

自主防災会リーダー向け

自主防災会活動マニュアル

～自分たちの地域は自分たちで守る～



令和4年1月

＜常陸太田市＞

はじめに

本市では「常陸太田市地域防災計画」を策定し、防災関係機関がその全機能を發揮し、災害時における被害の最小化及び被害の迅速な回復を図る「減災」の考えのもと、住民の生命、身体及び財産を災害から保護するとともに災害の復旧を図ることとしております。

しかし、大規模な災害が発生した場合には、これら防災関係機関の活動が十分に機能しない場合が考えられます。

このような事態において、被害の防止又は軽減を図るためには、住民の方々の自主防災活動が必要となります。

現在、市内の自主防災会の結成率は100パーセントとなっていますが、地域によっては、有識者の不足、後継者問題、役員の高齢化等、様々な問題を抱えていることも実情です。

自主防災活動を活性化させるためには、市による働きかけもさることながら、リーダーとなる方の熱意やリーダーシップによるところが非常に大きいと考えられます。

本冊子は、自主防災会のリーダーとなられた方のために、その役割や自主防災会の基本的な活動内容等について分かりやすくまとめたものです。地域における今後の自主防災活動をより一層充実させるための参考として活用いただきますようお願いいたします。

目 次

第1章 自主防災会とは	1
（1）自主防災会の必要性	1
（2）自主防災会の役割	1
（3）自主防災会とはどんな組織か	2
（4）リーダーの役割	3
第2章 平常時の防災活動	8
（1）地域住民への防災知識の普及・啓発	8
（2）防災訓練	12
（3）他の組織や団体等の連携	21
第3章 地震災害時の活動	23
（1）時間的経過と自主防災活動	23
（2）災害応急活動に関する情報収集及び伝達	24
（3）消火活動	25
（4）被災者の救出活動	26
（5）医療救護活動	27
（6）避難（誘導）行動	28
（7）避難生活	29
（8）災害ボランティア	31
第4章 風水害時の活動	32
（1）時間的経過と自主防災活動	32
（2）情報の収集及び伝達	34
第5章 避難行動要支援者を支える	35
（1）避難行動要支援者とは	35
（2）避難行動要支援者支援のための取り組み	35
<様式集>	36

第1章 自主防災会とは

(1) 自主防災会の必要性

大規模災害から自分や家族の生命を守るためには、日頃から様々な災害発生に備え対策を講じておく必要があります。

しかし、いざ大規模災害が発生すると、被害の拡大を防ぐには個人や家族の力だけでは限界があります。

そのような時、普段から顔を合わせている隣近所の人たちが集まって、互いに協力し合いながら防災活動に取り組むとどうでしょうか。ある一定の被害拡大を防ぐことができるのではないのでしょうか。

阪神・淡路大震災のときには、隣近所の多くの人が協力し合って救出活動を行い、多くの生命を救った事例や、初期消火を行うことで延焼拡大を防止した事例などが数多く報告されています。

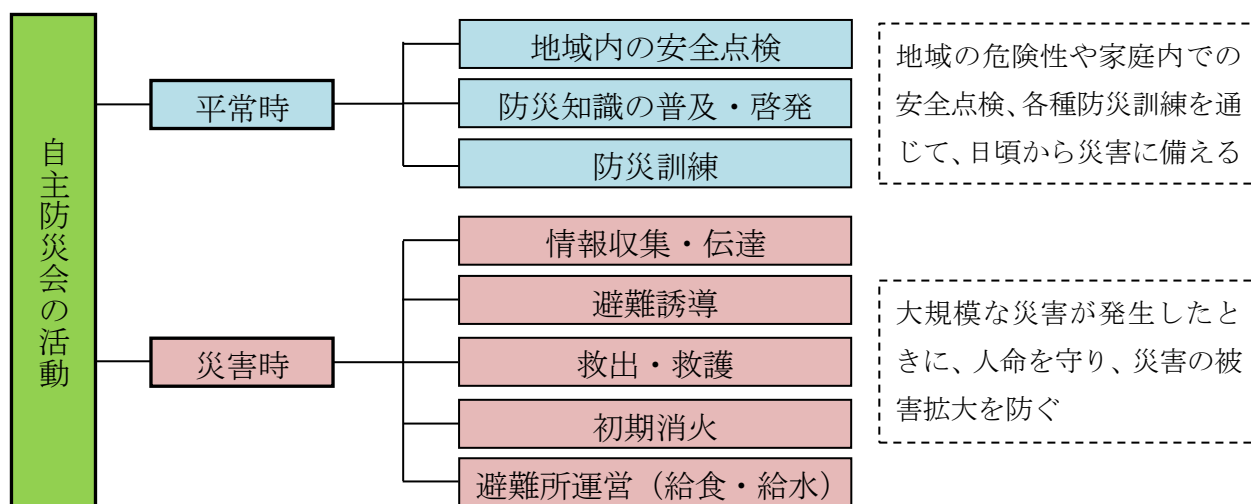
また、東日本大震災でも、隣近所の人たちの呼びかけや避難誘導によって、津波被害から多くの人たちの生命が救われています。

このように災害発生時はもちろん、日頃から地域の皆さんが一緒になって防災活動に取り組むための組織、これが「自主防災会」です。

地域の良いコミュニケーションづくりを推進するとともに、地域の防災力を高め、安全で住みやすい地域づくりを進める観点からも「自主防災会」は重要となります。

(2) 自主防災会の役割

自主防災会は、大規模な災害が発生した際、地域住民が的確に行動し被害を最小限に止めるため、日頃から地域内の安全点検や住民への防災知識の普及・啓発、防災訓練の実施など災害に対する備えを行い、また、地震等の災害が発生した場合や台風等が接近している場合には、情報を収集して住民に迅速に伝え、初期消火や被災者の救出・救助、避難誘導、地域の集会所等の自主的な避難所の運営といった活動を行うなど、非常に重要な役割を担っています。



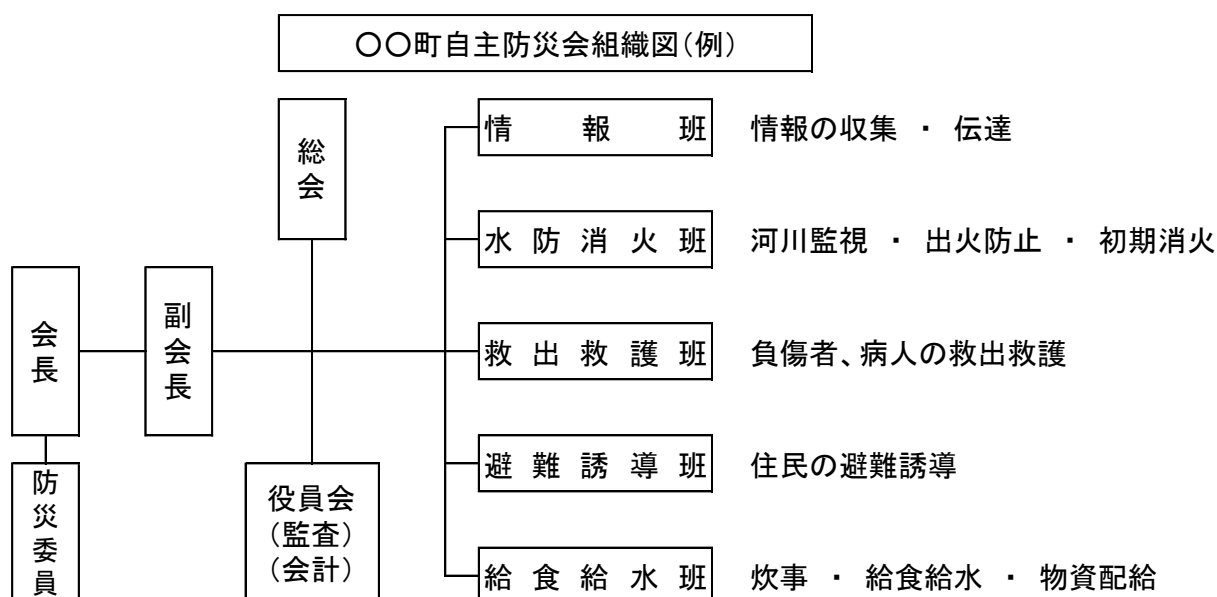
(3) 自主防災会とはどんな組織か

自主防災会とは、地域住民が「安全で住みやすい、災害に強いまち」にするために、日頃から意識をもって地域の安全を考え自主的に結成する組織で、基本的に会長・副会長等を中心とした組織体制をとり、その中で役割別の活動班の構成を整える必要性があります。

地域によって、想定される災害の種別や自然条件、生活環境、住民の意識等は異なりますので、それぞれ地域の実情に応じた適切な組織体制を確立しましょう。

また、自主防災会の活動を円滑に行うためには、組織の位置づけや体系、役割分担などを明確にした運営ルール等を策定しておくことが大切です。

さらに、災害発生時、自主防災会があわてず効果的な活動を行うためには、あらかじめ活動計画を立てておくことが重要です。策定にあたっては、日頃どのような対策を進め、災害時にどう活動するかを、具体的な内容で計画しましょう。



※防災委員の役割・・・専門的な啓発活動や防災活動

<活動計画に盛り込む内容例>

- 自主防災会の構成と任務分担
- 防災知識の普及・啓発、方法、実施時期
- 防災訓練の種別、実施計画と時期、回数
- 防災資機材の調達計画、保管場所、管理方法
- 情報収集・伝達方法
- 防火対策、初期消火対策
- 救出・救護活動
- 他組織との連携
- 避難誘導の指示と方法、避難経路、避難場所
- 食料、飲料水の確保、配給、炊き出し等

(4) リーダーの役割

① リーダーの重要性

ひとつのことを多くの人数で行う場合、リーダーの存在が大変重要となります。特に災害などの非常事態が起こった場合、個々で勝手な行動をとると被害を増大させたり、混乱させたりすることになりかねません。このようなときに的確な指示を住民に与え、地域を守ることが出来るリーダーがいれば、被害を未然に防ぎ、被害の拡大を最小限に抑えることが出来ます。

② リーダーを育てる

自主防災会によって重要なリーダーが、現在様々な問題を抱えているのも事実です。リーダーの高齢化、リーダーとなる人材の役職の重複、専門知識がないので適切な行動がとれないなどが指摘されています。これらの問題を解決するためには、次のような方法が考えられます。

- 地域内の危険性や防災に詳しい人を見つけ出す。
- サブリーダーや専従の有識者などを置き、一人の人への依存や負担を小さくする。
- 専従の有識者などを固定メンバーとする。
- 消防団活動経験者などを専従の有識者とし、会長などの役員交代とは別に長期間の在任とする。

組織のみんなが、リーダー任せにせず協力すること。そして、「自分たちがリーダーを育てる」という意識がなによりも大切です。

③ リーダーの役割

自主防災会のリーダーは、自ら防災に関する基本的な知識や技術を身に付けるとともに、地域の安全点検、住民に対する防災知識の普及、防災資機材の整備、危険が予想される箇所や自力で避難することが困難な避難行動要支援者の把握などを行い、日頃から住民の防災意識を高めることに努めましょう。また、災害発生時には、自主防災会を適切に指導し、率先して行動することが求められます。阪神・淡路大震災では、ひとりの指導者が組織されていない住民を適切に指導し消火活動を行い、延焼をくい止めた例が報告されていることから、リーダーの役割は非常に重要なものといえます。

リーダーの役割として、まず自主防災会と地域の現状を知ることから始めましょう。

ア 自主防災会の現状把握

◆ 各種台帳の点検・整備

自主防災会には、自主防災会、世帯、人材、避難行動要支援者などを把握した台帳があると便利です。

これらの台帳は、「組織内にどのような人がいるのか」「災害時に技術的に活用できる人はいるのか」「特に支援を要する人はどこに何人いるのか」などを把握するために重要となるものです。リーダーがこうした台帳を更新することによって、災害時の活動・把握に役立つものです。

ただし、これらの台帳は個人情報にかかわる事項も多いため、保管の方法には十分注意する必要があります。

<自主防災会台帳> ※様式1

組織の世帯数や役員、防災訓練、講演会などの活動状況、危険箇所や避難場所などについて、年次ごとに概要を記録しておくものです。人数や資機材などは定期的に点検して見直すことが大切で、会長交代時は、内容を理解してもらい引き継ぐようにしましょう。

<世帯台帳> ※様式2

世帯毎に、構成員の属性や居場所について記入する台帳です。この台帳は主に避難場所での世帯人数の確認などに活用します。

ただし、個人情報に触れる項目については、記入しなくてもよいなどの配慮が必要です。

<人材台帳> ※様式3

災害時の応急救護や救出・救護に活用できる資格・技能（医師・看護師・消防団員など）を持った人材をまとめておく台帳です。

<避難行動要支援者名簿> ※様式4

地域に存在する避難行動要支援者を把握するための名簿で、事前に避難誘導の担当者を決めたり避難場所や避難所での対応を考える上でも重要な名簿です。

ただし、個人情報に関わる項目には十分注意する必要があります。

◆ 防災資機材の点検・整備

自主防災会が災害時に防災活動をスムーズに行うために、それぞれの活動に必要な資機材を備えておくくと便利です。地域の実情や組織の構成を考えた上で、よく検討しましょう。

なお、備えておくだけで、いざというときに使えなければ意味がありません。日頃から点検を定期的に行い、訓練などで取り扱い方法の習熟に努めましょう。

イ 地域の状況把握と地図整備

◆ 地域の安全点検

防災の基本は、まず自分の地域についてよく知ることで、どんな危険があるのか、どんな人が住んでいるのかなどを知ることです。

次の事項について点検し、地域のことを把握しましょう。

○ 地理的条件

- ・ 地形、地質、水利、住宅密集度
- ・ 被害想定に基づく要避難地の適否 など

○ 社会的条件

- ・ 世帯数、昼夜間別人口
- ・ 生活必需品の取り扱い店舗
- ・ 行政や医療機関の位置、所要時間、社会福祉施設の有無
- ・ 交通手段や通信手段 など

○ 人間関係

- ・ 組織内各世帯の家族構成、乳幼児、高齢者、避難行動要支援者の居住状況
- ・ 指定避難場所に避難する世帯、親戚等の縁故者に身を寄せる世帯、人数
- ・ 技術、技能のある人（元消防士、元看護師等）救助活動経験者の有無
- ・ 利用可能な建物所有者への協力依頼 など

○ 防災上の危険要因

- ・ 道路、橋梁の幅と非常時における使用の可否
- ・ 爆発物、有毒物、可燃物等の集積場所
- ・ 倒壊の恐れがある家屋、煙突、塀、自動販売機 など

○ 防災上の安全要因

- ・ 井戸、貯水・防火水槽などの水源
- ・ 消火器、消火栓ボックス等の資機材設置場所
- ・ 集合場所、避難路、避難場所 など

◆ 防災マップの整備・点検

地域内の危険地域や防災施設などを把握し、その内容を盛り込んだ防災マップを作成します。これは、その地域の住民に正しい知識を伝え、災害による被害を軽減するとともに地域の防災上の課題を把握するための有効な手段となります。

<防災マップの作成手順>

準備期間

①はじめは話題から

町内会、自主防災会の役員会などで、自主防災活動や避難場所、危険箇所などを話題にし、マップ作りの話をはじめます。

②計画しましょう

地域を歩いて回る日にちと時間を決め、参加の呼びかけ、道具の準備、会場（集会所等）の手配などを行います。

実施

③みんなで歩こう

実際に自分たちの地域を歩きます。避難場所や危険箇所などをチェックして、気がついたことをメモして写真におさめます。

④マップを書こう

地域を歩いて確認できたことを、大きな地図に書き込んでいきます。みんなで意見を出し合い、地域防災マップにまとめていきます。

作成・利用

⑤パソコン等で作成

まとめた意見は、パソコン等を利用して作成してみましょう。

⑥実際に使ってみよう

できあがった地域防災マップを実際に利用します。
マップを使つての学習会や防災訓練（避難訓練）、家族で危険な場所を確かめる防災まち歩きなどを計画してみましょう。

◆ 自主防災会の活動目標の設定と計画の策定

自主防災会の現状を把握したら、次はその内容をもとに分析を行い、組織の活動目標や防災訓練、研修会などの計画を策定することで、組織内の意識が高まります。

リーダーは、率先して多くの意見を聞き組織全体で取り組むようにしましょう。

○ 班別に計画を検討する

各班別に検討することで、活動のもれをチェックできるようになります。
できるだけ多くのメンバーで意見を出し合ひましょう。

○ 優先順位をつけて検討する

各班別の意見をテーマ別に関連付けて整理し、優先順位を考えて検討する。
重要度や緊急性などを考慮して実現可能なものを検討します。

○ 時間や予算を考慮して計画する

テーマ別に整理された内容に、時間的な制約や予算といった要素を加味して検討します。組織の現況を把握して活動計画を立てましょう。

○ 年間重点項目を決定する

年間活動計画に重点項目（目玉事業など）を設けることで、メリハリのきいた計画ができます。中・長期計画を立てるうえでも役立ちます。

○ 年間計画（例）

令和 年度 自主防災会年間活動計画（様式5参照）

- | | |
|------------------|-----------------|
| ○月：台帳見直しのための用紙配布 | ○月：地域防災訓練打ち合わせ |
| ○月：家具固定等の斡旋 | ○月：資機材点検 |
| ○月：台帳作成 | ○月：地域防災訓練 |
| ○月：地区・班単位の検討会 | ○月：防災講演会 |
| ○月：家庭内対策の講演会 | ○月：避難経路・避難場所の確認 |
| ○月：防災勉強会 | ○月：救命講習会 |

第2章 平常時の防災活動

(1) 地域住民への防災知識の普及・啓発

① 防災知識の普及

災害時に自主防災会が効果的に活動し、被害を出来る限り最小限にするためには、地域住民全員が防災に関する正しい知識を持っていなければなりません。そのためには、自主防災会があらゆる場で、地域住民に知識や情報を伝える機会を設ける必要があります。

まず、防災は生き抜くことが基本であり、地域住民との連帯がなければ困難であることを伝えましょう。災害から身を守り財産を守るためには、住民一人ひとりが災害に備えて日頃から十分な準備をしておくことが何よりも大切です。「自助」の名のとおり、「自分の命は自分で守る」「自分たちの地域は皆で守る」という意識を持つ必要があります。これらのことを住民の一人ひとりが理解できれば、その地域は災害に強いまちに一步近づくことができます。

防災知識の普及に向けて

- まず各家庭の防災対策が基本であることを理解してもらう。
- 自主防災会の役割と活動内容を理解してもらう。
- 繰り返し継続的に、知識や普及活動に努める。
- 市や消防機関などの講演会や研修会に参加する。
- 防災知識に関するチラシやパンフレットの作成や配布。
- 災害体験者や、災害地の現地視察などの話を聞く。
- 起震車などによる地震の疑似体験、「防災ハイキング（避難経路を歩く）」などイベントの中で防災について考える機会を作る。

② 家庭内対策の促進

震災では、家屋の倒壊や家具の転倒による被害が多く出ています。

また、風水害時は大雨による冠水や逃げ遅れ、強風による家屋・人への被害が出ております。ご家庭ごとにマイ・タイムライン※を作成することが逃げ遅れを防ぐことに繋がります。

大規模災害時の被害は、事前に対策することで軽減することができます。

いま一度、これまでの災害の悲惨な状況を思い出し、又教訓を生かし、各家庭における防災対策の重要性を再認識し徹底するよう心がけましょう。

※「マイ・タイムライン」とは住民一人ひとりのタイムライン（防災行動計画）であり、台風等の接近による大雨によって河川の水位が上昇する時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、自ら考え命を守る避難行動のための一助とするものです。

その検討過程では、市が作成・公表した洪水ハザードマップを用いて、自らの様々な洪水リスクを知り、どの様な避難行動が必要か、また、どういうタイミングで避難することが良いのかを自ら考え、さらには、家族と一緒に日常的に考えるものです。

◇ 家庭内対策のポイント

☆ 地震対策

① 家具などの転倒・落下防止と避難経路の確保

どんなに建物を丈夫にしても、タンスや食器棚が倒れてケガをしては何の意味もありません。タンス・食器棚などの家具は、動かないようにあらかじめ固定し、高いところに物を置かないようにしましょう。

また、倒れた家具は外へ逃げるときの障害にもなりますので、避難路沿いにはなるべく物を置かないようにしましょう。



② 家屋等の補強

外の門柱やブロック塀は、見かけはしっかりしていても基礎の根入れがなかったり、鉄筋が入っていないなど安全でないものがありますので、ぜひ点検・改善の実施を呼びかけてください。

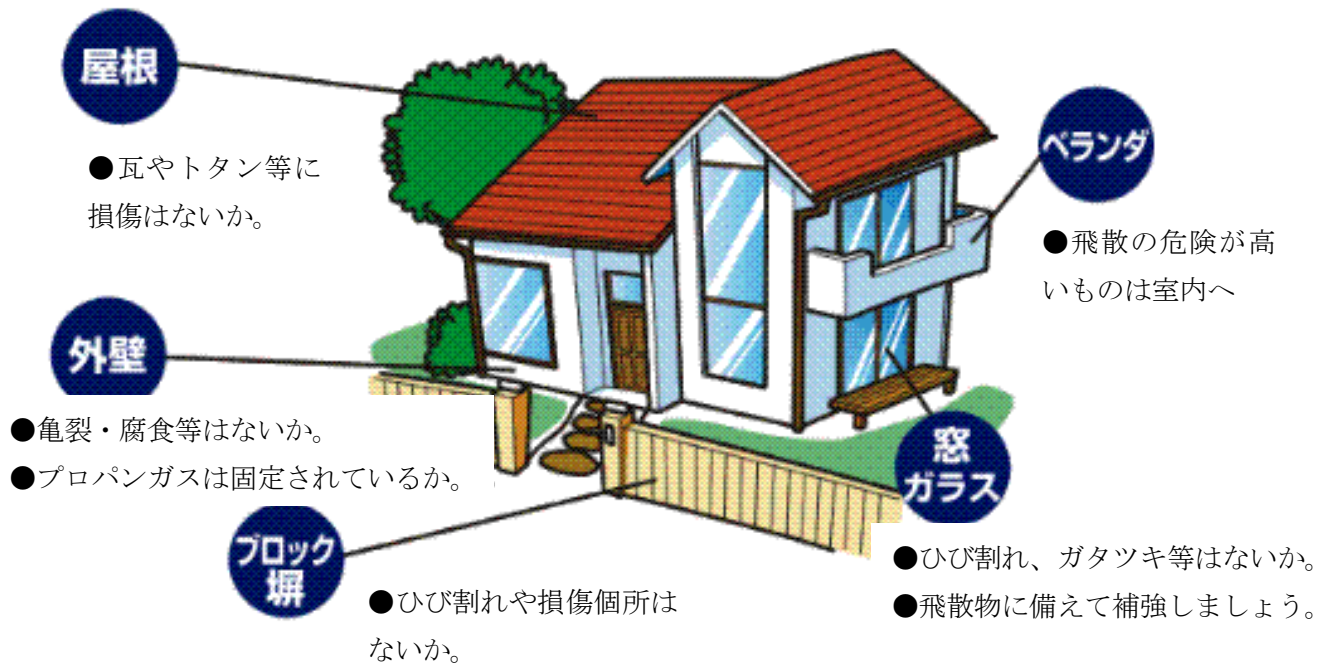
☆ 風水害対策

① 家屋等の点検・補強

家や塀などを点検し、破損等ある場合は修繕しましょう。また、窓が割れたり塀が倒れたりしないよう補強等しましょう。

② 家の周りの点検

周囲に飛ばされそうな物がある場合は、屋内に片づけたり、飛ばないようにしましょう。



☆ 共通対策

① 食料・飲料水の備蓄

大きな災害が起きると、道路が損壊し輸送活動に大きな支障が生じるため、食料品を入手できない状況が考えられます。また、行政による救援活動も直ぐには行われません。このため、救援活動を受けられるまでの間、生活できるように各家庭では食料・飲料水の備えをしておく必要があります。

食料（非常食）は7日分を目安に、飲料水は1人1日3リットルとし、同じく7日分を目安に備蓄するようにしましょう。

ローリングストック法がおすすめ!

☆
内閣府は
7日分の
備蓄を推奨



② 家庭内での役割分担を

家族みんなの防災意識を高めるために、日頃から家庭で防災について話し合いをおこないましょう。日頃の防災対策や突然地震が発生した時に誰が何をするか、また、家族が離れ離れになったときの連絡方法や集合場所、応急手当の仕方等を確認しておきましょう。

災害時、1人では多くの安全対策はできません。定期的な話し合いを積み重ねることで、いざというときに落ち着いて適切な行動が取れるようになります。

残り湯の溜め置き

大規模災害は発生すると、断水になる可能性があります。

災害時には水は貴重な資源となります。

風呂の湯は、災害時のトイレに使用できたり、生活用水として十分に役立ちますので、日頃から残り湯を流さないでおくのも事前対策の一つです。

災害用伝言ダイヤル

災害によって電話が通じなくなったときのために、災害用伝言ダイヤル「171」を覚えておきましょう。

●伝言を録音するとき

171 をダイヤルします
(説明が流れる)
↓
1 をダイヤルします
(操作説明が流れる)
↓
被災地の人の電話番号
(市外局番から)
↓
伝言内容を吹き込む
(30秒以内)

●伝言を聞くとき

171 をダイヤルします
(説明が流れる)
↓
2 をダイヤルします
(操作説明が流れる)
↓
被災地の人の電話番号
(市外局番から)
↓
伝言を聞く

※ 毎月1日、15日や防災週間(8月30日～9月5日)・防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)に体験利用ができます。体験利用時においても災害運用時と同様に、NTT東日本・NTT西日本の電話サービスから伝言を録音または再生する電話番号までの通話料は無料です。他通信事業者の電話、携帯電話やPHSから発信する場合、通話料については各通信事業者にお問い合わせください。

③ 防災意識の向上

効果的な防災力の向上を図るため、住民が主体となって合意を形成し、相互に連携を図りながら地域づくりに取り組むことが求められています。

このため、コミュニティや地区が中心となって、活動を展開できる体制を整備することが重要です。

さまざまな活動を展開することによって、地域住民の防災意識が向上することになります。

具体的な取り組み（例）

- 他自治体、関係団体との連携
- リーダーを育てるための各種研修会への参加
- 住んでいる地域を把握するための防災マップ等の作成
- 災害時の対応を想定した図上訓練の実施
- 災害を想定した各種訓練の実施
- 組織台帳や人材台帳などの作成

（２）防災訓練

① 防災訓練の目的

実際に大きな災害が発生したときは、家屋や道路などの被害のほかに、人的な被害もおおきくなることが予想されます。また、ガス、電気、水道、電話などが使用できなくなることもあり、広い範囲で混乱が生じることも予想されます。

緊急事態のときには、落ち着いて行動できるよう日頃から十分に訓練を積んでおくことが必要です。防災の知識だけでは、いざというときに行動できないことが多く、自主防災会として定期的にさまざまな訓練に取り組むようにしましょう。

② 訓練の成果をあげる

どんなに防災訓練を実施しても、発生した災害に適応できなければ無駄になってしまいます。「災害発生時に役立つか」「防災知識が身に付くか」ということが防災訓練における成果と考えられます。

訓練の成果をあげるために、次のことに心がけて訓練を実施しましょう。

＜実施計画を立て計画的な訓練を＞

- ・決められた時間内で効果的な訓練を計画する。
- ・訓練の目的や実施要領を明らかにした実施計画とする。
- ・市の防災担当者に相談する。

※市では、防災訓練の実施にあたり、その計画作成の段階からご支援・ご協力いたします。また、訓練に係る費用を補助いたしますので、ご連絡ください。

連絡先：防災対策課（本庁舎３階）電話 ７２・３１１１（内線 ３５１、３５２）

＜関連機関との調整を＞

- ・訓練種別に応じて防災対策課又は消防本部との打ち合わせを行い、訓練予定日直前には、再度確認しておく。

＜地域の特性に応じた訓練を＞

- ・地域によって、土砂崩れの恐れがあったり、河川等の氾濫による水害の危険性が高いなど、災害の危険性が異なるので、その地域の特性を考慮した訓練を実施する。

＜興味を持って参加し、楽しめる訓練を＞

- ・防災訓練は、自主防災会の活動を理解してもらうとともに、各種資機材の操作方法を住民に理解してもらうための大切な機会なので、少しでも参加しやすいようにイベント的な要素を取り入れる。

＜訓練実施の周知徹底や訓練内容に変化を＞

- ・回覧板、ポスター、チラシなどを利用して、訓練実施をすべての住民に周知する。
- ・いつも同じような日時設定ではなく、休日や夜間など、より多くの住民が参加できるように日時を設定する。
- ・様々な年代の人が参加できるように訓練内容を工夫する。
- ・毎回テーマや年代層を絞って、変化に富んだ訓練を実施する。
(女性だけや高齢者と子どもを対象にした避難訓練、高校生等による情報伝達訓練、地域の災害を想定したイメージトレーニングなど)

③ 事故防止

訓練中の事故を防ぐために次の点に注意しましょう。

<事前に十分な説明を>

- ・ 訓練を始める前には、必ず事故防止について参加者に注意する。
- ・ 訓練で使用する資機材については、操作方法、危険性などについて事前に十分説明する。

<服装は訓練に適したものを>

- ・ 服装は訓練に適したものとし、軍手、ヘルメット（防災ズキン）など必要に応じて着用する。

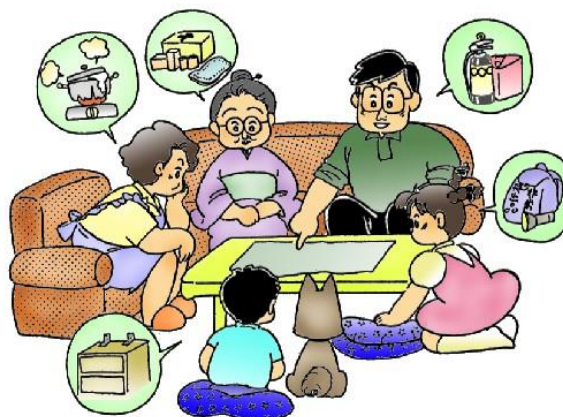
<訓練中に事故が発生した場合には適切な措置を>

- ・ 訓練中、整理、整頓に気をつける。
- ・ 訓練中には事故防止に万全の注意を払い、万一事故が発生した場合はけが人の救護を最優先するなど、適切な措置をする。

④ 各種訓練

防災訓練は、次に示すような訓練が実施されていますが、どの訓練も重要で、すべての訓練が有機的に機能してこそ人命を救い、災害を拡大させないことになります。

また、大地震等が発生した場合、身の回りでどのような災害が発生する恐れがあるのか、あらかじめ理解しておくことはとても大切です。屋内訓練として、イメージトレーニングや図上訓練【D I G（ディグ）】に取り組むことも効果的でしょう。



■ 代表的な防災訓練(例)

I. 避難訓練

災害が発生した場合、適切な避難誘導が行われなければ住民はバラバラに移動し、相互のコミュニケーションが取れない状況になります。

そのため、誰がどこにいるのかわからなくなったり、避難行動要支援者への配慮がなされないことになります。突然災害が起こっても、素早く安全に避難できるように、避難経路や避難所などを住民一人ひとりに周知することが必要になります。避難時の携行品や服装などについて指導するとともに、1人で避難することが困難な避難行動要支援者への手助けの方法なども習得しましょう。

●情報班により「〇〇による避難指示など」を伝達



●各人の避難にあたっては、火災発生防止の処置を行うとともに安全な服装で当座の生活必需品を携行し、一時避難場所に集合



●集合者の把握、集まったら迅速に人員を確認、不明な場合は手分けして安否確認



●引き続き、一時避難場所から指定避難場所へ



※ 注意事項

- ・避難者の人数、避難行動要支援者の状況を把握するようにしましょう。
- ・指定避難場所への避難のためのグループをつくり、誘導員、情報員、など役割分担をしましょう。
- ・リーダーは、避難経路を適切に選び伝達しましょう。
- ・避難行動要支援者を中心にして、避難者がはぐれないよう工夫（ロープにつかまる等）し、安全に避難しましょう。
- ・途中、ラジオなどから災害情報などを入手しましょう。
- ・避難場所に到着したら、出発時に確認した人員が揃っているか確認しましょう。
- ・夜間に災害が発生した場合についても考慮しましょう。

II. 情報収集・伝達訓練

災害が発生した場合、住民は恐怖と不安の中で情報を求めています。また、市でも地域の情報を求めています。自主防災会がいち早く周囲の状況をつかみ、正確な情報を伝えることが大切です。そのためにも普段から正しく迅速に収集伝達する方法を訓練しましょう。

＜情報収集訓練＞

自主防災会が、地域内の住民の安否情報、避難状況、発災に伴う被害状況（死傷者・建物、交通路等の破壊程度など）、火災発生状況、生活情報等を収集し、正確・迅速に市の対策本部に報告する手順を訓練します。

- 情報班長は、情報班員に被災状況収集の指示を出す



- 情報班員が被災状況を現場で収集「いつ、何（誰）が、どこで、どうして、どのように」になっているかをメモにとる



- 情報班員に伝達を依頼



- 情報班長へ収集した情報を伝える



- 情報班長は、この情報を記録、整理して市の対策本部に報告

※ 重要事項

1. 時機に適した報告・・・第一報は概要だけでもいいので報告し、確認情報は第二報以降にするなど時機に適した報告が大切です。
2. 事実の確認・・・災害時には、嘘やデマが流れがちです。情報はできるだけ確認しましょう。
3. 情報の一元化・・・市の対策本部等に報告する場合には、報告担当者を決めておき、互いに矛盾する報告がなされないようにチェックする体制を作りましょう。
4. 「異常なし」も重要な情報です。定期的に報告しましょう。
5. アマチュア無線なども活用できれば有効です。

＜情報伝達訓練＞

市の対策本部などの防災関係機関からの情報や指示事項、ラジオやテレビから得た情報を正確・迅速に住民に伝達する要領を訓練しましょう。

- 防災行政無線などで情報を伝達



- 自主防災会本部の情報班長は、わかりやすい伝達文にして伝達にあたる班員に伝える



- 班員は、地域分担して拡声器などで伝達する
(口頭だけでなくチラシや掲示板などに掲示することが望ましい)

※ 重要事項

1. 伝達は簡単な言葉で、難しい言葉は避けましょう。
2. 口頭だけでなくメモ程度の文書を渡しておきましょう。
3. 情報を正確に伝達するために、受信者に内容を復唱させることも大事です。
4. 流言には数字がからむことが多いので、数字の伝達には特に注意が必要です。
5. 各世帯への情報伝達を正確かつ能率的に行うため、あらかじめ地区内の伝達経路を定めておきましょう。
6. 視聴覚等に障害のある方、日本語が不自由な外国人等、情報伝達に考慮が必要な場合の訓練も取り入れてみましょう。

Ⅲ. 初期消火訓練

大きな地震災害で最も怖いものの一つが火災です。

消火器、バケツなどの消火用資機材の使用法や消火技術を習得しましょう。また、火災から身を守る方法なども学びましょう。

<消火器での訓練>

- 水消火器による消火訓練を実施する場合は、消防本部で必要資機材を準備します。
- 粉末消火器による消火訓練を実施する場合は、事前に市、消防本部へご相談ください。

消火器の使い方

- 安全ピンをはずす

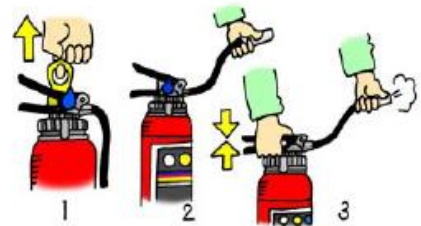


- ホースをはずし、ノズルを火元に向ける



- レバーを強く握る

- ・ 消火要領は、煙に惑わされず、火元を掃くようにノズルを左右に振りながら、手前の火から完全に消してから前に進みます。
- ・ 屋外では風の影響を考えて風上から放射します。
- ・ 室内では自分自身の避難路を確保し、身体を低くし煙や熱気を避け火元に近づいて放射します。
- ・ 粉末消火器を使用したときは、燃焼物の中心まで完全に消えていないことがありますので、再燃させないためにも水を十分かけておくことも必要です。



＜バケツリレーでの訓練＞

- バケツリレーのチームを作る
- 火災の状況を示す
- 人は背中合わせに2列に並びバケツを中継
- バケツを持って風上から近寄り、安全距離2～3mをみて注水位置を決める
- 火の勢いを抑えるように注水

- ・20人程度
- ・水の入っているバケツ班と空のバケツ班

IV. 応急・救護訓練

応急救護や応急手当訓練を実施するにあたっては、いくつかの負傷状況を想定して実施するよう心がけましょう。

応急手当は、救急隊や医療機関での診察を受けるまでのとりあえずの手当ですが、救護訓練では、外傷の手当や心肺蘇生法、AEDの取り扱いなど正しい知識を身に付けることが必要です。

消防本部から参加してもらい指導を受けるようにしましょう。



V. 給食・給水訓練

災害時は、救援物資の不足などにより混乱が予想されます。

救援物資を必要とする人の数を集約し、公平に救援物資が行き渡るような仕組みを構築しましょう。常に人数を把握し、避難所本部等に報告・協力することが給食・給水活動の大事なポイントです。

＜給水場所を確認する＞

- ・地域内の井戸など飲料水を確保できる場所を調査しておく。

＜公共機関などからの救援物資の配給計画を立てる＞

- ・救援物資の受け入れと配給をスムーズに行えるように配給計画を作成する。
- ・隣組などの班単位の代表者に配給し、混乱を防ぐ。

＜要配慮者への配慮＞

- ・混乱時には、要配慮者に配給が届かないおそれがあるので気を付けて下さい。

VI. その他

資機材や会場等準備が必要ですが、以下の訓練も取り入れるとより有用な訓練となります。

◆救出・救護訓練

阪神・淡路大震災では、地域住民による救出・救護活動の重要性が認識されました。はしご、ロープ、バールなどの救出用資機材の使用方法や家屋の倒壊、落下物によるケガ人の救護活動など、救出・救護（応急手当）方法について学びましょう。

<倒壊家屋からの救出・救助>

- 廃材やベニヤ等を利用して倒壊した建物などを作る
- ↓
- 中に生存者がいることを示す（人形等を利用する）
- ↓
- 救出にあたっては、挟まれている人に声をかけ、安心感を与える
- ↓
- 木材やバールをテコにして、あるいはジャッキで空間を作る
- ↓
- 間隙が崩れないように角材などで補強し救出する

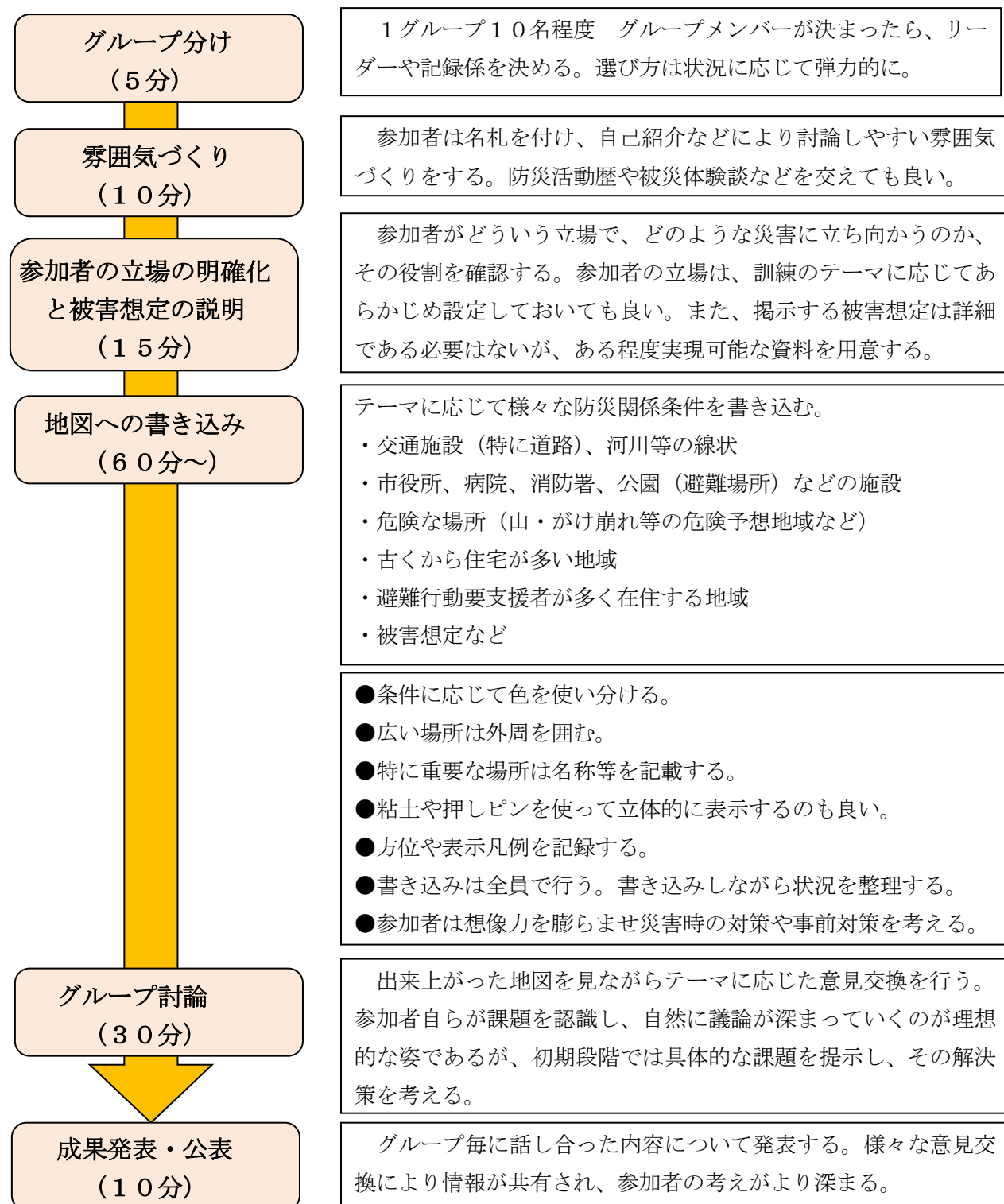
※ 注意事項

1. 救出訓練の準備及び実施にあたっては、事故が生じないよう十分注意しましょう。
2. 参加者の服装（ヘルメット・釘を踏み抜かないような靴・軍手など）に留意しましょう。
3. 廃材等が使われることが多いため、擦り傷などに備え救急箱を準備しておきましょう。
4. 訓練にあたっては、消防本部等専門機関の指導を受けるようにしましょう。

◆災害図上訓練【DIG(ディグ)】

この訓練は、ゲーム感覚で災害時の対応策を考える図上訓練で、参加者が大きな地図を囲み議論を交わしながら進めていき、地図に書き込みをすることで地域の防災マップが出来上がります。

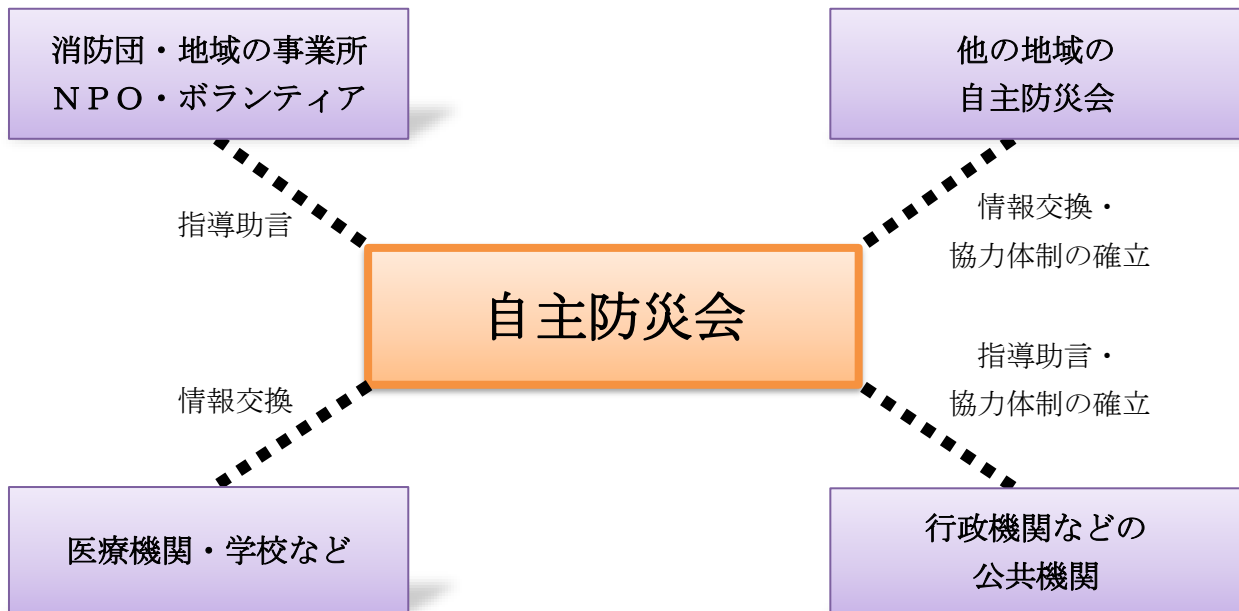
決まったルールがなく簡単で、経費もほとんどかからず、日頃気付かなかった地域の防災対策が明らかになり参加者の防災意識が向上するようになります。



（３）他の組織や団体等の連携

自主防災会は、「自分たちの地域は自分たちで守ろう」と自主的に結成されたものです。大規模な災害が発生すると被害は広範囲に及ぶので、一地域の自主防災会だけで対応するのは難しい場合があります。

近隣の自主防災会（同じ避難場所単位等）と活動上の情報交換を行ったり、助け合う協力体制を確立することが大切です。



◆ 消防団と

日頃から火災予防や初期消火訓練を行っている消防団は、災害時には自主防災会にとっても大変重要な存在となります。消火訓練はもとより救出・救助や避難場所での活動においても消防団と連携をとることが重要です。

- 消防団の各種訓練への参加
- 消防ポンプ等の使用方法などの指導
- 消防団の保有する資機材情報の提供
- 災害時の救出・救助、誘導などの協力 など

◆ 学校と

学校の多くは避難所となっており、学校の教職員も避難所開設に関わることを考えると考えられます。実際に避難した際に連携をとれるように、日頃から、子どもたちが通う学校との交流を深めましょう。

- 避難所開設についての体制の確立
- 子どもたちの引渡し方法の確認
- 学校施設の状況や保有する資機材の確認 など

◆ 地域の事業所と

地域内にどんな事業所があるのか把握しておくことは大変重要です。平日の昼間発生した場合など、事業所が保有する資機材の提供や従業員による救出・救助活動への協力など応援を得られれば非常に役立つ存在となります。定期的な防災訓練への参加呼びかけや事業所が実施する訓練に協力するなど、日頃から連携をとるようにしましょう。

- 災害時（訓練時）の協力体制の構築
- 訓練時の事業所の参加
- 事業所が保有する資機材の提供
- 救出・救助、避難行動要支援者の避難などへの従業員の協力
- 要配慮者の避難施設としての施設の開放

◆ その他の人材・団体と

地域内には、民生委員児童委員、防災士などの有資格者など防災活動に携わることが可能な人材や団体などが存在します。このような団体などと連携をとり、協力体制を整えておくことも重要です。

- 炊き出し訓練などへの協力
- 要配慮者への支援
- ボランティアの受入調整 など

◆ 他の自主防災会と

災害時には避難所が一緒になる場合があります。組織同士で日頃からコミュニケーションをとり、災害時に協力して混乱が起こらないようにすることが重要です。定期的な情報交換などにより、共通認識を図るようにしましょう。

- 近隣自主防災会との情報交換
- 災害時の応援協力体制の確立
- 合同訓練（講演会等の催し物）の開催
- 同一避難所での運営体制の確認
- 保有する資機材情報の提供

第3章 地震災害時の活動

大地震が突然発生した場合、どんな事態が起こり、何をすればよいのでしょうか。時間の経過とともに想定される状況と活動をシミュレーションしてみましょう。

(1) 時間的経過と自主防災活動

状況	発災後の時間	各個人の行動	自主防災会
地震発生	0 : 0 0	・地震の揺れに注意し身を守る ・玄関等をあけて避難経路を確保する	
揺れが治まった	0 : 0 1 ～ 0 : 0 3	土砂崩れ等の危険が予測される地域は即避難 ・火元の確認（ガスの元栓を閉め・電気ブレーカーを切る） - 火が出ていても落ち着いて初期消火 ・家族の安全確認 ・靴を履く 家の中も危険がいっぱい！	
	0 : 0 3 ～ 0 : 0 4	隣近所に声をかけ安否の確認 ・近所に火が出ていないか 大声で知らせる 消火器を使え！ 漏電・ガス漏れ・余震に注意！	・隣近所で助け合い - 見つからない人はいないか - ケガ人はいないか ・避難行動要支援者は大丈夫か
	0 : 0 5	・テレビ・防災行政無線等で情報確認 車で逃げるな！ ブロック塀・ガラス・がれきに注意！	・情報班による地域内の被害情報収集 ・市等からの情報も住民へ正しく伝達
火災発見 家屋の倒壊発見 負傷者発見	0 : 1 0 ～ 数時間	・みんなで消火活動！ ・みんなで救出活動！ 	・消火班による初期消火活動 ・救出活動 ・負傷者の応急救護、搬送 ・避難行動要支援者の避難支援 地域事業所等の協力を得る 困難な場合は無理せず消防署等へ要請

避難生活	数 時 間 ～ 数 日	・ 自主防災会に協力して秩序ある避難生活 壊れた家に入らない 助け合いの心を持つ がまんも大切	・ 市に協力して避難所運営 避難マニュアル等にしがった秩序ある避難所運営 要配慮者への配慮
------	-------------------	--	---

(2) 災害応急活動に関する情報収集及び伝達

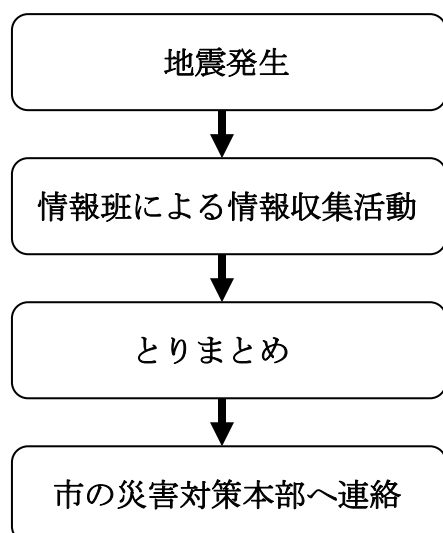
災害が発生した場合は、地域内の被害状況（死傷者の人数や建物・道路の被災状況等）や火災発生状況を迅速に取りまとめ、市の災害対策本部に報告するようにしましょう。

正確に早く伝えることが今後の応急対策や予防に役立ち、情報収集と伝達方法を確立することは自主防災会にとって非常に重要な活動のひとつといえます。

<情報収集・伝達のポイント>

- 情報収集を迅速に行うため、あらかじめ調査区域を分け担当を決めておきましょう。
- 様式を作成しておくと、必要な情報をもれなく把握することができます。
- 区域内の被害状況報告を取りまとめ、情報班長が市の災害対策本部に報告しましょう。（「被害なし」という報告も、災害の全体像をつかむための重要な情報です。）
- 防災行政無線、テレビやラジオからの情報を確認し、デマによるパニックなどが起こらないよう各家庭には正確な情報を伝えましょう。

◆ 情報収集及び伝達の流れ



情報班を構成し、地区ごとに情報収集開始

担当者より受けた被害状況をまとめる



(3) 消火活動

地震による火災を防ぐためには、各家庭による出火防止対策が一番大切です。

それでも火災が発生した場合は、自主防災会が協力して初期消火活動にあたるようにしましょう。

ただし、地域で行う初期消火活動はあくまでも火災の延焼防止が目的です。決して無理はしないように注意してください。消防団員や消防署員が到着したらその指示に従ってください。

<消火の手順>

- 地震発生・・・揺れが収まってから、素早く火の始末
- ↓
- 出火・・・消火器・汲み置きの水などを使って自ら消火活動
- ↓
- 火災発生・・・バケツリレーなどによる初期消火活動
消防団・消防署が消火活動を開始したら指示に従う
- ↓
- 延焼拡大・・・消防団・消防署による消火活動
避難誘導班の指示に従って避難を開始する
- ↓
- 避難



（４）被災者の救出活動

行政の対応が十分にできない大規模災害発生直後は、自主防災会の救出活動が被災者の生死を分けるといえます。阪神・淡路大震災発生時直後に救出された被災者の約 97% が自助・共助（自主防災会等）であったとの報告が出ています。

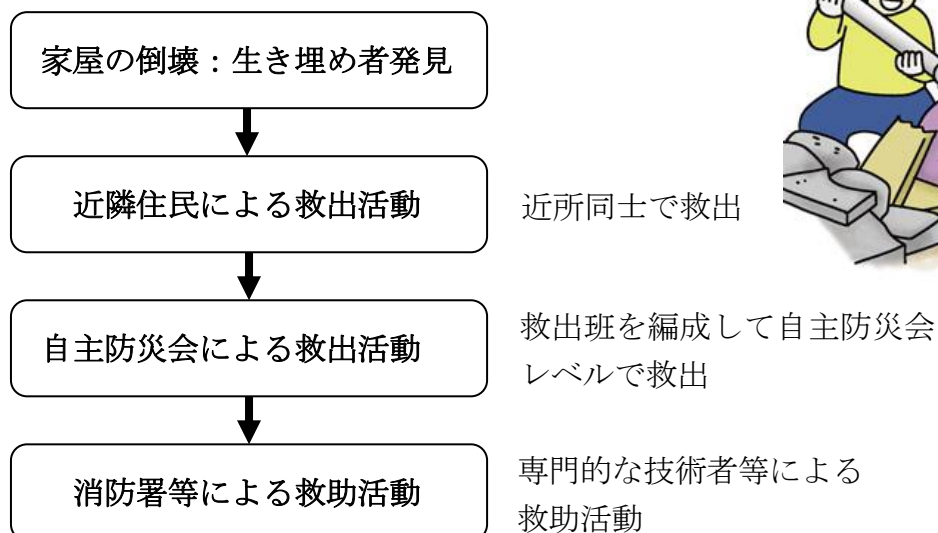
大規模災害時には、自主防災会が協力して救出・救助にあたることが求められています。

ただし、倒壊家屋からの救出には専門的な知識や技術が必要になることもあります。危険を伴うため、消防署員到着までの応急措置と考えましょう。また、防災訓練時に、対応可能な救出方法等を消防本部から指導を受けましょう。

<救出方法の手順等>

- まず自分の安全を確認してから、家族や隣人の救出にあたる。
- おおきな声をあげて反応を確かめ、負傷者などの居場所の情報を集める。
- 居場所がわかったら、救出のための人を集める。
- 必要な資機材（バール・ジャッキ・ロープ等）を準備する。
- 大規模な救出作業が必要な場合は無理せず、速やかに消防署へ要請する。
- すぐに救出できない場合は、被災者の埋没位置や人数などを正確に把握しておく。

◆ 救出活動の流れ

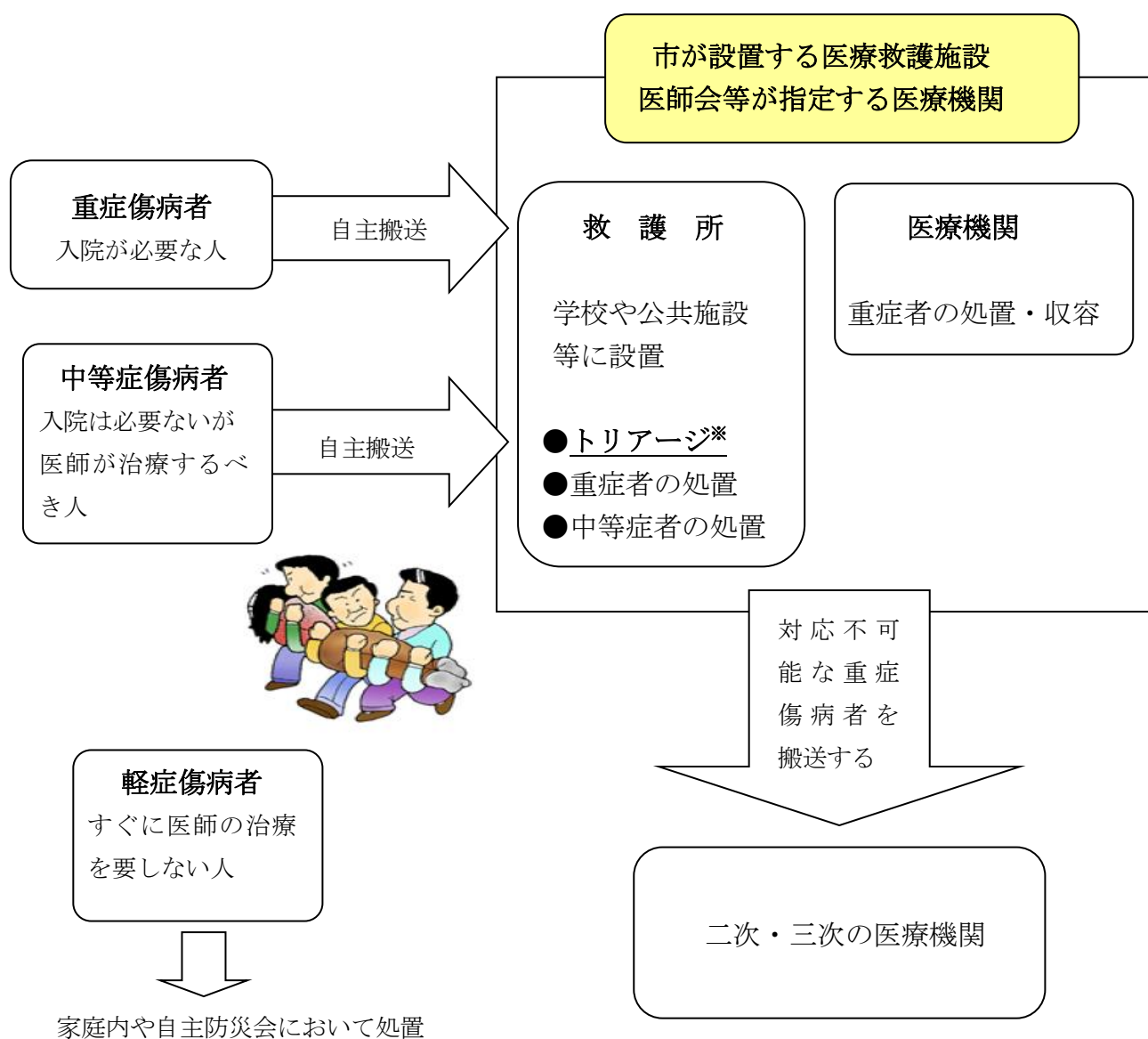


(5) 医療救護活動

大規模災害（地震等）が発生すると非常に多くの負傷者が発生しますが、医療機関による治療がすぐに受けられるとは限りません。

負傷者を発見した場合は、まず応急手当を行いましょう。その後重症や中等症の傷病者は、医療施設等に搬送するようにしてください。

救護所等が設置される場所は、市に確認してください。



※**トリアージ**とは、大規模災害時など多数の傷病者が発生した場合に限られた人的・物的状況下で最大多数の負傷者に最善の医療を施すため、傷病者の重傷度・緊急度により治療の優先度を決めること。

（６）避難（誘導）行動

住民の生命や身体に危険が生じる恐れがある場合、危険地域の住民に対し、市から高齢者等避難や避難指示が発令されます。その場合、自主防災会が中心となって迅速な避難誘導を行えるようにしましょう。

そのためには、事前にハザードマップ等を活用して避難方法や避難経路を確認し、地域住民に周知しておく必要があります。また、避難行動要支援者等についても事前に把握しておき、自主防災会の中で担当者を決めておくなど、万一の際に逃げ遅れがないよう皆で協力しましょう。

＜避難計画策定にあたって＞

- ・住民がよく知っている広くて危険のない場所を、あらかじめ集合場所、避難場所として決めておきましょう。

（市で指定した避難場所も確認しておく）

- ・避難誘導の責任者を決め、全員が指示に従って避難できるようにしておきましょう。
- ・自主防災会の責任者は、安全な避難経路を気象条件や災害規模に合わせて、数パターン選定しておきましょう。
- ・避難行動要支援者に配慮し、全員が安全に避難できるように便宜を図りましょう。
- ・日頃からの訓練により、避難方法や場所などを住民に周知徹底しておきましょう。



＜避難するときの服装＞

- ・ヘルメットや防災ずきん等で頭部を保護
- ・長袖、長ズボンの服装で
（化学繊維より燃えにくい木綿製品を）
- ・軍手（手袋）を着用
- ・底の厚い履きなれた靴で
- ・持ち物はリュックサックなど両手が使えるもので
（非常持ち出し品は最小限に）



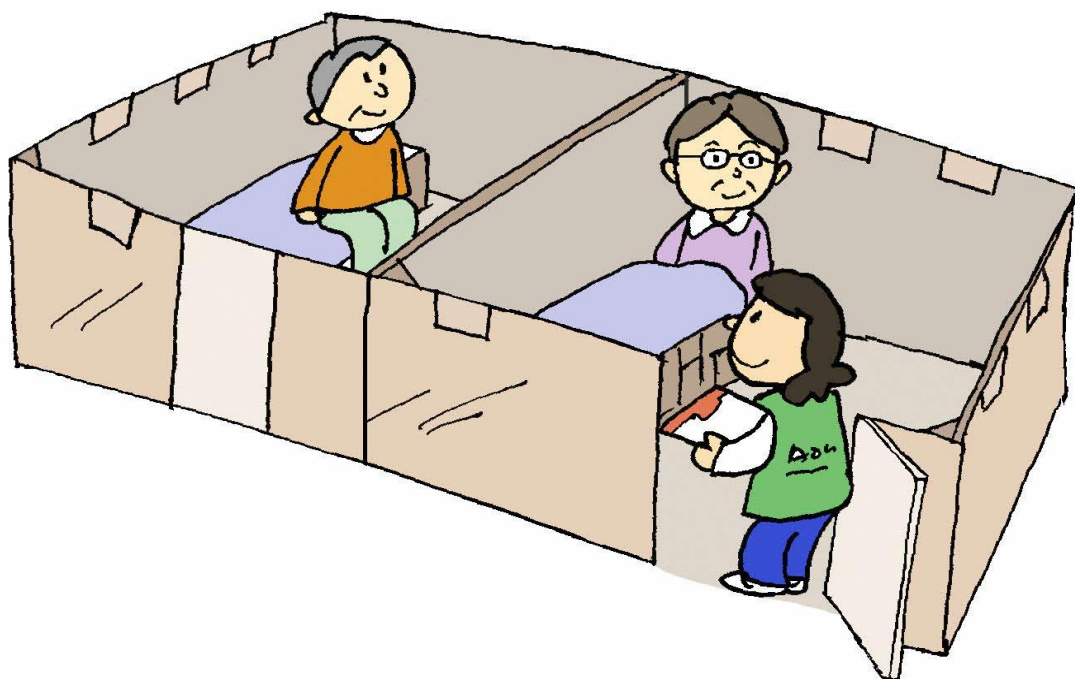
(7) 避難生活

避難生活は、災害による精神的不安や共同生活による日常的な不自由さを強いられるため、決して楽なことではありません。助け合って少しでも快適な避難生活ができるように、自主防災会が中心に避難住民の生活を秩序あるものにしたいものです。特に、高齢者や障害者などの要配慮者への暖かい配慮は忘れないようにしましょう。

そのために、避難所での避難台帳等を作成しておきましょう。

避難所の運営・管理（例）

- 避難所は市が想定している場所を基本とする。
- 被害の規模や避難を要する期間等により必要に応じ、総務、食糧、連絡・広報等の担当（班）を設置する。また、各担当（班）の中から班長（1名）及び副班長（数名）を選出する。
- 自主防災会、市の担当者、避難施設の管理者が中心となり避難所運営委員会を設置する。
- 避難所運営会議を1日1～2回程度開催し、情報の収集・伝達・役割等を再認識するとともに情報の共有に努める。
- 運営体制への女性の参画（女性のニーズに対応した運営体制構築のため）。



情報の伝達（例）

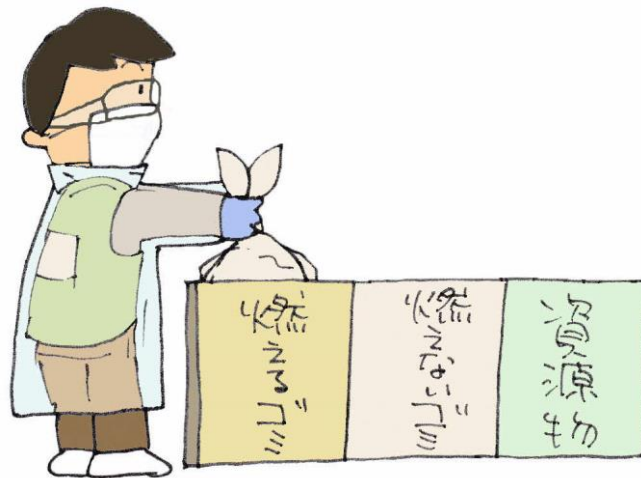
- 市からの情報は市避難所指定職員が受け、各班長に情報を伝達する。
- 各班長は、各班員（避難者）に情報を伝達する。
- ラジオなどから直接入る情報にも注意する。

食料・水の確保

- 原則として食事は、各自の非常持ち出しの食料でまかなう（火は使わない）。
- 市から配給された食糧・物資を支給する。
- 不足する場合は、共同で炊き出しを行う。
- 食事や給水はリーダーの指示に従い、順序よく行う。
- 地震発生後は断水になる恐れがあるので、ポリタンク等に水を溜めて大事に使う。
- 要配慮者には配慮が必要。

ごみのルールを決める

- 生ごみは、場所を決めて出す。
- その他のゴミは分別し、きちんと分けて出す。



トイレのルールを決める

- トイレはきれいに使用し、定期的にきちんと清掃する。

ペットへの対応

- 避難時のペットの保護及び飼育は、原則として所有者・管理者が行い、避難所屋内への持ち込みは禁止とする。

緊急輸送手段の確保

- 緊急時に備えて、各自主防災会から車両を一台ずつ用意するなど、輸送対策を決めておく。

ルールを決める

- 生活区域、生活上のルールを決める。
- 生活の時間も決めておく。

プライバシーの保護

- お互いのプライバシーを保護するため、家族単位で分けして、むやみに他人の場所へ立ち入らないようにする。
- 更衣室、授乳室等も設置する。
- 女性のニーズに対応した区域等も設置する。
(安全に女性の洗濯物干しをできるスペースの確保など)



要配慮者への配慮

- 原則として介護は家族が行う。介護の方は避難所指定職員に届け出をする。
- 介護者が不足する場合は、避難所内の適任者（看護師及び介護福祉士経験者等）に交替で介護をお願いする。
- 要配慮者の生活を向上し、介護等の支援を受けやすくするために、状況に応じて社会福祉施設等への入所も検討する。

使用禁止区域・建物への立ち入り禁止

- 倒壊等の危険がある区域・建物は、ロープ等で閉鎖し立ち入りを禁止する。

(8) 災害ボランティア

従来災害対応の担い手として想定されてきたのは、「行政」（などの公的機関）と「地域住民」の主に2つです。ところが、阪神・淡路大震災では、こうした想定の外にいた人たちが大きな活躍を見せました。「災害ボランティア」です。また、東日本大震災時には、高校生や中学生の「災害ボランティア」もありました。

第4章 風水害時の活動

地震災害時の行動と同様に、風水害時においても時期に応じた的確な活動が求められますが、突然襲ってくる地震とは異なり、風水害はその発生までにある程度の時間があることから、被害が及ぶ危険を避けるために、早期に情報伝達や避難といった行動をとることによって、大規模な被害を抑えることができます。

避難後の行動等は、前項の地震災害時の活動を基本とします。

(1) 時間的経過と自主防災活動

時間	雨や川の情報	行政から発信される情報	各個人の動き	自主防災会
5日～3日前	台風が発生 まだ雨や風は強くない	台風に関する気象情報 台風の今後の見通し	・気象予報の確認 ・避難時に持っていく物の準備 ・家の周りの点検	・避難の対象者は <u>避難情報が発令される地区のハザード内にお住まいの方</u> となります ※少しでも危険を感じた方も避難するよう促してください
1日前	雨や風が強くなる	大雨・洪水注意報		
8時間前	水防団待機水位到達 氾濫注意水位到達	大雨・洪水・暴風警報	・雨や川の情報収集する ・携帯電話の充電 ・避難しやすい服装に着替える	
5時間前	避難判断水位到達	・ <u>警戒レベル3「高齢者等避難」</u> ・開設避難場所のお知らせ（防災行政無線・緊急速報メール等）	・避難に時間のかかる方は避難開始	・避難に時間のかかる方や避難行動要支援者へ避難誘導の実施

3時間前	氾濫危険水位到達	・警戒レベル4「避難指示」 (防災行政無線・緊急速報メール等)	・全員避難	・対象者全員へ避難誘導の実施
2時間前			・避難完了	・避難完了
0時間	災害発生	・警戒レベル5「緊急安全確保」 (防災行政無線・緊急速報メール等)	・逃げ遅れた場合は少しでも安全な場所に避難し救助を求める	

※住民の方が避難したことを確認できるようなルールを自主防災会として定めておくといいいでしょう。

例：避難時、自主防災会連絡先を決めておく。

自宅玄関等に目印をつける。

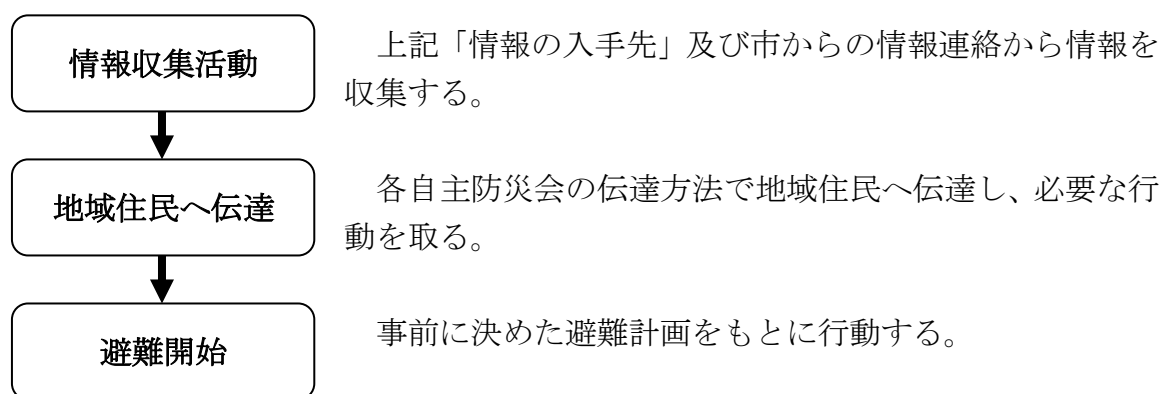


(2) 情報の収集及び伝達

◆ 情報の入手先

- ① 防災行政無線
- ② 常陸太田市のホームページ
- ③ 常陸太田市の Facebook・Twitter
- ④ 気象庁のホームページ
- ⑤ 川の防災情報（国土交通省）
- ⑥ 川の水位情報
- ⑦ 茨城県土木部雨量・河川水位情報

◆ 情報収集から避難までの流れ



<避難計画策定にあたって>

- ・あらかじめ地域住民の避難場所を決めておきましょう。
例：市が開設する避難場所
自主防災会が開設する避難場所
親戚・知人宅
宿泊施設 など
- ・個人で避難する場合の自主防災会への連絡方法等を決めておきましょう。
- ・自主防災会として、声掛けや避難誘導の方法を決めておきましょう。
- ・日頃からの訓練により、避難方法や場所などを住民に周知徹底しておきましょう。

第5章 避難行動要支援者を支える

(1) 避難行動要支援者とは

高齢者、障害者、乳幼児等の防災施策において特に配慮を要する方（要配慮者）のうち、災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難であって、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため、特に支援を要する方々を「避難行動要支援者」といいます。

災害が発生すると、平常時でもさまざまな支援を必要とする人々にとって、安全な場所に避難することや避難先での生活を続けることなどに大きな困難が発生します。このような人々も適切な支援があれば、災害を避け、身体や生命の安全を確保することができます。そのために、地域の人たちの思いやりと支援が求められています。

(2) 避難行動要支援者支援のための取り組み

◆ 避難行動要支援者の把握

災害の発生時に避難行動要支援者を支援し、適切な避難誘導を行うためには、日頃からコミュニケーションを図り、地域内の避難行動要支援者の状況を把握しておく必要があります。

また、避難経路における障害物の有無や、車いすで通れるかなどの点について、避難行動要支援者の身になって地域の防災上の環境を点検しましょう。

◆ 地域の支援体制づくり

災害発生時における救出活動や情報の伝達、避難誘導や避難所での支援について、視覚障害や聴覚障害など障害の種類に応じた支援方法など、自主防災会の活動の中で具体的に決めておきましょう。

◆ 日頃のコミュニケーション

常日頃から災害時における避難経路の安全確認をはじめ、家具の転倒防止対策の手助けやアドバイスなどを通じてコミュニケーションを図っておきましょう。

◆ 避難誘導・避難所での支援

災害発生時には、安否確認とともに、集団避難における協力体制が必要となります。また、避難所においては、安心して生活できる居住空間を確保するための支援（安全な移動経路や介護スペースの確保、毛布等の緊急物資の優先配布、避難行動要支援者に必要な生活・医療・福祉情報の提供など）や心配りが必要です。

発行 平成 2 7 年 7 月
改定 令和 4 年 1 月
常陸太田市総務部防災対策課
〒 3 1 3 - 8 6 1 1
茨城県常陸太田市金井町 3 6 9 0 番地
TEL 0 2 9 4 - 7 2 - 3 1 1 1 (代表)