

# 自主防災組織活動マニュアル

～防災は日頃の備えと助け合い～

どんな活動をするの？

災害が起きたら  
何をするの？

防災訓練は  
どうやるの？

みんなの役割は  
どうするの？



自助・**共助**・公助



令和7年12月  
逗子市

# 目次

はじめに	・ ・ ・ ・ ・	P 1
------	-----------	-----

1	自主防災組織とは	・ ・ ・ ・ ・	P 1
2	自主防災組織の役割	・ ・ ・ ・ ・	P 2
3	自主防災組織の結成	・ ・ ・ ・ ・	P 2
4	自主防災組織の運営	・ ・ ・ ・ ・	P 3
5	平常時の活動		
①	年間スケジュール・活動計画を作ろう	・ ・ ・ ・ ・	P 4
②	地域の災害リスクを知ろう（まち歩き）	・ ・ ・ ・ ・	P 5
③	防災の正しい知識を持とう（防災士資格取得費用の助成）	・	P 8
④	防災資機材と備蓄品の準備・確認・点検	・ ・ ・ ・ ・	P 8
⑤	防災訓練で災害への対応力を身につけよう	・ ・ ・ ・ ・	P 9

平常時

6	各種防災訓練		
①	避難時の訓練		
I	避難（誘導）訓練	・ ・ ・ ・ ・	P 9
II	安否確認訓練	・ ・ ・ ・ ・	P10
III	災害情報収集、伝達訓練	・ ・ ・ ・ ・	P10
②	救助救護の訓練		
I	A E D訓練	・ ・ ・ ・ ・	P18
II	応急救護訓練	・ ・ ・ ・ ・	P18～20
III	初期消火訓練	・ ・ ・ ・ ・	P21
IV	救出救助訓練	・ ・ ・ ・ ・	P21～22
③	避難後の訓練		
I	避難所準備・運営訓練	・ ・ ・ ・ ・	P23
II	炊き出し訓練	・ ・ ・ ・ ・	P24

訓練

7	災害時の活動		
①	地震・風水害の対応	・ ・ ・	P25
②	災害情報の収集と伝達	・ ・	P25
③	避難誘導	・ ・ ・ ・ ・	P25
④	安否確認	・ ・ ・ ・ ・	P26
⑤	被害状況の確認	・ ・ ・ ・	P26
⑥	救出救助活動	・ ・ ・ ・	P26
⑦	初期消火・応急活動	・ ・	P26
⑧	避難所での活動	・ ・ ・ ・	P26

災害時

## 参考資料

- ☐ まち歩きチェックシート  
の一例 ・ ・ ・ ・ ・ P 6～ 7
- ☐ 災害情報の収集と伝達要領  
（例） ・ ・ ・ ・ ・ P11～17
- ☐ 応急救護の基礎知識 ・ P19～20
- ☐ マイタイムラインの作成  
（風水害への備え） ・ ・ ・ ・ P27
- ☐ 自主防災活動チェックシート  
の一例 ・ ・ ・ ・ ・ P28

## はじめに

大規模な災害が発生した際、自分や家族の生命・財産を守るためには、「日頃から様々な災害に備えて対策を講じておく」必要があります。

災害の被害拡大を防ぐためには、個人や家族の力だけでは限界があります。そこで、近所の人たちが集まって、「互いに協力し助け合い」ながら、防災活動に取り組むことが大切です。

阪神・淡路大震災のときには、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を防止した事例が数多く報告されています。

そうした活動の中心となるのが自主防災組織です。しかしながら、自主防災活動への取組状況は地域ごとに格差があり、活動がマンネリ化している、高齢化し参加者がいつも同じ顔ぶれである、役員が交替したとたんに活動が止まってしまったなど、様々な課題を抱えているのが事実です。

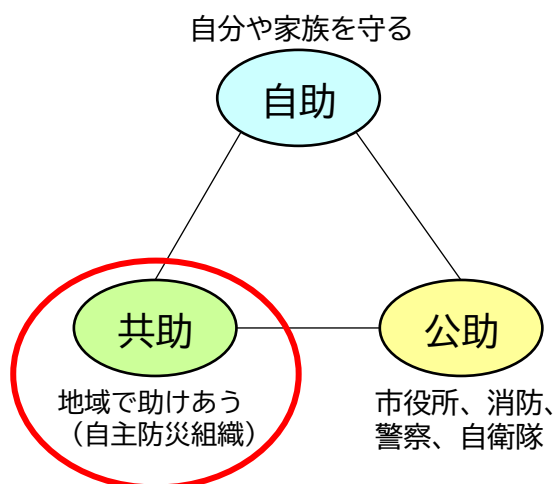
この『自主防災組織活動マニュアル』は、自主防災組織及び地域の防災リーダー（防災士等）の必要性や役割をはじめ、平常時から自主防災組織が取り組むべき活動イメージや、災害発生時の基本的な活動内容を分かりやすく記載したものです。

自主防災組織において、それぞれの地域の特性に応じた活動マニュアル等を作成するための基礎となる手引書として、地域のみなさんがお互いに協力して防災活動を行う組織づくりに活用いただければ幸いです。

## 1 自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域住民が「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識で協力し、災害時の被害を最小限に抑えるための活動を行う組織のことです。自治会等を母体に結成され、平常時から防災意識の向上や訓練等を実施し、災害時には初期消火、救出救護、避難誘導等の活動を行います。

大規模災害では、行政の救助や支援が届くまでに時間がかかります。だからこそ、地域の特性をよく理解している自主防災組織の活動が重要になります。



### <自主防災組織があるメリット>

- ① 避難訓練等を実施することで、迅速・確実・安全な避難を行うことができます。
- ② 市から避難行動要支援者名簿を受領することで、平常時の見守りから災害時の安否確認や避難の支援を行うことができます。
- ③ 避難所開設時に、避難所の運営や情報共有を円滑に行うことができます。

## 2 自主防災組織の役割

自主防災組織は、大規模な災害が発生した場合、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す。

また、実際に災害が発生した際には、初期消火活動、被災者の救出・救助、情報の収集や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。

自主防災組織の活動	平常時の活動	地域特性の理解	まち歩きによる地区の危険箇所の把握、避難所や避難経路の確認、防災マップの作成
		防災資機材等の整備	防災資機材や備蓄品の管理、消火器の点検
		防災知識の啓発	地域の防災マニュアルや情報誌の発行、防災イベントや研修の開催など
		防災訓練の実施	初期消火訓練、避難訓練、安否確認訓練、応急救護訓練など
		避難行動要支援者の支援体制の構築	地域に暮らす避難行動要支援者（※自力で避難が困難な人、障がいをお持ちの人など）に対して、避難時の支援を行う体制の構築
	災害時の活動	情報伝達活動	地域内の被害状況の把握、テレビやラジオなどからの情報収集、災害に関する正しい情報を住民へ伝達
		避難誘導活動	地域住民の安否確認、避難所など安全な場所への避難誘導、避難行動要支援者の避難支援など
		初期消火活動	消火器・スタンドパイプなどによる初期消火活動
		救出救助・救護活動	倒壊した家屋などの下敷きになった人の救出、負傷者への応急的な手当、救護所への搬送など
		避難所運営活動	避難所の開設・運営、救援物資の配給、食糧の炊き出し、給水、避難行動要支援者への生活支援など

## 3 自主防災組織の結成

自主防災組織の結成には、まず何よりも住民の方々の理解と協力が不可欠です。自治会や管理組合等で自主防災組織の結成について話し合い、結成の手続きを行ってください。

【逗子市公式サイト】（逗子市ホームページ）  
暮らし手続き→「自主防災組織をつくるには」ページ番号1001555ならびに「自主防災組織結成の手引き」をご覧ください。  
防災訓練や資機材等整備費用として補助金を交付します。ページ番号1001557「逗子市自主防災組織強化事業費補助金」を参照してください。

## 4 自主防災組織の運営

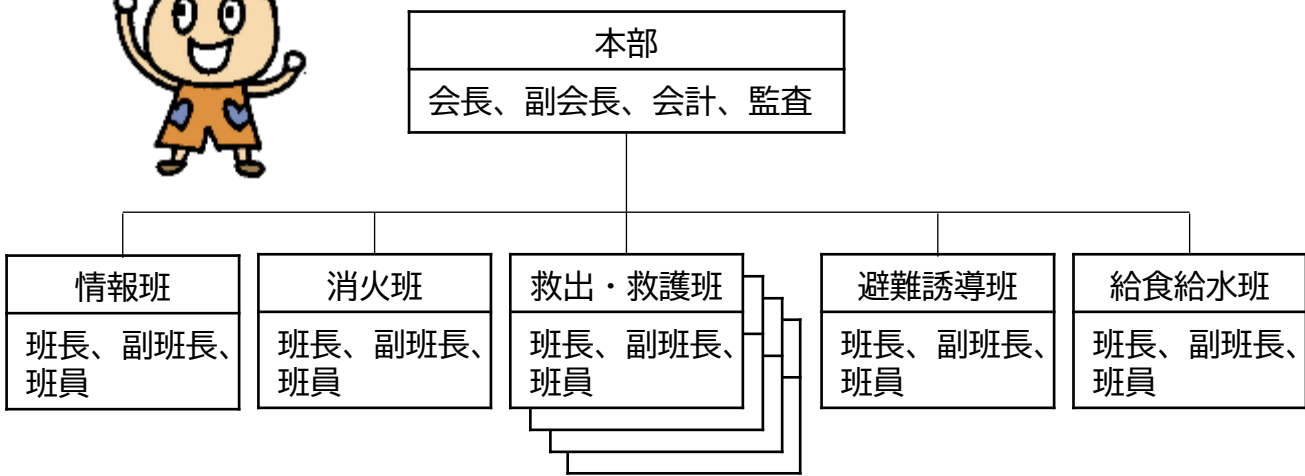
自主防災組織の運営とは、地域の防災意識を高め、災害時に住民が連携して安全を確保するための活動です。日常の活動としては、防災知識の普及、防災訓練の実施、防災資機材の整備、地域内の安全点検などがあります。災害時には、情報伝達、初期消火、避難誘導、救出救助・救護活動など、地域住民の安全確保を最優先に行います。

災害では、想定外の事態が起こります。臨機応変に対応できるように、それぞれの活動内容を理解しておきましょう。組織図、役割分担については、地域の特性や実情を踏まえて組織を編成する必要があります。

また、多様な世代が参加できるような環境を整備するとともに、女性の参画の促進に努めます。



組織図（例）



※班の数は地域の規模等による。

役割分担（例）		主要な活動内容
情報班	平常時	回覧板や掲示板による広報、防災情報誌の作成
	災害時	的確な情報を把握し被害状況などを伝達（市へ連絡）
消火班	平常時	初期消火訓練など、消火器の使用方法の習熟
	災害時	初期消火活動、火災発生状況の把握
救出・救護班	平常時	転倒家具等救助訓練、応急救護訓練
	災害時	倒壊家屋等からの救出救助、負傷者の応急手当
避難誘導班	平常時	区域内の点検、危険箇所のチェック
	災害時	避難誘導活動、救護物資の配分や協力など
給食給水班	平常時	防災資機材の整備、備蓄品の保守管理
	災害時	飲料水の配給、食糧の炊き出しなど



## 5 平常時の活動

自主防災組織は平常時に、防災訓練の実施、防災知識の普及・啓発、防災巡視、防災資機材の共同購入など、地域全体の防災意識向上と防災体制強化に努める活動を行います。

災害はいつ起こるかわかりません。大規模災害時にしっかり対応できるためには、日頃の備えが重要です。いざというときに落ち着いて確実に対応できるよう、平常時から地域で連携し合い防災・減災活動につなげていきましょう。

### 5-① 年間スケジュール・活動計画を作ろう

平常時の役割を参考に、年間スケジュールや活動計画を作成しましょう。多くの人が楽しく参加できるように、無理のない活動計画を立てましょう。

#### 目標設定のポイント

- ・できるかぎり具体的な目標を立てる。
- ・自治会等や活動班にわかれて話し合いを行う。
- ・緊急性、重要性、実現可能性などの基準を立てて、優先順位をつける。
- ・実践的な訓練や調査を実施しながら、内容を修正していく。

#### 活動の一例

実施時期	項目	内容
3月 (役員変更)	防災資機材の 整備・点検	いつでも活用できるように防災資機材の点検、 防災倉庫の整理（役員交代時に引継ぎを実施）
6月 (出水期の前)	地域を知る。 (まち歩き)	地域の災害リスク・災害履歴を確認する。 地域独自の防災マップを作成する。
10～12月 (防災訓練)	防災訓練の 実施	近隣の組織と連携した合同訓練の実施 (学校を利用した防災イベントの開催など)
12月 (防災訓練の後)	防災知識の 啓発	市や消防署などで防災に関する情報を収集 防災に関する情報誌を発行、回覧、勉強会の開催

#### 市における自主防災組織への支援

- ・自主防災組織の防災リーダーとして、防災士資格の取得費用を助成します。（逗子市公式サイト→自主防災組織→「逗子市自主防災組織強化事業費補助金に係る防災士の資格取得について」ページ番号1010563）
- ・防災訓練等に関する相談受けを行っています。
- ・定期的に、市が自主防災組織連絡会を開催し情報交換します。

5-② 地域の災害リスクを知ろう（まち歩き）

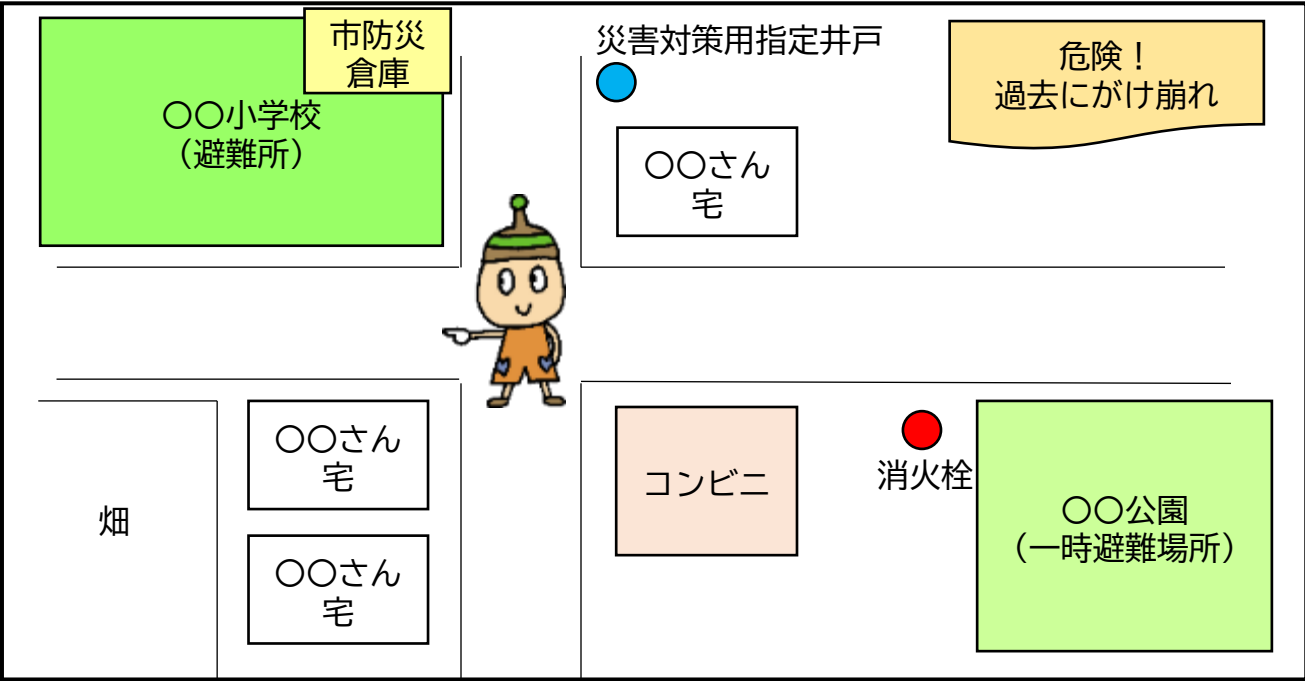
自分たちの住んでいる地域が、どのような災害リスクがあるのか確認しておくことが重要です。

地域にどんな危険箇所があるか、災害時に役立つ資源があるかなど、まち歩きで確認した内容をまとめて、地域独自の「手作り防災マップ」を作りましょう。

防災マップ作成のポイント

順序	項目	内容
1	災害リスクを知る	ハザードマップ等を確認しチェックシートを作成する。 ※まち歩きチェックシートの一例・・・P6～7
2	まち歩きの実施	・実際に歩いて、地域の災害、防災情報を収集する。 ・作成したチェックシートを確認する。 ・写真やメモで記録する。
3	防災マップの作成	・シールやマジックなどを活用し、情報をまとめる。 ・なるべく詳しい内容を記入し地図を作る。 ・完成した防災マップは、地域（自主防災組織等）で管理する。

防災マップの一例



【防災マップに入れておきたい情報】

- ・浸水想定区域 ・防災資機材の保管場所 ・防災行政無線 ・消火栓 ・防火水槽
- ・老朽化したブロック塀 ・擁壁 ・土砂災害（特別）警戒区域 ・災害対策用指定井戸
- ・自動販売機（コンビニ） ・狭い道路 ・急な坂道 ・長くて急な階段 ・地域で把握している過去に被害のあった場所 ・アンダーパス ・倒壊のおそれのある建物 など

# まち歩きチェックシートの一例

※こちらは見本です。組織にあわせた内容で独自で作成してください。

	チェック項目	○×
がけ崩れ	「土砂災害（特別）警戒区域」がある	
	がけ崩れのおそれがある箇所がある	
	がけ崩れ対策がされた場所にひび割れなどがある	
	がけの中間や頂上から岩が突き出ている	
	がけの中間や頂上に割れ目がある	
	のり面に突出した高い樹木がある（強風で斜面が緩む可能性あり）	
	斜面にある道路や水路などが傾いたり、変形している	
	雨が続くと、がけから水が湧き出す	
土石流	土石流のおそれがある箇所がある	
	溪流の上流にがけ崩れや裸地がある	
	谷の出口に、土石や流木が引っかかりやすい橋梁などがある	
	溪流の底に土砂が堆積している	
	過去に土石流が発生した箇所がある	
	砂防堰堤が満砂の状況である	
	民家付近で川の屈曲が多い	
河川氾濫	土地が通常の河川の水位より低い	
	河川カーブの外側となる護岸が低い	
	河川護岸にひび割れ、欠損、剥離などの損傷がある	
	河川護岸が途切れた箇所があり、川の増水で越流する	
	河底に堆積した土砂や繁茂した草木で増水時に越流のおそれがある	
	機能できないと思われる堰、樋門、水門がある	
	橋脚の間隔が狭く、流木などが引っかかりやすい橋がある	
	雨が降ると溢れやすい箇所がある	
	過去に氾濫した箇所がある	
	流域の川の近くに民家が多い	
浸水被害	浸水すると歩道と道路の段差がわかりづらくなる箇所がある	
	豪雨により、ふたが外れやすいマンホールがある	
	大雨で川のようになる傾斜路がある	
	アンダーパスや地下道があり、浸水時に通れなくなるおそれがある	
	水路や側溝に雑草が繁茂し、ゴミがたまっている	
	柵やてすりのない水路や側溝がある	



※こちらは見本です。組織にあわせた内容で独自で作成してください。

	チェック項目	○×
地震・強風	昭和５６年以前に建築された建物（新耐震基準を満たさない）が多い	
	急斜面や風当りの強い場所に、老朽化した構造物がある	
	急斜面の枯れた樹木等、強風による倒木のおそれがある	
	落下や飛ばされるおそれのある広告物がある	
	ガラスの破損・飛散のおそれのある高い建物がある	
	倒壊して道路をふせぐおそれのある建物（道路閉塞建物）がある	
	路地などに転倒防止策をしていない高いブロック塀がある	
	ブロック塀にひび割れ、欠損、剥離などの損傷がある	
	自動販売機が固定されていない	
	ガスボンベなどが固定されていない	
火災	家屋の周囲に燃えやすいものがある	
	家屋が密集している	
	野焼きや焚火をする習慣がある	
	ゴミステーションが設置されていない	
	道が狭く緊急車両の近づけない地域がある	
	施錠していない倉庫がある	
	地域の山林にキャンプ場がある	
その他	AEDの設置場所を把握している	
	公衆電話の位置を把握している	
	防災備蓄倉庫の位置を把握している	
	地域近辺の病院とその種類を把握している	
	防火水槽の位置を把握している	
	生活用水に利用できそうな溪流、井戸がある	
気付いたことをメモ		

## 5-③ 防災の正しい知識を持とう

※防災士資格の取得費用の助成

防災の正しい知識とは、災害が起きたときに、自分や家族の命を守り、安全に過ごすために必要な知識のことです。具体的には、災害の種類の理解、避難場所や経路の確認、備蓄品を準備することなどが含まれます。

防災への取組みは、各家庭の対策から始まります。防災の心得や備蓄品など防災に関する情報を共有しましょう。本市は、防災の正しい知識を持った地域の防災リーダーとして、自主防災組織に属する人の※防災士資格の取得費用を助成しています。

### 防災に役立つ知識の例

- ・地震や台風、大雨の知識と被害想定
- ・家族の安否確認手段、避難方法（避難経路、避難場所の位置）の確認
- ・避難情報が発令された場合取るべき行動
- ・災害時の備蓄品（飲料水、保存食、携帯トイレなど）、非常用持出品（防災袋）の準備
- ・家庭内の安全対策（家具転倒防止、ガラスの飛散防止、ブロック塀の点検など）



発電機の操作訓練  
令和6年度小坪小学校  
避難所運営訓練



## 5-④ 防災資機材と備蓄品の準備・確認・点検

防災資機材の点検とは、火災や地震などの災害時に備えて、防災資機材が正常に機能するか、破損や故障がないか、保存期限を過ぎていないか、必要な数量が揃っているかなどを定期的にチェックすることです。

具体的には、目で見て破損や異常がないか、正常に作動するか、燃料や電池の残量を確認するなどの項目があります。防災倉庫内の点検シートを作成して、責任をもって発電機や照明器具などを整備し定期的に点検を行いましょう。

### 防災資機材と備蓄品の例

- ・飲料水 ・保存食 ・携帯トイレ ・マスク ・担架 ・救急箱
- ・毛布 ・バール ・のこぎり ・つるはし ・チェーンソー（防護衣）
- ・スコップ ・ラジオ ・非常用発電機 ・蓄電池 ・ソーラーパネル
- ・USB充電器 ・充電ケーブル ・懐中電灯 ・のぼり旗 ・ロープ
- ・消火器 ・バケツ ・ヘルメット ・メガホン ・カセットコンロ
- ・カセットガスボンベ ・ガソリン携行缶 ・ガソリン缶詰
- ・リヤカー ・車椅子 など

## 5-⑤ 防災訓練で災害への対応力を身につけよう

防災訓練には、災害時の適切な行動を身につけ、防災意識を高め、防災計画や設備が本当に役立つかを確かめるというメリットがあります。

また、地域の人々との交流を図り、市が実施する防災訓練に積極的に参加することにより、自主防災組織は防災に関する知識を共有できます。

自分たちのまちを守るためには、様々な災害に対する訓練を行う必要があります。被害を最小限に抑えるために、地域で一丸となって取り組みましょう。訓練内容や方法については、9～24ページを確認ください。

## 6 各種防災訓練

防災訓練を①避難時の訓練 ②救助救護の訓練 ③避難後の訓練に区分します。

### ① 避難時の訓練

- I 避難(誘導)訓練
- II 安否確認訓練
- III 災害情報収集、伝達訓練



令和6年度逗子市津波避難訓練

### ② 救助救護の訓練

- I AED訓練
- II 応急救護訓練
- III 初期消火訓練
- IV 救出救助訓練



消防・防災フェア2024in逗子

### ③ 避難後の訓練

- I 避難所準備・運営訓練
- II 炊き出し訓練



ろ水機操作訓練  
令和6年度逗子小学校  
避難所運営訓練

## 6-① 避難時の訓練

### 6-①-I 避難(誘導)訓練

防災マップやハザードマップをもとに、事前に安全な避難ルートを作成し、避難所までの所要時間を確認しましょう。

### 避難(誘導)訓練の例

順序	項目	内容
1	避難情報の伝達	地域の人に対し、避難の呼びかけをする。
2	一時避難場所へ集合	・安全な服装 ・電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。(動作確認) ・非常持ち出し品を携行する。 ・避難行動要支援者の状況を把握し支援する。
3	避難所へ移動	・避難所までの所要時間を計測(特に津波避難) ・安全な経路へ適切に誘導する。
4	避難完了	安否確認、所要時間を確認する。

※一時避難場所…災害から一時的に避難する場所で公園などの広いスペースのこと

## 6-①-Ⅱ 安否確認訓練

安否確認訓練とは、災害発生時に自治会等が地域の住民の安否を迅速に確認し、安全を確保するための訓練です。

地域での安否確認は、逃げ遅れを防ぎ、犠牲者を減らす第一歩となります。地域の実情に合った安否確認方法をあらかじめ決めておきましょう。

(例) 黄色タオル等を掲げる安否確認訓練

地震災害時の安否確認の手段の一つとして、「無事」を伝える黄色タオルやマンション等のドアに黄色マグネットシート等を掲示する方法があります。短時間での安否確認と共に、救助が必要な人がいるか即座に判断できる目印になります。

### 安否確認訓練の例



順序	項目	内容
1	訓練周知	「無事旗」(黄色の旗やタオル等の準備) ・不参加の場合は訓練担当者に事前に連絡する。
2	(1回目) 安否確認	・指定の時間になったら、各世帯は玄関やベランダのフェンス等に「無事旗」を掲示する。
3	集計	・役員は掲示状況を確認し、安否確認の結果を集計する。
4	戸別訪問	・不参加の連絡も、無事旗の掲示もなかった世帯には、個別で安否確認を実施する。
5	(2回目) 安否確認集計	・2回目の安否確認も実施し、全ての世帯の安否確認ができれば訓練終了

## 6-①-Ⅲ 災害情報収集、伝達訓練

災害情報の収集・伝達方法としては、ラジオやテレビなどの報道機関による情報やインターネットを通じた情報も有効ですが、地域で情報収集・伝達を行う際には、自主防災組織の果たす役割が極めて重要です。地域の被害状況、要救助者、住民の避難状況などを自主防災組織で収集し、市や消防署等に報告をするための訓練を行いましょう。

災害情報収集、伝達訓練(例) → P11～『災害情報の収集と伝達要領(例)』を参照

- 情報班に収集すべき情報の指示を出す。  
(収集すべき情報の例)  
・現場の住所、目標、現場の状況  
・負傷者の有無と程度、今後予測される状況  
・現在の措置、通報者  
・避難所における避難者数、避難者の状況
- 地域ごとに情報を収集する。(※必ずメモをとる)  
情報を収集した人の名前、日付、時間を明記する。
- 収集した情報について報告を受け、地域ごとに取りまとめる。  
(※報告の際は口頭のみ伝達を避け、情報の錯綜を防止する。)
- 取りまとめた情報を報告(市や消防等へ)する。

情報連携訓練  
令和6年度久木小学校  
避難所運営訓練





# 災害情報の収集と伝達要領（例）

## 1 地域で災害に備えていきましょう。

☆はじめに、決めておくこと。

- (1) 地区の被害状況を把握して地域で協力し合う態勢を（自主防災組織や避難所運営（準備）委員会、各自治会等が連携して）準備します。

大規模災害（地震、風水害など）の場合に、地区防災拠点（指定避難所である市内小学校に開設）との情報連携が容易な場所に、誰を被害状況把握や情報連携する人として参集するかを決めておきます。

連絡がなくても、震度6弱以上の場合は、参集するように決めましょう。

- (2) 被害情報を収集する方法を決めておきましょう。

・一例：地区の情報は、町内の組長→班長→自治会長→地区防災拠点へ

・被害の発生がなくても、異常がないことを報告するようにしましょう。

・地域コミュニティを活用し、被害状況について直接現地を確認する体制を作っておきましょう。（例えば自治会等、マンションの管理組合など）

・地域の特性と被害状況に応じて伝達手段を決めましょう。携帯電話の不通時、地形上、土砂災害等により徒歩での連絡が困難なところに無線など。

・報告は、定型（様式1、様式2）を基準に必要な情報を収集します。

- (3) 防災訓練時に「情報収集、伝達訓練」を実施しましょう。

上記の(1)と(2)は、依頼や連絡がなくても行動できるように周知します。

- (4) 被災した場合、市の支援手続きについて把握しておきましょう。

市のホームページの「被災者支援」を参照（罹災証明など）

## 2 災害時の行動（例）

### 本部

自主防災組織や避難所運営（準備）委員会、自治会等の役員の行動

《地区防災拠点との情報連携》

- ① 自ら（家族）の安全確保
- ② 情報連携担当者を参集
- ③ 地区防災拠点へ配置完了、災害情報を整理し伝達
- ④ 地区内の被災状況の収集
  - ・自治会長等から確認する。
  - ・地区（役員等）のパトロールにより確認する。
- ⑤ 地区防災拠点への報告（受け）は1時間以内を目標とする。 様式1
- ⑥ 支援が必要な場合 様式2

### 現地活動

自治会長・班長・組長等の行動

- ① 自ら（家族）の安全確保
- ② 隣家同士で声掛けし避難行動要支援者の安否確認（高齢者・体の不自由な人・妊婦等）
- ③ 火災発生の有無、延焼状況
- ④ 重篤者、倒壊建物等の下敷きの人など要救助者の有無を確認
- ⑤ 初期消火、隣家同士で協力しての救助活動
- ⑥ 地区防災拠点へ報告
  - ・避難行動要支援者や要救助者の確認
  - ・周辺住居の被害状況
  - ・救助等の活動内容の記録
- ⑦ 災害状況を写真（画像）記録
  - ・避難等の検討のため

連絡



### 3 被害状況確認のポイント

- (1) 人の確認
  - ・隣家同士での安否確認
  - ・避難行動要支援者（高齢者、身体の不自由な人等）の安否確認
  - ・負傷の程度（重篤者） ・要救助者 ・氏名、男女別、年齢、世帯主
- (2) 住居の状況
  - ・破損の状況（周辺の安全確認（がけ崩れ等）と在宅避難の可否）
  - ・火災の有無 ・浸水の有無（床上・床下）
- (3) 周辺の状況
  - ・道路（トンネル） ・河川（橋） ・堀（ブロック堀等の崩れ）
  - ・電柱（電線／漏電） ・ライフライン（停電、断水、ガス漏れ等）
  - ・崖くずれ、地滑り ・火災（延焼） ・公共施設 ・その他、史跡等

### 4 情報収集、地区防災拠点への報告のポイント

- (1) 被害の発生がなくても、異常がないことを報告するようにしましょう。
- (2) 通信手段は、その時の最善の方法を考えましょう。
  - ・固定電話、携帯電話、E-mail、無線、定型の報告書持参など
  - ・被害状況は、あらかじめ準備した地図（コピー等）に記入して添付すると救援活動等を早く確実に受けることができます。
  - ・無線または省電力トランシーバー等を使用する場合、回線を独占しない。情報量が多い場合は、直接、地区防災拠点へ出向いて報告等
- (3) 報告が目的ではありません。緊急処置（人命救助や初期消火）を優先し処置終了後、必ず結果を報告しましょう。
- (4) 危険な調査や現場確認はしない。夜間は二人以上で注意して行動
- (5) 調査や確認は、関係機関・団体（消防団、自治会役員等）と連絡を取り合い連携して行いましょう。

#### 地区防災拠点（地区の情報収集窓口）への報告要領（様式一例）

##### 1 速報を送る場合

☆災害発生後、1時間以内を目標とし被害がなくても報告する。（地区防災拠点が未設置の場合は設置後、速やかに速報）

○様式1「被害状況報告書」付表1「人・住家の被害状況」付表2「地区内の被害状況」

##### 2 被害状況を報告する場合

☆地区防災拠点や市災害対策本部から報告を要請します。

速報と同様の様式です。

##### 3 支援が必要な場合

☆救助や物資等を要請します。

○様式2「地域からの救助・物資等の要請書」

##### 4 住民がまとまって避難している場合

☆指定避難所のほか、コミュニティセンターや集会所等に避難した場合です。

○様式3「避難状況報告書」

# 被害状況報告書（一例）

様式 1

情報連携担当者

TEL ( )

地区防災拠点

TEL等 ( )

逗子市災害対策本部

防災行政無線、046-873-1111

電話・Fax等が使用できない場合は報告書持参

報告者氏名 ( )

記入した日時	年 月 日 ( ) 時 分
所属する会名 (自治会・自主防等)	
地域(自治会等) の現地本部設置 の有無	有 設置場所 ( ) 無 TEL ( ) Fax ( )

付表 1	人的な被害	あり	なし	未確認	人
	住家の被害	あり	なし	未確認	棟
付表 2	道路の被害	あり	なし	未確認	件
	河川の被害	あり	なし	未確認	件
	がけ崩れ	あり	なし	未確認	件
	塀の被害	あり	なし	未確認	件
	水道の被害	あり	なし	未確認	件
	電気の被害	あり	なし	未確認	件
	ガスの被害	あり	なし	未確認	件
	火災(延焼)	あり	なし	未確認	件
	公共施設の被害	あり	なし	未確認	件
	その他( )	あり	なし	未確認	件

【連絡事項記入欄】

## 【注意事項】

- ・速報は、地震(災害)発生から約1時間以内に情報入手できた範囲を目安にお知らせください。(地区防災拠点が未設置の場合は設置後、速やかに速報)
- ・被害がある場合は、被害調査表(付表1、付表2)を添付して報告
- ・被害がなかったり、現地本部を設置しない場合もお知らせください。

受付日時： 年 月 日 時 分 受付者 ( )

調査者： 調査月日／時刻： 月 日 時 分

連番	自治会 等名	世帯主名	住 所	世帯主		世帯人数	人的被害（人）			住家被害							備考
				年齢	職業		死亡	行方 不明	軽中重傷	全焼	半焼	全壊	半壊	一部損壊	床上浸水	床下浸水	
一例	逗子山 自治会	逗子太郎	逗子▲-▼△▽	45	自営業	4	0	0	1 重	○							重傷1名は 救急搬送済



# 地域からの救助・物資等の要請書（一例）

様式2

情報連携担当者

TEL ( )

地区防災拠点

TEL等 ( )

逗子市災害対策本部

防災行政無線、046-873-1111

電話・Fax等が使用できない場合は報告書持参

報告者氏名 ( )

記入した日時	年 月 日 ( ) 時 分
所属する会名 (自治会・自主防等)	

## 要請の状況

救助の要請	現場の位置 ※地図コピー等を添付	
	現場の状況	
物資の要請	必要とする品名・数量 その他、生活支援の内容を具体的に記入	
	配達する場所	
連絡先	TEL ( ) Fax ( )	
担当者		

## 【連絡事項記入欄】

・この様式は、大規模災害発生後、救助や物資等を要請する場合に活用

受付日時：	年 月 日 時 分	受付者 ( )
-------	-----------	---------



# 避難状況報告書（一例）

様式 3

情報連携担当者

Tel ( )

地区防災拠点

Tel 等 ( )

逗子市災害対策本部

防災行政無線、046-873-1111

電話・Fax等が使用できない場合は報告書持参

報告者氏名 ( )

記入した日時	年 月 日 ( ) 時 分
所属する会名 (自治会・自主防等)	
避難場所(小学校、 コミュニティセン ター・集会所等)	Tel ( ) Fax ( )

## 避難者の内訳

	男	女	計
乳幼児			
小学生			
中・高校生			
大人(75歳未満)			
要介護平均(75歳以上)			
合計			

## 【避難場所の状況】

## 把握できた要配慮者の内訳

	男	女	計
身体の不自由な人			
妊婦			
その他( )			

## 【支援の必要性等の状況】

受付日時： 年 月 日 時 分 受付者 ( )



### 応急手当の基本手順

1. 安全確保:周囲の状況を確認し、二次的な被害を防ぐための安全を確保
2. 状況把握:負傷者の状態を把握し、怪我の種類や程度を判断します。
3. 応援要請:必要に応じて、救急車や消防署に連絡し応援を要請します。
4. 応急処置:状況に応じて、止血、冷却、固定などの処置を行います。

### 6-②-I AED訓練

災害時、心肺停止状態の人に対し、医療機関で診察を受けるまでの処置をいち早く対応するための訓練を行います。消防署へ事前に、訓練指導の依頼をしましょう。

#### AED使用訓練のポイント

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓の突然の停止（心室細動）の際に電気ショックを与え（電氣的除細動）、心臓の働きを戻すことを試みる医療機器です。

救急の現場で一般の人でも簡単に安心して除細動を行えるよう設計されており、傷病者の心臓のリズムを自動的に調べて、除細動が必要かどうかを自動的に決定するとともに、救命の手順を音声にて指示するため、除細動を含めた救命行為が簡単にできる仕組みになっています。

AEDには様々なタイプの機種がありますが、基本的な機能は共通しており、自宅、学校、職場、たくさんの人が集まる公共の施設等に配備され、AEDを使うことで、緊急時の救命に役立てられることが期待されています。

災害時に心停止した人に対して、早期に心肺蘇生法とAEDを用いた電気ショックを行うことが救命率のアップにつながります。

地域周辺のAED設置場所を確認し、確実に使用できるように訓練しましょう。  
 逗子市公式サイト、ページ番号1003991「逗子市公共施設のAED設置状況」参照

### 6-②-II 応急救護訓練

地震などの災害時には、家具など大きなものが転倒し、落下してくるため、骨折や打撲の恐れがあります。他にも避難時の転倒によるすり傷、倒壊した建物のガラスの破片での切り傷など様々な外傷の危険があります。

けがをしてしまった場合、また、自分は無事でも家族やまわりの人がけがをしているとき、その場での的確な処置がその後のけがの経過や命を左右します。

応急手当の要領については、訓練を受けることで必要な知識と技術を習得し、突然の災害や事故において、落ち着いて自信を持って実施できるようになります。

日頃から消防機関、日本赤十字社等が実施する普通救命講習を受講する等により習熟し、負傷者等の応急手当や搬送の方法等について訓練しておきましょう。

## 《災害時医療について》

災害時医療では、限られた医療資源で、医療供給能力をはるかに上回るほどの多数の傷病者の治療にあたらなければなりません。災害時には、生命に係わる重症者等を最優先して医療救護所『逗葉地域医療センター』において対応します。

このため、平常時であれば地域内で提供できていた医療サービスが、一時的ではありますができなくなり、外部から支援を受けながら治療に取り組む体制が必要になります。状況が落ち着き次第、逐次、通常の医療体制に戻っていきます。

それまでは、地域（避難所等）において、軽症者や骨折等に対する応急手当が必要です。

### 応急手当の有益な知識

《応急手当には、適切な訓練が必要です。救命講習等を受講しましょう。》

#### ① 止血法

##### ● 直接圧迫止血

出血している傷口をガーゼやハンカチなどをあて、その上から手のひらで強く押さえてしばらく圧迫します。包帯を少しきつめに巻くことによって、止血することができます。

##### ● 間接圧迫止血

傷口より心臓に近い静脈（止血点）を手や指で圧迫して、血液の流れを止めて止血する方法です。ガーゼやハンカチを準備するまでの間など、直接圧迫止血をすぐに行えないときに応急に行うものです。

##### ● 止血帯

圧迫止血法をしても血が止まらなかったり、骨折などで圧迫できないときには傷口に近い上腕部または大腿部で、傷口より心臓に近い部分をタオルやスカーフなどで固く結び、棒などを結び目に差し込んで回転させ、血が止まるまで締め上げ固定します。30分ごとに1～2分ゆるめます。

#### ② 傷の応急手当

##### ● すり傷・切り傷

出血が少ない時は、傷口が汚れていたら、水道水などのできるだけきれいな水で洗い流します。滅菌ガーゼなど清潔な布を傷口に当て、その上から包帯やタオルなどでしぼります。

##### ● 刺し傷

傷口の周囲を押し、血を絞り出してから、滅菌ガーゼなど清潔な布を傷口に当て、その上から包帯をします。

##### ● ガラスによる傷

ガラスの破片が奥深く刺さっている場合は、血管などを傷つける恐れがあります。抜かずにそのまま固定して、医師の下へ搬送します。

#### ③ 骨折の応急手当

##### ● 骨折の見分け方

- ① けがをしたところが不自然に変形している。
- ② 腫れて傷みが激しい。
- ③ 骨が突き出ている。
- ④ 皮膚の色が変わる。
- ⑤ 自分では動かせなくなる。
- ⑥ 顔色が悪く、寒がって震える。

※疑わしい時は、骨折したものとして手当を行う。



● 骨折の応急手当

- ① 骨折した場合は、安静にすることが原則。
- ② やむを得ず移動させる場合は、骨折箇所を確実に固定してから移動させます。
- ③ 氷水など冷やせるものがある場合は、冷却します。1回につき15～20分程度冷却し、30～40分（冷却時間の倍の時間）の間隔をあげ、1日数回行います。

● 骨折の固定方法

- ① とにかく動かさず、外傷の手当の後に固定します。
  - ② 「衣類」や「靴」はぬがすか切り開きます。
  - ③ 安定を保つため、上下の関節をこえてまたがるように「※添え木」をあてます（骨折部位にあてるのではない）。
  - ④ 「体」と「添え木」の間には、タオル等のあて物をして隙間をなくします。
  - ⑤ 患部を低くしないようにして、安静を保ちます。
- ※添え木は、棒や板、かさ、ステッキ、段ボール、新聞紙・雑誌（かたく折り曲げる）、毛布などで、骨折部分を動かないように固定できるもの。

④ ねんざの応急手当

患部は冷やす。靴は「添え木」の代わりになるので、ぬがないでその上から三角きんや布などで固定します。

⑤ つき指をしたとき

つき指した指を引っ張ると、損傷がさらにひどくなります。絶対に指を引っ張ったり、曲げ伸ばししたりはしない。氷、もしくは流水で指を冷やします。冷やす目安として20～30分は冷やしましょう。つき指した指に割り箸やボール紙などを当て、そのままの状態で隣の指と一緒に包帯かバンソウコウを巻きます。

⑥ 打撲をしたとき

四肢などの軽い打撲であれば、早めの冷却が効果的です。頭部や体幹を強打している場合は、早急に医療機関で受診をしましょう。

●手足の打撲

皮膚が青くなっている場合は、皮下出血をしています。腫れている部分を湿布などで冷やし、包帯などで固定しましょう。

●頭部の打撲

吐き気をもよおすことがあるので、顔を横に向けるか、体を横向きにして安静にします。軽いと思っていても必ず病院で受診しましょう。吐き気、頭痛には特に注意です。目、鼻、口、耳から出血があれば、急いで受診しましょう。

⑦ やけどをしたとき

やけどは大きさにかかわらず、とにかく冷やし、できるだけ早く熱を皮膚から取り除くことが大切です。

●一般的なやけど

できるだけ早く、水道水などきれいな冷水で患部を冷やします。痛みを感じなくなるまで、15分から30分冷やしましょう。水泡ができている場合は、破れないように清潔な布などで保護します。

●こんなときは病院へ

- ① 水泡が多くでき強い痛みがある。
- ② 皮膚が白くなり焦げている。
- ③ 重度のやけどにより痛みを感じない。
- ④ 広範囲のやけどの場合  
※衣類は無理に脱がない、剥がさない。

## 6-②-Ⅲ 初期消火訓練



初期消火とは、火災発生時に、出火の初期段階（出火から2～3分内）で実施する消火活動のことです。具体的な方法としては、消火器や、水、タオルなどを使って消火することが含まれ、火元から火が燃え広がること、または周辺に火が燃え移る前に対処し、火災被害を最小限に抑えることを目的にしています。

地震が発生した際に最も被害を拡大させるのが火災です。各家庭での初期消火が間に合わない場合には、その場所の地域の人で初期のうちに消火することで火災を防ぐことができます。

### 初期消火訓練のポイント

☆事前に消防署へ訓練指導を依頼しましょう。

#### ① 消火器による初期消火訓練

消防職員から使用方法について説明を受け、近所での初期消火ができるようにしましょう。

#### ② 道路上の消火栓を使用した初期消火訓練

専用の資機材を使用して、道路上の消火栓を消火活動に利用できるようにしましょう。※専用の資機材とは、スタンドパイプ、消火栓ホース等

## 6-②-Ⅳ 救出救助訓練



大地震が発生した後には、建物の倒壊や家具などの転倒により多くの人々が、救助を必要とする事態が発生します。阪神・淡路大震災では、「震度7」の激しい揺れにより、一瞬にして建物が倒壊し、多くの人々が中に閉じ込められました。その時に、閉じ込められた人の家族や近所の人々が協力して、ボールやのこぎり、車のジャッキなど身近にあるものを使って救助・救出活動を行い、たくさんの方が助けられました。身近な資機材を使用して、倒壊家屋や家具の下敷きになった人の救出方法を習得しましょう。

### 救出救助訓練のポイント

☆事前に消防署へ訓練指導を依頼しましょう。

#### ① 救出救助活動の最も大切なポイントは、みなさんがケガをしないことです。

必ず手袋、運動靴、頭を保護するもの（ヘルメットや帽子）、上下の服（長そで）を着用しましょう。

#### ② 救助にあたっては、要救助者に対して声をかけ安心感を与えるようにします。

#### ③ 要救助者の状況を確認し、作業の妨げになる部分を慎重に取り除きます。

#### ④ てこの原理やジャッキを利用して転倒した家具などを持ち上げ、空間を作り痛みを和らげましょう。倒壊物に隙間をつくれたら、崩れないよう角材等で補強します。

#### ⑤ 救出に必要な隙間ができたなら、要救助者に声をかけながら、慎重に引きずり出します。この際、クラッシュシンドローム（P22参照）に十分注意して処置します。



## クラッシュシンドローム

クラッシュシンドロームとは、がれきなどの重いものに腰や腕、腿（もも）などが長時間挟まれ、その後、圧迫から解放されたときに起こります。筋肉が圧迫されると、筋肉細胞が障害・壊死を起こし、ミオグロビン（たんぱく質）やカリウムといった毒性の高い物質が蓄積されます。

その後、救助される時に圧迫されていた部分が解放されると、血流を通じて毒素が急激に全身へ広がり、心臓の機能を悪化させて死に至る場合があります。

これを防ぐために、救出の際には、不用意に引きずり出したり、負傷者の意思を無視して急激に動かさないように注意しましょう。また、長時間、身体の一部であっても圧迫が加わった場合には、全身の症状が軽く見えても、暗赤色の尿が出たり、腫れたり感覚がなくなることがあったら、速やかに医師の診察を受ける必要があります。

## 災害時の傷病者の搬送先

傷病者は、まず、地域での応急手当（共助）や救急車により対応し、重症者については医療救護所（逗葉地域医療センター）へ搬送・処置した後に、災害拠点病院等に搬送されます。

## 傷病者の搬送訓練

① 災害時に傷病者がいる場所が危険な場合は、移動が可能であれば直ちに安全な場所への移動が必要であり、大きな地震が起きたときなど救急車が期待できないときには、協力して搬送しなければなりません。

### ② 搬送の原則

- 傷病者を搬送する前に、まず必要な手当を行います。
- 傷病者に最も適した体位で搬送します。（傷病者の希望する体位が原則）
- 動揺を極力防止する方法で安静に搬送します。
- 搬送は安全かつ確実に行います。

### ③ 応急担架によるケガ人の搬送

災害現場で担架がない場合は、身のまわりにあるもので、応急の担架を作り、ケガ人を搬送します。

#### ● 毛布と棒を利用した場合

使用資機材は、丈夫な棒（2m×2本）、毛布（1枚）

作成方法→毛布を広げて1/3のところに棒を置きます。棒を包むように毛布を折り返します。折り返された毛布の端に、もう1本の棒を置き、その棒を折込むように残りの毛布を折り返します。

#### ● 衣服と棒を利用した場合

使用資機材は、丈夫な棒（2m×2本）、上着、トレーナー等（5着以上）

作成方法→上着のボタンはかけたまま、棒の両側から上着やトレーナーを通していきます。少しずつ重ねて隙間なく並べます。

#### ● 毛布を利用した場合

使用資機材は、毛布、または、シーツ

使用方法→毛布を広げて置きます。毛布の両端（縦方向）を中心に向かって固く巻き、中央部は傷病者を収容する幅だけ残します。

4人以上で、丸めた毛布の端を持って搬送します。

#### ● 徒手による（道具を使わない）ケガ人の搬送

- 抱き上げ搬送→脊椎損傷、骨折のある人には適しません。
- 背負い搬送→骨折、腹部を負傷している人には適しません。
- 二人での搬送→足部と上半身を二人でそれぞれ抱えることにより、比較的、傷病者に負担をかけずに安定して搬送できます。

## 避難後の訓練の概要

避難後の訓練とは、災害発生後の避難所開設・運営や炊き出しなど、災害発生後の状況を想定した訓練のことです。従来の避難訓練が、災害発生直後の避難行動や対応に重点を置くのに対し、避難後の訓練は、避難生活の長期化や復旧活動を見据えた訓練を行います。

## 6-③-I 避難所準備・運営訓練

避難所は、被災により非常に困難な状況で円滑に開設し、運営する必要があります。「避難所準備（運営）委員会」と連携し、自主防災組織同士や学校などの施設管理者で十分に話し合いを行いながら訓練を行いましょう。

## 避難所準備・運営訓練の例

## ① 学校などを利用した合同訓練

実際に避難所になる施設等を利用した避難所準備・運営訓練等において、決められたルールに基づいて訓練を実施しましょう。

具体的には、避難所の設営、避難者の受け入れ、生活に必要な物資の確保、情報伝達、応急救護など、避難所運営に必要な一連の流れを体験します。

## ② 避難所運営ゲーム（HUG）

市販されている教材があれば、無料でダウンロードできるものもあります。

（H：避難所、U：運営、G：ゲーム）

避難所運営ゲーム「HUG」は、静岡県が開発した避難所運営を体験できる無料のゲームです。Webサイトや教材として提供されており、無料でダウンロードして訓練することができます。HUGは「Hinanzo Unei Game」の略で、避難所運営を疑似体験することで、災害時の対応を学ぶことができます。

避難者の情報が記載されたカードを、避難所の体育館や教室に見立てた平面図に配置していく訓練です。多様な出来事に対して、どのように対応していくかを意見を出しながら振り分けます。



令和6年能登半島地震  
での学校内の支援物資  
（逗子市職員撮影）

## 《訓練の流れ》

## ① 訓練説明

指導者（地域の防災士等）から、訓練のルールや進め方を説明します。（想定災害の種類や被害情報などもあわせて説明）

## ② 訓練準備

- ・進行役、カード読上げ役、タイムキーパー役を選出します。
- ・テーブルの中央に図面等を広げて準備を行います。

## ③ 訓練

- ・カード読み上げ役が、「避難者カード（なかには外国人や要支援の人も）」「イベントカード（避難施設の被害や物資受入れなど）」を順番に読み上げる。
- ・実施時間内にできるだけ多く、図面上の施設内に配置（どの場所に人や物を収容するかなど）していきます。

## ④ まとめ

訓練終了後に、グループ内での課題（配置に悩んだ避難者等）を共有して、今後の運営活動の参考にします。

## 防災資機材の使用訓練

地域の防災倉庫の中を点検しながら、万が一に備えて、資機材の使用方法について訓練をしておきましょう。

### ① マンホールトイレや簡易トイレ等の組み立て訓練

電気や水道が利用できない状況下で、トイレの設置は重要です。市で備蓄しているマンホールトイレや簡易トイレ、各家庭での携帯トイレの使用法を学びましょう。

### ② その他の使用訓練

避難所などに設置している防災倉庫には、災害時に備えて様々な資機材をいれています。また、資機材がどのような場面で、どのように使用するか、状況なども検討しましょう。（パーテーション、発電機、投光器、生活用水くみ上げポンプ等）



## 6-③-II 炊き出し訓練

炊き出し訓練は、被災者の生活を支える上で非常に重要な活動です。訓練を通じて、防災意識を高め、実践的なスキルを身につけることで、災害発生時に迅速かつ適切に対応できるようになります。

避難後の食糧や水の確保、配給方法について訓練を行います。

地域（自主防災組織）の防災倉庫や避難所に設置されている防災倉庫内等にバーナーや大鍋・やかんなどを準備して、避難用食糧の調理法について習得しましょう。

## 炊き出し訓練のポイント

### ① 炊き出しメニューの調理

実際の大鍋や飯盒などを使った炊き出し、アルファ化米を使った炊き出し、アレルギー対応の炊き出しなど、様々な状況を想定した調理訓練を行います。

### ② 訓練目的

- 釜や大鍋などの燃料の確保、水加減、火加減を取得します。
- 調理に使用する飲料水の給水や生活用水の給水方法を確認します。
- 備蓄食糧の特徴や食べ方を知っておきましょう。
- 幼児や高齢者向け、アレルギーの人への食事について検討しましょう。

### ③ 訓練内容

#### ● 広報・案内

炊き出し場所や時間、メニューなどの情報を、避難者へ分かりやすく伝える訓練を行います。

#### ● 役割分担

炊き出しに関わる様々な役割を体験し、誰が何を担当するかを明確にし、スムーズな連携ができるように訓練を行います。

#### ● 衛生管理

食中毒予防のため、手洗い、調理器具の消毒、食材の取り扱いなど、衛生管理に関する知識や技術を習得します。

#### ● その他

災害時に必要な物資の確認、避難所運営に関する知識の習得、地域住民との連携強化なども含まれます。



アルファ化米の炊き出し配食  
令和6年度  
池子小学校  
避難所運営訓練

※防災訓練での備蓄食糧の提供をしています！

市が備蓄している非常用保存食を更新の機会に可能であれば、訓練用として提供します。詳しくは防災安全課へお問合せください。

## 7 災害時の活動

自主防災組織には安否確認、情報伝達、初期消火、救出・救護、避難誘導、避難所運営、二次災害防止など様々な活動が求められます。

それぞれの活動にあたっては、避難行動要支援者への配慮を忘れずに確認しましょう。

避難行動要支援者とは、災害時に自力での避難が困難で、特に支援を必要とする高齢者、障がい者、要介護認定者、難病患者などの人々を指します。



要支援者サポート訓練  
令和6年度沼間小学校  
避難所運営訓練

### 7-① 地震・風水害の対応

時系列	地震	風水害
発生する前	情報収集	情報収集
災害のおそれがある	情報収集・伝達	情報収集・伝達
災害が切迫した場合	強い揺れを感じた場合や 津波警報が出された場合は、 避難誘導	気象庁・自治体の発表に基づ き警戒レベル4「避難指示」 避難誘導（昼間明るいうちに）
災害の発生	地震の発生	風水害の発生
災害への対応	安否確認	
	被害状況の確認と報告	
	救助・救出・救護活動	
	応急活動・初期消火活動	
	避難所運営活動	

### 7-② 災害情報の収集と伝達

市からの避難情報や緊急情報を収集し、速やかに住民へ伝達する必要があります。また、地域を巡回しながら、被害状況を把握し、必要な対応をとりましょう。

- ① 人命に関わる情報を直ちに対応する。
- ② 1H5Wが抜けないうちメモをとる。
- ③ 入手した情報は、必ず情報源を確かめる。
- ④ あらかじめ情報を集めて、住民に周知する場所を事前に決めておく。  
（集会所、コミュニティセンター、避難所など）
- ⑤ 市や消防署等へ地域で得られた被害情報を連絡する。

### 7-③ 避難誘導

避難の際は 地域で声を掛け合い、速やかな避難を呼びかけしましょう。避難行動要支援者がいる場合は、避難支援を行いましょう。

- ① 被害等がある場合は、危険な場所を避け、安全な避難経路で避難所へ誘導する。
- ② 住民の生命に危険が及ぶおそれがある時は、自主防災組織の判断で避難を呼びかける。
- ③ 避難場所に移動する際に危険が伴う場合（夜間や暴風雨の際など）は、2階以上や近くの高い場所へ避難する。（垂直避難）



## 7-④ 安否確認

地域で声を掛け合い、安否確認を行いましょう。避難所では住民の避難状況を確認し、市（避難所の地区防災拠点）へ速やかに報告してください。

- ① 自身（家族）の身の安全を確保する。
- ② 救助や手助けがいる場合は、地域で協力して助ける。
- ③ あらかじめ地域の安否確認名簿を用意して、安否確認を行う。
- ④ 一目でわかる目印、または地域で決めた目印を玄関などに掲げるなど、地域ごとに安否確認方法を工夫する。

## 7-⑤ 被害状況の確認

被害状況の確認は、調査区域を分担して実施しましょう。地域内の被害状況は、速やかに市へ報告してください。

- ① 安全のため、必ず複数人で行動し、周囲に注意して被害状況を確認する。
- ② 「被害なし」についても災害の状況を把握する重要な情報なので、忘れずに報告

## 7-⑥ 救出救助活動

救助を必要とする人を発見した場合、協力できる人を集めてから救出活動を行ってください。また、ケガをしている場合、対応可能であれば応急手当も実施しましょう。

- ① 作業中は、余震の有無や頭上・足場の安全等を確認し、二次災害が起こらないように注意する。
- ② 倉庫内等の資機材を使用し、救出等を実施する。

## 7-⑦ 初期消火・応急活動

災害発生時には出火に注意し、防火を呼びかけます。火災を発見したら周囲に知らせるとともに、安全かつ無理のない範囲で消火活動を実施しましょう。

- ① 初期消火活動の前に避難経路を確保し、危険な場合は速やかに退避する。
- ② 水害や土砂災害のときは、土のうなどで浸水や土砂の流入を防止する。

## 7-⑧ 避難所での活動

避難所の開設・運営は、自主防災組織や施設管理者等で構成される「避難所運営（準備）委員会」等と地域住民、市職員が協働で行います。

- ① 実際の運営については、「避難所運営（準備）委員会等」が作成の「避難所運営マニュアル等」を参照して行う。
- ② 避難所外の在宅避難者や帰宅困難者等への支援を検討する。
- ③ 防火、防犯活動も兼ねて巡回を行う。

## ペット同行避難について

ペット同行避難とは、災害の際に飼い主がペットと一緒に避難所まで避難することです。飼い主とペットが同じスペースで生活することを意味するものではありません。

ペットと避難する際の非常持ち出し品やペットの受け入れが可能な避難所につきましては、逗子市公式サイト「ペット同行避難に関するガイドライン」をご覧ください。

ペットを家族の一員として共に暮らす人が増えている今、災害時に飼い主とペットが共に同じ避難所に避難する「同行避難」は、重要な課題です。

本ガイドラインは、動物愛護の観点と円滑な避難所生活のため、避難所と飼い主のそれぞれにおける「平常時からの備え」及び「災害発生時の対応」について、標準的な対策を記載しています。ページ番号1011727





## マイタイムラインの作成

マイ・タイムラインとは、台風や大雨などの災害時に、一人ひとりが事前に避難行動を時系列で整理した防災行動計画のことです。自分の家族構成や生活環境に合わせて、避難のタイミングや具体的な行動をあらかじめ決めておくことで、いざという時に落ち着いて行動できます。

## マイ・タイムライン作成のメリット

- ① 避難のタイミングを逃さない→避難情報や状況の変化を常に把握し、適切なタイミングで避難行動に移ることができます。
- ② 冷静な避難行動→慌てずに、落ち着いて避難行動をとることができます。
- ③ 家族の安全確保→家族それぞれの役割や避難場所を事前に決めておくことで、家族全員の安全を確保しやすくなります。

マイ・タイムラインは、以下の3つの要素で構成されています。

- ① 避難行動の時系列整理→避難に関する情報を、いつ、誰が、何をするのか、時系列で具体的に整理します。
- ② 家族構成や生活環境の考慮→家族構成や住んでいる場所、日ごろの行動パターンなどを考慮して、避難行動を計画します。
- ③ 避難情報の活用→行政から発表される避難情報や、ハザードマップなどを参考に、避難のタイミングや経路を検討します。

神奈川県ホームページよりマイ・タイムラインの説明や、作成方法について紹介しています。

マイ・タイムラインは、自分自身と家族の命を守るための有効なツールです。ぜひ、作成を検討してください。

**マイ・タイムラインシートを作成してみよう**

詳しくはこちらからご確認ください▶▶▶ **神奈川県 マイ・タイムライン**

目安	数日～約1日前 	半日～数時間前 	数分前～2時間程度前 	0時間 		
警戒レベル	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
避難情報	避難に関する情報	自主避難など注意の呼びかけ	高齢者等避難	避難指示 警戒レベル4までにあらず避難すること!!	緊急安全確保	
防災気象情報	<input type="checkbox"/> 大雨に関する気象情報 ● 大雨・洪水注意報 <input type="checkbox"/> 風に関する気象情報 ● 強風注意報	大雨(激甚豪雨)・洪水警報(河川が氾濫し、洪水となる最大3時間の想定) 暴風警報(暴風となる5～30秒前後)	大津波警報(高津となる最大3時間の想定) 高津特別警報	大津波3段階報(激甚型)		
必要な情報	以下は、お住まいの地域によって必要となる情報。必要な情報に○か△のチェックをいれよう!(ハザードマップで確認できます)					
	<input type="checkbox"/> 高潮に関する情報 ● 高潮注意報	高潮注意報(警報に引き起こされる可能性が高い)	高潮警報(高潮となる5～30秒前後)	高潮特別警報	高津に高発生情報	
	<input type="checkbox"/> 河川の氾濫に関する情報 ● ○○氾濫注意報	○○氾濫警報	○○氾濫危険情報(氾濫となる1時間程度前)	○○氾濫発生情報	○○氾濫発生情報	
	<input type="checkbox"/> ダムの緊急放流に関する情報	● 震地見込み情報 断絶3時間前後情報	震地1時間前後情報 断絶後情報			
	<input type="checkbox"/> 土砂災害に関する情報	● 大雨(土砂災害)警報	土砂災害警戒情報(土砂災害の危険度が上昇する最大2時間の想定)	大海特3段階報(土砂災害)		
<input checked="" type="radio"/> 特に必要な情報 <input type="radio"/> その他の情報						
<b>行方</b>	私と家族	※チェック項目が多ければタイムラインを追加しよう! 例) ①: 親族や近所でも避難場所を知りたがる時【15分】 実家へ行く場合				<b>重要先</b> 避難先 ※必ず○○○を確認
		<input type="checkbox"/> 家族や避難する相手先(親せき等)に連絡【   分】 担当:				
		<input type="checkbox"/> 防災情報の確認 【   分】 担当:				
		<input type="checkbox"/> 避難場所の経路状況や避難経路の確認 【   分】 担当:				
	<input type="checkbox"/> 家具類の点検、窓ガラスの補修 【   分】 担当:					
<input type="checkbox"/> 貴重品や非常持出品、備蓄品の確認 【   分】 担当:						
<input type="checkbox"/> 携帯電話やモバイルバッテリーの充電 【   分】 担当:						
(その他必要なもの)						
<input type="checkbox"/>	【   分】 担当:					
避難準備に必要な時間 【   分】						
例) お母さんや父さんの避難訓練-避難開始まで【15分】						
地域						

## 自主防災活動チェックシートの一例

※こちらは見本です。組織にあわせた内容で独自で作成してください。

項目	チェック内容	○×
組織の結成	自主防災組織として災害時に機能する体制になっているか	
	防災活動ごとに班編成ができていますか	
情報の提供 と共有	地域の住民にわかりやすい防災情報を提供しているか	
	女性や高齢者、障がいのある人などの意見が活動に反映されているか	
防災訓練	定期的に防災訓練を実施しているか	
	訓練後の検討会での見直しや新たな訓練手法の導入を心がけているか	
	防災に限らず、地域の方が交流できる行事を活用しているか	
防災計画等 (自主防災 組織で作成 する計画)	地震、風水害、火災など災害別に避難計画を作成しているか	
	過去の被害実績や土地の情報などを踏まえた防災マップを作成しているか	
	災害時に組織内の本部は、いつどこに開設するか決めているか	
	本部や各班の行動マニュアル（行動の段取り）はできているか	
	災害時の地域内の情報をどのように収集するか、方法は決まっているか	
	具体的な避難計画、避難先、避難ルート、所要時間設定などができているか	
防災用品・ 備蓄品	防災用品の保管は適切に行われているか	
	地域で使える消火器の場所を把握しているか	
	建物倒壊時、救出用の道具や工具などの準備はできているか	
	負傷者の応急救護用の防災用品はあるか	
	応急手当や心肺蘇生法を的確にできるか	
	地域で使用できるAEDの配備、場所を把握しているか	
避難関係	避難生活に関する支援計画等は作成、整備されているか	
	避難所の場所は地域の方が誰でも知っているか	
	被災後に在宅で暮らす人の状況を把握する体制はできているか	
	被災後の防犯活動、避難行動要支援者の支援を考えているか	
	被災後のし尿や廃棄物、一定規模の瓦礫等の災害ゴミの処置を考えているか	
備考欄 (メモ)		

## 《逗子市自主防災組織活動マニュアル》

発 行 日：令和7年（2025年）12月

編 集・発 行：逗子市 防災安全課

【防災講座、防災訓練指導などのご希望】

防災安全課 まで ご相談ください。

連 絡 先：046-873-1111（代表）

【初期消火訓練指導、救命講習などのご希望】

逗子市公式サイト ページ番号1007793

各種申請・届出様式

逗子市 消防署 まで ご相談ください。

連 絡 先：046-871-0119

