

(大地震の発生に備えて)

自助活動・共助活動マニュアル

(地震が発生する前に)

* 自助の活動

非常食・飲料水などの備蓄をしておくとともに災害時の必需品、貴重品等をまとめておく。(場所を決める。家族で確認する。)

建物の耐震診断・補強をする。(昭和55年以前の木造住宅)

家の周囲の倒壊のおそれのあるものを把握し、撤去・修理する(塀・石垣・小屋等)

家具の転倒防止措置をしておく。(特に居間・食堂・寝室など普段いる場所の家具をしっかりと固定する。)寝室に家具を置かない。

避難する場所と経路を自ら点検しておく。また、連絡を取り合う方法を確認しておく。

* 共助の活動

日頃から隣近所の人とコミュニケーションを図り、助け合いの精神を養う。

近所の高齢者や子どもなど家族の状況を確認しておき、特に一人暮らしを含め高齢者について、安全確認と避難補助する担当者を複数人決めておく。

高齢者の世帯について、家の中での日常的な居場所を把握しておく。(昼間・夜間)

地域内の危険箇所(土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域、倒壊の危険性のある建物、構造物、がけ等)をあらかじめ調べ、区民に周知する。

災害発生に際して、最初に集合する場所を決めておき、周知する。

災害発生時の役割分担を決めておく。

災害発生に備えて、各種の自主防災訓練(図上訓練、初期消火訓練、心肺蘇生法・AED講習、避難・炊き出し訓練等)を行う。

災害発生時に必要となる備品等を備蓄し、日頃から使い方を覚えておく。

消火栓やホースの場所、消火器・バケツ等の初期消火用品

ボール・ジャッキ、スコップ、手袋など救助に必要な資材

包帯・三角巾・消毒薬など応急手当に必要な品物

飲料水、粉ミルク、非常食、食器のなど飲食料品

毛布などの寝具や紙おむつ等

(地震が発生したら)

～ ゆれ始め ～

* 自助の活動

落ち着くこと(直下型の地震では、初期微動から2～3秒後に本震がくるが、想定されている東海・東南海地震では、(テレビで緊急地震速報が流れ)、10秒程度ガタガタと揺れてから、ドーンと大きく揺れ始める。)

自分の身を守る(テーブル・机の下:足を押さえる。窓・サッシ、食器棚等から離れた場所、頭を防御する)

家族に注意喚起(地震だー)

揺れがおさまるまで、戸外に出ない。(瓦等の落下物、塀・電柱などの倒壊)

(注)家が壊れそうになった場合は、最寄りの出入り口から戸外に出る。

～ ゆれがおさまったら ～

* 自助から共助へ

火の元を消す。ガスの元栓を閉める。

家族の安全を確かめる。(自分自身も怪我をしていないか?興奮してわからない場合もある)

手早く避難の準備(非常持ち出し袋、服装:長袖、靴、手袋)をして家を出る。

(注)ガラスや食器が散乱している場合もあり、落ち着いて状況を確認する。

建物が倒壊しかかっている場合は、そのまま戸外にでる。(余震による2次災害に巻き込まれないようにする。)

家族が屋内に閉じ込められ、あるいは建物の下敷きになっている場合は、すぐに救助にかかるが、救助が難しい場合は、すぐに外に出て、近隣の助けを呼ぶ。

～ 戸外に出たら ～

落ち着いて周囲の被害状況を確認する。(倒壊した家屋、火災の発生 初期消火活動)

隣・近所に声をかけあい、不明者の状況を確認する。

閉じ込められた人等の救助を行う。(二次災害に注意)

戸外に出て来ることができない高齢者等を誘導して戸外に出す。

怪我をしている人に対し、止血等、応急手当を行う。

(注)怪我の程度が大きい場合は、救命措置を行うと同時に、消防署に連

絡して指示を受ける。

被害の状況を、情報班(責任者)に伝え、救助等の応援が必要な場合は、消防署に要請する。

火災等の2次災害に備えて数名を現場に待機させ、また、避難経路の安全を確認した上で、怪我をした人、高齢者、子ども等とともに一次避難場所(公民館等)に避難する。

(避難の開始)

一次避難場所(地域で決めた避難場所：公民館、集会場、公園など)

自主防災会で決めた一次避難所に組(町内会)ごとに集合する。

自主防災会で本部体制を組み、各班で活動する。

(会長及び情報班)

自主防災会の会長は、情報班に指示して、被災状況、不明者、怪我人の状況について、各班を通じて把握してまとめ、救援が必要な場合は、消防本部に要請する。

また、罹災状況や緊急に必要な物資を随時まとめ、災害対策本部に報告、要請する。また、本部からの情報を区民に周知させるなど渉外事務を行う。

また、情報班は、避難者の状況を把握し、二次避難所に報告し、受入れ態勢を整えさせる。

(初期消火班)

初期消火班は、初期消火機材を携行し町内を巡回し、出火防止に努めるものと、本部待機するものに分ける。本部待機組は、情報班や区民からの出火情報により随時出動し、初期消火にあたる。

罹災後時間が経過して出火の危険性がなくなっても、地域の自警体制をとる。

(水防班)

地区内の土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域、河川堤防を見回り、異常がある場合は、情報班に連絡するとともに、危険のない範囲で、水防活動を行なう。

(水防の必要のない場合は、他班を応援する。)

(救出・救助班)

救出救助班は、情報班及び区民からの情報提供により不明者の搜索、救出活動を行う。また、救助現場の情報を情報班に伝え、必要な場合は応援を要請する。

(救護班)

救護班は、一次避難所で救護場所を確保し、避難者の応急手当を行うとともに、救出・救助班からの情報により、救出現場で、応急手当を行う。

重傷者については、消防本部または二次避難所に設けられる救護所に連絡し、指示にしたがう。(重傷者の搬送等)

(避難誘導班)

避難誘導班は、各組(町内会)単位で避難者を把握し、不明者を確認する。不明者がいる場合は、情報班に報告するとともに不明者の確認、搜索にあたる。

また、二次避難所への避難に備え、避難経路の安全を確認する。

二次避難所に避難しない場合あるいはできない場合は、一次避難場所に避難所を開設する。

(災害時要援護者対応班)

避難してきた高齢者、傷がい者、妊婦・乳幼児のケアにあたる。

二次避難所の収容体制が整ったら、避難をさせる。

(給食・給水・物資提供班)

飲料水を確保し、給水所を設ける。

粉ミルク、紙おむつ、非常食、毛布等を確保し、必要な人に配給するとともに、避難者の体調を確認し、体調を崩した人があれば救護班に知らせる。

二次避難所に行く場合は、有用な物資を運搬する。

また、すぐに行けない場合は、一次避難所で炊き出しの準備を開始するとともに必要な物資のリストを作成し、情報班に調達要請する。