

避難マニュアル



菅原東校区

自主防災会

令和7年度版

改訂番号 02 改訂日 2025/4/1

- 目次 -

1.	目的	1
2.	想定される被害	1
	(1) 想定される被害	2
	(2) 過去の発生事例	2
3.	災害時の行動	2
	(1) ご自身の安全	2
	(2) 現状確認	2
4.	被害状況の把握	4
	(1) 把握する内容	4
	(2) 記入用紙	4
5.	避難の要否判断	5
	(1) 避難指示の確認	5
	(2) 避難所開設の情報	5
	(3) 緊急時の連絡体制	5
	(4) 避難所の指定	5
	(5) 在宅非難の勧め	5
6.	避難することが決定された場合	7
	(1) 各家庭への連絡および指示	7
	(2) 一時招集場所及び避難ルート	7
	(3) 避難ルートの安全確保	7
7.	避難実施	8
	(1) 避難者招集	8
	(2) 避難者名簿記入用紙の記入	8
	(3) 要支援者への対応	11
	(4) 避難開始・スタッフ配置	11
	(5) 避難所到着、避難者再確認（名簿による）	11
8.	避難所受付	12
	(1) 運動場での待機	12
	(2) 避難所受付への伝達	12
	(3) 資料提出	12
9.	訓練	12
	(1) 役割分担の習熟訓練	12
	(2) イメージトレーニング	13
	(3) 実際の訓練	13
	(4) 自主防災会との合同訓練	13
	(5) 自主防災会推進員・自主防災会専門委員	13
10.	参考資料	14
	(1) 防災グッズ	14
	(2) 地震発生時の10か条	15
	(3) 被災者の救出活動	16
	(4) 消火活動	17
	(5) 医療救護活動	18
	(6) 避難行動	19
	(7) 各種訓練	20

1. 目的

災害発生時にはまず救助、消火、救護、安否確認及び被害状況の確認等の現場の対応が大変重要です。本「避難マニュアル」は、それらの対応の責任者である自治会長が的確に行動するための一助となることを目的として作成されました。

自主防災会は以下の3種類のマニュアルを作成しております。

「地区防災計画」：

防災に関する全般的な事柄を、内閣府のガイドラインに沿って当校区に当てはめて作成したもので、住民全員が対象です。市のホームページに掲載されています。

「避難マニュアル」：

災害発生から避難所に地区住民を誘導するまでの手順を記したものです。各自治会の自主防災専門委員に配付しております。

「避難所開設・運営マニュアル」：

避難された住民（在宅避難者等も含む）が避難所生活を送るための避難所開設からその後の運営、更には避難所の閉鎖に至るまでの手順を記したものです。各自治会自主防災専門委員に配付しております。

2. 想定される被害（「地区防災計画」より引用）

（1）想定される被害

当校区では、生駒断層帯が近くにあり、更に南海トラフ地震の発生率もかなり高いため、地震による被害が想定されています。

生駒断層帯地震の発生確率は今後30年で0.2%とされており、当校区（枚方全域）では最大震度6強が想定されています。

但し、未確認の断層もあり、発生確率はもっと高いという説もあります。

南海トラフ巨大地震の発生確率は今後30年の間で70%～80%とされており、当校区（枚方市全域）では最大震度6弱が想定されています。

尚、地震以外で考えられる風水害については、当校区は比較的高台に位置しているため、近くを流れる穂谷川が氾濫しても、水害或いは土砂災害の発生はないと考えられています。

（2）過去の発生事例

2018年6月、大阪北部地震により枚方市は震度6弱を観測しました。

菅原東校区では屋根瓦が落ちる家屋がありました。

また、ブロック塀が崩れそうになった場所もありました。

市は屋根瓦が落ちた家屋に対して、屋根の仮補修のためにブルーシートを手配したとのことですが、市役所まで取りに来てほしいとのこと。

搬送の手配などの理由で取りに行けないため、当自主防災会で備品のブルーシートを配布し、更にブルーシートを張る業者の斡旋を行った経緯がありました。

上記の他には災害に見舞われたケースは発生していません。

3. 災害時の行動

(1) ご自身の安全

災害（特に地震）が発生した時は、まずご自身の身の安全確保が第一です。次に、二次災害を防止するための行動、例えば火の始末や避難経路の確保（ドアなどの出口の確保等）となります。

巻末の参考資料：「地震発生時の10か条」をご参照願います。

各自治会において、機会があるごとに、この10か条の行動パターンを覚えるための意識啓発をお願いします。

(2) 現状確認

自身の身の安全が確保された後、以下の状況確認をしてください。

① 家族の安否確認

家屋内の家族の安否確認をしてください。

また、離れて生活している家族との連絡は、電話回線が混雑することも予想されるため、平常時より、連絡体制を確認しておく必要があります。連絡が取れない場合は災害用伝言ダイヤル171を活用してください。使用方法などを家庭内で事前に打ち合わせておくことをお勧めします。

- ・ 伝言を吹き込む 171-1-自宅の電話番号
- ・ 伝言を聞く 171-2-自宅の電話番号
- ・ 災害用伝言版 Web171 (<https://www.web171.jp/>) も利用できます。

② 隣近所の安否確認

余震が続いている状態も想定されますので、外出する場合は十分注意をして隣近所の安否確認を行います。

隣近所の安否確認ができたなら、その旨を班長に連絡し、班長は、班全員（一人暮らしの要支援者※を含む）の確認ができた時点で自治会長に連絡します。

今までの手順は以下の通りです。

- ・ 自身の安全確保
- ・ 家族の安全確認
- ・ 班長への報告（班長は結果を自治会長に報告）
- ・ 隣近所の安全確認

※ ここで言う要支援者とは、避難行動を行う際に支援が必要な「避難行動要支援者」を指します。障害者であっても避難行動が自力でできる方は除きます。

尚、避難所での生活を送るうえで、障害の程度によってはご家族以外とはなじめない方もいると思われませんが、その場合は自治会長に伝えてください。自治会長は避難所での対応を考慮するよう【図1 被害状況・安否確認用地図】にて自主防災会に伝えてください。

③ 救出活動

家屋の倒壊などにより多数の生き埋め者や負傷者が発生することが予想されます。大きな災害になるほど、救助用の資機材や人手が不足するため、消防等の防災関係機関の救助を待っている時間はありません。

地域住民と協力しながら救出にあたりましょう。

生き埋め者の救出に当たってはできる限り以下を記録してください。

- ・ 発見場所
- ・ 発見時刻
- ・ 発見した者
- ・ 発見から救助までの時間
- ・ 人数
- ・ 様態

上記は後々に警察に情報を提供する場合に役立ちます。

地区在住の自主防災会・推進委員の手を借りることも検討してください。

彼らは、救出に関する専門訓練を受けております。

④ 救護活動

ひとたび災害が発生すると、多数の負傷者が発生しますが、すべての負傷者がすぐに医療機関による治療が受けられるとは限りません。災害時には、一刻も早く医療機関による高度な治療を受ける必要がある負傷者を優先的に搬送する必要があります。

このため、軽傷の場合は、自主防災組織など地域住民がまず応急手当を行い、重傷者等は消防・救急隊の応援を要請してください。

尚、当校区では災害時の医療組織として

公済病院（地域医療連携室：☎ 072-858-8233）

を登録しております。

地区在住の自主防災会・推進委員の手を借りることも検討してください。

彼らは、救護に関する専門訓練を受けております。

⑤ 要支援者への支援

自治会長から要支援者（特に一人暮らし）の方の安否確認を近隣の班長に要請します。

尚、要支援者でありながら情報を開示していないことを希望している方もいらっしゃいますが、それらの方も避難させなければなりませんので、常日頃から近隣の方の情報はできる限り確認しておく必要があります。

4. 被害状況の把握

(1) 把握する内容

自治会長は各班の班長より被害状況を聞き、記録します。
記録する内容は以下の通り。

- ① 家族数
- ② 負傷者数
- ③ 避難を希望するかどうか
- ④ 在宅避難或いは車中泊避難を希望するかどうか
- ⑤ 家屋の損壊状況（全壊か半壊か軽微か、この時点では自己判断です）
- ⑥ 火災の発生及び消火・鎮火の事実
- ⑦ 備考欄、できる限り以下の情報を記入願います。
 - ・ 要支援者の有無と現状、
 - ・ 家族の中で離れて暮らす方の情報等
 - ・ 在宅避難者或いは車中泊避難者の連絡先
 - ・ その他お気づきの事柄や問題点等

(2) 記入用紙

あらかじめ各自治会で下記^{図1}サンプルの「被害状況・安否確認表」のような記入用紙を準備しておくとう便利です。
尚、地図には安否確認が済んだかどうかの✓マーク等の印を付してください。

被害状況・安否確認表（サンプル）

図1

1	2	3○	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
枚方 一郎	大阪 次郎	京 都 か よ 子	奈 良 肇																			
1班										2班												
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32○	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
										3班												
...										...												
89	90	91	92○	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109○	110	
																					藤 阪 茂	時 幸 之 助
8班																						
番	班長	家族数	負傷者数	避難	在車	全壊	半壊	消失	鎮火	備考												
1																						
2																						
3	○																					
4																						
..																						
..																						
109	○																					
110																						
合																						

在車は在宅避難或いは車中泊避難

全壊、半壊、消失、鎮火は家屋の被害状況、適用する欄に○を入れる(被害状況は自身の判断による)

備考は通知したい事柄を記入(要介護者がいる場合もここに記入してください)

5. 避難の要否判断

自治会長は避難指示が出された場合は避難行動の準備を行います。
震度5強以下では自治会内の被害状況を考慮して自治会長が判断してください。

(1) 避難指示の確認

震度6弱以上の地震が発生した場合には無条件で避難所の開設を行います。
ただし、災害が発生した直後で情報伝達が徹底していないことが想定されますので、以下の避難所開設の情報を入手するか、或いは関係者に直接確認することも可能です。

震度5強以下では状況に応じて避難指示が出されますので、避難所開設の有無の確認が必要です。自主防災会に連絡を取ってください。

尚、現在は避難勧告はありませんのでご注意願います。次ページ^{図2}ご参照。

(2) 避難所開設の情報

以下の方法で「避難指示」が発令されます。

・ 枚方安全安心メール	・ エリアメール・緊急連絡メール
・ おおさか防災メール	・ 防災行政無線 等
・ 枚方市公式 Twitter-LINE	

尚、その後、市のホームページやテレビ・ラジオでの周知徹底を行います。

(3) 緊急時の連絡体制

避難指示が確認できない場合、以下の地域災害対策本部関係者（自主防災会）に直接連絡を取って情報を入手することも可能です。

自主防災会会長：	高木茂（タカギシゲル）	090-3405-3899
自主防災会推進委員：	笥均（カケイヒトシ）	090-3725-3775
コミュニティ会長：	鈴鹿政義（スズカマサヨシ）	090-1226-3502

(4) 避難所の指定

当区の第1次避難所としては菅原東小学校としています。

避難者数が拡大した場合には広域避難場所に関して緊急対策本部（危機管理部）より連絡ありますので、その指示に従って対応します。

その場合、第2次避難所である杉中学校や他の施設を利用することもあります
が、本校区に関する広域避難場所の案は今の段階では定まっておりません。

(5) 在宅避難の勧め

菅原東小学校の避難者の収容人数は最大 900 名程度です。

本校区の人口は 14,000 名、災害発生の曜日や時間帯によって、全人口が当校区に居る訳ではないと思われませんが、いずれにしろ収容可能な人数は極端に少な過ぎます。

そこで、引き続き居住が可能である方や車の中で宿泊が可能な方は、そのままご自宅、或いは車中を避難場所としてご使用いただくことをお勧めします。

ご自宅を使用される方を在宅避難者、車中を使用される方を車中泊避難者と言います。集団生活に不慣れな方には特にお勧めです。

図2：避難指示で必ず避難（内閣府・消防庁監修）

図2

令和3年5月20日から

ひなんしじ

避難指示で必ず避難

ひなんかんこく

避難勧告は廃止です

Evacuation Information (Revised)

警戒レベル **4**

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	 災害発生又は近接 緊急安全確保 ※1 <small>さんきやうあんぜんかくほ</small>	災害発生情報 <small>(発生を確認したときに発令)</small>
～～＜警戒レベル4までに必ず避難！＞～～		
4	 災害のおそれ高い 避難指示 ※2 <small>ひなんしじ</small>	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	 災害のおそれあり 高齢者等避難 ※3 <small>こうれいしゃとうひなん</small>	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、
すでに安全な避難ができず
命が危険な状況です。
**警戒レベル5緊急安全確保の
発令を待ってはいけません！**

避難勧告は廃止されます。
これからは、
警戒レベル4避難指示で
危険な場所から全員避難
しましょう。

避難に時間のかかる
**高齢者や障害のある人は、
警戒レベル3高齢者等避難**で
危険な場所から避難
しましょう。

Evacuation Information (Revised)



Scan to get this information in your own language.

English	簡体中文	繁體中文	한국어	Español
Portugués	Tiếng Việt	ភាសាខ្មែរ	ភាសាខ្មែរ	မြန်မာစာ
Tagalog	Bahasa Indonesia	සිංහල	מאנגען שפראך	QR Translator

*This information is presently available in English only.

内閣府(防災担当)・消防庁

6. 避難することが決定された場合

(1) 各家庭への連絡および指示

自治会長は班長等を通じ、以下の項目を避難家庭に周知してください。

- ・ 鍵の施錠
- ・ 貴重品の確認
- ・ 避難グッズ、水及び食料（できれば3日程度の量）
- ・ 避難時の服装・着替え
- ・ 避難所生活の注意点※

※ 避難所での生活で、最初の3日程度は非常に混乱します。

水・食事・トイレはかなり不自由であることを覚悟しなければなりません。

(2) 一時招集場所

一時招集場所とは、地区住民が避難する際に一時的に集合する場所です。

その場所で、点呼、健康状態、避難所での受付用紙、携帯品、留守宅の状況確認等を行います。

避難はできる限り自治会住民全員が一緒に行います。

尚、自治会長は、在宅避難者及び車中泊避難者の代表者も一旦一時招集場所に集合させ、状況（特に人数及び要支援者の情報）を確認してください。

後々の市の災害対策本部の安否確認及び救援物資の配給に関係します。

非自治会員の方にもできる限り声掛けをお願いします。

(3) 避難ルートの安全確保

避難者が安全に避難所まで行くことができるよう、あらかじめ避難するルートを決めておく必要があります。

避難ルートの安全確認は自治会長が担当者2名を選任し、定められている避難ルートが問題ないかを避難直前までに確認する必要があります。

長い行列を作ることを考慮に入れ、余震などによる二次災害が発生すると懸念される場所は避けなければなりません。

安全優先で適宜臨機応変に対応し、必要あれば躊躇なくルート変更をしなければなりません。

安全確認のために選任された担当者2名は、大規模地震では地形が変化していることも想定されるため、避難ルート上に土砂崩れや道路の亀裂等を確認し、更に二次災害の発生等も念頭に置いて、長い行列が安全に避難所まで移動することが可能かどうかを判断しなければなりません。

ルート変更が必要と判断した場合、直ちに自治会長に連絡し、新たなルートを探す必要があります。

また、要支援者の搬送でリヤカーを使用することもあるため、避難ルートは階段等がない道を選ぶことが大切です。

自治会長は、定期的に避難ルートの調査を行ってください。

7. 避難実施

(1) 避難者招集

一時招集場所に、避難者全員（在宅避難者の代表、車中泊避難者の代表を含む）を招集します。

① 避難者に対して

- ・ 避難所生活の概要を説明します。
- ・ 非常避難グッズを確認します。
内容物の確認までは不要です。
貴重品は持参したか、水・食料の量も確認してください。
水・食料については、市の緊急対策本部より各校区に直ちに支援を開始するとのことですが、道路の被害状況によっては翌日の配給が困難であることも予想されます。

2024年1月1日に発生した能登半島地震では、1月4日に自衛隊が来て配給が始まるまで、ずっと水・食料を我慢したそうです。
この教訓から、枚方市でも最低限の水・食料の備蓄を検討し始めているようですが、具体的にはまだ決まっていません。

② 在宅避難者及び車中泊避難者に対して

「地区防災計画」の【付録4】をご参照ください。

- ・ 場所を確認してください。
- ・ 連絡先を確認してください。

それぞれの人数を図1「被害状況・安否確認用地図」（4ページ）と照合してください。

連絡先は水・食料等の物資を支給する際に必要です。

③ 避難後の地域の防犯

昨今、災害時を狙った空き巣等が頻繁に発生しております。各自治会長は在宅避難者の手を借りて、地域を定期的に見回りすることが必要です。

更に、外見上避難者宅には誰もいないというようなことが分かりにくいような配慮をする必要があります。

もし、安否確認のために目印（旗類）を使用した場合は格納が必要です。

(2) 避難者名簿記入用紙の記入

下記図4表と図4裏の「避難者名簿記入用紙」（7ページ）は避難所到着時に受付に提出し、最終的に緊急対策本部（危機管理部）で集計、統計及び要支援者の対応を行うための資料となります。

発災時の避難所の受付業務をスムーズに行うため、あらかじめ各家庭に用紙を配付し、基本部分は作成しておくことを推奨します。

発災時は変更ある記述部分の訂正だけにしたら便利です。

この用紙は世帯ごとに避難所の受付に提出しますので、自治会長は一時招集場所にて所持の有無を確認してください。所持していない方に対しては、受付で記入して提出した後でないと体育館或いは各教室に入れないと説明してください。

図4(表)

避難者名簿記入用紙

世帯全員を記入し、避難所の受付に提出してください

受付記入欄(受付番号):

避難所名:菅原東小学校

入所年月日	年 月 日							
氏名	フリガナ	性別	年齢	避難・在宅の別	世帯主のみ✓	続柄	配慮※	アレルギー/その他
1.				避・在				
2.				避・在				
3.				避・在				
4.				避・在				
5.				避・在				
6.				避・在				
7.				避・在				
8.				避・在				
9.				避・在				
10.				避・在				
11.				避・在				
避難者数:		名 (男 名、女 名)		在宅者数:		名		
住所: 〒								
携帯電話:					自治会名:			
避難の理由 <input type="checkbox"/> 全壊 <input type="checkbox"/> 一部損壊(居住不可) <input type="checkbox"/> 一部損壊(居住可) <small>複数✓可 損壊状況は推定で可</small> <input type="checkbox"/> 帰宅困難者 <input type="checkbox"/> 上記以外で避難所を利用する理由:								
同伴ペット	種類	匹数	その他特記事項					
<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし								
その他、避難所で協力できる内容や特別な要望等を記入願います								

※配慮欄:避難した家族の中に、医療や福祉的なケアが必要な方がいる場合は○をしてください。
 また、裏面シートの該当する区分に○をしてください。複数名いる場合は、記号を分けて記載してください。
 (例)○、□、△など。

図4(裏)

受付番号:

裏面

避難所名: 菅原東小学校

- ◎表面の「配慮※1」欄で○をした方のみ記載してください。
 ①現在の状態などから区分A・B・C・Dのうちいずれかに○をしてください。
 (複数当てはまる場合は、Aから優先で○をしてください。)
 ②現在の状態、普段の状態に当てはまるものに○及び記載をしてください。

区分		現在の状態	普段の状態
A	治療が必要	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱 ・下痢 ・嘔吐 ・出血 ・打撲・外傷・骨折 ・その他 () 	<ul style="list-style-type: none"> ・酸素 ・吸引 ・透析 ・人工呼吸器 ・その他 ()
B	日常生活に全介助が必要	<ul style="list-style-type: none"> ・食事、排せつ、移動が一人でできない ・その他 () 	<ul style="list-style-type: none"> ・胃ろう ・寝たきり ・その他 ()
C	日常生活に一部介助や見守りが必要 (医療処置不要)	<ul style="list-style-type: none"> ・食事、排せつ、移動の一部に介助が必要 (要介護認定) ・何らかの障害がある (身体障害、視聴覚障害、知的障害、発達障害、認知症 など) ・産前・産後・授乳中 ・3歳未満児とその親 ・その他 () 	
D	自立 (追加の支援は不要)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康、歩行可能、介助不要 常に身近な支援者の援助がある ・その他 () 	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者 ・妊婦 ・アレルギー ・喘息 ・その他 ()

※この用紙に記入いただく情報については、本人の健康に関する支援等を行うため災害対策本部と情報を共有しますが、それ以外には使用致しません。

(3) 要支援者への対応

① 車いす生活者

平常時、車いすで生活している方に対して、車いすでの移動が可能かどうかを確認します。車いすでの移動が可能と判断されても、1～2名の付き添いが必要です。

② 歩行困難者

歩行困難者に対しては、リヤカー等での搬送が可能かどうかを判断します。可能であると判断した場合、数名の付き添いの者を選任します。

③ 搬送困難者

車いす、リヤカー等いずれの方法でも搬送が困難と判断された場合、自治会長は自主防災会と連絡を取って、搬送の方法等を協議します。

自主防災会は、避難所派遣職員経由で市の保健師等と連絡を取り、福祉避難所或いは緊急入所施設へ入所を前提として搬送計画を策定し、自治会長に連絡します。

自治会長は、自主防災会の指示（或いは直接保健師の指示）に従ってください。

(4) 避難開始・スタッフ配置

① 避難は、原則班単位で固まって、全員は隊列を組んで移動します。

② スタッフは、先頭、最後尾、先頭と最後尾の連絡係、避難ルートの災害状況の調査係が必要です。

自治会長は適宜自由に動いて隊列を監視してください。また、避難開始時刻、到着時刻等の記録を取ってください。

③ 先頭のスタッフ最終確認された避難ルートに従って、全員の歩行速度を考慮して移動します。

車いすやリヤカーでの移動者、子供、高齢者等の事情も十分配慮する必要があります。

④ 最後尾のスタッフは隊列の乱れがないかを確認します。途中休憩する避難者が発生しても、常に最後尾にいてください。

⑤ 連絡係は隊列のゆがみが発生しないよう、はみ出さないよう注意を払います。移動速度やその他の突発的な事情が発生した場合、速やかに前方の班に伝えます。前方の班は更に前方の班に伝え、最終的に先頭のスタッフに伝えます。この時点で携帯電話が活用できるならその方が便利でしょう。

⑥ 避難ルートの災害状況の調査係は、できればスマホ写真撮影等を行って災害状況の記録を行います。その記録はできる限り速やかに避難所受付を通して地域災害対策本部（市の避難所派遣職員）に伝えてください。

(5) 避難所到着、避難者再確認（名簿による）

避難者が避難所に到着した際、自治会長は、全ての人数を集計し、1「被害状況・安否確認用地図」（4ページ）と照合して相違が無いことを確認し、避難所受付に報告します。

在宅避難者（含車中泊避難者）の人数も可能な限り報告してください。

後日、水や食料の配給がある場合には、その人数が根拠になります。

8. 避難所受付

(1) 運動場での待機


避難された方は混乱を避けるため一旦運動場で待機します。

運動場では自主防災会のスタッフの指示に従ってください。

天候等により、体育館への収容が先になって受付手続きが後になる場合もありますことをご承知おき願います。


(2) 避難所受付への伝達

自治会長は、自治会名および避難者数、並びに在宅避難者数を受付に伝えます。その際、自治会長は可能な限り以下を受付に提出してください。

① 被害状況（「被害状況・安否確認用地図」）

② 避難ルートの災害状況（スマホ写真等も含む）

(3) 資料提出

避難者は、受付で世帯ごとに避難者名簿記入用紙（7ページ）を提出し、登録をしてください。

9. 訓練

(1) 役割分担の理解

自治会長は以下の担当班を組織し、担当班の役割を理解させ、後述のイメージトレーニング及び実際の習熟訓練を行って、円滑に担当業務が遂行できるよう、訓練を行います。

① 自治会長

自治会長は司令塔として全ての担当業務の監視及び進捗状況を把握します。

また、関係先及び各担当班との連絡の窓口となります。

情報の一元化の中心となります。

② 情報収集担当

災害発生時にどこが何を言っているかを把握し、記録します。

経過と共に情報の変化が生じますので、時系列的な記録が必要です。

③ 災害状況把握担当

各家庭から班へ、班から自治会長（担当班）への災害状況を記録し、集約します。

④ 避難ルート安全確保担当

避難ルートを実際に歩いて、安全を確認し、自治会長に報告します。

⑤ 搬送支援担当

要支援者の搬送、及び避難者の移動の際の隊列の監視を行います。

⑥ 資料作成担当

避難所で提出する書類の原則作成、収集、管理を行います。

⑦ 救護担当

損壊した家屋から救出します。医療処置を行います。

各種訓練については、10. 参考資料-(7)各種訓練を参照願います。

⑧ 要介護者搬送担当

リヤカーを使い、要介護者を搬送します。

(2) イメージトレーニング

① 連絡体制の確認

全員が一同に会します。

連絡先のリストを作成し、連絡手順に従って連絡先及び連絡内容を声を出して全員に伝えます。

自治会以外の人々の役割担当は適宜互選してください。

尚、連絡先リストはあらかじめ準備しておくとう便利です。

② 連絡手順

連絡手順は、災害発生から被害状況の把握まで、或いは災害発生から一時招集場所への招集指示までを行います。

③ 検証・見直し

必ず検証作業（不具合の洗い出し、見直し作業等、またそれらの記録）を行い、次回の訓練に役立てます。

(3) 実際の習熟訓練

① シナリオを作成します。

② シナリオに沿って、各担当者は実際の模擬訓練（シミュレーション）を行います。

③ シナリオは以下を作成し、適宜選択します。

- ・ 災害発生から被害状況把握までの訓練
- ・ 災害発生から一時招集場所への集合までの訓練
- ・ 要支援者を自宅から一時招集場所まで搬送する訓練

(4) 自主防災会との合同訓練

年1～2回を目途に、各自治会（連合会）と自主防災会、可能であれば市の避難所派遣職員が参加しての合同訓練を予定しております。

時期や内容については事前に自治会長に自主防災会よりお声がけいたします。

自治会と自主防災会の協議により、シナリオを作成いたします。

(5) 自主防災会推進員・自主防災会専門委員

自主防災会推進員は、市で主催する災害時の救助、消火作業、その他災害時の非常対応等々の研修を受けており、非常時或いはその訓練時の助けになればと思っております。

また、各自治会より選出いただいている自主防災会専門員も防災や発災時の対応について、内部の協議を重ねておりますので、その知識はお役に立てるものと思っております。

いろいろなお問い合わせは、自主防災会推進員や自主防災会専門員にお気兼ねなくお声がけください。

10. 参考資料

(1) 防災グッズ

① 自治会で準備すべきもの

- ・ 救出・救護活動のための用具・資材
- ・ 応急手当の用具及び薬品
- ・ 要支援者を搬送するための用具

自治会が菅原東小学校に近い場合は自主防災倉庫に収納されているものを使用することが可能です。

その場合、自治会長は自主防災会会長に連絡を取って、防災倉庫の開錠の手配をしてください。

② 各家庭で防災グッズとして備え置くもの

非常持ち出し品など日頃からの準備が必要です

非常持ち出し品は、避難するときに持ち出すものです。リュックがあると便利です。備蓄品は、災害発生から最低3日分、できれば1週間分を準備しておきましょう。

非常持ち出し品(例)

リュックなど両手が使える袋に、運べるだけの必要最低限のものを入れましょう。

貴重品

<input type="checkbox"/> 運転免許証・健康保険証・マイナンバーカードなど	<input type="checkbox"/> 現金(小銭を含む)
<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 通帳

医療品類

<input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 消毒液
<input type="checkbox"/> マスク	

避難用具

<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 予備の乾電池
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器

非常食品

<input type="checkbox"/> 乾パン	<input type="checkbox"/> アメ・チョコレート
<input type="checkbox"/> 缶詰	<input type="checkbox"/> 飲料水
<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	

その他

<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> スリッパ
<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> 下着・靴下	<input type="checkbox"/> 携帯用カイロ
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 長袖長ズボン	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 厚手の手袋	<input type="checkbox"/> 防寒着雨具	<input type="checkbox"/> 避難者名簿記入用紙※

ローリングストックのすすめ

備蓄用の食料品や飲料水にも賞味期限があります。気付いたら期限切れ、といった事態を防ぐためには購入・保存、日常生活で消費して、必要量が欠けないよう必ず補充する“ローリングストック方式”をとるようにしましょう。



(2) 地震発生時の10か条

枚方市からの「地震発生時の命を守る10ポイント」

<p>まず身の安全を</p> <p>1 ケガをしたら火の始末や避難行動に支障が生じる。家具類などの転倒・移動防止対策をしておくことが肝心。</p>	
<p>すばやく火の始末</p> <p>2 普段から習慣づけておくことが大切。火元付近に燃えやすいものは置かない。</p>	
<p>戸を開けて出口を確保</p> <p>3 とくにマンションなどの中高層住宅では出口の確保が重要。逃げ口を失ったら避難ができない。</p>	
<p>火が出たらすぐ消火</p> <p>4 もし火災が発生しても天井に燃え移る前ならあわてずに初期消火に努める。消化用具の備えは忘れずに。</p>	
<p>外へ逃げる時はあわてずに</p> <p>5 あわてず落ち着いた行動を。逃げる時は瓦やガラス、看板などの落下に注意。</p>	
<p>狭い路地やブロック塀には近づかない</p> <p>6 屋外にいたら公園などに避難。落下物やブロック塀の倒壊の危険区域には近寄らないこと。</p>	
<p>山崩れ、がけ崩れ、津波に注意</p> <p>7 東日本大震災では津波が大災害を招いた。居住地の自然環境をよく知って一刻も早く高台へ避難する。</p>	
<p>避難は徒歩で</p> <p>8 避難先までは複数の経路が必要。むやみに避難せず、自主防災組織などの指示でまとまって行動しよう。落ち合う場所を決めておく。</p>	
<p>協力し合って応急救護</p> <p>9 多数の負傷者が出れば病院などでの手当にも限界が。地域ぐるみでの応急救護の体制づくりが大切。</p>	
<p>正しい情報を聞く</p> <p>10 事実は一つ。ラジオや市区町村、自主防災組織などからの正しい情報をつかみ、的確な行動を。</p>	

尚、1995年1月に発生した阪神・淡路大震災では、転倒したヒーターなどの電気器具に可燃物が接触した状態で通電した際に着火するケースや、通電時に発生した火花が漏れ出たガスに引火し、爆発するケースなど「通電火災」が発生しました。

上記の10か条に加え、地震発生時は電源のスイッチ或いはブレーカーを切ること、通電後はしばらく異常が無いかを注意する必要があります。

(3) 被災者の救出活動

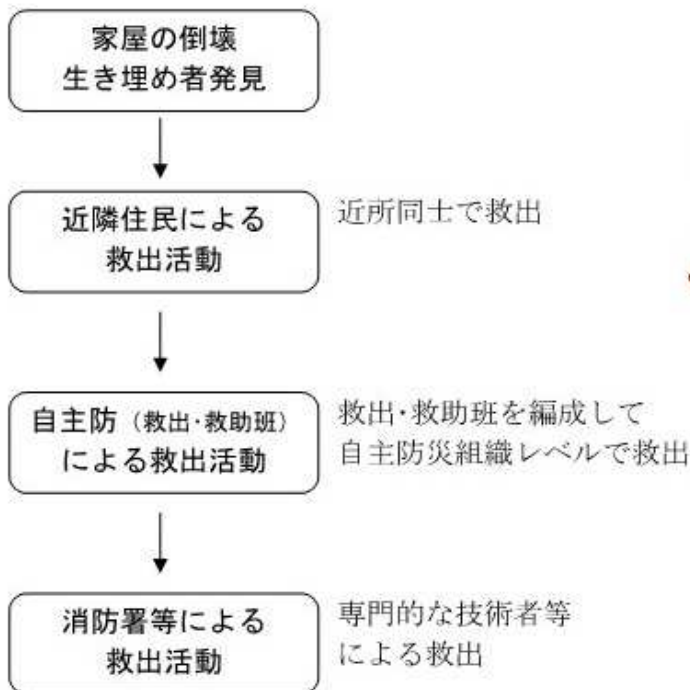
行政の対応が十分にできない大規模災害時には、自主防災組織の素早い救助活動が被災者の生死を分けるといえます。自主防災組織が協力して救出・救助にあたることが求められます。

倒壊家屋からの救出には専門的な知識や技術が必要ですので、防災訓練時に対応可能な救出方法を消防署や消防団に指導してもらいましょう。

救出の手順

- まず自分の安全を確認したら家族や隣人の救出にあたる
- 大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（人が見える場合は5～10人、見えない時は20人ぐらい）
- ノコギリ、ハンマー、バール、ジャッキ、ロープなどの資機材で救出する
- 大規模な救出作業が必要な場合は、チェンソーやエンジンカッター、可搬ウィンチなどの資機材を利用し、必要場合は速やかに消防機関などの出動を要請する
- 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



(4) 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、自主防災組織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ので、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いましょう。

消火の手順

- 地震発生 …… 揺れが収まってからすばやく火の始末をする
- ▼
- 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 …… 可搬ポンプ、バケツリレーなどによる初期消火活動。消防署員が消火を開始したら指示に従う
- ▼
- 延焼拡大 …… 消防署員による消火活動。避難誘導班の指示に従って避難を開始する
- ▼
- 避難

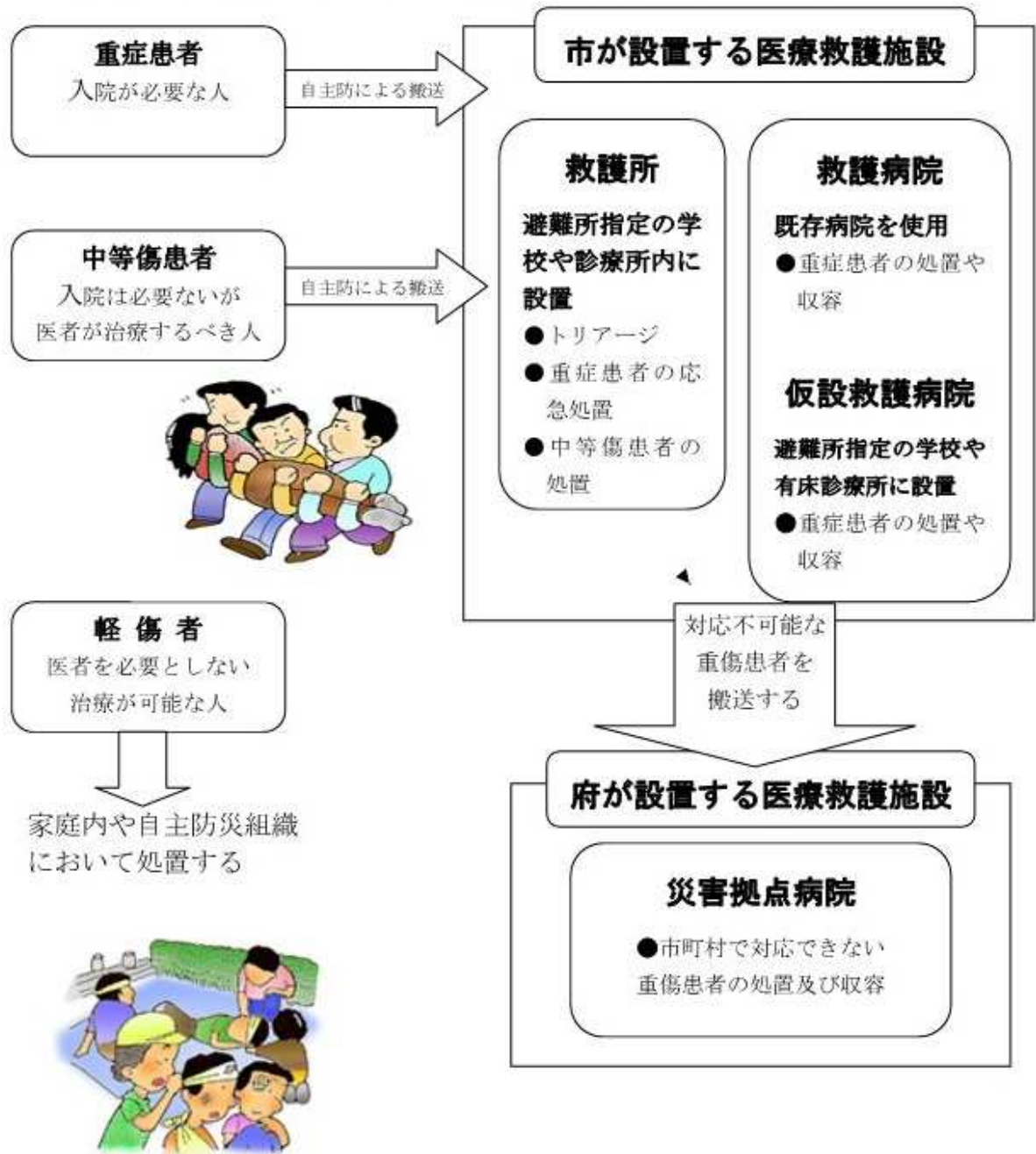


(5) 医療救護活動

大規模地震が発生すると非常に多くの負傷者が出ますが、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。それから重症患者や中等傷患者は、救護所等医療救護施設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、事前に市に確認しておきましょう。



※ トリアージとは、大規模災害時など限られた人的、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、患者の重症度により治療優先度を決めることです。

(6) 避難行動

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、市から避難勧告や避難指示が出されます。その場合、自主防災組織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、事前に防災関係者と協議した避難計画等を地域住民に周知しておく必要があります。また、災害時要援護者等についても事前に把握しておき、自主防災組織の中で担当を決めておくなど、逃げ遅れのないように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く
- 自主防災組織の責任者は、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く
- 災害時要援護者に対する配慮を怠らず、全員が安全に避難できるように便宜を図る
- 日頃から訓練を繰り返し、避難方法や場所などを住民に周知徹底しておく



避難するときの服装

- ヘルメットや防災ずきん等で頭を保護
- 長袖、長ズボンの服装（化学繊維より燃えにくい木綿製品を）で
- 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（非常持ち出し品は最小限に）に

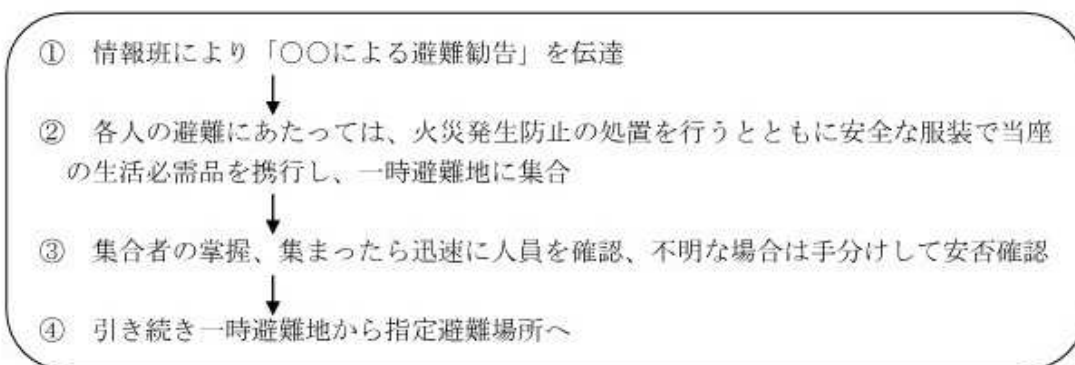
(7) 各種訓練

【避難訓練】

災害が発生した場合、適切な避難誘導が行わ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、災害時要援護者への配慮がなされないこととなります。

突然災害が起こっても、すばやく安全に避難できるように、避難経路や避難所などを地域住民一人ひとりに周知することが必要となります。

避難時の携行品や服装などについての指導とともに、1人で避難することが困難な災害時要援護者への手助けの方法なども習得しましょう。



- ① 情報班による避難勧告の伝達
- ② 避難者の人数、災害時要援護者の状況を把握
- ③ 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、などの役割を示す
- ④ リーダーは避難経路を適切に選び伝達
- ⑤ 災害時要援護者を中心にして避難者がはぐれないようロープにつかまって避難
- ⑥ 途中、ラジオなどから災害情報などを入手
- ⑦ 避難場所に到着したら、出発時に確認した人員がそろっているかどうか確認



夜間訓練としても取り組みを

【初期消火訓練】

大きな地震災害で最も怖いものの一つは火災です。
 消火器、バケツ、可搬式動力ポンプなどの消火用資機材の使用方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。
 ※水消火器とは、訓練用として使用するために作られた消火器です。何度も水を入れて使用できます。(市役所危機管理室にて貸出できます)

水消火器での訓練

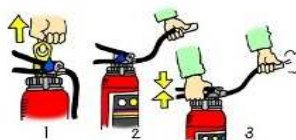
- ①火点となる三角コーンを用意する ②水消火器に水を充填する
 ③水消火器にコンプレッサーで空気を送る ④火点に向かって放水する

放水方法

- 1 安全ピンを抜く。
- 2 ホースを火元に向ける。
- 3 レバーを強く握る。
- 4 できるだけ姿勢を低くして、熱や煙から身を守るように構えて行きます。

消火器の使い方

- ① 安全ピンをはずす
- ↓
- ② ホースをはずし、ノズルを火元に向ける
- ↓
- ③ レバーを強く握る



- ・ 消火の要領は、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必要があります。



バケツリレーでの訓練

- ①バケツリレーのチームを作る(20人程度、水の入っているバケツ班とカラのバケツ班)
- ②火災の状況を示す(可燃物に風上から着火)
- ③人は背中合わせに2列に並びバケツを中継(1列10人、バケツ7個位)
- ④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
- ⑤火の勢い抑えるように注水

要領

- ・ バケツの取手部を両手で持つ者とバケツの柄を両手で持つ者と、ぶつかり合わないようにして手渡す



【情報収集訓練】

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。自主防災組織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

自主防災組織が、地域内の避難の状況、発災に伴う被害状況(死傷者、建物、交通路等の破壊の程度)、火災発生状況、生活情報等を収集し、正確・迅速に市対策本部に報告する手順を訓練します。

① 情報班長は情報班員に被災状況収集の指示を出す



② 情報班員が被災状況を現場で収集 (情報班員は「いつ、何(誰)が、どこで、どうして、どのように」になっているのかメモにとる)



③ 情報班員に伝達を依頼



④ 情報班員は情報班長へ収集した情報を伝える



⑤ 情報班長は、この情報を記録、整理して市対策本部に電話等で報告



重要事項

1. 時機に適した報告・・・第一報は詳しいことまでに及ばなくても、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
2. 事実の確認・・・災害時には、噂やデマが流れがち。情報はできるだけ確認すること
3. 情報の一元化・・・市の対策本部等に報告する場合には、自主防災組織で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、チェックする体制をつくる
4. 「異常なし」も重要な情報。定期的に報告
5. 無線など通信機器に慣れる。また、通話は簡潔に。(アマチュア無線団体などの協力があると効果的)

【情報伝達訓練】

情報伝達訓練

市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。

- ① 自主防災組織本部に口頭とメモで情報を示す
- ↓
- ② 同時通報無線・サイレン・広報車・有線放送などで伝達
- ↓
- ③ 自主防災組織本部の情報班長は、わかりやすい伝達文にして伝達にあたる情報班員に渡す(口頭だけでなく、メモを渡してまちがえないように)
- ↓
- ④ 情報班員は、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。難しい言葉を避ける
2. 口頭だけでなくメモ程度の文書を渡しておく
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
4. 流言には数字がからむことが多い。数字の伝達には特に注意
5. 各世帯への情報伝達を正確かつ能率的に行うため、あらかじめ町内の伝達経路を定めておく
6. 視聴覚等に障害のある方、日本語が不自由な外国人への情報の伝達については十分配慮する

【応急救護訓練】

応急救護や手当での訓練をするにあたっては、いくつかの負傷の状況を想定して実施することが望ましい。

応急手当とは、医療機関で診察を受けるまでのとりあえずの処置のことですが、正しい手当でなければかえって容体を悪化させたり、命に関わることにもなりかねませんから、訓練は真剣に行う必要があります。

救護訓練では専門的な知識を要するので、消防署などの関連機関から救護の専門家に参加してもらい、指導を受けるようにしましょう。

自主防災組織の救護班は、住民参加の訓練とは別に、日本赤十字社や消防機関などが行う救命講習や応急手当指導員講習などを受講して、より専門的な訓練を受けるようにしておきたいものです。

骨折に関する応急手当

1

骨折の部位を確認

- ・どこが痛いかを聞く
- ・痛がっているところを確認する
- ・出血がないか見る

ポイント

- ・確認する場合は、痛がっているところを動かさないように
- ・骨折の症状には、痛み・はれ・変形などのほか、骨が飛び出していることもある
- ・骨折の疑いのある時は、骨折しているものとして手当をする



2

骨折しているところを固定

- ・協力者がいれば、骨折しているところを支えてもらう
- ・副木を当てる
- ・骨折部を三角巾などで固定する

ポイント

- ・副木は、骨折部の上下の関節が固定できる長さのものを用意する
- ・固定するときは、傷病者に知らせってから固定する
- ・ショックに注意する

副木がない場合

- ・副木の代用としては、十分な硬さと適当な長さ及び幅をもつ物が使用できます。たとえば、身近にあるボール紙、新聞紙、雑誌、板、戸板、棒、毛布、かさ、野球のバット、鉛筆、定規、しゃもじ、掃除機の延長用パイプなど。



【心配蘇生法】

心肺蘇生法

1

意識の確認

- ・耳元で「大丈夫ですか」、「もしもし」と呼びかけながら、肩をたたき反応が有るか無いかを見る

助けを呼ぶ

- ・協力者が来たら、「あなたは119番通報してください」「あなたはAEDを持って来てください」と要請する

口の中を調べる

- ・親指と人差し指を交差させて、親指を上側の歯に人差し指を下側の歯に当て、口を開ける
- ・異物(食物、吐物、血液など)がないか、口の奥までよく見る

異物の除去

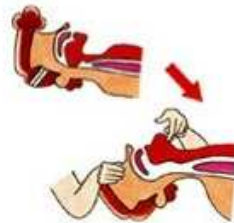
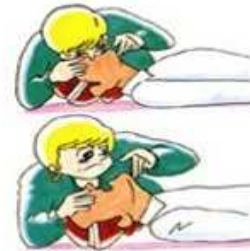
- ・傷病者の顔を横に向け、指にハンカチやガーゼなどを巻き、異物をかき出す(指拭法)方法や傷病者を自分のほうに向け側臥位にし、手のひらで肩甲骨の間を強く4回たたき背部叩打法等により異物を除去する

気道の確保

- ・片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先にあて、これを持ち上げ気道を確保する

呼吸の確認

- ・気道を確保した状態で頬を傷病者の口・鼻に近づけ呼吸の音を確認する・傷病者の胸腹部を注視し、胸や腹部の上下の動きを見る
- ・10秒以内で調べる



【人口呼吸・心臓マッサージ】

2

人工呼吸の開始

- ・呼吸がなければ人工呼吸を始める
- ・気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまむ
- ・大きく口を開け、傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして息を静かに1回吹き込む
- ・息は、傷病者の胸が上がるのを見てわかる程度の量を1秒間かけて吹き込みます。うまく胸が上がらない場合でも吹き込む努力は2回まで行います。
- ・口対口人工呼吸を行う際には、できるだけ感染防御具を使うことをお勧めします（口と口が直接接触することに躊躇する場合などは、人工呼吸を省略してすぐに心臓マッサージに進んでください



3

心臓マッサージの実施

- ・圧迫位置の確認……胸の左右の真ん中に「胸骨」と呼ばれる縦長の平らな骨があります。圧迫するのはこの骨の下半分です
- ・この場所を探すには、胸の真ん中(左右の真ん中で、かつ、上下の真ん中)または乳頭と乳頭を結ぶ線(想像上の線)の真ん中を目安にします
- ・この位置に一方の手のひらの基部(手掌基部)をあて、その手の上にもう一方の手を重ねて置きます(重ねた手の指を組むとよいでしょう)
- ・垂直に体重が加わるように両肘をまっすぐに伸ばし肩が圧迫部位(自分の手のひら)の真上になるような姿勢をとります
- ・傷病者の胸が4～5cm沈み込む程度の圧迫を繰り返します(圧迫のテンポは1分間に100回です)
- ・圧迫と圧迫の間は、胸が元の高さに戻るように十分に圧迫を解除することが大切です(ただし、圧迫する位置がずれることがあるので、自分の手が傷病者の胸から離れてしまわないようにしましょう)
- ・胸骨圧迫は30回連続で行うことが目標ですが、正確に30回でなければならないというわけではありません。胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを絶え間なく続けます(救急隊に引き継ぐか、動き始めるまで続けます)



【AEDの使用手順（1）】

AEDの使用手順（1）

①AEDを傷病者の頭の近くに置く

- ・AEDを倒れている人の頭の近くに置きます
- ・ケースを開けて、AED本体が使用できるようにします

②AEDの電源を入れる

- ・AEDのふたを開け、電源を入れます
（ふたを開けると電源が自動に入る機種もあります）
- ・電源を入れた後は、機械の音声とディスプレイの指示に従って操作を進めていきます

③電極パッドを貼る

- ・倒れている人の衣服を除き、胸部をはだける。
電極パッドを開封し、シールをはがし、粘着面を倒れている人の胸にしっかりと貼ります
（成人用と小児用の2種類の電極パッドが入っている場合があります。イラストを見れば区別できます。未就学児（約6歳まで）には小児用の電極パッドを用いる。
※小児用電極パッドが備わっていない場合は成人用を使用する。
- ・もし、倒れている人の胸が汗や水で濡れている場合は、タオルなどでふき取ってから電極パッドを貼ってください



④心電図の解析をする

- ・電極パッドを胸に貼り付けると「傷病者から離れてください」というメッセージが流れますので、周りを確認し、誰も倒れている人に触れていないか確認します
- ・AEDはこのとき心電図を解析して（電気ショックが必要かどうかを調べて）います
※「ショックは不要です。」などの音声メッセージが流れた場合は、直ちに胸骨圧迫を再開する。

【AEDの使用手順（2）】

AEDの使用手順（2）

⑤電気ショックの指示が出たら除細動ボタンを押す

・AEDが電気ショックの必要があると判断すると、「除細動が必要です」とメッセージが流れ、自動的に充電を開始します。充電には数秒の時間がかかります

・充電が完了しますと、「除細動ボタンを押してください」とメッセージが流れますので、再び倒れている人に触れている人がいないかどうかを確認して、安全を確認後、ショックボタンを押してください（電気ショックを加えた後は、いくつかの場合が想定されますが、AEDの音声メッセージに従ってください

※ AEDの機種によって取り扱いが異なりますが、AEDの音声メッセージに従ってください

☆ 救急隊がそばに来て、引き継ぐまでは電極パッドをはがさずに、AEDの電源も切らないで入れたままにしておきます。AEDから音声メッセージがあったときには、それに従ってください

※ AEDは全世界共通語です



その他にも熱傷(やけど)に対する応急処置や止血の仕方、負傷者の運搬方法などの応急救護訓練も習得するようにしましょう。