



平成28年度版

構自主防災会 防災マニュアル

「自らの命は自ら守る」

「自らの地域は皆で守る」



姫路市飾磨区構自治会

目次

I. なぜ自治会での自主防災組織づくりが必要か	1 P
II. 災害時の組長の活動	1 P
III. 平常時の防災活動	
1. 地域住民への防災知識の普及・啓発	2～3 P
2. 災害時要援護者について	4～5 P
IV. 構自主防災組織の災害対応【風水害編】	6～7 P
1. 台風が来る前に	
2. 台風が来たら	
3. 避難準備情報が出たら	
4. 避難勧告・避難指示が出たら	
5. 避難情報について	
6. 避難所	
V. 構自主防災組織の災害対応【地震編】	8～11 P
1. 地震に対する知識の地域住民への普及活動	
2. 災害時の活動	
3. 避難所	
資料 1. 構自主防災会 編成表	12 P
資料 2. 構町内 消火栓BOX・消火栓位置図	13 P

I. なぜ自治会での自主防災組織づくりが必要か

いつ発生しても不思議でない、「東南海」「南海」の大地震。また、集中豪雨や巨大台風による大きな災害が頻繁に起きています。最近では佐用町や丹波市などが集中豪雨による大きな被害を受けました。「姫路は災害が少ない町」という神話はもう通じません。このような状況の中、災害に備えた準備が必要と考えられます。

阪神・淡路大震災では、災害発生直後の時期に、倒壊家屋からの救出や消火のためのバケツリレー等 地域ぐるみの救援、救助活動が大きな役割を果たしました。このようにあちこちで家屋が倒壊したり、同時に火災が発生したりすると、行政だけではどうしても対応に限界があり、特に初期の段階では「自らのまちは自ら守る」という意識と行動が重要です。その際、個々人がバラバラに行動するのではなく、お互い助け合えばより大きな力が発揮できます。そこで、地域ぐるみで災害に備えるため**構自主防災会**を立ち上げています。

II. 災害時の組長の活動

1. 情報は素早く正確に

災害の恐れがあるときや発生した場合は、的確な対策をとるため正しい情報をすばやく集め住民に伝えることが必要です。構自主防災会では、あらかじめ災害情報や避難勧告など伝えなければならない内容とルートを地域ごとに定めて災害時には姫路市と連絡を取り合って情報を伝達します。（個人で姫路市に連絡しないでください）

組長は地域内の被害状況や避難状況をいち早く収集し、構自主防災会の責任者へ連絡する。責任者が姫路市へ地域の情報をまとめて伝えます。（会長もしくは隊長、副隊長へ連絡してください）

- ・情報は、簡潔にわかりやすく伝える

2. 火災が発生したら、初期消火活動を

構自主防災会では、日頃から地域ぐるみで火を出さないように徹底させると共に、火が出たらすみやかに消火活動を行います。ただし、決して無理をしてはいけません。

また、地震が発生したとき、恐ろしいのは火災です。同時に多発するだけでなく道路が通行できなくなったり、消火栓が壊れて使えなくなったりして消防機関は通常の火災のときのように活動することができなくなります。

- ・まず、119 番に通報する
- ・火が小さいうちに消火器やバケツなどで消す。消火栓が使えれば活用する

3. 地震・風水害が発生したら

慌てず落ち着いて地域の被災状況を確認し、本部（会長もしくは隊長、副隊長）へ連絡してください。本部からの指示によりその後の行動を取ってください。

Ⅲ. 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

災害時に自主防災組織が効果的に活動し、被害を最小限に食い止めるためには、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、自主防災組織があらゆる場で、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の基本であり、地域住民との連帯がなければ困難であることを伝え、そのことを住民の一人ひとりが理解できれば、構町は災害に強い町に一步近づくことができます。

《防災知識普及のポイント》

- ・ 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
- ・ 自主防災組織の役割と活動内容を理解してもらう
- ・ 繰り返し継続的に、知識の普及活動に務める
- ・ 防災知識に関する情報を構広報会のホームページなどで周知する

(2) 家庭内対策の促進

阪神・淡路大震災で亡くなった方の8割以上は、家屋の倒壊が原因でした。

また、ケガをした方の半数近くは、家具の転倒によるものでした。

この経験から「建物の倒壊が人命に直結する」という知識は一般に定着し、建物の倒壊に対する危機意識は高まりましたが、時と共に忘れ去られようとしています。

再度、家庭内対策の促進を図る必要があります。

①家屋の耐震診断と補強

- ・ 木造住宅の耐震診断は各自で実施する
- ・ 木造以外の建物については、専門家に依頼する
- ・ ブロック塀や塀の上の固定していないプランター等を改善する

②食糧、飲料水の備蓄

- ・ 大規模な災害が起きると、輸送に大きな支障が生ずるため、お金があっても食料品が手に入りません。また、病院自体の被災やけが人が大量に発生することから病院での治療が受けられません。数日間の食料や水、救急医薬品を準備しておくことが必要です。

【リスト】

食料・・・ 3日分

主食：米、乾パン、インスタント食品など

副食：漬物、梅干、佃煮、缶詰など

調味料：みそ、しょうゆ、塩など

飲料水・・・ 一人につき1日3Lの水を3日分（その他、多目的に使えるよう風呂に水を入れておく）

救急医薬品・・・包帯、絆創膏、滅菌ガーゼ、三角巾、体温計、はさみ、ピンセット、傷薬、目薬、解熱剤、かぜ薬、常備薬など

非常持出品・・・携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、現金、貴重品、衣類、タオル、ティッシュペーパーなど



③ 家具などの転倒・落下防止と避難経路の確保

- ・タンス、食器棚などの家具は動かないよう固定する
- ・冷蔵庫等キャスターが付いているものは動きやすいのでしっかり固定する
- ・避難経路にはなるべく物を置かないようにする

【チェックポイント】

- ・寝室や幼児、お年寄り、病人のいる部屋に沢山の家具を置かないこと
- ・照明器具、額縁、吊棚
- ・食器棚などガラスが割れて中の物が飛び出さないか
- ・テレビや人形ケース
- ・バルコニー、ベランダの植木鉢
- ・火元の付近に燃えやすい物はないか
- ・避難通路上に割れたガラスが飛び散らないか
- ・避難通路上が、家具の転倒により塞がれないか

④ 家庭内での役割分担

- ・家族みんなの防災意識を高め、各人の役割分担や連絡方法を定期的に確認しておくこと

【ポイント】

- ・地震が起こったときの身の守り方
- ・家族がバラバラに離れている時に災害が発生した場合の連絡方法
- ・避難場所とそこへ行く道順
- ・火の始末、非常持出し品など災害時に於ける家庭での役割分担

2. 災害時要援護者について

(1) 在宅要援護者の家庭内対策

全国社会福祉協議会では、在宅要援護者が家庭内で取り組むべき防災対策を、次のようにまとめています。

構自主防災会としても、姫路市、福祉関係者と協働で在宅要援護者の自主防災力の向上に向けた対策を実施します。

《安全な空間の確保等》

【共通】

- ・ 健常者と同じ対策

【視覚障害】

- ・ ガラスなどが飛散して、床が危険になるので室内にスリッパなどを用意する
- ・ ラジオがすぐに利用できるように身近に置いておく（携帯ラジオ）

【聴覚障害】

- ・ 補聴器を枕元に置く
- ・ テレビ等のスイッチがすぐ入れられるようにしておく
- ・ ファックスを設置しておく

【肢体不自由】

- ・ 居住スペースはなるべく堅牢建物の1階を選ぶ
- ・ 車椅子が通れる幅を確保しておく
- ・ 車椅子が使用できなかった場合のため、杖などを用意しておく

《備蓄と非常時持出し品》

【共通】

- ・ 緊急時の連絡先、医療機関名、常備薬の種類等
- ・ 他は健常者と同じ

【視覚障害】

- ・ 白杖
- ・ 糖尿病、緑内障のある人は常備薬

【聴覚障害】

- ・ 補聴器と専用電池
- ・ 携帯テレビ（文字放送用）

【精神障害・知的障害者】

- ・ 緊急連絡カード（かかりつけの医療機関名、薬の種類）を記載しておく

《避難場所の確保》

- ・ 平常時に避難場所を確認し、実際に歩いて行ってみる

《情報の確保》

①日頃から入手しておく情報

- ・ 市役所の広報でどこに連絡すればどんな情報が得られるか確認しておく
- ・ 必要な連絡先は、壁に貼るとともにノートに記入しておく
- ・ 障害団体に加入するなど、ネットワークを作っておく

②障害のある人自身からのアピールのために

- ・ 緊急時に安否を確認してくれる人を確保しておく
- ・ 障害関係団体との連絡体制を確保しておく
- ・ 助けを求める方法を周知しておく

【視覚障害】

- ・ 携帯ラジオを常に携帯しておく
- ・ まわりの状況を知らせてくれる人を確保しておく

【聴覚障害】

- ・ 警察、消防、病院、障害団体、市役所などのファックス番号を確認しておく
- ・ 救護のサインを練習しておく
- ・ 手話通訳の出来る人を確保しておく

【肢体不自由】

- ・ 緊急時の介護者を確保しておく

【精神障害・知的障害】

- ・ 緊急連絡カード（かかりつけの医療機関名、薬の種類）を記載しておく

《近隣・地域社会とのつながりを強める》

①近隣の人々に「障害のある人」であることを理解してもらう

②地域活動へ積極的に参加する

- ・ 町内会の行事に積極的に参加し町民と顔見知りになっておく
- ・ 構自主防災会が行う防災訓練に積極的に参加する
- ・ 地域の障害のある人を担当する相談員を知っておく



IV. 構自主防災組織の災害対応【風水害編】

各組長は、地域住民の方と相談のうえ役割分担を決め、対策本部と連携し風水害に備えてください。

1. 台風が来る前に

(1) 台風情報を調べる

- ・台風の勢力・進路予想等をテレビ等で確認する

(2) 地域の危険箇所の点検、確認

- ・避難経路の危険箇所（側溝等）
※濁流で冠水した場合、危険箇所が見えなくなります
- ・強風による飛散物
※看板・標識等の取り付けはしっかりしているか確認する

(3) 住民への備えの呼びかけ

- ・各家庭で非常持ち出し袋を準備するよう呼びかける
- ・排水溝の清掃や周囲の片付け
※転倒すると危険な物はあらかじめ片付けておく
- ・土のうなどの事前準備（必要な場合は自治会担当役員に要請）

2. 台風が来たら

(1) 気象情報等の確認

- ・台風の勢力、進路予想、雨量情報、河川の水位をテレビ等で確認する

(2) 災害対策本部（避難準備情報が出たら、公民館に開設）との連携

- ・道路冠水等これから危険な状況が予想される場合は本部に情報提供する

3. 避難準備情報が出たら

市対策本部は、河川水位や巡視・監視状況等を基にして、河川氾濫による人的被害が発生する恐れのある場合に、住民への避難情報（避難準備情報・避難勧告・避難指示）を発令します

(1) 住民への情報伝達

- ・各組連絡網による電話連絡
- ・町内放送（対策本部が行う）

(2) 災害時要援護者の避難促進

- ・対象世帯への連絡・訪問
- ・避難支援者の手配（対策本部と連携）

(3) 避難勧告・指示が出たときへの準備

- ・ 非常持ち出し袋の準備
- ・ 最低 1 食分の食糧と飲料水の準備



4. 避難勧告・指示が出たら

(1) 住民への情報伝達

- ・ 各組連絡網による電話連絡
- ・ 町内放送で継続して避難を呼びかける（対策本部が行う）

(2) 災害時要援護者の支援

- ・ 民生児童委員と連携して支援する
- ※避難すること自体が危険な場合は、自宅もしくは近所の 2 階にとどまっておく

5. 避難情報について

(1) 避難準備情報

河川の水位が上昇し、これから危険が予想される地域に、非常用持出品の用意や家族との連絡など、速やかに避難行動を取れるよう準備を呼び掛けるもの。
また、避難に時間がかかるお年寄りなどには、避難所への避難を勧める。

(2) 避難勧告

河川のはん濫危険などにより、人的被害の発生する可能性が明らかに高まった地域の住民に対し、避難を勧め、促すもの。
発令された地域の住民は、速やかに避難を始めること。

(3) 避難指示

状況がさらに悪化し、危険が切迫している時に避難を強く求めるもの。
道路冠水時など避難すること自体が危険な場合は、自宅もしくは近所の 2 階にとどまっておくなど、命を守るために最善な行動を取ることとする。

6. 避難所

災害で住宅が被害を受けた市民が生活をするための場所として、市は公共施設などを避難所として開設します。
地震により自宅で生活ができないときは、避難所へ避難してください。
構地区の避難所は、「津田小学校」です。

V. 自主防災組織の災害対応【地震編】

1. 地震に対する知識の地域住民への普及活動

地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をすることが極めて重要です。

そのためには、みなさんが地震について関心を持ち、いざというときに落ちついて行動できるよう日頃から地震の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。

(1) 強い揺れに襲われると、住宅地の路上には落下物や倒壊物があふれます

- ・ 住宅地の路地にあるブロック塀や石塀は、強い揺れで倒れる危険があります。揺れを感じたら塀から離れましょう
- ・ 電柱や自動販売機も倒れてくることがありますので、そばから離れましょう
- ・ 屋根瓦や二階建て以上の住宅のベランダに置かれているエアコンの室外機、ガーデニング用のプランターなどが落下してくることがあります。頭の上も注意しましょう
- ・ 強い揺れが起きると、耐震性能の低い住宅が倒壊する場合があります。これにより瓦礫や窓ガラスが道路内に散乱する可能性もありますので、揺れを感じたら周辺の状況に注意しましょう

(2) 非常時にはどんな物が必要になるのか

非常時にすぐに持ち出すべきものとしては、

- ・ 貴重品（現金、保険証など）
- ・ 携帯ラジオや懐中電灯
- ・ 衣類
- ・ 応急医薬品（ガーゼ、包帯、消毒液など）
- ・ 非常食（缶詰、ミネラルウォーターなど）

が基本ですが、例えば乳幼児のいる家庭では紙おしめなど、それぞれの事情に応じて異なってきます。こうしたものを10キロから15キロぐらいまでにまとめて、リュックサックなどに入れておくとよいでしょう。

また、自宅には3日分ぐらいの食品（レトルト食品、缶詰など）、水（1人1日3L程度）、燃料（カセットコンロとガスボンベなど）などを備蓄しておくことが必要ですが、この場合も例えば乳幼児のいる家庭では粉ミルクなど、それぞれの事情に応じて少しずつ異なってきます。家族みんなでよく工夫して、いざというときに備えて下さい。

(3) 地震発生時、注意すべきことはどんなことですか

決してあわてることなく、

- ・まず自分の身を守る
- ・火の始末をする
- ・出入り口を確保する
- ・火災が発生したら初期消火をする
- ・あわてて外に飛び出さない
- ・ブロック塀など倒れやすいものに近づかない
- ・津波、山崩れ、がけ崩れに注意する
- ・歩いて避難する
- ・負傷者はみんなで助ける
- ・正確な情報を見極める

という安全対策 10 箇条を守って行動してください。普段から訓練しておくと、よりスムーズに対処することができます。

2. 災害時の活動

(1) 情報はすばやく正確に

災害の恐れがあるときや発生した場合は、的確な対策をとるため、正しい情報をすばやく集め、住民に伝えることが必要です。構自主防災会では、あらかじめ災害情報や避難勧告など伝えなければならない内容とルートを地域ごとに定めておき、災害時には姫路市と連絡を取り合って情報を伝達します。各個人が姫路市に連絡すると姫路市は電話の対応に追われ、必要な応急対策がとれなくなります。注意点は次の通りです。

地域内の被害状況や避難状況をいち早く収集し、構自主防災会の責任者へ連絡する。

- ・情報は、簡潔にわかりやすく伝える
- ・デマやパニックを防ぐため、不確かな情報は防災行政無線やラジオ、テレビで確認する

(2) 要援護者への情報伝達と安否確認

地震等の災害が発生又はそのおそれがある場合は、姫路市から避難情報が発令されます。避難情報には、発令時の状況に応じて、「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」の3段階の情報があります。

- ・「避難準備情報」は、要援護者が避難行動を開始する基準となる情報です
- ・自主防災会対策本部から連絡を受けた避難支援者（組長）は、要援護者に情報伝達するとともに、安否確認や避難誘導等の適切な支援を行います
- ・自力で避難が困難な要援護者には、避難支援者が避難支援を行います。必要に応じて、複数の近隣住民（各組ごとの避難支援者名簿）や構自主防災会（本部）の協力を得て行います
- ・「津波警報」が発令された時は、次の3箇所の内、近い方へ避難させてください
 - ①クリーンピア構 構5丁目（ファミリーマートの北西向かい側）
 - ②クリーンピア飾磨かまえ 構1丁目（つゆきふとん店の北側）
 - ③ロイヤルシャトー手柄南 構4丁目（構西公園の北西高層マンション）

(3) 支援者の安全確保

災害時の助け合いは、地域の共助の精神を基礎にして成り立っています。支援者に自らの命を捨ててまで助けることを求めるものではありません。万一、助けられなくても責められるものではありません。

- ・支援者本人や家族の安全を守ることが最優先です
- ・避難することを拒んだ人の説得まで求められていません

(4) 火が出たら、近隣住民に大声で知らせる

地震が発生したとき、恐ろしいのは火災です。同時に多発するだけでなく、道路が通行できなくなったり、消火栓が壊れて使えなくなったりして、消防機関は通常の火災の時のように活動することができなくなります。構自主防災会では、日頃から地域ぐるみで火を出さないように徹底させるとともに、火が出たらすみやかに消火活動を行います。落ち着いて行動し、決して無理をしてはいけません。

- ・グラッときたら、すぐに火の元を止める
- ・揺れがおさまった後、万一火が出ていたら、火が小さいうちに消火器や、バケツなどで消す
- ・それでも消火しきれないときは大声で「火事だ」と叫び、構自主防災会の出動を呼びかける。消火班は、バケツリレーや消火栓を使用し消火活動を行う

(5) 救出・救護はすみやかに

大きな災害が発生すると、建物の倒壊や落下物などによって多くの負傷者がでます。構自主防災会ではこれらの人を早く救出し、適切な応急手当を行うことが必要です。倒壊物の下敷きになった場合は、ジャッキ、ロープ等の資機材を使って救出します。構自主防災会で救出が困難なときは、消防署へ出動を要請し、その活動に協力します。軽傷者は、極力、構自主防災会で手当をし、重傷者も可能な限り応急手当をしてから近くの医療機関や救護所へ搬送します。

(6) 落ち着いて、みんなで避難

災害の恐れがあるときや発生した場合、必要と認められるときは、市町長によって危険地域の住民に対し避難の勧告または指示が出されます。避難活動は、構自主防災会が中心になって、混乱なく、安全に住民全員が避難できるように避難場所へ誘導します。注意点は次のとおりです。

- ・避難誘導の責任者は周りの状況と正しい情報を基に、安全な避難ルートを選択する。
- ・他の組織の住民と混同しないように、自分の地域の目印となるものを携行する。
- ・持ち物は最小限に、自動車は使用しない
- ・傷病者、高齢者、障害者など単独で歩けない人は担架で運ぶなどして、全員が組織としてまとまって行動する

(7) 津波は水を湛えている川を遡ります。

- ・流れに沿って上流側へ避難しても津波は追いかけてきます。流れに対して直角方向に素早く避難します。ただし、船場川と水尾川の間の方々は手柄山方面に避難してください

3. 避難所

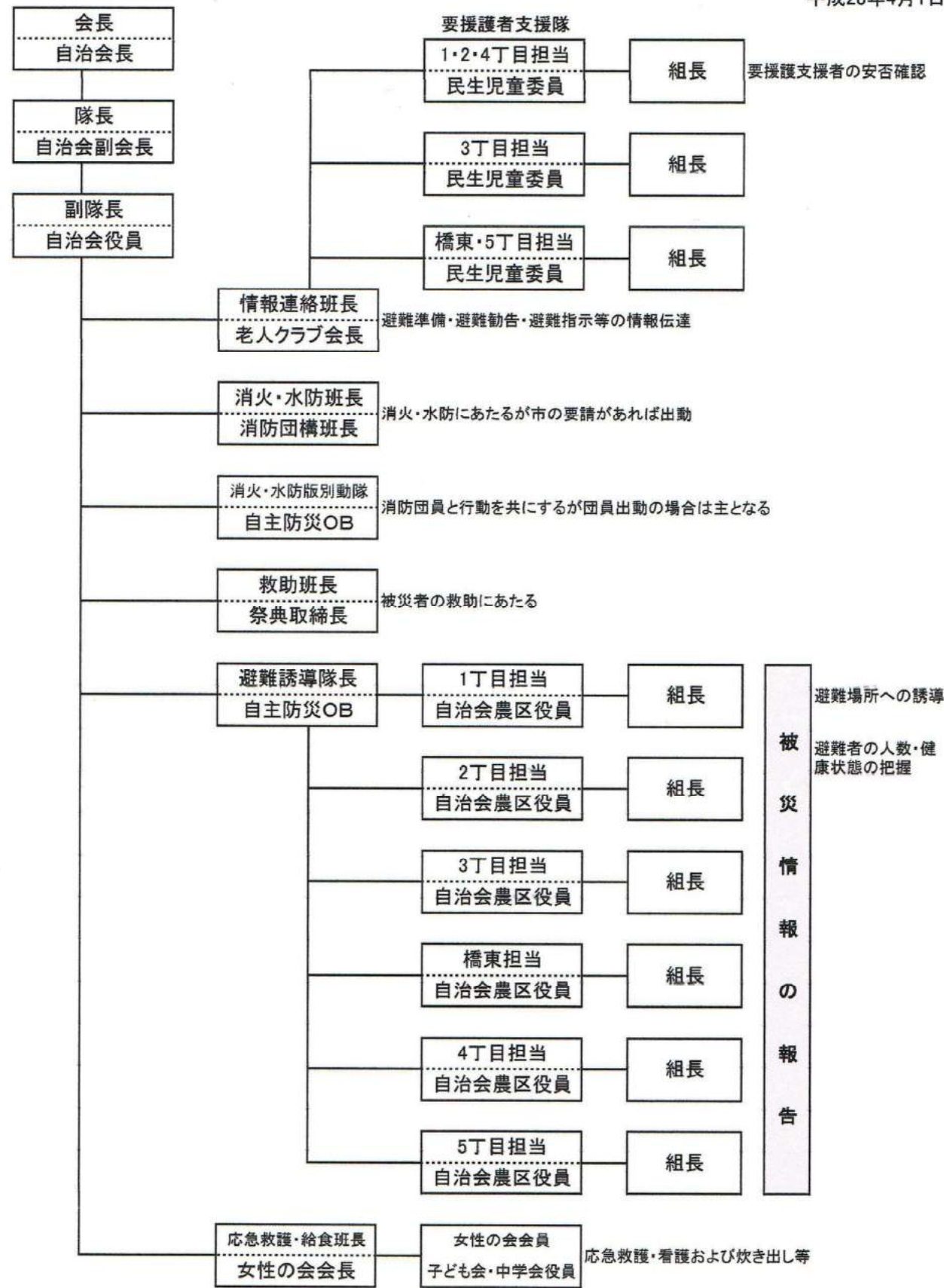
災害で住宅が被害を受けた市民が生活をするための場所として、市は公共施設などを避難所として開設します。

地震により自宅で生活ができないときは、避難所へ避難してください。

構地区の避難所は、「**津田小学校**」です。

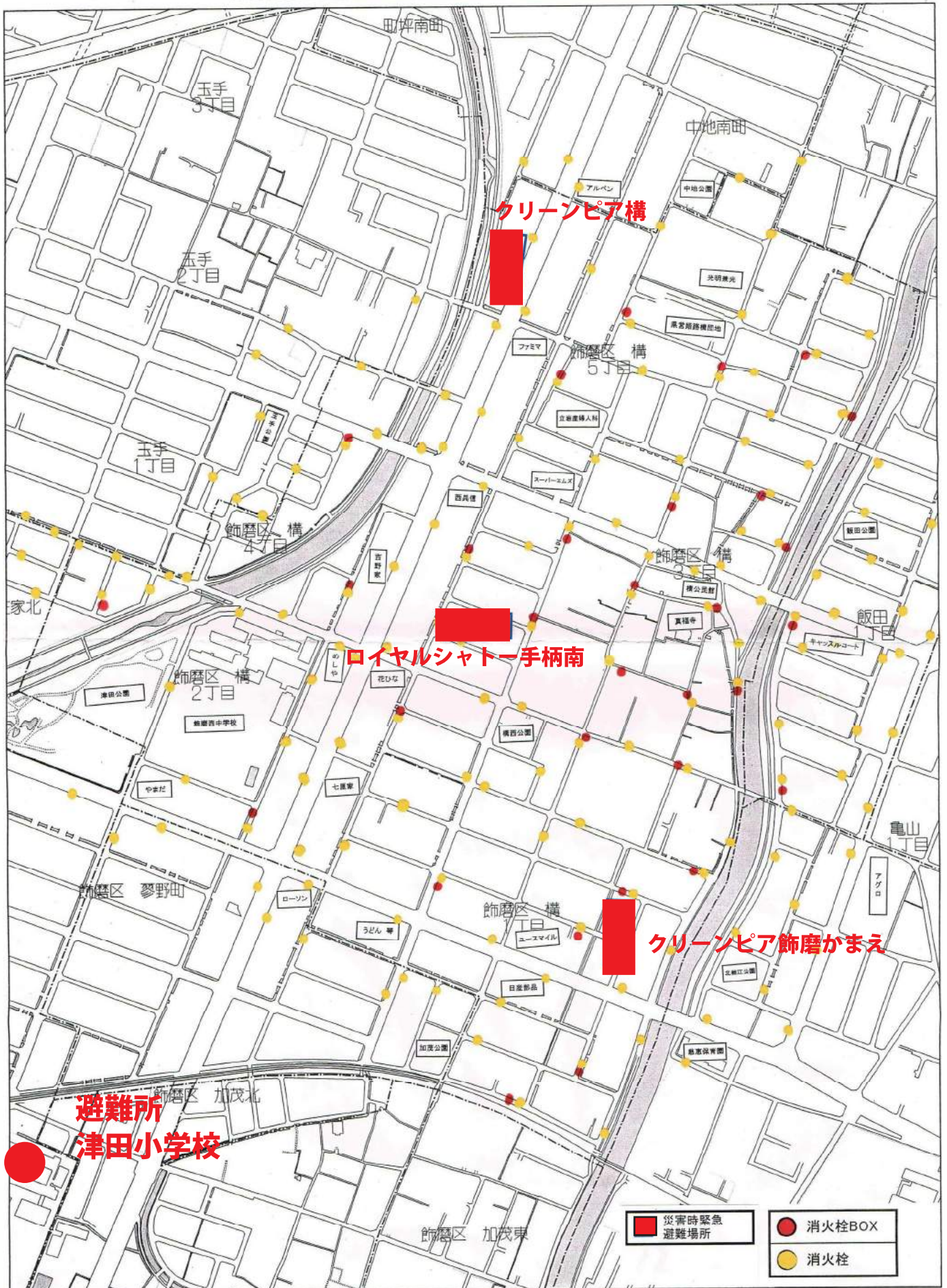
構自主防災会 編成表

平成28年4月1日



※被災状況、参集メンバーにより変更することがあります。

構町内 消火栓BOX・消火栓 位置図





姫路市飾磨区構 丁目 組

氏名
