

上越市自主防災組織 初動対応マニュアル

～地域の防災リーダーとして～



『家族と地域を守る』には
住民みんなの力が必要です!!

- 火事・救急は **119番**
- 警察は **110番**
- 災害用伝言ダイヤルは **171番**
- 海上の事故・事件は **118番**

上越市防災委員会

●連絡先メモ一覧

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
市役所	025-526-5111	町内会長	
区事務所		副町内会長	
消防署		役員	
警察署		役員	
ガス水道		防災士	
電力会社		民生委員	
電話会社			
病院			

●災害に関する情報収集と避難の準備

テレビの視聴中に「dボタン」を押すと、データ放送を通じて気象情報が取得できるほか、市から配信された避難指示の内容や、避難所の開設状況などの情報をいち早く見ることができます。また、コミュニティFM放送(FM-J)でも、災害情報を発信しますので、いざという時に備え、情報収集手段の確認をしましょう。

【情報収集方法の例】	テレビやラジオのほかにも、災害情報を収集し、避難を判断しましょう
上越市安全メール	●災害や防犯など安全・安心情報をメールで配信しています。
上越市ホームページ防災情報リンク集	●自主避難の判断に必要な気象情報などへのリンク集を掲載しています。
新潟県防災ナビ	●スマートフォンのアプリで県内の防災情報を確認できます。
上越市公式SNS	●災害情報や市からのお知らせなどを発信しています。

《保存版》上越市自主防災組織初動対応マニュアル
発行/上越市防災委員会
事務局:上越市防災危機管理部 市民安全課 電話 025-520-5660

地震発生! そのときどうする!?

地震が発生した時、自分や家族の安全を守るためには、いかに**落ち着いて行動できるか**がポイントになります。いざという時にパニックにならないように、地震発生から3日間くらいの標準的な行動パターンを覚えておきましょう。

発生前

- 各家庭で防災対策を講じる ●ハザードマップ・避難場所の確認を行う
- 防災訓練等への参加 ●備蓄品、非常用持ち出し品の準備

- 防災知識の普及
- 防災訓練の実施
- 防災資機材の整備
- 避難行動要支援者の個別避難計画の整備

緊急地震速報!! 最大震度5弱以上と推定した地震の際に、震度4以上の地域の名前を強い揺れが来る前に知らせる情報です。

地震発生 **落ち着いて、自分の身を守る**

自分の安全確認

- 最初の大きな揺れは約1～2分間
- 机の下などにかくれる
 - ドアや窓を開けて逃げ道を確認する
 - 倒れてくる家具や落下物に注意

落ち着いて周りを確認

- 自宅内外の被害状況を確認(屋根瓦、ブロック塀等に注意)
- 靴や厚手のスリッパをはく。裸足は禁物(ガラス片などから足を守る)
- 火元の確認(出火していた場合は落ち着いて初期消火を)

家族や周辺の安全確認 避難の準備

揺れが治ったら...

自主防災体制(情報機能)の確保【震度4以上の場合】

- 地域内の被害状況の把握 → **ポイント①参照**
- 避難行動要支援者の安否確認 → **ポイント④参照**
- 役員、防災士等の所在把握

自主防災組織の初動対応(震度4以上)

消防団・消防署等との連携が重要!【震度5以上の場合】

- 現地本部(一次避難所:公民館等)の開設 → **ポイント②参照**
- 避難誘導班による避難行動 → **ポイント③参照**
- 避難行動要支援者の支援 → **ポイント④参照**
- 情報班による地域内の被害情報を収集、報告 → **ポイント⑥参照**
- 消火班による初期消火活動 → **ポイント⑥参照**
- 救出救護班による救出活動 → **ポイント⑦参照**
- 負傷者の応急救護、救護所へ搬送 → **ポイント⑧参照**

※補足説明

要配慮者:災害時に特に配慮が必要な人
避難行動要支援者:要配慮者の中でも自力での避難が難しく、特に支援が必要な方

自主防災組織の活動

- 震度5弱で役員、防災士等集合
- 被害にあわせた活動を展開(住民全体で)
- 震度5強で被害の有無にかかわらず市へ報告

避難所では → ポイント⑨参照

- 被害情報・人員の報告
- 市に協力して避難所運営
- 生活必需品は備蓄等でまかなう
- 要配慮者への配慮

市の指定避難所へ移動
→ **ポイント⑩参照**

災害時、ひとりひとりや各家庭でできること 個人の行動



みんなの無事を確認、火災の発生を防ぐ

- 非常袋などの持ち出し ●隣近所に声をかけ安全を確認
- 要配慮者、一人暮らし高齢者の安否を確認(協力し合って救援活動を行う)
- 出火を発見した場合、隣近所にも大声で知らせ、初期消火に努める
- ラジオや防災行政無線などで正確な情報を確認(間違った情報や噂に惑わされないこと)
- 漏電・ガス漏れに注意する

隣近所とも協力して避難開始

- 家を出る前に出火防止(ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る)
- 自宅を離れるときは、行き先を書いたメモを玄関に貼る
- 車は使用せず、徒歩で避難する(山間部等一部地域を除く)
- 隣近所を誘い合って避難(高齢者世帯、要配慮者世帯も)
- ブロック塀や電柱、倒壊家屋等に注意

避難開始から避難所

- 災害発生から3日間程度は外部の応援は期待できない
- 行政などの広報に注意する
- 壊れた家に入らない
- 引き続き余震を警戒する

避難生活では
●みんなが被災者、相互扶助の心が大切

集団生活

●集団生活のルールを守り、助け合い、譲り合ひましょう

避難生活

こんなときどうすればいい?

Q どのような被害情報を報告したらよいのか

A まず、第一報として町内会で「被害があるのか」、「死者、負傷者がいるのか」、「ライフラインに障害がでているのか」を報告してください。その後、時間の経過とともに、全体の被害状況が分かってくるので**詳細な情報を報告**してください。
市から情報提供の内容について、FAX等で町内会長へお知らせすることがありますので対応ください。

Q 被害がない場合、どのように対応したらよいのか

A 「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。「被害なし」と報告するようにしてください。

Q 正確な災害情報をつかむためにはどうしたらよいのか

A 災害時には、噂やデマが広がりやすく、特にSNSの情報は不確かな場合があります。必ず情報源の信頼性を確認し、テレビ、ラジオ等からの災害情報に加え、市の防災行政無線や消防団による巡回広報など、より**正確な情報を把握**するようにしましょう。
正確な情報を得た場合、情報連絡班等を中心に住民にも伝達し、**混乱が起こらないように対応**しましょう。

Q 防災関係機関に連絡(出動要請・被害報告)したいが電話が通じない。どのように対応したらよいのか

A 大規模な災害になるとライフラインが寸断し、電話が通じないことが想定されます。その場合、**地元消防団が持つ無線等を活用するか、近くの防災機関へ直接出向いて対応**しましょう。

Q 災害時、避難行動要支援者の支援はどのように対応したらよいのか

A **避難行動要支援者への対応は、支援計画に基づいた対応が基本**となります。ただし、緊急時で避難行動要支援者の支援者が不在の場合は支援内容も分からないため、**まず安全に避難させる**ことを考えます。その場でハンディキャップの内容や程度を聴取しながら、避難方法を選定しましょう。
できるだけ一人ではなく、周囲の人にも応援を求め、複数の人で対応しましょう。避難行動要支援者の支援者が不在の場合を想定し、複数の人に対応できるように日頃から話し合っておく必要があります。

Q 災害時、町内会長や役員が不在の場合、どのように対応したらよいのか

A 日頃から**不在の場合の対応を考え、防災訓練等で実践**するようにしましょう。不測の事態に対応するため、役職に副任を指定するとともに他の班の活動内容も理解しておくことが大切です。
緊急の場合は、**組織の人を集めて、町内会等で規定する防災計画や市で作成する防災の手引き等を参考に初動対応**してください。

Q 地域の様々な団体とどのように連携、協力していくか

A 大規模な災害が発生すると、地域の自主防災組織だけでは対応することが困難になることがあります。
いざというとき一体的に活動するために、**日頃から近隣の自主防災組織や消防団など町内の関係機関と連携をとっておく**必要があります。

自主防災

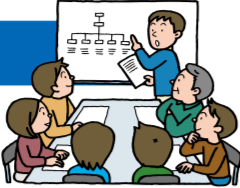


地域における防災活動のポイント

地域での自主防災活動の充実は大変重要です。地域における防災意識を高め、活性化と助け合いの仕組みづくりを図りましょう。

ポイント① 地域内の情報把握

- 日頃から、**地域の危険箇所や防災上の問題点を把握し、住民と対応策を話し合っておく**ことが大切です。いざ災害となった場合、住民の安否確認や家屋等の被害状況はもとより、危険箇所がどうなっているかを確認します。そのことが二次災害を防ぐとともに避難経路の選定にも重要な情報となります。



ポイント② 現地本部の開設

- 災害時における地域の防災活動の拠点として**町内会館等に現地本部を開設**することは非常に重要なことです。町内の一時避難場所としている組織も多いかと思えます。現地本部に行けば、何かの情報が得られる、住民の人がいて安心できる、そのような初動体制づくりに心がけましょう。



ポイント③ 避難誘導活動

- 避難は**徒歩で、持ち物は最小限**にし、**両手が使えるように**荷物は背負いましょう。また、避難するときは肌を露出しないように**長袖、長ズボン**を着用し、**ヘルメット等で頭を保護**する。また、靴は底の厚い履き慣れたものとします。
- 避難誘導班の指示に従い、安全な避難経路を選定し、自主避難所に避難しましょう。
- 避難誘導班がない場合、家族や隣近所が**まとまって安全に避難**しましょう。
- 地域の被害状況や市からの避難指示により指定避難所へ移動する場合があります。



チェックポイント 的確な状況判断・状況把握を

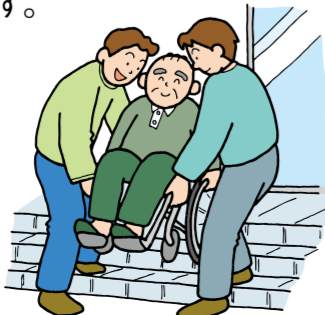
- 地域の危険性によって避難の方法が異なります。各町内でどのような避難行動が必要なのか、よく理解しておくことが大切です。
- 海岸近くの地域は、津波の危険性が非常に高いといえます。津波からの避難は標高が高い所ほど安全です。津波の際の避難場所も日頃から確認しておきましょう。
- 日頃から**自宅→自主避難所→指定避難所への移動経路**を確認し、危険箇所による変更経路なども想定しながら安全に避難しましょう。
- 情報の食い違いによる誤った避難行動は危険ですので、正確な情報を収集しながら行動するようにしましょう。
- 避難行動要支援者の支援については、事前に支援者を明確にしておき、逃げ遅れのないようにみんなで協力することが大切です。



ポイント④ 避難行動要支援者支援活動

災害時に援護が必要な人は、ハンディキャップの内容や程度により支援内容はさまざまです。組織として、日頃から避難行動要支援者と交流を持ち、その人にあった支援計画を作成し、災害時に実践することが大切です。

- まず、**支援者を中心に避難行動要支援者の安否確認**をしましょう。けがや建物の被害がなくても精神的に不安定になりがちです。**笑顔で「だいじょうぶ」と声をかける**ことが大切です。
- 救出が必要な場合は、一人ではなく、**周囲の人の協力**を得て対応するようにしましょう。
- 避難方法や避難経路の選定には十分な配慮が必要になります。場合によっては、地元消防団や福祉施設等の協力を得ながら安全を確保します。



チェックポイント 要配慮者の避難支援

【高齢者・傷病者の場合】

- 救助するときは、基本的に複数の人で対応します。
- 常に複数の救援者がいるわけではないので急を要する場合は、1人でも支援できるようにひも等を使って背負い、安全な場所へ避難します。

【目の不自由な人の場合】

- 「お手伝いしましょうか」などと**まず声をかけます**。
- 話すときは、**はっきりゆっくりとした大きな声**で話しましょう。
- 誘導するときは、**腕を貸してゆっくり**と歩きましょう。
- 誘導する際、進む方向等を示すときは、「右斜め前10m」などと**具体的に話しましょう**。また、時計の文字盤を想定して「2時の方向です。」などと説明してみてもよいです。決して、「あっち」「こっち」というような**混乱する表現は用いない**ようにします。



【身体の不自由な人の場合】

- さまざまな障がいがある人がいるので、支援計画に基づいた誘導方法に心がけましょう。
- 車いすの場合、階段では必ず2人以上**で協力します。上がるときは上向きに、下がる時は後ろ向きにして恐怖感を与えないように配慮しましょう。

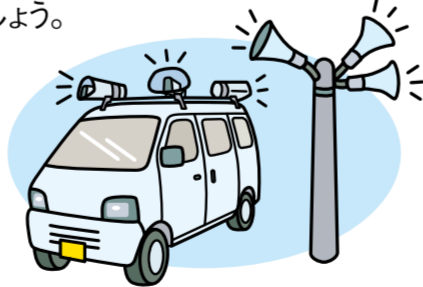
【耳の不自由な人の場合】

- 話すときは、近くまで寄って相手にまっすぐ顔を向け、**口を大きくはっきり動かします**。
- 口頭でわからないようであれば、**紙とペンで筆談**します。紙やペンがなければ、**相手の手のひらに指先で文字を書いて筆談**します。



ポイント⑤ 情報収集・伝達活動

- 災害が発生すると、市は的確な災害対応をとるために、地域からの災害情報が必要になります。
- 自主防災組織はいち早く周囲の状況をつかんで、正確な情報を収集し、市へ報告することをお願いします。
- 情報収集班は、住民の避難状況、死傷者や建物、道路等の被害状況、火災の発生状況、生活情報等を収集します。
- 情報の収集先は現地本部**と決め、組織内で情報の一元化を図りましょう。
- 情報収集を迅速に行うため、**事前に調査区域ごとに担当者を決め**、地域内の被害状況等必要な情報を収集します。
- 災害時には噂やデマに惑わされないよう注意し、特にSNSからの情報は必ず信頼性を確認してから判断しましょう。
- 市へ報告する場合には、組織で担当者を決めておき、**矛盾する報告がないようにチェック体制**をつくりましょう。
- 市HPや市公式SNS、市の防災行政無線、消防団による巡回広報、テレビ、ラジオで正確な情報を確認し、地域内の世帯に伝えて、**混乱が起こらない**ようにしましょう。



チェックポイント 情報の共有・伝達は十分に

- 「被害なし」も災害の全体像をつかむための重要な情報です。定期的に報告しましょう。
- 情報伝達は簡潔に簡単な言葉とし、口頭だけではなく、メモ程度の文書も渡しましょう。
- 要配慮者(特に視聴覚等に障がいがある人、外国人)への情報伝達には十分配慮しましょう。



ポイント⑥ 初期消火活動

- 火災を発見したら、大声で「火事だ!」と叫び、まず周囲に知らせます。
- 周囲の人と協力しながら消防署に通報するとともに、自主防災組織の現地本部や情報班にも連絡します。
- 消火班を中心として周囲の人の協力を得ながら消火活動を行います。
- 消火に用いる物品(消火器・消火用バケツ等)は、近所の家から持ち寄り、自主防災組織で整備している消火物品を使用します。
- 消火活動には、消火器具だけにとらわれず、状況に応じて、消火に使用できるもの(座布団等)を活用し、臨機応変に対応しましょう。
- 消火活動は、風上から行うこととし、火炎や煙に十分気をつけましょう**。
- 消火器で初期消火できる火災は、一般的に炎が天井付近に達するまでの間です。消火栓を使用した消火活動が必要な火災は、既に初期消火の段階ではないので、決して無理はせず、危険を感じたらすぐに避難をしましょう。
- 消防署・消防団が到着するまで時間を要することが想定される場合には、安全が確保される範囲内で消火活動を行うとともに、適宜、状況等を消防署に通報します。また、消防署・消防団の到着後は、その指示に従いましょう。



ポイント⑦ 救出活動

- 負傷者の居場所等の情報を集めます。
- 発見した場合、周囲に応援を求めるとともに、挟まれている人に声をかけ、安心感を与えましょう。
- この原理を利用して、すき間を作り、挟まれている人の痛みを和らげるようにしましょう。
- すき間があれば、てこの代わりに自動車用ジャッキを使って持ち上げます。
- 被害者が挟まれている場所を確認し、作業の妨げとなる部分は、のこぎりやパールなどを使って取り除きます。
- 家具などの一部を破壊するか、中の収容物を取り除くなどして重量を軽くし、取り除きやすくします。
- 被害者に声をかけながら行い、不用意に引きずり出したりせず慎重に行うことが大切です。



チェックポイント 救助作業時の注意

- 倒壊家屋やがれき等からの救助には、常に危険が伴います。**二次的災害を想定し、決して一人ではなく、周囲の協力者とともに救出活動**を行いましょう。
- リーダーを決め、手順を確認しながら作業を行いましょう。
- あらかじめ、手で取り除ける物をすばやく取り除き、がれきや土砂はスコップを使って取り除きます。

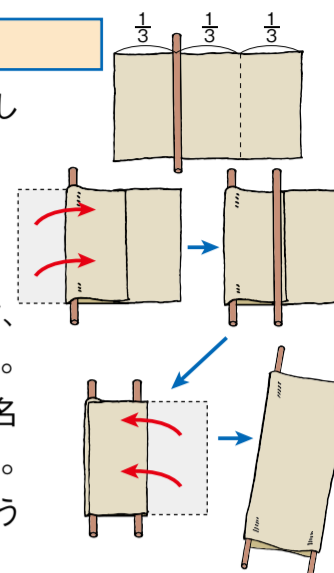


ポイント⑧ 応急救護活動

すばやく確かな応急手当で次第で、回復や生命が助かる確率が高くなります。消防署が定期的実施する救命講習等を受講して、心肺蘇生法やけがの対処法を覚えておきましょう。

毛布と棒を利用した負傷者の搬送

- 毛布1枚と2メートルぐらいの丈夫な棒(物干し竿等)2本を準備します。
- 毛布を広げ3分の1のところ棒を置きます。
- 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、その棒を織り込むように残りの毛布を折り返します。
- 原則として3名一組で搬送するものとし、1名が担架の横に付き負傷者の状況を確認します。
- 負傷者の足側を先にして、振動を与えないように、水平にして静かに運びます。



椅子を使った負傷者の搬送

- 負傷者を椅子に座らせ、前後また左右に位置し、椅子の枠をしっかり持ちます。椅子を持ち上げるときは、腰を落として持ち上げます。
- 移動中は負傷者の状態を観察します。椅子の背中側を少し後ろに倒し、負傷者が椅子から落ちないように注意して運びます。



骨折に対する応急手当

- 骨折の部位を確認します。痛い部位を聞き、**出血**がないか確認します。
- 骨折しているところを固定します。副木を当て骨折部を三角巾などで固定します。**(ショックに注意)**
- 副木がない場合は代用として、**十分な硬さと適当な長さ、及び幅をもつもの**が使用できます。例えば身近にあるボール紙、新聞紙、週刊誌、板、戸板、棒、毛布、かさ、野球のバットなどです。



チェックポイント 負傷者を発見した場合は…

- まず応急手当を行い、重症患者は病院又は市が設置した避難所内の救護所に搬送するようにしてください。

ポイント⑨ 避難所生活

- 避難者全員がお互いに助け合い、協力して開設、運営にあたりましょう。また、地域の代表者を中心にまとまって行動しましょう。
- 避難所の運営には女性の役員を登用し、女性用支援物資の配布方法などで、女性の意見が反映できるように配慮しよう。
- 避難所では、感染症の予防と健康被害の防止のため、手洗い・消毒・換気・清掃などの衛生管理を、避難者全員で積極的に取り組みましょう。
- 要介護者や妊婦・乳幼児世帯などは、和室、冷暖房がある部屋などを優先して割り当てるなどの配慮も望めます。
- 避難所内の掲示物やアナウンスは、見やすく分かりやすい表現を心がけましょう。



チェックポイント 避難所では…

- 自主防災組織を中心に避難住民が互いに助け合い、協力して秩序ある避難生活が営めるように努めましょう。
- 要配慮者については、個々の実情を把握したうえで、きめ細かく支援することが必要です。
- ペットとの同行避難のため、ペットスペースの確保が必要になります。なお、ペットに必要なものは、飼い主が用意することが原則です。