



# 中十条三丁目町会 防災マニュアル

# 防災マニュアル目次

|                              | ページ |                 | ページ   |
|------------------------------|-----|-----------------|-------|
| はじめに 町会としてマニュアルを作った背景        | 3   |                 |       |
| 住民全体の防災力向上の必要性               | 5   |                 |       |
| 事前の備え                        | 6   |                 |       |
| 1 家庭内の安全対策                   |     | 2、発災時の対応        | 23    |
| (1) 家具等の転倒・落下防止              | 7   | 1 災害情報の入手       | 24    |
| (2) 備蓄                       | 8   | 2 初期対応          | 25    |
| (3) 備蓄品の確認                   | 9   | 3 初期消火          | 26    |
| 2 中三町会の防災対策状況 (消火器配置図)       | 10  | 4 避難            | 28    |
| 中三町会の防災対策状況 (消火栓配置図)         | 11  | 5 安否確認 町会への情報伝達 | 31    |
| 中三町会の防災対策状況 (掲示板位置図)         | 12  | 6 要支援者の支援       |       |
| 中三町会の配備資機材と災害用備蓄物資一覧         | 13  | (1)安否確認         | 32    |
| 中三町会の防災対策状況 (十条小学校に保管備蓄物資一覧) | 14  | (2)避難支援         | 33    |
| 3 中三町会の防災訓練への取り組みについて        | 15  |                 |       |
| 4 避難場所の確認と避難訓練 - 避難の順序       | 16  | 出典根拠一覧          | 34,35 |
| 避難場所の確認と避難訓練                 | 17  |                 |       |
| 5 安否確認の手段                    | 18  |                 |       |
| 安否確認の手段 災害伝言ダイヤル/伝言板の使い方     | 19  |                 |       |
| 6 自主防災組織としての避難行動要支援者対策       | 20  |                 |       |
| 7 避難行動要支援者対策 - 安否確認①         | 21  |                 |       |
| 避難行動要支援者対策 - 安否確認② (参考事例)    | 22  |                 |       |

# 町会としてマニュアルを作った背景 - 自主防災組織の役割と町会の課題

---

防災対策の基本は、以下の3つです。

- ・ 自助 住民一人ひとりが自分の命は自分で守る
- ・ 共助 地域住民が連携して町の安全はみんなで守る
- ・ 公助 行政が災害に強い地域の基盤整備を進める

私たちの地域において、防災対策として最も重要な「自助」の準備が進んでいない、また「共助」を担う町会においては「自主防災組織」はあっても、いざ災害が発生した時の具体的な行動内容が決まっていないというのが現状です。

「防災」は「行政の仕事」だけではありません。大規模災害が発生すれば、自分や家族を守り、初期消火、被災者の安否確認、情報収集、救助、避難誘導及び避難所の開設や運営まで、活動の多くを「自主防災組織」が果たさなければならないのです。そのためには「自主防災組織の重要性と役割」を認識し、日頃から地域の方々との信頼関係の構築、いざという時にはお互いに協力し合える関係を作っておかなければなりません。これができていないということが、町会の課題なのです。

町会として地域住民の命とまちを守るため、「自主防災組織の活動マニュアル」を作りたい、そしてこれを通じて、「地域の防災力」を高めたいという思いからプロボノプロジェクトの個別支援に応募しました。

# プロボノチームの方針（提案するマニュアルの背景）

---

- マニュアル全体の構成については消防庁の「自主防災組織の手引」の初期消火・避難の箇所を参考にしています。
- 防災においては自助＞共助＞公助であるものの、こうした認知は未だ十分に定着しておらず、中十条三丁目町会においても同様の傾向が町会員ヒアリングにおいて確認されました。
- 自助の認知と備えなくしては、自主防災組織の活動（共助）は困難であり、マニュアルはそうした活動を可能にするために、まず自助を促しつつ共助について記載する構成としました。
- 今後の自主防災組織の活動においても、自助の啓発活動が第一歩になると想定し、配布等がしやすいよう1トピック1スライドで構成するPPTでの作成を提案します。

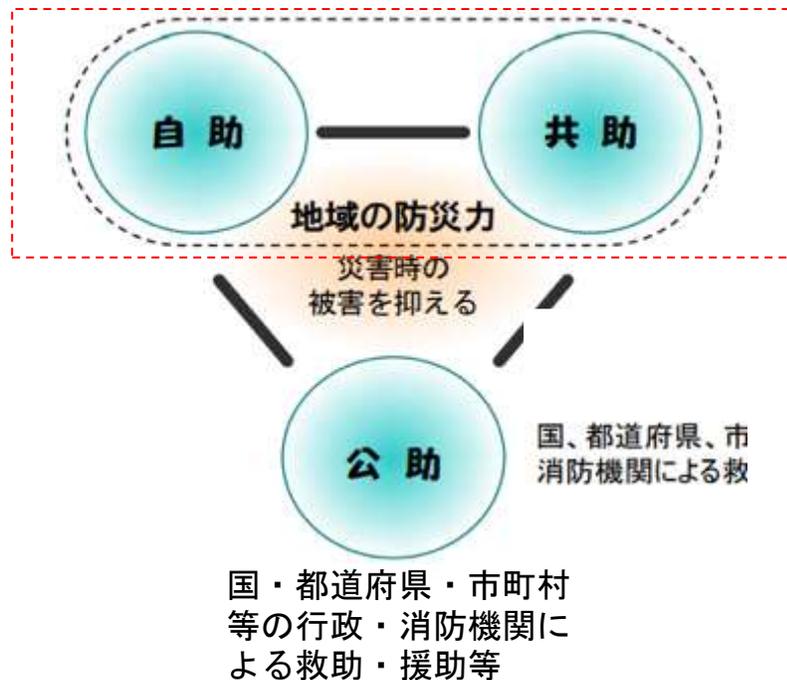
# 住民全体の防災力向上の必要性

防災の考え方として自助・共助・公助があります。阪神淡路大震災においては、発災直後の人命救助や初期の消火活動は、近隣住民の協力が大きな役割を果たしました。このことから中三町会においては、今のうちに大規模災害に備えて、住民主体の防災力を向上させ、近隣住民との協力体制を構築することが大変重要です。

## 自助・共助・公助の考え方

自分の身を自分の努力によって守る

地域や近隣の人と互いに協力し合う



## 自助・共助の重要性

(阪神淡路大震災の事例)

図1 阪神・淡路大震災における市民による救助者数と消防、警察、自衛隊による救助者数の対比<sup>3</sup>

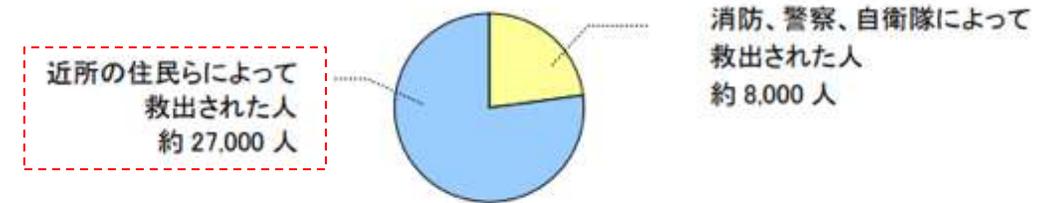
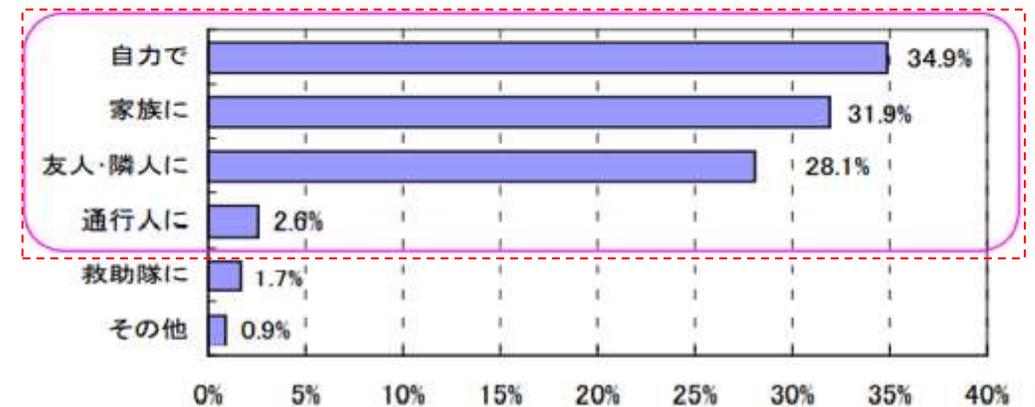


図2 生き埋めや閉じ込められた際の救助<sup>4</sup>



特に自助・共助に基づき救助されている人が多い

# 1、事前の備え



# 1.家庭内の安全対策 (1)家具等の転倒・落下防止

地震が発生すると、家屋の倒壊や家具の転倒による被災が想定されます。また、地震の発生に伴う火災の発生により、被害が拡大することが懸念されます。

そこで、その原因となりうるもの等について、普段から十分点検して対策を講じておくことが大切です。

## ◇1 火気使用設備器具等の点検

火を使う設備器具に故障や欠陥があったり、周囲が整理整頓されていない場合は、出火や延焼の危険が高い。

## ◇2 危険物品等の点検

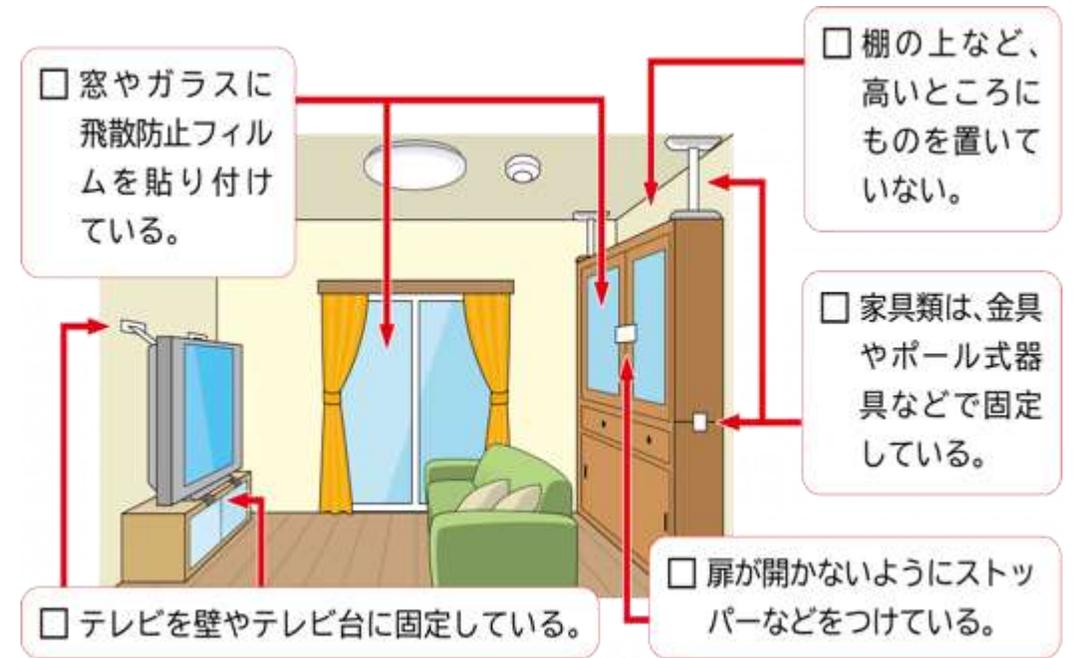
家の中にも石油、食用油、各種スプレー缶等の可燃性の危険物品が多数あり、これらは地震動により発火又は引火して、火災の原因となったり、火災を拡大させたりすることがある。

## ◇3 木造建物の点検

建物の倒壊は、倒壊による被害ばかりでなく、火災発生の重大原因ともなり、被害を大きくする。

## ◇4 家具等の転倒・落下防止の点検

固定されていない家具の転倒・落下は、死亡やケガの直接的な要因として大きな割合を占めている。



(出典：しながわ防災学校)

# 1.家庭内の安全対策 (2) 備蓄

地震が発生すると普段どおりの生活ができなくなる事も考えられます。

数日間生活できるだけの『備蓄品』を備えておきましょう。

●目安として最低限3日間程度の水や食料品は備蓄しましょう。

●家族構成、住居や地域の特性によって必要となるものは異なります。

自分や家族にとって本当に必要なものを考えて準備しましょう。

●家族、地域の状況や消費期限などと照らし合わせて定期的にチェックし、必要に応じて入れ替えましょう。

地震の被害によっては、避難を余儀なくされることもあります。

避難する時に持ち出す『非常持出品』を準備しておきましょう。

●非常持出品は、備蓄品の中から、避難生活に必要なものを選ぶのがよいでしょう。

備蓄品にない場合は、必要に応じて準備しましょう。

●玄関や寝室など持ち出しやすいところに置いておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

背負える袋などにいれておけば、持ち出したときに両手が使えて便利です。

(出典：北区防災地図)

## トイレの備えも忘れずに

上下水道が止まると、日常で使用しているトイレが使用できなくなります。簡易トイレ・便袋の備蓄は、水や食料と同じくらい重要です。【1人1日7～8回】を目安に用意しておきましょう。

(なお、上下水道の復旧には長期間かかることもあります)

自宅のトイレが使用できないと・・・

- ・仮設トイレは掃除が行き届かず不衛生
- ・仮設トイレは男女共用の場合も
- ・感染症のリスクが上昇
- ・トイレを我慢し体調不良に

自助による備えが重要



吸水シート

洋式トイレでの使用



凝固剤



簡易トイレには吸水シートタイプや凝固剤タイプがあります

# 1.家庭内の安全対策 (3)備蓄品の確認

|   |  |  |                 |
|---|--|--|-----------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>貴重品</b>    | <input checked="" type="checkbox"/> <b>食料品</b> |  | 予備の乾電池          |
| 現金（公衆電話用に10円、100玉）                                | 水・飲料水  |  | 軍手・スリッパ         |
| 車や家の予備鍵   | 非常食（缶パン、缶詰、アメ）                                 |  | 給水袋             |
| 銀行の口座番号、生命保険契約番号                                  | <input checked="" type="checkbox"/> <b>便利品</b> |  | アルミ製保温シート       |
| マイナンバーカード・身分証明証                                   | 懐中電灯   |  | 緊急用応急セット（絆創膏など） |
| 印鑑・薬手帳・運転免許証                                      | 万能ナイフ  |  | ホッカイロ・          |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>情報収集用品</b> | ビニール袋（大・中・小）                                   | <input checked="" type="checkbox"/> <b>その他</b> |                 |
| 携帯電話  | 毛布・タオルケット                                      |  | 着替え             |
| 携帯ラジオ   | マッチ・ライター・ろうそく                                  |  | 幼児用品（おむつ、ミルク）   |
| 家族の写真（はぐれた際の確認用）                                  | スリッパ   |  | 感染予防グッズ（マスク・消毒） |
| 緊急時の連絡先（親戚、知人の番号）                                 | 簡易携帯用トイレ                                       |  | <b>各自で必要なもの</b> |
| 筆記用具  | レジャーコート  |  |                 |
| 広域避難地図（ポケット地図）                                    | 雨具・  |  |                 |
| 携帯用充電器  | 洗面用具   |  |                 |

## 2.中三町会の防災対策状況（消火器配置図）



# 中三町会の防災対策状況（消火栓配置図）



# 中三町会の防災対策状況（掲示板位置図）



# 中三町会の配備資機材と災害用備蓄物資一覧

(1-1)

| 防火防災部 |                   |    |    |  |
|-------|-------------------|----|----|--|
|       | 品目                | 数量 | 単位 | 備考   |
| 1     | 防火水槽              | 1  | 組  | 組立て式   |
| 2     | 灯油バーナー            | 1  | 式  | 令和4年12月使用・点検済  |
| 3     | 大鍋                | 1  | ケ  |  |
| 4     | 灯油タンク             | 1  | 〃  |  |
| 5     | 消防・D-1ポンプ         | 2  | 台  | 2サイクルエンジン<br>【ガソリン】<br>混合オイルが必要<br>令和4年7月点検済           |
| 6     | 消防ホース             | 18 | m  |  |
| 7     | タンカ               | 4  | 台  |  |
| 8     | 消火器(粉末ABC)        | 1  | 本  | DP10P  |
| 9     | 発電機               | 1  | 台  | 4サイクルエンジン<br>【ガソリン】<br>防火協会支給品<br>区の点検範囲外<br>令和4年7月点検済 |
| 10    | リヤカー              | 1  | 台  | 折りたたみ式   |
| 11    | ガソリン携行缶           | 2  | 缶  |  |
| 12    | ヘルメット             | 10 | ケ  |  |
| 13    | メガフォン             | 2  | 〃  |  |
| 14    | チェーンソー            | 1  | 台  |  |
| 15    | 工具                | 1  | 式  | オノ、スコップ、バール  |
| 16    | キャリーワゴン(耐荷重100kg) | 1  | 台  | 令和2年4月配布装備品  |
| 17    | スタンドパイプ           | 2  | 組  |  |
| 18    |                   |    |    |  |
| 19    |                   |    |    |  |

(1-1)

| 災害用備蓄物資 |                  |    |     |              |
|---------|------------------|----|-----|--------------|
|         | 品目               | 数量 | 単位  | 備考           |
| 1       | ミニクラッカー(1ケース24個) | 1  | ケース | 賞味期限 2024/5  |
| 2       | 保存用ビスコ(1ケース50個)  | 3  | ケース | 賞味期限 2026/11 |
| 3       | 保存用パン(プレーン)      | 50 | 個   | 賞味期限 2027/11 |
| 4       | 保存用パン(チョコ)       | 50 | 食   | 賞味期限 2027/11 |
| 5       | 保存用パン(メープル)      | 50 | 個   | 賞味期限 2027/11 |
| 6       | ※令和4年8月19日現在     |    |     |              |
| 7       |                  |    |     |              |
| 8       |                  |    |     |              |
| 9       |                  |    |     |              |
| 10      |                  |    |     |              |
| 11      |                  |    |     |              |
| 12      |                  |    |     |              |
| 13      |                  |    |     |              |
| 14      |                  |    |     |              |
| 15      |                  |    |     |              |
| 16      |                  |    |     |              |
| 17      |                  |    |     |              |
| 18      |                  |    |     |              |
| 19      |                  |    |     |              |
| 20      |                  |    |     |              |

# 地域の避難所: 十条小学校の保管備蓄物資一覧 (参考)

## 避難所備蓄室 (避難所ごとの量)

| 備蓄物品名 |                    | 数量         | 備蓄物品名            |                 | 数量           |     |
|-------|--------------------|------------|------------------|-----------------|--------------|-----|
| 食料    | クラッカー              | 560 食      | 資<br>機<br>材<br>等 | 電気メガホン          | 2 台          |     |
|       | アルファ米              | 4,000 食    |                  | 強力ライト           | 1 台          |     |
|       | お粥                 | 1,500 食    |                  | 投光機             | 2 台          |     |
|       | ミネラルウォーター (500 ml) | 1,200 本    |                  | バルーン型投光機 (LED)  | 1 台          |     |
|       | パン                 | 240 食      |                  | ソーラーランタン        | 10 台         |     |
|       | 粉ミルク               | 480 食      |                  | 発電機             | 2 台          |     |
| 日用品   | 毛布                 | 300 枚      |                  | コードリール          | 2 台          |     |
|       | ほ乳ビン               | 160 本      |                  | 電熱器             | 2 台          |     |
|       | おかん器 (ほ乳ビン用)       | 30 個       |                  | ビニールシート         | 2 箱          |     |
|       | 下着                 | 1,000 組    |                  | ロープ             | 2 巻          |     |
|       | 食器セット              | 10,000 セット |                  | 簡易トイレ           | 14 台         |     |
|       | カセットコンロ            | 2 台        |                  | トイレ用袋           | 400 枚        |     |
|       | カセットガスボンベ          | 6 本        |                  | 仮設便所            | 3 棟          |     |
|       | 紙おむつ               | 大人用        |                  | 374 枚           | マンホールトイレセット  | 3 組 |
|       |                    | 乳児用        |                  | 456 枚           | 自動ラップ式トイレセット | 1 式 |
|       | トイレトーパー            | 480 巻      |                  | 個室用テント          | 6 台          |     |
|       | ウェットティッシュ          | 2,000 枚    |                  | D-1ポンプ          | 1 台          |     |
|       | 携帯カイロ              | 240 枚      |                  | スタンドパイプセット      | 1 式          |     |
|       | 生理用品               | 830 枚      |                  | 浄水機 (手動)        | 1 台          |     |
|       | おしりふき              | 220 枚      |                  | 組み立て水槽          | 2 槽          |     |
|       | おりものシート            | 560 枚      |                  | 炊き出しセット         | 1 組          |     |
|       | 清浄綿                | 350 枚      |                  | 給水タンク (1t・0.5t) | 各 2 台        |     |
|       | 口腔用ウェットガーゼ         | 450 枚      |                  | 災害救助用工具セット      | 1 組          |     |
|       | ペット用簡易サークル         | 5 個        | 折り畳みリヤカー         | 1 台             |              |     |
|       | ペットフード             | 犬用         | 24 缶             | 車椅子             | 1 台          |     |
|       |                    | 猫用         | 12 缶             | 担架              | 1 台          |     |
|       | 救急箱                | 1 箱        | 防犯ブザー            | 50 個            |              |     |
|       | 事務用品               | 1 式        | 筆談用磁気ボード         | 3 枚             |              |     |
|       | 衛生用品初動ボックス         | 1 式        | 災害時特設公衆電話        | 5 台             |              |     |
|       |                    |            |                  | 避難所開設キット        | 1 式          |     |

# 3.中三町会の防災訓練への取り組みについて

『共助』

## ①意識改善

今回作成する防災マニュアルは、家庭内の安全対策をはじめとし、初期消火・避難など自助をメインとした構成としています。  
防災訓練についても記載するため、これを読むことで防災訓練の重要性を認識し、意識啓発を図ります。

## ②告知改善

防災訓練はチラシを使い周知し、確実に気づくようにします。  
実施当日には拡声器を使い周知することで、より効果的であると考えます。

## ③内容改善

「被災」を想定した、リアルな体験をイメージできるような訓練を取り入れる等の工夫も必要です。  
VR体験車を利用したり、北区防災センター（地震の科学館）や東京消防庁の「都民防災教育センター」等、公共施設の活用もリアルな体験としては有効です。また各地の町会・自治会の取組みを参考に、町会として新たなものを取り入れることも必要なことだと思われま



地震編



火災編

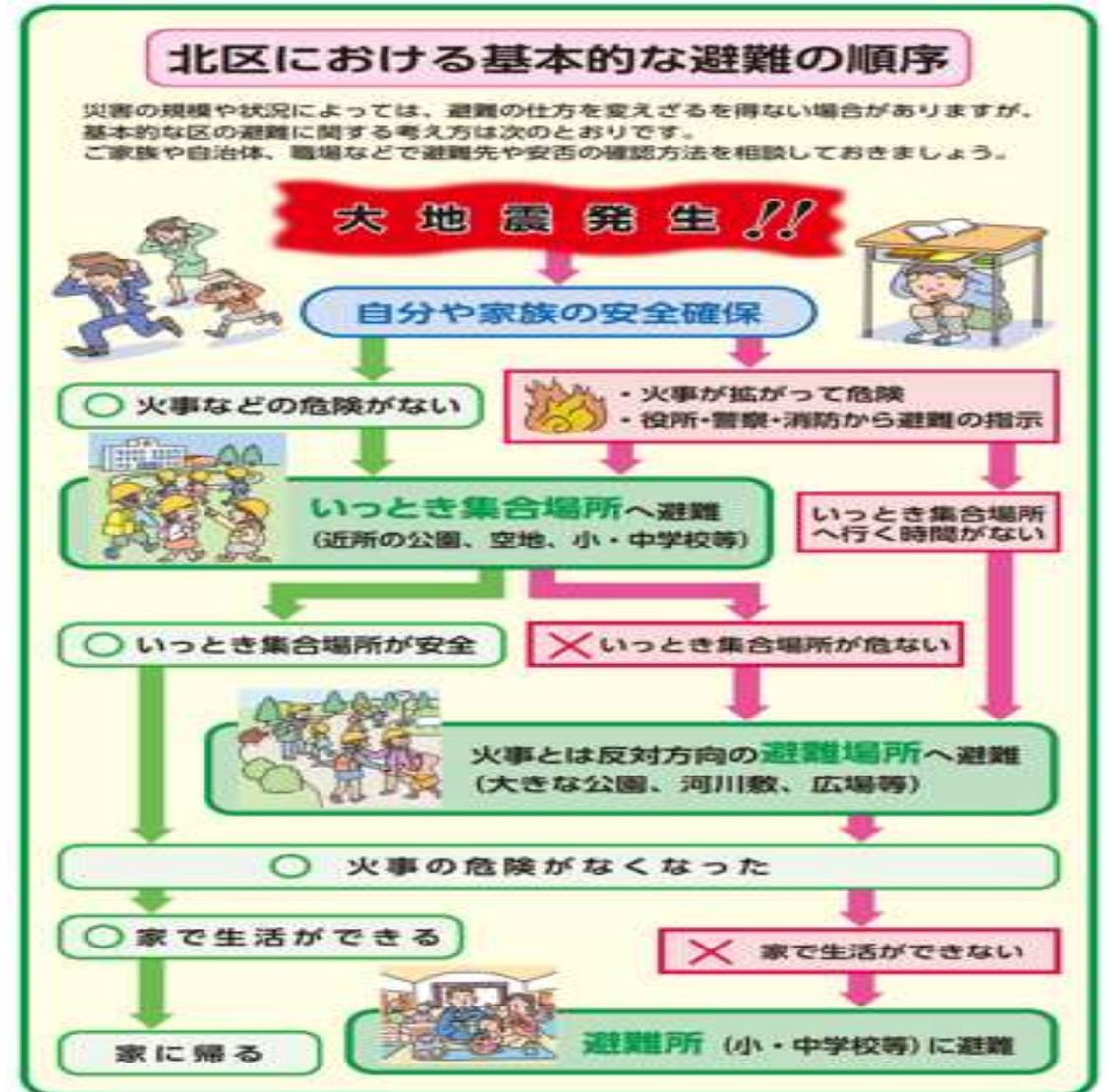


風水害編



# 4. 避難場所の確認と避難訓練 - 避難の順序

北区における基本的な避難の順序は右記の通りです。  
いっとき集合場所などの具体的な場所は次ページに記載しています



# 避難場所の確認と避難訓練

発災時はいつとき集合場所や避難場所に避難しましょう。

発災時は安全を確保できたら、火災などの危険がない場合はいつとき集合場所に避難しましょう。いつとき集合場所が危険な場合や時間がかかる場合は、避難場所に避難しましょう。

また、自宅からいつとき集合場所や避難場所への避難経路を日頃から確認しておくことも大切です。

## 【いつとき集合場所】

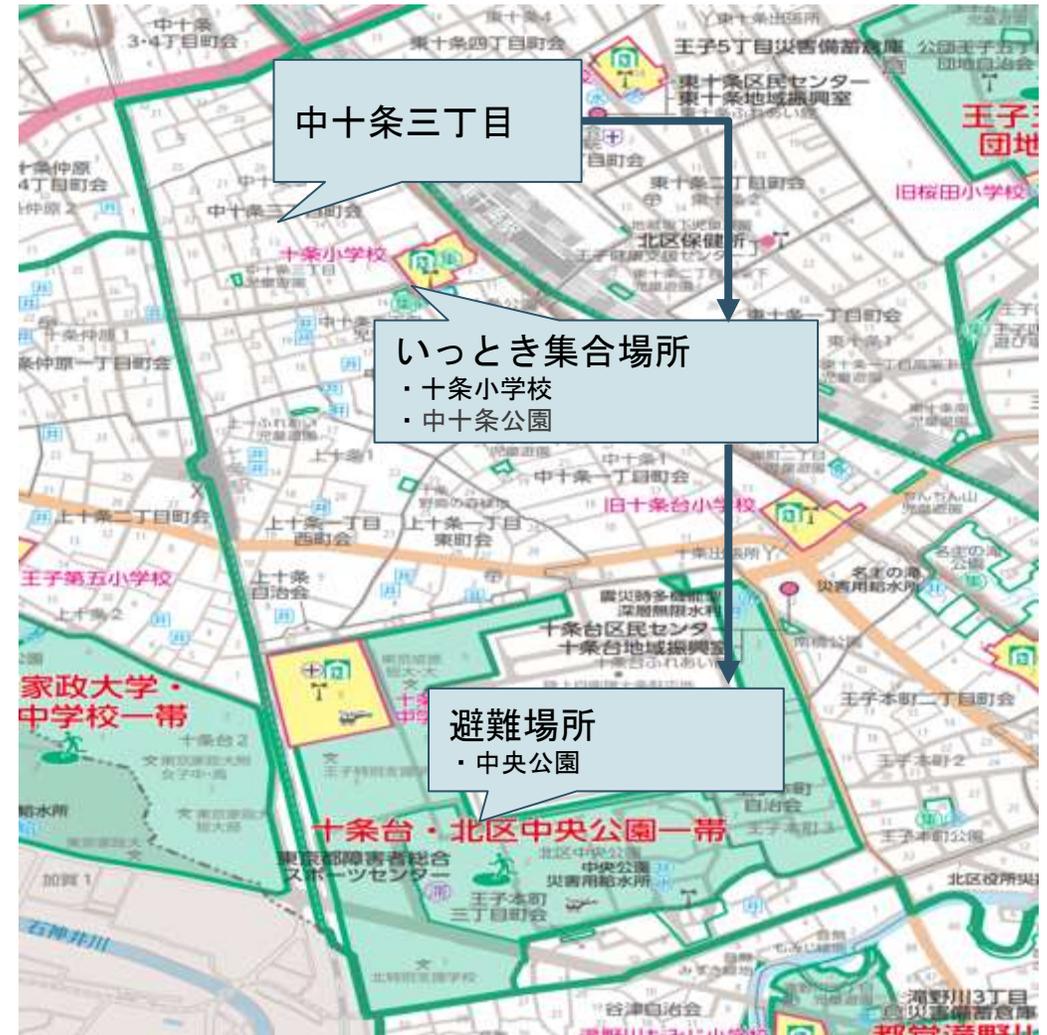
- ・ 十条小学校※
- ・ 中十条公園

危険な場合

## 【避難場所】

- ・ 中央公園

※十条小学校は避難所にも指定されています。



## 5. 安否確認の手段

---

災害時は電話が繋がらず、安否確認や被災状況を確認できないことが多いです。日頃から電話以外の連絡手段を用意しておきましょう。

日頃からLINEなどの連絡先を家族、地域の皆さんと交換しておきましょう。

電話以外の連絡手段は以下のものがあります。

電話（公衆電話、携帯電話、スマートフォン）

- ・ 災害伝言ダイヤル：音声で伝言を伝えることができます



携帯電話

- ・ 災害用伝言板：文字で伝言を伝えることができます  
(災害伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方は次ページに記載しています)



スマートフォン

- ・ LINE 

文字の送受信や通話ができます。

家族や町内の方で事前にLINEグループを作っておきましょう

# 安否確認の手段 - 災害伝言ダイヤル/伝言板の使い方



## 災害時に家族と連絡がとれない場合は？



### 災害伝言ダイヤル 171

災害時には電話が混雑し、家族と連絡がとれないことがあります。そんなときには「171」をダイヤルし、利用案内に従って伝言の録音・再生をおこなってください。

※一般電話・公衆電話・携帯電話・PHS から利用できます。  
※利用開始の時期は NTT が決定し、テレビやラジオなどを通じてお知らせします。

| 録音方法  | 再生方法  |
|---|---|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">171</div> <p style="text-align: center;">案内放送が流れます。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">1</div> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">171</div> <p style="text-align: center;">案内放送が流れます。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">2</div> |

\*1 被災地の電話番号または携帯電話  
[例] 03 (一般電話の場合市外局番が必要)

\*1 被災地の電話番号または携帯電話  
[例] 03 (一般電話の場合市外局番が必要)

**体験利用日**

毎月1日・15日 0時～24時  
正月三が日 (1月1日0時～1月3日24時)  
防災週間 (8月30日9時～9月5日17時)  
防災とボランティア週間 (1月15日9時～1月21日17時)

\*1 連絡を取りたい被災地の一般電話地域が被災指定を受けていない場合は登録できません。  
携帯電話については地域に関係なく利用できます。

### 災害用伝言板 (Web171 等)

大規模災害等が発生した時に、携帯・スマホ・パソコン等を利用して伝言の登録・確認ができる伝言板です。

- NTT 東日本 ..... <https://www.web171.jp/>
- NTT docomo ..... <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- au (KDDI) ..... <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- SoftBank ..... <http://dengon.softbank.ne.jp/>

| 登録方法   | 確認方法   |
|--|--|
| <p style="font-size: 0.8em;">それぞれのアクセス先のメニューに従って入力を行ってください。</p> <ol style="list-style-type: none"><li style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">① メニューに表示される「災害伝言板」を選択</li><li style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">② 「登録」を選択</li><li style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">③ 「無事です」等の状態の選択と100字以内のコメントを入力</li><li style="border: 1px solid black; padding: 5px;">④ 「登録」を押して完了</li></ol> | <p style="font-size: 0.8em;">それぞれのアクセス先のメニューに従って確認を行ってください。</p> <ol style="list-style-type: none"><li style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">① メニューに表示される「災害伝言板」を選択</li><li style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">② 「確認」を選択</li><li style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">③ 安否を確認したい人の携帯電話番号を入力</li><li style="border: 1px solid black; padding: 5px;">④ 「検索」を押して完了を確認</li></ol> |

※ 是非事前に体験利用してください。

## 6. 自主防災組織としての避難行動要支援者対策

『共助』

避難行動要支援者を把握し、災害時の支援方法を整理した上で、定期的な訓練を通じて点検、改良していくことが重要です。

### 1. 地区内の避難行動要支援者の把握及び名簿の管理

北区から提供される避難行動要支援者名簿のほか、真に支援が必要と認める方が支援対象から漏れることのないよう、住民と接する機会を捉えて要支援者の把握に努めることが重要です。

なお、北区から提供された避難行動要支援者名簿については、災害対策基本法に基づき、その名簿情報の提供を受けた個人に守秘義務が課せられているので、北区の指導を受けて適正な情報管理を図る必要があります。

### 2. 避難行動要支援者への支援方法の整理

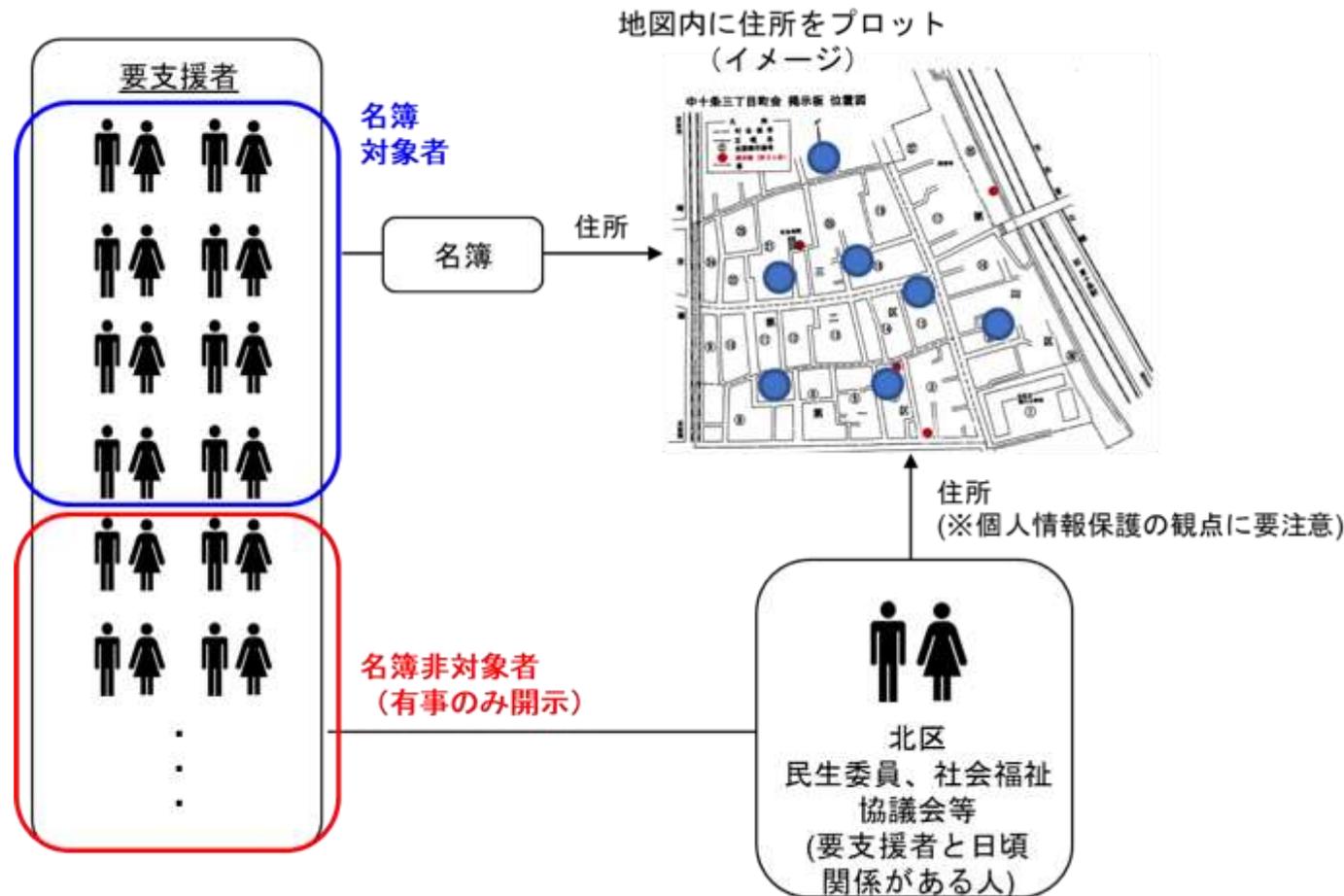
避難行動要支援者を個別に訪問し、本人と打合せを行った上で、災害時に「誰が、どこに、どのように避難支援するか」、つまり避難支援者、情報伝達の方法、避難場所、避難のタイミング、避難所までのルート・交通手段などを整理しましょう。

また、こうした支援方法が実際に機能するかどうか、定期的な訓練を通じて点検し、必要があれば更新・改良することが重要です。

# 7. 避難行動要支援者対策 - 安否確認①

『共助』

要支援者の安否確認は、町会による確認が必要と推測され、日頃より要支援者の住所を要支援者リスト、民生委員の情報等を基に把握し、災害時に町会が要支援者を1軒・1軒確認することが重要です。



- ・ 中十条三丁目地図内に要支援者の住所をプロットします
- ・ その上で日常より要支援者宅の位置を把握するよう努め、災害時に効率よく安否確認を行います
- ・ 日頃から見回りすることが重要です

## 避難行動要支援者対策 - 安否確認②（参考事例）

宮城県仙台市福住町町会では、子どもが見てもわかる地図入りの「重要支援者名簿」を作成、東日本大震災発災時に重要支援者を30分で集計を済ませ、57世帯・73名全員の無事を確認しました。

### 宮城県仙台市福住町町会

#### ●概要

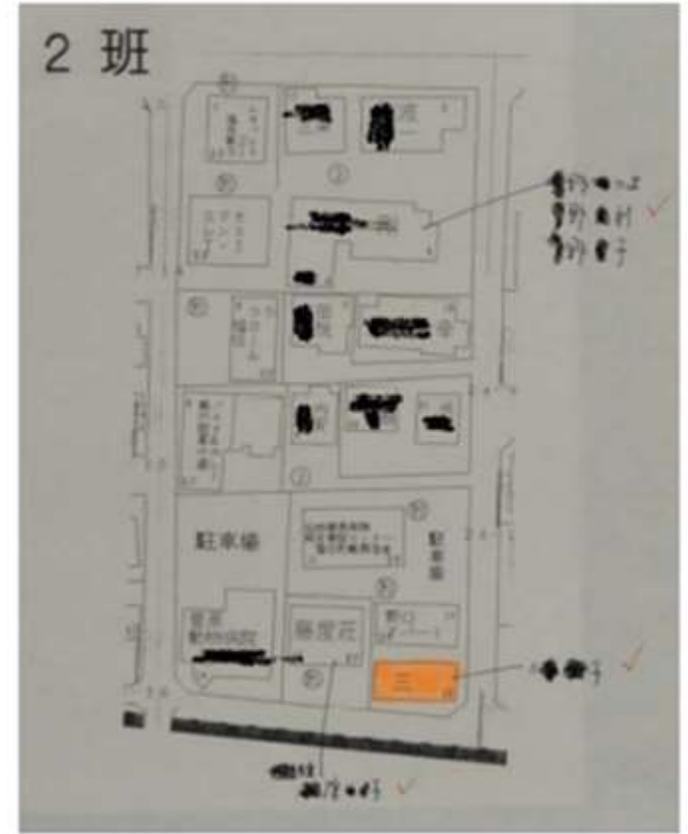
- ・ 設立年 : 平成15年
- ・ 構成員 : 約1,100人（平成29年3月）

#### ●取組

- ・ 「重要支援者」を高齢者、障害者等から抽出して位置づけ、地図入りの名簿作成を実施。
- ・ 地図入りにする理由は、子どもが見ても、支援者の住宅がわかるようにするためである。
- ・ 定期的に民生委員と名簿を照合・更新しており、日常的にも重要支援者宅の見守りを実施している。

#### ●成果

- ・ 東日本大震災時には重要支援者名簿は家内が散乱し、用意できなかった。
- ・ しかし日頃の見守りや訓練を通じて重要支援者名簿の内容を役員が覚えていたため、避難所である町内会集会所へ向かう途中で重要支援者宅を回り、30分で集計を済ませることができた。
- ・ その後再度、重要支援者の安否確認を行い、当日の重要支援者は57世帯73名で、全員無事であった。



■ 名前入り地図

## 2、発災時の対応



# 1.災害情報の入手

地震により被害が発生したときに、的確な応急対応をとるためには、災害情報の正確かつ迅速な収集及び伝達が必要不可欠です。

- 災害情報の種類

被害の状況(火災・がけ崩れ等の状況並びに建物、道路及び橋等の被害状況)、津波予報及び警報、電気・ガス・水道、電話等の復旧見通し、避難の勧告又は指示、救援活動の状況、給食・給水、生活必需品の配給、衛生上の注意等です。

- 災害情報入手手段

- ラジオ
- テレビ
- インターネット
  - 北区のホームページ  
<https://www.city.kita.tokyo.jp/bosai-bohan/bosai/index.html>
  - 気象庁ホームページ  
<https://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>
  - 国土交通省防災情報提供センターの携帯電話用サイト  
<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/i-index.html>
- 無線
  - 防災行政無線  
0120-061-724 (フリーダイヤル)
- アプリ
  - 東京都防災アプリ
  - 東京消防庁公式アプリ
- メール
  - 北区のメールマガジン(要事前登録)  
<https://www.city.kita.tokyo.jp/koho/mail/index.html>

アプリは事前にダウンロードしましょう

東京都防災アプリ

iPhone



Android



東京消防庁公式アプリ

iPhone



Android



北区メールマガジン



## 2.初期対応（地震だ！まず身の安全）

- 家具の移動や落下物から身を守るため、頭を保護しながら大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れましょう
- あわてて外に飛び出さないで下さい
- 料理や暖房などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火の始末、火元から離れているときは無理に火を消しに行かないでください
- 扉を開けて避難路を確保しましょう



## 3.初期消火（最初の3分が勝負！）

万が一、火が出たときは、初期消火に努めましょう。また、地震の際は、たとえ小さな揺れでも、必ず火の始末をすることが大切です。

火が天井まで燃え広がったら、もはや素人では消火が困難ですから、あとは消防士にまかせて早めに避難して下さい。

### 初期消火の3原則

#### 行動1 早く知らせる



- 小さな火事でも一人で消そうとしないことが大切です。
- 大声で隣近所に助けを求める。声が出ない場合は、非常ベルや音の出るものを叩いて下さい。
- ただちに、119番通報を。

#### 行動2 早く消火する



- ボヤのうちに消し止められるかどうか分かれ目となります。
- 消火器や水だけでなく、座ぶとんや毛布など手近なものを最大限に活用しましょう。

#### 行動3 速く逃げる



- 天井まで燃え広がったら、いさぎよく諦めて、避難して下さい。
- 避難するときは、燃えている部屋のドアや窓を閉めて空気を遮断しておきましょう。
- すみやかに行動して下さい。

### 3.初期消火（火元別消火のポイント）

#### 油なべが燃え出したら

- まず、ガスの元栓を閉め、粉末消火器で油面を覆うように噴射して下さい。
- 水をかける、マヨネーズや野菜を入れるのは厳禁。
- 消火器がない場合は、鍋にふたをして空気を遮断するか、水で濡らしたバスタオルなどでなべ全体を覆いましょう。



#### カーテンやふすまに火がついたら

- カーテン、ふすま、障子などは、火が燃え上がるときの通り道となります。
- 天井まで燃え広がる前に、水や消火器で消火して下さい。
- 間に合わなければ、カーテンはレールから引きちぎり、ふすまや障子は蹴り倒して、足で踏んで消しましょう。



#### 衣類に火がついたら

- ただちに床や地面に倒れて、転がりながら火を消します。
- その後、さらに水をかぶって完全に消火して下さい。
- 風呂場のそばにいるときは、湯船の残りの水を頭からかぶるか、湯船の中に飛び込みましょう。



#### 石油ストーブから火が出たら

- 消火器があれば、火元に向けて噴射します。
- 消火器がない場合は、水に濡らした毛布や布をかぶせるか、バケツ一杯の水を一気にかけて下さい。
- 火が消えた後も、天板の余熱で再発火するケースがありますから注意しましょう。



## 4.避難（確かめ合おう 我が家の安全 隣の安否）

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護しよう。



## 4.避難（こんな時は急いで！）

①市町村、警察、消防などから  
指示があったとき



②津波や山崩れ、土砂崩れなど  
のおそれがあるとき



③建物が  
倒壊する  
おそれ  
あるとき



④近所で火災が発生し、  
延焼の危険が  
あるとき



⑤自宅で火災が発生し、天井ま  
で火が燃え広がったとき



⑥危険物が  
爆発する  
おそれ  
あるとき



## 4.避難（安全に避難するコツ8か条）

### 安全に避難するコツ8か条

- 1 避難する前に、もう一度火元の点検をする。
- 2 避難先や安否情報を書いた連絡メモを残す。
- 3 安全な服を着る。頭や手足の保護も忘れずに。
- 4 荷物は必要最小限にとどめる。  
懐中電灯、携帯ラジオ、非常食・水  
タオル、筆記用具、貴重品（現金、通帳等）
- 5 車は使わず、歩いて避難する。
- 6 お年寄りや子どもは、手をしっかり握る。
- 7 塀ぎわや狭い道、がけ、川のそばは、できるだけ避ける。
- 8 できるだけ、指定された避難場所に避難する。



# 5.安否確認 - 町会への情報伝達

『共助』

- ・構築したlineグループによる通知に加えて、防災カードに記載されている安否確認システム、アマチュア無線、災害用伝言板による安否確認方法があります。
- ・いずれの方法でなされた安否確認でも、町会へ情報が伝達する仕組み構築が重要です。

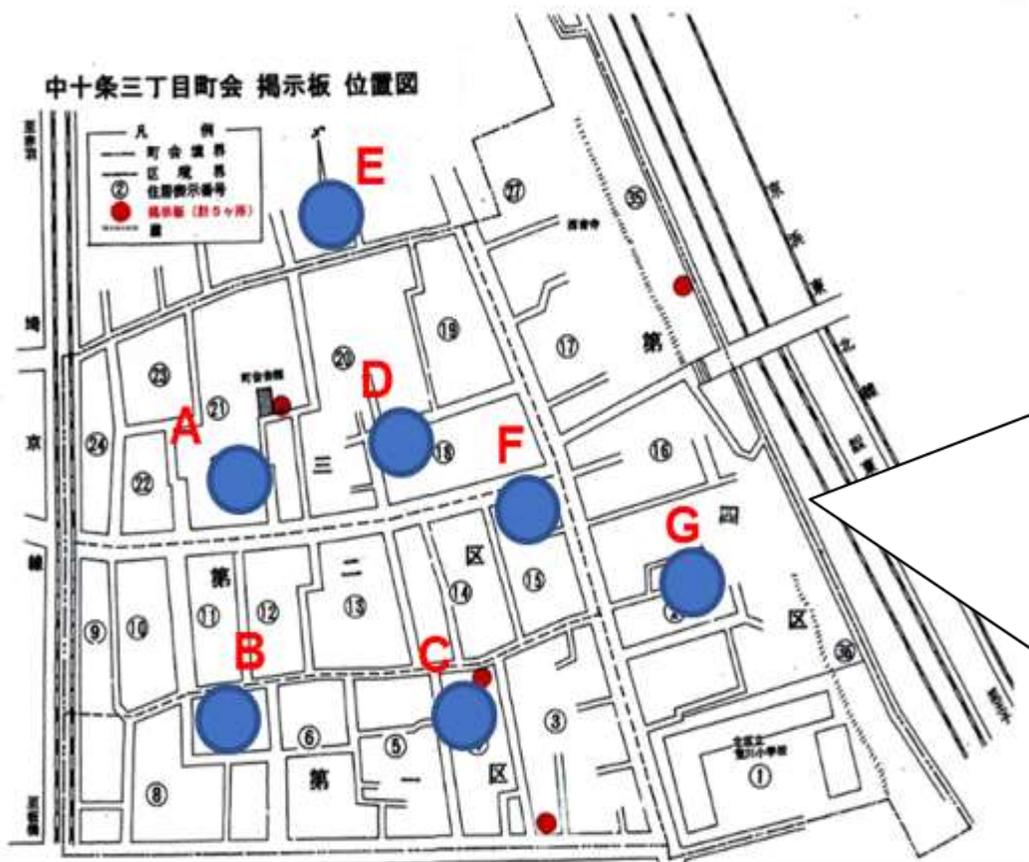


# 6.要支援者の支援 (1)安否確認

『共助』

事前に作成した重要支援者名簿、名前入り地図に基づき、発災時には各要支援者へ訪問、それぞれの要支援者の安否をチェックリストで整理していくことが考えられます。

地図内に住所をプロット  
(イメージ)



要支援者の情報・安否確認チェックリスト

| 氏名  | 性別 | 年齢 | 要支援者の状況           | 本人の安否 | ライフライン | 備蓄品 | その他留意点 |
|-----|----|----|-------------------|-------|--------|-----|--------|
| Aさん | 男  | 78 | 歩行に支援が必要          |       |        |     |        |
| Bさん | 女  | 72 | 立つとき座るときにふらつく時がある |       |        |     |        |
| Cさん | 男  | 83 | 寝たきりで日常生活に支援が必要   |       |        |     |        |
| Dさん | 女  | 85 | 足腰が不安定            |       |        |     |        |
|     |    |    |                   |       |        |     |        |
|     |    |    |                   |       |        |     |        |
|     |    |    |                   |       |        |     |        |
|     |    |    |                   |       |        |     |        |

## 6.要支援者の支援 (2)避難支援

『共助』

要支援者への安否確認チェックリストに基づき、要支援レベル・健康状態・ライフライン・備蓄品等に基づき優先順位をつけて、要支援者を避難所へ誘導することが有効と考えられます。

### チェックリスト

| 氏名  | 性別 | 年齢 | 要支援者の状況           | 本人の安否 | ライフライン | 備蓄品 | その他留意点 |
|-----|----|----|-------------------|-------|--------|-----|--------|
| Aさん | 男  | 78 | 歩行に支援が必要          |       |        |     |        |
| Bさん | 女  | 72 | 立つとき座るときにふらつく時がある |       |        |     |        |
| Cさん | 男  | 83 | 寝たきりで日常生活に支援が必要   |       |        |     |        |
| Dさん | 女  | 85 | 足腰が不安定            |       |        |     |        |



優先順位に基づき要支援者を避難所へ誘導する



避難所 (十条小学校)

- 要支援者の優先順位を決定
- ・ 要支援者の要支援レベル
  - ・ 健康状態
  - ・ ライフラインの状況
  - ・ 備蓄品の状況 等

・  
・  
・

# マニュアル作成へ参考にした資料のURL一覧①

---

◇家庭内の安全対策

東京備蓄ナビ

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp>

防災グッズメーカー・アットレスキュー

<https://atrescue.jp/view/cart>

自主防災組織の手引

[https://www.fdma.go.jp/mission/bousai/ikusei/items/bousai\\_2904.pdf](https://www.fdma.go.jp/mission/bousai/ikusei/items/bousai_2904.pdf)

◇3.避難場所の確認と避難訓練

北区防災地図

<https://www.city.kita.tokyo.jp/bosaikiki/bosai-bohan/bosai/shinsai/documents/bosaimapchizu.pdf>

<https://www.city.kita.tokyo.jp/bosaikiki/bosai-bohan/bosai/shinsai/documents/bosaimapkiji.pdf>

◇2 発災時の対応

首相官邸

[災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！～ | 首相官邸ホームページ \(kantei.go.jp\)](https://www.kantei.go.jp/jp/singi/singi20190827/singi20190827_01.html)

東京消防庁

[東京消防庁<安全・安心情報><地震に備えて> \(tokyo.lg.jp\)](https://www.tokyo.lg.jp/safety/earthquake/)

# マニュアル作成へ参考にした資料のURL一覧

---

秋田県消防協会

[bousaitaisaku \(shoubou-akita.or.jp\)](http://bousaitaisaku.shoubou-akita.or.jp)

茅ヶ崎市自主防災組織活動マニュアル

[自主防災組織活動マニュアル | 茅ヶ崎市 \(city.chigasaki.kanagawa.jp\)](http://city.chigasaki.kanagawa.jp)

ふじのくに防災ナビ

[J121005858 自主防災組織ハンドブック.indd \(pref.shizuoka.jp\)](http://J121005858.pref.shizuoka.jp)

仙台市

[写真の使用について | 仙台市 \(宮城野区 榴岡小学校体育館 2011/3/13\)](http://写真の使用について | 仙台市 (宮城野区 榴岡小学校体育館 2011/3/13))

中十条三丁目町会ホームページ <https://naka3chokai.wixsite.com/kita-tokyo>