

## 1 日常における活動

自主防災組織における日常の活動としては、災害時に効果的な活動ができるよう、訓練、備蓄等の必要な災害への備えを行うこと、そして、地域住民が防災に関する正しい知識を共有し、各家庭で災害に備え、自主防災組織の活動への積極的な参加を促すことが重要です。

活動の実施にあたっては、「日常の活動がいざというときに役立つ」という実効性にもとづき、防災をはじめとする地域の安心・安全な暮らしを守るための活動を、自分たちの日常生活の中でどのように組み込めるのかを念頭に置きながら活動を計画し、継続的に取り組むことが望まれます。

### 《活動の留意点》

- 各々の家庭において、火を出さないこと、家や塀等の倒壊を防ぎ安全性を確保すること等、各個人及び各家庭での防災対策（自助）が基本となる。
- 自主防災組織の役割分担、活動内容等について理解しておくこと。
- 一時的ではなく、継続して実施すること。

### ◎効果的な防災活動を行うために…

活動を行う際には、どういった方針で進めるのかを役員会等でよく話し合い、明確にしておきましょう。事前に以下のような項目について準備をしておくこと、より効果的な活動が実施できます。

#### （1）防災活動計画を策定する際のポイント

- ① 何を目的とする活動か
- ② いつ、どこで行うか
- ③ 参加人数はどのくらいか
- ④ 資機材、経費は何が必要か
- ⑤ 関係団体との調整は必要か
- ⑥ 活動を行うための役割分担はできているか

※活動の日時を決めるときには、多くの人に参加できるように、また、活動がマンネリ化しないように、イベント的な要素を取り入れるなど、少しでも参加しやすくなるような工夫をしましょう。  
(運動会やお祭り、清掃など、町内会の行事に防災活動を組み込むなど)

#### （2）活動の実施を周知

活動の内容や日時、場所等を書いたチラシを作成し、配布・回覧して周知しましょう。

### 2 主な活動の種類

#### (1) 防災知識の広報、啓発

##### ①地域ぐるみでの防災意識の醸成

地域で想定される災害について考え、必要な防災対策などについて話し合みましょう。

##### 《参考》 活動の方法

- あらゆる会合の機会をとらえ、話し合う機会を増やす。
- 市や防災関係機関が開催する講演会や研修会へ参加する。
- 地域における過去の災害事例、災害体験を調べる。
- 防災知識に関するチラシやパンフレットを作成する。



わが家の安心安全ガイドブックなどを活用しましょう ↑

##### ②家庭内の防災対策の普及・啓発

家庭内の防災対策も大切です。非常持出品の準備や耐震対策など、各家庭においても災害に対する備えが実践されるよう普及・啓発を図りましょう。

##### 《参考》 家庭内の安全対策の例

- 防災用品、非常持出品・非常備蓄品等の準備
- 家具等の転倒・落下防止
- 建物の耐震診断
- 初期消火などの住宅防火対策 など

#### (2) 防災点検

自分たちの暮らしている地域を知っておくことは、防災活動上大切なことです。

がけ地や看板、ブロック塀、ガラスの落下など危険と思われる場所、集会所、コンビニエンスストア、病院など災害発生時に役立つ施設、公園や避難場所がどこにあるかなど、防災の視点で地域を点検しましょう。



災害時には、あらかじめ決めておいた避難経路に問題が生じることもあります。その時の状況に応じて臨機応変に対応できるよう、避難経路や避難場所を複数想定しておきましょう。

### (3) 避難行動要支援者の支援

災害時に大きな影響を受けやすいのは避難行動要支援者です。いざという時には、近所の方の支援が最も効果を発揮します。

#### ①地区内の避難行動要支援者の把握

民生委員と連携して、地域の避難行動要支援者の居住地や健康状態、必要とされる支援の内容について確認しましょう。

#### ②避難行動要支援者への支援方法の整理

災害時に「誰が、誰を、どのように避難支援するか」について、

- ・ 避難支援者や支援にあたる自主防災組織の班
- ・ 避難する場所や避難経路
- ・ 避難の方法やタイミング などについて、あらかじめ整理しておきましょう。

#### 避難行動要支援者の特性

- ① 災害の危険を察知することが困難である。
- ② 危険が迫っていても助けを求めることが困難である。
- ③ 危険を知らせる情報(避難情報など)を受け取ることが困難である。
- ④ 危険を知らせる情報が送られてきても、それに対応して行動することが困難である。



#### 避難行動要支援者支援のポイント

- **誘導の基本**  
周囲の状況や避難の指示などを伝えて安全な場所へ誘導しましょう。
- **寝たきり高齢者の場合**  
ひとりでの支援が難しい場合は、隣近所や町内会・自主防災組織などで協力し、担架や毛布などを使って避難を手伝いましょう。
- **目の不自由な人の場合**
  - 誘導する人のひじの少し上をつかんでもらいます。その際、誘導する人は、白杖の邪魔にならないように気をつけましょう。
  - 階段などの段差がある場合は、階段の直前でいったん止まり、段差があることと、上りか下りかを伝えます。誘導する人が一段先を歩くようにし、上りきったり、下りきったりしたときも、そのことを伝えましょう。
  - 危険な場所がある場合は、その状況を具体的に伝え、一番安全な方法で誘導しましょう。
- **車いすの介助のポイント**
  - 上り坂のときは進行方向に前向き、下り坂のときは進行方向に後ろ向きになって進みます。ひとりでの介助が無理なときは数人で力を合わせます。
  - 段差を上がるときは、ステッピングバーを踏み、ハンドグリップを押し下げ、前輪を段の上ののせてから、後輪を段の上上げます。
  - 段差を下りるときは、後ろ向きになって、まず後輪を下ろし、次に前輪を浮かせながら後ろに引き、前輪をゆっくり下ろします。





上がります



下がります

## 2. 活動編

### (4) 防災マップづくり

防災点検や避難行動要支援者の支援に関する活動で得られた情報を「防災マップ」として整理しておくこと、実際の災害時に大いに役立つほか、地域住民とともに作成し情報を共有することによって、地域の防災意識の向上にもつながります。

《参考》 防災マップにまとめておきたい情報の例

- 避難場所や避難経路
- 土砂災害警戒区域や浸水想定区域などの危険区域
- 防災点検で発見した危険箇所（劣化したブロック塀など）
- 避難行動要支援者の居住地
- 消火器や消火栓など地域の消防水利
- 医療・介護機関 など

## (5) 防災訓練

防災訓練は、自主防災活動の「核」となります。

ここでは、防災訓練の主な内容を紹介しますが、いくつかの訓練を組み合わせての実施や、近隣の自主防災組織との合同実施など、様々な実施の形態があります。

地域の特性に応じた防災訓練を実施しましょう。

### ①情報収集・伝達訓練（関連情報P15）

地域の被害状況や住民の避難状況などの情報収集及び防災関係機関への報告、また、防災関係機関から発信される情報を地域住民に正しく伝達するための訓練。

### ②初期消火訓練（関連情報P15）

消火器、バケツなどを使用した初期消火の方法や、火災から身を守る方法などを習得するための訓練。

### ③救出・応急救護訓練（関連情報P16）

倒壊家屋などの下敷きになった人を救出する方法や、ケガ人の手当・搬送などの応急救護の方法などを習得するための訓練。

### ④避難訓練（関連情報P16）

組織ぐるみで避難の要領を把握し、突然の災害時にも落ち着いて速やかに安全な場所に避難できるようにするための訓練。

### ⑤炊き出し訓練（給食・給水訓練）（関連情報P17）

災害時において、地域住民に円滑に救援物資や飲料水を配給するための訓練。

### ⑥避難所運営訓練（関連情報P18）

多くの避難者が発生した場合において、避難所運営を円滑に進めるための訓練。

### ⑦近隣の自主防災組織との合同訓練

日頃から近隣の自主防災組織と合同で実施し、連絡網を作成するなど、協力体制を構築する訓練。

（広域な災害が発生した場合には、近隣の自主防災組織との連携、助け合いが必要になります。避難訓練を各自主防災会で行った後に、会場を移して他の訓練等を合同で実施するなどの方法があります。）

### ⑧その他

災害対策本部立ち上げ時の初動訓練、防災資機材の紹介及び取扱い訓練等。

## 2. 活動編

### ①情報収集伝達訓練

災害時は情報が錯そうします。自主防災組織を災害情報の中継点として位置づけ、防災関係機関と地域住民との情報のやり取りができるよう伝達方法について整理しましょう。

#### 《情報収集訓練の例》

- ①情報班員に収集すべき情報の指示を出す。  
⇒避難状況、被害状況・火災発生状況、ライフラインの状況など
  - ②情報班員は現地にて情報を収集し、情報班長に報告する。
  - ③情報班長は収集した情報を取りまとめ、報告する。  
⇒地図上に集約するとイメージしやすい
- ※ 情報の収集や報告の際には、メモをとり、口頭のみでの伝達は避けましょう。

#### 《情報伝達訓練の例》

- ①情報班員は、模擬情報を情報班長に口頭とメモで示す。
  - ②情報班長は、わかりやすい伝達文にして班員に渡す。
  - ③情報班員は、地域を分担して巡回し、メガホン等で伝達する。
- ※ 効率よく情報伝達を行うために、あらかじめ情報伝達経路を決めておきましょう。  
(10～20世帯(班単位)で分割して巡回ルートを決めるなど)

### ②初期消火訓練

初期消火訓練には、消火器の取り扱い訓練のほか、119番通報訓練、バケツリレーによる消火訓練などがあります。

消火訓練等は、けがや事故を防ぐために、消防職員立ち合いのもとで実施してください

- 119番通報訓練を行う際には、事前に最寄りの消防分遣隊に訓練通報を行う旨の連絡が必要です。
  - 準備用品や方法等については、消防関係機関(消防分遣隊、消防団、消防設備業者等)に相談しましょう。
- ※ 消防設備業者については、タウンページの50音順索引より「消火器(消防用設備・用品・保守点検)」で検索できます。



### ③救出・応急救護訓練

救出・応急救護訓練は、ジャッキ、バール、はしご、ロープなどの救出用資機材の使用方やAEDなどの救急救命用資機材の使用法、毛布など身近な生活用品で応急担架を作成する方法、負傷者の応急手当の方法などを習得するための訓練です。

専門的な知識や技術を必要としますので、消防職員や日本赤十字社鹿児島県支部に指導を要請しましょう。

※地域に「どのような」救出用資機材や救急救命用資機材が、「どこに」備えられているか、あらかじめ確認しておきましょう。

### ④避難訓練

風水害や地震・津波、原子力災害、火災など災害の種類によって、避難行動が異なります。避難誘導班を中心とした地域の警戒避難体制を確認し、安全な場所まで迅速かつ安全に避難できるようにしましょう。

#### 《避難訓練の実施要領とポイント》

- ①自主防災組織災害対策本部の指示を受け、各地区で避難広報を実施する。  
⇒避難場所（一時的に集まる場所）を具体的に広報すること。
  - ②住民は電気のブレーカーを切りガスの元栓を閉めるなど、自宅の火災発生防止の処置を行って、避難場所に集合する。  
⇒隣近所に声を掛け合って避難するよう呼びかける。
  - ③避難途中は、事故防止に努めるとともに、高齢者や子どもなどを列の中心に配置して、逃げ遅れる人が出ないようにする。
  - ④避難場所で人員を点呼して安否確認を行い、全員の無事を確認して、本部に避難の完了を報告する。  
⇒避難行動要支援者の避難状況について確認し、誘導方法について検討する。
- 事前に災害の種別に応じた避難場所や避難経路、危険個所などを調べておく。
  - 避難場所へ向かうときにも、避難経路が安全であるか、危険個所がないかなど、確認を促す。
  - 避難の際に、非常持出品を携行しているか、動きやすい服装であるかなどをチェックする。

## 2. 活動編

### ⑤炊き出し訓練（給食・給水訓練）

ライフライン停止時において物資が供給されるまでの間、地域内で協力して給食・給水ができるように、大鍋や釜などを使用した炊き出し訓練を実施しましょう。

また、地域の給水拠点や飲料水を確保できる場所も調べておきましょう。

炊き出し訓練については、日本赤十字社鹿児島県支部が、ハイゼックス袋（非常用炊飯袋）を使用した訓練の指導を実施しています。

日本赤十字社鹿児島県支部に訓練指導を依頼する場合は、下記を参考に事前に打ち合わせておきましょう。

#### 《 日本赤十字社鹿児島県支部への訓練申込方法 》

- (1) 日本赤十字社鹿児島支部事業推進課（所在地：鴨池新町1-5、電話：099-252-0600）に訓練申込について連絡し、打合せの時間等について確認する。
- (2) 日本赤十字社鹿児島支部事業推進課に行き、下記の内容について打合せを行い、「非常炊き出し訓練の指導員派遣について」の申請書を記入し提出する。
  - ①訓練の日程や内容について
  - ②炊き出し用品の貸出について

（参考1：日本赤十字社鹿児島支部が準備可能な炊き出し用品）

- ・炊き出し釜    ・コンロ    ・炊飯袋（ハイゼックス）
- ・炊き出し説明書    など

（参考2：自主防災会で準備する炊き出し用品の例）

- ・無洗米（5kg×2）    ・薄くち醤油（1ℓ1本）    ・ザル    ・ひしゃく
- ・チャッカマン    ・箸    ・ポリバケツ    ・輪ゴム    ・コップ    ・台拭き
- ・ごみ袋    ・長机    ・ボール
- ・炊き出し用プロパンガスボンベ（20キロボンベ～2本）    など

#### 《 注意 》

災害時に日本赤十字社鹿児島県支部の協力が得られるとは限りません。

自主防災組織が単独で実施できるようノウハウを習得しましょう。

大鍋や釜などの炊き出し用品についても自主防災組織で備えておきましょう。





## ⑥避難所運営訓練

災害時の避難所運営は、自主防災組織の重要な役割の一つです。避難生活の長期化に備えて、生活のルールや運営方法について検討しておく必要があります。

施設管理者と十分に協議し、避難所として使える場所と使えない場所を明確に区分し、「避難所として使える場所」をみんなが使う「共用部分」と各世帯の生活の場としての「居住部分」に分けて運営しましょう。

### 《避難所運営訓練の実施要領》

#### 1 避難所の開設

市指定の避難場所は、避難所班員（市職員）によって開設されることが多いですが、万が一の場合に備えて、住民自らが避難所を開設する方法も考えておく。

#### 2 避難所施設の点検

避難所に入る前には、被害箇所や余震等で危険が及ぶ可能性がある箇所を点検する。

#### 3 避難者の把握

避難者を把握するため、名簿等を作成する。

※避難所班員（市職員）が避難者の集約を行います。スムーズに集約を行うためには、地域住民をよく把握している町内会・自主防災組織の協力が不可欠となります。

#### 4 部屋割り

本部室、物資置場、倉庫、配給所、調理室、医務室、談話室、面会室、更衣室、食堂、学習室、ボランティアルーム、情報掲示板、受付、仮設電話、テレビ、パソコン、ペット置場、洗濯場・物干し場、仮設トイレ、ゴミ置き場、喫煙等の場所決めを行う。

また、居住空間や通路、立ち入り禁止区域等についても施設管理者と相談して決める。

#### 5 避難所生活ルールを作成

避難者が少しでも快適な共同生活を送れるよう、最小限の生活のルールを定める。

生活の時間（起床、消灯、食事、清掃等）、基本的な事項（貴重品の管理、土足厳禁、コンセントの管理等）、場所を決めて行う事項（喫煙、飲酒、携帯電話の使用、見舞客の対応、ペットの管理等）、水や物資の管理、トイレの管理、ゴミ処理等のルールを決める。

#### 《ポイント》

- 避難所の運営主体は、避難者自身（地域住民）であることを忘れない。
- 運営計画の柱は、組織・生活のルール、部屋の使い方である。
- 高齢者や障害者、妊産婦などの避難行動要支援者に対しては、特に配慮する。
- 共同生活の場となる避難所では、普段通りの生活ができないことを十分に認識しておく。