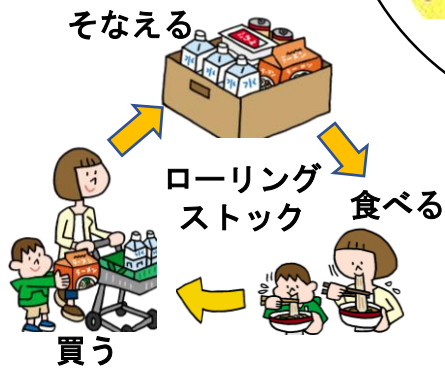
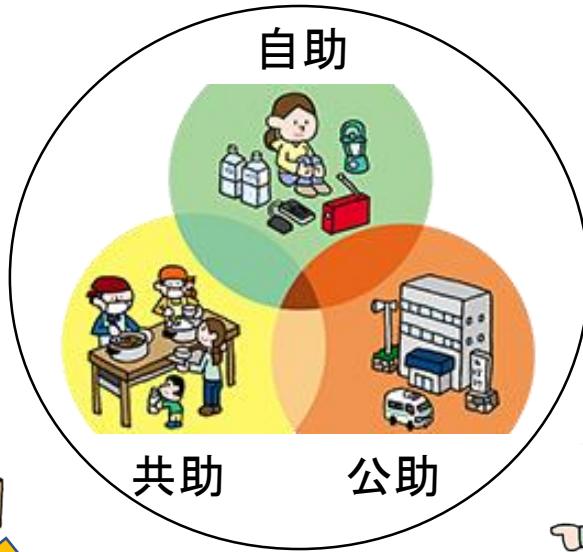


# 出水市自主防災組織活動の手引 (初 版)



令和5年11月  
出水市

## はじめに

出水市では、平成9年7月10日未明に発生した、針原地区の大規模な土石流により、21人の尊い命が奪われ、負傷者13人、家屋等の流出・全壊29棟という本市始まって以来の大災害や、平成18年7月22日からの県北部豪雨は、それを上回る積算雨量と時間最大雨量により、全・半壊500弱、床上・床下浸水は600棟を上回る被害を受け、多くの人命・財産が失われております。

それ以降、幸いなことに大きな自然災害は発生しておりませんが、近年の災害は、局地化、激甚化の傾向にあり、本市においても令和2年と令和3年の7月、大雨特別警報が発表され、市内各所で大雨によるがけ崩れ等の土砂災害、道路冠水等が発生し、河川越水のおそれなど、災害は身近なものにかわりはありません。

自然の猛威から逃れること、災害の発生を防ぐことは出来ませんが、災害に対する日頃の備えや心構えは、人命を守り被害を減らす対策となり、とても大切なことでございます。

本冊子は、自主防災組織を牽引するリーダーとなられた方へ「自助」や、隣保協同の「共助」に関わる自主防災組織の基本的な活動等について、認識を統一していただくと同時に、要配慮者の区分に応じた防災対策及び要配慮者の避難行動を支援する方々の留意事項並びに自助・共助能力向上のための基礎的事項について、具体的に記述したものです。

併せて、自主防災組織による防災訓練の実施を助長する目的で、各種訓練実施計画の一例を掲載させていただいておりますので、本手引を地域の自主防災活動の充実発展の一助となるよう御活用いただければ幸いです。

今後とも、防災行政への御理解と御協力をお願いしますとともに、自主防災組織の活動活性化に邁進していただけますようお願いいたします。



# 目 次

第1章	自主防災組織の重要性	1
第1	自助・共助・公助の有機的連携	1
第2	自助・共助・公助	1
第3	自主防災組織の具体的な活動内容	3
1	防災に関する知識の習得	3
2	風水害・地震等に対する予防	5
3	災害発生のおそれがある場合の応急対策	5
4	災害発生時の応急対策	6
第2章	平常時の防災対策	7
第1	共 通	7
1	ハザードマップの活用	7
2	気象・防災情報の収集	8
(1)	報道の視聴	8
(2)	気象情報取得ツールの活用	9
(3)	防災情報取得ツールの活用	18
3	出水市避難情報発令条件（基準）	23
4	住民がとるべき行動	24
5	マイ・タイムラインの作成	25
6	非常持出品の準備	27
7	備蓄品の準備	28
8	家庭での災害対策会議	29
9	災害伝言サービスの活用方法	30
10	自宅周辺の確認・対策	32
第2	風水害	33
	台風接近時の留意事項	33
第3	地 震	33
	自宅内の確認・対策	33
第3章	災害発生時にとるべき行動	34
第1	風水害	34
	避難行動	34

# 目 次

第2章	地震	34
1	地震発生時	34
(1)	自宅内での安全確保	34
(2)	外出中における屋内での安全確保	35
(3)	屋外での安全確保	35
2	地震直後	36
	火災発生、ライフラインの安全確認、情報収集、安否確認、避難行動	
第3章	津波	37
1	避難行動	37
2	市内施設等の標高一覧表	38
第4章	大雪（行動上の注意事項）	42
第5章	火山災害（行動上の注意事項）	42
第4章	高齢の方の防災対策	43
第1	平常時の防災対策	43
1	共通	43
2	ひとり暮らしの高齢の方、高齢の方のみの世帯	44
3	要介護の方を支援する家族や支援者の方	44
4	認知症の方を支援する家族や支援者の方	44
第2	災害発生時にとるべき行動	45
1	共通	45
2	ひとり暮らしの高齢の方、高齢の方のみの世帯	46
3	要介護の方を支援する家族や支援者の方	46
4	認知症の方を支援する家族や支援者の方	47
第5章	障がいのある方の防災対策	48
第1	平常時の防災対策	48
1	共通	48
2	身体障がいのある方	48
3	知的障がいのある方・発達障がいのある方	48
4	精神障がいのある方・高次脳機能障がいのある方	48

# 目 次

第2章	災害発生時にとるべき行動	49
1	身体障がいのある方	49
(1)	視覚障がいのある方	49
(2)	聴覚障がいのある方	49
(3)	手足の不自由な方	49
(4)	内部機能に障がいのある方	49
2	知的障がいのある方・発達障がいのある方	49
3	精神障がいのある方・高次脳機能障がいのある方	49
第6章	妊産婦・乳幼児の防災対策	50
第1	平常時の防災対策	50
1	物心両面の準備	50
2	妊産婦・乳幼児の特性に合わせた非常持出品の確認	51
第2	災害発生時にとるべき行動	52
第7章	要配慮者の避難行動を支援する方の留意事項	53
第1	高齢の方の支援	53
1	独り暮らし、高齢の方のみの世帯	53
2	要介護の高齢の方	53
3	認知症の方	53
第2	障がいのある方の支援	54
1	身体障がいのある方	54
2	知的障がいのある方・発達障がいのある方	55
3	精神障がいのある方・高次脳機能障がいのある方	55
第3	妊産婦・乳幼児の支援	56
1	特性	56
2	妊産婦や乳幼児の避難行動及び避難生活に関する留意事項	56
3	留意事項	56
(1)	全般	56
(2)	連絡・相談	56
(3)	生活環境の整備	57
(4)	避難訓練時の検討事項	57

# 目 次

第8章	自助・共助能力向上のための基礎的事項の紹介	58
第1	応急手当	58
1	心肺蘇生法	58
2	のどに異物が詰まった場合の処置	59
3	AEDの使用	59
4	止血法	59
5	骨折対応・三角巾	60
6	火傷の程度と対処法	61
7	傷病者の負担軽減	62
8	傷病者の体位管理	63
9	ショック状態への対応	63
10	けいれんに対する応急手当	64
11	熱中症に対する応急手当	64
第2	搬送法	65
1	担架搬送法（応急担架含む。）	65
2	徒手搬送法（資機材なしの搬送法）	66
第3	初期消火	66
1	必要性	66
2	留意事項	67
3	消火・水防班の消火活動基準	67
4	消火資機材の取扱要領	68
第4	土のう作製・堆積要領	69
1	土のう作製要領	69
2	土のう堆積要領	69
第5	索具（ロープワーク）	70
	ほんむすび、もやいつなぎ、巻きむすび、つめむすび	
第6	車中避難	74
1	安心・安全な車中泊の留意事項	74
2	エコノミークラス症候群対策	75
第7	ライフライン停止時の対応（電気・ガス・水道・電話）	77
第8	その他参考資料	79
1	外国人向けの日本語学習サイト（17ヶ国語）	79
2	外国人向けのやさしい日本語でフリガナ付きのニュース	79

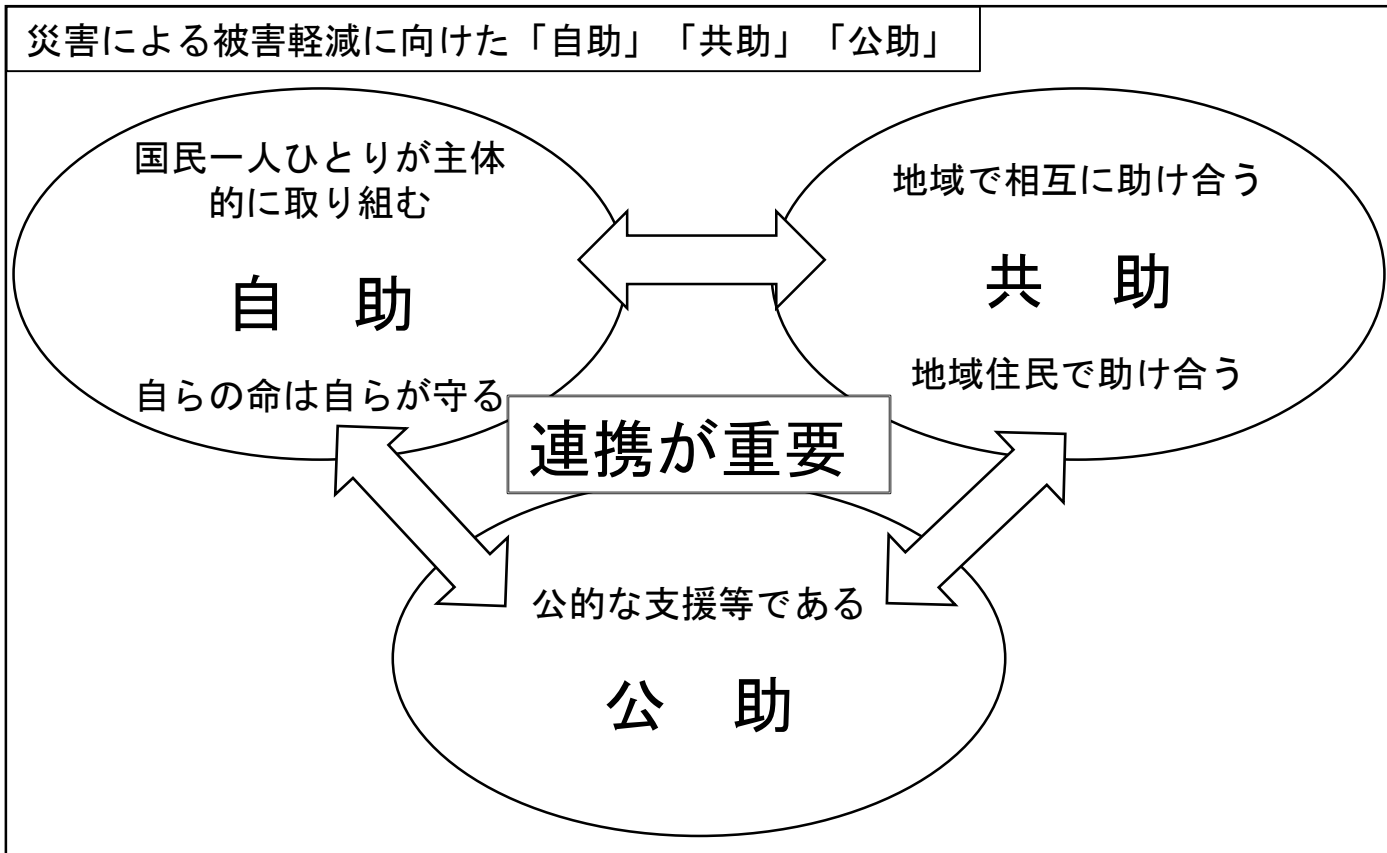
# 目 次

第9章	防災訓練	80
第1	全 般	80
1	自主防災組織による訓練の目的	80
2	訓練の進め方 (計画立案～実施～評価～改善～次回訓練への反映)	80
3	訓練成果が上がる訓練計画作成の工夫	81
4	防災訓練実施上の留意事項(訓練事故防止)	82
第2	災害発生のおそれがある場合及び災害発生時共通で役立つ訓練	83
1	情報収集・伝達訓練	83
2	避難訓練	84
第3	災害発生時に役立つ訓練	84
1	救出・救護訓練	84
2	初期消火訓練	85
3	給食・給水訓練	85
4	防災資機材等の取扱・点検・整備	85
第4	他の自主防災組織との合同訓練	86
1	訓練統裁部と訓練実施者に区分した訓練	86
2	消防本部及び消防団による出前講座	86
3	訓練成果等の文書回覧または情報発信	87
4	その他(複数の自主防災組織の組合せ(例))	87
別紙第1	情報収集・伝達訓練実施計画(例)	88
別紙第2	避難訓練実施計画(例)	91
別紙第3	救出・救護訓練実施計画(例)	93
別紙第4	初期消火訓練実施計画(例)	96
別紙第5	給食・給水訓練実施計画(例)	99
別紙第6	防災資器材の取扱・点検実施計画(例)	102

初 版 令和5年11月24日

# 第1章 自主防災組織の重要性

## 第1 自助・共助・公助の有機的連携



## 第2 自助・共助・公助

### 1 自助

大雨・台風、大地震等、様々な災害から自身や家族の命を守るためには、災害に備え不断の準備が必要である。

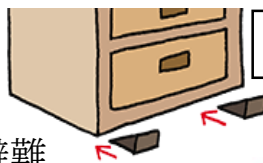
#### 1 災害への備え

この項目を把握すると、Yahoo防災速報(P22)でタイムラインを容易に作成できます。

- (1) 非常持出物品・備蓄品の準備、家財の転倒防止等の自宅の整備
- (2) ハザードマップで危険区域と避難所位置・避難経路を確認
- (3) 防災情報（避難情報等）・気象情報の把握＝QRコード

#### 2 避難行動

- (1) 自宅が安全な場合は、在宅避難
- (2) 安全な親戚・知人宅への立退き避難
- (3) 開設された避難所への立退き避難
- (4) 緊急安全確保時（逃げ遅れた場合）
  - ① 水平避難（山から遠くの部屋）
  - ② 垂直避難（1階 → 2・3階へ）



突っ張り棒と下部の詰物





## 2 共 助

1 災害対処には個人や家族だけでは限界 →危険や困難を伴う。

2 常日頃からの居住地の交流・支援体制の確立が重要

(1) 平常時

① 積極的なコミュニケーション

人として大事な挨拶の励行（声掛け）、連絡先確認

② 自治会行事等への積極的な参加

リサイクル収集、出水時期前の用水路等の清掃、各種自治会行事等

③ 避難行動要支援者の把握、名簿登録、相互支援バディーリスト

(2) 災害時

① 自治会放送の活用

・ 最新の気象情報

(天候不良前)

・ 非常持出物品、備蓄品の確認

(天候不良前)

・ 荒天準備

(天候不良前)

・ 行政からの避難情報に関する放送のリピート放送 (天候不良時)

② 自治会公民館の開放 (自治会公民館が安全な場所である場合)

③ 初期消火、救出救助、情報伝達、要支援者の安否確認や避難誘導

④ 避難生活が長期化した場合の健全かつ自主的な避難所運営



## 3 公 助

1 気象台

(1) 警報、警戒情報等の発表

(2) 気象情報の発信



2 市町村

(1) 避難所開設、避難情報 (避難指示等) 発令、被災後の各種証明

(2) 長期避難時の衣食住の支援、災害ごみの処置等

(3) 災害復旧

3 学 校

臨時休校、登校時間変更等

4 社会福祉協議会

ボランティアセンターの運営等



# 第3 自主防災組織の具体的な活動内容

## 1 防災に関する知識の習得

(1) 市主催の防災講演会及び自主防災研修会の内容を組織内に周知



### ① 気象情報（各種警報・台風・地震等）の基礎的知識

- ・ 警報の種類と台風の大きさ・強さ及び地震に関する危険度
- ・ 5段階の警戒レベルと防災気象情報（気象庁）チャート（下表参照）

※ 本チャートは、気象庁が作成した一般的な基準であり、市では今後の雨量予測、流域雨量指数、台風の勢力・進路、潮位など当時の気象状況を分析して避難情報発令を判断しています。

		5段階の警戒レベルと防災気象情報									
気象状況		気象庁等の情報				市町村の対応			住民が取るべき行動		警戒レベル
大雨の 数時間 から 2時間 程度前	数十年に一度の大雨	大雨特別警報	大雨特別警報	高潮特別警報	高潮特別警報	危険	氾濫危険情報	緊急安全確保 ※ 必ず発令される情報ではない。	命の危険 直ちに安全確保 すでに安全な避難ができず、命の危険な状況、今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する。	5	
	↑	土砂災害警戒情報	高潮警戒情報	高潮特別警報	危険	氾濫危険情報	避難指示 第4次防災体制 (災害対策本部設置)	危険な場所から全員避難 台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。	4		
	↑	大雨警報 洪水警報	高潮警報に切り替え可能性の高い注意報	警戒	警戒	氾濫警戒情報	高齢者等避難 第3次防災体制 (避難指示の発令を判断できる体制)	危険な場所から高齢者等は避難 高齢者等以外の人にも必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	3		
	↑	大雨警報に切り替えの可能性が高い注意報	高潮注意報	注意	注意	氾濫注意情報	第2次防災体制 (高齢者等避難の発令を判断できる体制)	自らの避難行動を確認 ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。	2		
	↑	大雨の半日～数時間前	大雨注意報 洪水注意報	高潮注意報	注意	注意	第1次防災体制 (連絡要員を配置)	自らの避難行動を確認 ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。	1		
↑	大雨の数日～約1日前	早期注意情報 (警報級の可能性)					○ 心構えを一段高める。 ○ 職員の連絡体制を確認	災害への心構えを高める。	1		

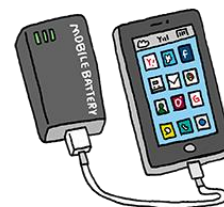
※ 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切替える可能性が高い注意報は、警戒レベル3（高齢者等避難）に相当します。「避難情報に関するガイドライン」(内閣府)に基づき気象庁において作成

- ② 気象情報（各種警報・台風等）の収集要領
- ・ 各種注意報発表後、テレビ、ラジオの視聴
  - ・ 気象庁のホームページ閲覧要領
  - ・ 気象情報に応じた避難判断基準（危険度）



③ 防災情報（避難情報等）の収集要領

- ・ M B C データ放送の閲覧方法
- ・ 防災メール、市公式 L I N E の登録要領



④ 気象情報及び防災情報共通の収集要領

気象庁の警報発令及び市が L アラート（鹿児島県総合防災システム）で県へ報告時に連動する情報媒体の閲覧方法

- ・ テレビのテロップや各放送局のデータ放送
- ・ Y a h o o 防災アプリ、\*セーフティーチップスの確認（※は、外国人向けアプリ）



(2) 市・消防本部の出前講座を活用した知識の習得

(3) 自治会独自のハザードマップの作成・更新及び自治公民館等への掲示並びに配布

自治会内の危険箇所、水利として活用可能な井戸、水槽、池、プール等の所在をプロットした地図



(4) 防災計画の作成・更新

- ① 編成、各班の任務、緊急連絡網、気象情報等と避難情報一覧表、避難所一覧表
- ② 防災知識の普及・啓発
- ③ 風水害・地震に対する予防
- ④ 情報収集・伝達、避難誘導、初期消火等応急対策
- ⑤ 防災訓練
- ⑥ 資機材の点検・管理

## 2 風水害・地震時に対する予防

### (1) 自治会放送による呼掛け

#### ① 自宅周辺の荒天準備に関する啓発

屋根、雨戸、窓、ベランダ、ブロック塀、側溝、植木等の飛散防止

#### ② 非常持出品、備蓄品の確認・準備

最低3日間（できれば1週間）生活できる程度の食料、  
使い捨て携帯トイレ等の備蓄を啓発

#### ③ 各種注意報・警報下の行動に関する注意喚起

- ・ 海、河川、用排水路、ため池、側溝、急傾斜地  
がけ等に近づかない。
- ・ 夜間、単独行動をとらない。

#### ④ 停電・断水対策及び家財の転倒防止

### (2) 自治会内の用排水路及び側溝の枝・落ち葉の除去等

### (3) 避難行動要支援者の個別避難計画作成支援



## 3 災害発生のおそれがある場合の応急対策

### (1) 情報の収集（防災メール、テレビ報道、気象庁HP）と自治会放送による伝達

#### ① 気象情報（防災メール、テレビ報道）

#### ② 防災情報（避難情報、避難所の開設状況等）

#### ③ 防災メール、LINE、スマートフォン、PCの操作に精通した会員（自主防災組織の情報班要員）を市との連絡網に指定する。

#### ④ 市防災行政無線放送のレポート放送

#### ⑤ 自治会独自の防災に関する情報を放送

【例】 ・ 「自主防災避難所として自治公民館を〇時に開設します。」

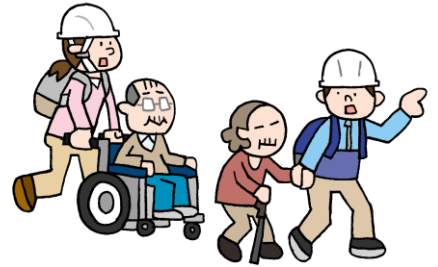
・ 避難時の注意事項（施錠、ガス栓閉め、携行品）

・ 自治会内で避けた方がよい避難経路や用排水路等の注意喚起



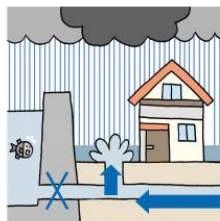
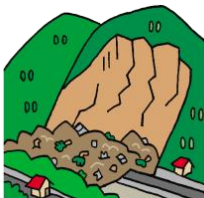
## (2) 避難誘導

- ① 自主防災組織会長が必要と認めた時は、届け出た自主防災避難所の開放・収容
- ② 避難指示等発令時、又は自主防災組織会長が必要と認めた時は、避難誘導班及び避難行動要支援者の支援要員に対し避難誘導を指示する。



## 4 災害発生時の応急対策

- (1) 自主防災避難所の開設・運営
- (2) 必要に応じて、給食給水活動を行う。
- (3) 地震災害時の初期消火活動
  - ① 発見者は、速やかに「火事、〇〇さん宅」と大声で周知するとともに119番通報を啓発し、自らも率先遂行する。
  - ② 出火防止に努め、火災発生時は、初期消火に努める。
- (4) 豪雨による床下浸水のおそれがある場合、土のう作製・堆積等の軽易な水防活動を行う。
- (5) 被災情報の正確かつ迅速な把握及び市へ報告



# 第2章 平常時の防災対策

## 第1 共通



### 1 ハザードマップの活用

#### (1) 活用方法

#### ハザードマップとは

※ 入手して手元に置いておくだけでは不十分

自分の住んでいる地域や職場周辺で台風、大雨、地震といった災害が起こった時、どこにどのような危険があるか、また、災害が起こった場合はどこに避難したら良いのかという情報を地図上にまとめたものを言う。

#### 活用する際の着意

住んでいる地域のハザードマップを確認し、もし**災害の可能性**がある地域に住んでいる場合は、災害時の**避難場所や避難経路**などをしっかりと把握しておくようにしましょう。

#### ハザードマップを効果的に役立てる方法

- 1 災害種別ごとに、自宅や職場周辺の**危険箇所**をしっかりと把握
- 2 災害種別ごとに、危険箇所や避難の**タイミング**と避難場所を確認

#### 活用方法

- 1 自宅や職場等を確認（矢印、付箋紙等の目印を付ける。）
- 2 自宅や職場等周辺のハザード情報を確認
- 3 最寄りの避難場所とその避難経路を確認  
津波等の場合は、付近の高台と避難経路を確認

#### ハザードマップの検索要領

- 1 出水市ホームページに掲載  
安全・安心 →防災 →その他の防災 →各種マップ  
→出水市総合防災ハザードマップ
- 2 国土交通省のホームページのハザードマップポータルを選択  
→ 重ねるハザードマップ  
→ 災害種別を選択するか、場所入力欄に「出水市」と入力  
→ 右上の「情報」で災害種別を選択する。

## (2) 全国版ハザードマップの閲覧要領

### 重ねるハザードマップ閲覧要領（国土交通省）

QRを読み込むと



下記ハザードを選択できる。

- ①洪水、②土砂災害
- ③高潮、④津波
- ⑤道路防災  
(通行規制、冠水想定箇所)
- ⑥地形分類  
(火山地形、低地、台地等)



土砂災害を選択

色彩で下記を表示

- 1 急傾斜地
- 2 土石流
- 3 地すべり



土砂災害に洪水を追加

土砂災害に加え甲突川氾濫時の浸水深を重ねて標示

浸水深の凡例



## 2 気象・防災情報の収集

(1) 報道の視聴（テレビ、ラジオ、ネットニュース、新聞）

スマートフォンやパソコンを保有されていない方や、不慣れな方へ

### 1 気象情報


テレビやラジオで最新の気象情報が放送されますので、御視聴ください。

### 2 防災情報

- (1) 避難情報の発令状況はテレビ画面のテロップが流れます。
- (2) 開設された避難所は、NHKやMBCのデータ放送で御視聴ください。

## (2) 気象情報取得ツールの活用

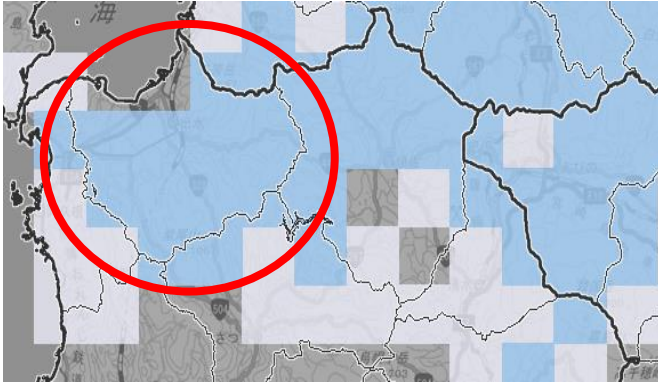
### 雨雲の動き (ナウキャスト)

※  は、出水市




<https://www.jma.go.jp/bosai/nowc/#lat:32.049989/lon:130.412521/zoom:10/colordepth:normal/elements:hrpns&slmcs>

### 1時間先までの雨雲の状況



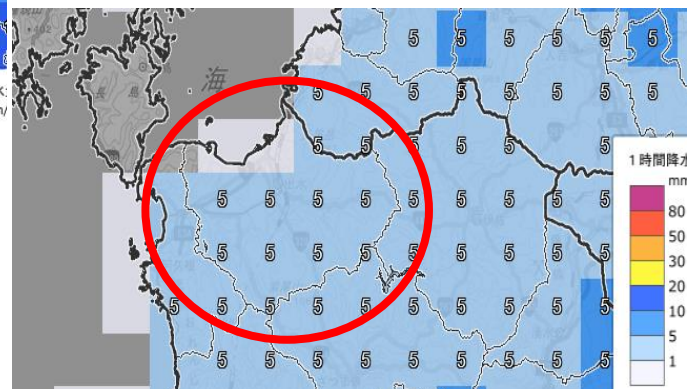
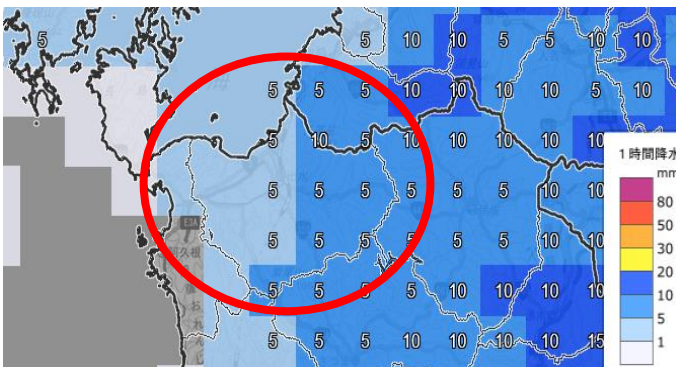
### 今後の雨 (降水短時間予報)

※  は、出水市



<https://www.jma.go.jp/bosai/kaikotan/#lat:32.086065/lon:130.443420/zoom:10/colordepth:normal/elements:rasrf&slmcs&gpv>

### 15時間先までの雨雲の状況 (数字は1時間当たりの雨量)





(2) 気象情報取得ツールの活用

各種注意報・警報

[https://www.jma.go.jp/bosai/warning/#area\\_type=offices&area\\_code=460100](https://www.jma.go.jp/bosai/warning/#area_type=offices&area_code=460100)



出水市及び鹿児島県薩摩地方の警報及び今後の推移

出水市		17日							18日	
		03-06	06-09	09-12	12-15	15-18	18-21	21-24	00-03	03-06
強風	陸上	12 △	12 ▽	15 ▽	15 ▽	15 ▽	12 ▷	12 ▷	12 △	12 △
	八代海	12 △	12 ▽	15 ▽	15 ▽	15 ▽	12 ▷	12 ▷	12 △	12 △

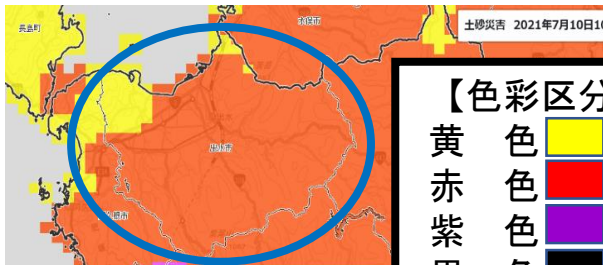
薩摩地方		17日			18日		19日	20日	21日
		06-12	12-18	18-24	00-06	06-24			
大雨	警報級の可能性	[高]			[高]		-	-	-
	1時間最大	30	50	20	15以下	15以下			
	3時間最大	45	70	30	25以下	25以下			
	24時間最大				50以下				

キキクル  
(危険度分布)

<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/#zoom:8/lat:32.263911/lon:130.698853/colordepth:normal/elements:land>

【土砂災害】

※ ○ は、出水市

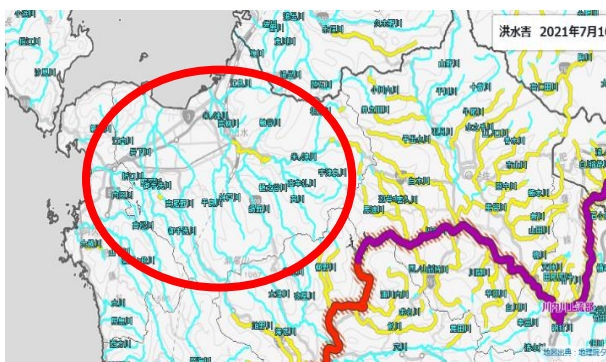


**【色彩区分 (共通)】**

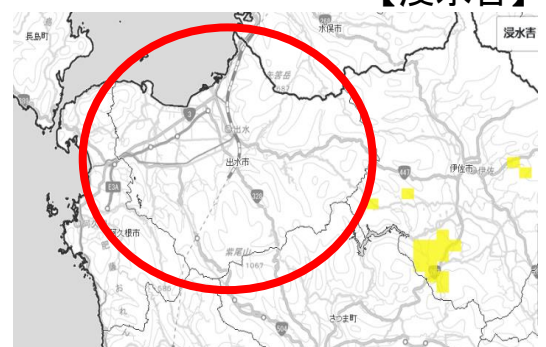
黄色 : 注意  
 赤色 : 警戒  
 紫色 : 危険  
 黒色 : 災害切迫



【洪水害】



【浸水害】



## (2) 気象情報取得ツールの活用

### 流域雨量指数

[https://www.jma.go.jp/bosai/floodindex/#area\\_type=class20s&area\\_code=4620800](https://www.jma.go.jp/bosai/floodindex/#area_type=class20s&area_code=4620800)



2022年09月07日16時00分 現在																														
市町村	基準河川	基準Ⅳ		基準Ⅲ		基準Ⅱ		基準Ⅰ		03時	04時	05時	06時	07時	08時	09時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	既往最大事例	
		単独	単独	単独	複合	単独	複合	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	指数
出水市	米ノ津川	52.2	43.5	39.5	29.6	31.6	26.6	4.6	4.4	4.2	4.0	3.9	3.9	3.7	3.6	3.5	3.5	3.3	3.3	3.2	3.2	3.2	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	43.1	2006/07/22	
	野田川	32.4	27.0	24.5		19.6		3.3	3.3	3.3	3.2	3.2	3.2	3.0	3.0	3.0	3.0	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.6	2.6	2.6	2.6	27.2	2006/07/22		
	平良川	23.8	19.8	18.0		14.4		2.0	2.0	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	18.2	2006/07/22		
	高尾野川	23.8	19.8	18.0		14.4	14.4	2.2	2.2	2.2	2.2	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	19.1	2006/07/22	
	鍋野川	26.7	22.2	20.2		16.1		2.0	2.0	1.7	1.7	1.7	1.7	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	20.7	2006/07/22	

- 1 対象は、米ノ津川、野田川、平良川、高尾野川、鍋野川
- 2 河川水位の危険度を数値と色彩で表現
- 3 1 2時間前から現況及び6時間先までを提示

**【色彩区分】**

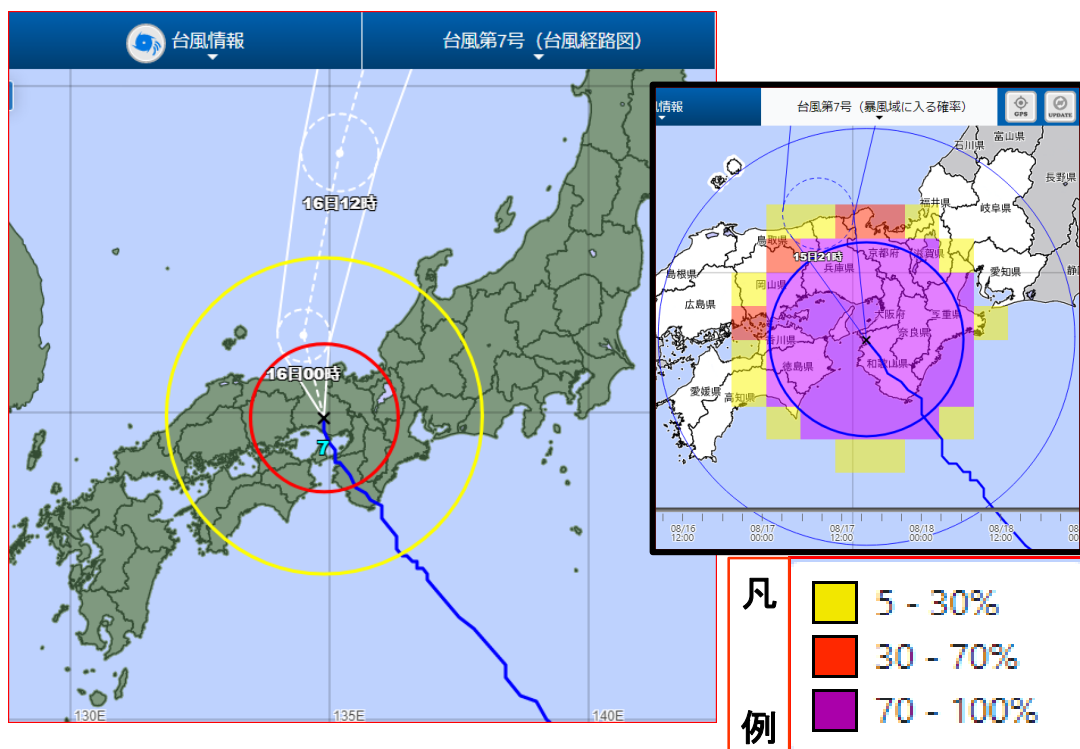
- 黄色 : 注意
- 橙色 : 警戒
- 赤色 : 非常に危険
- 紫色 : 極めて危険
- 黒色 : 災害切迫

### 台風経路図

<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#5/36.897/136.67/&typhoon=TC2309&contents=typhoon>



- 1 台風経路
- 2 暴風域に入る確率
- 3 台風の勢力



## (2) 気象情報取得ツールの活用

### 米軍合同台風警報センター

<https://www.metoc.navy.mil/jtwc/jtwc.html>



国内の台風情報は、気象庁の情報を参考にしており、米軍の台風予報は気象庁と違う方法で予報されているため、気象庁が発表する予報のセカンドオピニオンとして活用できる。

熱帯低気圧のサポート - 津波支援 -

### JOINT TYPHOON WARNING CENTER

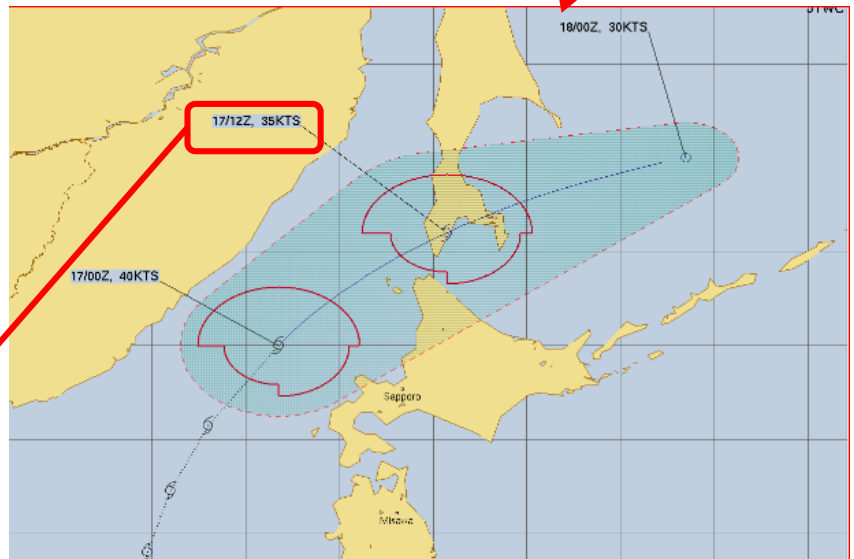
JTWC熱帯警報  
現在の北西太平洋/北インド洋\* 熱帯系  
熱帯低気圧 07W (Lan) 警報 #38 最終警報  
17/0300Z 発令

- TC 警告テキスト
- **TC 警告グラフィック**
- JW 3.0データ
- Google Earth オーバーレイ **KML**
- 衛星画像
- デライト修正速報

\*ベンガル湾とアラビア海を含む

TC Warning Graphic (英語版)  
TC 警告グラフィック (日本語版)

を選択



「12Z」は、国際標準時なので、9時間を足せば、日本時間になる。  
【例】17/12Zは、17日21時となる。

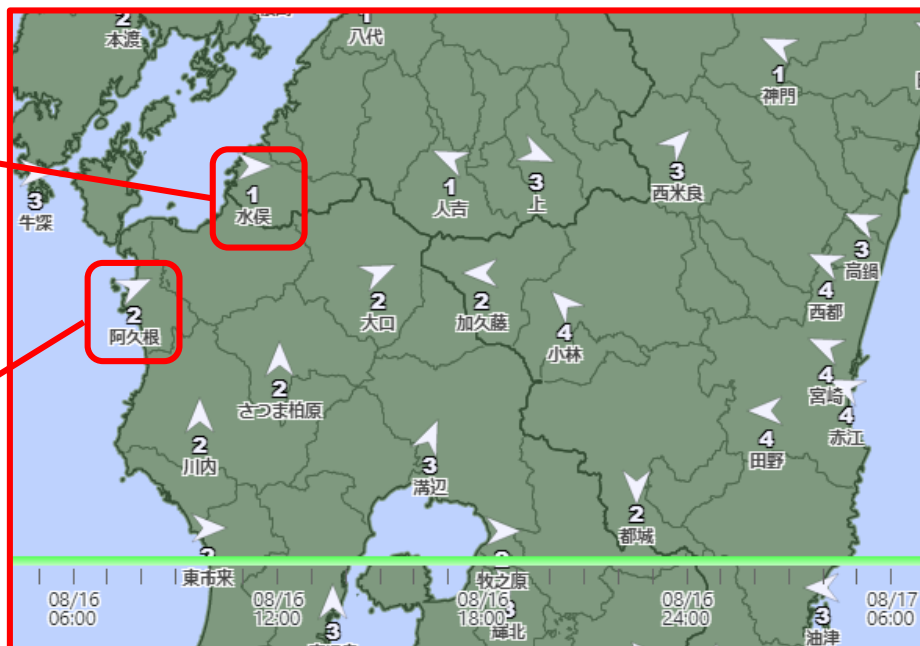
## (2) 気象情報取得ツールの活用

### 風向・風速

<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#9/31.984/130.691/&elem=wind&contents=amedas&interval=60>



- 1 47時間前から現時までの風向・風力の状況
- 2 出水市は、地形的に水俣の状況が類似



### 出水市雨量計(市HP)

平松上、愛護、日添、上場、青年の家、丸塚、定之段の雨量

[砂防情報システム](#)

- [雨雲レーダー](#) (気象庁レーダー・ナウキャスト)
- [鹿児島県雨量計](#) (出水支所、針原、大川内、江内、野田町)



<b>1 平松上</b> 時間雨量 <b>0.0</b> 連続雨量 0.0	<b>2 愛護</b> 時間雨量 <b>0.0</b> 連続雨量 0.0	<b>3 日添</b> 時間雨量 <b>0.0</b> 連続雨量 0.0	<b>4 上場</b> 時間雨量 <b>0.0</b> 連続雨量 0.0
<b>5 青年の家</b> 時間雨量 <b>0.0</b> 連続雨量 0.0	<b>6 丸塚</b> 時間雨量 <b>0.0</b> 連続雨量 0.0	<b>7 定之段</b> 時間雨量 <b>0.0</b> 連続雨量 0.0	

70.0  
50.0  
30.0  
20.0  
10.0  
5.0  
単位: mm



## (2) 気象情報取得ツールの活用

### 雨量計（県HP）

江内、石坂、針原、出水、大川内の時間雨量



- 手順
- 1 QRコードを読み込んだ後、「パソコン用」か「スマホ用」を選択
  - 2 「雨量情報」を選択、「出水・伊佐」を選択、「出水」を選択

データ種別 **雨量** / 水位 / 潮位 / 風向風速 / ダム / 表示形式 **一覧表** / 降雨中最大雨量一覧 / 経過表 / ミニグラフ

雨量一覧表(出水・伊佐) 観測時刻選択 2021/11/29 14:20 最新 表示エリア 出水・伊佐 出水市

2021年11月29日14時20分 現在  
局名をクリックするとグラフが表示されます。 表示局選択: 全局 並び替え: 登録順

局名	区分	所在地	最新観測時刻	降雨(連続)	連続	10分	時間	3時間	24時間
				開始時刻	雨量	雨量	雨量	雨量	雨量
				[月/日 時分]	[mm]	[mm/10m]	[mm]	[mm]	[mm]
江内	砂防	出水市	2021/11/29 14:20	11/23 17:30	0	0	0	0	0
野田町	河川	出水市	2021/11/29 14:20	11/23 17:30	0	0	0	0	0
針原	砂防	出水市	2021/11/29 14:20	11/23 18:40	0	0	0	0	0
出水支所	河川	出水市	2021/11/29 14:20	11/23 17:40	0	0	0	0	0
大川内	河川	出水市	2021/11/29 14:20	11/23 17:50	0	0	0	0	0
丸塚	砂防	出水市	2021/11/29 14:20	11/23 17:40	0	0	0	0	0
出水(気)	気象庁	出水市	2021/11/29 14:20	11/23 17:10	0	0	0	0	0

### 出水市河川水位（県HP）

米之津川、境川、高柳川、江内川、高尾野川、野田川、岩下川、折口川

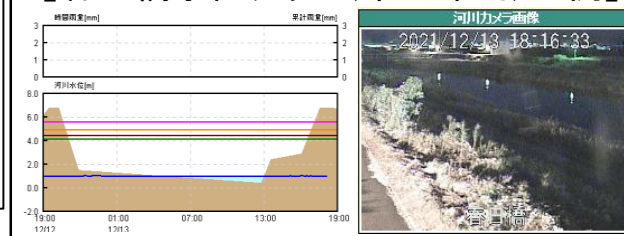
雨量情報 水位情報 潮位情報 風向・風速情報 ダム情報 河川カメラ情報 火山カメラ情報 基準値超過状況 気象警報・注意報

河川名	局名	所在地	最新観測時刻	警報値				河川水位	水位差(10分前)	左岸堤防高	右岸堤防高
				水防団待機水位 [m]	はん濫注意水位 [m]	避難判断水位 [m]	はん濫危険水位 [m]				
米之津川	春日橋	出水市	2021/11/29 14:20	4.10	4.40	4.90	5.60	→ 0.98	0.00	6.80	6.80
境川	切通橋	出水市	2021/11/29 09:00					→ 0.23	---	3.25	3.24
高柳川	高柳橋	出水市	2021/11/29 09:00					→ 0.83	---	4.44	3.08
江内川	中割橋	出水市	2021/11/29 09:00					→ 0.31	---	3.35	3.63
高尾野川	上水流橋	出水市	2021/11/29 09:00					→ 3.78	---	6.25	6.24
野田川	野田橋	出水市	2021/11/29 09:00					→ 0.42	---	4.07	4.07
岩下川	西田橋	出水市	2021/11/29 09:00					→ 0.42	---	1.66	1.79
折口川	受口公民館前橋	出水市	2021/11/29 09:00					→ 1.42	---	3.70	3.72

#### 【手順】

- 1 QRコードを読み込んだ後、「パソコン用」か「スマホ用」を選択
- 2 「水位情報」を選択
- 3 「出水・伊佐」を選択
- 4 「出水」を選択

#### 【春日橋水位グラフ(米之津川)の例】



## (2) 気象情報取得ツールの活用

### 気象庁HPの外国人向け気象情報

<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=jp>

#### 1 登録方法

QRを読み取るか、URLを入力かタッチして登録する。



#### 2 15ヶ国語で下記の情報を

閲覧できる。

- (1) 警報・注意報
- (2) 天気予報
- (3) 台風情報
- (4) キキクル（危険度分布）
- (5) 津波警報・注意報
- (6) 地震情報
- (7) 噴火警報・予報



### あなたの街の防災情報

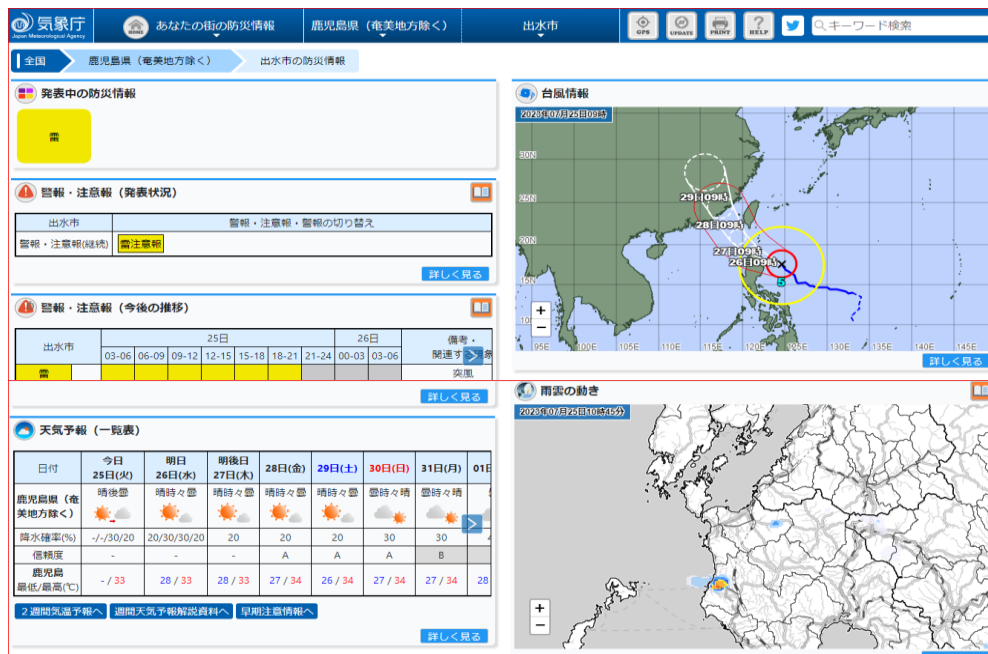
[https://www.jma.go.jp/bosai/#area\\_type=class20s&area\\_code=4620800&pattern=default](https://www.jma.go.jp/bosai/#area_type=class20s&area_code=4620800&pattern=default)

- 1 複数の気象情報をワンシートで確認できる。
- 2 必要な情報を選択して表示できる。



表示される情報例は下記のとおり

- 1 注意報・警報（推移含む。）
- 2 台風情報
- 3 雨雲の動き
- 4 1週間天気
- 5 地震情報
- 6 キキクル



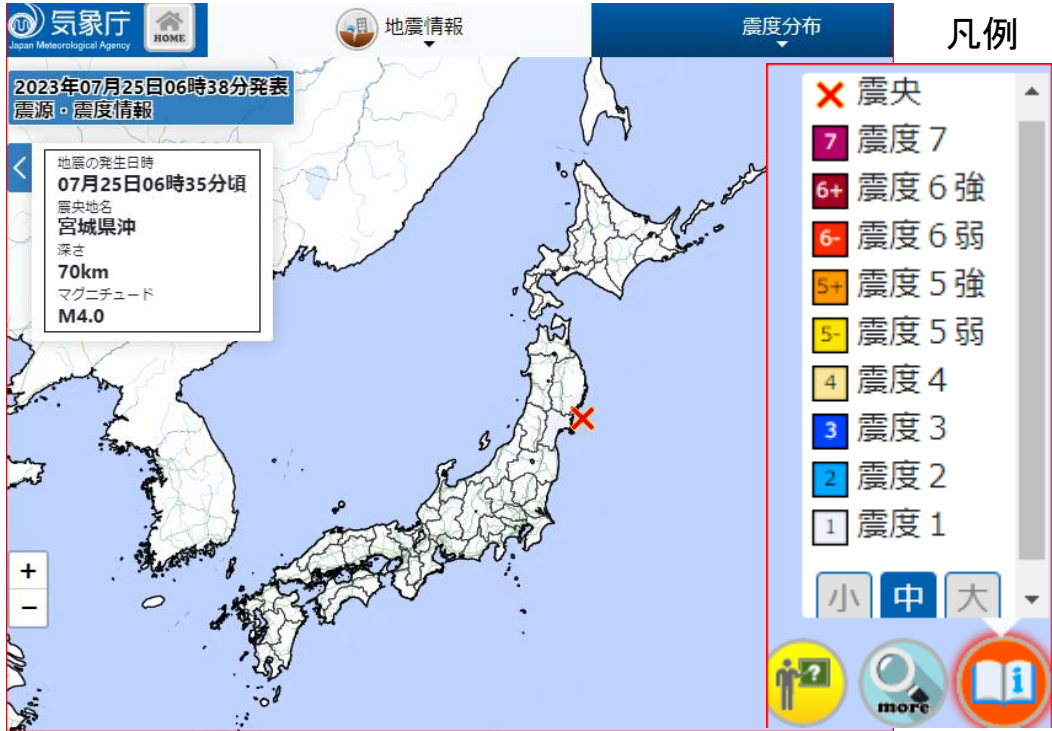
## (2) 気象情報取得ツールの活用

### 地震情報

[https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#8/38.816/140.812/&elem=int&contents=earthquake\\_map](https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#8/38.816/140.812/&elem=int&contents=earthquake_map)



全国の地震情報

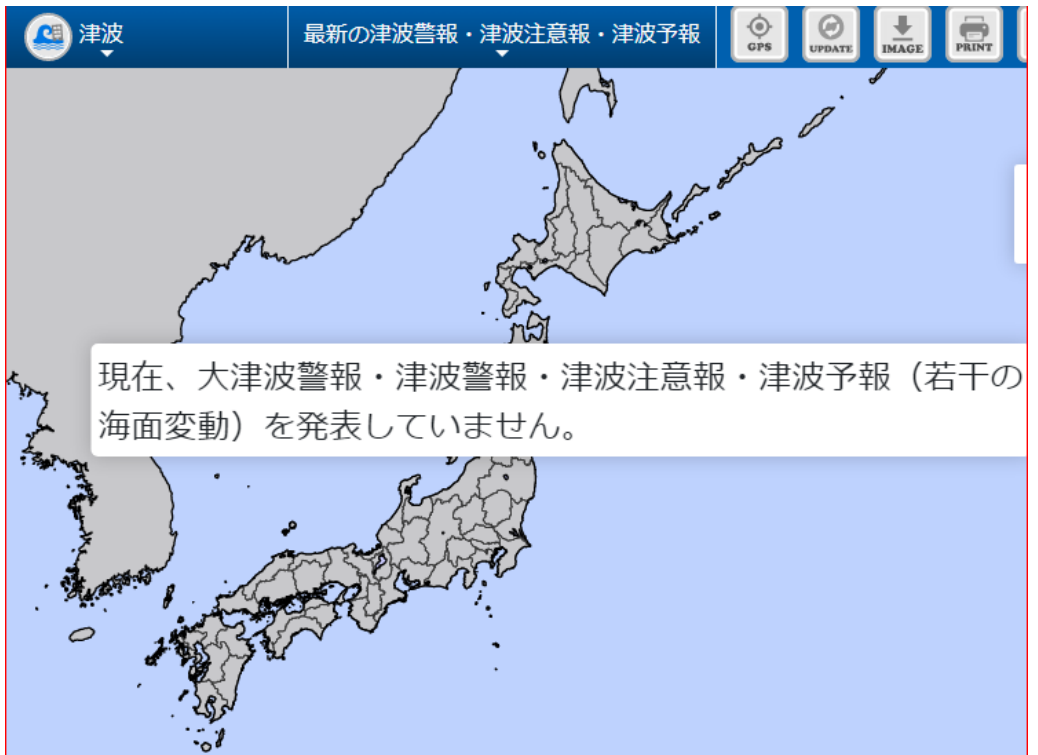


### 津波情報

<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#5/39.656/142.251/&contents=tsunami&elem=warn>



全国の津波情報



## (2) 気象情報取得ツールの活用

### 噴火情報

<https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#5/37.318/140.977/&contents=volcano>



### 凡例

名称	噴火警戒レベル対象火山	噴火警戒レベル対象外火山
噴火警報（居住地域） または噴火警報 ※	レベル5（避難）※	居住地域嚴重警戒 ※
噴火警報（火口周辺） または火口周辺警報	レベル4（高齢者等避難）※	
噴火警報（火口周辺） または火口周辺警報	レベル3（入山規制）	入山危険
噴火警報（火口周辺） または火口周辺警報	レベル2（火口周辺規制）	火口周辺危険
噴火予報	レベル1（活火山であることに留意）	活火山であることに留意
火山の状況に関する解説情報（臨時）を発表した火山は、赤枠で表示します		

※ がついた噴火警報を特別警報に位置づけています  
火山名に下線のある火山は噴火警戒レベルを導入した火山を示します

名称	海底火山
噴火警報（周辺海域）	周辺海域警戒
噴火予報	活火山であることに留意

### 日本気象協会

<https://tenki.jp/forecast/9/49/8810/46208/1hour.html>



- 1 天気予報  
1 時間天気、2 週間天気
- 2 防災情報  
各種警報、台風、地震、津波
- 3 天気図
- 4 気象予報士の解説  
など・・・

### 1 時間天気のイメージ

日付	明後日 2023年08月19日(土) [仏滅]														
	未明			明け方			朝			昼前			昼過ぎ		
時刻	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
天気	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ	晴れ	弱雨	晴れ	曇り
降水量 (mm/h)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
湿度(%)	92	92	92	92	93	92	89	83	75	70	66	65	68	69	70
風向	南東	南東	南東	南東	南東	南東	南東	南東	南南東	南	南	南南西	南西	南西	南西
風速 (m/s)	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2



## 2 気象・防災情報の収集

### (3) 防災情報取得ツールの活用

#### 出水市防災メール

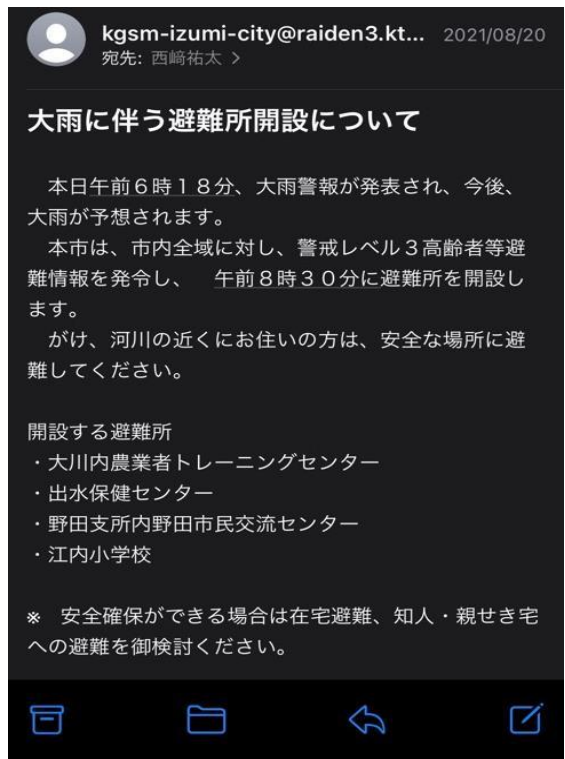
[bousai.kgsm-izumi-city@raidens.ktaiwork.jp](mailto:bousai.kgsm-izumi-city@raidens.ktaiwork.jp)

#### 1 登録方法

- (1) QRコードを読み取るか、上記URLを入力して、件名・本文を入力せずにメール送信します。
- (2) 返信メール「bousai.kgsm-izumi-city@raidens.ktaiwork.jp」からきます。
- (3) 返信されたメールに記載されたアドレス(URL)へインターネット接続します。
- (4) アドレスの確認を行い、登録完了メールが届けば完了です。

#### 2 配信される主な内容 (プッシュ通知)

- (1) 気象警報(大雨)の発表
- (2) 避難に関する情報
- (3) 行方不明に関する情報
- (4) その他防災に関する情報



#### 出水市公式LINE

<https://line.me/R/ti/p/%40268iueem>

#### 1 登録方法

QRコードを読み取るか、上記URLを入力する。

#### 2 防災メールと同じ内容がプッシュ通知される。

#### 3 防災情報、イベント等のプッシュ通知、当番医や市ホームページの閲覧可能



### (3) 防災情報取得ツールの活用

#### 避難所状況把握ツール

[https://www.city.kagoshimaizumi.lg.jp/page/page\\_04864.html](https://www.city.kagoshimaizumi.lg.jp/page/page_04864.html)

【出水市LINEを使用する場合】



URLを入力するかQRコードを読み取ると避難所状況を閲覧できる出水市HPのページへ誘導される。

2 「開設中の避難所」をクリックすると出水市ホームページへ誘導される

②



①



1 「防災」をクリックする。

#### 開設中の避難所について

開設中の避難所は下記QRコードを読み取るか、下記のリンク「開設中の避難所はここをクリックしてください。」をクリックしてください。

なお、上記の避難所状況把握ツールの活用要領は、添付の「【活用要領】避難所状況把握ツール.pdf」をクリックして、ご覧ください。

現在、開設中の避難所の詳細の混雑状況は、添付のPDFデータをクリックして、ご覧ください。

- [開設中の避難所は、ここをクリックしてください。](#)
- [【活用要領説明資料】避難所状況把握ツール\(PDF/485 KB\)](#)
- [【サンプル】開設中の避難所の混雑状況\(PDF/68 KB\)](#)



個別表示 一覧表示 地図表示



4 避難所が開設された場合、詳細の混雑状況はこちらにPDFが表示されます

#### 鹿児島県防災WEB

[http://www.bousai.pref.kagoshima.jp/pub\\_web/portal-top/](http://www.bousai.pref.kagoshima.jp/pub_web/portal-top/)

#### 1 登録方法

QRコードを読み取るか、上記URLを入力かタッチして登録する。



#### 2 閲覧できる情報

- (1) 警報・注意報
- (2) 避難・被害情報
- (3) 地震・噴火情報

※(4) 気象情報

※(5) 雨量・河川水位

※(6) 道路通行規制

※ (4)~(6)はPCのみ閲覧可能



### (3) 防災情報取得ツールの活用

## Safety tips (セーフティチップス)

### 1 登録方法 (スマートフォンの種類によって下記のQRコードを読み取る)

(1) ダウンロード  
QRコード  
(iPhone)



(2) ダウンロード  
QRコード  
(Android)



2 観光庁監修で、緊急地震速報、津波警報、噴火速報、気象警報、熱中症情報、国民保護情報、避難情報(避難指示等)の**プッシュ通知**及び医療関係情報、交通機関情報、コミュニケーションカードなど**様々な役立つ機能**あり

3 **対応言語**は日本語、英語、中国(繁・簡)、韓国、スペイン、ポルトガル、ベトナム、タイ、インドネシア、タガログ、ネパール、クメール、ビルマ、モンゴルの**14か国語(15言語)**で提供しています。



## MBCデータ放送

### 1 登録方法

(1) **Android**の場合

- 「Google Play」
- 「MBCアプリ」
- 「インストール」を選択する

(2) **iPhone・iPad**の場合

- 「App Store」
- 「MBCアプリ」
- 「開く」を選択する。

2 各種警報、避難情報等を**プッシュ通知**

3 **交通(道路、鉄道等)情報の閲覧**



### (3) 防災情報取得ツールの活用

#### NHKニュース防災アプリ

※ 無料、アプリ内課金なし

【例】天気予報

【例】津波・地震情報



天気予報をタッチ

災害情報をタッチ

iPhone

Android

App Storeで「NHKニュース防災」を検索



Google Playで「NHKニュース防災」を検索



スクロールして選択すると・・・

閲覧できる災害情報の種類

- 1 台風・津波・地震
- 2 警報・注意報
- 3 土砂災害警戒情報
- 4 竜巻注意情報
- 5 記録的短時間大雨情報

鹿児島に特化した情報



【例】ハザードマップ



マップをタッチ

洪水をタッチ



土砂災害をタッチ

洪水ハザードマップ



土砂災害  
ハザードマップ



### (3) 防災情報取得ツールの活用

#### Yahoo防災速報

#### 1 登録方法

##### (1) Androidの場合

「Google Play」

→「Yahoo防災速報」

→「インストール」を選択

##### (2) iPhoneの場合

「App Store」

→「Yahoo防災速報」

→「開く」を選択

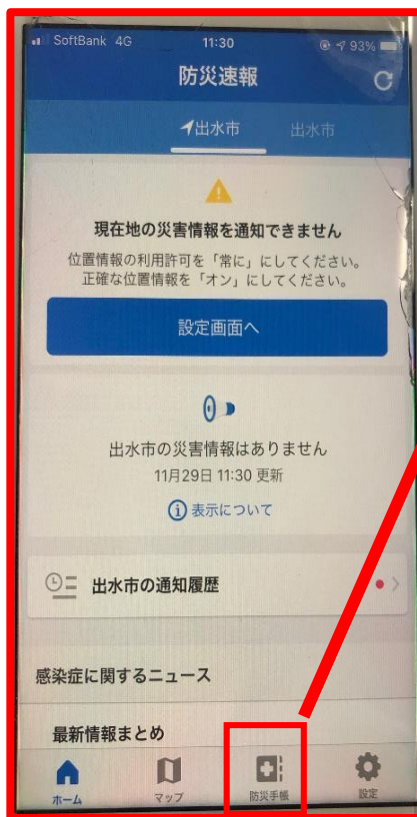
#### 2 災害情報、気象情報が プッシュ通知される。

#### 3 「マップ」を選択して ハザードマップを閲覧

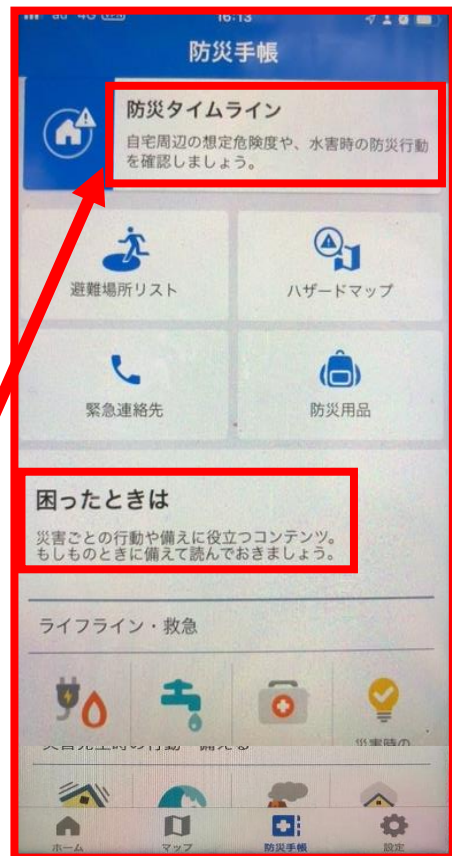
#### 4 「防災手帳」を選択し て防災上の困りごとへの 対処方法や災害への備え 等の学習資料を閲覧

また、タイムラインを容易に作成可能

#### 【防災速報の画面】



#### 【防災手帳の画面】



### 3 出水市避難情報発令条件（基準）

#### 【各種気象情報に伴う避難情報発令基準（判断基準）】

避難情報	警戒レベル	キキクル	大雨洪水	高潮	流域雨量指数	氾濫情報	米ノ津川水位 (春日橋) (m)	
高齢者等避難	3	【赤】警戒 (警報級)	警報	注意報 (警報の可能性高)	【黄】	注意情報	氾濫注意水位	4.4
避難指示	4	【紫】危険	土砂災害警戒情報	警報	【橙】	警戒情報	避難判断水位	4.9
			記録的短時間大雨情報	特別警報	【赤】			
緊急安全確保	5	【黒】災害切迫	顕著な大雨情報 (線状降水帯)	/	【紫】	危険情報	氾濫危険水位	5.6
			特別警報		【黒】	発生情報	堤防天端高	6.8

※ 発令対象区域は、より具体的に小学校区毎を基準とする。

#### 【水防団待機水位（4.1m）に達した段階】

（参考：令和2年7月4日の測定値）

下記条件が全て合致した場合は上表に限らず、段階を経ることなく避難指示を発令

- 1 1時間前の時間雨量が30mm/h以上、1時間後の予想時間雨量が50mm/h以上の場合
- 2 2時間以内に満潮時刻を迎える場合
- 3 高川ダムの全放流量が80m<sup>3</sup>/S以下を保持した状況から、30分以内に140m<sup>3</sup>/S超過の放流を余儀なくされる場合

※ ただし1項目でも該当する場合は高齢者等避難の発令を検討する。

## 4 住民がとるべき行動

避難 情報	警戒 レベル	住民がとるべき行動
	1	<p style="text-align: center;"><b>【災害への備えを高める。】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 自宅周辺の荒天準備</li> <li>2 非常持出品・備蓄品の確認</li> <li>3 報道による気象情報の収集</li> </ol>
	2	<p style="text-align: center;"><b>【自らの避難行動を確認】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ハザードマップの再確認</li> <li>2 避難所の場所、経路の再確認</li> <li>3 気象情報・防災情報の取得要領の確認及び情報収集</li> </ol>
高齢者 等避難	3	<p style="text-align: center;"><b>【危険な場所から高齢者等は避難】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 高齢者等以外の人にも必要に応じ、普段の行動を見合わせ始める。</li> <li>2 避難準備</li> <li>3 自主的に避難する。</li> </ol>
避難 指示	4	<p style="text-align: center;"><b>【危険な場所から全員避難】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 過去の重大な災害の発生時に匹敵する状況 この段階までに避難を完了しておく。</li> <li>2 台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。</li> </ol>
緊急 安全 確保	5	<p style="text-align: center;"><b>【命の危険 直ちに安全確保！】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 すでに安全な避難ができず、命が危険な状況</li> <li>2 今、いる場所よりも、安全な場所へ直ちに移動等する。</li> </ol>

## 5 マイ・タイムラインの作成

### (1) マイ・タイムラインとは

洪水のような進行型災害が発生するおそれがある際に、余裕をもって逃げるため事前に「いつ」、「何をするのか」を整理したオリジナルの避難行動計画

### (2) マイ・タイムラインの作成手順

- ① 前ページの出水市避難情報発令条件（基準）により、警戒レベルと行動基準を正しく理解する。
- ② 出水市ハザードマップで自宅等のハザード情報を確認する。
- ③ 後述の非常持出品の準備、備蓄品の準備に参考に準備・考えておく。
- ④ 気象・防災情報の収集
  - ・ 本書【平時の防災対策】第1の2項「気象・防災情報の収集」を参考（P8～22）に情報収集する。
  - ・ 気象情報  
テレビ・ラジオ、降水短時間予報、注意報・警報、台風経路図、キキクル、雨量計、河川水位
  - ・ 防災情報  
テレビ・ラジオ、出水市防災メール・公式LINE、避難所情報把握ツール等
- ⑤ 作成例（国土交通省の作成例は次ページを参照）

時 間	行政からの情報	主な備え・行動	備えの例
5～3 日前	台風予報、天気予報	今後の気象情報を調べる。 家族の予定を確認	台風、前線を調べる。 病院で薬受領
2日前	注意報・警報 (警戒レベル2)	非常持出品の確認 雨量等の確認	備蓄品の確認 自宅周辺の荒天準備
1日前 半日前	水防団待機水位到達	避難所・避難手段の確認 河川水位の確認 大事な物を2階へ移動 避難しやすい服装、靴準備 市内の高台を確認	ハザードマップ確認 携帯電話充電 通行止め等道路状況確認 帰宅しない家族との連絡
5時間 前	氾濫注意水位到達 大雨警報 高齢者等避難発令	戸締り確認 避難しやすい服装に着替え 立退き避難を決意	自宅周辺の路面状況確認 自宅周辺の異音、異臭の有無を確認
3時間 前	避難判断水位到達 避難指示発令	避難開始 避難完了	
1時間 前 0時間	氾濫危険水位到達 緊急安全確保発令 河川氾濫		



# 『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

みんなが考えた「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでのそなえをいつから行動するか書いてみよう！

「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでのそなえをいつから行動するか書いてみよう！

そなえまでの おおよその 時間	行政から発信される情報	「台風や前線が発生」してから 「川の水が氾濫」するまで	主なそなえ	そなえの（例）
5～3日前	○台風予報 ○台風に関する栃木県、茨城県気象情報（随時）（警戒レベル1）	警戒レベル1 自分がいるところで降って いなくても、上流で雨が降れば川の水は増えてくるよ。	資料2で考えた順番でシールを貼ってみよう！ オリジナルの行動も書き足そう！	買い物は、雨風が強くなる前にすませておこう。
2日前	◇大雨注意報・洪水注意報（警戒レベル2）	警戒レベル2 台風が近づいて、雨や風がだんだん強くなる 雨風が強くなるとお出かけは大変！	工. 今後の台風や前線を調べ始める 台風が進み方や前線をチェック 家族全員の今後の予定を確認 マイ・タイムラインを確認	○今後の台風や前線の動きを調べ始める ○1週間分の薬を病院に受け取りに行く ○避難する時に持って行く物を準備する ○家の周りに風で飛ばされるようなものはないか確認 ○テレビ・インターネット・メール等で雨や川の様子に注意
1日前	○台風に関する今後の見通し	警戒レベル3相当 激しい雨で、川の水がどんどん増えて、河川敷にも水が流れる	カ. 住んでいる所と上流の雨量を調べ始める ハザードマップで避難場所、避難手段を確認	○家族と連絡を取りあう ○住んでいる所と上流の雨量を調べ始める
半日前	水防団待機水位到達 氾濫注意水位到達 洪水予報（氾濫注意情報）発表	警戒レベル4相当 このまま増え続けると、川の水があふれるかも。	ガソリンをいれておく オ. 川の水位を調べ始める パソコンで川の水位を見る 携帯電話の充電 大事なものを2階へあげる 通行止め情報がないかインターネットで確認 隣町への避難の開始を判断	○ハザードマップで避難場所、避難手段を確認 ○隣町の親戚の家に家族みんなて避難することを電話 ○川の水位を調べ始める ○通行止め情報がないかインターネットで確認 ○携帯電話の充電
5時間前	避難判断水位到達 洪水予報（氾濫警戒情報）発表	警戒レベル5相当 川の水位が気になって、安全なところへ逃げなきゃ！	イ. 避難しやすい服装に着替える 動きやすい靴で避難 市内の高台への避難の開始を判断 川の水位をインターネットで確認 市内の指定避難所への避難を判断 戸締り・ガスの元栓をしめる	○避難しやすい服装に着替える ○市内の高台への避難の開始を判断
3時間前	氾濫危険水位到達 洪水予報（氾濫危険情報）発表 緊急速報メール（河川氾濫のおそれがある情報）	警戒レベル5相当 川の水位が気になって、安全なところへ逃げなきゃ！	ア. 安全な所へ移動を始める 浸水しない市の体育館や公民館 近所の人に情報を伝える 避難完了	○川の水位をインターネットで確認 ○市内の高台への避難を完了 ○携帯メールで緊急速報メールを受信
0時間	氾濫が発生 洪水予報（氾濫発生情報）発表 緊急速報メール（氾濫が発生した情報） 災害発生情報（警戒レベル5）を発令	警戒レベル5相当 川の水位が気になって、安全なところへ逃げなきゃ！		○テレビで洪水予報の確認 ○携帯メールで緊急速報メールを受信

雨風が強くなる前に「避難」の準備をすませておく時期

水位等の状況を把握しつつ「避難」の準備を始める時期

身の安全を確保すべく避難行動を開始する時期

命を守る！

気象庁が発表する大雨注意報等の発表時間は、イメージで記載しています。避難勧告等のタイミングは状況によって異なります。市町村の発信情報に注意をしてください。

# 非常持ち出し品 (例)

- 1 避難活動に支障がないよう、荷物はできるだけ軽くしましょう。
- 2 重さの目安は成人男性で15kg、女性で10kg程度
- 3 できれば家族全員に1つずつリュック等を用意し、玄関先・車のトランク等、持ち出しやすい場所に分散して保管しておきましょう



## 貴重品類



- ①印鑑②預金通帳③健康保険証(マイナンバーカード)④運転免許証⑤住所録
- ⑥現金(紙幣の他公衆電話用の硬貨も)

## 携帯ラジオ



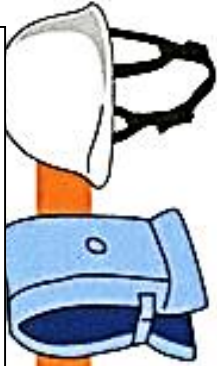
- ①小型のFM・AM両方聴けるもの
- ②予備電池

## 照明器具



- ①懐中電灯(できれば1人1個)
- ②予備電池
- ③ろうそく(たくて安定的なもの)

## ヘルメット(防災頭巾)



屋根瓦や看板などの落下物や転倒事故から頭部を守る。  
警笛(遭難場所をアピール)

## 非常食・水



- ①乾パン②缶詰③ビスケットなど火を通さなくても食べられるもの
- ④水はミネラルウォーターなど
- ⑤赤ちやんがにいる場合は粉ミルク等

## 衣類



- ①下着②上着③手袋④靴下
- ⑤ハンカチ⑥日本手拭い、タオル
- ⑦赤ちやんがにいる場合は紙おむつ

## 生活用品



- ①ナイフ(刃渡り6cm以下)
- ②缶切り③ライター

## 救急・衛生用品



- ①絆創膏②ガーゼ③包帯④消毒液
- ⑤解熱剤⑥胃腸薬⑦鎮痛剤⑧目薬
- ⑨持病用常用薬⑩体温計⑪マスク
- ⑫消毒用アルコール⑬室内スリッパ

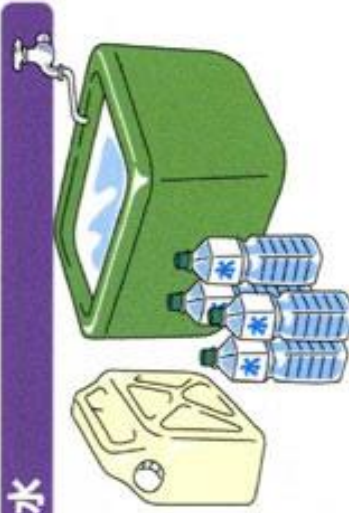
- ④ティッシュペーパー⑤ビニール袋

# 備蓄品 (例)

- 1 公的機関による救援（公助）の体制が整い、救助物資が届くまでの数日間を自活するため  
のもの。
- 2 最低でも3日分、できれば7日分を用意しましょう。

## 備蓄品

### 水



- ① 飲料水は1人1日3リットルが目安
- ② 保存期間を確認しこまめに取り替える。
- ③ 生活用水（炊事、洗濯、トイレなど）は浴槽や洗濯機に貯水

### 食料品



- ① アルファ米② レトルト食品③ 缶詰
- ④ 切り餅⑤ カップ麺⑥ 梅干し
- ⑦ 菓子類など簡単な調理やそのまま食べられるもの

### 燃料・生活用品



- ① 卓上コンロ（ボンベは多めに）
- ② 固形燃料③ 洗面具④ 生理用品
- ⑤ 紙製食器⑥ キッチン用ラップ
- ⑦ 割り箸⑧ 新聞紙⑨ ビニールシート

### その他あると便利なもの



- ① 携帯鍋（コッヘル）② 携帯トイレ③ 使い捨てカイロ④ 雨具⑤ ガムテープ
- ⑥ さらに⑦ 筆記用具⑧ 地図⑨ ドライシャンプー⑩ ボディー洗浄剤⑪ 予備眼鏡

### 消火・救助用具



- ① 消火器② スコップ③ バール④ のこぎり
- ⑤ 車のジャッキなど

## 7 備蓄品の準備

### 【非常食の備蓄方法】

ローリングストック（回転備蓄）を推奨する。



#### (1) 要領

- ① 備蓄食品が賞味期限が近付いたら、古い物から普段の食卓で活用する。
- ② 消費した分は、買い足すか、味に不満があったら買い替える。
- ③ 100円ショップ等で備蓄品の保管箱を購入し、下図のように賞味期限順に並べて整頓・保管する。

賞味期限 ○年○○月			賞味期限 ○+1年○○月			賞味期限 ○+2年○○月		
一	二	三	一	二	三	一	二	三
日	日	日	日	日	日	日	日	日
目	目	目	目	目	目	目	目	目

#### (2) 効果

- ① 賞味・消費期限のチェックを習慣化できる。
- ② 比較的期限の短い物でも、非常食として活用できる。
- ③ 災害時に食する味に慣れることができ、ストレスを低減できる。

### 【その他】

被災時は電気やガスより、トイレが一番大事

- (1) 断水対策 → 風呂水、備蓄用飲料水
- (2) 「食べる、飲む、出す」の備蓄が大事  
特に使い捨てトイレ（携帯用でも可）の購入・備蓄



## 8 家庭での災害対策会議（家族で発災時の対応について認識統一）

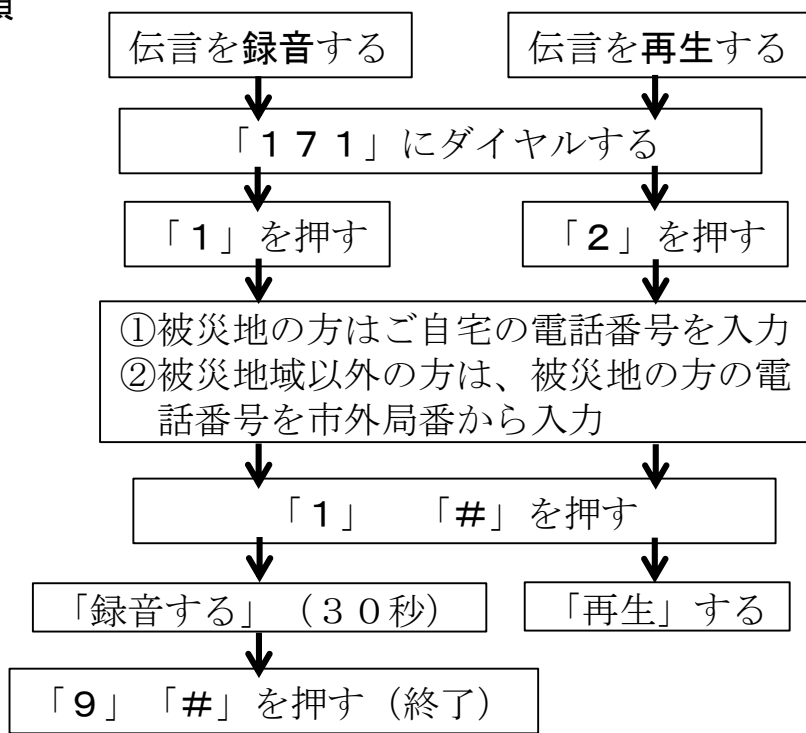
- (1) 休日等を活用し、避難場所及び避難経路を実際に歩き、安全確認する。
- (2) 消火器、スコップ等、災害時に活用できる道具を準備しておく。  
使用方法にも慣れておく。
- (3) 電話が通じない時の連絡方法（細部は後述）
  - ① 災害用伝言ダイヤル「171」、公衆電話
  - ② 携帯電話やパソコンのメール、SNS
  - ③ 連絡不通となった場合の集合場所
  - ④ 小さな子供がいる場合は、送迎方法などを学校と確認しておく。



## 9 災害伝言サービスの活用方法

### 【災害用伝言ダイヤル（171）】

- 1 携帯電話等の電話番号に安否情報（伝言）を録音し全国から再生確認可能
- 2 操作要領



### 3 注意事項

- (1) 録音時間は1伝言30秒以内、1電話番号に20伝言まで登録可能
- (3) 保存期間は、登録から災害用伝言ダイヤルの提供期間終了まで
- (4) サービス提供開始は、テレビ・ラジオ等で公表

### 【災害用伝言板（web171）】

- 1 パソコンやスマートフォン等から携帯電話等の電話番号を入力して安否情報（伝言）の登録、確認を行うことができる。

### 2 操作要領

<https://www.web171.jp/>

- (1) 災害用伝言板（web171）  
右上のQRを読み取るか、上記URLを入力してアクセスする。
- (2) 連絡をとりたい方の固定・携帯電話番号を入力
- (3) 伝言を登録・確認可能（事前に設定すると閲覧者を限定することも可能）

### 3 注意事項

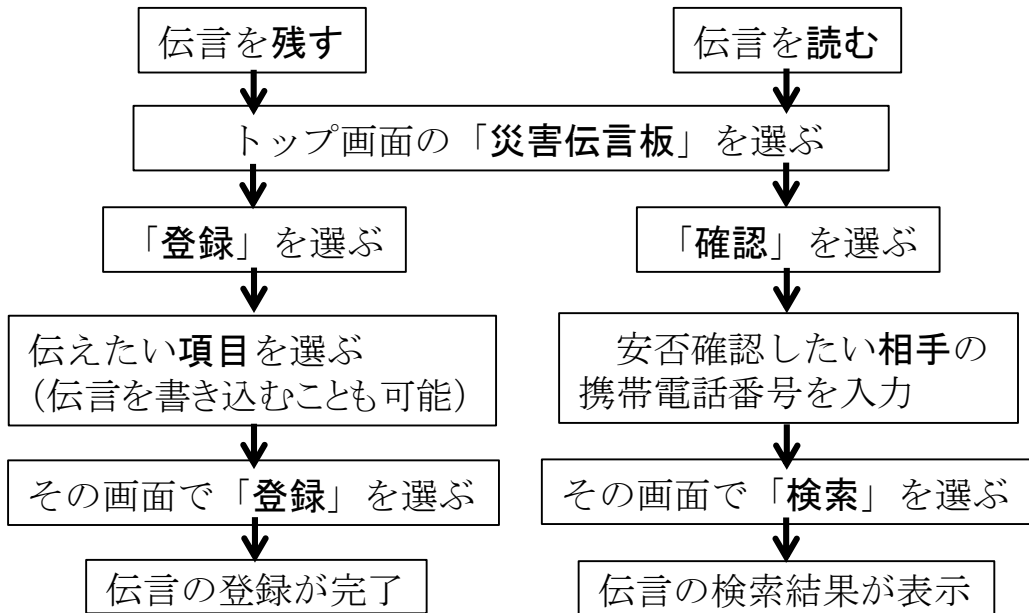
- (1) 文字は1伝言に全角100文字まで、電話番号20伝言まで蓄積可能
- (3) 伝言の保存時間はサービス提供終了までで、最大6ヶ月程度
- (4) 事前に設定を行うことで、登録した内容をメールまたは電話（人工音声）にて自動的に通知することが可能
- (5) 災害用伝言板（web171）の利用料は無料  
インターネット接続費用やプロバイダー利用料等が別途必要



## 【災害用伝言板】

1 携帯電話等のインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字で登録し、携帯電話等の番号をもとに全国から伝言を確認できる。

### 2 操作要領



### 3 注意事項

- (1) 1電話番号当たり、最大10伝言まで登録可能  
(10件を超える伝言は古いものから上書き)
- (2) 伝言の保存期間は1つの災害での災害用伝言板を終了するまで
- (3) 災害用伝言板の利用料・パケット通信料は無料  
(他社の災害用伝言板のアクセスにはパケット通信料が必要)
- (4) 提供の開始、登録可能地域等の運用方法は、テレビやラジオ、インターネットで告知

※ 下記期間に、体験利用日が設定されており、擬似体験できる。

- 1 毎月1日及び15日
- 2 正月三が日(1月1日～3日)
- 3 防災期間(8月30日～9月5日)
- 4 防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)

# 10 自宅周辺の確認・対策

区分	確認・対策
屋根	1 瓦のひび、破損、ずれ、剥離やトタンのめくれ修理 2 瓦やアンテナを安定させるための固定等
雨戸・シャッター	ガタ・緩みの補強・修理
雨どい	1 継ぎ目のはずれ、腐敗箇所の修理 2 落ち葉、火山灰（土砂）のつまりの除去
窓ガラス	1 ひび割れ、ガタの修理 2 飛散物からの防護処置 （外側をベニヤで塞ぐ、養生テープを貼る等）
ベランダ	鉢植え、物干し竿、テーブル、椅子等の落下や飛散の可能性のある物は配置を換えるか固定する。
プロパンガス	転倒防止のため、固定された土台に乗せ、鎖等で壁面に固定する。
玄関周辺	出入の障害になる自転車や植木鉢等は配置換え等の処置
側溝・水路	側溝のゴミ、落ち葉及び土砂等を除去し、排水効果を維持する。
ブロック塀	1 ひび割れや鉄筋のさび、破損箇所の修理・補強 2 基礎がないもの、鉄筋が入っていないものは補強 3 塀の高さが高すぎないか確認（2. 2m以下）

窓ガラスの補強



自転車を飛ばされないように固定

植木鉢、ゴミ箱など  
片付ける



物干し竿を下す



土のうで  
浸水対策



排水溝、雨水桝の清掃

## 第2 風水害

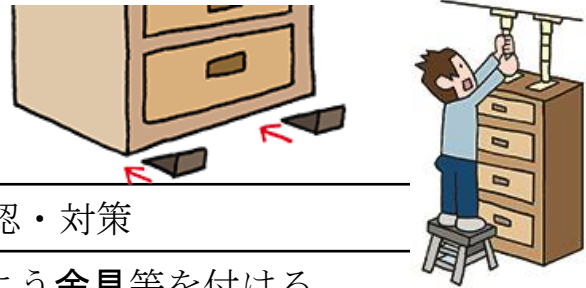
### 台風接近時の留意事項

- 1 非常持出し品、備蓄品の確認（第2章第1の6、7項 P21～22参照）
- 2 気象情報の収集（第2章第1の2項 P10～13参照）
- 3 停電対策  
懐中電灯、ラジオ、電池、バッテリー、発電機の準備及び携帯電話の充電
- 4 断水対策
  - (1) 飲料水の確保及び水囊への貯水
  - (2) バスタブに貯水（風呂水を抜かない。）、洗面台、洗濯機等への貯水
- 5 浸水のおそれがある場合  
家財道具、食料品、衣類、寝具などの生活用品を2階や部屋の高い所に移動
- 6 むやみに外出しない。
- 7 要配慮者（病人、高齢者、乳幼児、妊婦等）  
安全な場所へ避難させる。

## 第3 地震

### 自宅内の確認・対策

#### 1 家具



区分	確認・対策
食器棚	<ol style="list-style-type: none"><li>1 扉が容易に開かないよう金具等を付ける。</li><li>2 食器が飛び出さないよう、滑り止めシート等を敷く。</li><li>3 突っ張り棒、下部の詰め物等による転倒防止</li></ol>
和ダンス・本棚	突っ張り棒、下部の詰め物等による転倒防止
暖房製品	<ol style="list-style-type: none"><li>1 耐震自動消火装置の有無を確認</li><li>2 付近に可燃物を置かない。カーテン付近に置かない。</li></ol>
照明器具	<ol style="list-style-type: none"><li>1 電源コードの懸吊タイプは補強金具等で複数箇所固定</li><li>2 蛍光管はカバーを付けるか、耐熱テープで固定</li></ol>
カーテン	防火加工、難燃加工の物を使用する。
窓ガラス	内側に飛散防止フィルムを張るか養生テープを貼る。
テレビ	低い位置に配置

#### 2 屋内配置上の留意事項

- (1) 通路・出入口周辺に転倒や移動しやすい家具等は配置しない。
- (2) 寝室や座る場所には家具を配置しない。（配置する場合は低いもの）
- (3) 地震でガラス破片等の散乱による受傷防止のため靴等を寝室に置く。
- (4) 住居内に物を置かない安全な部屋やスペースを確保する。

（地震の揺れを感じた際、当初の避難場所として活用するため）





# 第3章 災害発生時にとるべき行動

## 第1 風水害

### 避難行動

1 雨戸、シャッター、窓、カーテンを閉める。

2 竜巻発生時の留意事項

- (1) 1階や地下など一番低い階の中心部で、窓のない部屋に移動
- (2) 丈夫な机やテーブルの下に入り、体を小さくして、頭部を保護する。

3 冠水・浸水時の避難に関する留意事項

(1) 徒歩

- ① 歩行可能な水深は50cm、水の流が早い場合は20cm以下であり、逃げ遅れた場合は、自宅や近隣建物の2階以上へ緊急避難し、救助を待つ。
- ② 冠水で足元が見えない場合は、杖などで前方の安全を確認しながら、側溝や用排水路などに落ちることがないように移動する。
- ③ 単独行動を避け、複数で声を掛けながら移動する。

(2) 車両移動はできるだけ避ける。

30cm程度の浸水・冠水でも、エンジン停止の可能性があり危険であるとともに、緊急車両の通行を阻害する可能性があるため、やむを得ない場合を除き避ける。



## 第2 地震

1 地震発生時




(1) 自宅内での安全確保






区分	行動
安全確保	揺れがおさまるまで、頑丈な机、テーブルの下にもぐる。
火の始末	1 小さな揺れを感じたら、直ちに <b>火の始末</b> をする。 2 大きな揺れを感じたら、無理せず、揺れがおさまってから、ガスコンロ、ストーブ、ファンヒーター等の <b>火気類の火の始末</b> をする。
避難経路確保	<b>玄関ドア及び窓を大きく開放</b> し避難できるようにする。 (揺れにより、建物が歪むとドアが開閉不能となることがあるため)




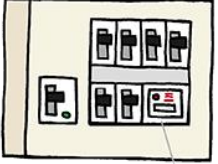



(2) 外出中における屋内での安全確保

区 分	行 動
商業施設等	<ol style="list-style-type: none"> <li>商品棚の転倒や商品の落下、ガラス破片に注意する。</li> <li>揺れがおさまるまで、壁や柱に身を寄せ、カバンや上着等で頭を保護する。</li> <li>火災が発生したらハンカチ等で口や鼻を覆い避難する。 煙が多い場合は、這うようにして足元の空気で呼吸しながら避難する。</li> </ol> 
エレベータ内	<ol style="list-style-type: none"> <li>エレベータが自動停止しない場合は、全ての階のボタンを押して停止した階で外に出る。</li> <li>閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで 外部に連絡し救助を待つ。</li> <li>エレベーター内に防災備品が設置されている場合は、内容品を活用し救助を待つ。</li> </ol> 
地下階	<ol style="list-style-type: none"> <li>揺れがおさまるまで、壁や柱に身を寄せ、カバンや上着等で頭を保護する。</li> <li>火災発生時は商業施設等と同様</li> </ol> 

(3) 屋外での安全確保

区 分	行 動
道路上	<ol style="list-style-type: none"> <li>カバンや上着等で頭を保護しながら、広い場所へ移動する。</li> <li>商業地域では看板やガラス破片等の落下物に注意し、速やかに離れる。</li> <li>住宅地では転倒の可能性があるブロック塀、自動販売機等から速やかに離れる。</li> </ol> 
運転中	<ol style="list-style-type: none"> <li>徐行後、道路の左側に停車しエンジン停止</li> <li>揺れがおさまるまで、車外に出ないでラジオ、携帯電話等で情報収集する。</li> <li>車を放置して避難せざるを得ない場合は、ドアをロックせず、キーを付けたままにする。</li> </ol> 
公共交通機関での移動中	<ol style="list-style-type: none"> <li>急停車に備え、つり革や手すりにつかまる。</li> <li>網棚の荷物落下に備え、カバンや上着等で頭を保護する。</li> <li>乗務員の指示に従って行動する。 (勝手に降りない。)</li> </ol> 

## 2 地震直後

区 分	行 動
火災発生	<p>1 非常ベル、鳴り物を使用するか<b>大声で「火災」と叫びながら</b>、周囲に周知し助力を求め、<b>消火器等で消火する。</b></p> <p>2 付近に消火器がない場合は、<b>座布団等でたたか</b>、<b>密閉して消火する。</b></p> <p>3 炎が天井近くに届いている等、消火が困難な場合は、避難する。</p> 
ライフラインの安全確認	<p>1 ガス・水道</p> <p>(1) ガス・水道は安全確認できるまで<b>使用を控え</b>、<b>ガス栓・水道栓を閉める。</b></p> <p>(2) ガス漏れや強い揺れを検知すると安全装置により自動的に停止するため、マイコンメータの操作要領を確認しておく。(赤ランプ点滅はガス漏れの可能性大)</p> <p>2 停電時</p> <p>(1) 通電火災防止のため、家電の<b>コンセントを抜くか</b>、<b>ブレーカーを落とす。</b></p> <p>(2) 通電時まで<b>に家電や配線の破損状況を確認する。</b></p> <p>3 トイレ</p> <p>配水管の状況が確認できるまで<b>使用せず</b>、<b>簡易トイレ</b>を使用する。</p>  <p style="text-align: right;">感震センサー</p> 
情報収集	<p>第2章第1の2項（P8～22）を参照</p> 
安否確認	<p>災害用伝言サービスの活用 (第2章第1の9項（P30～31参照）)</p>
避難行動	<p>1 慌てず、靴を履く。 水道管破裂等、外が<b>冠水</b>している場合は、<b>長靴以外の靴</b>にする。</p> <p>2 <b>非常持出品</b>を携行して避難する。(第2章第1 P21参照)</p> 

# 第3 津波

## 1 避難行動

### 津波警報発表や避難情報発令を待つことなく、より高い所へ避難を

【津波に関する避難情報の特徴】（避難情報に関するガイドライン「内閣府」）  
津波は、災害の切迫度が段階的に高まる災害（洪水・土砂災害等）でと異なり、一刻も早く、高い所への立退き避難が望ましいため、「緊急安全確保」ではなく、「避難指示」を発令します。

さらに、避難情報には、警戒レベルを付さないこととしています。

#### 【重要】

- 1 津波警報・大津波警報が発表されたら、市の避難指示を待つことなく、迷わず高い所へ避難しましょう。
- 2 避難所まで遠い場合や要配慮者以外の方は原則として徒歩避難
- 3 津波災害のおそれがある地域にいる方、海沿いにいる方は、地震等に伴う強い揺れや、長時間ゆっくりとした揺れを感じた場合、津波警報等の発表や、市の「避難指示」の発令を待つことなく、自主的かつ速やかに安全な高い場所に、避難してください。
- 4 自宅等の津波ハザード情報や市内の主要施設等の標高一覧は、出水市ホームページや出水市ハザードマップを御確認ください。

#### 【気象庁ホームページより】

津波による災害の発生が予想される場合は、地震発生後、約3分で大津波警報、津波警報、津波注意報を発表します。その後、「予想される津波の高さ」、「津波の到達予想時刻」等の情報を発表します。

区分	予想される津波の高さ		とるべき行動	避難の範囲
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の 場合の表現		
大津波警報	10m超 (10m<高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。  津波は繰り返し襲ってくるので、大津波・津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。	お住いの市町村の津波ハザードマップ等で、浸水が推定され区域を確認しておきましょう。  また、津波の規模は様々であり、実際には浸水想定を上回る津波が襲ってくることもあるので、最大級の避難を心がけましょう。
	10m (5m<高さ≤10m)			
	5m (1m<高さ≤5m)			
津波警報	3m (1m<高さ≤3m)	高い	ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう！	
津波注意報	1m (20cm<高さ≤1m)	表記しない	海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。 津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしないでください。	

## 2 市内施設等の標高一覧表

区分	地区名		施設名	表示標高 (m)
指定避難所 及び 指定緊急 避難場所	出水	大川内	上場小学校	474.3
			上場活性化施設秋桜館	487.5
			大川内中学校	97.1
			大川内農業者トレーニングセンター	98.0
		東出水	出水市役所 (多目的ホール) ※	12.6
			出水市役所 (大会議室)	12.6
			東出水小学校	29.7
			N T T 出水ビル	14.7
			保健センター (1F) ※	12.3
			保健センター (2F)	12.3
			総合武道場	15.8
			屋内ゲートボール場	19.4
			総合体育館	13.2
		出水	青年の家(小原山体育館)	118.2
			出水小学校	39.4
			出水中学校	25.6
			出水市民交流センター	15.8
		西出水	西出水小学校	41.2
			高齢者ふれあいセンター	26.3
		米ノ津東	切通小学校	12.3
			米ノ津農村環境改善センター	6.5
			米ノ津東小学校	13.4
		米ノ津	米ノ津中学校	3.6
			米ノ津小学校	3.1
			津山自治公民館	12.8
		荘	鶴荘学園 (前期課程)	10.4
鶴荘学園 (後期課程)	9.6			

※印は、要配慮者優先

## 2 市内施設等の標高一覧表

区分	地区名		施設名	表示標高 (m)
指定避難所 及び 指定緊急 避難場所	高尾野	西部	高尾野小学校	51.1
		中部	高尾野中学校	58.2
		東部	高尾野市民交流センター ※	48.8
			高尾野農業者健康管理センター	42.9
			地域交流スペース ※	40.8
			高尾野体育館 ◎	48.2
		北部	下水流小学校	13.1
			下水流農業者トレーニングセンター	12.6
		江内	江内小学校	11.8
			江内カントリーコア	2.2
	野口自治公民館		4.7	
	野田	岩渕	岩渕公民館	53.4
		屋地	屋地自治公民館	12.4
		餅井	餅井自治公民館	11.3
		青木	青木原自治公民館	35.5
野田 中央		野田市民交流センター ※	31.0	
		野田農村環境改善センター	32.5	
		野田保健センター	35.4	
		野田小学校	34.2	
	野田中学校	34.2		
	野田女子高等学校	26.0		
	野田体育館 ◎	28.4		
野田武道館	36.7			

注1： ※印は、要配慮者優先

2： ◎印は、ペット同行避難専用の避難所

## 2 市内施設等の標高一覧表

区分		地区名	施設名	表示標高 (m)
福祉避難所		西出水	出水特別支援学校	15.0
大規模災害時 避難場所		西出水	出水高等学校	48.4
			出水工業高等学校	42.4
			出水中央高等学校	39.7
		米ノ津	出水商業高等学校	3.9
学校 関係	出水	大川内	大川内小学校	73.0
		荘	蕨島小学校	0.7
			米ノ津東小学校桂島分校	2.4
	高尾野	江内	江内中学校	1.7
市施設	出水		出水総合医療センター(夜間入口横)	7.1
			出水総合医療センター(北側駐車場)	3.0
			中央図書館	17.7
			文化会館	14.3
			クレインパークいずみ	9.0
			飛来里	16.1
			出水老人福祉センター	26.8
	高尾野		ツル観察センター	1.4
			高尾野支所	48.8
			高尾野農村環境改善センター	48.0
			消防署石坂分署	36.4
			出水総合医療センター高尾野診療所	43.0
			高尾野運動場	21.6
			きらめきドーム	39.2
	野田		野田支所	31.0
		出水総合医療センター野田診療所	33.5	

## 2 市内施設等の標高一覧表

区分	地区名	施設名	表示標高 (m)	
地区ごとの高台・避難場所	出水	東出水	東光山公園	154.0
			太田農村公園	47.0
		出水	出水運動公園	68.2
		西出水	西出水運動公園	69.9
		米ノ津東	米ノ津運動公園	22.0
			朝熊農村公園	28.0
		米ノ津	津山農村公園	8.9
	高尾野	高尾野	麓コミュニティ運動公園	30.7
			たかおの交流館	58.8
			西部地区農村公園	30.6
		江内	江内運動場	46.0
			荒崎展望公園	38.7
			江内中央公園	2.3
			江内小学校宮崎分校跡地	20.8
	野田	野田	野田運動場	28.2
			中郡農村公園	19.2
			熊陳農村公園	41.1
			籠土山公民館広場	49.5





## 第4 大雪 (行動上の注意事項)

出水市は毎年、頻繁に雪が積もる地域ではないため、雪に不慣れなことから、積雪時は、怪我や事故に遭遇する可能性がありますので、不要不急の外出は避けて、やむを得ない場合は下記事項に留意しましょう。

区 分	特性及び留意事項
道路及び横断歩道	<ol style="list-style-type: none"><li>1 多くの車や人が通行するので、雪が踏み締められて滑りやすい。</li><li>2 車や徒歩で通行する際、道路上のマンホールやグレーチング（鉄製格子状で側溝の蓋）の上は雪が凍結しやすいため滑りやすい。</li><li>3 横断歩道の白線部分は氷の膜ができやすく、滑りやすい。</li></ol>
階 段	雪が凍結し易く、溶けにくいいため、滑ったり転んだりする可能性があるため避けるか、手すりや外柵など、つかまれるものがある場合は活用する。
坂 道	<ol style="list-style-type: none"><li>1 上るより、下りの方が滑りやすく、転びやすいので特に注意する。</li><li>2 手すりや外柵など、つかまれるものがある場合は活用する。</li></ol>
屋根や車庫	軒下は、屋根の融けた雪や、軒先の氷柱などの落下による怪我の可能性があるので、立ち入らない。

## 第5 火山災害 (行動上の注意事項)

出水市は近隣に活火山がないため、火山噴火による噴石や火山灰による被害の可能性は低いものの、桜島や霧島連山などで大規模噴火が起きた場合は、火山灰による呼吸器系や目の角膜などへの健康被害が予測されるので、不要不急の外出は避けて、やむを得ない場合は下記事項に留意しましょう。

- 1 火山灰が屋内に入らないように窓を閉める。
- 2 洗濯物、布団等の物干は、屋内とする。
- 3 自動車の運転は、滑りやすく、特にマンホール等の上ではスリップの可能性があるので注意する。



# 第4章 高齢の方の防災対策

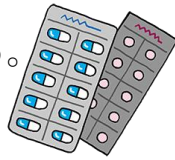
## 第1 平常時の防災対策



### 1 共通

#### (1) 自助

- ① 日頃から災害への備えに心がけ、準備することが下記の行動につながり、自身の安全を確保できる。
  - ・ 具体的な避難行動をイメージすることや非常持出品や備蓄品を準備することにより、災害発生時に落ち着いた行動ができる。
  - ・ 迅速な避難が可能となり、救助が来るまで安全に待機できる。
- ② 医薬品、医療器具、福祉器具を忘れず準備する。



【例】常備薬、お薬手帳、着替え、介護用品（おむつ等）、補助具の予備、眼鏡、補聴器、杖、健康保険証及び介護保険証のコピー

- ③ 非常持出品は、重くならないように注意し、リュックなど両手が使えるような物に収納し、いつでも、すぐ取り出せる場所に備える。

#### (2) 共助

- ① 災害準備については、同居・別居に関わらず、家族の状況により友人・知人の協力を得ること。

- ・ 非常持出品や備蓄品の準備状況をチェックする。
- ・ 災害対策に関する定期的な話し合いの場を持つ。



- ② ひとり暮らしの方や家族が外出中に被災した場合等、家族の協力が得られない場合は、友人・知人、自主防災組織、介護スタッフ等の協力が必要となるため、日頃からコミュニケーションを図り、連絡先・連絡方法を把握しておく。
- ③ 自主防災組織や市役所等が主催する防災訓練等は、災害時の行動の準備を確認でき、地域の方との接点を持つことができる有効な事業なので積極的に参加する。

# 第1 平常時の防災対策

## 2 ひとり暮らしの高齢の方、高齢の方のみの世帯



- (1) 友人・知人、自主防災組織、民生委員などと連絡先の情報を共有する。
- (2) 事前に家族や友人・知人に避難予定の場所を連絡する。



## 3 要介護の方を支援する家族や支援者の方

- (1) 主に過ごす部屋や寝具周辺には、転倒しやすい家具は配置しない。やむを得ず配置する際は、転倒防止の対策をとる。
- (2) 避難行動に備えて、幅広のおんぶ紐など、搬送用具を準備する。
- (3) 家族から、介護職員、自主防災組織等に避難行動時に、介助が必要な旨を説明しておく。

## 4 認知症の方を支援する家族や支援者の方

- (1) 自治会等で認知症に詳しい方を見つけ、災害時の協力を依頼する。
- (2) 家族の方は認知症の方への接し方を改めて確認する。




## 第2 災害発生時にとるべき行動

### 1 共通

#### (1) 自身の安全確保

- ① 慌てず、落ち着いて行動する。
- ② 身体が不自由な方は、単独行動を避け、家族、近所の方、友人・知人、自主防災組織の方などと声を掛けながら避難する。

#### (2) 避難所到着後の行動

区分		内 容
食事	特性	避難が長期にわたる場合など、避難所で支給される食料は日常と異なることがあり、 <b>摂取量の減少</b> により十分な栄養をとれず体調を崩しやすい。
	留意	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 非常持出品に<b>栄養補給</b>できる物を含める。</li> <li>2 炊き出しや、温かい物や食べやすい物の支給が開始されたら<b>体力・免疫力の低下防止</b>のため、<b>日常同様の摂取量</b>に心がける。</li> <li>3 摂取量低下や食欲低下を感じたら、<b>保健スタッフ</b>等に相談する。</li> </ol> 
排泄	特性	避難所は <b>トイレの数</b> が少なく仮設トイレ等が利用しづらいため、水分補給を控える傾向にあり、 <b>脱水症状や便秘</b> になりやすい。
	留意	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 <b>水分補給</b>は我慢せず、<b>普段通りの摂取</b>に心がけ、<b>トイレも我慢しない</b>ようにする。</li> <li>2 トイレが利用しづらい等、<b>不満や不安</b>がある場合は遠慮せず、<b>家族や避難所のスタッフ</b>等に相談する。</li> </ol> 
清潔	特性	避難所は、不特定多数の避難者の共同生活の場であり、 <b>自宅と違い衛生状態</b> は、あまり良いとは言えない。
	留意	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 感染症予防のため、うがいや手指用消毒薬による<b>手の消毒</b>、<b>口、尿道口、肛門付近</b>は<b>ウェットティッシュ</b>で毎日拭くなど清潔を保つ。</li> <li>2 ひとりで<b>身体の清潔を保ちにくい</b>場合は、遠慮せず<b>避難所のスタッフ、ボランティア</b>等に相談する。</li> </ol> 

# 1 共通

## (2) 避難所到着後の行動

区分	内 容	
運動	特性	避難所生活は <b>運動不足になる傾向が高い</b> が、体を動かさないと <b>身体機能が衰え、怪我を誘因したり寝たきり状態になる危険性</b> がある。
	留意	1 避難所でも <b>散歩や体操</b> するなど、 <b>積極的に体を動かす</b> 。 2 自分でできることは、自分で行い、 <b>運動量を増やす意識</b> を持つ。



## 2 ひとり暮らしの高齢の方、高齢の方のみの世帯

- (1) 避難所内で知り合いを作り、話や相談できる関係へ発展させる。
- (2) 同じ自治会の方や同じ体験をした方と積極的にコミュニケーションをとり、思いを共有し悩みを相談する。
- (3) 不安な時は、遠慮せず避難所のスタッフやボランティアに相談する。

## 3 要介護の方を支援する家族や支援者の方

- (1) **命のカプセル**（住所、氏名、緊急連絡先、かかりつけ医、持病、常備薬等を記載した情報カード）を作成し、援助が必要な時には要配慮者から支援者にいつでも渡せるようにする。
- (2) 避難所にいる医療・福祉スタッフやボランティアに、**日常生活の介助の必要性**を伝える。
- (3) 介護サービスを受けている場合は、**関係事業所やケアマネージャーに避難先**を伝える。

#### 4 認知症の方を支援する家族や支援者の方

区分	内 容
特性	<ol style="list-style-type: none"><li>1 災害による心身の疲労や生活環境の変化は、認知症の症状を悪化させる危険性がある。</li><li>2 認知症以外でも、目的のない夜間の徘徊、意識がもうろうとするなど、一過性の脳機能障がいが起こる可能性がある</li></ol>
留意	<ol style="list-style-type: none"><li>1 少ない時間でも、多数の声掛けに心がけ、孤独にさせないようにする。</li><li>2 認知症の方への接し方は、「驚かせない」、「急がせない」、「自尊心を傷つけない」、「介護者への声掛け」に留意する。</li><li>3 避難所に介護経験者や認知症に詳しい方がいるか否かを確認する。</li><li>4 自分の置かれた状況（時期・場所・被災状況等）がわからない、物忘れが散見される、眠れない、昼夜逆転や徘徊の症状が見られるようになったら、避難所のスタッフに相談する。</li></ol>

# 第5章 障がいのある方の防災対策

## 第1 平常時の防災対策

### 1 共通

区分	確認・対策
非常持出品の準備	避難生活に備えて、必要な物を <b>非常持出袋</b> （リュック）に準備する。（第2章第1の5項 P21参照）
かかりつけ医に災害時の対応を相談	発災時の治療、服薬、準備しておくものなどを家族を含めて、 <b>かかりつけ医に相談</b> する。
医療・相談機関の一覧表を作成	1 体調不良や薬に関する相談ができるように、 <b>かかりつけ医の電話番号リスト</b> を作成する。 2 <b>かかりつけ医以外</b> の医療機関、保健所、障がい者支援施設等の電話番号リストを作成する。
お薬手帳の所持	発災時、かかりつけ医を受診できるとは限らないため、他医療機関でも服用薬が処方できるよう <b>お薬手帳を携行</b> する。
地域とのつながりを保持	1 発災時、家族だけでなく自治会の方々の協力が必要となるので <b>日頃から顔の見える関係</b> を醸成する。 2 自治会の行事、自主防災組織の防災訓練などには <b>積極的に参加し、つながり</b> を作っておく。

### 2 身体障がいのある方

区分	確認・対策
視覚障がいのある方	白杖、眼鏡、携帯電話、手袋（怪我防止用）、盲導犬用のドッグフード、消耗品等
聴覚障がいのある方	筆談用メモ、筆記具、予備補聴器、電池、携帯電話等
手足の不自由な方	紙おむつ、携帯トイレ、おんぶ紐、杖、補装具等
内部機能に障がいのある方	日常的に使用する <b>用具、医療器具</b> （ストマ用装具、たん吸引器、内服薬等）

### 3 知的障がいのある方・発達障がいのある方




- (1) 自宅や連絡先がわかるものを携行する。
- (2) 避難所の見学や人が集まる場所など、**実際の環境を想定して徐々に慣れる**ようにする。

### 4 精神障がいのある方・高次脳機能障がいのある方

症状や必要なサポート内容を伝えるカード（かかりつけ医、薬、本人がコミュニケーションをとりやすい方法、特徴等）を携行する。

## 第2 災害発生時にとるべき行動

### 1 身体障がいのある方

区分	確認・対策	
視覚障がいのある方	<p>1 周囲に視覚障がいがあることを伝え、安全な場所へ誘導してもらう。</p> <p>2 移動時は、誘導する方の肘や肩につかまり、落ち着いて歩く。</p> <p>3 避難情報が発令されても、慌てず一人で行動せず、誰かに誘導してもらう。</p>	
聴覚障がいのある方	<p>1 周囲の人から手話、筆談、図画、ジェスチャーなどで、災害状況や避難の必要性など教えてもらう。</p> <p>2 避難の必要がある自治会では、近隣の聴覚障がい者の有無を確認し、自治会放送等で避難指示が発令された場合は知らせる。</p>	
手足の不自由な方	<p>1 車いすの方は、安全な場所で救助を待つ。</p> <p>2 転倒防止のため、座るか伏せるなど低い姿勢で、落ち着くまで待つ。</p>	
内部機能に障がいのある方	<p>1 体に負担がかかるような行動は、体調悪化の可能性があるので、周囲の状況を確認し、落ち着いてから安全な所に身を寄せ、救助を待つ。</p> <p>2 症状が外見ではわかりづらいので、自ら周囲に援助を求める。</p>	

### 2 知的障がいのある方・発達障がいのある方

- (1) 単独行動を避け、できるだけ家族や支援者と一緒に行動する。
- (2) 避難後も家族や支援者などの指示に従い、単独行動をしない。
- (3) 屋内に閉じ込められた場合は、声や警笛などで音を出して周囲に助けを求める。

### 3 精神障がいのある方・高次脳機能障がいのある方

- (1) ストレス（不安や緊張、疲労等）を感じやすくなるので、落ち着けない場合は、家族や支援者、避難所のスタッフ等に落ち着ける環境を作れるよう相談する。
- (2) 日頃、服用している薬の飲み忘れに注意する。



# 第6章 妊産婦・乳幼児の防災対策

## 第1 平常時の防災対策



### 1 物心両面の準備

(1) 妊産婦や乳幼児は要配慮者ですが、**地域の方がその状況を知らない**と支援することができないので、日頃から挨拶したり、廃品回収や一斉清掃などの自治会行事に積極的に参加するなどにより、自治会内に顔見知りを増やすように心がける。

(2) 妊娠初期に災害への備えを整える。(第2章第1項参照)

① 家具の転倒防止 (P 33 参照)



② 非常持出品、備蓄品 (P 27 参照)  
ハザードマップの確認 (P 7 参照)



③ 気象・防災情報の取得方法 (P 8 参照)



④ 家族・保育園等への連絡等

⑤ 災害用伝言ダイヤル171

災害用伝言板の活用方法の確認 (P 30 参照)



(3) 乳幼児の保護者(特に2人以上の乳幼児のいる方)は、日頃から「自分だけでできる事」「自力でできない事」「支援が欲しい事」を明らかにし周囲に協力を求めるよう努める。

(4) 避難や、こどもの送迎の支援者、一緒に避難する人などに事前に依頼する。



(5) 発災時、自宅にいる場合のとるべき行動について、**家族会議等で話し合い、イメージして項目を書き出して**おく。



## 2 妊産婦・乳幼児の特性に合わせた非常持出品の確認

準備する物品・数量が多いため、発災当初、命を守る最初の行動時に携行する初動携行リュックと、災害が一旦落ち着いてから、取りに戻る際の追送リュックを準備する。

携行物品リスト	留 意	リュックの種類		
		初動携行	追送携行	常時携行
母子健康手帳 健康保険証 	常時携行し提示できるようにする。			
授乳用ケープ ミルクセット	日頃の授乳に必要な物を準備			
離乳食・非常食	1 市販の離乳食・非常食を準備 2 アレルギーに配慮した物を準備			
常備薬	日頃、服用している薬、お薬手帳			
ビタミン剤等	ビタミン補給用サプリメントを準備			
ガーゼ	歯の汚れの除去や洗面など乳幼児の世話に幅広く使用可能			
おむつ、おしりふき	おしりふきは身体用にも活用可能			
抱っこ紐 おんぶ紐	1 避難時、避難所で両手が使えるので便利 2 生活環境が変化しても密着しているため、こどもが安心する。			
スプーン、紙コップ、台所用ラップ	使い易く、多種多様に流用可能			
着替え、靴、 防寒服 	1 着替えは吸水・速乾性がある物で、数は余裕をもって準備 2 抱っこして避難する際も、歩けるこどもには靴を履かせると安全			
生理用品	生理用品や生理用ショーツは使い慣れた物を、余裕のある数を準備			
マスク	感染症予防として、子供用、成人用を準備			
おもちゃ	使い慣れたおもちゃを準備し安心感を与える。			

## 第2 災害発生時にとるべき行動

区 分	行動・留意事項	
発災直後	まずは <b>安全確保</b> 、 <b>非常持出品袋</b> を持って、自治会内の知り合いや友人・知人に <b>声をかけて</b> 、 <b>一緒に避難</b> する。	
発災時の着意	大雨 台風	高齢者等避難や避難指示が発令されたら、指示に従い避難する。
	地震	安全な場所に移動し、乳幼児と自身を守る姿勢を取り揺れがおさまるのを待つ。 その際、乳幼児の頭部をかばうように抱きかかえる。
避難時の配慮	妊娠 中期 後期	足元がお腹で見えないため、段差に気付かず転ぶ等、危険な場面があるので、誰かと一緒に避難する。
	乳児	乳児は、抱っこ紐やおんぶ紐を使用し、しっかり密着して避難する。
	幼児	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 子どもの非常持出品袋の中に、氏名・生年月日・血液型、保護者氏名・連絡先などを記載したカード等を作成して入れる。</li> <li>2 日頃よく好んで食べるおやつや飲み物、お気に入りのおもちゃを入れる。</li> <li>3 靴は必ず履かせて避難する。</li> </ol>
避難所	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 生活環境の変化や災害によるストレスは、母子に様々な影響を与える可能性があり、日頃と様子が異なる等、不安に思うことがあれば、早めに避難所のスタッフ等に相談する。</li> <li>2 乳幼児の、唇の乾燥状態、排尿回数の減少など、脱水症状の兆候がないか注意し、こまめな水分補給に配慮する。</li> <li>3 乳幼児には、こまめに話しかけたり、スキンシップをとって、安心感を与える。</li> <li>4 睡眠時間など、規則正しい生活リズムを整え、子どもらしい日常生活を送れるように配慮する。</li> </ol>	

# 第7章 要配慮者の避難行動を支援する方の留意事項

共通して留意すべきことは、次の2項目を踏まえると、日頃からコミュニケーションをとり、いざという時には協力し合うことである。

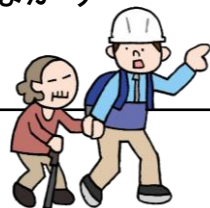
- 1 災害時、すぐ行動して頼りになるのは、自治会内の助け合い。
- 2 避難行動時、最も危険度が高いのは、自力避難が困難な高齢の方、障がいのある方、妊産婦や乳幼児であることを理解する。



## 第1 高齢の方の支援

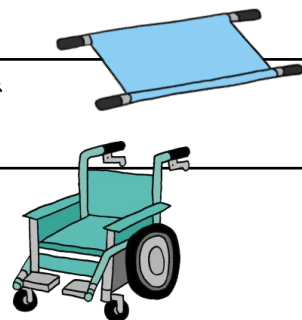
### 1 ひとり暮らし、高齢の方のみの世帯

区分	確認・対策
特徴	日常生活（食事、排せつ、着替え、入浴等）で、支障や困りごとがなく、自力での行動が可能であっても、地域とのつながりが希薄になっている可能性があるため、緊急事態等の把握が遅延する可能性がある。
留意	速やかな情報伝達と避難誘導に努め、確実な安否確認と状況把握を実施する。



### 2 要介護の高齢の方

区分	確認・対策
特徴	日常生活（食事、排せつ、着替え、入浴等）で介助が必要であり、自力での行動が困難である。
留意	1 安否確認、生活状況の確認 2 避難時、車いす、担架、ストレッチャー等の補助具が必要な場合がある。






### 3 認知症の方

区分	確認・対策
特徴	記憶が曖昧で、当時の状況により幻覚・幻聴があったり、徘徊するなど、自分の状況を伝えたり、自分で判断し行動することが困難な場合がある。
留意	確実な安否確認、状況把握と、高い確率で避難誘導の援助が必要




## 第2 障がいのある方の支援

### 1 身体障がいのある方

区分	確認・対策
<p>視覚障がいのある方</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1 自身の目で周囲の状況を確認できないので、避難所の状況が理解しやすいように、わかりやすい言葉で説明する。</li><li>2 避難が必要な場合は、いきなり身体に触ることなく、声を掛けて、どのように支援すればよいか、本人の希望を確認してから誘導する。</li><li>3 誘導中も周囲の状況「3m歩いたら右折しますよ。」、「3m先に段差がありますよ。」を説明しながら歩く。</li></ol>
<p>聴覚障がいのある方</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1 まずコミュニケーション方法（大きな声で話せば大丈夫か否か、手話、筆談が必要か否か）を確認する。</li><li>2 食料や水の配給等、放送による連絡があった場合は、すぐに周囲から手話や身振り手振り、筆談で伝達する等、避難所のスタッフや周囲の人にも伝えて、支援する。</li><li>3 聴覚障がいがあることが分かる目印（リボン、ネームプレート等）を付ける場合は、本人の了解を得る。</li><li>4 唇の動きだけでは正確に伝わらないので、筆談や携帯のメール画面などを使用する。 特に停電時の暗闇では手話・筆談ができないので、手の届くところに懐中電灯などを確保する。</li></ol>
<p>手足の不自由な方</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1 車いすで移動できる経路の確保や、段差を解消する工夫をする。</li><li>2 車いすでの移動時は、「止まりますよ。」「前進しますよ」等、声をかけ、一人での介助が困難な場合は、複数で協力し安全に注意しながら介助する。</li><li>3 通路に物を置かないよう、避難者全員で協力する。</li><li>4 介助時は、事前に適した支援方法を本人に確認する。</li></ol>

区分	確認・対策
内部機能に障がいのある方	1 個人の症状により、 <b>配慮の種類が異なる</b> ので確認する。 2 器具の消毒・交換、医療上の手当て、用具交換等、必要な方には、 <b>プライバシーに配慮した空間を確保</b> する。 3 <b>不足する医薬品、用具</b> は、速やかに避難所のスタッフ等に連絡する。

## 2 知的障がいのある方・発達障がいのある方

区分	確認・対策
特徴	自分の状況や悩みごと及び困っていることなどを上手に伝えられない、災害時の不安や恐怖によるパニックで、 <b>大声や衝動的な行動</b> をすることがある。 
留意	1 <b>大声で叱ったり、無理に押さえつけたりすることなく</b> 、本人の行動の特性をよく知っている家族等から聞き取り、 <b>本人が落ち着けるように支援</b> する。 2 難しい言葉や早口の言葉は、理解しづらい人がいるので、 <b>具体的かつ、わかりやすい言葉</b> を用いて、 <b>長文を避け、短文になるような項目列挙方式でゆっくり話す</b> ように配慮する。 <b>【例】</b> × 弁当の受け取りは少し経ってから来てください。 ○ 弁当の受け取りは午前7時からです。

## 3 精神障がいのある方・高次脳機能障がいのある方

区分	確認・対策
特徴	<b>ストレスに弱い方、神経が過敏な方、人とのコミュニケーションが苦手な方</b> など、様々な特性の方がいる。
留意	1 災害時は、 <b>強い不安や緊張を感じやすくなる</b> ので、支援する方は、不安が和らぐように、「大丈夫ですよ」「心配いりませんよ」など、 <b>優しく丁寧に声を掛ける</b> ようにする。 2 <b>落ち着けなかつたり、パニック状態になった場合は</b> 、慌てず <b>家族や周囲にいる避難所のスタッフ、保健スタッフに連絡</b> する。

### 第3 妊産婦・乳幼児の支援



#### 1 特性

下記のような状況を理解し、積極的に声掛けして、手を差し伸べる。

- (1) 避難に時間と支援が必要だが、周囲に遠慮していることがある。
- (2) 避難生活では、乳幼児の泣き声などで迷惑をかけないように、避難所を出て車中避難する方もいる。

#### 2 妊産婦や乳幼児の避難行動及び避難生活に関する留意事項

区分	避難行動	避難生活
妊産婦	下記により避難行動が困難である。 1 お腹が大きい 2 身動きがとりづらい 3 分娩後に身体が回復しない	配慮が必要な理由 1 安静が必要 2 寝不足になりやすい。 3 横になりにくい
乳幼児	1 避難行動は自立してできない。 2 保護者や保育者が連れて避難することが必要である。	日常生活が自立してできず、養育が必要

#### 3 留意事項

##### (1) 全般

妊産婦や乳幼児の状況を理解し、まずは積極的に声をかけて手を差し伸べる行動をとる。

##### (2) 連絡・相談

避難所では特に妊産婦や乳幼児の心身の変化に留意し、避難所のスタッフや保健スタッフに連絡・相談する。

【理由】災害によるストレスや特殊な生活環境は、母子に様々な影響を及ぼす可能性がある。



### (3) 生活環境の整備

乳幼児は、生活リズムを整え、安全な遊び場や時間を確保する等、子どもらしい日常生活を送れる環境を整備する。

### (4) 避難訓練時の検討事項



訓練などの際には、妊産婦や乳幼児などの要配慮者の観点から、災害時にどのような支援、配慮が必要か皆で検討し、災害に備える。



# 第8章 自助・共助能力向上のための基礎的事項の紹介

## 第1 応急手当

### 1 心肺蘇生法

区分	行 動
周囲と症状確認	倒れている人を見かけたらまず周囲（上下左右）の安全確認、大量出血等の症状全般を確認する。
意識確認	1 額を押さえ、左右の肩を優しくたたき「大丈夫ですか？」と呼びかける。 2 「返答がある」「手足が動く」「痛みへの反応」等、意識の有無を確認する。
協力要請	反応が無かった場合 1 大声で「誰かきてください」「119番通報」と協力依頼する。 2 安全であれば協力者にAEDの搬送を依頼し、応急手当を行う。
呼吸確認	1 倒れている人の口に耳をあて、耳で聞き頬で感じて、目で胸と腹の動きをよく見て、呼吸の乱れがないかを迅速に確認する。 2 胸と腹の動きが無ければ「普段通りの呼吸無し」と判断して、胸骨圧迫を行う。
胸骨圧迫	1 胸の中央に両手を重ね、体重をかけながら、成人の場合は胸が5cm、小児は胸の厚さの約1/3が沈む程度の強さ で1分間に100～120回のテンポで圧迫する。 2 胸骨圧迫と人工呼吸を併用する場合は、 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回（1回1秒かけて吹き込む）のサイクルを組み合わせる。 
人工呼吸	1 片手で顎を上げて、気道を確保する。 2 もう片方の手で額に当てた手の親指と人差し指で鼻をつまみ、鼻から空気が漏れないようにする。 3 人工呼吸用マウスピース（※）を使用して空気が漏れないように口を覆い1秒ほど息を吹き込む。 その際、胸が持ち上がるのを確認する。 

※ 人工呼吸用マウスピース等を使用しなくても、感染危険は極めて低いと言われていますが、感染防止の観点から、使用した方がより安全です。

## 2 のどに異物が詰まった場合の処置

### (1) 背部こう打法

(対象者の背中中の肩甲骨の間を下から上へ叩く。)

- ① ひざまずいて、傷病者を自分の方に向けて側臥位(横向け)にする。
- ② 手の付け根で肩甲骨の間を力強く何度も連打する。
- ③ 寝ているか、座っている傷病者が自力で立ち上がれない場合に行う。



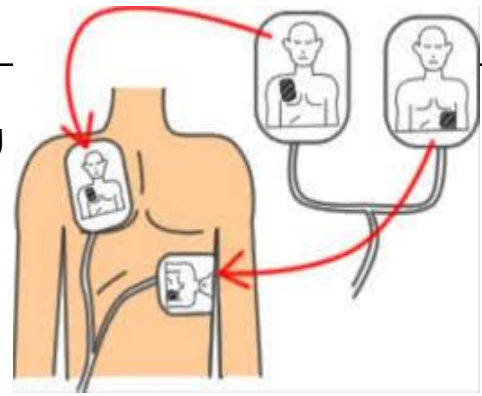
### (2) 腹部突き上げ法 (※ 妊婦や乳児には行ってはいけません。)

- ① 対象者の後ろから抱えるように腕を回し、片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより、上でみぞおちの十分下方に当てる。
- ② その上をもう片方の手で握り、素早く手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。



## 3 AEDの使用

区分	行 動
AED	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 AEDの電源ボタンを押します。</li> <li>2 電極パッドを胸の右上と左下に貼り電気ショックの必要があれば音声メッセージが流れるので、傷病者から離れボタンを押す。</li> <li>3 メッセージに従って直ぐ胸骨圧迫を再開する。</li> </ol>



### ※1 AEDの役割

止まっている心臓を動かすのではなく、心臓のけいれんを止めて効果的な胸骨圧迫による心臓マッサージを補助する。

### 2 AEDの「解析中です。身体に触れないでください。」の理由

対象者の心臓のけいれんを計っており、救助者が触れると救助者の信号を感知してしまうため

## 4 止血法

### (1) 出血の種類

#### ① 動脈性出血

- ・ 鮮やかな赤色の血液が、心臓の拍動に合わせて噴き出す。
- ・ 大量出血すると死に至るので直ぐ119番通報する。
- ・ まず直接圧迫法で止血、効果が得られない場合は間接圧迫法で止血

#### ② 静脈性出血


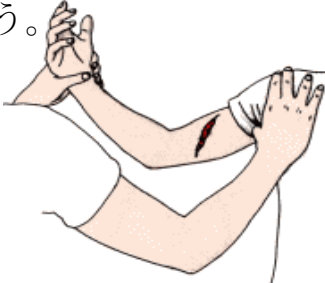
- ・ 黒っぽい赤色の血が湧くように流れ続ける場合は静脈からの出血
- ・ 傷口に包帯などをしっかり押し当てて直接圧迫法で止血する。

#### ③ 毛細血管性出血 (絆創膏等を貼って処置する。)

## 4 止血法

### (2) 大量出血

- ① 人間の全血液量は体重の7～8%で、体内の3分の1の血液が失われると生命の危険がある。
  - ② 真っ赤な血が噴出するような動脈性出血は、直ぐに止血が必要である。
- (3) 傷口は心臓より高い位置に保持する。
- (4) 異物が刺さっている場合は抜くと大量出血する場合がありますので、抜くことなく布等で両側から固定し、安静に救急車の到着を待つ。

止 血 法		
直接 圧 迫 法	<p>1 出血している部分に厚手のガーゼや清潔な布を直接当て、手や包帯で3分以上、強く圧迫する。</p> <p>2 布の大きさは傷口を完全に覆う大きさが必要である。</p> <p>3 感染予防のため、ゴム手袋やビニール袋などを必ず着用し、血液が付着しないようにする。</p>	
間 接 圧 迫 法	<p>1 直接圧迫法での止血が困難な場合に間接圧迫法を行う。</p> <p>2 心臓に近い動脈を親指などで、骨に向かって押さえつけ、血の流れを一時的に止める。</p> <p>3 肘から先の出血は上腕内側中央で、いずれも親指で強く押す。</p> <p>4 脚の出血は、出血側の脚を伸ばし大腿骨の付け根をこぶしで強く押す。</p>	

## 5 骨折対応・三角巾

### (1) 副木で固定する。

- ① 骨折の痛みがある場所をむやみに動かさない。
- ② 折れた骨を支える副木になる物を用意し、折れた骨の両側の関節と副木を布等で結び、固定する。

### (2) 三角巾を使用する。

- ① 三角巾は身体の何処でも対応可能で、風呂敷などでも代用可能
- ② 傷口の汚れは水で流し、滅菌ガーゼ等を当て使用する。
- ③ 結び目が傷口の真上にならないようにする。



## 6 火傷の程度と対処法

### (1) 火傷の深さの判別

程度	組織	外見	症状	治癒
I 度	表皮層	皮膚が赤くなる。	痛みとひりひりする感じ	数日
II 度	真皮層	皮膚は赤くなり腫れた感じで、水ぶくれができる。	真皮浅層の障がい（浅II度）では強い痛みと、焼けるような感じ	1～2週間で治癒
			真皮深層の障がい（深II度）では痛みや皮膚の感じがわからなくなる。	
III 度	皮下組織	皮膚は白くなり、乾いて固く弾力性がなく、場所によっては焦げる。	皮膚の感じがわからなくなり、痛みを感じない。	ケロイド跡が残る。

### (2) 重度の火傷の処置

- ① 火傷した部分を手で水圧を弱めて、服を着たまま水冷却し、患部に刺激を与えないように、バスタオル等、十分な厚さがある清潔な衣類で包む。
- ② 早急に医師の治療を受ける。



### (3) 軽度の火傷の処置

- ① 面積が身体の10%未満（参考：片方の掌の面積が1%）の火傷なら、早急に痛みが無くなるまで15分以上清潔な水で冷やす。
- ② 断水時はペットボトルの水を使用する。
- ③ 留意事項
  - ・ 衣類は着たままで冷やし、広範囲の場合は、体が冷えすぎないように10分以内とする。
  - ・ 水ぶくれは破れないようにする。
  - ・ 軟膏やアロエ、みそなどは塗らない。（傷が悪化する。）



## 6 火傷の程度と対処法

### (4) 化学薬品の付着

- ① 身体に付着した薬品を直ちに、水で10分以上洗い流す。  
この際、患部を刺激しないようブラシ等でこすらない。
- ② 化学薬品が付着した衣類や靴等は速やかに廃棄する。
- ③ 化学薬品と容器を持って、早急に受診する。

### (5) 身体への引火

- ① 自分の衣服に火が付いたら、走って逃げない。(火が大きくなる。)
- ② その場に横になって床や地面に転がる、脱衣、身体を叩く、水をかける等、早急に消火する。
- ③ 他人の服に火が付いたら、水をかけたり自分の着ている服を覆いかぶせて消火する。

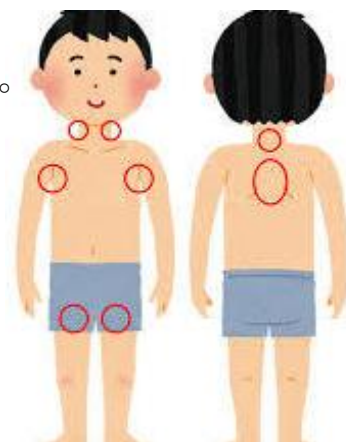
## 7 傷病者の負担軽減

### (1) 衣類を緩める。

楽な姿勢をとらせ「痛くないか」等と声掛けして本人の希望を確認し衣服やベルトを静かに、ゆっくり緩める。

### (2) 体温

- ① 悪寒、体温低下や顔面蒼白、冷や汗をかいている場合は衣服や毛布等をかけて体温低下を防ぐ。
- ② 首の後ろ、わきの下、尾てい骨の上、股の付け根の温度を調節することで体温調節できる。



- ・ 首の後ろ

血行を良くするツボにマフラー等を巻く、暑い時は保冷剤で冷やす。

- ・ わきの下及び股の付け根

体表面近くに太い動脈があるので、お湯を入れたペットボトルや保冷剤で温冷することにより身体全体に効果がある。

- ・ 尾てい骨の上

カイロなどで温度調節することで、簡単に体温調節ができる。


- ③ 湯たんぽの作り方

水と沸騰した湯を1:1で混ぜ、約60℃のぬるま湯にして、丈夫なペットボトル等に入れ、低温火傷防止のためタオル等で巻いて使用する。

## 8 傷病者の体位管理

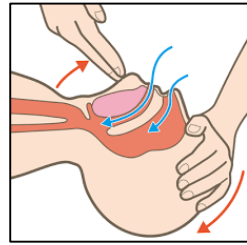
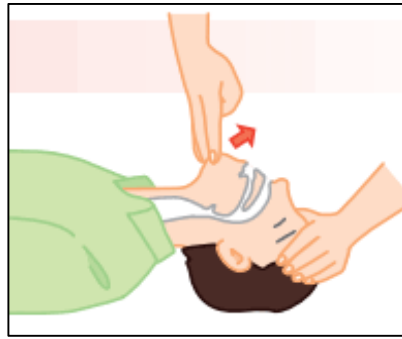
姿勢区分	用途
平らな所に仰向けに寝かせる。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 基本姿勢、リラックス姿勢</li> <li>2 ショック状態や心肺蘇生する場合</li> </ol>
顔を横向き、うつ伏せにする。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 吐いたり背中を受傷している場合</li> <li>2 吐しゃ物を喉に詰まらせない。</li> </ol>
仰向けに寝かせ、毛布等で上半身を少し起こす。(半座位)	頭を受傷して呼吸が苦しそうな場合 
半座位で膝の下に毛布等を当てて膝を立てる。	腹痛や頭部を受傷している場合
脚を伸ばして座り、足と胸の間に毛布等を挟み、上半身を預ける。	 呼吸や胸が苦しそうな場合
気道確保のため、横向きにして上の脚の膝を90度曲げて寝かせる。	呼吸はしているが、意識がない。(回復体位) 
仰向けで膝より下を毛布等で30cm程度高くして仰向けに寝かせる。	熱中症、貧血、出血性ショック(ショック体位) 

## 9 ショック状態への対応

症状	応急手当
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 目がうつろで、表情はぼんやり</li> <li>2 唇は白か紫(チアノーゼ) 皮膚は青白く、冷たい。</li> <li>3 呼吸は早く、浅い。</li> <li>4 冷や汗が出る。</li> <li>5 体は小刻みに震える。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 119番通報</li> <li>2 ショック体位をとる。 </li> <li>3 ネクタイ、ベルトを緩める。</li> <li>4 毛布や衣服をかけて保温する。</li> <li>5 声掛けをして安心させる。</li> </ol>

## 10 けいれんに対する応急手当

- (1) 発作中の転倒による怪我、気道確保に注意する。
- (2) 周囲の椅子、机等は移動させるか、広い場所へ移動させる。
- (3) 骨折のリスクを排除するため、けいれん中に押さえつけない。
- (4) 舌を噛むことを防ぐために、口の中へ手や物をいれない。
- (5) けいれん発作後、反応が無ければ、心停止の可能性があるので救命処置
- (6) けいれん発作の持病があることがわかっている場合は、意識が戻るまで回復体位にして気道を確保し、様子を見る。



## 11 熱中症に対する応急手当

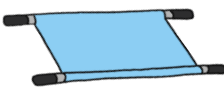
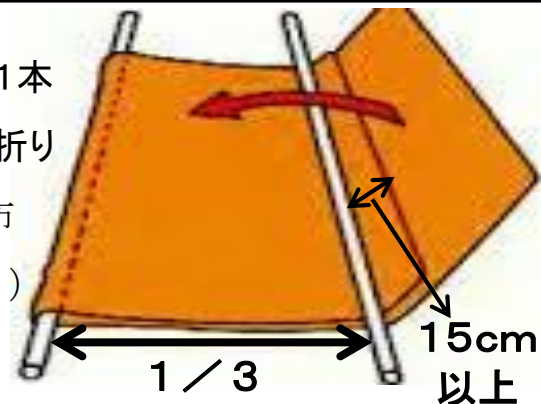
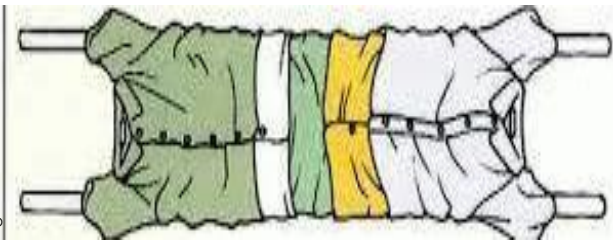
症 状	応 急 手 当
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 手足の筋肉の痛み、筋肉が勝手に収縮する。</li> <li>2 体がだるいと訴え、気分が悪くなり、吐き気、頭痛、めまい、立ち眩みが生じることがある。</li> <li>3 ボーッととして注意力散漫</li> <li>4 意味不明な言動は、危険状態</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 涼しい環境に退避させる。 風通しの良い日陰、冷房下の室内</li> <li>2 衣服を脱がせ、体を冷やす。 体位は仰向け(仰臥位)             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) うちわや扇風機で風を当てる。</li> <li>(2) 水で皮膚を濡らし風を当てる。</li> <li>(3) 水囊で首、脇、太ももの付け根を冷やす。</li> </ol> </li> <li>3 水分、塩分補給             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 経口補水液</li> <li>(2) スポーツドリンク</li> </ol> </li> <li>4 受診、119番通報</li> </ol>



## 第2 搬送法

傷病者や避難行動要支援者で自力歩行が困難な方を安全な場所に搬送する際、周囲の方が協力して搬送できるように応急担架の使用法や資機材がない場合の搬送要領について学んでおく必要がある。

### 1 担架搬送法（応急担架含む。）




区 分	要 領
<p>担架</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>通常、進行方向は、傷病者等の脚側を前に搬送する。</li> <li>搬送中は、震動や揺れを最小限にする。</li> <li>階段等の傾斜地の移動は、常時、傷病者等の頭側が上になるように進行方向の前は、上りは頭側を、下りは脚側にする。</li> </ol>
<p>応急担架</p>	<p>搬送法は担架と同じ</p>
	<p>棒と毛布</p> <p>毛布を広げ約3分の1の場所に1本おき、棒を包み込むように、毛布を折り返し、もう1本の棒を折り返した毛布の上(端から15cm以上確保する。)におき、残りの毛布を折り返す。</p> 
	<p>棒と衣服</p> <p>5着以上の上着を用意し、ボタンやチャックは閉めたままで両袖に棒を各1本を通す。</p> 
<p>毛布利用</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>毛布の両端を丸めて持ち易くして握り、持ち上げる。</li> <li>棒がない場合で4人以上の協力者がいる場合に適する。</li> </ol>	



## 第2 搬送法

### 2 徒手搬送法（資機材なしの搬送法）

担架が使用できない場所で、安全な場所へ緊急移動させるための搬送法

区 分		要 領	
1 名 で 搬 送	背部から後 方への搬送	傷病者の背部から脇の下に両手を通し て臀部を吊り上げるようにして搬送する。	
	背負う搬送	傷病者を背負い、両膝裏を通して、傷病者の両腕を交 差または平行にしてその両手を掴んで搬送する。	
	横抱きの搬送	小児や小柄な人を横抱きで搬送する。	
	毛布等によ る搬送	1 傷病者を毛布等で包んで搬送する。 2 傷病者の胸部・腹部を圧迫しない。	
複 数		1 傷病者の前後を抱える。 2 搬送者が相互に向き合い両手を組ん で、その間に傷病者を抱える。 3 傷病者の首が前傾しないよう気道の 確保に留意する。	

## 第3 初期消火

### 1 必要性

大規模災害時、消防機関の活動は、以下のような状況により制限されるため、万一出火した場合は、自主防災組織が中心となり初期消火や延焼防止を行う必要がある。

- (1) 建物倒壊、地割れ、停止車両による消防車の  
の通行不能
- (2) 火災の同時多発
- (3) 水道管折損による消火栓の使用不能



# 第3 初期消火

## 2 留意事項

- (1) 自主防災組織の消火・水防班が中心となり消火資機材を点検し、有事の際整備不良で、機能発揮できないということがないようにする。
- (2) 消火・水防班の消火活動基準及び消火資機材の取扱要領について、自主防災組織の防災訓練等により訓練し、練度を維持する。



## 3 消火・水防班の消火活動基準

- (1) 発災時、班員は自宅の出火防止及び家族の安全対策を講じた後、速やかに消火資機材保管場所等、あらかじめ示された場所に参集する。
- (2) 組織の地域内が出火した場合は、必要最低限の班員が集合し次第、現地へ急行する。

消火活動は、第1段階として周辺の消火器を、第2段階として可搬式小型動力ポンプ等を使用する。





- (3) 放水は原則として屋外で実施する。
- (4) 火災が拡大し危険を感じた場合は、消火活動を中止し、避難する。
- (5) 消防機関が到着したら、その指示に従う。
- (6) 津波発生の可能性がある場合は、迅速に避難する。



# 第3 初期消火

## 4 消火資機材の取扱要領

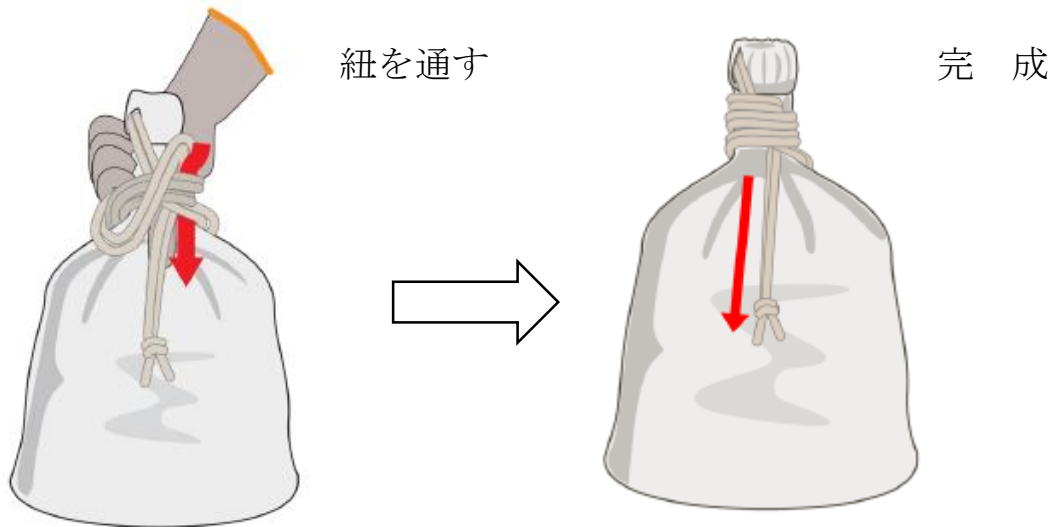
- (1) 火元を確認し逃げ口を背にして消火する。炎が天井に達したら避難する。
- (2) 火元をゆっくり掃くように左右に振りながら、手前の火から消火する。
- (3) 屋外では風上から放射し、身体を低くし煙や熱気を避けながら消火する。

区分	取扱要領
<p style="text-align: center;">消火器</p>	<p style="text-align: center;">消火器上部の<b>安全ピン</b>を抜き、<b>ノズル</b>を持って火元に向けて、<b>バー</b>を握って消火剤を放射する。</p> 
<p style="text-align: center;">屋内消火栓 (複数で操作)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 起動ボタンを押し、赤色表示灯が点滅するとポンプが起動する。</li> <li>2 消火栓の扉を開放しホースを延長し、もう一人が開閉バルブを開放後、火元に向け放水する。</li> </ol> 
<p style="text-align: center;">道路上の消火栓</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 消火栓鍵を差し込み、腰を低くして蓋を開ける。</li> <li>2 パイプを放口に結合しスピンドルドライバーを回して出水確認後、パイプに結合したホースを延長する。</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>※ スピンドルドライバーは消防署及び消防団で保有</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>3 ホースにノズルを「カチッ」と音がするまで差し込み結合する。</li> <li>4 ホースを伸ばし、ノズルを腰の位置で保持し、合図して放水する。</li> </ol>  
<p style="text-align: center;">可搬式小型動力ポンプ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ドレンコックと放口バルブを閉め、吸水管をポンプ吸水口に取り付ける。</li> <li>2 吸水管を防火水槽やプール等の水利に投入する。</li> <li>3 ポンプを起動し、吐出し口にホースを接続して火元まで延長する。</li> <li>4 火元に向けて放水する。</li> </ol>

## 第4 土のう作製・堆積要領

### 1 土のう作製要領

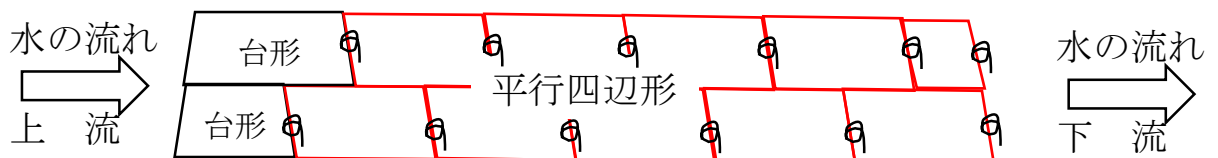
- (1) スコップで4～5杯の土を入れると袋の約7～8割となり、重さは25～30kgになる。
- (2) 土のう袋の紐を絞り、絞り終えたら親指を添え、その指の上を紐を2回まわしたら、親指を抜き、抜いた隙間に紐を上から下に通して引き締める。



### 2 土のう堆積要領

- (1) 土のうを台形に整え、土羽打ち（どはうち）や角材等で叩いて固める。その横に平行四辺形の土のうを叩き固めながら置いていく。
- (2) 土のうを2段積み以上にする際、下の土のうの接地面と、上の土のうの接地面と重ならないよう、ずらして積む。

（下図参照、aは土嚢を締めた紐）

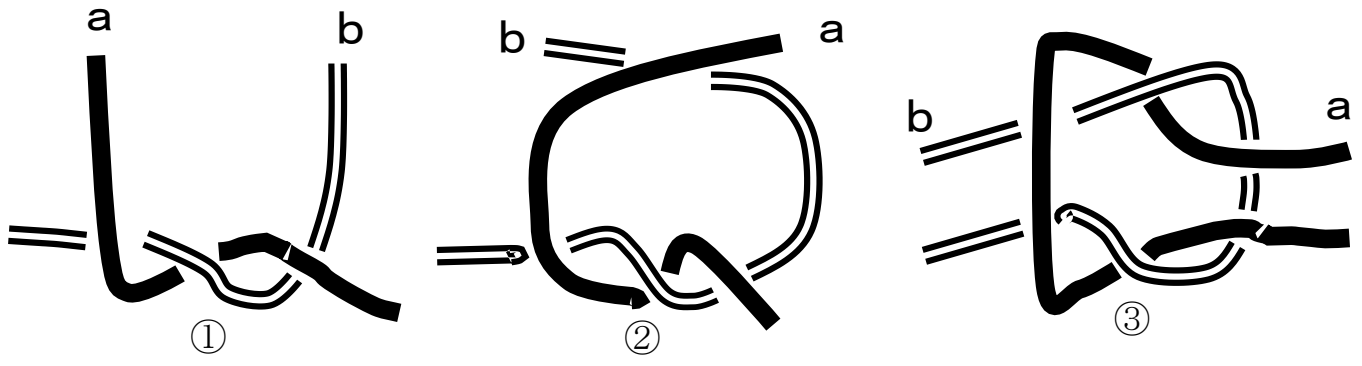


- (3) 土のうの短辺が重なるように積み、土のう底部を上流に向ける。  
（長手積み）

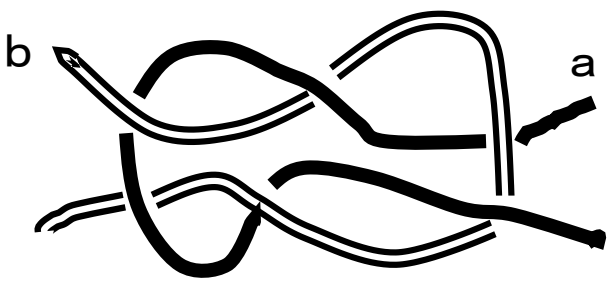
# 第5 索 具

## 1 ほんむすび

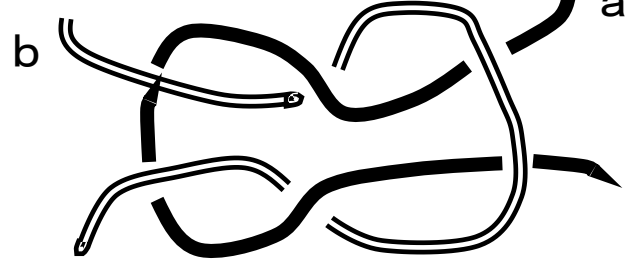
同じ直径のロープ2本をつなぐために使用する。



## 2 さかむすび

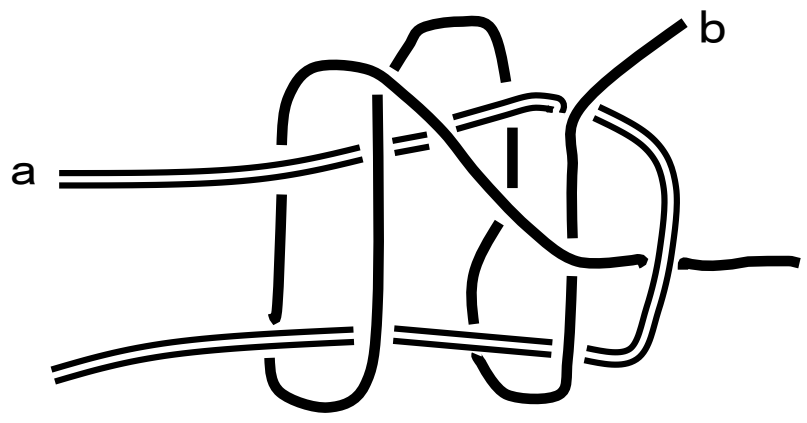


## 3 どろぼうむすび

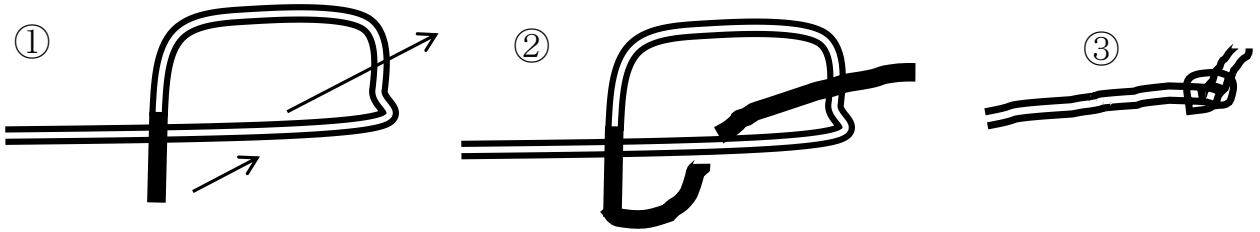


## 4 ふたえつぎ

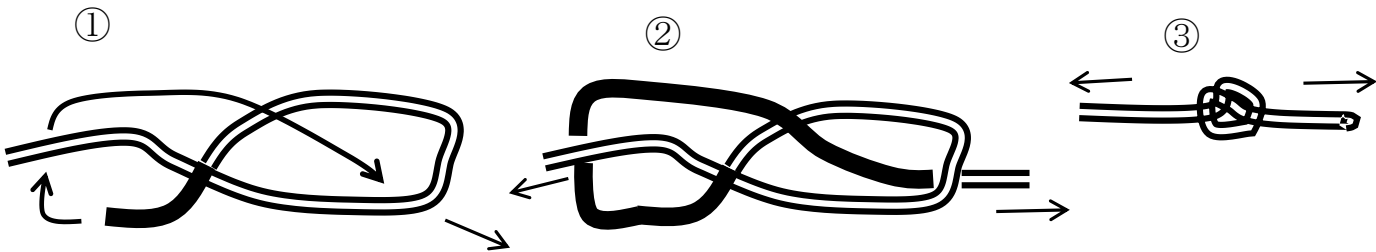
- (1) 湿ったロープをつなぐ場合、へび口（先端が輪）やリング等にロープをつなぐ場合に使用する。
- (2) 重荷重に用いても滑り抜けたり、引っ張られて結び目が固くならない。



5 留めむすび (ストッパーや滑り止めに使用する。)

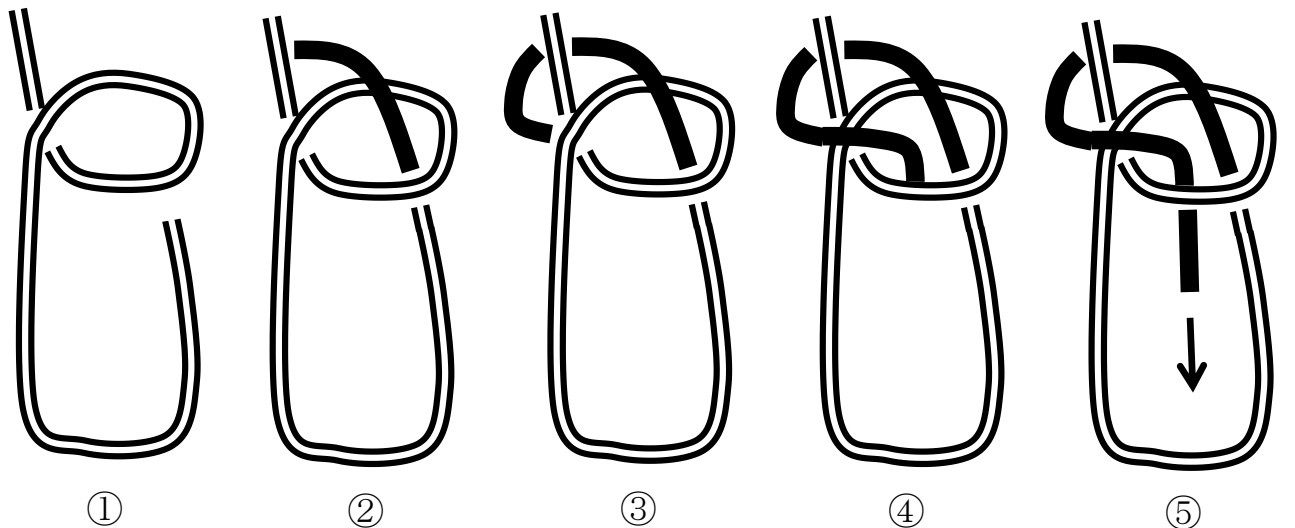


6 8の字むすび (ストッパーや滑り止めに使用し、縄はしごにも利用可能)



7 もやいつなぎ

2本のロープの端末にそれぞれ、もやいむすびを作って接合したもの、あるいは、1本のロープの端末をリングまたはフック等に通して、もやいむすびに結着するもの

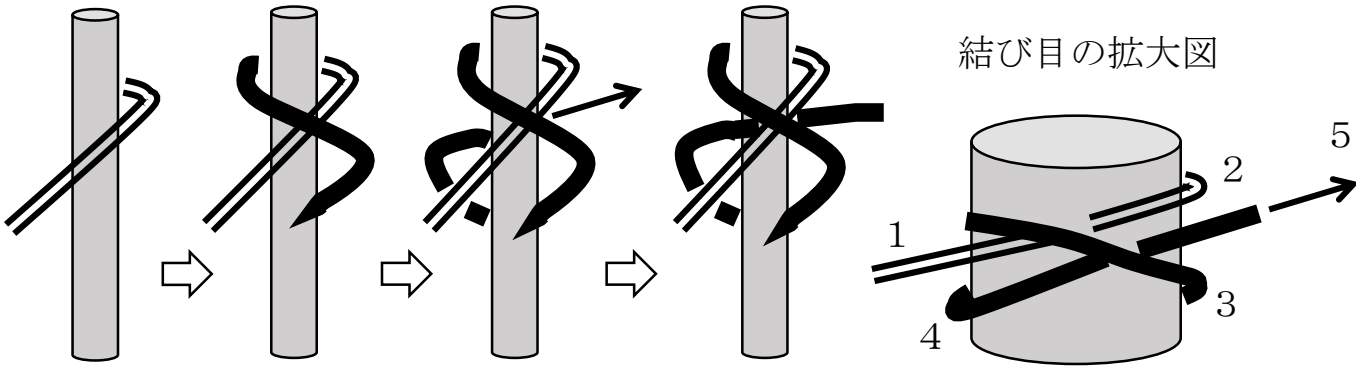


引っ張って締める

## 8 巻きむすび

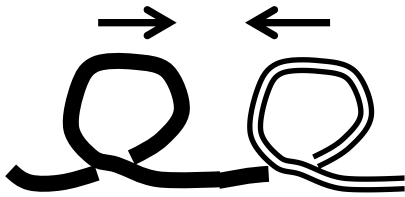
立ち木や杭にロープを固定する場合に使用する。

### (1) 直接巻き付ける方法



### (2) 結び目を作ってかぶせる方法

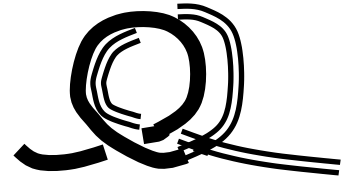
①



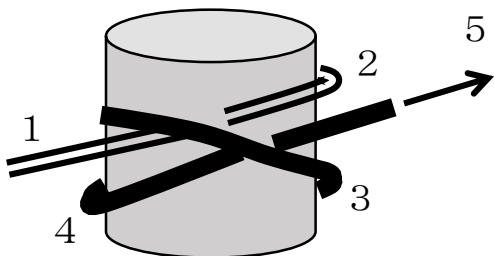
②



③ 二つの輪を上下に重ねる。

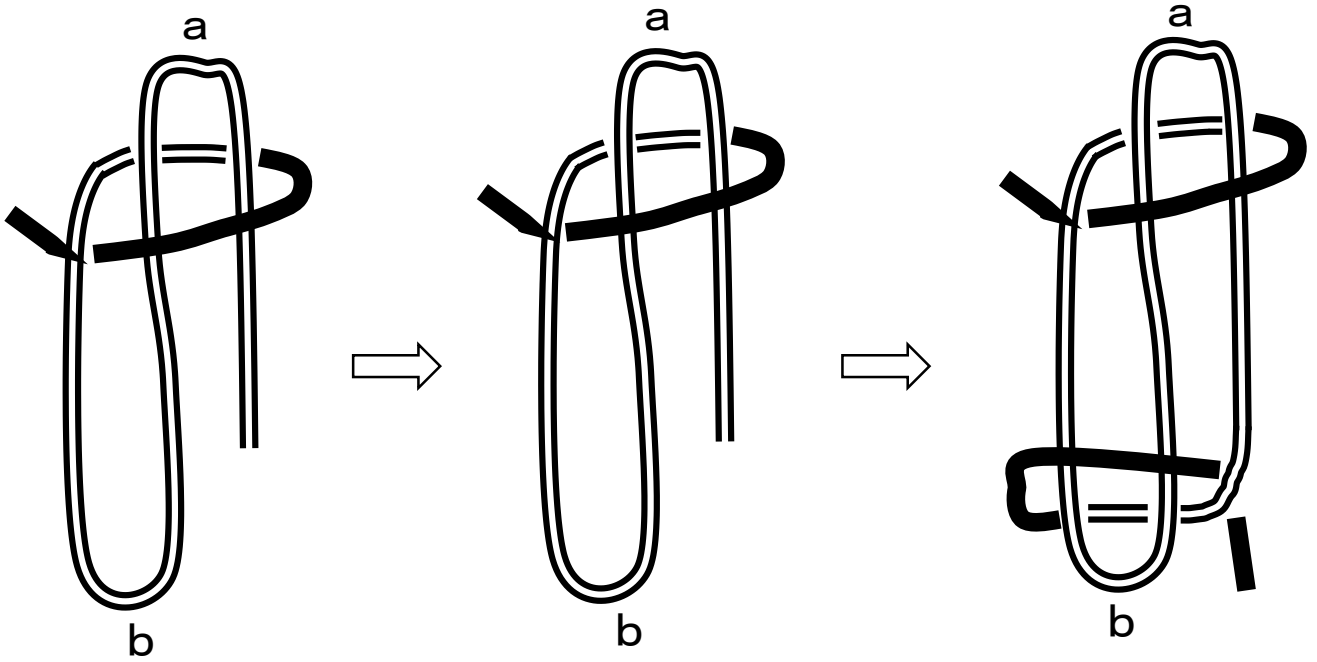


④ 重ねた輪を棒に被せる。

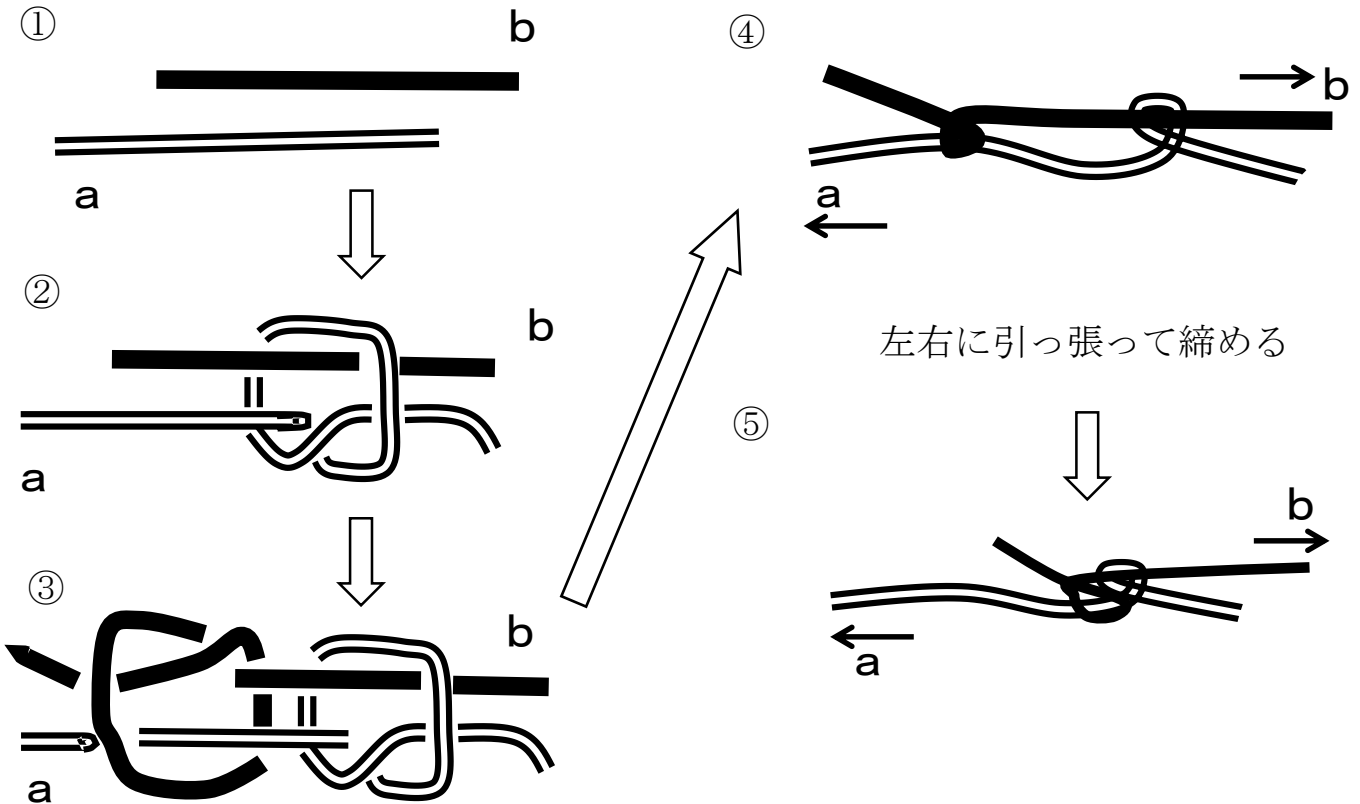


## 9 つめむすび

長過ぎるロープを一時的につめて短くする方法であるが、時にはロープの弱っている部分に荷重がかかることを避けるためにも使われる。



## 10 テグスむすび





## 第6 車中避難

### 【背景】

熊本地震では、車中泊避難者が多く、その理由は、①屋内が怖い、②プライバシーの保持、③子供やペットがいる等であったが、同じ姿勢をとり続けることによるエコノミークラス症候群の危険性が指摘されている。

### 1 安全・安心な車中泊の留意

#### (1) 車中泊の最低条件

- ① フルフラットのシートアレンジが可能または、隙間を埋めるクッションやエアベッド等でフルフラット化できること。
- ② 寒暑対策が講じられていること。
- ③ 防犯対策が講じられていること。



#### (2) 車中泊避難の留意事項

平時から非常持出品、備蓄品を準備するとともに、防災に生かせる野外生活での知識の修得やキャンプ用品等を準備する。

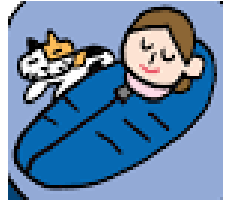
区分	留意事項
車内のフルフラット化	<ol style="list-style-type: none"><li>1 フルフラットにできる車両</li><li>2 シートの隙間・凹凸をクッション、衣服、タオルケット、エアマットで埋める又はエアベッドを敷く。</li><li>3 大人一人のスペースは幅55cm+<math>\alpha</math>、長さ身長+15cm位</li></ol>
寒暑対策	<ol style="list-style-type: none"><li>1 寒さ対策<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 窓にカーテン、銀マットを貼る。</li><li>(2) コンパクト収納可能な寝袋の準備</li></ol></li><li>2 暑さ対策<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 窓にウインドネットをとりつけ外気を入れる。</li><li>(2) 窓開放のため、防犯上、人気のない場所は避ける。</li></ol></li></ol>
防犯対策	<ol style="list-style-type: none"><li>1 こまめな施錠とカーテン等の取付け</li><li>2 車内外における単独行動を避ける。</li><li>3 避難所要員に車中泊者名簿と駐車位置を報告する。</li></ol>



## 第6 車中避難

### (3) 車中泊避難の心得

- ① 就寝時のエンジンかけっぱなしは厳禁（一酸化中毒の可能性あり）寒い時は着込む、寝袋使用等の対策を講ずる。
- ② 座ったまま座席での就寝は避け、車内をできるだけ水平にして横になる。
- ③ 周囲に人気がない場所での駐車は避ける。
- ④ 傾斜地での駐車は避ける。（やむを得ず駐車する際はタイヤ留め）
- ⑤ 付近の商店やガソリンスタンドを事前に把握しておく。
- ⑥ 車中泊避難者同士、マナーを守り係争防止に努める。



## 2 エコノミークラス症候群対策

### (1) エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分摂取しない状態で、車などの座席に長時間座ると、同じ姿勢で足を動かさないと、血行不良などで血液が固まりやすくなる。



血の固まり（血栓）が血管を流れ、肺の血管を詰まらせ、肺塞栓などを誘発するおそれがある。

（熊本地震では多くの方が病院に搬送され、その8割は女性でした。）

### (2) 予防のポイント

- ① 時々、軽めの体操やストレッチ運動を行う。
- ② 十分、こまめな水分補給  
（アルコールは脱水の可能性があるので控える。できれば禁煙）
- ③ ゆったりした服装で、ベルトをきつく締めない。
- ④ かかとの上げ下げ運動やふくらはぎを軽く揉む。
- ⑤ 就寝時は足を上げる。

## 2 エコノミークラス症候群対策

### (3) 予防のための脚の運動

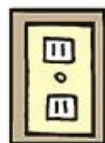


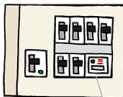

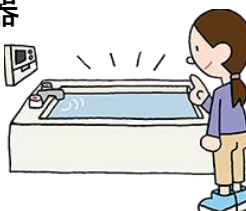
### (4) その他の運動

- ① 足踏み運動（その場足踏み）
- ② お尻上げ運動（仰向けで両膝を立て、お尻を上げる。）
- ③ ストレッチ運動

# 第7 ライフライン停止時の対応

電気・ガス・水道・電話



区分	内 容
電気	<p>1 停電になったら、電気製品はコンセントから抜く。 避難する際は、電気ブレーカーを「切」にする。</p> <p><b>【理由】</b>復旧時、スイッチの切り忘れによる火災の防止</p> <p>2 地震の揺れを感知して、事前に設定した震度でブレーカーを遮断する感震ブレーカーを付けておくのも有効である。</p> <p>3 水に濡れた電化製品は、漏電の原因になるので使用しない。</p> <p>4 電気は、ライフラインの中でも比較的復旧が早いので、他のライフラインをカバーできる。（電気ポット等）</p> 
ガス	<p>復旧時、ガス管の点検や修復など遅れることが予想されるので、食事や入浴などガス利用不可能時の生活を考える。</p> <p>1 食事はレトルト食品を準備（湯があれば食べられる。）</p> <p>2 入浴</p> <p>(1) 夏は水浴または、ビニールプールに水を張り、日なたで温水にして使用する。</p> <p>(2) 洗髪はドライシャンプー、体はウェットシートで清拭</p> <p>3 乳幼児のミルクは、哺乳瓶を使い捨てカイロ等で包んで人肌にして飲用する。</p> 
水道	<p>1 トイレ用の水の確保（ポリタンク、風呂水の再利用） 流す際は、直接流さずタンクに入れてから流す。</p> <p>2 まな板は、ラップやアルミホイルを敷く、食器はビニール袋に入れて使用すると洗わずに済む。</p> <p>3 洗濯はできるだけ、水洗い。</p> <p>4 ウェットティッシュの活用</p> 

区分	内 容
電話	<p>1 自宅の電話より、公衆電話の方が比較的つながりやすいので、小銭やテレホンカードを用意しておく。</p> <p>2 被災地同士や被災地外から被災地への電話はつながりにくいが、被災地から遠方へはつながる可能性があるため、遠方の親戚や知人に仲介役になってもらう。</p> <p>3 「災害用伝言ダイヤル171」や「災害用伝言板Web171」の使い方を覚えておく。 第2章第1の9項「災害伝言サービスの活用方法」（P30～31）参照</p> <p>4 緊急以外の電話は控え、通話する場合は短切にする。</p>



# 第8 その他参考事項

## 1 外国人向けの日本語学習サイト（17ヶ国語）

TSUNAHIRO

<https://tsunagarujp.bunka.go.jp/>

文化庁が開発提供している、日本で生活する外国人の皆さんが、日本語でコミュニケーションをとったり、生活できるようになったりすることを目指した日本語学習サイト



言語選択

- 自分に合ったレベル
- このサイトの説明
- サイトの使い方
- 日本語の特徴
- 生活の中の読み書き
- 役に立つ情報(動画)



レベル1～3で

- ① 挨拶、移動、買い物、レストラン
- ② 宅配便、イベント参加、地域活動参加
- ③ 防災、病気予防

## 2 外国人向けのやさしい日本語でフリガナ付きのニュース

NHK NEWS WEB EASY

<https://www3.nhk.or.jp/news/easy/>



スクロールすると



- たいふう き 災害に気をつけて
- たいふう 台風
  - おおあめ 大雨
  - たつまき・かみなり 竜巻・雷
  - じ しん 地震
  - つなみ 津波
  - おおゆき 大雪
  - ねっちゅうしょう 熱中症

災害種別の啓発資料を掲載



# 第9章 防災訓練

## 第1 全般

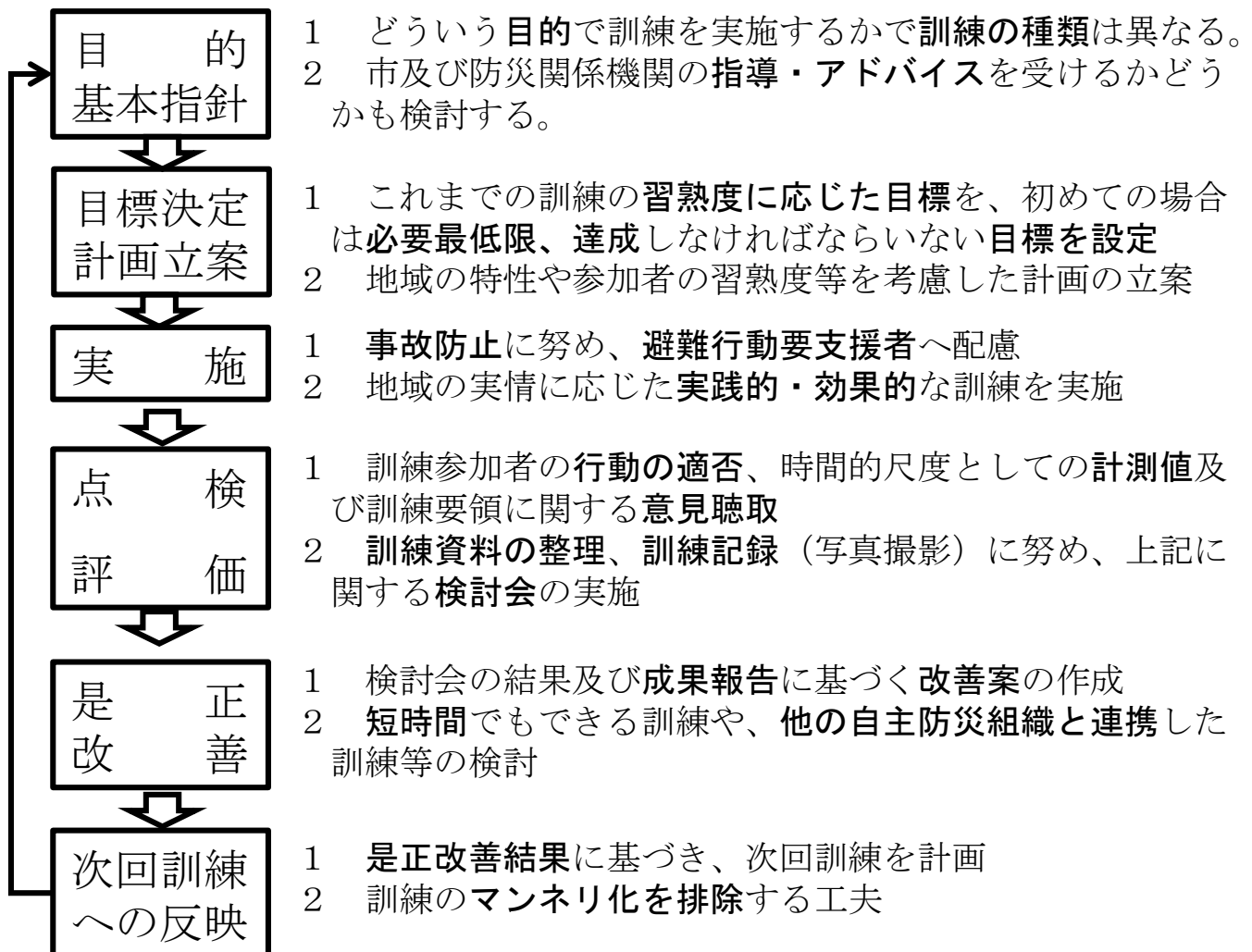
### 1 自主防災組織による訓練の目的

大規模な災害が発生した場合、公助として市及び防災関係機関の対応には限界があります。

防災関係機関が早期に実行性のある対策をとることが難しい場合や行政自身も被害を受けていることが考えられるため、住民一人ひとりが、「自らの生命は自ら守る（自助）」とともに、近隣の人々が集まって相互支援し、「自分たちの地域は自分たちで守る（共助）」ことが肝要です。

また、自主防災組織の運営については、住民の自発的な活動であるため、訓練においても自発的な計画・活動が必要であり、地域の実情に即した訓練を実施して地域の防災力の向上を図り、いざという時に備えましょう。

### 2 訓練の進め方（計画立案～実施～評価～改善～次回訓練への反映）



### 3 訓練成果が上がる訓練計画作成の工夫

#### (1) 年間スケジュールの作成

次年度の防災に関する年間スケジュール（各訓練内容と時期・場所）について、状況により市・消防本部等に相談して作成し、回覧板やチラシなどで周知する。

#### (2) 地域の特性に応じた訓練

	地域の特性	訓練内容
1	河川、海岸に面した地域等	洪水や津波浸水を想定した訓練
2	急傾斜地や土石流警戒区域等	土砂災害を想定した訓練
3	住宅密集地	火災を想定した訓練
4	事業所と住宅が混在した地域	事業所と自治会の協同訓練

#### (3) 地域のイベントに組み込む

	地域のイベント	組み込む訓練内容
1	お祭り	①炊出し ②煙体験 ③防災資機材等の展示
2	地域清掃 (ウォークラリー)	①危険箇所点検 ②防災倉庫点検 ③防災資器材使用体験
3	地域運動会	① 消火器またはバケツリレーによる消火 ② 障害物競走（担架搬送、土のう堆積）

#### (4) 興味をひく、または楽しんで参加できる訓練

	項目	内容
1	防災クイズ	○×、語句記入式クイズで、団体か個人の勝ち残り
2	スタンプラリー	防災クイズの正解でスタンプ獲得
3	防災キャンプ	①炊出し ②応急手当、搬送法、初期消火 ③土のう作製

※ ハザードマップの見方（指定した地点のハザードを回答）もクイズの出題に含める。



## 4 防災訓練実施上の留意事項（訓練事故防止）

### (1) 訓練内容の説明

訓練開始前までに、参加者（訓練統裁要員（コントローラー）、訓練参加者（プレーヤー）及び研修者等（以下、「訓練参加者」という。）が訓練項目や時系列での実施内容が理解できるような資料を事前配布し、訓練開始時に十分な説明をする。

### (2) 訓練に適した服装・携行品

- ① 訓練参加者の服装は、動きやすく、訓練に適したものにする。
- ② 服装・携行品ともに、季節や当時の気象特性を考慮する。
- ③ 初期消火訓練時は肌の露出を避け、被服は難燃性などに配慮する。

### (3) 訓練前の準備運動

- ① 訓練開始前の準備運動を実施する。
- ② 身体を激しく動かす、または日常生活で使用頻度の低い筋肉を使うような動作が予想される場合は、訓練課目の特性に応じたストレッチなどを取り入れる。

### (4) 交通事故防止

- ① 避難訓練時等、道路を移動する際は、車両の通行に注意する。
- ② 集団での移動に際しては、安全係を指名し、注意散漫になる行為（歩行中の会話等）及び一ヶ所に群がり集まることを防止、並びに車両通行に関して注意喚起する。
- ③ 移動経路上の要点に安全係を配置して交通事故防止に努める。

### (5) 事故発生時の措置

- ① 訓練中に事故が発生した場合は、速やかに応急処置を実施する。
- ② 必要に応じて、救急車を要請するとともに、訓練統裁担当者に報告する。

## 第2 災害発生のおそれがある場合及び災害発生時共通で役立つ訓練

### 1 情報収集・伝達訓練

#### (1) 情報収集訓練

① 下記情報収集項目を模擬情報として情報班（情報収集担当）へ付与する。

##### 【情報収集項目】

- ・ テレビ、ラジオ、気象庁HP等から得た情報
- ・ 市の避難情報（区分、開設避難所と時期）
- ・ 自治会内の被災状況、危険箇所の点検結果
- ・ 自主防災避難所の避難状況

② 情報班（情報収集担当）

- ・ 自主防災組織会長へ報告
- ・ 時系列でホワイトボード、PC、ノート等でクロノロジー（災害時等の状況や活動内容を時系列に沿って記録・整理したもの）を作成する。
- ・ 同時並行して、項目列挙方式で整理し、放送案文を作成し、自治会内に情報伝達できるように準備する。

③ 自主防災組織会長へ状況報告

被災状況、自主防災避難所収容状況は、市役所へ報告

#### (2) 情報伝達訓練

① 情報収集訓練の放送案文を自治会内に放送

② 実際の大雨警報発表時にOJT（On job Training）としてテレビ報道や気象庁ホームページ等で警報の内容を把握し、自治会放送で伝達する。

③ 自宅での訓練参加者から、伝達事項を正確に認識できたか、聞こえ具合等は適切かを確認する。

#### (3) 別紙第1「情報収集・伝達訓練実施計画（例）」

## 2 避難訓練

### (1) 避難行動の検証

大雨警報等の**模擬情報**により、自主防災避難所または指定避難所等の開設時期及び避難時の注意事項等を**自治会放送**により伝達し、**避難行動を検証**する。



### (2) 検証項目

- ① **放送内容を正確に把握**しているか。
- ② 避難所到着までの**所要時間**と**安全な経路選択**をしているか。
- ③ **非常持出品**の構成品は適切か。
- ④ 立退き避難時の**戸締り**、**電気ブレーカー**、**ガスの元栓**等の**処置状況**の確認
- ⑤ 自主防災避難所開設した際、避難所収容時の**受付要領**の確認

### (3) 別紙第2「避難訓練実施計画（例）」

## 第3 災害発生時に役立つ訓練

### 1 救出・救護訓練

(1) 消防本部へ**出前講座依頼**、又は市の防災訓練及び消防本部の**訓練計画を参照**

(2) **救出用資器材**（梯子、ロープ等）の**使用方法**（索具含む。）

(3) **負傷者等の応急手当**の方法



① **人工呼吸**、**胸骨圧迫**、**AED**の使用方法

② **圧迫・緊縛止血法**、**副木**及び**三角巾**等の使用方法

(4) **搬送要領**

応急担架の作り方及び各種搬送要領

(5) 別紙第3「救出・救護訓練実施計画（例）」



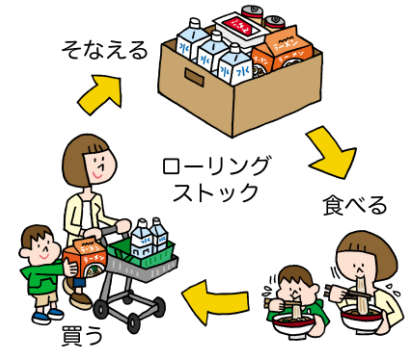
## 2 初期消火訓練

- (1) オイルパンや的を設置して、消火器、三角バケツ、ジェットシューター等による消火要領
- (2) 火災の種類（普通・油・電気）に応じた消火方法（特に消火器の取扱要領）
- (3) 状況により屋内消火栓、防火扉の使用方法
- (4) 別紙第4 「初期消火訓練実施計画（例）」



## 3 給食・給水訓練

- (1) 組織的に備蓄している食料、または個人で備蓄している保存食の賞味期限が近い場合は、その調理方法、食味及び食べやすさなどの確認と情報交換を目的に、他の訓練に併せて、訓練中、又は訓練終了後に消費する。
- (2) 炊出し器具がある場合は、その使用方法
- (3) 別紙第5 「給食・給水訓練（例）」



## 4 防災資機材等の取扱・点検・整備

- (1) 自主防災組織結成時に配布した自主防災組織結成奨励品の取扱要領の確認・点検・整備（手入れ）
- (2) 必要備品及び消耗品等の整備（更新・新規購入）
- (3) 土のうの作製・堆積
- (4) 索具（ロープワーク）
- (5) 別紙第6 「防災資器材の取扱・点検実施計画（例）」

## 第4 他の自主防災組織との合同訓練

### 1 訓練統裁部と訓練実施者に区分した訓練

- (1) 2つ以上の自主防災組織で合同で実施する際は、片方の組織がコントローラー（訓練統裁）として訓練の進行、状況付与と評価・記録を担当し、他方の組織がプレイヤー（訓練実施者）として訓練する。
- (2) 訓練終了後、評価担当者が良好な事項、改善を要する事項と処置案を発表
- (3) コントローラーとプレイヤーが交代し上記(1)、(2)と同様に訓練を実施する。
- (4) 適する訓練
  - ① 情報収集・伝達訓練
  - ② 避難訓練
- (5) 効果
  - ① 参加人数の増加による防災訓練の活性化
  - ② 災害時の相互応援体制の強化

### 2 消防本部及び消防団による出前講座

- (1) 参加する複数の自主防災組織を受講課目数と同じグループ数に組み分けし、各課目毎、グループ区分毎、時間統制により受講し、受講後は次の課目への移動を繰り返し、全科目を受講する。（別紙第3・4・6の訓練時程参照）
- (2) 適する訓練
  - ① 救出・救護訓練
  - ② 初期消火訓練
  - ③ 防災資器材の取扱・点検のうち、土のう作製・堆積訓練及び索具
- (3) 効果
  - ① 専門知識を有する組織の教育により防火・防災知識や技術が向上する。
  - ② 1回で、より多くの受講者に知識・技能の普及ができる。
  - ③ 災害時の相互応援体制の強化

### 3 訓練成果等の文書回覧または情報発信

(1) 訓練実施成果を文書回覧または情報発信することにより、**追体験及び情報共有**を図ることができる。

#### (2) 適する訓練

##### ① 給食・給水訓練

- 炊出しメニュー及び備蓄品等の評価
- 調理器具・食器及び便利調味料等の評価

##### ② 防災資器材の取扱・点検要領（土のう作製・堆積及び索具を除く。）

### 4 その他（複数の自主防災組織の組合せ（例））

(1) 同じ地区内の**近隣**自主防災組織の組合せ

(2) 同じ地区内または**違う地区**の、**ハザードの有る**自主防災組織と、**無い**自主防災組織の組合せ

## 情報収集・伝達訓練実施計画（例）

令和	年度	自主防災組織	情報収集・伝達訓練実施計画
項目	内 容		
日時	令和	年 月 日（曜日）	: ~ : 迄
場所	自治会公民館	出水市	町 番 号
参加者	自主防災組織役員及び自主防災組織会員		
参加機関	消防団 分団		
訓練目的	<p>災害時は不確かな情報やデマ等で情報が錯綜するため、正確・迅速な情報収集・伝達の重要性を深く認識し、自主防災組織を災害情報の中継点と位置づけ、防災関係機関と市民の正確・迅速な情報の送受を円滑にできるように訓練し練度の維持向上を図る。</p>		
災害想定	<p><b>【大雨警報パターン】</b></p> <p>1 気象等</p> <p>(1) 6月28日2:00から降り始め、連続雨量50mm</p> <p>(2) 30日6:00大雨注意報！（警報の可能性「高」）発表</p> <p>(3) 潮位は1日から4日まで大潮で350cm</p> <p>2 現在までの市の活動状況</p> <p>(1) 28日10:00 情報収集開始</p> <p>(2) 30日 6:20 情報連絡体制へ移行 10:00 警戒本部体制へ移行</p> <p>3 今後の予定</p> <p>(1) 大雨警報発表と同時に避難所開設を検討し、夜間を避けて開設予定 市は避難所開設前に、災害対策本部体制へ移行予定</p> <p>(2) 開設予定時期： 1日8:00</p> <p>(3) 開設予定避難所 ア ○○ イ ○○</p> <p>(4) ○○ダムは明朝の豪雨を見越して本日17:30予備放流</p> <p><b>【台風パターン】</b></p> <p>1 気象等</p> <p>(1) 6月28日18:00頃から暴風域に入る可能性70%以下で大雨警報の可能性「高」）を発表</p> <p>(2) 潮位は1日から4日まで大潮で350cm</p> <p>2 市は、30日 7:00 警戒本部体制へ移行</p> <p>3 今後の予定は、【大雨警報パターン】に同じ</p>		

項目	内容												
訓練内容	<p><b>【情報収集】</b></p> <p><b>1 総務班等</b>          統裁部状況付与班となり、付紙「<b>【模擬情報】</b> 情報収集項目（例）」を使用し、情報班へ状況付与する。          または、実際の気象情報（台風接近情報や大雨警報発表時のテレビ放送）等を情報収集する。</p> <p><b>2 情報班</b></p> <p>(1) 自主防災組織会長へ前項内容を報告後、ホワイトボード、PC等でクロノロジーを作成する。          (2) 同時並行して、項目列挙方式で放送案文を作成し、自治会放送を準備する。          この際、避難準備や荒天準備等の注意喚起を含める。          (3) 被災状況や、自主防災避難所開設以降は、収容状況等を市役所へ報告する。</p> <p><b>【情報伝達】</b></p> <p>1 放送案文を協議し、自治会放送で周知する。          2 実際の気象情報を使用する際は、最新の情報を逐次伝達する。          3 1・2項に関して、自宅での訓練参加者等から伝達内容を正確に認識できたか、聞こえ具合等は適切か否かを確認する。</p>												
訓練時程	<table border="1" data-bbox="277 1083 1353 1561"> <tbody> <tr> <td data-bbox="277 1083 515 1147">08:00</td> <td data-bbox="515 1083 1353 1147">訓練説明（事前説明した内容を確認）</td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 1147 515 1211">08:10</td> <td data-bbox="515 1147 1353 1211">訓練開始（情報班への状況付与）</td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 1211 515 1275">09:00</td> <td data-bbox="515 1211 1353 1275">クロノロジー、放送案文完成、関係者間協議</td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 1275 515 1431">09:30</td> <td data-bbox="515 1275 1353 1431">           1 自治会放送開始            2 放送による伝達が不可能な方へは救出・救護班か避難誘導班等による訪問伝達         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 1431 515 1495">10:00</td> <td data-bbox="515 1431 1353 1495">放送内容及び聞こえ具合の確認</td> </tr> <tr> <td data-bbox="277 1495 515 1561">10:30</td> <td data-bbox="515 1495 1353 1561">訓練成果の総括</td> </tr> </tbody> </table> <p>※ 情報班要員が多数で複数班ある場合は、次の班が訓練する。</p>	08:00	訓練説明（事前説明した内容を確認）	08:10	訓練開始（情報班への状況付与）	09:00	クロノロジー、放送案文完成、関係者間協議	09:30	1 自治会放送開始 2 放送による伝達が不可能な方へは救出・救護班か避難誘導班等による訪問伝達	10:00	放送内容及び聞こえ具合の確認	10:30	訓練成果の総括
08:00	訓練説明（事前説明した内容を確認）												
08:10	訓練開始（情報班への状況付与）												
09:00	クロノロジー、放送案文完成、関係者間協議												
09:30	1 自治会放送開始 2 放送による伝達が不可能な方へは救出・救護班か避難誘導班等による訪問伝達												
10:00	放送内容及び聞こえ具合の確認												
10:30	訓練成果の総括												
準備事項	<p>1 前日16:00 自治会公民館内の訓練配置完了後、点検（自治会放送の機能点検を含む。）</p> <p>2 前日19:40 訓練に関する自治会放送</p> <p>3 統裁部と情報班のやり取りが、訓練参加者、研修者等に聞こえない場合は、状況により拡声器・マイクセットを準備</p>												



## 【模擬情報】 情報収集項目（例）

### （例 1 テレビ、ラジオ、気象庁HP等から得た情報）

- 1 ○○月○○日 午後○○時 大雨警報発表
- 2 ○○月○△日 24：00まで 警報継続の可能性「高」
- 3 昨日から降り始め、現在時、山間部では連続雨量70mm

### （例 1 市からの情報）

#### 1 気象等

- (1) 6月28日2：00から降り始め、連続雨量50mm
- (2) 30日6：00大雨注意報！（警報の可能性「高」）発表
- (3) 潮位は1日から4日まで大潮で350cm

#### 2 現在までの市の活動状況

- (1) 30日 6：20 情報連絡体制へ移行
- (2) 同日10：00 警戒本部体制へ移行

#### 3 今後の予定

- (1) 大雨警報発表と同時に避難所開設を検討し、夜間を避けて開設予定  
市は避難所開設前に、災害対策本部体制へ移行予定
- (2) 開設予定時期： 1日8：00
- (3) 開設予定避難所  
ア ○○  
イ ○○
- (4) ○○ダムは明朝の豪雨を見越して本日17：30予備放流

### （例 2 市の避難情報（区分、開設避難所と時期）

- 1 避難情報 : 高齢者等避難（レベル3）
- 2 避難所開設時期： ○○月○○日 午後○○時
- 3 開設避難所  
(1) ○○  
(2) ○○

### （例 3 自治会内の被災状況、危険箇所の点検結果）

- |   |       |      |                    |      |
|---|-------|------|--------------------|------|
| 1 | ○○自治会 | 崩土   | 公民館西側50m山林（10m）    | 通行可能 |
| 2 | 同上    | 護岸決壊 | ○○川東岸 ○○橋の北10m     | 越水なし |
| 3 | 同上    | 浸水   | ○○陸橋下のアンダーパス（50cm） | 通行不能 |

### （例 4 自主防災避難所の避難状況）

- |   |    |     |     |
|---|----|-----|-----|
| 1 | ○○ | 3世帯 | 10名 |
| 2 | ○○ | 2世帯 | 6名  |
| 3 | ○○ | 3世帯 | 6名  |

## 避難訓練実施計画（例）

## 令和 年度 自主防災組織 避難訓練実施計画

項目	内容
日時	令和 年 月 日（曜日） : ~ : 迄
場所	自治会公民館 出水市 町 番 号
参加者	自主防災組織役員及び自主防災組織会員
参加機関	消防団 分団
訓練目的	大雨警報等の模擬情報により、自主防災避難所または指定避難所等の開設時期及び避難時の注意事項等を自治会放送により伝達し、非常持出品の携行、状況に応じた安全な服装、適切な避難経路の選択等、安全かつ確実な避難行動を検証する。
災害想定	<p>1 4月22日（土）12：00 大雨注意報発令、気象庁の早期注意情報（警報級の可能性）によると23日（日）8：00頃、警報級になる可能性が大である。</p> <p>2 市は23日（日）9：00に、5箇所の避難所を開設を決定</p> <p>3 細部は別紙第1「情報収集・伝達訓練実施計画（例）」参照</p>
訓練内容	<p><b>【情報収集】</b></p> <p>1 総務班等 統裁部状況付与班となり、別紙第1付紙を参考に情報班へ状況付与する。</p> <p>2 情報班 自主防災組織会長へ前項内容を報告後、クロノロジーを作成すると同時に放送案文を作成・協議し、自治会放送で周知する。</p> <p><b>【避難所開設・運営】</b> 自主防災組織による自主防災避難所の開設・受付・運営</p> <p><b>【避難誘導班による避難誘導】</b> 特に避難行動要支援者への避難支援等</p> <p><b>【安全・確実な住民の避難行動】</b> (単独行動は避け、隣近所に声掛けし、必ず複数で移動)</p> <p>1 非常持出品の携行</p> <p>2 状況に応じた安全な服装</p> <p>3 避難時の火気点検・ガスの元栓・ブレーカの処置</p> <p>4 特別な場合を除き、徒歩避難</p> <p>5 適切な避難経路 がけ・ブロック・川べり・蓋のない側溝やマンホール、橋梁通過等を避け、夜間想定で防犯灯のある道等を選択</p>

項 目	内 容																
訓練内容	<p><b>【検 証】</b></p> <p>1 <b>【情報収集】</b> 2項に関して、自宅での訓練参加者等から伝達内容を正確に認識できたか、聞こえ具合等は適切か否かを避難所到着後に確認する。</p> <p>2 <b>【安全・確実な住民の避難行動】</b> に関して、非常持出品、服装、避難時の点検処置、避難経路等の確認及び避難行動所要時間の把握</p> <p>3 避難所受付・運営要領</p>																
訓練時程	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="282 556 505 620">08:00</td> <td data-bbox="505 556 1358 620">訓練開始式及び訓練説明(事前説明内容を確認)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="282 620 505 683">08:20</td> <td data-bbox="505 620 1358 683">訓練開始(情報班への状況付与)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="282 683 505 747">08:40</td> <td data-bbox="505 683 1358 747">クロノロジー、放送案文完成、関係者間協議</td> </tr> <tr> <td data-bbox="282 747 505 904">08:50</td> <td data-bbox="505 747 1358 904">           1 自治会放送開始            2 放送による伝達が不可能な方へは救出・救護班か避難誘導班等による訪問伝達         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="282 904 505 1060">09:00</td> <td data-bbox="505 904 1358 1060">           1 避難開始            2 避難誘導班による避難誘導開始            3 自主防災避難所開設完了         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="282 1060 505 1257">09:20 ～ 10:00</td> <td data-bbox="505 1060 1358 1257">           避難者受付開始            1 避難者として参加している住民全員を収容した時点で一時状況中止            2 訓練内容【検証】1～3項による検証         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="282 1257 505 1414">10:00 ～ 10:40</td> <td data-bbox="505 1257 1358 1414">           1 休憩            2 訓練成果の総括         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="282 1414 505 1477">10:40</td> <td data-bbox="505 1414 1358 1477">訓練終了式後、解散</td> </tr> </table>	08:00	訓練開始式及び訓練説明(事前説明内容を確認)	08:20	訓練開始(情報班への状況付与)	08:40	クロノロジー、放送案文完成、関係者間協議	08:50	1 自治会放送開始 2 放送による伝達が不可能な方へは救出・救護班か避難誘導班等による訪問伝達	09:00	1 避難開始 2 避難誘導班による避難誘導開始 3 自主防災避難所開設完了	09:20 ～ 10:00	避難者受付開始 1 避難者として参加している住民全員を収容した時点で一時状況中止 2 訓練内容【検証】1～3項による検証	10:00 ～ 10:40	1 休憩 2 訓練成果の総括	10:40	訓練終了式後、解散
08:00	訓練開始式及び訓練説明(事前説明内容を確認)																
08:20	訓練開始(情報班への状況付与)																
08:40	クロノロジー、放送案文完成、関係者間協議																
08:50	1 自治会放送開始 2 放送による伝達が不可能な方へは救出・救護班か避難誘導班等による訪問伝達																
09:00	1 避難開始 2 避難誘導班による避難誘導開始 3 自主防災避難所開設完了																
09:20 ～ 10:00	避難者受付開始 1 避難者として参加している住民全員を収容した時点で一時状況中止 2 訓練内容【検証】1～3項による検証																
10:00 ～ 10:40	1 休憩 2 訓練成果の総括																
10:40	訓練終了式後、解散																
準備事項	<p>1 前日 : (日中) 避難経路等に安全確認</p> <p>2 前日16:00頃 自治会公民館内の資器材配置後、点検(自治会放送の機能点検を含む。)</p> <p>3 前日夕方と当日朝 訓練に関する自治会放送</p> <p>4 統裁部と情報班・避難誘導班等とのやり取りが、訓練参加者、研修者等に聞こえない場合は、状況により拡声器・マイクセットを準備</p>																

## 救出・救護訓練実施計画（例）

令和	年度	自主防災組織	救出・救護訓練実施計画
項目	内 容		
日時	令和	年 月 日（曜日）	: ~ : 迄
場所	出水市 町 番 号		
参加者	自主防災組織役員及び自主防災組織会員		
参加機関	出水市消防本部（教育担当）、消防団 分団		
訓練目的	地震による建物倒壊や落下物及び大雨による土砂災害等により、危険地区から移動できなくなった人や負傷者が発生した際は、資器材を使用した危険地区からの救出・搬送や救急車到着までの間の救護が必要となるため、その対応ができるよう訓練し練度の維持向上を図る。		
災害想定	1 地震による建物倒壊による下敷きや落下物による負傷 2 大雨による土砂崩れ等による生き埋めや負傷		
訓練内容	<p><b>【出水市消防本部による出前講座】</b></p> <p><b>1 救出・救護活動時の配慮事項に関する説明</b></p> <p>(1) 救出活動</p> <p>① 梯子、バール、ジャッキ等の資機材を活用して救出するとともに、速やかに消防機関に出動要請する。</p> <p>② 要救出者への声掛けにより安心感を付与する。</p> <p>③ 周囲に協力を求め、余震や足場の安全を確かめ2次災害防止に努める。</p> <p>④ 救出時、火災が同時に発生した場合は、火災を制圧しつつ救出する。</p> <p>⑤ 避難行動要支援者名簿等の活用など効果的に活動する。</p> <p>(2) 救護活動</p> <p>① 平時から地域の医療機関との連絡調整</p> <p>② 地域内に臨時救護所の候補地を選定しておく。</p> <p>(3) 家具等に挟まれた場合</p> <p>角材・バール等により隙間を作る、状況により転倒家具の中身を取り出す・一部破壊等により活動を容易にする。</p> <p>(4) 高所から降りれない人の救出</p> <p>梯子の使用、高齢者は腰に、もやい結びでロープを結び転倒防止に努める。</p>		

項 目	内 容									
訓練内容	<p><b>【出水市消防本部による出前講座】</b></p> <p><b>2 応急手当</b></p> <p>(1) 心肺蘇生法  (2) A E Dの取扱い要領  (3) 止血法  (4) 骨折時の応急手当（副木、三角巾等）  (5) 火傷の程度と対処法  (6) 傷病者の負担軽減と体位管理  (7) けいれん・熱中症に対する応急手当</p> <p><b>3 搬送法</b></p> <p>(1) 担架による搬送方法（進行方向、傾斜地での注意等）  (2) 徒手搬送（1名、複数）  (3) 応急担架（棒と毛布、棒と衣服、毛布のみ）</p> <p>※ 出水市消防本部の出前講座受講年度以降、上記2、3項について、地域の消防団員による展示説明及び体験、または本書「第8章第1「応急手当」、第2「搬送法」」を参考に自主防災組織独自での訓練により練度を維持する。</p>									
訓練時程	<table border="1" data-bbox="268 1000 1359 1858"> <tbody> <tr> <td data-bbox="268 1000 505 1066">08:00</td> <td data-bbox="505 1000 1359 1066">訓練開始式及び訓練説明（事前説明内容を確認）</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 1066 505 1201">08:20 ～ 08:40</td> <td data-bbox="505 1066 1359 1201">救出・救護活動時の配慮事項に関する説明</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 1201 505 1800">08:40 ～ 10:20</td> <td data-bbox="505 1201 1359 1800"> <p>参加人員数により、実施要領を2パターン</p> <p><b>【パターン1】参加者が多い場合（30人以上）</b>  参加人員を3つのグループに区分し、下記項目を1項目あたり30分で説明・体験させ、終了後、別の項目を受講する。  途中10分間の休憩を含む。</p> <p>1 心肺蘇生法、A E D取扱要領  2 止血法、骨折・火傷・けいれん・熱中症  3 体位管理、搬送法</p> <p><b>【パターン2】参加者が少ない場合（10人以下）</b>  全員に対して、上記項目を1項目あたり30分で説明・体験させる。（途中10分間休憩）</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 1800 505 1858">10:20</td> <td data-bbox="505 1800 1359 1858">質疑応答後、訓練終了式、解散</td> </tr> </tbody> </table>		08:00	訓練開始式及び訓練説明（事前説明内容を確認）	08:20 ～ 08:40	救出・救護活動時の配慮事項に関する説明	08:40 ～ 10:20	<p>参加人員数により、実施要領を2パターン</p> <p><b>【パターン1】参加者が多い場合（30人以上）</b>  参加人員を3つのグループに区分し、下記項目を1項目あたり30分で説明・体験させ、終了後、別の項目を受講する。  途中10分間の休憩を含む。</p> <p>1 心肺蘇生法、A E D取扱要領  2 止血法、骨折・火傷・けいれん・熱中症  3 体位管理、搬送法</p> <p><b>【パターン2】参加者が少ない場合（10人以下）</b>  全員に対して、上記項目を1項目あたり30分で説明・体験させる。（途中10分間休憩）</p>	10:20	質疑応答後、訓練終了式、解散
08:00	訓練開始式及び訓練説明（事前説明内容を確認）									
08:20 ～ 08:40	救出・救護活動時の配慮事項に関する説明									
08:40 ～ 10:20	<p>参加人員数により、実施要領を2パターン</p> <p><b>【パターン1】参加者が多い場合（30人以上）</b>  参加人員を3つのグループに区分し、下記項目を1項目あたり30分で説明・体験させ、終了後、別の項目を受講する。  途中10分間の休憩を含む。</p> <p>1 心肺蘇生法、A E D取扱要領  2 止血法、骨折・火傷・けいれん・熱中症  3 体位管理、搬送法</p> <p><b>【パターン2】参加者が少ない場合（10人以下）</b>  全員に対して、上記項目を1項目あたり30分で説明・体験させる。（途中10分間休憩）</p>									
10:20	質疑応答後、訓練終了式、解散									

項 目	内 容
準備事項	<p><b>1 訓練場所の選定・確保</b>（できれば前日から確保）</p> <p>(1) 少人数の場合は自治公民館、多数の場合は、学校体育館や公共施設を確保（駐車場を含む。）</p> <p>(2) 訓練環境のレイアウト図の作成及び関係組織への配布</p> <p><b>2 訓練資機材の準備</b></p> <p>(1) 消防本部へ出前講座を依頼する際は、搬入する資器材と自主防災組織で準備する資機材を確認する。</p> <p>(2) マイクセットまたは拡声器の準備</p> <p>(3) 救急箱等の準備</p> <p><b>3 グループ分け</b> 訓練参加者の把握及び参加者多数の場合はグループ区分を決定</p> <p><b>4 前日 16：00頃</b> 訓練場所での資機材等の配置後、点検</p> <p><b>5 前日夕方と当日朝</b> 訓練に関する自治会放送</p>

## 初期消火訓練実施計画（例）

令和 年度 自主防災組織 初期消火訓練実施計画

項目	内 容
日時	令和 年 月 日（曜日） : ~ : 迄
場所	出水市 町 番 号
参加者	自主防災組織役員及び自主防災組織会員
参加機関	出水市消防本部（教育担当）、消防団 分団
訓練目的	地震発生時の火災は、消防車の通行不能、火災の同時多発、水道管破損による消火栓の使用不能等により、通常の火災に比べ、制限を受ける特性があるため、自主防災組織による初期消火及び延焼防止ができるよう定期的に訓練し、練度の維持向上を図る。
災害想定	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 地震による建物倒壊や地割れ及び停止車両等により、消防車が通行不能となる道路が発生している。</li> <li>2 市内全域に火災が同時多発している。</li> <li>3 地区によっては水道管破損により、消火栓が使用不能である。</li> </ol>
訓練内容	<p><b>【自主防災組織で定めた行動規定の確認】（例）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 地震発生後、消火班要員は直ちに自分の家庭の出火防止及び家族の安全対策を講じた後、自治会公民館に集合する。</li> <li>2 火災の発生状況を把握し、最低限必要な要員が集合しだい現場進出する。</li> <li>3 放水は原則、屋外で行う。</li> <li>4 火災が拡大し危険な状態になった場合は退避する。</li> <li>5 消防機関到着後はその指示に従う。</li> <li>6 津波発生の可能性がある場合は、直ちに高台等へ避難する。</li> </ol> <p><b>【出火防止及び家庭の安全対策の確認】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 出火防止 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 火気器具の点検及び火気器具設置位置周辺の整理整頓</li> <li>(2) 可燃性危険物の保管・保定期間（LPガスボンベ等）</li> <li>(3) 消火器等の消火用資器材の点検・整備</li> <li>(4) 建物等の危険箇所の点検・整備</li> </ol> </li> </ol>

項 目	内 容
訓練内容	<p><b>2 各家庭の安全対策</b></p> <p>(1) 日頃の備え</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 火気器具の故障・欠陥の有無及び周辺の整理整頓</li> <li>② 危険物品（燃料、食用油、スプレー缶、可燃性）等の点検及び適切な配置</li> <li>③ 家具等の転倒・落下防止（第2章第1－10、第2参照）</li> </ul> <p>(2) 地震の揺れが治まった後、自宅を離れる前にすること等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 停電を予期して電化製品をコンセントから抜く。 ブレーカーを「切」</li> <li>② 火の始末及びガス栓を「切」</li> <li>③ 火災発生時の処置 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 非常ベル・鳴り物または「火災」と大声で叫びながら、周囲に助力を求め、消火器等で消火する。</li> <li>・ 消火器が無い場合は、座布団等で叩くか密閉する。</li> <li>・ 炎が天井近くに届く等、消火が困難な場合は避難する。</li> </ul> </li> </ul> <p><b>【出水市消防本部による出前講座】</b></p> <p><b>1 消火資機材の取扱要領</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 火元を確認し、逃げ口を背にして消火する。</li> <li>(2) 火元をゆっくり掃くように左右に振りながら、手前の火から消火する。</li> <li>(3) 屋外では風上から放射し、身体を低くし煙や熱気を避けながら消火する。</li> </ul> <p><b>2 消火器の使用法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 各種消火器の使用法</li> <li>(2) 消火器または水消火器による消火方法の訓練</li> </ul> <p><b>3 屋内消火栓や防火扉</b> 訓練場所により、屋内消火栓や防火扉がある場合は、その使用方法の訓練</p> <p><b>4 消火器が無い場合の消火要領</b></p> <p>※ 出水市消防本部の出前講座受講年度以降、地域の消防団員による展示説明及び体験、または本書「第8章第3「初期消火」」を参考に自主防災組織独自の訓練により練度を維持する。</p>



項 目	内 容	
訓練時程	08:00	訓練開始式及び訓練説明（事前説明内容を確認）
	08:20	訓練開始
	08:40	自主防災組織で定めた行動規定の確認
	09:00 ～ 10:10	<p><b>【出水市消防本部による出前講座】</b>  <b>参加人員数により、実施要領を2パターン</b>  <b>【パターン1】参加者が多い場合（30人以上）</b>  参加人員を3つのグループに区分し、下記項目を1項目あたり20分で実施し、終了後、別の項目を受講する。  途中10分間の休憩を含む。  1 出火防止及び家庭の安全対策の確認  2 消火資機材の取扱要領  3 消火器の使用法の体験</p> <p><b>【パターン2】参加者が少ない場合（10人以下）</b>  全員に対して、上記項目を1項目あたり20分で実施する。（途中10分間休憩）</p>
	10:10	質疑応答後、訓練終了式、解散
準備事項	<p><b>1 訓練場所の選定・確保</b>（できれば前日から確保）  (1) 少人数の場合は自治公民館、多数の場合は、学校体育館や公共施設を確保（駐車場を含む。）  (2) 訓練環境のレイアウト図の作成及び関係組織への配布</p> <p><b>2 訓練資機材の準備</b>  (1) 消防本部へ出前講座を依頼する際は、搬入する資器材と自主防災組織で準備する資機材を確認する。  オイルパン、的、消火器、三角バケツ、ジェットシューター、燃料等  (2) マイクセットまたは拡声器の準備  (3) 救急箱等の準備</p> <p><b>3 グループ分け</b>  訓練参加者の把握及び参加者多数の場合はグループ区分を決定</p> <p><b>4 前日16:00頃</b> 訓練場所での資機材等の配置後、点検</p> <p><b>5 前日夕方と当日朝</b> 訓練に関する自治会放送</p>	

## 給食・給水訓練実施計画（例）

令和	年度	自主防災組織	給食・給水訓練実施計画
項目	内 容		
日時	令和	年 月 日（曜日）	: ~ : 迄
場所	出水市 町 番 号		
参加者	自主防災組織役員及び自主防災組織会員		
参加機関	消防団 分団		
訓練目的	地震または大雨等による土砂災害による家屋倒壊やその可能性がある場合の立退き避難先での食事や、災害による輸送途絶等による食料調達が困難な場合の食事など、個人備蓄品の消費や組織的な炊出し等により、給食・給水の確保ができるよう訓練し練度の維持向上を図る。		
災害想定	<ol style="list-style-type: none"> <li>地震または大雨等による土砂災害による家屋倒壊やその可能性がある場合の立退き避難中であり、非常持出品や自宅での備蓄品を携行している。</li> <li>在宅避難中であり3日分の備蓄品があるが、それ以上は災害による輸送途絶等により、個人的な食料調達が困難である。</li> </ol>		
訓練内容	<p><b>【個人または自主防災組織の備蓄品の実食等】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>実食・情報交換</b> 賞味期限の近い非常用の食料や水を携行し実際に食して、その調理用法、味、食べやすさなどを確認し、訓練参加者相互に情報交換する。</li> <li><b>備蓄のための購入</b> 訓練終了後、同じ物または評判の良い物を買い足す。</li> </ol> <p><b>【自主防災組織による炊出し訓練】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>炊出し訓練計画の作成</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>メニューの選定（数種類のメニューを計画）</li> <li>メニュー別の必要物品の準備（食材、調味料、調理器具、食器等）</li> <li>参加者数による食材の調達</li> </ol> </li> <li><b>炊出し訓練</b> 食材カット、調理、実食、評価及び総括</li> </ol>		

項 目	内 容									
訓練内容	<p><b>【日本赤十字社鹿児島県支部への訓練支援依頼】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 事業推進課（099-252-0600）に訓練申込の打診及び事前協議の調整</li> <li>2 「非常炊出し訓練の指導員派遣について」の申請書作成・提出（日程及び借用物品の調整）</li> <li>3 炊飯袋（ハイゼックス）での白米炊飯、豚汁の炊出し訓練</li> </ol> <p><b>【配慮事項】</b></p> <p>※1 自主防災組織による炊出し訓練及び日本赤十字社鹿児島県支部への訓練支援を依頼する際は、努めて複数の自主防災組織合同での計画に留意する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 日本赤十字社鹿児島県支部への訓練支援依頼以外は、努めて、他の訓練または、イベント等と連携すると効果的である。</li> </ol>									
訓練時程	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 20%;">10:00</td> <td style="width: 80%;">訓練開始式及び訓練説明（事前説明内容を確認）</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">10:20</td> <td>訓練開始</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">10:20 ～ 12:30</td> <td> <p><b>【個人または自主防災組織の備蓄品の実食】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 備蓄品の消費準備（30分）</li> <li>2 実食（30分） 調理用法、味、食べやすさなどを確認</li> <li>3 評価の発表と総括（10分）</li> </ol> <p><b>【自主防災組織による炊出し訓練】</b> （メニュー例）白米炊飯、豚汁</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 食材カット（30分）</li> <li>2 調理（60分）</li> <li>3 実食（30分）</li> <li>4 評価の発表と総括（10分）</li> </ol> <p><b>【日本赤十字社鹿児島県支部への訓練支援依頼】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 メニュー例 炊飯袋（ハイゼックス）での白米炊飯、豚汁</li> <li>2 調理時間計画 <b>【自主防災組織による炊出し訓練】</b>と同様</li> </ol> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">12:40</td> <td>質疑応答後、訓練終了式、解散</td> </tr> </table>	10:00	訓練開始式及び訓練説明（事前説明内容を確認）	10:20	訓練開始	10:20 ～ 12:30	<p><b>【個人または自主防災組織の備蓄品の実食】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 備蓄品の消費準備（30分）</li> <li>2 実食（30分） 調理用法、味、食べやすさなどを確認</li> <li>3 評価の発表と総括（10分）</li> </ol> <p><b>【自主防災組織による炊出し訓練】</b> （メニュー例）白米炊飯、豚汁</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 食材カット（30分）</li> <li>2 調理（60分）</li> <li>3 実食（30分）</li> <li>4 評価の発表と総括（10分）</li> </ol> <p><b>【日本赤十字社鹿児島県支部への訓練支援依頼】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 メニュー例 炊飯袋（ハイゼックス）での白米炊飯、豚汁</li> <li>2 調理時間計画 <b>【自主防災組織による炊出し訓練】</b>と同様</li> </ol>	12:40	質疑応答後、訓練終了式、解散	
10:00	訓練開始式及び訓練説明（事前説明内容を確認）									
10:20	訓練開始									
10:20 ～ 12:30	<p><b>【個人または自主防災組織の備蓄品の実食】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 備蓄品の消費準備（30分）</li> <li>2 実食（30分） 調理用法、味、食べやすさなどを確認</li> <li>3 評価の発表と総括（10分）</li> </ol> <p><b>【自主防災組織による炊出し訓練】</b> （メニュー例）白米炊飯、豚汁</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 食材カット（30分）</li> <li>2 調理（60分）</li> <li>3 実食（30分）</li> <li>4 評価の発表と総括（10分）</li> </ol> <p><b>【日本赤十字社鹿児島県支部への訓練支援依頼】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 メニュー例 炊飯袋（ハイゼックス）での白米炊飯、豚汁</li> <li>2 調理時間計画 <b>【自主防災組織による炊出し訓練】</b>と同様</li> </ol>									
12:40	質疑応答後、訓練終了式、解散									

項目	内容
注意事項	<p><b>1 エコに配慮し、実食時の食器等は訓練参加者持参とする。</b></p> <p><b>2 食中毒予防</b></p> <p>(1) 食材調達は当日早朝を追求し、前日調達の場合は冷蔵・冷凍等、自治会冷蔵庫または訓練参加者宅での分散保管を計画する。</p> <p>(2) 訓練参加者全員、消毒液による手指消毒</p> <p>(3) 調理担当者はビニール手袋の使用</p> <p>(4) 調理後、速やかな実食を徹底し、持ち帰り禁止とする。</p> <p><b>3 安全管理</b></p> <p>(1) 食材カット場、調理場、配食・実食場それぞれに安全係を配置する。</p> <p>(2) 屋外で調理する場合は、砂埃防止に配慮し打ち水等を実施</p> <p>(3) 火気使用場所への消火器、消火砂・水の配置</p> <p>(4) 転倒防止 段差排除、ガスホース、電源コード等への注意喚起・要点縛着等</p>
準備事項	<p><b>1 訓練場所の選定・確保</b>（できれば前日から確保）</p> <p>(1) 少人数の場合は自治公民館、多数の場合は、学校体育館や公共施設を確保（駐車場を含む。）</p> <p>(2) 訓練環境のレイアウト図の作成及び関係組織への配布</p> <p><b>2 訓練資機材の準備</b></p> <p>(1) 日本赤十字社鹿児島県支部への訓練支援を依頼する際は、相互に準備する資機材等を確認する。 日本赤十字社鹿児島県支部で準備可能な物は下記のとおり 炊出し釜、コンロ、炊飯袋、炊出し説明書</p> <p>(2) 調理器具等の不足がないよう留意し、自主防災組織保有物品で不足する場合は、事前に訓練参加者への携行を依頼</p> <p>(2) マイクセットまたは拡声器の準備</p> <p>(3) 救急箱等の準備</p> <p><b>3 訓練参加者の把握及び任務付与を概定しておく。</b> 特に調理担当は、性別・経験度による偏りがないように配慮する。</p> <p><b>4 前日16:00頃</b> 訓練場所での資機材等の配置後、点検</p> <p><b>5 前日夕方と当日朝</b> 訓練に関する自治会放送</p>
その他	<p>自主防災組織として、地域内にある飲料水、生活用水として活用できる井戸、水槽、池、プール等を調査し、地区防災計画に明記するとともに、所有者等と使用について事前協議しておく。</p>

## 防災資器材の取扱・点検実施計画（例）

令和	年度	自主防災組織	防災資器材の取扱・点検実施計画
項目	内 容		
日時	令和	年 月 日（曜日）	: ~ : 迄
場所	出水市 町 番 号		
参加者	自主防災組織役員及び自主防災組織会員		
参加機関	消防団 分団		
訓練目的	各種災害時において、「情報収集・伝達」、「初期消火」、「避難」、「救出・救護」、「給食・給水」などの活動及び防災訓練等に必要な防災資器材の取扱と点検ができるよう、会員に周知するとともに、自主防災組織として必要な資器材の取得・更新について協議し、自主防災組織への参画意識の高揚を図る。		
災害想定	地震または大雨等による土砂災害、大雨・津波等の浸水など想定される全ての災害		
訓練内容	<b>【防災資器材の取扱要領・機能点検】</b> 1 下表資器材の取扱要領及び機能点検 2 自主防災組織の特性を踏まえて総会等で、新規調達・更新について協議し整備する。		
	目的別	防災資器材（例）	
	情報	携帯用無線機・トランシーバ、拡声器、腕章、住宅地図、コピー用紙、筆記具、付箋紙、図板、テレビ、ラジオ、自治会広報用放送設備、ホワイトボード	
	初期消火	消火器、消火用バケツ、消火砂、ホース、防火水槽、鳶口、ヘルメット	
	避難	携帯トイレ、寝袋、発電機、バッテリー、リヤカー	
	救出救護	土工具、工具、担架、救急箱、毛布、簡易ベッド、強力ライト、シート、ロープ	
	給食給水	炊飯器具、鍋、ガスコンロ、ガスボンベ、給水タンク、水のう、アルファ米、保存水	
	訓練	PC、プロジェクター、（出前講座時に借用）	
	その他	簡易倉庫、ビニールシート	

項 目	内 容	
訓練内容	<p><b>3 その他の留意事項</b></p> <p>(1) 各家庭でも消火器・消火バケツ・消火砂等の準備を啓発</p> <p>(2) 地域内にAEDがあれば、設置位置を掌握しておく。</p> <p>(3) 近隣や地区内の自主防災組織、団体、事業所等と保有物品や調達先等に関する情報共有、相互借用・貸出に関する協議</p> <p><b>【土のう作製・堆積】</b></p> <p>1 出水市消防本部による出前講座</p> <p>2 出水市消防本部の出前講座受講年度以降、地域の消防団員による展示説明及び体験、または本書「第8章第4「土のう作製・堆積要領」」を参考に、自主防災組織独自の訓練により練度を維持する。</p> <p><b>【索具】</b></p> <p>1 出水市消防本部による出前講座</p> <p>2 出水市消防本部の出前講座受講年度以降、地域の消防団員による展示説明及び体験、または本書「第8章第5「索具」」を参考に、自主防災組織独自の訓練により練度を維持する。</p>	
訓練時程	<p>08:00</p> <p>08:20</p> <p>08:40</p> <p>09:00 ～ 10:10</p> <p>10:10</p>	<p>訓練開始式及び訓練説明（事前説明内容を確認）</p> <p>訓練開始</p> <p>自主防災組織で定めた行動規定の確認</p> <p><b>【出水市消防本部による出前講座】</b> 参加人員数により、実施要領を2パターン</p> <p><b>【パターン1】参加者が多い場合（30人以上）</b> 参加人員を3つのグループに区分し、下記項目を1項目あたり20分で実施し、終了後、別の項目を受講する。 途中10分間の休憩を含む。</p> <p>1 防災資器材の取扱要領・機能点検</p> <p>2 土のうの作製・堆積要領</p> <p>3 索具</p> <p><b>【パターン2】参加者が少ない場合（10人以下）</b> 全員に対して、上記項目を1項目あたり20分で実施する。（途中10分間休憩）</p> <p>質疑応答後、訓練終了式、解散</p>