

## 8 防災ハンドブック

# 目 次

前文 防災における自治会員の役割	1
第 1 家庭でできる備え	2
第 2 家庭内の安全対策	4
第 3 避難行動のポイント	6
第 4 避難行動のマニュアル	7
第 5 災害弱者（要援護者）の避難時の行動ポイント	8
第 6 災害弱者への協力	9
第 7 災害時の応急措置等	10
添付資料 防災べんり帳	

## 前文 防災における自治会員の役割

防災は、自分の身は自分で守ることを原則とし、自治会は、不足分を手助けすることを前提としています。

そのため、自治会員の皆様には、各家庭において日頃から防災意識を養い、自主的に備蓄物資の確保に努めてください。

また、各家庭で日頃から家族みんなで「防災会議」を行ない、以下のように防災時の行動や役割を決めておけば、段取りよく行動できます。

① 役割分担を決めておく

予防対策の役割と災害時の役割を決めておきましょう

② 家屋の危険箇所チェック

家の内外に危険箇所がないか調べましょう

③ 非常持ち出し品のチェック

家族構成と使用期限に注意して、必要な品物が揃っているか確認しましょう

④ 避難場所チェック

家族が離ればなれになったときの避難場所を決めておきましょう

しかし、一方で地域の人々が協力し合って防災活動を進めることも大切であり、とくに高齢者、乳幼児などの子供、病気や障害のある人など災害に弱い人（災害弱者）には、地域の皆様が支援の手を差し延べる必要があります。

これらの人々を災害から守るために、一人一人ができることを考え、災害弱者も安心して暮らせる地域こそが災害に強い地域と言えます。

以下のように自治会員の皆様が日頃から地域のコミュニケーションを大切にしていけることが重要です。

- 1) 日頃から災害弱者との交流を密にしましょう。
- 2) 近所の人と気軽にあいさつをしましょう。
- 3) 家族だけでなく、隣人にも関心を持ちましょう。
- 4) 祭りなど地域の行事に積極的に参加しましょう。
- 5) 地域で実施する防災訓練に参加しましょう。
- 6) 自主防災組織に積極的に参加しましょう。

なお、本ハンドブック末尾に広島市消防局発行の「防災べんり帳」を添付しておりますので、皆様方の防災知識の向上に是非ともご活用下さい。

(「防災べんり帳」の複製・配布に関しては、広島市消防局の承諾を得ています。)

## 第1 家庭でできる備え

1. 最寄りの避難場所や、避難経路、連絡方法などを家族と日頃から話し合い、具体的な待ち合わせ場所や共通の連絡先（市外の親戚など）も決めておきましょう。



2. 災害発生により食料や飲み水が不足することがあるので、日頃から各家庭で最低でも 3 日分の食料品や飲料水を蓄えておくよう心がけましょう。
3. 災害時に身元が確認しやすいように運転免許証・障害者手帳・保険証・母子健康手帳などの身分証や緊急連絡カード（緊急連絡先、かかりつけ医療機関などを記入したもの）を携帯しましょう。



4. 非常持出品は、災害発生時に直ぐに持ち出すことができるようまとめておきましょう。

また、介護者や救援者が直ぐ分かる場所に置きましょう。

#### ☆非常持出品の内容

※非常持出品は、避難の際に両手が使えるようにリュックサックなどに入れておきましょう

- ・食料（乾パン、缶詰、インスタント食品など）
- ・飲料水（最低3日分）
- ・救急セット（きず薬、胃腸薬、目薬などの常備薬、脱脂綿、包帯、ばんそうこうなど）
- ・衣類（下着、軍手、タオルなど）
- ・貴重品（多少の現金、預金通帳番号の控え、健康保険証や障害者手帳のコピーなど）
- ・その他（懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池、マッチ、ろうソク、雨具、防災頭巾、ナイフ、缶切り、ビニール袋、カイロ、笛・ブザーなど）

乳幼児やお年寄り、病人がおられる家庭では粉ミルク、哺乳ビン、紙オムツ、日頃服用している薬、その他介護・看護用品等も準備しておく必要があります。

また、かかりつけの医療機関や日頃服用している薬を書いたメモなども準備しておきましょう。

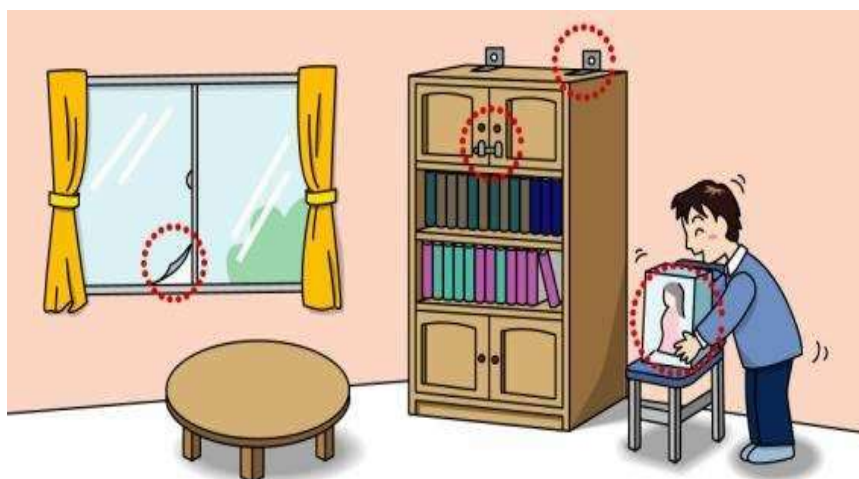


## 第2 家庭内の安全対策

災害が発生した時の安全を確保し、すばやく行動するためには、日頃から家庭でできる災害への備えが必要です。

### 1. 家具等の安全対策

- 1) 家具の転倒や照明器具などの落下によるケガを防ぐために、固定金具やロープなどで家具や照明器具などを固定しましょう。
- 2) 高いところからの落下物によるケガを防ぐために、重たいもの、ガラス・陶器類などの落ちると危険なものは高いところに置かないようにしましょう。
- 3) 戸棚の開き戸などが開いて中のものが飛び出さないように、ストッパーなどをつけましょう。
- 4) 寝室には転倒しそうな家具を置かないようにしましょう。
- 5) 窓ガラスや戸棚のガラス部分が割れて飛び散らないように、透明フィルムなどを貼りましょう。



### 2. 二次災害の防止

- 1) 地震発生後、火災などの二次災害を防ぐために、ストーブやガス器具などは自動消火装置がついているものを使用したり、カーテンを不燃性のものにするなど工夫しましょう。
- 2) 消火器を使いやすいところに備えておきましょう。いざという時にあわてないよう、防災訓練などに参加して使い方を覚えておきましょう。
- 3) 消火器のホースや容器に変形や腐食はないか、有効期限は大丈夫かなどを点検しておきましょう。

- 4) 火災が発生した時の消火用水、または水洗トイレなどの生活用水として使用するために、浴槽や洗濯機、ポリタンク、ポットなどに水をためておく習慣をつけましょう。

### 第3 避難行動のポイント

1. 「まだ大丈夫」、「もう少し後で」などと自分で勝手な判断をしないこと。  
特に乳幼児、高齢者、病人や身体の不自由な人がいる場合には、早めに避難することが大切です。
2. 携行品が多すぎると避難に支障がでるばかりか、周りの人に迷惑をかけることにもなりますので、必要最小限にとどめましょう。
3. 避難する際に車を使用すると、渋滞に巻き込まれてお互いに退路を断ってしまい、逃げ遅れる可能性があります。そのうえ、徒歩で逃げる人の邪魔にもなります。車を使用せず、徒歩で避難しましょう。
4. 大きな地震が起きたときの心得として以下のことに注意して下さい。
  - 1) 自分の身を守る。  
(落ち着いて、まずは自分自身の安全を考える)
  - 2) 慌てず、火の始末。  
(落ち着いて、危険な場合は揺れが始まってから火の始末)
  - 3) 大きな声で家族の確認。  
(落ち着いて、声を掛け合う)
  - 4) 出口の確保。  
(落ち着いて、ドアは開きますか?窓は開きますか?)
  - 5) 通常地震は、1分以上続かない。  
(落ち着いて、我慢して!身をふせて!)
  - 6) 慌てて外に飛び出さない。  
(落ち着いて、落下物やブロック塀・ガラスの破片等に注意)
  - 7) とおり近所の助け合い。  
(落ち着いて、とおり近所と声を掛け合う)
  - 8) 自宅からの脱出。  
(落ち着いて、ガス・電気の元栓を切る。戸締まりも忘れない)





## 第4 避難行動のマニュアル

1. 自分や家族の安全を第一に考えてください。注意することは、火災と人命です。
2. 自宅の家具が倒壊するような大きな地震が起きたときは、各住民は、家族の安否確認後、となり近所の状況を確認するために速やかに各班のダストステーション付近に集合します。
3. 班長は、集合した班員の人数を確認し、その安否を確認します。  
班長が不在の時は、その前年の班長を務めていた者、その者も不在の時はさらに前年の者というように各班で前もって代理を決めておいて下さい。  
となり近所の皆さんの安否を確認して災害対策本部に報告することが、町内被害の把握につながる大切な情報になります。
4. しばらく静観後、火災や家屋倒壊のおそれがないときは、各自の自宅に戻ります。火災や家屋倒壊のおそれがあるときは、直ちに最寄りの1次避難場所に避難します。
5. 家屋の倒壊・焼失により自宅を失ったときは、最寄りの生活避難場所（伴南小学校）へ避難します。  
生活避難場所へ避難せず、町外へ直接避難する方は班長又はその代理を通じてその旨を自主防災会に連絡するようにして下さい。
6. 生活避難場所が付近の延焼拡大等により危険なときは、広域避難場所（別紙のとおり）へ徒歩で避難します。  
避難者全体で避難しますが、班及び街区ごとのグループにまとまって避難し、そのグループの前後を班長又は街区長及びその代理の者が歩くようにして下さい。  
単独での避難は避けるようにし、敢えて広域避難場所へ避難せず、町外へ避難する方は班長又はその代理を通じてその旨を自主防災会に連絡して下さい。
7. 近くで火災が起きた場合は、延焼を防ぐために、身の安全を確保の上、風呂の残り湯や各ダストステーション設置の消火器などを利用して協力し合い、初期消火に努めましょう（自主防災会に報告）。
8. 倒壊家屋の中に取り残された人や負傷者がいる場合は、身の安全を確保の上、元気な人は協力し合い人命救助に努めましょう。  
（自主防災会に報告）。
9. 風水害による避難のときは、生活避難場所に直接避難します。となり近所に声をかけてなるべく班ごとのグループで避難するようにして下さい。

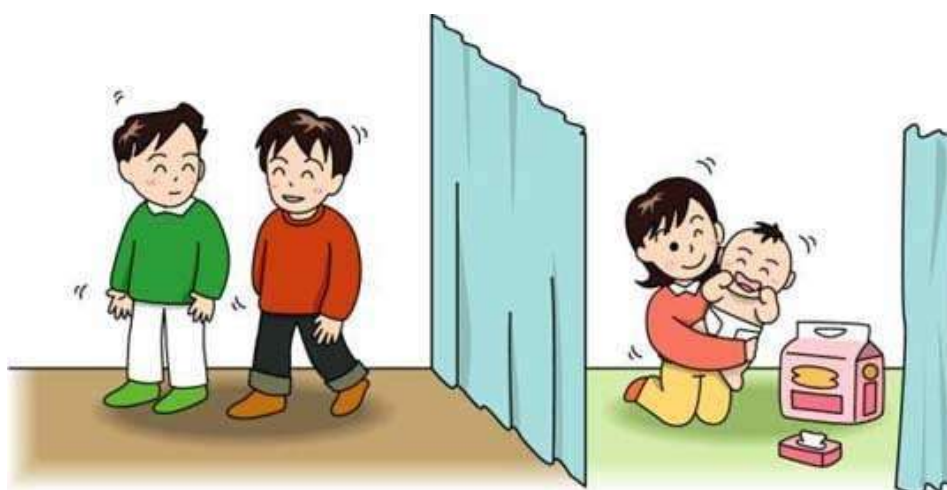
## 第5 災害弱者（要援護者）の避難時の行動ポイント

1. 避難時に協力を要する住民は、日頃からとなり近所、班長、街区長及び民生委員に災害が発生した時にまわりの状況を教えてもらったり、避難時の手助けをしてもらうよう伝えておきましょう。
2. 防災訓練などに参加し、あらかじめ避難経路や避難場所を確認しておきましょう。  
他の住民と一緒に参加することにより、災害時にどのような手助けを必要としているのか理解してもらうよう努めましょう。
3. 自宅で地震が発生したら、揺れがおさまってからストーブなどの火気を家族やとなり近所の人に確認してもらいましょう。
4. 外出しているときに地震が発生し、1人で避難するのが困難な場合は、周囲の人に声をかけるなどして知らせ、まわりの状況を教えてもらい、安全な場所への誘導を頼みましょう。
5. 避難所において、食料や救援物資などの受け取りが困難な人は、まわりの人に手伝ってもらうよう頼みましょう。
6. 避難場所など不慣れた場所では、移動の時に手助けを頼みましょう。
7. 生活避難場所では、掲示板などに貼られた情報が分からない人は係員に尋ねましょう。放送や口頭連絡による情報が聞こえない人は、同じく係員に相談し教えてもらうよう、それぞれまわりの人に頼みましょう。
8. 支援を要する方は、まわりの人に自分の障害のことを知ってもらい、遠慮せずに必要な手助けを頼みましょう。



## 第6 災害弱者への協力

1. 近隣に住む避難時に支援を要する災害弱者の方から避難時の手助けをしてくれるよう求められたときは、積極的な協力をお願いします。  
協力が困難なときは、班長、街区長及び自主防災会へその旨連絡して下さい。  
プライバシーや本人の意思に配慮しながら、街区長及び班長などが行なう災害弱者の把握に協力願います。
2. 避難場所において、避難していない災害弱者の安否を確認し、避難場所への誘導に協力しましょう。避難が不要な場合にも、災害弱者が孤立しないように声をかけてあげて下さい。
3. 本人からの申し出があった場合、家族や緊急連絡先などへの連絡に協力しましょう。
4. 避難場所への誘導は、まわりの状況や避難の指示などを的確に伝え、声をかけて落ち着かせながら誘導しましょう。
5. 生活避難場所などでは、災害弱者は必要としている手助けがさまざまなので、積極的に話しかけたり、手伝いを申し出るなどしましょう。  
また、日常と違う状況のため精神的に不安にならないように話し相手になるなどの協力をお願いします。
6. 避難場所では、安静が必要な妊婦や、おむつ交換、授乳などが必要な乳幼児、おむつや補装具の交換が必要な高齢者や障害のある人が過ごすことのできる別室やスペースを確保するよう協力をお願いします。



## 第7 災害時の応急措置等

### 1. 骨折の対処

強い打撲で手足が変形しているとき、激しい痛みや腫れが広がっているときは骨折を疑おう。

速やかに患部を固定することが大切。固定しないと折れた骨が周りの血管や神経を傷めて症状が悪化し、回復も遅い。

副え木で固定するが、専用の副え木がなくても木の棒や新聞紙、週刊誌、段ボールなどを使用する。

患部の上下の関節が固定できる長さの物を添え、包帯がなければ紐やネクタイで縛り、腕なら三角巾でつる。

骨が出ていたら、むやみに触らずに清潔な布で覆う。

### 2. 止血法

1) 傷口の上に清潔なガーゼやハンカチ、タオルを当て、手のひらでつかむように圧迫する。手足の傷は心臓より高くすると止まりやすい。

2) 大きな血管が破れたときは、両手で体重をかける。血が止まらないときは、力が弱いか、押さえる場所が外れているため。位置をきちんと確かめてやり直すこと。

### 3. 打撲や捻挫は患部を冷やして動かさないのが基本。

4. 軽い切り傷や擦り傷でも、衛生状態が悪化する水害時などでは雑菌が入って化膿したり、感染症を引き起こしたりするので、きれいな水で洗い、清潔な包帯やガーゼを当てよう。

### 5. 災害時に役立つ日用品

1) 一辺が1メートル以上ある特大の三角巾。出血や骨折の際に患部を大きくくるむ。

2) マスクは、大勢の人が一緒に暮らす避難所では風邪やインフルエンザを防ぐ。

避難時に粉じんや煙を吸い込むのも防げる。

3) ゴミ袋やレジ袋は、防寒着や雨合羽、止血時などの手袋に使用できる。

4) タオルは、包帯の代わりや止血に利用でき、口に当てて粉じんよけにもなる。

5) サンドル、厚手のスリッパは飛び散ったガラス片などから足を守る。