

災害が起きたときの行動指針
あなたの役割・私の行動

自主防災組織活動の手引き【資料編】



令和7年5月

龍ヶ崎市自主防災組織連絡協議会

龍ヶ崎市〇〇区自主防災会活動マニュアル（例）

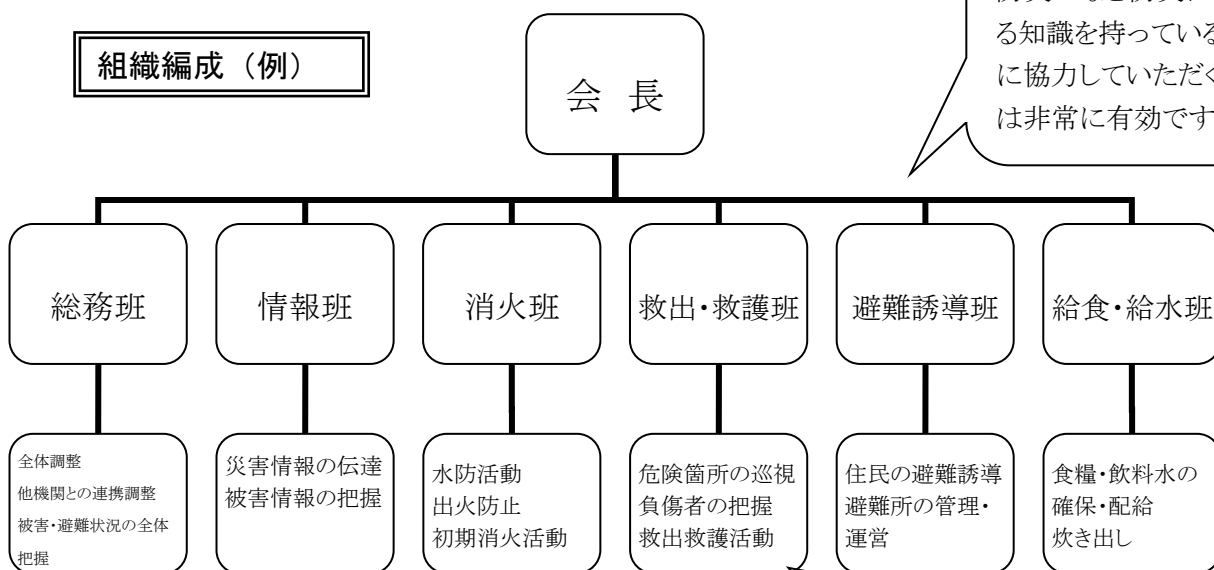
1 目 的

この計画は、〇〇自主防災会規約第〇〇条に基づき定めるもので、地震・風水害等による人的、物的被害の発生及びその拡大を防止することを目的とする。

2 自主防災組織の体制と活動内容

（１）組織の編成

〇〇自主防災会の組織編成は、次のとおりとする。



【アドバイス】 班編成は自主防災組織で活用しやすい体制を考えてください。

（２）災害発生時の活動概要

区 分	災害発生時の活動
総務班	自主防災組織の全体調整を行う。 ① 全体調整 ② 他機関との連絡調整 ③ 被害・避難状況の全体把握
情報班	地区の災害情報を収集し、住民に伝達する。 ① 災害情報の収集、住民への伝達 ② 住民の安否情報等の集約 ③ 各班の活動状況の把握と記録 ④ 市などの防災機関への連絡

消火班	迅速に初期消火を行い、災害の拡大を防ぐ。 ① 地震時の初期消火 ② 地震発生後、ガス、電気の切断を住民に徹底
救出・救護班	負傷者や病人に対して、<u>自分たちでできる</u>応急手当や救助を行う。 ① 危険箇所のパトロール ② 道路冠水時、ボート等を使用した救出活動 ③ 倒壊家屋の下敷きになった人の救出 ④ 負傷者の応急手当の実施及び搬送
避難誘導班	区民の安否確認を行うとともに確実に避難誘導する。 ① 要支援者の安否確認、避難支援 ② 区民の安否確認、避難誘導
給食・給水班	救援物資が到着するまでの食糧供給を行う。 ① 避難者への食糧や飲料水の調達、調理、配給

(3) 地区災害対策本部の設置

次の事象が生じたときは、会長、副会長、各班長は、自主的に〇〇〇に集まり、災害対策本部を設置し情報の収集を行う。

(例) 龍ヶ崎市の震度が震度5弱以上の場合

4 防災知識の普及・啓発

地域住民の防災意識を高揚するため、次のとおり防災知識の普及・啓発を行う。

(1) 普及・啓発事項

- ① 安否確認等のルールについて
- ② 住宅の耐震化、家具の転倒防止対策について
- ③ 住宅用火災警報器の設置について
- ④ 災害時の家庭備蓄品について

(2) 普及・啓発の方法

- ① 広報誌、チラシ、ポスター等の配布
- ② 座談会、講習会、研修会等の開催
- ③ パネル等の展示

【アドバイス】 防災に特化した講習会は住民の負担となるため、自治会イベントと抱き合わせた実施にするなど工夫しましょう。

5 地域の危険箇所の把握

役員の打合せや実際のまち歩きを通じて町内の危険箇所を把握し、それらを地図に落とし、情報共有する。

(1) 把握事項

- ① 危険箇所、区域等
- ② 地域の防災施設、設備
- ③ 過去の災害履歴、災害に関する伝承

(2) 把握の方法

- ① 地区住民への聞き取り
- ② 災害記録の編集
- ③ 役員による打合せ
- ④ まち歩き

【アドバイス】

大まかな危険箇所は、市のハザードマップ等で確認できますが、地区特有の危険箇所は、住民しか分かりません。

住民みんなで地区をくまなく踏査して、危険箇所を把握し、それを地図に落として自主防災組織内で情報共有を図ることが必要です。

6 防災訓練

地震等の災害に備えて、情報の収集・伝達、水防・消火、避難行動等が迅速かつ的確に行えるよう、防災訓練を定期的実施する。

(1) 訓練の種別

訓練は、実動訓練及び図上訓練とする。

① 実動訓練

- ア 情報収集・伝達訓練
- イ 水防・消火訓練
- ウ 救出・救護訓練
- エ 避難・誘導訓練
- オ 給食・給水訓練

【アドバイス】 防災訓練は、成功を目指して行う必要はありません。訓練を行うことで始めて地区の課題が明らかになります。また、訓練を重ねることで、組織的な行動がだんだんと効率的になってきます。まずは、訓練を始めることに大きな意義があります。

② 図上訓練

実際の災害活動に備えるために行うものとする。

(2) 訓練実施計画

訓練の実施に際しては、その目的、実施要領等を明らかにした訓練実施計画を作成する。

(3) 訓練の時期及び回数

風水害を想定した訓練は出水期前（４月～６月）に、地震を想定した訓練は９月～１１月に実施する。

7 情報の収集・伝達

被害状況等を正確かつ迅速に把握し、適切な応急措置をとるため、情報の収集・伝達を次のとおり行う。

(1) 情報の収集・伝達

情報班は、地域内の災害情報、防災関係機関、報道機関等の提供する情報を収集し、地域住民に周知する。

(2) 情報の収集・伝達の方法

情報の収集・伝達は、電話、テレビ、ラジオ、防災行政無線、防災アプリ、メール配信サービス、X（旧 Twitter）、Facebook、市公式ホームページ、携帯無線機、インターネット、伝令等による。

8 出火防止及び初期消火

(1) 出火防止

大地震発生時などにおいては、火災の発生が被害を大きくする原因となるので、出火防止の徹底を図るため、毎月〇〇日を「防災の日」とし、各家庭においては、主として次の事項に重点をおいて点検整備を行う。

- ① 火気使用設備器具の整備及びその周辺の整理整頓状況
- ② 可燃性危険物品等の保管状況
- ③ 消火器等消火資機材の整備状況
- ④ 住宅用火災警報器の設置状況
- ⑤ その他建物等の危険箇所の状況

(2) 初期消火対策

地域内で火災が発生した場合、迅速に消火活動を行い、初期消火することができるようにするため、次のようなことを実施する。

- ① 消火器の購入促進
- ② 消火器の有効期限を確認し、期限切れになる前に交換する
- ③ 訓練等を実施し、定期的に消火器の使い方を習得する

9 救出・救護

(1) 救出・救護活動

建物の倒壊、落下物等により救出・救護を要する者が生じたときは、ただちに救出・救護活動を行う。この場合、現場付近の者は救出・救護活動に協力する。

(2) 医療機関への連絡

救出・救護班は、負傷者が医師の手当を要するものであると認めたときは、次の医療機関又は防災関係機関の設置する応急救護所に搬送する。

- ① 〇〇病院
- ② 〇〇医院

(3) 防災関係機関の出動要請

救出・救護班は、防災関係機関による救出を要するものであると認めたときは、稲

敷広域消防本部に出動を要請する。

10 避難誘導及び避難所の組織的運営

災害発生により、地域住民の人命に危険が生じ、又は生じるおそれがあるときは、次のとおり避難を行う。

(1) 災害時避難行動要支援者の支援

自主防災会長は、市長が警戒レベル3高齢者等避難を発令したとき、又は自主防災会会長が必要であると認めたとき、避難誘導班に対し災害時要支援者の避難支援を指示する。避難誘導班は、災害時要支援者の支援者として、あらかじめ複数の者を定めておく。

緊急の場合は、会長の指示がなくても避難支援を行う。

(2) 避難誘導の指示

自主防災会長は、市長が警戒レベル4避難指示を発令したとき、又は会長が必要であると認めたとき、避難誘導班に対し区民の避難誘導の指示を行う。

(3) 避難誘導

避難誘導班は、自主防災会会長の避難誘導の指示を受けたときは、住民を避難所（〇〇小学校、〇〇中学校、〇〇コミュニティセンター等）に誘導する。

(4) 避難所の管理・運営

災害時における避難所の管理・運営については、龍ヶ崎市の要請により協力するものとする。

11 給食・給水

(1) 地区災害対策本部において

給食・給水班は、区の備蓄物資もしくは各家庭から持ち寄った食材で炊き出しを行い、災害対応従事者に対して後方支援を行う。

(2) 避難所において

給食・給水班は、避難者に対して炊き出しを行うとともに、市等から配布された食糧、飲料水等を適正に配分する。

【アドバイス】 個別支援計画は、「誰が誰をどこに避難させるか」程度のもので十分です。

12 対策

(1) 避難行動要支援者の個別支援計画の作成

避難行動要支援者の避難支援をスムーズに行うために、避難行動要支援者等について予め個別支援計画を作成する。

(2) 平常時における見守り体制の促進

平常時から、避難行動要支援者に対する声かけ運動を展開するなど、個別支援者を中心とした見守り活動を行う。

13 他組織との連携

防災訓練や災害時の応急活動については、他の自主防災組織や災害ボランティア団体等と連携を図るものとする。

14 防災資機材等の備蓄及び管理

防災資機材等を計画的に整備し、定期点検を実施する。

○ 資機材整備内容（例）

区 分	品 名
情報収集・伝達用	ハンドマイク、携帯用無線機、携帯用ラジオ、携帯電話機用充電器、腕章等
初期消火用	消火器、水バケツ、防火衣・ヘルメット等
水防用	ブルーシート、スコップ、ツルハシ、ロープ、かけや、くい、土のう袋等
救出用	救命胴衣、バール、のこぎり、スコップ、ジャッキ、ペンチ、ハンマー、ロープ、チェーンソー、斧、一輪車、角材、防塵マスク等
救護用	担架、救急セット、テント、毛布、シート、リヤカー
避難用	懐中電灯、ハンドマイク、ロープ、警笛、投光器、発電機、燃料、携帯用トイレ等
給食・給水用	カセットコンロ、給水タンク、給水袋、紙皿、紙コップ、ゴミ袋等

家庭での防災の備え

近年の地震による負傷者の30%～50%は、家具等の転倒・落下・移動が原因です。ケガのリスクを低くするために器具による家具類の転倒・落下・移動防止対策を行いましょう！

1. 家具等の固定を行いましょう！

たんすや本棚などの大型家具は、背が高く奥行が短いほど地震時に倒れやすくなります。重量があるため、倒れた家具の下敷きになってしまったら大変危険です。転倒防止家具などを利用してしっかりと固定する必要があります。

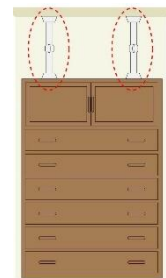
(1) 壁面に固定する

L型金具や補助版を使用して壁に固定します。石膏ボードなど薄い壁板に付ける場合は、間柱などのしっかりした下地板にネジを使用して固定します。



(2) 天井で支える

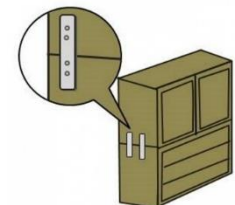
壁面への固定ができないときは、突っ張り棒タイプのポールを天井と家具の間に挟む方法を用いて固定する方法があります。天井に十分な強度がない場合は、天井側に補助板を挟み、天井面に力が伝わるように補強します。



(3) 重ね家具、扉の安全対策

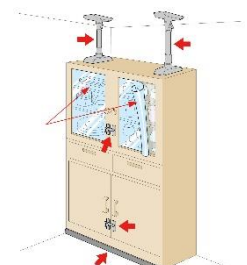
(i) 2段重ね家具は連結する

2段重ね家具は、上下を連結家具で一体化してから壁などに固定します。家具の両側面に2箇所ずつ(奥と手前)取り付けます。



(ii) 扉の開放を防ぐ

食器棚などの観音扉が揺れて開かないように開放防止金具を取り付け、棚板には食器の移動を軽減する滑り止めシートを敷きましょう。ガラス扉の場合には飛散防止フィルムを貼ります。



(4) 家具の固定

(i) 大型テレビの固定

テレビ台に粘着マットを貼り、テレビと台を固定します。台に固定しただけでは重心が高く転倒の恐れがあるので、テレビ台をL型金具やストラップ式ベルト等で固定しましょう。



(ii) 吊り下げ式照明の固定

大きな揺れで天井にぶつかり、落下する恐れがあります。天井にヒートンをねじ込み、ワイヤーなどで天井と照明器具をワイヤーなどで結束し、落下防止対策をしておきましょう。

2. 自宅の耐震性能を高めましょう！

地震から家族の生命・財産を守るうえで最も有効なのは、住まいの耐震性能を高めることです。昭和56年6月に施行され、「新耐震基準」を満たしていない木造住宅は、耐震性能が低いと言われており注意が必要です。建物の耐震化が進めば、倒壊した建物が道路をふさぐことによって、消火活動や緊急搬送が妨げられる可能性も減り、自分や家族だけでなく、周囲の人々の命を守ることに繋がります。新耐震基準施行前に建てられた木造住宅や、壁や基礎にひび割れがある建物については、下記耐震性チェック項目を参照しつつ耐震診断を受けましょう。なお、耐震診断の結果、耐震補強が必要な場合、市で助成を行っておりますので、お問い合わせください。



耐震性チェック項目

- ☐ 昭和 56 年(1981 年)5 月以前に建てられた古い木造住宅である。
- ☐ 埋め立て地、低湿地、造成地などに建っている。
- ☐ 1 階に壁が全くない平面がある。
- ☐ 床上・床下浸水、火災、大地震、車の突入事故などの災害にあったことがある。
- ☐ 鉄筋コンクリート以外の基礎である。
- ☐ 建物の平面形状(建物を真上から見た形)がL字型やコの字型など複雑な形をしている。
- ☐ 屋根の棟や軒先が波打つなど老朽化していたり、シロアリの被害を受けたりしている。

災害時の問い合わせ先

切り取るなどして目立つところに貼り、ご利用ください。

防災行政無線放送内容

放送内容テレホンサービス

無
料

0800-800-6730

0297-61-0160

(自動音声案内)

火災発生情報

稲敷消防災害テレホンサービス

0297-64-0119

停電

東京電力パワーグリッド

0120-995-007

0120番号をご利用になれない場合…

有
料

03-6375-9803

断水

茨城県南水道企業団

代
表

0297-66-5131

- もしものの時の連絡先
(家族・知人など)

都市ガス

東京ガスネットワーク お客様センター (ナビダイヤル)

0570-023388

ナビダイヤルをご利用になれない場合…

03-6627-6257

列車運行情報

【常磐線】JR東日本お問い合わせセンター

050-2016-1600

【関東鉄道竜ヶ崎線】竜ヶ崎駅

0297-62-2152

道路交通情報

(公財)日本道路交通情報センター【茨城情報】

050-3369-6608

携帯電話専用短縮ダイヤル

8011

その他の問い合わせ

龍ヶ崎市役所

代
表

0297-64-1111