

あなたの町内でも
はじめよう

自主防災 マニュアル



目 次

I 自主防災制度の概要

1. 阪神・淡路大震災の教訓	1
2. 自主防災活動の必要性	2
3. 活動組織の編成	3
4. 防災リーダー	7
5. 活動を開始するまでの手順	9
6. 防災資機材の助成制度	10
7. 地区防災計画制度	11

II 自主防災活動

1. 平常時の活動	12
2. 災害発生時の行動	24

III 資料編

1. 訓練の手引き	29
2. 日頃の備え	66
3. 災害の基礎知識	75

I 自主防災制度の概要

1. 阪神・淡路大震災の教訓

平成7年1月17日未明に発生した阪神・淡路大震災から、私たちは多くのことを学びました。特に、住民同士の協力による自主的な防災活動で多くの生命が助かつたことは、今後の防災活動の貴重な教訓となりました。

淡路島の北淡町では、日常の住民同士のコミュニティ活動が大きな力を生みました。町内の被害は、全世帯の約6割の家屋が全半壊という大きなもので、約300人の住民が倒壊した建物の下敷きや、生き埋めになりました。しかし、この人たちは地元消防団や近隣の住民によって全員救出され、行方不明の方も当日中にゼロとなりました。生き埋めになった人を捜索するときに、隣近所の住民が「この家の寝室はこのあたりだからここから掘り出せばよい」など、消防団に情報を提供しながら救出作業を行ったことが、早い救出につながりました。

また、神戸市では、地域住民が自治会長らの呼びかけで、バケツや洗面器を使ってリレー方式で水を運び消火活動を行ったり、民間会社の社員と町内会の住民が協力して、生き埋めになった人を金てこやジャッキを使って助け出し、トラックで病院に連れて行くなどの活動を行いました。

これらの例は、自分たちの街は自分たちで守るという「自主防災」の重要性を改めて教えてくれました。



2. 自主防災活動の必要性

地震など大規模な災害の発生とともに、市役所などの防災関係機関は全力で活動します。しかし、

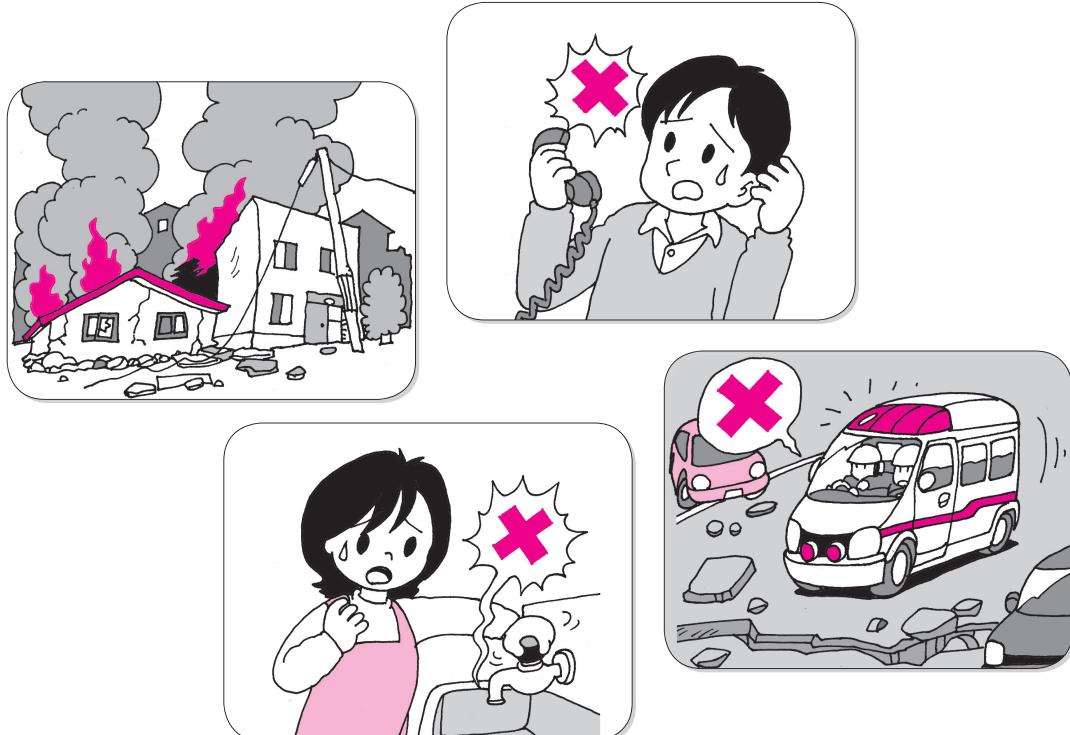
- ・ 火災や建物の崩壊があちこちで起こり、ただちに全てには対応できない。
- ・ 道路が壊れたり、倒れた建物や放置車両のため、消防車・救急車などの緊急車両の通行が思うように行かなくなる。
- ・ 電話がかかりづらくなり、消防や警察への通報が難しくなる。
- ・ 水道管の破損などで断水となった場合、十分な消火活動ができなくなるおそれがある。

などの理由で、防災関係機関の活動が行き渡らないことが予想されます。

このような状況の中で危険が迫ってきたら、あなたはどうしますか。お隣の家から煙が出ていたら、近所の人が生き埋めになっていたら、知り合いがけがをして歩いていたら…。

このようなときは、自らの手で初期消火や生き埋めになった人の救出、負傷された人の手当などを行い、少しでも被害を食い止めなければなりません。そしてその活動は一人では小さな力であっても、隣近所の方々と助け合い、力を合わせれば、大きな力を発揮するものです。

自分の家や家族の安全とともに、自分たちの住む地域全体の安全に努めることが必要です。



3. 活動組織の編成

大規模な災害が発生したときに地域を守るには、個人がバラバラに行動するよりも、組織的に防災活動を行える体制を整えて行動する方が効果的です。

この体制を考える場合、大切なことは、平常時から地域でのふれあいがあり、自分たちの地域は自分たちで守るという共通の目的に向かって連帯感を持ち、継続的に防災活動が行えるようなものにすることです。

活動組織の単位

自主防災活動も、地域の中の集団活動を通じて住民が連携し合い、共通の行動を起こす、いわゆるコミュニティ活動の一環であり、その活動組織の単位としては、ふだんからレクリエーションやいろいろな会合などを行っている町内会が適当です。

連合町内会は、活動の対象となる地域の面積や人口・世帯数が大きく、組織的に活動することは難しいため、できるだけ町内会単位で活動組織を編成してください。

なお、地域に広く自主防災活動を定着させていくために、連合町内会には、例えば各町内会への働きかけや福祉活動との連携など、自主防災活動を推進するうえで大きな役割を担つてもらう必要があります。

組織編成

組織編成とは、防災活動を円滑に行うために、誰が何の役割を受け持つかをしっかりと決め、お互いの役割や関係をしっかりと体系づけておくことです。

例えば、町内会には総務部、防犯部、青年部、女性部などの既存の組織がありますので、その組織を活かして、次のような組織編成が考えられます。



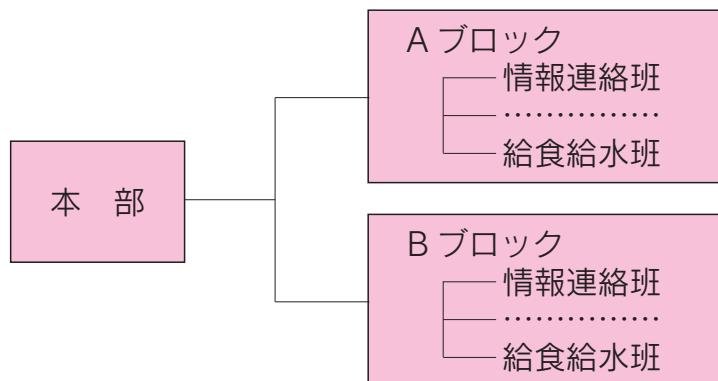
(組織編成例)

町内会組織	災害時の役割			平常時の役割
会長	本部	本部長	○災害活動などの指揮調整	●防災関係機関との連絡調整 ●任務分担、連絡網の作成 ●研修会などの開催 ●防災訓練の実施（各班共通） ●その他防災に関するこ
副会長		副本部長	○本部長の補佐	
総務部長		統括部長	○各種情報の集約	
防災リーダー（防災部長）		防災部長	○活動班との調整 ○防災機関への連絡	
防犯部	活動班	情報連絡班	○災害・被害状況把握 ○安否確認	●危険箇所の把握 ●避難先の把握
青年部		消火班	○出火防止の呼びかけ ○初期消火	●安全点検の指導 ●水利の点検
体育部		救出救護班	○人命救助 ○負傷者の応急手当	●防災資機材の点検 ●応急手当講習の受講
福祉部		避難誘導班	○避難経路の安全確認 ○避難誘導	●避難場所の周知 ●要介護者の把握
女性部		給食給水班	○救援物資の配布 ○水の確保、炊き出し	●備蓄物資の点検 ●給水場所の把握

編成方法

- ① 活動計画の企画・実施など、自主防災活動の中心的な役割を担う方(防災リーダー)を選びます。防災リーダーには、防災部長をはじめ町内会の役員などで、防災に関心があり、行動力のある方を充てるとよいでしょう。
- ② 災害時の役割を分担するため、本部と必要な活動班に区分し、現在の町内会組織の各部などにその役割を振り分けます。
- ③ 活動班の編成にあたっては、世帯数を考慮し、地域の実情に合わせて活動班及び班員を置きます。
- ④ 加入世帯数が多い町内会は、いくつかのブロックに分けるなど、地域の実情に応じた編成を行いましょう。

(例)



※ その他編成上の留意事項

- ・ 地域の実情に応じて、かけ地巡回班や水防班などの活動班を設ける。
- ・ 看護師経験者など、地域内の専門家や経験者の参加を求める。
- ・ 昼夜とも自主防災活動に支障がないよう、幅広く参加を求める。
- ・ 活動班員の配置は、特定地域に偏らないようにする。
- ・ 地域内の会社などの事業所にも自主防災活動の中で一定の役割を持つもらうよう協議する。



その他

自主防災活動は、住民相互の合意に基づき、町内会活動の一環として行われる必要があります。

そのためには、新たな規約を作る必要はありませんが、一般的には、町内会に規約がありますので、例えば次のように規約の改正(追加)を行つておくことが望ましいです。

例1

第〇条 本会に、次の専門部を置く。

(1) 総務部

庶務、涉外関係、各部の連絡調整等に関する事項

() 防災部

自主防災活動に関する事項(各部等の役割は別表のとおり)

例2

(事業)

第〇条 本会は、前条の目的を達成するため、次の事業を行う。

(1) 会員相互の親睦に関すること

(2) 専門部活動に関すること

() 自主防災活動に関すること

(役員)

第〇条 本会に次の役員を置く。

(1) 会長

(2) 副会長

() 防災リーダー(〇〇部長をもって充てる)

(役員の職務)

第〇条 役員の職務は次の通りとする。

(1) 会長は本会を代表し、会務を総括する。

() 防災リーダーは、自主防災活動に関して総括的職務を行う。

(自主防災活動組織)

第〇条 自主防災活動に関する活動組織は、別表のとおりとする。

4. 防災リーダー

自主防災活動は住民の自主的な活動ですので、それが活発に行われるかどうかは、防災リーダーの力が大きいと言われています。良きリーダーを見つけることは防災活動の活性化につながりますので、自主防災活動の第一歩といえるでしょう。

防災リーダーの役割

地域の防災活動は本来、地域の人たち自らの積極的な意思による参加で形成され運営されるのですが、それ待つていては容易に進展しないというのもまた事実です。地震などの災害への備えは必要だと思ってはいても、何をどうしたらよいのか、自分でもできるのかが分からず、何もしていない人も多いでしょう。

しかし、その方々も、ちょっとしたアドバイスや行動のきっかけをつくることにより、第一歩を踏み出せます。

つまり、防災リーダーは、人々の防災意識という種に、アドバイス(防災知識の普及啓発)や行動のきっかけ(研修会や防災訓練への参加)という水や肥料を与え、大きな花(自主防災活動)に育つよう、中心となってお手伝いをする人です。

※ 防災リーダーの主な役割

- 活動組織の編成
- 活動計画の作成
- 区役所、消防署などとの連絡調整
- 情報伝達や救出・救護など各種防災訓練の企画
- 地域住民の防災意識の把握

防災リーダーに求められること

- ☆ 防災に关心があること。
- ☆ 行動力があること。
- ☆ 地域において人望が厚いこと。
- ☆ 多数意見を取りまとめ、また、少数意見を尊重できること。

防災リーダー研修

札幌市では、町内会による自主防災活動を積極的に推進するため、その中心的な役割を担う防災リーダーの研修を行っています。

実施時期、申込方法など、詳しくは各区役所総務企画課へお尋ねください。

※ 防災リーダー研修の内容(例)

区分	研修内容
学科研修	<ol style="list-style-type: none">1 自主防災制度の概要 自主防災活動の必要性、活動組織の編成、災害時および平常時の役割など2 災害対策 家庭の防災対策、地震のときの行動など3 防災訓練計画 訓練の種類、実施方法、実施上の留意点など
実技研修	<ol style="list-style-type: none">1 消火訓練 水バケツや消火器による消火方法など2 救出訓練 救出方法、救助資機材の取扱方法など3 救護訓練 応急手当方法、負傷者の搬送方法など



5. 活動を開始するまでの手順

- ① 各町内会は、まず、自主防災活動の中心的な役割を担ってくれる方(防災リーダー)を選びます。
- ② 各町内会では、防災リーダーが中心となって、活動組織の編成や役割分担などについて話し合います。
- ③ 活動組織の編成などが決定したら区役所総務企画課に報告書(様式例参照)の提出をお願いします。用紙は区役所総務企画課にあります。
- ④ 防災訓練や研修会などを行うときは、最寄りの消防署又は出張所にご相談ください。みなさんの訓練などのお手伝いをします。



(様式例)

自主防災活動組織等に関する報告書

平成 年 月 日

(あて先) 札幌市長

町内会名
会長氏名
住 所
電話番号

当町内会では、下記のとおり自主防災に関する活動組織の編成等を行いましたので報告します。

記

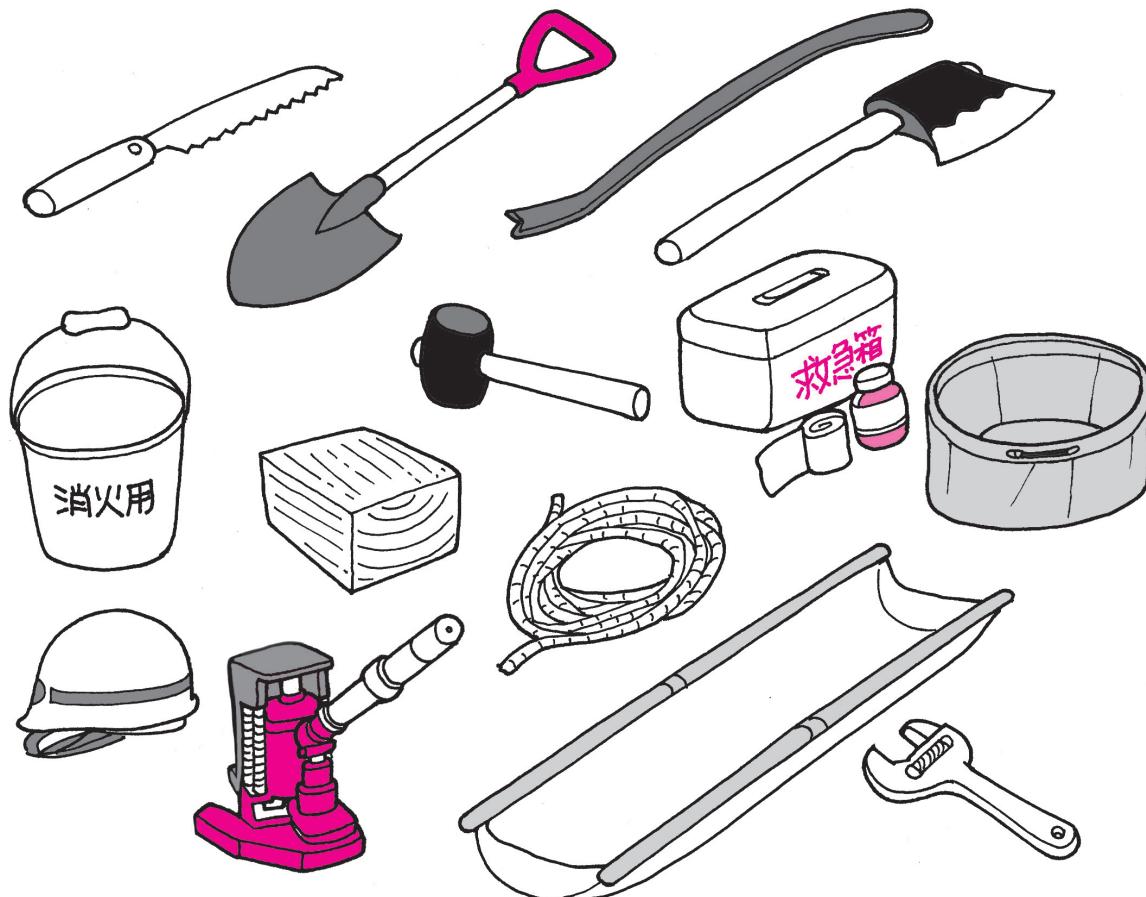
1 区分 (該当番号に○印をつけてください)	1 町内会単独 2 町内会共同
2 構成町内会名 (上記区分で2の場合)	
3 加入世帯数	世帯
4 防災リーダーの氏名 及び電話番号	1 氏名 2 町内会の役職 3 電話番号
5 活動組織の編成 (役割分担表等を添付してください。)	別紙の通り
6 規約の有無 (該当番号に○印をつけてください。 なお、防災活動に関する事項が一部でもあれば結構です。)	1 有 (1) 町内会規約 (2) 自主防災組織の規約 2 無 (3) その他 ()
7 今後の活動計画 (予定) (該当番号に○印をつけてください。複数回答可)	1 防災訓練の実施 2 研修会の実施 3 その他 ()
8 防災資機材の備蓄 (該当番号に○印をつけてください。有の場合は、 品目を記入してください。)	1 有 () 2 無
9 防災資機材の助成希望 (該当番号に○印をつけてください。)	1 有 2 無

6. 防災資機材の助成制度

札幌市では、自主防災活動を支援するため、消火、救出、救護活動に必要な資機材のうち、基本的なものをセットにして、活動組織などを整備した町内会を対象に、計画的に助成しています。

※ 資機材の内容（1セット）

消火活動用	救助活動用	救護活動用	その他
<ul style="list-style-type: none">・組立式簡易水槽・モンキーレンチ（消火栓開閉用）・消火用バケツ	<ul style="list-style-type: none">・のこぎり・ハンマー・シャベル・ロープ・折りたたみ式担架・おの・金てこ・かませ木・ジャッキ	<ul style="list-style-type: none">・救急セット	<ul style="list-style-type: none">・ヘルメット・収納箱



7. 地区防災計画制度

東日本大震災において、地震・津波によって市町村の行政機能が麻痺してしまい、地域住民自身による自助、地域コミュニティにおける共助が避難所運営等において重要な役割を果たしました。

その教訓を踏まえて、平成25年に災害対策基本法が改正され、地域コミュニティにおける共助による防災活動推進の観点から、地区居住者等により自発的に行われる防災活動に関する計画である「地区防災計画制度」が創設されました。

地区防災計画の項目の例（イメージ）

△△地区防災計画

1. 計画の対象地区の範囲

△△市△△町

2. 基本的な考え方

- (1) 基本方針（目的）
- (2) 活動目標
- (3) 長期的な活動計画

3. 地区の特性

- (1) 自然特性
- (2) 社会特性
- (3) 防災マップ

4. 防災活動の内容

- (1) 防災活動の体制（班編成）
- (2) 平常時の活動
- (3) 発災直前の活動
- (4) 災害時の活動
- (5) 復旧・復興期の活動
- (6) 市町村等、消防団、各種地域団体、ボランティア等との連携

5. 実践と検証

- (1) 防災訓練の実施・検証
- (2) 防災意識の普及啓発
- (3) 計画の見直し

※出典：「地区防災計画ガイドライン」（内閣府）より引用

取組方法など、詳しくは危機管理対策室（211-3062）へお尋ねください。

II 自主防災活動

1. 平常時の活動

いざというときに被害の発生や拡大を防止するためには、私たち一人ひとりが防災に関する正しい知識をもつとともに、家庭や地域でできるだけ備えをしておくことが重要です。

そのためには、防災に関する啓発の機会を多く設けたり、消火や救助、応急手当の方法などをできるだけ多くの方が覚えておくことが大切です。

☆ 本部

- 区役所、消防署などとの連絡調整を行う。
- 訓練や、防災研修会などの行事を計画し、各班とともに実施する。



☆ 情報連絡班

- パンフレットの作成配布や回覧板などにより、防災知識の普及啓発を図る。
- 町内の危険箇所(かけ地など)や、避難先を把握する。



☆ 消火班

- 家庭内の安全点検(火気の使用・家具の固定など)の指導を行う。
- 消火栓や防火水槽の場所を把握し、状況を確認しておく。



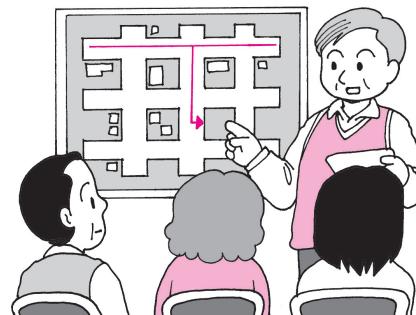
☆ 救出救護班

- 防災資機材の点検や整備を行う。
- 救命講習(※下欄参照)などを受講しておく。



☆ 避難誘導班

- 避難場所を周知する。
- 一人暮らしのお年寄りなど、介護が必要な人を把握しておく。



☆ 給食給水班

- 各家庭での水や食料の備蓄を指導する。
- 給水場所(井戸など)を把握しておく。



※ 救命講習について

(公財) 札幌市防災協会 (TEL 861-1211) では、応急手当の知識や技術を習得できるさまざまな講習会を実施しています。

■個人でお申し込みの講習:市民防災センター(白石区南郷通6北)4階で実施

【9のつく日:普通救命講習】

小学校5年生以上の方を対象として、毎月9日19日29日の『9のつく日』(12月29日を除く)に、3時間または4時間で成人向けの心肺蘇生法(胸骨圧迫や人工呼吸)、気道異物の除去法などの実技指導を行います。防災協会へ直接お電話でお申し込みください。

【上級応急手当講習】

16歳以上の方を対象として、8時間で成人・小児・乳児に対する心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法、搬送法などを行う講習です。道内居住の方がお申し込みできます。

【応急手当普及員養成講習】

18歳以上の方を対象に、3日間(1日8時間)で救命講習の指導者を育成する講習です。

【救命実技フォローアップ講習】

以前に上級や普通救命講習などをご受講いただいた方で、短時間の簡単な復習をしたい方向けの講習です。

【救命ステップアップ講習】

事前に、救命入門コースか、応急手当WEB講習をご受講された方のステップアップの講習です。

※ 10名様以上の団体講習(講師派遣)をご希望の方、さらに詳細をお知りになりたい方は、防災協会のHP(<http://www.119.or.jp/>)をご覧いただくか、直接防災協会にお問い合わせください。

なお、日本赤十字北海道支部(TEL 231-7127)でも、各種講習会を実施しています。

防災知識の普及

防災に関する知識は、役員や防災リーダーが知っているだけでは十分とは言えません。防災知識を地域内に広め、みんなが災害に強くなることが大切です。

☆ 防災知識とは

防災知識は、一般的なものと地域固有のものに大きく分けられます。

○ 一般的な防災知識

地震など各種災害発生のメカニズム、地震・風水害の心得や備え、火災予防、初期消火要領、応急手当の方法、家具の転倒防止方法、非常持出品など

○ 地域固有の防災知識

- ・ 地域内のガソリンスタンドや工場など危険物集積地域、木造建物密集地域、がけ崩れの危険箇所などの実態把握
- ・ 地域の実態に即した防災活動や避難誘導などの対応策について
- ・ 地域内の消火栓などの把握や、小川などの活用の可否について
- ・ 地域や近隣の災害史やその被害などについて

☆ 普及活動の方法の例

- パンフレットやハザードマップ、防災広報誌による各家庭への回覧
- ポスターの掲示
- 街頭啓発の実施
- 映画会や座談会の実施
- 各種会合時に講演やビデオ放映を行う
- DIG(簡易型災害図上訓練)を行う(17ページ)
- 地域の防災マップ作り

☆ 防災知識の普及事業のポイント

- それぞれの地域でできることから始める。
- 地域のふれあいを高める機会の一つとして考え、堅苦しくしない。
- 単独でもよいが他の行事と兼ねて行うなど気軽に親しめるようにする。
- 繙続的に実施する。
- 行事の実施日時に変化を持たせる。
- 訓練対象者を絞り込んで行う方法もある。
- 参加の呼びかけは、複数の方法で何度も行う。

☆ 防災知識の普及における心がまえ

みんなが高い水準の防災知識を持つことが理想ですが、そのためにさまざまな活動を展開しても、思うように進まないことや、関心の低さを嘆きたくなることもあるかもしれません。しかし、関心が低いからこそ普及活動の必要性が高いのです。

一気に全員がレベルアップすることは難しいですから、段階的、反復的、永続的に取り組んで、少しづつ推し進めていきましょう。興味を示さなかつた人も、いつか何かのきっかけで理解してくれるかもしれません。

☆ 活動内容をおもしろくする工夫の例

- 町内会の運動会にバケツリレーによる消火訓練を入れる。
- カラオケ大会などの景品に防災グッズを出す。
- 防災にちなんだカルタ大会を行う。
- 防災訓練のときにおにぎりの早づくり大会を行う。
- お祭りのときに炊き出し訓練を行う。
- 子ども会の行事のときに防災クイズ大会を行う。
- 子どもやお年寄りも参加し、炊き出し訓練などを兼ねた炊事遠足を行う。
- 訓練をビデオ収録し、上映兼反省懇親会を行い、訓練不参加者も招く。
- 伝言ゲーム形式で、トランシーバーなどを使った情報伝達訓練を行う。
- バス旅行などに、防災クイズなどを盛り込む。
- 防災標語、ポスターコンクールを行う。



■取組事例紹介

防災体験プログラム「イザ！カエルキャラバン！」

多くの町内会が、町内会加入率の低迷や役員の高齢化、担い手不足などといった課題を抱え、防災事業の参加者の固定化や内容のマンネリ化が見られます。

こうしたことを受け、豊平区では、平成28年度から、次世代を担う子どもを中心とした若いファミリーを対象に、子ども向けの防災体験プログラム「イザ！カエルキャラバン！」を実施しています。

「防災でない防災」とも言われる「イザ！カエルキャラバン！」は、楽しみながら防災知識を学べる工夫が随所に凝らされていることから、大変な人気を集めており、これまで全国各地で380回以上実施され、海外17カ国に広まっています。

「イザ！カエルキャラバン！」の実施により、新たな交流が生まれ、地域活動が活気づくという効果も見られています。



活動計画の作成

いつ起こるか分らない災害に対応するためには、防災知識の普及啓発や防災訓練などを継続して行うことが大切です。

そのためには、どのような活動をするのか、一年間の予定を立てて実行するのがよいでしょう。

(例) 年間行事計画表

月	項目
1月	防災カルタ大会 【防災とボランティア週間】
2月	防災講演会
3月	防災会議開催 行事計画作成
4月	地域の安全点検 【春の火災予防運動】
5月	各家庭の安全点検 DIG (簡易型災害図上訓練)
6月	消火訓練
7月	こども花火大会 (安全指導) 防災マップ作成
8月	応急手当講習 【防災週間】
9月	区防災訓練参加 【救急週間】
10月	運動会 (バケツリレー競争ほか) 【秋の火災予防運動】
11月	お年寄り宅家庭訪問
12月	歳末警戒実施
備考	【 】内は全国的または全市的な主な防災行事



DIG (簡易型災害図上訓練) とは

DIG (簡易型災害図上訓練) とは、災害(Disaster)の D、想像力(Imagination)の I、ゲーム(Game)の G の頭文字を取って名付けられた、誰でも企画・運営できる参加型の簡易型災害図上訓練プログラムです。

英語の dig (動詞) は「掘り起こす、探求する、理解する」という意味があり、「防災意識を掘り起こす」「まちを探求する」「災害を理解する」という意味も込められています。

DIG では、参加者が大きな地図を囲み、全員で書き込みを加えながら、ワイワイと楽しく話し合いながら議論をしていきます。その中で、想定する被害のイメージはより具体的なものとして描き出され、その地域の災害に対する強さ弱さも明らかになっているはずです。また、地域防災力の可能性と限界も見え、災害に強いコミュニティ作りの方向性が明らかになってくると思います。



DIG 実施時の様子

○ DIG の特徴

- ・ DIG は、準備が比較的簡単にでき、住民が簡単に取組むことのできる防災活動の一つです。
- ・ 経費は、ほとんどかからずに行えます。
- ・ 災害の種類や参加者の立場に応じて自由なアレンジが可能です。
例えば、災害の種類(地震、水害、土砂災害など)や災害の場面(被災直後、避難場所運営)などを変えることで、違った形で防災対策を考えることができます。
- ・ DIG は、参加者の身近な地域の地図を使うことで、親近感が湧き、災害の状況が自然に理解できるはずです。また、参加者オリジナルの防災マップができます。
参加者全員で書き込むことで、防災について自分たちで考える意識が芽生えます。
- ・ 地域に起こり得る災害が自然に理解できます。
- ・ 地域の災害に対する弱点が自然に理解できます。
- ・ 地域の防災力の資源(医師や看護師などの人材、役に立つ施設など)が理解できるようになります。
- ・ 地域の地図を使って書き込むことで、見えなかつた自分の住むまちや地域に災害時に支援を必要とする方がどこにいるのか、災害時になにをしなければならないかを参加者自らが気づき、地域を理解するきっかけとなります。



- ・ 町内会など参加者のコミュニケーションを図ることができます。
- ・ 災害に関する議論で気付かなかつた視点からの防災が見えてきます。
- ・ 参加者全員でワイワイ話しながらコミュニケーションを図り、災害に関する意見を出し合うことで、防災に関する意識が向上していきます。



- DIG の申込のこと

各区役所総務企画課までお問い合わせください。

支援が必要な人たちがいます（要配慮者の支援）

大地震や大きな災害が発生したときに、自分や家族の力だけでは安全な場所に避難できなかつたり、避難場所での生活において大きな困難があるなど、まわりの人（地域）の手助けや、特別な配慮が必要な人たちのことを要配慮者といいます。

要配慮者とは？

〈高齢の方〉

一人暮らし・高齢者世帯・寝たきり・認知症の方など

〈障がいのある方〉

視覚・聴覚・言語・肢体不自由・内部障がい・精神障がい・知的障がいのある方・難病の方など

〈状況によって手助けが必要となる方〉

妊娠婦・乳幼児・児童・外国人など

※参考：札幌市要配慮者避難支援ガイドラインより

● 「手助け」、「思いやり」の心を持ちましょう

要配慮者は、災害によるショックや不安を一層強く抱えることがあります。周りの人たちは手助けするなど、思いやりを持って行動しましょう。

● 隣近所との交流を進めましょう

要配慮者自身も、日ごろから隣近所とのコミュニケーションにつとめ、自分のことをよく知つてもらうことが大切です。

また、周りの人たちも、一緒に協力し合いましょう。

要配慮者のうち、災害が発生したときに自ら避難することが困難で、速やかな避難を確保するために特に支援を要する方たちを「避難行動要支援者」といいます。

札幌市では、避難行動要支援者の方たちの名簿を作成しており、本人の同意が得られれば、災害に備えて町内会など避難支援に携わる方々（避難支援等関係者）に提供することができます。

災害時の対応

○ 風水害時

避難準備・高齢者等避難開始の発表などによって避難することになるので、情報伝達の手段を日ごろから要配慮者や支援する方々で確認しておくことが必要です。

○ 地震時

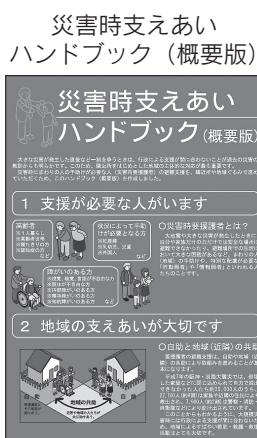
突然起こる地震では、まず自分の身の安全を守ることが何よりも大切です。その上で、要配慮者の安否情報や、被災者の救助活動などを行いましょう。

◇ 要配慮者の支援、避難行動要支援者名簿に関する情報については

→ 札幌市保健福祉局総務部総務課(211-2932)または各区役所保健福祉課までご相談ください。

パンフレットなどによる情報収集

みなさんの住む地区にどのような防災にかかる情報があるか、日ごろから災害に備えていただくとともに、災害時に安全かつ速やかな避難行動を行っていただくため、各種災害に関する危険箇所図（ハザードマップ）を作成・公表しています。このほか、札幌市が配布しているパンフレットなどを見ながら、いざというときに利用できるものは何か？気をつけなければならないのは何か？を確認しましょう。



札幌市防災D V Dの活用

市民のみなさんに実際の災害を想像して防災意識を高めてもらい、防災のための備えや行動をしてもらうため、「札幌市防災D V D 今、あなたにできること。」を作成し、全ての町内会に配布しています。

内容は、地震災害や風水害に備えて、「家庭でできること」、「地域でできること」について、シミュレーション映像や実践例等を盛り込み、分かりやすく解説したものとなっています。

また、各区役所やまちづくりセンター、図書館で貸出も行っています。

各区役所総務企画課、各まちづくりセンター
札幌市中央図書館及び各地区図書館
札幌市危機管理対策室危機管理対策課

※ D V Dが見られない環境の方のため、ビデオテープの貸出も可能です



防災チェックリストの作成

みんなで話し合い、最初にいろいろなことを決めたり、用意したとしても、時間の経過や役員の交代などとともに、意識が薄れていったり、備えがおろそかになってしまることがよくあります。

そこで、町内会や家庭で下の例のような防災チェックリストを作り、定期的にチェックしてみましょう。また、リストの内容も工夫してみましょう。

(チ ェ ッ ク 欄)

	月日	月日	月日	月日
地震が起きたとき、地域内にかけ崩れが予想される地域があるかどうか知っていますか。				
町内会の人たちは、非常時に自分が何をしなければならないか、役割を理解していますか。				
地域にどのような人たちが住んでいるか、把握していますか。				
非常時に助けを必要とするお年寄りや体の不自由な方がいるかどうか、把握していますか。				
非常時に役立つ技術、技能を持つ人（看護師、アマチュア無線など）を把握していますか。				
非常時に情報を得るラジオなどを持っていますか。				
地域内の危険箇所（倒れそうなブロック塀、落ちてきそうな看板など）を点検していますか。				
各世帯に、家具の固定、家屋の耐震診断、食料や飲料水の備蓄など、家庭内の防災対策を呼びかけていますか。				
けが人への応急処置や、火災の初期消火ができるよう、ふだんから訓練を実施していますか。				
保管している防災資機材の点検を行っていますか。				

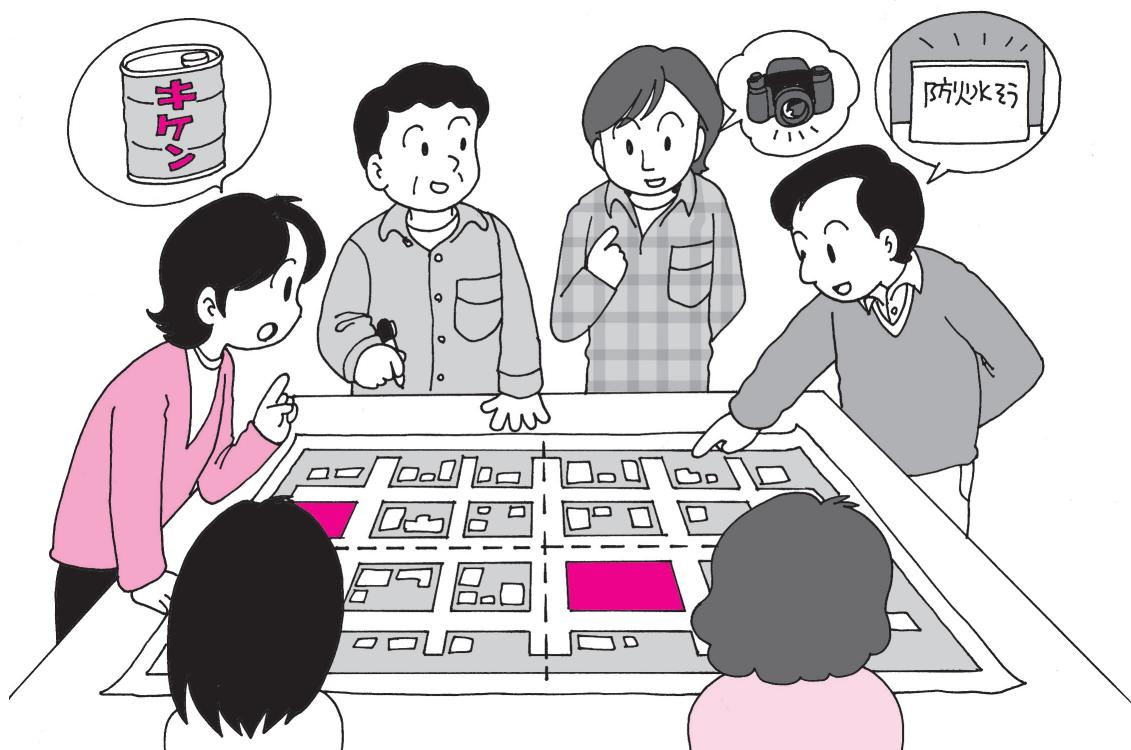
防災マップの作成

自分が暮らしている地域の様子を各個人が知つておくことは、防災活動上必要なことです。地域内で、災害時に役に立つものや、危険なものなどの情報を住民に周知徹底しておくことで、災害発生時に的確な行動をとることができます。

DIGを行い、実際に地域を歩いて調査し、地図に記入して防災マップを作つてみましょう。作成のための調査活動を行うことで住民の関心が高まるとともに、情報を定期的に更新する必要性から、組織の活動の核となり活動が活発化します。また、地域の特長や変化も再発見でき、作り方次第で便利マップにもなります。

☆ 作業の例

- ① 地図を用意する。
- ② 地区をブロック分けし、調査担当ブロックを割り振る。
- ③ 地域を歩いて調査する。メモや写真をとると、後で参考になる。また、通りがかりの人や住民にインタビューすると、より詳しく分かる。
- ④ 「役に立つもの」「危険なもの」などを、記号などで地図に記入する。
- ⑤ 他の見てもらい、完成したら展示したり、チラシにして配る。



☆ 災害時に役に立つものの例

学校、公園、防災資機材置き場、公衆電話、公共施設、医療施設、避難場所、井戸、川、防火水槽、消火栓など

☆ 災害時に危険なものの例

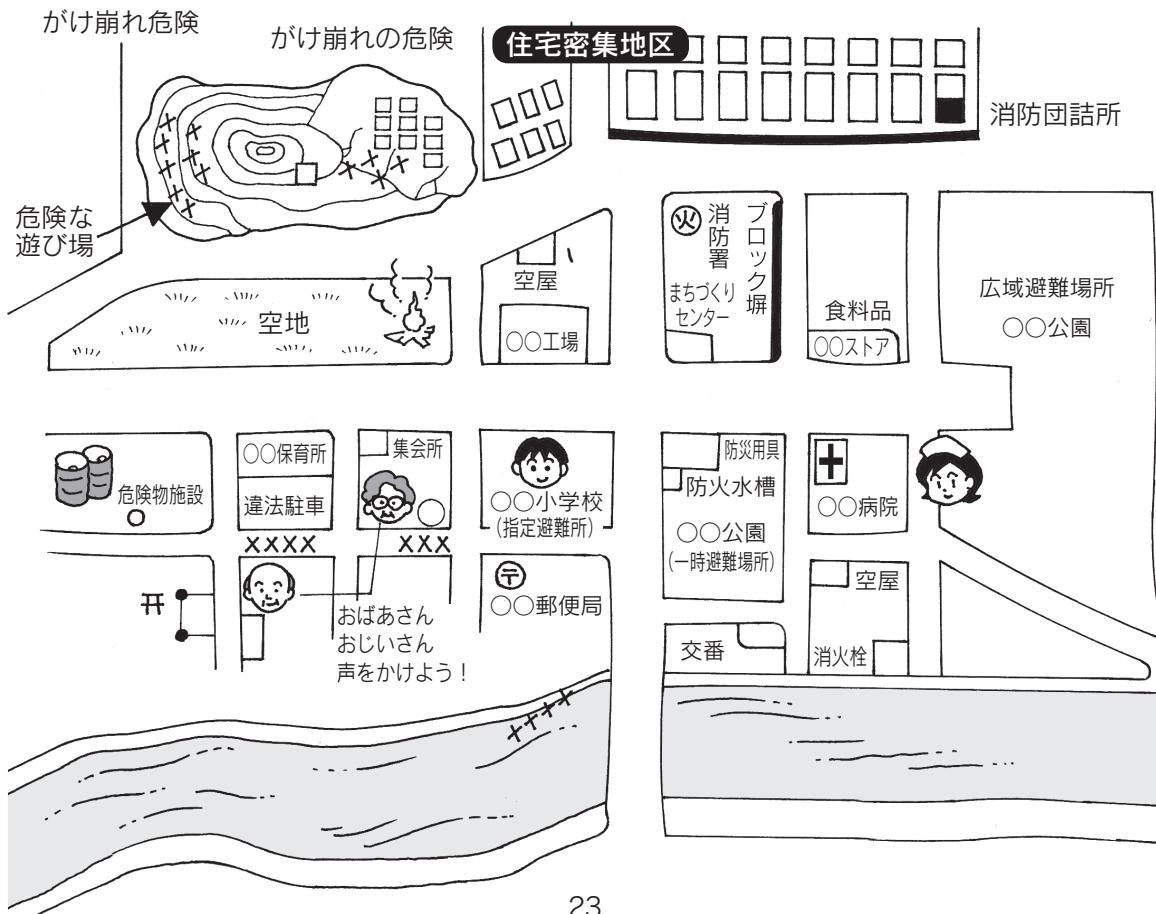
木造家屋密集地区、狭い道、がけ地、危険物取扱施設、古いブロック塀など

☆ 作成のポイント

- 情報の表示は、分かりやすいように記号や絵文字などを使い、表現できないものや表示しきれないものは、別に文章で説明しましょう。
- 地図自体を見て楽しめるように、複数の色を使って表示しましょう。
- 自分たちで使うものですから、みんなで話し合い、他の必要な情報も入れて、ふだんの生活にも役立ち、活用されるものにしましょう。
- 防災マップは、定期的に見直すことが大切です。
- 体の不自由な方や、寝たきり又は一人暮らしのお年寄りなど、災害時に真っ先に支援が必要な方々を防災マップで把握するのもよいでしょう。ただし、プライバシーの保護が必要ですので、取扱いには十分注意しましょう。

☆ 活用方法

- 作成する過程も大切ですが、作った防災マップは地域内に周知して、広く共有しましょう。
- 作成する過程や見直しする際には、小・中学校や地域内の事業者などにも声をかけて、取り組むと効果的です。



2. 災害発生時の行動

災害が発生したときは、まず自分と家族の安全を確保してから、町内会の自主防災活動の任務につきます。

非常時には、予測のつかないさまざまなことが発生します。日頃の防災訓練の経験を十分に活かせるよう、あわてずに冷静な行動をとることが大切です。特に、災害時にはデマなどに巻き込まれパニックにおちいりやすい状態にあります。また、間違った情報は二次災害の危険があります。

任務分担をはつきり理解し、協力し合うことが必要です。

☆ 本部

- 各班の活動状況を把握し、連絡調整を行う。
- 区役所、消防署からの伝達事項を地区住民に知らせる。
- 災害情報などを区役所、消防署に連絡する。



☆ 情報連絡班

- 防災関係機関や本部からの指示を、正確・迅速に伝達する。
- 地域内の被害状況、避難状況などを収集し、本部などに連絡する。
- 地域住民の安否状況を確認する。
- パニック防止のため、テレビ、ラジオ、防災関係機関などで正確な情報を確認するとともに、デマやうわさ話に動搖しないよう呼びかける。



☆ 消火班

- 火災を防ぐため、速やかに各家庭へ火の始末などを呼びかける。
- 火災が発生した場合は、大声で付近住民に応援を求めるとともに、消火器や水バケツリレーなどにより初期消火を行う。



☆ 救出救護班

- 倒壊建物の下敷きになった人などを、資機材を活用して助け出す。
- けが人の応急手当を行い、病院や応急救護所に連れて行く。



☆ 避難誘導班

- 火の勢いや風向きなどから判断し、危険と思われる場合は安全な場所に避難誘導する。
- 逃げ遅れた人がいないかどうか確認する。
- お年寄りなどの避難を支援する。



☆ 給食給水班

- 使用可能な水道の調査や、各家庭に食料提供の呼びかけを行い、炊き出しや給水を行う。
- 救援物資の配布に協力する。



《風水害時のポイント》

風水害は、地震と異なり、突然発生するものではありませんので、事前の準備が被害の防止に役立ちます。

ふだんの心得

- ・ 排水溝（下水溝）のゴミや泥を取り除き、水はけを良くしておきましょう。
- ・ 屋根、外壁、窓ガラス、ブロック塀などはふだんから点検しておき、不備な箇所は補修しておきましょう。
- ・ 電気の引込線のたるみや破損は、火災や感電の危険がありますので、電力会社に連絡しましょう。
- ・ 住居付近の地形や道路・施設などの状況をよく見て、危険箇所や避難場所を確認しておきましょう。
- ・ 川への雪捨ては、川から水をあふれさせ、浸水などの被害をもたらすことがありますので、やめましょう。

台風の接近や大雨をもたらす前線の動きなどの今後の気象情報や水位情報等に注意を払うとともに、テレビ・ラジオや電話・FAX、インターネット、緊急速報メール等で、札幌市から発令される3段階の避難情報を受け取った場合、各情報を正しく理解して、適切に行動してください。

☆ 避難情報の種類

○ 避難勧告や避難指示（緊急）を発令することが予想される場合

避難準備・高齢者等避難開始

- ・ **避難に時間をする人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難を開始しましょう。**
- ・ その他の人は、避難の準備を整えましょう。

○ 災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合

避難勧告

- ・ **速やかに避難場所へ避難をしましょう。**
- ・ **外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。**

○ 災害が発生するなど状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合

避難指示（緊急）

- ・ **まだ避難していない人は、緊急に避難場所へ避難をしましょう。**
- ・ **外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。**

☆自主防災組織としての活動

○ 避難準備・高齢者等避難開始

- ・ テレビ、ラジオ、インターネットなどで正確な情報（今後の気象情報等）を確認する。
- ・ 避難に時間がかかるお年寄りなどには、避難所への避難を勧めるとともに、避難行動を支援する。
- ・ 危険が予想される地域の住民に、速やかに避難行動がとれるように準備を呼びかける。



○ 避難勧告

- ・ 発令された地域の住民に、速やかに避難を開始するよう呼びかける。



○ 避難指示（緊急）

- ・ 避難開始を呼びかけるとともに、道路冠水など避難すること自体が危険な場合は、自宅もしくは近所の2階以上に留まるなど、命を守るために最善な行動をとるよう呼びかける。



大雨・台風が近づいてきたら . . .

- ・ テレビやラジオで、台風情報や防災上の注意事項をよく聞くようにしましょう。
- ・ 不要・不急な外出は、できるだけひかえるようにしましょう。
- ・ ベランダにある植木鉢、物干しざおなど飛散の危険が高いものは、室内に取り込みましょう。
- ・ がけ地付近の人は、大雨が続くと地盤がゆるみ、がけ崩れの起こるおそれがありますので、十分注意しましょう。
- ・ 川の近くに住んでいる人は、川の水かさに注意しましょう。

☆災害に応じた適切な避難行動

○ 洪水の場合

- ・ 浸水が浅い地域
⇒ 自宅の2階以上に移動する（垂直避難）。



- ・ 大きい川の堤防のそばや2階以上の浸水の可能性がある地域
⇒ 避難場所へ移動する（立ち退き避難）。



○ 土砂災害の場合

- ・ 自宅の近くに土砂災害警戒区域や危険箇所がある地域
⇒ 避難場所へ移動する（立ち退き避難）。



- ・ 外に出るのが困難な場合
⇒ 2階以上の斜面から離れた部屋に移動する（垂直避難）。



危険な前ぶれに注意しましょう

ふだんから川やがけの様子を気にかけておきましょう。もし、雨が続いている間や雨上がりに、ふだんとは違う次のような状態に気づいたら、近所の人にも呼びかけて注意を継続し、危険を感じたら速やかに避難しましょう。

また、防災関係機関にも通報しましょう。

- ・ 川の水かさが急激に上昇している。
- ・ 川がにごつたり、流木などが流れている。
- ・ がけから音がする。小石が落ちてきている。斜面にひび割れや変形がある。
- ・ がけや斜面から水が吹き出している。がけからの水がにごっている。
- ・ 山鳴りがする。雨が降り続いているのに川の水位が下がっている。

III 資料編

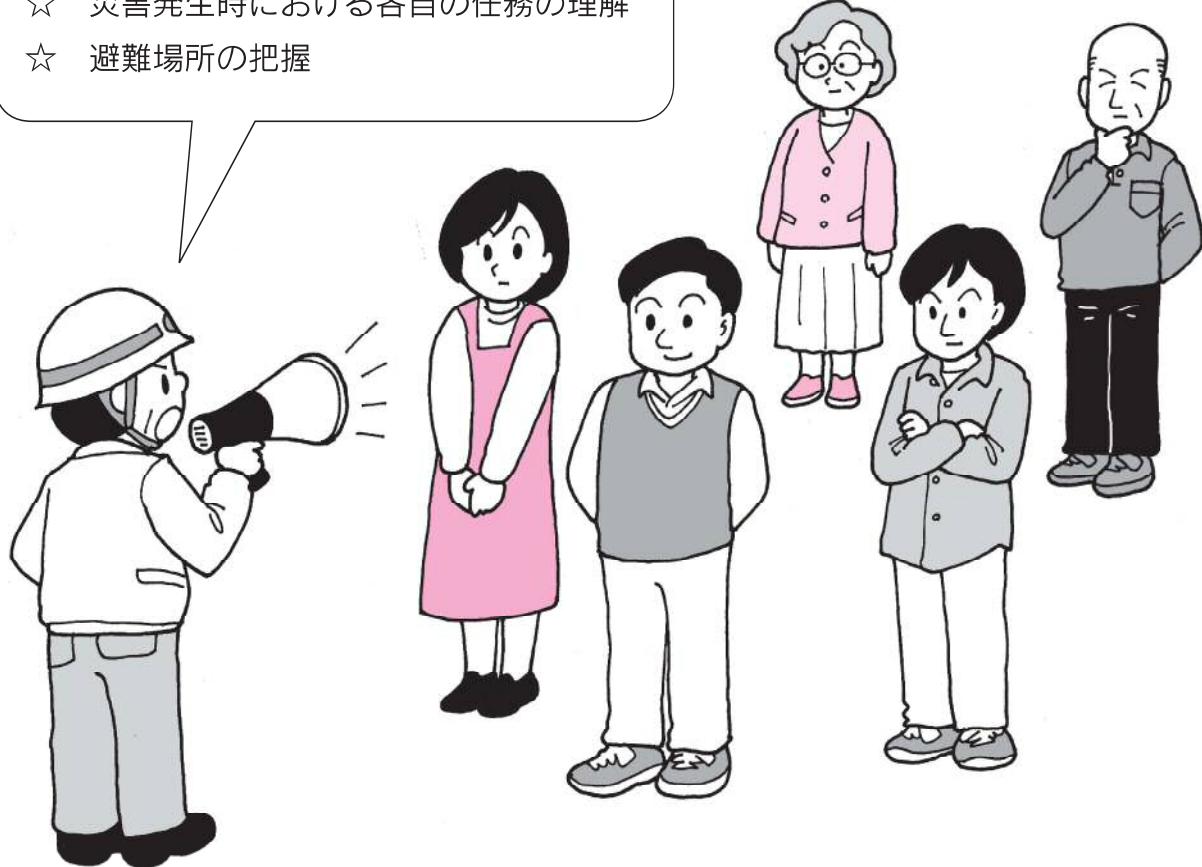
1. 訓練の手引き

災害が発生したときに被害を少なくするためには、落ち着いて適切な行動をとることが大事です。そのためには、対処の仕方を知り、行動できるようにしておく必要があります。

そのために防災訓練を繰り返し行なうことが大切になります。

防災訓練を積み重ねることにより、災害が発生したときの防災行動力を高め、被害を最小限に止めることが可能なのです。

- ☆ 各種災害に関する基礎的な知識の習得
- ☆ その地域の特殊性による危険性の理解
- ☆ 各家庭における災害対策の実施
- ☆ 防災資機材に関する知識の普及
- ☆ 災害発生時における各自の任務の理解
- ☆ 避難場所の把握



防災訓練の種別

防災訓練には、情報連絡訓練、消火訓練、救出救護訓練、避難誘導訓練および給食給水訓練があり、これらを個別に行う訓練(個別訓練)と総合して行う訓練(総合訓練)に区別されます。



防災訓練の実施方法

防災訓練は、画一的に行うのではなく、その地域の実情に応じた訓練メニューを考え実施しなければなりません。

また、防災に関する基本的な知識の普及や防災資機材ほか防災用品の取扱訓練などは、繰り返し行うことで効果が上がるため、反復訓練が必要です。

地域の特性に応じた訓練の例

- ☆ 河川に隣接した地域……………洪水を想定
- ☆ 急傾斜地に隣接した地域……………土砂崩れや雪崩を想定
- ☆ 住宅密集地……………消火栓、防火水槽などを示した地図作りとバケツリレー
- ☆ 事業所が混在した地域……………住民と事業所の合同訓練

参加者が興味を持てる訓練の例

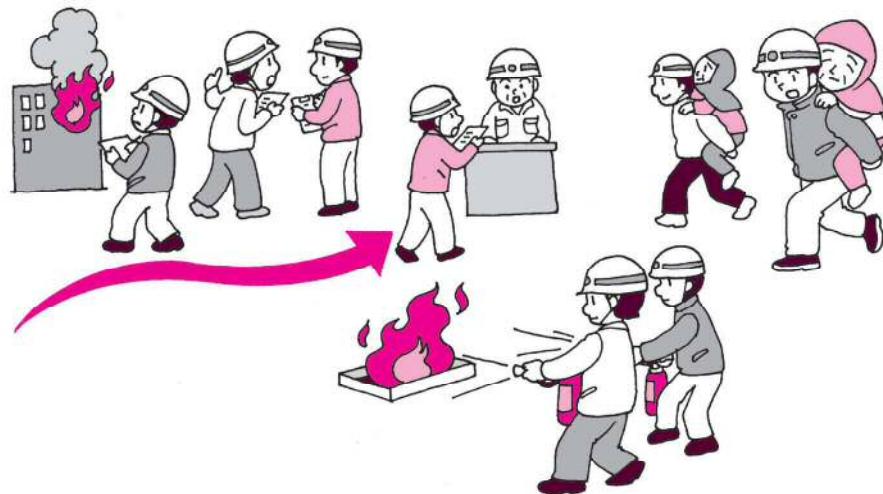
- ☆ 防災クイズ
- ☆ 地域の事業所や学校と合同で行う訓練
- ☆ 地域のイベントと抱き合わせて行う訓練
- ☆ 運動会の種目の一つとして行う訓練
- ☆ 大人が子どもに教える体験教育型の訓練

防災訓練の進め方

まず訓練の実施計画をたてます！

☆ どのような訓練をどんな内容で行うか？

訓練の組立ては、できるだけ多くの人が各種の訓練に参加できるように、また、簡単にできるものから高度なものへと繰り返し行なうことが大切です。



☆ どのような人が何人くらい参加するか？

[参加者層(子ども・お年寄り等)の把握]



☆ 参加しやすい日時か？

多くの住民が参加できるよう、必要に応じて参加対象者の希望をとるなどして、日時を選定しましょう。

☆ 訓練の内容などに適した場所か？

対象者が集まりやすい場所か、予定人員が収容できる場所か、付近住民などの理解を得られるかについて考慮しましょう。

☆ 訓練開催などの広報

多くの方に参加してもらうため、回覧板や町内会の連絡網などを活用して呼びかけを行いましょう。

また、「防災訓練(研修会)実施計画書(資料1)」(64ページ)を作成し、回覧板などで町内会の人達に知らせるのも有効な手段です。



☆ 資機材

〈防災訓練で使用する資機材〉

拡声器、筆記用具、消火器、水槽、バケツ、消火訓練用標的、模擬建物、ロープ、毛布、^{ふくし}副子（添え木）、三角巾、救急訓練用人形、地図、備蓄用食糧など

〈映画会、座談会で使用する資機材〉

DVD、ビデオ、展示用消火器など

※ こうした資機材の一部は、区役所にもありますので、必要に応じてご相談ください。

訓練の指導は？

訓練は、できるだけ消防署などの指導を受けるようにすることが大切です。このためにも、訓練の予定日時を決めたうえで、指導の可否について事前に電話などで最寄りの消防署・出張所にお問い合わせください。

訓練終了後の反省会の開催

訓練後は反省会を開き、今後の防災訓練のあり方について参加者全員で話し合い、次回の訓練に活かすことが大切です。

訓練中の事故防止

訓練の参加者がけがなどをしないように、次の点に気をつけましょう。

訓練内容の事前把握

☆ 訓練を始める前に、参加者、見学者が訓練の内容を十分に把握できるようにしましょう。

服装は訓練に適したものを

☆ 訓練参加者の服装は、動きやすく、訓練に適したものとしましょう。

事前に十分な準備運動を

☆ 消火訓練などで身体を激しく動かすときには、事前に十分な準備運動を行いましょう。

交通事故防止に配慮を

☆ 避難訓練を行うときは、交通事故に注意しましょう。

事故発生時の措置

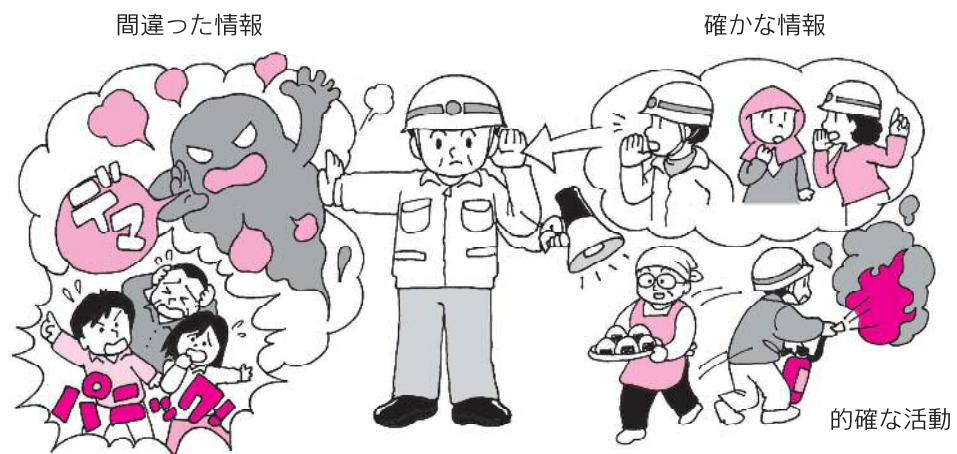
☆ 訓練中に事故が発生した場合は、速やかに応急処置を行うとともに、必要に応じて救急車を要請するなど対応してください。

※ 「安全チェック表(資料2)」(65ページ)などを事前に作成し、確認しながら実施するのも有効な方法です。

各種訓練の実施要領

地震などの大規模な災害が発生した場合、間違った情報は「デマ」のもととなり、人々が動揺してパニックになるおそれがあります。

災害発生時に、住民が秩序ある行動をとるために、迅速で正確な災害情報の収集や伝達がスムーズに行えるようにしておくのが情報連絡訓練です。



この訓練は、情報収集連絡訓練と情報伝達訓練に分けられますので、事前に情報収集と情報伝達の係に分け、責任者を決めておきましょう。

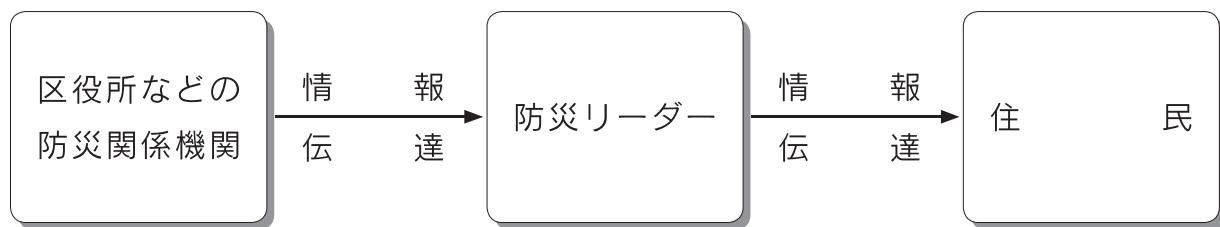
情報収集連絡訓練

地域内の被害状況(死傷者や建物、道路などの損壊状況)、火災の発生状況や地域住民の安否情報を迅速かつ正確に調査し、防災リーダーなどを通じ区役所や消防署へ報告する要領を習得する訓練です。

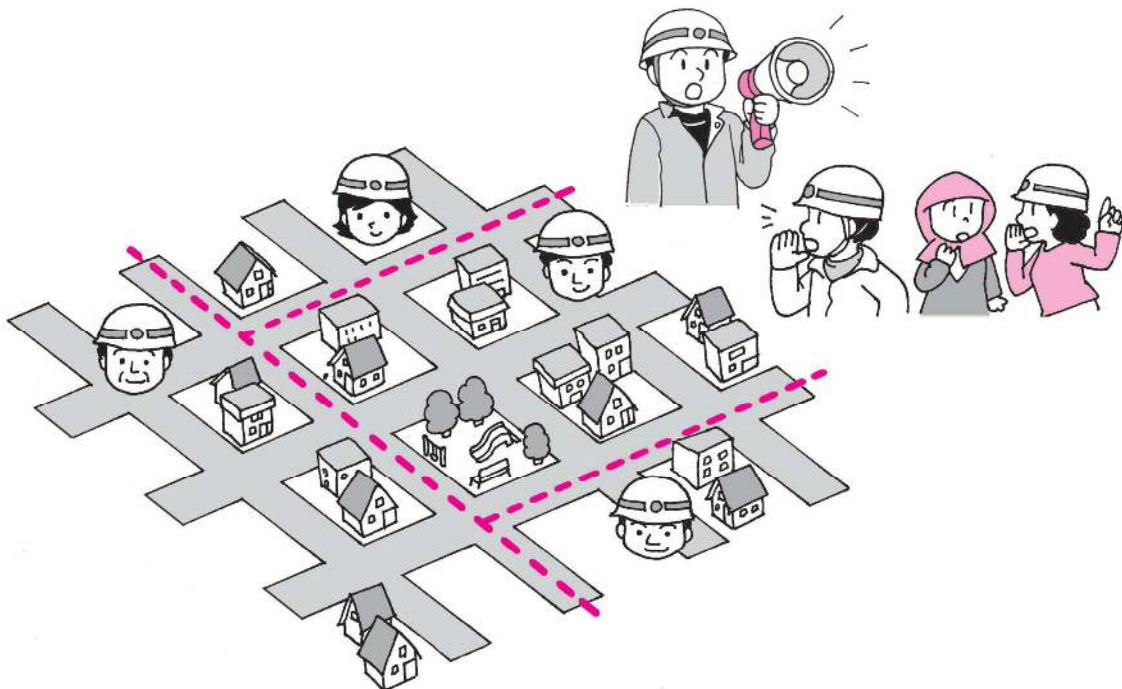


情報伝達訓練

区役所や消防署などからの指示や情報を、防災リーダーなどを通じて、地域住民に迅速に伝達する要領を習得する訓練です。



- ☆ 伝達区域や担当者を決めておきます。
- ☆ 伝達方法を決めておきます。(拡声器など)
- ☆ 緊急なもの(避難勧告など)や地域住民に身近なことを優先させます。



留意事項

- ☆ 想定した被害状況に基づいて訓練を実施します。
- ☆ 情報は、正確を期するために必ずメモをし、用件を簡潔にまとめます。
- ☆ 情報を正確に伝達するためには、受信者に内容を復唱させます。
- ☆ 各世帯の情報伝達を正確かつ能率的に行うため、あらかじめ町内会の伝達経路を定めておきます。
- ☆ 情報連絡班は、事前に拡声器などの点検をしておきます。

消火訓練

消火の範囲

火災が発生した場合は、炎の状態や消火器具によって消せる範囲が限られています。こうしたことを訓練などを通じて知っておき、家庭や近隣で消せる範囲のものは、少しでも火が小さいうちに確実に消火できるようにしておくことが大切です。

〈小火ーバケツ〉 〈油などの火災ー消火器〉 〈初期消火・周辺家屋への延焼防止ー近隣で協力〉



留意事項

- ☆ 小さな部屋の場合は、扉を閉めることも延焼を遅らせるのに効果的です。
- ☆ 消火器を使用する場合は、姿勢を低くして熱や煙を避けながら、火元に向けて放射します。
- ☆ 燃えている範囲は小さくても、興奮して火が大きく見える場合があるので、落ち着いて消火します。



☆ いったん火が消えたように見えても、再び燃え出す危険があるので、すぐ水をかけて完全に消火します。特に布団などは中に火が残る場合があるので、屋外の安全な場所に運び出し、消火します。

☆ 燃えているものや場所によっては、燃焼の速度が早い場合があります。万一、消火できなくなつた場合を考えて、避難路をふさがれないよう逃げ口を背面にして消火します。

☆ 消火に失敗して避難するときは、中に入りがいなことを確かめて部屋の扉などを閉めてから避難します。



行動要領

☆ 火災が発生したら

○ 早く知らせる

「火事だ！」と大声で隣近所に応援を求めましょう。責任を感じて一人で消火しようとしてはいけません。



○ 早く消火する

- ・ 消火器、バケツなど身近な物を用いて消火活動にあたります。
- ・ 消火のコツは、冷静な判断と適切な行動です。



○ 早く逃げる

- ・ 火が天井に燃えうつったら手に負えません。燃えている部屋の窓や戸はできるだけ閉めて避難します。



☆ 初期消火のテクニック

何が燃えているかで消し方も違いますので、火元は何かを、炎や煙に惑わされず、確認してから消すことが消火のコツです。

○ 石油ストーブが倒れたときの火災

- ・ 消火器で消す。

○ 電気器具や配線などの火災

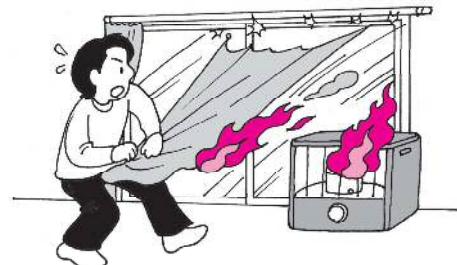
- ・ 消火器で消す。
電気器具に直接水をかけると、感電する
ことがあるので危険です。
 - ・ ブレーカーを切る。
 - ・ コンセントを抜く。
 - ・ スイッチを切る。などして電路を断つてから水をかけて消す。



○ ふすま、板壁、家具などの火災

木材や紙の火災は消火器でも消せますが、水で消すことも有効です。

- ・ 火が小さいうちは、燃えている物に水をたたきつけるようにかけます。
- ・ ふすまや壁など、立面が燃えているときは、天井への燃え上がりを防ぐため、燃えている上方に狙いをつけ、半円を描くように広めに水をかけます。
- ・ カーテンなどは引きちぎり、障子などは倒して天井への延焼を防止します。
- ・ 消えたように見えても残り火や余熱で再び燃えることがあるので、水をかけて完全に消します。



○ ガス器具などの火災

- ・ ガスストーブ、コンロなどの火災は、ガスの元栓を閉めてから消火します。
- ・ ガスが漏れているときは、ちょっとした火花でも爆発のおそれがあるので、周囲の火の気を断ち、ガスの元栓を閉め窓や扉を開けて、ガスを屋外へ排出してから避難します。

○ 天ぷら油の火災

- ・ 絶対になべに水を直接かけてはいけません。火のついた油が大きく飛び散って危険です。
- ・ 油なべに火が入ったときは、まずガスの元栓を閉め、消火器を使用して消すのが最も安全で効果的です。



■ 消火器の使い方

消火器にはたくさんの種類があります。いずれの消火器にしても、実際の火災に直面した場合に正しく使うことが大切であることは言うまでもありません。そのためには、それぞれの消火器について基本的な知識を持ち、操作方法をしっかりと身につけるよう訓練しなければなりません。

消火器の取扱いに慣れるには、防災訓練などに参加して実際に使って身体で覚えることが大切です。

① 安全ピンをはずす



② ホースをはずし、ノズルを火に向ける



③ レバーを強く握る



消火の要領としては、煙に惑わされず、ほうきで掃くようにノズルを左右に振りながら、手前の火から完全に消して前に進みます。屋外では風の影響を考えて風上から消火します。室内では自分の避難路を確保し、身体を低くし煙や熱気を避け火元に近づいて消火します。

消火器を使用したときは、燃焼物の中心まで完全に消えていないことがありますので、再び燃やさないためにも水を十分にかけておくことが必要です。

消火器使用上のポイント

- ☆ 適応する火災を確認しておく。
- ☆ 操作方法を理解しておく。
- ☆ 風上から消火する、放射時間はどのくらいかなど、消火の方法を確認しておく。
- ☆ 訓練時の注意事項
 - 消火剤を見学者にかけないようにする。
 - ・ ノズルをしっかりと持ち、正しく放射
 - ・ 見学者の位置は風上又は風横側
 - 事前に点検を確実に行う。
 - 消火器は意外に重量があるので、落とさないように本体をしっかりと持つ。
 - 消火剤の放射時間は短いので、操作にもたついて時間を無駄にしない。

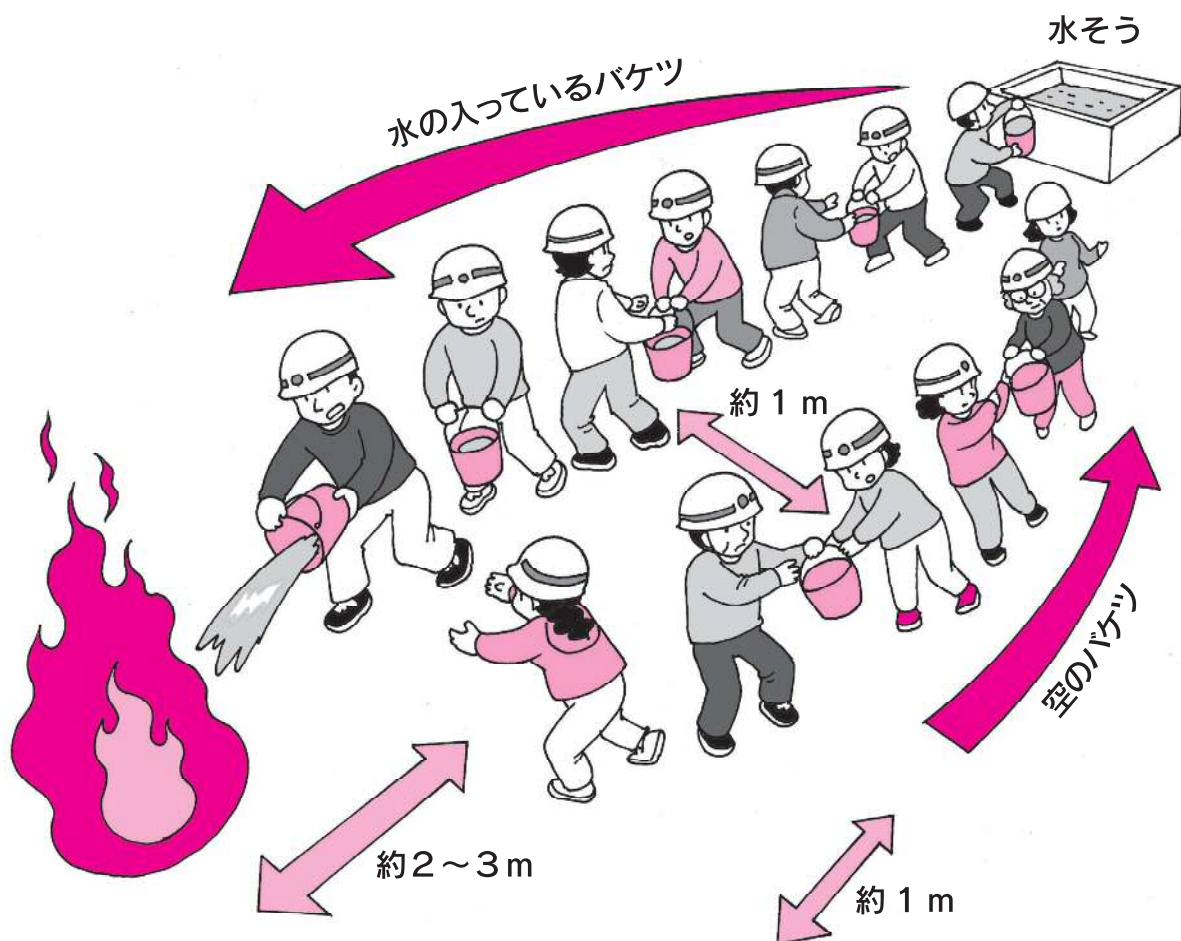
■ バケツリレーの方法

火災が発生したとき、消火器がない場合に最も簡単に使えるのは、出火場所の近くにあるバケツ一杯の水です。こうしたときに利用できるよう、風呂の水をいつも張つておくことも一つの方法です。

また、バケツリレーは地域の人達のチームワークを養うためにも大切な訓練です。リレー方式で水をかけるか、一人ひとりが水を汲んでかけるかは、水槽などの位置と燃えている場所との距離によって判断しなければなりません。

☆ 訓練の場合はある程度の人員が集まるので、リレー方式によるチームプレーの訓練を行い、個々の訓練は各人が各家庭で練習するよう心掛けてください。

☆ 2列になり、背中あわせで行うと、効果的にリレーすることができます。

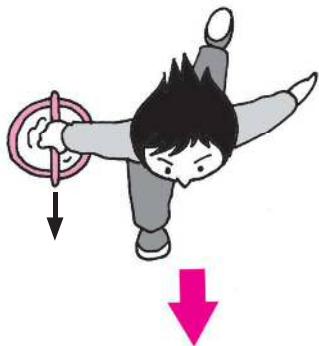


〈一人で運ぶ場合〉

身体の進行方向と同じ方向に、バケツの柄を持つ。バケツを身体の進行方向と平行に振り子が円を描くように振り、調子を合わせながら運ぶ。



(誤った方法)



(正しい方法)

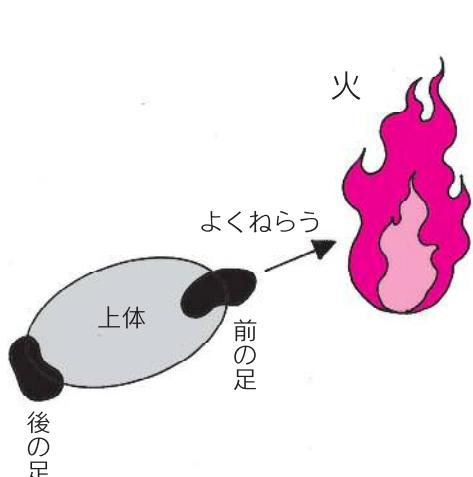
〈複数で運ぶ場合〉

バケツの取手部を両手で持つ者と、バケツの柄を両手で持つ者で、ぶつかり合わないようにして手渡す。



☆ 水のかけ方

- ① バケツを持って風上から近寄り、消火目標の4~5m ぐらい手前でいったん立ち止まり、燃えている状況をよく見ます。
- ② 腰を落として、両足をしつかり踏ん張り、片手でバケツの柄とバケツの上縁を一緒にしつかり握り、もう一つの手でバケツの底に手指をかけ、両手で上下からしつかりおさえて構えます。
- ③ 水をかける前に燃えている目標をよく確かめて、一杯で火の勢いをおさえるようねらって水をかけます。



(足のふんぱり方)



安全距離
(2~3メートル)
(正しい姿勢)

救出救護訓練

大規模な災害時には、発災直後の行政による救出救助が十分に対応できないことから、住民が隣近所とお互いに助け合い、負傷者などの救出や応急手当が適切に行えるよう、次のような資機材の取扱いや、基本的な救護法を訓練しておくことが必要です。

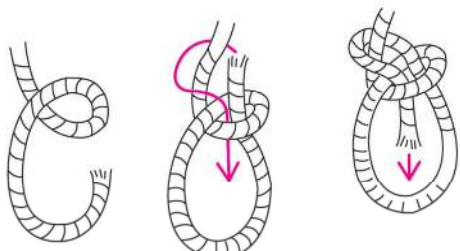
- ☆ ロープの取扱い……………ロープの結び方と取扱い
 - ☆ 救助用器具の取扱い……………救助用器具の種類と使用目的
 - ☆ 救急蘇生法……………そせい きょうこう 胸骨圧迫(心臓マッサージ)や人工呼吸
 - ☆ 応急手当……………骨折負傷者などに対する応急手当
 - ☆ はんそう 搬送法……………毛布、棒などを活用した応急担架の作り方と搬送
- ☆ 救出訓練実施上の留意事項
- 救出活動は危険と直面しながら行われるもので、活動にあたっての間違いや失敗は、助けられる人はもとより、助ける人自身の事故につながることから、訓練を行うにあたっては、諸動作の確実性と安全性の確保について徹底することが必要です。
- 救出訓練は、救助用器具の使用目的及び性能などを熟知した指導者のもとで、個人の能力および技能に応じた目標を設定し、訓練内容に応じた場所で安全管理に必要な要員を確保したうえで実施することが必要です。

ロープの取扱い

- ☆ ロープは、安全に避難したり、負傷者を救出する場合や危険箇所を明示する場合に活用します。
- ☆ ロープは、太さ10~12ミリメートルぐらいのものが取扱いに便利です。

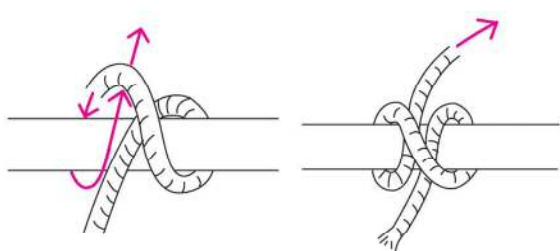
～もやい結び～

ロープの太さにかかわらず結びやすく、ときやすい結び方であり、人あるいは樹木などに結び付ける場合に用います。



～まき結び～

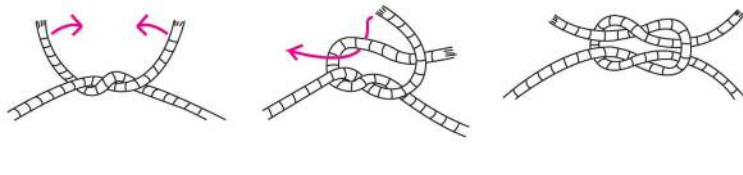
結びやすく容易に物体をしめつけることができ、ロープの途中や末端に物を留める場合に用います。



～本結び～

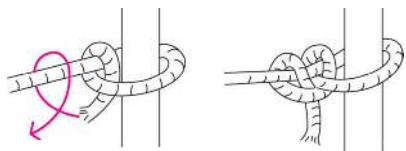
ロープを結び合わすのに用います。

〈結び方を誤ると、たて結びになるので注意〉



～ふた結び～

ロープの末端で結びつけ、物の吊り上げなどを行う場合に用います。



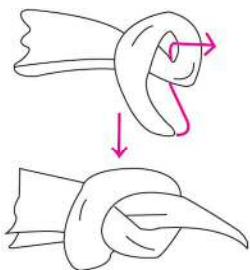
～シーツと毛布で緊急脱出用のロープをつくります～

避難器具がない場合、身近にあるシーツや毛布などをつなぎ合わせればロープの代わりに活用できます。

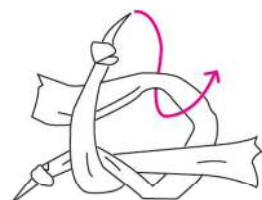
本結びだけでは、すべりほどけるおそれがあるので、それぞれの端にすべり止めの止め結びをつくって絶対にほどけないようにします。



① シーツの端に止め結びをつく。同様に毛布の端にも止め結びをつくる。



② ①でつくった双方の部分を本結びでつなぎ合わせる。



③ 他のシーツなどとも同様にしてつないでいけば、即席のロープができる。



救助用器具の取扱い

☆ のこぎり・おの・ハンマー

救出の障害になっている屋根、柱、壁などを切断又は破壊する場合に使用します。



☆ 金てこ・シャベル・ジャッキ・かませ木

救出の障害になっている屋根、柱、壁などを持ち上げ又は移動する場合に使用します。



☆ 救出活動の留意事項

- ・ 救出活動を行う者は、可能な限りヘルメット、軍手、厚底のくつなどを使用して身を守ることが必要です。
- ・ 救出活動を行う場合は、上下からの落下物や足元の釘、針金、鉄筋による切創、踏み抜きなどへの注意が必要です。
- ・ 余震による建物倒壊など二次災害に注意します。



☆ 助けを必要とする人の救出

- ・ 助けを求めている人にたえず声をかけ、安心感を与えて救出します。
- ・ 閉じ込められている人が見当たらないときは、名前を呼ぶなどして返事、うめき声、物音や、周囲のわずかな動きに注意して探します。
- ・ 助けを求めている人が挟まれている場合は、無理に引っ張ると受傷部が悪化するおそれがあるので、障害物を取り除きながら、けが人に痛みを与えないようにします。
- ・ 高い所(2階等)から助けを求めている人を降ろすときは、ロープなどを使用し、落ちないように補助します。
- ・ 倒壊した建物のガスの元栓や電気ブレーカーの位置を確かめ、早期に閉止、遮断します。



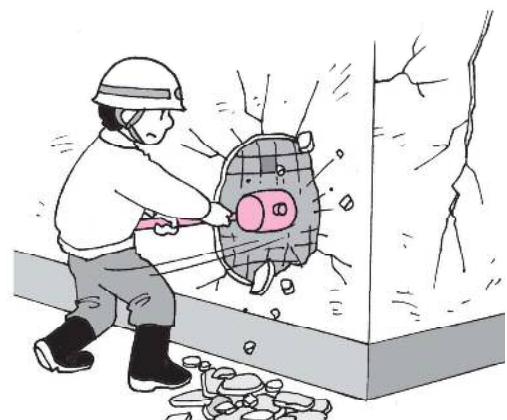
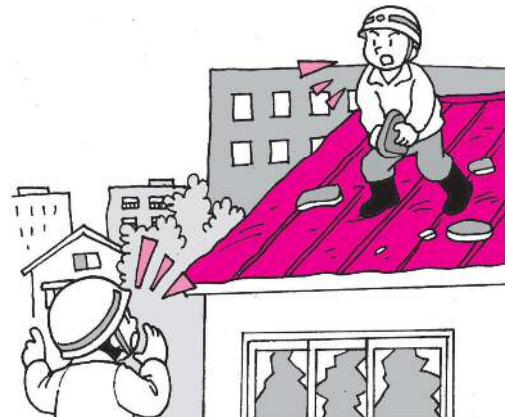
☆ 高所での活動

- ・ 高所では転落防止のため、足場の強度を確認しながら活動します。
- ・ 必要に応じ、「命綱」等の転落防止対策をします。

- 屋根の上から物を落とす場合は、地上で活動している人に当たらないよう監視する者を置いて活動します。
- タンク板を取り除く場合は手を切るおそれがあるため、手袋をつけ、道具を使って行います。

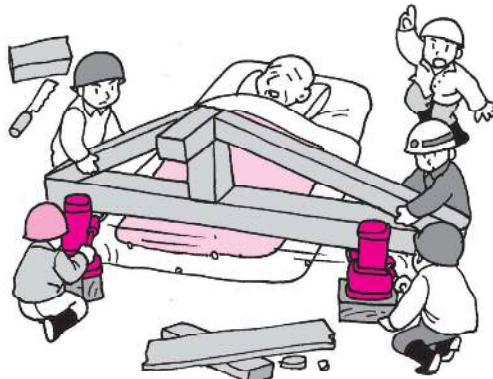
☆ 破壊活動

- 助けを求めている人の近くを破壊するときは、内部を監視しながら慎重に行います。
- モルタル壁を破壊する際は、破片が飛び散るので注意します。
- れんが造、ブロック造は一部の破壊で他の部分も崩れることがあるので、活動する人以外は近づかないようにします。
- 柱の切断による崩れや倒壊に注意します。

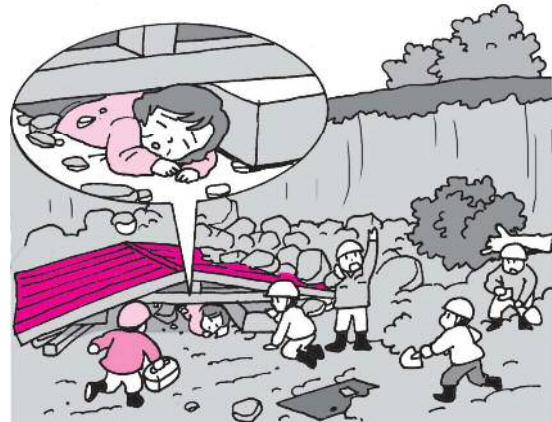


☆ 障害物の除去

- 壊れた物を取り除くときはこれ以上崩れないよう注意し、軽い物から取り除きます。
- 重い物は複数で対応し、相互に声をかけ確認しながら、ロープなどで支持、固定して行います。
- 洋服たんす、冷蔵庫を除去するときは、内容物を取り除いてから移動します。
- 助けを求めている人付近の掘り起こしは、手作業で行います。
- ジャッキを使用して障害物を持ち上げる際は、丈夫なもので支点をとります。ブロックは崩れやすいので使用しません。
- ジャッキを広げた状態のまま中に進入しないで、開いた部分は必ずあて木などで支持、固定します。
- 金てこを使用する場合は、てこの原理を利用してすき間をつくり、できた空間が崩れないよう角材やかませ木などで補強します。



- ・ てこに使う支点は、固く安定のあるものを利用します。
- ・ 障害物を持ち上げ、又はすき間をつくる場合は、救出に必要なスペースを確保します。



☆ 土砂崩れ現場

- ・ 土砂崩れ現場では、活動監視者をつけ、余震による土砂崩れなどに注意します。
- ・ 助けを求めている人の周囲でシャベルなどを使用する場合は、身体に傷をつけないよう注意します。

☆ 車両からの救出

- ・ 車から救出する場合には、周囲に消火器などを準備し火災に備えます。
- ・ ガラスを割って救出する際は、挟まれている人だけがをしないよう、毛布などをかぶせます。
- ・ 路上に油が漏れているときは、救助する者の転倒防止と周囲での火気の取扱いに注意します。
- ・ エンジンがかかっている場合は、必ず切ってから活動します。



【救急蘇生法】

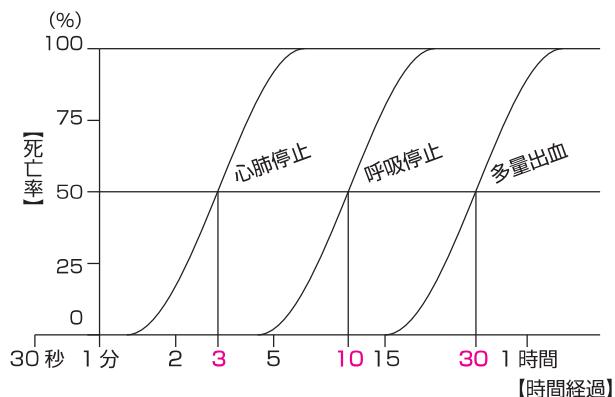
倒れた人を見たら

- ❖ 反応の確認 ❖ 助けを求める(通報のタイミング) ❖ 呼吸の確認
- ❖ 胸骨圧迫(心臓マッサージ)の開始 ❖ 人工呼吸の開始
- ❖ 胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを実施 ❖ AEDの電源を入れる
- ❖ 電極パッドを貼る ❖ 心電図を解析する ❖ 除細動(電気ショック)を行う
- ❖ 心肺蘇生法を再開 ❖ AEDの手順と心肺蘇生法の繰り返し ❖ 救急隊への引継ぎ

《カーラーの救命曲線》

図は心臓が止まってから、または呼吸が止まってから、何分くらい経つと命が助からなくなるか、その平均的な割合を示している曲線です。

目の前で人が倒れたとき、救急車が来るまで手をこまねいていたら、時間が経つにつれて命を救うことができないことが図から分かると思います。



【反応の確認】

肩を軽くたたきながら耳元で呼びかけ、反応があるかないかを確認します。

ポイント

頭や首のけがが疑われる場合には、体をゆすったり首を動かさないようにします。



【助けを求める(通報のタイミング)】

反応がなければ周囲の人に助けを求める、119番通報やAEDの持参を依頼します。
協力者がいない場合は、自ら119番通報をしてください。近くにAEDがあることがわかっている場合は先に取りに行ってください。

反応があれば傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当を行います。

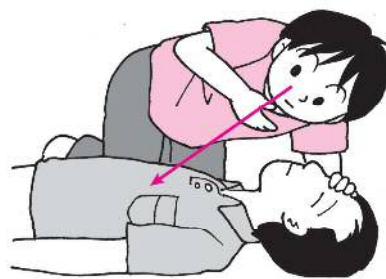


【呼吸の確認】

傷病者が「普段通りの呼吸」をしているかどうか確認します。傷病者のそばに座り、胸や腹部の上がり下がりを見て10秒以内で確認します。

以下の場合は呼吸なしと判断します。

- ・ 約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合
- ・ しゃくりあげるような、途切れ途切れの呼吸が見られる場合。

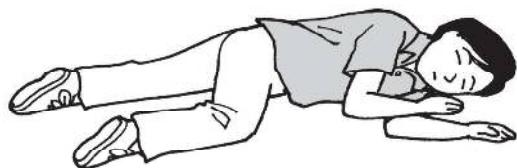


ポイント

反応がなくても十分な呼吸があるときは、吐物等による窒息を防ぐため、回復体位にして様子を見ます。

《回復体位》

横向きにしてあごを前に出し、両ひじを曲げ、上側のひざを90度曲げます。



【胸骨圧迫(心臓マッサージ)の開始】

普段通りの呼吸がないと判断した場合、胸骨圧迫を開始します。

	<p>胸の真ん中に片方の手の付け根を置きます。</p>
	<p>他方の手をその手の上に重ねます。</p>
	<p>肘を真っ直ぐに伸ばして手の付け根部分に体重をかけ重ねた両手で傷病者の胸が約5cm沈むほど強く圧迫します。 1分間に100～120回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。 圧迫と圧迫の間は胸がしっかりと戻るまで十分に圧迫を解除します。</p>
<p>小児及び乳児の胸骨圧迫は以下のとおりです。</p>	
<p>小児（1～8歳未満）の場合</p>	<p>乳児（1歳未満）の場合</p>
<p>小児への胸骨圧迫</p>	<p>乳児への胸骨圧迫</p>
<p>1分間に100～120回のテンポで30回実施します。圧迫の強さ(深さ)は、胸の厚みの1/3を目安として、十分に沈み込む程度に、強く、絶え間なく圧迫します。</p> <p>圧迫の方法としては、子どもの体格に合わせて、両手でも片手でもかまいません。</p>	<p>1分間に100～120回のテンポで30回実施します。</p> <p>圧迫の方法は、2本指（中指・薬指）で押します。</p> <p>圧迫の位置は、左右の乳頭を結ぶ線の少し足側です。</p>

【人工呼吸の開始】(省略可能)

30回の胸骨圧迫終了後、次のように人工呼吸を開始します。このとき異物が見えた場合は、取り除いてから行います。



- 片手を傷病者の額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げ気道を確保します。
- 気道を確保したまま、傷病者の鼻をつまみ、大きく口を開け傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を1秒かけて吹き込みます。
- 胸の動きと呼気を確認し、さらに1回息を吹き込みます。

ポイント

直接口と口で人工呼吸を行うことに抵抗がある場合は、簡易型マスクなどの感染防護具を利用してください。それでも抵抗を感じたり傷や出血があつてできない場合は、人工呼吸を省略し胸骨圧迫（心臓マッサージ）だけを行ってください。

【胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを実施】

- 30回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸を交互に、救急隊に引継ぐまで繰り返します。



AEDが到着したら…

【AEDの電源を入れる】

AEDの電源ボタンを押します。(ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。)

ポイント

電源を入れたら、その後は音声メッセージと本体に点滅するランプに従ってください。



【電極パッドを貼る】

傷病者の衣服を開き、胸部を露出します。

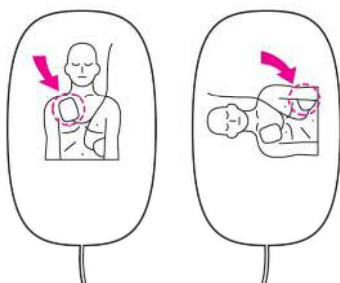
- 電極パッドを傷病者の胸部にしっかりと貼り付けます。(電極パッドを貼り付ける位置は、電極パッドが入っていた袋に絵で示されています。)
- 電極パッドを貼り付けた後、ケーブルをAED本体の差込口に入れます。(最初からケーブルが差込まれている機種もあります。)



電極パッドを貼る位置

ポイント

- 電極パッドの一方は右前胸部（右鎖骨の下で胸骨の右）、他方は左側胸部（脇の5~8cm下）の位置に貼り付けます。
- 衣服を取り除くときや、電極パッドを貼り付けるときにも、できるだけ胸骨圧迫を継続します。
- 電極パッドは、肌との間にすき間をつくらないよう、しっかりと貼り付けます。
- 乳児にもAEDは使用できます。
- 機種によっては成人用パッドと小児用パッドが入っている場合があります。小学生以上には成人用パッドを使用し、未就学児には小児用パッドを使用してください。成人には小児用電極パッドは使用しないでください。



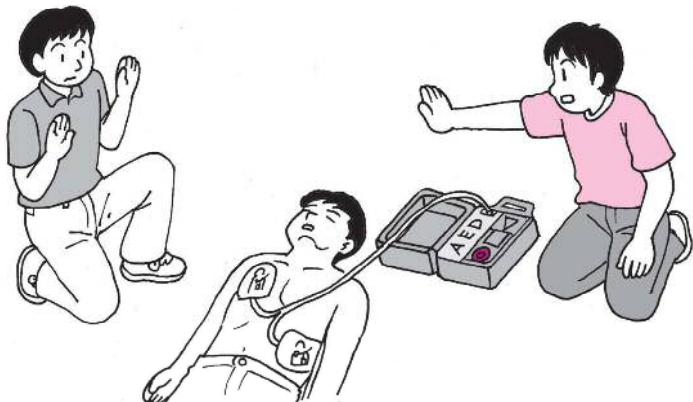
パッドの図

☆こんな場合は…

- 傷病者の胸が濡れている場合は、タオル等で拭き取ってから電極パッドを貼り付けます。
- ペースメーカーなどが胸に埋め込まれているときは皮膚が盛り上がっているので、そこは避けて貼り付けてください。

【心電図を解析する】

電極パッドを貼り付けると、自動的に心電図の解析が始まります。

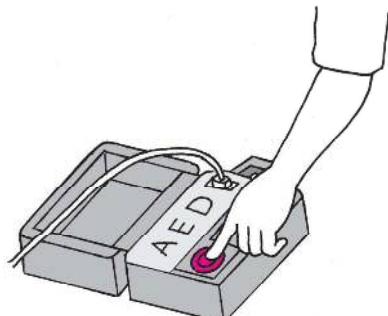


ポイント

- 心臓のリズムの解析中（除細動を加える必要があるかどうかを調べています。）は、傷病者に触れてはいけません。
- AED の音声メッセージに従ってください。
- AED は傷病者に除細動（電気ショック）が必要か否か解析します。
- 「ショックは不要です」などの音声が流れてもAEDの電源は切らず、電極パッドも貼ったまま、胸骨圧迫を再開してください。

【除細動（電気ショック）を行う】

- AED が除細動を加える必要があると判断すると、AED は自動的に充電し、「電気ショックが必要です。」などの音声メッセージが流れ、除細動ボタンが点滅します。
- 「みんな、離れて !!」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認してから、除細動ボタン（ショックボタン）を押します。



ポイント

- 除細動（電気ショック）が加わると、傷病者の全身の筋肉が一瞬けいれんしたようにビクッと動きます。
- 除細動を加えた後に、いくつかの場合が想定されますが、いずれの場合にも、AED の音声メッセージに従って行動します。

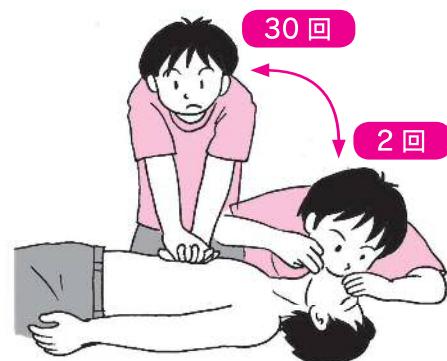
【心肺蘇生法を再開】

電気ショックが完了すると、「ただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始してください」などの音声メッセージが流れますので、これに従つて、胸骨圧迫を再開します。

ポイント

AED を使用する場合でも、AED による心電図の解析や電気ショックなど、やむを得ない場合を除いて胸骨圧迫の中止をできるだけ短くするよう心掛けてください。

胸骨圧迫 30 回、人工呼吸 2 回の組み合わせを続けます。



胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

【AED の手順と心肺蘇生法の繰り返し】

- 心肺蘇生法を再開して 2 分（胸骨圧迫 30 回と人工呼吸 2 回の組み合わせを 5 サイクルほど）経ったら、AED は自動的に心電図の解析を行います。音声メッセージに従つて傷病者から手を離し、周りの人も傷病者から離れます。
- 以後は、〈心電図の解析、電気ショック、心肺蘇生法の再開〉の手順を、約 2 分間おきに繰り返します。

ポイント

AED が無い場合でも、やむを得ない場合を除いて、胸骨圧迫と人工呼吸をできるだけ絶え間なく続けることが大切です。



【救急隊への引継ぎ】

救急隊が到着したら、傷病者の倒れていた状況、実施した救命処置などを伝えます。

ポイント

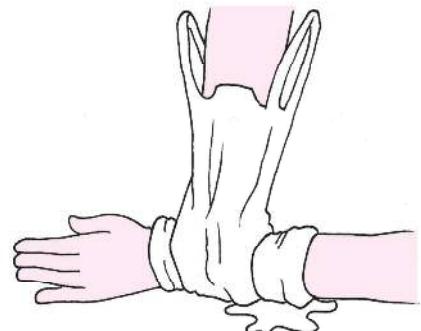
救急隊に引き継ぐまでは AED の電源を切らず、電極パッドも貼ったままにしておきます。



応急手当 【止血の仕方】

一般に体内の血液の20%が急激に失われると、出血性ショックという重い状態になり、30%を失うと生命に危険をおよぼすといわれています。そのため、多量の出血がある場合は、迅速な止血処置が必要となります。

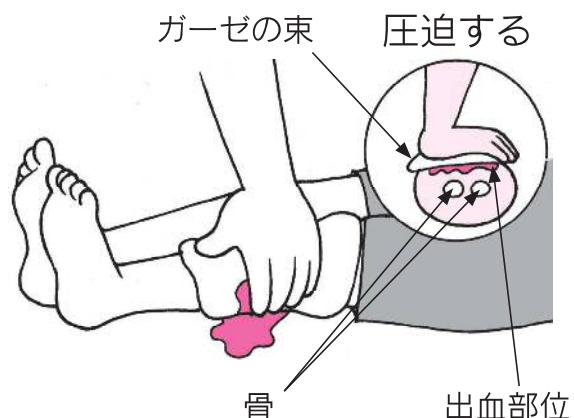
※ ビニール袋などを使い、直接血液に触れないよう止血します。



ビニール等を使用した直接圧迫止血法

☆ 直接圧迫止血法

- ・ 出血部位を圧迫し、包帯をします。
- ・ きれいなガーゼやハンカチなどを傷口にあて、手で圧迫します。
- ・ 大きな血管からの出血で、片手で圧迫しても血が止まらない場合は、両手で体重を乗せながら圧迫し、止血します。
- ・ 出血を止めるために手足を細い紐や針金で縛ることは、神経や筋肉を損傷する恐れがありますので、行わないでください。
- ・ 大量に出血している場合や出血が止まらない場合、ショック症状が見られる場合は119番通報してください。

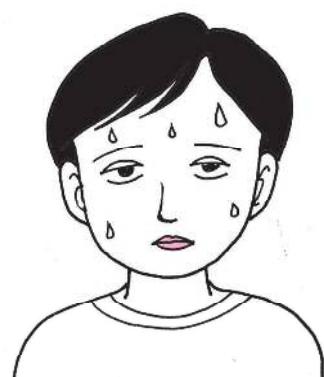


☆ ショックの見わけ方

- ・ 顔色
- ・ 脈拍
- ・ 呼吸

ショック症状

- ・ 目はうつろになり、ぼんやりとしている。
- ・ 脣が白っぽいか紫色になっている。
- ・ 呼吸は浅く速くなる。
- ・ 冷や汗が出てきて、皮膚が青白く冷たくなる。



☆ ショックに対する応急手当

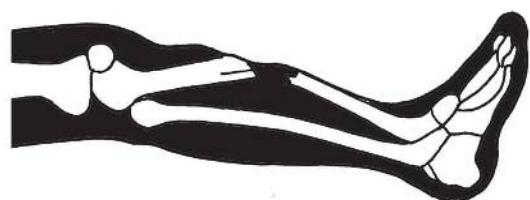
- ・ 声を掛け、元気づけます。
- ・ 傷病者を水平に寝かせます。
- ・ 出血性ショックの場合は、両足を15~30cmぐらい高く上げます。
- ・ ネクタイやベルトをゆるめます。
- ・ 毛布や衣類をかけ、保温します。



【骨折に対する応急手当】

☆ 骨折の部位を確認します。

- ・ どこが痛いか聞きます。
- ・ 痛がっているところを確認します。
- ・ 出血がないか見ます。



☆ 骨折しているところを固定します。

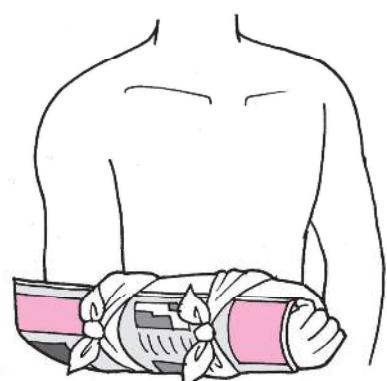
- ・ 協力者がいれば、骨折しているところを支えてもらいます。
- ・ ふくし 副子ふくしをあてます。
- ・ 骨折部を三角巾などで固定します。
- ・ 変形している場合、無理に元の形に戻してはいけません。



☆ 副子(添え木)がない場合は、身近なものを利用します。

ふくし 副子の代用としては、十分な硬さと適当な長さおよび幅をもつものが使用できます。

例えば身近にあるボール紙、新聞紙、週刊誌、板、戸板、棒、毛布、かさ、野球のバットなどです。



ポイント

骨折の確認や固定をする場合は、なるべく骨折の箇所を動かさないようにします。

【熱傷（やけど）に対する手当】

水で冷やす

やけどは、すぐに水で冷やすことが大切です。

やけどを冷やすと、痛みが軽くなるだけでなく、やけどが悪化することを防ぐこともできます。

- ・ できるだけ早く、水道水などの清潔な流水で十分に冷やします。
- ・ くつ下などの衣類を着ている場合は、衣類ごと冷やします。
- ・ 氷などを使って長時間冷やすと、冷えすぎてしまい、かえって悪化することがあるので注意します。
- ・ 広い範囲にやけどをした場合の冷却は、体全体が冷えてしまう可能性があるので、冷却は10分以内にとどめます。

ポイント

火事などで煙を吸ったときは、やけどだけでなく肺が傷ついている可能性があるので、救急車で医療機関に行く必要があります。



やけどの冷却

搬送法

地震などの災害が発生すると、体が不自由な方などは、自分で安全な場所に避難することは困難です。

また、自分の力で避難する能力をもっている人たちでも、負傷して動けないことがあります。そこで、いざというときこうした歩行困難な人を安全な場所に運ぶことができるよう、**応急担架の作り方と搬送要領**をふだんから訓練しておくことが大切です。

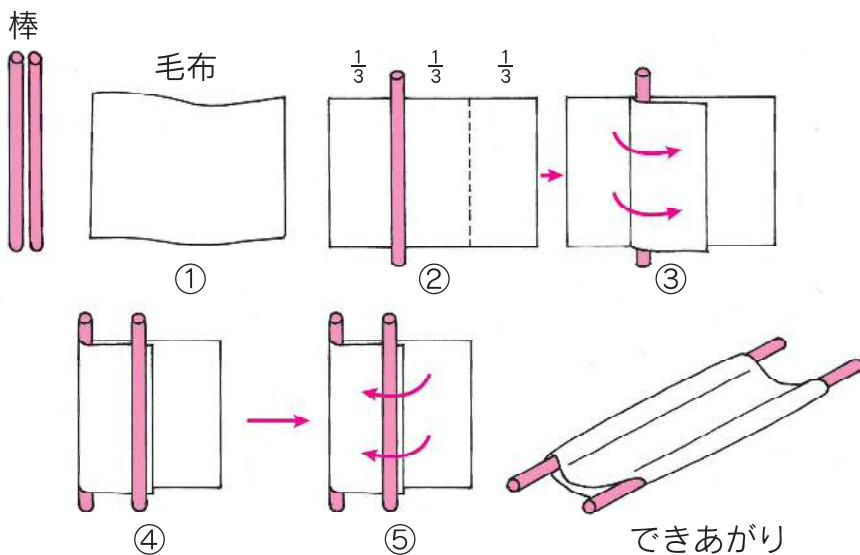
☆ 毛布等を利用して応急担架の作成

○ 使用資機材

- ・ 丈夫な棒(木・鉄パイプなど)(180~200cm) 2本
- ・ 毛布、厚手のシーツ

○ 作り方

- ・ 毛布を地上に広げて置く。
- ・ 毛布の3分の1のところに棒を置き、その棒を包むように毛布を折り返す。
(傷病者の身長に対応するよう毛布を縦・横に使い分ける。)
- ・ 折り返される毛布の端にもう1本の棒を置き、その棒を折り込むように残り毛布を折り返す。



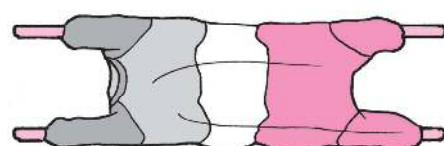
☆ Tシャツなどを利用する方法

○ 使用資機材

- ・ 丈夫な棒(同上)
- ・ Tシャツ、セーター、ジャンパー等を2~3着

○ 作り方

丈夫なTシャツなどを地上に置き、2本の棒を腕の部分に通し、使用する。長さにより3着使用する。



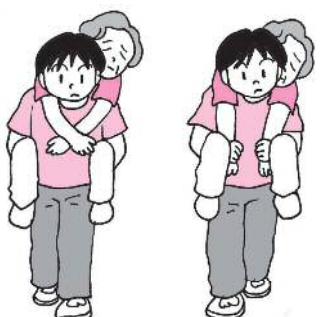
☆ 資機材なしで搬送する場合



(1名で搬送する方法)



(横抱きで搬送する方法)



(背負って搬送する方法)



(2名で搬送する方法)



(毛布、シーツを利用する方法)



(3名で搬送する方法)

こんな方法もあります

- ・前後で抱えて搬送する方法
- ・左右を抱えて搬送する方法

避難誘導訓練

大火災、地震、風水害などの災害が発生し、被害が拡大して危険がさし迫ったとき、避難が必要となります。

軽はずみな避難行動は不必要的混乱を招くおそれもありますので、多くの人が秩序正しく安全に避難するため、避難誘導訓練によりその要領を身につけておくことが大切です。

避難場所の確認

家族全員で、避難するコースと避難場所を確認しておきましょう。

札幌市では、学校や公園を避難場所に指定しています。どこが避難場所に指定されているかは区役所にお問い合わせください。

また、万一家族が別々になったときのことも話し合っておきましょう。



☆ 指定緊急避難場所

災害から身を守るために緊急に避難する場所です。小中学校などを災害の種類ごと（洪水、土砂、地震、大規模な火事）に指定しています。



☆ 指定避難所

避難者が一時的に滞在する施設です。



- ・ **基幹避難所**

基幹となる避難所で想定する最大の避難者数を収容する施設です。小中学校などを指定しています。

- ・ **地域避難所**

一時的に避難者を収容する施設で、公共施設、寺・神社などを指定しています。一定期間後は基幹避難所へ統合します。

☆ 一時避難場所

災害が発生して一時的な避難が必要なときに、家族や近所の人の安全を確保する場所です。地域の公園などを指定しています。

☆ 広域避難場所

大規模な火災が発生したとき、炎や煙から身を守り、安全を確保する場所です。大規模な公園やグラウンドなどを指定しています。

いつ避難するのか

地震などで危険が迫ったときは、少しでも早い避難が必要ですので、次の場合は、ただちに避難するようにしましょう。

- ☆ 区役所の職員や消防署員、消防団員、警察官から指示があつたとき
- ☆ 町内会の防災リーダーなどから避難の呼びかけがあつたとき
- ☆ 避難勧告などが発令されたとき

避難の要領

- ☆ 避難する経路はいくつか選定しておき、風向き、火災の発生状況、道路の障害などの情報をもとに、そのうちから最も安全な避難経路を決定します。
- ☆ 負傷者、病人など一人で避難できない者がいる場合は、協力して応急担架などによる搬送を行います。
- ☆ 集団で避難する場合、歩行速度は一番遅い者（お年寄り、子ども等）に合わせ、先頭は、常に最後尾の状況を確認して避難します。
- ☆ 避難誘導時は風の向きや火災、煙などの情報に注意します。
- ☆ 自動車での避難は、防災活動や避難の障害となるので、絶対にやめましょう。
- ☆ 特に夜間は、足元などに気を配りながら、できるだけ複数で避難しましょう。



■訓練の方法

- ☆ 町内会のリーダーなどは、集結した人員を確認します。
- ☆ 一時避難場所から、更に指定避難所へ実際に避難してみるとともに、他の避難路の検討を行います。
- ☆ 要所に交通整理員を配置するなど、交通事故の防止に努めます。

☆ 留意事項

- ・ 服装は、身軽で露出部分を少なくし、ヘルメット、帽子などで頭を守り、くつは底のしっかりした運動ぐつなどをはきましょう。



- ・ 荷物は背負うなど、動きやすい態勢で、みんなでまとまって歩いて避難をしましょう。



- ・ みんなで安全を確認しあい、町内会ぐるみで実施しましょう。



■取組事例紹介 避難所運営マニュアルの作成

札幌市では、避難所を開設するために市職員を派遣しますが、地震発生から概ね1週間以内を目処として、避難してきた住民や自主防災組織による避難所の自主運営に移行することになります。



中央区では、災害発生時に円滑な避難所運営を行えるように、平時から地域住民、施設管理者、市職員が共に避難所でのルールや学校施設の使い方などについて話し合い、HUG（※）の要素を取り入れた運営訓練での検証等を通じて、小中学校ごとに避難所の運営マニュアルを作成しています。



※HUGとは

H(hinanzyo避難所)、U(unei運営)、G(gameゲーム)の頭文字を取ったもので、避難所運営を皆で考えるためのひとつアプローチとして静岡県が開発しました。

避難者の年齢や性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所の体育館や教室に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。

プレイヤーは、このゲームを通して、障がいのある方や乳幼児等への配慮をしながら部屋割りを考え、また仮設トイレの配置などの生活空間の確保、取材対応といった出来事に対して、思いのままに意見を出して話し合いながらゲーム感覚で避難所運営を学ぶことができます。

給食給水訓練

大規模な災害発生時には、停電、断水、ガスの供給停止のほか食料、飲料水、生活用水の不足などが予想されます。

さらに、被災地域が広範囲になれば、防災関係機関の救援物資の配布も十分にできないこともあります。円滑な救援活動を行うことができない場合もあります。

家庭においては、このようなとき、3日以上生活できるように飲食物の備蓄(買い置き)などを行うとともに、町内会としてもこうした事態に備えて、必要な準備と「炊き出し」や「食料配布」などの訓練をする必要があります。



☆ 留意事項

- ・ 避難者に備蓄食料や配給された食糧を均等に分配できるよう、人数の確認を行います。
- ・ 給水活動がスムーズに行われるよう、避難場所への給水車の進入経路、給水場所を確保します。
- ・ 発災当初は混乱が予想されるため、クラッカーや缶入りパンなど調理を必要としないものから分配します。
- ・ 給水車などから確保した水の配給活動を行うとともに、炊き出し用の水も確保しておきます。
- ・ 食中毒の予防のため、調理前には必ず手の洗浄や消毒を行います。
- ・ 屋外で炊き出しを行う場合、不安定な状況下で熱湯類を扱うので、場所の設営は周囲に余裕をもち、すべり・つまずきの原因となる足元の障害物の撤去や乳幼児を近づけないなど、安全管理に気を配ります。
- ・ 配給品を保管する部屋などを確保できない場合は、湿地や排水の悪い場所を避けて衛生管理に十分気をつけます。

以上のこと考慮して、訓練を行いましょう。

防災訓練（研修会）実施計画書

年 月 日

町内会

実施年月日	年 月 日 () 時 分～ 時 分
実施場所	(名称一)
参加人員	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一般 _____ 人 ・ 園児、小中学生 _____ 人 ・ その他 _____ 人 合計 _____ 人
訓練内容	
消防機関の指導など	
使用資機材	
備考	

【安全チェック表の例】

項目	点検項目	チェック (○×)
会場の管理	<ul style="list-style-type: none"> 実施内容に適した広さ、場所であるか。 気象状況に見合った場所の設定がされているか。 訓練場所の周囲は余裕があるか。 風力風向はどうか。 必要に応じて危険区域の表示がされているか。 	
資機材の管理	<ul style="list-style-type: none"> 資機材は、異常や不安定な箇所はないか。 住民が持参した消火器などの異常はないか。 その他安全点検を行ったか。 	
訓練中の管理	<ul style="list-style-type: none"> 参加者の年齢、服装、履物、健康状態、体験の度合いなどはどうか。 必要に応じて、指導員をつけているか。 訓練参加者が訓練に集中しているか。 気象状況の変化に対応する準備はよいか。 危険を察知した場合には、訓練を中断するような対応が可能か。 参加人員が多い場合は、適切な班編成がされているか。 	

2. 日頃の備え

家族みんなで話し合い

いざというときあわてないよう、家族で次のようなことを定期的に話し合い、災害に備えましょう。

家族の集合場所や役割分担、連絡方法、非常持出品などについて確認しておく機会としても大切です。

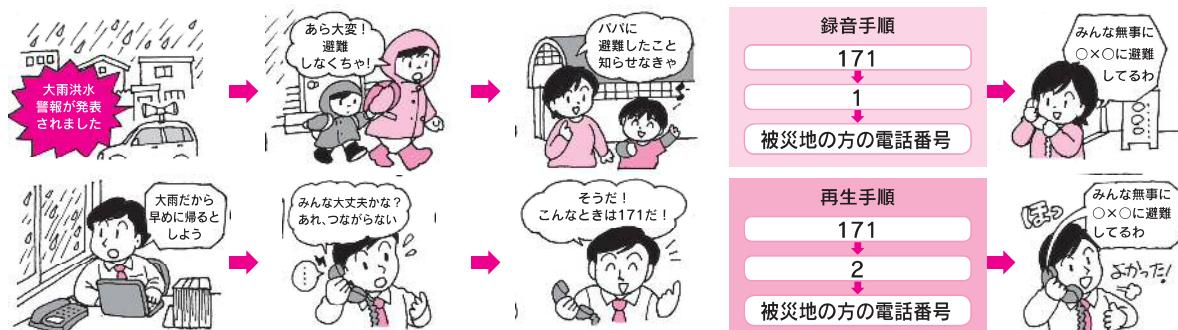
- ☆ 日常の火災予防について点検を行いましょう。
- ☆ 家族一人ひとりの役割分担を決めておきましょう。
- ☆ 家族との連絡方法や集合場所を決めておきましょう。
- ☆ 家族みんなで、避難場所を決めておきましょう。〔避難場所をあらかじめ確認しておきましょう。〕
- ☆ 非常持出品を準備しておきましょう。〔非常持出品が重すぎないか確認しておきましょう。〕

災害時の連絡先（例）

勤務先（学校）電話番号: 〇〇〇～〇〇〇〇	避難場所電話番号: 〇〇〇～〇〇〇〇
親戚等の電話番号: 〇〇〇～〇〇〇〇	かかりつけの病院の電話番号: 〇〇〇～〇〇〇〇

災害用伝言ダイヤル「171」について

※災害用伝言ダイヤル「171」は災害時以外にはご使用になれません。



災害用伝言ダイヤルは、大規模な災害が発生した際に、安否確認等の電話が殺到して電話が「かかりにくい状態（ふくそう状態）」になった場合でも、伝言の録音および再生により被災地内の家族や親類・知人等と連絡を可能にするNTTのボイスメールサービスです。ご利用方法は、「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音や再生を行い、事前の契約等は必要ありません。なお、災害用伝言ダイヤルの提供開始は、NTTが決定し、テレビやラジオでお知らせします。

利用方法を覚るために、毎月1日、15日などに体験することができますので、利用してみましょう。

© NTT 東日本「災害の取組み」ページ <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/>

身の安全を図る

町内会などの組織として災害に立ち向かうためには、自分や家族が安全でなければできません。

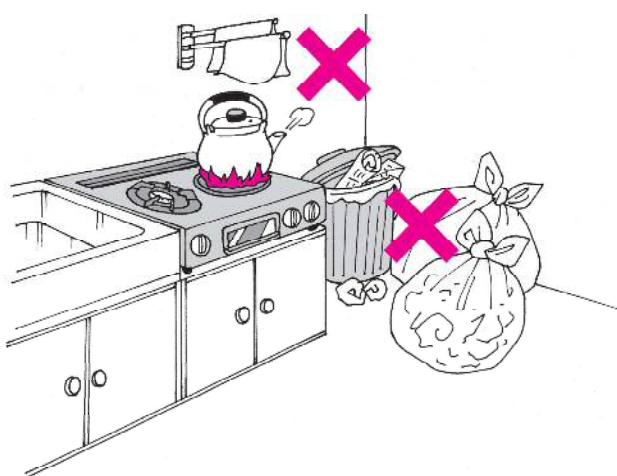
ふだんから次のような対策を講じ、安全を確立しておくことが必要です。

☆ 住宅の耐震診断を受け、必要に応じて補強を行い地震に強い家づくりを心がけましょう。



☆ 安全な器具を使い、火災になりにくい家づくりをします。

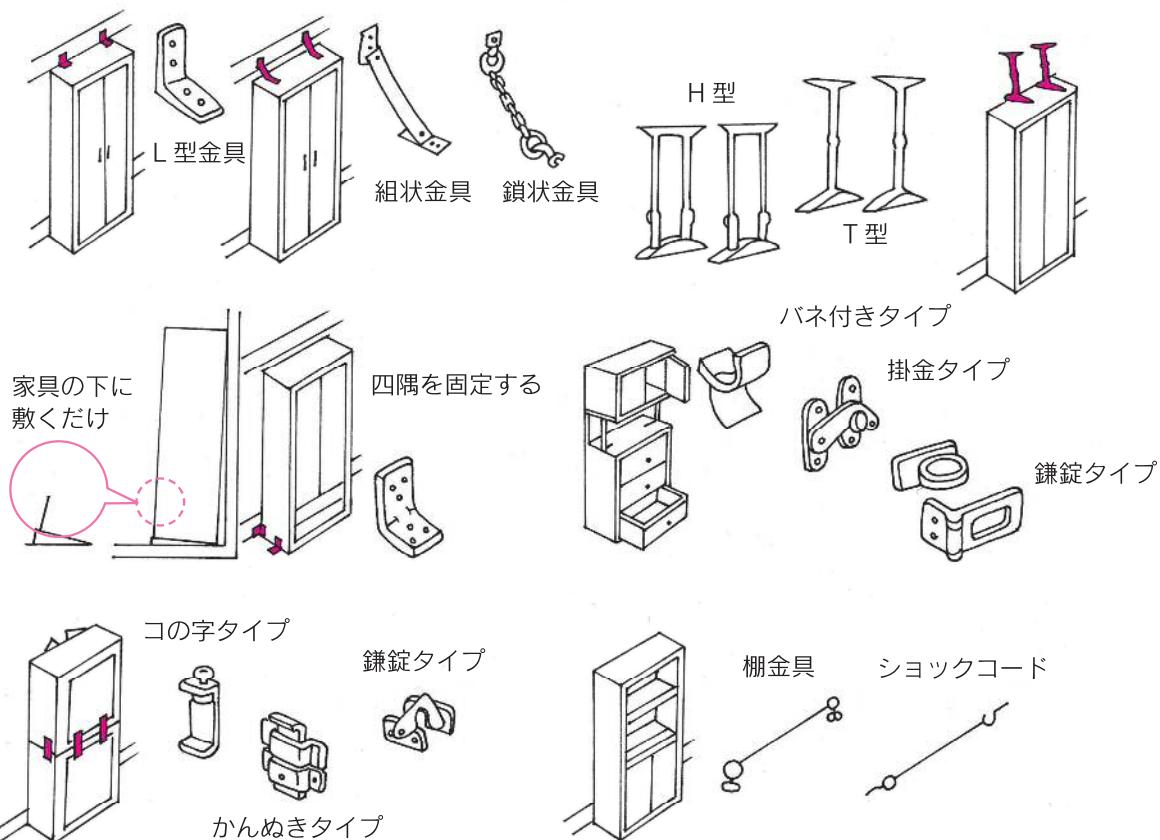
- ・ 家庭内の防火チェックを行い、火を使う器具の周囲や、上部に燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- ・ 火を使う器具は、ふだんから手入れや点検を行い、不良器具は完全に修理しておきましょう。
- ・ プロパンガスボンベは、転倒防止用の鎖の緩みや腐食がないかを点検しておきましょう。
- ・ 地震に伴う火災の延焼や、放火火災を防ぐためにも、ふだんから家の周りに燃えやすいものは置かないようにしましょう。



☆ 家具等が転倒・落下しないよう、しっかりと固定します。

- 大型の家具や電化製品などは、固定していないと地震のときなどに思わぬ凶器になります。

火災防止とともに忘れてはならないのが転倒・落下防止対策です。ふだんから家具などはしっかりと固定しておきましょう。また、寝室には家具を置かないのが一番ですが、無理な場合でも倒れづらい低い家具を置いたり、家具が倒れてくる場所には布団を敷かないなどの工夫をしてみましょう。



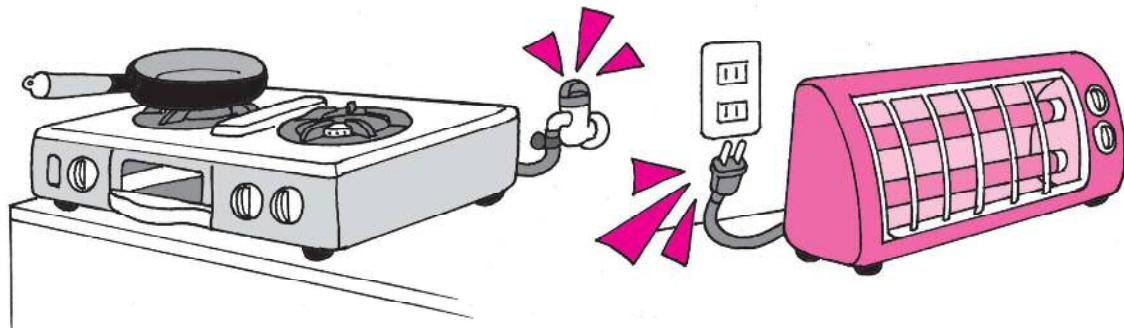
☆ ブロック塀や看板などが転倒・落下しないよう点検補強します。

- ブロック塀や看板などは転倒・落下の危険があります。下敷きになると圧死するおそれが高いので、点検し、補強しましょう。
- 詳しいことは専門家に相談しましょう。



☆ 小さな地震でも火を消す習慣を身につけます。

- ・ 小さな地震のときでも、ふだんから声を掛け合って火を消す習慣を身につけましょう。
- ・ 電熱を利用した器具などは、コンセントを抜くようにしましょう。



☆ 非常持出品等を準備しておきます。

- ・ 次の例を参考にして非常持ち出し品を用意し、非常持ち出し袋に入れておきましょう。
- ※ 食料、水(1人1日3ℓ)は最低3日分は用意しておきましょう。



その他必要なものをメモしておきましょう

火災の原因から見た対策

☆ こんろ(てんぷら油火災)による火災を防ぐポイント

こんろにかけた天ぷら鍋を放置し、火災になるケースが多くあります。電話や来客の対応をするちょっととした間でも必ず火は消しましょう。

- ・ 電話や来客の際は、必ず火を消す。
- ・ 器具の周囲に燃えやすい物は置かない。
- ・ ゴム管には「止め金具」をつける。
- ・ 古いゴム管は早く取り換える。
- ・ グリルの油汚れをきれいに清掃する。
- ・ こんろは壁から離して使う。



☆ ストーブによる火災を防ぐポイント

ストーブは北国で生活する私たちにとって欠くことのできない暖房器具です。しかし、ちょっとした不注意や油断から、火災になってしまいます。十分注意しましょう。

- ・ 必ず説明書を読み、正しく取り付ける。
- ・ 燃えやすい物の近くや、物が落下するおそれのある所では使用しない。
- ・ 外出するときや寝るときは、火を消す。
- ・ 給油や持ち運びは、必ず火を消してから行う。
- ・ 誤ってガソリンを使用しない。



☆ 灯火（ロウソク、線香等）による火災を防ぐポイント

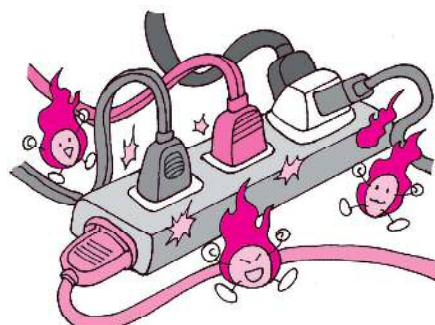
地震発生時は灯火が倒れ火災になる可能性があるので、日ごろから取扱いには注意しましょう。

- ・ ロウソクや線香が倒れないように、安定した場所で使用する。
- ・ 万が一倒れた場合にも火がつかないよう、金属製、陶・磁器製等のものに立てる。
- ・ ロウソクや線香の近くに、紙などの燃えやすいものを置かない。

☆ 電気による火災を防ぐポイント

日常生活に便利な電気器具も、ちょっとした不注意から火災を引き起こします。正しい取り扱いを心がけましょう。

- ・ 電気器具の使用後はプラグを抜き、決められたところに片付ける。
- ・ タコ足配線はしない。
- ・ 電熱器のまわりに燃えやすいものを置かない。
- ・ 電気配線の上に重たいものを置かない。
- ・ コンセントにほこりを溜めない。
- ・ コードを束ねたまま使用しない。
- ・ 避難するときは、ブレーカーを切る。



【住宅用防災機器など】

☆ 住宅用火災警報器

平成20年6月1日から、全ての住宅に住宅用火災警報器を設置することが義務付けられました。住宅用火災警報器は、煙・熱を感じて、自動的に警報が鳴り、いち早く火災の発生を知らせます。

設置後は、定期的に点検を行い、機器の異常が判明した場合は本体の交換、電池切れの場合は電池交換をする必要があります。

なお、設置から10年以上が経過している場合は、本体内部の電子部品の劣化が考えられるため、本体交換をおすすめします。



☆ 住宅用消火器

小型で軽く、だれにでも簡単に操作できます。特に天ぷら油火災に適しています。



☆ 避難器具

マンションなどの高い階から避難するために、避難はしごや救助袋などがあります。

ふだんから避難器具の位置を確認し、出口には物を置かないようにしましょう。



☆ ガス漏れ警報器

ふだん何げなく使っているガスは、目に見えないだけに、爆発を伴う大きな火災につながります。

警報器を正しく設置しましょう。



☆ 通報用防災機器

お年寄りや体の不自由な方などが、周りの人に火災の発生を知らせるのに有効です。

非常ベル、非常用ブザー、ペンダント式通報機器などがあります。



☆ 防炎品

住宅火災の場合、部屋にあるほとんどのものに火がつき、火災を大きくしてしまいます。

カーテンやじゅうたん、布団などは燃えにくい加工がされている防炎品を使うと安心です。

地震のときの行動

家の中や街で地震にあったときは、あわてずに落ち着いて身の安全を守りましょう。家の中にいるとき、街にいるとき、電車やバスに乗っているときなど、それぞれの場所に応じた行動を日ごろから心得ておくことが大切です。

家の中にいるとき

○ 丈夫な机やテーブルの下にもぐるなど、身の安全を守りましょう。(突然の大きな揺れで身の危険を感じたからといってむやみに外に飛び出すのは危険です。周囲の状況をよく確かめて落ち着いて行動しましょう。)

割れたガラスや食器などによるけがに気をつけましょう。

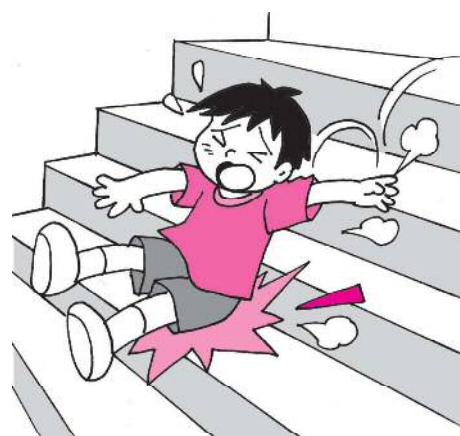


○ すぐに消せる場合に限り、ガス器具やストーブの火をすばやく消しましょう。

万一出火しても火が小さいうちなら消火できます。あらかじめ消火器を用意しておきましょう。



○ 玄関や窓などを開けて、いつでも逃げられるように出口を確保しましょう。2階にいるときは、あわてて階段をかけおり転倒しないようにしましょう。

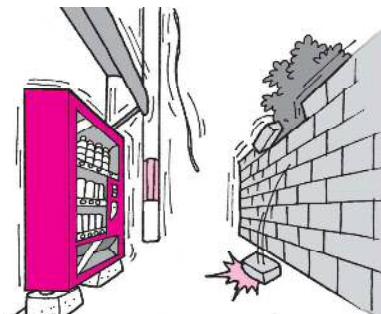


街にいるとき

- 窓ガラスや看板などの落下物に注意して、バッグなどで頭を守り、安全なところに避難しましょう。



- ブロック塀や自動販売機などの倒れそうなもの、垂れ下がった電線には近づかないようにしましょう。



デパートや地下街では

- 店員や係員の指示に従いましょう。あわてて出口に殺到するとかえって危険です。
避難の際は、エレベーター やエスカレーターを使ってはいけません。



電車や地下鉄、バスに乗っているとき

- 急停車があるので、つり革や手すりなどにしつかりとつかまり、荷物棚からの落下物に注意しましょう。
安全確認のために一時止まることがあります。乗務員の指示に従って冷静に行動しましょう。



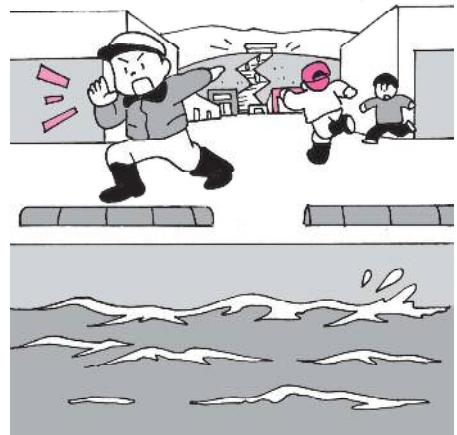
車を運転しているとき

- 急ブレーキをさけ、ハザードランプをつけ、徐々にスピードを落としながら、道路の左側か空地に停車しましょう。
- カーラジオで情報をよく聞き、規制に従って行動しましょう。



海岸にいるとき

- 海岸で地震を感じたときは、ただちにその場から遠ざかり高台などに避難しましょう。揺れが小さくても津波が襲ってくることがあります。また、地元の警察・消防等の指示に従いましょう。



緊急地震速報とは？

- ・ 地震の発生直後に、震源近くで地震波（P波、初期微動）をキャッチし、位置、規模、想定される揺れの強さを自動計算。地震による強い揺れ（S波、主要動）が始まる数秒～数十秒前に、素早くお知らせする新しい情報です。ただし、震源に近い場所では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。
- ・ 震度5弱以上が想定される場合に、テレビ・ラジオを通じて速報が受けられます。また、専用受信端末などでは、気象庁が発表する警報や予報のほか、独自に個別地点の震度を予測し、報知します。

3. 災害の基礎知識

地震

地震は予知することが困難であり、いつ発生するかわかりません。

しかし、日ごろから備えておけば、もし地震がおこっても、落ち着いて行動することができます。

わたしたち一人ひとりが正しい知識を身につけて、地震に備えましょう。

● マグニチュード(M)

マグニチュード(M)は、地震のエネルギーの大きさを表し、数字が大きいほど規模の大きい地震といえます。たとえば、マグニチュードが1増えると地震のエネルギーは約32倍、2増えると約1,000倍になります。

● 震度(参考:気象庁震度階級関連解説表)

震度とは、地震の際、ある地点で感じる振動(揺れ)の強弱を表す値であり、この強弱を10段階で表しています。



震度0

人は揺れを感じない。



震度1

屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人もいる。



震度2

屋内で静かにしている人の大半が揺れを感じる。



震度3

屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。



震度4

ほとんどの人が驚く。電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。



震度5弱

大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。棚にある食器類や本が落ちることがある。



震度5強

物につかまらないと歩くことが難しい。棚にある食器類や本で落ちる物が多くなる。固定していない家具が倒れることがある。



震度6弱

立っていることが困難になる。固定していない家具の大半が移動し倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。



震度6強

はわないと動くことができない。飛ばされることもある。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。



震度7

固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。

風水害

●台風の基礎知識

台風とは、熱帯地方の海上にできる低気圧のうち、中心付近の最大風速が17m/s以上のものをいいます。

台風が接近すると、気象台では台風に関する情報を随時発表します。

台風の強さと大きさ、現在位置、予想進路、中心付近の風速などが発表されますので、情報をよく聞き、風水害に備えましょう。

台風は、最後には低気圧になりますが、台風並の雨と風で被害をもたらすことがありますから、引き続き警戒が必要です。

台風の強さおよび大きさの階級分け

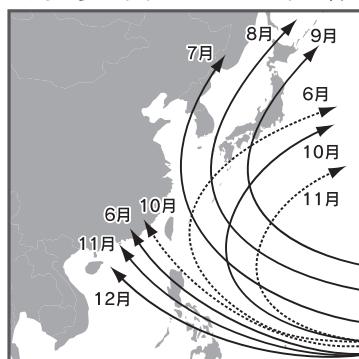
(1) 強さの階級分け

階級	最大風速 (m/s)
強い	33 以上～44 未満
非常に強い	44 以上～54 未満
猛烈な	54 以上

(2) 大きさの階級分け

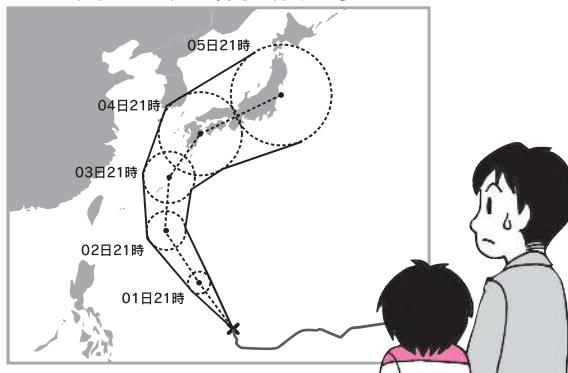
階級	風速 15m/s 以上の半径 (km)
大型 (大きい)	500 以上～800 未満
超大型 (非常に大きい)	800 以上

月別の台風の主な経路



- 実線：主な経路
- 破線：それに準ずる経路

台風の進路予報表示



●1時間雨量の目安



10～20mm

【やや強い雨】
ザーザーと降る。
地面一面に水たまり
ができる。



20～30mm

【強い雨】
どしゃ降り。
下水や小川があふれ、
小規模ながけ崩れ。



30～50mm

【激しい雨】
バケツをひっくり返
したような雨。道路
が川のようになる。



50～80mm

【非常に激しい雨】
滝のような雨。
地下にも雨水が流れ
込む場合がある。



80mm以上

【猛烈な雨】
大規模な災害の発生
するおそれがある。

●風と被害の目安



風速10～15m/s

【やや強い風】
取り付けの悪い看板
やトタンが飛びはじ
める。



風速15～20m/s

【強い風】
ビニルハウスが壊れ
始める。



風速20～25m/s

【非常に強い風】
シャッターが壊れは
じめ、飛来物で窓ガ
ラスが割れる。



風速25～30m/s

【非常に強い風】
ブロック塀が壊れは
じめ、立っていられ
なくなる。

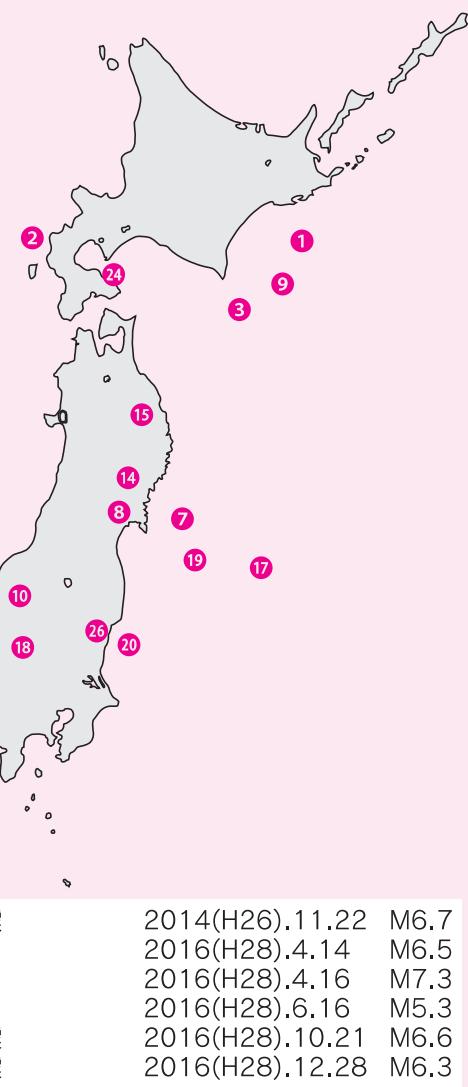


風速30m/s以上

【猛烈な風】
屋根が飛ばされ、木
造住宅の全壊がはじ
まる。

近年の日本周辺の主な地震

① 鈎路沖地震	1993(H5).1.15	M7.8
② 北海道南西沖地震	1993(H5).7.12	M7.8
③ 三陸はるか沖地震	1994(H6).12.28	M7.5
④ 兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災)	1995(H7).1.17	M7.3
⑤ 鳥取県西部地震	2000(H12).10.6	M7.3
⑥ 芸予地震	2001(H13).3.24	M6.7
⑦ 宮城県沖を震源とする地震	2003(H15).5.26	M7.1
⑧ 宮城県北部を震源とする地震	2003(H15).7.26	M6.4
⑨ 十勝沖地震	2003(H15).9.26	M8.0
⑩ 新潟県中越地震	2004(H16).10.23	M6.8
⑪ 福岡県西方沖地震	2005(H17).3.20	M7.0
⑫ 能登半島地震	2007(H19).3.25	M6.9
⑬ 新潟県中越沖地震	2007(H19).7.16	M6.8
⑭ 岩手・宮城内陸地震	2008(H20).6.14	M7.2
⑮ 岩手県沿岸北部地震	2008(H20).7.24	M6.8
⑯ 駿河湾地震	2009(H21).8.11	M6.5
⑰ 平成23年東北地方太平洋沖地震	2011(H23).3.11	M9.0
⑱ 長野県・新潟県県境付近地震	2011(H23).3.12	M6.7
⑲ 宮城県沖地震	2011(H23).4.7	M7.2
⑳ 福島県浜通り地震	2011(H23).4.11	M7.0



直下型地震による被害評価（想定される被害規模が最大の場合）

～「札幌市第3次地震被害想定」（平成20年9月、札幌市防災会議）より～

- 振動や液状化により全壊または半壊する建物数は
112,461棟（市内全建物数の約25%）
- 火災により焼失する建物数は
1,405棟（出火件数は314件）
- 建物倒壊、火災による死傷者数は
38,648人（うち死者は8,234人）*
- 避難場所生活者数は
135,928人（市内人口の約7%）

*死者数は冬季で閉じ込められた約6,100人が2時間で凍死した場合

注記）地震被害想定とは地震発生を予知したものではありません。なお、第3次地震被害想定では、これまでと比べ震度6強以上の発生面積が3.4倍に増えていますので、十分な備えが必要です。

札幌の災害史

1. 主要災害記録（昭和36年以降：災害対策本部を設置したもの。ただし、昭和54年、平成16年は設置せず。）

種別 発生年月日（昭和～）	被害家屋		田畠		河川 被害 (ヶ所)	道路 被害 (ヶ所)	橋梁 被害 (ヶ所)	その他 被害 (ヶ所)	摘要	
	浸水(戸)		流出埋没 (ha)							
	床上	床下								
36.7.25 集中豪雨	114	836		1,886.0	3	5	3	4	全壊1戸	
37.4.3 融雪出水		116		140.0				1	1	
37.8.3 台風第9号	813	8,821	4.92	4,371.0	23	129	41	29	全壊6戸 半壊3戸	
38.9.16 集中豪雨	5	667								
39.4.1 融雪出水		134								
39.6.4 集中豪雨	133	2,031	18.00	1,134.0	43	109	23	161		
39.6.20 集中豪雨		70		0.5						
39.8.21 集中豪雨	23	423	0.07					2		
40.3.15 融雪出水	7	77		0.25						
40.9.7 集中豪雨	7	428	0.03	0.4	10	25	3	2		
40.9.10 台風第23号	2,907	8,805							全壊4戸 半壊10戸	
40.9.17 台風第24号	905	5,813	6.4	1,881.0					半壊1戸	
41.3.2 融雪出水	111	393								
41.8.17 集中豪雨	57	201	7.65	653.0	2	21	3			
47.2.14 融雪出水	24	78			15	2				
47.2.27 融雪出水	1	5								
47.9.17 台風第20号	23	76	25.0	10.0	13	6	4	4		
47.9.24 集中豪雨	82	684			15	50	3	1		
48.8.17 集中豪雨	81	561		345.2	12	15	2	33	半壊3戸	
49.4.21 暴風雨		11							半壊192戸	
50.8.24 台風第6号	393	5,333		2,227.0	71	101	12	162	全壊1戸	
50.9.8 集中豪雨	52	990		339.0	8	13		70		
54.10.4 集中豪雨	213	602		59.0	10	52		1	一部破損1戸	
54.10.19 台風第20号	52	401		84.9	12	19	街路樹 7,804		一部破損23戸	
56.8.4 集中豪雨	671	5,692	2.5	1,470.0	47	39		198	全壊1戸 半壊1戸 一部破損7戸	
56.8.23 台風第15号	1,271	8,921	14.0	1,405.0	162	120	街路樹 21,257		死亡1人、軽傷1人、全壊4戸、半壊7戸	
H16.9.8 台風第18号						2			死亡4人、重傷4人、軽傷88人、半壊12棟、一部破壊748棟	
H23.9.5 台風第12号		5					街路樹 38			
H26.9.11 集中豪雨	7	2		2.0	5	3		13		

2. 北海道内における大きな被害のあつた主な地震と札幌における被害状況

発震年月日(西暦)	震央・発震時間	規模 ※マグニチュード	摘要
明治27年3月22日(1894年)	根室沖 42.4°N、146.3°E 19時23分	M7.9	根室で烈震 釧路、根室管内で死者1人、全壊11棟、半壊17棟、根室市街で道路60~90cm さける被害あり。
昭和7年11月26日(1932年)	新冠川河口 42.4°N、142.4°E 02時31分	M6.8	浦河、静内などで震度5、日高支庁管内で器物の破損、壁の脱落等の被害あり。
昭和27年3月4日(1952年)	十勝沖 42.2°N、143.9°E 10時23分	M8.1	浦河、釧路で震度5、苫小牧・厚岸などで震度4、被害は、死者28人、行方不明5人、負傷者295人、家屋被害1,332棟 札幌市内では、家屋一部破損1棟、煙突損壊4棟発生した。
昭和33年11月7日(1958年)	エトロフ沖 43.5°N、148.5°E 07時58分	M8.1	釧路で震度5、根室で震度4、根室管内で電話障害27件、花咲湾岸壁にヒビ割れなど。
昭和43年5月16日(1968年)	十勝沖 40.9°N、143.7°E 09時49分	M7.8	広尾、浦河、苫小牧、室蘭、函館、青森で震度5。釧路、帯広、小樽、弘前、秋田、郡山などで震度4 道内の被害は死者2人、重傷者23人、軽傷者110人、全壊110棟、半壊405棟など被害金額4,439,940千円 札幌市内では、重傷者1人、軽傷者4人、半壊11棟、一部破損123棟、道路橋梁3カ所、農業被害6件、衛生施設91件、文教施設28件、団地被害3地区、被害金額56,476千円 北大の調査では市の北東地域で震度5
昭和57年3月21日(1982年)	浦河沖 42.1°N、142.6°E 11時32分	M7.1	浦河で震度6、帯広、広尾、苫小牧、小樽、岩見沢などで震度4 道内の被害は重傷者22人、軽傷者145人、全壊13棟、半壊28棟、一部破損675棟など被害金額は10,360,765千円 札幌市内では、重傷者2人、軽傷者15人、全壊1棟、一部破損22棟、道路橋梁16カ所、文教施設53件などで被害金額は99,178千円 北大と共同で実施した調査の結果、東区雁来、白石区東米里、北郷地区では震度5
平成15年9月26日(2003年)	釧路沖 41.47°N、144.05°E 4時50分頃 十勝沖 41.42°N、143.42°E 6時8分頃	M8.0 (本震) M7.1 (最大余震)	十勝地方で最大震度6弱の地震が2度発生した。本震では、浦河町、新冠町などで震度6弱、帯広市、釧路市などで震度5強、最大余震では浦河町が震度6弱、新冠町で震度5強 道内の被害は、行方不明者2名、重傷者68名、軽傷者779名、全壊116棟、半壊368棟、一部破損1,580棟など。 札幌市内では、軽傷者8名、一部破損64棟、道路損壊10カ所、文教施設60件などで被害金額は、159,757千円 札幌市は2度とも震度4(気象台)であつた。

MEMO

災害時の連絡先

- | | | | |
|---------|----------|---------|----------|
| ●中央区役所 | 231-2400 | ●中央消防署 | 215-2120 |
| ● 北 区役所 | 757-2400 | ● 北 消防署 | 737-2100 |
| ● 東 区役所 | 741-2400 | ● 東 消防署 | 781-2100 |
| ●白石区役所 | 861-2400 | ●白石消防署 | 861-2100 |
| ●厚別区役所 | 895-2400 | ●厚別消防署 | 892-2100 |
| ●豊平区役所 | 822-2400 | ●豊平消防署 | 852-2100 |
| ●清田区役所 | 889-2400 | ●清田消防署 | 883-2100 |
| ● 南 区役所 | 582-2400 | ● 南 消防署 | 581-2100 |
| ● 西 区役所 | 641-2400 | ● 西 消防署 | 667-2100 |
| ●手稲区役所 | 681-2400 | ●手稲消防署 | 681-2100 |

自主防災マニュアル
－あなたの町内でもはじめよう自主防災－

平成9年6月発行
平成10年4月改定
平成11年4月改定
平成14年4月改定
平成17年4月改定
平成23年3月改定
平成29年7月改定

企画・編集：札幌市危機管理対策室
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目
TEL 211-3062

この冊子は町内会などで保管し、
自主防災活動にご活用ください。

SAPP_R0



さっぽろ市
00-N00-00-000
00-0-00