

地域ぐるみで防災に取り組もう

自主防災組織



所 沢 市

(令和2年6月)

目 次

1	はじめに	1
2	自主防災組織の必要性	2
3	所沢市における自主防災組織	3
4	組織の編成について	4
5	自主防災組織の活動について	5
6	平常時の活動のポイント	7
7	平常時の活動イメージ	9
8	災害時の活動	1 3
9	身の安全確保・救助活動	1 4
1 0	避難所開設・運営	1 6
1 1	在宅避難について	2 4
1 2	お役立ち情報	2 7

1 はじめに



平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災は、6,000名を超える尊い人命と貴重な財産を一瞬にして奪い去り、戦後私たちが経験したことのない大災害となりました。

また、平成15年5月から9月にかけて、宮城県や北海道十勝沖において大規模地震が発生し、平成16年には過去最高を記録する多くの台風が日本列島を襲い、全国各地で豪雨が発生しました。

更に、平成16年10月23日に発生した新潟県中越地震では、震源地付近で震度7を記録。死者40名と3,000名もの負傷者、9万5千棟を超える住家が被害を受け、一時は10万人以上の住民が避難生活を余儀なくされました。

その後、平成17年3月20日には、これまで比較的地震の発生が少ないと思われていた福岡県西方沖で大規模地震が発生。最大で震度6弱を記録し、福岡市を中心に人的被害や住家被害が多数発生したこの地震により、改めて我が国に地震安全域が存在しないことが裏付けられてしまいました。

そして、平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、地震の規模はマグニチュード9.0で、日本周辺における観測史上最大の地震を記録し、震災による死者・行方不明者は18,524人にのぼりました。

このような中、私たちの住む所沢市が大きな影響を受けると考えられる南関東直下の大規模地震は、その切迫性が指摘されており、市ではこれまでの地震災害などの教訓を活かし、「災害に強いまちづくり」のため、様々な施策を進めているところですが、その一環として、市内各地域における市民の皆さんによる自主防災組織の育成を進め、市民と行政が一体となって大規模災害に対応できる体制の整備を目指しています。



2 自主防災組織の必要性

大規模災害が発生した場合、被害を最小限にとどめるため市役所や消防署といった防災関係機関や団体は、総力をあげて防災活動に取り組めます。

しかし、大規模災害では、人的な被害を始め、火災や建物の倒壊、道路の寸断、断水や電力供給の停止など、同時に多種多様で重大な被害が広範囲に発生することから、防災関係機関のみの活動では十分に対処できないことが考えられます。

そこで、「いざっ!」という時の心構えや各家庭での日頃の備え(自助)が必要になってくるのですが、それに加えて、地域ぐるみの防災活動も大変重要な役割を果たします。それぞれの家庭や個人がバラバラに活動しては、被害の軽減どころか地域の混乱は一層ひどくなります。

地域に住む皆さんがお互いに協力し合い（共助）、地域全体の安全を守ることで、それぞれの家庭や個人の被害も軽減され、早い復旧にもつながります。

自主防災組織は、そのような地域の防災活動をより効果的に行うための組織であり、自主防災組織を通じて地域防災力の向上を図ることの必要性は、過去に各地で発生した大規模災害において共通した訓練となっています。

また、自主防災組織の活動は、地域に住む皆さんの豊富な経験や知識、様々な技術などが活かされる場でもあるため、新たなコミュニティ活動として期待をされており、市民の皆さんの積極的な参加により、「災害に強い地域」を作り上げましょう。



3 所沢市における自主防災組織

「自分たちの街は自分たちで守る」という自主防災の理念に沿って、本市では、平成7年5月に市と自治連合会が共同で「自主防災組織を考える会議」を設立し、市内11行政区ごとに選出された住民代表者の方々と市関係部局職員により、本市における自主防災組織のあり方について検討を開始しました。

この会議では、阪神・淡路大震災の被害状況や先進都市の自主防災活動の調査などを通じて、自主防災組織に関する知識と必要性の認識を深め、更に回を重ねるごとに、各地区の情報共有化と本市における組織化に向けた具体的な検討が進められ、現在市内各地域で自主防災組織の活動が行われている要因となっています。

その後、会議は検討の結果を市民に向けた提言としてまとめて終了し、その提言を受けた形で、各行政区ごとに自主防災組織が結成され、各自主防災組織の情報交換や連携などを図るため、所沢市自主防災会連合会も組織されています。

また、市では、結成された自主防災組織の育成補助として、初期消火器具、救助器具、救急用品などを中心とした防災資器材の交付や訓練時の補助などを行い、サポートしています。

このように本市の自主防災組織は、着実に市民の皆さんの活動により発展してまいりましたが、この防災の輪をもっと広げ、より多くの市民の皆さんが自主防災活動に携わっていただくことが大切です。



4 組織の編成について

自主防災組織を運営・維持していくためには、災害時に必要な組織を明確にし、平時から役割分担をしておくことが大切です。

更に、自主防災組織の一人ひとりが任務をよく把握し、日頃の訓練などを行っておくことも必要です。

自主防災組織（例）



自主防災組織 本部

- ・ 地域内の被害状況把握
- ・ 住民の安否確認
- ・ 各班との調整
- ・ 救援機関への要請など



総務班

- ・ 防災知識の普及啓発
- ・ 組織の庶務
- ・ 訓練の企画調整など

情報収集班

- ・ 災害時の被害状況や救援・救護に関する情報収集と提供

救出・救護班

- ・ 被災者の救出・救護
- ・ 救護所の設営
- ・ 負傷者の応急手当など

初期消火班

- ・ 出火防止の広報活動
- ・ 初期消火、消火活動への協力

避難誘導班

- ・ 住民の避難誘導
- ・ 災害弱者等への援助
- ・ 避難者確認

給食・給水班

- ・ 炊き出しや飲料水の確保
- ・ 救援物資の分配と保管

5 自主防災組織の活動について

平常時は
・
・
・

- 防災に関する資料などを回覧し広報活動を行います。
- 防災館の見学などにより防災知識を高めます。
- 防災資器材の点検、備蓄をします。
- 防災訓練（消火・応急手当・炊き出しなど）を行います。
- 災害弱者の状況を把握し、支援体制を整えます。
- 地域の危険個所や避難路の確認と周知を行います。

災害時は
・
・
・

総務班

自主防災本部を設置し、各班と協力、調整して運営します。

自主防災組織の要である本部は一番重要です。

情報収集班

災害に関する正確な情報収集と住民に対する伝達を行います。

デマ情報にまどわされないことが肝心。情報は簡潔・明瞭に！

救出・救護班

負傷者の救出・救護活動、救護所への搬送などを行います。

応急手当を知っておくといざという時、役立ちます。

初期消火班

出火防止のための活動と初期消火活動を行います。

消火器の使用方法や出火原因も調べておく必要があります。

避難誘導班

住民を避難場所などの安全な場所へ避難させます。

避難場所へのルートは複数確認し、実際に歩いておきましょう。

給食・給水班

食糧や水の確保、配分、炊き出しなどを行います。

家庭での備蓄を促し、炊き出しの方法なども考えておきましょう。

〇〇自主防災会会則（例）

（名称及び目的）

第1条 この会の名称は〇〇自主防災会（以下「会」という。）とし、地域の連帯と相互扶助の精神に基づき、日頃から防災意識の高揚を図るとともに、地震・風水害等の災害が発生した場合においては、被害の軽減を図るための災害応急対策等を実施し、地域の秩序の維持と住民福祉の確保を図ることを目的とする。

（組織）

第2条 前条の目的を遂行するため、この会に次の班を置き、それぞれ別表に定める任務を分担する。

総 務 班
情報収集班
救出救護班
初期消火班
避難誘導班
給食給水班

（役員）

第3条 この会に会長及び副会長を置き、会長・副会長は、自治会（□会、△△会）で推薦する。

2 第2条に定める班に班長及び副班長を置き、会長が委嘱する。

（防災対策会議）

第4条 会の運営及び活動を協議するため、防災対策会議を置く。

2 防災対策会議は、役員及び役員の承諾を得て会長が必要と認める知識・技能・経験を有する者をもって構成し、必要の都度会長が召集する。

（対策本部）

第5条 災害が発生し、または発生するおそれのあるときは、必要に応じて〇〇に対策本部を設置する。ただし、災害の状況により移動する。

（市その他の関係機関及び団体との協力体制）

第6条 会は災害応急対策等を実施するため、所沢市及び関係機関並びに隣接自治会等と常に緊密な連絡を取り、応援協力体制を確立しておくものとする。

（各世帯の心得）

第7条 各世帯は、常に災害に対処できるよう日常の備えと心構えを身に付けるとともに、会の指示に従いその活動が円滑に遂行できるよう協力するものとする。

（委任）

第8条 この会則に規定するもののほか、この会の運営に必要な事項は、防災対策会議で定める。

付 則

この会則は、平成 年 月 日から施行する。

6 平常時の活動のポイント

(1) 組織のリーダー（会長、班長）を決める

- 自主防災組織の組織編成に基づき、地域の話し合いで、リーダー（会長や班長）を決めましょう。
- 班長や会長は、適切な頻度で交代することで、無理なく活動が続けられます。一部の人に役割が集中しすぎないような組織とすることが大切です。
- リーダーが不在の時に災害が発生することもあります。特定の人がないでも、臨機応変に弾力的な運用や指揮ができるよう対策を考えておきましょう。

(2) 多くの人を巻き込む

- 地域に防災士、看護師、元消防職員、元自衛官等、防災に役立つ技能や知識を持った方がいれば、積極的に自主防災組織に参加してもらいましょう。
- 女性、若者、外国人等、様々な立場の人の意見を聞き、組織の運営に反映させることも大切です。

■例えばこんな方も防災に役立つ技能を持った方です

- ・重機やチェーンソーなど、救出救助に役立つ機械を操作できる人
- ・災害時の外部連絡に役立つアマチュア無線の愛好家
- ・ライフライン寸断にも対応できるキャンプやアウトドアの達人



(3) 目標（スローガン）を決める

- 地域が目指す目標（スローガン）を定めておくと、自主防災組織の活動方針の決定や、地域の防災意識の高揚にも役立ちます。
- 防災に関する課題は短時間で解決できるものばかりではなく、継続的に実施することが不可欠です。
- 無理なく続けられることができ、親しみやすい目標（スローガン）を立てましょう。

■目標（スローガン）の例

自助 → 自分の大切な人・愛する人を守るために取り組む

対策の例：

- ・家具の転倒防止など各家庭での取組の普及

共助 → あいさつは防災の輪を広げる第一歩

対策の例：

- ・地域のあいさつ運動の実施
- ・防災訓練への参加（顔見知りを増やす）

(4) 活動目標を定める

- 年度当初の総会等を機会として、自主防災組織の活動計画を作成しましょう。
- 地域の防災士等と協力して、自主防災組織の現状と課題を確認し、できるだけ多くのメンバーで取り組むことができるような防災訓練や研修会等の活動計画を策定することで、全会員の防災意識の高揚にもなります。

■年間活動計画の例

4月～5月	会員名簿の更新、総会、年間活動計画の作成
6月	市の自主防災組織リーダー養成講座への参加
7月～8月	防災講習会の企画・準備
9月	防災講習会の実施
10月	地域の備蓄物資・防災資機材の点検
11月	市総合防災訓練への参加
12月	初期消火訓練の実施（消防団・小学校と合同）
1月～2月	市の自主防災組織リーダー養成講座への参加
3月	今年度活動の振り返り、次年度活動の意見出し

7 平常時の活動イメージ

(1) 地域の防災点検を行う

- 「自分がどのようなところに暮らしているのか」を知ることは、防災対策に取り組む上で非常に大切なことです。
- 地震の揺れや洪水の可能性などのリスク、がけ地やブロック塀の転倒等の危険な場所、避難所・集会所・店舗・病院など災害発生時に役立つ施設など、防災の視点で地域を点検しましょう。
- 点検の方法として、地域住民と、地図を片手に実際の地域を確認・点検しながら歩いてみる「防災まちあるき」等を、地域の防災士等と協力して行うことも効果的です。

■地域の防災点検の項目例

●地理的な特徴

- ▶ 洪水の浸水想定範囲（ハザードマップと現地の見比べ）
- ▶ 土砂災害警戒区域（ハザードマップと現地の見比べ）

●危険な施設

- ▶ 落ちてきそうな物（屋外広告物、電柱の変圧器、鉄道の高架、ガラス張りの建物のガラス）
- ▶ 倒れそうな物（古い家屋、ブロック塀、石垣、自動販売機）
- ▶ 爆発物・可燃物等の集積場所

●災害発生時に役立つ施設

- ▶ 役所、消防署、消防団詰所、警察署、交番等の行政施設
- ▶ 避難場所・避難所
- ▶ 建設会社（重機）
- ▶ 水源（井戸など）
- ▶ 災害救援自販機
- ▶ 公衆電話
- ▶ 食料・生活必需品・医療品の取扱店舗
- ▶ 病院・診療所、AED設置箇所

(2) 地域の防災マップづくり

- 地域の防災点検などで得られた情報は、「防災マップ」として整理しておきましょう。
- 防災マップは、災害時の避難などに役立つほか、地域で作成し情報を共有することによって、防災意識の向上にもつながります。



所沢市自主防災組織リーダー養成講座における防災マップ作りの様子

(3) 勉強会等の開催

- 地域住民が災害に対する正しい知識を持ち、災害に事前の備えをして、いざという時に迅速で的確な行動ができるようになるためにも、防災知識の普及啓発も重要な役割です。
- 「防災組織の会合での話し合い」「市や防災関係機関が開催する講演会等への参加」「地域の防災士による講話」「外部講師による講演会」などにより、防災知識の普及・啓発に努めましょう。
- 所沢市では、市職員が講師となって市政に関する講義を行う「まちづくり出前講座」を実施していますので、活用する場合は、市（危機管理室）にご相談ください。その他、防災啓発用のDVDの貸出しも行っていますので、活用する場合はご相談ください。



(4) 防災訓練の実施

① 所沢市総合防災訓練への参加

○自主防災組織は、市が主催する総合防災訓練に参加するとともに、地域住民の防災訓練への積極的な参加を呼び掛けましょう。

実施日：毎年 11 月最終の日曜日

内 容：各地区では自主防災活動訓練が行われます

【訓練メニュー（令和 7 年度の訓練メニュー）】

※訓練内容は毎年、変更される可能性があります。

■必須訓練：どの会場でも実施する訓練

避難誘導・安否確認訓練、情報伝達訓練、避難所開設訓練

□選択訓練：各地区の実情に合わせて実施する訓練

初期消火訓練、救出・救護訓練、災害用資機材取扱訓練

給食・給水訓練、避難所運営訓練、水のう作成訓練

聴覚障害者対応訓練、臨時災害 FM 放送受信訓練

広 報：毎年の訓練日・訓練会場は以下の方法でお知らせします

広報ところざわ、市ホームページ、ところざわほっとメール、防災行政無線

体験型訓練もありますので、この機会に多くの方が参加しましょう



担架による搬送



段ボールトイレの組立



消火器による消火

② 自主的な防災訓練の実施

○地域で行う防災訓練は、自主防災組織における活動の中心のひとつです。地域の特性に応じた防災訓練を実施しましょう。

○防災訓練の中にイベント的な要素を取り入れる、地域のイベントに防災訓練の要素を取り入れる等、参加しやすく、参加者が楽しめるような工夫をすることも大切です。

○防災訓練は、自主防災組織単独ではなく、他の自主防災組織や、学校、事業所、社会福祉施設、病院等と合同で行うと、いざという時に協力・連携が行いやすくなります。

■楽しく学ぶ防災訓練の例

●災害用の保存食の食べ比べ

アルファ米などの災害用の保存食を実際に食べながら（食べ比べながら）、各家庭での食料備蓄について考える。

イベントの茶話会などに組み込んでみる。

●救出・救護

心肺蘇生法やAED使用方法の確認、ケガ人の手当てや搬送など、地域の防災士や消防署等の協力を得て実施する。

また、毛布やTシャツで担架をつくるなど、身近なものも活用してみる。

●初期消火

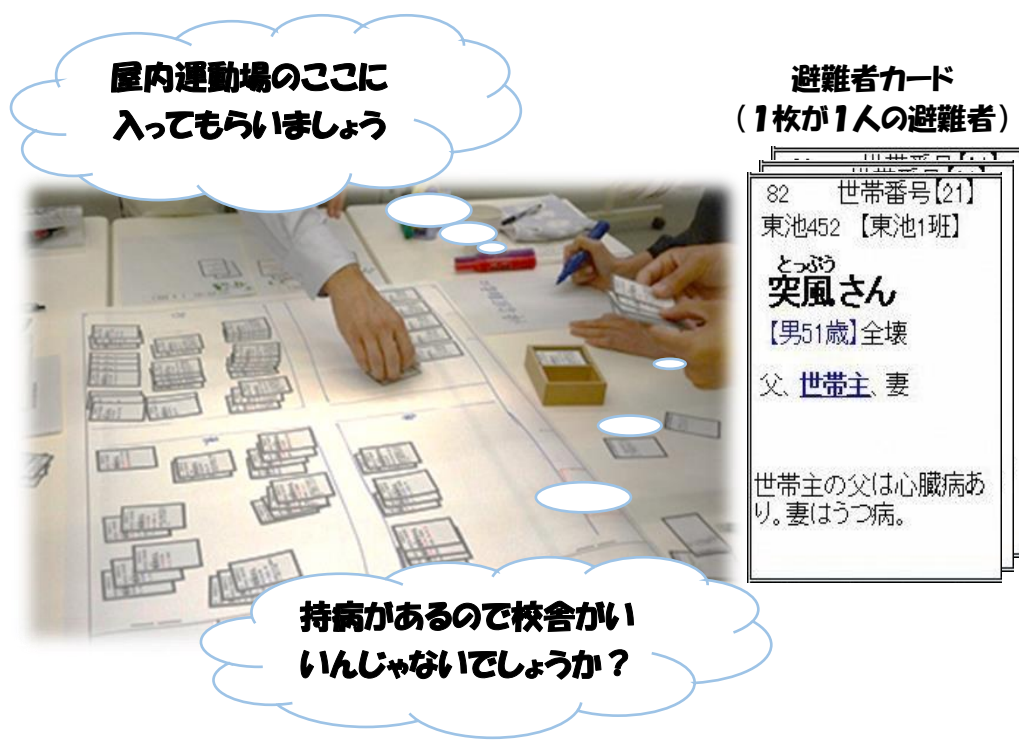
チームを作ってバケツリレーの速さを競うバケツリレーゲームを実施する。防災イベントなどに組み込んでみる。

●避難所運営

避難所で起こるさまざまな出来事を、カードを使ってゲーム形式で疑似体験する避難所運営ゲーム（HUG）を行う。

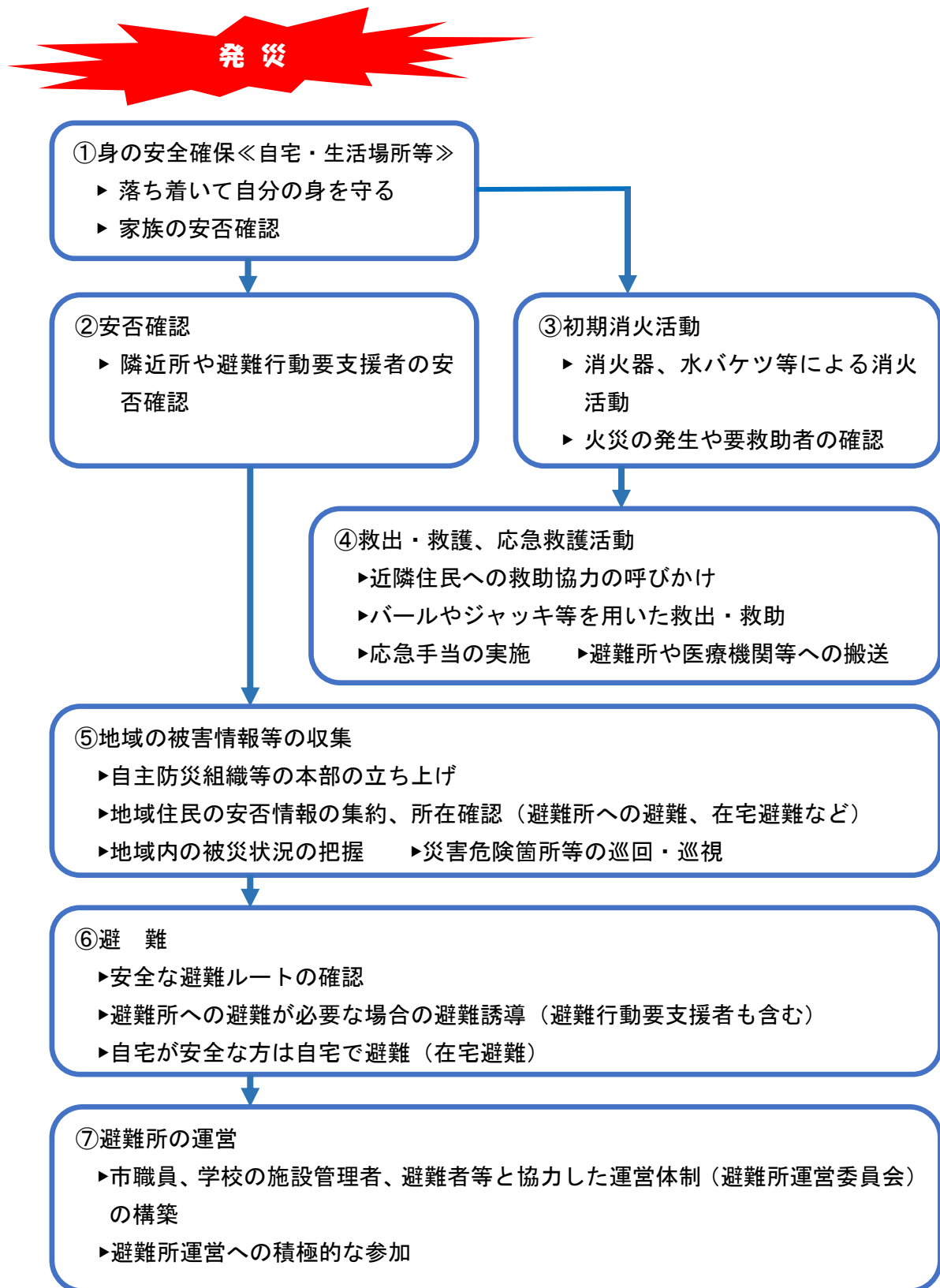
市（危機管理室）では、この避難所運営ゲーム（HUG）の貸出しを行っていますので、活用する場合はご相談ください。

《避難所運営ゲーム（HUG）のイメージ》



8 災害時の活動

○自主防災組織の初期活動の流れは次の通りです。この流れを参考に、安全に配慮しつつ、各地区での対応を実施してください。



※この流れは、地震災害発生時の活動例を示したもので、災害発生時の活動が必ずこの通りに行われるというものではありません。

（1）安全確保

○地震発生直後の身を守る行動は次の流れになります。



(2) 初期消火活動

- 地域の巡回パトロールにおいて火災を発見した場合、まずは消防署への通報を最優先で行います。

《火災の通報（例）》

119 番受付	通報者
火事ですか、救急ですか	火事です
場所はどこですか	所沢市〇〇の〇〇番地です。
目標になる建物や店舗等を教えてください	〇〇の隣です
何が燃えていますか	〇〇が燃えています
あなたの名前と今かけている電話の番号を教えてください	私の名前は〇〇〇〇です
	電話番号は〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇です

- 「火事だ！」と大声で周囲へ呼びかけましょう。
- 出火の状況を見極め、消火器やバケツリレー等で消火可能と判断した場合には、初期消火を試みます。初期消火が可能なのは、天井に火がまわるまでといわれています。
- 消防団を見つけた場合には、消火を要請しましょう。また地区の消防団（分団）の連絡先を把握しておくことも不可欠です。
- 初期消火終了後、あるいは、火災によりその場に留まることが危険と判断したら、速やかに避難しましょう。無理な消火は絶対に行わず、身の安全を優先してください。

(3) 救急・救助活動

- 要救助者を発見した場合は、安全確保を優先しつつ、救出活動を行い、止血、固定、心肺蘇生等必要な応急措置を行います。
- 要救助者の状況により、次の行動を判断します。

◆無傷、軽い怪我で自力の移動可能

⇒一般の避難者と同様の行動

◆生命の危険性は低いが、早急な措置を要する

⇒救護所への搬送

※市の地域防災計画では、医師会等と協力して、各まちづくりセンターに「仮設救護所」を設置し、医療機関への搬送要否と優先順位の決定を行う「トリアージ」を実施します。

◆大怪我等、生命の危険性が高い場合

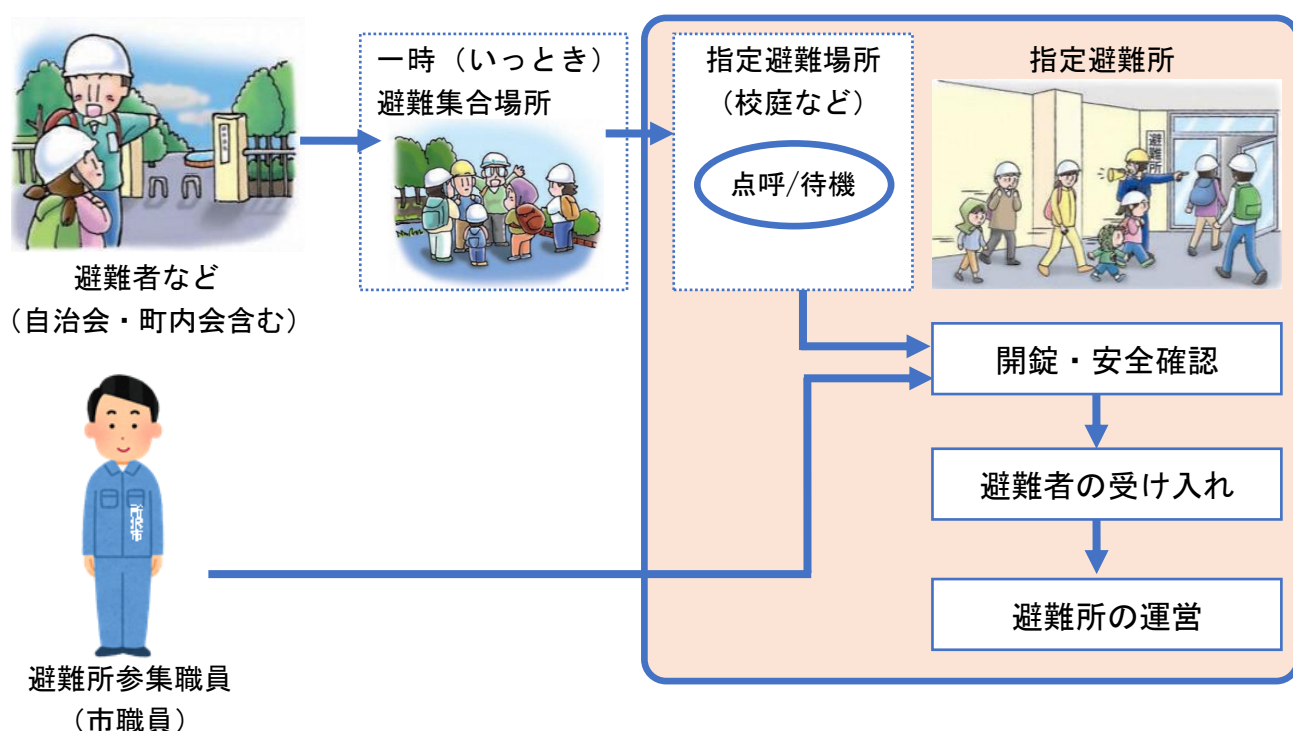
⇒みだりに動かさず、消防へ通報

10 避難所開設・運営

○当市では、各指定避難所の近隣に居住する職員を「参集職員」として選任し、代表者に門扉・屋内運動場・備蓄倉庫の鍵を貸与しています。また、地元の自治会・町内会にも門扉・屋内運動場・備蓄倉庫の鍵を貸与しています。

○地震発生時等には、参集職員や地元の自治会・町内会でいち早く避難所に駆けつけた方が施設の門扉等を開錠します。

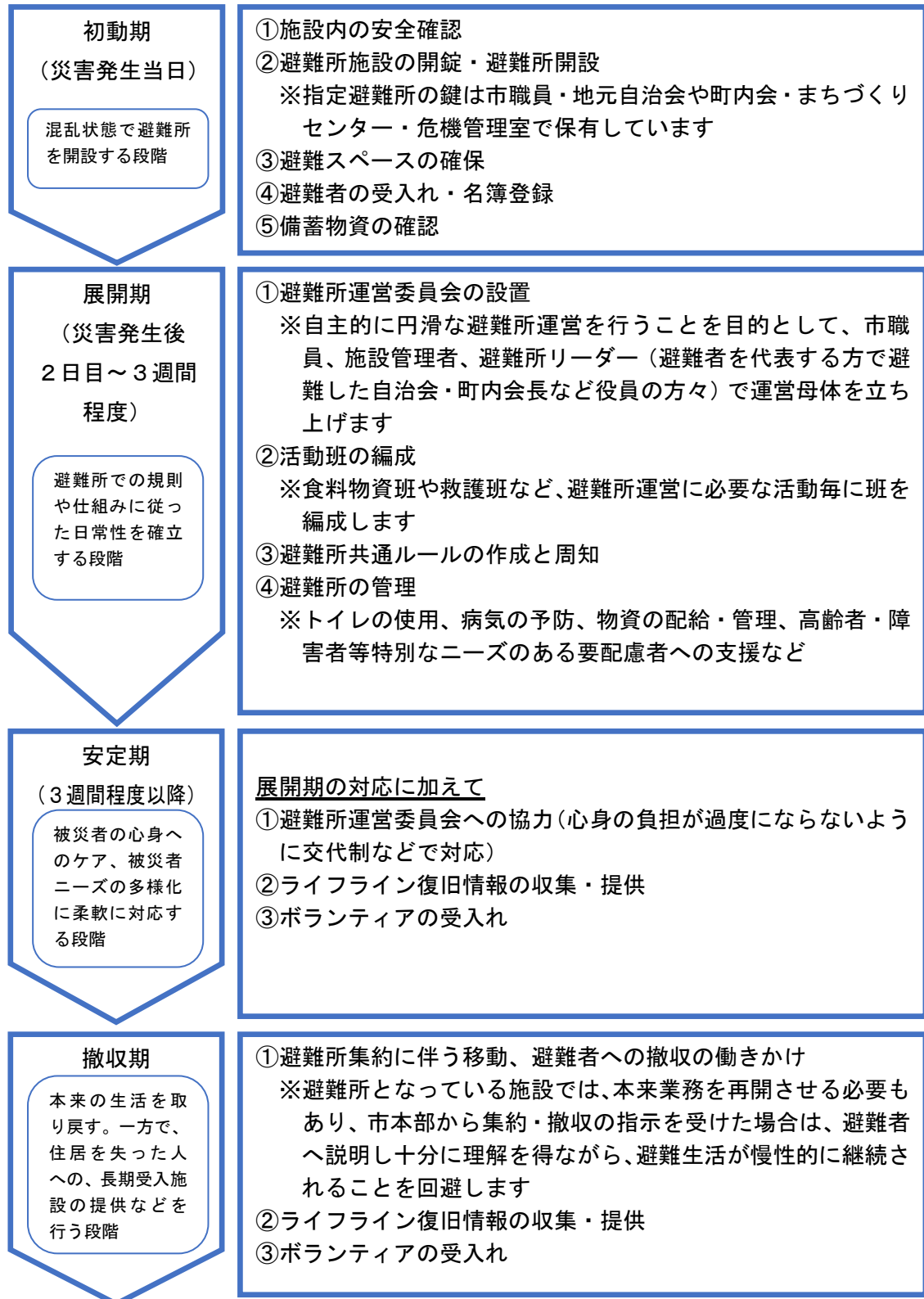
○避難所開設に至る流れは以下のとおりです。



一時（いつとき） 避難集合場所	同じ地域内の住民同士が一緒に指定避難場所に避難するために一時的に集合する場所で、公園や広場、駐車場、空き地などの身近にある広場
指定避難場所	集合した人々の安全が確保されるスペースを有する学校のグラウンドや一部の公園等を指定。一時的に滞在するための屋外のオープンスペース
指定避難所	被害を受けた方や現に被害を受けるおそれのある方など避難してきた住民を一時的に受け入れる建物。市内各小・中・高等学校及び大学の体育館並びに市民体育館等を指定。災害時等においては、避難者数等を勘案の上、必要に応じ、これらの指定避難所の中から避難所を開設

(1) 避難所開設・運営フロー

○ 避難所開設・運営において実施すべき主な内容は以下のとおりです。



(2) 避難所開設・運営上の留意点

- ここでは、避難者・市担当者・施設管理者などが協力して避難所開設・運営を行うにあたり、最低限必要な留意点を示しています。
- 避難所運営の詳細は、「所沢市指定避難所運営マニュアル」に記載しています。なお、マニュアルは所沢市のホームページに掲載しているほか、各指定避難所・指定避難場所の防災備蓄倉庫にも配架しています。

①建物全体や周辺の安全点検

避難所を開放する前に、必ず施設の安全点検を行いましょう。安全点検は2人以上で行い、避難スペースとなる屋内運動場等の広いスペースから行います。点検の際には以下の項目をチェックしましょう。

なお、1つでも該当する場合は、避難所として使用できません。使用できない旨を市職員に伝達するとともに、速やかに建物から離れ、避難者に建物に近づかないよう周知してください。

- ▶ 周囲の地面の亀裂や、周囲の建物が倒れてきそうな危険はないか
- ▶ 建物の一部が崩れたり、つぶれたりしていないか
- ▶ 建物が傾いたり、沈んだりしていないか
- ▶ 壁や柱に大きなひび割れや亀裂が入っていないか
- ▶ 鉄骨の骨組みが壊れたり変形したりしていないか
- ▶ 出入り口の扉の開閉ができない箇所が複数あるか

②建物内部の安全点検

建物全体や周辺の安全点検で問題がなければ、建物内部の点検を行いましょう。点検の際には以下の項目をチェックしましょう。

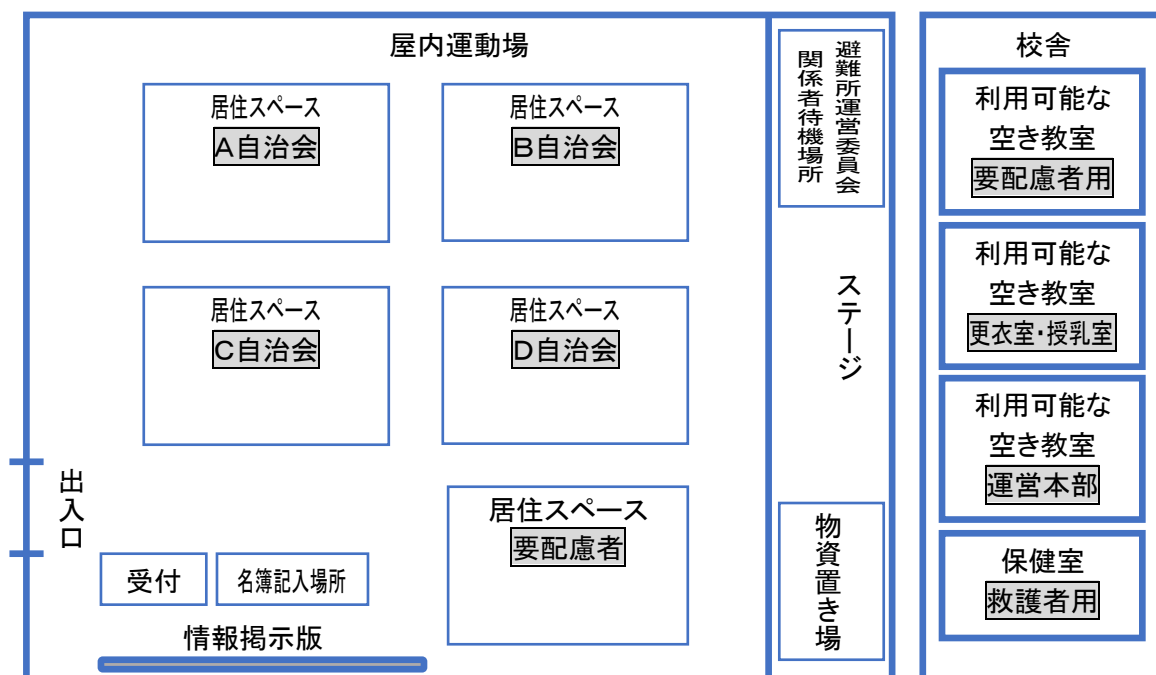
下線部分に該当する場合は、避難所として使用できません。それ以外の項目だけ該当する場合は落下物を排除して使用できるか十分に検討が必要です。

- ▶ 次の項目の落下及び落下の危険性がないか
 - 天井、照明器具、窓ガラスや窓枠、バスケットゴール
- ▶ 床面の陥没はないか
- ▶ 窓ガラスの飛散はないか
- ▶ 壁に大きな破損、ひび割れ、はく離はないか
- ▶ 屋内の備品が転倒していないか、転倒する危険がないか

③避難スペースの確保

安全点検が終わったら、避難所に必要な受付や居住スペースなどを確保しましょう。一人当たりの最低限必要なスペースはおおよそ2～3㎡です。

以下の図は避難所のレイアウトの一例です。各指定避難所の状況に応じて、必要なレイアウトを検討しましょう。



■避難スペースの確保上の留意点

- 受付
 - ▶避難者の管理・照会の観点から町会・自治会単位で受付
- 居住スペース
 - ▶自治会・町内会の班など入居の単位に配慮
 - ▶通路を設ける(車椅子も通行可能な110センチを確保)。壁側も通路にする
 - ▶障害のある方などのために要配慮者スペースを設ける
 - 視覚障害者は自身の位置が把握しやすい壁際、視覚・聴覚障害者は掲示板などの情報を入手しやすい場所周辺に配置
- 情報掲示板
 - ▶避難者の目につきやすい場所(受付周辺など)
 - ▶避難者用の「伝言板」と在宅被災者向けの「広報掲示板」を区別する
- 物資置き場
 - ▶直射日光の入らない冷暗所
 - ▶人目につく場所は物資紛失の可能性があるため管理者を配置
- 避難所運営委員会関係者待機場所・仮眠所
 - ▶市職員、施設管理者、避難所リーダーなどが避難所の状況を把握するための待機場所を体育館内に配置
 - ▶会議等を行う場所を空き教室などに配置(運営委員会関係者の仮眠室としても利用)

④ 避難者の受入れ・名簿登録

避難所に受け入れる避難者は、「住居を失った被災者」「高齢者、障害者等の要配慮者」「被災家屋に残る在宅被災者」「通勤者等の帰宅困難者（地域外の者も含む。）」です。

避難者への各種サービスの提供は避難者数を基礎としているので、名簿への登録については必ず周知し、協力を求めます。

受付が済んだ避難者は、居住スペースへ順次誘導します。この時、高齢者や子供はなるべく環境の良い場所に優先して避難させましょう。

避難者（帰宅困難者・テント生活者・車生活者等含む。）名簿							
(避難者) 組名							
①	世帯代表者氏名				住 所		
②	入所年月日	年 月 日			電 話		
	ふりがな 氏 名	避難状態 ア 避難所 イ テント ウ 車 エ 帰宅困難者 オ その他	年 齢	性 別	要 配 慮 者	家屋 の被 害状 況	
				男・女		全壊・半壊・一部破損 断水・停電・ガス停止 電話不通	
				男・女		親族等 連絡先 住所 氏名 電話	
				男・女			
				男・女			
				男・女			
				男・女		車 (使用者 のみ)	車種 色 ナンバー
ご家族に病気や障害等配慮が必要な人や、入れ歯やメガネの不備など注意してほしいことがあればご記入ください。							
③	個人情報の取扱い	他からの問い合わせがあったとき、住所、氏名を公表してもよいですか。			可・不可		
④	退出年月日	年 月 日					
	転出先住所 氏名 電話						

※所沢市指定避難所運営マニュアルより抜粋

⑤ 備蓄物資の確認

備蓄食料や物資の状態を確認します。市では、指定避難場所・指定避難所に備蓄倉庫を設置しており、以下の物資を備蓄しています。

全ての備蓄倉庫に備蓄してあるもの		
・アルファ米（500食）	・ハンディライト	・災害対策用工具
・毛布（100枚）	・車いす（1台）	・シート（2間×3間）
・簡易トイレ（100個）	・救急箱（50人用）	・シート（10m×10m）
・トイレ用凝固剤	・折りたたみ式リヤカー	・自動ラップ式トイレ
・カセットコンロ、ボンベ	・二つ折り担架	・発電機（カセットガス式）
・なべ、ひしゃく	・油圧ジャッキ	・ホワイトボード、筆談ボード
・非常用ローソク	・組立テント	・聴覚障害者災害時援助用パンダナ
一部の備蓄倉庫に備蓄してあるもの		
・仮設トイレ（和式）	・仮設トイレ（障害者用）	・障害者対応用スロープ
・仮設トイレ（様式）	・投光器（2・4灯式）	・発電機（液体燃料）

水は備蓄倉庫には備蓄していません。水の確保については、浄水場の蓄えや指定避難所（小中学校）の受水槽を水がめとして使用します。

ただし、受水槽を除いて、水は医療施設などに優先供給されることとなっています。また、浄水場が止まると県水の供給が停止してしまいます。蓄えがあると言いつつも、ご家庭に水が発災後すぐにいきわたるとは限りませんので、個々で水を備蓄することが必要となります。

不足する食料、水については、所沢市指定避難所運営マニュアルの「食料供給関係受信票兼処理票」を使用して市災害対策本部に要請します。

食料、水の配給は、迅速かつ公平に行うために「（避難者）組」ごとに行います。公平性が確保できない場合には、全員に配給できるようになるまでは配給しないことを原則とします。

⑥ 避難所運営委員会の設置

避難所運営委員会とは、自主的に円滑な避難所運営を行うことを目的として、市職員、施設管理者、避難所リーダー（避難者を代表する方で避難した自治会・町内会長など役員の方々）で構成される運営母体です。

避難所運営委員会では、まず避難所運営委員会の業務を総括またはこれを補佐するために、会長・副会長を選任します。

また、女性に配慮した避難所の管理運営を行うため、避難所運営委員会には複数の女性（委員の3割以上）を避難所運営員会に参加させるよう配慮しましょう。

⑦活動班の編成

避難所では、見ず知らずの人ともに、一定期間生活せねばなりません。秩序ある避難所生活環境を確保するために、以下の各活動班を組織して避難所を運営します。

活動班	主な役割
総務班	▶ 避難所運營業務全般の取りまとめ ▶ 市災害対策本部との連絡調整
被災者管理班	▶ 避難者名簿の作成及び管理、問い合わせ等の対応
情報広報班	▶ 被災者向け各種情報の管理及び提供
施設管理班	▶ 施設の安全確保、防火・防犯、性被害予防
食料物資班	▶ 食料・生活物資の配給、不足物資等の要請
救護班	▶ 負傷者、災害時要援護者の支援
衛生班	▶ 衛生環境の管理、ごみ処理
ボランティア班	▶ ボランティアとの調整
その他の班	▶ その他必要な場合に設置

※各班は、班長、副班長を含め3～5人程度とします。班の業務量をみながら臨機応変に班員数を調整してかまいません。

※班長は各班ごとに班員の互選により選任します。

⑧避難所共通ルールの作成

避難所では、避難者相互の負担を出来るだけ軽減し、少しでも過ごしやすくするために、以下のような「避難所共通理解ルール」を作成し、避難者全員が遵守することが不可欠です。

- 1 不日常生活の中でも支援が必要な要配慮者に対する優先的配慮が必要です。
- 2 この避難所の運営に必要な事項を協議するため、施設の管理者、避難者の代表等からなる避難所運営委員会(以下「委員会」という。)を組織します。
- 3 ○○室等の施設管理や避難者全員のために必要となる部屋、または危険な部屋には避難できません。また、避難所では利用する部屋の移動を定期的に行います。
- 4 食料・物資は、原則として全員に配給できるまでは配給をしません。
 - ① 食料・生活物資は、避難者の組ごとに配給します。
 - ② ミルク・おむつなど特別な要望は、○○室で対応します。
- 5 消灯は、夜○時です。
 - ① 廊下・通路は点灯したまま、体育館等は間引き照明とします。
 - ② ○○室等管理に必要な部屋は、防犯等のため点灯したままとします。
- 6 放送は、夜○時で終了とします。
- 7 トイレの清掃は、朝○時、午後○時に、避難者が交替で行うことにします。
 - ① 清掃時間は、放送を行います。
 - ② トイレの使用は、掲示してある注意事項にしたがって使用することとします。
- 8 飲酒・喫煙は、所定の場所以外では禁止します。
- 9 ごみは、分別して指定された場所に出してください。

⑨ 避難所の管理

避難所では、トイレの使用、病気の予防、物資の配給・管理、要配慮者への気配りなど、共同生活を営むうえで必要な管理を行うことが重要です

トイレの使用	避難所のトイレは多くの人が使用します。トイレの使用は各避難所で決められたルールに従いましょう。 また一人一人が「自分の家のトイレ」という気持ちで使用するとともに、衛生状態を保つためにも清掃を徹底しましょう。 
病気の予防	風邪やインフルエンザなどの感染症が流行りやすくなるため、こまめなうがいや手洗い、マスクの着用などを行いましょう。 食事や水分を十分にとらない状態で長時間座って足を動かさないと、血行不良によりできた血栓が血管を詰まらせ心臓発作などを誘発する「エコノミークラス症候群」にかかる可能性があります。十分に水分補給を行い、定期的に体を動かしましょう。
物資の配給・管理	数が少ない物資は高齢者や障害者などの要配慮者に優先的に配給するなどの思いやりが必要です。 食料の場合は、食中毒予防の観点から適切な取り扱いが必要です。賞味期限・消費期限に十分留意するとともに、直射日光や暖房が効いている部屋での保存は避けましょう。 
要配慮者への気配り	目の不自由な人が自分の位置が把握しやすいように壁際のスペースを確保するなど、配慮しましょう。 耳の不自由な人は、放送や口頭連絡では情報が伝わらないことがあります。周りの人が筆談などで伝えてあげましょう。 その他、高齢者や妊産婦などにも気配りや手助けをし、誰もがすごしやすい避難所になる要協力しましょう。

1 1 在宅避難について

○避難所では、食べなれていない食事、集団での共同生活などの急激な生活環境の変化から、体調を崩す人も少なくありません。

○このため、家屋の損傷が軽微で居住可能ならば、避難所よりも在宅のほうが環境が良いため、慣れ親しんだ自宅での「在宅避難」への備えが必要です。

○避難しなくても済むように、建物や室内の耐震対策を進めながら、「安全な場所に住む（する）防災」への意識が重要です。

① 自宅の耐震化

在宅避難には、自宅が安全であることが必須です。耐震診断を行うなど、自宅の安全性について確認しましょう。

次の表に基づいて簡易耐震診断を行ってみましょう。

問 診	項 目	評 点	問 診	項 目	評 点
1	建てたのはいつ頃ですか？	◆建てたのは1981年（昭和56年）6月以降 ◆建てたのは1981年（昭和56年）5月以前 ◆よく分からない	2	いまままでに大きな災害に見舞われたことはありますか？	◆大きな災害に見舞われたことがない ◆床下浸水・床上浸水・火災・車の突入事故・大地震・崖上隣地の崩落などの災害に遭遇した ◆よく分からない
3	増築について	◆増築していない。または、建築確認など必要な手続きをして増築を行った ◆必要な手続きを省略して増築し、または増築を2回上繰り返している。増築時、壁や柱を一部撤去するなどした ◆よく分からない	4	傷み具合や補修・改修について	◆傷んだところは無い。または、傷んだところはその都度補修している。健全であると思う ◆老朽化している。腐ったり白蟻の被害など不都合が発生している ◆よく分からない
5	建物の平面はどのような形ですか？	◆どちらかというとき長方形に近い平面 ◆どちらかというときLの字・Tの字など複雑な平面 ◆よく分からない	6	大きな吹き抜けがありますか？	◆一辺が4m以上の大きな吹き抜けはない ◆一辺が4m以上の大きな吹き抜けがある ◆よく分からない
7	1階と2階の壁面が一致しますか？	◆2階外壁の直下に1階の内壁または外壁があるまたは、平屋建である ◆2階外壁の直下に1階の内壁または外壁がない ◆よく分からない	8	壁の配置はバランスがとれていますか？	◆1階外壁の東西南北どの面にも壁がある ◆1階外壁の東西南北各面の内、壁が全くない面がある ◆よく分からない
9	屋根葺材と壁の多さは？	◆瓦など比較的重い屋根葺材であるが、1階に壁が多い。または、スレート・鉄板葺・銅板葺など比較軽い屋根葺材である ◆和瓦・洋瓦など比較的重い屋根葺材で、1階に壁が少ない ◆よく分からない	10	どのような基礎ですか？	◆鉄筋コンクリートの布（ぬの）基礎またはベタ基礎・杭基礎 ◆その他の基礎 ◆よく分からない

問診1～10の評点を合計します		判定・今後の対策	評価合計
判定	10点 8～9点 7点以下	◆ひとまず安心ですが、念のため専門家に診てもらいましょう ◆専門家に診てもらいましょう ◆心配ですので、早めに専門家に診てもらいましょう	

出典：「誰でもできるわが家の耐震診断」（一財）日本建築防災協会
http://www.kenchiku-bosai.or.jp

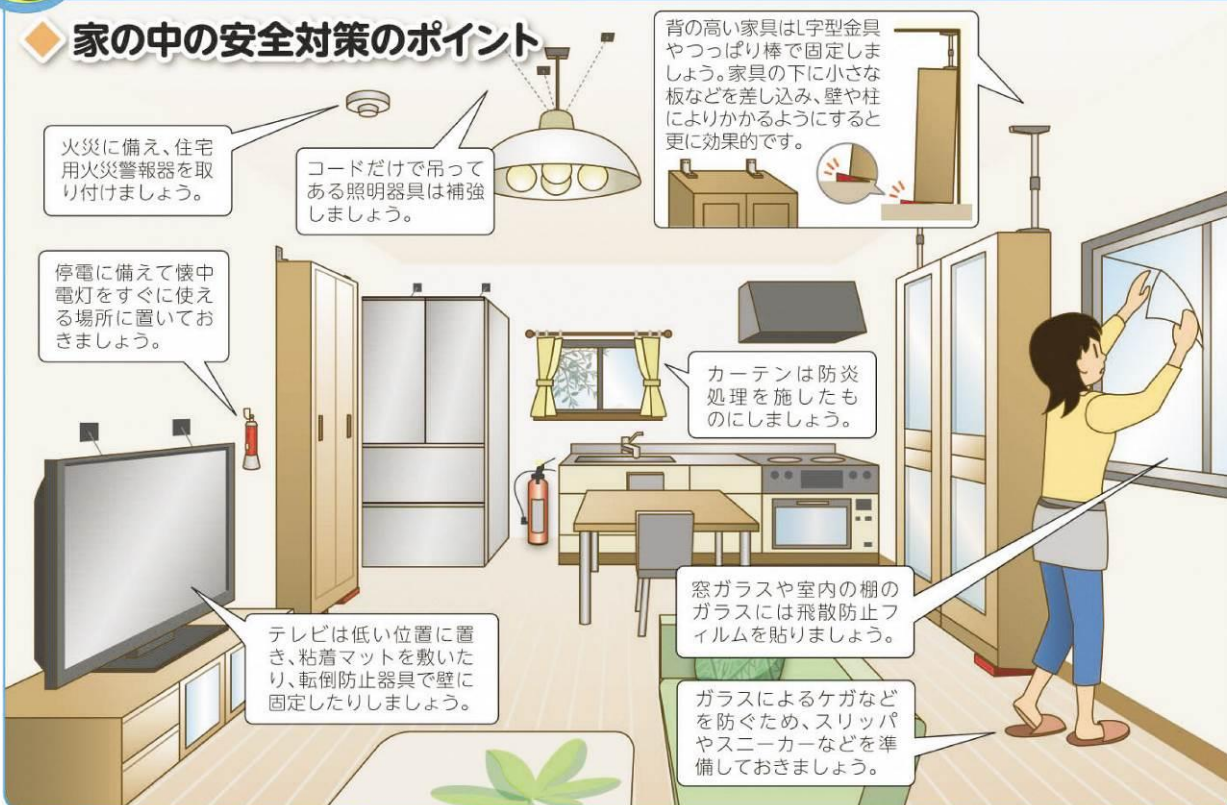
②家具類の安全対策

自宅の損傷が軽微でも、安全な生活空間が確保できなければ在宅避難は困難です。阪神・淡路大震災では、多くの方が家具の転倒やガラスの飛散により怪我をしました。家具の転倒防止やガラスの飛散防止などの安全対策を行いましょう。



あなたの家は大丈夫？

◆ 家の中の安全対策のポイント



◆ 寝室や出入り口付近の家具を固定できない場合には



寝ている位置に家具が倒れてこないよう、向きを工夫する。



倒れても机などに引っかかり、自分の上に倒れてこないように置く。



倒れても出入り口が開くような位置、向きに置く。

③食料や生活必需品などを準備

被災地に救援物資が届くまでの3日間（推奨1週間）分の水や食料を備蓄しましょう。常備薬、生理用品など、最低限必要だと思う日用品を用意しておくことも不可欠です。

また、ガス・電気・上下水道などのライフライン停止に備えて、カセットコンロ、懐中電灯、ヘッドランプ、簡易トイレなども備えておきましょう。

非常 持出品

避難するときに持ち出す最小限の必需品。男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュックなどの持ちやすい状態で準備しておきましょう。



□リュックサック

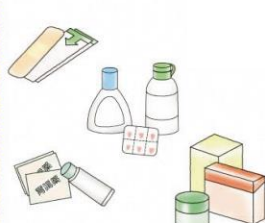
非常持出品

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯用充電器（モバイルバッテリー）
- ホイッスル
- 現金
- 預金通帳、印かん
- 健康保険証



非常食品

- カンパン、缶詰
- 栄養補助食品
- ドライフーズ
- 飲料水
- プラスチックか紙の皿、コップ
- わりばし
- 缶切り、栓抜き



応急薬品

- ばんそうこう
- 傷薬、胃腸薬
- 目薬、消毒薬
- 解熱剤
- 常用薬
- お薬手帳



その他の生活用品

- 下着、上着、靴下など
- 軍手、タオル
- ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- 雨具
- ビニール袋
- チャック付ポリ袋
- 生理用品
- マスク

非常 備蓄品

災害復旧までの数日間（推奨1週間）のための備蓄品。被害を受けにくく、非常時でも取り出しやすい場所に保管しておきましょう。



非常食品

- カンパン
- 缶詰やレトルトのおかず
- アルファ米
- ドライフーズ、インスタント食品
- チョコレート、アメなど
- 栄養補助食品
- 調味料
- 飲料水（1日1人3ℓ3日分）

その他生活用品

- 生活用水
- 毛布、寝袋
- 洗面用具
- ポリ容器、バケツ
- 乾電池
- トイレトペーパー
- 使い捨てカイロ
- ロウソク
- ロープ、バール、スコップ
- ドライシャンプー
- 新聞紙、ビニールシート（燃料、防寒、敷物、雨よけ）
- 布製ガムテープ（整理、止血、ガラスの補修）
- キッチン用ラップ（止血、汚れた皿にかぶせる）
- 自転車
- 卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベ
- 簡易トイレ
- 携帯用充電器（モバイルバッテリー）



ローリングストックを実践しよう

日常生活で使用する水や食料を多めに常備しておき、消費したら補充するという「ローリング（回転させながら）ストック（蓄える）」が有効です。

非常時にも普段食べ慣れているものを食べることができるため、安心できます。



■こんな用意も必要です

乳幼児のいる家庭

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄綿、おびいひも、バスタオル、ガーゼなど。



妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、サラン、T字帯、洗浄綿および新生児用品、ティッシュ、母子健康手帳など。



介護者のいる家庭

着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、常用薬、お薬手帳など。



1 2 お役立ち情報

1 地域リスクを調べる

① 所沢市洪水ハザードマップ（柳瀬川、東川、砂川堀、不老川）

河川が大雨により溢れた場合の浸水予想範囲などを示したものです。

市ホームページ	所沢市洪水ハザードマップ
---------	--------------



※所沢市役所本庁舎 1 階市民ホール、4 階危機管理室、7 階河川課でも配布しています

② 所沢市土砂災害ハザードマップ

埼玉県により指定されている、がけ崩れの危険性のある土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域を示したものです。

市ホームページ	土砂災害ハザードマップ
---------	-------------



※所沢市役所本庁舎 1 階市民ホール、4 階危機管理室でも配布しています

③ 所沢市内水（浸水）ハザードマップ

大雨により、下水道や側溝、その他の排水施設だけで降った雨を河川等の公共用水域に排水できないことにより、地表面に水がたまり、建物や土地・道路が浸水する被害を内水被害と呼びます。この内水による被害を軽減することを目的として被害範囲に関する情報等を示したものです。

市ホームページ	所沢市内水（浸水）ハザードマップ
---------	------------------



※所沢市役所本庁舎 1 階市民ホール、4 階危機管理室、所沢市上下水道局下水道整備課、市民相談課（市政情報センター、生涯学習推進センターふるさと研究）、各まちづくりセンターでも配布しています

2 災害への備えを知る

防災ガイドでは、地震への備えとして備蓄品・避難生活・火災への対応等を、風水害への備えとして各家庭での浸水対策・避難の注意点等を掲載しています。また、地域防災に関する内容として、要配慮者への支援・自主防災組織・所沢市総合防災訓練等を掲載しています。

避難所マップでは、市内の避難所等の場所を掲載しています。

市ホームページ	所沢市防災ガイド・避難所マップ
---------	-----------------



※所沢市役所本庁舎 1 階市民ホール、4 階危機管理室、各まちづくりセンターでも配布しています

3 自主防災組織の取組事例（埼玉県ホームページ）

自主防災組織とは、自主防災組織とはどんな活動をするのかなどの基本事項や、自主防災組織が実施する訓練・研修会等への講師派遣などの情報が掲載されています。

インターネット検索	ミナナ防災の要「自主防災組織」 埼玉県
-----------	---------------------



また、埼玉県内で積極的に取り組んでいる組織の事例も紹介されています。

インターネット検索	自主防災組織の優良活動事例の紹介 -知事表彰団体等-
-----------	-------------------------------



4 所沢市まちづくり出前講座

市職員が講師となって地域の皆様に講話を行います。市の防災対策や自主防災組織に関する講話もありますので、ご利用ください。

市ホームページ	所沢市まちづくり出前講座
---------	--------------



※詳細は、生涯学習推進センター（04-2991-0303）にお問い合わせください。

5 所沢市自主防災組織資機材交付要綱

所沢市では、自主防災組織の育成に資するため、新たに自主防災組織を設置した場合、予算の範囲内において防災のための資機材を交付しています。

消火器（ABC粉末10型）、消火用バケツ（10型）、トランジスタメガホン（サイレン付き）、工具セット（ハンマー、金てこ、バール、かけや、丸スコップ、角スコップ、斧、つるはし、のこぎり）、ボルトクリッパー（930mm 5.9kg）、発電機、ハロゲン投光器、三脚、コードリール、かまど（5升用）、救急箱（50人用）、四つ折り担架

※自主防災組織の世帯数に応じて配布数が決められています

詳しくは危機管理室（04-2998-9399）までお問い合わせください。

6 その他

危機管理室では、各種防災に関する相談や避難所運営ゲームキットの貸出等も行っています。