

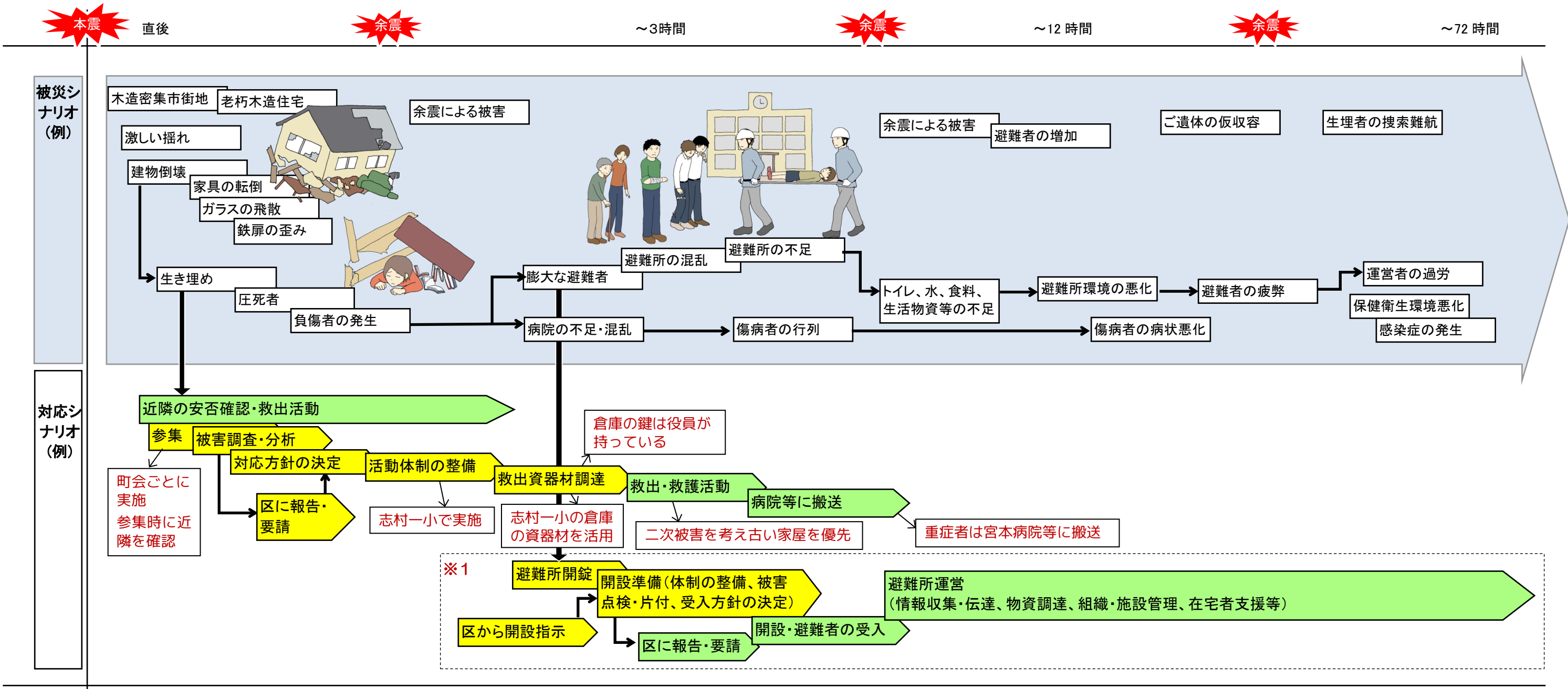
(3) 清水地区「被災・対応シナリオ(共助)」

(注1) 「対応シナリオ(例)」の()は活動内容を示し、()は活動準備を示す
 (注2) 写真は全て阪神・淡路大震災の様子

① 「建物倒壊」

ポイント!

建物が倒壊した場合、「安否確認」をおこない、生き埋め者や負傷者が確認されると、「救出・救護活動」や「緊急医療救護所・病院等に搬送」等が必要になります。



さらに詳しく!

【※1 避難所開設・運営】

○応急対応が一通り終わった後は、自宅の倒壊等により住めなくなった膨大な避難者への対応となる「避難所の開設・運

営」が必要になります。
 ○区の防災計画では「区からの開設指示」を受けて「避難所の開設」を行うことに

なっていますが、区からの指示が届かない場合も想定し、地域住民による主体的な対応を検討しておくことも必要です。



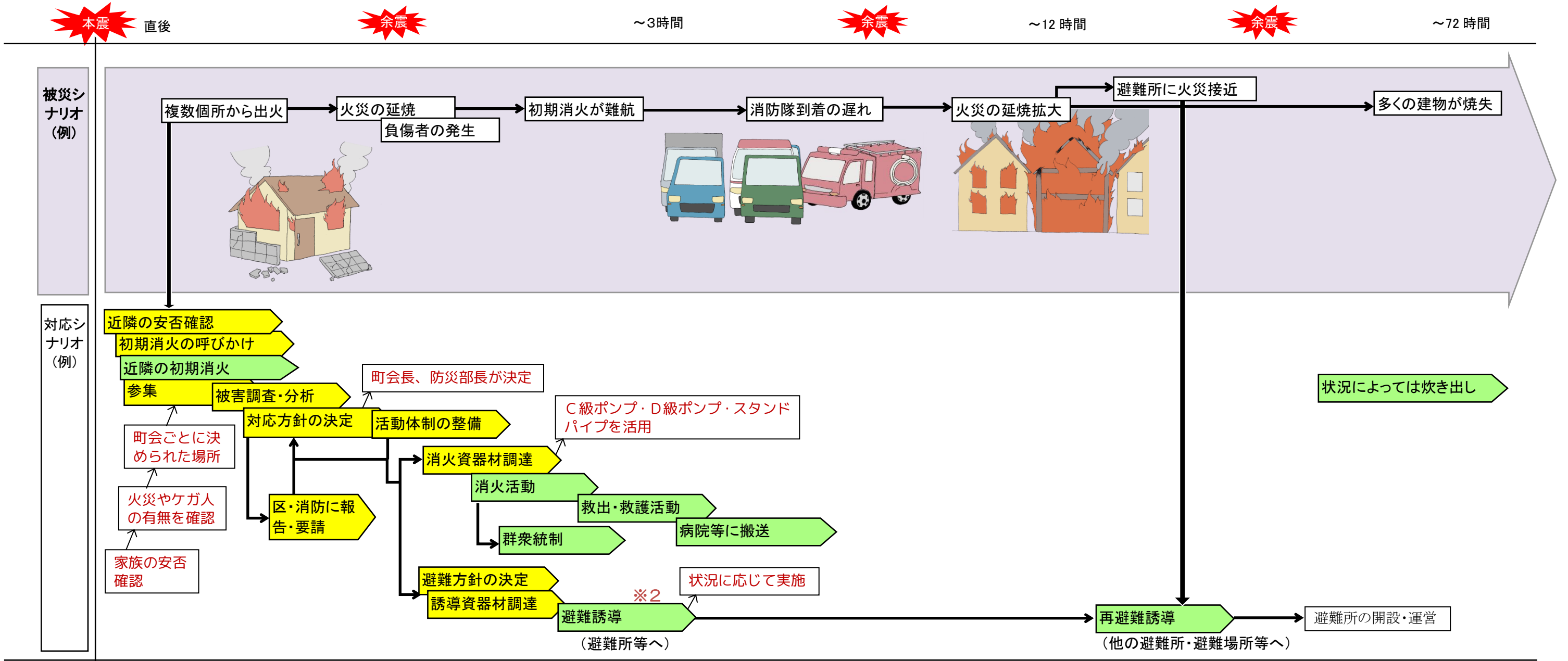
(注1) 「対応シナリオ(例)」の()は活動内容を示し、()は活動準備を示す

(注2) 写真は全て阪神・淡路大震災の様子

② 「建物火災」

ポイント!

火災発生の場合は、「消火活動」、「救出・救護活動」、「避難誘導」等が必要となります。そのためには、迅速な「対応方針の決定」、「活動体制の整備」、「必要資器材の調達」等が重要です。



さらに詳しく!

【※2 避難誘導】

○密集市街地では、同時多発火災の場合も想定し、「初期消火」、「安全な避難路の選定」、「要支援者の避難支援」等を事前に検討しておくことが重要です。

○たとえば、避難所が火に囲まれ、「再避難」の必要に迫られた場合、先遣隊が現地を確認し、安全な避難路を確保した上で先導します。

○また、あらかじめ考えていた避難路が使えない場合も想定されます。道路の混雑・渋滞や被害状況に応じた安全な避難方法を、複数パターン考えておくことも大切です。



ポイント！

災害対応を効果的に行えるように、区等が提供する情報等を活用しながら、災害対応の「特に優先度の高い活動」と、そのための「事前対策」を、「人・モノ・情報・空間」の視点で考え、進めましょう。

(1) 事前対策の考え方**1) 「事前対策(公助)」について**

板橋区等が提供している各種情報を利用して、事前対策を進めましょう。

— p21 から詳しく！ —

2) 「事前対策(自助)」の考え方

「事前対策リスト(自助)」では、自助を普及・啓発するために、災害に備えて日頃から家庭で準備しておきたい事柄をチェックリストにしました。現時点での備えをチェック(評価)した上で、今後の実施計画を考えてみましょう。

— p23 に詳しく！ —

3) 「事前対策(共助)」の考え方

実際の災害では、限られた資源を、特に優先度の高い活動に集中的に動員する判断が求められます。そこで、共助の事前対策を考えるにあたっては、まず、被害状況の把握とそれにもとづくその後の対応について、その優先度合いを検討します。

次に、優先度が高い活動を円滑に進められるように、以下の「人・モノ・情報・空間」の視点で必要なことをリスト化し備えます。

「事前対策リスト(共助)」では、「対応シナリオ」に応じた活動テーマ別の事前対策をリストにしました。地域で協力しながら大事なこと、できることから取り組みましょう。

— p24 から詳しく！ —

さらに詳しく！

「人」 は、人材や組織を育て、地区内外の関係団体と連携すること、住民同士が交流し顔見知りの関係になること等が大事です。

「モノ」 は、救出・救護・搬送、消火等の対応に用いる資器材の配備、調達方法等を検討しておくことが大事です。

「情報」 は、必要になる情報を整理し、情報収集・伝達の体制をつくり、情報連絡手段を準備し、訓練で動けることが大事です。

「空間」 は、災害対応に必要な空間、安全な避難に必要な空間、災害に強い空間の整備、利用方法の検討等が大事です。

(2) 「事前対策(公助)」を活用しましょう

1) 地震時の避難先や自宅周辺の状況を確認しましょう

ポイント!

防災マップや「どこナビいたばし」「板橋区防災マップアプリ」などを使い、最寄りの避難先とそこまでの避難路を確認しましょう。一時集合場所は、地域の町会・自治会で決められています。(マップの「一時集合場所リスト」参照)

避難の流れ

避難先を記入しましょう

情報の収集・伝達



一時集合場所

火災が拡大



避難場所

自宅で住めない



避難所 (区立小中学校等)

「どこナビいたばし」

ホームページ上に用意した地図を利用して、避難所や避難場所等、区内の様々な施設の位置を探ることができます。

「板橋区防災マップアプリ」

防災マップと防災関係情報を閲覧できるスマートフォンのアプリ(無料)です。

- ◇インターネット非接続状態でも現在地を表示。
- ◇避難所や避難場所等、区内の様々な施設を地図上に目印表示。
- ◇防災関係施設と現在地を結び、進行方向を案内。

※アプリダウンロード時の通信費、外部リンクページの閲覧による通信費、電話番号発信による通話料等は、自己負担となります。



Android
端末用



iPhone
端末用

2) 防災・緊急情報メール配信サービスに登録しましょう

- 登録したアドレス宛に板橋区の災害や気象などの情報を配信します。

◇主な発信情報—【地震の情報】【板橋区内の気象情報・注意報】ほか

◇登録方法 右のQRコードを読み取るか、空メールを送信してください。

メールアドレス itabashi@bousai-mail.jp

(受信料金(通信費)や通信機器については自己負担となります)



3) 安否確認サービスの利用方法を確認しましょう

- 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認し体験しましょう（毎月1日・15日等は体験利用日）

伝言の録音

- ① 「171」 にかける
- ② 「1」 + 「市外局番からの電話番号」
- ③ ガイダンスが流れた後、ピッという音の後に、伝言を録音します



伝言の再生

- ① 「171」 にかける
- ② 「2」 + 「市外局番からの電話番号」
- ③ ガイダンスが流れた後に、録音された伝言が再生されます



4) 防災行政無線・電話応答サービスについて

- 災害発生時に地域住民の生命・安全を守るために必要な緊急情報を伝える手段として、防災行政無線を整備し、小中学校や公園など区内に165か所の屋外放送塔を設置しています。防災行政無線からの放送を「聞き漏らした」「聞き取れなかった」という場合には、放送された内容を以下の番号より確認できます。

電話応答サービスの電話番号
〈 03-5943-7200 〉

- ・ご利用には、通話料金がかかります。
- ・録音されている放送内容は、最新の20件です。放送から24時間経過すると、放送内容は削除されます。

5) 風水害関連

区が提供する避難情報

テレビ・ラジオ、防災行政無線、防災・緊急情報メール、消防署・消防団の広報車・ポンプ車、警察のパトカー、住民防災組織・近隣住民の声掛け等により伝達

- 避難準備情報⇒避難に時間がかかる方（要配慮者など）は、避難を始めてください。通常の避難ができる方は、気象情報に注意し、家族との連絡や非常用持出品の用意など、避難準備を始めて下さい。
- 避難勧告 ⇒通常の避難ができる方は、決められている避難所などへの避難を始めて下さい。
- 避難指示 ⇒ただちに避難してください。避難中の方は、すぐに避難を完了して下さい。外が危険な場合は、自宅や近くの建物の2階などに避難し、屋内で安全を確保して下さい。

「板橋区気象観測システム」

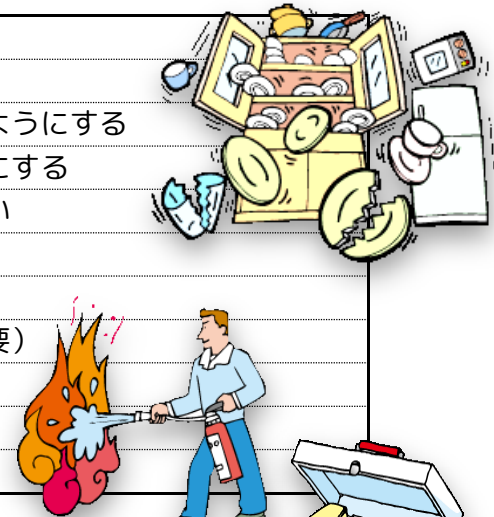

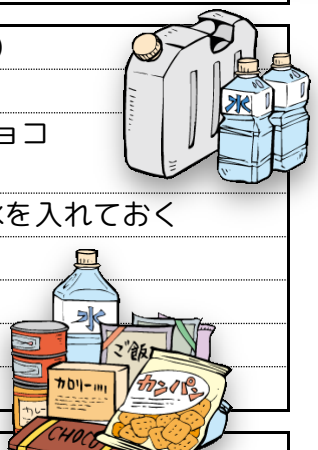
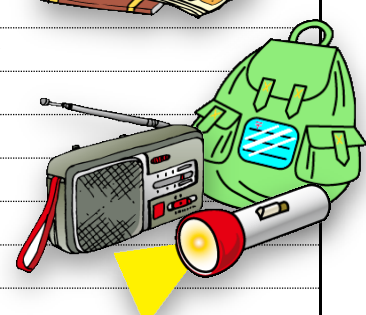
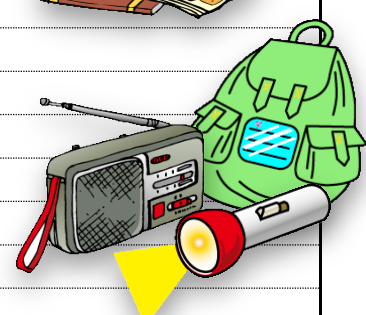
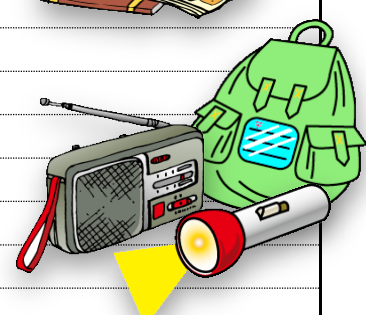
- 区では、雨量や水位等を、下記の区ホームページにて、常時提供しています。気象庁が発表する気象警報や注意報と合わせて活用しましょう。



板橋区気象観測システム <<http://www.tenki.ne.jp/itabashi/index1.html>>

※大雨や水位の急速な上昇時には【防災・緊急情報メール配信サービス】（前頁参照）によりメールで情報提供を行います。

(3) 「事前対策リスト(自助)」

家の中の安全	<input type="checkbox"/> 家具が転倒しないように固定する	
	<input type="checkbox"/> 建築物の耐震診断・耐震補強をする	
	<input type="checkbox"/> 寝室には家具を置かないか、寝床に向かって転倒しないようにする	
	<input type="checkbox"/> 玄関などの出入り口までは物を置かずに避難できるようにする	
	<input type="checkbox"/> ベランダの避難用の隔壁、避難ハッチ周りに物を置かない	
	<input type="checkbox"/> 家具の扉が揺れで開かないようにする（耐震ラッチなど）	
	<input type="checkbox"/> 家具のガラス扉などは飛散防止フィルムを貼る	
	<input type="checkbox"/> 寝室に靴やスリッパ、軍手（ガラスが飛散した場合に必要）	
	<input type="checkbox"/> ほうき、ちり取り（掃除機は停電時使えない）	
	<input type="checkbox"/> 感震ブレーカーの設置（地震による電気火災への対策）	
<input type="checkbox"/> 消火器の設置場所と使い方の熟知		
避難・救護	<input type="checkbox"/> 安否確認用ステッカー	
	<input type="checkbox"/> ホイッスル（閉じ込め時に音を発するため）	
	<input type="checkbox"/> 災害伝言ダイヤルなど家族の連絡方法の確認	
	<input type="checkbox"/> 応急医薬品（絆創膏、消毒薬、傷薬、包帯、胃腸薬、鎮痛剤、解熱剤、常備薬など）	
水や食料	<input type="checkbox"/> 飲料水；1人1日3リットルを最低3日分（7日分を推奨する）	
	<input type="checkbox"/> 水用携行タンク（飲料水の配給時に必要）	
	<input type="checkbox"/> 食料；レトルト、缶詰、インスタント食品、栄養補助食品、チョコレート等の菓子を最低3日分（7日分を推奨する）	
	<input type="checkbox"/> 生活用水（飲料しない水）；風呂の汲置き、やかんやポットに水を入れておく	
	<input type="checkbox"/> 粉ミルク、離乳食（乳幼児がいる場合）、アレルギー対応食品	
	<input type="checkbox"/> ガスカセットコンロ、予備のガスボンベ	
	<input type="checkbox"/> ラップ（食器にかぶせて使えば洗わなくてよい）	
	<input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ、割り箸	
避難生活用品	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ（便袋）	
	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー（余分に備蓄）	
	<input type="checkbox"/> ティッシュ（余分に備蓄）	
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯、ランタン、マッチ、ライター	
	<input type="checkbox"/> ラジオ	
	<input type="checkbox"/> 電池（余分に備蓄）	
	<input type="checkbox"/> 毛布	
	<input type="checkbox"/> 虫よけ用品	
	<input type="checkbox"/> ビニールシート（敷物、雨よけ）	
	<input type="checkbox"/> 貴重品リスト	
	<input type="checkbox"/> 情報収集先リスト（自治体 HP 等）	
	<input type="checkbox"/> 防災マップ	
	<input type="checkbox"/> ガムテープ	
	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	
	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	
	<input type="checkbox"/> マスク	
<input type="checkbox"/> 衣類		
<input type="checkbox"/> 生理用品		
<input type="checkbox"/> 紙おむつ		
<input type="checkbox"/> 雨具		
<input type="checkbox"/> 新聞紙（防寒、燃料）		
<input type="checkbox"/> リュック（物資の持ち運び用）		
<input type="checkbox"/> 動物の管理としつけ（身元表示、健康管理、ペット用品、一時預かり先の確保等）		
便利なもの	<input type="checkbox"/> ソーラーまたは手動充電器（携帯、電池用）	
	<input type="checkbox"/> 家庭用発電機	
	<input type="checkbox"/> 蓄電池	
<input type="checkbox"/> 防災カード（住所、氏名、連絡先、既往症、通院先、薬アレルギー、処方箋等）		
<input type="checkbox"/> ヘルメット・工具類		
<input type="checkbox"/> 公衆電話用 10 円硬貨		

(4) 事前対策リスト(共助)

1) 建物倒壊への対策



【凡例 ①：人 ②：モノ ③：情報 ④：空間】

小テーマ	災害時、特に優先度の高い活動	事前対策（例）
①近隣の助け合い	<ul style="list-style-type: none"> 自分自身の安全確保 家族の安否確認 近隣での助け合い 	<ul style="list-style-type: none"> ① 多くの人の防災訓練の参加を促し、近隣の顔見知りを増やしてもらう ② 各家庭で救出資器材（ジャッキ・バール等）の準備 ③ 日頃から家族内で安全確認をしておくように周知 ④ 建物倒壊や家具転倒でケガをしないように耐震補強・家具の固定等の促進
②参集	<ul style="list-style-type: none"> 各集合場所に集まる 	<ul style="list-style-type: none"> ① 町会の役員、PTA など集まる人を決めておく ④ 参集場所（稻荷神社、公園等）の周知
③被害調査	<ul style="list-style-type: none"> 参集途上の状況調査 	<ul style="list-style-type: none"> ③ 各町会役員から情報収集できる仕組みの充実
④活動体制の整備	<ul style="list-style-type: none"> 活動要員の確保 	<ul style="list-style-type: none"> ① 町会を小規模のブロックに分け指揮してくれる人を育てる ② マンション住民に、町会活動を周知し、いざという時に手伝ってもらえるよう協力依頼 ③ 防災訓練への積極的な参加の呼びかけ（学校、町会掲示板・回覧板・マンション掲示板）
⑤救助資器材の調達	<ul style="list-style-type: none"> 救助資器材の調達 	<ul style="list-style-type: none"> ① ロープワーク（シーツなどで上階から下りるためのロープ作成）を覚える ② 「シーツ担架」（家庭から竿とシーツを持参して作成）の作成方法を覚える ③ ジャッキなど救出資器材の備え ④ 資器材の数を増やし、分散配置（分散配置等は検討課題）
⑥救助・搬送活動	<ul style="list-style-type: none"> 受入れ先の確保 安全な搬送経路の確保 	<ul style="list-style-type: none"> ③ 搬送先リスト（病院、福祉施設等）の作成 ④ 搬送経路の確認

2) 建物火災への対策



【凡例 ①：人 ㊦：モノ ㊧：情報 ㊨：空間】

小テーマ	災害時、特に優先度の高い活動	事前対策（例）
①近隣の助け合い	<ul style="list-style-type: none"> 家族の安否確認 自助の初期消火 近隣による初期消火 	<ul style="list-style-type: none"> ① 家具転倒防止の周知 ① 初期消火のイメージを学び、訓練を通し近隣協力体制や役割を構築 ① 避難訓練 ㊦ 消火・救助用資器材（消火器、AED、ヘルメット等）の確認 ㊧ 危険物の把握 ㊨ 建物周辺の整理（燃えやすいものを置かない） ㊨ 避難経路の安全確保
②参集	<ul style="list-style-type: none"> 役員参集 	<ul style="list-style-type: none"> ① 活動体制確立・確認 ① 役員代理者を決めておく ① 役員以外の人にも声をかける ① 防災要員の確保（学校、事業所等と協定） ㊦ 役員がわかる装備（ヘルメット等）の準備 ㊦ 本部活動用の水・食料の用意 ㊧ 町会の役員名簿を作成 ㊧ 複数町会で名簿を共有 ㊨ 一時集合場所の確認と安全確保
③被害調査	<ul style="list-style-type: none"> 隣近所の火災情報の把握 情報収集 	<ul style="list-style-type: none"> ㊧ 石油ストーブ使用世帯の把握（冬季） ㊧ 情報収集訓練（訓練内容例：一時集合場所で道路情報の確認、コンビニ・自販機の確認、倒壊の危険性が高い建物の把握を行う等） ㊧ 情報伝達訓練 ㊧ 火災の確認方法を決める（参集途上で把握等） ㊧ 安全マップの作成 ㊧ 書き込める地図の準備 ㊧ 区の「防災・緊急情報メール」の登録 ㊧ マンションとの情報共有

【凡例 ①：人 ②：モノ ③：情報 ④：空間】

小テーマ	災害時、特に優先度の高い活動	事前対策（例）
④被害分析	<ul style="list-style-type: none"> 情報の真偽の確認 情報の報告 	<ul style="list-style-type: none"> ② 情報集約のための地図を用意 ③ 班長が被害情報の真偽を確認するように決めておく ③ 民生委員との連携を確認
⑤対応方針の決定	<ul style="list-style-type: none"> 対応方針の決定 	<ul style="list-style-type: none"> ③ 対応方針の基準、活動体制の確認 ③ 消火用資器材（スタンドパイプ・D級消防ポンプ・街頭消火器・家庭内消火器）の場所（マップ）の確認、リストの作成
⑥活動体制の整備	<ul style="list-style-type: none"> 活動要員の確保 	<ul style="list-style-type: none"> ① 活動できる人の把握 ① 消火隊員の確保（大学職員を災害対策の人員として協力依頼）
⑦救助資器材の調達	<ul style="list-style-type: none"> 資器材の確保 	<ul style="list-style-type: none"> ② 救助資器材（拡声器等）の整備 ② 資器材を搬出しやすいように配置 ③ 救助資器材のリストの作成
⑧応急活動	<ul style="list-style-type: none"> 消火活動 水が使えるか確認 要支援者（独居高齢者等）の安否確認 負傷者の救出・搬送 	<ul style="list-style-type: none"> ① C級・D級ポンプ、スタンドパイプ、消火器の技術習得（使える人を増やしていく） ① 消火隊の訓練（消火水槽・消火栓の位置確認、地図に場所を記入） ② 消防水利が使えない時の対策（消火器を多用できるように備える） ② 救急箱等の備え（設置場所の確認） ③ 要支援者名簿の確認 ③ 要支援者の把握→マップ等へ反映 ③ 延焼時の避難対策（複数避難ルートの確認） ③ 医療従事者の把握 ③ 医療機関の連絡先の把握 ④ 負傷者収容場所の用意

ポイント！

大地震が発生すると、ライフラインが使えない可能性があります。

そのような中でも共助の活動を行うには、判断や行動のもとになる「情報の収集、伝達」を、円滑に行えるように地域で備えることが大切です。



ステップ 4

自分に何ができるか考えましょう

(1) 地域防災活動に参加しましょう

ポイント!

板橋区では、多くの町会・自治会が住民防災組織（自主防災組織）を結成し、防災活動に取り組んでいます。地域の一員として、住民防災組織活動に積極的に参加しましょう。また、防災組織を結成していない地域やマンションなどでは、自主防災組織を結成しましょう。

防災活動への参加方法（例）

- 防災活動に関心を持ち、災害時には住民防災組織の活動に積極的に参加する。
- 災害時に役に立つ専門能力（医療福祉関係者や建設関係者など）を持つ場合は、どのような支援が可能か、事前に住民防災組織に伝えておく。
- 災害時に支援を受けたい要支援者は、事前に住民防災組織に支援してもらいたい内容を伝え、支援者とともに支援計画を作成する。
- 防災講習や訓練に参加し、防災知識の習得や資器材の使用法の習熟に努める。
- 住民防災組織のメンバーになり、地域防災活動の担い手になる。

(2) 住民防災組織の役割分担

ポイント!

平常時と災害時の活動に応じて、役割分担（組織体制）を考えましょう。

- 「被災・対応シナリオ」（ステップ2）の活動に合わせた 災害時の役割分担
- 「事前対策リスト」（ステップ3）の活動に合わせた 平常時の役割分担

住民防災組織の体制と活動例		組織活動	
		災害時	平常時
組織体制			
本部長	情報収集・伝達班	●情報の収集・伝達	●防災知識の普及・啓発
	避難誘導班	●避難誘導	●地域内の安全点検
	初期消火班	●初期消火	●消火用ポンプや担架など 防災資器材の点検・整備・ 使用法の習熟
	救出・救助班	●被災者の救出・救助	●要支援者名簿・支援計画の 作成
	救護班	●応急手当	●防災訓練・講習会の実施
	要支援者救護班	●要支援者の支援	
	避難所運営班	●避難所の管理・運営	
	給食・給水班	●炊き出し	

ステップ 5

防災訓練をしましょう

ポイント！

いざというときに、地域で協力して適切な行動ができるように防災訓練に参加しましょう。



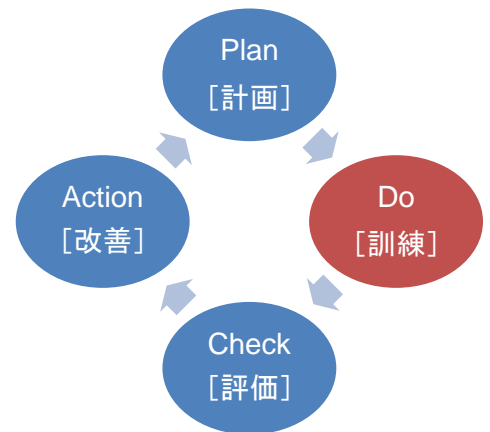
転倒した家具からの救出訓練

さらに詳しく！

(1) 防災訓練の必要性

防災マニュアルは、作成して終わりではなく、実際に実行できるのかどうかを確認する必要があります。

そのためには、実践的な防災訓練を行ってマニュアルを検証し、必要に応じてマニュアルを見直すこと、つまり「計画→訓練→評価→マニュアルへの反映」という、「PDCAサイクル（右図：Plan [計画] → Do [実行] → Check [評価] → Action [改善]）」を繰り返すことが重要です。



(2) 防災訓練のメニュー

訓練には、地図やシナリオを使い災害対応のイメージを高める図上訓練、資器材を実際に使う実技型訓練などがあります。積極的に参加・企画しましょう。

防災訓練のメニュー（例）

○情報収集・伝達訓練

災害時に、地域の被害状況（死傷者、建物・道路の被害程度等）を迅速に調査し、地域の情報拠点に情報を集め、区に報告したり、対応方針を地域住民に伝達するための訓練。

○救出・応急救護・搬送訓練

災害時に、倒壊家屋から生き埋め者の救出、傷病者の応急手当（AED、止血等）、災害拠点連携病院への搬送などを行うための訓練。

その他、消火訓練、避難誘導訓練、避難所開設・運営訓練、給食給水訓練、要支援者のケア訓練、水害対応訓練等、様々な訓練があります。

区のホームページに、防災訓練の具体的な方法を紹介していますので、防災訓練の企画に活用してください。

板橋区防災訓練「訓練メニュー」

<http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_kurashi/057/057278.html>

おわりに

(1) 共助の防災対策を進める上での課題

このマニュアルを作成するにあたっては、共助の防災対策に関わる様々な話し合いの中で、意見が分かれたり、よい解決策が見つからない場合もありました。

そうした課題や悩みをテーマ毎に整理したものが下表です。今後とも、地域での話し合いのテーマとして、地域に合ったよい解決策を考えましょう。

テーマ	共助の防災対策の課題
近隣の助け合い	・防災に関心のない人に、共助の取り組みをどう普及するか。 ・役員は、近隣の助け合いと住民防災組織の活動のどちらを優先させるか。
参集	・役員が参集できない場合の役割分担をどうするか。 ・役員が他の地域活動と兼務の場合にどちらを優先するか。 (例：消火班と消防団を兼務の場合、代理人の確保をどうするか等)
被害調査・分析	・被害・安否情報をどう収集・伝達するか。(連絡体制、手段等)
対応方針の決定	・対応の優先順位をどう判断するか。(被害の重大性、緊急性の判断基準) ・要支援者名簿の事前利用。(当事者からの同意をどう取り付けるか等)
活動体制・ 資器材の確保	・本部の担い手をどう確保するか。(役員の高齢化等) ・関係機関とどう連携するか。 (区役所・警察・消防・福祉・事業所・学校等との連携)
応急活動の実施	・「想定外」(例：消防水利が使えない等)の事態にどう対処するか。 (イメージトレーニング、図上訓練等) ・地域の人たちとどう協力して活動するか。

(2) 本マニュアルの活用方法

本マニュアルの活用方法として下記のことが考えられますので、地域の皆さままで進めていきましょう。

- マニュアルの普及・啓発
- まち歩きと防災マップづくり
- 防災訓練の企画、実施
- 各町会・自治会独自のマニュアルづくり
- 組織体制の見直し
- 関係機関や事業所との連携、等

ポイント！

今後は、より一層きめ細やかな、実効性のある共助の防災対策となるように、この「清水地区防災マニュアル」をもとに、各町会・自治会で「防災マニュアル」を作成してみたいかがでしょうか。

刊行物番号

27-138