

「平常時」の自主防災活動

自主防災組織とは、自治会をベースとして「自分たちの地域を自分たちで守る」ために活動する組織のことです。

阪神・淡路大震災では、救助された方の多くは、災害発生直後における近隣住民の救助・救護活動によるものだったといわれています。

いざというときに備えて、日ごろから顔見知りになっておくことが重要であり、災害発生時に、地域住民がともに助け合い、被害が最小限になるよう、自治会へ加入し、自主防災組織の活動に協力しましょう。



「平常時」の主な自主防災活動

平常時は災害に備えて防災訓練の実施などに取り組みましょう。

また、災害時に円滑な避難所運営が行えるよう、行政や近隣住民などと連携し、定期的に避難所運営に関する協議や訓練を実施しましょう。

■防災訓練の実施

初期消火訓練、安否確認訓練、避難誘導訓練、応急救護訓練、情報収集・伝達訓練、避難所開設・運営訓練、給食（炊き出し）訓練など



■防災知識の普及

防災マップの作成、防災講習会、防災映画上映会の開催などでの防災イベントの実施など



■防災巡視・防災点検

各家庭の防災用品の点検、防災倉庫の備品や消防水利の確認、燃えやすい物の放置状況、ブロック塀や石垣、看板、自動販売機など、倒れやすい物の点検など



「災害時」の自主防災活動

災害時は被害を最小限に食い止めるための救出活動などに参加しましょう。また、施設管理者や市職員（避難所担当職員）と連携して避難所の開設や運営を行いましょう。

■負傷者などの救出活動および医療救護活動



■出火防止および初期消火活動



■市からの情報収集および住民への情報伝達活動



■避難所の開設・運営

地域住民や施設管理者、避難所担当職員による「避難所運営委員会」を組織・運営し、円滑な避難所運営を行いましょう。



■女性の参画の重要性

災害時、男性だけでは女性が必要とする配慮事項やニーズに気づかないことがあります。

自主防災組織に女性が参画して意見を述べていくことは、男女がお互いを尊重し助け合うことにつながり、地域の防災力の向上をはかるためにも重要です。

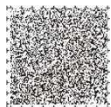
そのため、自主防災組織のリーダーや役員の方は年齢、性別等にかかわらず意見を述べ合い、助け合う環境づくりに努めましょう。



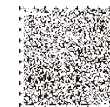
■男女共同参画（ジェンダー平等）の視点からの防災について市のホームページに掲載しています。



男女共同参画の視点からの防災



音声コード掲載



音声コード掲載

地域の防災計画や防災まちづくり方針をつくろう

災害から身を守るためには、自分を自分で助けることと、隣近所の人々との助け合いがとても大切です。市では、地域防災力の向上を目的に自主防災組織による「地区防災計画」の策定を推進しています。

(参考) 計画のつくり方

- ① 計画の内容やスケジュールを作成する
- ② 白地図や住宅地図を使って現地に行き、危険な箇所や防災施設などを確認する
- ③ 災害のときの活動体制を考えてみる
- ④ 災害のときの役割や備蓄の確認をし、減災対策も話し合う
- ⑤ 防災訓練を行い、検討した内容や体制で活動ができるかを検証する
- ⑥ 計画書を作成する

「地区防災計画」をつくるときに役立つ資料を、市ホームページで公開しています。



地区防災計画の策定



さいたま市防災アドバイザー

災害に強いまちづくりを目指し、地域の防災力向上と減災のために、区を単位とするグループで活動し、自治会や自主防災組織、避難所運営委員会などに対し、助言や運営の協力を行っていく人たちのことです。

クロスロード、DIG(災害図上訓練)、HUG(避難所運営訓練)の助言・指導、地区防災計画の策定支援など、防災アドバイザーがお手伝いしますので、各区役所の総務課までご相談ください。



防災アドバイザー

地域の防災まちづくり方針をつくろう

災害から身を守るためには、災害に強く、災害時の避難、応急活動を支える空間づくりが大切です。市では、大地震による延焼と避難困難リスクが高い地区において、災害時の避難や応急活動を円滑にし、災害時の危険性を減少させる空間づくりや住環境をよりよくすることを目的に、「防災まちづくり方針」の作成を推進しています。



防災まちづくり方針

サポートが必要な要配慮者

災害などで身を守るために周囲の支援が必要な人たちのことを「要配慮者」といいます。自治会や自主防災組織などが中心となり、地域住民が協力して避難などをしっかりとサポートしましょう。

サポートが必要と想定される主な要配慮者

- 高齢者（一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯など）
- 障害者（身体障害者、知的障害者、精神障害者など）
- 難病患者、傷病者
- 乳幼児、妊婦
- 外国人など

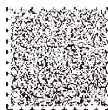


要配慮者の特性

- 災害の危険を察知することが難しい
- 危険が差し迫っていても周囲に助けを求めることができない、もしくは難しい
- 危険を知らせる情報を受け取ることや正しく理解することができない、もしくは難しい



自力で避難することが困難な要配慮者の人々が、災害時に孤立しないために、日ごろから顔の見える関係をつくっておくよう心がけることが大切です。



音声コード掲載



音声コード掲載

サポートのポイント＜平常時＞

災害が起きたとき、要配慮者の安否確認や避難誘導をするためには、日ごろから要配慮者と交流し、信頼関係と支援体制をつくっておくことが大切です。

積極的な交流

日ごろから隣近所に住む人とあいさつを交わしましょう。
自治会活動や地域のボランティア活動などに参加して、要配慮者を含む地域の人たちと接する機会を増やしましょう。

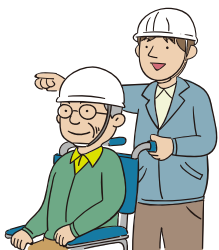


自主防災組織での役割分担

災害が起きたときの安否確認や避難誘導など役割分担を決めておきましょう。
また、自治会や自主防災組織で民生委員と連携しながら、避難行動要支援者一人ひとりに、災害が起きたときにサポートをするための個別避難支援プランを立てましょう。

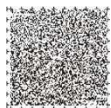
防災訓練への参加

定期的な訓練により、災害が起きたときサポートする側も冷静に対応できるようになります。
要配慮者と一緒に避難経路や危険箇所などを確認しておきましょう。



要配慮者の把握

自治会や自主防災組織として隣近所にどんな人が住んでいるのかを知っておくことはとても大切です。
プライバシーや本人の意思を尊重しながら、要配慮者にどのような助け合いができるのか話し合っておきましょう。



音声コード掲載

サポートのポイント＜災害時＞

要配慮者を支援するときは、相手の意思や希望などを尊重し、笑顔で不安を和らげ、信頼関係を築くことが大切です。

また、できない支援や無理な約束、応急手当や要配慮者からの指示に従って支援する場合を除いた医療行為などは、要配慮者からの信頼を失ったり、大きな事故につながったりすることがあるため、慎みましょう。

「高齢者や傷病者」の場合

複数の支援者で対応する。
担架などを利用するほか、緊急時にはおぶって避難する。



「知的障害などがある人」の場合

笑顔でやさしく声をかけて、要配慮者を安心させる。
気持ちを落ち着かせてから、安全な場所に誘導する。



「目が不自由な人」の場合

まずは声をかけて、そばに
いることを知らせる。
誘導するときは支援者の肩
やひじをもってもらう。
道路の状態や現在地の情報を
伝える。



「車いすを利用している人」の場合

階段などでは、複数の支援
者で車いすを持ち上げて援
助する。
車いすでの移動が困難なと
きは、おぶって避難する。



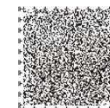
「耳が不自由な人」の場合

筆談や身振り・手振りなど
でコミュニケーションをと
る。ゆっくり話しかけて、
口の動きを読んでもらう。



「日本語ができない人」の場合

身振り・手振りなどでコ
ミュニケーションをとる。
日本語でもよいので、積極
的に支援の意思を伝える。



音声コード掲載

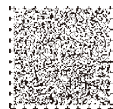
避難場所の種類と役割

市から避難に関する情報が発表された場合など、身に危険が迫ったときには、すみやかに指定された場所に避難しましょう。

避難所に避難するときは、非常食の入った非常持出袋のみならず、各家庭にある調理不要の食べ物の持ち込みなどを心がけましょう。

避難場所の種類と役割

指定緊急避難場所	災害の危険から逃れ、身の安全を確保することができる場所です。 地震や洪水、大火災などの異常な現象の種類ごとに指定されます。
広域避難場所	指定緊急避難場所のひとつで、火災が拡大して地域全体が危険になったときに避難する場所です。
一時集合同所	自主防災組織が災害時に自主的に集まり、防災活動を開始するための集合同所です。 地域の住民が災害時に一時的に退避するための場所としても機能します。
指定避難所	災害時に、住宅の焼失、倒壊などにより生活の場を失った人の収容・保護および一時的な生活が可能となる機能がある施設です。
要配慮者優先避難所	指定避難所のうち、要配慮者（障害者、高齢者、乳幼児など）を優先して受け入れる施設です。
二次避難所	避難者を指定避難所だけでは受け入れることが困難になった際に利用する施設です。
福祉避難所	要配慮者を受け入れるための設備、器材、人材を備えた避難所施設です。 原則として、災害発生から3日程度経過した後開設することを想定しています。
身近な地域の防災拠点	自治会館やマンションの集会場など、一定の条件が整った避難施設であり、自主防災組織によって運営されています。指定避難所を補完する施設として位置づけられます。
一時滞在施設	帰宅困難者を一時的に受け入れるために開放する施設です。



音声コード掲載



避難場所

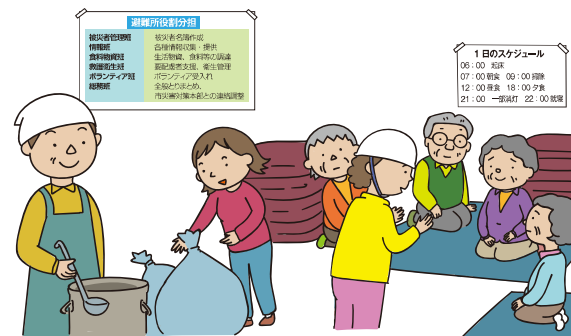


避難所生活での注意点＜暮らし方＞

避難所の運営は、原則、運営リーダー（自治会長など）を中心に行われ、避難者による共同生活のため、定められたルールをきちんと守り、役割を分担して助け合いましょう。

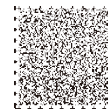
避難生活は避難者全員の協力が必要です。慣れない避難所生活でストレスや疲労から体調を崩してしまわないために、健康管理には十分な注意が必要です。

ルール作り	年代や性別にかかわらず、多様な意見を踏まえる体制を整え、炊事や清掃などの役割について、男女を問わずできる人が分担して行うなど、固定化しないようにしましょう。
体調管理	水分不足はさまざまな体調不良の原因となります。トイレの回数を気にせず、こまめに水分を補給しましょう。 また、かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症予防のために、こまめな手洗いやマスクの着用を心がけましょう。 エコノミークラス症候群を予防するために、定期的に体を動かしましょう。
生活環境	ゴミを決められた場所に出す、トイレをきれいに使う、定期的に掃除をする、居住スペースは土足禁止とするなど、清潔な生活環境を保つことを心がけましょう。 知らない人との不自由な共同生活はストレスがたまりやすく、心身にさまざまな影響を与えます。不調のサインを見逃さないよう健康状態を注意深くチェックし、不調や不安があれば、医師や保健師などに相談しましょう。



よりよい避難生活を送るために、避難所では知らない人同士でも、お互いを思いやり、協力し合うことが大切です。

居住スペースは土足厳禁のため、スリッパなどの上履きを持参しましょう。



音声コード掲載

避難所生活での注意点＜配慮・防犯＞

避難所にはさまざまな人が避難してきます。
被災者同士がお互いのプライバシーに配慮し、思いやりをもって共同生活を
送りましょう。

一緒に生活する人たちの心や行動の変化・健康状態に気を配り、声をかけ合うなどして、
みんなで支え合いましょう。要配慮者には以下の点に配慮しましょう。

共通

- 物干し場、休養スペースを設けるようにしましょう。
- 更衣室は、一人ずつ使える時間帯をつくるなど、配慮しましょう。
- 女性専用スペースや子ども専用スペースを確保しましょう。
- トイレを安全に利用できるよう、配慮しましょう。
- 不安や悩みなどに対する相談窓口を設置し、ポスターや掲示板などで広く周知しましょう。
- 下着などを安心して干せるスペースを確保しましょう。



高齢者

- 筋肉が衰えてしまわないように、なるべく身体を動かすことを促しましょう。
- あいさつをしなくなったなど、周囲への意識が薄れている様子がないか注意しましょう。



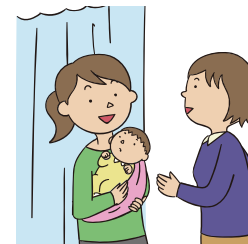
障害者

- 避難所内の段差をなくすなど、バリアフリーに配慮しましょう。
- 視覚や聴覚が不自由な方には、音声や文字などで必要な情報を伝えましょう。



女性・妊産婦

- 乳幼児の授乳、おむつ替えなどのスペースを確保しましょう。
- 生理用品などの物資を女性担当者から受け取れるようにしましょう。



乳幼児

- おもちゃや絵本などを用意し、遊べる環境をつくりましょう。

外国人

- ひらがな・カタカナを使う、多言語翻訳アプリを活用するなどして、わかりやすく情報提供しましょう。

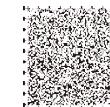
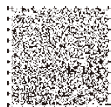


避難所生活では防犯意識を高くもつことが大切です。

- 可能な限り一人での行動は避け、家族や友人などと複数人で行動しましょう。
- 子どもは一人にせず、常に大人が付き添うようにしましょう。
- 就寝場所や専用スペースなどの巡回警備を行い、暴力を許さない環境づくりにも取り組みましょう。
- 防犯ブザーを配布するなど、安全・安心の確保に努めましょう。

性的少数者への配慮

同性パートナーがいる方、男女別に扱われたくない方などがあることを前提として、本人の意志を最大限に尊重して運営しましょう。



避難所生活での注意点<ペット>

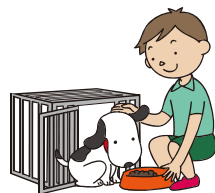
ペットを連れて避難するときは、動物が苦手な人や動物アレルギーの人にも配慮し、避難所ではルールに従って生活しましょう。

ただし、避難所の居住スペースには原則入れません。(法で定められた盲導犬、介助犬、聴導犬などの補助犬については、同伴が認められています)

避難所でのペットの受け入れについて、事前に避難先として想定している避難所の運営委員会に確認しておきましょう。

気をつける点

- 指定された管理区域でケージに入れて管理しましょう。
- 困難な場合は、人の動線に支障がないよう、管理区域内の固定された支柱等に伸縮しないリードで確実に繋ぎ留めましょう。
- エサやりや排泄物の清掃などは、飼い主が責任をもって行いましょう。
- 飼い主以外の避難者は、安易に動物に触れないようにしましょう。



備蓄しておくもの

ケージ・ペットフード・水(最低5日分、できれば7日以上)・常備薬・予備の首輪・伸縮しないリード・ハーネス・使い捨てエサ皿・ガムテープ・ペットシート(トイレ用品)・タオル・ブラシ・キャリーバック・おもちゃ・迷子札(飼い主の連絡先・飼い主以外の緊急連絡先)



平常時の備え

- ケージに慣れさせる、ほかの人・動物に吠えないようにさせるなど、日ごろからしつけを心がけましょう。
- 迷子札やマイクロチップなどを装着する、ペットの写真を携帯電話に保存するなどして、迷子に備えておきましょう。
- 犬には鑑札と狂犬病予防注射済票を首輪などに付けておきましょう。
- 定期的に各種ワクチン接種や寄生虫の予防・駆除をしておきましょう。
- 避難所での望まない繁殖を防ぐために、不妊・去勢手術をしておきましょう。



応急手当の方法

突然の災害では、意識を失くして倒れている人や、けがをしている人がいても、救急車がすぐにはかけつけられるとは限りません。いざというときのために、応急手当の方法を覚えておきましょう。

心肺蘇生のやり方

正常な呼吸を確認できない場合、ただちに胸骨圧迫を強く、速く、絶え間なく、傷病者に目的のある仕草や普段どおりの呼吸が出現するか、AED・救急隊が到着するまで繰り返し行いましょう。

1 反応があるかを確認

- ① 肩をやさしく叩きながら大きな声で呼びかける
- ② 反応がなければ、大きな声で助けを求め、119番通報とAEDを手配する



2 反応がないときは、呼吸を確認

傷病者の頭側の高い位置から胸とお腹の動きを10秒以内で確認し、上下していなければ心停止と判断し、すぐに胸骨圧迫を行う



4 気道の確保と人工呼吸

- ① 片方の手のひらを額に、もう片方の指先を傷病者のあご先に当てて持ち上げ、頭を後ろにそらす
- ② 気道を確保したまま傷病者の鼻をつまみ、口を大きく開けて傷病者の口を覆い、約1秒かけて、胸の上がりが見てわかる程度の量の息を吹き込む



※人工呼吸は、講習を受けて技術を身につけていて、行う意思がある場合に胸骨圧迫30回に2回の人工呼吸を組み合わせで行う
人工呼吸がためられる場合は、胸骨圧迫のみを継続して行う
手元に感染防護具があれば使用する

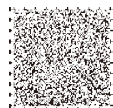
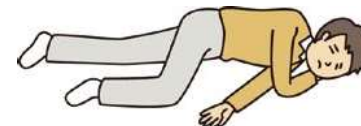
3 胸骨圧迫

- ① 傷病者の横に両ひざ立ちになる
- ② 胸の真ん中に片方の手のつけ根(手掌基部)を置き、他方の手をその上に重ね、指を組む
- ③ ひじを伸ばし、傷病者の胸が約5センチ沈み込むよう、1分間に100～120回の速さで、連続30回圧迫する



回復体位

反応がなく、呼吸がある場合は、横向きに寝かせ、上側の手の甲に顔を乗せ、頭を後ろに反らせて気道を確保し、上側の膝を90度曲げて安定させる。



音声コード掲載



音声コード掲載

応急手当の方法

■AEDの使い方

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれん状態となった場合に、電気ショックを与え、けいれんを取り除くための医療器具です。

AEDが到着したら、AEDパッドを傷病者の胸に貼り付け、AEDの音声ガイドに従って操作してください。

現場にAEDがある場合は、AEDを優先的に使用しましょう。

AEDの設置場所は埼玉県ホームページで確認できます。

※オートショックAED

電気ショックが必要な場合に、ショックボタンを押さなくても自動的に電気が流れる機種（オートショックAED）が2021年7月に認可されました。カウントダウン等が表示された後に自動的に電気ショックが行われます。音声メッセージ等に従い傷病者から離れるようにしてください。



AED設置場所



■応急手当のポイント

出血

出血部位に清潔で厚手のガーゼやタオルを当て、その上から手で強く圧迫します
圧迫後は出血部位を心臓より高く上げると止血効果が高まります
※感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を手袋のかわりに使用するのが望ましい



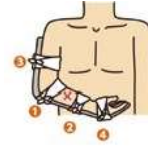
やけど

- ①流水で冷やす
- ②衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす
- ③水ぶくれは破らない
- ④清潔なガーゼ等で覆って水ぶくれが破れないよう保護する



骨折

- ①骨折部位の上下の関節より長いそえ木になるものを用意する
- ②協力者がいれば支えてもらい、骨折部位の近いところから三角巾等から固定していく



ねんざ

- ①患部を冷やす
- ②靴を履いたまま、上から三角巾や布で固定する



■消火器の使い方

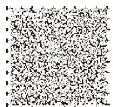
防災訓練などに積極的に参加して、消火器の取り扱いについて体験しておきましょう。



消火器の構え方

- 火の風上にまわり、やや腰を落とし、低く構えましょう。
- 燃えている物から一定の距離をとり、身の安全を確保してください。
- 火の根元をねらって、ほうきで掃くように左右に振りましょう。

ここには、ご自宅の地域に関係があり、避難するときにも確認したいハザードマップや作成したマイ・タイムラインなどを保管しておきましょう。



音声コード掲載

緊急通報

消防署
☎119

警察署
☎110

- ①まず落ち着いて
「火災か」「救急か」「救助か」などを伝える
- ②住所を正確に番地まで伝える
- ③何が（誰が）どうしたか伝える
- ④通報者（自分）の氏名を伝える

防災関連機関一覧

市・区役所

- ◎市役所 浦和区常盤6-4-4
☎829-1111
FAX 829-1978 (防災課)
- ◎西区役所 西区西大宮3-4-2
☎622-1111
FAX 620-2760 (区総務課)
- ◎北区役所 北区宮原町1-852-1
☎653-1111
FAX 669-6160 (区総務課)
- ◎大宮区役所 大宮区吉敷町1-124-1
☎657-0111
FAX 646-3160 (区総務課)
- ◎見沼区役所 見沼区堀崎町12-36
☎687-1111
FAX 681-6160 (区総務課)
- ◎中央区役所 中央区下落合5-7-10
☎856-1111
FAX 840-6160 (区総務課)
- ◎桜区役所 桜区道場4-3-1
☎858-1111
FAX 856-6270 (区総務課)
- ◎浦和区役所 浦和区常盤6-4-4
☎825-1111
FAX 829-6233 (区総務課)
- ◎南区役所 南区別所7-20-1
☎838-1111
FAX 844-7270 (区総務課)

- ◎緑区役所 緑区中尾975-1
☎874-1111
FAX 712-1270 (区総務課)
- ◎岩槻区役所 岩槻区本町3-2-5
☎790-0111
FAX 790-0260 (区総務課)
- ◎水道局 浦和区常盤6-14-16
☎832-1111
FAX 832-5929 (水道総務課)
- ◎消防局 浦和区常盤6-1-28
☎833-1231
FAX 833-1237 (指令課)

河川

- ◎荒川上流河川事務所 川越市新宿町3-12
☎049-246-6371
FAX 049-246-7282
- ◎利根川上流河川事務所 久喜市栗橋北2-19-1
☎0480-52-3952
FAX 0480-52-3964
- ◎江戸川河川事務所 千葉県野田市宮崎134
☎04-7125-7311
FAX 04-7123-7347

土木・建設

- ◎北部建設事務所 大宮区吉敷町1-124-1
☎657-1151
FAX 646-3265
- ◎南部建設事務所 中央区下落合5-7-10
☎859-1151
FAX 840-6265
- ◎埼玉県さいたま県土整備事務所 南区沼影2-4-7
☎861-2495
FAX 866-9713
- ◎大宮国道事務所 北区吉野町1-435
☎669-1200
FAX 669-1221

ライフライン

- ◎NTT ☎113
- ◎東京電力パワーグリッド(株) 埼玉総支社 中央区本町西4-17-10
☎0120-995-442
- ◎東京ガスネットワーク(株) 埼玉支社 南区沼影1-20-1 武蔵浦和大栄ビル2階
☎0570-002211
- ◎東彩ガス(株) 春日部市大場202
☎0120-1031-24

監修：関西大学社会安全研究センター長 特別任命教授 京都大学名誉教授
阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター長 河田 恵昭

公益財団法人市民防災研究所理事
防災会議委員（東京都・港区・昭島市・国立市）
東京都発行「女性視点の防災ブック」編集・検討委員会委員長 池上 三喜子

協力：さいたま市自主防災組織連絡協議会
さいたま市防災アドバイザー

発行：さいたま市総務局危機管理部 防災課
電話829-1126 FAX829-1978

製作：株式会社ゼンリン 2020年（令和2年）3月作成
印刷：株式会社MDP 2022年（令和4年）9月印刷
このガイドブックは15,000部作成し、1部あたりの作成費用は104円です。
（この印刷物の作成費用には、企画・デザイン料が含まれます。）

UD FONT

ユニバーサルデザイン (UD) の
考えに基づいた見やすいデザイ
ンの文字を採用しています。

禁無断転載 さいたま市



音声コード掲載