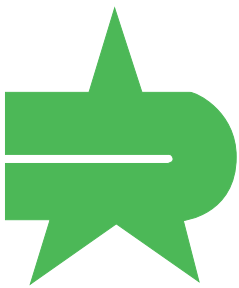


区民防災組織

活動の手引



練

馬

区

20XX年大地震

地震発生時刻 20XX年 冬の夕方6時
地震の規模 首都直下地震 マグニチュード7.3
練馬区内の最大計測震度6弱

状況

- ・練馬区内は、東京都の被害想定プラスα。
- ・都心部に激しい被害が生じていて、その影響が大きい。
- ・都内では帰宅困難者が多数発生しており、練馬区内の幹線道路（環七、川越、目白、青梅など）も多数の徒歩帰宅者で溢れている。
- ・隣接地域（豊島・中野など）からの避難者が多数。
- ・消防隊の一部は都心方面に出動。

このお話は一つの想定です。災害の発生を防ぐことはできませんが、備えることにより、被害を軽くすることができます。



鳥取西部地震(活断層)

有珠山の噴火(マグマの活動)

首都直下地震はいつ起きても不思議ではないといわれています。災害に備えるため、練馬区内では多くの区民防災組織の皆さまが、日頃から活発な防災活動に取り組んでいます。

三宅島雄山の噴火(マグマの活動)

東海地方の被害(台風被害)

20××年冬の夕方6時。猛烈な揺れが突如として始まった。



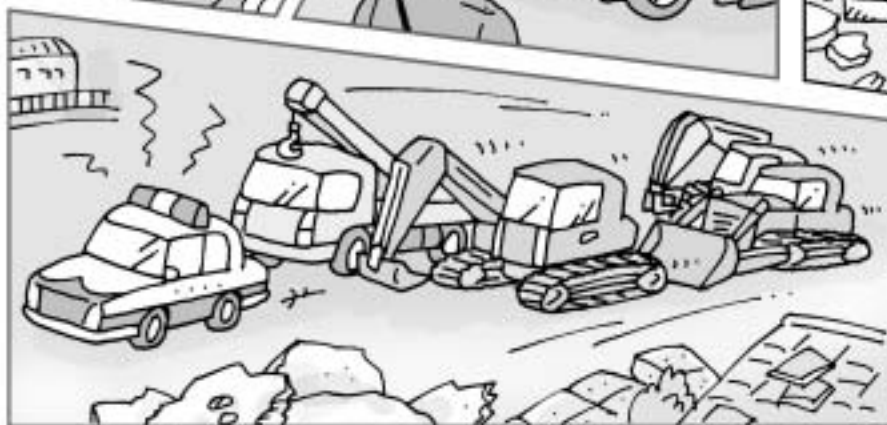
いのちを守る時間帯・家族を守る時間帯
自分の身を守る⇒火の元の確認⇒家族の身を守る (31ページ)



隣近所を守る時間帯・まちを守る時間帯
近隣の状況確認⇒地域での災害対策活動を開始 (32～33ページ)



まちを守る時間帯（防災会・市民消火隊の活動が中心）
 地域での消火や救出・救護活動（33ページ）



いま外に
出すぞーっ！
がんばれよ！

よーし、
OK、OK！

助かるぞー

おーい、
こっちにも下敷きだ。
みんな来てくれー！

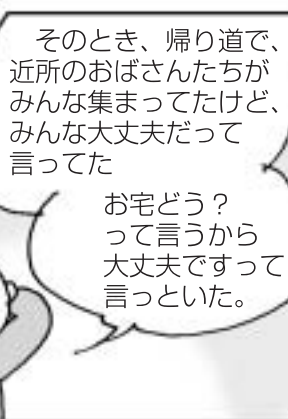
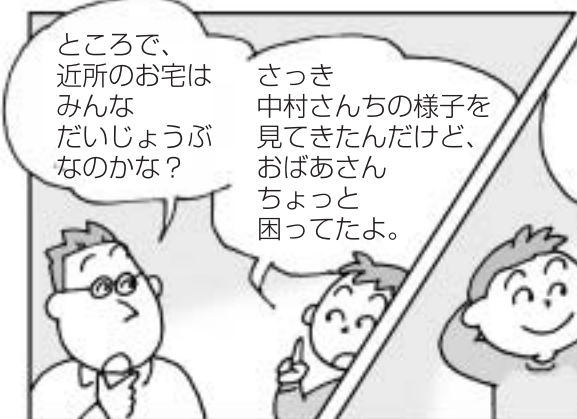
まちを守る時間帯（防災会・市民消火隊の活動が中心）
防災機関（警察署・消防署・消防団など）と協力（33ページ）



応急対応の時間帯（避難拠点や医療救護所での活動が中心）
避難拠点を中心とした地域全体での取り組み（33ページ）



応急対応の時間帯（避難拠点や医療救護所での活動が中心）
避難拠点を中心とした地域全体での取り組み（33ページ）



応急対応の時間帯
自宅が無事だった場合も、余震や出火に備える



悪夢の一夜が明けました。

地震発生後2日目



お疲れさまでございます。

この地区は死者や火事もなく……



電気もガスも水道もだめです。

避難拠点へ向かう人がふえると思われます。メンバー交代で……



半分は避難拠点へ支援に向かってください。

残り半分は高齢者世帯を訪問。

昨夜からのメンバーは休息をとってください。



練馬区災害対策本部

区内被害状況。
死者98人、
負傷者4,320人、

建物全壊1,582棟、
避難拠点滞在者
約6万人



医療機関に対して、優先的に給水が行われる。

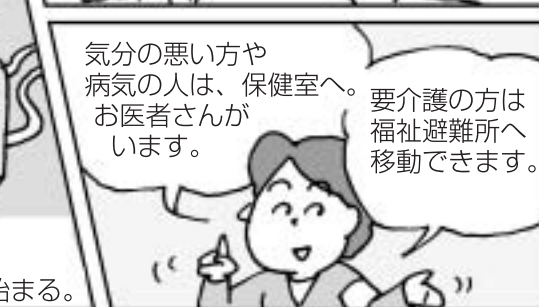


避難拠点では、プールの水を飲料水にろ過して給水活動始まる。



トイレはきれいに使いましょう。

ごみはきちんと分別してください。



気分の悪い方や病気の人は、保健室へ。お医者さんがいます。

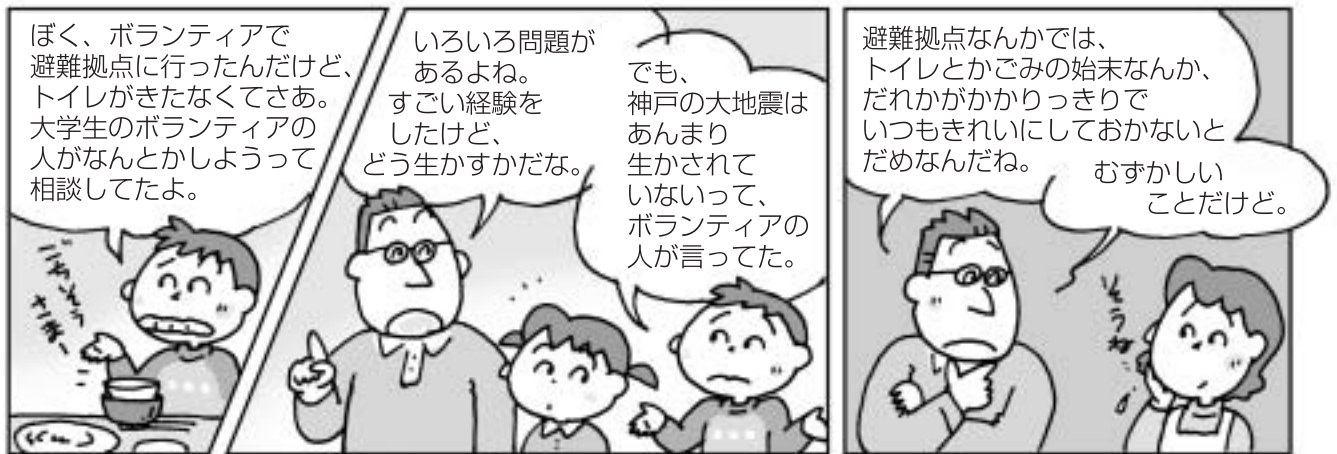
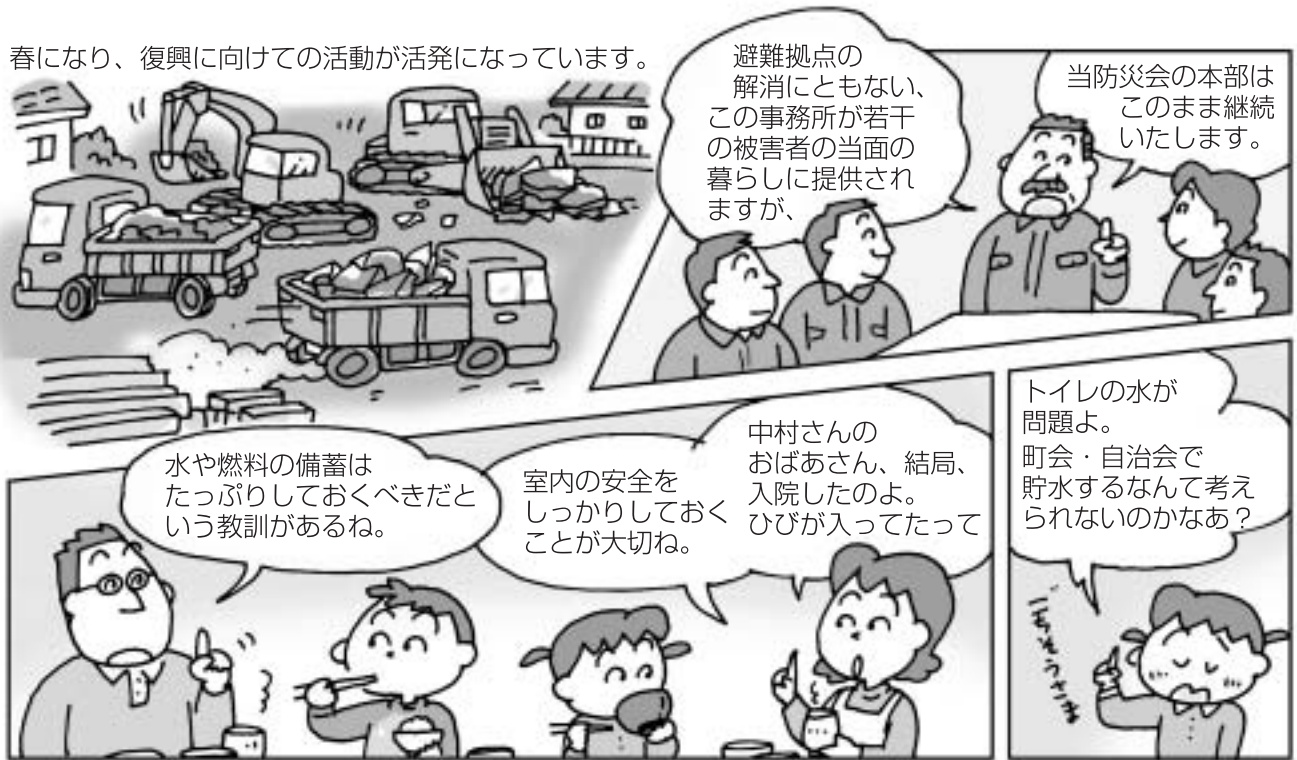
要介護の方は福祉避難所へ移動できます。

電気・ガス・水道などの復旧までは地域の「防災資源」を活用



電気などの復旧により、地域の情報の流れが円滑に
給水活動などで地域の「防災資源」が威力を発揮

春になり、復興に向けての活動が活発になっています。



復興に向けての活動が活発化
避難拠点が解消

「区民防災組織 活動の手引」の発行にあたって



練馬区長

志村 豊志郎

近年、国内外で、地震による被害が数多く発生しております。私たちの住む東京でも、いつ直下型の大地震が起きてもおかしくありません。もし、このような地震が起きた場合、練馬区内でも、建築物の損壊や火災など、大きな被害が想定されています。

区内で地震などの災害が発生した場合、区は、警察・消防などの防災機関との緊密な連携のもとに、全力で対応してまいります。しかし、災害による被害が、同時多発的に区内全域に及んだときには、すべての被害に対して、公的機関だけで対応することは非常に困難であると考えております。

実際に、平成7年に発生した阪神・淡路大震災の際には、倒壊家屋から救出されたほとんどの方々が、ご家族や隣近所の方々によって助け出されており、避難所の運営やその後のまちの復興にあたって、地域のつながりの強さが力を発揮したと伺っております。

この事例のように、区民防災組織において、日ごろから地域の防災活動にあたられている皆さまのお力は欠かすことができません。区内では、すでに多くの区民防災組織が設立されており、皆さまのご努力によって、「地域の防災力」が向上してきております。

この「区民防災組織 活動の手引」は、今後、新たに区民防災組織を設立して地域の防災活動に取り組んでみようとお考えの方や、すでに区民防災組織において防災活動に取り組まれている方が、その取り組みをさらに進めるうえでの一助としていただくために作成いたしました。

「自分たちのまちは自分たちで守る」という理念のもと、地域の皆さまがお互いに協力して、さらなる「安全・安心なまち」の実現に向けた活動に、取り組んでいただければ幸いです。

区民防災組織 活動の手引 目次

■物語「20XX年大地震」	1
■発行にあたって	13
1 災害対策活動と区民防災組織の役割	17
(1) 災害対策活動の基本は何か	18
(2) 区民防災組織とは	19
(3) 区民防災組織の役割	20
(4) 区民防災組織に対する区の支援内容	22
2 防災会の活動	23
(1) 防災会は何をするための組織か	24
(2) 防災会は普段は何をするのか	26
(3) 防災会は災害時にどのような活動を行うのか	27
(4) 防災会による災害対策活動の時間割	30
(5) 防災資器材の種類	35
(6) 防災資器材の管理	38
(7) 日頃からの活動の事例	40
3 市民消火隊の活動	45
(1) 市民消火隊は何をするための組織か	46
(2) 市民消火隊は普段は何をするのか	46
(3) 市民消火隊は災害時にどのような活動を行うのか	47
4 避難拠点運営連絡会の活動	49
(1) 避難拠点とは何か	50
(2) 避難拠点運営連絡会は何をするための組織か	51
(3) 避難拠点運営連絡会は普段は何をするのか	52
(4) 避難拠点運営連絡会は災害時にどのような活動を行うのか	53
5 災害時要援護者への支援活動	55
～「まちの防災みまもり袋」作成の手引～	
I 災害時要援護者支援における地域の重要性	57
(1) 災害時要援護者とは	57
(2) 災害時要援護者支援の課題	58
(3) 災害時要援護者支援の主体	59
II 練馬区災害時要援護者登録制度について	60

Ⅲ まちの防災みまもり袋のつくり方	61
(1) まちあるき ～災害時に役立つ地域資源や危険箇所の把握～	61
(2) マップづくり ～地域の情報の整理と支援方法の検討～	66
(3) 防災みまもりカード	68
～災害時要援護者一人ひとりの支援を考えよう～	
(4) 災害発生時の災害時要援護者支援の流れ	76
～災害の発生から避難誘導までの計画づくり～	

6 資料	91
練馬区災害対策条例	92
練馬区区民防災組織の育成に関する要綱	96
練馬区区民防災組織に対する訓練等助成金交付要綱	98
予想される大地震	100
地震のメカニズム	102
首都直下地震による練馬区内の被害想定	104
気象庁震度階	106
水源の種類と利用方法	108
応急救護の方法	110
防災機関一覧・知っておくと便利なホームページ	112

■ひとくちメモ

「在宅避難者」とは？	20
消防署や消防団と、区民防災組織との関係は？	21
災害時の区民の役割とは？	22
自宅でも災害に備えましょう	26
防災会の構成員である自分たちだけが活動するのか？	34
なぜ訓練をするのか？	40
災害時に、他の地域の人まで面倒をみなければならないのか？	42
他の区民防災組織の役員も兼職している人は、どうしたらよいのか？	52

●表紙のイラストは、練馬区内の区民防災組織で活躍されている橘ゆりえ様に、区民防災組織と防災機関の連携をイメージして描いていただきました。
(ポスターなどでのイラストの使用を希望する場合は、区役所防災課まで、ご連絡ください)

1

災害対策活動と 区民防災組織 の役割

この冊子は、練馬区内の各地域で活動される区民防災組織（防災会・市民消火隊・避難拠点運営連絡会など）の皆さまが、災害対策活動や、日頃からの備えを行っていただくための手引です。

この手引を参考に、人と人のつながり、組織と組織の協力をめざして、地域の防災ネットワークづくりを進めてください。



(1) 災害対策活動の基本は何か

①自分や家族の災害対策活動

区民の皆さまが行う災害対策活動の第一は、自分の生命や身体を守ること、そして家族の生命や身体を守ることです。そして、自分の住まいで火事を出さないことや初期消火に努めることであり、自分の財産を守ることです。この最も基本的な災害対策活動は、あなたの近隣や地域を守ることにつながります。

地域での災害対策活動や災害時のボランティア活動は、自分や家族の身を守ることができて初めて可能になります。そのための身近な備え（自宅の安全化など）を、日頃から心掛けてください。

②近隣での災害対策活動

災害対策活動の第二は、隣人の安否確認や近隣での救出・救護、初期消火・延焼防止などの活動です。この段階までは、ほとんど個人レベルの取り組みが中心です。日頃の訓練の成果を存分に生かして、近隣の方々をリードしてください。

③地域での災害対策活動

災害対策活動の第三は、地域での救出・救護、初期消火・延焼防止などの活動です。災害発生時にこれらの活動をよりよく行うために、日頃から区民防災組織（防災会・市民消防隊・避難拠点運営連絡会など）の会議や訓練などを通じて、災害が起きたときの備えをしていただくことが大切です。



(2) 区民防災組織とは

災害が発生した時には、区や警察・消防などの防災機関は、最大限の活動を行います。しかし、もし、まちのいたるところで火災などの被害が発生すると、多数の災害現場に対して、同時に対応することは困難になります。

このため、自分や家族の安全が確保されたら、次は隣近所へと、助け合いの輪を広げていくことが大切です。

実際に、阪神・淡路大震災では、倒壊した家屋から助け出された方々の大半は、防災機関ではなく、家族や地域の住民の方々によって救助されています。

そこで、「自分たちでまちを守ろう」という地域の皆さまが、自発的に設立・運営している組織が「区民防災組織」です。区民防災組織には、それぞれの役割によって、下表のとおり、「防災会」「市民消火隊」「避難拠点運営連絡会」「その他の組織」といった種類の組織があります。

災害発生時に、区民防災組織は力を合わせて、初期消火、救出・救護、避難拠点運営など、地域でリーダーシップをとって、防災活動を行います。

また、災害に備えて、日頃から、会議や訓練などを積極的行っています。

区民防災組織	防災会	初期消火や救出・救護など、まち全体を守る活動
	市民消火隊	主に地域での消火活動
	避難拠点運営委員会	主に避難拠点での避難者の支援活動
	その他の組織	防災に関する普及啓発や災害応急活動



(3) 区民防災組織の役割

防災会・市民消火隊と、避難拠点運営連絡会は、簡単に言いますと「避難拠点の外側と内側」をそれぞれ担当することになります。

どちらも災害による被害を最小限に食い止めるために、また、人とまちの復旧のために、欠くことのできない存在です。

それぞれの役割を果たすためにも、お互いに補い、協力することが望ましいものです。この点のご理解をすすめるために、下に簡単な対照表を作成しました。

	防災会・市民消火隊	避難拠点運営連絡会
構 成	町会・自治会、管理組合 など	複数の町会・自治会、PTA など
活動目的	①地域の防災活動 ②「在宅避難者」の支援活動	①避難生活者の支援活動 ②授業の早期再開活動
活動場所	町会・自治会、団地内 など	各避難拠点内
活動期間	災害発生～3日程度が中心	災害発生～7日程度を想定
活動内容	①初期消火 ②応急手当 ③人命救助 ④給食・給水 ⑤避難誘導 ⑥情報連絡 ⑦安否確認 など	①施設管理 ②救護衛生 ③物資配給 ④避難誘導 ⑤情報連絡 ⑥被災者相談 など
それぞれの組織の相違点	人命救助、まちの延焼防止などの地域の防災活動を主体とする。また、被災者の支援活動などを行う。	避難生活者の支援を行い、生活の復旧に協力する。また、周辺地域の災害情報を収集する。
それぞれの組織の接点 (お互い補い、協力することが望ましい)	●手当ての必要な人がいたら	→ 避難拠点や医療救護所へ運ぶ。
	●給食・給水に必要な食料や水を確保するときは	→ 避難拠点で配給を受ける。または炊き出し用具を利用する。
	●避難するとき	→ 避難拠点まで誘導する。
	●周辺地域の被災状況などの情報	→ 避難拠点で情報取得が可能。
	●一つの区民防災組織だけでは、救助・消火などの活動が間に合わない	→ 避難拠点を通じて、防災機関や他の区民防災組織に応援を頼む。

ひとくちメモ

「在宅避難者」とは？

大地震などにより、自宅は倒壊・焼失を免れたが、電気・ガス・水道などの途絶によって、日常生活に支障をきたしている人を「在宅避難者」とよびます。これらの人々の日常生活への支援（給食・給水、情報連絡、安否確認など）も、地域での重要な災害対策活動です。

このような役割分担から考えますと、両方の組織の構成員になっている方は、災害発生直後は防災会や市民消防隊で活動していただき、徐々に避難拠点運営連絡会の活動に移行していただくことが望ましいと考えられます。

また、状況が落ち着いたら、ボランティアとして地域の「在宅避難者」の支援や避難生活者の支援を行っていただけると、被災者の困難を減らすことができます。特に、地域の事情に詳しい方が、被災者を支援するボランティアの仕事の整理役として活動していただけると、より効果が高いと考えられます。



ひとくちメモ

消防署や消防団と、区民防災組織との関係は？

日常の災害への対処は、消防署が消火や救助活動の中心となり、消防団もこの活動に参加します。つまり、防災会などの区民防災組織が、日常の災害に対処するのは例外的な場合だけです。

一方、非常災害である大地震や水害などの現場では、区民防災組織は、自主的に活動を行います。消防署や消防団が同時多発的に発生する災害の全てに対応することは困難だからです。しかし、消防署や消防団の指導を受けることができる場合には、協力して災害に対処します。

(4) 区民防災組織に対する区の支援内容

区では、それぞれの区民防災組織の活動形態に応じて、災害対策活動に必要な資器材を貸与したり、備蓄をしています。

また、各区民防災組織に対して、前年度の活動実績がある場合に、年間3万円の助成を行っています。

さらに、自主的な訓練などの際に、各区民防災組織と相談しながら、必要に応じて様々な支援を行っています。

ひとくちメモ

災害時の区民の役割とは？

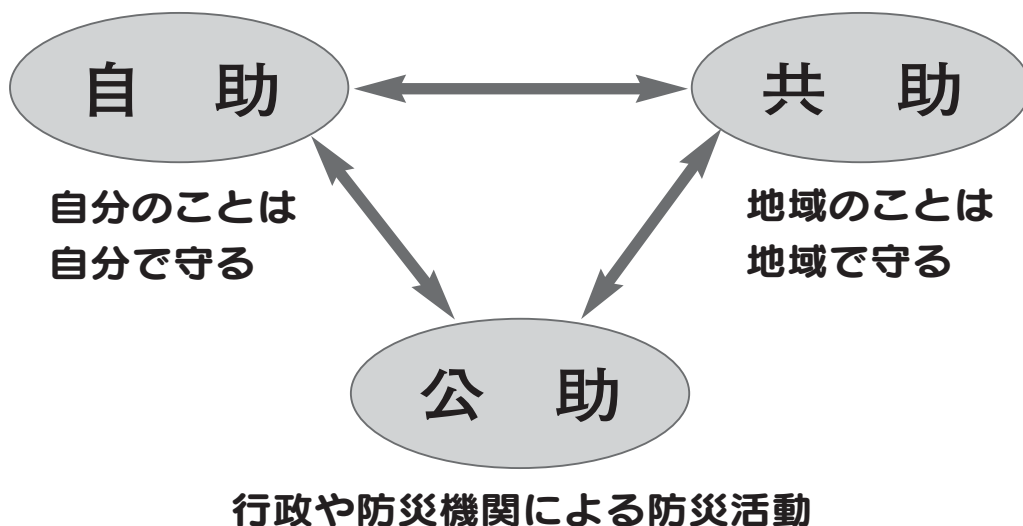
練馬区災害対策条例では、区民の皆さまの役割を、次のように定めています。

- ① 災害を防止するため、自己および家族の安全を図るとともに、自ら災害に備えるための手段を講じるよう努める。
- ② 地域において相互に協力し、区民防災組織に参加するなど、防災活動の推進に努める。

一方、区の責務として、区民の皆さまが自主的に行う防災活動や区民防災組織に対し、支援を行うものとしています。

このように、区民の皆さまによる、自分のことは自分で守るという「自助」や、地域のことは地域で守るという「共助」、行政や防災機関による「公助」が、それぞれ連携することによって、災害による被害を最小限に抑えることができます。

被害を最小限に抑えるための3本柱



2

防災会 の活動

初期消火や救出・救護など、
まち全体を守る活動を行う防災会



(1) 防災会は何をするための組織か

大地震や水害などの災害に際して、初期消火や救出・救護活動、安否確認の実施などにより、地域での被害を防止したり、災害後の復興を行うための組織です。

防災会は区民の皆さまが自発的に設立して、自主的に運営しています。

また、区や警察署・消防署などの防災機関は、防災会が行う日頃からの会議や訓練などの活動に対して、さまざまな支援を行っています。



防災会として登録する場合の要件

●防災会として登録できるのは、30世帯以上で構成する住民組織の皆さまです。

【登録の際に提出していただくもの】

- ・練馬区区民防災組織名簿登録申請書
- ・会則
- ・役員名簿
- ・組織図
- ・防災会の区域図

※防災会の設立に際して、ご不明な点がある場合は、区役所防災課までお問い合わせください。

●どのような防災会があるのか

- ・地域の皆さまが所属される町会・自治会を単位としたものが一般的です。
最近では、マンションなどの管理組合により結成されたものも増えてきています。
- ・一般家庭だけでなく、商店・事業所などを含むこともできます。あとは、地域の皆さまの「みんなで地域を守ろう!」という気持ちが必要です。

防災会の組織図（例）

会 長

副会長

総 務

会 計

会計監査

（部長をつくる場合もある）

班 長

情報連絡係

消 火 係

救出・救護係

避難誘導係

物資調達係

区民防災組織の活動に従事する方の補償

区民防災組織の活動に従事される方が、業務に従事することによって、負傷したり病気になったり、それが原因で亡くなったりした場合には、「災害応急措置業務従事者および水防従事者に対する損害補償に関する条例」の規定に従って損害補償を受けるか、または「災害救助法第29条」により、上記条例と同程度の扶助金を受けることになります。

また、訓練の際の事故により負傷した場合などは、区が加入する制度によって損害補償を受けることになります。



(2) 防災会は普段は何をするのか

防災会の日頃の活動は、無理のない範囲で息長く続けることが大切です。基本的な活動として、年一回の総会や会議・訓練の実施などがあります。ただし、資器材の点検や手入れなどは、できるだけ定期的（一か月に一回程度が望ましい）に行いましょう。

また、次のような活動に取り組んでみましょう。

- ① 防災会各部の部員の役割の理解を進める活動
- ② 防災会活動を担う地域のボランティアの掘り起こし
- ③ 地域の皆さまへの防災講話（区役所防災課や消防署などに依頼）
- ④ 応急救護訓練（消防署などに依頼）
- ⑤ 災害時要援護者の把握のための活動
- ⑥ 避難拠点などと合同での、地域の総合防災訓練（「まちかど防災訓練」など）
- ⑦ 地域の「防災資源」の把握や、「防災地図」の作成



ひとくちメモ

自宅でも災害に備えましょう

区民防災組織で活動する皆さまは、大地震の際に、自分や家族がけがをしないように、自宅の耐震補強や家具の転倒防止など、日頃から自宅内の安全化にも努めてください。自分がけがをしたり、家族がけがをしてしまうと、区民防災組織の活動に参加できなくなってしまいます。

(3) 防災会は災害時にどのような活動を行うのか

大地震がおこったら

防災会で活動する皆さまも、まず、自分や家族の身を守ってください。つぎに自宅の火の元や安全を確認し、それから隣近所の様子を見てください。身近なところの安否を確認してから、防災会の活動をはじめましょう。

なお、自分の生命・身体の安全には特に気を配ってください。ご自身の生命や身体を危険にさらしてまでの活動を、求められているわけではありません。

- ① 地域の被災状況の把握と、避難拠点などを通じての情報連絡



- ④ 地域での安否確認



- ② 救出・救護、負傷者の搬送



- ⑤ 災害時要援護者の保護



- ③ 軽可搬消火ポンプD級などによる初期消火、延焼防止活動



- ⑥ 炊き出しや給水



⑦ 徒歩帰宅者の支援（幹線道路や鉄道沿いの地域）



⑨ 避難拠点での避難者支援活動への協力



⑧ 避難誘導



集中豪雨などの水害がおったら

特に浸水の危険性があると考えられる地域や、浸水実績のある地域の防災会は、次のような活動にもご協力ください。

① 危険箇所の点検



② 雨水^{うすい}枅つまり排除などの、地域住民への指導

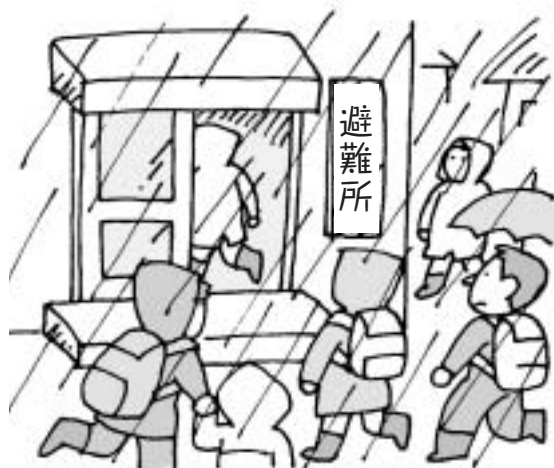


- ③ 土のう積みについて、必要な住民への指導（水害が発生しやすい季節には、日頃から土のうを準備）



（指導は、消防署などに依頼します）

- ⑤ 被災者の支援



- ④ 軽可搬消火ポンプD級での排水（地下室への浸水など）



- ⑥ 避難拠点での支援活動や炊き出しなど（多数の避難が必要な場合）



(4) 防災会による災害対策活動の時間割 ～いのちとまちを守る時間割～

大きな地震が発生した場合、大揺れのその瞬間、直後、数分後、数時間後、数日後といったように、時間の経過に従って行動や対応が変化していきます。

例えば、「大揺れを感じたらすぐに避難拠点へ避難すればよい」という考え方は正しいとは言えません。なぜかという、まず動ける人が地域から避難してしまうと、動けない人を助けたり、火災からまちを守る人がいなくなってしまうからです。

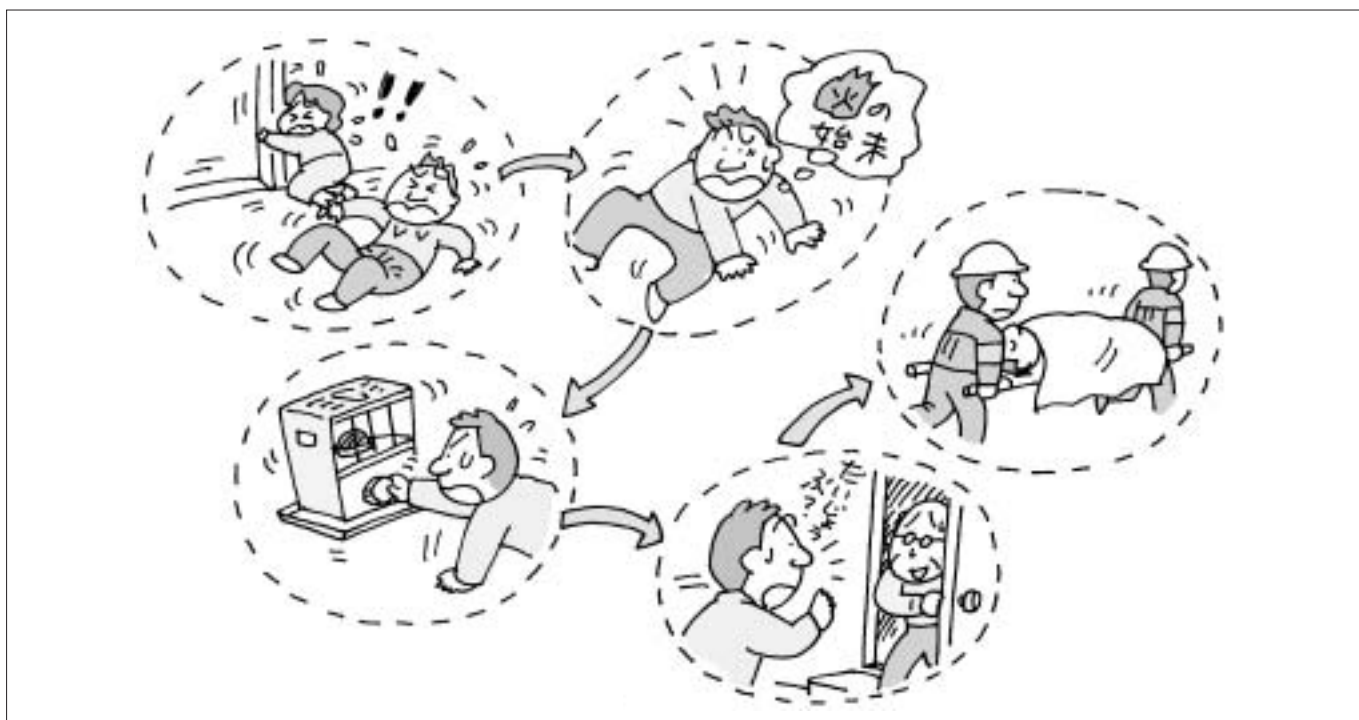
このように、おおまかな行動の順序が、一人ひとりにも、地域社会にもあります。これらの行動が、犠牲をより小さくし、安全を高め、混乱を少しでも防ぐのです。

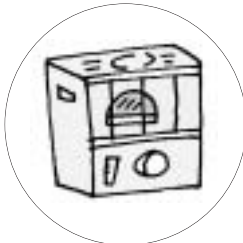
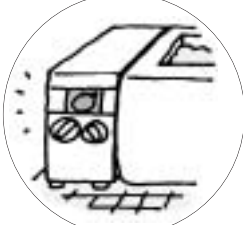
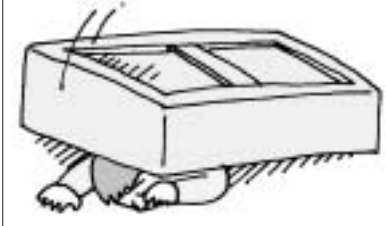
時間割のモデル

- ①いのちを守る時間帯 — 自分の身の安全を守る
- ②家族を守る時間帯 — 火の始末や家族の救出・救護
- ③隣近所を守る時間帯 — 近隣での初期消火や救出・救護など
- ④まちを守る時間帯 — 防災会の活動を中心とした、地域での消火や救出・救護活動など
- ⑤応急対応の時間帯 — 避難拠点での支援

このモデルを別の面からみると、①は「個人での対応期」、②は「家族での対応期」、③は「近隣での対応期」、④は「地域での対応期」、⑤は「地域と防災機関との組織的対応期」といったように、一人ひとりの対応から組織的な対応へと活動が変化していくことが分かります。

つまり、人々の協力関係や、それに基づく活動がしだいに大きくなっていくのです。



大揺れのその瞬間	直 後（大揺れが収まってきた時）
いのちを守る時間帯	家族を守る時間帯
個人での対応期	家族での対応期
●すべての人が「自分の身は自分で守る」ための行動をとる。（しかし、赤ちゃんや子ども、高齢者、障害のある方など、自分の身を守るのが困難な方がいます。そのため、日頃からの「身の周りの安全づくり」や「地域での協力」が必要なのです） とっさにテーブルや机などの下に入る！  ざぶとんなど手近かなもので頭を守る！  就寝中はふとんをかぶる！  子どもには「大丈夫よ！」などと声をかける。 	●大揺れが収まったら、「火の始末」の行動をとる。（ストーブの火など使用中の火の気はすべて消す） ●出火がないかを確認する。（都市ガスおよびLPガスは、大揺れと同時に供給がとまりますが、ガス漏れや破損の有無などをくまなく点検しましょう） ●もし出火を発見したら、「火事だー！」と大声を出して隣近所に知らせる。（決して自分だけで処理しないようにする） ●家族の安否確認や救出・救護にあたる。 火の始末！ 台所のガス   ストーブ ふろの火   仏壇の線香 落ちたまま、忘れたままを防ぐ！ 吸いかけのたばこや、調理中の火など  救出・救護！  心肺蘇生や止血などの応急手当をする。 

数分後から数時間後

隣近所を守る時間帯

近隣での対応期

【初期消火や延焼防止】

- 隣近所で声をかけ合って、火の用心を確認し合う。
- 隣近所に出火があれば、消火器やバケツの水などを持ってかけつけ、初期消火を行う。

隣近所同士、安全や火の用心の声をかけ合う！



隣近所の出火には消火の応援にかけつける！



【安否確認や救出・救護】

- 家屋の倒壊や家具の転倒などで家族が下敷きになっていたり、行方がわからなくなっていたら、隣近所に探索の応援を求める。
- 隣近所の救出・救護に協力する。
- 特に近隣の高齢者などの災害時要援護者の家にはすぐにかけて安全を確認する。
- 負傷者がいたら、安全な場所に移し、必要な応急手当をして、医療救護所や医療機関への搬送に協力する。

災害時要援護者の家庭をたずねる！



救出・救護は手分けして必要な行動を！



数分後から数日後

まちを守る時間帯	応急対応の時間帯
地域での対応期	地域と防災機関との組織的対応期
【地域での消火や救出・救護】 ●防災会の組織的な活動を開始する。 ●まず、メンバーの一人ひとりが、自宅の安全確認をすませてから、あらかじめ決められた場所に設置された「本部」に集合する。 ●集合までの途中で、高齢者などの災害時要援護者世帯をたずねたり、消火や救出・救護の必要がないか確認する。 ●消火部門や救出・救護部門はすぐに出動できるように資器材などの準備態勢をとる。 ●特に消防水利の点検は至急させる。 ●情報部門を中心に、地域の被災状況の情報収集活動を展開する。(メンバーが地域に散らばって状況を確認すると同時に、防災会の活動状況を住民に知らせる) ●地域での消火や救出・救護活動には多くの人手が必要なので、協力者をなるべく多く手配する。 ●避難拠点を通じて、区の災害対策本部と情報の授受ができるようにする。 防災会のメンバーは「本部」に集合して、出動の準備態勢をとる！ 	【避難拠点で実施する支援活動への協力】 ●避難拠点では、震度5弱以上の地震が起きて、被害があり、避難者がいる場合に、「避難拠点要員」により開設され、「避難拠点運営連絡会」の協力を得ながら、避難者の受け入れや支援を行うこととしている。このような避難拠点での支援活動に対し、無理のない範囲で協力する。 

防災会の構成員である自分たちだけが活動するのか？

災害時の被害防止活動は、地域の全ての人や組織が、自ら行うべき活動です。地域の防災リーダーである防災会の皆さまは、災害時にはできるだけ多くの人々が、地元での災害対策ボランティア活動に参加できるよう、適切なお指導をお願いいたします。

地域でのさまざまな活動団体（スポーツ団体や趣味のサークル、諸行事を行う団体）などに対しても、日頃から訓練などの際に協力を呼びかけ、実際に災害が発生したときに大勢の方々がとまどうことなく活動できるような協力関係をつくりましょう。

阪神・淡路大震災の際にも、普段はあまり社会的関心を持たないように見えた地域の若者が、熱心に避難所での活動に参加した事例が、多数報告されています。

災害時は、区や警察署・消防署などが活動するのではないのか？

災害時は、区や警察署・消防署などの防災機関はもちろん最大限の活動を行います。それだけでは大震災のような、同時多発的に発生する全ての被害に対処することは不可能です。阪神・淡路大震災でも、多くの被災者が地域の皆さまによって救助されました。自分たちで救助可能な人を救助したり、地域での初期消火や延焼防止活動を行っていただくことで、プロの救助隊や消火部隊をより困難な現場に向かわせることができるようになります。



(5) 防災資器材の種類

区では、災害時における救出・救護活動を地域の皆さまに行っていただけるように、防災会活動に必要な防災資器材とそれを保管する格納庫を、必要に応じて、希望する防災会に貸与しています。

●防災資器材一覧表（標準的な例）

品 名	活動時期別の貸与数量		
	○結成時	◎充実時	△さらに充実時
トランジスタメガホン	1	3	
多機能ランタン	1		
担架	1	3	
誘導旗	1		
救急箱セット	1	3	
万能おの	1		
ヘルメット（白）	13		
懐中電灯	13		
腕章	13		
トラロープ	2	20	
軍手	12		
スコップ	2		
バチヅル	1		
掛矢	1		
大ハンマー	1		
平バール（大）	1		
平バール（小）	1		
組立救護車（レスキューカー）		2	
折りたたみ式リヤカー		2	
ジャッキ		1	
軽可搬消火ポンプD級セット			1
ホース			5
防火衣セット			5

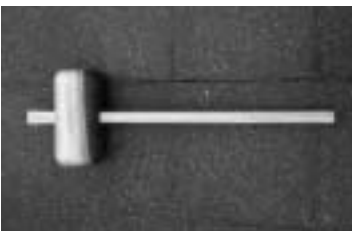
※活動時期別の貸与数量について

○：結成時にお渡しするもの。

◎：組織力を充実する際にお渡しするもの。

△：さらに組織力を充実する際にお渡しするもの。

【救出用資器材】

万能おの		おの、ハンマー、釘抜きなどの機能のほか、例えばピック部を使用しガラス・板金などの破壊、コンクリートの削岩、バール部で鉄扉のこじ開け、鉄筋の曲げなどに使うこともできます。柄部分の穴は、ロープとともに使うことでロープ展張などを行えます。 また、ガス栓用のスパナとしても使用できます。
バチツル		土やガレキを掘り起こしたり、建物を壊したりすることで、すばやい救出のための道具になります。また、例えば硬いものであれば、ツル部分で細かく砕いた後にバチ部分で掘り起こすなど、対象物によりバチ部分とツル部分を使い分けると、より効果的です。 柄と頭が取り外せるため、保管時には取り外しておき、使用時にのみ柄を頭の穴に差し込んで使用します。
掛矢		大型の木槌で、窓を打ち破ったり土塀を崩したりすることで、中の人を救出します。
大ハンマー		ブロック塀や壁、屋根などを破壊・除去することで、生き埋めになっている人を救出します。
平バール (大および小)		ドアが開かなくなった時などに、「てこの原理」を用いてこじ開けたり、屋根・柱を動かしたりすることが可能です。使い方によっては、ハンマーの代わりにもなります。
ジャッキ		ボトルの様な形の本体にオイルが入っていて、油圧で稼働させます。 4トンまでのものを持ち上げる事が可能です。足元が軟弱な場所を使用する場合には、下に板などを敷いて使用してください。

【運搬用資器材】

担架		負傷者や病人などを安全に搬送するための道具です。 持ち上げる際には、2～4人で協力して行ってください。
組立救護車 (レスキューカー)		身体の不自由な方を乗せて避難したり、ケガ人や病人を搬送するために使います。 折りたたみ式となっており、救護車として使うほか、状況に応じて、担架としても使えます。
折りたたみ式リヤカー		避難する際に持ち出す荷物を運搬するためなどに使います。例えば、避難拠点に避難する時、格納庫に入っている救急箱やスコップなどの防災資器材を積んで運びます。 また、負傷者や病人なども安全に搬送することができます。
階段用避難車		大地震の発生時などにエレベーターが停止した場合、中高層住宅から負傷者や高齢者などを救助する際に活用していただけます。担架が使用できないような狭い階段でも使用でき、一人の手助けがあれば容易に高層階から避難させることができます。 (別途調査を行い、希望する防災会に貸与します)

【消火用資器材】

軽可搬消火ポンプD級		延焼火災から街を守るために使用する、消火用の小型ポンプです。 軽量のうえに、毎分191リットルの水を高さ約17m（建物の5階くらい）、水平距離約11mまで放水することができます。消火用水としては、地下貯水槽やミニ防災井戸などを使うことができます。 20mのホースを5本つなぎ、100mまで伸ばすことができます。
------------	---	--

（６）防災資器材の管理

区が貸与している防災資器材および格納庫の管理は、基本的に、貸与を受けている防災会にお願いしています。

防災資器材の日常的な点検や格納庫の清掃のほか、救急箱の中身や懐中電灯の電池交換などの更新は、助成金の中でお願いします。

一方で、格納庫のドアが壊れたなどの大がかりな修理の場合は、区役所防災課が対応します。

以下に、管理方法に関する例をまとめましたのでご確認ください。

●防災資器材について

薬品の使用期限が切れている。	助成金の中で購入していただき、更新してください。入っていた薬品と全く同じものを購入する必要はありません。防災会で必要と思われる薬品を購入してください。
防災資器材が壊れてしまった。	助成金の中で修理していただくか、購入してください。区役所防災課で貸与している防災資器材と別のメーカーの物でも構いません。 ※ただし、修理する場合、修理費用が高額（１万円以上）のため、助成金で対応することが難しい場合は、区役所防災課へ相談してください。
防災資器材を失くしてしまっ た。	基本的には助成金で購入してください。（購入先については区役所防災課へ相談してください） ※ただし、高額な防災資器材の場合は、区役所防災課へ相談してください。（例：折りたたみ式リヤカーや組立救護車など） ※防災資器材が、町会・自治会の倉庫の中に混ざって保管されていることがありますので、念のため再度確認してください。
軽可搬消火ポンプが動かない。	区役所防災課で対応しますので、連絡してください。 ポンプは定期的に動かしていただくようお願いします。区では、毎年６月から９月末を目途に定期点検を行っています。
軽可搬消火ポンプの燃料がない。	助成金で購入してください。
軽可搬消火ポンプのホースに 穴があいている。	区役所防災課で対応しますので、連絡してください。 （穴の場所が分かるように、ホースに印を付けておいてください）

●格納庫について

いたずら書きをされてしまった。	シンナーで消していただくか、上からペンキを塗っていただくなどの対応をお願いします。 ただし、ペンキを購入する費用が助成金では足りないといった場合は、区役所防災課へ相談してください。
ドアが壊れた。 ドアが開かない。	区役所防災課で対応しますので、連絡してください。
雨漏りがする。	区役所防災課で対応しますので、連絡してください。
格納庫に町会・自治会の物品を入れたい。	防災用の資器材を入れるための倉庫ですので、防災活動に必要な物以外は入れないようにお願いします。
格納庫の中に整理する棚を作りたい。	工夫して作っていただいて結構です。



(7) 日頃からの活動の事例

① 「まちかど防災訓練」や「地域の総合防災訓練」

実際の災害時さながらに、地域のまちかどなどで、軽可搬消火ポンプD級などを活用して、初期消火や延焼防止などの訓練を行います。また、防災資器材を活用して、救出・救護訓練なども行います。これが、「まちかど防災訓練」です。

その後、避難誘導や安否確認訓練を行いながら、訓練会場を避難拠点に移し、炊き出しや避難所運営訓練などを行います。この部分は、「避難拠点訓練」です。

このように、災害発生から緊急初動対応、避難拠点での活動までを組み合わせると、「地域の総合防災訓練」になります。



ひとくちメモ

なぜ訓練をするのか？

訓練は、できるだけ実践的なものでなければ、実際の災害時に役にたちません。災害対策に関する計画は、訓練を通じて検証し、不断に改定しなければ有効なものとなりません。

また、災害対策活動には習熟を要するものも含まれていますし、さらに、地域で災害対策活動にあたる皆さまや、防災機関の担当者などとの、人と人とのつながりも、訓練を通じてつくられます。

このような地域ごとに行われる訓練が大切であることから、練馬区では、避難拠点で行われる「避難拠点訓練」や、他のさまざまな地域での訓練を組み合わせた「地域の総合防災訓練」をおすすめしています。

避難拠点訓練



訓練実施計画書を出しましょう

区民防災組織で訓練を計画した場合は、なるべく早めに「訓練実施計画書」を、区役所防災課か最寄りの警察署・消防署に提出してください。いずれか一か所に提出すれば、他の機関に写しが転送されます。

訓練の際の指導や支援を行うため、また、事故やけがなどの補償のために、「訓練実施計画書」の提出をお願いします。

② 徒歩帰宅者の支援訓練

首都直下地震が発生すると、交通機関の停止などにより、自宅に帰宅することが困難な方々が、都内全体で約392万人程度発生すると想定されています。これらの方々を「帰宅困難者」と言います。

これらの方々のうち、相当程度の方が徒歩で帰宅すると考えられ、練馬区内の幹線道路でも、多くの人が区内や埼玉県、多摩方面などをめざして、徒歩で通過するものと予想されます。これらの方々が、「徒歩帰宅者」です。

これらの方々が円滑に自宅に帰れるように支援することは、人道上からも地域の安全の上からも大切な活動です。（トイレ、休息、食料や飲料水の提供、交通情報の提供など）



ひとくちメモ

災害時に、他の地域の人まで面倒をみなければならないのか？

大震災などの緊急時には、まず人道的配慮を優先して活動してください。地域の別や自治体の所属などは、ひとまず横において支援活動に取り組みましょう。

事態がだんだんと落ち着き、正常な状態に近づいてくるまでは、あくまでも緊急時の人道的活動という側面が強いことをご理解いただき、被災者の支援にご協力ください。（「徒歩帰宅者への支援」は、その典型的な例です）

③ 図上訓練

災害が発生した状況を想定して、区民防災組織内の各部などに分かれて、災害対策を検討する訓練です。実際の災害時の状況を、いかに想像して対策を考えることができるかが重要です。



④ 講演会などによる住民の啓発訓練

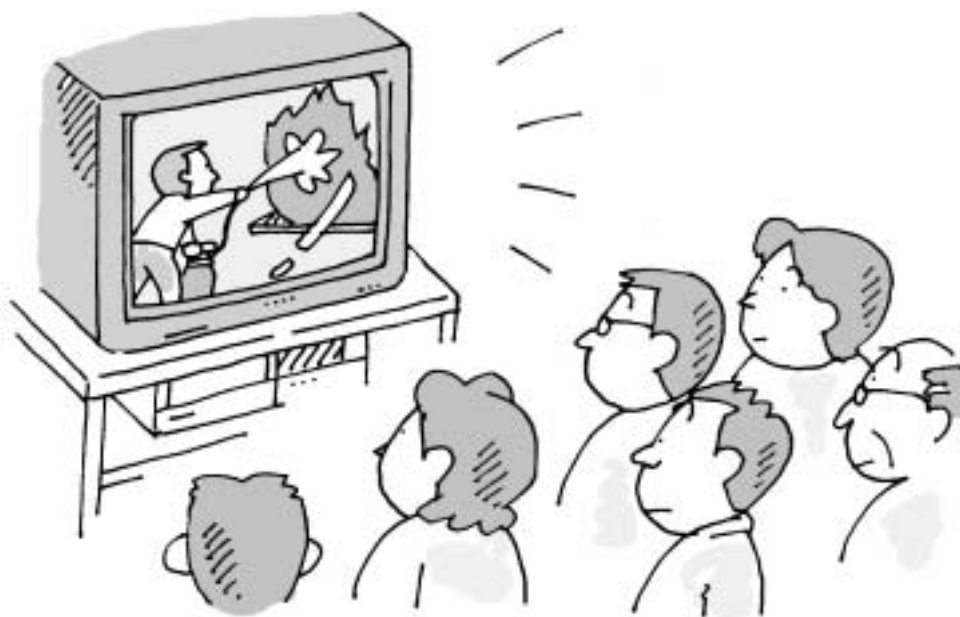
有識者や区役所防災課などの講師による防災講話を聞いて、災害が起きたらどう行動すればいいか、日頃から何を備えればいいのかなどを、地域の皆さまで考えます。

また、防災クイズなどを組み合わせて、「頭の防災訓練」などを行います。



⑤ ビデオ上映

区役所防災課などで用意している防災啓発用のビデオの上映会を行います。防災講話や質疑応答などを一緒に行うことにより、地域の皆さまが自らの身を守ることや、防災活動の重要性を理解することができます。



3

市民消火隊の 活 動

地震火災からまちを守るために
主に地域での消火活動を行う市民消火隊



（１）市民消火隊は何をするための組織か

当初は、東京都の指定する避難道路およびその周辺の消火を行うことにより、避難者を守る目的で、都が指定する避難場所へ至る避難道路の周辺地域に編成された組織です。昭和54年に区に移管となり、区民防災組織として位置づけられました。

市民消火隊は、保有する軽可搬消火ポンプC級の能力を生かして、災害発生時には、地域での火災の消火や延焼防止活動を行います。

区や消防署などの防災機関は、市民消火隊が行う日頃からの活動に対して、さまざまな支援を行っています。



（２）市民消火隊は普段は何をするのか

市民消火隊の日頃の活動は、訓練の実施や、軽可搬消火ポンプC級などの資器材の点検・維持管理、消防水利の把握などです。点検や維持管理のための操作は、できるだけ定期的（一か月に一回程度が望ましい）に行いましょう。

また、活動に余裕のある場合は、防災会や避難拠点運営連絡会などの合同による「地域の総合防災訓練」にも取り組みましょう。



（３）市民消火隊は災害時にどのような活動を行うのか

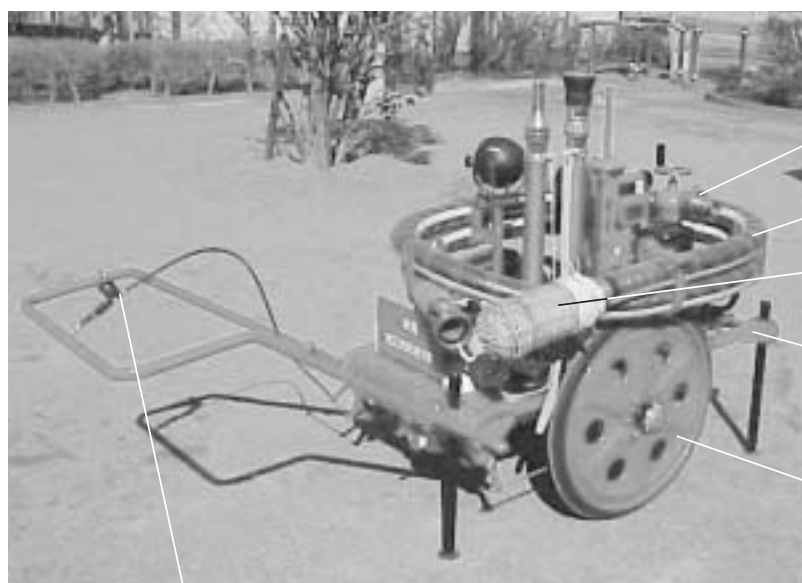
市民消火隊が保有する軽可搬消火ポンプC級は、高い能力を持つものです。主として大地震にともなう火災の時に、軽可搬消火ポンプC級を用いて、地域での消火や延焼防止活動を行います。

なお、激しい地震があったにもかかわらず、地域で火災の兆候がみられない場合でも、避難拠点などを通じて情報収集活動にあたってください。

市民消火隊の活動が一段落したら、防災会の活動や避難拠点の運営を支援するなど、地域での災害対策活動に引き続き協力してください。



軽可搬消火ポンプC級



手動式ブレーキ

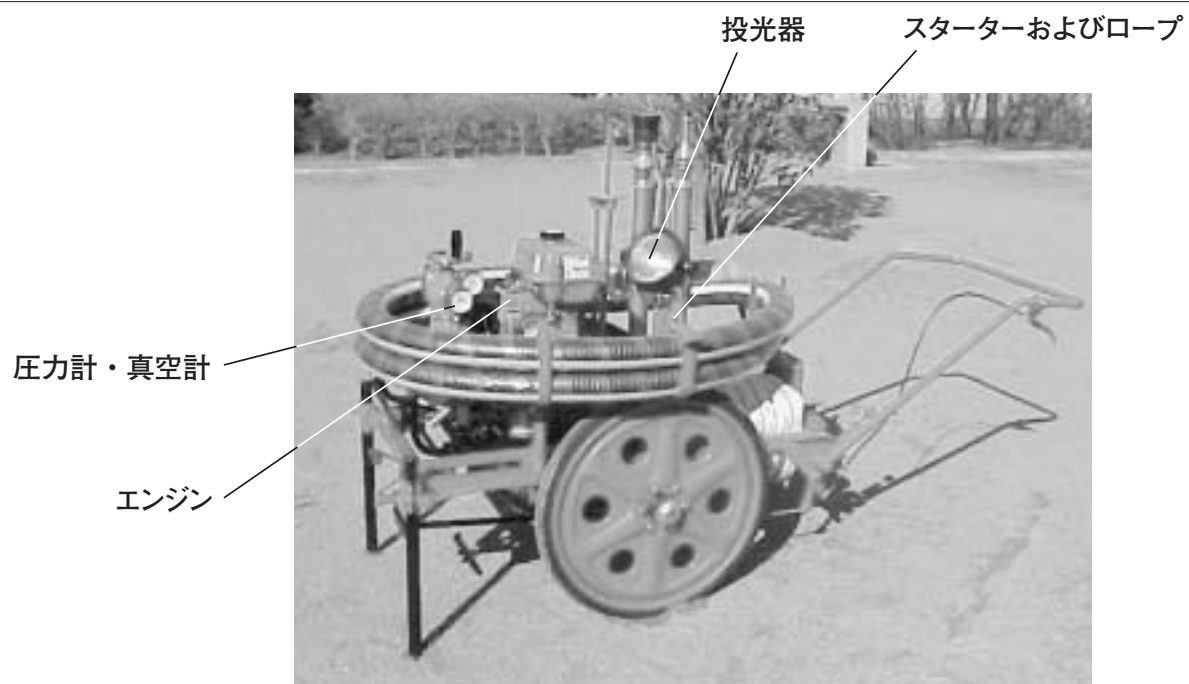
ポンプ本体排水コック

吸管

ストレーナ・籐かご

台車

車輪タイヤ



投光器

スターターおよびロープ

圧力計・真空計

エンジン

4

避難拠点 運営連絡会の 活動

主に避難拠点での避難者の支援
活動を行う避難拠点運営連絡会



(1) 避難拠点とは何か

避難拠点は、震度5弱以上の地震が起きて、被害があり、避難者がいる場合に、練馬区立小中学校に設置されます。

避難拠点は、阪神・淡路大震災の被害や避難の状況から、練馬区で独自に定めた制度です。

区立小中学校は、地域での災害時の活動拠点にもなることから、単に「避難所」などと呼ばずに「避難拠点」と名付けています。

避難所＋防災拠点＝避難拠点

避難拠点の6つの役割

簡単な手当てや、健康相談を行います

水・食料の配給拠点となります

避難生活を支えます

復旧・復興関連情報を提供します

被災者のために相談所を開く予定です

救助などの要請を行います



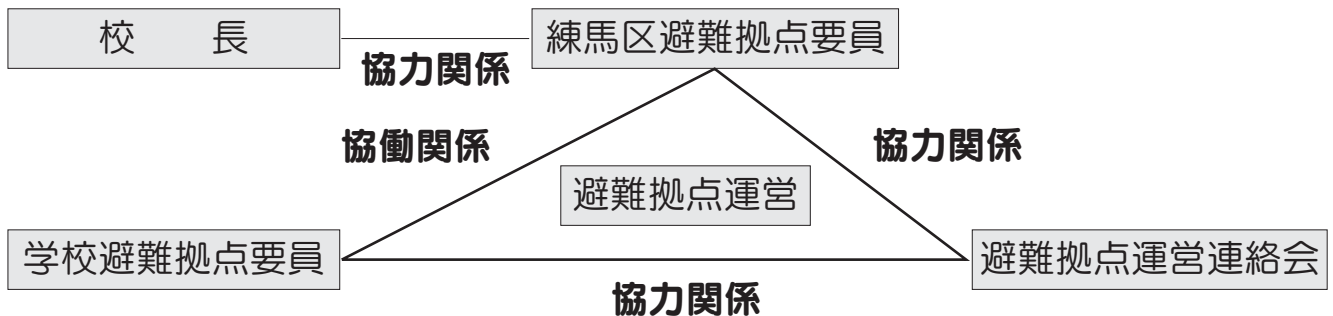
(2) 避難拠点運営連絡会は何をするための組織か

避難拠点の開設・運営については、区職員（練馬区避難拠点要員）と学校職員（学校避難拠点要員）が行うとともに、地域住民の皆さまで構成される「避難拠点運営連絡会」に協力していただくことになっています。つまり、避難拠点運営連絡会は、避難拠点の運営に協力していただくための、区民の皆さまによる自主的な組織です。

区や警察署・消防署などの防災機関は、避難拠点運営連絡会の活動に対して、さまざまな支援を行っています。



避難拠点の運営を担う三者の関係



避難拠点運営連絡会の活動期間

災害の規模により異なりますが、大地震にともなう災害が発生してから、おおむね一週間程度を想定しています。（被災の程度により、活動期間は変わります）

この期間に、避難生活上のルールづくりなどを進め、避難者による自治組織が結成されるようにして、避難拠点の運営活動を引き継ぎます。（ご自分が避難者となった方は、引き続き運営に携わってください。また、その他の方も可能な範囲で、引き続きボランティアとして係わっていただくことも可能です。避難拠点が廃止された後は、避難拠点運営連絡会の平常時の活動を再開していただくことになります）

（３）避難拠点運営連絡会は普段は何をするのか

災害はいつ起こるかわかりません。そこで、日頃からあまり熱心に活動に取り組みすぎて、息切れがしたり、いつのまにか組織が雲散霧消してしまったら、いざ災害が発生した時に困ってしまいます。避難拠点運営連絡会の普段の活動は、無理のない範囲で長く続けることが大切です。

基本的なものとして、総会や会議の開催、避難拠点訓練の実施などが、必要な活動となります。また、避難拠点運営連絡会と区や学校の避難拠点要員などとの顔合わせ、訓練や総会に向けての打ち合わせなどを適宜行いましょう。

さらに、余力のある場合には、地域での総合的な防災力の向上のために、次のような活動に取り組まれることをお勧めします。

- ① 地域の皆さまへの防災講話（区役所防災課や消防署などに依頼）
- ② 応急救護訓練（消防署などに依頼）
- ③ 災害時要援護者の把握のための活動
- ④ 防災会・市民消火隊や、警察署・消防署などの防災機関との合同で、避難拠点を中心として実施する地域の総合防災訓練
- ⑤ 地域の「防災資源」の把握や、「防災地図」の作成



ひとくちメモ

他の区民防災組織の役員も兼職している人は、どうしたらよいのか？

それぞれの区民防災組織（防災会・市民消火隊・避難拠点運営連絡会など）の役割の違いから、複数の組織の構成員になっている方は、災害が発生した直後は防災会や市民消火隊で活動していただき、徐々に避難拠点での活動に移行されることが望ましいと考えられます。

いずれにしても、災害発生時に、地域で活動する方を一人でも多く養成して、できるだけ兼職をなくしたり、区民防災組織で活動可能な老若男女の構成員を増やす取り組みが必要です。

(4) 避難拠点運営連絡会は災害時にどのような活動を行うのか

大地震が起きたら、まず、自分や家族の身の安全を確保してください。そして、自宅や近隣の安全や火の元の確認に配慮してください。それがなによりも大切です。

自分や家族の身の安全を確保した後、避難拠点へ向かってください。

そのうえで、避難拠点運営連絡会は、次のような、避難生活を支える大切な役割を担っています。

- ① 避難者のための部屋割り
- ② 避難拠点内広報
- ③ 給食・給水活動
- ④ 保健衛生管理
- ⑤ 教育現場の早期回復 など



**避難拠点での活動内容について、詳しくは
「避難拠点運営の手引」をご覧ください。**

災害時要援護者 への支援活動

地域全体の“みまもり”活動により、
地域に暮らす災害時要援護者を
やさしく包む

「まちの防災みまもり袋」 作成の手引



(1)「まちの防災みまもり袋」とは？

地域全体の“みまもり”活動により、地域に暮らす災害時要援護者をやさしく包むという意味をこめて「みまもり袋」と名づけました。

「まちの防災みまもり袋」は、防災会などの区民防災組織単位で、災害時における住民同士の支援の仕組みをつくることをめざします。ひと言で言うなら、災害時要援護者に対する支援などの手法を盛り込んだ、地域の防災行動マニュアルです。

(2)「まちの防災みまもり袋」のつくり方

この手引に沿って、区民防災組織ごとの「みまもり袋」をつくります。

中身のつくり方や進め方については、この手引で詳しく説明いたします。

皆さまで話し合い、地域の状況に合った方法を選んで、地域のみまもり袋を作りましょう。



I 災害時要援護者支援における地域の重要性

(1) 災害時要援護者とは

災害時要援護者（以下、本文中では「要援護者」と表記します）とは、次のような人たちのことを言います。

- ① 災害の危険を察知することが困難である。
- ② 自分の身に危険が差し迫っても、救助者に助けを求めることができない、もしくは困難である。
- ③ 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、もしくは困難である。
- ④ 危険を知らせる情報が送られてきても、それに対応して行動することができない、もしくは困難である。

要援護者の範囲をイメージで表すと、図1のようになります。

「まちの防災みまもり袋」の中では、特に自力避難の難しい高齢者や障害者を要援護者の対象として考えていますが、必ずしもそのような人だけに限定するのではなく、世帯特性や個別の事情などに配慮し、状況に応じて対象者とするものとします。

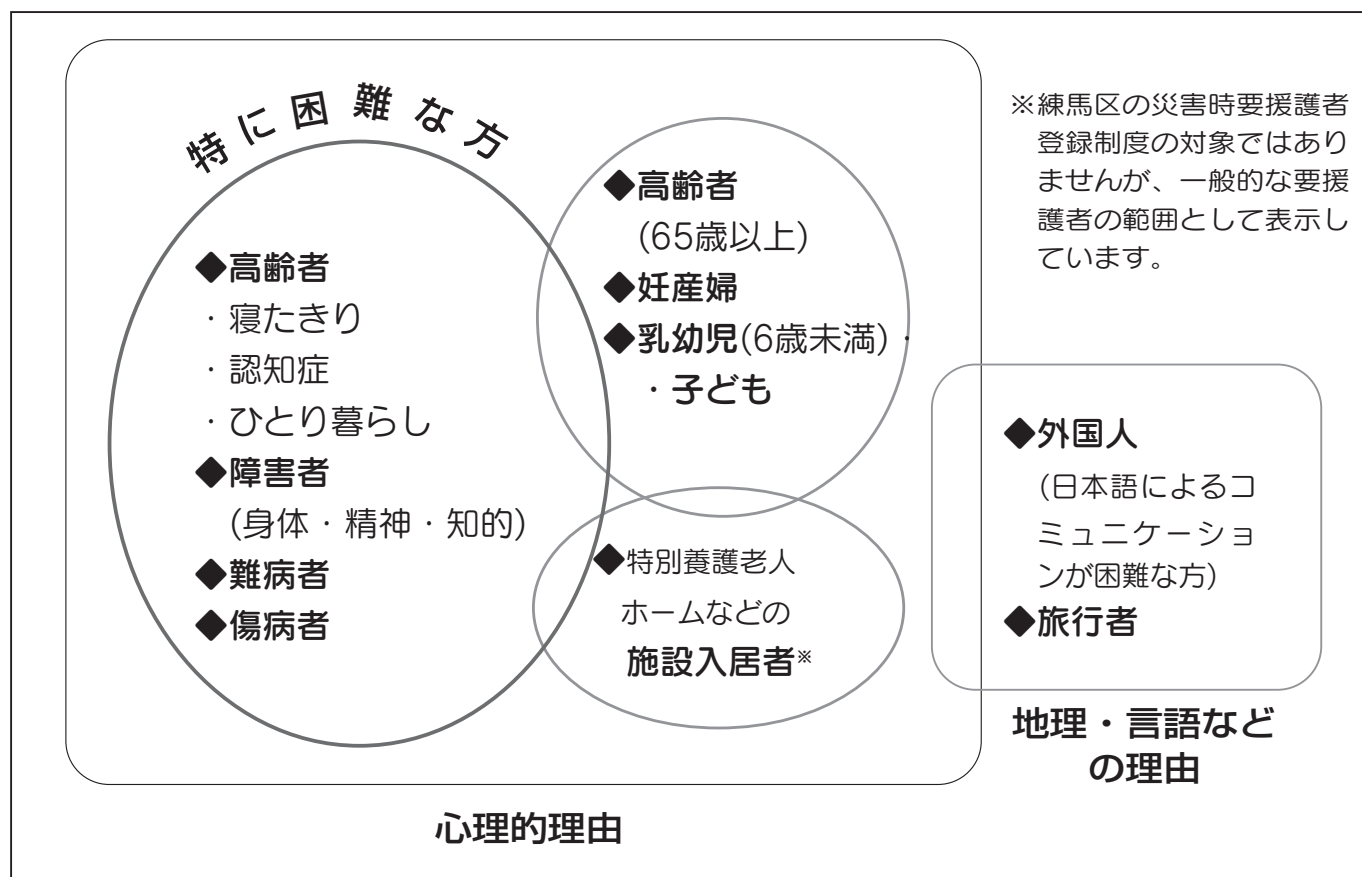


図1 災害時要援護者の範囲(イメージ)

(2) 災害時要援護者支援の課題

大地震などの災害は、普段のくらしの中で突然襲ってきます。そんな時、誰もが少ない情報をもとにその場で判断し、自分の身の安全を守らなければなりません。要援護者はより厳しい状況に置かれます。

大地震などの災害において、地震発生から復興に至るまでの過程は、地震発生直後の強烈な揺れに始まり、建物などの被害や火災の発生、そうした中における初期消火活動、救出・救護活動、避難拠点（避難所）や仮設住宅での生活、都市の復興、生活の復興に至るまで長期間にわたります。

ここで、要援護者支援の課題を地震発生直後から、長期にわたる避難生活までの過程に沿って、自宅などで生活が続ける場合と避難拠点（避難所）や福祉施設・病院など、自宅外で生活を始める場合に分けてみると、図2のようになります。

これらの課題のうち、地域にしかできない要援護者支援は、地震発生直後の「避難困難」および「救出遅れ」に対応する支援です。「まちの防災みまもり袋」では、この課題を解決するための手法を盛り込むこととします。

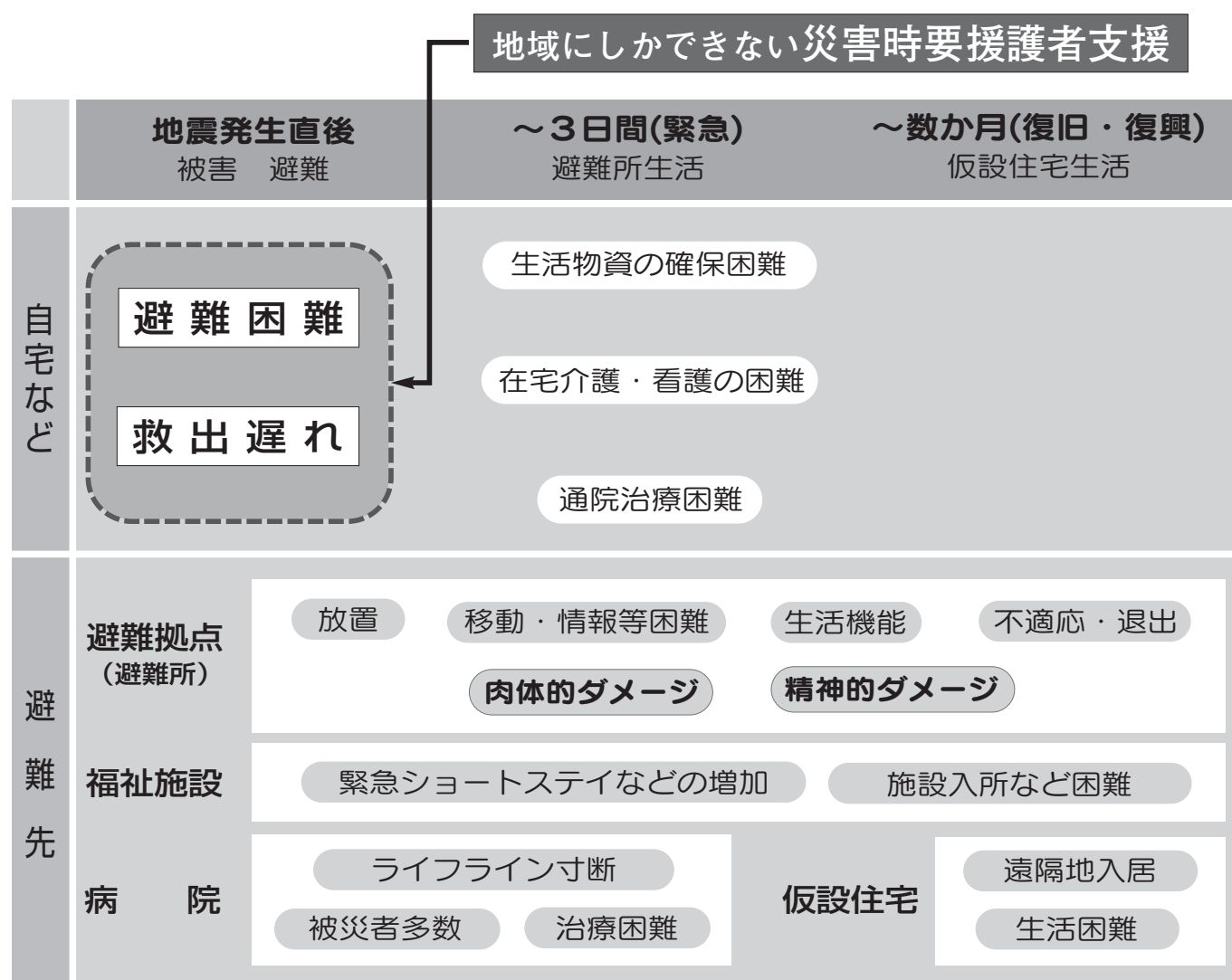


図2 地震発生後の災害時要援護者支援の課題（イメージ）

(3) 災害時要援護者支援の主体

要援護者支援の主体としては、図3のとおり、練馬区、地域住民や各種支援団体、医療機関や福祉サービス事業者などが考えられます。

一刻を争う緊急時には、行政の支援を待つよりも、地域で主体的に対応することがきわめて重要であることは、阪神・淡路大震災をはじめとした過去の大規模災害の被害状況からも明らかです。

まずは、防災会（町会・自治会）などの皆さまが、この課題について十分に認識・理解し、支援対策に積極的に取り組んでいただくことが重要です。そのためには、日頃からコミュニケーションを取り合い、いざというとき、お互いが信頼して行動できるようにすることが大切です。

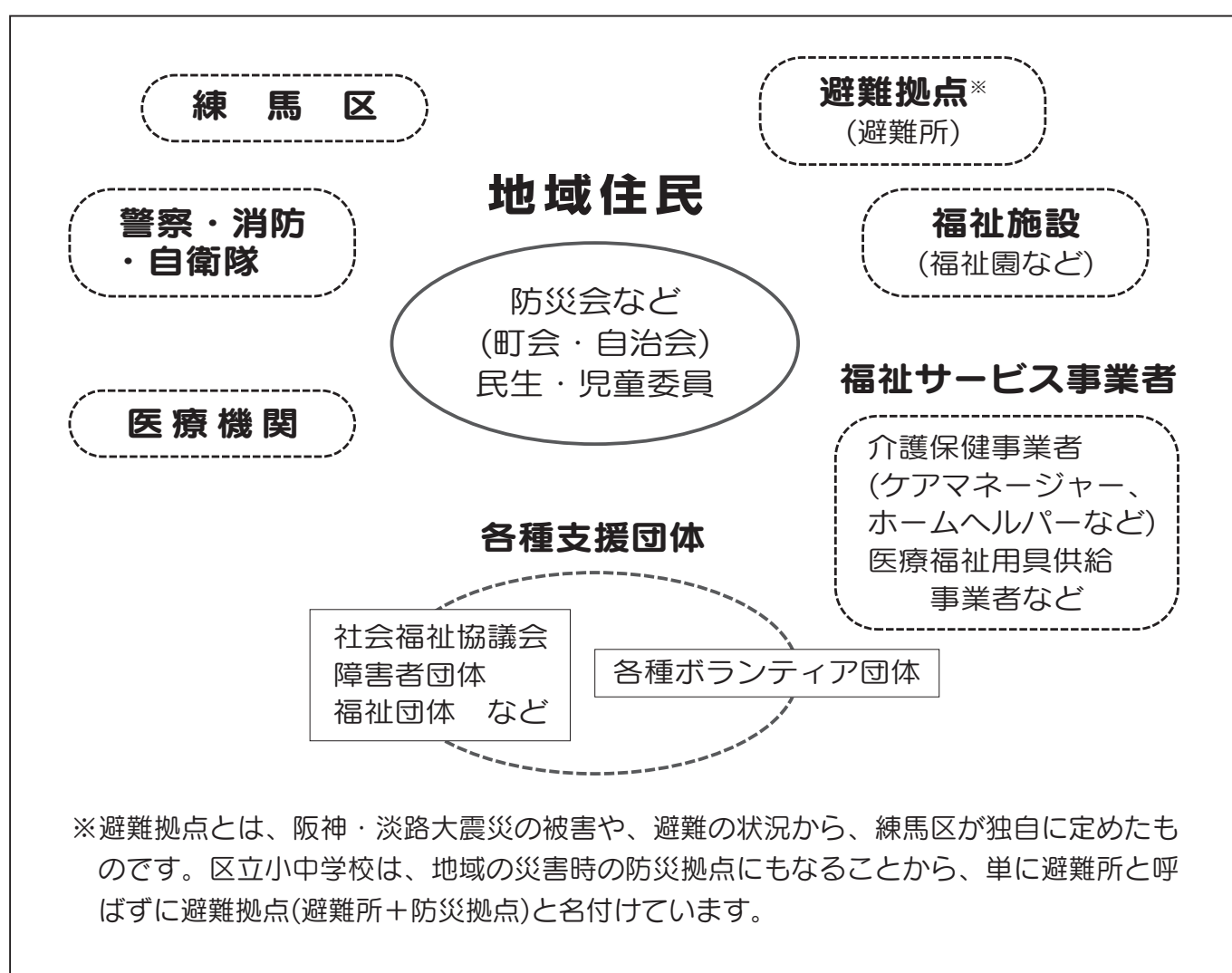
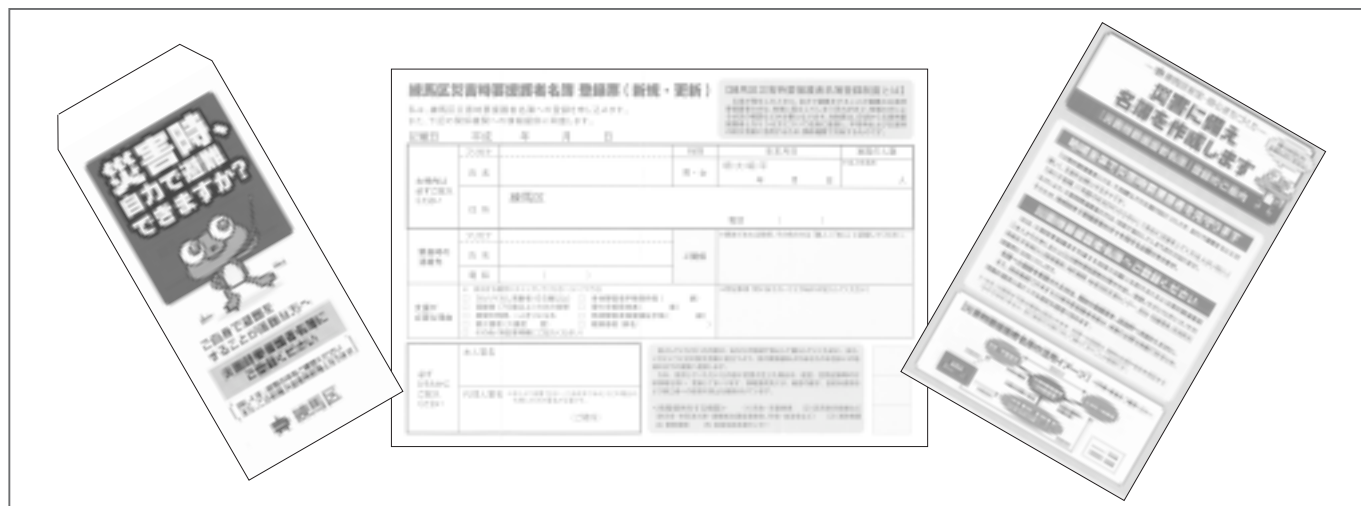


図3 災害時要援護者支援の主体（イメージ）

Ⅱ 練馬区災害時要援護者登録制度について

練馬区災害時要援護者登録制度とは、災害時要援護者を支援する地域の活動に活用するために、災害時要援護者ご本人からの申し出により「災害時要援護者名簿」を作成するものです。



名簿の対象者は…

居宅で生活している方で、「災害時に自力で避難することが困難」な方を対象として以下の方を想定しています。

- ① 介護保険の要介護 3 以上の認定を受けている
- ② 身体障害者手帳 1 級または 2 級の認定を受けている
- ③ 愛の手帳 1 度から 4 度までの認定を受けている
- ④ 精神障害者保健福祉手帳 1 級または 2 級の認定を受けている
- ⑤ 65 歳以上の高齢者で、ひとりぐらしまたは高齢者のみの世帯に属する
- ⑥ 難病（国および都の難病等医療費助成認定）の患者
- ⑦ その他、登録を希望する方

名簿の提供先は…

この名簿は、区の関係部署で共有するとともに、以下の関係機関に提供し、それぞれの活動に活用されます。

- ① 民生・児童委員
- ② 区民防災組織（防災会、市民消火隊、避難拠点運営連絡会）、町会・自治会※
- ③ 関係機関（警察署・消防署）

※地域によっては、町会・自治会が防災会の役割を担っているため、その町会・自治会も名簿の提供対象としています。

Ⅲ まちの防災みまもり袋のつくり方

(1) まちあるき

～災害時に役立つ地域資源や危険箇所の把握～



地域のマップを手に自分のまちを実際に歩きながら点検し、災害発生時の要援護者支援に必要なことをイメージしてみましょう。

まちあるきを行い、地域の情報を集めましょう。



① まちあるきの目的

自分のまちの中で、災害時に役立つ地域資源や災害時に危険なものを、地域の皆さまと一緒に点検しましょう。

② 事前に準備しておくもの

◆各地域で準備できるとよいもの

- ☐ 「まちの防災みまもり袋 作成の手引」(本冊子)
- ☐ デジタルカメラ
- ☐ 筆記用具（赤・青などの色サインペンなど）
- ☐ セロテープ
- ☐ ハサミ
- ☐ その他必要と思われるもの（カイロ、飲料水など）

◆区で準備できるもの

- ☐ 地域のマップ
- ☐ 防災地図
- ☐ ふせん紙・メモ
- ☐ プリンター

③ まちあるきの進行表（スケジュール）の例

項 目	時間（目安）
開会あいさつ、本日の予定説明、参加者自己紹介	10分
まちあるきの方法説明	30分
まちあるき	60分
まとめ、発表	10分
計	110分

④ まちあるきの進め方

「まちあるきのチェックポイント」(63～65ページ)を確認しましょう。
参加者の人数によってグループ分けを行い、役割分担を行うなど工夫しましょう。動きやすい目安の人数は1グループ6～8人程度です。

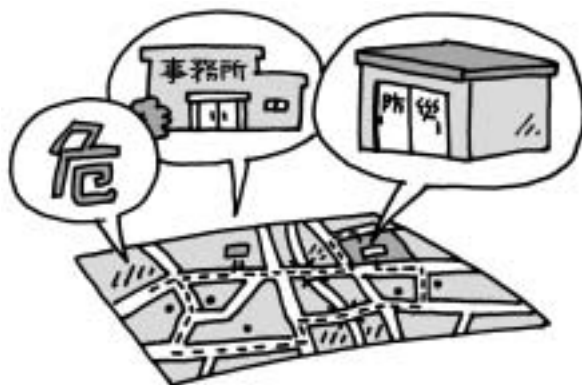
STEP1 まちあるきの目的を参加者で共有します

- ☐ 大地震などの災害による被害イメージを出し合ひましょう。
- ☐ 災害情報の伝達、安否確認、救出・救護、避難誘導に役立つ地域資源を出し合ひましょう。
- ☐ 支援をする側（防災会（町会・自治会）の役員など）・支援を受ける側（地域の要援護者）のイメージを確認しましょう。
- ☐ マップの記入方法をあらかじめ決めておきましょう。

STEP2 地域のマップを使って、まちあるきルートを決めます

防災地図なども利用しながら、町会事務所や、防災資器材格納庫を設置している公園など、地域の活動拠点を中心としたルートを設定します。その他、危険箇所の確認もできるように工夫しましょう。

一回あたりのまちあるきの距離は1km程度、時間として60分以内が適当です。



STEP3 参加者で役割分担を決めます

- ☐ 進行係…全体のリーダーとしてまちあるきの司会進行をします。
- ☐ 誘導係…STEP2で決めたルートをもとに、マップに従い参加者を誘導します。
安全にまちあるきが行えるように自動車や自転車に注意しましょう。
- ☐ 記録係…地域資源や危険箇所を、あらかじめ決めた記入方法で色分けしてマップに記入します。
- ☐ 写真係…地域資源や危険箇所の撮影をします。写真撮影をしたときには、撮影場所などをメモしておきましょう。
※個人情報が写らないように注意しましょう。

STEP4 さあ、出発！

災害による被害や、要援護者の避難誘導をイメージしながら、実際にまちを歩いてみましょう。



まちあるきのチェックポイント①

— 防災に役立つもの（地域資源） —

◆各種資器材

- ☐ 防災資器材格納庫

◆消防・消火施設および水源（使える水源をチェックしましょう）

- ☐ 消火栓
☐ 地下貯水槽
☐ ミニ防災井戸（生活用水として）
☐ 街頭消火器
☐ プール
☐ 河川・池

まちあるきをして、どこにどんなものがあるか、状態・表示などを確認しましょう。
 各戸配布されている「練馬区防災地図」も参考にするといいですね。

◆飲料水として利用できる水源

- ☐ 応急給水施設
☐ 防災井戸

◆オープンスペース

- ☐ 公園・広場
☐ 駐車場・畑・緑地・空き地など

◆関連施設

- ☐ 避難拠点（避難所）
☐ 地域の活動拠点・集会所
☐ 防災無線放送塔
☐ 病院（救急・整形外科など）
☐ 福祉施設
☐ 公設掲示板



◆その他 ※ここにあげた以外の資源も考えてみましょう

- ☐ 資器材などを保有する地域の建設会社や自動車整備工場
☐ 工務店、金物店
☐ ガソリンスタンド、コンビニエンスストア
☐ 薬局
☐ 公衆電話
☐ 公衆浴場

まちあるきのチェックポイント②

— 災害時に危険なもの（危険箇所） —

◆道路に関するもの

- ☐ 狭い
- ☐ 道路沿いに転倒・落下しそうな不安定なものがある
- ☐ 崖などの斜面の下に道路がある
- ☐ 高齢者や障害者には負担が大きい急な坂や段差がある
- ☐ 川にかかる橋や歩道橋の状態が不安定
- ☐ 近くに迂回ルートがない
- ☐ 緊急車両が進入できるルートがない、奥まっている
- ☐ 常時、自動車の交通量が多い

◆建物、街並みに関するもの（倒壊、転倒、落下物など）

- ☐ 老朽化した建物が道路沿いに立ち並んでいる
- ☐ 電柱、煙突、鉄塔、広告塔などが立っている
- ☐ 窓ガラスの多い建物がある
- ☐ 木造建物が密集している
- ☐ 高い塀、古い塀、ブロック塀、石塀、石灯ろうなど重量物が並んでいる
- ☐ 不安定な場所に設置されている自動販売機などがある
- ☐ 普段歩いていて、通行の障害になるもの(路上駐車、店頭商品、看板など)がある

◆土地や地盤に関する問題

- ☐ 傾斜地や造成地になっている
- ☐ 川沿いなどで地盤が軟らかい

◆危険物施設

- ☐ 石油類などの危険物貯蔵施設がある
- ☐ LPG(液化石油ガス)などの貯蔵施設がある

◆その他

※地域特有の問題を考えてみましょう。

家やブロック塀が倒れてくると、狭い道路では避難や消火活動が難しくなるおそれがあるんですね。





マップに記入はできませんが、こんなことも一緒に考えてみましょう。

地域で活動している人・団体、備え・仕組み

◆地域で活動している人・団体など

- ☐ 区民防災組織の会員
- ☐ 町会・自治会員
- ☐ 民生・児童委員、消防団員、福祉サービス事業者など
- ☐ 翻訳・通訳者（手話、外国語など）
- ☐ 医師、看護師
- ☐ 学校PTA、おやじの会など
- ☐ ボランティア団体、学生
- ☐ その他、特技・車両などをもっている人、昼夜を通して地域にいる人
- ☐ 地域を知っている人（商店主、タクシー業者、宅配業者など）

◆備え・仕組み

- ☐ 情報伝達手段（ホイッスル、ハンドマイク、トランシーバーなど）
- ☐ 班体制など、地域の情報連絡網
- ☐ 各戸に備蓄しておくもの（救出・救護活動に必要な資器材・医薬品、消火器など）
- ☐ 要援護者の搬送手段（担架、リヤカー、車両、おんぶひもなど）

◆その他

※皆さまの地域で利用できるもの、地域特有の資源を考えてみましょう。

地域における人とのものを発掘しましょう。多くの方にご協力いただきたいものですね。



(2) マップづくり

～地域の情報の整理と支援方法の検討～

まちあるきで調べた内容をもとにマップをつくり、地域の皆さまで情報を確認・共有しましょう。

① マップづくりの目的

マップづくりには次のような目的があります。

- 防災に役立つもの（地域資源）がどこにあるかを把握します。
- 地域の要援護者や住民にとって、災害時に危険なものを掘り起こします。
- 要援護者への支援や、危険箇所を回避する避難経路などを考えて、解決の方法を見出します。
- 災害時や訓練時に活用できる資料とします。

マップづくりをすることで、地域が今までとは違って見えてきます。思っていた以上に有効な資源が存在していたり、一人の課題と感じていたことが地域全体の課題であることが判明するなど、新しい発見があります。

図4のマップの例などを参考に、マップづくりを始めましょう。

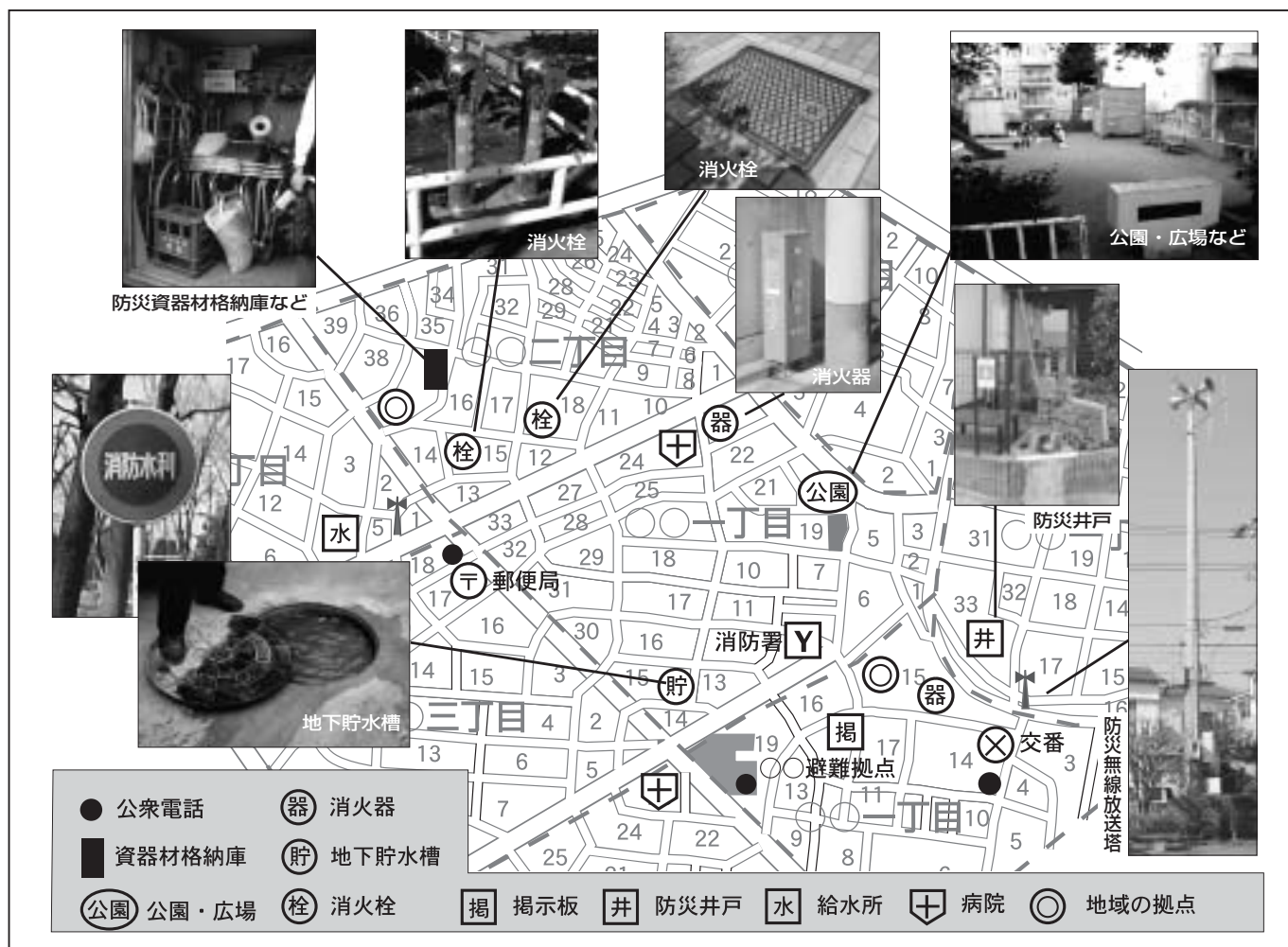


図4 マップの例（色や形でグループごとに分類するなど工夫をしましょう）

② マップづくりの進め方

STEP1 参加者で役割分担を行います

まちあるきを行った際の分担と関連づけて、役割を決めましょう。

- ☐ 進行係…全員で確認した内容を引き出すための会話のきっかけづくりや、話を引き出す雰囲気づくりなどを行います。
- ☐ 記録係…マップ作成の際、地域の課題が明らかになることもあります。マップに載せきれない様々な事実や意見・感想などを記録します。
- ☐ 作成係…実際にマップに記入していく係です。まちあるきの際にあらかじめ決めたマップへの記入方法に従って記入します。



STEP2 まちあるきをしたルートを記入します

進行係のリードに従って、まちあるきを振り返りながら、まちあるきルートを記入しましょう。

STEP3 地域資源を記入します

まちあるきで確認した資源を記入しましょう。
写真がある場合には、マップに貼りつけるなど、見やすくするための工夫も必要です。

STEP4 危険箇所を記入します

災害による被害のイメージも添えながら、記入していきます。

STEP5 支援の方法などを検討します

要援護者の避難誘導をイメージしながら、支援の方法などを検討します。

STEP6 作成したマップの情報を参加者で共有します

③ 注 意 点

マップづくりに使用する図面は、個人名が明らかにならないように個人情報の保護に留意しましょう。

(3) 防災みまもりカード

～災害時要援護者一人ひとりの支援を考えよう～

地域で要援護者への支援の仕組みを整えるためには、要援護者がどこに住んでいるのか、どのような状態なのかを平常時から把握しておくことが大切です。

災害発生時すみやかに要援護者の安否確認、救出・救護活動を行えるように、地域で把握している要援護者情報や区から提供された災害時要援護者名簿をもとに、地域での取り組みを進めましょう。

① 防災みまもりカードの目的

「防災みまもりカード」は、区から提供された災害時要援護者名簿に基づいて、または、地域で既に把握している要援護者情報をもとに、支援の具体化を行うことを目的として作成します。

防災会（町会・自治会）などで、「防災みまもりカード」を活用して、災害時の支援の仕組みをつくっていきましょう。（地域で独自に作成している場合には、そのカードを活用してください）

② 防災みまもりカードの流れ

「防災みまもりカード」は、図5のような流れに沿って保管・管理します。「防災みまもりカード」の作成時に得た情報は、防災会（町会・自治会）などの責任において保管・管理し、緊急かつやむを得ないとき以外に第三者に提供しないようにします。

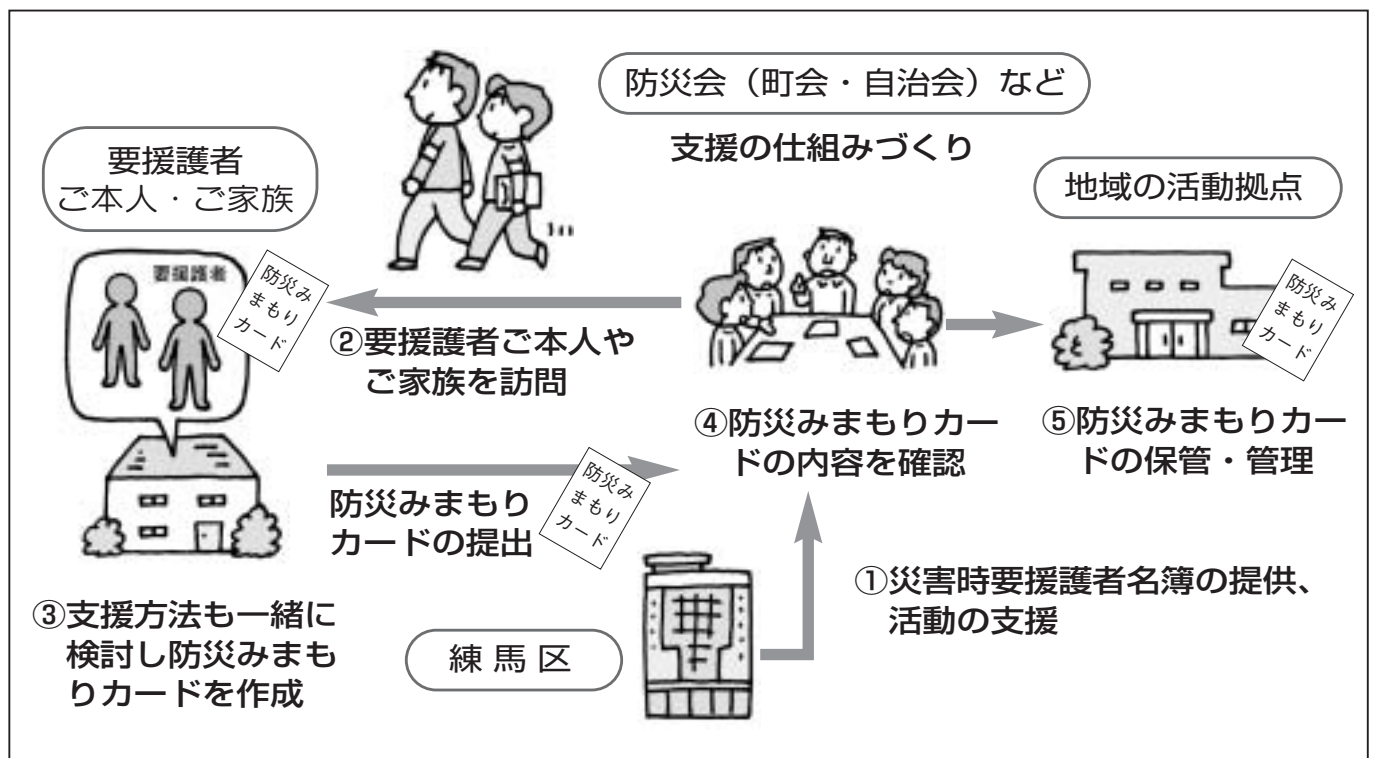


図5 防災みまもりカードの流れ

③ 防災みまもりカードによる情報把握の進め方

STEP1 防災会（町会・自治会）などに対して説明会を行います

防災みまもりカードによる要援護者情報の把握について、区役所防災課職員が地域にうかがい、防災会（町会・自治会）などで説明会を行います。



ポイント！

説明会には、役員のほか地域の班長や、要援護者への日頃のみまもり活動を実施している民生・児童委員にも参加を呼びかけましょう！



STEP2 区と覚書を取り交します



区から災害時要援護者名簿の提供を受けるにあたって、防災会（町会・自治会）などと区が、個人情報の取り扱いなどを記した「災害時要援護者支援事業に関する覚書」を取り交わします。

STEP3 区から災害時要援護者名簿の提供を受けます

覚書を取り交わした後、区から災害時要援護者名簿の提供を受け、区に受領書を提出します。



STEP4 地域の民生・児童委員や福祉サービス事業者などに協力を依頼します

防災会（町会・自治会）などでの取り組みについて、民生・児童委員や福祉サービス事業者などに協力を依頼します。

その際、要援護者に対する防災会（町会・自治会）などでの取り組みを知らせるなどして、協力関係を築きましょう。

※民生・児童委員は、65歳以上の高齢者で、ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯への訪問活動を実施しています。



STEP5 防災会（町会・自治会）などで検討します



区から提供された災害時要援護者名簿をもとに、災害発生時の要援護者の安否確認や支援方法、平常時における個人情報保護のルールなどについて確認します。

STEP6 災害時要援護者を訪問し、防災みまもりカードを作成します



防災会（町会・自治会）などで決めた担当者（役員・班長など）が、防災みまもりカードなどを持って要援護者宅を訪問し、災害時の安否確認の方法などを要援護者ご本人やご家族と話し合い、防災みまもりカードを作成します。（この時できれば民生・児童委員とともに訪問します）

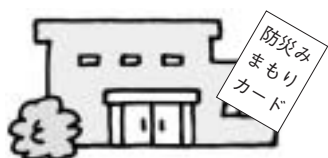


STEP7 防災みまもりカードの確認を行います



訪問を終えたあと、防災みまもりカードの記入内容を確認し、必要に応じて地域の要援護者情報を記したマップなどを作成します。

STEP8 地域の活動拠点となっている場所で、保管・管理します



防災会長（町会・自治会長）宅や町会会館など、地域の活動拠点となっている場所で、防災みまもりカードや要援護者情報を記したマップなどを保管・管理します。

STEP9 情報の更新を行います

収集した情報を定期的に見直すなど、情報の更新を行います。

ワンポイント アドバイス !

要援護者宅を訪問する際には、地震による家具の転倒・移動防止、ガラスの飛散防止など室内の安全対策を一緒に考えてみましょう。

防災みまもりカードの記入のポイント

防災みまもりカードには、災害時要援護者名簿に登録した要援護者ご本人やご家族の情報などを記入します。

図6の防災みまもりカードの記入例を参考のうえ、以下の各事項について記入しましょう。

参考資料として、次のページには防災みまもりカード作成協力のお願いの文書と防災みまもりカードがあります。コピーをしてご使用いただけます。

1 【世帯主氏名】

要援護者ご家族の世帯主の氏名を記入します。

2 【氏 名】

要援護者ご本人の氏名を記入します。

3 【現在の状況など】

介護認定や障害者手帳の状況を記入します。これらの有無にかかわらず、災害時に心配なこと（耳が遠いため情報が入りにくい、高齢者のひとりぐらしで不安など）があれば記入します。

4 【平常時居場所】

図を用いて、要援護者の日頃の居場所や緊急時の侵入方法などを記入します。

5 【救助内容・必要人員など】

避難の際に必要な資器材および人数を記入します。

6 【緊急連絡先】

災害時などにおいて、緊急な連絡が必要な場合の連絡先（昼間、夜間）を記入します。

例）ご家族や福祉サービス事業者など

7 【その他】

その他、要援護者の支援に必要な事項を記入します。

防災みまもりカード					
取 扱 注 意					
〇〇〇 防災会長（町会・自治会長）様					
私は、災害時要援護者支援事業にもづく防災みまもりカードの趣旨に同意し、以下のとおりカードを提出し、防災会（町会・自治会）がこの個人情報を災害時に活用することを、世帯を代表して承諾します。					
平成〇〇年 〇 月 〇 日現在					
1	世帯主氏名 (ご家族)	(よみがな) ねりま たろう 練馬 太郎	2	氏名 (ご本人)	(よみがな) ねりま いちろう 練馬 一郎
住所		〇〇町1-1-1			
3	現在の状況など	要介護4、寝たきり			
4	平常時居場所 ※救助時の入口を記入してください。 ※破壊可能箇所を示してください。				
5	救助内容 (補助具) 必要人員など	車いす（自宅に保有）または担架 介助2名必要			
6	緊急連絡先	①氏名 (事業者名)	練馬 太郎（長男）	③氏名 (事業者名)	(株)〇〇ヘルプサービス 豊玉 三郎（ヘルパー）
	※優先順位ごとに記入してください。	TEL	×××(△△△)××××	TEL	××(□□□□)〇〇〇〇
		住所	同上	住所	練馬区××町2-2-2
		②氏名 (事業者名)	練馬 花子（長女）	④氏名 (事業者名)	
	TEL	〇〇(□□□□)〇〇〇〇	TEL		
	住所	練馬区△△町3-2-1	住所		
7	その他 (留意事項)	酸素吸入器、高血圧のくすり、オムツなどが必要			
20年9月2日更新		訓練実施	年 月 日更新		年 月 日更新
21年4月1日更新		防災会長 (印)	年 月 日更新		年 月 日更新

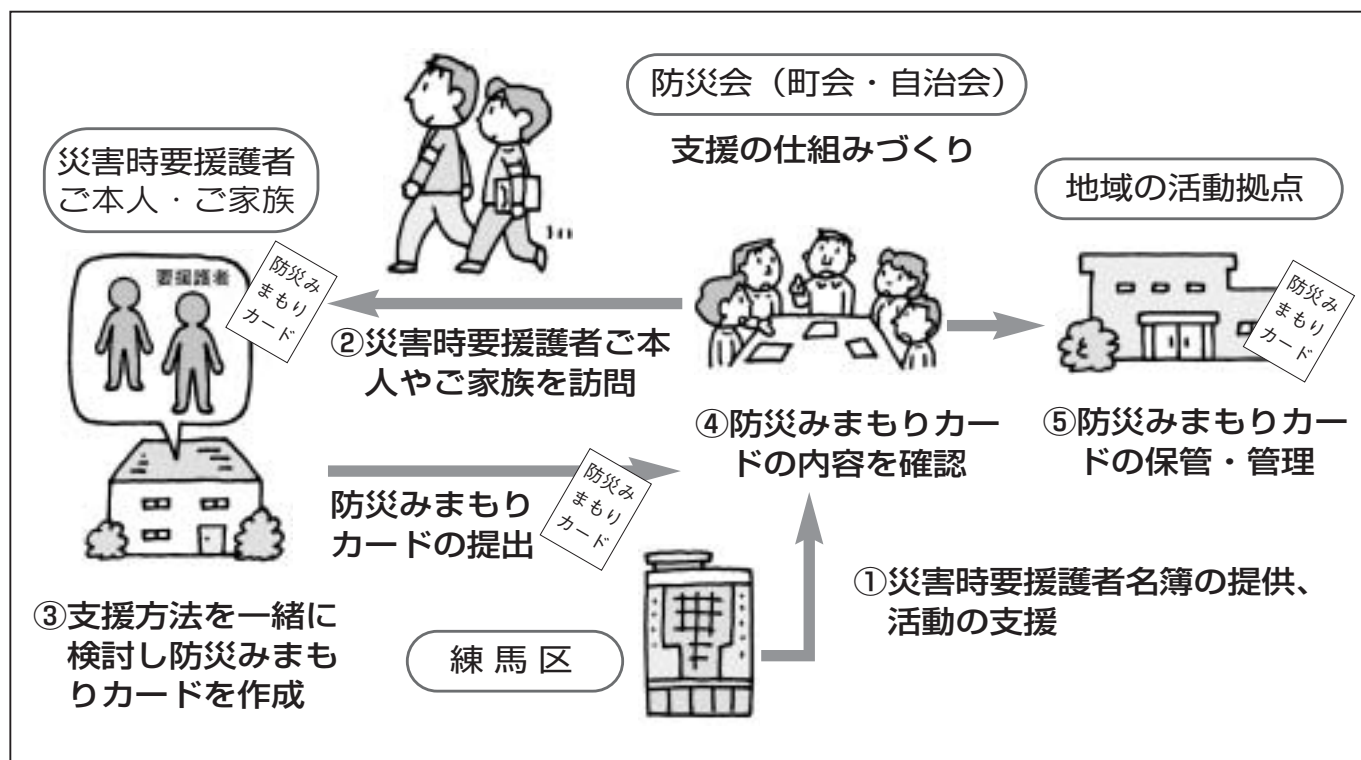
図6 防災みまもりカードの記入例

防災会(町会・自治会)「防災みまもりカード」について

災害に対する不安をやわらげ、災害による被害を少しでも減らすためには、いざというときの隣近所の手助けがもっとも頼りになります。

そこで、私たち _____ 防災会(町会・自治会)では「防災みまもりカード」により、みなさんの世帯の状況を確認し、災害時の支援の仕組みをつくっていきます。ご理解・ご協力をお願いします。

～防災みまもりカードの流れ～



- ① 区から災害時要援護者名簿の提供を受けます。
- ② 防災会(町会・自治会)で、地域の民生・児童委員とともに災害時要援護者ご本人やご家族を訪問し、「防災みまもりカード」の作成についてお話しします。
- ③ 災害時要援護者ご本人や家族と一緒に、「防災みまもりカード」の内容(特に災害時の安否確認方法)を検討し作成します。
- ④ 防災みまもりカードの内容を確認します。
- ⑤ 防災会(町会・自治会)は、「防災みまもりカード」を地域の活動拠点となる場所に保管・管理します。

※練馬区は、防災会(町会・自治会)の実施する防災みまもりカードの取り組みを支援するとともに、支援の仕組みづくりや安否確認訓練などについて一緒に取り組みます。

なお、防災みまもりカードから得られた情報は、防災会(町会・自治会)の責任において保管・管理するものとし、緊急かつやむを得ないとき以外に第三者に提供することはありません。

_____ 防災会(町会・自治会)

取 扱 注 意

防災みまもりカード

_____ 防災会長（町会・自治会長）様

私は、災害時要援護者支援事業にもとづく防災みまもりカードの趣旨に同意し、以下のとおりカードを提出し、防災会（町会・自治会）がこの個人情報を災害時に活用することを、世帯を代表して承諾します。

平成 年 月 日現在

世帯主氏名 (ご家族)		氏名 (ご本人)			
住所					
現在の状況など					
平常時居場所 ※救助時の入口 を記入してくだ さい。 ※破壊可能箇所 を示してください。					
救助内容 (補助具) 必要人員など					
緊急 連絡先 ※優先順 位ごとに 記入して ください。	①氏名 (事業者名)	③氏名 (事業者名)			
	TEL	TEL			
	住所	住所			
	②氏名 (事業者名)	④氏名 (事業者名)			
	TEL	TEL			
	住所	住所			
その他 (留意事項)					
年 月 日更新		年 月 日更新		年 月 日更新	
年 月 日更新		年 月 日更新		年 月 日更新	

個人情報の保護について

平成17年4月に「個人情報保護法」が全面的に施行されました。（練馬区では、平成12年4月に「練馬区個人情報保護条例」が施行されました）

「まちの防災みまもり袋」作成の取り組みを進めるにあたっては、個人情報保護法の趣旨を踏まえた取り扱いをし、要援護者一人ひとりの個人情報を保護することが必要です。（区から提供された災害時要援護者名簿と一緒に「個人情報保護法」の内容を確認しましょう）

防災会（町会・自治会）などで災害時要援護者名簿をもとに、「防災みまもりカード」を作成する際には、取り扱いのルールを定めた規約などを作成しましょう。

また、防災会（町会・自治会）などでも、次のページの「個人情報の保護に関する留意点」を確認していただき、個人情報の保護について十分な配慮をした取り組みを行ってくださるようお願いいたします。

区の「災害時要援護者名簿」に登録した方々は、このたび、区や地域の皆さまを信頼して個人情報をたくされました。こうした大切な情報は、不用意に誰でも見ることができる場所に置いたり地域全員にコピーを配付するといったことは控え、慎重な管理・運用をお願いします。



「個人情報保護法」とは…

この法律は、個人情報の不適正な取り扱いによる個人の権利利益の侵害を未然に防止するため、個人情報の取り扱いにあたって守るべきルールを定めた法律です。この法律において「個人情報」とは、「生存する個人に関する情報であって、当該情報に含まれる氏名、生年月日その他の記述等により特定の個人を識別することができるもの（他の情報と容易に照合することができ、それにより特定の個人を識別することができることとなるものを含む）」と定義されています。

「練馬区個人情報保護条例」とは…

この条例は、練馬区も個人情報保護法と同様に、区民一人ひとりに関する個人情報の取り扱いにあたって守るべきルールを定めたものです。

個人情報の保護に関する留意点

1 目的の明確化

地域で把握している要援護者情報や災害時要援護者名簿をもとに作成する「防災みまもりカード」などの個人情報は、災害時に住民が行う安否確認や救出・救護活動などに利用することに限定して収集することが求められます。



2 利用・取得に関するルール

個人情報は、本人の同意をもとに、直接本人から書面で取得するものとし、取得にあたってはあらかじめ利用目的を明示します。



3 適正・安全な保管・管理に関するルール

災害時などの緊急事態には、防災会（町会・自治会）などの会長の管理のもと、防災会（町会・自治会）などの役員の範囲で必要最小限の情報を共有することができます。

災害時要援護者名簿や「防災みまもりカード」は、地域の活動拠点などにおいて適正・安全に保管・管理します。

また、管理者は個人情報の取り扱いに関して苦情が寄せられたときは、適切かつ迅速に対応します。



4 第三者提供に関するルール

災害時などの緊急事態を除き、原則として災害時要援護者名簿や「防災みまもりカード」から得られた個人情報を、本人の同意なしに第三者に提供することはできません。



5 情報収集項目

個人情報の収集は災害時要援護者名簿に基づくものとし、必要以上の個人情報の収集はできません。

(4) 災害発生時の災害時要援護者支援の流れ ～災害の発生から避難誘導までの計画づくり～

「まちあるき」「マップづくり」「防災みまもりカード」などによって、地域の現状や、地域に住んでいる要援護者への支援方法を明らかにすることはできたでしょうか？

次に、災害発生時の要援護者支援の流れについて、考えてみましょう。

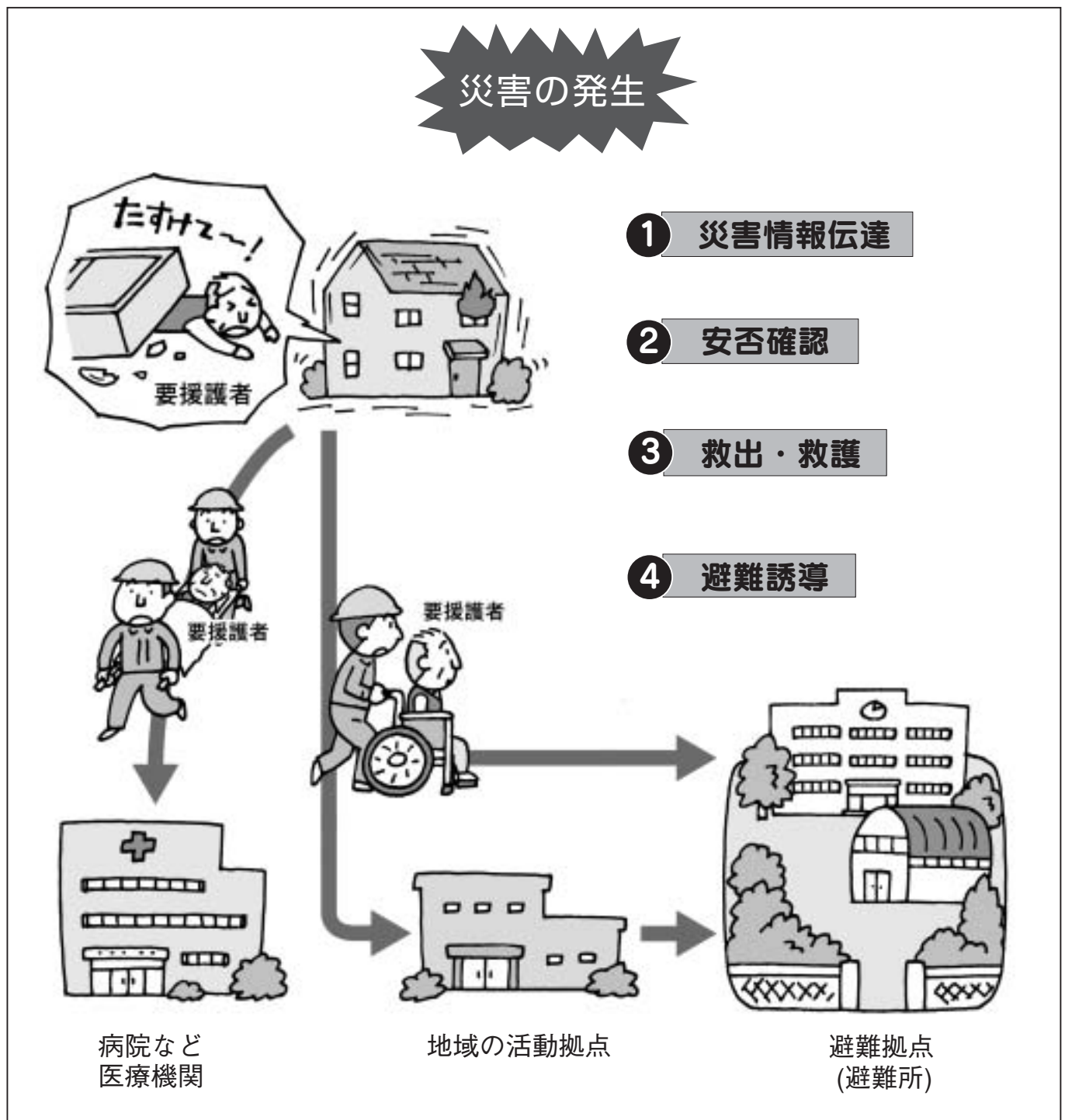


図7 災害発生時の災害時要援護者支援の流れ

① 災害情報伝達

防災会（町会・自治会）などは、連絡網やその他の情報伝達手段を活用して要援護者に災害情報を伝達します。情報伝達が確実に行われるように、誰が誰に伝えるのか、あらかじめ担当者を決めておきましょう。

その場合、要援護者の病状、障害特性などに応じた伝達手段が必要になるので、日頃から要援護者ご本人やご家族とコミュニケーションを図っておくことが大切です。



行動のポイント



- ☐ 防災会（町会・自治会）などの内部の情報連絡体制を確認しておきます。現状の連絡体制が十分でない場合は、この機会に再検討してみましょう。

ワンポイント
アドバイス !

○各班で情報の担当者を決め、その担当者が班のメンバーに情報伝達を行いましょう。

- ☐ 情報伝達を行う範囲として、「班」（10～20世帯程度）が考えられます。マンションなど集合住宅の場合は棟ごと、フロアごとに「班」を設定することも考えられます。その際、責任者も決めておくとういでしょう。

ワンポイント
アドバイス !

○班やフロアごとに防災の委員を1名任命しましょう。

- ☐ 災害時に使えるように、様々な情報手段を検討し、準備しておきましょう。

ワンポイント
アドバイス !

○ホイッスルやハンドマイク、トランシーバーなども備えておきましょう。



② 安否確認

災害時は、防災会（町会・自治会）などや民生・児童委員が中心となって安否確認を行います。

安否確認を行うことにより、被害の状況や避難の必要性などを把握し、適切な支援へつなげることができます。

■情報（安否確認の結果）の流れについて

安否確認の結果は、地域の活動拠点で民生・児童委員とともに集約します。この情報は、民生・児童委員を通じて区へ伝えられます。

民生・児童委員との連絡が困難な場合には、防災会（町会・自治会）などでとりまとめたうえで、最寄りの避難拠点（避難所）へ報告をお願いします。



行動のポイント



- ☐ 防災会（町会・自治会）などとともに、向こう三軒両隣でも安否確認を行うなどの協力が大切です。
- ☐ 要援護者の方もご近所の方と顔見知りになるなど、日頃からコミュニケーションをとることが大切です。
- ☐ 安否確認を実施する個々の担当者のエリアを小さくすると、効率的に安否確認ができます。
- ☐ 安否情報の発信手段としては、災害用伝言ダイヤル、ホイッスル、携帯電話のメール、ファクスなどが考えられます。

ワンポイント アドバイス

○安否の状況を、各戸・各世帯で簡単に明示できる方法を検討しましょう。

私たちが安否確認をします。



あらかじめ、どなたが来てくれるのかがわかっていると、安心感が高まります。災害がいつ起きるかわからないから、複数の方がついてくると、より安心です。



参考資料の中で、「防災みまもりカード」を活用した安否確認方法を紹介しています。（82～86ページ）

③ 救出・救護

救出・救護活動については、警察・消防・自衛隊などの防災機関も行いますが、災害発生直後は一刻を争うため、地域の防災会（町会・自治会）などが中心となって行います。（必要に応じて、近隣住民に協力を求めましょう）



行動のポイント

- 要援護者の病状・障害特性に応じた救出・救護方法や資器材の準備について、あらかじめご本人やご家族を交えて話し合っておきましょう。

要援護者を搬送するための手段として、担架やリヤカーも必要となります。

- 防災資器材格納庫などの地域資源を、防災会（町会・自治会）以外の住民にも周知しておくことが大切です。
- まちあるき、マップづくりで把握した地域資源を最大限活用しましょう。
- いざという時にスムーズに使えるように、普段から、資器材の点検や取り扱い方法の周知、身近なものを使った救出・救護訓練などを行っておくことが大切です。

ワンポイント
アドバイス !

- 集合住宅などは各戸のドアが強固で、災害時に開かなくなる可能性があるので、ドアを開けるためのバールを棟ごとに準備しておきましょう。

- 要援護者の方も、日頃から身の回りの安全点検・安全対策を行っておくとともに、防災会（町会・自治会）などの活動にも積極的に参加しましょう。
- 救出・救護活動のために、人材を事前に確保しておくことが大切です。特に高齢化の進行が著しい地域では、新たな担い手を育成したり、経験者を活用します。

ワンポイント
アドバイス !

- 防災会(町会・自治会)などに多くの方が参加するように対策を検討することが必要。
- 要援護者を救出・救護するボランティアを募集することが必要。
- 学校で防災訓練を行うことにより、PTAと連携して中高生を新たな担い手として育成することが必要。

④ 避難誘導

防災会（町会・自治会）などが中心となって、民生・児童委員、近隣住民が連携・協力して、要援護者の避難を支援してください。



行動のポイント

- 要援護者の病状、障害特性に応じた避難誘導方法や移動手段、避難拠点(避難所)について、あらかじめご本人やご家族を交えて話し合っておきましょう。

例) 車いすの確保、障害を理解してもらうための目印など

ワンポイント アドバイス !

- 搬送手段として、車いすの代わりにキャスター付きのいすなども活用しましょう。
- 平常時から搬送用の車両提供者を定めておきましょう。
- 高層住宅の上層階から避難する場合、階段に板を敷いてスロープにしましょう。

- マップを活用し、要援護者の避難経路を検討しておきます。防災訓練を行うことも大切です。

ワンポイント アドバイス !

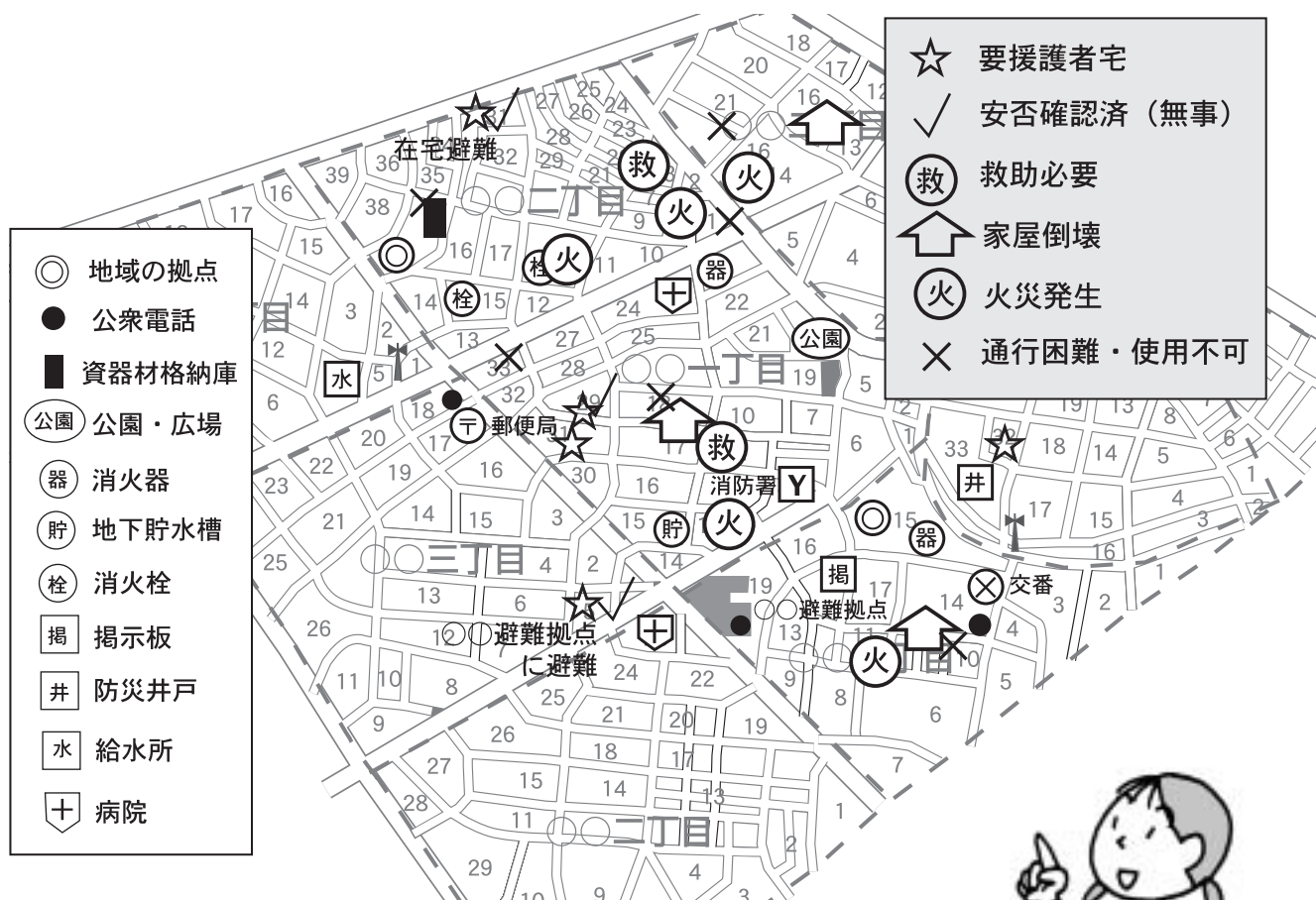
- 防災訓練を夜間にも実施するなど、あらゆる場面を想定しておきましょう。

- 避難拠点（避難所）までの距離が離れている場合や建物の倒壊などで避難経路が通れなくなる場合、高層住宅である場合、支援者が不足する場合など、避難誘導を妨げる要因をまちあるきやマップづくりなどの活動を通じて想定し、いくつかの方策を検討しておくことが必要です。

ワンポイント アドバイス !

- 避難経路を複数確保しましょう。
- 道路が複雑な場合は、事前に避難経路を指定しておくことが望ましいです。
- 道路が狭く緊急時の車両通行が困難な場合は、車を使わない避難方法の検討や、日頃から路上駐車をさせないような工夫が必要。

マップを使って、災害情報の整理をするには？



このように、まちあるきをして作成したマップをもとに要援護者情報を書き込んでおきます。災害時に、様々な情報を加えていくと、地域全体の被害状況が把握しやすくなり、対応を考える際に便利です。訓練などを通して、記号の形や色を工夫しましょう。



参考資料1 「防災みまもりカード」を活用した安否確認方法

ここでは、「防災みまもりカード」を活用した要援護者の安否確認方法をご紹介します。

① 防災会員（町会・自治会員）などが直接かけつけて確認する方法

◇概要：「防災みまもりカード」の作成を行う際に、安否確認を行う担当者を決めます。災害時には、担当者が要援護者のお宅へかけつけ、安否確認を行います。

◇特長：担当者を決めておくと、安心感が高まります。（複数の担当者がお互いを補うような体制を決めておくと、災害がいつ発生しても柔軟な対応が可能です）

【平常時の活動】

- ① 要援護者名簿に基づいて要援護者ご本人やご家族とともに「防災みまもりカード」を作成します。
- ② 防災会（町会・自治会）などで要援護者一人ひとりの支援方法を検討します。
（できれば要援護者一人ひとりの担当者を決めておくと良いでしょう）
- ③ 「防災みまもりカード」に基づいて、要援護者ご本人やご家族に災害時の安否確認を含む支援方法を説明します。
- ④ 実際に「防災みまもりカード」を用いて安否確認訓練を実施します。
- ⑤ 要援護者情報を定期的に更新します。

【災害時の活動】

- ① 担当者が「防災みまもりカード」をもとに安否確認を実施し、安否の結果を地域の活動拠点へ報告します。（78ページ参照）
- ② 救助が必要と判断した場合には、救出・救護活動を実施します。けがをしている場合には病院へ搬送します。（79ページ参照）
- ③ 避難が必要と判断した場合には、避難拠点（避難所）へ誘導します。（80ページ参照）



地域で実施されている安否確認方法①

マップを利用して情報を整理する方法

— 豊玉北都営住宅連合自治会防災部の場合 —

事前に要援護者情報をマップへ記入し、災害時にマップをもとに安否確認を行う方法です。

マップに記入することにより、地域全体の被害状況と要援護者の位置関係を一目で把握することができます。

部屋番号などは
色で表示します。



マップに号棟を表
示し、安否確認状
況を記入・把握し
ます。

※この例は訓練上の表記で
あり、実際の内容とは異
なります。

※ 集合住宅などにおいては、「防災みまもりカード」による要援護者の安否確認を行うとともに、その他の居住者については、世帯の代表者が防災会（町会・自治会）などの活動拠点に直接安否報告を行うことで、全世帯の安否確認を効率的に行うことが可能となります。

② 要援護者ご本人やご家族が、自ら無事であることを掲示する方法

◇概要：「防災みまもりカード」の作成を行った要援護者ご本人やご家族へ、防災会（町会・自治会）などで決めた掲示物を配付します。災害時には、掲示物を玄関先などの見えるところに掲示することで無事であることを示し、掲示物をもとに防災会（町会・自治会）などで安否確認を行います。

掲示物として、ハンカチ、バンダナ、色付きの旗、シールなどを活用しましょう。

◇特長：掲示方法が地域全体に周知されると、災害時には効率的に安否確認を行うことができます。（安否確認担当者の負担が減ります）

【平常時の活動】

- ① 掲示物の種類を検討し、掲示物を購入します。
- ② 要援護者名簿に基づいて要援護者とともに、「防災みまもりカード」を作成します。
- ③ 防災会（町会・自治会）などで要援護者一人ひとりの支援方法を検討します。（できれば要援護者一人ひとりの担当者を決めておくとい良いでしょう）
- ④ 「防災みまもりカード」に基づいて、要援護者ご本人やご家族に掲示物を配付し災害時の安否確認を含む支援方法を説明します。
- ⑤ 実際に「防災みまもりカード」と掲示物を用いて安否確認訓練を実施します。
- ⑥ 要援護者情報を定期的に更新します。



【災害時の活動】

- ① 担当者が「防災みまもりカード」と掲示物をもとに安否確認を実施し、安否の結果を地域の活動拠点へ報告します。（78ページ参照）
- ② 救助が必要と判断した場合には、救出・救護活動を実施します。けがをしている場合には病院へ搬送します。（79ページ参照）
- ③ 避難が必要と判断した場合には、避難拠点（避難所）へ誘導します。（80ページ参照）

地域で実施されている安否確認方法②

地域全体で旗を掲示する方法

— 新潟県長岡市青葉台3丁目自主防災会の場合 —

平常時、赤い旗を地域の全世帯に配付します。災害時には自分の世帯が無事であれば、旗を掲示することによって無事であることを伝え、旗がない状態であれば、ケガなどをして旗を掲示できない、という状況にあることがわかります。これにより防災会（町会・自治会）などが安否確認を行います。

赤い旗の掲示により無事であることを確認します。



※ この掲示方法の逆バージョンも安否確認の方法として有効です。

普段から全世帯で赤い旗を掲示しておき、災害時に世帯が全員無事だった場合に旗をしまうことで、旗が掲示されたままの世帯で何かが起こっていることを表す方法です。この方法ですと、常時旗を掲示しているので、地域に連帯感が生まれます。

地域でどちらの掲示方法にするかを事前に決めておきましょう。



空き巣狙いに注意！

家に「避難しました」などの目印をつけると、どの家が不在かが一目でわかってしまう可能性があります。目印の掲示期間を一定期間に限ったり、地域で見回りを強化するなどの対策が必要です。



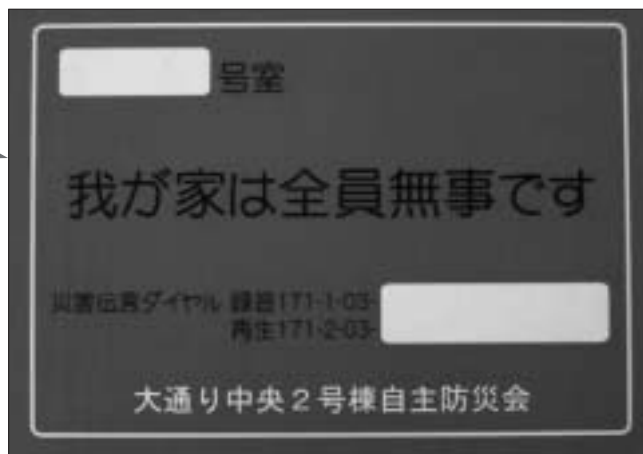
地域で実施されている安否確認方法③

マグネット式のシールを利用する方法

— 光が丘団地大通り中央2号棟自主防災会の場合 —

事前に全世帯分のマグネット式シールを用意し、普段は玄関扉の裏側に貼っておきます。災害時にシールを玄関扉の表側に掲示し、安否確認担当者がシールを確認することで各世帯の状況を確認できる方式です。

マグネット式で、災害時に玄関扉の表側に貼りつけます。



災害時には、病院も混雑するし救急車も来ないかもしれないから、簡単なケガの手当てや心臓マッサージができるように、消防署の普通救命講習を受けておくと安心です。



血は止まったので、とりあえずは大丈夫ですよ。添え木もしましたからね。



参考資料2 災害時要援護者を支援するときは

要援護者は災害が発生した時、一人では身の安全を守ることが困難です。

また、平常時には健常者であっても、災害によって負傷し歩行困難となってしまうたり、避難先にメガネや補聴器がない、常備薬が不足してしまうなど、災害が起きたことで要援護者となる場合もあります。

災害時には誰もが周囲の助けが必要になる場合がありますので、近隣住民や災害時に近くにいる人たちが、進んで声をかけて支援するようにしましょう。

1 声をかけて、安心させましょう。

まず、声をかけ安心させてください。そして、現在の状況を落ち着いて伝えましょう。声をかけることが、安心して行動することにつながります。

情報の伝達方法は、日頃から確認しておきましょう。

2 要援護者の安全確保と火の確認をしましょう。

地震の後に起きる最大の被害は、火災によるものです。

要援護者は行動が限定されてしまい、火気の確認が困難な場合が多いので、現場にかけつけたら最初に、要援護者の安全確保と火の確認をしましょう。

3 安全な場所へ誘導しましょう。

状況に応じて、周りの人の協力を得ながら安全な場所へ誘導しましょう。（自宅にそのままいることが安全な場合もあります。その時は、長期的にみまもりをする体制が必要です）

安全な場所に誘導する時は必ず、家屋内の電気のブレーカーを落とし、屋外のガスの元栓を閉めましょう。



電気のブレーカー

※ ガスのマイコンメーターには、大きな揺れを感知して自動的に止まる設置が付いていますが、まれに誤作動することがあります。



屋外のガスの元栓



代表的な支援方法

要援護者の心身の状態により、誘導や情報提供の方法も異なります。
参考までに、要援護者の状況に応じた代表的な支援方法を紹介します。

肢体が不自由な方の場合

車いすで避難することが難しい時は、担架やおんぶひも、いす、毛布で包んで搬送するなどの方法が考えられます。
いずれも複数の支援者で声をかけ合い、避難しましょう。



いすを使って搬送

視覚の不自由な方の場合

普段は安全に行動できていた場所（自分の家や近所など）でも、家屋の倒壊や家具の転倒などにより、安全に行動することが難しくなります。どうすればいいのかわからず、その場から動けずにいることが予想されます。

避難行動を支援する時は、白い杖を持っていない手で介助する人のひじの上をつかんでもらい、ゆっくり歩きます。足元に気をつけ、無理に引っ張ったり、押したりしないようにしましょう。歩く速さはその時の状況に応じ、常に会話をしながら誘導しましょう。

盲導犬や聴導犬などの身体障害者補助犬と一緒にいる場合は、犬のいない側に立って腕をつかんでもらい、方向を説明しながら誘導しましょう。

聴覚の不自由な方の場合

サイレン・防災無線・緊急放送などが聞こえないため、何が起きているのか、どう行動したら良いかという情報を得ることが困難です。

情報が音声中心になりがちですので、「筆談」「手話」「身振り」などを交えて必要な情報や周囲の状況などを伝えましょう。

特に筆談は重要な手段です。筆記用具がない場合は、手のひらに指で文字を書く方法など、臨機応変に対応しましょう。

口の動きで言葉を読み取ることができる方もいます。話しかける時は、合図して注目してもらい、正面から目の高さで、口を大きくあけ、ゆっくり・はっきり話しかけます。

停電時など暗い中では、携帯電話の画面で相互に情報を伝え合うことができます。（日頃から携帯電話は常に充電しておきましょう）



紙に書いて会話（筆談）

知的障害のある方の場合

慣れない環境への適応が一般の方以上に著しく、避難拠点（避難所）で落ち着いて過ごせないことがあります。

しかし、外見からは障害の有無を見分けることが困難であるため、周囲の理解や支援が得られず、孤立してしまう可能性があります。

不安やストレスからパニックを起こした時には、一人になったり横になれる空間を提供するなどの支援を行いましょう。

コミュニケーションのための絵カードや、実物を示しながら、短くわかりやすい言葉を使うことで簡単な意思疎通が可能な場合があります。

内部障害者の場合

透析の必要な方、人工肛門（ストマー）を使用している方など、災害時には必要な手当てを受けられなくなることで身体に不調をきたす可能性のある方がいます。

必要な薬や装具を、あらかじめ用意しておくように話しておきましょう。特に人工呼吸器をつけている方の場合は、停電時に機械が止まってしまう危険もあるため、バッテリーの有無を事前に確認するとともに、安否確認もできるだけ早く行いましょう。

皆さまにこうした支援体制を整えていただく一方で、要援護者ご本人やご家族においても、普段から各々、身体にあった食べ物や薬などを備えるようにすすめてください。



6

資料



練馬区災害対策条例

平成16年3月15日
練馬区条例第6号

災害は、いつ、わたしたちのまちを襲ってくるかわかりません。

平成7年1月17日に起きた阪神・淡路大震災は、忘れかけていた過去の災害の記憶を呼び覚まし、改めて、自然の力の恐ろしさを思い知らされました。

災害によって失われるのは、かけがえのない生命とくらしです。

そして、人々が、悲しみや痛みから立ち直り、平穏な日々のくらしを取り戻すためには、多大な努力と時間が必要となります。

そのような災害に備える上で大切なのは、共に助け合い、自分たちのまちは自分たちの力で守る仕組みを築いていくとともに、その仕組みを次世代に伝えていくことです。

このような理念のもとに、災害から生命とくらしを守り、練馬区をいつまでも安心して、幸せに暮らせるまちとするため、この条例を定めます。

(目的)

第1条 この条例は、災害の予防、応急措置および復興に関して、区民、事業者および練馬区（以下「区」とします。）の責務を明らかにし、その施策の基本を定め、災害対策を総合的かつ計画的に推進し、もって区民の生命、身体および財産を災害から保護することを目的とします。

(定義)

第2条 この条例において、つぎに掲げる用語の意義は、それぞれ当該各号に定めるところによります。

- (1) 災害 地震、豪雨、暴風その他の自然現象または大規模な火事もしくは爆発その他その及ぼす被害の程度においてこれらに類する原因により生じる被害
- (2) 区民防災組織 区民の自発的な防災組織

(区の責務)

第3条 区は、災害対策を通じて災害に強いまちづくりを推進し、区民の生命、身体および財産を災害から保護し、その安全を確保するとともに、災害発生後の被災者の援護、まちの復興等に関し、必要な措置をとらなければなりません。

2 区は、災害が発生した場合に効果的な支援体制を確立するため、区民防災組織および区民防災ネットワーク（区の区域で活動する団体等が相互に連携し、補完し合うことにより、災害の防止および被災者に対する支援活動を一体的かつ効果的に行う仕組みをいいます。）に対し、育成および支援を行うものとします。

3 区は、区民、事業者等が自主的に行う防災活動に対し、支援および協力を行うものとします。

(区民の責務)

第4条 区民は、災害を防止するため、自己および家族の安全を図るとともに、建築物等

の耐震性および耐火性の確保、出火の防止、初期消火の手段の確保、飲料水および食糧の確保等について、自ら災害に備えるための手段を講じるよう努めるものとします。

2 区民は、地域において相互に協力し、区民防災組織に参加する等、防災活動の推進に努めるものとします。

(事業者の責務)

第5条 事業者は、災害を防止するため、顧客、従業員等ならびにその管理する施設および設備について、その安全の確保に努めるものとします。

2 事業者は、災害対策に関して、事業所の周辺地域における住民等との連携および協力に努めるとともに、災害が発生した場合には、その事業活動の内容等に応じて、地域の復旧および復興に協力するよう努めるものとします。

(災害に関する知識の普及、啓発等)

第6条 区は、災害の発生を予防し、または災害を最小限に抑えるため、必要な調査および研究を行うよう努めるものとします。

2 区長は、前項に規定する調査および研究の成果について、区民、事業者、関係機関等に情報の提供を行う等、知識の普及および啓発を行わなければなりません。

3 区長は、防災訓練、研修等を通じて職員の防災に関する意識および能力の向上を図らなければなりません。

(災害に強いまちづくり)

第7条 区は、密集した市街地の改善、狭あいな道路の拡幅および整備等災害に強いまちづくりの推進に努めるとともに、建築物等の災害に対する安全性を向上させるための指導、啓発および支援に努めるものとします。

(災害要援護者対策)

第8条 区は、高齢者、心身障害者その他災害が発生した場合に特別な配慮および援護を必要とする者（以下「災害要援護者」とします。）について、安否の確認および救護体制の確立に努めるとともに、区民防災組織等と連携し、地域において災害要援護者を支援する体制を整備するよう努めるものとします。

(ボランティアの活動環境の整備)

第9条 区は、ボランティアによる被災者に対する支援活動が円滑に行われるよう、その活動環境の整備に努めるものとします。

(協定の締結等)

第10条 区長は、災害が発生した場合に効果的な支援体制を確立するため、必要に応じて事業者と協定の締結等を行い、災害に備えるものとします。

(防災教育)

第11条 区は、防災活動を支える人材を育て、円滑な防災活動を推進するため、区民防災組織等と連携し、地域での防災活動、学校教育等を通じて防災に関する教育の充実に努めるものとします。

(避難拠点等の整備)

第12条 区は、避難拠点（災害が発生した場合における避難場所として、あらかじめ区長が指定する練馬区立小学校および中学校をいいます。以下同じです。）において、必要な人員の確保、物資の備蓄等被災者を救護するために必要な組織および施設の整備に努め、災害対策の調整ならびに情報の収集および提供の場所として機能の整備に努めるものとします。

2 区は、避難拠点等において適切な応急医療を実施するための設備および機能の整備に努めるものとします。

(帰宅困難者対策)

第13条 区は、事業所、学校等に通勤し、通学し、または買物その他の理由により来店し、もしくは来所する者で、徒歩により容易に帰宅することが困難なもの（以下「帰宅困難者」とします。）が、あらかじめ徒歩による帰宅経路の確認等災害が発生した場合の帰宅に係る必要な対策を行うことができるように、区民、事業者等に情報の周知を図るとともに、区民防災組織等と連携し、帰宅困難者の支援体制の確立に努めるものとします。

(飼育動物対策)

第14条 区は、災害が発生した場合に適切な飼育動物の保護等を行うため、設備の整備に努めるものとします。

(国および他の地方公共団体等への支援)

第15条 区は、災害が発生した場合において、国および他の地方公共団体等からの要請があったときは、応急措置または復旧に関して支援に努めるものとします。

(復興対策)

第16条 区は、災害からの計画的な復興を行うため、あらかじめ復興の手続を定め、区民および区民防災組織等と協力し、必要な体制の整備を図らなければなりません。

(委任)

第17条 この条例の施行について必要な事項は、練馬区規則で定めます。

付 則

この条例は、平成16年4月1日から施行します。

練馬区区民防災組織の育成に関する要綱

昭和51年3月15日

練総防発第181号

(目的)

第1条 この要綱は、東京都震災予防条例（昭和46年10月東京都条例第121号）第10条の規定に基づき、練馬区（以下「区」という。）が行なう区民防災組織（以下「組織」という。）の育成に関し、必要な事項を定めることを目的とする。

(定義)

第2条 この要綱において組織とは、練馬区在住在勤者（以下「区民」という。）が地域内の災害の予防および二次災害の防止、復興等を図るため、その地域内の区民を母体として、自発的に設立し運営するものであって、次の各号に掲げる組織とする。

(1) 防災会

消火、救出救援等の活動によりまちを守ることを目的とする組織

(2) 市民消防隊

避難拠点周辺および避難路、火災危険度の高い地域の消火を目的とする組織

(3) 避難拠点運営連絡会

避難拠点内の運営協力、避難者の支援等の活動を目的とする組織

(4) その他

その他、災害応急活動を目的として区長が必要と認める組織

(組織の育成・指導)

第3条 区は、組織の運営および活動が円滑に行なわれるよう育成・指導を行なうものとする。

(登録申請)

第4条 住民が組織を設立したときは、練馬区区民防災組織名簿登録申請書（別記第1号様式）に、次に掲げる書類を添えて区長に申請する。

(1) 会則

(2) 役員名簿

(3) 組織図

(4) その他登録に必要な書類

(登録要件)

第5条 区長は、前条の規定に基づき登録を申請した組織が、つぎの各号に掲げる要件を満たしているときは、練馬区区民防災組織名簿（別記第2号様式）に登録する。

(1) 組織は、区民により会長、副会長、部長等の役員および会員をもって構成し、会員についてはつぎの各号に定める数を満たすこと。

①防災会 30世帯以上

②その他 7名以上

(2) 組織は、総会等の意思決定機関を有していること。

(3) 組織は、その行動計画ならびに活動方針が第2条に掲げる定義にそい、かつ法令等に違反しないこと。

(併設組織の取扱い)

第6条 組織が他の目的を含む組織の一部として設置された場合は、防災に関する部分について本要綱を適用する。

(防災資器材の交付)

第7条 区長は、名簿に登録した組織に対し、防災活動の充実を図るため、予算の範囲内において防災資器材を交付することができる。

(防災資器材の交付申請)

第8条 組織は、防災資器材の交付を受けようとするときは、練馬区区民防災組織資器材交付申請書(別記第3号様式)を区長に提出する。

(他の防災機関等の協力)

第9条 区長は、区内の警察署、消防署、消防団等の防災機関に対し、組織の防災活動に必要な指導の協力を求める。

(登録の取消し)

第10条 区長は、組織が次の各号の一に該当すると認められるときは、その登録を取り消すことができる。

- (1) 第5条に規定する要件を欠くこととなったとき。
- (2) 交付した防災資器材を他に譲渡し、または故意に棄損したとき。
- (3) 法令に違反し、または信義を損なう行為があったとき。
- (4) その他組織としてふさわしくない行為があったとき。

(防災資器材の返還命令)

第11条 区長は、前条の規定にもとづき組織の登録を取り消したときは、すでに交付した防災資器材の全部または一部の返還を命じる。

ただし、区長が特に理由があると認めたときは、この限りではない。

付 則

この要綱は、昭和52年4月1日から施行する。

付 則 (平成11年6月1日練総防発第45号)

この要綱は、平成11年4月1日から施行する。

付 則 (平成16年3月24日練総防発第431号)

この要綱は、平成16年4月1日から施行する。

練馬区区民防災組織に対する訓練等助成金交付要綱

昭和54年3月22日

練総防発第37号

(目的)

第1条 この要綱は、練馬区区民防災組織（以下「組織」という。）が大地震等の災害に備えて実施する防災訓練およびその他の防災活動の助成に関し、交付に必要な事項を定めることを目的とする。

(対象)

第2条 この要綱により、助成金の交付を受けることができる組織は、練馬区区民防災組織の育成に関する要綱に定める組織とする。

(交付対象経費)

第3条 助成金交付の対象となる経費は、つぎの各号に定めるもので、前年度の活動実績に基づき申請する。

- (1) 消火訓練、応急救護訓練、防災資器材操作訓練およびその他の防災訓練に要する経費
- (2) 防災広報誌の発行、防災研究会の開催その他の広報・啓発活動に要する経費
- (3) 防災資器材の点検・維持管理に要する経費
- (4) 避難拠点備蓄庫の管理に要する経費
- (5) その他、区長が認めた防災活動に必要な経費

(助成金の交付方法および額)

第4条 助成金の交付方法は、1会計年度1回とし、助成金の額は1組織につき30,000円を限度とする。

(交付の申請)

第5条 助成金の交付を受けようとする組織の代表者は、区長に対し、区民防災組織訓練等助成金交付申請書（別記第1号様式）に、つぎに掲げる書類を添えて申請する。

- (1) 会則
- (2) 役員名簿
- (3) 組織図
- (4) 防災資器材状況調査書
- (5) 年間活動計画書

ただし、変更のないものは特に必要としない。

(交付の要件)

第6条 助成金の交付は、区民防災組織訓練等助成金交付申請書（別記第1号様式）により、つぎの各号の報告を行うことを要件とする。

- (1) 前年度の活動状況
- (2) 今年度の活動予定

(交付の決定および通知)

第7条 区長は、前条の申請を受理したときは、その内容を調査し、前条の要件を満たすと認めたときは、交付決定する。

2 区長は、調査の結果、助成金を交付しないことを決定したときは、その旨を助成金不交付決定通知書（別記第2号様式）により、すみやかに通知する。

(報告書の提出)

第8条 助成金の交付を受けた組織の代表者は、その会計年度終了後、4月末までに区民防災組織訓練等助成金実績報告書（別記第3号様式）を区長に提出すること。

2 訓練を実施するときは、事前に防災訓練実施計画書を提出すること。

(助成金の返還)

第9条 区長は、交付した助成金が第3条に定める助成対象経費以外に使用されたときや、計画の変更等にもない使用されなかったとき、または残金が生じたときは、助成金の全部または一部を返還させることができる。

付 則

1 この要綱は、昭和54年4月1日から施行する。

2 この要綱は、原則として平成21年3月31日をもって廃止する。

付 則

この要綱は、昭和57年4月1日から施行する。

付 則

この要綱は、昭和60年4月1日から施行する。

付 則（平成11年4月28日練総防発第45号）

1 この要綱は、平成11年6月1日から施行する。

2 練馬区区民防災組織の育成に関する要綱（昭和51年3月15日練総防発第181号）の改正に伴う市民消防隊の定義変更により、練馬区市民消防隊に対する訓練等に対する訓練等助成金交付要綱（昭和57年12月6日練総防発第208号）を廃止する。

3 練馬区区民防災組織の育成に関する要綱に定める防災会については、助成金の額を変更するにあたり、つぎの各号に定める経過措置を図る。

(1) 平成12年度 1組織につき 30,000円＋世帯数×10円

(2) 平成13年度 1組織につき 30,000円

付 則（平成15年3月31日練総防発第493号）

この要綱は、平成15年4月1日から施行する。

付 則（平成16年3月24日練総防発第431号）

この要綱は、平成16年4月1日から施行する。

付 則（平成18年3月23日練危防第1414号）

この要綱は、平成18年4月1日から施行する。

予想される大地震

●東海地震

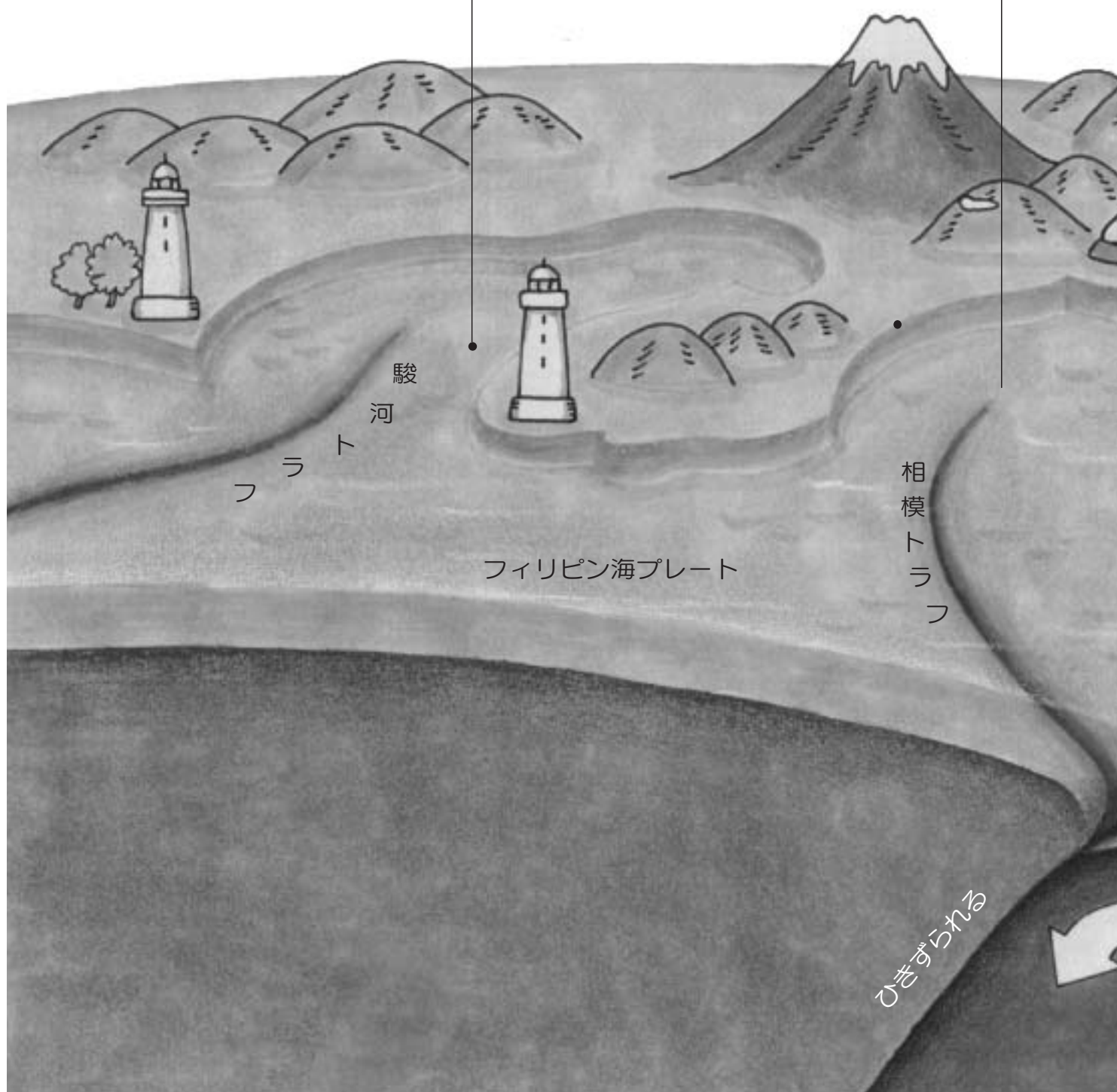
静岡県の駿河湾沖を震源とするM8程度の地震。

今後、発生する可能性が高いとみられている。

●相模トラフ沿いの地震（大正型関東地震）

相模湾の海底「相模トラフ」を震源とする、関東地震（大正12年）と同等のM8程度の地震。

当分の間、発生はないものとみられている。

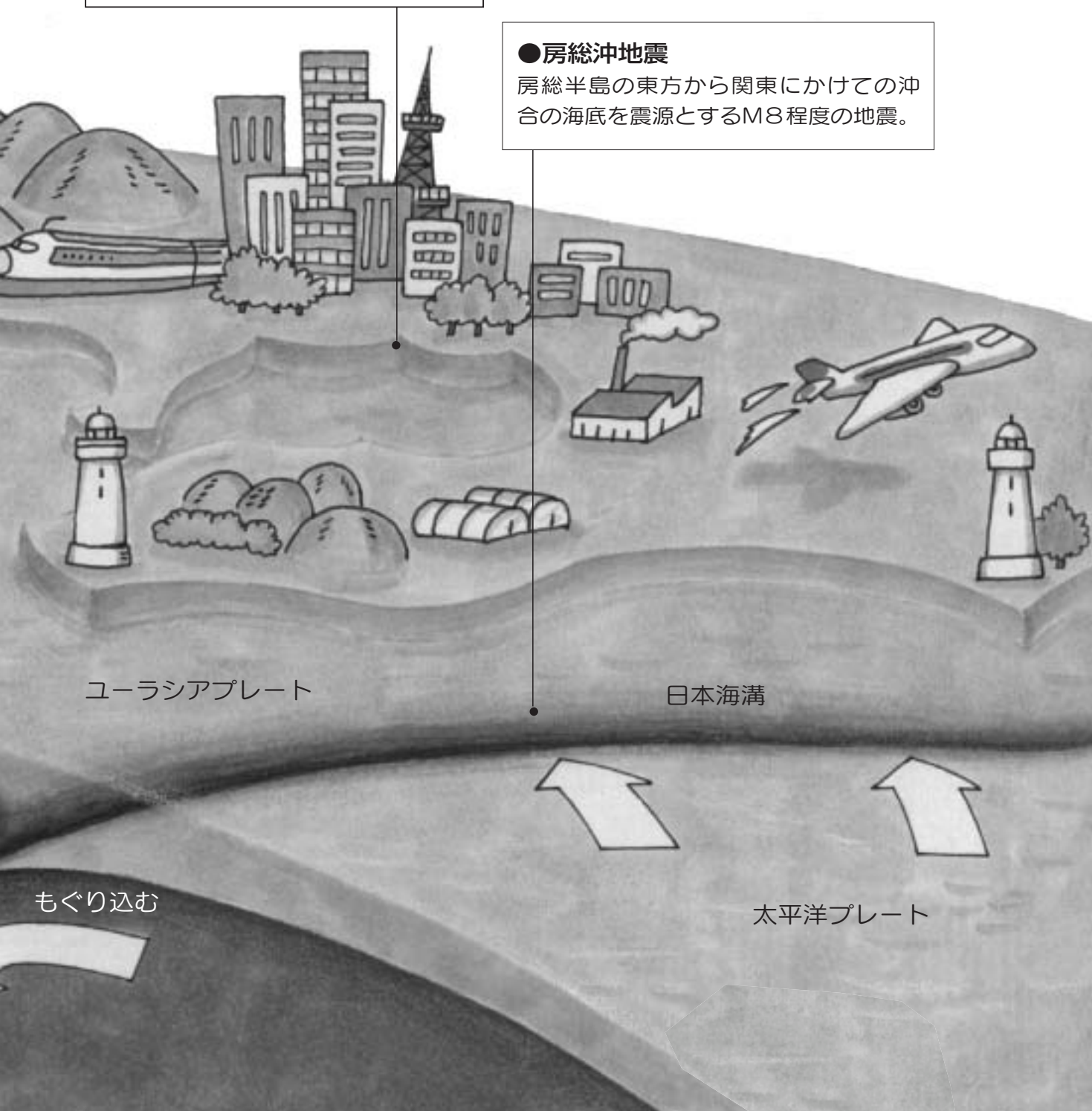


●首都直下地震

首都圏(南関東)の直下を震源とするM7程度の地震。
いつ起きてもおかしくないとされている。

●房総沖地震

房総半島の東方から関東にかけての沖合の海底を震源とするM8程度の地震。



地震のメカニズム

日本は世界有数の地震国であり、過去、地震により多くの被害を受けてきました。戦後最大の被害をもたらした平成7年1月の阪神・淡路大震災（兵庫県南部地震）以後も、平成16年10月の新潟県中越地震や平成19年7月の新潟県中越沖地震など、日本のいたるところで大きな地震が発生しています。

■海溝型地震

- 海側のプレートがもぐり込むときに、陸地のプレートを引きずり込んでいきます。やがて引きずり込まれた陸地のプレートが反発して跳ね上がり、巨大地震が起こります。（下図を参照）
- この跳ね上がりによって起こる地震を海溝型地震と言います。広範囲にわたって揺れを感じ、大きな津波を起こすことがあります。
- 過去のこのタイプの地震には、関東地震（関東大震災）（大正12年）や東南海地震（昭和19年）、南海地震（昭和21年）、宮城県沖地震（昭和53年）、十勝沖地震（平成15年）などがあります。



関東大震災（大正12年）

■直下型地震

- プレートのぶつかり合いにより内陸部の岩盤が圧迫され、ひずみが生じます。このひずみが大きくなり、岩盤の弱い部分が破壊されると、地震が発生します。これが直下型地震です。大きく分けて、地表面近くの岩盤が破壊されることによる、いわゆる活断層による地震と、海と陸のプレートがぶつかる境界付近で岩盤が破壊される地震があります。海溝型に比べて規模は小さいのですが、局地的に強い地震が起こり、被害が大きくなることがあります。
- 過去のこのタイプの地震には、福井地震（昭和23年）や兵庫県南部地震（「阪神・淡路大震災」平成7年）、新潟県中越地震（平成16年）、新潟県中越沖地震（平成19年）などがあります。

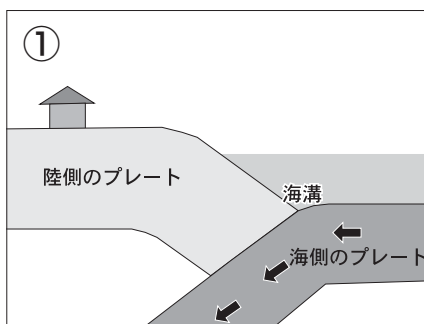


新潟県中越地震（平成16年）

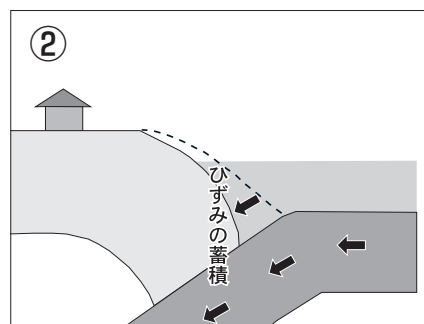


阪神・淡路大震災（平成7年）

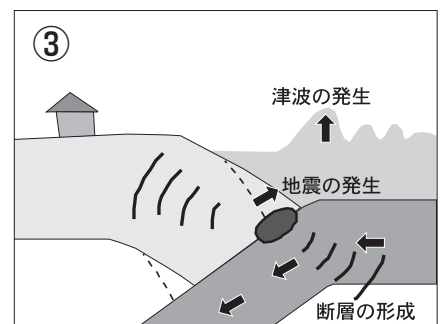
海溝型地震の発生メカニズム



海側のプレートが年間数cmの割合で移動して、陸側のプレートの下にもぐり込む。



陸側のプレートの先端部が引きずり込まれ、ひずみが蓄積される。



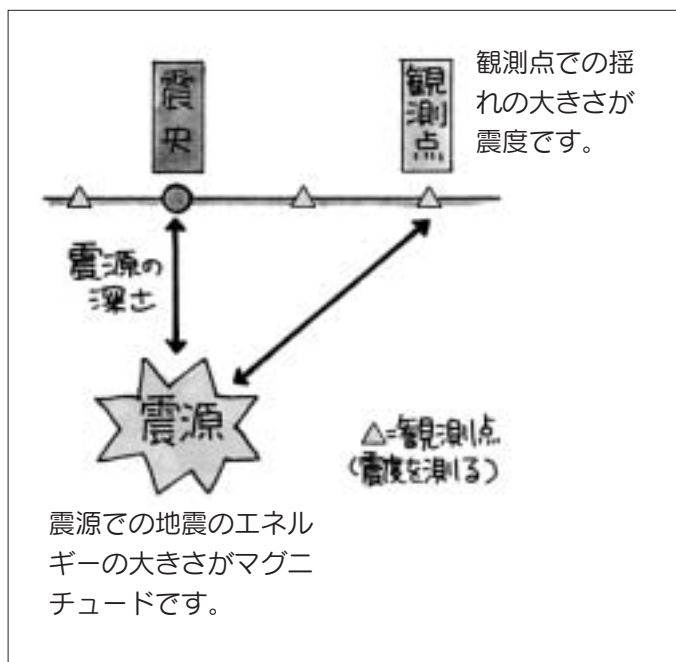
ひずみが限界に達した時、陸側のプレートが跳ね上がり、地震が発生する。その時、津波が発生する場合がある。

●マグニチュードと震度

地震の大きさを表す方法に、マグニチュードと震度があります。両者はよく混同されますが、意味も性格も全く違うものです。

マグニチュード（「M」で表す）は、地震そのもののエネルギーの大きさを示すものです。これに対し、震度は、ある場所（観測点）での揺れの大きさを表すものです。

そのため、マグニチュードが大きな地震でも、震源から遠ければ震度は小さくなり、逆に、マグニチュードが小さくても震源に近ければ震度は大きくなります。また、同じ距離でも、軟弱な地盤だと震度はより大きくなります。



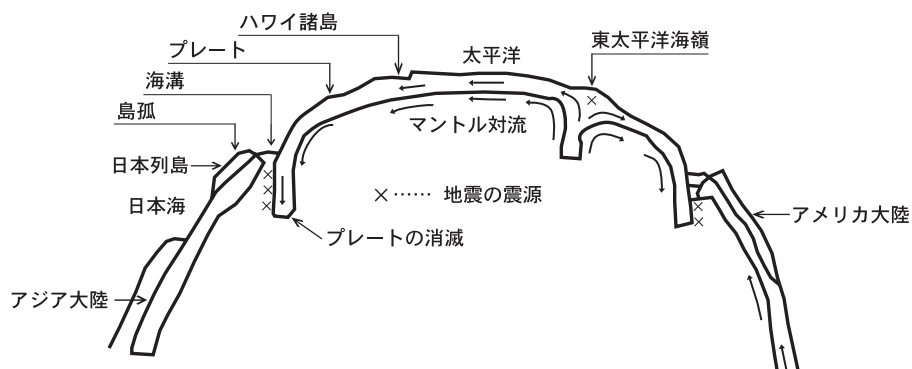
●トラフ

トラフとは、海底の深い谷底のことです。ここでプレートが地底にもぐり込んでいるために地震が起こるという説明（プレートテクトニクス理論）がなされています。

●プレートテクトニクス理論

地球は、サッカーボールが何枚かの皮の縫い合わせでできているのと似ており、幾つかの岩盤でおおわれています。その岩盤はそれぞれ一定方向に微々たる速度で移動し、やがてある場所で別のプレートの下にもぐり込んでいきます。その時、一方のプレートが引きずり込まれる形になり、ある限界に達すると反発してそこに破壊現象が生じます。これが地震であるという最も有力な学説です。日本列島の太平洋側には、3つのプレートが移動してきており、列島が乗っているプレートの下にもぐり込んでいます。

プレート運動の概念図



首都直下地震による練馬区内の被害想定

日頃からの備えと十分な対策を行う上で、地震の際にどのような被害が発生するのかをイメージすることが大切です。下の表は、平成18年5月に東京都防災会議が公表した、首都直下地震が発生した場合の、練馬区内の被害想定です。

1 想定する地震

震 源	東京湾北部
規 模	マグニチュード6.9および7.3
震源の深さ	約30～50km

2 条件

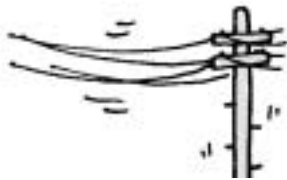
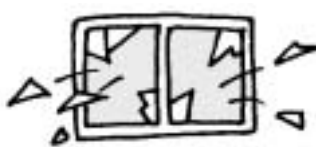
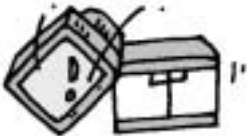
発生時刻	想定される被害
冬の夕方18時	・住宅や飲食店などで火気器具利用が多い時間帯であり、これらを原因とする出火数が最も多い。 ・オフィスや繁華街周辺やターミナル駅では多数の人が滞留し、ビル倒壊や落下物などにより被災する。(昼間人口の死傷者数が最大) ・鉄道や道路もほぼラッシュ時に近い状況で、人的被害や交通機能支障による影響が拡大する。
冬の朝5時	・阪神・淡路大震災と同じ発生時間帯で、多くが自宅で就寝中に被災するため、家屋倒壊による死者が発生する。(夜間人口の死傷者数が最大) ・オフィスや繁華街の屋外滞留者や鉄道・道路利用者は少なく、帰宅困難者の発生はほとんどない。

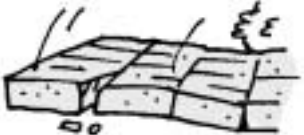
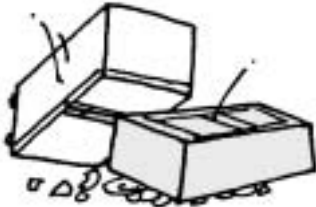
3 被害想定

			単位	東京湾北部							
				M7.3				M6.9			
				18時			5時	18時			5時
				15m	6m	3m	6m	15m	6m	3m	6m
面積率	震度別	5弱以下	%	0	0	0	0	0	0	0	0
		5強	%	0	0	0	0	34.7	34.7	34.7	34.7
		6弱	%	100	100	100	100	65.3	65.3	65.3	65.3
		6強	%	0	0	0	0	0	0	0	0
全壊棟数	原因別建物	計	棟	1,582	1,582	1,582	1,582	270	270	270	270
		ゆれ	棟	1,571	1,571	1,571	1,571	262	262	262	262
		液状化	棟	0	0	0	0	0	0	0	0
		急傾斜地崩壊	棟	11	11	11	11	8	8	8	8
ゆれ・液状化建物全壊棟数	木造	棟	棟	1,465	1,465	1,465	1,465	231	231	231	231
		非木造	棟	106	106	106	106	31	31	31	31
火災	出火件数		件	33	33	33	15	21	21	21	7
	焼失面積		km ²	6.08	4.98	2.17	0.56	3.16	2.90	1.26	0.29
	焼失棟数	倒壊建物を含む	棟	18,755	15,379	6,712	1,764	10,551	9,656	4,214	966
		倒壊建物を含まない	棟	18,177	14,945	6,273	1,398	10,519	9,486	4,193	909
死者	計		人	156	98	68	67	60	33	30	12
	建物被害・屋内収容物		人	26	26	26	50	4	4	4	8
	急傾斜地崩壊		人	1	1	1	1	0	0	0	1
	火災		人	95	37	7	16	31	4	1	3
	ブロック塀など		人	34	34	34	-	24	24	24	-
	落下物		人	0	0	0	-	0	0	0	-
負傷者	計		人	4,470	4,320	3,936	5,728	1,870	1,830	1,589	1,971
	ゆれ・液状化建物被害		人	1,968	1,968	1,968	3,424	700	700	700	1,199
	屋内収容物		人	1,276	1,276	1,276	2,129	418	418	418	705
	急傾斜地崩壊		人	1	1	1	1	1	1	1	1
	火災		人	819	669	285	174	452	412	171	66
	ブロック塀など		人	379	379	379	-	272	272	272	-
	落下物		人	27	27	27	-	27	27	27	-
	うち重傷者	計	人	565	533	449	581	230	221	169	163
		ゆれ・液状化建物被害	人	102	102	102	171	21	21	21	33
		屋内収容物	人	222	222	222	370	67	67	67	114
		急傾斜地崩壊	人	0	0	0	1	0	0	0	1
		火災	人	179	147	63	39	99	90	38	15
		ブロック塀など	人	62	62	62	-	43	43	43	-
		落下物	人	0	0	0	-	0	0	0	-

「首都直下地震による東京の被害想定」(平成18年5月 東京都防災会議)より

気象庁震度階

震度階級	人の体感・行動	屋内の状況	屋外の状況
震度3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。 	棚にある食器類が音を立てることがある。 	電線が少し揺れる。 
震度4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。 	電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が、倒れることがある。 	電線が大きく揺れる。自動車を運転していて、揺れに気付く人がいる。 
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。 	電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の大半が倒れる。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。 	まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。道路に被害が生じることがある。 
震度5強	大半の人が、物につかまらなないと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。 	棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものが多くなる。テレビが台から落ちることがある。固定していない家具が倒れることがある。 	窓ガラスが割れて落ちることがある。補強されていないブロック塀が崩れることがある。据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。自動車の運転が困難となり、停止する車もある。 

震度階級	人の体感・行動	屋内の状況	屋外の状況
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。 	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 
震度6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、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、倒れるものが増える。 	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。 
震度7	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、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たり倒れたりし、飛ぶこともある。 	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに多くなる。補強されているブロック塀も破損するものがある。 

水源の種類と利用方法

大地震などによる災害では、飲料用水や生活用水、緊急時の消火用水など、「水」の確保が重要になるため、練馬区や東京都（水道局）などでは、多くの水源を確保しています。長期にわたるライフラインの断絶を想定して、給水方法や水源の利用方法について、事前に確認しておきましょう。

① 主に飲料水として利用する水源

大地震の発生による一時的な断水は避けられないと想定されるため、飲料水を供給する様々な水源が確保されています。

各施設には、停電などに対応する発電設備や動力、消火用の給水設備などが装備されています。



● 応急給水施設

公園の地下などに巨大な水槽を設けて、災害時に直接給水したり、給水タンク車に給水するために、東京都が設置した施設です。

停電や水道管が使えなくなった時のために、非常用発電機と応急給水ポンプ、組立式給水栓（蛇口）が設置されています。

【応急給水槽】

名 称	所 在 地	容 積 (m ³)
中野区立みずのとう公園内	中野区江古田1-3	1,500
都立城北中央公園内	板橋区桜川1-1	1,500
(仮称) 練馬区立石神井町八丁目公園内	石神井町8-41	100
練馬区立大泉公園内	大泉学園町6-25	1,500
練馬区立はやいち公園内	早宮1-47	100
練馬区立学田公園内	豊玉南3-32	1,500

【給 水 所】

名 称	所 在 地	容 積 (m ³)
練馬給水所	光が丘2-4-1	66,600
上井草給水所	杉並区上井草3-22-12	60,000
杉並浄水所	杉並区善福寺3-28-5	1,000

● 防災井戸

普段から飲料水として使われている深さ100m前後の深井戸を、災害時でも飲料水などとして使えるように、井戸に非常用発電機を置いてポンプを作動できるようにしています。（防災井戸の設置場所は、「防災地図」で確認してください）

●避難拠点に備蓄されている「ろ過器」

「学校のプールの水」は、もともと人が泳ぐためのものなので、化学薬品などで汚染されている可能性はほとんどないため、災害時の飲料水としての利用が見込めます。

しかし、冬場などはゴミが落ちていたり藻が生えたりしていて、そのままでは飲むことができません。そこで、避難拠点である全区立小中学校に備蓄されている「ろ過器」を使用して、不純物を除去したり、殺菌して飲用します。

※このほか、学校などにある高架水槽や受水槽の水も、飲料水として利用できます。

※給水車は、災害時には、病院など命にかかわる場所に、最初に向かうことになります。

② 主に生活用水として利用する水源

●ミニ防災井戸

区内の各家庭が所有する浅井戸（掘り井戸で地下10m程度のところまで水が溜まっているもの）の所有者と区が協定を結び、ミニ防災井戸として指定しています。この井戸には、手動ポンプを取り付け、初期消火用水や災害時の生活用水として利用することとしています。

なお、この手動ポンプには、軽可搬消火ポンプD級を接続することもできます。

（ミニ防災井戸の設置場所は、「防災地図」で確認してください）

●学校防災井戸

各区立小中学校に設置されている深さ20～30m程度の浅井戸で、電動ポンプで揚水を行います。飲用には適していないため、生活用水として利用してください。



③ 主に消火用として利用する水源

●地下貯水槽

消火用水を確保するために、公園などの地下に「地下貯水槽」を設置しています。地下貯水槽のマンホールには、「防災貯水槽」や「貯水槽」などと書かれています。

容量が5tの地下貯水槽は防災会や市民消火隊が初期消火のために利用し、40t以上のものは消防署や消防団が利用します。なお、大地震などの同時多発的な災害時に、消防署や消防団が到着できない場合は、防災会や市民消火隊が利用することができます。

（地下貯水槽の設置場所は、「防災地図」で確認してください）

●河川・池など

大地震などの災害時には、河川や池などの水も、消火用の水源となります。



応急救護の方法

- 応急手当は、医師の正しい治療を受けるまでの一時的な処置です。
- 意識を失っている場合は、揺すったり、抱き起こしたりしてはいけません。また、水や薬も与えてはいけません。
- 意識があるときは、元気づけるために話しかけるようにしましょう。

※応急救護の講習は、消防署や日本赤十字社などで受けることができます。

出血の手当

- 大きな出血は、清潔な布かガーゼを直接、傷口にあててしっかり押さえる。(圧迫止血)
- 圧迫で止まらないときは、図のように「止血点」(脈拍を感じる場所)を押さえる。
- 出血が少ないときは、水道水などのきれいな水で洗ってよごれを流し、傷口のまわりを消毒してからガーゼをあてて圧迫する。



【してはいけないこと】

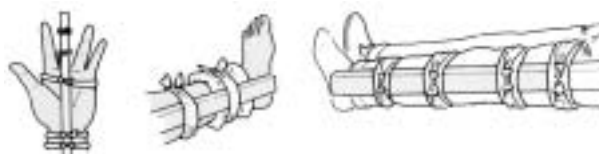
- 脱脂綿やちり紙を、傷口にあてないこと。
- 汚れた手や布を使わない。
- 勝手に薬をぬらないこと。(医師の治療の妨げになる)

骨折の手当

- 骨折していると必ずむくみが起こるので、圧迫を除く。靴をぬがし、シャツやズボン、靴下などの着衣は切り開く。
- そのうえで、副木(そえぎ)をあてる。副木は、関節をまたぐようにしてあて、図のように固定する。(副木のあたるくるぶしなどの突起部には布などをあてる)

※副木は靴べら、板、杖、傘など家庭にあるものを利用する。傷口が少しでも開いているところは、副木を消毒液で拭き、また、傷口に直接触れないようにする。

- 患部が心臓より低くならないようにするため、寝かせる。



【してはいけないこと】

- 露出した骨には触れない。傷の消毒などもしない。
- 捻挫、脱臼などと勝手に判断しない。また、無理に動かさない。

やけどの手当

- すぐに水で冷やす。
十分に冷やすことが大切。
- 肌着、靴下などの衣服はむりにぬがさず、その上からゆるやかに水をかける。
- 手足の場合は水につける。



【してはいけないこと】

- やけどした皮膚は細菌感染をしやすいので、水ぶくれを破らないように注意する。また、患部にはさわらないこと。
- 冷やすとき、水道の蛇口などから流水を直接、傷口にあてないこと。

AED(自動体外式除細動器)

- AED(自動体外式除細動器)とは、心臓の心室が小刻みに震え、全身に血液を送ることができなくなる心室細動などの致死性の不整脈の状態を、心臓に電気ショックを与えることにより、正常な状態に戻す機器です。
- 平成16年7月から一般の人による使用が認められました。

※区の主要施設や小中学校に設置しています。



防災機関一覧

名 称	住 所	電 話 番 号
練馬区役所	豊玉北6-12-1	3993-1111
練馬区役所（夜間・休日）	〃	3993-1101
第一土木出張所	豊玉中3-28-8	3994-0083
第二土木出張所	田柄3-27-21	3970-0083
第三土木出張所	石神井町3-30-26	3995-0083
第四土木出張所	大泉学園町2-22-12	3925-0083
練馬警察署	豊玉北5-2-7	3994-0110
光が丘警察署	光が丘2-9-8	5998-0110
石神井警察署	石神井町6-17-26	3904-0110
練馬消防署	豊玉北5-1-8	3994-0119
光が丘消防署	光が丘2-9-1	5997-0119
石神井消防署	下石神井5-16-8	3995-0119
東京電力 カスタマーセンター（第二）		0120-995-006
東京ガス お客さまセンター		0570-002211
東京都下水道局練馬出張所	豊玉北4-15-1	5999-5650
東京都水道局練馬営業所	中村北1-9-4	5987-5330
日本赤十字社東京都支部	新宿区大久保1-2-15	5273-6741

知っておくと便利なホームページ

名 称	ア ド レ ス
練馬区防災・安全安心情報	http://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/info.html
ねりま減災どっとこむ	http://www.nerima-gensai.com/
気 象 庁	http://www.jma.go.jp/jma/index.html
国土交通省防災情報提供センター	http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/
防災・危機管理eカレッジ （総務省消防庁）	http://www.e-college.fdma.go.jp/
東京消防庁	http://www.tfd.metro.tokyo.jp/
東京都下水道局	http://www.gesui.metro.tokyo.jp/

平成22年2月1日現在 ※住所・電話番号・ホームページアドレスは変わる可能性があります。

区民防災組織 活動の手引

■平成11年（2001年）3月 作成

平成22年（2010年）3月 改訂

編 集 発 行 練馬区危機管理室防災課

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1

電話 03-3993-1111（代）

URL <http://www.city.nerima.tokyo.jp>

E-mail bousai@city.nerima.tokyo.jp

表紙イラスト 橘 ゆりえ （タイトル「RESQUE FOR YOURSELF !」）

編 集 協 力 株式会社 エムビーディー

印 刷 株式会社 日本防災出版社



ともに築き 未来へつなぐ
人とみどりが輝く わがまち練馬