

NO	配布先	区役名
1	自主防災会会長	区長
2	顧問	顧問
3	相談役	相談役
4	副会長	副区長
5	防災部長	総務委員
6	渉外部長	第4町内
7	記録部長	第3町内
8	記録副部長	総務委員
9	避難誘導部長	監査副委員
10	施設部長	第2町内
11	会計部長	会計委員
12	監査部長	監査委員
13	情報部長	第6町内
14	救出・救護部長	第7町内
15	給水・給食部長	第1町内
16	消火部長	第8町内
17	総務部長	第5町内

**〔淀橋区〕**  
**自主防災会**  
**活動マニュアル**  
**【第2版】**

**引継ぎ用**

この自主防災会活動マニュアルは、淀橋区自主防災会を  
 任期満了などで、退任した場合は、後任者に引き継ぎを  
 又は、自主防災会会長に返却をお願いします。

**淀橋区自主防災会**

---

改訂日 平成 31年 01月 15日

制定日 平成 28年 02月 13日

---

## 自主防災会活動マニュアル改訂履歴

自主防災会活動マニュアル改訂履歴				
制定年月日	版番号		確認	作成
平成 28年02月13日	第1版	<b>新設</b>		
改訂年月日	版番号	改訂理由	確認	作成
平成 31年01月15日	第2版			

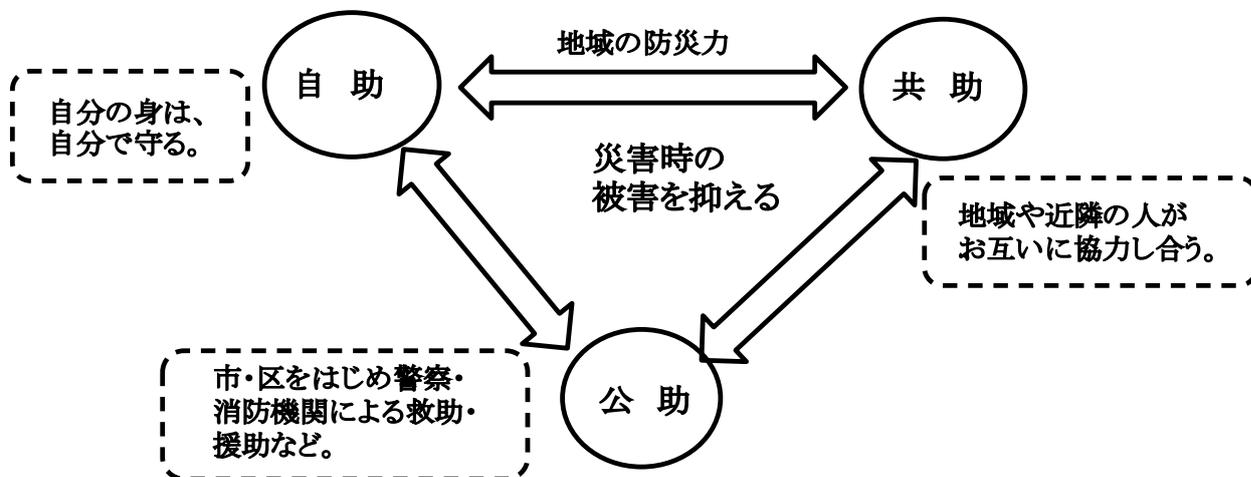
# 自主防災会活動マニュアル目次

はじめに	1
自助、共助、公助    ： 富士宮市 防災格言	2
1. 自主防災会の目的	3
2. 自主防災会の必要性	3
3. 自主防災会の役割	3
4. 淀橋区自主防災会の組織	4
5. 淀橋区自主防災会役員の役割	5
6. 地震発生時の避難方法についての	8
淀橋区一次避難地と広域避難所	9
7. 淀橋区自主防災会の活動	10
7－1 平常時の活動	10
7－2 災害時の活動	11
7－3 自主防災組織で行う、避難行動	12
要支援者の取組みについて	
8. 淀橋区自主防災会の防災計画	17
9. 地域防災訓練の方法	18
9－1 総合防災訓練	19
〔1〕 総合防災訓練の目的	19
〔2〕 防災訓練の実施時期	19
〔3〕 個別訓練	20
〔4〕 体験イベント型訓練	22
〔4－1〕 災害図上訓練（DIG）	22
〔4－2〕 クラッシュ症候群（挫滅症候群）	24
〔4－3〕 トリアージとは	25
〔4－4〕 エコノミークラス症候群	28
10. 家庭内対策の促進	28
10－1 家屋の耐震診断と補強	29
10－2 ブロック塀の点検と改善	29
10－3 ガラスの飛散防止	29
10－4 家具類、電化製品の転倒・落下防止	29
10－5 出火防止	30
10－6 非常持出品の準備	30
10－7 食料・飲料水の備蓄	30
11. 防災資機材の整備	31
12. あると便利なもの	32
13. 自主防災会活動様式一覧表	32
14. 自主防災会活動マニュアルの見直し	32

## はじめに

- (1) 「南海トラフ巨大地震地震説」が発表以来、静岡県は、全国に先駆けて、静岡県と県民が一体となって地震防災対策に取り組んでいます。
- (2) 富士宮市では、地域の住民で構成する自主防災会組織は、「共助」の要として位置づけられ、「みんなの地域は、みんなで守る」という、地域住民の連携に基づき、防災活動を行い、防災訓練を実施し、地域防災力の向上に貢献します。
- (3) 市では、大規模災害が発生した場合には、「富士宮市災害対策本部」を市役所地下1階に開設し、各地区の自主防災会と連携します。
- (4) このような中、我が国に甚大な被害を与えた平成23年3月の「東日本大震災」の「プレート型地震」、平成 7年の「阪神・淡路大震災」、平成16年の「新潟中越地震」、平成28年4月の「熊本県地震」、平成29年9月の「北海道地震」、令和6年1月の「能登半島地震」の「活断層型」では、甚大な被害を与え、津波からの避難などの緊急時行動・対応の教訓を残しました。
- (5) この教訓などを踏まえ、平成25年6月に「静岡県第4次地震被害想定」では、
  - ① 「レベル1」  
東海・東南海・南海トラフでは、「100年～150年に1回」止発生頻度が高く、発生すれば大きな被害をもたらす地震・津波です。
  - ② 「レベル2」  
発生頻度は極めて低いが、発生すれば甚大な大きな被害をもたらす、あらゆる可能性を考慮した最大クラスの地震・津波です。
- (6) 大規模な災害が発生したときには、被害の拡大を防ぐためには、県、市町の対応の【公助】だけでは限界があり、難しい場合があります。
- (7) 防災活動を組織的に取り組むには、【自助、共助、公助】により、災害時の被害を軽減することができます。
  - ① 「自助」  
自分の身は、自分で守る。
  - ② 「共助」  
地域や近隣の人がお互いに協力し合い、自分たちで守る。
    - ・ 「我が家は大丈夫！」の黄色いハンカチ作戦は、救出・救助の必要がない場合に玄関先などに掲げる。
    - ・ 「他人の命を守る」と言い、助けが必要な人をいち早く救出する。
  - ③ 【公助】  
市・区をはじめ警察・消防機関による救助・援助などです。  
行政による支援には、限界があります。

自 助、共 助、公 助



[富士宮市防災格言16カ条

- (1) 地域、組織は運命共同体！
- (2) 遠くの親戚より、近くの隣保共助！
- (3) 悲観的に準備して、楽観的に行動せよ！
- (4) 自主防災とは、自守であり、他力本願で大切な人は守れない！
- (5) あっ地震、小さな揺れで防災訓練！
- (6) 誰かがやるだろうは、誰もやらない！
- (7) すべての防災は、事前対策にある！
- (8) 命を守る防災大掃除、命を捨てるな、モノ捨てる！
- (9) 地震時は、揺れが収まってからでも、火は消せる！
- (10) 災害時、離れた家族と連絡！  
NTTの災害伝言ダイヤル「171」で連絡。
- (11) 地震で持ち出すのは、命だけ！
- (12) 地震時は、守れ頭部と目と頸動脈！
- (13) 地震後は、隣近所に声かけよ！
- (14) 地震は、人を殺さない。家や家具に殺される！
- (15) 人は皆、自分だけは死なないと思っている！
- (16) いつか来ると思っていたが、  
まさか、今日来るとは思わなかった！

## 1. 自主防災会の目的

自主防災会は、大規模災害時に、区民の自助・共助の精神に基づく自主的な防災活動を行うことにより、地震、その他の災害による被害の防止、及び軽減を図ることを目的とする。

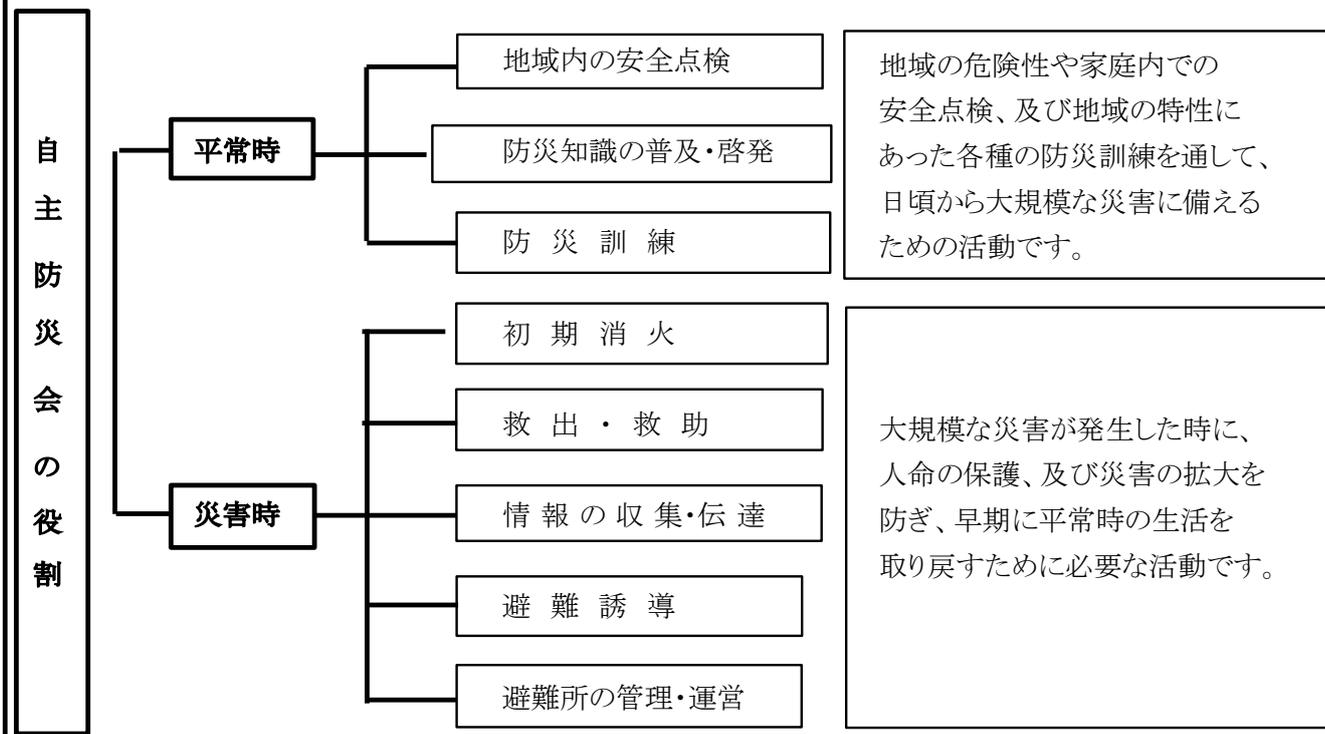
## 2. 自主防災会の必要性

東海地震を含む、南海トラフの巨大地震(地震・津波災害)などから、「自分や家族の命を守る」ためには、さまざまな被害の発生に備え、普段から十分な対策を講じておかななくてはなりません。しかし、ひとたび、大地震が発生すると災害の拡大を防ぐためには、危険や困難を伴う場合があるなど、個人や家族の力だけでは限界があります。このような時、毎日顔を合わせている隣近所の人達が集まってお互いに協力し合いながら、防災活動に取り組むことが必要です。災害発生時はもちろん、日頃から地域の皆さんが一緒になって防災活動に取り組むための組織、これが、「自主防災組織」です。

## 3. 自主防災会の役割

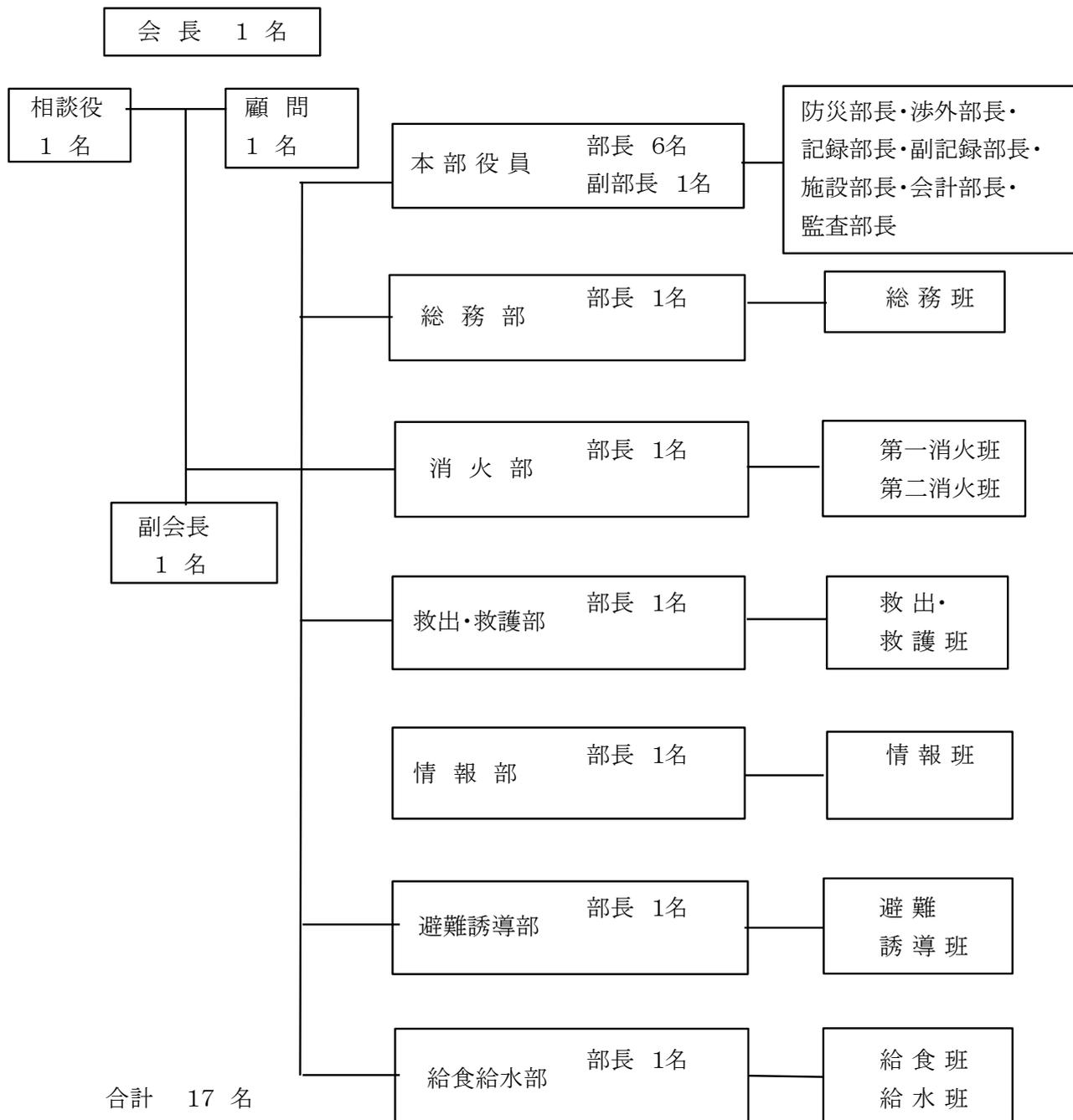
自主防災会は、大規模な災害が発生した際、区域住民が的確に行動し、被害を止めるため、「平常時」は地域内の安全点検や住民への防災知識の普及・啓発、防災訓練の実施など地震被害などに備えを行います。

実際に地震などの発生した「災害時」には、初期消火、被災者の救出・救助、情報収集や避難所の運営といった非常に重要な役割を担っています。



## 4. 淀橋区自主防災会の組織

- (1) 淀橋区自主防災会は、会長を筆頭に、・顧問・相談役、及び副会長・防災委員、及び各班長、班員などで構成し、自主防災会の体制づくりを確立する。
- (2) **平常時、災害時**にかかわらず自主防災会として、機能することです。  
いざ災害時には、淀橋区の「**災害対策本部**」として災害対応の指揮を行い、臨機応変に弾力的な運用や指揮命令ができるようにする。



## 5. 淀橋区自主防災会役員の役割

- (1) 淀橋区自主防災会役員は、自らが防災に関する基本的な知識や技術を身につけるとともに、地域の安全点検、区民に対する防災知識の普及、防災資機材の整備、危険が予想される箇所や自力で避難することが困難な「避難行動要支援者」の把握、防災訓練の指導などを行い、日頃から区民の防災を高めることに努めます。
- (2) 自主防災会の役員は、市内における最大震度が「震度5強」以上の地震を観測した時以下の事象が発生した時は、各地域で予め定めた「1次避難所」に参集してください。
- (3) 「南海トラフ地震注意情報」が発表された時。

### [ 1 ] 本部役員の役割

自主防災会の本部役員は、自らが防災に関する基本的な知識や技術を身につける。

※ 活動班の役割の詳細は、[ 淀橋区自主防災会 活動班 の役割 ]

役 職	災 害 時 の 役 割	平 常 時 の 役 割
会 長	全般の統括・指揮	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 防災知識の昂揚</li> <li>・ 防災組織の充実</li> </ul>
顧 問 相 談 役	本部の指揮	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自主防災会指導・助言</li> </ul>
副 会 長	会長の補佐	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 防災知識の昂揚、充実</li> <li>・ 防災用資機材の整備</li> </ul>
防 災 部 長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 副会長とともに会長を補佐</li> <li>・ 各班の活動を統括</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 区民に対する啓発活動 や防災活動に携わる</li> </ul>
渉 外 部 長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 渉外事項の処理</li> <li>・ 救援物資の受給配分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域の安全点検</li> <li>・ 訓練の届け出</li> <li>・ 災害保険の取り扱い</li> </ul>
記 録 部 長 記 録 副 部 長	記録に関わる一切に把握 避難所・救護所の人員把握	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 訓練資料の作成・記録の編集</li> <li>・ 防災倉庫の管理</li> </ul>
施 設 部 長	防災資機材の調達	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 防災資機材の整備・管理</li> <li>・ 危険が予想される箇所のチェック</li> </ul>
会 計 部 長	資金・物資の調達	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自主防災会の会計処理</li> </ul>
監 査 部 長	会計委員を支援協力	自主防災会の会計監査

## [ 2 ] 活動班の役割 ー 1

※ 活動班の役割の詳細は、[ 淀橋区自主防災会 活動班の役割 ]

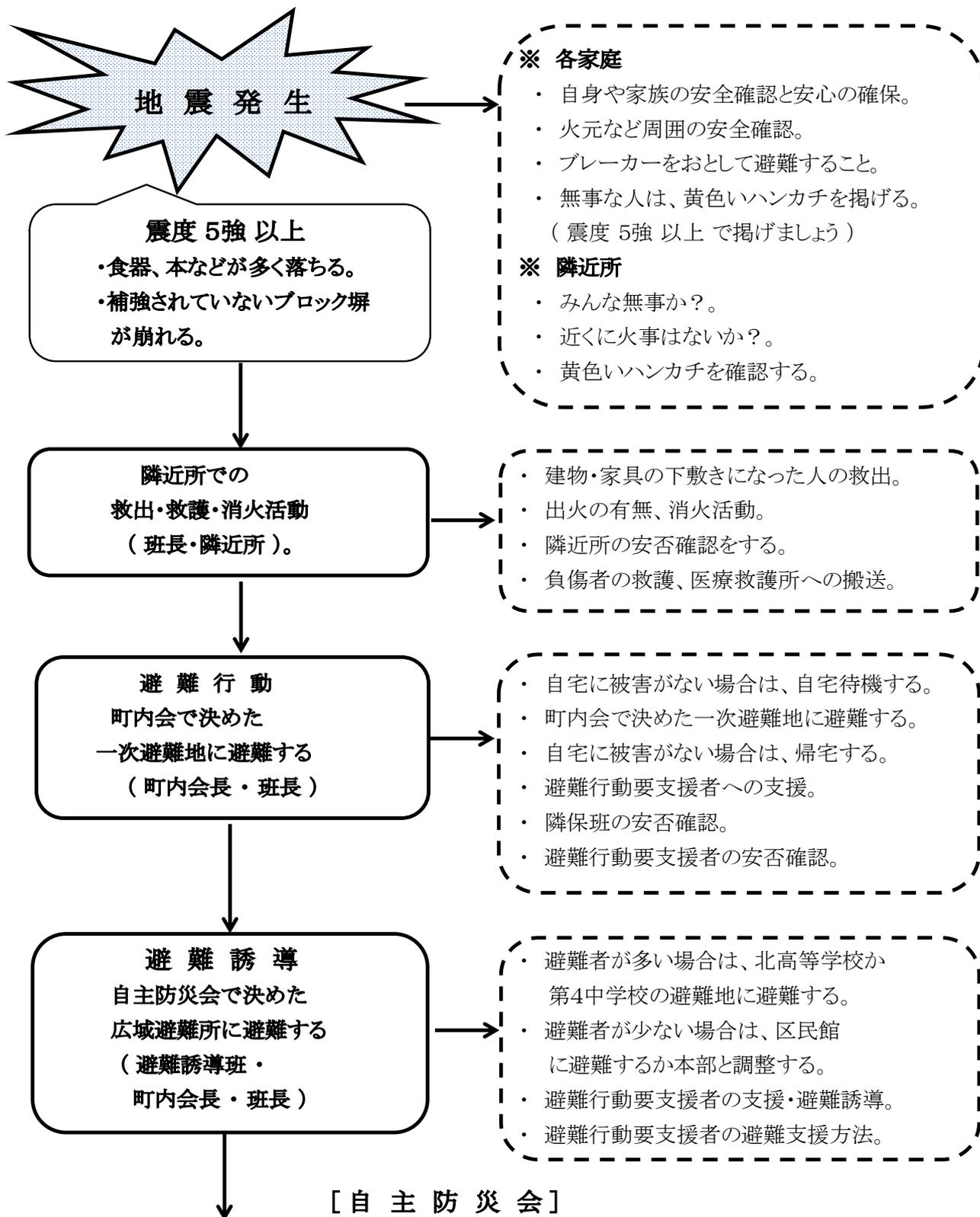
活動班	災害時の役割	平常時の役割
<b>災害対策本部</b>  <b>総務班</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 災害対策本部の設営・管理。</li> <li>・ 災害対策本部要員の把握・充足。</li> <li>・ 各班に対する災害対応活動の動員と指示・要請。</li> <li>・ 災害対応活動に係る情報、及び記録の作成。</li> <li>・ 市災害対策本部との連携。</li> <li>・ 市町、及び指定避難所の管理者と調整。</li> <li>・ 各種団体に協力要請。</li> <li>・ 警備事項の指示。</li> <li>・ 他の班に属さない事項の処理。</li> <li>・ 総務班は事務局として活動。</li> <li>・ 災害ボランティアなどと調整。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動班の役割分担を決める。</li> <li>・ 防災規約、計画の整備。</li> <li>・ 防災基礎知識の普及や啓発。</li> <li>・ 本部施設の計画設定。</li> <li>・ テント使用区分の設定。</li> <li>・ 防災訓練の実施と不備の改善。(総合訓練・個別訓練)</li> <li>・ 防災資機材の管理・保管。</li> <li>・ 各種団体の名簿の備え付け。</li> <li>・ 各種台帳の管理・整備。</li> <li>・ 区民名簿の整備。</li> <li>・ 緊急時連絡先の管理・整備。</li> <li>・ 人材台帳の管理・整備。</li> <li>・ 黄色いハンカチ作戦の推進。</li> </ul>
<b>消火班</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 消防水利の確保。</li> <li>・ 消防活動の実施。</li> <li>・ 初期消火活動。</li> <li>・ 出火防止、火災の警戒。</li> <li>・ 消防機関への協力。</li> <li>・ 警戒区域の設定。</li> <li>・ 災害現場の実態把握。</li> <li>・ 災害現場付近の交通整理。</li> <li>・ 交通安全淀橋分会へ協力要請</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 可搬式ポンプの機能点検・整備。</li> <li>・ 可搬式ポンプの操作法の習熟。</li> <li>・ 消防水利図の作成、備え付け。(消火栓・防水貯水槽)</li> <li>・ 区内消火器の配置図の作成。</li> <li>・ 防災器具倉庫の点検・管理。</li> <li>・ 消火用備品一覧表作成。</li> <li>・ 小型発電機の点検整備。</li> <li>・ 消火器の使い方、消火訓練</li> </ul>
<b>情報班</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域内の情報の収集・伝達。</li> <li>・ 市、災害対策本部との連絡。</li> <li>・ 区内の被害状況の報告。(死傷者・建物・道路など)</li> <li>・ 区内の被災後の巡回。</li> <li>・ 住民の安否確認</li> <li>・ 黄色いハンカチ作戦の把握。</li> <li>・ デマ防止対策、出所の確認。</li> <li>・ 二次災害軽減のための広報。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 情報の収集・伝達訓練。</li> <li>・ 地域地図の備え付け。</li> <li>・ 区民名簿の備え付け。</li> <li>・ 防災マップの作成。</li> <li>・ 巡回広報。</li> <li>・ 区内の災害危険箇所の把握・巡回点検。</li> <li>・ 防災無線の訓練。</li> </ul>

## [ 2 ] 活動班の役割 ー 2

※ 活動班の役割の詳細は、[ 淀橋区自主防災会 活動班の役割 ]

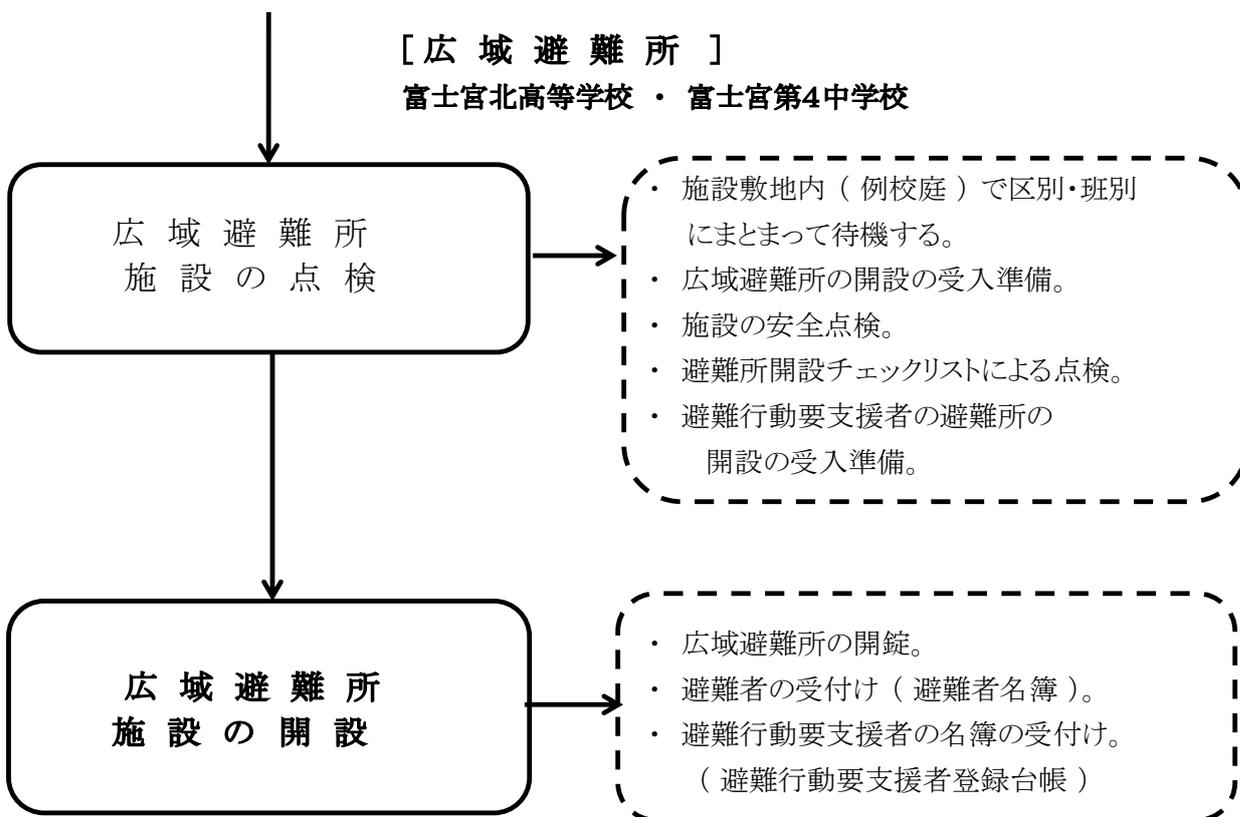
	災害時の役割	平常時の役割
<b>避難誘導班</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 避難の呼び掛け。</li> <li>・ 避難者数の確認。</li> <li>・ 避難者が多い場合は、北高校か第4中校に避難する。</li> <li>・ 避難者が少ない場合は、区民館に避難するか本部と調整。</li> <li>・ 避難行動要支援者の避難支援。区民の広域避難所への避難誘導</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集合場所・避難路の安全点検。</li> <li>・ 標識点検。</li> <li>・ 避難訓練の実施。</li> <li>・ 一次避難地の安全点検</li> <li>・ 広域避難所の安全点検</li> </ul>
<b>救出・救護班</b>	<b>救出班</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 負傷者搬送車両の契約。</li> <li>・ 救急救命法（AED）習熟。</li> <li>・ 救急用資機材の整備。</li> <li>・ 救出用資機材の調達と整備。</li> <li>・ 救出・救助訓練の実施。</li> </ul>
	<b>救護班</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 人身被害の把握・報告。</li> <li>・ 負傷者の救出、応急処置。</li> <li>・ 負傷者搬送車両の確保。</li> <li>・ 病院との連絡、傷病者収容。</li> <li>・ 救急用品の補充。</li> <li>・ 伝染病防止対策。</li> <li>・ 区内の巡回点検。</li> </ul>
<b>給水・給食班</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 負傷者の救出・救護活動。</li> <li>・ 防災機関への協力。</li> <li>・ 救護所の設営・管理。</li> <li>・ 負傷者の氏名・程度。</li> <li>・ 重傷者の搬送、ビニールシ搬送順位の</li> <li>・ 収容先などの記録。</li> <li>・ 救急用品の整備。</li> <li>・ 避難行動要支援者の避難支援。</li> <li>・ 救急用品の整備。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 救護所の設営計画の作成。</li> <li>・ 人材台帳の作成。（看護師、及び看護師経験者）</li> <li>・ 区内医院と収容協定。</li> <li>・ 応急手当や衛生知識の普及。</li> <li>・ 避難行動要支援者の把握・対応。</li> <li>・ 仮設トイレの対策。</li> </ul>
<b>給水・給食班</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食料・飲料水の運搬車両の確保。</li> <li>・ 給食設備の設営。</li> <li>・ 炊き出し量、献立などの決定。</li> <li>・ 食料・飲料水の受給配分。</li> <li>・ 炊き出し、物資配分の協力。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 人材台帳名簿の作成。（調理士、及び調理士経験者）</li> <li>・ 備蓄食料の整備・管理。</li> <li>・ 食料・飲料水の補給計画の作成</li> <li>・ 炊き出し用品、燃料の備蓄・整備・管理。</li> </ul>

## 6. 地震発生時の避難方法についての



[ 広域避難所 ]

富士宮北高等学校 ・ 富士宮第4中学校



淀橋区一次避難地と広域避難所

自主防災会	一次避難地	広域避難所
1・3・4・6 町内	淀川中公園	富士宮北高等学校
2 町内	忠正寺	
8 町内	ポテト東側駐車場	
5・7町内	富士宮第4中学校正門	富士宮第4中学校