

柘植地域 防災・減災対策 マニュアル(家庭保存版)

「日頃の備え」と「避難の流れ」

柘植地域まちづくり協議会
自主防災実行委員会

目 次

日頃の備え	P 1
1. 自助・共助・公助の役割分担と連携	P 2
2. 家庭で開こう防災会議	P 4
3. 自宅の耐震化と家具の転倒防止	P 5
4. 非常持出し品・非常備蓄品・避難用具の備付け	P 7
5. 避難路の安全確認	P 9
6. 地域の防災訓練への参加	P10
避難の流れ	P11
地域の緊急連絡リスト	P12
災害用伝言ダイヤル（171）の基本的操作方法	P13

柘植地域 防災・減災対策マニュアル(家庭版)の主旨

本マニュアルは、発災後、円滑に住民が避難できるよう、「日頃の備え」の充実と「避難の流れ」をマニュアル化したもので、平成31年に柘植地域まちづくり協議会が柘植地域住民の防災・減災対策として、必要な準備や避難行動について策定したものです。

柘植地域 防災・減災対策マニュアル(家庭版)の構成

『日頃の備え』

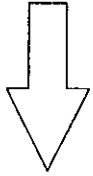
自助・共助・公助の役割分担と連携、家庭防災会議、自宅の耐震化、非常持ち出し品・非常備蓄品の備え付け、避難路・避難所の安全確認、防災訓練への参加。

『避難の流れ』

家族の安否確認、周辺住民への声かけ、倒壊家屋からの救出、最寄りの避難場所（組単位）、一時立寄所（区単位）、指定避難所への避難の流れ。

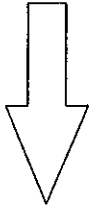
日頃の備え

1 自助・共助・公助の役割分担と連携



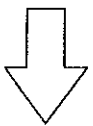
自らの身の安全は自らが守る
自らの地域は皆で守る
行政機関、公営企業の応急対策活動と連携

2 家庭防災会議



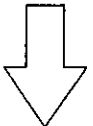
防災会議（自分の家族を守るため家族で話し合う）
我家の安全メモ（家族・知人の連絡先、家族の集合場所など）

3 自宅の耐震化と家具の転倒防止



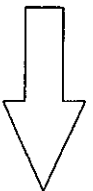
住まいの耐震診断と補強
寝室の耐震化（耐震シェルター）
我が家の安全点検【家具の固定、屋外・屋内の安全対策など】

4 非常持出し品・非常備蓄品・避難用具の備え付け



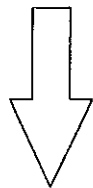
非常持ち出し品の用意（携帯ラジオ、懐中電灯、応急医薬品など）
非常備蓄品の用意（食料、水3日分など）
避難用具の備付け（ヘルメット、スリッパなど）

5 避難路等の安全確認



危険箇所の把握
最寄りの避難場所・一時立寄所・指定避難所の確認
家族の集合場所は最寄りの避難場所
組の集合は一時立寄所（各集議所）、区は指定避難所

6 地域の防災訓練への参加

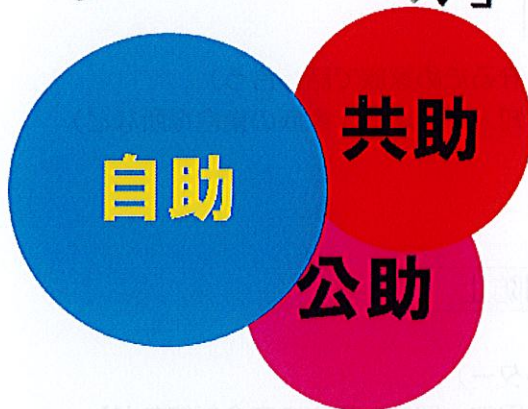


情報の共有を図るために交流を深める
コミュニティーの構築
応急手当（止血、骨折、やけど、人工呼吸、AEDなど）

災害発生に備える

番号	自助・共助・公助の	日頃の備え
1	役割分担と連携	自助・共助・公助

三つの「助」



三つの「助」とは・・・。

『自助』

「自らの身の安全は、自らが守る」これが防災の基本です。地震の揺れの中では、誰もが自分の身を守ることはできません。揺れがおさまった時、自分の目の前にある火災を最も早く消すことができるのは自分です。怪我をした家族の出血を最も早く止血できるのは自分です。こうした、自分の手で自分・家族・財産を助ける備えと行動を自助と呼びます。

『共助』

自分ひとりでは対応できない状況になった時、頼ることができるのが共助です。「自らの地域は皆で守る」の考えで自主防災組織や防災ボランティアなど共助の最も効果的な方法です。地域を守ることは、自分を守ることに繋がります。

地震の揺れがおさまり、自宅が無事であったとしても、隣の家から出た火を放っておけば、自分の家も燃えてしまいます。隣の家を火を消すことが、自分の家を守る唯一の方法です。地域の防災機関（自治体、警察や消防など）が、被災地に到着するには時間がかかります。

近隣の皆さんが協力して救出活動や消火活動などを早く始めるほど、多くの人が参加するほど、被害を小さく抑えられます。災害時に、近隣の皆さんが協力して、地域を守る備えと行動を共助と呼びます。

『公助』

警察・消防・国といった行政機関、ライフライン各社を始めとする公営企業、こうした機関の応急対策活動を公助と呼びます。

災害の発生からできるだけ早く、応急対策活動にあてられるよう備えています。公助が活動を始めて、その援助の手が円滑に私たち一人ひとりに届くためには、共助との連携が効果的です。こうした連携が、地域の被害を最小限に抑え、早期の復旧・復興に繋がります。

『自助・共助・公助の連携』

三つの「助」による防災力の強化が防災・減災に繋がります。住民自ら初期消火や救助にあたる「自助」「共助」の仕組みづくりが急がれ、「自助・共助・公助」のそれぞれが連携して災害対応力を高めることが大切だと言われています。



番号 2	家庭で開こう防災会議	日頃の備え
		自助

家庭で開こう防災会議

イザというとき、落ち着いて行動できるように
話し合いを家族で行う



- ・避難所
- ・避難路
- ・緊急の連絡
- ・各自の役割
- ・家内外の危険箇所

16

『家庭防災会議』

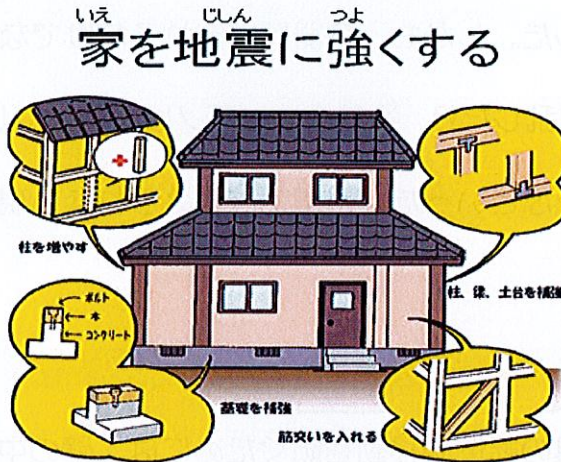
家庭防災会議で次のことを話し合ってください。①発災時、どこへどうやって逃げるか、②イザという時、落ち着いて行動できるか、③避難所・避難路・緊急の連絡先・危険箇所を把握、④窓ガラスが割れて怪我の恐れはないか、⑤家具の固定、⑥懐中電灯の保管場所、⑦ガスの元栓を閉め、コンセントを抜くことは火災防止に繋がります。

『我家の安全メモ』（家庭防災会議チェックリスト）

種別	品名	確認日	種別	品名	確認日
議題	自宅の危険箇所点検		安否確認	安否確認カード点検	
	非常持出し品の確認			緊急連絡先	
	非常備蓄品の確認			家族の集合場所	
	避難路の安全確認		震災対策	自宅の耐震化	
	避難所の安全確認			寝室の耐震化	
	防災無線等の点検			耐震シェルター	
	各自の役割分担		備え付け	危険管理ノート	

番号	自宅の耐震化と 家具の転倒防止	日頃の備え
3		自助

『自宅の耐震化』



人が一番長い時間を過ごすのは自宅です。その住まいを安全にする耐震診断が重要です。昭和56年5月31日以前の本造住宅（3階以下）は無料の耐震診断を受けることができます。

家の耐震強度が分かることで、地震が発生したときにとどまるべきか、逃げ出すべきかの判断材料になります。費用の面で耐震化や免震化が難しいときは寝室の耐震化（耐震シェルター）を検討して下さい。

『阪神・淡路大震災による建物の被害』

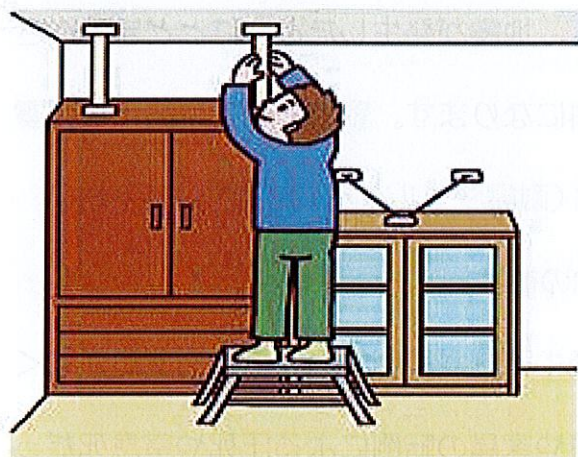
阪神・淡路大震災は地震発生時刻が早朝ということもあり、亡くなった方の約8割が家屋の倒壊や家具の転倒による圧死や窒息死だったそうです。阪神・淡路大震災では1階部分が押しつぶされた例が多

く、特に、木造家屋では1階よりも2階の方が安全です。地震の際、あわてて1階に降りたりしないで、2階で安全を確保して下さい。

また、住宅の全半壊をまぬがれたにもかかわらず、全体の約6割の部屋で家具が転倒しました。しかも、食器棚は倒れるだけでなく、扉が開いて中の食器類が散乱したり、冷蔵庫やピアノは移動してしまい、テレビや電子レンジが飛ぶといった、日常では考えられない現象も確認されています。

『家具の転倒防止』

地震の揺れによる家具の転倒や移動を防ぐためには、壁の中の棧に家具を固定する必要があります。棧には縦棧と横棧があり、縦棧に家具を固定して下さい。



番号 4	非常持出し品・非常備蓄 品・避難用具の備付け	日頃の備え
		自助

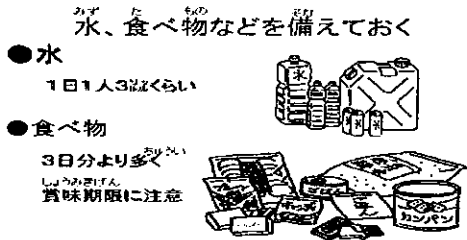
『非常持出し品』

非常持出し品は、ラジオ、懐中電灯、普段飲んでいる薬など寝室に備え付けて下さい。

非常持出し品チェックリスト

種別	品名	確認日	種別	品名	確認日
貴重品	現金10円20枚		救急用具	消毒液	
	預金通帳、カード類			傷薬	
	健康保険証			三角巾	
	免許証			包帯	
	印鑑			脱脂綿	
	連絡カード			ガーゼ	
	家・車のカギ			清浄綿	
避難用具	携帯電話		油紙		
	携帯ラジオ		キズテープ		
	懐中電灯		綿棒		
	予備電池		絆創膏		
	ヘルメット		生活用品	ナイフ	
ホイッスル		缶切り			
軍手		マッチ又はライター			
ロープ		マスク			
スリッパ		ハサミ			
筆記用具		洗面用具			
生活用品	常備薬			ウェットティッシュ	
	胃腸薬、風邪薬		水		
	ティッシュ		衣類関係	保温シート	
	タオル			雨具	
	ハンカチ			下着	
ビニール袋		靴下			
	ヒモ	その他	あかちゃん用品		
	ガムテープ		生理用品		

『非常備蓄品』



過去の災害では発災後3日経てば道路状況も改善し、流通が回復することから、非常食は最小限3日分の備蓄という意味合いですが、南海トラフによる地震等広域災害の場合、一週間分が必要です。

水は一日一人3リットル、非常食は3日分より多く準備して絶やさないように習慣づけて、勝手口付近に非常備蓄品を備え付けて下さい。

非常備蓄品チェックリスト

種別	品名	確認日	種別	品名	確認日
非常食料	米		非常食料	鍋	
(3日分)	乾パン		(3日分)	水筒	
	缶詰			紙皿	
	水(1日1人3ℓ)			紙コップ	
	レトルト食品			給水バック	

※ カセット式コンロも忘れずに！！

『避難用具の備付け』

人が一番長い時間を過ごすのは、やはり自宅です。自宅の耐震化又は寝室の耐震化が済めば、次の備えは寝室にヘルメット、スリッパ、衣類、非常持出品袋を備え付けて下さい。勝手口(脱出口)付近には非常備蓄品を備え付けて下さい。

番号 5	避難路等の安全確認	日頃の備え
		自助

『避難路の安全確認』

日頃から危険箇所の調査など避難路の安全確認をして下さい。

避難路の安全確認チェックリスト

種別	品名	確認日	種別	品名	確認日
避難路	危険箇所の調査				

『最寄りの避難場所の確認』

日頃から最寄りの避難場所の確認をして下さい。

最寄りの避難場所の確認チェックリスト

種別	品名	確認日	種別	品名	確認日
最寄りの避難場所	安全確認				

※家族の集合場所は最寄りの避難場所

『一時立寄所・指定避難所の確認』

日頃から避難所の確認をして下さい。

一時立寄所・指定避難所の確認チェックリスト

種別	品名	確認日	種別	品名	確認日
指定避難所	安全確認		一時立寄所	安全確認	

※組の集合は一時立寄所(各集議所)、区は指定避難所

番号 6	地域の防災訓練への参加	日頃の備え
		自助・共助

『地域の防災訓練』

日頃の備えとして、地域での防災訓練に参加し、初期消火や応急救出などの防災力を身につけ、地域住民ひとりひとりが防災・減災に向けた取り組みをすることが大切です。

『防災訓練の目的』

- ◎防災（減災）対策に活用
- ◎防災意識の向上
- ◎自主防災マニュアルの検証
- ◎コミュニティの構築
- ◎防災リーダー、初動リーダーの育成
- ◎応急手当（止血、骨折、やけど、AED など）の研修

止血 ハンカチなどで、直接、傷にあて、やや強く押さえし
 っかりと圧迫し、患部を清潔に保ち、包帯などを巻く。

血液に触れない、患部は心臓より上げて圧迫する

骨折 骨折しているところに添え木、上下を固定、腕は三角
 巾でつって固定する。患部は心臓より上げて固定、強す
 ぎると血の流れ悪くなる

やけど 痛みや熱を感じなくなるまで、服の上から早く冷やす。

AED 音声のガイドどおり操作方法で使用する。

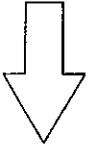
経口補水液の作り方

水1リットル、塩3グラム、砂糖40グラム

避難の流れ

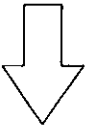
【地震発災（災害発生）～避難】の手順。

災害発生!!



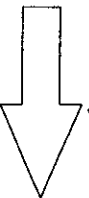
- ・災害に遭遇した場合、自らと家族の安全確保をする。(身を守る)
- ・水害など災害発生が予測できる場合、率先して家族の避難準備を始める。

家族の安否確認



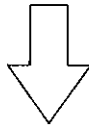
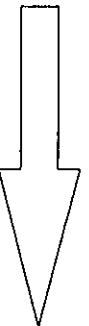
- ・家族の安否を確認し、防災無線等による情報確認。
- ・「災害用伝言ダイヤル(171)」と「災害用伝言板(web171)」の活用。
- ・ヘルメット、スリッパ、衣類等避難用具を身に着付ける。(避難準備)

避難開始



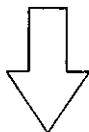
- ・断ブレーカを忘れず(通電火災の防止)、非常持出し品等を持ち、ヘルメット・長靴又は運動靴・合羽等を付けて避難開始。
- ・水平避難、垂直避難(二階避難)、集落避難(個人住宅避難)の選択。
- ・避難路の安全を確保し、周辺住民に避難を呼びかける。

倒壊家屋等からの救出と避難路の安全確保



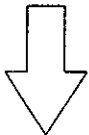
- ・周辺の住民に呼びかけて、みんなんで救助。
- ・土石流、地すべり、崖崩れ、洪水、余震などの二次災害に注意する。

最寄りの避難場所(組単位)



- ・最寄りの避難場所は組の集合場所。
- ・組単位で安否確認し、区対策本部に報告。
- ・報告後、組単位で、原則徒歩で一時立寄所へ移動。

一時立寄所〈各集議所〉(区単位)



- ・一時立寄所(各集議所)は区の集合場所。
- ・区単位で安否確認し、柘植地域災害対策本部に報告。
- ・報告後、区単位で、原則徒歩で指定避難所へ移動。

伊賀市指定避難所へ移動

- ・指定避難所に到着後、避難者登録・入所手続きし、指定避難所へ入ります。
- ・指定避難所では初動リーダーに従って下さい。

地域の緊急連絡先リスト

伊賀市役所総合危機管理室	22-9640	伊賀市ボランティアセンター	21-5866
同 企画振興部 地域づくり推進課	22-9639	柘植地区市民センター	45-8880
伊賀市伊賀支所	45-9111	柘植小学校	45-2004
伊賀市社会福祉協議会 いがまち地域センター	45-1012	柘植中学校	45-2059
伊賀警察署	21-0110	柘植保育園	45-2125
柘植警察官駐在所	45-2041	杜のカフェ いこいこ	51-5551
伊賀市東消防署	45-3100	いがまち人権センター	45-4482
中部電力上野営業所	0120-985311 ※6(緊急)	柘植老人憩いの家	45-6588
上野ガス 丸屋サービスセンター	45-2033	小杉区高齢者等活性化センター	45-2502
NTT西日本	116		
ドコモ	0120-800-000		
ソフトバンク	0088-241-157		
au	0077-7-111		
JR西日本柘植駅	45-2043		
三重交通上野営業所	21-3245出札		
紀平医院	45-5470		
まちクリニック	45-7788		
おおすみ整形外科	45-1200		
村田歯科医院	45-2025		
ばんば歯科医院	45-1008		
かいげ動物病院	45-3820		

※ 必要な連絡先は追加記入して下さい。

【災害用伝言ダイヤル（171）の基本的操作方法】

「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音、再生を行って下さい。

操作手順		伝言の録音		伝言の再生		
①	171をダイヤル	1 7 1				通話料は発生しません
②	録音または再生を選ぶ。	[ガイダンス] こちらは災害用伝言ダイヤルセンタです。録音される方は「1」、再生される方は「2」、暗証番号を利用する録音は「3」、暗証番号を利用する再生は「4」をダイヤルして下さい。				
		(暗証番号なし)	(暗証番号あり)	(暗証番号なし)	(暗証番号あり)	
		1	3 [ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。 XXXX	2	4 [ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。 XXXX	
③	被災地の方の電話番号を入力する。	[ガイダンス] 被災地の方はご自宅の電話番号、または、連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい。被災地以外の方は、連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい。 0 XXX XXX XXXX				
伝言ダイヤルセンタに接続します。※1						
④	メッセージの録音 メッセージの再生	[ガイダンス] 電話番号XXXXXXX(、暗証番号XXXX)の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」のあとシャープを押して下さい。ダイヤルの方はそのままお待ち下さい。尚、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直し下さい。				
		ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合	ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合	
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	1 #	(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	1 #	
		[ガイダンス] 伝言をお預かりします。ピツという音の後に、30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら、電話をお切り下さい。	[ガイダンス] 伝言をお預かりします。ピツという音の後に、30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら、数字の0の後シャープを押して下さい。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。伝言を録音する時は、数字の0の後シャープを、次の伝言に移る時は、数字の0の後シャープを押して下さい。	
		伝言の録音		伝言の再生		
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	録音終了後 9 # [ガイダンス] 伝言を繰返します。訂正される時は数字の0の後シャープを押して下さい。 録音した伝言内容を確認する。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。伝言を追加して録音される時は、数字の0の後、シャープを押して下さい。 (ガイダンスが流れるまでお待ちください)	
[ガイダンス] 伝言をお預かりしました。			[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です			
⑤	終了	自動で終話します。				通話料が発生します ※2

※1センタ利用料について

伝言録音・再生を行うためのセンタ利用料は無料です。

※2通話料について

「メッセージの録音」操作時において、録音できる伝言数を超えていた場合、または、「メッセージの再生」操作時において、お預かりしている伝言がない場合は通話料はかかりません。

覚えてください、災害時の声の伝言板 災害用伝言ダイヤル(171)

※毎月1日と15日に伝言ダイヤル171の操作訓練ができます。

平成31年(2019年)4月作成