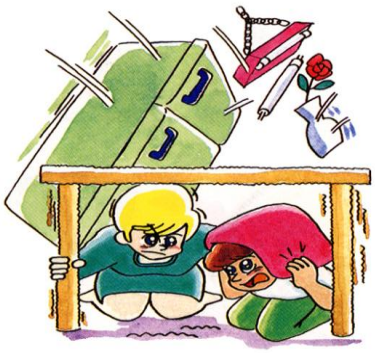
災害時の自主防災活動マニュアル

盛岡市総務部危機管理防災課消防対策室

自主防災組織の皆さん

その時



●大地震が発生して大揺れが！

●大型台風が接近！

●大洪水の危険が！

●土砂災害の危険が！

どうしますか？

○正確な情報収集と伝達は？

○自分のまちの危ないところは？

○一時避難場所・指定緊急避難場所等の安全確認は？

○避難の判断と安全な経路は？

○近所の高齢者など要配慮者の避難誘導は？

○負傷者の救助や応急手当は？

話し合っていますか？

自主防災組織の活性化

ワークショップ等の開催

地域情報の共有化

そして備えましょう！

防災行動マニュアルの作成

防災訓練の実施

目　　次

頁

第１　地震の場合の活動マニュアル … １

１　情報収集・伝達

２　消火活動

３　避難と誘導

４　救出救護

※　表「地震時の時間経過と自主防災組織の行動例」 … ２

第２　洪水・土砂災害の場合の活動マニュアル … ３

１　避難情報の収集、伝達

※　表「避難情報の発令と住民の皆さんが取るべき行動」

２　自主避難の目安

※　表「自主避難の目安設定例」・「土砂災害の前兆現象」

３　避難と誘導 … ４

※　表「避難するときの注意点」

第３　各班の活動要領

１　情報連絡班 … ６

２　救出救護班 … ７

⑴　救出要領

- 梁等に挟まれている場合の … ８
- 倒壊したブロック塀からの救出 … ９
- 屋根の破壊要領 … 10
- 土砂崩れからの救出 … 11

⑵　救護要領

- 代用副子等による骨折の固定方法 … 12
- 椅子を使ってけが人を運ぶ方法
- 毛布で応急担架を作って運ぶ方法 … 13
- 衣類や畳（戸板）で応急担架を作る方法

第４　避難所での避難生活 … 14

※　体育館等の居住スペース配置例 … 15

参考

「地震発生時の自主防災隊本部の初動チェックリスト」 … 16

「非常持出品・備蓄品チェックリスト」「緊急時の情報連絡方法」 … 17

「防災気象情報・避難情報などの入手方法とその内容」 … 18

第１ 地震の場合の活動マニュアル

１ 情報収集・伝達

⑴ 情報連絡班は、各班長と連絡を取りながら緊急に安否確認等の情報収集をしましょう。

⑵ テレビ、ラジオ、スマートフォンなどで災害の状況や避難所に関する情報を確認し、緊急連絡網や戸別訪問等により周知します。

⑶ 各個別の安否確認や要配慮者には、緊急援助の要否なども確認して自主防災隊（町内会）本部に連絡しましょう。

⑷ 緊急地震速報に注意し、大きな余震にもとっさの行動が取れるように備えておきましょう。

⑸ 地域内の避難状況や被災状況を盛岡市災害対策本部（０１９－６５１－４１１１）に報告するとともに、負傷者や行方不明者が発生しているときは、消防、警察にも通報します。

２ 消火活動

⑴ 消火班や隣近所が協力して、各戸へのブレーカの切断やガスの元栓の閉鎖などをするよう出火防止対策の呼び掛けを行います。

⑵ 消火班と隣近所が協力してバケツリレーなどで初期消火活動を行います。

一般的に、出火から3分以内が消火できる限度といわれています。天井に火が燃え広がった場合の消火は困難です。すぐに避難しましょう。

※ いざという時のために、消火器やバケツリレーによる消火訓練を実施しましょう。

３ 避難と誘導

⑴ 避難は一人で行動しないで、隣近所で声を掛け合って逃げ遅れがないか確認したうえで、避難誘導班が隣近所の協力を得て、一時避難場所又は市の指定緊急避難場所等へ誘導しましょう。

⑵ 避難誘導する場合は、できるだけ要配慮者を優先しましょう。
余震などによるブロック塀の倒壊や落下物に注意し、安全な経路を選択しましょう。

※ 日頃から、自宅から避難場所までの安全な避難経路を実際に歩いて確認しておくことが大事です。

⑶ 高層住宅の居住者は、エレベーターが止まり、階段を歩いて避難することが考えられるので支援者は、要配慮者に配慮して行動しましょう。

⑷ 最新の災害情報を収集、伝達し、余震による二次災害を防止するとともに、避難行動等に支障がないように配慮しましょう。

４ 救出・救護

⑴ 救出救護班が中心となり、隣近所の協力を得て救出用資器材を活用した負傷者の救出応急手当などを行った後に近隣の医療機関へ搬送しましょう。

⑵ 平常時に応急手当・心肺蘇生法・AEDの訓練をしましょう。

※ 地域内のAEDの設置場所を確認しておくことも大事です。

⑶ あらかじめ地域内の医療機関と負傷者の受け入れなどについて協議をしておくことも大切です。

☆地震時の時間経過と自主防災組織の行動例

経過時間	状　況	個人の行動	自主防災組織の行動
地震発生		・揺れに注意し、まず自分の身を守る ・窓やドアなどを開け、非常脱出口を確保	
1～3分	揺れが収まった	・山崩れ、がけ崩れの危険が予想される地域は「即避難」 ・火元の確認（ガスの元栓の閉鎖やブレーカの遮断） ・火が出ているときは、落ち着いて初期消火 ・家族の安全確認 ・靴やスリッパをはく	
3～5分	隣近所の安全確認 出火防止 初期消火 余震に注意	・建物周囲の安全確認 ・隣近所に声を掛ける ・近所に火が出ていないか確認、火が出ていたら大声で知らせる ・漏電、ガス漏れ、余震に注意	・隣近所の助け合い（避難行動要支援者等の安全確保、けが人はいないか確認） ・出火防止の呼び掛け
5～10分		・ラジオやテレビ等により情報確認 ・避難には、車を使わない ・避難する際は、ブロック塀や屋根瓦の落下、ガラス、看板等の落下に注意	・情報班による地域内の被害状況等の確認 ・市からの情報を住民に正しく伝える ・避難行動要支援者等の避難支援
10分 ～ 数時間	火災 家屋倒壊 けが人の発見	・みんなで消火、救出活動 ・壊れた家には、できる限り入らない	・消火班中心に消火活動 ・救出救護班中心に救出・応急手当・救護所等への搬送活動
数時間 ～ 数日	避難生活	・みんなで協力して生活する ・公助があるまで水や食料は蓄えているものでまかなう	・必要物品・避難者数等を市災害対策本部へ連絡 ・長期間の避難所運営では自治会自主防災隊が運営主体となる。 ・ルールを作成し、協力して秩序ある避難生活

第２　洪水・土砂災害の場合の活動マニュアル

１　避難情報の収集・伝達　　◎　市から発令される避難情報と住民の皆さんが取るべき行動

警戒レベル	行動を促す情報	状　況	取るべき行動
1	早期注意情報	今後、気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める
2	大雨・洪水注意報 氾濫注意情報	気象状況悪化	・ 安全な親戚宅・ホテルへの避難も考慮する ・ 避難行動要支援者等は避難を開始 ・ 気象庁の災害危険度にも注意しましょう
3	大雨・洪水警報 氾濫警戒情報 **高齢者等避難**	災害のおそれ あ り	・ 市の避難情報に注意しましょう。 ・ 近所で助け合い、指定避難所等へ避難しましょう。 ・ 車による避難は、できるだけ避けましょう。
4	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 **避難指示**	災害のおそれ 高 い	・ 直ちに指定された避難場所へ避難しましょう。 ・ 指定避難所まで移動不能な場合は、近くの頑丈な建物の３階以上に避難するなど、命を守るための行動をとりましょう。
5	**緊急安全確保** **大雨特別警報** **氾濫発生情報** （必ず出るものではない）	**災害発生** **又は** **切迫**	**命の危険　　直ちに安全確保**

参考　　主要河川の氾濫注意水位等

観測所名	氾濫注意水位	避難判断水位	氾濫危険水位
北上川　館坂橋	２．０メートル	２．５メートル	２．８メートル
北上川 雫石川　明治橋	１．４メートル	２．６メートル	３．０メートル
中津川　山岸	２．２メートル	２．４メートル	２．７メートル
簗　川　葛西橋	２．２メートル	２．３メートル	２．５メートル
松　川　古川橋	２．５メートル	２．７メートル	３．１メートル

２　　自主避難の目安　　・・・地域によって異なります

(1) 洪水・土砂災害は、危険が迫る前の早目の避難が何より重要です。洪水浸水想定区域内で浸水する恐れがある地域や土砂災害の恐れがある地域に要配慮者が居住されているときは、特に早目の避難を心がける必要があります。

(2) 市から発令される避難情報を待つことなく、早めに自主避難をすることは極めて重要です。そのため、災害特性に応じた自主避難の目安を決めておきましょう。

☆自主避難の目安設定例

災害種別	自 主 避 難 の 目 安
水　害	・ 今までの降り方と違うなど洪水や浸水の危険を感じたとき ・ 地域に記録的短時間大雨情報又は大雨特別警報が発表されたとき ・ 気象庁防災情報の洪水・浸水危険度分布でレベル3以上が予想されたとき ・ 地区に影響する川の避難判断水位を超えたとき
土砂災害	・ これまで経験したことのない大雨を感じたとき ・ 普段と何かが違う土砂災害の前兆現象を感じたとき ・ 土砂災害警戒情報が発表されたとき ・ 近くの町内で災害が発生したとき

☆土砂災害の前兆現象

土砂災害の種類	がけ崩れ	地すべり	土石流
特徴	斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震等で、突然、崩れ落ちる現象。崩れ落ちるまでの時間がごく短く、逃げ遅れも発生し人命を奪うことが多い災害です。	斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象。土塊の移動量が大きいため甚大な被害を及ぼします。	山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象です。時速 20～40 キロメートルという速度で一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまいます。
主な前兆現象	・ がけにひび割れができる ・ 小石がパラパラ落ちてくる ・ がけから水が湧き出る ・ 湧き水が止まる、濁る ・ 地鳴りがする	・ 地面がひび割れ・陥没 ・ がけや斜面から水が噴き出す ・ 井戸や沢の水が濁る ・ 地鳴り・山鳴りがする ・ 樹木が傾く ・ 亀裂や段差が発生	・ 山鳴りがする ・ 急に川の水が濁り、流木が混ざっている ・ 腐った土の匂いがする ・ 雨が降り続いているのに川の水位が下がる ・ 立木が裂ける音や、石がぶつかり合う音が聞こえる

３　避難と誘導

⑴　「自主避難の目安」を超えた場合

ア　緊急連絡網等で「自主避難の目安を超えたことから、避難を開始するように」などと周知するとともに、盛岡市危機管理防災課消防対策室（電話０１９－６２６－７４０４）に連絡します。また、必要に応じ消防対策室から、状況の確認をする場合がありますのでご協力願います。

イ　特に、土砂災害は前兆現象の発見が極めて難しく、「発見した時は手遅れと」いうことが多いので組織として自主避難の目安を基準として早めの避難を心がけましょう。

ウ　避難行動に時間のかかる方は何時でも避難できるよう準備します。

⑵　高齢者等避難が発令された場合

ア　テレビ、ラジオ、スマートフォンなどで災害の状況や避難所に関する情報を確認し、緊急連絡網や戸別訪問等により周知します。

イ　避難に時間を要する避難行動要支援者の避難支援等関係者は、要支援者宅に集合して避難を開始します。

⑶　避難指示が発令された場合

ア　テレビ、ラジオ、スマートフォンなどで災害の状況や避難所に関する情報を確認し、早急に緊急連絡網や個別訪問等により地域内の住民に周知します。

イ　各班長は、開設された避難所や安全な場所にある親せき宅等に避難するよう声掛けをします。

ウ　避難誘導班長は、避難所で避難住民の安否確認を行うとともに、避難所以外（自宅、親せき宅、車中泊等）に避難した住民の把握に努め、自主防災本部に報告します。

エ　避難路の安全を確認しましょう。

オ　避難誘導班長は、避難せず残っている住民に指定された避難所に避難するよう説得します。もし避難しない場合は、近くの安全な建物の２階以上に避難、あるいは自宅の２階に避難するなど、命を守るための最善の行動をするよう指示しましょう。

☆避難するときの注意点

	お年寄りなどの要配慮者に声掛けなどをして避難に協力しましょう。
	足元に注意 ・　水中のマンホールや側溝に注意して長い棒や傘を杖代わりにして確認し、道路はできるだけ真ん中を歩きましょう。 ・　動きやすい格好で二人以上の避難としましょう。
	・　日頃から安全な避難路を確認しておきます。 ・　避難路はできるだけ高い位置にある道路を通り避難しましょう。
	・　長靴よりもスニーカーで避難 ・　傘はささずに雨合羽を着用しましょう。 ・　非常持出品等は、背負式のリュックに入れ携行しましょう。

◎　避難の鉄則

ア　浸水深が高くならない早い判断で避難します。

イ　浸水深の浅い安全な道路を使用して避難します。

※流速に注意

水の流れが速いときは、20センチメートルも危険。

緩い場合でも50センチメートルが限度です。

無理をしないで、高いところなどで救助を待つのが安全です。

第３　各班の活動要領

１　情報連絡班

⑴　情報収集・伝達要領

ア　地震後は、根拠のないデマが流れやすく、また異常な心理状態により冷静な判断力が失われ、デマを安易に信じやすくなるため注意します。

イ　テレビやラジオなどによる正確な情報を入手することが大切であり、停電も考慮して電池式のラジオを携行します。（手回し充電ラジオも市販されています）

※災害が発生したとき、ラジオは常時開局しておきます。（予備電池も）

ウ　火災や避難等の重要情報は必ずメモするなど記録しておくことが大切です。

エ　情報を入手したときは、必ず情報源を確かめます。また、その情報を伝える際は、どこから出された情報であるか伝えるようにします。

オ　高齢者世帯や身体不自由な人等には、情報が届きにくく不安も大きくなるため、積極的に正しい情報を伝えます。

カ　消防、警察から出される情報を伝えるため、自主防災組織の情報班を中心に連絡体制を強化し、正しい情報の伝達に努めます。

キ　情報を正しく伝える手段として、ハンドマイク、掲示板、回覧板等も効果的に使用します。

市から発令される避難情報を待つのではなく、自主防災隊（会）本部自ら率先して情報を入手するよう努めます。

⑵　情報収集及び伝達時の使用資器材等

ア　情報収集時

- テレビや携帯ラジオ
- 自家用車のテレビやラジオ
- 携帯電話、スマートフォン、パソコン
- 緊急連絡網の活用

イ　伝達時

- 掲示板、張り紙、（貼り付け場所を事前に周知しておくことが必要）
- トランシーバー（予備電池含む。）
- 自転車
- ハンドマイク
- アマチュア無線（事前に町内愛好者を把握しておくことが必要）
- 緊急連絡網の活用

２　救出救護班

自主防災組織の活動範囲は、消防機関などの救助隊等が来るまでの間において、自主防災組織でできる救出救護活動にとどめ、無理をして二次災害にならないように十分注意しなければなりません。

⑴　救出要領

ア　被害の実態把握

- 倒壊している建物に取り残されている人がどのような状況にいるのか確認します。

また、単に閉じ込められているだけか、どこが挟まれているのか、けがの有無、程度等を確認します。

・　建物の倒壊状況及び内部の様子はどうかを確認します。内部に進入する窓等があるか、内部に作業を行うスペースがあるかを確認します。

・　二次災害が発生する危険要因がないか確認します。救出活動は、支柱の座屈、ガス漏れ、漏電等に注意しながら作業します。

イ　二次災害の防止

・　瓦、木片、トタン、ガラス等の軽量物を最初に除去します。取り除いたことにより、さらに崩れないよう注意します。

※ 除去するときは、軍手等を付けるなどして手のけがに注意します。

・　柱、梁等の大きなものの周辺を除去する時は、ずれや倒壊しないようロープなどで支持、固定します。

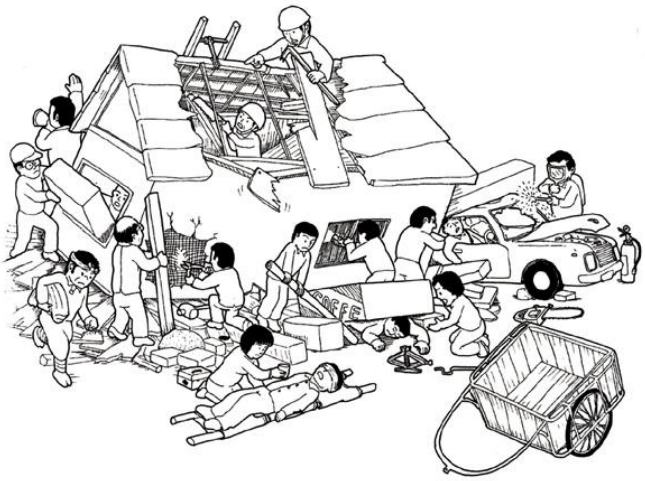
・　火災の発生に備え、消火器や水バケツ等を用意します。また、ガスの元栓や電気のブレーカの位置が判明すれば早めに閉止や遮断を行います。

・　自動車用ジャッキを使用するときは、堅固な台座（角材やコンパネの活用）上で使用し、支持物に荷重が平均にかかるようにします。

ウ　障害物の除去

・　柱や梁などの重量物を取り除くときは複数で対応し、相互に確認し合いながら行います。

・　洋服たんすや冷蔵庫等を除去するときは、内容物をとり除いてから行い、除去したものは、救出作業場所から離れたところに集積します。



エ　要救助者の救出

・　要救助者の意識が不明のときは、作業途中において名前を呼ぶなど声を掛け、返事やうめき声又は周囲の変化に注意します。

・　要救助者の近くまで掘り進んだ後は、機材を使わずに手作業にします。やむを得ず機材を使うときは、要救助者の身体を傷つけないよう細心の注意を払います。

・　要救助者を無理に引き出そうとせず、障害物を取り除き、様子を見ながら救出します。

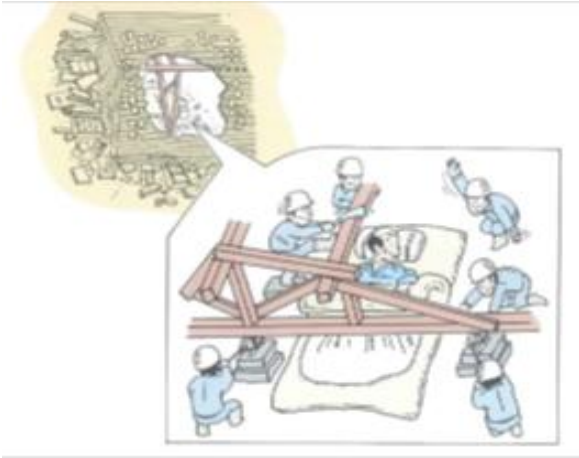
・　絶えず要救助者に声を掛け、救出する際の障害部分や負傷箇所の状態を見ながら救出します。

梁・ブロック塀の下敷き・屋根の破壊要領及び土砂崩れから救出するときの救出器具、救出手順及び注意事項を以下に掲載しました。

●梁等に挟まれている場合の救出

用途別	救出器具	救出手順
倒壊物の除去及び移動	ハンマー、のこぎり、なた、万能おの スコップ	・ 挟まれている人に声を掛け、安心感を与えるようにします。 ・ 挟まれている人の人数を確認します。 ・ てこの原理を利用して隙間を作り、痛みを和らげます。 ・ 持ち上げてできた空間が崩れないように角材等を差し込んで補強します。 ・ 隙間があれば、てこの代わりにジャッキを使って持ち上げます。
てこを利用して持ち上げる	角材、鉄パイプ、支点となる堅い角材	
道具で持ち上げる	爪付油圧ジャッキ 自動車用ジャッキ	

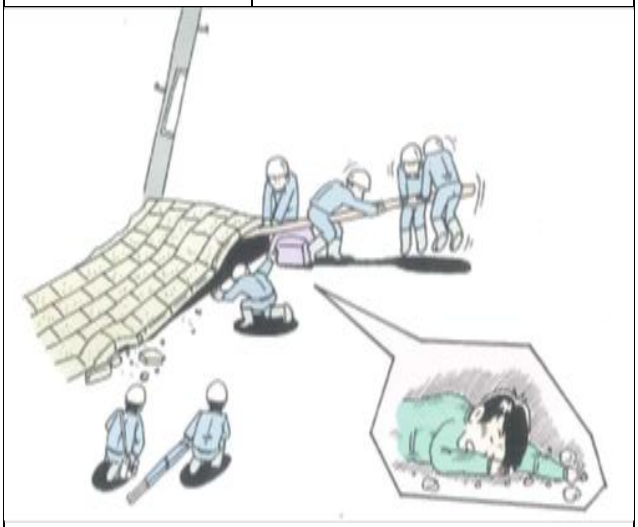
注意事項



・ てこに使う角材は、太さが10センチメートル以上で、亀裂が入っていないものを使用します。
・ 鉄パイプは、太さ5センチメートル以上を使いますが、長いと曲がりやすいため2～3メートルのものを使用します。
・ 持ち上げる高さは、救出できる最低限の高さとします。
・ 木造家屋は釘やねじが多く使われているので、釘等の踏み抜きを防止するため、金づちなどで叩き潰します。
・ 自動車用ジャッキは、パンタグラフ型が使いやすいといわれていますが、底部の一点に力が掛かるため、地面が土等のときはジャッキがめり込むので合板等を敷きます。

●倒壊したブロック塀からの救出

用途別	救出器具	救出手順
破壊する	ハンマー、金づち 鉄パイプ、たがね	・ 挟まれている人に声を掛け、安心感を与えるようにします。 ・ 挟まれている人の人数を確認します。 ・ 周囲の人に声を掛け協力を求めます。 ・ てこの原理を利用して隙間を作り、痛みを和らげます。 ・ ブロックの一部を破壊し、てこに掛かる荷重を軽くします。 ・ 持ち上げてできた空間が崩れないように角材等を差し込んで補強します。 ・ 隙間があれば、てこの代わりにジャッキを使って持ち上げます。
てこを利用して持ち上げる	角材、鉄パイプ 支点となる堅い角材	
道具で持ち上げる	爪付油圧ジャッキ 自動車用ジャッキ	
鉄筋を切る	鉄線鋏	



注意事項

・ てこに使う角材は、太さが１０センチメートル以上で亀裂が入っていないものを使用します。

・ パイプは、太さ5センチメートル以上のものを使いますが、長いと曲がりやすいため２～３メートルのものを使用します。

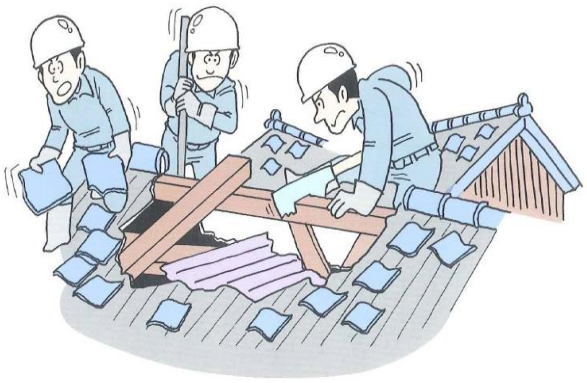
・ 持ち上げる高さは、救出できる最低限の高さとします。

・ ブロックは壊れやすいので、てこの支点には使わず、角材等の堅く安定性のあるものを使います。

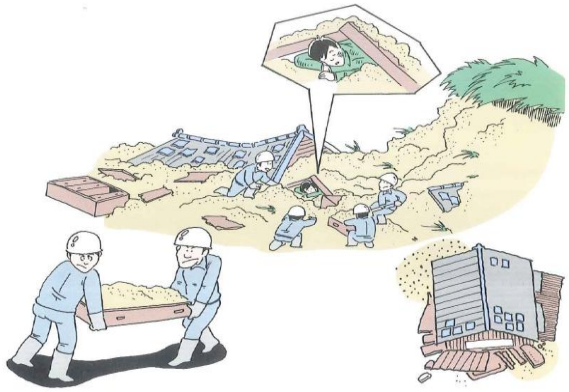
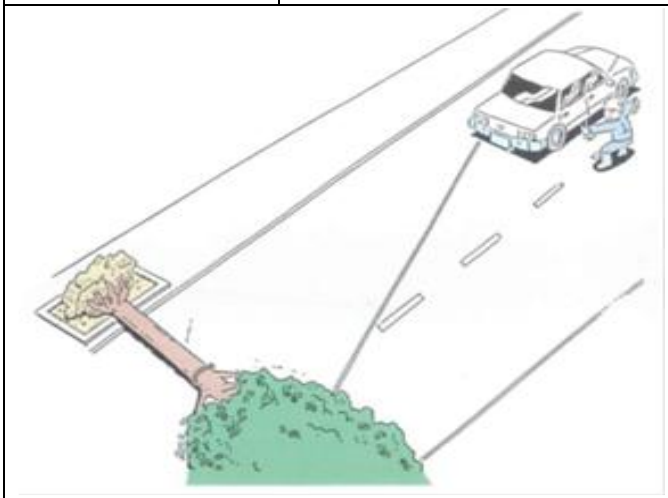
・ ブロック塀の一部を破壊する時は、要救助者に痛みを伝えないようにします。

・ 自動車用ジャッキはパンタグラフ型が使いやすいといわれていますが、底部の一点に力が掛かるため、地面が土等のときはジャッキがめり込むので合板等を敷きます。

●屋根の破壊要領

<table>
<tr><th>用途別</th><th>救出器具</th><th>救出手順</th></tr>
<tr><td>瓦葺きの屋根を壊す</td><td>金づち、ハンマー
万能おの、のこぎり
バール</td><td>・ バールや万能おので瓦を引きはがします。
・ 万能おのやのこぎりを使い野地板を垂木に沿って切断します。</td></tr>
<tr><td>鉄板葺きの屋根を壊す</td><td>ハンマー、バール
万能おの、のこぎり</td><td>・ 鉄板の接続部近くに万能おのやバールを入れて引きはがします。
・ 万能おのやのこぎりを使い、野地板を垂木に沿って切断します。</td></tr>
<tr><td>スレート葺きの屋根を壊す</td><td>万能おの、ハンマー
のこぎり</td><td rowspan="2">・ 万能おのを使い、叩き割って除去するか、野地板を垂木に沿って切断します。</td></tr>
<tr><td colspan="2">  </td></tr>
<tr><td colspan="3">注意事項
・ 転落防止のため、足場となる場所の強度を確認しながら作業をします。
・ 屋根瓦を除去するときは、地上で作業している人に当たらないように、監視する人を配置します。
・ トタン板を除去するときは、手を切る恐れがあるため必ず手袋を付け、道具を使って排除します。
・ 閉じ込められている人の近くを破壊するときは、内部を確認しながら慎重に行います。
・ 木造家屋は釘やねじが多く使われているので、釘等の踏み抜きを防止するため、金づちなどで叩き潰します。</td></tr>
</table>

●土砂崩れからの救出

<table>
<tr><th>用途別</th><th>救出器具</th><th>救出手順</th></tr>
<tr><td>土砂を排出する</td><td>スコップ、バケツ、シーツや毛布、ロープ、一輪車、リヤカー</td><td rowspan="2">・　要救助者に対して声を掛け、安心感を与えるようにします。
・　周囲の人に声を掛け、応援を求めます。
・　生き埋めとなっている人数を確認します。
・　堀り起こす人、土砂を運ぶ人に手分けして作業を行います。
・　たんすの引き出し等を利用して土砂を運び出します。また、バケツ、毛布等も活用できます。</td></tr>
<tr><td colspan="2">  </td></tr>
<tr><td>てこを利用して持ち上げる</td><td>角材、鉄パイプ、支点となる堅い角材、ジャッキ</td><td>・　倒壊した建物や倒木の下敷きになっているときは、てこの原理を利用して隙間を作り、痛みを和らげます。また、持ち上げてできた空間が崩れないように角材等を差し込み補強します。
・　隙間があれば、てこの代わりにジャッキを使って持ち上げます。</td></tr>
<tr><td colspan="2">  </td><td>・　樹木等で道路が塞がれているようなときは、乗用車とロープを使って排除します。

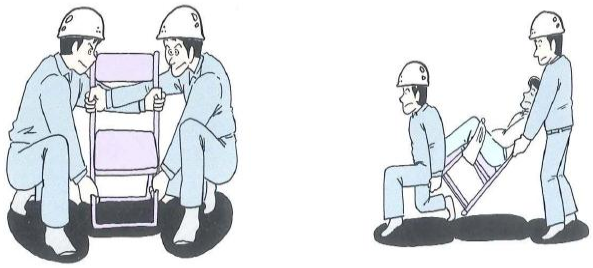
※ロープが切断する恐れがあるので、ロープの周囲に立ち入らないように注意します。</td></tr>
<tr><td colspan="3">注意事項
・　ハンドマイク等を持った作業監視員をつけ、さらなる土砂崩れに注意しながら作業します。
・　作業中にきしみ音がしたようなときは崩れる危険があるので、一時退避して様子を見ます。
・　要救助者の周囲でスコップ等を使用するときは、身体に当たらないように注意します。
・　てこに使う角材は、太さが10センチメートル以上で亀裂が入っていないものを使用します。
・　鉄パイプは、太さ5センチメートル以上のものを使いますが、長いと曲がりやすいため2～3メートルのものを使用します。
・　持ち上げる高さは、救出できる最低限の高さとします。</td></tr>
</table>

⑵ 救護要領

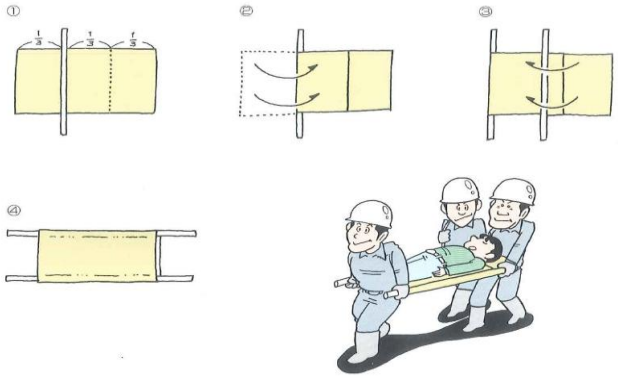
ア 代用添え木及び三角巾による骨折の固定方法

	使用資器材
	週刊誌、段ボール、ものさし、傘 三角巾、風呂敷、シーツ、ネクタイ ラップ（固定が容易にできます）
実施上のポイント	**注意事項**
・ 添え木は、骨折部分の上下の関節を固定できる長さのものを使います。 ・ 下肢の骨折には添え木の隙間に、柔らかいタオルなどをはさみます。 固定は二人一組で実施し、一人は骨折部を動かさないようにしっかり持ち、もう一人はネクタイなどを使って傷つけないように添え木を固定します。 ・ 腕の骨折のときは添え木で固定後、動揺により痛みを生じないように、三角巾や風呂敷で固定します。	・ 大出血や意識障害など直接生命にかかわるような症状が認められたときは、これらに対する応急手当（止血等）を優先します。 ・ 骨折部分が変形や骨が飛び出しているときは、直接触れたり、体の中に戻すことなく清潔な布で覆います。 ・ 固定は、骨折している箇所の上下２か所を固定します。 ・ 結び目は、負傷箇所の真上にならないように位置をずらします。

イ 椅子を使ってけが人を運ぶ方法

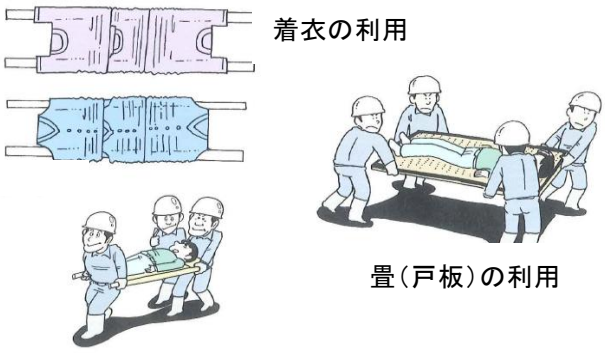
	使用資器材
搬送者が左右に着く場合　搬送者が前後に着く場合 	椅子（背もたれ付き）
実施上のポイント	**注意事項**
・ けが人を椅子に座らせ、前後又は左右に位置し、椅子の枠をしっかり保持して運びます。 ・ 椅子を持ち上げるときは腰を落とし、声を掛け合い持ち上げます。 ・ 椅子を降ろすときは、けが人に配慮して静かに降ろします。	・ 椅子から落ちないようにロープや紐などで体を固定します。 ・ 移動中は常時、けが人の状態を観察します。 ・ 椅子の上げ下げで腰を落とすのは、腰部保護のためです。

ウ　毛布で応急担架を作ってけが人を運ぶ方法

<table>
<tr><td rowspan="2">  </td><td>使用資器材</td></tr>
<tr><td>物干し竿４本又は丈夫な棒２本、毛布１枚

※物干し竿を使用するときは、１本だけでは弱いので2本を1組として使用します。</td></tr>
<tr><td>実施上のポイント</td><td>注意事項</td></tr>
<tr><td>・　毛布を広げて3分の1のところに物干し竿（2本）を置きます。
・　物干し竿を包むように毛布を折り返します。
・　折り返された毛布の端にもう2本の物干し竿を置き、その竿を織り込むように残りの毛布を折り返します。
・　担架を持ち上げるときは腰を落とし、声を掛け合い持ち上げます。
・　担架を降ろすときは、けが人に配慮して静かに降ろします。</td><td>・　原則として三人一組で搬送しますが、一人が担架の横に着き、けが人の状態に注意します。
・　けが人の足側を先にして、振動を与えないように、かつ水平になるように静かに搬送します。
・　発進するときは、担架の前を持っている人は左足から、後を持っている人は右足を踏み出します。</td></tr>
</table>

エ　衣類や畳（戸板）で応急担架を作ってけが人を運ぶ方法

<table>
<tr><td rowspan="2"> 
着衣の利用
畳（戸板）の利用</td><td>使用資器材</td></tr>
<tr><td>物干し竿４本又は丈夫な棒２本、上着又はトレーナー5枚、畳や戸板など

※物干し竿を使用するときは、１本だけでは弱いので、2本を1組として使用します。</td></tr>
<tr><td>実施上のポイント</td><td>注意事項</td></tr>
<tr><td>・　前合わせの上着などのボタンは、必ずかけておきます。
・　上着やトレーナーなどを裏返しにして袖を物干し竿に通します。
・　少しずつ重ねて隙間なく並べます。
・　リーダーの合図で静かに立ち上がります。

※畳は重いので、さらに人数が必要になります。</td><td>・　原則として三人一組で搬送しますが、一人が担架の横に着き、けが人の状態に注意します。
・　けが人の足側を先頭にして、振動を与えないように、かつ水平になるように静かに搬送します。</td></tr>
</table>

第４　避難所での避難生活

盛岡市指定避難所は、災害が発生し、又は発生する恐れがあるときに、避難者に対して避難建物を提供することにより避難者の生命の安全を確保することを目的に開設されます。

開設や運営は、施設管理者の協力のもと市避難所担当職員が行いますが、利用する避難者や地域住民と一体となり避難所の運営を行います。

１　避難者の到着時に施設管理者等が到着していないときは、次のことを行います。

⑴ 町内会ごとに避難者の確認を行います。また、地域以外の避難者や町内会に属さない方などは、その方々でまとまってもらい人数を確認します。

⑵ 避難所の外周の異常の有無を確認し、施設管理者等が到着後に状況を報告します。

⑶ けがをしている人や体調が悪い人がいれば申し出るよう促します。

⑷ 施設管理者等が到着すると施設の外周や屋内の点検を行うので整然と待機します。

※　雨天などを考慮してブルーシートなどを持参します。

２　体育館等に移動

（1）地域ごとにまとまって待機・行動しますが、施設管理者等から居住スペースや共有スペースなどを確認し、その割り振りに協力します。

（2）足腰が弱い方や支援が必要な方など避難生活が難しい方は、施設管理者等に報告します。

３　長期化に伴う運営体制

⑴　避難所の運営

盛岡市では、避難が長期化するときは、避難者・地域住民を主体とする避難所運営本部による運営に移行します。その主な作業班及び内容は次のとおりです。

運営本部構成員	班　　名	主な業務
避難者 地域住民 自治会 自主防災隊 後方支援 市避難所対応職員等	総務班	外部との窓口・避難者意見等の受付
	情報広報班	地域情報拠点・情報収集伝達
	管理班	避難者把握・安否問合せ対応
	保健衛生班	感染対策・生活衛生環境管理・トイレ管理
	医療福祉班	避難者健康管理・傷病者、要配慮者対応
	食料物資班	食料・物資の調達管理
	ボランティア班	ボランティア受入れ・調整

⑵ 避難所運営本部の役割

ア 避難所生活のルールづくり

避難所で生じる生活上のルール（ごみの排出方法、喫煙場所、来訪者の対応など）を決定します。

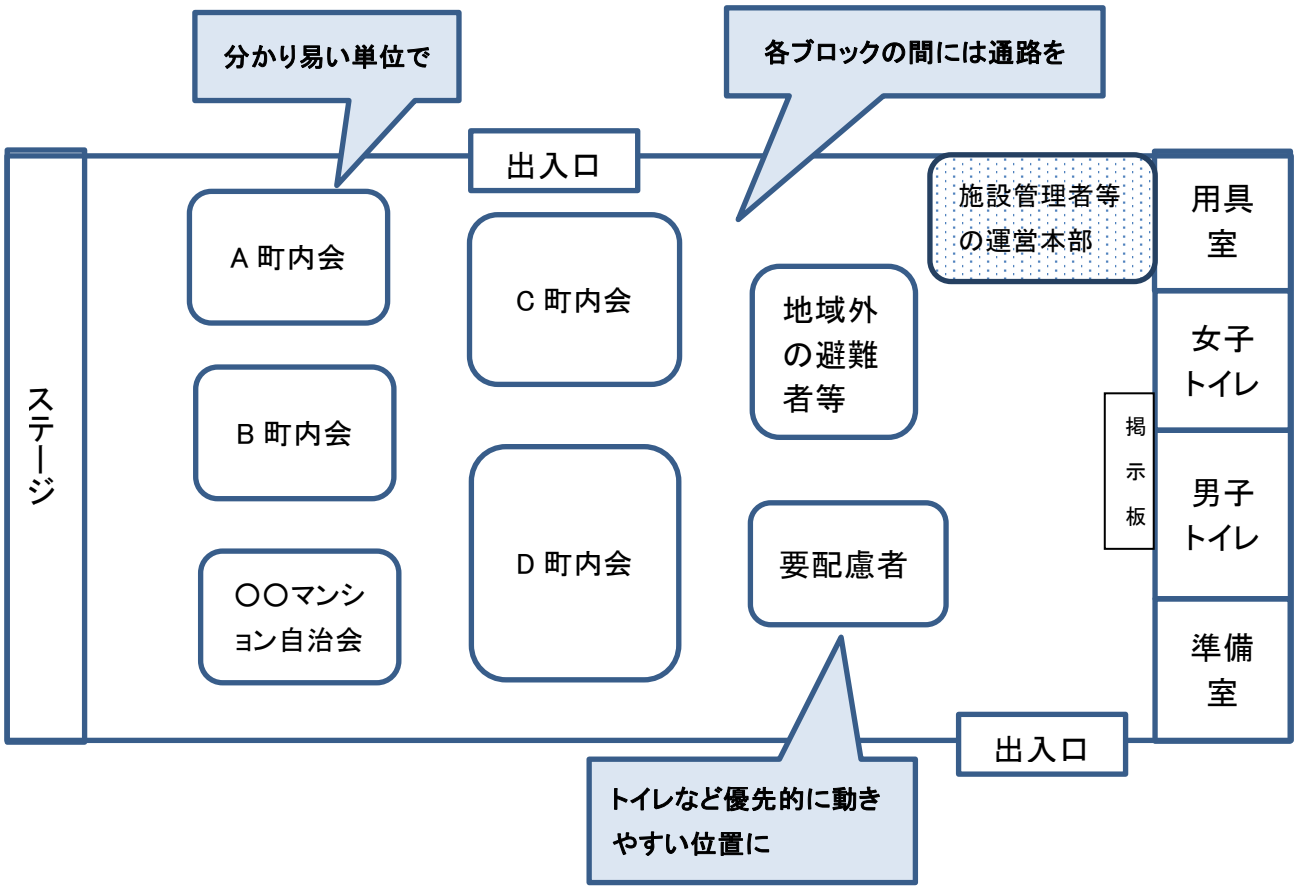
イ 居住スペースの再設定

避難者の増減などに応じて、居住スペース再設定及び居住グループの再構築を行います。

ウ 災害対策本部との連絡調整

災害対策本部への避難者数等の連絡及び必要な物資の要請、並びに災害対策本部からの連絡事項を伝達します。

※ 体育館等の居住スペース配置例



災害発生時の自主防災隊本部の初動チェックリスト

大雨時（水害、土砂災害）の対応

【災害が発生する恐れがある場合・自主避難の目安を超えた場合】

□地域住民への周知、避難誘導
□盛岡市消防対策室への連絡（電話０１９－６２６－７４０４）

【災害発生時・避難情報（高齢者等避難、避難指示）が発令された場合】

□地域住民への周知、避難誘導
□避難所等での避難住民の安否確認
□盛岡市災害対策本部等への支援要請等（電話０１９－６５１－４１１１）
□支援要請、被害状況の報告

地震発生時の対応

【発災直後】

□自主防災隊本部の設置
　設置場所〔　　〕
　□盛岡市災害対策本部への連絡（電話０１９－６５１－４１１１）
　□台帳等の用意
　　□世帯台帳　□要配慮者台帳　□地図　□黒板又はホワイトボード
　　□防災資器材の準備
□役割分担の決定と初動活動

各班の活動

□初期消火活動
　□出火場所の確認
　□消火活動人員の割り振り及び消火指示
□住民の安否確認
　□安否確認情報の収集：安否不明者（　　）人
　□安否不明者の確認
　□盛岡市災害対策本部への連絡（電話０１９－６５１－４１１１）
□災害時要援護者への支援
　□災害時要援護者の所在確認
　□支援者の割り振り及び支援指示
□救出・救助活動
　□要救助者の確認：（　　）人
　□救出人員の割り振り及び救出指示
□応急救護活動
　□けが人の人数確認
　　□重 傷 者 ：（　　）人
　　□中等症者：（　　）人
　　□軽 傷 者 ：（　　）人
　□搬送車両の手配：（　　）台
　□搬送人員の割り振り及びけが人の搬送
　□軽傷者の応急手当の割り振り
□地域内の被害状況の収集

□盛岡市災害対策本部等への支援要請等
　□支援要請
　□被害状況の報告：盛岡市災害対策本部（電話０１９－６５１－４１１１）

【数時間～３日経過後】

□役割分担の見直し　□トイレの確保　□炊き出し
□生活情報の収集及び住民への周知　□地域内の防犯活動

非常持出品・備蓄品チェックリスト

■非常持出品

事前に準備できているか、チェック レ しましょう。

品　名	品　名
□非常食品（火を通さないで食べられるもの）	□飲料水
□携帯ラジオ（電池も）	□懐中電灯（電池も）
□救急医療品	□常備薬
□貴重品（現金、預金通帳等含む）	□健康保険証（お薬手帳のコピーなど）
□ウエットティッシュ	□ビニール袋
□上着、下着など	□季節に応じて使い捨てカイロ

■備蓄品

災害復旧までの3日分を生活できるよう、チェック レ しましょう。

品　名	品　名
□非常食品（アルファ米、缶詰、レトルト食品ドライフーズ、栄養補助食品、菓子類）	□飲料水（一人１日3リットル目安）
□卓上コンロ、ガスボンベなど	□毛布、寝袋、ドライシャンプーなど
□簡易食器、割りばし	□ラップ、アルミホイル、新聞紙など
□予備のめがね、予備の補聴器	□アウトドア用品

緊急時の情報・連絡方法

■災害用伝言ダイヤル（固定電話）

171 →伝言を録音するときは 1 →相手の市外局番からの電話番号→30秒以内に伝言を吹き込む

伝言を再生するときは 2 →相手の市外局番からの電話番号→伝言を聞く

■災害用伝言板（携帯電話など）

各社のトップメニューから【災害用伝言板】を開く

→伝言を登録するときは 登録 を選択して入力する。

→伝言を確認するときは 確認 を選択して被災地の方の携帯電話番号を入力して伝言を見る。

防災気象情報・避難情報などの入手方法とその内容

入　手　方　法		防災情報の内容
テレビ ラジオ	①テレビ（データ放送） ※ リモコン「d」ボタンでデータ放送の視聴が可能 ②ラジオ放送 ※ ラヂオもりおかの緊急割り込み放送	① 河川水位、雨量、気象警報、注意報、台風情報、土砂災害警戒情報、避難情報、緊急地震速報、地震情報等 ② 高齢者等避難・避難指示情報等（ラヂオもりおか76．9MHz）
パソコン	①盛岡市ホームページ https://www.city.morioka.iwate.jp ②いわて防災情報ポータル https://iwate-bousai.my.salesforce-sites.com ③岩手県土砂災害警戒情報システム https://sabo.pref.iwate.jp ④岩手県河川情報システム http://kasen.pref.iwate.jp/ ⑤気象庁ホームページ https://www.jma.go.jp ⑥国土交通省ホームページ（川の防災情報） https://www.river.go.jp	① 盛岡市内の災害情報の発信 ② 岩手県の防災情報の発信 ③ 岩手県内の土砂災害情報 ④ 岩手県内の河川情報 ⑤ 雨量・気象警報・注意報（大雨、洪水、強風等）・台風情報 ⑥ 雨量、水位、ダム情報、洪水警報、ダム放流情報
携帯電話・スマートフォン	①緊急速報メール ②盛岡市ホームページ https://www.city.morioka.iwate.jp ③盛岡市公式 SNS（LINE、Facebook、X） https://www.city.morioka.iwate.jp ④いわてモバイルメール https://www.pref.iwate.jp ⑤岩手県河川情報システム http://kasen.pref.iwate.jp ⑥国交省岩手河川国道事務所 https://www.thr.mlit.go.jp/iwate/	① 高齢者等避難・避難指示、洪水警報、土砂災害警戒情報、緊急地震速報 ② 盛岡市ホームページ ③ 防災、災害情報等を配信するサービス ④ 防災、災害情報等を電子メールで配信するサービス ⑤ 岩手県内の河川情報の携帯電話等のホームページ ⑥ 北上川情報、岩手山情報、気象・地震情報、国道4号・46号道路情報、防災便利帳
拡声装置	玉山地域防災行政無線	気象警報、水防情報、火災警報や火山情報

※　携帯電話等いわてモバイルメールのQRコードを次に掲載していますので、ご活用願います。

盛岡市災害情報	盛岡市火災情報	岩手気象情報 （盛岡市）	岩手河川情報 （盛岡地域）
盛岡市災害情報	盛岡市火災情報	いわて気象情報（盛岡市）	いわて河川情報（盛岡）

〒020-0045
盛岡市盛岡駅西通一丁目27番55号
盛岡市総務部危機管理防災課消防対策室
電話・ファクス：019-626-7404
E-mail：shoubou@city.morioka.iwate.jp