
目 次

はじめに

- 目 的
- 内 容
- 使い方
- 地域における講習会での使い方

| | | | | |
|--------------|--------------------|---|---|----|
| 第 1 章 | 自助・共助・公助の役割 | 1 | – | 1 |
| 1-1 | 自助・共助と活動支援（公助） | 1 | – | 1 |
| 1-2 | 地域防災リーダーの役割 | 1 | – | 8 |
| 1-3 | 仙台市の自主防災活動への支援策等 | 1 | – | 10 |
| | ○ 啓発研修 | 1 | – | 10 |
| | ○ 物資の備蓄 | 1 | – | 13 |
| | ○ 情報の伝達 | 1 | – | 15 |
| 1-4 | 地域団体との連携の必要性 | 1 | – | 21 |
| | 【コラム】防災環境都市・仙台 | 1 | – | 27 |

| | | | | |
|--------------|-------------------------|---|---|---|
| 第 2 章 | 自分の住んでいる地域の特性の理解 | 2 | – | 1 |
| 2-1 | 自分の住んでいる地域の特性 | 2 | – | 1 |
| 2-2 | 防災マップの作成 | 2 | – | 2 |
| 2-3 | 地域防災力の診断 | 2 | – | 5 |

| | | | | |
|--------------|--------------------|---|---|----|
| 第 3 章 | 常日頃備えておく技能 | 3 | – | 1 |
| 3-1 | 情報収集・伝達のしかた | 3 | – | 1 |
| | ○ 情報収集・伝達について学ぼう | 3 | – | 1 |
| | ○ 基本的な情報収集・伝達訓練 | 3 | – | 3 |
| 3-2 | 初期消火のしかた | 3 | – | 5 |
| | ○ 消火について学ぼう | 3 | – | 5 |
| | ○ 基本的な初期消火訓練 | 3 | – | 8 |
| 3-3 | 救助のしかた | 3 | – | 9 |
| | ○ 救助について学ぼう | 3 | – | 9 |
| | ○ 基本的な救助訓練 | 3 | – | 11 |
| 3-4 | 避難誘導のしかた | 3 | – | 12 |
| | ○ 避難誘導について学ぼう | 3 | – | 12 |
| | ○ 基本的な避難誘導訓練 | 3 | – | 17 |
| 3-5 | 津波避難のしかた | 3 | – | 18 |
| | ○ 津波からの避難方法について学ぼう | 3 | – | 18 |
| | ○ 基本的な津波避難訓練 | 3 | – | 20 |

| | | |
|----------------------------------|----------|----------|
| 3-6 救護のしかた | 3 | 21 |
| ○ 応急手当について学ぼう | 3 | 21 |
| ○ 基本的な応急手当訓練 | 3 | 22 |
| ○ 災害時医療の基礎を学ぼう (参考) | 3 | 32 |
| 第 4 章 自主防災組織の機能を高めるための活動 | 4 | 1 |
| 4-1 自主防災計画 | 4 | 1 |
| ○ 自主防災計画づくりについて学ぼう | 4 | 1 |
| 4-2 自主防災活動用アクションカードの作成 | 4 | 4 |
| ○ アクションカードについて学ぼう | 4 | 4 |
| 4-3 災害時要援護者 (避難行動要支援者) の避難支援 | 4 | 11 |
| 4-4 DIG | 4 | 15 |
| ○ DIGについて学ぼう | 4 | 15 |
| ○ DIGの基本的な取りくみ方 | 4 | 16 |
| ○ DIGのバリエーション | 4 | 18 |
| 4-5 クロスロードゲーム | 4 | 19 |
| ○ クロスロードゲームについて学ぼう | 4 | 19 |
| ○ クロスロードゲームの基本的な取りくみ方 | 4 | 20 |
| ○ クロスロードゲームの応用 | 4 | 22 |
| 4-6 その他の防災ゲームの紹介 | 4 | 23 |
| ○ HUGについて学ぼう | 4 | 23 |
| ○ HUGの基本的な取りくみ方 | 4 | 24 |
| ○ 仙台発そなえゲームについて学ぼう | 4 | 25 |
| ○ その他の防災ゲームの紹介 | 4 | 26 |
| 第 5 章 東日本大震災や関東・東北豪雨の経験から | 5 | 1 |
| 5-1 津波ビデオを観る | 5 | 1 |
| 5-2 避難所生活の体験談 | 5 | 2 |
| 5-3 体験談から学ぼう | 5 | 2 |
| 第 6 章 避難所運営について | 6 | 1 |
| 6-1 避難所運営 | 6 | 1 |
| 第 7 章 まとめ | 7 | 1 |
| 7-1 自分の住んでいる地域の防災上の課題 | 7 | 1 |
| 7-2 地域住民に参加してもらおうアイデア | 7 | 4 |
| 7-3 自分の住んでいる地域で実施したい防災活動 | 7 | 6 |
| 7-4 理解度チェック | 7 | 8 |
| 7-5 今後に向けての決意表明 | 7 | 10 |
| 理解度チェック (解答) | 7 | 11 |

資料編

| | |
|-----------------------|------|
| 仙台市の主な支援事業 | 資－ 1 |
| 地震ハザードマップ | 資－ 5 |
| 震度階級関連解説表 | 資－ 7 |
| 仙台市内の震度計等設置場所 | 資－ 9 |
| 初期消火の参考例1 屋内消火栓設備 | 資－10 |
| 初期消火の参考例2 初期消火活動のポイント | 資－12 |
| 津波からの避難の手引き（暫定版第4版） | 資－14 |
| 自主防災計画の参考例1 | 資－15 |
| 自主防災計画の参考例2 | 資－20 |
| 地震発生時の時間経過に応じた主な行動 | 資－25 |
| 防災マニュアルの参考例 | 資－26 |
| 地域団体との連携参考事例1 | 資－30 |
| 地域団体との連携参考事例2 | 資－31 |
| 地域団体との連携参考事例3 | 資－32 |
| 地域団体との連携参考事例4 | 資－33 |

