

仙台市地域防災リーダー（S B L） 養成講習会テキスト

仙台市危機管理局

最新の SBL テキストはコチラ



仙台市 SBLテキスト

検索

<https://www.city.sendai.jp/gensaisuishin/sbl/sbltekisuto.html>

SBL 通信はコチラ



仙台市 SBL通信

検索

<https://www.city.sendai.jp/gensaisuishin/sbltuushin2.html>

SBL 活動報告書はコチラ



仙台市 SBL活動報告

検索

<https://www.city.sendai.jp/gensaisuishin/sbl/katudouhoukoku.html>

はじめに

目的

本市においては、昭和53年に発生した宮城県沖地震を教訓として、災害時における共助の中核となる自主防災組織の結成促進に努め、その結成率は非常に高い割合となっております。

東日本大震災発生時には、自主防災組織による安否確認や情報収集、避難所運営など様々な自主防災活動により、災害対応に大きく寄与していただいた地域もありました。

このような中で、多くの自主防災組織においては、活動の停滞やマンネリ化、活動参加者に偏りが生じるなど様々な課題を有していることも事実です。

こうしたことから、本市においては東日本大震災の教訓を踏まえ、自主防災活動の更なる活性化を図るため、防災に関する知識と技術を有し、町内会長等を補佐しながら、自主防災活動の中心的な役割を担う、地域に根ざした地域防災リーダーの養成を行うことといたしました。

本テキストは、地域防災リーダーに求められる平時の防災計画づくりや効果的な防災訓練の進め方、さらには、災害発生時の安否確認や初期消火、救出・救護、避難誘導など、実践的な行動につながる知識と技術を身につけて頂き、地域の自主防災活動に反映されることにより、防災力の更なる充実を図ることを目的として作成したものです。

今後、地域防災リーダーにより地域の防災活動が推進され、本市の自主防災組織の活性化及び地域防災力の向上が図られることを期待するものです。

内 容

本テキストは、下記の二編で構成しています。

1. 本 編

全7章で構成しており、最終章では、テキストで習ったことを確認するための「理解度チェック」を設けています。気軽にチャレンジしてみてください。

2. 資料編

初期消火や自主防災計画・防災マニュアルの参考例や地域団体との連携参考事例等を掲載しています。

使 い 方

1. 本 編

- ① 各章の最初のページに「この章で学ぶこと」を説明しています。
本文に入る前に、ここで概要を把握してください。

- ②  が右上に付いている科目については、資料編も活用ください。

2. 資料編

さまざまな参考事例を掲載しています。
本編と併せてご覧ください。

地域における講習会での使い方

地域において講習会を行う際には、必要なページをコピーして配付資料としてご活用ください。

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	16
1-4 地域団体との連携の必要性	1	23
【コラム】防災環境都市づくり	1	29

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
○ 地震発生時の基本的な避難誘導訓練	3	18
3-5 津波避難のしかた	3	19
○ 津波からの避難方法について学ぼう	3	19
○ 基本的な津波避難訓練	3	21

3-6	救護のしかた	3	22
	○ 救急蘇生法について学ぼう	3	22
	○ ファーストエイド	3	23
	○ 災害時医療の基礎を学ぼう (参考)	3	36
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	要配慮者 (避難行動要支援者) の避難支援	4	11
4-4	D I G	4	15
	○ D I G について学ぼう	4	15
	○ D I G の基本的な取りくみ方	4	16
	○ D I G のバリエーション	4	18
4-5	クロスロード	4	19
	○ クロスロードについて学ぼう	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
	○ H U G について学ぼう	4	23
	○ H U G 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	津波の映像を観る	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
長周期地震動と推計震度分布図	資－ 10
初期消火の参考例1 初期消火活動のポイント	資－ 11
初期消火の参考例2 屋内消火栓設備	資－ 12
住宅用火災警報器について	資－ 14
津波からの避難の手引き（第6.5版）	資－ 15
自主防災計画の参考例1	資－ 16
自主防災計画の参考例2	資－ 21
地震発生時の時間経過に応じた主な行動	資－ 26
防災マニュアルの参考例	資－ 27
地域団体との連携参考事例1	資－ 31
地域団体との連携参考事例2	資－ 32
地域団体との連携参考事例3	資－ 33
地域団体との連携参考事例4	資－ 34

第1章

自助・共助・公助の役割

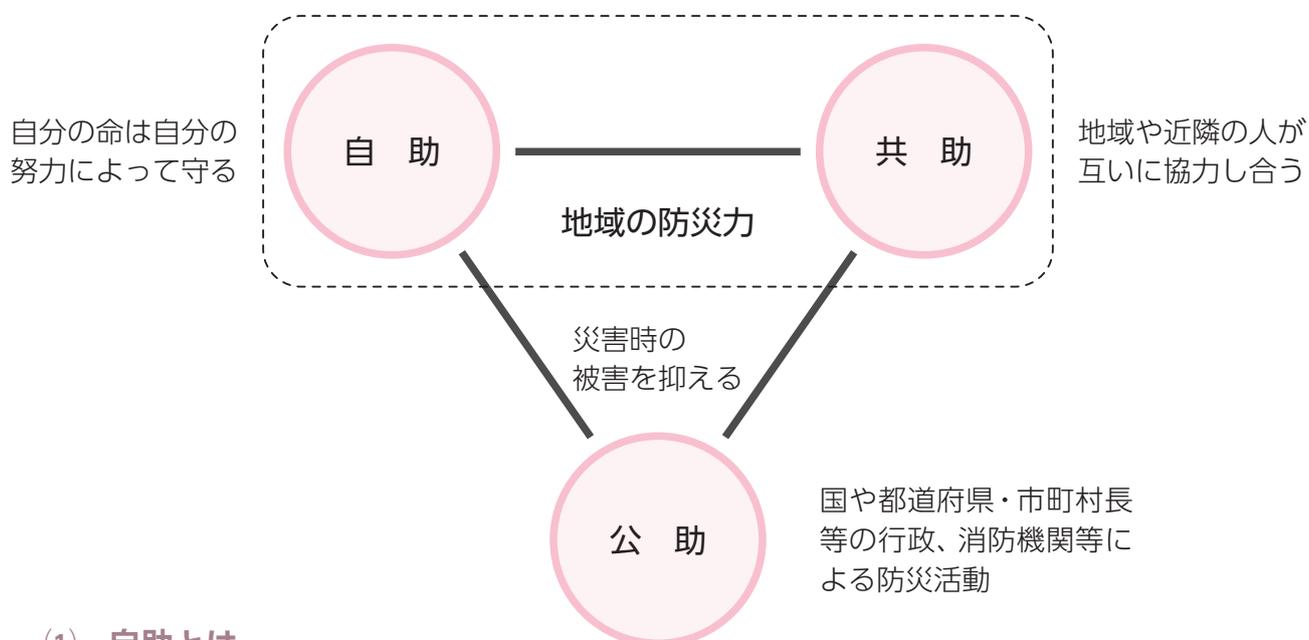
- 1-1 自助・共助と活動支援（公助）
- 1-2 地域防災リーダーの役割
- 1-3 仙台市の自主防災活動への支援策等
 - 啓発研修
 - 物資の備蓄
 - 情報の伝達
- 1-4 地域団体との連携の必要性

この章で学ぶこと

- 地域防災リーダーの役割・重要性について理解します。
- 仙台市の自主防災組織の活動に対する支援事業などを学びます。
- 自主防災活動を行う上で、地域の様々な団体と連携することの必要性を理解します。

第1章 自助・共助・公助の役割

1-1 自助・共助と活動支援（公助）



(1) 自助とは

自分の命を自分の努力によって守ることで

災害による被害を軽減するためには、市民一人ひとりが「自分の命は自分で守る」という考えのもとで、日頃から地震や災害に備えることが大切です。

自助は、防災活動の最も基礎的な部分をなすもので、地震や災害が発生したことをイメージして対応策を普段から考え、トレーニングしておきましょう。たとえば「地震が発生した時の行動パターン」を、時間の経過とともにどうしたらよいか考えましょう。特に各家庭内での準備が重要です。

日頃から初期消火器具や非常持ち出し品を準備し、あわてずに行動できるよう家族で地震や災害等への対応について話し合っておくなど、できることから対策を講じておきましょう。

(2) 自助の主な対策

ご自宅や家の周りの安全性の確認について

- 家具や家電製品などの転倒防止対策を行いましょう。
- 食器棚などの扉が開かないように、飛び出し防止器具を取り付けましよう。
- すぐ取り出せる場所に消火器を備えましよう。
- ブロック塀など地震の際に倒壊のおそれがあるものの点検を行いましよう。
- ハザードマップ（各種災害の危険予測地図）で自宅周辺の災害リスクを把握しましよう。
- 自宅の耐震性を確認し、必要な場合は耐震補強をしましよう。



家庭内での食料・水等の備えについて

- 食料品や飲料水(1人1日3リットル)は家族構成にあわせて、一週間程度の備蓄をしましょう。
- 風呂の水は常に張っておくなど、生活水の確保をしておきましょう。
- 非常持ち出し袋を準備し、すぐ取り出せるようにしておきましょう。
- 常備薬、服用中の薬、お薬手帳を備えておきましょう。
- 懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話の充電器、予備の電池などの準備をしておきましょう。
- ライフラインが止まっても生活できるように、カセットコンロや災害用トイレなどを準備しておきましょう。
- 冬は防寒用品、夏は熱中症対策など季節に応じた備えをしておきましょう。
- ガソリン不足に備えて、自動車などは平時からこまめに給油しておきましょう。

家族の安否確認の方法等

- 家族で非常時の連絡方法を話し合いましょう。
- 「災害用伝言ダイヤル171」などの利用方法を確認しておきましょう。
- 避難場所や安全な避難経路を確認しておきましょう。
- 地震や津波など自然災害に対する知識と避難方法などを家族で話し合っておきましょう。
- 風水害に備え、家族構成や生活環境に合わせた自分自身の避難計画「マイ・タイムライン」を作成しましょう。

(3) 共助とは

共助は、災害の初期段階において、地域の住民の方々がお互いに協力して「自分たちの地域は、自分たちで守る」との考えのもと、様々な防災・減災活動を行うことです。

東日本大震災では、電話や電気・ガス・水道等ライフラインが寸断されたことなどにより、想定を超える規模の市民が避難を余儀なくされました。そして、家族や地域、仲間や組織など人と人とのつながりや支え合い、「絆」や「協働」の大切さを再認識させられました。

向こう三軒両隣や、マンションの同じ階に住む人々などによる相互の助け合いも「共助」の一つとして重要であり、最近では、より身近な共助として、隣近所による「隣助」や「近助」という用語も使われることがあります。また、災害の規模が大きくなればなるほど自主防災組織等による組織的な対応が求められます。

東日本大震災においては、自主防災組織が避難誘導や避難所運営などで積極的に活動していただいた地域もありますが、共助としての新しい役割や実践力のさらなる充実が求められています。



□ 自主防災組織の位置づけ

自主防災組織は、災害時において地域における「共助」の中核となるもので、町内会など地域で生活環境を共有している住民等により、防災活動を行うために結成・運営されることを基本としています。

災害対策基本法では、自主防災組織は「住民の隣保協同の精神に基づく自発的な防災組織（同法第2条の2第2号）」と定義され、国、地方公共団体は、自主防災組織の充実・育成に努めることとされています。また、住民は、「自ら災害に備えるための手段を講ずるとともに、防災訓練その他の自発的な防災活動への参加、過去の災害から得られた教訓の伝承その他の取組により防災に寄与するように努めなければならない」（同法第7条第3項）とされています。

□ 自主防災組織の体制

阪神・淡路大震災を経た、平成7年12月の災害対策基本法の改正において、初めて自主防災組織の育成が行政の責務の一つとして位置づけられました。

仙台市では、昭和53年6月12日の宮城県沖地震を教訓に町内会を単位とした自主防災組織の結成促進に努めてきました。自主防災組織の目的は、町内会の基本的な役割のひとつである「生活防衛」であり、町内会の目的とも合致するものです。

地域の自主的な活動は、町内会を単位として行われており、これを単位として自主防災組織を結成し、町内会の日常的な活動の一部として自主防災活動が位置づけられることが望ましい姿であると考えられます。

町内会規約等に「防災に関する事業」と「災害発生時の任務分担」、「地域防災リーダーの役割と任務」を盛り込み、自分たちのまちは自分たちで守るという共助の意識を共有することが重要です。

最近では、自主防災活動のさらなる活性化を図るため、自主防災組織が広域で連携し活動する地域も増えてきました。



□ 自主防災組織の活動の留意点

自主防災活動には、それぞれの組織ごとに独自性や工夫が見られます。地域の住民の方々が協力して効果的な活動を進めるためには、下記の事項に注意が必要です。

○ 楽しく参加できること

少しでも多くの住民が参加できるように、企画段階から携わる人を増やす工夫が必要です。義務感をともなった強制的な活動では、有意義な活動とはなりません。また、継続も難しいものとなります。

○ 活動目標や内容が明確・適切であること

活動目標が明確で、その目標の達成に向けて適切な活動内容となっていることが必要です。そして、計画的に活動を進めることも重要です。活動状況を定期的に確認し、計画の見直しや活動の軌道修正を行うことなども必要です。

□ 効果的な自主防災活動とは

地域住民の方々の共助による、安否確認、避難誘導、初期消火活動、救出・救護活動等の自主防災活動にあたっては、住民の皆さんの共通認識に基づく組織的な活動が重要となります。

自主防災組織には、平時と災害時それぞれの活動を計画し、実践することが求められます。

○ 平時

予想される被害をできるだけ予防・軽減するための活動が求められます。災害の発生に備え、地域防災力が最大限発揮できる体制を整えるための活動を行います。

○ 災害時

安否確認、避難誘導、初期消火、救出・救護など様々な対策を状況に応じて機動的・組織的に行うことが求められます。

平 時



災 害 時



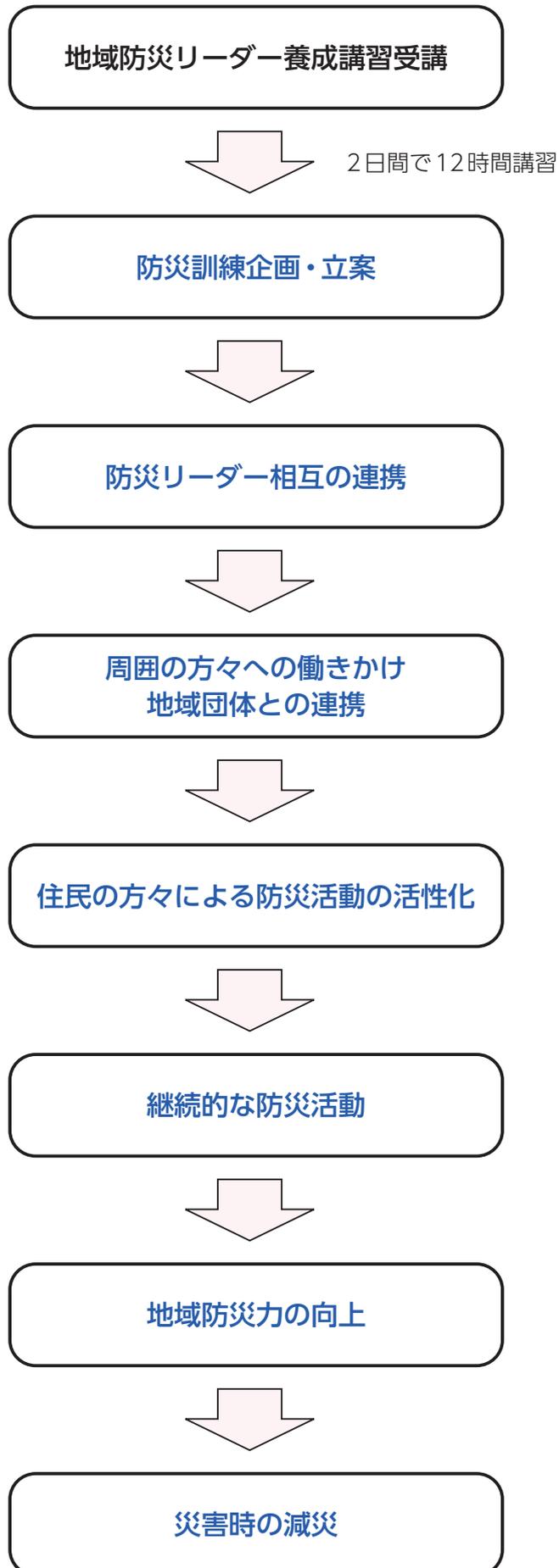
自主防災組織の望ましい形としては、下記のような状態になっていることが挙げられます。

- 自主防災組織の規約（町内会規約の防災規定を含む）が定められている。
- 自分の住んでいる地域の防災上の特性が明確になっており、その地域特性を自主防災組織の役員の方々だけでなく、住民の皆さんが理解している。
- 防災上の地域特性等に応じた、日々の防災活動や訓練が継続的に行われている。
- 災害時に誰がどのように行動し、どのように協力すべきか、あらかじめ地域で話し合っている等。



Memo

地域での活動の流れ（イメージ）



(4) 公助とは

「公助」は、公の機関が行う防災活動です。具体的には、自助・共助の啓発活動や避難生活を確認するための物資の備蓄、業界団体との協定の締結、職員に対する教育訓練をはじめ、災害時における物資の輸送や廃棄物の処理など、防災・減災を図るための公的機関の対応です。

(5) 自助・共助・公助による防災対策

大規模な災害においては、市民自らの手で自らの命を守る「自助」、地域や職場での支え合いによる「共助」、そしてそれらを支えながら、本来の責務を果たす行政等の「公助」、それぞれが役割を果たし、協同して防災力を高めていくことが大変重要です。

自助



共助



公助



Memo

1-2 地域防災リーダーの役割

(1) 地域防災リーダーとは

自主防災組織の皆さんと協力し、自身の居住する地域の自主防災活動を推進・指導する役割を担う方々です。

平時には効果的な防災訓練を企画し実践するなど、地域コミュニティの活性化を図りながら災害予防活動の中心的な役割を担い、災害時には応急活動の指揮などを行います。一人で孤軍奮闘するのではなく、自主防災組織の隊長や他のメンバーと十分な協議を行い、協力し合いながら地域としての防災活動を進めて行くことが大切です。

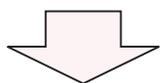
(2) 地域防災リーダーの必要性

東日本大震災では、町内会などが中心となった防災活動が行われたことにより、家族や地域での支え合いの大切さが再認識されました。こうしたなかで、仙台市の自主防災組織は、高い結成率を示していますが、その実態を見てみると、活動の停滞やマンネリ化、活動参加者に偏りが生じるなど様々な課題が浮きぼりになってきています。

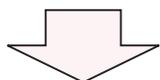
仙台市の「東日本大震災時の自主防災活動に関する調査報告書(平成24年5月)」によれば、自主防災組織の活動体制を見直すための対応策として「非常時に活動できる人材の育成と体制づくり」の必要性について極めて高いニーズが確認され、また、災害時はもとより平時からの自主防災活動を行うためには、その推進者が地域に根差していることの重要性が指摘されています。

このような、自主防災活動の課題を解消し、自主防災力を高めることができるよう、平時には防災訓練を企画し実践するなど、災害予防活動の中心的役割を担い、災害時には応急活動の指揮などを行える「地域防災リーダー」を養成することが求められています。

自主防災活動の課題を解決し、自主防災力を高めるためには…



① 中心となって防災の取り組みを推進できる人材が必要



② 各自主防災組織に応じた自主防災計画(年間活動計画、アクションカード)や組織体制が町内会の規約に添付され、役員交代時にも組織体制が継続されることが必要

③ 実践的で参加意欲のわく防災訓練を企画提案することが必要



自主防災活動を推進・指導できる人材(リーダー)が必要



(3) 地域防災リーダーの具体的な役割

地域防災リーダーの役割は、地域の役員やその他の団体、さらには同じ地域防災リーダーと協力し、理解を得ながら、共に地域に根ざした下記のような自主防災活動を推進（地域団体等の役員任期に係わりなく活動）していくことです。

なお、地域活動の推進にあたっては、消防署をはじめとした行政機関等と連携して必要なアドバイスを受けるなどしながら、地域の実情にあわせて無理なく計画的に取り組んでいくことが重要です。

□ 平時

平時は、災害発生時に自主防災組織としての機能が発揮できるように、顔の見える関係づくりをはじめ、災害に対する備えを推進します。

- 地域特性の把握（防災マップ作り等）
- 自主防災計画（年間活動計画・アクションカード）の作成
- 地域の実情に応じた実践的な防災訓練等の企画・運営
- 地域住民に対する情報提供、啓発活動
- 指定避難所の運営に関連する学校をはじめとした関係諸団体との協議・連携
- 要配慮者の支援体制の整備
- 地域防災リーダーどうしの情報交流 等

□ 発災時

災害発生時は、自主防災組織の隊長や各専門班と協力し、自主防災組織としての下記の応急活動を推進します。

- 安否確認
- 情報収集・伝達
- 避難誘導
- 初期消火
- 救出・救護
- 要配慮者の支援
- 避難者の支援
- 避難所の開設・運営 等



Memo

1-3 仙台市の自主防災活動への支援策等

啓発研修

(1) 防災・減災に係るアドバイザーの派遣

町内会、自主防災組織、事業所等からの求めに応じて、担当職員等を派遣し、様々な災害への備えなどについて分かりやすく説明します。

☎ 減災推進課、各消防署予防課

(2) 「せんだい災害 VR」による災害の疑似体験

VR（バーチャルリアリティー）による災害体験を通じた、体験型の防災学習です。地域や各種団体の防災研修会等に専門スタッフを派遣し、仮想現実による疑似体験を用いて各種災害に対する備えや具体的な対応方法等を説明する取り組みです。地域や事業所等の防災訓練や研修会で利用することができます。

☎ 減災推進課

(3) 防災訓練実施の支援

自主防災組織等が、防災訓練を行うに際し、実施内容の相談、訓練用資機材の貸し出し、職員派遣による訓練指導等を行っています。

☎ 各消防署予防課

(4) 防災マップづくり、DIG、クロスロード訓練等への支援

- ・自分の住んでいる地域の特性や災害危険情報を地図上に書き込んだ防災マップの作成支援
- ・災害図上訓練「DIG」（4 - 15ページ参照）実施の支援
- ・災害対応カードゲーム「クロスロード」をはじめとした防災ゲーム（4 - 19～28ページ参照）実施の支援

☎ 減災推進課、各消防署予防課

(5) 防災啓発用品の貸し出し

家具転倒防止対策や非常持出袋の見本、地震や大雨、災害記録写真などのパネルなどの貸し出しを行っています。

☎ 減災推進課、各消防署予防課

(6) 防火・防災 DVD の貸し出し

町内会、自主防災組織、子ども会、事業所などを対象に、防火・防災 DVD の貸し出しを行っています。

☎ 各消防署予防課

(7) 市政出前講座

消防・防災に関する地域での研修会などに職員を派遣し、災害への備えなどについて分かりやすく説明します。

☎ 市民局広聴課

市政出前講座のテーマと内容（防災関連）

テ ー マ	主 な 内 容	担 当 課
119番通報の現状	<ul style="list-style-type: none"> ○ 仙台市における119番通報の現状 ○ 消防指令センターの仕組み ～119番から消防車出場まで～ ○ 最も早い119番通報の方法 ○ 外国語通報や聴覚障害などへの対応 ○ 119番通報映像サポートシステム (Live View 119) 	消防局 指令課
家庭における火災予防	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家庭にひそむ火災の危険 ○ もしも火災になったら（通報・初期消火・避難など） ○ 放火火災の現状と対応 ○ 住宅用火災警報器の設置・維持管理 ○ 過去の火災事例 	消防局 予防課 各消防署予防課 宮城消防署
職場における火災予防	<ul style="list-style-type: none"> ○ 過去の火災事例 ○ 防火管理の仕事 ○ 事業所の安全対策 ○ 消防用設備の設置と維持管理 	消防局 予防課 規制指導課 各消防署予防課 宮城消防署
自主防災組織の活動	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自主防災組織の組織と活動 	危機管理局 減災推進課
家庭等における地震対策	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家庭や職場での備え (非常持ち出し品、備蓄品、家具の転倒防止等) 	危機管理局 減災推進課 消防局 予防課
洪水・土砂災害対策	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハザードマップの見方と避難行動 ○ 豪雨災害への備え ○ マイ・タイムラインの作り方 	危機管理局 減災推進課
津波から命を守る避難行動	<ul style="list-style-type: none"> ○ 津波災害からの避難行動の考え方や備え、ハザードマップの見方 	危機管理局 減災推進課
避難所の機能	<ul style="list-style-type: none"> ○ 避難所の役割と運営 ○ 備蓄物資について ○ 防災対応型太陽光発電システムについて 	危機管理局 防災計画課 減災推進課 環境局 脱炭素経営推進課
わが家の耐震診断	<ul style="list-style-type: none"> ○ 戸建木造住宅の診断と改修工事のポイント (対象は昭和56年以前に建てられた戸建木造住宅) 	都市整備局 建築指導課 各区 街並み形成課
わが家の宅地点検	<ul style="list-style-type: none"> ○ あなたの宅地は大丈夫？ ～<small>ようへき</small>擁壁の安全チェック～ 	都市整備局 開発調整課
みんなで取り組む水の確保	<ul style="list-style-type: none"> ○ 水道局の災害対策 ○ 災害時給水栓の使い方 ○ いろいろな応急給水 ○ 家庭でできる水の備蓄 	水道局 水道危機管理室
家庭等における地震火災対策	<ul style="list-style-type: none"> ○ 地震火災の原因と対策 (感震ブレーカー等) 	危機管理局 減災推進課

問合せ先の電話番号

仙台市危機管理局減災推進課	☎022-214-3109
消防局予防課	☎022-234-1111(代)
各消防署予防課	
仙台市青葉消防署	☎022-234-1121(代)
仙台市宮城野消防署	☎022-284-9211(代)
仙台市若林消防署	☎022-282-0119(代)
仙台市太白消防署	☎022-244-1119(代)
仙台市泉消防署	☎022-373-0119(代)
仙台市宮城消防署	☎022-392-8119(代)
仙台市市民局広聴課	☎022-214-6132

Memo



物資の備蓄

(1) 指定避難所の備蓄物資

仙台市の指定避難所である市立小中高等学校等では、下記の物資を備蓄しています。

品 目	数 量	品 目	数 量
クラッカー	210食	救急医療セット	1～2式
ようかん	200食	プラスチック段ボール パーティション (8枚入り)	10組～
アルファ米	1,950食		
アルファ粥	100食	アルミマット	20枚～
飲料水 (500ml)	1,800本	ワンタッチ式パーティション	4張
毛布	400枚	簡易ベッド	2台
使い捨てカイロ	600個	受付用デスクパーティション	4枚
大型扇風機	4台	アルコール手指消毒剤 (1,000ml)	10本
テント式プライベートルーム	2基	ニトリルゴム手袋 (100枚入り)	10包
カセットガス発電機 (エネポ)	3台	使い捨て手袋 (100枚入り)	2包
カセットボンベ (発電機用)	96本	ペーパータオル (200枚入り)	1包
LED 投光器	5台	マスク (60枚入り)	14箱
電源ドラム	5台	フェイスシールド	30個
液晶テレビ (情報収集用)	1台	フェイスシールド (予備シールド)	120枚
室内アンテナ	1個	アイソレーションガウン	30着
電源コード (10m)	4本	簡易レインコート	24着
ホワイトボード	1脚	非接触型体温計	2台
ハンズフリーメガホン	2台	作業用手袋	30双
災害時特設公衆電話	2台	クリップペンシル (1,000入り)	1箱
ネックレス型 LED ライト	5個	養生テープ	10巻
軍手	36双	塩素系漂白剤 (600ml)	2本
ブルーシート (大10枚・小30枚)	40枚	ハンドソープ (500ml)	6本
避難所運営用品 (マニュアル・ 様式集・腕章・ベスト)	1式	使い捨て手袋 (100枚入り)	2包
		ペーパータオル (200枚入り)	6包
災害時多言語表示シート	1式	ゴミ袋 (45ℓ) (10枚入り)	10冊
仮設トイレ組立式	和式2基 洋式3基	レジ袋 (100枚入り)	6冊
		除菌アルコールシート (20枚入り)	50個
携帯トイレ	3箱	雑巾 (10枚入り)	3袋

コンテナボックス2箱に収納

※一部の指定避難所で備蓄品目、数量が異なります。

(2) 補助避難所の備蓄物資

仙台市では、市民センターやコミュニティ・センターを補助避難所として活用できるように下記の物資を備蓄しています。

品 目	数 量	品 目	数 量
クラッカー	70食	マスク (60枚入り)	4箱
ようかん	50食	アルコール手指消毒剤 (1,000ml)	10本
アルファ米	300食 又は450食	フェイスシールド	20個
		フェイスシールド (予備シールド)	80枚
飲料水 (500ml)	400本	アイソレーションガウン	20着
タワー型扇風機	1台	簡易レインコート	12着
カセットガス発電機 (エネポ)	1台	非接触型体温計	1台
カセットガスボンベ (発電機用)	36本	作業用手袋	20双
L E D投光器	1台	クリップペンシル (1,000入り)	1箱
ネックレス型L E Dライト	2個	養生テープ	5巻
ブルーシート	10枚	塩素系漂白剤 (600ml)	1本
避難所運営マニュアル	1式	ハンドソープ (500ml)	3本
携帯トイレ (100枚入り)	3箱	使い捨て手袋 (100枚入り)	2包
プラスチック段ボール パーティション (8枚入り)	2組	ペーパータオル (200枚入り)	6包
		ゴミ袋 (45ℓ) (10枚入り)	10冊
アルミマット	4枚	レジ袋 (100枚入り)	3冊
ワンタッチ式パーティション	2張	除菌アルコールシート (20枚入り)	20個
簡易ベッド	2台	雑巾 (10枚入り)	1袋
受付用デスクパーティション	4枚		

コンテナボックス2箱に収納

※一部の補助避難所で備蓄品目、数量が異なります。

指定避難所、補助避難所のほかにも、各区役所、総合支所に粉ミルクなどを備蓄しています。また、市が購入した衛生用品 (紙おむつ、生理用ナプキン、おしりふき、トイレットペーパー、軽失禁パッド) を企業の流通ルートに乗せることにより、企業の倉庫へ備蓄しています。

(3) コミュニティ防災センターの備蓄資機材

市民センター、コミュニティ・センター等の整備に併せ、小学校区単位で整備された防災資機材倉庫に自主防災組織等の応急活動に必要な資機材を下記のとおり備蓄しています。

品名	数量	品名	数量
<input type="checkbox"/> 消火器	10本	<input type="checkbox"/> ※ビニールひも	5個
<input type="checkbox"/> 消火用バケツ	20個	<input type="checkbox"/> オイル	2缶
<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク (20ℓ)	5個	<input type="checkbox"/> ※金てこ	3本
<input type="checkbox"/> ※給水用袋 (6ℓ)	100枚	<input type="checkbox"/> ※防水シート	100枚
<input type="checkbox"/> ※ラジオ付ライト (懐中電灯)	5個	<input type="checkbox"/> 土のう袋	200枚
<input type="checkbox"/> ※カラーコーン	10個	<input type="checkbox"/> ※なた	5丁
<input type="checkbox"/> ※コーンバー	5個	<input type="checkbox"/> ※サイレン付メガホン	3個
<input type="checkbox"/> ※トラロープ	5個	<input type="checkbox"/> ※担架	3式
<input type="checkbox"/> 救急医療セット	3式	※レスキュージャッキ	1式
<input type="checkbox"/> ※毛布 ㊟1	200枚	<input type="checkbox"/> 組立水槽 (1㎡)	2式
<input type="checkbox"/> ※保安帽	50個	<input type="checkbox"/> ※炊飯装置セット	2式
<input type="checkbox"/> 鉄杭 (パイプ)	40本	<input type="checkbox"/> オイルパン	2個
<input type="checkbox"/> 鉄杭 (丸棒)	40本	<input type="checkbox"/> LPG 発電機 ㊟2	3台
<input type="checkbox"/> ヘッドキャップ	5個	LED 投光器	2台
<input type="checkbox"/> ※10ポンドハンマー	5丁	<input type="checkbox"/> ※テント	2式
<input type="checkbox"/> ※スコップ	10丁	<input type="checkbox"/> ※リヤカー	1式
<input type="checkbox"/> ※ツルハシ	5丁	<input type="checkbox"/> ※金属はしご	2個

表中の□印は防災資機材倉庫に備蓄している資機材、※印は簡易型防災資機材倉庫に備蓄している資機材を表します。

㊟1 簡易型防災資機材倉庫には10枚ずつ配備

㊟2 区域内に指定避難所、市民センター、コミュニティ・センター等がない地域の紫山・西中山・明石南・上谷刈・泉中東の簡易型防災資機材倉庫に配備



防災資機材倉庫



簡易型防災資機材倉庫

情報の伝達

(1) 杜の都防災メール

仙台市では、火災等の災害発生情報や避難情報、防災気象情報等の災害に関する情報を、予め登録したパソコンやスマートフォン、携帯電話にメールでお知らせしています。

杜の都防災メールの登録方法等は、下記のホームページでも確認できます。

<http://sendacity.bosai.info/sendacity/bosaimail/index.html>

① 「杜の都防災メール」で配信される情報

下記の全部または一部を選択し登録することができます。

- 消防情報
日常、市内で発生する火災、救助、自然災害等で、消防車両が出場する災害等の情報
- 避難情報
災害による高齢者等避難、避難指示、緊急安全確保
- 気象情報
仙台市東部、仙台市西部に発表される気象特別警報(暴風、暴風雪、波浪、高潮、大雨、大雪)、気象警報(暴風、暴風雪、波浪、高潮、大雨、洪水、大雪)
- 土砂災害警戒情報
仙台市東部、仙台市西部に発表される土砂災害警戒情報
- 竜巻注意情報
宮城県に発表される竜巻注意情報
- 記録的短時間大雨情報
宮城県に発表される記録的短時間大雨情報
- 地震情報
宮城県内で震度3以上の地震が発生した場合の震度速報・震度情報
- 津波情報
宮城県に発表された大津波警報、津波警報、津波注意報
- その他の災害情報
その他、災害に関する情報

【 配信メールイメージ 】

消防情報

to: ○○○○
sub: 杜の都防災メール
消防情報

杜の都防災メール
消防情報

▼発表内容
○月○日○時○分頃 青葉区木町通二丁目で災害危険排除等のため消防車両が出勤しています。

情報はこちらでもご確認できます。
http://sendacity.bosai.info/****

津波情報

to: ○○○○
sub: 杜の都防災メール
津波情報

杜の都防災メール
津波情報

○年○月○日
○時○分発表
宮城県に大津波警報が発表されました。津波避難エリアⅠとⅡに対し、避難を指示します。
直ちに内陸側、又は指定された津波避難場所や津波避難ビルなどに避難してください。
津波は繰り返し来ますので、テレビ・ラジオなどの今後の情報に注意してください。
○津波避難エリアと避難所・避難場所マップ
【PC・スマートフォン用】
【従来型携帯電話用】
▼発表内容
【津波警報】
宮城県
【津波注意報】
青森県太平洋沿岸、岩手県、福島県、茨城県

詳しい情報は、こちらから確認してください。
http://sendacity.bosai.info/****

気象情報

to: ○○○○
sub: 杜の都防災メール
警報注意報

杜の都防災メール
警報注意報

○年○月○日
○時○分頃
警報注意報が発表されました
〈宮城県 東部仙台〉
暴風警報
〈宮城県 西部仙台〉
暴風警報

詳しい情報は、こちらから確認してください。
http://sendacity.bosai.info/****

地震情報

to: ○○○○
sub: 杜の都防災メール
震度情報

杜の都防災メール
震度情報

○年○月○日○時○分頃
宮城県北部で震度5強の地震を観測しました。
宮城県南部で震度5強の地震を観測しました。
▼震源地
宮城県沖
▼各地の震度
【震度5強】
仙台青葉区、仙台宮城野区、仙台若林区、仙台太白区、仙台泉区、大船渡市、陸前高田市、一関市、奥州市、気仙沼市、南三陸町

詳しい情報は、こちらから確認してください。
http://sendacity.bosai.info/****

② 新規登録方法

1. 空メールを送信します。

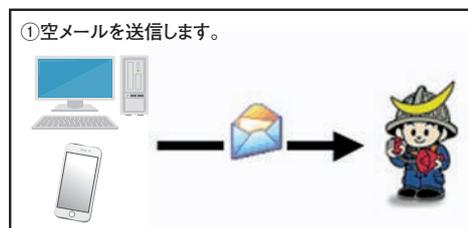
- ▼パソコン・スマートフォンでメールを受信される方
下記 URL ホームページ上の『登録・変更・解除する』ボタンで空メールを送信します。

- ▼携帯電話でメールを受信される方
携帯用案内ページから空メールを送信します。(下記 URL ホームページ参照)

2. 返信メールが届きます。

- ▼登録フォームにアクセス
返信メールに登録フォームのアドレスが記載されていますので、アクセスします。
- ▼登録フォームに必要事項を記入
登録フォームに必要事項を記入します。
- ▼登録
登録ボタンを押します。

3. 登録が完了します。

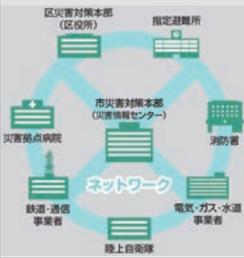


二次元バーコードに対応したスマートフォン・携帯電話をお持ちの場合は、こちらからもアクセスできます。



(2) IP系(防災行政用無線)

災害時(固定電話や携帯電話が使用できない・つながりにくい状況)においても、円滑な情報共有が行えるように、内部伝達用として、利用可能です。

系統	外観	設置場所 (配備数)	用途	
			災害時	平時
IP系		市役所関係 防災関係機関 病院・鉄道 各避難所等 (926台) 	災害情報の収集 伝達用。おもに 市職員、施設職 員が使用する内 部伝達用。	行政用・ 定期訓練

※令和5年10月をもってデジタル移動通信系の運用を終了いたしました。

(3) 津波情報伝達システム(防災行政用無線)

このシステムは、24時間体制をとる消防局に防災行政用無線の親局設備を設置し、気象庁から津波警報等が発表されたとき、防災行政用無線で沿岸部等に設置した屋外拡声装置や戸別受信装置からサイレンや音声で津波警報等や避難情報を一斉に伝達するものです。

① 津波警報等の種類

地震が発生し、津波発生のおそれがある場合、気象庁は地震発生後、約3分を目標に津波警報等を発表します。津波警報等の種類は下記のとおりです。

種類	発表基準	発表される津波の高さ*2	
		数値での発表 (津波の高さ予想の区分)	巨大地震の 場合の発表
大津波警報*1	予想される津波の最大波の高さが高いところで3mを超える場合。	10m超 (10m<予想される津波の最大波の高さ) 10m (5m<予想される津波の最大波の高さ≤10m) 5m (3m<予想される津波の最大波の高さ≤5m)	巨大
津波警報	予想される津波の最大波の高さが高いところで1mを超え、3m以下の場合。	3m (1m<予想される津波の最大波の高さ≤3m)	高い
津波注意報	予想される津波の最大波の高さが高いところで0.2m以上、1m以下の場合であって、津波による災害のおそれがある場合。	1m (0.2m≤予想される津波の最大波の高さ≤1m)	(表記しない)

*1 大津波警報は特別警報に位置づけられています。

*2 マグニチュード8を超える巨大地震の場合、正確なマグニチュードをすぐに求めることができないため、「巨大」や「高い」という言葉で発表して、非常事態であることを伝えます。
正確なマグニチュードが分かった場合
予想される津波の高さを、1m、3m、5m、10m、10m超の5段階で発表します。

② 津波情報の収集

強い地震(震度4程度以上)が発生したときや弱い地震でも長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、津波発生のおそれがあります。また、地震の揺れを感じなくても、遠くで発生した地震により津波が発生する場合があります(例:昭和35年チリ地震津波)。宮城県に津波が来襲するおそれのあるときは、気象庁が津波警報等を発表します、下記的手段により迅速に津波情報を収集してください。

●テレビからの情報



●津波情報伝達システム



●消防ヘリコプター



●ラジオからの情報



●緊急速報メール・社の都防災メール 危機管理局X(旧Twitter)・避難情報ウェブサイト等



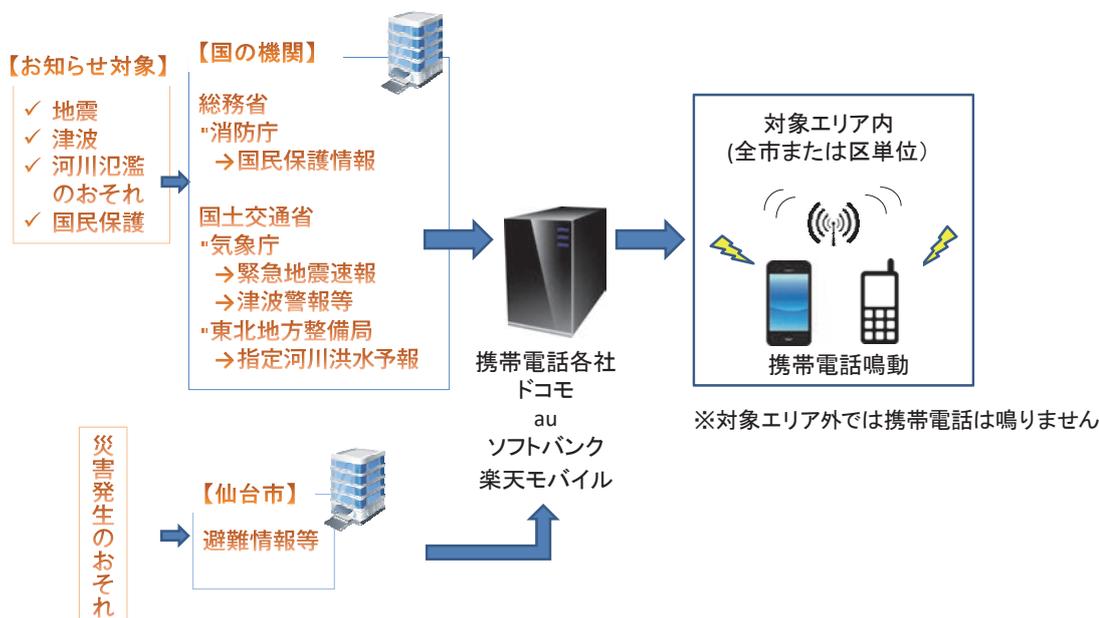
●消防署・消防団・区車両等



(4) 緊急速報メール

緊急速報メールは、気象庁が配信する「緊急地震速報」や「津波警報等」、国・地方公共団体が配信する「災害・避難情報」「国民保護情報」などを、株式会社NTTドコモ、KDDI株式会社(au)、ソフトバンク株式会社及び楽天モバイル株式会社等の通信網を活用し、対象エリアの携帯電話等に配信するサービスです。

【 緊急速報メールの概要 】



① 配信メールの内容

自治体からは避難及び災害発生に関する情報が配信されます。ほかにも、気象庁からは緊急地震速報、津波警報等、国からは河川の洪水情報や国民保護情報が配信されます。

② 情報提供のエリア

仙台市全域（各携帯電話会社が仙台市内に設置した携帯電話基地局がカバーするエリア）

③ 緊急速報メールの受信方法等

- 緊急速報メールは、受信対応機種以外では受信できません。
- 緊急速報メール対応の携帯電話端末は通常初期設定で受信設定が“ON（利用する）”に設定されていますが、一部機種では“OFF（利用しない）”に設定されている機種があります。受信する場合は“ON（利用する）”に設定する必要があります。

※ 対応機種や受信設定の詳細は各携帯電話会社の窓口またはホームページでご確認ください。

※ 緊急速報メールを受信するための通信料はかかりません。

※ 緊急速報メールは、配信できる文字数に制限があります。（最大200文字まで）

※ 緊急速報メールは、URL や電話番号を記載しての配信ができません。（全国共通ルール）。

(5) 仙台市避難情報ウェブサイト

災害時に市民の皆さまへ、避難情報を分かりやすくお知らせします。パソコン、携帯電話などから簡単な操作で、地域に発令されている避難情報や最寄りの避難所を確認することができます。

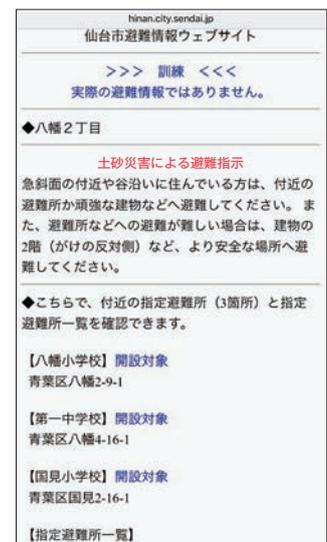
① 掲載項目

- 災害種別（土砂災害、河川氾濫、ため池決壊、津波、地震等）
- 避難情報（高齢者等避難、避難指示、緊急安全確保）
- 避難所開設情報
災害種別により、開設しない避難所や、大雨の場合、2階以上での避難が必要な避難所なども確認できます。

② 利用方法

下記URLまたは二次元バーコードよりアクセスしてください。対象地域を選び、ブックマークしておくとう便利です。

URL <https://hinan.city.sendai.jp/>
二次元バーコード



画面イメージ

(6) 仙台市危機管理局 X (旧 Twitter)

災害時における市民の皆さまへの情報伝達手段の多様化を図るために「仙台市危機管理局 X (旧 Twitter)」を開設し、気象情報や避難情報などの防災・災害情報を発信しています。また、「仙台市避難情報ウェブサイト」とも連携し、避難情報の発令を素早くお知らせします。

ユーザー名 @sendai_kiki URL https://x.com/sendai_kiki

① 主な発信項目

- 避難情報 (避難指示等)
- 国民保護情報 (弾道ミサイル情報等)
- 気象情報・土砂災害・河川氾濫 (気象警報等)
- 地震・津波 (震度4以上の地震、津波に関する注意報・警報)
- その他注意情報 (竜巻、噴火、熱中症警戒アラート)
- 防災訓練などのイベント情報、防災・減災に役立つ情報

② 利用方法

ア アカウントをお持ちでない方は、公式ホームページでアカウント取得 (ユーザー登録) をしてください。

イ 各ユーザーのページから「仙台市危機管理局」又は「@sendai_kiki」を検索し、フォロー (登録) することにより、タイムライン (画面) 上で危機管理局が発信する各種防災情報が閲覧できるようになります。



画面イメージ

【 詳しいご利用方法 】

ご利用方法については、下記 URL 又は右記二次元バーコードを読み取り、本市ホームページにアクセスをしてご確認ください。

<https://www.city.sendai.jp/kikikanri/kurashi/anzaen/saigaitaisaku/sonaete/haishin/twitter.html>



(7) 仙台市 LINE

仙台市 LINE 公式アカウントでも気象情報や避難情報、消防車の出場情報などの防災・災害情報を発信しています。「仙台市避難情報ウェブサイト」とも連携し、避難情報の発令を素早くお知らせします。

① 主な発信項目

- 仙台市危機管理局 X (旧 Twitter) と同様の気象情報や避難情報などの防災・災害情報
- 杜の都防災メールで配信している消防車の出場情報

② 利用方法

ご利用方法については、下記 URL 又は二次元バーコードを読み取り、本市ホームページにアクセスをしてご確認ください。

URL : <https://www.city.sendai.jp/sesakukoho/line.html>



(8) **せんだい避難情報電話サービス**

仙台市では、携帯電話やスマートフォン等を保有していない世帯を対象として、事前に登録したご自宅の固定電話にコンピューターの自動音声で大雨や土砂災害による避難指示等の避難情報を無料で配信するサービスを実施しています。

① **配信項目**

- 土砂災害、河川氾濫その他自然災害に伴う避難情報
- 津波注意報、津波警報、大津波警報による避難情報
- 国民保護情報

② **登録方法**

仙台市危機管理局、各区役所に備付けの申込書に必要事項をご記入の上、次のいずれかの方法で申し込み下さい。なお、仙台市のホームページからも申込書をダウンロードできます。

詳しい登録方法については、下記 URL または二次元バーコードを読み取り、本市ホームページにアクセスをしてご確認ください。

<https://www.city.sendai.jp/okyutaisaku/kikitaisaku/denwasystem.html>



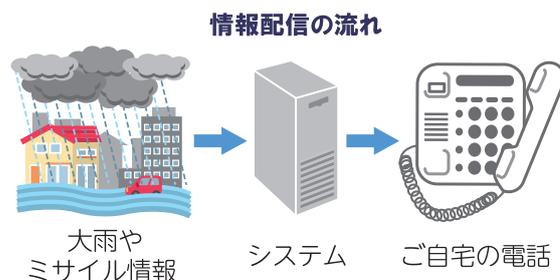
ホームページ

- 大雨や土砂災害などの避難情報(避難指示など)
- 津波避難情報(津波警報など)
- 国民保護情報(弾道ミサイル情報など)
- その他災害時の緊急情報

たとえば…



大雨による避難指示が出ています。
詳しくはテレビでご確認ください。



←このように、災害状況に応じた音声配信されます。

1-4 地域団体との連携の必要性

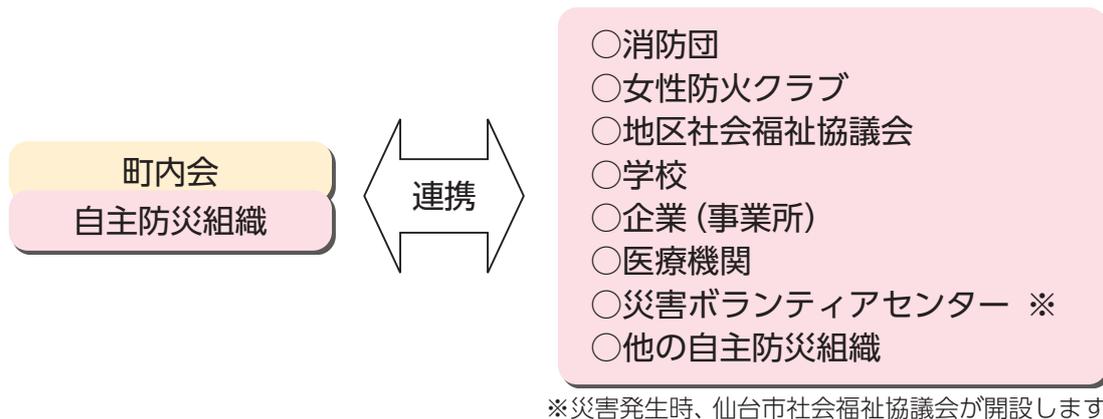
地域団体との連携の必要性

自主防災活動を継続して行うためには、その母体となる町内会はもとより、地域内の地域防災リーダー、消防団、女性防火クラブ、学校等と連携し、活動の活性化を図り、地域の安全・安心への取組みを進めていくことが重要です。その際、各団体の活動の特徴を踏まえ、他団体が行う活動と自主防災組織の活動を結びつけ、相互の得意分野で地域の防災力を補完し合う活動を心がけることが必要です。

また、連携による活動においては、互いに良きパートナーとなれるよう、普段から顔の見える関係づくりを広げていくことが重要です。

本市では、昭和53年の宮城県沖地震を契機に町内会を単位として自主防災組織の結成を進め、高い結成率を示しています。

【 様々な地域活動団体等との連携 】



【 他団体との連携のメリット 】

- 人材が増え、また保有資機材等も豊富になる。
- 活動の範囲が広がり、広域的に事業を実施することができる。
- 活動の種類やメニューが増え、活発な活動を継続して実施することが可能になる。
- 様々な機会を通じた地域住民へのPRが可能となる。

↓

地域防災力のさらなる向上

消防団との連携

消防団の専門知識、技術を活用し、防災訓練の支援等、地域の実情に応じた効果的な防災活動が行えるよう連携を図ることが重要です。

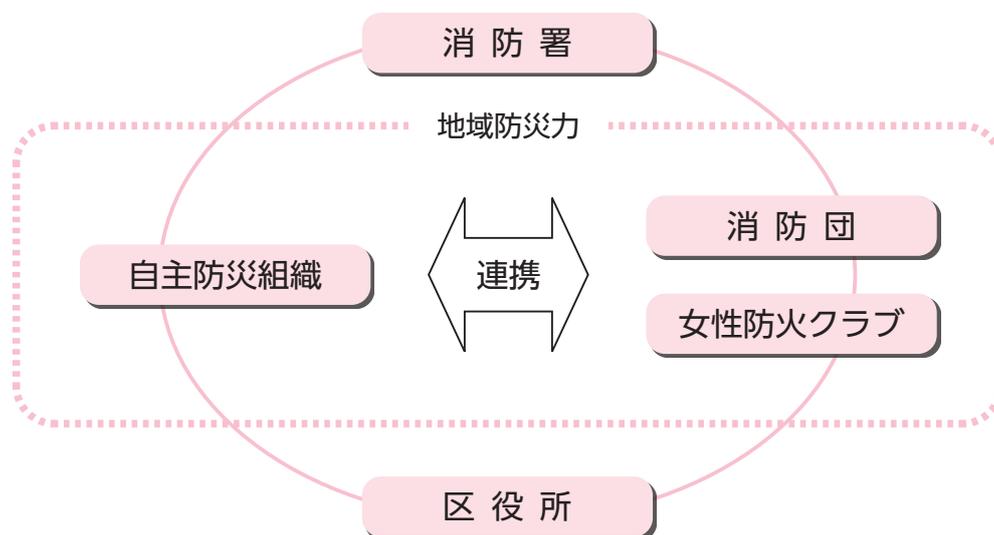
- 平時の連携
自主防災組織が消防団から防災に関する専門知識や技術を学ぶ
- 災害時の連携
自主防災組織と消防団が連携して応急活動を展開

女性防火クラブとの連携

自主防災組織と女性防火クラブは地域の防火・防災対策の推進を図るために、連携した活動を行っています。女性防火クラブの火災予防に関する取り組みと自主防災組織の防災に関する取り組みを連携して行うことで、より災害に強い地域づくりを目指しています。

また、災害時には連携して活動することで、地域全体の災害対応力の強化に繋がります。

- 平時の連携
各家庭への火災予防の呼びかけや住宅用火災警報器の普及啓発、家具の転倒防止対策や家庭内備蓄の普及啓発等、家庭内での安全・安心活動
- 災害時の連携
安否確認、避難所での炊き出し支援等の活動



地区社会福祉協議会等福祉団体との連携

要配慮者の支援を行う場合、自主防災組織が地区社会福祉協議会等地域の福祉団体と連携を図って取り組んでいくことが重要です。

この際に、自主防災組織に求められる役割としては、これらの団体と連携して、要配慮者の安否確認や避難支援、避難所での支援等の実動隊として活動することが挙げられます。

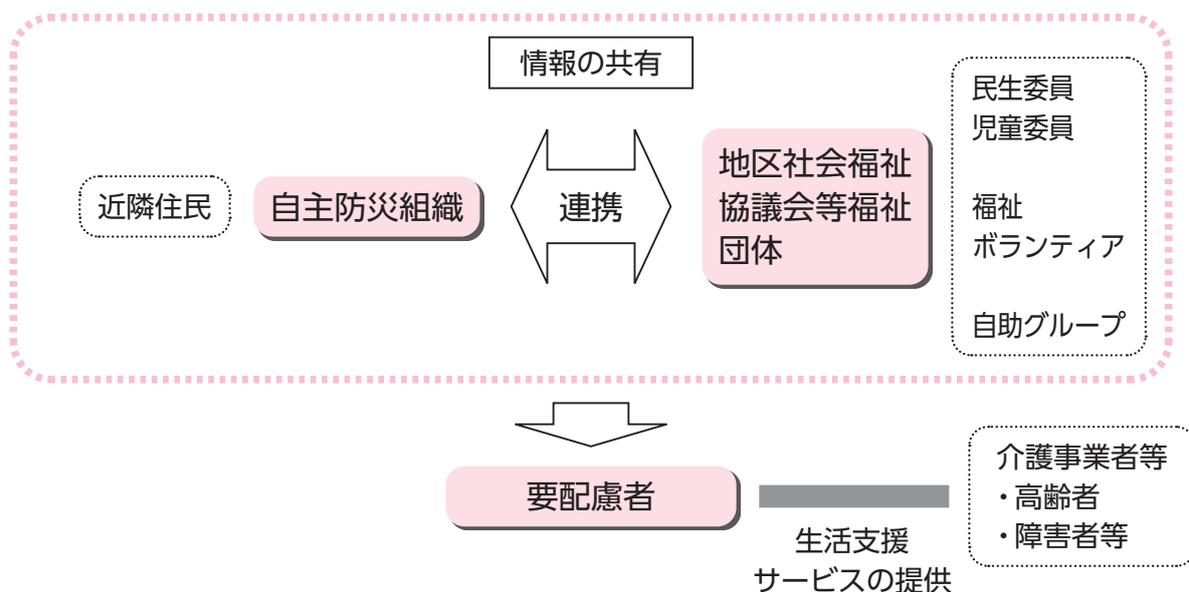
災害時に速やかに支援を行えるようにするため、要配慮者がどこに住んでいて、どういった支援が必要であるかを把握し、日頃からコミュニケーションをとっておく必要があります。

平時の連携

要配慮者の情報把握、近隣住民への協力依頼、福祉団体等への協力依頼

災害時の連携

安否確認、避難支援、避難所等での支援等



Memo

学校との連携

東日本大震災においては、中・高校生や大学生など、体力的にも即戦力となる人材を地域の防災力として活用する動きが、各地で見られました。

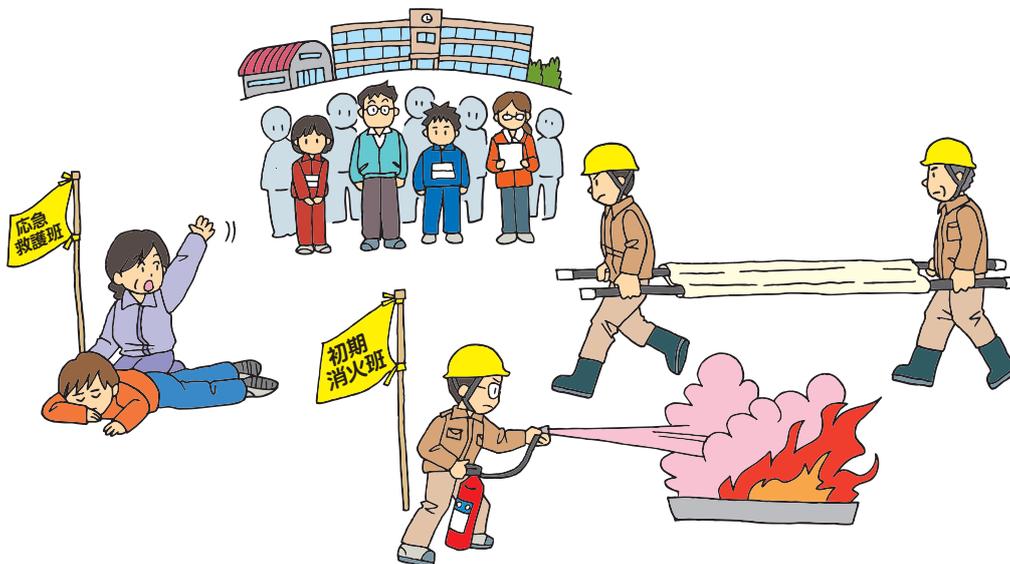
こうした取り組みに加え、地域と学校の連携による防災訓練の実施、避難所運営に係る事前協議、役割分担の確認など、日頃から顔の見える関係づくりを行うことが重要です。

平時の連携

若い人材の活用、地域と学校の連携による防災訓練の実施、避難所運営に係る事前協議

災害時の連携

避難所の開設・運営の協力、資機材の運用、学校の早期再開に向けた協力



Memo

企業(事業者)との連携

災害時における自主防災組織と企業(事業者)との連携としては、主に従業員の方々の地域防災活動への参加や企業(事業者)の保有する物資・資機材を利用した協力が考えられます。地域と連携した防災訓練を共に協力して実施するなど、日頃から連携を図ることが必要です。

- 平時の連携
発災時の協力関係の構築
- 災害時の連携
応急活動等での連携



医療機関との連携

災害時には多数の傷病者の発生が予想され、消防機関による対応が困難な場合など、自主防災組織には救護や搬送への協力が求められます。そのため自主防災組織は、応急手当の知識を身につけるとともに、発災時に負傷者を搬送する場合に備え、救護所や地域の医療機関の場所を事前に把握しておく必要があります。事前に近隣の医療機関と災害時の対応を協議しておくことも有効です。

- 平時の連携
発災時の協力依頼
- 災害時の連携
事前の協議に基づく、スムーズな搬送・救護



災害ボランティアセンターとの連携

市が設置を決定し、社会福祉協議会が設置・運営する災害ボランティアセンターがボランティア活動希望者とボランティアニーズの調整を行い、ボランティアを派遣することとなっています。被災地域の不足する支援力を補うなど、地域ニーズにあった対応をします。

自主防災組織に求められる役割としては、地域のボランティアニーズを把握し、災害ボランティアセンターへ被災地域からの支援を要請するとともに、ボランティア活動希望者が活動しやすいように連携を図ることなどが挙げられます。



Memo

コラム 防災環境都市づくり

(1) 「防災環境都市・仙台」を目指して

私たちは、東日本大震災を経験し、都市がさまざまな「災害の脅威」にさらされていることを改めて認識しました。この教訓を踏まえて、仙台市では、市民一人一人が高い意識をもって防災・減災や、より良い環境づくりに取り組みながら次の世代へ伝える「防災環境都市」を目指しています。

杜の都の豊かな環境を基本としながら、東日本大震災の経験と教訓を踏まえて、インフラやエネルギー供給の防災性を高める「まちづくり」、地域で防災を支える「ひとづくり」、震災の「経験と教訓の伝承等」に重点的に取り組んでいます。



防災環境まちづくり

- ・複数の施設で被害を抑える「多重防御」等の津波防災対策



▲中野五丁目津波避難タワー

- ・防災対応型太陽光発電システムの指定避難所等への導入



▲学校屋上の太陽光発電パネル

防災環境ひとづくり

- ・「自助・共助・公助」で取り組むコミュニティ防災



▲年間を通じて行う防災訓練

- ・仙台版防災教育の推進



▲段ボールジオラマを使った防災授業

経験と教訓の伝承等

- ・市民との連携・協働によるメモリアル施設での発信等



▲せんだい3.11メモリアル交流館

- ・震災の経験と教訓の国内外への発信



▲仙台防災未来フォーラムの開催

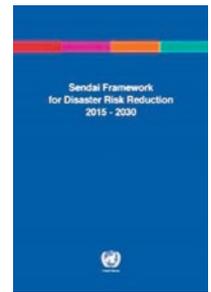
(2) 「仙台防災枠組」とは？

「仙台防災枠組2015-2030」は、2015年3月に仙台で開催された「第3回国連防災世界会議」で採択された成果文書で、2030年までの国際的な防災・減災の取り組み指針となるものです。「事前の防災投資は、災害発生後の緊急対応・復旧よりも費用対効果が高い」「女性のリーダーシップの促進」など、東日本大震災での経験や教訓にも通じる考え方が示されています。



「仙台防災枠組」の特徴

- ① 災害による死亡者の減少、国や地方レベルの防災・減災戦略を持つ国の増加など、7つの地球規模の目標を初めて設定
- ② 防災の主流化^{※1}、復興過程における「より良い復興 (Build Back Better) ^{※2}」などの新しい考え方を提示
 - ※1 防災を政策の優先課題として、すべての開発政策や計画に防災の視点を導入すること。
 - ※2 災害発生前の状態にただ戻すのではなく、以前からあった地域課題も復興を通じて改善・解決すること。
- ③ 防災・減災での女性や子ども、地域コミュニティ、企業などの多様なステークホルダー^{※3}の役割を強調
 - ※3 「関係者」の意味。個人・市民団体・学術機関など幅広い対象を指す。



私たちができることは？

国や自治体だけでなく、市民、地域団体、企業などのそれぞれの主体が互いに助け合って防災・減災活動を行える関係づくりが大切です。

● できるところから実践、実際に活動に参加してみよう

例えば… 地域の危険箇所マップを作成、防災グッズの準備、緊急連絡先の確認

● 世代や性別を超えたつながり・連携を持とう

例えば… 小中学校や外国人の住民と連携した防災訓練

● ステークホルダー同士の情報の共有、今後は情報発信することも大事

例えば… ソーシャルメディアを活用したイベント情報の発信、他の町内会との情報交換

もっと詳しく
知るには？

「防災環境都市・仙台」のホームページでは、防災・減災に関する行政から市民の方々の取り組みまで、各種情報を詳しく紹介しています。

防災環境都市仙台

<https://sendai-resilience.jp/>



【問い合わせ先】 仙台市まちづくり政策局防災環境都市推進室 TEL 022-214-8098

(3) 仙台市防災・減災のまち推進条例が施行

防災に関する意識の醸成を図るとともに、災害から市民の生命、身体及び財産を守るための防災力及び減災力の向上を図ることを目的とし、平成29年3月11日に「仙台市防災・減災のまち推進条例」が施行されました。

本条例では、防災及び減災の推進に関する基本理念や、各主体の役割などを定めています。

防災及び減災の推進に取り組む主体

- 市
- 市民
- 事業者
- 地域団体等

基本理念

- 1.各主体は、相互に連携しながらそれぞれの役割を果たし、防災及び減災を推進して、防災力及び減災力の向上を図るものとします。
- 2.各主体は、防災及び減災の推進に当たっては、災害から得た教訓及び知見並びに災害に関する記憶の発信と後世への継承の重要性を認識し、取り組むものとします。
- 3.各主体は、すべての市民の安全・安心のため、地域における防災及び減災の取組を通じ、より良い地域社会の形成に努めるものとします。

各主体の役割

市、市民、事業者、地域団体等の主な役割

市	各種施策の企画及び実施、関係機関等との連携、教訓等に関する資料の保存など
市民	物資等の備蓄、地域における取組への積極的参加、情報の入手方法の確認など
事業者	事業所等における環境の整備、従業員等が帰宅困難者となった場合のための備えなど
地域団体等	コミュニティの形成、避難所の運営、要配慮者を支援するための体制及び環境の整備など

Memo

A large rectangular area for writing, enclosed by a pink dotted border. The area contains 25 horizontal dotted lines for text entry.



第2章

自分の住んでいる地域の特性の理解

- 2-1 自分の住んでいる地域の特性
- 2-2 防災マップの作成
- 2-3 地域防災力の診断

この章で学ぶこと

- 地域の特性によって、自主防災活動の内容も変わってくることを理解します。
- 防災マップの作成方法を学びます。
- 自分の住んでいる地域の防災力を診断することにより、現状を把握し、今後の自主防災活動の参考にします。

第2章 自分の住んでいる地域の特性の理解

2-1 自分の住んでいる地域の特性

(1) 自分の住んでいる地域の特性とは

地域の特性によって、求められる防災活動は異なります。

- 津波の危険性が高い地域では、津波警報発表時等に、それぞれが、より早く安全な場所へ避難することが必要です。
- 古い木造住宅が密集している地域では、火事の際に素早い初期消火活動が必要となります。
- ※ 地域の特性が違えば、自ずと日々の防災活動の内容は違ってきます。
- ※ 自主防災活動の第一歩は、「自分の住んでいる地域の特性を知る」ことです。

地域の特性には、次の3種類があります。

- 「地理的・地盤的特性」 (例) 海に近い、地盤が低い、傾斜地であるなど
- 「街並み・建物の特性」 (例) 木造住宅が多い、高いビルが多いなど
- 「人口分布の特性」 (例) 高齢者が多い、核家族の若い子育て世代が多いなど

(2) 自分の住んでいる地域の防災マップを作成してみましょう

防災マップは、それを作ること自体が目的ではありません。地域の方々が、主体となって防災を考え、作り上げる過程で地域の問題を洗い出し、それを認識し、解決する方策を考えることに意味があります。

こうしたことから、上記に挙げた「自分の住んでいる地域の特性」を防災マップ上に書き込みができてることがとても重要になります。

なお、防災マップの作成にあたっては、消防署や消防出張所等で助言や支援等を行っていますのでご相談ください。

Memo



2-2 防災マップの作成

その地域に住んでいる住民と一緒に防災マップを作り上げるというのも、防災活動の一つです。地域を歩いて調べて防災マップを作成する場合は、下記のような手順で行うと良いでしょう。

実施要領

① 準備【15分】

- 防災マップを作成する地域や、地図に盛り込む項目を事前に決めておきましょう。
 - ✓ 盛り込む項目は、次の「地域を知ろう」の項目を参照してください。
 - ✓ 学校や病院、消防署など災害に役立つ施設は、あらかじめ地図に記入しておく
と便利です。
- 地図に盛り込む項目が決まったら、実際に調査する際のチェックポイントを話し
合いましょう。
- 参加者を6～10名程度の班に分け、班毎に防災チェックをするエリアを決めま
しょう。(エリアは例えば町丁目で分ける。)
- 班毎に班長や写真係、記録係なども決めておくと、スムーズに作業が進みます。
- 必要な道具(説明)

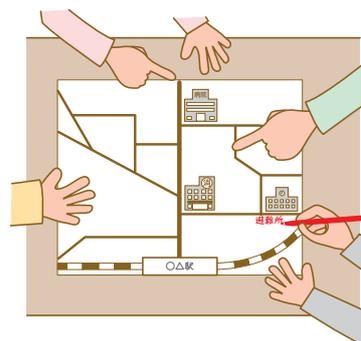
・地図(※1)	・カメラ(※2)
・筆記用具	・丸型ラベルシール(※3)
・付箋紙	・地図用の台紙

※1 地図の種類

1. 打ち合わせ用・調査用
みんなで囲めるサイズで調査時にも使える地図
2. 作成用
調査項目をまとめる地図
配布や掲示することも考えましょう

※2 デジタルカメラがデータの貼付けに便利です。

※3 色分けし、項目ごとに地図上に印をつけます。



地域を知ろう

(1) 地域の特性は？

平地、海岸沿い、河川沿い、急傾斜地、木造密集地域、繁華街・商業地域、中高層住宅地域、過去の災害発生箇所・・・

(2) 危険箇所はどこか？

ブロック塀、石積みよう壁、自動販売機、木造密集地域、狭隘道路きょうあい・・・

(3) 災害時に役立つ知識・技能の持ち主は？

医者、看護師、大工さん、福祉関係者、防災士、アマチュア無線愛好家・・・

(4) 災害時に役立つ施設は？

避難所、防災倉庫、消防署、病院、公衆電話、コンビニ、ガソリンスタンド・・・

(5) 災害時に支援を要する人は？

高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児、児童、外国人・・・

POINT！

- ✓ 要介護者・一人暮らしの高齢者・寝たきりの高齢者などの要配慮者の個人情報については、あらかじめ本人の承諾を得るなどその取扱いに十分注意する必要があります。
- ✓ 防災マップに記載される事柄は、地域住民の間で十分話し合い、合意を得ておくことが必要です。

② まち歩きにでかけよう (タウンウォッチング) 【1～2時間】

- 事前に打ち合わせを行った項目を中心に、災害時に注意が必要だと思われる場所や物、逆に安全な所や役立つ資源、頼りになる人などをみんなで見つけましょう。
- 見つけた内容は、地図やカメラに記録しておきましょう。
- 所要時間は範囲にもよりますが、約1～2時間くらいが適当です。
- 自主防災組織の専門班ごとにまち歩きのチームを編成し、それぞれの専門性の観点からまち歩きを実施することも一つの有効な方法です。

注意事項

- ✓ 事故に注意しましょう。調査に熱中するあまり、自動車等に対する注意力が散漫となることから、安全管理係を配置して事故防止に十分に留意しましょう。
- ✓ 上の方を見ていると、足元がおろそかになることから、安全管理に配慮しましょう。
- ✓ プライバシーに配慮しましょう。調査にあたっては、個人のプライバシーに配慮し、トラブルの回避に努めましょう。
- ✓ 各種ハザードマップを活用しましょう。
ハザードマップの(例) (仙台防災ハザードマップ、仙台市地震ハザードマップ、仙台市津波ハザードマップ〔津波からの避難の手引き〕、仙台市内水浸水想定区域図〔内水ハザードマップ〕)

③ 防災マップを作ってみましょう【30分】

- 班毎にチェックしてきた結果を地図上にまとめます。班全員で調査結果について検討します。
- カラーペンや付箋紙をうまく使ってわかりやすい地図をつくります。
- 地図上に写真、カラーペン、付箋紙等で各種情報を貼付けていきましょう。
- 透明ビニールシートを地図に貼って油性ペンで情報を記入する方法もあります。
- 写真はデジタルカメラを利用すると短時間で検討に入ることができます。
- 写真は地図の余白などに貼るなどして工夫しましょう。

※ペンで塗る色は下表を参考にしてください。

黒色	鉄道	
茶色	大きな道路	
ピンク色	せまい道路 (消防車が入れないなど)	
青色	用水路、小さな河川、池、沼、プール	
緑色	広場、公園、建物が無い広い場所	
紫色	火災時に燃え広がりの防止になるような建物	
赤色	過去の災害発生箇所	など

※シールを貼る場所は下表を参考にしてください。

緑色	官公庁 (役所、警察、消防)、医療機関、学校、公共施設など
青色	避難所、防災倉庫、食料・燃料販売店、重機のある事業所、水のある場所など
赤色	ブロック塀、看板、自動販売機、危険物貯蔵施設など
オレンジ色	頼りになる人がいる場所
黄色	手助けが必要な人がいる家の場所

④ 報告会の開催【15分】

- 出来上がった防災マップについて話し合い、意見交換をしましょう。
- それぞれに見る視点が違うなど、地図だけでは分からなかった“まち”の顔が見えてきます。



2-3 地域防災力の診断

地域防災力診断とは

地域防災力診断は、チェック項目に「はい」か「いいえ」で答えることで、その地域の防災力が今どのレベルであるかを診断するものです。診断結果は点数となって出ますので、現状のレベルが客観的に分かり、他の地域との比較も容易です。また、この点数を上げるために取組むことで、その地域の特性や弱点に合った防災活動を進めることができます。

チェック項目は、地域防災力に関する4つの要素として、「知識」、「技能」、「資源」、「組織」に分類されています。

なお、このチェック項目は地震災害を対象とした一般的なものです。

実際に診断してみましょう

次ページの診断チェック項目で、実際に自分の住んでいる地域の防災力を診断してみましょう。診断方法は、記入例を参照してください。

グループディスカッション

グループに分かれて、診断結果を確認しましょう。診断結果についての感想や、他の地域と比較して気付いたことなどをグループで話し合しましょう。

【 ディスカッション手順 】

- 3～5人のグループに分かれてください。
- グループ内で診断結果を見せ合い、自由にディスカッションしてください。
(まとめる必要はありませんので、思いついたことを何でも自由に発言してください。)

Memo



チェックシートの記入例

レベル1 防災組織ができて、役割分担が決められた活動レベル (各1点)

チェック項目	知識	技能	資源	組織
1. 自主防災組織や防災部など、防災のための組織がある				①
2. 自主防災組織の各専門班の役割分担と担当者を決めている				①
3. 自主防災組織の災害対策本部を設置する場所を決めている				1
4. 町内会や自治会としてのいつとき避難場所を決めている				①
5. いつとき避難場所や指定避難所への主要な避難経路を決めている				1
6. 平時において、自主防災組織としての活動を定期的に行っている				①
レベル1の合計得点				④

【解説】

- ✓ 活動できているチェック項目には、得点欄の数字に○印を記入し、活動できていないチェック項目には、得点欄の数字に／を記入してください。
- ✓ 「知識」、「技能」、「資源」、「組織」ごとに○印の数字の合計を計算し、合計得点欄に記入してください。
- ✓ レベル1のチェック項目は、たまたま「組織」に関するものだけで構成されています。他のレベルでは、4つの要素が適宜、混合されて構成されています。

チェックシート

① レベル1

防災組織ができて、役割分担が決められた活動レベル (各1点)

チェック項目	知識	技能	資源	組織
1. 自主防災組織や防災部など、防災のための組織がある				1
2. 自主防災組織の各専門班の役割分担と担当者を決めている				1
3. 自主防災組織の災害対策本部を設置する場所を決めている				1
4. 町内会や自治会としてのいつとき避難場所を決めている				1
5. いつとき避難場所や指定避難所への主要な避難経路を決めている				1
6. 平時において、自主防災組織としての活動を定期的に行っている				1
レベル1の合計得点				

2 レベル2

行政主導の防災関連活動に参加する活動レベル (各2点)

チェック項目	知識	技能	資源	組織
7. 市や消防署が主催する防災訓練に自主防災組織として定期的に参加している		2		
8. 防災講演会や防災セミナーなどに自主防災組織の主要なメンバーを派遣している	2			
9. 消防や日赤が主催する応急救護の研修に自主防災組織の主要なメンバーを派遣している		2		
10. 防災関連の情報を自主防災組織から各世帯に対して定期的に発信している	2			
11. 自主防災組織として災害発生時の対応マニュアルを作成している				2
12. 防災マップづくりのために消防署の助言等を受けている	2			
13. 自分の地域の地震の揺れやすさを仙台市の「揺れやすさマップ」等で把握している	2			
14. 仙台市の防災資機材倉庫に保管されている資機材を自主防災組織として把握している			2	
レベル2の合計得点				

※ 仙台市の「揺れやすさマップ」は市のホームページの消防・防災・災害対策（災害に備えて）でも確認することができます。

3 レベル3

自主的に地域の現状を調査し、問題点を明らかにする活動レベル (各3点)

チェック項目	知識	技能	資源	組織
15. 自分の地域の災害に対する弱点や特徴を把握している	3			
16. 自主防災組織として断水時に利用できる飲料水を備蓄し、井戸など雑用水を確保している			3	
17. 自主防災組織としてジャッキやバールなどの防災用資機材を備蓄・保管している			3	
18. 自主防災組織として応急手当のための救護用品を備蓄・保管している			3	
19. 自主防災組織として決めた住民の安否確認方法に基づいた訓練を行っている。		3		
20. 学校や行政と連携し、避難所運営マニュアルを作成している				3
レベル3の合計得点				

4 レベル4

レベル3より高度な調査を行い、かつ継続的な活動を行なっているレベル (各4点)

チェック項目	知識	技能	資源	組織
21. 自主防災組織は、夜間と昼間などの状況に応じた複数の体制づくりができています				4
22. 地域内の要配慮者の避難・救護訓練を社会福祉協議会等と協力して行っている		4		
23. 電気やガス等のエネルギー供給が停止した状態を想定した防災訓練を行っている		4		
24. 定期的に自主防災組織が持っている防災資機材を点検し、協力者と連絡を取っている			4	
25. 地域内の危険情報・安全情報を調査した防災マップを定期的に更新している	4			
レベル4の合計得点				

5 レベル5

自主的に地域の改善計画を立案し、達成度の確認や計画の見直しができる活動レベル (各5点)

チェック項目	知識	技能	資源	組織
26. 学校と連携した防災訓練を行っている。		5		
27. 町内会内や近隣にある開業医や病院と連携した防災訓練を行っている		5		
28. 近隣や遠隔の別の自主防災組織との情報交換を行っている	5			
29. 近隣や遠隔の別の自主防災組織との協力体制ができています			5	
30. 自主防災活動に役に立つ組織(企業等)や人材(看護師経験者等)との協力関係ができています。			5	
31. 自主防災組織としての自主防災計画(被害を減らすための改善計画)を作成している				5
32. 自主防災組織としての自主防災計画を全世帯に配付している	5			
33. 自主防災組織としての自主防災計画の定期的な見直しや達成度のチェックを行っている				5
レベル5の合計得点				

総合得点の計算

	知識	技能	資源	組織
レベル1の合計得点				
レベル2の合計得点				
レベル3の合計得点				
レベル4の合計得点				
レベル5の合計得点				
要素ごとの合計得点(点)				
要素ごとの到達率(%)				
地域防災力の総合得点(点)				

総合得点の計算例(解説)

	知識	技能	資源	組織
レベル1の合計得点				4
レベル2の合計得点	6	4	2	2
レベル3の合計得点	0	0	6	3
レベル4の合計得点	0	4	4	0
レベル5の合計得点	5	10	0	5
要素ごとの合計得点(点)	11	18	12	14
要素ごとの到達率(%)	44	72	48	56
地域防災力の総合得点(点)	55			

【解説】

- ✓ 各レベルの合計得点を要素ごとに集計することで、要素ごとの合計得点を計算します。
- ✓ 要素ごとの合計得点に4をそれぞれかけると、要素ごとの満点に対する達成率を計算することができます。上表の計算例の場合、「知識」の合計得点11点は、25点満点に対して44%の達成率となります。4つの要素の中で、「技能」の達成率が72%と最も高いことがわかります。
- ✓ 地域防災力の総合得点は、要素ごとの合計得点を足し合わせて求めます。上表の計算例の場合、100点満点に対して、55点となります。

Memo

2

自分の住んでいる地域の特性の理解

A large rectangular area with a dotted blue border, containing horizontal dashed lines for writing.



第3章

常日頃備えておく技能

- 3-1 情報収集・伝達のしかた
 - 情報収集・伝達について学ぼう
 - 基本的な情報収集・伝達訓練
- 3-2 初期消火のしかた
 - 消火について学ぼう
 - 基本的な初期消火訓練
- 3-3 救助のしかた
 - 救助について学ぼう
 - 基本的な救助訓練
- 3-4 避難誘導のしかた
 - 避難誘導について学ぼう
 - 地震発生時の基本的な避難誘導訓練
- 3-5 津波避難のしかた
 - 津波からの避難方法について学ぼう
 - 基本的な津波避難訓練
- 3-6 救護のしかた
 - 救急蘇生法について学ぼう
 - ファーストエイド
 - 災害時医療の基礎を学ぼう（参考）

この章で学ぶこと

- 災害発生時の情報収集と情報集約、伝達の方法を理解します。
- 初期消火の方法を理解し、実技を体験します。
- 救助方法や救助の際の注意点を理解し、救助の実技を体験します。
- 災害発生時の避難誘導の方法を理解します。
- 津波からの避難方法を理解します。
- 救護の基礎知識を理解し、救護の実技を体験します。

※各訓練の組み合わせにより、効果的な防災訓練につながります。

第3章 常日頃備えておく技能

3-1 情報収集・伝達のしかた

情報収集・伝達について学ぼう

災害時の応急活動を適切に行うためには、まず正確な情報を迅速に把握し伝えることが必要です。地震・津波や気象の状況、人的・物的被害の発生状況などの災害情報をどのように迅速に収集して伝達するかを学びましょう。なお、情報収集は集めるだけでなく、隊長や地域防災リーダーへの報告及び地域住民の方々に伝えることも重要です。

(1) 必要な情報とは

自主防災組織が災害時に活動するための情報は、自主防災組織が担っている地域（一般的には町内会単位の区域）のどこで何が起こり、助けが必要なのか否かというものです。具体的に列示すると下記のとおりです。

① 町内会の区域の住民の安否状況（逃げ遅れ等がないかなど）

住民の安否状況を効率的に把握するため、個々の家の玄関に裏表で色の異なる札をぶら下げておき、住民が避難する際に札を裏返すことで短時間に安否状況を確認する仕組みを運用している自主防災組織もあります。

② 町内会の区域の被害の状況

- 火災の有無
- 家屋倒壊の有無
- 道路等の損壊の有無
- がけ崩れの有無
- 負傷者等の有無



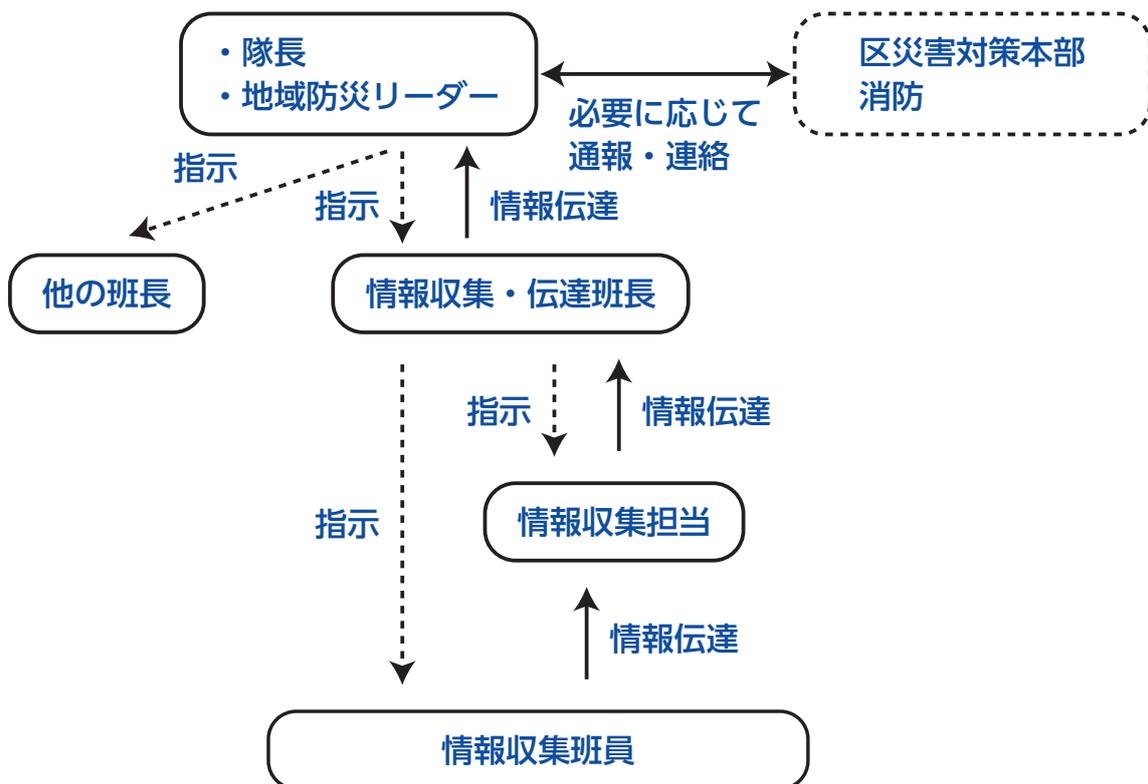
③ ラジオ・テレビ・新聞・インターネット等からの災害情報、ライフライン情報等

Memo

(2) 情報収集の方法

- ① 自宅からいっとき避難場所や、指定避難所までの途中の被害情報の収集
可能であれば、自分の班の安否確認を行いながら避難場所等に集まります。
- ② いっとき避難場所等に集合した後の情報収集
班員で手分けをして、町内を巡回し安否確認や災害情報の収集を行います。
 - 迅速かつ効率的に情報を収集するためには、予めルートと担当班を決めておくことが重要です。
 - 火災や要救助者を発見したら、すぐに情報収集・伝達班の班長を通して隊長に消火班や救出・救護班の派遣を要請します。
- ③ ラジオ・テレビ・新聞などからの情報収集
ラジオやテレビ等から避難情報、災害情報、気象情報、ライフライン（電気、ガス、水道、電話など）の状況等について収集してメモします。

情報収集・伝達・指示のながれ



実施要領

情報収集・伝達班には、情報を集めるという役割のほかに、集めた情報を集約して隊長等に伝達することや住民の方々に集約した情報を伝えることが求められます。

情報の集約にあたっては、時系列で収集した情報を記入することができる表形式の用紙と町内会全体の住宅地図を用意しておく便利です。

1 事前準備

- あらかじめ被害状況を想定し、それに基づいて訓練を実施します。
- 各世帯への情報伝達を正確かつ効率的に行うため、あらかじめ町内の伝達経路を定めておきます。
- 情報収集・伝達班は、メガホン、ラジオ等の点検・準備をしておきます。

2 必要資機材

・時系列用紙	・筆記用具
・トランジスタメガホン（メガホン）	・ラジオ
・懐中電灯	・住宅地図
・自転車	・メモ用紙

3 情報収集訓練

地域内の安否状況や被害状況（負傷者や建物、道路などの損壊状況）、火災発生状況等を調査し、自主防災組織の隊長の指示のもとに情報を集約し、必要に応じて消防または区災害対策本部へ通報・連絡する要領を習得する訓練です。

情報収集

事前に調査区域を分けて担当者（情報収集・伝達班）を決め、地域内の安否状況や被害状況など、必要な情報を収集します。

情報集約

住宅地図や集計表に調べた情報を集約し、結果を地域防災リーダーや自主防災組織の隊長に報告します。

通報・連絡

被害報告を受けた隊長は、必要に応じて、消防や区災害対策本部などに通報・連絡します。



3-2 初期消火のしかた

災害発生時の初期消火の重要性

大規模災害の場合、消防隊は多発する災害へ出場するため、到着まで時間を要するか、対応の優先度を考慮して来れない場合があります。

このような場合には、地域の皆さんで協力して初期消火を実施することが大切です。

消火について学ぼう

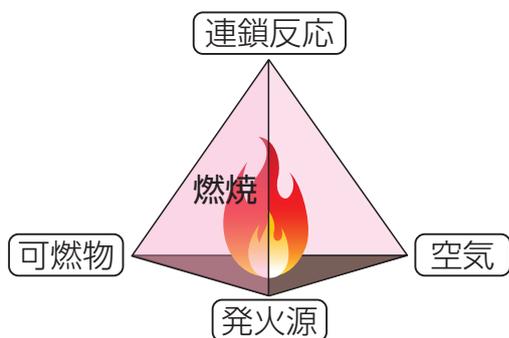
(1) 燃焼の原理

物が燃えるには、可燃物、発火源(熱)、空気(酸素)、連鎖反応(化学反応)の4つの要素全てが必要です。

例えば、酸素がある場所で木材にライターで火をつけると連鎖反応が始まり燃焼します。

しかし、木材と酸素だけがあっても燃えませんが、酸素がないところでは木材とライターがあっても燃焼しません。

したがって、4つの要素のうち1つを取り除けば燃焼を止めることができます。



【消火方法の例】

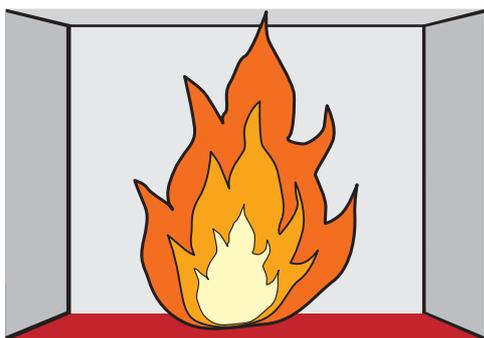
- ①冷却消火：水などをかけて、燃えている物から熱を取り除く。
- ②窒息消火：不燃性ガスや泡などにより、燃えている物の表面を覆い、酸素の供給を断つ。
- ③除去消火：可燃物を除去し、燃焼の拡大を抑えて消火する。
- ④負触媒消火：化学反応を抑制するハロゲン化物などにより、燃焼の継続を断つ。

(2) 初期消火の対象となる火災の大きさ

初期消火の対象となるのは、炎が天井まで達しない程度の火災です。

この大きさであれば消火器などで消火することが可能です。

これより大きくなってしまったら、危険ですので避難を優先してください。



炎が天井に達してしまつたら、避難優先！

(3) 消火用具

火災発生時に素早く初期消火を行うためには、日ごろから消火用具を備えておくことや、その使い方を覚えておくことが大切です。
消火に使える道具には下記のものがあります。

① 住宅用消火器

火災には色々な種類がありますが、住宅用消火器は住宅で発生するほとんどの火災に使用することができる製品が多くあります。また、住宅用消火器は比較的コンパクトなため設置しやすく、扱いやすいのが特徴です。

消火器本体に適応火災が表示されているのでチェックしておきましょう。



【住宅用消火器の種類】

住宅用消火器には、消火薬剤によって種類があります。

代表的なものは下記の2つで、それぞれに特徴があるのでご家庭に合ったものを選びましょう。

	粉末タイプ	消火対象	粉末消火器	強化液消火器
	粉末の薬剤が広い範囲を覆って、火勢を抑えます。制炎性の優れた粉末で消火します。	木・紙	○	○
	強化液タイプ 薬剤が霧状に放射され火を消します。水系なので、冷却効果と浸透性に優れており、布団火災や、天ぷら火災に効果的です。	布・布団	△	◎
		灯油	◎	△
		天ぷら油	○	◎
		コンセント	○	○
		プラスチック	○	○
		消火範囲	○	△

② 業務用消火器

法令により消火器の設置が義務付けられているアパートやマンション等には、一般的に住宅用消火器よりも大きい「業務用消火器」が設置されています。



【 消火器の使い方 】



POINT !

- ✓ 炎や煙に惑わされないように燃えている火元を狙います。
- ✓ 常に避難経路を確保し、危険な状態に至る前（室内では炎が天井に達するまで）に避難します。
- ✓ 特に粉末消火器の場合は、粉末が室内に充満して視界が悪くなることがあるので注意が必要です。
- ✓ 消火器の放射時間は一般的に10秒から15秒なので火元に近づいてからレバーを握るようにします。
- ✓ 再燃防止のため、最後に水をかけて火種を絶ちます。

③ エアゾール式簡易消火具

エアゾール式簡易消火具は、消火薬剤をガスの圧力により噴霧状等に放射して消火するスプレータイプの消火具です。家庭内で発生する天ぷら鍋の油の過熱による発火、石油ストーブの注油中の引火による火災、火の不始末によるくずかごの火災など、比較的初期段階の火災に有効な消火具です。

消火器に比べると非常にコンパクトで、取り扱いやすいのが特徴です。



ご家庭で使われているヘアスプレー等のエアゾール製品とほとんど同じ構造です。

消火器と同じく「適応火災」の表示がされていますが、消火器の代替品ではなく補助的な役割を果たすものとしてその効果が期待されるものです。

④ 水バケツ

各家庭で溜め置きしている、風呂の水などを利用して、地域のみなさん方で協力して消火します。

水バケツを活用したバケツリレーは、大規模災害により消火栓等の水が使えなくなった場合や消防隊の到着が見込めない場合などに有効な方法です。

プールやため池、川などの水源の確保と地域のみなさんの協力が必要です。



基本的な初期消火訓練

実施要領

消火器の正しい使い方や水バケツリレーの方法を身につけ、地震等での火災の被害を少なくします。

- ① 火災を発見したら、大声で「火事だ！」と叫び、周囲に知らせます。
- ② 周囲の人と協力しながら、119番通報を行うとともに、情報収集・伝達班から地域防災リーダーや自主防災組織の隊長に連絡します。
- ③ 初期消火班を中心として、周囲の人と協力しながら消火活動を実施します。
消火用バケツ等は、家庭からの持ち寄りや自主防災資機材のほか、コミュニティ防災センターの備蓄資機材を使用します。
訓練用水消火器は各消防署で貸し出しを行っています。
- ④ 消火活動は危険が伴います。従事者の安全を確保した上で、活動を行うことが原則です。

POINT !

- ✓ 119番通報では、①火事であること、②発生場所の住所(目標物等)、③燃えているものやけが人の状況等を伝えます。



これはいわば基本形。
地域で起こりうる火災を具体的に想像し、地域に即した消火訓練ができると、よりグッド！

住宅用火災警報器について

初期消火を行うためには、まずは「いち早く火災に気が付くこと」が必要です。

仙台市火災予防条例により、アパート等を含む全ての住宅に設置が義務付けられている「住宅用火災警報器」は火災の早期発見に非常に有効な機器です。

家人が不在の場合でも、地域の住民や通行人が住宅用火災警報器の音を聞いて、火災による被害を最小限に食い止めることができたケースもあります。

住宅用火災警報器の効果を最大限に発揮するためには、条例で定める場所に設置することと、正しく維持管理することが必要です。



【住宅用火災警報器の3つのポイント】

- 1 条例で定める場所に設置する(寝室・階段・台所)
- 2 定期的に点検する(ボタンを押すかヒモを引いて行う)
- 3 10年を目安に交換する(約10年で故障等のリスクが高まる)

※ 詳しい内容は「資料編 資-14」を参照してください。

3-3 救助のしかた

救助について学ぼう

(1) 二次災害防止

捜索・救助については、他の活動に比べて危険を伴う可能性が高く、二次災害を引き起こす恐れがあることから、特に安全管理が重要になります。

捜索・救助活動を行うに当たっては、下記の事項に留意する必要があります。

- ① 複数名で捜索・救助を実施し、1人は伝令役として活動します。
- ② 電線の垂れ下がり、危険物の漏えい、ガスの臭気が無いか十分確認し、ある場合には活動の中止も考慮するとともに、消防や警察に通報し、付近住民への注意喚起をします。
- ③ 救助に当たる人の安全を守るために、手袋、安全靴やヘルメットを着用し、可能な限りほこりを吸わないようにマスクを使用します。
- ④ 救助活動に当たる場合は、可能であれば、もう1組をバックアップチームとして配置し、万が一の事故に備え、また、交代で作業ができるようにします。

(2) 捜索・救助活動の対象となる家屋

捜索・救助活動は、外部から見て傾いていたり、余震などで、倒壊する可能性のある家屋は対象とせず、二次災害を引き起こさないように留意することが大切です。

【 活動対象家屋 】



【 活動対象外の家屋 】



(3) 資機材の使用方法

バール（金てこ）、大型ハンマー（10ポンドハンマー）、家庭用のこぎり及び自動車用ジャッキの使い方は次のとおりです。なお、バールや大型ハンマーは、コミュニティ防災センター（防災資機材倉庫）にも備蓄されています。

① バール

転倒・落下した障害物をてこの原理で持ち上げたり、先端部を使って障害物の破壊、ドア等のこじ開けなどに活用します。一般的に長さが1m程度のものが使いやすいとされています。

※ 破壊する場所に、ガスボンベがないか、要救助者がいないかを確認しながら使用します。



② 大型ハンマー

開かなくなったドアや障害となっている家具などの破壊に用います。

※ 破壊する場所に、ガスボンベがないか、要救助者がいないかを確認しながら使用します。



③ 家庭用のこぎり

作業の妨げになる柱、はり、根太等を切断して取り除く際に使用します。一般的に片刃タイプで折りたたみ式のものが使いやすいとされています。

※ 柱やはりは、切断場所によっては崩れることがあるので十分注意して使用します。



④ 自動車用ジャッキ

倒壊したはりや積み重なった家具などの重い障害物を持ち上げるのに使用します。自動車用であれば1tぐらまで持ち上げることが可能です。



Memo



実施要領

【 転倒家具に挟まれている人の救出 】

- ① 挟まれている人に声を掛け、安心感を与えます。
- ② 周囲の人に声を掛け応援を求めます。
- ③ 挟まれている人に覆いかぶさっているものをできるだけ除去します。
- ④ てこの原理を利用して、すき間を作り、痛みを和らげます。
- ⑤ てこに使う支点は、角材などの堅く安定性のある物を使用します。
- ⑥ 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柱などを使います。
- ⑦ 家具などの一部を破壊するか、中の収容物を取り除くなどして重量を軽くします。
- ⑧ 持ち上げてできた空間が崩れないように、空間に角材などを当て補強します。
- ⑨ すき間があれば、てこの代わりに自動車用ジャッキを使って持ち上げます。
- ⑩ 挟まれている人に声を掛けながら行い、不用意に引きずり出したりせず慎重に行います。



【 倒壊建物からの救出 】

- ① 挟まれている人に声を掛け、安心感を与えます。
- ② 挟まれている人の人数を確認します。
- ③ 周囲の人に声を掛け応援を求めます。
- ④ リーダーを決め、手順を確認しながら作業を行います。
- ⑤ 進入する時は、余震の有無や足場の安全などを確かめ、二次災害が起こらないよう注意します。
- ⑥ 被災者が挟まれている場所の状況を確認し、作業の妨げとなる部分をのこぎりやボールなどを使って取り除きます。はりや柱は切断場所によっては崩れることがあるので十分注意します。
- ⑦ てこの原理を利用して、すき間を作り、痛みを和らげます。
- ⑧ てこに使う支点は、角材などの堅く安定性のある物を使用します。
- ⑨ 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柱などを使います。
- ⑩ 持ち上げる高さは、救出に必要なスペースとし、空間が崩れないように空間に角材などを当て補強します。
- ⑪ すき間があれば、てこの代わりに自動車用ジャッキを使って持ち上げます。
- ⑫ 挟まれている人に声を掛けながら行い、不用意に引きずり出したりせず慎重に行います。



3-4 避難誘導のしかた

避難誘導について学ぼう

地震による建物の倒壊・損傷、津波や洪水による浸水、大規模な火災などにより、地域住民の生命・身体に危険が及ぶ場合には、直ちに安全な場所へ避難します。

(1) 地震時にはまず身の安全を守る

- ① 火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をします。出火した時は、落ち着いて消火します。
- ② 座布団、枕などで頭を守り、丈夫なテーブルの下など安全な場所にもぐり、揺れがおさまるのを待ちます。
- ③ 屋内では、転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意します。また、瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さないようにします。
- ④ 揺れがおさまった時に、避難できるよう出口を確保します。
- ⑤ 屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らないようにします。



(2) 日頃から家庭や町内会で避難場所を確認し合う

- ① 個別の世帯レベルでは、家族全員で避難する経路と場所を確認しておくこと、万一、家族が離ればなれになったときのための連絡方法などについても話し合っておくことが大切です。
- ② 仙台市では、学校や公園を避難場所に指定していますが、自主防災組織などの単位でいっとき避難場所を定め、震災時には一時的にいっとき避難場所に参集するように決めておくことが大切です。

【 避難場所等の区分 】

1. 緊急時に活用する避難所・避難場所

指定避難所	地震、津波、洪水、土砂災害などにより切迫した災害の危険から逃れるための緊急的な避難施設であるとともに、被災により生活の場を失った住民が一定期間滞在して避難生活をするための施設として一定の安全性等の基準を満たす施設又は場所を指定します。 小学校区に1か所以上確保するものとし、避難するための広場と避難者を受け入れる施設を併せ持つ市立小中高等学校等を充てています。
津波避難施設 津波避難場所	津波発生時に浸水が予想される「津波避難エリア」内において、エリア外に逃げるいとまがなく、津波から緊急に身の安全を守る必要がある場合に避難するための施設及び場所です。 津波に対し安全な高さに避難スペースを有する施設や高台をあらかじめ指定しています。
広域避難場所	火災の延焼拡大により地域全体に危険が及び、指定避難所等にとどまることが危険な場合等に一時的に避難するための場所です。火災の輻射熱や煙から身を守る広さのある場所で、津波やがけ崩れ等他の災害危険等も勘案して指定しています。
地域避難場所	指定避難所への避難が困難な地域の一時的な避難場所として、特定の条件を有した屋外スペースを位置づけ、必要に応じて指定しています。

2. 当面の避難生活を行う避難所

指定避難所	<p>災害対策基本法第49条の7に基づく指定避難所として、被災により生活の場を失った住民が一定期間滞在して避難生活をするための施設であるとともに、各種災害などにより切迫した災害の危険から逃れるための緊急的な避難施設です。</p> <p>物資の備蓄や無線の整備を行い、小学校区に1か所以上確保するものとし、避難するための広場と避難者を受け入れる施設を併せ持つ市立小中高等学校を充てます。</p>
指定福祉避難所	<p>指定避難所で生活することが困難な高齢者、障害者等の要配慮者について、あらかじめ特定した受入対象者が避難する施設として、上記の指定避難所とは別に、一定の基準に適合した社会福祉施設等を、施設の同意の下指定します。</p> <p>日頃から利用している施設への直接避難を可能とし、特定した受入対象者やその家族のみが避難する施設であることを指定の際に公示します。</p>

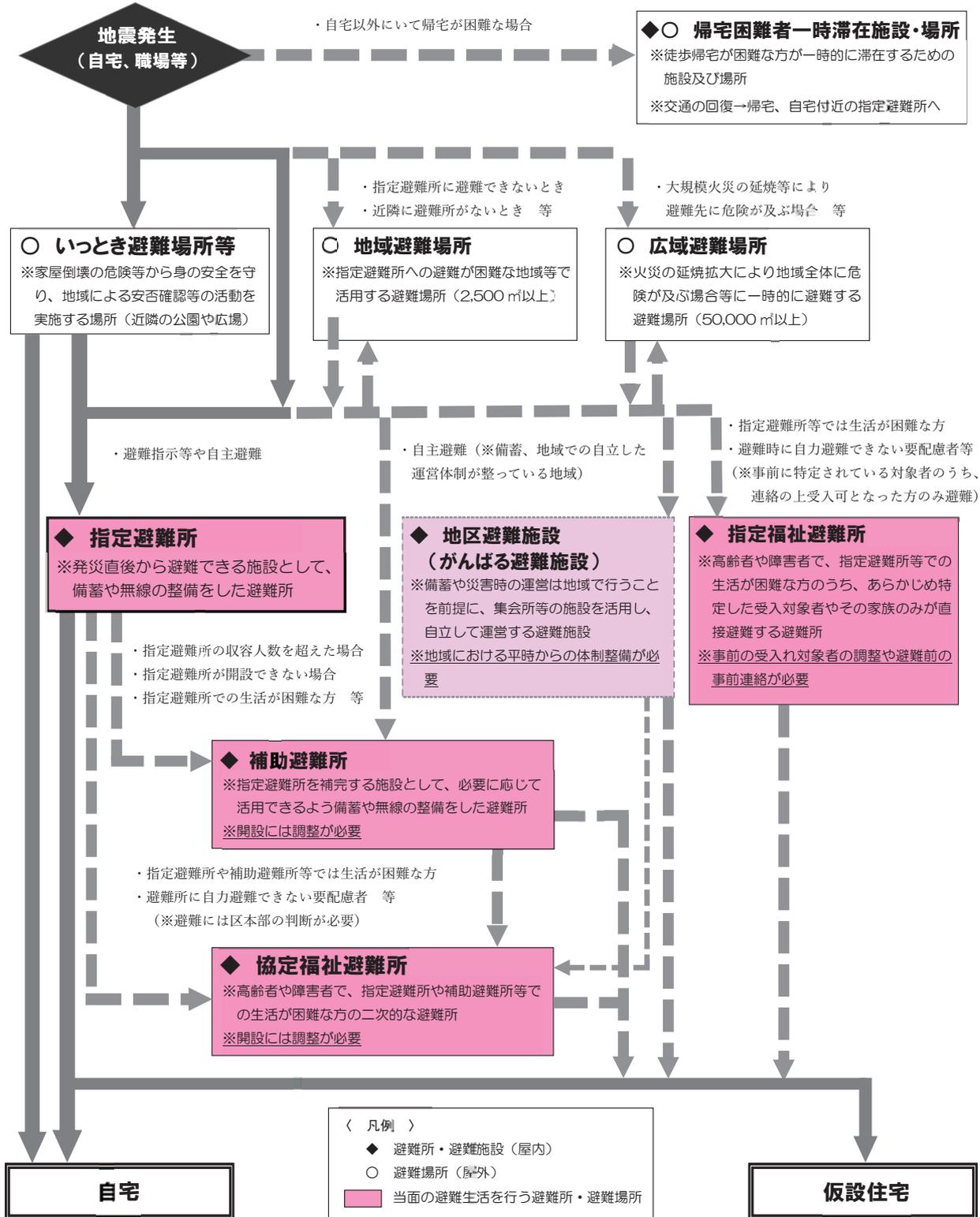
3. その他の補完的避難施設

補助避難所	<p>地域の実情等により指定避難所以外の市有施設を活用する必要がある、地域と施設管理者との間で活用方法等の協議が整った場合に、指定緊急避難場所または指定避難所を補完する避難所として地域版避難所運営マニュアル等に位置付けを行って活用する施設です。市では市民センターやコミュニティ・センターを補助避難所として活用できるよう、物資の備蓄や無線の整備を行います。</p>
地区避難施設 (がんばる避難施設)	<p>食料の備蓄等を含めた平時の備え、災害時の運営は地域で行うことを前提に、集会所等地域の施設を活用し、自立して運営する避難施設です。</p> <p>認知については、地域の判断で「地区避難施設」を立ち上げて、各地域の指定避難所に報告を行うことを通じて認知されることとし、物資の公的支援は、指定避難所への物資の供給が可能となってから行うものとします。</p>
帰宅困難者 一時滞在 施設・場所	<p>公共交通機関の途絶等により帰宅が困難となった方(帰宅困難者)が一時的に滞在するための場所で、仙台駅等の交通結節点を中心に、民間企業との協定等により計画的に整備を進めています。</p>
いっとき避難場所	<p>地震災害発生直後に、住民が家屋倒壊の危険等から身の安全を守り、また、自主防災組織による避難行動や安否確認の活動を実施するための場所です。</p> <p>いっとき避難場所は、近隣の公園や広場から、地域が自主的に話し合いの中で取り決め、運用するよう努めます。</p>
県有施設	<p>県立高校等の県有施設については、指定避難所等の被害や受け入れ状況から必要と判断される場合に、市災害対策本部長から知事や施設管理者へ開設を要請することとしています。</p> <p>地域の施設配置状況等を勘案し、指定避難所と同様の位置づけが必要な施設については、県との協定の締結により事前の整備を進めます。</p>
協定福祉避難所	<p>協定福祉避難所は、指定避難所や補助避難所等での生活が困難な高齢者や障害者等の要配慮者を受け入れるために開設する二次的避難所であり、社会福祉施設等を指定しています。(原則として、災害発生直後からの直接の避難はできません。)</p>

(3) 地震発生時の避難要領

災害時には、下記の要領で、自主防災組織単位で組織的に避難を行いましょう。

< 住民等による避難フロー図（地震等） >



※津波や風水害などで避難情報が発令された場合は、いつとき避難場所を経由せず、直接安全な場所に自ら避難します。

【 仙台市の避難情報の発令基準 】

※仙台市地域防災計画（令和7年4月）より抜粋

(1) 地震災害等における避難情報

○高齢者等避難

防災重点農業用ため池（※3）において、堤体（土手）の変状が確認された場合

○避難指示

- ・ 防災重点農業用ため池において、堤体（土手）の異常な変状が確認された場合
- ・ 地震による火災の拡大等、居住者等の生命又は身体に危険が及ぶおそれがあると認めるとき
- ・ その他災害の状況により、事前に避難を要すると認めるとき

○緊急安全確保

- ・ 防災重点農業用ため池において、堤体（土手）決壊のおそれが高まった場合又は決壊が確認された場合
- ・ 災害が発生し、又はまさに発生しようとし、命を守るため直ちに身の安全を確保する行為を要すると認めるとき

(2) 津波災害における避難指示

気象庁から「大津波警報」「津波警報」「津波注意報」が発表された場合は、対象エリアに避難指示を発令します。

(3) 風水害等における避難情報

		高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
土砂	発令基準	宮城県砂防総合情報システム等の1kmメッシュにおいて土砂災害発生危険度が高まることが予測された場合	<ul style="list-style-type: none"> ・ 宮城県砂防総合情報システム等の1kmメッシュにおいて土砂災害発生危険度がさらに高まることが予測された場合（※1） ・ 前兆現象を確認した場合（※2） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 避難指示の発令時点より、災害の状況が著しく悪化するなど、緊急に安全確保を要すると認めるとき ・ 土砂災害の発生が確認された場合
	対象地域	土砂災害警戒区域等	<ul style="list-style-type: none"> ※1 土砂災害警戒区域等 ※2 当該地域 	当該地域
洪水（洪水予報河川・水位周知河川等）	発令基準	<ul style="list-style-type: none"> ・ 基準観測所における水位が、避難判断水位に達し、なお上昇のおそれがある場合 ・ 氾濫警戒情報（洪水警報）が発表された場合 ・ 浸透、侵食による堤防の変状を発見した場合 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 基準観測所における水位が、氾濫危険水位に達し、なお上昇のおそれがある場合 ・ 氾濫危険情報（洪水警報）が発表された場合 ・ 浸透、侵食による堤防の異常な変状が確認された場合 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 氾濫が発生するおそれが高まった場合 ・ 異常な浸透、侵食による堤防の変状の進行により、堤防決壊のおそれが高まった場合 ・ 氾濫発生情報（洪水警報）が発表された場合 ・ その他氾濫の発生が確認された場合
	対象地域	○洪水浸水想定区域（水防法第14条）を基本とする。		

		高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
洪水(その他河川(中小河川))	発令基準	—	<ul style="list-style-type: none"> 洪水キキクル(洪水警報の危険度分布)で「危険」(紫)が出現し、かつ降雨状況等により、氾濫の危険度がさらに高まると見込まれる場合 浸透、侵食による堤防の異常な変状が確認された場合 	<ul style="list-style-type: none"> 水位が氾濫開始水位に到達するおそれがある場合(危機管理型水位計が設置されている場合に限る) 異常な浸透、侵食による堤防の変状の進行により、堤防決壊のおそれが高まった場合 その他氾濫の発生が確認された場合
	対象地域	下流の洪水予報河川・水位周知河川の区間に避難情報が発令される等、当該中小河川の危険度が高まった場合		
洪水(ダム下流)	発令基準	<ul style="list-style-type: none"> ダム管理者より、緊急放流(異常洪水時防災操作)等を行う可能性に関する通知を受けた場合 	<ul style="list-style-type: none"> ダム管理者より、緊急放流(異常洪水時防災操作)等を行う事前通知を受けた場合 	<ul style="list-style-type: none"> ダム管理者より、緊急放流(異常洪水時防災操作)開始等の通知を受けた場合
	対象地域	○ダム管理者が示すダム下流浸水想定図を基本とする。		
防災重点農業用ため池(※3)の決壊	発令基準	水位が設計洪水水位(※4)に達した場合	<ul style="list-style-type: none"> 水位が設計洪水水位(※4)を超え、なお上昇のおそれがある場合 ため池の近郊において、洪水調整機能の限界を超えることが予想される降雨が発生した場合(水位計が設置されていない場合の暫定基準) 	<ul style="list-style-type: none"> 堤体(土手)決壊のおそれがある場合 氾濫の発生が確認された場合
	対象地域	○ハザードマップで示された浸水範囲を基本とする。		
早期発令(※5)	発令基準	台風等により本市内に甚大な被害が発生するおそれがある場合	台風等により本市内に甚大な被害が発生するおそれが高まった場合	—
	対象地域	<ul style="list-style-type: none"> 土砂災害警戒区域等 洪水浸水想定区域(水防法第14条) ハザードマップで示された浸水範囲(防災重点農業用ため池) 		—

		高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
その他	発令基準	予想される災害発生の種類・場所・住民等の状況、雨量情報、気象情報等を総合的に勘案し、要配慮者等の避難に時間を要する者には自主的な避難の開始を、それ以外の者には避難の準備を促す必要があると認めるとき	次の警報が発表され又は事象が発生し、居住者等の生命又は身体に危険が及ぶおそれがあると認めるとき ①大雨、洪水、暴風、大雪、高潮等警報 ②地下空間の浸水又は高潮による浸水 ③有毒物の流出又は危険物の爆発 ④大規模延焼火災 ⑤その他自然災害又は大規模な事故災害等	災害が発生し、又はまさに発生しようとし、命を守るため直ちに身の安全を確保する行動を要すると認めるとき
	対象地域	当該地域	当該地域	当該地域

※3 防災重点農業用ため池

下流に住宅や公共施設があり、施設が決壊した場合に影響を与える恐れがあるため池。

※4 設計洪水位

各ため池の洪水調整機能の限界を超えることとなる水位。※具体的な基準については、別途定める。

※5 早期発令

台風等により早期の「高齢者等避難」や「避難指示」の発令が必要な事象。

※高齢者等避難

高齢者や障害者など、避難に時間を要する人がいることを考慮し、災害が発生するおそれがある状況で発令する情報。

※避難指示

災害が発生するおそれが高い状況で発令する情報であり、居住者等は危険な場所から全員避難する必要がある。

※緊急安全確保

災害が発生または切迫している状況で発令する情報。「立退き避難」を行うことがかえって危険であり、避難行動の変容を特に促したい場合に発令するもの。この段階で避難が完了していない居住者等は、直ちに身の安全を確保するため、その時点にいる場所より相対的に安全な場所へ移動する必要がある。

実施要領

- 1 避難情報が発令された場合のほか、地域における情報収集の状況等から判断して生命・身体に危険がおよぶおそれがある場合、自主防災組織の隊長や地域防災リーダー、避難誘導班を中心に、自主防災本部として避難誘導活動を行います。
- 2 本部からの指示を受けて、避難誘導班は情報収集・伝達班とともに、メガホンなどにより避難指示と地区ごとのいつとき避難場所を伝えてまわります。状況に応じて、地域の方々が協力して要配慮者をいつとき避難場所など安全な場所へ搬送します。
- 3 いつとき避難場所に集まった後、人員の確認を行います。
- 4 要配慮者の支援を行いながら避難誘導します。また、初期消火班や救出・救護班など地域での防災活動に従事している方々は、各人の安全確保上避難が必要となった場合や、従事していた活動が終了・中断した場合において、情報収集・伝達班、避難誘導班と連携のうえ避難を行います。
- 5 要配慮者の支援者を決めておき、寝たきりの人や身体の不自由な人の移動は、車いすやリヤカーなどを活用します。
- 6 状況に応じ避難者がはぐれないようにロープを活用し、各人がロープにつかまって避難します。
- 7 携行品は、当座の生活用品及び応急処置に必要なもの、食料・飲料水などを入れた非常用持ち出し袋等だけとし、身軽に動けるようにします。
- 8 避難途中では、余震などによるブロック塀の倒壊や落下物に注意し、安全を確認しながら避難します。
- 9 避難場所に到着したら、出発時の人員がそろっているか確認します。



Memo



3-5 津波避難のしかた

津波からの避難方法について学ぼう

詳しい避難エリアなどは「津波からの避難の手引き（第6.5版）」（資料編 資－15ページ記載）を参照願います。

- (1) 強い地震や長時間の揺れを感じたとき又は津波注意報・津波警報等が発表された時は、ただちに海岸から離れ、津波避難エリアより内陸側、または近くの避難施設・場所へ、原則、徒歩で避難しましょう。
- (2) 正しい情報をテレビやラジオ、津波広報などから入手しましょう。
- (3) 津波は繰り返し襲来するので、津波注意報・津波警報等が解除されるまでは絶対に海に近づかないようにしましょう。
- (4) 貴重品を取りに戻ったり、海や船の様子を見に行ったりしないようにしましょう。
- (5) 家族や自主防災組織等で、日頃どこに避難するかを話し合っておき、共通認識を持ち各自安全な場所に避難しましょう。
- (6) 高齢者や要配慮者の避難支援、避難方法についても普段から話し合っておき、協力しながら避難しましょう。



【津波情報の主な入手方法】

- ① 津波情報伝達システム
 - 津波避難エリア等に設置した屋外拡声装置や戸別受信装置から、サイレンや音声で、津波情報や避難情報を一斉に伝達します。
- ② テレビやラジオ
- ③ 消防ヘリコプター、消防車、津波避難広報ドローン等
- ④ 杜の都防災メール（登録方法は 1－16 ページ参照）
- ⑤ 緊急速報メール（一部非対応機種あり）
- ⑥ 仙台市避難情報ウェブサイト（利用方法は 1－20 ページ参照）
- ⑦ 仙台市危機管理局 X（旧 Twitter）（登録方法は 1－21 ページ参照）
- ⑧ 仙台市 LINE 公式アカウント（登録方法は 1－21 ページ参照）
- ⑨ せんだい避難情報電話サービス（登録方法は 1－22 ページ参照）
- ⑩ 津波フラッグ



津波から身を守るために

【 津波を知る 】

津波は、地震などによって生じた海底の隆起・沈降に伴い発生した海水の波が、四方八方へ広がり伝わっていく現象です。

- ❖ 沿岸に近づき水深が浅くなるにつれ、**急激に高くなります。**
- ❖ 津波の速度は非常に早く、**見てから逃げるのでは間に合いません。**
- ❖ 周辺の地形により反射や屈折を経て繰り返し襲ってきます。
後から来る津波の方が高くなることもあります。
- ❖ 津波の力は非常に強く、**50cm 程度の津波であっても立っていられず、流されてしま**います。
- ❖ 津波は「引き」から始まるとは限りません。
“潮が引いたら逃げればよい”というのは大きな間違いです。
- ❖ 沿岸の地形の影響などにより、**局所的に高くなる**こともあります。
潮位変化が始まってから最大波が観測されるまで**数時間以上**かかることもあります。

【 津波警報・注意報 】

種類	発表する津波の高さ		発表基準	被害と避難の呼びかけ (★) の例
	定性表現	数値表現 (津波の高さ予想の区分)		
大津波警報	巨大	10m超 (10m < 予想高さ)	予想される津波の高さが高いところで 3mを超える場合	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。 ★大きな津波が襲い甚大な被害が発生します。沿岸部や川沿いにいる人はただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってきます。警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。
		10m (5m < 予想高さ ≤ 10m)		
		5m (3m < 予想高さ ≤ 5m)		
津波警報	高い	3m (1m < 予想高さ ≤ 3m)	予想される津波の高さが高いところで 1mを超え 3m以下の場合	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。 ★津波による被害が発生します。沿岸部や川沿いにいる人はただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってきます。警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。
津波注意報	表記しない	1m (0.2m ≤ 予想高さ ≤ 1m)	予想される津波の高さが高いところで 0.2m以上 1m以下の場合 であって、津波による災害の恐れがある場合	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。 ★海の中や海岸付近は危険です。海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れてください。潮の流れが速い状態が続きますので、注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしないようにしてください。

※大津波警報を「特別警報」に位置づけています。

実施要領

(1) 津波避難訓練の必要性

津波から大切な命を守るためには、住民自らの迅速な避難が最も有効な手段であり、安全に避難するためには実践的な訓練が重要です。素早く安全に避難できるよう、自主防災組織を中心とした地域の津波避難訓練を実施しましょう。

(2) 訓練実施の手順



避難場所の選定

避難場所は、徒歩による避難を原則として考え、徒歩で移動可能な距離にある次のような場所を選定しましょう。

※ 要配慮者など、徒歩での避難が困難な方は、自動車による避難も考慮してください。

- ① 津波避難エリア外
- ② 近くの津波避難施設・場所

避難経路の選定

- ① 建物の倒壊、落下物等の危険が少ないこと。
- ② 最短時間で避難先に到達できること。
- ③ 基本的に内陸側に向かう経路であること。
- ④ 複数のルートを選択できること。(家屋の倒壊、火災の発生等に対応できるよう検討する。)
- ⑤ 海岸、河川沿いの道路は、原則、避難経路としない。

図上訓練

地域の地図を見ながら「適切な避難経路」、「避難経路の注意事項」、「安全な避難場所」、「要配慮者の方々への支援」などについて、みなさんで意見を出し合い、避難訓練のシミュレーションを行いましょう。

避難経路の検証（まち歩き）

「図上訓練」で話し合った避難経路や避難場所に危険な箇所（ガラス・看板等の落下、崩れそうなブロック塀や土砂崩れの起きそうな崖等）がないか、実際に歩いて確認しましょう。

避難訓練の実施・検証

訓練の際は、避難対策や避難に要した時間等が想定どおりか検討し、課題の抽出・整理・解決を図り、計画等の改善を行いましょう。

3-6 救護のしかた

救急蘇生法について学ぼう

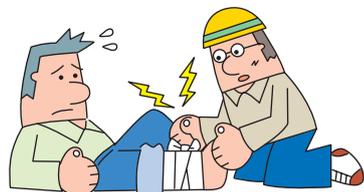
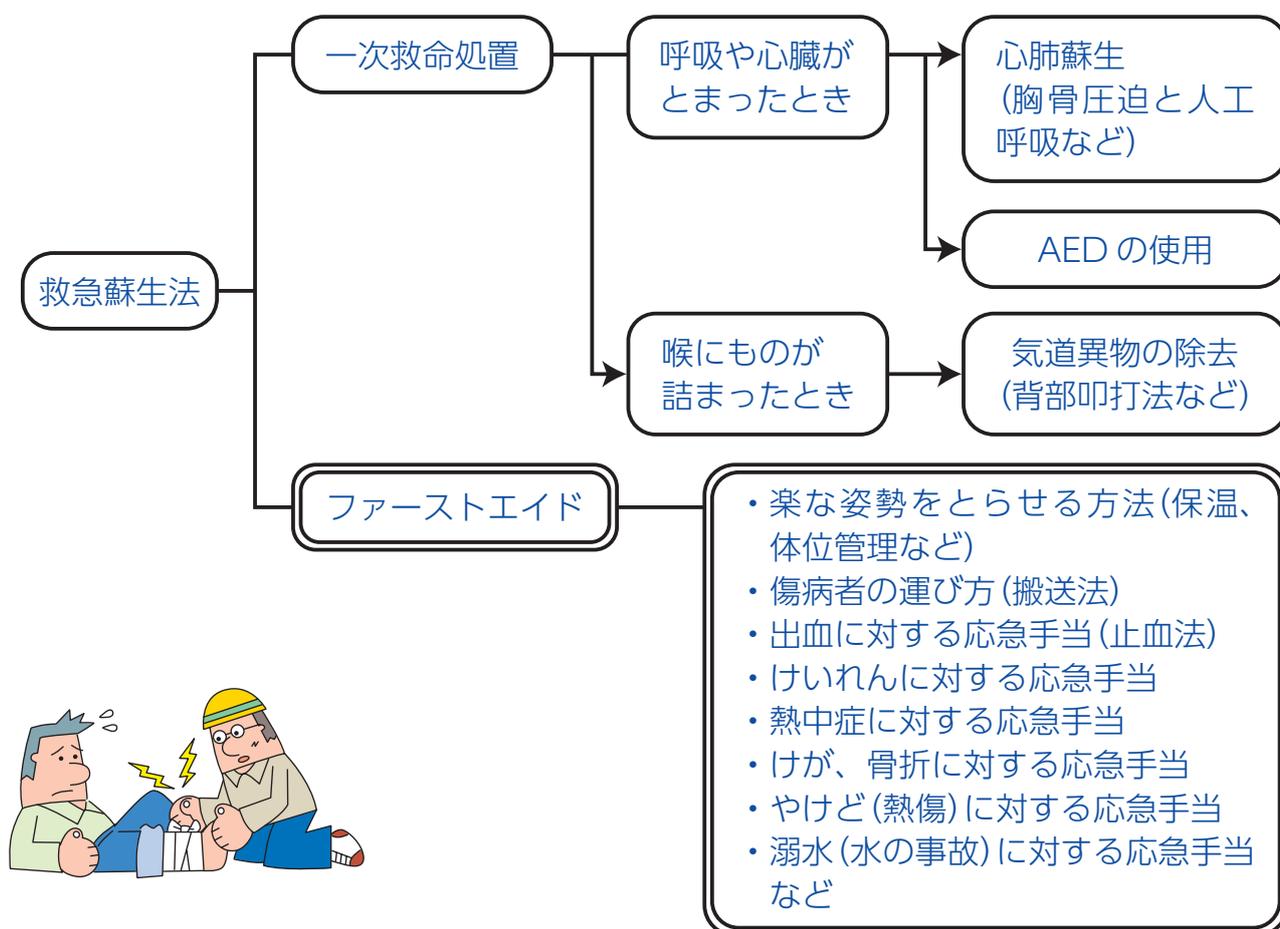
(1) 救急蘇生法

救急蘇生法とは、心肺蘇生、AED の使用方法、気道異物の除去などの「一次救命処置」と、傷病者管理法、外傷の手当などのファーストエイドの大きく2つに分けられます。ここでは、ファーストエイドについて学習します。

なお、AED の使用方法などの「一次救命処置」については、救護活動に欠かせない技術であることから、可能な限り消防署等で実施している「普通救命講習」を受講してください。

※ 受講についての問い合わせは **3** - 27 ページをご覧ください。

また、日本赤十字社でも同様の講習を実施しています。



(2) 現場での安全管理

危険が継続する現場では、一刻も早く傷病者を安全な場所へ移動させることが必要ですが、自分自身の安全を確保することは傷病者を助けることよりも優先されます。自らを危険にさらさないこと、すなわち救護者の安全確保が救護の第一歩です。傷病者に近寄る前には、周囲の安全を確認し、自らの安全を確保してから近づきます。車が通る道路などに人が倒れている場合には、特に気をつけましょう。

ファーストエイド

救護訓練を通して、救命に必要な応急手当をためらわず実施できるよう訓練します。ファーストエイドには様々な方法があり、一度の訓練で全てを習得するのは難しいことから、何度か防災訓練や講習会を実施するなどして、参加者がファーストエイドの全般を習得できるように、計画を立てて訓練を行いましょう。

楽な姿勢をとらせる方法(保温、体位など) 実施要領

① 安全の確認

傷病者に近づく前に、周囲の安全を確認し、自らの安全を確保してから近づきます。

② 衣服の緩め方

傷病者が望む楽な姿勢をとらせ、衣服やベルトなどを緩めます。衣服は、傷病者に動揺を与えないように、できるだけ安静にして緩めます。

POINT !

- ✓ 一次救命処置が必要な場合は、それを優先します。
- ✓ 傷病者に意識がある場合は、その必要性を説明し、無理強いせず希望を聞きながら衣服を緩めます。

③ 保温(傷病者の体温を保つ)

悪寒(ふるえ)、体温の低下、顔面蒼白、ショック症状などがみられる場合は、傷病者の体温が下がらないように毛布や衣服などで保温します。

衣服が濡れているときは、脱がせてから保温します。

※ ショック症状については **3** - 26 ページをご覧ください。

POINT !

- ✓ 地面やコンクリートの床などに寝かせる時は、身体の上に掛ける物より、下に敷く物を厚くします。
- ✓ 保温は熱中症を除き、季節に関係なく実施します。

4 体位の管理法

傷病者に適した体位(姿勢)を保つことは、呼吸や血液の循環を維持し、苦痛を和らげ、症状の悪化を防ぐのに有効です。傷病者の希望する、最も楽な姿勢にして安静を保ちます。体位を強制してはいけません。体位を変える場合は、できるだけ痛みや不安を与えないように慎重に行います。

① 仰臥位(あおむけ)

背中を下にした水平な体位で、全身の筋肉などに無理な緊張を与えない自然な姿勢です。ショック状態の傷病者や心肺蘇生を行うのに適しています。

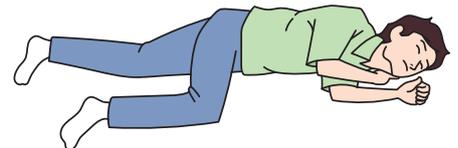


② 回復体位

下になる腕を前に伸ばし、上になる腕を曲げ、その手の甲に傷病者の顔を乗せるようにします。さらに上側の膝を90度曲げ、仰向けにならないようにします。反応(意識)はないが、「普段どおりの呼吸」をしている傷病者に行います。

のどの奥の空気の通り道が狭まったり、吐物で詰まったりすることを予防することが期待できます。

回復体位にすると、傷病者の呼吸の変化に気づきにくくなります。救急隊が到着するまでの間、慎重に観察を続けます。呼吸が普段どおりでなくなれば、心停止とみなして胸骨圧迫を開始します。

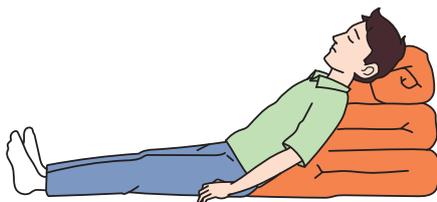


③ 半坐位・坐位

上半身を起こした姿勢です。

呼吸が苦しいときに、この姿勢をとっている場合があります。

意識の状態が悪くなったら仰臥位にします。



(半坐位)



(坐位)

傷病者の運び方(搬送法) 実施要領

地震などの災害が発生すると、からだが不自由な方は、自分の力で安全な場所に避難することは困難です。また、自分の力で避難できる方でも、負傷すれば移動が困難になります。

そこで、いざというときに歩行困難な方を安全な場所に移動ができるよう、応急担架の作り方と搬送要領を普段から訓練しておくことが大切です。

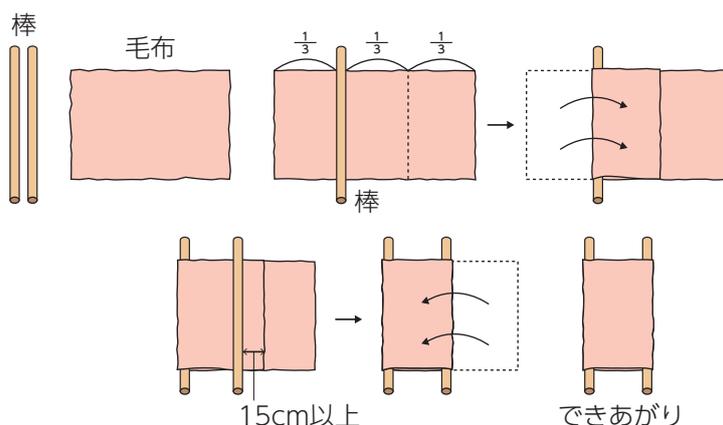
(1) 毛布等を利用した応急担架

① 使用資器材

- 棒(竹・木・鉄・パイプ等で強度のあるもの) (180～200cm) 2本
- 毛布

② つくり方

- 毛布を地上に広げて置きます。
- 毛布の約3分の1のところを棒を置き、その棒を包むように毛布を折り返します。(傷病者の身長に適應するよう毛布を縦・横に使い分けます。)
- 折り返される毛布の端にもう1本の棒を置き(端を15cm以上確保します)、その棒を折り込むように残りの毛布を折り返します。



※ 毛布の両端を丸め持ちやすくして握り、持ち上げて搬送することもできます。4名以上の救助者がいる場合に適しています。

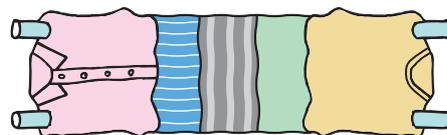
(2) 衣服を用いた応急担架

① 使用資器材

- 棒(竹・木・鉄・パイプ等で強度のあるもの) (180～200cm) 2本
- Tシャツ・セーター・ジャンパー等 5着以上

② つくり方

- 丈夫な衣服を床や地面に置き、2本の棒を腕の部分に通し使用します。長さにより5着以上を使用します。



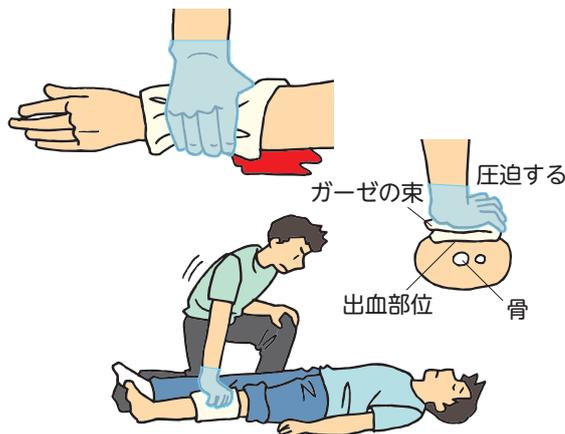
出血に対応する応急手当(直接圧迫止血法) 実施要領

一般に体内の血液の20%が急速に失われると出血性ショックという重篤な状態になり、30%を失えば生命に危機を及ぼすといわれています。

出血時の止血法としては、出血部位を直接圧迫する直接圧迫止血法が基本です。

(1) 直接圧迫止血法

- ① 出血部位を確認し、きれいなガーゼやハンカチなどを重ねて傷口に当て、指先や手のひらで骨に向かって圧迫します。
- ② 大きな血管からの出血で、片手で圧迫しても血が止まらない場合は、両手で体重を乗せながら圧迫止血します。



POINT !

- ✓ 止血を行うときは、感染防止のためできるだけビニール袋などを用いて血液が直接手に触れないようにします。
- ✓ 出血を止めるために手足を細いひもや針金で縛ることは、神経や筋肉を損傷するおそれがあるのでやめましょう。
- ✓ 圧迫したにもかかわらず出血が止まらないときは、圧迫位置を変える、若しくは更に強く圧迫しましょう。

(2) ショックの見方

- ① 顔色を見ます。
- ② 呼吸を見ます。

POINT !

主なものは次のとおりですが、同時に全てがみられるわけではありません。

- ✓ 目は、うつろとなる。
- ✓ 呼吸は、速く浅くなる。
- ✓ 冷や汗が出る。
- ✓ 表情は、ぼんやりしている(無欲・無関心な状態)。
- ✓ 唇は、白っぽい或は紫色。
- ✓ 体は、こきざみに震える。
- ✓ 皮膚は青白く、冷たくなる。

(3) ショックに対する応急手当

- ① 傷病者を水平に寝かせます。
- ② ネクタイやベルトをゆるめます。
- ③ 毛布や衣類を掛け、保温します。
- ④ 声をかけて安心させます。



仰臥位
(あおむけ)

救命講習問い合わせ先

公益社団法人仙台市防災安全協会		☎ 271-1211	
仙台市青葉消防署	☎ 234-1121(代)	仙台市宮城野消防署	☎ 284-9211(代)
仙台市若林消防署	☎ 282-0119(代)	仙台市太白消防署	☎ 244-1119(代)
仙台市泉消防署	☎ 373-0119(代)	仙台市宮城消防署	☎ 392-8119(代)

Memo



けいれんに対する応急手当 実施要領

けいれんへの対応で大切なことは、発作中の転倒などによるけがの予防と気道確保です。

- (1) 傷病者の周りに椅子やテーブルなどがある場合には、それでけがをしないように移動させます。
- (2) 階段などの危険な場所から傷病者を遠ざけます。
- (3) けいれん中に無理に押さえつけることはしません。骨折などを起こす危険があります。
- (4) 舌をかむことを防ぐために、口の中へ手や物を入れることも避けます。

POINT !

- ✓ けいれんが治ったら、反応の確認をしてください。反応がなければ、心停止の可能性もあるので、救命処置の手順に従ってください。
- ✓ ただし、けいれん発作の持病があることがわかっている場合は、意識が戻るまで回復体位(3-24ページ参照)にして気道を確保し、様子を見てください。
- ✓ けいれんがすぐに治まらない場合には、119番通報します。

Memo

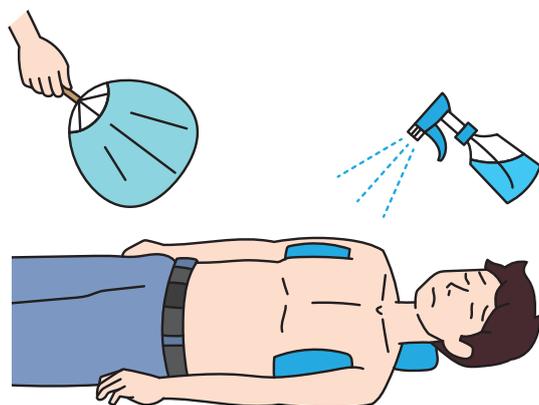


熱中症に対する応急手当 実施要領

- (1) **涼しい環境に退避させる。**
風通しのよい日陰や冷房が効いている室内などが適しています。
- (2) **衣類を脱がせ、体を冷やす。**
 - ① 衣類を脱がせて皮膚を露出し、あまり汗をかいていないようであれば、皮膚に水をかけて濡らしながらうちわや扇風機で風を当てます。
皮膚を濡らすには、冷たい水よりもぬるい水の方が効果的です。
 - ② 氷のうや冷却パックなどが準備できれば、首、脇の下、太ももの付け根などに当てると冷却の助けになります。頬、手のひら、足の裏などでも効果的です。

POINT !

- ✓ **水分と塩分、糖분을補給する。**
傷病者は、汗をかいて脱水状態になっているので、十分に水分を摂らせることが重要です。傷病者が水分をあまり望まなくても、摂取を勧めます。
汗により水分だけでなく塩分も失っているため、少量の塩を加えた水か、塩分と糖分を含んだ経口補水液やスポーツドリンクを用意します。
- ✓ **病院を受診する。**
意識が朦朧として、自力で水が飲めない傷病者に無理に飲ませようとしてはいけません。水が誤って肺に入ってしまう危険があります。体を冷やししながら直ちに119番通報して、救急隊に助けを求めましょう。病院で点滴による水分補給を受ける必要があります。
- ✓ **楽な体位にする。**
傷病者にとって楽な体位にします。立ちくらみがあるような場合は、仰臥位(3-24ページ参照)にすると効果がある場合があります。



熱中症の冷却

けが（骨折）に対する応急手当 実施要領

(1) 骨折の部位を確認します。

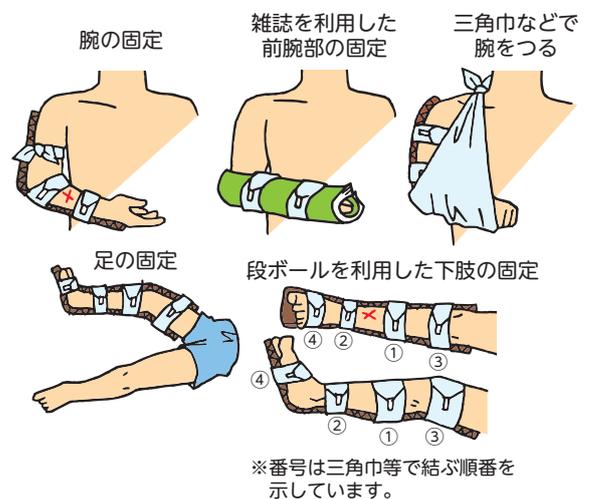
- ① どこが痛いか聞き、確認します。
- ② 可能であれば痛がっているところに変形や腫れ、出血がないかを確認します。

POINT !

- ✓ 確認する場合は、痛がっているところを動かしてはいけません。
- ✓ 骨折の症状には、痛み・腫れ・変形などのほか、骨が飛び出ていることもあります。
- ✓ 骨折の疑いがあるときは、骨折しているものとして手当をします。

(2) 骨折しているところを固定します。

- ① 変形している場合は無理に元に戻してはいけません。
- ② 協力者がいれば、骨折しているところを支えてもらいます。
- ③ そえ木・重ねた新聞紙・ダンボールや雑誌等を当てます。
- ④ 三角巾などでそえ木等を用いて固定します。



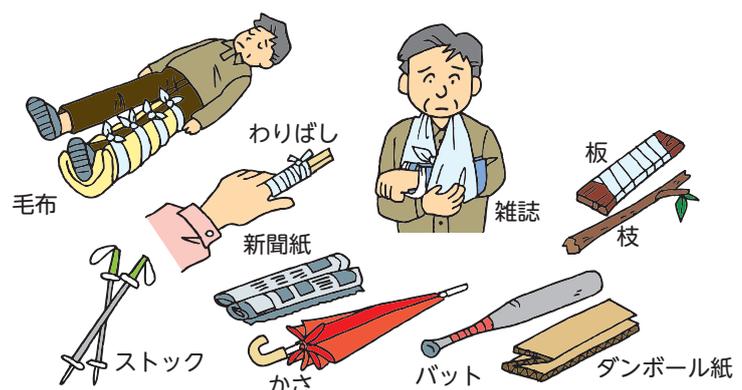
POINT !

- ✓ そえ木は、骨折部の上下の関節が固定できる長さのものを用意します。
- ✓ 骨折部の上下の関節を固定します。
- ✓ 傷病者に固定することを伝えながら、顔色や表情に注意して行います。
- ✓ ショックの症状に注意します。

(3) そえ木がない場合は、身近なものを利用します。

そえ木の代用としては、十分な硬さと適当な長さ、及び幅をもつものが使用できます。

例えば身近にあるダンボール紙、新聞紙、週刊誌、板、棒、毛布、かさ、野球のバットなどです。



やけど（熱傷）に対する応急手当 実施要領

やけど（熱傷）は、熱いお湯や油が体にかかったり、炎や熱いものなどに触れたりすることで起こります。あまり熱くない湯たんぽなどでも、体の同じ部分に長時間当たっているとやけど（低温熱傷）になることがあります。塩酸などの化学物質が皮膚についてもやけど（化学熱傷）になることがあります。

やけどは、すぐに水で冷やすことが重要です。冷やすことで、痛みが軽くなるだけでなく、悪化することを防ぎます。



POINT !

- ✓ できるだけ早く図のような方法で、水道水などの清潔な流水で痛みが和らぐまで10分～20分冷やします。
- ✓ 靴下など衣類を身につけている場合は、着衣ごと冷やします。
- ✓ 氷や冷却パックで長時間冷やすと、冷えすぎてしまい、かえって悪化させてしまうことがあるので注意が必要です。
- ✓ 広い範囲にやけどをした場合は、やけどの部分だけでなく体全体が冷えてしまう可能性があるため、過度な冷却は避けます。

【 やけどの程度と留意点 】

やけどが軽いか重いかは、やけどの深さと広さで決まります。

(1) 一番浅いやけどの場合

- ① 一番浅いやけどは、日焼けと同じで皮膚が赤くなりひりひりと痛みますが、水ぶくれ（水疱）はできません。
- ② このような場合には、よく冷やしておくだけで、ほとんどは自然に治ります。

(2) 中ぐらいの深さのやけどの場合

- ① 中ぐらいの深さのやけどは、水ぶくれができるのが特徴です。
- ② 水ぶくれは、やけどのきず口を保護する役割があるので破いてはいけません。すぐに水で冷やした後に、指先などのごく小さいやけどを除いては、水ぶくれが破れないように注意しながら清潔なガーゼやタオルで覆って、できるだけ早く医療機関を受診するようにします。
- ③ 野菜の皮をのせたり、アロエ、味噌などを塗るのは禁物です。
- ④ なお、水ぶくれが破けても薬などを塗ってはいけません。
- ⑤ ガーゼやタオルで覆いきれないような大きな水ぶくれになったときは、救急車を呼ぶことを考慮します。

(3) 最も深いやけどの場合

- ① 最も深いやけどになると、水ぶくれにならずに皮膚が真っ白になったり、黒く焦げたりしてしまいます。やけどがここまで深くなると、痛みをあまり感じなくなります。
- ② このようなやけどは治りにくく、手術が必要になることもあるので、痛みがないからといって安心せずに、必ず119番通報し医療機関を受診します。

POINT !

- ✓ 小さな子どもや高齢者は、比較的小さなやけどでも命に関わることがあるので注意してください。
- ✓ 火事などで煙を吸ったときは、やけどだけでなく喉や肺が傷ついている可能性があるため急いで医療機関に行く必要があります。

Memo



溺水(水の事故)に対する応急手当 実施要領

(1) 溺れている人の救助

- ① 海、川、湖などで溺れている人を見つけたときは、大声で応援を呼び、直ちに119番(海上では118番)に通報し救助を求めます。可能であれば、AEDの手配も行います。
- ② もし、つかまって浮くことができるものがあれば、溺れている人に向けて投げ入れます。さらにロープがあれば投げ渡し、岸に引き寄せます。

POINT!

- ✓ 海、川、湖などで溺れている人の救助は、救助者が巻き込まれて溺れるケースが多いことが知られています。確実に救助者の安全が確保できる環境でなければ、うかつに救助に行くことはせず、日頃から訓練を受けている消防隊やライフセーバーなどの専門家に任せるのが原則です。
- ✓ 溺れている人が水没したら、水没箇所がわかるように目印を覚えておき、到着した消防隊やライフセーバーなどの専門家に伝えます。
- ✓ 水の流れがあるところや、水底が見えなかったり、水深がわからない場合は水に入らないでください。

(2) 入浴中の溺水

浴槽内のお湯に顔をつけた状態の人を見つけたときは、すぐに湯せんを抜きます。

(3) 心肺蘇生の実施

- ① 水の中から引き揚げた傷病者に反応がなく、「普段どおりの呼吸」をしていなければ、心肺蘇生を行います。
- ② 水を吐かせるために、傷病者の腹部を圧迫してはいけません。

Memo



その他の応急手当(捻挫・打撲) 実施要領

(1) 捻挫・打撲(打ち身)に対する応急手当

- ① 患部を動かさず安静にします。
- ② 患部を冷却パックや氷水などで冷やすことで、内出血や腫れを軽くします。(20分以上続けて冷やすと皮膚や神経を痛める可能性があるので注意が必要)
- ③ 冷却パックを使用する際は、皮膚との間に薄い布などを挟み、冷却パックが直接皮膚に触れないようにします。

(2) すり傷・切り傷に対する応急手当

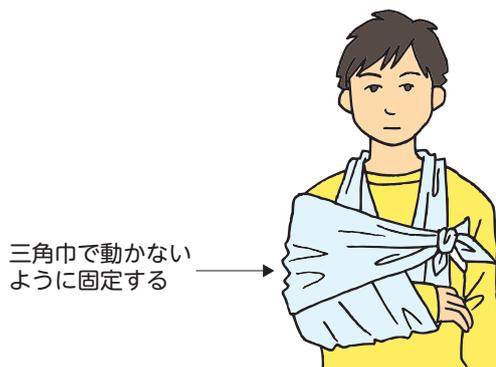
- ① すり傷・切り傷の手当
傷口が汚れているときは、水道の流水で十分に洗い流します。(傷口から骨が飛び出している場合は、水で洗い流さない)
- ② 包帯法
包帯は、傷の保護と細菌の侵入を防ぐために行い、傷を十分に覆うことのできる大きさのものを用います。また、包帯だけで止血効果はあまり期待できないことから、出血している場合はまず圧迫止血を行い、止血されたことを確認してから使用してください。

POINT !

- ✓ 包帯は強く巻きすぎると血行障害を起こし、緩すぎると包帯がずれたりするので注意して巻く必要があります。
- ✓ 包帯の結び目は、傷口の上を避けるようにします。

③ 三角巾

体のどの部分にも使用できます。傷の大きさにとらわれることなく使用できます。傷口にはガーゼ等を当ててから三角巾を用いるようにします。



三角巾などで腕をつる

(3) 首を痛めている場合の応急手当

自動車事故や高い所からの墜落、あるいは頭から肩にかけての大きなけががある場合は、首の骨（頸椎）、首の神経（頸髄）を痛めている可能性がありますので、首の安静を保つことが重要です。

① 首が痛い確認

傷病者が振り向かないように接近し、声掛けと同時、もしくは先に頭を保持してから「首が痛いか」、「手足がしびれるか」、「手足に力が入らないか」、「呼吸は苦しいか」について確認します。これらの症状のうち1つでも当てはまる場合は首の神経を痛めていると判断し、そのままの位置で保持します。

② 首の固定

意識があれば頭を動かさないように伝えます。

次の症状があるかたずねて、一つでもある場合は、首の骨を痛めていると判断します。

- ・首の痛み・手足のしびれ
- ・手足に力が入らない

意識がはっきりしなければ、首の骨を痛めているものとして、救急隊が到着するまでの間、次の対応を行います。

- ・頭を両手で支え、首が動かないようにします。
- ・頭や顔にきずがあるか注意します。

首を固定する



POINT !

- ✓ 傷病者のいるところが安全であれば、頭が動かないように両手で支えて固定し、救急隊に引き継ぐまで不必要な移動は行いません。
- ✓ 傷病者のいるところが危険な場所であるなどやむを得ない場合に限り、安静に必要な最低限の移動を行います。

Memo

災害時医療の基礎を学ぼう（参考）

(1) 災害時医療の基礎

災害時には、限られた医療資源（医療スタッフ、医薬品等）を最大限に活用して、救命可能な傷病者を救い、可能な限り多数の傷病者の治療を行うことが求められます。傷病者の緊急度や重症度に応じて治療の優先順位を決定し、この優先順位に従って傷病者搬送、病院選定、治療の実施を行うことが大切です。

(2) トリアージとは

多数の傷病者が一度に発生する特殊な状況下においては、限られた医療資源の中で、まず助かる可能性のある傷病者を救命しなければなりません。トリアージとは、傷病者を緊急度、重症度などによって分類し、治療や搬送の優先順位を決めることであり、医師や救急隊員などにより救助、応急処置、搬送、病院での治療の際に繰り返し行われます。

トリアージ (Triage) は、搬送 (Transport)、治療 (Treatment) とともに、災害時医療で最も重要な3つの要素 (3 T) の一つとされています。

- トリアージの基本概念は、災害時に限らず日常のなかにも存在します。例えば、一般外来において多くの患者が待っていて、長時間の外来診療を待てる状態でない患者が存在した場合、緊急度の高い患者を優先して治療ができるようにすることなどの判断がトリアージとなります。
- トリアージの判断基準はその状況下におけるもので、状況が変われば、トリアージカテゴリー（優先順位）も変わりトリアージは繰り返し行われます。

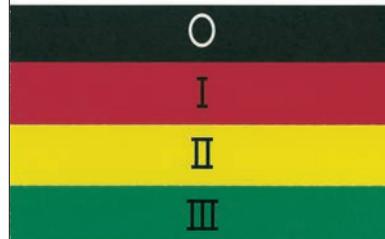
(3) トリアージのカテゴリー

順位	分類	識別色	傷病等の状態
第1順位	最優先治療群	赤色 (I)	・直ちに処置を必要とするもの
第2順位	非緊急治療群	黄色 (II)	・赤色ほどではないが処置を必要とするもの ・歩行は困難だが、心拍数、呼吸数、血圧などのバイタルサインが安定している者
第3順位	軽処置群 もしくは 治療不要	緑色 (III)	・自ら歩行が可能で軽易な傷病（もしくは治療不要のもの）
第4順位	死亡又は 救命困難群	黒色 (0)	・医師から死亡診断がされたもの又は救命困難であるもの

【 トリアージタグとは 】

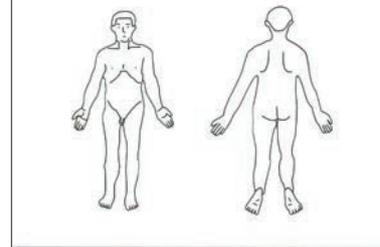
医療従事者が、傷病の緊急性・重症度に応じて4区分に分類し、トリアージタグに記入し、傷病者につけます。トリアージタグとは、トリアージの際に用いるタグ（識別票）のことです。

(災害現場用)			
No.	氏名 (Name)	年齢 (Age)	性別 (Sex) 男 (M) 女 (F)
住所 (Address)		電話 (Phone)	
トリアージ実施月日・時刻 月 日 AM 時 分 PM 時 分		トリアージ実施者氏名	
搬送機関名		収容医療機関名	
トリアージ実施場所		トリアージ区分 ○ I II III	
トリアージ実施機関		医師 救急救命士 その他	
症状・傷病名			
特記事項			



トリアージタグ (表)

特記事項			
バイタルサイン			
意識	I (1・2・3)	II (10・20・30)	III (100・200・300)
呼吸	✓分	呼吸困難	左右差あり (右←・左→)
脈拍	✓分	細弱・雑音・大雑 (強い・弱い)	
皮膚色 (蒼白・普通)		温度 (冷・普通・温)	状態 (湿潤・普通)
血圧	✓ mmHg	リファリングタイム	2秒以上・2秒未満



トリアージタグ (裏)

Memo

Memo

3

常口頃備えておく技能

A large rectangular area for writing, bounded by a dotted orange line. The area contains horizontal dashed lines for writing.

