災害時における

地区別活動マニュアル

令和８年１０月

習志野市

はじめに

平成２３年３月１１日の東日本大震災では、習志野市は大きな被害を受けたと同時に、防災対策についても多くの課題が浮かびあがりました。
また、停滞する梅雨前線に台風などからの暖湿気流が流入し、線状降水帯による豪雨災害の激甚化の頻度が高まっている。特に千葉県では、令和８年千葉豪雨や令和８年台風第２５号による浸水被害が発生している。

今後、この地震災害と台風などによる風水害の教訓を踏まえ、より災害に強い街を作るためには、「自助」、「共助」、「公助」のぞれぞれの側面からの個人と地域による災害対応能力の強化と地域と行政との連携が必要となります。

この地区別活動マニュアルは、その中で「共助」を担うそれぞれの地域における防災対策の指針となるべく、「地区別防災カルテ」と「３つの個別マニュアル」を作成したものです

まず、「地区別防災カルテ」は、小学校区ごとにそれぞれの地域の特性（地形含む。）に応じた災害を記載し、イメージしてもらいため、自分たちの住んでいる地区にどのような危険（災害の種類と度合）があるかを知っていただき、平時から必要な対策を考察し、災害に備え被害を最小化してもらうための資料であります。
次に。「３つの個別マニュアル」は、災害発生時に**地域と市職員の連携が重要となる活動をマニュアル化したもの**です。構成は、①災害時における要配慮者支援マニュアル、②地区対策支部運営マニュアル、③避難所運営マニュアルを作成し、共通の認識を図り、齟齬（そご）を無くしておくことが必要と考えています。

習志野市危機管理課

目　　次

序　論：災害発生時の各地区における活動の重点ポイント
（１）災害（地震）発生時の行動チャート
（２）災害発生時の初動で最も大切な活動について
（３）地区内の情報収集について

第１編：地区別防災カルテ（地区抜粋）
（１）記載項目の説明
（２）地区別によるカルテ
- 防災情報
- 災害発生要因図
- 液状化しやすさマップ
- 災害抑止要因図

第２編：災害時における要配慮者支援マニュアル
第１章　災害時における要配慮者に関する基本事項
第２章　自助・共助・公助の役割
第３章　避難行動要支援者の取組み
第４章　乳幼児の取組み
第５章　妊産婦の取組み
第６章　病弱者（慢性疾患を有する方等）の取組み
第７章　日本語の理解が十分でない外国人の取組み

第３編：地区対策支部運営マニュアル
第１章　地区対策支部に関する基本事項
第２章　地区対策支部職員の参集
第３章　地区対策支部の設置
第４章　地区対策支部の活動
第５章　地区対策支部の閉鎖

第４章：避難所運営マニュアル
第１章　避難所に関する基本事項
第２章　職員の参集
第３章　避難所の開設手順
第４章　避難所の運営
第５章　各担当の役割
第６章　避難所の閉鎖

付　属：その他の防災関係資料

災害発生時の各地区における活動の重点ポイント

災害（地震）発生時の行動チャート
【災害発生～３時間】

平常時



■地域で予期される災害と対策の検討■

①	常日頃から地域の特性を踏まえた災害種類と場所を確認しましょう。
②	家族や町会等でその災害への対応について対策を考えておきます。

▶ 第１編「地区別防災カルテ」参照

災害発生

■身の安全確保■

①	まず低く
②	頭を守り
③	動かない



■家族の安否確認■

①	自らの安全を確保し、家族の安否を確認します。

直ちに

■通電火災防止■

②	揺れが収まった後、ガスの元栓・ブレーカーの遮断

■初期消火■

①	出火時、周囲に大声で火災発生を伝えます。
②	手近にある消火器等で初期消火します。
③	炎が天井まで達したら逃げて消防へ通報する。
④	消防が到着するまで地域で協力して延焼阻止に努めます。

■地域住民の安否確認■

③	先ずは自らの安全を確保し、地域の安否を確認します。



～30分



■要配慮者の支援■

①	被災状況を確認し、市へ通報します。
②	状況に応じて避難行動を支援します。

▶ 第２編「災害時位における要配慮者支援マニュアル」参照



～3時間

■救出救護■

①	倒壊建物や落下物等の下敷きになった人がいたら、声をかけ様子を確かめます。
②	周囲に応援を呼びかけ、できるだけ複数で救出の妨げになるものから順に取り除きます。
③	お互い協力し合って怪我などの応急処置を行い、その後は医療機関等に搬送します。



災害発生時の各地区における活動の重点ポイント

災害（地震）発生時の行動チャート
【災害発生後３時間～３日】

～3時間



■地区内の情報収集■

①	自主防災組織や町会等が中心となり地区内を巡回し、「被害状況」や「道路状況」などの情報を収集します。
②	避難所へ避難する場合も、周囲の状況を確認し、地区対策支部に伝えられるように記録します。

避難所開設



地区対策支部設置



～24時間

■地区対策支部設置⇒運営■

①	学校施設を活用し支部が設置され、職員は、防災行政無線で災害対策本部と通信を確保します。
②	住民の方々は、収集した被害情報等を地区対策支部へ報告します。
③	支部職員は、情報を入手し避難所や地区の住民に伝達・周知します。

▶ 第３編「地区対策支部運営マニュアル」参照

■避難所開設⇒運営■

①	避難所配備職員や学校職員と連携協力し、避難所の開設を行います。
②	事前受付での検温等により、体調不良者を洗い出し、区分します。
③	爾後、総合受付で名簿に町会名・住所・氏名等を記入します。
④	避難所で設定した居住スペースを確保し、資機材を受領、生活の準備を進めます。
⑤	避難所運営委員長を選出し、生活に必要な各担当による委員会を設置、避難者が主体的に運営に携わります。
⑥	生活グループを編成し、お互いに協力し合い、避難生活を送ります。

▶ 第４編「避難所部運営マニュアル」参照

～3日



それ以降



個別対策の具体的な対応については、「各マニュアル」に記載しています。

災害発生時の各地区における活動の重点ポイント

災害発生時の初動で最も大切な活動について

1　災害発生直後に最も大切となるのは、各人がそれぞれ行う「身を守る」や「脱出口の確保」、「火の始末」すなわち**『自助』**の行動です。

■　自助（一人ひとりの行動）



1．身を守る　　（テーブルの下にもぐり頭を守る）
2．脱出口を確保（窓・裏口等、複数の経路を準備）
3．火の始末　　（ガスの元栓や電気のブレーカーを切る）

2　次に自らの安全を確保した後、隣近所での「初期消火」や声掛けによる「安否確認」、倒壊した家の下敷きになった人を隣近所で協力して救出活動すなわち**『共助』**です。

■　共助（地域が協力して行う行動）



1．初期消火（消火器やバケツリレー）
2．安否確認（隣近所への声掛け、要配慮者の確認）
3．救出救護（倒壊した家からの救出やけが人の応急処置）

※下敷き等になった被災者の救出に関する具体的方策一例

3　そしてこの２つは、災害発生直後からより短時間で行うことがとても重要であるため、行政の支援を待たずに各個人や各自主防災組織それぞれが自主的に実施する必要があります。

4　その後、情報収集や伝達などの行政の支援が少しずつ届くようになった時以降に出てくる各マニュアルを活用して行政と地域が繋がりをもつ活動へと移っていくこととなります。

※以上のことから本マニュアルにおいて**『自助』**、**『共助』**の活動については、各個人やそれぞれの自主防災組織等がそれぞれの取り決めの中で自主的に活動することを前提としています。

初期消火時の具体的な行動について

◆火災発生！！初期対応の３原則



★先ず、逃げ遅れないよう冷静な判断を心掛けましょう。

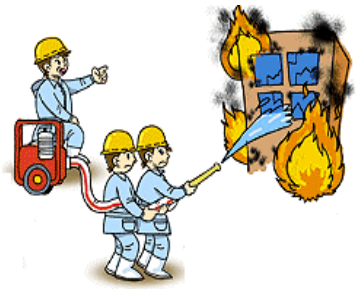
①「通報＝大声で知らせる。」
- ●火事だ！と大声で叫び、隣近所に知らせる。
- ●声が出ない場合は、非常ベルを鳴らすか、音の出るものを叩くなどして知らせる。
- ●小さな火でも119番に通報する。近くの人に通報を頼む。

②「初期消火＝当事者は消火にあたる。」
- ●火が横に広がっているうちなら消火は可能です。
- ●水や消火器だけで消そうと思わず、座布団で火を叩く。
- ●ジュースや牛乳をかけるなど手近なものを最大限に活用する。
- ●出入口を背後にして避難路を確保してから消火活動する。

③「避難＝早く逃げる。」
- ●避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断する。
- ●煙を吸い込まないように、一気に走り抜ける。









◆安全に避難するための７つのポイント
1. 天井に火が燃え移ったらすぐに避難＝素人の限界
2. 高齢者・こども・病人を優先＝弱者を最優先
3. 服装などにこだわらず、できるだけ早く避難＝命が大切
4. ちゅうちょは禁物、一気に走り抜ける＝有毒ガスに注意
5. 煙の中を逃げるときは、できるだけ姿勢を低く＝煙は上に行く
6. いったん逃げ出したら、再び中には戻らない＝死亡する理由大
7. 逃げ遅れた人がいたら、消防隊にすぐに知らせる＝プロに任せる

◆消火器の使い方
①「安全ピンを上に強く引き抜く」
②「ホースのノズルをしっかり持ち、火元に向ける」
③「レバーを強く握って噴射する」
※炎ではなく、火元を掃くように左右に振りながら！！



初期消火時の具体的な行動について

◆火元別の消火方法

1．コンロ

●油なべの場合、水をかけたり、野菜を入れたりするのは厳禁です。
●粉末消火器は鍋の前面を覆うように、強化液消火器は鍋のふちに向け噴射する。
●消火器が無い場合、濡らしたシーツやバスタオルを手前からかぶせて空気を遮断する。

2．電気器具

●コンセントかブレーカーを切り、粉末消火器で消化する。
●泡消火器などは感電のおそれがあるので使用をしない。
●いきなり水をかけると感電のおそれがあるので水はかけない。

3．ストーブ

●消火器は、直接火元に向けて噴射する。石油ストーブの場合は、粉末消火器を使用する。
●消火器が無い場合、水に濡らした毛布やシーツ・バスタオルなどを手前からすべらせるようにかぶせて空気を遮断する。

4．着衣状態の背中（衣服）

●床や地面を転げまわって消火する。
●浴槽に水が残っていれば、水を頭からかぶるか、浴槽に飛び込む。
●髪の毛に火がついたら、化学繊維以外のタオルなどを頭からかぶる。

5．カーテン・ふすま・障子

●カーテンなどは上に燃え広がる前の対処が重要です。火がついたら、引きちぎって消火する。
●ふすまや障子などは蹴り倒し、足で踏んで消す。その後、水をしっかりかけて消火する。

※こわい煙に注意

★煙は、一酸化炭素などの有毒ガスを含んでいるため、吸い込むと中毒などで命を落とす危険性があります。

①濡らしたタオルやハンカチなどで、口と鼻をおおう。ネクタイや衣類で代用も。
②階段では、はったまま後ろ向きで下りる。
③視界が悪い時は、壁づたいに避難する。
④短い距離なら、息をとめて一気に走り抜ける。

安否確認における具体的方策の一例

◆安否確認とは
　ある人が「生存しているかどうか」、「怪我などをしていないか」、などを確認すること

◆災害時の安否確認の目的
　一般的に災害時、団体組織のあらゆる関係者（家族や会社従業員、学校生徒、一人暮らしの高齢者など）の生存や現在の状況（何処にいてどうしているのか）を確認し、負傷者及び救助の有無を把握する。

※学校における安否確認
　児童の安全確保が第一優先となります。自然災害や人災が発生した場合、無事を確認し、二次被害を受けないよう安全な場所に誘導し身の安全を確保、保護者に安全に引き渡しができるまで保護を継続

◆安否確認の方法
　点呼方式のような直接対面で行う方法と通信媒体を利用した方式

◆具体的方策の一例
①先ず、自らの安全を確保してから安否確認へ
　二次被害を避け、身の安全を第一に確保しましょう。

②ハンカチ又はカード等の活用
　外から見て解り易い場所に掲げ、町会などで行う安否確認を円滑にする。

③うちの家族は大丈夫！！黄色いハンカチ作戦
　災害直後、家にいる家族が全員無事だったら（救助などの必要が無い状況だったら）黄色いハンカチ（大きく目立つ黄色い布など）を玄関先やドアポストに挟み、外から見て解り易い場所に掲げ隣近所に「うちは、大丈夫！」と知らせる目印とする。

④安否確認カードの使用
　「在宅避難か否か」、「どこに避難しているか」や「ガス・電気等」の情報を記載し、被害状況及び不在していた家族の方がどこの避難所に行けば身内の安否をできる等の目安になります。

⑤災害発生後、3日間は掲示
　町内会等による高齢者・障がい者などの安否確認は、災害規模によってどれくらい時間がかかるかわかりませんので、すべての安否確認活動が終わるまで掲げておいてください。

下敷き等になった被災者の救出に関する具体的方策一例

◆災害時は、**まず第一に救出するご自身の安全確保を最優先**して下さい。
次に各場面（状況）に応じたい行動を取って下さい。

1．下敷き等の被災者を確認した場合は「声かけ、様子を確かめて下さい」具体的な方策としては、以下の①～③の順番で行動します。

① 倒壊建物等の外から被災者の意識の有無を確認
② 下敷きになっていた時間の把握
③ 被災者の意識があれば、どの部分が下敷きになっているかを確認
※これは、圧挫症候群（あつざしょうこうぐん・挫滅症候群（ざめつしょうこうぐん）・クラッシュ症候群）の可能性に対する救助隊・ＤＭＡＴ、病院へ搬送された場合の処置に必要な情報となります。

2．次に各個人としての「すぐにできる」救護のための行動としましては、以下の④～⑦ができるように意識します。

④ 救助隊（レスキュー隊）が必要だと周りに知らせ119番通報を依頼する。
⑤ 負傷者への声かけや励ましをする。
⑥ 体温が低下しないよう毛布などで保温に努める。
⑦ 救助隊・ＤＭＡＴの活動に対する積極的な手伝いをする。
（必ず一声かけて、与えられた指示の下で活動して下さい。）

3．また、下敷きが軽度であり、自分たちの力で救出できる場合は、以下の⑧～⑩の把握に努めて下さい。

⑧ 圧迫されていた時間（何時間下敷きになっていたか）
⑨ どの部分が下敷きになっていたか
⑩ 何（物・重さ）によって圧迫されていたか
※行動時は、救出するご自身の安全を確保し、二次災害の防止に努めて下さい。

下敷き等になった被災者の救出に関する具体的方策一例

用語について

◆圧挫症候群とは
　身体の一部が長時間、物の下敷きとなり、血液が通わなかった状態から急激に血流が再開することで壊死組織から有害物質が全身に広がってしまうこと。

◆長時間にわたり物の下敷きになるとは
　2時間以上にわたり腰・腕・腿などが、がれき及び重量物の下敷き又は挟まれた状態のこと

◆圧挫症候群・挫滅症候群・クラッシュ症候群を疑う症状とは
　軽度の筋肉痛や手足のしびれ、脱力感などが発症すること

◆ＤＭＡＴ（Disaster Medical Assistnce　Team）とは
　厚生労働省医政局が設立した発災から48時間以内の「超急性期医療」を担う専門訓練を受けた医療チームで、災害医療への対応や被災地医療の機能回復、フロアマネジメントなどを支援する。
　（主に災害拠点病院、日本赤十字病院に従事する医師・看護師・薬剤師・検査技師・事務を中心とした隊員で構成される。）

地区内の情報収集について

◆災害発生時において、市や防災関係機関が的確な対応を行うためには、市内及び周辺の被害状況などの収集・把握が必要不可欠です。

◆市内に大規模な災害が発生した際、１６か所の市立小学校に情報拠点となる「地区対策支部」を設置します。

◆地区対策支部の編成は、市職員３名を派遣し、当該地区の被害状況及び避難所の状況等の情報収集・把握を行うこととしています。この際、地区対策支部職員だけでは、地区内の全ての情報を把握することは困難であるため、地域住民の皆さんの協力が必要となります。

◆災害発生時に必要となる情報としては、主に下記「地域で収集・把握すべき情報の例」が考えられます。

地域で収集・把握すべき情報の例

- **人的被害の発生状況（死者・負傷者・生き埋め者など）**
- **要配慮者の安否情報**
- **火災、土砂災害の発生状況**
- **建物の被害状況（住宅・学校・病院・駅など）**
- **道路の通行障害の発生状況（道路や橋の被害、交通渋滞など）**
- **ライフライン施設の被害状況（施設被害、使用可否など）**
- **医療機関や応急救護所の開設状況**
- **避難所・一時避難場所の状況（避難者の状況、被害状況など）**
- **帰宅困難者の発生状況**　など

◆地域住民の皆さんは、地域で協力してこれらの情報の収集・把握と地区対策支部へ報告をお願いします。これは、救助隊等の救出救護先の状況判断や被災者等の自宅又は避難所における生活支援体制の構築更には地域を復旧させるための資料となります。