

地域ぐるみで防災対策を！

災害の規模が大きいほど、「公助」(行政など公的機関の支援)が行き届かなくなりま
す。このような状況の中では、「自助」(自らの身を守る)・「共助」(地域が助け合う)が
重要です。「自分たちのまちは自分たちで守る」ために、自主防災組織の活動に積極的
に参加して、地域ぐるみで災害に備えましょう。

自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域の人々が自主的に防災活動をする組織です。
各地域では、自治会などを単位とした組織づくりが行われております。
本市では、自主防災組織の育成と防災体制の充実を図るため、各種
助成制度を設けています。詳しくは各区役所地域振興課にお問い合わせ
ください。(P26、28参照)



自治会活動の詳細はこちら
相模原市自治会連合会 検索



自主防災組織の主な活動

平常時の主な活動

防災訓練の実施

- 初期消火訓練
- 救出・救護訓練
- 避難誘導訓練
- 避難所運営訓練
- 給食・給水訓練
- 情報収集・伝達訓練
- 災害時要援護者支援訓練



防災知識の普及

- 防災マップの作成
- 防災講習会の開催
- 地域のお祭りや運動会などでの防災イベントの実施

防災巡視・防災点検

- 各家庭での防災用品の点検の呼びかけ
- 自治会の防災倉庫の点検 ● ブロック塀や看板などの点検

防災資機材の整備・管理

- ヘルメット、消火器、担架、ハンマー、バー
ル、大型ジャッキなどの作業道具など防災資
機材の整備・管理
- 食料、救急医薬品など備蓄品の管理



災害時の主な活動

初期消火活動

- 消火器・バケツリレーなどによる初期消火活動

救出活動

- 負傷者や倒壊した家屋などの下敷き
になった人たちの救出・救助活動



救護活動

- 負傷者の応急手当、救護所への搬送

情報の収集・伝達

- 災害に関する正しい情報の収集・伝達
- 災害時要援護者の安否確認

避難所運営への協力

- 避難所の解錠 ● 避難所施設の状況確認
- 避難者誘導・受け入れ
- 避難者の居住場所と業務の割り振り
- 備蓄食料や救護物資などの避難所への運搬および配布
- 炊き出し
- 水の確保 ● トイレの清掃 ● ゴミの搬出・保管
- 施設内の清掃 ● 感染症対策

お住まいの地区の防災活動をご存知ですか？

本市では、「自助」・「共助」による防災活動の推進の観点から、市内22地区において、地区ごとの
特性に応じた「地区防災計画」が作成されています。
お住まいの地区の防災活動を事前に確認しておきましょう。

相模原市地区防災計画 検索



避難所で生活する際に 気をつけることは？

避難所は、災害によって自宅で生活することが困難になってしまった人が、新しい
生活拠点を見つけるまでの一定期間、生活を送るための施設です。避難所運営協議会
を中心に、利用者全員で協力して運営します。どんなことに気をつければよいかを
知っておきましょう。

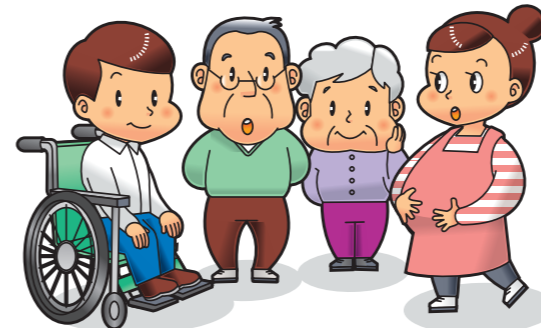
避難所のルールやマナーを守ろう

避難所は、他人同士が共同で生活します。お互いのプライバ
シーを無視して、ほかの人の居住スペースをのぞいたり、むやみ
に立ち入ったり、大声でしゃべったりするのは周りの人の迷惑にな
ります。トイレの使い方や、飲酒・喫煙、ごみ捨てなど、決められ
たルールやマナーを守りましょう。



思いやりの心を持とう

避難所はさまざまな価値観・背景(国籍・持病・性
自認*・生活習慣・宗教など)を持った方が利用します。
お互いに理解し、助け合いながら生活しましょう。



*自分で認識している自分自身の性

熱中症の予防

夏場の避難所では熱中症に注意しましょう。特に高
齢者や子どもは要注意です。のどの渇きを感じなくて
も、こまめに水分・塩分の補給を行うことが大切です。



緊急避難場所に滞在する際も同じような配慮が必要です。

感染症対策も忘れずに

新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザな
どの感染症を予防するため、マスクの着用やこまめ
な手洗いをしましょう。また、定期的に体温を測り、
体調の変化を感じたら速やかに避難所運営スタッ
フに申し出てください(非常用持ち出し品の中に体温
計を入れておきましょう)。



ペットを連れての避難

避難所で受け入れが可能なペットは、犬や猫、そ
の他の小動物です。ただし、人とペットの滞在ス
ペースは別です。エサや飼育に必要な用具は全て飼
い主が持参し、安全面・衛生面から必ずケージに入
れて、責任を持って清掃・管理します。



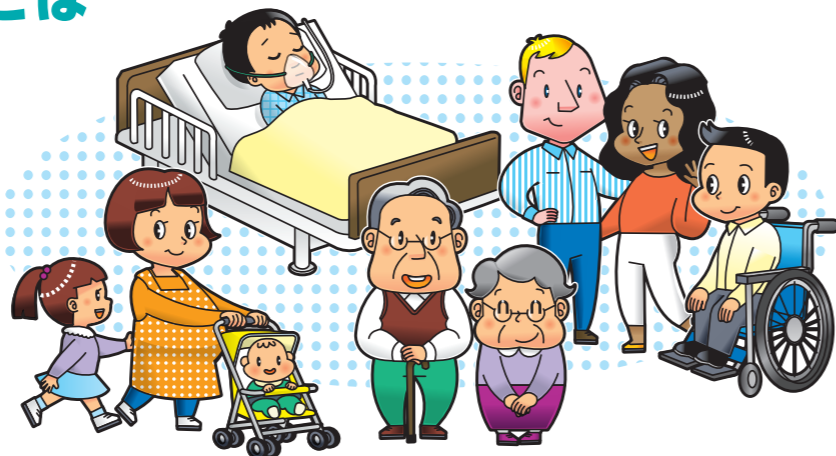
災害時に支援が必要な人をみんなで守ろう！

地震や風水害などの災害が起きたとき、自主防災組織などを中心に地域の人々で、高齢者や障害者などの「災害時要援護者」をサポートしましょう。

「災害時要援護者」とは

※法律上の名称は「要配慮者」となっています。

災害時要援護者とは、高齢者、身体障害者、知的障害者、精神障害者、乳幼児、病人、妊産婦、外国人などのうち、災害に際して必要な情報を得ることや迅速かつ適切な行動をとることが困難な方です。避難が必要となった場合は、地域で協力しあいながら、災害時要援護者の安否確認、緊急避難場所への移動を支援しましょう。



日頃から信頼関係と支援体制をつくっておく

災害が起きたとき、災害時要援護者の安否確認や避難誘導をするためには、日頃から支援者となる地域の住民と災害時要援護者が交流をして、信頼関係と支援体制をつくっておくことが大切です。



積極的な交流

日頃から隣近所に住む人と挨拶を交わしましょう。自治会活動や地域のボランティア活動などにも積極的に参加して、災害時要援護者を含む地域の人たちと接する機会を増やしましょう。



自主防災組織での役割分担

災害が起きたときの安否確認や避難誘導などの役割分担を決めておきましょう。自主防災組織で災害時要援護者一人一人を支援できるようにしましょう。

災害時要援護者の把握

防災の観点から、近くにどんな人が住んでいるのか把握しておくことが大切です。プライバシーや本人の意思を尊重しながら、自主防災組織として災害時要援護者にどのような支援ができるのか話し合っておきましょう。

定期的な防災訓練の実施

定期的な訓練により、災害が起きたとき支援する側も冷静に対応できるようになります。災害時要援護者と一緒に、避難経路や危険箇所などを確認しておきましょう。



災害時の主な誘導方法

高齢者、傷病者

- なるべく複数の支援者で対応する。
- ひじや肩につかまってもらい誘導する。必要に応じて担架を利用したり背負って避難する。



妊産婦・乳幼児

- 妊産婦は体調が変化しやすいため、注意するとともに移動では手助けや心配りをする。
- 保護者と乳幼児が離れないように配慮する。



目が不自由な人

- まずは声をかけて、自分が誰であるかを知らせる。
- 誘導するときは手を引くのではなく、こちらのひじの上をつかんでもらい、歩行速度に気をつけて歩く。



耳が不自由な人

- 呼びかけが聞こえないため、肩をたたくなどして目を合わせる。
- 文字（メモ）や身振り手振りなどを交えて情報を伝え、避難を助ける。



知的・精神障害などがある人

- まずはやさしく声をかけ、簡潔に状況を説明するなどして、相手を安心させる。
- 絶えずやさしい言葉をかけて落ち着かせ、手を引いて安全な場所に誘導する。



車いすを利用している人

- 階段などでは、必ず複数の支援者で車いすを持ち上げて援助する。
- 状況によって車いすでの移動が困難なときは、背負って避難する。



日本語の理解が困難な人

- 身振りや手振りを交え、日本語でもよいので、状況や支援の意思を相手に伝える。
- ※多言語に対応した、災害情報や避難情報が入手できるアプリもあります。（右記参照）



Safety tips

日本国内における災害情報が多言語で通知されます。



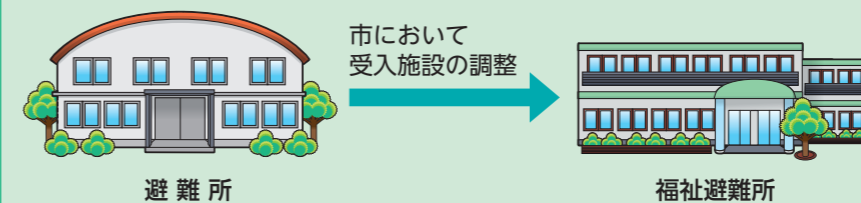
NHK WORLD- JAPAN

ニュースや災害などの情報を多言語で掲載しています。



福祉避難所について

要介護者や障害者、妊産婦・乳幼児などの「災害時要援護者」のうち、体育館など一般の避難所での避難生活が著しく困難な方を受け入れるために、本市では二次的避難所として「福祉避難所」を開設します。



注意

- 災害発生後3日目をめどに開設されます。
- 専門職（保健師など）が、本人の状況や要介護認定の有無などを確認し、福祉避難所への避難の必要性を判断します。
- 直接避難することはできません。