

平成 19 年(2007 年)3 月 13 日
防災対策特別委員会資料
総 務 部 防 災 担 当

災害ポケットマニュアルの配布について

1．実施趣旨

風水害、震災等における災害対策については、中野区地域防災計画によるところである。個人や家庭での日頃の備えとして、災害ポケットマニュアルを発行することにより、災害時の対処方法を多くの区民に周知し、災害時及び事前の行動に役立たせることを目的とする。

2．内容

○地震の心得 10 か条 ○まず落ち着いて身の安全を守る ○あわてず冷静に火災を防ぐ ○ご近所同士で応急救護・救助活動 ○正しい情報の入手 ○避難 ○避難所のルール ○我が家の避難場所 ○応急手当 ○心肺蘇生法 ○AED の救命手当 ○日頃の備え ○非常持出し品チェックリスト ○非常備蓄品チェックリスト ○関係機関連絡先 ○安否確認の方法 ○私の記録 ○中野区防災地図

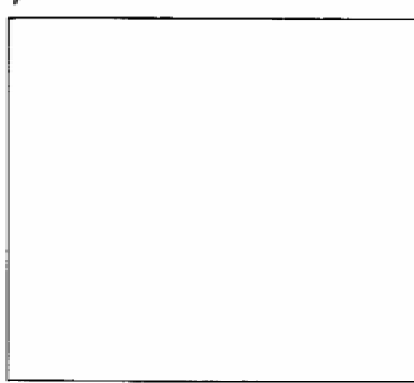
3．発行部数及び配布先

(1) 装丁 A3 版 横 6 折 縦 3 折

(1) 発行部数 10,000 部

(2) 当初配布先・部数

地域防災住民組織	5,000 部
地域センター	1,000 部
庁内・関係機関	1,000 部
防災担当窓口	3,000 部

14 関係機関連絡先	11 日頃の備え	8 応急手当	5 避難	2 あわてず冷静に火災を防ぐ	災害ポケットマニュアル																																		
中野区役所 3 3 8 9 - 1 1 1 1 中野区防災センター 3 3 8 9 - 1 1 4 2 中野警察署 3 3 6 6 - 0 1 1 0 野方警察署 3 3 8 6 - 0 1 1 0 中野消防署 3 3 6 6 - 0 1 1 9 野方消防署 3 3 3 0 - 0 1 1 9	①ケガをしないための備え ○家具の転倒防止 ○窓や食器棚に飛散防止フィルム ○わが家の耐震化 ○ブロック塀の点検、補強 ②火を出さない備え ○火を出さないように確認 ○消火器を用意し、初期消火 ③家庭での防災会議 ○家庭での役割分担、連絡先の確認 ○避難所を知り、避難路の設定 ○備蓄品の確認、点検	出血がひどい時 ①傷口を清潔なガーゼやハンカチで強く押え圧迫止血をする。 ②圧迫できない場合、止血帯を巻く。傷口よりも心臓に近い部分をタオルや布などで固く結ぶ。 ※窒息の危険があるため 30 分に 1 回緩めること。 やけど 流水で冷やし、冷やした後は、ガーゼや布で保護し医療機関へ。 骨折 割え木を当て固定し、医療機関へ。	①避難が必要なのは ○家屋の倒壊や火災延焼拡大の危機が迫って来た時です。 ○区や警察などから避難勧告が出た時です。 ②避難は徒歩で荷物は最小限に ○車での避難は止めましょう。 ○狭い路地や塀ぎわは、危険ですので避けて通りましょう。 ○近くに高齢者、身体の不自由な人がいる場合、積極的に協力し、助け合いましょう。	①安全が確保できたら火の始末 ○使用中のガス器具などは、すばやく火を消しましょう。 ○地震後に長期的に家を空ける場合、電気のブレーカーを切ってから外に出しましょう。 ②火が出たら早い段階の初期消火 ○火が出たら消火器やバケツなどを使い、ボヤのうちに消し止めましょう。 ○近所の方に声をかけ、協力しあって初期消火に努めましょう。 ※日頃から区内にある街頭消火器の位置を確認しておきましょう。	中野区 災害に強いまちを目指して 震災編 																																		
15 安否確認の方法	12 非常持出し品チェックリスト	9 心肺蘇生法	6 避難所のルール	3 ご近所同士で応急救護・救助活動	地震の心得10か条																																		
災害用伝言ダイヤル『171』 <table border="1"> <tr> <td>録音用</td> <td>再生用</td> </tr> <tr> <td>1 7 1</td> <td>1 7 1</td> </tr> <tr> <td>▽</td> <td>▽</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> </table> ○被災地の方は自宅の電話番号 ○被災地以外の方は被災地の方の電話番号をおかけください。 〔〇〇〕〇〇〇〇 — 〇〇〇〇 ※災害時には、公衆電話が一般の電話よりつながりやすくなっています。自宅周辺の公衆電話設置場所を事前に確認しましょう。	録音用	再生用	1 7 1	1 7 1	▽	▽	1	2	<table border="1"> <tr> <th>品名</th> <th>チェック日</th> </tr> <tr> <td>◇非常食</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇飲料水</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇携帯ラジオ</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇懐中電灯</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇携帯電話、時計</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇携帯の充電器</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇ヘルメット</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇靴</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇着替え</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇常備薬</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇貴重品</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇保険証のコピー</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> </table>	品名	チェック日	◇非常食	／ ／ ／	◇飲料水	／ ／ ／	◇携帯ラジオ	／ ／ ／	◇懐中電灯	／ ／ ／	◇携帯電話、時計	／ ／ ／	◇携帯の充電器	／ ／ ／	◇ヘルメット	／ ／ ／	◇靴	／ ／ ／	◇着替え	／ ／ ／	◇常備薬	／ ／ ／	◇貴重品	／ ／ ／	◇保険証のコピー	／ ／ ／	①意識があるかを確認する。 ②意識がない時は、気道を確認する。 ○あお向けにし、あごを持ち上げる。 ③呼吸の有無を確認する。 ④呼吸がない時『人工呼吸』 ○気道を確認したまま、鼻をつまみ、口をおおい、息を吹き込む。 ⑤循環のサインを確認する。 ○人工呼吸に反応して、呼吸、咳、身体に動きの兆候がある確認する。 ⑥心臓マッサージをする。 ○胸部に手を重ねて置き、胸全体が 3 ～ 5 cm 沈むように胸骨を押す。 ⑦人工呼吸と心臓マッサージをする。	○避難所は区職員、施設管理者、防災会が協力し、またはそれぞれが独自に開設し、運営を行うことになっています。 ○避難所では備蓄物資・救援物資の配布、給水・給食等、避難者の救援活動などを行います。 ○状況によっては、大勢の人が長期間の共同生活をしていかなければなりません。ルールを守りお互いに助けあって生活することが大切です。 ○避難所内での運営にみんなで協力し、避難所運営をスムーズに行いましょう。	○ご近所の安否を確認し、「地震だ、火を消せ!!」と声をかけ周囲の人にも火を消す行動を呼びかけましょう。 ○ケガ人がでた場合みなさんがお互いに協力しあって止血や消毒などの応急救護をしましょう。 ○建物の倒壊や落下物などの下敷きになった人がいたら、地域のみなさんで協力しあって救助・救出活動を行いましょう。 ○日頃から地域の防災訓練に参加し、地域のコミュニケーションを取り、防災意識を高め、災害に強いまちをつくりましょう。	①まずわが身の安全 ②すばやい消火、火の始末 ③戸や窓を開けて出口の確保 ④確かめ合う家の安全、隣の安否 ⑤あわてて外に飛び出さない ⑥避難の前の安全確認を忘れずに ⑦避難は徒歩で荷物は最小限 ⑧危ない道には近寄らない ⑨協力し合って救出救護 ⑩正しい情報を聞き確かな行動
録音用	再生用																																						
1 7 1	1 7 1																																						
▽	▽																																						
1	2																																						
品名	チェック日																																						
◇非常食	／ ／ ／																																						
◇飲料水	／ ／ ／																																						
◇携帯ラジオ	／ ／ ／																																						
◇懐中電灯	／ ／ ／																																						
◇携帯電話、時計	／ ／ ／																																						
◇携帯の充電器	／ ／ ／																																						
◇ヘルメット	／ ／ ／																																						
◇靴	／ ／ ／																																						
◇着替え	／ ／ ／																																						
◇常備薬	／ ／ ／																																						
◇貴重品	／ ／ ／																																						
◇保険証のコピー	／ ／ ／																																						
16 私の記録	13 非常備蓄品チェックリスト	10 AED の救命手当	7 我が家の避難場所	4 正しい情報の入手	1 まず落ち着いて身の安全を守る																																		
氏名 _____ 住所 _____ 自宅電話 _____ 携帯電話 _____ 緊急連絡先 _____ 生年月日 _____ 血液型 _____ 疾病 _____ 病院 _____ 担当医 _____ 避難所 _____ ※ご自身の判断で、必要に応じてご記入ください。	<table border="1"> <tr> <th>品名</th> <th>チェック日</th> </tr> <tr> <td>◇食品</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇水</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇毛布</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇電池</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇カセットコンロ</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇燃料</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇洗面用具</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇生理用品</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇簡易トイレ</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇雨具</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇ポリタンク</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> <tr> <td>◇工具</td> <td>／ ／ ／</td> </tr> </table>	品名	チェック日	◇食品	／ ／ ／	◇水	／ ／ ／	◇毛布	／ ／ ／	◇電池	／ ／ ／	◇カセットコンロ	／ ／ ／	◇燃料	／ ／ ／	◇洗面用具	／ ／ ／	◇生理用品	／ ／ ／	◇簡易トイレ	／ ／ ／	◇雨具	／ ／ ／	◇ポリタンク	／ ／ ／	◇工具	／ ／ ／	AED（自動体外式除細動器） ①意識があるか確認する。 ②AEDを持ってくる、きてもらう。 ○AEDが届くまで心肺蘇生法を行う。 ③電源を入れ、電極パッドを胸に貼る。 ○胸が汗などで濡れていたら、タオルでふき取ってください。 ④電気ショックの必要性を AED が判断する。 ○心電図解析中は誰も傷病者に触れてはいけません。 ⑤ショックボタンを押す。 ⑥再度ショックが必要か判断する。	避難所 _____ 地図 ○危険な区域や目印を調べ話し合いましょう。 	○確かな情報がないままにやみくもに行動しても危険が増すばかりです。 ○テレビやラジオの報道に注意し、デマにまどわされないようにしましょう。 ○区役所、消防署、警察署などからの情報には、たえず注意しましょう。 ○不要、不急な電話は、かけないようにしましょう。 ※特に消防署等に対する災害状況の問合せ等は、消防活動に支障をきたすのでひかえめにしましょう。	①机やテーブルに身を隠す ○揺れを感じたらテーブルの下などに身を隠し、座布団などで頭部を保護しましょう。 ②非常脱出口の確保 ○安全が確保できたら、玄関などの扉を開けて非常脱出口を確保しましょう。 ③あわてて外に飛び出さない ○周囲の状況を確かめ慌てて外に飛び出さず、落ち着いて行動しましょう。								
品名	チェック日																																						
◇食品	／ ／ ／																																						
◇水	／ ／ ／																																						
◇毛布	／ ／ ／																																						
◇電池	／ ／ ／																																						
◇カセットコンロ	／ ／ ／																																						
◇燃料	／ ／ ／																																						
◇洗面用具	／ ／ ／																																						
◇生理用品	／ ／ ／																																						
◇簡易トイレ	／ ／ ／																																						
◇雨具	／ ／ ／																																						
◇ポリタンク	／ ／ ／																																						
◇工具	／ ／ ／																																						

中野区防災地図



広域避難場所	指定丁目	広域避難場所	指定丁目
都立武蔵丘高校一帯	鷺宮5, 6 上鷺宮2, 4, 5	公社広町住宅一帯	南台4, 5 弥生町6
公社鷺宮西住宅一帯	白鷺2, 3 鷺宮1, 2, 3, 4 上鷺宮1, 3	東京大学附属中等教育学校一帯	南台1, 2 弥生町3, 4の各一部
白鷺一丁目地区	若宮2, 3 白鷺1	国立療養所中野病院跡地一帯	沼袋1, 2, 4 江原町1, 2, 3 江古田2, 3, 4 丸山1, 2 野方4, 6
平和の森公園一帯	新井3, 4 沼袋3, 野方3, 5 若宮1	哲学堂公園一帯	東中野3 中野6 上高田1, 2, 3, 4, 5 新井5 松が丘1, 2 江古田1
中野区役所一帯	本町4, 6 中央2, 3, 4, 5 東中野2 中野1, 2, 3, 4, 5 新井1, 2 野方1, 2	百人町三丁目地区（新宿区）	中央1 東中野1, 4, 5
立正佼成会大聖堂一帯 （杉並区）	大和町1, 2, 3, 4 南台3, 弥生町5 本町5	新宿中央公園一帯（新宿区）	弥生町1, 2 弥生町3, 4の各一部 本町1, 2, 3

避難所

区では、主に区内の小学校や高等学校などの50か所を「避難所」に指定し、災害時に地域の皆さんの救助・救援活動を行うことにしています。避難所は、救助・救援活動の拠点として、避難者の救援、負傷者の救援、安否確認等の情報収集・提供、被災者への物資の配布、給水、給食などを行います。

そのために、防災行政無線、防災井戸、発電機、炊飯セット、投光機、浄水機、救急医療セット、担架、食料、生活用品などを備えています。

避難所は、地域防災会単位で割り振り、指定しています。

広域避難場所

火災の拡大などにより地域に危険なことが危険になったときは、「広域避難場所」に区職員・警察官や地域防災会のリーダーなどの誘導により避難します。

避難が必要なのは、①家屋の倒壊や火災の危険が迫ってきたとき、②区や警察などから避難勧告が出されたときです。

大規模な地震が発生したときには、まず、「身を守る」として「火を消すこと、火事を出さないこと」が大切です。

安全を確かめたら、地域の皆さんで協力して消火活動や救出活動にあたりましょう。

しかし身に危険が迫った場合は、指定された避難所や広域避難場所に避難します。

凡	避難所	例
避難場所		
広域避難場所		
避難道路		
備蓄倉庫		
区役所・地域センター		
警察署		
消防署		