

第2章

避難所開設に向けた行動

(地震発生から避難所開設までのながれ)

第2章では、震災発生直後の**自助**（自分の命は自分で守る行動）から、**共助**（自分たちのまちは自分たちで守る助け合い行動）を経て、避難所の開設・運営（**公助**との連携・協働）に至る、地震災害発生直後の活動について説明しています。

ポイント

地域防災会とは

地域防災会とは、「防災住民組織」または「自主防災組織」ともよばれ、平時より町会や自治会をベースに区内の全域で組織されています。

災害対策基本法では、「『自分たちのまちは、自分たちで守る』という意識に基づく自発的な防災組織」とされ、災害が発生した場合、**その地域に居住する人は、居合わせた人も含め、年齢・性別・国籍を問わず全ての人が防災会員**であるとされており、災害発生時には皆で助け合うこととしています。

日頃から、ご自宅や職場で災害への備えを整えるとともに、地域の防災訓練等に積極的に参加し、共助（助け合い）のすそ野を広げましょう。

地震発生後の行動
(イメージ)

地震発生

(自助) 地域で減災行動

「自分の命は自分で守る」行動

命を守る行動

自身や家族の安否確認

自宅の安全確認 (火事、倒壊)



時間の流れ

(共助) 地域で減災行動

「自分たちのまちは自分たちで守る」助けあい行動

近隣の安否・被害確認 (火事・倒壊)

消火活動、救助活動、安否確認



火災拡大

火災危険なし

避難行動・避難支援



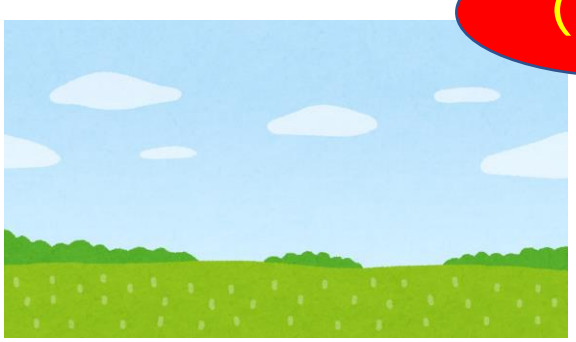
火災拡大のおそれ

地域にとどまれる

広域避難場所

避難所

(公助)



自宅へとどまる
(在宅避難)
※家屋の倒壊危険がない場合



1. 大地震が発生したら（初期行動）

「自助」（自分の命は自分で守る行動）と、「共助」（自分たちのまちは自分たちで守る助け合い行動）による、初期の減災行動が重要です。

しかし、火災の拡大など、危険が高まった場合には、迷わず避難しましょう。

(1)「自助」行動の開始

- ☐ 自身のケガを確認
- ☐ 家族のケガを確認（救助が必要な場合は、大声で助けを求める）
- ☐ 自宅の被害の確認
- ☐ 自宅の火災発生の確認→火災が発生した場合→初期消火の実施

※初期消火：消火器の能力には限界があります。天井が燃え始めたらすぐ退避

- ☐ 大声で助けを求める。（初期消火、119通報）
 - ☐ テレビ・ラジオ・インターネットなどで情報収集
- ※「デマ情報」に、まどわされないこと



(2)「共助」行動の開始

- ☐ 隣近所に声を掛け合い、被害や安否の確認
- ☐ 火災が発生していたら、消火活動（初期消火、119番通報）

※自宅が無事な場合でも、近隣からの火災により焼失する恐れがあります。

- ☐ 救出・救助（周囲に声をかけて、皆で救助する）
- ☐ 避難誘導

※火災が拡大するおそれがある場合は、周辺に声を掛け合い、火や煙の影響がない安全な場所に避難しましょう。



(2)「共助」 行動の開始（つづき）

防災会ごとの活動拠点（または防災資材倉庫設置場所）の資機材や街頭消火器を活用し、初期消火や安否確認、救出・救護活動などを行います。

ただし、火災延焼の拡大など、救出を行う方に危険が迫った場合は、避難誘導に切り替え、迷わず退避します。

ポイント

防災会長をはじめ防災会員は、地域で共助の活動行う一方、一部の役員は状況を見きわめ、避難所開設のために避難所へ向かいます。

防災会の活動拠点（防災資材倉庫設置場所）



【防災資材倉庫の資機材】

品目	数量	品目	数量
小型発電機	1台	両口ハンマー	3本
投光器(300Wランプ1灯・三脚スタンド1脚セット)	1セット	ボルトクリッパー	3本
		ブリキバサミ	3丁
コードリール(延長コード)	1台	手斧	6丁
組立式リヤカー	1台	油圧ジャッキ	3台
トランジスタメガホン	1台	標識ロープ(20m)	3本
旗	1流	救援ロープ(30m)	12本
懐中電灯	4個	一輪車	3台
シャベル	6本	資機材運搬袋	3枚
とびぐち	2本	車椅子	1台
平バール	6本	担架	2台
バチツル	1本	ヘルメット	5個
のこぎり(大)	3本	背負い式救出脱出用具(おんぶ紐)	2個
のこぎり(小)	3本	軽可搬消火ポンプ	1台
バラシバール	6本	スタンドパイプ	1セット



発電機



トランジスタメガホン



とびぐち



バール



バチツル



ボルトクリッパー



油圧ジャッキ



リヤカー



一輪車



担架

リヤカーは、物資搬送のほかに、負傷者搬送にも役立ちます。

(2)「共助」行動の開始（つづき） 負傷者対応

負傷者を見つけたら、自分の安全を確認したうえで、救助・救出などを行います。

自分が、火災や家屋倒壊に巻き込まれないよう、安全確認をするとともに、周りの人と協力しながら対応します。

確認事項（負傷者等）	状況
◆自分が、火災や家屋倒壊に巻き込まれる心配はないか	☐ 心配なし ☐ 危険
◇どこで倒れていたか。	
◇（重要）周囲の状況は？	
◆どこをケガしている？	
◆意識はあるか。	
◆普通通りに呼吸しているか。	
◇家族などはいるか。	
◆どこへ運ぶ	



ポイント

家族への連絡や、地震以外の死因（交通事故・犯罪死など）を見逃さないためにも、状況の確認は大切です。複数の人で確認しましょう。

【負傷者を搬送するための資機材】（例）前ページ「防災資機材倉庫」の配備資機材より



(2)「共助」行動の開始（つづき） 負傷者対応

医療救護所について

五師会※が協力し、医療活動を行う医療救護所を設置する避難所を地域本部ごとに1か所に設置します。

医療救護所では、五師会の協力により、傷病者のトリアージ、医療救護所で処置が可能な軽症者の治療、中等症・重症者の初期治療が行われます。

また、日赤奉仕団による軽症者の応急処置も行われます。

なお、近隣の病院が対応可能な場合は、近隣病院での対応が優先となります。

- ※【五師会について】
- ・中野区医師会
 - ・中野区歯科医師会
 - ・中野区薬剤師会
 - ・東京都柔道整復師会中野支部
 - ・東京都助産師会新宿・中野・杉並地区分会



○ 医療救護所を設置する避難所

No	地域	避難所名	所在
1	南中野	南中野中学校	南台5-22-17
2	弥生	中野本郷小学校	弥生町1-25-1
3	東部	中野東中学校	中央1-41-4
4	鍋横	第二中学校	本町5-25-1
5	桃園	桃花小学校	中央5-43-1
6	昭和	桃園第二小学校	中野6-13-1
7	東中野	東中野区民活動センター ※	東中野5-27-5
8	上高田	第五中学校	上高田4-28-1
9	新井	中野中学校	中野4-12-3
10	沼袋	緑野中学校	丸山1-1-19
11	江古田	第七中学校	江古田2-9-11
12	野方	都立中野工科高等学校	野方3-5-5
13	大和	旧明和中学校	若宮1-1-18
14	鷺宮	鷺の杜小学校	鷺宮4-7-3
15	上鷺宮	北中野中学校	上鷺宮5-7-1

ポイント

【設置協力について】

- 治療を行うための資機材の用意にご協力ください。
- 医療救護所の支援は、地域内の避難者や住民全体で行うことが、負傷者対応の充実につながります。
- 医療救護所で、対応できない負傷者は、受け入れ可能な医療機関に搬送します。

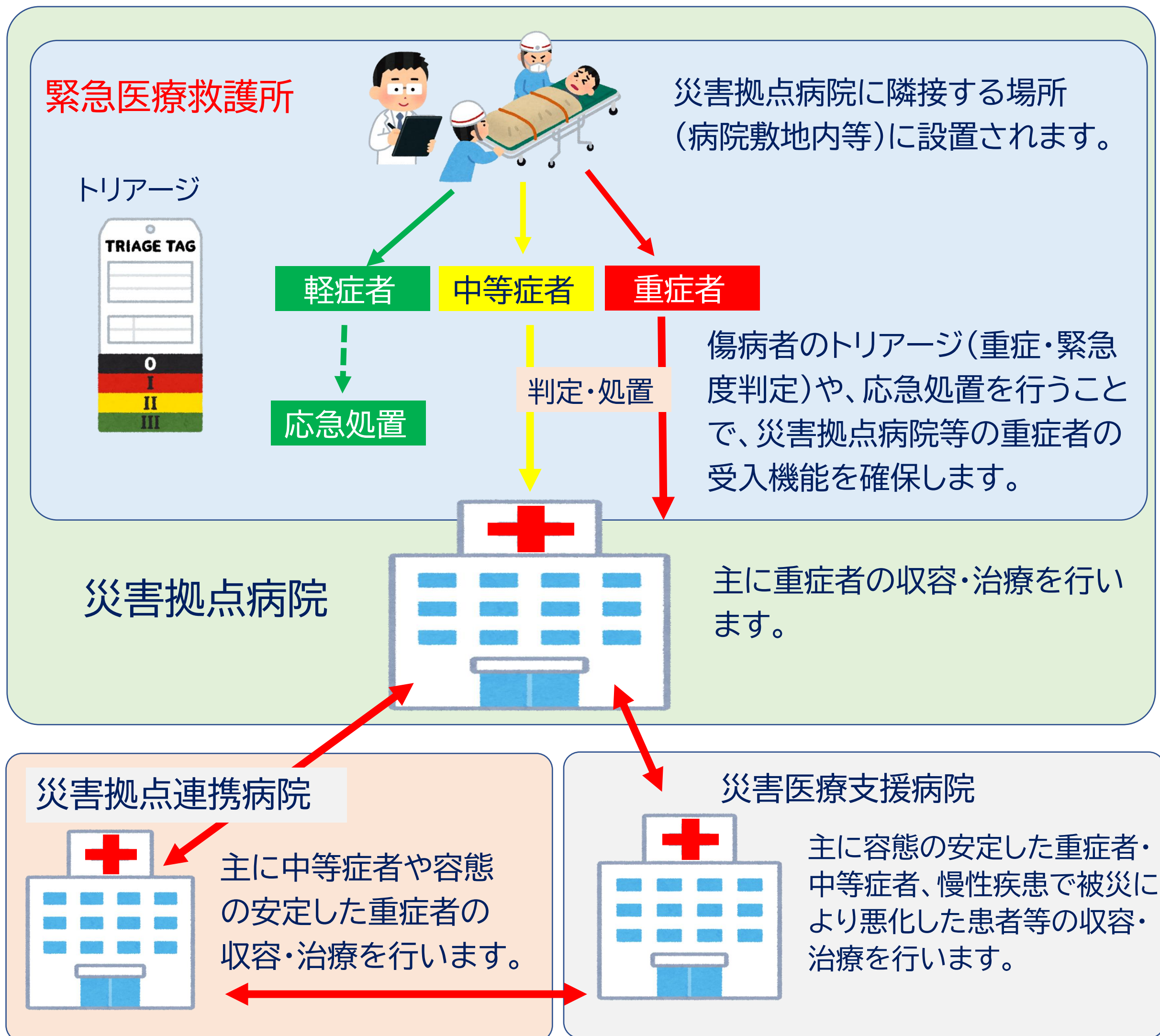
※東中野区民活動センターは、医療救護所としてのみ指定しています。

(2)「共助」行動の開始（つづき） 負傷者対応

重症者の対応について（緊急医療救護所）

五師会が協力し、災害拠点病院等に隣接する場所に、**緊急医療救護所**が開設されます。

緊急医療救護所では、病院前トリアージ、軽症者の治療などが行われます。



区は、医療救護活動等を的確かつ迅速に実施するため、**中野区災害医療コーディネーター**などから医学的助言をいただき、災害医療連携を効率的に実施します。

(3) 「避難」の開始（地域にとどまることが危険な場合）

□ 原則として、歩いて避難すること。

※緊急車両の通行が阻害されると、消火や救助活動に支障をきたします。

□ 自宅から避難する場合は、「通電火災」を避けるためにブレーカーを落とすこと。

2. 避難行動・避難方法について

避難する時は、原則として**徒歩で避難**します。

避難する道も被害などで、歩きにくい恐れがあります。携帯品は背負える範囲にとどめ両手が自由になるよう心掛け、服装は動きやすいものにしましょう。

区内の小・中学校などが避難所に指定されています。火災の拡大などの危険がある場合は、広域避難場所などに避難する必要があります。近隣の避難所や広域避難場所、あるいは火災を避けられる安全な場所などを、日頃からチェックしておきましょう。

(1) 家族の集合場所

日中に発災すると、家族が離れた場所にいる場合もあります。
家族の集合場所を、具体的に決めておくことが大切です。

※(例)〇〇避難所(学校)の鉄棒の前に午後1時に集合 など



家族の集合場所

第1 候補

第2 候補

第3 候補

