

第2編

地震が起きたときの行動・活動

1. 個人でとるべき行動手順（自助）

大地震が起きたときに、自分の身を守る行動（自助）を確認しましょう。

◎個人による時系列の行動手順

災害発生時、個人、家族がどのように行動して身を守ったらいいか、普段から確認しておきましょう。地震の直後は落ち着いて行動することが大切です。日ごろから地震に備えておくことが重要です。

時間経過	行 動	日ごろの備え
緊急地震速報 (数秒～数十秒前) 地震発生	・落ち着いて、家族に大声で知らせる ・あわてずに火の始末 ・安全な場所へ移動 ※速報は、震源が近いと間に合わないこともあります。 	・速報があった時の対応の確認
地震発生直後 (0～1分)	・出入口を開けて逃げ道を確保 ・落ち着いて、自分の身を守る	・建物の耐震点検 ・塀の安全確認 ・室内の安全空間の確保 ・ストーブなどの安全管理
ゆれがおさまったら (1～5分)	・素早く火の始末、火元の確認（ガスの元栓を閉め、ストーブなどの火元を確認） ・出火を大声で知らせ消火器で消火 ・家族の安全確認 ・靴をはき、割れたものに注意	・消火器、水のくみ置き、バケツの準備 ・防災訓練に参加し、初期消火の技術を身につける ・室内にはきものを準備
(5～10分)	・ラジオなどで情報確認 ・非常持出品の準備	・非常持出品の準備 ・資機材の準備
火災発見 倒壊家屋の発見 負傷者の発見 (10分～数時間)	・電化製品のプラグをコンセントから抜き、ブレーカーを落とす ・避難場所に避難	・防災訓練に参加し、救出、救助の手順を身につける ・避難場所の確認
避難場所へ避難 (数時間～)	・生活必需品は自らの備えでまかなう（3日間） 共助の行動 ・自主防災活動に参加 ・周囲に声をかけて避難	・水や食料など生活必需品の備え（3日間）

2. 地域でとるべき活動手順（共助）

地域の人たちと助け合える活動（共助）についての手順を確認しましょう。自分や家族の安全を確認したら、近隣に目を向け、助け合いに協力しましょう。

◎地域・組織による時系列の行動手順

災害時の活動は時間とともに変化していきます。時期に応じた活動を迅速かつ適切に行えるよう、どんな行動が必要かをシミュレーションし、確認しておきましょう。

時間経過	共助の行動	日ごろの備え
緊急地震速報 (数秒～数十秒前) 地震発生 地震発生直後 (0～1分)	自助の行動 ・自分の身を自分で守る ・出火防止 ※速報は、震源が近いと間に合わないこともあります。	・災害時の行動の啓発
ゆれがおさまったら (数分後～)	(1) 出火防止・消火活動 ・家族や自主防災組織による初期消火 (2) 救出・救護活動 ・地域で協力して救出・救護 ・消防署等へ連絡	・消火訓練 ・救出・救助訓練
(数時間後)	(3) 自主防災組織による情報収集・伝達活動 ・地域の情報収集 ・区対策本部などへの伝達 (4) 避難支援活動 ・避難を呼びかけ誘導 ・移動支援	・情報連絡訓練 ・避難支援訓練 ・災害時要配慮者避難支援訓練
避難場所へ避難 (半日後)	(5) 避難場所での活動 ・集まった人たちで運営組織をつくり役割分担	・収容避難場所開設訓練 ・給食、給水訓練
(数日後)		

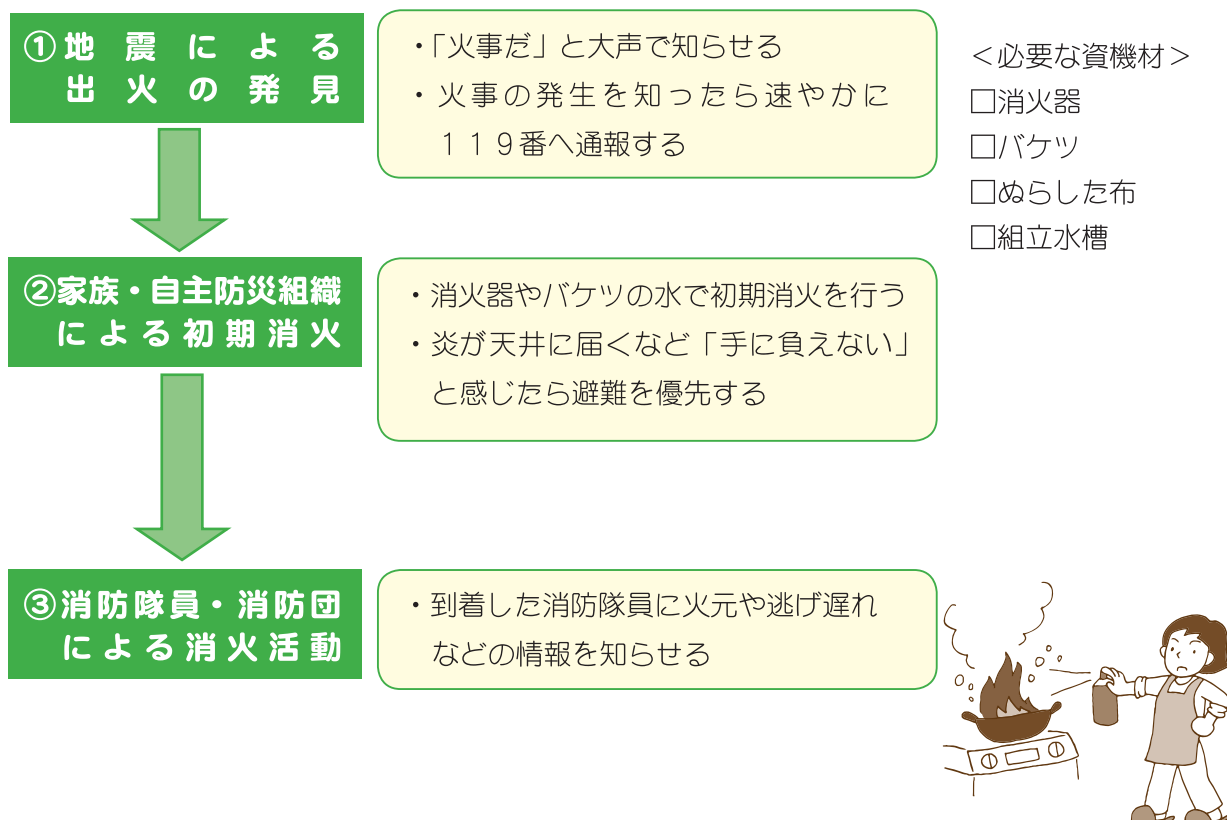


3. 災害発生直後の地域における活動手順

(1) 出火防止・消火活動

◎火災発見後の時系列の消火及び安全確保の行動手順

地震による火災の発生を防ぐためには、各家庭での初期の出火防止が大切です。万一火災が発生した場合は、家族や隣人、自主防災組織による初期消火を行います。



地震のときの出火防止

大きな地震が来たら、無理をせず、ゆれが収まってから火を消しましょう。台所には消火器などを置いておくと安心です。

札幌では、冬期間に暖房を使用することから、石油ストーブなどによる火災が心配されます。火が出たら落ち着いて大声で周囲に火事を知らせましょう。

阪神淡路大震災では、停電復旧時の通電による火災が多く発生しました。避難するときは電化製品のプラグをコンセントから抜き、ブレーカーを落としましょう。

また、家庭では、消火器の使い方を定期的に確認し、使用期限を守って更新しましょう。

<地震が起こったとき>

- 緊急地震速報など、ゆれる前に余裕があったり、近くにいたら火を消す
- ゆれがおさまってから火を消す

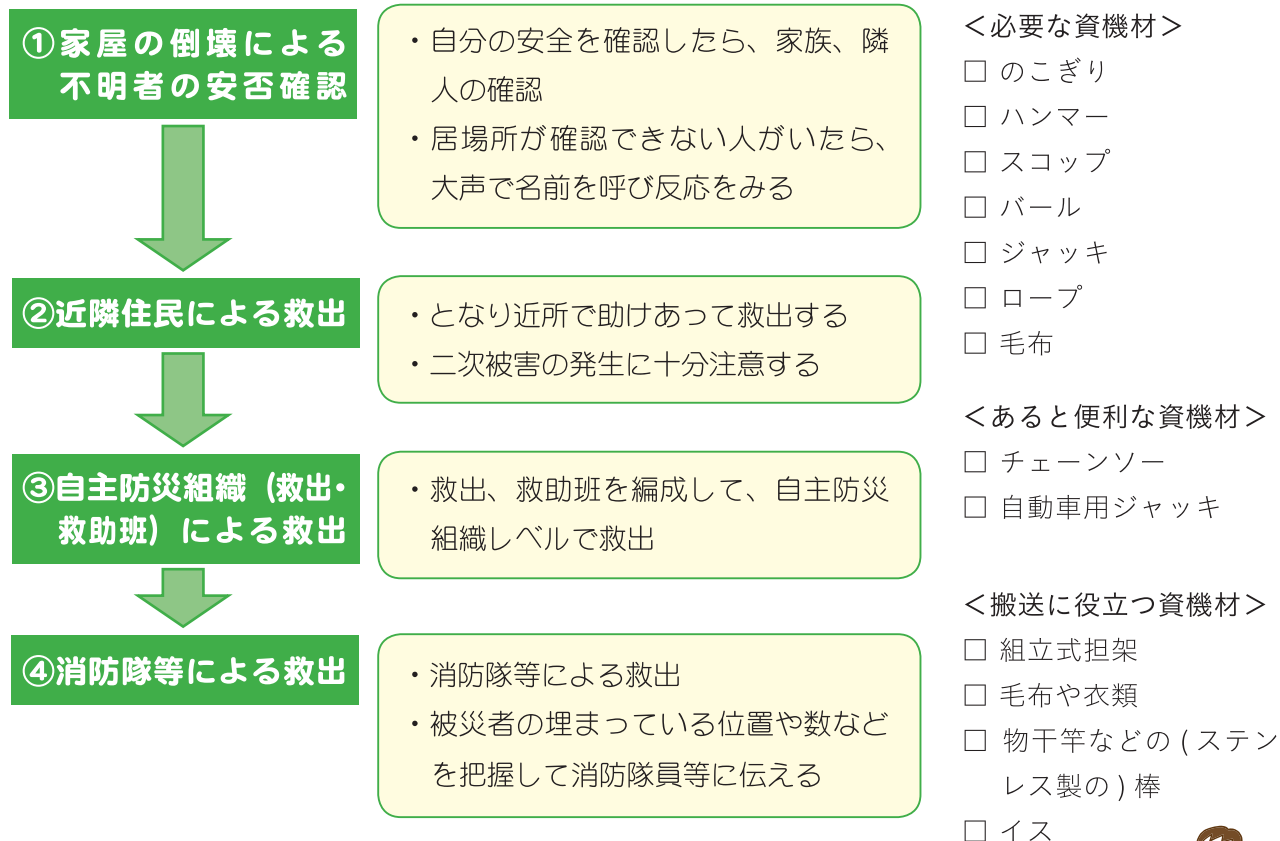
<自宅から避難するとき>

- 火が消えていることを確認する
- 電化製品のプラグをコンセントから抜く
- ブレーカーを落とす

(2) 救出・救護活動

◎閉じ込め者発見後の時系列の救出・救護活動手順

大地震が起こったときに、家屋の倒壊などにより、多くの生き埋め者が発生することが想定されます。消防署などへ連絡をするとともに、できる範囲で地域で協力して救出・救助活動を行います。



防災資機材

札幌市では自主防災活動を支援するため、消火、救出、救護活動に必要な資機材のうち、基本的なものをセットにして助成しています（活動組織を編成した地区が対象です）。

防災資機材の使用方法を確認しながら救出・救助訓練をすることで、災害時にも落ち着いて対応できる技術を身につけましょう。

救出後の搬送

大地震が起きた時には、医療機関も混乱します。救急車も来ない状況で搬送が必要になったら、最寄りに対応できる病院があるか確認しましょう。

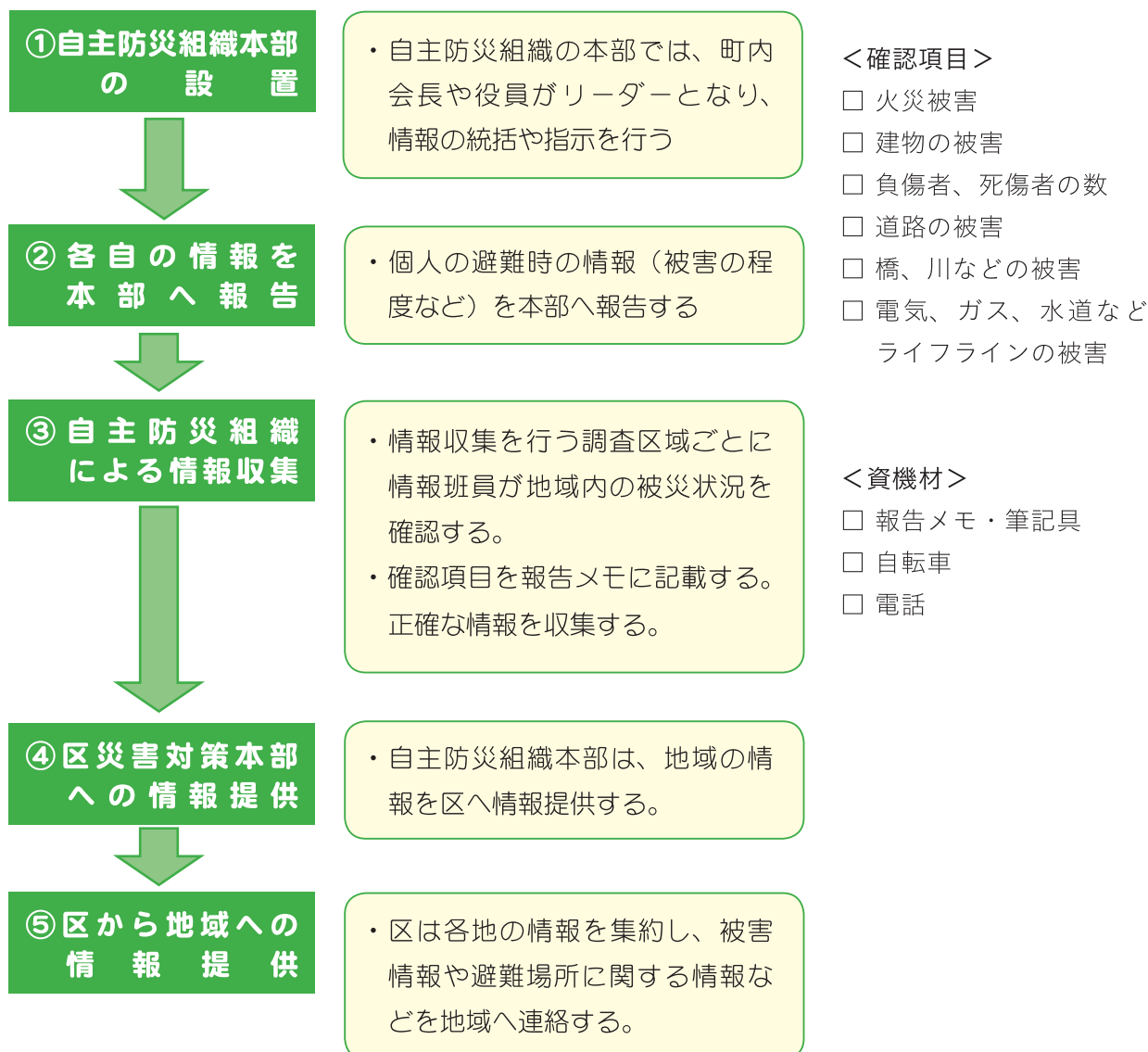
札幌市では、災害発生時に各区の保健センター内に「応急救護センター」を設置し、医療情報の収集や、医療班の派遣などを実施する計画です。

(3) 自主防災組織による情報収集・伝達活動

避難場所には、自分の身の安全を確保できた避難者が集まりますが、日ごろからの自主防災組織の編成のとおりには人が集まるとは限りません。その場合は、避難場所に集まった人の中から、指揮・統括を行うリーダーを選び、本部機能をつくりましょう。

◎地震発生後の情報収集・伝達活動の時系列の活動手順

地震の概要を把握し、的確な対応をするために、被害に関する情報を地域と行政で共有する必要があります。



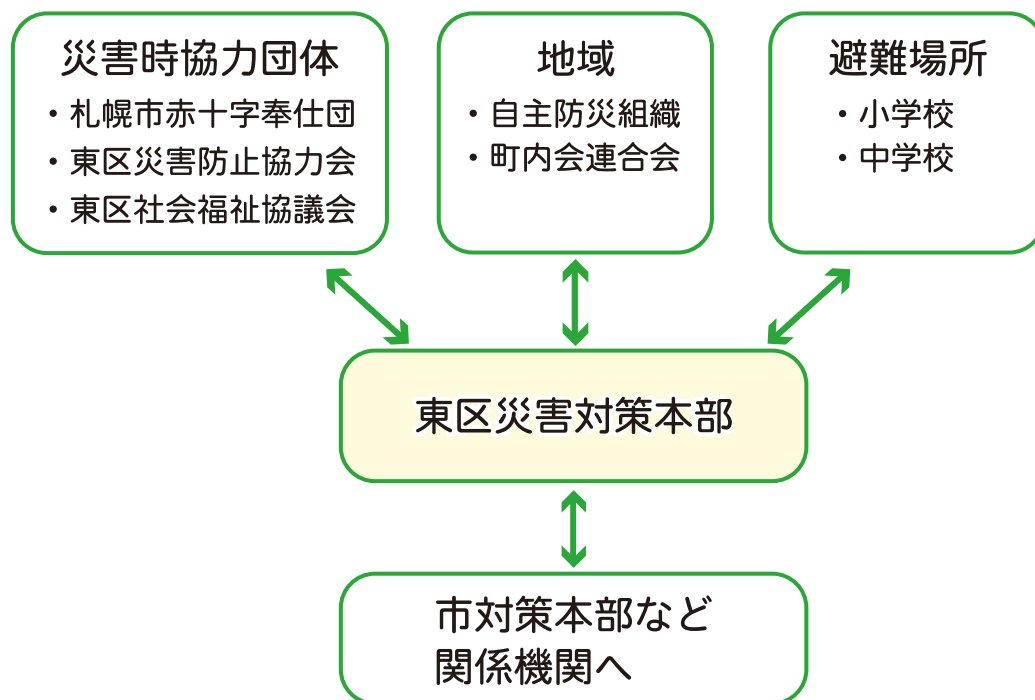
避難と同時に情報収集

地震発生直後の地域内の被害状況（火災の発生、死傷者、建物や道路の被災状況等）をとりまとめ、地域ごとに集約し、区災害対策本部へ報告します。

住民一人ひとりが情報提供者となり、避難する間に収集した情報を情報班に伝え、迅速な第一報を伝えることができます。また、「被害なし」も大切な情報です。

◎情報収集・伝達の流れ

大地震発生時には、自主防災組織は地域からの情報を区役所に伝えます。区役所は報道機関や広報車等を通じて、収集した情報を区民に広報します。区と自主防災組織等が協力して、迅速・正確な情報の伝達を行う必要があります。



災害時に役立つ情報源

テレビ、ラジオ、メール、携帯電話などで災害情報や避難情報を収集しましょう。携帯電話の防災情報アプリを活用することも有効です。



さまざまな情報源があります

●気象（天気予報、注意報・警報等）に関することは

札幌管区気象台	http://www.jma-net.go.jp/sapporo/
気象庁	http://www.jma.go.jp

●河川（雨量情報・水位情報等）に関することは

国土交通省「川の防災情報」	http://www.river.go.jp
（携帯サイト）	http://i.river.go.jp

●避難に関することは

札幌市危機管理対策室	http://www.city.sapporo.jp/kikikanri/
------------	---

●避難情報、気象警報に関することは

北海道防災情報	http://www.bousai-hokkaido.jp
（携帯サイト）	http://i.bousai-hokkaido.jp

●道路に関する情報

北海道開発局道路情報提供システム	http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/transport/
------------------	---

●交通に関する情報

札幌市公共交通案内	http://ekibus.city.sapporo.jp/
J R 北海道	http://www.jrhokkaido.co.jp/

●ラジオでの情報収集

コミュニティ FM 局	さっぽろ村ラジオ（FM81.3 MHz）
AM 局（kHz）	HBC ラジオ（1287 kHz）、STV ラジオ（1440 kHz） NHK 第 1（567 kHz）、NHK 第 2（747 kHz）
FM 局（MHz）	NHK・FM（85.2 MHz）、AIR-G'（80.4 MHz）、NORTHWAVE（82.5 MHz）

コミュニティ FM は地域に密着したラジオ局で、災害時には地域に身近な情報を、詳しく放送します。東区では **さっぽろ村ラジオ（FM 81.3 MHz）** で情報を得ることができます。

(4) 避難支援活動

◎地震発生後の時系列の避難支援活動手順

地震がおさまった後は、周囲に気をつけながら、いったん外へ出て安全を確認し、必要に応じて避難場所へ移動します。災害時要配慮者は避難に時間がかかるため、どんな手助けが必要かを事前に把握しましょう。途中で被災状況や収容避難場所開設の見通しなどの情報が入れば、周囲の人と共有しましょう。

①各自が避難を判断

- ・災害の状況、気象条件等を考慮し、一番安全な避難ルートを選定する
- ・周辺に声をかけて移動をする

<資機材>

- ☐ メガホン
- ☐ 避難ルート
- ☐ 避難先の掲示
- ☐ 非常持出品
- ☐ 防寒対策

②災害時要配慮者の避難支援

- ・災害時要配慮者の無事を確認し、避難を呼びかけ、安全を確保しながら移動を支援する

③避難場所への移動

- ・支援者は大きな声で誘導する

避難場所を確認しておこう

災害時に避難する場所として、次のような避難場所があります。最寄りの一時避難場所、収容避難場所は、日ごろから場所を確認しておきましょう。

一時避難場所	安全確保のため一時的に避難する場所。地域の公園や空地など。	
収容避難場所	基幹避難所	・市立小中学校の体育館及び1Fの一部教室など。 ・一定期間滞在して身体や生命を守る場所。 ・備蓄庫を設け、緊急物資の備蓄・管理を行う。
	地域避難所	(地区会館、私立学校など) ・一時的に避難者を収容する。 ・一定期間後は基幹避難所へ統合する。 ・地域と施設管理者が協力して開設運営する。 ・市は必要な支援や物資供給を行う。
福祉避難所	市が事業者と協定を結び、避難生活に特別な配慮が必要な災害時要配慮者が避難する場所。災害が起こったあとに、札幌市が指定する福祉施設等。	

(5) 収容避難場所での活動

◎収容避難場所を運営する準備

避難場所に集まった大勢の人たちが、混乱なく秩序をもってすごすためには、集まった人たちが運営組織をつくり必要な作業を分担して行う必要があります。

役割分担の例



避難場所の運営に関して、事前に検討したいこと

避難場所運営にあたっては、以下の内容について、日ごろから訓練等を通じて検討しておくといでしょう。

- ・運営組織の検討
- ・必要な役割分担を素早く行うために、実際に使える様式等の用意
- ・レイアウトの検討
- ・利用ルールの検討

◎避難場所開設～運営の手順

避難場所の開設に協力し、避難場所運営委員会を設け自主的な運営体制に移行します。

施設管理者や市職員

避難場所の被害の確認

- ・避難場所として使えるか、建物や設備を確認する

地域住民

屋 外 待 機

- ・確認が終わるまで屋外待機
- ・応急危険度判定士、建築士は点検に協力する

<確認項目>

- ☐ 建物の被害
- ☐ ライフラインの被害
- ☐ 使用スペースの確認

避難場所に入る

負傷者の確認と対応

- ・負傷者の確認と応急手当をする

負傷者の手当に協力

- ・負傷者の応急手当の手伝い
- ・医師、看護師は応急手当に協力する

<必要なもの>

- ☐ ハンドマイク

協力者の募集

- ・開設・運営の協力者を募集する

避難者受入に協力

- ・受付や誘導整理

<必要なもの>

- ☐ 医薬品
- ☐ 防災資機材リスト

施設管理者や市職員と地域住民との協働

① 役 割 分 担 避難場所運営委員会の 初期体制づくり

- ・集まった人で、役割を分担（生活班以外の分担）する
- ・訓練時に役割を決めていた場合も改めて決定する

<必要なもの>

- ☐ 役割分担表
- ☐ 体育館配置図
- ☐ 配置案

② 受け入れ場所の 準備と明記

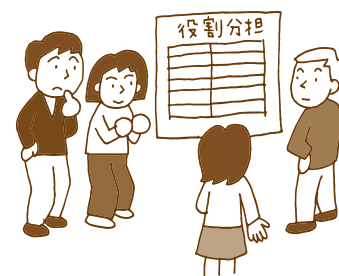
- ・総務グループは避難場所のレイアウトを決定し、受付に周知し、掲示する
- ・名簿グループは受付場所と受付票を用意し、誘導の準備をする
- ・衛生グループはトイレを準備する

<必要なもの>

- ☐ 受付票
- ☐ 避難場所の基本的ルール

③ 受 付 の 開 始

- ・名簿グループは避難者名簿の記入依頼
- ・避難場所の基本的ルールを説明
- ・特別な配慮が必要な方（要介護者等）がいるかどうか判断



④避難者名簿の作成



⑤生活班の設置



自主防災組織の構成員をはじめとする地域住民

⑥避難場所運営委員会の設置と第1回会議の開催



⑦避難者への周知



⑧各班による活動



⑨会議の定例・随時開催

- ・受付票から避難者名簿を作成し、地域ごとに整理する
- ・データは担当者を決めて管理する

<必要なもの>

- ☐ 避難者名簿
- ☐ パソコン

- ・地域ごとに生活班をつくり、班長、副班長を決める
- ・地区外の避難者は一班にまとめる

<必要なもの>

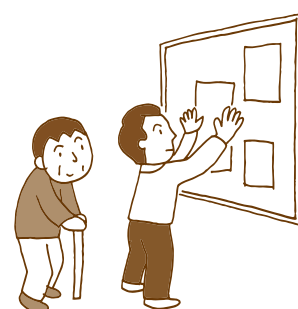
- ☐ 役割分担表
- ☐ 設置要綱
- ☐ 運営方針
- ☐ 会議ルール
- ☐ 生活ルール
- ☐ 物資管理票

- ・「避難場所運営委員会」の設置を確認する
- ・災害や施設、避難者に関する情報を共有する
- ・運営委員会の役割を確認する
- ・運営方針、会議、生活ルールを決定する
- ・意見の取りまとめ方法を決定する
- ・当面必要な生活物資の確保の状況と配分方法について確認する

- ・決定事項等は班ごとに伝達するほか、情報グループが掲示板ですぐに周知する

- ・各グループごとに活動を進める。必要に応じてボランティアグループに応援を依頼

- ・会議は毎日定期的に行う
- ・各グループからの報告、検討事項を協議し区本部へ報告する
- ・避難者とも情報共有する

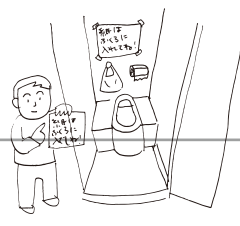


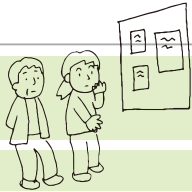
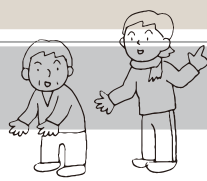
避難場所開設運営訓練のすすめ

避難場所は集団生活をするところです。このため、避難者は一定のルールを守って生活していく必要があります。円滑な避難場所運営について学ぶ訓練は重要です。今後の防災訓練にも、ぜひ取り入れていきましょう。

◎時系列の役割ごとの活動

避難場所では、運営組織をつくり、役割分担をして助けあいます。誰もが同じ立場の避難者として、思いやりを持って行動することが大切です。各班は、概ね以下のような行動をとります。

グループ		1日目	2～3日目
共通事項		・避難場所開設 ・暫定運営組織編成	・自主運営の下地づくり
総務		・避難場所レイアウト設定 ・区災害対策本部と連絡調整 ・運営委員会の開催	・運営の記録
名簿		・避難者名簿の作成	・避難者名簿の更新(随時) ・問合せ、訪問者への対応 ・取材対応
情報		・情報収集、整理 ・掲示板で内部に情報伝達	・掲示板で地域に情報発信
食料・物資		・必要数を区災害対策本部に報告	・物資の受入と配布、炊き出し(必要に応じて) ・食料等受入、管理、配給
施設管理		・施設の安全確認 ・レイアウト協議	・応急危険度判定士受入 ・防火・防犯体制の確立
救護		・医務室の設置 ・病人、けが人、要配慮者の対応	
衛生		・仮設トイレの必要数の報告 	・生活水の確保 ・ごみ集積場の設置 ・ペットに関するルールの設定 ・ごみ、トイレ、ペットに関するルールの周知徹底
ボランティア			・ボランティアの活用方法を運営委員会で決定 ・必要数のとりまとめ

4～7日目		8日目以降	グループ
・自主防災組織への引継ぎ ・運営組織の再編成	・自主防災組織中心の運営		共通事項
	・レイアウトの変更（必要に応じ）		総務
	・郵便物・宅配物の取次ぎ		名簿
			情報
・要望調査			食料・物資
			施設管理
・夜間当直制の導入 ・防火・防犯に関するルールの周知徹底			救護
		・往診、相談会等の開催	
		・掃除当番制の開始	衛生
・ボランティアの受け入れ ・ボランティアの管理			ボランティア

4. 災害時要配慮者の支援

災害時にまわりの人の配慮が必要な人（災害時要配慮者）の避難支援を、となり近所や地域ぐるみで進め、素早い移動や救護ができる体制を整備する必要があります。

◎災害時要配慮者とは

次のような状況や症状がある人で、災害時の避難などに手助けが必要な人をいいます。

高齢者

- ・一人暮らし
 - ・高齢世帯
 - ・寝たきりの人
 - ・認知症の人
- など

障がいのある人

- ・視覚、聴覚、言語が不自由な方
 - ・肢体が不自由な人
 - ・内部障がいのある人
 - ・精神障がいのある人
 - ・知的障がいのある人
- など

状況によって手助けが必要になる人

- ・妊産婦
 - ・乳幼児、児童
 - ・外国人
- など

◎災害時要配慮者の状況に応じた心配りや避難支援

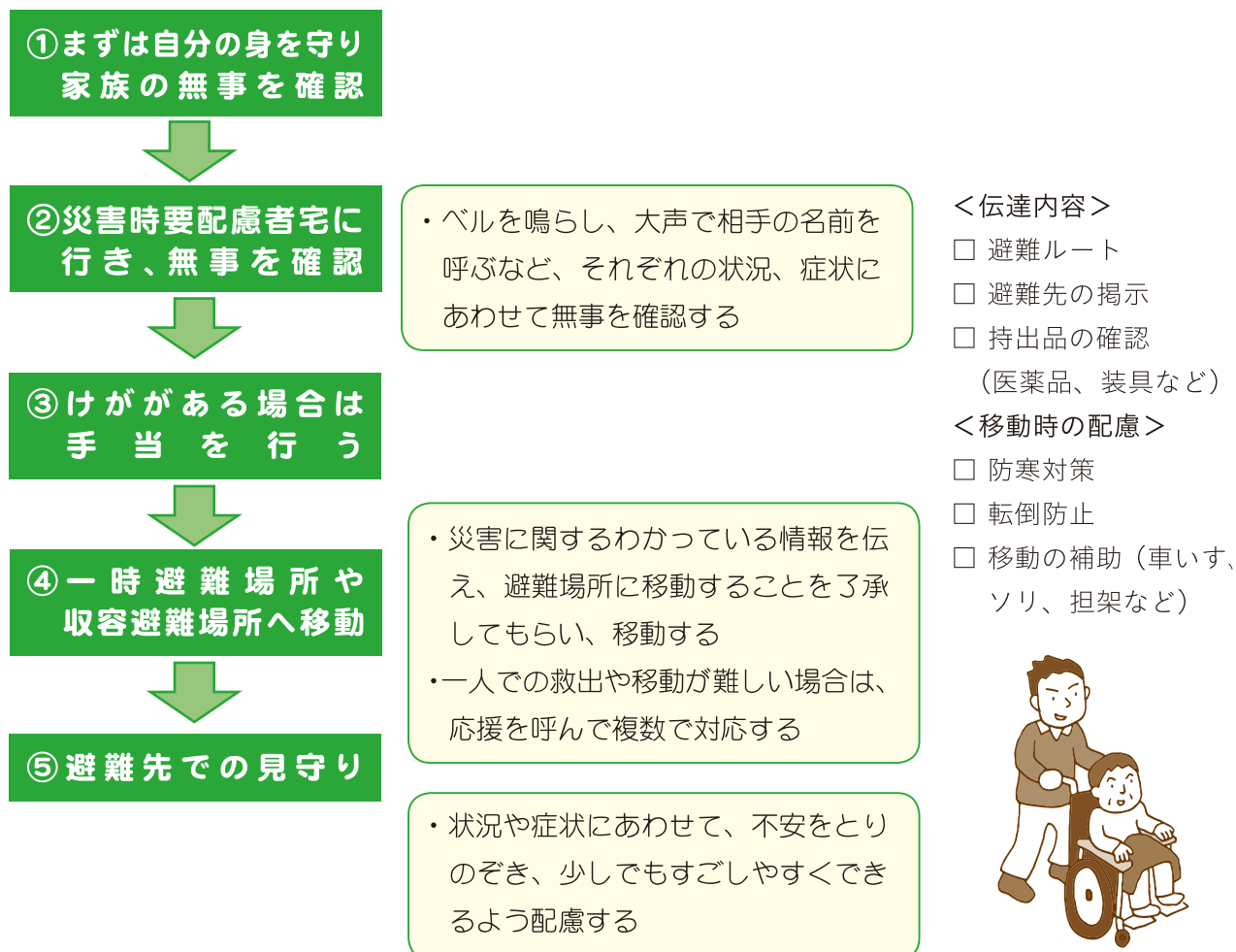
災害時要配慮者のそれぞれの状況や症状にあわせて、どのような配慮や手助けがあるかを事前に確認しておきましょう。

対象者の状況	配慮事項	日ごろの備え
体が不自由	体が不自由で素早い移動が困難	車いす、応急担架等、移動を補助する機材の準備。衛生用品など必需品の準備
耳が不自由 言葉を発しづらい	広報やサイレンが聞こえない。 自分から助けを呼べない	筆談ボード、筆記具、手話カードなどで情報を伝える準備 笛、懐中電灯など助けを呼ぶ手段を用意
目が不自由	家の中の安全を確認しにくい、 避難の安全を確認しにくい	自宅の状況や、安全確認の手伝い、情報を伝える準備 避難場所までの移動介助
持病や内部障がいのある人	必ず必要な薬や経過観察が必要な症状がある	かかりつけ医と連絡先の確認 持ち出す必要のある薬等の確認
体調が急変しやすい人（妊産婦など）	妊産婦や幼児のいる家庭など素早い避難ができない	車いす、応急担架等、安静な移動を補助する機材の準備。おむつやミルク等の必需品の準備
外国人	日本語の呼びかけが理解しづらい。 災害時の行動がわからない	外国語や絵を使った資料で情報を伝える準備。災害時の行動に関する事前の情報提供

※参考資料：「災害時支えあいハンドブック」（札幌市、平成22年）

◎災害時要配慮者の安否確認・情報伝達・避難支援の手順

支援担当者や近隣の人は、周辺の安全に配慮しつつ安否確認、移動支援を行います。



災害時要配慮者の支援体制づくり

日ごろから災害時要配慮者を把握し、近所の支援者を決めておく取組が各地で行われています。こうした取組は、災害時だけに機能するのではなく、地域でみんなが安心して暮らすことをめざして、福祉のまちづくりで行われている日常の見守り活動の延長にあるものと考えられます。見守り活動と災害時要配慮者の支援を関連づけて取り組むことも検討してみましょう。

＜実施の手順＞

- ① 災害時要配慮者の把握と支援活動を地域に伝える
- ② 支援を希望する人に支援が必要な内容を確認する（見守り活動の対象者）
- ③ 近隣で協力できる人を募る（見守り活動者）
- ④ 顔合わせ
- ⑤ 定期的な情報共有と情報の更新をする

◎避難場所での災害時要配慮者への配慮事項

災害時要配慮者が安心して過ごせるよう、状況、症状にあわせた情報提供や健康維持への配慮が必要です。

情報伝達への配慮

- ・外国人
 - ▶外国語のサポート
- ・視覚障がい
 - ▶よびかけ、音声
- ・聴覚障がい
 - ▶手話、筆談、絵

移動への配慮

- ・移動が困難な人
 - ▶車いすなどのサポート
 - ▶移動の介助
 - ▶出入口の近くへ配置
- ・容態の急変のある人（妊産婦など）
 - ▶出入口の近くへ配置

空間確保の配慮

- ・内部障がいのある人
 - ▶処置できる場所
 - ▶器具等を置く場所
- ・安静が必要な人（療養者、精神障がい者など）
 - ▶落ち着ける静かな空間



災害時要援護者ネットワークについて

東区では、在宅介護を受けている方など通常の避難場所で生活することが困難な方が、少しでも快適な避難生活を送れるように、災害時の避難場所として、医療・福祉施設等を活用する取組を進めています。

高齢者などの在宅要配慮者を、特別養護老人ホームや介護老人保健施設などの施設（福祉避難場所）で受入れ、地域と協力して要配慮者を把握し、対応することを計画しているものです。

災害時要配慮者の対応に関する訓練

災害時要配慮者の対応に関する訓練として、日ごろの防災訓練に、次のような項目を取り入れてみましょう。

- ・日ごろから高齢者や体の不自由な方とコミュニケーションをとって、防災訓練に参加してもらう。
- ・訓練に障がい体験プログラムを取り入れ、地域の理解を深める。（目隠しで誘導、車いすで避難、筆談でコミュニケーション、障がい者体験キットを利用して避難、障がい者の講義を聞く等）
- ・外国人の人にもわかる表示や資料を使って訓練を行う。

