

自主防災組織とは

「自分たちのまちは自分たちで守る」という心構えで、
地域の人々が自発的に防災活動を行う組織です。
災害から身を守るには、自分の身は自分で守る「自助」と、
住民が協力し地域ぐるみで取り組む「共助」が必要で、
それを生かすために「自主防災組織」の存在は不可欠です。
阪神淡路大震災では、救出された人の約8割が家族や近所の方
々により救出されました。

自主防災組織は、どんな活動をするの？

平常時…災害に備えた訓練などの活動
災害時…避難誘導や救出救護、給食給水活動など
さまざまな共助活動を行う。
通常の地域活動などに防災に関連した要素を
盛り込み、日頃からみんなで連携し合いながら
防災意識を高めましょう。

自主防災組織 の一例		本 部	情 報 班	救出救護班	給食給水班	避難誘導班	消 火 班
平常時の活動	災害時の活動	- 役場、消防署との連絡調整 - 研修会・防災訓練の実施 	- 危険箇所の把握 - 避難先の把握 - 情報収集・伝達訓練 	- 防災資機材の点検 - 救急講習の受講 	- 給食・給水訓練の実施 - 給水場所の把握 	- 避難場所の周知 - 要支援者の把握 	- 家庭内の安全点検の指導 - 消火器などの点検 
		- 活動班との連絡 - 役場、消防署などへの連絡 	- 災害情報の伝達 - 安否の確認 	- 生き埋め者などの救出 - 負傷者の応急手当 	- 救援物資の調達配分 - 炊き出し 	- 避難経路の安全確認 - お年寄りなどの避難誘導 	- 出火防止の呼びかけ - 初期消火 

応急処置

いざという時のために知っておこう！

出血

①まず傷口を清潔な水で洗淨する。



②清潔なガーゼやハンカチを傷口に当て、手で圧迫するなど応急手当をし、急いで病院へ。



※止血した時間をメモしておき医師に報告する。



骨折

①患部を動かさないようにして副木（なければ板や段ボール、傘、雑誌などでもよい）を当てて固定し早めに医療機関へ。



やけど

①急いで水道水などの流水で冷やす。
②衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさず、そのまま冷やす。
③冷やした後は清潔なガーゼなどで軽く包み、急いで医療機関へ。



心臓マッサージ

①胸骨と剣状突起の中心に手を置き、もう一方の手を重ねる。



②肘を伸ばして垂直に圧迫する。
※両手で胸が3～5cm沈むくらい圧迫。



人工呼吸

①頭を後ろにそらせ、鼻をつまむ。



②大きく口を開けて、傷病者の口を覆い息を吹き込む。
1回の吹き込みは1～1.5秒。



③傷病者の吐き出す息と胸腹部の動きを見る。



避難時の感染症対策

災害時は、災害から命を守るために避難が必要ですが、停電や断水等が起きても自宅が安全な場合は必ずしも避難所に避難する必要はありません。
感染症流行時にリスクを下げるため、自宅や親戚・知人の家、宿泊施設などの避難所以外の安全な場所への避難（分散避難）ができる方は、普段から避難の方法を決めておきましょう。

（分散避難の例）

在宅避難（安全性の確認が必要）	ハザードマップで自宅が安全な場所か確認し、水や食糧、日用品を3日間（できれば7日間）分準備しておきましょう。
安全な親戚・知人宅への避難	普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。
安全なホテル・旅館への避難	通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。
指定避難所への避難	感染症対策として、非常持ち出し袋にマスクや体温計、消毒液、使い捨て手袋を入れておきましょう。
車中避難場所※への避難	道路や周囲の状況が確認できる明るいうちに避難しましょう。また、エコノミークラス症候群や一酸化炭素中毒に注意しましょう。

※幕別町との防災協定により、災害時は帯広国際カントリークラブ（字千住）や十勝ヒルズ（字日新）の駐車場への車中避難も可能です。

女性の視点からの避難所運営

過去の災害において、

- ・女性用のトイレの数が少なく、混雑することが多い
- ・運営委員会に男性リーダーしかいないため、女性ならではの悩みが言えない
- ・食事づくりは女性ばかりが担当している

など、女性の視点の欠如から、避難所運営などに関し様々な問題が起きています。

そのような問題を解決するためには、**避難所運営に女性役員を配置し、男女で協力することが不可欠**です。

ペットとの避難

災害が発生し、避難が必要と判断したら、避難所などの安全な場所にペットと同行して避難しましょう。

なお、避難所ではペットが苦手な人やアレルギーのある人に特段の配慮をする必要があるため、**避難所に連れてきたペットは、屋外での飼育が基本となります**。屋外飼育ができない場合は、自宅での在宅避難、親戚・知人宅に預ける、車中避難（いずれも安全な場所であることの確認は必要）など、あらかじめ避難所以外の避難方法について検討しておきましょう。

また、以下のような備えも大切です。

- ・日頃食べさせているエサや水、ケージやキャリーバッグなどのペット用の避難用品や備蓄品の準備・確保
- ・むやみに吠えない、ケージやキャリーバッグに慣れさせておくなどの基本的なしつけをしておく。