

石浜中自主防災会

全員無事！地区防災計画

～一人はみんなのために、みんなは一つの目的のために～
「One for All, All for One」

QRコード



防災基礎訓練ビデオ

2025年3月策定
石浜中自主防災会 地区防災計画策定委員会

南海トラフ地震の発生予測数値が年々高くなっています。

私たちの住むこの石浜分譲も例外なく震災に見舞われることになります。

勿論、どの程度の地震なのか？誰にもわかりません。

では、「震度いくつで防災計画が実行されるのか？」

「いつ、どんな状況なら避難しなければならないのか？」

その指針になるのが本書『全員無事！地区防災計画』です。

【震度5強以上】の地震で緊急地震速報（気象庁発信）が発表されると、
公的機関（役場・学校など）や一般企業も多くは招集されます。

そこで、私たち住民と石浜中自主防災会は【震度5強】で、
この計画書に添って活動します。

スタート目安は緊急地震速報が携帯電話や防災無線から放送されます。

震度5強になったら避難開始！です。

本書には「あなたのページ」と「組長/班長の行動ページ」そして「石浜中自主防災会のページ」があります。

「あなたのページ」は、あなた自身の行動の指針になります。
組長/班長の指揮のもと、どの様に行動するかが書かれています。
大切なのは『人命が第一！』という事です。
隣近所の住民の皆さんと一緒に一人も取り残さないことを心掛けてください。

次に「組長/班長の行動ページ」では、組長/班長が指揮する内容が書かれています。
発災時においても「落ち着いて」「的確な」指示や依頼が出来るようにいろいろと記載されています。
住民の皆さんも組長/班長を助けて、身勝手な行動を避け、協力して行動しましょう。

「石浜中自主防災会のページ」は、防災委員の活動内容を示しています。
防災委員は全員ボランティアです、手当を頂いて活動しているわけではありません。
防災勉強会や講習会などで知識は得ていますが、実際に大地震の経験は無く、一般の方々と大きくは変わりません。
また東浦町では「全住民が自主防災会の一員」と呼びかけています。
『自分たちも、防災委員だ！』という意識で協力していただき、
一緒に震災に立ち向かいましょう。

1) 地区防災計画の意義

■地区防災計画は何故必要なのでしょう？

- ①災害が起こった場合、助けてくれるのは近隣の方々だからです。
実際に阪神・淡路大震災の時は消防や警察、自衛隊による助けはおよそ23%で、残りの77%は近隣住民等によるものでした。
- ②災害による被害を最小限に抑えるためです。
行政は「地域防災計画」を作成しています。
しかし地区防災計画を作ることで、よりきめ細かな救助や避難の方法などを周知させることが可能になります。
- ③自助と共助の推進です。
自身の身を守ることが「自助」です。でも、1人ではできないこともあります。
そんな時、お互い助け合う「共助」があれば、人とのつながりのなかで不可能を可能にすることができるのです。

2) 地区防災計画書を製作した理由

- 石浜中自主防災会管内にお住いの住民の方々全員を対象に、一人も災害死者を出さない事を目的にこの計画を策定しました。
- 自分が取るべき行動を把握していただき、災害が発生しても落ち着いて行動していただける様、内容を検討しました。
- 一般的な防災計画書は分厚い辞書の様な書籍が多いですが、私たちが目指したのは、
「自分の命を守り」
「地域の皆さんの命を守る」ことだけを、
簡潔にわかっていただける様な防災計画書を目指して作成しました。

3) さあやろう！事前準備（地区防災計画実施の前提条件）

①■物を備える

支援が届くまでの1週間は誰にも頼らずに暮らすことが出来るだけの備えが「備蓄」です。

②■室内の備え

家具の転倒防止や落下・移動防止などの対策が必要ですまた家具の少ない部屋を作っておくことも有効です。

③■室外の備え

避難訓練に参加し避難路のチェックや一時避難場所は勿論、避難所になる、片葩小学校まで歩いてみましょう。

④■コミュニケーションという備え

家族で会議を開き役割分担を決めたり、避難行動をシミュレートし、発災後の落ち合う場所なども決めます。

4) 発災後に絶対やってはいけない事

- ガスに引火して爆発の危険があるので火をつけない
- 火災の危険があるので電気のブレーカーを入れない
- 火災や爆発の危険があるので電気のスイッチに触らない
- 電話回線がパンクするので不要不急の電話使用を控える
- ケガの危険があるので部屋の中を裸足で歩かない
- 救出活動は一人では行わない
- 緊急車両の通行の妨げになるので避難に車は使わない
- 閉じ込められる危険があるのでエレベーターは使わない

あなたの行動・・・地震発災直後から一時避難場所まで

	目的	行動	理由
01	自身の安全確保	頭を守りながら、事前に決めていた逃げ込める場所に急ぐ	落下物などが少ない場所は比較的安全です 廊下、玄関、寝室など
02	家族の安否確認	1.災害伝言ダイヤル171録音 2.家庭内に書置き	書置きは端的に残す（私は無事です。〇〇に避難します-〇子／〇時〇分）
03	ブレーカーOFF	電気のブレーカー遮断（感震ブレーカーを推奨）	再通電時に発火や火災といった二次被害を防ぐ
04	ガスの元栓を閉める	発災時にガスを使っている、自動的にコンロが火を止める機能があるので、揺れが治まってから元栓を閉める	火災の発生を防ぐ
05	安全装備	履きなれたしっかりした靴を履く ヘルメットや防災頭巾などを被る	床に割れたガラスや陶器などが散乱している 落下物から頭を守る
06	非常持出袋	非常持出袋（リュックサックを推奨）を背負う	1日分の食糧・水・下着・貴重品など
07	安否確認カードの掲示	玄関外に（カードは2種類：全員無事ですカード／助けが必要ですカード）カードを掲示する 自分に救助が必要な場合はカードを出さなくても良いが、手元にエマージェンシーホイッスルがある場合はホイッスルを吹き鳴らす	安否が外から確認できる （カードが出ていない場合は助けが来ます） ホイッスルを聞きいた人が救助に来ます
08	両隣に声掛け	両隣に声掛けを行う	安否を確認しあう
09	班内集合点呼	班集合場所に家族全員で集まり班長の点呼を受ける	班内全員の安否確認
10	一時避難場所へ移動	出来るだけ揃って一時避難場所へ移動する	家族がバラバラにならないため
11	一時避難場所で待機	一時避難場所にて待機 ※班長は街区長点呼と出動要請を行う	情報が錯綜しないよう、街区長への報告は班長が代表で行う

■一時避難場所：1街区【石浜保育園駐車場】 2街区【白山公園】 3街区【吹付東公園】

■街区長判断で、一時避難場所が危険と判断された場合は、石浜保育園園庭などに変更されることがあります

■一時避難場所では「在宅避難か避難所か」の選択があります。

片葩小学校避難所は直ぐではなく、開設されたらお知らせすることになります。

自宅に居れない人や余震に不安な方は、一時的に自治会集会所ホールに避難が可能です。

■持ち物：非常持出袋／ヘルメットや防災頭巾（夜間は懐中電灯）（冬季は防寒対策）（雨天時は長靴・傘・カッパなど）

あなたの行動・・・地震発災直後から一時避難場所まで

1.自分の安全確保



- 落下物などが少ない場所は比較的安全

2.家族の安否確認



- 災害伝言ダイヤル171録音
- 家庭内に書置き

3.電気ブレーカーOFF



- 再通電時の火災を防ぐ

4.ガスの元栓閉める



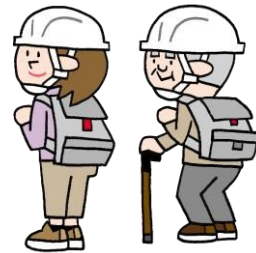
- 火災を防ぐ

5.非常持出袋



- 非常持出袋は両手の使えるリュックサック

6.安全な装備



- 靴を履きヘルメットや防災頭巾などで頭を守る

7.安否確認カード



- 確認カードは2種類
玄関外に吊るす
※ピンクカードは吊るさなくても助けが来ます

8.両隣に声掛け



- 両隣に声掛けし安否を確認しあう

9.班単位で集合



- 班集合場所に家族全員で集まり班長の点呼を受ける

10.一時避難場所へ移動



- 出来るだけ揃って一時避難場所へ移動する

11.一時避難場所での班点呼

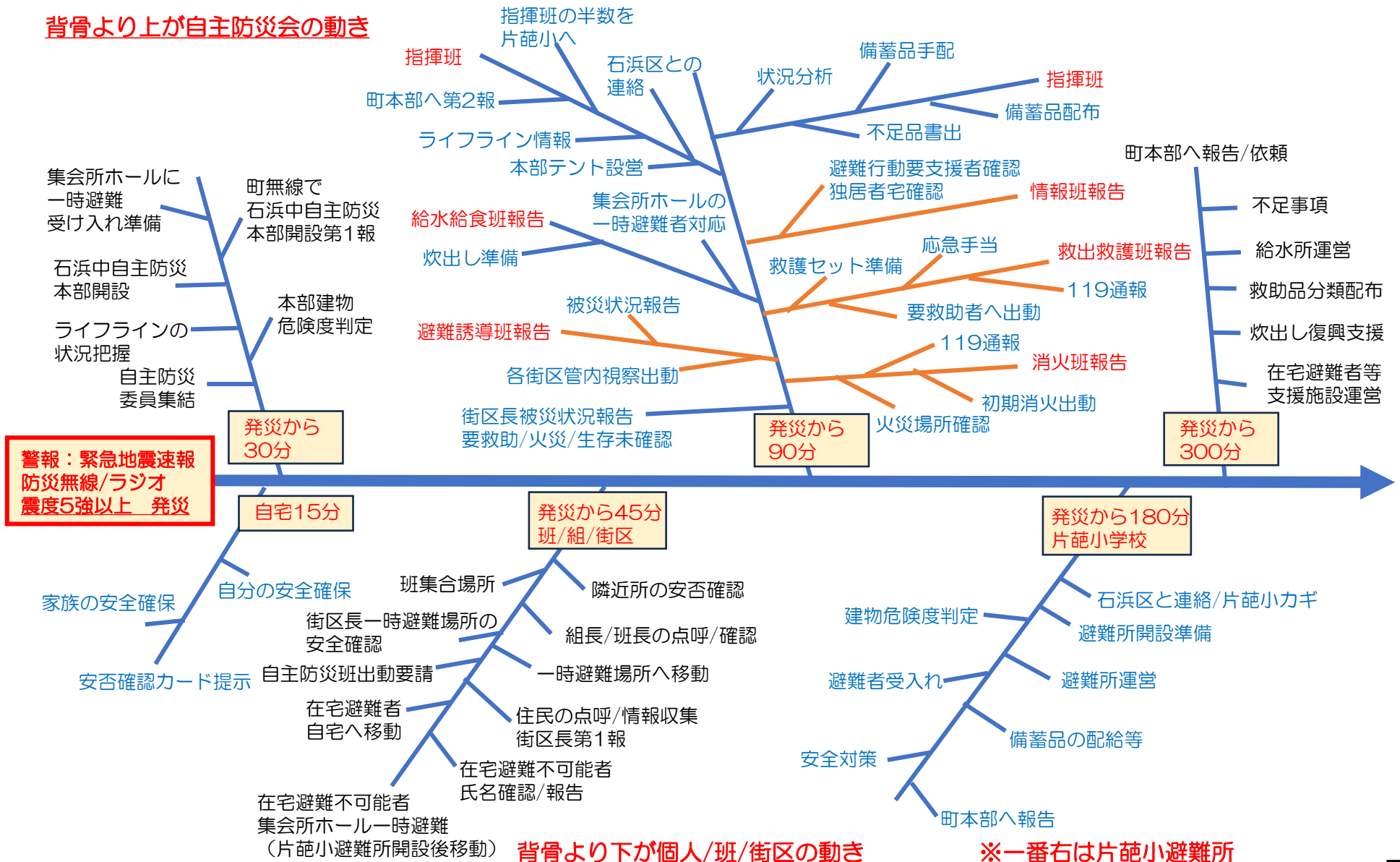


- 班長は街区長へ点呼／班内の情報を伝え出動要請を行う

あなた/班/街区/自主防災会 全体の動き

防災フィッシュボーンチャート（地震篇）

背骨より上が自主防災会の動き

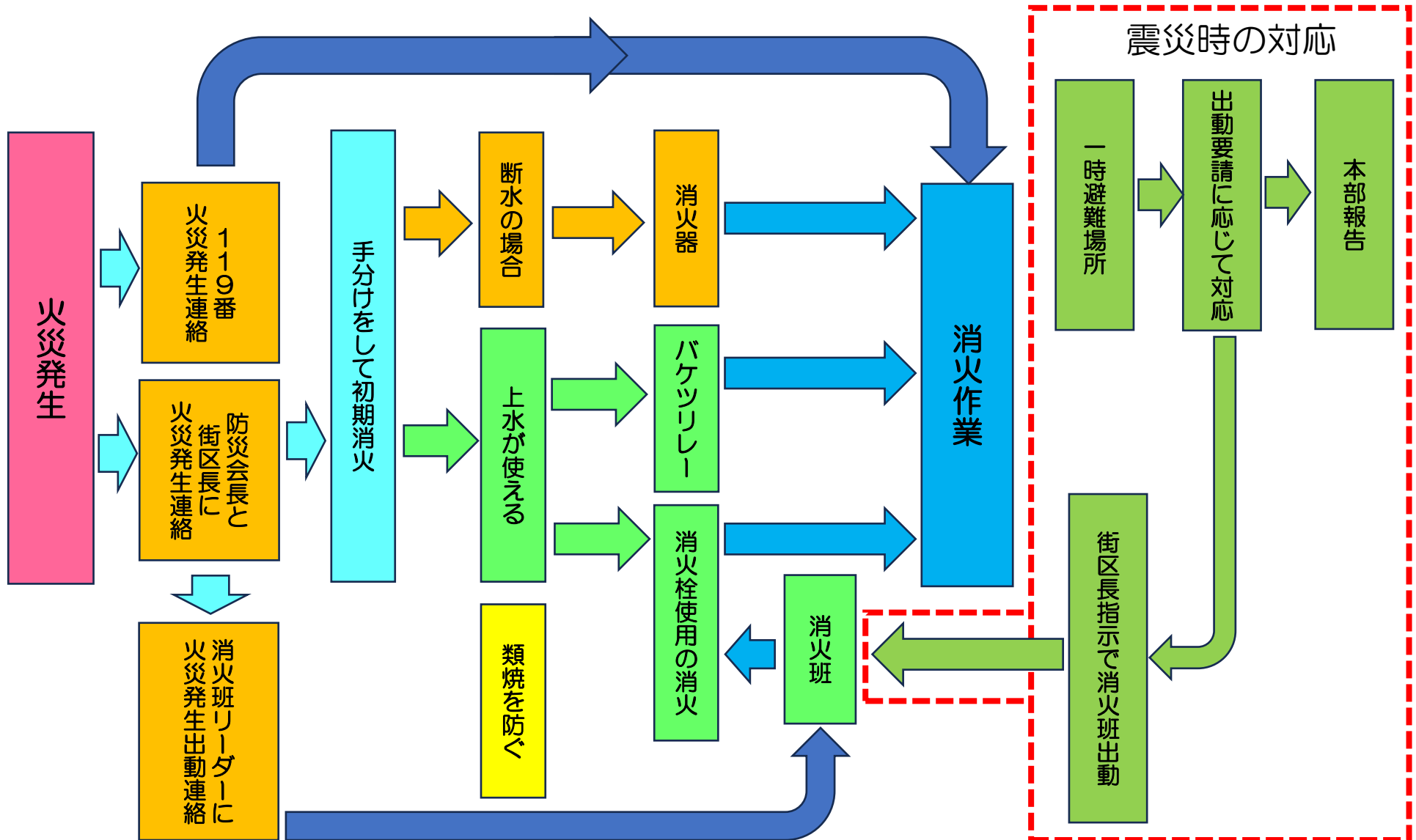


背骨より下が個人/班/街区の動き

※一番右は片葩小避難所

住民の行動（通常火災発生の場合）

※震災時は右の点線内の対応になります



組長／班長（情報班所属）の行動

発災後Time		
	01～08	一般住民と同じ行動をとる・・・6ページ/7ページ参照
30分～45分	09	班集合場所に行き、防災台帳を基に班内点呼を行う
	10	班内全員がグリーンカード掲示で点呼も完了したら、出来るだけ揃って安全に留意しながら一時避難場所に移動する
	11	街区長点呼と出動要請ゼロを報告・・・情報が錯綜しないよう街区長への報告は班長が代表で行う
	12	安否確認カード非掲示宅の確認・・・①大声で呼びかける ②玄関の戸を叩く ③エマージェンシーホイッスルが聞こえないか確認する ⇒救助反応がない／カード非掲示の理由不明の場合、一時避難場所にて班長が出動要請を行う ⇒救助応答がある場合、下記13と同様、救助行動へ
	13	ピンクカード掲示または救助応答がある場合は、必ず複数人で救助作業を行う ドアまたは窓ガラスを破る必要がある場合は安全を確認しながら躊躇なく実行する 救助後、安全な場所で一人は付き添い救出救護班の助けを待つ ※【班長連絡】を行うこと ※動けそうでも動かさない事 ※クラッシュ症候群に注意 ⇒自力救助が不可能と判断した場合は、速やかに班長が救助要請 下記14へ
	14	街区長点呼と出動要請を行う
	15	一時避難場所では在宅避難か避難所かの希望を確認する（防災台帳と避難用地図に記入）
	16	街区長からの注意事項や最新情報を確認し班員に伝達
	17	街区長からの指示で、在宅避難者は帰宅させ、班長は避難所希望者と一緒に集会所ホールに移動

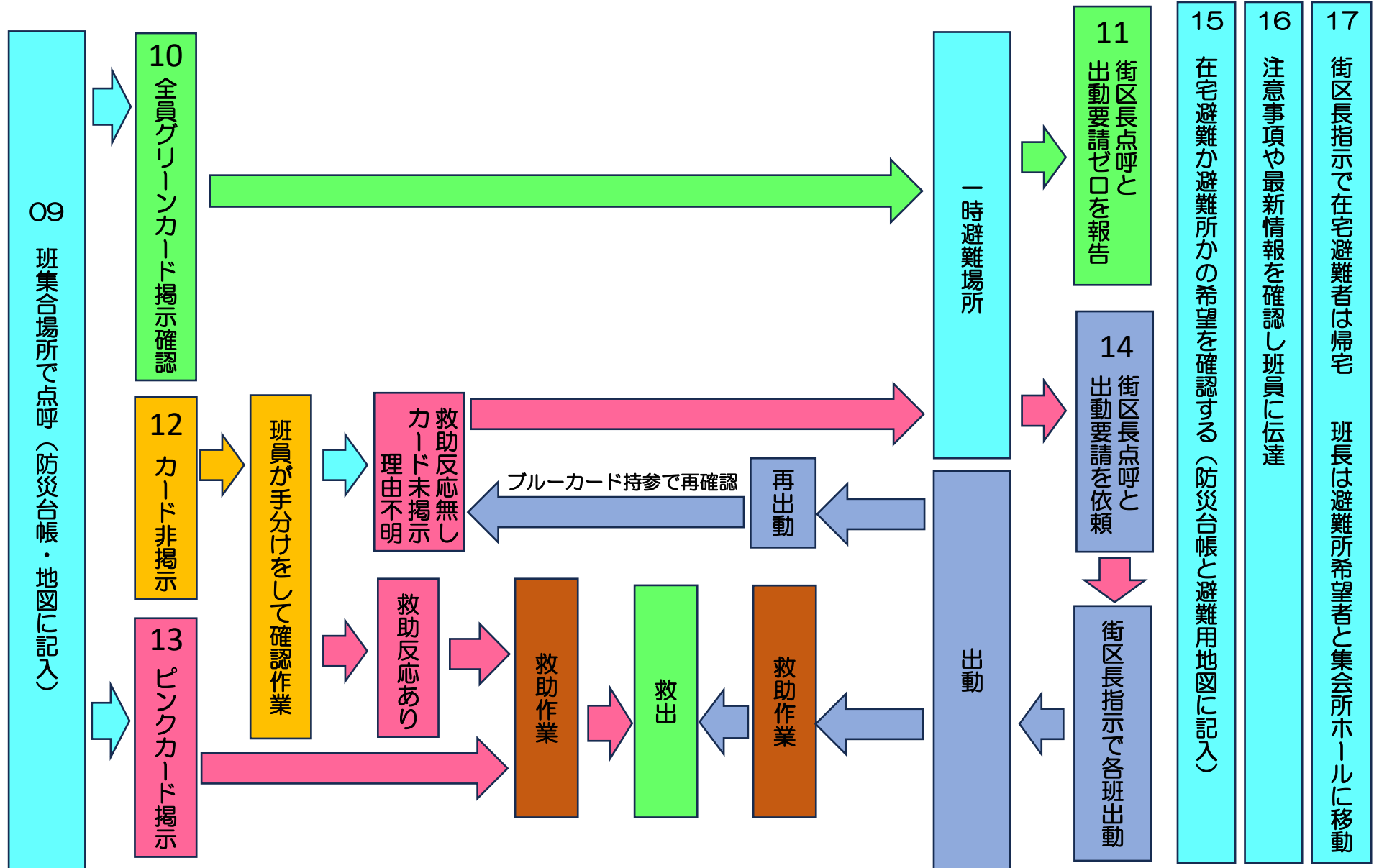
【班長が不在の場合の対応】

班長さんが不在（外出など）または災害による事故などの場合は、前班長が代理班長を行ってください
その場合、防災台帳その他用具がありませんが、メモで良いので対応をお願いします

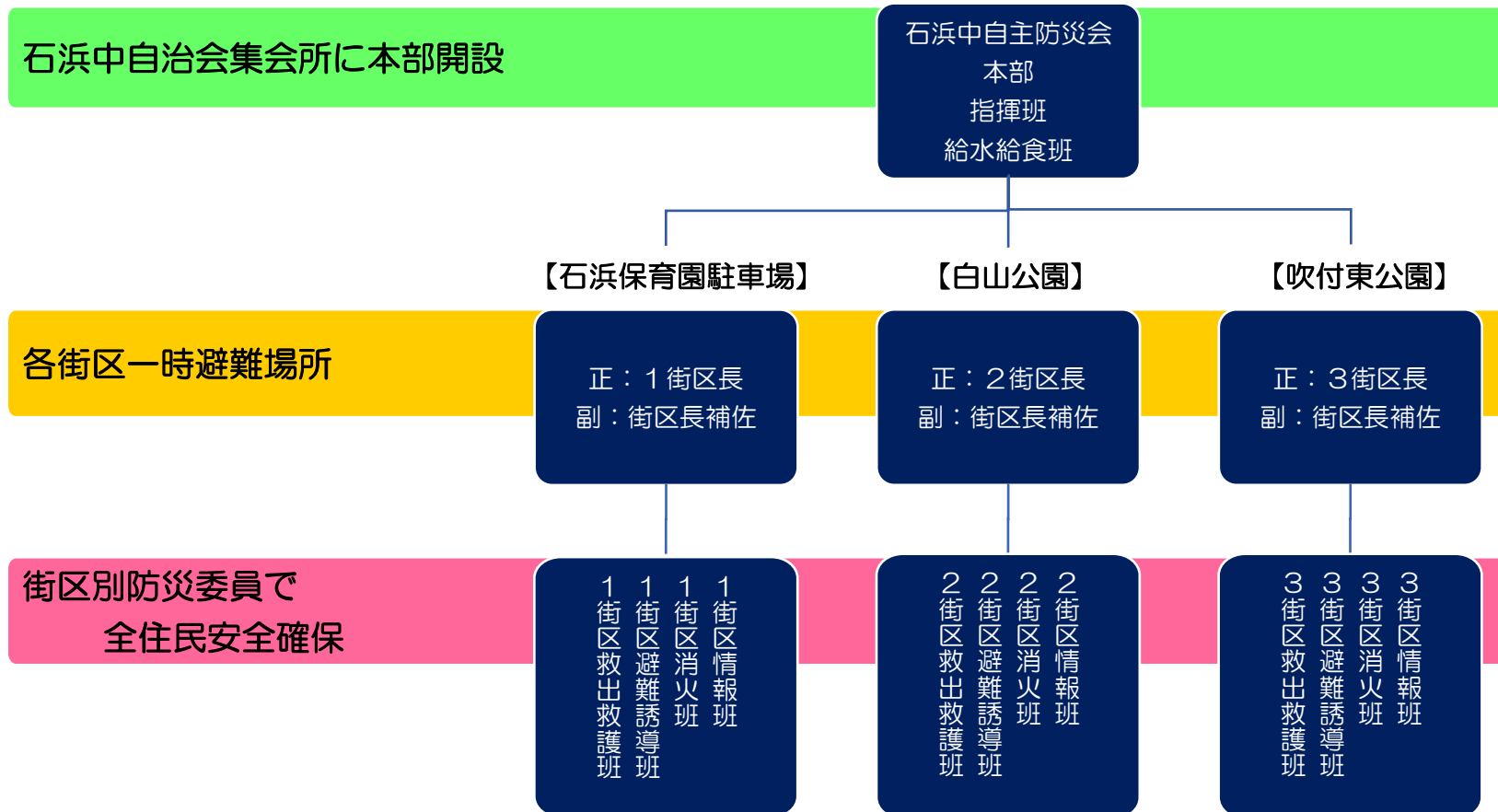
持ち物

■防災台帳／避難用パウチ地図／筆記用具 ■自分の非常持出袋

組長／班長（情報班所属）の行動（非火災の場合）



石浜中自主防災会 災害発生時の運営組織図



発災後の自主防災委員 行動規範

①【地震の場合】

- 震度5強以上の発災で、自身と家族の安全確保を優先し安全が担保されたら、道路状況などに留意しながら徒歩でそれぞれの持ち場に参集します
 - 指揮班／給水給食班・・・石浜中自主防災会本部（集会所）
 - 街区長／街区長補佐／情報班／消火班／避難誘導班／救出救護班・・・各街区の一時避難場所

②【風水害の場合】

- 台風の階級が「非常に強い」以上で且つ「大型」以上の台風の接近に伴い、町からの避難情報に従って行動する ※高潮などの潮位の影響も把握する
- ハザードマップの土砂災害警戒地域（豆つき川近く/3街区県道より南地域）は注意が必要
- 台風が過ぎ去った状況で、班を中心に巡視を行い被害状況などをチェックし、被害があった場合はその大小にかかわらず、会長に報告し指示を仰ぐ（**注意**：風雨が強い状況では絶対に巡視してはならない）

階級	最大風速
強い	33 m/s（118km/h）以上～44 m/s（158km/h）未満
非常に強い	44 m/s（158km/h）以上～54 m/s（194km/h）未満
猛烈な	54 m/s（194km/h）以上

階級	風速 15 m/s以上の半径
大型（大きい）	500 km以上～800 km未満
超大型（非常に大きい）	800 km以上

③【防災委員連絡網LINEの場合】

- 防災委員連絡網LINEによる通信があった場合は、自分自身の身の安全を図りながら対応できる範囲で行動する。

指揮班の行動

発災後Time		
30分	01	石浜中自主防災本部開設
	02	自主防災委員集結
	03	会議室・集会所ホールの建物危険度判定／施設開錠
	04	ヘルメット・名札・トランシーバーの必要数準備配布
	05	管内防災地図を本部設置
	06	石浜中自主防災本部開設を町防災無線で第1報連絡
45分	07	管内ライフライン状況把握
	08	街区長は一時避難場所の安全確認→本部報告 安全な場合：グリーンフラッグ（GF）／危険な場合：レッドフラッグ（RF）を掲示する 街区長判断で一時避難場所が危険と判断した場合は本部と相談し、石浜保育園園庭などへの変更を行う （変更候補先：石浜保育園園庭／吹付西公園／アイプラザ駐車場）
	09	街区長より一時避難の状況報告／被災状況報告／避難行動要支援者対応
	10	被災状況に応じ各班派遣を該当街区長に指示
90分	11	本部テント設営
	12	石浜区との連絡（電話不通の場合は指揮班員が行く）
	13	管内被災状況の把握／生存未確認者への対応
	14	町・区の支援状況収集

指揮班は、会長を中心に速やかな行動が必要で、防災資機材の保管場所や扱いを説明する
各班の状況を把握し、迅速な活動を支援出来るように努めてください
また、町防災本部、他の自主防や区などの情報を収集し消防・警察などの機関との連絡・調整を行う

避難誘導班の行動

発災後Time		
30分	01	各街区の一時避難場所へ自主防災委員集結 受付は街区長・街区長補佐
	02	受付後、名札を携帯してヘルメット・軍手装着
45分	03	2名1組で管内避難誘導路に沿って一時避難場所までの安全確認
	04	通行不可／経路変更などを街区長連絡
	05	在宅避難者を帰宅させ、一時避難所として集会所ホールへ移動が完了したら本部へ帰還
	06	本部にて待機／他班の応援
90分	06	片葩小学校避難所までの安全経路確認
300分	07	片葩小学校避難所開設されたら避難住民の避難を安全に誘導する

避難誘導班は、本震での確認後、大きな余震（続震）の度に出動が必要です。
安全経路の確認をお願いします。
また、一時的に消火班や救出救護班の支援に入ってください事もあります。

専用持ち物

- 安全経路案内矢印パウチ
- パウチ固定の紐
- 「危険！・通行できません」表示パウチ

消火班の行動

発災後Time		
30分	01	各街区の一時避難場所へ自主防災委員集結 受付は街区長・街区長補佐
	02	受付後、名札を携帯してヘルメット・軍手装着
45分	03	2名1組で管内巡回を実施 家庭に火災が発生しないよう、すばやく火の始末をよびかける。 また、停電時には再通電時に発火や火災といった二次被害を防ぐために、コンセントから電源プラグを抜き、ガスを切って元栓も閉めておくように呼びかけます。 ※一時避難場所で拡声器によるアナウンスも有効です
	04	出火した場合は直ちに初期消火に出動する（本部より出動要請の場合もある）
	05	在宅避難者を帰宅させ、一時避難所として集会所ホールへ移動が完了したら本部へ帰還
	06	本部にて待機／他班の応援

消火班は出火があれば初期消火に出動していただく事になりますが、初期消火で鎮火しない場合は、決して無理をせず、消防署や消防団の到着を待って行動してください。
付近の家の方々の避難を助けたり、類焼を防ぐような行動も重要な事です。

【予備知識】

■消火栓18カ所・消火ホース/ノズル箱6カ所・消火器17カ所
※断水時は消火栓は使用できません

専用持ち物

■拡声器
■消火設備ミニ管内地図
■防火手袋

救出救護班の行動（学生ボランティアを含む）

発災後Time		
30分	01	各街区の一時避難場所へ自主防災委員集結 受付は街区長・街区長補佐
	02	受付後、名札を携帯してヘルメット・軍手装着
45分	03	3名1組で避難行動要支援者宅を訪問 在宅避難の安全を確認、または一時避難場所へ移送する（1名は情報班員） 避難行動要支援者宅の片付けなど必要な支援を確認する 避難行動要支援者宅の玄関外に「訪問済みブルーカード」を掲示
	04	各班からの報告によるピンクカード掲示の確認
	05	2名1組でピンクカード宅訪問を実施 救出救護に当たる その際、ブレーカーOFFなどの確認も行う。 ピンクカード宅の玄関外に「訪問済みブルーカード」を掲示し街区長報告
	06	各班からの報告によるカード非掲示宅の確認
	07	2名1組でカード非掲示宅訪問を実施 救出者が出た場合は救出救護に当たる その際、ブレーカーOFFなどの確認も行う。 カード非掲示宅の玄関外に「訪問済みブルーカード」を掲示し街区長報告
	08	一時避難場所の在宅避難者を帰宅させ、一時避難所として集会所ホールへ移動が完了したら本部へ帰還

救出救護班は、避難行動要支援者・ピンクカード掲示宅・カード非掲示宅確認など行動内容が多いため、人員は避難誘導班／情報班からの応援を組み込み実行します。
ケガ・急病者が出た場合は、速やかに本部に報告し、軽傷の場合は藤沢医院へ搬送し、動かせない場合や重症の場合は、119番への連絡を行う。 集会所ホールが一時避難所になります。

専用持ち物・準備品

- 全戸地図・避難行動要支援者リスト
- リアカー／毛布／簡易担架／車椅子／救出資機材
- 救急箱
- 訪問済みブルーカードを玄関外に掲示

情報班の行動

発災後Time		
30分	01	各街区の一時避難場所へ自主防災委員集結 受付は街区長・街区長補佐
	02	受付後、名札を携帯してヘルメット・軍手装着
45分	03	救出救護班の応援で避難行動要支援者宅への訪問 そのまま在宅避難が可能か否かの判断 否の場合は一時避難所の集会所ホールに移送
	04	班長・組長・街区長からの報告をまとめ街区内の情報収集にあたる
	05	被害状況・最新の対応などの情報を全組長班長に伝え、会員に正確な情報を伝達する
	06	一時避難場所の在宅避難者を帰宅させ、一時避難所として集会所ホールへ移動が完了したら本部へ帰還

救出救護班の応援で避難行動要支援者の避難誘導を行います。
一人ひとりに個別な対応が必要なので、情報班の方がチェック記録し街区長に報告してください。

非常時は、デマがとび、パニックや混乱を起こすこともあるので、異常現象が発生した時は、すみやかに街区長に報告し、街区長から指揮班に連絡します。

専用持ち物

■ポストイット型メモ用紙と筆記用具

※ポストイット型メモ用紙は、気の付いた事や住民からの要望など、なんでもメモしていただく物です
書いていただいたポストイットは、本部のポストイットボードに貼りつけていただきます。

給水給食班の行動

発災後Time		
30分	01	石浜中自主防災本部へ自主防災委員集結
	02	受付後、名札を携帯してヘルメット・軍手装着
45分	03	集会所ホールを一時避難所（片葩小開設までの臨時）として準備 ウレタン敷物・毛布・仮設トイレなど
	04	集会所ホール一時避難者及び自主防災会委員向けの給水給食の準備
	05	町や区からの救援救助物資の受取と会員への配布段取りをし、記録する
	06	不足品を指揮班に報告、町／区への依頼を集約する

給水給食班は本部に集結し、防災委員が安全に安心して行動が出来るように、食料や水はもちろんですが、その他、筆記用具・軍手・三角巾・携帯トイレなどの備品などの補給をお願いします。
また、断水時は仮設トイレの設置準備を行います。

専用持ち物

- 備蓄食料リスト
- 備品リスト
- 救助物資リスト
- 配布リスト
- 集会所ホール一時避難所開設マニュアル

避難する前にもう一度だけ確認しましょう

- ☐ 安否確認カードは玄関外に出しましたか？
- ☐ 家族に書置き、または災害伝言ダイヤルを録音しましたか？
- ☐ ブレーカーは落としましたか？
- ☐ ガスの元栓は閉めましたか？
- ☐ 常備薬は持ちましたか？
- ☐ 非常持出袋は待ちましたか？
- ☐ 安全な服装で、靴は履きなれた歩きやすい靴ですか？
- ☐ 戸締りはしましたか？

■石浜中自主防災会

愛知県知多郡東浦町石浜白山1の3

TEL/FAX 0562-84-2790

E-mail ishihamanaka@ma.medias.ne.jp

2025年3月初版発行