

## 地域の防災組織

### 防災区民組織

防災区民組織は、町会・自治会を一つの単位として、地域が自主的に結成した組織です。日頃から、地域の防災力向上を図り、災害発生時に備えて活動しています。

#### ■ 平常時の主な活動

- 防災訓練の実施
- 防災用品などの準備・点検
- 住民への災害時の避難方法、集合場所、避難所などの周知
- 高齢者や障害のある人のいる家庭などを把握



#### ■ 災害時の主な活動

- 火災発生時の初期消火や救出・救護活動
- 地域の被害情報の収集・提供
- 高齢者や障害のある人などの安否確認と避難誘導



#### 救出時は「クラッシュ症候群」に注意しましょう

長時間にわたり、がれきなどの重いものに手足や臀部などが圧迫されていた人を急に救出すると、「クラッシュ症候群」を起こす可能性があるため、むやみに助け出すのは危険です。

#### ● クラッシュ症候群とは

身体を圧迫され続けた人が、その後解放されることで起こる病態を「クラッシュ症候群」といいます。長時間圧迫された部位が救助により解除されたあと、致死性不整脈などを起こし死に至ることもあります。

## 防災拠点運営委員会

災害時に防災拠点（避難所）の円滑な開設・運営を行うため、防災区民組織や町会・自治会などにより構成された「防災拠点運営委員会」を設置しています。また、警察・消防・消防団・学校・医師会・区などがアドバイザーとして参加しています。

#### ■ 平常時の活動

#### 防災拠点運営委員会訓練の実施

- 防災拠点運営委員会ごとに実施（年1回）

＜主な内容＞

防災拠点（避難所）の開設・運営、防災資器材の操作、炊き出し、初期消火など

#### 防災拠点活動マニュアルの作成

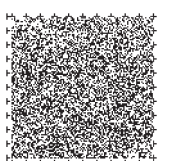
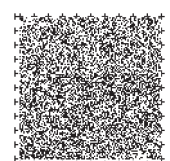
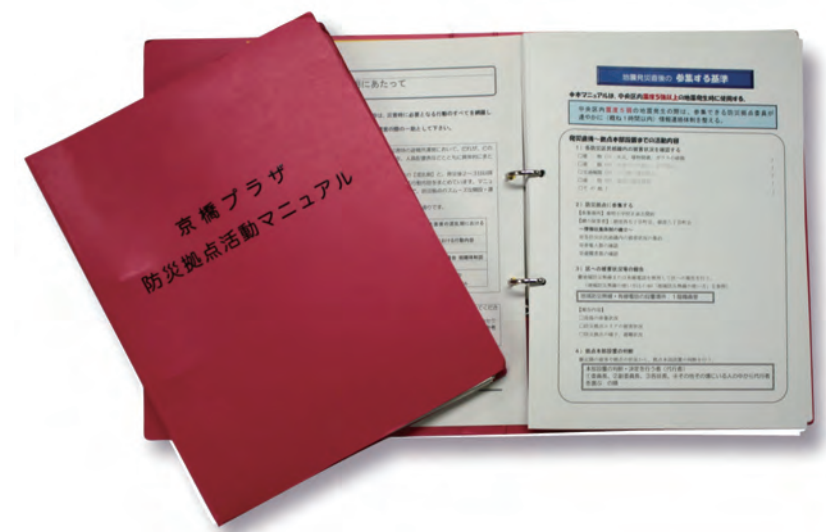
- 防災拠点（避難所）の開設・運営の活動手順や防災資器材の操作方法などを記載した防災拠点活動マニュアルを作成・配備

#### 防災拠点からのお知らせの発行

- 防災拠点運営委員会ごとに発行（年1回）

＜主な内容＞

防災拠点の周知、防災訓練の様子、防災対策の普及・啓発など





## 消防団

### 地域の防災リーダー

- 普段はさまざまな仕事に就いている人や学生が、火災・風水害・地震発生時に消防団員として活動する非常備の消防機関です。
- 日頃から、地域の防火防災訓練や応急救護訓練の指導、祭礼や催し物の警戒など地域防災の要として幅広い活動を行っています。
- 区内には、京橋・日本橋・臨港の3つの消防団があり、約400人の団員が活躍しています。



### 平常時の活動

#### 災害活動訓練

- 災害現場での活動を想定した訓練を行っています。

#### 応急救護指導

- 応急手当の仕方やAEDの使い方などを住民に指導しています。

### 災害時の活動

- 災害時には、地域の安全・安心を確保するために、消防署と連携して活動します。

#### 消火活動

- 火災が起きた際は、自宅や職場から現場に駆けつけて消火活動を行います。

#### 救助活動

- 大規模災害時には、救助活動や応急救護活動を行います。

#### 水防活動

- 大雨などにより増水した河川の警戒や資機材を活用した水防工法、住民の避難誘導などを行います。

### 消防団員を募集しています

#### 入団資格

区内在住・在勤で  
18歳以上の健康な方  
※学生も入団可

#### 問い合わせ先

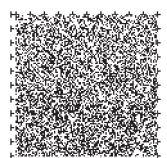
- 京橋消防団本部：京橋消防署内…電話 3564-0119
- 日本橋消防団本部：日本橋消防署内…電話 3666-0119
- 臨港消防団本部：臨港消防署内…電話 3534-0119

### 特別区学生消防団活動認証制度

大学や大学院、専修学校などの学生が消防団員として活動を行った功績を東京消防庁が認証し、「特別区学生消防団活動認証状」を交付する制度です。

### 消防団協力事業所表示制度

積極的に消防団に協力している事業所などを東京消防庁が認定し、「消防団協力事業所表示証」を交付する制度です。



## マンション防災組織

災害時に在宅避難を継続するためには、居住者同士の助け合いが必要です。マンションにおける防災対策を進め、いざというときに備えましょう。

### 防災組織の結成

- 居住者を中心とした防災組織（管理組合など）を結成して、マンションに必要な取り組みを話し合いましょう。



### 震災時活動マニュアルなどの作成

- 震災時活動マニュアルは、防災組織の体制や日頃からの備え、震災時の活動などを網羅した内容としましょう。
- マニュアル作成にあたっては、共用部や設備の使用ルールを事前に決めておき、混乱を防ぎましょう。
- 発災後の混乱している状況でもマニュアルを読み込む必要がなく、素早い対応が可能となるよう震災時の行動を簡潔に記載したアクションシート（行動指示書）も備えておくといよいでしょう。



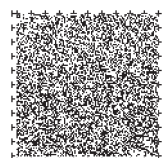
### 防災訓練

- 防災訓練は、居住者の防災意識を高めるとともに、居住者同士の交流を深める良い機会となります。一人一人の防災意識を高めて、マンションの防災力を高めましょう。
- 防災訓練で震災時活動マニュアルなどの検証を行い、実践的なマニュアルに改善していきましょう。



### 防災用品の準備

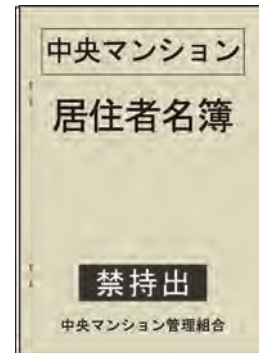
- マンション内での応急活動に必要な防災資器材を備えましょう。
- 発災から4日目以降、各家庭の食料などが不足することが予想されるため、マンション共用部に飲料水・食料、生活用品なども備蓄しましょう。





## 居住者名簿の作成

- 災害時に居住者名簿を作成しておく、安否確認や閉じ込められた人の救出を迅速に行えます。
- 名簿を作成する際は、プライバシーを保護するために、管理・運用ルールを定めましょう。作成後も居住者は入れ替わるため、定期的に更新が必要です。



## 耐震基準の確認

- 居住者の生命を守り、大地震発生後もマンションでの生活を継続するためには、新耐震基準を満たしていることが大切です。  
※新耐震基準：1981年（昭和56年）6月以降に建築確認を受けた建物



## 地震保険

- 地震保険は、通常の火災保険では補償されない地震による火災や建物の損壊をカバーする保険です。
- さまざまな情報を集めた上で、管理組合として加入するか検討しましょう。

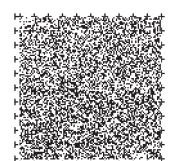


## 地域の町会とのコミュニティ形成

あなたのマンションも、地域の「ひとつのコミュニティ」です。いざというときにお互いを助け合う“共助”を実現するため、日頃から地域の町会の催し物やお祭りに参加するなど交流を深め、顔の見える関係と協力関係を築いておきましょう。

## 管理組合などに対する区の支援

区では、マンションにおける防災対策を支援するため、管理組合などを対象に防災アドバイザーの派遣やマンション防災講習会の開催などを行っています。  
詳細は、52ページをご覧ください。



## エレベーターの地震対策

大地震が発生した際には、公共交通機関の停止や交通渋滞などにより、エレベーター保守事業者の到着や復旧に大幅な時間を要することが想定されます。

特に閉じ込めの場合、閉じ込められた方の健康状態が著しく損なわれる可能性があるため、エレベーターの地震対策は重要です。

### 連絡先の確認

- エレベーター保守事業者の連絡先を事前に確認しておきましょう。

### 防災キャビネットの設置

- エレベーターの閉じ込めが発生した場合に備えて、非常用の飲料水や食料、簡易トイレ、ライトなどが入った「防災キャビネット」をエレベーター内に設置することが有効です。



### 安全装置の確認

- エレベーターの扉が開いた状態での昇降や閉じ込めを防止するため、平成21年9月28日に「戸開走行保護装置」や「地震時管制運転装置」の設置が義務付けられています。
- マンションのエレベーターに安全装置が設置されているか確認しましょう。  
※義務付け以前に設置されたエレベーターに安全装置の設置義務はありませんが、積極的な実施をお願いします。

## 1ビル1台の復旧

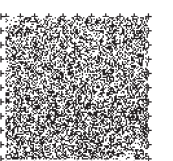
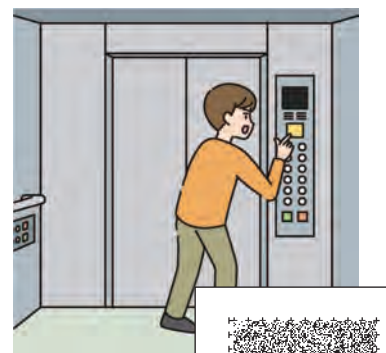
- 震災時には、より多くの建物のエレベーターを復旧するため、複数設置している建物は、1台の復旧となる場合があります。
- エレベーターの復旧には、優先順位が設定されています。

＜エレベーター復旧の優先順位＞

- ① 閉じ込めが発生している建物
- ② 病院などの建物
- ③ 公共性の高い建物
- ④ 高層住宅（地上高さおおむね60m以上）
- ⑤ 一般の建物

## エレベーター内で地震が発生した場合の対応

- ① 揺れを感じたら行先階のボタンを全て押し、停止した階で降ります。
- ② 万一閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで通報して助けを求めてください。



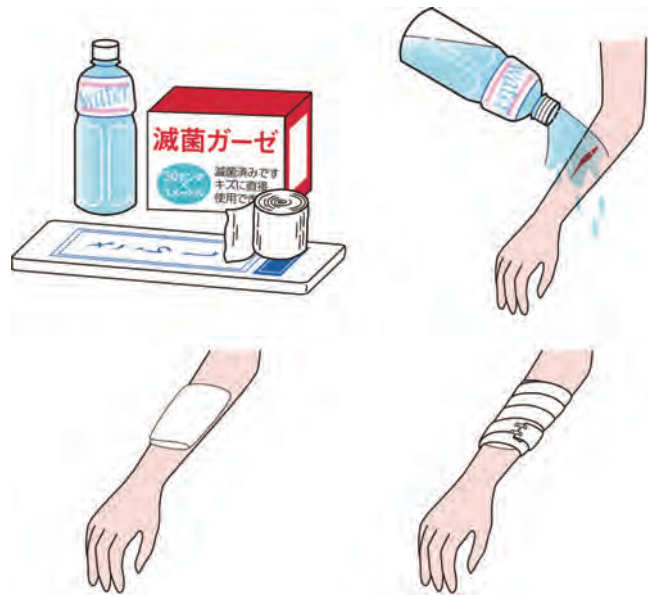


## 応急手当

傷病者（けが人や急病人）が発生した場合、速やかに応急手当を行うことで、救命効果の向上や治療経過にも良い影響を与えます。日頃から、応急手当に関する知識と技術を身につけておくことが大切です。

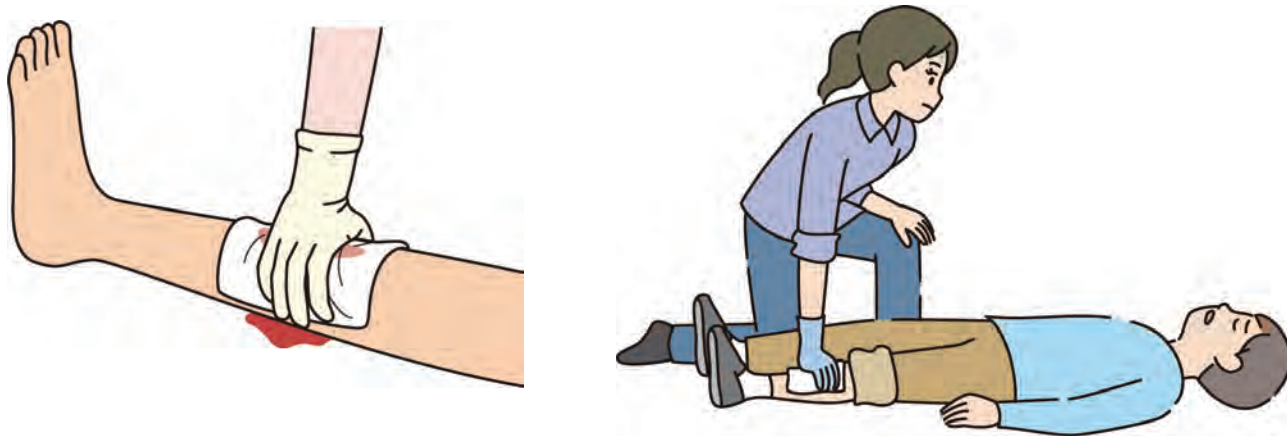
### 切り傷の応急手当

- 1
  - 傷口をしっかりと覆える大きさの布や包帯を用意します。
  - 傷口が汚れている場合は、水できれいに洗い流します。
- 2
  - 出血している場合は、滅菌ガーゼなどを当てて傷口を保護します。
  - 包帯を巻きます。

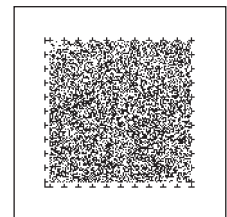


### 止血の方法

- 1
  - 出血部位にガーゼやタオルなどを当て、その上から手で強く押さえます。
  - 片手で止血できなければ両手で圧迫したり、体重をかけて止血します。
  - 感染症防止のため、ゴム手袋やビニール袋などを使用しましょう。



- 2
  - 圧迫しても血がにじみ出る場合は、圧迫している部分の上にガーゼやタオルなどを重ねて、さらに強く圧迫します。
  - 初めに当てたガーゼやタオルなどは外さないでください。



### やけどの応急手当

- 水道水などの清潔な水で冷やします。
- 衣類を着ている場合は、衣類ごと冷やします。
- 水ぶくれを破らないようにします。
- 広範囲のやけどの場合は、体を冷やし過ぎないように注意し、早急に医療機関を受診しましょう。



### 傷病者の負担軽減

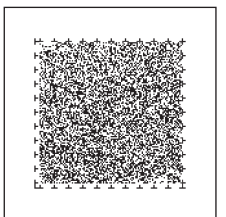
#### 衣類を緩める

- 傷病者に楽な姿勢をとらせます。
- 「大丈夫ですか」「痛くないですか」などと声をかけ、本人の希望を聞きながら、衣服やベルトなどを静かに緩めます。



#### 体温を保つ

- 傷病者が悪寒を感じていたり、体温が低下している、顔面蒼白、冷や汗をかいている場合は、衣服や毛布などをかけて体温低下を防ぎます。





## 心肺蘇生と AED の使用

- 1** ● 倒れている人を発見したら、周囲の安全を確認します。



- 2** ● 反応を確認します。  
● 両肩を軽くたたきながら呼びかけます。



## 反応の確認

- 反応なし  
● わからない

反応あり

- 3** ● 大声で助けを求めます。  
● 周囲の人に 119 番への通報と AED の搬送を依頼します。



- 傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当てを行います。

- 4** ● 呼吸を確認します。

## 呼吸の確認

- 普段どおりの呼吸なし  
● わからない

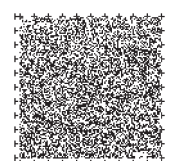
普段どおりの呼吸あり



- 119 番通報したら、通信指令員や救急隊から応急手当ての助言を受けましょう。

- 気道確保または回復体位をとります。

直ちに心肺蘇生と AED の使用を開始



- 5** ● 心肺蘇生を胸骨圧迫から開始します。  
(胸骨圧迫 30 回)  
(人工呼吸 2 回)



AED の到着まで  
心肺蘇生を繰り返す

※ 訓練を積み技術があり、意思がある場合は、人工呼吸を実施してください。  
※ 人工呼吸用マウスピース（一方弁付）などがあれば使用しましょう。

AED の  
到着



- 6** ● AED が到着したら電源を入れます。  
● 音声メッセージに従って電極パッドを貼ってください。  
(貼る位置は電極パッドに描かれています。)

- 7** ● AED が自動的に除細動が必要かどうか解析します。  
● 解析中は傷病者に触れないでください。

電気ショックの  
必要性を確認

ショックが必要      ショックは不要

- 8** ● 音声メッセージに従って除細動（電気ショック）を実施します。



- 9** ● 直ちに心肺蘇生（行程 5）を再開します。  
● 心肺蘇生を再開して 2 分ごとに、自動で心電図の解析（行程 7）が始まります。  
※ 救急隊が到着するまで AED の電源は入れたまま、電極パッドは貼ったままにします。

「救急隊に引き継ぐ」「何らかの応答や目的のある仕草が現れる」「普段どおりの呼吸をし始める」まで続けます。

