

---

# 目 次

---

## はじめに

- 目 的
- 内 容
- 使い方
- 地域における講習会での使い方

<b>第 1 章</b>	<b>自助・共助・公助の役割</b>	1	1
1-1	自助・共助と活動支援（公助）	1	1
1-2	地域防災リーダーの役割	1	8
1-3	仙台市の自主防災活動への支援策等	1	10
	○ 啓発研修	1	10
	○ 物資の備蓄	1	13
	○ 情報の伝達	1	16
1-4	地域団体との連携の必要性	1	23
	【コラム】防災環境都市づくり	1	29

<b>第 2 章</b>	<b>自分の住んでいる地域の特性の理解</b>	2	1
2-1	自分の住んでいる地域の特性	2	1
2-2	防災マップの作成	2	2
2-3	地域防災力の診断	2	5

<b>第 3 章</b>	<b>常日頃備えておく技能</b>	3	1
3-1	情報収集・伝達のしかた	3	1
	○ 情報収集・伝達について学ぼう	3	1
	○ 基本的な情報収集・伝達訓練	3	3
3-2	初期消火のしかた	3	5
	○ 消火について学ぼう	3	5
	○ 基本的な初期消火訓練	3	8
3-3	救助のしかた	3	9
	○ 救助について学ぼう	3	9
	○ 基本的な救助訓練	3	11
3-4	避難誘導のしかた	3	12
	○ 避難誘導について学ぼう	3	12
	○ 地震発生時の基本的な避難誘導訓練	3	18
3-5	津波避難のしかた	3	19
	○ 津波からの避難方法について学ぼう	3	19
	○ 基本的な津波避難訓練	3	21

3-6 救護のしかた	3	22
○ 救急蘇生法について学ぼう	3	22
○ ファーストエイド	3	23
○ 災害時医療の基礎を学ぼう (参考)	3	36

<b>第4章 自主防災組織の機能を高めるための活動</b>	4	1
4-1 自主防災計画	4	1
○ 自主防災計画づくりについて学ぼう	4	1
4-2 自主防災活動用アクションカードの作成	4	4
○ アクションカードについて学ぼう	4	4
4-3 災害時要援護者 (避難行動要支援者)の避難支援	4	11
4-4 DIG	4	15
○ DIGについて学ぼう	4	15
○ DIGの基本的な取りくみ方	4	16
○ DIGのバリエーション	4	18
4-5 クロスロード	4	19
○ クロスロードについて学ぼう	4	19
○ クロスロードゲームの基本的な取りくみ方	4	20
○ クロスロードゲームの応用	4	22
4-6 その他の防災ゲームの紹介	4	23
○ HUGについて学ぼう	4	23
○ HUGの基本的な取りくみ方	4	24
○ 仙台発そなえゲームについて学ぼう	4	25
○ その他の防災ゲームの紹介	4	26

<b>第5章 東日本大震災や関東・東北豪雨の経験から</b>	5	1
5-1 津波の映像を観る	5	1
5-2 避難所生活の体験談	5	2
5-3 体験談から学ぼう	5	2

<b>第6章 避難所運営について</b>	6	1
6-1 避難所運営	6	1

<b>第7章 まとめ</b>	7	1
7-1 自分の住んでいる地域の防災上の課題	7	1
7-2 地域住民に参加してもらおうアイデア	7	4
7-3 自分の住んでいる地域で実施したい防災活動	7	6
7-4 理解度チェック	7	8
7-5 今後に向けての決意表明	7	10
理解度チェック (解答)	7	11

## 資料編

仙台市の主な支援事業	資－ 1
地震ハザードマップ	資－ 5
震度階級関連解説表	資－ 7
仙台市内の震度計等設置場所	資－ 9
長周期地震動と推計震度分布図	資－ 10
初期消火の参考例1 初期消火活動のポイント	資－ 11
初期消火の参考例2 屋内消火栓設備	資－ 12
住宅用火災警報器について	資－ 14
津波からの避難の手引き（第6版）	資－ 15
自主防災計画の参考例1	資－ 16
自主防災計画の参考例2	資－ 21
地震発生時の時間経過に応じた主な行動	資－ 26
防災マニュアルの参考例	資－ 27
地域団体との連携参考事例1	資－ 31
地域団体との連携参考事例2	資－ 32
地域団体との連携参考事例3	資－ 33
地域団体との連携参考事例4	資－ 34

