

# 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	D I G	4	15
	○ D I G について学ぼう	4	15
	○ D I G の基本的な取りくみ方	4	16
	○ D I G のバリエーション	4	18
4-5	クロスロードゲーム	4	19
	○ クロスロードゲームについて学ぼう	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
	○ H U G について学ぼう	4	23
	○ H U G 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
初期消火の参考例1 初期消火活動のポイント	資－10
初期消火の参考例2 屋内消火栓設備	資－11
住宅用火災警報器について	資－13
津波からの避難の手引き(第6版)	資－14
自主防災計画の参考例1	資－15
自主防災計画の参考例2	資－20
地震発生時の時間経過に応じた主な行動	資－25
防災マニュアルの参考例	資－26
地域団体との連携参考事例1	資－30
地域団体との連携参考事例2	資－31
地域団体との連携参考事例3	資－32
地域団体との連携参考事例4	資－33

