商店街のための
防災アクションガイド

命を守る。店舗を守る。事業を続ける。
自助、共助、BCPでつくる、災害に強い商店街へ。

東京都商店街振興組合連合会

緊急連絡先一覧

連絡先	番号・窓口	備考
火災・救急	119	消防署（火災通報・救急要請）
事件・事故	110	警察署
災害用伝言ダイヤル	171	使い方はP.7参照
市区町村 防災担当課	【　　】	罹災証明・避難所情報等
所轄消防署・消防団	【　　】	訓練協力・AED講習の相談先
電力会社（停電・電気事故）	【　　】	電力会社（停電・電気事故）
ガス会社（ガス漏れ等）	【　　】	
水道局（断水・漏水）	【　　】	
商店会事務局	【　　】	
近隣提携医療機関	【　　】	本部長・防災担当連絡先

上記部分はコピーして店内・レジ裏に掲示することをおすすめします。空欄には自店・自地域の情報を記入してください。

商店街のための防災アクションガイド

令和8年10月
発行：東京都商店街振興組合連合会

監修：森 通昭（もり みちあき）

銀座Huit合同会社代表、防災士
建築分野を主軸に活動するコンサルタント。組織の経営課題の解決や防災人材の育成を見据えた、中長期的なビジョンの提案を強みとする。
組織づくりの知見を活かす一方、防災士の資格を取得。京橋消防団員として商業地の防災・減災活動にも取り組んでいる。
建築の専門知識、消防団で培った災害現場の視点、コンサルタントとしての仕組みづくりのノウハウを融合し、店主の高齢化や人手不足、来街者の安全確保など、商店街特有の課題に対応。組合が主導し、「今日から無理なく運用できる」実践的な防災体制の構築を提唱している。

はじめに

地震・火災・水害などの災害は、いつ、どのような形で起こるか分かりません。商店街は、店主や従業員はもちろん、日々多くの買い物客・来街者が行き交う場所であり、被害を最小限に抑えるためには一人ひとりの備えと、店舗同士・地域が連携した行動が欠かせません。

商店街には、日頃から店主や従業員同士、また地域住民との「顔の見える関係」があります。この普段からのつながりこそが、災害時の情報共有や助け合いにつながる、商店街ならではの防災力です。大がかりな計画づくりだけが防災ではありません。まずは「隣の店舗と、もし災害が起きたらどうするか話してみる」ことが、防災の第一歩です。

本ガイドは「命を守る（自助）」→「店舗同士で助け合う（共助）」→「事業を続ける（BCP）＝商店街を止めない」という流れで構成しています。自店に合う項目から、できることを一つずつ始めましょう。

もくじ

P.03 地域・商店街の災害リスクを知る トピック
P.04 個店で進める減災対策（自助） 自助
P.05 自衛防災組織の立ち上げ 共助
P.06 発災直後の初動タイムライン 自助・共助
P.07 情報収集と安否確認の仕組み 共助
P.08 お客様（買い物客）の安全確保 共助
P.09 避難誘導&帰宅困難者対策 共助
P.10 地域連携（近隣店舗・町内会・消防団） 共助
P.11 共同備蓄品・資機材リスト 共助
P.12 商店街BCP（事業継続計画） BCP
P.13 使える補助金・支援制度（発災前・発災後） BCP
P.14 応急手当と救護体制 共助
P.15 実効性のある防災訓練計画 共助

トピック 基礎知識

地域・商店街の災害リスクを知る

商店街は個人宅とは異なるリスク構造を持っています。アーケードや看板、密集した店舗配置、大勢の来街者 —— こうした商店街特有の弱点を知ることが、対策の第一歩です。

商店街に特有の災害リスク

災害種別	商店街特有のリスク要因	想定される被害
地震	アーケード・庇（ひさし）の落下、看板・外壁の倒壊、店内什器の転倒、ガラスの飛散	来街者・従業員の負傷、通行路の閉塞、二次災害
火災	店舗の密集による延焼、老朽化した電気配線・厨房設備からの出火、狭い路地での消火活動の困難さ	複数店舗への延焼、アーケード内への煙の充満
水害・浸水	地下店舗・地下駐車場への浸水、排水設備の能力不足、低地に立地する商店街の冠水	商品・什器の水没、電気設備の故障、営業停止の長期化
群集事故	買い物客で混雑した通路・アーケードでの将棋倒し、避難口の一時的な集中	転倒・圧迫による負傷

自店・商店街まわりの危険箇所チェック

☑マークを入れる

- ☐ アーケード・庇にひび割れ、錆、緩みがないか
- ☐ 共同溝・側溝が落ち葉やゴミで詰まっていないか（浸水対策）
- ☐ 屋外看板・袖看板の固定金具が劣化していないか
- ☐ 狭い路地や裏通りに放置自転車・置き看板等の障害物がないか
- ☐ 店舗前面の大型ガラス・ショーウィンドウに飛散防止フィルムがあるか
- ☐ 消火器・消火栓の設置場所と使用期限を把握しているか
- ☐ 店舗周辺の電柱・電線・トランスの老朽化はないか
- ☐ 避難経路（表・裏）が塞がれていないか、年1回以上確認しているか

これらの危険箇所は、個々の店主だけで解決できない項目（アーケードの老朽化、道路の側溝など）も多く含まれます。気づいた点は商店街の理事会・事務局に共有し、行政・管理組合とも連携して計画的に改善しましょう。

自助　命を守る・店舗を守る

個店で進める減災対策

防災の基本は、まず自分の店を守る「自助」です。特別な費用をかけなくても、今日から始められる対策があります。開店前・閉店後の点検習慣にしましょう。

什器・商品の転倒防止 ☑マークを入れる

- ☐ 陳列棚・レジ台・冷蔵ショーケースをL字金具またはチェーンで壁・床に固定している
- ☐ 背の高い什器の上部を突っ張り棒（ポール式）で天井に固定している
- ☐ 重い商品・在庫は棚の下段に、軽い商品は上段に配置している
- ☐ キャスター付きの什器は必ずストッパーをかけている、または床固定に切り替えている
- ☐ レジ上・頭上の吊り看板やモニターの落下防止ワイヤーを設置している

ガラス・開口部の対策 ☑マークを入れる

- ☐ ショーウィンドウ・出入口の大型ガラスに飛散防止フィルムを貼付している
- ☐ 営業中に地震が起きた際、ガラス面から離れる動線をスタッフ全員が共有している
- ☐ シャッター・自動ドアが停電時でも手動で開閉できることを確認している

出火防止・初期消火 ☑マークを入れる

- ☐ 厨房・電気設備のコンセント周りのほこり・タコ足配線を定期点検している
- ☐ 消火器を1階の出入口付近・厨房に設置し、使用期限内である
- ☐ 感震ブレーカー（一定震度で自動的に電気を遮断する装置）を設置している
- ☐ 閉店時に火気・電源の最終確認をルール化している

日頃の備え・情報整理 ☑マークを入れる

- ☐ 店舗の防災用品（懐中電灯・軍手・笛・簡易救急セット）を決まった場所に常備している
- ☐ 従業員全員の緊急連絡先・家族状況を把握し、名簿を更新している
- ☐ 火災保険・地震保険の加入状況と補償内容を年1回確認している
- ☐ 什器配置図・避難経路図を店内に掲示している

対策は「一度やって終わり」ではありません。什器の配置替えや新規購入のたびに、固定・転倒防止を見直す習慣をつけましょう。従業員の入れ替わり時には必ず対策内容を引き継いでください。

共助　組織づくり

自衛防災組織の立ち上げ

災害時、商店街がまとまって動くためには、平時からの役割分担が不可欠です。特別な人材や予算は不要。既存の理事会・役員体制をベースに、防災の役割を割り振ることから始めましょう。

自衛防災組織の体制図（例）

本部長（理事長）／副本部長（副理事長）

情報班	消火班	避難誘導班	救護班	備蓄班
被害状況の把握・行政との連絡・SNS/連絡網の運用	初期消火・出火防止確認・消火器の点検	来街者・従業員の避難誘導・一時滞在者対応	負傷者対応・AED/応急手当・医療機関連携	共同備蓄品の管理・資機材の使用・配布

立ち上げの進め方

STEP	内容	ポイント
STEP1	役員会・理事会で防災担当を決める	既存の組合役員をベースに、各班1〜2名を割り当てる。専任でなくてよい
STEP2	加盟店舗に役割・体制を周知する	組合だより・LINE等で体制図と連絡先を全店舗に共有する
STEP3	班ごとの行動マニュアルを簡易作成	「発災時に何をするか」をまとめる
STEP4	年1回以上、訓練で体制を検証する	役割が機能するか実際に動いて確認し、必要に応じて見直す（P.15参照）

店主の高齢化や人手不足で全班を揃えるのが難しい場合は、複数店舗で1人が兼務したり、近隣商店街と合同で体制を組む方法もあります。「完璧な組織」より「まず動ける体制」を優先しましょう。

自助 共助 初動対応

発災直後の初動タイムライン

発災直後は「時間軸」で行動を整理すると混乱しません。目安として3分・30分・3時間の3段階で、自店と商店街がすべきことを確認しましょう。

～3分	～30分	～3時間
まず身を守る	**安全確保と初期対応**	**情報共有と地域連携**
• 頭を守り、什器・ガラスから離れる	• 店内・周辺の負傷者を確認、応急手当	• 店舗・従業員の安否と被害状況を情報班へ報告
• 揺れが収まったら火の元を確認・消火	• 初期消火（出火時、天井に火が回る前まで）	• 171・SNS連絡網で本部・近隣店舗と情報共有
• 出入口・避難経路を確保（ドアや扉を開放）	• お客様を安全な場所へ誘導（P.8・P.9参照）	• 帰宅困難者の有無を確認し、必要な支援を検討
• 従業員・お客様に落ち着くよう声をかける	• 自衛防災組織の各班に一次連絡	• 共同備蓄品・資機材の必要性を判断し出動要請

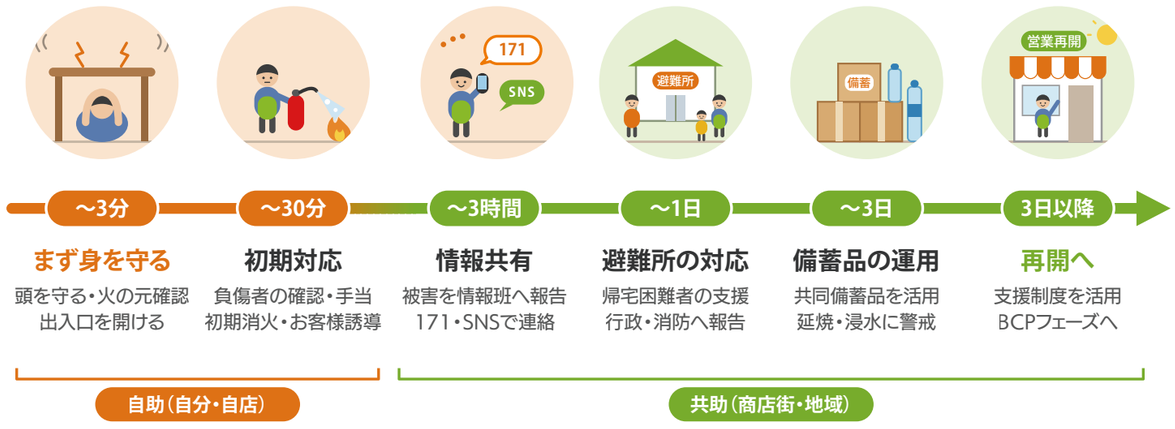
このタイムラインはあくまで目安です。津波警報が発表されている場合は、上記の手順より「直ちに高所へ避難」を最優先してください。命の安全確保が全ての行動に優先します。

3 時間以降の流れ（目安）

3時間～1日：避難所・帰宅困難者対応の継続、行政・消防への被害報告 ／ 1日～3日：共同備蓄品の運用、二次被害（延焼・浸水拡大）の警戒 ／ 3日以降：P.13の支援制度・P.12のBCPフェーズへ移行

津波警報が出たら、すべてに優先して「直ちに高所へ」

発災から営業再開までの流れ（目安）



共助 情報共有

情報収集と安否確認の仕組み

災害直後は電話がつながりにくくなります。複数の連絡手段をあらかじめ決めておき、店舗間・従業員間で安否確認ができる仕組みを平時に整えておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

録音する場合（安否を知らせる側）

①171にダイヤル　②ガイダンスで「1」を選択　③自店の電話番号を市外局番から入力　④ガイダンスに従い30秒以内でメッセージを録音

再生する場合（安否を確認する側）

①171にダイヤル　②ガイダンスで「2」を選択　③確認したい店舗の電話番号を入力　④録音されたメッセージを再生

災害用伝言板（Web171／各携帯キャリアの災害用伝言板）はインターネット経由でも同様に利用できます。体験利用日（毎月1日・防災週間等）に一度、全店舗で操作を試しておきましょう。

商店街内の連絡網（SNS・LINE等）

☑マークを入れる

- ☐ 全加盟店舗が参加している商店街公式のLINEグループやチャットツールがある
- ☐ 「安否」「被害」「支援要請」など、投稿ルール・テンプレートを事前に決めている
- ☐ 電話・インターネットが不通の場合に備え、無線機やアナログな伝令（貼り紙・張り出し）の手段も用意している
- ☐ SNS発信時は、未確認情報の拡散を避け、事実確認できた内容のみを共有するルールにしている

安否確認シート（記入例）

項目	記入内容
店舗名／担当者	例）〇〇商店／店主 山田＋従業員2名
人的被害	☐ なし　☐ 軽傷（　　名）　☐ 重傷（　　名）　☐ 安否不明（　　名）
店舗被害	☐ 被害なし　☐ 一部損壊　☐ 半壊　☐ 全壊　☐ 火災　☐ 浸水
営業状況	☐ 通常営業可　☐ 一部営業可　☐ 休業　／ 再開見込み：　　月　　日頃
支援要請	☐ 水・食料　☐ 医療　☐ 資機材（バール等）　☐ 人手　☐ その他（　　）

共助 情報共有

お客様（買い物客）の安全確保

商店街には、地理に不慣れなお客様が数多くいます。従業員には、まず自らの安全を確保したうえで、来街者を落ち着かせ、安全な場所へ導く役割があります。

声かけの基本と例文

基本姿勢

①大声ではなく、低く落ち着いた声で話す
②「大丈夫です、落ち着いてください」と繰り返し伝える

声かけ例文

・「地震です、頭を守ってその場でしゃがんでください」
・「揺れがおさまりました、慌てず私の後についてきてください」

配慮が必要な来街者への対応

対象	配慮のポイント
高齢のお客様	歩行速度に合わせ、焦らせない。手すり・杖の確認、必要に応じて肩を貸す
乳幼児連れ・妊娠中の方	ベビーカーは畳んで抱っこへの切替を案内。優先的に安全な場所へ誘導
車椅子利用者・歩行が困難な方	段差・エレベーター停止に注意。複数人でサポートし、無理に持ち上げない
外国人観光客	やさしい日本語・身振り・多言語ピクトグラム（避難口・避難場所のマーク）を活用する
聴覚・視覚に障害のある方	筆談ボードやジェスチャーを使用。腕や肩に軽く触れて誘導を伝える

従業員自身が慌てていると、お客様はさらに不安になります。「自分が落ち着いて動く」ことが、最大の安全確保策です。各店舗で年1回、声かけのロールプレイ訓練を行いましょう（P.15参照）。

共助 避難誘導

避難誘導＆帰宅困難者対策

火災や建物倒壊の危険がある場合は速やかな避難誘導を、それ以外の場合は「むやみに移動しない」判断も重要です。状況に応じた対応を従業員全員が理解しておきましょう。

避難誘導のポイント ☑マークを入れる

- [ ] 一時避難場所（近隣の空地・公園等）と広域避難場所の位置を全従業員が把握している
- [ ] 店内・商店街の避難経路図を掲示し、年1回内容を更新している
- [ ] 避難口・非常口の前に商品や什器を置かない運用ルールを徹底している
- [ ] 誘導時は最後尾に従業員がつき、取り残された人がいないか確認する

大規模地震発生時は「むやみに移動を開始しない」ことが基本原則です（一斉帰宅の抑制）。商店街としても、無理な帰宅を促すのではなく、安全な場所での待機を支援する体制を整えましょう。

商店街・店舗にできる支援 ☑マークを入れる

- [ ] 一時滞在施設（受け入れ可能な店舗・空きスペース）をあらかじめ選定している
- [ ] 水・簡易トイレ・情報（ラジオ・災害情報アプリ）を提供できる体制がある
- [ ] 「一時滞在施設」であることを示す掲示物・ステッカーを用意している

歩帰宅支援ステーション ☑マークを入れる

- [ ] コンビニ・ガソリンスタンド等に掲示される「支援ステーション」のマークを従業員が認識している
- [ ] 参加可能な店舗は、水道水・トイレ・道路情報の提供拠点として自治体に登録することを検討している
- [ ] 徒歩帰宅者向けに、周辺の避難所・給水拠点の地図を店頭掲示している

共助 地域連携

地域連携（近隣店舗・町内会・消防団）

商店街の防災力は、商店街の中だけで完結するものではありません。町内会・自治会、消防署・消防団など、地域の様々な主体と日頃からつながることで、いざという時の支え合いが強くなります。

近隣店舗との協定・連携 ☑マークを入れる

- [ ] 隣接店舗同士で「発災時にお互いの安否を確認し合う」ことをあらかじめ約束している
- [ ] 共同備蓄品・資機材の保管場所と、使用時の連絡ルールを取り決めている
- [ ] 合同での防災訓練・研修を年1回以上実施している

町内会・自治会・自治体との連携 ☑マークを入れる

- [ ] 地区の防災計画・避難所運営マニュアルの中に商店街の役割が位置付けられているか確認している
- [ ] 自治体の防災担当窓口・地域防災リーダーと日頃から顔の見える関係を築いている
- [ ] 町内会の防災訓練・防災会議に商店街として参加している

消防署・消防団との連携 ☑マークを入れる

防災訓練を行う際は、地域の消防署・消防団に相談すれば、指導や資機材の貸与、講習の実施に協力してもらえる場合があります。また、商店街で働く方の中には、消防団員として地域防災を担っている方もいます。まずは所轄の消防署・消防団に一度相談してみましょう。

- [ ] 商店街として、所轄の消防署・消防団の連絡先を把握し、定期的に情報交換している
- [ ] 訓練メニューの相談、消火器・AEDの取り扱い指導を依頼できることを役員間で共有している
- [ ] 商店街内に消防団員として活動する店主・従業員がいないか把握し、いる場合は協力を仰いでいる

商いも安全も、築地みんなで守る！ 実践インタビュー

築地場外市場商店街振興組合／有限会社昭和食品 佐藤友美子さん

2010年頃「商店街にも防災部会が必要」と提案した際、勢いで消防団に入団。今では本格的な訓練知識を活かし、商店街と消防団を結ぶ架け橋として活動しています。

築地は店舗が密着しているため、一軒の火災が一気に広がる怖さがあります。大切なのは「火を出さないこと」、そして万が一の時は「大きな声で近隣に伝えること」です。また、防災は商店街だけで完結しません。築地では町会や消防団、近隣団体など地域全体で手を取り合い、共通のマニュアル作りや合同訓練を進めています。

いま築地は市場跡地の再開発など、新しい街づくりが進む過渡期にあります。新たな人流や開発事業者とも日頃からコミュニケーションを重ね、安全な環境を整えることが、未来の築地を守ることに繋がります。店舗の入れ替わりも多い街ですが、顔の見える関係を大切に、次の世代へしっかり安全な街を引き継いでいきたいですね！

共助 共同備蓄

共同備蓄品・資機材リスト

個店での備蓄に加え、商店街で共同備蓄・共有資機材を持つことで、負担を分散しながら実効性の高い備えができます。保管場所を決め、年1回の点検・入替を行いましょう。

救助・応急資機材

品目	目安数量	用途・ポイント
バール・のこぎり	各2〜3本	倒壊物・閉じ込め発生時の救出活動に使用
ジャッキ（油圧式）	1〜2台	什器・倒壊物の下敷きからの救出に使用
担架・毛布	各2〜3セット	負傷者の搬送・保温に使用
AED	1台以上	設置場所を全店舗・全従業員に周知（P.14参照）
発電機・投光器	各1〜2台	停電時の照明確保、燃料の備蓄と定期試運転が必要
トランシーバー（無線機）	5〜10台	電話不通時の班同士の連絡手段）

生活備蓄品（来街者・帰宅困難者支援用を含む）

品目	目安（想定人数×3日分）	ポイント
飲料水	1人1日3L×3日分	従業員数＋来街者支援分を上乗せして算定
非常食（アルファ米・缶詰等）	1人1日3食×3日分	賞味期限を年1回確認し、期限前に入替（ローリングストック）
簡易トイレ・凝固剤	1人1日5回分×3日分	断水時、既存トイレが使用不可になることを想定
毛布・保温シート	想定避難者数分	季節を問わず体温低下を防ぐため必須
衛生用品（マスク・消毒液・簡易おむつ等）	3日分	感染症対策・乳幼児・高齢者への配慮

備蓄品は「どこに・誰が・何を持っているか」を一覧化し、商店街だより等で加盟店舗に共有しましょう。保管場所は特定の1店舗に偏らせず、複数拠点に分散すると被災時のリスクを下げられます。購入費用には東京都「商店街防災力向上緊急支援事業」などの補助金（P.12参照）を活用できます。

BCP 事業を続ける・商店街を止めない

商店街BCP（事業継続計画）

命を守った後に直面するのは「どう営業を再開するか」という課題です。BCP（Business Continuity Plan）とは、災害後も重要な事業を止めない・早期に再開するための計画です。難しく考えず、まずは自店の重要業務を書き出すことから始めましょう。

命を守る
従業員・お客様の安全確保
▶
店舗を守る
什器・商品・設備の被害を抑える
▶
事業を続ける
優先業務から営業を再開する
▶
商店街を止めない
周辺店舗と連携し街の機能を保つ

個店BCPで検討すべき項目 ☑マークを入れる

- ☐ 自店にとって最優先で復旧すべき業務（販売・製造・仕入等）を洗い出している
- ☐ 顧客台帳・売上データ・POSデータをクラウドや外部媒体に定期バックアップしている
- ☐ 仕入先・取引先の連絡先リストを紙とデータの両方で保管している
- ☐ 主要な仕入れルートが使えない場合の代替調達先を検討している
- ☐ 店舗が使用不能な場合の仮設営業・移動販売・EC活用などの代替手段を検討している
- ☐ 従業員が出社できない場合の最低限の運営体制（誰が何をするか）を決めている

商店街全体としてのBCP視点

視点	具体策
街の機能維持	一部店舗が営業できなくても、商店街全体として「開いている店」の情報を発信し続ける
共同での早期復旧	清掃・搬出・仮設インフラなどを共同で行い、個店の負担を軽減する
情報発信の継続	商店街のSNS・ホームページで営業状況・再開見込みを一元的に発信する

BCPは一度作って終わりではありません。年1回、内容を見直し、訓練（P.15）と組み合わせて実効性を確認しましょう。まずは1ページの簡易BCPシートから始めるだけでも効果があります。

街の機能維持 **閉まっている店があっても、街は開いています**

開いている店の情報を、商店街が集めて届け続けます

BCP 事業を続ける・商店街を止めない

使える補助金・支援制度（発災前・発災後）

商店街の防災・BCPには、発災前の備えを後押しする補助金と、発災後の再開を支える公的支援・融資制度の両方を活用できます。窓口・要件をあらかじめ押さえ、いざという時に迷わず動けるようにしましょう。

発災前に使える補助金（例：東京都「商店街防災力向上緊急支援事業」）

項目	内容
対象・目的	都内の商店街／区市町村を単位とする商店街の連合会が対象。防災資機材・備蓄品の購入等、地域防災力向上の取組経費を助成
補助対象経費	発電機、ソーラーパネル、簡易トイレ、懐中電灯、非常食など（P.11の共同備蓄品・資機材リスト参照）
補助率・上限額	補助率 10/10（全額補助）／ 上限額 30万円
募集期間・申請窓口	令和8年6月15日（月）〜11月30日（月）／各区市町村の商店街振興担当課へ提出
主な要件	防災意識を高める取組を年1回以上実施／災害対応マニュアルを具備（P.5・P.13のシート等を活用可）
問い合わせ先	東京都 産業労働局 商工部 地域産業振興課（電話：03-5320-4787）

制度内容・締切は年度により変更されます。申請前に必ず区市町村窓口で最新の公募要領を確認しましょう。区市町村独自の商店街向け防災補助金がある場合もあわせて確認を。

発災後に使える公的支援・融資制度

まず「罹災証明書」（被害の程度を市区町村が証明するもの）を取得します。発災後はできるだけ早く被害箇所を撮影し、市区町村の窓口で申請、現地調査を経て交付されます。

制度名（例）	概要
中小企業グループ補助金	複数の中小企業・商店街が連携し復興事業計画を策定、施設・設備の復旧費用の一部を補助（大規模災害時に措置）
日本政策金融公庫 災害復旧貸付	被災した中小企業・小規模事業者向けの低利融資制度。運転資金・設備資金に活用可能
信用保証協会 セーフティネット保証	通常の保証枠とは別枠で、融資の信用保証を受けられる制度
自治体独自の支援金	都道府県・市区町村が独自に設ける見舞金・補助制度（内容は自治体により異なる）

再開までの流れの目安：①安全確認（専門家による建物・設備の危険性確認）→ ②被害の撮影・罹災証明の申請 → ③共同での清掃・仮復旧 → ④補助金・融資制度の申請 → ⑤周知しながら段階的に営業再開。最新情報は商工会議所・商店街振興組合連合会・自治体商工担当課に確認しましょう。

共助 応急手当・救護

応急手当と救護体制

救急車の到着には時間がかかることがあります。その間の応急手当が、命を救う可能性を大きく左右します。基本手順を従業員全員が知っておきましょう。

AED（自動体外式除細動器）の基本手順

①電源ON
ケースを開け電源を入れる
▶
②パッド装着
肌に直接、指示通りの位置に貼る
▶
③解析
周囲が離れたことを確認し解析
▶
④通電
音声指示に従いボタンを押す

商店街内のAED設置場所（自店以外も含む）を全従業員が地図で把握しておきましょう。設置場所の見取り図を各店舗のバックヤードに掲示することをおすすめします。

止血法（直接圧迫止血）

☑マークを入れる

- [ ] 清潔なガーゼ・タオルを傷口に当てる
- [ ] 手のひらでしっかりと圧迫し続ける（最低10〜15分目安）
- [ ] 可能であれば使い捨て手袋を着用し感染を防ぐ
- [ ] 出血部位が心臓より高い位置になるよう体勢を工夫する

心肺蘇生（CPR）の基本

☑マークを入れる

- [ ] 反応・呼吸がないことを確認したら、周囲に助けと119番・AEDを依頼
- [ ] 胸の中央を、1分間に100〜120回のテンポで強く・速く圧迫
- [ ] 圧迫は胸が5cm程度沈む強さで、絶え間なく続ける
- [ ] AEDが到着次第、指示に従い速やかに使用する

救護所の設置と役割

☑マークを入れる

- [ ] 負傷者が複数出た場合に備え、商店街内で救護所（応急手当のできるスペース）を1〜2箇所指定している
- [ ] 救護班（P.5参照）が中心となり、軽傷者・重傷者のトリアージ（優先順位づけ）を行う体制を確認している
- [ ] 救急救命講習・普通救命講習を、従業員が年1回以上受講する仕組みを作っている

共助 訓練

実効性のある防災訓練計画

マニュアルは「訓練して初めて」実効性を持ちます。年間を通じて無理なく続けられる訓練メニューを組み、消防署・消防団の協力も積極的に活用しましょう。

年間訓練メニュー例

時期	訓練メニュー	ねらい・協力先
春（3〜4月）	初期消火訓練・消火器取扱訓練	消火器の使い方を体で覚える／消防署の指導を依頼
夏（防災週間・8〜9月）	総合防災訓練（通報・避難誘導・安否確認）	P.6の初動タイムラインを実際に動いて検証
秋（10〜11月）	AED・救命講習	消防署・日本赤十字社等による普通救命講習の受講
冬（1〜2月）	図上訓練（DIG・HUG）＋BCP見直し	地図を使った被害想定訓練、簡易BCPシートの更新

図上訓練（DIG／HUG）とは

DIG（ディグ）
Disaster Imagination Game。商店街の地図を広げ、危険箇所・避難経路・資源（AED・備蓄品等）を書き込みながら被害をイメージする訓練。少人数・短時間でも実施可能

HUG（ハグ）
Hinanjo Unei Game（避難所運営ゲーム）。避難者役のカードを配置しながら、避難所・一時滞在施設の運営を疑似体験する訓練。帰宅困難者対応（P.9）の検討に有効

訓練を実効性あるものにするポイント

☑マークを入れる

- [ ] 「やりっぱなし」にせず、訓練後に振り返り（うまくいった点・課題）を必ず行っている
- [ ] 特定の役員だけでなく、パート・アルバイトを含む従業員全員が参加できる時間帯に設定している
- [ ] 消防署・消防団・自治体防災担当への協力依頼を、訓練の3ヶ月前を目安に行っている
- [ ] 訓練で見つかった課題（体制図・マニュアルの過不足等）を、本ガイドの該当ページに反映し更新している