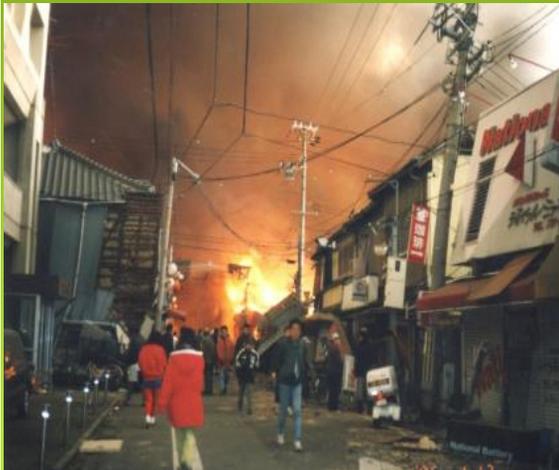


# 災害が起きたら、あなたはどうしますか？

～みんなで地区防災～



地震・火災  
阪神淡路大震災



津波  
東日本大震災

生死を分けるタイムリミットは

72時間



竜巻  
愛知県豊橋市



雪害  
新潟県津南町



豪雨  
中国・九州北部豪雨

# Q.72時間、生き延びれますか？

☞救助活動の現場では**災害後3日(72時間)**が勝負とされています。

☞いざという時の「**心構え**」と「**備え**」が必要です。

災害による被害をできるだけ少なく(減災)するためには、**自助、共助、公助の連携**が不可欠です。

その中で最も基本となるのは「**自助**」。まずやるべきことは、「**自分の身を自分で守る**」ことです。自分が助かれないと近くで助けを求めている人も助けられません。

また、災害に遭遇した場合の身の安全の守り方を家族と共に知っておく。そして数日間生き延びていくためには、水や食料などの備えをしておくことが必要です。



**「一番大切なのは、一人ひとりが災害をイメージすること。」**

日頃からの対策(訓練や備え)が命を守る

安全対策をしておくべきこと

<家自体の点検>

●住宅の耐震性の確認

<家の中で>

●家具や家電(照明器具等)などの固定

→寝室や子供部屋に家具を置かない(家具を置く場合は背の低い家具にして、転倒防止対策を行う)。

<家族の間で>

●安否確認方法等の共有

→避難場所への避難経路や外出中に被災した場合の家族の集合場所、役割分担等を家族で共有しましょう。

準備や備蓄しておくべきこと

<最低限準備したいもの>※

●手の届くところに懐中電灯やホイッスル

●避難ルート・集合場所のメモ(地図等)

→家族で避難訓練を行ってみましょう。

<最低限備蓄したいもの> 優先順位◎>○

◎飲料水(一人1日3リットルを目安に、3日分を用意)、

◎食品(カップ麺、板チョコ、乾パン等の軽量食品)

○薬、衣類、軍手、ティッシュペーパー、ろうそく、ライター(マッチ)、紐類等

○カセットコンロ1台とカセットボンベ数本

→お湯を沸かし、飲食や消毒等に有用。

(上記を担げる袋に入れて保管しましょう。)

※無料公開されているチェックシート等を活用してみよう!



冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

1  
2  
日  
目



食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。



水は溶かして飲料水として活用も可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

3  
5  
7  
日  
目

ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。

その他備蓄しておくの良いもの



乾麺(ラーメン・パスタ等)ゆで時間の短いものを。

缶詰



野菜や果物の缶詰で栄養を。

フリーズドライ食品(スープ等)スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

持ち出し品・備蓄品チェックリスト

<input checked="" type="checkbox"/>	持ち出し品
<input type="checkbox"/>	ヘルメット
<input type="checkbox"/>	懐中電灯
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ
<input type="checkbox"/>	携帯充電器
<input type="checkbox"/>	非常食
<input type="checkbox"/>	飲料水
<input type="checkbox"/>	救急医薬品

ローリングストック法の活用も!

普段、購入している食材、加工品を少し多めに買って置き、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の食料を備蓄できます。(非常食などをわざわざ買う必要がありません。)

## コラム キャンプ用品が活躍

2016年4月の熊本震災では、キャンプ用品等のアウトドアグッズが活躍しました。テントによる被災者の避難生活の様子をTVメディア等が伝え、我々の記憶にも新しいところです。

これは、某用品メーカーが南阿蘇村に対しテント262張りを提供したもので、ライフラインが寸断された被災地で使用され、当面の生活を支えました。あなたが所有するキャンプ用品もいざという時に役に立つかもしれません。



▲被災者の避難生活(南阿蘇村)

# Q.「共助」って何？

※南海トラフ地震等の大規模広域災害が発生した場合には、救助対象が広域の範囲で多数発生することが想定されているため、公的支援がすぐに現場に向かうことが出来ない旨が警鐘されています。

## 「最も頼りになるのは地域住民による協力体制」

災害発生時には地域自治体や消防、自衛隊などの「公助」が行われますが、「すぐに」、「すべての地域へ」は届かないかもしれません(※)。

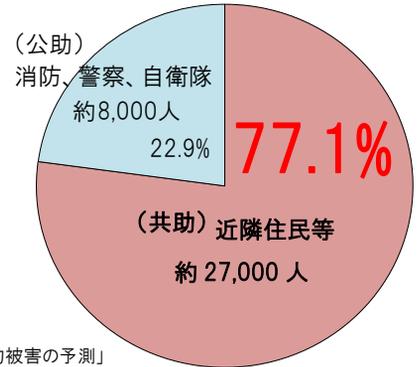
阪神淡路大震災では、倒壊家屋の下から救出された全体の約8割の方々は、地域の近隣住民の方々により助け出されました。

すぐに現場に駆けつけられるのはご近所の方々です。地域住民が協力する「共助」が減災に大きな役割を担います。

平常時	○普段からのご近所づきあい ○町内会・自治会等の防災訓練
災害時	○初期消火活動、安否確認や救出・救護活動 ○災害時の要配慮者の避難支援 ○避難所運営、被災情報の伝達 等

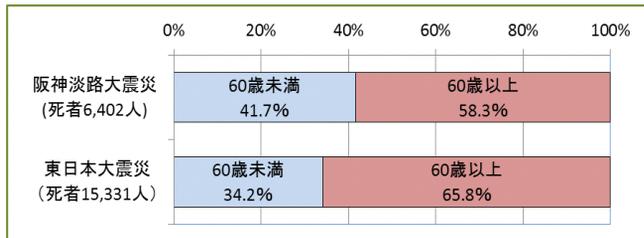
出典：「大規模地震災害による人的被害の予測」(1997)自然科学第16巻第1号より。

阪神・淡路大震災における救助の主体と救出者数



## みんなで守ろう。

災害時に、被害を真っ先に受けてしまうのは、自ら避難することが困難な方々です。要配慮者への優先的な支援が必要です。



阪神・淡路大震災と東日本大震災における高齢犠牲者の割合



阪神・淡路大震災大震災における生き埋め・閉じ込めの際の救助主体等について

出典：平成28年度版「防災白書」より引用。

## コラム 釜石の奇跡

平成23年3月の東日本大震災では、大津波が甚大な被害を及ぼしましたが、岩手県釜石市内の児童・生徒の多くが無事でした(生存率99.8%)。この事実は「釜石の奇跡」と呼ばれ、大きな反響を呼びました。

中でも、海から500m足らずの近距離に位置している釜石東中学校と鶴住居(うのすまい)小学校の児童・生徒約570名は、地震発生と同時に全員が迅速に避難し、押し寄せる津波から生き延びることができました。それは何故でしょうか。

『津波てんでんこ』を標語に、積み重ねられてきた8年もの防災教育(避難訓練)が実を結び、教師の指示を待たずに中学生は小学生の手を引き、津波から逃げ切ったのです。



▲東日本大震災当日。一緒に避難する釜石東中学校生徒と鶴住居小学校の児童たち

### ※『津波てんでんこ』

津波が来たら、指示を待たずに各自がてんでバラバラにとにかく早く高台へ逃げろという教訓

# みんなで「地区防災計画」を作ろう！



## 地区居住者等によるボトムアップ型提案 「地区防災計画」の策定まで

市町村地域防災計画は、市町村内の一定の地区内の居住者及び当該地区に事業所を有する事業者（「地区居住者等」）が共同して行う防災訓練、地区居住者等による防災活動に必要な物資及び資材の備蓄、災害が発生した場合における地区居住者等の相互の支援その他の当該地区における防災活動に関する計画（「地区防災計画」）について定めることができる。（災害対策基本法第42条第3項を要約）

### STEP - 0 事前準備

- 様々な場や機会を通じて、災害に対する備え（準備）の重要性について勉強してみましょう（学習会等に参加）。
- 計画策定のためのグループ（組織）を構築し（※1）、地元行政（市町村や消防等）に連携方法を確認します。



防災学習会



防災セミナー・研修会

※1) 組織単位については「地区防災計画」Q&Aを参照下さい。

### STEP - 1 工程確認

- 計画を策定する対象地区の地域の特性を把握し、起こりうる自然災害（リスク）を推定します。
- 「まち歩き」をして、各自発見したことを記録。図書館等で地史文献を参照活用しながら、「防災マップ」を作ります（※2）。
- 防災マップを使い、危険場所や避難場所等を共有し、計画策定のためのスケジュールや取組内容（避難・救助方法等）について話し合います。



防災まち歩き



防災マップ作成



A町内会の防災マップ

※2) 危険場所や避難場所等を写真やイラストで記録してみましょう。

### STEP - 2 策定前検証

- ワークショップ等を開催し、推定した自然災害（※3）による被害想定（課題抽出）を行います。そして、課題に対する減災対策を協議し、防災活動（訓練、備蓄、その他の共助支援策）等を計画した「計画素案」を作成します。
- 計画素案に基づく各種訓練を実施し、実行性を確認します。



ワークショップ



避難訓練

※3) 対象地区に過去発生した被害や他地区事例も調査してみましょう。

### STEP - 3 「計画」策定

- 計画素案を基に「計画」を策定し、対象地区の全員に共有します。（地元行政や防災士等知見者への協力要請を推奨（※4）します。）

※4) 早い段階でアドバイスをもらえると悩みが解消し易くなります。

### STEP - 4 「地域防災計画」へ

- 管轄の市町村防災会議に「計画」を提案します（地域防災計画への採用判断が行われます）。
- 採用後は、地区居住者等は当該地区防災計画に従い、防災活動の実施に努めましょう（※5）。

※5) 災害対策基本法により、市町村防災会議は、必要があると認めるときには、市町村地域防災計画に地区防災計画を定めることとなっています。

### STEP - 5 計画の見直し

- 定期継続的に「まち歩き」や各種訓練、ワークショップやアンケート等を実施し、対象地区の全員が実行可能な計画となるように随時見直します（※6）。

※6) 内容を見直した場合にはすぐに周知して情報を共有しましょう。

（参考）災害対策基本法 第42条の2 地区居住者等は、共同して、市町村防災会議に対し、市町村地域防災計画に地区防災計画を定めることを提案することができる。この場合においては、当該提案に係る地区防災計画の素案を添えなければならない。

# 地区防災計画の策定は難しいのでは…。

全国各地で様々な地区防災計画が策定されています。まずは各地の取組事例を知るところから始めてみましょう。



こんな地区防災計画が作られています。(事例のご紹介)

## 事例① 要配慮者への支援体制を構築

### ■要配慮者に対する地域支援体制づくり

災害発生時に助けが必要とされる要配慮者を「おねがい会員」、救助を行う支援者を「まかせて会員」として登録する制度を構築。災害時の要配慮者の安否確認や避難誘導の他、平常時の見守りも実施。



### ■「ギリギリの共助」

地震後15分以内において、要配慮者が自宅の玄関先にいた場合には、支援者が「同伴避難」、「車避難」等ができるとする「ギリギリの共助」による支援体制を構築。

## 事例② 安否確認のルールを構築

### ■隣近所で確実な安否確認の実行

災害時に取るべき行動を「自身の安全確認」→「安全カードの提示」→「近所の確認」等、やるべき行動手順について文書で明確化し、安否確認のルールを構築。



「安全カード」を玄関ドアに掛け安否を知らせる

### ■「災害時住民支え合いマップ」の作成

災害時に誰がどの人の安否を確認し、助けるかを取り決め、要配慮者の自宅等を掲載した「災害時住民支え合いマップ」を作成。

### ■安否確認のIT化

マンション管理組合が全住居人の安否状況を確認可能とし、一時避難者も受け入れ可能。

## 事例③ 避難所運営のルールを構築

### ■避難所運営マニュアルを作成し、訓練を毎年実施

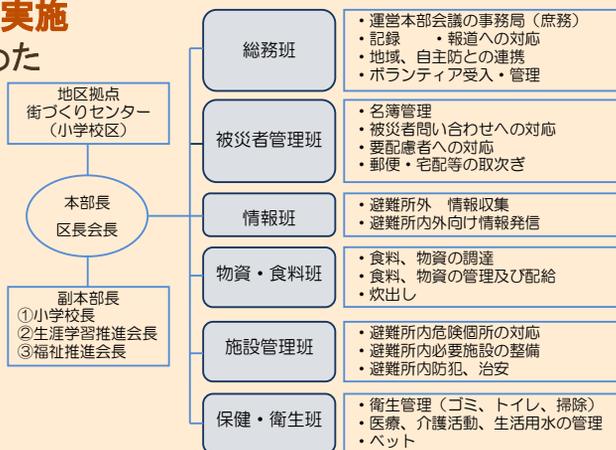
地区住民で避難所生活の役割分担を取り決めた「避難所運営マニュアル」を作成し、各種実施訓練を毎年実施。



応急手当訓練



物資の仕分け



避難所における役割分担(例)



## (事例のご紹介)

### 事例④ 避難基準のルール

■ **史上最悪の洪水に備える避難基準を独自に設定**  
 住民避難の基準となる河川水位を独自に設定し、基準水位に達した際の対策本部の担当を決める。平常時の役割、災害時の役割も決めた「避難ルールブックと防災マップ」を全戸配布し、それに基づいて、充実した地区防災訓練を実施。

班名	平常時の役割	災害時の役割
指揮調整班	全体調整 防災機関その他との事前調整 防災資機材の点検（整備）	全体調整 防災機関その他との調整 被害・避難状況の全体把握
情報連絡班	啓発・広報 無線設備の点検（整備）	防災機関などからの情報収集・伝達
避難誘導班	避難経路の点検	住民の避難誘導
救出救護班	救出用器具の点検（整備）	負傷者の救出・応急手当・救護所への搬送
給食給水班	給食・給水器具の整備・点検（整備）	炊き出し等の給食・給水活動
偵察情報班		水害：水害現場の対応 地震：火災が発生した場合、消火活動を優先、被害・避難状況の把握
消火水防班	消防用器具の点検（整備）	
要支援者班	対象者の把握 支援体制・方法の検討・整理 個別計画の作成 定期的な個別計画の見直し・修正	見回り・声かけ等安否確認および避難行動要支援者の避難誘導

災害対策本部の活動体制

### 事例⑤ 地元の大学や企業等との連携

■ **地元企業が津波一時避難所として施設を提供**

地元企業の協力のもと、同社の生産建屋が避難場所に指定され、備蓄品も完備。

■ **地元大学も協力し、避難マップおよび避難生活支援マップを作成**

地区内に立地する大学も協力し、ワークショップやまち歩きなどに基づいた、コミュニティ継続に向けた避難マップおよび避難生活支援マップ（防災マイ・マップ）を作成。

また、地元大学では、災害時には自助・共助の中心として活躍できる防災士を養成する講座の開講や子ども達と「楽しめる防災訓練」に取り組む。



避難場所の備蓄品



「防災マイ・マップ」

## コラム 自助・共助の仕組みが命を守る

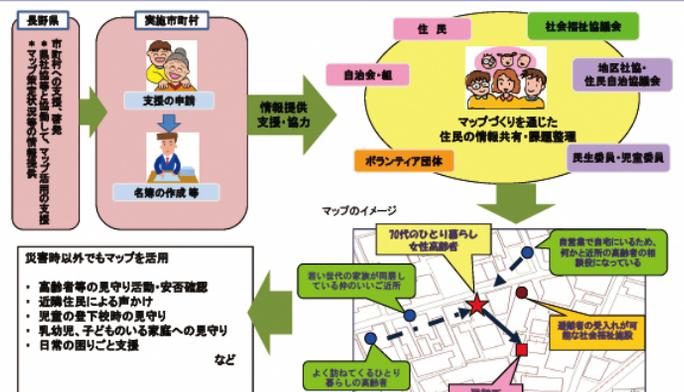
平成26年11月の長野県北部地震で最も被害が大きかった長野県白馬村神城堀之内地区では、倒壊した家屋に取り残された人もいたが、近所住民らの協力で救助が行われ、1人の犠牲者も出さなかった。

この地区ではマップづくりを通じ、日頃からの近所付き合いを親密していたことがその理由とされています。

☞ 要配慮者の避難を支える「災害時住民支え合いマップ」の作成(事例②)



### 長野県における災害時住民支え合いマップづくりによる地域支え合いの推進



要配慮者への支援ネットワークを構築するとともに、日常での住民支え合いに活用

# 「地区防災計画」Q&A



## なぜ、地区防災計画を作成する必要があるのでしょうか？

大規模広域災害が発生した場合には、「公助」が早急に届かない場合があります。その場合、地域コミュニティレベルでの助け合い(共助)による救済活動が必要不可欠です。災害時の協力体制に混乱が生じないよう、共助のための共通ルール(「地区防災計画」)を作成し、地区全員(地区居住者等)で共有しましょう。計画に基づき、いつ災害が発生しても落ち着いて対処できるという「心構え」も備わります。



## 活動主体(組織単位)はどのように決めるべきですか？

法律上は地区居住者等(市町村内※の一定の地区内の居住者及び当該地区に事業所を有する事業者)となっておりますが、明確な規定はありません。活動主体は思い立ってすぐに結成できるものではありません。よって、既存組織(自主防災組織、町内会(自治会)、商店街組合、小学校区、マンション管理組合等)をできるだけ活用しましょう。

(※災害対策基本法上、特別区は市とみなしています(第110条)。なお、福祉活動や防犯活動等を行っている組織がその活動の一環として防災活動にも取り組んでいただくと、地域防災力の向上につながります。)



## 「地区」はどのように決めればいいですか？

「地区」の範囲を設定するための基準はありません。地域事情に応じて自由に決めることができます。「地区」を設定する場合は、活動主体が活動すべき範囲内となる場合が多いため、まずは活動主体を決定してから、そのグループ内で話し合っ決めてみましょう。



## 「地区防災計画」を作るには、まずどうすれば良いですか？

まずは自らが防災に対する関心を高めていくことが重要です。各地で開催される防災セミナーなどに積極的に参加し、防災について学習する機会を作ってみましょう。活動主体で防災についての勉強会を開催したり、各自得た情報を共有し、話し合ってみるのも良いでしょう。そして、簡単な「計画素案」を作ってみましょう。作成にあたり、地元行政等に相談し、アドバイスしてもらうことを推奨します。

計画素案を作成したら、計画に沿った検証(訓練等)を実施してみましょう。実行不可能な計画を立てても全く意味がありません。P(計画)、D(実行)、C(検証)、A(見直し)の考え方で、実行(練習)を何度も行い、改善点を検証し、何回も見直しながら「地区防災計画」を作りこんでいきましょう。(支援ツールや文献資料(次頁参照)も活用下さい。)



## 計画に基づく防災活動費用はどうすればいいですか？

地区防災計画に基づく諸費用については、原則、地区居住者等が負担し合うことを想定しています。なお、行政(都道府県・市町村等)の一部においては、補助金等の助成制度を設けているところもありますので、行政に助成有無を照会し、相談してみましょう。

# 支援ツール等

# 防災活動を学ぼう。

体験ゲーム等でみんなで楽しく防災について考えましょう。

体験ゲーム等	内 容
① <b>クロスロード</b> (カードゲーム)	災害時の切迫した状況下での判断や行動を二者択一で選択していくカードゲーム。緊急時対応への心構え(多様な選択肢があること)を学習できる。
② <b>DIG</b> (災害図上訓練)	地図上の訓練。地区に災害が発生したことを想定し、入手した情報を整理しながら、災害の状況、予測される危険等の情報を大地図に記入していくことで対策が学習できる。
③ <b>HUG</b> (避難所運営ゲーム)	避難所運営シミュレーションゲーム。避難所に見立てた平面図に適切に避難者を配置できるか、トラブルにどう対応するか等が模擬体験できる。
④ <b>防災運動会</b>	防災訓練をシミュレーションした運動会(担架リレー、バケツリレー、土嚢積みリレー、防災クイズ等)。地区行事とともに実施したり、幅広い年代が参加できる。



災害対応カード  
ゲーム教材  
「クロスロード」

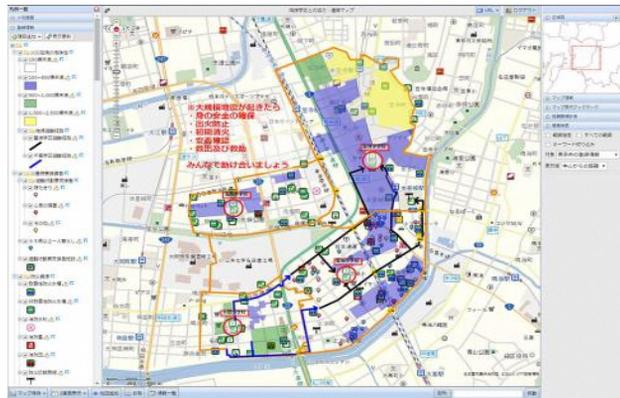
## ◇支援ツール

### 「eコミュニティ・プラットフォーム」(e防災マップ)

地区の防災マップ、ハザードマップの作成を支援  
<http://ecom-plat.jp/>

### 「火災延焼シミュレーションシステム」

地震時の火災延焼を視覚的かつ定量的に提示  
<http://cdmir.jp/simulator>



e防災マップ

## ◇文献資料

- ☞内閣府「みんなでつくる地区防災計画」  
<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/chikubousai/>
- ☞内閣府「地区防災計画ガイドライン」(平成26年3月)  
<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/pdf/guideline.pdf>
- ☞内閣府「平成28年版 防災白書」  
<http://www.bousai.go.jp/kaigirep/hakusho/h28/>

<このパンフレットの内容についてのご質問・ご意見について>

一般財団法人 関西情報センター 新事業開発グループ

TEL 06-6346-2981 E-mail [nstaff@kiis.or.jp](mailto:nstaff@kiis.or.jp)

<「地区防災計画」の制度概要について>

内閣府 政策統括官(防災担当)付 普及啓発連携担当

TEL 03-3502-6983 FAX 03-3581-7510