

地域で取り組む防災活動事例集

全国の自主防災会等で実施されている活動事例をまとめましたので、
訓練を計画する際や防災活動の参考にしてください。

No. 1

1 取組名	情報収集・伝達訓練
2 内容	<p>情報伝達の方法</p> <p>①模擬情報を与えます。（例：〇時〇分、大雨で〇〇川が決壊するおそれがあり、〇〇町と〇〇町に避難勧告が発令されました。地域の住民の方は〇〇小学校まで避難してください。など）</p> <p>②地域の緊急連絡網を基に情報を伝達しましょう。次の連絡先が留守などで電話に出なかった場合はその次の方へ連絡します。この時、次の人に、前の人と連絡が取れなかったことを合わせて伝え、その情報を最後の人まで伝えます。</p> <p>③最終的に伝達された模擬情報が、どの程度正確に伝達されたかを確認します。例で挙げた緊急連絡網の場合には、連絡網最後の住民の方が、地区のブロック代表に連絡を受けた内容、かかってきた時間などを報告します。連絡が取れなかった人の情報も伝えます。</p> <p>④ブロック代表は、定期的（10～20分おきなど）に自主防災組織会長へ伝達できた人数、伝達できなかった具体的な場所（名前）を伝えます。</p> <p>⑤最終的に、あらかじめ決めておいた時間がきたら終了します。自主防災組織会長は、集計に基づいて後日結果を発表し、改善点などがあれば皆さんで話し合います。</p> <div data-bbox="510 1232 1340 1702" style="text-align: center;"> <p>(例)</p> <pre> graph TD A[自主防災組織会長 TEL000-0000] B[Aブロック代表 TEL000-0000] C[Bブロック代表 TEL000-0000] D1[消火班長 TEL000-0000] E1[避難誘導班長 TEL000-0000] D2[消火班長 TEL000-0000] E2[避難誘導班長 TEL000-0000] F1[地域住民] G1[地域住民] F2[地域住民] G2[地域住民] A -.-> 定期報告 B A -.-> 定期報告 C B -.-> 連絡網最後の方 D1 B -.-> 連絡網最後の方 E1 C -.-> 連絡網最後の方 D2 C -.-> 連絡網最後の方 E2 D1 -.-> F1 E1 -.-> G1 D2 -.-> F2 E2 -.-> G2 </pre> </div>
3 ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・情報収集するときは、メモをとるよう心がけましょう。 ・電話が使えない場合やかかりにくいことを想定して、電話に頼らない情報伝達方法（無線、徒歩など）を計画しておきましょう。 ・被害状況だけでなく、こういった方が地域で困っているかなど、人に関する情報についても収集するよう努めましょう。

No. 2

1 取組名	避難訓練
2 内容	<p>①避難訓練（避難誘導班，救出班，救護班など） 災害発生により緊急連絡網や直接ハンドマイクで避難勧告を伝達します。参加者は隣保単位ごとに各世帯の安否を確認したのち，各自の非常用持出袋を持って，避難場所へ集合します。人員確認ののち，避難所へ移動します。</p> <p>②避難所開設（運営等本部班，避難所班，炊き出し班など） 災害発生により避難所に集合し，情報収集並びに開設，炊き出し準備をします。</p> <p>③宿泊訓練（本部班，避難所班，炊き出し班など） 家族で参加するのが望ましいですが，震災経験の無い子どもたちだけの参加でも可能です。限られた食事，水，寝具及びスペースで生活することを基本とします。 楽しんで行えるように軽い運動やゲームをするのも良いでしょう。また，防災講話，消防訓練などを併せて実施しても良いでしょう。</p> <p>④避難行動要支援者対策 家族だけで避難できない場合は，地域で支援する必要があります。搬送用具（車椅子など）は各自で用意するのが基本です。日ごろからのお付き合いで要支援者の状態を把握し，どんな搬送用具が必要か考えましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
3 ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計画に沿って訓練を実施します。避難訓練では，避難場所に到着できる時間にバラつきがあるので，みんなが集まるまでの間にやることを計画しておきましょう。 ・ 避難誘導は，参加者の誘導・確認をしますが，特に津波の場合などは，自らも逃げることを念頭において行動することが必要です。 ・ 避難場所まで漫然と歩くだけでなく，みんなで危険な所はないか，車椅子やリヤカーが通れるかなど，避難経路を点検しながら歩きましょう。 <p>◎避難訓練は繰り返しやることで，いろいろな問題が見えてきます。 ◎その経験をもとに，年一度は訓練を実施してみましょう。</p>

No. 3





1 取組名	給食・給水訓練
2 内容	<p>釜や飯ごう、大鍋などによる大人数分の調理方法や飲料水を確保する方法を学びます。</p> <p>また、炊き出しの食事や救援物資の飲料水を混乱なく各人に効率よく配給する工夫を考え、訓練でやってみましょう。</p> <p>さらに、いざという時のために各家庭において数日間生活できる程度の食料などを備蓄します。地域においてもこれらの事態に備えた準備が必要です。</p> <p>給食・給水については、次のような点に十分注意しましょう。</p> <p>①家庭では、長期保存が可能で、できるかぎり幅広い嗜好に対応した食料及び飲料水を備蓄するとともに、保存可能期限の満了時ごとに交換しておきましょう。また、ポリタンクなどの生活用水は定期的に入れ替えておきましょう。</p> <p>②各家庭では、必要な食料を非常用持出品として備え、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。</p> <p>③自主防災組織として共同備蓄倉庫などを設け、食料、ろ水器、鍋、炊飯装置、燃料、各種容器などを備蓄しておくことも有効な取組みです。</p> <p>④自主防災組織として地域内にある井戸、水槽、池、プールなどを調べ、災害時に飲料水、生活用水として使用できるよう、所有者などと協議しておきます。必要に応じ市町が設置した飲料水兼用貯水槽の利用についても確認しましょう。</p>
3 ポイント	<p>◎自主防災組織として食料品等の救援物資の配給計画やその周知方法を策定しておき、混乱のないよう配布できるようにしておくことが大切です。</p>




No. 4

<p>1 取組名</p>	<p>救出・救助訓練</p>
<p>2 内容</p>	<p>倒壊した家屋などに閉じ込め、または下敷きになった人を想定して、のこぎり、バールなど資機材を活用して救出・救助訓練を実施します。用途に従って、切る、削る、割る、掘る、押し上げるといった作業を実演します。</p> <p>参加者の皆さんに使ってもらいます。子どもや女性には無理をさせないようにしましょう。</p> <p>実際に救出救助訓練を実施するのは難しいので説明程度とし、資機材を使用して「てこ」などを体験する程度にとどめてもよいでしょう。救出方法について説明します。</p> <div data-bbox="438 757 1372 1108" style="text-align: center;"> <p>▼てこの利用</p> </div> <p>(救出方法)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・閉じ込められている人に声をかけて安心させ、中の状況を聞きだす。 ・ジャッキや「てこ」を利用して、かぶさっているものを持ち上げる。 ・できた空間に角材などを入れて支える。 ・作業のしやすい場所から除去や破壊を行う。
<p>3 ポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・除去や破壊を行う場合は、その周囲が崩れないように注意します。 ・支えやてこに使う角材などは、できるだけ太くて亀裂などが入っていないものを使用します。 ・近くにある資機材倉庫の位置や、中に入っている資機材を確認してもらおうように参加者の方にも伝えましょう。 ・家にあるもので、救助などに使えるものがないか、参加者の方に調べてもらいましょう。 <div data-bbox="438 1736 821 2027" style="text-align: center;"> </div>


No. 5

1 取組名	消火訓練
2 内容	<p>粉末消火器を使用し、実際の火で初期消火を実施することにより、緊迫した消火の体験を通じて、消火器の使用方法を会得します。 <u>※危険を伴いますので、消防署に事前に相談し、消防職員の立会いを求めましょう。</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>1</p> <p>火元まで運んでから安全栓に指をかけ、上に引き抜く</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2</p> <p>ホースをはずして火元に向ける</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3</p> <p>レバーを強く握って噴射する (ほうきで掃くように消火する)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">    </div>
3 ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 消火の目安は、炎が天井に燃え移るくらいまでです。無理な初期消火は実施せずに、消火が難しいようならばすぐに避難し、119番通報しましょう。 ・ 天ぷら火災の消火には、強化液タイプの消火器が有効です。 ・ 家庭の消火器は、玄関に設置するのがよいでしょう。（錆び防止） ・ 各家庭の台所・寝室には住宅用火災警報器を設置しましょう。

No. 6

<p>1 取組名</p>	<p>バケツリレー訓練</p>
<p>2 内容</p>	<p>小型動力ポンプなどが無い場合の消火方法として、バケツリレーについて学びます。また、消火方法を訓練するだけでなく、大災害時に協力することの大切さを実感できるメニューです。</p> <p>バケツリレーは、「的まで水を運ぶ」という作業を全員で行う訓練です。全員が意識を集中できるように、資機材は可能ならば「火災をイメージできるもの」・「楽しめるもの」を準備しましょう。「楽しめるもの」は飽きさせることを防ぎ、意識を集中してもらう工夫の一つです。</p> <p>約1.5mの間隔で一列に並び、水源から火元までバケツをリレーします。</p> <p>空バケツを運搬する人員は送水側人員の1/5程度とします。</p> <p>欠点は背中側が見えないこと。必要に応じ安全監視担当者を配置しましょう。（例えば、列が道路横断する場合など）</p> 
<p>3 ポイント</p>	<p>◎顔を合わせ、協力し合って</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バケツリレーは、大勢の人がお互い協力し合わないとうまくいきません。


No.7

1 取組名	タオル等を使用した地域住民の安否確認訓練
2 内容	<p>① 避難行動を開始する際、「白色のタオル」を玄関ドア等に結んでから、避難場所に向かう。</p> <p>② 自主防災組織・自治会の役員は、訓練参加者宅をまわり、タオルを見て、安否を確認する。</p> <p>③ 最終的に、全参加者の安否を取りまとめる。</p>
3 ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・災害が起きて、地域で安否確認を行う際、「避難したのか？まだ家にいるのか？それとも外出中だったのか？」と判断できないことがよくあります。 ・各地域で、一目でわかる安否確認方法を決めておけば、確認もスムーズになります。 ・例えば、玄関先に白いタオルを結んでおけば『我が家は避難行動をとりました』という意思表示とするなど、各地域でルールを決めておきます。もちろん、タオル以外の地域で統一したルールでもOKです。 <div data-bbox="435 1081 759 1420" style="text-align: center;">  </div>


No.8

1 取組名	避難行動要支援者宅の訪問
2 内容	<p>①自主防災組織・自治会の役員や班長で、避難行動要支援者宅を訪問</p> <p>②地図上での確認のみではなく、実際にお宅を訪問し、ルートや避難所までのおおよその移動時間などを確認</p>
3 ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・支援者宅訪問のみで、避難支援は行いませんが、実際に訪問することで、災害時にスムーズに支援に向かえます。 ・いざというときに、顔も知らない人を助けることは困難です。支援する側と支援される側が、日頃から顔を合わせておくことが重要です。 ・訓練することで、要支援者は安心にもつながります。

No.9

1 取組名	避難行動要支援者の避難誘導訓練
2 内容	<p>①避難行動要支援者を「車イス」「リヤカー」「担架」等を使用して、避難を支援。</p> <p>②要支援者の方から、実際に参加いただかなくても、健常者の方から「要支援者役」を選んでの訓練でもOK。</p>
3 ポイント	<p>・災害になって初めて、リヤカー等を扱っても、うまくいきません。特に地震により道路に被害が出ればなおさらです。要支援者の避難誘導をスムーズに行えるよう訓練しましょう。</p> <p>・これを機に地域にあるリヤカー等の資材を確認することも重要です。</p> 

No.10

1 取組名	炊き出し訓練や非常食の試食会
2 内容	<p>①豚汁やおにぎりなどを炊き出し。</p> <p>②「炊き出しは手間がかかる・・・」という場合は、かんたんに調理できる（お湯を入れるだけ）、非常食の試食でもOK。</p>
3 ポイント	<p>・休日に訓練に参加するのは正直言って面倒です。何か「お得感」があると訓練の参加率もあがります。</p> <p>・非常食を実際に食べてみるにより、特徴を知ることができ、家庭での備蓄にも啓発になります。</p> 

No.1 1

1 取組名	地域の「強み」や「弱み」の確認
2 内容	①避難訓練に合わせて、地域内の安全な避難ルートや、危険箇所を確認する。 ②食品店、酒屋、薬局等の災害時に物資を供給いただける可能性がある店舗の確認やお願いを行う。
3 ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・今までは当たり前に通っていた道でも、よく見れば危険が潜んでいるかもしれません。地域のことは地域の皆さんが一番よくわかっているはずですが、これを機に地域を見直してみましょう。 ・逆に強みも見つかります。店舗以外にも、お米を備蓄している農家や、元看護師さん、重機を扱える有資格者などの人材も地域の力になります。

No.1 2


1 取組名	地域の防災マップづくり
2 内容	前段で確認した「地域の強みと弱み」をマップに落とし込み、地域の防災マップを作成
3 ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・マップづくりは、難しそうに感じますが、ポイントを押さえて取り組めば、地域独自のマップが完成します。 ・自分たちの地域が中心に配置された白図は市で用意し提供します。 ・もちろん、訓練当日の一日では完成しませんので、引き続きの作業が必要になります。



No.13

1 取組名	防災リーダーによる「防災出前講座」
2 内容	<ul style="list-style-type: none"> ・避難訓練に合わせて、防災リーダーを呼んで、集会所などで講習会を開催する。 ・防災リーダー以外でも、実際に災害の被害にあわれた方の体験談の講聴会を開催する。
3 ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・防災リーダーや被災者の経験談は、とても勉強になります。 ・防災リーダーは市が紹介できます。講師謝礼は、市が負担します。

No. 14

1 取組名	個人でできる「シェイクアウト訓練」
2 内容	<p>① 地震発生の合図で、身を守る「安全行動1-2-3」をとる。</p> <p>② 「安全行動1-2-3」とは【まず低く・頭を守り・動かない】</p> <div style="text-align: center;">  <p>まず低く 頭を守り 動かない</p> </div>
3 ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・「まず低く・頭を守り・動かない」は、昔から言われている机の下等で身を守る行動です。 ・この基本的な行動の重要性が、アメリカで再認識され、世界各地で「シェイクアウト」訓練として広まっています。 ・シェイクアウトは「地震をふっとばせ！」という意味です。 ・誰でもかんたんに取り組めますので、訓練当日に避難所まで行けない人も、個人で「シェイクアウト」を実践しましょう。