

消火訓練  
ヨシ!

避難準備  
オーケー!

# みんなで高める 地域防災力

みんなで  
協力すれば  
大きな力に!

自助・共助・  
公助が力を  
合わせて  
防災力アップ!

一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会

この刊行物は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



# みんなで高める 地域防災力

## 目次

～ このパンフレットの特徴 ～ ..... 3

## 1 地域防災力を高めよう ..... 4

- 1 「地域防災力」とは？
- 2 個人（家族）による取り組み **自助を高める**
  - ① 防災について学ぶ
  - ② 自宅内の安全を確認する
  - ③ 近所の避難場所・避難所を確認する
  - ④ マイ・タイムラインを作成する
- 3 地域による取り組み **共助を高める**
  - ① 自主防災組織を立ち上げる
  - ② 防災訓練を行う
  - ③ 地区防災計画を作成する

## 2 個人（家族）による取り組み **自助** ..... 6

- 1 「防災・危機管理eカレッジ」で楽しく学ぶ
- 2 自宅での防災対策
  - ① 住まいの耐震化・難燃化を進めましょう
  - ② 家具や冷蔵庫を固定しましょう
  - ③ 食器棚などにガラス飛散防止フィルムを貼りましょう
  - ④ 自宅内の避難経路を考えましょう
  - ⑤ 非常持ち出し品・備蓄品を準備しましょう
- 3 ハザードマップ（防災マップ）の活用
  - ① 地域のハザードマップを確認しましょう
  - ② 避難所までの避難ルートを確認しましょう
- 4 マイ・タイムラインの作成
  - ① マイ・タイムラインとは
  - ② マイ・タイムラインを作ってみましょう

## 3 地域による取り組み **共助** ..... 10

- 1 自主防災組織の立ち上げ
  - ① まずは地域の中で話し合いを
  - ② 防災活動の役割分担を考えて姿を編成する
  - ③ 規約を作成する
  - ④ 総会での議決、市町村への連絡
- 2 防災訓練の企画・実施
- 3 地区防災計画の作成

**自助・共助は地域防災力の要**  
**最新の知識と方法にもとづき、**  
**地域防災力を高めましょう。**

## ～ このパンフレットの特徴 ～

- 大規模な震災や豪雨災害が多発しています。災害に対応するには適切な準備が必要です。近年では、新たな事前準備の方法、防災訓練のやり方などが導入されています。
- このパンフレットでは、次の3つの観点から解説をすすめます。

**1 地域防災力を高めよう** (p.4-5)

**2 個人（家族）による取り組み 自助の向上** (p.6-9)

**3 地域による取り組み 共助の向上** (p.10-15)

- 「コラム」では、地域防災力を高めるうえで役立つ豆知識等を紹介しています。
- このパンフレットを皆さんのご家庭、地域の防災力の向上にお役立てください。



表紙写真  
 ・京都市消防局 提供  
 ・品川区役所 提供  
 ・北海道栗山町 提供  
 ・三鷹市防災課 提供  
 ・西沢まらづくり協議会 提供



# 1 地域防災力を高めよう

## 1 「地域防災力」とは？

「自助」「共助」「公助」の適切な役割分担と相互の連携協力によって確保される地域における総合的な防災の体制及びその能力のことです。



災害から命を守るには、一人一人の「自助」、地域の皆さんによる「共助」を高めることが大切です。

## 2 個人(家族)による取り組み 自助を高める

### 1 防災について学ぶ

正確な知識を身につけることが、防災の第一歩です。  
⇒ 詳しくは6ページへ

### 2 自宅内の安全を確保する

自宅についても防災対策が必要です。  
⇒ 詳しくは7ページへ



### 3 近所の避難場所・避難所を確認する

どの災害の時に、どの避難所に避難するか決めておきましょう。

⇒ 詳しくは8ページへ



### 4 マイ・タイムラインを作成する

いつまでに準備を整え、どのタイミングで避難するか決めておきましょう。

⇒ 詳しくは9ページへ

## 3 地域による取り組み 共助を高める

### 1 自主防災組織を立ち上げる

自治会・町内会をベースにした防災組織が共助の力を高めます。

⇒ 詳しくは10・11ページへ

### 2 防災訓練を行う

いろいろな防災訓練があります。

⇒ 詳しくは12・13ページへ

### 3 地区防災計画を作成する

地域で年間の活動計画を作ることでさらに活動を見える化しましょう。

⇒ 詳しくは14・15ページへ



## 1 様々な防災計画と「地区防災計画」の関係

公助を担う国や自治体は、下の表にあるように、それぞれ防災計画を作成しています。東日本大震災の教訓に基づき、2014年から、共助に深くかかわる地域の防災活動については「地区防災計画」が作成できるようになりました。地区防災計画は地域の皆さんが作成に参加し、防災の取り組みに生かしていくためのものです。

2018年の西日本豪雨などでは、地区防災計画に基づく行動によって、住民の命が守られたケースがあったと報告されています。

国	▶ 防災基本計画
各府省、公共機関	▶ 防災業務計画
都道府県、市町村	▶ 地域防災計画
自治会、町内会、事業者等	▶ 地区防災計画



# 2 個人(家族)による取り組み 自動

## 1 「防災・危機管理eカレッジ」で楽しく学ぶ

災害について、スマホから動画で手軽に学べるサイトがあります。一般の方向けのサイトとこども(幼児～小学生)を対象としたサイトが用意されています。お名前や連絡先の登録不要で、ご希望のコンテンツを自由に学習できます。



出典：総務省消防庁 防災・危機管理eカレッジ  
(<https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/>)

こどもコースでは、クイズ形式の動画が用意されています。保護者の方とお子様が災害のことや身を守る方法について一緒に考えることができます。



出典：総務省消防庁 防災・危機管理eカレッジ  
(<https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/>)

このほかスマホやパソコンから学べるコンテンツとして「気象庁 eラーニング」「国土交通省 防災教育ポータル」などがあります。

### ▼一般の方向けコースの概要

自然災害	風水害 地震津波 火山災害 雪害
火災	火災 電気ガス
自助	事前の備え 避難行動 救急
共助	自主防災組織 ボランティア



総務省消防庁  
防災・危機管理eカレッジ  
(一般の方向け)

### ▼こどもコースの概要

- たいふう
- じしん
- つなみ
- かし



総務省消防庁  
防災・危機管理eカレッジ  
(こども向け)

## 2 自宅での防災対策

### ① 住まいの耐震化・難燃化を進めましょう

1981年(昭和56年)5月31日以前に建築確認を受けた建物は、耐震性に問題のある可能性が高いとされています。自治体によっては、耐震診断や耐震化・不燃化の改修費用についての支援措置を講じています。



### ② 家具や冷蔵庫を固定しましょう

大型家具には**転倒防止器具**を取り付けましょう。金具式、ボール式、ストッパー式などがあります。冷蔵庫やテレビを粘着マット・粘着ベルトで固定することも有効です。



### ③ 食器棚などにガラス飛散防止フィルムを貼りましょう

ガラス片や食器が散乱した場合に備えて、**スリッパ**や**運動靴**を履けるようにしておくことも大切です。



### ④ 自宅内の避難経路を考えましょう

地震により玄関が開かなくなることがあります。**外への避難経路は複数のルート**を考えておきましょう。脱出経路に障害になるものを置かないようにしましょう。

### ⑤ 非常持ち出し品・備蓄品を準備しましょう

#### 非常持ち出し品(避難の際に持ち出すもの)

貴重品類	<input type="checkbox"/> 現金・10円玉	<input type="checkbox"/> 預金通帳	<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 保険証	<input type="checkbox"/> 免許証
避難用具	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 予備の乾電池	<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	
生活用品	<input type="checkbox"/> 厚手の手袋	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 缶切り	<input type="checkbox"/> ライター・マッチ	<input type="checkbox"/> ナイフ
救急用品	<input type="checkbox"/> 救急箱	<input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬	<input type="checkbox"/> 生理用品	
非常食品	<input type="checkbox"/> 乾パン	<input type="checkbox"/> 缶詰	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	<input type="checkbox"/> アメ・チョコレート	<input type="checkbox"/> 飲料水
衣料品	<input type="checkbox"/> 下着・靴下	<input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン	<input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具		
感染症対策用品	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール	<input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ		
	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 体温計			
その他	<input type="checkbox"/> 携帯用カイロ				

#### 備蓄品(自宅に備えておくもの)

- ① 食料や水(最低3日分でできれば1週間分)×家族数
- ② 生活用品(例えばティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、携帯用トイレなど)





## 3 ハザードマップ(防災マップ)の活用

### ① 地域のハザードマップを確認しましょう

ハザードマップ(防災マップ)とは、災害の危険がある場所とその危険度を示した地図のことです。



風水害、震災、津波災害等、様々な災害を想定してハザードマップが作成されています。お住いの地域の**災害の種類と危険度**、**地域の危険箇所**について確認しましょう。

### ② 避難所までの避難ルートを確認しましょう

避難所までのルートを決めておきましょう。次の2つのポイントに気をつけましょう。

- 風水害、地震、津波災害など、**災害の種類によって安全な避難所が変わる**地域があります。
- 夜間の見通しがきかない場所、フタの無い側溝がある場所など、**危険な場所を事前に確認**し、より安全なルートを設定します。



### ③④ ハザードマップポータルサイトを活用しましょう

「ハザードマップポータルサイト」には、「**わがまちハザードマップ**」というページがあります。地域ごとのハザードマップを確認することができます。

「**重ねるハザードマップ**」というページでは、洪水・土砂災害・高潮・津波のリスク情報、道路防災情報、土地の特徴・成り立ちなどを地図や写真に自由に重ねて表示できます。



出典：ハザードマップポータルサイト  
(<https://disaportal.gsi.go.jp/index.html>)



出典：重ねるハザードマップ  
(<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/index.html>)

## 4 マイ・タイムラインの作成

### ① マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインとは、台風の接近によって河川の水位上昇が予想される時などに、自分がとる防災行動を時系列に整理した個人の行動計画です。

台風を想定したタイムラインでは、台風が直撃する「3～2日前」「1日前」「半日前」「5～3時間前」など、時間ごとにどのような行動をとるか整理します。

### ② マイ・タイムラインを作ってみましょう

#### Step 1 洪水ハザードマップと避難場所、避難の合図となる情報を確認

避難指示(緊急)などの避難情報や土砂災害警戒情報など、どの情報が出たら避難を開始するか確認します。

#### Step 3 家族や家庭の特徴を加味する

車を持っている、祖父母と同居しているなど、自分の家庭にのみあてはまる状況を確認し、自分たちに必要な行動を考えます。

#### Step 2 洪水発生前までにとるべき基本的行動を考える

今後の台風を調べ始める、川の水位を調べ始める、非常用持ち出しバッグをチェックする、避難しやすい服装に着替える、安全なところへ移動を始めるなど、基本的な行動とその順番を考えます。

#### Step 4 時系列に整理してタイムラインの完成

基本的行動と家族のために必要な行動を、前記の時間別に時系列に並べます。

※上記はマイ・タイムライン作成の一歩です。

自治体によってはタイムラインを作成するためのシートやホームページを用意しています。



国土交通省のサイト「Webでマイ・タイムライン」からも、手軽にタイムラインを作成することができます。



出典：国土交通省関東地方整備局ホームページ マイ・タイムラインを作ってみよう  
([https://www.ktr.mlit.go.jp/river/bousai/mytimeline/timeline\\_03.html](https://www.ktr.mlit.go.jp/river/bousai/mytimeline/timeline_03.html))



# 3 地域による取り組み

共助

## 1 自主防災組織の立ち上げ

### ① 先ずは地域の中で話し合いを

災害時に住まいの地域がどのようなリスクを抱えているのか、自分達はどのような備えをすべきなのか話し合いましょう。そして地域で取り組むためには、どのような自主防災組織が必要なのかを考えます。

#### 自主防災組織のタイプ



### ② 防災活動の役割分担を考えて班を編成する

(下図は一例です)



### ③ 規約を作成する

組織や運営の規則を書面化した規約をつくりまます。規約には以下の項目を定めます。

#### 規約に盛り込む項目

組織の名称、目的	事業	役員 の選任方法、 任期	会議 (総会、役員会)	会 員	経費に 関すること
----------	----	--------------------	----------------	-----	--------------

### ④ 総会での議決、市町村への連絡

自主防災組織の結成について、町内会・自治会・集合住宅単位（マンション）の総会で話し、議決します。防災活動の重要性・必要性についても説明し、地域の皆さんの参加意識や防災意識を高めましょう。結成したら、**お住いの市町村の防災担当課に届け出**をします。



資機材や補助金等の交付を行っているところもあります。担当課と相談し、申請手続きを行いましょう。**回覧板等で地域住民への周知**も行いましょう。

### 3 専門家からのアドバイスや防災リーダーの育成が重要です!

自主防災組織の結成や結成後の活動は、自分たちだけで取り組むのではなく、**定期的に専門家からアドバイスをもらい**、協力して取り組むことが有効です。お住いの市町村の防災担当課に相談して、防災の専門家を派遣してもらい、話し合いに加わってもらいましょう。



出典：大阪市ホームページ ([https://www.city.osaka.lg.jp/shobo\\_tsurumi/page/0000506046.html](https://www.city.osaka.lg.jp/shobo_tsurumi/page/0000506046.html))



地域の防災リーダーを養成している都道府県や市町村もあります。防災リーダーは、初期消火や救出救護活動を行います。平常時は、地域の人たちが防災に必要な知識や技術を身につけられるように、啓発活動や防災訓練を行います。地域の防災リーダーを育成するため、お住いの市町村に相談し、**防災リーダー養成研修に参加**しましょう。



## 2 防災訓練の企画・実施

自主防災組織で防災訓練を企画し、実施しましょう。ここでは様々な種類の防災訓練を紹介します。

### 避難訓練

避難訓練では、参加者は避難場所や避難経路の安全を確認します。備蓄品などの持ち出しや安全な服装についても注意します。災害の種類により、避難のタイミングや避難場所を把握しておくことも重要です。避難誘導が迅速かつ安全にできたか、住民の安否確認や、避難行動要支援者への対応について確認しておくことが必要です。



### 避難所訓練



避難所訓練としては、避難所の開設や運営が訓練内容となります。避難所開設では、施設の開設から、資機材の用意、受付や各種スペースの設置といった避難者を受け入れるまでの具体的な手順を習得します。運営では、避難者情報の収集・整理・発信や、炊き出しの実施、物資の管理・配布、資機材の利用について習得します。

### 応急訓練

応急訓練としては、訓練用の消火器などを使用する消火訓練、心肺蘇生法やAEDの使用法を習得する救急応急措置訓練、救助器具や搬送器具を用いた防災資機材取扱訓練が代表的です。



## 4

## 防災ツールを使って防災の知識や技術を身につけよう!

防災訓練というと実際に活動する訓練(実動訓練)を想像しがちですが、防災ツールを使って、座学やグループワークで防災の知識・技術を身につける方法もあります。

### クロスロードゲーム

災害時の切迫した状況下での判断・行動について、多様な考え方があがること、そのような状況への備えに気づきあうための二者択一式ゲームです。

#### ●内閣府防災情報のページ

カードゲームで災害対応を体験防災シミュレーションゲーム「クロスロード」

[https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h20/11/special\\_02\\_1.html](https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h20/11/special_02_1.html)



出典：内閣府ホームページ  
([https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h20/11/special\\_02\\_1.html](https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h20/11/special_02_1.html))

### DIG (災害図上訓練)

地区に災害が発生したことを想定して、入手した情報を踏まえ、災害の状況、予測される危険等を大きな地図に記入する訓練です。

#### ●静岡県ページ

災害図上訓練 DIG

<http://www.pref.shizuoka.jp/bousai/e-quakes/manabu/dig/01/0101.html>



出典：浜藤地区まちづくり協議会  
(<https://www.hamamati.com/>)

### HUG (避難所運営ゲーム)

避難者の事情に応じて、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避難所運営を模擬体験するゲームです。

#### ●静岡県ページ

避難所運営ゲーム (HUG) について

<https://www.pref.shizuoka.jp/bousai/e-quakes/study/hinanryo-hug.html>



出典：一般社団法人 SAVE IWATE  
(<https://sv.iwate.wordpress.com/>)



## 3 地区防災計画の作成

前のページで紹介した防災訓練・活動を継続して行っていくためにも、年間の活動計画として**地区防災計画**を作りましょう。また、防災訓練・活動は実施して終わりではありません。課題や改善点を発見・検証し、計画に反映しましょう。

### 話し合いの結果を取りまとめるところから始めよう

地区防災計画に定まった形はありません。他の組織と内容が違ってかまいません。目的は、中身を実践することです。下の表を参考に、どのような活動をすべきか、話し合った結果をまとめるところから、計画づくりを始めましょう。

#### ▼平常時の主な活動の一例

##### ①災害に備えるための活動

- 防災資機材の整備
- 備蓄品の管理

##### ②被害を軽減するための活動

- 地域の危険箇所の把握
- 地域の避難路、避難場所の把握
- 防災マップの作成

##### ③災害時の活動の習得

- 12、13頁の訓練を参照

##### ④普及・啓発活動

- 広報紙の発行
- 防災講演会の開催
- 火気を使用する器具の点検・整備の呼びかけ



#### ▼災害時の主な活動の一例

##### ①情報収集・伝達活動

- 被害情報・救援情報の収集と伝達
- 防災機関との連絡

##### ②初期消火活動

- 消火器などによる消火活動

##### ③避難誘導活動

- 住民を避難所へ誘導
- 住民の安否確認

##### ④救出救護活動

- 負傷者の救出救護
- 医療機関への連絡
- 介助が必要な人への手助け

##### ⑤給食給水活動

- 食料、飲料水の調達と炊き出し
- 救援物資の受領、分配



### 作成の留意点

計画に載せる防災活動は、地域の実情に応じ、できるところから取り組みましょう。そして「計画→実施→ふりかえり」を繰り返して、毎年度少しずつ計画の内容を増やしたり、より良い内容に改善したりしていきましょう。

#### ①地区防災計画は行政が行うことではありません。

「行政から住民へ」と防災の担い手の幅を広げ、小さなことでもよいので、**住民主体**で何かに取り組むこと、それが地区防災計画です。行政はその手助け役です。

#### ②地区防災計画は計画書をつくることではありません。

計画書やマニュアルなど書類をつくるのが目的ではなく、住民の視点、地区の特徴を生かした**活動を実際**に進めることが地区防災計画です。

### 地区防災計画の

#### ①つの誤解とホント

#### ①地区防災計画はどの地区でも一緒ではありません。

「お隣では津波避難訓練をしているからうちでも…」ではなく、自分の地区の特徴を活かして、自分の地区にしかない「**オンリーワン**」の活動を手作りです！

#### ②地区防災計画は一度きりで終わりではありません。

地区防災計画とは、一度何かを実施して終わりではなく、「計画→実施→ふりかえり」を繰り返して、改善を重ねながら**長期間つづけて**いくものです。

出典：矢守典也(2016)「地区防災計画をめぐる4つの誤解とホント」『防災科学』No.124

### 取組事例

全国の地区防災計画の取組事例については、内閣府のホームページで紹介されていますので参考にしてください。

#### ●内閣府

みんなでつくる地区防災計画  
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/chikubousai/>



### 各種助成金を活用しよう!

市町村では、自主防災組織の立ち上げや活動を助成しています。助成内容は市町村によって異なりますので、お住まいの市町村にご相談ください。

#### 助成内容の一例

- 備蓄品や防災資機材の提供、購入のための費用
- 防災訓練や普及啓発活動にかかる費用
- 防災訓練や普及啓発活動の企画・実施等の支援
- 防災アドバイザーの派遣
- 防災士などの資格取得の費用

### 危機管理ハンドブック ④ みんなで高める 地域防災力

監修 中野 章 明治大学名誉教授

編集発行 一般財団法人 日本防火・危機管理推進協会

〒105-0021 東京都港区東新橋1丁目1番19号

Tel: 03-6264-6021 Fax: 03-6264-6022

URL: <https://boukaki.or.jp>

印刷 株式会社アイネット

発行 2023年1月





# 宝くじは、みんなの暮らしに 役立っています。



移動バス



ユニバーサルデザイン施設  
ピクニックテーブル



宝くじ桜



こどもの国ふれあい学び館



地震防災体験装置



星空観察映像展示施設



ドリームジャンボ絵本



消防防災学習車・災害活動車



テント



観音観音車



ファミリーセンター

宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、  
災害に強い街づくりまで、みんなの暮らしに役立っています。

一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や  
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。 <https://jla-takarakuji.or.jp/>



一般財団法人  
日本宝くじ協会

