令和２年度

# 町内会による防災活動の取組事例集

災害に強いまちづくり全道運動

一般社団法人　北海道町内会連合会

# はじめに

阪神・淡路大震災や未曾有の大災害となった東日本大震災等、近年の全国各地で度重なる地震や台風による大規模な災害の教訓を踏まえて、全国各地で、防災対策を強化するための取組みが多く行われています。

こうした中、地域では、災害時要援護者支援や日頃の地域住民のつながりの必要性が再確認され、防災意識の高まりとともに、町内会・自治会を中心とした防災訓練や自主防災組織づくりに期待が寄せられています。

北海道町内会連合会では、平成17年度より「災害に強いまちづくり」をテーマにした全道・ブロック別町内会活動研究大会、研修会の開催、さらに、防災活動研修会支援助成事業を通じて、住民による自主防災活動を推進しています。これらの取り組みは、東日本大震災を教訓に平成23年度より「災害に強いまちづくり全道運動」として位置付け、安心・安全な地域活動を推進しています。また、「防災活動研修会支援助成事業」は、見舞金制度「道町連共済」の会員還元事業として、平成17年度にスタートし、連合町内会や単位町内会等の住民自治組織において実施される防災訓練や自主防災組織研修会を支援しています。

そこで、本会では、誰もが住み慣れた地域で、安心・安全に暮らし続けるために、自主防災組織設立など住民主体の地域づくりに繋げる各町内会・自治会の今後の防災力を高めるための活動事例集を作成しました。本書が、北海道の町内会・自治会活動の充実・強化につながることを願っております。

本書を作成するにあたり、御協力いただきました関係者の方々に厚くお礼申し上げます。

# もくじ

防災活動研修会支援助成事業 4P

道町連共済のご案内 6P

活動事例 9P

事例 1　余市町黒川町第6南区会 10P

事例 2　当別町北栄町町内会 11P

事例 3　札幌市南区野々沢町内会 12P

事例 4　紋別市大山町北町内会 13P

事例 5　江別市野幌鉄南自治会連合会 14P

事例 6　小樽市高島町会 15P

事例 7　稚内市こまどり町内会 16P

事例 8　千歳市梅ヶ丘1丁目町内会 17P

事例 9　札幌市南区藤ヶ丘西町内会 18P

事例10　名寄市豊栄区町内会 19P

事例11　根室市宝林町会 20P

事例12　札幌市豊平区豊平地区町内会連合会 21P

参考資料① 23P
（今まで発行した安心・安全パンフレット）

参考資料② 49P
（北海道発行「まさかは必ずやってくる」）

# 防災活動研修会
# 支援助成事業

災害に強いまちづくり全道運動

道町連共済会員還元事業

# 防災活動研修会支援助成事業

## 1　防災活動研修会支援助成事業とは

北海道町内会連合会では、全国各地で度重なる台風や地震、豪雪、豪雨等による被災を教訓に、「災害に強いまちづくりをめざして」をテーマにした研究大会や研修会の開催、防災に関する啓発活動として安心・安全パンフレットの発行のほか、「防災活動研修会支援助成事業」を通じて、住民による自主防災活動を推進しております。この「防災活動研修会支援助成事業」では、見舞金制度「道町連共済」の還元事業として、連合町内会や単位町内会等の住民自治組織において実施される防災訓練や自主防災組織作り等の研修会を支援しています。研修会を実施する連合町内会や単位町内会には、２万円が助成されています。

## 2　事業の実施主体と助成対象

・正会員組織

・正会員組織所属の地区連合会・単位町内会

## 3　助成の対象となる研修会

正会員組織、正会員組織所属の地区連合会・単位町内会が主催あるいは共催する研修会等

（具体的な研修会例）

〇防災フェア、炊き出し訓練、防災講習会、防災マップづくり、災害図上訓練（ＤＩＧ）

〇自主防災組織研修会、自主防災組織づくりのための会議、避難所運営訓練

〇災害時要援護者世帯調査・マップづくり、安心・安全関係者ネットワーク会議

〇応急手当研修会、救急救命研修会　等

## 4　申請の要件　1正会員組織3ヵ所まで

## 5　助成金額　　1ヵ所　20,000円

## 6　助成枠　　100組織/予算200万円

（本助成は、道町連共済の会費収入を財源にしています。）

## 7　これまでの取組み状況

平成17年度に44組織でスタートした災害に強いまちづくり全道運動は、15年間で延べ1,340の組織において実施されました。

今まで実施された研修会の多くは、大規模地震災害を想定した避難訓練、応急・救命訓練、消火訓練などの災害発生時の対応に重点をおいた訓練が多く実施されました。最近では、地域住民による助け合いや支え合いのほか、行政、消防署、警察署との連携・協力により、防災講座、自主防災組織づくり研修会などが実施され、特に平成30年9月の胆振東部地震の経験から、避難所運営でのダンボールベッド、簡易トイレの組み立て、炊き出し訓練などの避難生活を体験する訓練や災害時の課題を改めて考える研修会が多く取り組まれています。

| 実施組織＼年度 | H17 | H18 | H19 | H20 | H21 | H22 | H23 | H24 | H25 | H26 | H27 | H28 | H29 | H30 | R1 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 単位町内会 | 21 | 38 | 38 | 70 | 58 | 61 | 61 | 69 | 68 | 78 | 70 | 67 | 70 | 63 | 74 |
| 地区連合会 | 10 | 13 | 10 | 16 | 19 | 31 | 22 | 13 | 22 | 19 | 23 | 23 | 22 | 27 | 16 |
| 連合町内会 | 13 | 9 | 10 | 14 | 8 | 5 | 14 | 12 | 10 | 4 | 8 | 9 | 8 | 10 | 14 |
| 計 | 44 | 60 | 58 | 100 | 85 | 97 | 97 | 94 | 100 | 101 | 101 | 99 | 100 | 100 | 104 |

### 道町連共済会員還元事業

本助成事業は、安心・安全な町内会活動を応援するための道町連共済会員還元事業として、道町連共済の会員収入を財源に平成17年度より実施しています。申請にあたりましては、本事業が道町連共済の事業費によって実施されていることを単位町内会等へ周知いただくとともに、道町連共済へのより一層の加入促進にご協力くださるようお願いしております。

# 全道の町内会活動を支える 道町連共済 のご案内

## 1. 加入は

● **個人加入**

町内会の会員で町内会活動に参加される方が対象です。

● **役職加入**

町内会の役員をされている方が対象です。役職名で加入し、年度途中で他の方に役職を変わられても、「変更届」の提出でそのまま新しい方に継続できます。

※見舞金の内容は、個人加入・役職加入ともに同じです。

### ■ 代理が認められる場合…

町内会活動では、回覧板や広報紙の配付等、家族の方々が代わって役割を果たすことが多いため、加入者の代理活動中の事故に限り、同居する家族のうち１名を代理として認めています。

**（例）～班長として夫が加入者の場合～**

○ 夫に代わり、妻が町内会費の徴収中にケガをした場合は見舞金の対象となります。

× 夫・妻・子どもの3人で町内会の夏祭りに参加し、子どもがケガをした場合は見舞金の対象となりません。

## 2. 共済会費と共済期間

● **共済会費**

**ひとり年200円**
（年度途中の加入も同額）

● **共済期間**

**4月1日から翌年3月末日までの1年間**
（年度途中の加入も３月末日まで）

## 3. 効力の発生は

共済の効力は、単位町内会が加入者をとりまとめ、加入者名簿を添えて共済会費を連合町内会（準会員の場合は本会事務局）に納入した翌日から発生します。

なお、4～5月の総会で役員改選する町内会が多いため、継続加入の町内会に限り、4月1日にさかのぼって効力が発生する2ヶ月間の遡及期間を設けています。

### ■ 共済の効力が失われる場合…

○加入者が他市区町村に転居した場合
○加入者が死亡した場合
○会費が未納の場合
○役職加入した方がその役職を終えた場合

## 4. 見舞金の内容

平成27年4月1日改正

| 見舞金の種類 | 支給額 | 条　件 |
|---|---|---|
| 傷害見舞金 | 治療のために被害者が実際に負担した医療費 | 支給上限を10万円とする。医師の指示による薬代・補装具代も含む。 |
| 死亡見舞金B | 10万円 | 死亡見舞金Aに該当しない、活動中の死亡に対して支給。発生後24時間以内に死亡の場合。 |
| 医師等の診断書（治ゆ証明書）文書料 | 一事故5,000円を限度に実費支給 | 通院した日が5日（1～5日）以内の事故は診断書（治ゆ証明書）が不要のため除く。 |

※注 医師等とは、医師、歯科医師、柔道整復師をいいます。

| | | |
|---|---|---|
| 死亡見舞金A | 200万円 | 活動中における外因・外傷の事故による死亡に対して支給。事故発生後180日以内に死亡の場合。 |
| 後遺障害見舞金 | 最高200万円 | 後遺障害の程度により支給。事故発生後180日以内に生じた場合。 |

※注 死亡見舞金A、後遺障害見舞金は、北海道町内会連合会が団体契約する損害保険会社から支給されます。

## 5. 対象となる活動は

町内会の事業計画に基づいた活動中に、生じた事故が対象となります。また、事業計画になくても町内会の運営上慣例（例・回覧板の配付）となっている事業も対象となります。

### ●具体的な事業・行事

・町内会が主催する運動会、レクリエーション、スポーツ大会、盆踊り等の親睦活動

・総会、役員会等の会議や町内会の研修会等

・町内の清掃・除排雪、防犯・防火パトロール、交通安全指導、資源回収等

### ●運営上慣例となる事業

広報紙・回覧板の配付・回送、事務連絡、会費の徴収、町内会の葬儀手伝い等

### ●活動の往復途中について

活動を行うために、自宅を出てから活動を終えて帰宅するまでを対象とします。町内会活動以外の私的な用事で移動経路を外れた場合は対象となりません。なお、自宅を出るとは自宅の敷地内を離れて公道に出た後、マンションなどの集合住宅は各世帯の玄関ドアを出た後のことをいいます。

### ●宿泊を伴う活動について

予定された行程・活動中の事故が対象。宿泊施設内での事故は移動・入浴等通常の宿泊行為のみが対象となり、活動以外の目的で移動経路を外れた場合や泥酔等当事者の私的・恣意的行為による事故は対象となりません。

## 6. 見舞金の対象とならない場合

次の場合は見舞金の対象となりません。ご注意ください。

### ❶本人の故意、重大な過失で起こした事故

### ❷町内会の事業計画にない活動中の事故

### ❸自宅敷地内での事故

自宅での会議資料作成等、原則として、自宅内及び自宅敷地内で行われる活動は対象となりません。

### ❹事故によらない疾病の場合
（24時間以内の死亡は除く）

本共済は「不慮の事故」や「事故によるケガ」に対して見舞金を支給しています。町内会活動中に「脳梗塞」や「急性心不全」等の「疾病」で倒れて入院・通院されても傷害見舞金の対象となりません。但し、24時間以内に死亡された場合に限り、死亡見舞金Ｂの対象となります。

### ❺医師等の指示によらない治療の場合

医師等の指示によらない治療とは、医療機関または整骨院以外の治療をいいます。医療機関の指示を受けていないマッサージ治療院、カイロプラクティックセンター、鍼灸院等での治療は対象となりません。

### ❻事故発生日から180日を超えた場合

見舞金請求は、事故発生日から180日以内に請求してください。

### ❼医療費の自己負担がなかった場合

### ❽交通事故の場合

但し、次の場合は見舞金の対象となります。

・死亡見舞金Ａ、後遺障害見舞金

・医療費の自己負担がある場合

### ❾頸部症候群や腰痛等の場合

医学的他覚所見がないときや町内会活動との因果関係が不明なときには対象となりません。

# 道町連共済のご案内

## このような見舞金が支給されています

### 傷害見舞金 ～通院が5日以内の事故の場合～ 14,290円

**74歳・男性**

副会長として、町内会の見守り活動中に道路の段差につまずき転倒。左第５中足骨骨折と診断され、5日間通院しました。

※通院した日が5日以内の事故は、診断書（治ゆ証明書）の提出が不要です。
診断書に替えて明細書と領収書の提出が必要になります。（コピー可）

（見舞金内訳）
通院５日分：12,460円
薬　　代：　630円
補装具代：　1,200円

### 傷害見舞金 73,320円

**71歳・女性**

班長の夫の代理で、町内会の除雪費の集金中に凍結路面で足を滑らせて転倒。左橈骨遠位端骨折と診断され、12日間入院、13日間通院しました。

（見舞金内訳）
入院12日分：44,400円
通院13日分：24,060円
診断書料：　4,860円

### 死亡見舞金Ａ 200万円

**77歳・男性**

会長として、町内会配付用の広報紙を受け取り、帰宅途中に凍結路面で転倒。頭部を強打し、脳挫傷で約12時間後に死亡されました。

※死亡見舞金Ａは、町内会活動中の外因・外傷の事故による死亡に対して支給。
（事故発生日から180日以内に死亡の場合に限る）

### 死亡見舞金Ｂ 10万円

**62歳・男性**

町内会の公園清掃の後片付け中に、体調不良を訴え帰宅。数時間後に、急性心臓死による死亡が確認されました。

※死亡見舞金Ｂは「死亡見舞金Ａに該当しない活動中の死亡」に対して支給。
（発生後24時間以内に死亡の場合に限る）

### 後遺障害見舞金 （200万円×100％＝200万円） 200万円

**76歳・男性**

会長として、町内会の葬儀に参列後、帰宅途中の路上で車に跳ねられ、脳挫傷や慢性硬膜下血腫などで入院。神経系統の機能などに著しい障害を残したため、100％の後遺障害見舞金が支給されました。

# 活動事例

## 災害に強いまちづくり全道運動


事例1 余市町黒川町第6南区会
事例2 当別町北栄町町内会
事例3 札幌市南区野々沢町内会
事例4 紋別市大山町北町内会
事例5 江別市野幌鉄南自治会連合会
事例6 小樽市高島町会
事例7 稚内市こまどり町内会
事例8 千歳市梅ヶ丘1丁目町内会
事例9 札幌市南区藤ヶ丘西町内会
事例10 名寄市豊栄区町内会
事例11 根室市宝林町会
事例12 札幌市豊平区豊平地区町内会連合会

事例 1

# 「まち歩き防災ワークショップ」

## ～地図とチェックシートを片手にまち歩き～

余市町黒川町第6南区会

▲防災を意識しながらまちを歩く

黒川町第６南区会（171世帯）では、８月にまち歩きを通して自分たちが暮らす地域の防災の現状を知ってもらい、今後の災害に備えるため、防災ワークショップ（体験型講座）を実施しました。ワークショップに参加した住民49名は、区会と避難所の区域が入った地図とチェックシートを片手に、防災を意識して町内を歩き、危険箇所や安全箇所、災害時に役立つ場所などを確認して、写真撮影とともに地図への書き込み作業を行いました。

さらに、災害を想定して、避難所までの経路と避難時の行動を確認しながら避難所まで実際に歩きました。今回のワークショップを通して、防災上の視点で自分たちの地域を再確認することができ、今後、参加者自身による地域の防災マップづくりへとつなげていく予定です。

▲地図とチェックシートへ書き込んで、再確認

事例 2

# 「防災大運動会」

## ～親睦を深めながら防災を学ぶ～

当別町北栄町町内会

▲担架リレーでは大きな歓声が上がりました

当別町北栄町町内会（482世帯）では、９月に220名参加のもと、「防災大運動会」を実施しました。

運動会では、バケツ消火リレーや担架リレーなど、子どもから大人まで競技を楽しみ、その後の消防署によるダミー人形を使った心肺蘇生法とＡＥＤ（自動体外式除細動器）の実技では、参加者は身を乗り出して真剣に学んでいました。続いて、消火器やバケツによる消火を体験。さらに、災害救援ネットワーク北海道の山口氏の講演で「災害時の地域の重要性」を学びました。その後の昼食では、レスキューキッチンによる炊き出し訓練で美味しくできた豚汁を参加者みんなで試食しました。

最後は、非常持ち出し袋に入れたら良いと思うグッズを、ビンゴマスに記入する「防災グッズビンゴゲーム」で盛り上がり、参加者は、親睦を深めながら防災について学ぶことができました。

▲ダミー人形で心肺蘇生の実技

事例 3

# 「自主防災組織研修会」

## ～倒壊家屋から被災者救出を実演～

札幌市南区野々沢町内会

札幌市南区野々沢町内会（190世帯）では、平成９年に設置された自主防災組織の研修会を、町内会員や防災委員ら30名参加のもと、札幌市と南消防署の協力を得て実施しました。

当日は二つの災害を想定して実施し、一つ目の災害は、台風による倒木で道路が遮断され、通行困難との想定で行われ、風倒木の枝は鋸と斧で払い、チェンソーで切断して道路から除去する訓練を行いました。二つ目の災害は、地震による家屋倒壊で人が取り残されているとの想定で、本番さながらに被災者を救出して担架で搬送する訓練が行われました。

▲チェンソーで丸太をカット

▲つぶれた家の屋根を浮かす作業を体験

事例 4

# 「災害図上訓練（DIG）で災害支援マップづくり」

## ～災害時の避難方法と支援体制を考える～

紋別市大山町北町内会

▲危険箇所や避難経路を地図に記入して確認

紋別市大山町北町内会（567世帯）では、７月に開催したふれあいサロンのメニューとして、災害図上訓練（ＤＩＧ）に取り組みました。当日はサロン参加者20名のほか町内会役員や会員も多く参加しました。

「その時、あなたはどう行動しますか？」をテーマに、町内会内の一つの班の地図をモデルにして、危険個所や避難経路のほか、ひとり暮らしの高齢者や障がい者などの災害時要援護者世帯を地図に記入し、災害時の避難方法と支援体制を検討しました。また今回のＤＩＧを通じて、災害時の支援体制を整えるためには、日頃からの声かけや見守りが必要なことを学びました。

※災害図上訓練（ＤＩＧ「ディグ」）とは、参加者が大きな地図を囲みながら地震等の災害時の対応をみんなで書き込みを加えながらワイワイ楽しく話し合う防災訓練のひとつです。（本書25ページ参照）

▲町内会の一つの班をモデルとした地図を囲んで

事例 5

# 「１泊２日の避難所運営訓練」

## ～ダンボールで仕切った避難所生活を体験～

江別市野幌鉄南自治会連合会

▲避難者の受入れの様子

江別市野幌鉄南自治会連合会（6,031世帯）では、９月に1泊で自治会員185名が参加して、災害時の避難所生活を体験する避難所運営訓練を実施しました。

訓練は、関係機関の協力のもと、震度６弱の地震が発生した想定で、市が災害対策本部を設置し、被害状況調査や避難広報が行われ、避難所の開設がされました。避難所では、自治会員による避難所でのルールや区画づくり、避難者名簿作成、物資搬送、炊き出しなどの実践的な訓練が行われました。

また、消防の協力で、身近にあるものを活用した応急手当や応急担架作製の訓練も行われ、夜間は、ダンボールで仕切られた区画内での宿泊を体験し、翌朝には自衛隊による給食支援も行われました。

参加者からは「近隣住民との連携協力体制を体験できた」「避難所でリーダーシップをとるのが難しかった」「災害への心構えが必要だと実感できた」などの感想が寄せられ、貴重な体験をした２日間となりました。

▲ダンボールで仕切られた避難所で宿泊体験

事例 6

# 「災害図上訓練と津波避難訓練」

## ～大津波を想定して住民が高台へ避難～

小樽市高島町会

小樽市高島町会（885世帯）では、７月に２日間にわたり、大きな津波を想定した訓練を標高５メートル以下の地域の住民を対象に行いました。

１日目は、約80名の住民が町内会館に集まり、災害図上訓練（DIG）で、地図を囲んで高台までの避難経路を確認しました。

▲車いすの要援護者の方には2人体制で支援

２日目には、約200名の住民が実際に自宅から高台にある６か所の避難場所へ移動する訓練を行いました。朝９時半に町会広報車１台と消防車２台が、「津波警報が発表されました。高台に避難してください。これは訓練です。」と知らせて訓練がスタート。標高20メートルの高島公園には要援護者の支援体制を整えたこともあり、車いすのお年寄りも含めて40名が28分で避難することができました。住民からは「冬の避難が心配」との声が出ており、夏だけでなく冬の避難訓練も今後の課題となりました。

▲地図を囲んで高台までの経路を確認

事例 7

# 「防災避難訓練・土砂災害研修会」

## ～黄色いハンカチは「避難済み」の目印～

稚内市こまどり町内会

稚内市こまどり町内会（300世帯）では、９月に105名参加のもと、大地震発生による大津波警報発令を想定した防災避難訓練を行いました。朝８時50分、Ｍ８の地震発生。市の避難勧告発令が会長にメール着信があり、その後、会長から関係役員へメールで避難指示を出し、広報車で「皆さん、これより避難訓練を開始します。直ちに所定の避難場所へ避難してください。」と呼びかけ、９時に自主避難を開始しました。参加者は、各家庭から非常持ち出し品を持ち、火の元や戸締りの確認後、避難済みの目印として「黄色いハンカチ」を玄関先に掲げ、指定の場所に素早く避難しました。避難場所では班長から区長へ、区長から会長へと自主避難者数を速やかに報告。

民生委員・児童委員、福祉委員は在宅高齢者などの災害時要援護者の安否確認と誘導、さらに、土砂崩れや住宅倒壊などの被災状況の情報収集と伝達について訓練を行いました。その後、参加者は町内会館へ移動して、大雨等による土砂災害の種類や過去の事例や未然の防止策などを学びました。

▲玄関先の黄色いハンカチは避難済みの目印

▲リヤカーで高齢者を避難誘導

事例 8

# 「避難所宿泊訓練」

## ～避難所での集団生活を実体験～

千歳市梅ヶ丘1丁目町内会

▲段ボールを利用して区画づくり

千歳市梅ヶ丘１丁目町内会（107世帯）では、災害時の避難所での集団生活を体験しようと、８月に２日間かけて、46名参加のもと、避難所宿泊訓練を実施しました。

訓練では、小学校の体育館に避難所を開設。参加者が集まると総務部が安否確認を兼ねた受付を行い、避難者名簿を作成しました。その後、災害図上訓練（ＤＩＧ）を実施し、要援護者の支援や地域の危険箇所などについて話し合いました。続いて、簡易トイレとベッドの組み立ても体験しました。夕食には、女性部の炊き出し訓練で作ったカレーが振る舞われました。その後、一日目の反省会を終え、参加者は、段ボールで仕切られた区画内で宿泊を体験しました。翌朝は、市から提供された非常食を食べ、その後、人形を使った応急処置訓練を行って、２日間の訓練を終えました。

終了後の反省会では、「区画の分け方やゴミ捨てなど、避難生活の細かいルールづくりが必要」「車での避難者が多い場合はどう対応するか」との意見や課題があげられ、住民による避難所運営の大変さを実感した訓練となりました。

▲簡易ベッドの組み立て体験

事例 9

# 「避難所運営・高齢者支援研修会」

## ～災害時の避難所生活に備える～

札幌市南区藤ヶ丘西町内会

札幌市南区藤ヶ丘町内会（508世帯）では、地域の防災力を高めるため、避難所運営ゲーム（ＨＵＧ・ハグ）と高齢者支援のための研修会を実施しました。

▲北海道版HUG（Doはぐ）で冬の避難所生活を学ぶ

ＨＵＧは、静岡県で開発された避難所運営を模擬体験するものですが、今回は積雪寒冷地の厳しい気候などを加えてつくられた北海道版のＨＵＧ「Ｄｏはぐ（ドゥハグ）」を使用しました。８名のグループに分かれた参加者は、「ペット連れの家族」「日本語がわからない旅行中の外国人」「車内避難の希望者」など、様々な事情の避難者をどこに誘導するのが適切か話し合いました。また、避難所の気温低下、各所からの安否確認、支援物資の配分、報道機関の取材など、避難所で想定されるできごとについても、どのように対応するかを議論しました。

続いて、避難所での高齢者の生活を支援するための研修を実施。毛布を使って体全体をガウンのように包み込んで保温する方法や、新聞紙を使ってスリッパを作る方法のほか、避難生活を送るうえでの注意点などについて学びました。最後に、非常食のワカメ入りアルファ米の調理を体験し、みんなで試食しながら研修会を振り返り、住民の防災意識を高める研修会となりました。

▲新聞紙でのスリッパ作りを体験

事例 10

# 「防災訓練研修会」

## ～地元大学生と一緒に地域の避難対策を考える～

名寄市豊栄区町内会

名寄市豊栄区町内会（450世帯）では、水害発生時の情報伝達・避難誘導等を学ぶため、防災研修会を実施しました。

▲情報伝達・避難誘導訓練をシナリオを用いて確認

研修会には、町内会員のほか地元大学の先生と学生も参加。はじめに、市職員を講師に招いた講演では、豪雨災害による浸水被害が想定される地域の実情を再認識し、避難時の注意事項なども学びました。これをもとにしたグループ討議では、実際のご近所同士でグループをつくり、いざというときの自分達の行動について意見を出し合いました。なお、千年に１度といわれるほどの大規模浸水においては、浸水レベルが３ｍを超え、垂直避難（頑丈な建物の２階以上に逃げる）ができないことから、水平避難（避難所へ立ち退く）対応を話し合いました。

その後の情報伝達・避難誘導訓練では、水害発生時の自主防災組織の役割について、シナリオを用いて実践し、災害時の行動について確認しました。最後に、非常食として、アルファー米、カレー、缶入りパン、けんちん汁をそれぞれ試食し、「非常食なのに美味しい」という声が聞かれました。参加者からは、避難所でのペットの受け入れや民間施設の活用などについて質問があり、住民の防災意識が高まりを感じる研修会となりました。

▲実際のご近所同士をグループにして避難対策を話し合う

事例 11

# 「防火・防災の先生役は町会のおじさん」

## ～放課後教室で防災教育～

根室市宝林町会

根室市宝林町会（316世帯）では、子どもたちが地域住民と交流を深めながら防災意識を高めるために、ゲームで楽しく防災を学ぶ放課後教室を開催しました。

▲非常持出品をすばやく見つけて！

ゲームは、赤・青・黄色の３チーム対抗で実施。はじめに、「あわてず　さわがず　避難準備」と題して、子どもが指定された非常持出品を探し出してリュックにつめ、リレーでつなぐ競争を行い、災害時の持出品を確認しました。

その後、カルタで学ぼう“火の用心”では、「出かける時は　ストーブ消して　ガス止めて」、「るすばんの　子どもの火あそび　注意せよ」などが書かれた44枚の防火カルタを子どもたちが取り合いながら、火災の危険性を学びました。

最後に防火メッセージ入りのおやつをもらい、「楽しみながら防災のことを覚えられた」と子どもたちは大喜び。放課後教室は、住民との交流を深めながら防災を学べる良い機会となりました。

▲カルタを取って防火を学ぶ

事例 12

# 「基幹避難場所設置・運営訓練」

## ～災害を想定した実践的な研修～

札幌市豊平区豊平地区町内会連合会

▲ダンボールベッドの組立てを学ぶ

札幌市豊平区豊平地区町内会連合会（9,355世帯）では、地域の防災リーダーの育成と会員の自主防災意識の向上のため、基幹避難場所設置・運営訓練を実施しました。

大型で強い勢力の台風が接近する中、さらに市内東部を震源とする地震の発生を想定し、体育館での避難所開設・運営訓練を行いました。

訓練ではまず最初に防災協会講師による地震・洪水に関する防災講話を聞き、その後の避難所運営訓練では、４班に分かれ、順番に体育館にシートを敷き、避難所での一人当たりの住居スペース、占有できる面積を確認し、ダンボールベッドや簡易トイレの組立てを行い、その使い方を学びました。さらにAEDの操作のほか、避難所生活に役立つ新聞紙を活用した紙食器やスリッパの作り方についても学びました。

参加者は胆振東部地震発生後の訓練ということもあり、展示していたLEDランタンや携帯ラジオ、給水用容器の取扱い説明にも関心が集まっていました。

胆振東部地震での被災経験を活かした実践的な訓練を行うことで、防災意識がさらに高まった１日となりました。

▲避難所での住居スペースを確認

# 参考資料❶

## 今までの発行した安心・安全パンフレット

- あなたのまちで災害図上訓練（DIG）をやってみよう！
- 防災ハンドブック（改訂版）

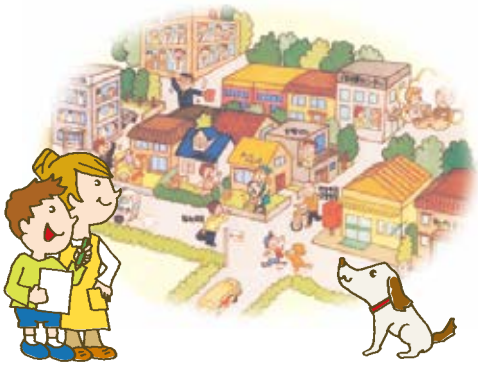
実践編

# あなたのまちで災害図上訓練DIG（ディグ）をやってみよう！

**阪神・淡路大震災**では、救助された約3.5万人のうち約2.7万人が、警察、消防、自衛隊ではなく、近隣住民によって救助されました。**東日本大震災**においては、町内会による安否確認の取り組みで、住民の安全をいち早く確認できた地域がありました。

いざというときに、**自助**（自分の命は自分で守る）と**共助**（自分たちの地域は自分たちで守る）を行うためには、日ごろから防災意識を高め、**住民がたすけあえる地域づくり**をすることが大切です。

**DIG**は、災害発生を想定して、普段は意識しない地域の防災課題に気づき、自分の生活のあり方や、地域の人々との関わり方について見直すことにつながります。



## DIG（ディグ）とは？

**DIG**とは、地域で地震など大きな災害が起きた場合を想定し、みんなで対応を考え、大きな地図に書き込みを加えながら、ワイワイ楽しく議論する防災訓練のひとつです。

**D**isaster（災害）、**I**magination（想像）、**G**ame（ゲーム）の頭文字を取って名付けられました。

dig（動詞）には、「掘り起こす、探求する、理解する」という意味があり、「防災意識を掘り返す」「地域を探求する」「災害を理解する」という意味も重ねて名付けられています。

避難所には何を持って行く？

高齢者がいるお宅には緑のシール

グループごとに異なる避難経路

## DIG（ディグ）の4つの特徴

**1 全員参加で楽しく議論**
参加者が大きな地図を囲み、議論を交わしながらすすめます。

**2 簡単で安上がり**
決まったルールがなく簡単で、経費もほとんどかかりません。

**3 「わがまち」の防災マップが完成**
地図に書き込みをすることで、地域の防災マップができあがります。

**4 地域の防災力と連帯感が向上**
日ごろ気づかなかった地域の防災対策が明らかになり、参加者の防災意識と連帯感が向上します。

# あなたのまちでDIG（ディグ）をやってみよう！

**ここではDIGの一例をご紹介しますが、DIGに決まったルールはありません。あなたのまちにあったDIGを見つけてください。**

### ◆用意するもの（グループごと）

- 町内周辺の地図（住宅地図を拡大したもの・90×120cm程度）
- 透明ビニールシート（地図にシートを被せれば何回でも使えます）
- 模造紙
- 油性マジック（色分けできるように8色以上、太めのもの）
- ふせん紙（7.5×5cm程度・一人につき約20枚）
- ペンまたは鉛筆（ふせん紙の記入等に使用・一人につき1本）
- 丸形シール（4色以上・各1シート・直径1cm程度）
- テープ（地図と透明ビニールシートの固定に使用）

## 1 「DIG」の説明

講師がDIGの概要を簡単に説明します。

- 災害発生を具体的に想定する。
- 参加者が地図を囲み、地域の防災施設の位置や災害時要支援者のいる住宅を確認し、議論を交わす。
- 地図に書き込みをすることで、地域の防災マップができあがる。
- 災害時要援護者への対応等、日ごろ気づかなかった地域の防災上の課題に気づく。
- 参加者の防災意識と連帯感の向上を目指す。

**◆講師の依頼**

行政や消防の関係者など防災の知識がある方に、助言をもらいながらDIGを行うとより効果的です。市区町村や総合振興局・振興局（旧：支庁）の防災担当部署へお問い合わせください。

## 2 グループ分け

事前にグループ分けをしても良いですが、簡単なゲームでグループ分けをすると、参加者の緊張をほぐすのに効果的です。

（簡単なゲームの例）**お誕生日ゲーム**

参加者全員に誕生日順に輪になってもらいます。その際、声を出さずに身振り手振りで誕生日を確認しあいます。輪ができたなら、グループ番号を言ってもらい、グループ分けが完了です。
（5グループなら12345、12345、12……）

## 3 自己紹介

DIGは、参加者同士が楽しく意見を出し合うことが大切なので、発言しやすい雰囲気づくりをします。自己紹介では、名前だけではなく「私は避難所で何ができるか」「私はこんなことをしています」等、話題を増やして、グループ内の緊張感が解けてから、グループのリーダーを決めます。

## 4 被害状況の説明

参加者が被害の状況をイメージしやすいように、具体的な災害を想定します。

例）「2012年1月17日午前5時46分、○○沖でマグニチュード8.0、震度6強の地震が発生しました」

（その他の想定例）
- 自分と家族は無事
- 室内は家具等が倒れ散乱している
- 電気、水道、ガス、電話はストップ
- 津波の心配がある
- 火災の発生も予想される
- 自宅の周辺で倒壊している建物がある …等

## 5 災害発生時「あなたなら、どうする？」

次の❶～❹について、各自がふせん紙に書きます。

❶災害発生直後、あなたは何をするか？
❷災害発生から3時間後、あなたは何をしているか？
❸避難をすることになった。あなたは家で何をしていくか?
❹避難場所に行くとき、あなたは何を持っていくか？

## 6 話し合い ①

模造紙に線を引いて四等分し、①～④の番号を振ります。
5 で書いた各参加者のふせん紙の内容をグループで話し合いながら模造紙に貼ります。同じ意見のふせん紙は上に重ねていきます。

### ●避難の心得●

災害時は身を守るため、安全な場所に早めに避難しましょう。

・避難の勧告や指示があった場合は、速やかにその指示に従いましょう。

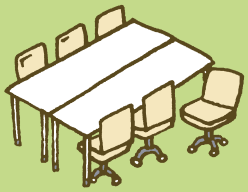
**避難勧告**／安全のため、早めの避難をうながすときに出される
**避難指示**／著しい危険が切迫しているときに出される

・外出中の家族のために行先メモを玄関などに貼っておきましょう。
・避難の前に、ガスの元栓は閉め、電気のブレーカーを切りましょう。
・徒歩で避難し自動車は使わないようにしましょう。
・隣近所の人たちと声を掛けあって集団で避難しましょう。
・高齢者や身体の不自由な方を地域ぐるみで支援しましょう。
・ラジオやテレビで正しい災害情報を得ましょう。

## ◆会場準備

１グループ6名程度で、横長の会議用机2本を並べます。机に地図を広げて、その上に透明ビニールシートを被せて固定します。さらに、その上に模造紙を載せます。

※参加者にも準備作業を手伝ってもらいましょう



## 北海道町内会連合会 2つの助成事業
## ～安心・安全な地域づくりを推進～

● ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動
● 災害に強いまちづくり全道運動

阪神・淡路大震災の避難所では、日ごろの町内会活動が活発な地域ほど、円滑な運営がなされ、被災者の生活をささえました。北海道町内会連合会では、「ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動」を通じて、日ごろの住民たすけあい活動を応援し、「災害に強いまちづくり全道運動」を通じて、住民による自主防災活動を推進し、行政や地域の団体と連携した安心・安全な地域づくりを推進しています。

## 7 災害発生時の行動について助言

5 6 で参加者が考えた災害発生時の行動について、講師が防災の専門家の立場で助言をします。

- 災害用伝言ダイヤル（171）の活用法
- 市区町村が出す「避難勧告」と「避難指示」への対応
- 避難時にしておくこと
- 避難時に持参すると特に役立つもの
- 災害時要援護者への対応　・・・等

## 8 地図への書き込み

**地域の防災施設** をマジックで色分けして記入します。

■自宅 ■避難場所 ■医療機関 ■コンビニ・ドラッグストア・ホームセンター
■公的機関（警察・消防等） ■幹線道路（緊急車両通行路） ■河川・湖沼 ■消火栓 等

**災害時要援護者がいる住宅** に丸形のシールを色分けして貼ります。

●高齢者　●障がい者　●外国人　●乳幼児・妊婦　等

その他、地域で起こりうる被害を書き加えます。

・土砂崩れ　・河川氾濫　・大規模火災　・建物崩壊　等

## 9 話し合い ②

自宅から避難場所までの避難経路を書き込みます。
その際、シールを貼った災害時要援護者の避難についても話し合います。
交通渋滞や道路寸断などの悪条件も追加して行うと良いでしょう。
書き込まれた地図を見ながら、全員で話し合います。

- 地域で起こりうる被害とその対応策
- 自分はどういう行動をとるべきか
- 地域住民として何ができるか
- この地域には何が必要か

## 10 成果の発表

作成した地図と話し合った内容をグループごとに発表します。
他のグループの発表を聞くことで、さらに深く防災活動のあり方を考えることにつながります。
また、全グループが同じ地図でDIGを行った場合は、透明ビニールシートを他グループと重ね、その違いを見てみましょう。

## 11 DIG全体について講評

全体のまとめとして、話し合いの様子や発表の内容について、講師がコメントします。

### ●DIG体験者の声●

◎避難時には近隣への声かけ、避難先等のメモを残すことが大切だとわかった。
◎身体の悪い人への気配りを体験できた。
◎日常の注意点、隣近所とのふれあい、命の大切さがわかった。
◎地域のみなさんとの連携を大切にしていきたい。
◎避難所を覚えていないことがわかった。
◎地域を知ることの大切さがわかった。
◎友人や他の地域の人にもDIGを体験してほしい。
◎町内会の役員を務めているのに、いざとなったら我が身のことしか考えないことに気付き恥ずかしかった。

# わが家で災害に備える　～あわてないための日ごろの備え～

## ●家族で防災会議

いざという時にあわてないよう、家族で定期的に話し合い、災害に備えましょう。

### ■家族の役割分担

（災害時の役割を決めておく）

- 地震時の避難口の確保は？
- 避難時の火の元確認は？
- 非常持出袋の持ち出しは？すぐに持ち出せる場所にあるか？
- 子ども、お年寄りの手助けは？
- 初期消火の担当は？消火器はすぐ取り出せる場所にあるか？

### ■家族との連絡方法・集合場所の確認

- 災害で家族がバラバラになった時の連絡方法、集合場所を決めておく。
- 集合場所は複数指定して、優先順位を決めておく。

### ■避難所までの経路の確認

- 地域の防災訓練に積極的に参加して、避難所までの道のりを確認する。

## 覚えておきたい 災害時の連絡手段

### 災害用伝言ダイヤル「171」

災害用伝言ダイヤルは、大規模災害発生時に電話が殺到してつながりにくくなった場合でも、被災地の家族や親戚等の安否を確認できるNTTのサービスです。

- 被災者は、「１７１＋１＋自宅の電話番号」で安否を録音
- 伝言を聞くときは、「１７１＋２＋被災者の自宅の電話番号」で再生

### 携帯電話の 災害用伝言板サービス

災害用伝言板は、大規模災害発生時に携帯電話を利用して、文字により被災者の安否を確認できるサービスです。各社のインターネット接続サービスのトップページから「災害用伝言板」を選択

- **伝言を残すとき**
  「登録」→「無事です」「被害があります」「自宅にいます」「避難所にいます」から選択＋コメント（100文字まで）
- **伝言を見るとき**
  「確認」→被災者の携帯電話番号→「検索」
  確認は他社の携帯電話やパソコンからも可能

## 釜石市の事例　多くの子どもたちの命を救った「津波てんでんこ」の教え

東日本大震災で被災した岩手県釜石市では、「津波てんでんこ」の言い伝えによって、小中学生のほとんどが津波から逃れて、無事に避難することができました。

「てんでんこ」とは「てんでんばらばらに」のことで、自分の責任で早く高台に逃げろ」という意味です。釜石東中学校の生徒約200人は、地震発生後すぐに校庭に出て、教師の指示を待たずに高台へ向かって走りました。途中、隣接した鵜住居小学校の児童約350人も合流して、小学生の手を引きながら、学校から1km離れた高台の老人福祉施設へ避難することができました。

## 仙台市の事例　玄関先の「黄色いハンカチ」で無事を確認

仙台市太白区鈎取ニュータウン町内会では、災害発生時に家族の無事を知らせる合図として、玄関先に「黄色いハンカチ」を掲げるようルールを決めていたおかげで、東日本大震災発生後35分で129全世帯、約400人の無事を確認することができました。

3月11日午後2時46分の地震発生後、8割の世帯が「黄色いハンカチ」を玄関先に掲げ、家族全員の無事を知らせました。残り2割の世帯は、町内会役員が手分けして回って歩き、午後3時20分頃までに町内会員にけが人等がいないことを確認することができました。

（仙台市ホームページより）

## これだけは揃えたい 非常持出品・備蓄品

災害に備える非常用品は、緊急避難のときに持って逃げる「非常持出品」と災害後の生活を支える「非常備蓄品」に分けて備えましょう。

### ■非常持出品　リュックサックに入れて、目につきやすい場所に

- **貴重品**／現金（小銭）、印鑑、預金通帳、保険証、免許証、住所録などのコピー
- **携帯ラジオ**／小型でFMとAM両方聴けるものが良い。予備電池も忘れずに
- **照明器具**／懐中電灯、予備電池、ろうそく、ライター、マッチ
- **救急・衛生用品**／絆創膏、消毒薬、包帯、常備薬、ティッシュペーパー、石鹸、生理用品、赤ちゃんがいる場合は紙おむつなど
- **非常食・水**／カンパン、缶詰、ビスケット、ミネラルウォーター、赤ちゃんがいる場合は粉ミルクなども
- **道具類**／缶切り、栓抜き、ナイフ、割り箸、ビニール袋、ヒモなど
- **衣類**／下着、セーター、ジャンパー、タオル、軍手、雨ガッパなど

※非常持出品は10～15Kgが目安。半年に一度は点検を。

### ■非常備蓄品　最低でも３日分は用意しておきましょう

- **飲料水**／水は一人一日３リットル
- **食料品**／米、レトルトパック食品、カップめん、菓子類など
- **燃料**／卓上コンロ（予備のガスボンベ）、固形燃料

※備蓄品は定期的な入れ替えが大切。頑丈なコンテナなどにまとめ物置などに置く。

### ■消火・緊急用具　火災や家屋の倒壊などにも備えましょう

- **消火器、三角バケツ、風呂などの水の汲み置きなど**
- **バール、スコップ、のこぎり、車のジャッキなど**

※消火器の使い方を覚えておきましょう。

## ●もしもの時の「安心カード」

もしもの時のための「安心カード」を備えると、緊急時にかけつけた救急隊員等が「安心カード」から医療情報を確認して、迅速な対応をとることができます。

町ぐるみで消防等と連携しながら展開することでより効果的にすすめることができます。

### ■安心カードに記入する内容

- 名前
- 住所
- 電話番号
- 生年月日
- 血液型
- 医療情報
  （かかりつけの病院、今かかっている病気、常用している薬、アレルギー）
- 緊急連絡先など

### ■備えておく場所

- 必要な情報を記入した安心カードを専用の容器に入れ、冷蔵庫のドアポケットに保管します。
- 冷蔵庫のドアと玄関の内側に、目印となるシールを貼り、救急隊員等に安心カードを保管していることを知らせます。
- その他、冷蔵庫のドアに直接貼り付けたり、電話の側に備える方法、携帯用のカードを作成し外出時に身につける活用方法もあります。

### ■情報の更新

- 安心カードに記入した情報に変更が生じた場合は、随時書き換えをします。
- 定期的に内容を見直しましょう。

※本パンフレットは、平成24年8月3日に本会が主催した町内会活動実践者研修会（講師：北海道教育大学札幌校 佐々木貴子教授）の内容に沿って作成しています。
※ご紹介したのはDIGの一例です。DIGをより詳しく知りたい方は、「静岡県地震防災センター」のホームページ等が参考になります。

■発行日／平成24年9月1日
■発　行／一般社団法人 北海道町内会連合会

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目　北海道社会福祉総合センター
TEL 011-271-3178　FAX 011-271-3956
http://www.d-choren.or.jp/　E-mail: info@d-choren.or.jp

災害に強いまちづくりをめざして

あわてないための日頃の備え

# 防災ハンドブック

## 大切な家族を守るために

改訂版

一般社団法人
北海道町内会連合会

実際の頒布している防災ハンドブックのサイズはＡ５判（１部 50円、送料別）です。

## はじめに

北海道町内会連合会では、「災害に強いまちづくり全道運動」、「ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動」、「道町連共済事業」により、いざというときに住民が助けあえる安心・安全な地域活動を推進しています。

本ハンドブックは、地震、風水害、暴風雪、火災等が起きてもあわてず落ち着いて行動できるよう日頃の備えを中心に、災害時への対応をコンパクトにまとめました。

今一度、身の回りの点検のため、本ハンドブックをご活用ください。

## 目　次


**1.地震に備える**

・あ、地震だ！ そのときどうする？…… 1
・地震初動対応のポイント …… 2
・家具の固定 …… 4
・場所別にみた地震対処法 …… 5
・津波からの避難・津波の基礎知識…… 6

**2.風水害・暴風雪に備える**

・水害・ゲリラ豪雨から身を守るために …… 8
・暴風雪への備え・対策…… 9

**3.火災に備える**

・火災を起こさないために…… 10
・もしも火災になったら…… 11

**4.家族で備える**

・家族で防災会議・避難の心得・災害時の連絡手段…… 12
・これだけは揃えたい非常持出品・備蓄品…… 13

**5.地域で備える**

・自主防災組織・安心カード …… 14
・災害図上訓練DIG・避難所運営ゲームHUG・北海道町内会連合会の助成事業… 15

**6.わが家の防災用品チェックリスト** …… 16

**7.わが家の防災メモ** …… 17

# 地震に備える

## あ、地震だ！ そのときどうする？

大きな地震が来たとき、パニックにならずに「あわてず、落ち着いて」行動するために、取るべき行動を確認しておきましょう。

## あ、地震だ！

### 3秒 地震だ！

①まず、我が身の安全を守れ
②玄関を開けて出口の確保
③あわてて外に飛び出さない

### 1～2分 ゆれがおさまった

①すばやく火の始末
（調理器具・暖房器具）
②家族の無事を確認
③家の中でも靴やスリッパをはく
（割れたガラスでケガをすることがある）

「山崩れ」・「ガケ崩れ」・「津波」が予想される山間部、海岸部のみなさんはすぐに避難！
**避難の前に、ガスの元栓、電気のブレーカーを切る**

### 3分 隣近所に声をかける

①近所で助け合う
・火事はないか？
・隣のお年寄りは大丈夫か？
・ケガ人はいないか？
・みんなで協力しあって応急救護
②ガスの元栓、電気のブレーカーを切る
③余震に注意

### 4～10分 ラジオをつける

①ラジオやテレビで正しい情報を得る
・電話はなるべく使わない
②徒歩で避難する
・荷物は最小限に
・外出中の家族に行先メモを残す
・屋外では狭い路地、ブロック塀、自販機に近寄らない

**あわてず落ち着いて！「火事・救急」は119番**

1

# 地震初動対応のポイント

まず身の安全を!!

## テレビ、ラジオ、スマホで緊急地震速報を受信した！

**・強い揺れまでの時間はわずかです**

緊急地震速報を発表してから、強い揺れが到達するまでの時間は数秒から長くて数十秒しかありません。震源に近いと地震速報が間に合わない場合もあります。

通常、地震による強い揺れは、長くても１分ほどです。その間は頭を守るなど身を守る行動をとり続けて落ち着いて行動しましょう。

### 自宅では…

- **昼間なら**…テーブルの下にもぐる。
- **就寝中なら**…布団にもぐる。
- **お風呂に入っていたら**…洗面器やお風呂のフタで頭を守る。扉が開かなくなる恐れがあるので扉を開けて、揺れがおさまるのを待つ。
- **料理中なら**…一度キッチンから離れ、テーブルの下にもぐる。

### 学校では…

・慌てて外に飛び出さないで、机の下に潜って落下物から身を守る。

### 職場では…

・キャビネットや棚、ロッカー、コピー機から離れる。揺れが大きいときは頭を保護し、窓ガラスやガラス戸などの割れやすいものから離れ、デスク（机）の下に隠れて身を守る。揺れが収まったら、窓や戸を開けて出入口を確保する。

### 外出中は…

- **住宅街では**…バックや上着で頭をガードし、電線や電柱には触れないように、危険な場所から離れる。揺れが収まったら、学校の校庭や公園などの広い場所に避難する。
- **街中では**…古い建物が倒壊し、看板が落下する恐れがあるため、その場で立ち止まらず、バックや上着で頭をガードし、建物からできるだけ離れる。揺れが収まったら、学校の校庭や公園などの広い場所に避難する。
- **地下街にいたら**…慌てずに、バックや上着で頭をガードし、揺れが収まるのを待つ。地下街では60mごとに非常口が設置されているので、一つの非常口に殺到せず、壁づたいに身を守りながら歩き、落ち着いて避難する。

## 揺れが収まったら…

・周囲を確認し、身の安全を確保しましょう。屋内では、あわてて行動すると転倒した家具、飛び散ったガラスの破片などでケガをする恐れがあります。

## 避難の判断

・正しい情報に基づいた判断をしましょう。SNS等のうわさに惑わされず、テレビ、ラジオ、自治体からの情報に注意し、状況の把握に努めましょう。
・自治体から避難の指示、勧告等がでたら、それに従いましょう。
もし、指示がなくても、身の周辺に危険がせまっていると判断した時は、ためらうことなく、落ち着いて避難しましょう。

**日頃から地震の備えを心がけ、室内の安全な場所を把握しておきましょう。**

# ShakeOut！ シェイクアウト（一斉防災訓練）

### ●シェイクアウトとは？

「Drop」「Cover」「Hold On」の合言葉とともに、指定された日時に、参加者がそれぞれの場所で地震から身を守るために一斉に行う統一行動訓練です。

**シェイクアウトの基本行動**

日時を指定し、地震による強い揺れを感じたら、その場で図の**安全行動の１-２-３**「まず低く、頭を守り、動かない」という身の安全を守るための行動をそれぞれの場所で一斉に行います。

**安全行動の1-2-3**

**シェイクアウトのポイント**

自分のいる場所で地震をイメージし、身の安全を確保する方法を考え、具体的に地震に備えましょう。→どんな地震？どんな被害？など…より現実感のある訓練を！「災害にあってもケガをしない」「身近な人を助ける」を意識します。

地震のゆれ自体でケガすることはめったにありません。地震による死傷例の大半は家屋の倒壊や、ガラスの破片や落下物が原因です。安全な場所へ避難しようと長距離を移動することによりケガする例がもっとも多く、避難の際の移動距離を最小限に留めることが重要です。

**地震がくる前に、もう一度、家、職場、学校などの屋内で、どこが安全な場所かを確認しておくと、いざという時に素早く行動に移せます。**

# 家具の固定

## 家具固定をしていないとこんな危険が

●家具の下敷きになって大ケガをする。最悪の場合、命を落とす。

●倒れた家具が避難の妨げになり、避難が遅れたり、家の中に閉じ込められる。

●家財の散乱は、火災の危険を増大させる。

## 家具の固定方法と配置の工夫

●大きな家具は金具などで壁に固定。二段重ねの家具は連結する。

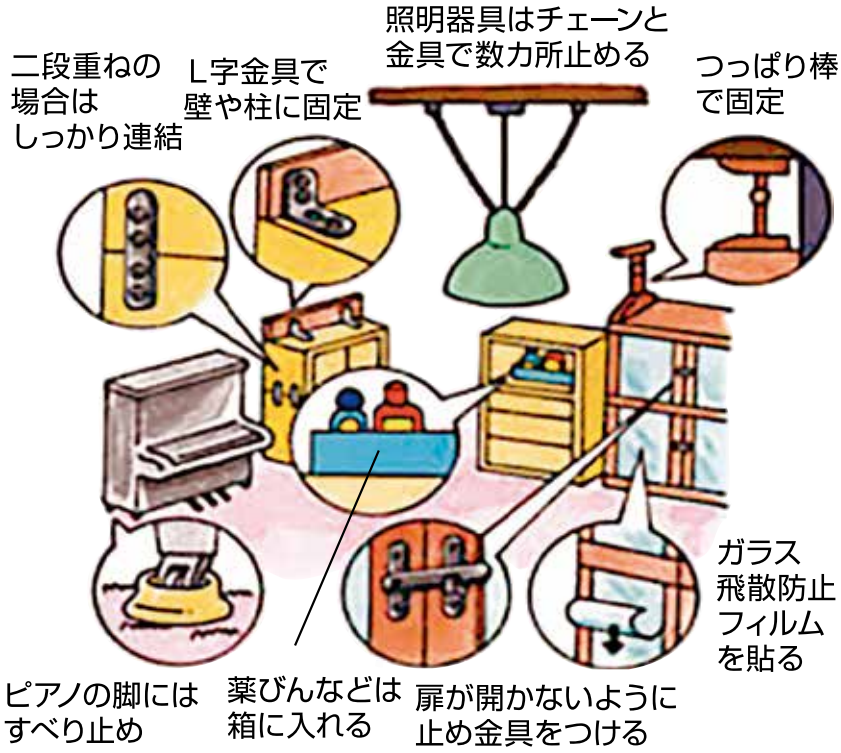
●固定が難しい場合は、「つっぱり棒」などで工夫する。

●食器棚は、「ガラス飛散防止フィルム」を貼ったり、食器が飛び出さないように止め金具をつける。棚板にはやわらかい布などを敷く。

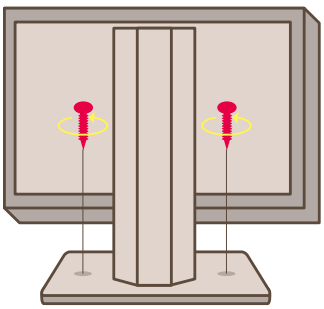
●家具の上に重い物や人形ケースなどを置かない。

●「出口をふさがない」、「寝ている所に倒れない」配置にする。

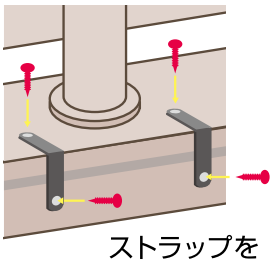
●家具は窓ガラスやストーブのそばから離す。




薄型テレビ



テレビと台をボルトで、結合それ以外はストラップ式器具等で固定



ストラップを利用した取り付け例

こんな所で地震がきたら?

# 場所別にみた地震対処法

## ビルで

・エレベーターは停電などで停止する可能性があるので使用せず、階段を使用して避難しましょう。

・万が一、エレベーター内で地震にあったら、近くの階に止めて脱出するのが最善。扉がすぐに開かない場合でも、非常呼び出しを押し、指示に従いましょう。

## 路上で

・落下物から身を守るため、かばんなどで頭を保護し、足元に注意しながら近くの公園や頑丈な建物に逃げましょう。

・自販機やブロック塀は倒れる危険があるので、近づかないように気をつけ、狭い道は避けて通りましょう。

## 海・山で

・海岸付近で地震に遭った場合は、津波の心配があるので一刻も早く高い場所に避難しましょう。

・津波は地震発生後、早ければ数分で来ることがあります。

・山や丘陵地、山腹の造成地などではガケ崩れの危険性があります。付近の畑や森など安全な場所に避難しましょう。

## 地下街・デパート・劇場で

・ショーウインドー商品から離れ、大きな柱や壁際に身を寄せ、様子を見ましょう。

・「われ先に」は思わぬケガのもと。係員の指示に従い、周りの人と助けあって避難しましょう。

・地下街は停電になっても誘導灯がつくので、落ち着いて行動しましょう。

## 運転中は

・急ブレーキを避け、他の車に注意しながらゆっくり車を左に寄せ、カーラジオで情報をキャッチしましょう。

・車を離れて避難する時は、キーをつけたままにしておきます。

・最も危険なのが急ブレーキなので、落ち着いて対処するようにしましょう。

## 電車で

・座っている場合はかばんなどで頭をかばい、網棚からの落下物に注意します。

・立っている時は、つり革や手すりにしっかりつかまります。

・乗務員の指示が聞こえるよう、騒ぎ立てず、停車してもむやみに非常口を開けない。

・避難は指示に従い、勝手な行動はとらないようにしましょう。

# 津波からの避難

『地震があったら、津波がくる！すぐ避難！』
の心構えを日頃から持ちましょう。

## 海岸を離れ、とにかく高い場所へ避難

強い地震があったら、直ちに海岸から離れ、急いで高台などの安全な場所へ避難してください。逃げ切れないときは、3階建て以上の頑丈な建物をめざし、3階より上に避難してください。また、津波は河川を遡ります。より遠くではなく、より高いところに避難してください。

**津波のマーク**（総務省消防庁）**あなたの地域を確認しておきましょう**

地震により津波が襲う危険のある地域であることを示します。

津波に対して安全な避難場所・高台であることを示します。

津波に対して安全な避難ビルであることを示します。

## 津波のスピードは速く、繰り返しやってくる

津波は2回、3回と繰り返し襲ってきます。津波が陸地に近づくにつれ、後からくる波が前の津波に追いつき、波高が高くなり、1回目よりも2回目、3回目の方が高くなる場合もあります。海岸近くにいた場合、津波が見えてからではとても逃げ切れません。すぐに避難して、津波警報や津波注意報が解除されるまで、絶対に海岸には近づかないようにしましょう。

## 隣近所で声を掛けあい、徒歩で避難

隣近所の人たちと声を掛けあい、徒歩で高台に避難しましょう。高齢者や身体の不自由な方が徒歩で短時間に高台に避難するのは困難です。自力で逃げられる人は、車の渋滞を避けるために車は使わないようにしましょう。

### 「揺れ直後逃げず」42%、家族を捜して遅れる
### 「避難は車で」57%、3分の1が渋滞に遭遇

内閣府・消防庁・気象庁共同の面接調査が、7月、岩手・宮城・福島3県で避難している東日本大震災の被災者870名を対象に実施されました。調査結果では、地震発生直後に避難した人は57%。これに対し、42%の人はすぐに避難せず、家族を捜しに行ったり、自宅に戻ったりして、家族や家を気にするあまり、避難が遅れた傾向が明らかになりました。さらに、車を使って避難した人は57%。その理由は、「間に合わないと思った」「家族で避難しようと思った」が多く、そのうち3分の1の人が渋滞に巻き込まれたことが分かりました。
（平成23年度東日本大震災における避難行動等に関する面接調査結果より）

# 津波の基礎知識

## 津波とは

地震が海底近くで発生すると、その振動が海底から海水に伝わり、海水が持ち上げられたり引き込まれたりして波が発生します。これが津波です。津波は四方八方に広がり、はるか遠くまで伝わることがあります。日本のほぼ裏側の南米チリ地震(1960年)では、津波が1万8千㎞の距離を1日で日本の沿岸まで到達し、大きな被害をもたらしました。

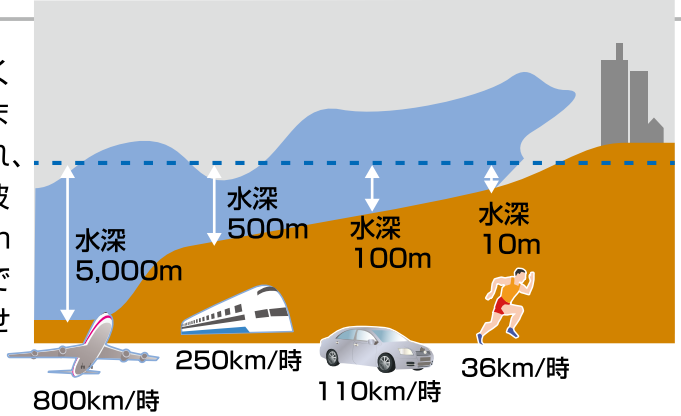
## 津波警報・津波注意報・津波情報

津波による災害が予想される場合、地震発生後3分を目標に気象庁の「大津波警報」「津波警報」または「津波注意報」が、テレビやラジオ、防災行政無線等から発表されます。また、津波の到達予想時刻や予想される津波の高さなどの「津波情報」も発表されます。

| | | |
|---|---|---|
| 大津波警報 | 高いところで3mを超える津波が予想されます。 | 沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。 |
| 津波警報 | 高いところで1mを超える津波が予想されます。 | |
| 津波注意報 | 高いところで0.2mを超える津波が予想されます。 | 海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れてください。 |

## 津波の速さと高さ

津波の速度は、水深が深くなるほど速くなり、逆に水深が浅くなるほど遅くなります。そのため、津波が陸地に近づくにつれ、後からくる波が前の津波に追いつき、波高が高くなります。水深10mでは36km／時（100m走のオリンピック選手並）で人が走って逃げきれるものではありません。




### 北海道南西沖地震による津波災害

北海道南西沖地震は、平成5年7月12日、北海道南西沖を震源として発生しました。震源の深さは34km、マグニチュード7.8、推定震度6（烈震）で、日本海側で発生した地震としては観測史上最大の地震となりました。北海道や東北地方の各地で震度5から4を記録し、奥尻町は地震発生後3分～5分という、かつてない速さで津波に襲われ、津波、火災で数百棟の家と約200名の人命を失いました。

# 風水害・暴風雪に備える

## 水害・ゲリラ豪雨から身を守るために

### 大雨警報・大雨特別警報が発表されたら…

不要不急の外出は避けて、テレビ・ラジオなどで避難勧告などの情報に注意しましょう！また、普段から、住んでいる地域が降水量によってどのくらい変化するか把握しておきましょう。

### ゲリラ豪雨や台風がやってきたら…

**●むやみに家から外に出ない**

風で飛ばされたものが当たる、転倒する、増水に巻き込まれる、マンホールに転落するなどの危険があります。ゲリラ豪雨のように、急激な増水の場合は、外を歩くより2階以上へ移動するほうが安全です。

**●河川のそばからすぐに離れる**

激しい雨が河川に流れ込むと、水かさが増します。小さい川は急激な増水とともに勢いを増しますので、速やかに離れましょう。

**●地下街や地下鉄駅からすぐに離れる**

地下は浸水すると急激に水かさが増します。水圧でドアが開かなくなり逃げ遅れることがあるので、浸水してきたらすぐに地下から避難しましょう。また、閉じ込められる恐れがあるため、エレベーターは使わずに、近くの階段を使いましょう。

**●車が冠水したらすぐに脱出**

水がドアの下1/4から1/3までくると、水圧でドアが開かなくなります。マフラーが水をかぶるとエンジンが停止して、車が動かなくなり、窓を開けることができなくなることもあります。濁流に流されないように、早く脱出しましょう。

### こんな場所にいるときは注意しましょう。

川などでの釣や遊び

河原でのキャンプやバーベキュー

アンダーパス

# 暴風雪への備え・対策

猛吹雪の三原則

出ない　出さない　閉じこもる

## 暴風雪とは…

雪を伴った強い風が吹き、降っている雪と積もっている雪も風で巻き上げられるために視界が真っ白になります。また、風で運ばれた雪が建物や車などでさえぎられた場所にたまる、吹きだまりが発生します。吹きだまりが発生すると、車の運転が大変になり、積雪が20センチ程度でも発進できなくなる場合があります。

## もし暴風雪に遭遇したら…

**視界不良で方向感覚がなくなり、自分の位置が分からなくなることがあります。**

- 商店やコンビニ、人家など建物の中の安全な場所に移動して天気の回復を待ちましょう。
- 歩行中は、暴風で飛ばされてくる看板や屋根などの飛散物に注意しましょう。
- 車内は退避所になり得ます！救助を待つときは…
  - 一酸化炭素中毒の危険性をなくすため、エンジンを停止して、毛布などで体温の低下を防ぎましょう。エンジンをかける場合には、排気管出口を確実にあけましょう。窓を開けていても、風向きなどで一酸化炭素中毒になる危険性があります。
  - 雪の壁と同化してしまうと救助が困難になるので、色のついた目印をつけたり、アンテナを立てたり、救助隊に見つけてもらえるように対処しましょう。

## 暴風雪の被害に遭わないために…日常から暴風雪に備えましょう

### 家の中で…

- 気象情報に注意して、暴風雪が予想されているときは外出を避けましょう。
- 停電に備えてポータブルストーブ、懐中電灯、携帯ラジオ、非常食、飲料水などを準備しましょう。
- ＦＦ式暖房機などを使用している場合は、給排気口付近が雪でふさがれないように注意しましょう。一酸化炭素中毒になる恐れがあります。

**家の常備品**

- □ポータブルストーブ・灯油
- □懐中電灯
- □携帯ラジオ（電池）
- □非常食
- □飲料水

### 止むを得ず外出する時は…

- 天気の急変などにより車が立ち往生することを想定して、防寒着、長靴、手袋、スコップ、けん引ロープなどを車に用意し、十分に燃料があるかを確認しましょう。

**車の常備品**

- □防寒着・長靴・手袋・カイロ
- □スコップ
- □けん引ロープ
- □十分な燃料
- □飲料水
- □携帯トイレ
- □ブースターケーブル
- □スノーヘルパー
- □毛布
- □スノーブラシ

# 火災に備える

## 火災を起こさないために

火災はちょっとした不注意が原因で起こります。
毎日の生活の中での心がけで、火災を未然に防ぎましょう。

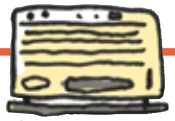
### ガスコンロ

電話や来客の際は、
必ずコンロの火を消す。コンロの火が衣服の袖口につかないように気をつける。
就寝前にガスの元栓を閉める。

### 電気

タコ足配線はしない。
電気コードは束ねたまま使わない。
コンセント周りはこまめに掃除をして、ほこりをためない。

### ストーブ



ストーブの上に洗濯物を干さない。
スプレー缶や燃えやすい物は周囲に置かない。
給油や移動は、火を消してから行う。

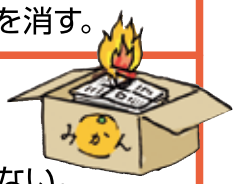
### たばこ

寝たばこはしない。
火のついたたばこの放置やポイ捨てをしない。
灰皿を使い、吸殻は完全に火を消す。

### 子どもの火遊び

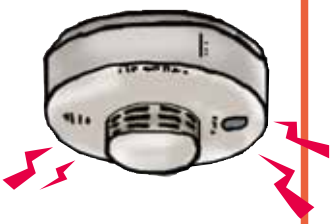
ライターやマッチは子どもの手の届く所に置かない。
花火をするときは、水を入れたバケツを用意して、必ず大人が付き添う。

### 放火



家の周りに新聞紙や段ボール箱などの燃えやすい物を置かない。
ごみは収集日の朝に出す。
物置、車庫には必ず鍵をかける。

### 住宅用火災警報器の設置



住宅での火災に気づかず逃げ遅れて犠牲になる人が多いことから、全ての住宅への火災警報器設置が消防法で義務付けられています。
特に夜間の就寝中に火災が発生していることから、主に寝室と台所、階段の踊り場等に取り付け、火災で発生する煙をいち早く感知して警報ブザーで知らせてくれます。

### 避難時の注意！

- **服装や持ち物にこだわらない**
- **初期消火の限界！**
  炎が天井に達したとき、その前でも煙がひどい場合は、危険ですので一刻も早く避難してください。
- **一度避難したら戻らない！**
  いったん避難したら家の中に絶対戻ってはいけません。

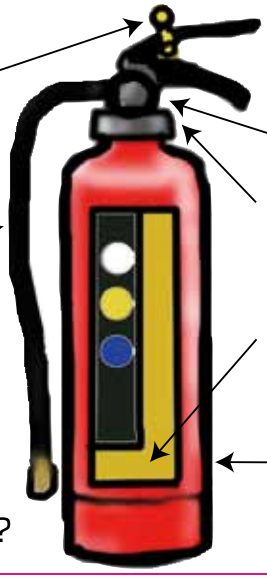
# もしも火災になったら

**「火事だー！」**と大声で叫び、家族や近所の人たちに知らせて、**「119番通報」**の協力を求めます。
そして、火が小さいうちは、消火器、水、毛布などで消火に努めます。

## 消火器を備えましょう

**消火器は誰もが見やすく、すぐに取り出せる場所に設置しましょう。**
（例）玄関・階段の踊り場・台所の入口・居間や寝室の目につくところ

### 点検方法



安全ピンは付いているか？

ホースに詰まりやヒビ割れはないか？

全体に変形や異常はないか？

圧力ゲージの圧力が規定値内にあるか？

キャップはゆるんでないか？

使用期限は過ぎていないか？

容器にサビや変形はないか？

### 消火器の使い方

**①安全ピンを引き抜く**

**②ホースをはずし、先端を持って火元に向ける**

**③レバーを強く握って噴射**

### 天ぷら油に火がついたら

2～3m離れたところから、壁に向かって噴射し、はね返った薬剤で消火します。

（注）近いところから直接油面に噴射すると油が飛び散りやけどや火災の拡大につながります。

## 119番 消防車の呼び方

### 通報4つのポイント

- 「火事」か「救急」か？
- 正確な住所？
- 何が（誰が）どうした？
- 通報者の氏名、電話番号？

### 火災の通報例

- 「火事」です
- 「○○市○町○丁目○番○号です。」
- 「○○が燃えています。」
- 「私は○○です。」
  「電話番号は○○-○○○○-○○○○です。」

※いざという時のため、電話のそばにお宅の住所や目標を書いたメモを貼っておきましょう。

### ●煙の中を逃げるとき

煙は上の方からたまります。姿勢を低くして、タオルか衣服を口にあて、呼吸を浅くして、できるだけ煙を吸わないようにしましょう。
（煙の性質）
煙は、横へ広がるときは1秒間に0.5～1m、階段など上昇するときは1秒間に3～5mと、非常に早く広がるので危険です。

# 家族で備える

## 家族で防災会議

いざという時にあわてないよう、家族で定期的に話し合い、災害に備えましょう。

### 家族の役割分担（災害時の役割を決めておく）

- 地震時の避難口の確保は？
- 避難時の火の元確認は？
- 非常持出袋の持ち出しは？すぐに持ち出せる場所にあるか？
- 子ども、お年寄りの手助けは？
- 初期消火の担当は？ 消火器はすぐ取り出せる場所にあるか？

### 家族との連絡方法・集合場所の確認

災害で家族がバラバラになった時の連絡方法、集合場所を決めておく。
集合場所は複数想定して、優先順位を決めておく。

### 避難所までの経路の確認

地域の防災訓練に積極的に参加して、避難所までの道のりを確認する。

17ページ「わが家の防災メモ」をご活用ください

## 避難の心得

災害時は身を守るため、安全な場所に早めに避難しましょう

- 避難の勧告や指示があった場合は、速やかにその指示に従いましょう。
- 外出中の家族のために行先メモを玄関などに貼っておきましょう。
- 避難の前に、ガスの元栓は閉め、電気のブレーカーを切りましょう。
- 徒歩で避難し自動車は使わないようにしましょう。
- 隣近所の人たちと声を掛けあって集団で避難しましょう。
- ラジオやテレビで正しい災害情報を得ましょう。

## 覚えておきたい災害時の連絡手段

### 災害用伝言ダイヤル「171」

災害用伝言ダイヤルは、大規模な災害の発生時に電話が殺到してつながりにくくなった場合でも、被災地の家族や親戚等の安否を確認できるＮＴＴのサービスです。

- 被災者は、「171+1+自宅の電話番号」で安否を録音
- 伝言を聞くときは、「171+2+被災者の自宅の電話番号」で再生

### 携帯電話の災害用伝言板サービス

災害用伝言板は、大規模災害発生時に携帯電話を利用して、文字により被災者の安否を確認できるサービスです。

各社のインターネット接続サービスのトップページから「災害用伝言板」を選択

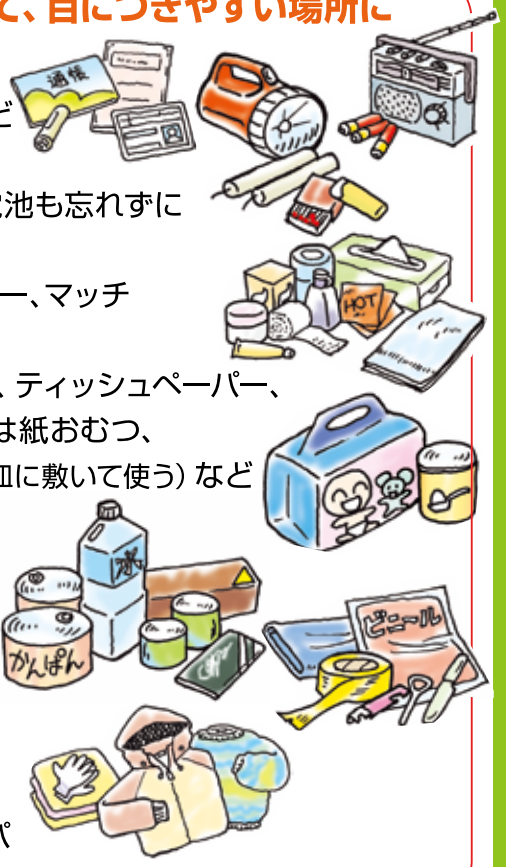
- 伝言を残すとき
  「登録」→「無事です」「被害があります」「自宅にいます」「避難所にいます」から選択+コメント入力（100文字まで）
- 伝言を見るとき
  「確認」→被災者の携帯電話番号→「検索」確認は他社の携帯電話やパソコンからも可能

# これだけは揃えたい非常持出品・備蓄品

災害に備える非常用品は、緊急避難のときに持って逃げる「非常持出品」と災害後の生活を支える「非常備蓄品」に分けて備えましょう。

## 非常持出品

**リュックサックに入れて、目につきやすい場所に**




- **貴重品**
  現金、印鑑、預金通帳、保険証、免許証、住所録など
- **携帯ラジオ**
  小型でFMとAMの両方聴けるものが良い。予備電池も忘れずに
- **照明器具**
  懐中電灯、予備電池、LEDライト、ろうそく、ライター、マッチ
- **救急・衛生用品**
  絆創膏、消毒薬、包帯、常備薬、ウェットティッシュ、ティッシュペーパー、石鹸、携帯トイレ、生理用品、赤ちゃんがいる場合は紙おむつ、紙皿、ラップ（災害時には水が貴重なのでラップを紙皿に敷いて使う）など
- **非常食・水**
  カンパン、缶詰、ビスケット、ミネラルウォーター、赤ちゃんがいる場合は粉ミルクなども
- **道具類**
  缶切り、栓抜き、ナイフ、割り箸、ビニール袋、ヒモ、笛（閉じ込められた時のため）など
- **衣類**
  下着、セーター、ジャンバー、タオル、軍手、雨ガッパ
  ひもなしのズック靴 など

※非常持出品は10～15Kgが目安。半年に一度は点検を。

## 非常備蓄品

**最低でも3日分用意しておきましょう**

- **飲料水**　水は一人一日3リットル
- **食料品**　米、レトルトパック食品、カップめん、菓子類など
- **燃料**　卓上コンロ（予備のガスボンベ）、固形燃料

※備蓄品は定期的な入れ替えが大切。頑丈なコンテナなどにまとめ物置などに置く。

## 消火・緊急用具

**火災や家屋の倒壊などにも備えましょう**

- 消火器、三角バケツ、風呂などの水の汲み置きなど
- バール、スコップ、のこぎり、車のジャッキなど

※消火器の使い方を覚えておきましょう。

16ページのチェックリストをご活用ください

# 地域で備える

## 自主防災組織　地域ぐるみの協力体制が多くの命を救う

阪神・淡路大震災では多くの方々が近隣住民によって救出されました。
地域ぐるみの協力体制が被害を最小限に抑えます。自主防災組織は、地域住民が団結し、「自分たちのまちは自分たちで守る」という強い連帯意識で結成され、いざという時に備えて日頃から防災活動を行っています。

**避難の際は**

- 徒歩で避難し自動車は使わないようにしましょう。
- 隣近所の人たちと声を掛け合って集団で避難しましょう。
- 高齢者や体の不自由な方を地域ぐるみで支援しましょう。

### 自主防災組織の「日頃の活動」と「災害時の活動」

| | 日頃の活動 | 災害時の活動 |
|---|---|---|
| 情報班 | 情報を住民に伝える訓練を実施し、回覧やチラシなどで防災の啓発活動を行います。 | 行政や消防機関からの情報を地域へ伝え、地域の災害状況や避難状況を行政へ報告します。 |
| 消火班 | 消火器具の点検方法や消火技術を習得し、住民へ取扱方法を指導します。 | 周辺住民の協力を求めて初期消火を行い、火災の拡大を防ぎます。 |
| 救　出<br>救護班 | 負傷者の搬送法や応急手当法の習得訓練を行い、医療施設などの位置を確認しておきます。 | 救出作業を行うとともに、負傷者の応急手当てをして、医療施設や救護所に搬送します。 |
| 避　難<br>誘導班 | 避難経路や避難場所を把握し、誘導訓練を行います。地域内の危険箇所も把握しておきます。 | 組織として安全な行動がとれるよう、避難場所まで住民を誘導します。 |
| 給　食<br>給水班 | 物資の備蓄、管理を行うとともに炊き出しや給水訓練などを行います。 | 炊き出しや飲料水を確保するほか、食料品や救援物資の受け入れ、配給を行います。 |

## もしもの時の「安心カード」を作りましょう

### 安心カードに記入する内容

- 名前
- 住所
- 電話番号
- 生年月日
- 血液型
- 医療情報
  (かかりつけの病院、今かかっている病気、常用している薬、アレルギー)
- 緊急連絡先など

ひとり暮らしの高齢者世帯等に、もしもの時のための「安心カード」を備えてもらうと、緊急時にかけつけた救急隊員等が「安心カード」から医療情報を確認して、迅速な対応をとることができます。町ぐるみで消防等と連携しながら展開することでより効果的にすすめることができます。地域内の連携を忘れずに！

### 備えておく場所

- 冷蔵庫のドアに直接貼り付けたり、電話の側に備える方法、さらに携帯用のカードを作成し外出時に身につける活用方法もあります。
- 冷蔵庫のドアや玄関の内側に、目印となるシールを貼り、救急隊員等に安心カードを保管していることを知らせます。

### 情報の更新

- 安心カードに記入した情報に変更が生じた場合は、随時書き換えをします。
- 年に一度は定期的に見直しましょう。

## 災害図上訓練DIG（ディグ） 楽しみながら防災訓練を

「DIG」とは、地震など大きな災害が起きた場合を想定し、地域のみんなで対応を考え、大きな地図に書き込みを加えながら、ワイワイ楽しく議論する防災訓練のひとつです。DIGという言葉には、「災害を理解する」「まちを探求する」「防災意識を掘り起こす」という意味も込められています。防災意識を高め、いざという時に住民が助けあえる地域づくりのために、おすすめします。

### DIGの4つの特徴

**① 全員参加で楽しく議論**
参加者が大きな地図を囲み、楽しく議論を交わしながらすすめます。

**② 簡単で安上がり**
決まったルールがなく、簡単で、経費もほとんどかかりません。

**③ わがまちの防災マップが完成**
地図に書き込みをすることで、地域の防災マップができあがります。

**④ 地域の防災力と連帯感が向上**
日頃気づかなかった地域の防災対策が明らかになり、参加者の防災意識と連帯感が向上します。

## 避難所運営ゲームHUG（ハグ） 避難所運営を考える

HUG（ハグ）とは、Hinanzyo（避難所）Unei（運営）Game（ゲーム）の頭文字を取ったもので、静岡県が開発した避難所運営ゲームです。写真のように避難所となる施設の地図と災害時に起こりうる問題や状況を示したカードなどを使いながら、災害時要援護者の状況を配慮した部屋割りの検討、炊き出し場・仮設トイレ等の生活空間の確保などの避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験することができます。

### 北海道版の避難所運営ゲーム「Do（ドゥ）はぐ」

道内の積雪寒冷の厳しい気候面や東日本大震災の経験などの観点を加えた北海道版の避難所運営ゲーム「Doはぐ」が作成されました。貸出などのお問合せは、道庁危機対策課または各振興局･総合振興局まで。

## 北海道町内会連合会の助成事業 安心・安全な地域づくりを推進

阪神・淡路大震災の避難所では、日頃の町内会活動が活発な地域ほど、円滑な運営がなされ、被災者の生活を支えました。北海道町内会連合会では、「ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動」を通じて、日頃の住民助けあい活動を応援し、「災害に強いまちづくり全道運動」を通じて、住民による自主防災活動を推進し、行政や地域の団体と連携した安心・安全な地域づくりを推進しています。

**2つの助成事業**
- ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動
- 防災活動研修会支援助成事業

# わが家の防災用品チェックリスト

チェック

| 非常持出品（目につきやすい場所に置き、半年に1度は点検） | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 印鑑、預金通帳など | 貴重品袋にまとめておく | |
| 2 | 住所録コピー、現金（小銭） | 電話連絡のために用意 | |
| 3 | 保険証、運転免許証コピー | 普段使うのでコピーで代用 | |
| 4 | 懐中電灯（電池）、LEDライト | 停電で必需品、予備電池も必要 | |
| 5 | ろうそく、ライター、マッチ | ろうそくは太く短い物<br>（長時間使用・安定） | |
| 6 | 携帯ラジオ（電池） | 正確な情報を収集、FM・AM両方聴けるもの、予備電池も必要 | |
| 7 | カンパン、缶詰、ビスケット | 火を通さなくても食べられ、軽くて小さなもの | |
| 8 | ミネラルウォーター | ペットボトルで用意 | |
| 9 | 缶切り、栓抜き、ナイフ、割り箸 | 兼用タイプの物を用意 | |
| 10 | ビニール袋（大・小）、ヒモ | 防寒にもなり、飲料水も運べる | |
| 11 | 絆創膏、消毒薬、包帯、常備薬 | 外傷手当用を中心に用意 | |
| 12 | 生理用品、紙おむつ | 女性、乳幼児などの必需品 | |
| 13 | 下着、上着、靴下 | 冬期の防寒も考えて用意 | |
| 14 | タオル、ティッシュペーパー、洗面用具 | 生活日用品、ウエットティッシュは断水のときに便利 | |
| 15 | ヘルメット、雨ガッパ、軍手<br>ひもなしのズック靴 | 落下物、雨、外傷から身を守る | |

| 非常備蓄品（最低でも3日分、定期的に入れ替え、コンテナに入れて物置に） | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 水 | 飲料水は一人一日3リットル、3日分が目安<br>生活用水は風呂、洗濯機で確保 | |
| 2 | 食料品 | アルファ米、レトルトパック食品、カップめん、菓子類 | |
| 3 | 燃料 | 卓上コンロ（予備のガスボンベ）、固形燃料 | |

| 備えておくと役立つもの（避難生活が長引いた場合に便利） | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | キッチン用品 | ラップ、アルミホイル、紙コップ、紙皿、キャンプ用なべ | |
| 2 | 防寒用シート | 保温効果がある軽い特殊素材のものが便利 | |
| 3 | 手回し充電ラジオ | ラジオ・ライト・サイレン・携帯電話の充電、1台4役 | |
| 4 | その他 | 使い捨てカイロ・携帯トイレ・トイレットペーパー<br>マスク・メモ帳・ペン・笛(閉じ込められた時のため) | |

| わが家の非常持出品（家族に必要な物を追加して備えましょう） | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 例）常用薬 | | 3 | | |
| 2 | | | 4 | | |

# わが家の防災メモ

## わが家

| | |
|---|---|
| 住　所 | |
| 電話番号 | |

## 家族の記録

| 名　前 | 勤務先（学校） | 電話番号 | 血液型 | 生年月日 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| かかりつけ病院 | TEL | | | |
| 健康保険証番号 | | | | |

## 地域の連絡先

| 連絡先 | 電話番号 | 連絡先 | 電話番号 |
|---|---|---|---|
| 役　所 | | 電　気 | |
| 消防署 | | ガ　ス | |
| 警察署 | | 水　道 | |
| 病　院 | | | |

## 親戚・知人の連絡先

| 名　前 | 住　　所 | 電話番号 |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

## 家族の避難場所

| |
|---|
| |

## 家族が離ればなれになった時の集合場所・連絡方法

| | | |
|---|---|---|
| 集合場所 | | |
| 連絡方法 | | |

**あわてず落ち着いて！「火事・救急」は119番**

17

（参考資料）

・総務省消防庁ホームページ
・国土交通省ホームページ
・気象庁ホームページ
・札幌市消防局ホームページ
・札幌市危機管理対策室ホームページ
・公益財団法人札幌市防災協会ホームページ
・一般財団法人消防科学総合センターホームページ
・一般社団法人東京建設業協会ホームページ
・効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議ホームページ

発 行 日　平成27年9月・第2版　平成29年9月・第3版　令和元年8月
発　　行　一般社団法人　北海道町内会連合会

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1番地　かでる2.7
TEL 011-271-3178　FAX 011-271-3956
メール　info@d-choren.or.jp　　HP　http://www.d-choren.or.jp

# 参考資料❷

北海道発行
「まさかは必ずやってくる」

- 地震・津波が起きたときには
- 冬の「まさか」
  ～暴風雪～への備え
- 台風がやってくる!!
  ～自分は大丈夫と思ってませんか？～
- 避難所の感染症対策（暫定版）

# 地震・津波が起きたときには

まさかは必ずやってくる！

※1 震源が近い場合、緊急地震速報が揺れと同時か、揺れた後に発表されることもあります。

北海道

北　海　道

| | |
|---|---|
| ※2 | 震源が近いときは、津波警報・注意報が津波の襲来に間に合わないことがあります。津波の危険がある場所にいるときは、揺れがおさまったら、津波警報・注意報を待たずに急いで安全な場所へ避難を始めましょう。 |
| ※3 | 内陸の町など、海や川から十分に遠く、家が無事で、地域に火災の危険がなければあわてて避難する必要はありません。火の手や煙が見えないかなど、周囲の様子をよく確認しましょう。 |
| ※4 | 家族一人ひとりの安全確認を待たずに、まずは、それぞれ安全な場所へ避難することを、日ごろから家族で話し合い、約束しておきましょう。 |

下校中
ゴ ゴ ゴ ゴ ゴ
ガラ ガラ
ひええ～～
倒れやすいものから離れてうずくまる！
ガタ ガタ
ガタ
ガタ

まさかは必ず
やってくる

# 冬の「まさか」～暴風雪～への備え

## 冬の気象情報に注意！

※1　暴風雪による被害は、晴天から悪天へと天気が急変したときに多く発生しています。
気象台から「数年に一度の猛吹雪」「外出は控えてください」という呼びかけがあったときは、晴れていても数時間後には猛吹雪となり、屋外での行動は危険になる場合があるので特に警戒が必要です。暴風雪が予想されている時は、無理せず外出は控えましょう。

北海道

## 北　海　道



作画：ヤマモトマナブ
北海道 旭川市 出身の
まんが家だよ！

## 運転中に天候が急変したら

※2　運転中に風雪により視界が悪くなったときは、近くの道の駅やコンビニなどで天気の回復を待ちましょう。
※3　路上で停車せざるを得なくなった場合は、追突事故を引き起こさないよう、ハザードランプを点滅し、停止表示板を置きましょう。
※4　一酸化炭素中毒の危険をなくすには、エンジンを切ることが大切です。日ごろから、次の物を車に備えておきましょう。<防寒着、毛布、手袋、長靴、スコップ、スノーブラシ、けん引ロープ>

※5　除雪作業、特に屋根の雪おろしは、２人以上で声をかけあって行いましょう。
　　靴やはしごには滑り止めを、腰には命綱を。
　　はしごの上り下りには特に注意しましょう。
※6　晴れた日ほど、屋根からの落雪・落氷が発生しやすくなっています。
　　軒下に注意しましょう。
※7　除雪機に雪が詰まったときは、必ずエンジンを切って、棒などで取り除きましょう。

## 昨シーズンの雪による道内の被害状況（平成28年11月～平成29年3月）

＜ポイント＞
昨シーズン、雪による被害にあった方は１８０人。
そのうち、約６割が６５歳以上です。
多くは、屋根やはしごからの転落によるものです。
道民の皆様には、本当に気をつけてほしいでスノー！

| 被害者数（人） | | | | 発生時期（人） | | | | | 年齢（人） | | | | | 発生要因（人） | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 死者 | 重傷 | 軽傷 | 計 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 20歳以下 | 21～54歳 | 55～64歳 | 65～74歳 | 75歳以上 | 屋根転落 | はしご転落 | 落氷雪 | 除雪機 | その他 |
| 15 | 70 | 95 | 180 | 12 | 48 | 59 | 44 | 17 | 1 | 33 | 39 | 52 | 55 | 68 | 62 | 19 | 13 | 18 |

平成 29 年 12 月発行

北海道
総務部 危機対策局 危機対策課 防災グループ
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目　電話:011-204-5008(直通)

# 台風がやってくる！！

まさかは必ずやってくる！

## ～自分は大丈夫と思ってませんか？～

北海道

北　海　道

気象庁 **気象庁ホームページ**

台風・水害から身を守るための情報を見ることができます。

北海道

令和２年（2020年）２月発行

**総務部 危機対策局 危機対策課**

〒060-8588 札幌市中央区北３条西６丁目　電話：011-204-5900（直通）

市町村向け

令和２年（2020年）４月　北海道

# 避難所の感染症対策〔暫定版〕

新型コロナウイルスによる感染拡大が不安視される状況下においても災害はいつ起きるかわかりません。災害時に速やかに避難所を開設できるよう事前に新型コロナウイルスを含む感染症対策を講じましょう。

事前の準備

## ◆物資の備蓄

使い捨てマスク、体温計、石けん、ペーパータオル、使い捨て手袋、消毒薬、ウェットティッシュ、ビニールエプロン、嘔吐処理用具など

マスクが調達できない場合は代用品を検討（例：キッチンペーパーと輪ゴムのマスク（警視庁））

住民への周知

## ◆避難者自ら持参するもの

①マスク　（無い場合は鼻や口を覆うハンカチなど）
②アルコール消毒液　（無い場合はウェットティッシュなど）
③体温計

開設時に

## ◆避難所の開設

- 人を分散させるため可能な限り多くの避難所を開設
  ホテル等の利用や安全が確保できる場合は親戚や友人の家等への避難も検討
- 人（少なくとも家族間）の間隔を１～２ｍとれるよう区画
  養生テープであらかじめ区画、段ボール等のパーティションも有効
- 隔離部屋の確保、土足の禁止

入る前に

## ◆避難者・スタッフの健康管理

- 避難者(到着時に)及び運営スタッフ（事前に）の健康状態を確認
- 全員にマスク(無い場合は代用品）の着用を依頼
- 避難後も一人ひとりの定期的な健康状態の確認が重要

避難後に

## ◆避難所の衛生管理

- 手洗い、咳エチケット等の基本的な対策の徹底
- ３密（密閉、密集、密接）を避け、定期的な換気
- 物品やトイレの清掃・消毒　トイレの消毒は次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤等）を使用（アルコールはインフルやコロナウイルスに有効だが、ノロウイルスには効果がない）

発症時に

## ◆発症時等の対応

- 発症又は疑いがあるときは患者を隔離、保健福祉部局へ連絡
- トイレや手洗い場、動線を分けることが重要
  できなければ使用する便座等を分け、取っ手やノブなど共用部分の消毒を徹底

町内会による

# 防災活動の取組事例集

災害に強いまちづくり全道運動 令和２年度

令和３年１月発行

**一般社団法人 北海道町内会連合会**

〒060-0002 札幌市中央区北２条西７丁目１番地 かでる2.7
TEL 011-271-3178／FAX 011-271-3956
E-Mail：info@d-choren.or.jp
http://www.d-choren.or.jp