

みんなで守ろう私たちの地域

自主防災会 結成と活動の 手引き

役員が交代した場合には
この手引きを次の方へ
引き継ぎましょう



1

知る

基本編

はじめに
page-2

自主防災会とは
page-3

自主防災会の役割
page-4



2

つくる

結成編

自主防災会を
立ち上げる
page-6



3

取り組む

活動編

災害時の活動
page-8

災害発生後・
避難所での活動
page-14

平常時の活動
page-16

地域で
避難行動要支援者を
支援するには
page-24



4

工夫する

発展編

自主防災会を
もっと機能させる
ためのヒント
page-25

自主防災会の
防災力を強化する
page-26

長岡市

はじめに

大きな災害ほど地域の助け合いが必要です

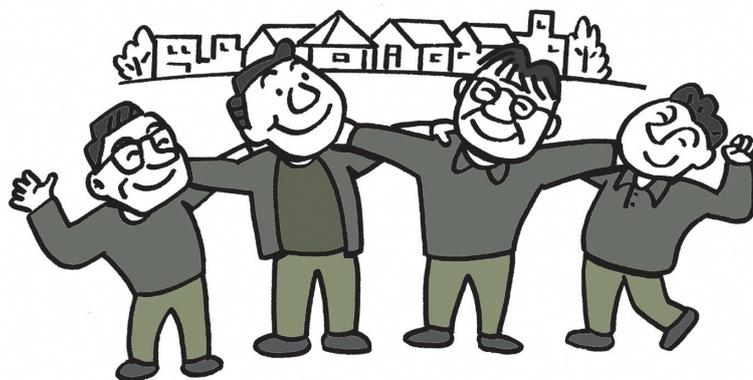
長岡市は、平成 16 年 7 月 13 日の新潟・福島豪雨（7.13 水害）や同年 10 月 23 日の新潟県中越大震災、平成 19 年 7 月 16 日の新潟県中越沖地震により、各地で家屋や田畑が被害を受け、道路やライフラインが寸断されました。その後も、各地で豪雨による水害・土砂災害や冬季の豪雪による雪害が発生しています。

いずれの自然災害でも、災害発生の直後には市や消防など防災関係機関が行う活動に限界があり、市民の助け合いなしに乗り越えることはできませんでした。

地震や水害のような大災害のときに、真っ先に駆けつけて助け合うことができるのは、向こう三軒両隣といわれる隣近所の方々です。

中越大震災では、住民の安否を確かめ、搜索や避難所の運営、炊き出しを実施するなど、日ごろから住民同士の結びつきが強い地域ほどこうした活動ができたといわれています。

大きな災害であるほど、こうした地域の助け合いが重要なのです。



長岡市では、過去の災害における教訓をもとに、隣近所や町内会などの地域コミュニティがもつ『人と人とのつながり』や『即応性』を重視して、地域の力を高めながら災害に備える活動を支援しています。

この手引きでは、市民が参加して地域の自主防災活動に取り組む『自主防災会（自主防災組織）』の結成と活動について紹介します。

ひとりでも多くの市民が地域の自主防災活動へ参加して地域の防災力を高めることができるよう、自主防災会を結成しましょう。

自主防災会とは

地域の一人ひとりが防災要員

「私たちの地域は私たちで守る」意識を持ち、住民同士が助け合って災害に備え、災害を乗り越えることができるよう活動する組織が自主防災会です。コミュニティのつながりの中では、災害に備える地域の一人ひとりが防災要員です。

災害時に落ち着いて行動するためには、日ごろからの心構えや備えが欠かせません。自主防災活動を充実させ、話し合いや創意工夫を重ねながら災害に強いまちづくりに取り組むことが必要です。そうした経験を積んでおくことは、地域を守る活動に必ず生かされます。

また、高齢者、障害者、外国人、子ども、妊産婦、傷病者など、災害時には助けを必要とする人々がいます。このような助けを必要とする「要配慮者」を、地域の中でどのように支援するかを考え、実践していくことも自主防災会の重要な役割です。

自主防災会を立ち上げて、日ごろから町内の安全を点検し、防災に必要な知識や家庭内の対策について、繰り返し呼びかけを続けましょう。

要配慮者と避難行動要支援者

○要配慮者

高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する方

○避難行動要支援者

要配慮者のうち、自ら避難することが困難であり、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する方

詳しくは、P.22 へ

消防団と自主防災会

消防団は、災害現場での被害の拡大防止や応急復旧のための直接的な活動が主体となります。一方、自主防災会は、防災知識の普及、地域の安全点検や訓練を実施するとともに、災害時には情報を収集し、避難を呼びかけ、避難所の運営に参加するなどの活動を行います。両者は災害から地域を守る点においては同じ目標を持っています。災害に強い地域づくりを目指して、日ごろから啓発活動や訓練を通じ連携を深めておきましょう。



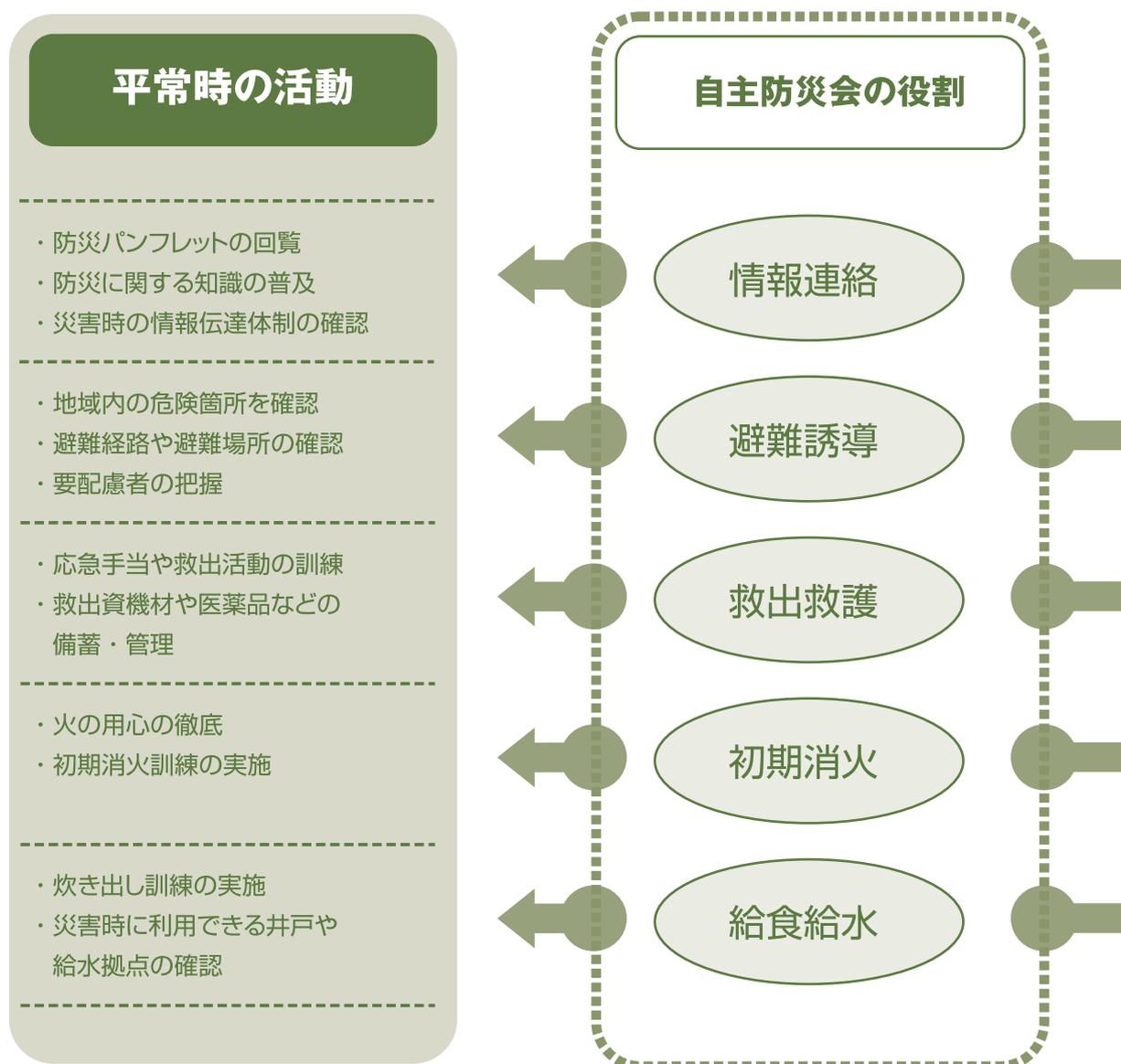
自主防災会の役割

災害に備えて役割を分担しましょう

災害時には、隣近所や町内の班など、地域に密着した住民の集まりの中でお互いに助け合うことが大切です。

自主防災会は、隣近所や班などをとりまとめ、地域住民が一体となって平常時の防災活動や災害時の助け合いに取り組む組織です。町内会や自治会などの地域のコミュニティを母体として自主防災会を結成しましょう。

日ごろから災害に備え、災害時に活動する自主防災会には、情報連絡・避難誘導・救出救護・初期消火・給食給水など地域を守るための役割があります。特に災害発生の直後にはさまざまな活動が必要です。



自主防災会を結成したら、地域の力を発揮できるよう活動内容や役割分担に応じた活動班を編成しましょう。それぞれの活動班には班長をおき、町内の住民が分担して自主防災活動に参加できるような仕組みを話し合しましょう。

水害や地震のほか、市内には土砂災害や津波などのおそれがある地域もあります。地域の実情に応じた活動内容や役割分担を考えましょう。

災害時の活動

- ・ 防災関係機関からの情報を住民に素早く的確に伝達
- ・ 被害状況や必要な支援の調査

- ・ 避難経路の安全確認
- ・ 避難の呼びかけ、誘導
- ・ 避難状況の確認
- ・ 避難行動要支援者の避難誘導

- ・ 倒壊家屋などからの救出
- ・ 負傷者の応急手当
- ・ 救出救護の協力の呼びかけ

- ・ 出火防止の徹底
- ・ 初期消火活動の実施
- ・ 消防などの指示に従い協力

- ・ 炊き出しや給水活動
- ・ 食料や水、生活必需品の確保、配布

避難所での活動

協働による 避難所の開設・運営



- ・ 避難所の安全確認
- ・ 避難者スペースの確保
- ・ 避難者の受付
- ・ 食料や水・毛布などの確保
- ・ 応急救護活動
- ・ 避難所の清掃とトイレの管理
- ・ 避難所内外の情報伝達
- ・ 避難生活のルール作成
など

2

つくる

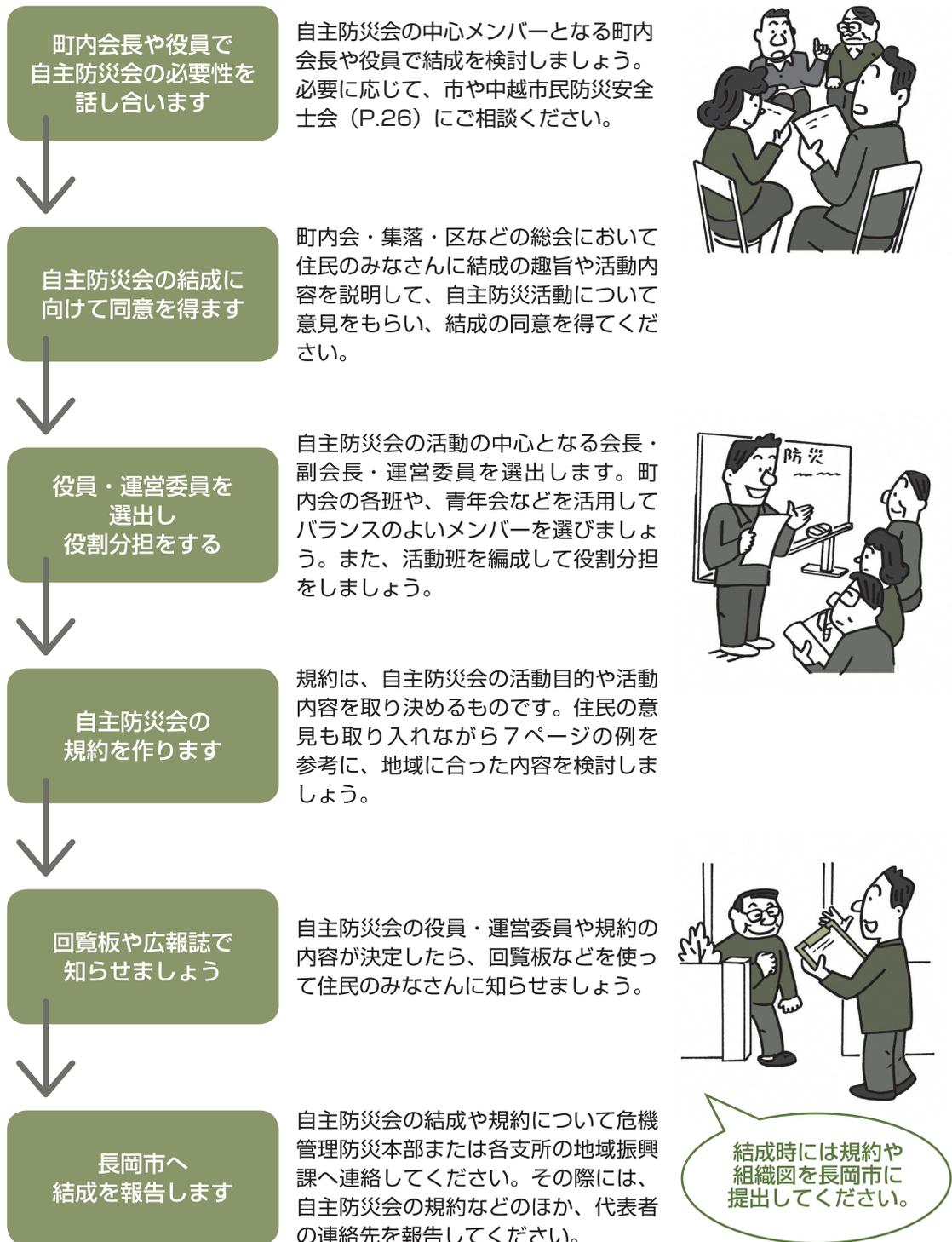
結成編

自主防災会を 立ち上げる

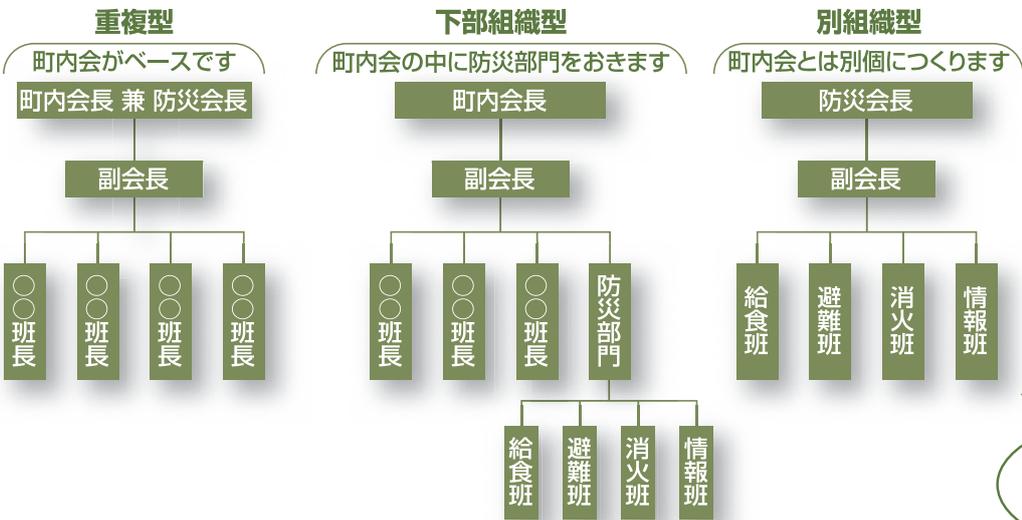
自主防災会を 立ち上げる

自主防災会結成までの手順

地域の自主防災活動を行う「自主防災会」の結成には、まず何よりも住民のみなさんの理解と協力が不可欠です。ここでは、はじめて自主防災会を立ち上げるまでの流れを示します。



自主防災会の組織づくりには、次のような方法があります。重複型は町内会などを母体とし、下部組織型は現在の地域コミュニティを活用して結成することができます。別組織型は新しい組織として立ち上げるため、マンションや新興住宅地などの単位で結成する場合に向いています。地域に合った方法を選びましょう。



町内会との連携が大切です。

〇〇町自主防災会規約（重複型の例）

(名称)
第1条 この会は、〇〇町自主防災会（以下「本会」という。）と称する。

(目的)
第2条 本会は、地震その他の災害（以下「地震等」という。）が発生したときに、町内住民が「私たちの地域は私たちが守る」という精神に基づき、本会の組織のもとに、初期消火、避難誘導、救護及び避難所運営等の活動を行い、地域内の被害の防止及び軽減を図り、町内住民の福祉の増進に寄与することを目的とする。

(組織)
第3条 本会は、町内会組織をもとに結成し、町内会の住民により組織する。

- (事業)
第4条 本会は、第2条の目的を達成するため、次の事業を行う。
- (1) 災害情報の伝達計画の検討及び訓練の実施
 - (2) 初期消火、避難行動要支援者を含む避難誘導計画の検討及び訓練の実施
 - (3) 市等が実施する防災訓練への参加、協力
 - (4) 地震等に対する住民の心得、防災意識の啓発及び応急手当の普及
 - (5) 地震等の発生時に用いる資機材の検討及び整備
 - (6) 消防、警察、市役所等防災機関との連絡、調整
 - (7) その他、本会の目的を達成するための必要事項

(役員及び運営委員会)
第5条 本会の事業を推進するため、次の役員及び運営委員会を置く。

- (1) 役員
会長及び副会長は町内会長、副会長をもってあてる。
- (2) 運営委員会の構成
委員長1名、副委員長〇名及び委員〇名をもって構成する。

(役員の職務)
第6条 会長は、本会を代表して会務を統括する。
2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときはその職を代理する。

(運営委員会の職務)
第7条 運営委員会は、本会の会計をつかさどるほか、第4条に定める自主防災会の事業について計画し、推進する。

(役員を選任)
第8条 会長及び副会長を選出し、選出時および交代・変更があった場合は長岡市に届け出る。

(運営委員の選任)
第9条 運営委員は、会長が指名する。
2 委員長は、委員の互選により会長が任命する。
3 副委員長は、委員長が委員のなかから任命する。

(運営委員の任期)
第10条 運営委員の任期は〇年とし、再選は妨げない。

付則
この規約は 年 月 日から施行する。

3

取り組む

活動編

災害時の活動

災害発生後・
避難所での活動

平常時の活動

地域で
避難行動要支援者を
支援するには

災害時の活動

自主防災会が取り組む活動は、発生する災害によってその内容やタイミングが異なります。ここでは、災害発生時の活動を紹介します。災害に備えて地域の活動計画を立てておき、万一の場合にも落ち着いて対応しましょう。

風水害のとき

風水害が発生する前に

情報の収集・伝達 気象情報や避難情報に注意し、住民へ伝達する

10
ページ
参照

避難誘導 早めの避難を呼びかけ
避難行動要支援者の避難を
支援する

10
ページ
参照

土砂災害のおそれがある地域では避難についての情報を聞いたら速やかに避難しましょう。



風水害の発生

風水害が発生したら

安否確認 避難状況や安否情報の取りまとめを行う

11
ページ
参照

被害状況の確認・報告 地域内の被害情報を収集し市などに報告する

11
ページ
参照

救助救出活動 救助、救出活動を行う
負傷者の手当や搬送を行う

12
ページ
参照

**応急活動
初期消火活動** 土のうなどを活用して
浸水を防止する

12
ページ
参照

活動内容の
詳細は
以下のページ
をご覧ください

10
ページ
参照

11
ページ
参照

12
ページ
参照

地震のとき

地震の発生

津波や土砂災害の
おそれがある地域では

地震のゆれを感じなくても、津波に
ついての情報を聞いた時は速やかに
避難できるようにしましょう。

大地震が発生したら

情報の 収集・伝達

市などからの
避難情報や緊急情報を
住民に伝達する

10
ページ
参照

避難誘導

隣近所で声をかけあう
避難行動要支援者の避難を
支援する

10
ページ
参照

安否確認

隣近所で声をかけあう
避難行動要支援者の安否を
確認する

11
ページ
参照

被害状況の 確認・報告

地域内の被害状況を収集
市などに報告する

11
ページ
参照

救助救出 活動

救助、救出活動を行う
負傷者の手当や搬送を行う

12
ページ
参照

応急活動 初期消火活動

出火防止を呼びかける
火災時に初期消火を行う

12
ページ
参照

すぐ避難するための活動が重要です

情報の 収集・伝達

情報に注意し
速やかに住民へ伝達する

10
ページ
参照

避難誘導

速やかな避難を呼びかけ
避難行動要支援者の避難を
支援する

10
ページ
参照

安否確認

隣近所で声をかけあう
避難行動要支援者の安否を
確認する

11
ページ
参照



3

取り組む 活動編

災害時の活動

災害時の活動

災害発生後・
避難所での活動

平常時の活動

地域で
避難行動要支援者を
支援するには

情報の収集・伝達

- テレビ・ラジオ、市や消防署などからの情報を分担して収集し、住民に伝えます。

まずラジオをつけましょう

長岡市では災害発生時などに「FMながおか(80.7MHz)」の放送に割り込み、緊急情報を伝えます。災害時にはラジオをつけて防災関係機関からの情報に注意してください。



- 重要な情報は必ずメモしておきましょう。
被害や避難に関するものなど優先順位を考えて、住民に情報を伝達します。確実に情報が伝わるよう、「人から人へ」伝えましょう。
- 避難時にも情報が入手できるようにラジオなどを持ち出しましょう。
- 地域で把握している要配慮者には連絡体制に基づき、迅速に情報を伝達しましょう。

避難誘導

- 安全な避難経路で避難所や避難場所まで誘導します。
- 避難所や避難場所は複数想定しておきましょう。水害時は移動避難に危険を伴うことがあります。自宅の2階や近くのビルなどへの「高所避難」を検討しましょう。
- 市から避難準備・高齢者等避難開始や避難勧告、避難指示（緊急）が発令されたときは住民に避難（避難準備）を呼びかけます。住民の生命に危険が及ぶおそれがあるときは自主防災会や町内会の判断で避難を呼びかけます。
- 呼びかけは避難誘導班だけではなく、隣近所や班ごとにも行いましょう。
- 避難行動要支援者に対しては担架や車いす、リヤカーなどを活用して避難を支援しましょう。



避難準備・高齢者等避難開始が発令されたら

- 避難に時間を要する人（高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難を開始しましょう。
- その他の人は、いつでも避難できるよう準備を整えましょう。

安否確認 ● ●

- まず家族・隣近所の身の安全を確認します。
- 出火防止を呼びかけ、火元を確認しましょう。
火事が発生したり、助けを必要とするときは大声で知らせましょう。
- 避難行動要支援者には、地域で分担して安否を確認します。
- 救助を必要とする人や避難に助けを求める人がいるときは、協力して助けましょう。
- 避難所や避難場所では、住民の避難状況を確認します。



スムーズに安否確認できるルールを話し合しましょう

町内の班長を中心に班ごとに安否を確認したり、避難所での確認用にあらかじめ名簿を用意しておくなどの方法があります。

「わが家は全員避難しました」と一目でわかる札や目印を工夫し、避難するときに玄関前に掲げるようにしている地域もあります。

(このルールを用いる場合は、防犯上の理由から巡回活動も組み合わせましょう)

旗で避難したことを知らせる住民

被害状況の確認・報告 ● ●

- 災害発生後、自主防災会が活動できる範囲で地区内の被害状況を確認します。次のような項目を確認しましょう。
 - ・地区内の人的被害や行方不明者数
 - ・建物や道路の損壊状況
 - ・通行止めとなっている道路や孤立した地区
 - ・火災の発生状況
 - ・浸水した地域（水害や津波の場合）
- 被害状況の確認は、調査区域を分担して担当者を決めて実施します。自主防災会の会長や情報連絡班がとりまとめて、市や消防署など防災関係機関に報告します。
- 危険を伴う場合もあります。必ず複数人で行動し、周囲に注意して無理な行動は避けましょう。



無事情報も確認しましょう

「被害なし」という報告も災害の状況を把握する重要な情報です。忘れずに報告してください。

地域の被害状況を確認する自主防災会

3

取り組む 活動編

災害時の活動

災害時の活動

災害発生後・ 避難所での活動

平常時の活動

地域で 避難行動要支援者を 支援するには

救助救出活動

- 救助を必要とする人を発見したら、救出に協力できる人を集めます。救助にあたっては、自分と周囲の安全に十分配慮しましょう。
- のこぎり、ハンマー、バールなどの救出資機材を活用し、二次災害に十分注意し、がれきなどを取り除きます。
- 大規模な救出作業や二次災害のおそれがあるなど危険を伴う場合は、無理をせずに消防署や消防団などに出勤を要請しましょう。
- 建設業者など救助に役立つ道具や人材をもつ事業所などがあれば協力を依頼してみましょう。

講習を受けて技術を身につけましょう

倒壊した家屋などから被災者を救助するには、専門的な知識や技術、資機材が必要になります。防災訓練のときに、消防署員や消防団員から適切かつ対応可能な救出方法について指導を受けましょう。

速やかな応急手当や医療機関への搬送が必要な場合もあります。消防署や日本赤十字社などが行う救命講習・応急手当講習なども受講しておきましょう。



心肺蘇生法の訓練

応急活動・初期消火活動

- 水害や土砂災害のときには、土のうを積んで浸水や土砂の流入を防止します。消防団等から協力要請があったときは、できる範囲で協力してください。
- 災害の発生時には出火に注意し、防火を呼びかけます。
- 火災を発見したら、大声で「火事だ！」と叫び、周囲に知らせるとともに、「119番」へ通報してください。
- 初期消火班を中心に、周囲の人に協力を求め、消火活動を始めます。消火器やバケツリレーなどを活用し、火炎や煙に注意して風上から消火・延焼防止活動を行います。常に退路を確保して危険な場合は速やかに退避しましょう。



バケツリレーの訓練

消火活動は無理をせずできる範囲で

消火が難しい場合は、安全を確保できる範囲での延焼防止活動にとどめ、消防署や消防団の到着を待ちましょう。到着後に協力を求められたときは、できる範囲の消火・延焼防止活動や避難誘導に協力してください。

豪雪を乗り越えよう

毎年、雪下ろしなどこまめな除雪作業は各世帯で対応してもらっていますが、高齢化が進む現在ではひとり暮らしや高齢者世帯の除排雪に隣近所・町内会など地域の中の助け合いも必要です。地域の力で豪雪を乗り越える活動にご協力をお願いします。



スムーズな除雪ができるよう地域ぐるみでご協力ください

- 除雪の障害となる路上駐車はしないようにお願いします。
- 塀や垣根など破損のおそれがあるものには赤旗などの目印をつけてください。
- 除雪車が通ったあと、自宅の出入り口や歩道、交差点などの除雪は各世帯や地域の協力をお願いします。
- 道路に雪を出さないようにしましょう。国道や県道沿いの雪下ろしは事前に道路管理者へ連絡して協議のうえ、町内で一斉に実施しましょう。
- 各家庭の暖房器具や燃料の安全を確認し、出火防止を呼びかけましょう。
- 地域の孤立や雪崩の発生、建物倒壊などに備えた避難が必要なときもあります。速やかに避難できるよう町内に呼びかけてください。

豪雪

集落コミュニティで取り組む豪雪対策

豪雪地帯では、住民が除雪機を使って、高齢者世帯の家屋周辺に積もった雪を除雪し、屋根の雪下ろしのための空間やいつでも避難できる通路を確保するなど、集落コミュニティで豪雪対策に取り組んでいる地域があります。

3

取り組む 活動編

災害発生後・避難所での活動

災害時の活動

災害発生後・
避難所での活動

平常時の活動

地域で
避難行動要支援者を
支援するには

災害発生後・避難所での活動

協働による避難所の開設・運営

- 避難所の開設・運営は避難者である地元住民・施設管理者（学校関係者など）・市職員が集まり、避難所運営委員会を設置して協働により行います。よりよい避難環境を確保するため、自主防災会からも積極的に参加し、協力して運営にあたりましょう。
- 避難所の運営には以下のような役割があります。



- ・ 避難所の安全確認と避難スペースの確保
- ・ 避難者の受付と名簿の作成
- ・ 食料や水・毛布などの生活物資の確保と配分
- ・ 応急手当や健康管理
- ・ 避難所内の清掃とトイレの管理
- ・ 災害対策本部への連絡や避難者への情報伝達 など

- 高齢者や障害者、妊産婦、乳幼児等の配慮が必要な方（要配慮者）に対しては、協力して支援しましょう。

情報収集・広報活動

- 避難所には掲示板を設置し、市や避難所からの情報が住民に伝わるよう広報活動を行います。
- 住民から情報発信できるように、伝言板を設置したり、広報紙をつくることもよいでしょう。

給食給水・生活支援

- 各家庭で備えておいた食料や飲料水でまかなえない場合などに、共同で炊き出しを行います。
- 停電や断水などが予想されるので、自主防災会としても食料品・飲料水に加えて調理器具や燃料を備蓄しておくともよいでしょう。
- 避難が長期化すると生活スペースやトイレの衛生管理、救援物資の配布などさまざまな作業があります。避難所運営委員会と協力して作業にあたりましょう。
- 避難所外の被災者にも配慮が必要です。ニーズを調べ、必要な支援を行いましょう。



安全点検・巡回活動 ● ●

- 避難したあとに、地域の被害が拡大することもあります。防火・防犯活動もかねて定期的に地域を巡回しましょう（危険な地域は立ち入りが制限されることがあります）。
- 避難所外の被災者にも巡回して声をかけ、情報を伝えるとともに支援を必要としているか聞き取りを行いましょう。
- 新しく被害の拡大や危険箇所を発見したら、立ち入りを制限して、注意を呼びかけましょう。



避難後の地域を巡回するパトロール班

避難所外の被災者支援

災害後も自宅に残る人や、公園や車中などで避難生活を送る人もいます。こうした「避難所外の被災者」への支援も重要です。特に高齢者や身体の不自由な在宅被災者は、情報や物資が集まる避難所へなかなか行くことができず、断水時には水を確保できなくて生活が困難になるケースもあります。町内会や自主防災会を中心に地域を巡回して安否を確認し、地域ぐるみで助け合う活動が必要です。

- ・避難所外の被災者の把握（安否確認）
- ・広報紙や回覧による情報の伝達
- ・被災者が必要とする支援（ニーズ）や健康状態の把握
- ・水や食料、生活物資などの調達と配達
- ・通院や買い物の手伝い など

避難所外の被災者への支援には、避難所の運営に参加する住民や市職員との連携が欠かせません。町内会や自主防災会が避難所と地域住民をつなぐ窓口になり、協力して活動しましょう。

自主防災会の活動記録 ● ●

活動の記録を残しておくことで後日振り返ることができます。災害を通じて経験したことや教訓となるものを以後の活動に生かしましょう。

3

取り組む

活動編

災害時の活動

災害発生後・避難所での活動

平常時の活動

地域で避難行動要支援者を支援するには

平常時の活動

災害が発生したときに「私たちの地域は私たちが守る」ためには、日ごろからの心構えや地域の中の人と人とのつながりが大切です。自主防災会として平常時から積極的に活動に取り組み、話し合いや創意工夫を重ねながら災害に強いまちづくりに取り組みましょう。

活動計画の作成

平常時や災害時の活動内容について話し合い、定期的に活動を続けられるような計画を作成しましょう。計画の策定や見直しをするときには、住民から広く意見を聞くことが大切です。自主防災会の活動をふりかえり、よりよい計画づくりができるよう、次のような方法で検討してみましょう。

■優先順位をつけて取り組む

自主防災会が取り組む活動は多様で、すべてを満足できるような活動を行うことは大変です。計画や目標には優先順位をつけて、段階を踏み、できることから取り組みましょう。

■年間の目標を決める

年間活動計画の中で、その年の目標を決め、達成に向けた活動を考えましょう。活動の実施後は、うまくいかなかったことや課題などを話し合い、翌年の計画に反映させましょう。

■班ごとに話し合う

自主防災会の役員ばかりが話し合うのではなく、活動班や町内の班ごとに自主防災活動について話し合える機会を設けましょう。顔を合わせることで住民同士の理解や連携を深めましょう。

防災知識の普及・啓発

防災の取り組みは各家庭の対策から始まります。防災の心得や備蓄品・非常持出品の準備、耐震診断や耐震補強などについて各世帯に周知しましょう。

- 定期的に防災に関するチラシや回覧板などを作成しましょう。
- 自主防災会の役割と活動についても住民に理解してもらいましょう。
- 市や消防署では普及啓発に取り組んでおり、講演会や研修会の講師を派遣しています。詳しくは危機管理防災本部または消防署、各支所の地域振興課、中越市民防災安全士会までご相談ください。

年間活動計画（例）

4月
年間活動計画の検討
6月
活動班ごとの訓練の実施
10月
防災訓練の打ち合わせと実施
12月
地区内の安全点検と防災地図の作成
1月
家庭での対策や応急救護の講習会
3月
防災資機材の点検

防災訓練 の実施

■防災訓練の目的

災害が発生したときに、自主防災会として対処できるよう日ごろから訓練を重ねておきましょう。訓練に参加する住民は、協力して一つのことを成し遂げる中で一体感を得ることができます。また、訓練を通じて、日ごろの活動や計画に生かせる反省点、教訓を得ることも訓練の目的の一つです。より多くの人に参加を呼びかけ、定期的に防災訓練を実施しましょう。

■訓練実施までの準備

自主防災会の年間活動計画や目標をもとに、訓練のテーマやポイントを検討しましょう。訓練の実施に向けた準備のステップは次のとおりです。

①実施計画の策定

限られた時間の中で、効果的な訓練ができるような計画づくりが大切です。参加者が災害時に役立つ体験をできるような実施内容を検討しましょう。

②関係機関への相談

訓練を計画するにあたり、安全に正しい知識を習得できるように、必要に応じて市や消防署、中越市民防災安全士会にご相談ください。

③訓練参加の呼びかけ

より多くの人に参加してもらうことができるよう、隣町や学校区単位での訓練への参加を住民に呼びかけます。学校や事業所などにも訓練の実施を知らせて参加を呼びかけ、お互いに協力しあう方法も考えてみましょう。

■防災訓練の実施メニューとポイント

防災訓練にはさまざまなメニューがあり、ここでは代表的な訓練内容とポイントを紹介します。地域に合った内容を選んで、防災訓練を計画しましょう。

3

取り組む 活動編

災害時の活動

災害発生後・
避難所での活動

平常時の活動

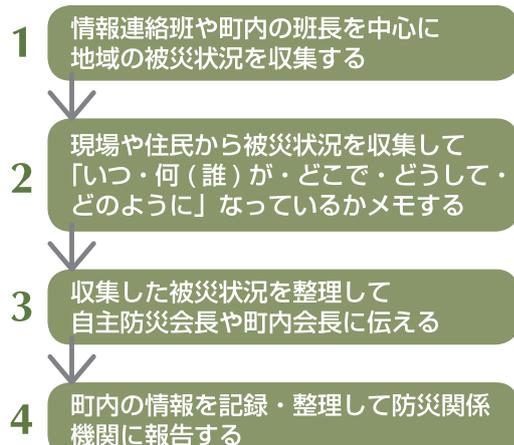
地域で
避難行動要支援者を
支援するには

情報収集・伝達訓練

災害の発生直後は、誰もが情報を必要としています。的確な行動を判断するためには正確な情報が不可欠です。いち早く地域の情報を収集し、正確に情報を伝達する方法を訓練しておきましょう。

情報収集訓練

災害発生後、地域の被災状況や住民の安否、生活情報などを調査し、収集した情報を正確・迅速に自主防災会の役員や防災関係機関に報告する手順を訓練します。

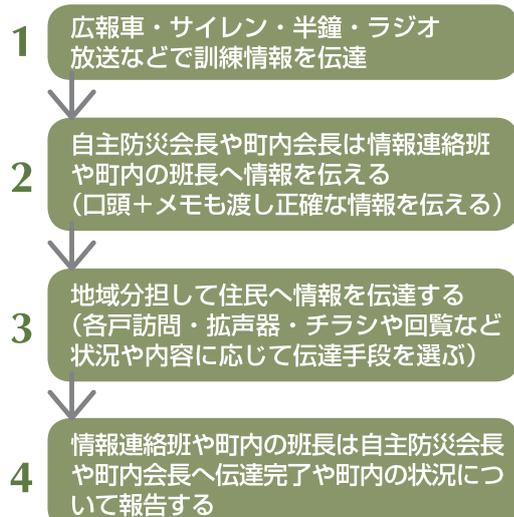


ポイント

- 詳しい状況がわからない時は、概要のみを第1報として速やかに報告する
- 第2報以降はできるだけ事実を確認して情報を報告する
- 入手した情報は情報源を必ず確かめる
- 自主防災会長など担当窓口を決めておき、情報をとりまとめる
- 「異常なし」も重要な報告
- 情報を残しておくため、火災や避難など重要な情報はメモしておく

情報伝達訓練

ラジオ・テレビ、防災関係機関などから得た情報や避難の呼びかけを正確・迅速に住民に伝える手順を訓練します。



ポイント

- 伝達は難しい言葉を避け、簡単な言葉で
- 口頭だけでなくメモ程度の文書も渡す
- 正確に情報を伝えるため、受信者に復唱させる
- 数字は誤りやすく伝達には特に注意
- 各世帯へ情報を正確かつ効率よく伝達するためのルールを決めておく
- 視聴覚などに障害のある人への伝達には十分配慮する

初期消火訓練

消火用バケツや消火器を使用して初期消火の方法や機材の使い方を学びます。消火器の正しい使用方法や火災から身を守る方法など、消防署員や消防団員の指導を受けます。初期消火班だけではなく、多くの住民が体験できるようにしましょう。



救助救出訓練

ロープ、ジャッキ、バールなどの救出用資機材を使った救出活動を習得します。また、負傷者への応急手当や搬送の方法などについて習熟しておきましょう。

避難訓練

実際に避難所や集合場所へ集合し避難経路を確認します。避難時の携行品や服装などを確認し、誘導の方法や担架や車いすなどを活用した避難の支援も実践しましょう（地震の場合は一時避難場所を定めておくこと安否確認が容易になります）。

1 住民に「避難勧告（訓練）」を伝達

2 各世帯では出火防止の処置をする
安全な服装・非常持出品を準備

3 避難行動要支援者の避難支援の実施

4 避難所では人数を手早く確認
不明者は手分けして安否を確かめる

ポイント

- 人から人へ避難の呼びかけを伝える
- 避難者や要配慮者の状況を把握する
- 安全な場所や経路へ適切に誘導する
- 避難中もラジオから情報を入手する
- 避難完了までの時間を計ってみる
- 夜間や悪天候時などには避難や確認にさらに時間がかかることを想定しておく

給食給水訓練

限られた資機材を有効に使って、食料、水を確保するとともに、効率よく配る方法を習得します。配布が必要な人数の把握と公平に配る仕組みも考えましょう。

1 給食給水の担当者を集める

2 テントやテーブルを用意

3 釜や大鍋を使用して、おにぎりやみそ汁など炊き出しを行う

4 限られた食器類を使って効率よく公平に配布する

ポイント

- あらかじめ給食や給水の拠点を決めておく
- 井戸やわき水など飲料水を確保できる場所を調べておく
- 被災後の衛生状態が悪い中での配布を考え、手や調理器具をしっかりと洗浄しておく
- 救援物資をスムーズに配布できるよう仕分けや配布を分担する
- 町内会の班単位などに配布し、混乱をふせぐ

3

取り組む 活動編

災害時の活動

災害発生後・
避難所での活動

平常時の活動

地域で
避難行動要支援者を
支援するには

防災点検 防災マップ づくり

地域の中には、災害時に近づいてはいけな危険な場所や役に立つ防災資源などがあります。住民に広く参加を呼びかけ、平常時から分担して地域を点検し、気づいたことを地図にまとめた地域の防災マップを作っておきましょう。

防災マップ 作図例

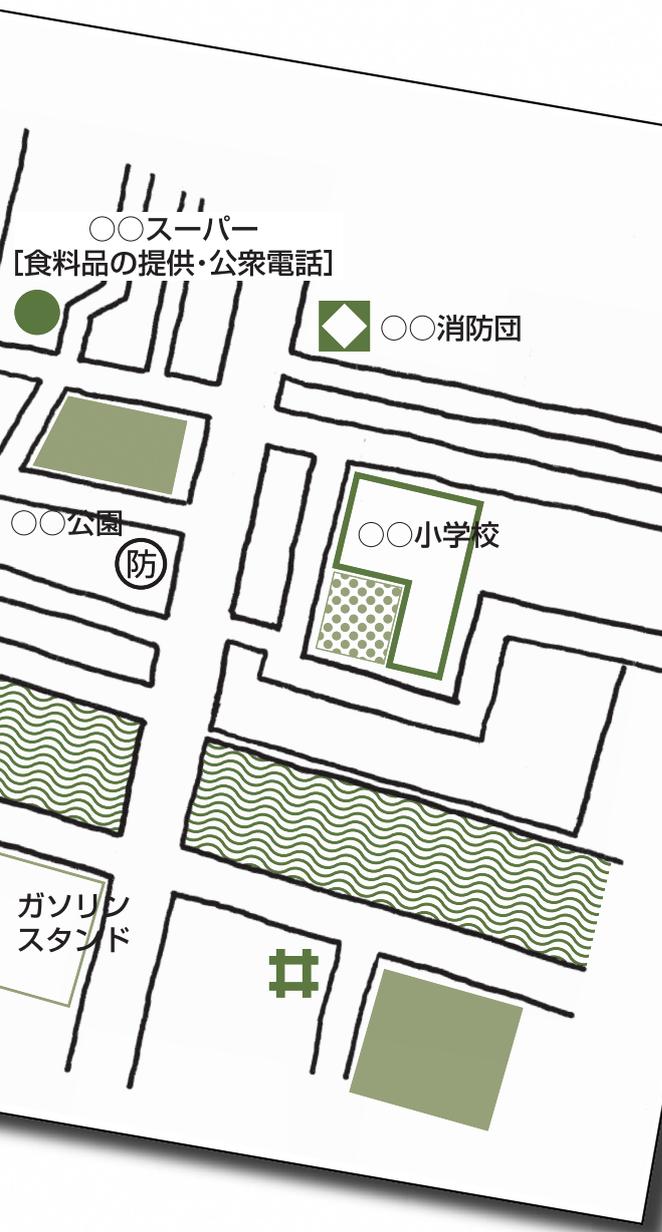


地域の中を点検する

- ①町内にどんな危険があるか、災害時に役立つ地域の資源や避難場所がどこにあるかなど、洪水や土砂災害のハザードマップも参考にし、大まかなリストを作って点検項目の概略を決めておきます。
- ②町内の地図や筆記用具を準備し、実際に歩いて地域の中を点検します。危険や安全に関わるもの、気づいたことや発見したことなどをメモしておきましょう。
- ③過去の災害で被害があったところは再点検しておきます。
- ④写真を撮影してメモと一緒に記録を残しておきましょう。

防災マップにまとめる

- ①町内を歩いて点検したことを地図にまとめます。地図は、住んでいる人や建物がわかるぐらいのなるべく詳しい地図を用意しましょう（例えば住宅地図など）。
- ②防災点検で確認した「危険箇所」や「防災資源」などを防災マップにまとめます。シールやマジックを活用して、地域の中の情報を色分けしてみましよう。
- ③地震や洪水など複数の災害を想定し



把握しておきたい地域の情報

- 確認したい地域の危険
 - ・急傾斜地
 - ・土石流危険渓流
 - ・浸水するおそれのある低地
 - ・急な坂道や階段、狭い道路
 - ・地震で倒壊のおそれがある建物
 - ・出火による延焼危険の高い地域
 - ・地震で落下するおそれのある看板や高層ビルのガラス
 - ・過去に被害があったところ
- など

●確認したい防災の情報

- ・避難場所、集合場所
 - ・安全な避難経路
 - ・防災資機材の格納庫
 - ・消防団の車庫
- など

●地域の防災資源

- ・公衆電話の設置場所
 - ・井戸や貯水タンク
 - ・消火栓・防火水槽・プール
 - ・工務店や建設会社
 - ・病院・薬店
 - ・アマチュア無線愛好家
 - ・防災機関に勤務した経験のある人
- など

準備するもの

- ・ハザードマップ（洪水・土砂・津波）
 - ・町内の地図（手に持って歩けるサイズ・地域全体が入る大きなサイズの2種類があるとよい）
 - ・筆記用具、マジック
 - ・シール、付箋紙
 - ・カメラ
 - ・ビニールシート（透明なポリ袋も可）
- など

凡例

- 避難所
- 一時集合場所
- 出火危険の高い地域
- 狭い道
- 公民館
- 防災資材格納庫
- 井戸
- 建物倒壊危険の高い地域
- 消防団の車庫
- 川
- 学校のプール
- 病院

たり、たくさんの情報を地図の中にまとめたい場合は、地図の上にビニールシートなどがかぶせてシートの上に書き込みましょう。シートを取り外したり交換することによって情報を更新できます。

- ④気づいたことや防災点検の結果は、付箋紙などに書き込んでメモとして貼り付けておきます。
- ⑤防災点検で撮影した写真も貼り付けておきましょう。

防災マップを活用する

- ①防災マップを活用して、水害や地震の場合における避難や、日ごろから取り組む安全なまちづくりについて話し合しましょう。
- ②倒壊のおそれがあるブロック塀や墓石など、地域の中の危険を探し、改修や改善を話し合しましょう。
- ③防災マップの作成や、点検・調査活動を通じて住民の関心を喚起し、議論した内容を自主防災活動やまちづくりに反映させましょう。
- ④防災点検やマップの見直しは定期的に行いましょう。繰り返し実施することで、自主防災活動の活性化につなげましょう。

3

取り組む 活動編

災害時の活動

災害発生後・
避難所での活動

平常時の活動

地域で
避難行動要支援者を
支援するには

水害に備える訓練の例

7.13 水害の教訓から、水害時には正しい情報の伝達と迅速な行動が重要です。一人ひとりがラジオ、携帯電話などで緊急情報を入手できるように啓発しましょう。また、「人から人へ」の情報伝達の訓練も行いましょう。

① 避難準備・高齢者等避難開始が発令されたときの訓練

- ・ラジオを「FMながおか(80.7MHz)」に合わせて聞いてみる。
- ・隣近所で情報の共有化を図る。
- ・避難所に持参する非常持出品の確認を行う。
- ・あらかじめ決めておいた方法により、避難行動要支援者とその支援者は避難を開始する。

② 避難勧告、避難指示(緊急)が発令されたときの訓練

- ・避難の連絡を受けたら、「聞いた内容を確認」し、速やかに「避難場所」へ向かう。
- ・避難するときは、必ず複数で行動し、避難誘導班などを中心に安全なルートへ誘導する。
- ・避難行動要支援者は早めの行動と支援が必要。隣近所の協力や自主防災会から支援チームを派遣するなど、工夫して避難を支援する。
- ・避難場所はあらかじめ複数選定しておき、状況を判断して避難先を切り替えることも試してみる。

水害訓練の POINT 水害は時間の経過とともに状況が変化する災害です。すでに道路上に水があふれているときは自宅の2階やビルなどへの高所避難や、河川から町内までの距離を考慮した避難など、緊急度に応じた行動や訓練内容を考えましょう。

地域との 連携

自主防災会の活動は、町内会活動や地域のまちづくり活動などとうまく連携を図ることが大切です。

例えば地域の防火活動や防犯活動は、日ごろからの見回りや声かけが基本です。見回り活動に安全点検を組み合わせたたり、防火の呼びかけと一緒に災害に備えるポイントを伝えるなど、防災を日常の暮らしの中にとけ込ませる工夫が欠かせません。

自主防災会の活動や防災訓練は、堅苦しく参加しにくいイメージを持たれがちです。より多くの住民に参加してもらうためには、お祭りなどのイベントとうまく組み合わせたり、日常の地域活動とも連携を図っていきましょう。



要配慮者支援

要配慮者には、高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦、傷病者、外国人等が該当すると考えられます。

情報の伝達や安全な場所への避難、避難先の環境に適応していくことなど、場面や状況に応じてその人に合った支援を考え、地域の力を合わせて取り組むことが大切です。自主防災活動を通じて、要配慮者を助け合える環境づくりに取り組みましょう。

■隣近所で助け合いましょう

災害時に隣近所で声を掛け合えるよう、日ごろから近所の交流を深めておきましょう。災害時に助けを必要とする人には、近所同士助け合って対応することができるようなコミュニティづくりを進めましょう。

■災害時に支援できる体制をつくりましょう

一人の要配慮者に複数人で協力するなど、要配慮者を支援できる体制を自主防災会の中でつくっておきましょう。地域の福祉関係者などと支援の方法を協議し、連携を図ることが大切です。

■自主防災会としての取り組み

支援や対応を考えるためには、要配慮者のハンディキャップの内容や災害時における大変さを周囲が理解しておく必要があります。日ごろから、広く住民に協力を呼びかけ、地域全体で理解の促進を図ることが大切です。

要配慮者への支援は、災害発生時だけを考えればよい問題ではありません。支援を必要とする要配慮者が、どのような支援を求めているか、その内容は一人ひとり異なります。日常のコミュニケーションを通じて個別の状況について確認しておく必要があります。

■避難行動要支援者とは

要配慮者のうち、高齢者や障害者などで、災害時の避難等に特に支援を必要とする方を避難行動要支援者といいます。

避難行動要支援者を支援するためには、町内会や自主防災会、民生委員などの地域の皆さんが連携・協力することが欠かせません。

次ページでは、避難行動要支援者を地域で支援するための、長岡市の取組を紹介します。

3

取り組む 活動編

災害時の活動

災害発生後・
避難所での活動

平常時の活動

地域で
避難行動要支援者を
支援するには

地域で避難行動要支援者を 支援するには

避難行動要支援者名簿の整備

長岡市では、毎年度、避難行動要支援者名簿を整備しています。

この名簿は、災害時の避難行動要支援者の所在等を確認し、避難支援等を行うために作成するものであり、該当者のいる各地域に配付しています。

介護認定や障害の等級によって該当すると思われる方をあらかじめ整理し、各地区の民生委員から個別に聞き取りをしたり、直接、市から意思確認をして、対象となる方を確認したうえで名簿に登載しています。

避難行動要支援者名簿の配付

避難行動要支援者名簿には、本人からの同意により平常時から町内会・自主防災会等に提供できる「同意者名簿」と、災害発生時のみ提供できる「未同意者名簿」の2種類があります。

例年、5月下旬を目途に避難行動要支援者名簿を更新し、同意者名簿を各地域に配付しています。

町内会・自主防災会の皆様には、主に同意者名簿を基に、地域での避難支援体制づくりをお願いしています。

地域における避難行動要支援者名簿の活用

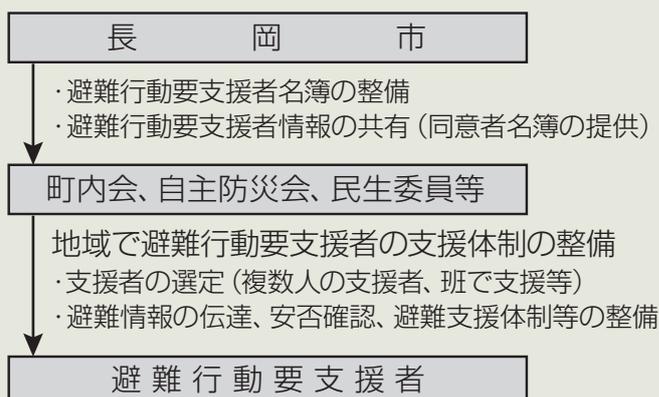
地域での支援体制は、地域の実情に応じたものになります。名簿により避難行動要支援者を確認したら、安否確認や避難情報の伝達、避難支援の体制などについて、あらかじめ地域で話し合っ決めてみましょう。

また、地域の支援体制づくりでは、支援者を決めておくことが最も大切です。

支援者を決めたら、要支援者と話し合い、災害時にどのような支援が必要なのか平常時から確認しておきましょう。

(担当：福祉総務課、電話：39-2217)

平常時の対応



自主防災会をもっと機能させるためのヒント

4

工夫する

発展編

自主防災会をもっと機能させるためのヒント

自主防災会の防災力を強化する

自主防災会を結成するだけで終わらせないために

自主防災会を結成し、もっと機能させるためには、防災訓練などの活動に積極的に取り組むことが大切です。若い世代も含めた幅広い参加を呼びかけ、自主防災会をより活発に活動させるための方法を考えましょう。

ヒント もし災害が起こったらどうなるか繰り返し考えてみましょう

地域における防災上の問題点を洗い出してみると、自主防災活動を活発にするためのヒントが得られます。

- 災害が起きたとき、地域がどうなるか想像してみる。
- 必要になること・必要になるもの・役立つものを考えてみる。
- 役員・運営委員以外からもアイデアを募り、積極的に取り入れる。



ヒント 幅広いコミュニケーションを大切にしましょう

自主防災活動には「住民のつながりを生かして地域の防災力を高める」視点が必要です。住民のつながりを保つには「地域の中のコミュニケーション」が欠かせません。人と人とのコミュニケーションが生まれるきっかけを大切にしましょう。

- 日ごろからの近所づきあい
- 地域づくり・まちづくり活動
- 町内会のお祭りや学校の運動会など

ヒント 協働（コラボレーション）を考えましょう

協働（コラボレーション）とは、様々な分野の人々が力を出し合って、その特性を活かしながら分業（協業）により目的達成を図ることです。地域防災に取り組むのは自主防災会や住民だけではありません。以下のような災害時に助け合える人・団体に参加を呼びかけ地域の防災力をより高めましょう。

- 消防団や中越市民防災安全士、ボランティア活動経験者
- 避難所となる学校、災害時に役立つ資機材をもつ事業所
- 近隣の自主防災会や町内会、自治会など



4

自主防災会の 防災力を強化する

自主防災会がさらに活動を充実させ、防災力を高めることができるよう、市や関係団体の支援制度を活用するほか、地域ぐるみで連携を強化していきましょう。

工夫する

発展編

自主防災会をもっと機能させるためのヒント

自主防災会の
防災力を強化する

地域と地域の連携を図る

複数の自主防災会、町内会が学校区単位などをベースにして、協力し合い、情報交換や合同で訓練を実施することも効果的です。

研修会を工夫する

防災に関する研修会や講演会を開催するにあたっては、実施訓練を取り入れるなど住民の防災意識が高まるよう工夫しましょう。

地域の防災体制等を計画にまとめる

平常時の防災活動や災害時の避難行動要支援者への支援等の協力体制を地域の共通ルールとして整理した後は、「地区防災計画」としてまとめ、住民で共有し、地域の防災力を向上させましょう。

防災について学びましょう!

『中越市民防災安全大学』

中越地震の経験・知見の共有・伝承や地域防災力向上のため、「安全」や「防災」をテーマに、専門的な知識や災害時に役立つノウハウや実技を学ぶことで、地域の防災活動や災害時に活躍できる防災リーダーを育成します。

お問い合わせ

(公社)中越防災安全推進機構

〒940-0062 長岡市大手通2丁目6番地 フェニックス大手イースト2階
長岡震災アーカイブセンターきおくみらい
電話：39-5525、FAX：39-5526

困りごととは安全士会に相談しましょう!

『中越市民防災安全士会』

中越市民防災安全大学の修了者有志が、継続的な防災知識の習得と地域での防災活動での実践につなげるため、平成19年に発足した市民団体です。

市民目線で、地域の実情にあったアドバイス(他町内の活動事例の紹介や困りごとに対する助言、活動計画策定の支援など)を行う相談窓口とともに、実際に地域に出向き、防災に関する講話や応急手当に関する技術指導など、講師の派遣を行っています。

お問い合わせ

中越市民防災安全士会

〒940-0082 長岡市千歳1丁目3番85号 ながおか市民防災センター2階
電話・FAX：77-3918(月・水～金)

災害に備える防災資機材を準備しましょう

災害時に備え、
各家庭において非常持出品を準備しておくことが大切です。
自主防災会でも下記のような資機材を備えておくと安心です。
いざという時は、各家庭や事業所などで活用できるものを持ち寄るなど
工夫して災害に備えましょう。

情報収集・伝達用

- ラジオ
- 交換用電池
- 携帯電話
- メガホン・拡声器

避難誘導用

- 懐中電灯
- メガホン・拡声器
- 警笛
- リヤカー・車いす

救助・救出用

- バール・ハンマー
- のこぎり・スコップ
- ジャッキ
- ロープ

救護活動用

- 救急医薬品
- 三角巾
- 毛布
- 担架

初期消火・水防用

- 消火器
- 消火用バケツ
- 土のう袋
- 防水シート

給食・給水用

- なべ・調理器具
- コンロ・ガスボンベ
- 給水タンク
- 飲料水・保存食

その他に備えておくと便利なもの

ヘルメット・軍手・長靴・簡易(携帯)トイレ・テント・
ビニールシート・投光器・携帯無線機・発電機 など

自主防災会についてのお問い合わせ先

和島地域

和島支所 地域振興課

電話 74-3111

メール wsm-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

与板地域

与板支所 地域振興課

電話 72-3100

メール yit-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

三島地域

三島支所 地域振興課

電話 42-2221

メール msm-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

越路地域

越路支所 地域振興課

電話 92-5901

メール ksj-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

小国地域

小国支所 地域振興課

電話 95-5905

メール ogn-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

寺泊地域

寺泊支所 地域振興課

電話 75-3111

メール tr-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

中之島地域

中之島支所 地域振興課

電話 61-2010

メール nkns-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

栃尾地域

栃尾支所 地域振興課

電話 52-5815

メール tco-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

長岡地域

長岡市役所 危機管理防災本部

電話 39-2262

メール bousai@city.nagaoka.lg.jp

山古志地域

山古志支所 地域振興課

電話 59-2330

メール ymks-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

川口地域

川口支所 地域振興課

電話 89-3111

メール kwg-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

長岡市

危機管理防災本部

〒940-8501 新潟県長岡市大手通1丁目4番10号

発行 2006年11月
改訂 2019年3月