

Ⅱ 自主防災活動

1. 平常時の活動

いざというときに被害の発生や拡大を防止するためには、私たち一人ひとりが防災に関する正しい知識をもつとともに、家庭や地域でできるだけ備えをしておくことが重要です。

そのためには、防災に関する啓発の機会を多く設けたり、消火や救助、応急手当の方法などをできるだけ多くの方が覚えておくことが大切です。

☆ 本部

- 区役所、消防署などとの連絡調整を行う。
- 訓練や、防災研修会などの行事を計画し、各班とともに実施する。



☆ 情報連絡班

- パンフレットの作成配布や回覧板などにより、防災知識の普及啓発を図る。
- 町内の危険箇所(がけ地など)や、避難先を把握する。



☆ 消火班

- 家庭内の安全点検(火気の使用・家具の固定など)の指導を行う。
- 消火栓や防火水槽の場所を把握し、状況を確認しておく。



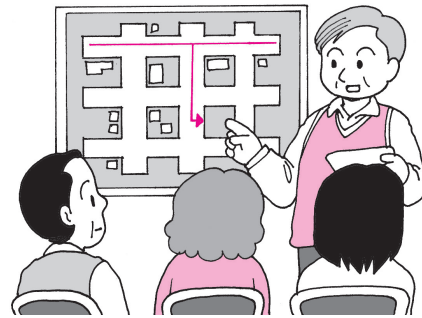
☆ 救出救護班

- 防災資機材の点検や整備を行う。
- 救命講習(※下欄参照)などを受講しておく。



☆ 避難誘導班

- 避難場所を周知する。
- 一人暮らしのお年寄りなど、介護が必要な人を把握しておく。



☆ 給食給水班

- 各家庭での水や食料の備蓄を指導する。
- 給水場所(井戸など)を把握しておく。



※ 救命講習について

(公財)札幌市防災協会(TEL 861-1211)では、応急手当の知識や技術を習得できるさまざまな講習会を実施しています。

■個人でお申し込みの講習:市民防災センター(白石区南郷通6北)4階で実施

【9のつく日:普通救命講習】

小学校5年生以上の方を対象として、毎月9日19日29日の『9のつく日』(12月29日を除く)に、3時間または4時間で成人向けの心肺蘇生法(胸骨圧迫や人工呼吸)、気道異物の除去法などの実技指導を行います。防災協会へ直接お電話でお申し込みください。

【上級応急手当講習】

16歳以上の方を対象として、8時間で成人・小児・乳児に対する心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法、搬送法などを行う講習です。道内居住の方がお申し込みできます。

【応急手当普及員養成講習】

18歳以上の方を対象に、3日間(1日8時間)で救命講習の指導者を育成する講習です。

【救命実技フォローアップ講習】

以前に上級や普通救命講習などをご受講いただいた方で、短時間の簡単な復習をしたい方向けの講習です。

【救命ステップアップ講習】

事前に、救命入門コースか、応急手当WEB講習をご受講された方のステップアップの講習です。

- ※ 10名様以上の団体講習(講師派遣)をご希望の方、さらに詳細をお知りになりたい方は、防災協会のHP(<http://www.119.or.jp/>)をご覧ください。直接防災協会にお問い合わせください。なお、日本赤十字北海道支部(TEL 231-7127)でも、各種講習会を実施しています。

防災知識の普及

防災に関する知識は、役員や防災リーダーが知っているだけでは十分とは言えません。防災知識を地域内に広め、みんなが災害に強くなることが大切です。

☆ 防災知識とは

防災知識は、一般的なものと地域固有のものに大きく分けられます。

- 一般的な防災知識
地震など各種災害発生メカニズム、地震・風水害の心得や備え、火災予防、初期消火要領、応急手当の方法、家具の転倒防止方法、非常持出品など
- 地域固有の防災知識
 - ・ 地域内のガソリンスタンドや工場など危険物集積地域、木造建物密集地域、がけ崩れの危険箇所などの実態把握
 - ・ 地域の実態に即した防災活動や避難誘導などの対応策について
 - ・ 地域内の消火栓などの把握や、小川などの活用の可否について
 - ・ 地域や近隣の災害史やその被害などについて

☆ 普及活動の方法の例

- パンフレットやハザードマップ、防災広報誌による各家庭への回覧
- ポスターの掲示
- 街頭啓発の実施
- 映画会や座談会の実施
- 各種会合時に講演やビデオ放映を行う
- DIG(簡易型災害図上訓練)を行う(17ページ)
- 地域の防災マップ作り

☆ 防災知識の普及事業のポイント

- それぞれの地域でできることから始める。
- 地域のふれあいを高める機会の一つとして考え、堅苦しくしない。
- 単独でもよいが他の行事と兼ねて行うなど気軽に親しめるようにする。
- 継続的に実施する。
- 行事の実施日時に変化を持たせる。
- 訓練対象者を絞り込んで行う方法もある。
- 参加の呼びかけは、複数の方法で何度も行う。

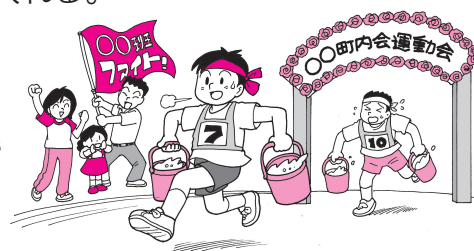
☆ 防災知識の普及における心がまえ

みんなが高い水準の防災知識を持つことが理想ですが、そのためにさまざまな活動を展開しても、思うように進まないことや、関心の低さを嘆きたくなることもあるかもしれません。しかし、関心が低いからこそ普及活動の必要性が高いのです。

一気に全員がレベルアップすることは難しいですから、段階的、反復的、永続的に取り組んで、少しずつ推し進めていきましょう。興味を示さなかった人も、いつか何かのきっかけで理解してくれるかもしれません。

☆ 活動内容をおもしろくする工夫の例

- 町内会の運動会にバケツリレーによる消火訓練を入れる。
- カラオケ大会などの景品に防災グッズを出す。
- 防災にちなんだカルタ大会を行う。
- 防災訓練のときにおにぎりの早づくり大会を行う。
- お祭りのときに炊き出し訓練を行う。
- 子ども会の行事のときに防災クイズ大会を行う。
- 子どもやお年寄りも参加し、炊き出し訓練などを兼ねた炊事遠足を行う。
- 訓練をビデオ収録し、上映兼反省懇親会を行い、訓練不参加者も招く。
- 伝言ゲーム形式で、トランシーバーなどを使った情報伝達訓練を行う。
- バス旅行などに、防災クイズなどを盛り込む。
- 防災標語、ポスターコンクールを行う。



■ 取組事例紹介

防災体験プログラム「イザ！カエルキャラバン！」

多くの町内会が、町内会加入率の低迷や役員の高齢化、担い手不足などといった課題を抱え、防災事業の参加者の固定化や内容のマンネリ化が見られます。

こうしたことを受け、豊平区では、平成28年度から、次世代を担う子どもを中心とした若いファミリーを対象に、子ども向けの防災体験プログラム「イザ！カエルキャラバン！」を実施しています。

「防災でない防災」とも言われる「イザ！カエルキャラバン！」は、楽しみながら防災知識を学べる工夫が随所に凝らされていることから、大変な人気を集めており、これまで全国各地で380回以上実施され、海外17カ国に広まっています。

「イザ！カエルキャラバン！」の実施により、新たな交流が生まれ、地域活動が活気づくという効果も見られています。



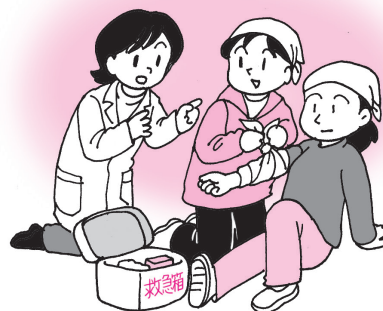
活動計画の作成

いつ起こるか分からない災害に対応するためには、防災知識の普及啓発や防災訓練などを継続して行うことが大切です。

そのためには、どのような活動をするのか、一年間の予定を立てて実行するのがよいでしょう。

(例) 年間行事計画表

月	項目
1月	防災カルタ大会 【防災とボランティア週間】
2月	防災講演会
3月	防災会議開催 行事計画作成
4月	地域の安全点検 【春の火災予防運動】
5月	各家庭の安全点検 DIG（簡易型災害図上訓練）
6月	消火訓練
7月	こども花火大会（安全指導） 防災マップ作成
8月	応急手当講習 【防災週間】
9月	区防災訓練参加 【救急週間】
10月	運動会（バケツリレー競争ほか） 【秋の火災予防運動】
11月	お年寄り宅家庭訪問
12月	歳末警戒実施
備考	【 】内は全国的または全市的な主な防災行事



DIG（簡易型災害図上訓練）とは

DIG（簡易型災害図上訓練）とは、災害(Disaster)のD、想像力(Imagination)のI、ゲーム(Game)のGの頭文字を取って名付けられた、誰でも企画・運営できる参加型の簡易型災害図上訓練プログラムです。

英語の dig（動詞）は「掘り起こす、探求する、理解する」という意味があり、「防災意識を掘り起こす」「まちを探求する」「災害を理解する」という意味も込められています。

DIGでは、参加者が大きな地図を囲み、全員で書き込みを加えながら、ワイワイと楽しく話し合いながら議論をしていきます。その中で、想定する被害のイメージはより具体的なものとして描き出され、その地域の災害に対する強さ弱さも明らかになっているはず。また、地域防災力の可能性と限界も見え、災害に強いコミュニティ作りの方向性が明らかになってくると思います。



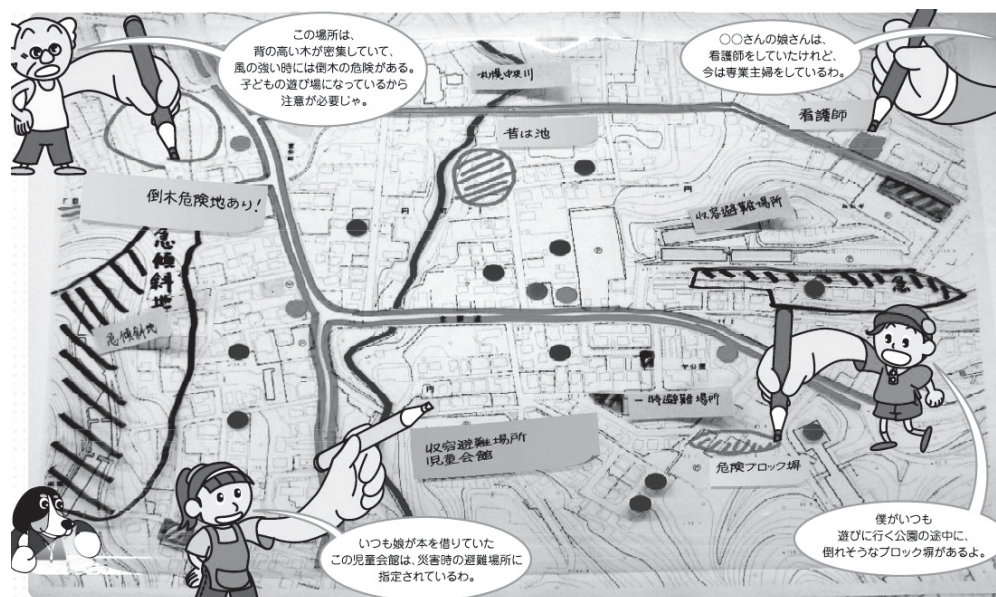
DIG 実施時の様子

○ DIG の特徴

- ・ DIG は、準備が比較的簡単にでき、住民が簡単に取組むことのできる防災活動の一つです。
- ・ 経費は、ほとんどかからずに行えます。
- ・ 災害の種類や参加者の立場に応じて自由なアレンジが可能です。
例えば、災害の種類(地震、水害、土砂災害など)や災害の場面(被災直後、避難場所運営)などを変えることで、違った形で防災対策を考えることができます。
- ・ DIG は、参加者の身近な地域の地図を使うことで、親近感が湧き、災害の状況が自然に理解できるはず。また、参加者オリジナルの防災マップができます。
参加者全員で書き込むことで、防災について自分たちで考える意識が芽生えます。
- ・ 地域に起こり得る災害が自然に理解できます。
- ・ 地域の災害に対する弱点が自然に理解できます。
- ・ 地域の防災力の資源(医師や看護師などの人材、役に立つ施設など)が理解できるようになります。
- ・ 地域の地図を使って書き込むことで、見えなかった自分の住むまちや地域に災害時に支援を必要とする方がどこにいるのか、災害時に何をしなければならぬかを参加者自らが気づき、地域を理解するきっかけとなります。



- ・ 町内会など参加者のコミュニケーションを図ることができます。
- ・ 災害に関する議論で気付かなかった視点からの防災が見えてきます。
- ・ 参加者全員でワイワイ話しながらコミュニケーションを図り、災害に関する意見を出し合うことで、防災に関する意識が向上していきます。



- DIG の申込に関すること
各区役所総務企画課までお問い合わせください。

支援が必要な人たちがいます (要配慮者の支援)

大地震や大きな災害が発生したときに、自分や家族の力だけでは安全な場所に避難できなかったり、避難場所での生活において大きな困難があるなど、まわりの人(地域)の手助けや、特別な配慮が必要な人たちのことを要配慮者といいます。

要配慮者とは？

〈高齢の方〉

一人暮らし、高齢者世帯、寝たきり、認知症の方など

〈障がいのある方〉

視覚・聴覚・言語・肢体不自由・内部障がい、精神障がい、知的障がいのある方、難病の方など

〈状況によって手助けが必要となる方〉

妊産婦、乳幼児・児童、外国人など

※参考：札幌市要配慮者避難支援ガイドラインより

● 「手助け」、「思いやり」の心を持ちましょう

要配慮者は、災害によるショックや不安を一層強く抱えることがあります。周りの人たちは手助けするなど、思いやりを持って行動しましょう。

● 隣近所との交流を進めましょう

要配慮者自身も、日ごろから隣近所とのコミュニケーションにつとめ、自分のことをよく知ってもらうことが大切です。

また、周りの人たちも、一緒に協力しましょう。

要配慮者のうち、災害が発生したときに自ら避難することが困難で、速やかな避難を確保するために特に支援を要する方たちを「避難行動要支援者」といいます。

札幌市では、避難行動要支援者の方たちの名簿を作成しており、本人の同意が得られれば、災害に備えて町内会など避難支援に携わる方々（避難支援等関係者）に提供することができます。

災害時の対応

○ 風水害時

避難準備・高齢者等避難開始の発表などによって避難することになるので、情報伝達の手段を日ごろから要配慮者や支援する方々で確認しておくことが必要です。

○ 地震時

突然起こる地震では、まず自分の身の安全を守ることが何よりも大切です。その上で、要配慮者の安否情報や、被災者の救助活動などを行いましょう。

◇ 要配慮者の支援、避難行動要支援者名簿に関する情報については

→ 札幌市保健福祉局総務部総務課(211-2932)または各区役所保健福祉課までご相談ください。

パンフレットなどによる情報収集

みなさんの住む地区にどのような防災にかかわる情報があるか、日ごろから災害に備えていただくとともに、災害時に安全かつ速やかな避難行動を行っていただくため、各種災害に関する危険箇所図(ハザードマップ)を作成・公表しています。このほか、札幌市が配布しているパンフレットなどを見ながら、いざというときに利用できるものは何か?気をつけなければならないのは何か?を確認しましょう。

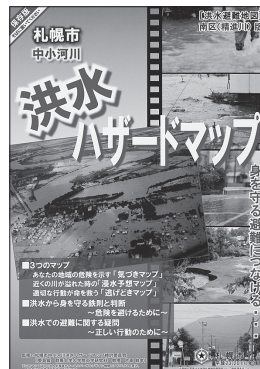
地震防災マップ



洪水ハザードマップ



中小河川
洪水ハザードマップ



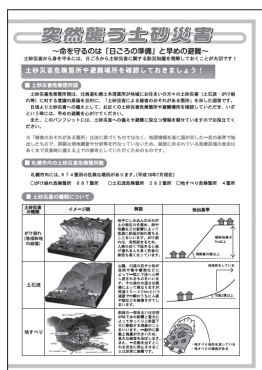
さっぽろ防災ハンドブック



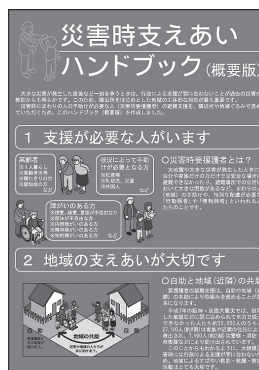
みんなでDIG



突然襲う土砂災害



災害時支えあい
ハンドブック (概要版)



マンションの防災力



札幌市防災DVDの活用

市民のみなさんに実際の災害を想像して防災意識を高めてもらい、防災のための備えや行動をしてもらうため、「札幌市防災DVD 今、あなたにできること。」を作成し、全ての町内会に配布しています。

内容は、地震災害や風水害に備えて、「家庭でできること」、「地域でできること」について、シミュレーション映像や実践例等を盛り込み、分かりやすく解説したものとなっています。

また、各区役所やまちづくりセンター、図書館で貸出も行っています。

- 各区役所総務企画課、各まちづくりセンター
- 札幌市中央図書館及び各地区図書館
- 札幌市危機管理対策室危機管理対策課

※ DVDが見られない環境の方のため、ビデオテープの貸出も可能です



防災チェックリストの作成

みんなで話し合い、最初にいろいろなことを決めたり、用意したとしても、時間の経過や役員の交代などとともに、意識が薄れていったり、備えがおろそかになってしまうことがよくあります。

そこで、町内会や家庭で下の例のような防災チェックリストを作り、定期的にチェックしてみましょう。また、リストの内容も工夫してみましょう。

(チェック欄)

	月日	月日	月日	月日
地震が起きたとき、地域内がけ崩れが予想される地域があるかどうか知っていますか。				
町内会の人たちは、非常時に自分が何をしなければならないか、役割を理解していますか。				
地域にどのような人たちが住んでいるか、把握していますか。				
非常時に助けを必要とするお年寄りや体の不自由な方がいるかどうか、把握していますか。				
非常時に役立つ技術、技能を持つ人（看護師、アマチュア無線など）を把握していますか。				
非常時に情報を得るラジオなどを持っていますか。				
地域内の危険箇所（倒れそうなブロック塀、落ちてきそうな看板など）を点検していますか。				
各世帯に、家具の固定、家屋の耐震診断、食料や飲料水の備蓄など、家庭内の防災対策を呼びかけていますか。				
けが人への応急処置や、火災の初期消火ができるよう、ふだんから訓練を実施していますか。				
保管している防災資機材の点検を行っていますか。				

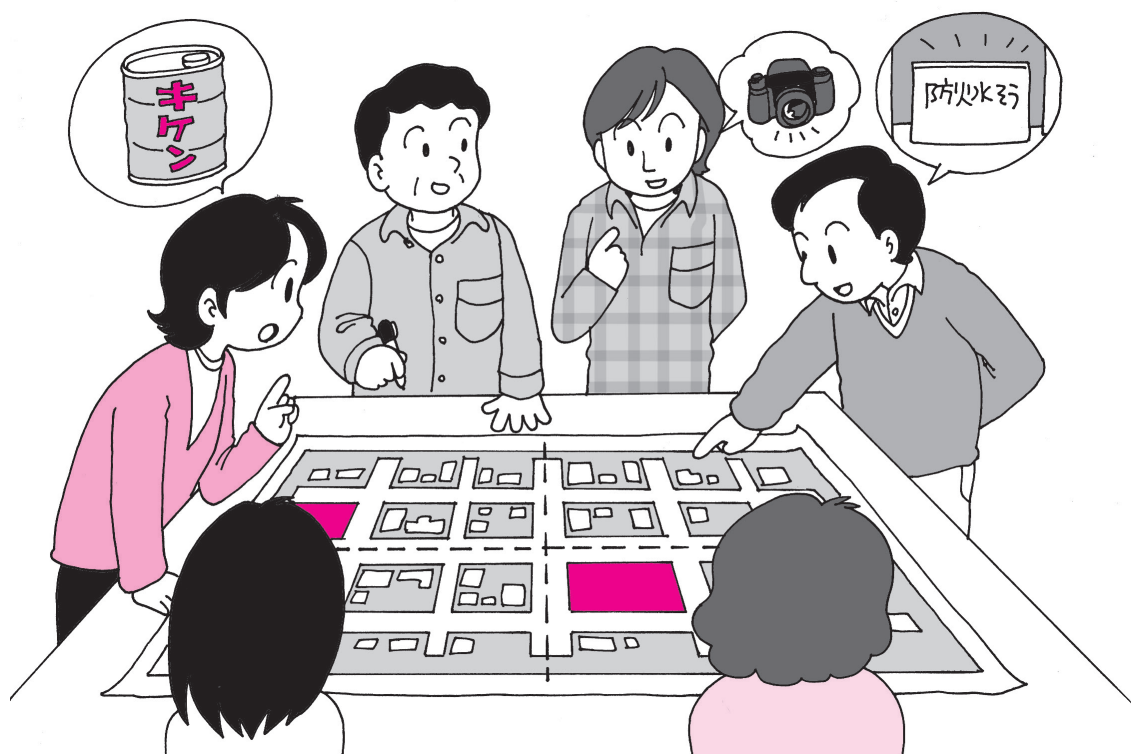
防災マップの作成

自分が暮らしている地域の様子を各個人が知っておくことは、防災活動上必要なことです。地域内で、災害時に役に立つものや、危険なものなどの情報を住民に周知徹底しておくことで、災害発生時に的確な行動をとることができます。

DIG を行い、実際に地域を歩いて調査し、地図に記入して防災マップを作ってみましょう。作成のための調査活動を行うことで住民の関心が高まるとともに、情報を定期的に更新する必要性から、組織の活動の核となり活動が活発化します。また、地域の特长や変化も再発見でき、作り方次第で便利マップにもなります。

☆ 作業の例

- ① 地図を用意する。
- ② 地区をブロック分けし、調査担当ブロックを割り振る。
- ③ 地域を歩いて調査する。メモや写真をとると、後で参考になる。また、通りがかりの人や住民にインタビューすると、より詳しく分かる。
- ④ 「役に立つもの」「危険なもの」などを、記号などで地図に記入する。
- ⑤ 他の人にも見てもらい、完成したら展示したり、チラシにして配る。



☆ 災害時に役に立つものの例

学校、公園、防災資機材置き場、公衆電話、公共施設、医療施設、避難場所、井戸、川、防火水槽、消火栓など

☆ 災害時に危険なものの例

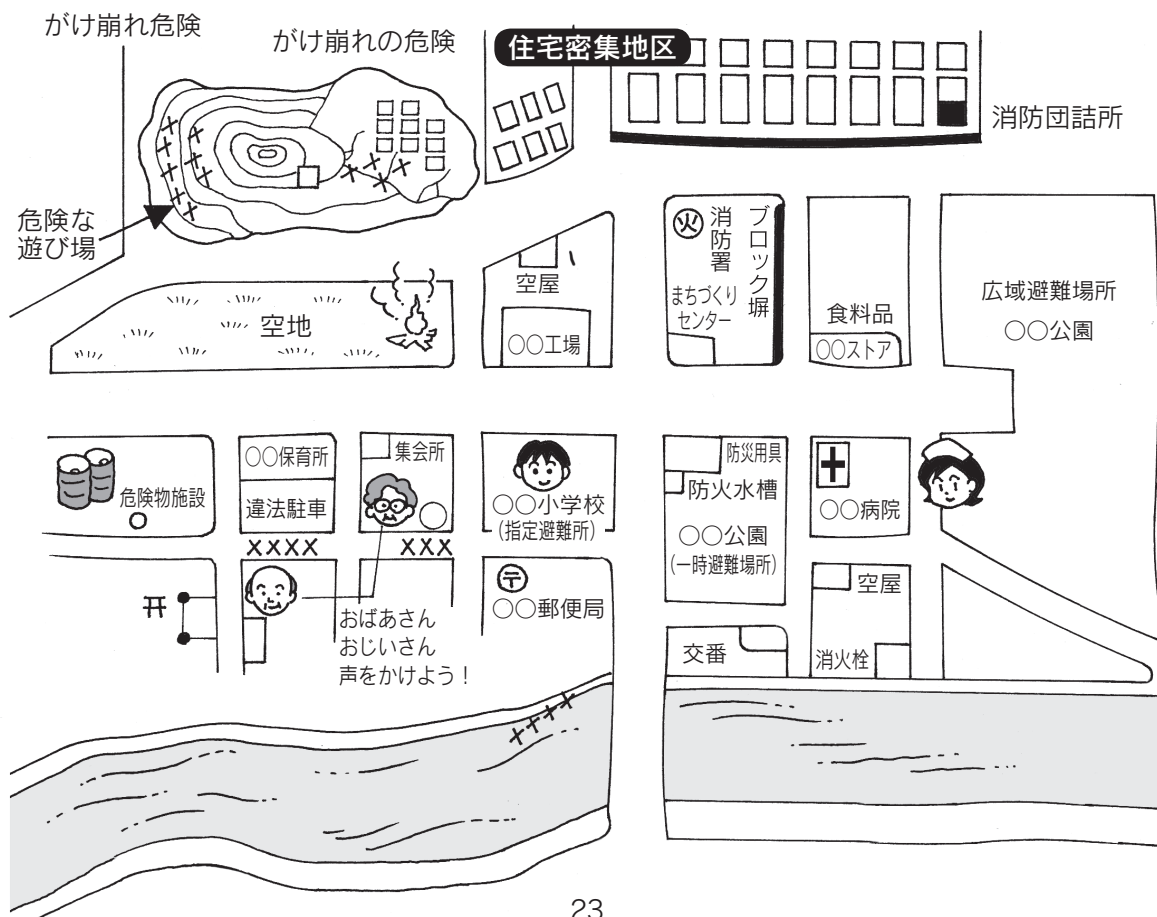
木造家屋密集地区、狭い道、がけ地、危険物取扱施設、古いブロック塀など

☆ 作成のポイント

- 情報の表示は、分かりやすいように記号や絵文字などを使い、表現できないものや表示しきれないものは、別に文章で説明しましょう。
- 地図自体を見て楽しめるように、複数の色を使って表示しましょう。
- 自分たちで使うものですから、みんなで話し合い、他の必要な情報も入れて、ふだんの生活にも役立ち、活用されるものにしましょう。
- 防災マップは、定期的に見直すことが大切です。
- 体の不自由な方や、寝たきり又は一人暮らしのお年寄りなど、災害時に真っ先に支援が必要な方々を防災マップで把握するのもよいでしょう。ただし、プライバシーの保護が必要です。取扱いには十分注意しましょう。

☆ 活用方法

- 作成する過程も大切ですが、作った防災マップは地域内に周知して、広く共有しましょう。
- 作成する過程や見直しする際には、小・中学校や地域内の事業者などにも声をかけて、取り組むと効果的です。



2. 災害発生時の行動

災害が発生したときは、まず自分と家族の安全を確保してから、町内会の自主防災活動の任務につきます。

非常時には、予測のつかないさまざまなことが発生します。日頃の防災訓練の経験を十分に活かせるよう、あわてずに冷静な行動をとることが大切です。特に、災害時にはデマなどに巻き込まれパニックにおちいりやすい状態にあります。また、間違った情報は二次災害の危険があります。

任務分担をはっきり理解し、協力し合うことが必要です。

☆ 本部

- 各班の活動状況を把握し、連絡調整を行う。
- 区役所、消防署からの伝達事項を地区住民に知らせる。
- 災害情報などを区役所、消防署に連絡する。



☆ 情報連絡班

- 防災関係機関や本部からの指示を、正確・迅速に伝達する。
- 地域内の被害状況、避難状況などを収集し、本部などに連絡する。
- 地域住民の安否状況を確認する。
- パニック防止のため、テレビ、ラジオ、防災関係機関などで正確な情報を確認するとともに、デマやうわさ話に動揺しないよう呼びかける。



☆ 消火班

- 火災を防ぐため、速やかに各家庭へ火の始末などを呼びかける。
- 火災が発生した場合は、大声で付近住民に応援を求めるとともに、消火器や水バケツリレーなどにより初期消火を行う。



☆ 救出救護班

- 倒壊建物の下敷きになった人などを、資機材を活用して助け出す。
- けが人の応急手当を行い、病院や応急救護所に連れて行く。



☆ 避難誘導班

- 火の勢いや風向きなどから判断し、危険と思われる場合は安全な場所に避難誘導する。
- 逃げ遅れた人がいないかどうか確認する。
- お年寄りなどの避難を支援する。



☆ 給食給水班

- 使用可能な水道の調査や、各家庭に食料提供の呼びかけを行い、炊き出しや給水を行う。
- 救援物資の配布に協力する。



《風水害時のポイント》

風水害は、地震と異なり、突然発生するものではありませんので、事前の準備が被害の防止に役立ちます。

ふだんの心得

- ・ 排水溝（下水溝）のゴミや泥を取り除き、水はけを良くしておきましょう。
- ・ 屋根、外壁、窓ガラス、ブロック塀などはふだんから点検しておき、不備な箇所は補修しておきましょう。
- ・ 電気の引込線のたるみや破損は、火災や感電の危険がありますので、電力会社に連絡しましょう。
- ・ 住居付近の地形や道路・施設などの状況をよく見て、危険箇所や避難場所を確認しておきましょう。
- ・ 川への雪捨ては、川から水をあふれさせ、浸水などの被害をもたらすことがありますので、やめましょう。

台風の接近や大雨をもたらす前線の動きなどの今後の気象情報や水位情報等に注意を払うとともに、テレビ・ラジオや電話・FAX、インターネット、緊急速報メール等で、札幌市から発令される3段階の避難情報を受け取った場合、各情報を正しく理解して、適切に行動してください。

☆ 避難情報の種類

- 避難勧告や避難指示（緊急）を発令することが予想される場合

避難準備・高齢者等避難開始

- ・ **避難に時間を要する人（ご高齢の方、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、避難の準備を整えましょう。

- 災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合

避難勧告

- ・ **速やかに避難場所**へ避難をしましょう。
- ・ **外出することでかえって命に危険が及ぶような状況**では、近くの安全な場所への避難や自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。

- 災害が発生するなど状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合

避難指示（緊急）

- ・ まだ避難していない人は、**緊急に避難場所**へ避難をしましょう。
- ・ **外出することでかえって命に危険が及ぶような状況**では、近くの安全な場所への避難や自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。

☆自主防災組織としての活動

○ 避難準備・高齢者等避難開始

- ・ テレビ、ラジオ、インターネットなどで正確な情報（今後の気象情報等）を確認する。
- ・ 避難に時間がかかるお年寄りなどには、避難所への避難を勧めるとともに、避難行動を支援する。
- ・ 危険が予想される地域の住民に、速やかに避難行動がとれるように準備を呼びかける。



○ 避難勧告

- ・ 発令された地域の住民に、速やかに避難を開始するよう呼びかける。



○ 避難指示（緊急）

- ・ 避難開始を呼びかけるとともに、道路冠水など避難すること自体が危険な場合は、自宅もしくは近所の2階以上に留まるなど、命を守るために最善な行動をとるよう呼びかける。



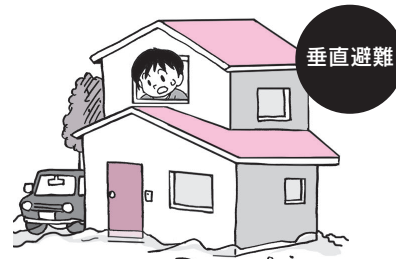
大雨・台風が近づいてきたら・・・

- ・ テレビやラジオで、台風情報や防災上の注意事項をよく聞くようにしましょう。
- ・ 不要・不急な外出は、できるだけひかえるようにしましょう。
- ・ ベランダにある植木鉢、物干しざおなど飛散の危険が高いものは、室内に取り込みましょう。
- ・ がけ地付近の人は、大雨が続くと地盤がゆるみ、がけ崩れの起こるおそれがありますので、十分注意しましょう。
- ・ 川の近くに住んでいる人は、川の水かさにご注意しましょう。

☆災害に応じた適切な避難行動

○ 洪水の場合

- ・ 浸水が浅い地域
⇒ 自宅の2階以上に移動する（垂直避難）。



- ・ 大きい川の堤防のそばや2階以上の浸水の可能性がある地域
⇒ 避難場所へ移動する（立ち退き避難）。



○ 土砂災害の場合

- ・ 自宅の近くに土砂災害警戒区域や危険箇所がある地域
⇒ 避難場所へ移動する（立ち退き避難）。



- ・ 外に出るのが困難な場合
⇒ 2階以上の斜面から離れた部屋に移動する（垂直避難）。



危険な前ぶれに注意しましょう

ふだんから川やがけの様子を気にかけておきましょう。もし、雨が続けている間や雨上がりに、ふだんとは違う次のような状態に気づいたら、近所の人にも呼びかけて注意を継続し、危険を感じたら速やかに避難しましょう。

また、防災関係機関にも通報しましょう。

- ・ 川の水かさが急激に上昇している。
- ・ 川がにごったり、流木などが流れている。
- ・ がけから音がする。小石が落ちてきている。斜面にひび割れや変形がある。
- ・ がけや斜面から水が吹き出している。がけからの水がにごっている。
- ・ 山鳴りがする。雨が降り続けているのに川の水位が下がっている。