

第1編

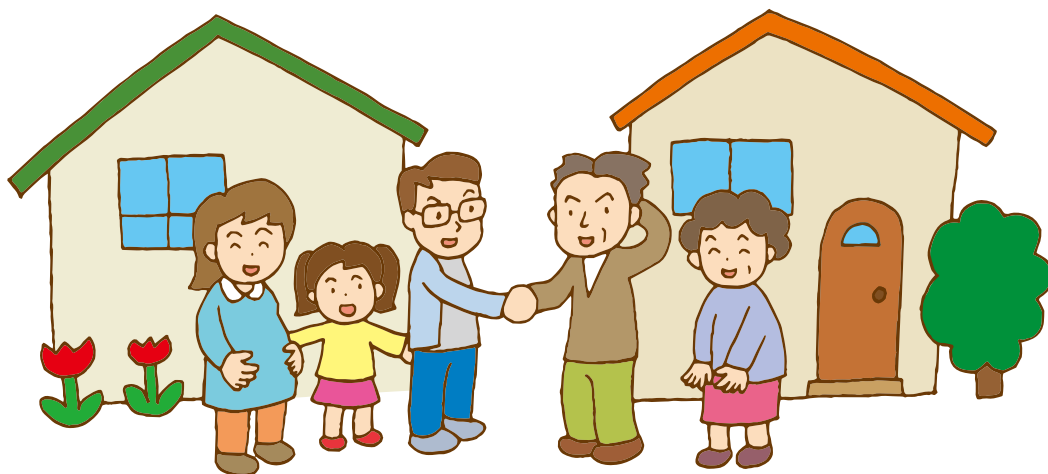
日ごろの備え

1. 個人及び地域における防災活動のあり方

地震や風水害などの災害に備えて、**あなたの家では、自分や家族の命を守り被害を最小限に食い止められる備え《自助》ができていますでしょうか。**自宅の安全対策、家族間での非常時の取り決め、伝言ダイヤルの活用や避難場所の確認などはしていますか。

さらに、**《自助》**だけではなく、となり近所でお互いに支えあい助けあって、組織的な防災活動を行う**《共助》**が重要になります。**あなたは、おとなりの人のことをよくご存知ですか？その人に被害が及んだときに、周りの人と協力して手助けをすることができるでしょうか。**

大きな災害が起こると、市役所や消防などの防災関係機関の対応に限界が出てくることが予想されます。そのときに備えて、自助、共助の意識を育てていくことがとても大切なのです。



札幌市が発行するパンフレットの活用

以下のパンフレットは、区総務企画課（区役所0番窓口、20番窓口）などの窓口でお配りしています。このほかにも、防災に関するパンフレット等をご用意していますので、ご相談ください。

災害時の自助・共助の取組に関するパンフレット



さっぽろ
防災ハンドブック



自主防災マニュアル



防災入門

災害に関するパンフレット



地震防災マップ



洪水ハザードマップ

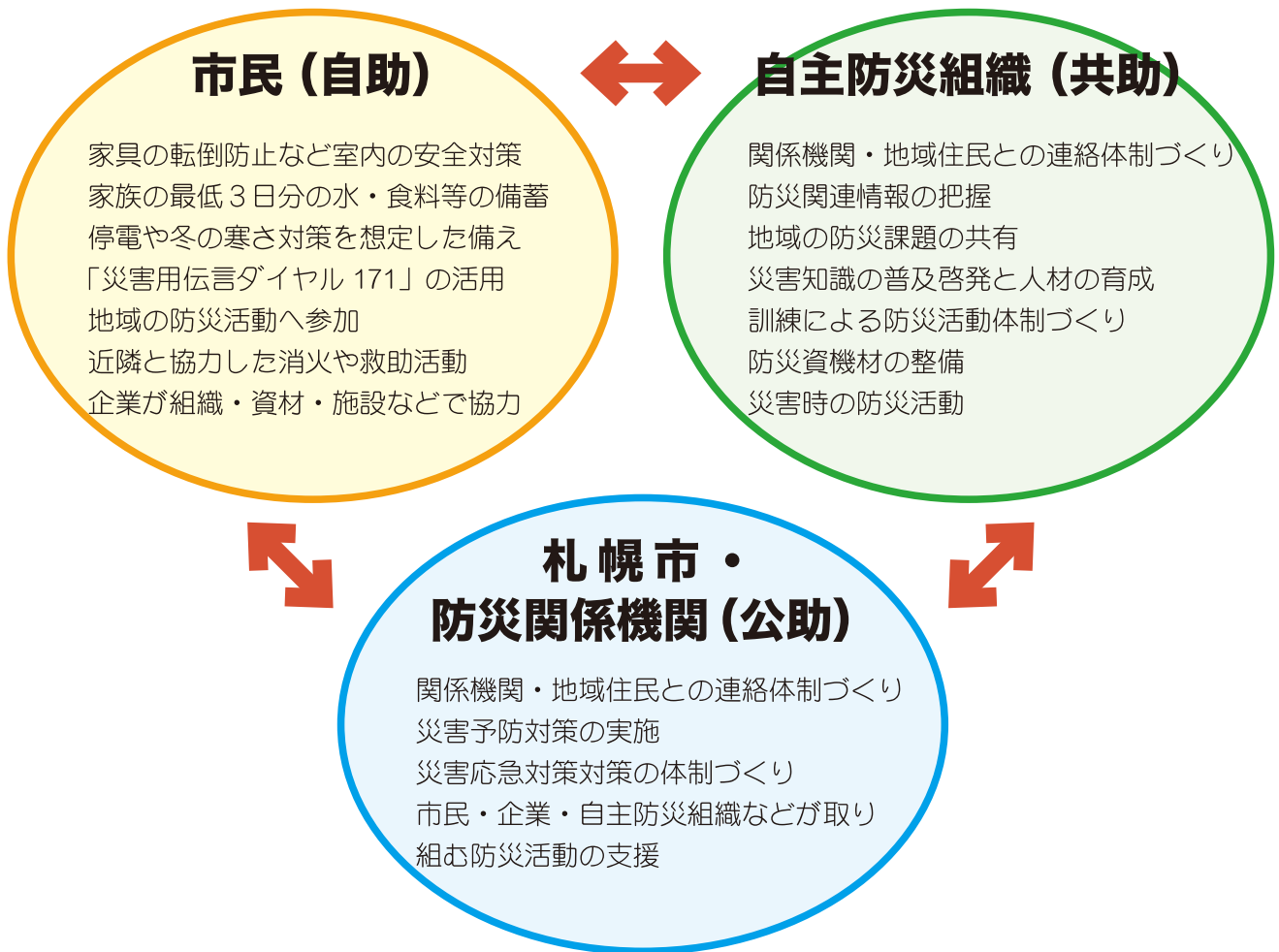
※研修会等でご活用いただける『札幌市防災DVD』の貸出も行っています。

2. 地域の備え（共助）

(1) 地域の防災組織の役割

◎地域組織を核とした防災活動

災害から自分や家族の命を守るためには、日ごろから十分な対策が必要です。自助、共助、公助の役割を、市民一人ひとり、企業、町内会、自主防災組織、消防団、行政のそれぞれが果たし、連携・協力していくことが大切です。中でも町内会などの組織は、自助意識の啓発や共助の取組の担い手として、中心的な活躍が期待されます。



自主防災組織とは・・・

自主防災組織は、主体的な防災活動を行うために結成する地域の活動組織です。活動範囲や構成に決まりはありませんが、組織を編成する地域の人たちから、自主防災活動の取組への理解を得て進められるとよいでしょう。

日ごろから協力しあう関係を生かして、町内会組織を活用して編成している地区が多くありますし、新たに組織をつくることも可能です。町内会活動として取り組む場合は、町内会の規約の中に、防災活動についての項目を加えるとよいでしょう。

札幌市では、自主防災組織に対して、訓練等に活用いただける防災資機材の助成を行っています。詳しくは区役所総務企画課へおたずねください。

◎防災組織の体制づくり

自主防災組織をつくるにあたっては、避難場所の役割ごとの編成を考えるとよいでしょう。例として以下のような編成が考えられます。

	災害時の役割	平常時の役割
本部	本部長	・防災関係機関との連絡調整
	副本部長	・任務分担、連絡網の作成
	統括部長	・研修会などの開催
	防災部長	・防災訓練の実施（各班共通） ・その他防災に関すること
活動班	総務班	・避難場所運営の庶務 ・区災害対策本部との連絡調整
	情報連絡班	・危険箇所の把握 ・避難先の把握
	消火班	・安全点検の指導
	救出・救護班	・防災資機材の点検 ・応急手当講習の受講
	避難支援班	・避難経路の安全確認 ・避難支援や災害時要配慮者の支援 ・災害時要配慮者の支援体制づくり
	食料・物資班	・備蓄物の点検 ・緊急貯水槽の把握
	衛生班	・衛生備品の利用点検
	被災者管理班	
	ボランティア班	・ボランティア活動団体の把握

- ・世帯の少ない町内会の場合、複数の町内会が協力することも考えられます。
- ・避難者の中に災害時要配慮者が多数いる場合等は「災害時要配慮者班」を設けることも考えられます。
- ・時間の経過とともに必要になる活動が変化していくことが想定されます。

防災リーダーとは・・・

防災リーダーとは、災害時はもちろん、自主防災活動に率先して取り組んでいける人のことで、資格や経験は問いません。町内会の役員に限らず、誰もが担うことのできる役割です。

<防災リーダーの主な役割>

- ・防災活動組織の編成
- ・防災活動計画の作成
- ・地域住民の防災意識の把握
- ・区役所や消防などとの連絡調整
- ・情報伝達や救出、救護など各種防災訓練の企画



東区では毎年1回「防災研修会」を開催しています。防災リーダーとして地域の防災活動を担っていただける方は、ぜひ参加しましょう。

(2) 防災活動の普及啓発

◎普及啓発の目的

防災活動の普及啓発の目的は「自助」「共助」の両輪の意識を持ってもらうことです。自分の命を守ることができれば、家族を救うことも、近所の人を助けることもできます。そのための家庭での備えの大切さを理解してもらいましょう。また、地域に住むお互いが協力しあうことの大切さを理解してもらいましょう。自主防災組織がどんな活動をしているかについて知ってもらうことも大切です。

◎普及啓発の例

防災情報の発信

○身近で定期的な防災情報の発信

- ・防災パンフレットの配布
- ・町内会報や回覧板で防災に関する記事を連載

○心をうつ防災の呼びかけ

- ・防災標語、川柳、ポスターなどを募集する
- ・標語や川柳を使った呼びかけ

○防災グッズを配布する

- ・防災グッズを〇〇大会の景品にする

○防災意識をチェックする

- ・各家庭の災害の備えや防災意識をアンケート調査し、結果を広報で報告する
- ・家庭の防災対策のチェック項目を配布する



楽しみながら防災訓練

○ゲームで防災を学ぶ

- ・防災運動会（バケツリレー競走、担架競走、災害障害物競走、災害借物競走）
- ・避難ルートウォークラリー
- ・防災クイズ大会
- ・防災カルタ大会
- ・伝言ゲームで情報伝達訓練

○美味しい防災訓練

- ・防災訓練の時におにぎりの早づくり大会
- ・炊き出し炊事遠足
- ・お祭りで炊き出し
- ・備蓄食料を使った料理教室

○レベルアップを表彰する

- ・子ども防災訓練参加証
- ・防災訓練の参加ポイントを作り地域イベントで還元

対象者を意識した講座開催

○自助＝家庭のための講座

- ・「家具の転倒防止講習と用具斡旋」
- ・「建物・外構の耐震策と点検講習」
- ・「家庭の備蓄と避難路確認」
- ・「家族を守る救命救急術」

○子育て世帯向けの講座

- ・「赤ちゃんのための防災講座」
- ・「親子で一日避難場所宿泊体験」

○高齢者向けの講座

- ・「介護世代の災害の備え」
- ・「町内健康防災ウォーク」

災害時の体験を共有する

○災害時の体験をする

- ・宿泊体験（体育館、テント）
- ・煙道体験
- ・地震体験
- ・障がい者避難体験（目隠しや重りなど）

○体験者の声を聞く

- ・被災体験者から話をきく会
- ・災害ボランティア体験者から話を聞く会

(3) 防災訓練実施の手引き

日ごろやっていないことは、いざというときにできません。経験があれば対応も早く、臨機応変に活動できるでしょう。ぜひ災害に備えた各種訓練を行いましょう。

◎防災訓練の種類

防災訓練として、防災組織の役割に応じて対応を訓練するものや、まちの危険や防災資源を知るための訓練、状況判断を体験する訓練などが考えられます。習得したい内容に応じて、どのような訓練をしたらいいかを検討しましょう。

	訓練項目	達成目標	内 容
役割に応じた訓練	情報連絡 (情報収集・ 情報伝達)	地域の情報を収集し、区役所や消防などから発信される情報を正確に迅速に伝えられるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> 区役所や消防などへの情報伝達手順の確認 住民への情報伝達手順の確認
	消 火	火災発生を周囲に知らせ、消火器の使用などによる安全な初期消火ができるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> 消火器による消火 応援要請手順の確認
	救出・救護	備蓄資材を活用して、倒壊建物などからの救出や応急手当ができるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> 防災資機材の使い方の習得 倒壊した建物からの救出手順の確認 搬送方法の確認
	避難支援	集団で安全に移動するための避難誘導や、適切な移動支援ができるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> 避難訓練の実施
	災害時要配慮者支援	災害時要配慮者の状況にあわせて避難支援を行い、避難場所での配慮や情報提供ができるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> 避難支援手順の確認 障がい者の避難体験を含んだ訓練
	給食・給水	状況にあわせて混乱なく物資を配布し、迅速な給食や給水ができるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> 配給ルール決定手順の確認 非常食体験
	避難場所開設・運営	収容避難場所を開設し、集まった人で役割分担をして運営できるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> 役割分担と行動手順の確認 避難場所運営ルールの作成
	冬季の避難	冬季の災害をふまえた資機材の準備や行動ができるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> 積雪期の移動体験（車いすなど）

	訓練項目	達成目標	内 容
まちの危険や防災資源を知る訓練	防災まち歩き	まちを歩き現地を確認することで、地域の防災課題に気づき、対策の検討ができるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> ・現地確認による防災資源や課題等の把握 ・対策の検討
	防災マップづくり	地域の防災課題をマップにまとめ、把握できるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> ・マップ作成による防災課題等の確認 ・対策の検討 ・作成済または作成中の各種マップ（福祉マップ、安心安全マップ等）を活用する
	防災資機材や備蓄品のチェック	定期的に備品を管理し防災資材の機能維持ができるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> ・防災資機材の使用手順の確認 ・防災資機材の定期点検（更新・追加） ・備蓄品の期限や保管状況の確認
状況判断を伴う体験型訓練	災害図上訓練（DIG）	災害シミュレーションを通して、地域の防災課題に気づき、対策の検討ができるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> ・地図上で行う防災訓練
	クロスロード	災害の状況に応じた柔軟な判断ができるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> ・各種の状況下による判断や対応の検討 ・判断基準の共有
	避難所運営ゲーム（HUG）	避難者の状況を素早く判断し、適切な誘導や対応ができるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> ・「状況付与カード」を使った避難所の運営体験

地域特性にあわせた訓練をしよう

集合住宅が多くて、高齢者の避難移動が不安です。住民間のコミュニケーションもふだんあまりありません。



各階からの避難をしてみると、移動の問題が実感できるかも。給食訓練は備蓄資材の保管場所や使い方、炊き出しの手順を確認できて、地域のコミュニケーションの機会にもなりそう。

新興住宅地で最近引越してきた人が多いので、地域の歴史や特徴があまり知られていないです。



みんなで防災まち歩きをしてみると、まちを知ることができるし、役立つ資源や、危険な場所を確認できそうです。お年寄りに歴史も教えてもらえそう。

役員が高齢化していて、若い防災リーダーが少ないのが不安です。



親子で家庭向け防災訓練に参加してもらおうと、防災の大切さが伝わるかも。地域で用意している防災資材を確認して、みんなで使い方を練習するのもいいかも。

この他にも「高齢者が多い」「企業や福祉施設がある」などの地域の特性が考えられます。

◎事前の計画・調整の手順

どのような訓練にするかを話し合い、計画案をつかって関係先に協力を依頼しましょう。実施後に訓練としてうまくいかなかった所などを振り返り、次回の訓練に生かすことが大切です。

① 訓練の内容の検討

- ・ 担当者が集まり、どんな訓練にするか話し合う。
- ・ 開催の目的を確認する。

② 計画案作成

- ・ 参加しやすい日時等に配慮し、計画案を作成する。

③ 関係機関への協力依頼

- ・ 必要に応じて区役所・消防・企業等に参加や協力を依頼する。

④ 訓練会場の確保

- ・ 内容や参加人数に応じた訓練会場を確保する。
- <公園利用の届出>
- ・ 土木センターに届出をする。参考に実施計画案をつける。
- <施設(学校等)利用のお願い>
- ・ 施設へ協力をお願いし、日程等の調整をする。

⑤ 広 報

- ・ チラシやポスター等で参加をよびかける。

⑥ 実 施 準 備

- ・ 当日の役割を分担し、実施手順を共有する。必要な準備を確認する。

⑦ 訓 練 の 実 施

⑧ 訓練の振り返り

- ・ スムーズにできなかったところはどこか検証する。
- ・ 反省点を次回の訓練内容に生かす。

<計画案の内容>

- 日時
- 場所
- 参加者、人数
- 訓練内容
- 消防署等の指導など
- 資機材

<協力依頼内容>

- 訓練内容は適切か相談
- 技術的指導の依頼
- 必要資機材の確認と手配の相談

<公園利用をする場合>

- 公園利用届
- 公園使用許可申請書

<収容避難場所(学校等)を利用する場合>

- 日時
- 備蓄物資の確認
- 利用スペース確認

<広報手段>

- チラシ・ポスターの作成・印刷
- 掲示・配布場所の確認
- 掲示・配布作業の分担
- 回覧準備

<実施準備>

- 役割分担
- 手順確認
- 必要資機材の手配
- 保険の加入
(レクリエーション保険など)

訓練プログラムの例

実際の防災訓練では、次のように、いくつかの訓練を組み合わせることもできます。地域住民だけでなく、施設の方と一緒にを行うプログラムも考えてみましょう。

時刻	内容
9:00	地震発生 地域住民、自治会役員、市職員等は一時避難場所に避難開始
9:10	開会式（挨拶、訓練内容説明、注意事項伝達）
9:20	訓練開始 ●地域住民は3班に分かれて20分間隔でローテーション訓練を実施。 ○応急手当訓練 ○防災資材取扱訓練（倒壊家屋からの救出、搬送） ○心肺蘇生、AED 取扱訓練 ●その他 ○防災グッズ展示 ○防災パンフレット配布
10:20	●地域住民は避難場所開設訓練（集合～運営委員会開催まで）
11:30	閉会式（訓練講評）
終了後	非常食配布、防災倉庫見学（希望者）


- 子どもは校舎から避難ののち、避難場所まで移動する。
- 子どもは消防署の指示に従い、1時間の体験訓練を実施。
○煙道通過訓練 ○火災実験
○水消火器訓練

冬に大地震が起きたら…

冬に大地震が起きたら、どんな問題が起こるでしょう。冬季間に防災訓練をしてみると、いろいろな課題がわかり、対策を検討できます。


冬も避難経路は使えるのかな？
車いすは車輪がはまって一人では動かせないし、足もとが悪く、障がいのある人や高齢者は移動に時間がかかりそう。



 ソリやママさんダンプを活用すると移動しやすいです。その場合は転倒に気をつけましょう。雪で道が狭い所も多いので、誘導をするなど車の通行などに気をつける必要もあります。

寒い時期なので、外で待つのはつらいと思う。学校の体育館は床がとても冷たいだろうし、寝泊まりできるのかな？



 市が備蓄している毛布や寝袋には限りがあるので、スキーウェアなどの防寒着が必要不可欠です。手袋や帽子も忘れずに！新聞紙や段ボールは保温効果が高いので体にまくなどして温かくできます。