

活動のためのツール（資料集）

活動項目	ファイル名称	形式	ページ
活動状況を知る	● 自主防災組織活動チェックリスト	PDF	資-1
活動計画を作成する	● 三カ年の取り組み	Excel	資-2
	● 年間活動計画表	Excel	資-3
まちあるきを行う	● まちあるきチェックリスト	Word	資-4
	● 防災資機材チェックリスト	Word	資-10
チラシを作成し参加を呼びかける	● イベント用チラシ作成様式（1・2）	Word	資-16
	● 活動者募集用チラシ作成様式	Word	資-18
参加者に楽しみを提供する	● 非常時持ち出し品リスト	PDF	資-19
地域行事と連携して活動する	● 防災クイズ問題例	PDF	資-20
体験型の防災学習を行う	● 防災簡単工作作り方	PDF	資-24
医療・福祉機関、企業などと連携する	● 医療・福祉機関との協定書作成例	Word	資-28
	● 企業との協定書作成例	Word	資-30
防災講座・講演会を開催する	● 講演会の時間割・準備品リスト	Word	資-32
	● 参加者配布用プログラム	Word	資-34
防災マップを作成する	● 防災マップ作成様式	Excel	資-35
防災訓練を行う	● 災害時の活動体制チェックリスト	Word	資-37
	● 防災訓練シナリオ	Excel	資-42
	● 避難者確認カード	Word	資-43
	● 防災訓練準備品リスト	Excel	資-44
	● 参加者配布用プログラム	Word	資-45
アンケート調査を行う	● アンケート調査票設問例集	Word	資-47

活動状況を知る

自主防災組織活動チェックリスト

実施日：

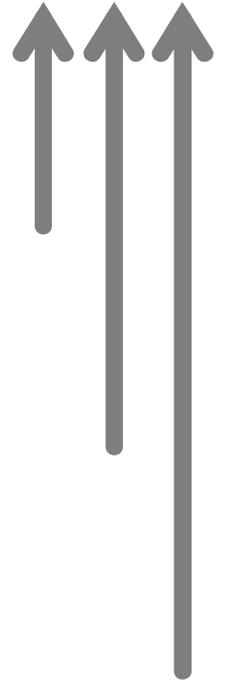
- ・このチェックリストは、自主防災組織の役員を対象としたものです。
- ・以下の項目を『○・×・△』の3段階で評価し、自分たちの活動状況を把握しましょう。

段階	No.	項目	評価
組織結成段階	1	安全安心な地域づくりを目的に、一緒に活動を行う仲間がいる	
	2	地域で自主防災組織の必要性が認識されている	
	3	自主防災組織の役員が緊急時に率先して対応することを自覚している	
	4	自主防災組織の役員が行政から発信される防災情報を理解している	
活動初期段階	5	地域で防災について話し合う機会を設けている	
	6	地域で講座や勉強会を開き、専門家の話を聞く機会を設けている	
	7	地域に家具の転倒防止や非常持出し品など、家庭の備えを呼びかけている	
	8	地域に避難経路・避難所を周知している	
	9	地域に災害時の情報伝達方法を周知している	
	10	自主防災組織の役員が過去の災害や被災状況を理解している	
	11	自主防災組織の役員が率先して行動している	
活動中期段階	12	災害時の活動を指揮できる人が一定人数いる	
	13	自主防災活動に女性の意見を反映できる役員がいる	
	14	自主防災組織内で平常時・災害時の役割分担が決められている	
	15	自主防災組織の役員を専任化している	
	16	地域で防災計画（災害時対応マニュアル）を作成している	
	17	地域内で活動している様々な団体と定期的な情報交換を行っている	
	18	各家庭の防災対策を充実させる活動を実施している	
	19	地域の連携を意識した活動を実施している	
	20	地域の危険箇所などに対し、安全点検を行っている	
活動成熟段階	21	自主防災組織内に防災に関する知識を有し、活動を指導できる人がいる	
	22	自主防災活動において地域の様々な団体との連携・協力体制ができている	
	23	共助（助け合いや連携）に関する知識を深める活動を行っている	
	24	近隣地域の自主防災組織と防災について情報交換を行っている	
	25	近隣地域の自主防災組織と連携した活動を実施している	

活動計画を作成する

■三カ年の取り組み

活動テーマ	取り組み内容	実施程度	1年目	2年目	3年目



■年間活動計画

活動項目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
■年間活動計画の検討												
① 活動計画の作成												
1 自主防災役員の防災知識向上												
①												
②												
2 自主防災組織の体制強化												
①												
②												
3 地域全体への防災意識の波及												
①												
②												
■活動の検証												
① 活動の振り返り												
② 次年度活動計画の作成												



まちあるきを行う

まちあるきチェックリスト

災害が発生した時に、地域内で被害が起こりそうな所をまちあるきと合わせて確認しましょう。チェックリストの空欄には、地域独自のチェック項目を入れてみましょう。

また、まちあるきで気づいたことを「気づきメモ」に書き留めておきましょう。

●河川氾濫

氾濫しやすい区域を把握することで、氾濫した時の被害の大きさが判断でき、早めの避難に役立ちます。

No.	項目	✓
1	土地が河川の通常の水位より低い	
2	河川カーブの外側となる護岸が低い	
3	河川護岸にひび割れ、欠損、剥離（はくり）などの損傷がある	
4	河川護岸が途切れた箇所があり、川の増水で越流する	
5	空石積形式の堤防裏の地面が沈下している	
6	河床に土砂が堆積して水の流れを妨げ増水時に越流の恐れがある	
7	河床に草木が繁茂し水の流れを妨げ増水時に越流の恐れがある	
8	機能できないと思われる堰・樋門・水門がある	
9	橋脚の間隔が狭く流木などが引っかかりやすい橋がある	
10	雨が降ると溢れやすい箇所がある	
11	過去に氾濫した箇所がある	
12	流域の川の近くに民家が多い	
13		
14		
15		
気づきメモ		

●土砂災害（がけ崩れ、土石流、地すべり）

土砂災害の起こりやすい箇所などを確認し、安全かつ早めの避難に役立てましょう。

No.		項目	✓
1	がけ崩れ	「土砂災害防止法の指定区域」や「急傾斜地崩壊危険箇所」がある	
2		上記以外にがけ崩れの恐れがある箇所がある	
3		「土砂災害防止法の指定区域」に未対策のがけがある	
4		のり面に突出した高い樹木がある。(強風で斜面が緩む)	
5		斜面にある道路や水路が傾いたり変形している	
6		がけの中間や頂上に割れ目がある	
7		がけの下に大小の石が落ちている	
8		雨が続くとがけから水が湧きだす	
9		過去にがけ崩れがあったが、未対策の箇所がある	
10		急傾斜地の石垣や擁壁などにひび割れ、傾きなどの損傷がある	
11		のり枠工・擁壁工などのがけ崩れ対策工にひび割れなどの損傷がある	
12		がけの中間や頂上から岩が突き出ている	
13		がけの上の水はけが悪い	
1	土石流	「土砂災害防止法の指定区域」や「土石流危険渓流」がある	
2		上記以外に土石流の恐れがある箇所がある	
3		「土砂災害防止法の指定区域」に未対策の渓流がある	
4		渓流の上流にがけ崩れや裸地がある	
5		谷の出口に土石や流木が引っかかりやすい橋梁などがある	
6		渓流の底に土砂が堆積している	
7		過去に土石流が発生し未対策の箇所がある	
8		砂防堰堤が満砂の状態である	
9		民家付近で川の屈曲が多い	
1	地すべり	「土砂災害防止法の指定区域」や「地すべり危険箇所」がある	
2		上記以外に地すべりの恐れがある箇所がある	
3		過去に地すべりが発生したまま未対策の箇所がある	
4		樹木が不自然に傾いたり、曲がっている箇所がある	
5		沢や井戸の水、湧水が濁ることがある	
6		地面にひび割れがある	
気付きメモ			

●浸水災害（豪雨、高潮、津波）

浸水しやすい箇所などを確認し、安全な避難に役立てましょう。

No.	項目	✓
1	ガードパイプなどの柵や欄のない水路や側溝がある	
2	ガードパイプなどの柵や欄のない橋梁がある	
3	浸水時、道路との境界が分かりにくい水路や側溝がある	
4	豪雨により蓋が外れやすいマンホールがある	
5	土地が低く浸水しやすい箇所がある	
6	浸水すると歩道と道路の段差が分かりづらい箇所がある	
7	大雨で川のようになる傾斜路がある	
8	アンダーパスや地下道があり浸水時通れなくなる恐れがある	
9	水はけの悪い土地がある	
10	側溝や水路に雑草が繁茂し、ゴミが溜まっている	
11	防潮堤にひび割れ、欠損、剥離などの損傷がある	
12	フラップゲートが破損している	
13	過去に高潮や豪雨で浸水した箇所がある	
14	過去に津波が発生し、浸水した箇所がある	
15	海拔標高を表示している標識がある	
16		
17		
18		
19		
20		

気付きメモ

●強風・地震（液状化）

地震と強風（台風・季節風など）に対する備えは共通するものが多いです。注意が必要な箇所を把握し、安全な避難に役立てましょう。

No.	項目	✓
1	ガラスの破損・飛散の恐れのある高い建物がある	
2	ベランダなどから落下物の恐れのあるマンション・住居がある	
3	落下や飛ばされる恐れのある広告物がある	
4	風当たりの強い場所に老朽化した建造物がある	
5	昭和56年以前に建築された（新耐震基準を満たさない）建物が多い	
6	倒壊して道路を塞ぐ恐れのある建造物（道路閉塞建物）がある	
7	ガスボンベなどが固定されていない	
8	自動販売機が固定されていない	
9	路地などに転倒防止策をしていない高いブロック塀がある	
10	ブロック塀にひび割れ、欠損、剥離などの損傷がある	
11	土地が埋め立て地である	
12	土地が中州である	
13	造成前は窪地や水田だった	
14	大きな川の沿岸であり、特に氾濫常襲地帯である	
15	採掘場跡地の埋戻し地である	
16	過去に液状化が発生した箇所がある	
17		
18		
19		
20		
<p>気付きメモ</p>		

●火災

地域で放火や地震等による火災を防止するため、燃えやすいものなどが置いてある場所を確認しましょう。

No.	項目	✓
1	ゴミステーションが設置されていない	
2	家屋の周囲に燃えやすいものがある	
3	施錠していない倉庫がある	
4	日当たりのよい場所に可燃物とともに水の入ったペットボトルが置いてある	
5	家屋が密集している	
6	道が狭く緊急車両の近づけない地域がある	
7	地域の山林にキャンプ場がある	
8	野焼きや焚火をする習慣がある	
9		
10		
気付きメモ		

●豪雪災害

中山間地では豪雪による被害も注意しましょう。

No.	項目	✓
1	雪崩危険箇所や雪崩の起きそうな斜面がある	
2	過去に雪崩が発生した箇所がある	
3	豪雪で孤立しやすい地区がある	
4		
5		
気付きメモ		

●その他の確認項目

地域の中で災害時に役立つ施設を確認しておきましょう。

No.	項目	✓
1	公衆電話の位置を把握している	
2	AEDの設置箇所を把握している	
3	地域近辺の病院とその種類を把握している	
4	防災備蓄倉庫の位置を把握している	
5	飲料水兼用型防火水槽の位置を把握している	
6	生活用水に利用できるような溪流、井戸がある	
7		
8		
9		
10		
気付きメモ		

防災資機材チェックリスト

自主防災活動に必要な資機材を管理状況と合わせて確認しましょう。まちあるきと合わせて行うとより効果的です。

チェックリストの空欄には、地域独自で備えているものなどを加えてみましょう。

●備蓄品・資機材の管理

災害発生時にすぐに使うことができるよう、管理方法を確認しましょう。また、自主防災組織で備蓄倉庫を設置し、収容物品と数量は全員へ周知しましょう。

No.	項目	✓
1	備蓄品・資機材の保管場所を決めている	
2	地域住民に保管場所の鍵の所在を周知している	
3	備蓄品・資機材は、地域に起こりうる災害を想定している	
4	備蓄品・資機材は、使用期限などを定期的を確認している	
5	備蓄品・資機材のリストを作成している	
6		
7		
8		
9		
10		
気付きメモ		

●情報収集・伝達用

No.	項目	✓
1	携帯用ラジオ（予備電池）	
2	拡声器（予備電池）サイレン付	
3	住宅地図2種類（個人の住宅が確認できる地図、避難場所までの地図）	
4	模造紙	
5	メモ帳（1班当たり1冊準備）	
6	油性マジック	
7	腕章（役員用）	
8	ボールペン	
9		
10		

●初期消火用

No.	項目	✓
1	消火器	
2	消火用バケツ（30個程度）	
3		
4		
5		

●水防用

No.	項目	✓
1	救命ボート（2～4人乗り）	
2	救命胴衣	
3	防水シート	
4	シャベル	
5	スコップ	
6	ロープ	
7	土のう袋（砂）	
8		
9		
10		

気付きメモ

●救出用

救出に使用する資機材は、地域にある建設会社、ホームセンターなどと連携することで、災害時の提供を期待することもできます。

また、各家庭にあるものを災害時に持ちよることで、補うこともできます。

No.	項目	✓
1	バール	
2	はしご	
3	のこぎり	
4	ジャッキ	
5	ハンマー（両口）	
6	ロープ（20m程度）	
7	ウィンチ	
8	チェーンソー	
9	ヘルメット	
10	防煙・防塵マスク	
11	多機能ナイフ	
12	ボルトクリッパー	
13	皮手袋	
14	ゴーグル	
15	ホイッスル	
16	担架・毛布	
17	リヤカー	
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
気付きメモ		

●避難用

避難に利用する資機材は、なるべく各家庭で備え、不足しそうなものを自主防災組織で揃えるようにしましょう。飲料水・食料などは、消費期限に注意しましょう。

No.	項目	✓
1	ライト	
2	標旗	
3	拡声器（予備電池）	
4	リヤカー	
5	発電機（燃料）	
6	警報器具	
7	毛布	
8	電池（単3など20個程度）	
9	携帯用充電器	
10	トイレトーパー（20巻程度）	
11	ウエットティッシュ	
12	消毒剤（スプレータイプ）	
13	屋外トイレ（便座・簡易トイレ）	
14	食料（パン・缶づめなど）	
15	飲料水（500ml）	
16	タオル	
17	防寒着	
18	防塵マスク	
19	軍手	
20	ポケットラジオ	
21	レスキューホイッスル	
22	車いす	
23		
24		
25		
気付きメモ 		

●給食給水用

No.	項目	✓
1	清涼飲料水	
2	非常食（乾パン、アルファ化米）	
3	炊飯装置	
4	鍋	
5	紙コップ	
6	給水タンク	
7	濾水装置	
8	ガスボンベ	
9	カセットコンロ（予備ボンベ含む）	
10	着火用ライター	
11	やかん	
12	おたま	
13	割りばし	
14	スプーン	
15	紙皿	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
<p>気付きメモ</p>		

チラシを作成し参加を呼びかける

● ● 地区の 防災地図を作りましたよ！

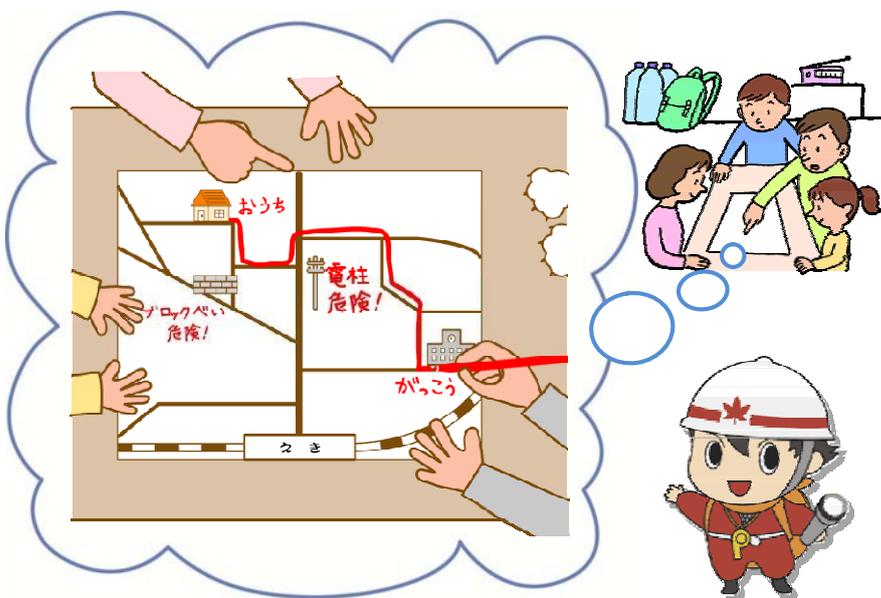
●●地区自主防災会は、皆さんの防災意識向上を目指し、さまざまな防災活動を企画しています。今年度は、地域の危険箇所などをまとめた「防災地図」を作ります。

防災地図ってなに？

防災地図とは、公表されている危険箇所情報だけでなく、地区の皆さんしか知らない情報を追加し、地区専用の地図として分かりやすく整理したものです。

どんなことに役立つの？

災害時の避難はもちろんのこと、地区の情報を皆さんで共有することで、日頃からの安心・安全なまちづくりにも役立ちます。



どうやって作るの？

防災地図は、地区の皆さんと話し合いを重ねながら作っていきます。

STEP : 1

地図で地区を確認！

写真

STEP : 2

歩いて地区を確認！

写真

完成！

●●地区版
防災地図



話し合いには、専門の知識を持ったスタッフも参加するため、**初めての方でも大丈夫**です！ぜひご参加ください。

実施日：平成●●年●月●日（●） ●●時～●●時

会場：●●●●コミュニティセンター 会議室

活動に興味のある方は、●●地区自主防災会（下記お問い合わせ）までご連絡下さい。

お問い合わせ



●●●●地区 防災訓練のご案内

このたび、●●●●地区において「防災訓練」を実施することとなりました。
今回は 東日本大震災の発災以降、関心が高まっている「南海トラフ巨大地震」を想定した避難訓練を実施するとともに、●●●●消防署のご協力のもと、各種の訓練、体験や実演などを行う予定です。

みなさま お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

記

日時 平成●●年●●月●●日（●曜日） ●時～●時

総合会場 ●●市立 ●●●●小学校 体育館・グラウンド

- 内容
- ◆南海トラフ巨大地震を想定した避難訓練
（防災行政無線を合図に各町内会・自主防災会の定めた一時避難場所に集合
→ 避難経路などを確認しながら●●●●小学校へ移動）
 - ◆消火訓練、応急救護訓練、煙体験などの各種訓練・体験
 - ◆消防車（はしご車）や 防災備品の展示、非常食の試食 など

- * 荒天時は中止（順延なし）となります。
- * 小学校・体育館内は土足厳禁です。靴を入れる袋をご持参ください。

《参考》

広島県が平成 25 年 9 月 20 日に発表した地震被害想定（暫定版）では、南海トラフ巨大地震が発生した場合、最悪のケースでは、県内の死者数は約 1 万 5000 人、建物の全壊は約 7 万棟にのぼると推計されています。

みんなで力を合わせ、地域の防災・減災に取り組んでいきましょう。

- 主催 ●●●●地区自主防災会連絡協議会
共催 ●●●●消防署、●●●●小学校、
協力 ●●株式会社

【連絡先】



あなたの力が●●地区に必要です



防災ボランティアスタッフ募集!

防災に関心を持ち地域に貢献してみたい方、一緒に活動しませんか?

■年齢や経験は問いません！ 特に以下の方は大歓迎です！

- 地区の安全を真剣に考えてくださる方
- 防災に活かせる資格・経験をお持ちの方（医師・看護師・保育士・介護士・情報通信・語学に堪能、など）
- 救出・救助活動に関する知識や技術を持った方

■まずは活動に参加しながら防災に関する知識を習得しませんか？

- 今年度は主に、「●●●●」と「●●●●●●●●」を実施します。
- 自主防災活動は1年間を通して、1～2ヶ月に1回程度の実施を予定しています。
- 月●日（土）には、の「防災訓練」を予定しています。

■お問い合わせ・お申し込み

参加者に楽しみを提供する

非常時持ち出し品リスト

- 男性の場合で最大 15 kg、女性で 10 kg程度が一つの目安です。
- 離ればなれになったときのために、荷物は各自のリュックに分割させておきましょう。

貴重品

準備できたら
チェック!



- 現金 (5万円程度)
- 預金通帳
- 免許証
- 健康保険証

など

食料・飲料水

準備できたら
チェック!



- 飲料水
- 缶詰 (缶切)
- レトルトご飯
- インスタント食品
- 缶パン

など

衣料品

準備できたら
チェック!



- 着替え用衣類
- タオル
- 毛布
- 軍手
- 雨具
- マッチ
- ライター
- ろうそく
- ティッシュペーパー
- レジャーシート
- 衛生用品

など

医療品

準備できたら
チェック!



- ガーゼ、包帯
- 消毒液
- 脱脂綿
- かぜ薬
- 胃腸薬
- 常備薬

など

その他

準備できたら
チェック!



- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 予備電池

など

※赤ちゃんや高齢者のいる家庭では、紙おむつ、ミルク、介護用品などの準備も必要です。



準備ができたら、
すぐに持ち出せる
ところに置いてお
きましょう!

忘れてイナイ(171)? 災害用伝言ダイヤル「171」



災害用伝言ダイヤル「171」は、一般加入電話・公衆電話・携帯電話・PHSでご利用できます。

広島県自主防災組織活性化プロジェクト

地域行事に合わせて活動する

＜防災クイズの問題例：地震・津波＞

第1問	<p>・ 家において大地震が起きた時、一番最初には？</p> <p>① ドアや窓を開ける ② ガスや電気の元栓を締める ③ 机の下など自分の身を守る</p>
答③	机の下などに身を隠して揺れのおさまるのを待ちましょう。揺れが収まってから、余震を警戒しながら、出口を確保して、火を止めましょう。慌てて外には出ないように。
第2問	<p>・ 淡路阪神大震災のとき死者の約8割が窒息や圧死でした。その原因は何だったでしょう？</p> <p>① 土砂崩れ ② 火災の煙 ③ 建物や家具の下敷き</p>
答③	阪神淡路大震災では神戸市内の場合、建物・家具などで圧死・窒息死された方の92%は15分以内に亡くなられたと調査結果を発表をしています。（山口大学大田教授G）
第3問	<p>・ 1978年宮城県沖地震では、28人の尊い命が喪われました。最も多かった死因はなに？</p> <p>① 家や家具の圧死 ② 火災 ③ 倒れたブロック塀、石垣塀</p>
答③	1978年6月12日の17時14分に仙台市で発生したマグニチュード7.4/震度5（強震）の地震で、死者28名の内ブロック塀などの下敷きで18名の方の命を喪っています
第4問	<p>・ あなたがスーパーマーケットで買い物をしている時、大地震に見舞われた場合の行動は？</p> <p>① 買い物カゴをかぶってその場にうづくまる ② コンクリートの柱の下に避難する</p> <p>③ 非常口から逃げる</p>
答①	スーパーの買い物カゴは意外と強度があります。それでとにかく頭を守ることが簡単です。
第5問	<p>・ 震度6弱は次のうちどれが正しいでしょうか？</p> <p>① タンスなど重い家具が倒れることがある。変形によりドアが開かなくなることがある。</p> <p>② 固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。開かなくなるドアが多い。</p> <p>③ 固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。戸が外れて飛ぶことがある。</p>
答②	耐震性の低い木造住宅では、倒壊するものがある。耐震性の高い住宅でも、壁や柱が破損するものがある。かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
第6問	<p>・ 津波が発生する原因として正しくないものはどれでしょう</p> <p>① 地すべり ② 地震 ③ 豪雨</p>
答③	地震が最も大きな割合を占めるが、海底地すべり、海底火山の活動、地質学的な要因があげられる。また、海洋への隕石の落下により引き起こされる場合もある。
第7問	<p>・ 津波は大きな波が1回だけやってくるので、その波が引いたらもう安全だ。</p> <p>① ○ ② ×</p>
答②	津波はひとつの波が来てそれで終わりではありません。何回も押し寄せてきます。津波警報・注意報が解除されるまでは海に近づかないでください。
第8問	<p>・ 津波の速さについて正しいと思うものはどれですか？</p> <p>① 海が浅くなるにつれて速くなる ③ 海が浅くなるにつれて遅くなる ② 速度は変わらない</p>
答③	発生時はジェット機並みの速さですが、海が浅くなるに連れて速度は遅くなります。しかし、海が浅いところでもオリンピックの短距離走選手並みの早さで陸地に押し寄せます。普通の人々が走って逃げ切れるものではありません。
第9問	<p>・ 津波による浸水は何センチ以上で人が歩けなくなると思いますか？</p> <p>① 30cm ② 60cm ③ 90cm</p>
答①	海水中に人が立っているとき20～30センチ程度でも水かさがあがれば体が浮き上がり、横方向からの圧力に耐えることが難しくなります。
第10問	<p>・ 東日本大震災では、高いところで何メートルの津波が押し寄せたと思いますか？</p> <p>① 20m以上 ② 30m以上 ③ 40m以上</p>
答③	岩手県大船渡市の綾里湾で局所的に40.1mの遡上高（海岸から内陸へ津波がかけ上がった高さ）が観測されました。

＜防災クイズの問題例：雨・土砂災害＞

第11問	<p>・降水確率50%と90%、雨が強く降るのはどちらでしょうか？</p> <p>①50% ②90% ③どちらともいえない</p>
答③	降水確率は雨の強さではなく「雨の降りやすさ」をあらわしています。そのため確率が高いほうが強く降るとは限りません。
第12問	<p>・ゲリラ豪雨とはどのような雨のことを言うのでしょうか？</p> <p>①雷が発生する雨 ②短い時間に非常に激しく降る雨 ③晴れているのに降る雨</p>
答②	あちらこちらで短い時間に非常に激しく雨が降る状況のことを、一部の報道機関などで「ゲリラ豪雨」と呼んでいます。しかし、この言葉は気象庁では使用しておらず、正式な用語ではありません。
第13問	<p>・1時間に何ミリの雨が降ると災害が発生しやすくなると思いますか？</p> <p>①20mm～30mm以上 ②30mm～50mm以上 ③50mm以上</p>
答①	およそ1時間に20mm～30mmの雨が降ると、側溝や小さな河川があふれ、土砂災害発生の危険が高まります。
第14問	<p>・1時間50mmの雨とは500mlのペットボトルおよそ何本分でしょうか？</p> <p>①50本分 ②100本分 ③200本分</p>
答②	例えば1時間で50mmの雨が1平方メートルの箱に溜まった場合、箱の中の水深は5cmとなります。その水の量は50リットルになります。
第15問	<p>・平成26年8月に発生した広島豪雨災害では1時間に最大何ミリ以上の雨が降ったのでしょうか？</p> <p>①80mm以上 ②100mm以上 ③120mm以上</p>
答③	広島豪雨災害では、短時間に雷を伴う猛烈な雨が降り、1時間に130mmを観測した地域があります。
第16問	<p>・がけから水が湧き出していたら、どんな危険性があるのでしょうか？</p> <p>①土石流 ②がけ崩れ ③地すべり</p>
答②	がけ崩れの危険性があります。そのほかの前兆には、がけに亀裂が入る、がけから小石が落ちてくる、といったものがあります。おかしいな？と思ったら近づかない。
第17問	<p>・どうして崖くずれが、おこるのでしょうか？</p> <p>①水が土をもちあげるから ②樹木が少ないから ③ふもとに団地が出来たから</p>
答①	大雨が降ると地下に水がたくさんしみこみ、水を通しにくい粘土層の上に水がたまり、その水の力にもち上げられて、粘土層をさかいに上の地面がゆっくりと動き出します。
第18問	<p>・土石流が心配です。前兆現象で間違っているのはどれでしょうか？</p> <p>①まわりが急に静かになる。 ②河川の水位が急に下がる。 ③河川の水が濁ったり、流れに流木が混ざり始める。</p>
答①	河川の上流で、地すべりや山崩れが発生し山鳴りやドーンという音がする。又、川がせき止められ一時的に水位が急に下がります。現象を確認したら即、高い所へ避難しましょう。
第19問	<p>・土石流はどのくらいの速さで流れてくるのでしょうか？</p> <p>①人が走る速さ ②車が走る速さ ③新幹線の速さ</p>
答②	車が走る速さ（時速40～50km）と同じくらいのスピードで流れてきます。逃げる場合は、土石流の流れとから直角の方向に逃げましょう。
第20問	<p>・地すべりが発生したときの対応の内、正しくないものはどれですか？</p> <p>①屋根の下に隠れる ②丈夫な建物の中に入る ③車の中に入る</p>
答①	土地の一部が重力的作用によってしだいに高所から低所へずり下がっていく現象です。地すべりが原因となつてがけ崩れや土石流を誘発します。

＜防災クイズの問題例：洪水・高潮・風＞

第21問	<p>・洪水は河川の川が増水、はん濫することによって発生しますが、雨の他にどのような原因があるでしょうか？</p> <p style="text-align: center;">①土石流 ②がけ崩れ ③融雪</p>
答③	<p>山に積もった雪が気温の上昇に伴い溶けて川に流れこむことで、河川水位の上昇を促します。また、台風が発生した場合は、高潮の影響で海水が河川へ逆流しはん濫する場合があります。</p>
第22問	<p>・洪水による浸水の危険性を示した「洪水ハザードマップ」が自治体で作成されていますが、洪水による浸水の深さは、通常何段階で示されているでしょうか？</p> <p style="text-align: center;">①3段階 ②5段階 ③7段階</p>
答②	<p>「洪水ポータルひろしま」では50cm未満、1m未満、2m未満、5m未満、5m以上の5段階に分けて表示しています。一度確認してみましょう。</p>
第23問	<p>・気象庁では、洪水発生の危険がある川に対して水位の危険度レベルを設定していますが、そのレベルは何段階に分かれているでしょうか？</p> <p style="text-align: center;">①3段階 ②5段階 ③7段階</p>
答②	<p>危険度レベルを5段階に分類し、レベル1から順に「水防団待機水位」「はん濫注意水位」「避難判断水位」「はん濫危険水位」「はん濫の発生」と名称を定めています。</p>
第24問	<p>・洪水を防ぐ施設として間違っているものはどれでしょう？</p> <p style="text-align: center;">①堤防 ②水門 ③防潮堤</p>
答③	<p>防潮堤とは、台風などによる大波や高潮、津波の被害を防ぐ堤防のことです。</p>
第25問	<p>・高潮と津波の違いは何でしょう？</p> <p style="text-align: center;">①波の高さ ②波の伝わり方 ③違いはない</p>
答②	<p>津波は海底の隆起に伴い海全体が動くことで、海水が長い周期で波となり押し寄せます。高潮は風の影響による海面だけの動きであるため、短い周期で波が発生します。</p>
第26問	<p>・高潮は台風以外にどのような影響を受けて発生するのでしょうか？</p> <p style="text-align: center;">①低気圧 ②高気圧 ③台風以外の影響は受けない</p>
答①	<p>台風の他に発達した低気圧が通過するとき、潮位が大きく上昇し高潮となります。</p>
第27問	<p>・高潮の危険がある時は警報・注意報が発表されますが、併せて気にしておくべき情報は何かありますか？</p> <p style="text-align: center;">①大雨警報 ②暴風警報 ③地震速報</p>
答②	<p>高潮は風の影響により発生するため、台風や低気圧等の接近が予想されているときは暴風警報にも注意しておきましょう。</p>
第28問	<p>・やや強い風とは、風速何メートルくらいでしょうか？</p> <p style="text-align: center;">①10～15m ②15～20m ③20～25m</p>
答①	<p>気象庁では、風の強さを「やや強い風」、「強い風」、「非常に強い風」、「猛烈な風」の4段階に分類して伝えています。</p>
第29問	<p>・風速何メートルから人が歩くことが困難になると思いますか？</p> <p style="text-align: center;">①10～15m ②15～20m ③20～25m</p>
答②	<p>風に向かって歩くことができなくなり、転倒の危険性も高まります。また、看板やトタン板が外れやすくなります。</p>
第30問	<p>・国内観測の最大瞬間風速1位は風速何メートル以上でしょうか？</p> <p style="text-align: center;">①70m以上 ②80m以上 ③90m以上</p>
答③	<p>静岡県富士山で観測している風速91.0mが国内観測史上最大の数値です。ちなみに2位は沖縄県の宮古島で観測した85.3mです。</p>

＜防災クイズの問題例：火事・その他＞

第31問	<p>・火災の際の煙について「正しくない」のはどれでしょうか？</p> <p>①煙は1～2回吸い込んだだけでは問題はない ②煙は視界を妨げ避難の妨げになる</p> <p>③煙は空気より軽い。床付近は新鮮な空気が残っている</p>
	<p>答① 煙は2呼吸ぐらいで意識不明になります。出入口は常に2ヶ所以上設けておきましょう。煙は有毒です。煙が充満したら姿勢を低くし、タオル等で口と鼻をふさいで避難しよう。</p>
第32問	<p>・全国建物火災の出火原因のトップは次のうちどれでしょうか？</p> <p>①たばこ ②放火又は放火の疑い ③こんろ</p>
	<p>答② 出火原因のトップは「放火又は放火の疑い」で以下「こんろ」、「たばこ」、「ストーブ」、「火あそび」などが上位を占めています。</p>
第33問	<p>・服に火がついたとき、正しい行動はどれですか？</p> <p>①火をはたいて消す ②転げまわって消す ③走り回って消す</p>
	<p>答② 火が小さい場合は、もみ消したり、水で消しますが、あわてて走り回らず、その場で転がって床にこすり付けて消すのが一番です。</p>
第34問	<p>・やけどの際やってはいけないことは、次のうちどれでしょうか？</p> <p>①水泡をやぶる ②水で冷やす ③ガーゼでおおう</p>
	<p>答① 水泡が破れていたり、大きく傷ついていたら感染の恐れもあるので、冷却後は薬などを塗らず、清潔なガーゼで覆い、重度に応じて病院で治療してもらいましょう。</p>
第35問	<p>・家が火事になり、消火活動をしているとき避難の目安になるのはどれですか？</p> <p>①部屋全体に燃え移ったとき ②天井に炎が届きそうとき ③自分で判断する</p>
	<p>答② 天井に火がまわるまでの間であれば消火器などでの初期消火が有効です。しかし、天井に火が燃え移ったら、速やかに逃げて下さい。逃げるときは、特にマンションではドアを閉めて下さい。また、大声で周りの人に火災であることを知らせることも大切です。</p>
第36問	<p>・トンネル内の非常脱出口は何メートルおきにあるでしょうか？</p> <p>①400m ②800m ③1200m</p>
	<p>答③ 火災が一番心配です。トンネル内でも決して慌てることなく避難行動を取りましょう。高速道路沿いには2～3キロ、高架部で1キロごとに非常口が設置してあります。</p>
第37問	<p>・意識のない人に対して、まず最初にしなければならないことは何でしょうか？</p> <p>①119番通報 ②呼吸の確認 ③相手の鼻をつまんで人工呼吸</p>
	<p>答① 意識の有無の確認をし反応がなかったら119番通報とAED搬送を依頼します。次に呼吸を確認し、呼吸がなかったら、すぐに人工呼吸と胸骨圧迫を行います。</p>
第38問	<p>・呼吸はしているが意識がない。救急隊が来るまで次のうちどのような体位が良いでしょうか？</p> <p>①仰向け ②うつ伏せ ③横向き</p>
	<p>答③ 横向きにしないと、嘔吐物がつまる恐れがあるので、気をつけましょう。下あごを前に出し、上側の手の甲に傷病者の顔をのせる。さらに、上側の膝を約90度曲げて、傷病者が後ろに倒れないようにします。</p>
第39問	<p>・AEDがあれば心肺蘇生（心臓マッサージや人工呼吸）をしなくてもよいでしょうか？</p> <p>①しなければいけない ②しなくてもよい</p>
	<p>答① AEDは、心臓の病気（心室細動など）を正常な動きに戻すための機械です。心肺蘇生法と一緒にすることで、救命率が上がります。</p>
第40問	<p>・大災害時には携帯電話は通話不能となる場合がありますが、次の内正しくないものはどれですか？</p> <p>①携帯電話は無くても良い ②災害情報がいち早く得られる ③家族間の伝言がとれる</p>
	<p>答① 防災情報メール等は使用可能で、情報手段としてはいち早く情報が入手できます。又、通話が出来なくても「伝言ダイヤル171」で家族間の連絡も可能です。</p>

体験型の防災学習を行う

防災簡単工作 作り方

●スリッパ

[材 料] 新聞紙・セロハンテープ

[作り方]

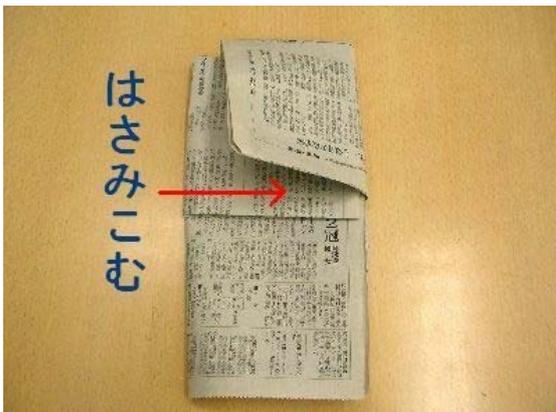
- ① 新聞の全面をたて2つに折り、さらに4つにたたんで（赤い線）折りしろをつける。
- ② 上から4分の1のところを前に折り、もう一度、前に折る。



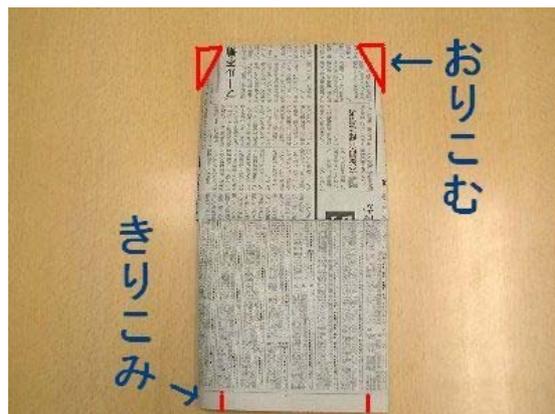
- ③ 縦に3分の1のところ（赤い線）を後ろに折る。



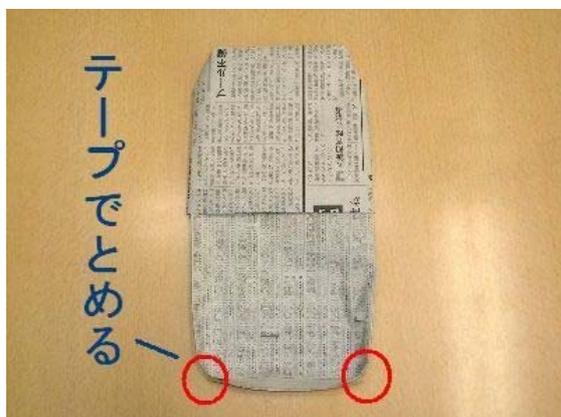
- ④ 裏側の部分を、はさみこむように重ねる。



- ⑤ スリッパのつま先の部分の角を三角におり、内側に折り込む。
- ⑥ スリッパのかかとの部分、はしから1センチあたりに、縦1センチほどに切り込みを入れる（「ピリッ」とやぶくような感じで）



- ⑦ 切り込みを重ねて、かかとの部分が立つように形を整えながら、セロハンテープで止め



- ⑧ スリッパを裏返し、底の部分を三角に折り、中に折り込んで完成！



防災簡単工作 作り方

●マスク

[材 料] キッチンペーパー・輪ゴム・ホチキス

[作り方]

① 紙を広げて置きます。



② プリーツを作っていく

紙の端から段々に折って、プリーツを作っていきます。

机の端などを利用すると素早く折れます。



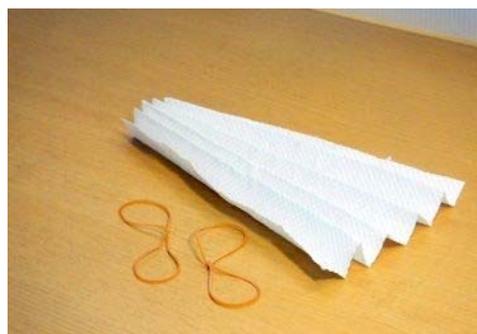
③ どんどんおります

力を入れると裂けてしまうので、優しく折ります。

④ 輪ゴムを用意

紙を段々に折りきったら、それにゴムの耳をつけます。

輪ゴムを2個ずつ結んでください。



⑤ マスクの端に輪ゴムをつける

紙マスクの左右に輪ゴムを置きます。



⑥ マスクの端をホチキスで止める

輪ゴムをホチキスで留めて固定します。

ホチキスの針を輪ゴムに刺さないように注意しましょう。

⑦ 紙マスクの完成

これで折りたたんだ状態のマスクが完成です。



● 紙マスクの裏側

紙マスクの口側です。優しく開かないと破けてしまうので注意しましょう。



● 紙マスクの表側

紙マスクの表側です。小サイズのマスクよりも端が裂けやすいので、注意してください。



医療・福祉機関、企業などと連携する

災害相互応援協力協定書

(目的)

第1条 本協定書は、社会福祉法人〇〇〇〇〇〇（以下「甲」という。）と〇〇自主防災会（以下「乙」という。）が、火災及びその他の災害（以下「災害等」という。）が発生した場合の消火や避難等の相互応援協力に関して、必要な事項を定めるものとする。

(応援協力)

第2条 災害等が発生した場合は、甲及び乙において相互に応援を要請するか、または甲及び乙の各自の判断により応援協力を努めるものとする。

2 乙の会員は災害応援協力者（以下「協力員」という。）として、甲の災害等の状況に応じて、次の事項について応援協力を努めるものとする。

- (1) 甲に入所・利用している者に対する避難場所及び避難路の確保
- (2) 甲に入所・利用している者に対する避難誘導及び介護援助並びに応急手当
- (3) 避難完了者の安全保護
- (4) 消火器等による初期消火活動
- (5) その他必要な処置

3 甲は乙の地域で災害が発生した場合、乙の会員等の一時避難場所として甲の施設を開放し、可能な限りの受け入れと救護処置等の協力を努めるものとする。

(指揮系統)

第3条 前条により応援協力するとき、甲の災害等にあつては甲の責任者、乙の災害等にあつては乙の責任者の指揮によるものとし、応援協力を従事する甲の自衛消防隊員及び乙の協力員は、原則として消防隊が現場に到着するまでの間は、それぞれの責任者の指揮下で行動するものとする。

(訓練)

第4条 甲及び乙は、この協定の目的を達成するため、必要に応じて消防訓練等を実施するものとするが、その際には、〇〇〇消防署長に通知した上で実施するものとする。

(経費の負担)

第5条 本協定に基づく活動を行うのに必要な経費は、甲及び乙相互の協議により決定するものとする。

2 この協定に基づく応援協力への従事は無償とする。

(災害補償)

第6条 本協定は、相互の善意に基づくものであり損害の補償は行わない。ただし、協力員が災害等の応援協力を従事、または訓練等に参加し、障害を受けた場合は、甲乙協議の上、法令等に基づいて災害補償を受けるために必要な手続きを行うものとする。

(協議)

平成●●年●月●日作成

第7条 本協定について疑義が生じた場合、または本協定に定めのない事項については、必要に応じて甲と乙が協議して決定するものとする。

この協定の締結を証するため、本書2通を作成し、甲及び乙の記名押印の上、各々1通を保有する。

平成 年 月 日

甲 ●●市
社会福祉法人 ○○○○○○
理事長 ○○ ○○

乙 ●●市
自主防災会
会長 ○○ ○○

災害時応援協定書

平成●●年●月●日 締結

災害時における「●●地区自主防災組織」と「○○○○スーパー」との 連携・支援協定書

●●市●●地区自主防災組織（以下「甲」という。）と○○○○スーパー（以下「乙」という。）とは、「安全・安心なまちづくり」の理念のもと、次のとおり協定を締結する。

（目的）

第1条 この協定は、●●市●●地区で災害等による被害が発生した場合、緊急に必要な食料・生活必需品などの提供と防災活動の支援について定めるものとする。

（連携・支援内容）

第2条 乙が甲に対する支援については、災害等の発生から、概ね3日以内とする。

2 乙が提供する支援物資は、乙の事業所での在庫商品とし、いかに掲げる物資を乙が提供可能な数量及び品目を判断し提供するものとする。

- (1) ミネラルウォーター・お茶などの飲料水
- (2) インスタント食品・缶詰などの簡易な食料品
- (3) タオル・石鹸・紙おむつ・ティッシュペーパーなどの衛生用品
- (4) 電池・ろうそく・マッチ等

3 乙は、災害等必要に応じて、乙の事業所に併設された集会室を利用させることができるものとする。

（連携・支援方法）

第3条 甲及び乙は、この協定の円滑な運用を行うために、甲・乙双方で連絡先（窓口）を作成し通知するものとする。また、連絡先（窓口）の変更が生じた場合には、甲・乙双方とも速やかに通知するものとする。

2 災害時において、甲は支援物資が必要な場合、乙に対して被災状況と支援内容を連絡する。

3 乙は、甲の要請に対し、提供可能な支援品目や数量を集約し、速やかに連絡するものとする。

4 甲は、乙からの支援を受ける際は、支援物資の引渡し場所を連絡し、受け取り方法など相互に連携することとする。

5 乙は、甲より指定された引渡し場所に対し、乙の車両等を用いて甲に提供するものとする。

(連携・支援の費用負担)

第4条 乙が甲に対して行う支援活動に係る費用は、原則として乙の負担において実施するものとする。

(協議事項)

第5条 この協定に定めない事項について、必要な協議事項及び疑義が生じたときは、甲・乙双方とも誠意をもって協議し、これを解決するものとする。

(適用)

第5条 この協定は、締結の日から提供するものとする。

この協定の成立を証するため、本書 2 通を作成し、甲・乙それぞれ署名捺印のうえ、各 1 通を保有するものとする。

平成●●年（西暦年）●月●日

(甲) ●●市●●地区自主防災組織

会長

印

(乙) ○○○○スーパー

店長

印

【管理事務所】

住所記載

防災講座・講演会を開催する

講演会の時間割

■実施日程など

講演会名：

日 時：平成●年●月●日（●） ●：● ～ ●：●

集 合：

会 場：

参 加 者：名程度

司 会：

■講演会の時間割

時 間	項 目	担 当
09：30	スタッフ集合・会場準備	
09：45	受付	
10：00 (5分)	開会挨拶	
10：05 (15分)		
10：20 (15分)		
10：35 (45分)		
11：20 (30分)		
11：50 (10分)	アンケートの記入	
12：00	閉会挨拶	
	撤収・片づけ	

メモ

準備品リスト

分類	名 称	数量	調達者	✓
会場準備	会議室内 机			
	椅子	適宜		
	座布団	出席者数		
	受付名簿（記名式）	適宜		
	筆記具（受付用）	適宜		
機材	マイク	2本		
	パソコン	1台		
	プロジェクタ	1台		
	スクリーン	1機		
	延長コード	1台		
	カメラ	2台		
講演資料	講演用資料①	データー式		
	講演用資料②	データー式		
	災害写真・映像資料	データー式		
参加者配布	アンケート	出席者数		
	防災パンフレットなど	出席者数		
	筆記具	出席者数		

メモ

●●地区
●●●●●●講演会

平成●年●月●日 (●)
● : ● ~ ● : ●

本日の講演では、「.....」をテーマに、.....よる講話や.....を行います。「災害とは何か」「どのように備えることが大切なのか」について、一緒に考えていきましょう。

1. 本日の実施内容

1 :

2 :

2. 本日の時間割

項目	予定時間	実施内容
1	10:00~10:05	開会挨拶
2	10:05~10:20	
3	10:20~10:35	
4	10:35~11:20	
5	11:20~11:50	
6	11:50~12:00	アンケート調査
7	12:00	閉会挨拶

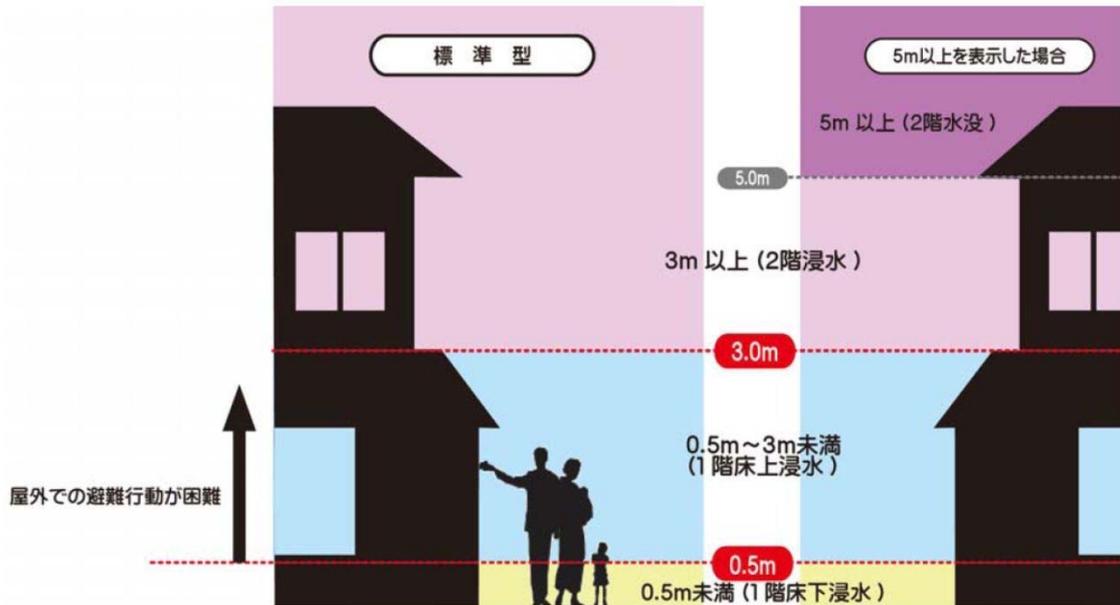
防災マップを作成する

●●地区防災マップ

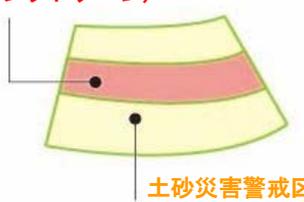
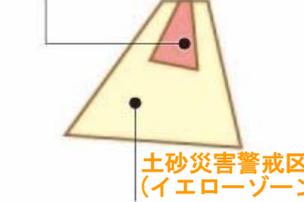
マーク集

	避難場所		医療機関	注意箇所マーク	
	一時避難場所		AED設置箇所		
	地区の集合場所		水位観測所		土砂災害注意箇所
	災害時要支援者施設		雨量観測所		通行注意箇所
	警察機関		応急給水所		
	消防機関		防災行政無線		
	消防団車庫		治山堰堤		

浸水想定区域(洪水)の凡例



土砂災害の凡例

土砂災害の種類	危険区域
急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)	土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)
	 土砂災害警戒区域
土石流	土砂災害特別警戒区域
	 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

自主防災組織が主体となった防災訓練の実施

災害時の活動体制チェックリスト

災害時に迅速かつ円滑な活動が行えるよう、以下のリストを参考に、「できていること、いないこと」を把握し、「できていないこと」を防災訓練で行っていきましょう。

空欄には地域独自の項目などを入れてみましょう。

●情報収集・伝達体制

災害発生時や避難開始時に、迅速かつ円滑な情報収集・伝達を行うことができるか、体制を確認しましょう。

No.	項目	✓
1	避難に関する情報（避難準備情報、避難所の開設状況など）の収集方法を決めている	
2	災害時の情報収集方法を決めている	
3	自主防災組織内で“情報班・連絡班”などを決めている。	
4	自主防災組織内で伝達体制・伝達手段を決めている	
5	自主防災組織の災害対策本部開設場所と連絡先を決めている	
6	災害対策本部での通信体制が確保されている	
7	災害対策本部の連絡先を住民に周知している	
8	避難所間、避難所から災害対策本部への伝達体制・伝達手段を決めている	
9	自主防災組織と公的機関の伝達体制・伝達手段を決めている	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
メモ		

●初期消火体制

消火器の使用方法や設置箇所など、火災発生時に被害を最小限に留めることができるか、体制を確認しましょう。

No.	項目	✓
1	消火器の使用について講習を受けている。	
2	地域内に消火器を設置、または、各戸に配布している	
3	地域内に消火スプレーを設置、または、各戸に配布している	
4	役員及び住民が地域内の消防水利の場所を把握している	
5	消防可搬ポンプや非常用発電機などの燃料を用意している	
6	消火用バケツを用意している	
7	消火用バケツを使用する場合、水利の位置や状態を考慮している	
8	自主防災組織内で消火班を決めている	
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
メモ		

●救出・救護体制

被災者の救出や負傷者の手当など、被災時に円滑な救護活動を行うことができるか確認しましょう。

No.	項目	✓
1	被災者の救出方法について、専門家による講習を受けている	
2	救出用の工具を取り出しやすい場所に保管している	
3	負傷者の搬送先、もしくは、救護所の設置箇所を決めている	
4	負傷者の搬送方法を決めている	
5	負傷者の応急救護用品を取り出しやすい場所に保管している	
6	地域のAED設置箇所を把握している	
7	AEDの使い方について講習を受けている	
8	応急救護の方法について、専門家による講習を受けている	
9	自主防災組織内で、救出班・救護班を決めている	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
メモ		

●避難誘導體制

迅速かつ安全に避難を行うことができるか、体制を確認しましょう。

No.	項目	✓
1	地域で決められている避難所を把握している	
2	豪雨災害など、発生時期が予測できる災害について、自主防災組織内で避難のタイミングを決めている	
3	自主防災組織内で、避難誘導者を決めている	
4	避難誘導の方法を決めている	
5	避難行動要支援者の避難方法（支援者、誘導先、注意すべき事項等）を決めている	
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
メモ		

●避難所の開設・運営体制

災害発生時に迅速に避難所を開設し、円滑な運営を行うことができるか、体制を確認しましょう。

No.	項目	✓
1	避難所開設に関する問合せ先を把握している。	
2	避難所の開設情報を地域住民に周知する体制・手段が決められている	
3	避難所の鍵の管理者、もしくは、管理体制を把握している	
4	避難所の受付や管理方針が具体的に決められている	
5	避難所の運営スタッフが具体的に決められている	
6	避難所で使用する資機材・備蓄品の管理場所、管理状態を把握している	
7	避難者に対する避難所生活のルールを決めている	
8	ライフラインの供給が止まっても、炊き出しを行うことができる	
9	運営スタッフが、施設管理者、行政、災害ボランティアと協力して、円滑な避難所運営を行うことができる	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
メモ		

■防災訓練シナリオ

実施日：平成XX年XX月XX日(日)/8:30～12:00

大項目	時間	活動項目	詳細項目	担当者	備考	
準備	7:00頃	● 天候不順時の中止判断	中止の判断は自主防災組織の役員が行う(少雨決行)。 中止時は自主防災組織から、町内会長、訓練支援機関(●●市)に電話連絡	●●自主防災組織役員		
		● 訓練準備・会場設営	自主防災組織役員を中心に10名で訓練準備・会場設営を行う。	●●自主防災組織役員(10名)		
	7:30～8:30	● 参加者受け入れ体制の確認	●●での避難者受け入れは、講座室を使用する。			
		● 体験ブース設営	体験ブースの設置場所を自主防災組織で決定する。			
			消防署がメインとなるブースは消防署が設置する。			
避難訓練	8:30～9:30	① 災害発生(訓練開始)の合図	訓練開始案内は●●と消防団の広報車を使用する。	消防団		
		② 町内会別一時避難場所への集合 参加者各自は隣近所で声を掛け合い、一時避難場所へ避難 町内会や自主防災組織の役員で、呼びかけ、誘導を行う	各町内会で最寄りの集会所、空地を一時避難場所に設定する。 一時避難場所にて、リーダーは参加者へ「防災訓練プログラム」「アンケート調査票」を配布する			
		③ 一時避難場所での点呼、安否確認 参加予定者名簿をもとに、避難者を確認する	事前に作成した参加者名簿を基に、避難者数を把握する。	各町内会のリーダー 各町内会のサブリーダー	参加者名簿は●●/●●までに●●氏に提出	
	9:30～10:00	④ 一時避難場所から●●への避難 避難者を確認後、●●への避難開始 避難経路の確認をしながら移動	●●地区防災マップを基に避難を開始する。 避難経路は各町内会のリーダー、サブリーダーに一任する			
		⑤ ●●での受付 常駐しているスタッフで受付や案内を行う 参加者は靴を脱いで待機場所へ向かう	受付で靴を収納するビニール袋を配布する。 避難者を講座室の町内会ごとの待機場所へ案内する	●●自主防災組織役員		
体験訓練	10:00～11:00	⑥ ●●への避難完了 待機場所です再度点呼を行い、災害対策本部へ避難者数を報告する 各町内会の避難状況(避難者数、時間)を取りまとめる	リーダーより●●地区自主防災組織災害対策本部へ避難者数、避難完了時間を報告する。	各町内会のリーダー ●●自主防災組織役員()		
		① 濃煙体験訓練	テントに無害な煙を充満させ、火事を体験する	●●消防署		
		② 応急救護訓練	その場にあるものでできる応急救護の方法を指導する	●●消防署		
	11:00～12:00	③ 初期消火訓練	水消火器を使用し、消火器の使い方を指導する	●●消防署、消防団		
		④ 防災工作教室	家庭にあるもので作ることができる備品を制作する	広島県自主防災アドバイザー()		
防災講習	11:00～12:00	⑤ 防災マップ、グッズの展示	防災マップや非常時持ち出し品を展示し、使い方を解説する	●●自主防災組織		
		① 災害の備えに関する講座 広島県自主防災アドバイザーによる講話		広島県自主防災アドバイザー()	全体進行：●●	
		② ●●地区「防災マップ」の紹介 備えの1つとして、自主防災組織による防災マップの説明		●●自主防災組織()		
		③ ●●地区自主防災組織挨拶		●●自主防災組織会長()		

避難者確認カード

※下記の必要事項を記入し、町内会長に提出して下さい。

※1家族につき1枚です。

所属町内会：

住所：

世帯代表者氏名：

一緒に避難した家族名：

計名

持病、アレルギーなど：

避難者確認カード

※下記の必要事項を記入し、町内会長に提出して下さい。

※1家族につき1枚です。

所属町内会：

住所：

世帯代表者氏名：

一緒に避難した家族名：

計名

持病、アレルギーなど：

■防災訓練準備品リスト

平成XX年XX月XX(日)/8:30~12:00

品名		数量	手配者	備考
事前準備	防災訓練案内チラシ	適宜		
	参加者名簿	常会数(19)		
	訓練スタッフ目印	適宜		
本部設営	長机	適宜		
	椅子	適宜		
	マイク	2本		
	常会別集合場所の貼紙	適宜		
	会場案内貼紙	適宜		
	避難者集計用紙(A0・A4)	3枚		
	貼紙用のボード	適宜		
参加者配布	プログラム(事前配布用)	200枚		
	アンケート(事前配布用)	200枚		
	プログラム(当日予備)	30枚		
	アンケート(当日予備)	30枚		
	アンケート用筆記具	100本		
	アンケート回収箱	2個		
	防災啓発パンフレット、クリアファイル	200セット		
防災工作教室	新聞紙	1ヶ月分		
	キッチンペーパー	1ロール		
	輪ゴム	1箱		
	ハサミ	5本		
	ホチキス	5個		
	セロテープ	5個		
その他	ハンドマイク(拡声器)	2台		
	体験訓練用備品	適宜		
	パソコン	1台		
	プロジェクター	1台		
	スクリーン	1機		
	延長コード	1台		
	ホワイトボード	1台		
	画鋏	適宜		
	マグネット	適宜		
	靴の収納袋	200枚		
	ゴミ袋	適宜		

防災訓練プログラム

●●自主防災会では、大災害に備えていくために避難と初動対応を中心とした防災訓練を下記のとおり実施します。

災害時の行動や役割を学び、訓練を通じて地域の繋がりを強めていきましょう！

1. 訓練概要

●月●日(●)、午前●時●分に「県北地方にて震度5強(M6.9)の直下型地震」が発生。地震に伴う木造家屋の倒壊、火災の発生などを想定し防災訓練を行います。防災訓練の前半は、各常会で決められた一時避難場所から●●までの「避難訓練」を行い、後半は、●●にて●●消防署等の指導による「体験訓練」を行います。

2. 実施日

平成●年●月●日(●) ●:●~●:●

3. 実施場所

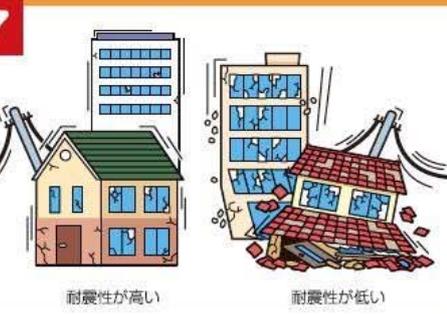
- 避難訓練：自宅 ⇒ 一時避難場所 ⇒●●
- 体験訓練：

4. 実施内容

項目	時間	内容
避難訓練	8:30 ~10:00	<ul style="list-style-type: none"> ・「自宅⇒一時避難場所⇒●●」の順で避難訓練を行います。 [訓練のポイント] <ol style="list-style-type: none"> ① 一時避難場所と避難経路の確認 ② 安否確認手順の確認
体験訓練	10:00 ~11:00	<ul style="list-style-type: none"> ・災害時の初動対応をポイントとした「体験型」の訓練を行います。ブースを設置し、各ブースでは直接、専門員による指導を受けることができます。 [設置するブース] <ol style="list-style-type: none"> ① 濃煙体験訓練 ② 応急救護訓練 ③ 初期消火訓練 ④ 防災工作教室 ⑤ 防災地図、グッズの展示
防災講習	11:00 ~12:00	<ul style="list-style-type: none"> ・想定災害の解説、災害の備えに関する講座、防災地図の紹介を行います。

別紙アンケート調査にもご協力ください！回収箱はセンター出入口に設置しています。

震度と揺れ等の状況(概要)

<p>0</p>  <p>【震度0】 人は揺れを感じない。</p>	<p>1</p>  <p>【震度1】 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。</p>	<p>2</p>  <p>【震度2】 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。</p>	<p>3</p>  <p>【震度3】 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。</p>
<p>4</p>  <p>【震度4】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ほとんどの人が驚く。 ● 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。 ● 座りの悪い置物が、倒れることがある。 	<p>6弱</p>  <p>【震度6弱】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 立っていることが困難になる。 ● 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。 ● 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 ● 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。 		
<p>5弱</p>  <p>【震度5弱】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。 ● 棚にある食器類や本が落ちることがある。 ● 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。 	<p>6強</p>  <p>【震度6強】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● はわないと動くことができない。飛ばされることもある。 ● 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。 ● 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。 ● 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。 		
<p>5強</p>  <p>【震度5強】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 物につかまらなさと歩くことが難しい。 ● 棚にある食器類や本で落ちるものが増える。 ● 固定していない家具が倒れることがある。 ● 補強されていないブロック塀が崩れることがある。 	<p>7</p>  <p>【震度7】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに増える。 ● 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。 ● 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。 		

地震が起きたら

あわてず、まず身の安全を!!

緊急地震速報を見聞きしたら

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難
- あわてて外に飛び出さない(落下物や車が危険)
- 揺れがおさまってから、あわてず火の始末
- あわてた行動、けがのもと
- 運転中は、ハザードランプを点灯し、緩やかに減速
- 近づくな、門や塀、自動販売機やビルのそば
- 海岸でぐらっときたら高台へ

家屋の耐震化や家具の固定など、日頃から地震に備えましょう!!



国土交通省 気象庁

〒100-8122 東京都千代田区大手町1-3-4 電話:(03)3212-8341(代表)
ホームページアドレス <http://www.jma.go.jp/>

アンケート調査を行う

アンケート調査票設問例集

地域や活動により必要な設問を使用して下さい。また、この設問例集を参考に、地域独自の設問も考えてみましょう。

※回答方法：該当するものに「○」を付けてください。または、自由に記述して下さい

参加者について

問1) まずはあなたのことについて教えてください。

性別	1. 女性	2. 男性	所属町内会		
年代	1. 0～9歳	2. 10代	3. 20代	4. 30代	5. 40代
	6. 50代	7. 60代	8. 70代	9. 80代以上	

自主防災組織について

問1) 自主防災組織は必要だと思いますか？

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| 1. 強く思う | 2. やや思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり思わない | 5. 全く思わない | |

問2) お住まいの地域での自主防災活動を知っていますか？

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. 活動に携わっている | 2. 活動に参加したことがある |
| 3. 知っているが活動に参加したことはない | 4. あまり知らない |
| 5. 全く知らない | |

問3) 今後、自主防災組織の活動に参加してみたいと思いますか？

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. ぜひ参加したい | 2. 日程があれば参加したい |
| 3. 参加したいが一人での参加が難しい | |
| 4. 活動は必要だと思うが参加はしない | 5. 活動に興味がない |

防災意識について

問1) あなたは、あなた自身の防災意識が高いと思いますか？

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| 1. 強く思う | 2. やや思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり思わない | 5. 全く思わない | |

問2) あなたは、あなた自身で「気象・防災情報」について注意していますか？

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 常に注意している | 2. 小雨で注意するようにしている |
| 3. 大雨で注意するようにしている | 4. あまり注意していない |
| 5. 全く注意していない | |

問3) 問3で「1～3」に「○」をつけた方にお聞きします。「気象・防災情報」はどこから入手していますか？**該当するもの全てに「○」を付けてください。**

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. ラジオから | 2. テレビから |
| 3. インターネットから | 4. 携帯メールから |
| 5. 携帯ワンセグから | 6. 家族や近所の人から |
| 7. 防災無線から | 8. その他 (.....) |

問4) 地震が発生し、大きな揺れが収まった後、あなたはどのような行動を取りますか？
該当するもの全てに「○」を付けてください。

1. 家族・友人・知人の安否を確認する（迎えに行く）
2. とにかく高い所に逃げる
3. 揺れによる被害状況を確認する
4. 情報を集める
5. 周囲に避難を呼びかける
6. その他 (.....)

問5) 現在あなたが関心のある事について、2つ教えて下さい。

- | | | |
|--------------------|--------------|------------|
| 1. 土砂災害 | 2. 河川氾濫による洪水 | 3. 地震・津波 |
| 4. 雨による道路冠水・浸水 | | 5. 火 災 |
| 6. 自然災害ではなく身近な防犯など | | 7. 特に関心はない |

問6) 問●の回答について、どのような事を学んでみたいですか？自由にご記述ください。

(例：洪水災害の基礎知識、家具の転倒防止器具の使い方 など)

避難・備えについて

問1) お住まいの地域内の「災害時危険箇所」を把握していますか。「はい」と答えた方で、危険箇所への対応をされている場合は、その対応例も記述ください。

1. はい 2. いいえ 3. 危険箇所がよくわからない

〔対応例：簡易な看板を作成し注意を呼び掛けている〕

問2) 家庭で非常時持ち出し品を備えていますか。

1. 備えている 2. 今後備える予定がある 3. 備える予定はない

問3) 町内で、防災や災害に対する備えについて話し合う機会がありますか。「はい」と答えた方は、話し合いの頻度を教えてください(例：年1回町内会の会議などで)

1. はい(頻度：.....) 2. いいえ

問4) あなたは、どのような状況になったら、自宅から避難を開始しますか？

1. 自分自身で危ないと判断したとき(自治体からの指示があるより早く)
2. 近所の人と相談して危ないと判断したとき(自治体からの指示があるより早く)
3. 避難連絡網で避難情報が伝達されたとき
4. 避難準備情報が発表されたとき
5. 避難勧告が発表されたとき
6. 避難指示が発表されたとき

問5) 地震が発生し、大きな揺れが収まった後、「地震・津波に関する情報(防災情報)」をどのように入手しますか？**該当するもの全てに「○」を付けてください。**

1. ラジオ 2. 家庭のテレビ
3. 車のテレビ(カーナビ) 4. ニュースサイト(インターネット)
5. 携帯メール 6. twitter・Facebookなどのソーシャルメディア
7. 携帯ワンセグ 8. 家族や近所の人
9. 防災無線 10. 警察や消防の人
11. その他(.....)

問6) 大雨や土砂災害時に、「災害・避難情報」をどのように入手しますか。該当するもの全てに「○」を付けてください。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ラジオから | 2. テレビから |
| 3. インターネットから | 4. 携帯メールから |
| 5. 市広報車から | 6. 防災無線から |
| 7. 携帯ワンセグから | 8. 家族や近所の人から |
| 9. その他 () | |

問7) 町内で、災害時に一時的に集合する場所を決めていますか。「はい」と答えられた方はその集場所もお答えください。

1. はい (集合場所:) 2. いいえ 3. 今後決める予定である

問8) 避難を呼びかける際の方法を決めていますか。「はい」と答えられた方は、その手段もお答えください。

1. はい 2. いいえ 3. 今後決める予定である

手段: 例) 町内会連絡網を使った電話による伝達

()

問9) あなたは災害に備えて何か取り組みを行っていますか? 該当するもの全てに「○」を付けてください。

1. 自分の住んでいる地域の危険箇所を知っている
2. 避難場所を把握している
3. 家族と緊急時の連絡方法などを決めている
4. 非常時持ち出し品を準備している (ラジオ・懐中電灯・医薬品・非常食など)
5. 消火器・消火具を準備している
6. 背の高い家具や冷蔵庫などを転倒防止器具で固定している
7. 断水時などに備え風呂に水を溜めおきしたり、飲料水を確保している
8. 広島県が発信する「災害情報メール通知サービス」に登録している
9. 地域の自主防災活動に積極的に参加している
10. 取り組みたいが何をしてよいか分からない
11. 特に何もしていない
12. その他 ()

講演会について

問1) 本日の講演会を聞いて、防災意識は高まりましたか？

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| 1. 強く思う | 2. やや思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり思わない | 5. 全く思わない | |

問2) 本日のような“防災に関する講演会”を今後も定期的に続けていくべきだと思いますか？

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| 1. 強く思う | 2. やや思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり思わない | 5. 全く思わない | |

問3) 本日の講演会に関する感想を自由にご記述下さい。

防災訓練について

問1) 本日の訓練で「災害・避難」に関する情報の伝達内容は、きちんと伝わりましたか？

- | | |
|------------------------|--------------|
| 1. きちんと伝わった | 2. 一部伝わった |
| 3. 放送は分かったが内容が聞き取れなかった | 4. 全く伝わらなかった |

問2) どのような方法であれば「災害・避難情報」が確実に伝わるとお考えですか？該当するもの2つに「○」を付けて下さい。

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 防災無線による放送 | 2. 広報車などからの呼びかけ |
| 3. 自治会の連絡網による電話連絡 | 4. 拡声器などを使用した声掛け |
| 5. その他 (.....) | |

問3) 今回の訓練で使用した避難所は、災害発生時にも使用しますか？

- | | |
|-------|----------------------|
| 1. はい | 2. いいえ (理由:)) |
|-------|----------------------|

問4) 訓練の中で、もっとも参考になったものはどれですか？

- | | | |
|---------------------|-------------|-----------|
| 1. 初期消火訓練 | 2. 応急救護訓練 | 3. 濃煙体験訓練 |
| 4. 防災備品の展示 (非常食の試食) | 5. はしご車等の展示 | |

問5) 本日の防災訓練は充実したものとなりましたか？

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| 1. 強く思う | 2. やや思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり思わない | 5. 全く思わない | |

問6) 本日の訓練に関する感想を自由にご記述下さい。

これからの活動について

問1) 今後も自主防災組織の活動に参加したいと思いますか？

1. ぜひ参加したい
2. 日程があえば参加したい
3. 参加したいが一人での参加が難しい
4. 活動は必要だと思うが参加はしない
5. 活動に興味がない

問2) 防災活動を活性化していくために、どのような活動があれば、より多くの方に参加いただけるとお考えですか。該当するものを**3つまで**お答えください。

1. AED講習
2. 有識者や体験者による講話
3. 地図を使った災害イメージ訓練
4. ゲームやクイズ形式による勉強会
5. 炊き出し訓練
6. 防災訓練（初期消火・救出・救護訓練など）
7. お祭りや運動会、キャンプなどに防災の要素を取り入れる
8. その他（.....）

問3) 防災活動を活性化していくために、どのような人たちの参加を望まれますか。該当するものを**3つまで**お答えください。

1. 子どもたちの参加があるとよい
2. 若者の参加・協力があるとよい
3. 町内会未加入者（マンションなど）の参加・協力があればよい
4. 現在以上の男性の参加・協力があるとよい
5. 現在以上の女性の参加・協力があるとよい
6. 現在以上の必要はない
7. その他（.....）

問4) 防災活動においてネットワークづくりが大切となりますが、どのような機関とのネットワークづくりが大切だと思えますか。該当するもの**3つ**に「○」を付けて下さい。

1. 学校
2. 商店会
3. 消防団
4. 医療機関
5. 地元企業
6. ボランティア団体
7. 民事・児童委員
8. 介護・福祉機関
9. その他（.....）