

# 自主防災組織による 呼びかけ避難訓練 実践マニュアル

中心線（重複図す）



広島県 危機管理監 消防保安課  
〒730-8511 広島県広島市中区基町 10-52

広島県

## このマニュアルについて

本県は、県土の約7割を山地が占め、土砂災害のおそれのある箇所数にあっては、全国で最も多い、約4万8千箇所にも及び、これまで幾度となく尊い命が失われる大災害に見舞われてきました。

本県では、県民の皆様が災害から命を守るために適切な行動をとることができるよう、県民、自主防災組織、事業者、行政等が一体となった「広島県『みんなで減災』県民総ぐるみ運動」を強力に展開することにより、「災害死ゼロ」の実現に向けて取り組んでいるところです。

いつ起こるか分からない災害から命を守るには、早めに安全な場所へ避難することが大切です。そして、いざという時にためらわずに避難行動ができるよう、平時から地域で避難訓練などを実施し、身の周りの災害リスクの把握、避難のタイミングや避難場所の確認、避難の呼びかけ体制の構築など、あらかじめ災害に備えておくことがとても重要です。

このマニュアルは、「避難訓練をやりたいけど、どうやってやったらいいかわからない。」、「毎年同じ訓練をしているが、より効果的なメニューを取り入れたい。」といった自主防災組織の役員・防災リーダーなどの方々が、よりよい訓練を実施するための手引きとして活用していただけるよう作成しました。

皆様におかれましては、ぜひこのマニュアルを参考として、災害から命を守るための避難訓練を実践いただけますようお願いいたします。

令和6年3月

# 目 次

## ■災害から命を守るために

- ◆まずは避難を！ . . . . . 01
- ◆なぜ避難しない人が多いのか？ . . . . . 01
- ◆周りの人と声をかけあいましょう！ . . . . . 02

## ■確実な避難に向けて地域でできること

- ◆避難の呼びかけの考え方 . . . . . 03
- ◆地域防災タイムラインを活用しよう！ . . . . . 04
- ◆地域防災タイムラインの使い方 . . . . . 05
- ◆地域防災タイムラインはいつ作る？ . . . . . 06
- ◆避難訓練のススメ . . . . . 06
- ◆避難訓練をスムーズに行うために . . . . . 07
- ◆避難訓練を更に充実させるために . . . . . 08

## ■避難訓練を実施してみよう！

- ◆避難訓練実施に向けた準備と調整手順 . . . . . 09
- ◆避難訓練のタイムスケジュール例（初めての実践編） . . . . . 13
- ◆避難訓練のタイムスケジュール例（中級編） . . . . . 17
- ◆避難訓練のタイムスケジュール例（レベルアップ編） . . . . . 21

## ■避難訓練の事例集

- ◆掲載している自主防災組織の概要 . . . . . 25
- ◆事例1 安芸高田市：高樋地区自主防災会 . . . . . 27
- ◆事例2 安芸高田市：四丁目自主防災会 . . . . . 29
- ◆事例3 世羅町：大田町自主防災会 . . . . . 31
- ◆事例4 東広島市：you 愛 sun こうち . . . . . 33
- ◆事例5 安芸高田市：深瀬自主防災会 . . . . . 35
- ◆事例6 三次市：甲奴町振興協議会連合会 . . . . . 37
- ◆事例7 安芸高田市：甲田26区自主防災会 . . . . . 39
- ◆事例8 廿日市市：大野二区自主防災会 . . . . . 41
- ◆事例9 尾道市：中庄町自主防災会 . . . . . 43
- ◆事例10 広島市安佐北区：落合学区自主防災会連合会 . . . . . 45

## ■資料編

- 資料1：地域防災タイムライン
- 資料2：避難訓練のチラシひな型
- 資料3：避難訓練でのアンケートひな型（自主防災組織活性化マニュアルから再編集）
- 資料4：訓練実施報告用のチラシひな型



## 確実な避難に向けて地域でできること

### ◆避難の呼びかけの考え方

避難の呼びかけとは、避難行動時に周囲の人へ「一緒に避難しませんか」と呼びかけることです。これを、自主防災組織として行う方法をまとめたものが「避難の呼びかけ体制」で、呼びかけに必要な連絡方法、避難情報の取得方法、呼びかけのタイミング、効果的な声のかけ方などを整理したことになります。

#### 『自主防災組織による避難の呼びかけ体制づくりマニュアル』

体制づくりのプロセスを5つのステップで紹介し、体制づくりに必要な活動や他の自主防災組織による作成例などを掲載しています。

広島県 避難の呼びかけ体制マニュアル

検索



自主防災組織として、いきなり体制を構築することが難しい場合は、まずは、避難を助け合うための声かけルールを決め、「近隣住民同士で声をかけ合う」ことを目指してみましょう。

#### 声かけルール

- 誰が誰に声をかけるのか
- どんなタイミングで声をかけるのか
- どんな方法で声をかけるのか（電話？ 直接？）



しかし、声をかけ合うことに加えて、避難者自身がいつ・どこに避難するのかなどについて、マイ・タイムラインで整理しておく必要があります

#### マイ・タイムラインとは？

マイ・タイムラインとは、住民一人ひとりのタイムライン（防災行動計画）であり、台風の接近による大雨など、災害の発生が予想される際、自分自身がとる防災行動を時系列的に整理し、自ら考え命を守る避難行動のための一助とするものです。まずは以下の項目を個人や家庭で確認した上で、自主防災組織や地域で共有しておくことが大切です。

#### 命を守るための準備

- 地域にどのような災害リスクがあるのか
- 避難先はどこか（自治体の避難場所？ 地域の施設？）
- 避難情報をどうやって入手するのか（テレビ？ ラジオ？ 防災メール？）



### ◆地域防災タイムラインを活用しよう！

広島県が提案する「地域防災タイムライン」は、災害リスク・避難の呼びかけ（声かけルール）・避難のタイミングなど避難の呼びかけに関する確認と、マイ・タイムラインの作成を一体的に備えることができるツールとなっています。

避難の呼びかけ



マイ・タイムライン



地域防災タイムライン

#### 【地域防災タイムライン】原寸はA3サイズです

ご自身の避難について考えてみましょう！

**地域防災タイムライン**  
〇〇自治体委員会

この地域では、大雨が降ると...

災害が起こる可能性が高い時には、  
ご近所で声を掛けあって  
早め早めに避難する  
必要があります。

お住まいの地域のハザードマップを印刷！

訓練で作成指導をされる地域には、「地域防災タイムライン」の裏側に、地域のハザードマップを印刷して必要部数を提供し、作成指導についても協力いたします。詳しくは広島県消防保安課（☎082-513-2790）までご連絡ください。

### ◆地域防災タイムラインの使い方

地域防災タイムラインは各家庭や個人で使います。用紙に、マイ・タイムラインとなる「個人の避難行動に関すること」と、避難の呼びかけとなる「地域住民相互での声かけに関すること」の2つを考え記入します。

個人の避難行動に関すること

地域住民相互での声かけに関すること

地域防災タイムラインを各家庭や個人に配布し、必要事項を記入してもらうことで、災害に対する事前の備えや避難時の声かけにつながります。5～10分程度で全て記入できます。まずは作ってみましょう！

【地域防災タイムラインの詳しい情報】  
詳しい作り方などは Web でご確認ください。  
か、広島県消防保安課までご連絡ください。

広島県 地域防災タイムライン 検索



### ◆地域防災タイムラインはいつ作る？

地域防災タイムラインは、地域住民が多く集まる機会に配布し、集まった人たちと地域のリスクや避難場所を確認しながら作ると、より効果的です。

地域防災タイムラインで作成した個人の避難行動や地域での声かけについて、避難訓練で実施してみましょう！



地域防災タイムライン作成の様子

### ◆避難訓練のススメ

避難訓練は、命を守るために必要な避難行動を個人や地域で確認する上で非常に有効です。難しく考えず、まずは「どの道を通り、どの避難場所に行くのか」など、以下の主目的を参考に、シンプルなものから始めてみましょう。

また、避難訓練により地域住民が集まった機会を活かして「住民にこれだけは覚えてほしい」ことなど「+α」の目的も考えてみましょう。防災意識や防災活動など、地域の状況に合わせて「今できそうなこと」でもOKです！

#### 訓練の主目的

- いつ起こるか分からない災害から命を守るため避難行動を確認する。
- 避難場所がどこにあるか、避難経路がどのようなものかを確認する。
- 隣近所の人たちと声をかけあう練習をする。
- 「地域防災タイムライン」を作成する。

#### ◆+αの目的(例)

- 避難場所を見学し避難で使う部屋や設備などを知ってもらう。
- 避難場所で配布される備蓄品を知り、実際の避難では何を持参すればよいか「非常時持出し品」を考えてもらう。
- 連絡網を利用して避難情報を伝達し、うまく伝わるか試してみる。
- 避難開始から完了までどのくらいの時間が必要か測ってみる。

◆避難訓練をスムーズに行うために

周りに相談しよう！

避難訓練を実施したくても、何から手を付けてよいか分からない時は、まずは周囲の人や自治体に相談し、地域で活動している団体などにも声をかけてみましょう。

訓練を実施したいと考えたら、**お住まいの自治体や防災リーダーに相談してみましょう！**実施に向けた準備など協力が得られます。また、消防団をはじめとする「災害時に連携したい組織や団体」などにも声をかけてみましょう！



防災セミナー等を実施してみよう！

避難訓練を初めて実施する地域では、住民の防災意識が低い場合もあり、避難訓練を企画しても必要性が理解されづらく、調整がスムーズにいかない場合があります。このような場合は、避難訓練を企画する前に、防災セミナーや防災講演会などを開催し、防災意識の向上を図ってから訓練に移ると実施しやすくなります。

防災セミナー等の  
テーマ例

- 災害の基礎知識（近年の災害の発生状況や各事象に関する学習）
- 防災情報の基礎知識（警戒レベルや気象情報に関する学習）
- 避難および避難の呼びかけの重要性について（避難の呼びかけにより助かった事例説明など）

【実施ポイント】

実施目安	年 1～2 回 / 1 回あたり 60 分程度
準備品	講師や自治体と要相談 ※講師がパワーポイントを使用する場合は… パソコン/プロジェクター/スクリーン/マイク など
対象者	地域住民全体/自主防災組織の役員 など



◆避難訓練を更に充実させるために

訓練項目を追加する

避難訓練を何度か実施し、地域に「避難行動」が浸透してきたら、その他の防災訓練も組み合わせず実施してみましょう。下表を参考に、できそうなもの、興味のあるものから実践してみてください。

自主防災組織が主体となる訓練項目	専門機関の協力が必要な訓練項目	
実施項目	実施項目	依頼する機関例
防災備品の使い方講習	訓練用防災メール発信	自治体
初期消火訓練（バケツリレー）	防災倉庫の備蓄品展示	倉庫の管理者
負傷者搬送訓練	はしご車、消防車など特殊車両の展示	消防署
情報伝達訓練（口頭・電話連絡・SNS）	初期消火訓練（水消火器を使用）	消防署
炊出し訓練	実験装置を利用した災害疑似体験（起震車、濃煙体験など）	消防署
災害対策本部設営訓練	応急・救護訓練	消防署
避難所運営訓練	救出訓練	消防署
支援が必要な住民の避難支援訓練	「避難行動要支援者名簿」などを利用した避難訓練	社会福祉協議会 民生委員

訓練項目や活動に悩んだときは「自主防災組織活性化マニュアル」を参考にしてください！

訓練後は必ず振り返りを！

訓練は「振り返り」までをワンセットで実施しましょう。訓練終了後なるべく時間を空けずに振り返り、訓練実施の反省点や参加者の反応などを確認し、次の訓練や日頃の防災活動に活かしていきましょう。

いつ？	● 訓練終了後なるべく早く（できればその場に残って）
だれが？	● 自主防災組織の役員、訓練の運営に携わった人 など
どんなことを？	● 実施してみて良かったこと、反省点、改善点 ● 次回の訓練で実施してみたいこと など

訓練の実施状況は回覧板や掲示板などで広報し地域全体で共有しましょう！

## 避難訓練を実施してみよう！

### 実施調整のポイント

避難訓練の実施には様々な準備が必要で、調整や調達に時間がかかることもあります。また、実施時期を決めるには、地域や学校の行事などと重ならないよう留意しておく必要があります。前年度や年度初めの集会などで「10月頃に実施しよう！」など、おおまかな実施時期を先に決め、早めに計画しておくことで準備しやすくなります。

### ◆避難訓練実施に向けた準備と調整手順

避難訓練の実施に向け余裕を持って準備するためにも、いつから訓練を企画し、どのタイミングで周知するのかなど、準備にかかる時間を逆算しましょう。日程は目安ですが早めの準備がおすすです！



#### Step 1 まずは訓練を企画しましょう！

避難訓練は、避難先となっている施設に集まってもらうことが大切です。まずは、以下のフローを参考に、訓練の規模を決めましょう。

##### 災害リスクを想定する

- どのような災害から避難するかを決める（土砂災害？ 洪水？）
- 避難時の状況を想定する（雨が降ってる？ 避難情報は？ 避難経路は安全？）

##### 避難先を決める

- 避難場所となる施設を決める  
⇒自治体が指定している避難場所、地域で協定を結んでいる施設 など
- 避難先が土砂災害警戒区域など、想定した災害リスクが無い場所であるかを確認する

##### 対象者を決める

- 避難訓練の対象者を決める  
⇒地域住民全体、町内会役員、子ども、要配慮者、災害リスクが高いエリアに住んでいる住民など

##### 施設に連絡する

- 避難場所となる施設に、訓練で使用する旨を連絡し許可をとる
- どのくらいの人数で使用するかおおまかに伝えておく
- 訓練の規模に合わせて利用できる部屋などを確認しておく
- 実施したい時期を伝え、施設の空き状況を確認しておく

まずは、対象者、想定する災害、実施場所などを決定し訓練を企画します。初めて実施する地域では、企画に時間がかかる場合があるため、実施予定日の前年度～4ヶ月前から考えておきましょう。

前年度～4ヶ月前に調整

#### Step 2 訓練の内容と実施スケジュールを決めましょう！

Step 1 で避難先や対象者など、訓練の規模や必要が決まったら、具体的に何を実施するのかを決め、関係機関に協力を依頼しましょう。

3ヶ月前から調整

##### 日程を決める

- 避難場所（訓練会場）の空き状況を確認して実施日を決める
- 訓練の時間帯やおおよその実施時間を決める

##### 訓練の内容を決める

- 訓練の対象者（参加者）を基に、避難場所に集合した後、何をやるかを決める（地域防災タイムラインの作成も有効/P.04 参照）
- 訓練の内容に合わせて、必要な備品を考える

##### 訓練の開始方法を決める

- 避難訓練の開始方法を決める  
⇒決められた時間に避難場所へ来てもらう  
⇒実践を想定して、防災無線、一斉メール、電話などを使用し、避難開始（避難情報）を伝達する

##### 実施スケジュールを決める

- 実施の時間帯、訓練の開始方法、訓練の内容を基に当日のタイムスケジュールを決める
- 役員の集合時間、撤収にかかる時間も考慮する

##### 関係機関に連絡する

- 自治体に訓練の実施協力を依頼し、アドバイスをもらう
- 消防署・消防団に連絡し、訓練の実施協力を依頼する
- 広島県に連絡し、「地域防災タイムライン」の提供を依頼する





### Step 3 役割分担を決めて準備を開始しましょう！

Step 2で訓練の実施内容が決まったら、準備すること、準備するものを整理し役割分担を決めましょう。

2ヶ月前から調整

準備品をリストアップ	<input type="checkbox"/> 訓練内容に合わせて準備する備品を決める <input type="checkbox"/> 準備品の中に、特殊な機材や地域で準備することが難しいものがないかを確認する <input type="checkbox"/> 避難場所（訓練会場）で利用できる備品を確認する
役割分担を決める	<input type="checkbox"/> 備品を準備する担当を割り振る <input type="checkbox"/> 訓練当日の役割を決める（会場準備、進行役、避難者確認など） <input type="checkbox"/> チラシや回覧板など訓練の周知方法を決める <input type="checkbox"/> 訓練実施のチラシ（案内）を作成する
関係機関と調整する	<input type="checkbox"/> 準備品や役割分担などを依頼する <input type="checkbox"/> リストアップしたもの以外に必要なものがないかを確認する
準備状況を確認する	<input type="checkbox"/> 準備品の手配は精調にできているか <input type="checkbox"/> 関係機関との連絡・調整は問題ないか
訓練実施を周知する	<input type="checkbox"/> 作成した訓練案内（チラシ）を配布・掲示する <input type="checkbox"/> 回覧板やSNSなどを利用し、なるべく多くの人へ周知する <p><b>【周知のポイント】</b> 訓練実施をお知らせするチラシには、当日のスケジュールだけでなく、「想定する災害」や、「避難時に声をかけ合う」など、参加者に意識してほしいことも記載しておきましょう。 ※資料編のチラシ見本も参考にしてください。</p>
最終確認	<input type="checkbox"/> 準備品の手配はできているか <input type="checkbox"/> 役割分担は決まっているか <input type="checkbox"/> 関係機関への連絡や調整はできているか

1ヶ月前に実施

2週間前に実施

### Step 4 訓練を実施して振り返りを行う

準備が整ったら訓練を実施しましょう！当日はケガや事故のないように注意してください。訓練後は振り返りを行ってみましょう。

訓練を実施する	<input type="checkbox"/> ケガや事故のないよう注意喚起を行う <input type="checkbox"/> 雨天や猛暑日など実施が不安な時は延期を判断する <input type="checkbox"/> 写真など記録を残しておく
訓練を振り返る	<input type="checkbox"/> 自主防災組織の役員などで実施結果を振り返る <p><b>【振り返りのポイント】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 実施してみて良かったことは何か</li> <li>● 関係機関との調整はうまくいったか</li> <li>● 避難時に声をかけ合うことはできていたか</li> <li>● 準備が間に合わなかった、ギリギリになったものなど、もっと事前に準備しておいた方が良かったことはないか</li> <li>● 参加者の反応はどうだったか（アンケートの集計）</li> <li>● 次回の訓練ではどんなことをしてみたいか</li> </ul>
訓練結果を周知する	<input type="checkbox"/> 訓練の実施状況や結果をまとめる <input type="checkbox"/> まとめたものを回覧板や掲示板などで地域全体に周知・共有する

ケガや事故に注意！

訓練後

参加者の反応を確認するにはアンケート調査がおすすめです。

「参加してみてどうだったか」、「次に参加する時はどんなことを学んでみたいか」など、簡単なものでよいので実施してみましょう。



機会があれば訓練に参加できなかった人にも意見を聞いてみましょう！

◆避難訓練のタイムスケジュール例（初めての実践編）

実施日：10月の第2土曜日（9時30分～10時くらい）  
 実施内容：避難訓練／地域防災タイムラインの作成  
 対象者：地域住民（約20名）

■準備期間

時期	内容
前年度10月	<p>■町内会役員会（定例会）／避難訓練の企画を提案</p> <p>【話し合った内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>川沿いの地域なので洪水が心配</li> <li>来年の秋ごろに訓練を実施することを提案した</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>話し合い後、自主防災会長と町内会長で来秋の年間行事を確認し実施時期を検討。</li> </ul>
前年度3月	<p>■町内会役員会（定例会）／避難訓練の実施日程を確認</p> <p>【話し合った内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>実施時期を翌年度の10月の第2土曜日に実施することを決定した</li> <li>避難場所は市が指定している「●●●公民館」を使用する</li> <li>初めての訓練なので、実施内容や方法を消防団と市役所に相談する</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>話し合いの後、自主防災会長と数名の役員で訓練の実施内容を市役所に相談。</li> <li>実施内容は無理をせず「避難場所に逃げる（来る）」ことに重点を置いた訓練とする。</li> <li>消防団にも訓練実施を連絡し、訓練当日の運営協力を取り付ける。</li> </ul>
4月中旬（訓練6ヶ月前）	<p>■町内会役員会（定例会）／避難訓練の実施内容について打合せ</p> <p>【話し合った内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>訓練の内容は、まずは避難場所へ集まるための避難訓練と、避難場所に集まった後、災害時のタイムラインの確認とする</li> <li>タイムラインの確認については広島県「地域防災タイムライン」を活用する</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>話し合った内容を基に、訓練の時間割を作成。</li> <li>消防団には訓練当日の避難中に車両で地域内を巡回してもらうことを依頼。</li> <li>「地域防災タイムライン」を作るため、自主防災会長から広島県に資料提供を依頼。                      ⇒資料提供だけでなく、訓練当日、広島県の職員により災害リスクや作り方について説明してもらうことで合意。</li> </ul>

時期	内容
6月上旬（訓練4ヶ月前）	<p>■町内会役員会（定例会）／避難訓練の時間割と役割分担を確認</p> <p>【話し合った内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>避難訓練の時間割を確認し、準備品調達、広報などの役割を分担した</li> <li>参加者には9時30分に避難場所の「●●●公民館」に来てもらうこととした</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>避難訓練を地域に知らせるための広報として、チラシを作成する。チラシ作成は広島県ホームページで公開されているひな型を参考に、パソコンを扱える役員が作成。</li> <li>準備品をリストアップし町内会の備品を確認する。不足するものについては市役所や会場と調整。</li> </ul>
8月上旬（訓練2ヶ月前）	<p>■町内会役員会（定例会）／準備品や調整事項の進捗を確認</p> <p>【話し合った内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>準備品リストを基に、既に手配しているものと、これから手配するものを確認した</li> <li>訓練の時間割を基に、訓練の進行役、参加者の受付、会場準備、写真・記録係など当日の役割を分担した</li> <li>訓練をお知らせするチラシの作成内容を確認した</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>作成したチラシは、回覧板と公民館・町内掲示板で広報。</li> </ul>
9月	避難訓練のお知らせ期間（訓練実施1ヶ月前）
2週間前	<p>■町内会役員会（臨時）／避難訓練の最終打合せ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>準備品が揃っていることを確認。</li> <li>当日の流れ、進行などの役割分担を最終確認。</li> </ul>

■避難訓練で準備したもの

項目	調達者
参加者の記名用リスト（受付用）	自主防災会
筆記用具：30本	自主防災会
地域防災タイムライン：30部	広島県消防保安課
パソコン（地域防災タイムラインの説明用）	広島県消防保安課
マイク（会場での進行用）	●●●公民館から借用
プロジェクター（地域防災タイムラインの説明用）	市役所から借用

■ 訓練当日（初めての実践編）

時間	内容	担当
9:00	<b>■ 会場準備</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 訓練の準備に関わる役員は会場の「●●●公民館」へ集合。</li> <li>● 椅子、机を並べ会場を準備。</li> <li>● 参加者を確認するための受付を用意。</li> </ul>	準備に携わる 全役員
—	<b>■ 避難訓練開始（参加者が避難場所へ避難）</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 決められた時間に間に合うように「●●●公民館」へ避難開始。</li> <li>● 避難する時はお互いに声をかけ合い一緒に避難。</li> </ul>	—
—	<b>■ 消防団による地域内の巡回</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 消防団が車両を用いて訓練中の放送をしながら地域内を巡回。</li> </ul>	消防団
9:15	<b>■ 参加者（避難者）の受付</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「●●●公民館」へ到着した参加者から受付を実施。</li> <li>● 参加者は必要事項を記入し会場へ入場。</li> </ul>	受付は ●●さん ◆◆さん
9:30	<b>■ 参加者集合（避難完了）</b>	—
9:35	<b>■ 自主防災会長のあいさつ</b>	進行：▲▲さん 挨拶：会長
9:40	<b>■ 地域防災タイムラインの作成</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 広島県の担当者から、この地域の災害リスクについて解説。</li> <li>● 参加者と「地域防災タイムライン」作成。 ⇒声をかける人、日ごろからの備えなどを記入。</li> </ul>	広島県
10:00	<b>■ 町内会長のあいさつ・訓練終了</b>	挨拶：会長
—	会場の撤収	訓練に携わった 全役員

■ 訓練実施イメージ



■ 訓練後日

時期	内容
訓練の直後	<b>■ 実施した訓練の振り返り</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 集合できる役員で実施。</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">                     【振り返りの内容】                      ▶ 参加者数、参加者のようすや、実施して良かったこと、難しかったことなど                      ▶ 来年の訓練ではどのようなことをしたいか                 </div>
訓練後の役員会	<b>■ 訓練や振り返りの結果を報告</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 訓練の実施結果や参加者からの意見などを報告し合う。</li> <li>● 次年度も訓練を実施すること、実施項目を少しずつ追加していくことを決定。</li> </ul>
役員会からできるだけ早く	<b>■ チラシの作成</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 当日の記録や写真を基に、訓練の実施内容をまとめたチラシを作成。</li> </ul> <b>■ 回覧板、掲示板などで実施結果を周知</b>

◆避難訓練のタイムスケジュール例（中級編）

実施日：9月の第3土曜日（10時～11時30分くらい）  
 実施内容：避難訓練／避難場所での備蓄品確認／地域防災タイムラインの作成  
 対象者：防災役員、チラシや当日の放送で興味を持った住民（約50名）

■準備期間

時期	内容
5月上旬 （訓練4ヶ月前）	<p>■防災役員会（定例会）／避難訓練の企画を提案</p> <p>【話し合った内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>山間地域なので土砂災害が心配</li> <li>大雨による土砂災害を想定した訓練にする</li> <li>避難場所は市が指定している「●●市民センター」を使用する</li> <li>訓練は9月の実施を目指す</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>話し合いの後、自主防災会長から「●●市民センター」へ連絡し、訓練で使用する許可を得て、施設の空き状況を確認。</li> </ul>
6月上旬 （訓練3ヶ月前）	<p>■防災役員会（定例会）／避難訓練の実施内容について打合せ</p> <p>【話し合った内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>施設の空き状況を参考に、訓練の実施日を9月第3土曜日で決定</li> <li>訓練の内容は、まずは避難場所へ来てもらうための避難訓練と、避難場所に集まった後、避難場所で配布する備蓄品の確認を実施する</li> <li>避難訓練開始の合図として防災行政無線を使いたいので市役所に協力を依頼する</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>話し合った内容を基に、訓練の時間割を作成。</li> </ul>
6月中旬	<p>■避難訓練の実施を市役所へ相談</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自主防災会長と訓練の時間割担当者で市役所の危機管理課を訪問。</li> </ul> <p>【市役所と確認したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>訓練当日に防災無線による放送を了承してもらった際、市役所より“備蓄品の一部を展示してはどうか”と提案があり行うこととした</li> <li>訓練の時間割を見てもらい、無理のないスケジュールであることを確認した</li> <li>市役所の担当者から、せっかく集まるのだから、災害リスクや避難行動確認のため「地域防災タイムライン」を作ってはどうかと提案があった</li> </ul>

時期	内容
6月下旬	<p>■防災役員会（臨時）／市役所からの提案について打合せ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「地域防災タイムライン」を作成することを承認。</li> <li>「地域防災タイムライン」を作成するため、自主防災会長から広島県に資料提供を依頼。 ⇒訓練当日、広島県が紹介する防災アドバイザーより災害リスクや「地域防災タイムライン」の作り方について説明してもらうことで合意。</li> <li>訓練の時間割を、タイムラインの作成時間を考慮したものと修正。</li> </ul>
7月上旬 （訓練2ヶ月前）	<p>■防災役員会（定例会）／準備品と役割分担について打合せ</p> <p>【話し合った内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>訓練に必要な準備品をリストアップし、既に手配しているものと、これから手配するものに分類した</li> <li>これから手配するものについて、調達者を分担した</li> <li>訓練の時間割を基に、進行役、参加者の受付、会場準備、写真・記録係など当日の役割を分担した</li> <li>訓練実施を町内にお知らせするため、チラシの作成担当者を決めた</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>作成したチラシは、回覧板と公民館・町内掲示板で広報。</li> </ul>
8月	<p>避難訓練のお知らせ期間（訓練実施1ヶ月前）</p>
2週間訓練前	<p>■防災役員会（臨時）／避難訓練の最終打合せ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>準備品が揃っていることを確認。</li> <li>当日の流れ、進行などの役割分担を最終確認。</li> </ul>

■避難訓練で準備したもの

項目	調達者
避難場所での備蓄品（非常食・飲用水・毛布）	市役所危機管理課
参加者の記名用リスト（受付用）	自主防災会
筆記用具：60本	自主防災会
拡声器（避難訓練での声かけ用）	自主防災会
地域防災タイムライン：60部	広島県消防保安課
パソコン（地域防災タイムラインの説明用）	広島県消防保安課
マイク（会場での進行用）	●●市民センターから借用
プロジェクター（地域防災タイムラインの説明用）	●●市民センターから借用

■ 訓練当日（中級編）

時間	内容	担当
9:00	<p>■ 会場準備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 訓練の準備に関わる役員は会場の「●●市民センター」へ集合。</li> <li>● 椅子、机、展示する備蓄品などを並べ会場を準備。</li> <li>● 参加者を確認するための受付を用意。</li> </ul>	準備に携わる 全役員
10:00	<p>■ 訓練の放送開始</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 防災行政無線を使用し、「豪雨により警戒レベル3が発令、住民は避難を開始」という旨の放送を実施。</li> </ul>	市役所
—	<p>■ 避難訓練開始</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 放送を聞いた住民から「●●市民センター」へ避難開始。</li> <li>● 避難する時はお互いに声をかけ合い一緒に避難。</li> <li>● 「●●市民センター」に着いた住民から受付を済ませて会場へ。</li> </ul>	受付は ◆◆さん ■■さん
10:20	<p>■ 参加者集合（避難完了）</p> <p>■ 自主防災会長のあいさつ</p>	進行：▲▲さん 挨拶：会長
10:25	<p>■ 地域の災害リスクの確認と地域防災タイムラインの作成</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 防災アドバイザーから、この地域の災害リスクについて解説。</li> <li>● 参加者と「地域防災タイムライン」作成。 ⇒声をかける人、日ごろからの備えなどを記入。</li> </ul>	防災アドバイザー
11:10	<p>■ 備蓄品の紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 避難場所となる「●●市民センター」で避難者に配布される備蓄品や資機材を説明し、使い方を体験。</li> <li>● 配布されるものには限りがあるため、避難の際は必ず各自に必要なものを準備して持参することを確認。</li> </ul>	市役所 自主防災会長
11:20	<p>■ 町内会長のあいさつ・訓練終了</p>	挨拶：会長
11:25	<p>会場の撤収</p>	
11:30	<p>■ 訓練振り返り会（その場で）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 訓練をして良かった点、反省点、参加者の反響を確認。</li> <li>● 今後の自主防災活動や、次年度の訓練に活かそうなことを意見交換。</li> </ul>	訓練に携わった 全役員

■ 訓練実施イメージ



■ 訓練後日

時期	内容
訓練から 1週間後	<p>■ 訓練報告会の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自主防災組織の役員や関係者と実施結果について意見交換。</li> <li>● 当日の記録や写真を基に、訓練の実施内容をまとめたチラシを作成。</li> </ul> <p>【掲載内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 参加者数、参加者のようす（訓練時の写真をたくさん掲載）</li> <li>➢ 当日の実施概要（どんな訓練をしたか）</li> <li>➢ 訓練に参加した住民の意見や感想など</li> <li>➢ これからの自主防災活動について</li> </ul>
報告会から できるだけ早く	<p>■ 回覧板、掲示板などで実施結果を周知</p>

◆避難訓練のタイムスケジュール例（レベルアップ編）

実施日：11月の第1土曜日（9時～12時くらい）  
 実施内容：避難情報伝達訓練／救急救命講習／防災グッズの展示／非常食の試食／地域防災タイムラインの作成／アンケート  
 対象者：地域住民全体（150名程度）

■準備期間

時期	内容
7月上旬 （訓練4ヶ月前）	<p>■防災役員会（定例会）／避難訓練の企画を提案</p> <p>【話し合った内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ かけ崩れが多い地域なので大雨・地震どちらも心配</li> <li>▶ どのような災害時でも住民同士で協力して対応できるよう、避難訓練だけでなく、救急救命講習や防災グッズなどについて学べる機会にもしたい</li> <li>▶ 避難場所は市が指定している「●●市民会館」を使用する</li> <li>▶ 訓練は11月に実施する</li> </ul> <p>■会場・講師の依頼／緊急連絡網の再確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 定例会後、自主防災会長から「●●市民会館」へ連絡し、施設の空き状況を確認。訓練で使用する許可を得る。</li> <li>● 消防署に救急救命講習の指導を依頼し、消防署と消防団で講師をしてもらうことで合意。</li> <li>● 避難情報伝達訓練に使用する緊急連絡網を、自主防災会役員で再確認。</li> </ul>
8月上旬 （訓練3ヶ月前）	<p>■防災役員会（定例会）／避難訓練の実施内容・役割分担について打合せ</p> <p>【話し合った内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 施設の空き状況を参考に、訓練の実施日を11月第1土曜日で決定</li> <li>▶ 訓練の内容は、避難情報伝達訓練、救急救命講習、地域防災タイムラインの作成、非常食の試食を実施する</li> <li>▶ 準備・調整の役割分担を行い、関係機関へ協力を依頼する</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 話し合った内容を基に、自主防災会の役員が訓練の時間割を作成。</li> <li>● 作成した時間割を持って各自主防災組織の担当と関係機関が実施内容を調整。</li> </ul> <p>■地域内での準備調整と確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 緊急連絡網は現在そのまま使えることを確認済みであり伝達手段は携帯電話とSMSを利用。</li> <li>● 地域防災タイムラインの作成指導を地域の防災リーダーに依頼。</li> <li>● 非常食の試食に必要な備蓄食料の数を町内会長と自主防災会長で確認し、訓練に合わせて地域で備蓄している防災グッズを展示。</li> <li>● 試食に必要な準備は、自主防災会役員と女性会で分担するため女性会に協力を依頼。</li> </ul>

時期	内容
8月下旬	<p>■避難訓練の実施を市役所へ相談</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 訓練当日の防災行政無線の放送を依頼し承諾を得る。</li> <li>● 市役所からの提案で、防災グッズの展示に市役所が保有している備蓄品も併せて展示。</li> </ul> <p>■広島県へ「地域防災タイムライン」の資料提供を依頼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の防災リーダーから「地域防災タイムライン」の資料提供を依頼し、資料は必要部数を事前に郵送で届けてもらうことで合意。</li> </ul> <p>■消防署・消防団と講習内容の調整</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 講習内容を踏まえ、必要なスペースを確認。</li> <li>● 資機材については消防署から提供してもらうことで合意。</li> </ul>
9月上旬 （訓練2ヶ月前）	<p>■防災役員会（定例会）／各種調整の状況と準備品、役割分担の確認</p> <p>【話し合った内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 準備状況や関係機関との調整状況を確認し、訓練当日の進行役、参加者の受付、会場準備、写真・記録係など当日の役割を分担した</li> <li>▶ 訓練実施を町内にお知らせするため、チラシの作成担当者を決めた</li> <li>▶ 今後の訓練や防災活動へ住民の意見を反映できるようアンケート調査を行うこととした</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 作成したチラシは、回覧板と公民館・町内掲示板で広報。</li> <li>● 「●●市民会館」に隣接して小学校があるため、学校掲示板でも周知。</li> </ul>
10月	<p>避難訓練のお知らせ期間（訓練実施1ヶ月前）</p>
2週間前	<p>■防災役員会（臨時）／避難訓練の最終打合せ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 準備品が揃っていることを確認。</li> <li>● 当日の流れ、進行などの役割分担を最終確認。</li> </ul>

■避難訓練で準備したもの

項目	調達者
避難場所での備蓄品（非常食・飲用水・毛布）	市役所危機管理課
救命救急講習に使う資機材	●●消防署
町内会の備蓄品（簡易トイレ・簡易ベッド・発電機）	自主防災会
自主防災会の非常食（アルファ化米・レトルトカレー・水）	自主防災会
試食準備等に使う道具（やかん・なべ・紙皿・スプーン・ゴミ袋）	自主防災会・女性会
参加者の記名用リスト（受付用）	自主防災会
アンケート調査票・筆記用具 : 180セット	自主防災会
地域防災タイムライン : 180部	広島県消防保安課
パソコン・プロジェクター（地域防災タイムラインの説明用）	自主防災会
マイク（会場での進行用）	●●市民会館

■訓練当日（レベルアップ編）

時間	内容	担当
8:30	<b>■会場準備</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●訓練の準備に関わる役員は会場の「●●市民会館」へ集合。</li> <li>●椅子、机、展示する備蓄品などを並べ会場を準備。</li> <li>●市役所や公民館などで備蓄している防災グッズを展示。</li> <li>●参加者を確認するための受付を用意。</li> <li>●試食に使う非常食を準備。</li> </ul>	準備に携わる 全役員 市役所
9:00	<b>■避難情報伝達訓練（防災行政無線サイレン）</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●緊急連絡網を利用し、携帯電話やSMSを用いて地域住民に避難情報を伝達。</li> <li>●緊急連絡網を活用した情報伝達と平行して、防災行政無線で避難を促すためのサイレンを放送。</li> </ul>	自主防災役員 班長 (市役所)
	<b>■避難訓練</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●連絡を受け取った地域住民から避難場所までの避難を開始。</li> <li>●隣近所や友人と声をかけ合い避難。</li> </ul>	—
9:10	<b>■参加者（避難者）の受付</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●氏名、年齢、持病などを実際の避難時に地域で使用する「避難者リスト」に記入。</li> </ul>	受付担当者
9:40	<b>■参加者集合（避難完了）</b> <b>■自主防災会長のあいさつ</b>	進行：▲▲さん 挨拶：会長
9:45	<b>■救急救命講習</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●消防署指導によるAED、模擬人形を使用した救命講習の実施。</li> <li>●複数のグループに分かれて実践。</li> </ul>	消防署 消防団
10:15	<b>■防災グッズの展示説明</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●避難場所となる「●●市民会館」で配布される備蓄品や町内会で保有している簡易トイレなどの防災グッズを紹介。</li> <li>●配布されるものには限りがあるため、避難の際は必ず各自に必要なものを準備して持参することを確認。</li> </ul>	市役所 自主防災会長
10:30	<b>■地域防災タイムラインの作成</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●防災リーダーより、地域の災害リスクや展示している防災グッズを基にした、個人の非常時持出し品などについて解説。</li> <li>●参加者と「地域防災タイムライン」作成。 ⇒声をかける人、日ごろからの備えなどを記入。</li> </ul>	防災リーダー

時間	内容	担当
11:00	<b>■非常食の試食</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●避難場所でも備蓄している「アルファ化米」と「レトルトカレー」を試食。</li> </ul>	炊き出し担当者
11:30	<b>■アンケート調査</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●訓練に参加して勉強になったこと、改善点、次の訓練で学んでみたいことを調査。</li> </ul>	—
11:45	<b>■市役所・町内会長のあいさつ・訓練終了</b>	挨拶：市役所・会長
11:50	<b>■会場の撤収</b>	訓練に携わった 全役員
12:00	<b>■訓練振り返り会（その場で）</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●訓練をして良かった点、反省点を確認。</li> <li>●訓練当日の参加者の反響や意見などを確認。</li> </ul>	

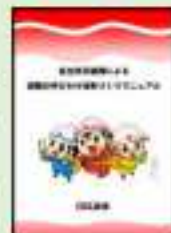
■訓練後日

時期	内容
訓練から 1週間後	<b>■アンケート結果の確認</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●集計結果を基に、次の訓練内容やこれからの自主防災活動をどのように充実させていくかを話し合い。</li> </ul>
訓練から できるだけ早く	<b>■チラシの作成</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●当日の記録や写真を基に、訓練の実施内容をまとめたチラシを作成。</li> </ul> <b>■四角板、掲示板などで実施結果を周知</b>

■呼びかけ合いが浸透してきたら・・・

避難訓練を繰り返し「避難を呼びかけ合う」ことが浸透してきたら、より効果的・効率的に避難を行えるよう「呼びかけ体制」を作ってみましょう。  
呼びかけ体制づくりにチャレンジする際は、『自主防災組織による避難の呼びかけ体制づくりマニュアル』を参考に体制づくりのための項目を整理し、体制がうまく機能するが、訓練で検証してみましょう。

体制づくりの項目例 避難・安否確認の方法／呼びかけ方法／呼びかけの優先順位 など



## ◆掲載している自主防災組織の概要



No.	市町名称	組織名称	世帯数	掲載ページ
1	安芸高田市	高穂地区自主防災会	約 70 世帯	P.27
	主な実施項目：防災セミナー・避難所見学（12 人参加）			
2	安芸高田市	四丁目自主防災会	約 50 世帯	P.29
	主な実施項目：避難訓練・避難経路確認・避難所見学（38 人参加）			
3	世羅町	大田町自主防災会	約 148 世帯	P.31
	主な実施項目：情報伝達訓練・避難訓練・防災講演会（20 人参加）			
4	東広島市	you 愛 sun こうち	約 805 世帯	P.33
	主な実施項目：避難訓練・水防講習・排水ポンプ実演説明（90 人参加）			
5	安芸高田市	深瀬自主防災会	約 75 世帯	P.35
	主な実施項目：情報伝達訓練・避難訓練（59 人参加）			
6	三次市	甲野町振興協議会連合会	約 972 世帯	P.37
	主な実施項目：避難訓練・防災講話（52 箇所を実施・全体 738 人参加）			
7	安芸高田市	甲田 2 6 区自主防災会	約 39 世帯	P.39
	主な実施項目：要配慮者の避難訓練・避難所見学（23 人参加）			
8	廿日市市	大野二区自主防災会	約 2,350 世帯	P.41
	主な実施項目：避難訓練・体験訓練・炊き出し訓練（78 名参加）			
9	尾道市	中庄町自主防災会	約 1,412 世帯	P.43
	主な実施項目：避難訓練・防災講習会（1,224 人参加）			
10	広島市安佐北区	落合学区自主防災会連合会	約 2,000 世帯	P.45
	主な実施項目：情報伝達訓練・避難訓練・防災フェア（500 人参加）			



## 事例1 安芸高田市：高樋地区自主防災会

### ◆組織の概要

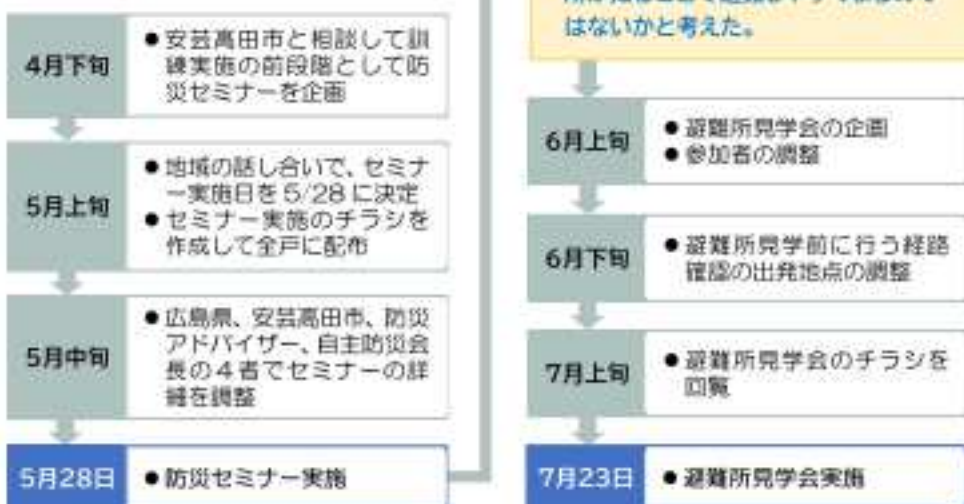


活動エリアの世帯数	約70世帯(120人程度)
避難訓練の頻度	未経験(防災セミナーを実施)
防災セミナーのテーマ	災害リスクや避難行動について
防災セミナーの参加者数	12人

- 実施項目**
- 防災セミナー(5/28実施)  
⇒地域として防災意識が低く、避難訓練を実施したことがないため、まずは防災セミナーを実施
  - 避難所見学会(7/23実施)  
⇒経路確認、避難所隣接村の見学・体験、備蓄食料試食  
⇒地域防災タイムラインの作成  
⇒他地区や防災アドバイザーとの意見交換

### ◆活動の流れ

地域で大きな災害が発生していないことから、全体的に防災意識が低く、急に避難訓練を企画しても住民の参加率が低いことが予想された。まずは「防災」に関する話を聞き、意識を高めるためセミナーを実施した。



### ◆活動当日のスケジュール

#### 5/28 防災セミナー

時間	実施内容
10:00	■ 防災アドバイザーによる講話 ⇒ハザードマップを用いた、災害リスク、避難情報、避難行動の考え方、避難に必要な準備に関する講話。

#### 実施結果など

- しっかりと防災について学ぶことができ、避難訓練に向けた第一歩となった。
- 不参加だった住民にも参加してもらえよう、更なる防災意識の向上を図っていく必要がある。



#### 7/23 避難所見学会

※四丁目自主防災会と合同実施

時間	実施内容
9:30	■ 地区別の集合場所から避難所までの経路確認 ⇒防災アドバイザーと避難所までの経路を歩き、危険箇所や注意箇所を確認。
10:15	■ 避難所隣接村の見学・体験と備蓄食料の試食 ⇒避難所内の設備や実際に使用できる防災グッズなどを見学・体験。 ⇒備蓄食料(アルファ化米)を試食。
10:45	■ 地域防災タイムラインの作成 ■ 他地区や防災アドバイザーとの意見交換 ⇒訓練参加者、市役所職員、防災アドバイザーとて避難訓練の振り返りを実施。



#### 実施結果など

- 避難経路も避難所も、日ごろ意識することがないため、どのような場所か、どのような危険があるのかなどを知るよい機会となった。
- 地域からの参加者を増やすためにも平時の防災活動に取り組んでいく必要がある。

## 事例2 安芸高田市：四丁目自主防災会

### ◆組織の概要



活動エリアの世帯数	約 50 世帯 (110 人程度)
避難訓練の頻度	8 年ぶりの開催
避難訓練の想定	大雨
避難訓練の参加者数	38 人

#### 訓練項目

- 避難訓練 (6/3 実施)
  - ⇒ 電話連絡・訪問の声かけによる集合場所までの避難
- 避難所見学会 (7/23 実施)
  - ⇒ 各地区の集合場所から避難施設への避難経路確認を兼ねた避難訓練
  - ⇒ 避難所備蓄材の見学・体験と備蓄食料の試食
  - ⇒ 地域防災タイムラインの作成 / ⇒ 意見交換

### ◆活動の流れ



#### 実施結果など

- 久々の避難訓練となったが、多くの住民の参加があった。
- 避難の際は、連絡網や戸別訪問での呼びかけが機能することが分かった。
- 集合住宅の入居者等、地域主体では居住者を把握することが難しい住民が一定数おり、その人たちへの関わり方については課題があると考えている。

### ◆訓練当日のスケジュール

#### 6/3 避難訓練

時間	実施内容
9:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 避難情報の伝達と避難の声かけ</li> <li>⇒ 自主防災会長から地域の役員へ避難情報を電話連絡。</li> <li>⇒ 役員を中心に、電話や戸別訪問などで避難を声かけ。</li> </ul>
—	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 地域で決めた集合場所へ避難</li> <li>⇒ 声をかけられた人から助け合って、地域で決めた集合場所まで避難。</li> </ul>
9:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 避難訓練の振り返り</li> <li>⇒ 訓練参加者、市役所職員、防災アドバイザーとて、訓練をしてみて分かった課題や、今後の防災活動について全員で共有。</li> </ul>

#### 7/23 避難所見学会

※高橋地区自主防災会と合同実施

時間	実施内容
9:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 地区別の集合場所から避難所までの経路確認</li> <li>⇒ 防災アドバイザーと避難所までの経路を歩き、危険箇所や注意箇所を確認。</li> </ul>
10:15	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 避難所備蓄材の見学・体験と備蓄食の試食</li> <li>⇒ 避難所内の設備や実際に使用できる防災グッズなどを見学・体験。</li> <li>⇒ 備蓄食 (アルファ化米) を試食。</li> </ul>
10:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 地域防災タイムラインの作成</li> <li>■ 他地区や防災アドバイザーとの意見交換</li> <li>⇒ 訓練参加者、市役所職員、防災アドバイザーとて避難訓練の振り返りを実施。</li> </ul>



## 事例3 世羅町：大田町自主防災会

### ◆組織の概要

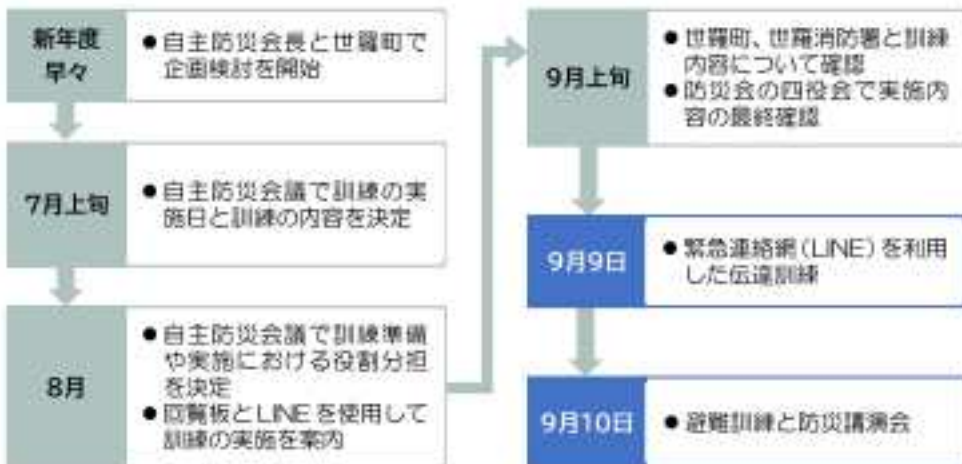


活動エリアの世帯数	約 148 世帯 (300 人程度)
避難訓練の頻度	毎年実施 (年 2 回)
避難訓練の想定	線状降水帯予報による避難指示発令
避難訓練の参加者数	20 人

#### 訓練項目

- 情報伝達訓練 (9/9 実施)  
⇒ 緊急連絡網 (LINE) を使用した避難情報の伝達
- 避難訓練・防災講演会 (9/10 実施)  
⇒ 各常会の集合場所から避難施設への避難経路確認を兼ねた避難訓練  
⇒ 防災研修会 (初期消火・救急救命・避難場所連登・炊き出し体験)  
⇒ 地域防災タイムラインの作成

### ◆活動の流れ



#### 実施結果など

- 定期的にも実施する訓練が、近隣住民同士が話さきっかけとなるが、参加者数がまだ少ないことから、増やすための工夫が必要と考えている。
- 訓練のアンケート結果では、「改めて防災意識を高める必要性を感じた」、「訓練は継続して実施していくべき」、「AED 研修が勉強になった」など前向きな意見が寄せられた。

### ◆訓練当日のスケジュール

#### 9/9 情報伝達訓練

時間	実施内容
17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 緊急連絡網 (LINE) を使用した避難情報の伝達 ⇒ 大田町自主防災会事務局より各常会の常会長・防災委員に、避難確認などの連絡をLINEで発信。</li> <li>⇒ 常会ごとに常会長・防災委員より各戸へ、避難確認などの連絡をLINE (またはメール、電話) で発信し、避難の意向を確認。</li> <li>⇒ 常会ごとに常会長・防災委員より各戸の避難の意向や質問などを集約し、大田町自主防災会事務局にLINE (またはメールで) 報告。</li> </ul>

#### 9/10 避難訓練+防災講演会

時間	実施内容
9:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 各常会の集合場所に集合 ⇒ 各集合場所から避難場所 (会場) まで経路を確認しながら避難。</li> </ul>
10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 消防署指導による訓練 ⇒ 水消火器を使用した初期消火訓練。 ⇒ AED を使った救急救命講習。</li> </ul>
11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 地域防災タイムラインの作成 ⇒ 災害リスク等に関する講演と、タイムラインの活用について。</li> </ul>
11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 避難場所産物訓練 (設備・備品等の確認) ⇒ 簡易トイレ・寝袋などの紹介と使い方体験。</li> </ul>
11:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 炊き出し訓練 ⇒ 避難場所配布されるレトルトカレーとアルファ化米の試食。</li> </ul>
12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 評価・講評とアンケート調査</li> </ul>



災害リスク等の講演



地域防災タイムライン作成



備品等の確認

## 事例4 東広島市：you 愛 sun こうち

### ◆組織の概要



活動エリアの世帯数	約 805 世帯 (1,512 人程度)
避難訓練の頻度	毎年実施 (年 2 回)
避難訓練の想定	土砂災害・浸水・地震・火災
避難訓練の参加者数	90 人

#### 訓練項目

- 総合防災訓練
  - ⇒各地区の集合場所から会場までの避難訓練
  - ⇒消防署による水防講習
  - ⇒地域防災タイムラインの作成
  - ⇒体験訓練 (大型排水ポンプの実演説明)

### ◆活動の流れ

- 自主防災組織を結成した時に、年間行事として地区単位で実施する防災訓練の実施日を6月第1土曜日と12月第1日曜日で固定している。
- 今年度はさらに追加して8月に地区全体が集まる「総合防災訓練」も実施した。



#### 実施結果など

- 地域住民の防災意識がかなり向上した。
- 自主防災組織の活動範囲が複数の地区に分かれており、地区によって災害リスクが異なることから、各地区に合った訓練が必要と考えている。

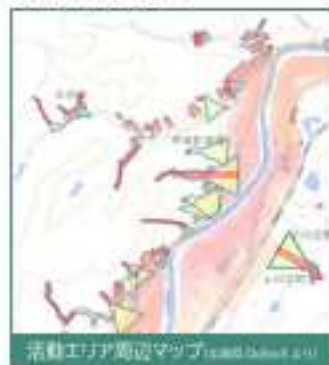
### ◆訓練当日のスケジュール (8/26 実施)

時間	実施内容
—	■ 避難訓練 (地区別) ⇒防災訓練を行う会場を避難場所とし、各地区の集合場所から避難を開始。 ⇒防災訓練の開始時間までに避難。
9:00	■ 開会挨拶 ⇒自主防災会長による挨拶とオリエンテーション。
9:10	■ 消防署による水防講習 ⇒水害の怖さや被害と応急対応としての土嚢の有効性、避難情報に関する講話。
10:05	■ 広島県による地域防災タイムラインの作成 ⇒地域の災害リスク、避難の声かけ、タイムラインの作り方に関する講話。
休憩⇒会場の外(駐車場)に移動	
10:45	■ 体験型訓練 ⇒市役所、消防団による大型排水ポンプ操作方法の実演説明。
11:10	■ 訓練講評 ⇒市役所による講評と自治会長挨拶。



## 事例5 安芸高田市：深瀬自主防災会

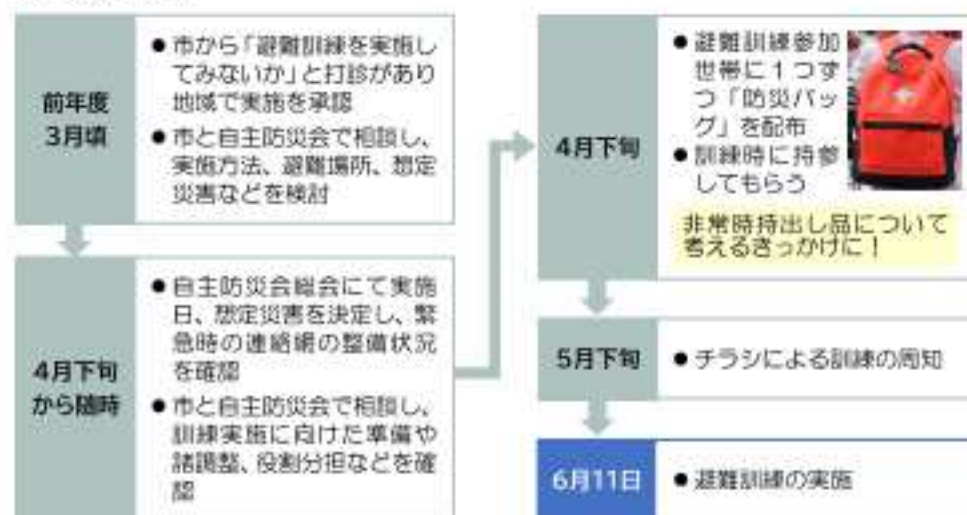
### ◆組織の概要



活動エリアの世帯数	約 75 世帯 (135 人程度)
避難訓練の頻度	初開催
避難訓練の想定	土砂災害、河川氾濫、標状降水帯の発生
避難訓練の参加者数	59 人

- 訓練項目**
- 避難訓練
    - ⇒ 連絡網を利用した避難情報の伝達
    - ⇒ 訓練の振り返り
    - ⇒ 地域防災タイムラインの作成

### ◆活動の流れ



#### 実施結果など

- 訓練への参加率が高く、地域住民の防災意識が高いことが確認できた。
- 今回の訓練に合わせて購入した防災リュックを実際に背負って避難してみるなど、実践的な訓練になった。
- 避難の連絡について、固定電話による連絡網であったため連絡に時間がかかった。携帯電話など複数の連絡方法を用意した方がよいと思った。
- 今回の訓練を教訓に引き続き防災対策をしていきたい。

### ◆訓練当日のスケジュール (6/11 実施)

時間	実施内容
10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 防災会長からの避難指示連絡</li> <li>⇒ 防災会長から、5つの常会の防災長へ避難指示を連絡。</li> <li>⇒ 連絡を受けた各常会の防災長は、連絡網や戸別訪問等により地域住民に避難を指示。</li> </ul>
11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 地域住民の避難完了</li> <li>■ 訓練の振り返り</li> <li>⇒ 参加者は避難行動や訓練の振り返りを実施。</li> <li>⇒ 各常会の代表者が振り返り結果を発表し地域全体で共有。</li> </ul>
11:40	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 訓練の講評と地域防災タイムラインの説明</li> <li>⇒ 自主防災アドバイザーによる訓練の講評と非常時持出し品の説明。</li> <li>⇒ 地域防災タイムラインの使い方や作り方に関する説明。</li> </ul>
11:55	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 防災会長による総評</li> </ul>



## 事例6 三次市：甲奴町振興協議会連合会

### ◆組織の概要



活動エリア周辺マップ(※一部省略)

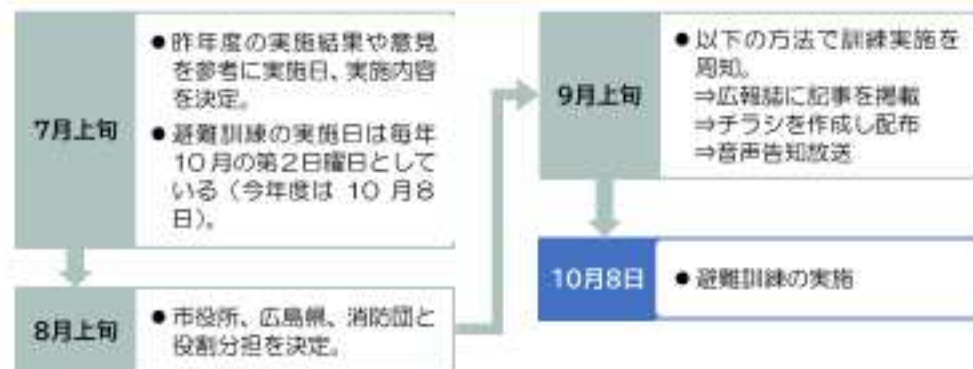
活動エリアの世帯数	約972世帯(2,060人程度)
避難訓練の頻度	毎年実施
避難訓練の想定	大雨による洪水・土砂災害
避難訓練の参加者数	738人

#### 訓練項目

- 避難訓練(甲奴町全体52箇所で開催)
  - ⇒ 地区ごとに決めている避難場所へ集合
  - ⇒ 防災士・防災アドバイザーによる防災講話と地域防災タイムラインの作成(町内5地区の内、各2箇所ずつで実施)

### ◆活動の流れ

自主防災組織としての活動範囲が広く、避難場所も地区ごとに分散されるため、町内52箇所の避難場所それぞれで訓練を実施している。



#### 実施結果など

- 防災アドバイザーから話を聞ける機会がありよかった。
- 毎年一定の参加者があり、地域の防災意識は持続されている。
- 毎年実施はしているが訓練内容がマンネリ化してきていると感じる。
- 地域の高齢化が進み要配慮者が増えることが懸念されるため、民生委員や関係団体との情報共有をしっかりとっていないといけない。

### ◆訓練当日のスケジュール(10/8実施)

時間	実施内容
8:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 消防団と連携した避難情報の放送                     <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ 音声告知放送で警戒レベル3(高齢者等避難開始)の避難情報を伝達。</li> <li>⇒ 消防団による消防車両を使用した町内の巡回。</li> </ul> </li> </ul>
9:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 避難場所の開設と住民の避難開始                     <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ 音声告知放送で警戒レベル4(避難指示)の避難情報を伝達。</li> <li>⇒ 防災連絡員が必要に応じて集会所など地区ごとの避難場所を開設。</li> <li>⇒ 地域住民が最寄りの避難場所へ避難開始、完了した地区から避難者を報告。</li> </ul> </li> </ul>
9:20	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 防災講話                     <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ 地域の防災士や防災アドバイザーによる、災害リスクや避難行動に関する講話。</li> </ul> </li> <li>■ 地域防災タイムラインの作成                     <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ 広島県によるタイムラインの解説と、タイムラインの使い方説明。</li> </ul> </li> </ul>



防災講話



地域防災タイムラインの作成

## 事例7 安芸高田市：甲田26区自主防災会

### ◆組織の概要



活動エリアの世帯数	約39世帯(90人程度)
避難訓練の頻度	初開催
避難訓練の想定	大雨
避難訓練の参加者数	23人

- 訓練項目**
- 要配慮者を対象とした避難訓練
    - ⇒ 避難情報の伝達
    - ⇒ 避難支援希望者の避難訓練
    - ⇒ 避難所の見学
    - ⇒ 地域防災タイムラインの作成

### ◆活動の流れ



この地域には避難時の支援希望者が一定数いるため、自主防災組織が独自に要配慮者の避難に係る支援サポーターを定めるとともに、民間施設を避難所として利用している。



#### 実施結果など

- 初めて避難訓練を実施できた。避難時支援希望の参加者からは「有事の際も安心できる」などの感想をもらった。
- 避難の呼びかけの電話連絡がつながりにくい対象者もあったため、今後は連絡が断れなく円滑につながるよう改善していきたい。

### ◆訓練当日のスケジュール(10/21実施)

時間	実施内容
9:30	<p>■ 避難情報の伝達 ⇒ 自主防災役員から、避難時の支援希望者と支援サポーターへ避難情報を伝達。 ⇒ サポーターは一旦避難場所に集まり支援の担当・順番をその場で決定。</p>  
	<p>■ 避難訓練 ⇒ 支援サポーターが避難支援希望者を迎えに行き、一緒に避難。 ⇒ 自主防災会長は避難場所に残り情報収集を行う。</p>
10:00	<p>■ 避難所の見学 ⇒ 避難を完了した人から、避難所として利用する部屋を随時見学。</p>
11:00	<p>■ 訓練講評と地域防災タイムラインの作成 ⇒ 訓練を見学した自主防災アドバイザーからの講評。 ⇒ 地域防災タイムラインの解説と、使い方に関する説明。</p>



## 事例8 廿日市市：大野二区自主防災会

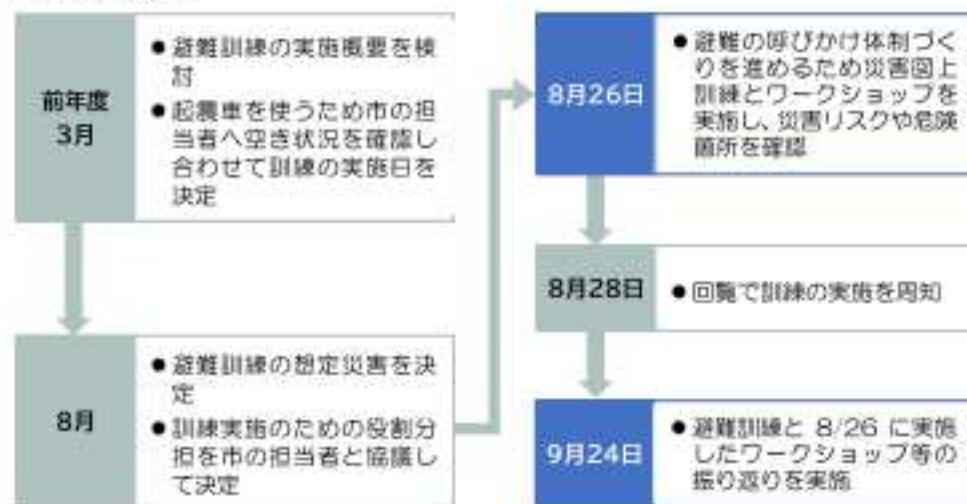
### ◆組織の概要



活動エリアの世帯数	約 2,350 世帯 (5,000 人程度)
避難訓練の頻度	毎年実施
避難訓練の想定	大雨
避難訓練の参加者数	78 名

- 訓練項目**
- 避難訓練
    - ⇒ 防災無線の放送を合図に避難場所へ集合
    - ⇒ 消防署指導の起震車による地震体験
    - ⇒ 消防団指導の水消火器を使用した消火訓練
    - ⇒ 避難場所のかまどベンチを利用した炊き出し訓練

### ◆活動の流れ



#### 実施結果など

- ワークショップを重ね、呼びかけ項目を集約して振り返りを行ったことにより、呼びかけ避難について認識を深めることができた。
- 今回の訓練を参考に、避難行動要支援者の参加促進を図りたい。

### ◆訓練当日のスケジュール (9/24 実施)

時間	実施内容
9:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 避難訓練</li> <li>⇒ 防災無線による避難情報の放送を実施 (訓練開始合図)。</li> <li>⇒ 避難場所に集まった参加者は避難したことを受付に報告。</li> </ul>
10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 起震車体験・消火器訓練</li> <li>⇒ 消防署指導の起震車による地震体験。</li> <li>⇒ 消防団指導の水消火器を使用した初期消火訓練。</li> </ul>
11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 災害図上訓練 (DIG)・ワークショップの振り返り</li> <li>(避難場所の防災備蓄倉庫に関係者のみ集合)</li> <li>⇒ 避難訓練と平行して、自主防災会委員、民生委員、2区消防団、近隣地区の組長が集まり災害図上訓練 (DIG)・ワークショップの振り返りを実施。</li> <li>⇒ 今年度実施した災害図上訓練 (DIG)・ワークショップで挙げられた呼びかけ項目の意見を集約し、項目内容の振り返りを実施。</li> </ul>
11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 炊き出し訓練</li> <li>⇒ 避難場所に設置されている“かまどベンチ”を利用して炊き出し訓練を実施。</li> </ul>





## 事例9 尾道市：中庄町自主防災会

### ◆組織の概要

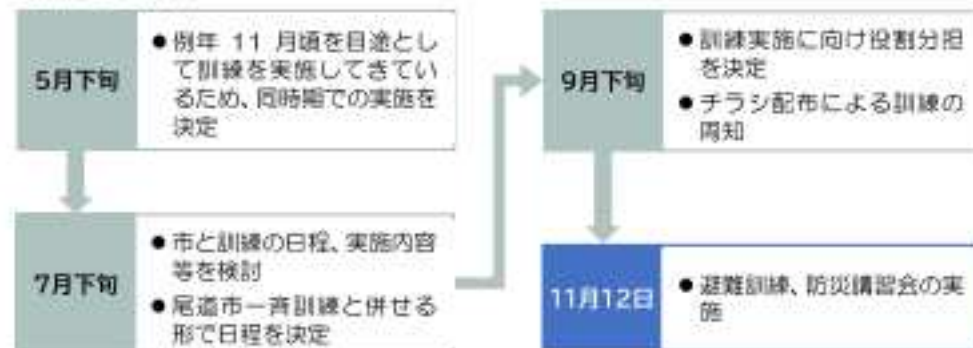


活動エリアの世帯数	約 1,412 世帯 (2,890 人程度)
避難訓練の頻度	毎年実施
避難訓練の想定	南海トラフ巨大地震、津波
避難訓練の参加者数	1,224 人

#### 訓練項目

- 避難訓練
  - ⇒防災ラジオを活用した情報伝達と避難訓練
  - ⇒要配慮者宅への訪問による呼びかけ避難
- 防災講習会
  - ⇒防災講話、VR 体験などによる防災学習
  - ⇒要支援者に対する避難方法のグループワーク
  - ⇒地域防災タイムラインの作成

### ◆活動の流れ



#### 実施結果など

- 避難訓練では、令和3年に地域で作成した防災マップ(区単位)を活用し避難経路、避難先、災害リスクなどを再確認することができた。
- 防災講習では、地域防災の問題点や災害リスクなどを把握でき、また、地域防災タイムラインを習得することができた。
- 今後は、避難訓練を繰り返し全世帯の参加を目指したい。但し、高齢世帯が多く、要配慮者を連れ出して避難することが困難であるため、改善策を見つけていきたい。

### ◆訓練当日のスケジュール(11/12 実施)

時間	実施内容
8:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 避難訓練 ※尾道市が備えている“尾道防災ラジオ”を活用し、尾道市から一斉放送</li> <li>⇒尾道防災ラジオを利用し“緊急地震速報(訓練放送)”を放送し、放送から 10 秒後に強い揺れがあることを想定した「身を守る訓練」を各家庭で実施。</li> <li>⇒再度、尾道防災ラジオにて“避難情報(津波)”を放送し、3時間後に津波が到来することを想定し避難を開始。</li> <li>⇒避難時は要配慮者宅へ訪問し、避難を呼びかけた上で移動。</li> </ul>
9:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 避難者受付と避難完了</li> <li>⇒避難場所で避難者の受付を実施。</li> </ul>
10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 防災講習会：防災講話</li> <li>⇒駐在所長、消防署長による防犯、防火、防災対策に関する講話。</li> </ul>
10:20	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 防災講習会：VR 体験・グループワーク</li> <li>⇒市による防災講習(南海トラフ巨大地震・VR 体験)。</li> <li>⇒参加者を地区単位に分け、要支援者に対する支援方法などを検討。</li> </ul>
11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 防災講習会：地域防災タイムラインの作成</li> <li>⇒広島県によるタイムラインの解説と、地域防災タイムラインの使い方説明。</li> </ul>
12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 総評</li> <li>⇒自主防災会会長(中庄区長会長)による総評。</li> </ul>



## 事例 10 広島市安佐北区：落合学区自主防災会連合会

### ◆組織の概要

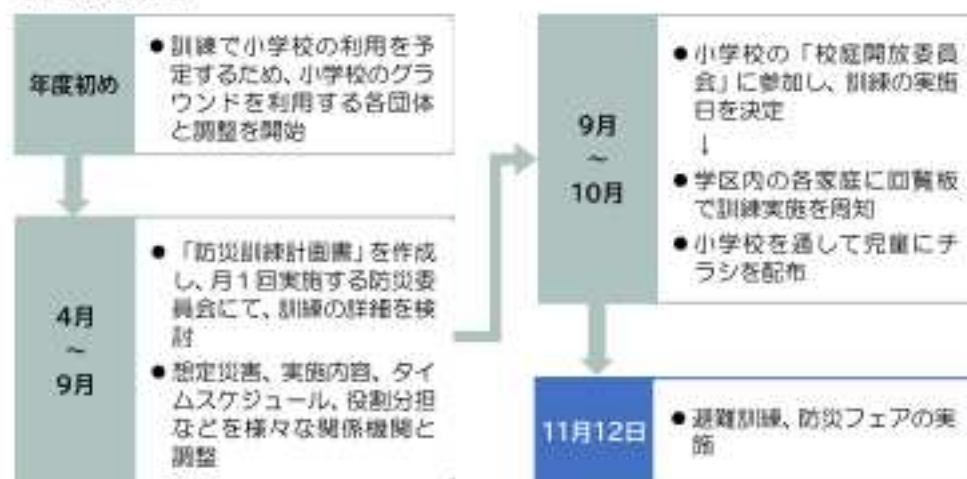


活動エリアの世帯数	約 2,000 世帯 (5,000 人程度)
避難訓練の頻度	毎年実施
避難訓練の想定	地震
避難訓練の参加者数	500 人

訓練項目

- 避難訓練
  - ⇒メール等を活用した情報伝達・避難訓練
  - ⇒AI センサーやスマートウォッチを活用した避難所開設・受け入れ訓練
  - ⇒地域防災タイムラインの説明や防災活動の発表
- 防災フェア
  - ⇒関係団体による防災展示・防災体験
  - ⇒地元高校生主催の防災クイズ大会

### ◆活動の流れ



### 実施結果など

- 規模の大きい訓練だったが、自主防災組織が中心となり、計画・立案・実行することができた。
- 学区全体として、活動している防災委員のレベル向上と、住民防災意識向上を更に目指していきたい。

### ◆訓練当日のスケジュール (11/12 実施)

時間	実施内容
8:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 情報伝達・避難訓練</li> <li>⇒区から各自主防災会へメールを配信し、防災行政無線で避難情報を伝達。</li> <li>⇒各自主防災会で近隣の空き地等へ避難、安否を確認し訓練本部へ報告。</li> </ul>
9:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 避難所開設・受付訓練</li> <li>⇒AI センサーやスマートウォッチを使用した受付訓練。</li> <li>⇒避難所を再現し、自主防災役員が避難所生活で使用するテントなどを説明。</li> <li>⇒導入している安否確認システムを活用し、住民の安否を確認。システム未登録の住民へ登録方法を説明。</li> </ul>
10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 防災研修及び活動発表</li> <li>⇒地域防災タイムラインの説明。</li> <li>⇒小学6年生による防災授業の学習結果や中学生防災士による活動発表。</li> </ul>
10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 防災フェア：オープニング</li> <li>⇒広島市消防音楽隊による演奏と主催者・来賓の挨拶。</li> <li>■ 防災フェア：展示・体験コーナー (終了まで随時)</li> <li>⇒社会福祉協議会、区役所、消防署などの協力機関による防災グッズの展示や災害疑似体験の実施。</li> <li>⇒陸上自衛隊による炊き出し体験 (カレー試食)。</li> </ul>
11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 防災フェア：高校生による防災クイズ大会</li> <li>⇒地元高校生出題の〇×クイズ大会の実施 (2回実施)。</li> </ul>



## ■ 資料編

---

資料1:地域防災タイムライン

資料2:避難訓練のチラシひな型

資料3:避難訓練でのアンケートひな型  
(自主防災組織活性化マニュアルから再編集)

資料4:訓練実施報告用のチラシひな型

ご自身の避難について考えてみましょう！

### 日頃からの備え

**自宅の災害リスク** ＊ハザードマップ上で自宅周辺に色が塗られている場合は、□に“✓”してください。



土砂災害



洪水



ため池決壊



▲ ため池マップ

### まずはこれ！ 防災グッズチェックリスト

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(1日1人3リットル×3日) | <input type="checkbox"/> 防寒具・アルミブランケット |
| <input type="checkbox"/> 食料(人数×3日)         | <input type="checkbox"/> ガムテープ・軍手(人数分) |
| <input type="checkbox"/> EILIM® バッテリー      | <input type="checkbox"/> 靴・スリッパ        |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ             | <input type="checkbox"/> ホイッスル         |
|  | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ         |
|  | <input type="checkbox"/> 救急セット         |

※ その他グッズ一覧は、右のQRコードを参照⇒



### 情報収集ツール

- |                                  |                                  |                                 |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 気象情報    | <input type="checkbox"/> テレビ・ラジオ | <input type="checkbox"/> 防災行政無線 |
| <input type="checkbox"/> 避難情報の収集 | <input type="checkbox"/> 防災メール   | <input type="checkbox"/> 防災アプリ  |

### 避難のタイミング

- 避難に支援が必要な人(高齢者、障がいのある方、乳幼児、妊婦など)
- いる 警戒レベル3 高齢者等避難で避難
- いない 警戒レベル4 避難指示で避難

### 避難する場所

- 避難先は2つ以上確保しておきましょう。
- 安全な場所にある、親戚・知人宅やホテルなども避難先になります。

と

## 地域防災タイムライン

### 〇〇自主防災会

この地域では、大雨が降った際に、



土石流がけ崩れ



洪水



ため池決壊

が発生する危険があります。

災害が起こる可能性が高い時には、  
**ご近所で声を掛けあって  
早め早めに避難する  
必要があります。**

●ここが大事！ 明るいうちに 家族やご近所と声をかけあって避難



特に、高齢者等には警戒レベル3で声かけを

～避難訓練などの際に、この用紙を活用してください～

避難する際の声掛け先

例) 電話・戸別訪問など

氏名

連絡方法

氏名

連絡方法

## 資料2 避難訓練のチラシひな型

令和●●年●●月●●日  
●●●●地区自主防災会

### 避難訓練実施のお知らせ

近年ますます災害が激甚化し、日本の各地で災害が発生しています。この地域においても豪雨災害による土砂災害や河川の氾濫が発生するおそれがあることから、「災害が発生する前に避難を完了」することができるよう、避難訓練を実施いたします。

#### 訓練の内容

日 時：令和●●年●●月●●日（●曜日） ●時～●時

会 場：●●●●公民館（●●●●市の指定緊急避難場所）

内 容：◆避難訓練（●時～●時、●●●●公民館へお越しください）  
⇒当日は、自主防災組織による拡声器を使用した避難の呼びかけと、防災行政無線による放送を行います。  
⇒近所の方々とも声をかけ合い、なるべく一緒に避難してください。

#### 【公民館集合後】

- ◆広島県指導による「地域防災タイムライン」の作成（●●分）
- ◆避難場所の備品や資材の見学（●●分）

※雨天時は中止（無観戦）となります

主催：●●●●地区自主防災会  
協力：●●●●消防署、●●●●市、広島県

【連絡先】自主防災組織会長 ●●●●●●  
電 話：000-0000-0000  
メー ル：●●●●●●@●●●●●●



## 資料3 避難訓練でのアンケートひな型

### アンケート調査票設問例集

訓練の実施内容や、自主防災組織の活動状況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。

- ◆自主防災組織の活動状況に関することや、住民の防災意識を調査したい場合は「自主防災組織実施マニュアル」を参照ください。
- ◆回答方法は該当するものに「○」を付けるの、自由に記述です。

#### ※設問について

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	

問2) 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3) 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. 小気では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4) 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. 携帯電話・スマートフォンから
6. 家族や近所の人から
7. 防災無線から
8. その他（ ）

