

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	● 三カ年活動計画表	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
チラシを作成し活動を周知する	● チラシ作成様式1	Word	資-16
	● チラシ作成様式2	Word	資-17
参加者に記念品を配布する	● 非常時持ち出し品リスト	PDF	資-18
体験型の防災学習を行う	● クロスロードゲーム質問例	PDF	資-19
防災講座・講演会を開催する	● 講演会の時間割	Word	資-23
	● 準備品リスト	Word	資-24
	● 参加者配布用プログラム	Word	資-25
防災マップを作成する	● 防災マップ作成様式	Excel	資-26
防災訓練を行う	● 災害時の活動体制チェックリスト	Word	資-28
	● 防災訓練シナリオ	Excel	資-33
	● 防災訓練準備品リスト	Excel	資-34
	● 参加者配布用プログラム	Word	資-35
アンケート調査を行う	● アンケート調査票設問例集	Word	資-37

活動状況を知る

自主防災組織活動チェックリスト

まずは自分たちの活動状況を把握するため、「できていること・できていないこと」を確認しましょう。

段階	No.	項目	✓
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	行政から発信する防災情報を認知している	
活動初期段階	5	防災について話し合う機会を設けている	
	6	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	家具の転倒防止や非常持出し品など家庭の備えを積極的に展開している。	
	8	地域住民が避難経路・避難所を知っている	
	9	災害時の情報伝達方法を地域に周知している	
	10	過去の災害や被災状況を理解している	
	11	防災リーダー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	女性の意見を反映できるリーダーがいる	
	14	平常時・災害時で役割分担が決められている	
	15	自主防災組織のリーダーを専任化している	
	16	防災計画（災害時対応マニュアル）を作成している	
	17	地域の様々な団体と定期的な情報交換を行っている	
	18	地域における家庭内の安全対策を進めている	
	19	地域の連携を強化しながら共助を推進している	
	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	防災リーダーなど防災に関する知識を有し、活動を指導できる人がいる	
	22	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	共助の知識を深め、それを基にした活動を行っている	
	24	隣接する地域と情報交換を行っている	
	25	他地域の防災リーダーと連携を図っている	

活動計画を作成する

●三力年活動計画表

活動項目	1年目	2年目	3年目

●年間活動計画表

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												
①												
②												
③												
④												
2												
①												
②												
③												
④												
3												
①												
②												
③												
④												
■活動の検証												
①												
②												
③												



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		
<p>気付きメモ</p>		

●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に確認している	
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 		

●救護用

地域内の看護師・保健師などを把握し、災害時に協力してもらえるようにしましょう。

また、地域内の医療機関との連携や、資機材が利用できるよう、応急・救護を学んでおくことも大切です。

No.	項目	✓
1	担架	
2	救急セット（消毒液、ガーゼ、包帯など）	
3	清涼飲料水（傷口の洗浄）	
4	テント	
5	毛布	
6	サランラップ	
7	AED	
8	ポリタンク（20L）	
9	副木（大・中・小）	
10	体温計	
11	ハサミ（ステンレス製など錆に強いもの）	
12	刺し抜き用ピンセット	
13	三角巾（20枚）	
14	スプレー消毒液	
15	アイシングパック	
16	サージカルマスク	
17	サージカル手袋	
18	医薬品・生理用品・紙おむつ	
19	ゴミ袋	
20	コミュニティボード（筆談用）	
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	ウェットティッシュ	
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		
気付きメモ		

チラシを作成し活動を周知する

● ● 地区の 防災地図を作りましたよ！

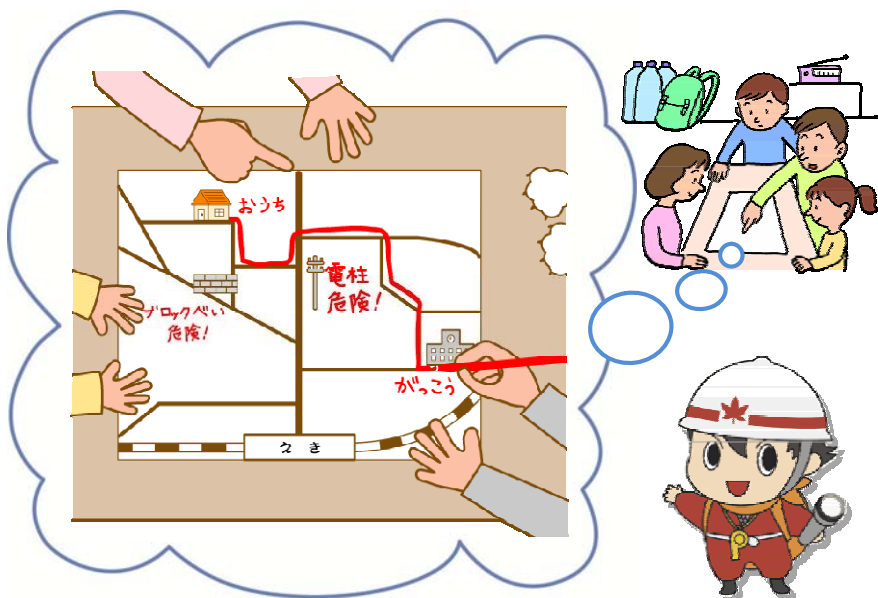
●●地区自主防災会は、皆さんの防災意識向上を目指し、さまざまな防災活動を企画しています。今年度は、地域の危険箇所などをまとめた「防災地図」を作ります。

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。

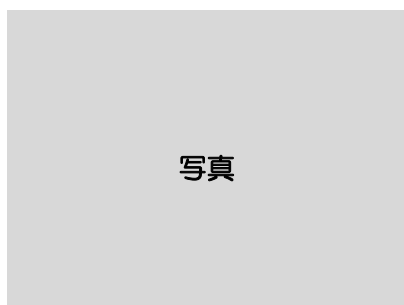


どうやって作るの？

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！



STEP : 2

歩いて地区を確認！



完成！



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】



参加者に記念品を配布する

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」

伝言を
録音する

1 7 1

1

「1」を選択

市外局番-000-0000

録音
30 秒

伝言を
再生する

局番なしで「171」を
ダイヤルし、
音声ガイダンスに
したがって...

2

「2」を選択

「被災地の方」は自分の電話番号を
「被災地以外の方」は被災地の方の
電話番号を

再生
30 秒

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

体験型の防災学習を行う

【問題A】

みなさんは、愛犬家の市民です。

大きな地震のため、避難所（小学校体育館）に避難しなければいけません。しかし、家族同然の飼い犬「●●●」（ゴールデンレトリバー、メス3歳）がいます。

あなたは、「●●●」を一緒に避難所に連れて行きますか？

【Yes(連れて行く)の場合の問題点】

- ◆動物アレルギーを持つ方や、鳴き声・匂いなどが苦手な方の反発を招く
- ◆し尿の処理などに配慮する必要がある
- ◆ペット用のブースや食事を確保する必要がある

…など

【No(連れて行かない)の場合の問題点】

- ◆毎日、世話をしに帰る必要がある
- ◆離れて暮らす事になるため、健康状態などを心配しなければならない
- ◆愛犬と離れて暮らす事によるストレス

…など

判断のポイント

- 避難所に、ペット飼育用の場所が確保されているかどうか
- しつけの具合。ただし、人によって許容の度合いは違う。

…など

《備考》

【問題B】

みなさんは、障害者の家族です。

大地震の発生から24時間が経過。半壊状態の自宅より避難所の方が安全ですが、多くの人の中でうまくやっていけるかどうか不安を感じています。

あなたは、避難所へ移動しますか？

【Yes(移動する)の場合の問題点】

- ◆プライバシーの確保が難しい
- ◆周囲に対する配慮に、ストレスを感じる

…など

【No(移動しない)の場合の問題点】

- ◆大きな余震がきたら、家が倒壊する可能性がある
- ◆避難所での炊出しや支援物資の配給などが受けられない可能性がある

…など

判断のポイント

- 障害の程度（軽度の障害なのか、重度の障害なのか）
 - 自宅のダメージの状態
 - 避難所の規模（ご近所さんばかりなのか、各地から集まっているのか）
- …など

《備考》

【問題C】

みなさんは、市役所の職員です。

未明の大地震で、自宅は半壊状態。幸い怪我はありませんでしたが、家族は心細そうにしています。

交通機関も止まっており、出勤には歩いて2時間程度かかりそう。

あなたは、出勤しますか？

【Yes(出勤する)の場合の問題点】

- ◆家族の不安や反発を招く
- ◆自宅の余震対策、家族の避難に対応できない
- ◆交通手段麻痺で時間浪費の可能性はある
- ◆早期に帰宅できない可能性もある
- ◆他所への出勤指示の可能性はある
…など

【No(出勤しない)の場合の問題点】

- ◆職務規定に違反することになる可能性がある
- ◆指示・命令の遅れによる災害対応の遅れが懸念される
- ◆同僚、上司、部下から批判される恐れがある
- ◆住民、マスメディアからの批判を招く恐れがある
- ◆人員不足による災害対応の遅れ
…など

判断のポイント

- 非常時の出勤基準や自分の役職（管理職なのか、一般職員か）
- 周囲の被害状況
- 家族の状態（家族構成や被災状況）
…など

《備考》

【問題D】 ～番外編（地震ではなく、大雨の場合）～

みなさんは、2人暮らしの老夫婦です。

長年連れ添ってきた夫（若しくは妻）は、少し前から「寝たきり」となっており、一人では動くこともままなりません。

外は、今までに無い大雨で、お隣さんから避難を呼びかけられました。あなたは、夫（若しくは妻）を連れて、無理にでも避難しますか？

【Yes(避難する)の場合の問題点】

- ◆誰かに助けを求めないと、避難が難しい
- ◆避難所に行く前に、災害に巻き込まれる恐れがある
- ◆避難所での共同生活に不安を感じる

…など

【No(避難しない)の場合の問題点】

- ◆2人とも災害に巻き込まれる恐れがある
- ◆避難所での炊出しや、支援物資の配給などが受けられない可能性がある
- ◆十分な情報が得られない恐れがある

- ◆周囲から孤立してしまう恐れがある

…など

判断のポイント

- 近所からの協力（親類や、普段からお付き合いのあるご近所さんなど）
 - 降り始めからの雨の状況や、今後の予想
 - 避難所までの距離
- …など

《備考》

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、・・・・・・・・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

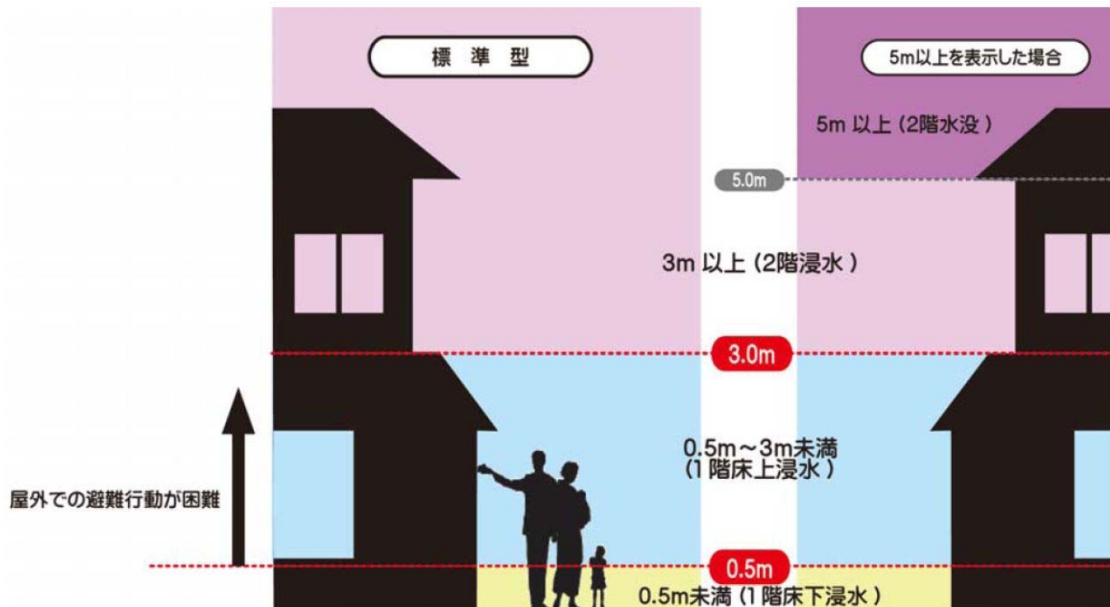
防災マップを作成する

●●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 | | 水害注意箇所 |
| | 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)
土石流	土砂災害特別警戒区域

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会の役員が行う(少雨決行)。 中止時は自主防災から、各常会長、広島県、●●市に電話連絡する。 ※広島県はひろしま防災リーダー、●●●に連絡する	●●自主防災会役員		
		● 訓練準備・会場設置	自主防災会役員を中心に10名で訓練準備・会場設置を行う。	●●自主防災会役員(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、講堂を使用する。			
		● 体験ブース設置	体験ブースの設置場所を自主防災会で決定する。 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 常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 常会や自主防災会の役員で、呼びかけ、誘導を行う	各常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。	各常会のリーダー 各常会のサブリーダー	参加者名簿は●●●氏に提出	
		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	●●防災地図を基に避難を開始する。 避難経路は各常会のリーダー、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。 避難者を講堂の常会ごとの待機場所へ案内する	●●自主防災会役員		
		⑥ ●●●への避難完了 待機場所で再度点呼を行い、災害対策本部へ避難者数を報告する 各常会の避難状況(避難者数、時間)を取りまとめる	リーダーより●●地区自主防災会災害対策本部へ避難者数、避難完了時間を報告し、報告を受けた自主防災会は、●●市災害対策本部へ、随時避難者数を報告する。	各常会のリーダー ●●自主防災会役員() ●●市危機管理課()		
体験訓練	10:00～11:00	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		
		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	ひろしま防災リーダー()		
		⑤ 防災地図、グッズの展示	防災地図や非常時持ち出し品を展示し、使い方を解説する	●●自主防災会 ●●市危機管理課 課長	全体進行：●●●	
防災講習	11:00～12:00	① ●●●市による挨拶、訓練講評				
		② 想定災害の解説 広島県による講話		広島県消防保安課()		
		③ 災害の備えに関する講座 ひろしま防災リーダーによる講話		ひろしま防災リーダー()		
		④ ●●●地区「防災地図」の紹介 備えの1つとして、自主防災会による防災地図の説明		●●自主防災会()		
		⑤ ●●●地区自主防災会挨拶		●●自主防災会会長()		

■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)

0 **【震度0】**
人は揺れを感じない。

1 **【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。

2 **【震度2】**
屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。

3 **【震度3】**
屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。

4 **【震度4】**

- 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。

6弱 **【震度6弱】**

- 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。

耐震性が高い 耐震性が低い

5弱 **【震度5弱】**

- 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。

6強 **【震度6強】**

- 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、倒れるものが多くなる。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。
- 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。

耐震性が高い 耐震性が低い

5強 **【震度5強】**

- 物につかまらなる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多くなる。
- 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。

7 **【震度7】**

- 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多くなる。
- 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、倒れるものが多くなる。

耐震性が高い 耐震性が低い

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. 少雨で注意するようにしている |
| 3. 豪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) 現在あなたが関心のある事について、**2つ**教えてください。

- | | | |
|--------------------|--------------|------------|
| 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5) 問9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. 整備している 2. 今後整備する予定がある 3. 整備する予定はない

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回町内会の会議でなど）

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（自治体の指示があるより早く）
3. 避難準備情報が発表されたとき
4. 自治体から避難勧告が発令されたとき

問5) 避難する際に、「災害・避難情報」をどのように入手しますか。該当するものを3つまでお答えください。その他の場合は、方法を記述ください。

- | | |
|---------------|--------------|
| 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6) 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7) 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

(.....)

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。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（.....）

