



# 自主防災組織 防災活動の手引き

～ 活動のアイデア集 ～ 地域の防災活動の参考にしてください！



## 「災害に強いまちづくり」のために

過去の災害では自分で命を守る「**自助**」、そして隣近所同士で助け合う「**共助**」が多くの人の命を救いました。

自助・共助の活性化には、地域での防災活動を担う**自主防災組織**の継続した活動が不可欠です。

この手引きは、地域防災活動の事例を紹介するものです。地域での取組を考える際の参考にしてください。

災害時  
命を守るには  
自助・共助が  
重要！



## 災害を知る

目的

地震や風水害など地区で起こりうる災害や課題を知り事前の備えなど必要な対策をイメージする。

## 防災講習会の実施

防災に関連する講習会を実施し、災害についての知識を深めることで、住民全体の防災意識を高めます。

- 例) ・南海トラフ地震が発生した場合の被害想定
- ・事前の備えとして家庭でできること など



防災講習会の内容については4ページをご参照ください。



## 講師を派遣することが可能です

防災講習会を開催する際、講師として高知市防災対策部職員等を無料で派遣することができます。派遣を希望される場合は、地域防災推進課までご相談ください。



避難所の課題って？

この地区の地震や津波の被害想定は？

災害時の情報についてもっと知りたい

子どもも楽しい防災学習をしたい！

様々な視点での備えとは？防災とは？



## 各家庭での防災力向上

家庭でできる事前対策としての家具の固定や配置場所の見直し、非常持ち出し袋や備蓄品の準備等について、チラシの作成や配布、勉強会を実施し地域住民の防災力向上を目指します。





# 災害に備える

**目的** 災害時に起こりうる様々な問題について、事前の備えや対策を考え、必要なものを準備する。



## 防災資機材・防災倉庫の整備

災害時に必要となる救助救出や防火用の資機材等を整備し、使用方法を体験しましょう。

## 防災マップの作成・避難路の整備

地域を散策しながら、危険箇所や避難場所の確認を行います。その内容を防災マップにまとめ、住民で共有したり、定期的に避難路の清掃等の整備を行います。



### 高知市の補助対象になる資機材（一部抜粋）

<b>災害時の救助に</b>	消火器、チェーンソー、ジャッキ、担架、発電機、救護用テント など	
<b>日頃の備えとして</b>	防災倉庫、拡声器、トランシーバー、炊き出し用品 など	
<b>避難路の整備に</b>	草刈機、鎌、ブロアー、熊手、ガソリン携行缶 など	
<b>避難所の運営に</b>	簡易トイレ、段ボールベッド、パーテーション、消毒液、体温計 など	

※避難所運営用資機材については、2分の1補助金でのみ補助対象となります。

## 避難行動要支援者名簿を活用した取組

災害時自ら避難することが困難な方の名簿提供を市から受け、日頃からの見守りや声かけに活用したり、避難行動支援のための個別避難計画を作成する等、災害時の適切な避難につなげるものです。



### 具体的な活動事例

- 民生委員や町内会役員、地域のお世話役の方などと一緒に、地域みんなが集まって要支援者や気になる方の情報を地図にまとめる「防災＆支え合いマップづくり」によって、地域の課題や現状の見直しを行います。
- 要支援者への個別訪問により、事前の備えの確認や、日頃の生活での困り事などの聞き取りによって、顔の見える関係性を高め、地域のつながりを深めていきます。



## 地区防災計画の作成

地域の防災に関する課題や、その課題について今できる解決策等を地域住民で検討してまとめ、今後の地区の防災活動に活用します。



お問合せ先 何か活動をしたい、補助金を活用したい！という場合のご相談は ↓

高知市地域防災推進課 Tel : 088-823-9040 高知市丸ノ内1丁目7-45 総合あんしんセンター3階



# 防災を実践する

**目的** 災害時の行動を体感し、避難場所や命を守るための手段を学ぶ。

## 防災訓練の実施

住民が主役の防災訓練を実施します。  
防災イベントや炊き出し、起震車体験等を併せて行うことで地区住民の防災力向上を目指します。



### 高知市内で実施された訓練の例

#### □ シェイクアウト訓練

指定された日時に、その場で揺れから命を守る体勢を素早くとる手軽な訓練



揺れたとき、すぐに動けるかを訓練する

#### □ 避難・避難所開設訓練

津波避難ビルや高台への津波避難訓練や避難所での生活を想定した避難所開設訓練など



津波到達時間までに逃げられるか？を訓練する

#### □ 消火訓練

消火器の使い方の説明を受け初期消火訓練など（消防団等を講師に招いて）



火事の際の初期消火の仕方を実践する



### 他団体との連携 でより充実した防災活動を！



#### 消防団

地元の消防団と連携して煙体験や消火訓練、消防車やはしご車の見学・体験などを実施。



#### 防災士

地元の防災士と連携して防災訓練や、講師に招いての講習会などを実施。



高知市では講師派遣や補助金などで自主防災組織のみなさんの活動をサポートしています！

#### 災害を知る

- ・講習会への講師派遣
- ・チラシや資料の印刷費補助
- ・家具等転倒防止対策支援事業（家具固定の代行） ほか

#### 災害に備える

- ・防災資機材整備費用の補助
- ・避難路簡易整備費用の補助（ガソリン等の消耗品他）
- ・町内の避難行動要支援者の名簿情報の提供 ほか

#### 防災を実践する

- ・防災訓練の費用補助（チラシ印刷費、消耗品ほか）
- ・大学防災サークルによる防災活動の担い手支援（企画・運営補助など） ほか

お問合せ先 何か活動をしたい、補助金を活用したい！という場合のご相談は ↓

高知市地域防災推進課 Tel : 088-823-9040 高知市丸ノ内1丁目7-45 総合あんしんセンター3階



市職員が実施する講習会の内容一覧です。講習会企画の参考にご活用ください。

	<b>南海トラフ地震</b> (地震・津波・避難所)	<b>風水害</b> (台風・豪雨災害)	<b>計画等</b> (高知市の防災計画)
<b>災害を知る</b>	<b>南海トラフ地震とは？</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>南海トラフ地震の仕組みと特徴</li> <li>過去の南海トラフ地震とその周期</li> </ul>	<b>風水害を知る</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>水害・洪水・氾濫とは</li> <li>水害の種類 (高潮災害・外水・内水被害)</li> <li>近年の水害被害</li> </ul> <b>土砂災害を知る</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>土砂災害の種類と特徴</li> </ul>	<b>自助・共助</b>
	<b>揺れを知る</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>揺れによる被害想定</li> <li>緊急地震速報とは</li> <li>マンションでの揺れ</li> </ul>		<b>地区防災計画</b> 地域のみinnで作る防災計画 (その必要性、取組事例)
	<b>津波を知る</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>津波による被害想定</li> <li>長期浸水とは</li> </ul>		<b>地区別津波避難計画</b> 津波が来るまでにどう逃げるかについての計画
	<b>火災を知る</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>地震火災とは</li> </ul>		<b>地震火災対策計画</b> 地震火災について、取り組むべき対策とその進め方の計画
<b>災害に備える</b>	<b>揺れに備える</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>家具の転倒防止・配置の考え方</li> <li>住宅の耐震化・ブロック塀の対策</li> </ul>	<b>風水害の避難について</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>避難情報と避難の判断</li> </ul>	<b>中山間防災計画</b> 災害時孤立が予想される集落の防災力向上を図る計画
	<b>津波に備える</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>津波避難マップの確認</li> <li>津波避難の考え方やポイント</li> </ul>	<b>洪水に備える</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>高知市洪水ハザードマップ</li> </ul>	<b>避難所運営マニュアル</b> 地域住民で避難所を開設する、運営するためのマニュアル
	<b>火災に備える</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>出火防止・延焼防止対策</li> <li>火災からの安全な避難</li> </ul>	<b>土砂災害に備える</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>土砂災害危険箇所マップ</li> </ul>	<b>避難行動要支援者対策</b> 自力避難が困難な方の支援を地域住民で検討する計画
	<b>非常持ち出し袋と備蓄品</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>大規模災害時、必要な備えとは</li> </ul>	<b>非常持ち出し品と備蓄品</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>風水害時、必要な備えとは</li> </ul>	<b>公助</b>
<b>防災を実践する</b>	<b>地震対策を実践する</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>シェイクアウト訓練</li> </ul>	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px;"> <p><b>!</b> 例えば…</p> <p>当課への講習会依頼の際、</p> <p>風水害について、「近年の水害被害」や、「事前の備え」について詳しく話を聞きたいです</p> <p>など、ご相談いただければ内容は調整可能です。</p> </div>	<b>南海トラフ臨時情報</b> 地震の可能性の高まりを示す臨時情報とは、その防災対応
	<b>津波対策を実践する</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>地区別津波避難計画の検証訓練</li> </ul>		<b>高知市救助救出計画</b> 津波発生後ビル等に残された市民の救助救出に関する計画
	<b>火災対策を実践する</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>消火訓練</li> <li>地震火災対策計画検証の訓練</li> </ul>		<b>高知市物資配送計画</b> 災害時に支援物資を受け入れ避難所へ配送するための計画
	<b>命をつなぐ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>避難所開設・運営訓練</li> <li>避難所運営ゲーム (HUG)</li> </ul>		<b>高知市備蓄計画</b> 自助の取組を補う公的な備蓄の考え方についての計画

※ 講習会の依頼・日程の調整などは下記の間合せ先まで一度ご連絡ください。

お問合せ先

高知市地域防災推進課 Tel : 088-823-9040

高知市丸ノ内1丁目7-45 総合あんしんセンター3階

