



自分たちの地域は 自分たちで守ろう!!

自主防災活動事例集

2024年3月 高知県

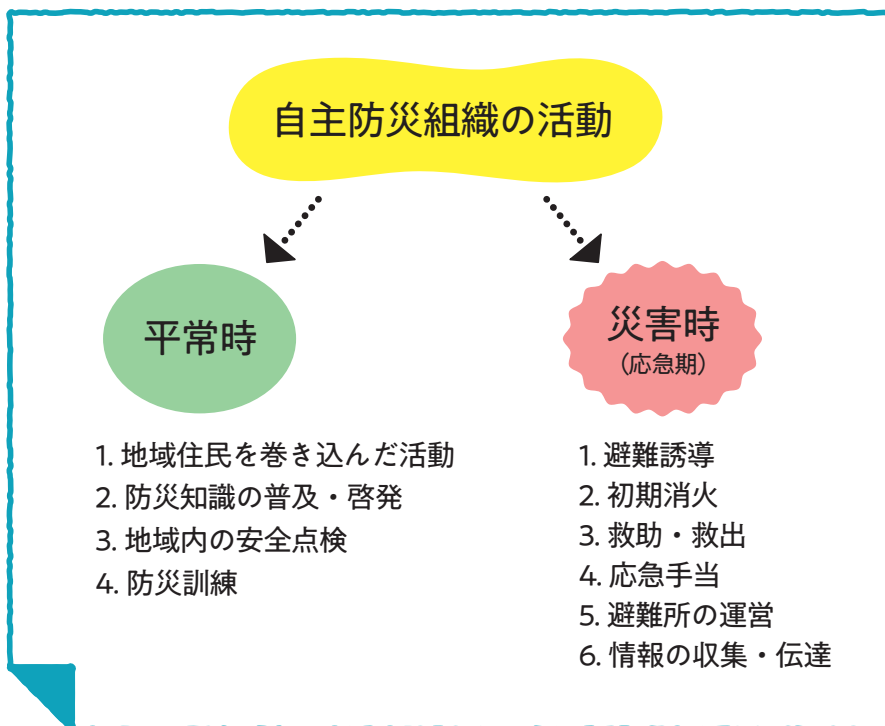
はじめに

私たちは、数多くの災害経験をとおりて災害の規模が大きくなるほど、行政機関や消防、警察、自衛隊などの応急救助機関の活動である「公助」のみでは限界があることを学んできました。

阪神・淡路大震災では、生き埋めや建物などに閉じ込められた人のうち、およそ95%の人が自力または身近な人に助けられたと言われています。また、南海トラフ地震のような大規模災害では、県内各地で甚大な被害が同時多発的に発生するため、そうしたところ全てに「公助」を行き渡らせることはできません。

つまり、南海トラフ地震から命を守り、命をつないでいくためには、「公助」に加えて、自分の身は自分で守る「自助」や、近隣の人たちが互いに協力して助け合う「共助」がとても重要なのです。この「共助」の要になるのが自主防災組織です。

自主防災組織に期待される役割としては、例えば平常時では、災害に対して正しい知識を持ち、地域住民で共有すること、避難路の安全点検・維持管理を行うこと、いざという時に地域住民で避難所の運営ができるよう運営マニュアルの作成や運営訓練に参加すること、一人では避難することができない方のための個別の避難計画の策定にかかわること（避難支援者の一人となること）などが考えられます。また、災害時には、避難の誘導、初期消火、救助・救出の支援、負傷者の応急手当、避難所の運営、要配慮者の安否確認などが考えられます。



自主防災組織に期待されている役割をよ〜く理解するのじゃ



一方で、地域の人たちが防災に関心を持ってくれない、地震に対して正しい知識を身につけたい、リーダーがない、参加者が固定化している、活動がマンネリ化している、活動内容（訓練などの行事予定）を知らせる手段がない、どのような活動が効果的かわからないなど、各地で実施されている自主防災活動において、様々な課題も明らかになっています。

この冊子では、こうした自主防災組織に期待する役割や課題を踏まえ、円滑かつ効果的に活動を実施していただくための参考となる事例や事業を紹介しておりますので、是非、ご活用ください。

もくじ

まずは、
「1 正しい防災の知識を学ぼう」
から順番に取り組もう！



自主防災活動への補助金	4
自主防災組織が行う学習会や訓練などの活動に対する補助制度を紹介しています。 地域に応じた防災活動にご活用ください。	
市町村防災担当窓口	4
日ごろの防災活動や補助制度について、市町村の防災担当窓口へ気軽にご相談ください。	
1 正しい防災の知識を学ぼう	5
防災活動を行うにあたり、地域の現状を住民みんなで知ることが重要です。 まずは、学習会から開催しましょう。	
2 リーダーや人材の育成をしよう	10
地域における防災の担い手を育成するための研修会を紹介しています。 地域の方々へご参加いただくようお声がけいただき、リーダー育成にご活用ください。	
3 地域の自助の取組を支援しよう	11
災害時に共助の力を発揮するためには、一人ひとりの防災意識を高める必要があります。 地域で一体となり、日ごろから自助の重要性についてお声がけください。	
4 地震・津波から命を守ろう	13
学習会で学んだ知識を基に訓練で対応を確認することが大切です。 併せて、訓練で見えてきた課題を地域で共有し、対策を検討しましょう。	
5 避難所運営ができるようにしよう	17
災害時には、避難所におられる方々で、避難所を運営していく必要があります。 まずは、地域の避難所を確認し、避難者の受付や、衛生管理の方法など、地域で話し合しましょう。	
6 要配慮者を支援しよう	20
高齢者や妊婦、子どもなど、避難行動や避難所生活において配慮を必要とする方々があります。 地域にお住まいの配慮が必要な方々に対して、どのように対応するか話し合しましょう。	
7 工夫を凝らした活動をしよう	23
それぞれの地域の状況に応じた活動を実施することで、防災意識のさらなる向上が期待できます。 先進的な事例を参考に、皆さんの地域の防災活動に取り組みましょう。	
8 様々な関係者と連携して活動しよう	30
自主防災活動に参加する関係者を増やすことで、地域の連携が強化されます。 学校や企業など、様々な団体と一緒に防災力を高めましょう。	

自主防災活動への補助金

県では、自主防災組織等が行う地域の防災活動に対して、市町村と協力し、補助を行っています。申請方法や補助限度額、補助対象などが市町村によって異なりますので、詳しい内容についてはお住まいの市町村の防災担当窓口までお問い合わせください。

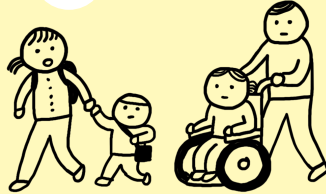
〈支援内容〉

1 学習会開催費



資料作成費、講師謝金、会場費 等

2 訓練実施費



訓練に必要な消耗品購入、資機材レンタル費 等

3 防災マップ作り経費



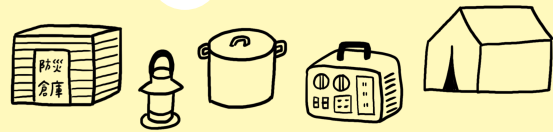
資料印刷費、アドバイザー謝金 等

4 避難路・避難場所の整備費



整備に必要な消耗品購入、資機材レンタル費 等

5 資機材購入費



防災活動に必要な資機材購入費

市町村防災担当窓口

市町村名	防災担当課(室)	市町村名	防災担当課(室)
高知市	地域防災推進課 088-823-9040	芸西村	総務課 0887-33-2111
室戸市	防災対策課 0887-22-5132	本山町	総務課 0887-76-2223
安芸市	危機管理課 0887-37-9101	大豊町	総務課 0887-72-0450
南国市	危機管理課 088-880-6575	土佐町	総務課 0887-82-0480
土佐市	防災対策課 088-852-7607	大川村	総務課 0887-84-2211
須崎市	防災課 0889-42-1236	いの町	総務課危機管理室 088-893-1113
宿毛市	危機管理課 0880-62-1254	仁淀川町	総務課危機管理室 0889-35-0111
土佐清水市	危機管理課 0880-87-9077	中土佐町	総務課危機管理室 0889-52-2211
四万十市	地震防災課 0880-35-2044	佐川町	総務課 0889-22-7700
香南市	防災対策課 0887-57-8501	越知町	危機管理課 0889-26-1231
香美市	防災対策課 0887-52-8008	梶原町	総務課 0889-65-1111
東洋町	総務課 0887-29-3111	日高村	総務課危機管理室 0889-24-5113
奈半利町	総務課 0887-38-4011	津野町	総務課危機管理室 0889-55-2311
田野町	総務課 0887-38-2811	四万十町	危機管理課 0880-22-3280
安田町	総務課 0887-38-6711	大月町	総務課危機管理室 0880-73-1140
北川村	総務課 0887-32-1212	三原村	総務課 0880-46-2111
馬路村	総務課 0887-44-2111	黒潮町	情報防災課 0880-43-2188

1 正しい防災の知識を学ぼう

災害時に被害を最小限に留めるためには、地域住民が防災に関する正しい知識を身につけておく必要があります。まずは、お住まいの地域で想定されている揺れや津波、土砂災害などの被害について住民みんなで確認し、地域の防災活動のきっかけとして、学習会を開催しましょう。

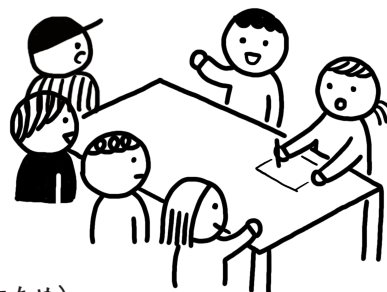
防災学習会の開催方法

1. 自主防災組織の関係者と協議

- どんなテーマで学習会を開催するか

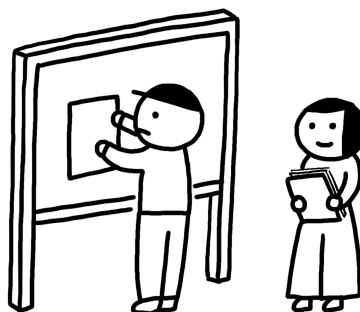
詳しくは 6~9 ページ参照

- 誰に講師を依頼するか
- いつどこで開催するか
- 地域の他のイベントと同時開催が可能か(学習会への参加者を増やすため)



2. 学習会への参加呼びかけ

- チラシの作成
- 掲示板や回覧板を通じた周知
- 学校や企業への案内



テーマや講師で悩まれたら
市町村の防災担当窓口へ相談！
また、講師謝金や会場費、チラシ作成費
などへも補助金が出ます！

詳しくは 4 ページ参照



1 正しい防災の知識を学ぼう

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

学習会に活用できる支援ツール

1 正しい防災の知識を学ぼう

南海トラフ地震啓発 DVD

2 リーダーや人材の育成をしよう



南海地震対策啓発ドラマ「その日、その時・・・」

南海トラフ地震発生時から仮設住宅入居までに被災者が直面する様々な困難をドラマで表現しています。

https://www.youtube.com/watch?v=ha5lbfDNx_o

3 地域の自助の取組を支援しよう



「津波から命を守るために・・・」

東日本大震災の津波の実際の映像や南海トラフ地震の津波の想定、備えについて紹介しています。

<https://www.youtube.com/watch?v=bgHsEro3o0s>

4 地震・津波から命を守ろう



「なんでだろう～応急手当の必要性」

応急手当の知識や技術を紹介しています。

<https://www.youtube.com/watch?v=isEOfz73OB8>



5 避難所運営ができるようにしよう

防災に役立つ冊子



防災啓発冊子「南海トラフ地震に備えちよき」

「南海トラフ地震に備えちよき」は防災について大切な情報が数多く詰まった防災啓発冊子です。1世帯に1冊配布しています。

<https://www.pref.kochi.lg.jp/sonae-portal2/docs/sonaetyoki-pumphlet/>

6 要配慮者を支援しよう



応急手当パンフレット「南海トラフ地震に備えて応急手当」

パンフレットでは、南海トラフ地震発生時に覚えておきたい「寝かせ方」「運び方」「きず」「突き指・ねんざ・やけど」「骨折」の5つを紹介しています。

<https://www.pref.kochi.lg.jp/sonae-portal2/docs/oukyuuteate/>



7 工夫を凝らした活動をしよう

起震車による揺れ体験



県では、保有する2台の「起震車」を県内各地に巡回させ、地震の揺れを疑似体験していただくことで、防災について考えるきっかけ作りをしています。

<https://www.pref.kochi.lg.jp/sonae-portal2/docs/kishinsya-yuretaiken/>



8 様々な関係者と連携して活動しよう

問合せ先

高知県危機管理部 南海トラフ地震対策課 TEL：088-823-9798

南海トラフ地震対策推進出前講座

南海トラフ地震の特徴や必要な備えについて学ぶことができるように、県の土木部OBや防災士で構成される「こうち防災備えちょき隊」の隊員が、皆さんのお住まいの地域へ出向き、講座を行います。

講義内容は、座学と実技の様々なメニューがあり、地域の実情に合わせた内容の学習を行うことができます。

ホームページをご確認いただき申込書に必要事項を記入のうえ、南海トラフ地震対策課までメールまたはFAXでお申し込みください。申込は1ヶ月前までをお願いします。

ホームページ : <https://www.pref.kochi.lg.jp/sonae-portal2/docs/2019031400176/>

メールアドレス : 010201@ken.pref.kochi.lg.jp

FAX : 088-823-9253

講師派遣費用は**無料!**



高知県南海トラフ地震対策

公式 LINE

南海トラフ地震への日ごろからの備えに役立つ情報や、イベント・講演会・訓練などのお知らせをLINEでお届けします!

防災活動に役立つ情報も随時配信していますので、是非、「友だち登録」をお願いします。



高知県防災アプリ

自分の命や家族・知人を守るため、災害時に必要となる、気象情報や避難情報などを自動的にプッシュ通知でお知らせします。

また、地震や津波、洪水、土砂災害のハザードマップも確認できますので、事前にスマートフォンへ防災アプリのインストールをお願いします。



1 正しい防災の知識を学ぼう

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

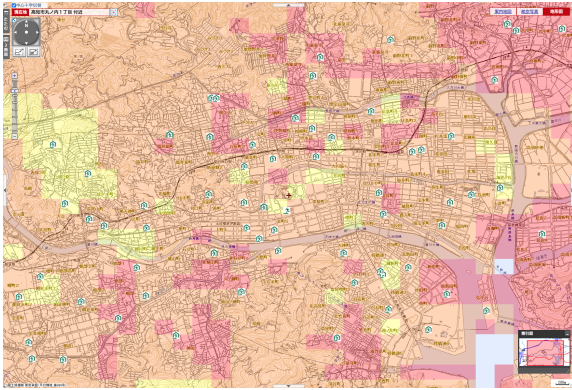
1 正しい防災の知識を学ぼう

高知県防災マップ

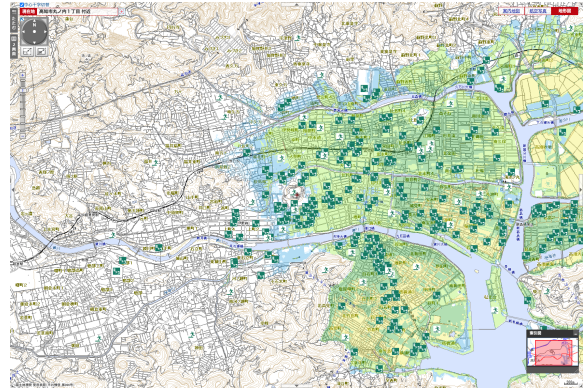
高知県防災マップでは、地震や津波、洪水、土砂災害などにより被害のおそれのある場所を知ることができます。

皆さんのお住まいの地域や学校、職場など、災害時の危険情報を確認し、避難方法などの検討にお役立てください。

<https://bousaimap.pref.kochi.lg.jp/>



震度分布（高知県防災マップ）



津波浸水予測図（高知県防災マップ）

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

防災キャラクターの着ぐるみ、腕人形

防災学習会や防災イベントで活用いただけるよう、貸し出しています。小さな子どもやその親世代への呼びかけなど、幅広い世代に防災活動へ参加いただくための「きっかけ」としてご利用ください。

<https://www.pref.kochi.lg.jp/sonae-portal2/docs/2023122600161/>



キャラクター紹介



じしんまん



つなみまん



たいさくくん



ヘルバちゃん



ゆうどうくん



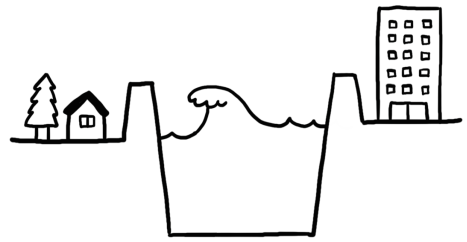
トラフ博士

高知県防災キャラクター ©やなせたかし

1 正しい防災の知識を学ぼう

参考例 大雨による浸水想定区域を地域で共有

河川が氾濫した場合に備え、市町村が作成したハザードマップを活用し、いざという時に命を守る行動がとれるよう防災学習会の開催が重要です。
また、避難の際に配慮が必要な方に対し、どのような支援が必要となるか想定した訓練にも取り組んでいる自主防災組織もあります。



2 リーダーや人材の育成をしよう

参考例 地元小学生と連携した防災マップ作り

地域の小学生と校区内を探索し、災害時に避難場所・避難所となる場所や、防災倉庫、AEDの設置場所を落とし込んだ「校区防災マップ」を作成し、地域へ配布することで学校との連携もつながります。



校区防災マップ



3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守るう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

参考例 消防署員による応急手当講習

海や川遊びが始まる時期に備え、消防署員を講師に招き、応急手当講習(救命入門コースや普通救命講習)を実施し、また、毎年反復して学習することで、いざという時に躊躇することなく救助活動が実施できるようになり、地域の安心安全につながります。



7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

2 リーダーや人材の育成をしよう

1 正しい防災の知識を学ぼう

自主防災活動は、地域の住民一人ひとりが一体となって取り組むことが重要です。各地域で中心となって防災活動を推進するリーダーを育成し、地域の防災力向上を目指しましょう。

2 リーダーや人材の育成をしよう

地域防災セミナー

県では、自主防災組織や防災士をはじめ、地域の方々誰でも参加できる「防災セミナー」を開催しています。地域における災害時の対応力向上につながりますので、是非ご参加ください。

<https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/jinzaiikusei-3/>



3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

「防災士」養成講座

県では、地域防災力の向上を図るため、地域や事業者での防災活動の担い手となる「防災士」を養成する講座を実施しています。

5 避難所運営ができるようにしよう

「防災士」とは

「自助」、「共助」、「協働」を原則として、社会の様々な場で防災力を高める活動が期待され、そのための十分な意識と一定の知識・技能を修得したことを、日本防災士機構が認証した人です。

(日本防災士機構ホームページより抜粋、一部編集)

資格取得者は、全国に **280,000人超!**



現在、全国に 280,985 人 (令和 6 年 2 月末時点) が資格を取得しており、今後の活躍が期待されています。

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

※事業実施前の平成 25 年 5 月末の県内の資格取得者数は 286 人でしたが、令和 6 年 2 月末時点では 6,124 人まで増加しています。

https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/27bousai_shi/



8 様々な関係者と連携して活動しよう

問合せ先 ▶ 高知県 危機管理部 南海トラフ地震対策課 TEL : 088-823-9317

3 地域の自助の取組を支援しよう

自助の取組の啓発を行う

自主防災組織に期待されていることは、共助だけではありません。地震や津波のリスクから地域住民を守るためには、自助の取組が徹底されていなければなりません。そうした自助の取組を地域でしっかり実施していただけるよう啓発していくことが、自主防災組織の大きな役割の一つになります。

高知家の南海トラフ地震への心得 8 カ条

自主防災組織の皆様から地域の皆様に実施を促していただきたい取組は、以下の 8 つです。

- 一、古い住宅を耐震化しよう
(昭和 56 年 5 月以前に建てられた建物については、まず、耐震診断を行ってください)
- 二、家具などの転倒防止対策を実施しよう
(ほとんどの市町村で家具の固定作業を無料で実施してくれる制度があります)
- 三、津波から身を守ろう
(揺れがおさまったら、警報や呼びかけを待たずに、とにかく急いで避難してください)
- 四、ハザードマップや最寄りの避難場所、避難所の確認をしておこう
(地域のリスクを正しく知り、避難する場所を把握しておきましょう)
- 五、備蓄をしっかりとっておこう
(3 日以上の水、食料、トイレ袋の備蓄を必ず実施しましょう)
- 六、避難所の開設・運営が自分たちでできるようにしておこう
(運営マニュアル作成や開設訓練に参加しましょう)
- 七、自主防災組織の活動に積極的に参加しよう
(地域で助け合いながら支えあう「共助」が重要です)
- 八、お年寄りや障害のある人などを積極的に支援しよう
(自分や家族の安全を確保したうえで、近所のお年寄りや障害のある人などに声かけをしたり、避難を手伝ってあげましょう)



高知家の南海トラフ地震への心得 8 カ条は、全世帯に配布している防災啓発冊子「南海トラフ地震に備えちよき」に詳しく書かれていますので、是非ご覧ください。インターネットからも確認できます。

<https://www.pref.kochi.lg.jp/sonae-portal2/docs/sonaetyoki-pumphlet/>



1 正しい防災の知識を学ぼう

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

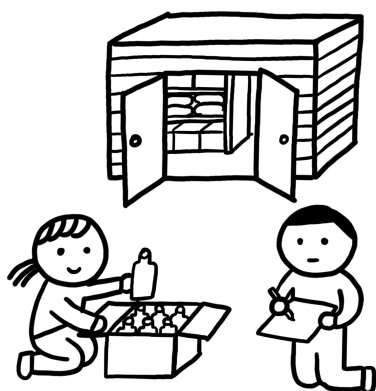
8 様々な関係者と連携して活動しよう

1 正しい防災の知識を学ぼう

個人備蓄のお披露目会

地域みんなで集まって、互いの備蓄品を確認し合うことで、個人では気付かなかった「備えておくと便利なもの」を発見することがあります。また、地域の防災倉庫に事前に個人の備蓄品を保管しておくことも、災害時には役立ちます。

消費期限などを確認するきっかけにもなりますので、訓練などと併せて実施してください。



2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

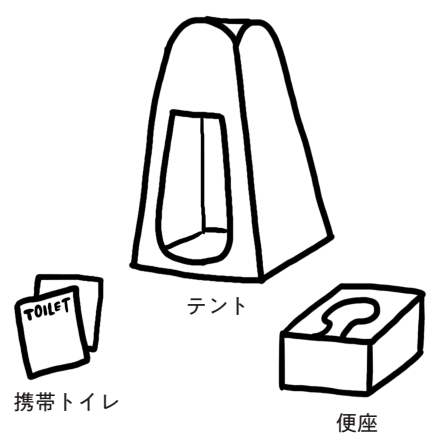
8 様々な関係者と連携して活動しよう

参考例 携帯トイレの使用体験訓練

大規模地震の発災時に、避難所のトイレが使用できなくなる場合に備えて、携帯トイレの使用訓練を実施してみましょう。

一人用の簡易テントに仮設の便座を設置することで、個室トイレとして活用できます。

トイレ環境は、避難所生活で最も大切です。トイレ設置場所など、訓練を通じて検討しましょう。



参考例 家具の固定に地域で取り組む

市町村が実施している家具固定事業は、役場への申請が必要であるため、移動手段を持たない高齢者の方などは煩わしさから申請をためらう実態がありました。

このため、自主防災組織では、事業の地区全体への波及のために、事業の周知活動や申請の取りまとめを実施しているところもあります。

ほとんどの市町村には、家具の固定を無料で実施してくれる制度がありますので、自主防災組織の皆さんには、是非この制度を地域で周知していただき、地域の家具固定を促進していただくようお願いします。

制度について、詳しくは各市町村防災担当窓口までお問い合わせください。

詳しくは 4 ページ参照

4 地震・津波から命を守ろう

地域の避難場所や避難所が、どこにあるか確認できていますか？

津波などの災害から一時的に避難する高台、津波避難ビルやタワーを**避難場所**、災害時に自宅での生活が困難な場合に一定期間生活する公民館や学校体育館などを**避難所**といいます。みんなで地域を歩いて、避難場所、避難所までの経路を確認しましょう。ブロック塀や土砂により、避難経路が通れなくなる可能性があるため、複数の経路を確認することが大切です。

参考例 自主防災組織が主体となって避難場所に備蓄を行う

自主防災組織が中心となって、毎年地域でアルファ米や水などを購入し、食料や資機材などの備蓄を進めている地域もあります。

自主防災組織の役員の集まりや、避難場所の清掃時に併せて倉庫内の備蓄品や資機材の確認等を行いましょう。

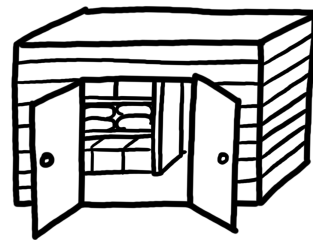
〈整備内容〉



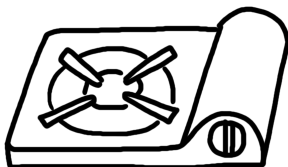
食料（アルファ米、水）



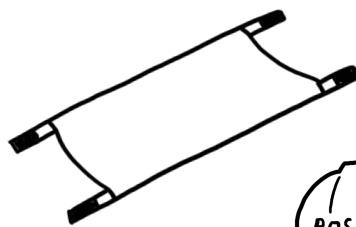
簡易トイレ



保温マット



カセットコンロ



その他（草刈機、ヘルメット、担架、投光器など）

1 正しい防災の知識を学ぼう

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

1 正しい防災の知識を学ぼう

地域で資機材の使い方を確認する

防災倉庫に整備されている発電機やトランシーバーなどの資機材をいざという時に使えるよう、日ごろから使い方を住民みんなで知っておく必要があります。

地域の清掃活動やイベントと併せて、防災倉庫に入っている資機材をみんなで動かしてみましょう。

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

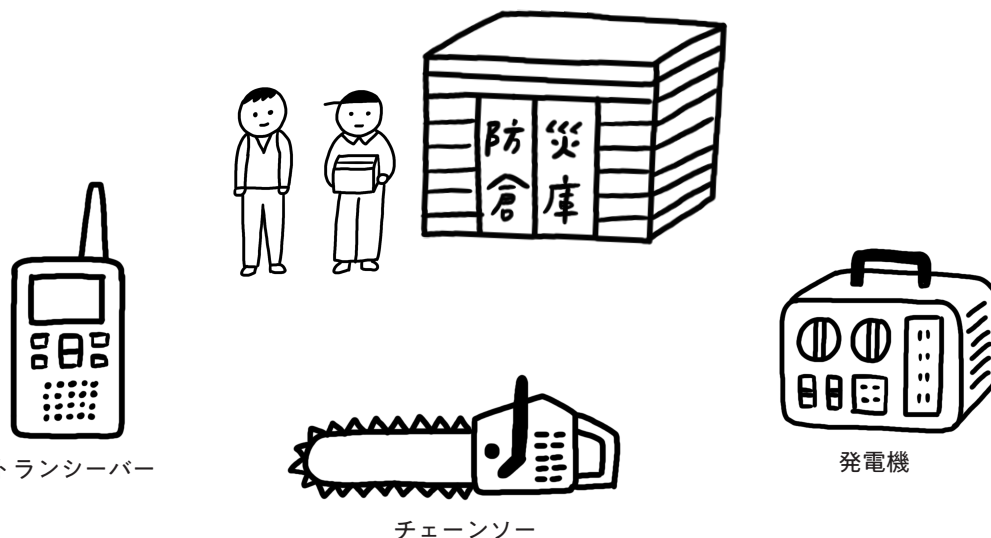
4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう



参考例 避難場所や避難路の維持管理

普段使っていない避難場所や避難路は、草刈りなどの維持管理をしておかなければ避難の際に支障が出るのが考えられます。

そのため、自主防災組織の中には、いざという時に備えて定期的な清掃活動や、より確実に避難ができるよう手すり、誘導灯の設置を実施している組織もあります。



避難訓練の実施

大規模な地震の発生を想定し、津波や火災から命を守るために迅速に避難場所へ逃げる訓練が大切です。

地域の住民一人ひとりが、避難経路をあらかじめ確認できるように、多くの参加を呼びかけましょう。

1. 自主防災組織の関係者と協議

- どんな災害を対象として避難訓練を開催するか
- いつ、どこへ避難するか決める
- 地域の他のイベントと同時開催が可能か
(訓練への参加者を増やすため)

2. 避難訓練への参加呼びかけ

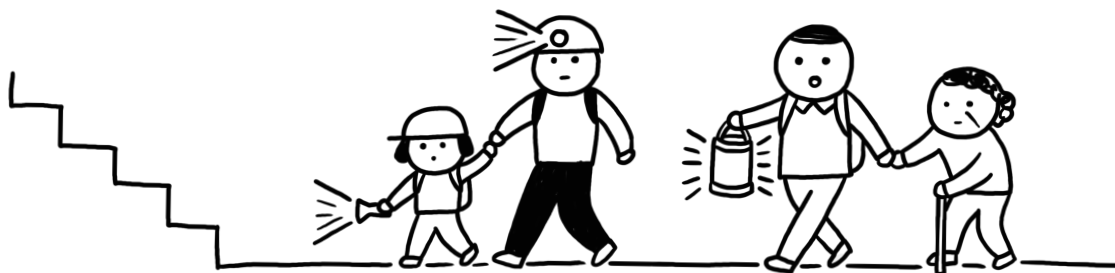
- チラシ作成
- 掲示板や回覧板を通じた周知
- 学校や企業への案内



参考例 夜間に発災したことを想定した訓練

夜間に災害が起こった場合の避難訓練に加えて、消防団と連携した救助訓練や、負傷者を搬送する訓練を実施している自主防災組織があります。

夜間は昼間とは違い、明かりが少ないため、LED ライトや発電機の整備を進めたり、誘導灯の追加設置など、訓練を通じて明らかになった課題解決に取り組んでいます。



1 正しい防災の知識を学ぼう

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

1 正しい防災の知識を学ぼう

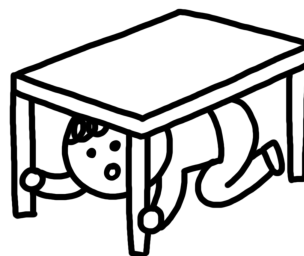
シェイクアウト訓練を実施する

シェイクアウト訓練とは、その場で「姿勢を低く、頭を守り、動かない」という3ステップの安全を確保する行動をとる訓練です。時間をとらず、屋内・屋外の場所を問わず実施できる手軽な訓練ですので、多くの方が参加しやすく、集団で行う必要がないため、感染症の流行下でも行えるという特徴があります。

県では、H29年度から「高知県南海トラフ地震対策推進週間」(8月30日～9月5日)に合わせて、県内一斉でシェイクアウト訓練を実施しています。お住まいの地域、職場、ご家族単位で参加してみましょう。

参加方法はホームページをご覧ください。

<https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/shake-out/>



2 リーダーや人材の育成をしよう

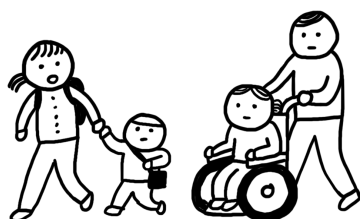
3 地域の自助の取組を支援しよう

「県内一斉避難訓練」、「地域のみんなで自主防災訓練」に参加する

県では、11月5日の「津波防災の日」、「世界津波の日」に合わせて訓練を行っています。要配慮者避難や最短ルートで避難できない場合、夜間や早朝など様々な状況を想定して訓練を行います。

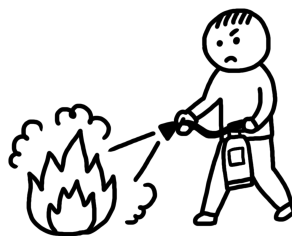
県内一斉避難訓練

地震による津波、土砂崩れや建物倒壊、火災などを想定した避難訓練を県内一斉に行っています。実際に避難して避難場所や避難経路の問題点を確認しましょう。



地域のみんなで自主防災訓練

それぞれの市町村やお住まいの地域の実情に合わせた炊き出し、消火、救助救出訓練、救命講習、防災学習などを行いましょう。



4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

参考例 非常食試食会を実施する

家庭や地域で備えている非常食の試食会を、様々な訓練に併せて実施することで、防災意識の向上や参加者一人ひとりに対して、自分ごととして考えていただくきっかけにつながります。

試食会を通じて、自分のお気に入りの非常食を見つけてみてはいかがでしょうか？



5 避難所運営ができるようにしよう

大規模な災害が発生した場合、過去の地震災害では公的な支援活動が被災地全体に行き渡りませんでした。

南海トラフ地震の発生時にも、避難所の運営まで公的な支援が届かないことが予想されます。地域で適切に避難所運営ができるよう、事前の備えや日ごろからの訓練を実施しましょう。

過去の地震災害を振り返って

居住スペースの区割り

- ・当初は避難した時の状態のまま、区画もバラバラなうえ、女性や障害者等の要配慮者への配慮がされていない部分がありました。後日、パーティションや段ボールベッドを活用した居住スペースが確保されたことで、プライバシーが守られ、避難者の体力消耗や精神衛生上のストレスが軽減されたと思われています。
- ・居住スペースの区割りの事前検討が必要でした。

トイレ

- ・トイレは感染症リスクがあるため、仮設トイレを配備するだけでなく、トイレ清掃用品、石鹸、消毒液等の備蓄も必要です。
- ・人目に付く場所、降雨に対応できる場所及び夜間でも使い勝手の良い場所にトイレを設置する必要があります。
- ・初期の仮設トイレは和式のみであり、高齢の方や足が不自由な方には不便でした。

食料・物資の配給

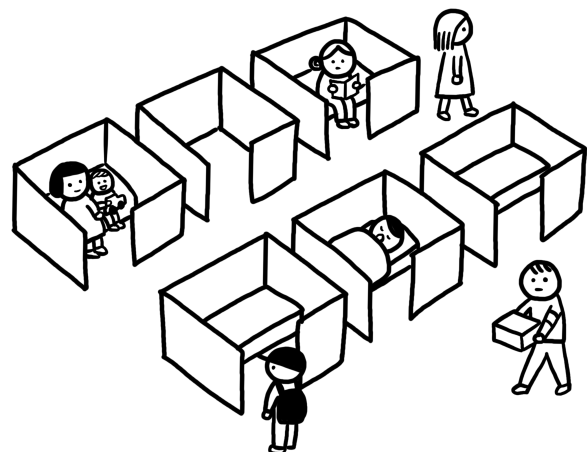
- ・避難所が孤立したため、物資がすぐには届きませんでした。避難所ごとに備蓄物資を事前に準備しておくことが重要です。
- ・その後、物資は多く届きましたが、避難者ニーズの全てを網羅することはできず、物資（お茶や乳幼児用及び大人用おむつ等）の不足も発生しました。
- ・在宅避難者への物資配布のルール作りが必要と感じました。

情報共有

- ・避難者の方々は、スタッフ側が思うよりも情報を欲していました。
- ・避難所設置当初から避難者の方にも避難所運営に携わっていただけるようなルール作りが必要と感じました。

その他

- ・避難所ごとの運営マニュアルの作成と継続的な更新が大切だと感じました。



1 正しい防災の知識を学ぼう

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

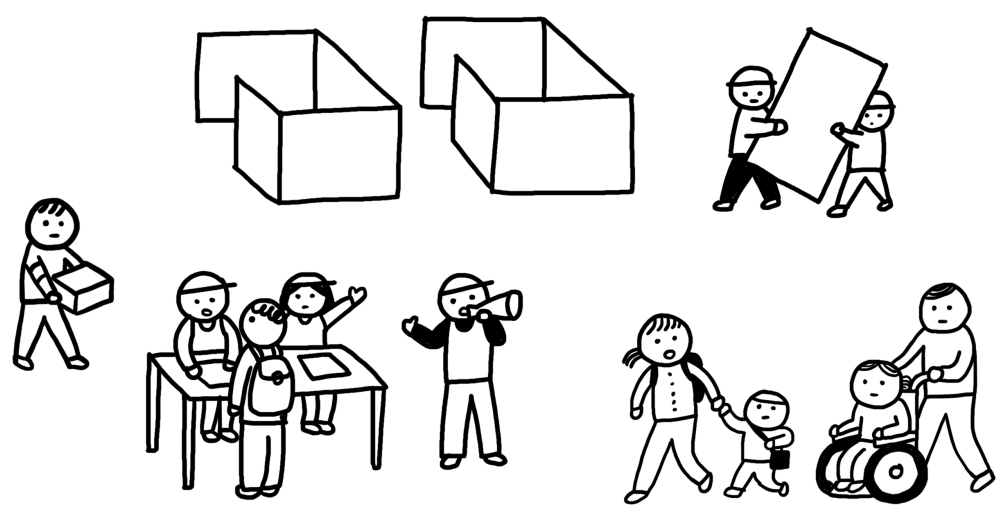
8 様々な関係者と連携して活動しよう

1 正しい防災の知識を学ぼう

避難所運営マニュアルを確認しよう

地震が発生した際に開設する避難所では、地域住民の方々に適切に運営いただけるよう、避難所のルールなどを定めた「避難所運営マニュアル」がほぼ全ての施設で作成されています。まずは、各市町村防災担当窓口にご相談し、皆さんの地域の避難所の運営マニュアルを確認しましょう。

詳しくは 4 ページ参照



2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

HUG (避難所運営ゲーム)をやってみよう

大規模災害が発生して、もし、あなたが避難所の運営をしなければならなくなった時、避難所に殺到する人々や、でき事にどう対応すれば良いでしょうか。

HUGは、避難所の運営をみんなで考えるためのツールとして静岡県で開発されました。避難者の年齢、性別、国籍のほか、それぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所の体育館や教室に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こる様々なでき事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。

HUGは、H (Hinanjo= 避難所)、U (Unei= 運営)、G (Game= ゲーム) の頭文字を取ったもので、「抱きしめる、受入れる」という意味の英単語と同じ表記となり、避難者をやさしく受入れる避難所のイメージと重ね合わせて名づけられています。

県では、避難所運営ゲーム (HUG) の貸し出しを行っています。詳しくは南海トラフ地震対策課までお問い合わせください。

問合せ先 高知県危機管理部 南海トラフ地震対策課 TEL : 088-823-9317

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

1 正しい防災の知識を学ぼう

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

参考例 避難所の開設・運営訓練を実施しよう

家庭や地域の防災意識を高め、自ら考え行動ができるように小学校と連携し、避難所がスムーズに開設できるよう、受付の設置や誘導、食料・物資の割り振り、負傷者の状態確認等の訓練を実施している自主防災組織もあります。

実際に訓練を実施することで、配慮が必要な方の対応など、新たな気付きもありますので、各市町村防災担当窓口にご相談し、訓練を実施しましょう。

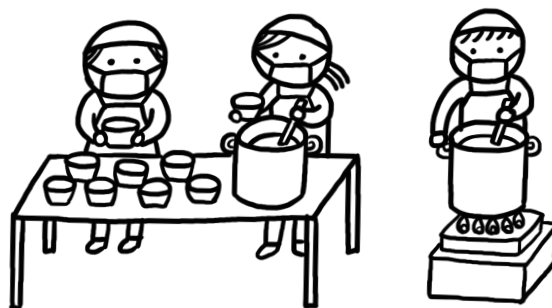
詳しくは 4 ページ参照

参考例 感染症に配慮した避難所運営

避難所では、多くの方が生活することから感染症が広がりやすいため、体力が低下した避難者に感染が拡大するリスクがあります。非接触型体温チェッカーを使用した検温や健康チェックリストによる健康状態の確認、体調不良者用の避難エリアの設営や間仕切りの設置などを行い、避難所の運営訓練を実施しましょう。

参考例 炊き出し訓練を実施しよう

避難所での炊き出しは、大人数の食事を作る必要があり、分量や加熱時間など、普段の調理とは異なります。災害時の限られた食材や道具で適切に調理ができるよう、日ごろから炊き出し訓練を実施しましょう。



6 要配慮者を支援しよう

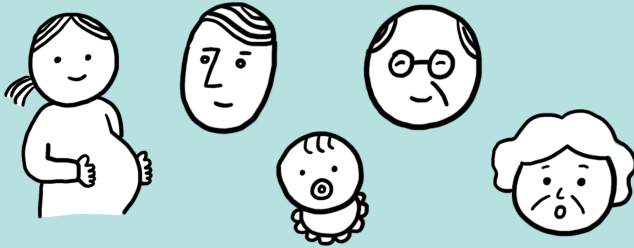
1 正しい防災の知識を学ぼう

要配慮者とは

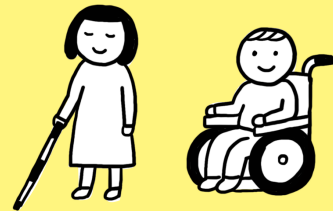
要配慮者とは、災害が発生した時、特に配慮や支援が必要となる方を指します。迅速な情報把握や避難、生活手段の確保などが難しい立場に置かれることがありますので、個々の状況にあわせた「事前の準備」を行うことが重要です。
高齢者、障害者、難病患者、乳幼児、妊婦、外国人など

避難行動要支援者とは、災害時に一人では避難することが困難で、避難のために支援が必要な方です。
目や耳に障害があり情報取得が困難な方、認知症の方、障害等により歩行が困難な方など

要配慮者



避難行動要支援者



2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

要配慮者に対する理解を深める

避難する際や避難所生活において、高齢者や障害のある方、難病患者など、配慮が必要な方それぞれの特性や困りごとを理解し、必要に応じて手助けを行うことが大切です。

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

	高齢者 	障害者 (身体・精神・知的・内部など) 	妊婦 	化学物質過敏症 
避難する時に困ること	<ul style="list-style-type: none"> 認知症 寝たきり など	<ul style="list-style-type: none"> 走ることができない 階段や段差が支障 視覚や聴覚に障害がある など	<ul style="list-style-type: none"> 急ぐことができない 足下が見えない など	<ul style="list-style-type: none"> 症状が出て走ることができない など
避難所生活で困ること	<ul style="list-style-type: none"> 運動不足 トイレの利用 など	<ul style="list-style-type: none"> 周囲に気付かれない 食事面の制限 トイレの利用 など	<ul style="list-style-type: none"> つわり エコノミークラス症候群 など	<ul style="list-style-type: none"> 周囲に気付かれない タバコや洗剤の影響 など

7 工夫を凝らした活動をしよう

福祉関係者との情報共有

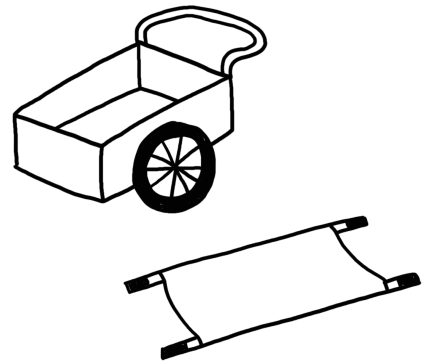
福祉施設や市町村の福祉担当課などとの協力が必要不可欠です。日ごろから情報共有や連携した訓練を行い、相談できる関係作りに努めましょう。

8 様々な関係者と連携して活動しよう

要配慮者のための資機材を準備しておこう

避難行動要支援者の避難行動を支援するための方法として、リヤカーや担架などを活用することが有効です。要配慮者を支援するための資機材の購入費用は補助金で支援を行っています。

詳しくは 4 ページ「自主防災活動への補助金」参照



参考例 要配慮者への支援を含めた避難訓練

1 福祉施設や行政、民生員の協力を得ながら、一人ひとりに合ったオリジナルの「避難プラン」を作成します。避難訓練では、避難所要時間の計測や避難経路の状況確認を行い、支援の方法や体制の検討を行いましょう。

2 リヤカーや車いすを使った避難訓練を行い、津波到達時間内に避難を完了できるか確認しましょう。まずは、消防署などから人形（重量 20～40kg）を借りて、要配慮者本人ではなく人形を運ぶ訓練を実施しましょう。



避難行動要支援者の個別避難計画

個別避難計画とは

個別避難計画は、避難行動に支援が必要な方が、「災害時に、誰（避難支援者）が、どこ（避難場所等）に、どのような手段（徒歩・車いす等）で避難支援するのか」などについて定めた個人ごとの避難支援の計画です。計画の策定については市町村にご相談ください。
<https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/youhairyo/>



問合せ先 高知県 子ども・福祉政策部 地域福祉政策課 TEL：088-823-9089

誰と避難するか？

- 家族
- 自治会・自主防災会
- 近所の方 など

どこに避難するか？

- ○○小学校、△△中学校
- 親戚、知人の家 など



どうやって避難するか？

- 徒歩
- 車いす
- 自家用車 など

その他の情報

- 心身に関する情報
- 治療中の病気、服薬状況 など

1 正しい防災の知識を学ぼう

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

1 正しい防災の知識を学ぼう

一般の避難所での要配慮者対応

県では、「要配慮者の特性に応じた避難所における要配慮者支援ガイド」を作成しています。

本ガイドは、避難所の運営に携わる方が、要配慮者の特性や避難所での困りごとを理解し、必要に応じて手助けが行えるよう、支援や対応方法をまとめたものです。避難所で要配慮者の支援に携わる際の参考にしてください。

<https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2020082500159/>

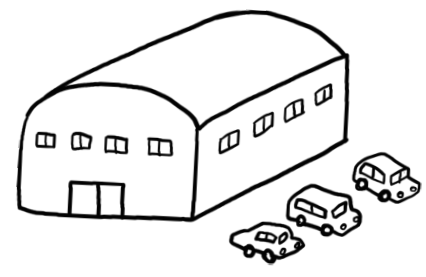


2 リーダーや人材の育成をしよう

一般の避難所と福祉避難所

避難所には、学校の体育館などを活用した一般の避難所のほかに、障害のある方や難病患者など、避難生活に特別な支援を必要とする方が避難する「福祉避難所」があります。

市町村では、福祉避難所の確保を進めていますが、現在の福祉避難所の確保状況では、全ての要配慮者の受入れを行うことは困難であり、一般の避難所で支援の度合いが低い要配慮者を受入れる必要があります。



3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

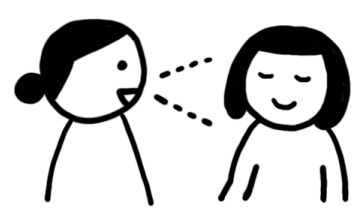
参考例 一般の避難所における要配慮者支援訓練

地域で避難所運営の訓練を行い、要配慮者への支援を考えてみましょう。

① 要配慮者の支援ニーズを聞き取り、スペースの確保、見守り・声かけを行いましょう。



② 段差の解消や個室の確保、目の不自由な方には声かけ、耳の不自由な方には文字で説明するなど、様々な状況に応じた支援を行いましょう。



6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

子どもから高齢者までの幅広い世代が参加しやすい環境作りに取り組んでいる自主防災組織があります。

また、災害が発生したことを想定し、各地域の特色を活かした訓練を実施することで、住民が一体となって支え合い、災害対応力の向上につながっています。

女性や高齢者のほか、学校や企業などにも声をかけ、それぞれの地域特有の防災活動を実施しましょう。

参考例 LINE やチラシを活用した防災活動

いの町の池ノ内地区自主防災会では、幅広い世代に情報発信するため、LINE アプリのグループ機能を活用して防災訓練の周知や避難情報、避難所の開設などの情報を提供しています。周知方法として、防災訓練の案内チラシにグループのQRコードを載せて周知を行っています。

また、防災訓練を行う際には、チラシを工夫するなど幅広い世代が気軽に参加してもらえるように取り組むほか、集会所(避難所)を拠点に、婦人部などと連携し、一緒にマップを広げて地域の危険箇所の洗い出しや、避難路の確認などの防災活動を行っています。



工夫された訓練案内チラシ
(右下) LINE の登録案内

池ノ内地区自主防災会

問合せ先

いの町 総務課危機管理室 TEL : 088-893-1113

参考例 地区防災連合会で防災新聞を発行

南国市の岡豊地区防災連合会は、地震などの大規模災害に備え、各自主防災組織が相互に連携を図ることを主な目的として結成されました。特に地区全体の連絡網の構築と情報交換に力を入れて活動をしています。

その一環として防災新聞の発行を継続して行っています。

新聞の発行が岡豊地区に即したきめ細かい防災啓発や、防災を通じた「地域のつながり強化」の役割も果たしています。



岡豊防災連合会回覧新聞
(令和元年 6月22日発行)

岡豊地区防災連合会

問合せ先

南国市 危機管理課 TEL : 088-880-6575

1 正しい防災の知識を学ぼう

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

1 正しい防災の知識を学ぼう

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と一緒に活動しよう

参考例 防災すごろくを通じた学校との連携

四万十市防災士会では、市内の小学生に楽しみながら防災に関心を持ってもらうことを目的に、令和元年度に「防災すごろく(地震編)」を作成しました。

防災クイズや防災イベントをマスに組み込み、成功者に付与されるBポイント(防災ポイント)の獲得点数で勝負します。すごろくを通じて防災に関する知識を身に付けることができ、また競争性があることから、小学校で実施した防災学習では大変盛り上がりました。また、すごろくの指導方法は非常に簡単ですので、防災士が学校での防災学習に参画するために活用しやすいツールにもなりうると考えています。

今後も、学校での防災学習や各種防災イベントの際に、このすごろくを活用していくと共に、風水害編の作成にも取り組んでいくこととしています。



防災すごろく「地震編」



小学校の防災学習で実施

四万十市防災士会 問合せ先 四万十市地震防災課 TEL: 0880-35-2044

参考例 防災ビンゴ・防災劇で楽しく学習

安芸市の川向防災会では、防災訓練時や忘年会、親睦会等のイベントで「防災グッズビンゴ」を行っています。

出題者は、非常持ち出し袋に入れておくべきグッズをあらかじめカードに書き出しておき、袋か箱に入れておきます。参加者は、出題側が事前に作成したカードの中から非常持ち出し袋に入れる物9個を、ビンゴカードに書き込みます。縦横斜め、どれでも2列そろったら「ビンゴ」です。

出題者はカードを引きながら、それぞれのグッズがなぜ必要なのか簡単な場面を挙げながら解説します。ゲームに参加しながら防災を楽しく学ぶ機会となります。

また、川向防災会では「一回かぎり座」を立ち上げ、県内で開催される講演会などで防災劇を行っています。

台本も防災会のメンバーが書いています。劇を行う地域の特色を盛り込み、避難所での困難のあれこれについて体験できるもの、子どもを対象とした楽しい防災劇など、レパートリーを増やし楽しみながら活動を重ねています。

ヘルメット	ガムテープ	ラジオ
ろうそく	懐中電灯	めがね
水	ウェットティッシュ	マッチ

ビンゴカードのイメージ



防災劇「ifあなたならどうする? 避難所にて」の様子

川向防災会 問合せ先 安芸市危機管理課 TEL: 0887-37-9101

1 正しい防災の知識を学ぼう

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

参考例 防災女子会の活動

高知市の秦地区自主防災組織連絡協議会では、災害時における女性ならではの課題を見つけ、解決策を検討していくことを目的に、令和元年12月に「女子会」を発足し、活動してきました。災害時には地域の「マンパワー」が必要とされます。会や活動を続ける中で、男女問わず、様々な職種や経験を積んだ人が集まってくれています。

地域の会合や行事にも参加し、肌で地域の問題や課題を感じることが、防災・減災につながると信じ、人と人がつながっていく仲間作りを大切にしながら、活動を充実させていきます。



秦地区自主防災組織連絡協議会 問合せ先 高知市 地域防災推進課 TEL : 088-823-9040

参考例 誰でも参加しやすい組織作り

取組の内容

安芸市の川向防災会では、女性が自主防災組織に参画することで、女性の視点で幅広く目が行き届いた活動につながることを期待した取組を行っています。

そのためには、女性が活動に無理なく参加できる仕組み作りがポイントとなります。役員の約半数が女性であり、防災に女性の視点を取り入れ、女性が参加しやすいよう環境作りに力を入れています。

防災訓練の役割分担

タイムテーブルに沿って、活動内容とメンバー表を作成しています。

災害時はどんなメンバーとなるかわからないため、原則として役割に男女分けはしていません。例えば、炊き出し班は女性とは限らない、力仕事は男性とは限らないなど、誰でもできるように体験することが訓練と考えています。

また、次の世代を担う中学生たちも参画し、訓練の司会進行役として活躍しています。

川向防災会 問合せ先 安芸市危機管理課 TEL : 0887-37-9101

1 正しい防災の知識を学ぼう

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

参考例 みんなで逃げる「防災スイッチ」

四万十町大正地区の自主防災組織では、水害や土砂災害に備えて、防災スイッチ訓練を行っています。「防災スイッチ」とは、地域の様子や過去の経験、災害情報（気象情報や河川情報）などを利用して、地域独自の避難するタイミングを考える取組です。全5回のワークショップを実施し、地域住民が自分たちの地域の避難判断の基準について真剣に協議する中で、地域のみんなで呼び掛け合って逃げようという意識を高めることができました。

また、防災スイッチ訓練を年に1回実施するほか、日ごろから雨天時の防災スイッチの状況を記録し、地域でその情報を共有していくなど、継続的な取組を行っています。



防災スイッチ訓練



スイッチ検討会ワークショップ

大正地区第1・2・3班自主防災組織 問合せ先 四万十町危機管理課 TEL：0880-22-3280

参考例 避難所に入れなくなった時のために

室戸市の佐喜浜町浦地区は、南町、北町、中町、西町の4地区から成り立ち、室戸市内では規模の大きい自主防災組織です。人口が多いため、発災時に全ての避難者を地区の避難所へ収容できず、避難所へ入れなかった住民は避難場所で滞在することが想定されています。そのため、避難場所で滞在するための備えとして、地区の防災倉庫の中に3～4人程度が寝泊まりできる簡易テントを備蓄し、テントを立てる土地も地区で決めています。

また、小・中学校と連携した訓練を行っており、平成30年度には地元の中学生在が自主防災組織と連携し、テントの組み立て及び片付けのマニュアルを作成しています。



組み立て訓練のようす



備蓄しているテント

浦区自主防災組織 問合せ先 室戸市 防災対策課 TEL：0887-22-5132

参考例 車中泊受入訓練に参加！

車中泊は、東日本大震災や熊本地震をうけて、避難生活の1つとして注目されており、いの町で実施された車中泊受入訓練に伊野地区自主防災会連合会も参加しました。

訓練では、連合会のメンバーが避難者役として健康状態の確認や避難者カードの記入を行いました。車中泊時の注意事項を職員から受けたあと、生活空間の確保や駐車位置の確認、保健師からは、健康状態のチェック、こまめな水分補給、体操などの指導を受けました。

連合会として、車中泊はエコノミークラス症候群など、しっかりと予防策を実施すれば車も有効な避難先として考えることができる、良い機会となりました。



車中泊受入訓練の様子

伊野地区自主防災会連合会

問合せ先

いの町 総務課危機管理室 TEL：088-893-1113

参考例 大規模災害時の物資配送を自主防災組織が支援

四万十市自主防災会連絡会議では、大規模災害時の物資配送を支援するために、物資配送訓練を実施しています。

南海トラフ地震などの大規模災害発生時には、国などからの支援物資が各市町村の物資配送拠点を経由し、各避難所へ配送されることとなります。各避難所には、民間事業者によって配送されることとなっていますが、トラックや運転手をスムーズに確保できないことも想定されます。

このため、四万十市自主防災会連絡会議は、市と「災害時における避難所への支援物資配送に関する協定」を令和元年度に締結し、市の物資配送拠点から避難所までの物資配送を自主防災組織が協力すること、必要な燃料は市の指定給油所での優先給油を市の負担で行うこと等を定めました。この協定により、市と自主防災組織が協力して物資配送訓練を実施し、県の物資配送拠点からの物資の受入れ・仕分け、市の避難所への配送を実践しています。



物資配送訓練の様子

四万十市自主防災会連絡会議

問合せ先

四万十市 地震防災課 TEL：0880-35-2044

1 正しい防災の知識を学ぼう

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

1 正しい防災の知識を学ぼう

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

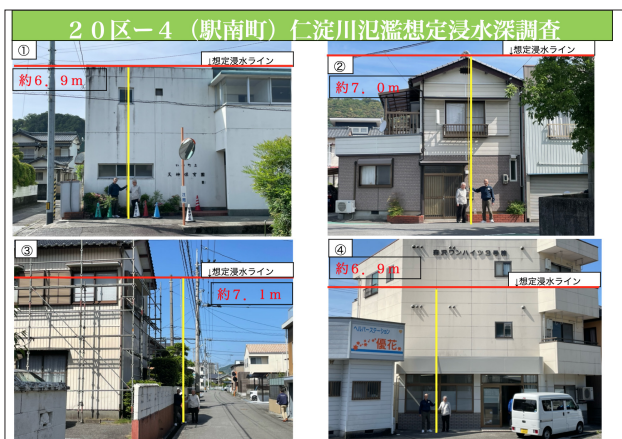
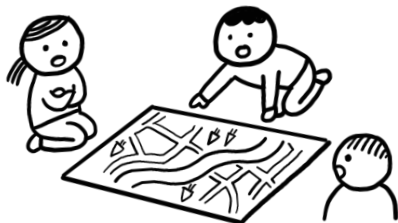
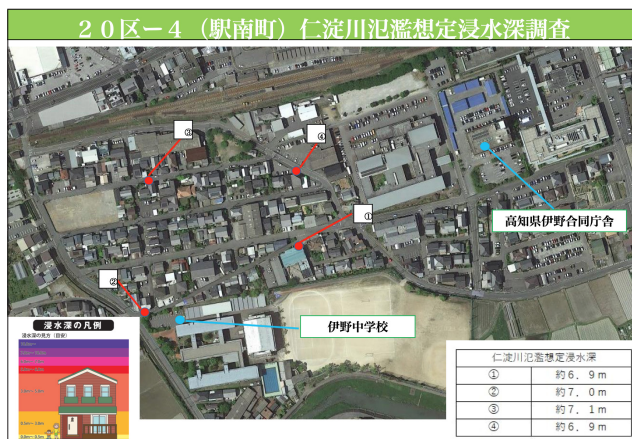
8 様々な関係者と連携して活動しよう

参考例

目指せ犠牲者ゼロ！～命を守る仁淀川流域治水プロジェクト対策～ 住民の危機意識向上に向けた「安全に逃げる取組」

いの町を流れる1級河川の仁淀川で、1,000年に一度の大雨が降った場合、中心市街地の多くは5m以上の浸水が予想されています。伊野地区自主防災会連合会では、国のこれまでの治水対策から、あらゆる関係者が行う流域治水への転換を機に、住民でやれることはやろうと決意し、どんな洪水がきても犠牲者ゼロを目指す、仁淀川流域治水プロジェクトの1つ「安全に逃げる」取組を実施しています。

安全に逃げる取組として、住民の危機意識の向上を目的に、行政と協働で地域の建物をいくつかピックアップし、メジャーポールを使っての想定浸水深調査や、想定浸水深をわかりやすく伝えるオリジナルマップを作成し、住民研修会を開催しました。今後は、より一層防災意識を高めるよう各地区ごとに避難訓練を実施していきます。



伊野地区自主防災会連合会

問合せ先

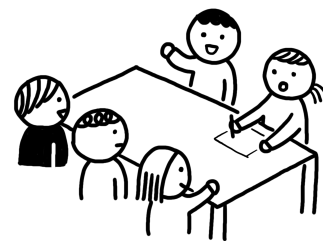
いの町 総務課危機管理室 TEL: 088-893-1113

参考例 地域で考える地区防災計画と事前復興

■ 地区防災計画の策定

高知市の下知地区減災連絡会は、地区住民の方々が中心となり、平成27年度から3年かけて「下知地区防災計画」を策定しました。地区防災計画とは、地域住民が行う防災訓練や備蓄、避難所の運営方法など、地域の実情に応じて自由に定める共助の計画です。平成30年5月に、高知市防災会議（会長は高知市長）に提案を行い、平成30年8月開催の同会議で高知市地域防災計画に位置付けられました。

計画では、災害から命を守るため優先的に取り組む項目を「下知ベスト10」とし、この計画に従って、津波避難訓練や避難所開設訓練などの防災活動を行っています。



■ 事前復興について考えよう

下知地区は、標高0~2m程度という低地であり、近い将来発生するとされている南海トラフ地震では、震度6弱~7の揺れと最大3~5mの津波浸水が想定されています。また、地盤沈降（最大1.7m）による長期浸水も想定されており、被災後の人口流出を抑制するために「事前復興まちづくり計画」を災害前に検討しておくことが重要です。

下知地区減災連絡会で策定した「下知地区防災計画」の中で、事前復興計画を位置付け「伸び伸び遊ぶ子どもたちを中心に、地域のつながりで、楽しく安心して暮らせる、災害に『も』強いまち下知」を災害前から目指すこととしました。

さらに、計画策定後も、事前復興に関する講演会を実施するなど、継続して学び続けています。今後は、「下知地区事前復興まちづくり検討委員会（仮称）」を発足させ、様々な取組を重ねながら、より実効性の高い計画にしていけるよう、検討していきます。



下知地区減災連絡会

問合せ先

高知市 地域防災推進課

TEL : 088-823-9040

1 正しい防災の知識を学ぼう

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

8 様々な関係者と連携して活動しよう

1 正しい防災の知識を学ぼう

日ごろの自主防災組織の活動に、学校や企業など、様々な立場の関係者が連携することで、活動の幅や取組の視野が広がります。

また、各団体と日ごろから顔の見える関係性を構築することで、発災時に大きな力となります。まずは、皆さんの地域における防災の輪を広げてみましょう。

2 リーダーや人材の育成をしよう

3 地域の自助の取組を支援しよう

4 地震・津波から命を守ろう

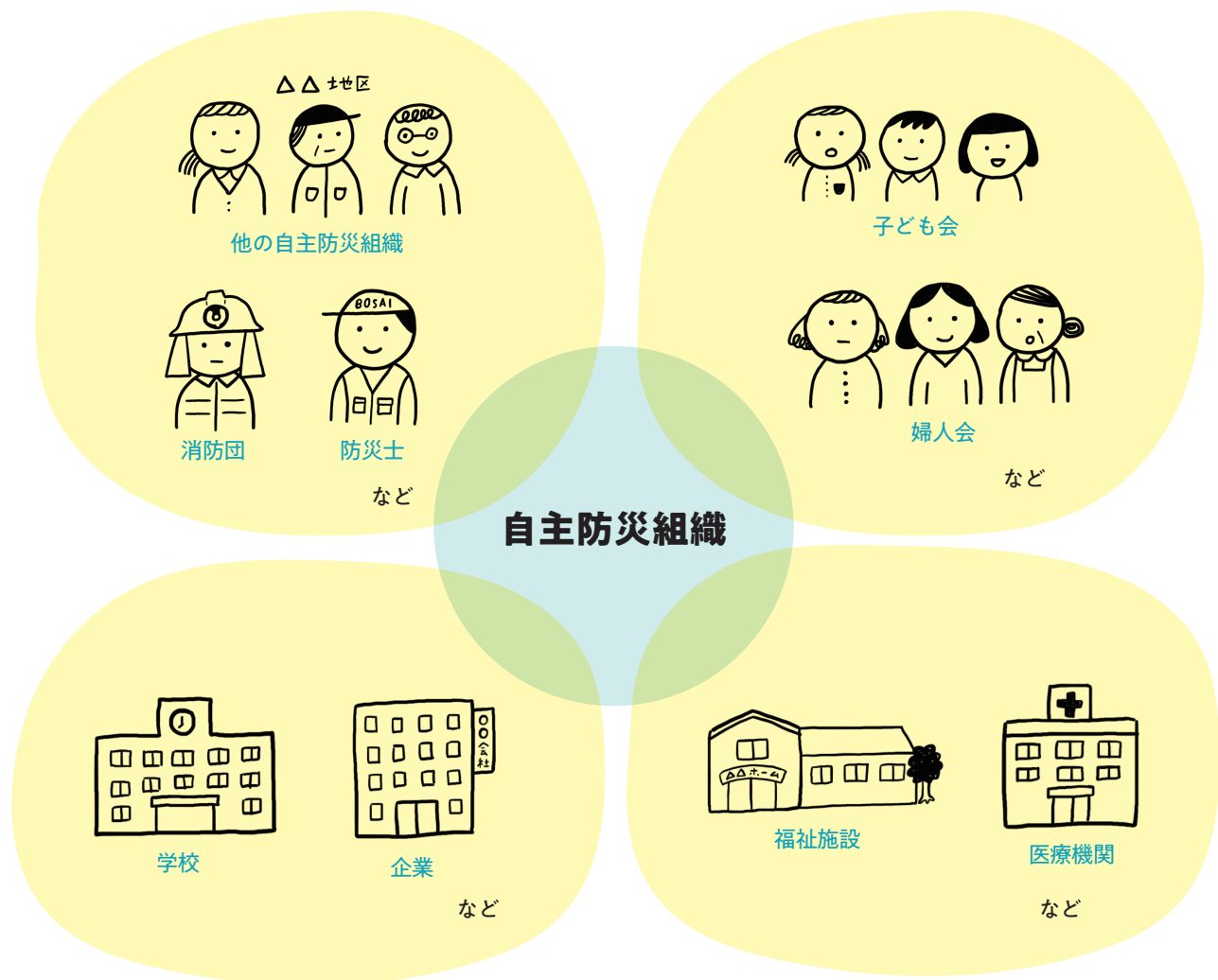
5 避難所運営ができるようにしよう

6 要配慮者を支援しよう

7 工夫を凝らした活動をしよう

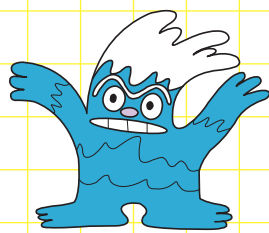
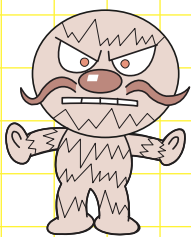
8 様々な関係者と連携して活動しよう

連携団体の例



関係者が多くなることで、地域のお祭りやイベント、学校行事の中に少し防災活動を取り入れることができます。関係者と一体となり、楽しみながら防災活動に取り組みましょう。

MEMO





自主防災活動事例集

〈企画・発行〉

高知県危機管理部南海トラフ地震対策課
〒780-8570 高知市丸ノ内一丁目 2-20
TEL: 088-823-9317 FAX: 088-823-9253
Eメール: 010201@ken.pref.kochi.lg.jp

平成 26 年 4 月初版発行
平成 29 年 3 月第 1 回改訂
令和 3 年 3 月第 2 回改訂
令和 6 年 3 月第 3 回改訂