

自主防災組織のための

防災活動ガイド

令和3年2月

高山市

目次

○はじめに	・ ・ ・ ・ ・ 1
○各組織の関係性	・ ・ ・ ・ ・ 2
○各組織の役割	・ ・ ・ ・ ・ 3
○自助	・ ・ ・ ・ ・ 4
家庭内備蓄	
家族の会議	
家具転倒防止	
電気火災防止	
気象情報や避難情報の入手	
○共助	・ ・ ・ ・ 10
避難誘導・避難支援	
初期消火	
救出	
一時避難所の運営	
○防災計画作成の進め方	・ ・ ・ ・ 14
○災害ごとの防災活動	・ ・ ・ ・ 15
地震編	
風水害編（浸水害）	
風水害編（土砂災害）	
豪雪編	
火山編	
(参考資料)	
避難所運営マニュアル（本編・コロナ対策編）	
高山市災害タイムライン（台風・豪雨）	
避難行動要支援者名簿	



はじめに

この防災活動ガイドは、自主防災組織の防災活動を支援するために作成しました。

このガイドを参考に、「各家庭で行う自助」を支援し、「自主防災組織で行う共助」を実践してください。

防災活動を繰り返し実践することで、自分たちの街にはどのような防災活動が必要なのかが分かってきます。そして、必要だと分かった防災活動を具体的に書き出したものが、自主防災組織の防災計画になります。

ぜひ、自主防災組織で防災活動を始めていただき、自主防災組織の防災計画の作成につなげてください。

地域防災計画	高山市全域の防災計画を まとめたもの		高山市で作成	市ホームページ ⇒ 
地区防災計画	まちづくり協議会などの 単位で計画をまとめたもの (例：地区内の計画を集める)		まちづくり協議会など で作成	内閣府ガイドライン ⇒ 
自主防災組織の 防災計画	それぞれの街に 必要な防災活動を 書き出したもの		自主防災組織で作成	⇒ P 1 4
防災活動	共助	自主防災組織で実施		⇒ P 1 0
	自助	各家庭で実施 自主防災組織で支援		⇒ P 4

- 各組織の関係性 ⇒ P 2
- 各組織の役割 ⇒ P 3
- 災害ごとの防災活動 ⇒ P 1 5

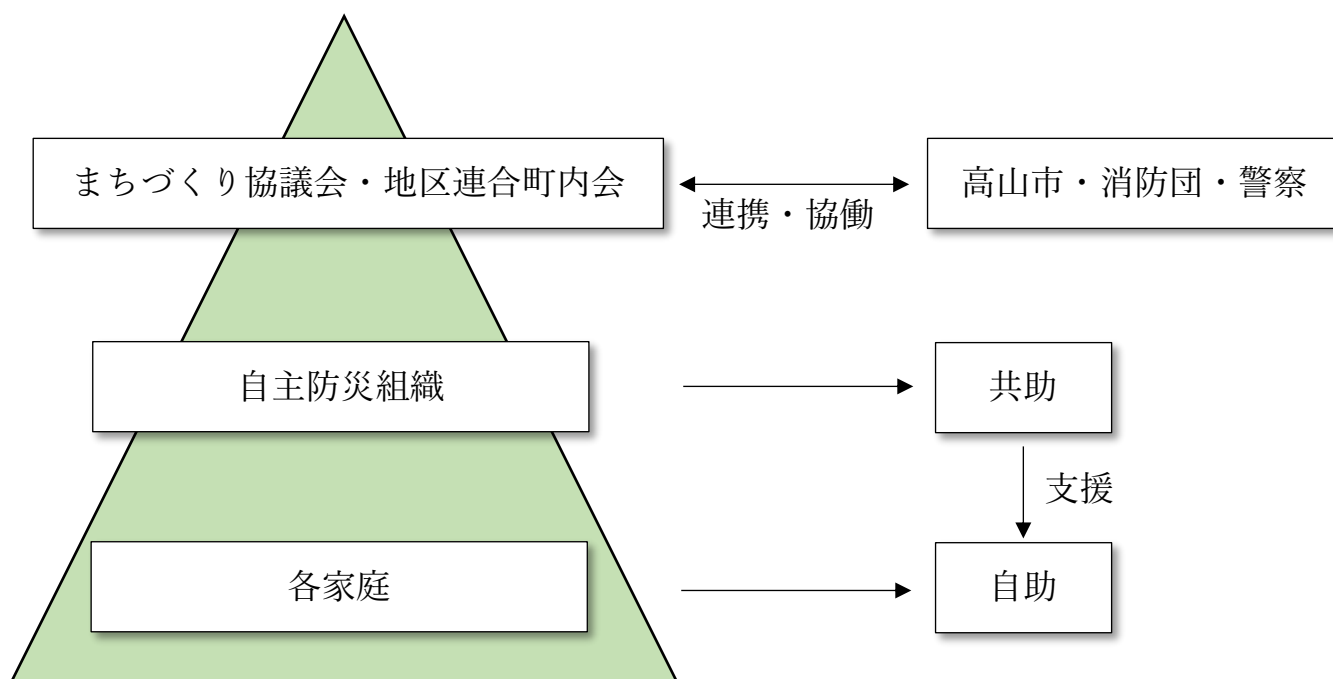
防災活動や自主防災組織の防災計画の作成については、高山市消防本部がお手伝いさせていただきますので、最寄りの消防署へご相談ください。

各組織について

災害時には、自主防災組織やまちづくり協議会だけが活動しても上手く機能しません。

各家庭での活動はもちろん、班での活動や被害情報を自主防災組織で取りまとめて、まちづくり協議会と共有することで、公的機関との連携も上手くいき、様々な支援を受けることが円滑になります。

○各組織の関係性（例）



上図は各組織の関係性の一例です。

各組織がこういった防災活動を行うか事前にイメージしておくことが大切です。

また、複数の町内会で自主防災組織を再編するなどを検討することも大切です。

○各組織の役割（例）

	災害時の活動	被害情報・安否情報など
まちづくり協議会	<ul style="list-style-type: none"> ○指定避難所の運営 ○公的機関との連携 (市役所、消防、警察) 	<ul style="list-style-type: none"> ○公的機関との情報共有 (市役所、消防、警察) ○被害状況調査の協力 (被害状況の記録)
自主防災組織	<ul style="list-style-type: none"> ○一時避難所の運営 ○避難誘導 ○安否確認 ○初期消火 ○救助 	<ul style="list-style-type: none"> ○情報集約しまちづくり協議会へ報告 ○被害状況調査の協力 (被害状況の記録)
各家庭	<ul style="list-style-type: none"> ○早めの避難 ○家族の安否確認 	

上表は各組織の役割の一例です。

各組織が担う防災活動を事前に把握しておくことが大切です。それぞれが行った防災活動や把握した被害状況の記録などは、各組織の関係性を踏まえて報告し、公的機関との情報共有・連携に繋げましょう。

○自助（各家庭で実施・自主防災組織で支援）

災害が発生したとき、まずは「自分の命は自分で守る」ことが大切です。自分や家族の命を守ることで、次の共助につながっていきます。まずは自助を見直しましょう。

また、地域の中には、高齢で一人暮らしの方など自助の備えをすることが難しい世帯もあります。自主防災組織で支援し、自助の備えを助け合っ
て行うことも大切です。

自助の一例

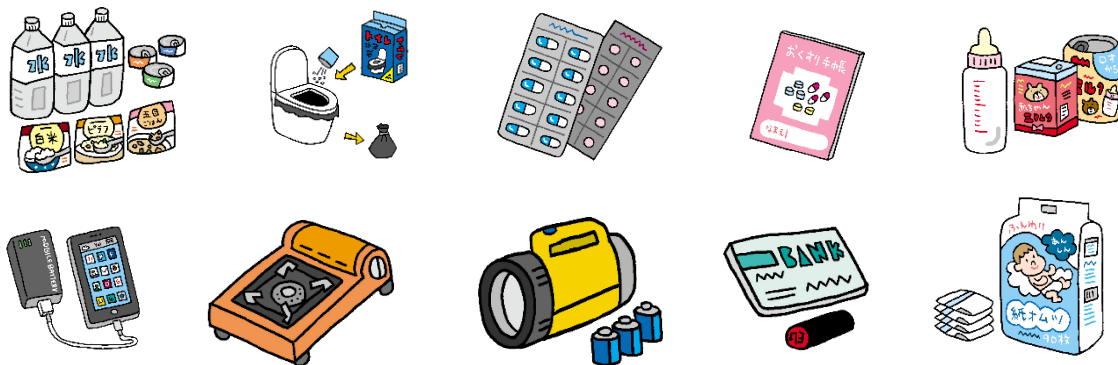
自助	対象の災害
家庭内備蓄 家族会議 情報の入手	すべての災害
家具転倒防止 電気火災防止	主に地震

自助のポイント

- ◇ 自分の命を守るだけでなく、家族の命も守る。
- ◇ 家庭内備蓄は、常備薬・アレルギー食品・オムツなど、家族に合わせて必要な物を備蓄する。
- ◇ 家具の転倒防止は、自宅だけでなく、隣近所で困っている世帯があれば、協力して転倒防止対策を行う。
- ◇ 家族会議は、想定される災害ごとに、いつ・どのタイミングで行動するのかを事前に話し合っておく。
- ◇ 情報（気象・避難）の入手方法は、1つだけでなく複数の手段で入手できるよう検討しておく。
- ◇ 隣近所で情報を入手することが苦手な世帯があれば、協力して情報を共有する方法を検討しておく。

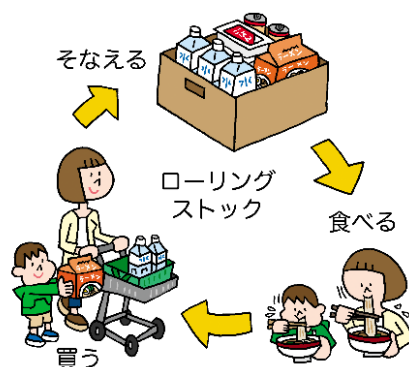
<家庭内備蓄>

- ライフラインの停止に備えて、7日分を目安に備蓄しましょう。
食料（アレルギー対応など）、水（1日約2L×人数分）
簡易トイレ、常備薬、お薬手帳（コピー）、乳児用ミルク
携帯バッテリーなど



- ※ライフラインとは
電気・ガス・水道・道路などの生活に必要な施設や機能

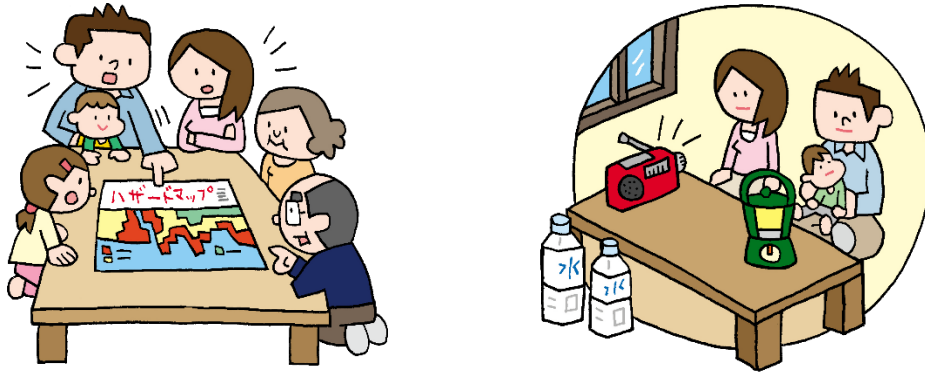
- 消費期限がある備蓄品は定期的に見直して入れ替えましょう。
食料などはローリングストックがおすすめです。



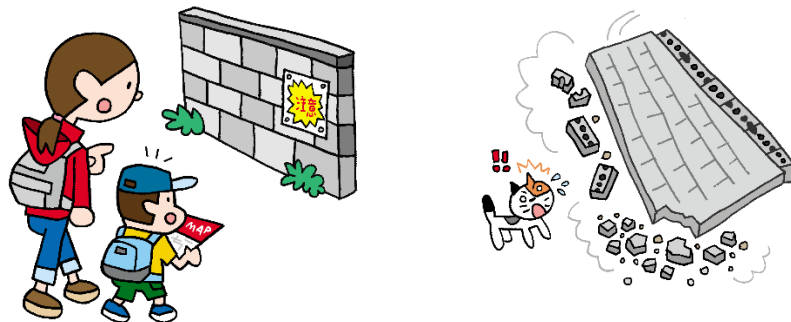
- ※ローリングストックとは
普段から少し多めに食料を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法
家族の人数×3日分を目安に備蓄しましょう。

<家族の会議>

- 家族の避難場所などをあらかじめ相談して決めておきましょう。
災害リスクと自宅状況によっては、在宅避難も有効です。



- 避難場所を決めたら実際に歩いて避難経路を確認しましょう。



- ペットを飼っている場合、一緒に避難することも必要です。



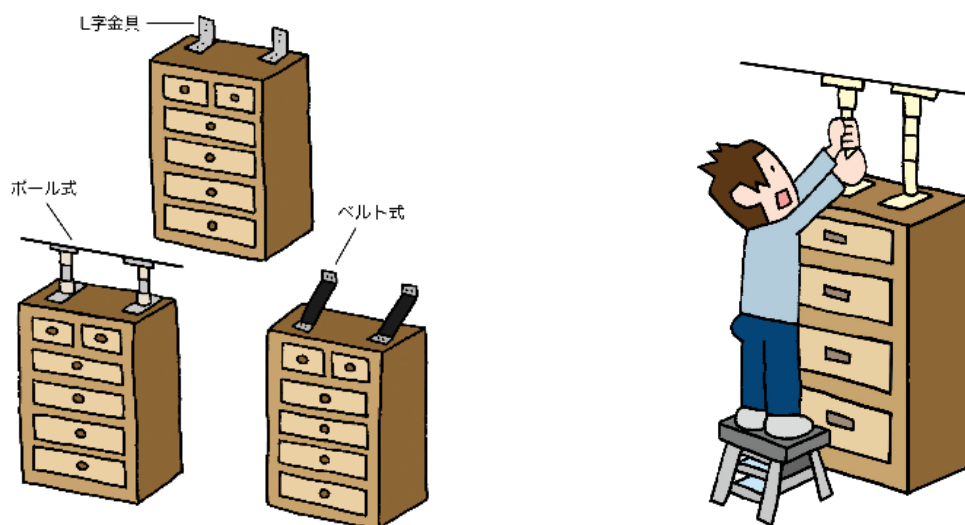
- 家族の安否確認方法を確認しておきましょう。
災害伝言ダイヤル（171）など
（毎月1日・15日、正月三が日、防災週間、防災ボランティア週間は無料体験が可能です。）



- ※災害伝言ダイヤル（171）とは
NTT が提供するサービスで、日本国内に大規模な災害が発生した場合に、電話を用いて音声による安否確認が行える伝言板の役割を果たすシステムです。

<家具転倒防止>

- 家具の転倒防止対策を行いましょう。
固定器具は説明書に従って、正しく設置しましょう。

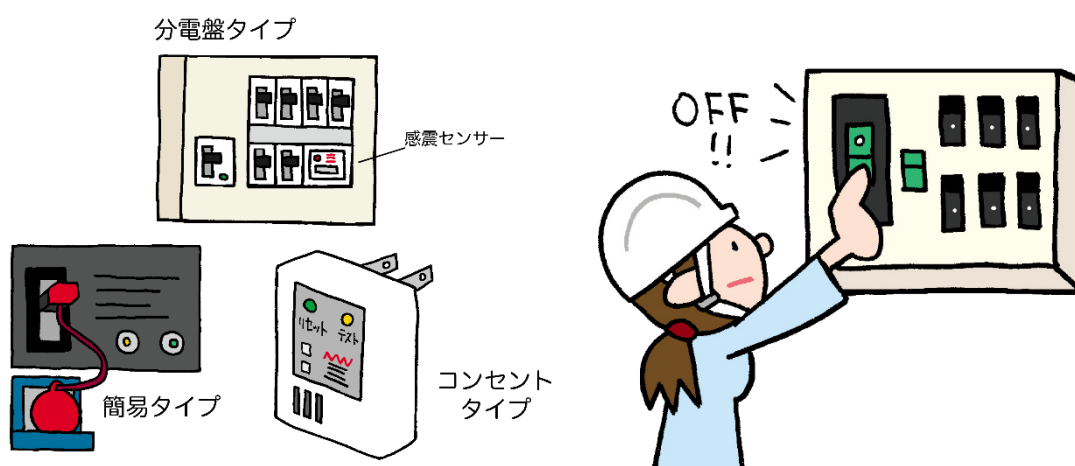


<電気火災防止>

○地震による電気火災を防止するために感震ブレーカーの設置を検討しましょう。

感震ブレーカー設置の有無に関わらず、自宅から避難する際にはブレーカーを切ることも大切です。

夜間に大規模地震が発生し感震ブレーカーが作動した場合、照明が確保できない可能性がありますので、照明器具を準備しましょう。



※電気火災とは

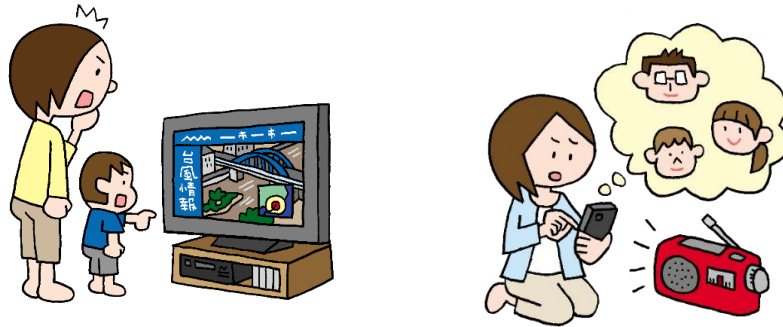
地震によって電気系統が損傷し火花が飛んで出火したり、電気ヒーターなどの熱を発する電気製品が倒れて出火する火災

※感震ブレーカーとは

一定以上の揺れを感知すると自動的に電気の供給を遮断し、地震による電気火災を防止する製品

<気象情報や避難情報の入手>

- 情報は待っていても届きません。情報の入手方法を確認しましょう。
防災行政無線 ※雨のときは聞こえないこともあります
(放送内容の確認電話：050-5536-7071)
高山防災ラジオ、高山 CATV、市登録制メール (安全安心メール)
市公式 SNS (Twitter、Facebook、LINE)、市ホームページ



- 気象情報や避難情報の意味を理解して避難行動に結びましょう。
高山市出前講座などで学ぶことができます。
申込先：高山市危機管理課 (0577-35-3345)
高山消防署警防課 (0577-32-9271)



○共助（自主防災組織で実施）

自助を支援し「自分の命は自分で守る」準備ができた次は、「自分たちのまちは自分たちで守る」ために共助の取り組みを始めましょう。

住民自らが助け合う活動をすることで、専門家の方が活動しやすくなり、結果として被害を軽減し災害から早く復旧することに繋がります。

共助の一例

共助	対象の災害
避難誘導 避難支援 避難所運営 被災者支援活動 (ボランティア)	すべての災害
初期消火	火災
救出	建物倒壊

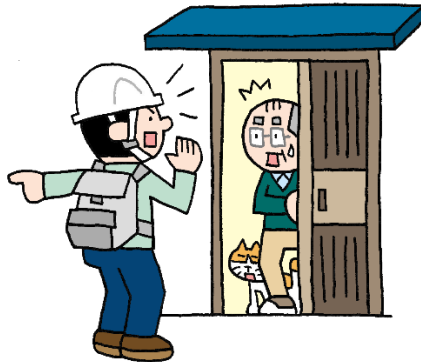
共助のポイント

- ◇ 阪神・淡路大震災のときには、震災で救助された人の8割以上が共助により救助されています。
- ◇ 災害時に円滑に助け合いができるように、日頃から地域のお付き合い（コミュニティ）を大切にしましょう。
- ◇ 避難誘導は、皆さんの区域（隣近所・班）の中に要支援者や要配慮者がいるかを把握しておくことが重要です。
- ◇ 避難支援は、要支援者や要配慮者の避難行動を支援する方を事前に複数人、決めておくことが大切です。
- ◇ 初期消火や救出は、一人で行わず複数人のチームで行い、二次災害が発生しないように安全確保を最優先します。
- ◇ 避難所運営は、使用方法やルールについて施設の管理者とも相談して決定することが重要です。
- ◇ 被災された方の生活再建のためには、公的な支援のほか、地域での助け合いが必要です。社会福祉協議会などボランティアセンターの仕組みを理解しておくことも大切です。
- ◇ 被害状況を記録して公的機関と情報共有することで、災害復旧に役立てることができます。

<避難誘導・避難支援>

○情報の共有

避難行動要支援者とも情報を共有しましょう。

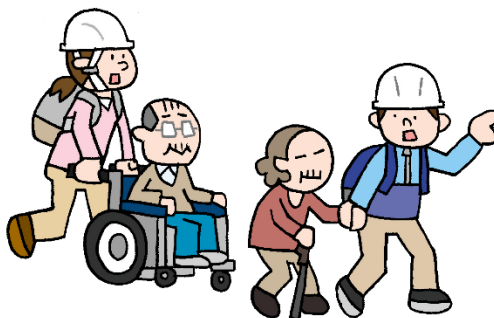


○避難行動要支援者は避難する際に支援が必要です。

災害時に素早く支援できるように、避難行動要支援者名簿へ登録し、あらかじめ支援者を決めておきましょう。

問合せ先：高山市福祉課（0577-35-3139）

昼間・夜間、平日・休日など場面ごとに複数の支援者を組織として考えておくことが大切です。



<初期消火>

○火災は早期に消火することが重要です。

火災に早く気付くことで、初期消火や避難が可能になります。住宅用火災警報器を設置しましょう。

初期消火には家庭用消火器が有効です。また、消火栓の近くには消火栓用の初期消火資器材（消火用ホースなど）がありますので、取扱い方法などを事前に確認し訓練をしておきましょう。

初期消火に失敗した場合は、命を守るため迷わず避難してください。早い段階で消防署へ通報しましょう。

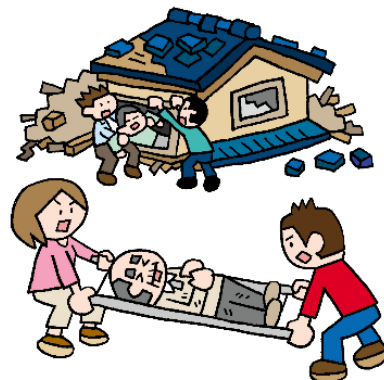


<救出>

○倒壊した建物に挟まれた人を助ける場合には、チームで活動します。

活動中に建物が崩れて、二次被害が発生する危険がありますので、救出するチームの安全を確保しながら活動することが重要です。

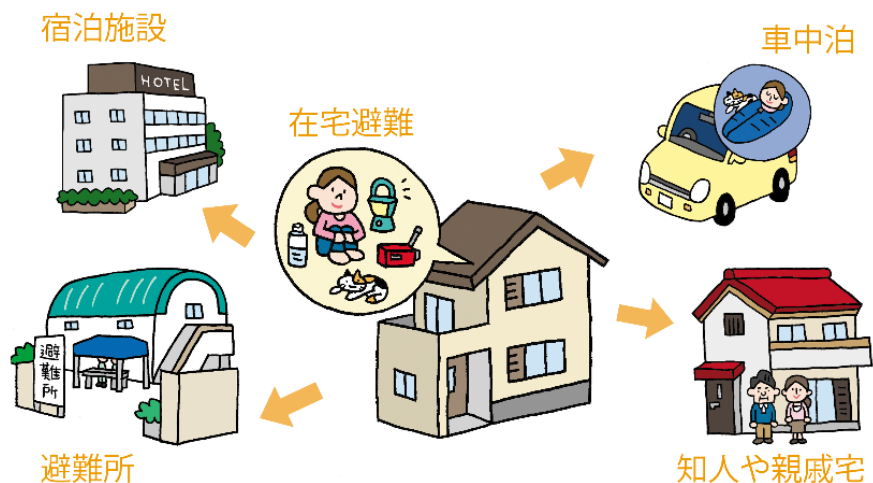
可能な範囲で活動することとし、公的機関へ早く情報を伝えることが大切です。



<一時避難所の運営>

○分散して避難することも検討しましょう。

一度に大勢の避難者が集まると、新型コロナウイルスなどの感染症が拡大しやすい3つの密（密閉、密集、密接）になりやすく、感染症の集団感染がおりやすい環境になってしまいます。これを避けるために、避難先を避難所だけでなく、在宅避難や親戚宅、知人宅などに避難する「分散避難」を検討しておきましょう。

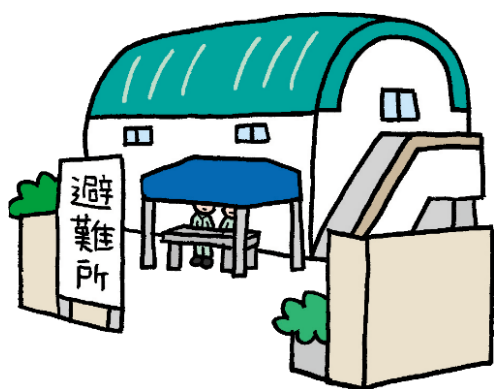


○一時避難所の使い方やルールをあらかじめ決めておきましょう。

避難所運営は地域の防災士などとも連携し、事前に訓練などしておくことが大切です。

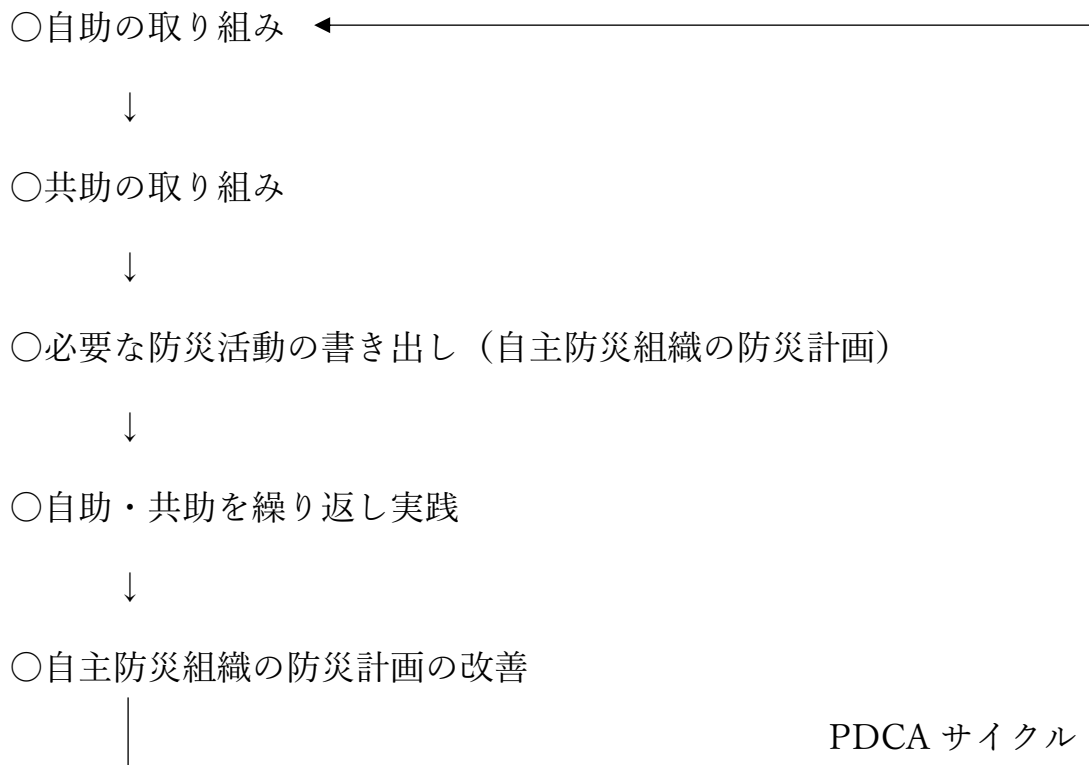
高山市では防災士資格を取得するための養成講座を行っているほか「高山市避難所運営マニュアル（本編・コロナ対策編）」を作成していますので参考にしてください。

問合せ先：高山市危機管理課（0577-35-3345）



○防災計画作成の進め方

各組織の関係性や役割のとおり、各家庭～自主防災組織～まちづくり協議会が連携することで効果的な防災活動が期待できます。



※PDCA サイクルとは

「Plan（計画）」、「Do（実行）」、「Check（評価）」、「Action（改善）」
頭文字をとったもので、計画などを継続的に改善していく手法です。

災害ごとの防災活動

市内では様々な災害が発生する可能性があります。

どのような災害が発生する可能性があるか、どのような災害リスク（危険）があるかを考え、必要な防災活動を検討しましょう。

一例として表にしましたので参考にしてください。

		地震	浸水害	土砂災害	豪雪	火山
自助	家庭内備蓄	○	○	○	○	○
	家具転倒防止	○				
	電気火災防止	○				
	家族会議	○	○	○	○	○
	情報の入手	○	○	○	○	○
共助	避難誘導	○	○	○	○	○
	避難支援	○	○	○	○	○
	初期消火	○				
	救出	○				
	避難所運営	○	○	○	○	○
	被災者支援活動	○	○	○	○	○

次ページから災害ごとのチェックリストを作成しましたので、防災活動の参考にしてください。

また、チェックリストは防災計画を作成するために必要な項目を書き出していますので、防災計画を作成する際の参考にしてください。

地震編

発生前

<自助>

- 家庭内備蓄（ローリングストックなども検討）
- 家具転倒防止
- 電気火災防止
- 避難経路の確認
- ペット同行避難の検討
- 家族の安否確認方法の確認
- 情報入手方法の確認

発生直後

<自助>

- 地震の揺れを感じたら、丈夫なテーブルの下に隠れるなど、身の安全を確保する。
- 火を使用している場合は、可能な限り火を止める。

発生後

<自助>

- 火災が発生していれば消火器などで初期消火を行う。
- 電気ブレーカーを落とす。（電気火災の防止）
- 家族の安全を確認する。
- ラジオ、テレビ、防災行政無線などで情報を入手する。
- 分散避難などを考慮したうえで、安全な場所へ避難する。

<共助>

○避難行動

- 要支援者の避難行動を支援する。
- 声を掛け合い逃げ遅れを防止する。

○安否確認

- 要支援者の安否確認は、避難行動要支援者名簿などに基づいて行う。

○消火活動

- 早い段階で消防署に通報する。
- 出火建物からの避難を優先する。
- 消火栓（ホース格納箱）や防火水槽（小型動力ポンプ）を活用して複数人で初期消火を行う。

○救出、救護

- 複数人で活動し、二次災害が発生しないように十分注意する。
- 負傷者がいる場合には、止血などの応急手当を実施し医療機関へ搬送する手段をとる。

○避難所運営

- 避難所開設のための市職員・施設管理者・地域住民（避難者）が、情報共有・連携して対応する。
- 避難所内の運営本部を設置する。
- 感染症防止対策などのため、事前受付の設置や体調チェックなどを実施し、避難所内の居住スペースなどを区分する。
- 避難してきた方を受付して名簿作成し、避難者情報を把握する。
- 市役所（災害対策本部）と情報共有する。
- 長期化への対応を検討する。
- 要配慮者への対応を検討する。
- ペットへの対応を検討する。
- 避難所の閉鎖時期を検討する。

風水害編（浸水害）

発生前

<自助>

- 気象情報や河川情報を確認する。
 - ※ 河川を直接見に行かない。
 - ※ 市からの防災情報やテレビ・ラジオ・インターネットなどを活用する。
- 避難が必要な場合に備えて準備を始める。非常持ち出し品は、持ち出しが可能な量をバッグなどに入れて避難の準備をする。
- 分散避難を検討し、あらかじめ考えておいた避難場所やタイミングを確認する。

<共助>

- 避難情報が発令される場合に備えて、避難行動要支援者名簿、緊急連絡網、一時避難場所などを確認する。
- 一時避難所を開設する場合に備えて、開設する役員と連絡をとり合い、一時避難所の運営方法などを確認する。

発生直前～後

<自助>

- 避難が必要だと判断した場合は、安全な経路で避難先（避難所だけでなく分散避難を考慮した安全な場所）へ避難する。
 - ※ 河川が越水する直前に避難開始するのではなく、安全が確保できるように時間に余裕をもって避難開始する。
 - ※ 避難する場合には町内班長などに、避難する場所、避難する人数などを連絡する。
- すでに河川が越水している場合には無理に屋外に出るような避難をせず、自宅の垂直避難などを検討する。

<共助>

○安否確認

- 要支援者の安否確認は、避難行動要支援者名簿などに基づいて行う。

○避難所運営

- 避難所開設のための市職員・施設管理者・地域住民（避難者）が、情報共有・連携して対応する。
- 避難所内の運営本部を設置する。
- 感染症防止対策などのため、事前受付の設置や体調チェックなどを実施し、避難所内の居住スペースなどを区分する。
- 避難してきた方を受付して名簿作成し、避難者情報を把握する。
- 市役所（災害対策本部）と情報共有する。
- 長期化への対応を検討する。
- 要配慮者への対応を検討する。
- ペットへの対応を検討する。
- 避難所の閉鎖時期を検討する。

風水害編（土砂災害）

発生前

<自助>

- 気象情報や土砂災害情報を確認する。
 - ※ 河川や急傾斜地を直接見に行かない。
 - ※ 市からの防災情報やテレビ・ラジオ・インターネットなどを活用する。
- 避難が必要な場合に備えて準備を始める。非常持ち出し品は、持って避難することができる範囲を準備する。
- 分散避難を検討し、あらかじめ考えておいた避難場所やタイミングを確認する。

<共助>

- 避難情報が発令される場合に備えて、避難行動要支援者名簿、緊急連絡網、避難場所などを確認する。
- 一時避難所を開設する場合に備えて、開設する役員と連絡をとり合い、一時避難所の運営方法などを確認する。

発生直前～後

<自助>

- 避難が必要だと判断した場合は、安全な経路で避難先（避難所だけでなく分散避難を考慮した安全な場所）へ避難する。
 - ※ 河川が越水する直前に避難開始するのではなく、安全が確保できるように時間に余裕をもって避難開始する。
 - ※ 避難する場合には町内班長などに、避難する場所、避難する人数などを連絡する。
- すでに河川が越水している場合には無理に屋外に出るような避難をせず、自宅2階の崖と反対の部屋に移動するなど、命を守る最善の行動をとる。

<共助>

○安否確認

- 要支援者の安否確認は、避難行動要支援者名簿などに基づいて行う。

○避難所運営

- 避難所開設のための市職員・施設管理者・地域住民（避難者）が、情報共有・連携して対応する。
- 避難所内の運営本部を設置する。
- 感染症防止対策などのため、事前受付の設置や体調チェックなどを実施し、避難所内の居住スペースなどを区分する。
- 避難してきた方を受付して名簿作成し、避難者情報を把握する。
- 市役所（災害対策本部）と情報共有する。
- 長期化への対応を検討する。
- 要配慮者への対応を検討する。
- ペットへの対応を検討する。
- 避難所の閉鎖時期を検討する。

豪雪編

発生前

<自助>

- 気象情報を確認する。
- 所有地の樹木が倒れるなどによりライフライン（電気、道路）を寸断する可能性が高い場合には適正な管理を行う。
- 長期の停電に備え、懐中電灯やカセットコンロのほか、電気を必要としないストーブなど、停電対策の備蓄を行う。

<共助>

- 避難情報が発令される場合に備えて、避難行動要支援者名簿、緊急連絡網、避難場所などを確認する。
- 一時避難所を開設する場合に備えて、開設する役員と連絡をとり合い、一時避難所の運営方法などを確認する。

発生直前～後

<自助>

- 避難が必要だと判断した場合は、安全な経路で避難先（避難所だけでなく分散避難を考慮した安全な場所）へ避難する。
 - ※ 避難する場合には町内班長などに、避難する場所、避難する人数などを連絡する。

<共助>

○安否確認

- 要支援者の安否確認は、避難行動要支援者名簿などに基づいて行う。

○避難所運営

- 避難所開設のための市職員・施設管理者・地域住民（避難者）が、情報共有・連携して対応する。
- 避難所内の運営本部を設置する。
- 感染症防止対策などのため、事前受付の設置や体調チェックなどを実施し、避難所内の居住スペースなどを区分する。
- 避難してきた方を受付して名簿作成し、避難者情報を把握する。
- 市役所（災害対策本部）と情報共有する。
- 長期化への対応を検討する。
- 要配慮者への対応を検討する。
- ペットへの対応を検討する。
- 避難所の閉鎖時期を検討する。

火山編

発生前

<自助>

- 気象情報を確認する。
- 気象庁や市からの火山に関する情報に注意する。
- 避難が必要な場合に備えて準備を始める。非常持ち出し品は、持って避難することができる範囲を準備する。

<共助>

- 避難情報が発令される場合に備えて、避難行動要支援者名簿、緊急連絡網、避難場所などを確認する。
- 一時避難所を開設する場合に備えて、開設する役員と連絡をとり合い、一時避難所の運営方法などを確認する。
- 観光客などの滞在者を含め、安全な避難方法について公的機関と連携する。

発生直前～後

<自助>

- 避難が必要だと判断した場合は、安全な経路で被害が及ばない避難所などへ避難する。
 - ※ 避難する場合には町内班長などに、避難する場所、避難する人数などを連絡する。

<共助>

○安否確認

- 要支援者の安否確認は、避難行動要支援者名簿などに基づいて行う。

○避難所運営

- 避難所開設のための市職員・施設管理者・地域住民（避難者）が、情報共有・連携して対応する。
- 避難所内の運営本部を設置する。
- 感染症防止対策などのため、事前受付の設置や体調チェックなどを実施し、避難所内の居住スペースなどを区分する。
- 避難してきた方を受付して名簿作成し、避難者情報を把握する。
- 市役所（災害対策本部）と情報共有する。
- 長期化への対応を検討する。
- 要配慮者への対応を検討する。
- ペットへの対応を検討する。
- 避難所の閉鎖時期を検討する。