

おかやまの

自主防災リーダー &  
地域のみなさまのための

# 防災 ヒント集

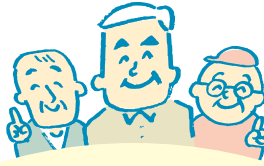
事例

&

解決



日頃から、  
地元と我が家の  
安心安全に  
備えるで～!



## 自主防災リーダーや 地域のみなさまへ

昨今、自然災害による被害が多発しています。  
自然災害は、決して他人事ではありません。  
「あなた」や「あなたの家族」の命に関わる問題です。

近い将来発生が懸念されている巨大災害に立ち向かうべく  
災害に強い地域をつくるには、  
住民自らが周辺地域の人たちの命や生活を  
守ることができるよう、  
平常時から災害対応力を高めておく必要があります。

そこで、地域の自主防災活動の中心となる  
自主防災リーダーに向けて、  
他の地域の自主防災組織の事例や、よかったことをまとめました。  
ぜひ組織の活動の参考にしてみてくださいね。



◀こちらもご一読ください。◀国民の皆さんへ ～大事な命が失われる前に～>

平成30年7月豪雨を踏まえた水害・土砂災害からの避難のあり方について(報告)(平成30年12月26日公表)

# 1 まず「防災」とは… どんなことをしたらええんじゃ？

解決！

## 地域住民の防災意識向上と、 まちのチームワークづくりの機会を作ろう

### 事例 1 地域の人が気軽に参加できるイベントをした。

- 参加者同士、顔は見たことがあるが、話したことがない隣近所の人と話せる関係になった。



### 事例 2 防災資機材を購入して、みんなで使ってみた。

- いざという時に資機材を使えるように地域の行事でも活用する。保管場所も把握できた。

### 事例 3 各家庭で防災に役立ちそうな持ち物を考えてもらった。

- まず防災の備えを考えるきっかけができた。
- 家庭内での備蓄品の確認にもなった。



### 事例 4 町内で集まった時に防災クイズをやってみた。

- クイズを通してお互いの防災意識の向上に役立った。

### 事例 5 地域のイベントで、防災の出前講座をお願いした。

- 「自主防、個人、自助、共助で何をしたらいいか？」という視点と防災意識が参加者に身についた。
- 出前講座をきっかけに、訓練などの活動が始まった。



# 2



## 各自に防災を意識してもらうには どんなことをしたらええんじゃ?

**解決!**

### 各家庭ができる備えを 呼びかけよう



**事例  
1**

自宅内外の片付け、家具の固定などの  
確認を呼びかけた。

- 避難するときなどの経路の危険や家の  
周りの確認ができ、減災につながった。



### コラム1

#### 家具・家電の 転倒防止について

大地震の場合、家自体が倒壊しなくても、家具や家電の下敷きになってケガをしたり、命を落としたりすることがあります。そのためには、家具や家電の転倒防止のため、固定をしておく必要があります。

**照明器具**

ワイヤーで補強



停電後しばらくは  
クーラーボックスに  
なる命綱!!

**冷蔵庫**

転倒防止ベルト  
で固定



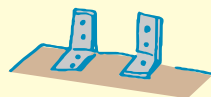
**キャスター家具**

キャスター下皿で固定



**ガラス類**

ガラス飛散防止フィルム



**棚類**

L字金具で固定

# 3 子どもたちにも防災を知ってもらうにはどうしたらええんじゃ？

解決！

子どもが参加する  
地域イベントなどで  
きっかけづくりをしてみよう



事例  
1

放課後児童クラブで防災への備えや  
チラシの配布を行った。

- 子どもから話を聞き、各家庭内で防災について、会話が広がっていき災害時の避難の方法や家庭内の家具の防災対策などができてきた。



事例  
2

地域のお祭りで防災グッズを  
ゲームの景品として配った。

- まだ自分で購入していない人も、「せっかくなら使おう」と言ってくれた。



# 4



地域の人が気軽に参加できるイベントを開催したいが、どんなもんがええかなあ？

解決！

ゲーム感覚で参加できる  
体験型イベントを開催しよう



事例  
1

地域のイベントで、訓練を兼ねた競技を計画した。

- ・担架による支援者搬送リレー
- ・消火器を使用した的当てゲームなど

- 学校の参観日や保護者競技、地域の祭りなどで実施し、イベントも盛り上がり地域のつながりができた。



事例  
2

長期の休みを活用し、子どもから参加できる  
防災キャンプ、料理教室を行った。

- 子どもから大人まで参加することにより、幅広い世代に周知ができた。
- 非常食などを利用し、災害時の食事や水などの大切さが学べた。
- 協力して作業が行え、災害時に備えることができた。



# 5

## 子どもや女性にイベントに参加してもらうにはどうしたらええんじやろう？

**解決！**

**親子で学べて、すぐに家で活かせる内容を企画しよう**



**事例  
1**

**休日を利用し家族でできる防災キャンプを計画した。**

- 子どもの視点での新しい発見があった。
- 家族で参加することにより、防災についての理解が深まった。

**事例  
2**

**家にある食材や食器を利用して、料理教室を行った。**

- 備蓄品を使って非常時の食事を作り、実際に食べてみた。
- 非常食を作ることにより、女性も参加し、防災についての興味を持ってもらえた。



**事例  
3**

**乳幼児のいるお母さんを対象に、災害時の避難所の検討や、液体ミルクの紹介を行った。**

- 「避難所より、ママ友の家に行く」など意見が出て、輪が広がり好評だった。



# 6



## 防災訓練をするときに何か支援はあるんじゃないだろうか？

解決！

「地域防災などについて」、自治体の防災担当に問い合わせよう



**事例 1** 地域で補助金を活用して、災害時に使用する資機材を購入し訓練を行った。

- 補助金を活用して購入した資機材を使用することにより、いざという時に使えるための訓練ができた。
- 防災の備えを考えることにつながり家庭内でも、災害時の備蓄などを準備するようになった。



### コラム2 トイレの備えも忘れずに



災害の備えで意外に忘れがちな、「トイレの備え」。災害時は給排水管の破損などによりトイレが使えなくなる可能性があります。人は一日5～6回トイレに行くとされています。トイレが使用できなくなった場合には、吸水材などを入れたビニール袋を便器にかぶせて用を足し、終わったら縛って捨てるという方法があります。トイレの用意も忘れないようにしてください。





# 7 地域の状況、どんなことがあるか、 どうやったら分かるんじゃないろう？

解決！

地域全体の状況を把握する  
ために住民の不安を共有しよう



事例  
1

地域の状況把握のため防災アンケートを実施した。

- アンケートを行うことにより危険箇所や、地域(個人)の困りごとが分かった。
- 個人、地域で話し合うことができ、防災への意識が高まった。

事例  
2

過去の災害の話を体験者にしてもらった。

- 地域の災害を伝承する機会となった。



事例  
3

ハザードマップで自分の住んでいる場所の  
災害リスクを確認してもらった。



- 各家庭でどういった備えが必要か、考えてもらうきっかけになった。



若い人は日中働きに出とって、  
災害時活動ができる人が少ない…。  
どうしたらええんじゃ？

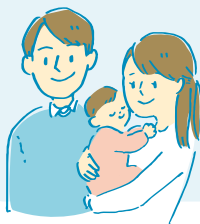
解決！

地域住民が  
集まりやすい時間を見つけ、  
定期的に顔を合わせよう



事例  
1

夜間に、地域の忘年会を開催した。同時に避難訓練を  
行い、その際に各家庭の備蓄品や食料も持ち寄った。



- 各自が持ち物などを準備、確認しながら災害を意識できた。
- それぞれ話が盛り上がる中で、防災意識が高まり、顔の見える集まりになった。

### コラム3

#### 非常持ち出し袋に入れるもの

処方薬やコンタクトレンズ、入れ歯など、他の人から借りることができない物は、いつでも持ち出せるように備えておくことがとても大切です。これらは、避難所でも用意ができません。

また、公衆電話は災害時に通信規制の対象外となり優先的に使用できるので、硬貨も用意しておくとい良いでしょう。

#### 非常持ち出し品チェックリスト

- 非常食
- ペットボトルの水
- 通帳・免許証・健康保険証・診察券・お薬手帳・証書類など
- 印鑑(通帳とは別々に保管)
- 現金(小銭も含めて)
- 家・車の合鍵
- 筆記用具(油性ペン・ノート)
- 懐中電灯・電池



## 地域のつながりを広めるには、 どんなことをすりゃええんじやろう？

**解決！**

普段の生活のちょっとした  
ことをきっかけにやってみよう



**事例 1** 児童の通学路で、見守り活動から始めてみた。

- 見守りと同時に、危険箇所の把握ができた。
- 児童や保護者と顔見知りになり、地域の輪が広がった。

**事例 2** 隣の方と挨拶を交わすことから始めてみた。

- 「防災」を意識するとハードルが高くなるが、普段からの挨拶により声かけの習慣づくりができた。

- スマートフォンの充電器・予備バッテリー
- FM・AMラジオ
- マスク
- 眼鏡・コンタクトレンズ
- 洗面用具  
(歯みがき・洗顔セット・タオル大小など)
- ウェットティッシュ
- 医療品  
(常備薬・消毒液・ばんそうこうなど)

- 使い捨てカイロ
- 防寒保温シート
- ヘルメット・防災ずきん
- ホイッスル
- 防寒着・雨カッパ
- 軍手・手袋
- アイマスク・耳栓

# 10



## 地域で集まる機会と一緒に できることは何じゃろう？

解決！

家庭の備えや地域の危険箇所を  
確認し合う習慣をつけよう



事例  
1 町内会のグリーン作戦に合わせて、  
危険箇所の確認を行った。

- 防災訓練だけだと集まりにくいので、何か集まる機会(草刈り等)に合わせて実施することで、子どもから高齢者まで多くの人に参加できた。



事例  
2 家庭で用意してほしい非常持ち出し品のセットや、  
家具を固定する防災グッズなどを展示し、  
使用方法などについて学んだ。

- 地域で防災の取組みについて話し合うきっかけになった。

### コラム4 水の備蓄に ついて



飲料水は一人一日3ℓ必要と言われています。  
代表的な非常食(乾パン、クラッカー)自体に水分が含まれていないため、食べ物から水分をとることができず、アルファ米を食べるにも水が必要となります。飲料水は、普段の生活でも使いながら、使った分を多めに買い足していくという方法で常に備えておくのがよいでしょう。

# 11



## 高齢者が多い地域では どうしたらええんじゃ？

**解決！**

日頃から関連機関との  
ネットワークを作っておこう



**事例  
1**

消防団や、消防、警察とも連携し、  
支援が必要な方の把握を検討した。

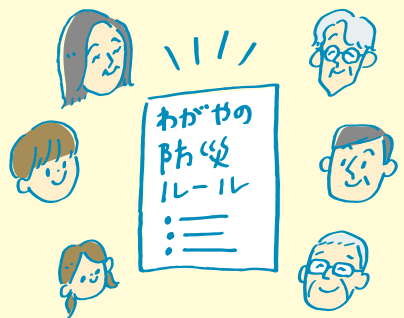
- 日頃から関係機関とつながり連携することで、災害時に避難する一時避難場所の確認や、早めの避難行動が周知できた。



### コラム5

#### 家族で話し合おう

災害はいつ襲ってくるかわかりません。災害の発生に備え、「各自の役割分担」や、「連絡方法」、「避難方法」、「避難する時、近所のだれに声をかけるか」などをあらかじめ話し合っておきましょう。





# すべての人がすぐできること

## 災害への備え(自宅で7日間過ごす時に必要な備蓄品)

大災害発生時、支援物資がすぐには届くとは限りません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、商品がすぐになくなる可能性もあります。

電気、水道、ガスといったライフラインは、大災害発生直後は停止し、利用できなくなることを覚悟して、備えておきましょう。

### 非常備蓄品チェックリスト

- 飲料水(1人1日3ℓ×家族の人数)
- 食料(インスタント・レトルト・缶詰など)
- 食器(スプーン・フォーク・割りばし・トレー皿・使い捨てコップ)
- ラップ・アルミホイル
- ナイフ・缶切り・栓抜き
- カセットコンロ・カセットボンベ
- ろうそく・マッチ・ライター
- アウトドア用品  
(テント・寝袋・ランプなど)
- バーベキューセット・木炭・固形燃料

- 梱包用ひも・風呂敷
- はさみ・カッター
- 布製ガムテープ
- 裁縫セット
- 着替え
- 洗面・風呂セット
- 段ボール箱
- ビニール袋・ゴミ袋
- 新聞紙
- トイレットペーパー・簡易トイレ
- ポリタンク(給水用)
- 台車・カート(飲料水などの運搬用)



### 災害食の備蓄はローリングストックで!

普段から少し多めに食料や加工品を買っておき、使用し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をローリングストック法と言います。

食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



# 自助・共助の精神で地域を守ろう



## 自分自身でできる 「自助」

- 飲料水や食料の備蓄
- 家具・家電の固定
- 災害発生に備えて家族で必要事項を決定



## ご近所・地域でできる 「共助」

- 近所での声掛け、助け合い
- 地域の防災訓練、高齢者の支援
- 自主防災組織設立、防災活動

## 自主防災組織とは

▶ 地域住民が自主的な防災活動を行う組織のことです。

### 平常時の活動

└ 防災訓練の実施、防災知識の普及啓発、防災巡視、資機材等の共同購入など

### 災害時の活動

└ 初期消火、避難誘導、救出・救護、情報の収集・伝達、給食・給水、地域の災害危険箇所等の把握と周知など

## このヒント集を手にとってくださった方へ

このヒント集は、自治体の防災担当者が「どうしたら自主防災組織のことを皆さんに理解してもらえるか」を考えて作成したものです。

家庭や近所や地域で、日頃の取組や、つながりに防災の要素を取りこみながら「いつも」を大切に「いざ」にそなえる。小さいけれど多くの人に関われる皆さんの大切な第1歩になると嬉しいです。



あべ のりこ  
**阿部 典子**さん  
特定非営利活動法人  
みんなの集落研究所  
首席研究員

## 私が監修しました!

さとう たけはる  
**佐藤 丈晴**先生

岡山理科大学  
生物地球学部 生物地球学科  
准教授



ぜひ、自主  
防災にご活用  
ください!



# 防災リーダーの お悩み解決!



## まずはじめに

1 まず「防災」とは…どんなことをしたらええんじゃ?

## 各家庭の防災意識を高めたい

2 各自に防災を意識してもらうには  
どんなことをしたらええんじゃ?

3 子どもたちにも防災を知ってもらう  
にはどうしたらええんじゃ?

## まちのチームワークづくりをしたい

4 地域の人が気軽に参加できるイベントを  
開催したいが、どんなもんがええかなあ?

5 子どもや女性にイベントに参加して  
もらうにはどうしたらええんじやろう?

6 防災訓練をするときに何か支援は  
あるんじやろうか?

7 地域の状況、どんなことがあるか、  
どうやったら分かるんじやろう?

8 若い人は日中働きに出とって、  
災害時活動をできる人が少ない…。  
どうしたらええんじゃ?

9 地域のつながりを広めるには、  
どんなことをすりやええんじやろう?

10 地域で集まる機会と一緒に  
できることは何じやろう?

11 高齢者が多い地域は  
どうしたらええんじゃ?

お問合せ  
はコチラ

公益財団法人 岡山県市町村振興協会

〒700-0975 岡山県岡山市北区今2-2-1

TEL : 086-245-4882

FAX : 086-245-4421

サマージャンボ宝くじで防災意識向上。



●防災ヒント集は、令和元年度調査研究事業「防災意識向上研究会」で作成したものです。

●サマージャンボ宝くじ、ハロウィンジャンボ宝くじの収益金は、市町村のまちづくりや地域住民の福祉増進など地域振興のために使われます。ぜひ岡山県内でお買い求めください。