

## テーマ 2

「災害から住民の命を守るには」研修教材（案）

## 【本教材について】

- テーマ： 2. 災害から住民の命を守るには
- 単元名： 1 災害発生危険性と避難
- 所要時間： 60分程度
- 準備：
  1. 自治体で指定されている避難先をスライドに反映して下さい。(19、23ページ)
  2. 「3. 安全な避難行動」は、「風水害(p.26～p.31)」と「地震災害(p.32～p.37)」の2種類の【ワークショップ】があります。地域の状況に合わせてご利用下さい。
  3. 補助教材「ワークシート」、「避難に関するチェックシート」と細マジック(黒と赤)、丸シール(赤と緑)を参加者人数分準備して下さい。
  4. それぞれの参加者の自宅から避難所までが書かれている地図を準備して下さい(事前に、参加者から居住地域の聞き取りをするか、参加者自身に地図を持参してもらって下さい)。
  5. 適宜、スライドの追加や変更をすることができます。参加者の特性(自主防災組織等の会長が多いか、在職期間が長いかなど)に応じて、内容のカスタマイズを検討することで、より良い研修効果が期待できます。
  6. 実際に研修を行う前に、何人かのグループを作り、練習し合う場を設けることもよい研修とするうえで効果的です。

追記

追記

自主防災組織等のリーダー育成研修

災害から住民の命を守るには

**災害発生の  
危険性と避難**

## ●学習目標

災害発生時にとるべき行動を理解するとともに、情報収集を通じてどのように安全に避難するかを、自主防災組織のリーダーとして、住民等に伝えることができる。

### <目次>

- 災害時にとるべき行動 P. 4～7
- 避難に関する情報の収集 P. 8～24
- 安全な避難行動 P. 25～39

# 1. 災害時にとるべき行動

---

# 災害発生前後にとるべき行動(主に自助・共助)



大雨・台風・竜巻等の恐れ

【住民等が取るべき行動】

自助

気象・避難等の情報収集

- ・気象情報や自治体からの避難情報等の情報の収集

自助

共助

公助

指定緊急避難場所等  
への避難・避難支援

- ・より安全な場所(指定緊急避難場所や近隣の安全な場所等)への避難
- ・避難行動要支援者の避難を支援

洪水・浸水・  
土砂災害・高潮等の発生

共助

公助

指定避難所での避難生活・  
在宅避難者支援

- ・避難生活が長期化する場合、避難所運営
- ・在宅避難者で食料や救援物資等の支援が必要な方への支援

# 災害発生前後にとるべき行動(主に自助・共助) 修正



**自助** 身の安全の確保・避難

【住民等が取るべき行動】

- ・身を守る行動、火の始末、自宅の初期消火、家族の安否確認



**追記**

**共助** 安否確認・被害情報の収集・消火・救出・救護など

・安全第一



**共助** 避難誘導・避難支援・二次被害の防止など

- ・避難場所等への避難
- ・避難行動要支援者の避難支援等
- ・避難時にはブレーカーを切る、ガスを止める

**共助** 指定避難所での避難生活・  
**公助** 在宅避難者支援

- ・避難生活が長期化する場合、指定避難所の運営
- ・在宅避難者で食料や救援物資等の支援が必要な方への支援

# 1. 災害時にとるべき行動

## - まとめ -

- 自助・共助の部分は自主防災組織がその啓発も担います

修正

## 2. 避難に関する情報の収集

---

避難の原則は、  
「自らの判断で避難する」ことです。  
避難するかどうかを決めるのはあ  
なた自身です。

# 避難に関する情報

避難判断の材料となる、災害の種類に応じた情報を理解しましょう

## 「避難」に関する情報

- 避難情報等
- 洪水に関する情報
- 土砂災害に関する情報

「避難に関する情報チェックシート」も参考にして下さい。

避難に関する情報チェックシート

区分	警戒レベル	情報の名称	とるべき行動
避難情報等	3	避難準備・高齢者等避難開始	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等とその支援者は、避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。
	4	避難勧告	速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。
		避難指示（緊急）	速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。
5	災害発生情報	すでに災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	
洪水に関する情報	2	氾濫注意情報	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。
		洪水警報の危険度分布（注意）	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。
	3相当	氾濫警戒情報	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等とその支援者は、避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。
		洪水警報	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等とその支援者は、避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。
		洪水警報の危険度分布（警戒）	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等とその支援者は、避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。
	4相当	氾濫危険情報	速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。
		洪水警報の危険度分布（非常に危険）	速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。
5相当	氾濫発生情報	すでに災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	
	大雨特別警報（浸水害）	すでに災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	
土砂災害に関する情報	2	土砂災害に関するメッシュ情報（注意）	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。
	3相当	大雨警報（土砂災害）	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等とその支援者は、避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。
		土砂災害に関するメッシュ情報（警戒）	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等とその支援者は、避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。
		土砂災害警戒情報	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等とその支援者は、避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。
	4相当	土砂災害に関するメッシュ情報（非常に危険）	速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。
土砂災害に関するメッシュ情報（極めて危険）		速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。	
5相当	大雨特別警報（土砂災害）	すでに災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	

# 情報の入手方法

様々な手段を使って情報を入手し、地域の住民に正確な情報を伝達しましょう

追記

- 自治体からの避難情報を待っていると、避難が遅れることもあるため、自ら情報を入手するよう心がけましょう。

避難に関する情報  
(避難勧告等)

洪水に関する情報  
(洪水警報等)

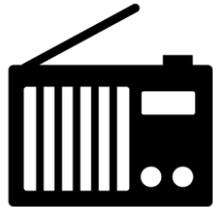
土砂災害に関する情報  
(避難勧告等)

追記

複数の情報の入手方法を記載しています。研修を行う地域にあった情報の入手方法をカスタマイズしてください。



テレビ



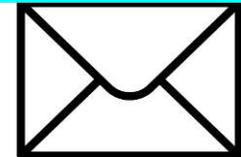
ラジオ



市区町村HP



防災アプリ



緊急速報メール

修正 (並び替え)

風水害から身を守るため、気象情報に注意しましょう

## 気象特別警報・警報・注意報

気象庁が大雨や強風などによって災害が起こるおそれやその重大さに  
 応じて発表

追加

種類	気象状況	内容	警戒レベル (相当)
<b>注意報</b>	大雨、洪水、強風、高潮など	災害の起こるおそれがある場合に発表	2
<b>警報</b>	大雨、洪水、暴風、高潮など	重大な災害の起こるおそれがある場合に発表	3
<b>特別警報</b>	大雨、暴風など	重大な災害の起こるおそれが著しく大きい場合に発表	5

情報の入手方法 : テレビ、ラジオ、防災アプリなど

追記

追記

# 洪水・土砂災害に関する情報 ー風水害ー

地域によっては、洪水や土砂災害に関する情報が重要になります

## 洪水に関する情報

### 指定河川洪水予報

順番修正

洪水予報の種類	求める行動	警戒レベル
〇〇川氾濫注意情報(洪水注意報)	氾濫発生に注意	2
〇〇川氾濫警戒情報(洪水警報)	避難準備、避難開始など	3
〇〇川氾濫危険情報(洪水警報)	避難、いのちを守る行動	4
〇〇川氾濫発生情報(洪水警報)	氾濫水への警戒	5

## 土砂災害に関する情報

情報の名称	求める行動	警戒レベル
土砂災害警戒情報	避難、いのちを守る行動	4

情報の入手方法 : テレビ、ラジオ、防災アプリなど 追記

# 風水害の避難情報等 ー風水害ー

避難を判断する上で、最も重要な避難に関する情報を理解しましょう。

警戒レベル	種類	気象情報（例）	避難行動
1	特になし	早期注意情報	災害への心構えを高める
2	特になし	大雨・洪水・高潮注意報、氾濫注意情報	避難に備え自らの避難行動を確認する
3	避難準備・高齢者等避難開始	大雨・洪水警報、氾濫警戒情報、高潮注意報	高齢者など避難に時間を要する方とその支援者は避難を開始 その他の人は避難準備し、自主的に避難
4	避難勧告	土砂災害警戒情報、氾濫危険情報、高潮特別警報、高潮警報	避難が必要な住居者等は全員速やかに避難 外に出ることによってかえって命に危険が及ぶような状況では、近くや自宅内のより安全な場所
	避難指示（緊急）		緊急に避難 避難場所等への避難に限らず、状況に応じて、近くや自宅内のより安全な場所へ避難
5	災害発生情報	大雨特別警報 氾濫発生情報	既に災害が発生している状況であり、命を守る最善の行動をとる

情報の入手方法：テレビ、ラジオ、防災無線など

参考：内閣府「避難勧告等に関するガイドライン」

追記

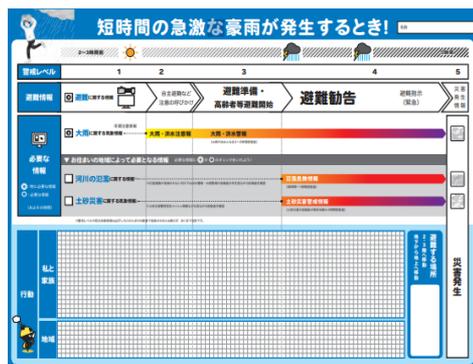
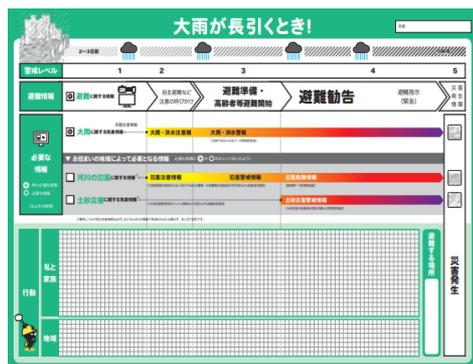
追記 令和元年度から導入

# 【事例】「避難判断するタイミング」についての取組

## ■マイ・タイムラインを活用した避難判断(東京都)

1ページ  
に1事例

- いつ避難に備えた行動をとるのか、一人一人があらかじめ決めたもの
- 雨や風は事前に予測できる為、風水害が発生する前に避難が可能



参考:東京防災「東京マイ・タイムライン」 追記

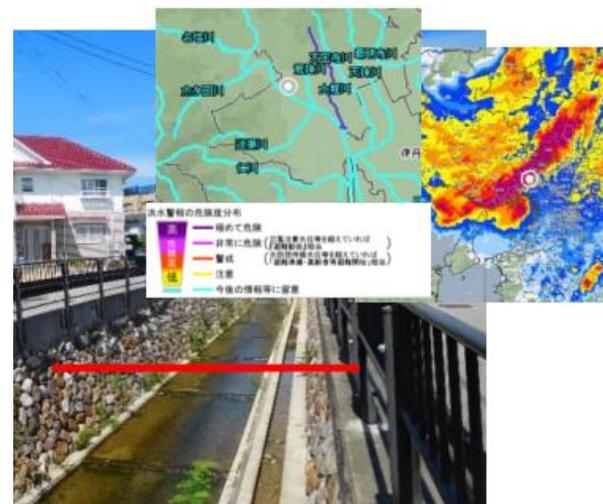
# 【事例】「避難判断するタイミング」についての取組

## ■避難スイッチを活用した避難判断

(兵庫県宝塚市<sup>かわも</sup>川面地区)

1ページ  
に1事例

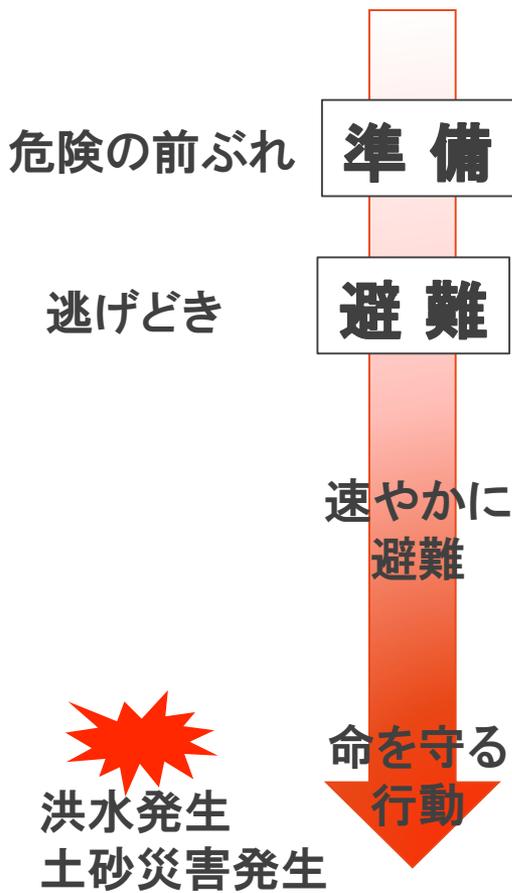
- 自分の身を自分で守る為、地域の災害目印(過去の経験や前兆現象など)やいろいろな災害情報(気象情報や河川情報など)を利用して災害時の行動タイミングを前もって考える取り組み
- 地区を流れる小さな川の水位が2/3を超え、雨が継続する場合は避難スイッチにした



# 風水害発生前後の避難行動の流れ —風水害—

気象情報や、市町村が発令する「避難に関する情報」に注意し、タイミングを逸することなく避難することが重要です

修正



警戒レベル	市町村が発令する避難情報	警戒レベル相当の情報（例）
2	避難行動の確認	氾濫注意情報 大雨注意報 等
3	避難準備・高齢者等避難開始	氾濫警戒情報 大雨警報 等
4	避難勧告	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等
	避難指示(緊急)	
5	災害発生情報	氾濫発生情報 大雨特別警報 等

# 避難する場所

避難する場所は、そのときの状況によって変わります

緊急度

指定緊急避難所  
への立退き避難

原則は指定緊急避難所への「**早期の立退き避難**」  
事前の準備と早めの判断・行動が必要

近隣の安全な場所  
への立退き避難

浸水が既に始まっていて移動が危険  
避難経路の途中に土砂災害の恐れがある

追記

家の中の安全な場  
所で屋内安全確保

外に出る方がかえって危険な場合は、その時点  
でいる建物にとどまる  
建物内のより安全な場所(上の階、山から離れた  
部屋)へ移動する

洪水発生  
土砂災害発生

避難先は、安全な場所であることが重要  
災害の種類に応じ、**追記**安全な場所(避難先)は違います  
**自宅の立地条件によっては**安全な地域の親戚や友人の  
家に避難することも有効です

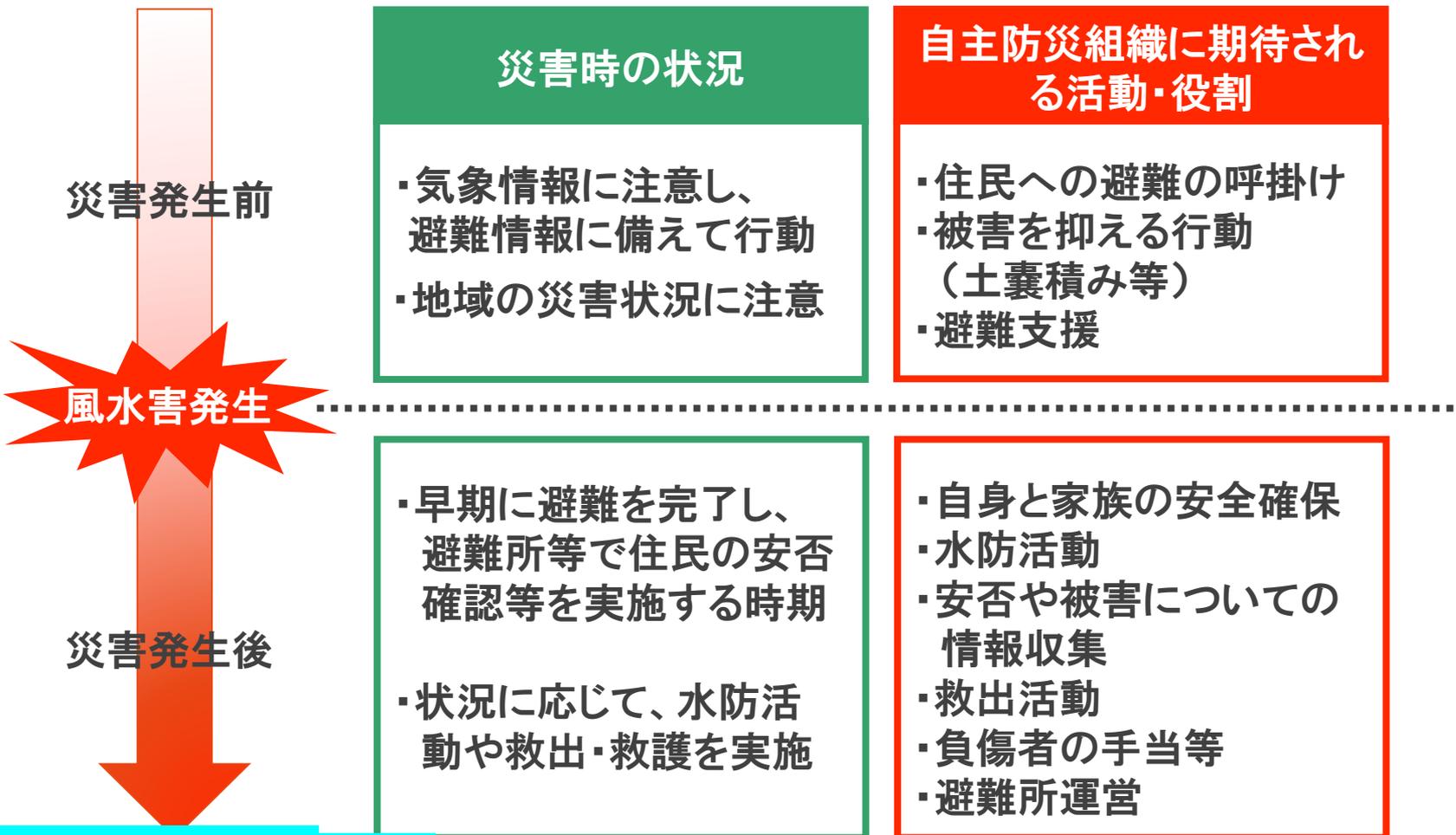
本スライドの赤枠・赤字の内容は、研修を行う地域の情報に置き換えて下さい。

各種災害における避難先について

- ① 【浸水害】市町村が地域毎に定める避難場所
- ② 【土砂災害】市町村が地域毎に定める避難場所  
または**堅牢な建物内の安全な場所**

# 風水害における自主防災組織の主な活動 —風水害—

早期に情報伝達や避難等の行動をとり、被害を軽減することが重要です



# 地震発生後の基本的な流れ —地震—

自分と家族の安全を確認した後、協力・連携して、ひとりでも多くの人を助ける(共助)取組みを実施することが重要です

(緊急地震速報)

地震発生!

発生直後

周囲の状況に応じて、あわてずに、まず身の安全を確保しましょう。(全ての地震で緊急地震速報が発表されるものではありません。)

身の安全の確保(いのちを守る)

物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に移動

火の始末・初期消火、出口の確保

家族の安全確保・安否確認、情報収集

一次的な避難の判断

一時集合場所や  
広域避難場所へ  
避難

避難生活

避難所避難・  
在宅避難など

自身と家族  
の安全が確認  
できたら

助け合い(共助)

隣近所や自主防災組織等で協力して、ひとりでも多くの人を助ける

【主な活動】

災害対策本部の立ち上げ、安否確認、救出・救助、初期消火、避難行動要支援者の避難誘導、避難所開設・受入など

追記

# 地域特性に応じた対応の違い —地震—

地域特性に応じて対応の優先度が異なることがあるため、日頃から地域の特性を把握することが重要です



沿岸部・津波被害が想定されている地域

最優先で津波から逃れることができる場所へ避難する



山間部・土砂災害の危険が想定されている地域

火の始末後に、土砂災害の危険がない場所へ避難する



木造住宅密集地域・延焼火災の被害が想定されている地域

初期消火でも食い止められないと判断した場合は、すぐに火災と煙の影響が少ない場所へ避難する

# 地震災害の避難先

避難先は、安全な場所であることが重要  
災害の種類に応じて、安全な場所(避難先)は違います  
安全な地域の親戚や友人の家に避難することも有効です

本スライドの赤枠・赤字の内容は、研修を行う地域の情報に置き換えて下さい。

## 各種災害における避難先について

- ① 【地震】 市町村が地域毎に定める避難場所
- ② 【津波】 高台や津波避難施設 (または2階以上の建物)

## 2. 避難に関する情報の収集 - まとめ -

修正

- 避難についての知識と情報を理解し、住民一人ひとりがいつ、どこに避難するか判断できるように啓発しましょう

# 3. 安全な避難行動

---

皆さんの自宅周辺の災害リスクを確認する方法を学びましょう。

「地震災害」と「風水害」の2種類がありますので、研修を行う方が、地域の実情に合わせて、適宜選択してご利用下さい。

参加者の皆さんが研修後に、  
地域住民の皆さんと一緒に  
行うとより効果的です。



# 自宅周辺の風水害リスクチェック

## 【個人作業】 <5分>

ハザードマップを確認し、ワークシートを記入

自宅の立地条件を確認のプロセスを追加

①ハザードマップ上の自宅の位置を確認しましょう

②ワークシート(風水害)を記入しましょう

(補助教材 1 限目)

### ワークシート(風水害)

自分の地域における大雨や台風による被害を、ハザードマップや被害想定資料で確認しましょう。

① 河川による洪水等による浸水害の可能性

洪水や内水氾濫等による浸水害の可能性    あり・なし / 浸水深

② 土砂災害の可能性

土砂災害の可能性    あり・なし

③ 高潮の可能性

高潮の可能性    あり・なし / 浸水深

## ＜風水害＞

皆さんの地域の避難先や、自宅からの避難経路を確認する方法を学びましょう



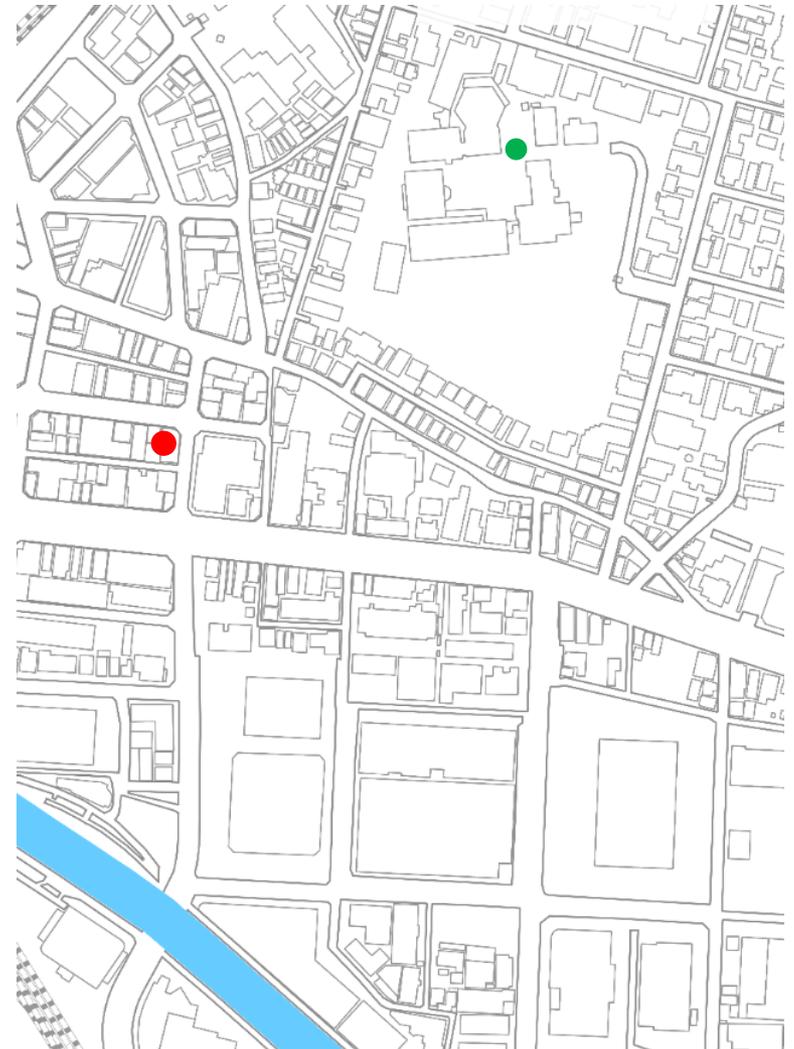
# 風水害時の避難先・避難経路

【グループ作業】 <5分>  
地域の避難場所を記入

- ① 自宅の位置に赤丸シールを貼りましょう
- ② 風水害時の地域の避難場所に緑丸シールを貼りましょう

追記

※地震時の指定緊急避難場所と  
水害時の指定緊急避難場所  
は違う場合がある



本地図は、国土地理院が提供している「数値地図（国土基本情報）」及び品川区が提供している「品川区オープンデータ」をもとに作成



# 風水害時の避難先・避難経路

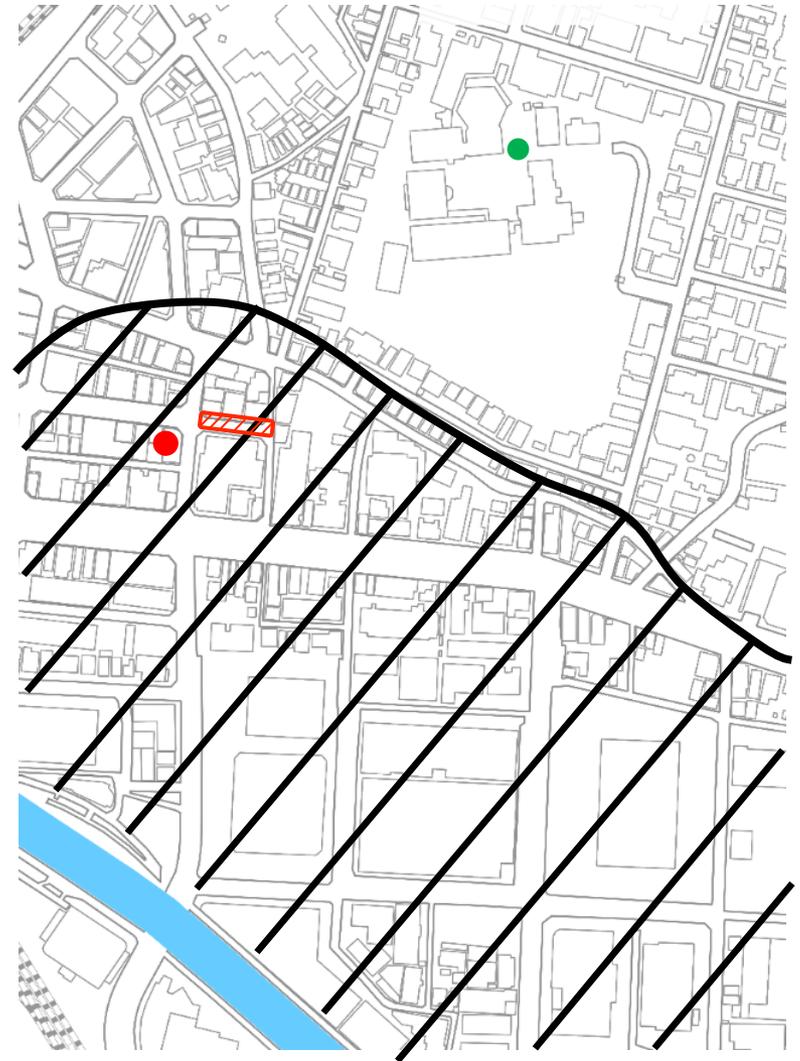
【グループ作業】 <5分>  
危険エリアの記入

③ハザードマップを確認し、  
浸水想定エリア、土砂災害  
危険エリアを**黒色で囲み  
斜線**を書き込みましょ  
う

追加  
④アンダーパスの位置を**赤  
色で囲み斜線**を書き込み  
ましょう。

修正  
<確認するハザード>

- ・ 洪水・浸水・内水
- ・ 高潮
- ・ 土砂災害



本地図は、国土地理院が提供している「数値地図（国土基本情報）」及び品川区が提供している「品川区オープンデータ」をもとに作成



# 用語の説明

追加

## 洪水

台風や大雨によって、河川の水が増加し、堤防を越水もしくは堤防が決壊する等して、流れ出すこと

## 内水氾濫

降った雨の排水が追いつかずに、用水路や下水溝などがあふれること

## 浸水

洪水や内水氾濫によって、家屋や道路等が水に浸かること

## 高潮

台風や発達した低気圧により、海面の高さがいつもより高まること

## 土砂災害

大雨や地震が誘因となって土石流・地滑り・がけ崩れなどによって、生命や財産が脅かされる災害のこと

## アンダーパス

鉄道や道路の下を通る地下道のこと



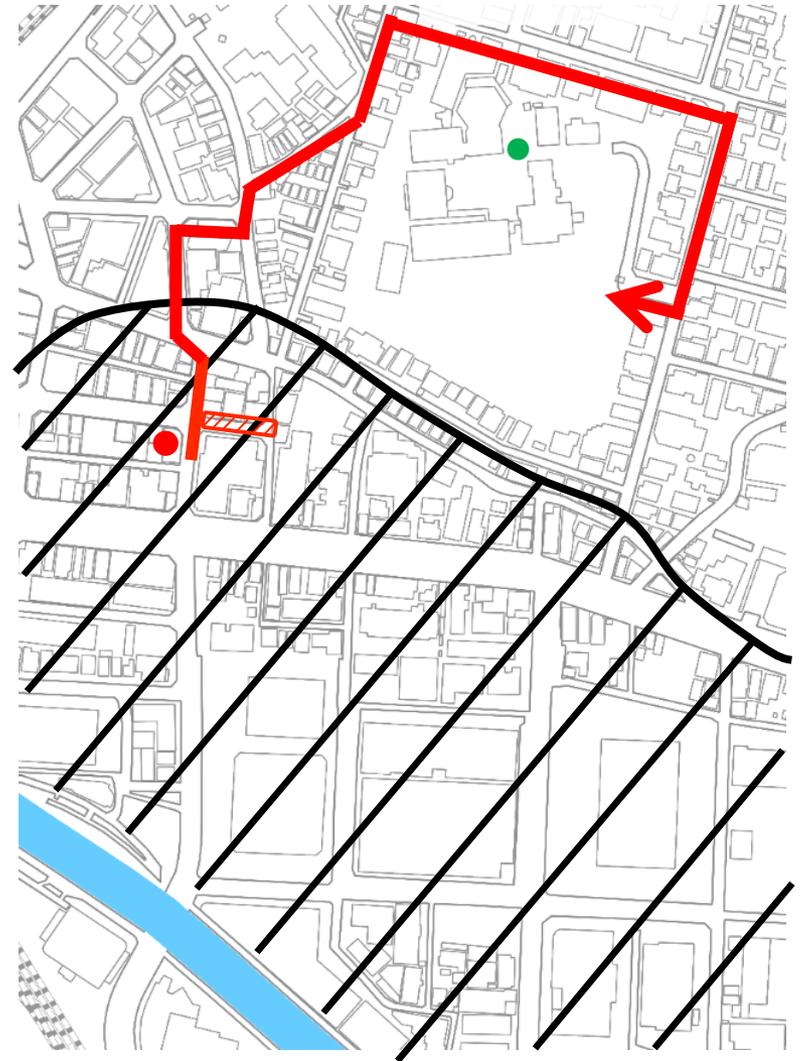
# 風水害時の避難先・避難経路

【グループ作業】 <10分>  
避難経路の記入

⑤ 自宅から避難場所までの  
避難経路に**赤線**を書き込  
みましょう。

## <避難経路のポイント>

- 川や海岸の近くやアンダーパス  
など浸水しそうな場所は避ける
- できるだけ広い道を通る



本地図は、国土地理院が提供している「数値地図（国土基本情報）」及び品川区が提供している「品川区オープンデータ」をもとに作成



## ワークのまとめ

追加

- 危険な場所を避け、安全な避難経路を決めておきましょう
- 避難経路を実際に歩いてみると、実は危ない場所に気づくこともあります
- このワークは地域の住民の方と行っても効果的です

皆さんの自宅周辺の災害リスクを確認する方法を学びましょう。

「地震災害」と「風水害」の2種類がありますので、研修を行う方が、地域の実情に合わせて、適宜選択してご利用下さい。

参加者の皆さんが研修後に、  
地域住民の皆さんと一緒に行動  
より効果的です。



# 自宅周辺の地震災害リスクチェック

地震災害のワーク  
ショップ追加

【個人作業】 <5分>

ハザードマップを確認し、ワークシートを記入

①ハザードマップ上の自宅  
の位置を確認しましょう

②ワークシート(地震)を  
記入しましょう

資料 1 (補助教材 1 限目)

### ワークシート(地震)

自分の地域における地震時の被害を、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

① 想定震度

震度

② 津波の可能性

津波の可能性    あり・なし / 浸水深  / 到達時間

③ 液状化の可能性

液状化の可能性    あり・なし

## ＜地震災害＞

皆さんの地域の避難先や、自宅からの避難経路を確認する方法を学びましょう



# 地震災害時の避難先・避難経路

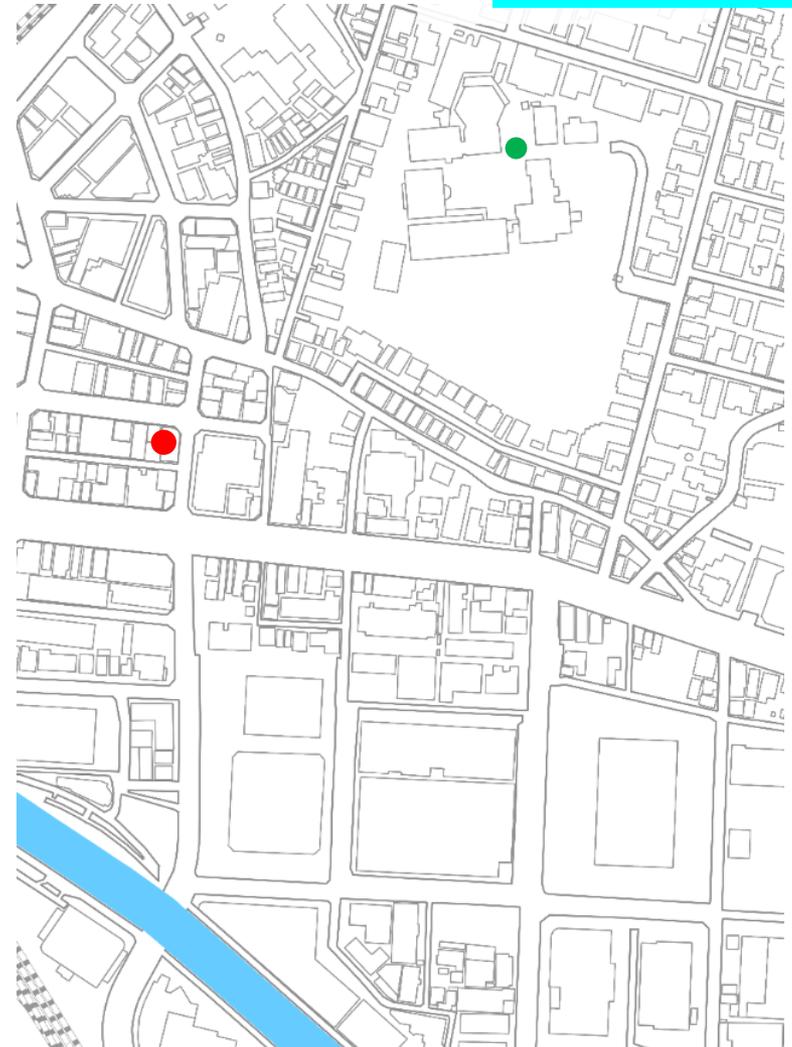
地震災害のワークショップ追加

【グループ作業】 <5分>  
地域の避難場所を記入

- ① 自宅の位置に赤丸シールを貼りましょう
- ② 地震災害時の地域の避難場所に緑丸シールを貼りましょう

追記

※地震時の指定緊急避難場所と  
水害時の指定緊急避難場所  
は違う場合がある



本地図は、国土地理院が提供している「数値地図（国土基本情報）」及び品川区が提供している「品川区オープンデータ」をもとに作成



# 地震災害時の避難先・避難経路

地震災害のワークショップ追加

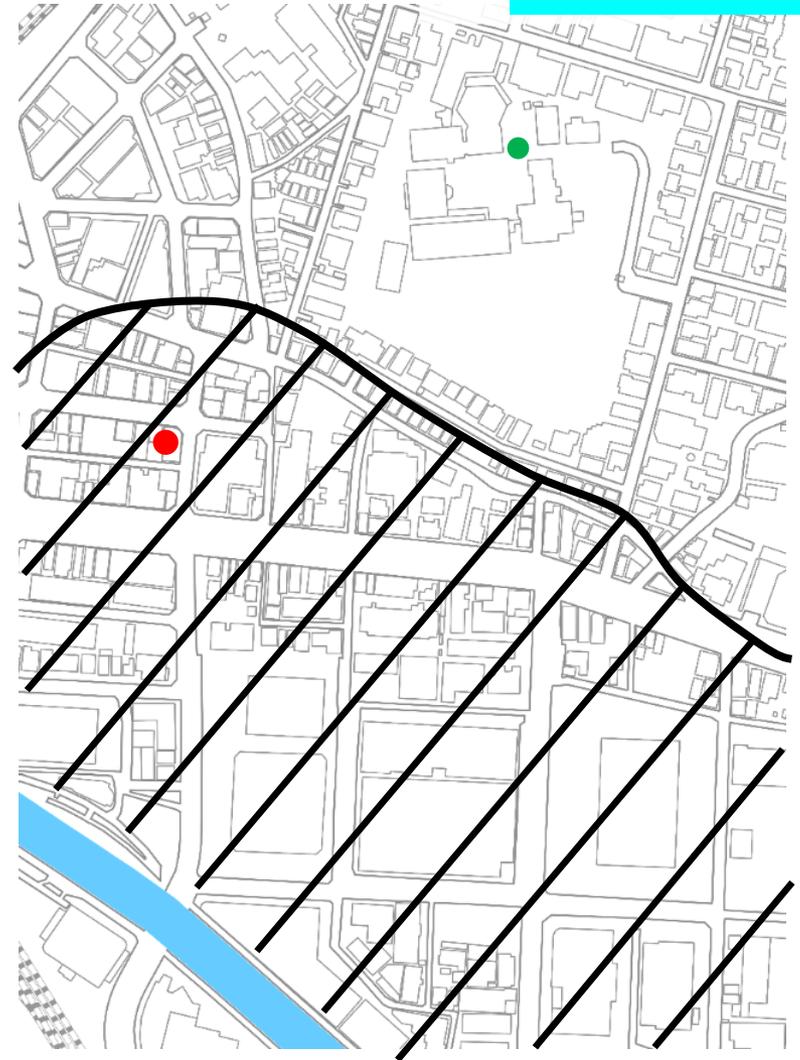
【グループ作業】 <5分>  
危険エリアの記入

③ハザードマップを確認し、  
震度6弱以上のエリア、津波浸水エリア、液状化の恐れが高いエリアを**黒色で囲み斜線**を書き込みましょう

修正

<確認するハザード>

- ・ 震度
- ・ 津波
- ・ 液状化



本地図は、国土地理院が提供している「数値地図（国土基本情報）」及び品川区が提供している「品川区オープンデータ」をもとに作成



# 地震災害時の避難先・避難経路

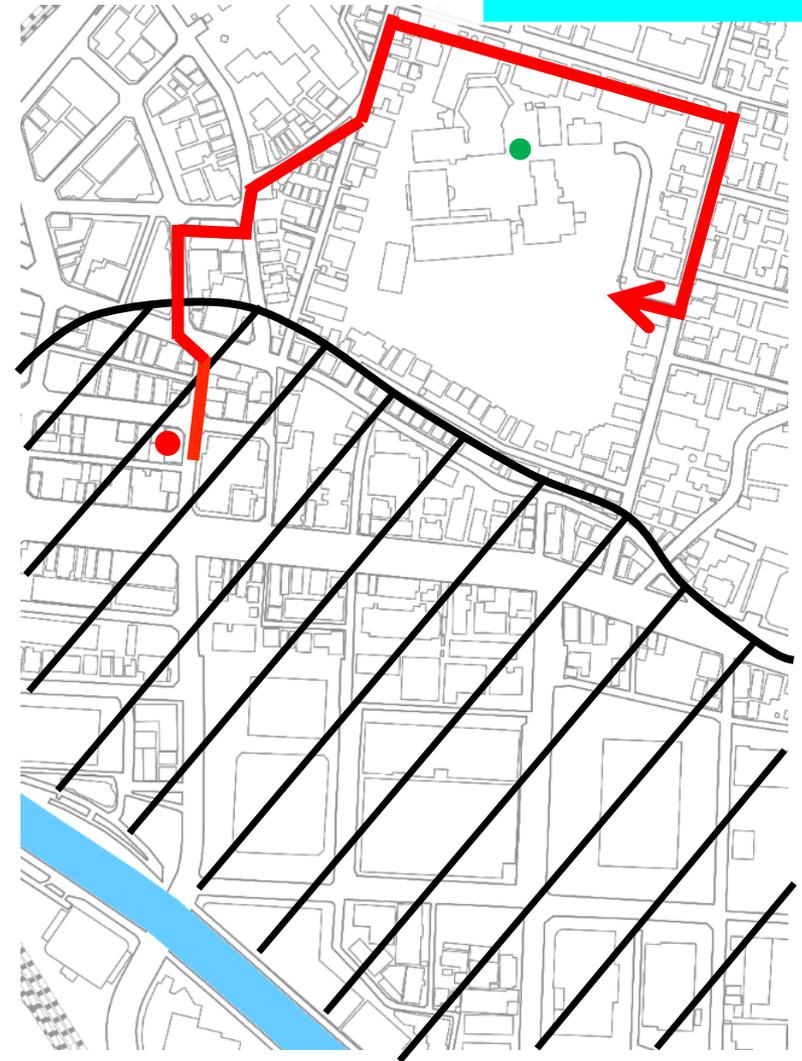
地震災害のワークショップ追加

【グループ作業】 <10分>  
避難経路の記入

- ④ 自宅から避難場所までの避難経路に**赤線**を書き込みましょう。

## <避難経路のポイント>

- 古い建物・石塀・ブロック塀・自販機など倒壊の恐れのあるものを避ける。



本地図は、国土地理院が提供している「数値地図（国土基本情報）」及び品川区が提供している「品川区オープンデータ」をもとに作成



# ワークのまとめ

地震災害のワーク  
クシヨップ追加

- 危険な場所を避け、安全な避難経路を決めておきましょう
- 避難経路を実際に歩いてみると、実は危ない場所に気づくこともあります
- このワークは地域の住民の方と行っても効果的です

# 安全な避難行動のポイント

## 安全な避難行動をとる上で重要なこと

### 平常時

- 自宅周辺の**危険箇所**を知っている
- 災害に応じて**避難する場所**を決めておく
  - ✓ 行政が指定している避難場所のほか、安全な場所にある親せきや友人宅などもよい
  - ✓ 複数の避難先を決めておいた方が有効である 追記
- **複数の避難経路**を準備し、**実際に歩いてみる**
  - ✓ 避難先までの所要時間を確認しておく
- **いろいろな避難訓練**を実施する 追記
  - ✓ 夜間や平日昼間等の時間を変えての訓練や要配慮者の避難支援訓練などもよい

### 災害発生のおそれがあるとき

- 気象情報や避難情報など**正確な情報**を入手する
  - ✓ 情報の意味を正しく理解しておく
  - ✓ 情報の入手方法も事前に確認しておく
- **的確に状況を判断し、早めに避難行動**に移る(率先避難)
- 避難するときは**隣近所に声をかける**

### 3. 安全な避難行動 - まとめ -

- 安全に避難するためには、地域の災害危険性を把握して、地域の住民と一緒に避難経路を考え、災害時には避難を支援することが重要です

修正

## まとめ

- 自助・共助の部分は自主防災組織がその啓発も担います
- 避難についての知識と情報を理解し、住民一人ひとりがいつ、どこに避難するか判断できるように啓発しましょう
- 安全に避難するためには、地域の災危険性を把握して、地域の住民と一緒に避難経路を考え、災害時には避難を支援することが重要です

## 避難に関する情報チェックシート

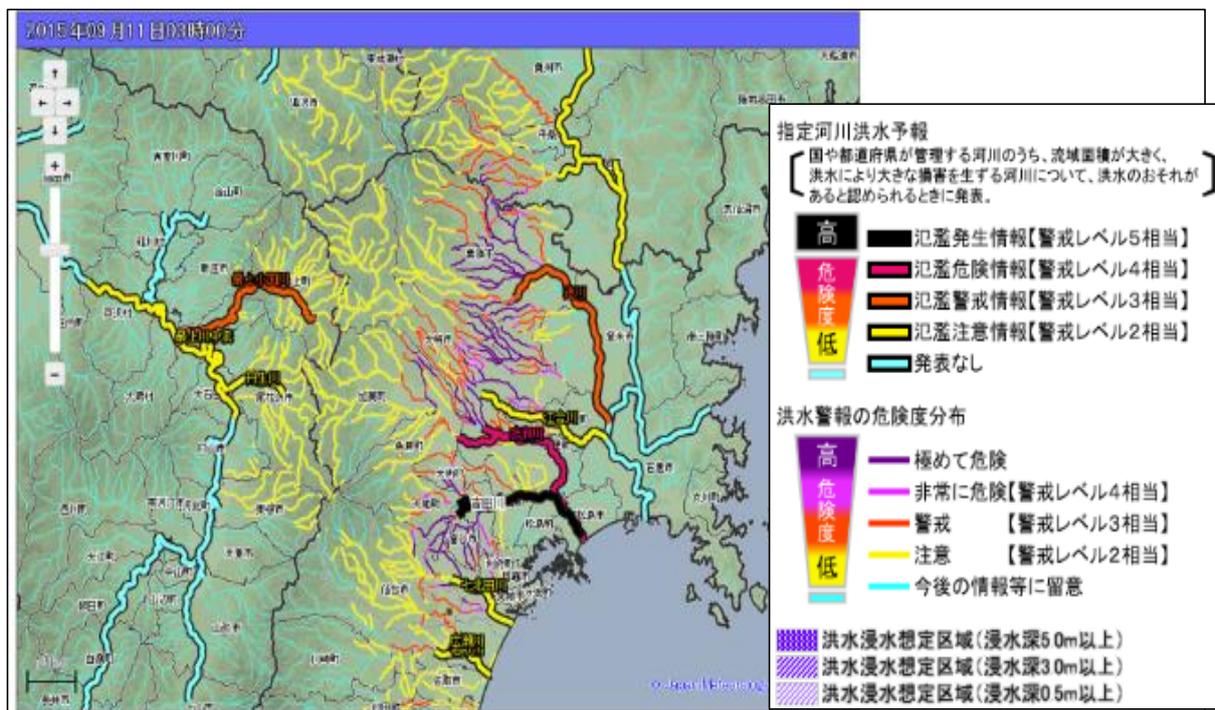
区分	警戒レベル	情報の名称	とるべき行動
避難情報等	3	避難準備・高齢者等避難開始	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等とその支援者は、避難をしましょう。 その他の人は、避難の準備を整えましょう。
	4	避難勧告	速やかに避難先へ避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。
		避難指示（緊急）	
5	災害発生情報	すでに災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	
洪水に関する情報	2	氾濫注意情報	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。
		洪水警報の危険度分布（注意）	
	3相当	氾濫警戒情報	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等とその支援者は、避難をしましょう。 その他の人は、避難の準備を整えましょう。
		洪水警報	
		洪水警報の危険度分布（警戒）	
	4相当	氾濫危険情報	速やかに避難先へ避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。
		洪水警報の危険度分布（非常に危険）	
5相当	氾濫発生情報	すでに災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	
	大雨特別警報（浸水害）		
土砂災害に関する情報	2	土砂災害に関するメッシュ情報（注意）	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。
	3相当	大雨警報（土砂災害）	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等とその支援者は、避難をしましょう。 その他の人は、避難の準備を整えましょう。
		土砂災害に関するメッシュ情報（警戒）	
	4相当	土砂災害警戒情報	速やかに避難先へ避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。
		土砂災害に関するメッシュ情報（非常に危険）	
		土砂災害に関するメッシュ情報（極めて危険）	
当5相	大雨特別警報（土砂災害）	すでに災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	

注1) 市町村が発令する避難勧告等は、市町村が総合的に判断して発令するものであることから、警戒レベル相当情報が出されたとしても発令されないことがある。

注2) 各種情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

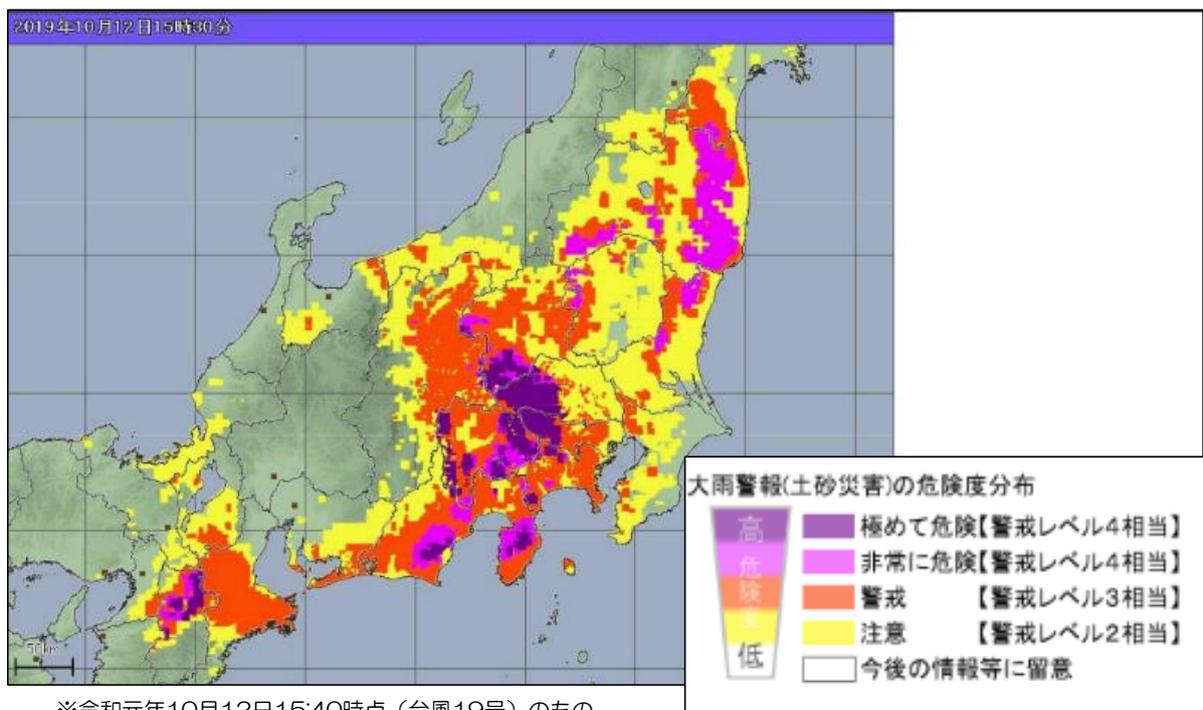
# 防災気象情報の参考画像

## 洪水の危険度分布 (サンプル)



※気象庁HP 洪水警報の危険度分布の表示例より

## 土砂災害警戒判定メッシュ情報 (サンプル)



※令和元年10月12日15:40時点(台風19号)のもの

# ワークシート(風水害)

自分の地域における大雨や台風による被害を、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

## ① 河川による洪水等による浸水害の可能性 修正

修正

洪水や内水氾濫等による  
浸水害の可能性

あり・なし

浸水深

## ② 土砂災害の可能性

土砂災害の可能性 あり・なし

## ③ 高潮の可能性

高潮の可能性 あり・なし

浸水深

# ワークシート(地震)

自分の地域における地震時の被害を、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

## ① 想定震度

震度

## ② 津波の可能性

津波の可能性 あり・なし / 浸水深

到達時間

## ③ 液状化の可能性

液状化の可能性 あり・なし

## 【本教材について】

- テーマ： 2. 災害から住民の命を守るには
- 単元名： 2 被害を最小限とするための取り組みと地域に対する防災知識の普及
- 所要時間： 60分程度
- 準備：
  1. 班の分だけの模造紙と、参加者の分だけの細マジック(黒)、付箋紙(2色)を準備して下さい。 追記
  2. 適宜、スライドの追加や変更をすることができます。参加者の特性(自主防災組織等の会長が多いか、在職期間が長いかなど)に応じて、内容のカスタマイズを検討することで、より良い研修効果が期待できます。
  3. 実際に研修を行う前に、何人かのグループを作り、練習し合う場を設けることもよい研修とするうえで効果的です 追記

自主防災組織等のリーダー育成研修

災害から住民の命を守るには

被害を最小限とするための  
取り組みと  
地域に対する防災知識の普及

## ●学習目標

災害時に必要な地域の情報収集と伝達方法を理解し、自主防災組織のリーダーとして、避難の際の要配慮者への支援及び地域の防災意識を向上する方法を理解する

### <目次>

- 地域の情報収集・伝達 P. 4～13
- 要配慮者の地域ぐるみでの支援体制 P. 14～26

# 1. 地域の情報収集・伝達

---

# 災害発生前後にとるべき行動(主に自助・共助) 修正



大雨・台風・竜巻等の恐れ

【住民等が取るべき行動】

**自助** 気象・避難等の情報収集

- ・気象情報や自治体からの避難情報等の情報の収集

**自助**  
**共助**  
**公助** 指定緊急避難場所等への避難・避難支援

- ・より安全な場所(指定緊急避難場所や近隣の安全な場所等)への避難
- ・避難行動要支援者の避難を支援

洪水・浸水・土砂災害・高潮等の発生

**共助**  
**公助** 指定避難所での避難生活・在宅避難者支援

- ・避難生活が長期化する場合、避難所運営
- ・在宅避難者で食料や救援物資等の支援が必要な方への支援

# 災害発生前後にとるべき行動(主に自助・共助)

修正



**自助** 身の安全の確保・避難

【住民等が取るべき行動】

- ・身を守る行動、火の始末、自宅の初期消火、家族の安否確認



追記

**共助** 安否確認・被害情報の収集・消火・救出・救護など

・安全第一



**共助** 避難誘導・避難支援・二次被害の防止など

- ・避難場所等への避難
- ・避難行動要支援者の避難支援等
- ・避難時にはブレーカーを切る、ガスを止める

**共助** 指定避難所での避難生活・  
**公助** 在宅避難者支援

- ・避難生活が長期化する場合、指定避難所の運営
- ・在宅避難者で食料や救援物資等の支援が必要な方への支援

# 災害に際しての主な活動内容



## 情報収集・伝達 安否確認

災害に関する正しい情報を把握しながら次の行動に備えましょう。また、家族の安否確認も行いましょう。



## 出火防止 初期消火

火災を防ぐために火の元を確認し、ガスの元栓を閉め、出火したとしても小さな炎のうちに消火しましょう。



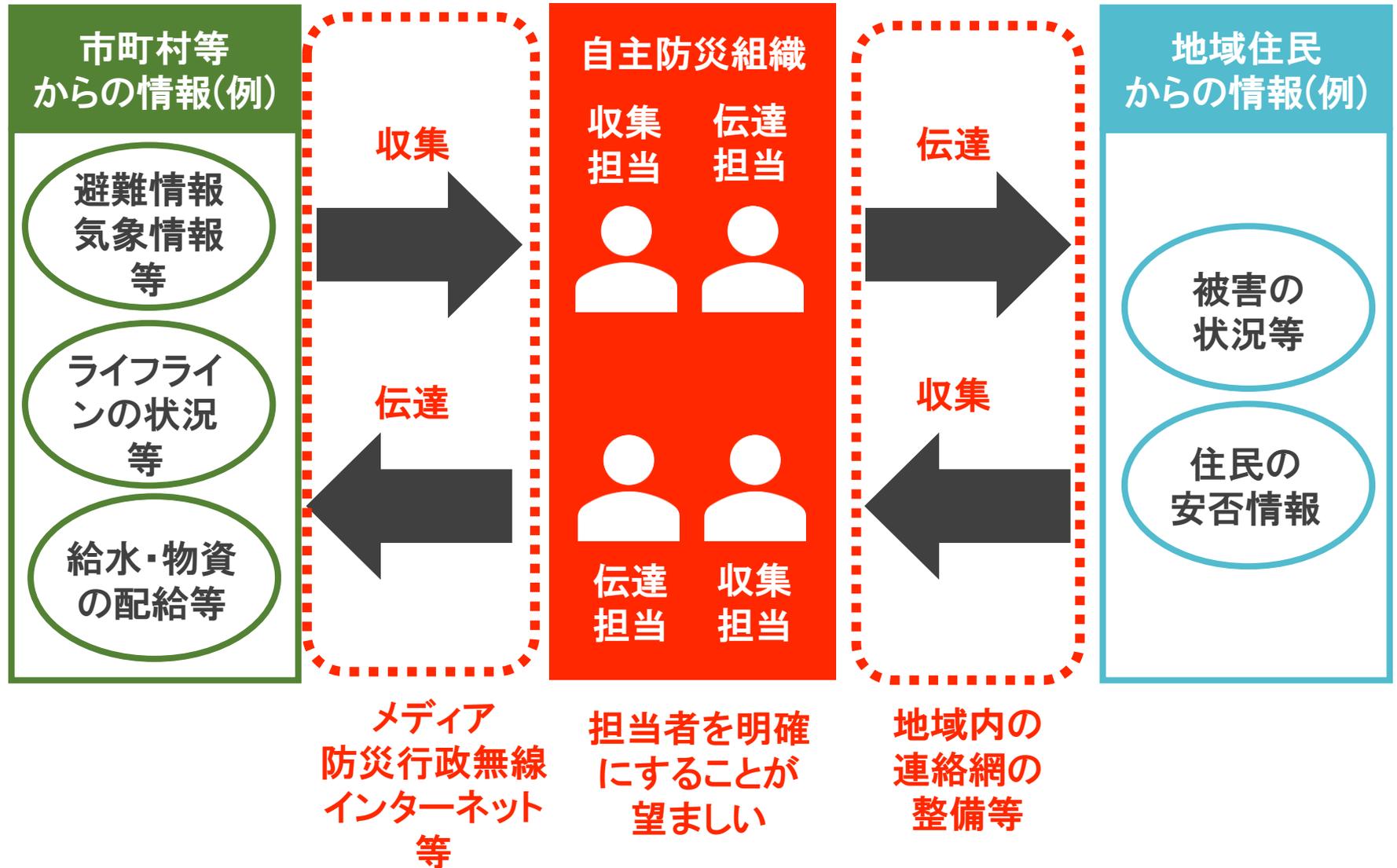
## 救出・救護

救急車の到着が遅れ救助活動が間に合わないことも考えられます。軽いケガなどの対処法を身に付けておきましょう。



## 避難誘導

近所で力を合わせながら、配慮や助けが必要な人には声をかけ、一緒に避難誘導をするなどの支援をしましょう。



# 【事例】 「情報伝達」の先進的な事例

## ■放送を活用した情報伝達

ゆるじ  
(百合地区防災会:兵庫県 豊岡市)

- 自治会独自の屋外放送設備を設置している。台風が来た際に、市から避難指示が出たが指定避難所では間に合わないと、自治会保有の屋外放送設備で「神社の社務所を避難所にする」旨を放送した。
- 一人暮らし高齢者を救出し、安否確認をした

参考:内閣府防災「地域コミュニティの力を活用した風水害対策の活動事例」

## ■ブロックごとに被害状況を報告

しみず おりど  
(清水区折戸五区自主防災部会:静岡県 静岡市)

- 地区を5ブロックに分け、ブロックリーダーを配置。避難が完了したら、ブロックリーダーが、ブロックの「被害確認状況報告書」を防災リーダーに提出。防災リーダーが取りまとめて、折戸五区防災本部へ報告する。

参考:静岡県「夜間を想定した津波避難訓練」

皆さんの地域では  
住民の安否確認の方法は  
決まっていますか？

# 【事例】「安否確認」の先進的な事例①

## ■目印を利用した安否確認

かぎとり  
(鉤取ニュータウン町内会:宮城県 仙台市)

- 住民自ら自宅の玄関に「目印」を掲げて、「無事」を知らせる
- 班長は、地域を見回り、目印が掲げられていない世帯の無事を確認する
- 地震発生後 35 分で、全 129 世帯約 400 人の安否を確認できた



参考:仙台市「東日本大震災時の自主防災活動-あの日-」

## ■ホワイトボードを利用した安否確認

とつか  
(グランフォーレ戸塚ヒルブリーズ自治会:神奈川県 横浜市)

- 管理棟に、各戸の部屋番号が予め記入されたホワイトボードを常設し、災害時には各世帯が自分で安否の状況を書き込む



参考:横浜市危機管理室「ヨコハマの「減災」アイデア集」

# 【事例】「安否確認」の先進的な事例②

## ■マップを利用した安否確認

のと  
(能登半島地震:石川県 輪島市)

- 地域マップは、寝たきりや一人暮らしの高齢者などの所在地を蛍光ペンで色分けして、あらかじめ明らかにした地図
- 民生委員や福祉推進委員が日頃の見まわり活動を通じて、高齢者などの所在地が頭に入っていたこと、顔なじみになっていたことが功を奏した
- 発災直後の避難誘導活動だけでなく、その後の在宅避難者支援(特に要配慮者)などの活動でも役立った



図. 地域みまもりマップ (イメージ)

高齢者	もも色	ねたきり高齢者 (名前を記入)
	き色	一人暮らし高齢者
	みどり色	その他の高齢者
障害者	そら色	障害者 (名前を記入)

# 1. 地域の情報収集・伝達

## - まとめ -

- 地域で情報収集・伝達や安否確認を円滑に行う仕組みを理解し、地域ぐるみで取り組みましょう

## 2. 要配慮者の地域ぐるみでの支援体制

---

# 要配慮者とは

## 要配慮者

高齢者、障がい者、難病患者、乳幼児、妊産婦、外国人、LGBTなど特に配慮を要する者

### 避難行動要支援者

要配慮者のうち、災害時等に自ら避難することが難しく、特に支援が必要な者（介護が必要な高齢者や一定程度の障がいを持つ方など）



## 災害時の避難支援

## 避難支援等関係者

避難行動要支援者の避難支援等に関する者

追記

### ※避難行動要支援者名簿

避難支援には、避難行動要支援者名簿の作成が重要です。

避難行動要支援者名簿は個人情報の取り扱いに注意が必要ですが、全国的に活用が進んでいます。

# 要配慮者への支援の必要

- これまでの災害では・・・  
高齢者などを中心に、逃げ遅れによって被災したり、過酷な避難所生活で病気にかかったりした
- このような**要配慮者**への避難の支援や避難所生活での配慮などは、その人の身近な存在である隣近所同士で助け合うことが基本
- 平常時に地域で支援体制をつくっておくことが必要

地域の中には、「自力で避難」  
することが困難な方々がいらっ  
しゃいます。

どのような方が避難が難しいと  
考えられますか？

## 実際に被災した要配慮者や要配慮者の家族の体験談 を見てみましょう

要配慮者	困りごと・体験談
高齢者	階段を降りられないため、停電でエレベーターが停止したら避難できない。
車いすの人	避難する人と車いすがぶつかり、ひっくり返るのではないかと不安。車いすのタイヤは空気ゴムなので、がれきやガラスが散らばっているとパンクして動けない。
視覚障がい	避難所は障害物が多い。誰かがいてくれれば安心する。
聴覚障がい	会話はできるが、マイクの音声は聞き取れないので、文字に書いてほしい。口を見て聞いているのでゆっくり話してほしい。
知的障がい等	自閉症は字が読めなくても、図柄のカードで示されると理解できる人が多い。場所・手順など避難所の壁にカードなどが貼ってあるといい。
心身障がい	人が大勢いるところは苦手。静かな空間や、話を聞いてくれる人がいると安心できる。大きな声を出すから周囲の人に迷惑をかけてしまう。



# 自力避難が困難な人達のことを考える

## 【個人検討】 <3分>

- 皆さんの周りにいる、自力で避難が困難な方について、どのような方がいるかを青色の付せん紙に書き出して下さい。

身体の不自  
由な人

寝たきりの  
人



# 自力避難が困難な人達のことを考える

## 【個人検討】 <3分>

- 青色の付せん紙に書き出した、自力で避難が困難な方について、避難するときに、どんなことに困るのかを付せん紙(黄色)に書き出して下さい。

身体の不自  
由な人

階段や段差  
を移動する  
のが大変

素早い行動  
が取れない

寝たきりの  
人

一人で避難  
できない

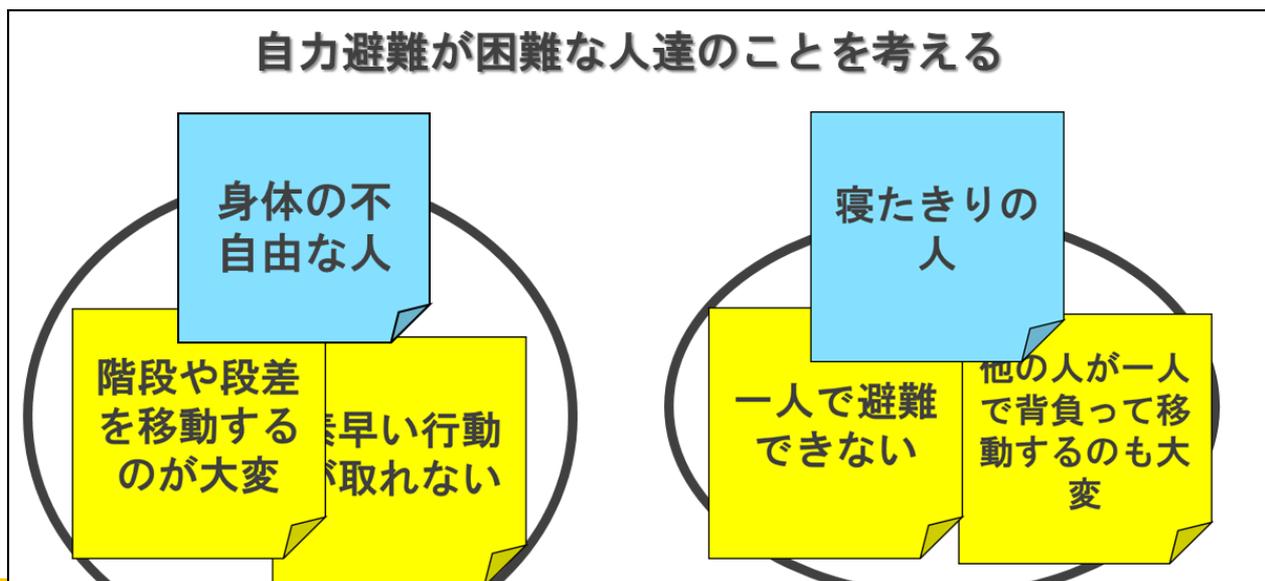
他の人が一人  
で背負って移  
動するのも大  
変



# 自力避難が困難な人達のことを考える

## 【グループ検討】 <10分>

1. 1人が、青色の付せん紙と関連する黄色の付せん紙を読み上げ、模造紙に貼ります。
2. 他の方は、同じ内容の付せん紙があったら近くに貼ります
3. 貼り終わったら、次の人の番。(1と2を繰り返す)
4. 全員が貼り終わったら、困る人とその困りごとを、マジック黒丸で囲みます。



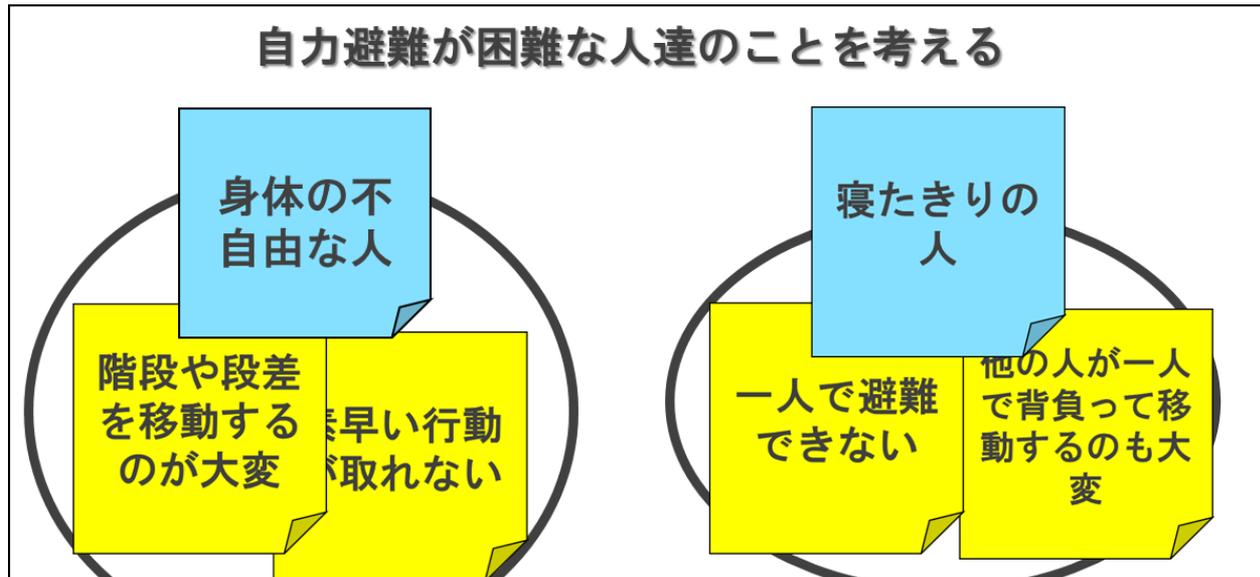


# 自力避難が困難な人達のことを考える

## 【グループ検討】 <10分>

- グループで作業した結果を見ながら、自力で避難することが難しい方にどんな支援が必要か、グループで話し合ってみましょう。

### どんな支援が必要か





- 地域には様々な要配慮者がいます
- それぞれの特性に応じた配慮や支援が必要です

## 要配慮者のそれぞれの特性に応じた、配慮や支援が必要になります

困りごとを抱える方	困りごと	必要な配慮・支援(例)
高齢者 (特に要介護高齢者)	<ul style="list-style-type: none"><li>緊急判断や素早い行動ができない</li><li>足腰が弱く、ちょっとした段差の登り降り等が難しい</li><li>避難所での生活に順応するのが難しく、体調を崩したりすることがある</li><li>のどの渇きを認知しにくい</li><li>配給される物資などを個人スペースにためることがある</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>優先的な安否確認と避難誘導</li><li>自力で移動できる範囲に適切な避難場所が確保できない場合、移動手段の確保</li><li>避難所の個室と段差の解消</li><li>トイレが近い居住場所の確保</li><li>居室の温度調整</li><li>徘徊の症状のある認知症の方は、行方不明にならないように周りの方に声をかけてもらう等の配慮</li><li>共用の食事スペースなどの用意</li></ul>

## 要配慮者のそれぞれの特性に応じた、配慮や支援が必要になります

困りごとを抱える方	困りごと	必要な配慮・支援(例)
知的障がい者	<ul style="list-style-type: none"><li>避難先での環境変化に対応できない</li><li>情報が理解できない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>家族と一緒にいられる、落ち着いたスペース、個別の居室の提供</li><li>家族を通じた情報等の提供</li></ul>
視覚障がい者	<ul style="list-style-type: none"><li>目視による状況把握ができない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>壁伝いにトイレなどに行くことができるような居住スペースの確保</li><li>順路に手すりなどを設け、移動経路上に障害物を置かない</li></ul>
聴覚障がい者	<ul style="list-style-type: none"><li>音声による情報が伝わらない</li><li>外見からは障がいがあることが分かりづらい</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>手話通訳者、要約筆記者等の確保</li><li>必要な情報は、リーフレットなどの印刷物や書き物によって伝達</li></ul>
精神障がい者	<ul style="list-style-type: none"><li>精神的動揺が激しくなる場合がある</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>服薬が継続できることの確認</li><li>人前で安易に病名等を口にしない</li><li>こころのケアチームの巡回や精神科医の診察が受けられるよう調整</li></ul>

## 要配慮者のそれぞれの特性に応じた、配慮や支援が必要になります

困りごとを抱える方	困りごと	必要な配慮・支援(例)
<p>肢体不自由者</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護用品の持ち出しや確保を自ら行うことが困難</li> <li>避難所を整備しても安全に利用できない方もいる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体機能に合った、安全で利用可能なトイレ、ベッド、椅子などの用意</li> <li>介助者や支援者の確保</li> </ul>
<p>内部障がい者 難病患者 人工呼吸器使用者</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>透析など、頻繁に専門機関の受診を要する</li> <li>常用の医療機器がある</li> <li>人工肛門など、特殊措置を要する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>常時使用する医療機器、日常生活用具や薬の調達</li> <li>医療機関の協力を得て、巡回診療の実施</li> </ul>
<p>在宅で療養している方</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>素早い行動や集団での行動が困難</li> <li>補聴器やストーマ用装具、酸素ボンベ、歩行器等、生活をする上で必要な医療機器が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介助者や支援者を確保</li> <li>機材の手配</li> </ul>

## 要配慮者のそれぞれの特性に応じた、配慮や支援が必要になります

困りごとを抱える方	困りごと	必要な配慮・支援(例)
妊産婦 乳幼児	<ul style="list-style-type: none"><li>素早い行動ができない</li><li>一人で行動ができない</li><li>ゆっくり体を伸ばして休む場所がない</li><li>授乳スペースがない</li><li>子どもの夜泣きが気になる</li><li>ミルクやおムツが必要</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>介助者や支援者を確保し、避難行動を支援</li><li>妊産婦や乳幼児用のスペースの確保</li><li>ミルクやおムツの手配</li><li>適切なアドバイスのできる保育士や保健師の支援要請</li><li>子どもの遊び場の確保</li></ul>

## 要配慮者のそれぞれの特性に応じた、配慮や支援が必要になります

困りごとを抱える方	困りごと	必要な配慮・支援(例)
外国人	<ul style="list-style-type: none"><li>必要な情報が得られない</li><li>周囲とのコミュニケーションが困難</li><li>宗教上の理由により、生活習慣の違いがある</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>専門用語の対訳されたカードの用意</li><li>ピクトグラムを活用したコミュニケーション</li><li>お祈りが出来る部屋などの用意</li><li>特定の食物をのぞいた食事の用意</li><li>様々な言語を話せる人の確保</li></ul>
LGBT	<ul style="list-style-type: none"><li>着替え場所やトイレに困る</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>誰でもトイレの確保</li><li>個室の更衣室の確保</li><li>当事者や支援者が集まれる空間の確保</li></ul>

# 【事例】 避難支援体制を確保するための取組①

## ■「**支え合いマップ**」の作成

ほりのうち  
(堀之内区自主防災組織:長野県 白馬村) はくば

### ○ 誰が誰の安否確認を行うのか支え合いマップ作成で特定

- 対象者(要配慮者)、組長、民生委員等を中心に調整し、それぞれの対象者(要配慮者)に対して、支援者を特定し、マップ上に表示。
- マップの対象者には、常日頃から、民生委員を中心とした見守り活動を実施。
- 平成26年11月に発生した地震発生時(最大震度 6 弱)に、円滑に安否確認や避難支援ができた。

### ○ 自治会役員と民生委員が連携して マップを作成

### ○ 毎年更新できる名簿が必要との認識 が浸透した



災害時住民支え合いマップ  
づくりの取組

参考:長野県神城断層地震災害記録集

# 【事例】避難支援体制を確保するための取組②

## ■「避難支援個別計画」の作成

いずるいし  
(出石町会 防災区民組織:東京都 品川区)

### ○ 支援方法や支援者を計画の中で決めておく

- ・ 避難行動要支援者一人ひとりの支援方法や支援者を事前に決めておく。
- ・ 名簿に掲載している避難行動要支援者全員分の個別計画書を作成した。

### ○ 継続的な安否確認訓練の実施

- ・ 毎年の防災訓練時に、避難行動要支援者への安否確認訓練を実施している。
- ・ 防災訓練時には個別計画書を活用して、計画内容を検証している。



避難支援個別計画づくりの取組

品川区避難支援個別計画書

参考:品川区「避難行動要支援者の支援体制づくりの手引き」

## 2. 要配慮者の地域ぐるみでの支援体制 - まとめ -

- 地域で協力し合って、避難行動要支援者を把握し、避難を支援しましょう

## まとめ

- **地域で情報収集・伝達や安否確認を円滑に行う仕組みを理解し、地域ぐるみで取り組みましょう**
- **地域で協力し合って、避難行動要支援者を把握し、避難を支援しましょう**