自主防災組織リーダー
ハンドブック

みんなで考えよう

令和７年３月

彩の国　埼玉県

「コバトン」

はじめに

わが国は、地球の表面を覆うプレートと呼ばれる巨大な岩板が 4 つぶつかりあう、世界的にも特異な地形上にあります。そのため地震が頻発し、火山噴火や津波の被害を受けやすく、さらに毎年台風が襲来し、風水害や土砂災害で多くの犠牲者が出ています。日本列島はまさに「災害列島」です。

日本の国土は世界の陸地のわずか 0.29%しかありません。このように狭い国土にマグニチュード 6 以上の地震の 18.5%が集中して発生しています。また、活火山も 111 あり、これは世界の活火山の 7.1%にあたります。

今の日本で災害の起こらない所はないと言われています。埼玉県においても、これまでに考えられない大雪・竜巻が発生しています。地震についても、マグニチュード 7 クラスの首都直下地震が今後 30 年以内に 70%の確率で発生するとされています。

地震などの大規模災害時には、家屋倒壊、火災、液状化現象など同時多発的、複合的に被害が発生して、公的機関による救助活動や支援活動にはさまざま限界が生じます。そのため、住民の皆様による 「自助」「共助」 が決定的に重要であり、地域における日頃の防災減災活動の取り組みや、災害時の初期消火、救出活動を実施するためには自主防災組織が大きな役割を果たします。

東日本大震災では、自主防災組織役員による適切な避難誘導によって多くの地域住民の命が救われました。迫り来る巨大災害に備え、自主防災組織の強化、防災訓練等への取り組みが強く望まれるところです。

本ガイドブックは、自主防災組織役員の皆様が、地域において防災啓発活動を進めるための資料として作成いたしました。常に手元において御活用いただければ幸いです。

令和 7 年 3 月

目　　次

第１部　自分と家族の命を守るために～自助～

１ 過去の大地震を教訓として、大地震に備え、命を守る３つの取組みをしましょう
～家具の固定、災害用伝言サービスの体験、３日分以上の水・食料の備蓄～

（１）家具･家電製品の固定とガラス飛散防止 ・・・・・・・・・・・・・・ 7
（２）災害用伝言サービスの体験 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
（３）3 日分以上（できれば 7 日分）の水･食料備蓄 ・・・・・・・・・・ 8

２　身を守るための事前対策・応急対応

（１）耐震診断・耐震補強 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
（２）家具固定の方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
（３）ガラスの飛散防止 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
（４）地震時の身の守り方 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
（５）非常持ち出し品 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
（６）家庭での防災会議 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16

３　風水害から身を守る

（１）暴風災害に関する防災気象情報 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
（２）浸水害に関する防災気象情報 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
（３）中小河川の洪水災害に関する防災気象情報 ・・・・・・・・・・・・ 19
（４）大河川の洪水災害に関する防災気象情報 ・・・・・・・・・・・・・ 21
（５）土砂災害に関する防災気象情報 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
（６）大雨や台風への備え ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
（７）急な大雨･雷･竜巻（積乱雲に伴う災害）への対応 ・・・・・・・・24
（８）大雪のおそれに応じて段階的に発表する気象情報 ・・・・・・・・25

第２部　自分たちのまちを守る～共助～

１　自主防災組織の活動で地域の安全と安心を

（１）自分たちのまちを守る自主防災組織　・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
（２）自主防災組織の班編成と役割　・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28
（３）地震災害時の活動　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28
（４）平常時の活動　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
（５）自主防災組織が整備すべき資機材　・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
（６）避難所の開設と運営、避難所での生活、避難所とは　・・・・・・・ 33
（７）災害時の避難行動要支援者対策　・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
（８）リーダーの役割　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 37
（９）女性の視点から防災を考える　・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 37

２　住民が行う救出救助の活動

（１）災害現場での「黄金の 72 時間」とは　・・・・・・・・・・・・・・ 40
（２）救出から搬送・応急手当まで　・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40
（３）応急手当　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 43

３　ペットの防災

（１）ペットとの避難について　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46
（２）平常時に備えておくべきもの　・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46
（３）地域とのつながり（共助）　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48
（４）避難所に同行避難したときに必要なこと　・・・・・・・・・・・・・ 48

４　災害時のトイレ事情と災害用トイレの準備　・・・・・・・・・・ 50

【防災体験・学習施設の御案内】埼玉県防災学習センター・・・・・ 72

第３部　ワークショップにより災害対応を考える

１　災害図上訓練 DIG　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・52

２　避難所運営ゲーム HUG　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・55

３　マイ･タイムライン　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・57

４　クロスロード　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・59

５　まち歩き　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60

第４部　過去の災害を知り防災計画に活かそう

１　埼玉県の災害と防災

（１）風水害　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・62

（２）地震　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・67

（３）竜巻･雹･雪　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・67

２　地区防災計画

（１）創設の経緯　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・69

（２）地区防災計画の作成　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・69

（３）埼玉県での地区防災計画の策定支援　・・・・・・・・・・・・・・・71

目次

◆ 特に重要なポイント（備蓄品） ・・・・・・・・・・・・ 8
◆ 阪神・淡路大震災では、8 割以上が
建物倒壊や家具転倒で犠牲に・・・・・・・・・・・・ 9
◆ 特に重要なポイント（家具等の転倒防止） ・・・・・ 10
◆ 特に重要なポイント（火災） ・・・・・・・・・・・・ 12
◆ 風水害時のポイント ・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
◆ 自主防災組織の活動・活性化のヒント・・・・・・・・ 27
◆ 自主防災組織が行う消火活動で注意すべきポイント ・ 31
◆ 平常時の活動のポイント（自主防災組織） ・・・・・ 32
◆ 感震ブレーカー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
◆ 避難所運営のポイント ・・・・・・・・・・・・・・・ 35
◆ 福祉避難所 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
◆ 大規模災害時に住民が行う救助活動のポイント ・・・ 41
◆ AED を使った救命措置の手順 ・・・・・・・・・・・・ 44
◆ 携帯トイレ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 51
◆ 災害時に何時間でトイレに行きたくなったか・・・・・ 51
◆ 災害図上訓練の実施方法 ・・・・・・・・・・・・・・ 55
◆ DIG 実施の際のポイント ・・・・・・・・・・・・・・ 55
◆ HUG の姉妹ゲーム ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 56

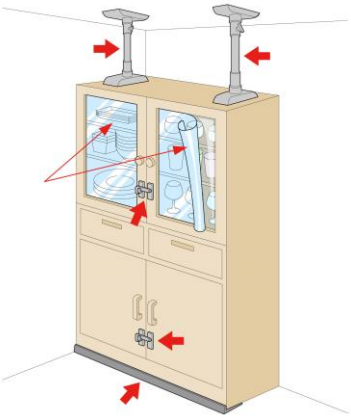
第１部 自分と家族の命を守るために～自助～

１　過去の大地震を教訓として、大地震に備え、命を守る３つの取組みをしましょう

～家具の固定、災害用伝言サービスの体験、3 日分以上の水・食料の備蓄～

平成 25 年度に県が実施した地震被害想定調査(震度分布の想定)によると、今後 30 年以内発生確率 70%の首都直下地震（東京湾北部地震想定）では県南東部の 11 市区で震度 6 強、20 市区町で震度 6 弱の揺れが予測されています。こうした地震から命を守るため、県民の方々には、下記の 3 つの取組みを必ず行っていただくようにお願いします。

（１）家具･家電製品の固定とガラスの飛散防止



建物の耐震化とともに重要なものは、建物内の安全対策です。近年発生した地震で負傷した原因をみると、約 30～50%の人が家具類の転倒・落下移動によるもので、ガラスの飛散も同様に危険です。

また、東日本大震災ではマンションの高層階になるほど家具の転倒・落下・移動する割合が高かったという調査結果も出ています。

このため、家具や家電製品を器具でしっかり固定し、自分や家族の身を守りましょう。

（２）災害用伝言サービスの体験

災害時には、自分と家族の安全がまず大切です。しかし、災害時は電話が殺到し通じにくくなるので、安否の確認には NTT の災害用伝言ダイヤル 171 が有効です。

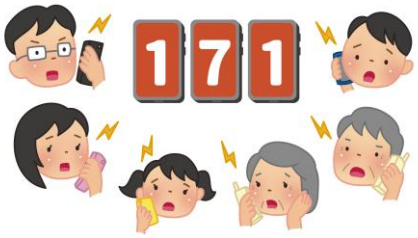
また、各携帯電話会社の災害用伝言板サービスもあります。

いざという時に使えるように日ごろから体験しておきましょう。

※災害伝言サービス：NTT 災害用伝言ダイヤル 171、災害用伝言板(携帯電話各社)、
NTT 災害用伝言板 web171 など

◆災害伝言サービスの体験利用可能日

- 毎月 1 日と 15 日
- 正月三が日(1 月 1 日～3 日)
- 防災とボランティア週間(1 月 15 日～21 日)
- 防災週間(8 月 30 日～9 月 5 日)



◆災害用伝言ダイヤル「171」の利用方法

■録音するとき

- 171 をダイヤルする
- 音声ガイドに従い、録音する場合は「1」をダイヤルする
- (自宅または)連絡を取りたい被災地の人の固定電話番号をダイヤルする
- 伝言を録音する(30 秒以内)

■再生するとき

- 171 をダイヤルする
- 音声ガイドに従い、録音する場合は「2」をダイヤルする
- (自宅または)連絡を取りたい被災地の人の固定電話番号をダイヤルする
- 伝言を録音する(30 秒以内)

※操作方法は、ダイヤル式電話、プッシュ式電話によって異なります。
音声ガイドに従って操作してください。
※大規模災害が発生した場合に提供が開始され、被災地域の固定電話番号単位で登録できます。

(3) 3 日分以上(できれば 7 日分)の水・食料の備蓄

大地震が発生した場合、ライフラインの被害により長期間の断水や停電などが発生します。このため、県民の方々には、各家庭で、最低 3 日～7 日分の飲料水(水は 1 日 1 人 3 ﾘｯﾄﾙ)や食料を備蓄するようお願いします。

公的な支援はすぐには期待できません。

なお、保存性のよい食料品を少し多めに「買置き」し、その備蓄した食料品を日常的に食べて、食べた分を買い足すという「ローリングストック(備蓄)」が有効です。

特に重要なポイント(備蓄品)

- 飲料水及び食料品は最低 3 日分(できれば 7 日分)を確保する(水は 1 日 1 人 3ℓ)
- 自分や家族が食べたいものを用意する
- 主食(米・パン等)だけでなく、副菜(野菜等)や主菜(肉・魚等)など栄養バランスも考える
- 家族構成 (乳幼児・高齢者・食物アレルギー等)を考慮した食料品を用意する

２　身を守るための事前対策・応急対応

（１）耐震診断・耐震補強

災害から身を守るための優先順位は、次の通りです。
①生き残る（命を守る）
②生きのびる（大ケガをしない）
③2 次災害に気をつける
④当座の生活に困らない
⑤すみやかに復旧する（日常の生活にもどる）

最優先事項である「命を守るため」には何が必要でしょうか？

地震の場合は「建物が壊れない」「その場で身を守るためにベストをつくす」ことであり、津波や風水害、噴火災害では「いち早く安全な場所へ避難する」ことです。

建物が壊れないようにするには、耐震診断・耐震補強が必要です。自宅や職場の建物の耐震性と地盤の状況を確認しましょう。インターネット上には自分で診断することのできる「簡易耐震診断」があります。木造住宅では、たとえば、国土交通省住宅局監修、日本建築防災協会編集による「誰でもできるわが家の耐震診断」などがおすすめです。

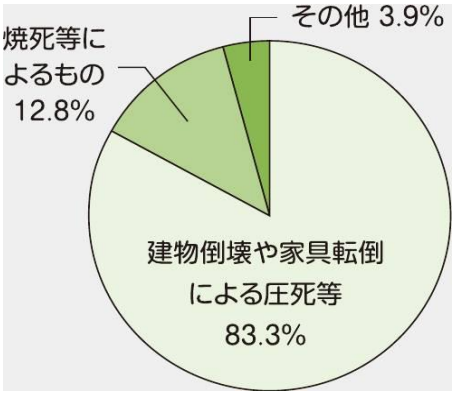
https://www.kenchiku-bosai.or.jp/files/2013/11/wagayare.pdf

阪神・淡路大震災では、8 割以上が建物倒壊や家具転倒で犠牲に

阪神・淡路大震災では 6,434 名にのぼる尊い生命が失われました。兵庫県監察医が行った「神戸市内の検死統計」によれば、神戸市内の犠牲者 3,651 名のうち、少なくとも 83%が窒息死または圧死で亡くなっています。

また犠牲者の年齢構成を見ると、3 分の 1(33.2%)が 70 歳以上、半数以上(52.7%)が 60 歳以上という状況になっています。総合的に見ると、倒壊した木造老朽家屋（それも 2 階建て住宅の 1 階）に居住していた高齢者に犠牲が集中したという傾向が明瞭に読み取れます。

阪神・淡路大震災における犠牲者（神戸市内）の死因



「神戸市内における検死統計」（兵庫県監察医, 平成 7 年）より

（２）家具固定の方法

命を守るための対策として、家具固定も重要です。

過去の地震災害のけがの原因は大半が家具・家電等の転倒落下によるものです。そこで、家の中の家具類の転倒・落下防止対策に取り組みましょう。家具のなかでも重いタンスなどは 100 キログラムくらいになるものもあります。これが頭部を襲ったり、胸部、腹部を圧迫したならば、窒息死につながったり、火災から逃げ遅れることも考えられます。また、足を骨折したり、ガラス等で大きなけがを負うと避難行動が大きく制約されるばかりでなく、家族を救う体力を奪ってしまいます。家具類の落下・転倒防止は、地震の予防対策・事前対策の要なのです。

背の高いタンスや本棚、家電製品の転倒防止策としては、

① Ｌ字型金具等で壁に固定する。
② 鎖、ベルト、紐で固定する。
③ 天井との間に家具固定棒を入れる。
④ 家具の手前側下に転倒防止のストッパーをはさむ。
⑤ 粘着性のある透明なジェル状のマットを家具や家電の下に貼りつける。

といった方法がありますが、効果に差があります。

基本はＬ字型金具等で壁下地にネジで固定します。それが難しければ、ポール式（つっぱり棒）＋ストッパー式またはマット式による固定が望ましいです。

また、家具は互いに連結すれば転倒しにくくなります。職場のロッカー類は 4 つを背中合わせ、隣り合わせで連結すれば、倒れる可能性はほとんどなくなります。

CHECK! 特に重要なポイント（家具等の転倒防止）

①寝ている場所
②よくいる場所
（ダイニング、キッチン、子供部屋等）
③避難経路

は、家具や家電製品が倒れてこないようにします

（３）ガラスの飛散防止

災害時に窓ガラスをはじめとするガラスの破損により 2 次災害の発生や生活環境の悪化が考えられます。

■台風による窓ガラスへの被害

住宅やビルにおいて、台風被害の出やすい場所の一つが「窓ガラス」です。

台風時に窓が割れる原因は、強風や飛来物によります。

■地震による窓ガラスへの被害

窓ガラスは、台風だけではなく地震時にも特に破損しやすい場所です。原因は、揺れにより窓枠が歪み、その変形にガラスが追随できずに割れることと家具などの衝突により起こります。

一般的なガラスの設計基準は、多少の揺れを許容できる設計になっており、災害に強いガラスは防犯性能も高いです。

■ガラス飛散防止対策 5 つの方法

①カーテンを取り付ける

カーテンを引いておきます。万が一、ガラスが割れても前にあるレースやカーテンに当たって真下に落ちるので、部屋中にガラスが散らばるのを防ぐことができます。飛散防止フィルムを貼る、防災性能の高いガラスに替えるといった対策と合わせ行っておくとよいでしょう。

②ガラスと家具との配置を変える

ガラスが割れる最大の原因は、家具の転倒によるものです。大きなサイズのテレビや机、椅子など、固いものはガラスの近くに置かないようにします。

③飛散防止フィルムをガラスに貼る

飛散防止フィルムをガラスの全面に貼ります。部分的に貼った場合は効果が低くなります。

④防災性能の高いガラスに替える

「合わせガラス」は、地震や台風などの災害が起きた時、万一ガラスが割れても丈夫な中間膜により、飛び散ったり、破片によるケガを防止します。

⑤運動靴を枕元に置いておく

万が一、ガラスが割れ飛散した部屋でも安全に歩けるように、運動靴や厚手のスリッパなどをすぐ取り出せる場所に置いておきます。

阪神・淡路大震災で被災された方の多くが「家具は凶器になる」と言っています。普段は生活に必要なガラスを凶器にしないためにもしっかりとした対策をとっておくことが大事です。

「そのうち」「いつか」と対策を先延ばしにしていたら、地震が起こってしまったということにならないためにも、早期の対策を行い、自分や家族を守りましょう。

（４）地震時の身の守り方

１）身の安全を守る

大きな揺れに襲われた際、あわてて逃げ出そうとしたり、ガスの火を消すため駆け出そうとすると転倒したり、天ぷら油が飛んだりしてかえってけがややけどをするおそれがあります。突き上げるような揺れ、強い揺れを感じたら、急いで机やテーブルの下に身を隠し、揺れではじき出されないように、テーブルの脚をしっかり掴みます。

また、机やテーブルがないときは座布団や本などで頭を保護します。

２）火の始末をする

揺れがおさまったら、火の始末をします。火が出ていなくてもガスの元栓は閉めます。出火しても炎が大きく燃え上がるまでには2、3分の時間があるので、その間に火を消し止めるようにします。ただし炎が腰の高さまで達したら、一刻も早く避難しなければなりません。

初期消火をする場合は、自分の後ろに逃げ道を確保します。

CHECK! 特に重要なポイント（火災）

目の前で火が出て燃えている場合、何もしなければ全焼火災・大規模火災になります。消火が困難な場合や火災が拡大しそうな場合には、速やかに自身の避難、避難誘導を開始しましょう。

■初期消火（被害を最小限に）をするには？

①住宅	消火器具（消火器、ため水（お風呂・雨水槽）等）がある
	自主防災会（町会・自治会等）の訓練に参加している
②職場	消火設備があり、設備は適正に点検整備されている
	職場の訓練にいつも参加している
③自主防災組織	可搬式消防ポンプやスタンドパイプを整備している
	取扱い訓練を定期的（毎年等）に行っている

３）家族や同僚、隣人の安全確認をする

揺れがおさまったら、大きな声を出してお互いに安否を確認し合います。

万一、家具やロッカー等の下敷きになって動けない人がいる場合には、大声で助けを呼び、皆で助け出します。

４）脱出口を確保

揺れが大きいとドアや窓が変形して開かなくなり、室内に閉じ込められることがあります。身の安全が確保できたら、揺れの合間をみてドアや窓を開けて逃げ口を確保します。

５）避難の準備

あらかじめ準備した非常持出品を取り出し、避難の準備をします。家族が離れ離れになった際は、玄関の内側や冷蔵庫の中など、家族で決めたところに避難先・連絡先を書いたメモを残します。

６）避難するときには

ガスの元栓を閉め、通電火災（阪神・淡路大震災では原因の分かった火災の 6 割はこれが原因）に備え電気のブレーカーを落としてから避難します。地震の揺れ（震度 5 以上）により自動的に遮断する感震ブレーカーを設置しておくとより安全です。

また、エレベーターは使用せずに避難口（非常口）へ向かいます。エレベーターに乗っているときに地震が起きたら、すべての階のボタンを押し、停止した階ですぐに降りるようにします。エレベーターに閉じ込められた場合に備え、エレベーター内への防災キャビネットの設置をしましょう。

７）地下街では

地震の場合、地上に比べて地下街は比較的安全と言えます。壁や太い柱に身を寄せて、頭をかばんなどで守ります。揺れがおさまったら係員の指示に従って避難します。

８）地下鉄等の乗り物の中では

急停車することがあるので、つり革や手すりにしっかりとつかまって揺れに耐えるようにします。停車後は駅員や乗務員の指示に従って行動します。

９）脱出口を確保

天井からの落下物に注意し、かばん・バッグなどで頭を保護し、シートの間などに身を寄せて体を守ります。劇場や映画館の客席は柱がなく広い空間になっているために天井落下の危険性があります。あわてて非常口に殺到すると将棋倒しになる危険性があるため、声をかけ合い、落ち着いて行動します。

１０）自動車を運転中の場合

急ブレーキはかけず、少しずつスピードを落とします。交差点を避けて左側に寄せてエンジンを止め、空地などがある場合はそこへ入れます。避難するときは、火災を引き込まないように窓を閉めてエンジンキーをつけたまま、ドアはロックしないで地域の人々と行動を共にします。

１１）街の中では

繁華街、ビル街で地震に遭遇した場合には、落下物から身を守るようにします。かばんなどで頭を守りながら近くの広場に避難します。新しいビルは耐震性が期待されるので、落下物のおそれがあるときにはビル内に避難してもよいでしょう。

塀や自動販売機、電柱など地震で傾いたり、倒れやすいものには近づかないようにし、垂れ下がった電線などは危険なので気をつけましょう。

１２）デパートやスーパーでは

商品棚からの落下物、陳列棚や大型商品の転倒に気を付け、かごなどで頭を守ります。

１３）高層マンションなどでは

長周期地震動の場合、5～6 分程度揺れ続ける場合があります。ピアノなど重い家具類はしっかりと固定しておきましょう。また、電気、水道等のライフラインが止まった高層階に取り残されてしまう危険性があります。エレベーターが止まった時のために、水・食料などは多めに必ず備蓄しておきましょう。

（５）非常持ち出し品

災害の規模や周囲の状況によっては、安全な場所に避難する必要があります。

また、自宅が安全であるならば在宅避難になります。避難する時は、「非常持ち出し品（防災リュック）」を持って避難します。在宅避難の場合は備蓄品が命と生活を守ります。

防災リュックは、個人によって必要なものが違うので、世帯に一つではなく、個人に一つの防災リュックになります。持ち出せる量には限度があるので本当に必要なものを欲張らずに、体力に合わせて必要最小限にします。

また、いざというときに直ぐに持ち出せるように、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきます。定期的に見直しを行い、いつも最新の状態にしておくことが大切です。

■非常持ち出し品の一例

・非常食　・健康保険証　・スニーカー　・生理用品
・飲料水　・免許証　・携帯用トイレ　・缶切り
・軍手　・ヘッドランプ　・懐中電灯　・印鑑
・栓抜き　・紙皿、紙コップ　・携帯ラジオ　・住所録コピー
・ビニールシート　・ナイフ　・携帯電話、充電器　・ヘルメット
・ティッシュ　・ライター　・救急薬品（常備薬）　・着替え
・防災ずきん　・公衆電話用小銭　・ハンカチ/タオル
・現金、預貯金通帳　・割り箸、スプーン　・ウエットティッシュ
・お薬手帳のコピー 、いつも飲んでいる薬の名前記載のメモ

■備蓄品の一例（長期間の避難生活で役に立つもの）

・ポリタンク　・裁縫セット　・地図　・携帯トイレ
・携帯コンロ　・雨具　・筆記用具　・なべ（コッヘル）
・ガムテープ　・教科書、ノート　・文庫本　・毛布
・油性マジック　・寝袋　・使い捨てカイロ
・スコップ　・おもちゃ、ぬいぐるみ

■家族構成に応じて用意

・乳幼児用品：粉ミルク（液体ミルク）、離乳食
　　紙おむつ、おしりふき　など

■阪神・淡路大震災で役に立ったもの

阪神・淡路大震災では、次のようなものが役立ったと言われています。

・ドライシャンプー、ウエットティッシュ（断水時の風呂代わりに）
・ホイッスル（閉じ込められたときに居場所を知らせる）
・移動のための自転車、運搬用キャリーカート
・バール、ジャッキ（救出、脱出用に）
・ビニール袋（水の運搬、簡易トイレ）
・ラップフィルム（止血、食器にかぶせるなど）
・予備のメガネ、コンタクトレンズ、入れ歯、補聴器など

（６）家庭での防災会議

家族には、それぞれ学校、仕事、家事と自分の生活があり、いつどこで災害に直面するかわかりません。いざというときに備え、災害が発生した場合に、それぞれがどう行動するか、各自の役割や相互連絡方法などを家族全員で話し合って確認しておくことが大切です。

次のような点を確認しておきましょう。

１）自分たちのまちの防災マップ、ハザードマップを囲んで、どのような災害が起きやすいのか確認

２）大地震に備えたわが家の安全確認

・家の耐震性

・家具類の固定

・非常持ち出し品の確認と保管場所

（全員、自分のリュックを用意）

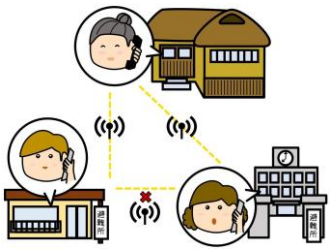
３）避難場所や避難所の確認、避難路の確認

・避難するときの留意事項

（電気、ガスを止める。伝言メモは家の中の決まった場所に）

４）家族同士の連絡方法

災害用伝言ダイヤル、携帯電話メールやあらかじめ決めておいた親戚や友人などを中継者として連絡し合うこと（三角連絡法）で情報を共有する。



５）1 日、2 日の自炊の方法

小学校高学年以上は、最低 1 日・2 日、どこから支援がなくとも、自炊できるよう心掛ける。

３　風水害から身を守る

埼玉県では大規模水害への警戒を怠ってはなりません。

1947 年のカスリーン台風では多数の人的被害が出ました。

利根川・荒川水系での水害では、埼玉県全面積の 4 分の 1 相当に当たる「沖積低地」と呼ばれる地域が氾濫源となる可能性があります。国の想定では、現代でもカスリーン台風と同規模(200 年に 1 度)の台風の直撃で再び氾濫のおそれがあり、流域の都市化・過密化で被災人口は最大 230 万人、死者は 3,700 人にのぼると推計されています。

水害その他の気象災害は地震と異なり、事前に防災気象情報を確認することによって、事前に避難することができます。台風や大雨が心配される状況では、テレビやラジオ等で気象情報に注意し、早めの避難を心掛けましょう。

風水害時のポイント

●台風や大雨が心配される時は、まず注意報・警報に関する情報を整理する
●外出を控える
●屋外での無理な労働はしない
●家族が外出しようとしている場合には、思い留まるよう引き止める
●少しでも不安を感じたら、進んで安全な避難場所に避難する
●夜間の避難では川の増水に注意する
●様子を見に川や田んぼなど水辺には近づかない

（１）暴風災害に関する防災気象情報

平均風速 15～20m/s の風が吹くと、歩行者が転倒したり、高速道路での車の運転に支障が出始め、更に強くなると建物の倒壊、農作物の被害、走行中のトラックが横転するなど社会に甚大な被害をもたらします。また、風で飛ばされてきたもので電線が切れたり、最大風速が 40m/s を越えると電柱が倒れたりすることもあり、停電にも注意が必要です。

暴風により重大な災害が発生するおそれがあると予想されたときには、暴風警報が発表されます。台風や発達した低気圧等の接近時には、大雨や潮位の上昇よりも先に暴風が吹き始め、屋外への立ち退き避難が困難となります。このため、警報級の現象が予想される時間帯が把握できる、警報・注意報の「今後の推移」（図 1）を気象庁ホームページで確認し、暴風が吹く前に避難を完了することが重要です。

図１　警報・注意報の「今後の推移」

いわき市の警報・注意報（今後の推移）

2019年10月12日23時27分発表

いわき市		12日	13日								備考・関連する現象
		21-24	00-03	03-06	06-09	09-12	12-15	15-18	18-21	21-24	
大雨（浸水）		80	80	10							浸水警戒
大雨（土砂災害）											土砂災害警戒
洪水											氾濫
暴風	陸上	23	25	18	15	12					
	海上	35	35	25	18	15	13	12			
波浪		11	11	8	7	6	5	5	4	4	以後も注意報級うねり
高潮		0.7	1.1	1.1	0.7						ピークは3時頃
雷											竜巻、ひょう

■ 大雨特別警報
■ 特別警報(大雨以外)・高潮警報・土砂災害警戒情報
■ 警報(高潮以外)・高潮注意報(*1)
■ 注意報(高潮以外)・高潮注意報(*2)
■ 予想期間外

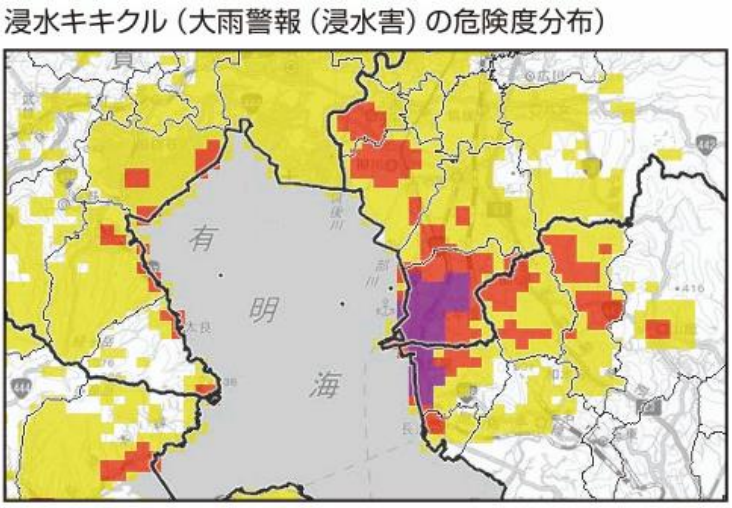
*1 高潮警報に切り替える可能性が高い
*2 上記以外の高潮注意報

出典：気象庁ホームページ

（２）浸水害に関する防災気象情報

浸水キキクル（大雨警報（浸水害）の危険度分布）（図 2）は、下水道等で排水しきれないほどの大雨が短時間で降ったことが原因で、河川の氾濫とは関わりなく発生する浸水害（内水氾濫）の危険度の高まりを示しています。住宅の地下室や道路のアンダーパスは特に危険ですので、各自の判断で、こうした場所から離れ、屋内の浸水が及ばない階に移動する等の安全確保行動をとってください。（図 3）

図 2 浸水キキクル（大雨警報（浸水害）の危険度分布



出典：気象庁ホームページ

図３　浸水キキクル（洪水警報の危険度分布）の色に応じた住民等の行動の例

色が持つ意味	住民等の行動の例※	想定される周囲の状況例
災害切迫 大雨特別警報（浸水害）の指標に用いる基準に実況で到達	(立退き避難がかえって危険な場合) **命の危険** **直ちに身の安全を確保！** **【警戒レベル５相当】**	重大な浸水害が切迫。浸水害がすでに発生している可能性が高い状況。
＜警戒レベル４までに必ず避難！＞		
危険 1時間先までに警報基準を大きく超過した基準に到達すると予想	周囲の状況を確認し、**各自の判断で、屋内の浸水が及ばない階に移動**する。	道路が一面冠水し、側溝やマンホールの場所が分からなくなるおそれがある。道路冠水等のために鉄道やバスなどの交通機関の運行に影響が出るおそれがある。周囲より低い場所にある多くの家屋が、床上まで水に浸かるおそれがある。
警戒 1時間先までに警報基準に到達すると予想	**安全確保行動をとる準備**が整い次第、早めの行動をとる。高齢者等は速やかに安全確保行動をとる。	側溝や下水が溢れ、道路がいつ冠水してもおかしくない。周囲より低い場所にある家屋が、床上まで水に浸かるおそれがある。
注意 1時間先までに注意報基準に到達すると予想	今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に注意。ただし、**各自の判断で、住宅の地下室からは地上に移動し、道路のアンダーパスには近づかないようにする。**	周囲より低い場所で側溝や下水が溢れ、道路が冠水するおそれがある。住宅の地下室や道路のアンダーパスに水が流れ込むおそれがある。周囲より低い場所にある家屋が、床下まで水に浸かるおそれがある。
今後の情報等に留意	今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意。	普段と同じ状況。雨のときは、雨水が周囲より低い場所に集まる。

※ 浸水キキクルに関わらず、自治体から避難情報が発令された場合や下水道管理者から氾濫危険情報等が発表された場合には速やかに避難行動をとること。

出典：気象庁ホームページ

（３）中小河川の洪水災害に関する防災気象情報

洪水キキクル（洪水警報の危険度分布）（図 4）は、河川の上流域に降った雨が低地・川に集まり流れ下る過程を考慮して、中小河川（指定河川洪水予報の発表対象でない河川）の洪水災害発生の危険度を 5 段階の相当する警戒レベルに判定した結果を表示しています。危険度の判定には 3 時間先までの雨量予報に基づく流域雨量指数の予測値を用いています。また、大河川の増水が原因で周辺の支川や下水道からの合流が滞ることで発生する支川や下水道の氾濫の危険度についても、確認することができます。

洪水キキクルの黒色（災害切迫：警戒レベル 5 相当）は、洪水により命の危険が迫っているため直ちに身の安全を確保しなければならない状況です。（図 5）

洪水により命に危険が及ぶ場所に住んでいる場合は、水位が実際に上昇するよりも早い段階から洪水キキクルを参照して、命を守るための避難を心がけます。遅くとも紫色（危険：警戒レベル 4 相当）が出現した時点で、水位計や監視カメラ等で河川の現況も確認した上で、速やかに避難開始について自ら判断することが重要です。

図４　洪水キキクル（洪水警報の危険度分布）

出典：気象庁ホームページ

図５　洪水キキクル（洪水警報の危険度分布）の色に応じた住民等の行動の例

色が持つ意味	状況	住民等の行動の例※1･2	内閣府のガイドラインで発令の目安とされる避難側情報	相当する警戒レベル
災害切迫 大雨特別警報（浸水害）の指標に用いる基準に実況で到達	重大な洪水災害が切迫。洪水災害がすでに発生している可能性が高い状況。	(立退き避難がかえって危険な場合) **命の危険** **直ちに身の安全を確保！**	**緊急安全確保**※5	**5相当**
＜警戒レベル４までに必ず避難！＞				
危険 3時間先までに警報基準を大きく超過した基準に到達すると予想	水位周知河川・その他河川がさらに増水し、今後氾濫し、重大な洪水災害が発生する可能性が高い状況。	**水位が一定の水位を超えている場合には、安全な場所へ避難する。**※3	**避難指示**	**4相当**
警戒 3時間先までに警報基準に到達すると予想	洪水災害への警戒が必要な状況。	**水位が一定の水位を超えている場合には、高齢者等は安全な場所へ避難する。**※4 **高齢者等以外の方も、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自ら避難の判断をする。**	**高齢者等避難**	**3相当**
注意 3時間先までに注意報基準に到達すると予想	洪水災害への注意が必要な状況。	ハザードマップ等により避難行動を確認する。今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意する。	—	**2相当**
今後の情報等に留意	—	今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意する。	—	—

※1 洪水キキクルに関わらず、自治体から避難側情報が発令された場合や河川管理者から氾濫危険情報等が発表された場合には速やかに避難行動をとること。
※2 洪水予報河川の外水氾濫については、洪水キキクルではなく、河川管理者と気象台が共同で発表している指定河川洪水予報等を踏まえて避難側情報が発令されるため、それらに留意し、適切な避難行動を心がけること。
※3 洪水予報河川・水位周知河川以外で水位を観測していない河川においては、現地情報を活用した上で、洪水キキクル（紫）を参考に安全な場所へ避難する。
※4 洪水予報河川・水位周知河川以外で水位を観測していない河川においては、洪水キキクル（赤）を参考に高齢者等は安全な場所へ避難する。
※5 災害が発生・切迫している状況を市町村が必ず把握することができるとは限らないこと等から、緊急安全確保は必ず発令される情報ではない。また、警戒レベル５相当情報が出たからといって、必ず緊急安全確保が発令されるわけではない。

出典：気象庁ホームページ

（４）大河川の洪水災害に関する防災気象情報

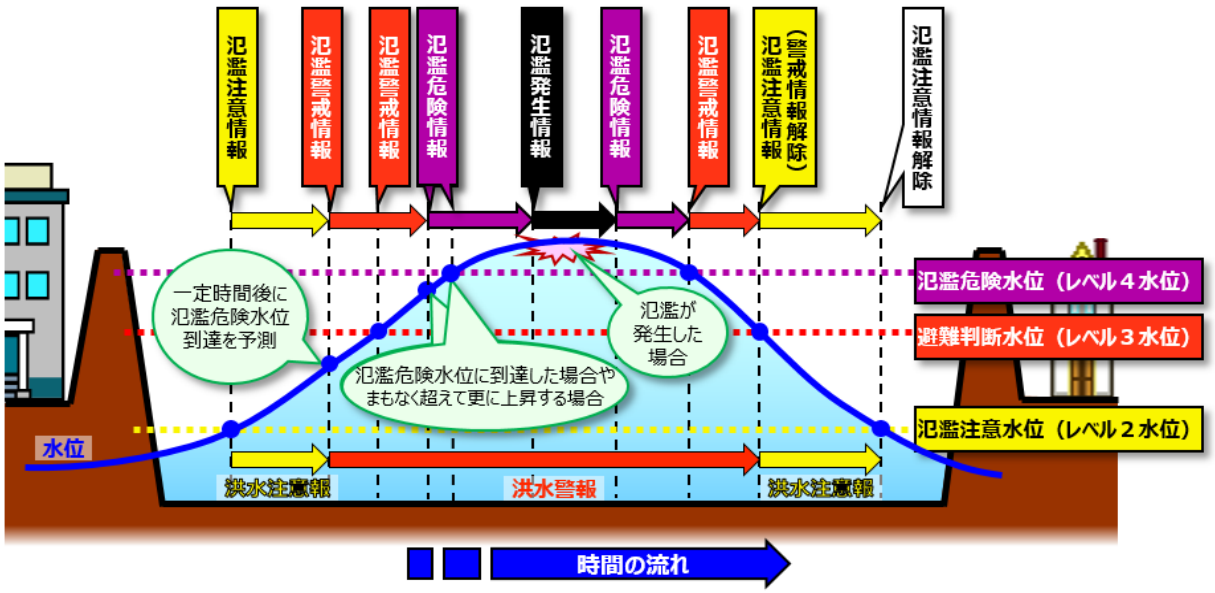
防災上重要な河川について、河川の増水や氾濫に対する水防活動の判断や住民の避難行動の参考となるように、国が管理する河川は国土交通省水管理・国土保全局と気象庁が共同で指定河川洪水予報を発表しています。気象庁は気象（降雨）の予測、水管理・国土保全局や都道府県は水文状況（河川の水位または流量）の予測を担当して、緊密な連携のもとで洪水予報を行っています。

洪水予報の標題は、洪水の危険度の高い順からそれぞれ「氾濫発生情報」「氾濫危険情報」「氾濫警戒情報」「氾濫注意情報」を河川名の後に付加したものです。また、洪水の危険度に相当する警戒レベル（図 6）を情報に記載し、わかりやすい情報が発表されます。

指定河川洪水予報が発表された場合には、市町村からの避難情報に留意し、下記の表を参考に早め早めに安全を確保するような行動することが重要です。

図 6　洪水の危険度に相当する警戒レベル　　出典：気象庁ホームページ

洪水予報の標題（種類）	発表基準	市町村・住民に求める行動の段階
○○川氾濫発生情報（洪水警報）	氾濫の発生（氾濫水の予報）	氾濫水への警戒を求める段階【警戒レベル５相当】
○○川氾濫危険情報（洪水警報）	急激な水位上昇によりまもなく氾濫危険水位を超え、さらに水位の上昇が見込まれる場合、あるいは氾濫危険水位に到達した場合	いつ氾濫してもおかしくない状態避難等の氾濫発生に対する対応を求める段階【警戒レベル４相当】
○○川氾濫警戒情報（洪水警報）	一定時間後に氾濫危険水位に到達が見込まれる場合、あるいは避難判断水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合	避難準備などの氾濫発生に対する警戒を求める段階【警戒レベル３相当】
○○川氾濫注意情報（洪水注意報）	氾濫注意水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合	氾濫の発生に対する注意を求める段階【警戒レベル２相当】



（５）土砂災害に関する防災気象情報

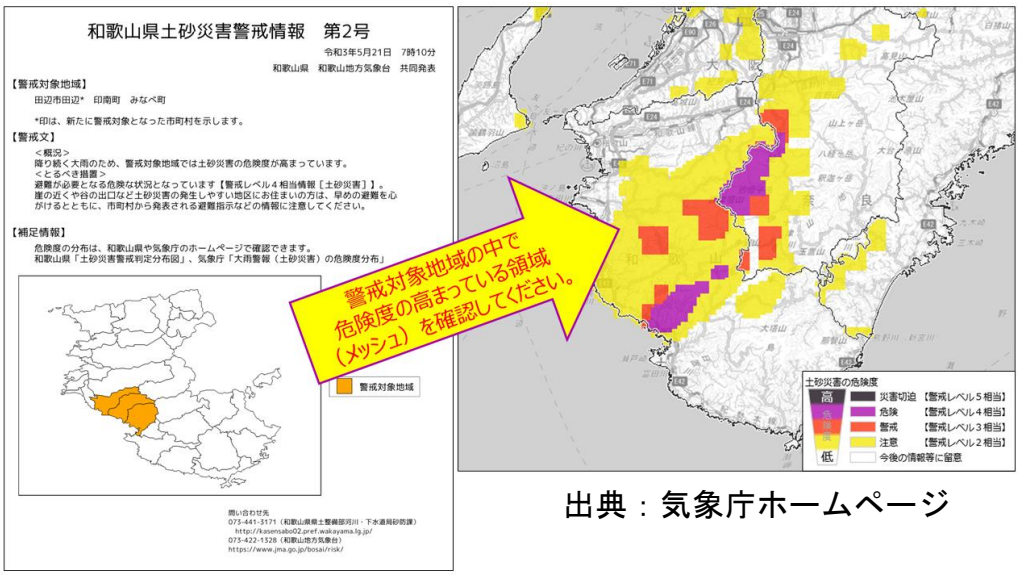
大雨によって土砂災害発生の危険度が高まるときには、危険度の高まりに応じて段階的に、大雨注意報、大雨警報（土砂災害）、土砂災害警戒情報、大雨特別警報（土

砂災害）を市町村単位で発表しています。さらに、これらの情報が発表されたときに実際にどこで危険度が高まっているかを把握できるように、地図上で土砂災害の危険度の高まりを 5 段階に色分けして表示した土砂キキクル（大雨警報（土砂災害）（図 7）を 10 分毎に更新しています。危険度の判定には 2 時間先までの雨量予測に基づく土壌雨量指数の予測値を用いています。

土砂キキクルの黒色（災害切迫：警戒レベル 5 相当）は、土砂災害により命の危険が迫っているため直ちに身の安全を確保しなければならない状況です。

このため、土砂災害警戒区域に住んでいる場合は、土砂キキクルを確認し可能な限り早めの避難を心がけ、高齢者等の方は遅くとも赤色（警戒：警戒レベル 3 相当）が出現した時点で、一般の方も遅くとも紫色（危険：警戒レベル 4 相当）が出現した時点で、土砂災害警戒区域の外の少しでも安全な場所へ速やかに避難することが大変重要です。（図 8）

図 7　土砂キキクル（大雨警報（土砂災害））



出典：気象庁ホームページ

図 8　土砂キキクル（洪水警報の危険度分布）の色に応じた住民等の行動の例

色が持つ意味	状況	住民等の行動の例※1	内閣府のガイドラインで発令の目安とされる避難情報	相当する警戒レベル
災害切迫 大雨特別警報（土砂災害）の指標に用いる基準に実況で到達	命に危険が及ぶ土砂災害が切迫。土砂災害がすでに発生している可能性が高い状況。	(立退き避難がかえって危険な場合) **命の危険** **直ちに身の安全を確保！**	**緊急安全確保※2**	**5相当**
＜警戒レベル４までに必ず避難！＞				
危険 2時間先までに土砂災害警戒情報の基準に到達すると予想	命に危険が及ぶ土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況。	**土砂災害警戒区域等の外へ避難する。**	**避難指示**	**4相当**
警戒 2時間先までに警報基準に到達すると予想	土砂災害への警戒が必要な状況。	**高齢者等は土砂災害警戒区域等の外へ避難する。** **高齢者等以外の方も、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自ら避難の判断をする。**	**高齢者等避難**	**3相当**
注意 2時間先までに注意報基準に到達すると予想	土砂災害への注意が必要な状況。	ハザードマップ等により避難行動を確認する。 今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意する。	—	**2相当**
今後の情報等に留意	—	今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意する。	—	—

出典：気象庁ホームページ

（６）大雨や台風への備え

台風や大雨は、毎年大きな災害をもたらします。警報などの防災気象情報を利用して、被害を未然に防いだり、軽減することが可能です。テレビやラジオなどの気象情報に十分注意し、台風や大雨の危険が近づいているというニュースや気象情報を見たり聞いたりしたら、災害への備えをもう一度確認しましょう。

また、いざという時には、周囲の人にも声をかけ、躊躇せず避難しましょう。

１）家の外の備え

大雨が降る前、風が強くなる前に行いましょう

- ●窓や雨戸は、しっかりカギをかけ、必要に応じて補強する
- ●側溝や排水溝は掃除して水はけを良くしておく
- ●風で飛ばされそうな時は飛ばないよう固定したり、家の中へ格納する

２）家の中の備え

- ●非常用品の確認
  - ・懐中電灯、携帯ラジオ（乾電池）、救急薬品
  - ・衣類、非常用食品、携帯ボンベ式コンロ、貴重品など
- ●室内からの安全対策

  飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼ったり、万一の飛来物の飛び込みに備えてカーテンやブラインドをおろしておく
- ●水の確保

  断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保する

３）避難場所の確認など

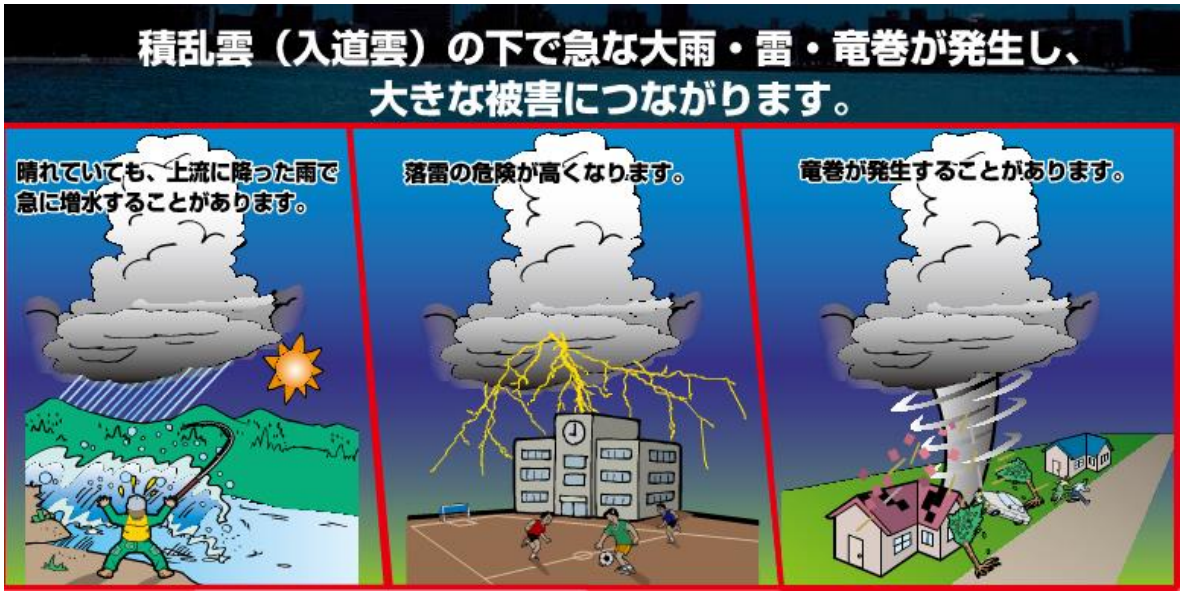
- ●土砂災害や洪水災害の危険性が認められる場所を、市町村等のハザードマップで確認しておく
- ●学校や公民館など、避難場所として指定されている場所への避難経路を確認しておく
- ●普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておく
- ●避難するときは、持ち物を最小限にして、両手が使えるようにしておく

（７）急な大雨・雷・竜巻（積乱雲に伴う災害）への対応（図 9）

積乱雲が近づいてきたら、急な大雨・雷・竜巻の危険があるため建物に避難します。
下記のような場合、発達した積乱雲が近づく兆しです。

◆真っ黒な雷が近づき、周囲が急に暗くなる
◆雷鳴が聞こえたり、電光が見えたりする
◆ヒヤッとした冷たい風が吹き出す
◆大粒の雨や「ひょう」が降り出す

図 9　積乱雲の下での被害



出典：気象庁ホームページ

１）急な大雨による災害

●現象　親水公園・川の急激な増水、道路の浸水、地下街の水没　など
●危険な状況を避けるには
・雨が降り始めたり、空や川に異変を感じたら、すぐに危険な場所から離れる
・浸水した場所に注意する

２）雷による災害

●現象　落雷、側撃雷　など
●雷から身を守るには
・雷鳴が聞こえたらすぐ避難、建物の中や自動車へ避難する
・木や電柱から 4m以上離れる

３）竜巻による災害

●現象　建物の倒壊、屋根瓦の飛散、飛来物の衝突　など
●竜巻から身を守るには

・頑丈な建物の中へ避難、屋内でも窓や壁から離れる

4）積乱雲に伴う災害に関する防災気象情報

●外出・屋外活動の前には気象情報や雷注意報を確認しましょう

・雷注意報は雷や竜巻が発生する数時間前から発表します

・雷注意報の発表中は渓流、河川敷や中州、親水公園などでの活動は避けましょう

・気象状況はテレビやラジオ、気象庁ホームページでも確認できます

注意報･警報のホームページ　https://www.jma.go.jp/bosai/warning/

●最新の状況をナウキャスト（図 10）で確認しましょう

屋外で活動する場合は、ナウキャストで強い雨、竜巻の状況や予報に注意しましょう。

図 10　ナウキャストによる状況把握

出典：気象庁ホームページ

（８）大雪のおそれに応じて段階的に発表する気象情報（図 11）

2014 年 2 月、秩父市等を襲った大雪は県民の生活に重大な影響を及ぼしました。

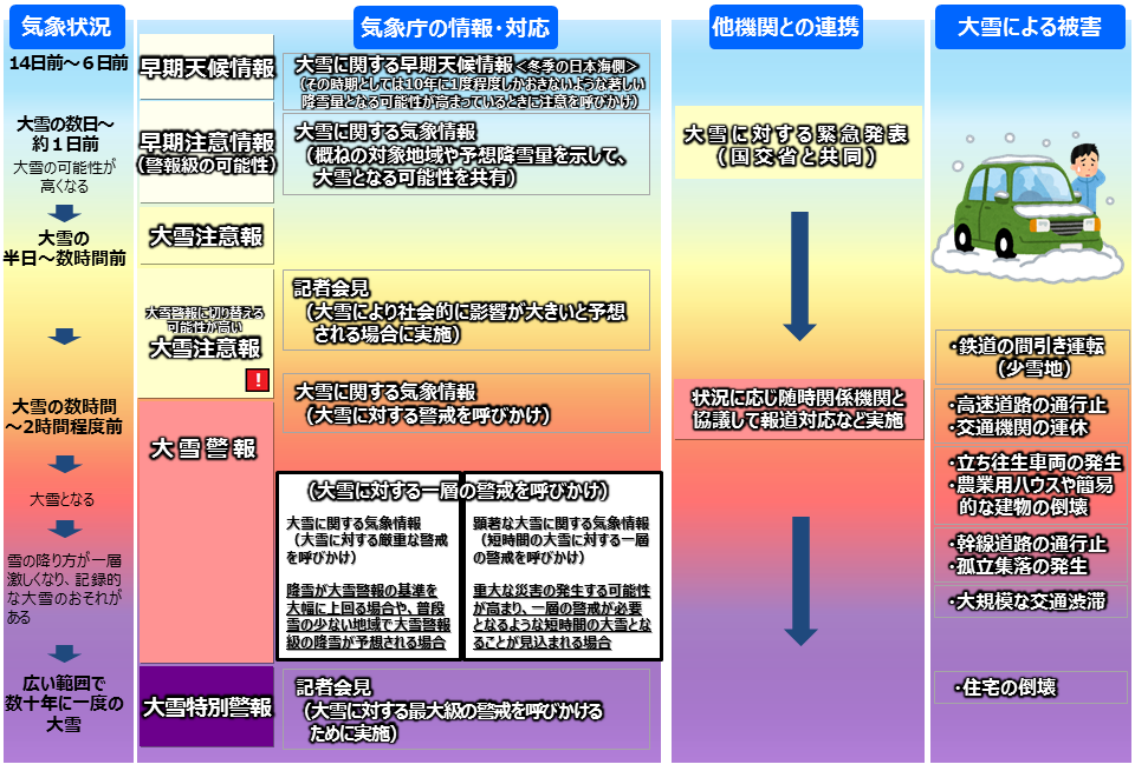
大雪となると、道路の通行止めや車両滞留、鉄道の運休や立ち往生、航空機・船舶の欠航等の交通障害、農業用ハウスの倒壊や果樹の枝折れ等の農業被害、停電などが発生し、経済活動に影響を与えます。また、集落の孤立や家屋の倒壊などの重大な災害も引き起こします。

気象庁では大雪による災害の防止や交通障害等の雪による社会的な混乱を軽減するために、警報・注意報や気象情報等を発表し段階的に警戒や注意を呼びかけています。5 日先までに警報級の大雪が予想されている時には、「早期注意情報（警報級の可能性）」を発表して注意を呼びかけています。社会的影響の大きい災害が起こるおそれのある時には、そのおおむね 3～6 時間前に「大雪警報」を発表しています。

気象情報は、大雪となるおおむね 24 時間から 2～3 日より前に、警報や注意報に先立って現象を予告し、注意を呼びかけるために、情報を発表することがあります。注意報や警報の発表中には、現象の経過、予想、防災上の留意点等の解説として情報の発表を行います。

また、積雪の深さと降雪量について 24 時間前の状況から 6 時間先までの予報を一体的に確認できる「今後の雪（降雪短時間予報）」を公開しており、外出予定の変更や迂回経路の選択等の行動判断に有効活用いただけます。

図 11　大雪のおそれへの対応（時系列）



出典：気象庁ホームページ

第２部 自分たちのまちを守る～共助～

１　自主防災組織の活動で地域の安全と安心を

（１）自分たちのまちを守る自主防災組織

阪神・淡路大震災の教訓から、大規模災害が発生した際には、消防や警察、自衛隊などによる災害対応＝公助が遅れがちとなり、救助・救援機能に限界があることが明らかになりました。また、平成 28 年熊本地震及び令和 6 年能登半島地震では山間部などへの情報伝達・収集が困難を極め深刻な問題となりました。

阪神・淡路大震災では、倒壊した家屋に閉じ込められた人たちの約 8 割が近隣の住人によって助け出され、消防や警察、自衛隊が助け出したのは約 2 割でした。

能登半島地震おいては道路の寸断のため被災状況の情報入手が困難な状況での救出活動でした。このことから、私たちの地域で大規模災害が発生したならば、救出・救助活動、初期消火などの初動対応のほとんどは、私たち住民自身が行うことになります。まず「自分で自分の命、家族の命を守る」という自助、そして「自分たちのまちは自分たちで守る」という共助の仕組みをしっかりと講じなければなりません。

CHECK! 自主防災組織の活動・活性化のヒント

●アイデアを募集する

中学生、高校生や女性、商店、企業などからイベントや広報のアイデアを募集する。

●訓練やイベント活動の参加者を増やす

手作りのチラシやポスターで活動を周知する。

企業・団体等の協力を得て、参加者に記念品を配る。

●地域行事に合わせて活動する

お祭り、運動会、バーベキュー、一斉清掃日等の地域で人が集まる機会を活用して防災啓発する。

●遊び感覚、体験型のイベントを行う

防災クイズ、炊き出し、避難所体験、放水訓練、ロープワーク等

●NPO や趣味の会と連携する

自主防災組織の情報班とアマチュア無線の会、給食給水班とキャンプ愛好家や避難所に於ける食物アレルギー体質者対策など、地域で技能を持った団体、個人と連携する。

（２）自主防災組織の班編制と役割

自主防災組織は、下記のような班を編成して活動するようにします。

組織の基本的な班編成例

編成班名	日常の役割	災害時の役割
総務班	全体調整 他機関との連絡調整 災害時の要配慮者の把握	全体調整 他機関との連絡調整 被害・避難状況の全体把握
情報班	情報の収集・伝達 広報活動	状況把握 報告活動
消火班	器具点検 防火広報	初期消火活動
救出・救護班	資機材調達・整備	負傷者等の救出 救護活動
避難誘導班	避難路（所）・標識点検	住民の避難誘導活動
給食・給水班	器具の点検	水、食糧等の配分 炊き出し等給食・給水活動

（総務省消防庁「自主防災組織の手引き」より）

（３）地震災害時の活動

地震災害時の活動は、地震発生からの時間の推移により変化するため、時期に応じた的確な活動が求められます。

以下は、地震災害時における初動対応の時期に期待される活動を表したものですが、自主防災組織は初動対応以降も復旧・復興に向けて、他団体と連携しながら継続的な活動が求められます。

また、災害時の活動においては、自身及び家族の安全確保を前提として行われるものとします。

初期消火は自主防災組織の大きな役割

避難所の開設も想定しておく

地震発生からの時間経過と自主防災活動例

経過時間	状　況	個人の行動	自主防災活動
	地震の発生	・身を守る ・出口の確保	
１～２分後	揺れがおさまる	・出火防止 ・初期消火	
３分後		・家族の安否確認 ・隣近所に声をかける	・隣近所で助け合い
５分後		・情報確認	・情報班による被害情報収集 ・市町村からの情報を住民へ正しく伝達
１０分後 ～数時間	火災の発見 家屋の倒壊発見 負傷者の発見	・みんなで消火活動 ・みんなで救出活動	・消火班による初期消火 ・救出・救助班による救出活動 ・負傷者の応急救護 ・救護所への搬送 ・災害時の要配慮者の避難の支援
～数日		・自主防災組織に協力して避難生活を	・市町村に協力して避難所運営

（４）平常時の活動

１）地域ぐるみでの防災意識の高揚

自主防災組織による防災講演会、お祭りや運動会、清掃活動など人が集まる機会を利用して、地域住民、児童生徒などに防災に関する知識を啓発するようにします。

２）防災訓練

①初期消火訓練

消火器による消火、バケツリレーによる消火、スタンドパイプ、可搬式ポンプによる消火訓練などを行います。

②情報収集・伝達訓練・通報訓練

地域の被害情報、住民の避難状況などを収集し、市町村や消防機関に報告するとともに、市町村などからの情報を地域住民に伝えるための訓練を行います。

消防署の協力の下、通報訓練を実際に行い体験します。

③救出・救護訓練

倒壊家屋・家具からの救出訓練を消防機関等に指導を受けながら実施します。

また救出した人の搬送、応急手当のために、消防機関や救護の専門家から指導を受けながら、救護訓練を実施します。

その際活用されるロープワーク訓練も行います。

④避難訓練

避難訓練の際には、参加者は避難経路や避難場所、避難所の安全について確認するとともに、避難時の非常用持出品や安全な服装に留意する必要があります。

要配慮者をリヤカーや車いすで避難誘導することも経験しましょう。

⑤給水・給食訓練

避難所に備蓄してあるアルファ米・ペットボトルなどを使い、実際に給食・給水活動を実施します。

■総合訓練

９月１日の防災の日などで、地域を挙げて総合訓練を実施します。初期消火、救出救護、情報伝達では、地元の指定避難所・自治体と情報共有をします。避難誘導は、要介護者の方への避難の促進と誘導体制の確認を行います。初期消火、救出救護、情報伝達、避難誘導、給食・給水などを災害が発生したことを想定して、一連の流れの中で実施します。

３）他団体との連携

自主防災組織相互の連携のほか、消防団、学校、民生・児童委員などの地域の様々な活動団体と有機的に連携し、より明確な情報の収集や活動の活性化を図り、防災をはじめとする地域の安全・安心への取組を進める必要があります。

■学校との連携

災害時を想定した避難所開設・運営について協議を行ったり、避難所ごとの避難所運営委員会の設置などを確認して、被災時における円滑な避難所の体制作りを事前にしておきます。

■福祉関係者との連携

要配慮者対策、ボランティアセンターの立ち上げなどのために社会福祉協議会、社会福祉施設関係者と事前に協議しておきます。

■NPO、事業所等との連携

外国人への支援やボランティアの受け入れ、その他さまざまなニーズに対応するために地域の NPO、NGO の力を借りることも大切です。また、多くの職員がいる企業・事業所、あるいは資機材を有するガソリンスタンド、建設会社などとも連携を深めておきましょう。

自主防災組織が行う消火活動で注意すべきポイント

１）安全確保	自分や周囲の安全を確保し、無理をせず、必要に応じて避難します。
２）消火器の適切な使い方	正確(使う消火器の適正、放射距離、放射時間を知っていることも重要)に操作することが重要です。ピンを抜いて、ノズルを向けて、レバーを押す基本的な手順を守ります。(図 12)
３）風向きの確認	火が風によって拡大する可能性があるため、風向きを確認し、風下に立たないよう注意します。 また、飛び火による延焼の警戒も重要で、安全を確保しつつ早期対応(通報、初期消火)が被害軽減に繋がります。
４）火元の確認	火元を特定し、適切な消火剤を使用します。油火災や電気火災にはそれぞれ適した消火器があります。
５）連絡体制	初期消火を試みながらも、速やかに消防署に連絡し、プロの助けを求めます。
６）冷静な行動	パニックに陥らず、冷静に状況を判断して行動します。

図 12　消火器の操作方法

出典：東京消防庁ホームページ電子学習室

平常時の活動のポイント（自主防災組織）

災害が起きてからでは間に合いません
平時のうちに互いに「顔の見える関係」を作っておきましょう

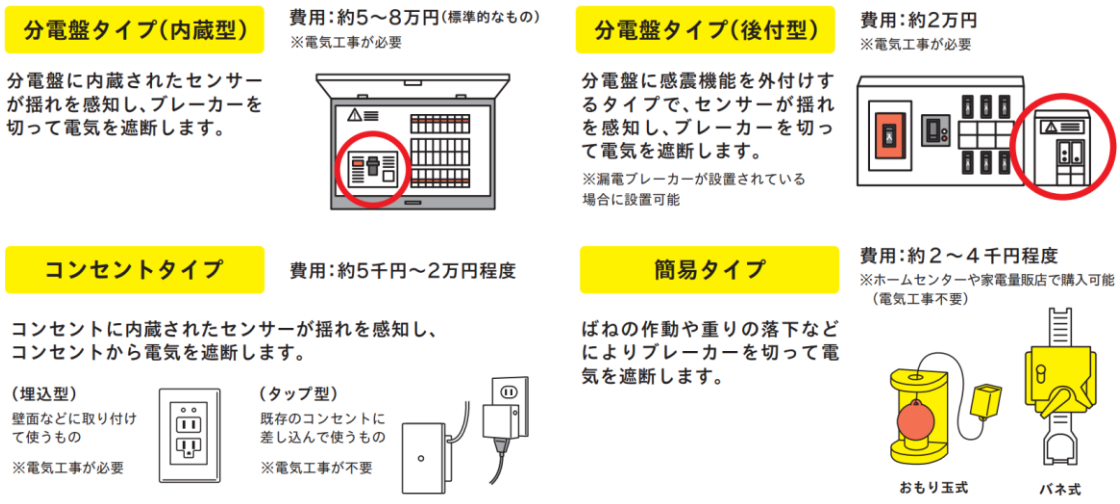
感震ブレーカー

阪神淡路大震災や東日本大震災で発生した火災の過半数が電気に起因するものでした。

地震の際には広範囲で長時間に及ぶ停電が発生します。その停電からの復旧時に出火する「電気火災」への注意が必要です。これらの火災を防止する手段のひとつが「感震ブレーカー」です。

感震ブレーカーには「コンセントタイプ」「分電盤タイプ」「簡易タイプ」等の種類があります（図 13）。

図 13　感震ブレーカーの種類



出典：経済産業省「感震ブレーカー普及啓発チラシ」

（５）自主防災組織が整備すべき資機材

地域によって必要な防災用資機材は異なりますので、地域の住民で話し合い、必要な資機材を整備しましょう。整備した資機材はリストを作成し定期的に点検をするとともに、地域の防災訓練等で実際に利用し使い方を確認しましょう。

以下に整備するべき資機材を例示します。

〈初期消火資機材の一例〉
□消火器 □活動服一式 □可搬消防ポンプ □その他初期消火活動に必要な資機材

〈避難誘導用資機材の一例〉

□ハンドマイク　□携帯用無線機（トランシーバー）
□ヘルメット　□その他避難誘導に必要な資機材

〈救助・救護用資機材〉

□バール　□チェーンソー　□担架　□救急医療セット
□ジャッキ　□のこぎり　□その他救助・救護に必要な資機材

〈避難生活用資機材〉

□毛布　□テント　□ろ水器　□ランタン　□発電機
□炊飯装置　□簡易トイレ　□投光器
□その他避難生活に必要な資機材

（６）避難所の開設と運営、避難所での生活、避難所とは

避難所とは、災害のため自宅で過ごすことが困難になった時、一定の期間、避難生活をする場所のことをいいます。また、政府等からの支援物資の受領やいろいろな情報は避難所に集まることになるのでその受け渡しの場所となります。

避難所は、主に学校や行政が管理する公民館（コミュニティセンター、市民センター等）などが指定されますが、民間施設や地域の会館などが避難所となることもあります。大規模災害では建物・住宅の倒壊やライフラインの停止等に伴い、避難所生活を強いられることがあります。東日本大震災では 46 万人以上の人々が、阪神・淡路大震災では 31 万人以上、新潟県中越地震では 10 万人以上、能登半島地震では 5 万人以上もの人々が避難所生活を強いられ、さまざまな苦労がありました。南関東直下の地震、埼玉県直下の地震をはじめとする大規模災害に備えて、自主防災組織で避難所開設・運営訓練を行っておくことが大切です。

１）避難所開設の原則

原則として、市町村長が、避難所担当職員を派遣して開設することとなっていますが、突発的な災害発生時には施設管理者（学校職員、公民館職員など）または自主防災組織代表者が開設できることとされています。避難所ごとに地域の自治会等で確認して下さい。

２）避難所に求められる機能

・安全の確保、生活物資の提供、生活場所の提供、健康の確保
・トイレなどの衛生的環境の提供、情報の提供･交換･収集
・コミュニティの維持･形成

３）避難所運営の原則

食料･生活物資の提供等は行政の役割ですが、被災者の避難生活の基本は「自主運営」であり、避難者、すなわち、地域住民自らが運営することが原則です。

４）避難所における主な課題

過去の災害の教訓から、避難所では次のような課題が生じます。自主防災組織と指定避難所施設(学校その他の公共施設)とで、日頃からどう対応するか話し合いましょう。

居住空間の割振(部屋割)、要配慮者への対応・配慮、トイレ、情報伝達
食事･物資の配給、ペット、清掃、防犯、コミュニティの維持　など

５）避難所運営委員会の構成

避難所運営委員会は、次のように避難者自らで構成します。また、性別のバランスに配慮して運営委員会の会長・副会長を配置し、避難所の運営体制の中で女性が意見を言いやすい環境づくりをすることが大切です。

・運営委員会会長、副会長（男女両方の性で構成する）
・さまざまな活動を担任する活動班(班長、副班長をおく)
・地域の世帯単位でつくる居住組(組長をおく)

〈主な活動班とその役割〉

総務班・・・・・・避難者・入退所者・外泊者の管理・問合せ・マスコミ対応
情報班・・・・・・情報収集・災害対策本部・避難者への情報伝達
施設管理班・・・・施設の管理、防火・防犯
食料・物資班・・・食料・物資の管理、配給
保健・衛生班・・・医療・介護、トイレ等生活環境の管理
ボランティア班・・ボランティアの受け入れ、調整
避難者支援班・・・困りごと相談・交流の場の提供

６）避難所開設時の主なポイント

・あらかじめ市区町村と自主防災組織、施設管理者（学校）により三者協議を行い、使用不可スペース、要配慮者スペース、一般居住スペース、感染症発生時の隔離スペース、男女別更衣室、受付場所、男女別で使用できるトイレなど避難所施設の使い方やルールを決めておきます。
・避難所の開設のための解錠ルールも決めておきます。
・避難所開設時にただちに必要な備品類は予め準備しておきます。
（通路を指定するカラーコーン、養生テープ、立入り禁止等の標示物、避難者名簿用紙、文房具、模造紙など）
・平常時にあらかじめ「避難所運営委員会」を決めておき、役割に応じて機敏に対応します。（総務班、情報班、食料・物資班、保健・衛生班、など）

７）避難所に関する重要な視点

・女性が参加しやすい避難所運営体制の構築
　役割の固定化（炊き出し担当は女性など）が起こらないこと
　男女双方の責任者を配置する
・避難所運営に男女双方が参画する
・男女別への配慮などによるプライバシーの確保
　生活空間を男女別や要配慮者に配慮すると共に女性専用スペースを設ける
・妊産婦や育児中の母親等への配慮
・ＤＶ、児童虐待児童虐待のリスクへの配慮
・介護疲れ等へのケア
・女性、子供等への防犯対策
・備蓄物資の見直しと補充
・在宅避難者への対応
・経済基盤の弱い家庭に配慮した支援策
・施設における児童の安全対策

　避難所運営は段取り八分です。
　段取りができていれば８割方は成功したも同然です。

８）入居時に参考となる視点

・世帯ごとに受付し、避難者名簿を書いてもらう
・事情がある人、支援の必要な人は申し出る
・治療や専門的介護が必要な人については、災害対策本部に連絡する
・町内ごとに居住組をつくり、スペースを決めて入居する
・要配慮者は基本的に家族で世話する
・一人暮らしの要配慮者、高齢者夫婦などは避難所運営委員会がサポートする
・情報伝達の均一性･公平性のため、最初はできる限り分散しない（全員体育館）
・外国人が来たら、外国人の中で日本語を話せる人を探す
・旅行者は、最初に退去する可能性が高いので、入り口付近にいてもらう
・ペット世話所を設けて、飼い主が責任をもって世話をする
・落ち着いたら「生活のルール」を決めて貼り出す
・就寝時は、一人暮らしの女性、乳幼児家族に対して、体育館ではなく教室を開放する。その他女性への配慮を行う

CHECK! 避難所運営のポイント

　避難所の運営は地域住民による「自主運営」
　自主防災組織で計画を立て、訓練しておかないと間に合わない

（７）災害時の避難行動要支援者対策

高齢者、障害者、乳幼児等の要配慮者のうち、災害が発生したりまたその恐れがある場合に、自分で避難することが困難で、避難のために特に支援を必要とする人を「避難行動要支援者」と言います。災害時の避難行動要支援者の支援は、地域防災の大きな課題になっています。

東日本大震災及びその後の災害では、避難行動要支援者に配慮した情報伝達、避難誘導、安否確認、避難所での配慮等が十分ではなく、避難行動要支援者およびその支援者の多くの命が失われてしまいました。

日頃、地域に高齢者や障害者など災害時に援助の必要な避難行動要支援者がいることを理解し、声をかけ合える関係をつくっておくことが避難行動要支援者支援の第一歩です。

災害が発生して、自分の身の安全を確保できたら、周りの避難行動要支援者に声をかけて避難を促します。寝たきりの高齢者など、自分で移動することが難しい人は支援者と連絡を取り、緊急な場合はおぶいひもやシーツを利用するなどして移動します。

目や耳の不自由な人には周りの状況を教え、必要に応じて一緒に避難します。

災害が発生したりまたその恐れがある場合に、避難行動要支援者一人ひとりに合わせた避難ができるよう、避難行動要支援者の状況や避難先、避難を支援する方などの情報をまとめた「個別避難計画」を作成しましょう。また、作成した個別避難計画をもとに、平常時から関係者間で避難支援方法を考えたり、避難訓練で活用するなど、計画の実効性を高めるための取組も重要です。

福祉避難所

災害時に、介護の必要な高齢者や障害者など一般の避難所では生活に支障を来す人を受け入れるために、ケア設備などが整備された既存の施設などを活用して必要に応じて開設される二次避難所で、県内の福祉避難所のうち、約 60%が高齢者施設、約 23%が障害者施設となっています。なお、福祉避難所は必要に応じて開設されるため、必ずしも災害発生直後に開設されるとは限りません。

※「避難支援プラン」について

災害時の要配慮者の所在が確認できる場合、避難情報の伝達や避難誘導などを迅速に実施するため、事前に要配慮者一人ひとりについて、誰が支援して、どこの避難所等に避難させるかを決めておくことです。行政の「全体計画」と、自主防災組織や民生委員・児童委員などの連携でつくる「個別計画」があります。

※「個別避難計画」について

高齢者や障害者など災害が発生したりまたその恐れがある場合に自ら避難することが困難な避難行動要支援者ごとに、避難行動要支援者の状況、避難先、避難を支援する方などの情報をまとめたものです。

※「避難行動要支援者」の呼称について

従来、こうした方々に対しては「災害時要援護者」と呼称してきましたが、令和 3 年 5 月の災害対策基本法の改正に伴い、国は「避難行動要支援者」と表記するようにしています。

（８）リーダーの役割

自主防災組織のリーダーは、自らが防災に関する基本的な知識や技術を身につけるとともに、平常時には、地域の安全点検、住民に対する防災知識の普及、防災資機材の整備、危険が予想される箇所や要配慮者の把握、防災訓練の指導などを行い、日ごろから住民の防災意識を高めることに努めることが必要です。

また、災害発生時には、自主防災組織を適切に指導し、率先して行動することが求められます。

（９）女性の視点から防災を考える

大規模災害では、年齢、性別、障害、病気、アレルギーなど、多様な人々が被災します。災害対応や復旧・復興に向けては、それぞれのニーズに応じた対応をする必要があります。中でも、人口の半分は女性であり、女性の視点を反映することは、地域の防災力向上につながります。そこで、日頃から、地域の防災活動や自主防災組織の役員に女性が参画することが必要です。これにより、決定する事柄に女性の視点が反映され、男女ともに協力し合える関係性ができることで、質の高い運営につながります。一例として、避難所での課題を挙げておきます。

避難所における女性視点から見た配慮（主な事項：例）

■異性の目線が気にならない授乳室、更衣室、
　女性用物干し場などの専用スペースの確保
■単身女性や女性のみ世帯の休息、就寝スペースの確保
■安全で行きやすい場所の男女別トイレ
　（男性トイレと女性トイレの設置目安１：3）
■バリアフリートイレや誰でも使えるトイレ
■簡易シャワー、入浴設備の設置

■女性用トイレや女性用更衣室に女性用品の常備
■女性用支援物資の供給(下着、靴はサイズが合わないと使えない)
■支援物資の配布は男女の担当者を配置
■避難者名簿の管理徹底　(ＤＶ被害や性の在り方等の個人情報)
■女性や性的マイノリティ等の専門委員による相談窓口の設置
■最低限の化粧品、鏡、ブラシの用意
■炊き出し、掃除等は性別を問わず力を合わせて
■性被害や暴力を防ぐ対策の周知

県男女共同参画推進センターでは、「災害・防災と男女共同参画」をテーマに県政出前講座を行い、避難所生活の配慮や日頃の備えなど、男女共同参画の視点からの防災対策について説明しています。

＜参考資料＞
・内閣府男女共同参画局から令和 2 年 5 月に「災害対応力を強化する女性の視点　～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～」が発行されています。
https://www.gender.go.jp/policy/saigai/fukkou/guideline.html

■７つの基本方針
（１）平常時からの男女共同参画の推進が防災・復興の基盤となる
（２）女性は防災・復興の「主体的な担い手」である
（３）災害から受ける影響やニーズの男女の違いに配慮する
（４）男女の人権を尊重して安全・安心を確保する
（５）女性の視点を入れて必要な民間との連携・協働体制を構築する
（６）男女共同参画担当部局・男女共同参画センターの役割を位置付ける
（７）要配慮者への対応においても女性のニーズに配慮する

■自主防災組織
・自主防災組織における女性の参画を促進する
・自主防災組織における男女の理解の促進や女性による自主防災組織の形成を支援する
・性別による役割の固定や偏りが起きないよう、自主防災組織内の活動の分担に配慮する
・地域の課題に取り組む女性を育成し、防災分野にも活動を広げるよう促す
・平常時から女性が集まることができ、防災に取り組める場所を作る
・女性リーダーの育成を推進し、平常時からリーダー同士の連携や情報共有を図る

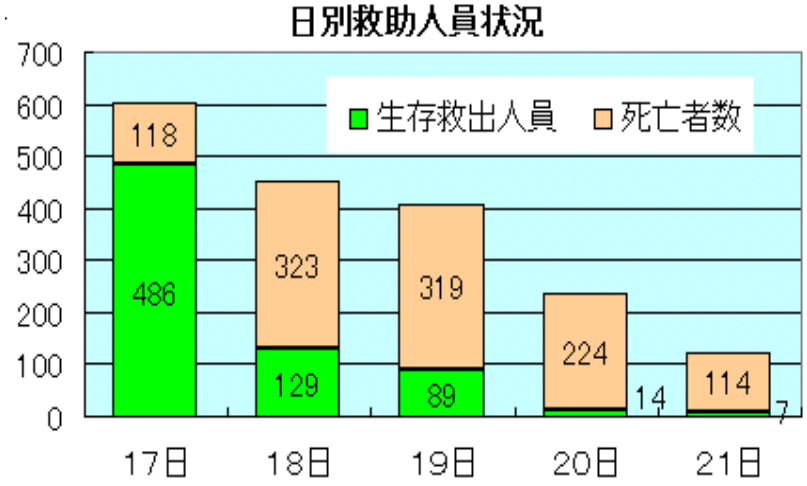
・本県では、令和 6 年 12 月に災害時にジェンダー視点・男女共同参画の視点を踏まえた避難所開設・運営が出来るよう支援する目的で「ジェンダー視点による避難所開設・運営の充実強化のための標準手引き」を作成しました。手引きは導入編と実践編に分かれており「ジェンダー視点」を取り入れた避難所運営を実践するために、避難所運営に関わる方々に御活用いただけます。

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0402/news/page/news2024122702.html

２　住民が行う救出救助の活動

（１）災害現場での「黄金の 72 時間」とは

災害現場では「黄金の 72 時間」という言葉があります。要救助者は 72 時間以内に助け出さないと、助かるはずの命も助からなくなるという意味が込められています。下のグラフは、阪神・淡路大震災の際、神戸市消防局が救助した人の数で、緑が生存救出、オレンジは助け出した時点で命が失われた方の数です。これを見ると、一刻も早く助け出すことがいかに重要か分かります。



※発災日時：平成 7 年 1 月 17 日午前 5 時 46 分　（データ：神戸市消防局）

（２）救出から搬送・応急手当まで

わが家が倒壊したり、近所の建物が倒れ、閉じ込められて助けを求める人の声が聞こえる、さらにはそこに火災が発生して延焼の危険が迫る、公助はすぐには来そうもない・・・・こんな緊急事態では、その場に居合わせる近隣住民が救出・救助に当たらなければなりません。

１）救助活動の流れ

消防、警察、自衛隊などの「救助のプロ」が到着するまでの間、地域住民が行うべき救出救助活動は次のようになります。

①自分と家族・同僚の安全確保、安否確認
②近所の状況を確認　→　要救助者ありの場合
③119 番通報する
④住民で救出できるかどうか判断する
　火災や津波が迫っている場合は、避難を優先させる
　　→住民で助けられると判断した場合には救出活動を開始
⑤できるだけ多くの人の手を借り、チームで救出活動を行う。

⑥身を守る服装を整える

安全靴、長袖衣類、ヘルメット(タオル)、手袋、マスク、ゴーグルなど

⑦役割分担する

機材を用意する人、情報を収集する人、要救助者に声をかけ励ます人、救出活動を実行する人、応急手当に当たる人、全体を指示する人

⑧検索活動

イ：周囲の状況を確認する。ガス漏れ、切れた電線、その他の危険物はないか

ロ：要救助者の位置、要救助者の状況確認(意識はあるか、挟まれて圧迫されている部位はないか等)

⑨障害物の除去

要救助者の上に覆い被さっている、屋根瓦、がれきなどを撤去していく。この時、微妙なバランスを保っている場合は、崩れないように注意する。

⑩救出

角材やバールを使って、がれき類を「てこ」の原理で持ち上げ、「当て木」をはさんで空間を確保し、救出搬送する。ジャッキがあれば使う。

⑪安全な場所に搬送して応急手当する　→　医療機関に引き継ぐ

大規模災害時に住民が行う救助活動のポイント

二次災害に注意する
近くの人に呼びかけ、チームとして活動する
日頃から資機材の保管場所を確認し、
訓練で使ってみる

2）搬送方法（イラスト出典：豊中市ホームページ防災訓練ハンドブック）

負傷した人や、歩くことができなくなった要配慮者を安全な場所へ移動することを「搬送」と言います。背負い搬送、毛布や担架などを使った搬送方法を知っておきましょう。

背部引きづり搬送

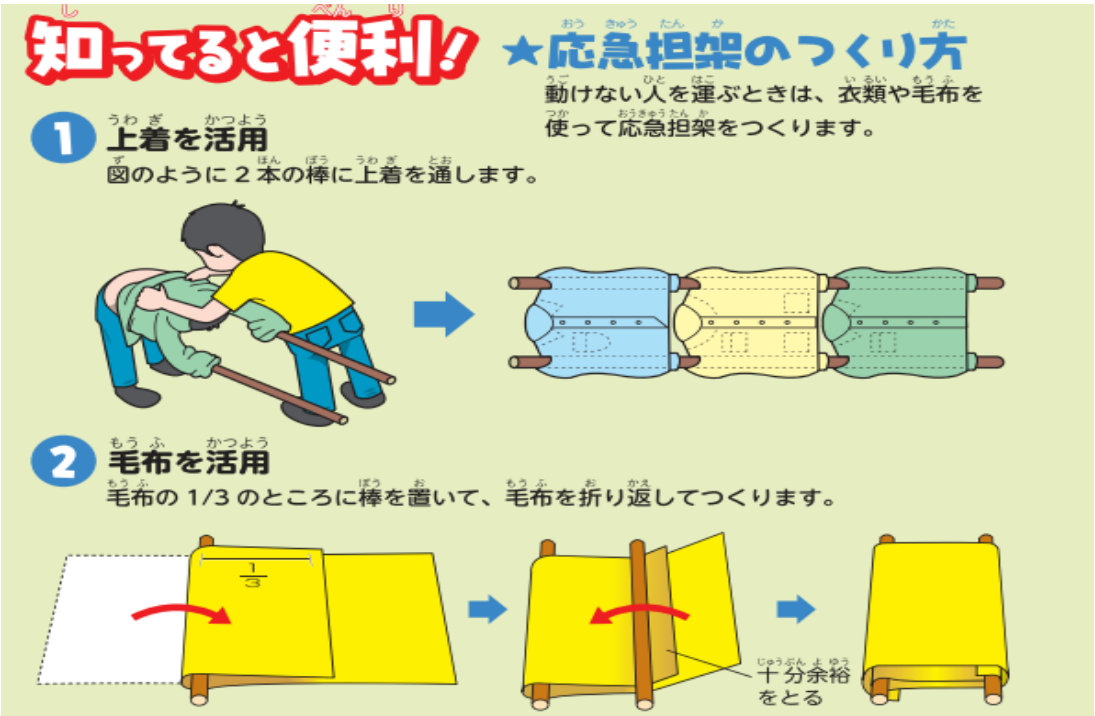
背負い搬送

一人支持搬送

毛布などを使った搬送

複数人での搬送

応急担架の作り方（出典：総務省消防庁）



（３）応急手当

１）応急手当の必要性

けが人や急病人が発生した場合、その場に居合わせたが応急手当を速やかに行えば、救命効果が向上し治療の経過にも良い影響を与えます。一人でも多くの人が応急手当をできるようになれば、お互いに助け合うことができます。

けが人が出た場合は、自主防災組織の救護班を中心として応急手当を施します。これは災害時だけではなく、平時にも起こりがちな負傷にも役立ちます。

２）直接圧迫止血法

出血部位を清潔なガーゼやタオルなどで直接強く圧迫して出血を止める方法です。

片手で止血できなければ、両手で圧迫したり、体重をかけて圧迫して止血します。

血液には直接、触れないように手当を行います。

イラスト出典：豊中市ホームページ
防災訓練ハンドブックより

＜参考＞止血帯法

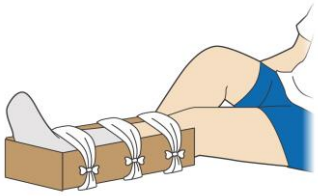
救急隊員や医療従事者が、直接圧迫止血法では止血困難なときに行う方法です。使い方を誤ると、神経損傷や筋肉損傷を引き起こすことがあるので推奨しません。

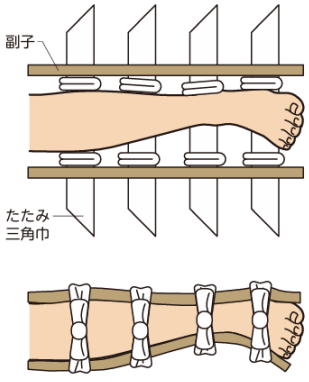
３）骨折時の固定法

骨折の固定などの手当を行うことにより、損傷部の痛み、損傷部を触った場合の激痛や腫れの悪化防止と苦痛の軽減を図ることが期待できます。

傷病者の顔色・表情を見ながら手当を行います。

三角巾（風呂敷、スカーフ等）を用意し、副子（雑誌、段ボール、傘等）を当て固定します。





４）熱傷（やけど）

一般的なやけどは、水道水などの清潔な流水で冷やします。

水泡は傷口を保護する効果があるので、破らないようにします。焼けた衣服などは無理に脱がさず、そのまま冷します。

重症の場合は､流水で冷やしながら救急車を呼びます。

５）AED を用いた救命措置

突然死の主な原因である「心室細動」による心停止は年間 2～3 万件起こっており、家庭をはじめ職場や公共の場で、決して特別な事態ではありません。

災害時のみならず平時から対応を考えておきましょう。

心停止から 2 分以内に心肺蘇生や、AED(自動体外式除細動器)で応急手当をすれば約 90%の確率で命を救え､5 分後では約 25%、10 分後ではほぼゼロの確率になるとされるので、救急車が到着するまでの間、そばにいる人が最善を尽くして迅速で適切な応急手当を施すことが期待されます。

ぜひ、消防本部や日本赤十字社による救命講習を受けて心肺蘇生法、AED の使い方を身につけておきたいものです。心停止の場合、放置したら確実に死につながります。自信がないからといって何もしないよりも、勇気をもって救命措置を行うことが大切です。

AED を使った救命措置の手順

① 周囲の安全を確認してから傷病者に近づく
② 肩を優しくたたきながら大声で反応するか確認
③ 反応がない場合、反応があるかどうか迷った場合又はわからない場合は、大声で応援を呼び、119 番通報と AED の搬送を依頼
④ 普段どおりの呼吸の有無を 10 秒以内で確認する
⑤ 普段どおりの呼吸がなかったら、すぐに胸骨圧迫を 30 回行う
⑥ 人工呼吸をする
気道を確保し鼻をつまみ、胸の上りが見える程度に 2 回吹き込む
注：人工呼吸は訓練を積み技術があり、行う意思がある場合とする
⑦ AED が到着したら、カバーを開け電源が入っているか確認する

以後は音声メッセージに従い操作する

⑧ 電極パッドを貼る
電極パッドが傷病者の肌に直接貼れるよう胸をはだけます
⑨ 心電図の解析
傷病者にふれないよう、誰も触れていないか確認する
⑩ 電気ショックを行う
自動的に充電が開始され「ショックが必要です」等の音声で指示される。
誰も傷病者に降れていないことを確認し、ショックボタンを押す
電気ショックが完了すると、直ちに胸骨圧迫を行います
⑪ 心肺蘇生と AED の手順
心肺蘇生を再開して 2 分ほど経ったら、再び、AED が自動的に心電図の解析を行う

以後は、<⑨心電図の解析、⑩電気ショック、⑪心肺蘇生の再開>の手順を、約 2 分間おきに繰り返します。

（総務省消防庁、 東京消防庁資料等より要約）

３　ペットの防災

（１）ペットとの避難について

災害時にペットを守るために最も大事なことは、まず飼い主が無事でいることです。自らの身を守るために準備や訓練をし、災害時に適切な行動がとれるよう備えておきます。

その上で、ペットと共により安全な避難場所へ避難することがペットを守るための第一歩になります。ペットを連れた避難には、名称と定義があります。

１）同行避難

災害の発生時に、ペットと共に危険な場所から安全な場所へ避難すること。その”避難行動自体”を「同行避難」といいます。

同行避難は、避難所等で飼い主がペットと同室で生活することを意味するものではありません。ペットの飼育環境は避難所等によって異なります。

環境省は「同行避難」を推奨していますが、各自治体で同行避難ができる避所の数や対応はまちまちです。同行避難ができる避難所は増えていても、ペットと一緒に室内に避難できる避難所は、全国でもかなり少ないのが現状です。

ペットと同室で避難ができない避難所の場合、ペットの飼育場所は様々で、避難所によって異なります。飼い主の平時からの備えはもちろん、自治体のペット防災対策も重要です。居住する自治体ではどのような防災計画になっているのか、飼育場所も含めて事前に確認しておきましょう。

（２）平常時に備えておくべきもの

１）ペット防災について備え

災害の発生時に避難所などに避難する場合、動物由来感染症が他の避難者や動物に感染しないようにしたり、各避難場所で定められたルールを順守する必要があります。避難者の中には、動物が苦手な人やアレルギーを持っている人もいます。他の避難者への配慮は必要不可欠です。

そのためにもペットの健康管理やしつけなど、平常時からの適正飼養が最も効果的な災害対策になります。

２）住まいや飼育場所の防災対策

家具やケージの固定、転倒防止、落下防止、ケージなどペットの避難場所（隠れ場所）の確保

３）ペットの健康管理

シャンプーやトリミングで身体を清潔に保つ、ノミ、ダニ、フィラリアなどの寄生虫予防各種ワクチン接種、不妊去勢手術　など

４）ペットのしつけ

決められた場所での排泄、ケージやキャリーバックでの生活、不必要に吠えない、他の人や動物に怖がらないよう慣らしておく

５）迷子にならないための対策

マイクロチップ、首輪や迷子札、鑑札、狂犬病予防注射済票などの所有者の明示（東日本大震災では、迷子になったペットが多数いました）

６）ペットの登録情報に変更はありませんか？

転居などでペットの登録情報に変更が生じた場合、変更手続きを確実に行っておきます。

７）ペット用の避難用品や備蓄品の確保

キャリーバッグやケージ、首輪とリード（犬の場合）、犬用靴下（大型犬を徒歩で避難させる場合に瓦礫等によるケガ防止のため）、療法食、薬、ペットフード（少なくとも５日以上）、水、伸びないリード、ペットシーツ、排泄物の処理用具、トイレ用品（猫の場合：使い慣れた猫砂または使用済み猫砂の一部）、食器、タオル、ブラシ、新聞紙、ガムテープ、バスタオル、ブルーシートなどを確保しておきましょう。

８）ペット防災手帳

ペット防災手帳は、緊急時の対応方法・連絡先の記載、ペットの情報（特徴やマイクロチップの番号、既往歴・服薬など）を記入することで、災害時だけでなく日常のペットの手帳としても活用できます。

９）避難訓練

居住する自治体が実施していたら、ペットとの避難訓練に参加して下さい。参加してみることで今何が足りないか気づくことができます。

１０）緊急時のペットの預け先

ペットの一時預け先について、県外の親戚や友人など、複数探しておくことも大切です。特に大型の動物や危険な動物など、専用の飼育施設が必要な動物については避難所での受入れが困難です。飼い主自身とペットの安全確保のためにも信頼できる一時預け先があれば安心できます。

１１）多頭飼育している場合

飼い主自身が同行避難できる頭数に限りがあるため、すべてのペットの安全確保が困難になる可能性が高いです。このようなリスクを認識し、災害時の避難方法や飼育場所の確保を検討しておく必要があります。

（３）地域とのつながり（共助）

同じ地域の住民ならば、避難所も同じかもしれません。近所の飼い主同士での交流を持ち、ペットの情報を共有するなかで、普段から避難先での共助についての話し合いができるようにしておきましょう。

また、自治会単位で行う災害対策の打合せ（ペットに関わらず）に参加し、地域の共助体制に参加しておくことも有効です。特別なことをしなくとも、日頃のあいさつなどのコミュニケーションや、犬の散歩時にちょっと世間話ができるような関係を作っておきましょう。

適正な飼い方に気を配り、近所方との関係が良好であれば、災害時でも自然な助け合いへとつながっていきます。

（４）避難所に同行避難したときに必要なこと

１）避難者の受付時にペットの手続きも行います。

２）避難所での飼養管理の基本ルールを理解します。

このルールは事前に周知されていたり、入所の受付時に説明される場合もあります。発災直後は混乱が生まれやすいので、できれば事前に内容を確認しておくと安心です。

３）飼い主の会（仮）の立ち上げと参加

大規模な災害により避難生活が長くなった場合、避難を継続しながら自宅の片づけをしたり、避難所から仕事に向かうなど、少しずつ元の生活に戻るための時間が増えていきます。

そのような不慣れな環境の中で飼い主だけでペットの世話を続けていくことは、なかなか容易ではないので、飼い主同士が集まり、共に助け合える場を作ることも必要です。

（参考資料）

１．環境省ホームページ

・人とペットの災害対策ガイドライン
https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h3002/0-full.pdf

・災害、あなたとペットは大丈夫？
人とペットの災害対策ガイドライン＜一般飼い主編＞
https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h3009a/a-1a.pdf

・人とペットの災害対策ガイドライン　災害への備えチェックリスト
https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/r0303b/full.pdf

２．埼玉県ホームページ

・一般飼い主さん用　ペット同行避難ガイドライン

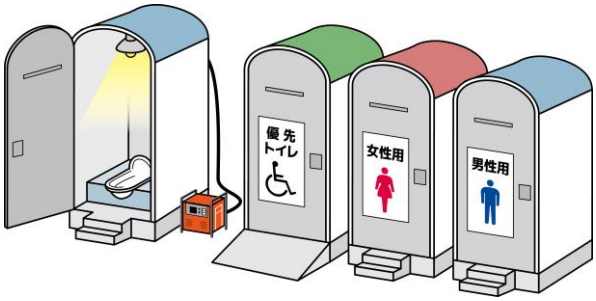
https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/178227/guidelime2.pdf

・ペット動物のための防災手帳

https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/21414/bousaitechou.pdf

４　災害時のトイレ事情と災害用トイレの準備

災害時には、食料や水を確保することは非常に重要になりますが、トイレの準備とその衛生対策をしっかりと行うことも同様に大切になります。



阪神淡路大震災（兵庫県南部地震）以降、地震や風水害でトイレが使えなくなることが多くなっています。

被災した場合、食料や水より先にトイレが必要になっていることが報告されています。

水や食料は災害発生時に多少は我慢することができますが、排泄（トイレ）を我慢することはできません。過去の災害では、トイレに行く回数を減らすために水分を控えたことで慢性的な脱水状態となり、下肢静脈血栓ができやすくなったと言われています。

またその後の避難生活では、精神的にも体力的にも大きな負担が強いられます。平常時は、「食べること」「排泄すること」などは自然にできますが、災害時はあたり前のことがいつも通りにできなくなることがあります。

特に、子どもや女性、高齢者、障がい者などの災害時のトイレをどうするのか考えることは非常に大切です。対応をしっかりとしなければ、最悪の場合、エコノミークラス症候群等になり災害関連死に繋がることもあります。

学校や公民館などの公共施設は、災害時には避難所となります。多くの人が共同生活する場となりますので、災害時を想定したトイレの整備を行わなければなりません。避難所における災害時のトイレとその衛生対策や公衆トイレ、自宅のトイレを含めた災害時の総合的なトイレ対応について検討・見直しをしていくことが必要になります。

災害用トイレには、様々なタイプ・製品があります。避難所を始め、自宅などに適したトイレを備蓄し、使用方法を事前に検討し、訓練しておくことが必要です。トイレ対策を徹底することは、避難者や被災者の方たちの健康を守り、衛生管理を徹底していくことで、避難所の安定的な運営にも役立つと考えられます。

CHECK! 携帯トイレ

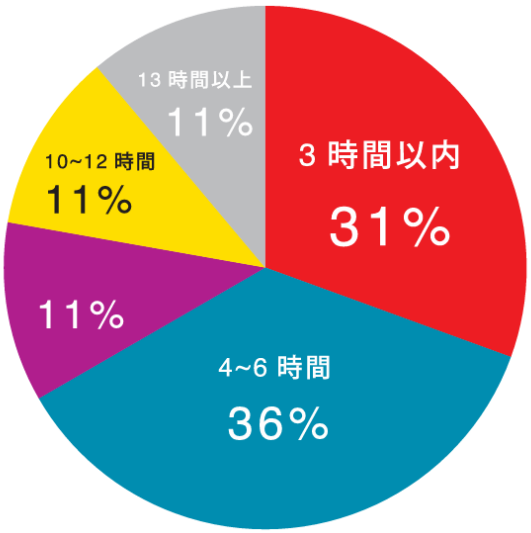
断水や下水道が使えなくなった時に洋式便器等に設置して使用する便袋（し尿をためるための袋）のことで、プライバシーを守れる空間があればどこでも使うことができます。

おむつのように吸水シートがあるものと粉末状の凝固剤で排せつ物を固めるタイプがあります。

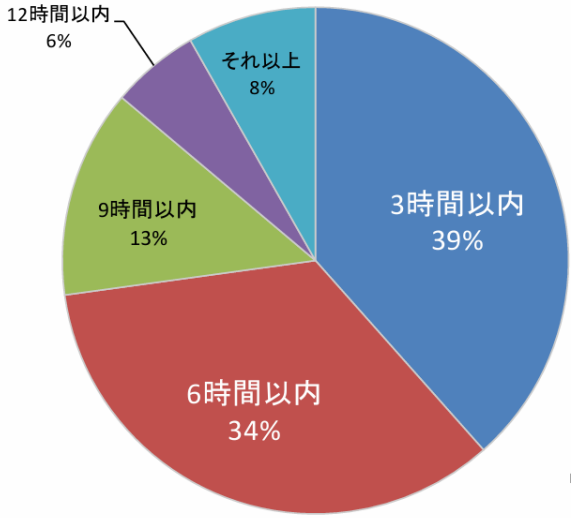
携帯トイレの必要数は次のようにして求めます。

1日の排泄回数（人/約5回）×家族の人数×7日分以上

CHECK! 災害時に何時間でトイレに行きたくなったか



東日本大震災3.11のトイレ
発災から何時間でトイレに行きたくなったのか



© 2018 NPO Japan Toilet Labo.

平成28年熊本地震
「避難生活におけるトイレに関するアンケート」4頁
地震発生後最初にトイレに行きたいと感じた時間はどのくらいですか？
実施主体：岡山朋子(大正大学人間学部人間環境学科)
協力：特定非営利活動法人日本トイレ研究所

参考・出典：日本トイレ研究所ホームページ　災害時のトイレ

第３部　ワークショップにより災害対応を考える

１　災害図上訓練 DIG

人はイメージのできない災害やリスクに対応することはできません。

地域防災の出発点は、「災害をイメージすること」「自分たちのまちをよく知ること」から始まります。

そのための有効な訓練手法が災害図上訓練です。災害図上訓練は、英語の「Disaster Imagination Game」の頭文字をとったもので「DIG」と呼ばれることもあります。

災害図上訓練を行う前に地域のハザードマップを理解することから始まります。

その後、災害図上訓練を行い、仕上げに「まち歩き」を行い実際の地形や危険箇所などを確認し、最終的にその結果を安全マップに落とし込み、地域全体で共有することで地域防災力を強くしていきます。

【参考】ハザードマップについて

自然災害で想定される被害の予測やその軽減、防災対策を目的として作成された地図で、被災想定区域や避難場所、避難経路などの防災関係施設の位置などが表示されています。これを利用することで、災害時の住民の安全確保に役立ちます。

ハザードマップを利用する上で注意することは、まず色がついているところは要注意です。ただし、人が生活していないなど色がついていない場所は安全が担保された場所ではないことに注意が必要です。特に、色がついている地点との境目付近で、ギリギリセーフ、のような場所は要注意です。

ハザードマップの中でも洪水ハザードマップは精度が高いことが多く、過去の浸水害でもほとんどハザードマップの通りに浸水しています。ただし、想定を超えることはありますので、注意が必要です。

ハザードマップには次のようなものがあります。

・地震ハザードマップ（揺れやすさマップ）
・洪水ハザードマップ
・内水氾濫ハザードマップ
・土砂災害ハザードマップ
・ため池ハザードマップ
・津波ハザードマップ
・高潮ハザードマップ
・火山ハザードマップ

ハザードマップは基礎自治体ごとに作成されています。紙だけではなくデータとして各々の基礎自治体のホームページにアップされています。

この他、国土交通省が「ハザードマップポーサルサイト」を運営しています。「重ねるハザードマップ」と「わがまちハザードマップ」があり、「重ねるハザードマップ」では、いくつかの種類のハザードマップを重ねて表示することができます。これは、災害図上訓練でのハザードマップを重ねて表示させることと同様な効果があります。

（１）災害図上訓練 DIG の進め方

災害図上訓練には次の 3 つのステップがあり、実施時の状況により組み合わせを変えて行うことができます。

災害図上訓練は、使用する地図を変えることでさまざまな形で実施することができます。下記の 3 つのステップが災害図上訓練の主な内容になります。

１）災害図上訓練（ステップ 1）

居住地域の地図にハザードマップなどを参考にして、役に立つ場所や危険な場所、被害想定による地域の状況を書き込み、完成した地図を見て災害時の対応について検討します。

①まちの特性を知る

自分たちの住んでいる地域の地図を使って、まちの特性を確認します。

・地形（海、川、湖、丘、山、崖、埋立地など）
・道路、鉄道、橋などのインフラ
・公共施設、防災拠点（市役所、役場、消防署、警察署、病院など）
・木造住宅密集地域、危険な場所
・一時避難場所、指定避難所、広域避難場所、福祉避難所の場所

②被害想定を知る

市町村では、地震その他の災害が発生したら、どのような被害が起こりうるのか、被害想定を発表し、ハザードマップ、防災マップを作成しています。

これを地図上で確認します。

・地震による揺れ（想定震度）
・液状化現象
・地域危険度（建物倒壊危険度など）
・洪水（浸水エリア、浸水深、浸水継続時間）
・土砂災害危険箇所　・火山災害　ほか

なお、過去の災害履歴や江戸時代の地図、地名を調べて由来を確かめることも重要です。古くからの地名で要チェックなのは、「さんずい」の漢字 「池、沼、泥、湖、浜、沢、江、淵、潟、渓など」が入った地名です。海や川沿いに　できた集落ということが考えられ、災害が発生した時には、地盤が弱い、洪水、液状化現象などに注意が必要となります。

③災害時の対応を考える

できあがった地図を見て、気が付いたことを各自それぞれ付箋に書き、全員分を模造紙に貼り出し、リーダーが中心となって内容ごとにグループ分けして、気付いたことの確認を行います。その後、グループごとに発表を行います。

災害時には身の安全を図ることが最優先であり、安全な場所へどう避難するか、地図上で確認します。避難は、地震、津波、洪水、火災、土石流などいろいろな災害を想定して、それぞれの場合にどこへ避難するのが安全なのかを話し合います。

２）災害図上訓練（ステップ 2）

具体的な災害を想定し、自主防災組織の応急対応（救出救助）を考えます。

ステップ 2 は、自主防災組織の地元町内図(数百メートル範囲程度)等を使って、災害発生時の自主防災組織の対応をイメージ訓練することができます。

①「まちの現況図」と「災害発生時の状況図」を用意します。

「まちの現況図」は、自主防災組織役員、民生委員の他、元消防署長や元看護師など、地域での災害対応に期待できる人の家を表示します。

「災害発生時の状況図」は、大規模災害時に同時に起こってくる家屋倒壊や火災、水道管破裂等の災害を想定して作成します。災害時に支援が必要になる要配慮者の家も仮定します。

②要配慮者への支援について、家の場所の危険度や要配慮者の状況などから支援の優先順位を決め、支援方法を考え、全員で話し合います。

大規模災害時には、同時多発でさまざまなことが起こってきます。自主防災組織の役員は、どこに集まって情報収集し、誰がどう助けるかを判断する必要があります。ステップ 2 は、その対応のための訓練となります。

３）災害図上訓練（ステップ 3）

地震と気象の災害に起因するリスクとその対応について考えます。

①自分の住んでいる地域で発災した時にどのようなリスクがあるのかを参加者全員で考え、まとめます。

災害をイメージできないとその後の対応に大きく影響します。

②考えられた災害のリスクからそれに応じた対応策を平常時と災害発生時に分けて自助･共助･公助それぞれについて考えます。

４）災害図上訓練の準備品

①災害図上訓練の準備品

居住地地図(第 1 ステップ､第 2 ステップ)、
ハザードマップ、防災ブック、文房具類　等

災害図上訓練の実施方法

ステップ 1～3 の 3 つの災害図上訓練は、一つ一つ別々に行うこともできます。講座の時間により適宜調整が可能です。ステップ 2 は自主防災組織の活動に関する研修、ステップ 3 は災害図上訓練以外の講座でも行うことができます。

DIG 実施の際のポイント

①地図を使って作業することによって「まちの現況」を理解します。
②ハザードマップを写すことによって災害をイメージします。
③グループで話し合うことにより「まちの防災」について共通意識を形成します。

２　避難所運営ゲーム HUG

避難所をイメージし、どのような課題が生じるのか、その課題にどう対応したらよいのか、図上で訓練するための手法が「避難所運営ゲーム HUG」です。HUG の進め方について、留意点を説明します。

（１）HUG 教材・説明書を読む

HUG は、開発者である静岡県が制作した教材を使って実施します。教材には取扱説明書がついていますので、この説明書にしたがって進めていきます。

１）学校、体育館、教室などの図面を確認する

避難所を想定した学校の図面が収録されていますので、必要な箇所をコピーして使います。体育館および学校敷地の図面は A1 にてプリントすることが望ましいですが、A3 サイズを 4 枚つないで作成することもできます。

２）設定条件を確認する

災害の規模、日時、場所、天候、ライフライン、学校の状況などを確認します。特に注意が必要なことは雨天であることです。グランド等、雨のあたる場所に避難者を待機させることが困難です。対応が急がれます。

３）避難者カードを確認する

避難者を想定したおおよそ 250 枚（バージョンによっては 280 枚）のカードがあります。これを、班のなかで読み上げ係を決めて大きな声で順次読み上げます。カードに記載された情報についても、よく確認し、必ずナンバー順に読み上げます。

（２）HUG の実施

定められた時間で、目標とする枚数のカードを読み上げ、対応を決めていきます。一般的には、およそ１時間程度の時間で、避難者想定カードおおよそ 250 枚をすべて読み上げて対応することとなっています。この目的は、避難所開設時には、同時多発で多数の課題が生じるので、対応の大変さを感じてもらうためです。

●ゲームの流れ
①カードの読み上げ係を決める
②ゲームの設定条件を説明する
③自己紹介をする（アイスブレーキング用紙を使う）
④ゲームの開始と作戦会議（立ち入り禁止区域と通路の設定）
⑤ゲーム本番
⑥まとめ

（３）まとめ・振り返り

ゲーム終了後には、班で結論の出なかったカード対応、急いで決めたけれども、意見が分かれたカード、他の班がどう決めたか関心のあるカードについて、各班から結果発表と意見交換の時間を設け､全体の振り返りを行います(基本は 30 分程度)。

【進行例】用意したメモ用紙(付せん)を全員に配布し、次の質問を記入します。
「私たちのグループでは、〇〇は△△だから、××しました。
他のグループではどうしましたか?」

【例】「私たちのグループでは、盲導犬は、人と同じように扱うべきだと思ったので、家族といっしょに１年２組に入ってもらいました。
他のグループでは、どうしましたか?」

記入したメモ用紙(付せん)をグループでまとめ、グループから１つを選んで発表してもらいます。その質問に対して、他のグループから意見を求めます。
この質問を何回か繰り返して、他のグループとの比較検討を行います。

HUG の姉妹ゲーム

避難所運営ゲーム HUG は、静岡県で 2007 年度に開発されたものです。

2019 年になりイラストを採用して親しみやすさを向上させるとともに、文字サイズを大きくして視認性を向上させた「新地震バージョン」が開発されました。

この他には、「風水害バージョン」「イラストふりがなバージョン」「要配慮者バージョン」「社会福祉施設バージョン」などがあります。

３　マイ･タイムライン

タイムラインは、主に自治体が災害の特性や危険性を常日頃から共有し、災害発生時に迅速・円滑・的確に対応するために作成した事前防災行動計画です。

米国ニュージャージー州では前年のハリケーン・アイリーンによる被害経験をふまえて「タイムライン」を整備した結果、ハリケーン・サンディによる被害発生の数日前から関連機関が連携して対応した結果、被害の拡大を防ぎました。

マイ・タイムラインは、住民一人ひとりのタイムライン（防災行動計画）であり、台風等の接近による大雨によって河川の水位が上昇する時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、自ら考え命を守る避難行動のための一助とするものです。

その検討過程では、市区町村が作成・公表した洪水ハザードマップを用いて、自らの様々な洪水リスクを知り、どの様な避難行動が必要か、また、どういうタイミングで避難することが良いのかを自ら考え、さらには、家族と一緒に日常的に考えるものです。災害発生時の行動のチェックリストとして、またどう行動するのかの判断のサポートツールとして活用することにより「逃げ遅れゼロ」を実現していきます。

マイ・タイムラインは、平成 27 年 9 月関東・東北豪雨における避難の遅れや避難者の孤立の発生を受けて、住民一人ひとりの単位で、水害からの防災に関する知識と心構えを共有し、事前の計画等の充実を促すためのツールとして開発されました。

（１）マイ・タイムラインの検討手順

住民一人ひとりが洪水ハザードマップの記載内容を理解し、各々が置かれた状況に応じて自らの判断で避難行動に繋げるために、次の手順で検討を進めます。

STEP1　自分たちの住んでいる地区の洪水リスクを知る
- ・過去の洪水を知る
- ・地形の特徴を知る
- ・水害リスクを知る

STEP2　洪水時に得られる情報とタイムラインの考え方を知る
- ・洪水時に得られる情報とその読み解き方を知る
- ・タイムラインの考え方を知る
- ・洪水時の自らの行動を想定する

STEP3　マイ･タイムラインを作成する
- ・一人ひとりのタイムラインを作成する

（２）マイ･タイムライン検討のポイント

マイ･タイムラインの検討は､洪水ハザードマップ等を用いて居住地などの自ら関係する水害リスクや入手する防災情報を「知る」ことから始まり、避難行動に向けた課題に「気づく」ことを促し、どのように行動するかを「考える」場面を創出することが重要です。

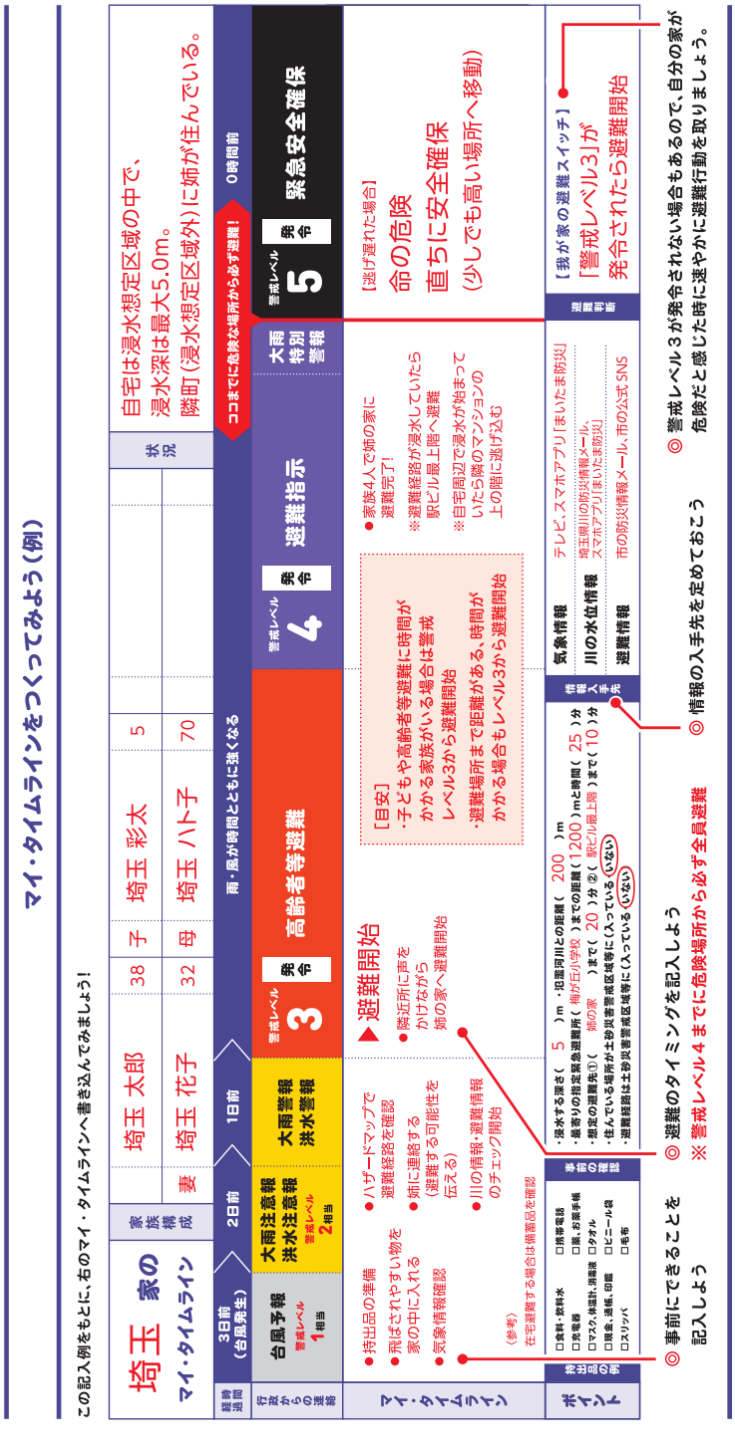
また、他者の意見等を参考に自分自身に置き換えて「気づく」こともあるため、ワークショップ形式による検討が推奨されています。

（３）デジタル・マイ・タイムライン

台風の接近時などに、住民一人ひとりに合わせて、あらかじめ時系列で整理した自分自身の避難行動計画である「マイ・タイムライン」とスマートフォンアプリの防災情報のプッシュ通知機能などデジタル技術を融合させたものです。

現在、デジタル・マイ・タイムラインのアプリは、各アプリ開発会社等より提供されているので、利用者が選択して利用することが可能です。

マイタイムラインの作成例



出典：埼玉県 防災マニュアルブック「風水害・土砂災害編」

４　クロスロード

（１）ゲームの特徴

ゲームを通じ、参加者は、災害対応を自らの問題として考えることができ、かつ自分とは異なる意見・価値観の存在への気づきも得ることができます。

また、防災に関する困難な意志決定状況を素材とすることによって、決定に必要な情報、前提条件についての理解を深めることができます。

（２）ゲームの概要

ゲームの参加者は、カードに書かれた事例を自らの問題として考え、YES か NO かで自分の考えを示すとともに、参加者同士が意見交換を行い、ゲームを進めていきます。

（３）ゲームの目的

１）災害対応を自らの問題として考え、様々な意見や価値観を参加者同士が共有することです。

２）災害対応においては、必ずしも正解があるとは限らず、また、過去の事例が常に正解でないこともあります。ゲームを通じて、それぞれの災害対応の場面で誰もが誠実に考え対応すること、また、そのためには災害が起こる前から考えておくことが重要であることに気づくことが重要です。

（４）開発の経緯及びゲームの進め方

１）災害対応カードゲーム教材「クロスロード」は、大地震の被害軽減を目的に文部科学省が進める「大都市大震災軽減化特別プロジェクト」の一環として開発されました。

「神戸編・一般編」は、阪神・淡路大震災で災害対応にあたった神戸市職員へのインタビューの内容をもとに作成されており、実際の対応において神戸市職員が経験した事例をカード化したものです。

「市民編」「学校安全編」「大学生編」「ボランティア編」なども作成されており「神戸編・一般編」と「市民編」は、京都大学生活協同組合を通じ一般にも販売されています。

２）ゲームの基本的な進め方は、カードの設問に対し、各自が YES か NO かで自分の意見を示し、多数決により勝者を決定しますが、正解は示されていません。

なぜそのように考えたのかについて、参加者同士で意見交換することが重要なポイントとなります。

５　まち歩き

（１）まち歩きの概要

地震や火災、水害などの災害が発生すると、普段慣れているはずのまちの姿が一変します。災害が発生すると思いもよらないことにあう場合があります。例えば、避難場所がどこか分かっているのに、たどりつく道がわからなかったりすることもあります。日ごろから自分のまちをよく知っておくことが重要になります。

いざという時のためにまち歩きを行って自分たちの防災マップを作ることが必要になります。「住んでいる地域で災害が起きたら…」ということを意識しながら、地域の状態や危険な場所などを、地域の人たち等と一緒に歩いて確認し、“自分たちのまち専用の防災マップ”を作りましょう。

住民が自ら地区の問題箇所（危険、要注意）を発見し、その解決策を話合い、改善策を提案します。

（２）まち歩きの目的・効果

１）状況を共有することにより、災害に対する被害を軽減でき、防災への関心が家族・住民に伝播され高まる

２）避難誘導、避難経路の確認等ができ素早く安心して避難することができる

３）防災マップを作ることにより、地区の住民同士のコミュニケーションが促進される

４）防災マップは、「防災・防犯・交通安全」の観点から確認できる

（３）まち歩きに必要なもの

１）まち歩きのとき

まち歩き用地図、筆記用具、カメラ(デジカメなど)、かばん・クリップボード

２）防災マップづくりのとき

マップづくり用地図、色ペン、マジックペン、模造紙、下敷き用新聞、マークシール、ふせん紙、はさみ、のり、セロハンテープ、プリンター、印刷紙(撮影した写真の印刷用などに)

（４）防災マップのつくり方

１）準備

まち歩きをするエリアやルートを設定する。
まち歩きのテーマ(点検する項目)などの
ルールを決めます

２）まち歩き実施

実際にまちを歩き、災害が起きたときに役立ちそうな場所や危険な場所などを確認します。

（チェックポイント）

・災害時に役立つ場所

公園、神社などの広い空間、消火栓、消火器、防火水槽がある場所、コンビニ、スーパー、病院 など

・災害時に危険な場所

狭い道路、行き止まりの道路、ブロック塀、自動販売機、がけ、坂道、階段、段差、側溝 など

３）防災マップづくり

発見したことを地図に書き込みます

４）発表（意見交換）

防災マップをもとにまち歩きで気づいたことを発表し、共有します

第４部　過去の災害を知り防災計画に活かそう

１　埼玉県の災害と防災

（１）風水害

１）地形と特徴

古来、群馬県の北端を源とする利根川と埼玉県の西部の秩父を源とする荒川は県東部地域で合流して東京湾（旧江戸湾）に注いでいました。

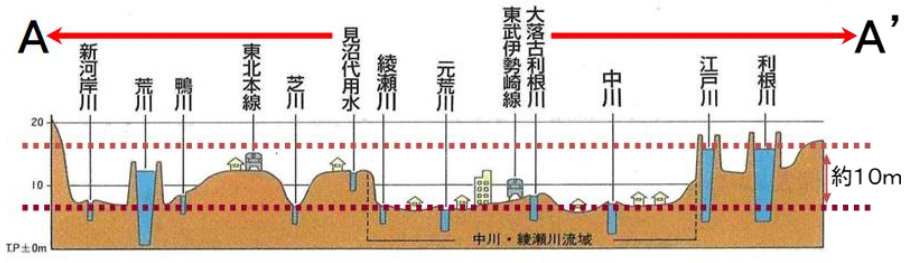
江戸時代になり、新田開発や舟運開発、加えて江戸を水害から守るために川の付け替え工事が行われ、その結果、利根川は栗橋（現久喜市栗橋町）から関宿（現千葉県野田市）・佐原（現千葉県香取市）・銚子市を経て太平洋に、荒川は熊谷から川越・川・隅田川を経て東京湾に流れることとなりました。

本県の河川は、西の奥秩父山地などから比企丘陵や武蔵野台地などを経て、東の荒川低地や中川低地など県土の 37%を占める低地部に流れています。本県には河川の合流点が多く、本川から支川への逆流や、支川から本川への排水不良など、洪水時に水位上昇しやすい原因を抱えています。

さらに、南東部はお椀の底のような地形になっていることに加えて地盤沈下の深刻な地域でもあることから、特に降った雨がたまりやすく、はけにくい地域です。一方で、水害リスクの高い地域では、市街化による人口や資産の集中が進行しています。

埼玉県地形略図

A-A'断面図



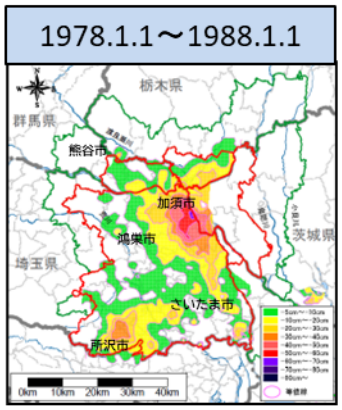
浸水リスクの高い南部・東部の低平地に人口が集中

過去10年間(平成25年～令和4年)の
都道府県別浸水戸数 ワースト10

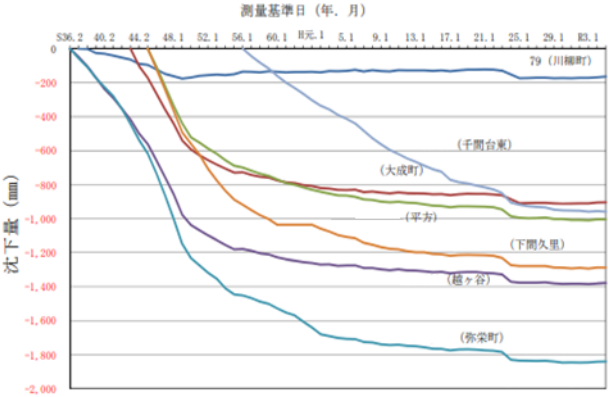
順位	都道府県名	浸水戸数
1	宮城県	26,625
2	栃木県	22,520
3	広島県	21,952
:	:	:
7	埼玉県	16,883
:	:	:
10	茨城県	14,410

（出典:国土交通省「水害統計」より河川砂防課作成）

関東平野北部における地盤沈下の状況



（出典:国土交通省 水管理･国土保全局水資源部
「関東平野北部における地盤沈下等の状況について」）



（出典:「埼玉県地盤沈下調査報告書(令和4年観測成果)」）

２）水害・土砂災害

①明治 43 年（1910 年）8 月の大洪水（台風と梅雨前線による）

8 月 2 日～12 日まで 10 日間降り続いた長雨の影響で河川が増水、荒川・利根川の堤防が決壊し、県内の住民・家畜・家屋・田畑に莫大な被害が発生しました。

8 月 10 日 24 時間雨量は、秩父の野上で 414.2 ㎜、飯能の名栗で 343.3 ㎜、かつ名栗での 16 日までの総雨量は 1215.8 ㎜で、現在でも災害が発生する降雨量でした。

この台風による被害は全県内に広がり、記録に残る埼玉県内の被害は、死者・行方不明者 347 名、全半壊・破壊・流出家屋 18,147 戸、床上・床下浸水 84,538 戸でした。

②昭和 22 年（1947 年）9 月カスリーン台風

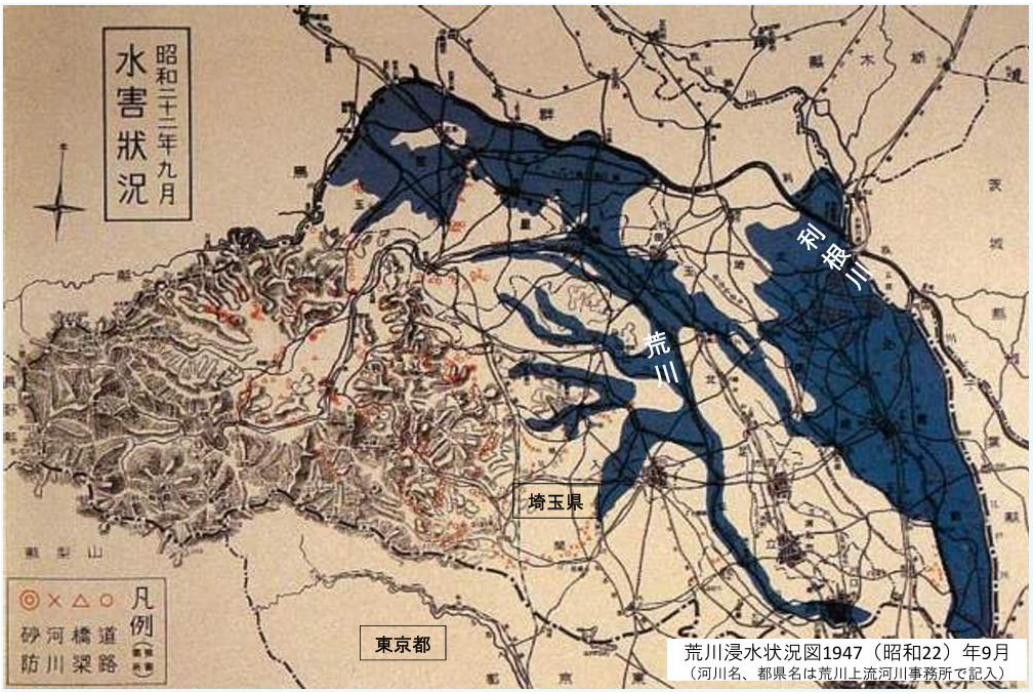
昭和 22 年 9 月 14 日夜半から翌 15 日、小笠原方面から北上、房総半島を横断、三陸沖に去った台風。秋雨前線を刺激し、特に利根川の上流域で総雨量は 600 ㎜を超え、赤城山・榛名山と群馬県中央部から南部にかけて広がり、16 日未明に埼玉県東村（現加須市）で堤防が決壊（この地域は昔から水害常襲地域）し、利根川東遷以前の昔の利根川の道筋に沿って流れました。

また、荒川でも鴻巣市や熊谷市久下地先で堤防が決壊し、更にその濁流が中小河川の堤防を決壊させながら、17 日には利根川が決壊した濁流と合流しました。

その後、9 月 20 日午後には多くの市区町村に被害をもたらし、濁流は東京湾にまで達しました。

両河川の破堤で各地に土砂災害と洪水氾濫をもたらしました。この大雨により、県内 316 市町村のうち約 7 割にあたる 228 市町村に被害がおよび、破堤 83 ヶ所、橋梁流出 288 ヶ所、道路崩壊 37 ヶ所で発生しました。

死者 86 名、負傷者 1,394 名、家屋の全半壊・流出家屋 3,234 戸、床上・床下浸水 78,944 戸と全県下に被害が及び、被災人員 3,488 百人、農産物の被害は 100 億円にのぼりました。



出典：「埼玉県　写真集荒川　改修六十年史」荒川上流河川事務所

③昭和 34 年(1954 年)9 月伊勢湾台風

9 月 24 日午後 6 時過ぎに紀伊半島潮岬西方 15 ㎞地点に上陸し、北陸地方を経て、日本海に抜けた大型台風。

県内は、川越で瞬間最大風速 36m を記録するなど、暴風による家屋の倒壊などの被害が大きく、また、秩父では 265 ㎜の大雨を記録しています。

26 日夜半には川口・浦和の一部を除いて県内すべてで停電しました。県内の被害は、死者 8 名、負傷者 55 名、全壊家屋 351 棟、半壊家屋 1,155 棟にも及びました。

なお、この伊勢湾台風が契機となり、1961 年に現在の災害対策のベースとなる「災害対策基本法」が制定されました。

④昭和 41 年(1966 年)9 月台風 26 号

9 月 25 日 0 時過ぎに静岡県御前崎の西方に上陸、秩父地方を通過して東北地方から三陸沖に抜けて温帯低気圧に変わった大型台風で、死者 28 名、負傷者 694 名、住宅浸水被害は約 76,000 棟、一部損壊を含む住宅被害は約 88,000 棟を数えました。

⑤令和元年(2019 年)10 月東日本台風（台風 19 号）

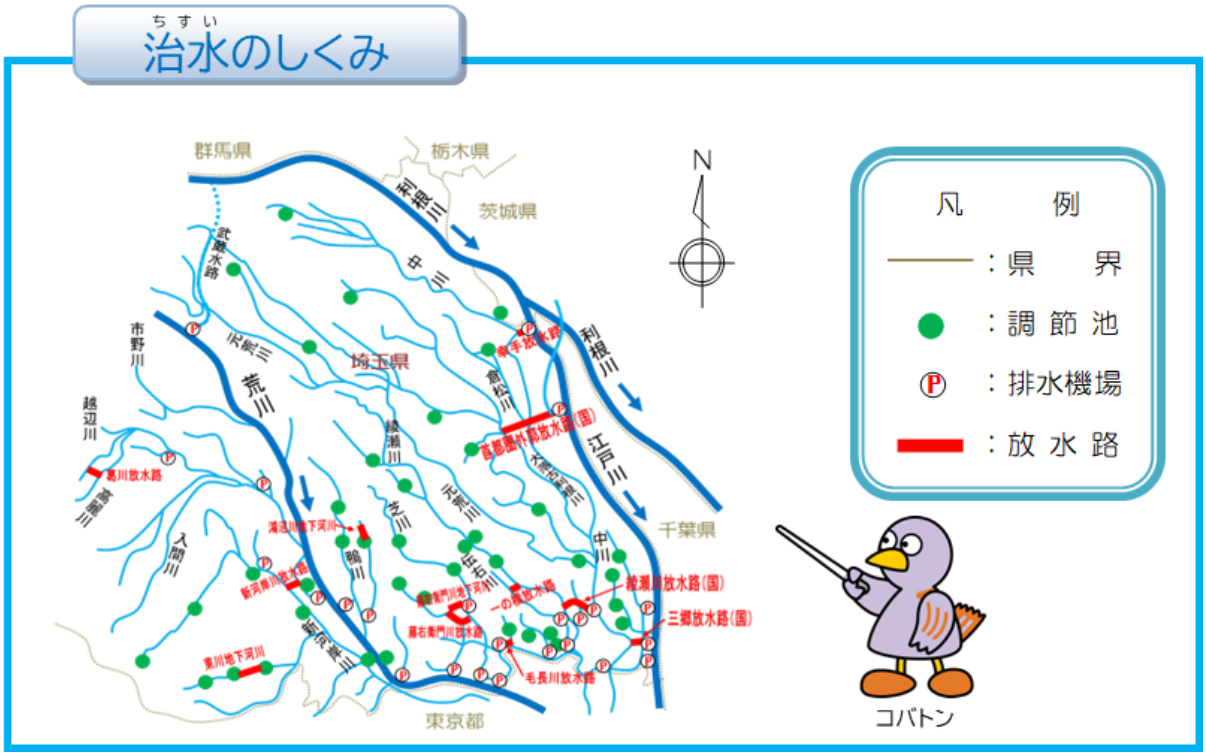
10 月 12 日、過去最強クラスの台風 19 号が大型で強い勢力を保ったまま伊豆半島に上陸しました。台風の接近・通過に伴い西～東日本の広範囲で大雨・強風となり、中でも静岡県や関東甲信越、東北地方では今まで経験したことがないような記録的な大雨が降り、大規模な河川氾濫や土砂災害にみまわれ、気象庁は東京都・埼玉県・長野県・福島県・宮城県等 1 都 7 県に大雨特別警報を発表しました。

24 時間雨量で秩父市浦山 647.5 ㎜、比企郡ときがわ町 587.0 ㎜、その他の地域でも記録的大雨が降りました。その他、河川氾濫や土砂災害が相次ぎ、全国で少なくとも死者 105 名、行方不者 3 名、負傷者 375 名の被害が発生しました。

最終的に多摩川・越辺川・千曲川等、全国 71 河川 140 箇所で堤防が決壊し、住宅や福祉施設等で甚大な被害が発生しました。

３）埼玉県の治水

治水安全度の向上を図るために、洪水時の河川水位を低下させることを基本に考えています。内陸県であり洪水を直接海へ放流できないことから、河川改修や調節池、排水機場などの整備を組み合わせ、下流の河川や排水機場への負荷軽減を図っています。また、県が管理する中小河川の洪水を排水機場から最終的に江戸川や荒川へ排水機できるよう各河川を放水路で東西方向につないでいます。



治水施設（ちすいしせつ）

「調節池、ダム」
洪水の一部を一時的に貯留し、下流の河川流量を低減させるための施設です。

管理箇所数：42箇所

管理箇所数：3箇所

「放水路」
河川の途中から新しい川を分岐させることで、他の河川などに放流する施設です。

管理箇所数：6箇所

「排水機場」
中小河川の洪水を合流先の河川などへ強制的に排水する施設です。

管理箇所数：46箇所

＜参考書籍・文献＞

①災害史に学ぶ（風水害・火災編）
中央防災会議「災害教訓の継承に関する専門調査会」編
②利根川は東京湾に戻りたがる　青木更吉著、さきたま出版会 2022.11
③水害列島　日本の挑戦　気候変動による水害研究会編、日経 BP2020.11
④洪水と水害をとらえなおす　大熊孝著、農文協プロ 2020.5
⑤激甚化する水害　日経 BP2018.3
⑥命を守る「水害読本」命を守る水害読本編集委員会編、毎日新聞 2017.7
⑦埼玉県の河川　埼玉県県土整備部河川砂防課・河川環境課編 2022.4
⑧荒川上流事業概要「荒川上流部改修から 100 年」
国土交通省関東整備局荒川上流河川事務所 2018.4
⑨首都圏外郭放水路　国土交通省関東整備局江戸川河川事務所　2013 年改訂
⑩内閣府防災情報のページ
⑪気象庁ホームページ

（２）地震

１）関東大震災（地震名　大正関東地震）大正 12 年(1923 年)9 月 1 日

9 月 1 日午前 11 時 58 分に相模湾北西部を震源として、M7.9 の強い地震が発生し、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、山梨県で震度 6 を観測するなど、広域にわたり甚大な被害を発生させました。

更に本震の揺れが収まった後も、断続的に M7 クラスの余震がありました。被害は、揺れによる被害、火災、土砂災害、津波被害と多岐に渡っています。

台風から変わった低気圧が日本海を通過し、関東地方は風速 10m/s を超える強風が吹いており、火災の延焼被害を甚大なものにしました。

県内では、県東部の旧利根川沿いの中川低地で震度が高く震度 6～7 に達したと推定されており、中川低地などで顕著な液状化の被害がありました。

２）西埼玉地震　昭和 6 年(1931 年)9 月 21 日

9 月 21 日 11 時 19 分、埼玉県北部(現深谷市・寄居町付近）関東平野北西縁断層帯付近で発生した M6.9 の地震。最大震度 5（強震）でしたが、鴻巣市、深谷市、本庄市の一部では、震度 6（烈震）相当の揺れがあったと推定されています。

県内の被害は、死者 11 名、負傷者 114 名、住家全壊 63 棟、半壊 123 棟で、県中部、北部の荒川(鴻巣市吹上等)、利根川沿いの地盤の軟らかい地域(沖積平野)で被害が大きく、埋立地や扇状地など砂を多く含む地下水位の高い土地では土砂噴出、井戸水の濁り等も広い地域で見られました。

＜参考書籍･文献＞

①災害史に学ぶ(海溝型地震･津波編)
中央防災会議『災害教訓の継承に関する専門調査会』編(内閣府)
②「関東大震災 100 年」特設ページ(内閣府防災情報ホームページ)
③「関東大震災から 100 年」特設サイト(気象庁ホームページ)
④1931 年西埼玉地震（熊谷地方気象台ホームページ)

（３）竜巻・雹・雪

１）竜巻

2013 年(平成 25 年)9 月 2 日さいたま市、越谷市、松伏町で竜巻が発生し、重症 7 名を含む計 63 名が負傷し、建物被害は 1,555 棟に及びました。

同年 9 月 16 日には、熊谷市、行田市、滑川町で台風 18 号による竜巻が発生し、中等症 1 名を含む計 16 名が負傷し、建物被害は 1,021 棟に及びました。

県内では、1900 年(明治 33 年)の観測以来、1994 年(平成 6 年)までで 13 件の竜巻被害を記録しています。

２）ひょう害

県内ではひょうによる被害が農作物を中心に多く起こっています。大きさによっては住宅に被害が及ぶケースもあり、過去に茶椀大の降ひょうもみられました。

３）雪害

2014 年(平成 26 年)2 月に大雪が 2 回県内全域を襲い、記録的な積雪となりました。富士見市で体育館の屋根が崩落し、秩父市では観測史上最大の積雪量（98 ㎝）を記録し、道路の通行障害により多くの集落が孤立しました。

＜参考文献＞

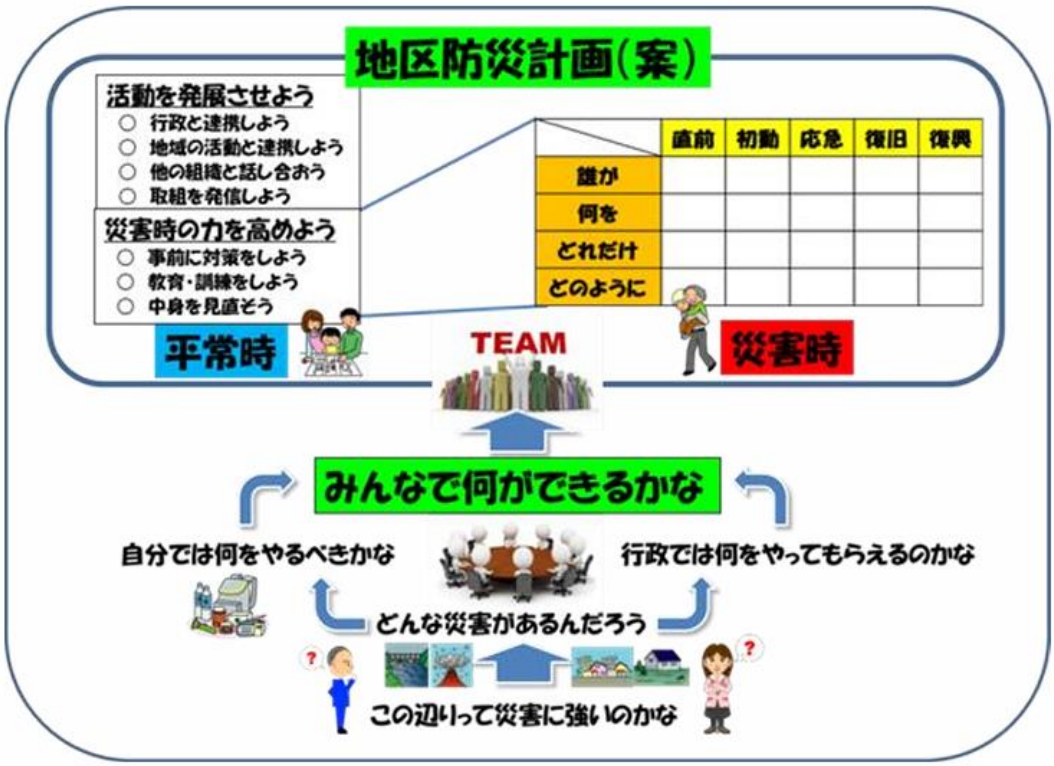
地域史料の防災対策　埼玉県地域史料保存活用連絡協議会　2014.3

２　地区防災計画

（１）創設の経緯

従来から防災計画には、国(中央防災会議)が作成する防災基本計画と、自治体(都道府県及び市町村防災会議)が作成する地域防災計画の 2 本がありました。

しかし、2011 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災によりその教訓を踏まえて、地区住民による自助､共助の重要性が改めて認識されました｡その教訓を踏まえて､2013 年 6 月に災害対策基本法が改正され、一定の地区内(個々の自治会や自主防災会に限らない)の居住者及び事業者が行う、自発的な防災活動に関する「地区防災計画制度」が新たに創設されました。



出典：内閣府防災情報のページ

（２）地区防災計画の作成

地区防災計画の作成と聞くと、難しいことのように思ってしまいます。居住地区の状況や、過去の災害の掘り起こし、平時、災害時の自主防災組織もしくは、自治会の組織体制について、だれが見ても分かり易く文章化しておけば良いものです。

まずは街を歩いて、買い物時や通勤・通学時に見落としてしまっている、危険が潜んでいる場所等を洗い出して防災マップを作成しましょう。特に、災害時避難所等に行く時に経路の選定に役立ちます。

この防災マップの作成が地区防災計画作成の第一歩となります。

まち歩きは、多くの住民により点検する事が大切です。色々な視点から見て危険箇所を見つけ出しましょう。点検後に全員で写真等を添付して防災マップを完成させましょう。

次の段階として、防災訓練等の概要を作成し、地区の生い立ちや、立地概要を調査し、地区防災計画を完成させます。これは、あくまで作成の第一歩で、毎年見直しを行いバージョンアップさせます。

計画を作成するには、地区防災計画の特性、防災活動を行う活動主体の目的や活動のレベル等を踏まえ、１つの例として以下のような事項を盛り込むことを検討することが重要です。

１）地区の特性の把握と防災マップ作成等

①災害履歴の調査

どのような災害によってどのくらいの被害が発生し、災害対応において、どのような問題があったのか、そこから判明した教訓は何か等について知ることが、地域コミュニティにおける災害対策を考えるにあたり、重要になります。

②行政による被害想定の把握

各地方公共団体での被害想定等（想定地震震度分布、出火延焼拡大エリア、建物倒壊及び浸水危険区域、土砂災害警戒区域等）を把握したり、ハザードマップ等が作成されている場合には、それらを調べ、地区内の災害対策を考えることが重要です。

③地区特性の把握

地区内の危険箇所等を把握することが重要です。

地区の地形を調べ、危険になりそうな場所、地区の避難路、指定緊急避難場所、指定避難所、消火栓や防火貯水槽等の消防水利の所在等について確認します。

④要配慮者の状況把握と訓練

災害時に自力で迅速な避難行動をとることが困難な者に対する避難支援等の強化が重要です。

日頃から、地区居住者等と要配慮者が顔の見える関係を形成し、災害発生時に、要配慮者が迅速に避難できるような体制を整え、個人情報の取扱いに十分に留意して要配慮者名簿情報を活用して訓練等を行います。

⑤防災マップの作成

防災まちづくりワークショップ、防災まち歩き等、地区内を実際に歩くイベント等を行い、地区を示す地区内にある消火栓、防火水槽等の防災設備の位置、危険箇所等を示したマップ及び市町村が想定している地域の危険度を示した「ハザードマップ」を重ね合わせて当該地区の「防災マップ」を作成します。

このマップを地区居住者等が共有し、地区の安全な場所及び危険な場所を認識し、災害時に安全な場所に避難するための方法等について検討を行います。

２）活動体制の構築

活動体制は、町内会・自治会、小学校区、自主防災組織などの防災関連の地域住民によって構成されたNPO、事業者などが考えられます。

３）初動対応等

災害発生時に、被害を最小限にとどめるために、初動対応を適切に行うことが重要です。

①出火防止・初期消火

地震発生時の火災は、被害を大きくする可能性があるため、出火防止が重要です。火災を未然に防止することができれば、火に追われて避難する必要もなく、負傷者を落ちついて救出・救護することが可能になります。

②救出・救護

災害発生時には、多数の負傷者が発生し、救出・救護が必要になります。その場合には、倒壊物やガレキの下敷きになった人を、資機材を活用して救出にあたるほか、負傷者には、応急手当等を行い、病院へ搬送する等の支援を行うことが必要です。

（参考資料）地区防災計画ガイドライン

https://www.bousai.go.jp/kyoiku/pdf/guidline.pdf

（３）埼玉県での地区防災計画の策定支援

埼玉県では地区防災計画の策定に促進に向けて、モデル事業として鴻巣市の中郷地区と市場地区を対象地区として地区防災計画策定の支援を行い、両地区の策定過程を取りまとめ「地区防災計画ができるまで」を作成しています。

実際の策定過程を紹介することで、作成の流れをイメージしていただき、少しでも地区防災計画策定ハードルを下げられるようにと策定したものです。地区防災計画策定に向けて参考としてください。

地区防災計画は、作ってからがスタートです。災害はいつ、どこで発生するか分かりません。過去に被害のなかった地域で大きな被害が発生するかもしれません。

地区防災計画が完成したら、災害時用の物資の備蓄や防災訓練の実施など、計画に基づいて平時から地域で防災活動を行っていくことが大切です。また、定期的に見直しを行い、計画をより実効性の高いものにしていく必要があります。

（参考資料）埼玉県ホームページ

・地区防災計画策定モデルの紹介～地区防災計画ができるまで

・地区防災計画策定支援事業 成果報告

モデル地区 ： 鴻巣市 中郷地区・市場地区

https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/232385/tikubousaikeikakugadekirumade.pdf

【防災体験・学習施設の御案内】埼玉県防災学習センター

埼玉県防災学習センターは、災害に強い地域づくりのため、地震や暴風などの災害時の対処方法を楽しく体験、学習していただける施設です。万一の災害に備え、ぜひ御来館下さい。

館内には、「地震体験」、「消火体験」、「煙体験」などの防災体験が可能であり、随時防災イベントを開催しています。また、２階の防災ライブラリーに所蔵する図書、ビデオや防災学習パネルなどの各種教材を貸し出します。３階の研修室は講習やイベント開催、団体利用者の昼食や休憩などに御利用いただけます
（使用には予約が必要です）。

〇開館時間：午前 9 時～午後 4 時 30 分（入館は午後 4 時まで）
〇入館料：無料
〇所在地：〒369-0131 埼玉県鴻巣市袋 30 番地
〇電話：048-549-2313　〇FAX：048-549-2316
〇休館日：毎週月曜日
（祝日・県民の日が月曜日にあたる場合は開館し、翌日に休館日を振替）
年末年始およびその他館内点検のための臨時休館日があります。

交通アクセス
●JR 高崎線／北鴻巣駅東口から徒歩約 20 分
吹上駅北口から徒歩約 25 分
●鴻巣市コミュニティバス「フラワー号」
吹上コース（北回り）（北鴻巣駅東口～吹上駅北口）
「フジモール吹上店」下車徒歩 5 分
中山道コース（北鴻巣駅西口～吹上駅南口）「前砂下」下車徒歩 7 分
※駐車場もありますが、数に限りがありますので、
なるべく公共の交通機関をご利用ください。

彩の国　埼玉県

「自主防災組織リーダーハンドブック」
令和７年３月

埼玉県危機管理防災部危機管理課
〒330-9301　埼玉県さいたま市浦和区高砂３丁目１５番１号
電話　048-830-8141

編集責任：特定非営利活動法人埼玉県防災士会
協　　賛：一般財団法人　埼玉県建築安全協会

埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」