

第4章

自主防災組織の機能を高めるための活動

4-1 自主防災計画

- 自主防災計画づくりについて学ぼう

4-2 自主防災活動用アクションカードの作成

- アクションカードについて学ぼう

4-3 要配慮者（避難行動要支援者）の避難支援

4-4 D I G

- D I Gについて学ぼう
- D I Gの基本的な取りくみ方
- D I Gのバリエーション

4-5 クロスロード

- クロスロードについて学ぼう
- クロスロードゲームの基本的な取りくみ方
- クロスロードゲームの応用

4-6 その他の防災ゲームの紹介

- H U Gについて学ぼう
- H U Gの基本的な取りくみ方
- 仙台発そなえゲームについて学ぼう
- その他の防災ゲームの紹介

この章で学ぶこと

- 自主防災計画の作成方法を理解します。
- アクションカードの作成方法と活用方法を理解します。
- 要配慮者の避難支援の方法について理解します。
- D I G、クロスロード、H U Gなどの防災ゲームの取り組み方を理解します。

第4章 自主防災組織の機能を高めるための活動

4-1 自主防災計画

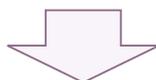
自主防災計画づくりについて学ぼう

(1) 自主防災計画とは

各地域でそれぞれの地域特性に合わせた防災活動を行うためには、自主防災組織が編成されていて日頃から組織的な活動ができるようになっていたり、災害時に地域ではどのような対応をするかが明らかになっていることが必要です。

自主防災計画とは、そのような地域特性に合わせた防災活動の土台となるものです。

自主防災組織の結成、規約を作成（運営のルールづくり）



自主防災計画の作成
日常や災害時における行動の
取り決め

見直し

活動目標・年間活動計画
年間活動目標の設定
継続的な活動による目標達成

反映

- 活動目標を定期的に見直しながら、活動計画を実施する。
- 実際の活動状況をもとに、自主防災計画を見直し、活動目標や活動計画へ反映する。

(2) 規約の確認

自主防災組織が結成され継続的な活動を行っていくためには、自主防災組織の根拠となる規約が必要となります。自主防災組織の目的や体制の他、組織として活動するために必要なルール等が定められているかを今一度確認しておきましょう。

規約作成の留意点

1. 自主防災組織を設置する根拠は、組織に参加する住民相互の合意にあり、明確化した規約を定めておく必要があります。
2. 自主防災組織を設けるにあたり、自治会、町内会の一つの部門として設ける場合は、規約を改正すれば足りませんが、新たに自主防災組織を設ける場合は、規約により必要事項を明確にする必要があります。
3. 規約は、組織の目的、事業内容等を明らかにするとともに、役員の選任及び任務、会議の開催、自主防災計画の策定等について定めるものです。

(3) 自主防災計画の作成

自主防災組織として、いつ、どのような活動を行うかを決めておき、その計画に沿って防災活動を実施します。

※ 活動内容の中には、防災訓練だけでなく、災害時に何をするかを地域で話し合っ
て決めておくことや、その他地域の防災に関わる幅広い活動も含まれますので、
地域の特性・状況に合わせて必要だと思われる活動を積極的に取り入れていきま
しょう。

【年間計画の例】

XX 自主防災組織 ○○年度年間計画

- 年○月 自主防災組織打合せ
- 年○月 普及活動のためのパンフレット等の配布およびポスター等の掲示
- 年○月 家具の固定等のアンケートの実施等
- 年○月 防災資機材の点検
- 年○月 防災訓練打合せ
- 年○月 防災訓練
- 年○月 家庭内対策の講習会

※ 自主防災計画については、参考例(資料編の [資-16](#) ページ)を参照願います。



Memo

(4) 防災マニュアルの作成

防災マニュアルは、災害時にどのような対応をするかをあらかじめ決めておき、それをマニュアルとして整備し、わかりやすくまとめておくことで、災害時に必要なことがスムーズに行われるようにしておくものです。

防災マニュアルには下記のような事項について、地域で決めたことを記入しておきましょう。

分野	盛り込むべき項目	主な内容
災害時の活動に関すること	情報の収集・伝達	安否確認・情報収集・伝達方法について定める。 (情報収集・伝達班) ※別紙アクションカード参考
	初期消火	初期消火方法について定める。 (初期消火班) ※別紙アクションカード参考
	救出・救護	救出・救護活動、医療機関への連絡等を定める。 (救出・救護班) ※別紙アクションカード参考
	避難誘導	避難誘導の指示、方法及び避難路、避難場所、避難所の管理・運営等を定める。 (避難誘導班) ※別紙アクションカード参考
	給食・給水	食料や飲料水の確保、配給、炊き出しに等について定める。 (給食・給水班) ※別紙アクションカード参考

※ 防災マニュアルについては、参考例(資料編の [資](#) - 27 ページ)を参照願います。

アクションカードとは

災害時の具体的な活動内容をカードにしておくことで、災害発生時等に各班長が各班に任務を付与することができ、迅速かつ的確に、効果的な自主防災活動を実施することができます。

(第4章 [4](#) - 4 ページ 「自主防災活動用アクションカードの作成」を参照)



4-2 自主防災活動用アクションカードの作成

アクションカードについて学ぼう

(1) アクションカードについて

アクションカードとは、災害時の具体的な活動内容をあらかじめ担当業務毎にカードにまとめておくことで、災害時等に各班が迅速かつ的確に、自主防災活動を実施することができます。

(2) アクションカードを使う人

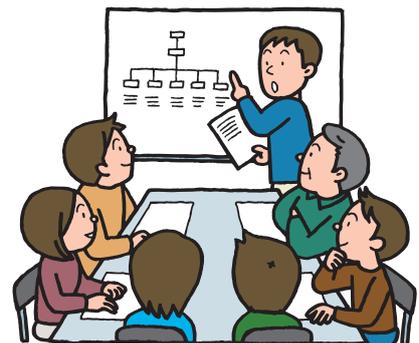
災害時に自主防災組織が行う活動は多岐に渡るため、あらかじめ役割分担をしておくことで、スムーズな対応が行えます。

下記の役割ごとに、アクションカードを作成しておきます。これは一般的な班分けであり、実際は、各自主防災組織の班編成に応じて作成し活用してください。

- 地域防災リーダー
- 情報収集・伝達班長
- 初期消火班長
- 救出・救護班長
- 避難誘導班長
- 給食・給水班長

(3) アクションカードの保管場所

災害時にすぐに取り出せるように、地域の集会所や自主防災組織の資機材倉庫など、皆が集まり活動拠点となる場所にアクションカードを置いておき、発災時、各班長等に渡して活用します。



地域防災リーダー用 アクションカード (作成例)

集合場所

- ○ 集会所
- ○ 公園

任 務

隊長補佐 / 各班の指揮・連絡調整及び消防団・行政機関との連絡調整

内 容

1. ○ ○ 集会所 (○ ○ 公園) に△△町内会災害対策本部を設置してください。
☑してください
 - ・発生時刻 ()
 - ・災害の種類 ()
 - ・負傷者等数 ()
 - ・避難者の数 ()
 - ・被災建物数 ()
 - ・被害状況等

2. ○ ○ 公園に集合してきた町内会の班長及び避難者から被害情報等を収集してください。
町内会の班長は班内を巡回し、一人暮らし高齢者などの要配慮者宅、救助に人手が必要な家などの確認を実施後、○ ○ 公園に集合。原則として震災時(震度○以上)には、○ ○ 公園(いっとき避難場所)に自動的に参集することとし、安否が確認できない人がいる場合は、捜索・救助に向かう。
☑してください

3. 隊長と協力し、防災活動を実施します。自主防災組織の各編成班の班長を集めてください。
情報収集・伝達班長、初期消火班長、救出・救護班長、避難誘導班長、給食・給水班長
☑してください

4. 申し合わせに従い集合した自主防災組織の各班長に、アクションカードを渡してください。
申し合わせ事項 (例)：震度6弱以上の地震災害
☑してください
(例)：地震により津波の発生が予想される場合
(例)：その他ライフラインの損害を伴い多数傷病者の予想される災害

5. 情報収集の結果から、自主防災組織の各班の配置場所を指示してください。

● 情報収集・伝達班 (紫)	被害状況等の情報を収集・伝達する。	配置(活動)場所 ○ ○ 方面
● 初期消火班 (赤)	初期消火を実施する。	配置(活動)場所 ○ ○ 方面
● 救出・救護班 (黄)	不明者の捜索・救助を実施する。	配置(活動)場所 ○ ○ 方面
● 避難誘導班 (緑)	傷病者の応急手当を実施する。	配置(活動)場所 ○ ○ 方面
● 給食・給水班 (青)	○ ○ 公園へ避難誘導を実施する。	配置(活動)場所 ○ ○ 方面

☑してください

6. 定期的に情報収集を行い、○ ○ 本部等へ連絡を入れてください。
☑してください

7. 状況に応じて、各班の活動を指揮してください。
☑してください
 - (例)：救助活動については、消防団と協力して実施する。
 - (例)：初期消火班を救出・救護班の応援として○ ○ へ配置する。
 - (例)：避難誘導班を救助班として○ ○ へ配置する。

☑してください

情報収集・伝達班長用 アクションカード（作成例）

集合場所

- 集会所
- 公園

任 務

情報収集・伝達班を指揮し、被害状況等を把握するために情報収集・伝達活動を実施する。

内 容

1. 事前に決めていた調査担当区域へ情報収集・伝達班を配置し、地域内の安否情報や災害情報を収集してください。

- ・あらかじめ地域内で情報を集めて連絡する場所、手段をはっきりさせておく必要があります。
- ・安否情報の収集は、旗やシールを玄関等に表示することで効率的に行うことができます。
- ・安否情報や災害情報調査表を予め決めておくことスムーズに収集できます。



☑してください

2. 市や防災関係機関、報道機関等の提供する情報をラジオ等から収集してください。

- ・テレビやラジオによる正確な情報を入手することが大切であり、停電時も考慮して電池式ラジオを携帯します。
- ・情報を入手した場合は、必ず情報源を確かめ、伝える際にはどこからの情報が伝えます。



☑してください

3. 収集した情報の中から必要と認める情報を隊長や地域防災リーダーに報告し、また、隊長や地域防災リーダーを通じ、地域内住民、防災関係機関等に伝達してください。

- ・すばやく正確な情報などを伝達するため、事前に伝達区域や担当者を決めて、メガホンや町内掲示板などを利用して地域内に伝達します。
- ・情報内容は、緊急なもの（避難指示（緊急）、避難勧告など）や地域住民に身近なこと（地域内の状況など）を優先させます。
- ・要配慮者等については、日頃から連絡体制を構築しておく必要があります。
- ・情報を伝える手段として、メガホン、掲示板なども効果的に活用します。



☑してください

区・消防機関が必要とする情報

- 避難所開設の日時及び場所
 - 収容人員、世帯数、傷病者数及び要配慮者数等
 - 給食の要否、見込数及び最低限の生活物資及び医薬品等必要見込数
 - 周囲の被害状況
 - その他必要な事項
- ※ 上記の状況が変化した際には、適宜避難所の管理責任者は、区等に報告すること。



☑してください

初期消火班長用 アクションカード (作成例)

集合場所

- 〇〇集会所
- 〇〇公園

任 務

初期消火班を指揮し、消火器等の調達及び初期消火活動を実施する。

内 容

1. 活動場所を確認してください。

- ・地域防災リーダーから活動場所の状況について確認してください。

☑してください

2. 〇〇集会所資機材倉庫より消火器〇本、△△コミュニティ防災センターより消火器△本を調達するよう班員に指示し、調達後の集合場所を指示してください。

- ・必要に応じて消火バケツも調達してください。

〇〇集会所資機材倉庫 消火バケツ〇個
△△コミュニティ防災センター 消火バケツ△個

☑してください

3. 班員が集合したら、初期消火活動を行ってください。

- ・炎や煙に惑わされず、火元を掃くようにノズルを左右に振りながら、手前の火から完全に消して進みます。
- ・屋外では風の影響を考慮して風上から放射します。
- ・室内では自分自身の避難路を確保し、身体を低くし煙や熱気をさけ火元に近づいて放射します。
- ・粉末消火器を使用した場合は、燃烧物の中心まで完全に消えていないことがあるので、再燃させないためには、水を十分かけておくことが必要です。

☑してください

4. 消火器が足りない場合は、各家庭から集めることや、必要に応じて消火バケツによる消火活動(バケツリレー)を行ってください。

- ・消火バケツを使用するには、風呂の水を張るなど水源が必要となります。
- ・リレー方式で水をかけるか、一人ひとりが水を汲んでかけるかは、水そう等の位置と燃えている場所との距離によって判断する必要があります。

☑してください

5. 消防団が現場活動を行っている場合は、消防団員の指示に従い協力をしましょう。

☑してください

6. 定期的に現場の状況について、隊長や地域防災リーダーへ連絡を入れてください。

☑してください

救出・救護班長用 アクションカード (作成例)

集合場所

- 〇〇集会所
- 〇〇公園

任 務

救出・救護班を指揮し、建物の倒壊、落下物等により救出・救護が必要となった者に対して救出・救護活動を実施する。

内 容

1. 活動場所を確認してください。

- ・地域防災リーダーから活動場所の状況について確認してください。

☑してください

2. 〇〇集会所資機材倉庫よりジャッキやバール、△△コミュニティ防災センターより担架やハンマーを調達するよう班員に指示し、調達後の集合場所を指示してください。自らは、現場の状況を確認しに行ってください。

- 〇〇集会所資機材倉庫 ジャッキ〇基、バール〇本、のこぎり〇本
- △△コミュニティ防災センター 担架〇式、10ポンドハンマー〇本、サイレン付メガホン〇個

☑してください

3. 班員が集合したら、救出・救護活動を行ってください。周囲の安全を確認し、状況を見ながら自らの安全を確保して現場へ近づきます。

○ 救出活動

- ・複数名で捜索・救助を実施し、1人は伝令役として活動します。
- ・電線、危険物、ガスなどには十分注意します。

☑してください

○ 救護活動

- ・負傷者がいたら、担架(毛布と棒を利用して担架をつくる)、椅子、徒手により負傷者を安全な場所へ搬送してください。
- ・出血していたら、出血部分を清潔で厚みがあるガーゼや布で、強く押さえてください。
- ・人が倒れていたら、倒れている場所が安全かどうか確認してから、容態の観察をしてください。

4. 救出・救護班のほか、状況に応じて周囲の人に声を掛け、応援を求めてください。また、必要と認められる場合には、速やかに消防機関等の出動を要請してください。

- ・被害者が挟まれている場合の状況を確認し、作業の妨げとなる部分をのこぎりやバールなどを使って取り除く。はりや柱は切断場所によっては崩れることがあるので十分注意してください。

☑してください

5. 消防団が現場活動を行っている場合は、消防団員の指示に従い協力をしましょう。

☑してください

6. 定期的に現場の状況について、隊長や地域防災リーダーへ連絡を入れてください。

☑してください

避難誘導班長用 アクションカード(作成例)

集合場所

- 〇〇集会所
- 〇〇公園

任 務

火災の延焼拡大等により、地域住民の人命に危険が生じ又は生じるおそれがあるときは、避難活動を実施する。

内 容

1. 避難指示等が出されている場合の対応

- ・市長等から避難勧告・指示が発令されている場合や、地域内の状況等から住民の生命・身体に危険が及ぶおそれがある場合は、隊長や地域防災リーダーと相談し、速やかに避難誘導活動の実施をしてください。
- ・原則として震災時(震度〇以上)には、いっとき避難場所に自動的に参集することとします。(津波からの避難を除く)



☑してください

2. 避難誘導

- ・地域のいっとき避難場所から必要に応じ住民を指定避難所に誘導してください。出発前に、人員の確認を行ってください。
- ・【〇〇通りを通過して、〇〇学校へ、〇〇通りが通行不能の場合は△△通りを通る。】
- ・津波からの避難を除き、避難する場合は、近くの公園、広場、空き地などの一時的に身の安全が確保できる場所(いっとき避難場所)に避難し、組織的に避難するように努めます。

いっとき避難場所 地震災害発生直後に、家屋倒壊の危険などから身を守るため、避難行動や安否確認するために避難する場所です。

指 定 避 難 所 避難広場と避難収容施設の両面の機能を有する避難所として、全市立小・中・高等学校を指定しています。【〇〇小学校、〇〇中学、〇〇高等学校】

補 助 避 難 所 指定避難所を補完する施設で、指定避難所に派遣される職員が巡回などを行い、市がアルファ米などの食料を備蓄しています。

地 区 避 難 施 設 地域の方々が自主運営し、自ら備蓄などの準備を行い、災害時に備える施設です。
(がんばる避難施設)

地 域 避 難 場 所 指定避難所への避難が困難な地域の一時的な避難場所として、面積等一定の基準を満たす公園等を必要に応じて指定しています。【〇〇公園】

広 域 避 難 場 所 火災の延焼拡大等により、指定避難所等にとどまることが危険な場合の避難場所として、面積等一定の基準を満たす公園等を地域の状況等に応じて指定しています。【〇〇公園】



☑してください

3. 要配慮者の支援者を決めておき、寝たきりの人や身体の不自由な人の移動は、リヤカーや車いすなどを活用してください。



☑してください

4. 避難途中では、余震などによるブロック塀の倒壊や落下物に注意してください。



☑してください

5. 避難場所に到着したら、出発時の人員がそろっているか確認してください。



☑してください

6. 定期的に状況について、隊長や地域防災リーダーへ連絡を入れてください。



☑してください

給食・給水班長用 アクションカード（作成例）

集合場所

- 集会所
- 公園

任 務

給食・給水班を指揮し、避難場所等における給食・給水活動を実施する。

内 容

1. 給食活動

- ・市から配布された食料や地域で備蓄している食料、家庭又は地域の商店等から提供を受けた食料等の配分、炊き出し等により給食活動を行ってください。
- ・風向きや周囲の状況に注意して炊き出し場所を選定し、釜、なべ、コンロあるいはガスボンベなどの炊き出し用品を活用して炊き出しを行います。
○コミュニティ防災センター 炊飯装置セット△式
- ・自宅から避難する場合は、食料や水を持参するよう防災訓練等で周知しておきましょう。

☑してください

2. 給水活動

- ・市から提供された飲料水や地域で備蓄している飲料水などにより給水活動を行ってください。
- ・飲料水のほか生活水の確保が必要となります。

☑してください

3. 食料などの配布にあたっては、人員の把握を行い、全員に渡らないような場合は、要配慮者への配布を優先しましょう。

☑してください

4. 婦人防火クラブが炊き出しを行っている場合は、婦人防火クラブ員と協力して活動してください。

☑してください

5. 定期的に学校や避難所要員、自主防災組織の隊長等と情報共有を図ってください。

☑してください

避難所における食料・飲料水の備蓄状況（1箇所あたりの備蓄数量 令和〇〇年〇〇月末現在）

	市民センター コミュニティ・センター	市立小・中・高等学校
クラッカー類	70食	210食
アルファ米	300食	1,200食
アルファ粥	—	100食
飲料水 (500mlペットボトル)	400本	1,600本

※ 食料・飲料水の状況のみですので、他の資機材状況については、1-13～1-15ページを参照願います。

4-3 要配慮者（避難行動要支援者）の避難支援

基本的な考え方

(1) 仙台市要配慮者避難支援プランの目的

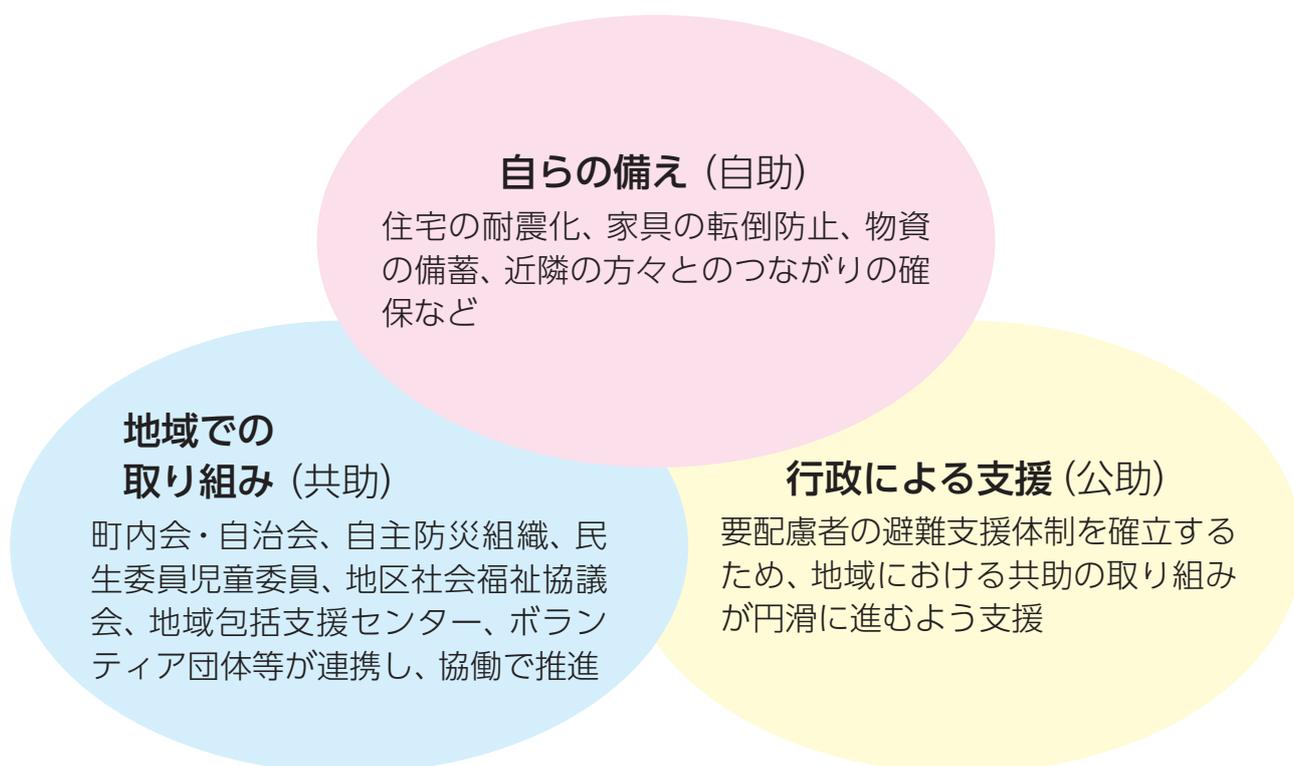
各地域においては、日頃から高齢者や障害者など支援を必要とする人を特定し、その一人ひとりについて、誰が支援してどこに避難させるかなど、具体的な支援方法を決めておくことが必要です。

このプランは、要配慮者の「自助」及び、地域（近隣）の「共助」を基本とし、要配慮者への情報伝達や避難支援体制の整備を図ることによって地域の安全・安心体制を強化することを目的としています。

(2) 避難支援体制（自助・共助・公助の役割分担）

災害時に、要配慮者の安否確認や避難誘導等を円滑に行うためには要配慮者自身による日頃の備えである「自助」、地域住民相互や地域に関係する団体の連携による「共助」が重要です。

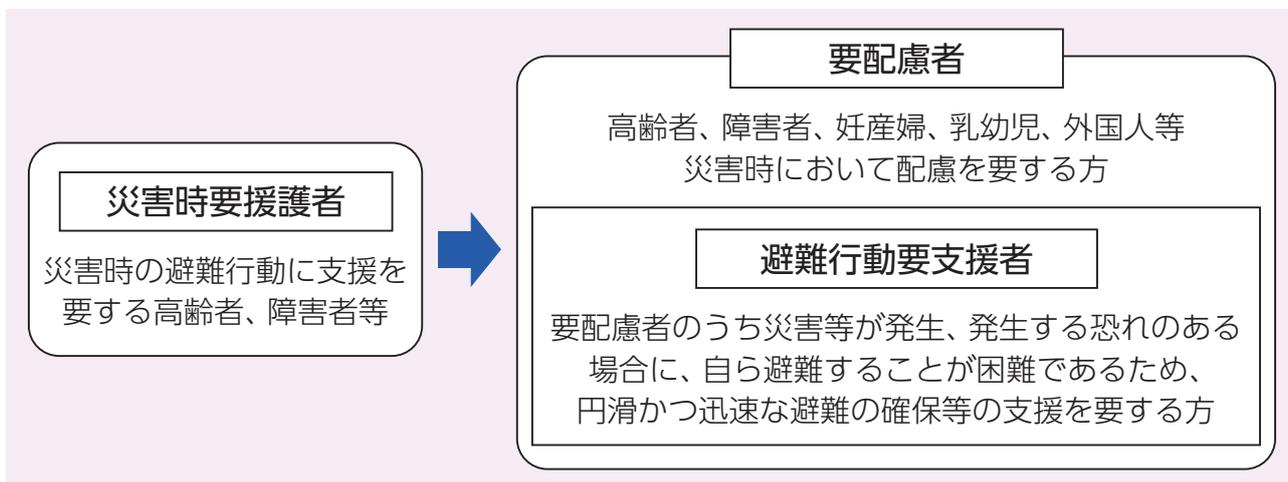
これら、「自助」・「共助」に加え、市や公的機関による「公助」が一体となり協働で避難支援体制を構築するため、それぞれの役割分担を明らかにしておく必要があります。



避難行動要支援者名簿と個別避難計画

(1) 避難行動要支援者の定義

避難行動要支援者とは、要配慮者のうち、災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に、自ら避難することが困難な方であって、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する方をいいます。



(2) 避難行動要支援者名簿

災害時に自ら避難することが難しい避難行動要支援者を、仙台市があらかじめ登録しておく名簿です。

【対象者】

在宅の方で

1. 要介護3～5 認定者
2. 身体障害者手帳1・2級所持者
3. 療育手帳A所持者
4. 精神障害者保健福祉手帳1級所持者
5. その他支援が必要な方

(上記1～4の要件に準じて災害時に自ら避難が困難であると市長が認めた方)

【地域への名簿情報の提供】

対象者のうち、地域へ名簿情報を提供することについて同意をした方の名簿情報を、地域の関係者(町内会、民生委員等)へ提供します。

(3) 個別避難計画

災害時に「どこへ、どうやって」、「誰が支援するか」、「どのような配慮が必要か」など、避難支援に必要な情報をあらかじめ記載したお一人おひとりの避難計画のことです。この計画を作成いただくことで、実際に避難が必要となったときに、はやく避難行動がとれることを目指しています。

【対象者】

避難行動要支援者名簿に登録されている方のうち、計画作成に同意する方のみ作成します。

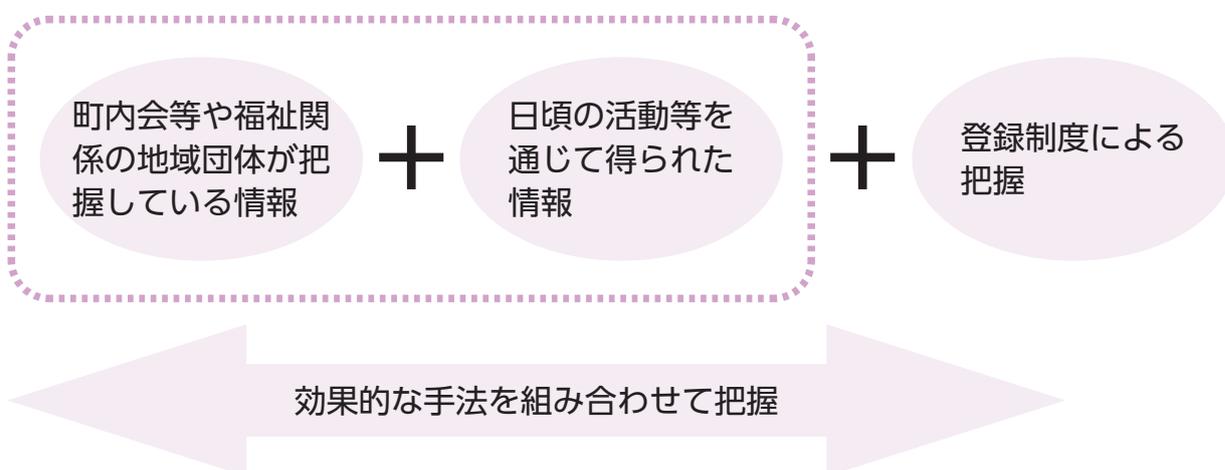
要配慮者情報の把握と情報管理

(1) 要配慮者の把握

要配慮者の安否の確認や避難誘導等を速やかに行うためには、要配慮者にとって最も身近な地域の方々が、要配慮者の居住地や生活状況等の情報を事前に把握しておくことが大切です。



町内会等の地域団体や、民生委員児童委員、地区社会福祉協議会等の福祉関係者が、日頃の活動等を通じ、支援が必要な人へ働きかけを行うなど、効果的な手法を組み合わせることで把握します。要配慮者の情報を収集する際には、本人に対して、利用目的と共有範囲について説明し、同意を得る必要があります。



(2) 地域の要配慮者を把握する方法としては

- ① 町内会等で作成した「要配慮者名簿」を再確認する
- ② 避難行動要支援者名簿により把握する
(災害時要支援者情報登録制度に基づく名簿は、令和7年度中に登録者の移行作業や名簿提供先等を整理のうえ、避難行動要支援者名簿へ段階的に統合し、制度を一本化します。)
- ③ 回覧等を用いたアンケートの実施等により把握する
- ④ 町内会等が日頃の活動等を通じて把握する

(3) 情報の管理

要配慮者が、安心して支援を申し出るためには、個人情報の流出防止の取り組みなど、情報の管理が重要です。

地域においては、個人情報の取り扱いに関するルールを定め、個人情報の保護に十分に配慮しながら、要配慮者の情報を適切に管理します。

地域における避難支援体制の整備・推進

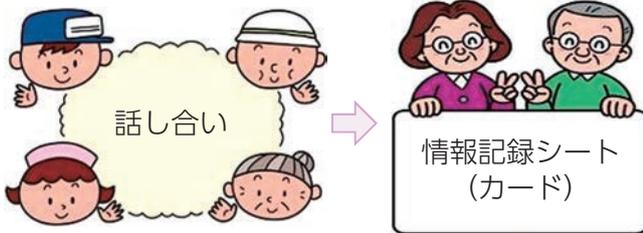
災害が発生し、またはそのおそれが高まったときに、要配慮者の避難誘導等を迅速かつ的確に実施するためには、あらかじめ、避難支援体制を整備するとともに、要配慮者一人ひとりについて、誰が支援し、どこに避難させるかなどの支援の方法を定めておくことが重要です。

避難支援体制の整備

支援者の確保

信頼関係の構築

避難支援に有効な情報の把握



【記載内容例】

- ・ 家族の緊急連絡先
- ・ 支援者の氏名、連絡先
- ・ 避難する際の場所
- ・ かかりつけの医療機関
- ・ 既往症
- ・ 日頃服用しているお薬の品名、用量
- ・ 避難の際に配慮してほしいこと
・・・など

避難誘導の方法

安否確認

要配慮者や隣近所への声かけ

救護活動・救出活動

負傷者への応急手当、安全な場所への搬送等

避難誘導

地域の安全な場所や避難所への避難誘導

要配慮者への情報伝達

必要な情報の伝達

救援の要請等

支援が困難、危険な場合
(消防、警察、区役所等)



※ 地域で行われる防災訓練等において、安否確認、避難誘導など、要配慮者の支援や役割分担等について確認しておきましょう。

4-4 DIG

DIGについて学ぼう

(1) DIGとは

DIG(ディグ)は、参加者が地図を使って防災について考える訓練です。Disaster(災害)、Imagination(想像力)、Game(ゲーム)の頭文字から命名されました。DIGという単語は「掘る」という意味であるとともに、「探求する」、「理解する」といった意味を持っています。

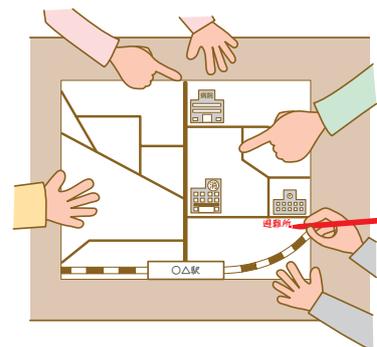
災害で起こりえる様々な実態などを地図の上にシートを被せ、シートに書き込み、地域の特性などを知り、ワイワイと楽しく話し合っゲーム感覚で災害時の活動や対応を考えることができます。

(2) DIGの効果

DIGを行うことで、地域に起こりえる災害の姿をより具体的にイメージでき、地域の問題点(強みや弱み)に気づくことができます。そして、DIGを通じて参加者のコミュニケーションが活性化し、地域コミュニティが盛んになるといった効果があります。

災害が発生した時には、地域の協力が欠かせないことから、DIGを行うことで地域の皆さんで協力できる体制づくりの第一歩となります。

更に、DIGでは、過去に発生した地域の災害を知ることにより地域の災害伝承を行うことができます。



Memo

DIGの基本的な取りくみ方

DIGの基本的なやり方は下記の通りです。

詳細については、各消防署予防課（宮城署は予防係）や各消防出張所にお問い合わせください。

4

自主防災組織の機能を高めるための活動

実施要領

① DIGの概要と準備（15分）

事前にグループ分けをして、テーブルを囲んで席につきます。道具類は事前に置いておきます。

地図は、グループの数だけ用意してください。1グループは8～10人程度がよいでしょう。

- DIGとは何か？（説明） 5分
- 必要な道具（説明） 3分

・地図（地域が詳細にわかる地図）	・ベンジン、ティッシュペーパー
・透明シート（地図の上に敷きます）	・付箋紙（メモの書き出し）
・セロハンテープ	・丸型のカラーシール（地図上に表示します）
・油性ペン（地図の上に書き込みをします）	・模造紙（意見を整理して発表するために）

地図の準備 2分

複数の地図を貼り合わせて1枚の大きな地図を作り、台にセロハンテープで貼り付けます。

地図の上に透明シートをかぶせて、セロハンテープで固定します。

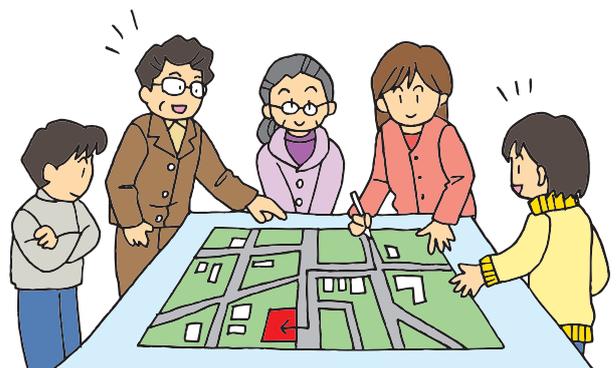
自己紹介 5分

DIGに入る前に、初対面の参加者もいることを考えて、グループのなかで自己紹介をします。

名前、年齢、好き・嫌いな食べ物、趣味など、何でも構いませんので、お互いに楽しく自己紹介をしてみてください。お互いによく知っている場合は省略しても構いません。

② 被害の想定（5分）

地震が起こる日時、震度、天候などの条件を決めます。



③ 自然やまちのことを知る (5分)

ペンなどを使って地図に塗り絵をしながら、まちの構造を理解します。ペンで塗る色は下表を参考にしてください。

黒色	鉄道	
茶色	大きな道路	
ピンク色	せまい道路 (消防車が入れないなど)	
青色	用水路、小さな河川、池、沼、プール	
緑色	広場、公園、建物が無い広い場所	
紫色	火災時に燃え広がりの防止になるような建物	
赤色	過去の災害発生箇所	など

④ まちを守る施設や人を守る施設の確認 (5分)

カラーシールを使い、防災や災害救援に関わる場所や施設、人材を確認します。シールを貼る場所は下表を参考にしてください。

緑色	官公庁 (役所、警察、消防)、医療機関、学校、公共施設など
青色	避難所、防災倉庫、食料・燃料販売店、重機のある事業所、水のある場所など
赤色	ブロック塀、看板、自動販売機、危険物貯蔵施設など
橙色	頼りになる人がいる場所
黄色	手助けが必要な人がいる家の場所

⑤ 起こりそうな被害の検討 (5分)

地域に起こりそうな被害を考えてもらい、赤色のペンで地図に書き込みます。また、付箋紙に被害の場所や状況を書いて貼ります。起こりそうな被害は、下表を参考にしてください。

通行止め	赤色のペンで×印をつけ、付箋紙に書いてあてはまる場所に貼る
がけ崩れ	赤色のペンで囲み斜線を入れ、付箋紙に書いてあてはまる場所に貼る
建物、橋の倒壊	赤色のペンで印をつけ、付箋紙に書いてあてはまる場所に貼る
火災 (延焼)	赤色のペンで囲み、付箋紙に書いてあてはまる場所に貼る
津波	赤色のペンで囲み、付箋紙に書いてあてはまる場所に貼る

⑥ 地域を災害に強くするために (自分たちが出来ること) (15分)

先ほど考えた被害の状況をもとにして、地域の中で自分たちはどのような活動を行うことが出来るか考えます。考えた結果は、付箋紙に書いておきましょう。最後に付箋紙の内容を整理して、模造紙にまとめてください。

⑦ 発表 (10分)

最後に、これまで考えた地域の長所と短所、自分たちが出来る活動について、グループごと発表します。

また、各グループで作成した地図を参加者全員で眺めて、どんな違いがあるかを確認し、地域の課題について共有できれば、さらに理解が深まります。

DIGのバリエーション

DIGは、対象者を絞り込むことで、様々なバリエーションが考えられます。地域での防災活動では、色々なDIGのバリエーションを試してみると、防災活動に役立つ発見があるでしょう。

4

自主防災組織の機能を高めるための活動

【バリエーションの例】

- 小学生向け
自分の身を守ることを知る（テーマ「災害時に近づいてはいけない場所を知ろう」）
- 中・高校生向け
地域の人を助ける（テーマ「災害時に困る人が出そうな場所を見つけよう」）
- 初期消火班向け
消火に必要な情報を知る（テーマ「地域にある消火器具の配置を知ろう」）
- 避難誘導班向け
地域の避難ルートを知る（テーマ「災害時に通るのが危険な場所を知ろう」）
- 給食・給水班向け
食料の備蓄を知る（テーマ「地域で食料を入手できる場所を知ろう」）
- 防災マップ作り
DIGで作成した地図を活用して防災マップ作りができます。



Memo

実施要領

① クロスロードの概要と準備

グループで話し合いのできる机と椅子が必要になります。グループ同士は、それぞれの話し合いの声が悪魔にならない程度に離して配置します。

事前にグループ分けをして、テーブルを囲んで席につきます。多数派・少数派を確認するため、奇数人数でグループをつくります。

1グループは5人または7人程度がよいでしょう。グループ数は会場の大きさと人数に応じて何グループでも実施可能です。

□ 必要な道具

・問題カード	・YESカード、NOカード
・座布団カード (青座布団)	・座布団カード (金座布団)
・クロスノート	・その他 (A4用紙、筆記用具)

□ 自己紹介

ゲームに入る前に、初対面の参加者もいることを考えて、グループのなかで自己紹介をします。

名前、年齢、好き・嫌いな食べ物、趣味など、何でも構いませんので、お互いに楽しく自己紹介をしてみてください。お互いによく知っている場合は省略しても構いません。

② ルールの説明 (10分)

ゲームのルールを説明します。

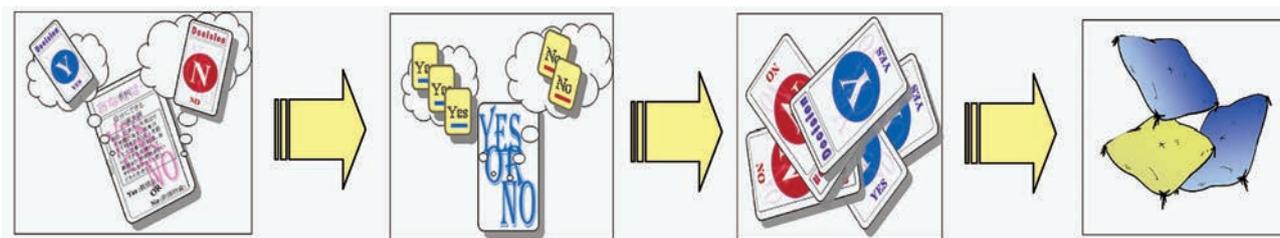
ゲームは問題カードとYESカード・NOカード各1枚ずつのカードを使って行います。プレイヤーは1人ずつ順番に問題カードを読み上げます。読み上げられたカードの内容について、プレイヤーはYESかNOかを選び、カードを出します。

1 YESかNOか
どうしよう？

2 決断してY/Nカード
を裏向けで

3 オープン！

4 多数派=青座布団
(1人意見=金座布団)



③ ゲームの実施 (50分)

1. 問題カードを選ぶ
 - ・読み上げるカードを選び、読み上げます。
2. 意思決定
 - ・自分の考えをまとめ、YES か NO を決めます。
 - ・自分が決めた YES か NO のカードを裏返して、自分の前に置きます。
3. ゲームの判定
 - ・一斉に自分の前のカードを表に返します。
 - ・座布団獲得

5人ゲーム
 多数派 (3 : 2) の3人が、それぞれ青座布団を取ります。他の人は座布団無し。
 少数派 (1 : 4) の1人が、金座布団を取ります。他の人は座布団無し。

7人ゲーム
 多数派 (4 : 3) の4人が、それぞれ青座布団を取ります。他の人は座布団無し。
 多数派 (5 : 2) の5人が、それぞれ青座布団を取ります。他の人は座布団無し。
 少数派 (1 : 6) の1人が、金座布団を取ります。他の人は座布団無し。
4. なぜその選択をしたかを発表します。

	あなたは…
【神戸羅1008】	<p>被災から数時間。避難所には3000人が避難しているとの確かな情報が得られた。現時点で確保できた食料は2000食。以降の見通しは、今のところなし。</p> <p>まず 2000食を配る？</p>
	Yes (配る) OR No (配らない)

④ 振り返り・まとめ (30分)

問題が終了した後、クロスノート (※) を使用し、各グループで結果発表をしてください。座布団の数を数え、誰が一番多かったか、誰が一番少なかったかを確認してください。そして、なぜそのような結果になったのかをみんなで議論してください。

また、金座布団を持っている人がいるかどうか、また、いる場合には、なぜ金座布団がとれたのかを各グループで話し合ってください。

※ クロスノートとは、YES・NOの問題点はどこにあるのか、また、問題を考えるためのヒントになる資料です。

クロスロードゲームの応用

問題カードに書かれている問題は、地域でどう対応するかをあらかじめ決めておけば災害時にとても有効なものとなります。

事前にクロスロードゲームを実施することにより、様々な価値観と多様性を確認した上で地域での対応方法を話しあうことができます。自分の住んでいる地域の防災マニュアルに、その地域のルールとして書き込んでおきましょう。

あなたは・・・
市民

大きな地震のため、避難所に避難しなければならない。しかし、家族同然の飼い犬がいる。一緒に避難所に連れて行く？

クロスロードゲームを実施し、様々な意見があることや、それぞれの考え方を知る

自分の住んでいる地域ではどのように対応するかを話し合って決め、自分の住んでいる地域の防災マニュアルに書き込む
(「うちの避難所では、ペット専用の部屋を作ろう」など)

クロスノート(例)

あなたは...
食料担当の職員

被災から数時間。避難所には3,000人が避難しているとの確かな情報が得られた。現時点で確保できた食料は2,000食。以降の見通しは、今のところなし。まず2,000食を配る？

YESの理由(又は問題点)

- ! 食料が悪くなって廃棄しては元も子もない
- ! 1食を複数人に分けて配る
- ! こどもやお年寄りなど、優先順位をつけて配る

⋮

NOの理由(又は問題点)

- ! もらえない人に不公平感が生まれ、以降の避難所運営に支障がでる
- ! 避難者全員に配布できる量が揃うまで待って配った方がいい
- ! 被災から数時間であれば、まだ急いで配る段階ではないと思う

⋮

メモ

4-6 その他の防災ゲームの紹介

D I Gやクロスロードの他にも様々な防災ゲームがあります。地域の活動に、このような参加型の防災ゲームを組み込むことで、楽しく防災活動ができるようになりますし、地域コミュニケーションの活性化につながります。

HUGについて学ぼう

HUGとは、大地震発生時の避難所運営を皆で考えるためのひとつのアプローチとして開発されたもので、避難者の年齢や性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所の体育館や教室に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。

プレイヤーはこのゲームを通して、要配慮者等への配慮をしながら部屋割りを考え、また炊き出し場や仮設トイレの配置などの生活空間の確保、視察や取材対応といった出来事に対して、思いのままに意見を出しあったり、話し合ったりしながらゲーム感覚で避難所の運営を学ぶことができます。

HUGは、H (hinanzyo 避難所)、U (unei 運営)、G (game ゲーム) の頭文字を取ったもので、英語で「抱きしめる」という意味で、避難者を優しく受け入れる避難所のイメージと重ね合わせて名付けられています。

【静岡県が開発した防災ゲームです。】

Memo



HUGの基本的な取りくみ方

実施要領

① HUGの概要と準備

会議机3脚程度の広さで1グループ分のスペースを作り、7人程度のグループを何組か作って行います。グループのうち1人がカードの読み上げ係、残りの人がプレイヤーとなります。

□ 必要な道具

・避難者カード	・イベントカード
・条件カード	・避難所の図面
・感想カード	・その他(筆記用具等)

□ 自己紹介

HUGに入る前に、初対面の参加者もいることを考えて、グループのなかで自己紹介をします。

名前、年齢、好き・嫌いな食べ物、趣味など、何でも構いませんので、お互いに楽しく自己紹介をしてみてください。お互いによく知っている場合は省略しても構いません。

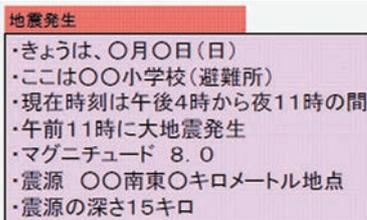
② ゲームの実施 (50分)

1. カード読み上げ係は、条件カードを読み上げて、災害の大きさや、ライフラインの状況等を確認します。
2. グループで話し合いながら、避難者カードを避難所に配置します(避難者の居場所を決める)。
3. カード読み上げ係は、イベントカードを読み上げる。カードにしたがって対応をグループで考えます。

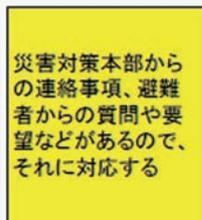
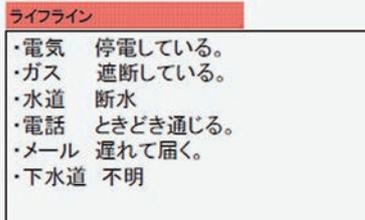
(避難者カード)



(条件カード)



(イベントカード)



③ ふりかえり (20分)

感想カードに各自ゲームの感想や意見、疑問に思ったこと等を記入し、他のグループと意見交換します。

仙台発そなえゲームについて学ぼう

「仙台発そなえゲーム」は、参加者一人一人が架空の住民になって「災害に備えるために、自分や地域に何が必要か」について考えながら実践的に防災・減災を学ぶことができる体験型のボードゲームです。

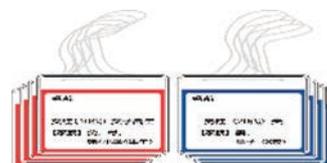
このゲームの特徴は参加者が架空の住民10代～80代の男女のいずれかになり切り、その立場で災害への備えを考えることにあります。それは地域社会に住んでいる様々な世代の住民に気づき、思いを巡らすことにつながります。

仙台発そなえゲームの基本的な取りくみ方

実施要領

① 仙台発そなえゲームの概要と準備

1グループあたり6～8名のグループで座り、それぞれのグループでゲームを行います。それぞれが架空の住民になって自己紹介を行います。



② ゲームの実施

1. 青カード（あったらいいなと思うもの）を架空のまちを描いたマップの中の自宅や施設、地域に置いていきます。
2. 緑カード（地域にあったらいいなと思う事柄）や、黄色カード（自分でできたらいいなと思う活動）を住民の立場で2枚選び、地図上に置いていきます。
3. スクリーンに映し出された東日本大震災の課題についてグループで話し合います。話し合われた結果を発表し、みんなで共有し合います。

携帯ラジオ
(1台)

町内の班会議

町内清掃参加
(草刈・ドブ清掃等)

【仙台発そなえゲームに関するお問い合わせ先：

特定非営利活動法人 FOR YOU にこにこの家 TEL 022-241-0858】

SSG 仙台発そなえゲーム
SENDAI SONAE GAME



その他の防災ゲームの紹介

HUGの他にも、ゲーム感覚で防災について考え、学べるゲームがあります。

ぼうさいダック

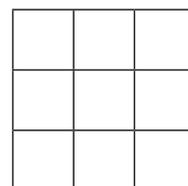
幼児から小学校低学年の児童向けの防災教育用カードゲームで、こどもたちが、実際に身体を動かし、声を出して遊びながら、防災や日常の危険から身を守ることや、あいさつやマナーといった日常の習慣について学びます。

【ぼうさいダックに関するお問合せ先：一般社団法人 日本損害保険協会 TEL 03-3255-1294】

防災グッズビンゴ

ビンゴゲーム形式で、非常持ち出し品について考えます。主に小中学生向けですが、大人も楽しめます。

- ① 非常用持ち出し袋に入れるものを9個、各マスにひとつずつ書いてください。
 - ② 縦横斜め、どちらでも1列揃ったら、リーチと大きな声で叫んでください。
 - ③ 縦横斜め、どちらでも、2列揃ったら、ビンゴと大きな声で叫びながら、手を挙げてください。
- ※ 非常用持ち出し袋に入れるべきものは、個人個人の状況によって異なりますので、一般的に入れるとよいもの、乳幼児のいる親が入れるとよいもの、高齢者が入れるとよいものなど、ある程度限定して出題すると、ゲームの難易度を上げることができます。



防災ゲームに関する情報

防災ゲームに関する様々な情報は、インターネットでも探すことができます。特に下記のサイトには、様々な防災ゲームやイベントが、実施事例とともに紹介されています。

また、これ以外の情報もインターネットや他の地域防災リーダーとの情報交換等で集めてみましょう。

『防災教育チャレンジプラン』
<http://www.bosai-study.net/>



『WEB クロスロード新聞』
<https://maechan.net/crossroad/shinbun.html>



『日本損害保険協会ぼうさいダック』
<https://www.sonpo.or.jp/about/efforts/reduction/bousai-duck/index.html>



KIT ゲーム

KIT とは、Katudou (活動)、Image (イメージ)、Training (トレーニング) の頭文字から命名されました。

避難所の活動班の活動をイメージすることを目的としています。

(1) KIT ゲーム 1 (60～90分)

(避難所立ち上げをイメージする研修)

避難所を開設する場面を想定したゲームです。災害の種類、状況、時刻などによって活動内容は変わります。限られた時間に何ができるかを考え、話し合う中で、運営委員や地域の一人としての立ち上げ活動がイメージできます。

発災後、体育館にかけつけた町内会役員・指定動員・担当課職員は、避難者収容のためにどんな準備をするのか。

- ① 避難者収容前に3つの設定された場面により行う必要がある活動を25枚のカードから選びます。
- ② 個人の考えを出し合い、班としてのカードを決めます。
- ③ 選択した基準・考え方とカード番号を各グループが発表します。

(2) KIT ゲーム 2 (60～90分)

(避難所運営活動班をイメージする研修)

避難所には衛生班、名簿班、食料物資班など6～8の活動班があります。それぞれの活動班がどんな活動をし、連携するかを明確にします。避難所で次々に起きる様々な出来事にすばやく対応する訓練です。

避難者を収容後、避難所で起きた出来事に各活動班はどう対応するのか。

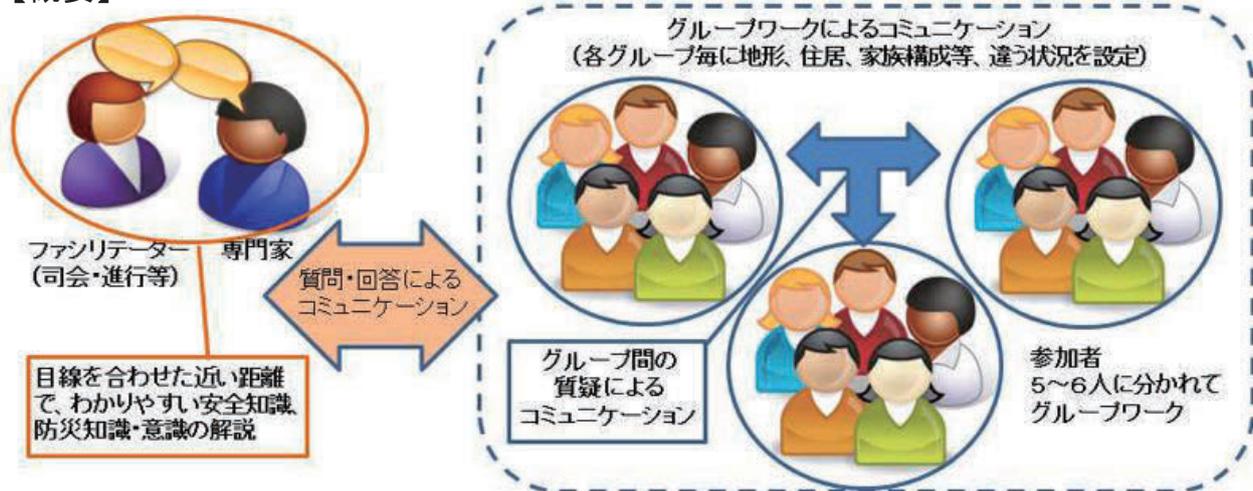
- ① まずは、仙台市で示した避難所運営委員会と活動班の説明をします。
- ② 避難所の状況の想定、課題と対応方針を示します。
- ③ 活動班カードを引き、自分の班の札を首から下げます。
- ④ 各活動班で行う活動を対応方針に従って付箋紙に考えられるだけ書き、模造紙に貼り付けます。
- ⑤ 選んだ活動班の課題カードと対応策カードを読み、自分が書いたポストイットカードと課題カードのマッチングを行います。
- ⑥ 対応方針に沿うようにカードを並べなおして、空間的視点と時間的視点で各班の対応について考えます。
- ⑦ その後も課題を数問示し、同じようにそれぞれの課題について対応策を検討していきます。

【KIT ゲームに関するお問合せ先：NPO 法人 SONAE 防災研究所 TEL 090-2882-2381】

大雨防災ワークショップ

「経験したことのない大雨 その時どうする？」

【概要】



解説者と参加者が近い距離で、質問を交えながら進めるわかり易い解説



少人数のグループに分かれ、様々な意見をまとめて対応を考えるグループワーク

住民が防災について考えるための「気づき」「きっかけ」

仙台管区气象台では、これまで气象台のホームページや講演会等を通じて、住民等における防災・安全知識の普及啓発に取り組んできました。更に防災意識を高め、実際の災害時における住民自らの安全行動につなげていただくため、日頃からの備えや適時適切な防災気象情報や避難情報の入手とその情報を活用した安全行動を能動的に学習する『大雨防災ワークショップ「経験したことのない大雨 その時どうする？」』を作成し、普及拡大に取り組んでいます。ワークショップの参加者からは情報の活用方法が理解できたなど好評をいただいています。

大雨防災ワークショップは小学校高学年以上を対象としており、学校や町内会でも開催することができますので、興味のある方は气象台までお問合せください。また、气象台ホームページでも概要を紹介しておりますので、そちらもご覧ください。

お問い合わせ先：仙台管区气象台総務部業務課広報係
022-297-8102

第5章

東日本大震災や関東・東北豪雨の経験から

- 5-1 津波の映像を観る
- 5-2 避難所生活の体験談
- 5-3 体験談から学ぼう

この章で学ぶこと

- 津波からの避難について考えます。
- 東日本大震災における避難所運営の体験談に基づいて、自主防災組織としての役割を理解します。
- 今後の自主防災活動を行う上で、東日本大震災からの教訓についてディスカッションします。

5-2 避難所生活の体験談

講 話

約20分間、東日本大震災や関東・東北豪雨当時、避難所の運営にたずさわった方から避難所生活や、避難所運営の体験談を聞いて、避難所生活のポイントや、避難所運営において自主防災組織として何ができるのかを考えてみましょう。

Memo



5-3 体験談から学ぼう

グループディスカッション

【 ディスカッションテーマ 】

グループに分かれて、VTR や体験談から気付いたことや思ったことなどを自由に話し合みましょう。

【 ディスカッション手順 】

- 3～5人のグループに分かれてください。
- 発表者を決めてください。10分程度自由にディスカッションしてください。
- 各グループの発表者は、グループ内で出た意見や、自分の意見などを発表してください。

Memo



第6章

避難所運営について

6-1 避難所運営

この章で学ぶこと

- 避難所運営の基本について理解します。

第6章 避難所運営について

6-1 避難所運営

(1) 避難所運営

避難所は、『地域団体・避難者』、『仙台市』、『施設管理者・職員』が協働して運営します。

- ※ 避難所運営に必要な様々な活動を円滑に行うため、避難所では、連合町内会等の地域団体及び避難者、仙台市が派遣する避難所担当職員、施設の管理者や職員からなる『避難所運営委員会』を立ち上げ、組織的な活動を行います。
- ※ 避難所では、そこにいる方全員が世代や性別に関係なくそれぞれの役割を果たすとともに、情報を共有しながら、相互に連携して各種活動を行います。

(2) 避難所運営に関わる組織・人

① 「地域団体」とその役割

連合町内会や町内会など、避難所が設置される地域で組織されている団体です。

地域によって民生委員児童委員や地区社会福祉協議会等も密接に関わるなど、形は様々ですが、仙台市避難所運営マニュアルでは地域団体として記載しています。

特に地震による避難所開設当初においては、円滑に運営を開始するために、地域団体が中心となって運営の各種活動を行います。

② 「避難者」とその役割

避難所に避難される方です。避難者は、おおむね避難所が設置されている地域の住民ですが、それ以外の方が避難される場合もあります。

避難者は、地域団体等の指示のもと、避難所の各種活動を積極的に行います。また、避難所運営委員会は、時間の経過とともに地域団体中心から避難者中心へと移行し、避難者による自主的な運営を行っていきます。

③ 「避難所担当職員」とその役割

仙台市から避難所に派遣される職員です。市内で震度6弱以上の地震を観測した場合、市が避難情報を発令した場合や、気象庁・宮城県より土砂災害警戒情報が発表された場合などに、各指定避難所へ派遣されます。

避難所担当職員は、避難所内の課題解決に向けて要請や調整を行います。

④ 「施設管理者・職員」とその役割

避難所となる施設の管理者や職員です。避難所内の居住スペースや共有スペースを設置する際に調整や助言を行うなど、施設の活用に関することを中心に運営の支援を行います。

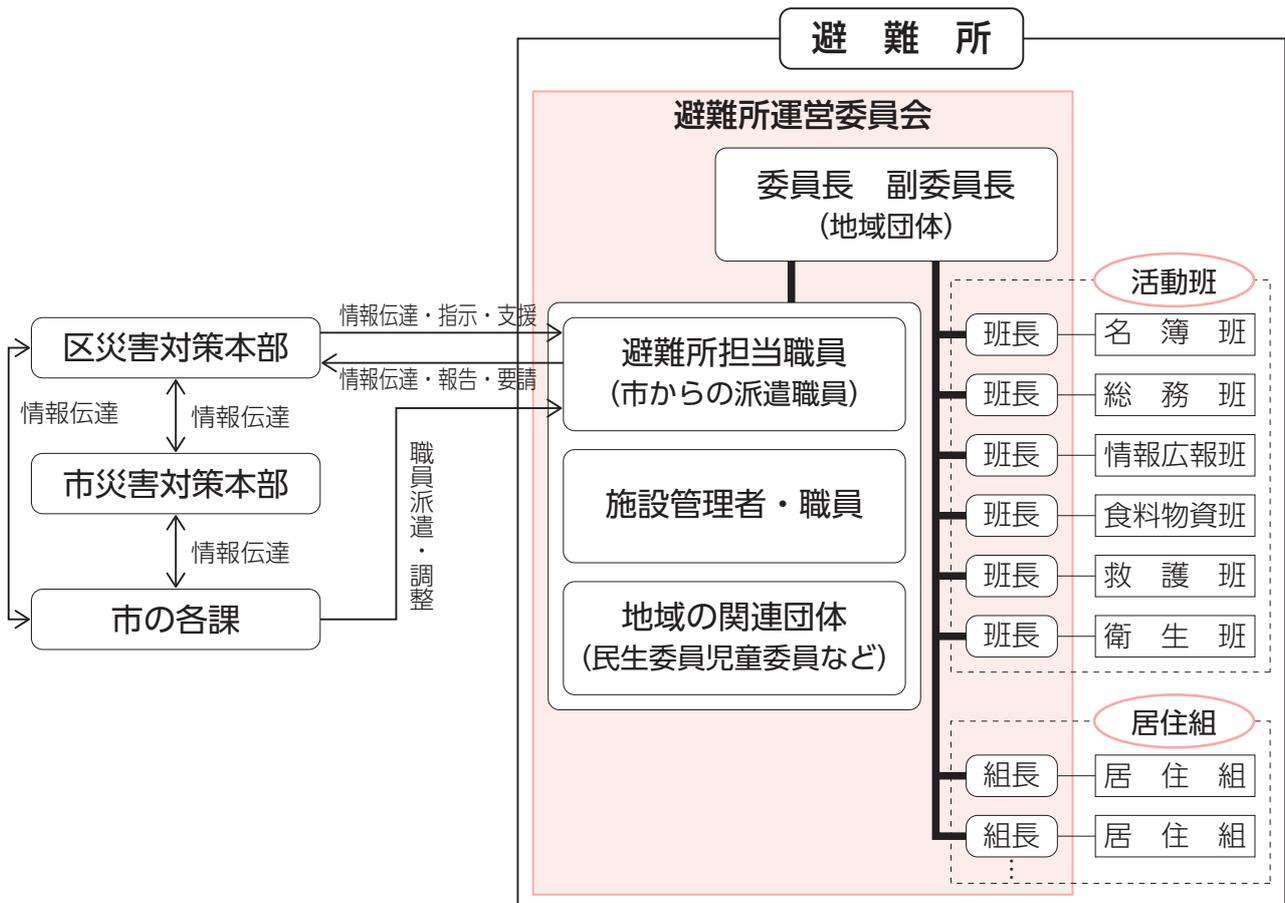
(3) 避難所運営の組織 (避難所運営委員会)

避難所運営委員会は、委員長、副委員長、活動班の班長、居住組の組長に、避難所担当職員、施設管理者・職員、地域の関連団体を加えて構成します。

避難所運営委員は、運営を進める中で避難者の中から選出することが望ましいですが、特に立ち上げ時は、速やかに運営を始められるよう、地域団体が組織力を生かし、それらの役割を担います。

避難者のニーズには男女の違いもあるため、意見が避難所運営に反映されるよう、避難所運営委員には女性も入れて意見の反映を行います。

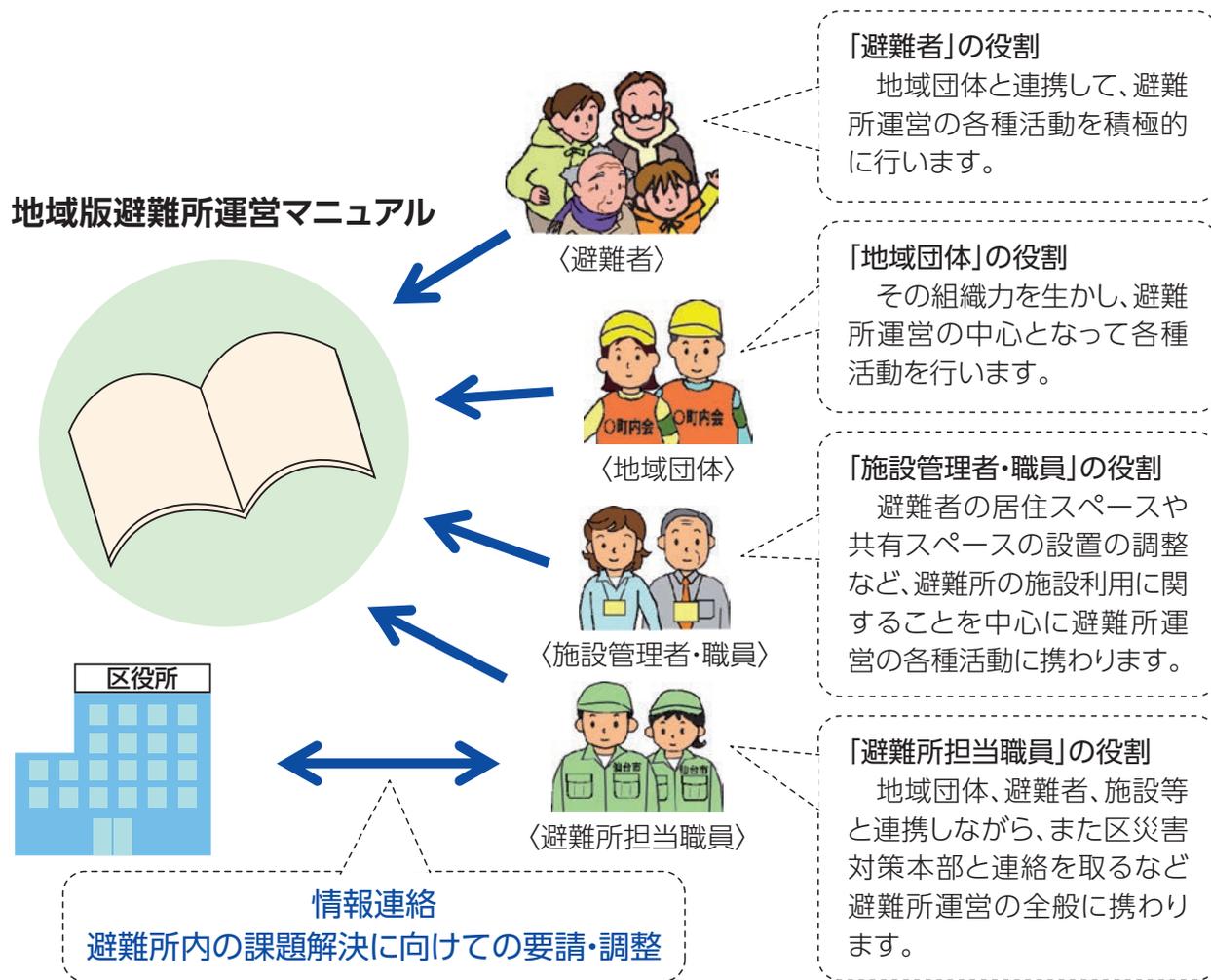
《避難所運営委員会組織図 例》



「活動班」とは
 班長を中心に、避難所に必要な活動を実施する班で、地域団体や避難者で編成します。

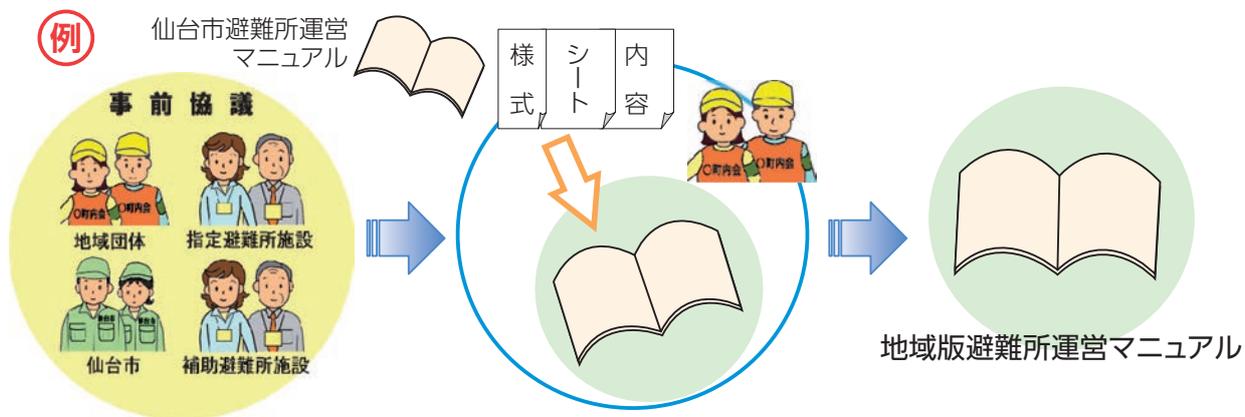
「居住組」とは
 避難スペースの単位で避難者を編成した組のことで、町内会などを基にして編成します。

避難所運営に関わる組織の人



※地域で話し合っ地域版避難所運営マニュアルをつくっておく

※詳しくは、仙台市避難所運営マニュアルをご覧ください。



第7章

ま と め

- 7-1 自分の住んでいる地域の防災上の課題
- 7-2 地域住民に参加してもらおうアイデア
- 7-3 自分の住んでいる地域で実施したい防災活動
- 7-4 理解度チェック
- 7-5 今後に向けての決意表明

この章で学ぶこと

- 自分の住んでいる地域の防災上の課題を理解します。
- 地域住民に参加してもらおうアイデアを身につけます。
- 自分の住んでいる地域で実施したい防災活動について検討します。
- 養成講習会全体の理解度をクイズ形式によりチェックします。
- 今後に向けての決意表明を行います。

第7章 まとめ

7-1 自分の住んでいる地域の防災上の課題

これまで地域で行う防災活動について、様々な側面から学んできました。
ここからは、これまで学んだことを地域防災リーダーとして自分の住んでいる地域で活用することを考えていきましょう。

(1) 自分の住んでいる地域の防災上の課題を考えましょう

これまで地域で行う防災活動について学んできましたが、自分の住んでいる地域ではどんなことができていますか？

逆に、まだできていないこと・不足していることはどんなことでしょうか？

地域について、もっと知っておいた方が良くと思うことはありますか？

まずは、自分の住んでいる地域の防災上の課題を整理しましょう。

グループディスカッション

【 ディスカッションテーマ 】

自分の住んでいる地域の防災活動について思うことを、グループのメンバーと共有しましょう。

自分の住んでいる地域で、ちゃんとできていることは何でしょうか？

また、まだできていないこと・不足していることは何でしょうか？

自分の住んでいる地域についてもっと知りたいことは何でしょうか？

他の人の意見も聞きながら、自由にディスカッションしましょう。

【 ディスカッション手順 】

- 3～5人のグループに分かれてください。
- グループ内でそれぞれ自分の住んでいる地域の防災活動の課題として思うことを自由に発言し合ってください。

(まとめる必要はありませんので、思いついたことを何でも自由に発言してください)



Memo

A large rectangular area for writing, enclosed by a dotted green border. The area contains 20 horizontal dotted lines for writing.

7
ま
と
め



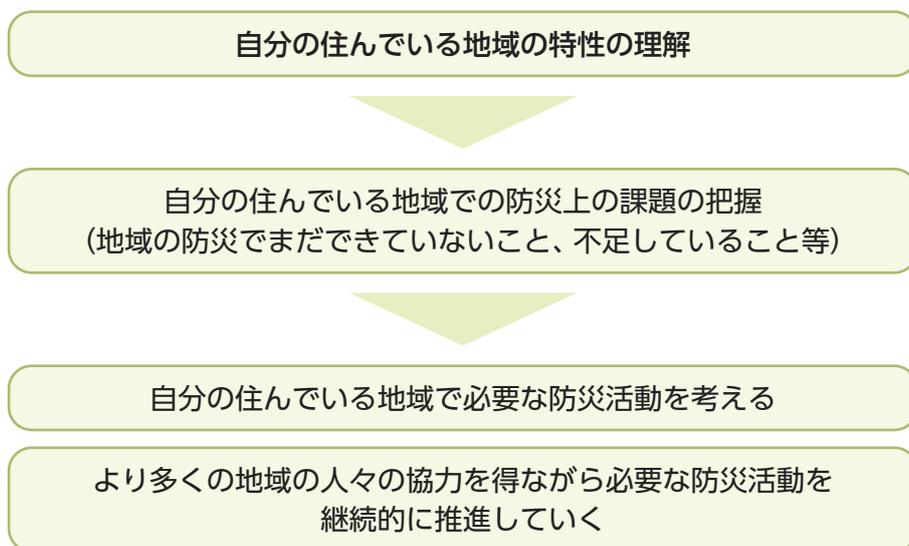
(2) 平時の準備・訓練の重要性

自分の住んでいる地域で今後取り組むべき課題は見えてきましたか？

また、グループメンバーと自分の住んでいる地域の課題を話し合ってみて、何か発見はありましたか？

それぞれの地域の状況によって、取り組むべき課題は異なるはずです。自分の住んでいる地域で効果的な「共助」を行うためには、地域の特性に合わせた準備や訓練を平時から実施することがとても大切です。

自分の住んでいる地域の防災上の課題は何かを考え、必要な防災活動を地域全体の協力を得ながら推進していくこと、それは地域を良く知る地域防災リーダーにしかできないことです。



地域を良く知る地域防災
リーダーの腕の見せ所！



7-2 地域住民に参加してもらうアイデア

(1) 地域住民に参加してもらうことの重要性

地域の防災活動は、自主防災組織の役員だけでなく、一般の住民の方々が参加することにより持続可能な活動や活性化につながり、一人ひとりの防災意識を高めることができます。また、防災活動を行う際には、地域の自然条件や歴史等をよく知っている住民の方々に参加してもらうことも有効です。このような工夫により、地域に根差し、地域の実情に合った防災活動を行うことができます。

しかし、残念ながら地域住民の中には防災に無関心であったり、活動が苦手な方なども少なくありません。

地域の防災力を高めるといことは、このような色々な地域住民の方に参加してもらいながら活動していくということでもあります。そのために、地域防災リーダーは地域住民の方に参加してもらう工夫を考えることや、そのために住民の方とうまくコミュニケーションをとることが求められます。

地域防災リーダーの
大事な役割です！



(2) 地域住民に参加してもらうためのアイデア

地域住民に参加してもらうために様々な工夫をしている事例を紹介します。

- ① 地域の小学校と連携して、親子防災ワークショップを実施する。
- ② 地域の幼稚園と連携して、防災ゲームを実施する。
- ③ 地域の小学校のPTAと連携して、「災害時に子どもを守る」ためのワークショップを実施する。
- ④ 地域の小学校と連携した、「親子で避難所体験」を実施する。
- ⑤ 地域の小・中学校と連携して「楽しみながら防災の技術を身に付ける」防災運動会を実施する。
- ⑥ 町内会行事と連携した防災活動を実施する。

グループディスカッション

【 ディスカッションテーマ 】

「地域住民に参加してもらうための工夫」のアイデアを、グループで話し合ってみましょう。

思いついたことをどんどん発言し、できるだけ多くのアイデアを出してみましょう。

【 ディスカッション手順 】

- 3～5人のグループに分かれてください。
- グループ内で思いついたアイデアを自由に話し合ってください。
(まとめる必要はありませんので、思いついたことを何でも自由に発言してください)



Memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....



7-3 自分の住んでいる地域で実施したい防災活動

地域に戻って何をしますか？

皆さんはこれまで、地域で行う防災活動について様々なことを学んできました。いよいよ、地域に戻って実際に実行する段階となります。

自分の地域のことを思い浮かべてみてください。地域に戻ったら、まず何をしますか？

グループディスカッション

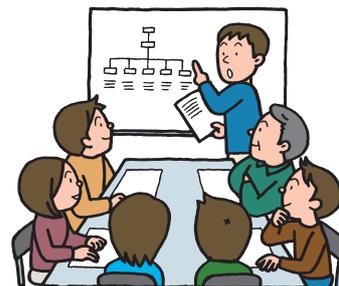
【 ディスカッションテーマ 】

自分の地域に戻って実施したいと思う防災活動を考え、グループのメンバーに発表しましょう。活動内容は何でも結構です。自分の地域に必要なだと思うことをたくさん出しましょう。

【 ディスカッション手順 】

- 3～5人のグループに分かれてください。
- 各自、自分が実施したい防災活動を他のメンバーに発表してください。
- 発表された意見に対して、自由に話し合ってください。
(まとめる必要はありませんので、思いついたことを何でも自由に発言してください)

地域防災リーダーとして活躍できるように、みんなで励まし合いましょう！



Memo

A large rectangular area for writing, enclosed by a dotted green border. The interior is filled with horizontal dotted lines, providing a guide for text alignment. The word "Memo" is written in the top left corner of this area.

7
ま
と
め



7-4 理解度チェック

今まで学んできたことをチェックしましょう！

下記の問題を読み、各問が正しいと思う場合は「○」、そうでないと思う場合は「×」を選んでください。

(1) 自助・共助・公助の役割 (第1章)

- Q1 自助とは防災活動の最も基礎的な部分をなすものである。
- Q2 自分たちの住む地域の防災上の特性は、自主防災組織の役員の方々だけでなく地域住民の皆さんも理解していることが大切である。
- Q3 地域防災リーダーとは、町内で災害が発生したときにのみ住民を指揮する役割を持つ。
- Q4 コミュニティ防災センターは町内会単位で整備されている。
- Q5 津波情報伝達システムは遠くで発生した地震へは対応していない。
- Q6 自主防災活動は地元消防団、女性防火クラブ、学校等と連携を図っていくべきである。
- Q7 災害ボランティアセンターの設置、運営主体は仙台市である。

(解答欄)

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7

(2) 自分の住んでいる地域の特性の理解 (第2章)

- Q1 地域の特性には、「地理的・地盤的特性」、「街並み・建物の特性」、「人口分布の特性」の3種類がある。
- Q2 防災マップは、作成すること自体に目的がある。
- Q3 防災マップは自主防災組織の役員が作り上げるものである。
- Q4 災害時に役立つ施設の範囲内には公衆電話が含まれる。
- Q5 要配慮者の情報は、防災マップへ記載してはいけない。
- Q6 有益な情報はどのようなものでも防災マップへ記載すべきである。
- Q7 地域防災力診断を実施することでその地域の特性や弱点にあった防災活動ができる。

(解答欄)

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7

(3) 常日頃備えておく技能 (第3章)

- Q1 災害時の応急活動を適切に行うためには、時間をかけてでも正確な情報を把握する必要がある。
- Q2 燃焼の4要素とは可燃物、空気、熱、連鎖反応である。
- Q3 消火活動は危険を伴うため常に避難経路を確保し、危険な状態に至る前に避難することが大切である。
- Q4 完全に倒壊している家屋は、捜索・救助活動の対象とはならない。
- Q5 「避難指示」が発令された地域の居住者等は危険な場所から全員避難する必要がある。
- Q6 止血をするときはより心臓に近いところを細いひもなどで縛ると有効である。
- Q7 やけどは昔からの知恵で「味噌」を塗ると効果的である。
- Q8 トリアージタグとは、医療従事者が傷病の緊急性・重要度に応じて分類するのに用いるタグ（識別票）のことをいう。

(解答欄)

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8

(4) 自主防災組織の機能を高めるための活動 (第4章)・まとめ (第7章)

- Q1 自主防災計画には、防災訓練の予定のみ記載されれば十分である。
- Q2 アクションカードは平時にあらかじめそれぞれの役割を確認するために使用するものである。
- Q3 アクションカードは集会所や自主防災組織の資機材倉庫などに置いておくようにするのがよい。
- Q4 DIGは災害時の地域の様子を具体的にイメージするのに役立つが、参加者のコミュニケーション活性化の効果はない。
- Q5 クロスロードの問題に正解はなく、いろいろな考えがあることを知ることが大切である。
- Q6 HUGとは、ビンゴゲーム方式で、非常持出し品について考えるゲームである。
- Q7 それぞれの地域の状況に係わらず、防災上取り組むべき課題は同じである。
- Q8 地域の防災活動は、自主防災組織の役員だけが行うべきである。

(解答欄)

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8

7-5 今後に向けての決意表明

あなたはこれから地域防災リーダーです

これでカリキュラムは全て終了です。

いよいよ、皆さんは地域に戻り、地域防災リーダーとして活躍することとなります。防災リーダーとしての決意をクラスの皆さんと共有し、お互いに励まし合いましょう。

発表

【発表のテーマ】

この講習で特に何を学びましたか？

地域に戻って何を実践したいと思いますか？

「講習を終えての感想」と「地域に戻って特に何に取り組みたいか」を考え、発表しましょう。

【発表の手順】

- 「講習を終えての感想」と「地域に戻って特に何に取り組みたいか」を考え、メモしておきます。
- 講師に指名されたら、考えた内容をクラスに発表してください。

あなたの決意表明

講習を終えての感想は？

地域に戻って特に何に取り組みたいです？

お疲れさまでした！地域防災リーダーとしてのご活躍を期待しています！

理解度チェック（解答）



(1) 自助・共助・公助の役割 (第1章)

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7
○	○	×	×	×	○	×

解 説

Q1: 1 「(1) 自助とは」

自助は、防災活動の最も基礎的な部分をなすもので、特に各家庭内での準備が重要です。

Q2: 1 「 効果的な自主防災活動とは」

自主防災組織の望ましい形には、自分の住んでいる地域の防災上の特性が明確になっており、その地域特性を自主防災組織の役員の方々だけでなく、住民の皆さんが理解している状態も含まれています。

Q3: 1 「(1) 地域防災リーダーとは」

地域防災リーダーには、平時に効果的な防災訓練を企画し実践するなど地域コミュニティの活性化を図りながら、災害予防活動を担っていただく役割も含まれています。

Q4: 1 「(3) コミュニティ防災センターの備蓄資機材」

コミュニティ防災センターは、市民センター、コミュニティ・センターの整備に併せ小学校区単位に整備を進めています。

Q5: 1 「(3) 津波情報伝達システム」

遠くで発生した地震により津波が発生する場合もあるため、気象庁が津波予報を発表した場合、津波情報伝達システム等で情報を伝達します。

Q6: 1 「地域団体との連携の必要性」

自主防災活動を継続して行うためには、地元消防団、女性防火クラブ、学校等と連携し、活動の活性化を図る必要があります。

Q7: 1 「災害ボランティアセンターとの連携」

仙台市では、社会福祉協議会が災害ボランティアセンターを設置することとしております。

(2) 自分の住んでいる地域の特性の理解 (第2章)

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7
○	×	×	○	×	×	○

解 説

- Q1: 2 「(1) 自分の住んでいる地域の特性とは」
地域の特性には、「地理的・地盤的特性」、「街並み・建物の特性」、「人口分布の特性」の3種類があります。
- Q2: 2 「(2) 自分の住んでいる地域の防災マップを作成してみましょう」
防災マップは、地域の方々が主体となって防災を考え、地域の問題を認識し解決する方策を考えることに意味があります。
- Q3: 2 「2-2防災マップの作成」
地域に住んでいる住民が一緒になって、防災マップを作り上げることも、防災活動の一つです。
- Q4: 2 「地域を知ろう」
災害時に役立つ施設の例としては、公衆電話の他、避難所、防災倉庫、消防署、病院、コンビニ、ガソリンスタンドなどがあります。
- Q5: 2 「POINT！」
要配慮者の個人情報については、あらかじめ本人の承諾を得るなどその取扱いに十分注意する必要があります。
- Q6: 2 「POINT！」
防災マップに記載される事柄は、あらかじめ地域住民の間で十分に話し合い、合意を得ておく必要があります。
- Q7: 2 「地域防災力診断とは」
地域防災力診断結果をもとに、この点数を上げるための活動を実施することで、その地域の特性や弱点に合った防災活動を進めることができます。

(3) 常日頃備えておく技能 (第3章)

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8
×	○	○	×	○	×	×	○

解 説

- Q1: 3 「情報収集・伝達について学ぼう」
災害時の応急活動を適切に行うためには、正確な情報を迅速に把握し伝えることが必要です。
- Q2: 3 「(1) 燃焼の原理」
燃焼の4要素とは、①可燃物、②空気(酸素)、③熱、④連鎖反応(化学反応)の4つをいいます。
- Q3: 3 「POINT！」
消火活動は危険が伴うので、常に避難経路を確保し、危険な状態に至る前に避難することが原則です。
- Q4: 3 「(2) 搜索・救助活動の対象となる家屋」
搜索・救助活動の対象は、完全に倒壊していて余震が来てもそれ以上崩れることがないと考えられる家屋です。
- Q5: 3 「仙台市の避難情報の発令基準」
災害が発生するおそれが高い状況で発令する情報であり、居住者等は危険な場所から全員避難する必要があります。
- Q6: 3 「POINT！」
止血法としては、出血部位を直接圧迫する直接圧迫止血法が基本です。細いひもや針金で縛ることは、神経や筋肉を損傷するおそれがあります。
- Q7: 3 「(2) 中ぐらいの深さのやけどの場合」
熱傷(やけど)に対しては、チンク油、アロエ、味噌などを塗るのは禁物です。
- Q8: 3 「トリアージタグとは」
トリアージタグとは、医療従事者がトリアージの際に用いるタグ(識別票)のことをいいます。

(4) 自主防災組織の機能を高めるための活動(第4章)・まとめ(第7章)

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8
×	×	○	×	○	×	×	×

解 説

Q1: 4 「(3) 自主防災計画の作成」

自主防災計画には、防災訓練だけでなく、災害時に行うことや、その他地域の防災に係わる幅広い活動も含まれます。

Q2: 4 「(1) アクションカードについて」

アクションカードは、災害時の具体的な活動内容をあらかじめ担当業務ごとに、カードにまとめておくもので、災害時の自主防災活動に活用します。

Q3: 4 「(3) アクションカードの保管場所」

アクションカードは、災害発生時にすぐに取り出せるように、地域の集会所や自主防災組織の資機材倉庫など、皆が集まり活動拠点となる場所にあらかじめ置いておけば、災害発生時に活用を図ることができます。

Q4: 4 「(2) DIGの効果」

DIGの効果には、参加者のコミュニケーションが活性化し、地域コミュニティが盛んになるといったものも含まれます。

Q5: 4 「(2) クロスロードの特徴と目的」

クロスロードは、問題に正解・不正解はなく、自分や他人がどうしてYESもしくはNOを選んだのかを知り、いろいろな考え方があることを知ってもらうことが大切です。

Q6: 4 「HUGについて学ぼう」

HUGとは、避難所の体育館や教室に見立てた平面図に、様々な避難者に見立てたカードをどれだけ適切に配置できるか、また、避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。

Q7: 7 「(2) 平時の準備・訓練の重要性」

それぞれの地域の状況によって、取り組むべき課題は異なるはずなので、地域の特性に合わせた準備や訓練を平時から実施することがとても大切です。

Q8: 7 「(1) 地域住民に参加してもらうことの重要性」

地域の防災活動は、自主防災組織の役員だけでなく、一般の住民の方々が参加することにより持続可能な活動や活性化につながります。

資料編



仙台市の主な支援事業

仙台市では、これまでも様々な地震に対する取組みを進めてきました。
ここでは、仙台市が行っている「自助」を支援する取組みを紹介します。

(1) 生垣づくり助成事業 (各区街並み形成課、建設局百年の杜推進課)

市街化区域において生け垣をつくる場合に、費用の一部を助成します。また、生け垣づくりとあわせてブロック塀等を撤去する場合においても、費用の一部を助成します。

生け垣の設置に係る助成額については、費用の1/2の額と植栽する樹木の本数に2,500円を乗じた額を比較して、いずれか少ない方の額で、上限が150,000円となります。また、ブロック塀等の撤去に係る助成額については、1㎡当たり4,000円を限度とする額で、上限が150,000円となります。

(2) ブロック塀等除却工事補助金交付事業 (各区街並み形成課、都市整備局建築指導課)

公道等(国道、県道、市道及び小学校の指定通学路)に沿って設けられたブロック塀等のうち、倒壊の恐れのある著しいひび割れ、ぐらつき、または5/100を超える傾き等があり仙台市で危険と判定した、危険なブロック塀等を除却する際、その工事費の一部を補助します。

補助額は、補助対象経費の5/6以内の額で、限度額は187,000円です。

(3) 戸建木造住宅耐震診断支援事業 (各区街並み形成課、都市整備局建築指導課)

昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて着工した2階建て以下の戸建木造住宅(個人所有)を対象に、診断を希望する所有者からの申し込みに応じて耐震診断士を派遣し、耐震診断を行います。診断の結果、補強が必要な場合には改修計画案や概算見積の作成を行います。

自己負担額は、診断費用の1割で最大17,600円です。(診断費用の9割を仙台市が負担します。)



(4) 戸建木造住宅耐震改修工事補助金交付事業 (各区街並み形成課、都市整備局建築指導課)

前ページ(3)の耐震診断の結果、耐震改修の必要性があると診断され、耐震改修工事を実施する方には、工事費の一部を助成します。

補助額は耐震改修工事費の4/5以内の額で、限度額は1棟あたり1,150,000円です。

(5) 戸建木造住宅耐震改修工事促進補助金交付事業 (各区街並み形成課、都市整備局建築指導課)

上記(4)の耐震改修工事を併せてリフォーム工事(100,000円以上)を実施する場合、上乗せ補助があります。

補助額は耐震改修工事費の8/115以内の額で、限度額は100,000円です。

(6) 木造共同住宅耐震診断促進事業 (各区街並み形成課、都市整備局建築指導課)

昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて着工した2階建て以下の木造共同住宅等を対象に、診断を希望する所有者からの申し込みに応じて耐震診断士を派遣し、簡易診断を実施します。

自己負担額は4,950円(税込)です。(診断費用の9割は仙台市が負担しています。)

(7) 分譲マンション耐震化相談員派遣事業 (都市整備局住宅政策課)

昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて着工した分譲マンションを対象に、管理組合等からの申し込みに応じて専門家を相談員として派遣し、耐震化について適切な助言や情報提供を行います。

(8) 分譲マンション耐震予備診断支援事業 (都市整備局住宅政策課)

昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて着工した分譲マンションを対象に、管理組合からの申し込みに応じて耐震診断技術者を派遣し、精密診断の必要性を診断する耐震予備診断を低料金で実施します。

1棟あたりの自己負担費用は24,200円(税込)です。(診断費用の9割は仙台市が負担しています。)

(9) 分譲マンション耐震精密診断補助金交付事業 (都市整備局住宅政策課)

昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて着工した分譲マンションを対象に、管理組合が実施する耐震精密診断に要する費用の一部を予算の範囲内で補助します。

補助額は耐震診断費用の1/2で、限度額は1,000,000円です。

(10) 分譲マンション耐震改修工事補助金交付事業 (都市整備局住宅政策課)

耐震診断の結果、倒壊の危険性があると診断され、耐震改修工事を実施する管理組合を対象に改修費用の一部を予算の範囲内で補助します。

補助額は対象工事費の1/2で、限度額は住戸1戸あたり300,000円です。

マンションの防災力を向上して 認定をとりませんか？



マークイメージ図

まずは、
防災活動1つ星から！



制度の概要

マンションにおける防災活動のさらなる充実や、建物の防災性能の向上を図ることを目的に、マンションの防災力を仙台市が認定します。

制度の概要

「**防災性能**」で「1つ星」、「2つ星」または「3つ星」
「**防災活動**」で「1つ星」、「2つ星」または「3つ星」
「**防災性能**」と「**防災活動**」の両方なら最大「6つ星」

認定されたマンションは、市のホームページに掲載され、認定証が交付されます。
※認定を受けるためには申請が必要です。

認定の対象となるマンション

仙台市内にある分譲マンション（新築・既存は問いません）
※詳しくは、裏面お問い合わせ先までお問い合わせください。

認定マンションの特徴

防災性能 での認定(最大3つ星)

建物本体の耐震性能

①～③のいずれかに該当

- ①昭和56年6月1日以降の建築確認
- ②耐震改修促進法（以下「法」という）第17条の認定を受け改修工事を行ったもの
- ③法第22条の認定を受けたもの

検査済証の交付を受けていること
(計画段階の認定時は不要です)



防災性能

防災備蓄倉庫の設置や避難場所の確保等、下の5項目から選択

- ①窓ガラスの落下防止
- ②防災備蓄倉庫設置
- ③避難場所の確保
- ④耐震ドア設置
- ⑤ILバ-々地震時管制運転装置設置



→ 建物本体の耐震性能 + 防災性能（2項目を達成）



→ 建物本体の耐震性能 + 防災性能（3～4項目を達成）



→ 建物本体の耐震性能 + 防災性能（5項目すべてを達成）

防災活動 での認定(最大3つ星)

防災活動の実施等

自主防災組織を結成、防災マニュアルを作成、地域と防災訓練を実施、避難所運営に関する連携、食糧等の防災備蓄の実施等



自主防災組織結成



自主防災組織結成



防災マニュアル作成



右項目のうち
4～7項目を
達成



自主防災組織結成



防災マニュアル作成



右の
8項目すべて
達成

①防災訓練の実施



②地域の防災訓練への参加

③地域の避難所運営に関する連携

④家具の転倒防止対策

⑤非常用電源の確保

⑥災害用簡易トイレの確保

⑦救急用資機材の整備

⑧飲料水・食糧の確保

問い合わせ先： 仙台市 都市整備局 住宅政策課 TEL 022-214-8306

認定制度のホームページ検索は、

杜の都 防災力

検索

地震ハザードマップ

1 仙台市地震ハザードマップ（都市整備局建築指導課）

仙台市地震ハザードマップは、市民の皆様が、想定される地震に対し自分の住んでいる地域がどれだけの強さの揺れに見舞われ、どれだけ液状化の危険度があるかを知った上で、地震に対し日頃から備えていただくことを目的として作成しています。

なお、このハザードマップは、宮城県が令和5年11月に公表した「宮城県第五次地震被害想定調査報告書」をもとに作成したもので、市民の皆様の防災活動の参考にしていただきたいと思います。

1 仙台市地震ハザードマップの種類

仙台市地震ハザードマップは下記の2種類で、仙台市内を約250m四方に分割し、その単位（メッシュ）で作成しています。

(1) 震度マップ

地震の規模や震源の距離から予想される「揺れの強さ」を表示したものです。

(2) 液状化危険度マップ

地震の規模や震源の距離から予想される「地盤の液状化の危険度」を表示したものです。

2 想定した地震

令和5年11月に宮城県が公表した「宮城県第五次地震被害想定調査報告書」で想定した地震について、マップを作成しています。

- (1) 東北地方太平洋沖地震：想定した地震規模：マグニチュード9.0
- (2) 宮城県沖地震（連動型）：想定した地震規模：マグニチュード8.0
- (3) スラブ内地震：想定した地震規模：マグニチュード7.5
- (4) 長町ー利府線断層帯地震：想定した地震規模：マグニチュード7.5

3 仙台市地震ハザードマップの閲覧(PDF ファイル)

マップは仙台市のホームページからご覧いただけるほか、仙台市役所市政情報センター、都市整備局建築指導課、または各区役所街並み形成課及び仙台市図書館（全7館）で閲覧することができます。



Memo

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

資料編



震度階級関連解説表

震度階級関連解説表 (気象庁)

「気象庁震度階級関連解説表」は、ある震度が観測された場合、その周辺で実際にどのような現象や被害が発生するかを示すもので、下記のホームページでご覧になることができます。

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/shindo/kaisetsu.html>



人の体感・行動、屋内の状況、屋外の状況

震度階級	人の体感・行動	屋内の状況	屋外の状況
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。	—	—
1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。	—	—
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。	電灯などのつり下げ物が、わずかに揺れる。	—
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。	棚にある食器類が音を立てることがある。	電線が少し揺れる。
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。	電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が、倒れることがある。	電線が大きく揺れる。自動車を運転していて、揺れに気付く人がいる。
5弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。	電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の大半が倒れる。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。	まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。道路に被害が生じることがある。

震度階級	人の体感・行動	屋内の状況	屋外の状況
5強	大半の人が、物につかまらなると歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。	棚にある食器類や書棚の本で落ちるものが多くなる。テレビが台から落ちることがある。固定していない家具が倒れることがある。	窓ガラスが割れて落ちることがある。補強されていないブロック塀が崩れることがある。据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。自動車の運転が困難となり、停止する車もある。
6弱	立っていることが困難になる。	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。	固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。
7		固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに多くなる。補強されているブロック塀も破損するものがある。

仙台市内の震度計等設置場所

宮城県及び気象庁等が市内に設置している各震度計等が震度1以上を観測した場合は、気象庁がテレビやラジオ等を通じて市民のみなさまへお知らせいたします。



番号	震度発表名称	設置場所	設置者	管理者
1	「仙台青葉区雨宮」	青葉区堤通雨宮町 (青葉消防署)	宮城県	仙台市
2	「仙台青葉区落合」	青葉区落合二丁目 (宮城消防署)	宮城県	仙台市
3	「仙台青葉区大倉」	青葉区大倉	気象庁	気象庁
4	「仙台青葉区作並」	青葉区作並	(国研) 防災科学技術研究所	(国研) 防災科学技術研究所
5	「仙台宮城野区五輪」	宮城野区五輪一丁目 (仙台管区気象台)	気象庁	気象庁
6	「仙台宮城野区苦竹」	宮城野区苦竹三丁目 (宮城野消防署)	(国研) 防災科学技術研究所	(国研) 防災科学技術研究所
7	「仙台若林区遠見塚」	若林区遠見塚二丁目 (若林消防署)	宮城県	仙台市
8	「仙台太白区山田」	太白区山田北前町 (太白消防署)	宮城県	仙台市
9	「仙台泉区将監」	泉区将監四丁目 (泉消防署)	宮城県	仙台市

○ お住まいの震度について

市内の震度情報は、気象庁の設置基準に基づき設置した市内9箇所の震度計等により観測した情報となっています。これらの震度情報については、各報道機関を通して公表され、本市の応急対策に活用するとともに、市民のみなさまへの情報として提供し活用しています。

● 「正確な震度観測を行うために ―震度計の設置方法・設置場所について―」

<https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/shindo-kansoku/index.html>



長周期地震動と推計震度分布図

長周期地震動

規模の大きい地震が発生すると、周期の長いゆっくりとした大きな揺れ（地震動）が生じます。このような地震動のことを長周期地震動といいます。揺れが遠くまで届く性質があり、震源から数百 km 離れた場所でも揺れることがあります。

高層ビルの固有周期（建物に固有の揺れやすい周期）は低い建物の周期に比べると長いため、長周期の波と「共振」しやすく、共振すると高層ビルは長時間にわたり大きく揺れます。また、高層階の方がより大きく揺れる傾向があります。

長周期地震動により高層ビルが大きく長く揺れることで、室内の家具や什器が転倒・移動したり、エレベーターが故障することがあります。

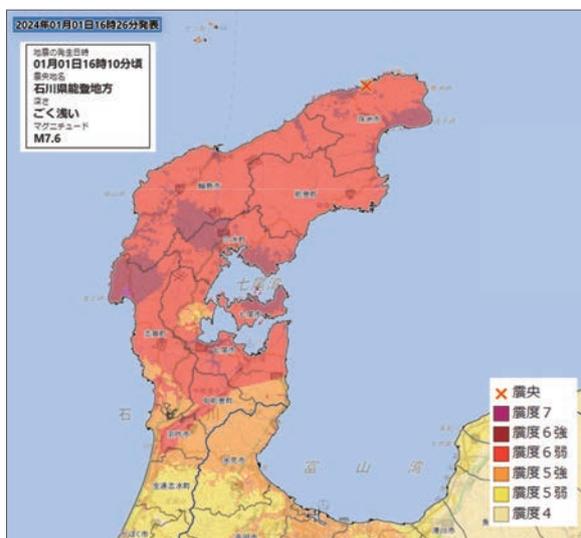
長周期地震動による高層ビル高層階の揺れの大きさは、長周期地震動階級という4つの階級に区分した指標で把握出来ます。長周期地震動階級は、地震発生後10分程度で発表される長周期地震動に関する観測情報で知ることが出来ます。



推計震度分布図 (気象庁)

実際に観測された震度等を基に、地面表層の地盤増幅率（地面の揺れやすさ）を加味して250m 四方の格子間隔で震度を推計し、震度計のない場所も含めて震度を面的に表現したものです。原則として全国で最大震度5弱以上を観測した場合に発表し、推計震度4以上の範囲を示します。

【推計震度分布図】



【各観測点の震度】



仙台管区気象台提供

初期消火の参考例 1 初期消火活動のポイント

何が燃えているかで注意すべき点が異なりますが、基本的には消火器による消火が比較的安全で確実です。

また、炎や煙に惑わされず、火元を狙って消すことが消火のコツです。



① 石油ストーブが倒れたときの火災

- 消火器がないときは、濡らしたシーツやバスタオルをかぶせ、さらにその上から水をかけて消す。

② 電気器具や配線などの火災

通電した電気機器に直接水をかけると、感電することがあるので次の順番で消火します。

- ブレーカーを切る、プラグを抜くまたはスイッチを切るなどして電気を断つ。
- 消火器や水で消火する。



③ ふすま、板壁、家具などの火災

消火器がないときは、下記の方法で消火します。

- 火が小さいうちは、燃えているところに水をたたきつけるようにかける。
- ふすまや壁など、立面が燃えているときは、天井への燃え上がりを防ぐため、燃えている上の方に狙いをつけ、半円を描くように広めに水をかける。
- カーテンなどは引きちぎり、障子などは倒して座布団で叩くなどして消す。
- 消えたように見えても残火・余熱で再び燃えることがあるので、水をかけて完全に消す。



④ ガス器具などの火災

- 消火器がないときは、濡らしたシーツやバスタオルをかぶせ、さらにその上から水をかけて消す。
- ガスが漏れているときは、器具栓、ガス栓、メーターガス栓を閉め、窓や戸を大きく開けて屋外などの安全な場所に避難します。
また、引火や爆発の危険があるため、火気の使用や換気扇などの電気機器のスイッチ操作はしないでください。

⑤ 天ぷら油の火災

油火災には絶対に水をかけてはいけません。火の付いた油が飛び散るなどして、火災がさらに拡大してしまい大変危険です。

消火器を使用するのが安全で確実ですが、ない場合は下記の方法で消火します。

- 大きなフタを手前の方からすべらせ、なべにかぶせる。
- 濡らしたシーツやバスタオルをしぼってなべをおおう。

初期消火の参考例 2 屋内消火栓設備

屋内消火栓設備

屋内消火栓設備は一定規模以上のマンション等に設置が義務付けられているものです。屋内消火栓設備には2つのタイプがあり、操作方法が異なります。

□ 1号消火栓の使い方

1号消火栓はホースが折りたたまれて消火栓ボックスに収納されているため、ホースを延長した後でないと水をホース内に流すことができません。そのため、ホースを火元付近まで延長し放水すると、消火栓のバルブを開放する人の、最低でも2人の操作員が必要となります。

① 消火栓ポンプ起動



注意 ホースを延長する前にバルブを開けると、水で充満したホースがボックス内に拡がって取り出せなくなる事があります。必ず操作手順を守ってください。

起動ボタンを押し、消火栓ポンプを起動します。

② ホース延長



ホースにねじれがないように確認しながら延長し、出火箇所に向かいます。

③ バルブ開放・放水



出火箇所に接近した操作員の「放水はじめっ！」の合図で、消火栓のバルブを開放し放水します。

□ 2号消火栓・易操作性1号消火栓の使い方

2号消火栓・易操作性1号消火栓は、筒状の保形ホースがドラムに収納されているため、収納状態でもホース内に水を流すことができます。そのため、一人で操作することができます。

① バルブ開放



バルブを開放すると消火栓ポンプが起動します。

② ホース延長



ホースを持ちながら、出火箇所に向かいます。

③ 放水



ホースノズルのコックを開き放水します。



注意

1. 訓練中は安全を管理する担当者を設けましょう。
2. ホースを延長するとき障害となる物がないか確認しましょう。
3. 放水する時はノズルから絶対に手をはなさないようにしましょう。
4. 火災の時、いきなりドアを開けると空気(酸素)が流れ込み一気に火勢が強まることがありますので、まずドアを少し開いて、様子を見てからドアを開けましょう。
5. 実際に訓練で使用する場合は、消防設備事業者などの立会いのもと行いましょう。
6. 消火栓を使い終わったら、忘れずに消火栓ポンプを停止しましょう。

住宅用火災警報器について

住宅用火災警報器とは、火災の発生を音や光でお知らせして、火災にいち早く気付くことで、逃げ遅れや火災による被害を防ぐとても大切な機器です。

仙台市では平成20年から全ての住宅に設置が義務付けられており、実際に火災による損害や死亡リスクを低下させることが分かっています。

住宅用火災警報器の効果を最大限に発揮するために、日ごろから下記の3つのポイントをチェックしておきましょう。

POINT 1 正しい場所に設置する

住宅用火災警報器を設置する場所は、「仙台市火災予防条例」で定められています。

基本的には、「台所」「寝室」、そして「寝室」が2階以上の階にある住宅には「階段」にも設置します。

住宅の間取りなどによって設置が必要な場所が異なる場合があるので、詳しくはお近くの消防署へご相談ください。



POINT 2 定期的に点検する

住宅用火災警報器は精密な機械なので、電池切れや故障することがあります。

正常に作動しないと火災を感知しなくなってしまうので、定期的な点検が大切です。

点検方法は機種によって異なりますが、一般的には住宅用火災警報器本体のボタンを押す、または、ヒモを引くことで、正常に作動するか確認することができます。

ボタンを押す



ヒモを引く



POINT 3 10年を目安に本体ごと交換する

住宅用火災警報器には寿命があります。正常に動作しなくなる前に、10年を目安に交換を行いましょ。

また、交換する際は「連動型」の住宅用火災警報器を設置するとより安心です。

これは1つの住宅用火災警報器が火災を感知すると、連動設定をした全ての住宅用火災警報器が鳴って火災の発生をお知らせするものです。例えば、就寝中に他の部屋で火災が発生した場合でも、いち早く火災に気付くことができます。



津波からの避難の手引き (第6.5版)

津波からの避難の手引き

●この手引きは、宮城県が公表した「津波浸水想定」を基本に、津波の河川適上を考慮して作成しており、津波の危険がある区域と避難場所、適切な避難のために必要な事項をまとめています。

●あなたや家族が、普段過ごしている場所を確認し、大きな揺れや長い揺れを感じたり、津波情報を得た場合は、直ちに避難ができるように備えてください。

第6.5版 (令和7年1月) 仙台市

過去に発行した第1版から第5版をお持ちの方は、避難エリアや避難場所の内容が異なりますので、変更してください。
(※PDFファイルでダウンロード、印刷が可能です。)

① 日頃から備えましょう

- 非常用持ち出し品として、懐中電灯、携帯電話、非常食、水、手洗い用せっけん、マスク、体温計などを準備し、ひとつにまとめて持ち出せるようにしておきましょう。
- 寝室や出入口付近の家具を固定するなど、外に通じるルートを確認しておきましょう。
- 寒い時期の避難に備え、防寒着、毛布、カイロ等も用意しましょう。



② 積極的に情報を収集しましょう

- 津波情報伝達システム(屋外拡声装置)や広報車などの情報のほか、テレビやラジオなどから積極的に情報を収集しましょう。
- 津波情報伝達システム(屋外拡声装置) 津波避難エリア等に設置した屋外拡声装置や戸別受信装置から、迅速にサイレンや音声で、津波情報や避難情報などを一斉に放送します。



③ 津波から避難する場所を決め、現地を確認しておきましょう

- とっさに行動できるよう、日頃から避難する場所を決めておき、避難ルートや昇り口などを事前に確認しておきましょう。
- 自宅以外でも、学校、勤務先などからの避難場所も確認しておきましょう。
- 避難訓練などの防災訓練に毎年参加しましょう。



④ 大きな揺れや長い揺れを感じたら、すぐ避難しましょう

- 津波情報を持たずに避難しましょう。
- 津波避難エリアより内陸側、または近くの避難場所へ、直ちに避難しましょう。
- 想定にとられず、可能な限り、より早く、より高く、より遠くへ避難しましょう。



⑤ 津波が来るぞー! 「速げろぞー!」などと大声で呼びかけながら、率先して避難しましょう。

- 海や河川には近づかないでください。
- 原則、徒歩で避難しましょう。(車を使うと、事故や渋滞に巻き込まれる危険性があります。)



⑥ 津波警報等が解除されるまで安全な場所から離れないでください

- 津波が発生した場合は、繰り返し到達し、第1波より第2波以降が大きい可能性もあります。
- 津波警報等が解除されるまで、気を緩めず、安全な場所から離れないようにしましょう。



◆この手引きは、東北大学災害科学国際研究所(津波工学)の監修の下で作成しています。

- 危険管理課 震災推進課 ☎022-261-1111 (代)
- 宮城野区役所 区民生活課 ☎022-291-2111 (代)
- 若林区役所 区民生活課 ☎022-282-1111 (代)
- 太白区役所 区民生活課 ☎022-247-1111 (代)

●この手引きは、東大東大が公表した「津波浸水想定」を基本に、津波の河川適上を考慮して作成しており、津波の危険がある区域と避難場所、適切な避難のために必要な事項をまとめています。

津波避難エリアと避難場所マップ

津波避難エリアの詳細や、津波浸水想定(浸水深)については「せんだいくらしのマップ」からご確認ください。
<https://www2.wagmap.jp/sendacity/Portal>

津波避難エリアに立ち入る際には、携帯電話やラジオを忘れずにお持ちください。 令和7年1月



避難施設・場所一覧

最新の避難施設・場所の最新は仙台市ホームページで確認してください。

1. 一般的な避難先として利用できる施設・場所(潜在対応型)
 - 1 アクセル
 - 2 仙台うみの杜水族館
 - 3 仙台市立東山第三センター
 - 4 キリンビル
 - 5 中野五丁目津波避難タワー
 - 6 センコー
 - 7 日鉄建研津波避難タワー
 - 8 港南津波避難タワー
 - 9 南津波津波避難タワー
 - 10 岡田津波避難ビル
 - 11 新島津波避難タワー
 - 12 泉南津波避難ビル
 - 13 泉南津波避難ビル
 - 14 三本家津波避難ビル
 - 15 井土津波避難ビル
 - 16 二本津波避難ビル
 - 17 種次津波避難ビル
2. 津波避難場所(屋外)
 - 13 避難階段(仙台1)
 - 14 仙台東部 避難階段(仙台2)
 - 15 仙台東部 避難階段(仙台3)
 - 16 避難階段(仙台4)
 - 17 避難階段(仙台5)
3. 津波避難場所(屋内)
 - 18 避難階段(仙台1)
 - 19 避難階段(仙台2)
 - 20 避難階段(仙台3)
 - 21 避難階段(仙台4)
 - 22 避難階段(仙台5)
4. 指定避難所
 - 1 高砂中学校 ※1
 - 2 岡田小学校 ※1
 - 3 山形小学校 ※1
 - 4 中野中学校 ※2
 - 5 中野小学校 ※2
 - 6 室室小学校 ※2
 - 7 田子小学校 ※2
 - 8 田子中学校 ※2
 - 9 高砂小学校 ※2
 - 10 高砂中学校 ※2
 - 11 高砂小学校 ※2
 - 12 高砂中学校 ※2
 - 13 高砂小学校 ※2
 - 14 高砂中学校 ※2
 - 15 高砂小学校 ※2
 - 16 高砂中学校 ※2
 - 17 高砂小学校 ※2
 - 18 高砂中学校 ※2
 - 19 高砂小学校 ※2
 - 20 高砂中学校 ※2
 - 21 高砂小学校 ※2
 - 22 高砂中学校 ※2
 - 23 高砂小学校 ※2
 - 24 高砂中学校 ※2
 - 25 高砂小学校 ※2
 - 26 高砂中学校 ※2
 - 27 高砂小学校 ※2
 - 28 高砂中学校 ※2
 - 29 高砂小学校 ※2
 - 30 高砂中学校 ※2
 - 31 高砂小学校 ※2
 - 32 高砂中学校 ※2
 - 33 高砂小学校 ※2
 - 34 高砂中学校 ※2
 - 35 高砂小学校 ※2
 - 36 高砂中学校 ※2
 - 37 高砂小学校 ※2
 - 38 高砂中学校 ※2
 - 39 高砂小学校 ※2
 - 40 高砂中学校 ※2
 - 41 高砂小学校 ※2
 - 42 高砂中学校 ※2
 - 43 高砂小学校 ※2
 - 44 高砂中学校 ※2
 - 45 高砂小学校 ※2
 - 46 高砂中学校 ※2
 - 47 高砂小学校 ※2
 - 48 高砂中学校 ※2
 - 49 高砂小学校 ※2
 - 50 高砂中学校 ※2
 - 51 高砂小学校 ※2
 - 52 高砂中学校 ※2
 - 53 高砂小学校 ※2
 - 54 高砂中学校 ※2
 - 55 高砂小学校 ※2
 - 56 高砂中学校 ※2
 - 57 高砂小学校 ※2
 - 58 高砂中学校 ※2
 - 59 高砂小学校 ※2
 - 60 高砂中学校 ※2
 - 61 高砂小学校 ※2
 - 62 高砂中学校 ※2
 - 63 高砂小学校 ※2
 - 64 高砂中学校 ※2
 - 65 高砂小学校 ※2
 - 66 高砂中学校 ※2
 - 67 高砂小学校 ※2
 - 68 高砂中学校 ※2
 - 69 高砂小学校 ※2
 - 70 高砂中学校 ※2
 - 71 高砂小学校 ※2
 - 72 高砂中学校 ※2
 - 73 高砂小学校 ※2
 - 74 高砂中学校 ※2
 - 75 高砂小学校 ※2
 - 76 高砂中学校 ※2
 - 77 高砂小学校 ※2
 - 78 高砂中学校 ※2
 - 79 高砂小学校 ※2
 - 80 高砂中学校 ※2
 - 81 高砂小学校 ※2
 - 82 高砂中学校 ※2
 - 83 高砂小学校 ※2
 - 84 高砂中学校 ※2
 - 85 高砂小学校 ※2
 - 86 高砂中学校 ※2
 - 87 高砂小学校 ※2
 - 88 高砂中学校 ※2
 - 89 高砂小学校 ※2
 - 90 高砂中学校 ※2
 - 91 高砂小学校 ※2
 - 92 高砂中学校 ※2
 - 93 高砂小学校 ※2
 - 94 高砂中学校 ※2
 - 95 高砂小学校 ※2
 - 96 高砂中学校 ※2
 - 97 高砂小学校 ※2
 - 98 高砂中学校 ※2
 - 99 高砂小学校 ※2
 - 100 高砂中学校 ※2

※ マップに掲載している避難施設・場所は、令和7年1月時点のものです。最新の避難施設・場所については、仙台市ホームページ及びせんだいくらしのマップでご確認ください。

仙台市 ホームページ せんだい くらしのマップ

資料編

自主防災計画の参考例 1

〇〇町内会自主防災会 防災計画

この町内会は仙台市の中央北部に位置し、昭和40年代に宅地造成された住宅地で、約1500世帯が居住しています。

町内会独自で防災資機材を整備し、また、最近ではD I G (災害図上訓練) の研修会等を行うなど、年間を通じて活発な活動を行っています。

1. 基本計画

広範囲の大規模災害が発生した場合には、防災関係機関等の対応能力に限界が生じ、災害現場対応が遅延することが予想される。〇〇町内会は、同防災本部を速やかに設置し、事後設置される〇〇学区連合町内会の連合防災本部の下で、社協、民児協、体振、女性防等の関係団体および〇〇小学校、〇〇中学校、〇〇高校等の学校関係団体との連携を保持し、一致団結して地域住民の生命と財産を守る。

そのため、毎月1日を『〇〇町内会・防災の日』とし、各家庭における火気使用場所の点検整備など平素からの防災思想の普及および実践的な防災訓練等を実施し、防災対応能力の向上に努める。

2. 行動指針

大規模災害が発生した場合の行動指針は、次によるものとする。

震度6弱以上の地震発生後〇〇分以内に
「〇〇町内会集会所」に『〇〇町内会防災本部』を設置する。

- (1) 家族および近隣の安否確認
- (2) 一人暮らしの高齢者、こども、障害者等の救出、救護
- (3) 初期消火
- (4) 被災状況を自主的に判断し、いっとき避難場所への避難
- (5) いっとき避難場所において再度、会員の安否確認
- (6) 状況により救出、さらに消火部など防災本部の被災現場への出動
- (7) 災害情報の収集、伝達および救護の対応
- (8) 事後設置される連合防災本部との連携および同本部への連絡員の派遣

3. 本防災計画に定める計画事項

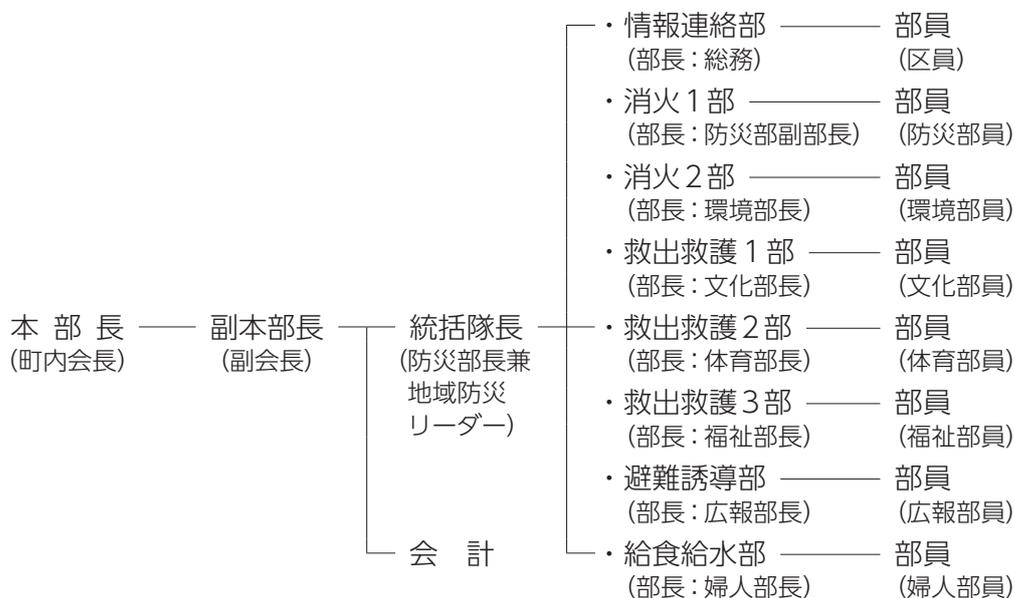
- (1) 防災組織の編成および任務分担に関すること
- (2) 防災知識の普及に関すること
- (3) 防災訓練の実施に関すること
- (4) 防災資機材の備蓄に関すること
- (5) 防災情報の収集、伝達に関すること
- (6) 出火防止、初期消火に関すること
- (7) 救出、救護に関すること
- (8) 避難誘導に関すること
- (9) 給食、給水、物資の配分に関すること
- (10) その他、防災会の目的達成に関すること

4. 本防災計画に定める個別計画

防災計画に定める個別計画の内容は、下記の通りとする。

(1) 防災組織の編成および任務分担計画

災害発生時の応急活動を迅速かつ効果的に行うために、下記の通り防災組織を編成する。



(2) 防災知識の普及計画

〇〇町内会住民の防災意識を高揚するため、下記により防災知識の普及活動を行う。

① 普及事項

- (a) 防災事項および防災計画に関すること
- (b) 地震、火災、水害等についての知識に関すること
- (c) 地区周辺の環境に応ずる防災知識に関すること
- (d) 各家庭における防災上の留意事項に関すること
- (e) その他防災に関すること

② 普及の方法

- (a) 広報誌「〇〇町内会だより」、防災広報「防災ニュース」の発行
- (b) パンフレット等の配布およびポスター等の掲示
- (c) 映画会、歩こう会などイベント性を取入れた「防災講習会」の定期開催
- (d) パネル等の展示

③ 実施時期

市民防災の日(6月12日)、全国防災の日(9月1日)、火災予防運動期間等関係諸行事の行われる時期に実施する他、随時実施する。

(3) 防災訓練の実施計画

大地震等の災害の発生に備えて、情報の収集伝達、消火、避難、救出および炊出し等を迅速かつ的確に行うことが出来るようにするため、下記により防災訓練を実施する。

① 訓練の種別

訓練は、個別訓練および総合訓練とする。

② 個別訓練の種類

- (a) 情報収集伝達訓練
- (b) 初期消火訓練
- (c) 避難誘導訓練
- (d) 救出救護訓練
- (e) 炊出し訓練

③ 総合訓練

総合訓練は、2以上の個別訓練について、総合的に行うものとする。

④ 訓練実施計画

訓練の実施に際しては、その目的、実施要領等を明らかにした訓練実施計画を作成し、会員および所轄の防災機関に連絡しておくものとする。

⑤ 訓練の時期および回数

- (a) 訓練は、原則として防災の日および火災予防運動期間中に実施する。
- (b) 総合訓練については年1回以上、個別訓練については随時実施する。

(4) 備蓄計画

自主防災活動における情報収集伝達、初期消火、救出・救護、避難誘導および給食・給水等を行うためには、暫時下記の防災資機材を備えておくこととする。

備蓄された資機材は、常時活用できるように集会所倉庫に備蓄し、定期的にこれを整備、点検するものとする。

- ① 情報収集伝達用 (メガホン、携帯用ラジオ、携帯用無線機など)
- ② 初期消火用 (消火器、消火用バケツなど)
- ③ 水防用 (シャベル、つるはし、スコップ、ロープ、かけや、杭、土のう袋など)
- ④ 救出用 (バール、金てこ、のこぎり、自動車用ジャッキ、ハンマー、はしご、スコップ、なた、ペンチ、ロープ、投光器付発電機、発電機用ガソリンなど)
- ⑤ 救護用 (担架、救急セット、テント、シート、毛布など)
- ⑥ 避難誘導用 (ロープ、リヤカー、ハンドマイク、強力ライト、警笛など)
- ⑦ 給食・給水用 (炊飯装置、鍋、コンロ、給水タンク、ガスボンベなど)
- ⑧ その他 (ヘルメット、腕章、標旗など)

(5) 防災情報の収集伝達計画

被害状況等を正確かつ迅速に把握し、適切な応急措置をとるため、情報の収集、伝達を下記により行う。

- ① 情報連絡部員は、地域の安否・災害情報、防災関係機関等の提供する情報を収集するとともに、必要と認める情報を地域住民、防災関係機関等に伝達する。
- ② 情報の収集伝達の方法
情報の収集伝達は、電話、テレビ、ラジオおよび徒歩 (メガホン) 等による。

(6) 出火防止および初期消火計画

① 出火防止対策

大地震等においては、火災の発生が被害を大きくする主な要因である。この出火防止の徹底を図るため、毎月1日を「〇〇町内会・防災の日」とし、各家庭においては、下記の事項に重点を置いて点検整備する。

- (a) 火気使用設備器具の整備およびその周辺の整理整頓状況
- (b) 可燃性物品、危険物等の管理状況
- (c) 消火器等の取付け状況
- (d) 住宅用火災警報器等の取付け状況
- (e) その他建物等の危険箇所の状況

② 初期消火対策

地域内に火災が発生した場合、近隣者の協力を得て、消火器、水バケツ等を用い迅速に消火活動を行い、初期に消火出来るように努める。

(7) 救出救護計画

① 救出救護計画

建物の倒壊、落下物等により救出救護を要する者が生じた時は、直ちに救出救護活動を行う。この場合、現場付近の者は、救出救護活動に協力する。

② 医療機関への連絡

負傷者が医師の手当てを要する者であると認められた時は、地域内の医療機関または臨時救護所に搬送する。

③ 防災関係機関への出動要請

防災関係機関による救出の必要性を認められた時は、防災関係機関に対し出動を要請する。

(8) 避難誘導計画

仙台市長の避難勧告等が出た時、または隊長が必要と認められた時は、避難誘導部長に対し速やかに避難誘導の措置を講ずる。

① 避難誘導

避難誘導部員は、部長の避難誘導の指示に基づき、住民を避難所に誘導する。

② 避難路および避難所

あらかじめ選定した複数の避難路および避難所のうちから適当なものを選び避難誘導にあたる。

(a) 避難路

・〇〇町内会中央道路 ・〇〇町内会内幹線道路

(b) 避難所

・〇〇小学校 ・〇〇北公園 ・〇〇四丁目公園 ・〇〇三丁目西公園
・〇〇三丁目東公園 ・〇〇高校グラウンド ・〇〇丘公園

(9) 避難誘導計画

避難所等における給水給食は、下記により行う

- ① 仙台市から提供された飲料水、または地域内の水道、井戸等により確保した飲水による給水活動を行う。
- ② 仙台市から配分された物資、食料品、当町内会備蓄の食料および地域内の家庭または、食品販売業者等から確保した食料の配分、炊出し等による給食活動を行う。

自主防災計画の参考例 2

〇〇自主防災会 防災計画

この町内会は仙台市の北部に位置し、共同住宅、J R 駅舎や小規模な商店が建ち並び住宅地で、約680世帯が居住しています。

区域を複数のブロックに分けて活動の班編成を検討するなど、実災害に即した組織づくりを目指しています。また、町内会独自に防災資機材倉庫を設置するなど、防災資機材整備にも力を入れています。

1. 目的

この計画は〇〇自主防災会の防災活動に必要な事項を定め、もって、地震その他の災害による人的、物的被害の発生及び、その拡大を防止することを目的とする。

2. 計画事項

この計画に定める事項は下記のとおりとする。

- (1) 防災組織の編成及び任務分担に関すること
- (2) 防災知識の普及に関すること
- (3) 防災訓練の実施に関すること
- (4) 情報の収集・伝達に関すること
- (5) 出火防止・初期消火に関すること
- (6) 救出・救護に関すること
- (7) 避難誘導に関すること
- (8) 給食・給水に関すること

3. 防災組織の結成及び任務分担

災害発生時の応急活動を迅速かつ効果的に行うため、防災組織を編成する。

4. 防災知識の普及

地域住民の防災意識を高揚するため、下記により防災知識の普及を行う。

(1) 普及事項

- ① 防災組織及び防災計画に関すること
- ② 地震・火災・水災等についての知識に関すること
- ③ 地区周辺の環境に応じた防災知識に関すること
- ④ 各家庭における防災上の留意事項に関すること
- ⑤ その他、防災に関すること

(2) 普及の方法

- ① 広報誌、パンフレット、ポスター等の配布
- ② 座談会、講演会、映画会等の開催
- ③ パネル等の展示

(3) 実施時期

火災予防運動期間、防災の日等関係諸行事の行われる時期に行う他、随時実施する。

5. 防災訓練

地震、火災等の発生に備えて下記により訓練を実施する。

(1) 訓練の種別

訓練は個別訓練及び総合訓練とする。

(2) 個別訓練の種類

- ① 情報収集伝達訓練
- ② 消火訓練
- ③ 避難訓練
- ④ 救出救護訓練

(3) 総合訓練

総合訓練は2つ以上の個別訓練を総合的に行なう。

(4) 訓練実施計画

訓練の実施に際しては、その目的や実施要綱等を明らかにした訓練実施計画を作成し年1回以上実施する。

6. 情報の収集伝達

(1) 情報班員は、地域内の安否・災害情報・防災関係機関・報道機関等の提供する情報を収集するとともに、必要と認める情報を地域住民・防災関係機関に伝達する。

(2) 情報の収集伝達の方法

有線電話、テレビ、ラジオ、携帯無線機、伝令、掲示板等による。

7. 出火防止及び初期消火

(1) 出火防止

大地震発生時等においては、火災の発生が被害を大きくする主な原因であるので出火防止を図るため毎月〇日を防災の日とし、各家庭においては主として下記の事に重点をおいて点検整備する。

- ① 火気使用設備器具の整備及びその周辺の整理整頓状況
- ② 可燃性物品、危険物の保管状況
- ③ 初期消火器具の整備状況
- ④ その他の建築物等の危険箇所の状況

(2) 初期消火対策

地域内に火災が発生した場合、迅速に消火活動を行い初期に消火することができるようにするため、下記の初期消火器具を配備する。

消火器・水バケツ等を各家庭に配備

8. 救出救護

(1) 建物の倒壊、落下物等により、救出・救護を要する者が生じたときは、直ちに救護活動を行う。この場合、現場付近の者は救出・救護活動を積極的に行う。

(2) 医療機関への連絡

救出救護班員は、負傷者が医師の手当てを要するものであると認めたときは下記の医療機関の設置する応急救護所に搬送する。

- ① 〇〇内科
- ② 〇病院
- ③ 〇〇病院〇〇分院

(3) 防災関係機関の出動要請

救出救護班員は、防災関係機関による救出を必要とすると認めたときは、防災関係機関の出動を要請する。

9. 避難対策

火災の延焼拡大等により地域住民の人命に危機が生じ、または生じる恐れがあるときは下記により避難を行う。

(1) 避難誘導の指示

仙台市長の避難指示等が出たとき、または防災会長が必要があると認めたときは、防災会長は避難誘導班に対して避難誘導の指示を行う。

(2) 避難誘導

避難誘導班員は、防災会長の避難誘導の指示に基づき住民を避難所に誘導する。

(3) 避難路及び避難所

- ① 避難路 指定避難所への避難経路は〇〇防災マップで指示。
- ② 避難所 いったき避難場所 (区内の広場) 指定避難所 (〇〇中学校)

10. 給食・給水

避難所等における給食及び給水は下記により行う。

(1) 給食の実施

給食給水班員は仙台市から配分された食料、地域内の家庭またはそれ以外のところから提供をうけた食料等の配分、炊き出し等により給食活動を行う。

(2) 給水の実施

給食給水班員は仙台市から提供された飲料水、水道、井戸等により確保した飲料水により給水活動を行う。(飲料水給水所・・・〇〇中学校)

11. 自主防災組織の構成

	組 織	平時の活動	災害時の活動	部 長	副部長	班員
会長 区長 地域防災リーダー	情 報 部	防災意識の向上	災害情報の収集 安否情報の収集	本部役員	班長 女性防火クラブ員	中学生 以上
	消 火 部	消火訓練	出火防止 初期消火	本部役員	班長 防災部員	中学生 以上
	救 出 部	救護訓練 救急医薬品	応急手当 負傷者の搬送	本部役員	班長 防災部員	中学生 以上
	避難誘導部	危険箇所の調査	避難誘導	本部役員	班長 防災部員	中学生 以上
	給食給水部	井戸等調査 非常食	炊き出し 救助物品の配分	女性防火 クラブ員	女性防火クラブ員	中学生 以上
	※要配慮者の 救援	福祉部員等の見守り	救出・避難等	近隣の人達数名で救援する。 (予め決めておく)		

※ 町内会が大きいので、6つの区毎の組織を検討。

12. 防災資機材の準備について（優先順位を決めて準備する）

(1) 情報収集・伝達用	メガホン、携帯無線機、携帯用ラジオ
(2) 初期消火用	消火器、消火用バケツ
(3) 水防用	シャベル、ツルハシ、スコップ、ロープ、かけや、くい、土のう袋
(4) 救出用	バール、のこぎり、自動車用ジャッキ、ハンマー、はしご、スコップ、なた、ペンチ、ロープ
(5) 救護用	担架、救急セット、テント、毛布、シート
(6) 避難誘導用	ロープ、リヤカー、強力ライト、ハンドマイク、警笛
(7) 給食・給水用	炊飯装置、鍋、こんろ、給水タンク、ガスボンベ
(8) その他	腕章、ヘルメット、標旗

※ 各家庭 消火器、消火用バケツ

※ 救助用の大型工作資機材 建設業者等から機材の貸与が得られるように話し合っておく。

地震発生時の時間経過に応じた主な行動

地震発生時には、時間の経過に応じた行動を取ることが被害を最小限に抑え、早い期間での復旧に繋がります。

時間の経過に併せた行動のポイントを記載しました。

資料編



状況と時間経過	自助 (個人) 行 動	共助 (自主防災組織) 行 動
地震発生 0分～3分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 落ち着いて、自分の身を守る。 ○ 出来たら火の始末 ○ ドアなどを開け、避難路を確保する。 	
揺れがおさまった 1分～5分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 火元の確認 (ガスの元栓を閉め、電気スイッチ・ブレーカーを切る。) ○ 火災が発生したら初期消火 ○ 家族の安否確認 ○ ラジオなどで情報確認 ○ 余震に注意 	
5分～10分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 隣近所の安否確認 ○ 非常持ち出し品の持ち出し準備 ○ 家屋倒壊の恐れがあれば避難する 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 被害状況の収集 ○ 安否確認
火災発見 倒壊家屋発見 負傷者発見 10分～ 数時間	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自主防災活動に参加する (みんなで消火・救出等活动) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 捜索、救出活動 ○ 初期消火活動 ○ 負傷者の救護 ○ 搬送 ○ 避難誘導 ○ 出火防止等の広報 ○ コミセン資機材取扱 ○ 要配慮者への配慮
数時間～ 7日間	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生活必需品は備蓄でまかなう ○ 協力し合って秩序ある生活 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 避難所運営への協力 ○ 要配慮者への配慮

正確な情報を入手し、安全が確保できるまで警戒を

- 自宅や地域の安全が確認できるまで警戒をする
- 生活必需品は備蓄でまかなう
- 壊れた家には入らない
- 避難生活では集団生活のルールを守る



防災マニュアルの参考例

〇〇町内会 防災マニュアル

この町内会は仙台市の西部に位置し、災害により道路が寸断すると孤立する地域で、約190世帯が居住しています。

地震発生時に対応できるように、防災マニュアルを作成し各世帯に配布しています。また、計画的な防災用品の備蓄を行い、防災訓練の中でも活用するなど、防災体制の充実を図っています。

- ※ このマニュアル書は、平成〇〇年度に作成された〇〇町内会防災マニュアル及び自主防災組織運用マニュアルをもとにわかりやすくまとめたものです。
各ご家庭においてご活用願います。

目 次

- I 備えについて
- II 地震が発生したら
- III 避難のしかたについて

令和〇〇年〇〇月作成

I 備えについて

1. 各家庭の備え

ご家庭で地震災害の備えはできていますか。地震は季節、時間を選びません。いつ地震が起きても対応できる備えが必要です。

家族で防災の話し合いを！

家族で地震が起きたときの対応などについて話し合いましょう。

- ① 各部屋の安全について（家具の転倒防止など）
- ② 避難場所について（町内会の防災マップを利用）
- ③ 家族の連絡方法（N T T災害用伝言ダイヤル171。毎月1日と15日等にテストができます。）
- ④ 非常用持出袋の確認と点検

家庭の備え

- ① 家具の転倒防止・・・家具には、転倒防止器具を取り付けましょう。
- ② 家庭用消火用品・・・消火器、ホース、バケツなど
- ③ 飲料水・・・1人1日3リットル（一週間分程度を目安に）
- ④ 水の汲み置き・・・お風呂の残り湯の利用など
- ⑤ 非常用持出袋の準備・・・米、乾パン、インスタント食品、ビスケット、缶詰、味噌、醤油など
- ⑥ 救急箱・・・常備薬、ガーゼ、マスク、消毒薬など
- ⑦ 防災マップ・・・町内会防災マップ（平成〇〇年に各会員に配布）
安全確認テープ（黄色）
- ⑧ 貴重書類・・・貴重書類のコピーなど
- ⑨ その他・・・お薬手帳、携帯電話充電器、キャンプ用品、懐中電灯、着替え・下着など

2. 町内会の備え

町内会では自主防災組織運用マニュアルにより防災組織を設置し、災害発生時には災害対策本部を立ち上げます。

会員の皆様のご協力をお願いします。

〇〇町内会防災用品の備蓄

町内会では平成〇〇年度から年次計画で防災用品を準備しています。

〇〇集会所に防災用品を保管しています。

- ④ 情報収集・伝達担当は集会所に集合後、情報収集・伝達部長の指示でいっとき避難場所に定められている「〇〇公園」、「〇〇公園」に避難している人の確認をする。さらに名簿の作成をし、不明者の情報を収集する。
- ⑤ 避難誘導部長と避難誘導担当は指定避難所への誘導が決定された場合は情報収集・伝達担当による確認が終了次第、「小・中学校グラウンド」へ誘導する。
- ⑥ 初期消火部長、救出・救護部長、給食・給水部長は状況を確認後作業に取り掛かる。
- ⑦ 〇〇町内会自主防災組織
 - 災害対策本部役員・・・〇名
 - 情報収集・伝達部・・・〇名
 - 初期消火部・・・〇名
 - 救出・救護部・・・〇名
 - 避難誘導部・・・〇名
 - 給食・給水部・・・〇名

Ⅲ 避難のしかたについて

- ① 非常用持出袋など最低限で身軽に
- ② 季節に応じた服装で
- ③ 履物は底の厚いもの（スニーカーなど）
- ④ 水道・ガスの元栓を閉める
- ⑤ 電気のブレーカーを「断」にする
- ⑥ 鍵をかける（その際道路から見えるところに“安全確認テープ（黄色）”を結び家庭の安全を知らせる）
- ⑦ ご近所と声を掛け合う
- ⑧ いっとき避難場所へ避難する
- ⑨ 担当の指示で指定避難所（小・中学校）へ避難する
（指定避難所の開放確認までは、いっとき避難場所で待機になります。）

地域団体との連携参考事例 1

宮城野区福住町町内会の事例

- 2005年度に防災功労者表彰で防災担当大臣表彰を受賞している。
- 合言葉は「自分たちのまちは自分たちで守る」である。
- 「防災わがまち福住町自主管理マニュアル」を作成している。
- 訓練でできなかったことはできない。常の訓練が東日本大震災で実を結んだ。できるだけ行政に頼らない自主的な災害対応を基本にしている。
- 中越地震の時に新潟県小千谷市池ヶ原地区の救援活動を行った。その後、池ヶ原地区3町内会と協定を結び、今回の震災では福住町が支援を受けた。
- 山形県尾花沢市鶴子地区連合区会との協定に基づいて福住町が支援を受けた。福住町は「雪下ろし」に鶴子地区を支援することになっている。
- 福住町町内会として支援を受けた物資は、福住町だけで消費するのではなく、津波被災地（北は岩手県大船渡市綾里から南は宮城県亘理町）の行政の手が届きにくいところへ物資を直接手渡しで届けた（2012年2月末までに延べ約70か所）。

ポイント

- 東日本大震災の前から、毎年、町内会として防災訓練を行っている。訓練内容も町内会が主体的に企画準備を行い、工夫した訓練が実施できている。
- 遠地の姉妹町内会との災害時相互協力協定（5か所）が功を奏した。
- 自分の地域の弱点を補う方法を考え、町内会どうしで困った時に相互に支援する協定を結んでいる。

Memo



地域団体との連携参考事例 2

太白区茂庭台五丁目町内会の事例

- 東日本大震災では、毎朝、避難者と先生方の人数を町内会が確認し、食事ができ上がると先生方に伝えて避難所に食べに来てもらった。
- トイレ用の水はプールから運んだ。水汲みは町内会と中学生が行い、先生方が水汲みをすることは全くなかった。
- 安定電力が供給できる性能の高い自家発電機を2台備えており、各種電源のほか、住民の痰の吸引器の安定電源としても活用した。
- 町内会として、無線機を5台持っていた。避難所としての茂庭台中学校に1台、茂庭台中学校の校長先生に1台、同じ団地内にある隣の避難所である茂庭台小学校に1台、2台をフリーにして、避難所間の情報共有などができた。

ポイント

- 町内会が避難所を主体的に運営するように東日本大震災の前から決めていた。
- マニュアルも全戸に配布しており、住民の理解も進んでいた。
- 実際にマニュアル通りに避難所運営が行われた。

Memo



地域団体との連携参考事例 3

太白区鉤取ニュータウン町内会の事例

- 東日本大震災では、町内会集会所を拠点に自己完結型の災害対応ができた。
- 指定避難所への負担をかけなかった。
- 85人の避難者を地震直後から収容（特に、高齢者、幼児家族、身障者等）した。
- 無事を知らせる安否旗を活用し、旗の出ていない世帯には直接訪問して安否確認を行い、地震発生から35分で完了した。
- 町内会としての災害対策本部立ち上げは、地震発生から約30分後の15時15分だった。

ポイント

- 普段から自主防災活動を積極的に展開している。
- 町内会住民の家族調書の作成が100%達成できている。
- 災害時要援護者名簿を完備している。
- 集会所に防災資機材（自家発電機、プロパンガス、毛布、天水桶等）、飲料水等を備蓄している。
- 夜間の総合防災訓練など、工夫した訓練を実施している。

Memo



地域団体との連携参考事例 4

東京都世田谷区立太子堂中学校の事例

- この周辺地域は、関東大震災後新たに人口が急増した住宅街であり、第二次世界大戦では空襲をほとんど受けることもなく、戦前の地域割りがそのまま残存した地域である。その結果、現在では消防車が入り込めない狭隘な道路が残り、一旦、大きな地震が発生し、火災が起きればひとたまりもない危険な地域（消防活動強化区域）であることも事実である。そのため、7つの町会では戦後から連合して大規模な避難訓練が実施されてきた。また、地域の消防団活動が活発に行われてきた。自分たちの街は自分たちで守る風土が歴史的に存在する。
- 太子堂中学校は、平成8年度に『太子堂地区学校協議会』を立ち上げ、地域と連携して健全育成、地域の人材活用や地域防災について、地域とともに協議を重ね様々な取組みを開始した。
- D級可搬ポンプの操作訓練を行っていて、全校生徒が操作できるようになっている。訓練を支えているのは、消防団員を含む地域住民であり、太子堂中学校の卒業生も多い。活躍する地域の大人を見ている生徒が大人になると、今度は地域を支える大人となる。
- 学区内の町会が主催する年間行事（例えば、芋煮会、こどもマラソン大会、サバイバルキャンプなど）を学校に知らせ、学校は年間スケジュール表にして、全ての生徒に対して関心のある行事に3つ以上参加するように指導している。どの生徒がどの地域イベントに参加するのかが一目でわかる一覧表を教室に掲示してある。
- 中学校を会場としたサバイバルキャンプ（学校避難所体験訓練）では避難所開設、避難所運営等の訓練を毎年実施している。実施主体は町会である。学校内の防災倉庫に必要物品が保管されていて、学校が手を出さなくても町会だけで「さーっと準備ができてしまう」。いつ地震が来ても困らない体制ができている（富士道正尋校長談）。



仙台市地域防災リーダー(S B L)養成講習会テキスト

発行年月 平成25年 2月
平成25年 8月 改訂
平成26年 8月 改訂
平成27年 8月 改訂
平成28年 8月 改訂
平成29年10月 改訂
平成30年10月 改訂
令和元年10月 改訂
令和3年10月 改訂
令和4年10月 改訂
令和5年10月 改訂
令和6年10月 改訂
令和7年10月 改訂

編集・発行 仙台市危機管理局減災推進課
〒980-8671
仙台市青葉区国分町三丁目7-1
電話 022-214-3109

本テキストの、営利目的の使用を禁じます。

