

訓練メニュー

No.
1

地域発災型訓練 (VS. 地震)

地域発災型訓練とは、地域の方々に災害発生時の初動措置の重要性を理解していただき、地域の協力体制「共助」の構築を目的に実施しており、「シナリオのない防災訓練」と言われています。

地域の集合場所を起点とした、近隣住民による早期協力体制の立上げや初期消火の重要性の理解を深め、即時対応能力の向上を図るものです。

大規模地震発生後、身の安全を確保した住民が地域の集合場所に集まり、自分たちの町内各所で発生した災害



に対応するためのシミュレーション訓練です。災害現場をイメージできるよう、救助活動やボヤなどの災害の現示カードを使用します。選択した現示カードに記載されている、災害の状況に応じた器材を活用し、地域の方々で話し合いながら訓練を実施していくものです。



町内において、ゲーム感覚で実施することができますので、将来の地域防災を担う子ども達も参加して、地域全体の防災力を向上させることができます。



No.
2

防災ワークショップ

ワークショップとは、住民参加のまちづくりや防災学習でよく使われる会議の形式の一つです。

自主防災組織は、多様な価値観をもった住民で構成されています。その中で参加者全員がアイデアや知恵を出し合うことで、地域の課題や問題点、その解決方法が見つかるはずです。

町内で防火防災についてのワークショップを行い、災害対応力を向上させましょう。

No.
3

災害図上訓練 (DIG)

DIG（ディグ）とは、地震や風水害などの災害が起きたときにどのような被害が発生するかを地図上で想定し、参加者自身が地域の特徴や課題を考える訓練です。

Disaster = 災害を Imagination = 想像する Game = ゲーム

「災害」・「防災」は、普段見えないので、頭で想像し、考える必要があります。京都市が配布しているハザードマップを参照して、自分たちの地域の危険度を確認しましょう。

すでに地域の防災マップが作成されている場合は、その防災マップを活用し、今一度、地域の状況と被害想定を確認しましょう。

No.
4

タウンウォッチング（まち歩き）

ハザードマップの確認と合わせて、自分たちが住んでいる地域を実際に歩いてみて、以下の項目を確認してみましょう。

地震

- 地域の集合場所の位置
- // までの経路
- 町有消火器・消火バケツの位置
- 町有防災倉庫の位置
- 指定避難所の位置
- // までの経路



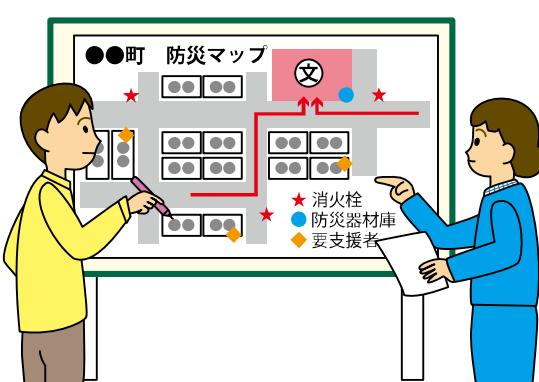
水害・土砂災害

- 指定緊急避難場所の位置
- // までの経路
- // までの所要時間
- 立退き避難が必要な区域の実情
- 雨水出水浸水想定区域の実情
- 土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域の実情

No.
5

防災マップ作成

タウンウォッチングや図上訓練で把握した危険箇所や防災器材格納庫、避難経路などを、地域の「防災マップ」として作成し、地域で情報を共有しておきましょう。

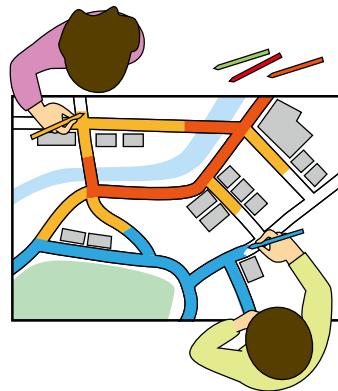


No.
6

逃げ地図

指定緊急避難場所や指定避難所までの時間を色鉛筆でぬり分ける手づくりの地図です。道路が色分けされることで、視覚的に危険な場所と逃げる方向を理解することができます。

地域で作成した防災マップに「逃げ地図」の要素を組み込めば、各住居の位置に応じたより実用的な地図になります。

No.
7

クロスロード（防災シミュレーションゲーム）

クロスロードとは、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をもとに作成された、カードゲーム形式の防災教材です。

クロスロードの問題カードには、「3,000人いる避難所で、2,000食を確保した。この食糧を配るか配らないか」など、どちらを選んでも何らかの影響が出るような「ジレンマ」が多数組み込まれており、参加者は、自分なりの理由を考え、「Yes」か「No」か、どちらか一つだけを選びます。他の参加者が「Yes」または「No」を選んだ理由を聞くことで、多くの価値観や視点に出会うことができ、災害を自分の身に引き寄せて考えると同時に、他者のさまざまな考え方を知ることができる優れたゲームです。



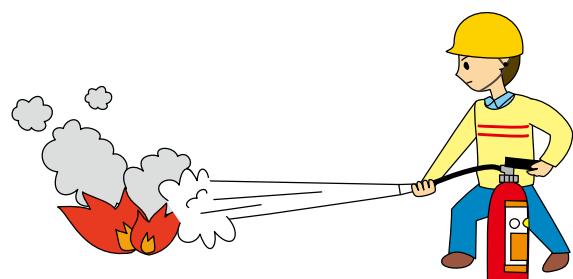
No.
8

消火実験会

阪神・淡路大震災では、火災によって大きな被害が発生しました。

火災発生時の被害を最小限にするために、各家庭での出火防止対策を徹底するとともに、火災を拡大させないように消火器・バケツリレーによる初期消火方法を習得しておきましょう。

消火器



バケツリレー

水を入れたバケツを順々に手渡しで火元まで送り、消火するものです。阪神・淡路大震災のときには、応急消火方法として多くの場所で実施されました。

No.
9

救命講習

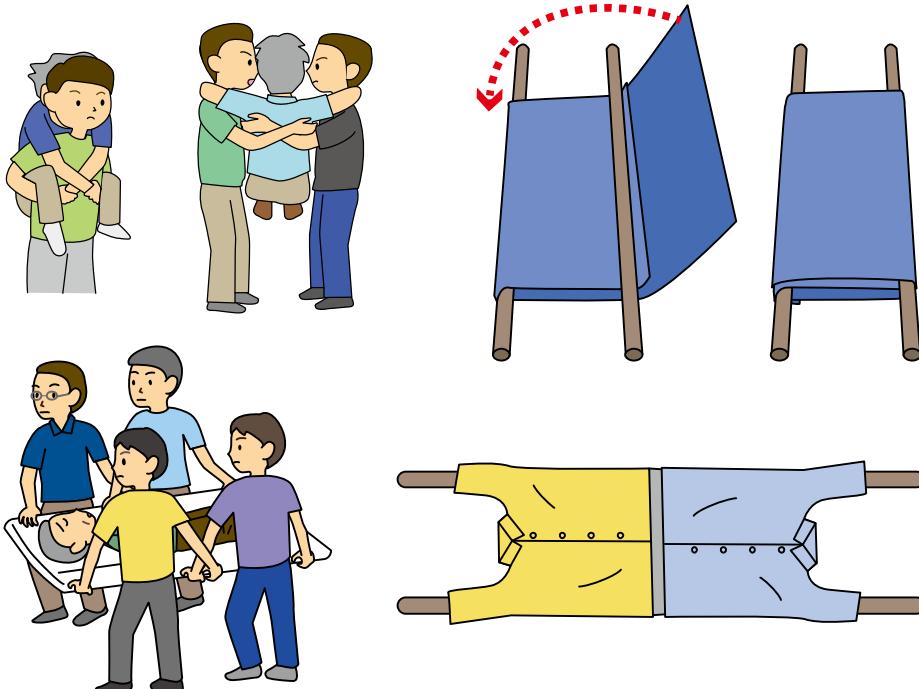
突然のけがや病気で倒れられた方に対して行う応急手当、特にAED（自動体外式除細動器）の使用方法、心肺蘇生法や止血法などを学び、いざというときに応急手当ができるようにしておきましょう。



No.
10

搬送訓練

負傷者を安全な場所まで搬送する方法を学びます。抱えたり背負ったりして搬送する方法のほか、身の回りのものを使った簡易担架の作成方法などを習得します。

No.
11

ロープワーク

強風により物が飛ばされたり、転倒しないようにロープで固定する方法などを習得します。



No.
12

防災カードゲーム

災害からのサバイバルこんなときキミならどうする？

災害や事故はいつどこで起こるかわかりません。テレビを見ている時、デパートに来ている時、海水浴に来ている時など、様々な場面で起こる災害や事故への対応方法を、紙芝居形式で楽しく学ぶことができるカードゲームです。



シャッフル

消火器の使い方や災害用伝言ダイヤルの使い方など、災害時に役立つ知識の手順を、ゲームを通して遊びながら、自然に身に着けることができるカードゲームです。



たすカルテット

東日本大震災の被災体験を反映した防災カードゲーム。「地震」「津波」「サバイバル」など、防災に関する10のテーマに分かれている。各テーマのカードは、4枚1セットで、それぞれテーマに関するキーワードが書かれており、この4枚組を揃えていくゲームです。



なますの学校

地震等の災害で発生する様々なトラブルを紙芝居形式で出題し、そのトラブルを解決するのに最もふさわしいと思う「なますカード」(アイテムカード)を出してもらい得点を競うカードゲームです。



No.
13

防火・防災紙芝居

対象：幼児

しょうちゃんとプチのおやくそく
～プチのしっぽがしましまになった理由(わけ)～

子ども達に火遊び防止を呼び掛ける紙芝居です。



しょうちゃんとプチのかわあそび
～たいふうせっせん!! どうなる? どうする?～

親子一緒に、水災害時の避難の方法や対策について、学ぶことができる紙芝居です。



しょうちゃんとプチのグラグラびっくり!
～じしんはっせいどうなる? どうする?～

地震発生時に身を守る行動や、地震への備えを学ぶ紙芝居です。

No.
14

火災調査体験

対象：小学校高学年

火災が発生する原因を理解し、家庭内での火災危険について気付くことができるようになります。



No.
15

防災力チェック

住民に対して「防災力チェックシート」によるアンケート調査を行い、消防職員が自主防災部における防災力の現状を分析します。分析結果と合わせて、「解説シート」を住民に配布することで、防災意識の啓発を図ります。

○○自主防災部 防災力

【○○年度】

防災力チェックシートの回答から分析した貴自主防災部の現状は以下のとおりです。



- 備え
- 災害対応力（地震）
- 災害対応力（風水害）
- 地域のつながり
- 防災意識

防災力チェックシート 全回答結果

項目	はい	いいえ	無回答
家具類の転倒防止等			
避難経路の確保			
地震火災の防止			
風水害の防止			
災害発生時の防災行動			
備蓄品等			
地震に対する防災活動			
地域の防災器材			
台風・大雨に対する防災活動			
防災訓練			
地域コミュニティ			
防災意識			

全世帯数	□□世帯
回答世帯数	□□世帯
回答率	□□%

防災力チェックシート

[

] 自主防災部

以下の項目について回答してください。

[] 年度実施分

No.	項目	設問	回答
1	家具類の転倒防止等	地震によって転倒する可能性がある家具等について、以下のような対策を行っていますか? ◆寝室に家具等を置かない ◆家具の上に物を置かない ◆出入口付近に家具を置かない ◆家具転倒防止器具で固定 ◆開き戸の開放防止ロック	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ →
2	避難経路の確保	地震発生時における避難経路確保について、以下のような対策を行っていますか? ◆玄関付近に自転車などを置かない ◆ガラス飛散防止フィルムの貼付 ◆ブロック塀の補強	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ →
3	地震火災の防止	地震による火災発生を防ぐために、以下のような対策を行っていますか? ◆住宅用火災警報器の設置、維持管理 ◆感震ブレーカーの設置 ◆感震停止機能付きガスコンロの使用	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ → 「いいえ」と回答された項目については、対策をご覧ください。
4	風水害の防止	台風や大雨による風水害を防ぐために、以下のような対策を行っていますか? ◆風で転倒する可能性のある物（プロパンガスボンベなど）の固定 ◆排水溝・雨どいの清掃 ◆飛散・落下危険のある物（物干しざお・植木鉢）の固定又は収納	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ →
5	災害発生時の防災行動	災害発生時の防災行動について、以下のことを家族で確認していますか? ◆地域の集合場所 ◆広域避難場所 ◆指定緊急避難場所 ◆指定避難所 ◆上記場所までの経路 ◆災害時の連絡方法	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ →
6	備蓄品等	大規模災害の発生に備えて、非常持出袋や最低3日分の食料品を備蓄していますか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ →

No.	項目	設問	回答
7	地震に対する防災活動	<p>地震発生時において自分の身を守る方法や、地域住民が協力して行う自主防災活動を理解していますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆各自、各家庭での初動措置 ◆地域の集合場所での活動 ◆避難所の運営 	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ →
8	地域の防災器材	<p>各自主防災会に災害発生時に使用するための救出器材などを配備していることを知っていますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆配備場所 ◆配備器材 ◆器材取扱い方法 	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ →
9	台風・大雨に対する防災活動	台風や大雨の際、自分の身を守るためにとるべき行動を理解していますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ →
10	防災訓練	各地域の自主防災会が中心となって実施されている防災訓練や研修会などに参加していますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ →
11	地域コミュニティ	<p>地域で行われている様々な行事に参加していますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆学区民体育祭 ◆地蔵盆・夏祭り ◆清掃活動 ◆歩こう会 	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ →
12	防災意識	自然災害などが発生しても、自分や自分の家族は大丈夫だと思いますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ →

◎ [] 月 [] 日までに、ご回答いただき、自主防災部長へご提出ください。

解説シート

家庭の防災対策

No.1 家具類の転倒防止等

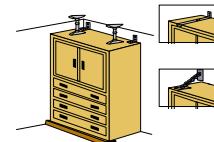
寝室には、できるだけ家具を置かず、安心して眠れる部屋にしましょう。



通路を塞がないように家具を配置しましょう。



家具転倒防止器具で固定しましょう。



No.2 避難経路の確保

玄関などの出入口は整理整頓し、自転車などを置かないようにしましょう。



ガラスが割れて飛び散らないように、ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。



ブロック塀は、控え壁や鋼鉄支柱などで補強しましょう。



No.3 地震火災の防止

寝室や台所に住宅用火災警報器を設置し、定期的に点検を行いましょう。



地震による火災の過半数は電気が原因です。感震ブレーカーを設置しましょう。



震度4以上の地震で自動停止する感震停止機能付きのガスコンロを使いましょう。



No.4 風水害の防止

風で転倒する可能性がある物は、チェーンなどで固定しましょう。



側溝や雨どいを定期的に清掃し、溢水や浸水を防ぎましょう。



飛ばされて人に当たるおそれがある物は、屋内に収納し、収納できない大きな物は固定しましょう。



No.5 災害発生時の防災行動

自主防災会で策定されている「防災行動マニュアル」や京都市の「ハザードマップ」で確認したことを、我が家の防災行動計画「マイ・タイムライン」に記入し、いざというときに適切に避難行動等がとれるように備えましょう。



No.6 備蓄品等

いざというときのために、日頃から各家庭で最低でも3日分、できれば7日分の食料品を備蓄しましょう。



備蓄食料品は、避難する場合に備えて、持ち出せる範囲でリュックや非常持出袋などにまとめておきましょう。



地域の防災対策

No.7 地震に対する防災活動

自分の身の安全を確保しましょう。



地震による火災を防ぎましょう。



地域の集合場所へ集まり、協力して消火・救出活動を行いましょう。

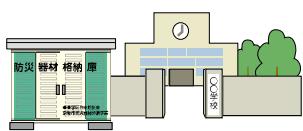


自宅へ戻ることができない場合は、避難所へ。



No.8 地域の防災器材

防災器材は小学校や公園などに配備しています。



いざというときに使用できるように、定期的に点検、訓練を行いましょう。



No.9 台風・大雨に対する防災活動

気象情報などに注意とともに、非常持出品などを準備しておきましょう。



「いつ」「どこへ」「どのような」行動をとるのか、事前に考えておき、適切なタイミングで早めに避難しましょう。



No.10 防災訓練

毎年、各地域において、防災訓練や研修会が実施されています。積極的に参加して災害対応力を高めましょう。



No.11 地域コミュニティ

近年は、人ととのつながりが希薄になり、地域によっては、近所でも挨拶しなかったり、隣に住んでいる人もよく知らないという状況になりつつあります。が、災害による被害を最小限にとどめるのは、地域コミュニティの力です。

地域のつながりを大切にして、普段から地域行事へ積極的に参加しましょう。



No.12 防災意識

防災・減災における最大の敵は、根拠のない「安心」です。災害時、人には「自分は大丈夫」という心理がはたらき、ストレスから「心」を守りますが、「命」を守るのは、確実な「備え」です。

しっかり備えて、根拠のある「安心」にしましょう。



No.
16

消防活動総合センターの利用

消防職員や消防団員が訓練や研修などを行う消防活動総合センターの各施設を利用して、高度な訓練や体験を行うことができます。

利用を希望される場合は、地域を担当する消防職員へご相談ください。

利用対象者

京都市内の自主防災組織

利用可能日

原則、日曜日・祝日

利用時間

半日単位(午前9時～正午・午後1時から午後4時)

実施可能訓練

- 倒壊家屋救出訓練
- 煙中避難訓練
- 水災害体験訓練
- 実放水体験
- その他(教室でのワークショップ・研修など)

申請手続き

自主防災組織を担当する消防職員を通じて、利用希望日の1箇月前までに利用申請を行ってください。(消防隊、消防団等の訓練予定により、利用日時を変更していくだくことがあります。)

その他

施設利用に際しては、事故防止のため消防職員の指示に従ってください。

倒壊家屋救出訓練

倒壊した家屋の下敷きや取り残された人を、防災器材格納庫に備えている救出救護器材などを活用する訓練です。



煙中避難訓練

火災発生時における煙中の視界状況を体験し、正しい避難方法を身に着ける訓練です。



水災害体験訓練

豪雨時における視界の悪さや、浸水時におけるドアの開放、流水時の階段歩行を体験するほか、土のうなどを使用した浸水防止訓練ができます。



実放水体験

消火栓を使用した実放水の体験ができます。



No.
17

防災器材取扱訓練

「阪神・淡路大震災」の際に、倒壊建物の下敷きになった人の救出の約95パーセントが地域住民の協力（自力を含む。）によるものであったことを教訓として、京都市消防局では各自主防災会に救出救護器材（防災器材格納庫）を配備しています。

防災器材取扱訓練は、京都市消防活動総合センターを使用して実施することもできます。



(防災器材格納庫外観)

防災訓練を実施する際に、数や損傷の有無などの確認を行ってください。

災害への備えを市民と共に

京都市では、昭和30年に火災件数が756件と過去最多となり、全国で初めて「無火災都市宣言」を行い、消防職員による各家庭の防火訪問、町内での防火座談会や消火実験会などを実施し、市民の皆様と共に火災減少に努めました。その結果、消防と市民の皆様の力の結集により、昭和31年から昭和50年まで「20年連続火災減少」という偉業を達成しました。

この間に火災予防のために各地域に設置された自主防火町や防火委員の制度は、現在では地震などの自然災害を含めた災害に備えるための自主的な防災組織（自主防災会、自主防災部）へと発展し、地域コミュニティを活かして地域に応じた防火防災活動が行われています。また、自主防災会や自主防災部の育成指導は消防が担っており、無火災都市を目指して築き上げられた消防と市民との信頼関係は今もなお続き、安心安全なまちづくりの礎となっています。



消防実験会（町内で消火器取扱訓練を実施）



防火座談会（住民で防火実践事項の話し合い）

事前の備え(自助)

自助

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人ひとりが自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が、それぞれの災害対応力を高め、互いに連携することが大切です。

その中でも基本となるのは「自助」、一人ひとりが自分の身を自分で守ることです。

特に大規模な災害発生時の防災活動は、まず、自分が無事でいなければ始まりません。

まずは、**あなた自身が助かるように「自助」に取り組みましょう。**

「自助」に取り組むためには、日頃から災害に備え、自分の家の安全対策を行っておくとともに、外出先において地震などに遭遇したときの身の安全の守り方を知っておくことが必要です。また、身の安全を確保し、避難生活を送るためには、水や食料などの備えをしておかなければなりません。

防災対策には、十分とか絶対大丈夫というものはありません。一人ひとりが、自分の身にどのような災害の危険が及ぶのかを知り、その被害をできるだけ少なくするためには何をすればいいか考え、今できることを、今すぐ実行しましょう。

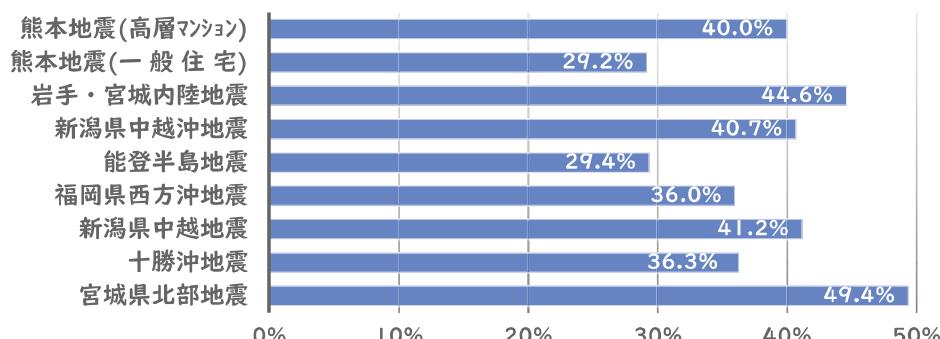
家具の転倒防止等

阪神・淡路大震災で地震による直接死の8割が、家屋倒壊による窒息死・圧死でした。うち9割は地震発生から15分以内に亡くなられています。

また、その他の地震においても、多くの方が家具の転倒や落下により負傷されています。

家具の転倒防止等の事前対策で、被害を防ぎましょう。

家具転倒・落下による負傷者の割合



引用：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」

安全な家具の配置

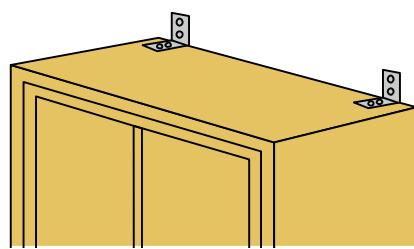


寝室には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。

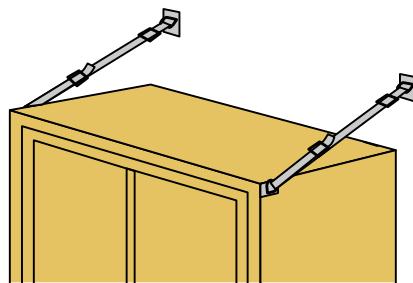


通路を塞がないように家具を配置しましょう。

家具類の固定



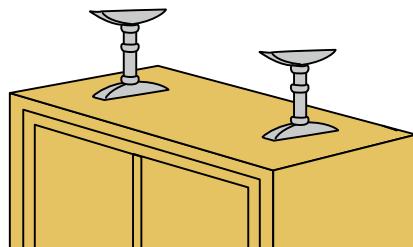
L型金具



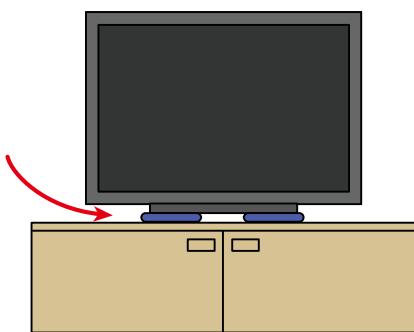
固定ベルト



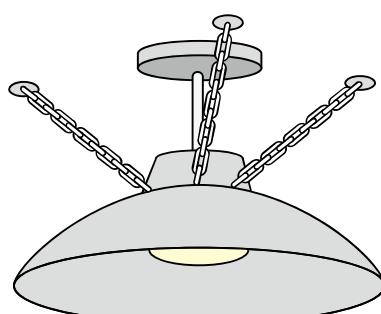
転倒防止プレート



突っ張り棒



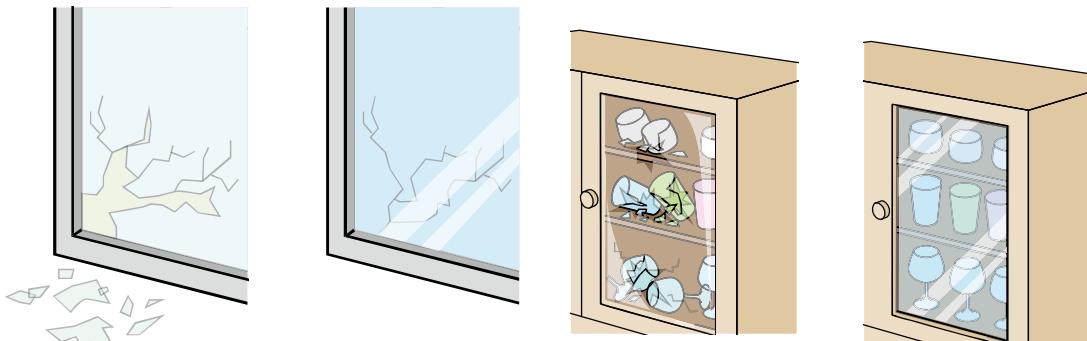
粘着マット



落下防止チェーン・ワイヤー

屋内の避難経路の確保

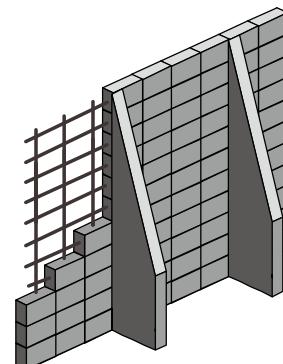
割れたガラスが通路に飛び散らないよう、窓ガラスや食器棚などにガラス飛散防止フィルムを貼っておきましょう。



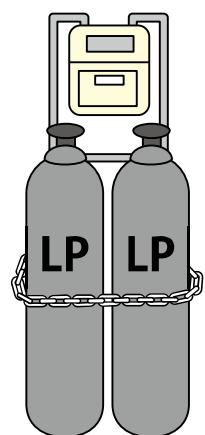
屋外の避難経路の確保



玄関などの出入口は、整理整頓し、自転車などを置かないようにしましょう。



ブロック塀は、控え壁や鋼鉄支柱などで補強しましょう。



プロパンガスボンベなどは、チェーンなどで転倒を防止しましょう。

地震火災の防止

阪神・淡路大震災による火災は293件発生し、大きな被害をもたらしました。出火原因のうち電気に起因する火災が占める割合が最も高くなっています。東日本大震災においても、地震火災163件の約66% (108/163件)が電気火災となっており、近年の大規模地震発生時においては、電気を起因とする火災が多くなっています。

※宮城県における火災件数

感震停止機能付きガスコンロ



感震停止機能とは、強い揺れ(震度4以上)を感じたときにガスコンロの火を使用していてもガスを遮断し、自動で機器を停止させてくれる安心機能です。(震度5以上の場合はガスマーテーの安全機能も作動し、ガスを遮断します。)

震度4以上の地震で自動停止する感震停止機能付きガスコンロを使いましょう。

感震ブレーカー

分電盤タイプ	コンセントタイプ	簡易タイプ
 内蔵型	 後付型	
センサーによって揺れを感じ、ブレーカーを落として電力供給を遮断	センサーが揺れを感じ、コンセントからの電力供給を遮断	重りの落下やバネの作動により、ブレーカーを操作、電気を遮断

地震後の通電火災を防ぐため、感震ブレーカーを設置しましょう。

通電火災とは、停電が復旧したときに起こる火災です。地震の揺れにより、燃えやすい物が電化製品に接触し、停電が復旧して再び電化製品に電気が通ることで出火の原因になることがあります。

風水害の防止

台風や大雨は、気象予報などで進路や予想雨量などを知ることができますので、事前に対策して、被害を防ぎましょう。

飛散・転倒防止

風で飛ばされ、人に当たったり危害を加えるおそれがある物は、屋内に収納しましょう。

屋内に収納できない物や、風で転倒する可能性がある物(プロパンガスボンベなど)は、チェーンなどで固定しましょう。



溢水・浸水防止

側溝や排水溝、雨どいは、定期的に清掃を行い、大雨による溢水や浸水を防ぎましょう。できれば、土のう(麻袋などに土を入れたもの)の準備もしておきましょう。

備蓄食料品

平常時から災害に備えて各家庭や事業所等においておおむね3日分以上の食料や水、生活必需品などを備えておきましょう。

家庭での備蓄食料品の目安【大人1人、3日分の場合(例)】

水3ℓ

飲料水として1人当たり1日1リットル(調理等の使用を含めると、1人当たり1日3リットルあれば安心です)



主菜

肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品、豆腐(充填)、ロングライフ牛乳など

レトルト食品

(カレー・牛丼・パスタソースなど)



缶詰

(肉・魚)

主食

精米又は無洗米、レトルトご飯、アルファ化米、パン(食パン)、もち、乾麺(うどん、そば、パスタ)、シリアル類など



米: 7食分

(レトルトご飯、アルファ化米)

パン: 1食分

(食パン)

カップ麺類: 1個

各家庭での備蓄については、普段から購入している飲料水や食料品等を賞味期限を迎えるまでに計画的に使用し、同様の物を新たに買い足すという方法(ローリングストック法)で備蓄することができます。

副菜

梅干し、のり、日持ちする果物、野菜ジュースなど

その他

菓子類(チョコレート、ビスケット、飴など)



POINT

災害時、ストレスから食欲が低下するケースもあります。ふだんから食べ慣れている食料品を備えておけば、より不安も和らぎます。

非常持出袋

いざというときは、ただちに避難しなければならないこともあります。そんなときに備えて、あなたの家にも非常持出品を常備しておきましょう。

この非常持出袋にご家庭に応じた非常用食料品、保存水なども入れておきましょう。



[貴重品類]

通帳、カード、健康保険証などは番号を控えたメモかコピーを用意しておくと便利です。

- 現金 印鑑 免許証 預金通帳 保険証

[避難用具]

懐中電灯はできれば一人に一つ用意しておきましょう。

- 懐中電灯 携帯ラジオ 乾電池 ヘルメット
モバイルバッテリー

[生活用品]

避難所生活に最低限必要なものです。乳幼児やお年寄り、障害のある方がいる場合など、実情に応じたものを揃えましょう。

- 手袋 毛布 缶切り ライター・マッチ ナイフ
携帯トイレ 紙コップ 皿 割り箸 など

[救急用具]

救急セットには、ばんそうこう、マスクなどのほか、常備薬、サプリメントなどもあると便利です。

- 救急セット 処方箋 常備薬(胃腸薬など) 生理用品 体温計

[非常食]

調理不要のものが便利です。

ご家庭に応じた非常用食品を用意しておきましょう。

[衣類]

動きやすいもの。下着や靴下のほか、雨具や防寒具も用意しておきましょう。

[感染症対策用品]

マスク、消毒用アルコールなどを用意しておきましょう。

生活防災のススメ

生活防災とは、普段の暮らしとはちょっと違ったところにある特別な活動というイメージがある防災対策や減災対策を、日常の生活から切り離さずに、普段の暮らしでしていることの中に、防災や減災のための取組を組み入れることです。

例えば、部屋の中を整理整頓することも生活防災です。床の上に余計な物が転がっていないようにすることや、重たい物を上の方に置かないようにしておくことが、いざというときのスムーズな避難につながったり、物が落ちてきてケガをしないための防災対策になっています。そのほか、水や保存食の備蓄や買置きなども生活防災の一つですし、毎日の散歩が、地域の危険箇所の把握や避難ルートの確認にも役立ちます。

生活防災を心掛けることで災害時だけでなく、アイデア次第で普段の暮らしにも良い影響があります。

部屋の中の整理整頓

- 避難経路の確保につながる



あいさつ

- 近所の人と連携して活動しやすくなる



重たいものを上に置かない

- 落下物によるけがを防ぐことができる



キャンプ

- 避難所での活動につながる



散歩

- 地域の危険箇所の把握や避難ルートを把握できる



自分の身に起こりうる被害を知る

自分たちが住んでいる地域は、地震や風水害に対して「強い」のか、それとも「弱い」のか。それを理解していないと、実際にどのような災害が起きるのかどうかもわかりません。

また、どのような災害が起きるのかわからなければ、災害に対して備えることも、災害が起きたときに自主防災活動をスムーズに行うこともできません。

被害の発生、拡大を防止するためには、「タウンウォッチング」や「災害図上訓練」を通じて、自分たちが住んでいる地域で想定される災害の種類、被害、危険箇所、指定避難所などを把握し、今から備えておくべきことなどについて事前に気付き、対応することが非常に重要です。

まずは、家庭内や住んでいる地域の危険箇所やいざというときの避難する場所などを把握しましょう。

ハザードマップ

自分たちが住んでいる地域について、京都市のハザードマップで以下の項目を確認してみましょう。

地震

- 想定される震度分布
- 指定避難所
- 広域避難場所



地震ハザードマップ

水災害・土砂災害

- 洪水浸水想定区域
- 立退き避難が必要な区域
- 雨水出水浸水想定区域
- 指定緊急避難場所
- 土砂災害警戒区域 土砂災害特別警戒区域



水害ハザードマップ



土砂災害ハザードマップ

自主防災活動における感染症対策

自主防災活動を安全に実施するためには、感染対策を講じて実施しなければなりません。日々の活動はもちろんですが、災害時における感染症対策についても具体的に考えておきましょう。

自主防災活動時の感染症対策

新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザやノロウイルス等の感染症にも留意する必要があります。マスクや手洗い、手指消毒をはじめ、定期的な換気などの感染症対策を継続して行いましょう。

防火見回りや研修、防災訓練などの活動時においても上記の感染症対策を徹底してください。

防災情報の入手方法

京都市防災ポータルサイト

<https://www.bousai.city.kyoto.lg.jp/>

広範多岐にわたる京都市の行政施策のうち「防災」「減災」「災害対策」など、市民生活の安心・安全を守るためにの取組について、情報発信を行っています。



京都府マルチハザード情報提供システム

<http://multi-hazard-map.pref.kyoto.jp/>

[top/top.asp](#)

洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域など様々なハザード情報を地図上に重ねて表示し、作図機能を用いて避難経路等を描くことができます。



京都府土砂災害警戒情報

<https://d-keikai.pref.kyoto.jp/Top.aspx>

土砂災害発生の危険性を1km四方ごとに見ることができます。そのほか、防災気象情報の発表状況、土砂災害に関する用語の説明に加え、リアルタイムな雨の状況などを確認することができます。



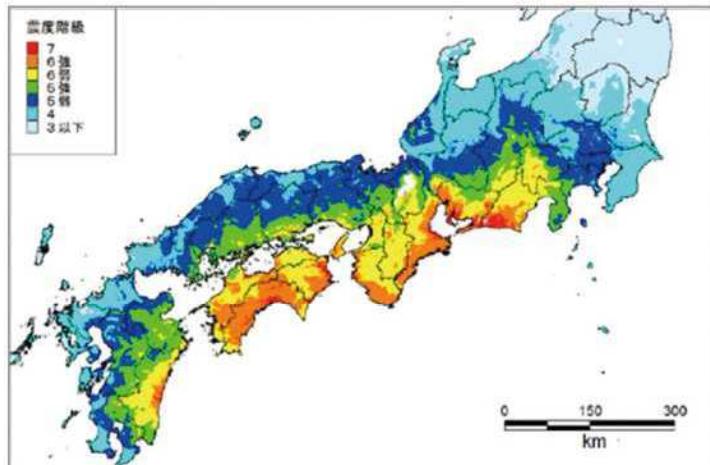
資料

南海トラフ巨大地震

南海トラフは、過去に何度も大地震の発生源となっている震源域です。地震発生の周期は100年から150年で、前回は1944年に東南海地震、1946年に南海地震が発生しています。

地震調査研究推進本部の長期評価によると、マグニチュード8～9クラスの地震が今後30年以内に発生する確率は70～80%(令和4年1月1日現在)とされています。

京都市においても液状化
【震度分布図】
などの被害を想定しておく
必要があります。



引用：中央防災会議防災対策推進検討会議より

活動期に入った京都の地震

京都を含む近畿地方は、非常に活断層が多い地域です。特に滋賀県から左京区に至る花折断層による地震の規模はマグニチュード7.5と想定されており、京都市域は全域震度5強以上、市街地のほとんどが震度6弱以上と想定されています。このうち、市街地のかなり広範な地域で震度6強、左京区、東山区、北区、上京区、中京区、下京区、山科区の一部で震度7となる地域があります。

自主防災活動助成

自主防災組織標旗の交付

自主防災会や自主防災部の目印となる標旗を新規結成や分割された自主防災部等に交付しています。

自主防災組織活動助成金

地域住民の防火防災に関する連帯感の高揚及び平常時における自主防災組織の活動促進を目的として、学区における自主防災活動に対して、自主防災組織活動助成金を交付しています。

交付の対象となる活動

- 防災訓練に関すること。
- 防災知識の啓発活動に関すること。
- その他自主防災組織の運営等に必要な活動に関すること。

北部等山間地域自主防災組織消火活動器材整備助成金

公設消防隊の到着までに、簡易水道に設置された消火栓を使用した市民による初期消火が特に有効である北部等山間地域において、消火活動器材を整備する自主防災組織に対して、北部等山間地域自主防災組織消火活動器材整備助成金を交付しています。

消火活動器材

- 消火器具収納庫 1基
- 可変ノズル 1個
- 消火用ホース 2本
- 管そう 1本
- 消火栓キー 1本
- 盗難防止用装置 1個

交付対象自主防災組織

(北区)

中川学区自主防災会・小野郷学区自主防災会・雲ヶ畠学区自主防災会

(左京区)

静原学区自主防災会・鞍馬学区自主防災会・花背学区自主防災会

久多学区自主防災会・広河原学区自主防災会・大原学区自主防災会

(右京区)

水尾学区自主防災会・宕陰学区自主防災会・黒田自主防災会

弓削自主防災会・細野自主防災会・宇津自主防災会・周山自主防災会

山国自主防災会

(西京区)

大原野地域自主防災会

住宅用火災警報器

京都市では、平成23年6月1日から全世帯への設置が義務付けられています。万一の火災に早く気付き、知らせる“住宅用火災警報器”は、焼死者防止・火災早期発見の「決め手」です。

住宅用火災警報器は寝室・台所・階段に設置する必要があります。住宅用火災警報器を設置されていない場合や、必要な場所の一部にしか設置されていない場合は、ただちに基準通りに住宅用火災警報器を設置してください。

【京都市火災予防条例】住宅用火災警報器の設置が必要な場所



住宅用火災警報器については、こちらのホームページをご覧ください。

<https://www.city.kyoto.lg.jp/shobo/page/0000223349.html>

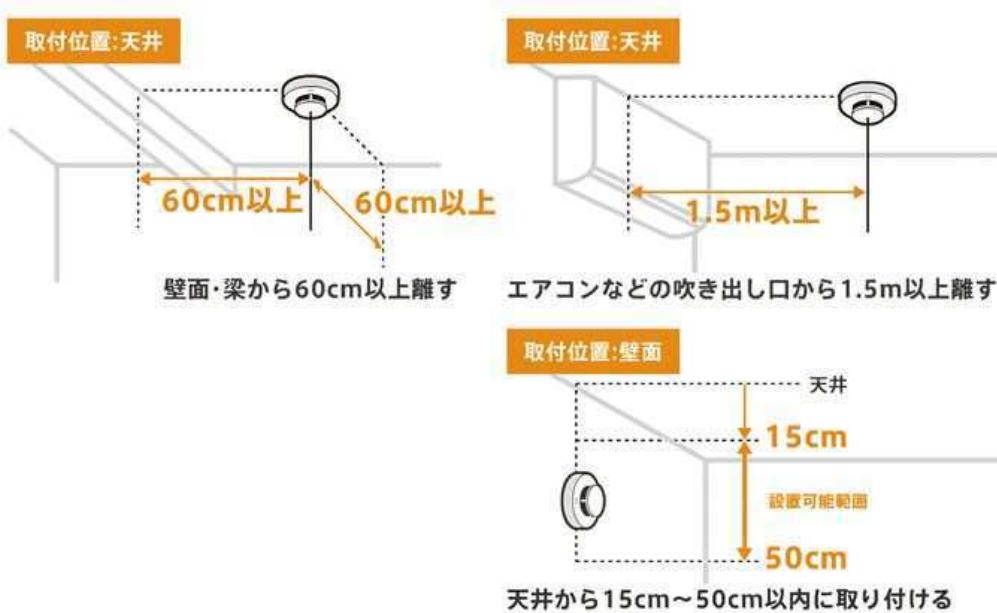


取付方法

住宅用火災警報器の設置や交換をするために、特別な資格等は必要ありません。機器の取扱説明書に記載されている方法で取り付けてください。

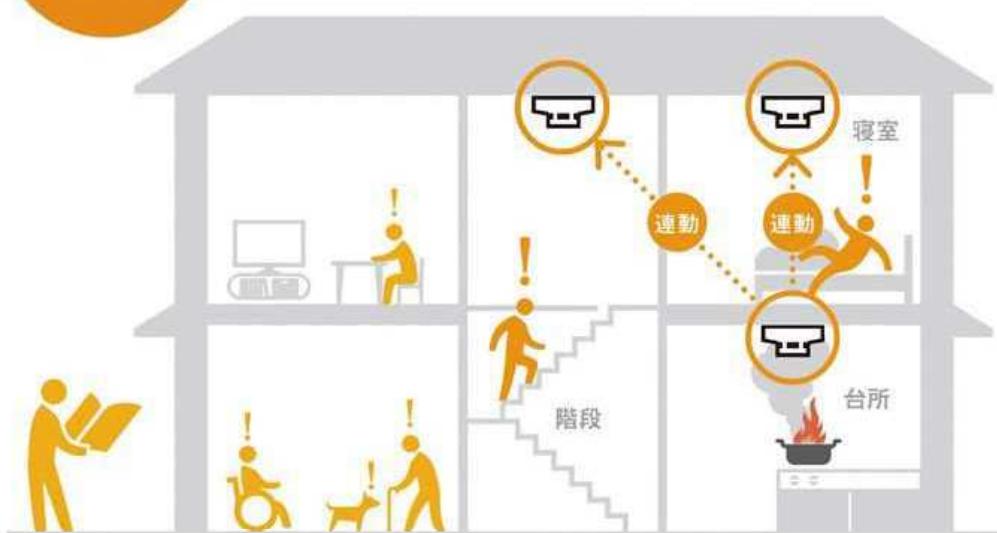
「高齢のため一人では取り付けられない」「体が自由に動かない」等、やむを得ない場合には、お近くの消防職員が取付けのお手伝い(取付支援)をします。

正しい場所に取り付けましょう



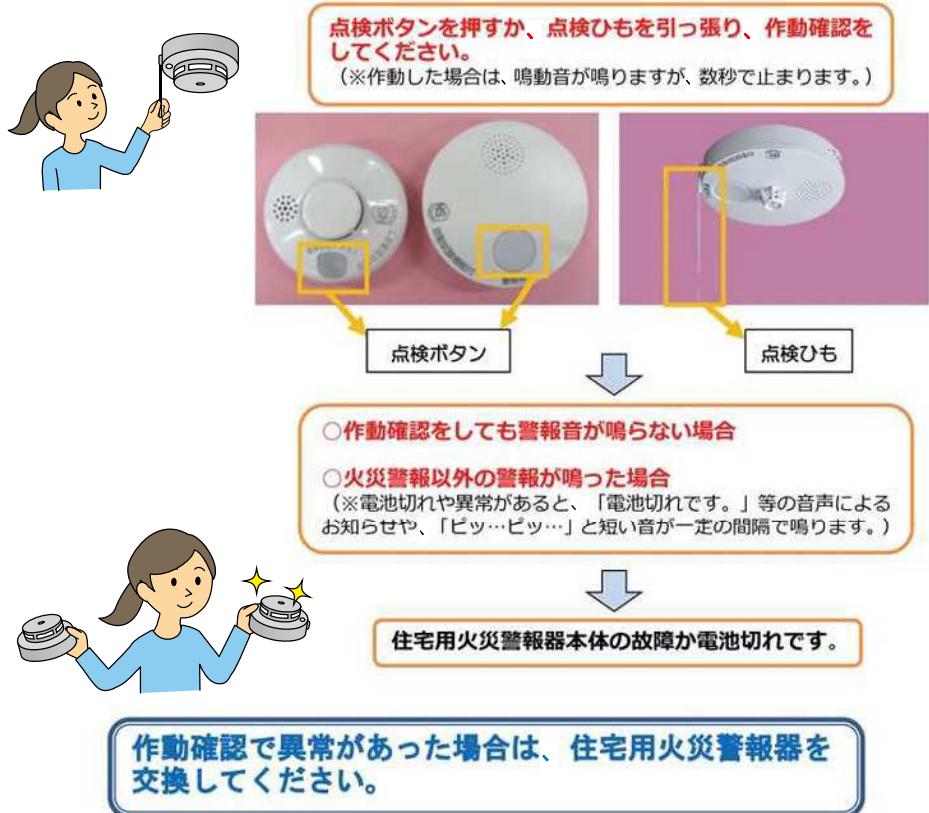
連動型なら
もっと安心

一つの住宅用火災警報器が火災を感知すると、家の中に設置された全ての住宅用火災警報器が連動して火災を知らせる「連動型の住宅用火災警報器」もあります。火災発生を早期に知らせ、逃げ遅れを防ぐために、積極的に設置しましょう。



定期的な作動確認

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災の煙などを感知しない恐れがありますので、定期的に作動確認を行いましょう。



交換時期

住宅用火災警報器の電池切れや故障等により、火災時に警報が鳴らないといった事態を防ぐため、定期的に住宅用火災警報器の作動確認を行うとともに、自動試験機能や作動確認により機器の異常が判明した場合や自動試験機能のない住宅用火災警報器の交換時期(おおむね10年)が近くなった場合は、適切に本体を交換する必要があります。交換時期を確認して、早めに交換しましょう。

住宅用火災警報器の共同購入

京都市では(一社)京都消防設備協会の協力を得て、自主防災会ごとに共同購入ができる「新・京都方式」による購入をお勧めしています。



メモ

訓練メニュー オーダーシート 兼 記録書

年度	年度	自主防災部名 自主防災部長名	自主防災部
----	----	-------------------	-------

選択 <input checked="" type="checkbox"/>	No.	実施内容	計画			結果		
			実施可能場所	実施希望時	実施希望期	実施日	参加人数	担当職員 サイン
	1	地域発災型訓練（v S 地震）	地域内		/	/		
	2	防災ワークショップ			/	/		
	3	災害図上訓練（D G）			/	/		
	4	タウンウォッチング			/	/		
	5	防災マップ作成			/	/		
	6	逃げ地図			/	/		
	7	クロスロード			/	/		
	8	消火実験会（消火器）			/	/		
		消火実験会（バケツリレー）			/	/		
	9	救命講習			/	/		
	10	搬送訓練			/	/		
	11	ロープワーク			/	/		
	12	防災カードゲーム			/	/		
	13	防火・防災紙芝居			/	/		
	14	火災調査体験			/	/		
	15	防災力チェック						
	16	倒壊家屋救出訓練	消防活動 総合センター		/	/		
		煙中避難訓練			/	/		
		水災害体験訓練			/	/		
		実放水体験						
	17	防災器材取扱訓練	地域内			/		

- 訓練メニューを参照し、今年度に実施したい事項(複数可)を選び、選択欄にしてください。
- 選択した事項について、実施を希望する時期を記入してください。(例：9月頃)
- **■**は、定期的に実施していただきたい事項です。
- 記入したシートは、FAXもしくは来署のうえ、担当の消防職員へお渡しください。
- 後日、日程調整等について、担当の消防職員からご連絡いたします。

ご連絡先	電話 :	連絡可能 時 間 帯	午前	・	午後	[] 時以降
FAX :						

コメント欄(実施後の感想・課題など)

消防職員・自主防災部長 確認シート

この確認シートは、自主防災部長と地域を担当する消防職員が面談を行う際に、自主防災部長の役割などについて、消防職員が説明させていただき、内容の確認をしていただくためのシートです。

消防職員の説明を受けて理解できた項目にチェック してください。

項目	はい	いいえ
地域の集合場所について理解できましたか？		
自主防災部長の <u>災害時の役割</u> について理解できましたか？		
自主防災部長の <u>平常時の役割</u> について理解できましたか？		
<u>南海トラフ地震発生時の震度</u> について理解できましたか？		
<u>花折断層地震発生時の震度</u> について理解できましたか？		
京都市の <u>ハザードマップ</u> について理解できましたか？		
防災行動シート【地震】を作成していますか？		
防災行動シート【水災害】を作成していますか？		
防災行動シート【土砂災害】を作成していますか？		
町内（自主防災部）単位で年1回以上、 <u>訓練を行う必要性</u> について理解できましたか？		
<u>訓練メニュー</u> について理解できましたか？		
<u>訓練メニュー オーダーシート 兼 記録書</u> について理解できましたか？		
<u>ファイルの活用方法</u> について理解できましたか？		

説明実施日		年	月	日
自主防災部長名				
担当職員	氏名			
	所属・電話番号	消防署（ — 出張所）		