

地区防災計画策定の手引き

《地震編》

－私たちのまちの防災を考えましょう－

令和元年 10 月



足 立 区

危機管理部災害対策課

はじめに

災害が起きても「何とかなる」 と考えていませんか？

まちの防災計画をつくってみましょう！



足立区でも、まち歩きを行い、防災マップ等を作成している町会・自治会もあります。

「普段歩いている道なのに、消火器や消火栓に全然気づかなかった」という感想もよく聞かれます。



町会・自治会で集まり、日頃の活動を振り返り、今後の防災活動、訓練を検討している地域もあります。

災害が起こっても、「自分は大丈夫」と思っていないですか。実際に日本各地で災害が起こり、多くの人的被害及び建物被害が出ています。その中で、地域住民自らによる「自助」、地域コミュニティによる「共助」が、被害を最小限に食い止めるにあたり、大きな成果を発揮することが明らかになっています。

熊本地震では、防災訓練が役に立ち、倒壊家屋から迅速に救出できた事例もあります。

特に地震では、個人がバラバラに活動、行動しても効果は望めません。町会・自治会などの組織的な活動が重要なのです。

大規模・広域災害では、行政自体が被災することや、同時多発的に被害が発生しますので、災害発生直後の行政からの支援、つまり「公助」には限界があります。このため、公的な救助が本格化するまでは、自分たちで助け合っていかなければなりません。

そのための備えとして、災害が起きた時に、どのように行動するか、そのために何を準備しておくのか、どのような訓練をしておくのか、などを盛り込んだ地区の計画を立ててみましょう。

Step 1 住んでいる地域の把握		ページ
1 災害が起きたら自分たちのまちがどうなるか考えてみましょう	1	
2 住んでいる地域の危険度や被害想定を知ることが第一歩	3	
3 まち歩きをして、住んでいる地域の「防災マップ」をつくってみましょう	5	
Step 2 防災活動の取組み		
4 災害が起きた時のルールを決めておきましょう	7	
Step 3 災害時の活動検討		
5 町会・自治会等で防災活動に取り組みましょう	9	
Step 4 地区防災計画の実践		
6 まとめ	11	
7 実践・改善に取り組みましょう（P D C Aの流れ）	13	

初級編



中級編



上級編



＜ ひな形編 目次 ＞

ひな形編 – 作ってみましょう –	16
※ ひな形の使い方	17
1 地区防災計画とは	22
2 地区防災計画の策定・見直し経緯・活動記録	23
3 地区特徴と被害想定	24
4 避難行動と避難の場所（一時集合場所、避難場所、避難所）の確認	27
5 防災マップ	28
6 防災活動の取組み	29
様式類	33

＜ 参考編 目次 ＞

参考編 – もっと深く知るために –	38
資料 1 地区防災計画とは	39
資料 2 過去の震災からの教訓（自助、共助）	41
資料 3 災害時における避難行動の基本的な考え方	42
資料 4 あなたの地区の地震被害の調べ方（首都直下地震の被害想定）	43
資料 5 住んでいる地域の狭い道路の調べ方	44
資料 6 あなたの地区の浸水被害の調べ方	45
資料 7 あなたの地区の地図の入手方法/標高の調べ方	47
資料 8 まち歩きの方法	48
資料 9 災害時の教訓など意識啓発の動画・映像（事例）	49
資料 10 防災区民組織（町会・自治会等）（例）	50
資料 11 防災訓練の計画（例）	51
資料 12 町会・自治会等での防災資機材・備蓄品（例）	52



1 災害が起きたら自分たちのまちがどうなっ

てしまうか考えてみましょう

(1) 住んでいるまちの防災について話し合みましょう

■ 話し合うテーマ例

地震	ア	自分たちの町会・自治会の「一時集 合場所」が、どこか知っていますか。 ⇒ 町会・自治会単位で一時集合場所を定めています。 区ホームページ「一時集合場所のご案内」で調べてみましょう。
	イ	「避難場所」を知っていますか。また、避難場所とはどんな時に避難する場所か知っていますか。 ⇒ 区ホームページ「区の避難場所」で調べてみましょう。 避難行動の考え方は、 42 ページ資料 2 を参照してください。
	ウ	家の近所の消火器の場所が分かりますか。 ⇒ 家の周りの消火器を調べてみましょう。
	エ	町会・自治会が持っている防災資機材が置いてある場所・種類を知っていますか（ 52 ページ資料 12 参照）。
	オ	災害時の町会・自治会の活動や備えなどをチェックしてみましょう（ 29 ページひな形編 参照）。
水害	カ	住んでいる地域に影響がある河川（荒川、中川、新芝川など）が氾濫する場合、浸水する深さと、浸水が何日位継続するか知っていますか。 ⇒ 足立区洪水ハザードマップで調べてみましょう。 調べ方は 45 ページ資料 6 を参照してください。



(2) 災害が起きた場合のイメージを共有しましょう

■ 共有の方法

ア 町会・自治会の役員会の時に、防災に関する映像・動画を見る。

- ・参考編に内閣府や東京都から公表されている防災に関する映像・動画を紹介しています。
- ・災害対策課では、防災に関する啓発用の動画・映像 DVD を貸し出ししています。（[49 ページ資料 9](#) 参照）。

イ 町会・自治会の役員会の時に、ひな形の「防災活動の取組み」を使って、みんなでチェックしてみる。

- ・ひな形「防災活動の取組み」については、[29 ページひな形編](#)参照。

ウ 地域内を巡回する活動や清掃活動などに、一時集合場所や避難場所、避難所をルートに入れて、歩いてみる。

エ 同じような取組みを行っている区内の町会・自治会の人に、話を聞く。

オ 区に出前講座や防災講演会などを依頼し、防災に関する話題提供をしてもらう。





2 住んでいる地域の危険度や被害想定

(1) 地震が起こった時の地域危険度を調べましょう

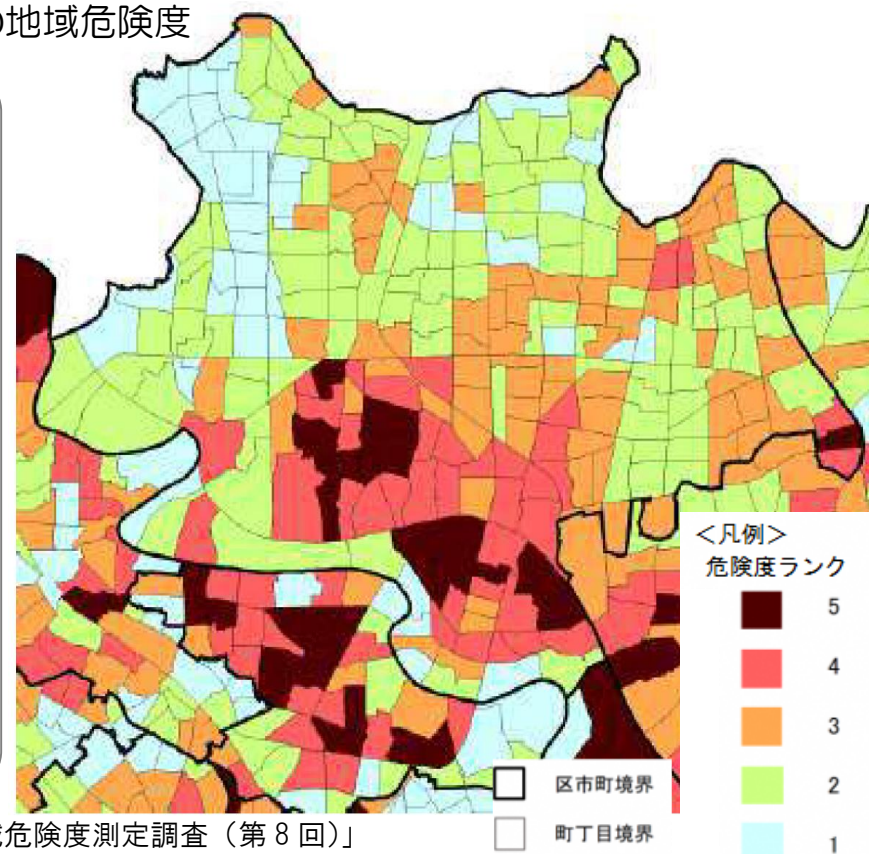
- ・東京都の「首都直下地震等による東京の被害想定報告書」（平成24年4月）によると、区内のほぼ全域で**震度6強の揺れ**が想定されています。
- ・住んでいる地域の地域危険度を確認しましょう。  43 ページ資料4 参照

■ 首都直下地震の震度想定



■ 本区における町丁目別の地域危険度

- ・東京都では、町丁目を対象に建物倒壊危険度、火災危険度、災害時活動困難度を考慮して、総合危険度を判定しています。
- ・この危険度は、特定の地震を想定したものではなく、全ての町丁目において、同じ強さの地震が起きたと仮定して、危険度を測定しています。

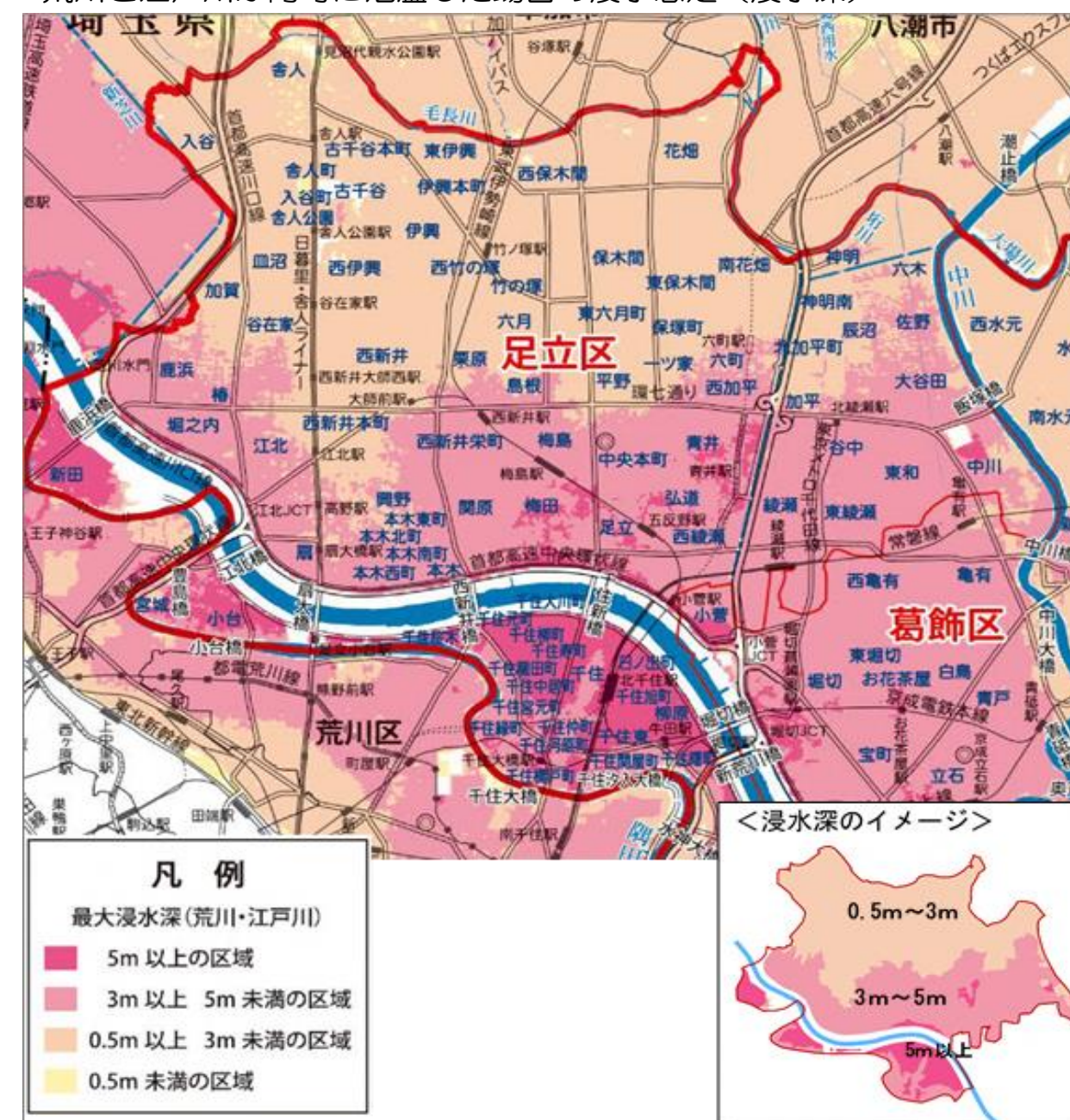


を知ることが第一歩

(2) 水害の浸水想定を調べましょう

- ・足立区は、四方を河川に囲まれ、「海拔ゼロメートル地帯」の場所もあります。
- ・荒川と江戸川が同時に氾濫した場合、区内では**5m以上浸水**する地域があり、それが**2週間以上継続**する可能性もあります。

■ 荒川と江戸川が同時に氾濫した場合の浸水想定（浸水深）



<調べ方>

- ・首都直下地震の町丁目別地域危険度の調べ方  43 ページ資料4 参照
- ・水害のハザードマップの調べ方  45 ページ資料6 参照

3 まち歩きをして、住んでいる地域の

(1) 「防災マップ」とは？

災害時に役立つものや危険なものを、地域住民が主体となって書き込んだ地図
→作成することで、地域の現状が見えてきます。

「防災マップ」をつくってみましょう



(2) 地区防災マップを作るときのポイント

- ポイント1 みなさんで作りましょう！（地域の現状を共有）
ポイント2 色分けするなど、一目でわかりやすく！（地域の目印を入れる）
ポイント3 定期的な修正・更新が大切（作成日を必ず記入）

■防災マップの作成例

※注意

写真や名称を記載する場合は、個人情報の取扱いに注意しましょう。

- 凡例
- 町会掲示板
 - ★ 防災倉庫
 - 消火栓
 - 防火水槽
 - ★ 消火器
 - ⊗ 消防署・出張所
 - 主要な施設
 - 町会会館
 - 防災道路ネットワーク
 - 狭い骨格道路
 - 防災上重要な経路
 - 路地
 - 通り抜け
 - 行き止まり
 - ▲ 階段
 - ▲ スロープ
 - 避難が心配なエリア



2019年3月作成

作り方

■防災マップの作成手順

手順1

住んでいる地域の地図の白図を準備しましょう。

47 ページ資料 7 参照

手順2

「町会・自治会掲示板」「町会・自治会の資機材倉庫」「消火栓」「消火器」などの場所を記入しましょう。

■：掲示板
○：消火栓

手順3

「一時集合場所」「避難場所」「避難所」を記入しましょう。
避難所が遠い場合は、その方向を記入しましょう。

手順4

記入した地図をもとに、災害発生時を想像して「まち歩き」をし、危険箇所（建物倒壊の可能性のある箇所など）などを把握しましょう。

48 ページ資料 8 参照

手順5

みなさんで感想など話し合いながら、気付いた点や地域の情報などを、まち歩きで使った地図に追加し、防災マップを作り上げましょう。

使い方

■防災マップの使い方

ア 一時集合場所が適切かどうかを検討しましょう。

- ・近くで建物の倒壊や道路が通れなくなる可能性はありませんか。
- ・一時集合場所の数や場所は適切ですか。
- 一時集合場所の新設、変更などは、災害対策課までご連絡ください。

イ 避難路を検討しましょう。

- ・避難場所へ向かう時にどの道を通るのがよいでしょうか。
- ・道路が通れない可能性があるため、避難路は複数検討しましょう。



4 災害が起きた時のルールを決めておきましょう

災害が起きた時のルールを決めましょう

以下の項目をチェックしながら決めていきましょう。

□ いつ参集するのかを決めましょう

□ どこに参集するのかを決めましょう

□ 参集後の対応の分担を決めましょう

□ 訓練計画を立てましょう

□ 年間スケジュールを立てましょう

ましょう

まち歩きをして作成した「防災マップ」でまちの現況を把握したうえで、町会・自治会等として、まちの防災について今後の取り組みを計画します。

参集するルール（足立区で震度5弱以上の地震が発生した場合は、役員は自主的に集まるなど）を決めましょう。

※ 参考：足立区の指定職員は、震度5弱以上の地震発生に伴い指定場所に自動参集

参集場所の位置、広さ、地震に対する強さなど、適切かを話し合しましょう。 《例》・集会場
・一時集合場所

- ・地域の被害情報の収集
- ・初期消火活動
- ・配慮が必要な方の安否確認
- ・町会・自治会の本部活動
- ・救出救助活動
- ・地域住民の避難誘導

- ・屋外の避難訓練
- ・役員会の時の図上訓練
- ・資機材のチェック など
- ・参集訓練
- ・イメージトレーニング訓練

町会・自治会活動の年間スケジュールに、防災活動に関する話し合いや訓練などを盛り込みましょう。

■ 話し合いの様子



■ 参集後の初動対応 50 ページ資料 10 参照

■ 訓練計画 51 ページ資料 11 参照

■ 年間スケジュール 36 ページひな形編参照



5 町会・自治会等で防災活動に取り組み

(1) 防災資機材のチェックをしましょう

- ・町会・自治会で保有している防災資機材、備蓄品等については、1年に1回は倉庫に行って、実際に確認しましょう。
- ・さらに必要な資機材、備蓄品等の購入や配備のことを話し合いましょう。
- ・資機材一覧などをリスト化し、メンバーで情報共有することが大切です。

■ 各町会・自治会等での備蓄物品一覧表（参考例）

区分	品名	規格	数量	保管場所	備考
食糧	非常食（ビスケット）	〇人分・日	〇	〇〇公園倉庫	2025年6月
水		2ℓ	〇	〇〇公園倉庫	2022年9月
日用品	発電機		1	〇〇公園倉庫	年1回点検

消費期限や点検時期などを記入します。

(2) 防災訓練を行いましょう

防災訓練は、大掛かりなものから、少人数で実施できるものまで、幅広くあります。町会・自治会等の実情にあったものから始めましょう。

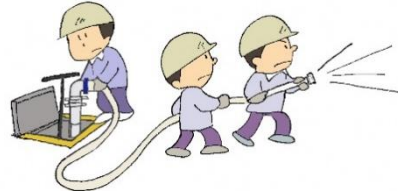
防災訓練（例）		訓練内容
災害対策本部	災害対策本部 参集訓練	町会・自治会役員による地震発生を想定した参集訓練
	災害対策本部 運営訓練	町会・自治会役員による本部立ち上げ、運営訓練（指揮系統、情報収集など）
初動活動	安否確認訓練	町会・自治会役員、班長・組長による安否確認訓練（高齢者、要支援者等）
	消火器位置確認訓練	町内の消火器、消火栓について、確認して歩く（まち歩きを兼ねる）
	初期消火訓練（消防署等の指導）	消火器やスタンドパイプ、可搬消防ポンプなどを使用した初期消火訓練
避難	避難訓練（参集訓練）	一時集合場所への参集訓練 町会・自治会役員、一般会員
	避難訓練（避難場所避難）	一時集合場所から避難場所への徒歩移動
その他	防災映像の視聴	国・東京都等の映像・動画を視聴

ましょう

(3) 年間活動計画を立て、実践しましょう

- ・防災活動は、年間活動計画を立てて、実践していきましょう。
- ・町会・自治会等の役員会や、イベントの時などに防災関係の訓練などを盛り込むことで、無理のないスケジュールとなるようにしましょう。

■ 年間スケジュール表（年度）（例）

年	月	自治会スケジュール	防災関係スケジュール
年	4月	役員会	防災動画の視聴と意見交換
	5月		
	6月		
	7月	役員会（防災訓練計画）	防災訓練の計画承認
	8月	役員会（防災訓練準備）	防災訓練に向けた準備
	9月	防災訓練	一時集合場所への参集訓練 スタンドパイプ 操作訓練 
	10月	地区運動会	運動会プログラムに防災メニュー盛り込み（簡易担架搬送リレー、バケツリレーなど）
	11月	役員会	町内の消火器位置確認訓練
	12月	歳末防火運動（夜回り）	
	1月		
	2月	資機材チェック	担当役員による防災倉庫の資機材チェック
	3月	役員会（防災反省会）	1年の活動ふりかえり 次年度スケジュール立案、承認



6 まとめ

まとめ1 話し合ったことを冊子にまとめましょう

- ・「ひな形編（16 ページ～）」を参考に、「地区防災計画」を冊子にまとめましょう。

まとめ2 完成前に内容を振り返りましょう

＜ふりかえり1 住んでいる地域の把握＞

- ☐ 防災に関する映像・動画を見て、みなさんで話し合いましたか。
- ☐ みなさんで、災害時のリスクや危機感を共有できましたか。
- ☐ 実際に、町会・自治会の「一時集合場所」に行ってみましたか。
- ☐ 町会・自治会内の避難経路で、特に危険な場所はありましたか。

＜ふりかえり2 防災活動の取組み＞

- ☐ 町会・自治会内の消火器、消火栓の場所や、防災資機材は実際にチェックしましたか。
- ☐ 町会・自治会の防災倉庫の鍵の管理方法、人数などは共有できましたか。
- ☐ 可搬消防ポンプ、スタンドパイプ等防災資機材の使い方がわかっている人が何人いますか。

＜ふりかえり3 災害時の活動検討＞

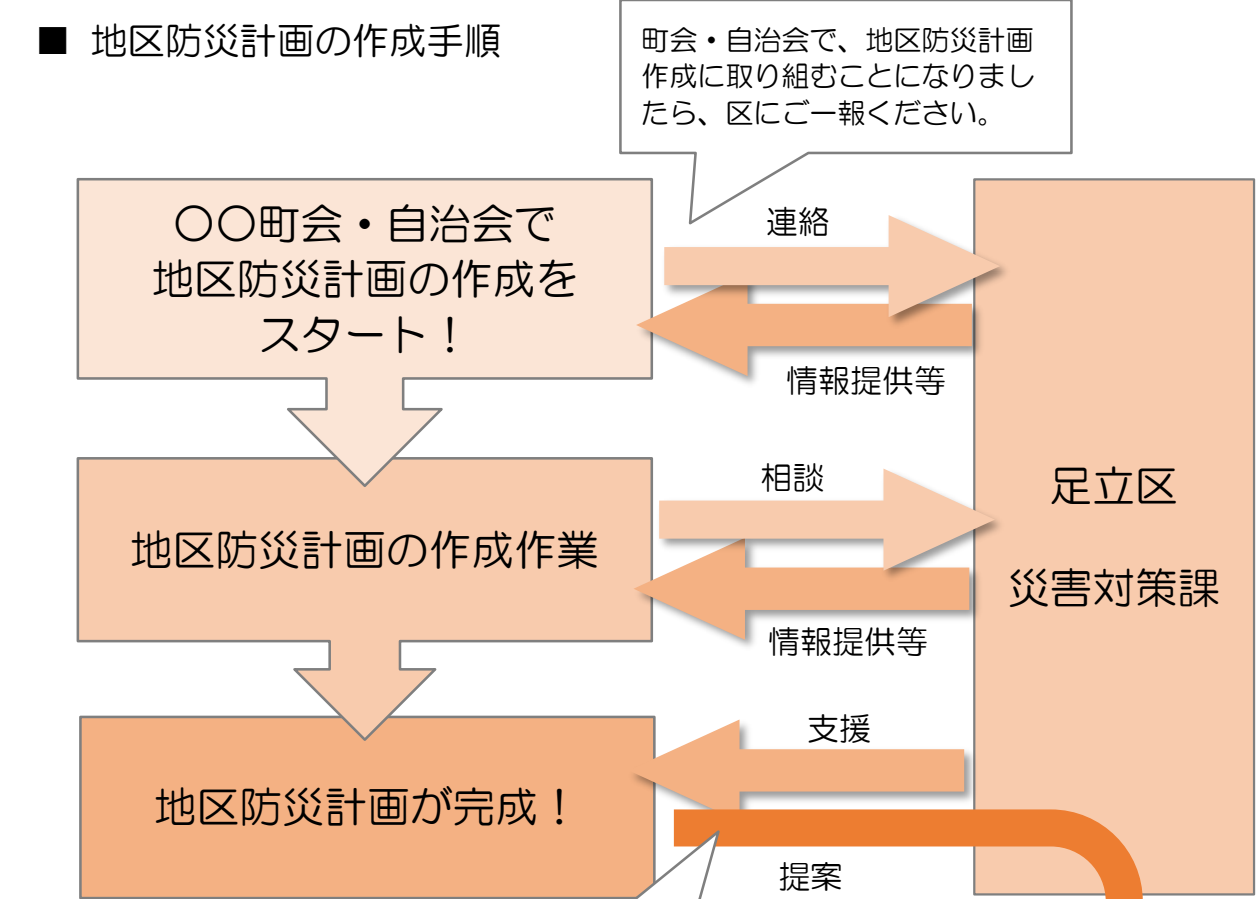
- ☐ 町会・自治会の役員が、地震発生時に参集するルールは決めましたか。
- ☐ 防災に関するメンバーの役割分担は決まりましたか。
- ☐ 年間スケジュールに、防災訓練は盛り込まれていますか。
- ☐ 定期的に防災について話し合う機会（会議）は盛り込まれていますか。

注）上記のチェックポイントは確認するための目安です。防災に関するまちの課題に応じてチェック項目も変わってきます。

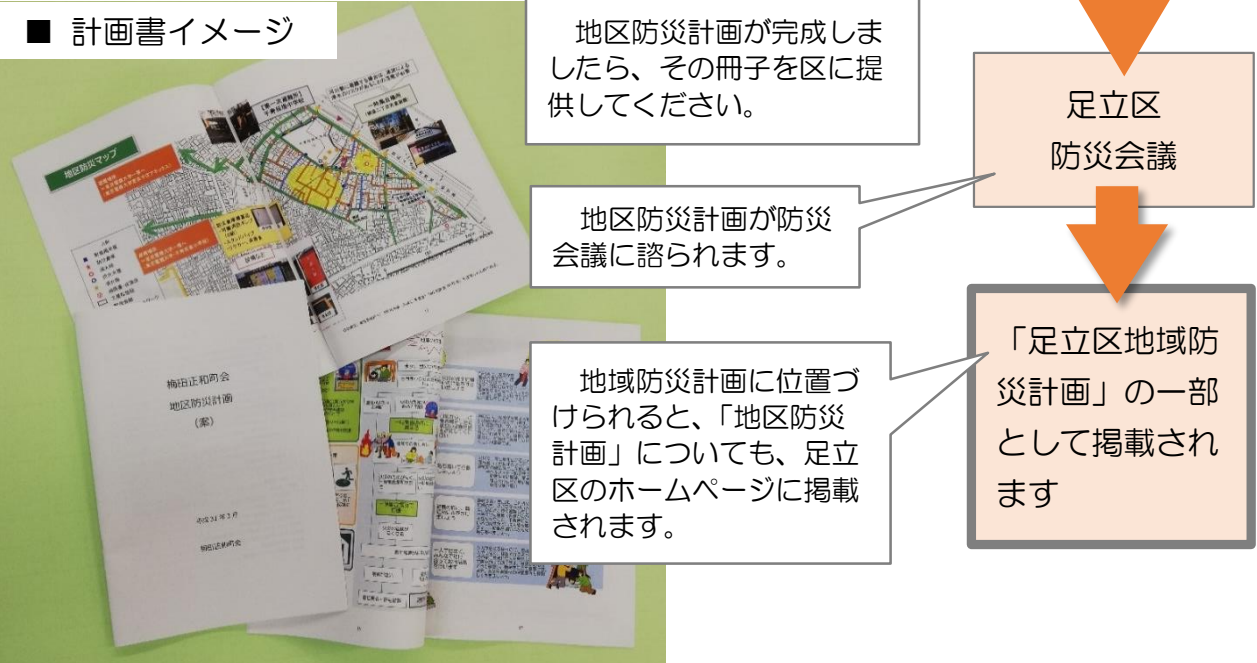
まとめ3 「地区防災計画」ができあがったら

- ・「地区防災計画」は、最終的に足立区の防災会議に諮られた後、「足立区地域防災計画」の一部として掲載されます。

■ 地区防災計画の作成手順



■ 計画書イメージ





7 実践・改善に取り組みましょう

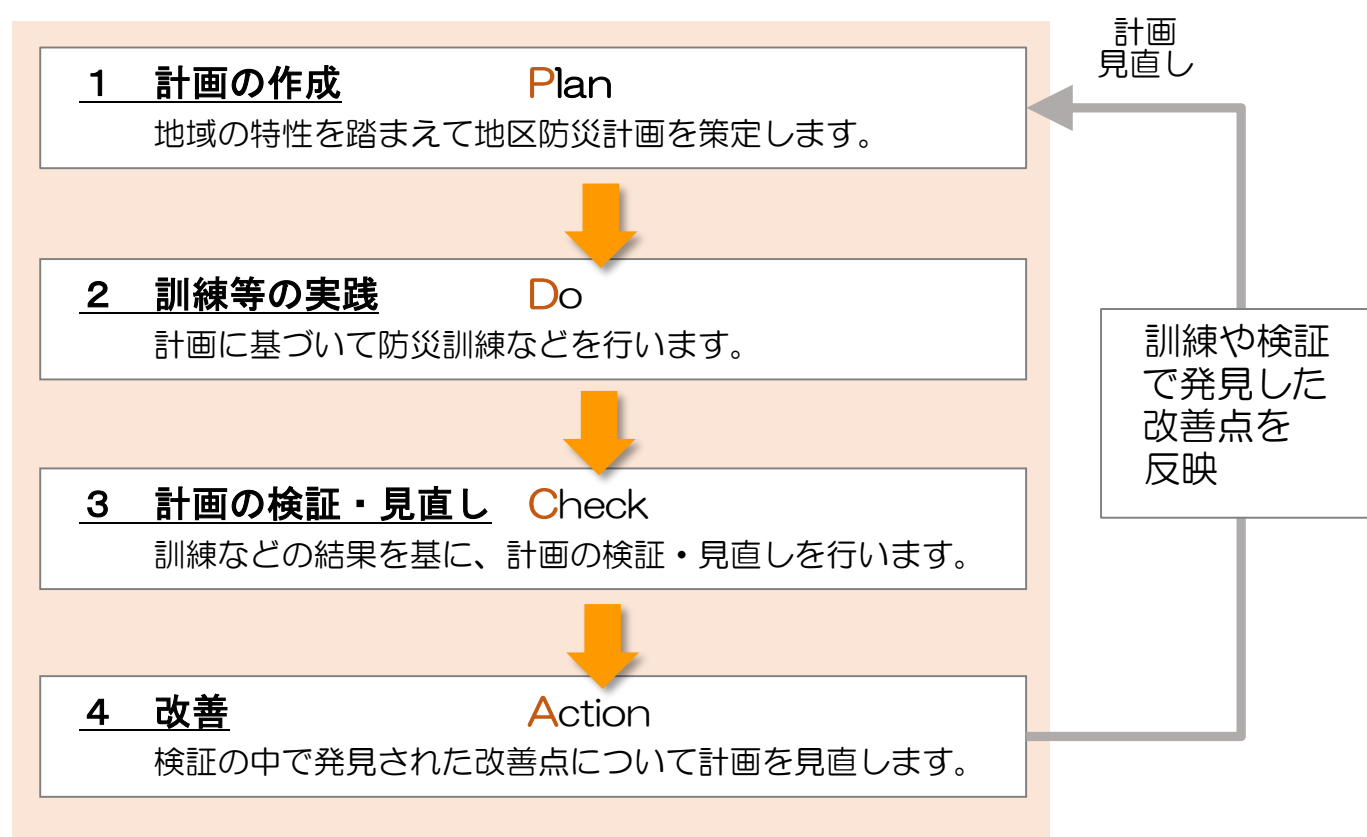
(1) 地区防災計画を実践・検証・改善の流れで進める

地区防災計画は、「一度作ったら終わり」ではありません。
計画に沿って取組みを実践し、その結果を話し合い、改善していく、
それを繰り返していくことで、よりよい計画になっていきます。

ピーディーシーエー

この繰り返しの流れを「**P D C A サイクル**」と呼んでいます。

■ 「地区防災計画」のPDCAの流れ



※PDCAとは、Plan（計画）・Do（実行）・Check（評価）・Action（改善）の頭文字をとったものです。



(PDCAの流れ)

(2) 「地区防災計画」更新の考え方

■ 「地区防災計画」を更新する時期

<1年間ごとの更新>

- 毎年、年度末に活動のふりかえりと、次年度に向けての取組み内容を決め、スケジュールを立てましょう。

<2～3年程度で更新>

- 役員の改選などに合わせて、見直しを行いましょう。
- 計画の内容を確認し、これまでの取組み結果や、今後の取組み方針をみなさんで話し合い、見直しましょう。

※長く間が空くと、地域の状況が変わったり、役員が交代したりして、内容がわからなくなるおそれがあります。概ね3年程度で見直しましょう。

■ 「地区防災計画」を引き継ぐために

防災への取組みは継続的に行なうもので、町会・自治会の役員が交代しても引き継いでいくことが大切です。

どのような話し合いをしてきたのか、しっかり記録を残しましょう。

📖 23 ページひな形編参照



ひな形編

- 作ってみましょう -

[ひな形編]

※「ひな形」の使い方

- ・当ひな形は、「地区防災計画」を作成する際のモデルとなる形を示したものです。
- ・「地区防災計画」には、「これでなければいけない」という定まった形があるわけではありません。町会や自治会等において、当ひな形を自由に変更、または加除修正して、使いやすい計画を作成してください。
- ・そのままお使いいただく場合は、「」や「_____」の個所に必要な名称や文章を書き込んでください（当ひな形では、例として「〇〇町会・自治会」と表記していますが、策定団体に応じて読み替えてください）。

〇〇町会・自治会 地区防災計画

〇年〇月

〇〇〇〇町会・自治会

地区防災計画 目次

1 地区防災計画とは -----	ページ
（１）地区防災計画の目的と位置づけ	
（２）地区防災計画の対象、範囲等	
2 地区防災計画の策定・見直し経緯 -----	ページ
3 地区特性 -----	ページ
（１）地区の特徴	
（２）地震の被害想定	
4 避難行動と避難の場所の確認 -----	ページ
5 地区防災マップについて -----	ページ
6 防災活動の取組み -----	ページ
（１）町会・自治会の初動活動について	
（２）避難行動や場所の確認、町会・自治会内での共有	
（３）町会・自治会の災害対策活動について	
（４）今後のスケジュールや防災訓練について	
（５）備蓄物品管理、増配備等の検討	
（６）その他の活動	
様式類 -----	ページ
様式１ 役割分担表（防災区民組織役員名簿）	
様式２ 備蓄品リスト	
様式３ 町会・自治会等年間スケジュール	
様式４ 防災訓練計画	

1 地区防災計画とは

(1) 地区防災計画の目的と位置づけ

私たちが住む足立区は、古い木造の建物が密集した場所があることや、河川に囲まれ低い土地が多いことなどから、地震や水害が起こると、非常に大きな被害を生じる危険性があります。

このため、地域住民自らによる「自助」、地域コミュニティによる「共助」が、避難行動、避難誘導、避難所運営等において重要な役割を果たします。

そこで、町会・自治会では、自助・共助により地域防災力を向上させ、地区の被害を軽減することを目的に、「町会・自治会地区防災計画」を策定しました。

地区防災計画は、災害が起きることを想定し、そのための準備と災害時の自発的な行動を検討し、地区に居住する者が皆で作成する計画です。

(2) 地区防災計画の対象、範囲等

対象とする災害	地震（震度： 、マグニチュード： ）
対象とする範囲	町会・自治会
対象者	町会・自治会の居住者、事業者など 町会内にいるすべての人
対象とする段階（フェーズ）	地震発生時～初動活動～避難行動

2 地区防災計画の策定・見直し内容・活動記録

(策定： 年 月)

実施月日	内 容 (ワークショップ、まち歩き、計画書修正等) (記入者名)	活動記録 (ワークショップのテーマ「防災活動の振り返り」 計画書修正「P29 の参集ルールを変更」等)
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
令和元月〇日〇日	計画書修正 (記入者:〇〇)	役員参集場所の代替場所を追記 (代替場所:〇〇〇〇)

例

※ 必要に応じて表を追加してください。

3 地区の特徴と被害想定

(1) 地区の特徴

地区の特徴をつかむため、町会・自治会の標高と狭い道路の様子を調べました。

□ 町会・自治会の土地の高さ（標高）は ⇒ m

□ 町会・自治会内に狭い道路（道幅 4mに満たない道路）が ⇒ ある・ない

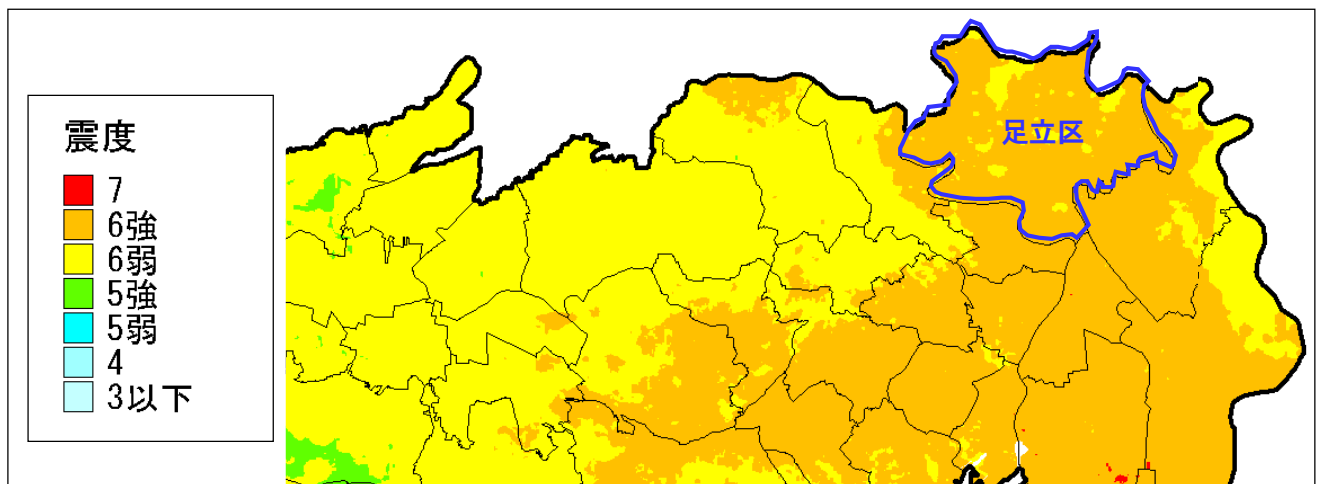
(2) 地震の被害想定

① 首都直下地震の被害想定

南関東地域における首都直下地震（マグニチュード 7.3 規模）の発生確率は、今後 30 年以内に 70%といわれています。

その際の町会・自治会の震度は 6弱 ・ 6強 が予想されます。

■ 東京湾北部地震の地震動分布



6強



耐震性が高い



耐震性が低い

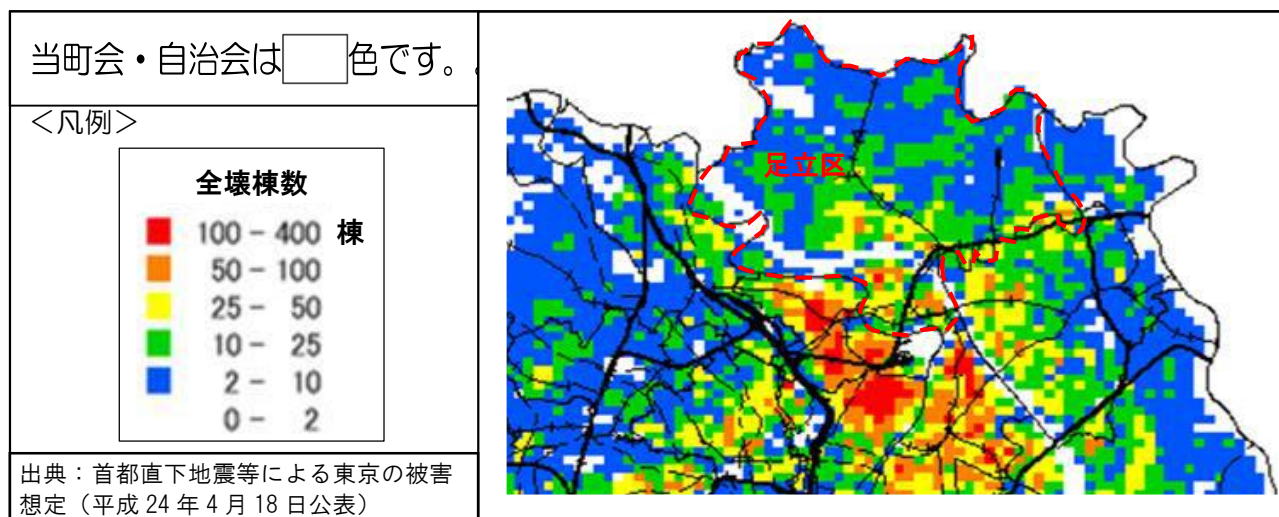
【震度 6 強】

- はわないと動くことができない。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、倒れるものが増える。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。

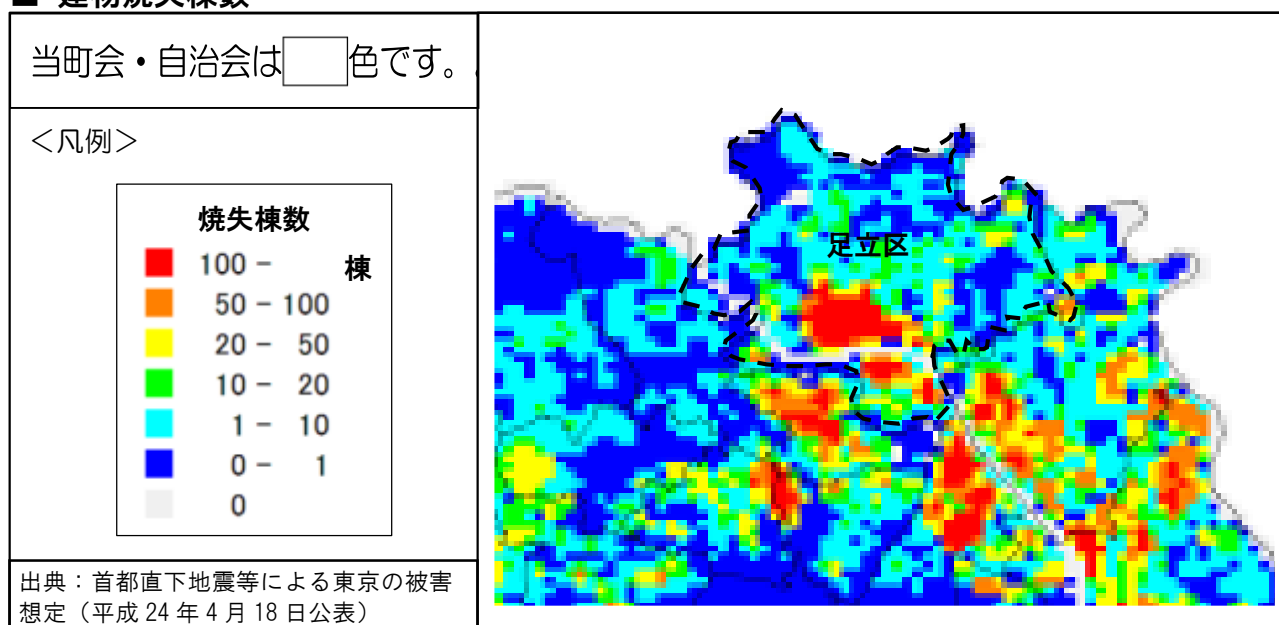
首都直下地震等による東京の被害想定より
(平成 24 年 4 月 18 日公表)

「気象庁HP、震度の階級」より

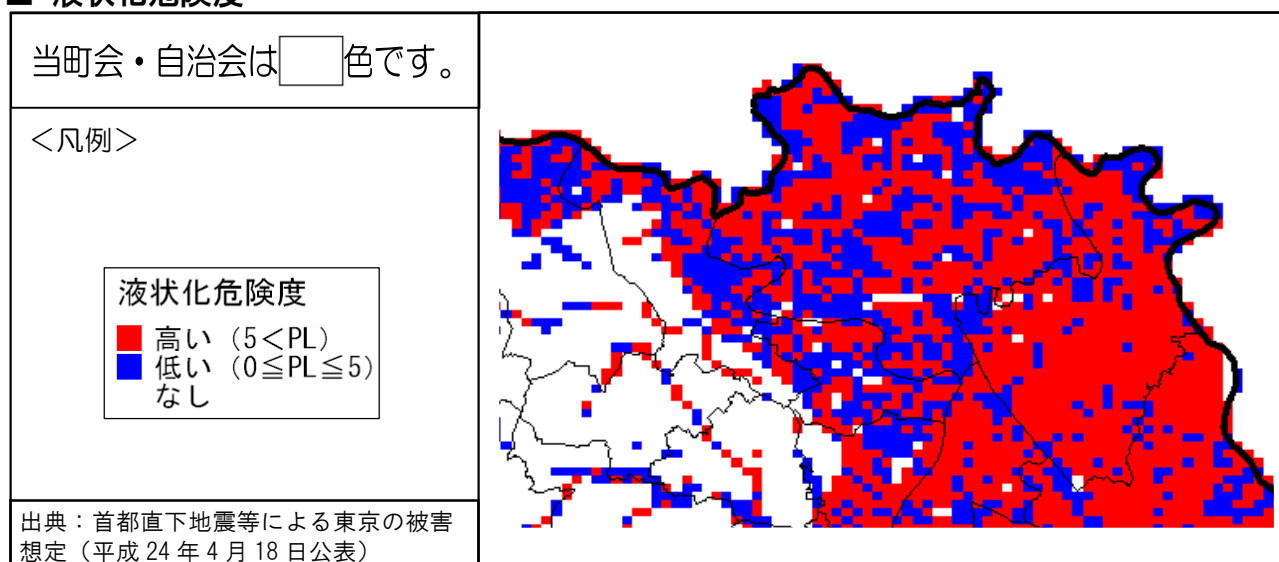
■ 建物全壊棟数



■ 建物焼失棟数



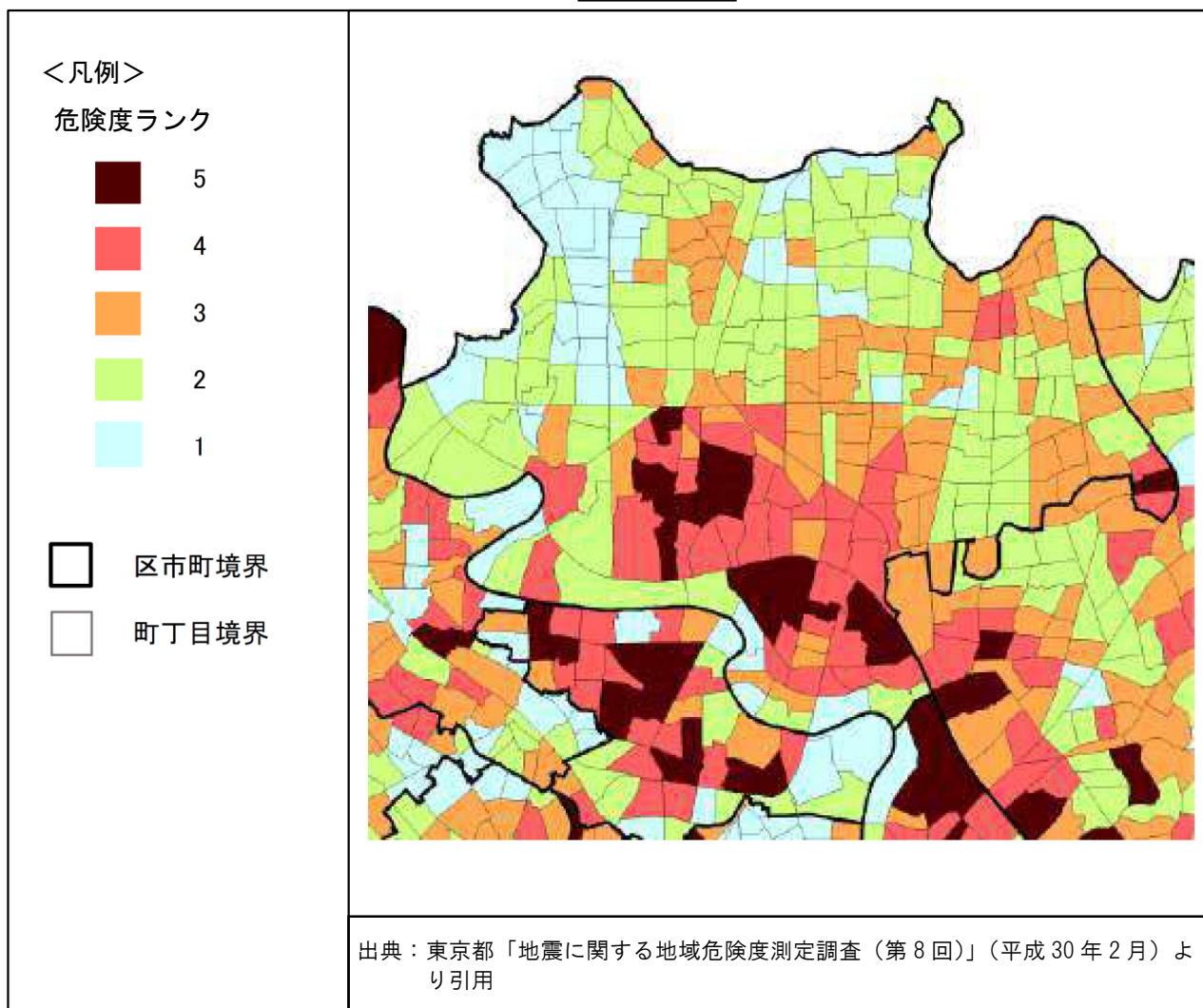
■ 液状化危険度



② 地域危険度

東京都「地震に関する地域危険度測定調査（第 8 回）」で、町会の総合危険度を調べました。

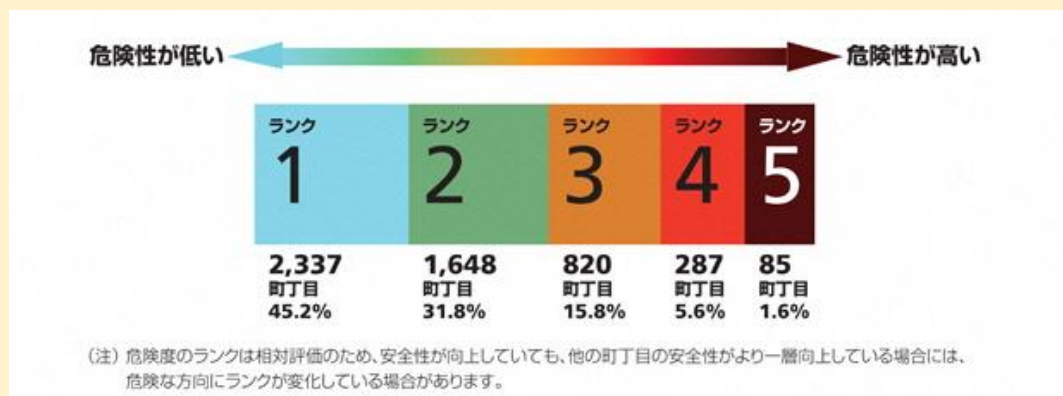
当町会・自治会の総合危険度は ⇒ です。



【解説】

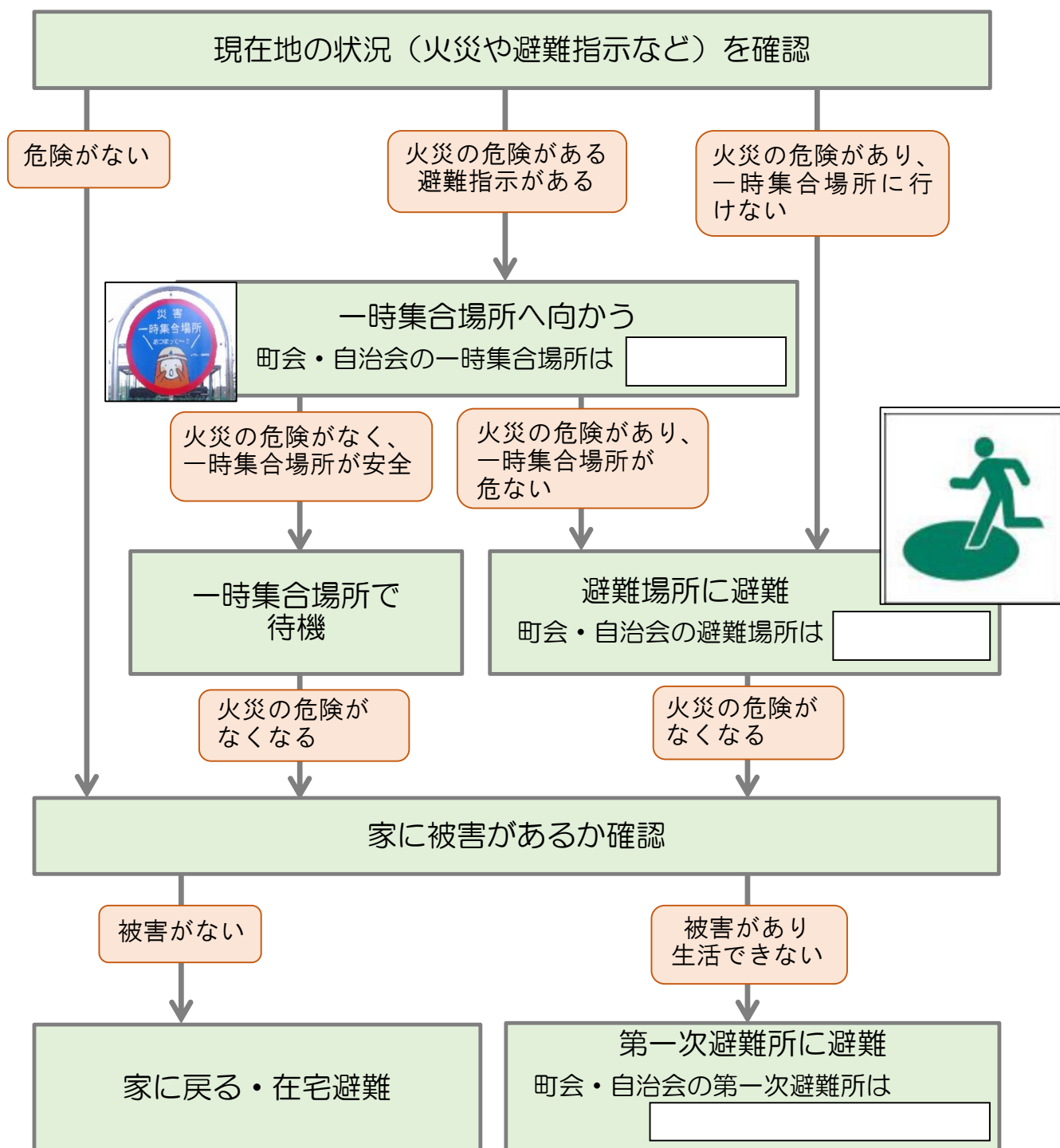
東京都は、概ね 5 年ごとに「地震に関する地域危険度測定調査」を行っています。都内の市街化区域の 5,177 町丁目について、各地域における地震に関する危険性を、建物倒壊危険度、火災危険度、災害時活動困難度を考慮し、総合危険度について測定し、上図を公開しています。

危険度のランクは次の 5 つに分けられています。



4 避難行動と避難の場所（※一時集合場所・避難場所・避難所）の確認

地震発生後の行動の流れを下記に示します。



- 一時集合場所：避難場所や避難所に集団で避難するために、一時的に集まる場所
- 避難場所：大地震などで延焼火災が発生した場合、大火から身を守るために避難する場所（区内31ヶ所）
- 避難所：自宅が倒壊・焼失等で生活が出来ない場合に生活する場所

5 防災マップ

自分たちのまちの「防災マップ」を貼ってください

6 防災活動の取組み

(1) 町会・自治会の初動活動について（参集ルール、参集場所）

○ 集まる基準（ルール）

→集まる基準：足立区に震度_____の地震が発生したら

自主的に参集

○ 町会・自治会での活動のために集まる場所

→集まる場所：_____

○ 町会・自治会での初動活動のために集まる場所が被災し使えない場合の集まる場所

→集まる場所（代替場所）：_____

○ その他

《その他記載例》

- ・ 参集する町会・自治会員同士の安否確認方法
- ・ 参集する際に必要な物（ヘルメット、倉庫の鍵など）
- ・ 参集する際の注意事項（被害状況を確認しながら参集）

(2) 町会の災害対策活動について（事前の活動と災害時の活動）

 50 ページ資料 10 参照

○ 活動の大まかな役割分担と活動内容

→役割分担は「様式 1（役割分担表「防災区民組織役員名簿」）」
などに記載し、役員交代などの際は更新する。

・ **本部長**＝町会長、自治会長

・ **副本部長**＝副会長

・ **総務部**

＜事前・平時の活動＞

- ① 防災資機材の備蓄、保守管理
- ② 防災意識の普及、高揚
- ③ _____

＜災害時の活動＞

- ① 町会・自治会の本部活動の取りまとめ
- ② 災害関連情報の収集
- ③ 町会・自治会内の秩序維持のための巡回
- ④ 庶務全般、連絡調整
- ⑤ _____

・ **防火部（区民消防隊を含む）**

＜事前・平時の活動＞

- ① 初期消火訓練
- ② 出火防止の徹底、巡回点検
- ③ _____

＜災害時の活動＞

- ① 初期消火活動
- ② 出火防止、出火警戒
- ③ _____

・避難誘導部

＜事前・平時の活動＞

① 避難訓練、避難経路の確認

② _____

＜災害時の活動＞

① 避難行動要支援者を含む避難誘導

② 避難場所の秩序維持協力

③ _____

・救護部（区民レスキュー隊を含む）

＜事前・平時の活動＞

① 応急救護訓練

② _____

＜災害時の活動＞

① 救出、救護及び負傷者の応急手当

② _____

・物資部

＜事前・平時の活動＞

① 炊出し訓練

② _____

＜災害時の活動＞

① 救助物資の配分、炊出し等の協力

② _____

○ 安否確認の方法

→安否確認を行う地域の分割（組単位、班単位など）：

_____単位

→確認方法：

① 各世帯は、震度_____以上で安否確認表示（※）を家の前に掲出する。

②（_____）は、各世帯の安否確認表示の掲出状況を確認する。

③（_____）は、安否確認表示の掲出状況を町会・自治会本部へ報告する。

※ 安否確認表示

支援の必要がない家庭が、「無事です」の掲示を玄関することで、「掲示のない家庭」＝「無事でない可能性がある家庭」を迅速に特定する仕組み。カードやシール等で作成する（決まった形式はありません）。

(3) 備蓄物品管理、増配備等の検討

○ 町会・自治会で備えている資機材と備蓄品の管理

→一覧等が無い場合は、35ページ「様式2（備蓄品リスト）」
などに記載する。

○ 定期的な資機材や備蓄品の確認（時期、頻度など）

→ _____

○ 今後、更に配備が必要な資機材や備蓄品

→資機材： _____

→備蓄品： _____

(4) 今後のスケジュールや防災訓練について

○ スケジュール

・ 防災について検討を行う会議： _____

・ 時期、頻度： _____

→決定した内容を、36ページ「様式3（町会・自治会年間スケジュール）」などに記載する。

○ 今後の訓練予定

・ 1年目： _____

・ 2年目： _____

・ 3年目： _____

→決定した内容を、37ページ「様式4（防災訓練計画）」などに
記載する。

(5) 引き続き検討する事項

○ _____

→ _____

○ _____

→ _____

○ _____

→ _____

様式類

- ・ 様式 1 「役割分担表（防災区民組織役員名簿）」
- ・ 様式 2 「備蓄品リスト」
- ・ 様式 3 「町会・自治会年間スケジュール」
- ・ 様式 4 「防災訓練計画」

様式 1

役割分担表



50ページ資料10参照

(防災区民組織役員名簿)

役 職		氏 名	住 所	携帯電話 メールアドレス
本部長（会長）				
副本部長 （副会長）				
総務部	部長			
	副部長			
防火部	部長			
	副部長			
救護部	部長			
	副部長			
避 難 誘導部	部長			
	副部長			
給食部	部長			
	副部長			

※ 防災区民組織は、役員が交代した場合、区へ名簿を提出いただいております。

様式 2

備蓄品リスト



52ページ資料12参照

区分	品名	規格	数量	保管場所	点検日・点検者
食糧					
水					
日用品					
消火用具					
救出救助用 資機材					
その他					

※ 町会・自治会等で普段からお使いの管理表などがある場合は、あえてこちらの表をお使いいただく必要はありません。

様式3 町会・自治会年間スケジュール

 51 ページ資料 1 1 参照

年	月	町会・自治会スケジュール	防災関係スケジュール
年	4月		
	6月		
	7月		
	8月		
	9月		
	10月		
	11月		
	12月		
年	1月		
	2月		
	3月		

※ 町会・自治会等で普段からお使いの年間予定表などがある場合は、あえてこちらの表をお使いいただく必要はありません。

様式 4

防災訓練計画

年度	項目	内容	概ねの時間	場所

参考編

- もっと深く知るために -

資料1 地区防災計画とは

(1) 地区防災計画制度の目的

・地区防災計画は、災害が起きることを想定し、地区に居住する方自らが、そのための準備と災害時の自発的な行動を検討し、策定する計画です。

地区防災計画の制度とは

平成 25 年の「災害対策基本法」改正において、地域コミュニティにおける共助による防災活動の推進の観点から、区内の一定の地区の居住者及び事業者(地区居住者等)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。

地区防災計画とは？

あなたのまちの地区防災計画



自分たちのまちに災害が起きるとどうなるのか、災害が発生してから慌てないために、事前の準備や行動を考えるための計画です。

町会・自治会等において、自らが計画を作成します。

そのためには、町会・自治会等が、平常時から何を準備し、どのように訓練や活動すればよいかを検討します。

足立区は、古い木造の建物が密集する場所があることや、河川に囲まれ低い土地が多いことなどから、地震や水害が起こると、非常に大きな被害を生じる危険性があります。自分や家族、そしてご近所みなさんの命を守るため、平素からの備えが大切です。

(2) 地区防災計画の範囲と主体

〈どの範囲で計画を策定するのか〉

・町会・自治会、小学校区、マンション単位等で策定します。

〈計画策定の主体となる地区居住者とは〉

・地域住民、自主防災組織、企業、地域の協議会、学校、病院、社会福祉法人など多様な人を指します。

「地区防災計画」として次のように取り組んでいる事例があります。

事例① 要配慮者への支援体制を構築 参考：内閣府～みんなでつくる地区防災～

■ 平素から支援する人、される人を決めておく
災害発生時に助けを必要とする要配慮者と、救助を行う支援者を、事前に登録する制度を構築。

■ 要配慮者に対して率先して一緒に避難する意識付け
地震発生直後に、要配慮者が自宅の玄関先にいた場合は、支援者が一緒に避難する支援体制を構築。

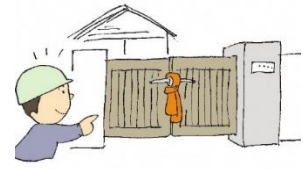


事例② 安否確認のルールを構築 参考：内閣府～みんなでつくる地区防災～

■ 隣近所で確実な安否確認の実行 ※ ひな形編31ページ参照
「自身の安全確認」⇒「安否確認表示(※)」⇒「近所の確認」など、やるべき行動手順を文書で明確化。

■ 「災害時住民支え合いマップ」の作成
災害時にだれがどの人の安否を確認し、助けるかを取り決め、要配慮者の自宅等を掲載した「住民支え合いマップ」を作成。

■ 避難行動要支援者の支援
区では避難行動要支援者の名簿を作成しており、災害時に活用することが可能。日頃から、民生委員などと話し合っておくことが重要です。



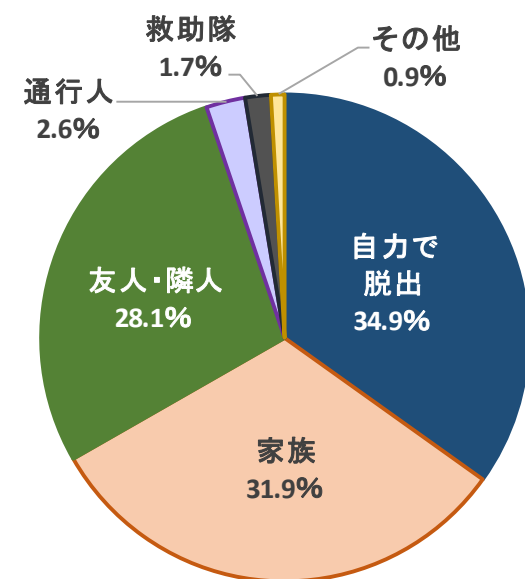
資料2 過去の震災からの教訓（自助、共助）

・災害発生時には、自治体や消防、自衛隊などの「公助」も行われますが、「すぐに」「すべての地域へ」は届かないことが想定されます。最も頼りになるのが、すぐに現場に駆けつけられる地域住民による「共助」の力です。

・6,400人以上の死者・行方不明者を出した平成7年1月の阪神・淡路大震災では、地震によって倒壊した建物から自力で脱出したり、家族、友人、隣人等によって救出された割合が約9割を超えており、救助隊によって救助されたのは、わずか1.7%であったという調査結果があります。
※調査によっては、消防、警察及び自衛隊によって救出された者は約2割であるという調査結果もあります。

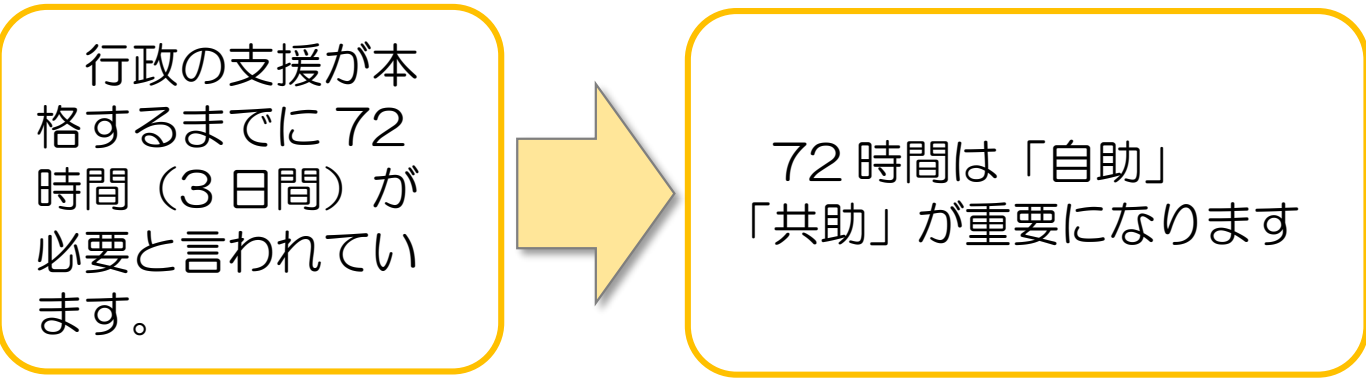
・この教訓から、地域のきずなの大切さや、地域による自発的な自助・共助の重要性が認識されることとなりました。

■ 阪神・淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体等



自力で脱出、あるいは家族、友人、隣人等によって救出された割合が**約9割**

出典：「平成26年版防災白書」（内閣府）を基に作成

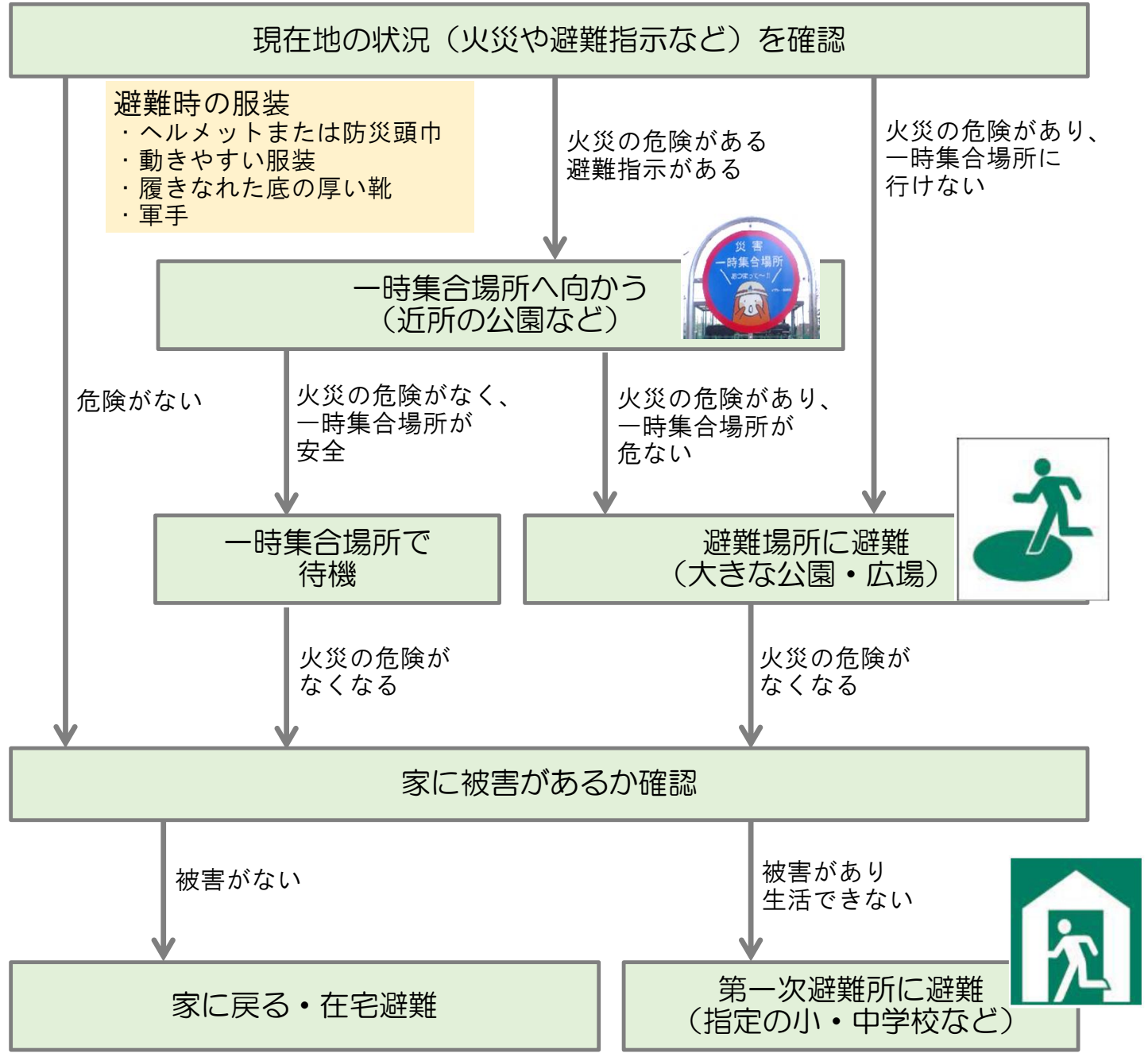


資料3 災害時における避難行動の基本的な考え方

（1）地震のときの避難の考え方

- ・地震が起きたら、自分の命、家族の命を守ることが一番大切です。
- ・地震がいったん落ち着いたら、町会・自治会等で定めたルールに基づき、一時集合場所などに参集しましょう。
- ・町会・自治会等では、地震が起こった時の参集の方法やご近所の安否確認、助け合いなどのルールを作っておくことが大切です。

■ 地震発生時の避難行動の考え方



資料4 あなたの地区の地震被害の調べ方 (首都直下地震の被害想定)

- 東京都では、概ね5年ごとに、地震に関する地域危険度を公表しています。
- 平成30年に第8回目が公表されました。

＜調べ方＞

- インターネットで「東京都地震に関する地域危険度」で検索すると、東京都「地震に関する地域危険度測定調査(第8回)」のページがあります。
- このページの下方に「区域別の地域危険度」があり、この中の「地域危険度一覧表」を開きます。
- この中の「区市町村別」の「足立区」を開くと、下段に示す足立区の町丁目別の表があります。
- 下記のURLから直接開くこともできます。

 http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/bosai/chousa_6/21adachi.htm

例) 危険度の凡例



例) 地域危険度一覧表(足立区)

▶地域危険度測定調査(第8回)

▶地域危険度一覧表

▶千代田区

▶中央区

▶港区

▶新宿区

▶文京区

▶台東区

▶墨田区

▶江東区

▶品川区

▶目黒区

▶大田区

地域危険度一覧表：足立区

地震に関する地域危険度測定調査（第8回）（平成30年2月公表）

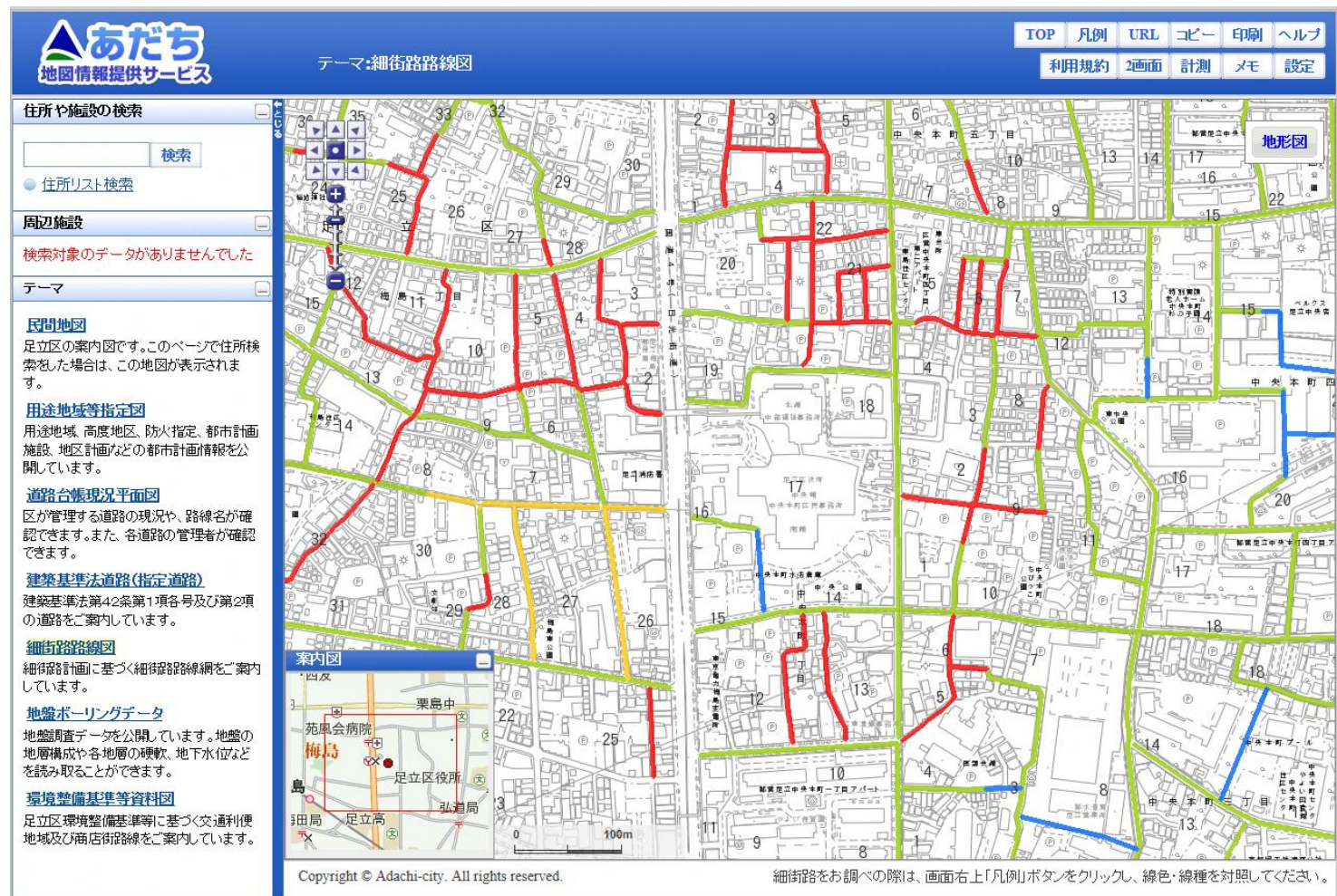
町丁目名	地盤分類	建物倒壊危険度			火災危険度			災害時活動困難度			総合危険度		
		危険量 (棟/ha)	順位	ランク	危険量 (棟/ha)	順位	ランク	困難度	順位	ランク	危険量 (棟/ha)	順位	ランク
青井1丁目	沖積低地5	6.52	554	3	0.88	1069	3	0.15	1605	2	1.08	500	3
青井2丁目	沖積低地4	8.60	310	4	6.69	160	4	0.18	1079	3	2.74	128	4
青井3丁目	沖積低地5	4.51	948	3	0.78	1169	3	0.11	2347	2	0.60	969	3
青井4丁目	沖積低地5	5.56	720	3	0.82	1130	3	0.13	1946	2	0.83	676	3
青井5丁目	沖積低地5	3.44	1304	2	0.15	2604	2	0.08	3078	1	0.29	1885	2
青井6丁目	沖積低地5	6.64	538	3	1.95	573	3	0.14	1700	2	1.21	424	3
足立1丁目	沖積低地4	10.59	179	4	5.35	214	4	0.09	2801	2	1.48	340	4
足立2丁目	沖積低地4	8.18	362	4	5.85	194	4	0.18	1091	3	2.50	152	4

資料5 住んでいる地域の狭い道路の調べ方

- 「あだち地図情報提供サービス」において、細街路路線網を確認できる地図を閲覧することができます。
- 町会・自治会で、幅員(道路の幅)が4mに満たない狭い道路などを調べてみましょう。

＜調べ方＞

- インターネットで「あだち地図情報提供サービス」で検索し、その中から「細街路路線図」を選びます。(利用規約を確認の上、利用してください。)
 https://www.sonicweb-asp.jp/adachi/map?theme=th_3
- 町会・自治会の場所に、地図を移動して、道路の幅員などを把握します。
- 図中の赤色の線が「4mに拡幅すべき路線」、つまり現在のところ幅員が4mに満たない道路ということになります。



資料6 あなたの地区の浸水被害の調べ方

- 足立区洪水ハザードマップは、各河川管理者が作成した浸水想定区域図及び浸水予想区域図に基づいて作成しています。

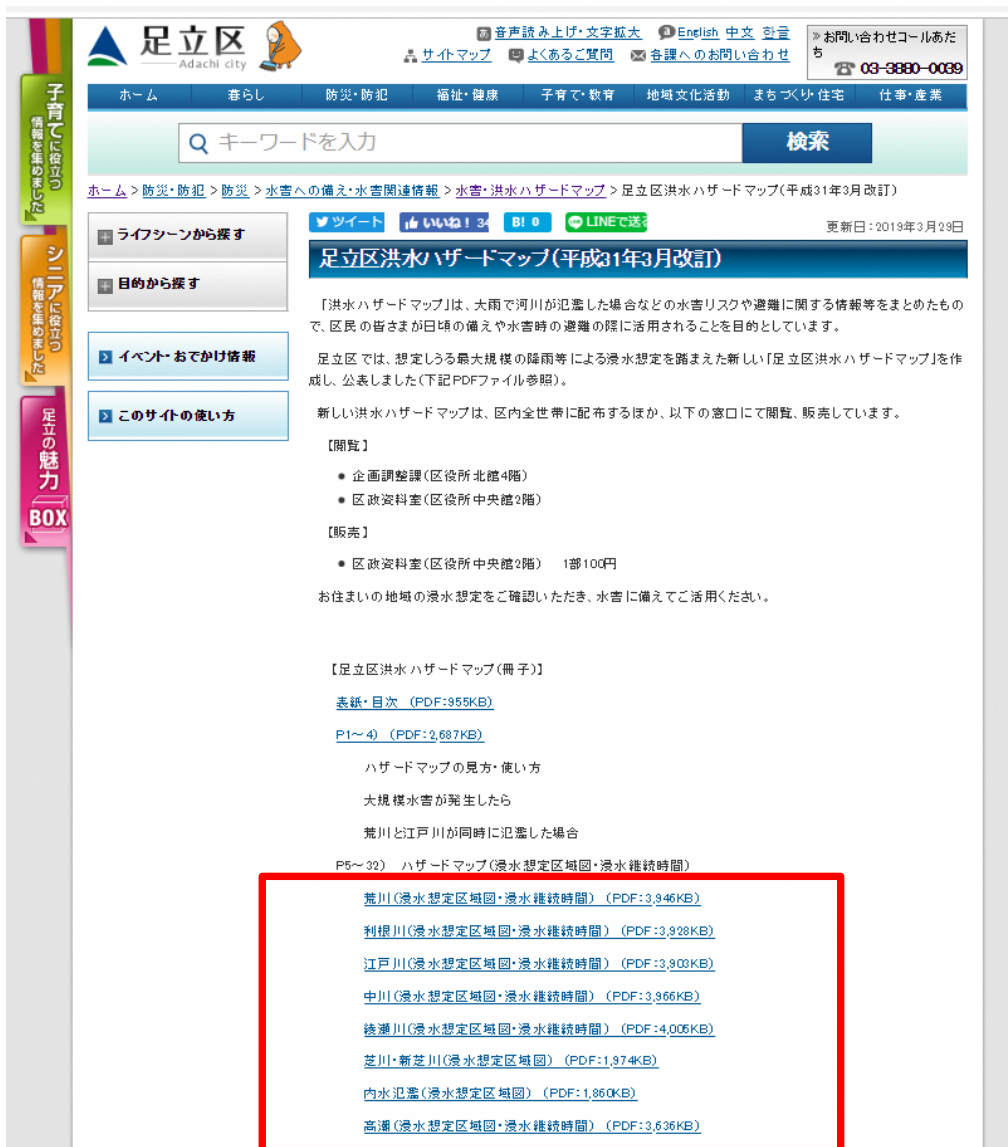
- | | |
|--------------|-----------------|
| ① 荒川が氾濫した場合 | ⑤ 綾瀬川が氾濫した場合 |
| ② 利根川が氾濫した場合 | ⑥ 芝川・新芝川が氾濫した場合 |
| ③ 江戸川が氾濫した場合 | ⑦ 内水氾濫が生じた場合 |
| ④ 中川が氾濫した場合 | ⑧ 高潮が生じた場合 |

＜ハザードマップの入手方法＞

- インターネットで「足立区洪水ハザードマップ」で検索すると、「足立区洪水ハザードマップ」のページがあります。

 <https://www.city.adachi.tokyo.jp/kikaku/bosai/bosai/hazard-map-k.html>

- このページの以下の部分（赤枠）を選べと、①～⑧のハザードマップを閲覧することができます。



足立区洪水ハザードマップ(平成31年3月改訂)

「洪水ハザードマップ」は、大雨で河川が氾濫した場合などの水害リスクや避難に関する情報等をまとめたもので、区民の皆さまが日頃の備えや水害時の避難の際に活用されることを目的としています。

足立区では、想定しうる最大規模の降雨等による浸水想定を踏まえた新しい「足立区洪水ハザードマップ」を作成し、公表しました(下記PDFファイル参照)。

新しい洪水ハザードマップは、区内全世界に配布するほか、以下の窓口にて閲覧、販売しています。

【閲覧】

- 企画調整課(区役所北館4階)
- 区政資料室(区役所中央館2階)

【販売】

- 区政資料室(区役所中央館2階) 1部100円

お住まいの地域の浸水想定をご確認いただき、水害に備えてご活用ください。

【足立区洪水ハザードマップ(冊子)】

表紙・目次 (PDF:955KB)

P1～4) (PDF:3,687KB)

ハザードマップの見方・使い方

大規模水害が発生したら

荒川と江戸川が同時に氾濫した場合

P5～32) ハザードマップ(浸水想定区域図・浸水継続時間)

荒川(浸水想定区域図・浸水継続時間) (PDF:3,946KB)

利根川(浸水想定区域図・浸水継続時間) (PDF:3,928KB)

江戸川(浸水想定区域図・浸水継続時間) (PDF:3,903KB)

中川(浸水想定区域図・浸水継続時間) (PDF:3,966KB)

綾瀬川(浸水想定区域図・浸水継続時間) (PDF:4,006KB)

芝川・新芝川(浸水想定区域図) (PDF:1,974KB)

内水氾濫(浸水想定区域図) (PDF:1,860KB)

高潮(浸水想定区域図・浸水継続時間) (PDF:3,636KB)

＜ハザードマップの利用方法＞

- それぞれの河川が氾濫した場合のハザードマップを用意しましょう。

- 町会・自治会の範囲が浸水する河川を確認しましょう。

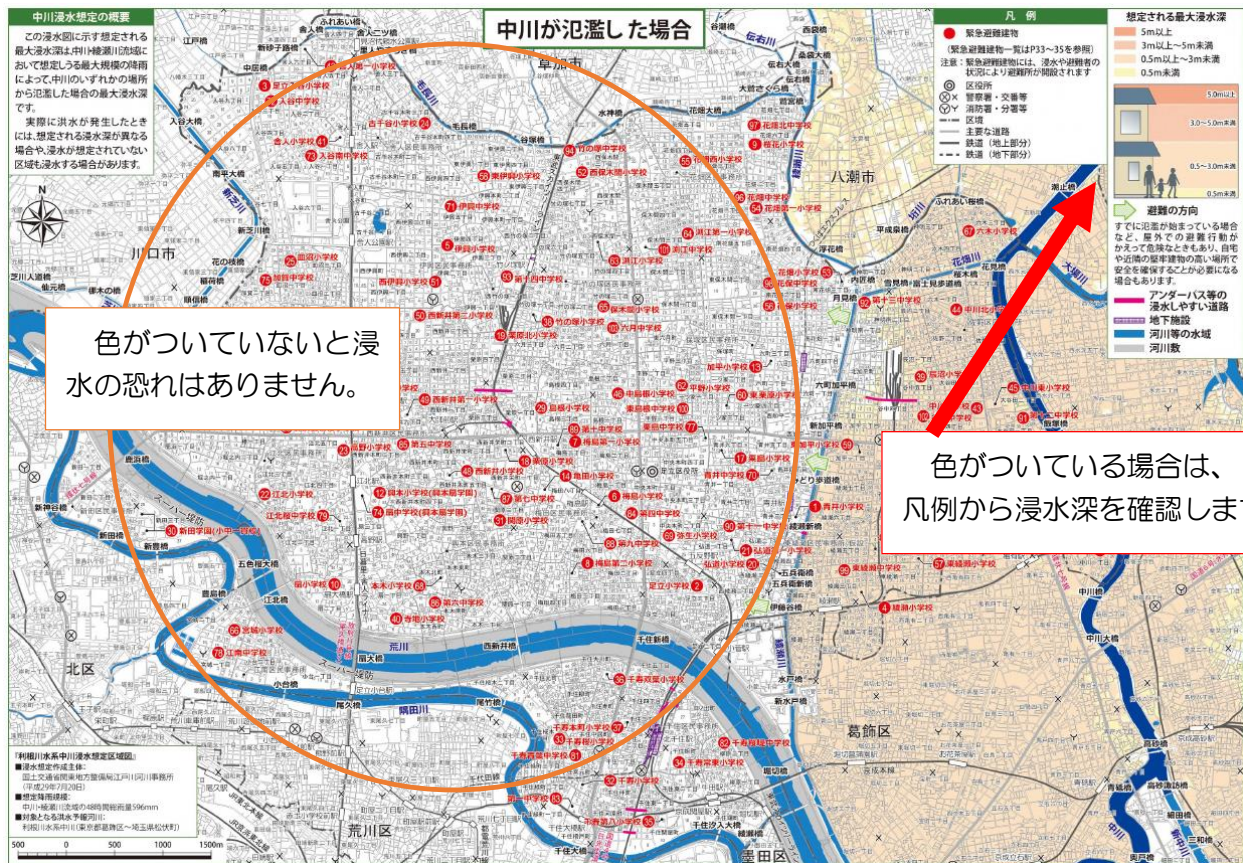
- 町会・自治会の範囲に色がついている場合、浸水する恐れがあります。
- 浸水する場合は、浸水する深さと浸水の継続期間を確認しましょう。

- 対象河川と被害想定をまとめましょう。

例) 水害の対象河川と被害想定

対象河川	浸水深	浸水継続期間
中川	0.5m以上 3m未満	3日以上 1週間未満
荒川	3m以上 5m未満	3日以上 1週間未満

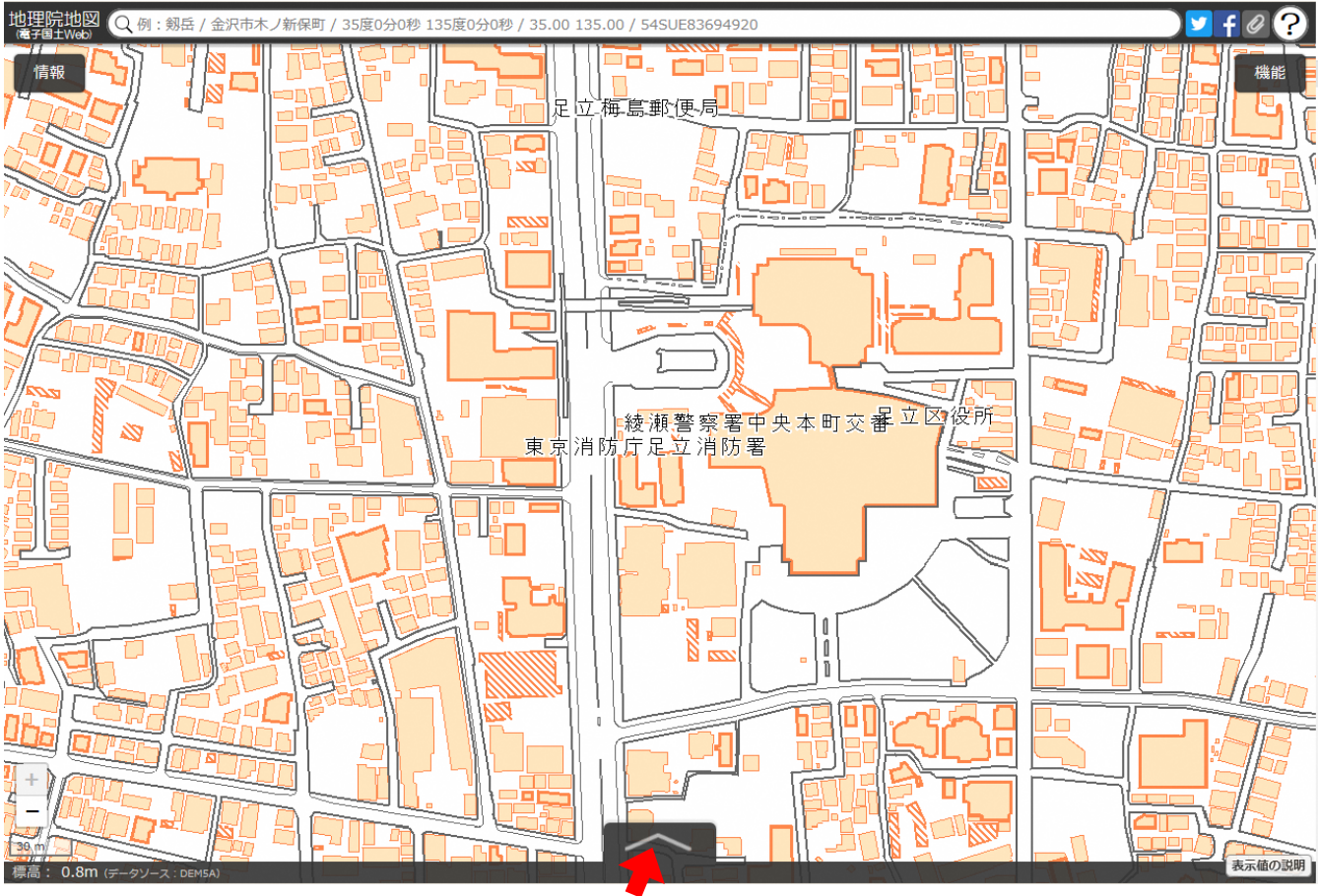
例) 中川が氾濫した場合のハザードマップ(浸水の深さ)



資料7 あなたの地区の地図の入手方法/標高の調べ方

＜地図の入手方法＞

- インターネットで「国土地理院地図」と検索し、必要な部分を拡大します。
 <http://maps.gsi.go.jp/#18/35.774818/139.803665/&base=std&ls=std&disp=1&vs=cOj0h0k0l0u0t0z0r0s0f1>
- これを、右上の[機能]⇒[ツール] ボタンから、「印刷」や「画像として保存」を用いて、町会・自治会等の地図を作成します。



＜標高の調べ方＞

- 上記の「国土地理院地図」で、赤矢部分を押すと、下記のような表示がでてきます。
- この中に、当該地点の緯度経度などとともに、標高が示されています。



資料8 まち歩きの方法

＜準備するツール＞ ※人数分

- まちの地図
- メジャー（路地の幅員を計測します）
- 筆記具
- 画版（あれば便利）
- カメラ

＜まち歩きの手順＞

- ① 役割分担を決めます（先導・交通安全係、計測係、記録係など）。
- ② 歩くルートを設定します。
- ③ 防災の視点で、まち歩きのポイントを設定します（防災に関する資機材、避難場所・公園・神社などの場所、建物・道路、危険物など）。
- ④ まち歩きを実施します（地図、写真に記録していきます）。
- ⑤ まち歩きを行った後に、気付いた点、危険な箇所などを話し合い、地図上に場所や注意事項などを記入し、整理します。

■ まち歩きで注意して観察するポイント（例）

注意すべき場所	① 狭い路地 ② 倒壊の危険があるブロック塀 ③ 道路にはみ出した電柱、少し傾いた電柱 ④ 空き家、倒壊の危険のある木造家屋、構造物 など
災害時に 知っておくべき 拠点など	⑤ 避難路に使えるような広い道路 ⑥ 避難場所までの道路（避難路） ⑦ 第一次避難所までの道路（避難路） など
災害時に使える 資機材	⑧ 消火栓、消火器、防火水槽 ⑨ 町会・自治会保有の防災資機材倉庫、可搬消防ポンプ、スタンドパイプ など

■ まち歩きの様子



資料 9 災害時の教訓など意識啓発の動画・映像(事例)

- これまでの災害の教訓などを、映像や動画をみなさん一緒に視聴することで、防災意識を共有することができます。

＜準備するもの及び視聴方法＞

- ① DVD が視聴できるテレビまたはパソコン
⇒区では、防災に関する啓発用の動画・映像 DVD を貸し出ししています。
ご利用希望の方は、区災害対策課（電話（03）3880-5836（直通））にお電話ください。
- ② インターネットにつながるパソコン
⇒内閣府、東京都などが公開している動画を見ることができます。
下表を参照してください。

■ 動画などの公開例

テーマ	出典	備考
首都直下地震の被害と対策	内閣府防災情報のページ	約 13 分
大雨や台風から命を守るために（大人向け）	東京動画（東京都公式動画チャンネル）	約 38 分
大雨や台風から命を守るために（子ども向け）	東京動画（東京都公式動画チャンネル）	約 26 分
防災バスツアーで学ぶ 地震発生時の行動と緊急通報要領	東京動画（東京都公式動画チャンネル）	約 17 分
フィクションドキュメンタリー「荒川氾濫」 H29 3 改訂版	国土交通省 荒川下流河川事務所	約 14 分

資料 10 防災区民組織（町会・自治会等）（例）

- 防災区民組織（町会・自治会等）の活動例を以下に示します。安否確認については、別途確認体制を検討する必要があります。

☞安否確認については、[39ページ資料 1](#) 参照

■ 防災区民組織（町会・自治会等）の災害時の役割分担（例）

防災区民組織	平常時の役割	災害時の役割
総務部	・ 防災資機材の備蓄、保守管理	・ 庶務全般 ・ 連絡調整 ・ 町会・自治会内の秩序維持、防疫活動の協力
情報部	・ 防災知識の普及、高揚	・ 災害防止広報実施 ・ 災害情報の収集 ・ 避難情報等の伝達
防火部	・ 初期消火訓練 ・ 出火防止の徹底	・ 初期消火活動 ・ 出火防止、出火警戒
	・ 巡回点検 ・ 危険箇所調査	・ 巡回点検 ・ 危険箇所調査
避難誘導部	・ 避難場所、第一次避難所、避難経路の確認 ・ 避難訓練	・ 避難誘導活動
	・ 要配慮者の把握	・ 要配慮者の安否確認、搬送の協力
救護部	・ 応急手当知識普及 ・ 応急救護訓練	・ 負傷者等の救出、救護活動
給食部	・ 備蓄物資の調達・点検 ・ 個人備蓄積の啓発活動 ・ 炊き出し訓練	・ 救援物資の確保、搬送、配分 ・ 炊き出し、給食、給水活動

資料 11 防災訓練の計画（例）

- ・防災訓練の計画を考えてみましょう。
- ・最初は、あまり時間をかけずに、みなさんが参加しやすい、できることから始めましょう。

■ 防災訓練の計画例

年度	項目	内容	概ねの時間	場所
	初期消火訓練	・スタンドパイプの使用法（講義）	1 時間	町会・自治会 会館や公園等
	初期消火訓練	・消火栓の開け方やスタンドパイプの 操作 （消防署等による指導） *道路上の消火栓を使う場合は、警察 に道路使用許可の申請を事前に届出 *消火栓を使った放水訓練を行う場合 は、消防署に事前に届出	1 時間	町会・自治会 会館や、 〇〇住区セン ター周辺等
	応急手当等 訓練	・応急手当、搬送の基礎知識（DVD の鑑賞、区や消防署等による講演）	1 時間	町会会館や公 園等
	役員参集・本 部設置訓練	・地震発生時間を決め、役員が町会・ 自治会会館に参集 ・参集役員は、経路上で把握した危険 箇所（災害時には被害状況）を報告 ・情報係が報告内容をホワイトボード や地図に書き込み、全員で共有 ・災害対策本部の設置を決定し、初動 の役割分担を指示	1 時間	町会・自治会 会館や神社な ど
	避難訓練等	・〇〇小学校に集合 ・避難場所まで実際に徒歩で移動 ・帰路は、〇〇公園に立ち寄り、消火 器の使用訓練を実施 *公園での使用は、事前に届けを提出	2 時間	〇〇小学校 〇〇公園等
	安否確認訓練	・安否確認の仕組みづくりの検討（〇 年度までに事前に検討） ・訓練日時を町会員に事前に告知（回 覧板や掲示板等） ・訓練日時当日、役割分担のもと、旗 などの掲出状況を把握し、災害地策 本部に報告	2 時間	町会・自治会 や公園等

資料 12 町会・自治会等での防災資機材・備蓄品（例）

- ・町会・自治会等が保有する防災資機材、備蓄品リストを作成しましょう。
- ・防災資機材や備蓄品は、町会・自治会等の規模や特徴によって、必要な品名や数量はさまざまです。町会・自治会等として準備しておくべきもの、計画的に購入するものなどを話し合いましょう。

■ 防災資機材・備蓄品（例）

区分	品名	規格	数量	保管場所	備考
食糧	非常食（ビスケット）	〇人分・日	〇	〇〇公園倉庫	2025年6月
水		2 ㍓	〇	〇〇公園倉庫	2022年9月
日用品	発電機		1	〇〇公園倉庫	年 1 回点検
	コンロ		1	〇〇公園倉庫	
	ラジオ		1	〇〇公園倉庫	
消火用具	可搬消防ポンプ	D 級	1	〇〇公園倉庫	消費期限や点 検時期などを 記入します。
	スタンドパイプ 消火栓鍵	スタンドパイプは、ほとんどの 町会・自治会に配備されています。		〇〇公園倉庫	
救出救助 用資機材	防火衣		〇	〇〇公園倉庫	区民消火隊 を結成する と区から配 備されます。
	ヘルメット		〇	〇〇公園倉庫	
	リヤカー		1	〇〇公園倉庫	
	ノコギリ	265mm（片刃）	5	〇〇公園倉庫	
	鉄線鋏	全長 320mm	4	〇〇公園倉庫	
	ツルハシ		4	〇〇公園倉庫	
	掛矢	150mm	4	〇〇公園倉庫	
	大ハンマー	4.5kg	4	〇〇公園倉庫	
	バール	900mm	5	〇〇公園倉庫	
	単管パイプ	2m	5	〇〇公園倉庫	区民レスキ ュー隊を結 成すると区 から配備さ れます。
	ロープ	100m	1	〇〇公園倉庫	
	防塵メガネ		20	〇〇公園倉庫	
	防塵マスク		20	〇〇公園倉庫	
	簡易ジャッキ	2t、4t	3	〇〇公園倉庫	
	軍手		12	〇〇公園倉庫	
	ガソリン缶	20 ㍓	1	〇〇公園倉庫	
	チェーンソー	300mm	1	〇〇公園倉庫	

区民消火隊及び区民レスキュー隊の結成に関して、詳しくは区災害対策課（電話（03）3880-5836（直通））までお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先

足立区 危機管理部 災害対策課

郵便番号 120-8510

住所 足立区中央本町一丁目 17 番 1 号

電話 (03) 3880-5111 (代表)

(03) 3880-5836 (直通)