

地区防災計画づくり～ みんなで作ろう～



2026/02/15

奈良市自主防災防犯会

別 冊 (資料編)

目次	2
「なぜ今、地区防災計画が必要なのか？」	3
今、計画が必要!	4
「もしも今日、ライフラインが止まったら?」	5
ワークショップの始めよう!	6
まとめるワークシート	7
ステップ1 話し合いに参加するメンバー等を決める	8
ステップ2 地区の現状や災害リスクを把握する	9
ステップ2-2 軸の特性を知る	10
2-1 地区の現状や課題の把握	11
2-2 意見等の整理	12
2-3 防災まち歩きの実施	13
防災まち歩き・防災マップ作成の進め方(例)	14
防災まち歩きと防災マップ作成のチェックポイント	15
ステップ3 地区に必要な防災活動を検討する	16
防災資機材の例	17
ステップ4 地区防災計画(素案)を取りまとめる	18
ステップ5 防災訓練を実施する	19
ステップ6 取り組みを振り返り,草案の内容を見直す	20
雛形 ○○町会地区防災計画	21
はじめに	22
目次	23
1 地区防災計画の策定・見直し内容・活動の記録	24
1 地区防災計画とは	25
4 地区の特徴と被害曹叢	26
5 防災マップ	27
6 防災活動の取組	28
7 活動の大まかな役割分担と活動内容	29
8 安否確認の方法	31
9 今後のスケジュールや防災訓練について	32
10 様式類	
・地区の連絡網	33
・役割分担表	34
・備蓄品リスト	35
・自治会行事年間スケジュール	36
・防災訓練計画	37
・防災資機材	38

「なぜ今、地区防災計画が必要なのか？」

1、「公助（役所・消防）」には限界があるからです

大きな災害が発生した直後、消防車や救急車はすぐには来られません。道路が寸断され、同時多発的に火災や救助要請が起これば、役所の職員も物理的に対応しきれなくなります。阪神・淡路大震災では、瓦礫の下から救出された人の約8割が、家族や近所の人によって助け出されたというデータがあります。命を救うのは「行政」ではなく「隣に住む私たち」なのです。

2、地域の「つながり」が薄れているからです

昔に比べ、近所付き合いが変化し、「誰がどこに住んでいるか」「誰に助けが必要か」が見えにくくなっています。いざという時に「あそこのおじいちゃんは足が悪いから、誰かが声をかけよう」といった共通のルール（計画）をあらかじめ決めておかないと、パニックの中で動くことはできません。

3、「想定外」の災害が増えているからです

昨今の気候変動により、「これまでは大丈夫だった」という経験則が通用しなくなっています。ハザードマップを確認し、私たちの街特有のリスク（狭い道、古い壁、浸水域など）を自分たちの目で再点検し、最新の状況に合わせた「避難の仕組み」にアップデートする必要があります。

4、訓練を「自分たちのもの」にするためです

これまでの防災訓練は、決められたメニューをこなすだけになりがちでした。「自分たちで計画を作る」プロセスを経ることで、訓練が「やらされるもの」から「自分たちの命を守るための練習」へと変わります。計画があるからこそ、訓練で出た課題を修正し、街をどんどん安全にしていけるのです。

説得力を高めるための「一言」

自治会の特性に合わせて、以下のフレーズを付け加えるとより効果的です。

- **高齢化が進んでいる場合**：「この街の高齢化率は〇%です。誰が誰をサポートするか、今決めておかなければ共倒れになってしまいます。」
- **共働き・現役世代が多い場合**：「昼間に災害が起きた時、街に残っているのは誰か。不在がちな世帯の子供や高齢者をどう守るか、事前のルール作りが不可欠です。」
- **新旧の住民が混在している場合**：「新しく越してきた方も、昔から住む方も、同じ『命』を守る仲間です。計画作りを通じて顔が見える関係を作りましょう。」

「災害が少ない地域」だからこそ、今、計画が必要な5つの理由

1、「経験のなさ」が最大の弱点になるから

- ・災害が少ない地域では、いざ異変が起きた時に「どうせ大丈夫だろう」という心理（正常性バイアス）が強く働き、避難が遅れがちです。
- ・経験がないからこそ、「何をすべきか」をマニュアル化（計画化）しておくことが命を守る唯一のガイドになります。

2、インフラが止まった時の「自助力」が試されるから

- ・直接的な被害が少なくても、電気・ガス・水道などのライフラインは広域で止まります。
- ・物資が届く優先順位は、被害の大きい地域が先になります。「支援が来ない前提」で、自分たちで数日間をどう過ごすかのルールを決めておく必要があります。

3、「自分だけは大丈夫」という思い込みを捨てるため

- ・近年の気象災害は「100年に一度」が毎年のようにどこかで起きています。「これまで起きなかった」は「これからも起きない」の保証にはなりません。
- ・計画作りを通じて最新のハザードマップを確認するだけでも、家族の安全度は飛躍的に高まります。

4、「日常のつながり」がそのまま「防犯・見守り」になるから

- ・防災計画作り（まち歩きや話し合い）の本当の目的は、近所の顔を知ることです。
- ・災害時だけでなく、「空き巣防止（防犯）」や「孤独死の防止（見守り）」など、平時の住みやすさに直結するネットワークが手に入ります。

5、「いざ」という時の「誰が・どこへ」を明確にするため

- ・避難所へ行くことだけが防災ではありません。「自宅の2階で待機するのか」「近所の知人宅へ行くのか」など、地域の状況に合わせた「賢い逃げ方」を共有しておくことで、混乱を防げます。

「災害そのものは怖くない」と感じている方でも、「水や電気が1週間止まった生活」を想像すると、一気に自分事として捉えやすくなります。そこで、ライフライン（電気・ガス・水道・通信）が止まった際に、「地域で何が起きるか」「自治会として何を確認すべきか」のチェックリストを作成しました。

**「もしも今日、ライフラインが止まったら？」
チェックリスト**

1. 水（水道）が止まったら

- [] **トイレの備え:** お風呂の汲み置き水はありますか？
(流せないタイプもあるので、非常用トイレ袋の備蓄はありますか？)
- [] **給水場所の把握:** 近くの応急給水拠点まで、重い水(20kg など)を運ぶ手段
(キャリーカートなど)はありますか？
- [] **井戸の活用:** 災害時に使える井戸が地域にありますか？
(ある場合、誰が管理していますか？)

2. 電気・ガスが止まったら

- [] **夜間の移動:** 街灯が全て消えた中、避難所まで安全に歩けますか？
(両手が空くヘッドライトはありますか？)
- [] **情報の孤立:** スマホが充電できなくなっても、地域の情報を得る手段
(電池式ラジオや自治会の掲示板)はありますか？
- [] **食事の確保:** カセットコンロとボンベの備蓄はありますか？
(地域で炊き出しをする場合、誰が道具を出しますか？)

3. 通信(スマホ・電話)が止まったら

- [] **安否確認の手段:** ネットが繋がらない時、近所同士で「無事」を知らせる方法は
決まっていますか？
(例: 玄関にタオルを出す、インターホンを直接鳴らす)
- [] **家族との合流:** 家族がバラバラの時に連絡が取れなくなっても、最終的に集まる
場所は決まっていますか？

4. マンション・集合住宅の場合(特有のリスク)

- [] **エレベーターの停止:** 高層階の高齢者が「買い物難民」になりませんか？
(誰が階段で食料を届けますか？)
- [] **排水の制限:** 水が出なくても、下水管が壊れているとトイレを流せません。
住民への周知ルールはありますか？

このリストを使ったワークショップを始めよう！

自治会の中で5～6名が集い上記の「もしも今日、ライフラインが止まったら？」を話し合しましょう。ワークショップ形式で話し合しましょう。

ステップ1：状況設定（イマジネーション・タイム）

まずは、全員で同じ状況を想像します。

設定：冬の夕方6時。大きな地震が発生。家の中は無事だが、停電し、水も止まった。外は真っ暗で、スマホの電波も入りにくい。復旧まで最低3日はかかるとの情報。

問いかけ：「今から寝るまで、そして明日からの3日間、何に困りますか？」

ステップ2：グループワーク（チェックリストの活用）

5～6人のグループに分かれ、先ほどのリストを見ながら話し合います。

- ・個人の困りごと出し：「うちはオール電化だからお湯も沸かせない」「暗いと階段が怖くてトイレに行けない」など、各自がリストを見て不安な点を付箋に書く。
- ・地域の困りごと出し：「あそこのアパートの人はお年寄りが多いけど大丈夫な？」「暗い夜道、誰か見守りをしてくれるかな？」と視点を広げる。

ステップ3：解決策のアイデア出し（「近助」の発見）

付箋で出た困りごとを、「自分たちで解決できること」に分類していきます。

- ・「貸し借り」の発見：「うちはカセットコンロが2台あるから貸せるよ」「うちは井戸があるから、トイレの水なら配れるよ」
- ・「見守り」のルール化：「隣の家の電気がついてなかったら、みんなで声をかけよう」「無事なら門扉に何か目印を出してもらおう」

ステップ4：自治会へのリクエスト（計画の種）

自分たちだけでは解決できないことを、自治会の「地区防災計画」に盛り込む項目としてまとめます。

- ・例：「公園にマンホールトイレを設置してほしい」「自治会でソーラー充電器を数台買って、避難所に置いてほしい」

ステップ5：共有とまとめ

各グループで出た「これはいい!」というアイデアを全体で発表します。

成功させるための「リーダーの演出」

- ・「正解」を言わない：リーダーは教える立場ではなく、「困りましたね、どうしましょう?」と一緒に悩むスタンスで。
- ・「役立つスキル」を褒める：「キャンプが趣味なんです」「介護の経験があります」という人がいたら、「それは災害時にすごい力になりますね!」と持ち上げる。

2. 意見をまとめるワークシート（構成案）

A3用紙などに印刷して、グループごとに1枚（または個人ごとに1枚）配布して使用します。

【ワークシート：もしも
ライフラインが止まったら?】

グループ名：[]

① わたしの子の「困りごと」

- ・（例：暗くてトイレに行くのが怖い
- ・（例：スマホの充電が切れたら安否が伝えられない）
- ・（例：水が重くて給水所から運べない）

[自由記述欄]

② 地域で「助け合えること」

- ・（例：うちはキャンプ用のライトがあるから貸せる）
- ・（例：近所の高齢者宅を誰が回るか決めておく
- ・（例：リヤカーを持っている家をお願いする

[自由記述欄]

③ 自治会へのリクエスト （計画に入れたいこと）

- ・（例：公園にソーラーライトを増やしてほしい）
- ・（例：安否確認用の「黄色いハンカチ」を配布して）

[自由記述欄]

④ 今日の気づき・明日からやること

- ・（例：とりあえずカセットボンベを買い足す）
- ・（例：隣の〇〇さんと初めてじっくり話せて良かった）

[自由記述欄]

地区防災計画の取り組みの流れ

Step 1

話し合いに参加するメンバー等を決める。



■計画の作成主体、活動する地区の範囲や目的を決める

- ・関係者の共通理解を図るため、話し合いを通じて決めたことを「共通ルール」として文書化したものです。
- ・計画作成の取組を通じて、地域のつながりを大切にしたい災害時に助け合う仕組みをつくることを目的としています。
 - 地域で防災や福祉に携わる方をはじめ、幅広い世代の男女の参加を求めるなど、視点が偏ることのないよう工夫をしてみましょう。

■協力者（外部人材）を確保する

○自治体職員

- ✓ 計画作成に当たっては、市町村の地域防災計画に沿った取組と地区の活動の整合性が図られるよう、自治体職員に相談してみましょう。

○防災士等

- ✓ 身近な防災の専門家として、地域に防災士の資格を持った方がいる場合は参加を求めてみましょう。

○防災分野(各地区自主防災会)や福祉分野の学識経験者

- ✓ 防災意識を高めるため、日頃から防災や福祉について研究している大学教授等の学識経験者に講演を依頼することも効果的です。

○NPO法人やコンサルタント等の職員

- ✓ 地区防災計画を作成する意義を分かりやすく説明してもらったり、計画作成に向けた話し合いの進行や参加者が意見やアイデアを出す作業を支援してもらうため、NPO法人やコンサルタントの職員に参加を求める方法もあります。

Step 2

地区の現状や災害リスクを把握する。



○把握のプロセス

2- (1)
防災意識を
高める

2- (2)
地区の特性を
知る

2- (3)
防災まち歩き
の実施

2- (4)
防災マップの
作成

※上記は例示であり、地区の実情に応じて取組を進めてください
(上記のとおり進める必要はありません)。

▶Step2- (1) 防災意識を高める

- 災害は、いつ、どこで起こるか分かりません。また、災害に直面した場合、冷静なつもりでも的確な判断や行動が難しくなるものです。
- いざというときに、正確に状況を把握し、慌てず落ち着いて命を守る行動がとれるよう、日頃から災害時の備えをしておくことが大切です。
- その1つが地区防災計画作成の取組です。

▼正常性バイアスとは・・・

・「このようなことは起こるはずがない」「信じられない」と自分にとって都合の悪い情報を無視したり、目の前に起きていることを過小評価したりしてしまい、何かの間違いだと思うことがあります。この心理的傾向を「正常性バイアス」と言います。

▼災害時に適切な避難行動をとれない心理状態

さあ、あなたはどうしますか・・・

- ・災害時など、危険が目の前に差し迫っていても、自分は「大丈夫」と思い込み、避難行動をとらなかったことが報告されています。
- ・正常性バイアスは、誰にでもあり得る心理状態です。災害時に適切な避難行動がとれるよう、自分が暮らしている地区の災害リスクを正しく理解し、「自分は被災しないだろう」ではなく、「自分も被災するかもしれない」という意識を持って日頃から災害に備えるようにしましょう。

■外部人材にアドバイスを求める

- ✓ 地区防災計画の作成に取り組もうと思っても、防災に関する知識や経験がないと、具体的なイメージができず、作成が難航することもあります。取り組むと決めたら早い段階で、市や自主防協議会等に相談し、職員や有識者等の

外部人材に参加してもらい、アドバイスを求めながら進めていきましょう。

✓ 取組に必要な知識や他地区での先行事例等を知ることができます。

■楽しみながら防災について学ぶ

✓ 楽しむことができなければ、取組は長続きしません。

下記のような体験ゲーム等を取り入れながら、幅広い世代で防災について考える機会を増やしましょう。体験したいときは、市や自主防協議会等に相談してみましょう。

[体験ゲーム等の例]

●クロスロードゲーム グループで災害時に起こる判断をするゲーム

[初級・中級編]

●災害図上訓練 (DIG) グループで行う地図上での訓練。

- ・地区の強みや弱みを把握するとともに、災害時に活用できる資源を整理する。
- ・ハザードマップを活用し、想定される災害リスクを理解する。



[応用編]

●避難所運営ゲーム (HUG)

避難所運営のシミュレーションゲーム。カードを使いながら、避難所に見立てた平面図への避難者の配置やトラブルへの対応を模擬体験できる。

▶Step2 - (2) 地区の特性を知る

□確認したい特性は、「ヒト」「モノ」「環境」です。これらの特性を知ることによって平時と災害時に必要な防災活動が見えてきます。

[特性に応じた確認事項と検討したい課題例]

特性	確認事項	検討したい課題例
ヒト	<ul style="list-style-type: none"> ・人口、世帯数、年齢構成、 ・避難行動要支援者の状況、 (高齢者や障害のある方等) ・地域コミュニティの特徴 	<ul style="list-style-type: none"> □避難行動要支援者の把握と住まいの環境確認 (災害リスク等の把握) □住民同士、行政との顔の見える関係づくり □要支援者を迅速に避難支援できる体制づくり
モノ	<ul style="list-style-type: none"> ・地区資源の状況 	<ul style="list-style-type: none"> □地区資源の掘り起こし (例) 地区の強みや弱みの把握 等 強み：災害時に活用できるモノ、施設 等 弱み：インフラの設置状況、医療機関・商業施設の有無 等
環境	<ul style="list-style-type: none"> 想定される災害リスクの把握 (過去に発生した災害事例を踏まえて) 	<ul style="list-style-type: none"> □過去の災害発生箇所の把握 (例) 河川や水路の氾濫発生箇所、土砂災害の発生箇所 等 □孤立するおそれのある集落等の把握 □避難場所や安全な避難経路の確認 □危険箇所の把握

1 地区の現状や課題の把握（ワークショップ ws の開催）

- 災害時に防災活動を行うためには、関係者で地区の危険箇所を把握し、地区の現状や課題を話し合うなどの平時の取組を行いましょう。
- 参加者が把握している情報や気づいたことをどんどん出し合い、地区の現状や課題について地図や付箋紙を使って整理してみましょう。

（1）参加者の例

自治会・町内会・自主防災組織の関係者、消防団員、民生委員、地区社会福祉協議会員、子ども会等の各種団体 等

（2）用意するもの

ハザードマップ（市町村作成）、付箋紙（大・中）、カラーペン、丸シール（カラー）、作業の進め方（手順書）

白地図、こくどちりいん国土地理院のサイト <https://itumosimo.jp/withKids/research/map/>
Yahoo!地図のサイト <https://map.yahoo.co.jp/>
のHPより白地図を確保してください。

（3）進め方

- ✓ 取り組むと決めたら早い段階で、危機管理課や防災士会、そして市自主防災防犯協議会に相談し、職員や有識者等に依頼し、アドバイスを求めながら進めていきましょう。

（4）取組内容

①危険箇所や災害リスク等の把握

- ・土砂災害や浸水等の災害リスクのある区域等の確認
（例）土砂災害警戒区域、洪水浸水想定区域、津波浸水想定等
- ・避難経路上にある危険箇所の把握
（例）河川、用水路、ため池、落石危険箇所等
- ・地域に存在する災害時に利用できる施設等
（例）公園、広場、高台、ビル、コンビニエンスストア、
医療機関、建設機材所有者、保健師、看護師、元消防士等

②避難行動要支援者と避難支援等実施者の住まいの位置関係の確認




- ・災害発生時の危険性の予測
（例）迂回路がなく、災害時に孤立するおそれがある
河川のそばに家があり、土地が低く浸水のおそれがある 等

2 WSでの意見等の整理

参加者で話し合った結果を白地図に書き込み、意見等を整理します。

①白地図への書き込み（区分例）

無料：（こくどちりいん国土地理院のサイト・Yahoo!地図）

区分	色	線	シール
主要道路や県道	茶色		
路地、幅員の狭い道	赤色		
公園や広場（オープンスペース）			
用水路や貯水槽			
防災上、役に立つ施設やモノ	桃色		●
官公署、医療機関、災害救援機関等	緑色		●
避難行動要支援者（名簿情報の提供に同意した人）	赤色		●
要配慮者（気になる人を含む）			

参加者で共有しやすいように付箋紙を使い、模造紙等に情報を整理

②意見等の整理表（記入例）

地区の強み（いいところ）	こんなことができたらいいな
<ul style="list-style-type: none"> 地区のまとまりがある 若い世代が増えている <input type="checkbox"/> 高齢者のつながりが強い 地区の特性や歴史をよく知る者がいる コンビニやドラッグストアがあり、食料や薬等を確保しやすい環境がある 	<ul style="list-style-type: none"> 住民同士の交流や協力 <input type="checkbox"/> タイムライン（防災行動計画）の作成 <input type="checkbox"/> 地区で暮らす要配慮者を記したマップの作成
地区の弱み（困りそうなこと）	私たちにできること
<ul style="list-style-type: none"> 水害の危険性 防災意識が低い <input type="checkbox"/> 要配慮者の把握（高齢者が多い） 道路や避難所が狭い 避難判断に対する温度差がある 住民同士のコミュニケーションが少ない 	<ul style="list-style-type: none"> ご近所同士で助け合う 日頃から声かけや見守りを手伝う <input type="checkbox"/> 昔の地区の記録を残し、伝えること 訓練への積極的な参加

▶Step2－(3) 防災まち歩きの実施

- 防災まち歩きは、自分の暮らしている地区を歩き、地区内の自然、施設、人、災害時に危険な箇所等を確認し、記録する作業です。
- 「ヒト」「モノ」「環境」の特性に着目し、避難経路や避難先、安全な場所、危険な箇所、避難行動要支援者の住まいの地理的環境等について、現場で確認してみましょう。
地図上や書類上では気づかなかった視点など、実際に歩くことで、「生の情報」を得ることができる。
- 子どもから年配の方まで幅広い世代の参加を求めたり、「朝」「昼」「夜」と実施する時間帯を変えたりすることで、多様な情報を得ることができます。
得られた情報を地図に記載したり、地区の写真を撮影して資料として保管することで、現状を住民に周知できる上、貴重な記録として次世代へ残すこともできる。

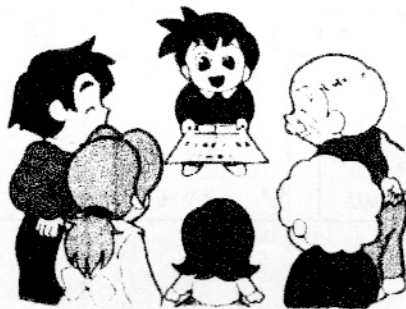
▶Step2－(4) 防災マップの作成

- 防災まち歩きで集めた情報を整理し、「防災マップ」を作成します。

[マップに書き込む例]

- 安全な場所、危険な箇所、避難場所、災害時に活用できる資源の情報 等
- マップを作成し、可視化できるようにすることで情報を共有しやすくなり、災害時に必要な活動や避難経路等の検討資料として有効活用できる。

- コミュニティハウス等に貼り出すことにより、情報を共有することができる。



防災まち歩き・防災マップ作成の進め方（例）

○用意するもの

まち歩き用地図、カメラ、画板、筆記用具、チェックシート、会場作業用地図、模造紙、付せん紙（大きめ）、丸シール

○作業の流れ

① 会場のセッティング、班分け

6～10名程度となるように班分けをして、各班で地図を広げられるように机にセッティングします。

② 役割分担

リーダー（班を引率）、記録係（地図やチェックシートに必要な情報を記入）、カメラ係（必要な場所で撮影）、安全管理係などあらかじめ決めておきます。

③ まち歩きスタート

あらかじめ話し合った危険箇所等について、実際に歩きながら点検します。避難をする際に支障となるものや、災害時に必要な場所など地図やチェックシートに記入し、写真撮影していきます。

④ 防災マップの作成

まち歩きの結果を地図に清書していきます。危険箇所等の写真についても地図に貼り付けていきます。

- ・安全な場所…青丸シール、災害時に役に立つ場所…シール、
- ・危険な場所…赤丸シール、その他…シール など

最後に、各班が作成した地図を見ながら意見交換し、完成版としますが、定期的に見直しを行うなど、よりよいものとなるように工夫します。

◆チェックシート引◆

項目	チェック	メモ
1	火しき	
2	火しき	
3	火しき	
4	火しき	
5	火しき	
6	火しき	
7	火しき	
8	火しき	
9	火しき	
10	火しき	
11	火しき	
12	火しき	
13	火しき	
14	火しき	
15	火しき	
16	火しき	
17	火しき	
18	火しき	
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

凡例	指定避難所	公園	消火器	防災倉庫	掲示板
	指定広域避難場所	病院	防火無線	危険箇所	交番
	避難できそうな場所・集会所	役に立つ施設	水路	危険区域	公衆電話
	空き地	消火栓	防火水槽	土壌置き場	ガソリンスタンド
	駐車場	ホース格納庫	消防機庫	ゴミステーション	

■防災まち歩きと防災マップ作成のチェックポイント

●役に立つもの

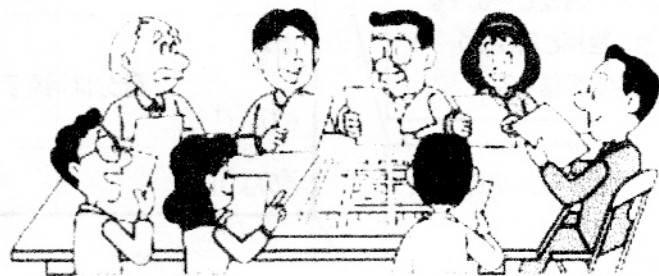
No	分類	例
1	人が集まる場所	学校、集会所、公民館、公園、広場、神社、寺、駐車場
2	火災消火	防火水槽（水）、消火栓（栓）、ホース収納庫（ホ）、消防団詰所（詰）
3	物資の調達等	自動販売機（自）、店舗、企業、工場
4	医療関係	病院、医院、薬局、AED（A）
5	防犯、防災	交番、警察署、消防署、市役所、防災倉庫
6	生活	ごみステーション（ゴ）、広報掲示板（掲）、公衆電話（公）

●危険なもの

No	分類	例
1	壊れそうなもの、落ちる・飛んでいくもの	空き家、ブロック塀、落ちそうな看板、飛びそうなタン屋根、古いコンクリート構造物
2	道路	狭い道路、トンネル、古い歩道橋
3	水辺、低湿地	川、沼、池、ため池、湿地帯、用水路
4	傾斜地	がけ、急傾斜地、岩が落ちてきそうな場所

●その他

No	分類	例
1	字界	地区と地区の境界、行政区の境
2	災害履歴	過去に災害があった場所
3	その他	行き止まり、暗がり、孤立したところ
		AED、井戸、水槽、消火栓、消火器



Step 3

地区に必要な防災活動を検討する。






▶ 平時と災害時の防災活動を検討してみよう！

- 地区の状況を確認した後、地区に必要な防災活動について具体的な検討に入りましょう。必要と思われる活動を挙げて話し合いましょう。
- 防災活動は、災害時だけに限らず、平時の活動も検討する必要があります。
平時、災害警戒時、応急対策時、復旧・復興時といった各段階に分けて考えてみましょう。
- 地区の活動（共助）だけでなく、地区防災計画作成の取組を通じて、自助や公助との関係についても合わせて整理しましょう。

■ 進め方

- ✓ 一つ一つの活動について、「誰が」「何を」「どれだけ」「どのようにすべきか」を検討し、地区居住者等がどのように活動すればよいかイメージできるように具体化していきましょう。
- ✓ 平時及び災害時の活動体制を検討してみましょう。

	[災害]			
[平時]	直前	初動	応急	
<ul style="list-style-type: none"> ・自治体と連携する ・地域の活動と連携する ・他の組織と話し合う ・取組を発信する 				
<p>▶ 災害時の対応力の向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前対策を行う ・訓練を行う ・中身を改善する 	自分は何をすべきか？ / みんなで何が出来るか？			
				

[想定される防災活動の例]

平時		災害警戒時	応急対策時
<input type="checkbox"/> 防災訓練、避難訓練の実施 (情報収集・共有・伝達訓練を含む)	<input type="checkbox"/> 避難行動要支援者の避難支援など、地域で必要となる支援の確認 (見守りや声かけ)	<input type="checkbox"/> 情報収集・共有・伝達	<input type="checkbox"/> 身の安全の確保 <input type="checkbox"/> 初期消火 <input type="checkbox"/> 住民による助け合い
<input type="checkbox"/> 活動体制の整備	<input type="checkbox"/> 食料や資機材の備蓄	<input type="checkbox"/> 連絡体制の整備	<input type="checkbox"/> 救出及び救助
<input type="checkbox"/> 連絡体制の整備	<input type="checkbox"/> 救助技術の取得	<input type="checkbox"/> 状況把握(見回りや所在確認)	<input type="checkbox"/> 避難誘導、避難支援
<input type="checkbox"/> 防災マップの作成	<input type="checkbox"/> 防災教育の普及啓発活動	<input type="checkbox"/> 防災気象情報の入手・確認	<input type="checkbox"/> 情報収集・共有・伝達
<input type="checkbox"/> 避難経路の確認		<input type="checkbox"/> 避難判断、避難行動等	<input type="checkbox"/> 物資の仕分け、炊き出し
<input type="checkbox"/> 指定緊急避難場所指定避難所等の確認			<input type="checkbox"/> 避難所運営、在宅避難者等への支援

[防災資機材の例]

目的	防災資機材の例
情報収集・共有・伝達	携帯用無線機、拡声器、携帯用ラジオ、腕章、住宅地図、模造紙、メモ用紙、油性マジック等
初期消火	可動式動力ポンプ、防火水槽、ホース、格納器具一式、消火器、防火衣、ヘルメット、水バケツ、防火移動等
水防	救命ボート、救命胴衣、防水シート、シャベル、ツルハシ、スコップ、ロープ、土のう袋、手袋等
救出	バール、はしご、のこぎり、スコップ、なた、ジャッキ、ペンチ、ハンマー、ロープ、チェーンソー、防煙・防塵マスク等
救護	担架、救急箱、テント、毛布、シート、簡易ベッド等
避難所運営	リヤカー、発電機、警報器具、携帯用投光器、標識版、標識、強力ライト、簡易トイレ、寝袋、組立式シャワー等
給食・給水	炊飯装置、鍋、コンロ、ガスボンベ、給水タンク、飲料用水槽等
訓練・防災教育	消火訓練用水消火器、模擬訓練資機材、組立式水槽等
その他	簡易機材倉庫、ビニールシート、携帯電話機用充電器等

Step 4

地区防災計画（素案）を取りまとめる。



▶地区防災計画（素案）を作成しよう！

- 防災活動の内容や体制を検討したら、地区防災計画（素案）の作成に着手しましょう。
- 計画（素案）は、奈良市防災会議に提案（計画提案）できます。
- 提案された計画（素案）は、奈良市防災会議で審議され、地域防災計画に定める必要があると判断された場合、同計画に定められることとなります。

■進め方

- ✓ 計画の様式や必要な項目については、危機管理課や防災士会、そして市自主防災防犯協議会に相談の意見を聞きながら進めましょう。
- ✓ 地区をより良くするためには、多様な主体が参画した話し合いが必要です。それぞれの視点から出される意見を大切にしてい取りまとめてみましょう。

[ポイント]

- 最初からたくさんの項目を計画に盛り込む必要はありません。できることから取り組み、少しずつ項目を増やしていきましょう。
- 計画は一から作成する必要はありません。地区で引き継がれている書き物があるときは、それをうまく活用しましょう。
- 地区の現状や想定される災害リスクを確認しつつ、「できていること」「できていないこと」に分け、これまでの防災活動を整理してみましょう。
- 「みんなに知っておいてほしいこと」「ルールにしておきたいこと」を話し合い、その結果を文書にまとめていきましょう。

Step 5

防災訓練を実施する。



▶防災訓練を実施しよう！

□地区防災計画作成の取組は、計画を立てるだけでなく、計画に基づいた活動を実践することも大切です。防災訓練を通して体制が機能し、実効性のある活動ができるかを確認してみましょう。

□防災訓練を振り返り、課題を整理してみましょう。防災訓練を行うと、想定と違ったり、うまく体制が機能しなかったりすることがあります。一つずつ解決し、改善していきましょう

■進め方

- ✓ 訓練で参加者一人ひとりが考えながら行動できるよう、実災害に近い状況を設定するとより効果的です。一から準備すると大変です。市町村が実施する防災訓練とあわせて行うことも有効ですので、相談してみましょう。
- ✓ 訓練を行うことで課題が見えてきます。訓練の結果を参加者全員で共有し、計画の見直しにつなげましょう。
- ✓ 住民一人ひとりが「自分の命は自分で守る」という意識を持つことが大切です。こうした機会に日頃から水、食料、生活用品の備蓄や非常持出品を準備し、災害に備えるよう、地域住民への啓発にも力を入れましょう。
- ✓ 自主防災組織の関係者等は、避難支援の際に必要な資機材の準備や点検もしておきましょう。

[ポイント]

□さまざまな立場からの意見や助言が得られるよう、できるだけ幅広い分野の関係者に参加してもらいましょう

(例：自治会・自主防災組織の関係者、消防団員、防災士、女性防災クラブ
避難行動要支援者、要支援者の家族、民生委員、日本赤十字奉仕団・市町村職員等)

□避難行動要支援者自身も円滑に避難ができるよう、非常持出品袋の準備や身支度など、避難準備に努めましょう。

□振り返りは、記憶が確かな訓練直後に行うことが望ましいです。

Step 6

取組を振り返り、素案の内容を見直す。



▶地区防災計画（素案）を見直そう！

□防災訓練で明らかになった課題等を踏まえ、地区防災計画（素案）を見直しましょう。

□地区防災計画は、一度作成したら終わりではありません。防災訓練で体制がうまく機能しなかったり、年月を経て関係者や居住者の顔ぶれが変わったりすることもあるため、定期的な見直しが必要となります。

地区防災計画づくりテンプレート
みんなんで集まって、できるところから計画しましょう。

〇〇自治会地区防災計画

自治会の中
に
比(付)出(産)報(計)
企(業)工(人)の

〇年〇月

〇〇〇自治会

合(議)会(決)定(の)要(知)示(せ)
下(す)

⑧ 丁(字)ア(レ)ー(ト)ハ(シ)ロ(ル)

②① ~ ②⑦ ②⑧

はじめに

安全で安心して住める街をめざす〇〇〇地域では、防災・減災に関して自助・共助・公助の対策が必要と言われる中で、特に共助を重点に地域の協働体制の確立に努めています。

毎年〇〇月の第〇日曜日に『〇〇〇自主防災会の防災訓練日』と定めて、関係機関と連携して合同防災・減災の訓練等に取り組んでいきます。

今後は、災害発生時の対策として、〇〇〇地区の自主防災会の活動の促進と災害に強い街づくりを推進して参ります。

皆様のご理解とご協力を宜しくお願い申し上げます。

〇〇〇町内会

〇〇〇自主防災会

会長 〇〇〇〇

地区防災計画 目次

- 1 地区防災計画の策定・見直し経緯_____
- 2 地区防災計画とは_____
- 3 地区の被害状況_____
- 4 避難行動と避難の場所の確認_____
- 5 地区防災マップについて_____
- 6 防災活動の取組み_____
- 7 活動の大まかな役割分担と活動内容_____
- 8 安否確認の方法_____
- 9 今後のスケジュールや防災訓練について
- 10 様式類
 - ・様式1 [地区の連絡網]
 - ・様式2 「役割分担表」
 - ・様式3 「備蓄品リスト」
 - ・様式4 「町会・自治会年間スケジュール」
 - ・様式5 「防災訓練計画」
 - ・様式6 「防災まち歩き・防災マップ作成の進め方（例）」
 - ・様式7 「防災資機材の例」

施設運営訓練

1 地区防災計画の策定・見直し内容・活動の記録

(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
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		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
令和〇月 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)

2 地区防災計画とは

1 地区防災計画の目的と位置づけ

地震が起こると、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、〇〇町会では、自助・共助により地域防災力を向上させ、地区の被害軽減を目的に、「〇〇町会地区防災計画」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	〇〇町会
対象者	〇〇町会の居住者、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

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、町会内の狭い道路の様子を調べました。
- 町会・自治会内に狭い道路（道幅 4mに満たない道路）が ⇒

(2) 地震の被害想定

4 地区の特徴と被害曹観

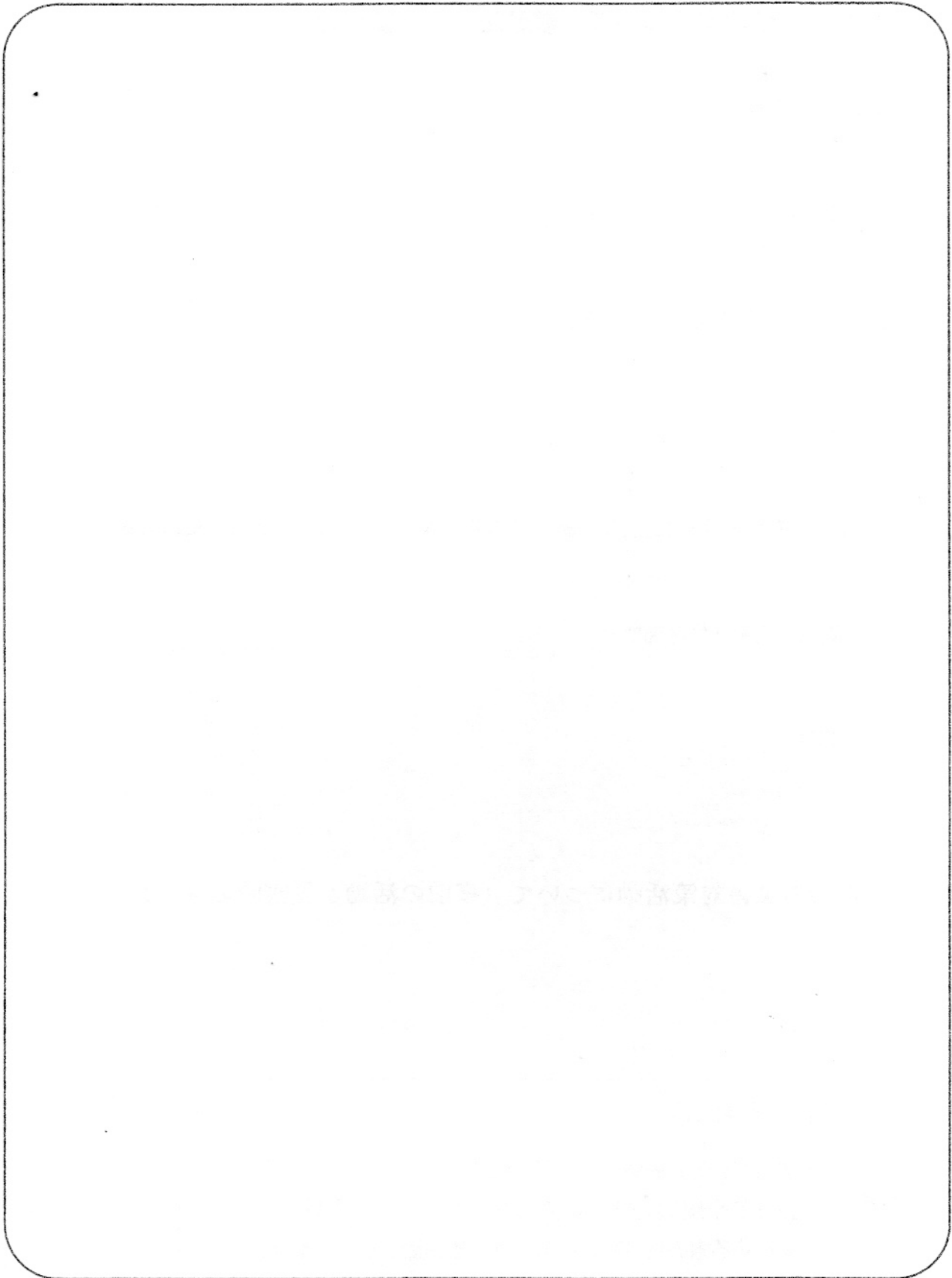
■ 建物全壊棟数

■ 建物焼失棟数

■ 液状化危険度

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

(1) 町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：奈良市に震度_____の地震が発生したら自主的に参集

○ 町会での活動のために集まる場所

→ 集まる場所： _____

○ 町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

(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）

《その他記載例》

- 参集する町会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）

7 活動の大まかな役割分担と活動内容

→ 役割分担は「様式2（役割分担表）」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
- ・ 副本部長＝副会長

・ 総務担当

< 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

・ 防火担当（自主防災組織を含む）

< 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 _____

・救護担当

<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 _____

・避難誘導担当

<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

・給食・給水担当

<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 _____

8 安否確認の方法

→安否確認を行う地域の確認（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（※地区での決め事）を家の前に掲出する。

防災アプリで（ _____ ）にメールする。

- ②（ _____ ）は、各世帯の安否確認表示の掲出状況を確認する。

（ _____ ）は、安否確認表示の掲出状況を自治へ報告する。

- 町会で備えている資機材と備蓄品の管理
- 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： _____

9 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、「(町会年間スケジュール)」などに記載

○今後の訓練予定

- ・ 1年目： _____
- ・ 2年目： _____
- ・ 3年目： _____
- 決定した内容を、「(防災訓練計画)」などに記載する。

(1) 引き続き検討する事項

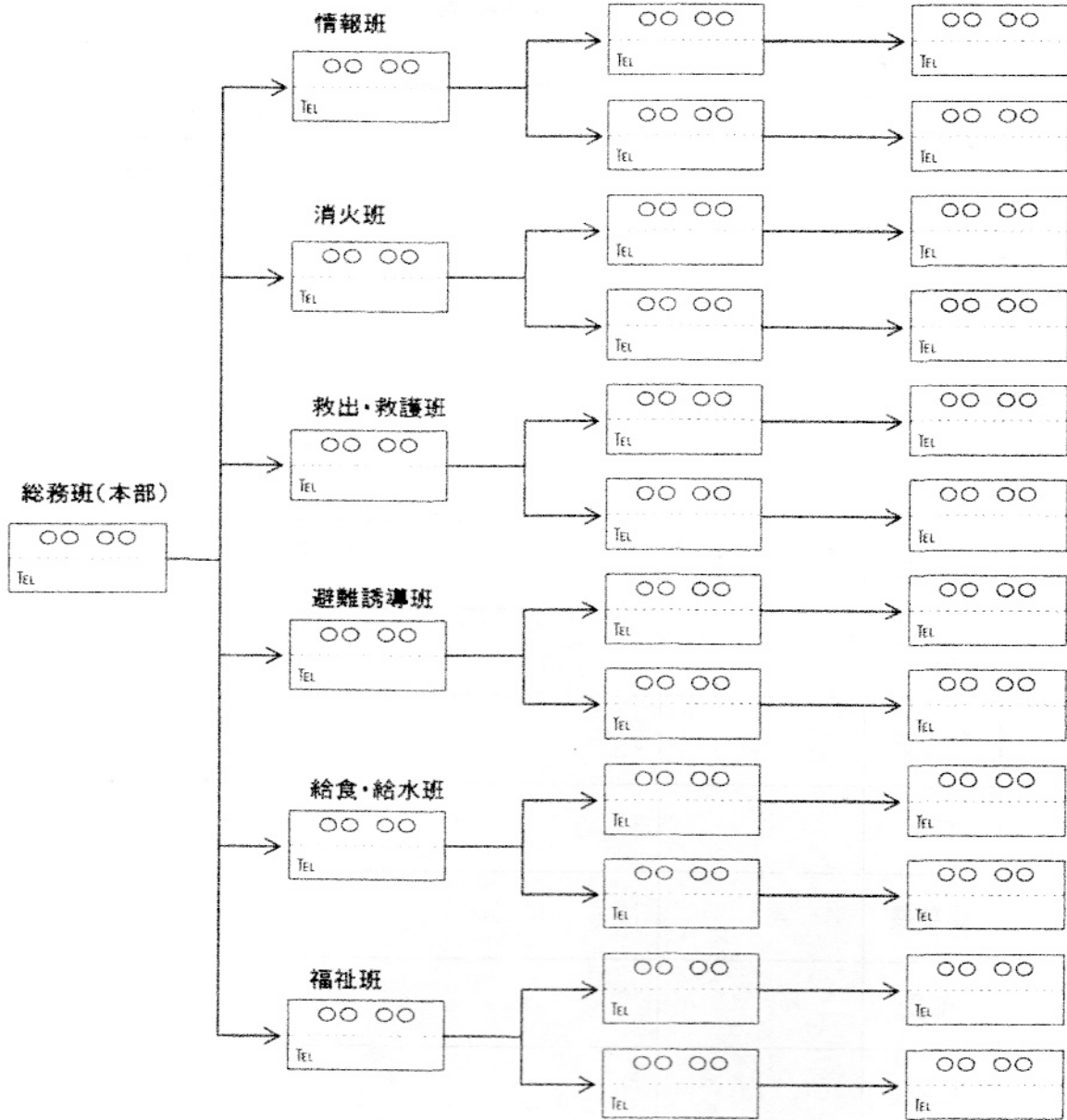
- ・ _____
- ⇒
- ・ _____

10 様式類

- ・ 様式1「地区の連絡網」
- ・ 様式2「役割分担表」
- ・ 様式3「備蓄品リスト」
- ・ 様式4「町会・自治会年間スケジュール」
- ・ 様式5「防災訓練計画」
- ・ 様式6「防災まち歩き・防災マップ作成の進め方(例)」
- ・ 様式7「防災資機材の例」

・様式1

班名は自由に変更してください



・様式2

役割分担表

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・ 給水部	部長			
	副部長			

*役職名等は自由に変更してください。

・様式3

備蓄品リスト

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					

・様式 4

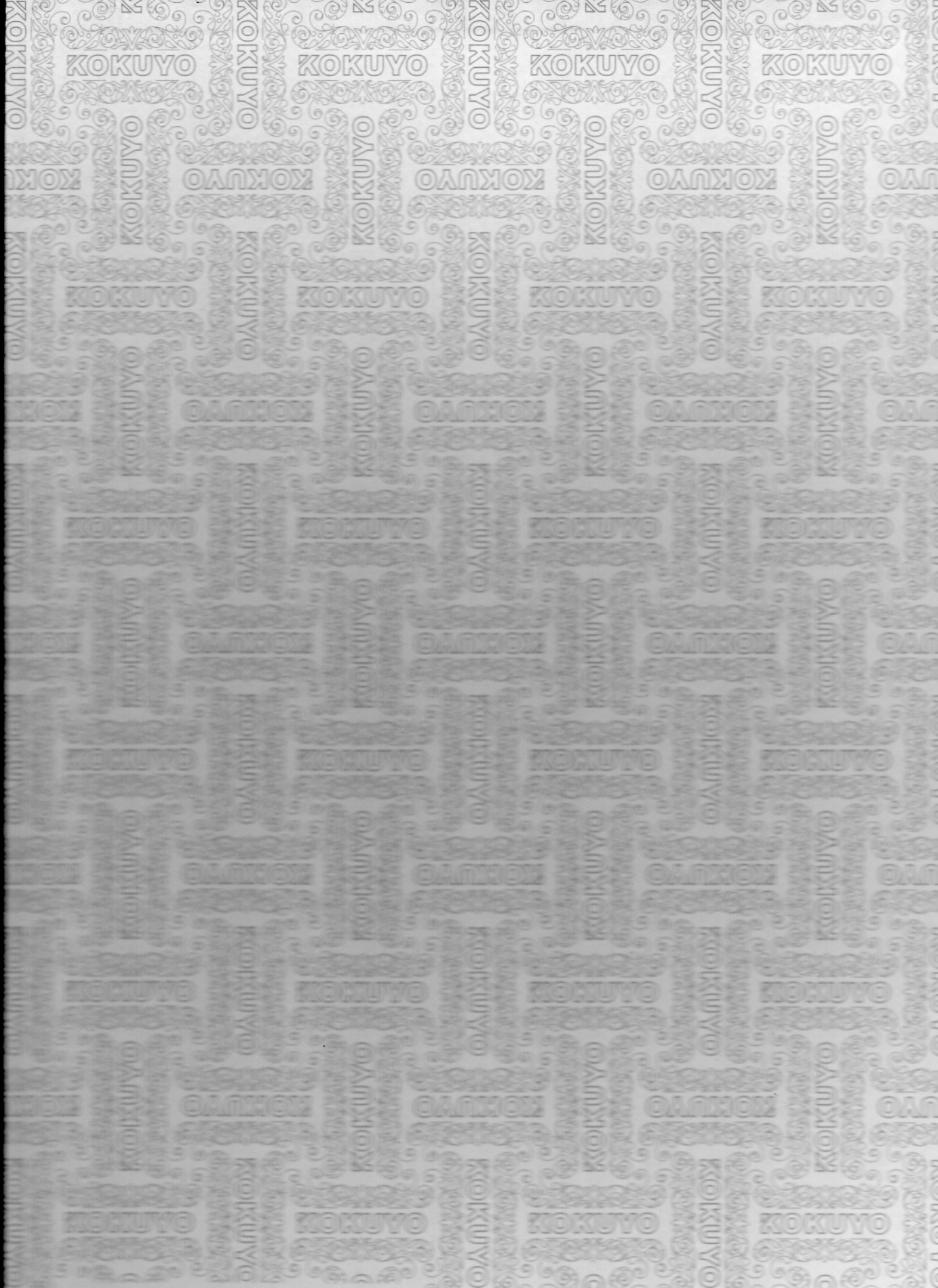
自治会行事年間スケジュール

年	月	自治会スケジュール	防災関係スケジュール
年	4月		
	5月		
	6月		
	7月		
	8月		
	9月		
	10月		
	11月		
	12月		
年	1月		
	2月		
	3月		

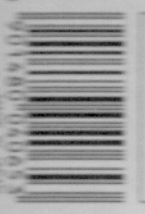
様式 6

[防災資機材]

目的	防災資機材
情報収集・共有 ・伝達	
初期消火	
救出救護	
給食・給水	
避難所運営	
訓練・防災教育	
その他	



KOKUYO
V-7 A4-B



MADE IN JAPAN
100% RECYCLED PAPER
100% SOY INK
100% FSC
100% GREEN

