

「ひな形」の使い方

- このひな形は、各地域の「防災マニュアル」を作成する際のモデルとなる形を示したものです。
マニュアルの策定を容易にするために各地域で共通する内容については、そのままご使用いただくことができるように配慮しました。

そのままお使いいただく場合は、「〇〇地域」などと表記した箇所に地域の名称などを記入してください。

- 「防災マニュアル」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。
地域において、当ひな形を自由に変更、または加除修正して、使いやすいマニュアルを作成してください。

- マニュアルは、「小さく生んで大きく育てる」と言われることもあります。
まずは、地域の状況に応じて、マニュアルに定めることができる部分から具体化していただいて、総合防災訓練などの実施を通じて、逐次、内容を充実してください。

- 優先的に具体化していただきたい事項
 - 各自治会などの単位を基準とする自主防災組織の各班の編成
 - 平常時の活動
年度の防災に係る訓練やイベントの計画
 - 災害時の活動
安否確認の要領など

〇〇地域づくり組織防災マニュアル
(ひな形)

〇〇地域づくり組織
202×年〇月

防災マニュアルの策定・見直し内容

(策定： 年 月)

実施月日	内 容 (マニュアル修正等)	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		
令和○年○月○日	マニュアル修正 (記入者：○○)	役員参集場所の代替場所を追記 (代替場所：○○○○)

※ 必要に応じて表を追加して下さい。

目 次

1	目的・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2	基本的な考え方・・・・・・・・	1
3	〇〇地域の特性と予想される災害・・・・・・・・	1
4	自主防災組織の編成・・・・・・・・	3
5	活動内容	
5-1	平常時の活動・・・・・・・・	7
5-2	災害時の活動（地震）・・・・・・・・	8
5-3	災害時の活動（風水害編）・・・・・・・・	12
5-4	災害時の活動（避難後編）・・・・・・・・	14
6	防災資機材等・・・・・・・・	15
7	活動計画・・・・・・・・	16
7-1	啓発活動の実施・・・・・・・・	16
7-2	マニュアルの見直し等・・・・・・・・	16

資料1	自助・共助による備蓄の必要性について・・・・・・・・	17
資料2	非常持ち出し袋の準備について・・・・・・・・	19
資料3	〇〇地域における一時避難場所、指定避難所等・・・・・・・・	20
様式1	年度防災活動計画・・・・・・・・	21
様式2	〇地域づくり組織自主防災組織名簿・・・・・・・・	23

1 目的

この計画は、〇〇地域づくり組織の防災活動に必要な事項を定め、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します。

2 基本的な考え方

令和6年能登半島地震において、災害が発生した直後は、行政職員等の被災、交通網の寸断、大規模な火災の発生などにより、行政や消防、警察などの防災機関が十分に対応できないという状況が発生しました。

そんなとき、力を発揮するのが「隣近所をはじめとした地域の協力体制」です。

実際に、阪神・淡路大震災のときには、地域住民が自発的に救出・救助活動を行い、多くの人命を救うとともに、その後の復興にも大きな力を発揮しました。

また、東日本大震災では、避難所生活が長期化する中で、地域住民が助け合って、さまざまな困難を乗り越えてきました。

このようなことから、私たちの地域では、「自分たちの街は自分たちで守る」という心構えで、地域のみんなで助け合いながら、災害に強い街づくりを進めます。

3 〇〇地域の特性と予想される災害

(1) 地域の特性

- ・ 〇〇地区には名張川が流れており、浸水想定地域となっています。
- ・ 〇〇地区は、がけ崩れ等土砂災害警戒区域となっています。

ハザードマップなどを参考に各地域の特性を記入して下さい

(2) 過去の災害

ア 風水害

(ア) 伊勢湾台風（昭和39年）

雨量432ミリ、湛水面積1540ヘクタールを記録し、豪雨により名張川が数カ所で氾濫しました。橋の流失があいつぎ、濁流が市街地の高台を除く全域に流れ込み、広範囲にわたり泥海となりました。浸水被害をはじめ、家屋流出など、人命財産に多大なる被害をもたらしました。

(イ) 台風21号（平成29年）

大型で非常に強い勢力を保ち、本市に接近、24時間降水量が、観測史上最大の315ミリを記録し、宇陀川の一部、箕曲中村地内において、県道への冠水が発生しました。

東山墓園第1期の一部崩落を含む土砂崩壊等140件、道路損傷73件、道路冠水28件、床下浸水17棟、倒木31件などの被害が発生しました。

(ウ) 台風6号（令和5年）

非常に強い勢力となり、近畿地方を縦断し、台風本体の発達した雨雲などにより激しい雨が降り、本市での連続降雨量は195ミリ、最大時間雨量で26.5ミリを記録しました。この台風による強風のため倒木や飛散物のため送電線の断線が発生し、2000戸を超える世帯の停電が発生しました。その他、土砂崩落14件、床下浸水2件、道路冠水2件、田崩落5件などが発生しました。

イ 地震

(ア) 安政伊賀地震（1854年）震源：伊賀市 規模M7.1

名張市の震度 5弱

本市においても石灯籠が倒れるなどの被害の記録が確認できます。

(イ) 近年、本市では大規模な地震の発生、地震による大きな被害はありません。

(3) 予想される災害

ア 南海トラフ地震

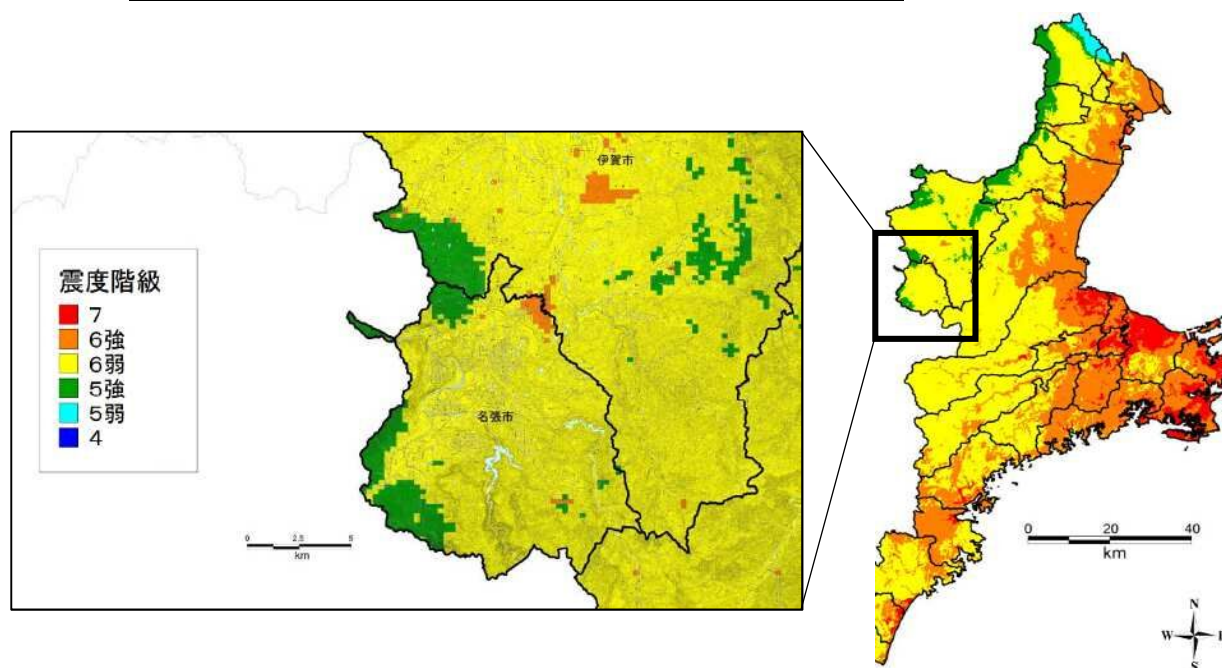
想定震度：震度6弱（理論上最大）、震度5強（過去最大）

震度6弱：大半の人が、物につかまらなと歩くことが難しくなります。

震度5強：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、
倒れるものがある。窓ガラスが破損、落下することがあります。

インフラの被害想定

分類	直後	1日後	7日後
上水道断水率	88%	92%	38%
下水道支障率	83%	81%	0%
電力停電率	89%	80%	0%



南海トラフ地震想定震度分布図

イ 風水害

超大型台風や線状降水帯の接近による浸水被害や土砂災害警戒地域での土砂災害などが想定されます。

4 自主防災組織の編成

災害発生時の応急活動を迅速かつ効果的に行うため、また、平常時の活動をより円滑に行うため次のとおり〇〇地域づくり組織の自主防災組織を編成します。

(1) 本部（地域災害対策本部）

ア 本部の事務所を〇〇市民センターに置く

イ 本部には次の役員を置く

- ・ 隊長 〇〇地域づくり組織 会長
- ・ 副隊長 〇〇市民センター長
〇〇地域づくり組織 副会長
- ・ 支部長 各地区代表者（区長、自治会長）

ウ 役員の任務

(ア) 隊長

本部を代表して組織を統括。災害発声時における各種活動の指揮命令を行う

(イ) 副隊長

隊長を補佐し、隊長に事故がある場合にはその職務を代行する。

また隊長の指示により各支部長に対して指揮命令を行う

(ウ) 各地区支部長

副隊長の指示命令に従い、地区自主防災隊へ活動を指示する

(エ) 各地区自主防災隊

各地区の代表者（区長、自治会長）の指示命令に従い活動を行う

(2) 各地区自主防災隊

ア 各地区自主防災隊はそれぞれの地区において防災訓練を行うとともに、地区内の災害発生時において防災諸活動の指揮命令を行う。

イ 各地区自主防災隊の班長は、各地区隊長の指揮命令を受け、班を運用して防災諸活動を行う。

図1-1「〇〇地域づくり組織自主防災組織図」

図1-2「〇〇地域づくり組織自主防災組織図

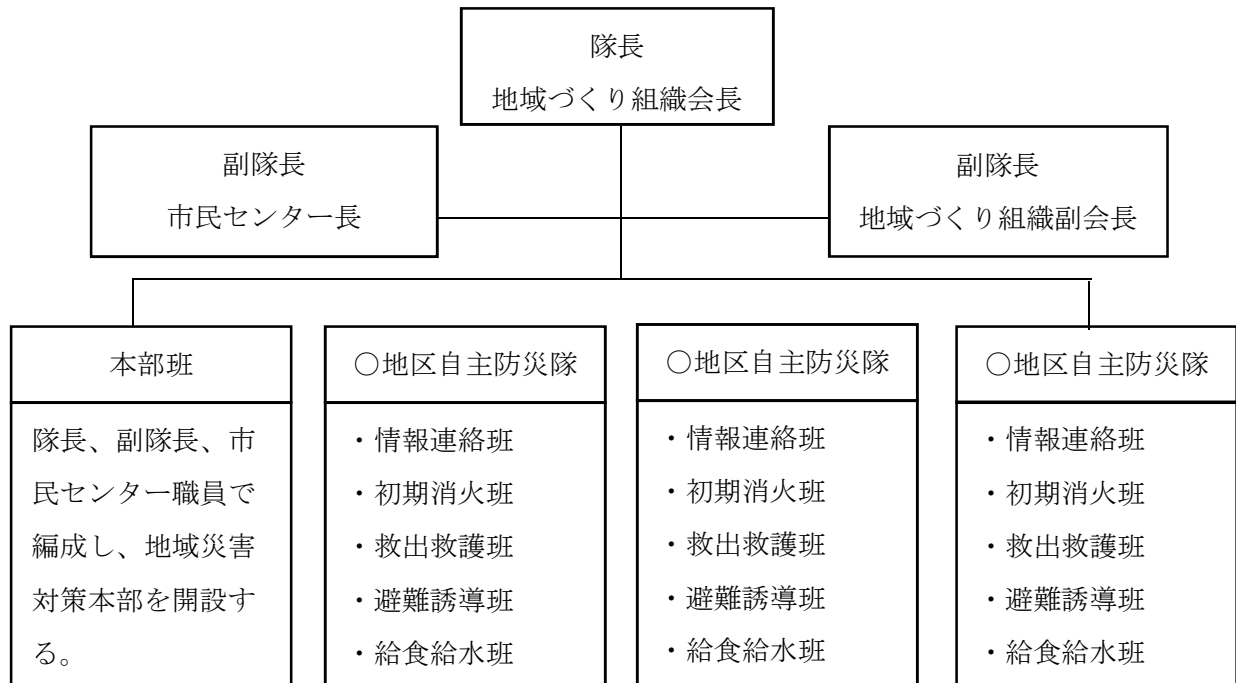
（複数の地区をとりまとめて支部を編成する場合）」

表1「各班の行う業務区分」

【解説】一例として記載していますので、各地域の特性に合わせた自主防災組織を記載して下さい。

【解説】2種類の組織図を掲載しています。地域に適した方の組織図を活用ください。

図 1 - 1 ○○地域づくり組織 自主防災組織図
(支部を設けない場合)



【解説】

- ・自治会などの数が比較的小さい地域に適した組織図の一例です。
各自治会単位で、地区自主防災隊を編成します。
基本的には、自治会の数＝地区自主防災隊の数になります。
- ・副隊長は、1名とする場合もあります。
- ・地区自主防災隊は自治会・区・番町単位で編成し、必要な班を編制してください。

自主防災隊を指揮する本部班と安否確認を行う情報連絡班は最低限編成してください。その他、要配慮者の方を支援する「要配慮者班」や避難宅の空き巣などの犯罪を抑止するため巡回などを実施する「警戒班」などを設ける場合もあります。
- ・防災訓練等の成果を通じて、継続的に組織は見直しをしてください。

図 1 - 2 ○○地域づくり組織 自主防災組織図
(複数の地区をとりまとめて支部を編成する場合)

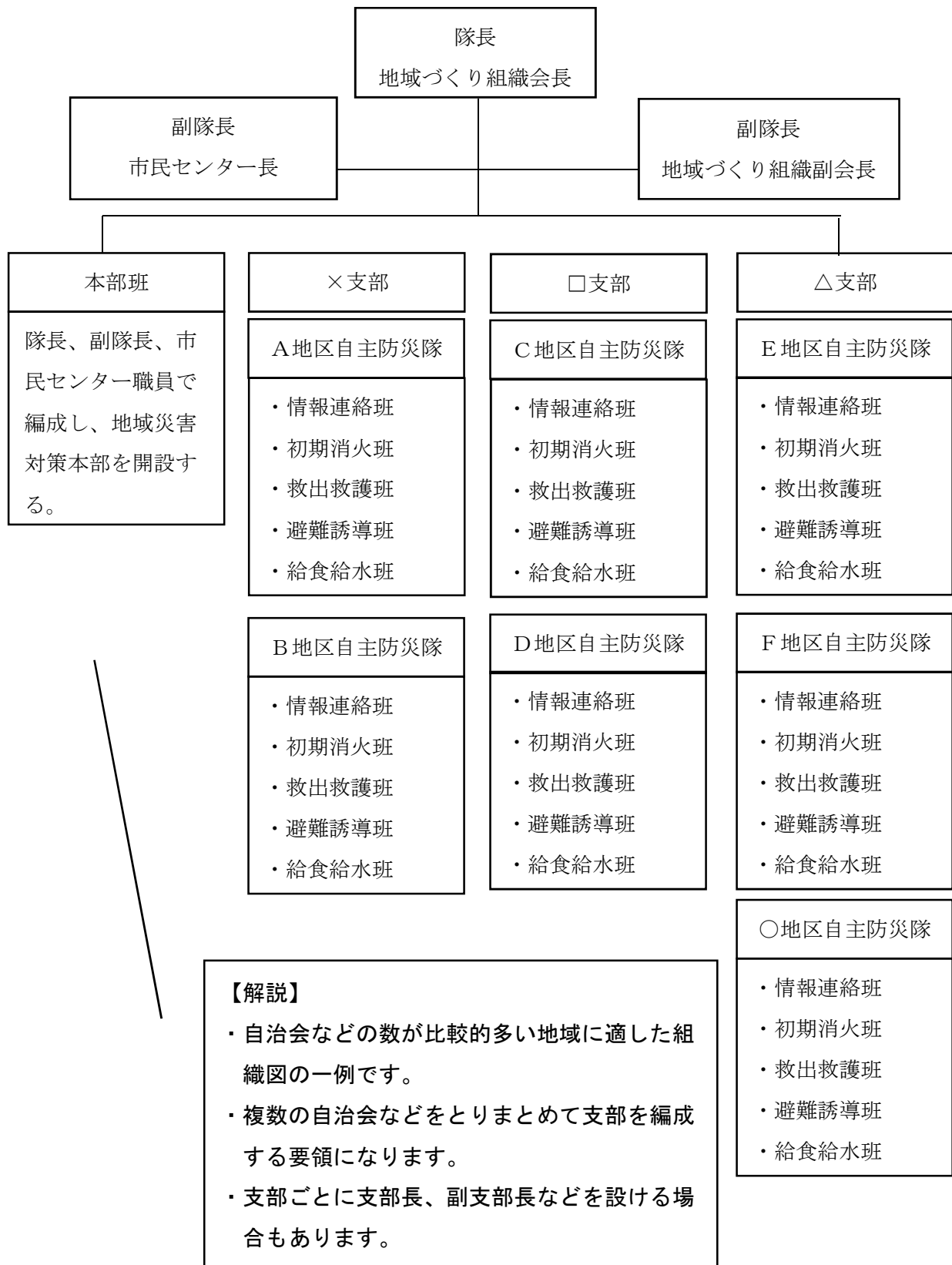


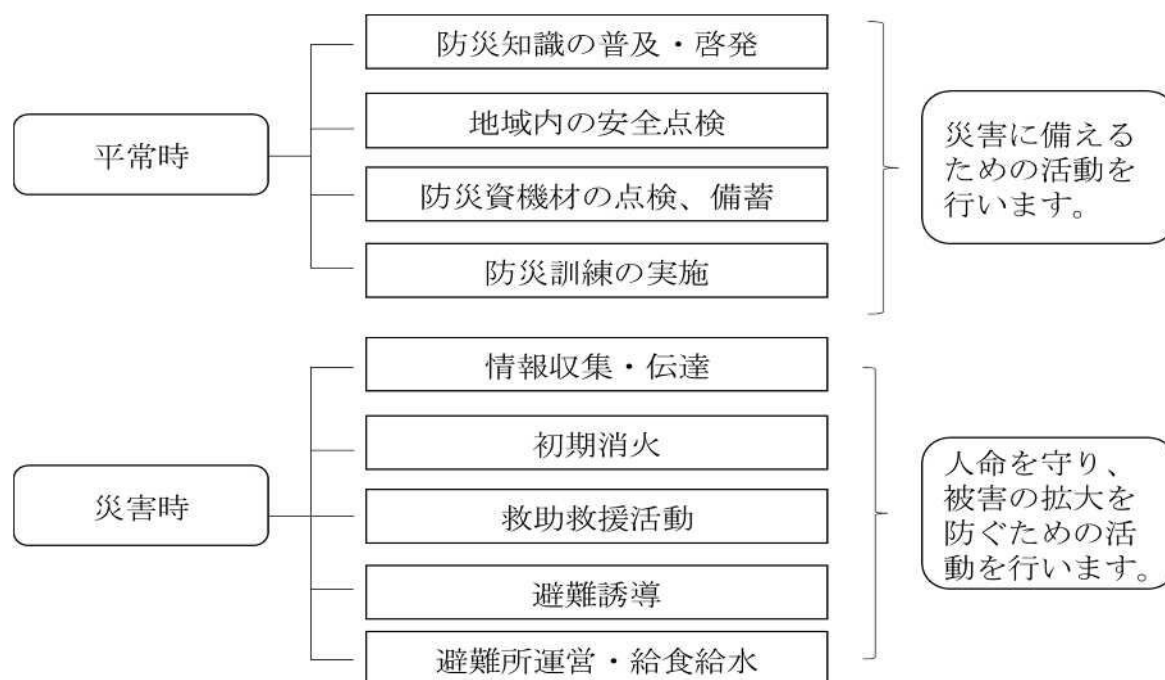
表1 「〇〇地域づくり組織 自主防災隊各班の業務」

	班	平常時	災害時
地域災害対策本部	本部班	1 地区隊各班の編成、運用、業務運営等に関する全般調整 2 他機関との連絡調整、報告業務 3 防災に関する地区内への広報 4 避難行動要支援者名簿の管理 5 防災機器、防災備蓄品等の管理 6 地区隊総合の防災訓練の実施	1 地区隊長の指揮運用の補佐 2 他機関等との連絡調整 3 地区内への広報 4 防災機器及び防災備蓄品等の管理
各地区自主防災隊	情報連絡班	・パンフレットやチラシの配布 ・研修会、説明会等の開催 ・緊急連絡表の作成 ・情報連絡方法の研究と情報伝達訓練の実施	・緊急連絡表による安否確認 ・町内住民への災害情報の伝達 ・避難所における災害情報の伝達 ・官公署との連絡 ・デマの防止
	初期消火班	・各家庭の火災予防の普及 ・初期消火の協力体制づくりと消火訓練の実施 ・街頭消火器などの保管管理	・各家庭における火の始末の徹底 ・初期的火災の消火活動
	救出救護班	・応急手当法と救出救護訓練の実施 ・応急資器材などの保守管理 ・各世帯へ救急箱の保有指導 ・応急手当講習会の開催	・負傷者の応急援護 ・医療機関への連絡
	避難誘導班	・避難路の確認調査 ・自力で避難困難な者の把握 ・避難訓練 ・町内の警備防犯対策	・避難誘導 ・危険箇所の警戒 ・町内の警備
	給食給水班	・救助物資配分体制づくり ・各世帯へ備蓄の徹底 ・飲料水が確保できる場所の把握 ・炊き出し計画の立案	・救助物資の配分 ・炊き出し ・飲料水の確保

【解説】

- ・一般的に、自主防災隊に編制する班とその役割になります。
必ず全ての班が必要というわけではありませんので、地域の事情により班を減じる場合はその班の記述を削除してください。
- ・本部班と安否確認を行う情報連絡班は最低限編成をお願いします。

図2 自主防災組織の活動



5 活動内容

5-1 平常時の活動

災害時の迅速な活動や協力体制の確立のため、平常時から防災体制の構築、防災意識の啓発、家庭内の安全対策、危険箇所の周知、活動資機材の整備、防災訓練の実施、要配慮者の支援方法の検討に努めます。

①防災体制の構築	組織の編成、非常連絡網の作成、マニュアルの見直し
②防災意識の啓発	出前トークの開催、総合防災訓練など防災活動の案内
③家庭内の安全対策	住宅耐震化の普及、家具転倒防止の普及、火災予防活動の実施、浸水対策の普及、マイタイムライン作成の普及、家庭内備蓄の普及 【参考】 資料1「自助・共助による備蓄の必要性について」 資料2「非常持ち出し袋の準備について」
④危険箇所の周知	ハザードマップの周知、避難場所・避難経路の周知
⑤活動資機材の整備	活動資機材の購入、防災倉庫の点検、消火器具の点検、AED・救助器具の点検
⑥防災訓練の実施	情報伝達訓練、避難訓練、初期消火訓練、応急救護訓練、避難所運営訓練、炊き出し訓練等の実施
⑦要配慮者の支援	要配慮者の把握、支援方法の検討

4-2 災害時の活動（地震編）

- ・南海トラフ地震臨時情報発表時は、住民全員に情報伝達し対策を呼びかけます。
- ・本市において、震度5強以上の地震が発生した時は地域災害対策本部を設置します。
- ・各組長は、指定の近隣集合場所に参集し、組ごとの安否確認を行います。
- ・各係員は各係の役割に従い、情報収集・伝達、初期消火活動、救出・救護活動、避難誘導に努めます。

①情報収集・伝達	安否確認（名簿対照・現場確認）※、被害状況の把握、災害対策本部との連絡、町内の情報伝達
②初期消火活動	消火活動、防火水槽等による消火用水の確保、消防団との連携
③救出・救護活動	要救助者の救出、負傷者の応急手当、負傷者の搬送
④避難誘導	避難誘導、避難経路の検討
⑤要配慮者の支援	要配慮者の避難支援、民生委員・児童委員との連携

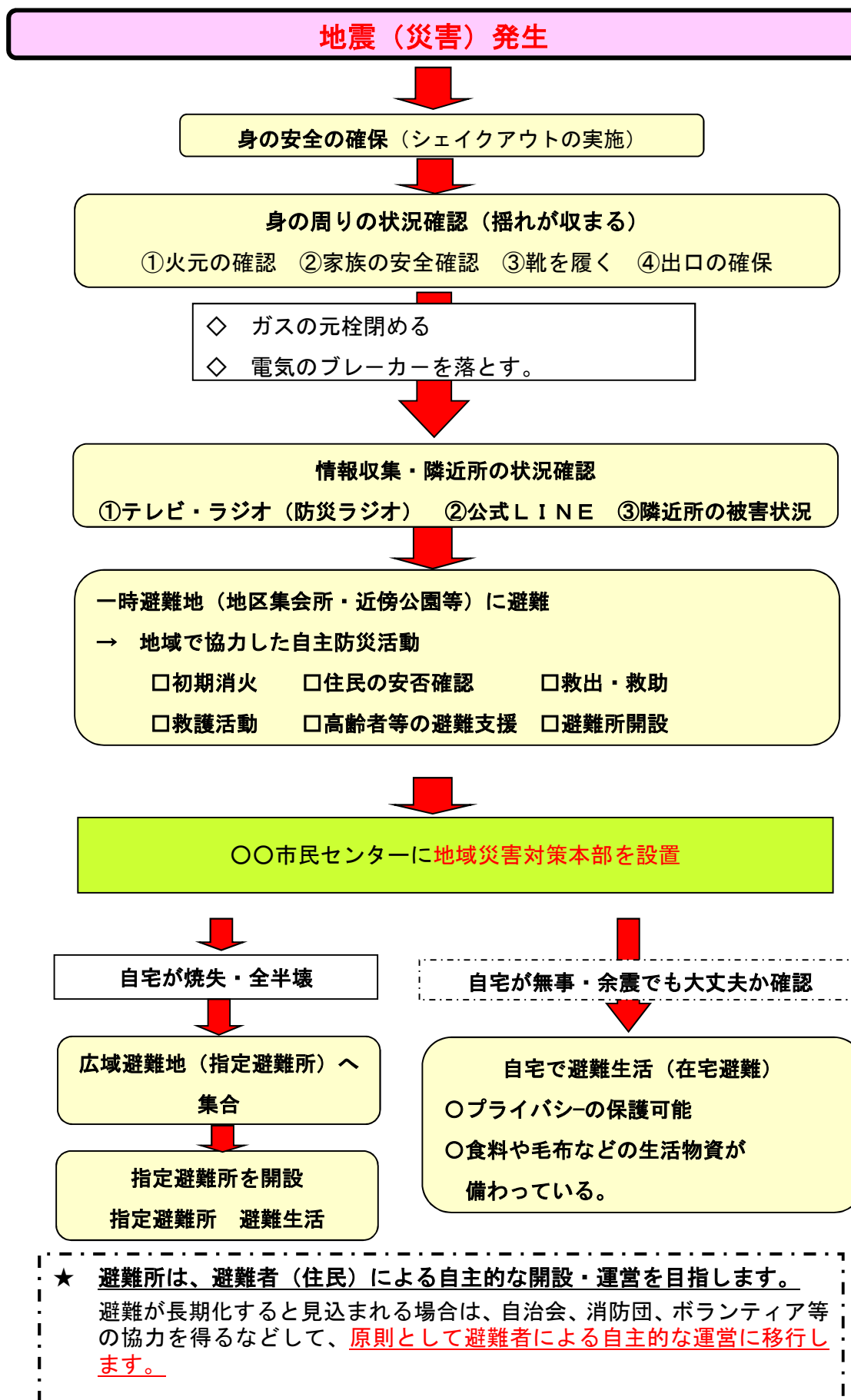
◆参考 南海トラフ地震臨時情報

発表される情報	とるべき行動
南海トラフ地震臨時情報（調査中）	続報として巨大地震注意・警戒・調査終了のいずれかが発表されるため、警戒する
南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意） 発表後1週間：注意	日頃の備えを再確認 食糧、飲料水などの備蓄の再確認 落下のおそれがあるものを床に降ろす 避難の準備、室内の危険箇所を避け生活
南海トラフ地震臨時情報（巨大地震警戒） 発表後1週間：警戒、その後1週間：注意	

◆参考 避難所について

資料3「〇〇地域における一時避難場所、指定避難所等」参照

名称	目的
指定緊急避難場所	災害の一時的な危険から身を守る場所
指定避難所	自宅での生活が困難な場合に生活する場所



◆参考 発災からの行動の時系列の一例

	経過時間	一般的な出来事	本部班	○地区自主防災組織	住民
初動対応	発災直後	地震発生 建物倒壊、出火 停電、断水、ガス停止	・各地区自主防災活動の指揮 ・地域災害対策本部の開設運営	・身の回りの安全確認 ・情報収集開始	・身の回りの安全確認 ・火元確認、出火防止
	1 時間まで	救命救急活動 火災が拡大 二次災害の呼びかけ	・避難行動要支援者名簿の用意 ・安否情報・被害情報の集約 ・市災害対策本部への報告	・安否確認・情報収集 ・地区の見回り ・要配慮者支援 ・軽症者の応急処置 ・出火場所の確認 ・初期消火 ・消防への通報	・一時避難場所へ参集 ・自宅が安全な場合在宅避難
応急対応	6 時間まで	被害の中心地や範囲が判明	・避難所運営組織との連携 ・行政・防災関係機関との連携	・避難所開設準備 ・ブレーカー遮断確認	・自宅での生活が困難な場合、避難所に移動
	3 日まで	自衛隊が到着 広域火災の鎮火 ボランティア支援開始			
復旧期	2 週間まで	行方不明者搜索完了 仮設住宅の建設 水道やガスの復旧	・正確な情報提供によるデマ防止		
復興期	1 か月後	仮設住宅入居開始			

※災害の状況に応じて、対応は様々ですので、必ずしも本表のとおりにはならない場合があります。一つの目安としてご活用ください。

安 否 確 認 の 要 領

1 安否確認を行う地域の分割（組単位、班単位など）：

（ ）単位で安否を確認します。

2 確認方法：

① 各世帯は、市内において震度 5 強以上の地震が発生した場合において

- ・安否確認表示札やタオルなど地域で取り決があればタオルを家の前に掲出します。
- ・アプリ（LINE）やメールなどにより安否を報告します。
- ・地域内の一時避難場所に自主的に集合して、安否を報告します。

② ○○（組長など）は、各世帯の安否確認表示札の掲示状況などを確認して集計します。

○○（組長など）は、集計した安否確認表示札の掲示状況を○○（区長、地域対策本部など）に報告します。

安否確認札などの写真を掲載して下さい。

地域で定着している安否確認の要領を記載して下さい。

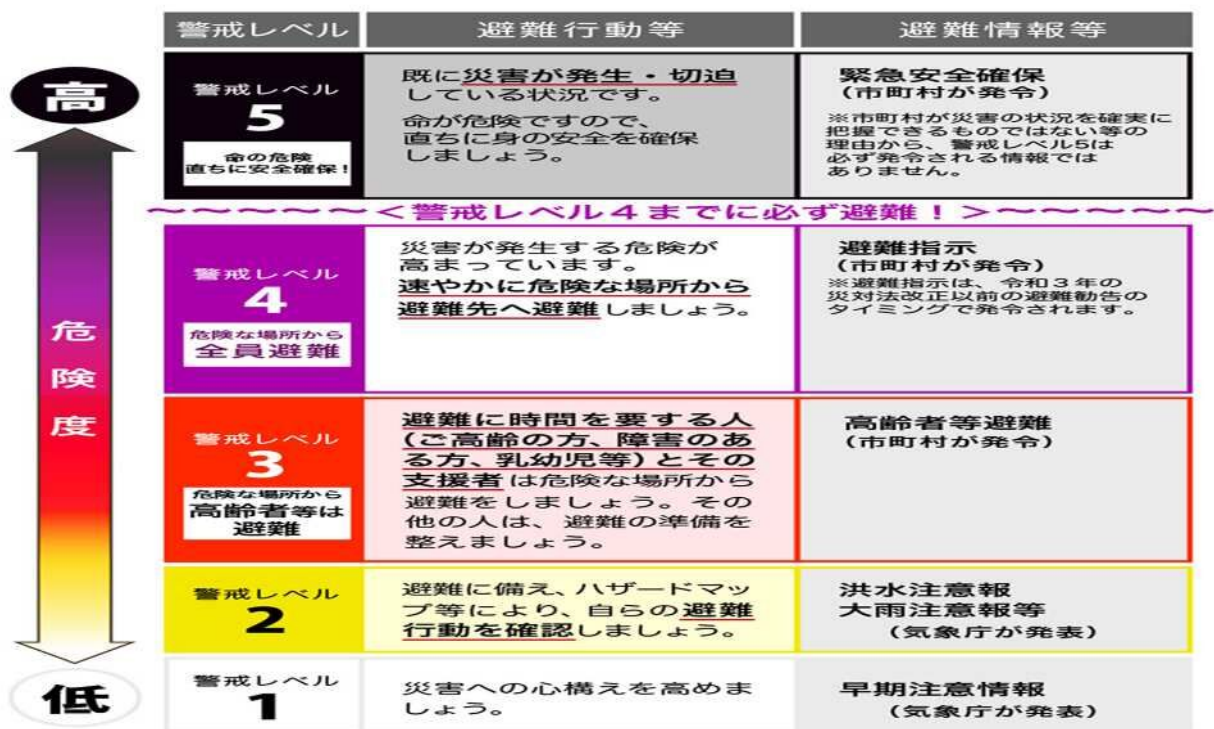
5-3 災害時の活動（風水害編）

- ・大雨警報、洪水警報、暴風警報等が発表された時は、非常連絡網により各係員まで情報伝達し、全員で災害情報等の収集に努めます。
- ・高齢者等避難（警戒レベル3）が発令された時は、住民に情報伝達し、災害時避難行動要支援者の避難を支援します。
- ・避難指示（警戒レベル4）が発令された時は、住民に情報伝達するとともに避難の呼びかけを行い、全員が無事に避難できるように努めます。
- ・ただし、各班員が自身の危険を感じた時は、自分の身を守ることを最優先します。

①情報収集・伝達	災害情報の収集、避難情報の伝達、災害対策本部との連絡、町内の情報伝達
②水防活動	浸水対策（土のう、家庭内対策の呼びかけ）、消防団との連携
③避難誘導	避難情報の伝達、避難の呼びかけ
④要配慮者の支援	要配慮者（特に避難行動要支援者）の避難支援、民生委員・児童委員との連携

◆参考 避難のきっかけとなる情報(下図参照「政府広報オンライン」より抜粋)

避難情報	対象者
警戒レベル3 高齢者等避難	避難に時間がかかる人、危険を感じる人
警戒レベル4 避難指示	全員



台風・線状降水帯の本市への接近

◆ 避難対象地区

浸水想定区域、土砂災害警戒区域 ※ハザードマップを参照して下さい。

◆ 避難情報伝達の流れ

各地域づくり組織代表者に避難所開設に係る情報を伝達

防災ラジオ・公式LINE・
テレビ、市広報車、消防団などによる避難情報伝達

組（班）長に伝達

避難対象世帯に伝達

自宅に留まることが危険な対象世帯は、避難行動開始

安全な場所にある親戚や知人宅、ホテル、市指定避難所（○小学校、○市民センター）等に避難又は屋内安全確保

◆ 避難行動の種類

区 分	避難場所	説 明
立ち退き避難 （水平避難）	◆ 親戚・知人宅 ◆ 公民館、学校等	● その場を立退き、近隣の少しでも安全な場所に一時的に避難すること
屋内安全確保 （垂直避難）	◆ 自宅等の居場所	● 自宅などの居場所や安全を確保できる場所に留まること
	◆ 自宅の2階、居住建物の高層階	● 切迫した状況において、外への避難が危険な為、屋内の2階以上に避難すること

★ 風水害時の特性は、台風等のように数日前から気象変化等の予測ができ、また、地震に比し避難も長期化しない状況が多いことが、長期化する場合は、地震同様の自主避難組織の各種の活動が必要となります。

災害発生時の行動（基準）

5－4 災害時の活動（避難後編）

- ・避難所の運営は避難所の利用者で協力し、積極的に運営に参加します。
- ・避難生活に必要な支援情報や、生活再建のための情報を収集し、全員で共有します。
- ・犯罪防止のためのパトロール活動、交通の安全のため出来る範囲で片付け等を行います。また、行方不明者がいる場合は、引き続き捜索活動に協力します。
- ・災害時登録井戸等から生活用水を確保し、状況に応じ炊き出しの実施を検討します。

①避難所の運営	運営への参加、協力人員の確保 ※細部は、避難所運営マニュアルによります。
②要配慮者の支援	要配慮者の生活支援・配慮、民生委員・児童委員との連携
③情報収集・伝達	支援情報・生活再建情報の収集・伝達、災害対策本部との連絡、町内の情報伝達
④地域内での活動	パトロール活動、道路の確保、救出活動、消防団との連携
⑤給食・給水	災害時活用井戸等による生活用水の確保、炊き出しの実施

【解説】

本マニュアルの策定の次の段階として、
地域の避難所運営マニュアルの策定をご検討ください。

6 防災資機材等

防災資機材等の整備及び管理に関しては、次のとおり行います。

(1) 配備状況

【解説】一例として記載していますので、各地域で実際に保有している資機材を記入して下さい。

	目的	防災資機材
1	情報収集・伝達用	携帯用ラジオ、腕章（ビブス）、住宅地図、トランシーバー、拡声器、紙、メモ帳、油性マジック等
2	初期消火用	消火器、水バケツ、防火衣、ヘルメット、鳶口等
3	水防用	土のう袋、ブルーシート、シャベル
4	救出・救護用	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、防災・防塵マスク、担架、救急箱、テント、毛布、シート、簡易ベット等
5	避難所・避難用	リヤカー、発電機、投光機、強力ライト、寝袋、簡易トイレ等
6	給食・給水用	鍋、コンロ、ガスボンベ、給水タンク等
7	その他	簡易資機材倉庫、ビニールシート、携帯電話用充電器等

(2) 資機材の点検

出水期前や総合防災訓練の時期等を活用するほか、防災イベントなどの機会をして、年に1回以上機能点検や状態確認を実施します。

(3) 市が設置した防災施設及び設備

資料3「市が設置した防災施設及び設備」参照

7 活動計画の策定

7-1 啓発活動の実施

(1) 防災講座の開催

住民の防災意識啓発のため、年〇回（〇月頃）の防災講座を開催します。

市の出前トークを申込み、危機管理室職員に講師を依頼します。

内容は、出水期や最近の災害の状況などを考慮し、危機管理室と調整して決定します。

(2) 防災訓練の実施

災害時に迅速な避難と活動を行うため、市総合防災訓練などの機会を活用した防災訓練を実施します。

訓練は、避難訓練、安否確認訓練、情報伝達訓練、初期消火訓練、応急救護訓練、炊き出し訓練、避難所運営訓練などから可能な限り2つ以上を組み合わせ、1つは前年度に実施していない訓練を取り入れることにします。

ただし、地域災害対策本部の開設運営訓練、安否確認訓練（情報伝達訓練）、防災行政無線の取扱訓練、特設公衆電話開設訓練は毎年必ず実施します。

様式1「〇年度 防災活動計画」

7-2 マニュアルの見直し等

(1) 組織名簿・連絡網等の修正

自主防災組織図を参考に、協議により名簿や連絡網を作成します。

様式2「〇〇地域自主防災組織 名簿」

(2) 防災マニュアルの修正

毎年の防災訓練実施後に、訓練の成果・反省等を踏まえ、修正の必要がないかを確認します。

(3) 避難行動要支援者の個別避難計画

避難支援につながるこれまでの地域の取組を継続・充実するとともに災害時の避難支援等を更に実効性のあるものとするために、要配慮者の身体状態のほか「どこに」「どの経路で」「だれが」避難を支援するのかをあらかじめ計画しておきます。

また、避難支援マップなどを作成し、支援者を限定せずかつ迅速な支援が行えるようにします。

【解説】

避難行動要支援者への対応については、各地域の取組内容に応じて、記述要領を変更してください。

資料1 「自助・共助による備蓄の必要性について」 (その1)

農林水産省ホームページより抜粋

なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	梅干し、のり、乾燥わかめ等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	野菜ジュース、果汁ジュース等	インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ : 梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品 : レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの : カップラーメン、菓子類、非常食など。

簡単! 「ローリングストック」



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



※できれば1週間分を備えましょう

備蓄食品を用意する際の分類のヒント。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの
【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

日常食品



日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの
【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。

資料2 「非常持ち出し袋の準備について」

首相官邸ホームページより抜粋



非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- ☐ 水
- ☐ 食品
(ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- ☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット

- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

一緒に持ち出そう!!

- ☐ 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

子供がいる家庭の備え

- ☐ ミルク（キューブタイプ）
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ 子供用紙オムツ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ ネックライト
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子供の靴

女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の見えないごみ袋
- ☐ 防犯ブザー／ホイッスル

高齢者がいる家庭の備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器
- ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 吸水パッド
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ お薬手帳のコピー

備蓄品

お家に備えておくもの！

- ☐ 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）×家族分
保存期間の長いものを多めに買っておき、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- ☐ 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ...など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

資料3 「〇〇地域における一時避難場所、指定避難所等」

【〇〇地域 緊急時の一時避難場所一覧】

地域名	一時避難場所名	所在地	備考
〇〇地内			

【〇〇地域 緊急時の指定避難場所一覧】

地域名	指定避難場所名	所在地	電話番号
〇〇地内	〇〇市民センター	〇〇×番町□番地	
	〇〇小学校		

【〇〇地域 ヘリポート場所】

地域名	ヘリポート	所在地	電話番号
〇〇地内	〇〇小学校校庭	〇〇×番町□番地	
	〇〇中学校校庭		

【解説】

ハザードマップなどを参考に記入してください。

資料 4 「市が設置した防災施設及び設備について」

■防災倉庫

名張市役所 なばりの未来創造部 危機管理室の管理

●拠点防災倉庫

- ①市備蓄倉庫・・・・・・・・・・ 名張市役所（一部 英心高等学校）
- ②市物資拠点・・・・・・・・・・ 名張市総合体育館（大規模災害時に開設）

●各指定避難所に配置した防災倉庫

旧倉庫及び新倉庫に以下の物資を基準として配備しています。

指定避難所用資機材①（平成 17 年度 配備資機材）

品名	配置基準
毛布	避難所 1 施設の収容人数に応じて 20～80 枚※
発電機（0.9VA）	避難所 1 施設あたり 1
投光器（500w）	避難所 1 施設あたり 1
非常用照明（40w）	避難所 1 施設あたり 1
燃料携行缶（10L）	避難所 1 施設あたり 1
コードリール（30m）	避難所 1 施設あたり 1

※毛布の配布数量は、避難所の収容規模に応じて割り振り

- ・ 収容人員 500人以上 80枚
- ・ 400人以上 60枚
- ・ 300人以上 50枚
- ・ 200人以上 30枚
- ・ 200人未満 20枚

指定避難所用資機材②（令和 3 年度 配備資機材）

品名	配置基準
投光器	避難所 1 施設あたり 4 台
発電機	避難所 1 施設あたり 2 台
大型扇風機	避難所 1 施設あたり 1 台
石油ストーブ	避難所 1 施設あたり 1 台
燃料携行缶	避難所 1 施設あたり 1 台
灯油携行缶	避難所 1 施設あたり 2 18L 携行缶×2、携行缶収容ボックス×1
コードリール（30m）	避難所 1 施設あたり 2 台

ワンタッチパーティション	避難所 1 施設あたり 6（下記を基準に運用） 更衣用：女性 2、男性 1、授乳用 1、要配慮者等用 2
工具セット	避難所 1 施設あたり 1 台
台車	避難所 1 施設あたり 1 台
簡易トイレ	避難所 1 施設あたり 1 箱（100 回分）

■特設公衆電話

災害時、無料で発信できる公衆電話を各指定避難所に避難者の収容数に応じて配備しています。

本電話は、無料で使用できますが発信専用で着信はできません。

また、各指定避難所において、最低 1 つの国際通話が可能な回線を設置しています。

■水防倉庫

「防災ステーション」内

土嚢・スコップを保管

（大雨による冠水・浸水等の被害を未然に防ぐために、だれでも自由に土嚢を取り出せる。）

◆備品の使用について

市が配備した備品は、防災訓練や防災イベントなどで使用することができます。

備品の破損などを確認した場合には、〇〇地域づくり組織の〇〇係などにご連絡ください。

様式1 「〇年度 防災活動計画」

年	月	町会・自治会スケジュール	防災活動スケジュール
	4		
	5		
	6		総合防災訓練説明会
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		総合防災訓練
	12		
	1		
	2		総合防災訓練反省会
	3		

【解説】

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2 「〇〇地域づくり組織 自主防災組織名簿」

区分	組織体制	役職名	氏名	
本部 班	代表者	自主防災会長		
	副代表者	副会長		
	副代表者	副会長		
〇地区 自主 防災 隊	情報連絡班	班長		
	初期消火班	班長		
	救出救助班	班長		
	避難誘導班	班長		
	給水給食班	班長		
	×地区 自主 防災 隊	情報連絡班	班長	
初期消火班		班長		
救出救助班		班長		
避難誘導班		班長		
給水給食班		班長		
□地区 自主 防災 隊		情報連絡班	班長	
	初期消火班	班長		
	・・・	・・・		
	・・・	・・・		

【解説】 地域の特性にあわせて、班名や人数等の加減をして下さい。

〇〇地域づくり組織 防災マニュアル

令和〇年〇月
〇〇地域づくり組織