

すぐ分かる「地域防災計画」家庭版

知ってますか！気になるポイント

チェック》いざという時の

備え

と

対策



令和6年6月1日（保存版）

四番丁コミュニティ協議会防災会



これだけはチェック「大切なポイント」

ポイント1 ▶ “高松は大丈夫” と判断していませんか？ 3

南海トラフ地震の強さ、被害

ポイント2 ▶ 家庭の安全対策について 4

ポイント3 ▶ 家庭の備蓄について 5

水や食料少なくとも 3 日分

ポイント4 ▶ いざという時の避難場所 5

災害時の避難所について

ポイント5 ▶ 5つの警戒レベルとは 8

レベル 4 までに必ず避難！

ポイント6 ▶ 地震発生時の行動マニュアル 9

要チェック「地震発生時の行動は！」

コミュニティ協議会の皆様、地区住民の皆様へ

高松市の災害時要配慮者支援について 10

コミュニティ協議会自主防災会の役割 13

避難所運営について 14

はじめに

高松は、自然災害が少なく、穏やかな地域だと言われてきました。しかし、近年「南海トラフ地震」が起こる可能性が少しずつ高まり、近い将来必ず発生すると言われています。そこで、災害について正しく知り、正しく備えておくためにこの度、四番丁コミュニティ協議会自主防災会で「四番丁地区防災計画」を作成しました。

防災・減災の正しい知識があれば、不安や恐怖を軽減できるだけでなく、今、何をしておくべきか、そして災害が起こったときに何をすべきかがわかります。

このハンドブックは、「四番丁地区防災計画」を基に、皆様の生活の中で防災を無理なく始めることができる内容にまとめました。

災害による苦しみから自分自身や大切なひとを守るため、また、地域でお互いに支え合うためにできることを考え、備えるきっかけとなれば幸いです。





ポイント 1

“高松は大丈夫”と 油断していませんか？

Q. 今後、30年以内に南海トラフ地震が発生する確率は

A. **70～80%**

高松市で最大クラスの被害想定は・・・

◆最大震度 **6 強**

◆最高津波水位 **2.6m**
(高松港 玉藻地区)

◆死者想定人数 **1,200 人**
(冬の深夜の場合)

◆負傷者想定人数 **4,600 人**
(冬の深夜の場合)

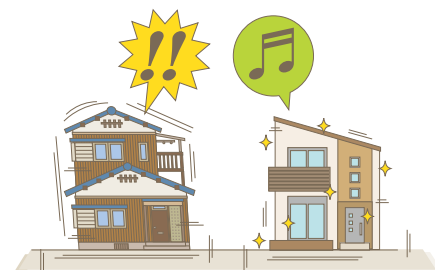
◆避難者(避難所) **43,000 人**

◆建物被害(全壊) **6,100 棟**
(冬 18 時)



Q. 被害を減らすために、何をすればいいの？

A. ① 建物の耐震化率を 100% にすることで、
揺れに伴う全壊棟数は **約 11 分の 1 に軽減**



② 家具類の転倒・落下防止対策実施率を 100% にすることで、
死傷者数は **約 4 分の 1 に軽減**

③ 地震発生後、全員がすぐに避難を開始すれば、
死者数は **約 23 分の 1 に軽減**

※被災効果(香川県地震・津波被害想定(第2次公表))

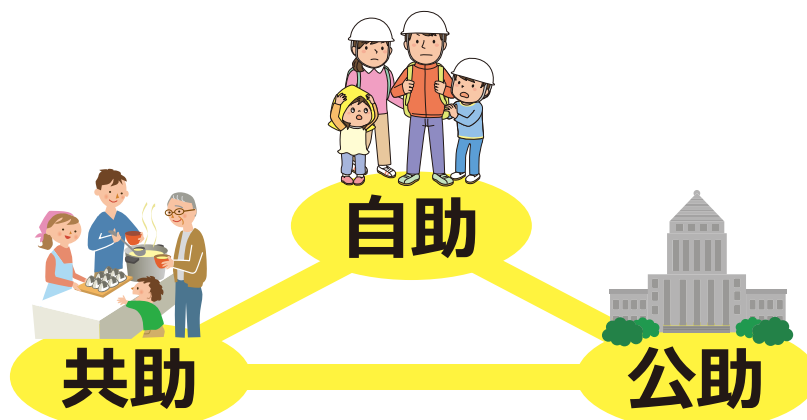


私たち一人一人が防災・減災を心がけ、
事前の備えに努めることが大切です。

1 災害への備え

災害の被害を最小限に抑える為には、自助・共助・公助それぞれが、災害対応力を高め、連携することが大切であるといわれています。

大きな災害が発生すると、市役所などからの支援には時間がかかる場合があります。そのため、被害をできるだけ少なくするために、自分を守る「自助」と地域や身近にいる人同士が助け合う「共助」がとても重要となってきます。平常時から、避難経路や危険個所を知っておくとスムーズに避難行動に移すことができます。また、近隣の方と積極的にコミュニケーションを取るようにしましょう。



1. 自分の命は自分で守る「自助」



ポイント 2

《平常時》

(1) 家の中の安全対策



タンス、食器棚、冷蔵庫など大きな家具が倒れないように
つつばり棒やL字型金具で固定



窓ガラスに飛散防止フィルム
などを貼る

寝るとき手元に置くと良いもの

- 携帯電話
- 助けを呼ぶための笛
- 懐中電灯や履物



(2) 非常持ち出し品・・・災害が発生したらすぐ持ち出すもの

どこにある？
何が入っている？



最小限に！
重いと避難が大変

決まった場所に置きましょう

ポイント 3

(3) 備蓄品・・・しばらくの間、自分で生活するため、準備しておくもの

水や食料など少なくとも3日分
できれば1週間程度準備！
子どもや高齢者は必要なものが変化します。



ポイント 4

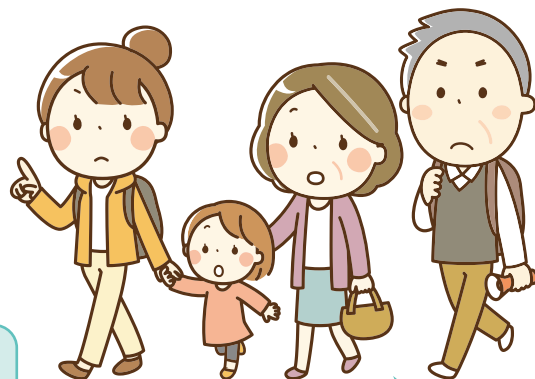
(4) 避難所

＜＜指定避難所＞＞

- ①四番丁小学校跡施設（体育館、ふれあい会館）
- ②四番丁コミュニティセンター
- ③高松高等学校体育館

＜＜指定緊急避難場所＞＞

- ①玉藻公園
- ②中央公園



お散歩がてら非常持ち出し品を持って
避難経路を歩いてみませんか？

自宅の安全が確認できれば
在宅避難もありかも！

(5) ハザードマップ

自分の住むエリアにどんな災害リスクが潜んでいるか、詳しくチェックできるのがハザードマップです。

日頃からウォーキングを兼ねて、災害が起きた時の避難ルートを歩いて危険個所などチェックしておきましょう。備蓄や資材を保管した防災倉庫もチェックしてみるのもよいでしょう。



参考にしてね

(6) 家族との連絡方法

家族や親しい人と日頃から話しておきましょう。

災害が発生すると、電話やメールが繋がりにくい状況になります。

災害時に役立つツールのひとつに「災害用伝言ダイヤル 171」とインターネットを利用する「災害用伝言板 web171」があります。

災害用伝言サービス『171』と『web171』 利用方法

使い方について、携帯やスマホの操作に慣れていない人は利用方法を印刷して、非常時持ち出し袋や備蓄品と一緒にしておけば便利です。

災害用伝言ダイヤル

1 7 1 にダイヤル

↓ 音声ガイダンスが流れる ↓

録音は **1**

再生は **2**

↓ 音声ガイダンスが流れる ↓

被災地の方の電話番号を
市外局番からダイヤル
※携帯電話の番号でも可能

↓ 音声ガイダンスに従い ↓

録音する

再生する

災害用伝言板 (web171)

<https://www.web171.jp>

へアクセス。または「web171」と検索

↓

伝言を登録する被災地の方の
電話番号を市外局番から入力
携帯電話の番号でも登録可能

↓

説明に従い **登録 / 確認**

《災害が起こったとき》

(1) 正しい情報の取得

災害時には、誤った情報や根拠のない噂が流れることも。テレビやラジオ、自治体のホームページなどから信頼できる情報を得るようにしましょう。

香川県では「かがわ防災 Web ポータル」や「香川県防災ナビ」などで情報発信をしています。

(2) 自らの判断で避難行動

個人（家族）の状況や災害の状況にもよりますが、ハザードマップや気象情報・避難情報などに基づいて、自分で考え、行動しましょう。



Ⅱ. 地域の人と助け合い、 守りたいのちをつなぐ

「共助」

《平常時》

(1) 地域の防災活動への参加

ご近所との良好な関係は、お互いを助け合うことに繋がります。

日頃からのあいさつや防災訓練、地域の行事や活動に参加するなど、顔の見える交流を続けましょう。



《災害が起こったとき》

(1) 避難誘導、消火活動、救出・救護活動の協力

災害時は声をかけながら率先して避難しましょう。その姿が周囲の人たちに危険を知らせる信号になり、地域の人々のいのちを守ることにつながります。また、要配慮者には避難の支援をしましょう。

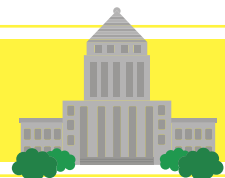
大きな災害のとき、すべての現場にすぐに救助隊が到着することは困難です。初期消火活動や救助の協力など住民同士での助け合いが重要です。

(2) 避難所の運営

避難所は行政担当者だけでなく、避難者や自治会、コミュニティ協議会、自主防災会、赤十字奉仕団等との連携で運営します。

Ⅲ. 公的機関による支援

「公助」



災害時は、「公助」を行う行政機関やその職員も被災し、混乱することが想定されます。また、警察や消防、自衛隊といった機関の支援も、災害の規模によってすぐに届かない可能性があります。

日頃と同じような対応ができなくなることを理解しておきましょう。

2 避難情報のポイント

市から出される避難情報（警戒レベル）

避難とは難を避けること、つまり安全を確保すること。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。危険な場所から避難して安全確保。

ポイント5 5つの「警戒レベル」

5段階の警戒レベル別に、とるべき避難行動があります。

警戒レベル5はすでに災害が発生するか、

切迫した状況で命の危険があります。

レベル3以上で避難を開始し、レベル4までに全員避難しましょう。

レベル4までに
必ず避難！

	警戒 レベル	とるべき行動	避難情報
高い 危険度 低い	5	災害が発生、または切迫し 命が危険な状態 ただちに安全の確保を！	緊急安全確保
	警戒レベル4までに必ず避難！！		
	4	すべての人が危険な場所 からすみやかに避難を	避難指示
	3	避難に時間のかかる高齢者や 障がいのある人などは 安全な場所へ避難を	高齢者等避難
	2	ハザードマップで避難場所や 危険な場所をチェックする など避難行動を確認	大雨注意報 など
	1	最新情報に注意し 災害への心構えを	早期注意情報

3 地震発生時の行動マニュアル

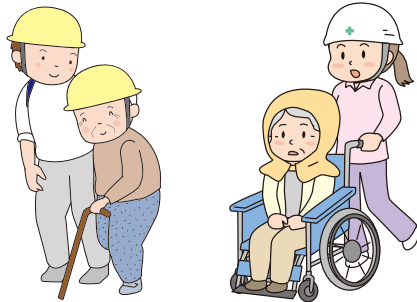


時間	状況	個人行動	コミュニティ活動
地震発生直後	緊急地震速報 大きな揺れ	○ まずは自分の身を守る 机の下などで身を守る 	
3分経過後	揺れが収まる 	○ 地震発生直後の安全確認 ① 火元の確認 ② 火災が発生 初期消火活動、家族に声かけ ③ 家族の安否確認 ④ 脱出口の確保	
5分経過後 ～数時間	地震の 状況確認 避難開始 	○ 地震の規模は、避難は！ ○ ラジオなどで地震の規模等を確認 ○ 津波警報の確認 津波の恐れがあるときは、津波避難ビルへ ○ 避難指示等発令 指定緊急避難所へ 安全と確認できれば自宅退避も選択の一つ ○ 地域で助け合い 隣近所に声かけ、初期消火協力救助活動、救護活動	① 隣近所に声掛け ② 近隣火災の初期消火に協力、けが人などの確認 ③ 要配慮者などの救護 自治会長等コミュニティ協議会関係者は、地区災害対策本部運営に協力 
避難後	避難所生活 	○ 助け合いの心で行動を ○ 自宅等が被災した場合は、避難指示解除後も一定期間滞在	自治会長等コミュニティ関係者は、避難所運営に協力 

4 高松市の災害時要配慮者支援について

災害時要配慮者とは

高齢者、障がい者、乳幼児、妊産婦、外国人など、特に配慮を要する人を「要配慮者」と言います。このうち、災害時に自ら避難することが困難な人で、特に支援を要する人を「避難行動要支援者」と呼びます。



避難支援を希望される方

75 歳以上の一人暮らし、高齢者または高齢者のみの世帯や障害の程度にもよりますが、障がい者手帳の交付を受けている人などが対象となります。

高松市から毎年対象者に登録手続きの書類が送られてきますが、必要な方は高松市健康福祉総務課にお問い合わせください。

(TEL836-2372)

たかまつ安心キット

たかまつ安心キットとは

あらかじめ、かかりつけ医療機関や持病などの医療情報や、緊急時の連絡先などを記入した用紙を専用の容器に入れ、決められた場所（冷蔵庫）に保管しておき、災害時や、自宅で具合が悪くなったときに、異常に気付いた人が救急車を呼ぶなど、もしものときに備えるものです。



顔写真



かかりつけ医療機関や緊急時連絡先メモ

TEL
000-000-0000

保険証・診察券
お薬手帳などの
写し

診察券
クリニック

保険証

情報の更新

その情報を最新のものに保っていただくために、更新忘れがないよう、普段から地域で声かけをすることにより、地域全体で支え合い、安心して暮らし続けられる地域づくりにもつながります。

重要

避難行動要支援者名簿登録等のお願い ～あなたの大切な命を守るために～

高松市では、災害時に自力で避難することが困難な方（避難行動要支援者）に対して、災害情報の提供や避難等の手助けが地域の中で素早く、安全に行われる体制づくりを進めています。

避難支援を希望される方の情報を名簿に登録し、個別避難計画（災害時の避難支援等の計画）を作成し、地域等と行政で情報共有し、災害時の避難支援や普段の見守りなどに役立てます。

① 登録方法は？

登録を希望される方は、「調査票（兼申請書）」に必要事項をご記入の上、高松市健康福祉総務課又はお近くのコミュニティセンターへご提出ください。

② 登録対象者は？

登録対象者は、右図の①～⑧のいずれかに該当する方のうち、災害時において地域で支援を希望する方です。ただし、支援を受けるために必要な個人情報を避難支援等関係者へ提供すること等に同意が必要です。

次の場合は登録の必要はありません。

- 福祉施設等の入所者及び入院患者
- 同居家族の支援が受けられる方（災害時の対応に不安がある場合は登録可能）

※なお、名簿への登録によって、災害時の支援が必ず保証されるものではありません。

避難行動要支援者名簿 登録対象者

- ① 要介護認定 3～5
- ② 身体障害者手帳 1級、2級
- ③ 療育手帳 ㊦ 又は A
- ④ 精神障害者保健福祉手帳 1級
- ⑤ 障害支援区分 3～6
- ⑥ 難病患者等
- ⑦ 75歳以上の高齢者のみの世帯
- ⑧ 以上の条件に準じる者

③ 避難支援者とは？

避難支援者とは、日頃からの見守りを行ったり、災害時に避難情報の伝達や避難行動要支援者と一緒に避難する方です。

避難支援者は、ご近所にお住まいの方等を、申請者本人又はご家族で選定してください。

避難支援者本人に必ず同意を得てください。

避難支援者が見つからない場合は、地域の民生委員や自治会役員等に相談し、避難支援者を選定してください。

避難支援者は、ボランティア精神にもとづき支援を行うもので、法的な責任や義務を負うものではありません。

■ お問合せ先

高松市 健康福祉総務課 〒760-8571 高松市番町一丁目8番15号 TEL 087-839-2372 FAX 087-839-2375



4 緊急連絡先(家族等)

[illegible]1 登録希望調査欄
(該当するほうに✓を記入してください。)

☐ 希望します

登録を希望する方は、以下の欄に記入し、提出してください。



☐ 希望しません

登録を希望しない方は、希望しない理由を選択してください。

もっとも当てはまるものを一つお選びください。

- ☐ 自力で避難できるため
- ☐ 社会福祉施設等へ入所、病院へ長期入院しているため
- ☐ 同居家族又は近隣の家族・親族の支援が受けられるため
- ☐ その他()

記入していただく項目は以上となります。同封の返信用封筒に入れて提出してください。

2 個人情報開示に関する同意欄

私は、次の事項を確認の上、避難行動要支援者名簿に登録し、個別避難計画を作成することに同意します。

1. 避難行動要支援者名簿に登録される情報及びこの情報を基に作成される個別避難計画に記される情報は、災害時はもとより、日頃から地域での支援等に活用される。避難支援関係者等は、避難支援関係者等名簿及び個別避難計画に記載の情報を更新すること。
2. 避難支援関係者等名簿登録情報及び個別避難計画に記載の情報は、避難支援関係者等名簿及び個別避難計画に記される情報を更新すること。
3. 避難支援関係者等名簿登録情報及び個別避難計画に記される情報は、避難支援関係者等名簿及び個別避難計画に記される情報を更新すること。

年 月 日 申請者(登録希望者)名 _____

代理記入者名 _____ (申請者との関係: _____)

3 名簿登録者情報

フリガナ							
氏名	生年月日	性別					
住所	世帯人数 (本人含む)	人					
連絡先	固定電話	携帯電話					
FAX	自治会	☐ 加入 ☐ 未加入		自治会名 -----			
避難支援等を 必要とする事由	1. 要介護認定3～5 2. 身体障害者手帳1級・2級 3. 障害手帳A・㉔ 4. 精神障害者保健福祉手帳1級 5. 障害支援区分3～6 6. 難病患者等 7. 75歳以上の高齢者のみの世帯 8. 1～7の条件に準じる者						

4 緊急連絡先(家族等)

緊急連絡先 ①	住所			
	フリガナ		電話番号	☐ 自宅 ☐ その他()
	氏名	続柄()	携帯電話	
	住所			
緊急連絡先 ②	フリガナ		電話番号	☐ 自宅 ☐ その他()
	氏名	続柄()	携帯電話	

5 建議支援者

【注意】 必ず質問者本人に、質問者となることの承諾と、この情報を質問者本人に提供することについて、同意を得た上で記入ください。

住所			
フリガナ		電話番号	☐ 自宅 ☐ その他()
氏名・名称	本人との関係()	携帯電話	

住所			
フリガナ		電話番号	☐ 自宅 ☐ その他()
氏名・名称	本人との関係()	携帯電話	

6 避難場所等

返贈する上で段差や急勾配等、特に注意を要する事項がある場合は「返贈経路等」(別紙)にご記入ください。

近所環境	1	☐ お住まいの地区の指定避難場所	施設名称	
		☐ その他の避難場所	住 所 名 姓・ 氏 名 等 電話番号	
近所環境	2	☐ お住まいの地区の指定避難場所	施設名称	
		☐ その他の避難場所	住 所 名 姓・ 氏 名 等 電話番号	

7 その他

該当する番号に✓をつけてください。

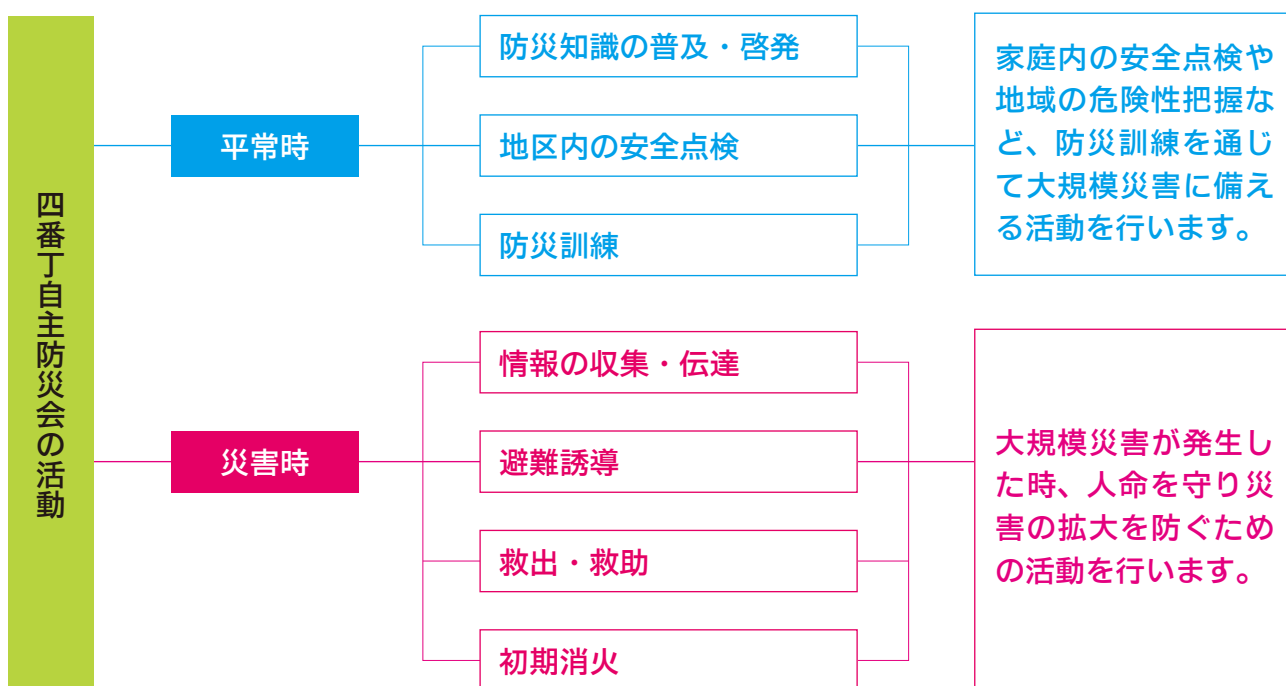
身元状況	☐ 1. 登たきり ☐ 2. 歩行困難 ☐ 3. 足腰等が強く移動に困難がかかる ☐ 4. 現章に障害がある ☐ 5. 聴覚に障害がある ☐ 6. 視覚の必要性の判断が困難 ☐ 7. その他 ()
配当事項時	補填料に必要な 器具等 (例:杖、車いす等) 常備薬時 情報伝達方法 (例:手話、筆談等) その他 (例:アレルギーに関する情報等)
その他 特記事項	(例:利用障害サービス、利用施設等)

5 コミュニティ協議会自主防災会の役割

南海トラフ地震などの大規模災害発生時には、県内の広い地域で大きな被害が予想され行政、警察、消防など公助の力だけでは対応に限界があることからコミュニティ協議会など地域での防災への取り組みが求められています。

このため、四番丁コミュニティ協議会に防災に関する知識の普及啓発、訓練や災害の発生時における情報の収集・伝達・避難誘導などを行う自主防災組織を設置し、地域ブロックごとに備蓄倉庫を設けて資機材の整備や管理を行い災害に強いまちづくりを進めています。

「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚と連帯感に基づき災害に対する「備え」を行い、災害発生時には地域住民が連携して地域の被害を最小限に抑えることが自主防災会の役割です。



防災計画を作りました。
災害時はコミュニティセンターに
災害対策本部を置いて活動します。

6 避難所運営について

四番丁地区の避難所は、旧四番丁小学校、コミュニティセンター、高松高校が指定されています。被災者を受け入れる準備やその役割分担、作業内容などを組織化していますが、いざ発災すると組織化した人が集結できるとは限りません。

四番丁地区住民、すべての人に避難所運営スタッフとして協力をお願いします。

避難所運営組織図と役割

組 織 名	避難所運営時の役割
総務・広報班	コミュニティセンターとの調整 防災資機材や備蓄品の確保 災害ボランティアの受入れ
避難者管理班	避難者名簿の作成、管理 安否確認等問い合わせへの対応
情報班	情報収集 情報伝達
食料・物資班	食料・物資の調達 炊き出し
救護・警備班	近隣の救護所や医療機関の把握 要配慮者への対応 避難所の安全確保と危険箇所への対応
保健衛生班	入浴、トイレに関すること ごみ、掃除に関すること



我が家の防災メモ



あらかじめ記入して、家族みんなが
わかる場所に置いておきましょう！

火事・救急

119

警 察

110

災害用伝言ダイヤル

171

緊急連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
病院			
病院			

家族・親せき・知人の連絡先

氏名	電話番号	氏名	電話番号

家族の緊急用データ

氏名	生年月日	血液型	アレルギー	持病	常備薬

避難場所

避難所	家族の集合場所