

保存版

# 久重の地区防災計画

ささえあいの里山 久重








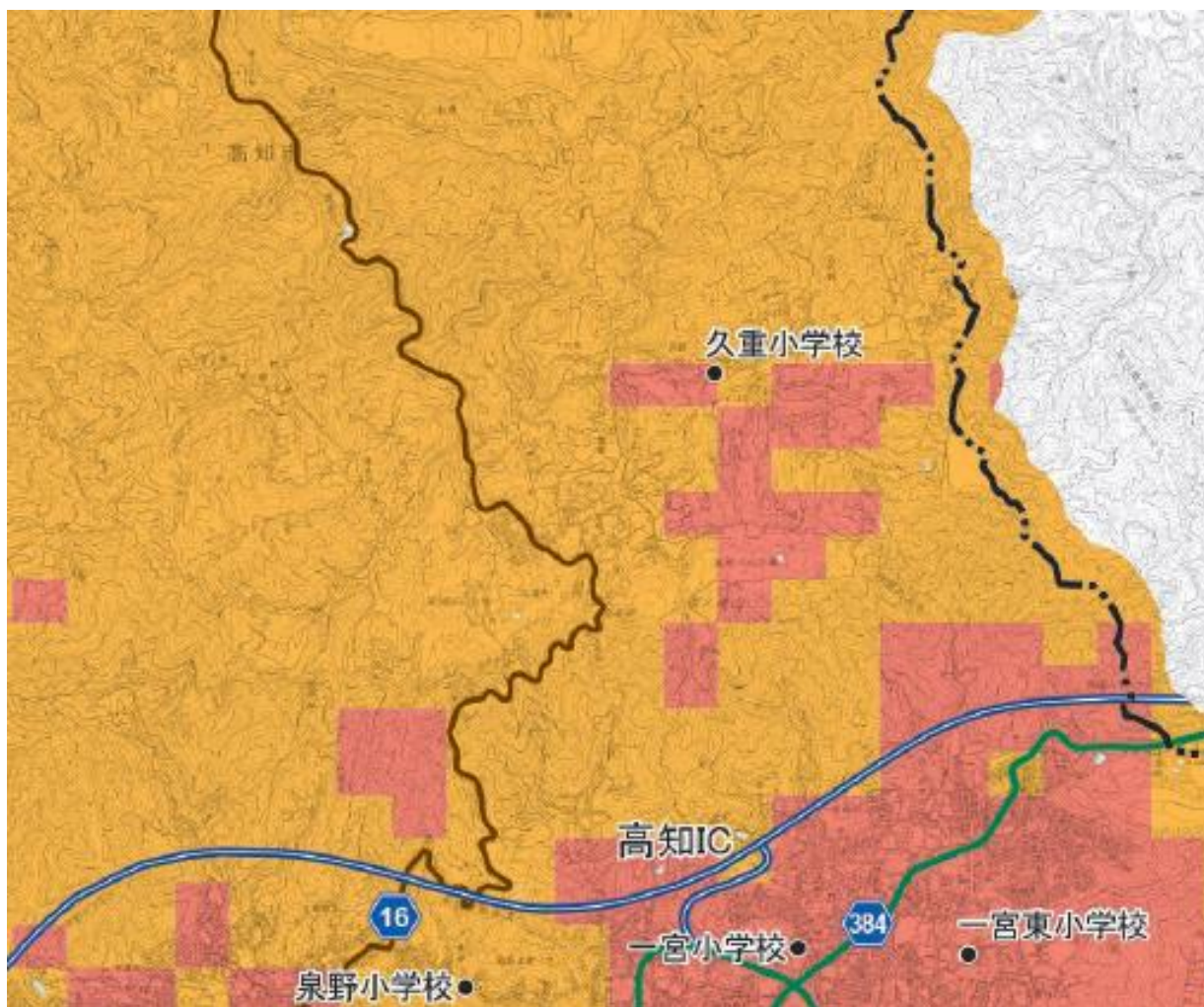
令和4年12月  
久重自主防災連合会

# 高知市 地震ハザードマップ（久重地域周辺）

## 震度と揺れの状況(地図に示す震度階級)

出典：気象庁震度階級関連解説表参照

震度階級	人の体感・行動	固定していない家具の状況	屋外の状況	耐震性の低い木造建物	斜面等
震度7		ほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。	補強されているブロック塀も破損するものがある。	傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。 	がけ崩れが多発し、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。 
震度6強	立っていられず、はわないと動けない。飛ばされることもある。	ほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。 	補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。 	傾くものや、倒れるものが多くなる。 	
震度6弱	立っていることが困難になる。 	大半が移動し、倒れるものもある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。	倒れるものもある。 	がけ崩れや地すべりが発生することがある。



出典：高知市地震ハザードマップ（平成26年3月）

## 1 はじめに

- (1) 久重の地区防災計画の策定について
- (2) 久重の地区防災計画のコンセプト
- (3) 「久重の地区防災計画」の策定経過
- (4) 久重地域の緊急避難場所と避難所指定の経緯

## 2 久重地域について

- (1) 久重地域の人口
- (2) 南海トラフ地震時の想定されるハザード
- (3) 緊急避難場所と避難所の違い
- (4) 久重地域における大雨・台風時の避難の流れ
- (5) 久重地域における南海トラフ地震時の避難の流れ
- (6) 災害対策用臨時ヘリポート
- (7) 目指すべき姿

## 3 久重地域の魅力と課題

- (1) 久重地域の魅力
- (2) 久重地域の課題

## 4 事前対策

- (1) 自助力の向上について（耐震化や備蓄など）
- (2) 防災意識の啓発について
- (3) 避難方法について
- (4) 避難行動要支援者の取組について
- (5) 防災訓練について
- (6) 災害時の食について

## 5 災害発生後の対応

## 6 私が取り組むこと～自助力向上～

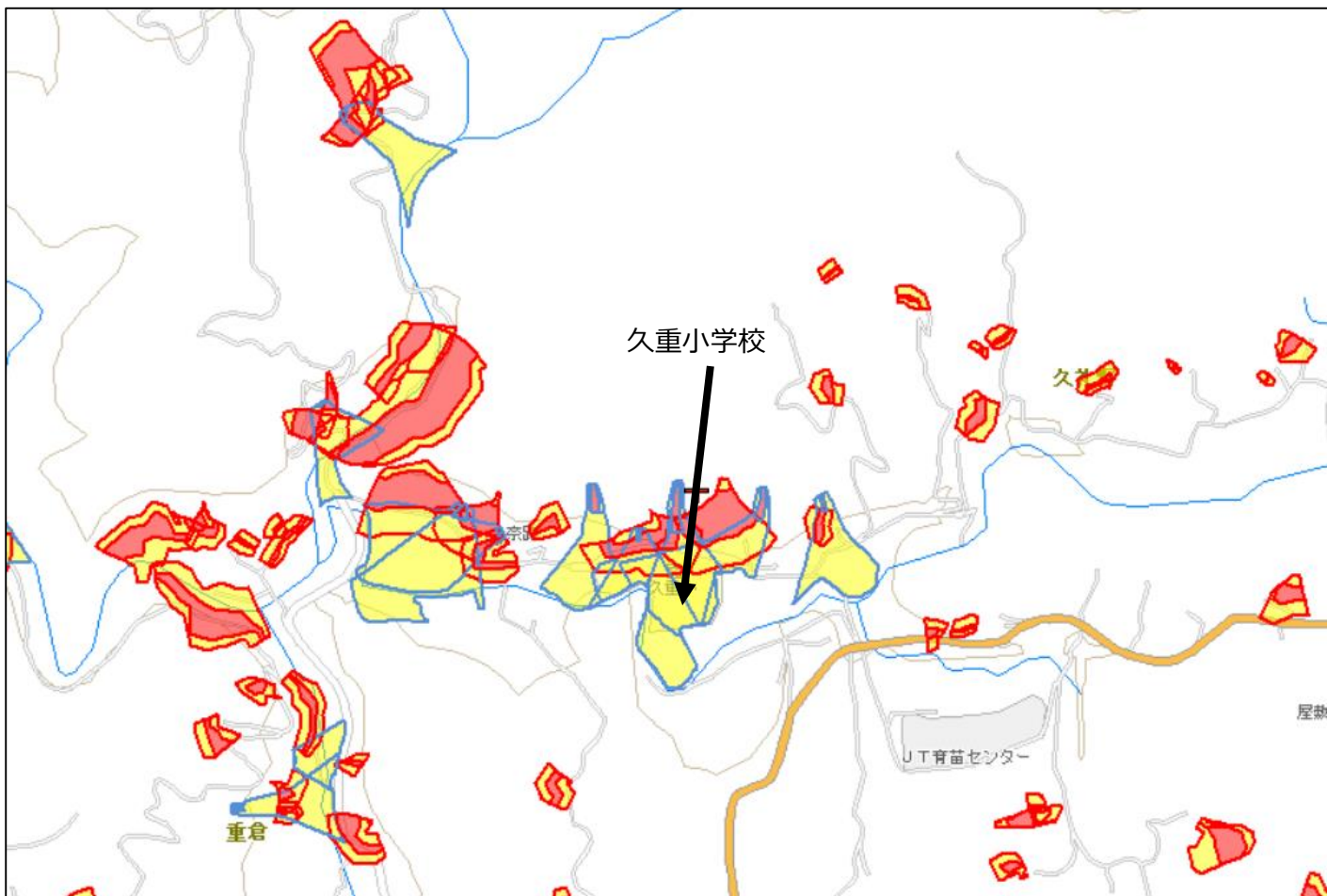
# 高知県 土砂災害ハザードマップ° (久重小学校周辺)

## ✓ 土砂災害特別警戒区域

- 土石流
- 急傾斜地の崩壊
- 地すべり

## ✓ 土砂災害警戒区域

- 土石流
- 急傾斜地の崩壊
- 地すべり



出典：高知県防災マップ 土砂災害警戒区域・特別警戒区域

# 1 はじめに

久重の地区防災計画を策定するにあたった経緯や策定経過について記載しています。

# 1 はじめに

## (1) 久重の地区防災計画の策定について

久重地域は、高知市中心部から北へ約10km、標高約300mの高台に位置しています。中山間地域に位置するため、南海トラフ地震時に津波浸水の被害はない地域ですが、揺れによる家屋などの倒壊や土砂災害が発生することが予想されます。また、地理的關係により、孤立化することも想定されています。

久重地域では、**災害時に住民主体で命を繋いでいけるように**、5つの単位自主防災会（重倉地区自主防災会・中山団地自主防災会・久礼野自主防災会・緑ヶ丘団地自主防災会・久礼野団地自主防災会）と入定地区（現あきつ自主防災会）を構成団体とし、平成28年4月27日、久重自主防災連合会を結成しました。

毎年、久重小学校と連携し、防災参観日に併せて地域住民参加型の避難所開設訓練や炊き出し訓練を実施するなど、充実した防災活動に取り組んできました。また、各単位自主防災会では、災害時に避難支援が必要な方の個別避難計画の作成を通じて、日頃の見守り活動や地域のコミュニティの再構築を進めてきました。

このように、多くの防災活動を進めていく中、**久重地域で「命を守り、命を繋いでいく」ために**、今一度災害発生前の事前対策及び災害発生後の対応について、久重地域の住民で協議し、今後実施していく防災の取組について久重の地区防災計画として取りまとめました。本計画は、毎年見直しを行い、より実効性のあるものにしていきます。

## (2) 久重の地区防災計画のコンセプト

**ささえあいの里山 久重**



### (3) 「久重の地区防災計画」の策定経過

#### ① アンケートの実施

- 調査目的：久重地域における現状や課題を明らかにし、久重の地区防災計画策定のための基礎資料とするため
- 調査期間：令和3年7月1日～令和3年7月15日
- 対象者：久重地域に在住する13歳以上の住民（983名）
- 回収結果：306名（回収率：31.1%）

#### ② 久重地域の防災活動について意見交換

- 意見交換の流れ：
  - (ア) アンケート結果やこれまでの防災活動から見てきた課題の出し合い
  - (イ) 課題を解決するためのアイデアの出し合い
  - (ウ) 実際に久重地域で課題を解決するために取り組む内容について話し合い
  - (エ) 「久重の地区防災計画」の編集作業
- 参加者：久重のまちづくり計画策定会議の参加者  
久重自主防災連合会役員
- 実施期間：令和3年11月8日～令和4年12月6日



令和3年11月8日 課題の出し合いの様子

令和4年11月29日 編集作業の様子

## (4) 久重地域の緊急避難場所と避難所指定に係る経緯

4つの公民館（重倉公民館・重倉緑ヶ丘団地公民館・久礼野公民館・入定公民館）に関して、高知市等と緊急避難場所及び避難所の指定に向けて協議を行った。

日付	内容
令和3年9月3日	高知県土木部防災砂防課から、「土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）の指定について」という文書が送付され、重倉緑ヶ丘団地公民館がレッドゾーンに指定されることが判明。
令和3年12月16日	緑ヶ丘団地町内会から、県知事宛に、「レッドゾーン指定予定に係る意見書」を提出。
令和4年1月14日	重倉緑ヶ丘団地公民館を含め、県がレッドゾーンに指定。
令和4年2月27日	緑ヶ丘団地町内会主催で、高知県土木部防災砂防課によるレッドゾーン指定に関する説明会を実施。
令和4年5月18日	令和4年度中山間地域意見交換会開催に当たって、「指定避難所の指定に対する考え方の転換と県単工事の導入について（新規）」（以下、「意見書」）を提出。
令和4年6月30日	重倉公民館を、「高知市の大規模災害時における避難所及び緊急避難場所として施設使用すること」について、協定締結。
令和4年7月29日	令和4年度中山間地域意見交換会を実施。 意見書に対して、避難所指定基準等について、市が回答。

施設名	現状（令和4年12月現在）	
	指定緊急避難場所	指定避難所
重倉公民館	○	○
重倉緑ヶ丘団地公民館	<b>指定不可能</b> ※レッドゾーン内に所在	<b>避難可能</b> ただし、土砂災害のおそれあり
久礼野公民館	<b>避難可能</b> ※協議中	耐震性不明のため、現在協議中
入定公民館	<b>指定不可能</b> ※イエローゾーン内に所在	<b>避難可能</b> ただし、土砂災害のおそれあり

## 2 久重地域について

久重地域の概要、久重地域における避難の流れ（大雨・台風時、南海トラフ地震時）などについて記載しています。

## 2 久重地域について

### (1) 久重地域の人口 (令和4年4月時点)

町名	世帯数	男	女	総人口
重倉	365	368	381	749
久礼野	146	164	150	314
合計	511	532	531	<b>1,063</b>

### (2) 南海トラフ地震時の想定されるハザード

南海トラフ地震の想定震度は、**震度6強～震度7**、**継続時間約3分(180秒)**の経験したことがない非常に強い揺れが想定されています。また、揺れによる建物倒壊、火災、土砂災害などの被害が予想されます。

久重地域は、標高約300mの中山間地域であるため、主な被害は土砂災害などによる道路の損傷や道路への土砂流出などにより、外部からのアクセスが途絶し、**人の移動や物資の流通が困難となり、孤立化のおそれ**があります。

### (3) 緊急避難場所と避難所の違い

#### ➤ 緊急避難場所とは

- ・ 洪水や土砂災害から、一時的に避難するところ。
- ・ あらかじめ市が指定した施設を「指定緊急避難場所」という。

#### ➤ 避難所とは

- ・ 災害時に自宅が倒壊した場合や水や電気が使用できない場合に、**一定期間生活を送る**ところ。
- ・ あらかじめ市が指定した施設を「指定避難所」という。

## (4) 久重地域における大雨・台風時の避難の流れ

① 自宅が土砂災害などの危険があるか？（※ハザードマップで確認しよう！）



安全な自宅



※低い土地や崖の近くの場合は、必要に応じて避難する。

② 自分や家族は、避難に時間がかかるか？



警戒レベル3で、いつでも避難できるよう準備開始

**【警戒レベル3】  
高齢者等避難  
で避難**

**【警戒レベル4】  
避難指示  
で避難**

**緊急避難場所**（洪水や土砂災害から一時的に避難するところ）

安全な親戚・知人宅



久礼野公民館（※）



※指定について高知市と協議中

**指定緊急避難場所  
（高知市が指定）**

重倉公民館



洪水・土砂災害  
避難可能

※ **重倉緑ヶ丘団地公民館**は、土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）内に、**久重小学校**、**入定公民館**は土砂災害警戒区域（イエローゾーン）内に所在しており、土砂災害発生リスクが高いため、**大雨・台風時の緊急避難場所としては不相当**です。

## (5) 久重地域における南海トラフ地震時の避難の流れ

① 地震発生！今いるところで、揺れから命を守る行動を取る！！



② 危険な場所にいるか？



### 安全な場所に避難

(建物が倒れてこない場所、土砂災害のおそれがない場所など)



③ 自宅や親戚・知人宅で避難生活を送れるか？



### 在宅避難へ

自宅



親戚・知人宅



### 指定避難所 (高知市指定、自宅が倒壊した場合などに、一定期間生活を送る場所)

久重小学校  
(収容人数：626名)



久重保育園 (※)  
(収容人数：46名)



重倉公民館  
(収容人数：26名)



高知ゴルフ倶楽部  
(収容人数：333名)



※直接避難はできません

### 状況に応じて避難を検討する場所

- ・ 重倉緑ヶ丘団地公民館 (※レッドゾーン内に所在するため、土砂災害のおそれあり)
- ・ 入定公民館 (※イエローゾーン内に所在するため、土砂災害のおそれあり)
- ・ 久礼野公民館 (※耐震性不明)

## (6) 災害対策用臨時ヘリポート (令和4年12月現在)

	施設名	備考 (離着陸場所)
1	久重小学校	久重小学校運動場
2	高知ゴルフ倶楽部	1番ホール、11番ホール、13番ホールの一部
3	太平洋セメント	ドクターヘリのみ離着陸可能

※ 今後も、高知市と協力し、久重地域へのヘリポート整備を検討していきます。

## (7) 目指すべき姿

6つの単位自主防災会（重倉地区自主防災会・緑ヶ丘団地自主防災会・中山団地自主防災会・あきつ自主防災会・久礼野団地自主防災会・久礼野自主防災会）から成り立つ久重自主防災連合会を中心に、様々な団体を巻き込んで、防災活動に取り組みます。





↓久重地域の野草

↑2018年8月4日 防災視察研修の様子



# 3 久重地域の魅力と課題

久重地域の魅力と課題について話し合いました。

# 3 久重地域の魅力と課題

## (1) 久重地域の魅力

### 豊かな里山

- ・ ホタルがいる
- ・ 希少な植物、有用植物が多い
- ・ 珍しい虫がいる
- ・ 野鳥が見える
- ・ 空気がきれいでおいしい
- ・ おいしい地元の食べ物（タケノコ・四方竹・孟宗竹など）がある
- ・ 保全活動を地域の人が行っている
- ・ 様々な場所につながっている道がある

### 過ごしやすさ

- ・ 静か
- ・ 夜景がきれい
- ・ 浦戸湾も見れて、昼間も景色がいい
- ・ 夏は冷涼で、クーラーいらず

### 防災

- ・ 津波がこない
- ・ 家屋が密集していない
- ・ 自給自足ができる



### 子ども

- ・ 小学校の地域活動が盛ん
- ・ 子どもたちが久重の良いところを言える
- ・ PTAとの繋がりが強い
- ・ 外国語学習に力を入れている
- ・ 保育園と小学校が連携している



### コミュニティ

- ・ 地域の人ほとんど知り合い
- ・ 地域活動に協力的



## (2) 久重地域の課題

### 豪雨による土砂災害

- 盛土地形である
- 迂回路が1時間以上かかる
- どこが土砂崩れになるか分からない
- 川内神社の東側で土砂崩れが起きやすい
- 放送設備がなく、道路状況を伝えられない



### 豪雨による浸水

- 水路の管理ができていないため、排水されず水が溢れる
- 川の浚渫工事が必要である
- 休耕田が増え、田んぼがすぐ浸かる
- 川の氾濫で橋が渡れなくなる
- 山の保水力が低下している

### 個人の課題

- 家の耐震化ができていない
- 家具の固定ができていない
- 避難開始するタイミングが遅い



### 避難時の課題

- 地域に重機がない
- 公民館が土砂災害警戒区域内にある
- 避難場所・避難所までが遠い
- 橋が崩落しそう
- 鉄塔が倒れそう



### 避難生活

- 小さい子どもとの避難所生活が不安である
- 防災倉庫内にあるものが少ない
- 支援物資を避難所まで取りに行けない
- 食料、飲料水の備蓄がない
- 過去に避難所生活した経験がない
- 市街地から避難してくる人が多くなる
- 地震後の雨で被害が増えそう

### 孤立

- 助けが来ない、助けに行けない
- 市街地にいたときは帰ってこられない



### 火災

- 木造家屋が多いため、地震火災が心配
- 火災が発生すると、山へ延焼が広がる
- 防災水槽が2か所しかない
- 停電で水を汲めない



### 要配慮者・ペット

- 病院がない
- 臨時の救護所に使える施設がない
- ペットが逃げる
- 一人暮らし、高齢者、避難行動要支援者が多い



## 久重地域の野草を活用した炊き出しの様子（こどもファンド）



## 久重小学校避難所開設訓練の様子



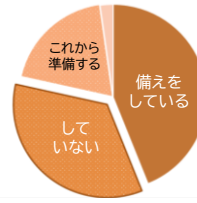
## 4 事前対策

課題を解決するために、久重地域で取り組むことをまとめました。

# 4 事前対策 (1) 自助力の向上について (耐震化や備蓄など)

久重地域の住民を対象に、令和3年度にアンケート調査を行いました。

アンケート結果から	
家具転倒防止対策を実施済みの家庭 (一部のみも含む)	48%
3日分の備蓄をしている家庭	47%
耐震化済みの家屋	36%
非常持ち出し袋を準備済みの家庭	33%



事前の準備をしている人は約4割近くいるみたいだね



ブロック塀や耐震化が心配！何か手伝えない？

## 見えてきた課題



### 防災意識が低い

- 自分事として捉えられるように工夫が必要である。

### 備えができていない

#### 《備蓄などの備えが不安》

- 大家族なので、非常持ち出し袋だけでは必要なものが入らない。
- 寝室には何も置かないようにしているけど…。

#### 《耐震化などの備えが不安》

- 耐震改修の自己負担額が大きい。
- ブロック塀を壊すための補助額が少ない。

## 課題を解決するためのアイデア



### 防災意識の啓発をする

- 自宅を耐震改修すれば、一番の避難所になることを周知する。
- 住宅の耐震化・家具等転倒防止対策の研修会を実施する。また、家具等転倒防止対策の申請を地区で行う。
- 感震ブレーカーなど知られていない防災グッズについて、映像やチラシを作成する。
- キッズボランティアを結成し、自助啓発隊として活動する。
- 防災士による訪問活動を実施する。

### 「自分で備える」啓発

#### 《備蓄などの備え啓発！》

- みんなで「非常持ち出し袋」の品目と「備蓄品」の品目・数量をリストアップし、周知する。
- 訓練で備蓄品の展示を行う。
- 備蓄目標を設定し、達成状況を自己評価する。
- 実際に、避難所生活で何が必要かシミュレーションを行う。

#### 《耐震化などの備え啓発！》

- 家具等転倒防止対策を実施している優良な家を認定する。
- 住宅の耐震化に関する補助制度の改善を行う。

課題を解決するために

久重地域では以下のことに取り組みます！



No	取組内容	実施主体
1	自宅の耐震診断・耐震改修の実施	個人
2	家具等転倒防止対策の実施	
3	災害時の家族との安否確認方法や連絡手段について事前に決定	
4	自宅周辺の危険箇所の確認 (土砂災害警戒区域の有無、崖など)	
5	備蓄目標をたて、毎年、達成状況を自己評価	
6	通電火災などを防ぐため、感震ブレーカーを設置	
7	消火器を各家庭に1台準備	
8	非常持ち出し袋の準備 (防災連合会として準備したらよい物を周知)	個人 久重自主防災連合会
9	実際に避難所生活でどのようなものが必要かシミュレーションの実施	
10	感震ブレーカーなど、まだ知られていない防災用品の学習会の実施	久重自主防災連合会

高知市の  
取組  
サポート

#### ◆補助制度

- ・ 地域防災推進課  
家具等転倒防止器具の取り付けを代行する**家具等転倒防止対策事業**
- ・ 建築指導課  
**ブロック塀等耐震対策事業、住宅耐震改修費等補助金交付事業**

#### ◆出前講座

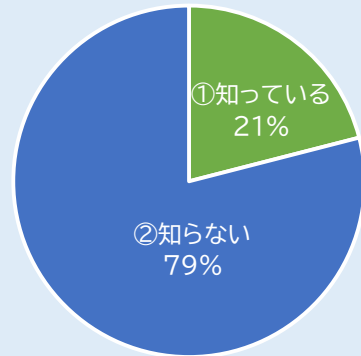
- ・ **防災に関する講習会を実施**（防災政策課・地域防災推進課・消防局警防課）しています。

# 4 事前対策 (2) 防災意識の啓発について

久重地域の住民を対象に、令和3年度にアンケート調査を行いました。

アンケート結果から	
中山間防災計画を知らない方	87%
南海トラフ地震の被害想定を知らない方	79%
孤立化するおそれがあることを知らない方	43%

【南海トラフ地震の被害想定を知っている？】



## 見えてきた課題



### 逃げ地図作り

- 逃げ地図を作成しても、実際の避難経路と異なる部分がある。
- 机上で逃げ地図を作成するよりも、現地で確認すべきではないか。
- 逃げ地図の周知不足。

### 孤立化

- 入定地区はすぐに孤立するため、日頃から話し合う必要がある。
- 被害想定があまり知られていない。

### 防災教育

- 中学校や高等学校の防災教育について知らない。

## 課題を解決するためのアイデア



### 新たな防災啓発

- 防災運動会を実施し、競技種目の工夫や景品を防災グッズにする。
- 防災散歩を実施して、避難経路を確認する。
- 危険箇所に看板を設置する。
- 久重小学校と連携し、保護者も参加できる仕組みを作る。
- メールで情報伝達する仕組みを作る。

### 講習会など

- 土砂災害について、前兆がどのようなものかも含め、講習会を実施する。
- 煙体験などで避難の仕方を学ぶ。
- 救命講習を実施する。

課題を解決するために

久重地域では以下のことに取り組みます！



No	取組内容	実施主体
1	防災マップの作成	単位自主防災会 久重自主防災連合会
2	・危険箇所の現地確認 ・危険箇所を示す看板の設置	
3	防災学習会の実施 (救命講習・土砂災害・家具等転倒防止対策など)	
4	・情報伝達する仕組み作り (メール・SNS・LINEなど) ・道路の寸断情報の共有 ・市街地にいた際にどの道を通って久重の自宅に帰られるかを確認	
5	防災参観日に地域住民が参加できるよう、久重小学校との連携	久重自主防災連合会
6	防災キャンプの実施	
7	防災運動会の実施	久重自主防災連合会 体育会

高知市の  
取組  
サポート

◆補助制度

- ・ 地域防災推進課

自主防災会が、活動する際に必要となる費用について、**高知市自主防災組織等育成強化事業費補助金**の制度を設けています。

◆出前講座

- ・ **防災に関する講習会を実施**（防災政策課・地域防災推進課・消防局警防課）しています。

# 4 事前対策 (3) 避難方法について

久重地域の住民を対象に、令和3年度にアンケート調査を行いました。

アンケート結果から (風水害時の避難で不安なこと)	
道路の寸断	52%
土砂崩れ	17%
避難場所・避難所までが遠い	11%
どのタイミングで避難したらよいか分からない	8%
避難場所・避難所までの交通手段がない	5%
避難所生活が困難な家族がいる	4%

アンケート結果から (南海トラフ地震時の避難で不安なこと)	
道路の寸断(土砂崩れ・家屋倒壊等)	33%
夜間の避難	18%
自宅の倒壊	17%
避難所までの距離	14%
情報通信手段の確保	7%
橋の耐震性の有無	6%
一人で避難することができない	4%

## 見えてきた課題



### 避難場所への不安

- ・ 避難場所が少ない。
- ・ 避難場所までが遠い。

### 避難経路への不安

- ・ 道路の寸断や自宅の倒壊
- ・ 夜間は暗くて避難できるのか。
- ・ 一人で避難することができない。
- ・ 橋の耐震性

### 逃げ地図作りについて

- ・ 久重小学校を卒業すると、防災に関する情報を得ることが少ない。
- ・ 逃げ地図が知られていない。

## 課題を解決するためのアイデア



### 逃げ地図作りについて

- ・ 親子で通学路における逃げ地図を作る。
- ・ 逃げ地図を作ったら、地域で広報する。
- ・ 避難場所までの避難経路を周知する。
- ・ 数年ごとに逃げ地図の更新や危険箇所のチェックをする。

### 避難経路の周知

- ・ 災害時に通れる経路を知るために、防災ハイキングを実施する。
- ・ 避難経路の草刈りをする。
- ・ 町から歩いて久重に行けるルートを周知する。

### 情報の周知

- ・ 久重の防災LINEグループを作成する。
- ・ 災害時に助け合うため、各町内会でグループを作る。
- ・ 一人暮らしの方が避難したのかが分かるように避難完了カードを作成する。

課題を解決するために

久重地域では以下のことに取り組みます！



No	取組内容	実施主体
1	夜間の避難のため、非常持ち出し袋の中にヘッドライトの準備	個人
2	歩いて避難することは危険であるため、近隣の安否確認をしながら車で避難	
3	一人暮らしの方の避難の有無の確認のために、避難完了カードの作成	単位自主防災会
4	避難場所までの避難経路を周知	単位自主防災会 久重自主防災連合会
5	何年かごとに逃げ地図の更新や危険箇所の確認	
6	避難経路における草刈りの実施	
7	町から歩いて久重に行けるルートを周知	
8	災害時に通れるルートを知るために防災ハイキングを実施	

高知市の  
取組  
サポート

#### ◆補助制度

- ・ 地域防災推進課  
自主防災会が、活動する際に必要となる費用について、**高知市自主防災組織等育成強化事業費補助金**の制度を設けています。

#### ◆出前講座

- ・ **防災に関する講習会を実施**（防災政策課・地域防災推進課・消防局警防課）しています。

# 4 事前対策 (4) 避難行動要支援者の取組について

## 避難行動要支援者とは…

災害時に避難支援が必要な方を避難行動要支援者と言い、高知市では以下に該当している方としています。

- ア: 要介護認定3～5を受けている方
- イ: 身体障害者手帳1・2級(総合等級)を所持する方
- ウ: 療育手帳Aを所持する方
- エ: 精神障害者保健福祉手帳1級を所持する方
- オ: 日常生活において部分介助及び全面介助を要する在宅難病患者
- カ: 上記以外で特に支援があり、支援を希望する方

### 見えてきた課題



#### 支援者の問題

- 支援できる若者が少ない。
- 中高生と避難行動要支援者本人との関わりがない。
- 平日の昼間に発災した時には、地域に支援者がいない。

#### 地理的な問題

- 近所の家までが遠い。
- 自宅が倒壊しなければ、助けに行くことはできる。
- 車で避難する際に、安全な避難経路が確保できるだろうか…

#### 個別避難計画の作成

- 対面で聞き取る場合は、質問事項が多いと記入が大変である。
- 個別避難計画自体の周知ができていない。
- 毎年、計画内容の更新が必要である。

### 課題を解決するためのアイデア



#### ご近所付き合い

- 向こう3軒両隣と日頃から交流をする。
- 同じ班の中で、どの家に誰がいるのかを把握する。
- 避難行動要支援者本人が、若い人(中高生など)の力を借りる。
- 顔の見える関係性を構築するために、挨拶、ごみ拾い、草刈りを実施する。
- 日頃から集まれる場所や機会を作る。

#### 個別避難計画

##### 《計画作成》

- 昼間と夜間で分けて、個別避難計画を作成する。
- 避難場所を明確にしておく。
- 民生委員と一緒に独居の人を把握する。
- 各地区で、避難行動要支援者の取組の説明会を開く。

##### 《避難について》

- 避難の際に必要なリヤカーなどを用意する。
- ジャケットが担架代わりになるので、講習会で広める。
- 田んぼには電灯が設置できないため、夜間の避難方法について周知する。

課題を解決するために

久重地域では以下のことに取り組みます！



No	取組内容	実施主体
1	向こう3軒両隣と日頃から交流	町内会 単位自主防災会
2	・顔の見える関係性を構築するために、挨拶、ごみ拾い、草刈りの実施 ・日頃から集まれる場所や機会作り	
3	同じ班の中で、どの家に誰がいるのかを把握	単位自主防災会
4	昼間と夜間で分けて個別避難計画を作成	
5	個別避難計画に避難場所を明記	
6	避難の際に必要なリヤカーなどを準備し、夜間の避難方法について周知を実施	
7	避難行動要支援者ご本人と若者（中高生など）との交流	久重地域連携協議会 久重自主防災連合会
8	民生委員と一緒に独居の人の把握	単位自主防災会 民生委員
9	各地区で、避難行動要支援者の取組説明会を実施	単位自主防災会 地域防災推進課
10	避難支援実施者に対して、支援方法の講習会を実施	

高知市の  
取組  
サポート

#### ◆補助制度

- ・ 地域防災推進課

自主防災会が、活動する際に必要となる費用について、**高知市自主防災組織等育成強化事業費補助金**の制度を設けています。

#### ◆支え合いマップ作り

- ・ 地域防災推進課

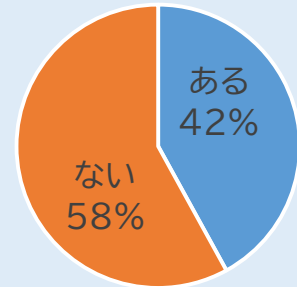
白地図に、避難行動要支援者ご本人の自宅や避難支援実施者などを記入し、**近所の繋がり見える化**を行う取組を行っています。

# 4 事前対策 (5) 防災訓練について

久重地域の住民を対象に、令和3年度にアンケート調査を行いました。

アンケート結果から（どの訓練に参加したことがある？）	
炊き出し訓練	22%
避難所開設訓練	20%
救命講習	19%
消火訓練	18%
防災講習会	14%
防災視察研修	6%

【地域の防災訓練等に  
参加したことがありますか？】



## 見えてきた課題



### ペット同行避難

- 動物が苦手な人もいるため、スペースを分ける必要がある。
- 地域で動物のトラブルがあったため、トラウマになっている子どもがいる。
- 動物に病気があるかもしれない。

### 避難所生活での不安

- 1位「物資の供給（食料・薬等）」
  - 2位「プライバシーの確保」
  - 3位「ペット同行避難」
  - 4位「要配慮者の支援」
- (※アンケート結果から)

### 防災訓練

- 訓練日時や内容の周知が十分でない。
- 車中泊訓練などコロナ禍に合わせた訓練が必要である。
- 多くの参加者を集めるための工夫が必要である。

## 課題を解決するためのアイデア



### 訓練の工夫

#### 《 連合会主催の訓練 》

- 楽しい訓練(お得感のある訓練)、子どもも高齢者も参加できる訓練、体験型訓練、夜間訓練、車中泊訓練、ペット同行避難訓練、テント訓練、感染症対応を講じた訓練、応急処置訓練(冊子を置くなども含む。)
- 人が多く集まるイベントに関連させて防災訓練を行う。

#### 《 各地区での訓練 》

- 孤立化したことを想定して、各地区で訓練をする。
- 訓練日を設定し、各自でできる範囲で訓練をする(水や火を使用しないなど)。

### その他

- 井戸の活用をする。
- 避難所運営マニュアルの概要版を作成する。
- 浄水器を配備して、プールの水を飲料水として活用する。
- 防災倉庫の場所を周知する。

課題を解決するために

久重地域では以下のことに取り組みます！



No	取組内容	実施主体
1	久重小学校避難所開設訓練、炊き出し訓練の実施	久重自主防災連合会
2	避難所運営マニュアル概要版の作成	
3	レクリエーションも取り入れながら、誰でも楽しく参加できる訓練の実施 (防災キャンプ・車中泊訓練・テント泊訓練)	
4	垂直避難訓練(※)の実施 (訓練日時を決めて、各自に取り組んでもらう) ※垂直避難とは、大雨や土砂災害などの災害発生時に、別の場所に安全に避難できない場合に、建物の2階以上に避難すること	
5	停電時の水の供給訓練の実施	
6	知人宅などへの分散避難訓練の実施	
7	非常持ち出し袋を持参した訓練の実施	
8	久重コミュニティカレンダーに、防災プチ情報を記載	
9	様々なイベントで防災ブース(クイズ・ゲームなど)を展開	

高知市の  
取組  
サポート

◆補助制度

- ・ 地域防災推進課

自主防災会が、活動する際に必要となる費用について、**高知市自主防災組織等育成強化事業費補助金**の制度を設けています。

◆訓練支援

- ・ 地域防災推進課

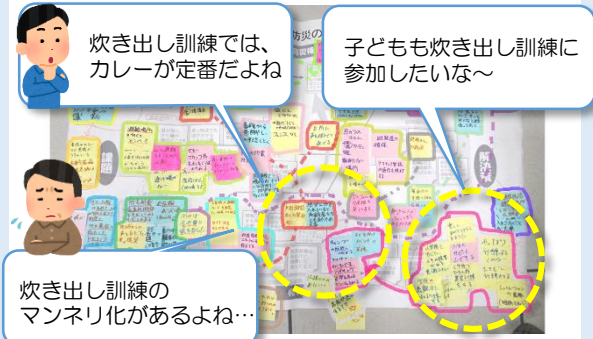
地区担当職員による**訓練内容の提案**や**訓練当日のサポート**を実施します。

## 4 事前対策 (6) 災害時の食について

久重地域の住民を対象に、令和3年度にアンケート調査を行いました。

地域の防災訓練への参加の有無について、約40%以上の方が参加したことがあるという回答でした。

その中でも、炊き出し訓練への参加が最も多く、災害時の食事に興味、関心があることが分かりました。



### 見えてきた課題



#### 有用植物の活用

- 食べられるかどうか見分けがつかない。
- 有用植物(地元の食材)と防災との関連が分からない。
- 久重のまちづくり計画で久重の有用植物を活用した炊き出し訓練を実施すると決めていたが、実施したのか不明である。

#### 炊き出し訓練の主体

- 子どもは炊き出し訓練に参加したことがない。
- こどもファンドでメンマ、お茶、チヂミを作ったことがある。
- こどもファンドで作った試食品をランキング付けしたことが楽しかった。

#### よりコミュニティを強く

- 災害時に助け合えるコミュニティが必要である。
- 災害時に、百姓さんが育てている野菜などを分けてくれないだろうか。

### 課題を解決するためのアイデア



#### 炊き出し訓練の内容の充実

- 子どもはおにぎりを作る。
- カレーだけではなく、地域食材を活かした炊き出し訓練を実施する。
- パッククッキングを実施する。
- 竹を使ってお米を炊く。
- 四季ごとに防災レシピを考案する。
- こどもファンドで白ご飯がすすむふりかけを作る。
- アウトドアレシピを家で作ってみる。

#### 食料・飲料水の確保

- 食べられる野草を研究する。
- 水をろ過する方法を勉強する。
- 地元の店や農家と契約し、災害時に協力してもらう。
- 栄養満点の卵を活用する。
- 野草でビタミン、ジビエでタンパク質を補う。

#### 日頃から

- キャンプや屋外活動に親しむ。
- 火起こしの体験をする。

課題を解決するために

久重地域では以下のことに取り組みます！



No	取組内容	実施主体
1	竹を使用し米を炊飯	こどもファンド 久重自主防災連合会
2	子どもたちで久重地域の食材を使って防災食クッキング	
3	パッククッキングの実施	久重自主防災連合会
4	地域の食材マップ作り (どこに井戸・お米・野菜・鶏などがあるかをマップに落とし込む)	
5	水をろ過する方法の学習	

高知市の  
取組  
サポート

#### ◆補助制度

- ・ 地域防災推進課

自主防災会が、活動する際に必要となる費用について、**高知市自主防災組織等育成強化事業費補助金**の制度を設けています。



## 5 災害発生後の対応

災害発生時、久重地域でどのように行動するのかをまとめました。

# 5 災害発生後の対応

久重地域では、南海トラフ地震発生後、以下のように行動します。

## ① 発災直後

### 自助



- まず、揺れから命を守る
- それから、安全な場所に避難  
(建物が倒れてこない場所、土砂災害のおそれがない場所など)

### 共助



- ご近所さんの安否確認・救助・避難支援
- 避難行動要支援者の避難支援

## ② 一定状況が落ち着いた後～復旧

### 自助

- 在宅避難  
在宅避難でも指定避難所で「避難者カード(※)」を提出  
(倒壊や土砂災害などのおそれがない場合)  
(※自宅などで生活する場合でも、支援物資などが必要であれば、必要数を把握するため、食物アレルギーの有無などを記載するもの)
- 指定避難所へ移動  
非常持ち出し袋を持って、移動！
- 生活再建への取組

### 共助



- 避難所開設  
避難所運営マニュアルに基づいて、避難者全員で協力し、避難所を開設・運営

## 6 私が取り組むこと～自助力の向上～

久重地域における課題を解決するために、自分自身が取り組むことを決めましょう。

## 6 私が取り組むこと～自助力向上～

私は、災害から命を守るため、

日頃から、

---

---

---

に取り組めます。



自助



自分の命は自分で守る

みんなで助け合う



共助

公助



行政と地域で災害に強いまちづくり