





# 目次

「はじめに」

「知っておこう！地震対策の基本」

—本編—

## I. 地震発生時の対応

- 1 揺れ・津波から命を守る
- 2 身内の安否確認・避難生活
- 3 ふくねこの復旧・復興

## II. 事前対策

- 1 ハザードマップの掲示
- 2 SOSカードの策定と運用
- 3 連絡体制の整備

## III. 資料編

- 1 自然条件
- 2 社会環境
- 3 被害想定
- 4 リンク集

# はじめに

2015年に京町商店街に「タウンモビリティステーションふくねこ」を開設し、障がい者や高齢者などの移動サポート、外出支援に取り組んできました。これまでも災害時の対策については勉強会やワークショップを開催してきました。

災害時要配慮者が多く集まる場所、そして中心商店街にあり、利用者も多く訪れる商店街に位置する事業所ですが、近い将来発生すると言われる南海トラフ地震では、最大震度7の揺れと、最大1～2メートルの津波浸水深を観測すると言われており、発災時には、多くの利用者も被災することが予想されます。事業所を運営するNPO法人として、この場所に訪れる要配慮当事者の方、観光を楽しむ方の命を守れるようになりたいと強く思い、独自の防災マニュアルを制作することとしました。

この場所を訪れる方も、スタッフ、ボランティアも「みんなで助かる」ために障がい当事者、有識者の方々のご協力を頂いて取り組みました。

令和8年3月  
NPO法人福祉住環境ネットワークこうち  
理事長 笹岡和泉

## <取組実績>

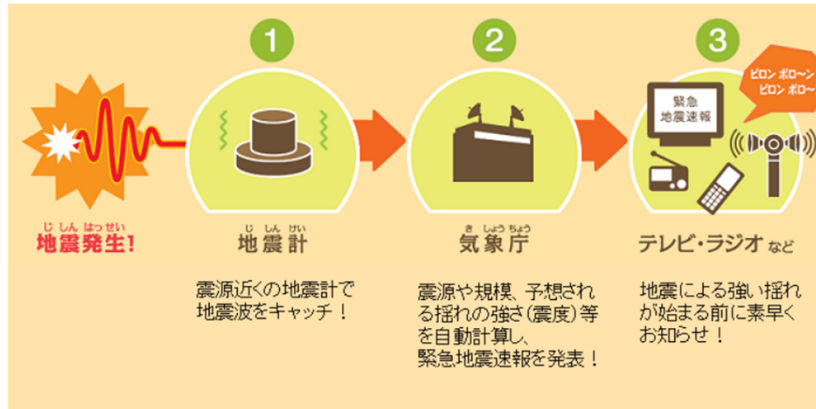
- ・2017年3月4日(土)  
ワークショップ「防災をオーダーメイドする」  
高知県災害弱者支援センター準備室  
NPO法人まあるい心ちゃれんじどの応援団
- ・2018年7月28日(土)  
防災ミニセミナー「災害時に備えて知っておこう！」  
家具転倒の危険性について、ガラス飛散防止フィルム貼り実演
- ・2018年5月19日(土)  
まちゼミ「逃げ地図をつくって防災を考えよう」  
講師：高知県建築士会青年委員会・女性委員会
- ・2018年11月25日(日)  
タウンミーティングin高知「人にやさしい避難行動 ～要配慮者に寄り添いながら～」
- ・2024年11月5日(火)  
高知市中心商店街防災訓練に参加(車椅子・聴覚障がい当事者)
- ・2025年11月5日(水)  
高知市中心商店街防災訓練に参加(車椅子・聴覚障がい・視覚障がい当事者)

# 知っておこう！地震対策の基本

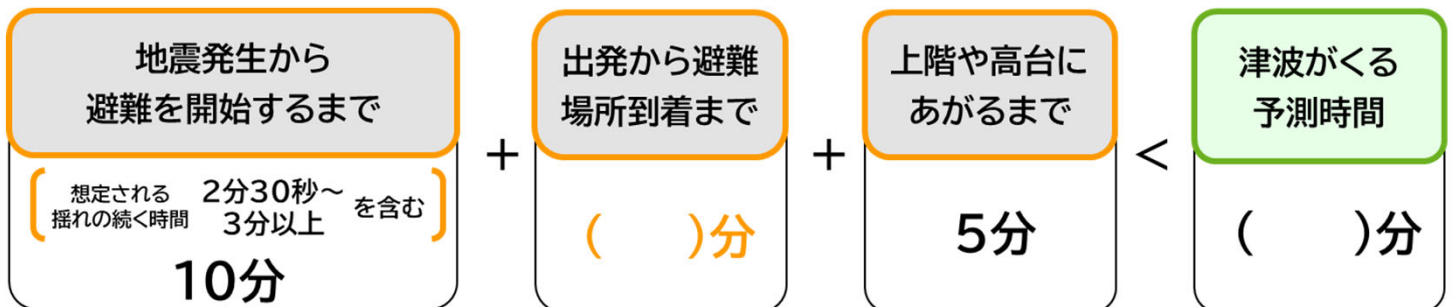
## ◎緊急地震速報について

緊急地震速報とは、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度などを予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。緊急地震速報を発表してから強い揺れが到達するまでの時間は、数秒から長くても数十秒と極めて短く、震源に近いところでは速報が間に合いません。緊急地震速報をテレビや携帯電話などで見聞きしたら、すぐに揺れから身を守る行動を取ることが大切です。

緊急地震速報のながれ



## ◎津波避難にかかる時間



- 自宅・職場・運行ルートなどから近い避難場所を知っておく。  
⇒津波避難を考える時の移動距離は0.6m/秒(15分だと540m)
- 普段通っている道が家屋の倒壊などで通れなくなることも…  
⇒できるだけ広い道を進んで逃げる。複数ルートを知っておく。



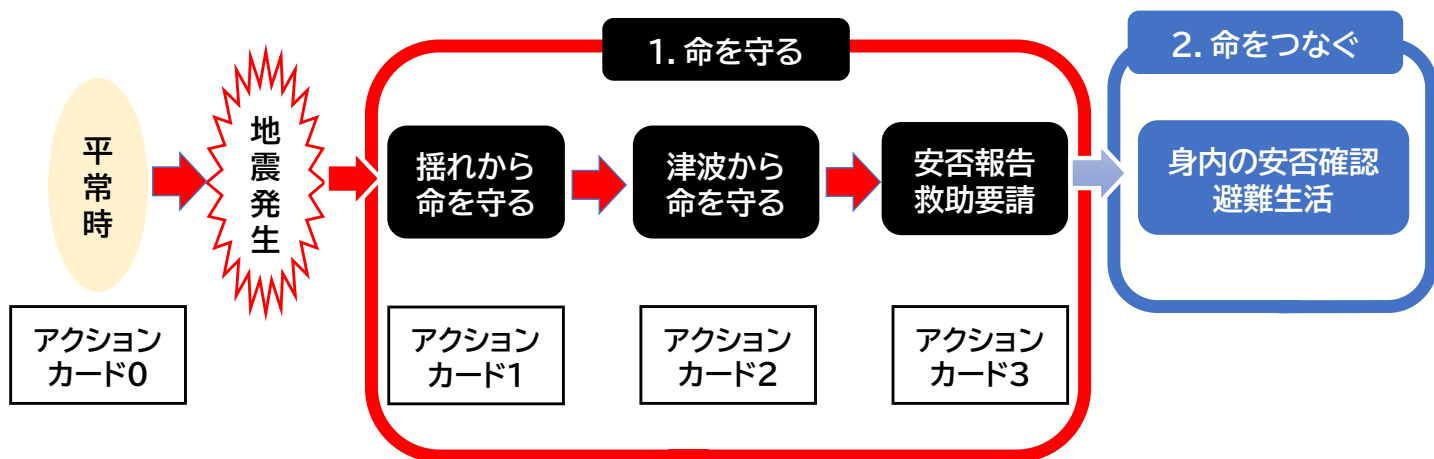
## ◎緊急避難場所と避難所の違い

緊急避難場所	避難所
<p>災害(洪水や津波など)から命を守るために、<b>危機が去るまでの間避難する場所</b>(施設、公園、高台など)。 このうち市町村があらかじめ指定する場所を指定緊急避難場所と言う。</p>	<p>災害が起こってから一定の時間がたち、<b>危機が去った後に</b>、帰宅できないなど、避難が長引く場合に<b>滞在・生活する施設</b>。 このうち市町村があらかじめ避難所として指定する施設を指定避難所という。</p>



# I. 地震発生時の対応

地震発生時の行動の流れを以下の表にまとめました。



## 1. 揺れ・津波から命を守る

地震が発生する前の平常時から行う備えと、「1. 命を守る」段階でスタッフとボランティアが取るべき行動の流れは、次ページ以降のアクションカードにまとめました。

1	揺れから命を守る（事業所）	事業所スタッフ
ミッション	地震発生から揺れが収まるまで、事業所にいる全員が適切な行動を取り、怪我なく安全を確保する。	
持ちもの（例）	口ヘルメット（職員用→1階に8個、2階に2個配備済み）	
守ること	・スタッフは、自分の命を自分で守ることを最優先とします。 ・助け合えた人同士で判断し、お互いに助け合います。	
チェック	<input type="checkbox"/> 1 緊急地震速報が発表されたらすぐに、「地震だ！身を守れ！」と叫び、周知に知らせます。	
チェック	<input type="checkbox"/> 2 事業所に配備しているヘルメットや帽などを活用し、落下物や転倒物（キャビネットなど）に注意して、誰と体を保護します。 (参考) ヘルメット配備場所 (参考) 安全確保行動（座） (参考) 転倒物のリスクが高い場所（事務所内）	
チェック	<input type="checkbox"/> 3 利用者が被合わせた場合は、顔部を守るよう呼びかけ、可能な範囲で安全確保を支援します。 ※傘いす利用時等、笠筒を抜くことが難しい方など個人の特性に応じた対応については、資料編「4 障害特性ごとの避難支援」Opを参照。	
チェック	<input type="checkbox"/> 4 避難のための出口の確保に努めます。	

訓練などで確認できるように、必要な物や、やることのチェックリストを作りました。

・いつ  
・だれが  
・なんのために  
・何を使って  
・何をするか

分かりやすくまとめました。

## 2. 身内の安否確認・避難生活

災害の危機が去り、「2. 命をつなぐ」段階に入ると、スタッフとボランティアのミッションは終了します。スタッフとボランティアは、ひとりの被災者として、身内の方の無事の確認や、避難所や自宅に移動しての避難生活へ移っていきます。

避難生活に必要な備えについては、資料編4のリンクを確認してください。

## 3. ふくねこの復興・運営再開

NPO法人ふくねこが行うタウンモビリティステーションやバリアフリー観光相談窓口などの事業は、行政の委託事業や行政からの補助金交付を受けて実施している事業です。

そのため、被災後は迅速に県市担当課と協議し、また情報収集に努め、速やかに運営方針を定め、スタッフに伝達することに努めます。

## ミッション

いざという時にみんなで助かるために、一人一人が必要な備えを行い、生き抜く力をつける。

チェック

1

発災時に必要な情報を取り入れ、迅速に判断できるように、ハザードマップ、避難情報収集ツール、高知市津波SOSアプリ、災害用伝言ダイヤルなどの使い方を学ぶ。

チェック

2

家屋の耐震化、家具の配置変更、転倒防止など、各個人や家庭ごとに揺れから命を守る対策を行う。

チェック

3

日頃から大切な人と発災時の連絡手段や集合場所などについて、話し合っておく。

チェック

4

避難する時に持っていく最低限の非常持ち出し品を自宅や職場に備える。定期的に中身の確認を行う。

チェック

5

食料、日用品、トイレ処理剤などの備蓄品を自宅などに備える。定期的に賞味期限などの確認を行う。

チェック

6

平常時からアクションカードを使った避難訓練を実施する。

※避難情報の収集方法、地震に強い家づくり、災害時の連絡手段、非常持ち出し品、備蓄品については資料編4のリンクを参照。

## ミッション

地震発生から揺れが収まるまで、事業所にいる全員が適切な行動を取り、怪我なく安全を確保する。

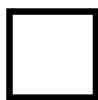
使うもの  
(例)

□ヘルメット（職員用…1階に8個、2階に2個配備済み）

## 守ること

- スタッフは、自分の命を自分で守ることを最優先とします。
- 居合わせた人たちで判断し、お互いに助け合います。

チェック



1

緊急地震速報が発表されたらすぐに、「地震だ！身を守れ！」と叫び、周囲に知らせます。

チェック



2

事務所に配備しているヘルメットや机などを活用し、落下物や転倒物（キャビネットなど）に注意して、頭と体を保護します。

（参考）ヘルメット配備場所



（参考）安全確保行動（例）



（参考）転倒物のリスクが高い場所（事務所内）



チェック



3

利用者が居合わせた場合は、頭部を守るよう呼びかけ、可能な範囲で安全確保を支援します。

チェック



4

避難のための出口の確保に努めます。

ミッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分史上最速で、高いところへ逃げる。</li> <li>・遠くに逃げるよりも、より高い場所へ逃げる。</li> </ul>
使うもの (例)	<input type="checkbox"/> 最低限の貴重品 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品
守ること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身の命を守り、安全な場所まで避難することを最優先として行動します。</li> <li>・目的地とする津波避難ビルまでの道中にある頑丈な高い建物や、津波避難ビル看板を目印に、ほかの津波避難ビルなどの高い建物も検討します。</li> </ul>

チェック

1

気象庁や行政からテレビ、ラジオ、緊急速報メールなどを通じて発表される避難情報や、以下の判断材料を参考に、避難するかどうか判断します。

※避難情報の収集方法については、資料編4のリンク集を参照

【避難の判断に有効な判断材料】

- ・立っているのが難しいほどの揺れを1回以上感じた
- ・弱くても揺れが1分以上つづいた
- ・気象庁から津波警報・大津波警報などの情報が発表された など

※判断材料に当てはまらなくとも、周囲の状況を見て臨機応変に対応します。（迷ったら「高いところに避難！」）

チェック

2

スタッフ及び利用者の怪我の状況、人数などを確認します。

チェック

3

事業所の外まで避難し、周囲の避難者から、避難支援の協力者を確保します。利用者自身にも、避難支援の協力者を確保し、SOSカードを提示するよう呼びかけます。

チェック

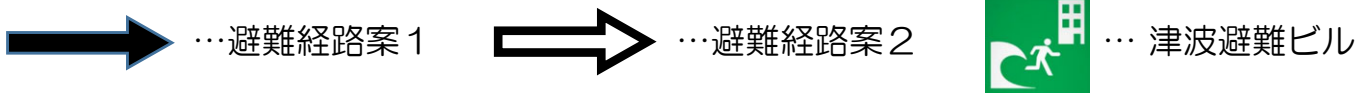
4

利用者及び避難支援の実施者に「今から〇〇（避難場所）へ行きます」と伝えます。可能な範囲で避難経路についても説明します。道路状況などに注意しながら、適宜周囲の避難者に協力を募り、避難場所まで避難します。

津波警報等が解除されるまでは絶対に戻らず、避難場所にとどまります。

## 【図：事業所からの津波避難場所候補】

※理想のゴールとして、最終的に到達する津波避難場所にオーテピアを記載していますが、道中にも津波避難ビルはたくさんあります。



津波避難場所候補（距離順）	特徴・選定理由など
①ビ・ウェル京町	最寄り津波避難ビル。怪我人の避難支援で時間がかかるなど、猶予がない場合に避難する。
②西鉄イン高知	津波避難訓練時に候補として意見が出た、近隣にある頑丈な高い建物の一つ。 ※高知市の指定津波避難ビルではない。
③AIG高知ビル	津波避難訓練時に候補として意見が出た、近隣にある頑丈な高い建物の一つ。 ※高知市の指定津波避難ビルではない。
④ビ・ウェル追手筋	避難経路案1の道中にある津波避難ビル（マンション）。
⑤ウェルカムホテル高知	避難経路案1の道中にある津波避難ビル（ホテル）。
⑥帯屋町チェントロ	避難経路案2の道中にある津波避難ビル（複合施設）。
⑦オーテピア	理想のゴールとして目指す津波避難ビル（公立図書館）。バリアフリー機能が充実しており、収容人数も多い。

## 【高知市指定津波避難ビル看板（サンプル）】



ミッション	スタッフ（又はボランティア）及び利用者全員の安否を確認し、NPO法人ふくねこに報告します。
使うもの (例)	□連絡手段（電話、高知市津波SOSアプリ、メール、SNS など）
守ること	重傷者がおり迅速な救助が必要な場合は、電話、高知市津波SOSアプリ、メール、SNSなど、あらゆる手段を用いて高知市災害対策本部に救助要請を行います。

チェック

1

スタッフ（又はボランティア）及び利用者の怪我の状況、人数などを確認します。

救助要請の  
必要あり

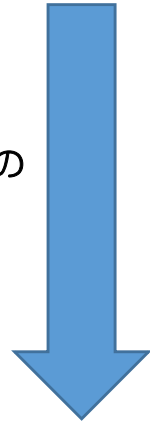


チェック

2

連絡手段を確保し、まず重傷者の救助を、電話、高知市津波SOSアプリ、メール、SNSなど、あらゆる手段を用いて高知市災害対策本部に要請します。

救助要請の  
必要なし



チェック

3

NPO法人ふくねこ理事長または事務局に安否や避難者数などの情報を報告します。

## 【報告原稿例】

こちらは、ふくねこ（バリアフリー観光窓口）スタッフ、（名前）です。今、津波避難場所の〇〇に、スタッフ〇名、利用者〇名で避難しています。

〔無事の場合〕  
全員無事です。

〔傷病者がいる場合〕  
重傷者が〇名いるため、高知市災害対策本部へ津波SOSアプリを通じて救助要請を行いました。

## 【高知市津波SOSアプリ使用方法】

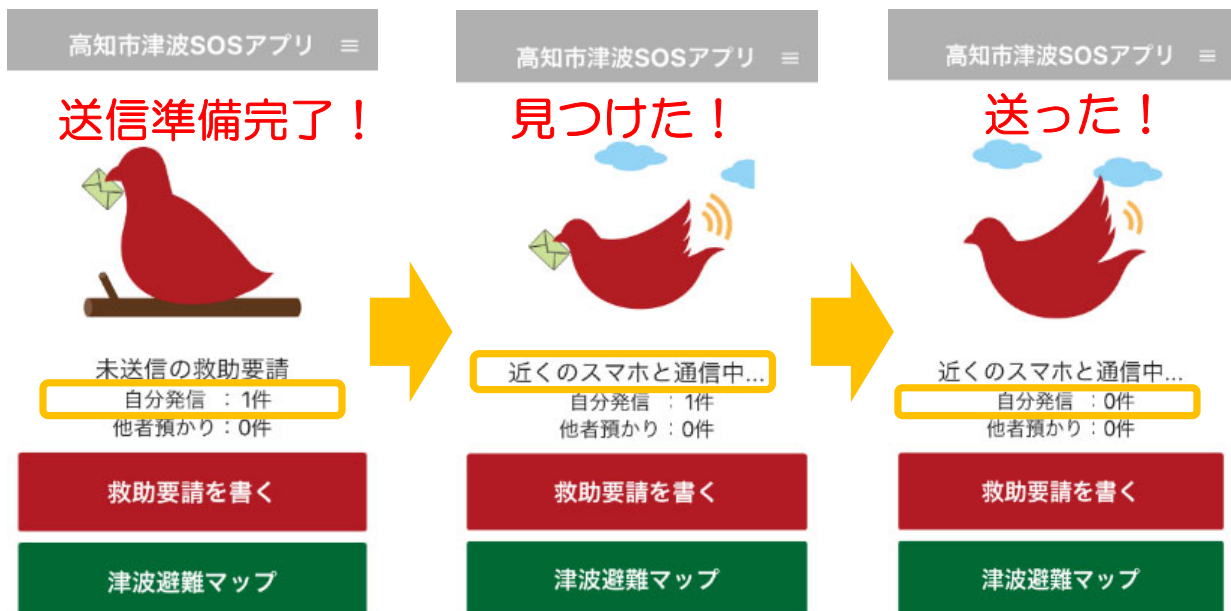
- ① 「救助要請を書く」をクリックする。



- ② 救助要請のページが開いたら、「避難人数」、「要救護者数」、「その他連絡事項」を記入し、送信ボタンをクリックする。



- ③ インターネット通信が使用できない時は、スマートフォン同士をバケツリレーのように経由して情報を届けていきます。



# 1 揺れから命を守る（付き添い中）

ボランティア

ミッション	地震発生から揺れが収まるまで、利用者及びボランティア全員が適切な行動を取り、怪我なく安全を確保する。
使うもの (例)	□落ちてきたり倒れてきたりするものから頭や体を保護するもの
守ること	<ul style="list-style-type: none"><li>・ボランティアは、自分の命を自分で守ることを最優先とします。</li><li>・居合わせた人たちで判断し、お互いに助け合います。</li></ul>

チェック

1

緊急地震速報が発表されたらすぐに、「地震だ！身を守れ！」と叫び、周囲に知らせます。

チェック

2

落下物や転倒物（飛散する窓ガラス、自動販売機、看板、ブロック塀、バイクなど）から離れます。

(参考) 落下・転倒物のリスクがある場所 (例)



商店街アーケードの天井・柱・看板・店舗の窓ガラスなど



自動販売機

チェック

3

姿勢を低く、周囲の状況が見えるように安定した姿勢を取り、かばんなど持っているものや、手で頭と体を保護します。

チェック

4

利用者にも頭を守るよう呼びかけ、可能な範囲で安全確保を支援します。

ミッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分史上最速で、高いところへ逃げる。</li> <li>・遠くに逃げるよりも、より高い場所へ逃げる。</li> </ul>
使うもの (例)	<input type="checkbox"/> 最低限の貴重品 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品
守ること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身の命を守り、安全な場所まで避難することを最優先として行動します。</li> <li>・目的地とする津波避難ビルまでの道中にある頑丈な高い建物や、津波避難ビル看板を目印に、ほかの津波避難ビルなどの高い建物も検討します。</li> </ul>

チェック

1

気象庁や行政からテレビ、ラジオ、緊急速報メールなどを通じて発表される避難情報や、以下の判断材料を参考に、避難するかどうか判断します。

※避難情報の収集方法については、資料編4のリンク集を参照

【避難の判断に有効な判断材料】

- ・立っているのが難しいほどの揺れを1回以上感じた
- ・弱くても揺れが1分以上つづいた
- ・気象庁から津波警報・大津波警報などの情報が発表された など

※判断材料に当てはまらなくとも、周囲の状況を見て臨機応変に対応します。（迷ったら「高いところに避難！」）

チェック

2

ボランティア及び利用者の怪我の状況、人数などを確認します。

チェック

3

周囲の避難者から、避難支援の協力者を確保します。利用者自身にも、避難支援の協力者を確保し、SOSカードを提示するよう呼びかけます。

チェック

4

利用者のSOSカードの情報から最寄りの避難場所を確認し、利用者及び避難支援の実施者に「今から〇〇（避難場所）へ行きます」と伝えます。可能な範囲で避難経路についても説明します。

- ・道路状況などに注意しながら、適宜周囲の避難者に協力を募り、避難場所まで避難します。

津波警報等が解除されるまでは絶対に戻らず、避難場所にとどまります。


ミッション	スタッフ（又はボランティア）及び利用者全員の安否を確認し、NPO法人ふくねこに報告します。
使うもの (例)	□連絡手段（電話、高知市津波SOSアプリ、メール、SNS など）
守ること	重傷者がおり迅速な救助が必要な場合は、電話、高知市津波SOSアプリ、メール、SNSなど、あらゆる手段を用いて高知市災害対策本部に救助要請を行います。

チェック

1

スタッフ（又はボランティア）及び利用者の怪我の状況、人数などを確認します。

救助要請の  
必要あり

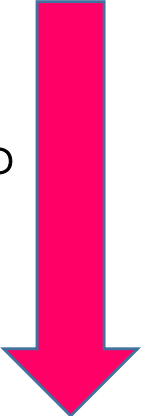


チェック

2

連絡手段を確保し、まず重傷者の救助を、電話、高知市津波SOSアプリ、メール、SNSなど、あらゆる手段を用いて高知市災害対策本部に要請します。

救助要請の  
必要なし



チェック

3

NPO法人ふくねこ理事長または事務局に安否や避難者数などの情報を報告します。

## 【報告原稿例】

こちらは、ふくねこ（バリアフリー観光窓口）スタッフ、（名前）です。今、津波避難場所の〇〇に、スタッフ〇名、利用者〇名で避難しています。

〔無事の場合〕  
全員無事です。

〔傷病者がいる場合〕  
重傷者が〇名いるため、高知市災害対策本部へ津波SOSアプリを通じて救助要請を行いました。

## 【高知市津波SOSアプリ使用方法】

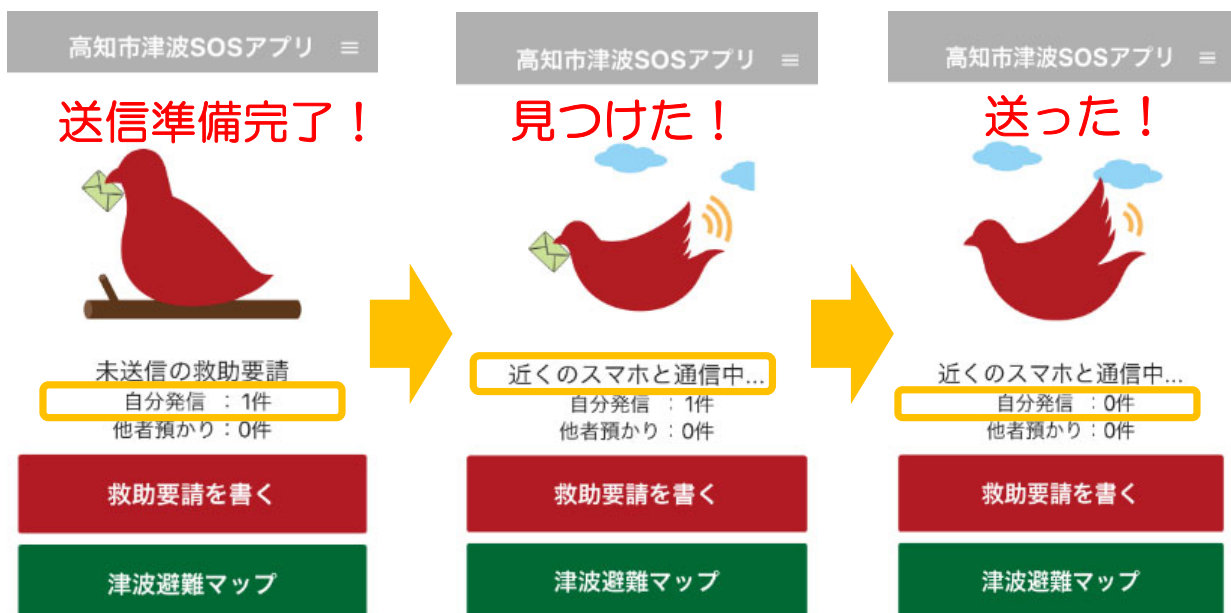
- ① 「救助要請を書く」をクリックする。



- ② 救助要請のページが開いたら、「避難人数」、「要救護者数」、「その他連絡事項」を記入し、送信ボタンをクリックする。



- ③ インターネット通信が使用できない時は、スマートフォン同士をバケツリレーのように経由して情報を届けていきます。





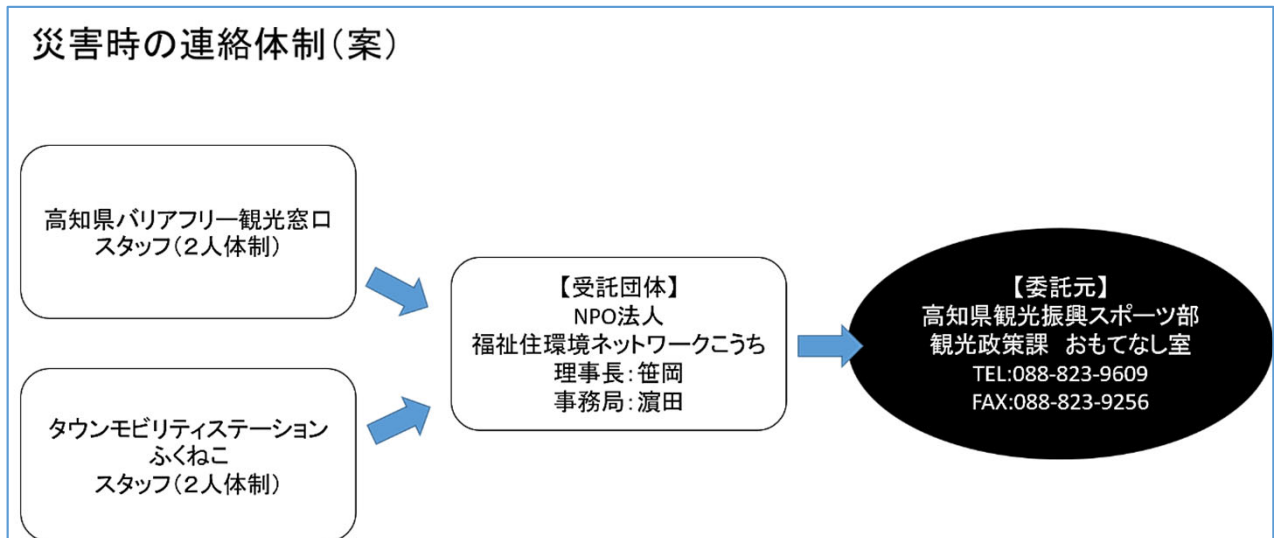
### 3. 連絡体制の整備

#### 【目指す姿】

- 地震発生時、スタッフとボランティアは無事に避難したことをNPO法人理事長や事務局へ速やかに報告します。
- また、NPO法人は、高知県バリアフリー観光相談窓口の事業委託元である高知県観光政策課へ、現場の状況を速やかに報告します。

#### 【取組】

- 現場のスタッフや、利用者と行動を共にするボランティアが、NPO法人に速やかに連絡を取るための連絡系統図を以下のとおり取りまとめました。



※具体的な連絡手段は、資料編4のリンク集を参照。

### 4. 火災防止対策

揺れから命を守った後、最低限の戸締りをスムーズに行うために、地震火災を未然に防ぐための感震ブレーカーを、物置扉裏のブレーカーに設置しました。



# Ⅲ. 資料編

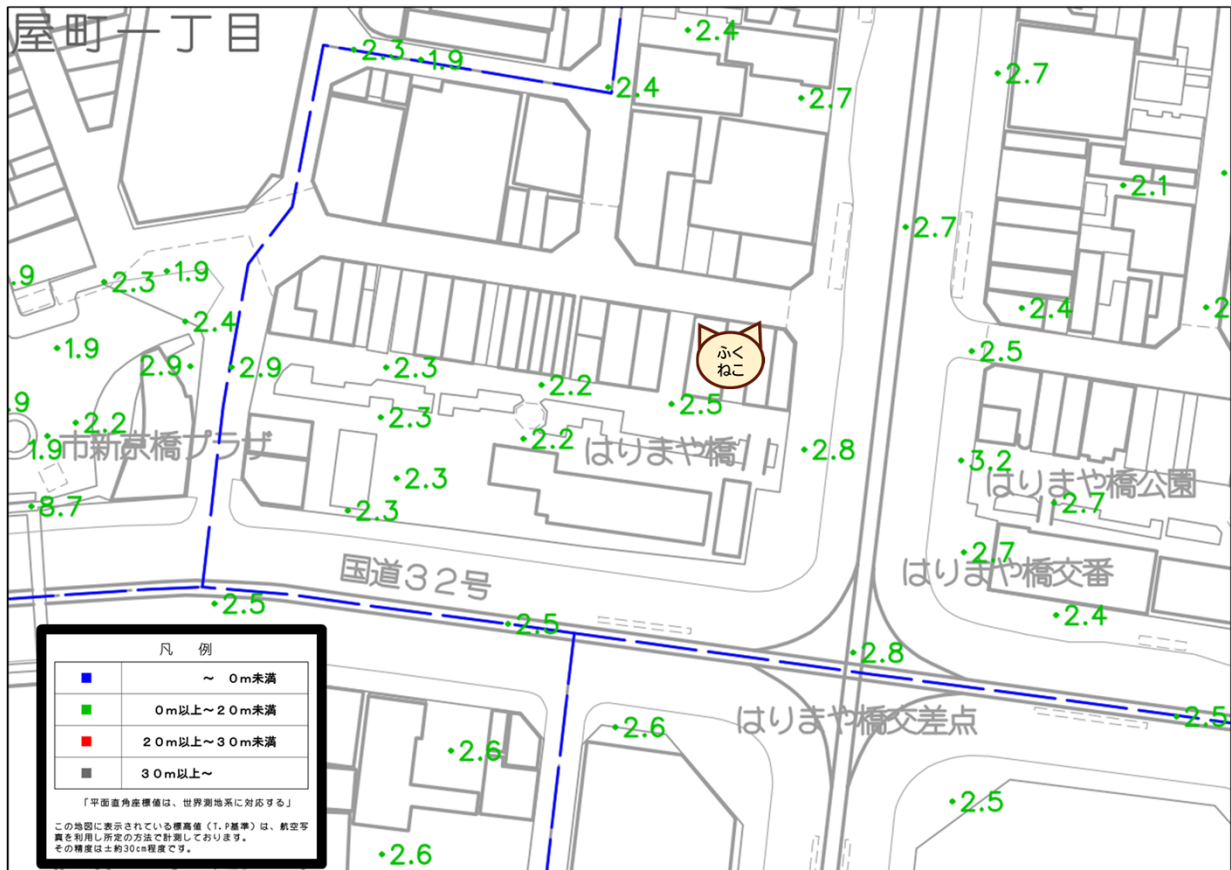
## 1. 自然条件

ふくねこの北側には江ノ口川が、南側には鏡川が流れています。

ふくねこは平坦な土地に位置し、標高は1～2メートル程度と低くなっています。

ふくねこの位置する土地は、河川の堆積作用によって形成された低地(氾濫平野)に盛り土をして形成されています。

【標高マップ】※1



※1「高知市標高マップ」より

<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/12/hyoukou-map.html>

## 2. 社会環境

ふくねこは高知市の中心繁華街に位置し、多くの人でにぎわっています。東側と南側には国道32号など幹線道路が通過しており、自動車の交通量が多く、朝夕の時間帯は交通渋滞が発生しています。

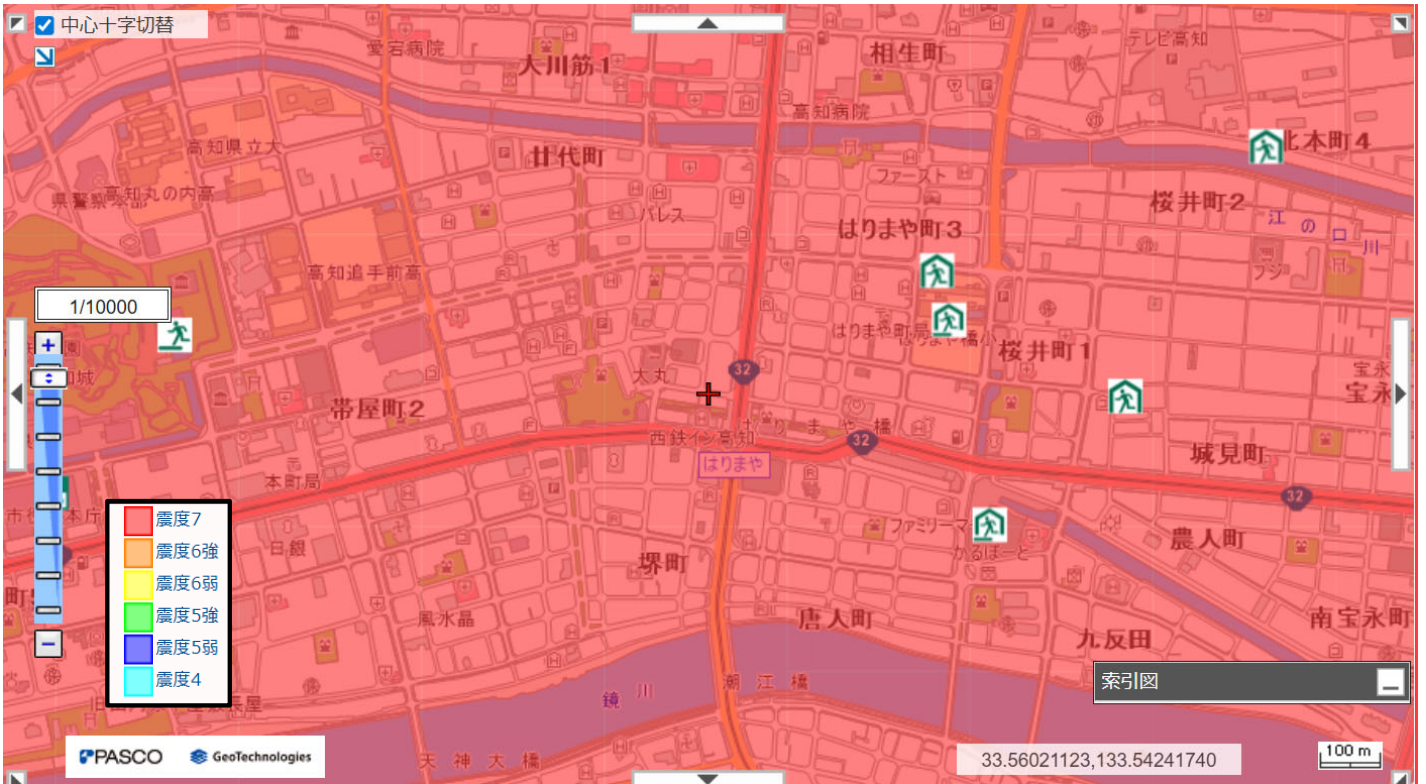
## 3. 被害想定

最大想定南海トラフ地震時、ふくねこ周辺では震度7を観測し、30cmの津波(大人でも避難が困難となる高さ)到達時間は60分以上、津波浸水深は最大で1～2メートルとされています。

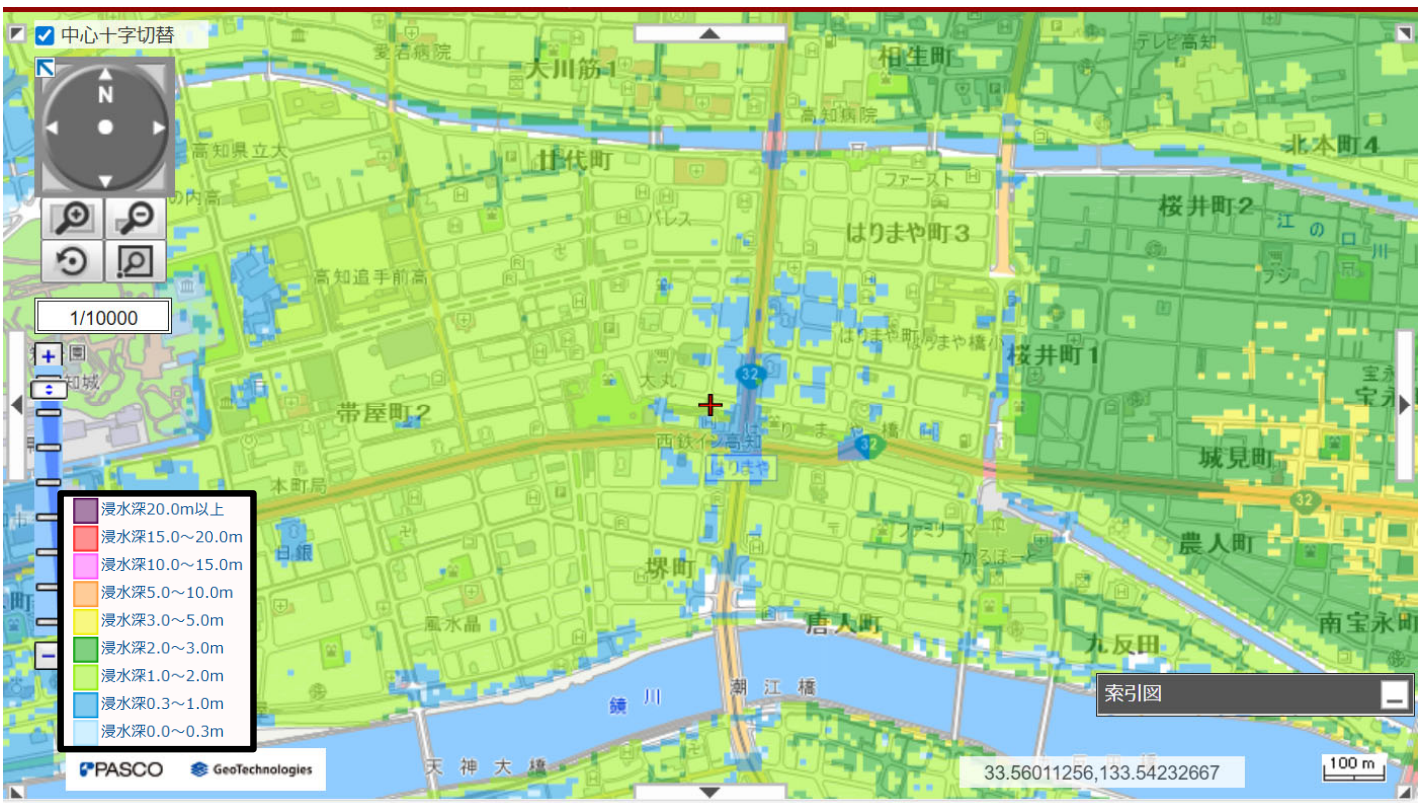
ふくねこの周辺は、広範囲で液状化する可能性があります。

地震の大きな揺れにより家屋などに被害が生じ、液状化により道路が被害を受けることが考えられます。このような状況の中では、計画通りの津波避難ができない可能性があります。

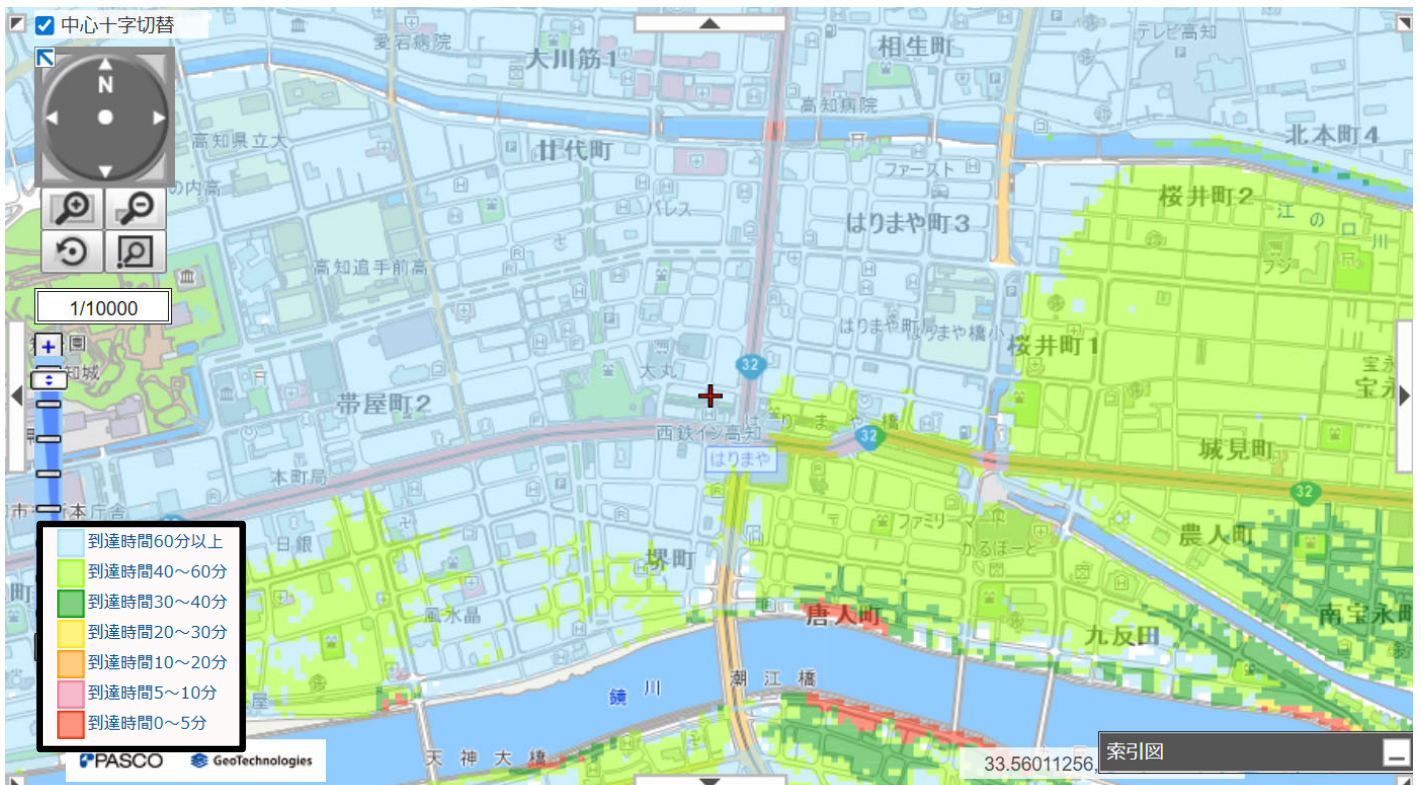
## 【地震ハザードマップ】※2



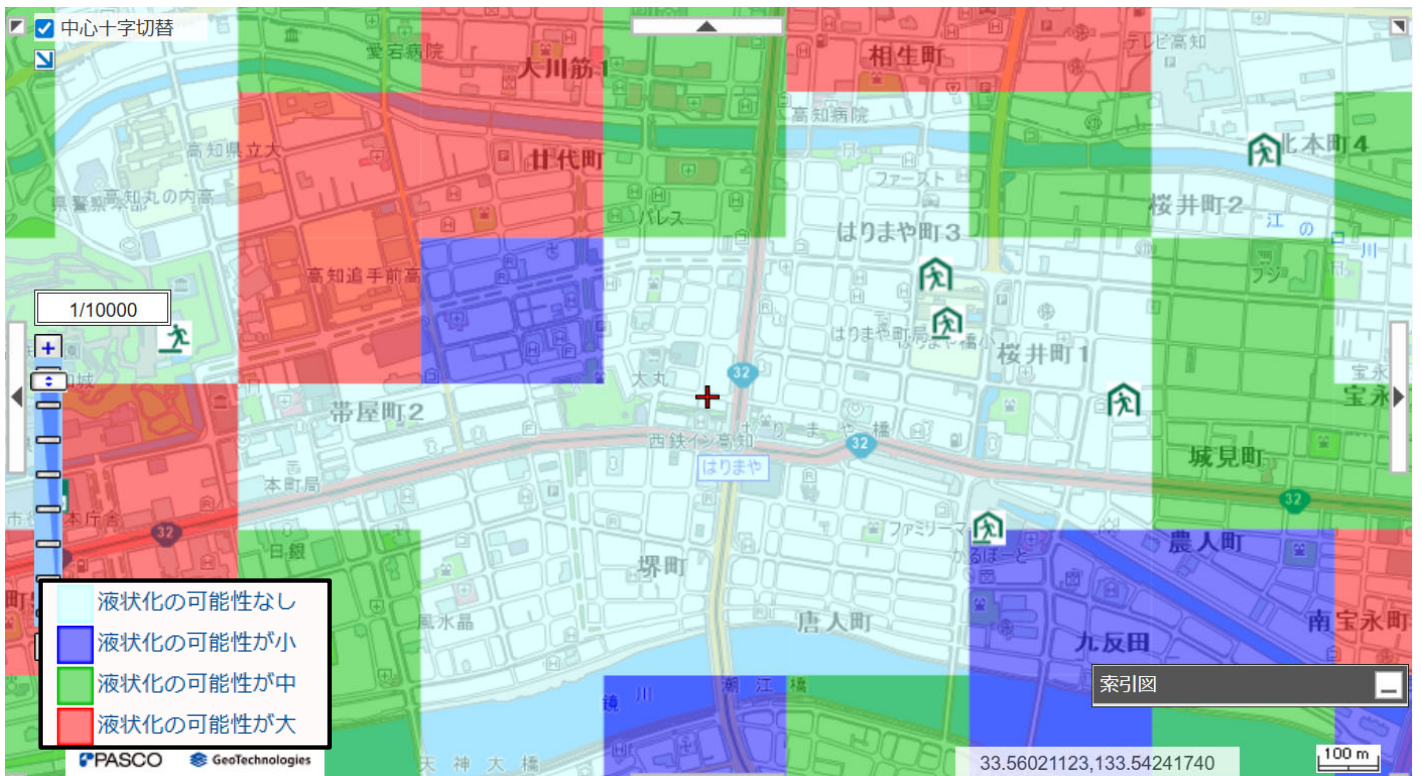
## 【津波ハザードマップ】※2



## 【津波浸水時間ハザードマップ】※2



## 【液状化ハザードマップ】※2



※2 「高知県防災マップ」より

<http://bousaimap.pref.kochi.lg.jp/kochi/top/select.asp?dtp=3&pl=3>

## 4. リンク集

### ○避難情報の収集について

・高知県危機管理・防災課HP「高知県防災アプリ」について」  
<https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/2020040200015/>



・高知市広聴広報課HP「高知市LINE公式アカウントはじめました」  
<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/80/line.html>



・高知市防災政策課HP「公式X(旧Twitter)高知市「防災情報」を開設しました」  
<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/135/kochishibousaijyouthou.html>



### ○災害時の連絡手段について

・NTT西日本HP「災害用伝言ダイヤル(171)」  
<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/>



・高知市防災政策課「高知市津波SOSアプリについて」  
<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/135/tsunamisos001.html>



### ○非常持ち出し品・備蓄品について

・高知市地域防災推進課HP「非常持ち出し品について」  
<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/12/hijou.html>



・高知市地域防災推進課HP「備蓄品について」  
<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/12/bitiku.html>



### ○その他

・高知市建築指導課HP「高知市住宅耐震改修費等補助金交付事業」  
<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/58/whtaishinkaisyu2905.html>



・高知市地域防災推進課HP「家具等の転倒防止対策はしていますか？」  
<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/12/kagutenkiso.html>



・高知市地域防災推進課HP「津波避難ビル」  
<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/12/tunamihinannbiru.html>



・高知市防災政策課HP「津波避難マップ」  
<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/12/koutisitunamihinan-map.html>



・高知市防災政策課HP「指定緊急避難場所・指定避難所」  
<https://www.city.kochi.kochi.jp/site/bousai/hinanbasyo-hinansyo.html>



・高知市地域防災推進課HP「避難所運営マニュアル」  
<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/12/hinansho-manyuaru.html>



# ふくねこの防災マニュアル(第一版)

令和8年3月 第一版作成

作成:ふくねこ防災委員会(委員長:NPO法人福祉住環境ネットワークこうち理事長 笹岡和泉)

協力:高知大学地域協働学部/防災推進センター 教授 大槻知史

タウンモビリティステーションふくねこ「手話カフェ」講師 尾崎里美

防災士 西村浩代

(一社)福祉防災コミュニティ協会 理事・福祉防災上級コーチ 湯井恵美子

高知ユニバーサルデザインラボ 歩行訓練士・視能訓練士 別府あかね

※五十音順

ふくねこ防災カフェにご参加いただいた皆様

高知市地域防災推進課

