

自主防災組織 活動マニュアル



令和5年度

上田市

(危機管理防災課)

目 次

1	はじめに	・・・	P 1
2	自主防災組織について	・・・	P 2
3	男女双方の視点による防災対策	・・・	P 5
4	災害に備える	・・・	P 5
5	要配慮者支援に取り組もう	・・・	P 7
6	連携体制の整備	・・・	P 9
7	災害情報の収集・伝達・共有	・・・	P 1 1
8	避難について	・・・	P 1 2
	防災訓練マニュアル編	・・・	P 1 7
	災害対応編	・・・	P 2 4
	指定避難所運営マニュアル編	・・・	P 2 9
	資料編	・・・	P 5 4
	上田市避難情報の判断・伝達基準	・・・	P 7 4

1 はじめに

上田市は、典型的な内陸性の気候であり、晴天率も高く年間の降水量は900ミリメートル程度と全国有数の少雨乾燥地帯ですが、梅雨期における局地的な大雨（ゲリラ豪雨）や長雨、台風の通過に伴う暴風雨等により住家への被害が毎年発生しています。

令和元年に発生した東日本台風では、上田市に、大雨特別警報が発表されるとともに、市内全域で河川の増水により、住宅や道路などに、多くの被害が発生し、大勢の市民の方が指定緊急避難場所などへの避難を余儀なくされました。

近年は地球温暖化による気候変動がもたらす災害の発生件数が増加する傾向にあり、全国的に局地的な豪雨や突風、勢力の強い台風の上陸などが顕著になってきています。

また、東日本の各地に甚大な被害を及ぼした平成23年の東日本大震災から12年が経過しましたが、昨年3月には福島県沖で地震が発生するなど、地震活動が続いており、震源域周辺では今後も長期間にわたり規模の大きな地震が発生するとされています。

長野県内においては、いくつもの断層があり、中でも糸魚川－静岡構造線断層帯（牛伏寺断層を含む中北部区間）でマグニチュード7.6程度の地震が発生する確率は、今後30年以内に14%～30%とされており、長野県による地震被害想定では、糸魚川－静岡構造線断層帯（全体）の地震が発生した場合、上田市における最大震度は7と想定されています。

さらに、東海、東南海、南海地震が同時に発生する「南海トラフ巨大地震」では、超広域にわたり強い揺れが発生すると予測され、上田市の最大震度は5強と想定されています。

近年、災害が激甚化していることに併せて、災害時においても感染症対策が求められるなど、複雑多様化しています。

大災害がいつ発生してもおかしくない状況であることを認識し、災害による被害を最小限にとどめるため、「自分の命は自分で守る（自助）」「自分たちの地域は自分たちで守る（共助）」という隣保協同の精神をもって、日頃から防災と減災を意識した取り組みが必要です。

この手引書を、地域防災力の向上と自主防災活動の充実を図るための参考資料として御活用されますようお願いいたします。

2 自主防災組織について

(1) 自主防災組織とは

自主防災組織とは、日頃から地域で防災活動に取り組み、災害が発生したときに「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚・連帯感に基づき、自主的に防災活動を行う組織のことで、通常、自治会単位で組織されます。

※ 災害対策基本法においては、「住民の隣保協同の精神に基づく自発的な防災組織」(第2条の2第2号)として、市町村がその充実に努めなければならない旨規定されています。

(2) 自主防災組織の必要性

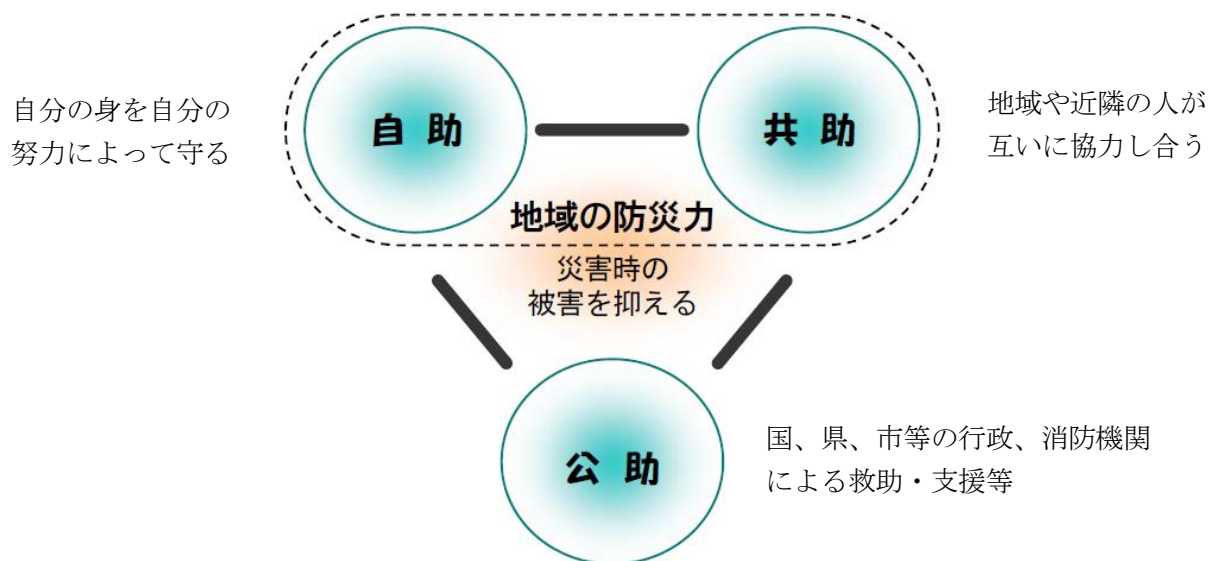
大規模災害から自分や家族を守るには、様々な災害発生に備えて、住民一人ひとりが事前に防災に対する意識を持つことや十分な対策を行うことが最も重要です。

しかし、ひとたび大規模災害が発生すると、個人や家族だけで災害に対処するには限界があります。

また、大規模な災害が発生したときに、被害の拡大を防ぐためには、国や県、市の対応(公助)だけでは限界があり、早期に実効性のある対策をとることが難しいため、自分の身を自分の努力によって守る(自助)とともに、普段から顔を合わせている地域や近隣の人々が集まって、互いに協力し合いながら、防災活動に組織的に取り組むこと(共助)が必要です。そして「自助」「共助」「公助」が有機的につながることで、被害の軽減を図ることができます。

例えば、東日本大震災では、激甚かつ広域な被害が発生したことに加え、自治体の庁舎や首長を始めとした職員が被災し、災害発生直後において「公助」が十分に機能しえない状況に陥った地域もみられました。また、平成28年の熊本地震では、避難所運営に多数の職員が忙殺され、災害復旧へ支障を来す事例が発生しました。

このような状況下では、地域住民の一人ひとりが、組織的に初期消火や情報伝達、避難誘導、救出・救護、避難所運営等の自主的な防災活動を行うことこそが重要となります。



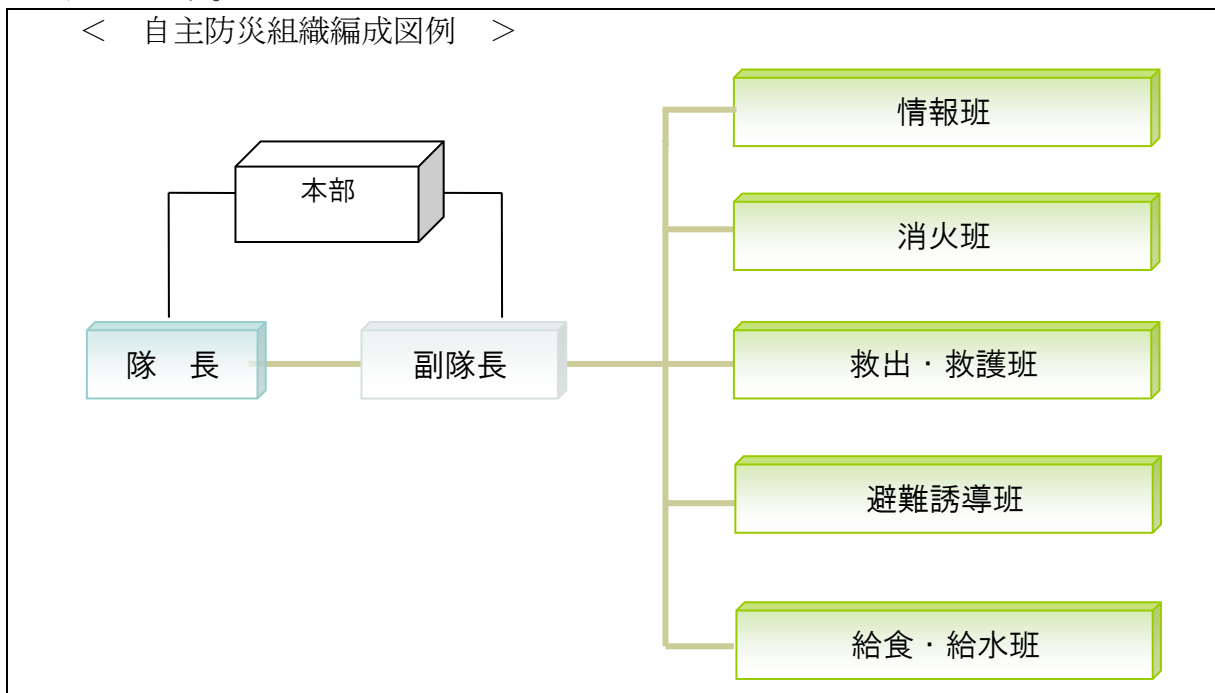
(3) 自主防災組織の役割など

自主防災組織は、大規模な災害が発生した際、地域住民が的確に行動し被害を最小限にとどめるため、日頃から地域内の安全点検や住民への防災知識の普及・啓発、防災訓練の実施など災害に対する備えを行う役割を担っています。

また、実際に災害が発生した際には、初期消火活動、被災者の救出・救護、情報の収集や避難所の運営などを行うことになります。特に、災害の発生状況などを市へ連絡したり、市からの緊急情報をいち早く住民へ周知するなどの重要な役割を担っています。そのためには、緊急時の連絡網を整備しておく必要があります。

※ 昼夜を問わず連絡が取れるよう自治会（自主防災組織）三役の連絡先（自宅・携帯）の報告をお願いします。

以下の編成図は一般的な例です。それぞれの地域の実情に適した組織編成を考えてみましょう。



(4) 負傷者・要救護者の救出・救護

大規模災害が発生すると、建物の倒壊や落下物などにより、多数の負傷者が発生し、救出・救護が必要な事態が生じます。

このような場合には、同時に多数の119番通報が集中し、また、交通渋滞などにより、救助隊の活動が制限され、思うような活動ができなくなります。救助隊の到着をただ待つのではなく、自主防災組織が中心となり、地域住民と協力して被災した住民の救出・救護活動を行いましょう。

また、二次災害の発生防止にも努め、被害の拡大を防ぎましょう。

(ポイント)

- ① 日頃から救出用資器材や救急用品の使用法、負傷者の応急手当の方法などを習得しておく。
- ② 救出が必要な場合は、活動に必要な人を集め、同時に消防署や警察署に通報する。
- ③ どうしても救出が困難な場合は、被災者の状況を把握し、消防などの救助隊に正しく伝える。救助隊が来るまで、要救護者に声をかけ続けて生存につなげる。

自主防災組織の編成と活動内容（例）

班 名	平常時の活動	災害時の活動
本 部 (隊長、副隊長)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 防災訓練計画の作成 ・ 人材の確保と育成 ・ 災害危険箇所の調査（点検）と安全対策の実施 ・ 地区防災マップなどを作成し、地域の防災意識を高める 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自主防災組織対策本部の設置 ・ 各班への活動体制の指示 ・ 行政との情報連絡 ・ 第一次避難場所（自治会館等）の開設・運営 ・ 感染症対策を考慮した運営
情 報 班	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の問題点や安全対策の広報活動 ・ 連絡網の整備 ・ 行政と住民の連絡体制づくり ・ 巡回広報・情報収集・伝達訓練の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 被災情報の収集・伝達 ・ 混乱を防ぐための広報活動 ・ 防災関係機関への被害状況などの報告
消 火 班	<ul style="list-style-type: none"> ・ 火災予防の啓発活動 ・ 初期消火資器材の整備・取扱訓練 ・ 防火水槽・消火栓器具箱の位置の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 初期消火活動 ・ 消防機関への連絡
救出・救護班	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の危険箇所などの把握 ・ 住宅の耐震化・家具転倒防止知識の普及 ・ 要配慮者の把握や救護体制の整備 ・ 応急医薬品及び資器材の整備 ・ 応急手当の知識の普及 ・ 救出・救護訓練の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 簡単な工具を使用した救出活動 ・ 負傷者の救護と応急手当 ・ 避難行動要支援者の安全確保 ・ 被災地区の巡回・警戒
避難誘導班	<ul style="list-style-type: none"> ・ 避難場所と避難ルート of 安全確認と周知 ・ 高齢者・障がい者・外国人などの要配慮者の把握 ・ 救出・救護班との協力体制の徹底 ・ 避難場所の運営ルール of 作成 ・ 避難誘導訓練 of 実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安全で迅速な避難誘導 ・ 避難行動要支援者の避難支援 ・ 地域住民の安否確認 ・ 被災後の治安の維持 ・ 高齢者・障がい者・外国人などの避難誘導
給食・給水班	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭での食料と水の備蓄推進 ・ 給食・給水の方法や救援物資の配布方法 of 検討 ・ 炊出し訓練・給水訓練 of 実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 炊出し、給水活動 of 実施 ・ 被災者への食料などの配布 ・ 救援物資の避難場所への運搬及び配布 ・ 衛生管理への配慮

※ 必要に応じて、清掃班・衛生班を編成し、ごみやガレキの処理、トイレの管理、衛生面の管理など防災関係機関と協力した活動を行います。

※ 要配慮者の把握については、プライバシーに関わる事柄であることから、取り扱いには注意が必要です。

※ 感染症の感染予防を踏まえた取り組みとなるよう各班の活動全般について見直しを行いましょう。

3 男女双方の視点による防災対策

(1) 自主防災活動における男女双方の視点の重要性

災害対応は、「自助」、「公助」だけではなく、地域における「共助・近助」が不可欠です。災害発生後、被災者の救助・救急活動等において重要な役割を担う自主防災組織では、男性だけでなく、女性も主体的に役割を担い、自主防災組織の一員として積極的に活動することが重要となります。

災害時には、増大した家庭的責任が女性に集中することなどの問題が明らかになっており、防災の取組みを進めるに当たっては、男女のニーズの違いを把握する必要があります。

(2) 男女双方の視点を取り入れた避難所運営の実施

災害時に避難所を開設した場合、避難所での生活は、様々な制約を受けることになります。避難所の運営・整備に関しては、男女のニーズの違いや男女双方の視点に配慮する事が重要です。特に、女性専用の物干し場、更衣室、授乳室の設置や生理用品、女性用下着の女性による配布、避難所における安全性の確保など、女性や子育て家庭のニーズに配慮した避難所の運営に努めることが必要です。

4 災害に備える

(1) 地域の災害・特性を知る

自主防災組織が災害時に効率的に活動するためには、自分たちの地域ではどのような災害が起こりうるのか、災害が発生したらどのように対処したらよいかという災害要因と対処方法を知ることが必要です。災害の種類ごとに、地域の特性(市街地・山間部など)を知ることによって、地域特有の災害発生要因がわかり、災害発生時の円滑な活動ができるようになります。

市では、災害危険箇所を市民に広く周知するため、洪水や土砂災害、地震にかかる危険箇所や防災知識などの情報を一冊にまとめた「上田市災害ハザードマップ」を令和5年3月に各戸へ配布しました。

地域の危険箇所の把握、地理や地形といった自然環境の把握、建物の状況を予め把握しておきましょう。

また、自治会(地区)内の洪水・土砂災害危険箇所や古いブロック塀、急斜面、過去の災害発生場所などを調査し、自治会(地区)内の地区防災マップを作成して避難路の参考にしましょう。

地区防災マップづくりは、地域で起こり得る災害の危険性を把握することができることから「減災」の観点からも有効な取り組みの1つです。市では、県と連携して地区防災マップ作成支援を行っております。希望される場合は、市危機管理防災課にお問い合わせください。

(2) 自主防災組織の強化

自分たちの地域の災害要因を知り、対処方法などがわかったとしても、実際に活動する人がいなければ意味がありません。自分たちの地域を災害から守るため、自主防災組織が実際に機能するか、もう一度確認してみましょう。

自主防災組織を強化するためには、個人の防災意識の高揚や、地域ぐるみの活動が必要です。定期的な訓練の実施、各種研修会・講演会への参加の他、消防団や女性消防隊との連携、防災士資格を有する者や消防団経験者などの自主防災組織への積極的な参加を図りましょう。

また、市内には、地域防災における専門知識と技術を有し、県から委嘱された自主防災アドバイザー（8人）がいます。地域における具体的な訓練計画や実施方法などについての助言や指導等を行います。希望される場合は、市危機管理防災課にお問い合わせください。

(3) 地区防災計画の策定支援

平成25年の災害対策基本法改正により、地域コミュニティにおける共助による防災活動の推進の観点から、市町村内の一定の地区の居住者及び事業者（地区居住者等）が行う自発的な防災活動に関する『地区防災計画制度』が新たに創設されました。

併せて、地区居住者等は、市町村地域防災計画に地区防災計画を定めることを提案することができる旨も明記されました。

上田市では、地域防災力を向上させるために、地区防災計画の策定支援を行っております。希望される場合は、市危機管理防災課にお問い合わせください。

(4) 防災用資器材の充実

自主防災組織が行う災害活動の多くは、防災用資器材を使用して行われます。いざという時のために、防災用資器材の充実を図り、いつ災害が発生しても使用できるように、定期的に資器材の使用訓練及び点検をしておきましょう。また、特殊な資器材がある場合には、使用方法が誰にでもわかるようにしておきましょう。

上田市では、「自主防災組織防災用資器材購入補助金交付要綱」(P63 参照)を定め、防災用資器材の購入に要する経費の2分の1以内（5万円を限度）を補助する制度を設けていますが、令和5年度から6年度までの2年間に限り、補助率を3分の2以内、上限額を10万円まで引き上げています。

自主防災組織防災用資器材購入補助金制度(令和5年度～6年度まで)

年度	令和5年度
補助対象団体	前年度に要望書を提出した自治会
補助率	2/3以内
補助上限額	10万円

(5) 災害発生時の炊出し補助

上田市では、「自主防災組織原材料購入補助金交付要綱」(P61 参照)を定め、災害（火災を除く）発生時に自主防災組織が実施した炊出しに要する経費（原材料の購入）に対し、2分の1以内（5万円を限度）を補助する制度を設けています。

5 要配慮者支援に取り組もう

地域の中には、高齢者や障がい者、外国籍住民、乳幼児、妊婦など災害時に弱い立場に置かれる人々、いわゆる「要配慮者（※1）」が日々の生活を送っています。

そのうち、地震や風水害等の災害が発生したとき、又は発生の恐れがあるときに、自力での行動や家族などの支援を受けることが困難な「避難行動要支援者（※2）」が、地域の中で安否確認、避難誘導等の支援を受けることができ、安心して暮らすことができる地域をつくるためにも、自主防災組織の役割は重要です。

※1：要配慮者

高齢者、障がい者、乳幼児その他の特に配慮を要する者

※2：避難行動要支援者

要配慮者のうち、自ら避難することが困難な者で、円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する者

（1）地域で取り組む要配慮者対策

ア 日頃からのコミュニケーション

日頃の近所づきあいの中で、地域に暮らす要配慮者の把握に努めるとともに、様々な機会を通じて交流を持ちながら信頼関係を築きましょう。

イ 地域での協力・支援体制

日頃の連絡役は誰か、非常時には誰が誰を救援するのか、もし救援者が不在だった場合は誰が救援するか、被災後の生活をどのように支援するのかなど、日常・非常時・被災後の支援方法や体制を明確にしておきましょう。

一人の避難行動要支援者に対して複数の住民による支援体制を組みましょう。

ウ 防災環境の点検

避難路は車椅子でも通れるか、路上に放置自転車などの障害物はないか、耳や目の不自由な人や外国人向けの警報や避難の伝達方法は確立されているかなど、要配慮者の身になって地域の環境づくりを進めましょう。

（2）災害時の外国人支援など

災害発生時には、地域で暮らす外国籍住民や旅行中の外国人が一般市民と同じ状況で被災することが考えられます。

外国籍住民及び外国人旅行者については、日本語を話せないことや、被災地の地理や事情に不慣れなため、必要な情報を得ることが困難と考えられることから、可能な限り多様な言語やひらがな・カタカナ等の分かりやすい言葉（やさしい日本語）による情報提供、絵や写真の提示など、多様な手段により情報提供を行うことが望まれます。

自主防災組織においても、地域に居住する外国人を考慮に入れた活動を行う必要があります。同様に妊産婦や幼児・乳児、土地勘のない旅行者など、災害時に支援が必要となるかもしれない人々についても幅広く考慮しながら活動することが求められます。

《外国籍市民に関する各種相談、支援に関する問い合わせ先》

人権共生課 多文化共生担当：75-2245（直通）

(3) 災害時住民支え合いマップ

災害時における要援護者（一人暮らし高齢者や障がい者等）の安否確認や避難支援は、行政の援助だけでは限界があり、地域の支え合い活動による支援体制の構築が重要となっています。

市では、自治会、社会福祉協議会等と連携し、地域における避難支援体制づくりを目指す「災害時要援護者登録制度」及び住民支え合いマップづくりを平成21年度から進めています。

現在マップを作成済みの自治会におかれましては、定期的に（年1回程度）要援護者等の情報の更新をお願いします。

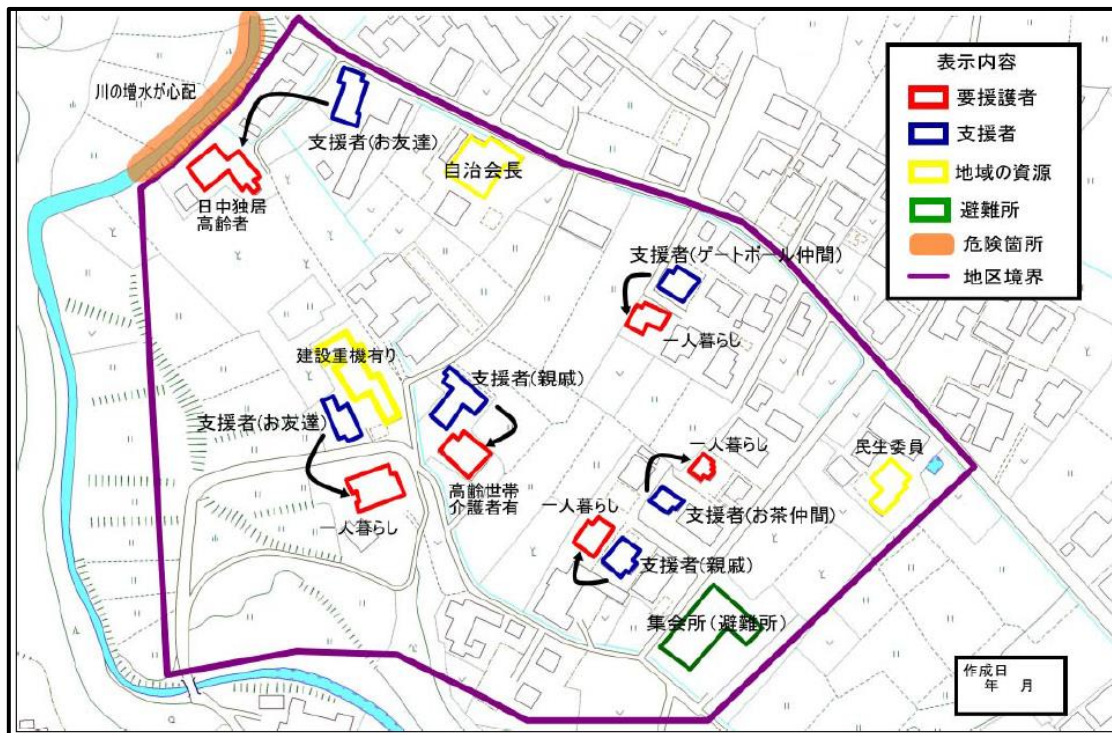
定期的な情報更新により、災害に活用できる実効性のあるマップとしましょう。

情報更新手続きと流れ

- ① 市からの情報提供（新規要援護者等の情報）
- ② 自治会支援組織による要援護者等への訪問調査
- ③ 市等への情報提供
- ④ 社会福祉協議会によるマップの更新 ⇒ 自治会へマップの提供
- ⑤ 完成したマップを基に検討会を開催

※ 市や社会福祉協議会では、可能な限りサポートいたしますので、ご不明な点等につきましては、お気軽にご相談ください。

《問合せ先》 福祉課 庶務施設係：71-8081（直通）



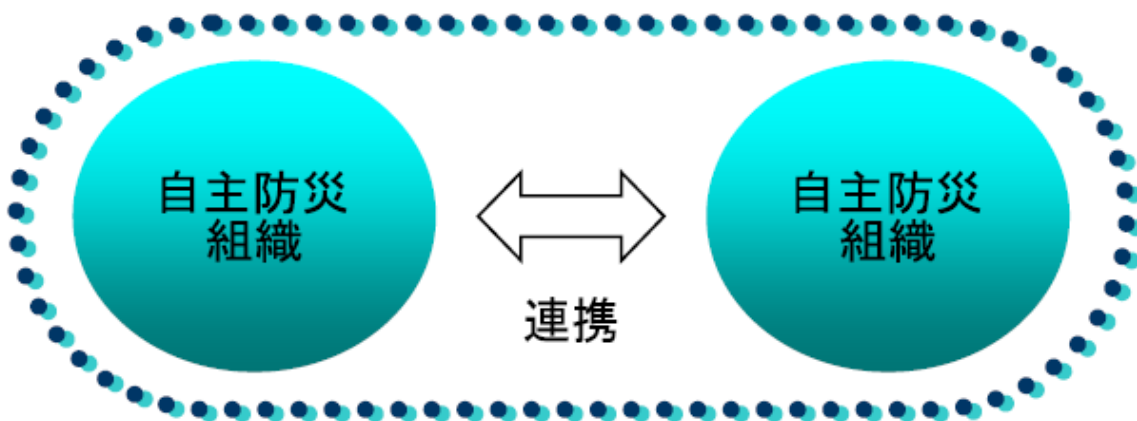
出典：「災害時助け合いマップ（住民支え合いマップ）策定マニュアル」（飯田市）

6 連携体制の整備

(1) 自主防災組織間の連携

日常より、近隣の自主防災組織と相互の応援協力体制や地域の自主防災組織間における情報・人的交流や防災まちづくりの共同実施等、友好的関係を築いておくことが必要となります。こうした組織間の連携が大規模災害時の効果的な防災活動につながると期待されます。

また、自主防災組織間の連携した活動は、各自主防災組織の長所や短所を補い合い、地域間の防災活動にみられる格差の解消等の効果が期待されています。



災害時 ⇒ 相互に協力した活動の展開

平常時 ⇒ 交流・会合（活動における情報交換の場）

災害時の応援協力体制

合同訓練

避難所運営の役割分担・体制（避難所運営マニュアルの作成）

資器材等の共同活用

地区防災マップの作成

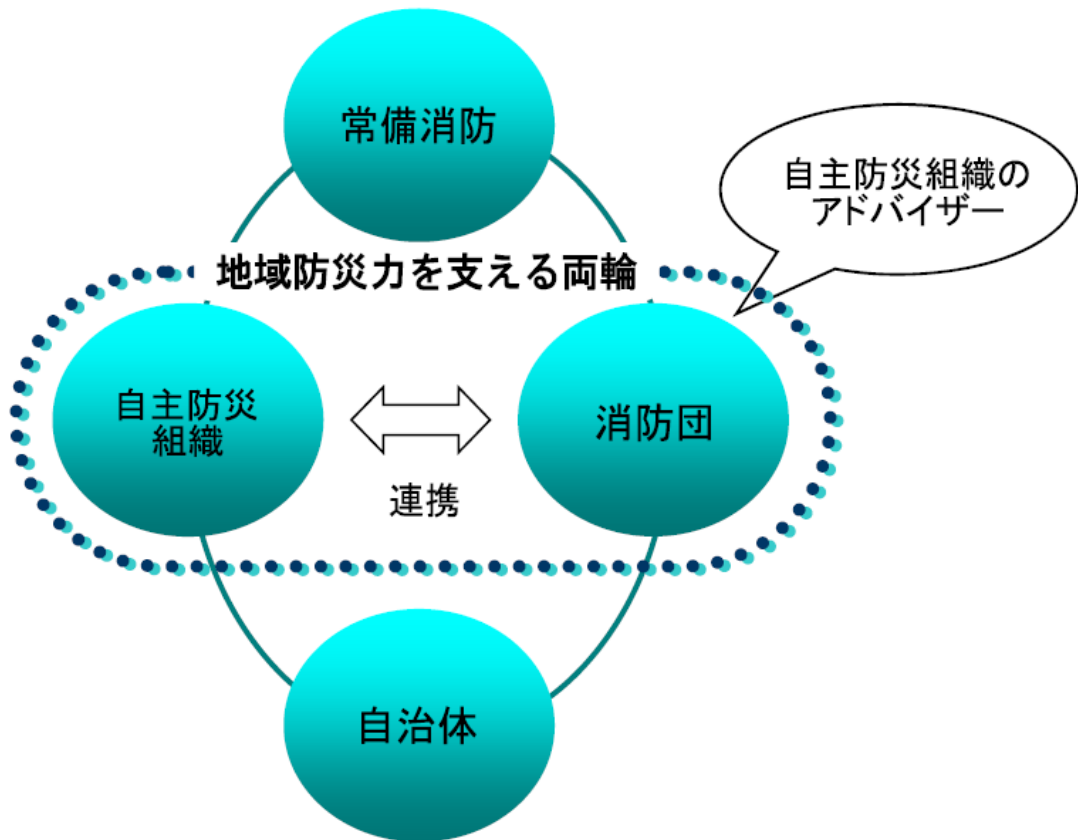
地区防災計画の作成 等

(2) 消防団との連携

大規模な災害が発生した際には、市や常備消防の対応だけでは限界があるため、自主防災組織や消防団等の力を結集し、総力を挙げて災害に対処する必要があります。

こうした中で、自主防災組織としては地域の様々な団体と連携していくことが必要ですが、中でも消防団との連携が重要であり、自主防災組織の運営や防災知識、技術を身につけるための良きアドバイザーとして日頃から消防団と交流を図り、ともに地域を守る組織として協力しあうことが求められています。こうした地域防災の両輪である自主防災組織と消防団が連携することによって、地域防災力のさらなる向上につながっていくと言えます。

また、常備消防や自治体とも連携することは、防災に関する助言を得るだけでなく、災害時における災害情報を収集する上でも重要です。



災害時 ⇒ 自主防災組織と消防団等が相互に連携した消防・救助活動の展開
災害情報の収集

平常時 ⇒ 消防団等による様々なアドバイス
(防災に対する知識・技術の向上)

(自主防災組織に対する指導例)

- 防災知識の普及啓発
- 家庭内防災対策の指導
- 防災訓練の指導
- 地区防災マップの作成指導
- 地域の危険箇所や消防水利、防災倉庫、避難場所等の位置の把握 等

(3) 地域の様々な団体との連携（住民自治組織・民生委員 等）

地域の様々な団体と連携した幅広い活動を展開することによって、地域社会とのつながり、結びつきを強め、現代社会に対応しうる新たな人的ネットワークの構築を図る必要があります。

また、自主防災組織の活動課題の解消、活動の活性化においても、こうした取り組みは有効な手段となるため重要です。

7 災害情報の収集・伝達・共有

大規模災害が発生する恐れがある場合又は実際に発生した場合などに的確な予防、応急対策をとるためには、災害情報の正確かつ迅速な収集及び伝達が必要不可欠です。特に、デマなどによりパニックが発生し、社会の秩序維持に大きな影響が生ずる事態は、回避しなければなりません。

こうした情報を速やかに伝えるため、日頃から自主防災組織内の実情に合った情報伝達の方法を確立しておきましょう。

(ポイント)

- ① 地域内の被害状況など、必要な情報を収集し地域内で共有する。情報収集の担当者は予め決めておく。
- ② 負傷者や火災が発生している場合は、必ず消防署や警察署へ通報する。
- ③ まとめた災害情報は、市（災害対策本部）に速やかに報告する。

～気象情報や避難情報を入手する方法～

◆上田市が提供する防災情報

○上田市防災ポータルサイト (P56 参照)

・気象警報の発表状況や、指定緊急避難場所の開設状況等各種情報や通行規制情報など

○上田市防災気象情報 (<http://city-ueda.jyouho.net/>)

・上田市の天気予報や雨量観測情報など

○上田市メール配信サービス

・緊急速報（避難情報等）、防災情報、火災情報など

※電話・FAXによる緊急速報の提供を希望される場合は
広報課（電話：71-8080）へお問合せください。

上田市メール
配信サービス登録



◆パソコン、スマートフォンで確認できる情報

上田市 防災・災害

検索

上田市公式ホームページで、災害情報や防災情報などが確認できます。



上田市 防災ポータルサイト

検索

災害時の各種情報やハザードマップ、通行規制情報などが確認できます。12言語に対応しています。



長野県 防災・安全

検索

長野県公式ホームページで、災害情報や防災情報などが確認できます。



長野県 河川砂防情報ステーション

検索

長野県の気象警報・注意報、土砂災害警戒情報、雨量、河川の水位などが確認できます。



国土交通省 川の防災情報

検索

川の水位情報や土砂災害危険度分布などが確認できます。



気象庁 キキクル

検索

地図上で災害発生の危険度を色分けした「危険度分布」をリアルタイムで確認できます。



浸水害



土砂災害

○気象庁ホームページ (<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>)

○NHKホームページ (<http://www.nhk.or.jp>)

○長野地方気象台 (<http://www.jma-net.go.jp/nagano/>)

○長野県防災情報ポータル (<http://nagano-pret-bousai.force.com/>)

・情報の種類：気象情報全般、土砂災害警戒情報、河川情報、避難情報など

8 避難について

(1) 避難の実施

災害発生時において、住民の生命・身体に危険が生ずるおそれのあるときには、市からの避難情報が出される前であっても、自主的に各自治会で定めた第一次避難場所など最寄りの避難場所へ迅速に避難しましょう。また、大規模災害が発生した場合は、市が指定緊急避難場所及び指定避難所を開設します。

避難を行う際は、地域住民を迅速かつ安全に避難させるため、地域の地形、危険箇所の所在、建物の状況などを判断することが必要です（上田市災害ハザードマップ参照）。避難を円滑に行うためには、平常時に自主防災組織の中で避難計画を作成し、関係住民に徹底しておくことが重要です。

ただし、避難時の周囲の状況等により、避難場所への移動を行うことが、かえって危険を伴う場合においては、少しでも命が助かる可能性が高い避難行動として近隣のより安全な建物への「緊急的な待避」や、同じ建物内でも、高い所への避難や危険な場所から少しでも離れて安全を確保することが必要になります。

(ポイント)

- ① 避難責任者を予め決めておき、感染症対策（重症化リスクが高い方と接する場合はマスクの着用や人との間の距離など）に配慮しながら集団で避難できる体制を整えておく。単独行動は極力避ける。
- ② 避難する際は徒歩で避難し、身体的に移動が困難な高齢者や妊産婦、身体障がい者などやむを得ない場合を除き、原則自動車での避難は行わない。自動車の使用は道路を渋滞させ、消火・救出活動に支障をきたします。ただし、例外的に、感染症対策として自動車での一時的な安全確保を認めるものとする。（県が提唱する「車で避難・安全確保」の考えによる。）
- ③ 避難行動要支援者に対する避難方法や連絡方法を予め検討しておく。
- ④ 避難を行った場合は、「避難者名簿」作成のうえ、下記の「報告事項」を市の災害対策本部又は消防署に必ず報告してください。（様式は P66、連絡先は P71 参照）。

報告事項

- ①自治会・区名
- ②避難人数
- ③避難場所
- ④避難時間
- ⑤責任者名
- ⑥責任者の連絡先（携帯電話番号・避難施設の電話番号など）

(2) 避難場所等の確保

市は、自治会内に留まる程度の小規模な災害の場合には、第一次避難場所の開設を自治会に要請します。被害の拡大等が予想される場合は、指定緊急避難場所（第二次避難場所）を市が開設します。

ア 第一次避難場所

自治会は、住民が避難する場所を予め定めておくものとし、避難場所の開設と管理を行います。

災害時に市からの要請又は地域の自主的な判断によって開設・管理し、一時的に集合・避難する場所です。

また、自治会内の安否確認を行う場所でもあります。

建物（避難施設）と駐車場や広場（避難地）とに役割を分け、災害時は広場な

どへ一時避難し、施設の安全が確保されるまで原則として避難収容を行わないものとします。

イ 指定緊急避難場所（第二次避難場所）

市は、災害危険から緊急避難し、身の安全を確保する場所（施設）を「指定緊急避難場所」として予め指定するとともに、災害種別に応じて開設を判断し開設管理を行います（P31-33 参照）。「第一次避難場所」が浸水想定区域内などの災害危険区域内に所在する場合や、建物や敷地に危険が及ぶ恐れのある場合は、市が指定する「指定緊急避難場所」に避難します。

ウ 指定避難所

市は、災害により自宅などで生活することができない被災者のために一定期間生活する場を確保する施設を予め「指定避難所」として指定し、開設・管理を行います。市では、指定緊急避難場所が指定避難所を兼ねている場合があります。

（3）段階的な避難

災害などにより避難する際、災害の程度や避難人数によって、初期避難、一次避難、二次避難の3段階に分けて避難することになっています。

避難段階	避難場所	開設管理者
初期避難	隣組程度が避難できる空き地や駐車場	隣組、自治会など
一次避難	公民館や集会所などの自治会施設	自治会
二次避難	市が指定した指定緊急避難場所	上田市

※ 自治会の区域外で被災した場合は、市が発令する避難情報をもとに、区域にとらわれず最寄りの開設している避難場所に避難します。

（4）指定緊急避難場所開設のフロー図

風水害の場合	地震の場合
<p>河川の氾濫、土砂災害の恐れ</p> <p>↓</p> <p>★市が避難情報を発令するときは、指定緊急避難場所一覧（P32-33 参照）のとおり、速やかに災害種別に応じ避難場所の開設を決定するとともに、その内容を住民に周知します。</p> <p>↓</p> <p>★市災害対策本部による避難情報の発令、避難対象区域の住民への避難の呼びかけ</p> <p>↓</p> <p>★避難者を指定緊急避難場所へ収容</p>	<p>震度 5 弱以上の地震が発生</p> <p>↓</p> <p>★指定緊急避難場所一覧（P32-33 参照）のとおり開設（市）</p> <p>↓</p> <p>★避難者を指定緊急避難場所（ただしグラウンドや校庭広場などの避難地）へ収容</p> <p>↓</p> <p>★建築士による避難収容施設（体育館等）の応急危険度判定</p> <p>↓</p> <p>★安全性が確認された後、災害対策本部の指示で施設へ収容</p>

(5) 避難場所における感染症対応

災害が発生し避難場所を開設・運営する場合は、感染症リスクが高い環境のもとでの生活となるため、感染症対策が特に重要となります。

感染症蔓延時に、地震や風水害といった災害が発生したことを想定して、平時から事前の準備等を進めておきましょう。

「避難」とは、「難」を「避」けることであり、自宅等での安全確保が可能な場合は、感染リスクを負ってまで避難場所へ行く必要はないものと考えます。本当に避難場所へ行く必要のある方を適切に受け入れられるようご配慮をお願いします。

① 事前の準備

- ・風水害時において、避難場所への事前に避難する必要があるかの確認

上田市災害ハザードマップを活用しながら自宅での安全確保が可能か確認しましょう。(参考：内閣府 避難行動判断フロー P15～16 参照)

- ・親戚や知人宅等への避難の検討

自宅が危険な場合も、避難先は市が開設する避難場所だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難するなど、いくつかの避難方法を考えておきましょう。

- ・避難場所へ持参するもの

市で準備できる物品には限りがあります。ご自身の健康状態を確認するための体温計など、可能な限り、予め準備している非常持ち出し品に加えておき、万が一の際に持ち出すことができるようにしておきましょう。

(主なもの)

マスク (タオル等) アルコール消毒液 (ウエットティッシュ等)

体温計 毛布 (寝具等) 食料・飲料水 携帯ラジオ

モバイルバッテリー 持病薬

- ・時間に余裕をもった避難行動

特に風水害においては、自分の必要な物品をもって行動できるよう市が発表する避難情報に注意しながら、降雨が激しくなる前に避難を完了させましょう。

② 避難場所での注意点

- ・手洗い、咳エチケット等の基本的な対策の徹底

断水等の影響がない場合、頻繁に手洗いするとともに、咳エチケット等の基本的な感染症対策を徹底しましょう。

- ・衛生環境の確保

物品などは定期的に、また、目に見える汚れがあるときは、家庭用洗剤を用いて清掃するなど、避難場所となる施設内の衛生環境をできる限り整えるようにしましょう。

- ・十分な換気の実施、スペースの確保

避難場所となる施設内は、十分な換気と過密状態を防ぐため、避難された方同士の十分なスペースを確保できるように協力しましょう。

※過密状態を避けるために、他の避難場所を案内する場合があります。

- ・発熱、咳等の症状が出た方のための専用スペースの確保

発熱や咳等の症状が出た方には、専用スペースが確保できるよう配慮します。

また、症状が出た方のための専用スペースやトイレを設けた際は、一般の避難された方とはゾーンや動線を分けることとなりますのでご協力ください。

※ 広報うえだ2020年8月号に「我が家の防災計画」として上記内容をわかりやすく掲載しています(上田市ホームページで確認できます)。

台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

平時に
確認

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、
自宅の災害リスクととるべき行動を
確認しましょう。

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？ **必ず取組みましょう**

ハザードマップ*で自分の家がどこにあるか
確認し、印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い
区域を着色した地図です。着色されていないところ
でも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い土
地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村
からの避難情報を参考に必要に応じて避難して
ください。

はい

災害の危険があるので、原則として*、
自宅の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまう
おそれの高い区域の外側である
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧
などの備えが十分にある場合は自宅に留まり
安全確保をすることも可能です。
※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマン
ション等の上層階に住んでいる場合は自宅に
留まり安全確保をすることも可能です。

解説は裏面をご覧ください

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間
がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚
や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル3が出たら、**安全な親戚や知
人宅に避難**しましょう(日頃から相談し
ておきましょう)

警戒レベル3が出たら、市区町村が指定
している**指定緊急避
難場所**に避難しま
しょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚
や知人はいますか？

はい

いいえ

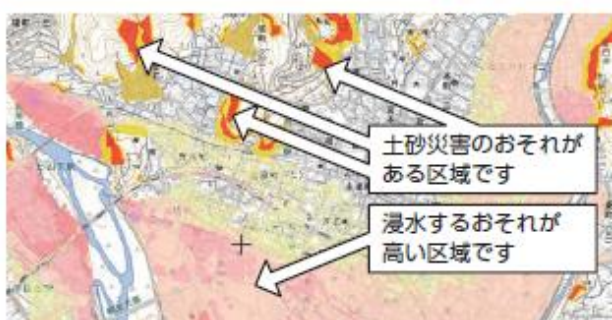
警戒レベル4が出たら、**安全な親戚や知
人宅に避難**しまし
ょう(日頃から相談し
ておきましょう)

警戒レベル4が出たら、市区町村が指定
している**指定緊急避
難場所**に避難しま
しょう

避難行動判定フローの参考情報

ハザードマップの見方

必ず確認してください



※ハザードマップの着色や凡例は市町村によって異なる場合があります。

水害		土砂災害	
洪水浸水想定区域 (浸水深)		土砂災害警戒区域: 土砂災害のおそれがある区域	
3~4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階下浸水)	土砂災害特別警戒区域: 建造物に損壊が生じ、住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがある区域	
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)		
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)		
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)		

ハザードマップポータルサイト 検索



ハザードマップの見方

もっと詳しく知りたい人向け

次の3つが確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていないか



流速が早い
ため、
木造家屋は
倒壊する
おそれ
があります



地面が削
られ家屋
は建物
ごと崩
落する
おそれ
があります

② 浸水深より居室は高いか

3~4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢できるか、水・食糧などの備えは十分か



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や、③浸水継続時間はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。なお、重ねるハザードマップには記載がありません。

※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能です。



警戒レベル3や4が出たら、危険な場所から避難しましょう



「避難」とは「難」を「避」けることです
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



避難先は小中学校・公民館だけではありません
安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう

※緊急時に身を寄せる避難先は、市町村が指定する「指定緊急避難場所」や、安全な親戚・知人宅など様々です。普段からどこに避難するかを決めておきましょう。

※「指定緊急避難場所」は、災害の種類ごとに安全な場所が指定されています。(小中学校、公民館など)

※災害が落ち着いた後に、自宅が被災し、帰宅できない場合には、しばらく避難生活を送るため、「指定避難所」に行きましょう。

わからないことがありましたらお住まいの市区町村にお問い合わせください。

(参考) 内閣府防災ホームページ「令和元年台風第19号等による避難に関するワーキンググループ」
<http://www.bousai.go.jp/fusuigai/typhoonworking/index.html>