

# 自主防災組織 活動マニュアル



令和7年

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13年が経過しましたが、昨年1月には能登半島地震、8月には日向灘を震源とする地震が発生し、南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表されるなど、震源域周辺では今後も長期間にわたり大規模な地震が発生する可能性が高いとされています。

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。

また、近年は、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。