

自主防災組織 活動マニュアル



令和8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。しかし、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、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の影響で、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おります。令和7年8月から9月にかけて発生した大雨災害により、全国各地で人的・住家被害が発生し、上田市においても大雨や強風による住家への被害が断続的に発生しました。

地震災害においては、令和7年1月に宮城県沖日向灘を震源とする地震に伴い、南海トラフ地震臨時情報（調査中）が発表され、宮城県内で震度5弱を記録しました。さらに、7月にはロシア・カムチャツカ半島東方沖で発生した地震により、太平洋沿岸を中心に北海道から沖縄県にかけて広い範囲で津波警報が発表されました。

長野県内には複数の断層があり、特に糸魚川－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%とされています。県の地震被害想定では、この断層帯で地震が発生した場合、上田市の最大震度は7と予測されています。また、東海・東南海・南海地震が同時発生する「南海トラフ巨大地震」では、上田市の最大震度は5強と想定されています。

また、近年では全国的にも大規模な火災が頻発しており、令和7年2月に武石上本入地籍で発生した林野火災では、約64ヘクタールの森林が焼損し、地域の消防力のみならず、自衛隊や消防航空隊を要請し、消火活動にあたるなど、自然災害以外の災害においても想定を大きく超える被害が発生する場合があります。

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持ち、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ご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

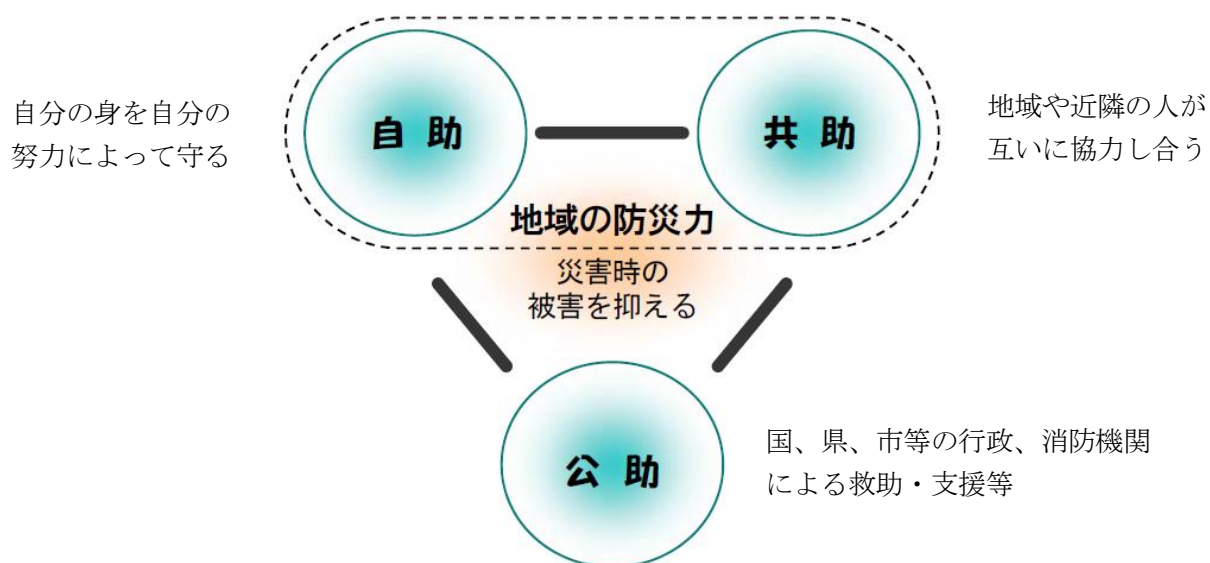
大規模災害から自分や家族を守るには、様々な災害発生に備えて、住民一人ひとりが事前に防災に対する意識を持つことや十分な対策を行うことが最も重要です。

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により、被害の軽減を図ることができます。

例えば、東日本大震災や令和6年能登半島地震では、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。



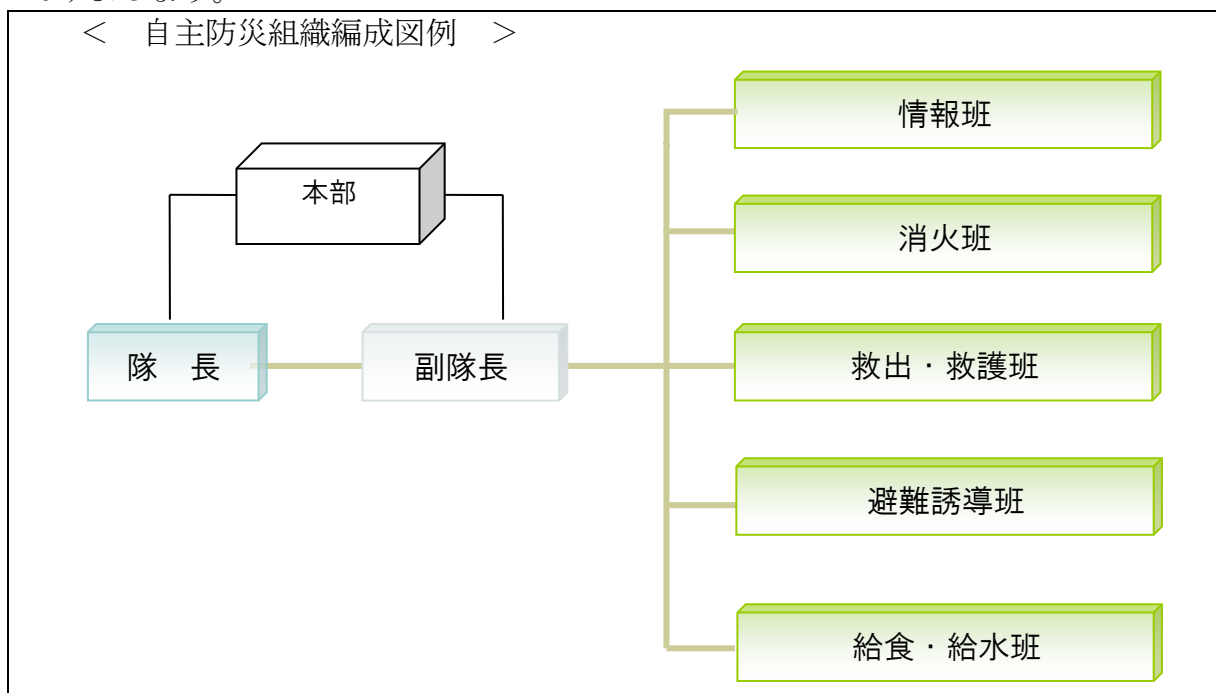
（３）自主防災組織の役割など

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の安全確認と周知 ・ 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作成 ・ 避難誘導訓練の実施 	<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の検討 ・ 炊出し訓練・給水訓練の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 炊出し、給水活動の実施 ・ 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必要があります。

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。地区防災マップ作成支援を希望される場合は、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・講演会への参加のほか、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（１１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。

あわせて、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」（P61・P62 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。

自主防災組織防災用資器材購入補助金制度

年度	令和8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	1/2以内
補助上限額	5万円

（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」（P62 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

災害時における要配慮者（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「災害時要支援者登録制度」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）要配慮者等の情報の更新をお願いします。

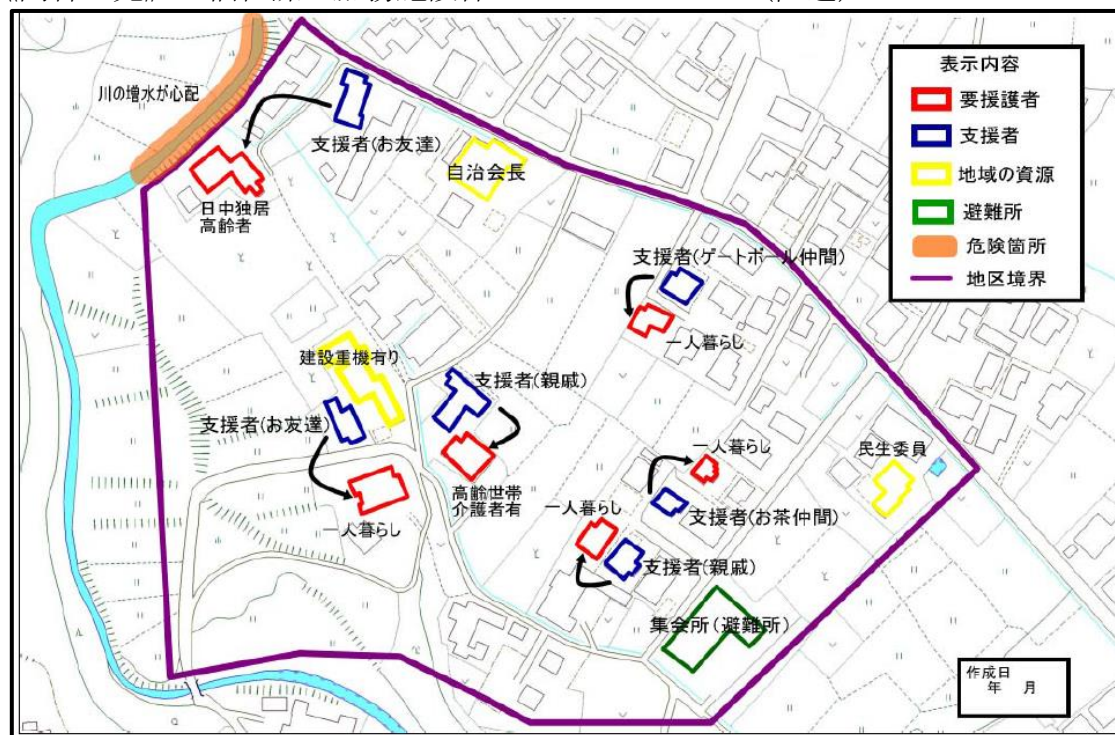
定期的な情報更新により、災害に活用できる実効性のあるマップとしましょう。

情報更新手続きと流れ

- ① 市からの情報提供（新規要配慮者等の情報）
- ② 自治会支援組織による要配慮者等への訪問調査
- 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）



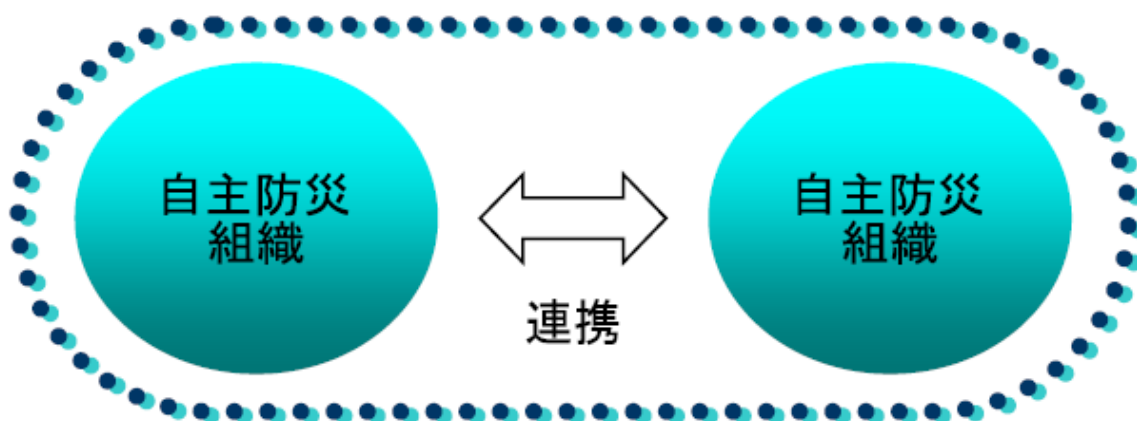
出典：「災害時助け合いマップ（住民支え合いマップ）策定マニュアル」（飯田市）

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、友好な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

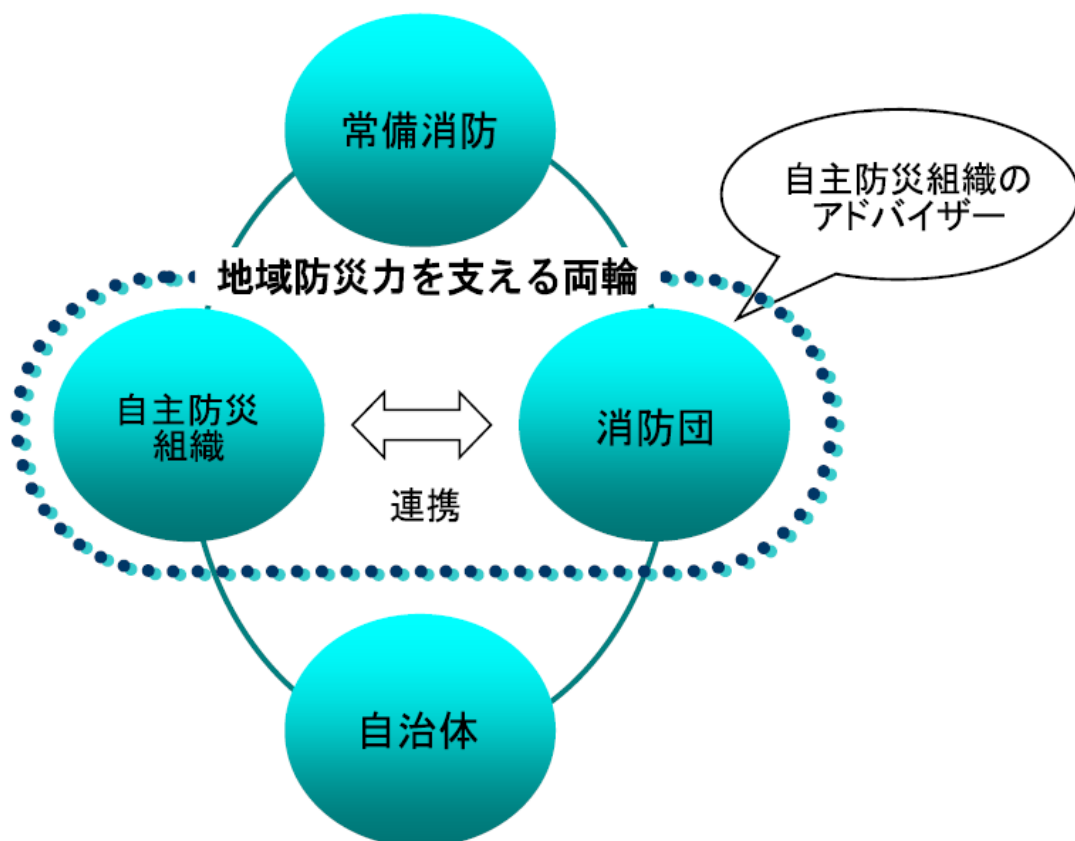
地区防災計画の作成 等

(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必要がありますが、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合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、指定緊急避難場所の開設状況等各種情報及び通行規制情報など

○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
(空メール送信用)



◆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 (<https://nagano-pref-bousai.my.salesforce-sites.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、感染症対策等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 P72 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～P33 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、P33 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、P33 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、避難場所へ避難する必要があるか事前に確認

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、P16 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出品に加えておき、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 (ウェットティッシュ等)

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 常備薬

- ・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持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

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)

いいえ

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

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)

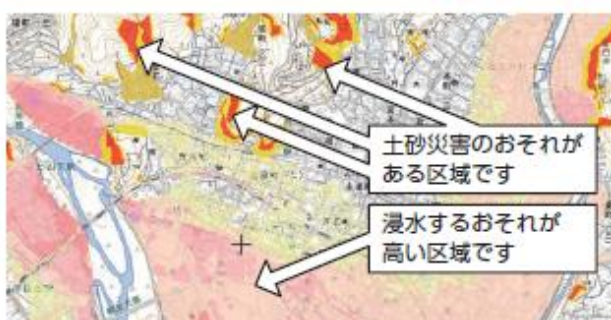
いいえ

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。

凡 例	
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階地下浸水)	土砂災害特別警戒区域： 建築物に損壊が生じ、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



流速が早い場合、
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階地下浸水)
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>

防災訓練マニュアル編

防災訓練の実施

いつ発生するかわからない災害に対応するためには、日頃から訓練を実施し、災害活動に必要な知識や技術を習得することが必要です。また、訓練を実施する際は、地震災害、風水害、火災などのテーマを決め、その中で取り組む訓練の目的を明確にし、災害時の被害を最小限に抑えるために、地域内で一丸となって取り組みましょう。

1 訓練実施に向けた留意事項

- (1) 正しい知識、技術を習得するために、消防機関等の指導を受ける。
- (2) 訓練終了後に、訓練内容を見直して必要な改善を行う。
- (3) 消防団や近隣の自主防災組織（地区や住民自治組織）、さらには自治会内の事業所等の自衛消防組織とも共同して防災訓練を行う。
- (4) 特定の災害だけでなく、地域の実情に即した訓練内容とする。
- (5) 避難行動要支援者にも配慮した効果的な訓練内容とする。
- (6) 市や消防機関等が主催する防災訓練には積極的に参加する。
- (7) 短時間でも訓練を行えるよう実施方法等を工夫し、毎年定期的に行う。
- (8) 固定観念にとらわれず、応用動作ができるようにする。
- (9) 訓練に当たっては、事故防止に努める。
- (10) 訓練の実施にあつては訓練計画書を市に必ず届け出る。
- (11) 訓練の計画及び実施にあたっては、必要に応じて感染症対策を実施する。

2 個別訓練

個別訓練には、情報収集・伝達訓練、消火訓練、避難訓練、救出・救護訓練、給食・給水訓練及び資器材取扱い訓練等があり、各班において知識・技術の習得に向けて、繰り返し行う必要があります。

(1) 情報収集・伝達訓練

ア 情報収集訓練

地域内の被災状況、危険箇所の巡視結果及び避難の状況を正確かつ迅速に収集し、収集した情報を防災関係機関と共有する。

情報収集訓練（例）

- ① 情報班に収集すべき情報の指示を出す。
（収集すべき情報の例）
 - ・現場の住所、目標、現場の状況
 - ・負傷者の有無と程度、今後予測される状況
 - ・現在の措置、通報者
 - ・避難所における避難者数、避難状況
- ② 地域ごとに情報を収集する。（※ 必ずメモをとる）
情報を収集した人の名前、日付、時間を明記する。
- ③ 収集した情報について報告を受け、地域ごとに取りまとめる。
（※ 報告の際も口頭のみでの伝達は避ける）
- ④ 取りまとめた情報を報告する。

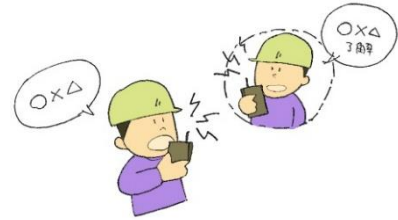


イ 情報伝達訓練

地域住民から収集した情報を整理し、自主防災組織本部へ報告する。また地域住民にも整理した情報を伝達する。その際、各世帯への情報伝達を効率よく行うため、予め情報伝達経路を定めておくことも重要です。

情報伝達訓練（例）

- ① 模擬情報を与える。
- ② 地域の伝達経路をもとに、次々に情報を伝達する。
- ③ 最終的に伝達された模擬情報が、どの程度正確に伝達されたかを確認する。
 1. 事実を確認し、時機に適した報告を行う。
 2. 市や消防機関等との情報を共有する。
 3. 伝達は簡単な言葉で行い、難しい言葉を避ける。
 4. 口頭だけでなくメモ程度の文書を渡しておく。
 5. 情報を正確に伝達するために、受信者に内容を復唱させる。
 6. 流言には数字がからむことが多いため、数字の伝達には特に注意する。
 7. 「異常なし」も重要な情報である。
 8. 定期的な報告を行う。



（２）消火訓練

火災発生時に人名や財産への被害を最小限に抑えるため、水消火器、消火栓等消火用資器材の使用方法及び消火技術を習熟する。

＊水消火器は消防署から借用できます。

地震直後は、火災が多発する危険があります。小さな火のうちにやる初期消火は被害の拡大防止のために非常に重要です。なお自主防災組織としては、消火訓練とともに、火災予防運動等あらゆる機会をとらえ、防火意識の向上に努め、日頃から地域ぐるみで出火防止に心がける必要があります。

消火器の使い方

火事を見つけたら「火事だー！！」と大きな声で言い周囲の人に知らせましょう。消火器を用意し、次の手順で操作します。



1. 風上から火に近づき 3～5 m の位置でピンを抜く。
 2. ホースの先をもって火元に向ける。
 3. レバーを握り手前からほうきで掃くように消火する。女性の方や、握力が弱い方は、消火器を下に置き、レバーの上に手を置き、肘を伸ばして体重をかけるようにすれば簡単に押すことができます。
- ※ 消火器を遠くで操作し、レバーを握ったまま火元に近づくと、火元に到着するまでに消火用の粉が終わってしまうことがありますので、3～5 m の位置まで近づいてから操作しましょう。

(3) 避難訓練

突然の災害時にも落ち着いて避難行動をとることができるようにするには、普段から地域の危険箇所・避難経路・避難場所の位置を確認しておくことが重要です。

避難訓練の際には、参加者は避難経路や避難所の安全について確認するとともに、避難時の非常用持出品や安全な服装について留意する必要があります。

自主防災組織としては、避難誘導班を中心として組織ぐるみで避難の要領を把握し、定められた避難場所まで迅速かつ安全に避難できるようにします。その際、地区内の避難状況の把握方法の確認や、避難行動要支援者の避難支援が想定どおり機能しているかチェックを行うことも重要です。

なお、避難等で自宅を離れる際、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めておくことを訓練時にも再確認する必要があります。

- ① 各個人では、避難時の携行品や服装などの装備などについて確認し、必要があれば見直す。
- ② 自主防災組織としては、予め定められた避難場所に迅速かつ安全に避難できるようにする。
- ③ 避難行動要支援者には避難時の支援をする。
- ④ 地域内の全員が無事に避難できるように、訓練を重ねる。
- ⑤ 安全に避難ができるよう経路の確認をする。



(4) 救出・救護訓練

災害が発生した直後は、交通網の寸断、火災の同時多発などにより、消防や警察などの防災機関が十分に対応できない可能性があります。そのような場合、力を発揮するのが「地域ぐるみの協力体制」です。

実際に、阪神・淡路大震災のときには、地域住民が自発的に救出・救助活動を行い、多くの人命を救うとともに、その後の復興にも大きな力を発揮しました。

- ① 負傷者などの応急手当の方法、倒壊物の下敷きになった人の救出方法、救護所への連絡、毛布や衣服、竿を使って担架をつくり、搬送の方法などについて習得する。
- ② 自動車ジャッキ、チェーンソー、発電機などの防災用資器材の取扱訓練を実施し、使用方法を習得する。
- ③ 消防署で行う普通救命講習や消防団で行う救護講習では、負傷者の応急手当の方法、AEDの使用方法などの講習を受講できます。



(5) 給食・給水訓練

炊飯装置等限られた資器材を有効に活用して食料を確保する方法、技術を習熟する。

なお、食料を各人に効率よく配給する方法等についても留意する。

これに対処するためには、各家庭において最低3日間（できれば1週間）生活できる程度の食料等の備蓄を行うとともに、自主防災組織としてこれらの事態に備えて必要な準備をしておかなければなりません。

- ① 避難場所などでは、協力して給食・給水活動を行う必要があり、多数の被災者に食料や非常物資を手配する手際の良い活動能力が求められる。
- ② 被災後の食料と水の確保や配給方法、炊出しの訓練を行う。
- ③ 日頃から地域内での資器材や燃料の備蓄も重要である。

3 図上訓練

図上訓練は、災害へのイメージトレーニングとして、災害に対する地域や自らの意識に何が足りないか（例えば、被災した時の知識や消火活動等の防災行動力等）への「気づき」となり、今後どんな訓練を行えば良いのかという「行動」につながる重要な訓練です。

図上訓練については、防災マップ等をもとに議論を行うブレインストーミング型（集団でアイデアを出しあう）の災害図上訓練等、その方法は様々です。

また、地震、風水害等、災害の種類によって地域のニーズは異なるため、クロスロードなどの防災ゲームを活用し、過去の災害から学び、シミュレーション訓練しておくことも重要です。

長野県や日本赤十字社では図上訓練にかかる出前講座を開催しています。

出前講座の内容等については、各機関のホームページをご確認ください。

(1) DIG (ディグ) (Disaster 災害 Imagination 想像力 Game ゲーム)

地域の防災力を高めるため、地域の皆さんが一緒になって、より具体的な危険性に気づき、改善策を考えるための便利な方法です。自分たちの地域には、どのような危険が潜むかなど、地図上に様々な情報を書き入れることにより、地域の課題（長所、短所）を明らかにしながら訓練を行うことができます。大雨災害や大規模な住宅火災などの想定を付与することにより、様々な災害を疑似体験することができます。



(2) HUG (ハグ) (Hinanjo 避難所 Unei 運営 Game ゲーム)

避難者の年齢、性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかをゲーム形式で模擬体験することができます。

避難所とはどういう所なのか、どういう運営をするのか等のイメージをつかむのに有効な訓練です。



(3) 災害対応ゲーム クロスロード

「クロスロード」は、英語で「重大な分かれ道」、「人生の岐路」等を意味します。

災害時には、多くのジレンマを伴う重大な決断を迫られる場面があります。カードに書かれた災害時の問題に参加者自身の考え「Yes」又は「No」で答えるゲームです。災害時の難しい判断が迫られる状況を体験することで、災害を自らの問題として考えます。



(4) マイ・タイムライン

マイ・タイムラインは、住民一人ひとりのタイムラインであり、台風の接近等による風水害が起こる可能性があるときに、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、とりまとめるものです。

「いつ」「誰が」「何をするのか」を時系列で整理することでスムーズな防災行動につながります。



4 避難所運営訓練（P29 指定避難所運営マニュアル編参照）

災害時に開設される避難所の運営には、地域のことをよく知る自主防災組織が積極的に関わる必要があることから、避難所の運営や避難者に対する生活支援の方法について訓練を行います。

また、避難所での生活を訓練で体験することを通じて、避難の際の所持品や平時からの準備について考え、地域住民の防災意識を高めることができます。

避難所運営に際しては予め「いつ、誰が、どのように行うのか」を決めておく必要があります。運営者、避難者双方の立場を体験することで予め決めた内容を検証し、円滑な避難所運営に反映させるとともに、避難の際の持出品などの備えを考えるのに有効な訓練です。



5 体験イベント型訓練

地域で開催されるお祭りなど、防災とは直接関係しないイベントなどにおいて、災害時に役立つ基礎知識の習得や災害疑似体験といったプログラムを取り入れることによって、防災を意識せずに災害対応能力を高めることができます。



6 総合訓練

実際の災害時をイメージして訓練を行うことで、組織が計画どおりに機能するかを検証します。

検証の結果、修正すべき点が発見された場合は、組織や地区防災計画を再度見直し、次の訓練で検証を行います。

実際の災害時には、初期消火、救出・救護、情報伝達、避難誘導、給食・給水などを一連の流れの中で実施することになります。

そこで、個別訓練によって習得した知識・技術を総合して、組織の各班相互の連携を取り、それぞれ適切、効果的に有機的な防災活動ができるようにするために、総合訓練を行います。

実際に大規模災害が発生したと仮定し、時間の流れに沿って被害状況を付与する「発災型訓練」などの方法もあります。



7 合同訓練

少子高齢化が全国的に進む中、自主防災組織の活動にも支障が生じることが考えられ、その対策の一つとして、自主防災組織同士の連携も必要になってきます。

現在設立が進んでいる住民自治組織は、地域防災力の向上に向け契機となる組織・仕組みでもあります。大規模災害発生時には、単一自治会での対応には限界があり、自治会組織を超えた活動が必要となることから、上田市には、防犯・防災協議会を立ち上げ、毎年防災訓練を行うなど、防災活動に熱心に取り組んでいる地区もあります。

また、地域防災力の充実強化を図るためには、消防団との連携は必要不可欠です。消防団の協力のもと、分団の管轄する地区単位での防災訓練の実施や日頃からの情報交換等を通じて関係性を深めるなど、地区と消防団との連携強化を図り、自主防災組織同士が連携する仕組みとして合同訓練を実施することも重要です。

8 訓練実施にあたっての留意事項

自主防災組織で、「防災訓練」を実施する際は、次の申請書などの提出をお願いします。

① 「防災訓練実施計画届出書」(様式1 P63)

以下に記載した届出先に提出をお願いします。消防職員などの指導を必要とする場合は、管轄消防署へ相談のうえ、派遣申請書を管轄消防署に提出してください(任意の様式で構いません)。

② 「消火栓使用申請書」(様式2 P64)

訓練の中で消火栓を使用する場合は、管轄消防署へ提出してください。

③ 「防災訓練実施報告書」(様式3 P65)

訓練終了後は、以下に記載した届出先に提出をお願いします。

※ 様式は資料編(P63～P65)又は上田市ホームページを参照してください。

上田市ホームページ ⇒ 生活・防災 ⇒ 防災・災害

⇒防災訓練(自主防災組織)

届 出 先

次のいずれかの窓口へ提出をお願いします(複数の窓口への提出は不要です)。

・①及び③について

危機管理防災課又は丸子・真田・武石地域自治センターの各地域振興課

・②について

最寄りの消防署

*①及び②は訓練実施前、③は訓練実施後に提出をお願いします。

※ 市では、自主防災組織による防災訓練で発生した不慮の事故による被害者(補償対象者等)に対する保険(「防災訓練災害補償等共済制度」)に加入しています。

対象となる条件として「事前に訓練計画書の届出書の提出があること」となっていますので、必ず上記届出先への提出をお願いします。

災害対応編

1 地震災害時の活動

災害時の活動は、災害発生からの時間の推移により変化するため、時期に応じた的確な活動が求められます。

以下は、地震災害時における初動対応の時期に期待される活動を表したものです。自主防災組織は初動対応以降も復旧・復興に向けて、他団体と連携しながら、継続的な活動が求められます（災害時の活動においては、自身及び家族の安全確保を前提として行われるものとする）。

平常時	災害時の状況	自主防災組織に期待される活動・役割
		<ul style="list-style-type: none"> ○ 自主防災組織（自治会）連絡網の整備 ○ 地区防災計画の策定 ○ 防災知識の普及 ○ 防災訓練の実施 ○ 資器材等の整備（P61 参照） ○ 災害危険箇所、要配慮者の把握等 ○ 感染症対策を踏まえた避難の考え方の周知・広報
発生直後	～災害発生直後～	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自身と家族の安全確保 ○ 近隣での助け合い （出火防止、初期消火、救助等）
数時間後	<p>地域で救援活動に当たる人も含めて、大部分の人が被災者であり、生命の危機・生活環境等の破壊に対し、自助と地域住民の共助が中心となります。</p> <p>～ 災害発生から数日間 ～</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安否や被害についての情報収集 ○ 初期消火活動 ○ 救出活動 ○ 負傷者の手当・搬送 ○ 住民の避難誘導活動 ○ 避難行動要支援者の避難支援
数日後	<p>行政や公的機関による緊急対応や地域住民と自主防災組織としては、初動対応となる消火、避難、救出・救護、給食・給水等を実施する時期となります。</p> <p>また、外部から様々な支援活動、人材、支援物資が入ってくる時期でもあります。</p> <p>（地域性や災害の規模によって外部からの支援時期は異なる。）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 避難所運営 ○ 自治体および関係機関の情報伝達 ○ 他団体等への協力要請 ○ 物資配分、物資需要の把握 ○ 炊出し等の給食・給水活動 ○ 防疫対策、し尿処理 ○ 避難中の自警（防犯）活動 ○ 要配慮者への配慮 ○ ボランティア活動のニーズの把握 ○ 感染症予防対策

※ 各班の活動内容は P4 参照

2 風水害時の活動

地震災害時の活動と同様に、風水害時においても時期に応じた的確な活動が求められますが、突然襲ってくる地震とは異なり、風水害は災害が発生までにある程度の時間があります。その時間を活用し、早期に情報伝達や避難に向けた行動をとることによって、大規模な被害を抑えることが可能です。

	災害時の状況	自主防災組織に期待される活動・役割
平常時		<ul style="list-style-type: none"> ○ 自主防災組織（自治会）連絡網の整備 ○ 浸水想定区域・土砂災害警戒区域・土災害特別警戒区域等の危険箇所（避難情報の発令対象区域）の把握及び周知 <ul style="list-style-type: none"> ・上田市災害ハザードマップ（令和5年3月発行）参照 ○ 地区防災計画の策定・地区防災マップの作成 ○ 防災訓練の実施 ○ 防災知識の普及 ○ 資器材等の整備（P61 参照） ○ 災害危険箇所の点検、要配慮者の把握 ○ 感染症対策を踏まえた避難の考え方の周知、広報
災害発生前	<p>ラジオ・テレビなどの気象情報に注意し、避難情報に備えて行動する。</p> <p>また、地域の災害状況（水位、土砂災害の前兆現象）に注意する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 早期の情報伝達・事前行動が必要 ○ 土砂災害の前兆現象などに注意し、異常があれば自主避難するとともに、市に通報する。 ○ 住民への避難の呼びかけ ○ 土のう積み等、被害を抑える行動 ○ 避難行動要支援者の避難支援
災害発生直後	<p>早期に避難を完了し、避難所等での安否確認等を実施する時期です。</p> <p>また状況に応じて、水防活動、救出・救護を実施します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 被害を抑えるための行動と避難所運営 ○ 自身と家族の安全確保 ○ 水防活動 ○ 安否や被害についての情報収集 ○ 救出活動 ○ 負傷者の手当・搬送 ○ 避難所運営 ○ 感染症予防対策

※ 各班の活動内容は P4 参照

3 避難情報発令時の活動

市では、自治会長をはじめ、自治会三役の皆さんに登録いただいている市メール配信サービスを活用し、避難情報の発令（事前告知）をはじめ、第一次避難場所の開設要請などを行います。

※市からの情報に限らず、状況に応じて臨機応変の活動に努めてください。

自主防災組織に期待される活動・役割

発令前

- 1 自主防災組織（自治会）役員や民生委員等へ伝達し、人員を招集します。
- 2 自主防災組織の各班を編成します。
 - ・ P4 自主防災組織の編成と活動内容参照
- 3 消防団と連携体制の確認をします。
 - ・ 避難誘導、水防活動、救助活動等について事前協議をしておくことが大切です。
- 4 第一次避難場所（自治会館等）の開設準備
 - ・ 第一次避難場所が災害危険区域内に位置している場合は、市が開設する指定緊急避難場所へ避難誘導する。
 - ・ 避難者受入に必要な物品を準備する（情報収集用機材、避難者名簿、感染症対策用品、毛布、発電機等）。
- 5 避難行動要支援者の避難準備
 - ・ 社会福祉協議会等と協力し住民支え合いマップを事前に作成しておく。
 - ・ 支え合いマップに災害危険区域を記載することで、要配慮者のうち、誰を避難させなければならないのか判断が容易に出来ます。
- 6 避難指示等が発令される区域の確認
 - ・ ハザードマップを活用して浸水想定区域・土砂災害（特別）警戒区域を事前に把握しておく。
 - ・ 地区防災マップの活用等により、予め対象世帯へ周知することで、スムーズに避難が行えます。

発令直後
解除まで

- 1 避難情報の発令対象区域内の避難行動要支援者の避難を開始します。
- 2 避難情報の発令対象区域内の世帯へ消防団等と連携した直接的な声かけを実施します。
- 3 第一次避難場所を開設し、避難者の受入れを行います。
 - ・ 避難者名簿を作成します。避難者受入時の感染症対策を行う（受付時の健康状態の確認、手指消毒、避難者同士の距離の確保等）。
 - ・ 毛布等の配布。
- 4 市（災害対策本部）への開設状況を報告してください（メール配信サービス等による）。
- 5 避難者の受入れ準備が完了したら、避難者の受入を開始し、避難者名簿に記入します。市へ避難状況を定期的に報告してください（メール配信サービス等による）。
- 6 炊出し等の給食・給水活動を実施します。
 - ・ 自主防災組織原材料購入補助金により、炊出しのために必要な原材料の購入に要する経費に対し、2分の1以内、5万円を限度とし補助します。

※ 上田市避難情報の判断・伝達基準は P74 参照

4 災害対応チェックシート（該当項目を✓して確認してください。）

① 避難情報の発令前又は災害発生の恐れがある				
<input type="checkbox"/>	市から避難情報が発令される対象の自治会へ、メール等により連絡がきた。または、災害発生の恐れがある。 ※市からの情報に限らず、状況に応じた臨機応変の対応、情報収集に努めてください。	<input type="checkbox"/>	自主防災組織（自治会）役員へ伝達	
		<input type="checkbox"/>	民生委員等へ伝達	
		<input type="checkbox"/>	自主防災組織の各班の編成	
		<input type="checkbox"/>	本部の立ち上げ等	
		<input type="checkbox"/>	消防団と連携体制の確認	
情報収集手段	<input type="checkbox"/>	市メール	<input type="checkbox"/>	避難誘導、水防活動、救助活動等
	<input type="checkbox"/>	市防災ポータルサイト	<input type="checkbox"/>	第一次避難場所の開設準備
	<input type="checkbox"/>	インターネット （気象庁・Yahoo等）	<input type="checkbox"/>	自治会館等
	<input type="checkbox"/>	テレビ・ラジオ等	<input type="checkbox"/>	避難行動要支援者の避難準備
		<input type="checkbox"/>	住民支え合いマップ	
<input type="checkbox"/>	避難指示等が発令される区域の確認	<input type="checkbox"/>	上田市災害ハザードマップ	
<input type="checkbox"/>	洪水に関する避難情報等（想定浸水深が50cm以上の区域）			
<input type="checkbox"/>	土砂災害に関する避難情報等（土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域）			
<input type="checkbox"/>	地震等その他（状況により発令）			
② 避難情報の発令又は災害発生				
※避難情報が発令されていなくても状況により自主避難をしてください				
<input type="checkbox"/>	避難情報の発令対象区域への周知	<input type="checkbox"/>	避難行動要支援者の避難	
		<input type="checkbox"/>	消防団と連携した直接的な声かけ	
<input type="checkbox"/>	第一次避難場所開設及び運営	<input type="checkbox"/>	避難者名簿の作成（P66参照）	
		<input type="checkbox"/>	毛布・テレビ・ラジオ等の準備	
		<input type="checkbox"/>	市への開設報告（メール又は電話）	
		<input type="checkbox"/>	住民の避難誘導	
		<input type="checkbox"/>	感染症対策の実施	
<input type="checkbox"/>	被害の発生	<input type="checkbox"/>	安否確認・被害状況調査	
		<input type="checkbox"/>	被害状況を市へ報告	
		<input type="checkbox"/>	消防団と連携した水防活動、救助活動、負傷者の手当・搬送等	
<input type="checkbox"/>	けが人や救助者がいる	<input type="checkbox"/>	119番（消防）へ通報する	
<input type="checkbox"/>	指定緊急避難場所（指定避難所）の開設（市が開設）	<input type="checkbox"/>	避難場所への避難誘導	
		<input type="checkbox"/>	避難所運営委員会の設置	
③ 市が現地対策本部を設置（災害規模・状況に応じて）				
<input type="checkbox"/>	自主防災組織は、現地対策本部と連携して対応に当たる			
<input type="checkbox"/>	数時間～数日	<input type="checkbox"/>	避難所運営	
		<input type="checkbox"/>	物資配分・物資需要の把握	
		<input type="checkbox"/>	炊出し等の給食・給水活動	
		<input type="checkbox"/>	要配慮者への配慮	
		<input type="checkbox"/>	ボランティア活動のニーズの把握	
		<input type="checkbox"/>	感染症対策の実施	
		<input type="checkbox"/>	地域内の被害状況調査	
④ 市による被害状況の調査や災害復旧工事の実施など				

指定避難所運営マニュアル編

はじめに

平常時に公民館や小中学校などとして使用されている施設を災害時に直ちに避難所として使用することは、多くの困難を伴います。

また、大規模災害発生時には行政機関が被災し、職員は各種の災害対応業務等に追われ、避難所の運営管理に当たることが困難になることが想定されます。

こうしたことから、安全な避難所を確保するためには、日頃から避難所についてハード面・ソフト面両面の整備を図り、災害発生時には避難者自身が自主的に避難所の運営を行うことができる体制を整備しておくことが必要となります。

このマニュアルは、避難所に関する基本的な考え方、避難所運営組織のあり方や活動内容をまとめ、女性の視点を反映した内容といたしました。

また、感染症への対応については現時点で必要と考えられる項目について追加しました。

本マニュアルが、自主防災組織等の地域住民の皆さん自らが、地域の避難所運営マニュアルの作成に取り組んでいただく際の一助となれば幸いです。

なお、その際には、それぞれの地域の置かれた社会的条件や地域の特性、実情についても十分考慮いただき、避難者それぞれの視点に配慮した運営が可能となりますよう配慮をお願いします。市では、地域防災力を向上させるために、地域の避難所運営マニュアルの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。

「指定緊急避難場所」と「指定避難所」の指定

1 経緯

東日本大震災では、切迫した災害の危険から逃れるための避難場所と、避難生活を送るための避難所が必ずしも明確に区別されておらず、被害拡大の一因ともなりました。

このため、災害対策基本法等の見直しが行われ、洪水や地震などの災害種別ごとに、災害の危険から逃れるための「指定緊急避難場所」と、被災者が一定期間滞在し、生活環境を確保するための「指定避難所」を明確に区別し、指定することとされました。

2 上田市における「指定緊急避難場所」と「指定避難所」の指定について

上田市では、従来64箇所指定していた広域避難場所を基本として、新たな施設などを加えて、「指定緊急避難場所」及び「指定避難所」を指定しました。

(1) 指定緊急避難場所（75箇所）

切迫した災害の危険から緊急的に避難し、身を守るために避難する場所(施設)

(2) 指定避難所（67箇所）(従来の広域避難場所に相当)

災害の危険性があり、避難した被災者や災害により家に戻れなくなった被災者等を一定期間滞在させるための施設

※ 指定緊急避難場所と指定避難所は相互に兼ねることができます。

3 災害種別と指定基準

	災害種別	指定基準
(1)	土砂災害 (崖崩れ、土石流、地滑り)	<ul style="list-style-type: none"> 原則、土砂災害警戒区域外にある場所(施設)を指定。 警戒区域内であっても、施設の構造や状況等により、指定する場合があります。
(2)	洪水	<ul style="list-style-type: none"> 原則、想定浸水区域外にある場所(施設)を指定。 浸水想定深以上の階層がある施設は、指定する場合があります。
(3)	地震	<ul style="list-style-type: none"> 新耐震基準(昭和56年6月1日導入)に適合した施設を指定。 屋外にあつては、周辺に危険を及ぼす建築物等がないこと。
(4)	大規模な火事	<ul style="list-style-type: none"> 屋外にあつては、グラウンド等延焼を防ぐような広場を指定。 延焼等状況に応じて判断をする。
(5)	火山現象	<ul style="list-style-type: none"> 融雪型火山泥流による被害想定外にある場所を指定。

4 指定緊急避難場所の開設判断

避難場所	住 所	災害種別（対象となる異常な現象の種類）				
		土砂災害	洪水	地震	大規模な火事	火山現象
〇〇小学校	上田市〇〇	○	×	○	○	○

上記の場合、土砂災害、地震、大規模な火事、火山災害時には、指定緊急避難場所となりますが、洪水の場合は、指定緊急避難場所にはしないことを意味しています。

指定緊急避難場所、指定避難所一覧

地域	指定避難所 (指定緊急避難場所も兼ねる) 【 】は指定緊急避難場所のみ		所在地	災害種別					指定避難所を兼ねる施設	備蓄倉庫併設
				土砂	洪水	地震	大規模な火事	火山現象		
上田地域	1	信州大学繊維学部	常田3-15-1	○	○	○	○	○	○	
	2	上田東高等学校	常田3-5-68	○	○	○	○	○	○	
	3	東小学校	材木町1-10-13	○	×校庭 ○校舎、体育館	○	○	○	○	
	4	第二中学校	大手1-1-45	○	×校庭 ○校舎、体育館	○	○	○	○	○
	5	上田高等学校	大手1-4-32	○	×屋外 ○建物内	○	○	○	○	
	6	交流文化芸術センター (サントミュージゼ)	天神3-15-15	○	×	○	○	○	○	
	7	中央公民館	材木町1-2-3	○	×屋外 ○建物内	○	○	○	○	
	8	清明小学校	大手2-4-41	○	×校庭 ○2階以上	○	○	○	○	
	9	北小学校	中央北3-1-52	○	×校庭 ○2階以上	○	○	○	○	
	10	第三中学校	中央北3-3-62	×西側市道側 ○その他	○	○	○	○	○	○
	11	西小学校	常磐城5-1-53	○	×校庭 ○2階以上	○	○	○	○	
	12	西部公民館	常磐城5-4-34	○	×	○	○	○	○	
	13	上田城跡公園体育館 (上田城跡公園含む)	常磐城1-1-30	○	×	×体育館 ○公園	○	○	○	
	14	城下小学校	諏訪形928-2	○	×	○	○	○	○	
	15	第四中学校	諏訪形1200	○	×	○	○	○	○	○
	16	上田千曲高等学校	中之条626	○	×	○	○	○	○	
	17	南小学校	中之条485	○	×	○	○	○	○	
	18	塩尻小学校	上塩尻219	○	×	○	○	○	○	○
	19	塩尻地区公民館	上塩尻253-1	○	×	○	○	○	○	
	20	上田西高等学校	下塩尻868	○	×	○	○	○	○	
	21	川辺小学校	上田原367	○	○	○	○	○	○	○
	22	上田創造館(長池公園含む)	上田原1640	×公園 ○2階以上	○	○	○	○	○	○
	23	川辺・泉田地区防災センター	福田30-4	○	○	○	○	○	○	
	24	【上田古戦場公園多目的グラウンド】	下之条330	○	×	○	○	○		
	25	榊TOTOKUトウトク会館	大屋300	○	×屋外 ○建物内	×	○	○	○	
	26	神川地区公民館・神川保育園	蒼久保1212-1	○	×屋外 ○建物内	○	○	○	○	○
	27	神川小学校	国分1386	○	×	○	○	○	○	
	28	第一中学校	国分200	○	○	○	○	○	○	○
	29	【国分寺史跡公園】	国分1105	○	×	○	○	○		
	30	神科小学校	住吉386-1	○	○	○	○	○	○	
	31	第五中学校	上野441	○	○	○	○	○	○	
	32	上野が丘公民館	住吉378-1	○	○	○	○	○	○	
	33	【染屋台多目的グラウンド】	古里2033-1	○	○	○	○	○		
	34	上田染谷丘高等学校	上田1710	○	○	○	○	○	○	
	35	豊殿小学校	芳田968-1	○	○	○	○	○	○	
	36	農村環境改善センター	芳田1261-2	○	×屋外 ○建物内	○	○	○	○	○
	37	塩田構造改善センター	富士山3349-1	○	×	○	○	○	○	
	38	東塩田小学校	古安曾1113	○	×校庭 ○2階以上	○	○	○	○	○
	39	東塩田保育園	下之郷806-3	○	×	○	○	○	○	
	40	中塩田小学校	中野93	○	×校庭 ○2階以上	○	○	○	○	
	41	塩田中学校	中野377	○	×校庭 ○2階以上	○	○	○	○	○
	42	長野大学	下之郷658-1	×グラウンド・北側 ○体育館	○	○	○	○	○	
	43	上田短期大学	下之郷乙620	○	○	○	○	○	○	
	44	塩田の里交流館(とっこ館)	手塚792	○	○	○	○	○	○	
	45	塩田西小学校	山田476-1	○	×校庭 ○2階以上	○	○	○	○	

※長野県が管理する中小河川やダム下流河川の想定最大規模の降雨に基づく浸水想定区域図の公表(令和4年3月)を受け、災害種別による開設判断の可否を見直しました。

地区	指定避難所 (指定緊急避難場所も兼ねる) 【 】は指定緊急避難場所のみ		所在地	災害種別					指定避難所を兼ねる施設	備蓄倉庫併設
				土砂	洪水	地震	大規模な火事	火山現象		
上田地域	46	相染閣(あいそめの湯)	別所温泉58	× 芝生広場 ○ 駐車場、施設	×	○	○	○	○	
	47	浦里小学校	浦野237	○	×	○	○	○	○	
	48	川西小学校	仁古田508	○	○	○	○	○	○	○
	49	第六中学校	小泉21-1	○	○	○	○	○	○	
	50	川西公民館	小泉863-1	○	○	○	○	○	○	
	51	室賀基幹集落センター・室賀健康増進センター	上室賀1432-1	×	○	× 基幹集落センター ○ 健康増進センター	○	○	○	
	52	下室賀コミュニティセンター	下室賀1877-1	× 駐車場 ○ 建物内	○	○	○	○	○	
丸子地域	53	旧西内小学校	平井1704	× 校舎 ○ 体育館、校庭(車庫)	× 校庭 ○ 2階以上	○	○	○	○	○
	54	鹿教湯温泉交流センター	鹿教湯温泉1434-2	×	○	○	○	○	○	
	55	【東内グラウンド】 (東内屋内ゲートボール場含む)	東内2498-3	○	○	○	○	○		○
	56	丸子中学校	上丸子1878	○	×	○	○	○	○	
	57	丸子中央小学校	上丸子824	× 校舎(北側) ○ 校舎(体育館側) 校庭、体育館	○	○	○	○	○	
	58	丸子修学館高等学校	中丸子810-2	×	○	○	○	○	○	
	59	【丸子ベルパーク】	中丸子1821-2	○	×	○	○	○		
	60	【丸子総合グラウンド】	御嶽堂1-1	○	×	○	○	○		
	61	丸子北中学校	生田3298	○	× 体育館(一部) ○ 校舎、校庭	○	○	○	○	
	62	丸子北小学校 (丸子北部グラウンド含む)	生田3556	○	×	○	○	○	○	○
	63	長瀬市民センター	長瀬2476	○	×	○	○	○	○	
	64	信州国際音楽村 (信州国際音楽村公園含む)	生田2937-1	○	○	○	○	○	○	
	65	塩川小学校	塩川1400	○	○	○	○	○	○	
真田地域	66	菅平高原アリーナ	菅平高原1223-87	○	○	○	○	○	○	○
	67	真田中学校	真田町長6326-1	○	×	○	○	○	○	
	68	真田中央公民館・真田体育館	真田町長7199-1	○	× 屋外 ○ 公民館、体育館	× 体育館 ○ 公民館	○	○	○	○
	69	長小学校	真田町長4200-3	×	○	○	○	○	○	
	70	【真田運動公園グラウンド】	真田町長7220-1	○	×	○	○	○		
	71	傍陽小学校	真田町傍陽6035-1	× 体育館、校庭 ○ 校舎	○	○	○	○	○	
	72	本原小学校	真田町本原2175-1	○	○	○	○	○	○	
武石地域	73	武石小学校	上武石20	○	○	○	○	○	○	○
	74	築地原トレーニングセンター	武石上本入1710-1	○	○	○	○	○	○	○
	75	【武石総合グラウンド】	上武石476-9	○	×	○	○	○		

記号の見方 ○：開設する、×：開設しない

(注1) 指定避難所のみの施設はありません。

(注2) 備蓄倉庫は記載のほかに上田城跡公園管理事務所、丸子地域自治センター、真田地域自治センター、上平南公民館があります。詳細は P70 を参照してください。

1 災害時の指定緊急避難場所及び指定避難所開設基準

市では、「上田市地域防災計画」に従い、災害時における指定緊急避難場所及び指定避難所の開設は次の内容により運用します。

災害の種別（風水害・地震）に応じて開設する指定緊急避難場所及び指定避難所を予め指定します。

風水害時

- ① 市が避難情報を発令するときは、指定緊急避難場所一覧のとおり、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。

地震時

- ① 震度5弱以上の地震が発生した場合、指定緊急避難場所一覧のとおり開設します。
- ② 「避難地（校庭や広場など）」と「避難施設（体育館など）」の使い分けを明確にし、地震時はまず「避難地」を開放します。「避難施設」は安全が確認されるまで、原則避難者の収容を行いません。
- ③ 自治会が管理する「第一次避難場所」についても「避難地」と「避難施設」の役割に応じた避難を行うものとします。

2 避難所運営委員会と市、施設管理者との関係

○ 避難所運営委員会（住民自治組織、自主防災組織、避難住民等）

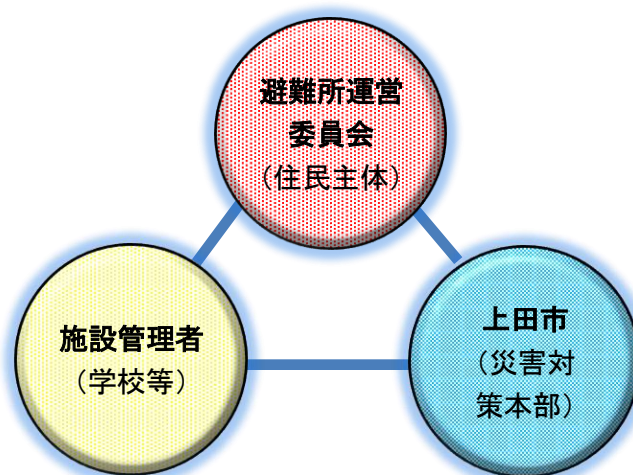
避難所内の自治会組織として活動します。避難生活を円滑に運ぶために、生活のルールを決め秩序維持を図ります。安心して避難生活を送れるように避難者自らが暮らしやすい環境を作るための住民主体の組織です。（詳細は P39 参照）

○ 施設管理者

施設機能維持のために、避難所運営委員会と協力して施設管理に当たります。

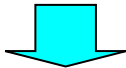
○ 上田市

市は、指定避難所の管理運営者です。避難所運営委員会や施設管理者と連携して、避難所の環境改善を支援します。災害対策本部や防災関係機関との連絡調整や計画的な避難所の統合や閉鎖などを関係者と連携を取って円滑に進めます。

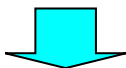


開設(初動期) (発災～2日目)

- 避難情報が発令された時の避難は、開設する避難所を市災害対策本部（以後、「本部」という。）が指定します。
- 震度5弱以上の地震が発生した場合、指定緊急避難場所開設者(市)(各避難所に2人、以後、「開設担当職員」とします。)は指定緊急避難場所に参加し、校庭等を一時避難場所として開設します。体育館等への収容は、安全が確保されるまで原則行いません。



運営(安定期) (3日目以降)



閉鎖(撤収期)

【主な活動と役割】

①市（災害対策本部）

【風水害】

- ア 開設担当職員は、施設管理者の協力のもと、担当避難所に直行し、建物や正門等の開錠を行います。
- イ 避難所（建物）内に避難者を誘導・収容します。
- ウ 負傷者・要配慮者への対応を優先します。
- エ 避難所運営担当職員（以下、「運営担当職員」）は到着後、開設担当職員と引継ぎを行います。
- オ 避難者名簿の作成、物資の配布等を順次行います。

【地震】

- 上記【風水害】に以下の項目を行います。
- ア-1 校庭や駐車場等「避難地」で、施設管理者や自治会（自主防災組織）等の協力を得て待機させます。
- ア-2 避難所（建物）内の安全確認をします。
- ア-3 施設の安全が確保されたときは、避難所（建物）内に避難者を誘導・収容します。

②地域住民（自治会・自主防災組織）

- ア 市（災害対策本部）が行う活動に協力します。
- イ 避難所運営委員会の設置準備を進めます。

③施設管理者

- 市（災害対策本部）が行う活動に協力します。

【主な活動と役割】

①地域住民（自治会・自主防災組織・避難者）

- ア 住民主体の避難所運営委員会を設置します。
- イ 各部を中心にマニュアルに基づき、避難者の協力を得て避難所の運営を行います。
- ウ 避難者の数や要望などに応じて、適宜運営体制を見直します。

②市（災害対策本部）・施設管理者

- 避難所運営委員会の活動支援を行います。

【主な活動と役割】

①地域住民（自治会・自主防災組織・避難者）

- ア 避難者の生活再建に向けた支援（相談窓口の設置等）を行います。
- イ 避難所の縮小・統合・閉鎖に向け、市（災害対策本部）及び施設管理者と協議します。

②市（災害対策本部）、施設管理者

- 施設機能の回復（学校教育の再開等）に向け、避難所運営委員会と協議を進めます。

開設（初動期 発災当日～2日目）

1 開設時の活動と役割

避難所の開設は、体育館や校舎などの施設だけではなく、校庭などの指定緊急避難場所（避難地）の開設を含みます。

風水害 の場合	市 (災害対策本部)	① 避難情報を発令するとともに、その際指定した指定緊急避難場所の開設を開設担当職員に指示するとともに、あわせて運営担当部局に運営担当職員の派遣を指示します。 ② 開設担当職員は、指定緊急避難場所に参加し、危険箇所の把握を行うとともに、体育館等を開放します。 ③ 運営担当職員は到着後、開設担当職員と引継ぎを行い、避難者名簿の作成や物資の配布、避難者への情報提供等を順次行います。
	施設管理者	指定緊急避難場所に参加し、危険箇所の把握等施設管理を行うとともに、市（災害対策本部）が行う活動に協力します。
	地域住民 (自治会等)	① 自治会（自主防災組織）役員等は、指定緊急避難場所へ住民を安全に誘導・収容するとともに、市（災害対策本部）が行う活動に協力します。 ② 避難所運営委員会の設置に向けた準備を行います。
地震 の場合	市 (災害対策本部)	① 市内に震度5弱以上を記録する地震が発生したとき、避難場所開設担当職員は、市（災害対策本部）の指示なく、指定緊急避難場所に参加し、校庭等を一時避難場所として開放するとともに、避難者を待機させます（以後、「地震の場合」は震度5弱以上の地震として扱います）。 ② 避難施設（体育館等）内の安全性を確認（応急危険度判定）したうえで、誘導・収容を行います。 ※以下、「風水害」に準じます。
	施設管理者	上記「風水害」に準じます。
	地域住民 (自治会等)	上記「風水害」に準じます。

※ 避難方法は、P12～P14 参照

2 避難・参集基準

地震等の災害後、住民は各地区で相互に安否を確認し、避難が必要な場合、自治会などでまとまって避難するよう心がけます。自治会に加入されていない方は、ご近所の方と協力して避難するようにします。避難は原則徒歩で行い、身体の不自由な高齢者や出産間近の妊婦、重度の障害者など身体的に移動が困難な者に限り自動車での避難を認めるものとします。

地元自治会は、住民の避難先施設において、整然と自主的に避難ができるように、訓練を通じて備えておくことが大切です。

3 施設の開放・開錠

○就業時間内

施設管理者	<p>① 校庭、体育館、校舎などを指定緊急避難場所として開放します。 なお、<u>地震時</u>は校庭等を開設し、体育館等への避難者の施設収容は、応急危険度判定において安全が確認された後、本部の指示により行います。</p> <p>② 児童生徒の安全確保を図ることを第一とするとともに、施設への地元住民の避難についても、市の担当者が来るまでの間、可能な範囲で対応をすることとします。</p> <p>③ 学校の避難マニュアルをもとに児童生徒の避難誘導を行います。</p> <p>④ 予め避難者を収容する施設を決めておくものとします。</p>
-------	--

○就業時間外

市職員	開設担当職員又は施設管理者が開錠します。 <u>地震時</u> は校庭等の指定緊急避難場所の一時避難地を開設します。
施設管理者	

4 観光客など他地域からの避難者への対応

他地域の住民、観光客や帰宅困難者の避難も予想されますが、地域住民の避難者と同様の対応をとることとします。

5 避難施設の点検と開設

(1) 施設の安全点検と避難者の一時待機

施設管理者の協力を得て、体育館等の施設の被災状況等を点検し、危険箇所がある場合は立入禁止とします。

地震時は、原則として応急危険度判定による点検を行い、安全を確認したうえで、避難者の施設への収容を行います。その間は、校庭などで一時待機（避難）します。

(2) 施設内の避難スペースの確保

施設管理者や避難者の協力を得て、体育館等の施設内の避難スペースを確保します。地震時には、落下物・散乱物等の除去を行います。

避難スペースには、最低限車いすが通れる通路幅（1.0m程度）を確保します。

*感染症対策時は2.0m以上

(3) 施設内への避難者の収容

○ 体育館が使用可能な場合

避難者を体育館へ誘導し、市（災害対策本部）へ避難者の状況（人数やけが人など）をその時点で把握できている範囲で報告します。

地震時は、原則として建築士による応急危険度判定により安全が確認された後、市（災害対策本部）からの指示を受けて避難者の収容を行います。

○ 体育館が使用できない場合

校舎等の安全点検の後、市（災害対策本部）の指示に従い、避難者を体育館以外の施設に誘導するとともに、市（災害対策本部）へ避難者の状況を報告します。

■ 利用する部屋の順番

- ① まず、体育館を開放します。
- ② 体育館が満員の場合、施設管理者と協議の上、授業の早期再開に配慮しながら、使用可能な教室等を開放します。

■ 利用できない部屋

校長室、職員室、事務室、理科室、図書室、コンピュータ室など

6 施設内への避難者の収容に際しての留意点

次の点を考慮するものとします。

- ① 地域コミュニティが維持形成できるように、極力、班や組などの単位で避難者を収容できるように配慮する。
- ② 特に配慮が必要な者（傷病者や高齢者、妊婦などがいる世帯など）は、特別教室等の別の部屋又は体育館の指定場所（トイレに近い場所など）に収容するなどの配慮をする。

7 負傷者への対応

軽傷者の場合は、施設管理者や避難者と協力して応急手当てを行います。発災直後は、施設管理者や自治会（自主防災組織）の協力を得て、それぞれが保有する救急用品などを活用します。

重傷者がいる場合は、消防署・本部などへ連絡し医療機関への搬送を要請します。

また、市（災害対策本部）は、必要に応じて避難所となった施設に医療救護所を設置し、医師の派遣を要請します。

8 要配慮者への対応

必要に応じて部屋を用意します。

9 毛布、飲料水、食料の配布

市の備蓄倉庫にある備蓄物資を活用し、配布等は避難者の協力を得て行います。

また、発災直後は、施設管理者や自治会（自主防災組織）の協力を得て、それぞれが保有する毛布なども併せて活用します。

（備蓄物資の数量には限りがあり、特に発災直後は、すべての避難者に配布できない可能性がありますので、毛布や調理不要の食料等、非常持出品（資料編 P69 参照）のリストを参考に、予め準備し避難の際に持参してください。）

10 避難所運営委員会各部の活動準備

自治会（自主防災組織）を中心に、避難所運営委員会の設置に向けて体制を整えけるとともに、各運営部における活動内容や手順の確認など準備を始めます。

運 営（3日目以降）

1 避難所運営委員会の設置

避難所を円滑に運営するために避難所運営委員会を設置します。

予め定められた避難所運営委員会がある場合は、実際の避難者が構成員として参画するよう必要に応じ組織編成を見直します。

なお、女性用品の配布など配慮する点も踏まえ、男女共同参画の視点にも配慮し、女性の積極的な参画を進めます。

2 避難所運営委員会の役割と部の主な活動

避難所運営委員会は、避難者が安全で健康に配慮した避難生活を営み、迅速に生活再建を図ることを目的として避難所を運営します。

避難所運営委員会の組織は役員会、各部、避難者班から成り、それぞれの役割と部の主な活動は次に示すとおりです（下記は例示であり、必ずしもすべての部を設置しなければならないわけではありません。必要に応じて部を分割や統合、名称を決定し柔軟な対応を行ってください）。

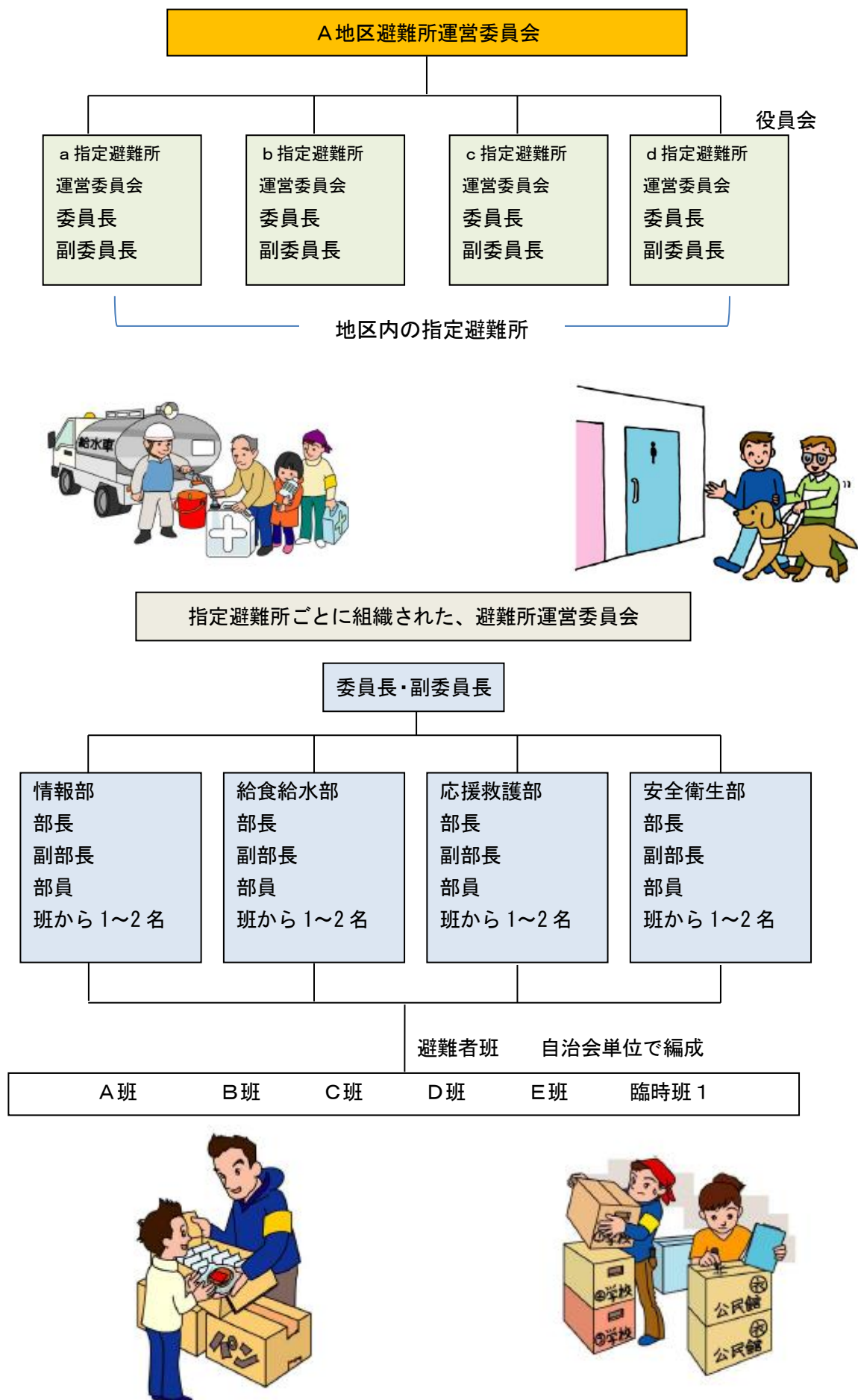
■避難所運営委員会の組織と役割

地区避難所運営委員会 (住民自治組織、自治会連合会、地区等)	<ul style="list-style-type: none"> ● 地区全体の避難所の状況把握と連絡調整を行い、各避難所との情報共有を図ります。 ● 委員長、副委員長、各避難所運営委員長、委員等で構成します。万一に備え、委員長の代替者を予め決めておくものとします。
各避難所運営委員会役員会 (指定避難所ごとに組織する)	<ul style="list-style-type: none"> ● 会を統括し、各部の活動調整を図り方針を作成します。 ● 委員長、副委員長、各部長及び副部長で役員会を構成し、原則として1日1回定期的に役員会議を開催します。
各部 *情報部 *給食給水部 *応援救護部 *安全衛生部	<ul style="list-style-type: none"> ● 役割に応じた活動方針をつくり、避難者の協力を得て実施します。 ● 部長、副部長、部員（各避難者班からそれぞれ1～2名選出）から構成し、活動を円滑に行うために適宜、部会を開催します。
避難者班	<ul style="list-style-type: none"> ● 各部の活動に積極的に協力し、会の避難所運営に協力します。 ● 自治会などの一定の住民組織を単位に構成します。 ● 観光客や帰宅困難者などは一時的な臨時の班組織を形成し活動に参加します。

■各部の活動内容

部の構成	活動の内容
情報部	役員会議の事務局、名簿の作成管理、問い合わせ・呼び出し・生活情報の管理提供など
給食給水部	食料・水・生活物資の要請・調達・配布・管理、ボランティア受け入れ・配置、食料の炊出し・配布など
応援救護部	応急手当の支援、医療機関への搬送要請、災害時要配慮者支援、外国人への対応など
安全衛生部	施設管理、トイレ・ごみ・防疫への対応、ペットの管理など

3 避難所運営委員会の組織と構成



4 各部の活動

各避難所運営委員会に以下の部を編成し、活動します。

情報部（自主防災組織の情報班が担当）

（1）役員会議の事務局業務

ア 役員会議の開催、資料作成、協議事項の整理などを行います。

役員会議は、原則として1日1回の定例開催とし、避難者、在宅被災者の確認、各運営部及び本部との活動調整、協議、方針決定などを行います。

イ 本部への連絡事項を整理し、定時連絡を行います。

（2）班編成の要請

ア 自治会ごとに班を編成するよう要請します。自治会への未加入避難者は、30世帯を目安として臨時の班を編成するよう促します。

イ 班は班長、副班長及び避難者の特技や資格などを考慮して各部担当者（1～2人／部）を定めます。

ウ 班は、食料・日用品等の必要数の把握や配布のための情報集約・伝達の単位となります。

（3）活動体制の周知

情報掲示板、チラシ、口コミなどにより活動体制の周知を図ります。

（4）受付の設置

受付を設置し避難者の受け入れ、来訪者の入退室管理、避難者の外泊届けの受付などを行います。また、筆談ボードなどの情報交流手段を配備します。

（5）避難者名簿の作成・管理

ア 避難者名簿の作成

避難所生活を円滑に営むために、避難者世帯名簿を班ごとに集計し避難者の名簿を作成します。車中避難者、テント避難者の名簿も作成します。避難者の入退出は、名簿上で管理します。

イ 在宅避難者名簿の作成

避難所において食料等の配布数を把握するため、食料などの配布機会をとらえて、在宅避難者の名簿を作成します。

ウ 名簿の管理

避難者などの名簿は文書及び電子データで管理し、避難所生活に関する使用以外には使いません。

（6）車中避難者、テント避難者

車中避難者用自動車及びテント設営エリアを決めます。施設避難者と同様にトイレ清掃、ごみ出し等避難所運営ルールを守るように周知します。

（7）避難生活ルールの周知

快適な避難生活を送るために、避難所での生活のルールを定め周知を図ります。

なお、避難施設内の起床時間や消灯時間などは、避難所運営委員会が定めます。

(8) 来客、問い合わせなどへの対応

避難所には、さまざまな人が出入りします。避難者の安全とプライバシー保護を守るために受付を一本化し、部外者がむやみに避難所に立ち入ることを抑制する必要があります。

ア 電話などによる問い合わせへの対応

内 容	対 応
電話の取次ぎ	電話の取次ぎは行わず、避難者へ伝言を連絡します。
目的とする避難者がいるかどうかの確認	名簿と照合し伝達します。

※ 名簿で氏名の公表を避けている場合は伝達しません。

安否情報の確認は、できるだけ「災害伝言ダイヤル（１７１）」、「災害用伝言版」を活用するよう広報します。

イ 来客への対応

予め来客用面会場所を用意し、居室へは立ち入らないようにします。

ウ 取材への対応

取材者に「取材者用受付用紙」を提出してもらい、原則、避難所運営委員長が対応します。

エ 郵便物・宅配便の取次ぎ

受付を通じて避難者へ直接手渡します。不在の場合、受付で保管します。

(9) 相談窓口の設置

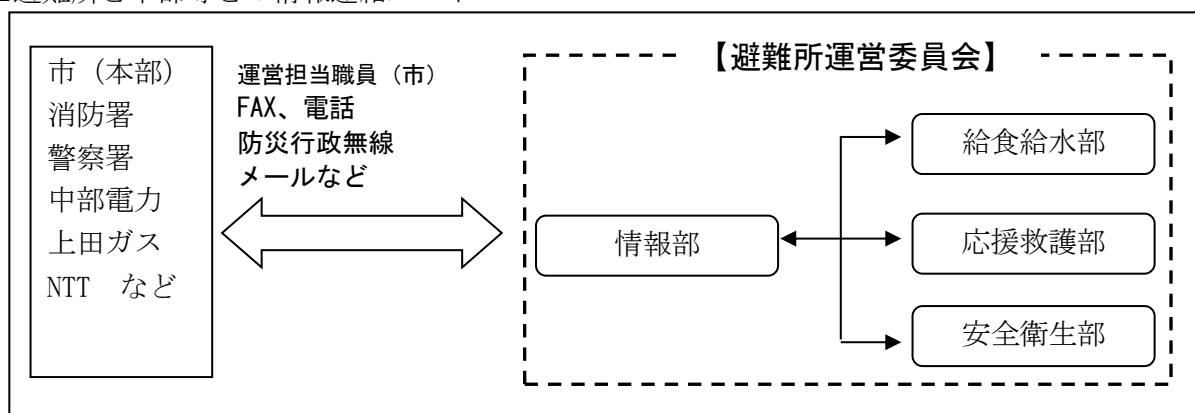
市（災害対策本部）などの協力を得て、避難者相談窓口、生活再建相談窓口などの設置場所を決め、避難者の生活相談に当たります。

(10) 本部等との情報連絡、生活情報の収集及び広報

ア 避難所と市（災害対策本部）など相互の情報連絡を一元的に管理します。

イ 市（災害対策本部）などと連携して生活情報を収集し、情報掲示板・チラシ・校内放送・ハンドマイク・ホワイトボードなどを通じて広報します。

■避難所と本部等との情報連絡ルート



給食給水部（自主防災組織の給食・給水班が担当）

（１）物資、食料等の調達及び市（災害対策本部）への要請

- ア 水道が使用できない場合、受水槽から飲料水を確保します。
- イ 班長の協力を得ながら、避難者の状況に応じて飲料水・食料・物資の必要量を調査し、市（災害対策本部）へ要請します。また、在宅避難者の状況についてもあわせて調査し要請します。

（２）物資、食料等の受入・配布・保管

ア 受入

物資、食料等は、市が管理する備蓄倉庫や応援協定等に基づき物資輸送拠点から各避難所に搬送します。各避難所に物資が到着次第、在庫管理ができるよう内容物や数量等を確認し、種類を分別し搬入します。

荷降ろし場所	校庭等の指定場所
保管場所	小体育館、図工室、多目的教室、その他

イ 配布

配布を行う場合には、配布ルールを決め、実施します。配布に当たって状況に応じて適切な方法により行います。

また、「物資管理簿」により物資を管理し計画的に配布を行います。

配布場所	校庭等の指定場所、その他
------	--------------

■配布のルール（「食料」以外）

原則	班を通じて配布します。
混乱が予想される場合	班長を通じて配布します。
在庫がある場合	配布窓口を設置して配布します。

■食料の配布

配布場所	指定した場所、その他	
配布時間	毎日定時	
配布方法	避難者（テント・車中含む）	班単位
	在宅避難者	自治会、班、隣組、個人
全員に配布できない場合のルール	最優先：未就学までの子ども、妊婦 優 先：小学生、その他の要配慮者	
食物アレルギー等への配慮	事前に要望を把握します	

ウ 保管

物資、食料等の保管は、在庫管理ができるよう「物資管理簿」を作成し、種類ごとに整理しておきます。特に、食料については、食品の種類や保存方法、消費期限ごとに整理しておきます。

また、保管場所の衛生管理にも注意します（カビや害虫、ねずみ等の被害）。

（３）炊出しの実施

状況が整い次第、校庭等において炊出しを実施します。

(4) ボランティアの需要把握及び派遣要請

各部で必要なボランティアの需要を把握し、災害ボランティアセンター（上田市社会福祉協議会）へ要請します。

(5) ボランティアの受付及び配置

ア 派遣されたボランティアについて名簿を作成し管理します。

イ 直接来訪したボランティアは、災害ボランティアセンターで登録するよう案内します。

応援救護部（自主防災組織の避難誘導班、救出・救護班が担当）

(1) 応急手当の支援

ア 自主防災組織で保有する救急用品などを活用し、避難者と協力して軽傷者への応急手当を行います。

イ 必要に応じて市（災害対策本部）へ医薬品の調達を要請します。

(2) 救護班の派遣要請

ア 必要に応じて市（災害対策本部）へ救護班の派遣要請を行います。

イ 保健室などを活用し、救護室を開設します。

(3) 医療機関への搬送要請

医療機関へ搬送が必要な場合、消防署・市災害対策本部等へ搬送を要請しますが、緊急時は必要に応じて避難者などが所有する自家用車などを活用し医療機関へ搬送します。

搬送先の医療機関情報は市（災害対策本部）から情報を入手します。

(4) 要配慮者への支援

ア 要配慮者に配慮した生活環境をつくるため、要配慮者の移動介助を行うとともに、筆談ボードやコミュニケーションボード、ホワイトボードなどを活用します。

イ 聴覚障がい者や視覚障がい者などは、同一障がい者同士の結びつきも強く、コミュニケーションが図りやすいこともあり、1か所の避難所を決めてまとまって避難することも要望を聞ききながら検討します。

ウ 市（災害対策本部）及び社会福祉協議会などへ介助ボランティアの確保を要請します。

エ 必要に応じて、市が協定を締結している高齢者や障がい者などの福祉施設への緊急受入を本部へ要請します。

オ 必要に応じて、日本語の理解が難しい外国籍避難者に対応するため、語学ボランティアの確保を市（災害対策本部）へ要請します。

カ 必要に応じて、外国籍避難者の食事や宗教に配慮します。

(5) エコノミークラス症候群・生活不活発病の予防

避難者の健康維持のため、時間を決めて一斉に運動やマッサージ指導を行います。

安全衛生部（自主防災組織の消火班が担当）

（１）危険箇所への対応

施設管理者と協力して、ガラスの破損や壁の剥落など避難上の危険箇所を調査し、危険箇所の解消又は立ち入りを制限します。

（２）要配慮者向け居住スペースの確保

予め体育館の指定場所及び特別教室などに要配慮者向け居室スペースを確保します。

（３）トイレの設置

ア 既設トイレの活用

上下水道が機能している場合は、体育館や校舎のトイレを活用します。

断水している場合は、トイレの各ブースで簡易トイレを使用します。また、プールの水をバケツ等に汲み置き使用します。

イ 仮設トイレの設置

不足する場合は、市（災害対策本部）へ調達を要請します。

簡易トイレ又は仮設トイレは、高齢者や障がい者、女性などの使用に配慮した場所に設置するものとします。

（４）プライバシーの確保

ア 男女更衣室及び授乳室を設置します。

イ 間仕切り板などを用いて可能な限り避難者のプライバシーを確保します。

（※ 間仕切り板は、市（災害対策本部）へ調達を要請します。また、既存のパネル、段ボール等を用いて作成し、応急的に使用することも考えられます。）

（５）利用スペースの確認・再配置

運営担当職員や施設管理者と協議しながら避難者への使用確認をするとともに、必要に応じ再配置します。

（６）衛生管理

ア 食品の衛生管理

食品の衛生管理を徹底するために、次の事項を実施します。

- ①手洗いの励行 ②消費期限、賞味期限の管理 ③生ごみの適正処理
- ④避難者へ食品衛生に関する情報の提供

イ トイレの衛生管理

トイレは、毎日午前と夕方２回清掃します。

ウ 避難者居室の清掃

エリアごと、教室ごとに清掃当番を設け、避難者が相互に協力して清掃を行うよう要請します。

エ ごみ処理

ごみ集積場所及び分別方法を広報します。

(7) ペットの飼育

ア 避難居室内へのペット（犬、猫、小鳥等の小動物）の持ち込みを禁止します。ただし、盲導犬、介助犬、聴導犬は除きます。

イ ペットを連れてきた避難者には、「避難者カード」に記入してもらい、飼育ルールを周知します。

ウ ペットはケージ内に入れ（あるいはリードで繋ぎ）、指定場所において飼い主が責任を持って飼育するようにします。

※市では指定避難所ごとのペット飼育場所を示した「上田市災害時ペット同行避難マニュアル」を作成しましたのでご確認ください。

(8) 冷暖房器材等の調達・設置要請

市（災害対策本部）へ冷暖房器材、洗濯機など必要な器材の調達・設置を要請します。

(9) 自動車での避難（P12 参照）

自動車での避難は原則要配慮者のみに限定し、自動車で避難してきた場合は、自宅などの駐車場へ置いてくるよう所有者へ要請します。

5 避難生活の長期化に伴う留意点

避難生活が長期化した場合、各部は次の点に留意して活動します。

部	活動の留意点
情報部	① 生活のルール等必要な見直しを図ります。 ② 市（災害対策本部）と協力して生活再建に係る情報収集と広報を実施します。 ③ イベント、レクリエーションなどの情報収集と広報を実施します。 ④ 市（災害対策本部）と協力して避難者の生活再建に向けた相談窓口を設置します。
給食給水部	① 炊出しにより温かい食事や汁物の献立を工夫し、避難者の栄養管理に配慮します。 ② 避難者の多様な要望に応えられるようボランティアの確保に努めます。 ③ 避難者の減少に伴いボランティアの再配置、引き上げ要請を行います。
応援救護部	① 要配慮者を支援する人材を確保するとともに市（災害対策本部）と協力して適切な施設への移転を検討します。 ② 避難者の精神的なケアについて、市（災害対策本部）と協力して専門家による相談窓口を設置します。
安全衛生部	① 市（災害対策本部）と協力して感染症対策など衛生管理を行います。 ② 市（災害対策本部）と協力して暑さや寒さなどに備えた避難所環境の改善を図るとともに空調利用のルールについて周知を図ります。 ③ ボランティアなどと協力して避難している児童・生徒の生活支援や学習支援を行います。

6 感染症への対応

新型コロナウイルス感染症を例として、災害が発生し避難所を開設する場合には、状況に応じた感染症対策を講ずることが必要不可欠となります。

※以下の内容は、長野県が示す「避難所運営マニュアル策定指針」をはじめ、国からの通知、NPO 法人等が公表している避難所運営における感染症対策の考え方などをもとに、現時点で必要と考えられる項目を列記したものです。

なお、感染症対策にかかる内容は最新の知見等を踏まえ随時見直しを行うものとします。

<避難所における感染症対策>

各運営部は、以下の点に留意しながら活動を行います。

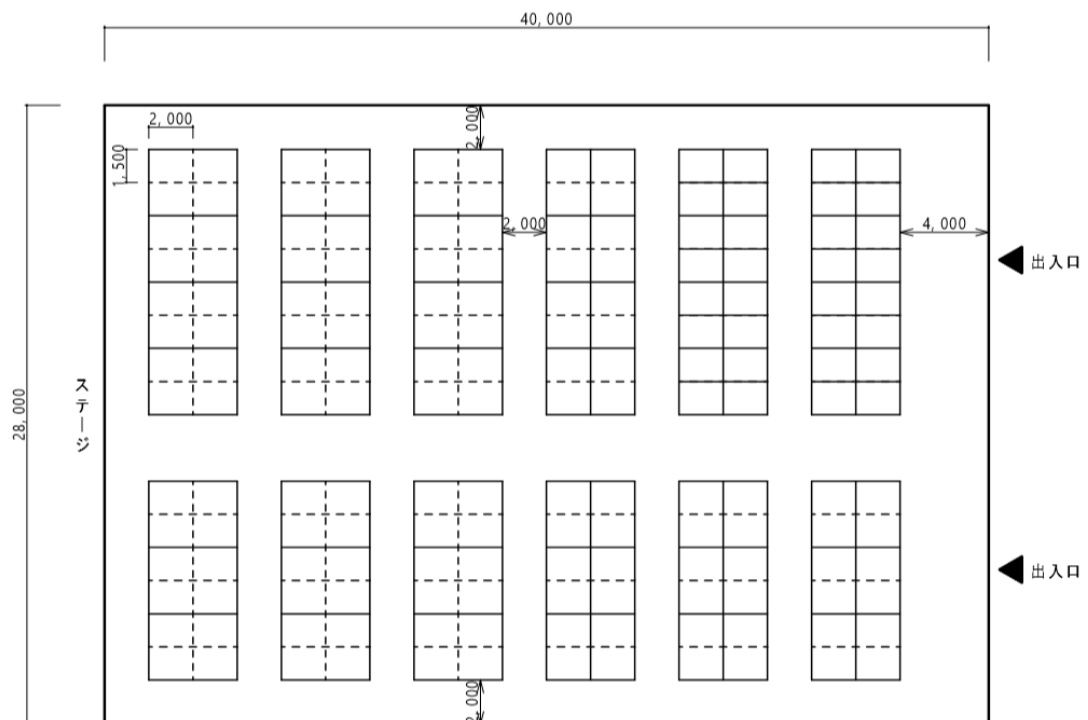
部	活動の留意点
共 通	<p>① 飛沫感染を回避するため、感染リスクが高い高齢者と接する場合など、必要に応じマスクを着用します。</p> <p>② 頻繁に石鹸と水で手洗いする（食事前、トイレ使用后、病人の世話、ごみ処理後等）とともに、咳エチケット等の基本的な感染対策を徹底します。</p> <p>③ 避難者が感染症を発症したことがわかった場合は、運営担当職員の指示に従うとともに、他の避難者に対して冷静な行動を求めるよう広報します。</p> <p>④ 各運営部の感染症対策活動は、運営部間で協力して行うとともに、必要に応じ避難者の協力を得ながら行うようにします。</p>
情報部	<p>① 感染症対策にかかる避難生活のルールをまとめ、避難者に周知します。</p> <p>② 避難所内（入口、掲示板、洗面所及びトイレ等）には、手指衛生、咳エチケット及び「3つの密」の回避等を呼びかけるポスター等を掲示します。</p> <p>③ 避難者名簿には居住スペース（滞在区画）の位置や班の情報を追加・記録しておきます。</p>
給食給水部	<p>食料や物資等の配布を行う場合は、時間をずらして密集・密接を避けます。</p> <p>※P52<食料や物資等の配布・参考例>参照</p>

部	活動の留意点
応援救護部	<p>① 定期的に避難者の検温や体調の聞き取りを行うなど、健康状態の確認を行います。あわせて、避難所運営委員会役員や運営担当職員、施設管理者にも同様の確認を行います。</p> <p>② 健康状態の確認の結果、発熱等がある者、感染症の疑いがある者は、別に設けた専用のスペース等に移動させるとともに、運営担当職員に報告し指示を受けます。</p> <p>③ 避難所（体育館等の施設内）以外で避難生活を送っている者（車中、テント）がいる場合には、その者の健康状態の確認も定期的に行います。特に、エコノミークラス症候群や生活不活発化病の症状に注意します。</p> <p>④ 高齢者や基礎疾患を有する者については、重症化するリスクが高いため、避難者からの体調の聞き取り等の状況から必要な場合は、運営担当職員を通じて、保健師による巡回を要請するなどして、健康状態の確認を徹底することとします（基礎疾患等の個人情報の取扱いには十分留意する）。</p> <p>⑤ 避難生活中に、発熱者等が出た場合は、運営担当職員に報告し、指示を受けます。</p>

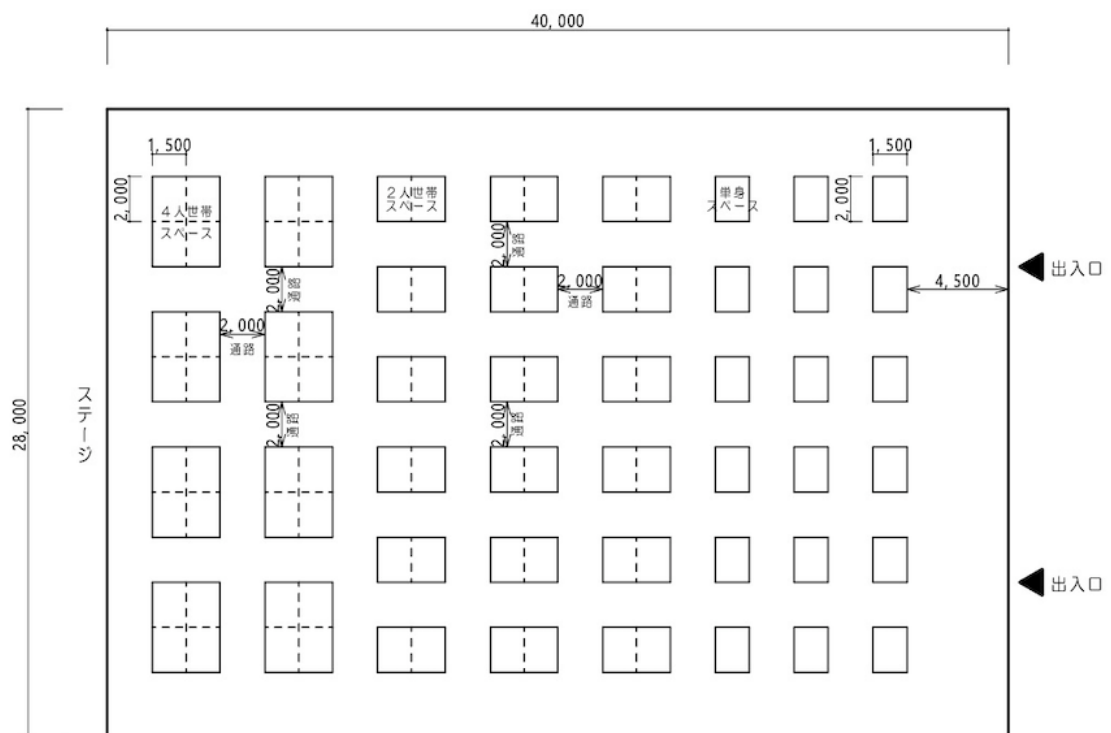
部	活動の留意点
安全衛生部	<p>① 水を十分に確保することが困難で手洗いができない場合は、アルコール消毒液を準備します。</p> <p>② アルコール消毒液は、可能な限り複数設置します（避難所の出入口、トイレ周辺、食事スペース等）。また、入館時には必ず手指の消毒を行うよう徹底させます。</p> <p>③ 避難者や運営担当職員、施設管理者の協力を得ながら、避難所内の物品及び施設等を定期的に、また目に見える汚れがあるときに、家庭用洗剤を用いて清掃するなど、避難所の衛生環境をできる限り整えます。</p> <p>④ 避難所内の十分な換気に努めるとともに、避難者間のスペースを十分に確保します。 ※換気は定期的（１時間に２回程度）に行う。 ※居住スペースでは、個人（又は家族）ごとに概ね２mの距離を確保するとともに、間仕切り用パーティションやテントを活用する。 ※一人当たり（又は家族単位で）概ね４㎡の面積が確保できるように配慮する。 ※P50・51「避難所レイアウト（居住スペース）参考例」参照</p> <p>⑤ 避難所内においては、内履きと外履き（土足）の各エリアに分け、生活区域へは外履きで入らないようにします。</p> <p>⑥ 発熱者等で同じ兆候・症状のある者を同スペースにしないよう努めます。やむを得ず同スペースに収容する場合は、間仕切り用パーティションや段ボール、ビニールシート等で区切るなど工夫します。</p> <p>⑦ 発熱者等の専用のスペースやトイレは、一般の避難者とはゾーン、動線を分けます。</p>

<避難所レイアウト（居住スペース）・参考例>

【従来の配置例：168人】

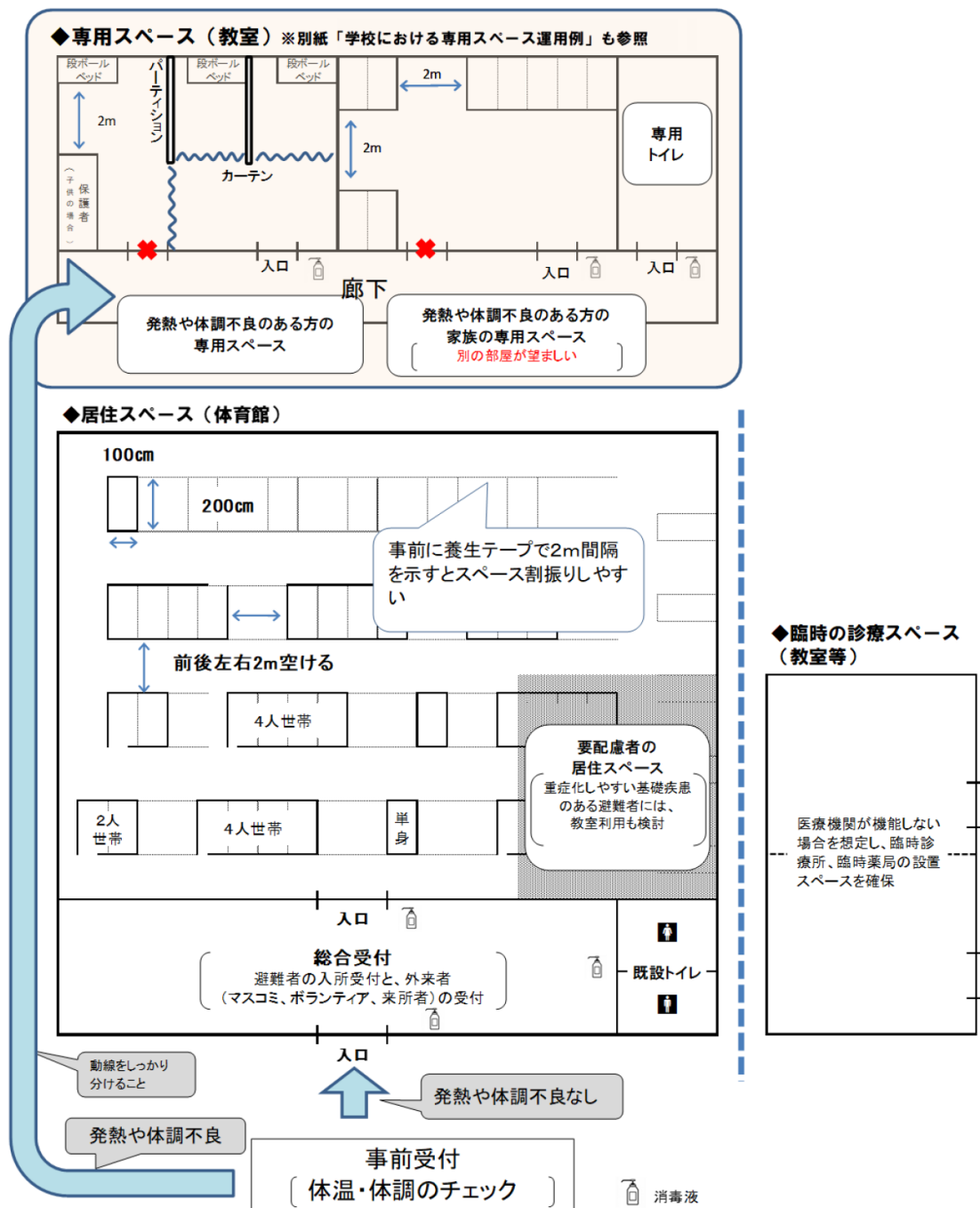


【感染症対策配置例：86人】



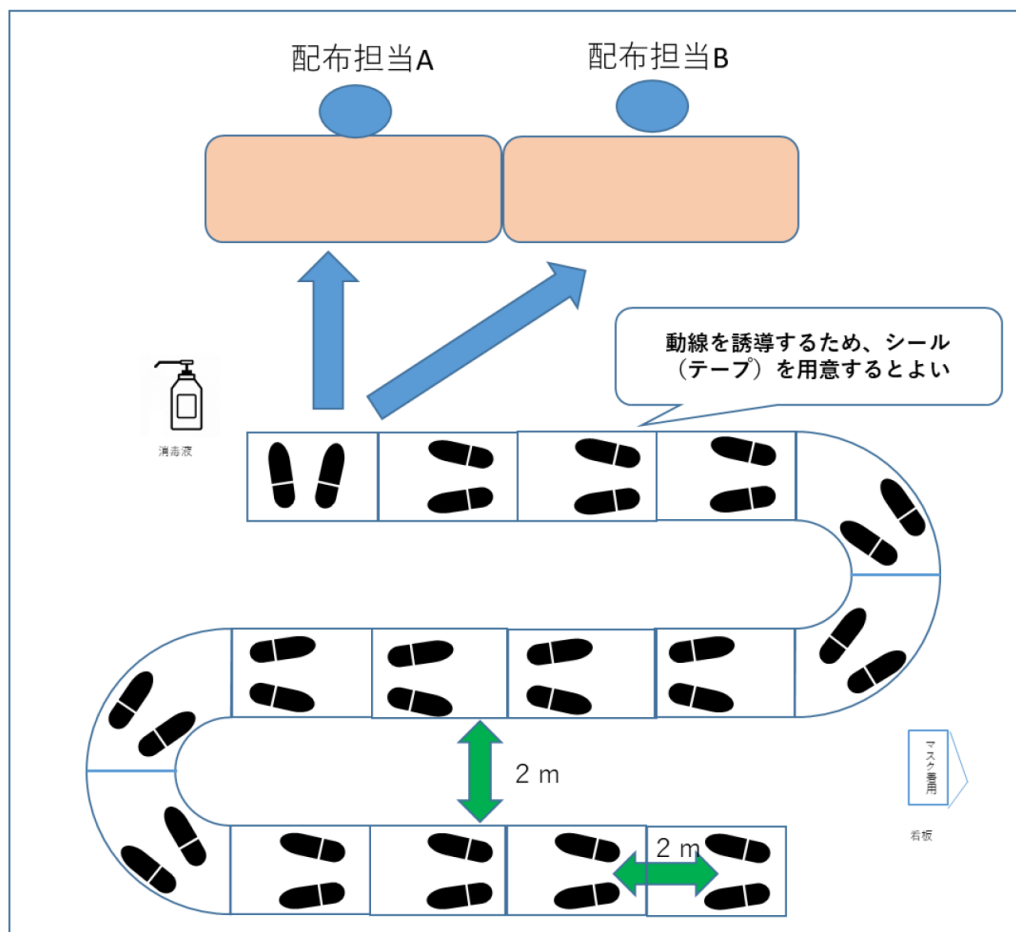
(出典：「避難所開設での感染を防ぐための事前準備チェックリスト Ver.2」人と防災未来センター)

【避難所（体育館）のレイアウト（例）】



（出典：岐阜県避難所運営ガイドライン「新型コロナウイルス感染症対策編」令和2年5月岐阜県）

物品支給のレイアウト（例）



配布担当が行うこと

- ☐ 手渡しを避けて配給（机に置き、受け取ってもらう等の工夫）
- ☐ 配給前後に机などを消毒
- ☐ マスク、手袋、エプロン等の着用
- ☐ エリア毎に案内を行うなど工夫し、密集することを緩和

（出典：岐阜県避難所運営ガイドライン「新型コロナウイルス感染症対策編」令和2年5月岐阜県）

閉鎖（撤収期）

1 避難者の意向調査

情報部は、市（災害対策本部）と協力して避難者の生活再建に向けた意向調査を実施します。

意向調査は、世帯ごとに次の事項を調査します。

調査項目	① 住居の見通し（住居の修理、建替え、公営住宅等への入居など）
	② 仮設住宅への入居希望
	③ 今後の生活の見通し

2 避難所の縮小

安全衛生部は、段階的に避難施設の利用スペースを縮小し、学校（教育）の再開に協力します。

3 避難所の統合

避難者の状況を踏まえ、市（災害対策本部）と協力して学校（教育）の再開等を目的に避難所の統合を行います。

- （1）避難所の統合に伴い避難所運営委員会を再編します。
- （2）情報部は、避難所の統合に伴い、新たに班編成を行い、避難者名簿を作成します。
- （3）応援救護部は、必要に応じてボランティアの支援を受け要配慮者への支援を行います。

4 避難所の閉鎖

避難所運営委員会は、避難者の状況を把握し、市（災害対策本部）と協力して避難所閉鎖に向けた準備を行います。

- （1）情報部は、避難者に向けて避難所閉鎖の広報を行います。
- （2）安全衛生部は、避難者の協力を得て、避難所の清掃を行い施設管理者に施設を引き渡します。
- （3）避難所で保管していた書類や物資等は本部へ引き継ぎます。

平常時の活動

日頃から自主防災組織リーダー研修会や各種講座、防災訓練などを通じ、防災意識の向上・知識の習得を図ります。また、避難所運営訓練などを通じて得られた経験や知見は、必要に応じて避難所運営委員会で話し合い、避難所運営マニュアルに反映します。



資料編

上田市における災害対策本部設置基準等

(上田市地域防災計画より抜粋・令和7年4月現在)

1 災害対策本部の設置基準

- (1) 上田市で震度6弱以上の地震が発生した場合（自動設置）
- (2) 次の場合で市長が必要と認めたとき。
 - ・上田市で震度5弱又は5強の地震が発生した場合
 - ・気象庁が上田地域に係る気象に関する特別警報を発表した場合
 - ・長野地方気象台より、特別警報の発表に関する情報の事前提供があった場合
 - ・災害が起こっており、さらに相当規模の災害が予想される状況に至った場合
 - ・上田市全域にわたって大災害が発生した場合
 - ・上田市全域にわたって大災害の発生が予想される状況に至った場合
 - ・局地的な災害であっても甚大な被害が発生した場合
- (3) 甚大な被害が発生し、市民の生命、身体及び財産の保護を必要とする場合で、市長が必要と認めた場合

2 災害対策本部の設置場所

- ・設置基準に基づき、速やかに本庁舎内に設置する。
- ・本庁舎が被災した場合の予備施設の順位は、①ひとまちげんき・健康プラザうえだ、②真田地域自治センター、③丸子地域自治センターとする。

3 避難の情報

- (1) 高齢者等避難
要配慮者とその支援者が安全な場所へ避難することを促すために発令する。
- (2) 避難指示
危険な場所から全員を避難させるために発令する。
- (3) 緊急安全確保
既に災害が発生または切迫しており、直ちに身の安全の確保を促すために発令する。
 - 避難情報を発表する場合
 - ・長野地方気象台から大雨、暴風、暴風雪、大雪に関する特別警報が発表され、避難を要すると判断される地域
 - ・長野地方気象台から豪雨、台風等に関する気象警報が発表され、避難を要すると判断される地域
 - ・長野県、長野地方気象台から共同で土砂災害警戒情報が発表され、避難を要すると判断される地域
 - ・豪雨、台風等災害に関する通報があり、避難を要すると判断される地域
 - ・河川が避難判断水位・はん濫危険水位を突破し、洪水のおそれがある地域
 - ・河川上流が水害を受け、危険がある下流の地域など

※ 市では、洪水及び土砂災害に関する避難指示等の発令基準を定めた「上田市避難情報の判断・伝達基準」(P74)に基づき対応しております。

災害時の 避難所の開設状況や、 道路の通行規制状況がわかります！

～上田市防災ポータルサイト開設～



災害時に備え、スマートフォン等へ、お気に入り登録（ブックマーク等）をお済ませください。

ポータルサイトで
確認できる情報は？

！ 緊急情報

📍 避難場所

📢 避難情報

📄 通行規制情報

📄 防災気象情報

！ 特別警報

！ 警報

！ 注意報

！ 土砂災害警戒

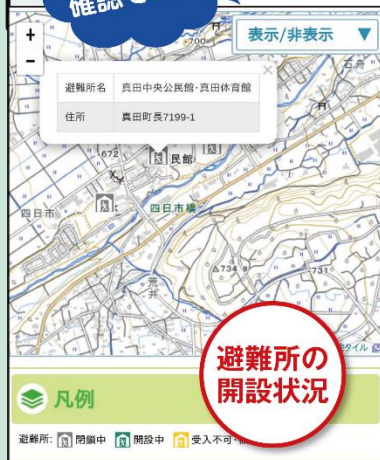
📢 市からのお知らせ

📄 ハザードマップ

🌐 リンク



地図上で
確認できる！



避難所の
開設状況



通行規制
情報



ハザード
マップ

「長野県地震被害想定調査報告書（概要版）」における上田市の被害想定

1 地震別の上田市の最大震度（主なものを抜粋）

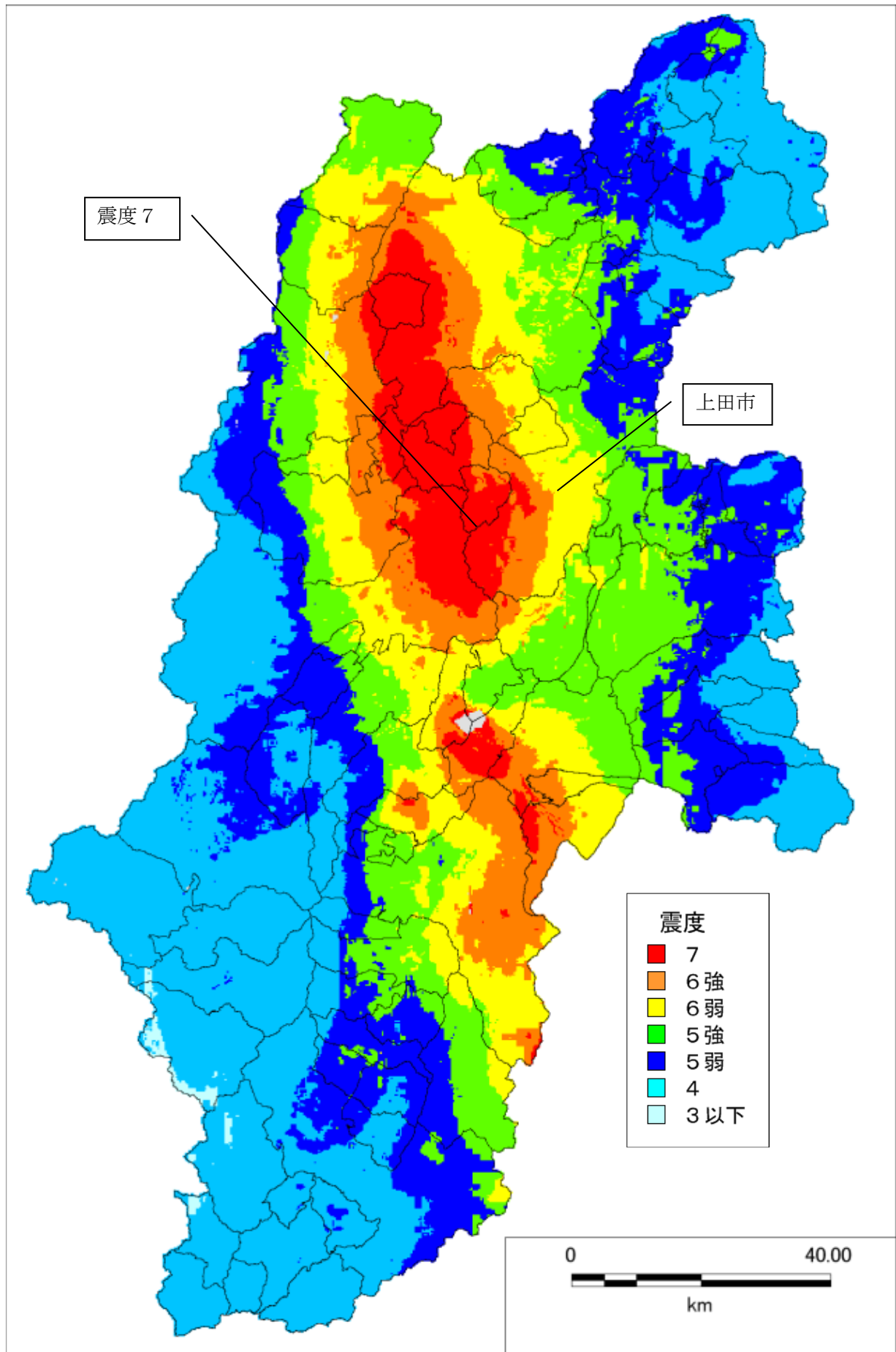
種類	地震名		最大震度
内陸型地震 (活断層型地震)	長野盆地西縁断層帯の地震（ケース3）		5 強
	糸魚川－静岡構造線断層帯の地震	全体	7
		北側	6 強
		南側	5 弱
	伊那谷断層帯（主部）の地震（ケース3）		5 弱
	阿寺断層帯（主部南部）の地震（ケース1）		4
	木曽山脈西縁断層帯（主部北部）地震（ケース1）		4
海溝型地震	境峠・神谷断層帯（主部）の地震（ケース1）		5 弱
	想定東海地震		5 弱
	南海トラフ巨大地震（陸側ケース）		5 強

2 上田市における最大被害 【糸魚川－静岡構造線断層帯（全体）の場合】

項 目		条件・定義	想定数値	
建物被害（全壊・焼失）		冬１８時・強風時	５，７３０	棟
人的被害（死者数）		夏１２時・強風時	２，０１０	人
人的被害（負傷者数）			２，２００	人
人的被害（負傷者のうち重傷者数）			１，１４０	人
避難者		被災２日目 冬１８時・強風時	３０，３２０	人
ライフライン被害	上水道	被災直後（断水）	１４０，４５０	人
	下水道	被災直後（支障）	１３７，８８０	人
	ガス（都市ガス）	被災直後（供給停止）	０	戸
	電 力	被災直後（停電）	６６，７６０	軒
物資不足 （過不足量）	食 料	１日後 冬１８時・強風時	△２，７８０	食
	飲 料		△２８７，２５０	リットル
	毛 布		△１２，０７０	枚

※人的被害は観光客を考慮した場合を示す。

糸魚川－静岡構造線断層帯（全体）の地震の地表震度分布



自主防災組織における訓練実施状況

1 自主防災組織訓練実施状況（年度別）

年 度	R 1	R 2	R 3	R 4	R 5	R 6	年度平均
訓練実施組織数	192	57	76	54	100	83	94
訓練実施率	80%	24%	32%	22%	42%	34%	39%

2 令和6年度自主防災組織別訓練実施状況（地域別）

	自治会数	訓練実施数	実施割合
上田地域	1 6 0 自治会	6 3 自治会	4 0 %
丸子地域	2 7 自治会	1 1 自治会	4 1 %
真田地域	3 6 自治会	7 自治会	1 9 %
武石地域	1 8 自治会	2 自治会	1 1 %
合 計	2 4 1 自治会	8 3 自治会	3 4 %

3 令和6年度自主防災組織別訓練種目別実施状況

訓練種目	情報収集・伝達	避難訓練	消火訓練	救出・救護訓練	給食・給水訓練	水防訓練	資器材取扱訓練	避難所運営訓練	総合訓練	危険箇所点検	D I G	H U G	クロスロード	講話等
自治会数	50	46	91	10	7	6	30	7	0	4	0	0	2	13

※数種目の訓練を組み合わせて実施しているケースもあります。

令和8年度上田市防災訓練について（案）

1 目的・内容

甚大な被害が予測されている糸魚川―静岡構造線断層帯全体を震源とする大規模地震や、局地的な豪雨災害に対し、「市民が自ら考え、行動する訓練」を基本とした「自助・共助」の訓練を継続して実施することにより、上田市地域防災計画に基づき、有事において即応できる防災・減災体制の構築及び住民の防災意識の高揚を図ります。

2 開催日時 令和8年8月29日（土） 午前中

3 場 所 上田市全域

4 重点地区および訓練会場

重点地区		訓練会場
上田地域	西部地区（12自治会）	西小学校
	東塩田地区（9自治会）	東塩田小学校
丸子地域	塩川地区（6自治会）	塩川小学校
真田地域	長地区（11自治会）	真田中央公民館
武石地域	武石地区（18自治会）	築地原トレーニングセンター

※ 重点地区以外の地区（自治会）においては、本訓練実施に併せて、自治会単位での防災訓練や、近隣の訓練会場での参観、保有する防災用資器材の点検・整備などに取り組んでいただくことで、市全域で防災・減災への意識の醸成を図ることができるよう、可能な範囲でご協力をお願いします。

自主防災組織防災用資器材購入補助金交付要綱

(趣旨)

第1条 この告示は、住民が隣保共同の精神に基づく自主的な防災活動を行い、防災思想の高揚及び防災事業を推進し、災害による被害の防止及び軽減を図るため、自主防災組織の防災用資器材購入に要する経費に対し、予算の範囲内で補助金を交付することに関し、補助金等交付規則（平成18年上田市規則第46号）に定めるもののほか、必要な事項を定めるものとする。

(対象事業及び補助額)

第2条 補助金の交付の対象となる事業、経費及び補助額は、次のとおりとする。

対象事業	対 象 経 費	補 助 率
防災用資器材購入 補助事業	防災用資器材の購入 に要する経費	2分の1以内。 ただし、5万円を限度とする。

自主防災組織防災用資器材購入補助金交付要綱第2条により対象となるもの

令和7年度補助対象資器材品目（50音順・60品目）

品 名	品 名	品 名
合図灯	雨具	一輪車
AED、パッド類	拡声器	掛矢
ガスコンロ	ガスボンベ	簡易トイレ
※感震ブレーカー	※感染症対策用品・マスク類	救急用品（かばん含）
救助工具一式	給水用具	強力ライト
車イス	警笛	※CATV視聴用器具
ゴーグル	コードリール	※資器材の保管庫
敷マット・寝袋・ベッド	ジャッキ	消火器
浄水器・※保存水	水中ポンプ	スコープ
炊出用具	担架	チェーンソー一式
つるはし	鉄線	鉄線カッター
手袋（革手、軍手等）	テント・パーテーション	天幕
唐くわ	投光器	土のう袋・砂
とびろ	トランシーバー	長靴（安全靴）
なた	のこぎり	バール
はしご	発電機・蓄電池	ハンマー
標識	ブルーシート	ヘッドライト
ヘルメット	ペンチ	毛布
ラジオ	リヤカー	※冷暖房器具
ロープ	※Wi-Fi ルーター設備	腕章・安全ベスト

※ 感震ブレーカーについて

- ・第一次避難場所に設置するものに限り対象とします。電気工事を伴うものについては、製品本体の購入費のみ対象とします。(工事費は対象外)

※ 感染症対策用品・マスク類について

- ・救出救護活動や避難所での感染症対策で使用するものを対象とします。
例：手指消毒液、屋内用間仕切り、飛沫防止シート、消毒液を入れる容器、防煙・防じんマスク、サージカルマスク、不織布マスク、フェイスシールドマスク

※ CATV 視聴用器具について

- ・災害情報収集用として使用するもので、地元ケーブルテレビ事業者が提供する番組（CATVチューナーを必要とする番組を除く）を視聴するために必要な初期投資費用に限る。
例：加入経費、引込費、テレビモニター購入費
- ・月々継続的に必要となる費用は除く。(例：NHK受信料、ケーブルテレビ利用料)

※ 資器材の保管庫について

- ・基礎工事やアンカー工事が伴わない簡易なもの（キャビネット型や小型の保管庫で、概ね10万円程度までのもの）を対象とします。

※ 保存水について

- ・保存期間が5年以上のものを対象とします。

※ 冷暖房器具について

- ・例：対流形石油ストーブ、扇風機（大型タイプ等）など
電気を使用する器具を購入する場合は、停電時にも使用できるような対策を併せて検討してください。

※ Wi-Fi ルーター設備について

- ・第一次避難場所での災害情報収集用として、Wi-Fi 環境を整備するための初期投資費用を対象とします。(ルーター機器購入費、通信初期契約費) 通信使用料は対象外

自主防災組織原材料購入補助金交付要綱

(災害発生時の炊出し補助)

(趣旨)

第1条 この告示は、災害(災害対策基本法(昭和36年法律第223号)第2条第1号に規定する災害をいう。)が発生し、又は発生するおそれがある場合において、自主防災組織が行う炊出しに要する経費に対し、予算の範囲内で補助金を交付することに関し、補助金等交付規則(平成18年規則第46号)に定めるもののほか、必要な事項を定めるものとする。

(対象経費及び補助率)

第2条 補助金の交付の対象となる経費及び補助率は、次のとおりとする。

対 象 経 費	補 助 率
炊出しのために必要な原材料の購入に要する経費	2分の1以内。ただし、5万円を限度とする。

(様式1)

防災訓練実施計画届出書

令和 年 月 日

(提出先) 上田市長
(危機管理防災課)

団体名 _____

代表者 _____

電話番号 _____

次のとおり防災訓練を実施しますので届け出ます。

1 訓練日時	令和 年 月 日 (曜日) 午前 午前 時 分から 時 分まで 午後 午後
2 訓練場所	上田市 _____
3 訓練内容	
4 参加予定人員	人 (男性 人 ・ 女性 人)
5 訓練実施責任者	住 所 _____ 氏 名 _____ 電話番号 _____
6 その他	

様式は上田市ホームページにも掲載しています。

上田市危機管理防災課

FAX : 25-4100

e-mail : kiki@city.ueda.nagano.jp

(様式2)

消 火 栓 使 用 申 請 書

令和 年 月 日

(提出先) 上田市長
(管轄の消防署)

団 体 名

使用者住所

氏 名

消火栓を使用したいので下記のとおり申請します。

記

1 使用消火栓所在地

上 田 市

2 使用理由

3 使用量 m³

4 使用日時

令和 年 月 日 (曜日)

午前 午前
 時 分から 時 分まで
午後 午後

5 その他

様式は上田市ホームページにも掲載しています。

(様式3)

防災訓練実施報告書

令和 年 月 日

(提出先) 上田市 市長
(危機管理防災課)

団 体 名 _____

代 表 者 _____

電話番号 _____

次のとおり防災訓練を実施しましたので報告します。

1 訓練日時	令和 年 月 日 (曜日) 午前 時 分から 時 分まで 午後 時 分から 時 分まで
2 訓練場所	<u>上田市</u> _____
3 訓練内容	
4 参加人員	人 (男性 人 ・ 女性 人)
5 訓練実施責任者	<u>住 所</u> _____ <u>氏 名</u> _____ <u>電話番号</u> _____
6 その他	

様式は上田市ホームページにも掲載しています。

上田市危機管理防災課

FAX : 25-4100

e-mail : kiki@city.ueda.nagano.jp

避難者名簿

避難者名簿					避難場所名 () 枚目中 () 枚	
					自治会長 氏名	
避難日時	避難者氏名	住 所 (自治会)	性別	年齢	負傷の状況	その他特記事項
1		()				
2		()				
3		()				
4		()				
5		()				
6		()				
7		()				
8		()				
9		()				
10		()				
11		()				
12		()				
13		()				
14		()				
15		()				
記入例	○上田 太郎	上田市大手 1-11-16 (大手町)	男	52	右足首捻挫、軽い焼けど	4 人家族本人以外安否不明

避難者が直接記入してください。世帯主は氏名の前に○を記入
 自治会長は取りまとめ、避難場所常駐職員または避難場所開設職員に渡してください。
 避難場所常駐職員 (避難場所開設職員) → 対策 (警戒) 本部

避難者カード

※太枠内を記入または選択□し、避難所受付に提出してください。

避難所名		入所年月日		年 月 日		整理番号													
(ふりがな)		住民票の住所		自治会名 ()															
世帯代表者名																			
携帯電話番号 (なければ自宅)		緊急連絡先		<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 車中 <input type="checkbox"/> 屋外テント (場所:) <input type="checkbox"/> 在宅 <input type="checkbox"/> その他 ()															
家族の状況	(ふりがな) 氏 名	年齢	性別	配慮が必要な事項 (□を記入した事項は、下記に詳細を記入してください。)					避難所運営に 協力できる方 (資格・特技がある場合 は記載)										
				障がい	介護度					備 考									
	妊産婦	要介護	要支援		肢体	視覚	内 部	聴 覚	透 析		そ の 他								
		ア	レ		ル	ギ	ー	服 薬	医 療 機 器		そ の 他								
	世帯代表者																		
【□を記入した事項の詳細内容】																			
避難使用車		車種		ナンバー		親族等からの 安否確認への回答				□可 □不可		※情報の開示を希望しない場合は不可に必ず□をしてください。							
ベッ ト		(種類: □有 □無)		駐車場所						□有 □無		※災害時に避難場所へ同伴 □有 □無							
退所時 記入欄		退所年月日		年 月 日		連絡先													
		退所後住所																	

我が家の防災チェックリスト

突然の地震に備えて

- ☐ 大きな家具は必ず固定を
- ☐ タンスの上は大丈夫であるか。小さな物でも当たると危険
- ☐ 避難通路の確保を（玄関から出られるとは限りません）
- ☐ 車の鍵などは、家の数カ所に分散して保管
- ☐ 枕元に厚手のスリッパを（ガラスや食器が意外な凶器に）

家族同士の連絡方法

○電話が一時的にパンクする可能性があります。

遠くの親戚（被災地域以外に住む方）などは、電話がつながる可能性が高いので、事前に誰に情報を集めるかを決めて、その協力を親戚などに頼んでおきましょう。（三角連絡報）

○大規模災害時には、171番（災害用伝言ダイヤル）が利用できます。

171番を押して、音声メッセージに従って伝言を録音すると、自宅など指定した電話番号で他の人が伝言を聞くことができます。

災害時の安否確認

災害用伝言サービスには、災害用伝言ダイヤル（171）と災害用伝言板（web171）があり、それぞれで登録された伝言内容をお互いに確認することが可能です。

災害時は電話がつながりにくくなるので、災害時の連絡方法として「誰に連絡をするか」「どのような連絡方法があるか」など家族みんなで確認をしておきましょう。

また、**体験利用提供日（毎月1日・15日・1/1～3・1/15～21・8/30～9/5）**を利用して、みんなと連絡が取れるよう確認をしておくことも安心につながります。

災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくい状況になった場合に提供が開始される「声」の伝言板です。「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。



※ あらかじめ、4桁の暗証番号を決めておくとう便利です。

災害用伝言板「web171」

インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う「文字」の伝言板です。

インターネットでのお手続きはこちらから

Web171 <https://www.web171.jp>



緊急ダイヤル

警察	110
火事・救急	119
災害用伝言ダイヤル	171

非常持出品

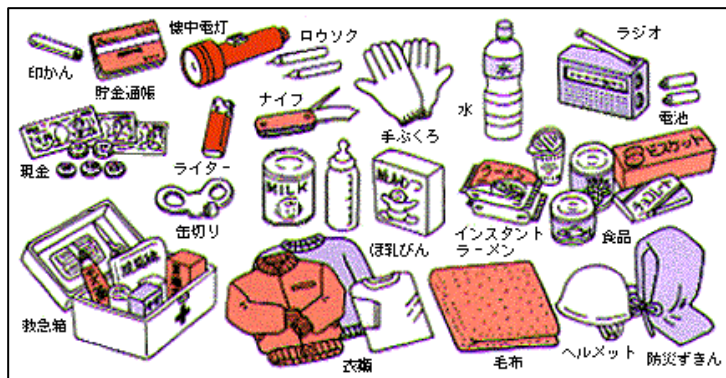
避難時に持ち出すもので、最低限必要なもの（各人の状況に応じてご準備ください）。

- ☐ 飲料水（1人1リットル程度）
☐ 非常食（缶詰、ビスケット、チョコレート）
☐ 毛布
☐ 貴重品（預金通帳、印鑑、現金など） ☐ 軍手・手袋（厚手の手袋）
☐ 携帯電話・充電器・モバイルバッテリー ☐ 懐中電灯
☐ 携帯ラジオ ☐ 予備の電池 ☐ マッチ・ライター
☐ ヘルメット・防災ずきん ☐ ろうそく
☐ ロープ ☐ ナイフ・缶切り ☐ 時計
☐ ホイッスル ☐ レジャーシート ☐ ビニール袋
☐ タオル ☐ 石鹸 ☐ ティッシュ ☐ 安全ピン
☐ 歯ブラシなどの洗顔用具 ☐ 上着・下着・防寒着
☐ 筆記用具（ノート、鉛筆など） ☐ 生理用品 ☐ マスク
☐ 寝袋 ☐ レインコート ☐ 布ガムテープ
☐ 体温計・毛抜き・綿棒・爪切り ☐ ウェットティッシュ（アルコール消毒液）
☐ 医薬品（持病薬・おくすり手帳）

小さな子どもがいる家庭は

- ☐ 粉ミルク ☐ 紙おむつ
☐ ほ乳びん ☐ 母子手帳

※個々の事情にあわせて物品を調整する必要があります。



災害用備蓄品

救援物資が届くまで自給自足するためのもの。水や食料は最低3日分、できれば1週間分を準備しましょう。

- ☐ 飲料水 1人1日3リットル
☐ 食料（缶詰、レトルト食品、カップ麺など）
☐ カセットコンロ・ガスボンベ ☐ ポリ袋・食品用ラップ
☐ 簡易トイレ・トイレットペーパー ☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ
☐ 予備の電池 ☐ 給水袋 ☐ 給水用ポリタンク

※ まとめておきたいもの

紙製の証書や証明書、印鑑などはファスナー付きビニールケースに入れておくと、防水になります。万一のために家族の写真を持ち歩くのもよいでしょう。

上田市防災用資器材備蓄状況

令和7年12月1日現在

分類	番号	備蓄品名	単位	上田地域																丸子地域						真田地域			武石地域		合 計	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		
				公園管理事務所	一中	二中	三中	四中	塩尻小	豊殿C	創造館	塩田中	東塩田小	あいそめの湯	川西小	神川公民館	西部公民館	塩田の里文楽館	川辺小	丸子北中	丸子C	東内G	旧西内小	塩川小	上平南公民館	真田C	菅平市民館	真田公民館	武石小	築地原TC		
食料品等	1	ごはん	食	3,647	600	1,000	1,500	1,400	900	1,000	1,950	2,600	650	600	1,300	800	550	1,000	1,000	1,150	2,550	300	250	850	600	1,694	500	500	1,084	600	30,575	
	2	おかゆ	食	2,000	200	600	500	500	200	250	600	800	300	150	200	150	250	200	250	300	950	100	50	400	200	847	150	150	350	100	10,747	
	3	パン	食	1,104	72	24	72	144	48	48	48	120	48	72	96	48	72	72	72	168	960	48	48	312	48	840	48	72	664	144	5,512	
	4	クラッカー、ビスケット	食	300	120	120	180	120	60	120	180	120	120	60	120	60	60	60	60	180	720	60	60	180	60	240	60	60	180	60	3,720	
	5	飲料水（500mm）	本	5,016	432	504	552	768	240	480	288	1,824	744	384	576	120	456	504	504	624	1,224	144	120	480	360	1,673	120	144	608	144	19,033	
	6	粉ミルク（アレルゲン対応）	本	16																											16	
	7	哺乳ビン	本	100																											100	
浄水・給水	8	給水袋	枚	944	100	300	300	200	300	100	400	700	200	300	371	100	300	300	100	200	190		100	200	100	200	100		300		6,405	
	9	浄水器	台	2																											2	
	10	浄水器用フィルター	個	40		48				16	20	12			16																152	
	11	浄水器用滅菌剤	本	20																											20	
	12	携帯用浄水器	台	62								25		10							25	10				35			25	10	202	
	13	ウォータータンク	個			10																									10	
発電機等	14	発電機（2500W・2400W・ガソリン）	台	4																											4	
	15	発電機（1800W・1500W・ガソリン）	台	10	1	2			2	1	2	1		1	2		1														23	
	16	発電機（750W・900W・ガソリン）	台	2	1	1		2		4		1				1		1	1	2	2	1	3	1	2	5		1	2	1	34	
	17	発電機（900W・カセットボンベ）	台	4	1	2	2	1	2		3	2	1		3	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	34	
	18	発電機（兼用）	台				1						1	1	1																4	
	19	ポータブル蓄電池	台	1		1					1				1						1					1			1		7	
	20	投光機（ハロゲン外）	台	17	1	4	1	2	4	3	4		2	2	4		2	2													48	
投光機等	21	投光機（940nm・LED）	台	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	34
	22	ヘッドライト	個	16	4	10	5	5	5	3	5	8	5	4	5	5	5	5	5	5	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	145
	23	強力ライト（懐中電灯）	個	47	2	10	5	5	5	3	5	6	2	2	5	9	5	4	5	5	4	3	8		5	20	5	5	9	5	189	
	24	LEDランタン	個	16	3	4	4	5	5	5	3	6	3	4	5	8	5	4	5		10	10		5	5	25	3	3	30		176	
	25	ハンドランプ	本		1				1	1				1			1	1	1		4				1	1		1		1	15	
	26	トイレセット（ハウス・便器・凝固剤50個）	台																	2	2	4	3	1	3	2					17	
	27	トイレ用テント（バニラ・ワナナ）	張	26	8	17	15	13	12	11	14	16	7	5	12	7	10	10	5	6	16	2	8	3	5	13	13	5	16	10	285	
トイレ	28	トイレ用便座（ワナナ・バニラ等）	台	35	10	14	15	17	20	17	20	32	6	5	20	5	10	10	5	9	11	4	13	5	5	11	15	5	21	5	345	
	29	ボックストイレ（ダンボール）	台	15	10	5	10		10	5	15	5	9	5	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10		5	5	184	
	30	マンホールトイレ（備品）	台			5	5	6				10																			26	
	31	自動ラップ式トイレ	台	1																	1					1			1		4	
	32	車椅子対応型仮設トイレ	台		1	1		1				4			1																8	
	33	一般・兼用型仮設トイレ	台	1				1				1									1					1			1		6	
	34	非常用携帯収納袋	枚	2,000	800	1,300	1,500	1,100	500	800	500	4,350	500	350	500	700	500	500	500	800		600	1,100	200	300	1,100	1,400	500	1,100	500	24,000	
テント等	35	テント（2間×3間）	張	3							1	1			1					1	1		1			1	1		1		12	
	36	簡単テント	張	1																						1					3	
	37	ワンタッチパーテーション	張	31	30	43	24	38	28	22	14	44	26	10	55	18	20	20	20	18	27	23	32	28	10	31	19	20	15	10	676	
	38	ワンタッチパーテーション対応屋根	張	31	30	43	24	44	28	22	8	44	26	10	55	18	20	20	20	8	37	22	32	26	10	31	19	20	15	10	673	
	39	プライバシールーム（備品）	張	5	1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	43	
	40	トリアージテント	張	3																											3	
	41	トリアージシート	枚	1																										</		

警報・注意報発表基準一覧表

令和7年5月29日現在
発表官署 長野地方気象台

上田市	府県予報区	長野県			
	一次細分区域	中部			
	市町村等をまとめた地域	上田地域			
警報	大雨	(浸水害)	表面雨量指数基準	9	
		(土砂災害)	土壌雨量指数基準	84	
	洪水	流域雨量指数基準	浦野川流域=17.3, 室賀川流域=9.3, 阿鳥川流域=4.9, 産川流域=12.8, 湯川流域=6.9, 尾根川流域=4.2, 矢出沢川流域=7.9, 神川流域=19, 大沢川流域=5, 洗馬川流域=13.9, 傍陽川流域=8, 角間川流域=7, 瀬沢川流域=4.3, 依田川流域=29.9, 内村川流域=13.8, 武石川流域=15.7, 尻無川流域=3.9, 駒瀬川流域=8.4, 雨吹川流域=3.4, 追開沢川流域=4.7		
			複合基準 *1	湯川流域=(5, 6.2), 矢出沢川流域=(5, 7.1), 神川流域=(5, 17.1), 依田川流域=(5, 26.9), 内村川流域=(5, 12.4), 千曲川流域=(5, 61.3)	
			指定河川洪水予報による基準	千曲川[生田], 信濃川水系千曲川上流[下越・塩名田]	
	暴風	平均風速	17m/s		
	暴風雪	平均風速	17m/s 雪を伴う		
	大雪	降雪の深さ	菅平周辺	12時間降雪の深さ25cm	
			菅平周辺を除く地域	12時間降雪の深さ20cm	
	波浪	有義波高			
	高潮	潮位			
注意報	大雨	表面雨量指数基準	5		
		土壌雨量指数基準	63		
	洪水	流域雨量指数基準	浦野川流域=13.8, 室賀川流域=6.5, 阿鳥川流域=3.9, 産川流域=10.2, 湯川流域=5.5, 尾根川流域=3.3, 矢出沢川流域=6.3, 神川流域=15.2, 大沢川流域=4, 洗馬川流域=11.1, 傍陽川流域=5.6, 角間川流域=5.6, 瀬沢川流域=3.5, 依田川流域=23.9, 内村川流域=11, 武石川流域=12.5, 尻無川流域=3.1, 駒瀬川流域=6.7, 雨吹川流域=2.6, 追開沢川流域=3.8		
			複合基準 *1	室賀川流域=(5, 5.9), 産川流域=(5, 8.2), 湯川流域=(5, 4.4), 尾根川流域=(5, 2.6), 矢出沢川流域=(5, 6.3), 神川流域=(5, 12.2), 傍陽川流域=(5, 4.5), 依田川流域=(5, 19.1), 内村川流域=(5, 8.8), 千曲川流域=(5, 43.6)	
			指定河川洪水予報による基準	千曲川[生田], 信濃川水系千曲川上流[下越・塩名田]	
	強風	平均風速	13m/s		
	風雪	平均風速	13m/s 雪を伴う		
	大雪	降雪の深さ	菅平周辺	12時間降雪の深さ15cm	
			菅平周辺を除く地域	12時間降雪の深さ10cm	
	波浪	有義波高			
	高潮	潮位			
	雷	落雷等により被害が予想される場合			
	融雪	1.積雪地域の日平均気温が10℃以上 2.積雪地域の日平均気温が6℃以上で日降水量が20mm以上			
	濃霧	視程	100m		
	乾燥	最小湿度20%で実効湿度55% *2			
	なだれ	1.表層なだれ:積雪が50cm以上あって、降雪の深さ20cm以上で風速10m/s以上、 または積雪が70cm以上あって、降雪の深さ30cm以上 2.全層なだれ:積雪が70cm以上あって、最高気温が平年より5℃以上高い、または日降水量が15mm以上			
	低温	夏期:平均気温が平年より4℃以上低く、かつ最低気温15℃以下(高冷地で13℃以下)が2日以上続く場合 冬期:最低気温-14℃以下(高冷地で-21℃以下)			
	霜	早霜・晩霜期に最低気温2℃以下			
	着氷	著しい着氷が予想される場合			
	着雪	著しい着雪が予想される場合			
	記録的短時間大雨情報		1時間雨量	100mm	

^{*1}(表面雨量指数, 流域雨量指数)の組み合わせによる基準値を表しています。

^{*2} 湿度は松本特別地域気象観測所、諏訪特別地域気象観測所、軽井沢特別地域気象観測所の値。

災害で被災した場合のお問い合わせ先

災害の種類や程度によって支援が受けられない場合がありますので、担当課へお問い合わせください。

	内 容	お問い合わせ先
1	防災全般 り災証明（火災を除く）	危機管理防災課 電話 21-0123
2	道路や河川の復旧	土木課 電話 23-5126・23-8242
3	農地や農業施設の復旧	農地整備課 電話 23-5123
4	林道や治山施設の復旧	森林整備課 電話 23-5124
5	防疫（消毒）	環境政策課 電話 23-5120
6	ごみの処理	廃棄物対策課 電話 22-0666
7	市税の減免	税務課 電話 23-5115
8	市営住宅の入居	住宅政策課 電話 23-5176
9	災害見舞金	福祉課 電話 71-8081
10	介護保険料の減免	高齢者介護課 電話 23-6246
11	国民健康保険税の減免 後期高齢者医療保険料の減免	国保年金課 電話 75-7101・23-5118
12	中小企業融資あっせん（市・県制度）	商工課 電話 23-5395
13	上下水道料金の減免	サービス課 電話 75-1092
14	り災証明（火災の場合）	上田地域広域連合消防本部予防課 電話 26-0029

※1～12については、丸子・真田・武石の各地域自治センターで対応させていただく場合があります。

防災関係機関お問い合わせ先

名 称	内 容	電話番号 (市外局番 0 2 6 8)
上田地域広域連合消防本部	火災、水害、救助、救急など	2 6－0 1 1 9 緊急通報 1 1 9
上田中央消防署		2 6－0 0 1 9
上田南部消防署		3 8－0 1 1 9
上田東北消防署		3 6－0 1 1 9
川西消防署		3 1－0 1 1 9
丸子消防署		4 2－0 1 1 9
真田消防署		7 2－0 1 1 9
依田窪南部消防署		6 8－0 1 1 9
上田市役所 (危機管理防災課)	災害対策本部、災害情報、避難情報など（災害に関わる総合的な窓口）	2 2－4 1 0 0 (代) 2 1－0 1 2 3 (直)
丸子地域自治センター (丸子地域振興課)	管轄地域内の災害情報、避難情報など	4 2－3 1 0 0 (代) 4 2－1 2 1 0 (直)
真田地域自治センター (真田地域振興課)		7 2－2 2 0 0 (代) 7 2－2 2 0 1 (直)
武石地域自治センター (武石地域振興課)		8 5－2 3 1 1 (代) 8 5－2 8 2 4 (直)
上田警察署	交通事故、救助など	2 2－0 1 1 0 緊急通報 1 1 0
丸子警部交番		4 2－0 1 1 0 緊急通報 1 1 0
長野県上田地域振興局	県有施設の災害など	(合同庁舎代表) 2 3－1 2 6 0
長野県上田建設事務所	県道、県管理河川復旧など	(合同庁舎代表) 2 3－1 2 6 0
長野県上田保健福祉事務所	保健衛生、感染症被害など	(合同庁舎代表) 2 3－1 2 6 0
長野県上田水道管理事務所	県営水道の復旧など	2 2－2 1 1 0
NTT 東日本長野支店	電話の復旧など	そのまま 1 1 3 をダイヤル
中部電力パワーグリッド㈱ 上田支社	停電復旧など	0 1 2 0－9 8 4－5 3 6
上田ガス㈱	都市ガスの復旧など (エルピーガスの復旧は契約業者へ)	2 2－0 4 5 4
長野都市ガス㈱東信支店		0 2 6 7－6 8－5 2 5 2

上田市避難情報の判断・伝達基準

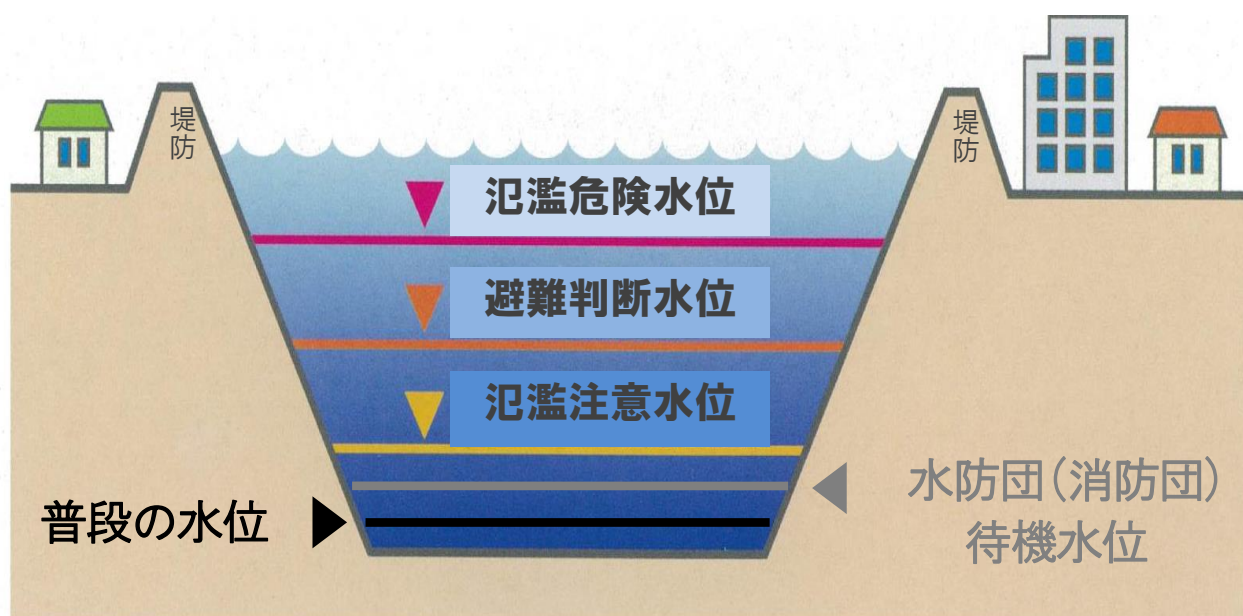
1 避難情報の発表・発令される状況及び住民等がとるべき行動等

警戒 レベル	発表・発令区分	発表・発令される状況	住民等がとるべき行動等
警戒 レベル5	緊急安全確保	災害発生又は切迫（必ず 発令される情報ではない）	<p>●命の危険 直ちに安全確保！</p> <p>指定緊急避難場所等へ立退き避難することがかえって危険である場合、緊急安全確保する。</p> <p>ただし、災害発生・切迫の状況で、本行動を安全にとることができるとは限らず、また本行動をとったとしても身の安全を確保できるとは限らない。</p>
警戒 レベル4	避難指示	災害のおそれ高い	<p>●危険な場所から全員避難</p> <p>危険な場所から全員避難（立退き避難又は屋内安全確保）する。</p>
警戒 レベル3	高齢者等避難	災害のおそれあり	<p>●危険な場所から高齢者等は避難</p> <p>高齢者等※は危険な場所から避難（立退き避難又は屋内安全確保）する。</p> <p>〔※避難を完了させるのに時間を要する在宅又は施設利用者の高齢者及び障がいのある人等、及びその人の避難を支援する者〕</p> <p>高齢者等以外の人にも必要に応じ、出勤等の外出を控えるなど普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難するタイミングである。例えば、地域の状況に応じ、早めの避難が望ましい場所の居住者等は、このタイミングで自主的に避難することが望ましい。</p>
警戒 レベル2	大雨注意報 洪水注意報 (気象庁が発表)	気象状況悪化	<p>●自らの避難行動を確認</p> <p>ハザードマップ等により自宅・施設等の災害リスク、指定緊急避難場所や避難経路、避難のタイミング等を再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認・注意するなど、避難に備え自らの避難行動を確認。</p>
警戒 レベル1	早期注意情報 〔 警報級の 可能性 〕 (気象庁が発表)	今後気象状況悪化のおそれ	<p>●災害への心構えを高める</p> <p>・防災気象情報等の最新情報に注意する等、災害への心構えを高める。</p>

2 洪水に関する避難情報の発令基準

(1) 水位設定の種類

水位	水位の名称	内 容
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">↓</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">低</div> </div>	水防団（消防団）待機水位	・ 水防団（消防団）が待機する目安となる水位（通報水位）
	氾濫注意水位 （レベル2水位）	・ 水防団待機水位（通報水位）を超える水位であって、洪水による災害の発生を警戒すべき水位 ・ 水防団（消防団）の出動の目安となる水位（警戒水位）
	避難判断水位 （レベル3水位）	・ 市長が発令する警戒レベル3「高齢者等避難」の判断の目安となる水位 ・ 住民の氾濫に関する情報への注意喚起となる水位 ・ 指定緊急避難場所の開設や高齢者等の避難に要する時間等を考慮して設定される。
	氾濫危険水位 （レベル4水位）	・ 洪水により相当の家屋浸水等の被害を生ずる氾濫のおそれがある水位 ・ 住民の避難判断の参考となる水位 ・ 市長が発令する警戒レベル4「避難指示」の判断の目安となる水位 ・ 水位周知河川においては、「洪水特別警戒水位」（水防法第13条）に相当
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">↑</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">高</div> </div>	氾濫の発生	・ 氾濫が発生した時 ・ 市長が発令する警戒レベル5「緊急安全確保」の判断の目安



(2) 洪水予報河川及び水位周知河川の水位観測所と避難等の判断基準となる水位

河川種類	河川名	水位観測所	水防団(消防団) 待機水位	氾濫注意 水位	避難判断 水位	氾濫危険 水位
洪水予報河川	千曲川	生 田	0. 8 m	1. 9 m	3. 1 m	4. 0 m
	千曲川 (信濃川水系) 千曲川上流	塩名田 (佐久)	2. 2 m	3. 0 m	3. 3 m	3. 9 m
		下越 (佐久)	1. 0 m	1. 7 m	2. 2 m	2. 6 m
水位周知河川	依田川	依田橋	1. 5 m	1. 8 m	3. 8 m	4. 4 m
	神 川	神 川	0. 9 m	1. 1 m	2. 7 m	3. 0 m
	浦野川	浦野川	1. 1 m	1. 3 m	1. 5 m	1. 9 m

※ 洪水予報河川：国土交通大臣又は都道府県知事が、流域面積が大きい河川で、洪水により国民経済上重大又は相当な損害が生じるおそれがあるものとして指定した河川

【該当河川】千曲川（国土交通大臣が指定）、信濃川水系千曲川上流（長野県知事が指定）

※ 水位周知河川：国土交通大臣又は都道府県知事が、洪水予報河川以外の河川で洪水により国民経済上重大又は相当な被害が生じるおそれがあるものとして指定した河川

【該当河川】依田川、神川、浦野川（長野県知事が指定）

(3) 避難情報の発令基準

避難情報の発令に当たっては、以下の河川ごとの判断基準を基に、原則として自治会単位に発令する。

ただし、自然現象を対象とするため、この判断基準にとらわれることなく、防災気象情報等の様々な予測情報や現地の情報等を有効に活用し、早めに避難情報を発令するなど臨機応変な対応を行う。

前線や台風等による大雨や暴風により避難行動が困難になるおそれが予見される場合や、浸水や崖崩れ等に伴い避難経路となる道路が通行止めになるおそれが予見される場合等には、発令対象区域の社会経済活動等の特徴も踏まえつつ、早めの判断を行う。

発令判断に当たっては、必要に応じて長野地方気象台、国土交通省千曲川河川事務所、長野県に助言を求める。

なお、避難情報の対象とする水害は、立ち退き避難が必要な洪水による氾濫とする。

また、水位設定のある水位観測所ごとに避難対象区域を設定し、その避難対象区域に関する浸水想定区域のうち、「上田市災害ハザードマップ（令和5年3月発行）」において、想定浸水深が0. 5 m以上の区域を避難対象（避難対象は、水位設定のない河川も同様）とする。

ア 洪水予報河川（千曲川及び信濃川水系千曲川上流）

（ア）避難情報の発令基準

警戒レベル	発令区分	発令基準
警戒レベル3	高齢者等避難	<ol style="list-style-type: none"> 1 指定河川洪水予報により、基準となる水位観測所の水位が、避難判断水位（レベル3水位）に到達し、かつ、水位予測において引き続き水位が上昇する予測が発表されている場合 2 指定河川洪水予報の水位予測により、基準となる水位観測所の水位が、氾濫危険水位（レベル4水位）に到達する予測が発表されている場合（急激な水位上昇による氾濫のおそれのある場合） 3 国管理河川の洪水の危険度分布（水害リスクライン）で「避難判断水位の超過に相当（赤）」になった場合 4 堤防に軽微な漏水・侵食等が発見された場合 5 警戒レベル3「高齢者等避難」の発令が必要となるような強い降雨を伴う前線や台風等が、夜間から明け方に接近・通過することが予想される場合（夕刻時点で発令）
警戒レベル4	避難指示	<ol style="list-style-type: none"> 1 指定河川洪水予報により、基準となる水位観測所の水位が、氾濫危険水位（レベル4水位）に到達した、あるいは、水位予測に基づき急激な水位上昇によりまもなく氾濫危険水位を超え、さらに水位の上昇が見込まれると発表された場合（又は到達したと確認された場合） 2 基準となる水位観測所の水位が氾濫危険水位（レベル4水位）に到達していないものの、基準となる水位観測所の水位が氾濫開始相当水位に到達することが予想される場合 （計算上、個別に定める危険箇所における水位が堤防天端高（又は背後地盤高）に到達することが予想される場合） 3 国管理河川の洪水の危険度分布（水害リスクライン）で「氾濫危険水位の超過に相当（紫）」になった場合 4 堤防に異常な漏水・侵食等が発見された場合 5 警戒レベル4「避難指示」の発令が必要となるような強い降雨を伴う前線や台風等が、夜間から明け方に接近・通過することが予想される場合（夕刻時点で発令） 6 警戒レベル4「避難指示」の発令が必要となるような強い降雨を伴う台風等が、立ち退き避難が困難となる暴風を伴い接近・通過することが予想される場合（立ち退き避難中に暴風が吹き始めることがないよう暴風警報の発表後速やかに発令）
警戒レベル5	緊急安全確保	<p>【災害が切迫】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 基準となる水位観測所の水位が、氾濫開始相当水位に到達した場合（計算上、個別に定める危険箇所における水位が堤防天端高（又は背後地盤高）に到達している蓋然性が高い場合） 2 国管理河川の洪水の危険度分布（水害リスクライン）で「氾濫している可能性（黒）」になった場合 3 堤防に異常な漏水・侵食の進行や亀裂・すべり等により決壊のおそれが高まった場合 4 樋門・水門等の施設の機能支障が発見された場合や排水機場の運転を停止せざるをえない場合（発令対象区域：諏訪形、下塩尻、大屋、上沢、石井自治会それぞれの一部） <p>【災害発生を確認】</p> <ol style="list-style-type: none"> 5 堤防の決壊や越水・溢水が発生した場合（指定河川洪水予報の氾濫発生情報（警戒レベル5相当情報「洪水」）、水防団からの報告等により把握できた場合）

※ 氾濫開始相当水位：ある箇所の堤防天端高など氾濫が開始する水位を、その箇所を受け持つ水位観測所の水位に換算した水位

※ 堤防天端（ていぼうてんば）高：堤防の一番高い部分の高さ

※ 溢水（いっすい）：水があふれ出ること

※ 樋門（ひもん）：堤防の下を通り抜ける水路

(イ) 判断の基準となる水位観測所と避難対象区域 (R7.10.1 現在)

河川名	水位観測所	避難対象区域 (避難区域は河川の状況で判断)	
		地区名	対象自治会 (避難対象は河川の状況で判断)
千曲川	生 田	東 部	踏入 泉町 上常田 中常田
		南 部	北天神町 南天神町 泉平 天神の杜 松尾町 末広町
		西 部	西脇 新町 諏訪部
		城 下	小牧 諏訪形 三好町 御所 中之条 千曲町 中村
		塩 尻	秋和 上塩尻 下塩尻
		川辺・泉田	上田原 川辺町 下之条 築地 半過
		神 川	大屋 岩下 下青木 久保林 上沢 国分 下堀 上堀
		依 田	茂沢
		長 瀬	下長瀬
		塩 川	石井 坂井 狐塚
千曲川 〔 信濃川水系 〕 千曲川上流	塩名田 下 越	塩 川	郷仕川原

イ 水位周知河川（依田川、神川、浦野川）

（ア）避難情報の発令基準

警戒レベル	発令区分	発令基準
警戒レベル3	高齢者等避難	<ol style="list-style-type: none"> 基準となる水位観測所の水位が、避難判断水位（レベル3水位）に到達した場合 基準となる水位観測所の水位が、氾濫注意水位（レベル2水位）を超えた状態で、次の①から③のいずれかにより、急激な水位上昇のおそれがある場合 <ol style="list-style-type: none"> 【依田川】上流の水位観測所（立岩、内村橋、霊泉寺橋）の水位が急激に上昇している場合 流域雨量指数の3時間先までの予測値が洪水警報基準Ⅱ（赤色）に到達する場合（洪水警報の危険度分布も参照） 洪水警報の危険度分布で「警戒（赤色）」が出現した場合（流域雨量指数の予測値が洪水警報基準Ⅱ（赤色又は橙色）に到達する場合） 堤防に軽微な漏水・侵食等が発見された場合 警戒レベル3「高齢者等避難」の発令が必要となるような強い降雨を伴う前線や台風等が、夜間から明け方に接近・通過することが予想される場合（夕刻時点で発令）
警戒レベル4	避難指示	<ol style="list-style-type: none"> 基準となる水位観測所の水位が、氾濫危険水位（洪水特別警戒水位）（レベル4水位）に到達した場合 基準となる水位観測所の水位が、避難判断水位（レベル3水位）を超えた状態で、次の①又は②のいずれかにより、急激な水位上昇のおそれがある場合 <ol style="list-style-type: none"> 【依田川】上流の水位観測所（立岩、内村橋、霊泉寺橋）の水位が急激に上昇している場合 洪水警報の危険度分布で「非常に危険（うす紫色）」が出現した場合（流域雨量指数の予測値が洪水警報基準Ⅲ（紫色）に到達する場合） 堤防に異常な漏水・侵食等が発見された場合 ダムの管理者から、異常洪水時防災操作開始予定の通知があった場合 警戒レベル4「避難指示」の発令が必要となるような強い降雨を伴う前線や台風等が、夜間から明け方に接近・通過することが予想される場合（夕刻時点で発令） 警戒レベル4「避難指示」の発令が必要となるような強い降雨を伴う台風等が、立退き避難が困難となる暴風を伴い接近・通過することが予想される場合（立退き避難中に暴風が吹き始めることがないよう暴風警報の発表後速やかに発令）
警戒レベル5	緊急安全確保	<p>【災害が切迫】</p> <ol style="list-style-type: none"> 基準となる水位観測所の水位が、氾濫開始相当水位に到達した場合 （計算上、個別に定める危険箇所における水位が堤防天端高（又は背後地盤高）に到達している蓋然性が高い場合） 堤防に異常な漏水・侵食の進行や亀裂・すべりの発生等により決壊のおそれが高まった場合 樋門・水門等の施設の機能支障が発見された場合や排水機場の運転を停止せざるをえない場合（発令対象区域：樋門・水門等の施設の下流域の自治会それぞれの一部） <p>【災害発生を確認】</p> <ol style="list-style-type: none"> 堤防の決壊や越水・溢水が発生した場合（水防団等からの報告により把握できた場合）

(イ) 判断の基準となる水位観測所と避難対象区域 (R7.5.29 現在)

河川名	流域雨量指数		水位 観測所	避難対象区域 (避難区域は河川の状況で判断)	
	警報発表基準値 (基準Ⅱ)	基準Ⅲ		地区名	対象自治会 (避難対象は河川の状況で判断)
依田川	29.9 (26.9)	32.9	依田橋	内 村	辰ノ口
				丸子 中央	三反田 腰越 海戸 中丸子 沢田 下丸子
				依 田	御嶽堂 飯沼 茂沢
				長 瀬	上長瀬 長瀬中央 下長瀬
				塩 川	石井 狐塚
				武 石	沖
神 川	19.0 (17.1)	22.0	神 川	神 川	岩下 黒坪 梅が丘 上沢 久保林
				神 科	畑山 野竹 伊勢山 笹井 神科新屋 川原
				豊 殿	林之郷 下郷 矢沢
				長	大日向 石舟 横沢 戸沢 真田 つくし
				本 原	荒井 大畑 下原
浦野川	17.3	19.0	浦野川	川辺・ 泉田	下之条 築地 半過
				川 西	仁古田 越戸 岡 浦野南団地 浦野 藤之木
				小泉	下室賀

※ 表中の流域雨量指数警報発表基準値(基準Ⅱ)の () の数値は複合基準値を示す。

ウ 水位設定のない河川

(ア) 避難情報の発令基準

以下の状況を参考に最新の気象情報あるいは気象予測、雨量計の情報、巡視者等からの情報などを総合的に判断して発令する。

- ・ 洪水予報河川、水位周知河川の水位状況
- ・ 降雨の状況
- ・ 今後の水位の上昇が見込まれる場合
- ・ 河川水位が堤防（堰堤）を越えそうな状況や、堤防（堰堤）の決壊の恐れがある場合

上記に加え、発令区分ごとの発令基準は以下のとおり

警戒レベル	発令区分	発令基準
警戒レベル3	高齢者等避難	<ol style="list-style-type: none"> 1 市内に洪水警報が発表されるとともに、洪水警報の危険度分布で「警戒（赤色）」（警戒レベル3相当情報「洪水」）が出現した場合（流域雨量指数の予測値が洪水警報基準Ⅱ（赤色又は橙色）に到達する場合） 2 堤防に軽微な漏水・侵食等が発見された場合 3 警戒レベル3「高齢者等避難」の発令が必要となるような強い降雨を伴う前線や台風等が、夜間から明け方に接近・通過することが予想される場合（夕刻時点で発令）
警戒レベル4	避難指示	<ol style="list-style-type: none"> 1 洪水警報の危険度分布で「非常に危険（うす紫色）」（警戒レベル4相当情報「洪水」）が出現した場合（流域雨量指数の予測値が洪水警報基準Ⅲ（紫色）に到達する場合） 2 堤防に異常な漏水・侵食等が発見された場合 3 警戒レベル4「避難指示」の発令が必要となるような強い降雨を伴う前線や台風等が、夜間から明け方に接近・通過することが予想される場合（夕刻時点で発令） 4 警戒レベル4「避難指示」の発令が必要となるような強い降雨を伴う台風等が、立退き避難が困難となる暴風を伴い接近・通過することが予想される場合（立退き避難中に暴風が吹き始めることがないよう暴風警報の発表後速やかに発令）
警戒レベル5	緊急安全確保	<p>【災害が切迫】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 堤防に異常な漏水・侵食の進行や亀裂・すべりの発生等により決壊のおそれが高まった場合 2 樋門・水門等の施設の機能支障が発見された場合や排水機場の運転を停止せざるをえない場合（発令対象区域：樋門・水門等の施設の下流域の自治会それぞれの一部） 3 大雨特別警報（浸水害）が発表された場合（発令対象区域は各河川の状況で判断） <p>【災害発生を確認】</p> <ol style="list-style-type: none"> 4 堤防の決壊や越水・溢水が発生した場合（水防団等からの報告により把握できた場合）

(イ) 判断の基準となる水位観測所と避難対象区域 (R7.5.29 現在)

河川名	流域雨量指数		水位 観測所	避難対象区域 (避難区域は河川の状況で判断)			
	警報発表基準値 (基準Ⅱ)	基準Ⅲ		地区名	対象自治会 (避難対象は河川の状況で判断)		
内村川	13.8 (12.4)	15.2	内村橋 霊泉寺橋	内 村	西内 和子	平井 下和子	荻窪 辰ノ口
				依 田	御嶽堂		
武石川	15.7	17.3	—	武 石	沖 七ヶ 市之瀬 下小寺尾 築地原	薮合 片羽 下本入 上小寺尾 大布施巢栗	中島 堀之内 権現 唐沢小原 小沢根
洗馬川	13.9	15.3	—	長	横尾		
				傍 陽	曲尾 下横道	萩 中横道	田中 上横道
				本 原	荒井		
傍陽川	8.0	10.3	—	傍 陽	入軽井沢 大庭	岡保 萩	傍陽中組
湯川	6.9 (6.2)	7.9	—	川辺・ 泉田	神畑	福田	吉田
				中塩田	中野 保野 八木沢	上小島 学海南 学海北	下小島 舞田
				別 所	分去 上手	大湯	院内
産川	12.8	14.1	—	川辺・ 泉田	上田原 築地 吉田	下之条 東築地	神畑 福田
				中塩田	下本郷 上本郷	東五加 下小島	五加
				東塩田	下之郷		
				西塩田	十人 西前山	塩田新町 手塚	東前山
尾根川	4.2	5.7	—	中塩田	東五加		
				東塩田	下組 平井寺 下之郷	富士山中組 鈴子	奈良尾 石神
雨吹川	3.4	3.8	—	東塩田	下組	富士山中組	奈良尾
駒瀬川	8.4	9.2	—	東塩田	下組 下之郷	富士山中組	奈良尾

河川名	流域雨量指数		水位 観測所	避難対象区域 (避難区域は河川の状況で判断)		
	警報発表基準値 (基準Ⅱ)	基準Ⅲ		地区名	対象自治会 (避難対象は河川の状況で判断)	
尻無川	3.9	4.4	—	中塩田	東五加	五加
				東塩田	鈴子 下之郷	石神 柳沢
追開沢川	4.7	5.2	—	中塩田	中野 舞田	保野 学海北 学海南
				西塩田	山田	
阿鳥川	4.9	5.4	—	川 西	岡	浦野
室賀川	9.3	10.2	—	川 西	下室賀	上室賀 ひばりヶ丘
矢出沢川	7.9 (7.1)	9.1	—	中 央	木町	北大手町
				北 部	柳町 下川原柳町 下房山	上紺屋町 愛宕町 新田 上川原柳町 上房山 蛇沢
				西 部	下紺屋町 西脇 生塚	鎌原 新町 常磐町 城北 諏訪部
				塩 尻	秋和	
				神 科	金井	長島 金剛寺
瀬沢川	4.3	4.8	—	神 川	大屋	岩下
				豊 殿	大日木 中吉田	長入 町吉田 小井田 下吉田
金原川 (東御市)	4.8	5.3	—	神 川	大屋	
成沢川 (東御市)	5.2	5.7	—	神 川	大屋	岩下
塩川沢川	千曲川の基準に準じて判断			塩 川	坂井 藤原田	郷仕川原 南方
笠石川 (東御市)	千曲川の基準に準じて判断			神 川	大屋	岩下
深山沢川	依田川の基準に準じて判断			丸子 中央	三反田	腰越
洞川	依田川の基準に準じて判断			丸子 中央	腰越	
				武 石	鳥屋	沖
矢の沢川	依田川の基準に準じて判断			長 瀬	長瀬中央	下長瀬
				塩 川	石井	南方

河川名	流域雨量指数		水位 観測所	避難対象区域 (避難区域は河川の状況で判断)	
	警報発表基準値 (基準Ⅱ)	基準Ⅲ		地区名	対象自治会 (避難対象は河川の状況で判断)
権兵エ川	依田川の基準に準じて判断		武 石	沖 片羽	藪合 堀之内 七ヶ
長沢川	内村川の基準に準じて判断		内 村	西内	
霊泉寺川	内村川の基準に準じて判断		内 村	平井	
茂沢川	武石川の基準に準じて判断		武 石	下本入	
余里川	武石川の基準に準じて判断		武 石	小沢根	余里
黄金沢川	矢出沢川の基準に準じて判断		北 部	柳町 新田	上房山 下房山

※ 堤入谷川、半田入谷川、和熊川、渋沢川、真田角間川、矢ノ口川、水出川、神戸川、大沢川は、想定浸水深が 0.5m 以上の区域はない。

※ 表中の流域雨量指数警報発表基準値(基準Ⅱ)の()の数値は複合基準値を示す。

※ 流域雨量指数の基準値が存在しない河川においては、基準値が存在する直近河川の数値と状況で判断する。

(4) 避難情報の解除の考え方

ア 洪水予報河川及び水位周知河川(千曲川、依田川、神川、浦野川)

水位が氾濫危険水位(レベル4水位)及び背後地盤高を下回り、水位の低下傾向が顕著であり、上流域での降雨がほとんどない場合を基本として解除する。また、堤防決壊による浸水が発生した場合の解除については、浸水の拡大がみられず、河川の氾濫のおそれがなくなった段階を基本として、解除する。

イ 水位設定のない河川

当該河川の洪水警報の危険度分布で示される危険度や流域雨量指数の予測値が下降傾向である場合を基本として解除する。

(5) ため池にかかる避難情報の発令基準等

(3) ウ及び(4) イに準じて判断する。

3 土砂災害に関する避難情報の発令基準

避難情報の対象とする土砂災害は、大雨に伴う急傾斜地の崩壊、土石流の発生とする。

火山噴火に伴う降灰後の土石流、河道閉塞に伴う土砂災害については、土砂災害防止法に基づく土砂災害緊急情報を基に、避難情報が判断・伝達されること、深層崩壊、山体の崩壊については、技術的に予知・予測が困難であることから対象としない。

また、地滑りについては、危険性が確認された場合、国や県等が行う個別箇所ごとの移動量等の監視・観測等の調査結果、又は土砂災害防止法に基づく緊急調査の結果として発表される土砂災害緊急情報を踏まえ発令する。

(1) 避難情報の対象とする土砂災害の危険性がある区域

ア 土砂災害警戒区域 【市内 975 箇所】

土砂災害が発生した場合、住民等の生命又は身体に危害が生ずるおそれがあり、警戒避難体制を特に整備すべき区域

イ 土砂災害特別警戒区域 【市内 809 箇所】

土砂災害警戒区域のうち、土砂災害が発生した場合に建築物に損壊が生じ、住民等の生命又は身体に著しい危害が生ずるおそれがあり、一定の開発行為の制限及び建築物の構造の規制をすべき区域

(2) 避難情報の発令基準

避難情報の発令に当たっては、以下の基準を基に判断し発令する。

ただし、自然現象を対象とするため、この判断基準にとらわれることなく、防災気象情報等の様々な予測情報や現地の情報等を有効に活用し、早めに避難情報を発令するなど臨機応変な対応を行う。

前線や台風等による大雨や暴風により避難行動が困難になるおそれが予見される場合や、浸水や崖崩れ等に伴い避難経路となる道路が通行止めになるおそれが予見される場合等には、発令対象区域の社会経済活動等の特徴も踏まえつつ、早めの判断を行う。

発令判断に当たっては、必要に応じて長野地方気象台、長野県に助言を求める。

さらに、前兆現象や土砂災害が土砂災害警戒区域、土砂災害危険区域外で発見された場合、前兆現象や土砂災害の発生箇所、周辺地域を躊躇なく避難情報の対象とする。

警戒 レベル	発令区分	発令基準	対象となる区域
警戒 レベル 3	高齢者等避難	1 大雨警報（土砂災害）（警戒レベル3相当情報「土砂災害」）が発表され、かつ、土砂災害（※1）の危険度分布が「警戒（赤）」（警戒レベル3相当情報「土砂災害」）となった場合 2 警戒レベル3「高齢者等避難」の発令が必要となるような強い降雨を伴う前線や台風等が、夜間から明け方に接近・通過することが予想される場合（大雨注意報が発表され、当該注意報の中で、夜間～翌日早朝に大雨警報（土砂災害）（警戒レベル3相当情報「土砂災害」）に切り替える可能性が高い旨に言及されている場合など）（夕刻時点で発令）	基準を満たした地域（格子内（CLラインが設定されている1km四方メッシュ内））の土砂災害警戒区域、及び土砂災害特別警戒区域
警戒 レベル 4	避難指示	1 土砂災害警戒情報（警戒レベル4相当情報「土砂災害」）（※2）が発表された場合 2 土砂災害の危険度分布で「非常に危険（うす紫）」（警戒レベル4相当情報「土砂災害」）となった場合 3 警戒レベル4「避難指示」の発令が必要となるような強い降雨を伴う前線や台風等が、夜間から明け方に接近・通過することが予想される場合（夕刻時点で発令） 4 警戒レベル4「避難指示」の発令が必要となるような強い降雨を伴う台風等が、立退き避難が困難となる暴風を伴い接近・通過することが予想される場合（立退き避難中に暴風が吹き始めることがないよう暴風警報の発表後速やかに発令）	高齢者等避難と同様
		5 土砂災害の前兆現象（※3）が発見された場合	現象を発見した箇所付近の土砂災害警戒区域、及び土砂災害特別警戒区域
警戒 レベル 5	緊急安全確保	【災害が切迫】 1 大雨特別警報（土砂災害）（警戒レベル5相当情報「土砂災害」）が発表され、かつ、土砂災害の危険度分布で「極めて危険（濃い紫）」（実況で土砂災害警戒情報の基準に到達）となった場合	高齢者等避難と同様
		【災害発生を確認】 2 土砂災害の発生が確認された場合	発生箇所付近の土砂災害警戒区域、及び土砂災害特別警戒区域

※1 大雨警報（土砂災害）の危険度分布（気象庁の防災情報提供システムやホームページで確認）
 土壌雨量指数及び降雨の実況・予測に基づき、土砂災害発生の危険度を1kmメッシュ毎に階級表示した分布図、及び県の「長野県河川砂防情報ステーション」で情報提供される、1kmメッシュ毎の土砂災害発生の危険度情報

【市の雨量観測地点】

観測地点名	設置場所	観測地点名	設置場所	観測地点名	設置場所
塩尻	上塩尻ポンプ場	上室賀	上室賀基幹集落センター	別所温泉	別所温泉終末処理場
丸子	丸子中央小学校	真田	真田地域自治センター	傍陽	入軽岡保区民広場
武石	武石地域自治センター				

【参考】【気象庁（アメダス）の雨量観測地点】

観測地点名	設置場所	観測地点名	設置場所	観測地点名	設置場所
菅平	菅平小中学校南側	上田	浄水管理センター	鹿教湯	鹿教湯温泉

※2 土砂災害警戒情報（長野県河川砂防情報ステーションで確認）

大雨警報（土砂災害）が発表されていて、土砂災害発生の危険度が非常に高まったときに、市町村長が避難情報を適切に行えるよう、また、住民の自主避難判断の参考となるよう、対象市町村を特定して、県と気象庁が共同で発表する防災情報

※3 土砂災害の前兆現象の例

五感	移動主体	土石流	がけ崩れ	地すべり
視覚	山斜面がけ	<ul style="list-style-type: none"> ・溪流付近の斜面が崩れだす ・落石が生じる 	<ul style="list-style-type: none"> ・がけに割れ目が見える ・がけから小石がパラパラと落ちる ・斜面がはらみだす 	<ul style="list-style-type: none"> ・地面にひび割れができる ・地面の一部が落ち込んだり盛り上がったりする
	水	<ul style="list-style-type: none"> ・川の水が異常に濁る ・雨が続けているのに川の水位が下がる ・土砂の流出 	<ul style="list-style-type: none"> ・表面流が生じる ・がけから水が噴出する ・湧水が濁りだす 	<ul style="list-style-type: none"> ・沢や井戸の水が濁る ・斜面から水が噴き出す ・池や沼の水かさが急減する
	樹木	<ul style="list-style-type: none"> ・濁水に流木が混じりだす 	<ul style="list-style-type: none"> ・樹木が傾く 	<ul style="list-style-type: none"> ・樹木が傾く
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・溪流内の火花 		<ul style="list-style-type: none"> ・家や擁壁に亀裂が入る ・擁壁や電柱が傾く
聴覚		<ul style="list-style-type: none"> ・地鳴りがする ・山鳴りがする ・転石のぶつかり合う音 	<ul style="list-style-type: none"> ・樹木の根が切れる音がする ・樹木の揺れる音がする ・地鳴りがする 	<ul style="list-style-type: none"> ・樹木の根が切れる音がする
嗅覚		<ul style="list-style-type: none"> ・腐った土の臭いがする 		

（注） 上記のほか、地響きや地震のような揺れ等を感じることもあるが、土砂災害の発生前に必ずしも前兆現象が見られるわけではない。

前兆現象が確認されたときは、既に土砂災害が発生している、または発生する直前であるため、ただちに避難行動をとるべきである。

（３）避難が必要な状況が夜間・早朝になった場合

基本的に夜間であっても、躊躇することなく避難情報は発令する。

（４）避難情報の解除の考え方

避難情報は、当該地域の土砂災害警戒情報（警戒レベル４相当情報「土砂災害」）が解除されるとともに、土砂災害は降雨が終わった後であっても発生することがあるため、気象情報をもとに今後まとまった降雨が見込まれないことを確認した段階を基本として解除するものとする。一方で、土砂災害が発生した箇所等については、周辺斜面等が不安定な状況にあることも考えられることから、現地状況の確認（崩壊の拡大や新たなクラック等の有無など）等を踏まえ、慎重に解除の判断を行う。この際、国や県の土砂災害等の担当者に助言を求めることを検討する。

4 避難情報の伝達手段

（１）避難情報を住民に伝達する主な手段は次のとおりとする。

- ア テレビ放送（ケーブルテレビを含む）
- イ ラジオ放送（臨時災害放送局によるエフエム放送を含む）
- ウ 防災ポータルサイト
- エ 有線放送（地域情報伝達無線システム（エリアトーク））
- オ 上田市防災行政無線（移動系）による消防団への伝達
- カ 緊急速報メール（ＮＴＴドコモ、ＫＤＤＩ、ソフトバンク、楽天モバイル）
- キ ＬＩＮＥやＸ等のＳＮＳ（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）
- ク 広報車、消防団による広報
- ケ 電話、ファックス、市メール配信サービス（登録制メール）、キクもん
- コ 消防団、警察、自主防災組織（自治会）、近隣住民等による直接的な声かけ

（２）要配慮者、避難支援関係者等への伝達

要配慮者の迅速・確実な避難を行うため、自治会が作成する住民支え合いマップの活用を図るとともに、家族・親戚、福祉サービス事業者、近隣住民等の避難支援関係者への情報伝達を確実に行之、避難誘導の支援を実施する。

（３）要配慮者利用施設の施設管理者への伝達

水防法及び土砂災害防止法に基づき、社会福祉施設や医療施設等の施設管理者等は、市からの洪水予報等の伝達方法を定めるとともに、避難確保計画の作成・公表等が義務付けられている。

この避難確保計画には避難情報の伝達方法についても定められていることから、市は定められた伝達方法により確実に情報伝達するものとする。

（４）県及び関係機関への伝達

避難情報を発令したときは、市長はその旨を県知事に報告するものとする。

また、国土交通省千曲川河川事務所、上田地域広域連合消防本部、上田警察署等の関係機関にも情報伝達するものとする。

