

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。