

本 編

第1章 自主防災組織づくり

1. 自主防災組織とは

「自主防災組織」とは、地域の人たちが互いに協力・連携して、「自分たちのまちは自分たちで守る」という考え方にに基づき、災害から地域を守るために活動する組織のことをいいます。

長野市では、基本的に各行政連絡区ごとに自主防災組織が結成されています。また、地区全体の自主防災組織をネットワークで結び、一緒に活動することを目的とした自主防災組織連絡協議会が各地区に設置されています。

2. 自主防災組織の必要性

気象庁による震度観測史上、初めて震度7を記録した平成7年の阪神・淡路大震災以降、平成16年の新潟県中越地震、平成23年の東日本大震災、震度7が連続して発生した平成28年の熊本地震など、数多くの地震とそれに伴う災害が発生しています。特に、東日本大震災では、大規模な津波も発生し、死者・行方不明者が約2万人、住家における全壊が約13万棟、半壊が約27万棟と戦後最大規模の自然災害となりました。

また、風水害に目を向けると、平成29年7月の九州北部豪雨、西日本を中心に全国的に広い範囲で被害が発生した平成30年7月豪雨、令和元年には、九州北部を襲った令和元年8月の前線の伴う大雨を始めとし、9月の令和元年房総半島台風、10月の令和元年東日本台風が、令和2年には、熊本県を中心に九州や中部地方など日本各地で被害が発生した令和2年7月豪雨、そして令和3年7月に発生した伊豆山土砂災害など、近年、毎年のように発生しているのが現状です。

特に、令和元年東日本台風では、本市においても、長沼、豊野、古里、篠ノ井、松代、若穂地区の被害が大きく、穂保地籍では千曲川の堤防が決壊し、支所や学校、医療施設や社会福祉施設、長野新幹線車両センターなど一帯に深刻な浸水被害をもたらしました。このほかにも、各地で道路の損壊、立木倒木による停電、土砂崩落なども発生し、これにより、ライフライン、交通

機関、公共施設、教育施設などの都市基盤、農業、商工業など甚大な被害を受けました。

ひとたび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、国や都道府県、市町村の対応（公助）だけでは限界があり、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。

共助による奏功事例として例を挙げると、阪神・淡路大震災では、隣近所による救助活動や初期消火によって多くの命が救われたり、延焼を防いだという事例が報告されています。また、平成26年の長野県北部地震では、白馬村で、発災後、救助活動、避難誘導等を実施し、数時間で全世帯の安否を確認することができました。また、近年の豪雨災害等では、隣近所での避難の呼びかけや地域住民による避難誘導や安否確認、福祉施設や自宅等に取り残された方を地域住民が救助するなど、共助が機能することにより、被害を軽減することが出来たという事例が多く聞かれます。

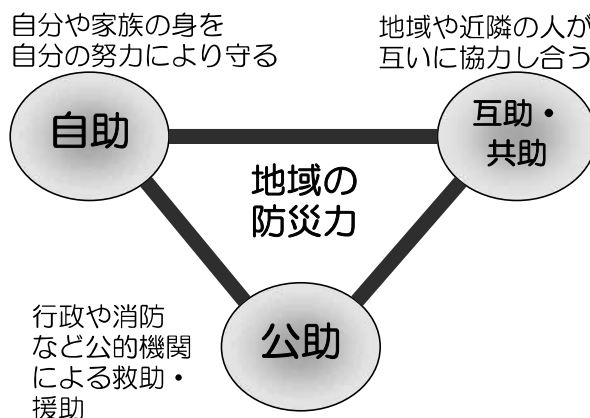
このように、大規模災害が発生した際には、毎日顔を合わせている近所の人達が集まって、互いに協力し、励まし合いながら組織的な応急対策活動に取り組むことで、被害を最小限に抑えることができるのです。

3. 自主防災組織の位置づけ

災害発生時は、避難、消火、救出、応急救護など多くの対策を同時に行うことが必要になるため、行政が被災者支援の全てを行うには限界があります。このため、災害への初期応急対策に際しては、自主防災組織の協力が必要不可欠となります。

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5条第2項)として、市町村がその充実に努めなければならないと規定されています。国が策定した防災基本計画や、県が策定した長野県地域防災計画においても、自主防災組織の体制整備や活動強化を推進することが定められています。

長野市地域防災計画では、公共的団体の一つとして自主防災組織を位置付けており、災害発生時には、市と自主防災組織による活動を中心とした「自助、互助・共助、公助」により、被害の軽減を図ることとなっています。



4. 自主防災組織の役割

自主防災組織は、災害が発生又は発生する恐れのあるときに、効果的な活動を行うことが出来るように日常から防災活動を継続的に行い、住民相互が防災への理解を深めることが大切です。

日常の防災活動としては、住民への防災・減災に関する知識の普及・啓発活動や地域の災害危険の把握、防災計画の作成、防災訓練の実施など、災害が発生した時に備えた取組を行います。

災害が発生又は発生する恐れのあるときには、地域住民の安否確認と避難誘導において重要な役割を担います。また、可能な範囲で初期消火や救出救護活動など応急対策活動が必要になります。

更に、災害からの復旧・復興に際しても、新しいまちづくりに向けた取組を行います。

平常時の防災活動（第3章）

- ・ 防災計画等の作成
- ・ 防災知識の普及・啓発
- ・ 個人での防災活動
- ・ 地域の状況把握
- ・ 地域防災マップの作成
- ・ 避難行動要支援者の支援
- ・ 防災訓練の実施
- ・ 防災資機材の整備・点検
- ・ 各種台帳の整備 など

災害時の活動（第4章）

- ・ 情報収集及び情報伝達
- ・ 避難誘導の実施
- ・ 避難所の開設・運営
- ・ 初期消火活動の実施
- ・ 救出活動の実施
- ・ 応急救護活動の実施 など

復旧・復興時の活動（第5章）

- ・ 救済措置等の情報周知
- ・ 災害ボランティア など

5. 防災指導員の役割

長野市では、地域の実情にあった効果的な防災活動を実践するため、「防災指導員」制度を設けています。この制度に基づき、各自主防災組織には、組織で中心的な役割を担う防災指導員を配置しています。

防災指導員は、自主防災組織の活動に係る行政連絡区内に居住している消防団経験者や防災士など、防災に関する知識と経験が豊富な方が選任されています。

防災指導員の主な役割は、自主防災組織の会長や副会長を補佐することや、防災訓練の指導、防災知識の普及・啓発等です。地域における日常の防災活動を活性化し、自主防災体制の強化をサポートします。

自主防災組織を機能させるためには、構成員はもとより、住民の皆さんが、防災指導員と協力して活動を進めていくことが必要です。

6. 自主防災組織の整備

■ 組織の規模

自主防災組織は、「自分たちのまちは自分たちで守る」という目的を効果的に達成できる規模であることが必要です。このため、地理的状況や生活環境からみて、地域住民が一体感を感じることできるような規模であることが望まれます。

■ 規約

自主防災組織の運営を円滑に行うためには、組織の目的、活動内容、役割分担などを規約（運営ルール）として定め、明確にしておくことが重要です。

規約には、自主防災組織の運営に係わる事項を、できるだけ明確に記載することが望まれます。また、規約を作成するにあたっては、構成員が話し合いながら作成すると、お互いの理解が深まります。そして、「組織の設置は住民相互の合意に基づくものであること」を規約に定めておくと、組織の活性化につながります。

■ 構成と役割分担

自主防災組織は、組織を取りまとめる会長及び副会長、会長や副会長をサポートする防災指導員を中心に、構成員の役割分担を決め、組織を編成していきます。

地域内に事業所がある場合には、事業所の自衛消防組織や防災体制を把握し、災害時にはお互いに連携できる体制を考えておくと、効果的な防災活動を行うことができます。

更に、平常時の話し合いや防災訓練の結

果などから、組織のあり方を見直すことも重要です。

■ 運営

自主防災組織の運営は、規約に従って行われます。これは運営の基本的なルールを示したものであり、詳細は別の計画等を作成して進めます。

まず、災害発生時における組織の活動内容を取り決めた「防災計画」を作成します。

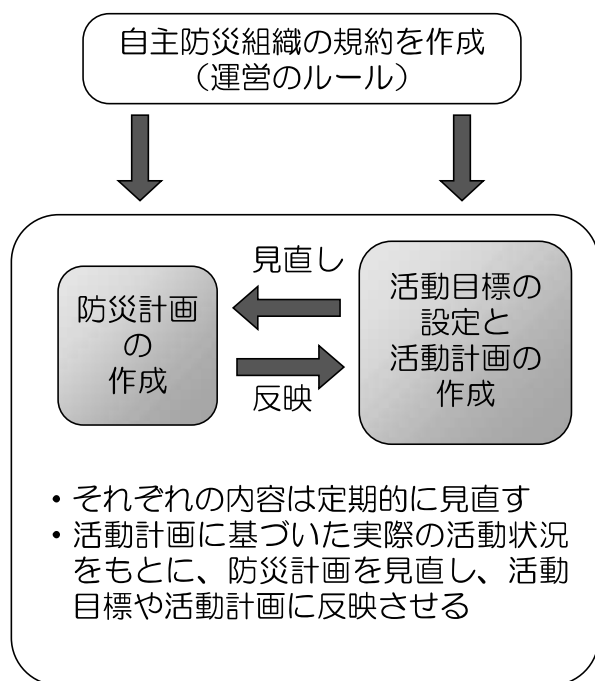
防災計画では、自主防災組織の災害時の活動方法や活動計画を簡潔かつ分かりやすい内容でまとめておくことが重要です。

作成した計画に基づいて、地域の防災点検や防災訓練などを実際に行い、その結果新たに分かったことや改善が必要なことがあれば、防災計画を見直すことが大切です。これらを定期的に行うことで、その内容を継続的に改善させていきます。

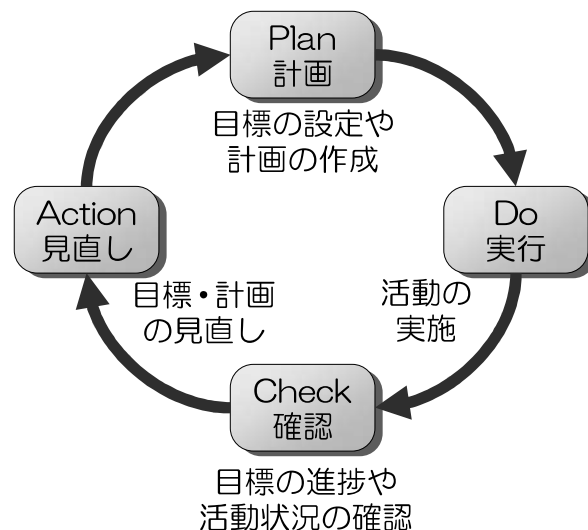
○自主防災組織の構成と役割分担の例

会長 副会長 防災指導員	班名	平常時の役割	災害発生時の役割
	情報連絡班	- 防災知識の普及・啓発 - 情報収集・伝達訓練の実施	- 情報の収集・伝達 - デマ防止活動 - 関係機関への被害状況等の報告
	避難誘導班	- 避難途上の安全点検 - 避難訓練の実施 - 要支援者等の把握	- 避難の呼びかけ - 避難路の安全確認 - 避難誘導の実施 - 要支援者等に対する避難の介助
	消火班	- 消火用資機材の保守点検 - 消防水利の把握 - 消火訓練の実施 - 初期消火の協力体制づくり	- 出火防止対策 - 初期消火活動
	救出・救護班	- 応急手当方法の習得 - 救出訓練の実施 - 救助用資機材の整備	- 救出・救護活動 - 応急手当の実施 - 重傷者等の搬送
	給食・給水班	- 備蓄推進の啓発活動 - 給食資機材の確保 - 炊き出し訓練の実施	- 炊き出しの実施 - 救援物資の配布

○自主防災組織の運営の流れ



○継続的な改善のイメージ



第2章 災害の基礎知識

1. 地震

■ 地震発生の仕組み

地球の表層は、複数のプレート（厚さ数10～200km程度の固い岩石の層）に覆われ、その層はいくつかのブロックに分割されています。これらのプレートは、1年に数cmのスピードでそれぞれ違う方向に動いているため、海と陸のプレートの境界や内陸にひずみがたまり、地震が発生します。

日本列島は、海洋プレートと大陸プレートの境界に位置しているため、世界でも有数の地震多発地域となっています。

地震を防災上の観点から見ると、大きく分けて海溝型（プレート境界型）の地震と、プレート内の浅いところにある活断層による直下型（内陸型）の地震があります。

この他に、「火山性地震」もあります。

■ 海溝型（プレート境界型）地震

海洋プレートが海溝で沈み込むときに、大陸プレートの端が巻き込まれます。やがて、巻き込まれた大陸プレートの端は反発してはね上がり、巨大な地震を引き起こします。このはね上がりによって起こされる地震を「海溝型（プレート境界型）地震」と呼びます。

このような地震は、周期的（80年から200年といわれている）に発生することが分かっています。平成23年3月11日に発生した東日本大震災も、この海溝型（プレート境界型）地震によるものです。

○海溝型（プレート境界型）地震発生の仕組み



海洋プレートが大陸プレートの下へ沈み込み、大陸プレートが引きずり込まれて、ひずみが蓄積されます。



ひずみが限界に達し、大陸プレートの先端部がはね上がって、地震と津波が発生します。

■ 直下型（内陸型）地震

震源地が内陸あるいは陸地に近い海底である地震を、「直下型（内陸型）地震」と呼んでいます。

代表的な直下型（内陸型）地震として、「活断層」により発生する地震が挙げられます。活断層とは、地質学的に最近の時代（200万年前～現在）まで地震を繰り返し発生させ、その後も引き続き活動して地震を引き起こす可能性の高い断層のことです。

直下型（内陸型）地震は、海溝型（プレート境界型）地震より規模は小さいですが、内陸部の地下で発生するため、局地的に激しい揺れを引き起こします。平成7年1月17日に発生した兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災）は、この直下型（内陸型）地震によるものです。

■ マグニチュードと震度

「マグニチュード」は、地震の規模（エネルギーの大きさ）を表す単位で、地震そのものの大きさを表します。

「震度」は、ある場所での地震による揺れの強さを表したもので、震度0から震度7までの10段階で表されます。震度は、マグニチュードの大きさだけでなく、震源からその地点までの距離や地盤条件によって変わります。

■ 津波

「津波」は、海溝型（プレート境界型）地震の発生に伴ってプレートがはね上がるなどして、海面が変動することで大きな波が発生し、四方八方に伝播するものです。津

波は、海が深いほど速く伝わる性質があり、沖合いではジェット機に匹敵する速さで伝わります。津波が陸地に近づくにつれ、

後から来る波が前の波に追いつき、波の高さが高くなっていきます。また、津波の高さは海岸付近の地形によって大きく変化します。

津波が海岸に来るのを見てから避難を始めたのでは、津波に巻き込まれてしまうかもしれません。津波から命を守るためには、海岸付近で地震の揺れを感じたり、津波警報が発表されたら、実際に津波が見えなくても、速やかにより遠く高い場所に避難することが必要です。

旅行などで、海の近くにいるときは注意しましょう。



¹ 気象庁ホームページ

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/kaikyuhyo/index.html>

■ 緊急地震速報

「緊急地震速報」とは、気象庁が発表する地震情報で、地震の発生直後に、震源に近い地震計でとらえた観測データを解析して、震源や地震の規模（マグニチュード）を直ちに推定し、これに基づいて各地での地震の到達時刻や震度を予測し、可能な限り素早く知らせる地震の予報及び警報のこと

とです。一般的にはテレビ・ラジオや携帯電話（対応機種）などを通じて情報が伝えられます。

緊急地震速報を見聞きしたときには、まわりの人に声をかけながら「周囲の状況にに応じて、あわてずに、まず身の安全を確保する」ことが基本です。日頃から、いざという時の行動を考えておきましょう。

○緊急地震速報を見聞きしたときの行動¹

緊急地震速報 利用の心得

周囲の状況に応じて

あわてず、まず身の安全を!!

地震の揺れを感じたら…
(地震の揺れを感じなくても)

家庭では

- 頭を保護し、じょうぶな机の下など安全な場所に避難する
- あわてて外へ飛び出さない
- むりに火を消そうとしない

鉄道・バスでは

- つり革、手すりにしっかりつかまる

エレベーターでは

- 最寄りの階に停止させ、すぐにおりる

屋外(街)では

- スロッキン橋の倒壊に注意
- 看板や割れたガラスの落下に注意

自動車運転中は

- 急ブレーキはかけず、ゆるやかに速度をおとす
- ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意をうながす

上記のほか、訪れた施設等において緊急地震速報を見聞きした時は、身を守り、係員の指示に従ってください。

緊急地震速報の「警報」と「予報」

入手手段	基準	内容	特徴
【警報】 テレビ・ラジオ 携帯電話(緊急速報メール) 防災行政無線など	震度5弱以上を予想 (震度4以上の地域に発表)	震源地、強い揺れが予想される地域など	原則、一つの地震に対して1回発表 比較的規模の大きい地震では複数回発表
【予報】 専用受信端末 スマホ(アプリ)など ※民間事業者が提供	震度3以上を予想 マグニチュード3.5以上と推定	震源地、地震の規模、予想震度、強い揺れの到達予想時刻など	予想内容が変化する度に、複数回発表 知りたい場所の震度や猶予時間がわかる

人が強い揺れから身を守るために活用 主に列車や機器の制御などに活用

日頃からの備え

1「安全スペース」を作っておきましょう

地震の揺れに備えて、寝室や居間など室内のよくいるところに「物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない」スペースを作っておきましょう。

詳細は東京消防庁ホームページ「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」を参照してください。

2訓練に参加しましょう

6月及び11月5日(津波防災の日)前後に緊急地震速報の訓練を実施しています。

訓練を行うための動画やスマートフォンのアプリ*もありますので、これらの機会やお住まいの自治体が行う訓練に参加して、定期的に地震から身を守るための対応行動を身につけておきましょう。

*緊急地震速報訓練を実施するための映像・教材など(気象庁ホームページ)→

シェイクアウト訓練

主催者(主に自治体)が、「科学的な地震災害のシナリオ(訓練の想定)と日時を決めて、「訓練会場」を限定しない」のが特徴の訓練です。参加者は、決められた日時に職場・学校・家庭等のいつも過ごす場所で、シナリオに合わせて地震から身を守るための訓練をします。

詳しくは下記ホームページをご覧ください。

効果的な防災訓練と防災啓発(シェイクアウト)提唱会議 <http://www.shakeout.jp/>

¹ 気象庁ホームページ <https://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/koudou/koudou.html>

2. 風水害

■ 日本の風土と地理的条件

日本には、様々な気象災害を受けやすい地理的特性があります。

春から夏へ、また夏から秋への季節の変わり目には、梅雨前線や秋雨前線が日本付近に停滞し、大雨や長雨を降らせます。

一方、熱帯域から北上してくる台風が日本に近づいたり上陸すると、大雨や暴風により広い範囲に災害をもたらします。

また、近年、局地的に激しく降る雨（局地的大雨、局地的な短時間豪雨）が増加しています。短時間に非常に多くの雨が降るため、中小河川が一気に氾濫したり、地下施設など周囲より低い場所に急激に水が流れ込み、浸水被害が発生しています。

これら自然的条件のほか、都市化の進展等も大きな要因になっています。市街地の拡大により、急傾斜地の周辺や浸水のおそれのある低地などへ居住地域が拡大し、様々な災害の危険性が高まっています。

■ 台風による大雨の特徴

台風や梅雨前線は、広い範囲に大雨を降らせます。一方、夕立の際は激しい雨が降りますが、その範囲は狭く、降っている時間も短いという傾向があります。

台風が日本に近づいてくるときに、日本付近に梅雨前線や秋雨前線などが停滞していると、台風から前線に湿った空気が流れ込み、長時間にわたり大雨となることがあります。更に、台風が通過するときには暴風も加わり、大きな災害が発生しやすくなります。

■ 外水氾濫と内水氾濫

洪水の被害には、2種類あります。1つは、川の水が堤防から溢れる、あるいはそれによって川の堤防が壊れた場合に起こる洪水で、これを「外水氾濫」といいます。大量の泥水が一気に流れて来るので、人的・物的被害が大きくなります。

一方、最近では局地的な短時間豪雨などの

大雨により、「内水氾濫」と呼ばれる被害が発生しています。市街地に降った雨は、側溝などから川に流されますが、短時間に大量の雨が降ると処理能力を超えてしまいます。これにより、地表に溢れる現象が発生します。これを「内水氾濫」と呼んでいます。中心市街地などでは、地表から地下に雨が浸透しにくいいため、内水氾濫が発生する可能性が高くなっています。内水氾濫は、外水氾濫よりも規模は小さいですが、地下施設などに水が流れ込むと、人命に関わる災害をもたらすこともあります。

■ 注意報・警報・特別警報

気象庁は、大雨や強風などの気象現象によって災害が起こるおそれのあるときに「注意報」を、重大な災害が起こるおそれのあるときに「警報」を発表して、注意や警戒を呼びかけます。注意報・警報の発表区域は、市町村を基本としています。気象要素（雨量、土壌雨量指数、流域雨量指数、風速、波の高さ、潮位など）が基準に達すると予想した区域に発表します。この基準は、災害の発生と気象要素の関係を調査した上で、都道府県などの防災機関と調整して決めています。

気象状況の変化に伴って、現象の起こる地域や時刻、激しさの程度などの予測が変わることがあります。そのようなときには、発表中の注意報・警報の「切替」が行われ、内容が更新されますので、常に最新の情報に注意しておく必要があります。

特別警報は、警報の発表基準をはるかに超える大雨等が予想され、重大な災害の起こるおそれが著しく高まっている場合に発表し、最大級の警戒を呼びかけるものです。発表は注意報・警報と同様に原則として市町村単位であり、「大雨特別警報」、「暴風特別警報」などがあります。特別警報が発表された場合、数十年に一度のこれまでに経験したことのないような、重大な危険が差し迫った異常な状況ですので、十分に注意

する必要があります。

なお、大雨が予想された場合の各種防災気象情報の内容とタイミングの一例を次に示します。どんなときにどんな情報が発表されるのかを、事前にイメージしておきましょう。

○防災気象情報の発表（大雨の例）²



■ 顕著な大雨に関する情報

大雨による災害発生危険度が急激に高まっている中で、線状の降水帯により非常に激しい雨が同じ場所で降り続けている状況を「線状降水帯」というキーワードを使って、警戒レベル相当情報を補足する情報です。

線状降水帯とは、次々と発生する発達した雨雲（積乱雲）が列をなした、組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ 50～300km 程度、幅 20～50km 程度の強い降水をともしう雨域をいいます。

■ 記録的短時間大雨情報

数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を、観測（地上の雨量計による観測）又は解析（気象レーダーと地上の雨量計を組み合わせた分析：解析雨量）したときに発表されます。この情報は、現在の降雨がその地域にとって土砂災害や浸水害、中小河川の洪水災害の発生につながるような、稀にしか観測しない雨量であることをお知らせするものです。

■ 竜巻などの激しい突風

発達した積乱雲からは、竜巻、ダウンバースト、ガストフロントといった、激しい突風をもたらす現象が発生します。

「竜巻」は、積乱雲に伴う強い上昇気流により発生する激しい渦巻きで、多くの場合、漏斗状又は柱状の雲を伴います。直径は数 10～数 100 メートルで、数キロメートルに渡って移動し、被害地域は帯状になる特徴があります。

「ダウンバースト」は、積乱雲から吹き降ろす下降気流が地表に衝突して水平に吹き出す、激しい空気の流れです。吹き出しの広がり数は 100 メートルから 10 キロメートル程度で、被害地域は円形あるいは楕円形など面的に広がる特徴があります。

「ガストフロント」は、積乱雲の下で形成された冷たい（重い）空気の塊が、その重みにより温かい（軽い）空気の側に流れ出すことによって発生します。水平の広がり数は竜巻やダウンバーストより大きく、数 10 キロメートル以上に達することもあります。

気象庁の「竜巻発生確度ナウキャスト」や「竜巻注意情報」では、激しい突風をイメージしやすい言葉として「竜巻」を使っていますが、ダウンバーストやガストフロントに対する注意も含まれています。

² 気象庁ホームページ

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/ame_chuui/ame_chuui_p8.html

■ 雨量の見方

気象庁では、降った雨の量を「降水量」として発表しています。この降水量は、降った雨がどこにも流れ去らずにそのまま溜まった場合の“水の深さ”を表しており、単位はミリメートル（mm）です。気象庁が発表する降水量は、1 時間や 24 時間など、ある時間の間に降った雨の量を測定したものです。

雨の強さの程度は、1 時間あたりの降水量で判断します。気象庁では、雨の強さを 5 段階に分類して表しています。「強い雨」や「激しい雨」以上の雨が降ると予想される時は、大雨注意報や大雨警報を発表して、注意や警戒を呼びかけます。

○雨の強さと降り方⁴

1 時間雨量	予報用語	人が受けるイメージ
10mm～ 20mm 未満	やや強い雨	ザーザーと降る
20mm～ 30mm 未満	強い雨	どしゃ降り
30mm～ 50mm 未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る
50mm～ 80mm 未満	非常に激しい雨	滝のように降る（ゴーゴーと降り続く）
80mm～	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある恐怖を感じる

⁴ 気象庁ホームページ
http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/yougo_hp/amehyo.html

■ 風速の見方

気象庁は風の強さを、「風速」として発表しています。単位はメートル毎秒（m/s）です。

気象庁では、風の強さの程度を、風速によって 7 段階に分類して表しています。ここで発表される風速は、10 分間の平均風速です。風の吹き方は絶えず強弱の変動があり、瞬間風速は平均風速の 1.5 倍から 3 倍以上になることがあります。「強い風」や「非常に強い風」以上の風が吹くと、建物に被害が及ぶおそれがあるため、このような風が吹くと予想される時は、強風注意報や暴風警報を発表して警戒を呼びかけます。

○風の強さと吹き方⁵

平均風速	予報用語	人への影響
10m/s～ 15m/s 未満	やや強い風	風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。
15m/s～ 20m/s 未満	強い風	風に向かって歩けない。転倒する人もでる。
20m/s～ 25m/s 未満	非常に強い風	しっかりと身体を確保しないと転倒する。
25m/s～ 30m/s 未満		
30m/s～ 35m/s 未満	猛烈な風	立ってられない。屋外での行動は危険。
35m/s～ 40m/s 未満		
40m/s～		

⁵ 気象庁ホームページ
http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/yougo_hp/kazehyo.html

■ 台風とは

熱帯の海上で発生する低気圧のうち、北西太平洋又は南シナ海で発生し、中心付近の最大風速(10分間平均)がおよそ17m/s以上のものを「台風」といいます。

台風は30年間(1981~2010年)の平均で年約26個発生し、そのうち約3個が日本に上陸しています。また、上陸しなくても平均で約11個の台風が日本から300km以内に接近しています。

台風災害は、猛烈な風と大雨、あるいは高潮が同時に襲うことが多いので、被害が大きくなりやすく、また、発生した台風が日本海にあるときは、フェーン現象が起き、乾いた南寄りの風が強く吹くため、いったん出火すると大火になりやすいので、注意が必要です。

■ 台風の大きさと強さ

台風は、中心付近の気圧が極端に低いため、周りから猛烈な勢いで大気が吹き込みます。気圧を表わす単位はヘクトパスカル(hPa)で、周囲の気圧との差が大きいほど、より強い風が流れ込みます。このため、一般的には中心部の気圧の数値が小さいほど台風は強力といえます。

気象庁は台風のおおよその勢力を示す目安として、風速(10分間平均)をもとに台風の大きさと強さを表現しています。「大きさ」は「強風域(風速15m/s以上の強い風が吹いているか、あるいは吹く可能性のある範囲)」の半径で、「強さ」は「最大風速」で区分しています。

更に、強風域の内側で風速25m/s以上の風が吹いているか、あるいは吹く可能性のある範囲を「暴風域」と呼びます。

台風に関する情報の中では、台風の大きさと強さを組み合わせて、「大型で強い台風」のように表現します。

○台風の進路予報表示の例⁶



○台風の大きさの階級

階級	風速15m/s以上の半径
〈表現なし〉	500km未満
大型(大きい)	500km以上 ~800km未満
超大型 (非常に大きい)	800km以上

○台風の強さの階級

階級	最大風速
〈表現なし〉	17m/s以上~33m/s未満
強い	33m/s以上~44m/s未満
非常に強い	44m/s以上~54m/s未満
猛烈な	54m/s以上

⁶ 気象庁ホームページ

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/typhoon/7-1.html>

3. 土砂災害

■ 土砂災害とは

土砂災害とは、大雨や地震などによって、山や崖が崩れたり、土砂や岩が大量の水とともに一気に流れ出たりする災害のことをいいます。主な土砂災害として、土石流、崖崩れ、地すべりなどがあります。

土砂災害のほとんどは、雨の多い梅雨や台風の時期に発生しています。一般的に、1時間に25mm以上、又は降り始めてから70mm以上の雨が降り続いたら、土砂災害の危険性が高いといわれており、注意が必要です。

■ 土砂災害警戒情報

大雨警報発表中に土砂災害発生（地すべりは除く。）の危険性が高まったとき、長野県と長野地方気象台が共同して、「土砂災害警戒情報」を発表します。発表区分は市町村単位を基本としていますが、長野市については、鬼無里戸隠（旧鬼無里村・旧戸隠村）と、その他の地域の2地域に分けて発表します。

土砂災害警戒情報は、テレビ・ラジオなどを通じて提供されます。（テレビのチャンネルをNHKに合わせてリモコンの「d」ボタンを押すと、気象情報を見ることができます。）また、パソコンや携帯電話・スマートフォンなどでも確認することができます（P18・19・20参照）。

土砂災害の前兆現象と合わせて、自主避難の判断に活用しましょう。

○土砂災害の種類と主な前兆

種類	概要	主な前兆
土石流	山腹や川底にある巨大な石や大量の土砂が、長雨や集中豪雨などの大量の水と一緒に流れてくる。	- 聞き慣れない大きな音や異様な音がある - 急に川の流れが濁り流木が混ざっている - 雨が降り続けているのに川の水位が下がる - 土や木の葉が腐ったような変な臭いがする - 火花や土煙が見える
崖崩れ	地震や、大雨や長雨で地面に水がしみ込み、斜面が突然崩れ落ちる現象。崩れた土砂は、斜面の高さの2倍くらいの距離まで届くことがある。	- 崖に割れ目が見える - 崖から水が湧き出るようになる - 崖から湧き出していた水が濁りだす - 崖から小石がパラパラ落ちてくる - 崖から木の根が切れるなどの音がある
地すべり	地下水が粘土のようなすべりやすい層にしみ込んで、そこから上の地面がそっくりすべり出す現象。	- 地面にひび割れができる - 斜面から水が噴き出す - 沢や井戸の水が濁る - 家や擁壁⁷が傾いたり亀裂が入る - 樹木や電柱が傾く

⁷ 崖や盛り土の側面が崩れ落ちるのを防ぐために築く壁のこと。

4. 雪害

■ 気圧配置と降雪

本格的な冬の季節が訪れる 12 月以降になると、西高東低の「冬型の気圧配置」となる日が多くなります。この気圧配置になると、シベリア大陸から日本列島に向けて冷たい季節風が吹き、本州の脊梁山脈⁸を境にして天気が一変し、長野県の北部では、雪の日が多くなります。気圧配置の状況によっては、長野市街地でも 24 時間の降雪量が 20cm を超える大雪となります。

なお、長野市の北部地域は、豪雪地帯対策特別措置法に基づく豪雪地帯⁹及び特別豪雪地帯¹⁰に指定されており、雪害の防除や地域産業の振興等のため、財政・金融・税制等様々な側面からの支援措置が講じられています。

■ 雪害の種類

「雪害」とは、文字通り雪が降ることにより発生する様々な災害のことをいいます。雪害には、大量の雪が降り積もることにより発生する災害のほか、雪解け水によるものや雪が付着したり凍ったりすることで引き起こされるものもあります。雪害は、交通機関や産業など多方面に影響を及ぼします。

また、除雪作業中（雪かき、屋根の雪下ろし）の事故で多くの死者・負傷者が発生しています。除雪作業の際には、安全への十分な注意が必要です。

⁸ ある地域を分断して長く連なり、主要な分水嶺となる山脈。飛騨山脈などが例としてあげられる。

⁹ 昭和 41 年 10 月 16 日合併前の旧・長野市、上水内郡 旧・七二会村、上高井郡 旧・若穂町、平成 17 年 1 月 1 日合併前の更級郡 旧・大岡村、上水内郡 旧・豊野町。平成 22 年 1 月 1 日合併前の上水内郡 旧・信州新町、中条村。

¹⁰ 平成 17 年 1 月 1 日合併前の上水内郡 旧・戸隠村、鬼無里村。

○ 雪害の種類

種類	概要
積雪害	積雪によって線路・道路・滑走路などが埋没したため引き起こされる交通災害。
雪圧害	家屋・その他施設や樹木が雪圧によって損壊する災害。ビニールハウスなどが被害を受けることが多い。
雪崩害	山の斜面の雪が重力の作用によって崩落する「雪崩」によって発生する被害。
融雪害	大量の雪解け水により発生する、洪水や土砂災害。
着雪害	電線等に降雪が付着し、雪の重みなどにより電線切断・短絡や、電柱・支柱の傾斜・折損などを起こす災害。
吹雪	降雪中の雪や地面に降り積もった雪が強風により空中に舞い上がり、視界が損なわれる状態。
その他	雪による転倒・骨折や雪下ろしによる転落事故など。

■ 雪に関する注意報・警報・特別警報

気象庁は、大雪や雪を伴う暴風などにより災害が起こるおそれがあるときに、注意報を発表します。雪に関する注意報としては、「大雪注意報」「風雪注意報」「なだれ注意報」「着氷注意報」「着雪注意報」「融雪注意報」があります。

また、重大な災害が発生するおそれがあると予想したときには警報を発表し、警戒を呼びかけます。雪に関する警報としては、「大雪警報」「暴風雪警報」があります。

加えて、警報の発表基準をはるかに超えることが予想され、重大な災害が発生するおそれが著しく高まっている場合は、特別警報を発表し、最大級の警戒を呼びかけます。雪に関する特別警報としては、「大雪特別警報」「暴風雪特別警報」があります。

5. 原子力災害

■ 原子力災害とは

原子力を使って電気を得るためには、原子力発電所で原子炉を運転したり、工場で核燃料を加工したりする必要があります。これらの施設では、放射性物質が外に出ないように何重もの防護対策がとられています。しかし、自然災害やテロなどの異常事態により防護対策が機能なくなると、放射性物質が施設から大気中へ放出されます。これにより、周辺に被害が及ぶような事態を「原子力災害」といいます。

■ 放射線や放射性物質の性質

放射線を出す能力を持つ物質を「放射性物質」といいます。「放射線」とは、この放射性物質の元素が崩壊する際に放出されるものです。放射線には、アルファ線・ベータ線・ガンマ線などの種類があります。

放射線は、ものを通り抜ける性質があります。また、肉眼で見ることができず、臭いや熱などもないので、人間が感じることはできません。このため、放射線を検知するためには、特別な測定装置が必要です。

■ 放射線の人体への影響

原子爆弾などにより、人体が非常に強い放射線を一度に浴びると、健康に深刻な影響を受けます。一方、弱い放射線では、大きな影響は生じないと考えられています。

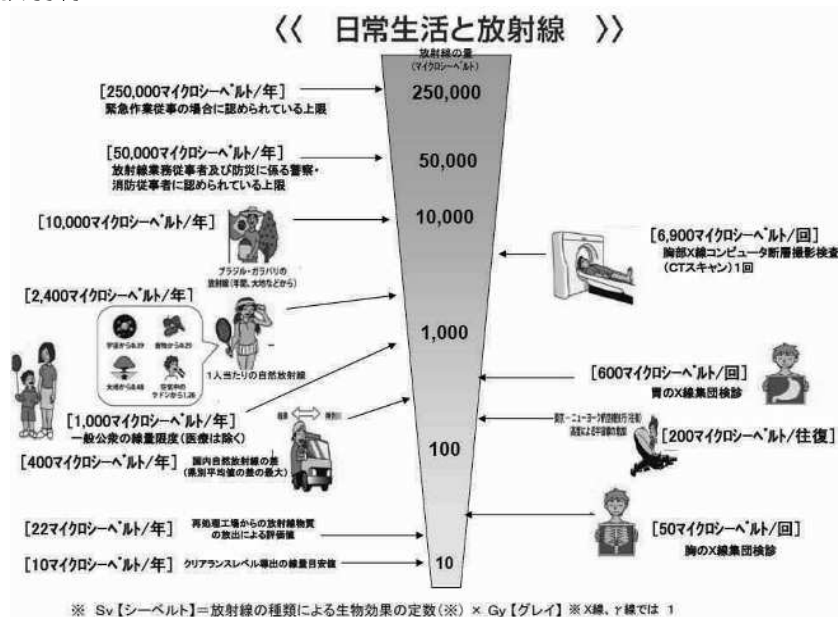
なお、放射線はいろいろなところから発生しており、私たちは普段から放射線を浴びて生活しています。

■ 原子力災害時の対応

新潟県や静岡県など、近隣県の原子力発電所で原子力災害が発生し、市内での放射線レベルが一定以上となる可能性があるとき、状況に応じて「屋内退避」や「避難」の指示が出されます。

原子力災害時には、テレビ、ラジオ、緊急速報メール、広報車、防災行政無線などを通じて、皆さんに情報を提供しますので、これらの情報に注意しておくことが重要です。また、噂やデマなどに惑わされることなく、正しい情報に基づいて行動することが必要です。

○日常生活と放射線¹¹



¹¹ 放射能を正しく理解するために（文部科学省 平成 23 年 6 月 24 日改訂）

6. その他の災害

■ 火山災害

火山がもたらす災害には、1)溶岩流、火山灰、火山ガスなどの火山噴出物による直接的災害、2)火山性地震、地殻変動などの火山活動に伴う二次的災害、3)温泉地すべり（火山周辺の温泉地帯で、地盤が熱水変質を受けて粘土化することにより発生する地すべり）のような火山地域独特の地盤災害などがあり、その被害は広範囲に及びます。

全国には 111 の活火山がありますが、そのうち火山防災のために監視・観測体制の充実等が必要な火山（常時観測火山）として 50 火山が選定されています。浅間山は、この常時観測火山のひとつとして、24 時間体制で観測・監視されています。

火山に異常な状況が見られた際に、気象庁は「噴火予報・警報」を発表します。また、住民等のとるべき行動を5段階に区分した「噴火警戒レベル」を合わせて発表します。

○浅間山の噴火警戒レベル（気象庁ホームページより）

警報・予報	対象範囲	レベルとキーワード	防災対応
噴火警報 （居住地域）	居住地域及び それより火口側	レベル5 避難	居住地域避難等
		レベル4 高齢者等 避難	居住地域避難準備 （自主避難、災害時要援護者避難）
噴火警報 （火口周辺）	火口から居住 地域近くまで	レベル3 入山規制	登山禁止（火口から4km 以内規制） 防災対応の範囲を拡大
	火口周辺	レベル2 火口周辺 規制	火口周辺立入禁止 （火口から2km 以内規制）
噴火予報	火口内等	レベル1 活火山で あることに留意	火口付近立入禁止 （火口から500m 以内規制）

■ 火災

火災の多くは、人間の活動が原因となっています。令和2年の全国における総火災件数は34,691件で、およそ1日あたり95件の火災が発生しています。出火原因別にみると、第1位がたばこ（8.9%）、第2位がたき火（8.1%）、第3位がこんろ（8.0%）となっています。また、住宅火災による総死者の71.7%は、65歳以上の高齢者が占めています。

消防法により、平成21年6月以降は、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務づけられました。逃げ遅れを防ぐためには、住宅用火災警報器の設置を進める必要があります。

■ その他

その他、次のような災害があります。

災害	概要
道路事故災害	多重衝突事故や危険物等積載車両等による大規模な交通事故
鉄道事故災害	鉄道の脱線、衝突、火災等
危険物等災害	危険物取り扱い施設における爆発、火災、毒劇物飛散等
林野火災	森林における火災

第3章 平常時の防災活動

1. 活動の概要

自主防災組織は、災害が発生したときに活動するだけでなく、災害に備えて普段から継続的に活動を行うことが大切です。

自主防災組織が平常時に行う活動には、主に次のようなものがあります。

- 防災計画等を作成する
災害時の活動計画を定めます。
- 防災知識を普及・啓発する
地域住民に対して、防災知識の普及・啓発活動を行います。
- 地域の状況を把握する
災害により大きな被害が発生するおそれのある危険な箇所や、地域内の人や団体等の状況を調べ、記録します。

- 地域防災マップを作成する
災害危険箇所や避難所などを示した地域防災マップを作成します。
- 避難行動要支援者の支援対策をする
避難行動要支援者の避難誘導など、必要な対策を事前に検討します。
- 防災訓練を実施する
自主防災組織が中心となって、防災訓練を行います。
- 防災資機材を整備・点検する
資機材や備品を整備・点検します。
- 各種台帳を整備する
必要な台帳を作成します。

2. 防災計画等の作成

自主防災組織が災害時に有効な防災活動を行うためには、平常時において、災害時の活動計画を定めることが重要です。この計画に基づき、防災訓練を実施するとともに、活動に必要な防災器材を検討し整備してください。

具体的な作成イメージは、防災訓練実施マニュアルを参照してください。

3. 防災知識の普及・啓発

■ 地域における防災意識の向上

地域の防災体制を確立するためには、住民一人ひとりの防災意識を高めることが重要です。

住民に普及・啓発するべき防災知識としては、主に次のようなものが考えられます。

○普及・啓発するべき防災知識の例

- ・ 自主防災組織の意義、役割
- ・ 自主防災組織の活動内容
- ・ 地震の知識と地域の被害想定
- ・ 緊急地震速報を見聞きしたときの行動
- ・ 台風や大雨の知識と地域の被害想定
- ・ 土砂災害と土砂災害警戒情報の知識

- ・ 雪害の知識と対応
- ・ 原子力災害の知識と対応
- ・ 浅間山噴火に伴う災害の知識
- ・ 各種ハザードマップの意味とその内容
- ・ 避難指示等が発令されたときの対応
- ・ 日常における災害への備えなど

また、地域住民の防災意識を向上させる方法には、主に次のようなものが考えられます。

○防災意識の普及・啓発方法の例

- 地域の会合などの際に、できるだけ防災に関して話し合う機会をつくる
 - 地域の行事やイベントの中で、防災を意識づけるPRコーナーを設ける
 - 県や市、消防機関等が開催する講演会や研修会等に参加する
 - 県や市、消防機関等の協力を得て勉強会やワークショップを開催する
 - 過去に災害の発生した場所や災害危険箇所などを現地視察する
 - 地域における過去の災害事例、災害体験、防災知識に関するチラシやパンフレットを配布する
 - 長野市が作成した防災マップやハザードマップ等を活用する
- など

■ 講習会への参加

市では、自主防災組織の基盤づくりを推進するため、各種講習会を開催しています。これらの講習会に積極的に参加して、組織の強化に努めましょう。

なお、各講習会は次のとおりですが、開催日時など詳細については最寄りの消防署にお問い合わせください。

講習会	概 要
自主防災組織 会長研修	自主防災組織会長を対象に、中央消防署、鶴賀消防署、篠ノ井消防署、松代消防署、鳥居川消防署、新町消防署管内で年1回ずつ開催
防災指導員 研修	防災指導員を対象に、中央消防署、鶴賀消防署、篠ノ井消防署、松代消防署、鳥居川消防署、新町消防署管内で年1回ずつ開催
普通救命 講習会	各消防署・消防分署等で、年間計画に基づき定期的に行う（資格がとれるもの）
応急手当の 講習	地区の訓練等に合わせて実施

また、住民の皆さんが主催する勉強会・研修会等に講師として市職員が出向き、防災対策について御説明する「出前講座」を行っています。

詳細については、市広報広聴課にお問い合わせください。

更に、県の危機管理防災課では、各種ゲームなどを通じて防災対策の知識を学ぶ出前講座「地域の防災力をアップしよう！」を実施しています。地域での防災研修として、ぜひ活用しましょう。

長野県危機管理防災課

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kikikan/bosai.htm>

電話：026-235-7184

■ 防災情報等の活用

インターネットを活用して、過去の災害の被害状況を調べたり、防災に関する知識を得たりすることもできます。普段から、防災に関するホームページを見て、防災知識を習得しておきましょう。

長野市の消防・防災ホームページ

<http://www.city.nagano.nagano.jp/life/1/9/>



長野市防災情報ポータル

<http://nagano-bousai.jp/index.html>

信州防災アプリ（長野県）

長野市ホームページからダウンロードできます。



長野市防災メール配信サービス

bousaimail@nagano-bousai.jp へ空メールを送信



長野市防災ナビ（ダウンロードの案内）

<https://www.city.nagano.nagano.jp/soshiki/kikibousai/466755.html>



長野県危機管理部ホームページ

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kikikan/index.htm>



内閣府防災情報

<http://www.bousai.go.jp/index.html>



消防防災博物館

（財団法人消防科学総合センター）

<http://www.bousaihaku.com/>



地震に関する情報

- 地震調査研究推進本部（文部科学省）

<http://www.jishin.go.jp/main/index.html>



- 気象庁地震情報

<http://www.jma.go.jp/jp/quake/index.html>



風水害に関する情報

- 川の防災情報（国土交通省）

<http://www.river.go.jp/>



- 川の水位情報

<https://k.river.go.jp/>



- 気象庁気象情報

<http://www.jma.go.jp/jp/kishojoho/>



- キキクル

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/bosai/riskmap.html>



土砂災害に関する情報

- 長野県河川砂防情報ステーション

<http://www.sabo-nagano.jp/>



- 気象庁土砂災害警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/dosha/>



- （社）全国治水砂防協会ホームページ

<http://www.sabo.or.jp/>



雪害に関する情報

- 雪崩防災（国土交通省）

<http://www.mlit.go.jp/river/sabo/nadare.html>



- （社）雪センターホームページ

<http://www.yukicenter.or.jp/index.html>



原子力災害に関する情報

● 原子力規制委員会ホームページ

<http://www.nsr.go.jp/>



火山災害に関する情報

● 浅間山火山防災連絡事務所

https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/rovdm/Asamayama_rovdm/Asamayama_rovdm.html



● 浅間山監視カメラ映像（長野県）

<http://www.sakuken-asama.jp/>



4. 個人での防災活動

■ 家庭における対策

地域の防災力を向上させるためには、各家庭において災害に対する備えを強化することが必要不可欠です。

一方、家庭における防災対策は、防災意識を継続的に高めておかないと、次第に忘れられてしまうことが多いといわれています。このため、自主防災組織の活動として、各家庭に対して継続的に防災対策の取り組みを促進することが望まれます。

家庭内の具体的な安全対策としては、次のようなものが考えられます。

○家庭内の安全対策の例

- ・ 家屋の耐震診断や耐震補強
- ・ 家具や重量物の転倒・落下防止
- ・ 非常持ち出し品や食料・飲料水等の事前準備
- ・ 住宅用火災警報器の設置
- ・ 災害時の安否確認方法の検討（災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板の活用）など

特に、家屋の耐震補強は、自分や家族の命を守る上で非常に重要な対策です。阪神・淡路大震災では、老朽化した家や耐震性の低い古いアパートなどに住んでいた方々が大勢亡くなりました。建物の倒壊に

よる窒息死や圧死が多かったそうですが、生きていても建物の下敷きになって逃げ出せないまま火災に襲われる方も少なくなかったそうです。

家屋の耐震化には市の補助制度があります。詳しくは、市建築指導課までお問い合わせください。

■ 防災知識の習得

防災の基本は、「自らの命は自ら守る」です。常に防災に関心を持ち、自分自身の問題として受け止め、防災に対する正しい知識と技術を身につけるよう心がけましょう。

家族防災会議の開催

月に1回程度、家族そろって防災会議を開き、災害が発生した際の対応方法等について話し合っておきましょう。また、話し合いで決めたことは、常に携帯できるカードなどに記入しておくといいでしょう。

○家族防災会議で話し合うべき項目の例

- ・ 家の中の防災点検
- ・ 避難場所及び避難経路
- ・ 安否確認の方法
（災害用伝言ダイヤル 171 等の活用）
- ・ 家庭の事情に合わせた対応方法
（乳幼児、お年寄り、ペット等）など

「減災のてびき」やハザードマップ等の活用

市では、防災に関する情報をまとめたてびきや、災害の危険箇所や避難所などを地図に示した各種ハザードマップを作成し、ホームページに掲載しています。

これらを活用して、家庭ではどのような対策をすれば良いのか、最寄りの避難場所や避難所がどこなのか、注意すべき災害は何なのかなど、家族全員で確認しておきましょう。

長野市の消防・防災ホームページ

<http://www.city.nagano.nagano.jp/life/1/9/>



〇市が作成している防災関係の資料

- ・減災のてびき（長野市版）
- ・長野市洪水ハザードマップ
- ・長野市土砂災害ハザードマップ
- ・長野市ため池ハザードマップ
- ・長野市内水ハザードマップ

防災訓練への参加

各自主防災組織が行う、消火・救出活動、風水害時の警戒・避難活動についての訓練に、家族全員で積極的に参加し、防災に関する必要な知識や技術を身につけましょう。

■ 備蓄品・非常持ち出し品の準備

大規模災害が発生した場合には、道路や電気・水道・ガス・通信などのライフラインが寸断され、必要な食料品等が手に入らないおそれがあります。長野市では、市内44箇所（R3.3.31 現在）の防災備蓄倉庫のほか、中山間地域の支所などの施設16箇所に、避難者の自給食料を補うための非常食料や、住民による自主的救助活動を補助するための救助・救急用品などを分散して備蓄しています。（資料4 参照）今後も、備蓄品の充実を進めていきますが、必要な物資のすべてを市の備蓄で賄うことはできません。日頃から各家庭で必要な品物を備蓄することが大切です。

〇家庭での非常持ち出し品の例

種類	内 容
応急医薬品	目薬、消毒薬・傷薬、絆創膏・包帯、三角巾、常用薬、マスク、アルコール消毒液、健康保険証・処方せんの写しなど
非常食品	飲料水、乾パン、缶詰、ビスケット、チョコレート、レトルト食品など ※乳幼児向けの粉ミルクやアレルギー対応食品など、各家庭の状況により必要なもの
衣類・生活用品	衣類（下着・上着・靴下など）、タオル、ティッシュ・ウェットティッシュ、軍手、雨具、ビニール袋、スリッパ、眼鏡、入れ歯、生理用品、紙おむつなど
照明器具	懐中電灯、電池、ローソク、ライターなど
その他	携帯ラジオ、非常用充電器、ナイフ、ビニールシート、コップ、缶切り、現金、筆記用具など

※男性で最大 15kg、女性で 10kg が一つの目安です。

■ 災害時の緊急連絡

地震などの災害が発生した時には、被災地に電話がつながりにくくなります。電話や携帯電話が使えない場合に備え、次のような連絡方法を確認しておきましょう。

- 災害用伝言ダイヤル 171
- 災害用伝言板（web171）
- 公衆電話
緑・灰色の公衆電話は、災害時優先電話として一般の電話よりも繋がりがやすくなります。家や会社などの周囲や避難場所・避難所までの経路にある公衆電話を確認しておきましょう。

- 遠隔地に連絡中継点をつくる
災害時でも被災地から被災地以外への電話は比較的にかかりやすいと考えられます。遠隔の親戚や友人などに依頼して、連絡の中継点になってもらう方法も有効です。

なお、携帯電話やスマートフォンの電池が切れた場合に備えて、災害時の緊急連絡先一覧をあらかじめ手帳などに書いておくようにしましょう。

○災害時緊急連絡先の例

- ・ 火事・救急 119
- ・ 警察 110
- ・ 病院
- ・ 市役所、支所
- ・ 電気、ガス、水道
- ・ 家族
- ・ 親戚・友人等

災害時の安否確認

電話がつながりにくい時には、災害用伝言ダイヤル 171 や災害用伝言板（web171）を使って、家族や友人と連絡をとるようにしましょう。

● 災害用伝言ダイヤル 171

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>



災害用伝言ダイヤルは、災害時に被災地への通信が増加し、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」をダイヤルすると、伝言の録音・再生をすることができます。



● 災害用伝言板（web171）

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>



災害用伝言板（web171）は、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伝言板です。被災地の方がインターネットを経由してメッセージを登録すると、家族や友人がパソコンやスマートフォンから確認できる仕組みです。

5. 地域の状況把握

災害から身を守るための第一歩は、自分たちの住む地域内にどのような人がいるのか、どんな団体があるのか、危険箇所がどこにあるのかなど、地域の状況をしっかり把握することです。

各住民自治協議会や自主防災組織は、次に示す地域特性を把握しておきましょう。

■ 人や団体の把握

避難行動要支援者の把握

体の不自由な人や高齢者など、平常時においても支援が必要な人は、災害時に独力で避難することや、必要な情報を得たりすることが難しい状況に陥ります。このような「避難行動要支援者」の方を、災害が発生した際に地域の皆さんが手助けするためには、地域のどこにどれだけの避難行動要支援者が居るのかを把握する必要があります。

各住民自治協議会や自主防災組織は、避難行動要支援者に対して情報の伝達や避難誘導などが滞りなくできるように、日頃から準備しておきましょう。（詳細は、「第3章 7 避難行動要支援者の支援」を参照）

事業所や団体等の把握

平日の日中には、地域に住んでいる人が外に働きに出ていることや、人が少なくなっています。代わりに、地域内の事業所や団体等の人がたくさんいることになります。

このため、地域内にどのような事業所や団体等が存在するかを事前に把握しておきましょう。更に、それら事業所や団体において、自主的な防災組織が結成されているか、災害時に施設や資機材、人材などの提供を受けることができるかなどを聞いておくといでしょう。

また、事業所や団体等の状況を把握するだけでなく、自主防災組織において、防災訓練や勉強会等を開催するときには、これらの事業所や団体等にも参加を呼びかけ、

共に防災活動を行うなどにより、日頃から協力関係を築いておくことが大切です。

■ 地域条件の把握

地理的状況の把握

災害と地域の地理的状況とは、密接な関係があります。このため、あらかじめ地域の地理的状況を把握しておきましょう。また、地域の中で、過去にどのような災害が発生したかを把握することも重要です。市内でこれまでに発生した主な災害の年表を資料編に掲載していますので、確認しておきましょう。（資料6参照）

○地理的状況のチェックポイント

- ・ 地形、地質、地盤、河川、ため池、気象条件
- ・ 土地利用や建物の状況
（木造密集地域、危険物施設等）
- ・ 過去の災害発生状況 など

社会的状況の把握

災害には、地理的状況の他に、人口や高齢化など、社会的な状況も大きく影響します。このため、あらかじめ地域の社会的状況も把握しておきましょう。

○社会的状況のチェックポイント

- ・ 地域の人口・世帯数（昼間と夜間）
- ・ 地域の高齢化率
- ・ 消防、警察、病院などの所在地
- ・ 大規模小売施設等の所在状況
- ・ 交通手段の状況（道路や鉄道等）など

災害危険箇所の把握

地域内の災害危険箇所を把握するためには、実際に現場を訪れて観察することが最も効果的です。地域の皆さんで、避難場所・避難所まで歩き、避難途上の崩れやすいブロック塀・石塀、土砂崩れや崖崩れのおそれのある斜面、固定されていない自動販売機、狭い路地、車いすでの避難に支障のある段差や階段、また消火器や防火貯水槽の設置場所等を確認しましょう。

なお、住民の参加を促すためには、「親子ふれあい防災ウォーキング」、「タウンウォッチング」、「ぼうさい探検隊」といった、地域内を実際に歩いてみるイベントとして行くと、幅広い年代から参加者を募ることができます。

また、各地域の災害危険箇所の把握や防災課題の洗い出しには、市が作成している防災関係の資料（21 ページ参照）や長野市誌、地区別防災カルテなども活用してください。（地区別防災カルテについては、市のホームページ又は市危機管理防災課までお問い合わせください。）

長野市の消防・防災ホームページ

<https://www.city.nagano.nagano.jp/life/1/9/>



被害想定結果の把握

市では、大規模な災害が発生した際にどれだけの人的・物的被害が発生するかを予測し、その結果を「長野市地域防災計画」において公表しています。

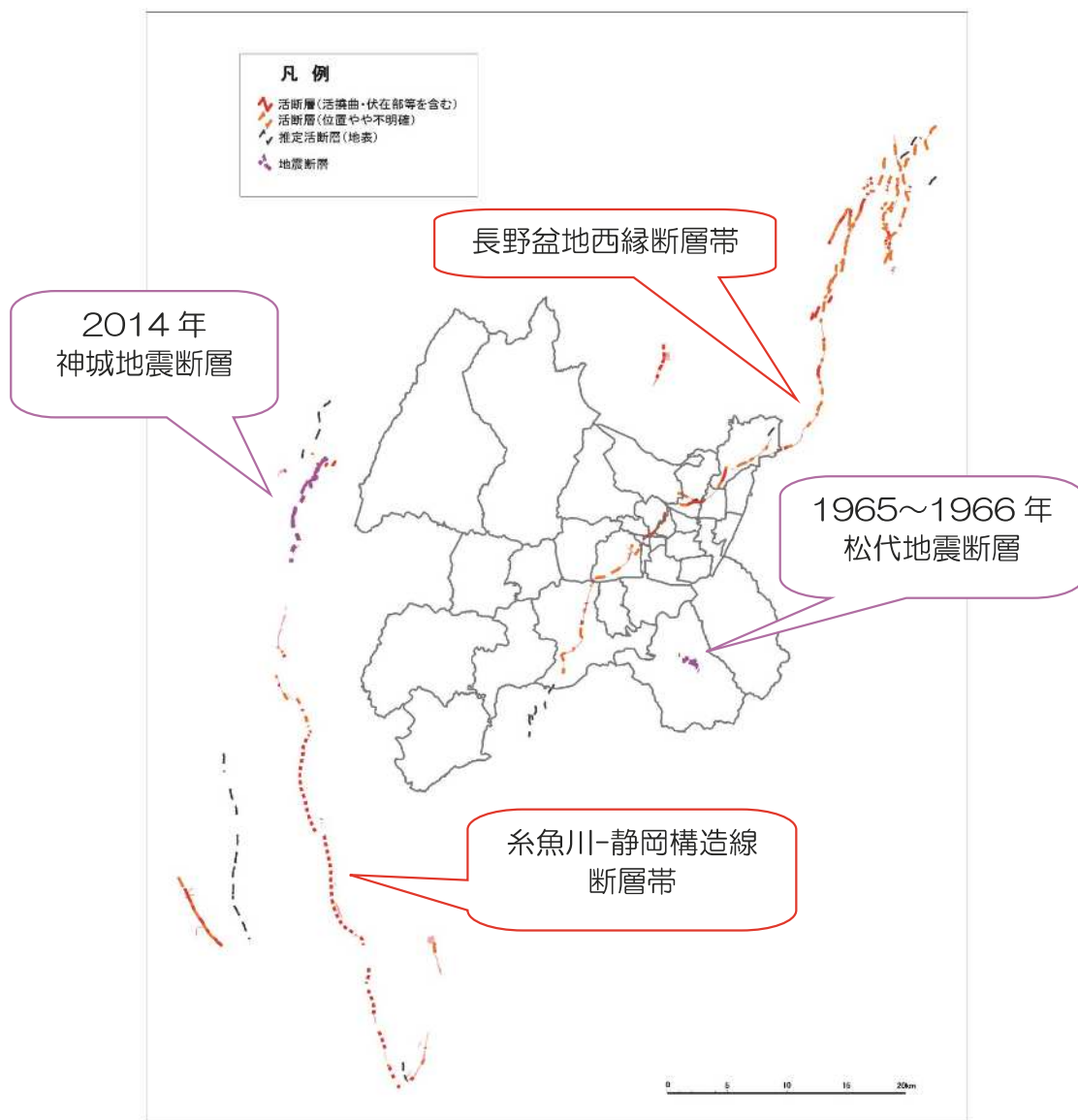
自分の地域の被害想定結果を確認しておき、災害が発生したときに、どれぐらいの被害が生じるのかをイメージしておきましょう。

○地震の危険性

1847年の善光寺地震を引き起こした長野盆地西縁断層帯に加え、糸魚川ー静岡構造線断層帯の発生を想定し、各地の震度・液状化危険性のほか、人的・物的な被害を予測しています。想定断層の諸元は次のとおりです。＜長野市防災アセスメント報告書（平成28年3月作成）より＞

〈想定した地震断層の諸元〉

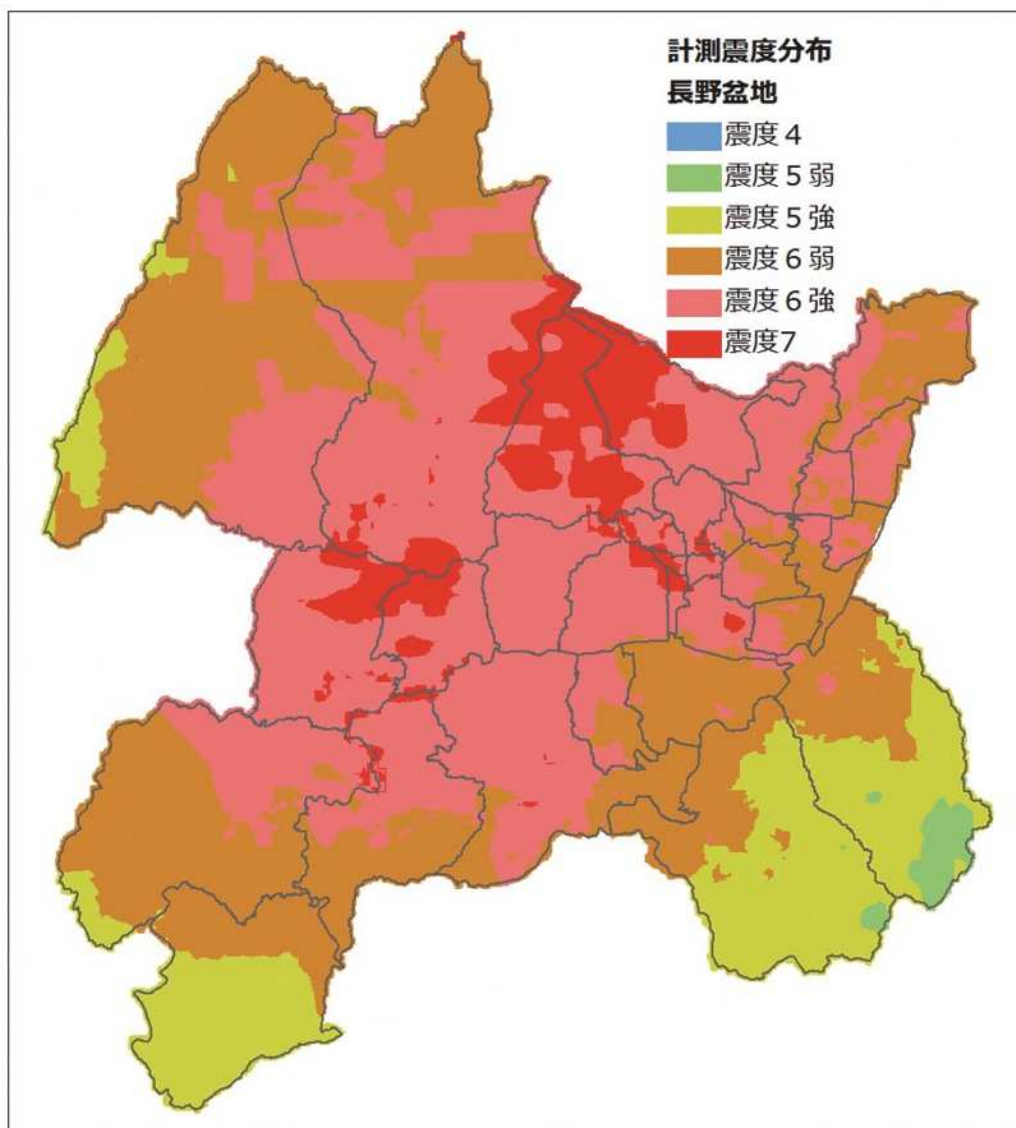
想定地震	マグニチュード	長さ	傾斜	位置
長野盆地西縁断層帯の地震 （善光寺地震を引き起こした活断層）	7.8	58km	45°	長野盆地西縁
糸魚川ー静岡構造線の地震（全体） // （北側）	8.5 8.0	150km 84km	30°	小谷村～早川町 小谷村～塩尻市



長野市周辺の活断層位置図

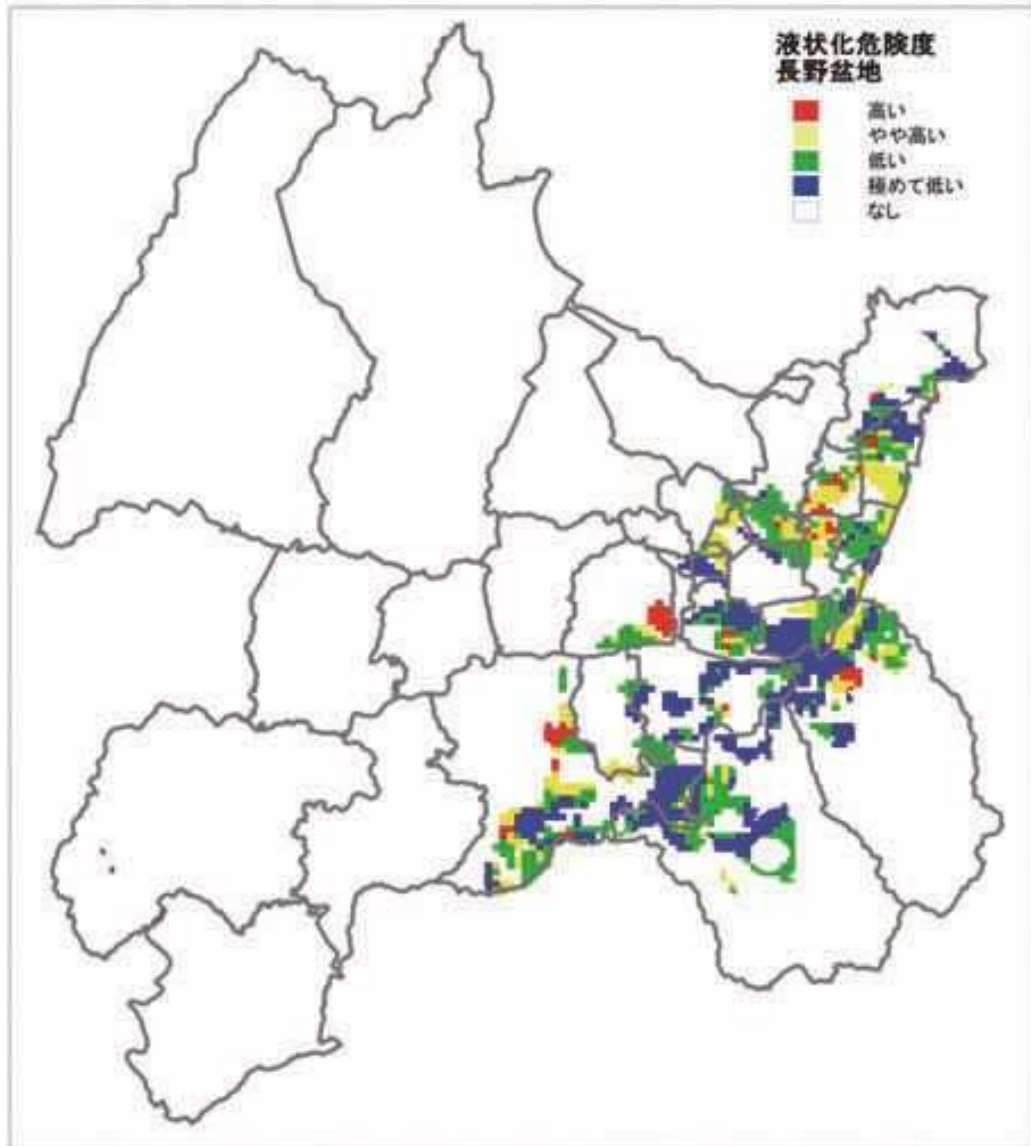
都市圏活断層図（国土地理院）http://www.gsi.go.jp/bousaichiri/O6_koshin.html
長野県北部の地震に伴う地表地震断層（岡田ほか,2014）から作成

長野盆地西縁断層帯の地震〈地震動〉
断層に近い市の中央で震度6強から震度7が、市域の大部分で震度6強以上が予測されています。

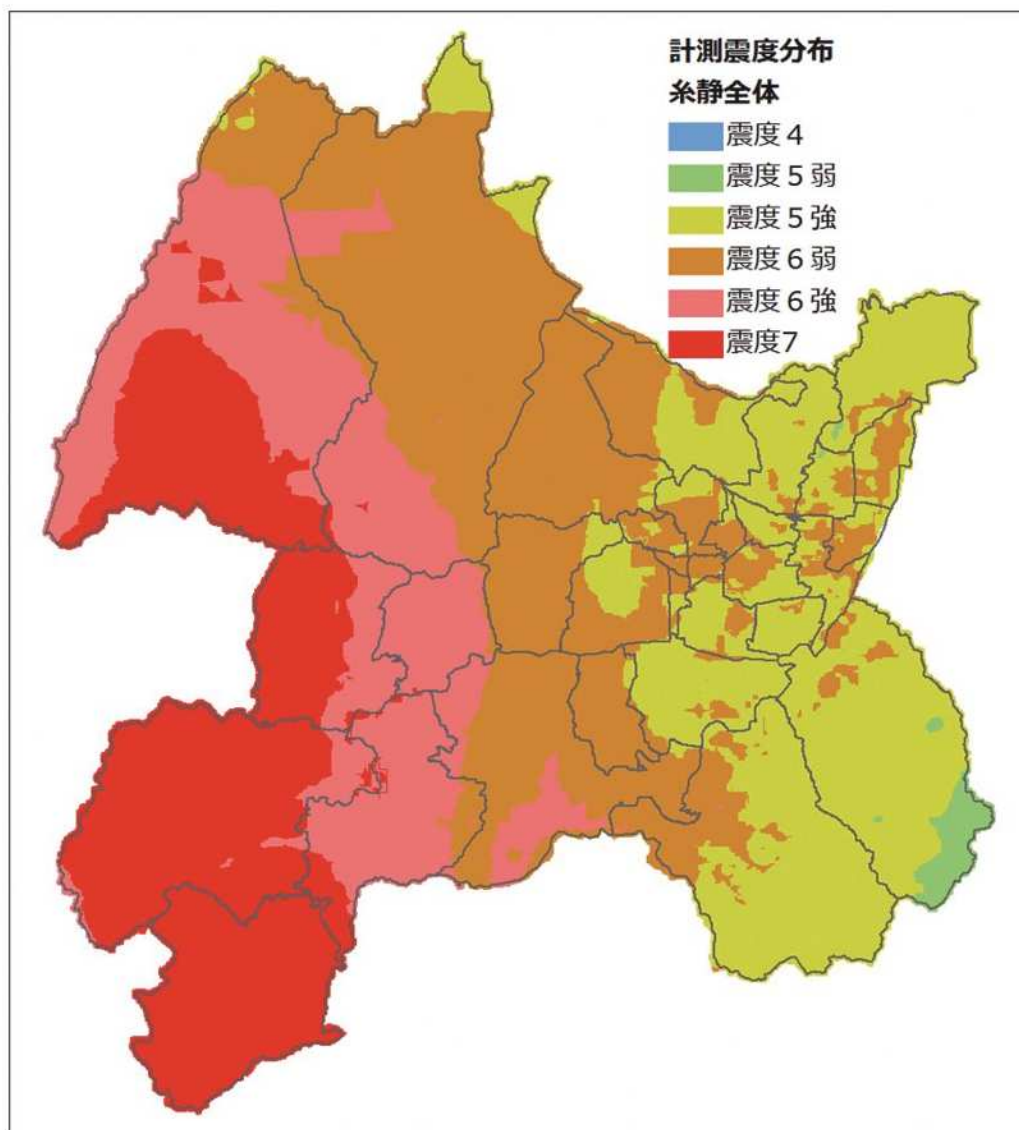


長野盆地西縁断層帯の地震〈液状化〉

液状化危険度は、千曲川・犀川が運んだ土砂が堆積した低地で高いと予測されています。

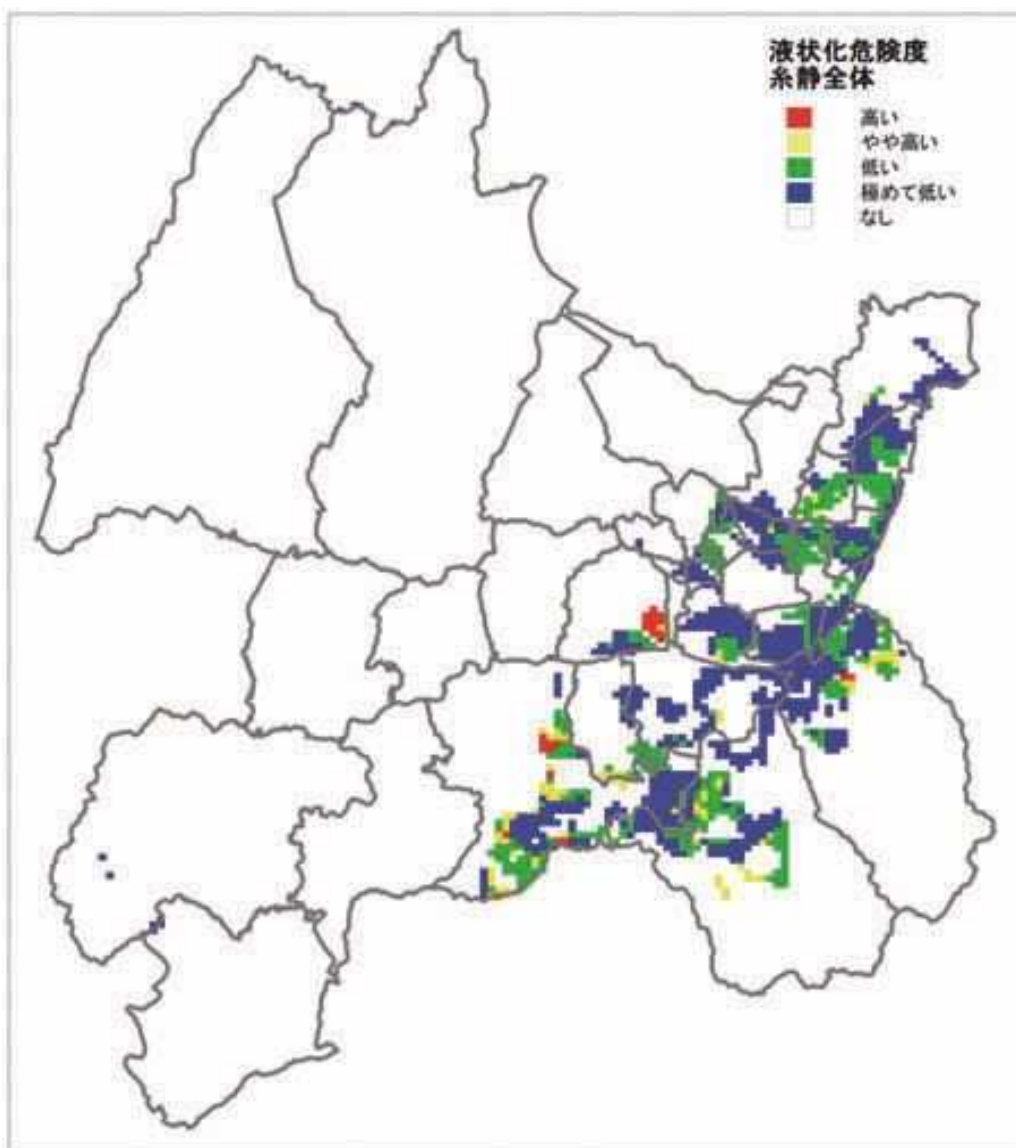


糸魚川—静岡構造線断層帯（全体）の地震〈地震動〉
断層に近い市西部の広い範囲で震度7が、市域の西側半分以上で震度6弱以上が予測されています。



糸魚川—静岡構造線断層帯（全体）の地震〈液状化〉

液状化危険度は、千曲川・犀川が運んだ土砂が堆積した低地で高いが、想定断層から離れた東部では、長野盆地西縁断層帯の地震に比べ、危険度は低いと予測されています。



それぞれの地震による被害量は、次のとおりです。

〈地震による被害量（冬の18時発生の場合）〉

想定項目			長野盆地西縁断層帯の地震		糸魚川ー静岡構造線断層帯の地震	
			被害数	被害率	被害数	被害率
人的被害	死 者		1,910 人	0.5%	770 人	0.2%
	負 傷 者		10,850 人	2.8%	4,240 人	1.1%
	う ち 重 傷 者		5,710 人	1.5%	2,250 人	0.6%
	自力脱出困難者		6,300 人	1.6%	1,000 人	0.3%
生活支障等	避 難 者	1 日後	71,800 人	18.7%	31,140 人	8.1%
		2 日後	134,410 人	35.0%	62,400 人	16.3%
		1 週間後	116,660 人	30.4%	48,970 人	12.8%
		1 ヶ月後	111,310 人	29.0%	41,630 人	10.9%
	災 害 廃 棄 物		3,319,820t	—	1,411,480t	—
	孤 立 集 落		258 集落	—	249 集落	—
建物被害	全 壊 棟 数		29,240 棟	13.9%	13,200 棟	6.3%
	半 壊 棟 数		32,730 棟	15.6%	14,810 棟	7.0%
	焼 失 棟 数		6,050 棟	2.9%	2,030 棟	1.0%
ライフライン・交通施設被害	上 水 道	断水人口	369,290 人	98%	305,980 人	81%
	下 水 道	機能支障人口	347,140 人	97%	289,580 人	81%
	都 市 ガ ス	被災直後供給停止戸数	30,230 戸	63%	0 戸	0%
	電 力	被災直後供給停止軒数	179,270 軒	93%	138,980 軒	72%
	固 定 電 話	被災直後不通回線数 (停電の影響100%)	86,710 回線	93%	67,220 回線	72%
	緊 急 輸 送 路	被災箇所数	31 箇所	—	32 箇所	—
	鉄 道 施 設	被災箇所数	129 箇所	—	85 箇所	—

- ※1 建物被害数には、火災による焼失被害と重複する棟数も含む。
- ※2 被害数は、四捨五入をしているため、合計値があわない場合がある。
- ※3 重傷者は、負傷者の内数である。なお、重傷者とは、1ヶ月以上の治療を要する見込みの者である。
- ※4 地震の発生時期は夏の12時、冬の18時、冬の深夜の3ケースを想定しており、建物被害が最大となるのが冬の18時である。人的被害が最大となるケースは長野盆地西縁断層帯の地震が冬の深夜に発生した場合で、死者数は1,980人となる。

○水害の危険性

千曲川と犀川による洪水については、国が実施した想定し得る最大規模の降雨を前提とした氾濫シミュレーションによる浸水想定区域により、地区ごとの浸水の可能性を評価しました。〈長野市防災アセスメント報告書（平成 28 年 12 月作成）より〉

千曲川と犀川による最大規模降雨の浸水想定区域では、市内全域で約 10 万棟の建物が浸水範囲に分布し、そのうちおよそ 60%の約 5 万 8 千棟は 1 階が完全に浸水する 3.0m 以上の範囲に分布します。

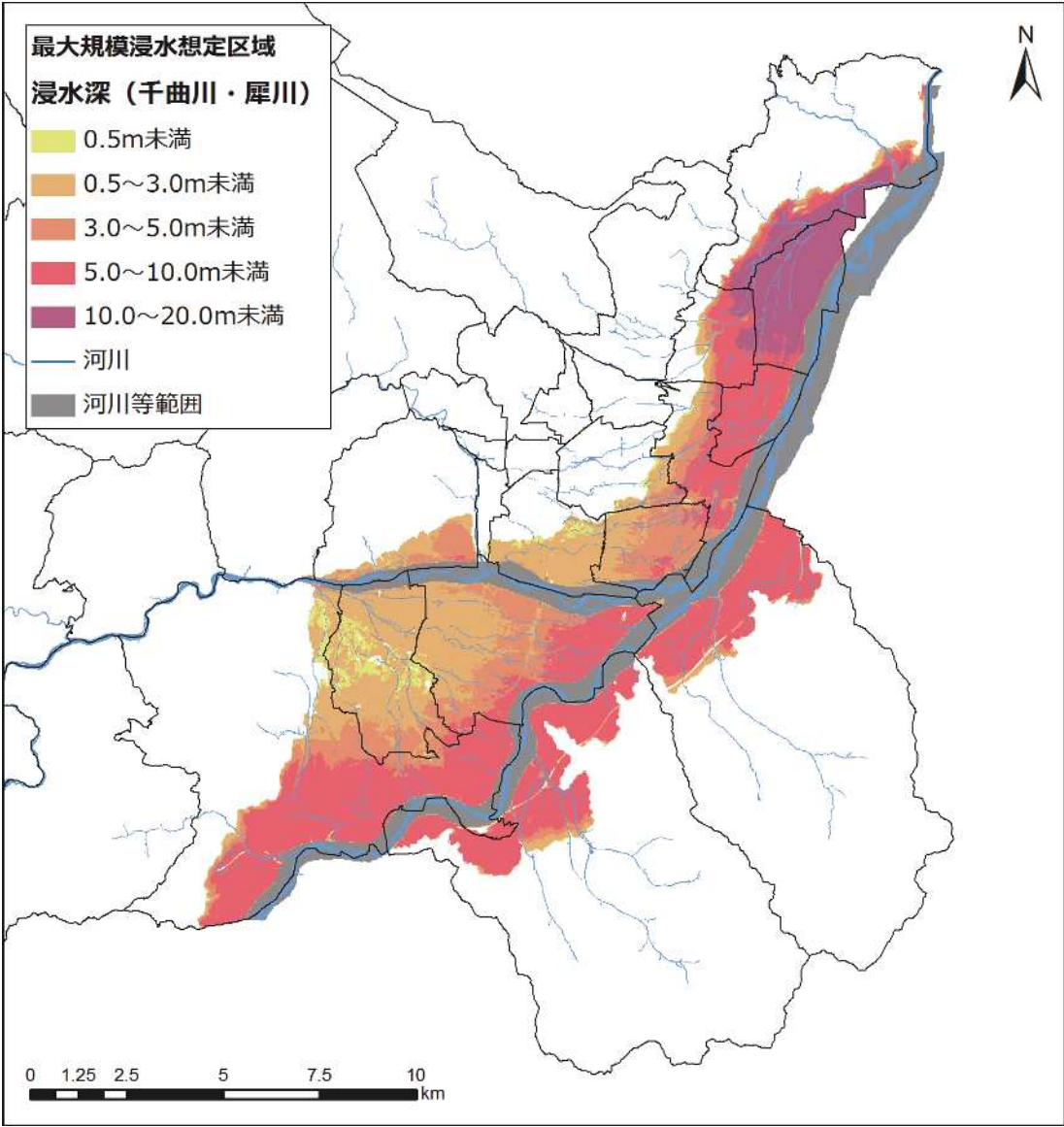
〈千曲川・犀川の最大規模降雨の地区別浸水深別建物数〉

No.	地区名	建物棟数 (棟)	浸水深別浸水建物棟数 (棟)					合計
			0.5m 未満	0.5～ 3.0m 未満	3.0～ 5.0m 未満	5.0～ 10.0m 未満	10.0～ 20.0m 未満	
1	第一	3,330	0	0	0	0	0	0
2	第二	6,338	0	0	0	0	0	0
3	第三	3,078	0	0	0	0	0	0
4	第四	1,564	0	0	0	0	0	0
5	第五	2,305	88	3	0	0	0	91
6	芹田	11,293	803	4,988	11	0	0	5,802
7	古牧	11,120	326	954	181	80	0	1,541
8	三輪	6,678	0	0	0	0	0	0
9	吉田	7,040	0	0	0	0	0	0
10	古里	6,343	153	670	637	2,295	136	3,891
11	柳原	3,358	0	0	11	3,347	0	3,358
12	浅川	4,249	0	0	0	0	0	0
13	大豆島	5,973	479	4,019	1,407	39	0	5,944
14	朝陽	7,724	294	1,518	1,858	1,963	0	5,633
15	若槻	9,504	0	0	0	0	0	0
16	長沼	2,637	0	0	0	369	2,268	2,637
17	安茂里	10,224	161	2,539	2,381	4	0	5,085
18	小田切	1,421	0	2	6	0	0	8
19	芋井	3,096	0	0	0	0	0	0
20	篠ノ井	24,760	411	1,732	3,437	13,872	0	19,452
21	松代	13,743	112	784	782	6,069	0	7,747
22	若穂	9,534	32	162	242	5,119	0	5,555
23	川中島	12,569	1,892	8,997	1,379	128	0	12,396
24	更北	16,881	658	9,346	4,116	2,751	0	16,871
25	七二会	2,341	0	0	0	0	0	0
26	信更	3,693	0	0	0	0	0	0
27	豊野	5,715	53	525	419	1,488	1,011	3,496
28	戸隠	5,648	0	0	0	0	0	0
29	鬼無里	1,959	0	0	0	0	0	0
30	大岡	2,166	0	0	0	0	0	0
31	信州新町	6,562	0	0	0	0	0	0
32	中条	3,164	0	0	0	0	0	0
総計		216,010	5,462	36,239	16,867	37,524	3,415	99,507

〈千曲川・犀川の最大規模降雨の氾濫シミュレーションの想定条件〉

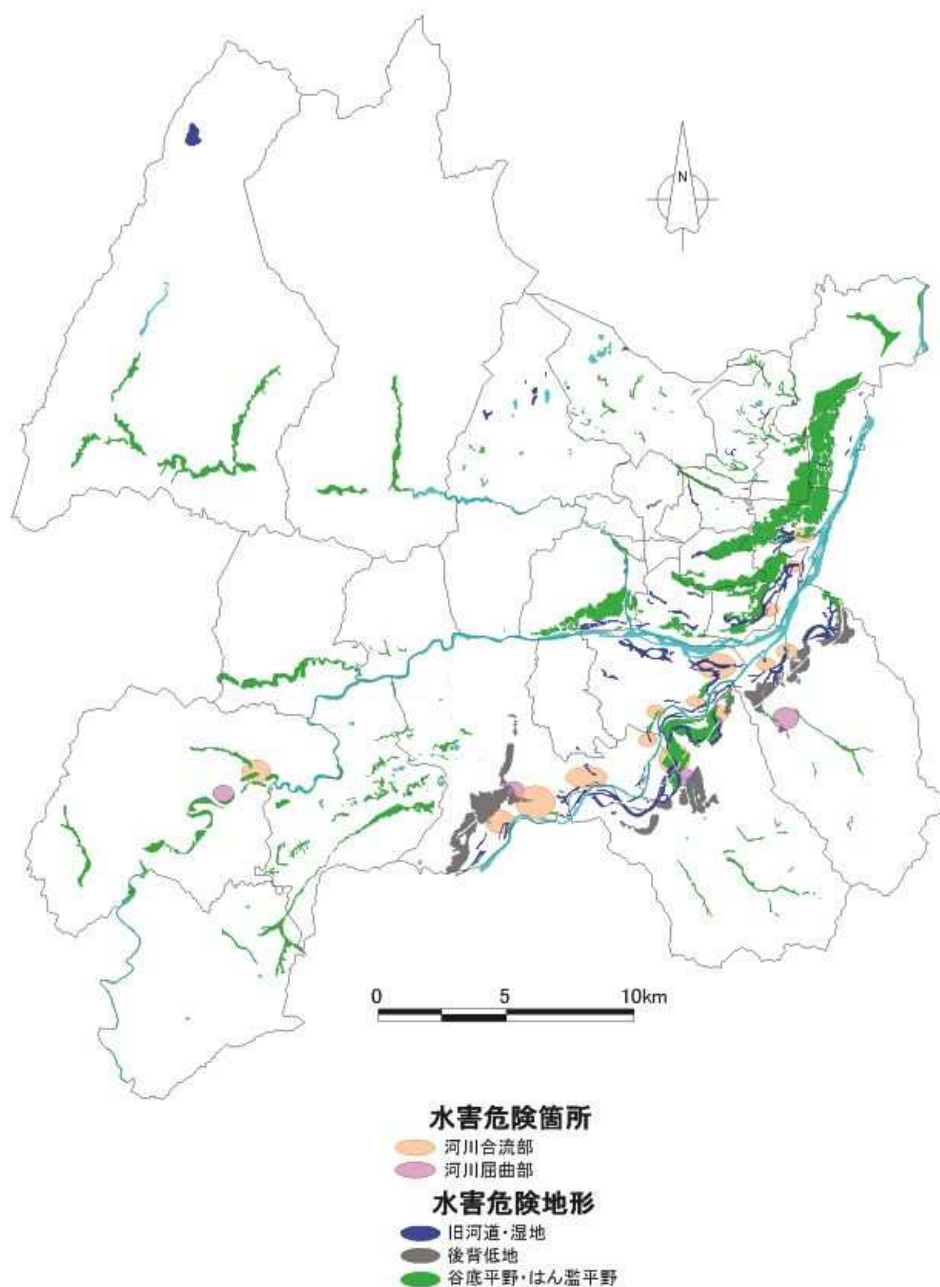
想定条件	想定し得る最大規模の降雨（396mm/48 時間・年超過確率 1/1000）
------	--

最大規模浸水想定区域図〈千曲川・犀川〉



内水氾濫

内水氾濫による洪水の危険性については、旧河道（以前は川となっていた土地）や後背低地（自然堤防に囲まれ、周囲よりも低平な土地）のような低湿な土地や、谷底平野のような降水が集まりやすい土地、また、河川の形状としては、小河川の屈曲部、合流部で内水氾濫が発生する危険があります。



○土砂災害の危険性

降雨により、崖崩れ、地すべり、土石流などの土砂災害が発生する可能性が高い危険な場所として次の箇所が把握されています。

また、災害を誘発する行為や特定の開発行為が規制される法指定地として、次の区域が指定されています。＜長野市防災アセスメント報告書（平成 28 年 3 月作成）より＞

〈土砂災害の危険箇所〉

種 類		所管	数	備考
法指定区域	砂防指定地	県建設部	391	
	急傾斜地崩壊危険区域	県建設部	78	
	地すべり防止区域		103	
		県農政部	39	
		県林務部	66	
	土砂災害警戒区域	県建設部	1,867	
			359	
			339	
	土砂災害特別警戒区域	県建設部	1,412	
			259	
	建築基準法第 39 条の災害危険区域	県建設部	3	
危険箇所	土石流危険渓流	県建設部	425	
	急傾斜地崩壊危険箇所	県建設部	995	崩壊危険区域は含まず
	地すべり危険箇所		293	地すべり防止区域は含まず
		県農政部	57	
	崩壊土砂流出危険地区	県林務部	421	民有林のみ
	山腹崩壊危険地区		264	民有林のみ
	地すべり危険地区		154	民有林のみ
	林道における災害発生危険箇所		66	民有林のみ
	土砂崩壊危険箇所	県農政部	64	

○雪害の危険性

過去の雪害の事例により、市内では降雪や積雪に伴う交通事故・交通渋滞・道路の通行障害・土砂災害等が発生し、地区・集落が孤立するおそれがあります。

また、雪崩等の危険のある場所を確認しておく必要があります。

■ 防災資源の把握

避難場所・避難所や応急救護所の把握

市では、災害が発生した際に一時的に安全を確保するための「避難場所」や、住宅が被災した人等が一時的な居住場所として利用する「避難所」を指定しています。最寄りの避難場所及び避難所がどこにあるのかを事前に確認しておきましょう。

また、高齢者、障害者等の要配慮者を受入れるための福祉避難所や、負傷した人を治療するための応急救護所についても、あわせて場所を確認しておきましょう。（資料1～3参照）

防災備蓄倉庫の把握

市では、災害の発生により食料などの生活必需物資の供給が途絶えた場合に備えて、被災者に提供する保存食料などを備蓄するための倉庫を、避難場所の敷地など44箇所と中山間地域の支所などの施設16箇所に設置しています。地区に最も近い防災備蓄倉庫がどこにあるのか、備蓄資材にはどのようなものがあるのか、事前に確認しておきましょう。（資料4参照）

6. 地域防災マップの作成

■ 地域防災マップとは

地域防災マップとは、地域内で過去に発生した災害の情報や危険箇所、避難所や避難経路、必要な防災対応などを、住民自らの手で地図に記入したものです。

地域防災マップの作成を通して、避難の手順や避難に要する情報、必要な対応等を学ぶことができます。更に住民が協力して取り組むことで、コミュニケーションの機会にもなり、地域コミュニティを活性化する効果も期待されます。

■ 地域防災マップに記載する項目

地域防災マップは、災害の予防や災害が発生した際に役立つ項目を記載するのが基本です。記載項目の例を参考に、マップに記載してください。

○記載項目の例

- ・対象とする災害
- ・避難経路・避難場所・避難所
- ・応急救護所設置施設
- ・防災備蓄倉庫
- ・防火水槽
- ・災害危険箇所
- ・消防、警察、病院、市役所・支所
- ・公衆電話
- ・小売店など

■ 地域防災マップ作成の流れ（例）

①地域防災マップ作成の準備

- ・作成担当者を決める
- ・基本となる地図を準備する（ハザードマップが望ましい）
- ・事前に把握した地域の情報に関する資料を持ち寄り、話し合う

②地域防災マップの素案を作成する

- ・把握した情報から、防災上必要となる項目を地図に記入する
- ・参加者で話し合いながら、必要な情報を加えていく

③まち歩きにより素案を確認する

- ・まち歩きの参加者を決定し、班分けする
- ・班別にまち歩きのルートを決める
- ・地域防災マップの素案を参加者分用意する
- ・まち歩きを実施して、不足している項目や間違いがないかを確認する

④地域防災マップを完成させる

- ・報告会を開催し、まち歩きの結果について話し合う
- ・防災指導員の意見を聞いてみる
- ・素案の修正内容を決定する
- ・地域防災マップを完成させる

⑤地域防災マップの印刷・全戸配布

- ・地域防災マップを印刷する
- ・地域内の全戸に配布する
- ・市危機管理防災課や支所、消防署・分署等へ結果を報告する

■ 地域防災マップ作成のためのヒント

基本となる地図

基本となる地図は、対象となる地域の範囲や災害の種類に応じて、利用しやすいものを用います。できれば、危険な区域が示されているハザードマップを利用することが望めます。適当な縮尺の地図が無い場合には、都市計画図などに危険な区域を色塗りして利用するとよいでしょう。（地図の著作権に注意してください）

なお、マップの基となる地図として長野市都市計画基本図（白図）を使用する場合は、市危機管理防災課へお問い合わせください。

地域防災マップの素案の作成

地域防災マップの素案を作成する際には、いろいろな意見が出て方針が変わったり、間違って記入したりすることがあります。このため、はじめからマジックなどで記入すると修正できなくなってしまいます。このようなときには、付せん紙を活用してそこに情報を記入すると、情報の整理・修正が簡単に行えます。

まち歩きの実施

まち歩きは、いろいろな視点からの意見を出し合うために、必ず複数の人数で班を編成して行いましょう。班の人数は、5～8名程度にすると、話題が分散せず全員で取り組むことができます。

また、まち歩きをする中で気付いた点などを記入するための筆記用具とクリップボードがあると便利です。

更に、デジタルカメラなどで危険な場所などを撮影しておくと、あとの報告会で話し合うときに参加者がイメージしやすくなります。

余裕があれば、夜間にもまち歩きを行うと、日中と違った視点から、危険箇所などを発見することができます。

地域防災マップの完成

地域防災マップを見やすく分かりやすくするためには、防災情報をアイコンを活用して表示するのが効果的です。

○アイコンの例¹²

凡 例	
	避難所までの道順
逃げる時に危ない場所	
	低くて水に浸かりやすい
	水路に落ちやすい
	岩や石が落ちてきやすい
	山からの水の流れがはげしい
	夜は暗くて見えにくい
	その他、気になる場所
	避難の目やす
用水路	
	消火栓
	土のう
	防災資機材
	消防水利

¹² マイ防災マップ・マイ防災プラン作成の手引き（平成 23 年 8 月 国土交通省近畿地方整備局）

○地域防災マップの例¹³



¹³自主防災組織の手引（平成 23 年 3 月 総務省消防庁）

7. 避難行動要支援者の支援

■ 避難行動要支援者とは

避難行動要支援者とは、災害時に必要な情報を把握したり、独力で安全な場所に避難することが難しい人たちをいいます。

一般的に高齢者や障害者のほか、乳幼児・妊産婦・日本語が分からない外国人など避難に支援を要する人が含まれます。

■ 避難行動要支援者の把握

災害時に支援が必要と考えられる方が、地域内のどこにどれだけ居るかを把握しておきましょう。（詳細は、「第3章 5 地域の状況把握」を参照）

■ 避難行動要支援者へのバックアップ

災害が発生した時に、避難行動要支援者の家族が留守にしていたり、家族だけで安全を確保することが困難な時は、隣近所の協力を得なければなりません。隣近所との救護体制を築いておくことは大変重要なことです。

災害の規模によっては、大勢の人の協力や、住民自治協議会・自主防災組織の皆さんの支援が必要となります。住民自治協議会・自主防災組織の中で、だれが、どのような活動をするのかといった任務分担などを明確にしておく必要があります。

具体的には、情報連絡班、避難誘導班、消火班、救出・救護班、給食・給水班など、それぞれの班が自分達の活動の実施に際して避難行動要支援者への支援事項を検討し、行動マニュアルに採り入れてください。

日頃から、これらの人と積極的に接してコミュニケーションを図り、お互いの信頼関係を築き、相互に理解し、協力し合える環境作りをしましょう。

■ 支援方法の検討と記録

避難行動要支援者の支援を円滑に進めるためには、一人ひとりの特性に合わせた対応方法を事前に検討し、記録しておくことが望めます。

次の項目例を参考に、支援方法をみんなで検討しておきましょう。

○検討項目の例

- ・ 隣近所で支援できる人の確保
- ・ 応援が必要な場合の対応方法
- ・ 家族や支援者等との連絡方法
- ・ 安否確認の方法
- ・ 情報伝達の方法
- ・ 避難場所や避難経路の確認
- ・ 避難誘導の方法や配慮事項
- ・ 避難生活の支援体制 など

8. 防災訓練の実施

■ 防災訓練の目的

大規模な災害が発生すると、防災関係機関の活動が著しく制限されたり、対応の遅れのでる可能性があるため、住民が自ら防災活動を行う必要があります。このような時に、被害の発生を防止し、又は軽減を図るためには、普段から様々な状況を想定した実践的な防災訓練を繰り返し行い、防災知識や技能を習得したり、高めることが重要です。

市では9月を「防災強化月間」と定め、住民を主体とした「市民防災訓練」の実施を呼びかけています。各自主防災組織が中心となって、訓練を行いましょう。

防災訓練の種別や実施方法などは、「防災訓練実施マニュアル」をご覧ください。

■ 事故の防止

防災訓練は、火を扱ったり重量物を扱ったりするものもあるため、油断すると大きな事故につながります。事故防止への配慮を怠らないように注意しましょう。

防災訓練の実施を住民に告知する際には、その内容や注意点について詳しく伝えてください。また、参加者の服装や装備などについても、燃えにくい服を着る、動きやすい靴を履く、軍手やタオルなどを持参する等を周知してください。

訓練当日は、参加者に訓練内容の事前説明をしっかりと行い、またくれぐれも無理をしないよう注意を促してください。万一事故が発生した際には、訓練の実施を中断して、速やかに負傷者の手当等の措置を行ってください。

■ 防火防災訓練災害補償等共済制度

市では、「防火防災訓練災害補償等共済」に加入しています。この制度は、防災訓練の際に発生した不慮の事故による被害者が、補償を受けられるものです。

補償を受けるためには、事前に「防火防災訓練実施計画書」を消防署に提出する必要がありますので、消防署への訓練実施の届出は必ず行ってください。

制度の詳細は、最寄りの消防署にお問い合わせいただくか、財団法人日本消防協会のホームページをご覧ください。

財団法人日本消防協会

<http://www.nissho.or.jp/contents/static/hoshou/hoshou.html>



9. 防災資機材の整備・点検

自主防災組織が情報収集・伝達、避難誘導、初期消火、救出・救護、給食・給水等の役割を果たすためには、それぞれの役割に必要な資機材等を備えておかねばなりません。災害発生時に備え、日頃から定期的に防災資機材の点検・整備を行うとともに、使用方法の習得に努めましょう。

備えておくべき防災資機材としては、次のようなものが考えられます。これに加えて、地域の実情に応じて必要な備品や資機材等を整備しましょう。

○防災資機材の例

情報収集・伝達用
・メガホン（ハンドマイク） ・携帯ラジオ・トランシーバー ・筆記用具（油性マジック）・模造紙 ・住宅地図 など
避難・避難誘導用
・メガホン（ハンドマイク）・懐中電灯 ・トランシーバー・担架・車いす ・車いす用避難器具・リヤカー ・誘導棒 など

初期消火用
・消火器・ホース類・ヘルメット
救出・救護用
・工具類（バール、のこぎり、スコップ、なた、ペンチ、ハンマー、ロープ） ・ジャッキ・はしご・発電機 ・防塵マスク・担架・リヤカー ・応急手当用具・テント・毛布 ・ブルーシート・携帯用投光器 ・軍手
給食・給水用
・カセットガスコンロ・ガスボンベ ・大鍋 ・釜 ・飯ごう・炊飯装置 ・給水タンク ・まき（燃料用） ・マッチ・ライター ・ビニールシート ・テント

10. 各種台帳の整備

自主防災活動を進めるにあたっては、住民自治協議会や自主防災組織において、構成員や防災資機材の状況などを台帳としてまとめておく必要があります。実際に災害が発生したときに備えて、住民の皆さんの協力を得ながら台帳の整備を進めましょう。資料編にひな形を用意していますので、これを活用してください。（資料7参照）

なお、各種台帳は個人情報を含んでいるため、その管理や扱いには十分に注意しましょう。

整備が必要な台帳としては、次のようなものがあります。

台 帳	概 要
自主防災組織台帳	自主防災組織の組織名、世帯数、代表者、防災指導員、防災訓練の実績等を記録しておくもの
世帯台帳	地区の世帯ごとの構成員の氏名、住所、連絡先等を記入した名簿
人材台帳	災害時に活用できる資格や技能を持った人の氏名、住所、連絡先、資格や技能の内容等を記入した名簿
防災資機材台帳	防災資機材の保管場所、数量、点検・整備年月日等を記載したもの

第4章 災害時の活動

I. 地震

1. 時間的な経過と地震災害時の防災活動

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、時期に応じた確かな活動を行う必要があります。地震発生時にとるべき行動を時系列で示しますので、確認しておきましょう。

時系列	各個人の行動	自主防災組織の活動
地震の警戒期	発災時に向けた準備 ・テレビ・ラジオ等による情報収集 ・屋内外の危険箇所の点検、備蓄品・非常持ち出し品の準備	自主防災組織の本部設置 ・情報の入手 ・災害危険箇所等の巡視
地震の発生 (緊急地震速報の発表) 0分	身の安全の確保 ・丈夫な机の下などに隠れる ・火の始末(可能な場合) ・ドア等を開け、逃げ道の確保	自身と家族の安全確保
揺れが収まった 1～2分	家族の安全を確認 <土砂災害などの危険がある場合は直ちに避難> (避難の際にはガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とす)	土砂災害などからの迅速な避難誘導
3分	隣近所の安全を確認 ・みんな無事か ・近所に火は出していないか ・漏電・ガス漏れ・余震に注意	救出活動 初期消火活動 近隣での助け合い ・隣近所で声を掛け合う ・出火の際には初期消火活動を実施
5分	ラジオや同報無線等により情報収集	情報の収集及び伝達 ・地区内の被害状況の収集 ・消防署等へ通報 ・地区の被害状況を市(支所)へ連絡
10分～数時間	避難 住民自治協議会・自主防災組織の活動への協力 ・非常持ち出し品の持参 ・避難の際にはガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とす ・自主防災組織の指示に従う	住民の避難誘導活動 避難行動要支援者の避難支援 負傷者の手当・搬送
～数日	住民自治協議会・自主防災組織の活動への協力 ・秩序ある避難生活	避難所運営 炊き出し等の給食・給水活動 ・市及び関係機関の情報伝達 ・物資配分、物資需要の把握 ・避難行動要支援者への配慮

2. 情報の収集及び伝達

■ 屋外拡声子局の使い方

危険地区や避難場所等に設置されている防災行政無線屋外拡声子局（スピーカー）は、災害時に地区の住民に緊急に伝達を必要とする場合に、スピーカーとして使用することができます。次の要領に従って、落ち着いて放送を行ってください。（平常時の連絡等には使用できません）

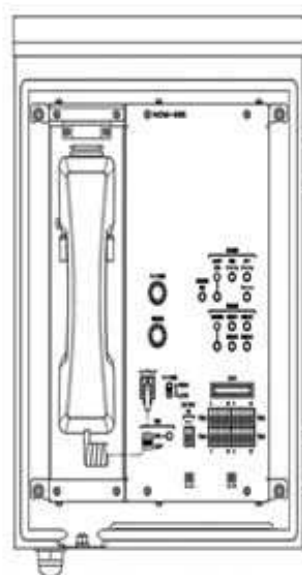
○緊急時の放送要領（サイレン放送）

- ①屋外拡声子局の「外部接続箱」を開ける（中に操作手順書があります）
- ②「AMP ON」ボタンを押す
LED が点灯します
- ③「サイレン」ボタンを押す
（4秒吹鳴、「サイレン」ボタンを押している間サイレンが鳴る）
- ④「サイレン」ボタンから手を離す
- ⑤ハンドセット（マイク）をとり、ハンドセットのグリップについているプレススイッチを押しながら放送する
※放送者と放送の対象者をはっきり伝える
（放送文例「こちらは〇〇自主防災組織です。〇〇区の皆さんにお知らせします。…（用件）…。繰り返します…。」）
- ⑥事後処理として、放送日時、放送内容などを「放送申請書」に記入し、市危機管理防災課へ提出する

○防災行政無線の設備概要



屋外拡声子局



外部接続箱の内部操作部

II. 風水害・土砂災害

1. 時間的な経過と風水害・土砂災害時の防災活動

地震災害時の活動と同様に、風水害・土砂災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。地震と異なり、風水害・土砂災害は発生までにある程度の時間があるため、早期に情報伝達や避難といった行動をとり、大規模な被害が及ぶ危険を避けるようにしましょう。風水害・土砂災害発生時にとるべき行動を時系列で示しますので、確認しておきましょう。

時系列	各個人の行動	自主防災組織の活動
風水害・土砂災害の警戒期	発災時に向けた準備 ＜洪水や土砂災害の危険がある場合は避難を開始＞ ・テレビ・ラジオ等による情報収集 ・屋内外の危険箇所の点検、備蓄品 ・非常持ち出し品の準備 ・避難に向けた準備	自主防災組織の本部設置 浸水防止の対策 ＜洪水や土砂災害の危険がある場合は避難誘導を開始＞ 避難行動要支援者の避難支援 ・情報の入手 ・災害危険箇所等の巡視 ・土のう積みなど
風水害・土砂災害の発生直後	直ちに避難 ・非常持ち出し品の持参 ・避難の際にはガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とす ※災害の状況によっては、屋外に避難するよりも、例えば建物の2階以上に避難するほうが安全な場合がある（垂直避難）。	住民の避難誘導活動 ・避難行動要支援者の避難支援
～数時間	住民自治協議会・自主防災組織の活動への協力 ・住民自治協議会・自主防災組織の指示に従う	水防活動 救出活動 負傷者の手当・搬送 情報の収集及び伝達 ・土のう積みなど ・地区内の被害状況の収集 ・消防署等へ通報 ・地区の被害状況を市（支所）へ連絡
～数日	住民自治協議会・自主防災組織の活動への協力 ・秩序ある避難生活	避難所運営 炊き出し等の給食・給水活動 ・市及び関係機関の情報伝達 ・物資配分、物資需要の把握 ・避難行動要支援者への配慮

2. 情報の収集及び伝達

■ 情報の収集と伝達

風水害・土砂災害では、被害の及ぶ危険性が現れる前に、早い段階で避難を開始できるかがポイントとなります。このため、危険が迫っているとの情報を把握したら、速やかに住民に伝達するようにしてください。また、風水害・土砂災害時の避難に関する避難指示などの情報は、防災行政無線や広報車の音が雨音でかき消されるなどして住民に伝わらない場合もあります。そのため、住民自治協議会・自主防災組織が早目にこうした情報を住民に伝える必要があります。

○伝達すべき災害情報

気象庁・気象台が発表する情報

- ・気象注意報（大雨や洪水、強風、雷等）
- ・気象警報（大雨や洪水、暴風等）
- ・台風情報
- ・土砂災害警戒情報
- ・大雨特別警報

避難に関する情報

- ・警戒レベル3 高齢者等避難
- ・警戒レベル4 避難指示
- ・警戒レベル5 緊急安全確保

その他

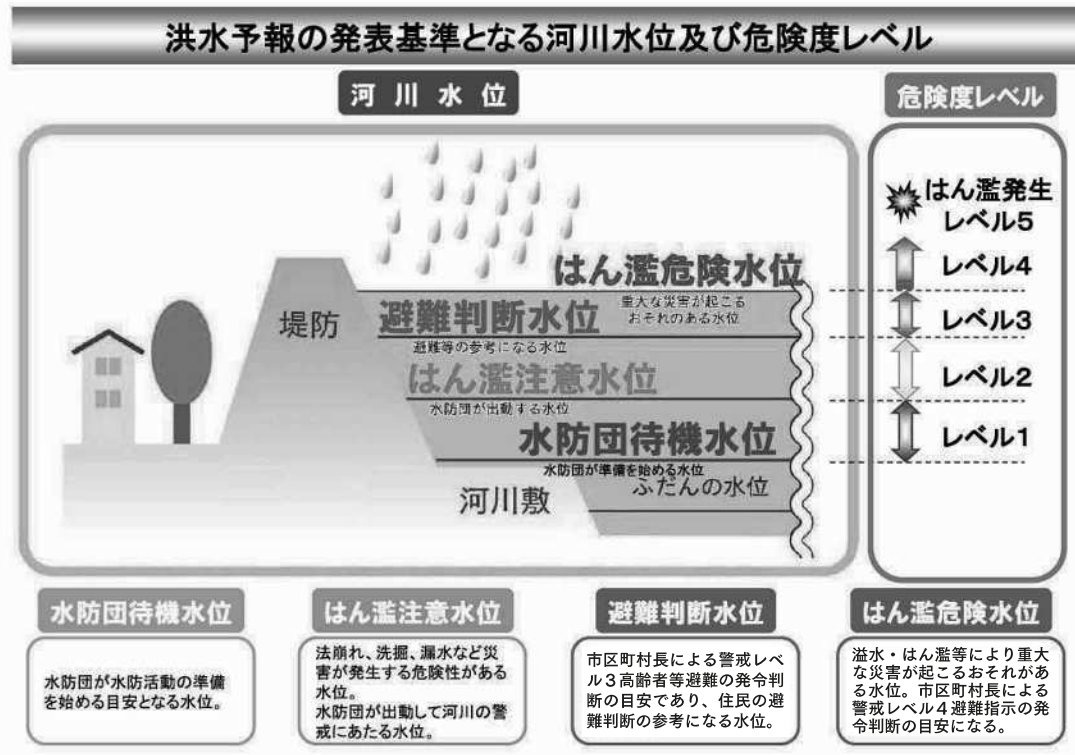
- ・市や消防機関からの情報
- ・河川管理者からの情報 など

（災害情報の詳細については、第2章「2. 風水害」又は「3. 土砂災害」を参照）

■ 河川水位と危険性

河川の水位は、その危険度に応じて名称がついています。下図を見て、用語の意味

や危険性、水防活動の内容等について、学んでおきましょう。



3. 浸水防止の対策

台風や大雨による浸水被害を少しでも軽減するためには、日頃からの備えが重要です。

浸水が予想される地域や、大雨が降ると浸水しやすい場所、道路などから水が敷地内へ流れ込んでしまうような場所、また、地下室・地下駐車場をお持ちの方などは、雨の状況や気象の変化に注意しましょう。

浸水の危険がある場合は、隣近所や自主防災組織と協力して土のうを積むなど、早めに浸水被害を防止する対策を実施しておきましょう。

■ 普段の備え

地域ですばやい対応がとれるよう、地域や個人が使用する土のうは事前に準備しておきましょう。また、自主防災組織などは防災訓練を通して防災力を向上させるためにも、訓練で作成した土のうを地域内で備蓄しておきましょう。

■ 土のうについて

水害時の緊急対応土のうは、支所や消防署（分署）などに配備していますが、住民の皆さんが大雨等による浸水防止手段（あくまでも小規模水害で水深の浅い初期段階の手段）として土のうが必要な場合は、行政連絡区の代表者（区長）を通じて支所や消防署などに連絡していただければお分けします。地域で協力し合い、配備場所まで土のうを取りに来ていただいた上で必要な場所に積んでください。

【土のう配布時の注意事項】

- 土のうが必要な場合は、地域や自主防災組織単位で要望してください。
- 土のうが必要な場合は、行政連絡区の代表者（区長）を通じて、管轄の支所や消防署等に必要数等を電話で連絡の上、車等で取りに来てください。また、土のうを積む作業も地域で協力しましょう。

- 土のうは、濡れたり、砂などが付着している場合がありますので、荷台に敷物等を敷いてください。
- 配布した土のうの回収はしませんので、再利用又は各自で処分してください。
- 土のうは、約 45cm×30cm×15cm で約 15kg です。

※土のう等配備場所（資料 5 参照）

※市の防災備蓄倉庫及び中山間地域の支所などにも、土のう用の空袋（砂は入っていません）やスコップなど必要な資機材が備蓄されていますので、これらを活用してください。（資料 4 参照）



土のう積みの様子¹⁴

■ 土のうの代用品

どうしても土のうの準備が間に合わない場合には、家庭にある物を使って対応する方法があります。

ただし、この方法は水深の浅い小規模な水害や浸水の初期の段階で行うものであり、雨量や浸水の状況を見極め、避難するタイミングを失わないように注意することが大切です。

対応方法の詳細は、「防災訓練実施マニュアル」の「簡易水防工法」ページをご覧ください。

¹⁴ 長野市ホームページ（フォトニュース NAGANO）
<http://www.city.nagano.nagano.jp/site/kouhounagano/23297.html>

Ⅲ. 避難

1. 避難誘導

■ 避難の判断基準

災害が発生した場合、避難が必要かどうかは、①地区の特性、②住宅の被害状況、③周囲からの危険（延焼・隣接ビルの倒壊など）が迫っているか等を考慮して判断します。

なお、災害対策基本法に基づき、市長が避難情報を発令した場合には、必ず発令の内容に従って行動してください。

市長から発令される避難情報には、高齢者等避難、避難指示、緊急安全確保の３種類があります。これらは、必ずしも段階的に発令されるわけではありませんので、注意してください。

実災害時に、効果的に避難を行うためには、訓練を行うことが重要です。訓練の実施方法やポイントは、「防災訓練実施マニュアル」をご覧ください。

2. 避難所の開設・運営

■ 避難所の機能・役割

避難所は、災害の直前又は直後において、住民の生命の安全を確保する避難施設として、更に災害の規模や被害状況に応じて一

定期間生活する施設として、重要な役割を果たすものです。避難所で提供する主な生活支援には、次のようなものがあり、住民自治協議会・自主防災組織は各班で必要に応じた対応が求められます。

分野・項目	避難所の機能・役割	考慮すべき事項
安全・生活等	安全の確保	災害発生 of 直前又は直後において、安全な施設に、迅速かつ確実に避難者を受入れ、避難者の生命・身体 of 安全を守る。
	食料・生活物資の提供	受入後の避難所内での安全（女性、高齢者、子供等に対する暴行、DV、窃盗等）に配慮する。必要に応じて、警察や警備会社へ協力を依頼する。
	生活場所 of 提供	必要な物資等が公正にいきわたるよう配慮する。
保健・医療・衛生	健康 of 確保	家屋の損壊やライフライン of 途絶等により、自宅での生活が困難になった避難者に対し、一定期間にわたって、生活 of 場を提供する。
	健康 of 確保	季節や期間に応じて、暑さ・寒さ対策や炊事・洗濯等 of ための設備のほか、プライバシーへの配慮等が必要となる。
	トイレ等 of 衛生的な環境 of 提供	避難者が、できることは自ら行うように配慮する。
保健・医療・衛生	健康 of 確保	避難者の健康状態に応じて、救急搬送、医療機関への受診、福祉施設への入所、福祉避難所や避難所内 of 福祉スペース等による福祉的な配慮等を行い、避難所生活に起因する災害関連死 of 防止に努める。
	トイレ等 of 衛生的な環境 of 提供	医療、保健、福祉 of 専門家の指導・助言が必要。
保健・医療・衛生	健康 of 確保	避難者の健康状態に応じて、救急搬送、医療機関への受診、福祉施設への入所、福祉避難所や避難所内 of 福祉スペース等による福祉的な配慮等を行い、避難所生活に起因する災害関連死 of 防止に努める。
	トイレ等 of 衛生的な環境 of 提供	避難者の健康状態に応じて、救急搬送、医療機関への受診、福祉施設への入所、福祉避難所や避難所内 of 福祉スペース等による福祉的な配慮等を行い、避難所生活に起因する災害関連死 of 防止に努める。

分野・項目		避難所の機能・役割	考慮すべき事項
情報・コミュニティ	情報の提供・交換・収集	避難者に対し、災害情報や安否情報、支援情報等を提供するとともに、避難者同士が安否の確認や情報交換を行う。 避難者の安否や被災状況、要望等に関する情報を収集し、行政等外部へ発信する。	時間の経過とともに、必要とされる情報の内容は変化することに留意する必要がある。
	コミュニティの維持・形成	避難している近隣の住民同士が、互いに励まし合い、助け合いながら生活することができるよう従前のコミュニティを維持したり、新たに避難者同士のコミュニティを形成する。	コミュニティの維持・形成は、避難の長期化とともに重要性が高まるため、避難所のルールや良好な関係を維持できるよう調整に努める。
災害弱者・性別・年代・健康状態への配慮		高齢者、障害者、難病患者、乳幼児、妊産婦、外国人、旅行者、帰宅困難者、災害孤児など様々な立場の人が混在する避難所において、必要なときに必要な支援が適切に受けられるよう配慮する。	
女性への配慮		避難所運営の主要な業務を男女共同で行うとともに、女性への暴力や性犯罪を防ぎ、安心して避難所生活を送ることのできる安全な環境を確保するため、できる限り配慮する。	
ペット対策		ペットを飼育する家庭が増えており、避難住民が避難所にペットを連れてくることが予想されるため、他の避難者とのトラブルを回避するよう、衛生面・鳴き声・糞尿・臭いなどに配慮する。なお、盲導犬、介助犬、聴導犬はペットには当たらないため、避難所内への同伴ができるが、要配慮者として専用のスペースを確保するなど、他の避難者へ配慮する。	

■ 避難所の開設

災害が発生し、避難者を受入れる必要がある場合、市は避難所を選定・開設します。その際、市は開設職員を避難所へ派遣し、そのうちの1名を避難所責任者としします。

避難所責任者：市職員

避難所補助者：避難者中の自主防災組織
避難所所在地の住民自治協議会、自主防災組織
施設管理者

しかし、大規模な災害の場合には、市職員の到着が遅れる可能性があります。このようなときには、上記の避難所補助者が避難所の開設を行うのが効果的です。次に示した「避難所開設までの流れ」を見て、手順を把握しておきましょう。

施設の開設と安全確認

まず、外観から施設に避難所として安全

かを確認します。

地震の場合は、建築士による応急危険度判定が必要となる場合があります。

次に、施設内を確認します。散乱物、落下物、割れた窓ガラス、ガス漏れ等々に気をつけながら、避難所として安全かを確認します。

災害により施設が被害を受けている場合や被害を受ける危険性を確認した場合、またガス漏れ等により安全でない場合は、その施設を避難所として開設することはやめましょう。その場合は、別の施設を避難所とするため、市と対応を協議し、避難者を別の施設へ誘導してください。

施設の安全確認が済むまでの間は、避難者は校庭などで待機することになりますので、避難者の皆さんに周知しておきましょう。安全が確認できたら、避難所入口の鍵を開け、避難者を受け入れます。

○避難所開設までの流れ

①施設の安全を確認する

- ・施設の被災状況（建物のゆがみ、傾斜、壁や柱の亀裂、屋根の破損等）
- ・今後の被災の可能性（倒壊、土砂災害、浸水等）
- ・窓ガラスや機械類の破損状況
- ・ライフライン（電気、ガス、上下水道等）の状況



②施設の開錠

- ・施設の鍵を持っている施設管理者等が、避難所入口を開錠



③施設管理者との確認

- ・施設職員の協力体制
- ・避難所として使用できるスペース、教室等
- ・利用可能な施設の備品
- ・テレビやラジオの使用



④避難所の区域設定

- ・立入禁止区域の設定
- ・避難者居住区域の確保
- ・体調不良者、要配慮者等の専用スペース（部屋）の確保
- ・共用スペース（テレビやラジオ、食事や物資の配布場所、掲示板、更衣室、ごみ箱等）の設定
- ・事務所（受付、無線や電話、スタッフの私物管理等）の設置
- ・仮設トイレ、仮設シャワー等の設置
- ・ペットの飼育スペースの設定



⑤避難者の受入れ

- ・検温、健康チェックシートの記入依頼（感染症対策が必要な時期）
 - ・避難者名簿の記入依頼（混雑時は健康チェックシートで代用）
- ※感染症の陽性者が避難してきたときは、市保健所へ連絡し、その指示に従う。

施設管理者との確認

避難所の開設作業に移る前に、避難所責任者を交えて、施設管理者と体制や施設の利用等について事前に確認しておきましょう。

また、避難者が居住地域の被災状況等を確認できるよう、テレビやラジオを施設管理者から借りて設置します。

避難所の区域設定

○立入禁止区域の設定

施設の被害等による危険な箇所や、施設の器具置き場などを立入禁止区域として指定し、誰にでも分かるようロープを張ったり、机等を置き、「立入禁止」の掲示をします。

○避難者居住区域の確保

この作業は、状況により避難者にも協力を求めます。

あまりにも多くの避難者が狭い空間に収容されると、混乱が発生しやすいので、1人あたり最低でも2m²（私物を置いて寝ることができる広さ）は確保するように努めてください。また、トイレに近く、段差のない場所を要配慮者のスペースとして確保します。

○共用スペースの設定

避難所運営に必要な共用スペースを設定します。その機能が分かるように、「女性更衣室」などの看板を掲示します。

○事務所の設置

避難所の入口に受付を設置します。また、事務所にはスタッフが常駐し、通信機器、金庫、各種台帳など必要な備品を準備します。

○仮設トイレの設置

施設内のトイレが使用不能の場合は、使用禁止の張り紙をします。また、施設内のトイレだけでは足りない場合は、必要な仮設トイレを設置します。（概ね 60 人に 1 つ、男女別）

○ペットの飼育スペースの確保

ペットの飼育スペースは、屋外の一隅や部屋の確保、避難所の脇にスペースを設置するなどの方法が考えられます。また、避難者の居住区域から離れていて鳴き声等の影響が少ないことや、物資の受入れ、供給などの邪魔にならない場所を検討します。

避難者の受入れ

○検温、健康チェックシートの記入依頼

新型コロナウイルス感染症などの感染症への対策が必要な時期は、感染症が避難所で拡大するのを防ぐため、入口で検温し、体調不良者（風邪の症状等がある避難者）を別の部屋やテントで覆ったスペース等へ移動させ、その他の避難者と接触するのを防ぎます。

また、健康チェックシートに記入を依頼し、体調不良がないか、感染症の陽性者や濃厚接触者でないかを確認します。

陽性者や濃厚接触者が避難してきたときは、落ち着いて他の避難者から見えない場所へ移動させ、市保健所へ連絡して対応方法の指示を受けます。（避難所に入らないようにするのが原則です。）

○避難者名簿の作成

食料や支援物等の需要や数量の把握、自宅等に残っている家族の有無、配慮が必要な避難者の有無等を確認するために、世帯単位で、氏名、住所、連絡先、家族構成、家族全員の避難状況、配慮事項等を記入してもらいます。

また、緊急的に対応が必要なことが記入されている場合は、避難所責任者の指示で、すぐに対応します。

なお、入口が混雑している場合は、健康チェックシートの記入を優先させ、初動期の避難者名簿として代用します。

■ 避難所の運営

避難所運営は、市職員や施設職員を含め、住民自治協議会や自主防災組織、避難者、ボランティア等による避難所運営委員会による運営にシフトしていきます。

避難所生活が、できる限りトラブルなく、スムーズに運営できるよう、避難者同士がお互いに相手を尊重し助け合い、必要な対策を行いましょう。

避難所運営組織

避難所の運営を円滑に行うためには、避難所全体をみんなで管理・運営するための組織が不可欠です。次図を参考に、避難所運営組織や役割分担等について、あらかじめ決めておきましょう。

○避難所運営組織の例

（避難者数や状況に応じてください。）



○食事（飲み物を含む）の支援

災害発生後1～3日は、避難者が持参した食料や防災備蓄倉庫の備蓄食料を主体とし、不足分を流通備蓄協定業者等からの調達品で補います。

なお、自宅が被災していない等、支援が必要ない方へは食事を提供しません。

それ以降は、市が、応援協定企業等から主食・副食品・粉ミルク・弁当などを調達し、必要があれば避難所での炊き出しを行い、避難者に提供します。

また、食事の支援が必要な避難者を、ネームプレート等により把握します。

○炊き出しの実施

備蓄、購入、支援等により食材の調達が可能な場合は、避難所運営委員会が炊き出しを行います。

市災害対策本部と打合せを行ったうえで行ってください。

- ・利用可能な機材
- ・使える食材の種類・量
- ・飲料水の確保
- ・炊き出しを実施する場所、時間
- ・炊き出しの量（何人分か）
- ・炊き出しの内容（献立）



情報の伝達

避難者は、自宅や家財等の被害の不安、また親戚等への安否連絡不能など、精神的に不安定な状況にあります。

このため、むやみに混乱を招かないよう、避難者が知りたいと思う情報を正確に伝え

ることが重要です。

行政連絡区や自主防災組織の代表者は、避難所運営委員として、次の方法により情報が避難者に伝達できるよう措置します。その際には、要配慮者に配慮するとともに、不在者に対してはメモを残すなど、全員に伝わるよう留意します。

伝達方法

定時の連絡情報：掲示板

臨時の連絡情報：場内放送や拡声器等

また、避難者が知りたい情報により早くアクセスできるよう、避難者からの質問が多いものを取りまとめ、回答できる質問については回答し、回答ができない質問についても見通しや状況説明等を伝えます。少しの情報でも安心するものです。

避難所運営上の取り決め事項

避難所生活を円滑に運営するにあたって、次のような取り決め事項を定めておく必要があります。

避難所運営上の取り決め事項

- ・掃除の順番
- ・トイレ清掃の順番
- ・ゴミ出しの順番
- ・炊き出し実施の順番
- ・夜間見回りの順番
- ・配食の順番
- ・その他必要な仕事の順番

生活ルール

多くの避難者が、厳しい生活環境の中でより快適な共同生活を送るためには、最小限の生活ルールを定め、避難者全員で守ることが必要となります。

次の例を参考に、生活ルールを決めましょう。

○避難所生活ルール例

①生活の時間

- ・起床時間 6:30
- ・消灯時間 22:00
- ・食事時間 朝 7:00、昼 12:00
晩 19:00
- ・清掃時間 9:00 から協力して実施

②生活の基本

- ・各自の要望は組長を通して行う
- ・屋内は土足厳禁とする
- ・所持品や貴重品は各自で管理する
- ・弁当などの食べ残しは必ず処分する
- ・飲酒は他の人の迷惑にならない程度にする
- ・立入禁止区域には勝手に入らない
- ・避難所から転出する際には、行き先などを必ず届け出る

③場所を決めて行うこと

- ・喫煙は室外の指定場所で行い、吸い殻の後始末を必ず行う
- ・携帯電話は指定の場所で使用し、消灯時間以降はマナーモードにする
- ・ペットは指定場所で飼育し、居住区域には連れ込まない

④水や物資の管理

- ・飲料水や食料などの物資は、所定の場所に集め衛生面に気をつけて管理する

⑤仮設トイレ

- ・利用者のマナーを徹底する
- ・トイレットペーパーを補充しておく
- ・消毒剤を定期的に補充しておく

⑥ごみ処理

- ・ごみは決められた場所に集める
- ・ごみの分別は厳守する
- ・カラスなどに荒らされないように、ネットなどの中にごみを入れておく

⑦洗濯機、物干し場

- ・洗濯機や物干し場の使用は日中に限る
- ・洗剤は適正量の使用を守る
- ・女性の洗濯物が男性避難者や支援者等に見られないようにする。

⑧車中での避難生活

- ・車中での避難生活は原則禁止
- ・やむをえず車中で避難生活をする際には、エコノミークラス症候群や一酸化炭素中毒に十分注意する

Ⅳ. 応急活動

1. 初期消火

大規模な地震発生時には、建物の倒壊、火災の同時多発、道路渋滞、水道管の損傷等により、消防機関の活動が著しく制限されます。このため、出火の防止に万全を期すとともに、万一出火した際には、自主防災組織が中心となって初期消火や延焼防止を行う必要があります。

■ 出火防止

地震が発生したら、次の行動をとるよう住民に周知徹底してください。

- ・地震の揺れが収まったら、速やかに使用中の火を消す
- ・避難するときには、ガスコンロ等の元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす
- ・たばこの吸い殻から火が出る場合があるので、灰皿を確認し水で確実に火を消す

■ 初期消火の実施

地域内で出火した場合は、まず、消防機関に出火場所と状況を通報します。通報と並行して、消火用の資機材を持って現場に向かいます。

まず、消火器を使用して消火にあたります。消火器の使用方法に従って、あわてずに消火活動を行いましょう。

消火器を使用しても消せないほど拡大した火災は、バケツリレーや消火栓を使用した消火活動を行います。必要な人材と機材を準備し、消火活動を開始してください。

火災が拡大して危険となった場合には、消火活動を中止して安全なところまで退避してください。その後の措置は、消防機関

に任せます。

なお、消火活動をしている途中に消防機関が到着した場合は、消防機関の指示に従ってください。

■ 火元別初期消火のコツ

○油なべ 慌てて水を掛けるのは厳禁。ガスの元栓を閉め、消火器がなければ、大きなふたをかぶせるか、濡らしたシーツ等を手前から掛け、空気を遮断する。	
○電気製品 いきなり水を掛けると感電の危険がある。コンセントからプラグを抜き（できればブレーカーも落とす）、消火器で消火する。	
○石油ストーブ 消火器で消し止めるか、毛布などをかぶせ、その上から水を掛け消火する。	

○衣類 すぐに水をかぶるか、床や地面を転げ回り、火を消す。すぐ脱げるものは脱いで足で踏み消す（フリースなど化繊のものは燃え広がるのが速いので要注意）。	
○カーテン 天井に燃え移るおそれがあるので、まず力まかせに引きちぎり床に落とし、毛布や布団で一時的に炎をおさえて水をかける。	
○風呂場 消火器や水を準備して、少しずつ戸を開けて消火する。いきなり戸を開けると空気が補充されるため、火の勢いが強まる危険がある。	

2. 救出

災害が発生すると、建物倒壊や落下物等により多数の負傷者が発生し、救出が必要な事態が生じます。自主防災組織は、対応可能な範囲で、倒壊物やガレキの下敷きになった人を、資機材を使用して救出にあた

ります。

救出にあたっての訓練実施方法やポイントは、「防災訓練実施マニュアル」をご覧ください。

3. 応急救護

災害時には、救急車の出動要請が同時に集中し、119番が「話中」となったり、出動した救急車も建物倒壊による通行不能や道路混雑のため、思うように活動できない場合があります。このため、自主防災組織が中心となり、災害で負傷した人に対して

応急手当を行ったり、病院へ搬送する等の支援を行います。

応急手当に関する詳細は、「防災訓練実施マニュアル」をご覧ください。

第5章 復旧・復興時の活動

1. 救済措置等の情報周知

■ 復旧期の住民自治協議会・自主防災組織の役割

災害復旧への対策は、事前に用意されている基本的な支援制度と、災害の実状に併せて行われる支援制度の二本立てで行われます。

市は、広報紙、ホームページなど、様々な広報手段によって、これらの支援制度に関する情報を被災された方にお知らせします。また、市役所に市民相談窓口を設置し相談に応じるほか、相談員が支所において臨時相談を行います。

住民自治協議会や自主防災組織の皆さんは、すべての被災された方にこれらの情報が伝わるよう、周知等の協力をお願いします。

■ 罹災証明書の発行

災害によって家屋が被害を受けた際には、被災者の申請に基づき「罹災証明書」が発行されます。公的又は民間の様々な救済措置を利用するにあたって「罹災証明書」が必要な場合は、申請してください。

■ 主な支援制度

災害に見舞われた際の経済・生活面の支援に関する制度には、次のようなものがあります。この他、住まいの確保・再建のための支援、中小企業・自営業への支援に関する制度などもあります。

○被災者支援に関する各種制度¹⁵

被災後の経済・生活状況	活用できる支援制度
親や子ども等が死亡した	・災害弔慰金
負傷や疾病による障害が出た	・災害障害見舞金
当面の生活資金や生活再建の資金が必要	・被災者生活再建支援制度 ・災害援護資金 ・生活福祉資金制度による各種貸付 ・母子父子寡婦福祉貸付金 ・年金担保貸付、労災年金担保貸付 ・恩給担保貸付
子どもの養育・就学を支援してほしい	・教科書等の無償給与 ・特別支援学校等への就学奨励事業 ・小・中学生の就学援助措置 ・高等学校授業料等減免措置 ・高校生等奨学給付金 ・高等教育の修学支援新制度 ・大学等授業料等減免措置 ・国の教育ローン ・緊急採用奨学金 ・児童扶養手当等の特別措置
税金や保険料等の軽減や支払猶予等をしてほしい	・市税、県税の特別措置 ・国税の特別措置 ・医療保険、介護保険の保険料・窓口負担の減免措置等 ・国民年金保険料の免除等 ・障害福祉サービス等の利用者負担金の減免 ・公共料金・使用料等の特別措置 ・放送受信料の免除 ・被災者の債務整理支援
生活に困窮している	・生活保護 ・生活困窮者自立支援制度

¹⁵被災者支援に関する各種制度の概要（内閣府）

離職後の生活を支援してほしい	・未払賃金立替払制度
離職時の生活を支援してほしい	・雇用保険の失業等給付
再就職を支援してほしい	・ハロートレーニング（公的職業訓練）

就職活動を支援してほしい	・職業転換給付金の支給
法的トラブルの解決方法を知りたい	・法的トラブル等に関する情報提供 ・弁護士費用の立替等に係る民事法律扶助制度

2. 災害ボランティア等について

■ 被災地でボランティアとして協力する

別の地域が被災した際に、防災の知識を活かして役に立ちたいと思った場合には、災害ボランティアに参加すると良いでしょう。

被災地においては、地元の社会福祉協議会や NPO などを中心となり、災害ボランティアセンターを立ち上げて、被災者のニーズの把握やボランティアの受入れを行います。

災害ボランティアとして活動する際には、以下の留意点に注意してください。

○災害ボランティア活動の際の留意点

- ・災害ボランティアセンターを経由して活動に参加する
- ・ボランティアの受入れ状況について、事前に被災地の社会福祉協議会などのホームページで確認する
- ・事前に地元の社会福祉協議会でボランティア保険に加入する
- ・交通手段、活動中の飲食物、宿泊場所は自分で確保する
- ・活動用の服、長靴、マスク、軍手等は自分で持参する

■ 義援物資や義援金について

義援物資は、受入れに際して被災地のニーズと合わないことや、仕分け作業の負担が大きいことから、近年は、個人からの小口の義援物資の受入れをしないこととなっております。

このため、被災地への支援は、義援金で行うようにしてください。