

改訂版

安曇野市

「コミュニティ・マニュアル(防災編)」

支えあい



安曇野市区長会キャラクター

令和6年3月

安曇野市区長会

目 次

目 次	…	1
経過報告	…	2
1 自分の命は自分で守るための準備	…	3
2 地震	…	4
3 地震発生時の危機	…	6
4 避難	…	9
5 地震対策	…	12
6 防火対策	…	14
7 備蓄	…	15
8 屋外の備え	…	17
9 風水害・土砂災害対策	…	18
10 感染症災害対策	…	26
11 コミュニケーション	…	27
12 助け合う	…	28
13 防災訓練	…	29
14 市との連携	…	31
15 情報の入手	…	32

経 過 報 告

安曇野市区長会では、平成 27 年度、「自助、近助、共助でつくる災害に強い安全・安心のまち」と題した防災研修会を開催しました。この研修会で、「公助」に加え、私たちは、自分の命を守る「自助」、隣近所で助け合う「近助」、迅速救助の「共助」、この三助の連携が大事だということを学びました。

このことを受け、平成 28 年度安曇野市区長会専門部会 防災(安全・安心)部会①では、地域全体で取り組む災害に備える「安全・安心の組織づくり」に向けて検討し、平成 29 年 3 月に「自主防災活動の手引き」が作成されました。

その後、令和 3 年 5 月に内閣府から新たな避難情報に関する新たなガイドラインが示されたことから、令和 3 年度安曇野市区長会専門部会で「自主防災活動の手引き」の内容の改訂を進めましたが、新型コロナウイルスの感染拡大により、残り数回の専門部会が開催できなくなり、令和 4 年度安曇野市区長会専門部会(防災対策研究部会)へ引き継がれました。

引継ぎを受け、令和 4 年度第 1 回専門部会防災研究部会では、部員からの意見をお聞きし、本年度の課題や対策の研究を進め、各区が実践的に活用できる内容に改めるとの方向性が示されました。令和 4 年度に参加された区長の皆様は、第 1 回専門部会において、主として専門部会で作成された内容を各区に持ち帰り、備蓄品の補充や自主防災訓練の内容を参考にしたいとの思いでありました。令和 3 年度の専門部会で審議された改訂内容は、ほぼ完成に近いものと考えられ、その上に立って、昨年度の皆様の意向を尊重しながら、実践編として別冊子を作成し、イラスト等を活用することにより、より分かりやすく、市内、全区に結成されている自主防災組織が訓練を実施するときの参考として活用をしていただければとの思いで、実践編「自主防災組織訓練マニュアル」として作成しました。

令和 5 年度は、昨年作成した「自主防災活動の手引き」及び令和 3 年度及び令和 4 年度に内閣府などが発表した内容と整合させるため、平成 29 年 3 月に作成された「コミュニティ・マニュアル(防災編)」の改訂を進めました。防災研究部会を開催する中で、自助、近助を中心に、地震、洪水などの災害が発生したときの行動シミュレーションや防災備品、防災訓練の内容について改訂を進め、安曇野市危機管理課にも相談し、「コミュニティ・マニュアル(防災編)」改訂版としてまとめました。

「自主防災活動の手引き」、実践編「自主防災組織訓練マニュアル」とあわせて「コミュニティ・マニュアル(防災編)」を活用し、安全・安心な地域づくりの一助にしていただければ幸いです。

令和 5 年度 安曇野市区長会
会長 土肥 三夫

1 自分の命は自分で守るための準備

災害は他人事ではなく、市民や自分自身に降りかかるものです
災害に関心を持ち、知識をもとに災害に備えましょう
「助けられる人」から「助ける人」になりましょう！

地震をはじめ、災害はいつどこで起こるか分かりません。災害に関する正しい知識を身につけ、日ごろの備えを進めることで被害を減らすことができます。一人ひとりが身近にある危険を知り、個人、家庭、地域で災害に備えていくことが大切です。

- 家族会議を開こう
- 避難先を確認しよう
- 災害情報サービスに登録しよう
- 防災訓練に参加しよう



- 日常備蓄を始めよう
- 非常用持ち出し袋を用意しよう
- 大切な物をまとめておこう



- 部屋の安全を確認しよう
- 家具類の転倒防止をしよう
- 耐震化チェックをしよう



緊急時の心理と行動

私たちの心は、ある範囲までの異常は、異常だと感じず、正常の範囲内のものとして処理するようになっていきます。このような心のメカニズムを「正常性バイアス」と言います。このことは災害時に「これくらいなら大丈夫」、「自分だけは大丈夫」、「今まで問題なかったから今回も大丈夫」という思い込みの元となり、避難が遅れる原因にもなります。異常なことが起こった時に落ち着こうとする心の安定機能が誰にでもあることを理解し、災害時は状況を的確に認識し、率先して避難行動を起こすようにしましょう。

2 地震

(1)強い揺れを感じたら

地震だ！まず身の安全！ 揺れを感じたとき、緊急地震速報を受けたときは、身の安全を最優先に行動します。丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れが収まるまで様子を見ます。



(2)地震発生の瞬間は適切な判断が難しい

大震災体験者の中には、突然の揺れに身体がこわばって頭が真っ白になり、適切な判断が難しくなったと話す方がいます。あらかじめ家族と話し合う、防災訓練への参加などで、とるべき行動を想像しておくことが大切です。

(3)最優先で自分の命を守る

強い揺れで家具類が転倒して下敷きになったり、窓ガラスの破片などの落下物が頭を直撃することにより、負傷したり命を落とす場合があります。まわりの様子を見ながら、すぐに物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に移動します。自分自身と家族の命を守ることを最優先に考え、行動します。(自助)

(4)地震直後の行動

落ち着いて火の元を確認します。火を使っているときは、揺れが収まってから、あわてずに火の始末をします。出火したときは、落ち着いて初期消火をします。また、揺れが収まったときに避難できるように、出口を確保します。



(5)あわてた行動 ケガのもと

屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意して行動します。外に出るときは、瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくることがあるので、飛び出さないように注意します。

(6) ガラスや塀から離れる

屋外にいたら、瓦の落下、ガラス破片の飛散によるケガ、ブロック塀などが崩れて押しつぶされることもあるので近づかないようにします。



(7) 正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得て、情報に基づき行動します。



(8) 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認します。

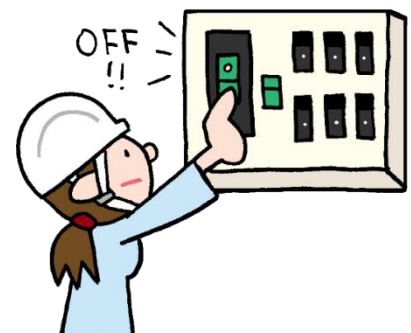
(9) 協力し合って救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を発見したら、近隣で協力して救出・救護します。



(10) 避難の前に安全確認 電気・ガス

避難が必要なときには、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めて避難します。



3 地震発生時の危機

(1) 自宅に潜む危機

リビング・キッチン

リビングで気を付けなければならないのは、背の高い家具の下敷きになること、窓や照明器具などのガラスの飛散によるケガ。揺れを感じたら物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に隠れます。キッチンの冷蔵庫や電子レンジなどの大きく重い家電、棚からの物の飛び出しなどにも注意が必要です。

揺れが収まったら、ケガをしないように底の厚いスリッパなどで足を保護して移動します。ドアを開けて避難経路を確保し、調理中の場合は、まずは身を守ることを最優先に考え、火の始末は揺れが収まった後にあわてずに行います。

床にガラスなどが散乱していたら

床に散乱したガラス・陶器などの破片を踏むと、負傷して歩けなくなるリスクが高まります。底の厚いスリッパを履いて安全な場所に移動します。



寝室

窓ガラスの破片やつり下げ式照明器具などの直撃を避けるため、枕や布団などで頭を保護し、スタンドや鏡台などが倒れてこない位置に移動します。メガネは日頃からケースに入れてから寝るようにすれば、破損を防ぐことができ、あわてずに済みます。

揺れが収まったら、底の厚いスリッパを履き、ドアを開けて避難経路を確保します。停電すると真っ暗闇になるので、あらかじめ懐中電灯を用意しておけば、暗闇の中でも安全に移動が可能です。また、停電時に自動で点灯する市販の保安灯を備え付けておくのも一案です。

2階

古い建物の1階は倒壊して身体が押しつぶされる危険があるので、あわてて1階に下りないようにします。耐震基準を満たしていない建物は、外に脱出すべきか状況を見て判断します。

トイレ

閉じ込められて避難できなくなるおそれがあります。揺れを感じたら閉じ込められないようドアを開けておきましょう。

浴室

裸でいる浴室はケガをしやすい場所です。鏡や電球などのガラス類の飛散から身体を守るため、洗面器などを頭にかぶり、すぐに浴室から出て安全な場所に移動します。

閉じ込められたら

万一、部屋に閉じ込められ、身動きできなくなった場合、大声を出し続けると体力を消耗し、命の危険があります。ホイッスルや硬い物でドアや壁をたたくなど、大きな音を出して、自分が屋内にいることを知らせます。

(2)外出先に潜む危機

事務所（職場）

キャスターを固定していないコピー機などは、あらぬ方向に移動します。また、窓ガラスの破片などが頭を直撃すると、命を落とす危険もあります。キャビネットの転倒や飛散するガラスに注意しながら、物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に身を隠します。

揺れが収まって避難する場合、余震や停電でエレベーターが停止するおそれがあるので、階段を使いましょう。また、高層ビルは長く揺れ、高層階にいくほど大きく揺れて立ってられないほどになります。すぐに安全な場所に避難して、揺れが収まるのを待ちます。

エレベーター

エレベーターの中で揺れを感じたら、すべての階の行先ボタンを押し、止まった階で降ります。閉じ込められたらインターホンで外部に連絡します。

駅・電車内

駅では落下物などから身を守り、ホームから転落しないよう近くの柱に移動します。混雑して身動きがとれないときは、うずくまって揺れが収まるのを待ちます。強い揺れを感知すると電車は緊急停車するため、人に衝突したり倒れる危険があります。座っていたらカバンなどで頭を保護し、立っているときは姿勢を低くして身を守ります。満員電車では手すりやつり革にしっかりつかまり、足を踏ん張って倒れないようにします。揺れが収まったら、乗務員の指示に従います。

車

急にスピードを落とすと衝突の危険がありますので、ハザードランプを点灯して徐々に減速し、車は道路左側に止めてエンジンを切り、揺れが収まるまで待機します。可能であれば駐車場または広場へ避難します。避難する際は、緊急車両通行時に車を移動できるように、キーやスマートキーは付けたままドアロックをせず、連絡先メモを残し、貴重品や車検証を持って車から離れます。

(3)地震災害時の行動をシミュレーション

大規模地震が発生した場合、どのような事態が発生し、何をすれば良いのか、時間の経過を踏まえて状況と活動をシミュレーションしておくことが大切です。

大規模地震を想定したシミュレーション(例)

自主防災組織の活動	個人の活動	
	地震発生 最初の大きな揺れは 約1～3分間	自分の身を守る 揺れが収まったら火を消す 非常脱出口を確保する (ドア、窓を開ける)
	1～3分 揺れがおさまった	火元の確認(ガスの元栓を閉める、電気の スイッチブレーカーを切る) 出火しても落ち着いて初期消火を行う 119番に通報する 家族の安全を確認し、倒れた家具の下敷 きになっていないかを確認 靴、スリッパを履く(家の中はガラスの破片 が散乱し危険) 防災行政無線、テレビ、ラジオ、スマートフ ォンなどで情報を確認
近所で助け合う(避難行動要支援者の 安全確保。行方不明者、けが人の有無 の確認、出火防止の呼び掛けなど。) 初期消火の実施	3～5分 隣近所の安全確認 出火防止、初期消火 余震に注意	近所に声をかける 近所から出火していないか確認する
情報担当者により被害情報を収集する 行政機関からの情報を正確に区民に 伝える 救出救護担当者による救出活動実施 負傷者の応急救護や救護所への搬送 地域の事業所などに協力を得る	10分～数時間 火災の発見 家屋の倒壊発見 負傷者の発見	みんなで消火、救出活動 防災行政無線、テレビ、ラジオ、スマートフ ォンなどで情報を確認(デマ情報に注意) 避難の際は、ブロック塀、ガラス、がれきに 注意する(避難では車を使わない) 電話は緊急連絡を優先する
指定緊急避難場所の開設・運営	数時間～3日	秩序ある避難生活を行う 消火と救出作業に協力する 壊れた家には戻らない 水・食料は各家庭の備蓄品で賄う
指定された避難所で避難生活に入る 市と協力して避難所を運営する 秩序ある避難所運営を行う 避難行動要支援者へ配慮する	避難生活	

安曇野市区長会自主防災活動の手引き(実践編)
 「自主防災組織訓練マニュアル」p.12 参照

4 避難

(1) 避難のタイミング

避難の判断によって、生死が分かれる場合があるということを覚えておきましょう。避難するかしないかは人任せにせず、ラジオ・テレビや行政などからの情報、自分の目と耳で確かめた情報をもとに判断します。自宅の安全が確認できれば、在宅避難も選択肢です。家族が離ればなれになったときは、自宅に残す安否メモや電話会社が提供する災害用伝言サービスなどを活用して落ち合う場所を確認します。

(2) 正しい情報を得る

揺れが収まった後、間違った情報に従って行動すると危険な目にあいかねません。行動する前に必要なのは正しい情報を得ることです。停電時でも聞けるラジオやテレビ、そのほかスマートフォンのラジオ・テレビ、消防署や行政のサイトなどから正しい情報を得るようにします。X(旧Twitter)やFacebookなどのSNSは貴重な情報源です。しかし災害時は、不正確なうわさや情報が流布することがあります。うわさをそのまま信じることなく、正しい情報を得るように心がけましょう。

(3) 家族の状況を確認

発災時は自分の命を守ることで精いっぱい、自分の手や足から血が流れていたり、誰かがケガをしても気付かない可能性があります。揺れが収まったら、一緒にいる家族同士でケガがないかを確認します。

(4) 家の内外を目視する

一緒にいる家族の状況が確認できたら、次は家の中をチェックします。火の始末はできているか、避難するための経路は確保できているか、しっかり状況を目視します。

(5) むやみに動く危険

家の中からあわてて飛び出すと落下物に当たって負傷する危険があります。まずは落ち着いて、家族と家の中の安全を確認します。その後、周辺で危険な物・建物がいないか、火災が発生していないかなどを自分の目と耳で確かめます。

(6) 近所の安否確認

家族の安否が確認できたら、隣人・近隣の住民に目を向けましょう。閉じ込められたり、下敷きになったり負傷した人などがいないか、さらに避難の手助けを必要としている人がいないかを確認します。いざというときは助け合うことが重要です。

(7)避難する場所

指定緊急避難場所

市の指定する、災害の種類(地震・洪水・土砂災害)ごとに安全性の適否を明示し、切迫した危険から命を守るために緊急的に避難する場所または施設です。

指定緊急避難場所の開設は、施設管理者、区、自主防災組織等が行い、避難者同士で協力して運営します。避難所の運営には高齢者や乳幼児、体が不自由な方などへの配慮が欠かせません。みんなで支え合い、助け合う心を持ちます。

指定避難所

災害により住宅を失った等の被災者が、一定期間の避難生活を送る施設です。指定避難所の開設は、災害の発生状況(避難者の状況)により市の災害対策本部が決定し、防災行政無線等でお知らせします。

(8)在宅避難のすすめ

自宅で居住の継続ができる状況であれば、在宅避難をしましょう。避難所では、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。事前に住宅の耐震化を行い、食料や水など必要な物を日頃から備え、可能なかぎり在宅避難できる準備を整えておくことが大切です。

ガス・電気・水道といったライフラインの代替品を備えておくことと安心です。ガスはカセットコンロ、電灯は乾電池で作動するヘッドランプを利用します。水は日頃からペットボトルなどの水を多めに準備し、近所の「給水拠点」の確認をしておきましょう。下水道が使用できない場合には、携帯用(非常用)トイレを備蓄しておき利用します。

自宅が利用できない場合も想定し、安全な場所での車中泊や、自宅の庭などにテントを張って生活ができる準備をしておくことも有効です。

(9)避難するときの注意点

出火の原因をつくらない

初期消火はとても重要です。火災を発見した場合は、火が小さいうちに消火器や水バケツなどで消火します。ただし、消火活動では自分の身の安全が第一。炎が天井に届くなど、身の危険を感じたら消火活動をやめて避難します。

ブレーカーを落とす

倒れた家財の中にスイッチが入った状態の電気製品があると、通電再開後、火災のおそれがあります。

ガスの元栓を閉める

ガス管やガス器具が壊れていると、ガスが復旧したときにガス漏れを起こして爆発のおそれがあります。

安否メモを残す・伝言板で連絡する

避難する際には、自分や家族の安否情報、避難先などの貼り紙を残し、鍵をかけて移動します。話が通じなくなることを想定し、連絡手段を複数用意しましょう。SNSも活用できます。

火災時は煙から逃れる

火災の煙は命を落とす危険もあります。ハンカチなどで口・鼻を覆おうなど、できるだけ低い姿勢で、煙を吸わないようにして移動します。煙で前が見えない場合は、壁伝いに避難します。

落下物から身を守る

住宅地では屋根瓦やエアコンの室外機、ガーデニング用プランターなどの落下で負傷したり命を落とす危険もあります。繁華街やオフィス街では、看板やネオンサイン、ガラスの破片などの落下に注意しましょう。

切れた電線には触らない

切れたり、垂れ下がっている電線は、電気が通っている場合があります。感電の危険があります。近づかず、絶対に触らないこと。また、電線に樹木や看板などが接触している場合も同様です。

(10) 夜間の避難の注意点

夜間の避難は、見通しが悪く、転倒や側溝への転落などの危険が伴います。広い道を通行するなど、特に注意が必要です。停電時の夜間に避難する場合は懐中電灯を使い、目視確認を行いながら注意して避難しましょう。



(11) 冬場の避難の注意点

冬場の避難は、寒さで体調を崩しがちです。体調を崩さないように防寒対策を十分にとることが重要です。また、冬はストーブなどの使用により、火災発生の危険があるので、火災にも注意しながら避難しましょう。



5 地震対策

(1)室内の備え

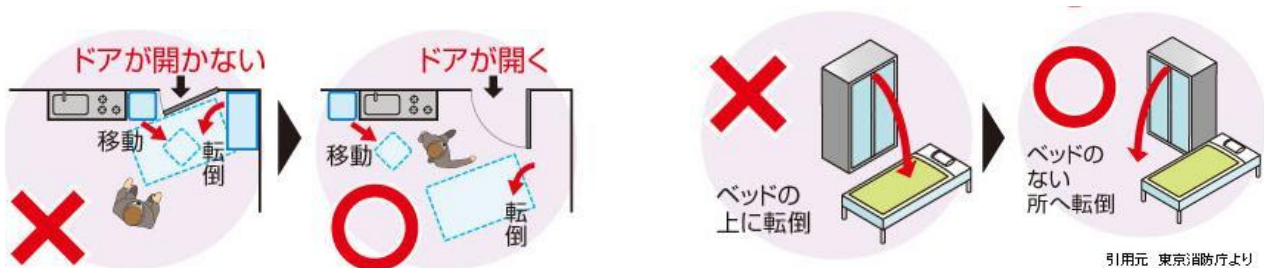
近年の地震による負傷者の 30～50%は家具類の転倒・落下・移動が原因です。部屋に物を置かないことが最大の防御であり、次に下敷きにならないように家具類を配置する。その上で器具による家具類の転倒・落下・移動防止対策を行えば、ケガのリスクを低くすることができます。

(2)なるべく部屋に物を置かない

納戸やクローゼット、据え付け収納家具に収納するなど、できるだけ生活空間に家具類を多く置かないようにします。緊急地震速報を聞いたとき、すぐに物を置いていない空間に避難すれば安全です。

(3)避難経路確保のレイアウト

ドアや避難経路をふさがないように、家具配置のレイアウトを工夫しましょう。部屋の出入り口や廊下には家具類を置かないように、据え付けの戸棚に収納します。さらに引き出しの飛び出しに注意し、置く方向を考えます。



(4)火災などの二次災害を防ぐ

家具類がストーブに転倒・落下・移動すると、火災などの二次災害を引き起こす危険があります。また、発火のおそれがある家具・家電も転倒・落下・移動防止対策が必須です。

(5)転倒・落下・移動防止対策はネジ止めが基本

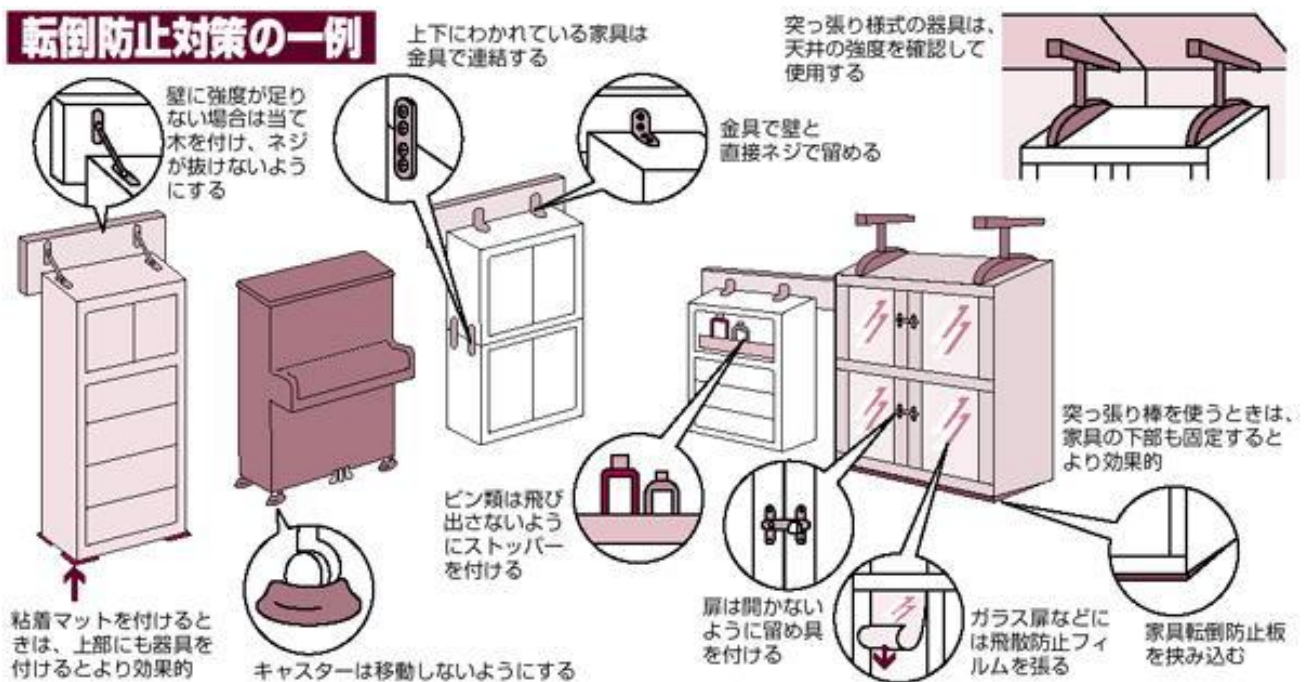
家具類のレイアウトを工夫したら、器具による家具類の転倒・落下・移動防止対策を行います。最も確実な方法は、壁にL型金具でネジ止めすることです。(家具と壁を木ネジ、ボルトで固定。スライド式、上向き、下向き取り付け式があり、下向き取り付けが最も強度が高い) ネジ止めが難しい場合は、突っ張り棒(ネジ止めすることなく、家具と天井の隙間に設置するポール式器具)とストッパー式(家具の前下部にくさびを挟み込み、家具を壁際に傾斜させる)、突っ張り棒と粘着マット(粘着性のゲル状で、家具の底面と床面を接着させる)を組み合わせると効果が高くなります。

(6) キャスター付き家具はロック

日常的に動かして使う場合、移動時以外はキャスターをロックし、定位置がある場合は壁や床に着脱式ベルト(壁とキャスター付き家具をつなげ、移動を防止する)などでつなげます。普段動かさない物は下皿(キャスターの下に置き、家具の移動を防止する)や、ポール式器具などを設置し、固定します

(7) ガラスの保護

ガラス製の扉、窓などにガラス飛散防止フィルムを貼り、割れた際の破片飛散を防ぎます。



(8) 建物の耐震化

阪神・淡路大震災の死者の約8割が建物倒壊による圧死です。昭和56年(1981)5月31日の建築基準法施行令改正以前に建築された建物は大地震への安全性が低いと言われています。耐震化チェックのために、耐震診断を受けましょう。安曇野市では耐震化に関する相談窓口を設けており、無料で相談できます。また、耐震診断や耐震改修などに要する費用の一部を助成する制度を設けています。

問い合わせ：建築住宅課 建築住宅担当【71-2245】

昭和56年以前に建てられた戸建て住宅にお住まいの皆様へ **令和5年度**

大地震が発生したそのとき…

あなたの家は地震に耐えられますか？

いつどこで大地震が発生してもおかしくない、地震大国・日本。安曇野市では、昭和56年5月31日以前に建てられた戸建て住宅にお住まいの方を対象に、耐震に関する補助事業を行っています。まずは専門家による耐震診断を受け、ご自身の地震に対する強さを知らることが第一です。

■主な補助内容(在来工法の木造住宅の場合)

- ・木造住宅耐震診断士による**無料耐震診断**
- ・耐震改修費用の**4/5(上限100万円)**、**除却費用の1/2(上限83.8万円)**

① 阪神・淡路大震災における死傷の約8割は建物の倒壊によるものです。

平成7年7月に発生した阪神・淡路大震災において、地震の揺れ幅が被害によりびびった方約5,500人、このうち約半が住宅や店舗の倒壊によって亡くなっています。早期に発生した地震であったため、自宅を震源していた方が多く、倒壊した家屋や家具の下敷きとなってしまった方もいます。

② 旧耐震基準(昭和56年5月)で建てられた住宅は、大きな揺れを免れる可能性があります。

昭和53年の宮城県沖地震等の被害を受け、昭和56年に建築基準法の耐震関係規定が見直されました(昭和56年6月1日施行、新耐震基準)。その後、発生した阪神・淡路大震災においては、昭和56年以前に建築されたもの(旧耐震による)について被害が広がったことがわかっています。

③ 3分の2が大地震は中・小規模

④ 住宅の耐震性は、毎年1.5%程度劣化する可能性があります。

⑤ 詳しい申請方法・補助対象などは、裏面をご確認ください

6 防火対策

(1) 出火・延焼を防ぐ防火対策の重要性

出火を阻止し、延焼を食い止めることが重要です。そのために、住宅用消火器や住宅用火災警報器、漏電遮断器、感震ブレーカーなどの設置をあわせて行うことが効果的とされています。また避難する際にはガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落としましょう。

(2) 住宅用消火器

小型で軽量のため、女性や高齢者でも簡単に使えます。消火薬剤が強化液の物と粉末の物と2種類あり、さらに手軽なエアゾール式簡易消火器もあります。タイプによって使用期限が異なるため、それに従って、取り替えましょう。使うときのことを考えて、キッチンの近く、廊下や玄関の隅など取り出しやすい場所に置きましょう。

(3) 住宅用火災警報器

寝室や台所などの天井に設置し、火災により発生する煙や熱を感知し、音や声により警報を発生して火災の発生を知らせ、逃げ遅れを防ぎます。いざというときに警報器がきちんと動くよう、電池切れに注意し、定期的に点検ボタンを押して、作動確認をしましょう。

(4) 漏電遮断器

漏電などで異常電流が流れると約 0.1 秒で自動的に電気が切れる装置です。分電盤に取り付けられていて、家の中のどこかで漏電すると家中の電気を止めます。既に漏電遮断器が設置されているかどうか確認し、まだの場合は設置すると安心です。

(5) 感震ブレーカー

地震による強い揺れを感知して電気を遮断する機器です。漏電遮断器や消火器の備え付けなどとあわせて行うことにより、電気火災の発生抑制効果を高めるとされています。「コンセントタイプ」、「分電盤タイプ」、「簡易タイプ」などの種類があり、停電時の照明確保や維持管理など、使用上の留意点もさまざまです。

(6) 電気・ガス・水道の点検

震災時には、電気・ガス・水道が止まることがあります。一般的に、電力は7日、上下水道が 30 日程度での復旧を目標にしています。避難するときは、電気ブレーカーを落とし、ガスはガス栓、水道も水道メーターの元栓を閉めます。あらかじめ設置場所を確認し、さらに止め方、復旧の方法を覚えておきましょう。

7 備蓄

(1) 自宅で備えることの重要性

ひとたび大規模な地震が起これば、電気・ガス・水道などのライフライン被害や物資供給の停滞が想定されます。自宅の倒壊などを免れた多くの市民は、発災後も自宅にとどまって当面生活することが想定されますので、日頃から自宅で生活する上で必要な物を備えておくことが重要です。

(2) 日常備蓄という考え方

これまでの災害用備蓄は、乾パンやヘッドライトなど普段使わない物を用意する特別な準備と考えられてきました。そのため管理や継続が難しいとあきらめてしまう人も多かったはず。しかし、日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」なら簡単に備蓄ができます。(ローリングストック法)

- ① 普段から多めに買いだめしておく
- ② 賞味期限の古いものから日常消費
- ③ 食べた分を買い足す



安曇野市区長会自主防災活動の手引き(実践編)
「自主防災組織訓練マニュアル」p.26 参照

(3) 最小限備えたいもの

食品

水(飲料水、調理用など)、主食(レトルトご飯、麺など)、主菜(缶詰、レトルト食品、冷凍食品)、缶詰(果物、小豆など)、野菜ジュース、加熱せず食べられる物(かまぼこ、チーズなど)、菓子類(チョコレートなど)、栄養補助食品、調味料(しょうゆ、塩など)を備えましょう。

生活用品

生活用水、持病の薬・常備薬、救急箱、ティッシュペーパー、トイレトペーパー、ウェットティッシュ、生理用品、使い捨てカイロ、ライター、ゴミ袋、大型ビニール袋(給水袋やトイレの袋としても利用可能)、簡易トイレ、充電式などのラジオ、携帯電話の予備バッテリー、ラテックス手袋、懐中電灯、乾電池を備えましょう。

非常食・保存食



経験して重要だったもの

被災地の避難生活を経験した方が重宝したという物は、水、カセットコンロ・ガスボンベ、常備薬、簡易トイレ、懐中電灯、乾電池、充電式などのラジオ、ビニール袋、食品包装用ラップとのこと。このほか高齢者や乳幼児がいる家庭では、おむつや常備薬など、生活する上で必要不可欠な物は、日頃から多めに備えておくのがよいようです。病気の方、療養食が必要な方、アレルギー体質の方についても同様です。

各家庭で最低限備えが必要な備蓄食料等

「水」

飲料水として、一人当たり1日1ℓの水が必要です。調理等で使用する水を含めると、一人当たり1日3ℓ程度（3日分だと一人当たり9ℓ）が目安とされています。

「米」

エネルギー及び炭水化物の確保として、備蓄の柱 2kgのコメと熱源があれば、1食、0.5合=75gとした場合約27食分になります。

「缶詰、レトルト食品(タンパク質の確保)」

缶詰、レトルト食品は、調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。

「カセットコンロ・調理器具」

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに用意します。アルミホイル、ラップ、調理用ハサミなどがあれば便利です。

安曇野市区長会自主防災活動の手引き(実践編)
「自主防災組織訓練マニュアル」p.25 参照



(4)非常用持ち出し袋

避難した際に、当面必要となる最小限の品を納めた袋が非常用持ち出し袋です。袋の中身は、それぞれ自分にとって必要な物を考え、準備することが重要です。それらをリュックなどに入れ、玄関の近くや寝室、車の中、物置などに配置しておけば、家が倒壊しても持ち出すことができます。

例えば、水、食品、インスタントラーメン、ナイフ、懐中電灯、携帯ラジオ、ヘルメット、軍手、毛布、電池、ライター、ロウソク、衣類、救急箱、現金、貯金通帳、印鑑などを入れ、持ち出します。

(5)持ち歩き用非常持ち出し袋

外出時に被災したときのために、常に持ち歩くカバンに、携帯ラジオ、携帯電話用充電器、ホイッスル、マップ、ライト、歯ブラシ、現金、水筒、乾電池、携帯トイレ、エマージェンシーセット、ブランケットを入れておきましょう。携帯ラジオの乾電池は外しておきます。

(6)まとめておきたい大切なもの

貯金通帳、株券、免許証、健康保険証、お薬手帳、年金手帳、印鑑、権利書など、重要なものは持ち出せるようにまとめておきます。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もなります。万一のために家族の写真を持ち歩くのもよいでしょう。

8 屋外の備え

(1) 居住地域を知る

家のまわりの地形や地質、崖地など危険な場所、過去の災害とその対策を知ることは災害対策に必要不可欠です。また、避難場所や避難経路、広い公園などのオープンスペース、公民館、コンビニなどを確認しておきましょう。いざというときに早めの対応ができ、安全な場所に避難できます。



(2) 避難先を確認する

危険が迫ったときは、近くの空き地や公園などに一時的に避難します。そこが危なくなったら、指定緊急避難場所や広場などに移動します。自宅が被害を受けて生活が困難な場合には、市が開設する指定避難所でしばらく生活します。それぞれの違いを理解しておくことが大切です。

(3) 地域の危険度を知る

安曇野市防災マップ(ハザードマップ)は、災害被害の軽減や防災対策のため、被害想定区域や避難場所などの情報を掲載した地図です。自分が住んでいる場所の浸水想定、土砂災害、揺れやすさなどを確認し、危険性を認識しましょう。

(4) 居住地の災害史を学ぶ

防災対策は過去の災害の教訓をもとに立てられています。過去の洪水や地震などの災害の歴史を学ぶことで、現実感を持った備えが可能になります。近所で昔から住んでいる人に話を聞いたり、図書館で地域の災害の歴史を調べたりしましょう。



↑ 安曇野市ホームページ
「安曇野市 防災マップ」掲載ページ

9 風水害・土砂災害対策

(1)風水害は事前の備えが重要

梅雨前線や秋雨前線が停滞することで、しばしば大雨が降ります。また、30年間(1981年から2010年まで)の平均では26個もの台風が発生。接近・上陸すれば暴風や大雨となり、冠水や河川がはん濫することもあります。最新の気象情報などを常にチェックし、災害から身を守ることが大切です。ハザードマップなどを確認し、危険性が高い場所を事前にチェックしておきましょう。

(2)最新の気象情報に注意する

注意報

大雨や強風などによって災害が起こるおそれのあるときに、気象庁が注意を呼びかけます。市が発表する避難準備情報に注意し、雨・風の影響を受けやすい地区では、避難行動要支援者は早めの行動を心がけます。

警報

重大な災害が起こるおそれのあるときに、該当する地域で警戒を呼びかけます。市が発表する避難情報に注意し、必要に応じ速やかに避難します。

特別警報

警報の発表基準をはるかに超え、数十年に一度しかないような重大な災害の危険性が高まっている場合に発表されます。直ちに安全な場所に移動する必要があります。

(3)特に注意が必要な気象

春～盛夏（梅雨前線）

春から盛夏への季節の移行期には、梅雨前線が日本から中国大陸付近にかけて出現します。梅雨の長雨で地盤が緩んでいるときに大雨になると、土砂災害が起きやすくなります。

夏～秋（秋雨前線）

夏から秋にかけての季節の移行期には、梅雨前線と同じような気圧配置になり、秋雨前線が日本付近に出現して長雨や大雨をもたらす、道路の冠水などが起こります。

7～10月（台風）

7～10月には接近・上陸する台風も多くなるので、大雨や暴風に注意が必要です。例えば、令和元年の台風19号では、大雨による千曲川のはん濫が発生するなど、県内でも甚大な被害をもたらしました。

(4)特に注意が必要な場所

河川・用水路

はん濫の危険性がありますので近寄らないこと。河川沿いに住んでいる人は、地域の防災情報などに耳を傾け、すぐに避難できるようにします。

山間部

崖地周辺や山間部では、土砂災害に注意。警報が発表されなくとも、土砂災害の前兆が見られたら、安全を確保した上で避難しましょう。

低地帯

冠水や側溝などの位置がわからなくなる場合があるので注意が必要です。

(5)風水害から身を守るために

浸水危険箇所を知る

台風などによる水害の危険性を周知し、水害への備えや迅速な避難に役立つよう、市では浸水予想区域図を公表しています。日頃から浸水の起きやすい箇所などを確認しておきましょう。

排水設備の点検・清掃

雨水ますや側溝の周辺にゴミがたまることで、雨水が流れず浸水の危険性が高くなります。

公共機関の情報を聞く

気象庁はテレビ・ラジオなどで災害情報を発信し、市は防災行政無線で避難情報を周知します。市から避難情報が発表されたら、安全を確保した上で避難します。

ひざ下まで水が来る前に避難する

浸水時の歩行可能な水位の目安は、ひざ下まで。水位が低くても水の勢いで動けなくなる危険性があるので、水が流れてきたら高所へ早急に避難します。

台風は通り過ぎるのを待つ

台風接近時に外にいた場合は、近くの施設で通り過ぎるのを待ちます。自宅にいる場合は外出を控えます。屋根や窓の補修のために外へ出るのも危険です。

(6)集中豪雨のときには

河川や用水路に近づかない

局地的な集中豪雨が発生すると、河川や用水路は水があふれ、激しい水の流れができることがあるので、絶対に近づかないようにしましょう。

地面より低い道は通らない

立体交差により路面の高さが前後と比べて低くなっている道(アンダーパス)や、歩行用の地下道路は、集中豪雨が発生すると冠水の危険性があるので通らないようにします。

冠水している道路は危険

冠水している道路は、マンホールや側溝のふたが外れて転落する可能性があり危険です。やむを得ず冠水箇所を移動する場合は、傘などで地面を探りながら移動します。



(7)土砂災害の種類と特徴

がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）

雨や地震等の影響により、斜面が突然崩れ落ちる現象です。崩れ落ちるまでの時間がごく短いため、人家の近くでは逃げ遅れも発生し、人命を奪うことが多い災害です。

前兆現象

崖にひび割れができる、小石がパラパラと落ちてくる、崖から水が湧き出る、湧き水が止まる・濁る、地鳴りが聞こえる、など。

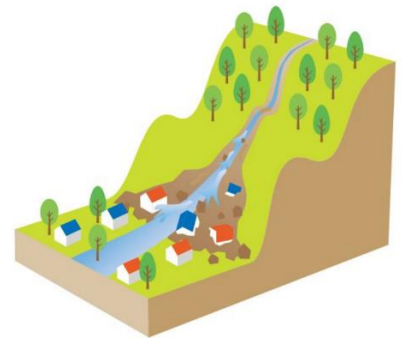


土石流

山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象です。時速 20～40 kmという速度で一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまいます。

前兆現象

山鳴りがする、急に川の水が濁り流木が混ざり始める、腐った土の匂いがする、降雨が続くのに川の水位が下がる、立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる、など。



地すべり

斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象です。土塊の移動量が大きいため甚大な被害が発生します。

前兆現象

地面のひび割れ・陥没、崖や斜面から水が噴き出す、井戸や沢の水が濁る、地鳴り・山鳴りがする、樹木が傾く、亀裂や段差の発生、など。



(8)土砂災害から身を守るために

土砂災害危険箇所を知る

安曇野市の防災マップに掲載している「洪水・土砂災害警戒マップ」では、土砂災害の危険箇所を確認することができます。近くの危険箇所を確認しておきましょう。



避難場所を確認しておく

指定されている避難場所や連絡方法について、普段から家族で話し合い、避難経路も確認しておきましょう。避難するときは持ち物を最小限にし、両手が使えるようにします。



非常用持ち出し袋の用意

防災マップや避難場所の地図、非常用持ち出し袋を用意し、危険を感じたら活動しやすい服装に着替えて、いつでも避難できるようにしておきます。



(9)洪水・土砂災害時の行動をシミュレーション

「自らの命を守るために」避難に必要な持ち物、避難場所、いつ避難するか、家族との連絡方法など事前に我が家の自主避難計画(マイタイムライン)として作っておきましょう。いざというときにその計画を見て、落ち着いて行動ができ、逃げ遅れをゼロにする目的で作成するものです。洪水・土砂災害時の行動をシミュレーションすることで、想定される事象、そのために必要な訓練が明確になります。

自主避難計画(マイタイムライン)作成例

河川の水位や 雨の情報	避難情報等 警戒レベル	自主防災組織 の活動	個人の行動
	警戒レベル1 「早期注意情報」 今後気象状況悪化の おそれ		災害への心構えを高める ・テレビ等で気象情報を確認 ・非常持出品を確認 ・防災マップで避難場所確認 ・家の周りを点検する ・家族がどこにいるか予定を確認
氾濫注意情報	警戒レベル2 「大雨・洪水注意報」 気象状況の悪化		自らの避難行動を確認
氾濫警戒情報 洪水警報 大雨警報	警戒レベル3 「高齢者等避難」 災害のおそれあり	避難の広報 高齢者等の 避難援助	危険な場所から高齢者等避難 ・家族と連絡を取る ・おじいちゃんおばあちゃんと避難 を開始する
氾濫危険情報 土砂災害警戒情報	警戒レベル4 「避難指示」 災害のおそれ高い 地域の状況に応じて緊急的 又は重ねて避難を促す場合 等に発令	避難の広報 区民へ避難の呼 びかけ	危険な場所から避難 ・すぐに避難する ・外が危ないときは、家の中で安 全な場所に移動する(ガケと反対 側の2階など)
警戒レベル4までに必ず避難			
氾濫発生情報 大雨特別警報 (土砂災害)	警戒レベル5 「緊急安全確保」 災害がすでに発生又は切迫 していることを把握した場 合に可能な範囲で発令		命の危険ただちに安全確保 ・ただちに命を守る行動をとる

安曇野市区長会自主防災活動の手引き(実践編)
「自主防災組織訓練マニュアル」p.14 参照

台風・豪雨時に「避難情報のポイント」を確認し避難しましょう

緊急時に確認

避難情報のポイント

!.....必ず確認してください.....!

市区町村から出される避難情報(警戒レベル)

❗ 避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。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。

❗ 危険な場所から警戒レベル3で(高齢者等は避難)、警戒レベル4で(全員避難※1)です。

※1 警戒レベル4「全員避難」は、高齢者等に問わず全員が危険な場所から避難するタイミングです。



警戒レベル4 避難指示で危険な場所から避難です

❗ 警戒レベル5はすでに災害が発生・切迫している状況です。

- ・警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。
- ・警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはけません!
- ・ただし、警戒レベル5は、市区町村が災害の発生・切迫を把握できた場合に、可能な範囲で発令される情報であり、必ず発令される情報ではありません。

❗ 警戒レベル4は避難指示に一本化されました。

- ・避難のタイミングを明確にするため、令和3年の災対法改正以前の警戒レベル4避難勧告と避難指示(緊急)は「避難指示」に一本化され、避難指示は令和3年の災対法改正以前の避難勧告のタイミングで発令されます。
- ・警戒レベル4避難指示は、立退き避難に必要な時間や日没時間等を考慮して発令される情報で、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。

❗ 警戒レベル3は高齢者だけの情報ではありません。

- ・「高齢者等」は障害のある人や避難を支援する者も含まれています。
- ・さらに、高齢者等以外の人にも必要に応じ、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す。

❗ 豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。

内閣府発行チラシ「避難情報のポイント」参照

(10)落雷災害対策

雷は人の命を奪う

雷は命を奪うこともあります。高い所、高く突き出た物に、雷は落ちやすい性質がありますが、実は、落雷事故死の半数以上を占めているのが、ゴルフ場などの開けた平地にいるときと木の下で雨宿りをしているときなのです。雷は、樹木などの高いところや高く突き出た物に落ちやすいので、特に木の近くにいる場合は、最低でも木(幹・枝・葉)から2m以上は離れます。

安全な場所に避難する

雷鳴が聞こえたり、雷雲が近づいてきたりした場合は、速やかに安全な場所（鉄筋コンクリートの建築物・自動車・バス・列車の内部など）に避難します。近くに安全な場所がないときは、電柱などの高い所から4m以上離れた場所に退避します。姿勢を低くして、持ち物は高く突き出さないようにします。

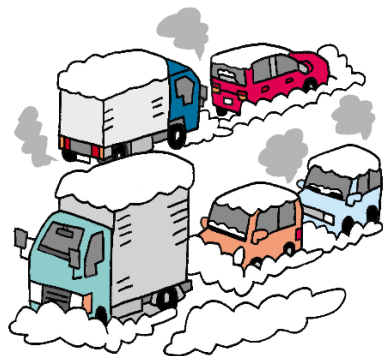
(11)大雪災害対策

大雪は生活機能を混乱させる

雪が激しく降ると、公共交通機関が止まり、高速道路が閉鎖され、一般道も通れなくなる可能性があります。大雪が予想されたら早めに帰宅し、外出は控えます。大雪の予報が出たら、外出しないで済むように食料の備蓄をし、停電に備えて電気がなくても暖をとれる準備をしておきましょう。降雪時や降雪後は、道路が大変滑りやすくなるので、外出する場合は滑りにくい長靴などを履き、足元に十分注意します。自動車を運転する場合は、スコップや長靴・毛布・非常食を準備し、普段の倍以上の車間距離をとり、急ブレーキや急ハンドルは厳禁です。

除雪・雪下ろしの注意

命綱やヘルメット、滑りにくい靴を着用して必ず二人以上で行います。晴れの日も屋根の雪が緩むので、落雪に注意しましょう。



10 感染症災害対策

(1) 感染症の流行が予想されたら

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱、下痢、せきなどの症状が出ることです。インフルエンザからコロナウイルス、エボラ出血熱まで、比較的軽微な症状から致死率の高いものまで「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」(平成 10 年法律第 114 号)で指定されています。対応を怠ると、人口が密集する場所では爆発的に広がる危険性があります。疑いがある場合は直ちに医療機関などで適切な医療を受けましょう。

(2) 感染症から身を守るために

感染症の予防対策は、うがいと手洗いが基本です。その際、せっけんで指先や爪の間も念入りに洗いましょう。感染者の血液や体液、分泌物、排泄物などに触れる可能性がある場合は、手袋などで保護します。ほかの人に感染させないために、せきやくしゃみが出るときは、必ずマスクをつけましょう。

海外帰国後は体調に注意

海外から帰国した後に体調不良を感じたら、感染症にかかっている危険性があります。帰国後に下痢や発熱などの症状が出たら、注意が必要です。できるだけ早く医療機関を受診しましょう。受診の際は、旅行先、旅行日程、旅行中の行動などの詳細を伝え、医師の指示に従います。

パンデミックの危険を知る

パンデミックとは、感染症の世界的な流行を指します。WHO(世界保健機関)は流行の範囲に応じてパンデミック警戒レベルを6つのフェーズに分けています。テレビなどでパンデミックに関する情報を聞いたら、不要不急な外出や人が集まる場所へ行くのは避けましょう。



11 コミュニケーション

(1) 家族会議を開こう

発災時の出火防止や出口の確保など、家族の役割分担を決めておきます。また外出中に帰宅困難になったり、登下校中、離ればなれになったりしたときの安否確認の方法や集合場所を決めましょう。災害用伝言ダイヤル「171」、災害用伝言板、ホームページ、防災マップ、X(旧 Twitter)、スマートフォン、公衆電話による安否確認と情報収集の方法を確認しておきましょう。さらに避難場所や避難経路、電気のブレーカーやガスの元栓の位置、操作方法の確認も忘れずに。



(2) 防災ネットワーク

災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。避難生活をスムーズにするためにも、日頃からあいさつを交わしたり、区など主催の防災訓練などに参加することで、ご近所との付き合いの輪を広げておきましょう。高齢者や障がい者、乳幼児、妊産婦、外国人などは情報把握、避難などが迅速にできない立場にいます。常日頃から近所の要配慮者を知るとともに、災害時には民生児童委員などと協力して要配慮者を支援しましょう。

(3) 防災マップを活用する

家族会議はもちろん、学校や近隣の方々と防災対策を話し合うために、防災マップを活用しましょう。話し合うことで防災意識が高まり、災害から身を守ることに繋がります。また防災マップのメモページ(P59～P60)に、自分と家族の情報や確認事項を書き込みましょう。

マイ・タイムラインの作成

<マイ・タイムラインを作成して、家族で災害に備えましょう>

「マイ・タイムライン」とは?

マイ・タイムラインとは、地震や火災による被害を想定し、一人ひとりの家族構成や生活状況に合わせて、「いつ」「どこ」で行えるか1人1人各自に定める、各自が身を守るための行動計画のことです。

本冊編纂者では家族の安否が重要で、いつという時に合わせてしまわないように、事前に避難行動を確認しておく、ホームページ上の家族の行動計画に行動計画を書き込んでおきましょう。

「マイ・タイムライン」の作成

状況	防災準備情報	避難経路	危険回避行動
地震が 震く直前	物入れへ1階品 避難生活情報 情報共有	1階を避けて 階段の避難経路を確認	1階への心構えを固める
地震が 震いて すぐ後	物入れへ2階品 避難生活情報 情報共有	上り下り階段 エレベーター 避難生活情報 情報共有	自分の避難行動を確認 エレベーターや階段は、避難時の最終手段として 利用する。エレベーターは、避難経路を確認する
避難生活の 始まり	物入れへ3階品 避難生活情報 情報共有	高層階避難 エレベーター 避難生活情報 情報共有	避難生活から高層階へ避難 エレベーターは、避難時の最終手段として 利用する。エレベーターは、避難経路を確認する
避難生活 の続き	物入れへ4階品 避難生活情報 情報共有	避難生活 エレベーター 避難生活情報 情報共有	避難生活からエレベーターへ避難 エレベーターは、避難時の最終手段として 利用する。エレベーターは、避難経路を確認する
避難生活 の完了	物入れへ5階品 避難生活情報 情報共有	避難生活 エレベーター 避難生活情報 情報共有	避難生活からエレベーターへ避難 エレベーターは、避難時の最終手段として 利用する。エレベーターは、避難経路を確認する

家族や親戚の情報

名前	電話番号	住所	連絡手段	備考

わが家の行動計画

下記の項目を事前に家族会議、お話し合い、確認し、家族で話し合ってください。家族会議の成果をここに記入してください。

避難経路

- 1階を避けて2階へ避難する
- エレベーターは、避難時の最終手段として利用する
- エレベーターは、避難経路を確認する

避難生活

- エレベーターは、避難時の最終手段として利用する
- エレベーターは、避難経路を確認する

避難生活からエレベーターへ避難

- エレベーターは、避難時の最終手段として利用する
- エレベーターは、避難経路を確認する

避難生活からエレベーターへ避難

- エレベーターは、避難時の最終手段として利用する
- エレベーターは、避難経路を確認する

避難生活からエレベーターへ避難

- エレベーターは、避難時の最終手段として利用する
- エレベーターは、避難経路を確認する

12 助け合う

(1) 共助の重要性

大災害が起こったら、市民が総力をあげなければ乗り切ることはできません。自分や家族だけが助かればいいということではなく、まわりの人と協力し、ひとりでも多くの人を助けること(共助)で、災害の被害を軽減することができます。

災害時住民支えあいマップの活用

各区、地区社協、あるいは自主防災会において作成している、災害時・緊急時に支援が必要な方に対して普段から、いつ、だれが、どのように安否確認や避難行動の支援などをするのかを示した地図を「災害時住民支えあいマップ」といいます。

一方で、予測不能な災害に対しては臨機応変な対応が求められます。日ごろから顔の見える関係性をつくり、いざというときにはご近所同士で助け合うことが大切です。

迷わず協力を頼む

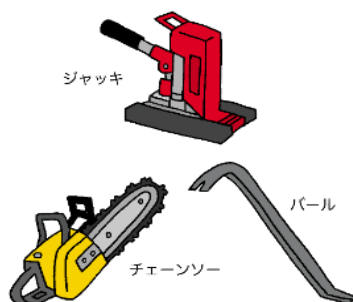
倒れている人に声をかけて反応がなかった場合は、大声で「誰か来てください。人が倒れています！」と近くの人に協力を依頼します。付近に AED(自動体外式除細動器)があれば、持ってきてもらうようお願いします。

助け合うための知恵

柱や梁などに挟まれた人を発見したら、周囲の人にも声をかけて協力して助けます。意識があるかどうかを確認し、励ますことも重要です。自動車に積んであるジャッキなども活用できる場合があります。

(2) 応急救護の必要性

大災害時は負傷者が多くなりますが、道路が通行困難になり、救急車の到着が遅れ救出活動が間に合わないことも考えられます。軽いケガなどの処置法を身につけておきましょう。



13 防災訓練

訓練に参加すれば災害時であわてない

災害時の被害を最小限に抑えるには、各地域で行っている防火防災訓練に日頃から参加することが大切です。防火防災訓練は、市が主催する総合防災訓練や、区・自主防災組織が中心となり区ごとに実施する地区の防災訓練、学校における防災教育や、児童・生徒が地域住民と連携して防災訓練を行う場合もあります。

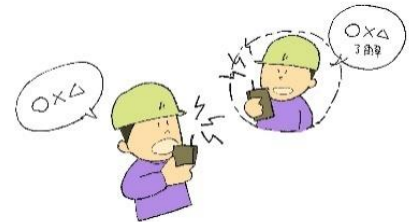
情報収集訓練

災害発生後は、誰もが情報を必要としています。適切な判断と行動には正確な情報が不可欠です。また、災害発生時には区長は市や防災関係機関との連絡調整役を担うことから、地域の情報を正確に把握するための訓練は重要です。いち早く地域の情報を収集し、正確に伝達する方法を訓練します。



伝達訓練

引き続き、ラジオ、テレビ、インターネット、市や防災関係機関などから得た情報や避難の呼びかけを正確に・迅速に区民に伝えるためにその手順を訓練します。



初期消火訓練

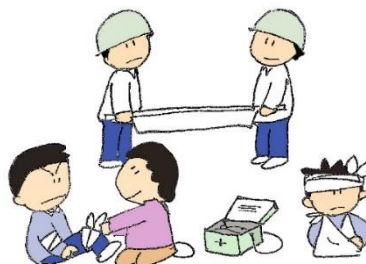
火災は初期の段階で消火すれば、被害を小さく抑えることができます。多くの住民が実際に消火活動を体験できるように、最も身近で簡単な家庭用消火器と消火栓の使い方を習得します。



救出・救護訓練

多数の負傷者が出ることを想定し、倒壊家屋の下敷きになった人の救出方法や応急手当の方法を訓練します。なお、災害発生時には、一人での救助活動は危険が伴います。近隣住民等に呼びかけ、複数人で協力して活動しましょう。

緊急事態に適切な応急手当を行うには、日頃から応急手当に関する知識と技術を学び、身につけておく必要があります。救護訓練では、いざというときのための応急手当の方法を学びます。



避難訓練

実際に避難経路を使って避難場所に避難します。避難時の携行品や服装、誘導の方法等を確認し、担架、車いすなどを活用した避難行動要支援者の避難支援も実施します。点呼を取るなど一時的に集合する場所に集まってから避難場所へ避難するなど、必要に応じて避難方法を検討します。なお、安否確認は、一人での行動は危険が伴います。必ず二人以上で行動しましょう。



給食給水訓練

限られた資機材を有効に使って、食料や水を確保するとともに、効率よく配布する方法を訓練します。

避難所運営訓練

避難所運営には、地域の協力体制が不可欠です。円滑な避難所運営のために、自主防災組織で避難所運営訓練を実施します。



防災教育

地震や火災などの災害時に、まずは自分の身を守り、次に身近な人を助け、さらに地域貢献できるように成長の段階に応じて教えるのが防災教育です。学校での避難訓練はもちろん、地区における市などの出前講座の活用や、家族ぐるみで訓練に参加するなどして防災意識を高めましょう。



安曇野市区長会自主防災活動の手引き(実践編)
「自主防災組織訓練マニュアル」p.6～p.11 参照

14 市との連携

連絡先

◎安曇野市役所【0263-71-2000】(代表)

代表番号は24時間対応しています。

代表番号に連絡の上、ご用件をお伝えください。

関係課及び各支所の連絡先

土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始(12/29~1/3)を除く午前8時30分から午後5時15分まで

- 危機管理課 危機管理担当【71-2119】
消防防災係【72-6769】
- 維持管理課 維持担当【71-2425】
- 建設整備課 建設整備担当【71-2424】
- 耕地林務課 耕地担当【71-2431】
林務担当【71-2432】
- 上水道課 維持係【71-2280】
- 下水道課 下水道担当【71-3182】
- 地域づくり課 まちづくり推進担当【71-2494】
穂高支所【82-3131】 三郷支所【77-3111】
堀金支所【72-3106】 明科支所【62-3001】

その他緊急連絡先

緊急

警察 110

火災・救急・救助

消防 119

安曇野警察署【72-0110】

松本広域消防局【25-0119】

豊科消防署【72-3145】

安曇野建設事務所【72-8880】

梓川消防署【78-2090】

犀川砂防事務所【62-3257】

穂高消防署【82-3262】


※管内の砂防指定地(明科地域)に限る

明科消防署【62-2992】

15 情報の入手

様々な手段を用いて情報発信が行われています。災害時の状況によって情報媒体も影響を受けますので、複数の手段を活用し、情報を入手しましょう。

(1) メール配信

種類	提供情報	
安曇野市メール配信サービス	国・県・市の緊急情報、火災、行方不明者情報、その他市からのお知らせなど	 安曇野市メール配信サービスのご案内

(2) 安曇野市防災行政無線(同報系)

名称	提供情報
防災行政無線テレフォンサービス	防災行政無線の放送内容を電話で聞くことができます。(フリーダイヤル 0120-27-1313)

(3) ホームページ

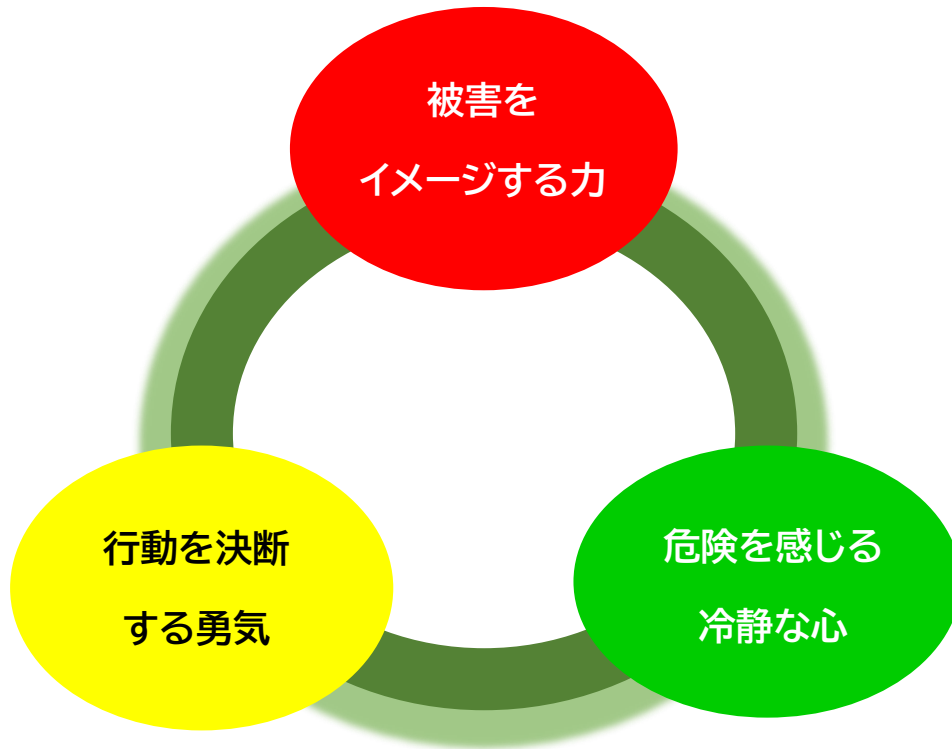
名称	提供情報
安曇野市ホームページ	市内の災害関連情報について、最新の情報を提供。
長野県防災情報ポータル	長野県内の気象情報、土砂災害、地震情報、避難情報、避難所について、最新の情報を提供。
長野県河川砂防情報ステーション	長野県全域の雨量、水位状況、土砂災害危険度合を提供。
国土交通省千曲川河川事務所	犀川水系上流部のライブカメラ映像を提供。
中部電力停電情報	長野県内の停電情報を提供。

(4) ラジオ

種類	提供情報
あづみ野エフエム(76.1 MHz)	市内の災害関連情報。
緊急告知機能付き防災ラジオ	緊急情報受信時に自動配信。

安曇野市区長会自主防災活動の手引き(実践編)
「自主防災組織訓練マニュアル」p.30、p.31 参照

自覚と行動



安曇野市コミュニティ・マニュアル(防災編)
～改訂版～

令和 6 年 3 月 発行
編集発行 安曇野市区長会

安曇野市区長会事務局(市民生活部地域づくり課)
安曇野市豊科 6000 番地
TEL 0263-71-2000(代表)
FAX 0263-72-3176