

上 村
地区防災計画

～Community Disaster Management Plan～

安心・安全に暮らせるために



平成27年3月策定

平成30年2月改定

飯 田 市 上 村

～ 目 次 ～

- 1 はじめに
- 2 計画の対象地区の範囲
- 3 基本的な考え方
 - (1) 基本方針（目的）
 - (2) 活動目標
 - (3) 長期的な活動計画
- 4 地区の特性
 - (1) 自然特性
 - (2) 社会特性
- 5 防災活動の内容
 - (1) 防災活動の体制
 - (2) 平常時の活動・事前の対策
 - (3) 発災直前の活動
 - (4) 災害時の活動
 - (5) 復旧・復興期の活動
 - (6) 市、消防、日赤奉仕団、他団体及びボランティア等との連携
- 6 実践と検証
 - (1) 防災訓練の実施・検証
 - (2) 防災意識の普及啓発
 - (3) 計画の見直し

1 はじめに

上村地区では、平成 19 年に土砂災害防止法における土石流・地滑り地域の指定が行われ、平成 20 年には防災ハザードマップを各戸に配布し、災害に対する日頃の心構えを周知して参りました。

さらに、平成 26 年度には土砂災害防止法におけるがけ崩れの指定も行われようとしております。

平成 25 年 6 月には災害対策基本法が改正され、地域コミュニティにおける共助推進のために「地区防災計画制度」が新たに創設され、市内の一定の地区の居住者及び事業者が行う自発的な防災活動に関する計画として、地域コミュニティが主体的につくり上げるボトムアップ型の計画策定を進める動きが出てまいりました。

そこで、飯田市では各地区における当該計画の策定を一層進めるために、平成 26 年 3 月に内閣府が策定した「地区防災計画ガイドライン」を参考に、事前の防災対策や地域防災力の向上を図るために、従来のマニュアル的なものから表形式の様式を多用した手引とし、より分かりやすく実効性が高くなることを目指した手引きを作成しました。

この手引きに沿って、上村地区においても地区防災計画を新たに策定し、災害対策基本法第 42 条の 2 に基づく地区防災計画として飯田市防災会議に諮り飯田市地域防災計画の中に位置づける予定です。

平成 27 年 3 月

上村自主防災会

2 計画の対象地区の範囲

平成30年1月31日 現在

地 区	自 治 会
<small>かみむら</small> 上村地区 人口 414人 世帯 197世帯	<small>かみまち</small> 上町 【人口 136人、67世帯】
	<small>なかごう</small> 中郷 【人口 67人、37世帯】
	<small>ほどの</small> 程野 【人口 123人、50世帯】
	<small>しもぐり</small> 下栗 【人口 88人、43世帯】

3 基本的な考え方

(1) 基本方針（目的）

- ・ 平常時及び災害時における地域防災力を高めることにより、地域コミュニティを維持・活性化すること
- ・ これらを実現するために、地域に暮らす住民一人ひとりが協力して防災活動をはじめとした協力体制を構築する。
- ・ 平時から関係する団体と地域が一体となって、目標に向けて連携体制を構築する。

(2) 活動目標

【平時の目標】

- ・ 家具の転倒防止を行なっている割合を平成30年までに60%にする。
- ・ 7日分以上の食糧や水の備蓄を行なっている割合を平成30年までに50%にする。
- ・ 災害時の避難場所や情報入手方法を転入者に周知する。
- ・ 火災報知機について広報等で定期的に周知する。

※目標数値については、飯田市市民意識調査のクロス集計結果（平成25年度）に基づき設定しました。

【地震】

- ・ 地震による犠牲者をゼロにするため、家具の転倒防止とガラス飛散防止を全世帯で実施する。
- ・ 3分、3時間、3日間を自助・共助で乗り切る

【土砂災害・浸水害】

- ・ 土砂災害による犠牲者をゼロにするため、土砂災害特別警戒区域居住者への情報伝達を防災行政無線で周知徹底する。

【雪害】

- ・ 大雪に伴う救急搬送の遅れや消火活動の遅滞といった事態にならないよう、除雪態勢を早期に構築する。

(3) 長期的な活動計画

- ・ 地域避難計画の策定
- ・ 地域コミュニティへの全住民の加入促進
- ・ 避難行動要支援者に対する個別避難支援計画の策定（助け合いマップの活用）

4 地区の特性

(1) 自然特性

ア 当地域で予測される自然災害

	災害の種類	発生時期	町名・集落
○	地震による家屋倒壊 (1割以上)	地震発生時	全域
○	地震による火災延焼 (1箇所あたり10戸以上)	地震発生時	上町
○	地震によるがけ崩れ	地震発生時	全域
×	地震によるため池決壊		
○	地震による河道閉塞	地震発生時	全域
×	地震による液状化現象		
○	土石流	降雨時	全域
○	がけ崩れ	降雨時	全域
○	地すべり	降雨時	全域
○	浸水害(外水はん濫)	降雨時	全域
○	浸水害(内水はん濫)	降雨時	全域
○	大雪(積雪深30cm以上)	降雪期	全域

イ 災害発生予測場所における居住者・集落等一覧

災害種類	住所(集落名)	世帯主名	世帯人員
土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)	別紙	別紙	別紙
浸水想定区域			

ウ 土砂災害警戒区域等にある要援護者施設

区域の名称	所在地	施設名	施設の種類
土砂災害警戒区域(イエローゾーン)			
土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)			

エ 浸水想定区域内要配慮者施設

河川の名称	所在地	施設名	施設の種類
上村川	上村 844-2	上村デイサービスセンター	福祉施設

オ 過去の災害

いつ	災害名	場所	被害状況
永享 5 年 9 月	相模湾付近が震源の地震		
明応 7 年 8 月	東海沖の巨大地震		
天正 13 年 11 月	天正地震	全域	
寛文 2 年 5 月	琵琶湖付近が震源の直下型巨大地震		
元禄 16 年 11 月	元禄地震		
宝永 4 年 10 月	東南海沖震源の最大級の地震		
享保 3 年 7 月	遠山地震	全域	
享保 10 年 7 月	諏訪、高遠付近が震源の地震		
安政 1 年 11 月	安政東海地震 安政南海地震		
明治 24 年 10 月	濃尾地震		
大正 12 年 9 月	関東大震災		
昭和 19 年 12 月	東南海地震		
昭和 28 年 7 月	集中豪雨による災害	全域	流失家屋 34 戸 半壊家屋 16 戸
昭和 34 年 9 月	伊勢湾台風	全域	全半壊家屋 42 戸
昭和 36 年 6 月	36 災害	全域	全半壊家屋 5 戸
昭和 49 年 7 月	集中豪雨	全域	死者 2 名
昭和 50 年 12 月	地すべりによる災害	下栗	半壊家屋 1 戸
昭和 57 年 8 月	豪雨災害	全域	上町堤防決壊
平成 10 年 1 月	雪氷災害	全域	200 戸停電 倒木等により国道通行止め
平成 13 年 1 月	雪害災害	全域	積雪 70 cm 倒木等により国道通行止め
平成 22 年 7 月	集中豪雨による災害	全域	土砂崩落等により国道通行止め
平成 25 年 9 月	台風 18 号による	全域	土砂災害警戒情報発令
平成 26 年 2 月	雪害災害	全域	地区内停電 積雪 70 cm

(2) 社会特性

ア 当地域で発生が予想される人為災害

○	災害の種類	発生時期	町名・集落
○	長時間停電	強風、降雨、大雪	全域
○	道路寸断等による孤立	土砂災害、大雪	全域

イ 集落別高齢化率と生産年齢人口

平成30年1月31日 現在

自治会名	人口	高齢化率		生産年齢人口	
		65歳以上人口	高齢化率	人口	割合
上町	136	69	50.7	67	49.3
中郷	67	40	59.7	27	40.3
程野	123	63	51.2	60	48.8
下栗	88	61	69.3	27	30.7

5 防災活動の内容

(1) 防災活動の体制（班編成）

役職・班名 【担当者名】		平常時の役割	発災直後の役割 “集まれた人で！”	応急期の役割 ～6時間後以降
自主防災会長 【まちづくり委員会 会長】	→	総括	◎「2次被害、受傷事 故の防止」 ①被害状況の把握 ②被害の概要を直ちに 災害対策本部へ連絡。 救助支援が必要な場合 はその旨を連絡 ③避難施設の簡易応急 危険度判定（外観→屋 内） ④備蓄倉庫からの資機 材運搬 ⑤避難所受付準備 ⑥避難所開設	指揮・意思決定
副会長 【まちづくり委員会 副会長】	→	会長の補佐		会長の補佐
総務班 【班長：生活安全委 員会委員長】	→	全体調整、要 配慮者の把握		全体把握、被害・避 難状況の全体把握
情報班 【班長：健康福祉委 員会委員長】	→	情報の収集・ 共有・伝達		情報の収集・共有・ 伝達（状況把握、報 告活動等）
消火班 【班長：生活安全委員 会委員長が指名した者】	→	器具点検、防 災広報		初期消火活動
救助・救護班 【班長：健康福祉委員 会委員長が指名した者】	→	資機材調達・ 整備		負傷者の救出、救護 活動
避難誘導班 【班長：公民館委員 会委員長】	→	避難路、避難 施設の確認		住民の避難誘導活動
給食・給水班 【班長：環境衛生委 員会委員長】	→	器具点検		水・食糧の配分、炊 き出し等の燃料確 保、給食・給水活動
連絡調整班 【班長：健康福祉委員 会委員長が指名した者】	→	近隣他団体と の事前調整		他団体との調整
物資配分班 【班長：生活安全委員 会委員長が指名した者】	→	個人備蓄の啓 発活動		物資配分、物資需要 の把握
清掃班 【班長：環境衛生委員 会委員長が指名した者】	→	ごみ処理対策 の検討	ごみ処理の指示	

衛生班 【班長：環境衛生委員会 委員長が指名した者】	→	仮設トイレの 対策検討		防疫対策、し尿処理
安全点検班 【班長：生活安全委員会 委員長が指名した者】	→	危険箇所の巡 回点検		2次被害軽減のため の広報
防犯・巡回班 【班長：生活安全委員会 委員長が指名した者】	→	警察との連絡 体制の検討		防犯巡回活動
応急修繕班 【班長：健康福祉委員会 委員長が指名した者】	→	資機材、技術 者との連携検 討		応急修理の支援

(2) 平常時の活動・事前の対策

ア 各世帯が取り組むこと

何を	いつ・いつまでに	誰が	どのように
7日分以上の水・食糧・生活物資の備蓄	日常的に実施	家事を担う者を中心に 家族全員	家庭内流通備蓄の推進 (購入→備蓄→消費)
避難場所・避難所の確認	6月・9月に実施する防 災訓練後	世帯主が呼びかけ	家族会議で場所を確認 する。現地に徒歩で行 動してみる
安否確認方法の確認	6月・9月に実施する防 災訓練後	世帯主が家族に呼びか け	伝言ダイヤル171の使 い方。電話不通時のメ モの書き方・置く場所 の確認。定時集合場所 の確認
自宅及びその周辺の 災害リスクの確認	年に1回	家族全員	歩いて自宅敷地及びそ の周辺を確認
建物の耐震化	平成32年度までに	世帯主	無料の耐震診断後、資 金計画を立案し実施
家具の転倒防止	3年以内	家族全員	L字金具等による固定 若しくは配置換え
ガラス飛散防止フィ ルム張り	3年以内	家族全員	計画的にフィルム張り を実施

イ 自治会として取り組むこと

何を	いつまでに	誰が	どのように
地震発生時の一時避 難場所の決定と周知	防災訓練の1ヶ月前ま でに	自治会長又は自治会役 員	地区自主防災会と構成 員とともに適切な場所 を選定し決定する。決定

			後、地区内へ回覧で周知
土砂災害・浸水害時の避難場所の決定と周知	出水期前まで	自治会長又は自治会役員	地区自主防災会と構成員とともに適切な場所を選定し決定する。決定後、地区内へ回覧で周知
安否確認手段の確認と訓練	防災訓練の1ヶ月前までに	自治会長又は自治会役員	隣組としての安否確認方法を検討して決定する。訓練で実際に実施。
各世帯で実施する事項の進捗状況確認	防災訓練	自治会長又は自治会役員	避難場所や情報伝達方法、7日分以上の備蓄等について実施状況を訓練参加者に確認する。
避難行動要支援者の把握と支援者の決定	防災訓練	自治会長又は自治会役員	隣組及び近隣の避難行動要支援者を隣組内からの情報提供により把握する。その後会議を開き支援者を決定する。
助けあいマップ若しくは要支援者個別計画の策定	防災訓練	自治会長 健康福祉委員会 民生児童協議委員会	いつ、どのようになったときに、誰が、誰のどこへ支援に行くかを記載したものを作成して地域で共有する。
災害種別に応じた避難経路の検討（2ルート以上）	防災訓練	自治会長又は自治会役員	様々な災害を想定して、2ルート以上の避難ルートを検討する。

ウ 地区として取り組むこと

何を	いつまでに	誰が	どのように
指定避難場所、指定緊急避難所の安全性の確認とその対応	防災訓練1ヶ月前までに	自主防災会役員	地震、土砂災害、浸水害の別に構造やハザードマップ等を用いて安全性を確認。
避難所開設・運営に関する訓練	防災訓練時	自治会長、自主防災会役員、住民	市防災倉庫内にある資機材を用いて避難所開設・運営訓練を行う。
助けあいマップ及び要支援者確認作業	防災訓練の1ヶ月前までに	自治会長、自主防災会役員、民生児童協議委員会	いつ、どのようになったときに、誰が、誰のどこへ支援に行くかを地区内で協議し共有する。

災害種別ごとに発災及び状況付与された総合防災訓練の実施	毎年防災の日前後に	全住民	実働型の訓練を組み合わせて、状況設定をして、その周知をして訓練実施。事前に被害予測を説明する。
実働に特化した訓練の実施(情報伝達、救助、救護、避難所開設・運営、消火等)	毎年防災の日前後に	全住民	それぞれの分担に合わせて立案から実施までを取り組む。訓練当日は住民の参加を促す工夫をする。
災害対応資機材の備蓄及び使用方法の周知・訓練	防災訓練、地域行事	自主防災会役員、住民	資機材を利用する機械に操作方法の習得や、内容物の点検を行う。
用水路、河川の清掃	出水期前	住民	水路のつまりやゴミの除去の実施
防災教育・学習の普及啓発	年に2回	住民、自治会役員、自主防災会役員	住民向けの研修会を防災訓練後、自治会ごとに実施。 ビデオ鑑賞や研修会を実施。

エ 備蓄資機材の整備計画

No.	区分	品名	数量	目安	備考
1	情報	本部看板		地区に1つ	
2	伝達	スピーカーセット		広報車1台に1つ	
3	用具	電気メガホン		自治会数+本部	
4		無線機		自治会数+基地局	
5	消火	ファイヤーレンジャー		地区に10セット	
6	用具	消火器		防災倉庫に2本	
7		初期消火用具 (ホース3本、管鎗等)		防災倉庫に1セット	
8		梯子(2連アルミ)		防災倉庫に2つ	
9	用具	チェーンソー		防災倉庫に2つ	
10		救助用工具セット		防災倉庫に2つ	
11		ハンマー		防災倉庫に2つ	
12		カケヤ		防災倉庫に2つ	
13		ボルトクリッパー(鉄線鋏)		防災倉庫に2つ	
14		一輪車		防災倉庫に2つ	
15		リヤカー		防災倉庫に2つ	

16		油圧ジャッキ		防災倉庫に2つ	
17		チェンブロック		防災倉庫に2つ	
18		ウインチ		防災倉庫に2つ	
19		レスキューキット (リュック型)		防災倉庫に2つ	
20	救護 用具	救急セット50		防災倉庫に1つ	
21		担架		防災倉庫に2つ	
22		レスキューボード(簡易担架)		防災倉庫に2つ	
23	避難 所運 営用 具	コードリール		各防災倉庫に1つ	
24		投光器		〃	
25		発電機 (静音型) 0.8kVA		〃	
26		炊飯器・釜 (3～5升炊)		〃	
27		ガスボンベ		〃	
28		防災テント		〃	
29		防水シート (2間×3間)		〃	
30		防災ヘルメット		避難者は人口の1割を目安	
31		簡易トイレ		25人に1つ	
32		毛布		避難者は人口の1割×2枚	
33		簡易ベッド		避難者の5%	
34		車椅子		避難所に1台	
35	給水 用具	浄水器		避難所に1台	
36	浸水 害用 品	土のう			備蓄の最低限の枚数

オ 地区防災備蓄倉庫一覧 (平成30年1月現在)

(ア) 整備済の防災備蓄倉庫 (備蓄場所)・防災倉庫

No.	倉庫名称	所在地	主な備蓄品	管理者
1	上町防災倉庫	上村歯科診療所横	別紙1-①のとおり	上町自治会長
2	中郷防災倉庫	中郷コミュニティ センター庭	別紙1-②のとおり	中郷自治会長
3	程野防災倉庫	程野消防詰所横	別紙1-③のとおり	程野自治会長
4	下栗防災倉庫	下栗はんば亭裏	別紙1-④のとおり	下栗自治会長

(イ) 計画中の防災備蓄倉庫

No.	倉庫名称	所在地	建設予定年度	管理者

(ウ) 倉庫別備蓄品の状況と購入計画 【各地区防災倉庫】

No.	区分	品名	数量	目標数量	備考
1	情報	本部看板	1	1	のぼり旗
2	伝達	スピーカーセット		1	
3	用具	電気メガホン	1	13	
4		無線機	11	11	自治会無線10基・基地局1
5	消火	ファイヤーレンジャー		0	
6	用具	消火器（消火器格納庫）	5	20	
7		初期消火用具 （ホース3本、管鎗等）		10	
8	救出 用具	梯子（2連アルミ）		2	
9		チェーンソー	1	2	
10		救助用工具セット	1	2	
11		ハンマー		2	
12		カケヤ		2	
13		ボルトクリッパー（鉄線鋏）		2	
14		一輪車	1	2	
15		リヤカー	1	2	
16		油圧ジャッキ		2	
17		チェンブロック		2	
18		ウインチ		2	
19		レスキューキット（リック型）	1	2	
20		救護 用具	救急セット50	1	1
21	担架		1	2	
22	レスキューボード（簡易担架）		1	2	
23	避難 所運 営用 具	コードリール	1	5	
24		投光器	1	3	
25		発電機（静音型）0.8kVA	1	5	
26		炊飯器・釜（3～5升炊）	1	2	4升釜
27		ガスボンベ	1	2	
28		防災テント		2	
29		防水シート（2間×3間）		10	
30		防災ヘルメット	100	100	
31		簡易トイレ	1	40	5基分/箱

32		毛布		200	
33		簡易ベッド		5	
34		車椅子	1	1	
35	給水 用具	浄水器		1	
36	浸水 害用 品	土のう		200	

カ 避難所等

No.	区分	名称【鍵管理者】	所在地	電話	受入人数	災害種類
1	指定避難 施設	上村小学校体育館 【学校・公民館】	上村 844	0260 36-2141	580 人	地・土・水
2	応急避難 施設	上村コミュニティセ ンター 【自治振興センター】	上村 607	0260 36-2925	210 人	地・土・水
		上村保育園 【園長・センター】	上村 856-18	0260 36-2143	140 人	地・土・水
		上村デイサービスセ ンター 【自治振興センター】	上村 844-2	0260 36-2835	240 人	地・土・水
		中郷コミュニティセ ンター 【中郷自治会】	上村 414-1	なし	130 人	地・土・水
		上村福祉企業センタ ー中郷分場 【自治振興センター】	上村 481-1	0260 36-2124	90 人	地・土・水
		老人集会施設（屋 敷）【上区常会長】	上村	なし	10 人	地・土・水
		中郷正八幡社・集会 所 【中郷自治会】	上村 304-1	なし	110 人	地・土・水
		上村福祉企業センタ ー程野分場 【自治振興センター】	上村 76-2	0260 36-2552	110 人	土・水
		村の茶屋 【上村振興公社】	上村 149-2	0260 36-2888	20 人	土
		程野区民センター 【程野自治会】	上村 93	0260 36-2262	110 人	地・水
	高原ロジ下栗	上村 1250	0260	240 人	地・土・水	

		【上村振興公社】		36-2758		
		下栗総合交流会館	上村 1152	0260	120 人	土・水
		【下栗自治会】		36-2142		
3	避難地	上村小学校グラウンド	上村 837-7		1920 人	地・土・水
		上村保育園 園庭	上村 856-18		200 人	地・土・水
		旧程野分校グラウンド	上村 93-6		240 人	土・水
		旧中郷分校グラウンド	上村 414		160 人	土・水
		旧下栗分校グラウンド	上村 1251-2		360 人	地・土・水

(3) 発災直前の活動（気象注警報発表・前兆現象の始まりから発災まで）

ア 情報収集・共有・伝達体制

(ア) 前兆現象等の連絡・報告

順位	誰がどこへ	何を（情報の種類）	どうやって（伝達手段）
①	前兆現象発見者→市役所 危機管理室	前兆現象の状況（いつ、どこで、どのような状況か）	電話連絡、自治会無線
②	前兆現象発見者→自治会長・自治会役員→住民	〃 ※自治会長は情報受理後、直ちに自主避難を呼びかける。避難を開始。	電話、自治会無線、若しくは直接口頭
③	①→消防・警察・消防団・各自治振興センターへ連絡	前兆現象の状況及び避難情報発出見込み情報	電話、自治会無線
④	自治会長→自治振興センター	地区内の状況を集約し共有化	電話、自治会無線

※災害対策基本法 抜粋

第五十四条 災害が発生するおそれがある異常な現象を発見した者は、遅滞なく、その旨を市町村長又は警察官若しくは海上保安官に通報しなければならない。

2 何人も、前項の通報が最も迅速に到達するように協力しなければならない。

3 第一項の通報を受けた警察官又は海上保安官は、その旨をすみやかに市町村長に通報しなければならない。

(イ) 状況把握（見回り、住民の所在確認）

何を	いつまでに	誰が	どのように
河川の状況確認	警戒水位に達するまで	消防団、自主防災会役員、河川付近の住民	2名以上で身の安全を確保しながら、堤防等の状況を確認
急傾斜地の状況確認	大雨警報若しくは土砂災害警戒情報が発表されるまで	消防団、自主防災会役員、レッドゾーン住民	2名以上で身の安全を確保しながら、前兆現象の有無確認

用水路の確認（つまり等）	大雨時	用水路付近の住民、自治会役員	2名以上で身の安全を確保しながら、詰まりがないことを確認
住民の所在確認	大雨警報若しくは土砂災害警戒情報発表直後	自治会長、自治会役員	2名で近隣住民の所在を確認し、危険を感じた場合は避難を促す

イ 避難情報（避難準備情報・避難勧告・避難指示）伝達方法

(ア) 土砂災害・風水害・大雪等

順位	誰が誰に対して（対象者）	何を（情報の種類）	どうやって（伝達手段）
①	自治振興センター→各自治会長	避難情報（避難準備情報・避難勧告・避難指示） 避難所開設情報	防災行政無線、電話連絡、不通時は自治会無線
②	① →自治会役員	〃	電話、自治会無線、若しくは直接口頭
③	① →レッドゾーン居住者	〃	電話、自治会無線、若しくは直接口頭
④	② →地区民全員	〃	電話、自治会無線、若しくは直接口頭
⑤	④→避難行動要支援者（助け合いマップ要支援者）	〃	電話、自治会無線、若しくは直接口頭

(イ) 地震

順位	誰が誰に対して（対象者）	何を（情報の種類）	どうやって（伝達手段）
①	自治振興センター→各自治会長	避難情報（避難勧告・避難指示） 避難所開設情報	電話連絡、自治会無線
②	① →自治会役員	〃	電話、自治会無線、若しくは直接口頭
③	① →レッドゾーン居住者	〃	電話、自治会無線、若しくは直接口頭
④	② →地区民全員	〃	電話、自治会無線、若しくは直接口頭・拡声器
⑤	④→避難行動要支援者（助けあいマップ要支援者）	〃	電話、自治会無線、若しくは直接口頭

ウ 防災気象情報の確認

何を	いつまでに	誰が	どのように
大雨注意報	発表直後、直ちに確認	住民全員	テレビ、ラジオ等からの情報
大雨警報	発表直後、直ちに確認	同上	同上
土砂災害警戒情報	発表直後、直ちに確認	同上	エリアメール、いいだ安全安心メール、同報系防災行政無線、安心ほっとライン等
大雨特別警報	発表直後、直ちに確認	同上	同上

(4) 災害時の活動

ア 身の安全確保（地震）

何を	いつまでに	誰が	どのように
ダンゴムシのポーズ (シェイクアウト)	緊急地震速報が流れたら直ちに実施。揺れが収まるまで。	全住民	身を小さくし、頭を守り、動かない。机の下に隠れる。
一時避難場所への避難	揺れが収まったら、最寄りの一時避難場所へ集合する	全住民	隣組ごとに集まり、安否確認をする。

イ 身の安全確保（風水害、土砂災害）

何を	いつまでに	誰が	どのように
安全な場所への避難 (水平避難)	土砂災害が発生する前の安全な状態のうちに。	危険を感じた全住民 避難情報発令対象地区の住民 土砂災害特別警戒区域の住民	動きやすい服装、運動靴で安全な場所へ移動する
やむを得ず高いところへの避難 (垂直避難)	別の場所へ避難することが危険な場合	同上	建物の2階以上の山から離れた部屋に移動する。

ウ 出火防止、初期消火

何を	いつまでに	誰が	どのように
通電火災の防止	揺れが収まり、一時避難所へ向かうとき	全世帯	ブレーカーを遮断
初期消火	天井に炎が到達するまで	協力できる頑健な住民	消火器による初期消火 初期消火用具による放水

エ 住民同士の助け合い・救助・救出・避難支援

何を	いつまでに	誰が	どのように
避難行動要支援者への支援	災害発生前後	予め定めた支援者若しくは隣近所の住民	要支援者の自宅に出向き安否を確認。避難が必要であればその支援をする。

隣近所の安否確認	災害発生前後	全住民	各戸の居住状況の確認及び垂直避難の呼びかけ
倒壊家屋等からの救助	被災後直ちに	隣近所を中心とした住民	救助用資機材及び2人以上の人員を確保し、2次災害に留意しながら救助活動を行う

オ 情報収集・共有・伝達

何を	いつまでに	誰が	どのように
安否の確認	被災直後、出来るだけ早く。	自治会長、自治会役員及び全世帯	各戸の状況を自治会長役員が把握。直ちに自治会長へ連絡し、最終、自治振興センターへ。「全員無事」も重要な情報
被害の状況 (ライフラインを含む)	被災直後、出来るだけ早く。	同上	いつ、どこで、誰が、どういう状況か、支援の必要の有無を、自治振興センターへ伝達する。「人命・住家」に関する情報を優先する。
避難生活に関する情報	避難所開設後、随時	自治会長	現在不足しているもの、将来的に発生するであろう課題に対する要望について情報収集をする。在宅避難者のニーズ把握も忘れない。

カ 物資の仕分け、炊き出し

何を	いつまでに	誰が	どのように
物資の仕分け	物資が避難所に到着した時から	物資担当（指定避難施設の運営を担当する自主防災役員）	避難施設内に物資を置く場所を確保。避難者へ配分するもの、希望者のみに配布するもの等を区別。男女の性差に応じた配布時の配慮を。

			配布等については、情報の開示に特に配慮を。
炊き出し	被災直後、最初の夜までに1回は行う。以降、物資の状況に合わせて、1日朝・夜の2回を目安。	赤十字奉仕団を中心とする各種団体	自主防災会会長又は分区長の要請を受けて、炊き出しを実施。食材・燃料の確保状況を鑑みながらメニューを立案。

キ 避難所運営、在宅避難者への支援

何を	いつまでに	誰が	どのように
避難所の開設	避難所開設指示受理後直ちに、又は被災後直ちに	自治会長及び自治会役員、早期に来た住民	施設の安全確認。施設の清掃、利用スペースの確認、資機材の準備
避難所の受付	施設の安全が確認され、準備が整ってから	同上	開設準備及びルールが決定後、受付名簿により避難者を把握
避難所の運営	被災直後から概ね3ヶ月	自主防災会役員	長期間に及ぶ場合は、運営ルールを決定する。物資の配分、炊き出しや清掃、防犯など役割をみんなで担う
在宅避難者への支援	被災後からライフライン復旧まで	同上（在宅避難者にも役割を担ってもらう）	飲料水、食糧等を求めるため、配分等に在宅避難者も協力してもらう。登録は必須。

(5) 復旧・復興期の活動

ア 被災者に対する地域コミュニティ全体での支援

何を	いつまでに	誰が	どのように
心のケア	安定した生活が送れるようになるまで	隣近所でお付き合いのある住民	日常的な声かけ、あいさつのほか、話し相手となること
情報の提供・共有・わかりやすい説明	同上	同上 避難所等運営している顔の見える関係のある者	先の見通しや、支援に関する制度がわからないことが予見。誰にでもいつでもわかる情報共有を！

イ 関係者の連携による速やかな復旧・復興

何を	いつまでに	誰が	どのように
復興計画策定に向けた地元意見の集約	計画策定中	まちづくり委員会の役員	市が策定する復興計画への意見の集約や提案をワークショップなどの手法を用いて取りまとめる。
仮設住宅の予定地を予め決めておく	災害発生前までに	市、まちづくり委員会	各地区の被害予測から仮設住宅の必要見込みを検討し、適地を予め登録しておく

(6) 市、消防、他団体、ボランティア等との連携（平常時～復興まで）

何を	いつまでに	誰が	どのように
危険箇所の把握	平常時	市、自主防災会、消防団	ハザードマップを用いて現地確認
初期消火活動	平常時～応急期	消防団、自主防災会	資機材の点検を兼ねて放水等の訓練を実施
炊き出し	平常時～応急期	市、赤十字奉仕団、ボランティア団体、自衛隊	材料の調達、資金負担、役割分担等を予め確認。訓練も実施
ボランティア活動	平常時～応急期	市、赤十字奉仕団、ボランティア団体、社協	ボランティアセンターの立上げやニーズの把握、ボランティアの受入等多岐にわたる内容を予め訓練等で調整

6 実践と検証

(1) 防災訓練の実施・検証

何を	いつまでに	誰が	どのように
避難訓練	毎年2回（6月と9月）	全住民、自主防災会役員	災害別に、いつ、どこへ、どこを通過して避難するか、実働する
避難場所・避難路の確認訓練	同上	同上	災害別にどこが安全か確認する
避難行動要支援者把握訓練	同上	同上	近隣の避難行動要支援者の把握と、声掛け
安否確認訓練	同上	同上	一時避難場所での安否確認訓練
避難所開設訓練	同上	同上	避難所を開設するための資機材の運搬、受付開設の訓練
避難所運営訓練	同上	同上	物資の確保、情報の共有、炊き出し等の実動型の訓練。避難所体験も行うと良い。
情報伝達・収集訓練	同上	同上	災害の概要をいかに早く把握し、住民や関係機関と共有するか。
消火訓練	同上	同上	初期消火をいち早く行うための訓練
給水・給食訓練	同上	同上	給水活動や炊き出しといった訓練
救命救護訓練	同上	同上	医師と連携トリアージ訓練や、赤十字救急法による軽症者の手当
資機材取扱訓練	同上	同上	様々な防災資機材の使い方を習得

(2) 防災意識の普及啓発

何を	いつまでに	誰が	どのように
家族での話し合い	季節ごとに1回	家族ごと	夕飯時に、どこが危険か、どこへいつ避難するか、安否確認はどうやって行うかを話し合う

地域での話し合い	常会ごとに年1回 自治会ごとに2回	自治会長、自治会役員	危険箇所、避難場所、 事前対策、応急対応に ついて話し合い
地域イベントでの防 災要素の取り入れ	通年	まちづくり委員会 (生活安全委員会)	様々なイベントで、防災 要素を1つは組み入れ ていく
研修会・講演会の開 催	年1回予定	各自治会	防災知識を高めるた め、講師を呼び学習機 会を設ける
被災地の視察、教訓 を学ぶ	年1回	各自治会	他地域の被災状況や教 訓を学び、自らの地域 に役立てる。自身の地 域の災害伝承について も学ぶ
防災に関するパンフ レット、チラシの配 布	年1回	全戸	家庭内備蓄を進めた り、家具の転倒防止を 推進するためのチラシ やパンフレットを配布 する。
防災ゲームの実施	年1回	全住民のうち希望者	クロスロード、避難所 運営ゲームといった防 災ゲームをの実施。

(3) 計画の見直し

何を	いつまでに	誰が	どのように
地区防災計画	毎年3月末までに	自主防災会役員	1年間の訓練や活動実 績を踏まえて、実態に則 した計画の見直しを行 う。

地区防災計画策定の手引

～Community Disaster Management Plan Guidelines～

制作・著作：飯田市危機管理室防災係

発行日：平成 26 年 9 月 9 日 初版

〒395-8501

長野県飯田市大久保町 2534

TEL:0265-22-4511 [内線 2437]

ファクシミリ：0265-24-9316

E-mail：bousai@city.iida.nagano.jp

※本書の内容の一部または全部を複写・複製・引用する場合は、上記の制作・著作まで必ずご一報ください。