

# 上越市自主防災組織訓練 マニュアル



## 目次

- ① 自主防災組織の役割と防災訓練の必要性…………… 1
- ② 防災訓練実施に向けた準備…………… 1
- ③ 防災訓練の計画立案から実施、改善までの流れ… 3
- ④ 防災訓練の実施メニューとポイント…………… 4
- ⑤ 地震避難訓練について…………… 6
- ⑥ 津波避難訓練について…………… 7
- ⑦ 洪水避難訓練について…………… 8
- ⑧ 土砂災害避難訓練について…………… 9
- ⑨ 原子力防災（屋内退避）訓練について…………… 10
- ⑩ 避難所の開設と運営…………… 11
- ⑪ マイ・タイムラインの作成…………… 13
- ⑫ 訓練用物品の貸出…………… 14
- ⑬ 災害時の自主防災組織の活動（例）…………… 15





# 1 自主防災組織の役割と防災訓練の必要性

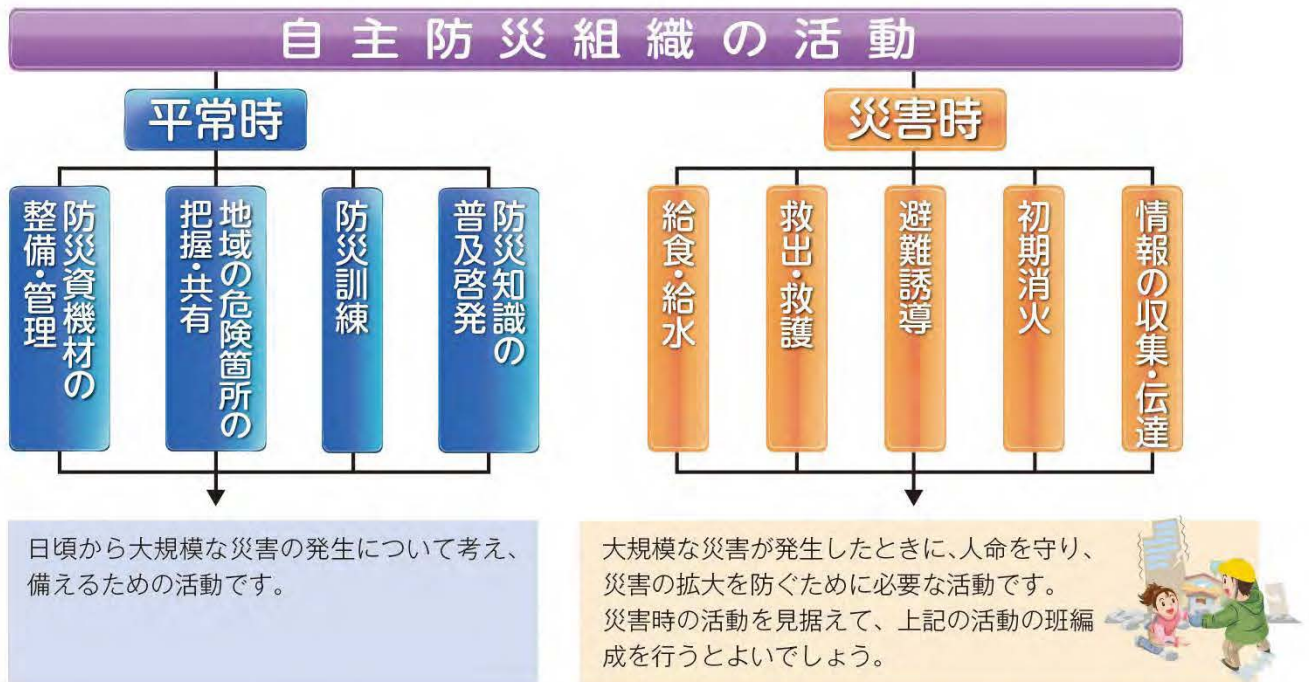
## (1) 自主防災組織の役割

**自主防災組織**とは、地域住民が自主的な防災活動をお互いに協力し合いながら行う組織です。

日常（平常時）は防災知識の普及啓発、防災訓練や地域の危険箇所の把握・共有、防災資機材の整備や管理といった活動に取り組みます。

また、災害時には、被害情報の収集・伝達、初期消火、住民の避難誘導、負傷者の救出・救護、給食・給水活動などを行います。特に大規模な災害が起こった場合、電話が不通になったり、道路交通網・電気・ガス・水道設備などが寸断されたりして、消防などの防災関連機関の活動が制限されます。

こうした場合でも、毎日顔を合わせている隣近所の人達が集まって、互いに協力し合いながら、防災活動に組織的に取り組み、協力し合って地域の被害を最小限に抑えることが、自主防災組織の役割です。



## (2) 防災訓練の必要性

災害が発生したときに被害を最小限に抑えるためには、落ち着いて適切な行動をとることが大切です。そのためには、災害への対処の仕方や避難方法、地域の避難場所等を知るとともに、適切な行動をとれるようにしておく必要があります。

いざというときに備える知識や行動を具体的に身につけるため、日頃から防災訓練を重ねることは有効であり必要です。

# 2 防災訓練実施に向けた準備

防災訓練は、災害・防災の正しい知識を習得することから始まり、地域の危険箇所等、住民が住んでいる場所について状況を把握し、災害時に適切に対応・行動できるように行います。

訓練を計画するときは、どのような成果を求めるのか役員会等でよく話し合い、明確にする必要があります。また事前に、次のような項目について準備をしておく、より効果的な訓練が実施できます。





## 地域を知る

自分たちの暮らしている地域を知っておくことは、防災活動上大切なことです。

各種ハザードマップと地域の災害リスクを確認するとともにがけ地やブロック塀の倒壊、ガラスの落下など危険と思われる場所、集会所、公園、コンビニエンスストア、病院など災害発生時に役立つ施設や避難場所がどこにあるかといったことなどを把握し、避難場所までの安全な避難経路を確認します。その結果は、地域防災マップの作成等により地域で共有しましょう。

災害時には、あらかじめ決めておいた避難経路に問題が生じることもあります。避難経路や避難場所は複数選定しておき、実際の状況にあった、最も安全な経路や場所を選択するようにしましょう。



## 災害を知る

地震、津波、風水害、土砂災害、原子力災害の発生のメカニズムや引き起こされる被害、過去の災害事例等についての知識を習得し、災害から命を守るための方法を考えることが大切です。



## 人を知る

地域にどのような人がどのような時間帯にいて、災害発生時に防災活動や避難支援活動がどの程度可能かを知っておくことが大切です。特に支援が必要な人（避難行動要支援者）については、自主防災組織が中心となり、「上越市避難行動要支援者避難支援プラン（災害時要援護者避難支援プラン）」に基づいて、個別計画をあらかじめ作成しておくとともに、防災訓練で実際の動きを確認しておきましょう。

### 支援が必要な人（避難行動要支援者）とは

高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する人のうち、災害発生時に自ら避難することが困難な人であって、その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人です。



## 防災を知る

防災に関する講習会等、防災知識の習得の機会をとらえ、一人ひとりが積極的に、防災に関する正しい知識と技能を身につけることが大切です。



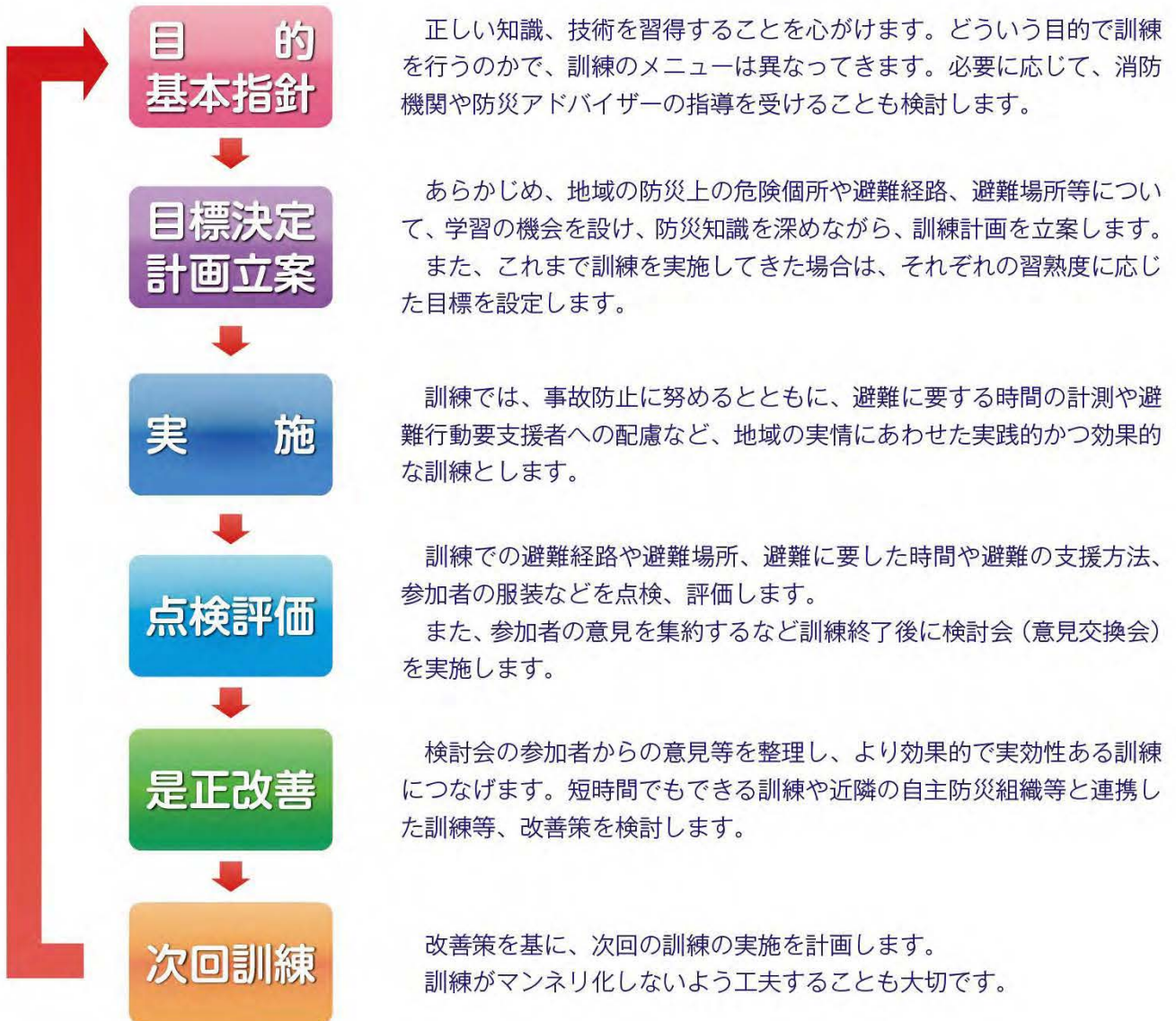


### 3 防災訓練の計画立案から実施、改善までの流れ

訓練の実施に当たっては、次に示すように計画的に行うことが大切です。

一人でも多くの住民が参加できる日時を設定することはもちろん、場所についても多くの住民がよく知っており、かつ十分な広さと安全性が確保された場所を選びましょう。

また、動きやすい服装や履物での参加、資機材の事前点検、参加者の体調管理や天候にも注意することが大切です。訓練全体にわたり、事故防止に努め、けがのないように行いましょう。



**継続的な訓練の  
実施が必要**





## 4 防災訓練の実施メニューとポイント

防災訓練には様々なメニューがあります。ここでは代表的なものとポイントを紹介します。  
地域で想定される災害に合わせて訓練のメニューを決定しましょう。

### 情報収集訓練・情報伝達訓練

災害の発生直後は、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。いち早く地域の情報を収集し、正確に情報を伝達する方法を訓練します。

#### A 情報収集訓練

災害発生後、地域の被災状況や住民の安否確認、自宅での生活が可能か避難所での生活が必要かなどを調査し、収集した情報を正確・迅速に自主防災組織の本部長や防災関係機関に報告する手順を訓練します。

- 1 自主防災組織の情報収集担当者を中心に地域の被災状況を情報収集します。
- 2 現場や住民から被災状況を収集して「いつ・何（誰）が・どこで・どんな理由で・どのように」になっているかメモします。
- 3 収集した被災情報を整理して自主防災組織本部長等に伝達します。
- 4 情報を記録・整理して、市や防災関係機関に避難者や被害の状況等を伝達します。

#### ポイント

- 詳しい状況が分からないときは、概要のみを第1報として速やかに報告します。
- 第2報以降はできるだけ事実を確認して報告します。
- 入手した情報は情報源を必ず確かめます。
- 報告担当窓口（自主防災組織本部長等）を決めておき、情報を取りまとめます。
- 情報を残しておくため、火災や避難など重要な情報はメモしておきます。

※自主防災組織を結成していない町内会は、自主防災組織本部長を町内会長に読み替えてください。

#### B 情報伝達訓練

ラジオ、テレビ、市や防災関係機関等から得た情報や避難の呼びかけを正確・迅速に住民に伝えるためにその手順を訓練します。

- 1 市や防災関係機関等からの情報を想定し、ハンドスピーカー等で訓練用の情報を住民へ伝達します。
- 2 自主防災組織本部長は、情報収集担当者や各班長等に訓練用の情報を伝達します。
- 3 地区を分担して住民へ避難開始等の情報を伝達します。（各戸訪問、ハンドスピーカー等）
- 4 情報収集担当者や各班長は自主防災組織本部長へ伝達完了の旨や町内の状況を報告します。

#### ポイント

- 伝達は難しい言葉を避け、簡単な言葉を使います。
- 口頭だけでなく、可能な範囲でメモ程度の文書も渡します。
- 正確に情報を伝達するため、受信者は復唱します。
- 数字や時間は忘れやすいので、伝達には特に注意します。（メモを渡すなど正確に伝達します。）
- 各世帯へ情報を正確かつ効率よく伝達するためのルールを決めておきます。
- 視聴覚などに障害のある人への伝達には十分配慮します。



## 初期消火訓練

1

消火用バケツや消火器を使用した初期消火の方法や機材の使い方を習得します。

## ポイント

- 消火器の正しい使用法や火災から身を守る方法など、必要に応じて、消防団や消防署から指導を受けます。
- 多くの住民の方が実際に消火活動を体験できるようにします。

## 避難訓練

実際に避難経路を通し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。点呼を取る等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等、必要に応じて避難方法を検討します。

※6ページ以降、災害別に避難訓練の実施方法を紹介しています。各地域で想定される災害の訓練を実施します。

1

住民に「災害発生（訓練）」等を伝達します。

2

各世帯では火の元の点検後、安全な服装で非常持出品を持ち、避難をします。

3

避難の際には、避難行動要支援者の避難支援も実施します。

4

避難所では人数を手早く確認し、不明者（想定）の安否を確認します。

## ポイント

- 人から人へ避難の呼びかけを伝達します。
- 安全な場所や経路へ適切に誘導します。
- 避難中もラジオから情報を入手します。
- 避難完了までの時間を計ります。
- 夜間や悪天候時等には、避難や確認に更に時間がかかることを想定します。
- 避難行動要支援者の状況を把握し、避難支援訓練をします。その際は、避難行動要支援者避難支援プランの個別計画や名簿を活用します。
- 消防団と避難時の役割を確認し、連携した訓練を実施します。

## 救出救護訓練

1

多数の負傷者が出ることも想定し、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などを訓練します。

## ポイント

- 応急手当等の救護訓練は、必要に応じて、消防団や消防署から指導を受けます。
- 自主防災組織で備えている資機材を確認し、使い方を習得します。

## 給食給水訓練

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

1

給食給水の担当者を集めます。

2

テントやテーブルを用意します。

3

釜や大鍋を使用して、おにぎりやみそ汁など炊き出しを実施します。

4

限られた食器類を使って効率よく配布します。

## ポイント

- あらかじめ給食や給水の拠点を決めておきます。
- 日頃から各家庭で原則最低3日分の食料と水を備蓄しておき、それを活用し訓練します。
- 被災後の衛生状態が悪い中での配布を考え、日頃から調理器具をしっかりと洗浄しておきます。
- 救援物資をスムーズに配布できるよう仕分けや配布作業を分担します。
- 優先順位が高い順に配布し、混乱しないようにします。



# 5 地震避難訓練について

## (1) 地震避難訓練のポイント

地震は突然起こります。そのとき落ちついて適切に行動できるよう訓練を実施しましょう。

夜間や荒天時、積雪期も想定し避難経路を選定しましょう。また、海岸沿いの地域は津波の危険がありますので、次ページの津波避難訓練もあわせて実施しましょう。また、日頃から「その時こうする」など、地震発生時の行動を家族で話し合っておくことも大切です。

## (2) 訓練実施の手順

### 避難場所

- 市が指定する場所へ避難します。  
なお、町内のなかで点呼を取る等一時的に集合する場合は、安全のため次のような場所としてください。
- ① 広場（落下物や建物・看板・ブロック塀等倒壊による影響がないところ）
  - ② 耐震補強された建物

### 避難経路の選定

- 次のポイントを踏まえて避難経路を選定してください。
- ① 山・がけ崩れ、建物の倒壊、落下物等の危険が少ないこと。
  - ② 家屋の倒壊や道路の寸断、火災の発生等に対応できるよう、複数のルートとすること。  
※夜間の避難も想定して、夜間照明等の設置されている経路も選定するようにします。

### 図上訓練

- ① 地域の地図を見ながら、地震で倒壊しそうな建物や危険な箇所、避難に適切な経路、避難に支援が必要な人のいる場所等について話し合い、地震発生時のシミュレーションを行います。
- ② 地震により火災が発生する危険があります。水道が止まり、消火栓が使用できないことを想定し、自然水利や防火水槽等の場所も確認します。

### 避難経路の検証（まち歩き）

- ① 図上訓練で話し合った町内の危険な箇所や避難経路、避難に支援が必要な人のいる場所等について実際に歩いて確認します。
- ② 自然水利や防火水槽等を実際に確認し、火災の際はどのような消火活動ができるのか検討します。

### 避難訓練の実施、検証

- ① 避難に要した時間や、避難経路を記録します。
- ② 避難訓練終了後、計画したとおりに訓練できたか等について検証します。
- ③ 避難の時に気付いたことを話し合い、よりよい避難経路について検討します。

### 避難訓練の注意点（地震だけでなく、津波、洪水、土砂災害も同様です。）

- ① 一時的に集合する場所を定めた場合は、実際の災害発生時のためにあらかじめ町内に周知しましょう。
- ② 訓練に使用する場所や経路上の道路等が、訓練を安全に実施できるか十分に確認してください。また、施設の管理者等に施設の利用について了承を得てください。
- ③ 実際の災害時に、市の指定避難所以外に避難した場合は、その後の支援を行う必要があることから避難者等の状況を市に連絡してください。



# 6 津波避難訓練について

## (1) 津波避難訓練のポイント

津波から大切な命を守るには、住民自らの迅速な避難が最も有効な手段です。すばやく安全に避難できるよう、訓練を実施しましょう。

夜間、荒天時や積雪期も想定し、避難経路や避難場所を選定しましょう。

## (2) 訓練実施の手順

### 避難場所の選定

市が指定する場所へ避難します。

日本海側は津波を発生させる震源域が陸地から近いため、「短時間で津波が到着する」という特徴があります。

- ① 高台（できるだけ高いところ）
  - ② なるべく徒歩で避難できる場所
  - ③ 短時間（5分～10分）で避難できる場所
  - ④ 3階以上の鉄筋コンクリート造の建物（24時間出入り可能な建物、できるだけ高い階へ）
  - ⑤ 緊急的な措置として鉄道や道路等の高架部分、歩道橋等（訓練時の安全が確認できる場合に限る）
- ※津波ハザードマップで付近の浸水想定を確認します。

### 避難経路の選定

次のポイントを踏まえて避難経路を選定します。

- ① 最短時間で避難先に避難できること。
  - ② 海に向かって行くような経路でないこと、低いところへ向かっていく経路ではないこと。
  - ③ 海岸、河川沿いの道路でないこと。
  - ④ 山・がけ崩れ、建物の倒壊、落下物等の危険が少ないこと。
  - ⑤ 家屋の倒壊や道路の寸断、火災の発生等に対応できるよう、複数のルートを選択できること。
- ※夜間の避難も想定して、夜間照明等の設置されている経路も選定するようにします。

### 図上訓練

- ① 津波ハザードマップで地域の浸水想定区域を確認します。
- ② 地域の地図を見ながら、地震で倒壊しそうな建物や危険な箇所、避難に支援が必要な人のいる場所等について話し合い、津波発生時のシミュレーションを行います。
- ③ 津波が短時間で押し寄せることを想定し、特に、避難に適切な経路、最短で避難できる経路、安全な避難場所について、検討します。

### 避難経路の検証（まち歩き）

- ① 図上訓練で話し合った町内の危険な箇所、避難経路、避難に支援が必要な人のいる場所等について実際に歩いて確認します。
- ② 土地の高低と海との位置関係を確認します。



### 避難訓練の実施、検証

- ① 一人ひとりが避難に要した時間や、避難経路を記録します。
- ② 避難訓練終了後、目標とした時間で避難できたか等、訓練について検証します。
- ③ 避難の時に気付いたことを話し合い、より早くより安全な避難方法や避難経路について検討します。



# 7 洪水避難訓練について

## (1) 洪水避難訓練のポイント

台風や豪雨による洪水は天気予報により発生時期や規模をある程度予測することができます。日頃から天気予報を気にかかけ、台風の接近や豪雨が予測された時には、早めの準備をし、危険と判断したら、早めに避難できるような訓練を実施しましょう。

夜間や荒天時の避難も想定し、避難経路を選定しましょう。(市では、激しい風雨等外出することが危険な場合は、家の2階等へ待避するよう指示等する場合があります。)

## (2) 訓練実施の手順

### 避難場所

市が指定する場所へ避難します。

なお、町内のなかで点呼を取る等一時的に集合する場合は、安全のため次のような場所としてください。

- ① 浸水の恐れのない安全な場所（屋根がある、または雨や風をしのげる場所）
- ② 河川や浸水しそうな地域から離れた場所

※洪水ハザードマップで付近の浸水想定を確認します。

### 避難経路の選定

次のポイントを踏まえて避難経路を選定します。

- ① 河川や橋、浸水しそうな地域を避けること。
- ② 高いところ、浸水の恐れのないところを通ること。
- ③ 側溝や水路などの危険な場所を避けること。

※夜間の避難も想定して、夜間照明等の設置されている経路も選定するようにします。



### 図上訓練

- ① 洪水ハザードマップで地域の洪水浸水想定区域を確認します。
- ② 地域の地図を見ながら、洪水時に危険な箇所や避難に適切な経路、避難に支援が必要な人のいる場所等について話し合い、洪水時のシミュレーションを行います。

### 避難経路の検証（まち歩き）

- ① 図上訓練で話し合った町内の危険な箇所や避難経路、避難に支援が必要な人のいる場所等について実際に歩いて確認します。
- ② 土地の高低と近くの大きな川の位置関係を確認します。
- ③ 洪水時に危険となる避難経路上の側溝や水路の位置を確認します。

### 避難訓練の実施、検証

- ① 避難に時間がかかる人や支援を要する人等は、高齢者等避難の避難情報の段階で避難を始めるなど、実践的な動きをします。
- ② 避難に要した時間や、避難経路を記録します。
- ③ 避難訓練終了後、計画したとおりに訓練できたか等について検証します。
- ④ 避難の時に気付いたことを話し合い、よりよい避難方法について検討します。



## 8 土砂災害避難訓練について

### (1) 土砂災害避難訓練のポイント

土砂災害は、突然発生することから予想が非常に難しいため、大雨等により地域の急傾斜地で危険を感じたらすばやく避難することが大切です。危険を感じた時にすばやく安全に避難できるよう、訓練を実施しましょう。

夜間、荒天時や積雪期も想定して訓練を実施しましょう。

なお、土砂災害が発生する恐れのある危険箇所は土砂災害警戒区域等に指定され公表されていますので、事前に確認しましょう。

### (2) 訓練実施の手順

#### 避難場所

市が指定する場所へ避難します。

なお、町内のなかで点呼を取る等一時的に集合する場合は、安全のため次のような場所としてください。

- ① 土砂災害が想定される急傾斜地からできるだけ離れた場所
- ② 土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）、土砂災害警戒区域（イエローゾーン）に指定されていない場所

#### 避難経路の選定

次のポイントを踏まえて避難経路を選定します。

- ① 土砂災害特別警戒区域、土砂災害警戒区域を避けること。
- ② 危険なところから早く避難するため山の斜面から直角方向に避難する経路であること。
- ③ 土砂災害ハザードマップで安全な避難経路を確認すること。
- ④ 橋を渡る経路はできるだけ避けること（やむを得ず渡る場合は、川の水量に注意）。  
※夜間の避難も想定して、夜間照明等の設置されている経路も選定するようにします。

#### 図上訓練

- ① 土砂災害ハザードマップが作成されている地区では、ハザードマップに記載されている避難経路や土砂災害警戒区域等を確認します。
- ② 地域の地図を見ながら、急傾斜地で大雨等により危険となる箇所、過去の土砂災害発生箇所や落石の危険がある箇所について話し合い、土砂災害のシミュレーションを行います。

#### 避難経路の検証（まち歩き）

- ① 図上訓練で話し合った町内の危険な箇所、避難経路、避難に支援が必要な人のいる場所等について実際に歩いて確認します。
- ② 土砂災害特別警戒区域や土砂災害警戒区域を、実際に見て確認します。

#### 避難訓練の実施、検証

- ① 避難に時間がかかる人や支援を要する人等は、高齢者等避難の避難情報の段階で避難を始めるなど、実践的な動きをします。
- ② 避難に要した時間や、避難経路を記録します。
- ③ 避難訓練終了後、計画したとおりに訓練できたか等について検証します。
- ④ 避難の時に気付いたことを話し合い、より早くより安全な避難経路について検討します。



# 9 原子力防災（屋内退避）訓練について

## (1) 原子力防災（屋内退避）訓練のポイント

原子力災害（事故）が発生した場合は、すぐに避難するのではなく、まずは屋内に退避（屋内退避）し、放射線による健康被害から身を守ることが大切です。屋内退避の指示等は、災害（事故）の状況に応じ、市が行います。

「屋内退避」の際には何をしたらよいか、注意すべき点は何かなどについて、実際に体験し、確認しておくことが大切です。いざという時に落ち着いて行動できるよう、訓練を実施しましょう。

## (2) 訓練実施の手順

### 屋内退避準備

- 1 屋内退避準備の連絡（市から次の連絡があったと想定して訓練を開始します。）

「本日〇時〇分頃、柏崎刈羽原子力発電所で事故が発生しました。  
放射性物質は外部に漏れていませんが、住民の皆さんは「屋内退避」の準備をしてください。今後のお知らせやテレビ・ラジオなどの情報に十分注意してください。」

- 2 情報の伝達  
屋内退避の準備をするよう、電話連絡や地域内の巡回、声掛けなどにより、住民に伝達します。
- 3 避難行動要支援者への支援  
支援が必要な人に屋内退避の準備情報と必要な行動（下記【屋内退避チェックリスト】参照）を伝えます。
- 4 屋内退避の準備  
住民は、家の中に入り、防災行政無線やテレビ、ラジオなどから情報を入手できるようにするなど、屋内退避の準備をします。

### 屋内退避

- 1 屋内退避指示の発令（市から次の指示があったと想定して訓練します。）

「本日〇時〇分頃、柏崎刈羽原子力発電所での事態が悪化しました。  
現在のところ放射性物質の放出はありませんが、万が一に備え、住民の皆さんは「屋内退避」を実施してください。窓やドアを閉め、換気を止めてください。今後のお知らせやテレビ・ラジオなどの情報に十分注意してください。」

- 2 屋内退避の実施  
次のチェックリストの内容を実施します。

【屋内退避チェックリスト】

- 市が防災行政無線や広報車などで発信する情報を入手する。
- あわてず落ち着いて、まずは建物の中に入る。
- 外気が入らないよう、ドアや窓を閉める。
- 換気扇など、外気を取り込む設備を止める。
- 窓などに隙間がないか確認する。隙間がある場合はガムテープなどで目張りをする。
- 避難に備え、非常時持ち出し品を準備又は確認する。
- 食品はフタやラップをして、冷蔵庫や戸棚に保管する。
- ペットは屋内に入れる。
- 外から帰ったときは、顔や手を洗い、うがいをする。

- 屋内退避指示の解除（市から次の指示があったと想定して訓練を終了します。）

「柏崎刈羽原子力発電所の事故は収束しました。「屋内退避指示」を解除します。」

### 訓練の検証

訓練終了後、手順どおりに実施できたか等について検証します。  
特に「屋内退避チェックリスト」の内容が実施できたか確認することが大切です。



# 10 避難所の開設と運営

## (1) 避難所の種類

### ○自主防災組織が決めている避難所（市の指定でない避難所）

**一時避難所** … 自主防災組織が自主的に開設・運営

- ・各町内会にある町内会館や広場など、自主防災組織で決めます。
- ・町内の皆さんが一時的に集合し、安否確認や避難行動要支援者の支援などを行います。
- ・状況に応じて市が指定する避難所への移動を検討します。

### ○市が指定する避難所

**指定緊急避難場所** … \*自主防災組織、避難者、施設管理者、避難所初動対応職員の協力により開設・運営

- ・想定される災害に対して、安全であり、災害発生の恐れがあるなど緊急の場合、一時的に身の安全を確保するための場所や施設です。
- ・主に学校などの公共施設を指定していますが、近くに公共施設がない場合については、町内会館などを指定しています。
- ・屋内に避難できる施設を指定していますが、津波時の避難場所、大規模な火事の避難場所、耐震基準を満たした建物がない場合は屋外の施設、場所を指定しています。

※町内会館や屋外の指定緊急避難場所には、原則、初動では、避難所初動対応職員（市職員）を派遣しません。



**指定避難所** … 自主防災組織、避難者、施設管理者、避難所初動対応職員の協力により開設・運営

- ・指定緊急避難場所のうち、被災者が一定期間滞在することができる施設です。
- ・主に学校などの公共施設を指定しています。地域のコミュニティを考慮し、原則、旧小学校区に1施設を指定しています。
- ・施設管理者の了解を得たうえで、災害備蓄用物資を配備しています。
- ・要配慮者向けの福祉避難スペースを設けます。



### **【参考】指定福祉避難所**

- ・一般の避難所での避難生活が困難な高齢者や障害のある人など、特別な配慮を必要とし、事前に登録されている方が安心して避難できるように開設される避難所です。
- ・市と協定を結んだ社会福祉法人等の協力を得て、高齢者福祉施設や障害者福祉施設が指定されています。

## (2) 避難所における自主防災組織の役割

- ・町内で避難が必要な人がいる場合や、市から避難に関する情報が発表された場合など、状況に応じて避難所へ参集します。
- ・円滑に避難所の開設・運営が図られるよう、\*各種活動を行います。  
※避難所の安全確認、避難者の受付、開設状況を市へ連絡する等。
- ・大規模な災害が発生し、多くの避難者が長期にわたり避難生活を送る際には避難者（自主防災組織等）主体の避難所運営が求められます。





### (3) 避難所運営訓練の様子（上越市の取組）

市では、避難所運営の主体となる三者（地域住民・施設管理者・避難所初動対応職員）間の連携を強化し、自主防災組織の防災意識を高めるため、毎年、市内各地の指定避難所で避難所運営訓練を実施しています。

#### 1. 訓練概要

##### 避難所運営研修（クロスロード）

出題される問題に対して、参加者が「Yes」「No」が書かれたカードを使って自分の考えを示し、参加者同士で意見を交換し合いながら災害対応を自らの問題として考える、カードゲーム形式の防災訓練です。



##### 避難所運営ゲーム（HUG）

様々な事情を抱えた避難者を模した「避難者カード」を、避難所の体育館や教室に見立てた平面図に配置していくことで、避難所運営を模擬体験するゲーム形式の防災訓練です。

##### 避難所開設訓練

避難所レイアウト図を基に避難所の受付を設置し、手指消毒や検温、受付時の対応や体調不良者の誘導など、感染症に対応した避難所運営を確認します。



#### 2. その他

- ・訓練の実施には町内会・町内役員の皆さまからのご協力が必要不可欠です。お住まいの地域で避難所運営訓練が実施される際はぜひ、訓練への積極的な参加にご協力お願いいたします。



# 11 マイ・タイムラインの作成

## (1) マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインとは台風や大雨といった風水害に備えて、あらかじめ自分の家族構成や、住んでいる地域の特性に合わせて「いつ」「誰が」「何をするのか」を時系列で整理して計画する個人の防災行動計画です。

## (2) マイ・タイムラインの有効性

あらかじめ防災行動計画を作っておくことで、いざという時に落ち着いて行動することができます。また、マイ・タイムラインの作成・検討を町内の訓練に組み込むことで、参加者同士の情報共有を通して、自分では気づかない「町内の危険箇所」や「避難時の持ち出し品」、「避難先への逃げ方」等を知ることができます。マイ・タイムラインを活用して災害時の逃げ遅れを防ぎましょう。

## (3) 作成の手順

### Step1：地域の災害リスクを知る

「洪水ハザードマップ」を確認して水害時の浸水深や浸水継続時間、土砂災害警戒区域などの災害リスクや避難場所を確認するとともに、安全な避難経路や避難方法を検討します。

### Step2：情報収集手段の確認

情報収集のための媒体は1つに絞らず、テレビやラジオ、インターネットなどで市や県の情報ツールを確認するなど複数の情報源を利用すると、正しい情報をいち早く入手することができます。

### Step3：災害発生前までにとるべき行動を考える

川の水位を調べる、非常用持ち出し袋を準備する、避難しやすい服装に着替える、安全なところへ移動するなど、基本的な行動と順番を考えます。この際、自分の家族や家庭の特徴を加味して必要な行動を考えましょう。

### Step4：時系列の整理をしてマイ・タイムラインを作成する

基本的な行動と家族のために必要な行動を時系列に並べ、家族で話し合い、マイ・タイムラインを作成してみましょう。



## (4) その他

マイ・タイムラインはあくまで災害発生前の行動目安です。自然災害はマイ・タイムラインで想定したとおりに進むとは限りませんので、気象情報や市から発信される避難情報をこまめに収集し、災害時には集めた情報をもとに臨機応変な行動を心がけましょう。

ダウンロードはこちら

上越市防災委員会では、防災啓発チラシ「事前の備えと正しい避難行動マイ・タイムラインを作ろう」を作成していますので、作成時の参考としてください。





## 12 訓練用物品の貸出

上越市防災委員会では、町内会や自主防災組織の地域防災力向上に向けた活動を支援するため、訓練用資機材の貸し出しを行っています。防災訓練や研修などの際にご活用ください。

### 防災委員会貸出資機材一覧

(令和5年3月時点)

#### ① 防災啓発用DVD

地震や津波、土砂災害等様々な災害や自主防災組織の活動など、防災に関するDVDです。全部で30種類以上のDVDをご用意しています。

#### ② DVD再生機器

DVDプレーヤー、プロジェクター、スクリーンをご用意しています。

#### ③ 訓練用消火器

初期消火訓練に使用する訓練用の水消火器です。  
(最大で12本まで貸出可能です。)



#### ④ 炊き出し用具

炊き出し訓練で使用する炊飯釜と五徳です。炊飯釜は、約300食分のお米を炊くことができます。(湯炊きで米10~30キログラムの炊飯が可能)  
(※) プロパンガス等の燃料については、各団体でご用意ください。

#### ⑤ 訓練用ベスト

避難所運営訓練等で使用するベストです。  
(カラーバリエーションは赤・青・黄・白・緑の5種類です)



#### ⑥ 非常用持ち出し袋

袋の中には、成人男性1人が1日に必要な量の、様々な防災グッズや飲食物が入っています。

### 貸出対象

町内会・自主防災組織等

### 申込方法

市ホームページから借用申請書をダウンロードし、必要事項を記載のうえ、貸出希望日の2週間前までに市民安全課に提出してください。

※事前に上越市防災委員会事務局 (tel: 025-520-5660) へ貸出状況をご確認のうえ、申し込みください。

ダウンロードはこちら





# 13 災害時の自主防災組織の活動（例）

自主防災組織の活動の一環として、大規模災害が発生した場合、どんな事態が起こり、何をすればよいのか、時間の経過とともに想定される状況と活動を大地震の場合を例にシミュレーションしましょう。

## 大地震の場合の例

### 自主防災組織の活動

- 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、けが人はいないか確認)
- 出火防止を呼びかける
- 初期消火を行う



- 情報班による地域内の被害情報の収集
- 市や防災機関などからの情報を住民へ正しく伝える。
- 消火班による初期消火活動
- 救出・救護班による救出活動
- 負傷者の応急救護や救護所への搬送
- 地域の事業所などの協力を得る
- 火災発生を119番通報する



- 指定された避難所での避難生活に入る
- 市に協力して避難場所を運営する
- 秩序ある避難所運営
- 避難行動要支援者への配慮



### 各個人の行動

#### 地震発生

最初の大きな揺れは約1~3分間

- まず、身を守る
- 揺れがおさまったら火を消す
- 非常脱出口の確認(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、電気のスイッチ・ブレーカーを切る。火が出ても落ち着いて初期消火をし、119番通報



#### 3~5分

隣近所の安全確認、出火防止・初期消火、余震に注意

- 家族の安全を確認→倒れた家具の下敷きになっていないか確認
- 靴・スリッパを履く→家の中はガラスの破片が散乱して危険
- 防災無線・テレビ・ラジオなどで津波の情報を確認

#### 10分~数時間

火災の発見、家屋の倒壊発見、負傷者発見

- 近所に声をかける
- 近所に火は出していないか確認



#### 数時間

3日

- みんなで消火・救出活動
- ラジオや防災無線で正しい情報を確認する
- デマにまどわされない
- 避難には車を使わない
- 避難の際はブロック塀、ガラス、がれきに注意する
- 電話は緊急連絡を優先する

#### 避難生活

- みんなで助け合い、秩序ある避難生活をする
- 消火と救出活動に協力する
- 壊れた家には戻らない
- 水・食料は各家庭で蓄えているものでまかなう

### 避難所運営訓練について

避難所の運営には地域の協力体制の構築が不可欠です。円滑な避難所の運営のために、自主防災組織で避難所運営について訓練しましょう。以下のような訓練メニューが考えられます。

- 1 避難所施設の安全性の確認
- 2 避難者の人数把握や町内住民の避難状況の確認
- 3 傷病者の手当て
- 4 備蓄食料の試食等の避難所生活体験
- 5 役割分担の確認

市から発表される避難情報には以下のような種類があります。それぞれについてどういった行動をとるか避難訓練の中で確認しましょう。

警戒レベル	避難情報の種類	みなさんがとるべき行動
5	緊急安全確保	すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。
4	避難指示	速やかに安全な場所へ避難しましょう。
3	高齢者等避難	避難に時間を要する人とその支援者は避難をしましょう。