

# 災害時の「避難所」の 知識を身に着けよう ～避難前に知っておきたいこと～



東部地区町会連合会

東部地区地域づくりセンター

東部公民館

# 本日の講座内容

- ➡ 1 避難情報の種類
- ➡ 2 避難情報の伝達
- ➡ 3 避難所の種類
- ➡ 4 局所的・短期的な災害の場合の避難所
- ➡ 5 大規模災害の場合の避難所

# はじめに

忘れないで！『3・3・3の法則』とは…

大規模災害の発生から、避難生活に至るまでの過程で、どのような行動をとるべきかを時系列に示したものです。災害直後の助け合いは、時間との戦いになります。時間の目安を知っておきましょう。

**30分** … 自ら、家族の身の安全の確保

救助・救出の準備

**3時間** … 要配慮者の救助・救出

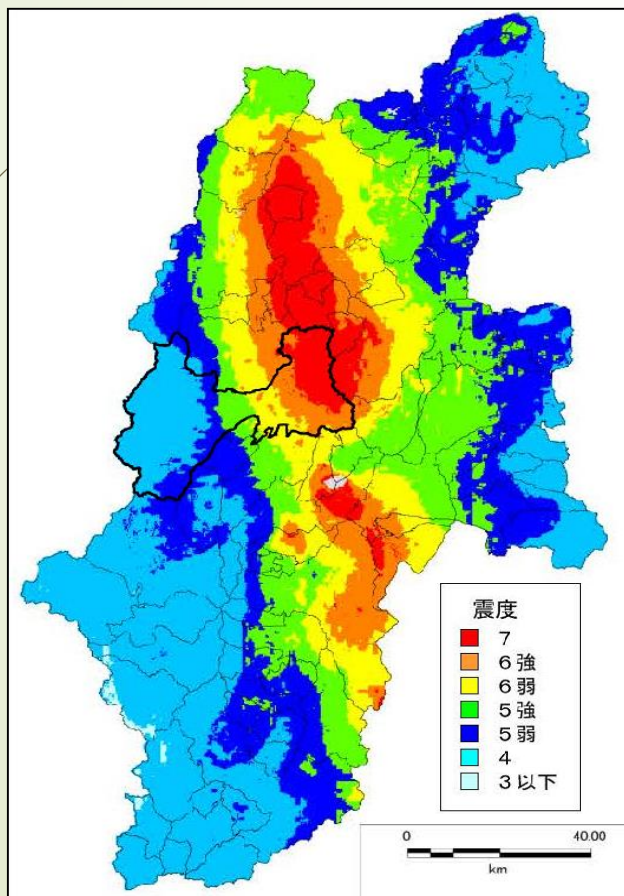
**3日** … 全員の安否確認

# 松本市で懸念される災害（地震・大雨）

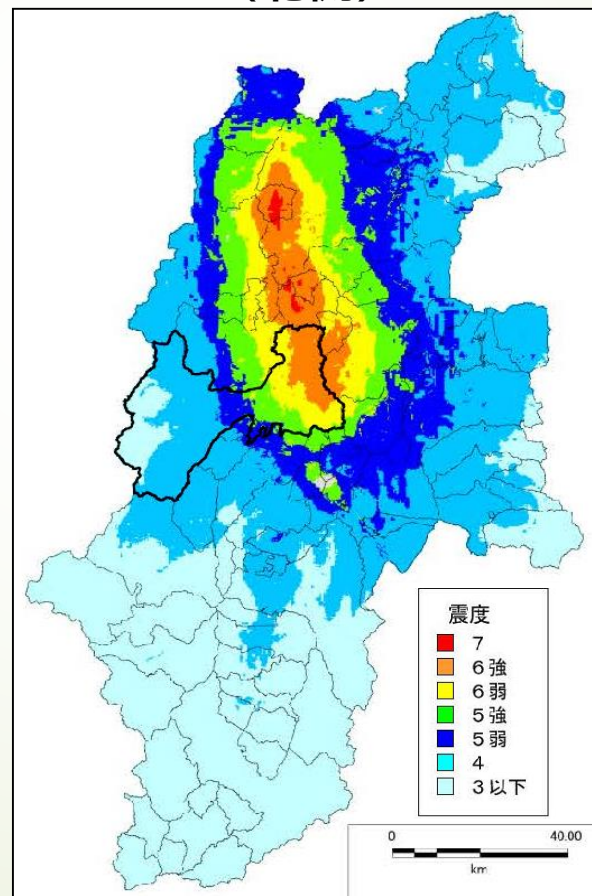
## 断層帯の地表震度分布図

（出典：第3次長野県地震被害想定調査報告書（平成27年3月））

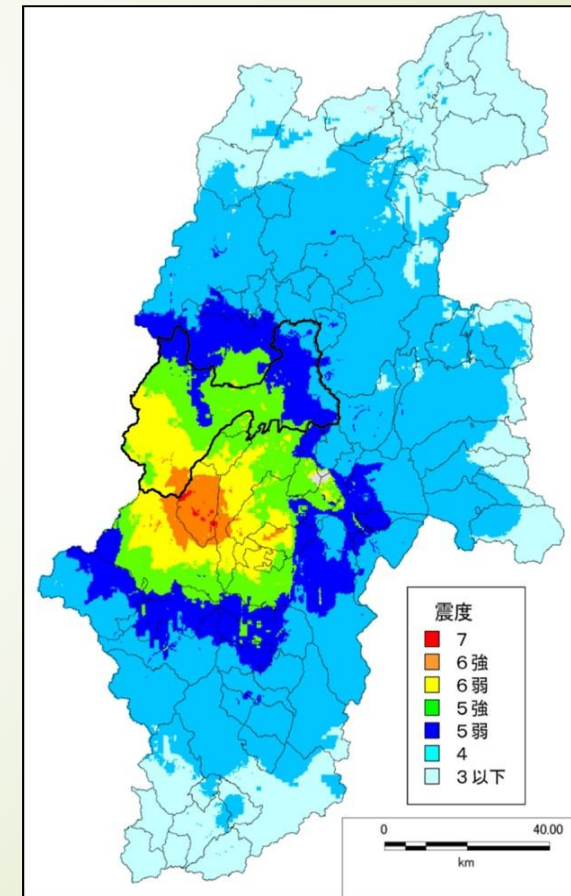
糸魚川-静岡構造線断層帯  
（全体）



糸魚川-静岡構造線断層帯  
（北側）



境峠・神谷断層帯  
（主部）





# 地震による松本市の被害想定

○第3次長野県地震被害想定調査報告書(抜粋)

区分	最大震度	死者 (人)	負傷者 (人)	全壊・焼失 (棟)	半壊 (棟)	最大避難者数 (人)
糸魚川-静岡構造線断層帯(全体)	7	1,190	7,260	24,220	19,940	<u>88,880</u>
糸魚川-静岡構造線断層帯(北側)	6強	110	1,750	1,670	8,120	22,540
境峠・神谷断層帯(主部)	7	70	150	170	1,020	4,840

このうち、避難所への避難者数は、44,440人

# 令和3年8月前線大雨による松本市の避難所避難者数



8/14～16

指定避難所への避難  
(地区公民館など)

**35地区43か所 285人**

指定避難駐車場への避難  
(市野球場北側駐車場)

**7台 8人**

# 警戒レベルによる避難行動

警戒レベル	皆さんがとるべき行動	避難情報等※	気象庁が発表
警戒レベル 5	災害発生又は切迫 <b>命の危険、直ちに安全確保</b>	<b>緊急安全確保</b> 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令 《市が発令》	氾濫発生情報 大雨特別警報 等
<警戒レベル4までに必ず避難>			
警戒レベル 4	災害のおそれ高い <b>危険な場所から全員避難</b>	<b>避難指示</b> 地域の状況に応じて緊急的に発令 《市が発令》	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等
警戒レベル 3	災害のおそれあり <b>危険な場所から高齢者等は避難</b>	<b>高齢者等避難</b> 《市が発令》	氾濫警戒情報 洪水警報 大雨警報 等
警戒レベル 2	自らの避難行動を確認する	<b>洪水注意報 大雨注意報等</b> 《気象庁が発表》	洪水注意報 大雨注意報 早期注意情報 等
警戒レベル 1	災害への心構えを高める	<b>早期注意情報</b> 《気象庁が発表》	【注意】 各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとはかぎりません。状況が急変することもあります。

令和3年5月20日から  
**避難指示**で**必ず避難**  
(避難勧告は廃止)



# 1 避難情報の種類

## ■警戒レベル1 「早期注意情報」 《気象庁が発表》

- ・災害への心構えを高める

## ■警戒レベル2 「洪水注意報」「大雨注意報」等 《気象庁が発表》

- ・自分の避難行動を確認する

## ■警戒レベル3 「高齢者等避難」 《松本市が発令》

- ・災害のおそれあり

危険な場所から、高齢者等、行動に時間がかかる人は避難

## ■警戒レベル4 「避難指示」 … 地域の実情に応じて緊急的に発令 《松本市が発令》

- ・災害のおそれが高い

対象地域の人、危険な場所から全員避難。避難する（時間的）余裕がない人は、  
生命を守るための行動が必要

## ■警戒レベル5 「緊急安全確保」 《松本市が発令》

… 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令

- ・災害発生または切迫

まだ避難していない人は、命の危険、直ちに安全確保

※警戒レベル4までに  
必ず避難



# 2-1 避難情報の伝達

## ①同報系防災行政無線

### ●屋外スピーカー

市内には399か所設置

東部地区周辺は清水中学校、松本市役所、女鳥羽公園、勤労者福祉センター、桜橋右岸

### ●屋内用ラジオ型受信機

市内の指定避難所、ほとんどの町内公民館、保育園、幼稚園、要援護者施設等

※令和3年度に東部地区で作成して全戸配布した町会別防災マップに、設置個所の表記があります。

なお、聞き逃したり、よく聞こえなかった場合は、通話無料のテレホンサービスで聞くことができます。(0120-07-8686、0263-36-8686)

### ※放送が流れたら

地震、大雨等、天候に大きな変化がある場合は、窓を開けて防災行政無線の放送に注意を払っていただくとともに、テレビ、ラジオ、インターネット等から災害に関する情報を取得しましょう。また、避難をする場合には、ご近所で声をかけあって避難してください。

## 2-2 避難情報の伝達

### ② インターネット

- 松本安心ネットのメール配信
- 松本市公式ツイッター
- 松本市公式Facebook
- 松本市公式LINE
- yahoo防災速報

### ③ テレビ・ラジオの緊急速報

#### 松本安心ネット メール受信例

長野県防災情報メール 市町村警報・  
注意報情報

(これは長野県防災情報メールから配信された  
情報です。)

登録エリア内に特別警報・警報・注意報が発表  
されました。

(凡例：■特別警報／●警報／○注意報)

10/12 18:10

長野地方気象台発表

・松本地域

【松本】

- 大雨[発表](浸水害)
- 大雨[解除]
- 洪水[継続]

※各地域内の代表的な情報を表示しています。

### 登録方法

#### 1. 下記QRコードからアクセス



#### 2. 下記アドレスに空メールを送信

[t-matsumoto@sg-m.jp](mailto:t-matsumoto@sg-m.jp)

## 3 避難所の種類

市があらかじめ避難先として指定している施設を「**指定避難所**」と言います。

※ 災害の種類や規模により開設される「指定避難所」は異なります。

避難所は、災害による住家の損壊・滅失などから、避難者の生命、身体及び財産の安全を確保する施設として、更には一時的に生活する施設として重要な役割を果たします。

# 東部地区の指定避難所

■大雨等による浸水などの**局所的（被災地域限定）・短期的（1～2日間程度）な災害**の場合

●女鳥羽川よりも東の町会の方 ⇒ 第三地区公民館

※清水東、清水中、清水西（3町会）

●上記以外の町会の方 ⇒ 東部公民館

■地震のような**大規模災害**の場合

●一般の方 ⇒ 清水小学校

●要配慮者（障がい等で支援が必要な人）優先の避難先  
⇒ 東部公民館





# 東部地区周辺の状況





## 4 局所的・短期的な災害の場合

■被災地域が限定的で、避難期間も1～2日間程度と見込まれる場合

各地区の公民館は「**局所的・短期的避難所**」という位置付けの指定避難所となります。

■東部地区住民の皆さんは、**東部公民館**と**第三地区公民館**が、「局所的・短期的避難所」になります。

※旅行者、通行人等の避難も受け入れます。

※ **東部公民館**では、令和4年6月5日(日)に「局所的・短期的避難所」**開設・運営研修会**を行います。

# どうしても「局所的・短期的避難所」に行かなくてはいけないの？

- ➡ 指定の「局所的・短期的避難所」に必ず行かなければならないということではありません。
- ➡ 水害は、気象庁や市が発表する情報により事前に予測できますので、普段から、自分はどこへ避難するのが一番安全なのか考えておきましょう。

※避難経路に危険な水路がないかも考慮しましょう。

## ➡ 避難先の考え方

- **垂直避難** 浸水想定が浅い場合は、自宅の2階など**上階へ避難**する。
- **水平避難** 浸水想定が深い場合は、「局所的・短期的避難所」、浸水想定地域外の親戚・知人の家、ホテル・旅館等の宿泊施設などへ「**立退き避難**」をする。

※警戒区域では「**水平避難（立退き避難）**」が原則です。

# いつ開設される？

- ▶ 原則、「高齢者等避難（警戒レベル3）」等以上の警戒レベルの避難情報発令のときに、市の指示に基づき開設されます。
- ▶ 開設日時は、同報系防災行政無線、HP、SNS等で伝達されます。
- ▶ 松本市から発令対象地域の町会長や民生・児童委員へ連絡・通知がある。
  - 発令前 … 「避難情報の発令見込」の連絡
  - 発令時 … 要配慮者の指定避難所への誘導依頼
    - ※メールアドレス登録者に電子メールで通知
    - 未登録者には、センター長から電話で通知
- ▶ 開設が見込まれる前日
  - 「局所的・短期的避難所」の担当職員（地域づくりセンター長や公民館主事、避難所担当職員など）には開設に備えるよう連絡がある。

登録用QRコード



セキュリティID：343280



# 局所的・短期的避難所での避難生活

## 市から支給されるもの

- 非常食 パン、アルファ米、水（ペットボトル）
- 就寝場所用 段ボールベット、段ボールパーテーション、毛布

※市では、地域防災計画に基づき、災害対策用物資を備蓄していますが、備蓄量は必要最小限です。

各自宅、町会、企業等で備蓄品（常備薬など）の確保をお願いします。

（※）自主避難時は、市から避難所物資の提供はないので、自主避難者は食糧、毛布等必要な物資を持参

## 部屋割り

世帯ごとに受付しますが、発熱・せき等の症状のある人は専用のスペースに振り分けます。

## ペット

ペットを連れてくることはできますが、避難所建物内に入れることはできません。

（当面は、施設軒下でゲージでの保護となります。）

※風水害等の短期的な災害時の避難行動において、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、

3密を回避する分散避難の選択肢の一つとなる「車両一時避難駐車場（松本市野球場北側駐車場、約100台（最大受入台数250台））」で、ペット避難対策の一つとして、車中でのペット同行避難にも利用できます。

## 避難所運営委員会

住民による避難所運営委員会は設置されません。

# 東部公民館の備蓄品倉庫



## ■備蓄物資

- ・食糧（アルファ米） 50袋
- ・飲料水（2ℓ） 90本
- ・毛布 30枚
- ・敷き段ボール 20枚
- ・携帯トイレ 100個 など

## ■避難所用物品

- ・非常用発電機等（発電機、投光器など）
- ・事務用品等（防滴LED懐中電灯・ハンド型メガホンなど）
- ・衛生管理物品（除菌消臭剤、使い捨て手袋など）

## ■感染症対策用品

※全指定避難所に、感染症対策用品入コンテナボックスを配置  
アルコール、非接触型温度計、手袋、フェイスシールド、  
ハンドソープ、次亜塩素酸ナトリウム など



# 避難スペース区割り準備と 段ボールベット・パーティション



- 1人の占有面積 3平方メートル（可能な場合は4平方メートル）を基本
  - 例1）1人：3平方メートル（縦1.5m×横2m）
  - 例2）2人家族：6平方メートル（縦2m×横3m）
  - 例3）3人家族：9平方メートル（縦3m×横3m）
  - 例4）4人以上家族：例1～3を組み合わせ、1人3平方メートル確保
- 家族（世帯）の間隔 2m確保（パーティションがある場合は、この限りではない）



# 5 大規模災害の場合

## ■指定避難所

- 一般の方 ⇒ 清水小学校
- 障がいのある方など支援が必要な方 ⇒ 東部公民館
  - ※高齢者や障がいのある方、妊産婦など避難生活において特別な配慮を必要とする方は、トリアージを実施の上、市が指示した福祉避難所（70か所指定）や介護施設へ避難
  - ※医療救護所も、震度6弱以上で自動開設

## ■受入対象者

- 住家が被害を受け、居住場所を失った人
- 被害を受けた人（観光客、通行人を含む。）
- 災害によって被害を受けるおそれのある対象区域に住む人

## ■避難所開設期間

7日間が基本ですが、被害状況等を考慮して延長をします。

# いつ開設される？

■市内で震度 6 弱以上

※市職員は自動参集

■市内で震度 5 強以下

被害状況に応じて、避難所を開設する場合があります。

# 避難所運営の基本的な考え方

- 1 避難所は、避難者による「自主運営」  
地域の皆さん、避難所担当職員、施設管理者が力を合わせて運営にあたりましょう。
- 2 全員で協力して、お互いを助け合いながら、避難所運営に取り組む  
避難所では誰もが被災者です。「誰かがやってくれる」ではなく、積極的に運営に参加しましょう。
- 3 要配慮者への配慮やジェンダー平等の視点を取り入れた避難所づくりに取り組む  
様々な方が避難します。多様な避難者への思いやりを心がけましょう。

## ※避難者以外の人への対応など

避難所では、自宅の被害を免れたものの、ライフラインの停止などにより生活できない人（在宅被災者）、余震・二次災害のおそれや、情報不足により不安を感じる住民へも、食糧の提供等の救援を行います。



# 避難所運営委員会の設置

- 「局所的・短期的避難所」と異なり、大規模災害の指定避難所では避難所内に『避難所運営委員会』が設置され、定期・随時に会議があります。
  
- 東部地区では、令和元年に「清水小学校避難所運営委員会」規約が作られ、委員は以下のように取り決められています。
  - ① 東部地区町会長
  - ② 清水小学校近隣3町会（清水東、清水中、清水西）から選出された人
  - ③ 東部地区関係団体（民生、衛生、防災等）の長または準ずる人
  - ④ 松本市避難所担当職員
  - ⑤ 清水小学校代表（施設管理者）
  - ⑥ 東部公民館長、地域づくりセンター職員、公民館職員、福祉ひろばコーディネーター

# 避難所運営委員会の組織

清水小学校避難所運営委員会には7つの「活動班」が設置され、それぞれ役割を担います。

- ①総務班 避難所の本部的役割
- ②管理班 避難者名簿の作成等避難者管理、取材対応に関する役割
- ③情報班 情報の収集・発信・伝達に関する役割
- ④物資班 物資の調達・受入・管理・配布に関する役割
- ⑤衛生班 ゴミ、風呂、トイレ、用水等の管理に関する役割
- ⑥食事班 食料の調達・受入、炊出し、配布等に関する役割
- ⑦救護班 医療・介護活動等に関する役割

# 各班長となる人は誰？

- 規約で班長に任命される人は「あて職」で決まっています。
- 総務班長以外は、清水小学校のある清水東町会の役員に担っていただきます。

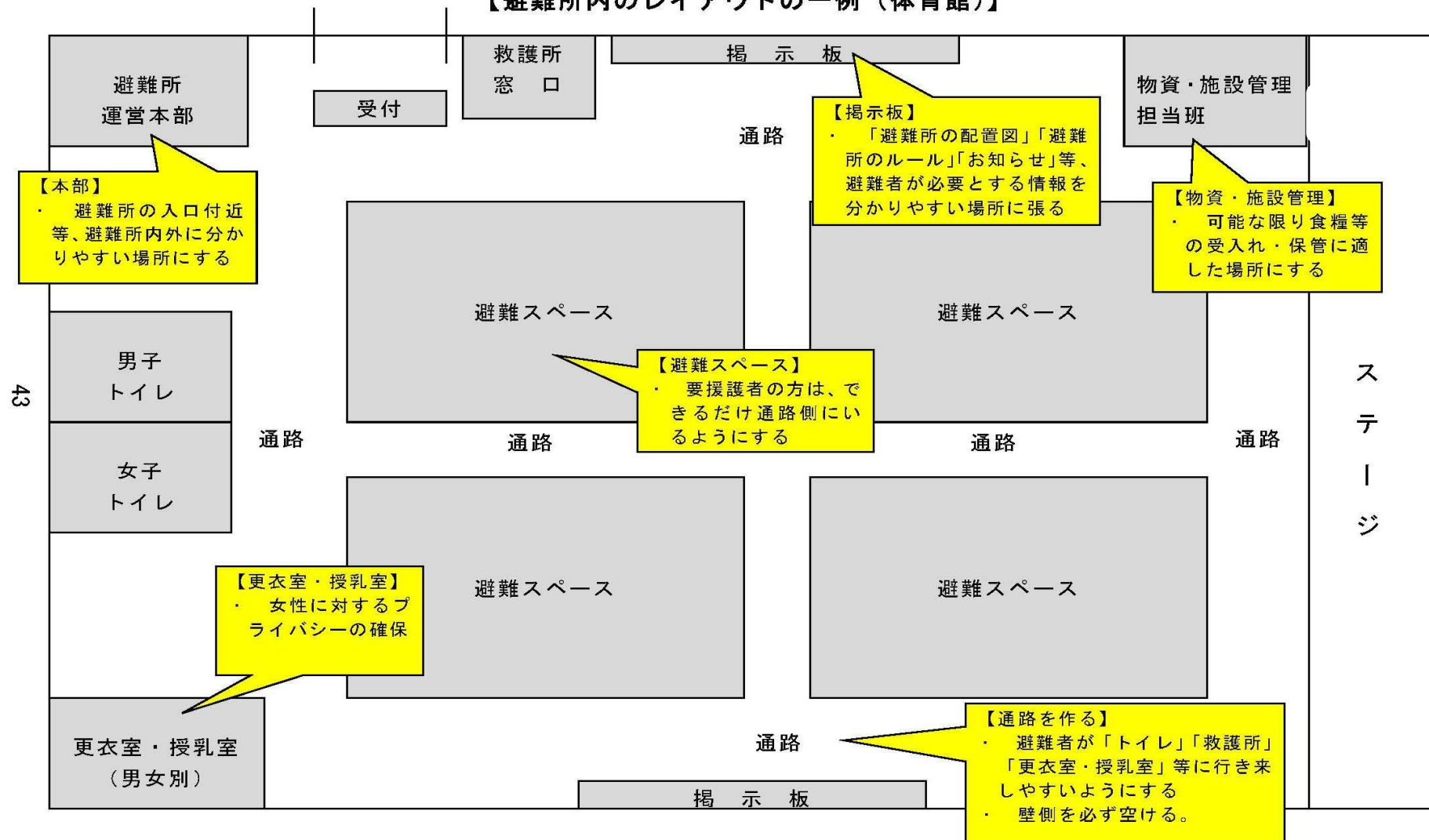
- ①総務班長 東部地区 連合町会長
- ②管理班長 清水東町会 防災部長
- ③情報班長 清水東町会 公民館長
- ④物資班長 清水東町会 体育部長
- ⑤衛生班長 清水東町会 衛生部長
- ⑥食事班長 清水東町会 日赤奉仕団員
- ⑦救護班長 清水東町会 健康づくり推進員

※その他、副班長や班員も規約で担っていただく方を決めてあります。



# 【総務班】避難所レイアウトの設定・変更

【避難所内のレイアウトの一例（体育館）】



※事前に避難所内のレイアウトを決めておきましょう。

○時期によってスペースを追加



発災1週間後(安定期)





# 【管理班】避難者名簿作成

- ・ 病気やケガ、その他配慮が必要な情報を把握
- ・ 名簿記入前に資格等の活用方法を説明



- 世帯単位で記入させる
- 地区ごと、町会ごと
- あいうえお順
- 退所報告の周知

避難者数集計表 令和元年  
9月1日 9時30分  
現在

町会名	性別		合計
	男性	女性	
	2	0	2
	5	46	119
	11	9	20
	1	0	1
	3	0	3
	10	9	19
	1	0	1
合計	33	<del>22</del>	<del>55</del>

その他  
(管轄) 女 1

~~25~~  
24

57名  
体育館



# 【情報班】 情報収集・発信・伝達

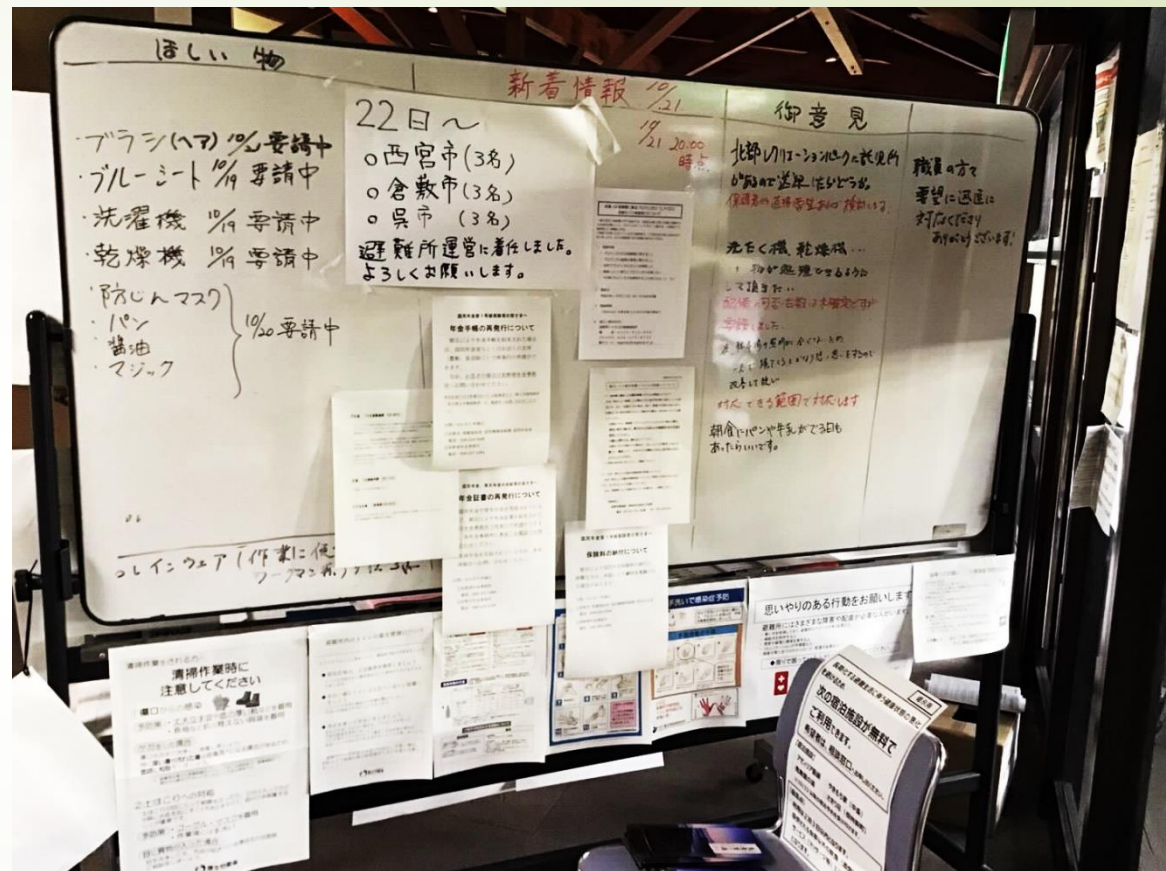


- 情報収集・・・テレビ、ラジオ、インターネット、災対本部
- 情報発信・・・情報が錯綜しないよう窓口を一本化
- 情報伝達・・・伝言板・掲示板の作成

ほしい物

新着情報

ご意見



# 【物資班】物資の調達・配布

## ○避難所配備資機材・物品

資機材

発電機(2.4KVA相当)  
 バルーン投光器  
 スポットライト投光器  
 蛍光灯サークルライト  
 コードリール  
 ガソリン携行缶  
 ガソリン缶詰(4缶入)  
 足踏み式ゴミ箱  
 プライベートルーム※  
 携帯トイレ(100回分)

※個室が確保できない避難所のみ

コンテナボックス

ハンド型メガホン	ハサミ
懐中電灯	コピー用紙(500枚入)
ラジオ	避難所開設・運営ガイドライン
電卓	避難者名簿
養生用テープ	除菌消臭剤
油性マーカー(8色)	トイレ用掃除シート
ボールペン(10本入)	使い捨て手袋
ペグシル(鉛筆)	活性炭マスク
バインダー	アクモキャンドル(簡易ライト・20個入)



バルーン投光器



Spotlight



サークルライト

↑ 避難所毎に配備内容が異なる





## ○感染症対策用物資

物品	用途	受付時 使用
アルコール	手指、物品の消毒 等	○
非接触型温度計	受付での対応、健康チェック 等	○
乾電池(単3)	非接触型温度計用	○
手袋(Lサイズ)	受付での対応、有症者への対応 等	○
手袋(Mサイズ)	受付での対応、有症者への対応 等	○
フェイスシールド	受付での対応、有症者への対応 等	○
レジ袋(乳白)	靴入れ、汚染物処理、廃棄物処理 等	○
レジ袋(半透明)	靴入れ、汚染物処理、廃棄物処理 等	○
マスク	マスクを持参していない避難者用	○
健康状態チェックリスト	受付時に聞き取りの上、有症者が記入	○
空スプレーボトル	アルコール用。施設の消毒 等	
ペーパータオル	手洗い、清掃 等	
ハンドソープ	手洗い(トイレ、手洗い場 等)	
ゴミ袋	廃棄物処理 等	
ガウン	廃棄物処理 等	
次亜塩素酸ナトリウム	除菌、清掃 等 ※希釈して使用し、人体には使用しない	
スリッパ(Mサイズ, 赤色)	トイレ 等	
スリッパ(Lサイズ, 青色)	トイレ 等	
ラップ	食事(食器に被せて都度廃棄) 等	
健康チェックシート	有症者が日々記入	
足踏み式ゴミ箱	廃棄物	
プライベートルーム	有症者生活スペース 等 ※個室が確保できない避難所のみ	

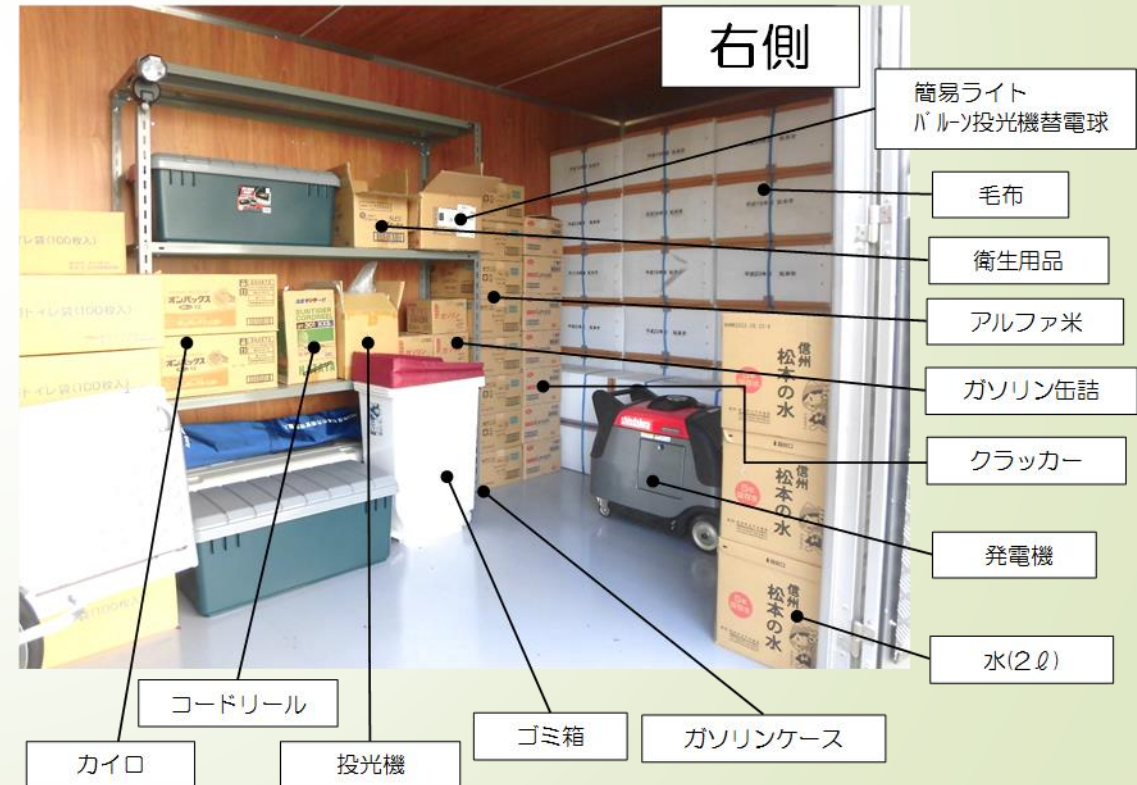
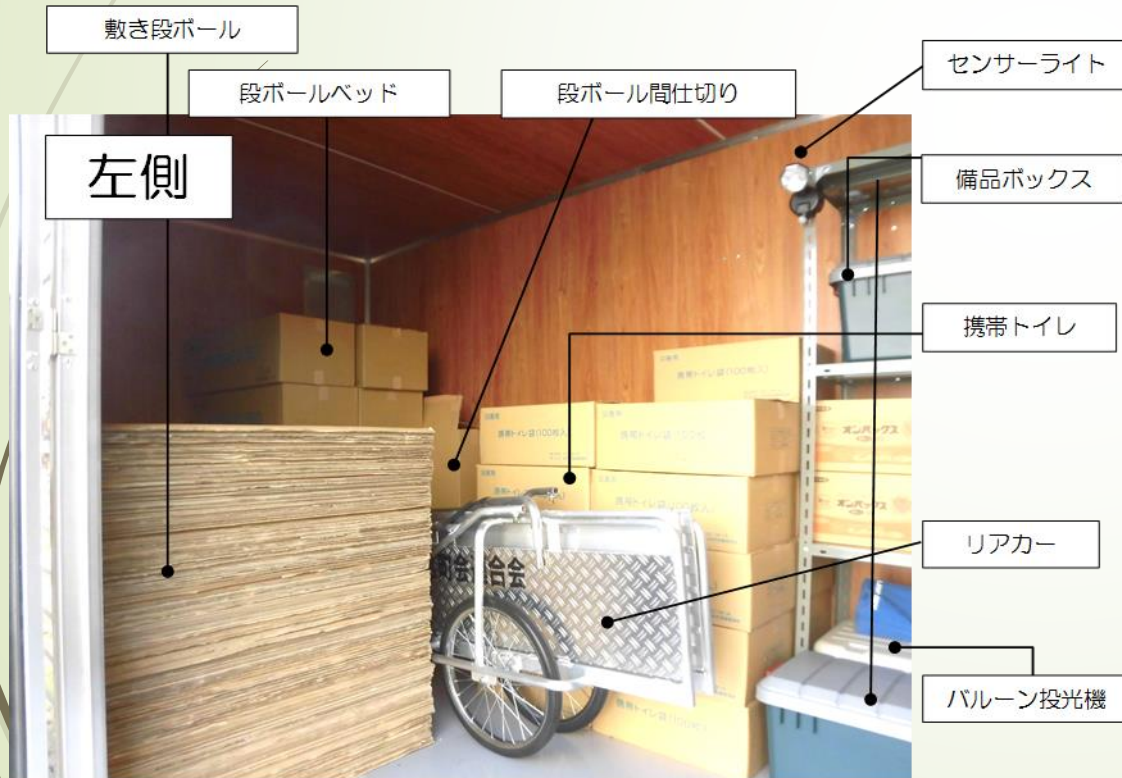




防災倉庫



- ・小中学校に設置
- ・太陽光発電、夜間照明あり
- ・取付スロープ設置可能
- ・震度5以上の揺れを感知  
⇒ 倉庫のカギが収納されている外付けキーボックスが自動開錠





## 【衛生班】 衛生的な環境の維持

## ゴミ分別



## 衛生管理

## 感染防止対策



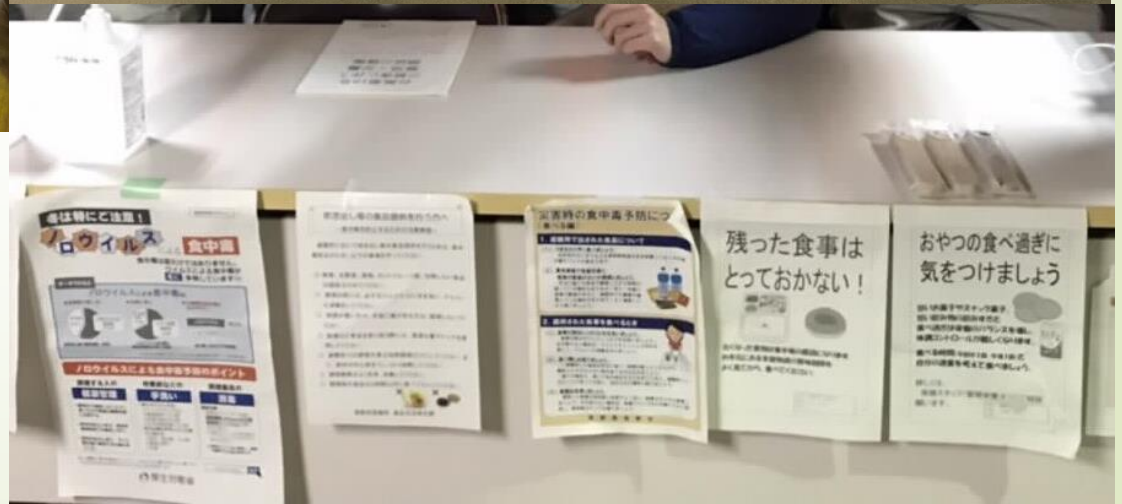
ブルーシート  
(自宅片付け等の汚れ)



## 【食事班】食料の調達・配布



- 食中毒予防
- 衛生管理
- 栄養の偏り





## 【救護班】 医療・介護活動、医務室設置、応急手当



段ボールベッド  
(2人世帯用)



- 要配慮者、プライバシーの配慮 段ボールベッド、間仕切りの作成
- 医師、看護師、介護士等へ協力依頼（避難者名簿を参考に）



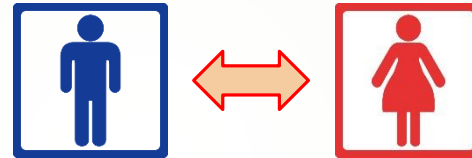
# ～避難所運営は女性の視点に立って～

○就寝時は・・・

単身の方の就寝場所は男女を分けて

○トイレは・・・

男女の設置場所を離して



○乳幼児連れの方は・・・

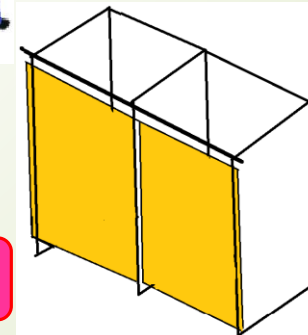
授乳室の確保を

○入浴は・・・

女性の入浴であることを明示を

○プライバシーは・・・

着替えや洗濯物干し場等に配慮を



女性専用更衣室

# 清水小学校避難所運営訓練の予定

コロナ禍で実施に向けた取組みができませんでしたでしたが、  
令和5年6月に清水小学校で実施する予定です。

令和4年度は、東部地区で以下の取組みを行います。

- 5月～12月 出前講座による周知・啓発
- 6月5日(日) 局所的・短期的避難所開設・運営研修会
- 9月4日(日) 防災祭
- 6月～12月 避難所運営マニュアルの作成
- 2月中 各班の学習会

# 災害に備えて、日ごろから準備を

- 災害はいつ起こるかわかりません。**日ごろから家族や町会など様々な機会を捉えて避難について考えてみてください。
- 避難所には、様々な考えを持った人が集まります。**日ごろから東部地区内の行事に参加するなど、住民同士の繋がりや交流の機会を増やし、顔の見える関係づくりも、災害時には役立ちます。
- 避難所には、大勢の人が避難することが予想されます。**感染対策として避難所以外の避難先（親戚の家、ホテルなど）も想定しておくことも必要です。

# 松本市防災動画【避難編】を作成しました

避難とは、「難」を「避ける」ことです。

しかし、災害によって、実際に避難する方法やタイミングは異なります。

災害が発生してからでは、考えている時間はありません。

開設する避難所や運営主体について、一度、動画で確認してください。



YouTube

