

2026年度 市民総参加訓練実施要項（風水害想定）

1 目的

風水害時には、市民は自宅の2階以上や自宅外の安全な場所（親戚・知人宅、指定緊急避難場所、ホテル、職場など）へ迅速に避難するとともに、避難に時間がかかる高齢者をはじめとする避難行動要支援者の安全を確保し、円滑な避難の補助を行うことが大変重要となる。

このため、市民と区・自主防災組織等が連携を図りながら、風水害発生時に逃げ遅れることなく的確な行動が取れるよう、平時のうちに取るべき避難行動をあらかじめ決めておく必要がある。

今年度は、訓練日までに各世帯で、「マイ避難カード（※）」を作成・修正し、訓練当日にカードで決めた避難行動を確認・実施することにより、自分の命は自分で守る意識を再確認し、風水害発生時に的確な避難行動を取れるようにすることを目的とする。

※「マイ避難カード」とは、風水害の危険が迫っている時に「いつ」「どこに」「どのように」避難するか（避難行動）を、あらかじめ決め、カードに書き記したものを自宅内の目につく場所に掲出しておくことで、いざという時の避難行動に役立てるためのカード

【マイ避難カード作成ページ】

2 訓練日時

2026年8月30日(日) 午前8時～



3 訓練対象

全市民

【防災リュック作成ページ】



4 訓練内容

- (1) 各世帯で「マイ避難カード」を作成する（訓練日までに）

※広報8月号（7/24配布）に、「マイ避難カード」の作成方法等を掲載予定

- (2) 防災リュックを準備する（訓練日までに）
- (3) 訓練当日の防災無線訓練放送に従い、各世帯で「マイ避難カード」で決めた避難行動を確認・実施する（訓練当日）
- (4) 区（町内会）の独自訓練に参加する（訓練当日）

5 訓練計画・実施報告等

(1) 訓練参加計画

訓練に参加されるかどうかを把握するため、事前にオンライン回答フォーム（別紙3）により「訓練参加計画」の回答をお願いします。

回答締切り 7月31日（金）

(2) 訓練当日の報告

訓練当日の電話による訓練参加者数等の報告は不要です。

(2) 訓練実施報告

訓練終了後、オンラインにより「訓練実施報告」の回答をお願いします。

※オンライン回答フォームについては、7月区長便（7/24配布）でお知らせします。

回答締切り 9月30日（水）

※オンラインでの回答が難しい場合は、

市ホームページ（市政情報 > 市の組織・行政区 > 行政区向け情報 > 区長宛依頼文書 > 5月22日配布分区長宛発送文書）より様式をダウンロードし、メール・郵送等にてご提出ください。

6 防災行政無線放送文（予定）

放送時間	放送内容	みなさんの行動
午前 7 時45分	市民総参加訓練実施 のお知らせ (屋内・屋外市内一斉)	訓練の準備をしましょう。 あらかじめ作成した「マイ避難カード」で取るべき避難行動を再確認しましょう。
午前 8 時00分	自主避難を呼びかける放送 (屋内・屋外市内一斉)	河川の近くにお住まいの方、山沿いにお住まいの方、夜間の避難が不安な方は、早めの避難をお願いします。
午前 8 時15分	高齢者等避難 (屋内・屋外市内一斉)	高齢者、障害者、乳幼児等の要配慮者や避難に時間のかかる方（※1）は、防災リュックを持って避難を開始しましょう。 避難行動要支援者の方は、支援者の方と一緒に避難を開始しましょう。 その他の方は、避難の準備をしましょう。食料、飲料水、毛布等の防災リュックの中身を確認します。
午前 8 時30分	避難指示 (屋内・屋外市内一斉)	防災リュックを持って、全員避難を開始しましょう。 ※1の方は、避難を終了しましょう。
	(緊急安全確保) <u>※今回の訓練では放送しません。</u>	※「緊急安全確保」の意味は、次のとおりです。 ・既に災害が発生しているか又は災害の発生が切迫しています。 ・避難が完了していない場合は、覚悟を決めて、建物の2階以上や山側から離れた部屋に移動するなど、直ちに安全な場所で命を守る行動をとってください。
午前 9 時	市民総参加訓練終了 のお知らせ (屋内・屋外市内一斉)	市民総参加訓練についての放送は、これで終わりますが、独自訓練を計画されている区（町内会）は、引き続き訓練を続けてください。 計画されていない場合は、訓練を終了します。

7 区（町内会）での独自訓練の例

区民の方が集まる機会を利用して、独自訓練を実施してください。

訓練の例として、次のようなものがあります。

区（町内会）内の危険箇所の確認	風水害、土砂災害などの危険箇所を確認する。避難経路についても、危険なところがないか確認する。
避難行動要支援者（災害時要援護者）の避難誘導訓練	区内の避難行動要支援者（災害時要援護者）の個別支援計画として、「いつ、誰が、誰を、どこへ」連れて行くのかをあらかじめ決めておき、実際に避難場所へ誘導する。
炊き出し訓練	非常食として、アルファ化米、おにぎりやみそ汁の炊き出しなど。
防災リュック（非常持ち出し品）の点検	各家庭で準備した防災リュックを持ち寄り、自分の持ち物に不足している物品はないか等の情報交換をする。
対面しない安否確認訓練	風水害時に対面による安否確認は難しいことから、LINEやメールなどを活用して区民の安否確認、被害状況の確認を実施。
D I G訓練 「Disast(災害)」 「Imagination（想像力）」 「Game（ゲーム）」	災害を想定した机上で行うシュミレーション型の防災訓練。各区（町内会）で風水害時の危険な箇所を確認し、災害時の避難経路、避難場所などをどのようにすべきかを検討する。
その他の取組み	・区（町内会）災害対策本部の設置のルールや、災害時の情報収集、伝達方法の検討・確認など。 ・中学生による要配慮者（高齢者、障害者、乳幼児等）の避難支援（車いすや担架による避難場所までの移動等）

※通常、風水害発生時には「いつとき避難場所（地震のみ）」で住民の安否確認をすることはありません。

各区（町内会）で、実態に即した訓練を検討してください。