

令和8年度 上村地区

市長と語るまちづくり懇談会

令和8年 6月19日

「20地区田舎へ還ろう戦略」令和7年度の取組

～モデル地区（橋南・川路・山本）の取組を通じて得られた成果～

■強み・弱み・可能性を構造的に整理

第1回目の地元関係図ワークショップで地域の組織・団体を洗い出し、第2回目の地元天気図ワークショップで組織・団体の役割や強み・弱みを整理し、人口安定化に向け今後取り組むべき方向性を検討することができた。

■多様な世代が集まり、地域の声を共有

ワークショップや成果報告会を通じて、子育て世代や若い世代など、普段は聞きにくい多様な世代の意見を共有する機会となった。

■取組を見直すきっかけに

各地区の基本構想基本計画と照らし合わせながらワークショップを進行するため、活動や進捗を改めて整理することで、まちづくり委員会の取組の方向性を再確認する機会にもつながった。

令和8年度「防災アセスメント調査結果」について

～被害を減らすためにできること～

防災アセスメントとは

○災害リスクを過小評価しないよう、
極めて厳しい条件で被害想定を予測し



○過去の静的なデータではなく、
時間帯で変化する「動的データ」を用いて、
市内20地区ごとの現実的なリスクを可視化したもの



地区別防災カルテ：作成の目的と狙い

作成の目的

住民の防災意識の向上

被害想定を自分事として捉え、日頃の備えを促すことを目指します。



作成の狙い

自らの地区の状況と課題の把握

居住地域の具体的なリスクや問題点を、住民自身が正しく理解することを助けます。



想定される3つの「最悪のシナリオ」

極端化する自然災害に対し、本調査では最も厳しい前提条件を意図的に設定しています。



【伊那谷断層帯の地震】

- ・特徴：直下型・極めて激しい揺れ
- ・規模：M8.0
- ・最大震度：

震度 7

- ・最悪の発生条件：冬・18時・最大風速（夕食時の火気使用と帰宅ラッシュが重なる時間帯）



【南海トラフ巨大地震】

- ・特徴：海溝型・広範囲で長時間の揺れ
- ・規模：Mw9.0
- ・最大震度：

震度 6 強

- ・影響：揺れが数分間継続し、広域的なインフラ麻痺を引き起こす



【極端気象（大雨・土砂災害）】

- ・特徴：千年に一度の大雨
- ・雨量：天竜川流域 605mm / 松川流域 746mm
- ・最悪の発生条件：市内の「土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）」が

崩壊

すると仮定

飯田市における最大クラスの被害想定

最悪のシナリオ：伊那谷断層帯（主部）を震源とする直下型地震 の場合

SCENARIO PARAMETERS

想定地震：伊那谷断層帯（主部） ケース5

発生条件：冬 18時 | 最大風速

最大震度 6強～7

- ・ 破壊開始点が近い直下型モデルによる甚大な揺れ
- ・ 夕食時の火気使用 × 帰宅ラッシュによる被害拡大の連鎖

飯田市における最大クラスの被害想定

伊那谷断層帯（主部）の地震（最悪シナリオ）

直接被害の予測



5,800棟

昭和55年以前の旧耐震基準の木造家屋を中心に被害が集中

インフラと生活圏の崩壊

電力・通信



約90%停止



最大避難者数（発災1週間後）

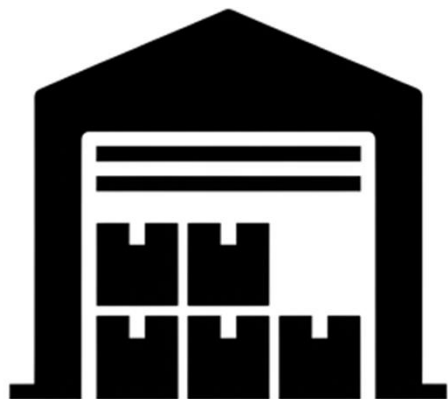
20,000人

5,800% 270 20,200
270 270 90% 20,200

これらの被害予測は 「回避不可能な未来」ではありません。

ここまで示された数字は、私たちが【何も対策をしなかった場合】の最悪のシナリオです。事前の備えによって、この数字は 劇的に減らすことができます。
ここからは、被害想定を減らすための「具体的なアクション」を見ていきます。

市の責務【公助】—— 誰一人取り残さないためのインフラ整備



「備蓄拠点」となる防災倉庫

道路寸断に備え、備蓄倉庫を拡充していく必要があります。



命を繋ぐ「救助スペース」

広域避難と緊急物資輸送が可能な広場等のスペースを、事前に確保する必要があります。



関連死を防ぐ「福祉避難所」

高齢者や要配慮者を守るため、福祉避難所とケア体制を抜本的に強化をしていきます。

個人の備え【自助】— 命と家を守るための確実なステップ

アセスメント調査が示す、事前対策による圧倒的な減災効果



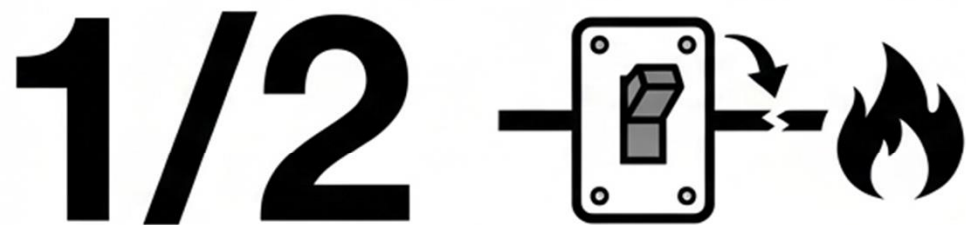
倒壊と連鎖被害を防ぐ「耐震化」

建物の揺れによる倒壊を防ぐことは、直接的な圧死を免れるだけでなく、そこから発生する火災（焼失）や周辺への二次被害、死傷者を大幅に減らすための最重要基盤です。



屋内被害を「約3分の1」に抑制

家具や家電の転倒防止対策の実施率を100%に引き上げることで、屋内の家具転倒や落下による死傷者を約3分の1にまで抑え込めることがシミュレーションで予測されています。



焼失棟数を「約半分」に減らす

過去の大震災でも火災原因の大半は電気火災です。避難時などにブレーカーを落とすことを徹底するだけで、通電火災による焼失棟数や死者数を約半分に激減させることができます。



「72時間以上」の孤立に備える物資

地震や土砂災害によって道路が寸断され、集落の孤立が72時間以上（3日以上）続く可能性が高いエリアが存在します。通常推奨される3日分よりも「多めの食料や生活物資」の備蓄が不可欠です。

地域の絆【共助】—— 最強の防災備蓄は「毎日のつながり」

【平時】



日常の「顔の見える関係」

日々の挨拶や地域行事が、いざという時の助け合いの基盤（自主防災組織）を作ります。

【有事】



地域単位の「初動対応」

大規模災害時は公的支援が分散します。地域住民による「初期消火」と「安否確認」が被害拡大を食い止めます。

直結

山間部・長期孤立リスク地区

上村

地域の特性

- ・ 急峻な山地
- ・ 古い木造が5割を超える
- ・ 65歳以上の割合が約59%（市内最大）

起こりうる被害

土砂災害による道路寸断

集落が**長期的に孤立**するリスクが極めて高い



上村地区を守る4つの重点対策



【自助】建物の耐震化の推進

地区内の木造住宅の半数以上が古い基準で建てられています。倒壊を防ぐことが、命を守り、道路閉塞による孤立化を防ぐ第一歩です。



【自助】1週間以上の家庭内備蓄

土砂災害による長期孤立リスクが極めて高い地域です。道路復旧には72時間以上かかる想定のため、平時からの多めの備蓄が不可欠です。



【共助】地域での情報共有ネットワークの構築

災害時に孤立しないよう、普段から地域内での連絡網や情報共有の仕組みを整備しましょう。安否確認や避難情報の伝達が迅速に行えます。



【共助】要配慮者へのケア体制づくり

65歳以上が約59%と市内最大である一方、地区内に福祉避難所がありません。平時から「顔の見える関係」を築き、地域ぐるみで助け合う体制が必要です。

訓練①：土砂災害を見据えた「早期避難・同伴避難訓練」

土砂災害からの救出は極めて困難。高齢化率約59%（市内最大）の上村において、命を守る唯一の手段は事前の「同伴避難」です。

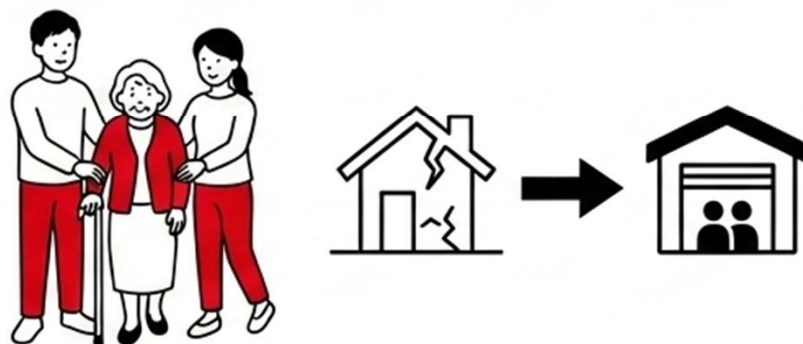
従来



サイレンや放送を聞いてからの 「個別の自主避難」

自力で避難できない高齢者が
逃げ遅れるリスクが極めて高い。

実践



- **早期のアクション**：警戒レベル発令（を想定した合図）と同時に、ためらわずに避難行動を開始。
- **「実動の同伴避難」**：事前に担当を決めておいた支援者が、隣近所の高齢者宅へ直接出向き、声をかける。
- **共に逃げる**：平時からの「顔の見える関係」を活かし、車や徒歩で一緒に一時避難場所まで向かう。

訓練②：長期孤立と備蓄倉庫不在を想定した「家庭内備蓄の持ち寄り訓練」

土砂災害による道路寸断で数日間は公的支援が届かず、周辺に防災備蓄倉庫也没有せん。各家庭の自助と「地域の助け合い（共助）」が命綱になります。

従来



手ぶらで避難所に集まり、公的な支援物資の到着を待つだけの訓練。

実践



- ・ **リアルな持ち寄り**：参加者各自が自宅から「非常持ち出し袋」「備蓄食料・水」「カセットコンロ」を実際に持参して集合。
- ・ **生存能力の可視化**：「外部からの支援が1週間来ない」という前提のもと、持ち寄った物資を広げ、地域全体で何日しのげるかを確認。
- ・ **弱点の把握と補完**：「誰の薬が足りないか」「防寒具は足りているか」を可視化し、不足分をどう地域の助け合い（共助）で補うかを話し合う実践的シミュレーション。

対策：地区防災計画見直しのすすめ

① 地区特性と被害想定の数値化

× 従来：抽象的表現。
✓ 実践：最新データで『最大の弱点』を共有。

- ・被害想定：最悪シナリオ（例：全壊率、焼失率）を数値化。
- ・社会特性：『古い木造割合』『高齢化率』等固有条件を明記、リスクを共有。

② 命を守る「個人の備え」の強化

× 従来：漠然とした備え。
✓ 実践：効果の高い対策を徹底。

- ・耐震化の推進：目標を最新化し、速やかに実施。
- ・備蓄の見直し：生活用水、非常用電源の備蓄
- ・家具転倒防止：就寝時の安全空間確保、配置見直し。

③ 「自助力の向上」を目指した実践訓練

× 従来：名簿確認や水消火器
✓ 実践：孤立状態（消防等が来ない）を想定。

- ・実践的訓練：地域特性に合った訓練内容を明記
- ・要支援者ケア：『顔の見える関係づくり』や『同伴避難体制』を明記。

具体的な見直し・修正については飯田市危機管理課にご相談ください。

「はじめまして」の防災より、
「いつもの」つながり。

「顔も知らない隣人」を、いざという時に命がけで助けられるでしょうか？
日常の「お互い様」が命を救う防衛策となります。

資 料 編

～伊那谷断層帯を震源とする直下型地震の被害想定～

直接被害の予測：建物と命への影響

激しい揺れにより、市内全域で約1.6万棟の建物が損壊し、多数の死傷者が発生する想定です。



全壊

5,814 棟

半壊

10,493 棟

Note: 昭和55年（1980年）以前の旧耐震基準の木造家屋を中心に被害が集中。



死者数

271 人

負傷者数

1,416 人
(うち重傷者 290 人)

Note: 建物の倒壊が直接的な要因となり、発災直後に多くの命が危険に晒されます。

連鎖する二次被害とインフラ・生活圏の崩壊

発災直後から主要インフラが寸断。連鎖する火災と寒さの中、最大で市民の5人に1人が避難を余儀なくされます。

[火災被害]



出火件数

18件
(うち13件が炎上)

全焼棟数

291棟
(発災12時間後)

Note: 消防力不足と最大風速による延焼。
建物倒壊とは別に、火災による死傷者
も発生想定。

[ライフライン停止]



電力・通信

約**90%**停止

上水道

約**60%**停止

都市ガス

ほぼ全戸

Note: 自家発電機の燃料枯渇により、時間経
過とともに下水道(約4割)にも機能
支障が発生。

[避難生活]



発災直後

16,401人

発災1週間後(最大)

20,247人

Note: ライフライン途絶の長期化により、
指定避難所へ身を寄せる市民が約1万
人規模に達する見込み。

飯田市 各地区の被害想定とリスクプロファイル (1/2)

地形特性と想定される複合的災害リスクの比較ダッシュボード

凡例：

 台地

 山地

 低地

 丘陵

地区名	揺れによる建物全壊率	焼失率	自然特性	予想される被害
橋北	12.4%	1.0%	 一部山地があるが、台地が大部分を占める	建物が密集しており、 火災の延焼による焼失リスク が市内で比較的高く想定されている。
橋南	14.0%	0.4%	 一部山地があるが、台地が大部分を占める	震源地に近い場合、 揺れによる全壊率 が高く想定される。
羽場	12.5%	0.4%	 一部山地があるが、台地が大部分を占める	揺れや火災による被害のほか、大雨時には松川の 洪水による全壊等の水害 も想定される。
丸山	21.9%	0.5%	 一部山地があるが、台地が大部分を占める	最大クラスの地震で 震度7 が予想され、 揺れによる全壊率 が非常に高く想定される。
東野	17.7%	0.4%	 一部山地があるが、台地が大部分を占める	築年数の古い建物が多く、 揺れによる全壊率 が比較的高く想定される。
座光寺	9.7%	0.2%	 一部山地があるが、台地が大部分を占める	揺れによる建物の全壊 や大雨時の 土砂災害による全壊 などが想定される。
松尾	2.1%	0.6%	 天竜川沿いに広く低地が広がっている	大雨時には松川の 洪水による全壊 が想定されているなど、 水害 による被害が極めて大きく想定される。
下久堅	2.3%	0.1%	 丘陵が広がり、起伏が大きい	揺れによる被害よりも、大雨時の 土砂災害による全壊 が大きく想定される。
上久堅	0.0%	0.1%	 丘陵が広がり、起伏が大きい	直下型地震の揺れによる全壊は想定されていないが、 大雨時の土砂災害による全壊 が大きく想定される。
千代	0.1%	0.1%	 丘陵が広がり、起伏が大きい	大雨時の土砂災害による全壊棟数が市内最多 と推定されており、極めて大きな被害が予想される。

飯田市 各地区の被害想定とリスクプロファイル (2/2)

地形特性と想定される複合的災害リスクの比較ダッシュボード

凡例：

 台地

 山地

 低地

 丘陵

地区名	揺れによる建物全壊率	焼失率	自然特性	予想される被害
龍江	4.1%	0.1%	 丘陵が広がり、起伏が大きい	大雨時の土砂災害による全壊などが予想される。
竜丘	2.1%	0.2%	  天竜川沿いに低地、その周りに台地がある	揺れによる建物の全壊や、大雨時の土砂災害による全壊などが想定される。
川路	7.3%	0.1%	  天竜川沿いに低地、その周りに台地がある	揺れによる建物の全壊や、大雨時の土砂災害による全壊などが想定される。
三穂	6.1%	0.1%	  山地または丘陵に囲まれた中に、台地が広がる	揺れによる建物の全壊や、大雨時の土砂災害による全壊などが想定される。
山本	29.9%	0.1%	  山地または丘陵に囲まれた中に、台地が広がる	最大クラスの地震で震度7が想定され、揺れによる全壊率が市内で最も高く想定される。
伊賀良	13.1%	0.2%	  一部山地があるが、台地が大部分を占める	揺れによる全壊率が比較的高く想定される。
鼎	6.7%	0.8%	  一部山地があるが、台地が大部分を占める	建物が密集するエリアがあり、火災の延焼による焼失リスクが市内で比較的高く想定される。
上郷	7.1%	1.2%	  一部山地があるが、台地が大部分を占める	焼失率が市内で最も高く延焼リスクが大きいほか、洪水による全壊も想定される。
上村	0.0%	0.0%	 地区のほとんどが山地となっており、起伏が大きい	大雨時の土砂災害による全壊率が市内で最も高く、甚大な被害が想定される。
南信濃	0.0%	0.0%	 地区のほとんどが山地となっており、起伏が大きい	南海トラフ巨大地震時に谷底低地や扇状地などの比較的揺れやすい地盤で、土砂災害リスクが高い。