



山梨市

保存版

市民防災  
マニュアル

みんなで作ろう「地区防災計画」



家族で確認し、記載しましょう。

わが家の避難場所		
家族の集合場所		

# はじめに

日常生活からは縁遠いと思っている様々な災害。まさか、自分が災害に巻き込まれることなど、想像した経験は少ないのではないのでしょうか。

しかし、近年発生している東日本大震災や熊本での震災、台風や洪水による大きな被害、これはいつ我々の身近な場所で発生してもおかしくない状況にあります。

災害への対応が数多く記録されていく中で、できるだけ被害を減らし、生命や財産を守るために必要となる活動や考え方が確立されてきました。

以前は、行政機関を中心とする「公助」による対策でしたが、実際の災害現場において、人命や財産を守る大きな役割を担っていたのは、自らの備えによる「自助」、近所や周辺の住民が協力して乗り切る「共助」でした。

この「自助」や「共助」を最大限活用し、災害に強い地域づくりを進めるため、国が中心となり「地区防災計画」を策定する動きが広がっています。

市などの行政機関による災害対応をより有効に活用し、万一の事態に有効な対処ができるよう、自らの地域にあった「地区防災計画」を取りまとめていきましょう。

2018年6月

## 目次

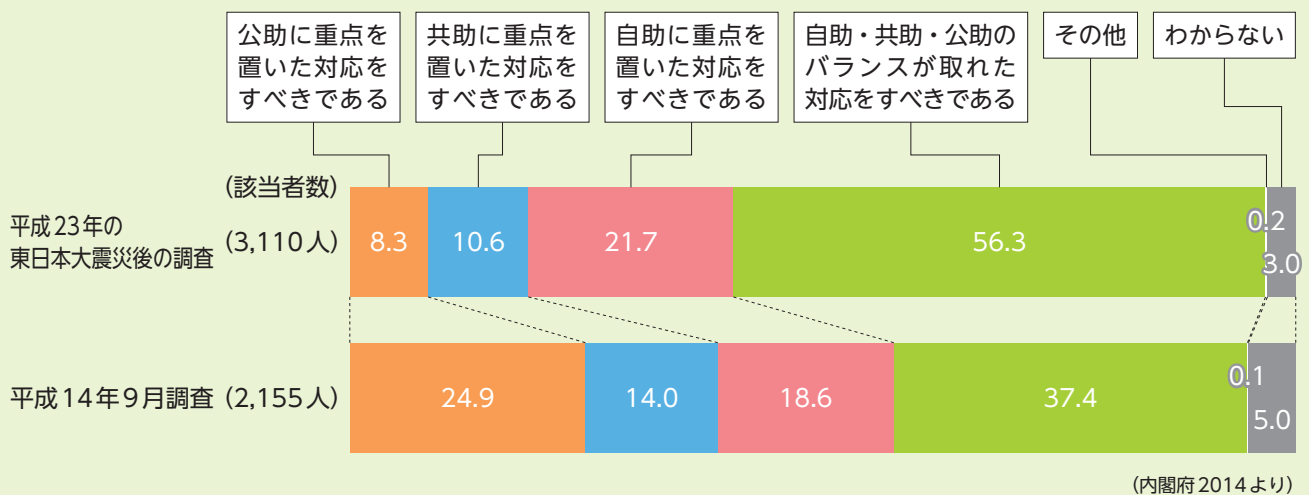
地区防災の考え方の転換	1
みんなでつくろう「地区防災計画」	2
「地区防災計画」とは？	2
「地区防災計画」をつくってみましょう	3
地区防災力向上をサポートする市の防災対策事業	13
災害が起きたとき ～地震編～	15
災害が起きたとき ～風水害・土砂災害編～	16
災害が起きたとき ～その他の災害編～	18
避難するときのポイント	19
災害時に安否を確認するには	20
指定の避難所（避難場所）	21
非常持ち出し品・備蓄品を準備しよう	裏表紙

# 地区防災の考え方の転換

これまでの防災活動は、国や県、市町村の各レベルに分かれ、行政主導で行われてきました。

しかし、平成23年3月に発生した東日本大震災では市町村の行政機能が麻痺したため、地域住民による「共助」の活動が大きな役割を果たしました。この経験からも、災害時に円滑に活動を進めるには、「自助」・「共助」・「公助」の連携が欠かせないという認識が強まったのです（→図）。

図 重点を置くべき防災対策（自助、共助、公助）



## ■「自助」・「共助」・「公助」の連携が、地区防災を支える



防災を進めていく上で、「自助」・「共助」・「公助」の視点が欠かせません。誰かにお任せするのではなく、「自分なら何ができるだろう」、「地域で何ができるだろう」、「行政には何をやってもらえるだろう」と、互いに連携できることを考えて作成することが大切です。

計画の作成を始める前に、自助・共助・公助とはどういう概念かについて確認しておきましょう。

- 自助** = 自分で自分を助ける
- 共助** = 企業や地域コミュニティで共に助けあう
- 公助** = 国や地方自治体が救助を担う

「自分の命は自分で守る」という「自助」は防災の基本です。なぜなら、自助ができてはじめて他の人を助ける「共助」ができるからです。とはいえ、自分一人では限界もあるため、企業や区・組、自治会といった地域コミュニティで助け合う「共助」が大切となります。そして、「共助」を支えるのが地区防災計画です。地区の実情に即した、地区密着型の計画を作成することで、地域の防災力を高めることが可能となります。

# みんなで作ろう「地区防災計画」

災害時の救助活動の現場では、災害後3日(72時間)が生死を分けると言われています。

しかし、状況によってはすぐに全地域へ公助が届くとはかぎりません。そのような場合、「自助」と「共助」による対処が必要不可欠となります。

地域の皆さんが協力していく上で、混乱を生じさせないためにも、共通ルール「地区防災計画」を作成し、地区全体で共有しておくことが大切です。

## 「地区防災計画」とは？

### ■地区防災計画は、自分たちの命と地区を守るために不可欠なもの

地区防災計画制度では、

- 地区の居住者と事業者が、自発的な防災活動を取りまとめて「地区防災計画」を作成することとなります。
- 地区防災計画は、市の防災会議に提案することで、市の防災計画と連携したより実効性が高い計画として、様々な防災機関と連携することが可能となります(「計画提案」という)。地区防災計画が整ったら、速やかに市の防災担当者に提出するようにしましょう。

地区防災計画とは、地区居住者などが自発的に行う防災活動の計画を記したものです。自分たちで地区防災計画を決めることには難しさを感じるかもしれません。しかし、地区の特性を最もよく知っているのは、ほかでもない居住者の皆さんです。自分たちの命と地区を守るためにも、地区防災計画の作成に積極的に参加しましょう。

### コラム

#### 釜石の奇跡

平成23年3月の東日本大震災では、大津波が甚大な被害を及ぼしましたが、岩手県釜石市では、津波避難の**3原則**として「想定にとらわれるな」「その状況下で最善を尽くせ」「率先避難者たれ」を掲げて教育、訓練をしていた結果、市内の児童・生徒の多くが無事に避難することができました(生存確率99.8%)。この事実は「釜石の奇跡」と呼ばれ、大きな反響を呼びました。



# 「地区防災計画」をつくってみましょう

## ■地区防災計画は、市の防災計画の核

地区防災計画は、市からの指示ではなく、地区居住者などが自分たちで計画を決める点が最大の特徴です。作成した地区防災計画は市の防災会議に提案し、内容の要否が判断された上で「山梨市地域防災計画」に盛り込まれます。つまり、地区防災計画が市の防災計画の中核となるわけです。

すでに地区で防災マニュアルや防災の冊子が作成してあったり、防災委員などの係が決めてあったりする場合は、これまであるものを活用し、追加していくことで手間を省くこともできます。

## ■地区防災計画の3つの特徴

### ① 地域コミュニティが主体となって作成する計画

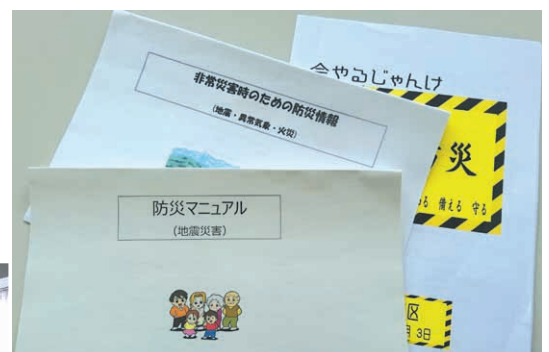
2ページでも解説したとおり、地区防災計画は、地区の特性をよく知る居住者や事業者が、主体的かつ協働で作成するものです。計画の作成を通じて、地区に住む人たちの交流や連携が進み、地域の活性化も図れます。

### ② 地区の特性に合わせて作成する計画

地区防災計画は、自分の住む地区に合わせて作成する計画です。地区によって、自然特性や社会特性、災害特性も異なるので、それらをふまえた計画を作成することがポイントとなります。

### ③ 継続的に地域防災力を向上させる計画

地区防災計画は1回つくったら終わりではありません。地区居住者などは、平常時から計画に基づく防災活動を実施するとともに、定期的に評価や見直しを行い、防災活動を継続していくことが重要です。



## 「地区防災計画」をつくってみましょう

### ■地区防災計画に盛り込みたい項目

地区防災計画は、地区の特性に応じて自由な内容で作成することが可能となっています。地区居住者などの意向を反映し、実践できる地区防災計画を作成することが重要です。

#### 地区防災計画の項目例（「地区防災計画ガイドライン」（内閣府）より）

##### 1 計画の対象地区範囲

〇〇区、△△学区、□□町内会など ※防災活動を実践する範囲を指定します。

##### 2 基本的な考え方 ※地区防災の課題を考えて、目的と目標を示します。

- (1) 基本方針（目的）
- (2) 活動目標
- (3) 長期的な活動計画

##### 3 地区の特性 ※市のハザードマップや過去の災害をもとに調査、記載します。

- (1) 自然特性
- (2) 社会特性
- (3) 防災マップ

##### 4 防災活動の内容 ※実際の活動場面を想定し、具体的に示します。

- (1) 防災活動の体制（班の編成など役割分担）
- (2) 平常時の活動
- (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、消防団、各種地域団体、ボランティアなどとの連携

##### 5 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

※地区防災計画は、PDCAサイクル（計画→実行→評価→改善）で定期的に見直しを図ります。



上記の項目例をベースに、自分たちの地区に合った計画をつくろう！

**■地区防災計画を作成しよう**

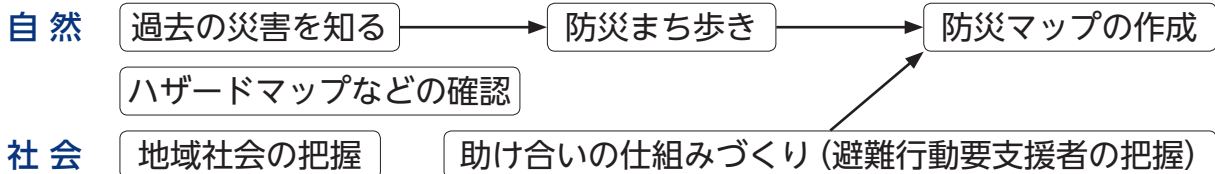
地区防災計画に記載される項目や作成の手順には、1つの決まった型があるわけではありません。次に紹介する手順や話し合う際のポイントなどを参考に、自分の住む地区に合った進め方で作成に取り組みましょう。

**地区防災計画作成の流れ (例)**

**STEP1 事前準備**

地区住民、行政、消防、防災アドバイザーなどが集まり、説明会などを実施

**STEP2 地区の特性を知る**



地区の特性をふまえた上で、平常時・災害時の活動計画を立てる

**STEP3 平常時・災害時の活動の検討**

	平常時	災害時
A 活動体制	平常時の役割分担	災害時の役割分担
B 初動対応	自主防災訓練	自助、共助
C 避難行動	災害種別ごとの避難場所および避難経路の確認	災害種別ごとの避難行動
D 指定避難所開設・運営	指定避難所開設・運営訓練	自主運営
E 備蓄物資	家庭内備蓄および避難所内の備蓄物資の把握	備蓄物資の活用、支援物資の要請
F 各種地域団体との連携	連携先の確認と役割分担	状況にあわせて連携

検討内容をふまえた上で、地区防災計画の作成へ

**STEP4 地区防災計画素案の作成**

※計画に盛り込む項目については、各地区の裁量に任せます。

## STEP1 事前準備

### ①防災意識を高める

災害はいつ、どこで起きるかわかりません。また、災害に直面した際、どんなに冷静でもつもりでも的確な判断や行動がしにくくなるものです（→コラム）。

いざというときに状況を正確に把握し、慌てずに命を守る行動をとれるように、平常時から災害時の備えを行うことが大切です。そしてその1つが地区防災計画作成の取り組みです。

**ポイント** 防災の意識を高め、地区防災計画の必要性を認識しましょう。

### コラム

#### 正常性バイアスとは？

災害時などには、危険が目の前に迫っていても、自分は大丈夫だと思い込んで行動を制限してしまうなどの行動が見られたことが報告されています。

人が予期しない事態に遭遇したとき、「ありえない」という先入観や偏見（バイアス）が心にはたらき、その出来事が正常の範囲内だと自動的に認識してしまうことを「正常性バイアス」と言います。

### ■防災意識を高めるために

「地区防災計画」を提案するという事は、わがまちの防災を自分たちが担うということです。そのためには、防災意識を向上させる取り組みが欠かせません。

市では、「みんなで学ぶ防災教室」や「親子防災教室」などを定期的で開催し、日ごろから防災について学び、防災意識を高める取り組みを行っています。



親子防災教室の様子



自主防災訓練の様子



## ②専門家のアドバイスを求める

地区防災計画を考える際、防災に関する専門的な知識や経験がないと、具体的なイメージがわきにくく、作成が難航するケースも生じます。地区防災計画を作成すると決めた早い段階から、行政関係者、学識経験者などの専門家にアドバイスを求めながら進めましょう。他地域の先進的な取り組みや最新の行政の取り組みなども知ることができ、地域コミュニティの防災力向上に役立ちます。

**ポイント** 地区防災計画を作成することが決まったら、まずは山梨市市役所総務課 (TEL 0553-22-1111 (代表)) へ。専門家の派遣の依頼など、具体的なアドバイスをもらいましょう。

総務課の担当、専門家の氏名・連絡先などを控えておきましょう。



DIG (災害図上訓練) の様子

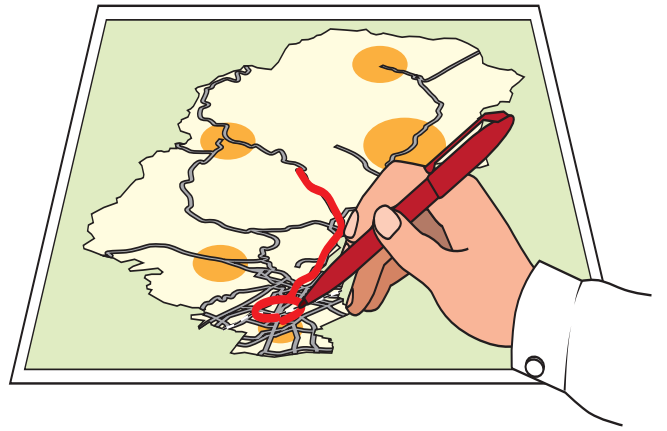
また、次に紹介するような体験ゲームなどを取り入れ、楽しみながら防災について考える機会を増やすのもいいでしょう。

体験ゲームなど	内容
①クロスロード (カードゲーム)	災害時の切迫した状況下での判断や行動を二者択一で選択していくカードゲーム。緊急時対応への心構え (多様な選択肢があること) を学習できる。
②DIG (災害図上訓練)	地図を使い6人前後のグループで行う訓練。地区に災害が発生したことを想定し、入手した情報を話し合い、整理しながら、災害の状況、予想される危険などの情報を大地図に記入していくことで災害対応のイメージトレーニングができる。
③HUG (避難所運営ゲーム)	6人前後のグループで行う避難所運営シミュレーションゲーム。避難所に見立てた平面図に適切に避難者を配置できるか、トラブルにどう対応するかなどが模擬体験できる。
④防災運動会	防災訓練をシミュレーションした運動会 (担架リレー、バケツリレー、土嚢積みリレー、防災クイズなど)。地区行事とともに実施することで、幅広い年代が参加できる。

## STEP2 地区の特性を知る

### ① 3つの特性を把握する

市のハザードマップや、過去の災害事例などを参照しながら、地区の特性を確認しましょう。確認したい特性は、「自然」・「災害」・「社会」の3つです。3つの特性の現状を知ることによって、平常時と災害時に必要な活動が見えてきます。



「地区防災計画」で対象とするエリアに印をつけましょう。

### コラム

#### 押さえない3つの特性

##### 自然特性…環境の特徴

検討したい課題の例 危険箇所の把握、「防災まち歩き」の実施

##### 災害特性…過去の災害の事例をふまえた想定される災害の特徴

検討したい課題の例 過去の災害で越境・氾濫した河川・水路、土砂崩落箇所、孤立の恐れがある集落などの把握

##### 社会特性…人口、世帯数、年齢構成、要配慮者（高齢者・障がい者・乳幼児など）の状況、地域コミュニティ内のネットワークなどの特徴

検討したい課題の例 要配慮者が迅速に避難できる体制づくり 顔の見える関係づくり

「社会特性」を把握するのは、とても大切。  
要配慮者の迅速な避難をサポートするために、  
市の「避難行動要支援者名簿(台帳)」への登録も進めよう。



### ②「防災まち歩き」の実施

把握した3つの特性をふまえて、「防災まち歩き」をしましょう。

「防災まち歩き」は、実際に自分の住む地区を歩き、地区内の自然、施設、人、災害時に危険なところなどを記録する作業のことです。

集めた3つの特性、例えば避難経路や指定緊急避難所、安全な箇所、危険な箇所、要配慮者の状況などを確認しながら歩きます。地図や書類上では気づかなかった視点や、生の情報を得ることもできるでしょう。

まち歩きを行うときは、朝・昼・夜など時間帯を変えたり、季節ごとに行ったりすると、多様な情報を得られます。また、地図に記載したり、写真を撮影したりして資料として保管しておけば、計画を立てる際にも役立ちますし、貴重な記録として次世代へ残すこともできます。



防災まち歩きを実施して、地区内の道路の一部に危険な箇所が見つかった場合、地区防災計画を市に提案する際、防災活動の一つとして危険箇所の改修を挙げ、市に危険箇所の改修をはたらきかけることも可能です。

### ③防災マップの作成

防災まち歩きで集めた情報を整理して、「地区の防災マップ」を作成します。防災マップには、調査した安全な箇所や危険な箇所、避難所などの情報を盛り込むとよいでしょう。マップを作成することで情報を共有しやすくなりますし、災害時にどのような活動が必要になるか、避難経路などを検討していくための資料としても活用できます。公民館などに張り出すことで情報共有を進めることができます。

## STEP3 平常時・災害時の活動の検討

地区の状況を把握したら、地区で行う防災活動についての具体的な検討に入ります。下表も参考に、これまで把握してきた地区の特性を思い浮かべながら必要な活動を挙げ、話し合みましょう。

防災活動とは、災害時の活動だけではなく、平常時も検討しなければなりませんし、災害時も直前・初動・応急・復旧・復興の各段階に分けて考えていく必要があります。また、地域の活動（共助）だけではなく、自助・公助それぞれの活動もあわせて整理しておくことが大切です。

### 想定される防災活動の例

平常時	災害時 直前	災害時 初動・応急	災害時 復旧・復興
<ul style="list-style-type: none"> <li>防災訓練・避難訓練（情報収集・共有・伝達訓練を含む）</li> <li>活動体制の整備</li> <li>連絡体制の整備</li> <li>防災マップ作成</li> <li>避難路の確認</li> <li>指定緊急避難場所、指定避難所などの確認</li> <li>要配慮者の保護など地域で必要なことの整理</li> <li>食料や資機材などの備蓄</li> <li>救助技術の取得</li> <li>防災教育などの普及啓発活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>情報収集・共有・伝達</li> <li>連絡体制の整備</li> <li>状況把握（見回り・住民の所在確認など）</li> <li>防災気象情報の確認</li> <li>避難判断、避難行動など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身の安全の確保</li> <li>出火防止、初期消火</li> <li>住民間の助け合い</li> <li>救出および救助</li> <li>率先避難、避難誘導、避難の支援</li> <li>情報収集・共有・伝達</li> <li>物資の仕分け、炊き出し</li> <li>避難所運営、在宅避難者への支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>被災者に対する地域コミュニティ全体での相互支援</li> <li>行政関係者、学識経験者などが連携し、地域の理解を得て速やかな復旧・復興活動を促進</li> </ul>
消防団、各種地域団体、ボランティアなどとの連携			

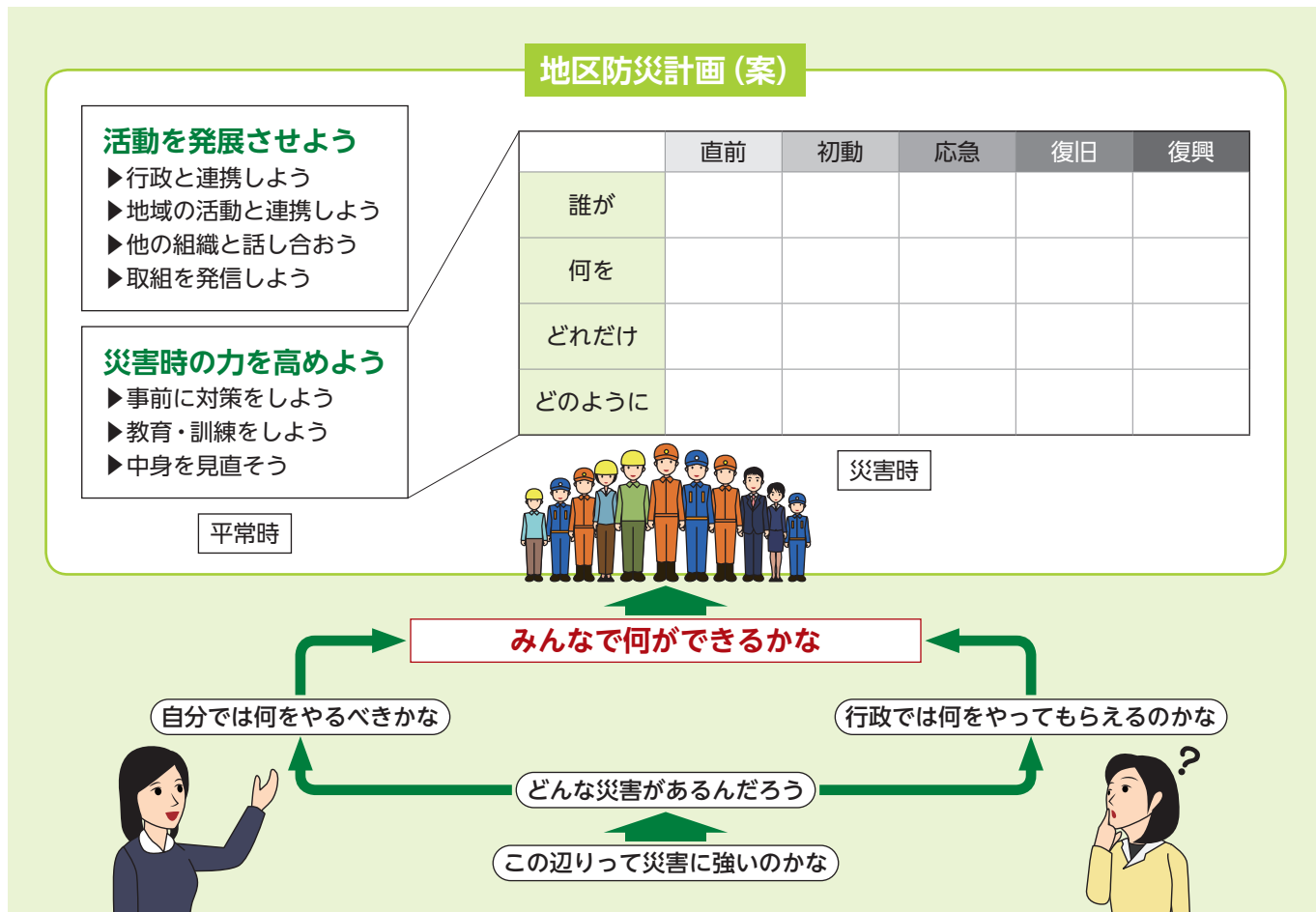
### 防災資機材の例

目的	防災資機材の例
① 情報収集・共有・伝達	携帯用無線機、拡声器、携帯用ラジオ、腕章、住宅地図、模造紙、メモ帳、油性マジック など
② 初期消火	可搬式動力ポンプ、防火水槽、ホース、格納器具一式、消火器、防火衣、ヘルメット、水バケツ、防火井戸 など
③ 水防	救命ボート、救命胴衣、防水シート、シャベル、ツルハシ、スコップ、ロープ、かけや、くい、土のう袋、ゴム手袋 など
④ 救出	バール、はしご、のこぎり、スコップ、なた、ジャッキ、ペンチ、ハンマー、ロープ、チェーンソー、防煙・防塵マスク など
⑤ 救護	担架、救急箱、テント、毛布、シート、簡易ベッド など
⑥ 指定避難所運営など	リヤカー、発電機、警報器具、携帯用投光器、標識板、標識、強力ライト、簡易トイレ、寝袋、組立式シャワー など
⑦ 給食・給水	炊飯装置、鍋、こんろ、ガスボンベ、給水タンク、緊急用ろ水装置、飲料用水槽 など
⑧ 訓練・防災教育	消火訓練用水消火器、模擬訓練資器材、組み立て式水槽 など
⑨ その他	簡易機材倉庫、ビニールシート、携帯電話機用充電器、除雪機 など

必要な活動が挙げられたら、今度はその場面を想定し、活動の内容を具体的に考えます。一つひとつの活動について、

**「誰が(担当者や班の体制など)、何を、どれだけ、どのようにすべきか」**(図参照)

を検討し、計画を読んだ人がどんな活動をすれば良いのかイメージできるように具体化しましょう。



**コラム**

**地区で検討すべき災害時の活動**

次のA～Fについて、平常時/災害時(直前・初動・応急・復旧・復興)の活動を検討しましょう。

**A 活動体制**

組織のメンバー間で、B～Fのどの活動を担うか、役割分担を決めておく。

**B 初動対応**

災害発生時に早期に行う活動について検討しておく。

**C 避難行動**

避難行動に関して検討しておく。

**D 指定避難所の開設および運営**

指定避難所は、代表者を中心に行政の支援を受

け、自主運営を行う。事前準備や災害時の効率的な運営ができるように検討しておく。

**E 備蓄物資**

市では、災害時に備えて分散備蓄している。地区の備蓄物資を把握し、どのような物資が必要か検討する。さらに、個人の備蓄についての周知も行う。

**F 各種地域団体との連携**

災害発生時には、消防団や各種の地域団体との連携が重要となる。

### STEP4 地区防災計画素案の作成

防災活動の内容と手順・体制を検討し終わったら、地区防災計画の素案の作成に着手します。書式や必要な項目などについては、行政関係者や防災の専門家の意見も聞きながら進めましょう。

#### ■「地区防災計画」の素案作成後の流れ

##### ①計画提案

何度も話し合いや調査を重ねて作成された「地区防災計画」素案は、市の防災会議会長（市長）に提案（計画提案）できます。

素案は、市の防災会議で審議され、市の地域防災計画に定める必要があると認められた場合のみ、市の地域防災計画に掲載されることとなります。

市の防災会議では、

- 計画に基づく防災活動は、地区居住者などの理解が十分に得られているか
- 対象地区の範囲が明確か
- 地区の特性をふまえているか
- 平常時、災害時の活動を検討しているか

など、複数の項目で審議されますが、地区防災計画は計画を立てることだけでなく、計画に基づいて活動が実践されるかを重視している点にも注意が必要でしょう。単なる計画ではなく、実際に活動体制が機能するか、活動の実効性が上がるかが重要なのです。

##### ②地区防災計画を作成した後は

災害時に、地区居住者などが地区防災計画に規定された防災活動を実施できるように、防災訓練を行ったり、地区防災計画の見直しを行ったりします。

地区防災計画は、一度作成をしたら完了といったものではありません。防災訓練で活動がうまく回らなかった場合や、作成から年月を経て居住者の顔ぶれが変わった場合など、随時見直しと改善が必要となります。

災害から自分と地区で暮らす人の命や暮らしを守るために、つねに見直しや改善を行い、より実行力のある計画に育てていく、そんな思いで見直していきましょう。

# 地区防災力向上をサポートする市の防災対策事業

市では、地域コミュニティの防災力を高めるため、防災に携わる人の育成や、防災対策事業に積極的に取り組んでいます。

## ■自主防災組織指導者講習

「自主防災組織」とは、自分たちの地域は自分たちで守るという意識のもと、地域の人たちが自主的に結成し、災害による被害を予防し、軽減するための活動を行う組織です。市では、自主防災組織が行う訓練や講習、研修会などの活動を支援するとともに、組織をまとめる自主防災組織指導者を養成する講習を定期的に行っています。



防災訓練の様子

## ■消防団の支援

消防団は消火のみならず、地域における消防防災リーダーとして、平常時、非常時を問わず地域住民の安心と安全を守る重要な役割を担っています。近年は女性消防隊も発足し、地域への広報活動や防災の啓発活動を行っています。



防火演習の様子



団員募集の記事

## 地区防災力向上をサポートする市の防災対策事業

### ■甲斐の国・防災リーダー養成講座

市では県や山梨大学と連携し、防災に対する知識や技能を有し、地域における防災啓発活動や住民主体の防災対策を積極的に推進できる人材を養成する講座を開催し、地域全体の防災力の強化を図っています。

### ■避難行動要支援者対策

東日本大震災の犠牲者のうち、高齢者・障害者（要支援者）の占める割合は6割を超えるという統計があります。いかに迅速かつ安全に要支援者の避難行動を支援するのかが、防災活動の際に考慮すべき課題です。市では、「避難行動要支援者名簿（台帳）」の整備・登載を進めているほか、障害福祉部門と災害協定を結び、福祉避難所の開設も行っています。



### ■避難行動要支援者名簿（台帳）

市は、民生委員・児童委員、区長と協力して、高齢者や障害者の方など、災害時の避難行動に支援が必要な方の同意を基に、避難行動要支援者名簿（台帳）を作成しています。この名簿の作成は、災害が発生したときの地域における支援に活用することを目的としています。

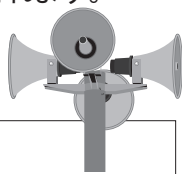
避難行動要支援者名簿（台帳）への登録に関するお問合せ  
総務課危機管理対策担当TEL 0553-22-1111（代表）

### コラム

#### Jアラートも活用しよう

Jアラート（全国瞬時警報システム）は、通信衛星と市町村の同報系防災行政無線や有線放送電話を利用して、緊急情報を住民へ瞬時に伝達するシステムです。

予測震度5弱以上の地震の発生可能性がある場合に警報が発動されます。



こんな音が流れます♪  
（Jアラートの警報音が聴けます）  
<http://www.kokuminhogo.go.jp/arekore/shudan.html#siren>

### コラム

#### シェイクアウト

シェイクアウト（ShakeOut）とは、2008年にアメリカで始まった地震防災訓練の名称で、日本でも2012年3月に初の日本版「シェイクアウト」が実施されました。ShakeOutは「（地震を）振り払え！」という意味の造語で、「Drop（姿勢を低く）、Cover（体・頭を守って）、Hold on（揺れが収まるまでじっとして!）」の合言葉とともに、自分のいる場所で地震発生をイメージし、身の安全を確保する方法をとっさに考えようという訓練です。



出典：<http://www.shakeout.jp/info/category/download/>



# 災害が起きたとき ～地震編～

「山梨県地震被害想定調査報告書」では、県に被害を及ぼす地震として、駿河湾を震源とする「東海地震」「南関東直下プレート境界地震」「活断層による地震」を想定しています。なかでも、市に大きな被害をもたらすと想定されているのが「藤の木愛川断層地震」で、人的被害は市域全体で死者203人、重傷者137人、軽傷者1,518人と想定され、その原因はほとんどが建物被害によるものとされています。そこで市では、公共建築物や住宅の耐震化を進め、地震に強いまちづくりを推進しています。

地震災害では、地震の揺れによる建物倒壊などといった直接的な被害や、緩んだ地盤に余震や雨が続いて起こる土砂災害のほか、二次災害の火災による被害も予測されます。住宅の耐震化をはじめ、平常時からの備えを十分に行いましょう。

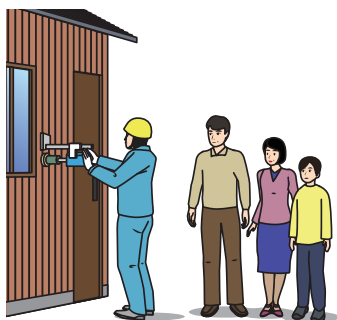
## 3つの想定地震の位置分布図



### コラム

#### 住宅の耐震診断・耐震化支援

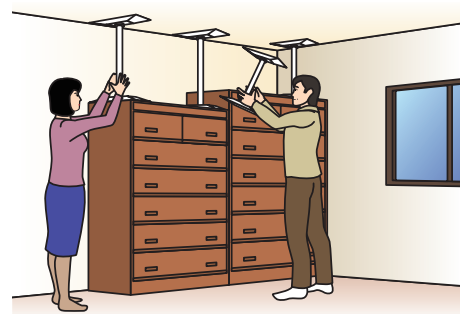
市では、地震時における住宅の安全に対する市民の意識の向上を図り、災害に強いまちづくりを推進するために、木造住宅の耐震診断事業を無料で実施しています。また、耐震診断の結果により、耐震化が必要な住宅には耐震改修などの設計費および工事費の一部を補助する耐震化支援制度があります。大きな地震の際に住宅が倒壊しないように、早めの対策に活用しましょう。



### コラム

#### 家の中の耐震対策

災害の際は、避難所のほか、自宅で避難するケースも想定されます。身の安全を守るためにも、家の中の耐震対策も進めましょう。たとえば、家具が転倒しないように固定する、避難経路となる廊下や玄関周りなどの整理整頓を行うことが大切です。



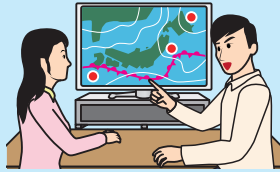
# 災害が起きたとき ～風水害・土砂災害編～

集中豪雨や大雨は、川の増水や土砂災害の危険が高まるため、注意が必要です。大雨や暴風などで発生する災害を防止・軽減するため、気象庁が発表する気象警報・注意報や気象情報など、最新の防災気象情報を把握するようにしましょう。

普段から・・・

大雨になるおそれ  
雨が降り出す

気象情報・空の変化に注意



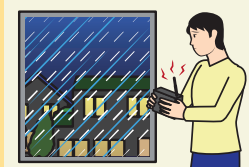
**ポイント** 備えは大丈夫？

- ・周りより低い場所など、危険箇所を把握
- ・避難場所や避難ルートを確認しておく

雨が強くなると・・・

**注意報**

最新の情報に注意して、災害に備えた早めの準備を  
雨・風の影響を受けやすい地区・避難困難者は早めの行動！



- ・気象情報や外の様子に注意
- ・非常用品や避難場所、避難ルートを確認
- ・災害に備えて、家の外の備えを点検

大雨が降り続けると・・・

**警報**

自治体が発表する避難に関する情報に注意し、  
必要に応じ速やかに避難



**ポイント** 特別警報が  
発表されていなくても  
早め早めの行動を！

**非常  
事態**

**ただちに命を守る行動をとる**

市からの避難勧告などに従い直ちに避難所に避難！  
外出が危険なときは、家の中で少しでも安全な場所に移動

さらに激しい  
大雨が続くと・・・

**特別警報**



「住宅の位置」や「住宅の構造」、「すでに浸水が生じている状況なのか否か」によって「自宅外避難」の必要性は異なりますので、冷静な判断が重要です。災害から命を守ることができる行動を考えておきましょう。

**ポイント** 冷静な判断が大事です。  
周囲の状況に応じた  
行動を！



浸水の中での避難は **非常に危険!**

また、安全かつ迅速に避難行動をとるために、雨の降り方と想定される災害や土石流・がけ崩れの予兆現象を知っておくとよいでしょう。

**土砂災害**・・・がけ崩れや地すべり、土石流などのこと。雨の日が続くと地盤が緩んで土砂災害が起こりやすくなります。



**がけ崩れ**  
大雨が降ったり地震が発生したりすることによって地盤が緩んで、とつぜん崩れ落ちること。



**地すべり**  
緩やかな坂で粘土のような滑りやすい土に雨がしみて地面が動くこと。



**土石流**  
長びく雨や台風の大雨で谷や山の地面の土や石がいきなり流されること。


知っとこ！防災ポイント 《災害の前ぶれ》



**がけ崩れ**  
がけから水がしみ出してきた時には要注意。




**地すべり**  
沢や井戸の水がにごってきたら気をつけよう。




**土石流**  
雨が降り続けているのに水位が下がる時。


がけのひび割れも前ぶれだよ！



地面のひび割れやへこみも危険信号！



山鳴りが聞こえたら避難しよう！

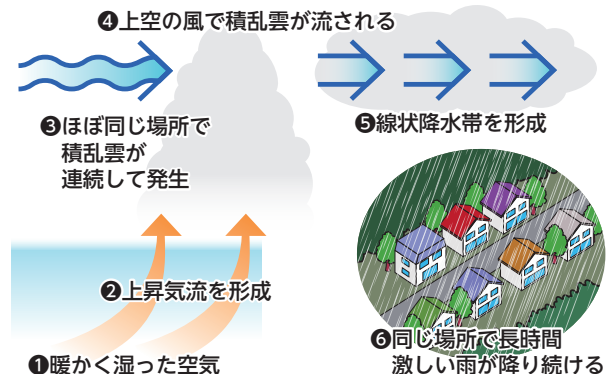


コラム

線状降水帯が起こるとき

昨今、日本各地に被害をもたらしている集中豪雨の原因の1つが「線状降水帯」です。線状降水帯は、激しい雨を降らせる積乱雲が一行に連なる現象で、長さ50～200キロ、幅20～50キロの広範囲で長時間雨が続きます。図の①～④の4条件が揃うと線状降水帯が生じると考えられており、市内でも線状降水帯による集中豪雨の可能性はゼロとは言えません。集中豪雨による川の増水や土砂災害の危険が高まるため、注意が必要です。

線状降水帯が発生する仕組み（イメージ）



# 災害が起きたとき ～その他の災害編～

地震や大雨以外の災害が発生する可能性も想定し、あらかじめ対策をしておきましょう。

## ① 大雪

平成26年2月の大雪は、明治27年からの観測史上最多の積雪114cmを観測する未曾有の豪雪になりました。市内のビニールハウスの約80%が倒壊するなど大きな被害に見舞われ、飯山市と栄村に救援を依頼しました。今後も起きる可能性がある雪害に対し、市民一人ひとりの備えが大切です。



## ② 富士山火山防災

「山梨県地域防災計画」では、火山災害について活火山である富士山を位置づけています。富士山と本市の間には御坂山地があり、大規模な被害はないものと想定されていますが、市内には2～10cmの降灰の影響のほか、他市町村からの避難者受け入れなどの可能性も想定されています。火山噴火については、前兆現象により事前に対策をとることが可能です。気象庁が発表する情報なども、確認しておきましょう。

## ③ 国民保護計画が対象とする事態

国の「国民保護計画」では、次のような事態が想定されています。これらの事態に遭遇した際には、テレビやラジオなどから情報を集めるとともに、自治体などの指示に従って、落ち着いて迅速に行動しましょう。

**武力攻撃事態**＝着上陸侵攻・ゲリラや特殊部隊・弾道ミサイル・航空機などによる攻撃

**緊急処理事態**＝危険性を内在する物質を有する施設などに対する攻撃が行われる事態・多数の人が集合する施設、大量輸送機関などに対する攻撃が行われる事態・多数の人を殺傷する特性を有する物質などによる攻撃が行われる事態・破壊の手段として交通機関などを用いた攻撃などが行われる事態

# 避難するときのポイント

風水害や地震などの災害が発生したとき、避難に関する情報が発令されます。最新の正確な情報と現況を合わせて判断し、落ち着いてすばやく安全に避難しましょう。

避難するときは、自分や家族を守ることと同時に、高齢者や障がい者など要配慮者の保護も念頭に置いて、近隣世帯にも心を配る共助の姿勢も大切です。

## ■避難に関する情報に注意し、とるべき行動を迅速に

※これらの避難情報は、内閣府の避難勧告等に関するガイドラインで定めた全国共通の名称です。

	避難準備情報 高齢者等避難開始	避難勧告	避難指示 (緊急)
発令時の状況	被害が発生する可能性が高まった状況で、高齢者などの要配慮者は避難行動を開始しなければならない段階。	被害が発生する可能性が明らかに高まった状況で、避難行動を開始しなければならない段階。	被害が発生した状況か、被害が発生する危険性が非常に高い段階。
みなさんのとるべき行動	非常持ち出し品の用意、家族などとの連絡など、避難準備を開始する。 要配慮者は避難所へ移動する。	避難行動を開始する。 命を守る避難行動には、指定避難場所や安全な場所へ移動する「立ち退き避難」と、屋内にとどまる「屋内安全確保」がある。現況と正確な情報から総合的に判断して、どちらの避難行動がよいかを決める。	ただちに避難所へ移動する。

小 ← 危険度 → 大

## ■避難するときは……

- 各自が自らの判断で避難行動をとるのが大原則です。自分の命は自分で守るという意識で行動しましょう。
- 災害の状況によっては、前もって確認しておいた指定避難場所や避難経路が危険な場合があります。現況を優先し、臨機応変な行動をとりましょう。
- 避難勧告などの対象区域はあくまでも目安です。対象外でも身の危険を感じたら安全な方法で避難しましょう。

# 災害時に安否を確認するには

災害時には家族や知人の安否をいち早く知りたいものです。いざというときに慌てず利用できるように、平常時にサービスの利用法を確認しておくといよいでしょう。

※ 2018年3月現在の情報です。

## 1 電話会社が提供するサービス

### ●災害用伝言ダイヤル「171」

災害発生時（震度6弱以上の地震など）に稼働します。

**伝言を録音するときは**

171 + 1 → 被災地の人の電話番号（市外局番から） → 30秒以内で伝言を吹き込む

**伝言を再生するときは**

171 + 2 → 被災地の人の電話番号（市外局番から） → 伝言内容を聞く

### ●災害用伝言板（web171）

[www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/](http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/)

### ●携帯電話の災害用伝言板（NTTドコモ、au、ソフトバンク、ワイモバイル）

### ●災害用音声お届けサービス

## 2 その他のサービス

### ●各通信事業者の情報を横断的に検索し、安否を確認できます。

**安否情報まとめて検索「J-anpi」**

<https://anpi.jp/top>

**Google パーソンファインダー（安否情報）**

<https://www.google.org/personfinder/japan/>

### ●Twitter、Instagram、FacebookなどのSNS（ソーシャル・ネットワーキング・システム）でも安否の確認が可能です。

■災害時は、通信システムも不安定になりがちです。複数の手段をもっておくと、安否の確認がとりやすくなります。

■災害用安否確認ツールを事前に体験し、使い方を把握しておきましょう。

毎月1日・15日、防災週間（8月30日から9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日から1月21日）、正月三が日（1月1日から1月3日）が体験利用日となっています。

# 指定の避難所（避難場所）

**指定避難所** ※番号は地図とリンクしています。

対象地区	避難所名称	住所
加納岩地区	① 加納岩小学校校舎および体育館	下神内川123-2
	② 加納岩公民館	上神内川387-1
	③ 山梨南中学校校舎および体育館	下石森287
	④ 県立ろう学校体育館	大野1009
日下部地区	⑤ 日下部小学校校舎および体育館	小原東305
	⑥ 山梨北中学校校舎および体育館	小原東359
	⑦ 日下部公民館	小原東577
八幡地区	⑧ 八幡小学校校舎および体育館	北1900-1
	⑨ 旧堀之内小学校校舎および体育館	堀内1936
	⑩ 八幡公民館	市川1220
山梨地区	⑪ 山梨小学校校舎および体育館	落合1-7
	⑫ 山梨公民館	落合1-7
	⑬ 山梨市民会館	万力1830
日川地区	⑭ 日川小学校校舎および体育館	歌田140-1
	⑮ 日川公民館	歌田596
	⑯ 県立日川高等学校体育館	一町田中1062
後屋敷地区	⑰ 後屋敷小学校校舎および体育館	三ヶ所877
	⑱ 後屋敷公民館	三ヶ所870-1
岩手地区	⑲ 岩手小学校校舎および体育館	東1737-1
	⑳ 岩手公民館	東1734-1
諏訪地区	㉑ 花かげの湯	牧丘町窪平453-1
	㉒ 山梨市牧丘町コミュニティセンター	牧丘町窪平56
	㉓ 道の駅花かげの郷まきおか	牧丘町室伏2120
	㉔ 笛川小学校柳平分校	牧丘町柳平43
諏訪地区・中牧地区（請地区）	㉕ 笛川中学校校舎および体育館	牧丘町窪平1100
諏訪地区・中牧地区（下平区）	㉖ 笛川小学校校舎および体育館	牧丘町窪平1200
中牧地区	㉗ 旧牧丘第二小学校校舎および体育館	牧丘町倉科5938-2
	㉘ 中牧多目的集会施設	牧丘町西保下2252
	㉙ 保健農園ホテル・フフ山梨	牧丘町倉科7190
西保地区	㉚ 旧牧丘第三小学校校舎および体育館	牧丘町牧平16
三富地区	㉛ 旧三富保育園	三富下萩原120
	㉜ 旧三富小学校校舎および体育館	三富下釜口165-1
	㉝ 徳和地区多目的集会施設	三富徳和629
	㉞ 三富基幹集落センター	三富川浦262
	㉟ 川浦公民館	三富川浦1441-4
	㊱ 広瀬地区集会所	三富川浦1819-189

## 福祉避難所

一般の指定避難所などでの滞在が困難な要配慮者を受け入れる二次的な避難所として、市内外の福祉施設との間に災害協定を締結し、受け入れ体制を整えています。

# 非常持ち出し品・備蓄品を準備しよう

災害時、被災地に救援物資が届くまでには約3日かかるといわれています。その間、自足してしのぐために必要なものをそろえたのが「非常持ち出し品」です。災害時にさっと持ち出せるように、荷物はコンパクトにまとめ、すぐ取り出せる場所に保管しておきましょう。また、準備した非常持ち出し品は1年に2回程度チェックし、使用期限などに気をつけて新しいものに交換するようにします。

用意しておきたい備蓄品は、食料7日分以上、水(4人家族で500mlペットボトル168本)、カセットコンロ(カセットボンベ15本程度)。その他、必要なものを家族で話し合い、備えておきましょう。

非常持ち出し品は、男性15キロ、女性10キロが目安。



## 非常持ち出し品の参考例

- |         |   |                                   |
|---------|---|-----------------------------------|
| 非常持ち出し品 | <input type="checkbox"/> 飲料水 (交換日 年 月 日)                  |                                   |
|         | <input type="checkbox"/> 非常食 (交換日 年 月 日)                  |                                   |
|         | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (予備の電池)                    |                                   |
|         | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 (予備の電池・電球)                  |                                   |
|         | <input type="checkbox"/> 携帯電話 (充電器)                       |                                   |
|         | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん                      | [すぐに取り出せる場所に保管することが大切です。]         |
|         | <input type="checkbox"/> ふえ                               |                                   |
|         | <input type="checkbox"/> 救急医薬品 (キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬など) |                                   |
|         | <input type="checkbox"/> 常備薬                              | <input type="checkbox"/> タオル      |
|         | <input type="checkbox"/> 貴重品 (預貯金通帳、印かんなど)                | <input type="checkbox"/> 上着・下着    |
|         | <input type="checkbox"/> 現金 (小銭)                          | <input type="checkbox"/> くつ (避難用) |
|         | <input type="checkbox"/> 健康保険証・運転免許証のコピー                  | <input type="checkbox"/> 軍手・手ぶくろ  |
|         | <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター (マッチ)                  | <input type="checkbox"/> マスク      |
|         | <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、スプーン、はし                  | <input type="checkbox"/> 生理用品     |
|         | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ                        | <input type="checkbox"/> 筆記用具     |

すぐに持ち出すもの

- |     |  |  |
|-----|--|--|
| 備蓄品 | <input type="checkbox"/> 飲料水 (1人あたり1日3リットル目安) (交換日 年 月 日)  |  |
|     | <input type="checkbox"/> 食品 (缶詰、レトルト食品、ドライフーズ) (交換日 年 月 日) |  |
|     | <input type="checkbox"/> 燃料 (卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)        |  |
|     | <input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット                         |  |
|     | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、石けん                          |  |
|     | <input type="checkbox"/> やかん、なべ                            |  |
|     | <input type="checkbox"/> 簡易食器 (わりばし、紙皿、紙コップ)               |  |
|     | <input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイルなど                      |  |
|     | <input type="checkbox"/> ティッシュ・トイレトペーパー                    |  |
|     | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ                           | <input type="checkbox"/> ビニール袋           |
|     | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ                             | <input type="checkbox"/> 粉ミルク、紙オムツ、ほ乳瓶   |
|     | <input type="checkbox"/> 予備のメガネ、補聴器                        | <input type="checkbox"/> シャンプー (水のいらぬもの) |
|     | <input type="checkbox"/> 工具類 (のこぎり、パール、スコップなど)             | <input type="checkbox"/> 布ガムテープ          |
|     | <input type="checkbox"/> 防寒着、雨具、ブルーシート、アルミマット、ひも           | <input type="checkbox"/> ポリタンク           |

復旧までの数日間(3日程度)必要なもの

## ローリングストック法を活用しよう

これまで、長期備蓄用の食品を災害時に「保管する備蓄」が主流でした。しかし、現在は「ローリングストック」という新たな方法が注目されています。

ローリングストックとは、ふだん使っている食料や水を多めに常備しておき、使ったら補充して備蓄するというものです。消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の使用期限の定期的な見直しもできますし、災害時にふだん食べ慣れているものを食べられるので安心できます。

### ローリングストック法の図

