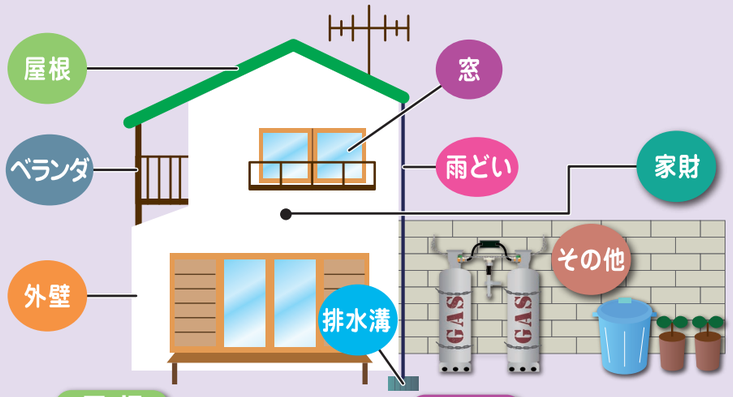
3-1. 日頃からの備え

①家の周りを確認しましょう



屋 根

□アンテナ、トタン、瓦の緩みはないか。

窓

□窓枠、雨戸のがたつきはないか。

ベランダ

□落下や飛散の危険のあるものはないか。

雨どい

□継ぎ目のはずれや塗装のはがれ、腐りはないか。

外 壁

□壁に亀裂はないか。

排 水 溝

□排水溝にごみや土砂が詰まっていないか。

家 財

□濡れて困るものは、あらかじめ高い場所へ移動しているか。

そ の 他

□庭木には添え木をしているか。

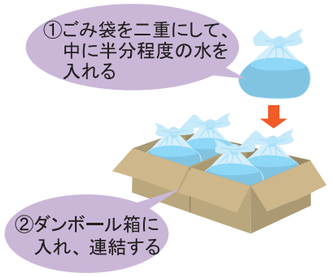
□ブロック塀はくずれそうにないか。

□プロパンガスのボンベは鎖でしっかり固定しているか。

②いざという時に家庭でできる浸水への対策を知っておきましょう

家庭にあるものを土のうや止水板のかわりに使用することで、浸水を軽減できます。

【例1】ごみ袋とダンボール



【例2】ポリタンクとレジャーシート



【例3】プランターとレジャーシート



③家族で防災会議を開きましょう

災害は突然襲ってきます。いつ災害が発生しても被害が最小限になるように、自宅の内外の危険箇所をチェックして、各自ですべきことや避難方法、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。

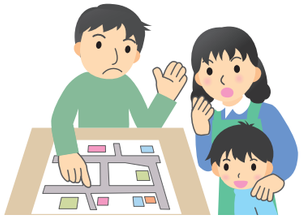
● 避難所や避難経路を確認する

- ハザードマップを活用して、避難所を確認しましょう。避難経路は複数決めておき、一度家族全員で歩いて、危険がないか移動しやすいかを確認し、ハザードマップに書き込んでおきましょう。
- 自宅最寄りの避難所だけでなく、職場やよく行く場所の最寄りの避難所を確認しておきましょう。



● 集合場所や合流方法を確認する

- 災害は仕事や学校、外出先など家族がバラバラにいる時に起きる可能性もあります。電話がつながりにくくなることも予想されるので、あらかじめ行動を確認しておきましょう。
- 保育園、幼稚園、学校における災害時の子供の引き取りに関する取り決めを確認しておきましょう。



● 家族の連絡先を確認する

- 家族の職場や学校の住所、電話番号について確認しておきましょう。
- 親戚や友人など、非常時の連絡先について確認しておきましょう。
- 災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板など、緊急時の連絡方法を確認し、その使い方を知っておきましょう。



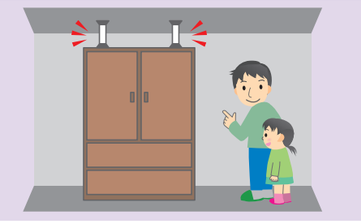
● 非常持ち出し品や備蓄品をチェックする

- 家族で必要なものが揃っているか、その保管場所がどこかを確認しましょう。
- 飲料水や非常食は定期的に取り換え、懐中電灯やラジオも定期的に動作するか確認しましょう。



● 自宅の危険箇所をチェックする

- 家の中でどこが一番安全かを考えてみましょう。
- 家具類やガラスなど、家の中の安全点検をしましょう。
- 屋根や家の周囲（プロパンガスやブロック塀など）の危険箇所の点検と補強をしましょう。



④非常持ち出し品、備蓄品

公的な支援物資は、発災からすぐに届かないかもしれません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、すぐに商品が無くなるかもしれません。そのため、ご家庭で非常食などの防災グッズを備える事はとても重要です。

非常持ち出し品

非常持ち出し品は、避難するときに持ち出すものです。
持って運べるだけの必要最低限にし、リュックサックなど両手が使える袋に入れましょう。

貴重品



□身分証明書
□健康保険証
□印鑑　□通帳
□現金（小銭を用意）

小物道具類



□懐中電灯・ヘッドライト
□乾電池　□ラジオ
□携帯電話、充電器

医薬品類



□処方薬・常備薬　□マスク
□お薬手帳　□体温計

袋類

□ ビニール袋・ポリ袋
□チャック付きビニール袋

水・食料など



□飲料水
（500ml×2本×家族人数分）
□携行食（ビスケット、チョコレート、栄養補助食品など）



その他

□消毒用アルコール　□ティッシュ、ウェットティッシュ　□軍手　□雨具、防寒着　□スリッパ
□レジャーシート　□下着・上着などの着替え　□筆記用具　□ 衛生用品・生理用品　□ 使い捨てカイロ
□ タオル　□ 万能ナイフ　□ 歯ブラシ　□ プラスチックコップ・紙皿

備蓄品

備蓄品は、災害直後から混乱が収まるまでに必要なものです。
最低3日間分、できれば1週間分の備蓄をしておきましょう。

- 飲料水、生活用水
- 非常用給水袋
- 非常食（アルファ米、レトルト食品など）
- 携帯コンロ、ガスボンベ
- ラップ、アルミホイル
- 衛生用品
- 雨具
- 使い捨てカイロ
- 予備電池



ローリングストック法を！

「非常時には非常食を」と思っていませんか？
非常時に食べるものは必ずしも非常食ではなく、日常食べているもので足ります。例えば缶詰やカップラーメン、レトルト食品などです。
こういったものを普段の買い物のときに少し多めに買い置きし、日々使いながら減った分をまた買い足すことで、特別な準備や出費をせずに備蓄できます。



3-2. 地域での防災活動

①自助・共助・公助について



「自助」「共助」「公助」という言葉があります。災害の被害を最小限に抑えるためには、自助・共助・公助それぞれの取り組みが連携し、災害への対応力を高めていくことが大切です。

自　助



自分の身は自分で守る
自分の身を自分で守るための備えと行動を自助といいます。
ハザードマップなどから災害に関する知識を身につけ、災害を正しく理解し、何を備えておけばよいかを考え、災害に対する準備をしてください。

共　助



自分たちの地域は自分たちで守る
近隣住民の方々と協力して行う地域を守るための備えと行動を共助といいます。
災害が起きた時には、地域で協力して被害を最小限に抑え、被災した人を救助することが必要です。日頃から、災害時に協力して対策にあたれる体制をつくっておくことが重要です。

公　助



行政など公的機関による対応
市、警察、消防、県、国の行政機関やライフラインといった公共機関などによる災害対策を公助といいます。
各機関とも、災害の発生からできるだけ早く、応急対策活動にあたれるよう、備えています。

②地区防災計画について

市では、平成29、30年度に全自治会で防災研修会を開催し、地域の防災活動について定める「地区防災計画」を、自治会ごとに作成しました。お住まいの地域の防災計画について、あらためて確認してみましょう。

地区防災計画の内容

- 班の編成と役割分担
- 家庭における防災対策の推進
- 防災知識の普及啓発
- 災害危険箇所の把握
- 避難場所（集合地・避難地・避難所）
- 安否確認と被害状況の調査
- 防災訓練の実施
- 防災資機材や食料などの備蓄
- 災害時の活動計画

など



③要配慮者を支援しましょう

要配慮者とは、高齢者や障がいをお持ちの方、乳幼児や外国人など、災害時に支援を必要としている方です。日頃から近所の要配慮者へ声をかけ、いざという時は避難の手助けをしましょう。

体が不自由な方



支援者の方は

- 階段では、２人以上が必要。上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。

耳が不自由な方



支援者の方は

- 口をハッキリと開け、相手にわかりやすいように話す。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。

目が不自由な方



支援者の方は

- 災害時には、声をかけ情報を伝える。
- 誘導する場合は、支援者のひじのあたりを軽く持ってもらい半歩前をゆっくり歩く。

外国人



支援者の方は

- 身振りや手振りで話しかける、翻訳アプリを活用するなどして孤立しないようにする。

■要配慮者利用施設における避難確保計画の作成について

浸水想定区域内及び土砂災害警戒区域内の要配慮者利用施設の管理者などは、避難確保計画の作成・訓練の実施および市への報告が義務付けられています。

甲府市における対象施設は甲府市水防計画に掲載されています。

甲府市水防計画：https://www.city.kofu.yamanashi.jp/bosaitaisaku/bosai/suibou.html

■避難行動要支援者名簿の活用方法

市では、要配慮者のうち、特に避難支援などを必要とする方々の名簿（避難行動要支援者名簿）を作成しています。

避難行動要支援者名簿は２種類あります。

- 「平常時から自主防災組織等に個人情報を提供することに同意した方の名簿」
- 「災害発生時に名簿掲載対象者の同意の有無に関わらず、法令に基づき自主防災組織等に提供される名簿」

平常時、災害発生時の活用基準

平常時（個人情報の提供に同意された方）

個人情報の提供に同意された方の名簿は、お住まいの地域の自主防災組織（自治会）や民生委員・児童委員など、避難支援を行う関係機関に提供し、災害時における避難支援体制を整備するために活用します。

災害時（個人情報の提供に同意された方、不同意の方）

対象者全員の名簿を、災害時にお住まいの地域の自主防災組織（自治会）や民生委員、児童委員など、避難支援を行う関係機関に提供して、避難情報の伝達、避難支援、安否確認などに活用します。

3-3. 防災への取り組みの一例

①甲府市総合防災訓練

住民の皆さん一人一人が地域の災害リスクや防災に関する正しい知識を身につけ、被災時の的確な行動に繋げることができるよう、甲府市では、甲府市地域防災計画に基づき、毎年、総合防災訓練を開催しています。

訓練では、地域と防災関係機関が連携をし、救出救護訓練などの実働訓練を行うほか、市民体験型の訓練を実施し、地域防災力の向上を図っています。



②甲府市防災リーダー

災害発生時に被害を最小限に食い止めるには、「自分たちのまちは自分たちで守る」共助の精神に基づき、住民の皆さんが一丸となって、連携した行動をとり、発災直後から速やかに初動対応を行っていただくことが重要です。

こうしたことから、甲府市では、災害に強いまちづくりを担う人材を育成するため、甲府市防災リーダー登録制度を創設し、地域で主体的に防災活動に取り組むリーダーを育成しています。

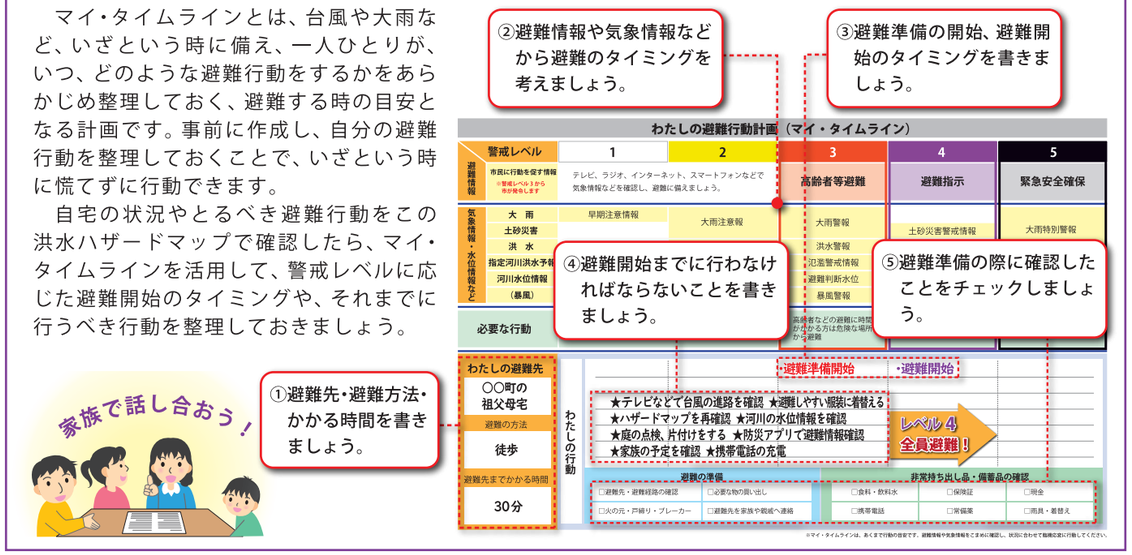


防災リーダー研修会実施の様子

「わたしの避難行動計画（マイ・タイムライン）」を作成しましょう

マイ・タイムラインとは、台風や大雨など、いざという時に備え、一人ひとりが、いつ、どのような避難行動をするかをあらかじめ整理しておく、避難する時の目安となる計画です。事前に作成し、自分の避難行動を整理しておくことで、いざという時に慌てずに行動できます。

自宅の状況やとるべき避難行動をこの洪水ハザードマップで確認したら、マイ・タイムラインを活用して、警戒レベルに応じた避難開始のタイミングや、それまでに行うべき行動を整理しておきましょう。



3-4. マイ・タイムライン 【※作成方法はP56をご覧ください。】

わたしの避難行動計画（マイ・タイムライン）

警戒レベル		1	2	3	4	5
避難情報	市民に行動を促す情報 ※警戒レベル３から市が発令します	テレビ、ラジオ、インターネット、スマートフォンなどで気象情報などを確認し、避難に備えましょう。		高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
気象情報・水位情報など	大　雨	早期注意情報	大雨注意報	大雨警報		大雨特別警報
	土砂災害				土砂災害警戒情報	
	洪　水		洪水注意報	洪水警報		
	指定河川洪水予報		氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報	氾濫発生情報
	河川水位情報		氾濫注意水位	避難判断水位	氾濫危険水位	氾濫の発生
	（暴風）	早期注意情報	強風注意報	暴風警報		暴風特別警報
必要な行動		・気象情報、避難情報を確認する ・避難経路の確認、非常持ち出し品の確認などの避難準備		高齢者などの避難に時間がかかる方は危険な場所から避難	危険な場所から全員避難	命の危険 直ちに安全確保！

わたしの避難先

避難の方法

避難先までかかる時間

わたしの行動

レベル 4 全員避難！

避難の準備

- □避難先・避難経路の確認
- □必要な物の買い出し
- □火の元・戸締り・ブレーカー
- □避難先を家族や親戚へ　連絡

非常持ち出し品・備蓄品の確認

- □食料・飲料水
- □保険証
- □現金
- □携帯電話
- □常備薬
- □雨具・着替え

※マイ・タイムラインは、あくまで行動の目安です。避難情報や気象情報をこまめに確認し、状況に合わせて臨機応変に行動してください。