身近な災害に備えよう

BOUSAI KOSHU 2020

甲州防災ハンドブック

みなみおばちゃん

一般社団法人 甲州青年会議所 with みなみおばちゃん

はじめに

日本は豊かな自然に囲まれる一方で、古くから自然災害に悩まされています。

2014年２月の豪雪は、甲州市にも大きな影響を及ぼしました。また令和元年10月の台風19号では、甲州市でも記録的な雨量を観測し、避難情報の発令もされました。近年の気候変動による影響は、日本各地でも猛威を振るっています。また、数年のうちには高い確率で発生するといわれる首都圏直下型地震や南海トラフ地震など、大規模災害の危険性が指摘されています。

そして令和２年に入ると、新型コロナウイルス感染症の世界的な蔓延といった、生活を一変させるような思いがけない事態も発生しています。

このような状況のもと甲州青年会議所では、災害や思いがけない事態に対する地域の皆様の備えに役立てていただきたいという思いで本防災冊子を作成いたしました。ぜひご家族の皆様で読んでいただき、ご自身や家族の状況に置き換えて、防災・減災について考えていただきたいと思います。

災害時は誰でも慌ててしまいます。「知っている」ということと、いざという時「行動できる」ということは必ずしも一致しません。「知って、考えて、備える」ことを繰り返すことで、「行動できる」に結び付けていただきたいと思います。

目　次

はじめに・・・・・・・・・・・・・P2
日本の災害歴・災害統計・・・・P3
みなみおばちゃんの手記・・・・P4
災害への心構え・・・・・・・・・P8
地震について・・・・・・・・・・P10
水害について・・・・・・・・・・P12
避難所について・・・・・・・・・P14
防災備品情報・・・・・・・・・・P16
甲州市の避難所一覧・・・・・・P18
避難マップ・連絡先一覧・・・・P19

みなみおばちゃんからの防災メッセージ

災害について
みんなで考えるんや！

上記QRコードのページから、みなみおばちゃんのオリジナル防災メッセージを見ることができます。ぜひご覧ください！　お子さん向けのものと、一般の方向けの２種類があります！

日本の最近の災害歴 ～予期せぬ自然災害が甚大な被害をもたらしている～

2000年３月【噴火】
有珠山（北海道）噴火。地殻変動により周辺地域に被害発生。死者なし。

2000年６月【噴火】
三宅島（東京都）噴火。噴火を機に火山性地震が相次ぐ。死傷者なし。

2000年10月【地震】
鳥取県西部地震。M7.3、最大震度６強。負傷者182名。

2001年３月【地震】
芸予地震。M6.4、最大震度６弱。死者２名。

2003年７月【地震】
宮城県北部地震。M7.3、最大震度６強。負傷者677名。

2003年９月【地震】
十勝沖地震。M8.0、最大震度６弱。死傷者851名。

2004年10月【地震】
新潟県中越地震。M6.8、最大震度７。死傷者1,873名。

2005年３月【地震】
福島県西方沖地震。M7.0、最大震度６弱。負傷者1,205名。

2005年９月【台風14号】
全国に被害を与えた台風。農作物に甚大被害。農林水産被害695億円。

2007年３月【地震】
能登半島地震。M6.9、最大震度６弱。津波0.2m。死傷者357名。

2007年７月【地震】
新潟県中越地震。M6.8、最大震度６強。津波0.3m。死傷者2,361名。

2008年５月【地震】
茨城県沖地震。M7.0、最大震度５弱。津波微弱。負傷者６名。

2008年６月【地震】
岩手・宮城内陸地震。M7.2、最大震度６強。死傷者449名。

2008年７月【地震】
岩手県沿岸北部地震。M6.8、最大震度６弱。死傷者212名。

2009年８月【地震】
駿河湾地震。M6.5、最大震度６弱。津波0.3～0.4m。死傷者320名。

2011年１月【噴火】
新燃岳（九州南部）噴火。火山降灰により近隣地域などに大きな被害がでた。

20011年３月【巨大地震】
東日本大震災。M9.0、最大震度７。津波最大40.1m。死傷者28,492名。

2011年３月【地震】
長野県北部地震。M6.7、最大震度６強。死傷者49名。

2011年４月【地震】
福島県浜通り地震。M7.0、最大震度６弱。死傷者14名。

2014年２月【豪雪】
平成26年豪雪。関東甲信地方で記録的大雪を観測。山梨県も1m以上の積雪。

2014年８月【豪雨】
広島市北部において、豪雨により大規模土砂災害が発生。死者74名。

2014年９月【噴火】
御嶽山噴火。火口付近にいた登山者ら58名が火山災害により死亡。

2016年４月【地震】
熊本地震。M7.3、最大震度７。死者273名。

2016年４月【地震】
大分県中部地震。M5.3、最大震度５弱。同年の熊本地震の本震。

2017年７月【豪雨】
九州北部豪雨。福岡、大分を中心とした集中豪雨。死者40名。

2018年６月【地震】
大阪北部地震。M6.1の直下型地震。最大震度６弱。

2018年７月【豪雨】
西日本豪雨。西日本を中心に広い範囲で被害が発生。死者263名。

2018年９月【地震】
北海道胆振東部地震。M6.7、最大震度７。

2019年８月【豪雨】
九州北部豪雨。佐賀、福岡、長崎を中心に発生した集中豪雨。死者４名。

2019年９月【台風15号】
房総半島台風。関東上陸観測史上最強クラスの台風。被害総額505億円。

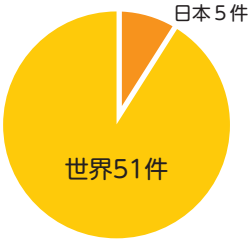
2019年10月【台風19号】
関東甲信、東北地方などで記録的な大雨となる。被害総額１兆8,600億円。

2020年７月【豪雨】
熊本県を中心に、九州や中部地方など日本各地で起きた集中豪雨。

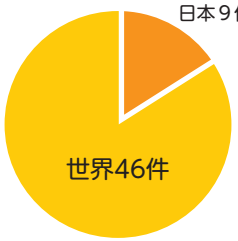
日本の災害統計

1900年以降の自然大規模災害のうち日本の発生割合 ※環境省データ

気象災害（台風・洪水など）

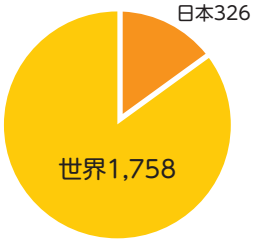


地震・津波災害

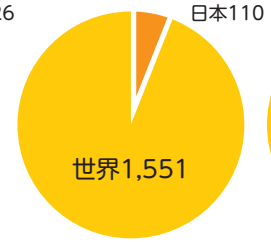


自然災害における世界と日本の割合 ※防災白書データ

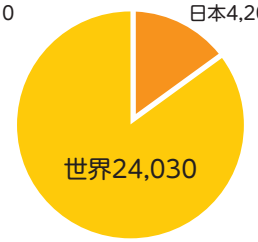
マグニチュードM6.0以上の地震回数（2003～13年の合計）



活火山数



災害被害額（億ドル）（1984～2013年の合計）



日本に起きた主な大地震災害統計 ※内閣府データ

災害名	年月日	死者数 行方不明者数	災害名	年月日	死者数 行方不明者数
濃尾地震（M8.0）	1891年（明治24年）10月28日	7,273人	新潟地震（M7.5）	1964年（昭和39年）６月16日	26人
明治三陸地震津波（M8 1/4）	1896年（明治29年）６月15日	約22,000人	1968年十勝沖地震（M7.9）	1968年（昭和43年）５月16日	52人
関東大震災（M7.9）	1923年（大正12年）９月１日	約105,000人	1974年伊豆半島沖地震（M6.9）	1974年（昭和49年）５月９日	30人
北丹後地震（M7.3）	1927年（昭和２年）３月７日	2,925人	1978年伊豆大島近海地震（M7.0）	1978年（昭和53年）１月14日	25人
昭和三陸地震津波（M8.1）	1933年（昭和８年）３月３日	3,064人	1978年宮城県沖地震（M7.4）	1978年（昭和53年）６月12日	28人
鳥取地震（M7.2）	1943年（昭和18年）９月10日	1,083人	昭和58年（1983年）日本海中部地震（M7.7）	1983年（昭和58年）５月26日	104人
東南海地震（M7.9）	1944年（昭和19年）12月７日	1,251人	昭和59年（1984年）長野県西部地震（M6.8）	1984年（昭和59年）９月14日	29人
三河地震（M6.8）	1945年（昭和20年）１月13日	2,306人	平成５年（1993年）北海道南西沖地震（M7.8）	1993年（平成５年）７月12日	230人
南海地震（M8.0）	1946年（昭和21年）12月21日	1,443人	平成７年（1995年）兵庫県南部地震（M7.3）	1995年（平成７年）１月17日	6,437人
福井地震）（M7.1）	1948年（昭和23年）６月28日	3,769人	平成16年（2004年）新潟県中越地震（M6.8）	2004年（平成16年）10月23日	68人
十勝沖地震（M8.2）	1952年（昭和27年）３月４日	33人	平成20年（2008年）岩手・宮城内陸地震（M7.2）	2008年（平成20年）６月14日	23人
1960年チリ地震津波（Mw9.5）	1960年（昭和35年）５月23日	142人	平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震（Mw9.0）	2011年（平成23年）３月11日	18,559人

台風の上陸回数と傾向

日本近海では年間平均**26.4回**の台風が発生
年間の台風発生回数は減少傾向にあるようだが…

そのうち**11.5回**が日本列島に上陸している
過去にない大規模の台風が近年猛威をふるっている

大雨・強風・高波を引き起こし甚大な災害につながっている

みなみおばちゃんの防災手記

どうも、皆さん、みなみおばちゃんと申します。えっ、知らない!?　これでも一応、テレビ出てるのに！（笑）ま、知らない人は仕方がない。今度からＵＴＹテレビ山梨６チャンネル観てね！　どっかに出てるから！

さて、おばちゃんは大阪出身の妖怪で、山梨にきて５年目になります。山梨には親戚がいてて、たまたま遊びに来て「いいところやなー」と思ってそのまま居座っています。それまでは日本だけじゃなく、海外も含めていろんなところを旅してきました。

でもちょっと変わっていて、実はおばちゃん、防災士という資格も持っているんです！　防災士とは災害などが発生する前には防災を啓蒙する活動を、災害が発生したときは現場で行政や地域などと連携し、活動を行います。

では、おばちゃんがなぜそんな資格を取ろうと思ったかというと、それは1995年１月17日に発生した阪神淡路大震災がきっかけ。あの時、おばちゃんは関西から少し離れたところにいたけれど、すぐに大阪へ戻りました。で、リュックに食べ物や飲み物を詰め込んで、ミニバイクと徒歩で被災地にいる友達家族のもとに駆け付け、お手伝いをしたのです。その時の光景は今でもしっかり覚えています。

寸断された交通網、倒れそうになったマンション、崩れた家々、着の身着のまま避難してきた人々でごった返した避難所…。避難所も物資は足りないものだらけ、自分の力の無さに打ちのめされました。ひとりの力で出来ることなんて限られている、何をどうしたらいいんだろう、そんな状態でした。

関西は、それまで大きな地震なんて発生したこともなく、おばちゃんも含め人々の気持ちの中には災害に備えるなんてことは二の次で、それらへの対応なんて全くと言っていいほどしていなかったのです。でも、それ以降少しずつですが考えるようになりました。災害に対して備えることの重要性を。

実は、阪神淡路大震災の前年に発生したアメリカ・ロサンジェルス地震の時も現地に住んでいて、自然の力に対する人間の無力さや、しかしあきらめずに立ち向かう姿を見ていたのです。

それ以降、自分なりにいざという時に必要なものを備えたり、避難する場合のシュミレーションを考えたりもしました。

そして2007年７月16日、新潟県中越地方沖を震源とする新潟県中越沖地震が発生、おばちゃんもすぐに現地に駆け付け、ボランティア活動をしました。そこで見たのはやはりブルーシートに屋根を覆われた家々や、校庭が災害支援拠点になった学校、支援が行き届かないペットたちなど、災害が発生して初めてわかる問題点の数々。でも、そこで被災者さんたちから掛けられたお礼や感謝の言葉にぐっとくるものがあったのです。

そして、起こってほしくなかった2011年３月11日、東日本大震災。関東にいたおばちゃんは、続々とテレビから流れてくる映像に心臓が痛くなりました。他の人よりは被災地に入った回数も多く、色々見聞きして慣れているはずだったのに、あの初めて見る津波の猛威、自然の恐ろしさ、アナウンサーさんや地域の方々の悲惨な声…。

みなみおばちゃんの防災手記

その後、現地に入って見た状況はさらにひどいものでした。福島県いわき市の壊滅状態の海沿い、目に見えない放射能の恐怖や対策、訪れた小学校で見た校庭のグランドに出ることができない子どもたちの姿、でもその屈託のない笑顔、避難所で聞いたお年寄りの「生まれて初めての経験だった」という言葉。仙台空港へ向かう道のりでの津波に襲われた所とそうではない所の地面の色の違い、松島の風景の変わりよう…。

もしかすると、山梨県にいると少し他人事に感じる人が多かったかもしれません。でも、実は県内には今も被災地から避難してきて住んでいる人が多くいるのも事実なのです。自分が生まれ、育った場所から縁もゆかりもなかった山梨に移り住まざるをえなかった人たち。あの地震さえなかったら…。

山梨県でも災害は起こっています。皆さんの記憶に新しいのは2014年２月に発生した雪害ではないでしょうか？　そう、山梨県が陸の孤島になったあの時。県民のほとんどの方があれだけ雪が降り積もり、外出などもままならないようなことになるなど思っていなかったでしょう。雪かきグッズが店頭からなくなり、スーパーには生鮮食料品やパンなどが消え、不便な生活をしばらく強いられました。

おばちゃんはあの時もボランティアとしてスコップを担いで雪かきに参加していましたが、とある保育園では子どもたち囲まれながら園庭や遊具の周りの雪かきをしたものです。その時の園児たちからの「ありがとう！」の声は忘れられないものがあります。

お隣、長野県で発生した昨年の台風19号の影響での千曲川の氾濫。ボランティアで泥かきに行った家では、そこの家の人が一

「うち、建ててまだ7年なんだよねー」

ほぼ2階近くまで、水がきていたのでおそらく多額の修繕費が必要になるんでしょう。少し諦めたようなあのひと言にかける言葉はありませんでした。

災害はいつ起こるかは誰にもわかりません。皆、自分だけは大丈夫と思ったり、「そんなの来ないよ」と根拠のない考えを持つ方もいらっしゃいます。被災地でも多くのそのような方々を観てきました。その方々が口を揃えて言うのが「もっと防災について考えたり、勉強しておくべきだった。そうしたらこんなに困らなかったかもしれない」と。

「絶対」はないんです。

災害が起こってから慌てても遅いですし、心づもりや防災グッズなどの備えが大切になってきます。この冊子を手に取ったのも何かの縁です。ぜひ皆さん、みなみおばちゃんと一緒にこの機会に防災について改めて考えてみてください…というか考えなさい！　災害時、自分たち家族に必要なものはいったいどんなものなのか？　避難所ははどこ？等々。じゃないとおばちゃんが叱りにいくでー！

災害は忘れたころにやって来る。

皆倉みなみ（みなみおばちゃん）

災害への心構え

【家族で災害について考えましょう】

災害はいつ起こるか分かりません！　自宅にいるとき、職場や学校、買い物の際中…。家族がそろっているときばかりではありません。

①災害時の連絡方法の確認を！

災害時に家族の安否が分からず、不安や大きなストレスになり、さらに慌ててしまうことが考えられます。離れ離れになった場合の連絡方法や集合場所についてしっかりと家族全員で考えておく必要があります。

地震です！　電話が使えない、つながらない！　メールやＳＮＳも通信不能…。今か、明日か…。

災害が起きて、あなたは家族に会えますか？

②避難所や避難する時のルートも確認を

自宅、職場、よく行く場所などからの避難場所の確認も忘れずに行いましょう。また、実際に歩いて危険な場所がないか、土砂災害で通行止めの可能性がないかなども確認しましょう。渋滞に巻き込まれて逃げ遅れなんてことも。避難・移動時には複数のルート確認が必要です。

③備蓄品や非常持ち出し品のチェックを

災害時には普段何気なく使用している、電気・ガス・水道といったライフラインの停止も考えられます。最低限必要となるもの、家族にとって必要となるものをしっかり考えて用意しておきましょう。備蓄しておくもの、非常時に持ち出すものはリュックに　入れておくなど、明確にしましょう。また、いざというとき誰でもすぐに持ち出せるように。「どこにあったっけ…？」では困ります。

④地域のコミュニケーションも大切に

災害時には、生き延びるために助け合うことは何より大切になります。近所や自治会とのつながりにより、いざという時の避難場所や公的支援の情報が得られることにもなります。孤立すると支援も受けにくくなってしまうので、日頃からのお付き合いは大切にしましょう。家族を知ってもらうことは、いざという時の安否確認にもつながります。

災害への心構え

【情報の収集を】

災害に対しては様々な情報を入手することが大切になります。「普段からやっておくべきこと」「災害時にはどうするか」「災害発生後には」…。いざという時の判断や避難行動で自分の身を守るために、情報の収集は必要不可欠です！

①ハザードマップ

ハザードマップとは、災害による被害を予測して地図に示したものです。洪水・土砂災害・地震・噴火・津波など様々な災害を想定したものがあります。身の回りの危険や、避難所の場所、避難ルートを考えるのに役立ちます。

甲州市では、「甲州市洪水・土砂災害ハザードマップ」を広報と一緒に各家庭に配布しています。

②スマートフォン

日頃から様々な情報を入手できるスマートフォンですが、情報収集手段として、災害時にも活躍します。災害時に役立つ防災アプリもたくさん出ていますので、あらかじめ入れておくことをお勧めします。また、家族でのグループLINEをつくるなど、安否確認の一つの方法にも活用できます。ただし、機器自体の故障や、基地局の被災などによる通信障害も考えられるので、過信は禁物です！

甲州市

③行政が提供する情報

国や県、市区町村では情報を発信するためのメールサービスを提供しています。避難情報や被災後の行政の情報などが得られる情報収集手段になります。

甲州市でもメール配信サービスを行っています。また、「甲州市洪水・土砂災害ハザードマップ」や、その他にも様々な防災に関する情報が掲載されているので、市のホームページも確認しておきましょう。

【防災・減災への心得】

災害時には、自助（自分の身は自分で守る）・共助（助け合う）・公助（国や行政の支援、協力）がお互いに高め合って機能することが大切です。

いかに事前に対策を考えていたとしても、大規模な災害に対しては、公助だけでは限界があります。日頃から災害について知り、考え、備えておくこと。そして有事の際には共に助け合うことが、被害を最小限に抑えるために必要となります。何より大切なことは自助努力であり、あらゆることを想定して、知識や必要なものの備えを行うことです。自助を高めることで、自分や家族、周りの方々の命を守るということにつながります。

地震について

【地震発生その時は？】

緊急地震速報が入りました！　数秒後には大きな揺れが発生！　あなたのとっさの行動はなんですか？　大きな揺れが発生した場合、多くの方が慌ててしまうと思います…。

①頭を大切に、身の安全確保を！

家具の転倒、照明基部の落下、ガラスの飛散…。ケガだけでなく、命につながる危険が考えられます。まずは身を守ることです。座布団やクッション、カバンなどの身近なもので頭を守り、安全な場所で揺れが収まるのを待ちましょう。

②出入口の確保は？

地震の揺れによるゆがみでドアや扉が開かなくなると、閉じ込められてしまいます。揺れが収まった後の脱出の為にも、安全を確認しながら出入口の確保も重要となってきます。特にトイレやお風呂の際にはすぐに扉を開け、ガラスや鏡から離れて身を守りましょう。

③万一、閉じ込められたり動けなくなった場合は…

家具の転倒や建物の倒壊などにより閉じ込められたりした場合には、硬いもので周囲にあるものを叩いたりして周囲に自分の居場所を知らせましょう。「助けて！」と言いたくなりますが、大声を出し続けると大幅に体力を消耗することになります。

【次はどうしよう…】

揺れは収まったようです。しかし続いて余震や、もしかしたらこれから本震が来るかもしれません。今いる場所の安全性を判断し、避難場所へ移動する等、必要な行動を考えましょう。

①移動は周囲の安全に注意して

落下物や割れたガラスなど、足元には十分に注意をして移動しましょう。火災による二次災害を防ぐためにも、火の元、ガスの元栓、ブレーカーを落とすなど、火の原因になるものを抑えておきしましょう。また、外に出たら建物や塀から離れて移動しましょう。

②メモも残しましょう

家族や周囲の方への安否を伝えるためにも、メモをドアに貼り付けるなどしておきましょう。大規模な災害時には、電話などの通信は不能となることが考えられます。誰とどこにいつ避難したなどを書き残し、落ち着いて慌てずに行動を始めましょう。

地震について

【安全を確保しながら助け合いを】

阪神・淡路大震災では、建物の下敷きになった90％以上の方が、周囲の人の救助により命を助けられています。災害時は救急隊や警察による対応も時間がかかったり、困難になることは言うまでもありません。地域住民によるお互いの助け合いは、命を守るために重要となります。

①安全第一です

まずは巻き込まれたりすることがないように、自分の安全を確保した上で、決して１人で対応したりせず、周囲の方に協力を求めて行動しましょう。またしっかり話しかけ、意識の確認や励ますことも大切です。

②役立つ道具を知っておくことも！

人が動けなくなるような重いものを動かす際、使えるものや用意しておきたいものも知っておきましょう。

●バール／ドアをこじ開けたり、てこの原理で持ち上げたりと万能な道具。

●ジャッキ／重い車も持ち上げられる、多くの車に載せられています。

●ノコギリ／大きなものも切ることで小さくして動かせるように。

【山梨県には富士山も…】

世界遺産に登録され、今や世界でも注目を浴びる富士山。しかしその実態はあくまでも火山です。甲州市では、噴火による溶岩流や噴石の被害はないものの、降灰による被害の可能性はあります。季節や風向きにも左右されますが、内閣府の火山防災マップによると、甲州市も２～10cmの降灰の予測がされています。降灰にはどのような影響があるか知っていますか？

①人の身体への影響／火山灰とは、タバコの灰のような燃えカスではなく、マグマが細かくなった鉱物で、「ガラス片」のようなものです。その大きさは、一般的なマスクでは防げないほど細かなものにもなります。目に入ると痛く、こすると結膜炎や角膜剥離も起こします。コンタクトレンズは危険です。また、吸い込むと気管や肺を傷つけ、幼児や高齢者は呼吸器系の病気になる可能性もあります。

②周囲への影響／前の車の巻き上げによる視界不良、ブレーキが効かない、スリップなどによる事故の発生を招きます。高速道路の閉鎖、一般道も渋滞や各種制限の可能性もあり、飛行機や電車の運行にも大きな影響が出ます。スマートフォンやパソコンなどは静電気により機器の内部に付着し、誤作動や通信不能に…。

地震や水害に意識が行きがちですが、火山の噴火による影響もとても大きなものになります。なんとなく遠いから大丈夫と思っていませんか？

水害について

【台風、ゲリラ豪雨…思わぬ災害に】

近年の気候変動の影響により、台風の大型化や、ゲリラ豪雨、局地的な集中豪雨の影響をよく耳にします。これらによる河川の氾濫や土砂災害により、家屋の浸水、土砂の流入、損壊といった生活への被害、避難の遅れや、移動に関わる制約により避難中の人命に関わる事態も発生しています。

①身の回りの危険度、知っておきましょう！

水害と聞いて危険な場所はどこを考えますか？　「大きな河川が近くにないから」と考えていませんか？　山の近くや傾斜地は土砂災害の可能性もあります。普段何気なく通る道で急に…といったことも。避難するにも最寄りの避難所は洪水や土砂災害時に使える場所か知っていますか？浸水による上下水道機能への影響により、「飲める水が出ない」「トイレが逆流」といったライフラインへの影響など、直接的な被害も考えられます。

②気象情報や避難情報に敏感に

台風などによる水害や、それに伴う土砂災害は予測ができる災害となります。テレビなどによる各種警報が発令された場合は、安全確保や避難のための準備をすみやかに行いましょう。また、市区町村からは防災無線による「避難情報」の発令も行われます。情報の内容をしっかり理解しておき、対策の遅れや逃げ遅れにならないようにしましょう。

【避難情報とは】

住民への被害が発生する恐れがある場合に、原則各市区町村の判断により発令されるものです。危険の切迫度により、以下のように分けられます。

●**避難準備・高齢者等避難開始**／いつでも避難できる準備をする。高齢者や障碍者、乳幼児などの要配慮者の避難開始。（洪水警報、大雨警報、土砂災害警戒区域付近での前兆現象などを判断し発令されます）

●**避難勧告**／通常の避難ができる人は速やかに避難行動を開始する。（堤防が壊れるような漏水が確認される。土砂災害警戒情報が発表された時等に発令されます）

●**避難指示（緊急）**／緊急避難。避難できていない人は速やかに避難。避難できない場合は命を守ることを最優先にした行動。（堤防の決壊、特別警報の発令、近隣市区町村での土砂災害の発生などを判断し発令されます）

※2020年８月現在、住民の判断不足や逃げ遅れなどの発生に対し、避難勧告と避難指示の統一を図ることが国により検討されています。今後、上記の避難情報の内容には変更が出る場合があります。

水害について

【危険を回避するための行動、そのためには…】

気象情報による各種注意報や警報、市区町村による避難情報を確認した場合は、自らの判断で行動し、身の安全を確保する必要があります。どのような点を注意したらよいでしょうか？

①早め早めの行動を！

一般的に歩行可能な水位の目安はひざ下程度と言われています。高齢者や子供はそれよりも低くなります。また水の勢いや流れによっては、水位が低くても動けなくなる危険性があります。車に乗っていても、車種によってはタイヤ半分程度の水位でエンジンが止まることもあります。場合によっては水圧でドアが開けられなくなることも…。

②逃げるときは複数人で！

危険を判断し避難行動を起こす場合は、可能な限り複数人で行動しましょう。水で見えない足元は危険がいっぱいです。側溝やマンホールが外れて転落してしまう可能性もあります。移動は運動靴で、傘は足元を確認するための道具として使います。

③逃げ遅れた！ドアが開かない…

浸水時にはドアが開かなくなることがあります。成人男性でも40cm程度の浸水で開けられなくなります。また、歩行困難な水位になってしまえば、移動による命の危険にもつながってしまいます。逃げ遅れたりした場合は、可能な限り建物内の高い安全な場所へ移動しましょう。

【避難＝避難所ではありません】

いざ急に「避難を！」と言われた場合、あなたはどこを想像しますか？　「避難所」ですか？　令和元年10月、千葉に甚大な被害を起こした台風19号。甲州市でも避難情報により避難所へ向かわれた方がいらっしゃいますが、「入りきれない」といった事態が発生した場所があることをご存じでしょうか？

避難とは、「難」を「避ける」ための「行動」のことで、避難所に行くことがすべてではありません。日頃から避難所だけでなく、避難行動のための場所を考え、探しておくことが大切です。令和２年、新型コロナウイルス感染症による影響のもと、避難時の感染症のリスクを避けるためにも、「分散避難」という考え方も示されています。近隣の高い建物や頑丈な建物を確認する、浸水の可能性の低い安全な親戚や友人宅に向かう、ホテルなどを利用する、といった様々なことを想定しておく必要もあります。

危険を自ら判断して行動に移すということはとても難しいことだと思います。日頃から「こうなったら」というシミュレーションを繰り返ししておくことで、有事の際の判断に対する幅を広げておきましょう！

避難所について

【避難所ってどんな所？】

避難所とは、避難行動で命を守った後に、一時的に生活を可能にする場所です。災害の規模や自宅の安全性などの状況によって、多人数で長期間の共同生活の場になる場合があります。実際に避難所に入る、生活するとはどのようなことか知っておく必要があります。

①避難所の運営者とは？

各避難所には一般的に行政などにより管理担当者が指定をされていますが、あくまで管理の担当者です。一般の方よりは詳しいかもしれませんが、災害の専門家ではありません。また、管理担当者が被災により駆けつけることが出来ない場合もあります。避難所の運営は、被災者が主体で協力して行います。

②被災者受け入れの準備、役割の分担

避難所が開けられると、続いて限られたスペースでの居住空間や通路の確保、どこに何を配置するかなどを検討し、受付により氏名や連絡先、人数などの確認を行いながら入所というのが一般的な流れです。そして、「受付」「掃除」「配給」「炊き出し」など様々な役割を被災者同士で話し合い、分担をして協力しながら避難所生活は進めていくこととなります。

③過酷な生活環境…

避難所の環境は厳しいものです。１人１畳ほどのスペース、仕切りはなくプライバシーもありません。睡眠をとることも難しく、生活環境の変化により体調管理も大変になり、新型コロナウイルスのような感染症や病気へのリスクも高くなります。ストレスもたまり、口論やケンカになることもしばしばあります。「他者のスペースに入らない」「大声を出さない」「トイレは正しくキレイに」「飲酒や喫煙の決め事」共同生活では当たり前と思うルールやマナーも、上手くいかないことがたくさん出てきてしまいます。

④ペットはどうなる？

多くの避難所では同行避難が認められていますが、ペットは屋外で飼い主とは引き離されることがほとんどです。

避難所には動物が苦手な方や、アレルギーを持つ方もいます。「無駄に吠えない」「噛まない」「ケージに入る」「トイレ」など飼い主による日頃からのしつけがとても重要です。また、ペット自身も避難所という環境の変化でストレスを抱えてしまいがちです。家族の一員として大切にされている飼い主の方にとっては、これも厳しい現実となります。ペットを飼っている方とそうでない方の、お互いの理解が重要となってきます。

避難所について

【備えたい！在宅避難】

不安を抱えながら、非常に過酷な環境下での生活を強いられる避難所生活。自宅が無事で、出来ることなら在宅避難が望ましいでしょう。そのためには、事前に自宅の耐震性の確認や、被災時の安全性の確保、生活の為の準備がとても重要です！

①ライフライン対策

被災時には、電気・ガス・水道のいずれか、または全てが止まってしまうことも想定されます。「電灯や電池」「カセットコンロにガスボンベ」「水」といった、ライフラインの代替品をしっかりと用意しておくことが大前提となります。また家具の固定や滑り止めなど、生活空間の安全性を日頃から確保することも大切です。ライフラインの復旧には数週間かかることも…。

②食料品や日用品

災害時には、「３日分」「出来れば１週間分」と言われるものを用意することは大変です。買い物の際、賞味期限の長いものを少し多めに買って揃えていくなど、日頃から備蓄意識を持ちましょう。水を入れるだけの「アルファ米」などの非常食も、現在は味や種類も大幅に増え、とても進化しています。また食べ物だけでなく、「お皿にはサランラップ」「鍋やフライパンにはアルミホイル」といった、節水アイデアも調べたりして、備蓄するものを家庭環境に合わせて考えていきましょう。

③トイレ問題

避難所でも常に大きな問題となるトイレ。水を使用しなくても処理できる用意が必要となります。「断水」「水は出ても排水側の損傷による逆流」といったことも考えられます。非常用の携帯トイレの準備や、ダンボール・新聞紙・ポリ袋による簡易トイレの作成方法を調べておくなどの対策をとりましょう。

【避難所難民にならない、させない】

避難所難民という言葉を聞いたことがあると思います。大規模災害時には避難所が足りなくなることは過去の例からも明らかであり、分かっていても対処しきれないのが現状です。

ですが、避難所に行かなくても良い人が増えれば、困る人も減ります。避難所の方が優先になる場合もありますが、在宅避難でも行政などによる支援物資の配給は受けることが出来ます。こういった点も理解し、「自分や家族のため」が「みんなのため」にもつながっていく、今から自分達に出来ることをぜひ始めましょう。何より大切なのは１人１人の災害に対する「意識」です！

防災備品情報

【避難時の身に着けるもの】

●運動靴（なるべく底の厚いもの）
●軍手・グローブ
●ヘルメット
●マスク
●携帯電話
●身分証
●リュックサック ※「非常持ち出し物品」

【「非常持ち出し物品」で用意しておきたいもの】

●家族の連絡先
●家族やペットの写真（安否確認に使える）
●水
●非常食・携帯食
●雨具（カッパ・レインコート）
●LEDライト（両手が自由になるヘッドライトが良い）
●携帯ラジオ
●モバイルバッテリー・充電器
●乾電池
●携帯トイレ
●応急手当セット
●タオル
●ティッシュ・ウェットティッシュ
●ポリ袋・ビニール袋
●ガムテープ
●油性マジック
●筆記用具
●笛・ホイッスル
●ライター
●万能ナイフ
●現金・通帳・印鑑

【その他、個別に必要なもの】

●メガネ・コンタクト
●入れ歯
●折りたたみ杖
●薬
●生理用品
●紙おむつ・おしりふき
●ペット用品

▶非常持ち出し物品は走って動ける程度の重さにしておきましょう。
▶ジップロック等に入れて、水濡れ対策をしておくと良いでしょう。
▶キャッシュレスの時代ですが、災害時には使えなくなると考えるべきです。
▶各金融機関では非常的に、通帳や印鑑がなくても引き出しができる場合（制限付き）もあります。

防災備品情報

【避難先であると役立つもの】

●スリッパ
●アルミブランケット（防寒や目隠しに）
●着替え（予備の着替えや防寒具）
●使い捨てカイロ
●ラップ・アルミホイル
●新聞紙
●寝袋・耳栓
　アイマスク（眠れる環境作りに）
●箸・スプーン・紙皿
●歯磨きシート
●子どものおやつ・おもちゃ
●だっこひも
●アルコール用品
●マスク
●せっけん・衛生用品
●テント（プライバシー確保に）

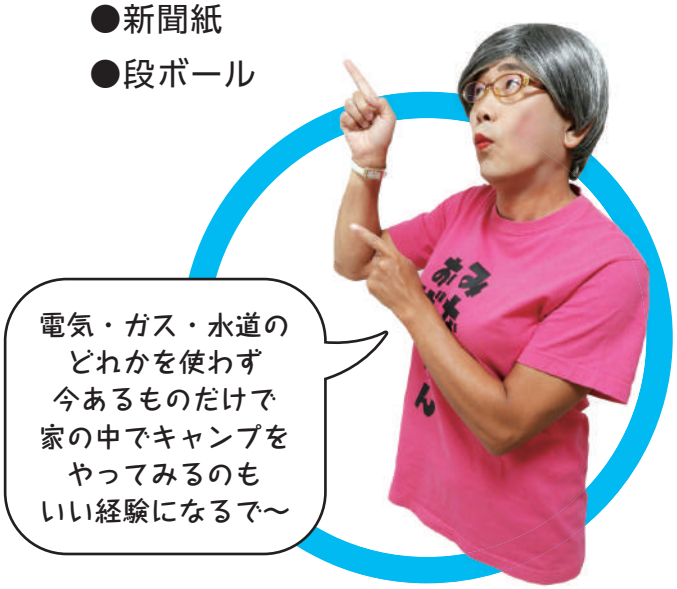
▶全てを用意すると重くなります。避難時に余裕があったり、一時的に自宅に戻れる状況になったら。
▶避難所では、赤ちゃん・子ども・高齢者・ペット用品は特に手に入りにくくなります。

【在宅避難・長期間の避難のために用意・備蓄しておきたいもの】

●水（生活用水）・ウォータータンク
●カセットコンロ・ガスボンベ
●ライター・発熱剤
●電灯・LEDライト
●乾電池・充電器
●トイレットペーパー・携帯トイレ
●ブルーシート
●消火器
●飲料水
●非常食（主食系・副食系・嗜好系）
●皿・コップ・箸・スプーンなど
●ティッシュペーパー
●ラップ・アルミホイル
●歯ブラシ・歯磨き粉
●タオル
●ビニール袋・ポリ袋
●新聞紙
●段ボール

【状況に合わせて準備が必要なもの】

●赤ちゃん用品・子ども用品
●高齢者用品
●ペット用品



甲州市の避難所一覧

【洪水時・土砂災害時の避難所利用について】
○＝利用できます　　×＝利用できません
▲＝雨の降り方や土地の状況により利用できない場合があります

避難所	住所	洪水時	土砂災害時
塩山高校体育館	塩山三日市場440-1	○	○
塩山中学校体育館	塩山下於曽1039-1	○	○
塩山北中学校体育館	塩山上粟生野133	○	○
松里中学校体育館	塩山小屋敷1	○	○
塩山南小学校体育館	塩山上於曽1017	○	○
塩山北小学校体育館	塩山千野3421	○	○
松里小学校体育館	塩山小屋敷1378	○	○
井尻小学校体育館	塩山上井尻675	○	○
奥野田小学校体育館	塩山熊野906	×	○
大藤小学校体育館	塩山上粟生野492-1	○	▲
神金小学校体育館	塩山上萩原1518-4	○	○
玉宮小学校体育館	塩山竹森3015	○	▲
甲州市民文化会館	塩山上塩後240	○	○
交流保養センター	塩山上小田原738-2	○	▲
塩山東公民館	塩山上於曽1919-11	○	○
塩山西公民館	塩山上塩後339-1	○	○
塩山北公民館	塩山千野650	○	○
玉宮公民館	塩山竹森3381	○	▲
大藤公民館	塩山中萩原658-6	○	▲
神金公民館	塩山上萩原9	○	○
松里公民館	塩山小屋敷1353	○	○
奥野田公民館	塩山熊野964-1	×	○
井尻公民館	塩山上井尻675	○	○
塩山南児童センター	塩山下於曽1021	○	○
塩山北児童センター	塩山千野3409-4	○	○
松里保育所	塩山小屋敷1403	○	○
奥野田保育所	塩山熊野597	×	○
萩原山恩賜林記念館	塩山上於曽1093	○	○

避難所	住所	洪水時	土砂災害時
勝沼小学校体育館	勝沼町勝沼3001	○	○
勝沼中学校体育館	勝沼町勝沼761-1	○	○
祝小学校体育館	勝沼町下岩崎960	○	○
東雲小学校体育館	勝沼町休息1560-1	○	○
勝沼健康福祉センター	勝沼町休息1867-2	○	○
菱山小学校体育館	勝沼町菱山1071	○	○
勝沼体育館	勝沼町勝沼1281-2	○	○
天目分校	大和町木賊119	○	○
景徳院	大和町田野389	○	○
田野集会場	大和町田野469-1	○	○
水野田公会堂	大和町初鹿野457	○	○
丸林集落センター	大和町初鹿野1992-1	○	○
古部集落センター	大和町初鹿野1547-1	○	○
大和中学校体育館	大和町初鹿野1643	○	○
大和小学校体育館	大和町初鹿野1679	○	○
やまとの杜アリーナ	大和町日影1080-1	○	○
鶴瀬集落センター	大和町鶴瀬502	○	○
甲州市消防団 神金分団第８部詰所	塩山一ノ瀬高橋216	○	○

※この避難所一覧は、甲州市地域防災計画（令和２年３月改定版）、及び「甲州市洪水・土砂災害ハザードマップ」を参考に作成しています。
※避難所は防災計画の改定等により、今後変更がある場合もあります。避難所については、日頃からよく確認しましょう。

避難マップつくり

いざという時の備えに、身近な場所について知ることは大切です。自宅から避難所、家族の集合場所へのルートの危険個所や注意点を探しながら、避難マップを作ってみましょう。避難所や集合場所以外にも、地震や洪水に耐えられそうな建物等についても、家族で見つけて記してみましょう。

連絡先等一覧

	名　称	住　所	電話番号・集合時間帯等
避難場所			
代替の避難場所			
家族の集合場所①			
家族の集合場所②			

名前	生年月日 血液型	電話番号	会社・学校等の情報		備考
	年　月　日		名前：	住所：	
	型		電話：	避難所名：	
	年　月　日		名前：	住所：	
	型		電話：	避難所名：	
	年　月　日		名前：	住所：	
	型		電話：	避難所名：	
	年　月　日		名前：	住所：	
	型		電話：	避難所名：	
	年　月　日		名前：	住所：	
	型		電話：	避難所名：	

※コピーして、非常持ち出しリュックや、家族で身近なものと合わせて持ちましょう。

【アンケートのお願い】
冊子を読んだ感想をお聞かせください

発行：一般社団法人 甲州青年会議所
後援：甲州市教育委員会　　印刷・デザイン／株式会社エンドレス

この冊子は、防災士監修のもと災害についての基本的な事項について掲載しています。災害時の状況は非常に多様で考え方も様々であり、この冊子の掲載内容が全てではありません。この冊子の内容を参考に、ご自身やご家庭の状況に合わせて、皆様自身で災害について調べ、考えていただきたいと思います。この冊子を読んでいただいた皆様の、防災・減災意識向上のお手伝いとなることを願っております。

一般社団法人 甲州青年会議所　2020年度まち・ひとづくり委員会委員長　向山祐司

JCI™ | SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

一般社団法人 甲州青年会議所は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています