



# 防災マニュアル



2024年(令和6年)3月発行

スマートフォンやタブレットで読めます。デジタルブック



○文字サイズ拡大、自動音声読み上げ

○10言語で読める・聞ける(音声読み上げ対応)

【Automatic Translation】英語 (English)、

中国語(簡体字(簡体中文)・繁体字(繁体中文))、韓国語(한국)、

ポルトガル語 (Português)、タイ語 (ภาษาไทย)、ベトナム語 (Tiếng Việt)

スペイン語 (Español)、インドネシア語 (Bahasa Indonesia)

※ベトナム語のみ、  
音声読み上げに  
対応していません。

↑ QRコードを読み取ると「利用の仕方」が開きます。内容を確認後、デジタルブックをお読みください。

# はじめに

町民の皆さまには、日ごろより防災行政をはじめ町政に対してご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

わが国の国土は、その位置、地形、地質などから、地震、風水害などの自然災害が発生しやすくなっております。近年、全国各地で自然災害が後を絶たず、九州、中部、東北地方において水害などの甚大な被害をもたらした「令和2年7月豪雨」など、台風や豪雨災害が激甚化・頻発化しています。また、今後30年以内に70～80%という高い確率で発生が予想される南海トラフを震源とした巨大地震による被害が懸念されています。

地震や風水害などの自然災害は、私たち人間の力では食い止めることはできませんが、災害による被害は、日ごろの備えによって減らすことができます。自治体などによる防災の取り組み（公助）はもちろんのこと、自分のことは自らで守る（自助）や地域の人たちで助け合うこと（共助）こそ、災害による被害を少なくするためには不可欠な取り組みといえます。

本冊子は、町民の皆さまが「自助」に対する防災意識を養うことができるよう、地震や風水害に関する基本的な知識をはじめ、防災情報の収集の仕方、非常持出品の準備、家屋の耐震改修、家具の固定など身の回りの安全対策、災害発生時の対処法などをまとめています。とくに、昭和町に近接する釜無川の氾濫の可能性があることから、水害の危険が迫ってきたときの避難行動として注目されている「マイ・タイムライン」についても詳しく取り上げました。本冊子を活用し、ご家族で災害対策について話し合っていたく際には、ぜひとも役立てていただきますようお願いいたします。

## もくじ

### 防災情報編

|                     |    |
|---------------------|----|
| 防災情報を入手しましょう        | P1 |
| ネットやアプリからの防災情報      | P2 |
| 家族との連絡方法を確認しておきましょう | P3 |

### 防災知識編

|                 |    |
|-----------------|----|
| ご存知ですか？ 緊急避難場所  | P4 |
| 非常持出品・備蓄品を準備しよう | P6 |

### 雪害対策編

|        |    |
|--------|----|
| 雪害に備える | P8 |
|--------|----|

### 地震対策編

|               |     |
|---------------|-----|
| 大地震に備える       | P9  |
| 地震が起きたときの行動は？ | P10 |
| こんな場所で地震が起きたら | P12 |
| 家の中を安全にするために  | P14 |
| 家の周囲を安全にするために | P16 |

### 風水害対策編

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 台風や大雨に備える            | P18 |
| 家で備えたい風水害対策          | P19 |
| ご存知ですか？「マイ・タイムライン」   | P20 |
| 「マイ・タイムライン」をつくろう     | P22 |
| わが家の「マイ・タイムライン」      |     |
| 記入シート<記入例>           | P24 |
| わが家の「マイ・タイムライン」記入シート | P26 |
| 災害から避難するタイミング        | P28 |
| 避難所における感染症への対応について   | P30 |

### 要配慮者にやさしいまちに

|             |     |
|-------------|-----|
| 要配慮者の支援ポイント | P32 |
| 避難所での配慮     | P36 |

### 地域の防災活動

|              |     |
|--------------|-----|
| 地域で協力して防災対策を | P37 |
|--------------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| わが家の防災メモ | 裏表紙 |
|----------|-----|

# 防災情報を入手しましょう

災害時または災害が発生するおそれのある場合に備え、さまざまな防災情報の取得方法があることを確認しておきましょう。

※SNSなどは不確かな情報もありますので、国や地方公共団体などが出す確実な情報を収集しましょう。

## 昭和町からの防災情報

### 昭和町ホームページ

昭和町に関するさまざまな情報を発信します。災害時は緊急情報なども発信します。

<https://www.town.showa.yamanashi.jp/>



### 防災行政用無線

町内各所に設置している防災行政用無線のスピーカーから、避難情報等を放送します。避難情報は、サイレンを鳴らしてから放送します。

### 防災行政用無線テレフォンガイド

防災行政用無線を聞き逃したり、聞こえにくかった場合は電話で放送内容を確認することができます。

フリーダイヤル：0800-800-9103・有料電話：055-275-9003もご利用ください。

### 防災行政用無線のメール配信サービス

町では、安全安心なまちづくりの一環として、あらかじめメールアドレスを登録していただいた携帯電話やスマートフォンに、防災行政用無線の放送内容を電子メールで配信するサービスを提供しています。

メール配信を希望する方は、下記の URL から会員登録をお願いします。

なお、テレビの11チャンネルでも テレビの 11チャンネルを選択 → リモコンの dボタン → 「県・昭和町からのお知らせ」 → 防災無線情報 (しょうわ安全安心マップ) メールと同じ内容が確認できます。

防災行政用無線情報 会員登録画面URL:

<https://www.town.showa.yamanashi.jp/soshiki/4/4579.html>



### 昭和町X(旧ツイッター)

町の公式アカウントです。行政情報や災害時緊急情報などをお知らせします。

公式アカウント：@ShowaTown



### 緊急速報メール(エリアメール)

緊急速報メールは、携帯電話会社の携帯電話・スマートフォンを持っている方へ、一斉にメールを配信することができ、災害時に多くの方、住民はもちろん、町内を通行している方、滞在者等へ情報を配信します。(機種により受信できない場合があります。)

### Jアラート 全国瞬時警報システム

国が防災行政用無線を自動起動させ、緊急地震速報や弾道ミサイルなどの切迫する情報を放送します。

### Lアラート 災害情報共有システム

Lアラートは、避難情報などをテレビ、ラジオ、携帯電話、ポータルサイト等のさまざまなメディアを通じて一括配信するシステムです。

#### 確認方法

- ①テレビの1チャンネルまたは11チャンネルを選局
- ②リモコンのd(データ)ボタンを押す
- ③地域の防災・災害情報を選択し、決定ボタンを押す



## ネットやアプリからの防災情報

### 昭和町洪水ハザードマップ

昭和町では、台風や集中豪雨などによる洪水などで河川の氾濫によって堤防が決壊した際の「浸水想定区域」を示した洪水ハザードマップを作成しています。

<https://www.town.showa.yamanashi.jp/soshiki/11/1616.html>



### 甲府河川国道事務所ホームページ

釜無川に関するさまざまな情報が記載されています。

<https://www.ktr.mlit.go.jp/koufu/>

【自動応答電話】●水位：055-253-1118 ●雨量：055-253-1117

町では避難指示などの発令を検討する際、釜無川の船山橋観測所の水位を注視しています。

#### 確認方法

- ①パソコンの場合は画面右側、スマートフォンの場合は画面下方の「 ライブ情報」をクリックする。
- ②「かわカメラ（映像・水位）」をクリックする。
- ③マップ内の「船山橋」のところのカメラマークをクリックする。

かわカメラURL [https://www.ktr.mlit.go.jp/koufu/kawa\\_camera/index.htm](https://www.ktr.mlit.go.jp/koufu/kawa_camera/index.htm)



甲府河川国道事務所  
ホームページ



かわカメラ

### 山梨県総合河川情報システム

県内の雨量・水位情報を提供しています。

<http://www3.pref.yamanashi.jp/yamanashiweb/>



### 川の防災情報（国土交通省）

気象・河川・洪水・避難情報などをまとめて確認できます。

パソコン：<https://www.river.go.jp/portal/#80>

スマートフォン：<https://www.river.go.jp/s/xmn0105010/>



タブレット



スマートフォン

### 甲府地方気象台ホームページ

県内の天気予報、台風、暴風、大雨などについての警報・注意報・気象情報や地震、火山に関する情報などを掲載しています。

<https://www.data.jma.go.jp/kofu/>



### 洪水情報の危険度分布（気象庁ホームページ）

河川の流域単位で降雨の流出・流下過程を簡易的に考慮した情報で、色分けをして判定結果が表示されます。

※「洪水警報の危険度分布(きわめて危険)」については、国において技術的な改善を進めた段階で警戒レベルへの位置づけを検討していく予定です。

<https://www.jma.go.jp/jp/suigaimesh/flood.html>



### 外国人向け災害時情報提供アプリ「Safety tips」

Safety tipsは、訪日・在留外国人に対して国内における緊急地震速報、津波警報、噴火速報、気象特別警報、避難情報などをプッシュ型で通知できるアプリです。

#### 対応言語

対応言語14か国語15言語

英語、中国語(繁・簡)、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語、クメール語、ビルマ語、モンゴル語、日本語



iphone



Android



# 家族との連絡方法を確認しておきましょう

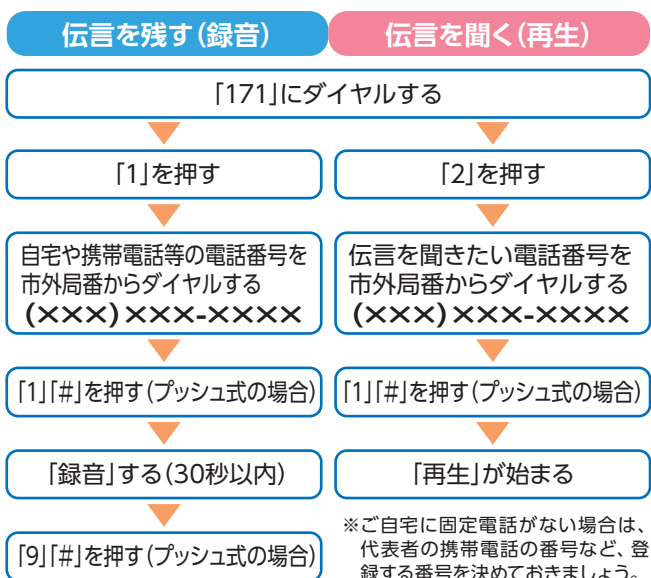
## 音声・文字による連絡方法を知っておく

災害時、最も心配になるのが家族や友人の安否。災害直後は、電話などがつながりにくくなります。家族や友人と連絡を取るさまざまな方法を覚えておきましょう。

### 災害用伝言ダイヤル「171」を使う

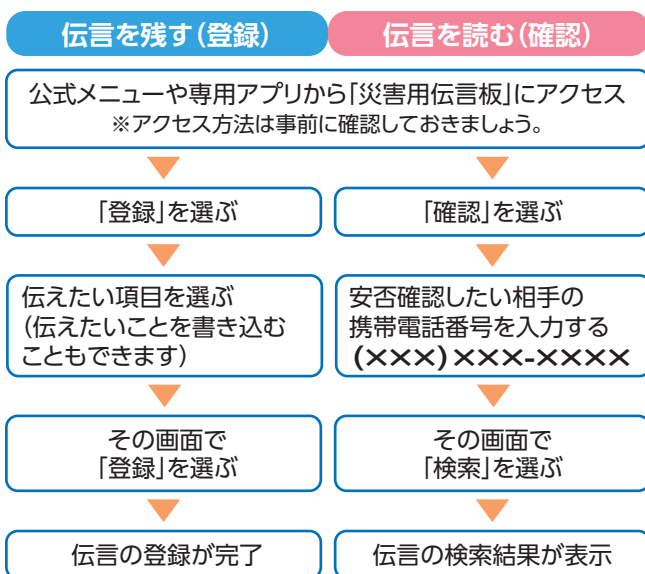
震度6弱以上の地震など、大きな災害の発生により、被災地に対する電話がつながりにくい状況になった場合に利用できます。ガイダンスに従って落ち着いて録音・再生してください。

※毎月1日、15日など、体験利用ができます。



### 携帯電話・スマートフォンの「災害用伝言板」を利用する

震度6弱以上の地震などの大きな災害が発生した場合に、携帯電話各社のポータルサイト上に「災害用伝言板」が開設されます。



### ■ 公衆電話を利用

災害時、公衆電話は優先的に回線が確保されます。また、災害時には被災地の公衆電話は無料で使えます(国際電話は使えません)。ただし、旧型の公衆電話(グリーン)の本体とシルバーのボタン)の場合、10円玉かテレホンカードを入れないと電源が入りません。被災地以外で使用する場合も、テレホンカードや10円玉を持っていると便利です。



### ■ 携帯電話のメールを利用

携帯電話のメールを利用するのも有効です。災害発生直後はつながりにくくなり、相手に届くまでに時間がかかりますが、自分の状況を随時送信しておくことで、災害用伝言板と同じ役割を果たします。

### ■ パソコンのEメールを利用

東日本大震災では、パソコン(インターネット)を使ったEメールは比較的届きやすく、多くの人に活用されました。

### ソーシャルメディアを使って安否確認をしましょう

東日本大震災では、電話がつかない中、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)などのメディアが安否確認に役立ちました。こうしたサービスを家族や友人とともに普段から使い慣れておくことで、いざというとき複数の方法で連絡を取ることができます。

### 家族の集合場所を決めておきましょう！

自宅が被災し、家族と連絡が取れない場合を想定し、家族で集合場所を話し合っておきましょう。万一のことを考えて複数の集合場所を決めておきましょう。家族の集合場所を決めたら、裏表紙の『わが家の防災メモ』に書き込みましょう！

# ご存知ですか？ 緊急避難場所

## 集合地

一時的に集合し、災害状況・安否等の確認や集団を形成する場所で、次の指定緊急避難場所への中継地点として、人々の安全が確保できる場所。

|   | 集合地名称             | 対象地区         |
|---|-------------------|--------------|
| ① | 若宮八幡神社（西条一区公会堂）   | 西条一区         |
| ② | 彩の広場              | 西条一区         |
| ③ | 西条北河原公園           | 西条一区         |
| ④ | 手づくり公園            | 西条一区         |
| ⑤ | 神屋公園              | 西条一区、西条二区    |
| ⑥ | 西条梅の木公園           | 西条二区         |
| ⑦ | 西条二区第1公会堂前広場      | 西条二区         |
| ⑧ | 西条地区児童公園（国母駅前）    | 西条二区         |
| ⑨ | 清水新居区ふれあい広場       | 清水新居区        |
| ⑩ | 沖田公園              | 清水新居区        |
| ⑪ | 児童センターゆめてらす（駐車場）  | 清水新居区        |
| ⑫ | かおり幼稚園（園庭）        | 西条新田区        |
| ⑬ | 熊野神社ふれあい広場（河東中島区） | 河東中島区        |
| ⑭ | 河東中島区第1公会堂前広場     | 河東中島区        |
| ⑮ | 川瀬公園              | 押越区・紙漉阿原区    |
| ⑯ | 紙漉阿原区公会堂前広場       | 紙漉阿原区        |
| ⑰ | 御崎神社前広場           | 築地新居区        |
| ⑱ | 飯喰公会堂前広場（常永2号公園）  | 飯喰区          |
| ⑲ | 常永公園              | 飯喰区・河西区・上河東区 |
| ⑳ | 諏訪神社前広場（河西区）      | 河西区          |
| ㉑ | 大林公園              | 河西区          |
| ㉒ | 熊野神社（上河東区）        | 上河東区         |
| ㉓ | 上河東横田第一公園（パンダ公園）  | 上河東二区        |
| ㉔ | 上河東横田第二公園（ABC公園）  | 上河東二区        |
| ㉕ | 常永ゆめ広場            | 上河東区         |
| ㉖ | 上河東二区集会場西側広場      | 河西区・上河東二区    |

## 指定緊急避難場所

集合した人々の安全が確保できるスペースを有し、住民の避難誘導・情報伝達・応急救護等が可能な場所。

|   | 避難地名称       | 対象地区               |
|---|-------------|--------------------|
| ① | 西条小学校校庭     | 西条一区、西条二区、西条新田区    |
| ② | 甲府昭和高校校庭    | 西条一区、西条二区、清水新居区    |
| ③ | 押原小学校校庭     | 西条二区、押越区、河東中島区     |
| ④ | 押原中学校校庭     | 押越区、河東中島区、紙漉阿原区    |
| ⑤ | 阿原一公園（天白神社） | 紙漉阿原区              |
| ⑥ | 釜無工業団地公園    | 築地新居区、飯喰区          |
| ⑦ | 常永小学校校庭     | 飯喰区、河西区、上河東区、上河東二区 |

## 指定避難所

災害等により、居住場所を確保できなくなった人々を収容する施設。

|   | 避難所名称              | 対象地区                                          |
|---|--------------------|-----------------------------------------------|
| ① | 西条小学校体育館           | 西条一区、西条二区、清水新居区、西条新田区                         |
| ② | 常永小学校体育館           | 築地新居区、飯喰区、河西区、上河東区、上河東二区                      |
| ③ | 地域交流センター           | 押越区、河東中島区、紙漉阿原区、築地新居区                         |
| ④ | 押原小学校体育館           | ※西条小学校体育館、常永小学校体育館、地域交流センターで収容しきれない場合に順次開設する。 |
| ⑤ | 甲府昭和高校体育館          |                                               |
| ⑥ | 西条小学校校舎            | 西条一区、西条二区、清水新居区、西条新田区                         |
| ⑦ | 常永小学校校舎            | 築地新居区、飯喰区、河西区、上河東区、上河東二区                      |
| ⑧ | 押原中学校校舎            | 押越区、河東中島区、紙漉阿原区、築地新居区                         |
| ⑨ | 押原小学校校舎            |                                               |
| ⑩ | 甲府昭和高校校舎           | ※西条小学校校舎、常永小学校校舎、押原中学校校舎で収容しきれない場合に順次開設する     |
| ⑪ | 総合体育館（2階）          |                                               |
| ⑫ | 釜無工業団地公園運動場管理棟（2階） | 築地新居区、飯喰区                                     |

## 広域避難地

大規模火災等の災害が発生した場合の広域避難地。

|   | 避難地名称 |
|---|-------|
| ① | 押原公園  |

## 日ごろから行っておくこと

### 自宅周辺の災害危険度を把握しておく

昭和町はほぼ全域が浸水想定区域に入っていますので自宅がある場所や周辺がどのくらい浸水する可能性があるのか、洪水ハザードマップで確認し、どのような対策が必要なのか、イメージしておきましょう。

### 避難場所・避難経路などを確認しておく

町が指定している避難場所の位置、地震や水害などの災害時に危険と思われる場所（ブロック塀、狭い路地、川沿いの道など）を事前に調べて、避難経路も複数確保しておきましょう。

※避難場所への近道が安全なルートとは限りません。









# 非常持出品・備蓄品を準備しよう

最低限備える

## 「災害時の必需品」を検討する

災害は突然発生します。外出先で交通機関がストップしたり、ライフラインが止まって復旧が遅れたりすることもあります。「自分にとって、わが家にとって」災害時に必要な物を整理し、いざというときに備えましょう。



2～3 日分備える

## 「非常持出品」を手近に備える

災害の危険が迫って自宅から避難する際に緊急的に持ち出す非常持出品。避難所で1～2泊できるくらいの水・食料などを準備しましょう。非常持出袋などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。



1 週間分以上備える

## 数日間は「備蓄品」で乗り切る

大規模災害発生時は、道路の損壊などで救援物資が届くのに時間がかかります。東日本大震災の教訓を踏まえると、水や食料などの備蓄品は、できれば**1週間分以上**は備蓄しておきましょう。



**家庭で自活するためにも、水、食料とも 1 週間分以上の備蓄をお願いします。**

### ----- 1 週間の目安(1人分) -----

#### 飲料水

1日3リットル×7日  
=21リットル



#### 食料

3食×7日=21食



#### カセットコンロ・カセットボンベ

あたたかい食事を調理するため  
備蓄しておく  
とよいでしょう

ボンベ1本で  
1.5リットルの  
お湯が約10回  
つくれます。



#### 食料品の一例

レトルト食品、缶詰、インスタントラーメン、パスタ類、調味料、根菜類(常温で保存できる野菜)、フリーズドライの野菜、ドライフルーツなど

- これらの食材で1週間分の献立ができるか考えてみましょう。
- 缶詰、乾物などの食材は、定期的に消費する習慣をつけましょう。
- 消費したら買い足し、常に新しいものを確保しましょう。
- 缶詰、レトルト食品は、普段から食べ比べてお気に入りの味を見つけましょう。

## 「災害用トイレ」を備えておきましょう

災害時は断水により水が流せないなどトイレが使えなくなることがあります。非常時に自宅で使える携帯トイレ、簡易トイレなどの災害用トイレを備蓄しておく、いざというときに安心です。

### こんな用意もしておきましょう

#### 乳幼児のいる家庭

粉ミルク、液体ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、清浄綿、おぶひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼ、おもちゃ など

#### 女性(妊婦)のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、清浄綿および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子健康手帳 など

#### 高齢の人などがいる家庭

着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具の予備、常備薬、お薬手帳、予備のメガネ、緊急時の連絡先表、入れ歯など

#### アレルギーをお持ちの方

アレルギー持ちの方が家族にいる場合は、アレルギーに対応した食品を備蓄しておく。

#### ペットを飼っている家庭

ペット用の避難用品(ケージ、リードなど)や備蓄品(ペット用非常食など)の準備・ペットが迷子にならないための対策を講じておく。

## 非常持出品、備蓄品の準備

### 非常持出品 (例)

両手が使えるよう、リュックなど背負えるもので準備しましょう。

|                          |             |                          |         |                          |                         |                          |             |                          |          |
|--------------------------|-------------|--------------------------|---------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | 現金          | <input type="checkbox"/> | 預貯金通帳   | <input type="checkbox"/> | 印鑑                      | <input type="checkbox"/> | 免許証         | <input type="checkbox"/> | 保険証      |
| <input type="checkbox"/> | 乾パン         | <input type="checkbox"/> | 缶詰      | <input type="checkbox"/> | 飲料水                     | <input type="checkbox"/> | あめ・チョコレート   | <input type="checkbox"/> | 栄養補助食品   |
| <input type="checkbox"/> | ナイフ         | <input type="checkbox"/> | 缶切り     | <input type="checkbox"/> | 救急セット(常備薬、処方薬、ばんそうこうなど) | <input type="checkbox"/> | 腸薬・便秘薬・持病の薬 | <input type="checkbox"/> | 処方箋の控え   |
| <input type="checkbox"/> | 体温計         | <input type="checkbox"/> | マスク     | <input type="checkbox"/> | アルコール消毒液                | <input type="checkbox"/> | 生理用品        | <input type="checkbox"/> | 携帯用トイレ   |
| <input type="checkbox"/> | 下着・靴下       | <input type="checkbox"/> | 長袖・長ズボン | <input type="checkbox"/> | 防寒用ジャケット・雨具             | <input type="checkbox"/> | 毛布          | <input type="checkbox"/> | 携帯用カイロ   |
| <input type="checkbox"/> | 懐中電灯        | <input type="checkbox"/> | 携帯ラジオ   | <input type="checkbox"/> | 予備の乾電池                  | <input type="checkbox"/> | モバイルバッテリー   | <input type="checkbox"/> | ライター・マッチ |
| <input type="checkbox"/> | ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> | 厚手の手袋   | <input type="checkbox"/> | ビニール手袋                  | <input type="checkbox"/> | スリッパ        | <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |             | <input type="checkbox"/> |         | <input type="checkbox"/> |                         | <input type="checkbox"/> |             | <input type="checkbox"/> |          |

### 備蓄品 (例)

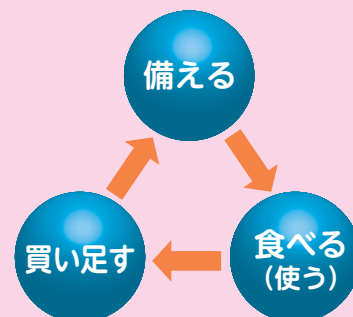
|                          |                                 |                          |                           |                          |                        |                          |                 |
|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | レトルト食品<br>(ごはん・おかゆなど)・<br>アルファ米 | <input type="checkbox"/> | インスタント<br>ラーメン・<br>カップみそ汁 | <input type="checkbox"/> | 飲料水 (1日一人<br>3リットルが目安) | <input type="checkbox"/> | 紙皿・紙コップ・<br>割り箸 |
| <input type="checkbox"/> | ティッシュペーパー・<br>ウエットティッシュ         | <input type="checkbox"/> | カセットコンロ                   | <input type="checkbox"/> | 給水用ポリタンク               | <input type="checkbox"/> | ラップフィルム         |
| <input type="checkbox"/> | 簡易トイレ                           | <input type="checkbox"/> | 携帯用トイレ                    | <input type="checkbox"/> | ビニール袋                  | <input type="checkbox"/> | ビニール手袋          |
| <input type="checkbox"/> | 生理用品                            | <input type="checkbox"/> | 体温計                       | <input type="checkbox"/> | アルコール消毒液               | <input type="checkbox"/> | 水のいらない<br>シャンプー |
| <input type="checkbox"/> | ランタン                            | <input type="checkbox"/> | 工具セット                     | <input type="checkbox"/> | ロープ                    | <input type="checkbox"/> | ほうき・ちりとり        |
| <input type="checkbox"/> | 長靴                              | <input type="checkbox"/> | 予備の<br>コンタクトレンズ           | <input type="checkbox"/> |                        | <input type="checkbox"/> |                 |
| <input type="checkbox"/> |                                 | <input type="checkbox"/> |                           | <input type="checkbox"/> |                        | <input type="checkbox"/> |                 |



### ローリングストック法で備蓄しましょう

非常食をまとめ買いしても、消費期限が過ぎたら再びまとめ買いしなければなりません。定期的に大量購入を繰り返すことになります。

おすすめなのがローリングストック法です。図のように、3か月に1回など日にちを決め定期的にレトルト食品などの備蓄物資を消費して、消費した分だけあらためて補充するという方法です。





# 雪害に備える

平成26年2月14日から15日にかけて、発達した低気圧による大雪・暴風雪により、山梨県では月最深積雪を大幅に更新する記録的な大雪となりました。この大雪により、なだれや建物の破損、停電など各地で被害が発生。また、鉄道の運休や高速道路、国道も通行止めとなり、山梨県内外への交通が遮断され物流にも大きな影響がありました。また、令和3年1月7日からの大雪により、福井県や新潟県における多数の車両の立ち往生や、北日本から西日本にかけて道路の通行止め、鉄道の運休、航空機・船舶の欠航等の交通障害が発生しました。また、秋田県や新潟県の広い範囲で停電が発生したほか、除雪作業中の事故も多数発生しています。雪害対策について知っておきましょう。

## 大雪はこんな被害をもたらす

毎年、全国各地で大雪による被害が出ていますが、これは降雪地域だけに限ったことではありません。都心部でも雪が降り積もって、さまざまな被害が出ています。人的・物的被害について確認しておきましょう。

### 人への影響

- 路面凍結に伴う車のスリップ事故や転倒などでの重軽傷
- 除雪が追いつかず、町内や集落で孤立状態に
- 外出先からの帰宅困難



### 住居への影響

- 雪の重みや大量の雪解け水による損壊や浸水などの家屋被害
- 停電、断水、固定電話の不通
- 車庫（カーポート）の屋根の崩落



### 交通への影響

- 高速道路や国道など道路の通行止め
- 鉄道の運転中止
- 飛行機の欠航



### その他

- 公共施設の屋根が崩れ落ちる
- 農作物などの損傷 / ビニールハウスの破損
- 携帯電話の使用不可



## 大雪に備えるために

記録的な大雪と寒波に伴い、各地で除雪用品や日用品が不足することがあります。大雪対策には事前に備えておくことが大切です。また、不要不急の外出、車での移動は禁物ですが、車での外出中に大雪に見舞われた場合に備えておくことも大事です。

- 流通混乱に備え、水・食料などの備蓄（できれば7日分）
- 停電に備えて、暖房対策（使い捨てカイロなど）、予備電池、懐中電灯、携帯ラジオなど
- 断水に備えて、水をためておく
- 積雪・凍結に備えて、通路や階段など滑りやすい場所に凍結防止剤などを事前散布
- スコップ、凍結防止剤などの除雪用品
- 不要不急の外出は極力控える、どうしても外出する場合は、平時の3倍の時間がかかると思っ、余裕をもって出かける
- 早期除雪は自助と共助（隣近所の人たち）で力を合わせて行う



### 雪かき10か条

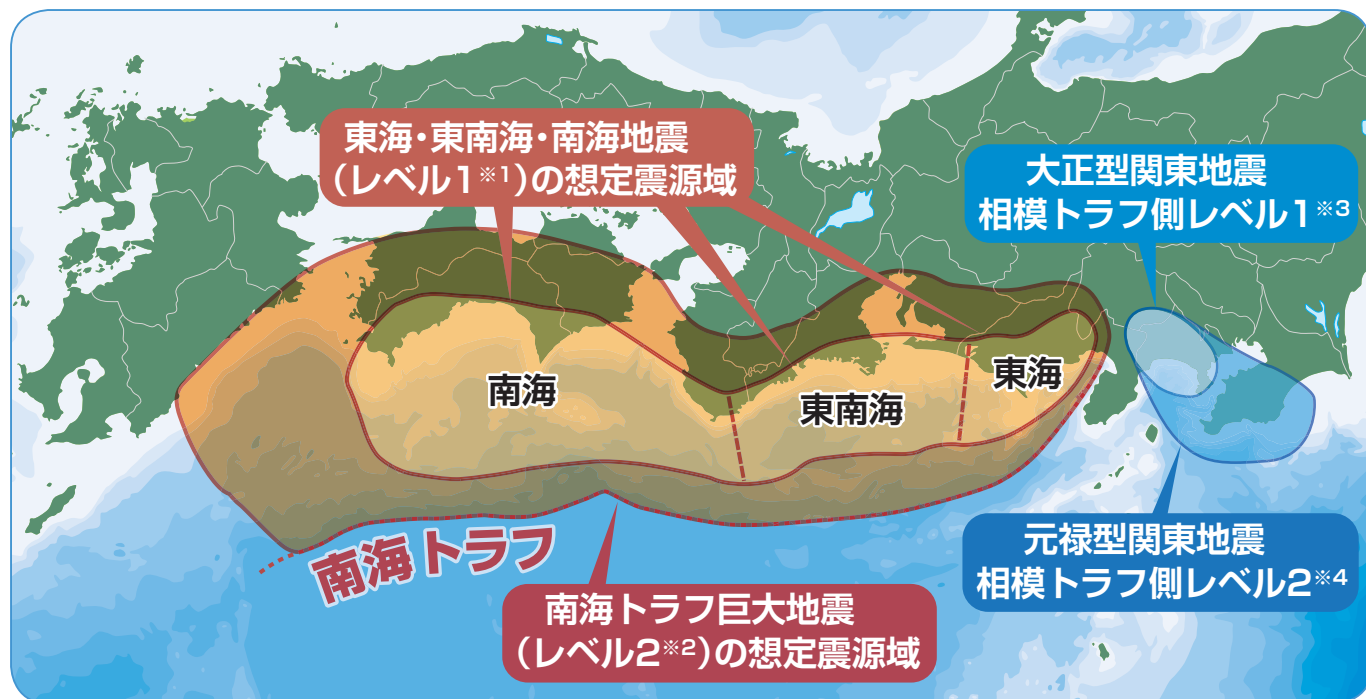
|    |                 |                                                                             |
|----|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 準備運動をしっかりと      | 重い雪を運ぼうとして力を入れると、血圧と脈拍が急上昇します。体への急激な負担を減らすよう、雪かきの前には準備運動をしましょう。             |
| 2  | 体が冷えないよう服装は万全に  | 雪かきをしていると体が温まり汗もかきます。汗で濡れても体が冷えないように、なるべく吸水性がよく、乾きやすい素材の下着を着ましょう。           |
| 3  | 体全体を使う          | スコップを使う際は、腕の力だけではなく、足と腰の力を使うなど体全体を使いましょう。                                   |
| 4  | 体をひねりすぎない       | 体をひねるように雪を捨てると、腰などを痛めやすくなります。雪を投げ出した方向に体の向きを変えて、正面に捨てるようにしましょう。             |
| 5  | 無理をしない          | 雪かきは見た目以上に重労働です。短時間で雪を片付けようとせず、無理な作業はやめましょう。                                |
| 6  | 体調管理はしっかり       | 疲れているときや風邪を引いているときなどは、激しい作業はやめましょう。雪かき中に体に異変を感じたら、作業をやめて休むことも大事です。          |
| 7  | トラブルに備えて2人以上で作業 | 雪かき中の発作、屋根からの雪の落下など、予期しないトラブルが発生するおそれがあります。できるだけ2人以上で作業しましょう。               |
| 8  | 周りの状況をしっかり把握    | 雪かきをする建物の屋根の形状など、除雪場所の状況をしっかり把握しておきましょう。                                    |
| 9  | 気象情報に注意         | 天気予報を確認し、ひどい天候の場合、作業は避けましょう。晴れて気温の高いときは、屋根からの雪の落下に注意し、不用意に軒下に近づかないようにしましょう。 |
| 10 | 除雪道具を使い分ける      | 角スコップや剣先スコップなど、作業目的や雪質に応じて使い分けることで、作業の負担を軽減できます。                            |

除雪作業時には  
携帯電話を携帯しましょう

もし事故が起こったときに家族や近隣、119  
番などへ連絡がとれるようにしましょう。

# 大地震に備える

南海トラフ地震は、駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として概ね100～150年間隔で繰り返し発生してきた大規模地震で、マグニチュード(M) 8～9クラスの地震の30年以内の発生確率は70～80%で、昭和町も「南海トラフ地震防災対策推進地域」に指定されています。また、甲府盆地の南縁に位置する曽根丘陵に沿って分布する曽根丘陵断層帯や県西部に位置する糸魚川ー静岡構造線断層帯(南部)で地震が発生した場合でも、昭和町は被害にあう可能性があります。いつでも地震が起きる可能性があることを覚えておきましょう。



※1 発生間隔が数十年から数百年に一度程度の規模の地震・津波のこと。

※2 発生頻度が極めて低いものの科学的に想定し得る最大規模の地震・津波のこと。

※3 発生頻度が比較的高く(相模トラフ沿いでは約200～400年に1回)、発生すれば大きな被害をもたらす地震・津波のこと。

※4 発生頻度は極めて低い、発生すれば甚大な被害をもたらす、あらゆる可能性を考慮した最大クラスの地震・津波のこと。

## 昭和町に被害を及ぼすと考えられる地震

### 南海トラフ巨大地震(東側)の被害予測

揺れの強さ

最大震度6強

液状化の危険度

大きい

30年以内の発生確率

70～80%

### 曽根丘陵断層地震の被害予測

揺れの強さ

最大震度7

液状化の危険度

極めて高い

30年以内の発生確率

1%

### 糸魚川ー静岡構造線断層帯地震(南部)の被害予測

揺れの強さ

最大震度6強

液状化の危険度

大きい

30年以内の発生確率

0～0.1%

※被害予測は「山梨県地震被害想定調査」(2023年5月)

(注)30年以内に発生する確率が小さいからと言って、地震が起これないと思えるのは誤りです。



# 地震が起きたときの行動は？

大きな地震が発生した際、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき「あわてず落ち着いて」行動するために、基本的な行動パターンを覚えておきましょう。

## 「地震発生時」の行動

### 地震発生！ まずは身の安全を確保する

- 緊急地震速報や、大きな揺れがあったときは、まずは身の安全を最優先に行動する。（下記、「命を守る3動作」を身につけておく）
- 丈夫なテーブルの下や、物が「**落ちてこない**」「**倒れてこない**」「**移動してこない**」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

#### 【高層階（おおむね10階以上）での注意点】

- 高層階では、揺れが数分間続くことがある。
- 大きくゆっくりとした揺れで、家具類の転倒や落下、また大きく移動する危険がある。



## 「地震直後」の行動

### 火元の確認と初期消火

- 火を使っているときは、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- 出火しているときは消火する。ただし無理はせず、119番通報や周囲に助けを求める。



### あわてた行動はけがのもと

- 屋内では、転倒や落下した家具類、割れたガラスの破片などに注意する。
- 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくる危険があるので外に飛び出さない。



### 出口を確保する

- 揺れがおさまったのを確認してから、ドアや窓を開けて、必要に応じて避難ができるように出口を確保する。



### 危険箇所に近寄らない

- 屋外で大きな揺れを感じたら、倒壊のおそれのあるブロック塀、電柱、看板、自動販売機、橋などには近寄らない。



## シェイクアウト訓練に参加しましょう！

毎年、国において緊急地震速報の試験放送が実施されます。この緊急地震速報の試験放送を機会に、「シェイクアウト訓練」に積極的に参加し、命を守る行動を身につけましょう。

実施時期については、「広報昭和」や町ホームページなどでお知らせします。

### ●シェイクアウト訓練

シェイクアウト訓練とは、地震の際の安全確保行動「①まず低く、②頭を守り、③動かない」を身につける訓練です。訓練用の緊急地震速報が防災行政用無線などから流れたら、その場で安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を行いましょう。

### 命を守る3動作



①ドロップ

姿勢を低くする！



②カバー

体・頭を守る！



③ホールド・オン

揺れがおさまるまでじっとしている！

※屋外の場合は建物や電柱、ブロック塀などから離れて命を守る3動作をとりましょう。

イラスト提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

## 「揺れがおさまった後」の行動

### 状況に応じた避難

- 家屋倒壊のおそれがあったり、近隣に大きな火災が発生したときは、避難所などに避難する。
- 町外に滞在中に、津波や土砂災害のおそれのある場合は、状況に応じてより安全な場所へ避難する。



### 家族構成に応じた避難

- 家族に子ども、高齢の人、障がいのある人などの避難に時間のかかる要配慮者がいる場合は、早めに避難準備を開始する。
- 必要に応じて地域に支援を求める。



### 正しい情報を集める

- ラジオやテレビ、行政、消防、警察など信頼できる機関から正しい情報を集める。
- 災害時に増えるデマや流言飛語にまどわされないようにする。



### 隣近所の安全を確認する

- わが家の安全が確認できたら、隣近所の安否を確認する。
- 特に高齢の人の世帯など要配慮者がいる家に、積極的に声をかける。



### 救護活動に協力する

- 倒壊家屋や家具の下敷きになった人などがいたら、近隣で協力して救出・救護する。
- 自治体や自主防災組織の指示に従って、安全かつ効率的な協力をする。



### 避難の前に安全確認

- 火災などの二次災害を防ぐために、避難が必要になったときは、できるだけ電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めてから避難する。



資料：東京消防庁「地震 その時10のポイント」をもとに作成

## 怖い二次災害「地震火災」を発生させないために

地震の二次災害で怖いのが火災。各家庭から火事を出さないことが重要です。地震時に火を止めるタイミングを覚えておき、確実に火の始末をしましょう。また、地震時の火災原因で、近年注目されているのが「通電火災」です。通電火災とは、地震や風水害などに伴う停電が復旧し、通電が再開される際に発生する火災のことをいいます。平成7（1995）年の阪神・淡路大震災では、神戸市内で157件の建物火災が発生しましたが、原因が特定できた55件のうち35件が電気火災と最も多く、そのうち33件が通電火災でした。また、平成23（2011）年の東日本大震災では、本震による火災のうち原因が特定されたものの過半数が電気関係の出火でした。通電火災を防ぐには、感震ブレーカーの設置や、避難時にはブレーカーを落とすなどの対策を講じましょう。

### タイミング①

緊急地震速報を見聞きしたとき、グラツときたとき



### タイミング②

大きな揺れがおさまったとき



### タイミング③

燃え始めたとき





# こんな場所で地震が起きたら

地震は自宅にいるときに起きるとはかぎりません。大きな揺れがあったとき冷静に身の安全を図れるように、それぞれの場所に応じた注意点を知っておきましょう。

## 屋内にいたら

### エレベーターの中では

- 最近のエレベーターは地震の揺れを感知すると自動的に最寄りの階に停止するのでそこで降りる。自動で停止しない場合はすべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。
- 万が一閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部と連絡をとり、救出を待つ。天井などから無理に脱出するのは危険。



### デパート・スーパーでは

- 商品の落下やショーケースの転倒、ガラスの破片に注意する。柱や壁際に身を寄せ、手荷物で頭を守る。
- あわてて出口に殺到するとパニック状態になることもあり危険。店員の指示に従って行動する。



### 地下街では

- 地下街は比較的安全と言われている。あわてて外に逃げるのではなく、大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。
- 地下街には約60メートルおきに出口がある。照明が消えてもあわてず落ち着いて行動する。
- 火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、体を低くして壁づたいに地上に向かう。



### 学校では

- 先生や校内放送の指示に従う。
- 教室にいるときは、揺れだしたらすぐ机の下にもぐり、机の脚をしっかりと持つ。
- 揺れがおさまったら本棚や窓から離れ、安全な場所に移動する。
- 校庭にいるときに揺れだしたら、木や柱、壁などからはなれて、安全確保する。



## 屋外にいたら

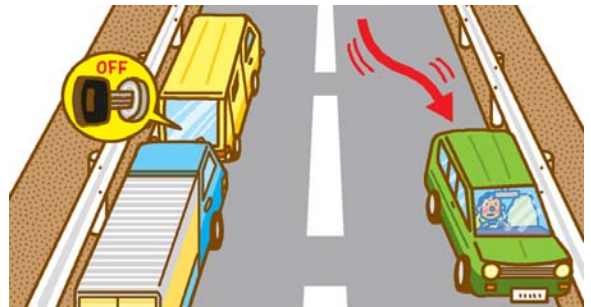
### 路上では

- 手荷物などで頭を守り、広場などへ移動する。
- 繁華街ではガラスや看板などの落下物に注意。住宅街ではブロック塀や門柱から離れる。
- 自動販売機の転倒にも注意する。
- 橋などは落ちるおそれがあるので、揺れがおさまったらすぐに避難する。



### 車の運転中は

- 急ブレーキは事故のもと。徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオなどで情報を確認する。
- 車を置いて避難する場合は、できるだけ道路外の場所へ移動する。
- やむを得ず道路上に車を置いて離れるときは車検証など貴重品を持ち、キーはつけたままでロックもしない。



### 電車やバスの中では

- 緊急停車の衝撃に備え、つり革や手すりにしっかりとつかまる。
- 網棚からの荷物の落下に備え、手荷物で頭を保護する。
- 勝手に車両から降りず、係員の指示に従う。



### がけ付近では

- がけ付近にいたら、崩れる危険性のある場所からすぐに離れる。





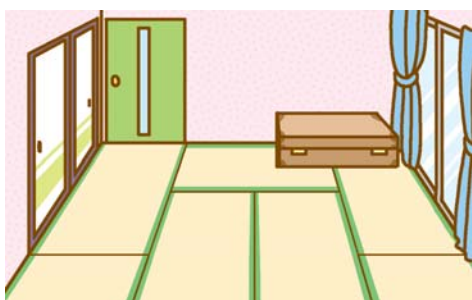
# 家の中を安全にするために

家の中には意外と危険なものがたくさんあります。地震のときに室内の家具が倒れ、いざ避難しようとしたときに家具が出口をふさぐようなこともあり、日ごろから家具を固定するなどの安全対策が必要です。できることから実践しましょう。

## 家の中の安全対策のポイント

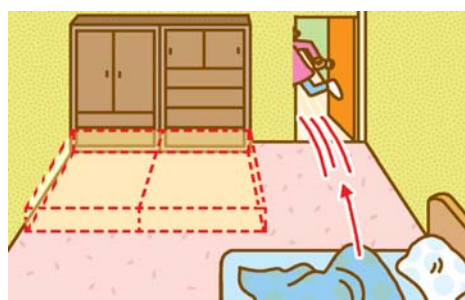
### 家具の少ないスペースをつくる

いざというときに、家族が家具の転倒や落下を避けて集まることができる、家具のない（または少ない）安全なスペースを確保する。



### 出入り口や通路に物を置かない

出入り口や通路をふさぎ、避難のさまたげになるような場所に物を置かない。家具が倒れたときに備えて向きも考慮する。



### 寝室は家具を減らす

特に子どもや高齢の人、障がいのある人などが就寝中に倒れた家具の下敷きにならないよう、寝室にはなるべく大きな家具を置かない。



### 重い物は下に収納する

重心を安定させるため、重い物は下に、軽い物は上に収納する。また、なるべく棚にすきまをつくらないようにする。



## 寝室や出入り口付近の家具を固定できない場合には

寝ている位置に家具が倒れてこないよう、向きを工夫する



倒れても机などに引っかかり、自分の上に倒れてこないように置く

倒れても出入り口が開くような位置、向きに置く



## ●食器棚

扉が開かないよう金具をつけて、扉が開いても中の食器が飛び出すのを防ぐ。

## ●照明器具

1本のコードでつるすタイプのものは、鎖と金具で数か所留める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めておく。

## ●住宅用火災警報器

煙や熱を感知すると警報音で知らせてくれる。消防法により家庭でも設置が義務付けられている。

## ●ガスレンジ

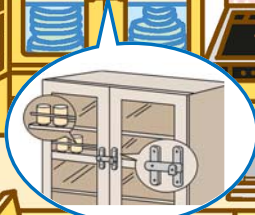
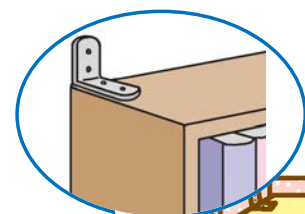
自動停止装置付きのものを使う。

## ●冷蔵庫

動かないよう固定する。

## ●窓ガラス

飛散防止フィルムを室内側にはる。



金具で連結



## ●テレビ

できるだけ低い位置に置き、金具やロープ、装着マットなどで下面・柱・壁に固定する。

## ●本棚・タンスなど

なるべく壁面に接近させておき、上部をL字型金具で固定するか、家具の下に板などをはさみ、壁面にもたれさせる。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具で連結する。なお、L字型金具で固定する場合は、壁の中にある間柱の位置を確認してネジ止めする。

## ●テレビ台など

キャスター付きの家具はなるべく避け、使うときは、ストッパーをかける。

## ●カーテン

防災加工されたものを使う。

## ●暖房器具

ストーブなどの暖房器具は、対震自動消火機能を確認する。



# 家の周囲を安全にするために

家の周囲にも災害が発生すると危険なところがたくさんあります。  
日ごろから気にかけて、危険箇所の点検を心がけましょう。

## 家の周囲の安全対策のポイント

### ●雨どい・雨戸

雨どいの継ぎ目がはずれていないか、落ち葉や土砂などが詰まっていないかをチェック。雨戸はたてつけが悪くなっていないかをチェックし、問題があれば修繕する。

### ●植木

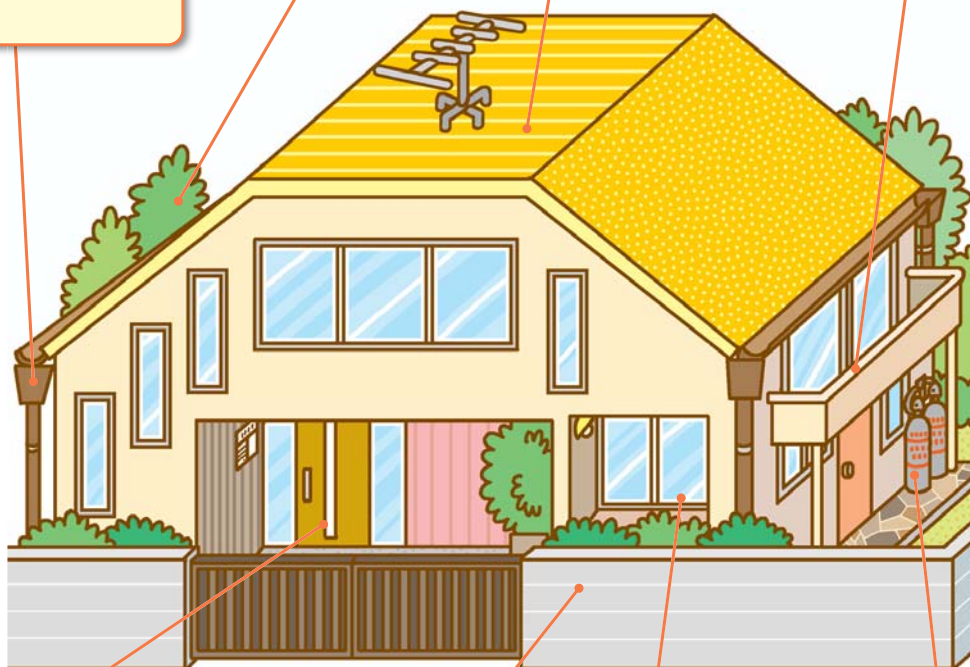
庭木の枝が敷地の外に出ていないかを定期的に確認する。

### ●屋根

屋根瓦やアンテナが不安定になっていないか確認し、問題がある場合は補強する。

### ●ベランダ

整理整頓し、落下する危険がある植木鉢やエアコンの室外機は配置を換えるか固定する。



### ●玄関まわり

自転車や植木鉢など、出入りに支障となるものは置かない。

### ●ブロック塀

土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものなどは補強する。ひび割れや傾き、鉄筋のさびがある場合は修理する。

### ●窓枠

窓枠に植木鉢などを置かない。

### ●プロパンガス

倒れないように、しっかりとした土台の上に置き、鎖で壁面に固定しておく。

## ブロック塀等撤去改修及び改善に関する補助制度について

昭和町では、地震発生時にブロック塀等の倒壊による災害を防止するため、危険なブロック塀の撤去及び改修の費用の一部を補助する「ブロック塀等撤去改修及び改善に関する補助制度」を平成30年10月から始めました。町民の皆さまには、自宅の敷地にあるブロック塀等の点検を行うとともに、倒壊の危険を伴うブロック塀等の撤去及び改修を促進するため、是非ともこの制度をご活用いただき、安全で安心して暮らせるまちづくりを目指しましょう。

補助対象となる  
ブロック塀等

- ◎コンクリートブロック造、石造、れんが造、その他組積造による塀及び門柱
- ◎公道に面する建築基準法に適合しないブロック塀等であって、高さが120センチメートルを超えるもの

詳しくは、都市整備課 開発指導担当へお問い合わせください。TEL：275-8413(直通)

## わが家の耐震性をチェック

地震の激しい揺れは、家屋を倒壊させるおそれがあります。特に古い家屋では、きちんと耐震診断をして、問題があれば補強工事などを行いましょう。

### ☐ CHECK 1 建築年は？

建築基準法が改正され、耐震基準が強化されたのは1981(昭和56)年6月。それ以前に建てられていれば耐震性が低いおそれがあります。

### ☐ CHECK 2 過去の災害履歴は？

過去に地震・風水害・火災などの災害に見舞われていると、外見からはわからないダメージを受けている場合があります。

### ☐ CHECK 3 地盤の強度は？

軟弱な地盤に家が建っていると同じ震度の地震でも揺れが大きくなります。埋め立て地・低湿地・造成地、地下水位が高く液状化の危険性がある地盤などは注意が必要です。

### ☐ CHECK 4 基礎の種類は？

基礎は建物と一体となって地盤の揺れに抵抗します。鉄筋コンクリート造りの堅固な基礎で、建物としっかり一体となっていれば強い基礎といえます。

### ☐ CHECK 5 壁の配置は？

木造住宅は壁が多いほど揺れに強いとされています。また壁が東西南北すべての面に配置されていることも大切。一面がほとんど窓などのときは注意が必要です。

### ☐ CHECK 6 建物の形は？

平面的にも立体的にも、凹凸の少ない単純な形の建物は比較的安全です。凹凸の多い複雑な建物や、大きな吹き抜けがある建物は注意が必要です。

### ☐ CHECK 7 老朽度は？

基礎が腐っていたり、シロアリによる被害があったりする建物は非常に危険です。特に台所や浴室は要チェック。また、建具の立てつけの不具合、柱や床の傾きなども老朽化が考えられます。

下記のサイトでも簡易耐震診断ができます

日本建築防災協会  
「誰でもできるわが家の耐震診断」

日本建築防災協会 誰でもできるわが家の耐震診断

検索 



# 台風や大雨に備える

日本では、毎年のように台風や大雨によって河川の氾濫などが発生し、大きな被害が発生しています。雨や風が強くなってから対策を始めるのは危険です。台風や大雨が予測されるときには、早めに準備しましょう。

## 雨の強さの目安

| 1時間雨量 | やや強い雨<br>10～20mm                                                                                            | 強い雨<br>20～30mm                                                                                                                      | 激しい雨<br>30～50mm                                                                                                             | 非常に激しい雨<br>50～80mm                                                                                                                 | 猛烈な雨<br>80mm以上                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 周囲の状況 | <br>ザーザーと降る。地面一面に水たまりができる。 | <br>どしゃ降り。傘をさしていてもぬれる。側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れが始まる。 | <br>バケツをひっくり返したように降る。道路が川になる。下水管から雨水があふれる。 | <br>滝のように降る。傘は全く役に立たなくなる。車の運転は危険。マンホールから水が噴出する。 | <br>息苦しくなるような圧迫感がある。雨による大規模な災害が発生するおそれ強い。 |

## 台風が引き起こす主な災害

台風によって引き起こされる災害には、風害、水害、土砂災害などがあります。もちろん、これらは単独で発生するだけではなく、いくつもが一緒に発生し大きな被害となることがあります。

### 暴風

家屋や木が倒壊したり、鉄塔が曲がったりする。



### 洪水

川の水があふれて建物などが水につかり、水没したりする。



### 停電

強風で電柱が倒れたりして、電気が使えなくなる。



### 【外水氾濫】

#### ①大河川の場合

大雨などで河川の水が堤防からあふれたり、堤防が決壊して街に水が流れ込む。内水氾濫に比べ甚大な被害が広範囲に及ぶ危険がある。



#### ②中小河川の場合

短時間に水位が上昇し、街中に水が流れ込むおそれがある。



### 【内水氾濫】



市街地で降った雨が下水道などで排水しきれずに地上にあふれ出し、雨水が建物や土地、道路などを水浸しにする。

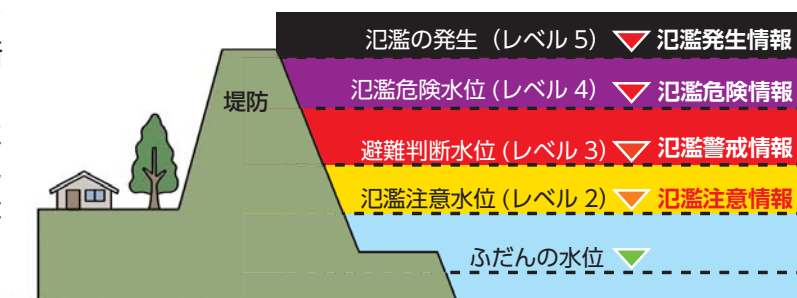


本川（河口につながる川）の水位が上昇することで、支川（本川に合流する川）の水があふれ、住宅が水に浸かる。

## 河川の氾濫

## 洪水に関する河川情報と避難判断の目安となる水位

洪水に関する避難の情報は、右記の水位を目安としますが、気象状況等を総合的に判断し、市町村が発令します。警戒レベル4「避難指示」が発令されるときは、堤防決壊や越水の危険性が高まっていますので、すぐに避難しましょう。また、高齢者など避難に時間を必要とする人などは、警戒レベル3「高齢者等避難」が発令されたら避難してください。



# 家で備えたい風水害対策

台風や豪雨は、正確な気象情報を収集し、予想される事態への対策をとることで、被害を最小限にとどめることができます。以下のポイントを踏まえて事前に準備しておきましょう。

## 雨風が強まる前の家の対策

### 雨どい

落ち葉や砂が詰まっていないか確認する。

### 庭木

飛ばされたり、倒れたりしないように固定する。

### 雨戸

ちゃんと閉まるか点検する。

### ベランダ

鉢植えや物干し竿など飛散の危険が高い物は室内へ。

### 側溝

側溝のゴミや土砂を取り除き、雨水の排水をよくしておく。

### 屋根瓦やトタン

破損やめくれがないか確認する。

### 外壁

亀裂や腐食などは早めに修理。プロパンガスはしっかり固定する。

### 窓ガラス

ひび割れ、窓枠のがたつきはないか確認。また強風による飛来物などに備えて、外側から板でふさぐなどの処置をとる。

### ブロック塀

ひび割れや破損はないか確認する。

## 停電に備える

懐中電灯や携帯ラジオ（手動式など）、携帯電話・スマートフォンの充電器（電池式など）、予備の電池を準備しておく。



## 家財道具等を高い場所に移動させる

水に浸かってしまった家財道具は一瞬にして「災害ゴミ」となってしまいます。家電製品や貴重品、衣類などは早めに2階などの高い場所に移動させましょう。



## 非常持出品の準備

警戒レベル3以上や避難指示などの避難情報が出たとき、すぐに動けるように、貴重品や非常持出品の準備をしておく。（7ページ参照）



## 断水に備える

飲料水を確保する。また、浴槽に水を貯めるなどして、生活用水の確保も忘れずにしておく。



## 安全な場所に避難する

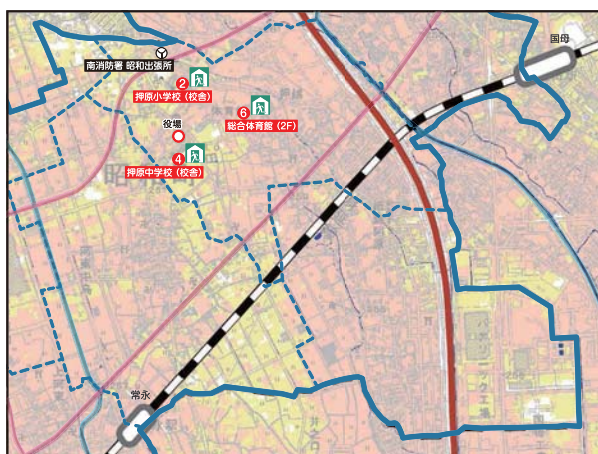
被害が想定される場合には、事前に子どもや高齢の人、病人などを安全な場所に避難させておきます。



## ハザードマップの見方

ハザードマップは土砂災害や浸水するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こるおそれがあります。※ハザードマップは安全度を表すマップではありません。

昭和町の洪水ハザードマップを表示する場合は、右記の二次元コードから確認することができます。



|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 3・4階 | 5～10メートル未満<br>(3階床上浸水～4階軒下浸水) |
| 2階   | 3～5メートル未満<br>(2階床上～軒下浸水)      |
| 1階   | 0.5～3メートル未満<br>(1階床上～軒下浸水)    |
| 1階床下 | 0.5メートル未満<br>(1階床下浸水)         |

昭和町洪水  
ハザードマップ



ハザードマップポータルサイト

検索

※「重ねるハザードマップ」は他市町村のハザードマップも確認ができます。



# ご存知ですか?「マイ・タイムライン」

「マイ・タイムライン」とは、台風や大雨等の風水害に対する事前の準備や行動をあらかじめ記録しておく予定表のことです。住んでいる場所や家族構成によって、いざというときにとるべき行動やタイミングは異なります。家族構成や生活環境に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ決めておくことで、災害の危険が迫ってきたときに落ち着いて避難行動をとることが期待できます。ただし、洪水はマイ・タイムラインで想定したとおりに進行するとは限りません。あくまで行動の目安として認識しましょう。

## マイ・タイムライン検討手順



Step1

自分たちの住んでいる  
地区の洪水リスクを知る

- 過去の洪水を知る
- 地形の特徴を知る
- 浸水想定を調べる



Step2

洪水時に得られる情報を知り、  
タイムラインの考え方を知る

- 洪水時に得られる情報とその読み解き方を知る
- タイムラインの考え方を知る
- 洪水時の自分の行動を想定する



Step3

マイ・タイムラインを  
作成する

- 自分自身のタイムラインをつくることで、いつ、どうやって逃げるかがわかる
- 作成途中や作成後に気づいたことも書き留めておく



## マイ・タイムラインの検討過程でわかること



リスクを認識  
できる

- 自分の家の浸水の深さ
- 避難場所まで遠い など



いつ、どうやって  
逃げるかがわかる

- 何を持っていく?
- いつ逃げる?
- 誰と逃げる?
- 危険な場所をさけて逃げるには?



地域でつくれば  
コミュニケーション  
の輪が広がる

- 意見交換することでご近所とのつながりが強くなる
- ご近所で助け合うことの重要性がわかる



## 避難行動を促す2つのスイッチ

「避難スイッチ」とは、電源を入れるスイッチのごとく、住民が避難を開始する基準（スイッチ）をそれぞれ持つということです。雨や河川の状況をはじめ、外部からの災害情報などを判断基準にして、あらかじめ各個人が避難開始の基準を考えておきます。「避難スイッチ」は、家族に高齢の人がいる、避難場所が遠いなど、それぞれの事情を踏まえて設定しましょう。

### 避難 スイッチ①（事前避難）

#### ◆避難情報・防災情報

警戒レベル3「高齢者等避難」、警戒レベル4「避難指示」が発令されたとき。防災情報（近くを流れる川の水位情報など）が発表されたとき。  
（29ページ参照）



### 避難 スイッチ②（緊急避難）

#### ◆環境の異変（危険な兆候）

「普段は水位が低い水路から水があふれている」など、日常と異なる環境の変化に気づいたとき。災害の前兆現象が起きたとき。



#### ◆「避難スイッチ」を決めたら記録しておきましょう

わが家に危険を及ぼす災害ごとに、「避難スイッチ」を決めたら、緊急時に慌てず動けるように「避難先」や「移動方法」などを合わせて設定しましょう。

（記入例）

|      | 災 害     | 避難行動のタイミング<br>（避難スイッチ） | 避 難 先   | 移動方法 |
|------|---------|------------------------|---------|------|
| 事前避難 | 水 害 A 川 | 氾濫危険水位                 | 隣町のBさん宅 | 車    |
| 緊急避難 | 水 害 C 川 | 普段は水位が低い水路から水があふれている   | D 小 学 校 | 徒 歩  |

➡ 23ページに記入欄あります

## 防災コラム 注目される各地で広がる「避難スイッチ」の取り組み

武庫川沿いに位置する兵庫県宝塚市川面地区は浸水被害をしばしば経験してきました。そこで川面地区では、京都大学防災研究所の助言を受けて、避難を始める基準となる「避難スイッチ」を決めました。

その結果、「水位データが危険水位に近づいたとき」「用水路から水があふれ始めたとき」など、地域ごとに「避難スイッチ」を決め、それに達したら自主防災会が住民に避難を呼びかけます。市が把握しきれない地域の状況をいち早くつかんで、自主的に避難を始めようという考えです。140人の防災会役員が役割分担をして住民への呼びかけや高齢の人などの誘導も行うことにしています。

参考資料：NHK「いつ逃げますか？ 地域で作る“避難スイッチ”」「避難スイッチ」で防災行動を」

台風や豪雨に  
備えて学んでおこう！

気象庁では、台風や豪雨から「自分の命は自らが守る」ための基本的な知識と取るべき行動を学習することのできるeラーニングを配信しています。「避難」を理解するための5つのステップを効果的に学ぶことができます。ぜひ、ご活用ください。

気象庁 eラーニング「大雨の時にどう逃げる」





# 「マイ・タイムライン」をつくらう

平常時に「マイ・タイムライン」を作成しておくことで、いざというときに慌てず、安全に避難することができます。まずは、マイ・タイムラインの作成手順を知っておきましょう。

## マイ・タイムラインの作成手順



### 1 洪水ハザードマップを確認する

昭和町 洪水ハザードマップ



町が作成している洪水ハザードマップを確認し、災害時に自分の家や職場、学校がどれくらい危険なのかを確認しましょう。

また、指定緊急避難場所へ行くまでの避難経路にも危険な場所がないかを確認しておきましょう。  
※ハザードマップは安全度を表すマップではありません。

#### 過去の 水害履歴を 調べる

過去に水田や湿地だった場所、河川の近く、低地などは浸水被害を受けやすいことは容易に想像できます。斜面の近くではがけ崩れなどのおそれもあるでしょう。災害は繰り返します。地域の歴史に詳しい高齢の人に聞く、図書館で調べるなどの方法で確認してみましょう。ところによっては、風水害被害が多いことが地名に残っている場合もあります。



### 2 最寄りの指定緊急避難場所・指定避難所を確認する

家だけでなく、職場や学校の最寄りの指定緊急避難場所なども確認しておきましょう。指定緊急避難場所は、災害の種類ごとに指定されています。地域によっては、洪水時には使用できないところもあるので注意が必要です。



### 3 「わが家のハザードマップ」を作成する

家や職場から避難所までの避難経路や危険箇所、所要時間を書き込んだ「わが家のハザードマップ」を作成しておくことで更に安全に避難することができます。

#### 「わが家のハザードマップ」の作り方

1

町で作成している洪水ハザードマップに自宅や職場、最寄りの避難所などを書き込む。

2

自宅などから避難所までの避難経路を書き込む。※

3

実際に避難所まで歩き、避難する際、危険箇所（川の増水、ブロック塀の倒壊など）があれば書き込む。また、所要時間も書き込む。

※避難経路は最短の道ではなく、安全な道を選びましょう。



### 4 気象庁や町などが発表・発令する情報を知っておく

雨による災害の危険性を知らせる情報には、主に3つの種類があります。ひとつ目は、気象庁が発表する避難につながる「防災気象情報」。二つ目は、河川の増水や氾濫の危険性を知らせる「指定河川洪水予報」。三つ目は、町から住民に避難を呼びかける「避難情報」です。雨による災害から早めに避難するために、この3つの情報を知っておきましょう。



## 5 避難行動を開始する目安を検討する

いつ避難行動を開始するのか「避難スイッチ」を決めます。避難スイッチは、「家族に高齢の人や乳幼児がいる」「避難所が遠い」など、各家庭の事情を踏まえて設定することが大切です。

**例**

自分の住んでいるまちに「記録的短時間大雨情報」が発表された、水路から水があふれ始めるなど異常な現象を発見 など



## 6 「マイ・タイムライン」案を作成する

最悪の事態を想定し、台風発生から洪水発生までの間に、「いつ、誰が、何をするのか」を考えていきます。

取るべき行動を  
箇条書きで  
書いていく。

※まずは思いつくままで、なるべく細かく書いていきます。

**例**

長男：気象情報の確認、妻：非常持出品の再確認、  
夫：祖父宅経由で避難（車で20分）、長女：避難所・避難経路を再確認 など

箇条書きした内容を  
時系列順に並べていく。

※付せんにも箇条書きにしておくと、入れ替えなどが簡単にできます。



## 7 マイ・タイムラインを完成させる

避難行動や確認することが記入シートの特定の位置に集中してしまった場合、行動に無理がないかなど、それぞれにかかる時間のことを考えて、余裕を持って動けるようにしましょう。また、家族構成や年齢も変わってきて、家族ができることも変化してきます。年に一度は、マイ・タイムラインの内容を確認し、追加や変更など対応しておきましょう。

### ■「避難スイッチ」記入欄

|      | 災 害 | 避難行動のタイミング<br>(避難スイッチ) | 避 難 先 | 移動方法 |
|------|-----|------------------------|-------|------|
| 事前避難 |     |                        |       |      |
|      |     |                        |       |      |
|      |     |                        |       |      |
| 緊急避難 |     |                        |       |      |
|      |     |                        |       |      |
|      |     |                        |       |      |

(注) 避難先は町が指定する避難所だけでなく、近隣のより安全な場所などを洪水ハザードマップで確認し記入しましょう。



# わが家の「マイ・タイムライン」

わが家の「マイ・タイムライン」記入シートの「記入例」になります。家族構成や生活環境に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」を考えるための参考にしてください。

|           |          | 平常時                                                                                                                                                                                                                                                               | 大雨のおそれ                                                                                                                                                                   | 避難開始時期                                                                                                                                                     |
|-----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |          | 大雨発生危険性                                                                                                                                                                                                                                                           | 重大災害の兆候                                                                                                                                                                  | 災害発生のおそれ                                                                                                                                                   |
|           |          | 警戒レベル1<br>早期注意情報(気象庁発表)                                                                                                                                                                                                                                           | 警戒レベル2<br>大雨・洪水注意報等(気象庁発表)                                                                                                                                               | 警戒レベル3(危険な場所から高齢者等避難(町発令))                                                                                                                                 |
|           |          | 洪水ハザードマップで確認し記入しておく                                                                                                                                                                                                                                               | 避難するか否かの判断材料のひとつになります!                                                                                                                                                   | 警戒レベル3相当情報<br>洪水 氾濫警戒情報/洪水警報                                                                                                                               |
| 避難情報・気象情報 | 事前の確認事項等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自宅周辺の災害リスクを確認する<br/>□洪水浸水想定区域</li> <li>●住んでいる場所の浸水深は?( )</li> <li>●指定緊急避難場所は?( )</li> <li>●自主避難を考える</li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●非常持出品を確認する</li> <li>●避難する際、家族に支援が必要なのはいるか<br/>(□はい □いいえ)</li> <li>●避難するときに支援してくれる人の名前と連絡先を記入する<br/>(名前: )<br/>(連絡先: )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●指定緊急避難場所の開設状況</li> <li>●避難するときに声をかける人<br/>(□はい: 名前)</li> <li>●避難経路を再確認</li> <li>●避難に要する時間は?<br/>(徒歩: 分)</li> </ul> |
| わが家の動き    |          | <p><b>&lt;スイッチ1&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■A川の水位データが危険水位に近づいた</li> <li>■子どもがいるので隣の祖父母の家に(車で20分)</li> <li>■車の燃料補充</li> <li>■親戚などに避難先などを連絡する</li> <li>■近所の方に声をかける<br/>(名前: O山△子(80歳))<br/>(名前: □辺○ニ(85歳))</li> <li>■戸締まりをして避難する</li> </ul> |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                            |

大雨、暴風警報など「警報級の可能性」があるときに発表されます

避難情報・気象情報

事前の確認事項等

P19参照

わが家の動き

事前の確認事項等を再確認する

避難先は町が指定する避難所だけ安全な場所を決めておくことも大事!

※高齢者等とは高齢の人、障がいのある人、その支援をする人、妊婦や乳幼児など、避難に時間のかかる人。

自分または家族で話し合い、実際に行える行動を記入します。まずは付せん

# 記入シート <記入例>

警戒レベルや避難情報の意味を理解しておく

避難といっても、避難所だけでなく、屋内での安全確保や近隣のより安全な場所や建物（親戚や知人の家など）に行くことも含まれています

## 災害発生

### 災害発生の高まり

### 災害発生

者等<sup>※</sup>は避難

**警戒レベル4（危険な場所から全員避難）**  
避難指示（町発令）

**警戒レベル4相当情報**

**洪水** 氾濫危険情報

**警戒レベル5**

緊急安全確保（町発令）

**警戒レベル5相当情報**

**洪水** 氾濫発生情報、  
大雨特別警報（浸水害）

況を確認する  
が近所にいる  
☐いいえ

- 全員避難開始  
（避難先：)
- 避難するときに声をかける人が近所にいる  
（☐はい：名前  ☐いいえ）
- 指定緊急避難場所へ避難できない場合の近隣の安全な  
場所は？  
（☐ある： ☐ない）

- 自分で命を守る行動をとる  
（逃げ遅れた場合は、近くの建物や自  
宅の2階などより安全な場所に避難  
し、救助を待つ）

（注）自宅が3m以上の浸水のおそれがある  
地域や堤防が近くにある区域に住んで  
いる人は、早めの「**立ち退き避難**」が  
原則です。

を決めておく

### <スイッチ2>

■ 普段は水位が低い水路から水  
があふれ始めた

- すぐに避難する
- A小学校への避難を完了する
- 外に出るのがかえって危険なときは家の中で安全な場所（がけ  
から離れた2階の部屋）に移  
動する

■ 自宅内の浸水が想定  
されない2階などで  
身の安全を確保し  
救助を待つ

■ ラジオやスマートフォン  
などで情報を収集  
する

■ 再び親戚などに連  
絡する

避難が完了した後も、今後の  
気象情報等に注意しながら、行動することや確認する  
ことを記入しておきましょう

避難する

でなく、

に箇条書きにして並べてみましょう



# わが家の「マイ・タイムライン」

わが家の「マイ・タイムライン」記入シートを作成することにより、適切な避難行動を事前に整理しておきましょう。

|               | 平常時                                                                                                                                                              | 大雨のおそれ                                                                                                                                                                   | 避難開始時期                                                                                                                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | 大雨発生の危険性                                                                                                                                                         | 重大災害の兆候                                                                                                                                                                  | 災害発生のおそれ                                                                                                                                                    |
| 避難情報・<br>気象情報 | 警戒レベル1<br>早期注意情報(気象庁発表)                                                                                                                                          | 警戒レベル2<br>大雨・洪水注意報等(気象庁発表)                                                                                                                                               | 警戒レベル3(危険な場所から高齢者等避難(町発令))<br><br>警戒レベル3相当情報<br>洪水 氾濫警戒情報／洪水警報                                                                                              |
| 事前の<br>確認事項等  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自宅周辺の災害リスクを確認する<br/>□洪水浸水想定区域</li> <li>●住んでいる場所の浸水深は？<br/>( )</li> <li>●指定緊急避難場所は？<br/>( )</li> <li>●自主避難を考える</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●非常持出品を確認する</li> <li>●避難する際、家族に支援が必要な人はいるか<br/>(□はい □いいえ)</li> <li>●避難するときに支援してくれる人の名前と連絡先を記入する<br/>(名前: )<br/>(連絡先: )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●指定緊急避難場所の開設状況</li> <li>●避難するときに声をかける人<br/>(□はい: 名前 )</li> <li>●避難経路を再確認</li> <li>●避難に要する時間は？<br/>(徒歩: 分)</li> </ul> |
| わが家の動き        | <div>&lt;スイッチ1&gt;</div>                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |

# 記入シート

何度も利用できるように、事前にコピーして  
ご利用ください。または、ホームページから  
もダウンロードできます。ご利用ください。  
記入後は家族のみんなが見る場所に貼っておき  
ましょう。

## 災害発生

### 災害発生の高まり

### 災害発生

者等※は避難)

**警戒レベル4 (危険な場所から全員避難)**  
避難指示 (町発令)

**警戒レベル4相当情報**

**洪水** 氾濫危険情報

**警戒レベル5**

緊急安全確保 (町発令)

**警戒レベル5相当情報**

**洪水** 氾濫発生情報、  
大雨特別警報 (浸水害)

況を確認する  
が近所にいる  
☐いいえ)

- 全員避難開始  
(避難先: )
- 避難するときに声をかける人が近所にいる  
(☐はい: 名前 ☐いいえ)
- 指定緊急避難場所へ避難できない場合の近隣の安全な  
場所? ☐ある: ☐ない)

- 自分で命を守る行動をとる  
(逃げ遅れた場合は、近くの建物や自  
宅の2階などより安全な場所に避難  
し、救助を待つ)

(注) 自宅が3m以上の浸水のおそれがある  
地域や堤防が近くにある区域に住んで  
いる人は、早めの「**立ち退き避難**」が  
原則です。

<スイッチ2>



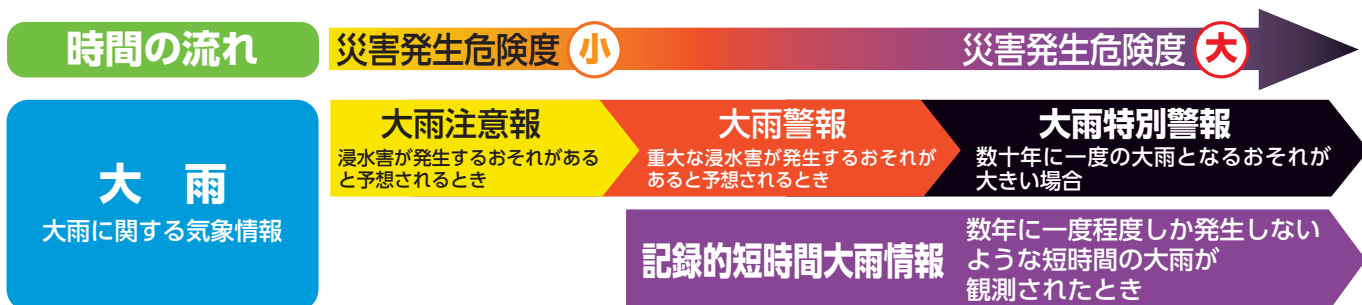
# 災害から避難するタイミング

気象庁から「記録的短時間大雨情報」が発表されるほどの雨が降ると、浸水被害などが発生するおそれがあります。浸水想定区域など災害発生の危険性がある場所に住まいがある人は、防災気象情報を活用して危険度が高まったら早めに避難しましょう。

## 防災気象情報などの標準的な発表の流れを知っておこう

気象庁の防災気象情報は、平常時から災害発生の危険度が高まるにつれて、各種情報が発表されます。常に最新の情報を入手し避難行動に生かしましょう。

※下図は、あくまでも防災気象情報などを時系列的にわかりやすく示したもので、実際の情報の流れがこのとおりになるというわけではありません。



## 浸水などから避難するときの注意点

- ◆ 地域で声をかけ合って早めに避難する
- ◆ 避難行動は浸水前に
- ◆ 動きやすい服装で、必要最小限の荷物で避難する
- ◆ 裸足や、水が入って重くなり、動きにくくなる長靴は厳禁
- ◆ 水は低いところへ、ものすごい勢いで流れ集まるので注意する
- ◆ 河川や水路などに近づかない
- ◆ 側溝や水路、マンホール、くぼみや溝などの水の中の障害物に注意する
- ◆ 2人以上で避難する。流されないようロープで互いを結ぶ
- ◆ 歩行可能な水深の目安は約50センチ。水の流れる場合、20センチ程度でも危険。危ないと判断した場合は、無理をせず、高い所で救助を待つ
- ◆ 高齢の人や障がいのある人などを手助けする
- ◆ 車や自転車で避難しない。身体の不自由な人を乗せて避難する場合は浸水前に！

## 垂直避難という方法

- 垂直避難とは、急な増水等で自宅から外へ出て避難できない場合に、丈夫な建物の2階以上に避難をすることです。
- 新型コロナウイルス感染症などの感染症が蔓延している場合は、感染を防ぎ、洪水等から避難するための方法として、自宅の2階に避難（垂直避難）することも選択のひとつとなります。

※ただし、洪水の場合は、上流から流木や車、壊れた家などが流れてくると、自宅が新築かどうかに関わらず倒壊するおそれがあります。

垂直避難をする場合は、コンクリート構造、鉄骨構造などの『丈夫な建物の2階以上へ避難』をする必要があります。

## 警戒レベルと避難に関する情報

災害の危険が迫って居住者の避難が必要になった場合に、避難に関する情報が発令されます。各情報に応じた避難行動をとりましょう。

危険度

高

低

| 警戒レベル            | 行動を促す情報                        | 状 況              | 住民がとるべき行動                                                                             |
|------------------|--------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                | 緊急安全確保※ <sup>1</sup><br>(町が発令) | 災害発生<br>または切迫    | 命の危険 直ちに安全確保！<br>●水害：浸水しないよう少しでも高い場所へ移動など。<br>※居室が浸水するおそれがある場合は近隣にマンションがあればその上階に避難する。 |
| <警戒レベル4までに必ず避難！> |                                |                  |                                                                                       |
| 4                | 避難指示<br>(町が発令)                 | 災害の<br>おそれ高い     | 危険な場所から <b>全員避難</b><br>●水害：浸水しない高い場所へ移動など。<br>※自宅で安全確保できると自ら判断する場合は垂直移動・待避も選択可能。      |
| 3                | 高齢者等避難<br>(町が発令)               | 災害の<br>おそれあり     | 危険な場所から <b>高齢者等は避難</b><br>※避難に時間のかかる障がいのある人やその支援者も避難する。                               |
| 2                | 注意報(大雨・洪水など)<br>(気象庁)          | 気象状況悪化           | 自らの避難行動を確認                                                                            |
| 1                | 早期注意情報<br>(気象庁)                | 今後気象状況悪化<br>のおそれ | 災害への心構えを高める                                                                           |

※1: 緊急安全確保は、市区町村が災害発生をリアルタイムで把握するのは困難なため、発令できない場合もある。

## いざというときの避難行動を理解しましょう

### 避難行動判定フロー

#### スタート! あなたがとるべき避難行動は?

ハザードマップ※で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※町で配布している洪水ハザードマップは、洪水による被害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。(安全度を表した地図ではありません)

家がある場所の浸水深の色を確認し、0.5m以上ですか?

いいえ

色が塗られていない、または 0.5m 未満でも、周り比べて低い土地にお住まいの方は、町からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として※、自宅の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、  
 ①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうおそれの高い区域の外側である。  
 ②浸水する深さよりも高いところにいる。  
 ③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある場合は**自宅に留まり安全確保する「在宅避難」も可能**です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか?

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか?

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか?

はい

はい

警戒レベル3が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう(日ごろから相談しておきましょう)。

警戒レベル3が出たら、町が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう。

警戒レベル4が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう(日ごろから相談しておきましょう)。

警戒レベル4が出たら、町が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう。



# 避難所における感染症への対策について

## 感染リスクを考慮した避難のポイント

### ●安全な場所にいる人まで 避難所等に行く必要はない

自宅が浸水や土砂災害の危険がない地域にあったり、堅牢なマンションの上層階にあったりした場合は、その場に留まる「在宅避難」することも可能です。



### ●頼れる人がいれば避難所以外への 避難も考える

避難先は、町が指定した小中学校や公民館だけではありません。特に高齢の人などについては、感染予防に十分留意が必要であるため、家族や親戚、知人宅へ避難することをお勧めします。

### ●マスク・アルコール消毒液・ 体温計などを持参

避難所などでは、マスク、アルコール消毒液、体温計の不足が予想されます。個々の非常持出品に加えて、上履きやゴミ袋などもできるだけ持参しましょう。



### ●避難所等が変更・増設されて いないかを確認

町が指定する従来の避難所などが、ホテル・旅館・民間施設などの活用で変更・増設されている可能性があります。町のホームページなどで確認しましょう。

### ●車での避難や車中泊は 十分な注意が必要

豪雨時の屋外の移動は、車も含め危険です。また、やむを得ず車中泊をする場合は、浸水しないように周囲の状況など十分な安全確認をしましょう。エコノミークラス症候群にも注意が必要です。



### 分散避難を 考えましょう！

集団生活をする避難所では、新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症による集団感染のおそれがあります。そこで、災害が発生したとき、三密（密閉、密集、密接）を防止し感染症による2次被害を防ぐことが重要です。「親戚・知り合いの人の家」「ホテル」「在宅避難」「車中泊」など避難所以外の避難先に、分散して避難することも考えましょう。



## 避難所で気をつけること

### 衛生環境を確保する

トイレや洗面、玄関、配給スペースなどを家庭用洗剤や消毒液等で清掃しましょう。



### マスク着用の徹底

避難所などの人の多い場所にいるときは、必ずマスクを着用しましょう。咳エチケットなどの基本的な感染対策を徹底しましょう。



### こまめに手を清潔に

避難所の出入りの際には感染リスクが高まります。避難所へ入る（入所する）ときやトイレ等から居住スペースに戻るときには、手指用の石鹸や消毒液で必ず手洗いを行いましょう。手洗いやアルコール消毒後は、よく乾燥させましょう。



#### アルコール消毒液の置き場所

- 受付
- 各部屋またはブロックの出入口
- 階段の上り口
- トイレの出入り口
- 食堂やコミュニケーションスペース
- 充電ステーション
- ゴミ箱周辺

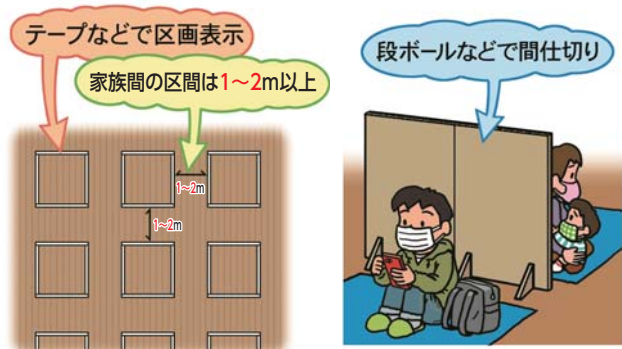
### 一人ひとりが体調管理を

避難後も一人ひとりが毎朝、体温を測るなど体調管理を怠らないことが大切です。発熱や咳などの症状や、体調に異変を感じた場合は、すぐ避難所スタッフに知らせましょう。



### 「3密」を避ける

密閉・密集・密接の「3密」が生じる場所では、感染拡大リスクが高まります。避難所内では、家族同士の間隔が1～2m以上離れるようにスペースを確保します。また、避難所内にパーティションや段ボールなどで間仕切りを設置することで感染症対策もできますが、夏場などは熱中症にも注意が必要です。



# 要配慮者の支援のポイント

要配慮者の特性は個人差も大きく、災害が発生すると、それぞれの要配慮者の状態によって困ることはさまざまです。適切な支援をするためにも、その人が困りそうなことと、支援のポイントを把握し、避難支援を行いましょう。また、要配慮者自身もできることがあれば普段から災害時に備えておきましょう。

## 要配慮者とは

「要配慮者」とは、災害が起きたとき、あるいは起きそうなときに、何らかの支援がないと自らの安全を確保できない人たちを指します。

### ■想定される主な要配慮者

- 高齢の人  
(一人暮らしの高齢の人、高齢の人のみの世帯など)
- 介護を要する人
- 障がいのある人  
(身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者など)
- 難病患者、傷病者
- 乳幼児・妊婦
- 外国人 など



### ■要配慮者の特性

- 1 災害の危険を察知することが困難である。
- 2 危険を知らせる情報を受け取ることや正しく理解することができない、もしくは困難である。
- 3 自分の身に危険が差し迫っていても、支援者に助けを求めることができない、もしくは困難である。
- 4 危険を知らせる情報を受け取っても、それに対応して行動することができない、もしくは困難である。

## 高齢の人・介護を要する人

### 本人と家族ができること

#### 【平常時】

- 普段生活をする場所は、できるだけ避難しやすい1階にしましょう。
- 家族などに手伝ってもらい家具の固定をし、安全な居住空間を確保しましょう。
- 常備薬や、持病、かかりつけの医療機関の連絡先を書いたリストを作っておきましょう。
- 非常持出品の中に、紙おむつなどの介護用品を用意しましょう。

#### 【災害時】

- たんすや戸棚など転倒しそうなものから離れましょう。
- 落下物から身を守るために、座布団などで頭を保護しましょう。
- 机やテーブルの下などに隠れ、落下物から身を守りましょう。
- 揺れがおさまってから、自力で移動できる人は安全な出口へ向かいましょう。
- 車いすや寝たきりの方は、少しでも安全なところで助けを待ちましょう。

### 困ること

#### ●当人の状態などによってさまざま

- ◎ 認知症などで危険の察知や状況判断ができない人がいます。
- ◎ 自らの力で動けない人がいます。
- ◎ 体力に自信がなくて避難できないことがあります。

### 支援ポイント

#### ●安心させて希望を聞く

- ◆ まず声をかけて不安を取りのぞき、どのような手助けが必要か聞きましょう。

#### ●さまざまな状況に対応が必要

- ◆ ひとりでは助けられない場合がありますので、できれば複数の人で支援しましょう。
- ◆ まず落ち着いてもらい、その人の体力に応じて、ゆっくり誘導しましょう。持ち出し品などは持ってあげるよう心がけましょう。





## 障がいのある人

### 本人と家族ができること

#### 【平常時】

- 車いすや杖などの必需品は、すぐに使えるように、決まった場所に置きましょう。故障に注意し、日ごろのメンテナンスを欠かさないようにすることも大切です。
- 車いすでも比較的 safely 移動できるような避難経路を決めておきましょう。工事や開発などで町並みの様子が変わる可能性もあるので、折を見て確認しておきましょう。
- 家族だけでなく、地域の人などにも障がいを理解してもらっておきましょう。また、日ごろから防災訓練や避難訓練などには積極的に参加しましょう。
- いざというとき、日ごろ使っている薬や治療などはどうしたらよいか、かかりつけ医と相談しておきましょう。常備薬を非常持出品に入れておきましょう。

#### 【災害時】

- 自宅にいるときに地震が発生したら、揺れがおさまり次第、ストーブやコンロなどの火気を家族や近所の人に確認してもらいましょう。
- 車いすは手で操作するため、落下物などから頭を保護することが困難です。屋外にいるときは近くの丈夫な建物の中に入りましょう。
- 地震でも風水害でも、被害が拡大してから車いすで被災地を移動するのは困難です。早めの避難を心がけましょう。
- 被害状況によっては、階段や急な坂道など車いすでは通れない場所を通らざるを得ません。できるだけ複数の支援者と行動しましょう。
- 災害のときは、誰もが不安になるものです。気持ちが混乱しそうになったら、深呼吸をして自分を落ち着かせましょう。

### 困ること

#### ●移動などが困難

- 歩行に障がいがある場合は、移動が困難です。
- 火災が起きても、瞬時の消火や避難が困難です。
- マヒなどで言葉が不自由な人は、困っていること、支援してほしいことをうまく相手に伝えることが困難です。

#### ●危険の察知が困難

- 危険の察知や状況判断が困難で、逃げ遅れる場合があります。
- 日常と異なる状況では、パニックになってしまうおそれがあります。

### 支援ポイント

#### ●移動の手助けをする

- ◆外から声をかけても、動けなくて出てこれないときがあります。場合によっては、ドアを壊して助け出す必要があります。
- ◆車いすに乗った人を誘導するときは、車いすが通れる幅(約90cm)が必要になりますので、避難路等を考えておきましょう。また、段差や坂道などではゆっくり安全に移動させましょう。

#### ●相手の希望を確認する

- ◆言葉が不自由な人の話は、ゆっくり聞くよう心がけましょう。
- ◆どのような手助けが必要か書いたものを身につけていれば、それに従いましょう。
- ◆筆談等のコミュニケーションによりどのような支援を求めているかを正確に把握しましょう。

#### ●落ち着かせる、働きかけをする

- ◆冷静な態度で接し、本人を安心させ、落ち着かせるようにしましょう。必ず誰かが付き添い、ひとりにはしないようにしましょう。
- ◆体に触れたりすることで、よけいに混乱したり、大声をあげたり、予期しない行動をとる場合がありますが、動揺せず、おちついた行動をするよう促しましょう。
- ◆災害時には、手を引くなどして安全な場所へ誘導しましょう。



### 避難行動要支援者名簿を活用し、地域で避難支援体制づくりを行いましょう

避難行動要支援者本人の同意があれば、同意した方の名簿を昭和町で作成し、平常時から自治会や自主防災組織などの避難支援等関係者へ名簿の提供を行うことが可能になります。

災害時に、避難行動要支援者や避難支援等関係者の生命を守るためには、地域において、安否確認や情報伝達等の避難支援を迅速に行うことが必要となります。

そのためには、名簿を活用し、事前の準備を進め、地域で犠牲者を出さない取り組みを行うことが大切です。



## 目が不自由な人

### 本人と家族ができること

#### 【平常時】

- 白杖や点字盤などの必需品は、すぐに持ち出せるように、決まった場所に置きましょう。予備のものを非常持出品に加えておきましょう。
- ちょっとした外出をするときにも白杖は持つべくようにしましょう。いざというとき、周囲が気づきやすく、支援を求めやすくなります。

#### 【災害時】

- 倒れた家具や割れたガラスの破片などでけがをする危険があります。緊急時はスリッパなどを履き、室内でも白杖を使いましょう。
- ラジオなどで情報を集めて状況を確認しましょう。町の防災行政用無線から流れる避難情報などは聞き逃さないようにしましょう。
- すべての障がいのある人に共通することですが、災害時の屋外は危険です。なるべく家族や支援者といっしょに避難しましょう。

### 困ること

#### ● 普段困ること

- ◎ 災害時に備えて近所づきあいをしようと思っても、目が不自由なため自分から声をかけることができません。

#### ● 移動が困難

- ◎ 普段は白杖を使ってひとりで動くことができていた人も、災害時には街の様子が変わってしまうので、ひとりで動くことができません。
- ◎ 災害時には、自発的には避難できません。

#### ● 状況がわからない

- ◎ 支援者がそばにいることがわからないので、自分から助けてほしいと声をかけることができません。
- ◎ 被災状況がわからないため、危険の度合いが判断できず、とても不安であり、危険です。
- ◎ 火災が起きると、とても不安であり危険です。
- ◎ 外出時に被災すると、様子がわからず危険です。

### 支援ポイント

#### ● 支援者から声かけをする

- ◆ 声をかけないと本人にはわからないので、支援者の人は普段から声をかけるようにしましょう。
- ◆ 目が不自由で困っている人、助けを求めている人を見たら、できるだけ声をかけて助けましょう。
- ◆ 火災が起きたときは不安が大きいので、どこが火事で、危険かなどをいち早く教えましょう。

#### ● 誘導のポイント

- ◆ 誘導するときは、ひじにつかまってもらい、歩行速度に気をつけながら支援者が先に立って誘導しましょう。
- ◆ 誘導時に階段等がある場合は、一段一段伝えて注意を促し、段差に気をつけて安全に誘導しましょう。

#### ● 文字情報に注意

- ◆ 張り紙などの文字情報等から取り残されてしまいますので、できるだけ声に出して、情報を伝えましょう。



## 外国人

### 本人と家族ができること

#### 【平常時と災害時】

- 事前に避難方法や避難場所の確認を行っておきましょう。
- パスポートを所持できるよう用意しておきましょう。
- 外国人向け災害情報提供アプリ「Safety tips」(2ページ参照)や翻訳アプリなどをインストールし用意しておきましょう。

### 困ること

#### ● 生活習慣の違いから困ることがある

- ◎ 言葉で伝えきれないため、ちょっとしたことで不便を感じる場合があります。

#### ● 言葉だけでは伝わらない

- ◎ 言葉でのコミュニケーションが難しいため、状況を把握したり助けを呼んだりすることが困難。そのため、逃げ遅れる危険性が高くなります。

### 支援ポイント

#### ● 外国語が話せない場合

- ◆ 簡単な絵を使うことやジェスチャーにより、コミュニケーションがとりやすくなります。
- ◆ 簡単な日本語なら通じることもあります。
- ◆ 緊急時には、手を引くなどして安全な場所へ誘導しましょう。



## 耳が不自由な人

### 本人と家族ができること

#### 【平常時】

- 補聴器などの必需品は、すぐに持ち出せるように、決まった場所に置きましょう。予備のものや電池を非常持出品に加えておきましょう。
- 手話などを知らない人とも会話ができるように、筆談用のメモ用紙と筆記用具を備えておきましょう。事前に想定される会話をカード集などにまとめてみましょう。

#### 【災害時】

- スマートフォンなどインターネットが利用できる機器を活用して、文字情報を集めましょう。テレビやラジオで災害時の文字放送が放送される場合もあります。
- 町の防災行政用無線から流れる避難情報などは、周囲の人から筆談で教えてもらいましょう。または、登録制メールやTV (11ch) のデータ放送で防災行政用無線の内容を確認しましょう。(1ページ参照)
- 電話回線が使える場合は、FAX を活用して情報収集や通報・伝達を行いましょう。

#### 困ること

##### ●普段困ること

- ◎まわりで話していることがわからないので、コミュニケーションをとりにくいことがあります。
- 言葉だけでは伝わらない
  - ◎音声での情報が伝わりません。
  - ◎耳が不自由だからといって、必ずしも手話ができるわけではありません。
  - ◎駅など大勢の人がいる場所で被災したら、声だけの避難指示や誘導には対応できません。
  - ◎火災が起きても、119番通報で情報を伝えることができません。

#### 支援ポイント

##### ●直接働きかけをする

- ◆耳が聞こえなくて困っている人、助けを求めている人を見たら、肩を軽くたたくななどの合図をして、助けましょう。
- ◆ひとり暮らしの人には、外から声をかけたり、ノックをしたりしても聞こえませんので、場合によってはドアを壊して助け出す必要があります。



##### ●手話が使えない場合

- ◆手話が使えなくても、携帯電話や手書きのメモを見せたり、手ぶりや、手のひらに指で字を書くなどして情報を伝えましょう。また、正面から顔をあわせ、口をゆっくり大きくあけてしゃべり、唇の動きを見てもらうなどしてコミュニケーションを取りましょう。



## 乳幼児のいる家庭

### 本人と家族ができること

#### 【平常時】

- 非常持出品の中に、紙おむつ、粉ミルク、ミネラルウォーターなどを用意しましょう。また、成長の早い子どものために、少し先のものを買い置きしておきましょう。
- 子どもがアレルギーや持病を持っている場合は、普段からかかりつけの医療機関と薬や食べ物、ケアのことについて相談しておきましょう。
- 保育機関に子どもを預けている場合は、災害時の連絡や引き渡し方法などについて保育機関と話し合っておきましょう。

#### 【災害時】

- 子どもを抱きかかえ、テーブルや机の下にもぐるなど、落下物から子どもと自分の身を守りましょう。
- 妊婦は頭部と同様に、おなかにもものが落ちてこないように、クッションなどで保護しましょう。
- 避難する時は、子どもの手を離さないようにしましょう。
- 大きな地震が発生すると、ベビーカーのまま避難することができなくなるおそれがあります。そんな場合に備えて、抱っこひもやおんぶひもを必ずベビーカーに入れておきましょう。

#### 困ること

##### ●一時的に行動が制限される

- ◎子どもを抱えての単独での避難は、本人も不安で危険をとまいます。
- ◎乳幼児を抱えての避難は大変危険です。また、持ち出し品もたくさん持てません。

#### 支援ポイント

##### ●相手の希望を確認する

- ◆どのような手助けが必要か、まず聞いてみましょう。
- ◆乳幼児を連れた人や妊産婦を見かけたら付き添うよう心がけましょう。





# 避難所での配慮

要配慮者は避難所での生活でさまざまな手助けを必要としています。ハンディの内容や程度によって必要となる支援が異なりますので、よく理解したうえで対応し、できるだけ早く支援体制をつくるなど、お互いに助け合うことが必要です。

## ◆高齢の人や内部障がいのある人の場合

- 避難所での生活で体調を崩しやすいので、室内での保温や寝具、食事などに配慮しましょう。



- おむつ交換や補装具交換が必要なときは、ついたりカーテンを設けるなどの配慮をしましょう。



## ◆耳の不自由な人の場合

- 放送や口頭連絡などでは、情報を得ることができません。まわりの人が筆談などして情報を伝えましょう。
- 手話通訳者を確保するなどして、情報を伝えましょう。



## ◆目の不自由な人の場合

- 避難所では、自分の位置が把握しやすいように壁際のスペースを確保するなど、配慮しましょう。
- 掲示物による情報を得ることができないので、まわりの人が読み上げ、情報を伝えましょう。
- 盲導犬を連れている人もいるので、避難所での生活ではまわりの人が配慮するよう心がけましょう。



## ◆肢体の不自由な人の場合

- 簡単なスロープを取り付けるなど、段差を解消しましょう。
- トイレに手すりを取り付けたり、洋式トイレを設置するなどの工夫をしましょう。



## ◆外国人・日本人旅行者の場合

- 日本語が理解できない場合は、通訳のできる人を確保し、災害に関する情報などを伝えましょう。
- 海外旅行用の会話集などがある場合はそれらを活用し、正しい情報を伝えましょう。
- 日本人旅行者の場合は、被害の状況や交通情報など、安全に帰宅するために必要な情報を伝えましょう。



## ◆妊産婦や乳幼児の場合

- 安静が必要な妊婦や、おむつ交換、授乳などが必要な乳幼児が過ごすことができるよう、別室やついたりなどを用意し、スペースを確保しましょう。



## 個別避難計画を作成しよう

「個別避難計画」とは、地震や風水害などの自然災害が発生したとき、適切な避難行動を迅速に行えるよう、災害時に、誰と、どこに、どうやって避難するかをまとめた、避難行動要支援者一人ひとりの避難計画のことです。災害に備え、避難行動要支援者本人やその家族などで、個別避難計画を作成しましょう。また、避難支援を円滑に行えるよう、家族などの支援者と個別避難計画を共有しましょう。

### 個別避難計画策定において、整理・把握しておくことが望ましいもの（例）

- 氏名、生年月日、性別、住所
- 住所地の地形的特性（浸水区域内にある など）
- 体の状態（移動が困難、介助が必要、障がい など）
- 世帯状況（一人暮らし、家族等と同居 など）
- 緊急連絡先（電話番号、親族の連絡先 など）
- 避難時の持出品（常用している薬、お薬手帳、杖、メガネ など）
- 特記事項（かかりつけ医、介護保険サービス機関、障がい福祉サービス機関 など）
- 避難経路、避難予定場所
- 支援予定者（複数名、隣組、マンションのフロア単位 など）



# 地域で協力して防災対策を

大災害が発生したとき、交通網の寸断などにより、防災機関が十分に対応できないおそれがあります。そんなときに頼りになるのが「地域ぐるみの協力体制」です。日ごろから地域の防災活動に参加することが、自分の家族や家を守ることにつながります。

## 自主防災活動に参加しましょう

### 平常時の活動

#### 防災知識の普及・啓発

防災訓練や講習会を通じて、正しい防災知識を住民に伝える。

#### 防災資機材の整備・点検

地域の実情に応じて、消火用具や避難・救出のための防災資機材を準備する。

自主防災組織の活動でまず重要なのは、防災上の知識、活動の必要性や重要性を一人ひとりに理解してもらうことです。



#### 地域の見回り・点検

地域内の危険箇所や防災上の問題点を洗い出し、防災マップや避難経路を見直す。

#### 防災訓練

いざという時のために、地域一丸となって訓練を重ねる。

### 災害時の活動

#### 情報の収集・伝達

公的機関と連絡を取り合い、情報を住民に伝える。

自主防災組織は、非常時の応急活動の目標として、主に次のような活動を想定しているケースが多く見られます。

#### 救出・救助

負傷者や倒壊した家屋などの下敷きになった人たちの救出・救助を行う。

#### 初期消火活動

出火防止や初期消火活動をする。



#### 医療救護

負傷者の応急手当を行い、救護所へ移送する。

#### 避難誘導

住民を避難所などの安全な場所に誘導する。

#### 避難所の管理・運営

避難所で給食・給水活動などをする。

### 防災士

防災士とは十分な防災意識と一定の知識・技能を修得していることを日本防災士機構が認証した人です。地域の防災力向上を目指し、自主防災組織等のリーダー的存在として防災意識の啓発や防災訓練等のさまざまな場で活動しています。

### 地域防災リーダー

災害時において、被災地の状況を適切に把握した避難誘導や避難所運営などを行うとともに、平常時には、地域における防災知識の普及啓発や防災訓練等を行うことができる人のことを言います。山梨県では毎年、地域防災リーダーを養成することを目的とした講座を行っています。

### 消防団

消防団は「自分たちの地域を災害から守りたい」という強い気持ちを持った方々で結成する、地域に深く根ざした組織です。

地域での仲間づくりも兼ねて、消防団活動に参加しませんか。興味のある方は、お気軽に役場企画財政課までお問合せください。

●問合せ先：企画財政課 行政係  
TEL：275-8154

「昭和町防災士資格取得促進のための助成金」制度があります。

防災士、地域防災リーダーについては企画財政課 危機管理係 TEL：275-8154

# わが家の防災メモ

あらかじめ記入し、家族みんながわかるところに置いておきましょう。

ホームページからもダウンロードできます。

火事・救急 **119番**

警 察 **110番**

災害用伝言ダイヤル **171番**

(3ページ参照)

## 緊急連絡先

| 連絡先         | 電 話               | 連絡先  | 電 話 |
|-------------|-------------------|------|-----|
| 昭和町役場       | 055-275-2111 (代表) | ガス会社 |     |
| かかりつけの病院・医院 |                   | 電力会社 |     |
|             |                   |      |     |
|             |                   |      |     |
|             |                   |      |     |
|             |                   |      |     |

## 家族・親せきの緊急連絡先

| 連絡先 | 携帯電話の番号 | 自宅の電話番号 | 勤務先・学校等の電話番号 |
|-----|---------|---------|--------------|
|     |         |         |              |
|     |         |         |              |
|     |         |         |              |
|     |         |         |              |
|     |         |         |              |
|     |         |         |              |

## 家族の集合場所

|     | 第1集合場所 | 第2集合場所 |
|-----|--------|--------|
| 名 称 |        |        |
| 備 考 |        |        |

電話などが使えず、家族との連絡が取れない場合の集合場所

指定緊急避難場所・指定避難所を確認する

.....4ページ

非常持出品・備蓄品を確認する

.....7ページ

マイ・タイムラインを確認する

.....26ページ

**UD FONT**  
by MORISAWA

ユニバーサルデザイン (UD) の考え方に基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。