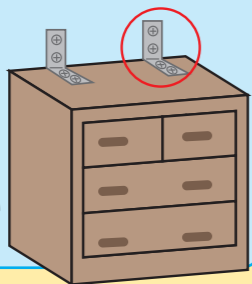


# 安全に避難するためのチェックシート

災害が起きそうな時に事前に避難するため、また、起きた時に自分自身や家族の安全を確保し、避難を行うために次のことを考えてみましょう。

## ◆地震対策チェック

- 耐震診断・補強を行っている  
(特に昭和56年5月以前の建築物)
- 家具の転倒防止策を行っている(特に寝室)
- 食器棚などの収納物の落下防止をしている
- ブロック塀や外壁の点検、補修をしている
- 通路に物を置いていない



## ◆火災対策チェック

- 料理などで火を使うときは目を離さないようにしている
- 家の周りに燃えやすい物を置かないようにしている
- 消火器を用意している
- 住宅用火災警報器を設置している
- ガス漏れ防止用のマイコンメーターがついている



## ◆情報の入手について

- 住んでいる地域のハザードマップ情報を知っている
- 行政からの避難情報が確認できるようになっている(携帯電話、テレビ、ラジオ等)
- 災害情報や関連メールなど、必要な情報が得られるよう携帯電話などに登録してある  
(やまなし防災ポータル、山梨県災害情報メール配信システム、山梨県防災ツイッターなど)
- 災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板(携帯電話サイト)の使い方を知っている  
(毎月1日、15日、正月三が日、防災週間、防災とボランティア週間に体験利用できます)



家族みんなでチェックシートを完成させよう!

## ◆風水害対策チェック

- 河川や崖など家の近くの危険な場所を知っている
- 気象情報(注意報や警報など)を日頃から確認している
- 側溝や排水溝は掃除をして水はけが良い
- 屋根の点検・補修をしている
- 悪天候の時は、危険な場所に近づかないようにしている



## ◆総合対策チェック

- 防災について家族で話し合いをしている
- 避難情報の違いを知っている
- 災害時にどこへ避難すれば良いか知っている
- 災害に応じた避難場所、安全な避難ルートを複数確認している
- 非常用持出品・備蓄品を用意している
- 毎年、地域の防災活動に参加している
- 近所の人と交流し、非常時のことについて話している
- 県外の親戚など、緊急時に家族全員が安否を連絡する人を決めてある



# みんなで備える災害対策

2015年

## ～まずは家庭で防災会議～

災害はいつどこでどんなかたちで起きるか分かりません。平成26年2月の大雪では交通網が寸断され、食料が不足するなど様々な障害が発生しました。

今後、いつ起きてもおかしくないと言われている東海地震(南海トラフ地震)では、長期にわたる交通網やライフラインの寸断が予想されます。

災害がいつ起きても対応できるように、普段から家族で備蓄や安否確認、避難場所、避難ルートなどについて話し合い、災害に備えましょう。

## 家族みんなで確認できていますか?

災害が起きたとき、家族が冷静に正しい行動をとれるよう、普段から家族で話し合って、次のようなことを確認しておきましょう。

どこに避難すればいい?

家具やテレビは固定してあるかな?

外にいる時に災害があったら、集合場所は?

赤ちゃんやおばあちゃんたちの避難は、誰がどうやって手助けするの?

大きな地震でも、このお家は大丈夫なの?

夜間に災害があったらどうする?

備蓄品や非常持出品はどこに置いておこう?

みんなの無事はどうやって確認するの?

### 緊急連絡先メモ

火事・救急119番 警察110番 災害用伝言ダイヤル171

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
市 町 村		水 道 局	
消 防 署		病 院	
警 察 署		薬 局	
ガ ス 会 社		学 校	
電 力 会 社			

### 避難場所メモ

指定緊急避難場所	(土砂災害)	
	(洪水)	
	(地震)	
指 定 避 難 所		
家 族 の 集 合 場 所		

地図 避難場所までの複数の道のりを書いておきましょう。公共トイレや危険箇所も書いておく役立ちます。

(内容についてのお問い合わせ先)

山梨県 総務部 防災危機管理課

電話: 055-223-1432

メール: [bosai@pref.yamanashi.lg.jp](mailto:bosai@pref.yamanashi.lg.jp)

※やまなし防災ポータルサイト <http://bosai.pref.yamanashi.jp/>

山梨の防災情報はこちらのページへ!! このパンフレットも掲載しています。



(QRコード)

※いざという時に使えるように電話の周辺や冷蔵庫などに貼っておきましょう!

# 非常持出品・備蓄品をチェックしましょう

## 非常持出品

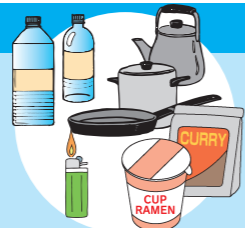
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 予備の乾電池
- 携帯電話 (充電器(乾電池等も))
- 非常食・飲料水(ペットボトル等)
- 雨具
- 筆記用具
- 手袋(軍手)
- ティッシュペーパー
- 下着・靴下
- ビニール袋
- タオル
- 靴・スリッパ(枕元に)
- 現金(小銭多めに)
- マスク
- 救急薬品・常備薬
- 保険証などのコピー
- 笛(ホイッスル)



など

## 備蓄品

- 飲料水(1人1日3リットル目安)
- 食料品(保存のきくもの)
- 衣類
- ラップ類
- 携帯用カイロ
- ナイフや鍋などの調理器具
- 新聞紙
- ビニールシート
- ライター・マッチ
- 1m位のボール・ジャッキ
- 卓上コンロ(ボンベ)
- ポリタンク(コック付)
- スプーン、はし、カップなどの食器
- 簡易トイレ
- ウェットティッシュ
- 毛布・寝袋・マット
- ビニールひも
- 布製ガムテープ



1週間分用意

## (必要であれば)

- 乳 幼 児:  離乳食
- ベビー毛布
- 粉ミルク(小分け)
- おぶいヒモ
- ほ乳瓶(消毒薬も)
- 紙おむつ
- 高 齢 者:  予備のめがね
- 補聴器
- 常備薬
- 女 性:  オールインワンクリーム
- 大判ストール
- ナブキン



## プラスメモ!! 『市町村長が出す避難情報って何?』

防災行政無線・サイレン・広報車・テレビ・ラジオ・携帯電話等を通じ、災害の危険度に応じて市町村長が出す「避難情報」があります。避難情報の違いを知り、避難の時に役立てましょう。

情報の種類	発令時の状況	住民に求める行動
避難準備情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 災害による被害が発生する可能性が高まっている状況です。</li> <li>● 避難を行うのに支援が必要な方は避難を始めなければならない状況です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避難を行うのに支援が必要な方は支援者とともに避難場所へ早めの避難を始めてください。</li> <li>● 非常持出袋を用意するなどいつでも避難できるように準備してください。</li> </ul>
避難勧告	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 災害による被害が発生する可能性がさらに高まっている状況です。</li> <li>● 普通に避難できる方についても避難を始めなければならない状況です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避難場所へすみやかに避難を始めてください。</li> </ul>
避難指示	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 災害の前兆現象の発生や切迫した状況から被害が発生する可能性が非常に高まっている状況です。または実際に被害が発生した状況です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避難中の方は確実に避難完了してください。</li> <li>● 避難をしていない方はただちに避難場所へ避難をしてください。</li> <li>● 避難場所へ避難することが危険な場合は家の中で少しでも安全な場所へ移動してください。</li> </ul>



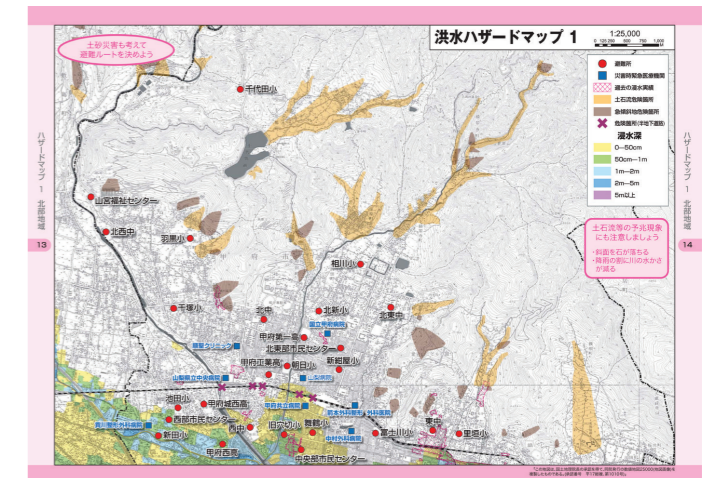
# ハザードマップを知ろう!!

ハザードマップとは自然災害による被害の軽減や防災対策に使用する目的で、被災想定区域や避難場所、防災関係施設などを表示した地図をいいます。

普段からハザードマップを確認し、安全な避難行動が行えるように家族内で災害に応じた避難場所、避難ルートを決めておきましょう。



避難場所  
避難ルートの確認



甲府市の洪水ハザードマップの例

## ハザードマップなど防災・災害情報の入手の仕方

情報の種類	サイト名	URL(もしくはメールアドレス)など	QRコード
ハザードマップ情報	国土交通省ハザードマップポータルサイト	<a href="http://disaportal.gsi.go.jp/index.html">http://disaportal.gsi.go.jp/index.html</a> ※インターネット公開されていないハザードマップもあります。	
	お住まいの市町村のホームページ	※インターネット公開されていないハザードマップもあります。 ※公開していない市町村には直接お問い合わせください。	
	県内の洪水ハザードマップ	<a href="http://www3.pref.yamanashi.jp/yamanashiweb/sub/hazard/hazmap.html">http://www3.pref.yamanashi.jp/yamanashiweb/sub/hazard/hazmap.html</a>	
	県内の土砂災害警戒区域等マップ	<a href="http://www.sabomap.jp/yamanashi/">http://www.sabomap.jp/yamanashi/</a>	
災害対策や避難に役立つ情報	県内の山地災害危険地区位置情報	<a href="http://www.pref.yamanashi.jp/kikenchi/">http://www.pref.yamanashi.jp/kikenchi/</a>	
	やまなし防災ポータルサイト 様々な災害に関する情報やリンク、県内の指定避難所情報が載っています	<a href="http://bosai.pref.yamanashi.jp/">http://bosai.pref.yamanashi.jp/</a>	
	山梨県災害情報メール配信システム 気象情報(警報・注意報など)や土砂災害等の警戒情報を携帯電話メールに配信するシステムです	<a href="mailto:entry@sabo-mail.pref.yamanashi.jp">entry@sabo-mail.pref.yamanashi.jp</a> (登録メールアドレス) ※空メールを送信し、返信されるサイトにアクセスし登録してください	
	山梨県防災ツイッター 山梨の災害・防災に関する最新情報を随時発信しています	<a href="https://twitter.com/bosaiyamanashi">https://twitter.com/bosaiyamanashi</a>	
	災害用伝言ダイヤル	<a href="https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/">https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/</a>	