

保存版

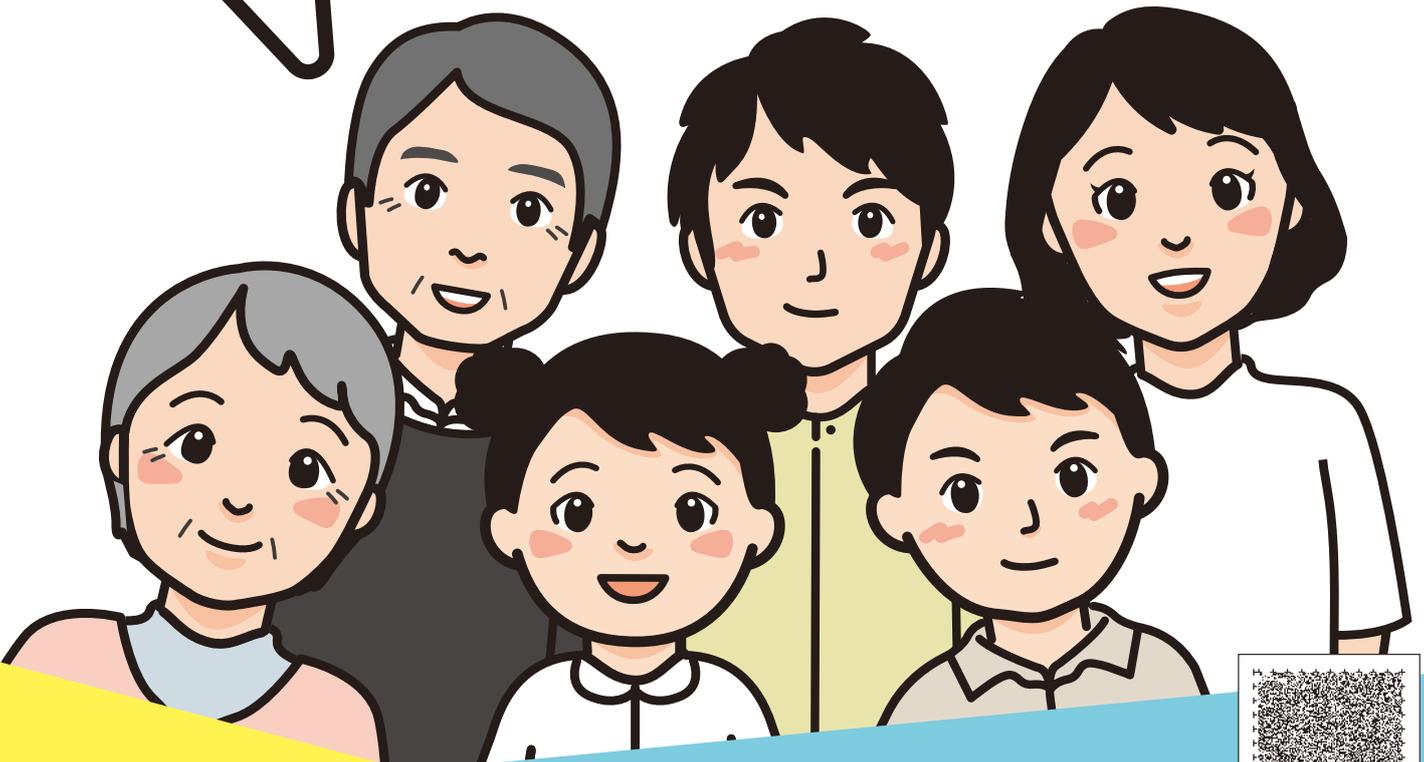
甲府市

こうふ PR 大使  
武田ハルくん

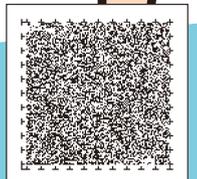


# わが家の 防災マニュアル

+ みんなで学び、身につけよう +



知る! 守る! 備える!



市民の皆さまには、常日ごろから防災行政をはじめ、市政推進に多大なご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、近年、集中豪雨や大型台風が、全国各地で猛威を振るっており、尊い人命が奪われるなど、甚大な被害が発生しております。また、近い将来、発生  
の切迫性が指摘されている南海トラフ地震は、マグニチュード8～9クラスの  
巨大なものが予想され、大きな被害が懸念されています。

本市といたしましては、<sup>げきじんか ひんぱつか</sup>激甚化・頻発化している自然災害に備え、行政機関  
や民間団体との災害協定の締結をはじめ、水害避難の地区研修会や親子  
防災教室の開催、防災備蓄品の充実や防災リーダーの育成など、さまざま  
な防災・減災対策に取り組んでおります。

また、自然災害の被害を最小限に抑えるためには、行政による「公助」はもと  
より、自分の身は自分で守る「自助」による備えを充実していただくとともに、  
地域の皆さまが互いに助け合う「共助」の役割を担うことも大変重要となって  
まいります。

本冊子は、地震、風水害などの災害に関する基本的な知識と、日ごろからの  
備えや発災時取るべき行動などを掲載し、「自助」「共助」に対する重要性と  
防災意識を高め、市民の皆さまの生命、身体及び財産を守るための一助となる  
よう作成いたしました。

日ごろからの災害対策にお役立ていただきますようお願い申し上げます。



甲府市長  
樋口 雄一

## 今、はじめよう！ いざという時に備えて

もしも今、災害が起きたら、あなたはどうしますか？

その被害を最小限に抑えるために、私たちには今やるべきことがあります。

今できることに取り組み、その日に備えましょう。

互いに助け合うことが、被害の最小化、早期の復旧につながります！

### 公助 こうじょ

市役所や警察、消防、  
自衛隊などによる  
支援・復旧対策。



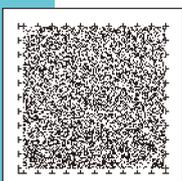
### 自助 じじょ

自分の力で  
自分自身と  
家族の命を守ること。

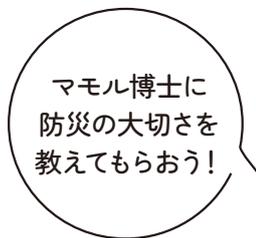


### 共助 きょうじょ

近所の人と互いに  
助け合って  
命や地域を守ること。



# 防災に役立つ知識を みんなで共有しよう!



地震や台風などの自然災害をなくすことはできませんが、一人ひとりが日ごろから準備することで被害を軽減することができます。  
災害に関する情報や知識を収集し、災害への備えを充実させることがとても重要です。

## もくじ

### 【地震】

地震を知る	03
被害を知る	05
家の中の地震対策	07
地震から身を守る①・②	09

### 【風水害】

風水害を知る	13
被害を抑えるために	15
風水害から身を守る①・②	17
マイ・タイムライン	21

### 【土砂災害】

土砂災害を知る	23
土砂災害から身を守る	25

### 【雪害】

雪害を知る	27
雪害から身を守る	29

### 【火災】

火災を知る	31
火災から身を守る	33

### 【備える】

情報を受け取って備える!	35
コミュニケーションで備える!	37
非常持ち出し品・備蓄品を備える!	39
ペットを守る災害対策	41
甲府市の指定避難所の備蓄品	42

### 【避難所Q&A】

### 【避難場所マップ】

Uni-Voiceは文字情報を音声で読み上げるための「音声コード」です。  
スマートフォンをお持ちの方は音声コードリーダーアプリ「Uni-Voice」(iOS/Android版)または、「Uni-Voice Blind」(iOS版のみ)をインストールしてご利用ください。  
両面右下左下に音声コードがあります。



甲府市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

