

もしも今、 災害が起きたらどうする？

問防災企画課…☎055(237)5331

あなたの家では、災害への備えをしていますか？
「誰かが用意してくれているから大丈夫」と人任せにしていますか？
災害は、突然起きるもの。
その被害を最小限に抑えるために備えましょう。

詳しくはこちら！



▲4月に配布した『わが家の防災マニュアル』を併せてご確認ください



防災

命を守るために、
しっかり「備え」を！

近年、大雨による被害など、全国各地で大規模な災害が相次いで発生しています。甲府市でも、南海トラフ地震といった大規模な地震がいつ起きるか分かりません。今年5月には山梨県から「地震被害想定調査」の結果が公表され、大地震が起きたときにどのような被害が出るかという想定とともに、水や食料の備蓄、家具の地震対策など、私たち個人が家庭でできる防災対策の例も示されました。

地震や台風などの自然現象をなくすことはできません。しかし、私たちの日頃の努力によって、被害は軽減できます。一人一人が防災意識を高め、「自分の命は自分で守る」という意思を持つことが、災害への備えの第一歩です。



防災 O X クイズ

『わが家の防災マニュアル』から出題！

あなたはどれくらい理解している？

※答えは本誌4ページ

Q1

食料や水などの「備蓄品」は7日分が望ましい。



Q4

揺れが収まったら、必ず指定避難所へ避難しなければならない。



Q2

「非常持ち出し品」は避難がしやすいようリュックなどに入れておく。



Q5

水害発生時の警戒レベルが、レベル4「避難指示」になったら、全員避難する。



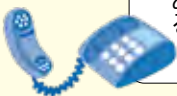
Q3

地震が発生したら、まずは火の始末を行う。



Q6

NITの災害用伝言ダイヤルは「171」である。





非常持ち出し品 備蓄品の用意

非常持ち出し品(例)

災害の規模が大きくなるほど、電気・水道・ガスなどの復旧に時間がかかり、物資が不足することもあります。非常持ち出し品や、長期間の避難生活に備えるため、備蓄品を用意しましょう。

- 飲料水 (500ml × 2本 × 家族分)
- 調理不要な非常食 (3食 × 家族分)
[アルファ米・ビスケット・チョコレート・栄養補助食品 など]
- トイレットペーパー・ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- 携帯ラジオ



必要な人は!

- 処方薬・常備薬
- おむつ・離乳食・乳児用ミルク(スティックタイプ)
- 衛生用品・生理用品
- 入れ歯・コンタクトレンズ・眼鏡
- 感染症対策用品(体温計など)

- 懐中電灯
- 乾電池・モバイルバッテリー
- ポリ袋・ビニール袋
- タオル・下着(できれば使い捨て)・靴下
- 使い捨てカイロ
- 保険証のコピー・メモ用紙・筆記用具
- 現金(小銭を用意)

すぐに持ち出せるよう、保管場所を確認!

- 運転免許証
- 健康保険証
- お薬手帳
- 年金手帳
- 印鑑
- 家族の写真
- 預貯金通帳

- 万能ナイフ
- 食品包装用ラップ
- 歯ブラシ
- マスク・ばんそうこう
- レジャーシート
- プラスチックコップ・紙皿
- 折りたたみ傘・雨かっぱ

避難時の服装

◆ 玄関近くに用意しておきましょう ◆

- ヘルメットまたは防災頭巾
- 動きやすい服装
- 履きなれた底の厚い靴
- 軍手
- 笛



備蓄品(例) 7日分用意しよう!

※「水の備蓄」について本誌 25 ページを参照

【食料】

- 飲料水 (1人1日3ℓ × 家族分)
- 主食・主菜(レトルト食品など)
- 野菜ジュース
- 菓子類(チョコレートなど)
- 生理用品
- 補聴器
- 加熱せずに食べられる物(かまぼこ、チーズなど)
- 栄養補助食品



必要な人は!

【生活用品】

- 生活用水(風呂の残り湯)
- 救急箱
- トイレットペーパー・ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- 使い捨てカイロ
- ライター
- ポータブルバッテリー
- ゴミ袋・ビニール袋
- 携帯ラジオ
- 軍手
- 懐中電灯
- 乾電池
- 簡易トイレ



地震に備える

家具の転倒・落下を防ごう



家具を固定しよう!

- L字金具やポール式器具などで固定しましょう。



家具の配置を工夫しよう!

- 生活空間に家具を置かない
納戸やクローゼット、据え付けの収納家具に収納しましょう。
- 避難経路を確保する
家具が倒れた時にドアや避難経路をふさがないように配置しましょう。
- 倒れる方向を考える
家具が自分の上に倒れないよう工夫しましょう。寝室になるべく物を置かないことも重要です。
- 重いものは下に収納する
下に重いものを収納すれば、重心が低くなり倒れにくくなります。

風水害に備える

マイ・タイムライン
(わたしの避難行動計画)をつくろう

台風や大雨などに備え、いつ、どのような行動をするかあらかじめ整理し、避難するときの目安にする計画です。事前に作成しておくことで、いざというときに慌てず行動できます。

ペットと避難する方へ

市では、ペットと一緒に避難できる「同行避難」ができます。ただし、避難所内ではペットと人のスペースは分けて生活します。ペットのストレスを減らすために、日頃からしつけや健康管理をしておきましょう。

防災情報はここから！



防災アプリ

防災無線の内容や避難情報、避難所開設情報などが取得できるほか、安否掲示板で安否確認ができます。



防災無線

避難情報はサイレンを鳴らし、最大音量で流します。



テレビ(データ放送)

リモコンの「dボタン」から、災害に関する情報が確認できます。



防災ポータル

避難情報や避難所開設情報など、リアルタイムに掲載されます。



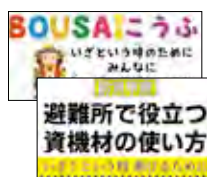
※9月8日(金)からURLが変わります

<https://kofu-city.my.salesforce-sites.com/>



防災防犯メールマガジン

防災無線の内容や避難情報などがメールで配信されます。



防災動画



洪水ハザードマップ



いくつ正解できましたか？
この機会に防災について学んでみましょう。

Q6



災害用伝言ダイヤルは、大規模な地震や風水害などの発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合の伝言板です。(P.37)

Q5



警戒レベル4「避難指示」が発令されたら、指定避難所や安全な親せき・知人宅等への避難、自宅での垂直避難をしましょう。(P.16・25)

Q4



自宅に倒壊や火災の危険性があるときなど、生活することが難しい場合は、指定避難所へ避難しましょう。(P.10)

Q3



地震が発生したら、まずは安全な場所ですぐ頭や体を守り、揺れが収まるのを待ちます。火の始末は揺れが収まってから行いましょう。(P.9)

Q2



避難する時に両手が使えるようリュックなどの背負えるものに入れて避難しましょう。また、定期的の中身の確認もしましょう。(P.39)

Q1



自宅で避難する場合は、7日分×家族の人数分の備蓄を用意しましょう。ローリングストックを実践して、日頃から備えておくことが大切です。(P.40)

()は、『わが家の防災マニュアル』

掲載ページ

わが家の防災マニュアル



防災○×クイズの答え



第60回

甲府市総合防災訓練

主会場訓練

～子どもから大人まで、みんなで防災を学びましょう～

☎地域防災課…☎055(237)5357

日時 **9月10日(日)** 午前7時55分～11時30分

会場 **東中学校 校庭および体育館**
(小雨決行。一般参加者の駐車場あり)

内容

- ・自衛隊や消防などによる救出救護訓練
- ・各防災関係機関によるライフラインの復旧訓練
- ・地震体験車による震度体験、初期消火訓練、煙体験 など



訓練に参加して **11月12日(日)** 開催の
地区訓練につなげよう！