

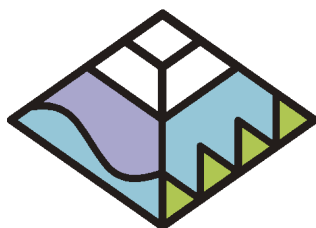
【ジュニア向け】

やまなし

＼ぼうさい／



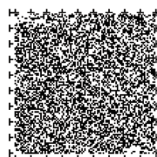
ガイドBOOK



YAMANASHI

山梨県

音声コード
Uni-Voice



キミに伝えたいこと

イザというときのために どう命を守るか ちゃんと備えておくこと

じつは私たちのいる山梨県って色々な災害が起こる可能性があるんだ。

こうずい どしゃさいがい じしん ふんか
洪水、土砂災害、地震、富士山の噴火。

こういった災害がもし明日起こるとしたらキミはどうするかな？

もし答えられなかったとしたら、少し不安だな…

だって災害っていうのはキミが安全に逃げるのをゆっくりと待ってはくれないんだ。

一度起こると想像できない勢いで襲いかかってくることもあるんだよ。

そんなとき、災害から命を守るにはどうしたらいいと思う？

それはね「災害のことを事前に考え、備えて、練習しておくこと」さ。

そうすることで、イザってときに自分だけじゃなくて、キミの家族や、

近所の人たちを救うことだってできるんだよ。

キミには、この冊子を通じて山梨県で起こる可能性のある災害のこと、
その災害からの命の守りかた・逃げかたについて、学んでもらえたらうれしいな。

大切なことを学ぶ順番

STEP1

さいがい 災害から命を守る

山梨県で起こる可能性がある
災害の種類と、それぞれの災害
から身を守る方法を学ぼう！

STEP2

事前に備える

事前に用意しておくことで、被害や困ることを減らすことができます。家族といっしょにすぐに備えよう！

STEP3

避難メモをつくる

それぞれの災害に対して、どのタイミングでどこに避難をするか整理してみよう！

STEP

1



災害から 命を守る

山梨県で起こる

可能性がある

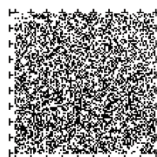
災害の種類と、

それぞれの災害から

身を守る方法を学ぼう！

目次

山梨県ってどういう場所？	3
山梨県ってこういう場所！	5
洪水・土砂災害	7
地震	11
雪害	13
富士山噴火	14



山梨県ってどういう場所？

Q.1 ▶ 山梨県を流れている川は何本？

- ① 214 本
- ② 476 本
- ③ 610 本

Q.2 ▶ 山梨県をタテに半分に
切って横から見ると
どんな形？

- ① 山^{がた}型
- ② おわん^{がた}型
- ③ ガタ^{がた}型

Q.3 ▶ 今後 30 年以内に
南海トラフ巨大地震^{じ しん}が
起こる可能性^{かのうせい}は
何パーセント？

- ① 30～40%
- ② 50～60%
- ③ 70～80%



みんな山梨県のことってちゃんと知ってる？

もし本当に知っていたら今から出すクイズもしっかり答えられるよね？



Q.4 ▶ 山梨県で一番

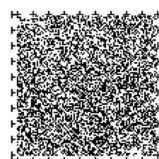
積もった雪の高さは
何センチ？

- ① 75cm
- ② 143cm
- ③ 233cm

Q.5 ▶ 富士山は

分かっているだけでも
これまで何回くらい
噴火したか？

- ① 1800回
- ② 180回
- ③ 2回



山梨県ってこういう場所！

A.1 ▶ 川^(※)の数は「③ 610 本」

※一級河川・二級河川の数



平成 12 年浅川洪水の様子（笛吹市）

山梨県の川は、数が多い上に長さが短く、川の傾きが急なことが特徴です。また、川底よりも周囲が低い「天井川」と呼ばれる場所が多いため大雨による急な増水や洪水に注意が必要です。

▶くわしくはP07～「洪水」を見てみよう

A.2 ▶ 横から見ると 「②おわん型」

山梨県は「おわん」の形のように、盆地の周辺を高い山々が取り囲んでいます。この急な斜面の地形が土砂災害の原因に繋がっているのです！



平成 19 年の崖崩れ

▶くわしくはP08～「土砂災害」を見てみよう



A.3 ▶ 可能性は「③ 70 ～ 80 %」



平成 7 年 阪神淡路大震災

南海トラフ巨大地震では、マグニチュード9クラス（東日本大震災クラス）の地震が起こる可能性があります。山梨県も地震の影響する地域に含まれており、私たちの住む山梨でも巨大地震がいつ起きてもいように備えておくことが大切です。

▶くわしくはP11～「地震」を見てみよう

A.4 ▶ 一番高く積もったのは「② 143cm」



平成 26 年 2 月の大雪の様子

平成 26 年 2 月 14 日から 15 日にかけての記録的大雪により、山梨県は甲府^{こうふ}で 114cm、河口湖^{おおはば こうしん}で 143cm と過去の最深積雪を大幅に更新し、県内全域^{ぜんいき}で 1m を超える大雪による被害^{ひがい}を受けました。

▶ くわしくは P13 「雪害」を見てみよう

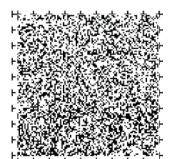
A.5 ▶ 少なくとも「② 180 回」以上噴火^{ふんか}している



江戸時代に起きた噴火の様子（静岡県沼津市 土屋博氏所蔵）

火山はだいたい 100 万年くらい活動しますが、富士山の活動はまだ 10 万年程度。富士山は、5600 年前から 180 回以上噴火^{ふんか}していることが分かっていますので、30 年に 1 度の頻度^{ひんど}で噴火^{ふんか}していたことになります。しかし、前回噴火^{ふんか}してから約 300 年間噴火^{ふんか}していないため、富士山の噴火^{ふんか}の可能性は今後十分にあるといえます。

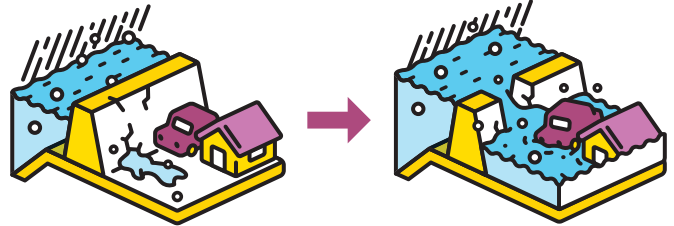
▶ くわしくは P14 ～ 「富士山噴火^{ふんか}」を見てみよう



洪水

「洪水」って何？

大雨が降って川の水がとても
ふ
増え、その水が堤防を乗り越
ていぼう
えたり壊したりしてあふれ出
こ
る災害です。
さいがい



洪水が起こるとどうなる？

たくさんの水が一気に街に流れ
まち
込み、特に川の近くでは、わず
かな時間で家などが水に浸か
つ
り、状況によっては建物を壊し
じょうきよう
たり人の命を奪ったりします。
うば



長い期間、水がひかないこともある



被害の範囲が広い

山梨県で洪水が起こったことはあるの？

山梨県は河川の本数が多く、また急な
くず
地形や崩れやすい土地の性質から、
せいしつ
街には雨が降り始めてから短い時間
まち
で川の水が集まってきます。また川の
底よりも周辺の土地が低いところが多
く存在するため、水は低いところに流
そんざい
れるので大雨の影響により過去に何
えいきよう
度も大水害が発生しています。
かこ



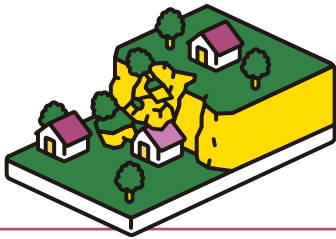
平成 12 年渋川洪水の様子（笛吹市）

平成 12 年藤川洪水の様子（甲府市）

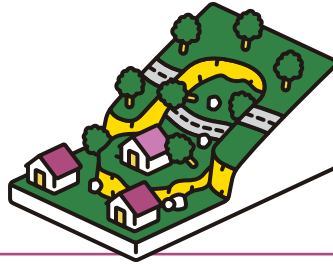
ど　し　ゃ　さ　い　が　い 土砂災害

「ど　し　ゃ　さ　い　が　い 土砂災害」って何？

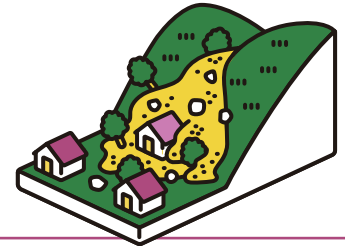
大雨や地震などがきっかけとなって山やがけが崩れたり、崩れた土砂が雨水や川の水と混じって流れてきたりする災害です。



くず
がけ崩れ



じ
地すべり



どせきりゅう
土石流

雨や地震などの影響によって、突然斜面が崩れ落ちる現象です。

緩やかな斜面で、滑りやすい地層に雨水などがしみ込み、その影響で地面が動き出す現象です。

山や川の土砂や岩石などが大雨などによって、一気に下流へと押し流れ出る現象です。

ど　し　ゃ　さ　い　が　い　お 土砂災害が起こるとどうなる？

すさまじい破壊力を持つ土砂が、一瞬にして多くの人の命を奪ったり、建物を押しつぶしたりします。

ど　し　ゃ　さ　い　が　い 山梨県で土砂災害って起こったことはあるの？



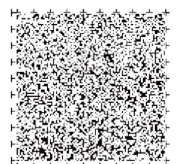
平成 29 年 8 月 沢上沢土石流（大月市）



平成 19 年 9 月六藤がけ崩れ（上野原）

山梨県は「おわん」の形のように、盆地の周辺を山々が取り囲んでいます。そのため、急な斜面になっている地形が多いため、昔から土砂災害が多く発生しています。土砂災害が起こる可能性がある地域（土砂災害警戒区域）は

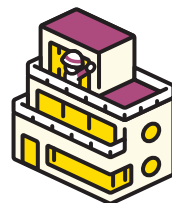
7260 か所（令和 4 年 12 月現在）が指定されています。



洪水・土砂災害

洪水や土砂災害から命を守る方法

住んでいる場所や、そのときの状況でとるべき行動は変わります。いろいろな状況を想像して、どういう行動をとるかを考えておきましょう。



1

在宅避難

自宅で安全が確保できるときは、家にとどまる

たとえばどんなとき？

ハザードマップで家のある場所が浸水想定区域や土砂災害警戒区域などに入っていないとき
浸水する場所に入っても次の3つの条件に当てはまっているとき

- ▶ 「家屋倒壊等氾濫想定区域」に入っていないとき
- ▶ 浸水する深さより高いところに住んでいるとき
- ▶ 水や食料の備えがたくさんあり、水が引くまで我慢できるとき

2

立退き避難

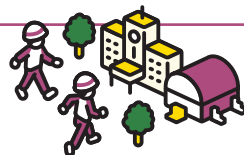
家以外の安全な場所に避難する

たとえばどんなとき？

浸水する深さよりも低い所に住んでいるとき
長い間の深い浸水が予想されるとき
土砂災害警戒区域などに入っているとき

どこに避難する？

市町村が指定する水害時の避難場所
安全な場所にある親せき・知り合いの家、
ホテル、旅館



3

緊急安全確保

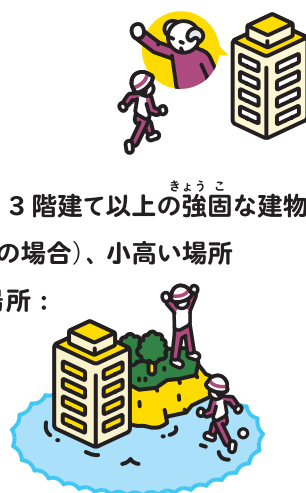
立退き避難が必要だが難しいときは 近くの安全な場所へ避難する

たとえばどんなとき？

夜間や激しい降雨で避難路上の
危険箇所が分かりにくいとき
浸水が始まって移動が危険なとき
流れは遅いが、ひざ上まで浸水
しているとき（50cm 以上）
水深は浅いが、水の流れる速度が速いとき

どこに避難する？

近くの安全な場所：3 階建て以上の強固な建物
（浸水する深さ 5m の場合）、小高い場所
家の中の安全な場所：
上の階、がけから
離れた部屋



洪水・土砂災害

洪水や土砂災害から避難するときのポイント

川には

近づかない



川や用水路、水田などの様子を見に行かない。橋は渡らない。

夜間の避難は

危険



暗い中では、危険箇所を十分に把握できない。明るいうちに避難を。

歩ける水深は

膝くらい

まで



歩ける水深は膝くらいまで。ただし、浅くても危険なので、大人と手をつないで避難しよう。

避難に適した

装備で



避難の装備としてヘルメット、軍手、長袖・長ズボンが望ましい。

運動靴を履く



長靴は水が入って歩きにくい。ひもで締められる運動靴を履く。

持ち物は

最小限に



荷物は最小限にして背負い、両手使えるように。

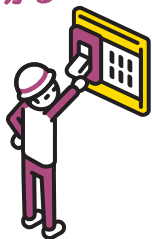
お腹が空かないように…

(チョコ・栄養補給食品など)



カラダを冷やさないように…
(タオル・スリッパ)

ブレーカーを切る



二次災害を防ぐために避難する前に、自宅のブレーカーを切りましょう。

隣近所で声をかけ合って



避難は2人以上で。隣近所に声をかけて集団で避難する。

長い棒を杖にしながら歩く

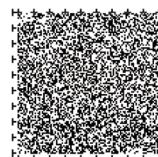


長い棒を杖の代わりをして、溝がないかなど足元を確認しながら歩く。

切れた電線は危険



切れた電線は感電の恐れがあり危険。絶対に近づかない。



地震

地震って何？

地下のプレートが周囲から押されたり引っ張られたりすることによって、ある部分でプレートが急激にずれる現象のことをいいます。このずれにより発生した揺れが、建物を壊したり家具を倒したりといった被害をもたらします。

主に次のような種類があります。

陸のプレートが耐えられなくなると、陸のプレートが壊れてずれ動き、地震が起きます。



海溝型地震

海溝型地震は、数十年から数百年の間隔で発生していて、マグニチュード9クラス（東日本大震災クラス）の巨大地震となり、大きな津波を引き起こすこともあります。

内陸型地震

海溝型地震に比べ地震の規模が小さい地震が多いですが、地下の浅いところで発生するため、大きな被害を伴うことがあります。

地震が起こるとどうなる？

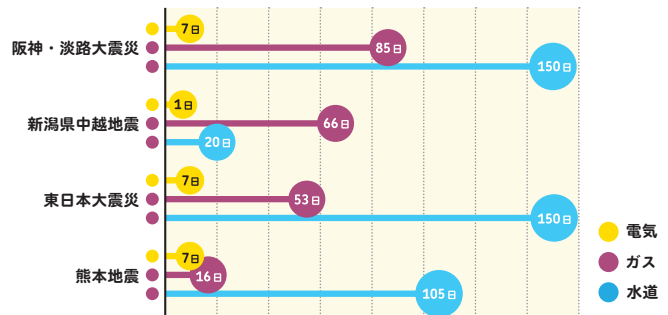
地震の揺れで様々な被害が発生します。



家具が倒れる

建物が壊れる

液状化



電気、ガス、水道が使えなくなる

大地震が発生すると電気・ガス・水道が長期間使えなくなってしまう。過去の地震による被害では、1番長く停止するのが水道で約半年ほど、2番目がガスで約2〜3ヶ月、もっとも復旧が早かったのが電気ですが約1週間の時間がかかることが分かります。



火事

津波

土砂災害

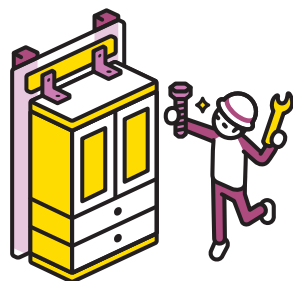
地震

地震から命を守る方法

1 家具を固定する

家具を固定しておけば、家具が倒れてきてケガをする危険性を大きく減らすことができます。手軽にできる方法もあるので、できることからやりましょう。

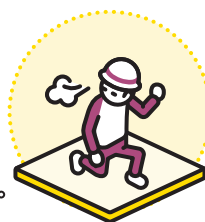
▶ 具体的な方法はP25を見てね



2 家の中で逃げ込む場所を決めておく

廊下や寝室など、家の中に家具がない場所を見つけよう。

揺れたらすぐにそこに逃げ込めるよう、家族で決めておきましょう。



3 火災や津波が発生したときは安全な場所に避難する

地震により火災が発生したとき、また、津波が発生する可能性があるときは、すぐに安全な場所に避難しよう。

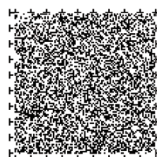
火災の場合は広い公園などの避難場所へ。海の近くに出かけたら、高い所など避難場所を事前に確認しておきましょう。



4 在宅避難ができなくなったときは避難所などで生活する

建物が壊れたり火事などで自宅に住めなくなったときは、避難所や親せき・知り合いの家などに行って生活しましょう。

自宅から離れて避難するときは、ブレーカーを切りましょう。



雪害

雪害って何？

雪によって生じる災害のことです。主に次のような種類に気をつけましょう。

せき せつ が い
積雪害



長時間にわたって降り続けた雪によって線路や道路などが埋れてしまう災害です。

ゆきしろ なだれ
雪代 (スラッシュ 雪崩)



大量の水気を含んだ雪が雪崩を起こす現象。土石流のようになって下流へと押し寄せる。

ふう せつ が い
風雪害



吹雪によって雪が舞い上がることで前が見えにくくなり、交通事故などにつながる災害です。

※雪害 (雪代など) は冬だけでなく、春先に発生することもあります。融雪注意報に注意しましょう。

雪害から命を守る方法

1 大雪のときは外出しない

大雪注意報・警報のときは、できるだけ外出は避ける。

どうしても外出しなければならないときは、屋根から落ちてくる雪に注意し、両手が自由に使えるようにしたり、転びにくい靴や帽子・手袋 (転んでもケガをしないように) を身につけたりする。

2 冬の支度として、長期間外出しなくても生活できる用意をしておく

大雪によりスーパーなどに物が届かなくなることがあるので、水や食料などを用意しておく

停電しても困らないよう、LED ランタン、電池、携帯ラジオなどを用意しておく

停電しても暖がとれるもの (使い捨てカイロ、カセットコンロ、湯たんぽなど) を用意しておく

スコップなど除雪のための用具を用意しておく

3 山の近くなど雪崩の危険のある場所に住んでいるときは大雪になる前に早めに避難する

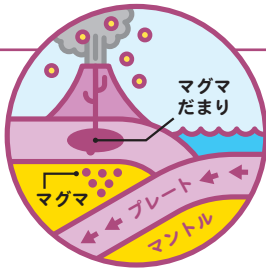
建物の2階などの高い場所や、斜面から離れた場所で生活するようにする

なだれ注意報など気象情報に注意する

避難するときは斜面から離れて通行する

富士山噴火

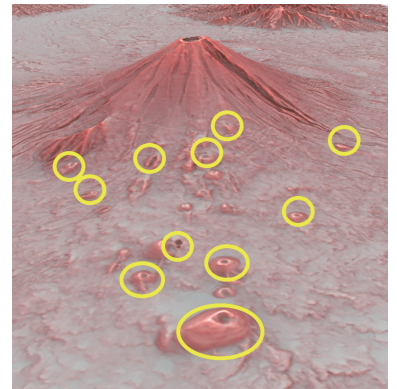
噴火って何？



噴火とは、地下深くにあるマグマや火山灰などが地表に噴出する現象のことです。

富士山ってどこから噴火するの？

必ずしも頂上から噴火するわけではなく、右の写真で見られるように山の中腹から裾野にかけて実に様々な場所から噴火する可能性があります。



引用国土地理院地図を一部加工

富士山が噴火するとどんな状態になる？

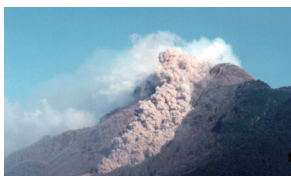
火山噴火は、溶岩流や火山灰の噴出だけではなく、様々な現象が起こります。現象によって、スピードや温度、影響範囲が違うのでそれぞれの現象を学びましょう。



富士山噴火

富士山の噴火で起こる災害と、避難するポイント

1 火砕流 温度は 600℃、時速 100km を超えることも



気象庁提供

高温の岩石が周囲の
空気を取り込みなが
ら猛スピードで斜面を
流れる現象。

ポイント

噴火の予兆が見られたら影響範囲内に入らない
噴火したら速やかに影響範囲外に逃げる

4 大きな噴石 時速 300km を超えることも



概ね 20cm ~ 30cm
以上の岩石が噴火の
勢いで飛んでくる現
象。

ポイント

噴火の予兆が見られたら影響範囲内に入らない
逃げ遅れた場合は建物の中や岩陰に隠れる

2 溶岩流 温度は 1000 度を超え鉄筋の 建物も破壊する。他の現象に 比べてスピードは遅い



気象庁提供

マグマが火口から噴出
して、冷えて固まらず
地表に流れ出る現象。

ポイント

溶岩の速度は、ゆっくりなので歩いても逃げられる
まずは火口の位置をチェック！
流れる方向にいる場合は、あわてず一旦離れる

5 降ってくる火山灰（降灰） 火口から数十 km ~ 数百 km まで風で広がる 噴火によって上空に吹 き上げられた火山灰 が、風に運ばれて広い 範囲に降り積もる現象。



宮崎県高原町提供

ポイント

実はガラスや石が砕けた小さな粒
吸い込むと咳が出たりして、体に悪い
基本的には自宅の中に避難

3 融雪型火山泥流 時速 60km を超えることも



引用：米国地質調査所 HP

火砕流が流下した場
所の雪を溶かして、雪
解け水が岩石や火山
灰と一緒にあって途中
の樹木を巻き込み流
れてくる現象。

ポイント

噴火の予兆が見られたら影響範囲内に入らない
逃げ遅れた場合は建物の上の階へ避難

6 降灰後の土石流 時速 60km を超えることも 降灰後、降雨により発 生する土石流。火山 灰が積もると少しの雨 でも発生する可能性 がある。



引用：島原市提供

ポイント

自宅の近くが山で降灰にあったら要注意！
逃げ遅れたら、高い場所へ逃げることも有効

富士山噴火

富士山噴火から命を守る方法

住んでいる場所や、そのときの状況でとるべき行動は変わります。いろいろな状況を想像して、どのような行動をとるかを考えておきましょう。

1 自宅や自分のよく訪れるところが、

どの火山現象の影響範囲にあるかを調べる

富士山のハザードマップを確認する

どの避難エリアにいるかを確認する

どのタイミングで逃げるか確認する

どこまで逃げるか確認する



2 噴火の予兆(※)が見られたら影響範囲内に入らない

それでどんな災害から身を守れる?…火砕流、融雪型火山泥流、大きな噴石

※予兆があるときは、気象庁から「火山の状況に関する解説情報(臨時)」が発表されます。



3 歩いて避難する

それでどんな災害から身を守れる?…溶岩流

溶岩流が流れてくる方向を確認して、

熱が届かない距離まで離れます

まずは命を守れる程度安全な場所へ

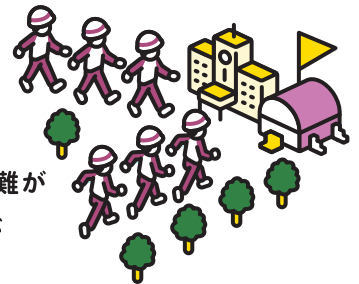
歩いて逃げよう

車で一斉に避難すると

渋滞が起こり、車での避難が

必要な高齢者やケガ人が

逃げられなくなる



4 自宅で安全が確保できるときは、家にとどまる(在宅避難)

それでどんな災害から身を守れる?…降灰

火山灰の重みで家がきしみだしたら、近くの丈夫な建物へ避難

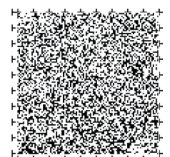
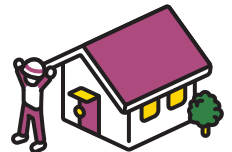
避難するときは、ゴーグルやマスク、長袖、長ズボンで

電気・水道などが使えなくなる可能性がある

食料や携帯トイレなど1週間分程度の備蓄がおすすめ

自宅の近くが山で、そこに降灰があった場合は、

降灰後の土石流の可能性が高まるので要注意



STEP

2



じ ぜん
事前に

そ な
備える

じ ぜん よう い
事前に用意しておくことで、

ひ が い こ ま
被害や困ることを

減らすことができます。

家族といっしょに

すぐに^{そ な}備えよう！

目次

ハザードマップの ^{かくにん} 確認	18
^{さいがい じ れんらく} 災害時の連絡方法	19
^{ぼうさい} 防災グッズを ^{そ な} 備えよう	20
水と食料を ^{そ な} 備えよう	22
^{さいがい じ} 災害時の ^{たいさく} トイレ対策	24
家具を固定する	25
正しい情報を入力しよう！	26

ハザードマップの確認

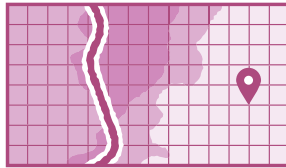


自宅の危険を事前にチェック

STEP 1で学んだ各災害が、自宅に危険を及ぼす可能性があるかを、それぞれのハザードマップ（災害範囲を予測した地図）で確認しておこう。

洪水

ハザードマップ



自宅がある場所に
色がついてる？

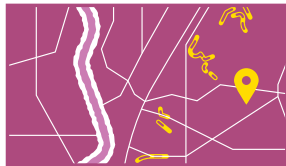
☐ はい ☐ いいえ

市町村洪水
ハザードマップ
でチェック ▶



土砂災害

ハザードマップ



自宅がある場所に
色がついてる？

☐ はい ☐ いいえ

市町村土砂災害
警戒区域
マップで
チェック ▶



地震

ハザードマップ

自宅の想定震度は？

自宅の危険度は？

検索

市町村名+地震ハザードマップ

富士山 噴火

ハザードマップ

自宅がある場所に「火砕流」が来る可能性は？ ☐ ある ☐ ない

自宅がある場所に「溶岩流」が来る可能性は？ ☐ ある ☐ ない

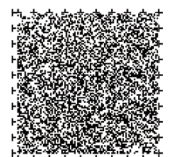
自宅がある場所に「融雪型火山泥流」が来る可能性は？ ☐ ある ☐ ない

自宅がある場所に「大きな噴石」が来る可能性は？ ☐ ある ☐ ない

自宅がある場所に「降灰」が来る可能性は？ ☐ ある ☐ ない

自宅がある場所に「降灰後の土石流」が来る可能性は？ ☐ ある ☐ ない

富士山ハザード
マップでチェック



さいがいはれんらく 災害時の連絡方法

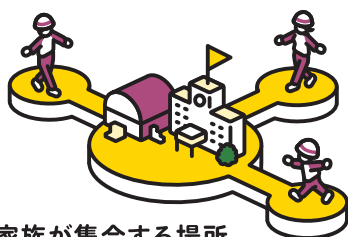


はなればなれになったときの連絡方法

家族が別の場所にいるときに災害が起こることもあります。災害時は電話がつながりにくくなるので、もしつながらないときは次の方法で連絡を取り合しましょう。

※事前に決めておくことを話し合っ に書いておこう！

ひなん 避難場所に集合する



家族が集合する場所

きめて
おこう

のこ 家にメモを残す



げんかん
玄関ドアの
うらがおすすめ

伝言メモを残す場所

きめて
おこう

さいがいよう 災害用伝言サービスを使う



171に
電話をかける

伝言サービスに登録する電話番号

きめて
おこう

遠くにいる親せきや知り合いに れんらく 連絡する

遠くだと電話が
つながりやすい



親せきや知り合いの連絡先

きめて
おこう



そなえメモ

他に家族で決めたことが
あれば、書いておこう！

防災グッズを備えよう

そなえ
よう

じたく お ざいたく ひ なんよう
自宅に置いておく「在宅避難用グッズ」

じたく
自宅にあるかどうか、探してみよう。あったらチェック☑を入れよう！



ラップ

食器にしいて
あら
洗う水の節約に。



新聞紙

紙食器やトイレなどとして
色々使える。



LED

ランタン

ていでん し
停電時の部屋の照明として。



ポリ袋

料理や水を運ぶとき、
などに役立つ。



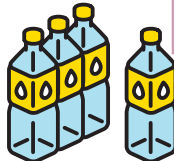
携帯トイレ

トイレが流せなくなったとき、
便器にかぶせて使う。



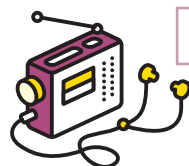
非常食

7日分を
用意しておこう。



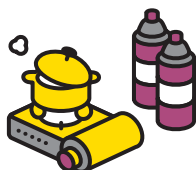
水

1人1日3リットル
× 7日分 × 家族の人数



携帯ラジオ

ていでん
停電してテレビが使えない
とき、情報を集めるのに使う。



カセットコンロ カセットボンベ

お湯をわかしたり
料理をしたりできる。



体ふき ウェットタオル

大きいサイズで
せなか
背中までふける。



歯みがき用 ウェットティッシュ

水道が止まってしまったとき、
これを使って歯みがきをする。



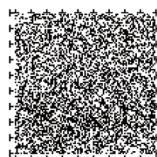
クーラー ボックス

ていでん
停電したとき、冷蔵庫
れいぞうこ
代わりにする。



そなえメモ

まだ用意できていないもの、他に
必要なものがあれば書いておこう！

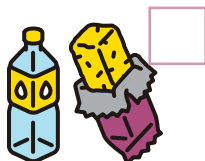


防災グッズを備えよう

そなえよう

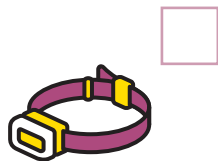
リュックに入れて置いておく「避難用グッズ」

用意しているかどうか、確認しよう。できていたらチェック ☒ を入れよう！



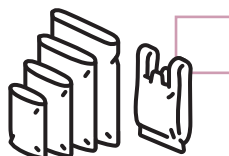
水・食料

調理せずすぐに口に
入れられるものを。



ヘッドライト

外での作業に。両手が
空くので有効。



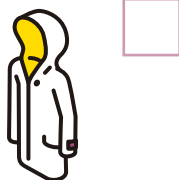
ポリ袋

自分の持ち物や
ぬれたものを入れる。



携帯トイレ

避難先のトイレが使えなく
なったときのために。



レインコート

雨のときに着る。
防寒具やほこりよけにも。



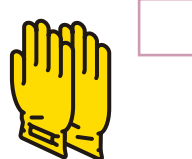
タオル

ぬれた身体は
すぐにふこう。



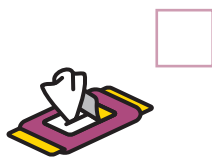
大判ハンカチ

マスクにして煙やほこりを
ふせ防ぐ。包帯代わりにもできる。



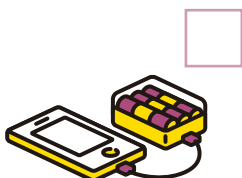
厚手の手袋

ガレキなどをどけるとき
手を切らないように。



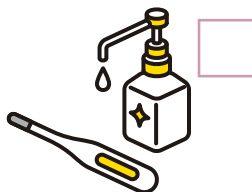
歯みがき用 ウェットティッシュ

水道が止まったら、
これで歯をみがく。



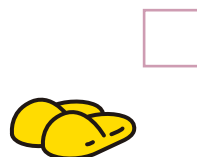
モバイル バッテリー

携帯電話を充電する。
電池交換式が有効。



マスク・体温計・ アルコール消毒液

感染予防のため
自分用のものを用意。



スリッパ

床にたまったウイルスに
触れないように。



そなえメモ

まだ用意できていないもの、他に
必要なものがあれば書いておこう！

水と食料を備えよう

そなえ
よう

自宅の備え

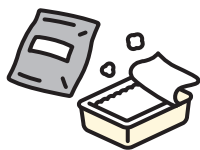
自宅にあるかどうか、探してみよう。あったらチェック☑を入れよう！

飲み水

 3 リットル ×  家族の人数分 × 7日分 = リットル

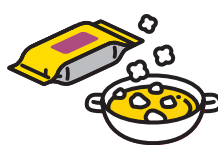
自宅に必要な量

食事



レトルト食品

ローリングストック法で備蓄すれば、賞味期限が約1年のレトルト食品も「非常食」になります。



フリーズドライ食品

フリーズドライ食品の中でも野菜が豊富に含まれているものがおすすです。



かんぶつ 乾物

災害時の食事は炭水化物に偏りがちです。ミネラルや食物繊維が豊富な切り干し大根や寒天などがおすすめです。



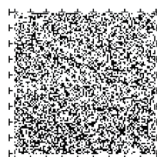
かん 乾めん

できれば、ゆで時間が短くてすむものを。柔らかくゆでれば、小さな子どもでも食べられます。



そなえメモ

まだ用意できていないもの、他に
必要なものがあれば書いておこう！



水と食料を備えよう

食べかたの工夫

食べものが手に入らず困ってしまうことのないよう、食べかたの工夫を覚えよう！

おぼえて
おこう

食べる順番

被災後1週間

1

れいぞうこ
冷蔵庫の中の肉や魚など、
いたみやすいものから
食べる。

2

3

4

5

6

7

そな
備えておいた
ひじょうしょく
非常食を
食べる。



おぼえて
おこう

食料の保管のしかた「ローリングストック法」

ひじょうしょく
非常食をずっと取っておくのではなく、定期的に食べて新しいものに入れかえながら
ほかん
保管する方法です。



1 食料・水を
そな
多めに備える。



2 古いものから
順に食べる。



3 食べた分を
買い足す。



そなえメモ

いま自宅にある食べものを、さいがい
どの順番で食べればよいか、考えて書いてみよう！

さい が い じ たい さ く 災害時のトイレ対策

けい たい 携帯トイレの使いかた

トイレが使えなくなったときのために、携帯トイレを用意しよう。使いかたも覚えておこう！

そなえ
よう

けい たい
家に用意しておく携帯トイレの量

じ た く
自宅に必要な量



1人1日
約5回

×



家族の
人数分

×

7日分

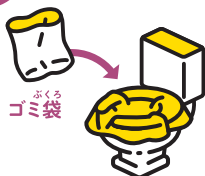
=

枚

※うんちは1回ごと、おしっこは3回ごとにトイレを交換するな
ど、節約した使いかたも考えておきましょう。

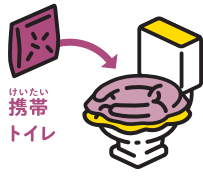
おぼえて
おこう

けい たい
携帯トイレの使いかた



ゴミ袋

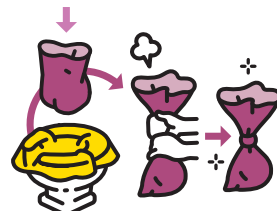
1 ゴミ袋をかぶせる。



携帯
トイレ

2 携帯トイレを設置。

※トイレットペーパーもこの中へ



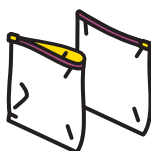
3 携帯トイレの袋を出して、しぼる。

この方法で、トイレの
水が床に落ちるのを
防ぐことができます。

おぼえて
おこう

けい たい しょ り
使った後の携帯トイレの処理のしかた

ゴミ回収が来る
まで、においが
もれない容器に
入れておく



においに強い
ポリ袋



フタがついた
洋服入れ



フタがついた
ゴミ箱

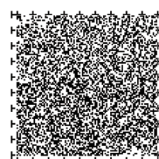


屋外用
収納ボックス



そなえメモ

まだ用意できていないもの、他に
必要なものがあれば書いておこう！



家具を固定する

すぐにできる家具の対策^{たいさく}

自宅でできているか、確認してみよう。できていたらチェック☑を入れよう！

軽いものは上に、 重いものは下に置く と倒れにくくなる。	落ちると危ない ものを、高いところ に置かない。	倒れたとき、 出口をふさがない 向きに置く。	寝ている場所に 倒れてこない 向きに置く。
---	---	---------------------------------------	--------------------------------------

器具などを使って家具を固定する

〔おすすめの方法〕^{ほうほう}

器具を
組み合わせる →
家具の
上にも下にも
器具をつける →

〔お手軽な方法〕^{ほうほう}

ダンボールを
つめる

箱の底に^{ねんちゃく}粘着マット
をつける。

すべり止め
シートをしく。

天井と
箱の間は
2cm 以内。



そなえメモ

自宅でまだできていないことを
書いておこう！

正しい情報を入手しよう！

防災や気象情報を早く入手

やまなし防災ポータル

県内の防災情報をチェック。市町村ごとに避難
情報・気象・土砂災害・地震などを確認でき
ます。

※防災アプリなどを提供している市町村もあるので、事前に調べて入手しておこう！



キキクル

今いる場所の大雨や洪水・土砂災害の危険度
が分かります。



動画で理解しよう

富士山噴火を知ろう！

火山現象の特徴やそれに応じた避難方法、
留意点などを学べます。



自然災害から命を守る 3つのポイント

災害はいつ起こるか分かりません。自分で命を守
るために、知っておきたいポイントを学べます。



SNSで防災情報をキャッチしよう

山梨県
防災



Twitter

こうふ
甲府地方
気象台



Twitter

気象庁
防災情報



Twitter

ないかくふ
内閣府
防災



Twitter

ないかくふ
内閣府
防災



LINE

山梨県立防災安全センター

はんしん あわ し だいしんさい
阪神・淡路大震災

にいがたけんちゅうえつ しん
や新潟県中越地震

の揺れを体験でき

る地震体験装置や

防災グッズ展示な

ど、防災に必要な

体験や知識を得る

ことができる施設。



中央市今福 991
055-273-1048

「富士山をもっと知りたい！」 山梨県富士山科学研究所

富士山の成り立ちや

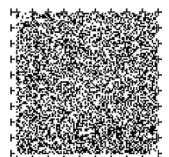
動植物、火山防災な

どについて学ぶこと

ができる施設。



富士吉田市
上吉田字剣丸尾
5597-1
0555-72-6211



避難メモをつくる



富士の国やまなし
観光キャラバン隊長
「武田ひし丸」

それぞれの災害のときの避難について、
家族といっしょに考えておこうマル！

避難メモの他に、避難場所や危険箇所を記入した
マイマップを作るのもおすすめだワン！

富士山科学研究所
防災キャラクター
ふじさん犬



500m 歩くのにかかる時間（目安）… 大人 約6～8分／高齢者 約10分／子供 約10～15分

洪水・土砂災害のとき

こんなとき		どこに避難する？		何分かかる？	
記入例	テレビやスマホで「警戒レベル4（避難指示）」 という情報がでたとき	記入例	おじいちゃんのマンションに避難する	記入例	歩いて 15分
①	テレビなどで（ ）という 情報がでたとき				分
②	浸水が始まっていて①に行けないとき				分
③	外に出ると危険な状況になっていて ②に行けないとき				分

地震による火事や自宅が壊れそうなとき

どこに避難する？	何分かかる？	どこに避難する？	何分かかる？
	分		分

富士山噴火のとき

こんなとき	何をするとどこに避難する？	何分かかる？
① 噴火の予兆が見られたとき		分
② 家のあるところに溶岩流が 来る可能性があるとき		分
③ 火山灰が降ってきたとき		分

