



# 災害時の対応について

山梨県福祉保健部  
障害福祉課 施設支援担当

令和8年5月11日

# 本日のお話

1. みなさんに知っておいてほしいこと

(1) 自然災害の種別と避難の目安など

(2) 地域で想定されている災害及び規模を知る

(3) 災害に関する情報の入手先を確認する

(4) 今できる備え

- 必要な物品の準備
- 療養場所の安全確保
- 避難先の確認
- 災害時の協力者の確保
- 個別避難計画の作成

# 自然災害の種別と避難の目安など

# 地震が発生したら・・・

地震が発生しても、建物被害、停電、断水などが生じていなければ、避難所へ移動せずに自宅に留まることも可能です。

**家具の固定**を徹底することで、地震発生時にケガをするリスクを軽減できます。

山梨県地震被害想定  
調査結果（令和5年）



## 洪水・浸水の危険がある場合

まずは、お住まいの地域のハザードマップを確認し、どの位の浸水が想定されるのか把握してください。

**避難は洪水や浸水が始まる前に開始**

**夜間や雨が強まってからの移動は危険です。**

また、避難先を遠方に設定した場合、交通規制により予定した避難先まで移動ができなくなる可能性がありますので、早めに避難を開始してください。

もし、周囲で浸水が始まってしまった場合は、自宅の2階など、水に浸かるまでに時間を稼げるところで安全を確保し救助を待ちましょう。

この場合、食料や常備薬などの備蓄品を2階に運んでおくと安心です。



# 近くに崖や土石流の危険がある沢がある場合には

まずは、**自宅に影響があるかハザードマップで確認してください。**

雨がやんだ後で土砂災害が発生する危険もありますので注意が必要です。

土砂災害危険（警戒）区域内にお住まいの場合、「土砂災害特別警報」や市町村から避難情報が発表された場合には、速やかに避難を開始してください。

なお、夜間や自宅周辺で浸水が始まってからの避難は危険です。

このような状態で避難が必要となった場合には、無理に外出せずに、**2階の斜面から離れた位置の部屋などへ**避難して安全を確保しましょう。（緊急安全確保）

緊急安全確保の際は、  
2階の斜面から離れた  
位置の部屋へ移動



# 富士山噴火

富士山が噴火しても、国中地域に溶岩流は到達しませんが、噴火の規模や**風向きによっては火山灰が到達**することがあります。火山灰は、人体に直ちに大きな影響を及ぼすものではありません。

(降灰が発生したら)

- ・屋内に避難して、窓やドアを閉めます。
- ・やむを得ず外出する際は、ヘルメット、ゴーグルやマスクを着用し安全を確保します。
- ・しばらく外出ができなくなる可能性もありますので、備蓄品も用意が必要です。

**火山灰の中、車を運転することは非常に危険**です。

富士・東部地域では、溶岩流が到達する可能性もありますが、地域ごとに避難するタイミングが決められておりますので、行政機関のアナウンスにしたがって避難してください。



地域で想定されている災害及び  
規模を知る

# ハザードマップを調べてみよう

市町村などが公表しているハザードマップで、自宅や近隣の危険箇所を確認しましょう。

ハザードマップを確認するには、各市町村のホームページの検索やハザードマップポータルサイト（国土交通省）から市町村のHPリンク先へアクセスする方法があります。

ハザードマップポータルサイトでは、「洪水」、「土砂災害」、「火山」、「地震」など災害の種類ごとに、ハザードマップを検索することができます。

市町村によっては、「防災マップ」などの名称で各戸に配布している場合もあります。

国土交通省  
ハザードマップポータル



ハザードマップポータルサイト  
身のまわりの災害リスクを調べる

使い方 よくある質問 利用規約/オープンデータ配信▼

身のまわりの災害リスクを調べる  
重ねるハザードマップ

洪水・土砂災害・高潮・津波のリスク情報、道路防災情報、土地の特徴・成り立ちなどを地図や写真に自由に重ねて表示します。

※お知らせ：浸水継続時間（想定最大規模）のデータに不備があり、それに伴い凡例を修正しました。ご迷惑をおかけしますことをお詫びいたします。詳細はこちらをご確認ください。

住所から探す 住所を入力することで、その地点の災害リスクを調べることができます  
例：茨城県つくば市北郷1 / 国土地理院

現在地から探す 現在地から探す  
新機能（災害リスク情報のテキスト表示）について

地図から探す

地域のハザードマップを閲覧する  
わがまちハザードマップ

市町村が法令に基づき作成・公開したハザードマップへリンクします。

ハザードマップの種類  
洪水ハザードマップ  
内水ハザードマップ  
ため池ハザードマップ  
高潮ハザードマップ  
津波ハザードマップ  
土砂災害ハザードマップ  
火山ハザードマップ  
ハザードマップ公表状況  
地震防災・危険度マップ  
地震防災・危険度マップの公表状況

# 避難情報について

過去には「避難勧告」という情報がありましたが、今は廃止されています。

市町村長が次の情報を発表します。

## <高齢者等避難>

避難に時間がかかってしまう高齢者や体が不自由な方は、この情報に基づき避難を開始します。特に時間がかかる場合には、さらに前倒すことも検討しましょう。

## <避難指示>

洪水等の危険がある地域から、全ての人が避難します。このタイミングで近くの河川の様子を見に行くことは危険なので絶対に止めましょう。

## <緊急安全確保>

既に災害が発生している可能性がある状態です。無理に移動せず、安全を確保しつつ救助を待ちます。

## <自主避難所の開設>

高齢者等避難や避難指示を発表する状況ではありませんが、不安に感じる方が避難できるよう自主避難者向けの避難所を開設したことをお伝えする情報です。

※火山現象は警戒レベルの内容が異なり、避難対応も異なりますので、市町村の情報に注意してください。

ひなんしじ  
警戒レベル **4** **避難指示** までに **必ず避難**  
市町村からの避難情報発令前でも自らの判断で避難しましょう

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	 災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保※1
<警戒レベル4までに必ず避難!>			
4	 災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	 災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難※2
2	 災害が顕在化	自らの避難行動を 確認する	レベル2 大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後災害が顕在化するおそれ	災害への心構えを 高める	早期注意情報 (気象庁)

- ※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。また、警戒レベル相当情報(氾濫発生情報、土砂災害警戒情報など)が発表されたとしても、必ずしも同時刻に同じレベルの避難情報が発令されるものではありません。
- ※2 警戒レベル3は、高齢者や障害のある人、妊産婦、乳幼児連れの人など、避難に時間がかかる人は避難を開始するタイミングです。それ以外の人も、必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

⚠ ハザードマップを確認し、自宅の災害リスクと、取るべき行動を確認しましょう。

⚠ 「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。屋内で安全を確保することも考えられます。  
※屋内安全確保は「3つの条件」を満たす場合に検討する行動です。詳細は裏面を確認しましょう。



ハザードマップポータルサイト 検索

避難に時間のかかる  
高齢者や障害のある人、  
妊産婦、乳幼児連れの人などは、  
警戒レベル3高齢者等避難で  
危険な場所から避難しましょう。

警戒レベル4避難指示までに  
自らの判断で危険な場所から  
全員避難しましょう。  
※避難勧告は廃止されました。  
(令和3年5月20日から)

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。  
警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待ってはいけません。

# 避難場所について確認

津波・高潮	洪水・内水氾濫	土石流	崖崩れ・地滑り	大規模な火事
				

**避難場所は、災害の種類ごとに決められています。**

・避難場所＝災害発生時に安全を確保する場所（避難所になっている避難場所もあります。）

避難所＝災害発生後に一時的に共同生活を送る居住スペース

- ・「災害発生＝近くの小（中）学校へ避難」ではないので注意が必要です。
- ・最寄りの避難場所が、洪水や土砂災害の際に使用できるか確認を。

# 避難の種類について

避難の方法は複数あり、お住まいの地域の特性や自分にあった避難方法を考えてみる大切です。

ただし、目的地（避難先）が自宅から離れている場合は、市町村が発表する避難情報より前の段階に、ニュースなどの気象情報を参考にして避難を開始しないと途中で道路が通行止めになっている可能性もありますので注意が必要です。

自宅の2階に避難し安全を確保する方法（垂直避難）なども左の赤枠の中を参考に検討してください。  
※この場合、食料や常備薬など必要なものも併せて2階に運ぶことを忘れないようにしてください。

【防災情報について】  
市町村によっては、防災アプリや防災関連情報のメール配信により住民への情報提供を行っております。  
お住まいの市町村のホームページ等で確認してみてください。



「避難」って何すればいいの？

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。下の4つの行動があります。



**行政が指定した避難場所への立退き避難**

命を守るために緊急的に避難する場所です。

- ※避難所と避難場所の違いに注意しましょう。避難所はその後の避難生活を送るための施設なので、切迫した災害の危険から逃れるためには避難場所に避難しましょう。
- ※避難所と避難場所は相互に兼ねている場合もあります。



**安全な親戚・知人宅への立退き避難**

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。

- ※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



普段からどう行動するか決めておきましょう

**安全なホテル・旅館への立退き避難**

通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。

- ※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



**屋内安全確保**

ハザードマップで以下の「3つの条件」を確認し自宅にいても大丈夫かを確認する必要があります。

想定最大浸水深

- ※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則です。



「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない（入っていると…）



氾濫が速いため、水浸家屋は倒壊のおそれがあります



地面が崩れれば家屋は建物ごと崩壊のおそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m～10m未満 (3階以上浸水～4階以下浸水)
2階	3m～5m未満 (2階床上一軒下浸水)
1階	0.5m～3m未満 (1階床上一軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分（十分じゃないと…）



水、食糧、薬等の確保が困難になるほか、電気、ガス、水道、トイレ等の使用ができなくなるおそれがあります

※①家屋倒壊等氾濫想定区域や②水がひくまでの時間（浸水継続時間）はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住まいの市町村へお問い合わせください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。自主的に早めの避難をしましょう。

**災害に関する情報の入手先を確認する**

# 県からの避難情報

山梨県では、皆さまに災害時の情報をお伝えできるよう「**やまなし防災ポータル**」を開発しています。災害時に活用できるサイトへのリンクや防災に関する様々な情報を一元的に管理し、県民の皆さまに必要な情報を提供していますので、ご確認ください。

## やまなし防災ポータル

言語選択

言語を選択 ▼

音声読み上げ

やまなし  
防災ポータル



### 緊急情報

一覧

緊急情報はありません。

### ① 気象情報

### 土砂災害

### 地震情報

### 避難情報

### 避難所

気象注警報 (2026/04/27 18:26発表)

甲府市	発表なし	富士吉田市	発表なし
都留市	発表なし	山梨市	発表なし
大月市	発表なし	韭崎市	発表なし
南アルプス市	発表なし	北杜市	発表なし
甲斐市	発表なし	笛吹市	発表なし
上野原市	発表なし	甲州市	発表なし
中央市	発表なし	市川三郷町	発表なし
早川町	発表なし	身延町	発表なし
南部町	発表なし	富士川町	発表なし
昭和町	発表なし	道志村	発表なし
西桂町	発表なし	忍野村	発表なし
山中湖村	発表なし	鳴沢村	発表なし
富士河口湖町	発表なし	小菅村	発表なし
丹波山村	発表なし		

気象庁ホームページ (気象警報・注意報) へのリンク

### 災害対策本部・災害警戒本部関係情報

一覧

更新履歴はありません。

### ① 避難情報

一覧

避難情報はありません。

### 避難所情報

一覧

避難所情報はありません。

### 防災関連情報・Q & A

一覧

更新履歴はありません。

# 災害伝言ダイヤル

災害時には通信が混み合い電話がつながりにくくなります。こうした中で家族などの間の安否確認や避難場所の連絡等をスムーズに行うため「災害伝言サービス」が提供されています。

災害伝言サービスには

- ①音声通話の「災害伝言ダイヤル（171）」
- ②携帯電話のインターネット接続機能を使った「災害要伝言板（Web171）」があります。

災害に備え1日と15日等の体験日に練習を！

## ■使い方のポイント

- ① 電話番号：家族でどの番号にするか決めておきましょう！
- ② 録音内容：下記の「あいたいよ」を参考に録音してください！

覚えておいて！  
171でお伝えすること：

**「あいたいよ」**

あ  
い  
た  
い  
よ

あなたの名前は？（**フルネーム**を伝えて！）  
いまいる場所は？（**具体的な場所**を伝えて！）  
災害伝言ダイヤル  
だれと一緒じゃ？（**一緒に避難している方**も伝えて！）  
いたいところはあるか？（**ケガや体調**について伝えて！）  
よこく（次の連絡はいつか、**次回の予定**を伝えて！）

今できる備え

物品は持ち出せるようにまとめておく  
自宅での避難に備え備蓄品を備えておく  
ことも大事です。

例) 2階への垂直避難を想定している方は  
2階へ



# 平時の活動・備えの促進について

非常食ではなく、普段から使用する食材を災害時に備えストックしておくことで安心です。保存期限が近づいたら使用し、消費した分を買い足すことで備蓄をすすめます。1年以上保存できる缶詰などの食品を中心に揃えると買い換えの負担が少ないです。

## 主食になる食品



開封してすぐに食べられるものには、パンの缶詰、レトルトのおかゆなどがあります。カップ麺は、お湯があればすぐに食べることができます。



加熱してから食べるものには、パック入りごはんや乾麺などがあります。



## おかずになる食品



野菜や海藻の「乾物」は、災害時に不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維を補給できる食品です。



備蓄の定番である「缶詰」には、災害時に不足しがちなタンパク質を含む肉・魚・豆などの食材が多く、栄養アップの強い味方です。

# 持ち出し品等について

多くの品を持ち出すと、移動が困難となる場合がありますので、**非常持出品（2～3日のうちに使うもの）**と**備蓄品（あとで運び出して使うもの）**で分けておくとう便利です。  
また、家庭環境に応じた物品を揃えておくとう安心です。

## ◆非常持出品、備蓄品の準備

大規模災害に備えて、非常持出品、備蓄品の準備をしておきましょう。非常持出品は、欲張りすぎると避難時に支障が生じる事がありますので、自分に合ったものを用意しましょう。

非常持出品	<input type="checkbox"/> 非常食（カンパン、缶詰など）	<input type="checkbox"/> 軍手
	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 救急医薬品（キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など）、衛生用品、生理用品
	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備の電池）	<input type="checkbox"/> 処方薬（お薬手帳）
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備の電池・電球）	<input type="checkbox"/> 感染症対策品（マスク、手指消毒液など）
	<input type="checkbox"/> ライター（マッチ）、ろうそく	<input type="checkbox"/> 貴重品（預貯金通帳、印鑑など）
	<input type="checkbox"/> ヘルメット（防災ずきん）	<input type="checkbox"/> 現金
	<input type="checkbox"/> ゴーグル	<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー
	<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> 住民票のコピー
	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード
	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> 雨具、防寒着など
	<input type="checkbox"/> 上着	<input type="checkbox"/> 携帯電話（予備バッテリーなど）
	<input type="checkbox"/> 下着	
備蓄品	<input type="checkbox"/> 食料（缶詰、レトルト食品、ドライフード、栄養補助食品など）	<input type="checkbox"/> 鍋、やかん
	<input type="checkbox"/> 食料（調味料、スープ、みそ汁など）	<input type="checkbox"/> 簡易食器（わりばし、紙皿、紙コップなど）
	<input type="checkbox"/> 食料（チョコレート、のどあめ、梅干など）	<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル
	<input type="checkbox"/> 水（1人当たり1日3ℓ）	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ、トイレトペーパー、使い捨てカイロ、ゴーグル、マスク、新聞紙、裁縫セットなど
	<input type="checkbox"/> 燃料（卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど）	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
	<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など	<input type="checkbox"/> 予備のめがね、予備の補聴器など
	<input type="checkbox"/> 洗面用具（歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプーなど）	<input type="checkbox"/> 工具類（ロープ、パールなど）
		<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り
		<input type="checkbox"/> 車の燃料 ※こまめな満タン給油

※備蓄品のうち、食料及び水は、7日以上用意しましょう。

## ◆その他必要な物品

家庭環境によっては、上記の物品以外にも用意しなければならない物があります。以下の例を見ながら考えてみましょう。

### ① 乳幼児がいる家庭の例

ミルク、哺乳瓶、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄綿、おぶい紐、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼ、バケツ、ビニール袋、石けんなど



### ② 妊婦がいる家庭の例

脱脂綿、ガーゼ、サラシ、T字帯、洗浄綿、新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子手帳、新聞紙、石けんなど

### ③ 要介護者がいる家庭の例

着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具などの予備、常備薬（お薬手帳）など

## ◆ローリングストック法

日常生活で使用する食材やレトルト食品を、備蓄品の中から消費し、その都度買い足す事で備蓄品を新しい状態で保つ事をローリングストック法といいます。日常的に防災用品をチェックする事もできます。



**災害時の協力者を確保する**

## 日頃からのコミュニケーションを

- 災害時、避難のサポートが必要な方は、近隣の方の支援者を決めておくことが大切です。日頃から地域の方々とコミュニケーションを図り、もしものときには支援をお願いできるようにしておきましょう。
- 自ら避難することが困難で避難に支援を要する場合は。「個別避難計画」を作る必要があります。
- お住まいの市町村担当窓口にお問い合わせください。

# 個別避難計画について

# 個別避難計画とは

○令和3年に避難行動要支援者（災害時、自ら避難することが困難と思われる方で、避難等の支援を必要とする方々）に対して、災害時の円滑な避難支援等につながる「個別避難計画」を作成することが市町村の努力義務とされました。

## 住民

### 要配慮者

高齢者・障害者その他妊産婦・外国人

### 避難行動要支援者

自ら避難することが困難な者  
要介護者・障害児者等

# 個別避難計画とは

○記載する内容は

- ①氏名、②生年月日、③住所、④連絡先、
- ⑤支援等が必要な事由、⑥避難支援者、⑦避難場所等
- ⑧その他、市町村長が必要と認めた事項

○「個別避難計画」は、市町村ごとに様式が異なるため、県では標準的な様式として、「個別避難計画（わたしの避難計画）」を令和6年度に作成しています。

○ 個別避難計画の作成には**本人の同意が必要**なため、ご家族や支援者の方は、同意確認の協力や同意するようすすめていただけるとありがたいです。

医療的ケア児者と、ご家族の皆様へ  
**災害時個別避難計画を  
たてましょう**

こんな心配事ありませんか？

心配ごと  
**01**



**避難所はどこ？**

医療的ケアはどうすれば？

心配ごと  
**02**



**どうやって**

**避難すればいいの？**

心配ごと  
**03**



**災害対策って  
何をすればいい？**

心配ごと  
**04**



**電源を確保  
できる場所はある？**

計画の立て方については、

山梨県医療的ケア児支援センター

富士・東部医療的ケア児支援センター

まで、ご相談ください

**災害時個別避難計画をたててみる**



医療的ケア児のための避難計画の  
立て方をご覧ください

山梨県医療的ケア児支援センターHP

サポートBOOK  
V 災害に備える



わからない点はおたずねください

- ・当センターにご相談ください
- ・市町村保健師や災害関係部署、相談計画支援員、訪問看護師などにもご相談いただけます

サポートBOOK  
IV 県・市町村窓口一覧 P.09

避難訓練をしましょう

やってみると、見えてくることがあります  
出てきた問題点について、考えてみましょう



**できることから  
やっつけていこう**

お問い合わせ

山梨県医療的ケア児支援センター

☎ 055-287-8209    ✉ info@icare-yamanashi.jp  
平日 9:00-17:00

富士・東部医療的ケア児支援センター

☎ 0554-45-1811    ✉ care@tsuruhp.jp  
水曜日 9:00-12:00



# 見守りガイドブックについて

山梨県福祉保健部  
障害福祉課 施設支援担当

令和8年5月11日

# 見守り ガイドブック

県では、「第2次山梨県消費者基本計画」に基づき、消費者安全の確保、消費者被害防止等に関する各種施策を推進しています。

障害福祉課では、障害のある人等を社会全体で見守るため、消費者団体や介護サービス事業者等への見守り活動の啓発を行っています。

消費者庁作成の「見守りガイドブック」は、具体的なトラブル事例を通して、消費者被害の気付き、高齢者・障がい者への声掛け、福祉部門と消費生活センター等の関係機関の連携、消費者問題に関する法律の解説等、見守り活動に必要な知識を体系的に学んでいただけるようにしています。

詳細は、消費者庁のホームページからご覧ください。

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/local\\_cooperation/system\\_improvement/teaching\\_material\\_003.html](https://www.caa.go.jp/policies/policy/local_cooperation/system_improvement/teaching_material_003.html)

