

鳴沢村

総合防災マニュアル

NARUSAWA SOUGOU BOUSAI MANUAL



はじめに

近年、局地的な集中豪雨や地震などの自然災害が多発し、大きな被害をもたらしています。
鳴沢村で発生が懸念されている災害としては主に「南海トラフ地震」などの地震災害と、「富士山噴火」による火山災害、「集中豪雨」による土砂災害があげられます。

災害発生時には、自分自身や家族を守り、地域で助け合うことが非常に大事になります。

日ごろから家族や地域の方と話し合い、いざというときに
落ち着いて行動できるように、ハザードマップをお役立てください。



目次

●防災情報	P3
●土砂災害	P6
●火山災害	P17
●地震災害	P27
●安否確認方法	P30
●備える	P31

防災情報

● 普段からどう行動するか決めておきましょう

行政が指定した避難場所への
立退き避難

安全な親戚・知人宅への
立退き避難

安全なホテル・旅館への
立退き避難

屋内安全確保

「避難」とは難を避ける行動「避難所に行くことだけが避難ではありません」

● 指定避難所及び指定緊急避難所

指定避難所 災害の危険に伴い避難をしてきた被災者等が一定期間滞在するための施設等です

	名称	住所	電話番号
1	鳴沢小学校・体育館	鳴沢村 1585	0555-85-2015
2	大田和公民館	鳴沢村 3864-1	0555-85-2104
3	鳴沢村総合センター	鳴沢村 1451-21	0555-85-3300
4	山道ホール	鳴沢村 748-1	0555-85-3400
5	フジエポックホール	鳴沢村 8532-64	0555-20-5600
6	鳴沢いきやりの湯	鳴沢村 8531-71	0555-85-3663
7	鳴沢村民体育館	鳴沢村 8531-95	0555-85-2861
8	鳴沢村武道館	鳴沢村 8531-100	0555-85-2700

指定緊急避難場所 災害の危険から命を守るために緊急的に避難をする場所です

	名称	住所	電話番号
1	鳴沢小学校グラウンド	鳴沢村 1585	—
2	大田和さくらの里公園	鳴沢村 3021	—
3	道の駅 なるさわ	鳴沢村 8532-63	0555-85-3900
4	わんぱく広場	鳴沢村 11264-153	0555-85-2287
5	丸紅別荘地公園	鳴沢村 10453-246	0555-86-3526
6	京王 1 次別荘テニスコート	鳴沢村 10443-744	0555-86-3541
7	京王 2 次別荘テニスコート	鳴沢村 10442-753	0555-85-3253
8	富士観光第 3 次別荘テニスコート	鳴沢村 8545-7	0555-86-3211
9	鳴沢スポーツ広場	鳴沢村 8531-45	0555-85-3800

● 日ごろの対策

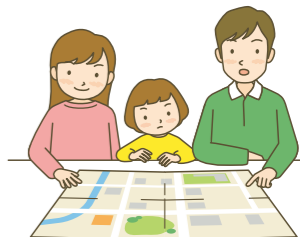
1. 家庭の防災点検

各家庭の雨戸や雨どいなどが傷んでいないかなど点検・整備し災害時に備えましょう。



2. 避難場所を確認

もしものときの家族の役割分担や避難場所の確認など、防災についての事前の話し合いが家族の安全を確保します。



3. 非常時に持ち出すものを確認しておく

避難するときは荷物を必要最小限とし、子どもや高齢者の方への配慮を忘れずに、事前に準備しておきましょう。



4. お年寄りなどに気配りを

普段から地域のお年寄りや病気の方たちに気配りが必要です。



● 避難時の心得

1. 安全な避難経路の確認を

避難所までの避難経路は、あらかじめ自分たちで決めておき、安全に通行できるかを確認しておきましょう。



2. 正確な情報収集と自主的避難を

防災行政無線・テレビ・ラジオ・インターネット等で正しい情報を確認しましょう。雨の降り方や土砂災害の前兆現象などに注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。



3. 災害時要介護者の避難に協力しましょう

心身に障害のある方、高齢者、小さな子どもなどの災害時要介護者の方は、危険の判断や移動が困難なため、特別な配慮が必要です。協力しあって避難を支援しましょう。



4. 動きやすい服装、2人以上で避難

避難するときは、動きやすい服装で、2人以上で避難を心がけましょう。単独行動を取らないようにしましょう。



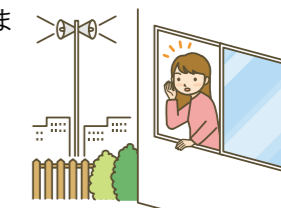
5. 危険な箇所に注意

橋やため池、土砂災害危険箇所は避けて避難しましょう。



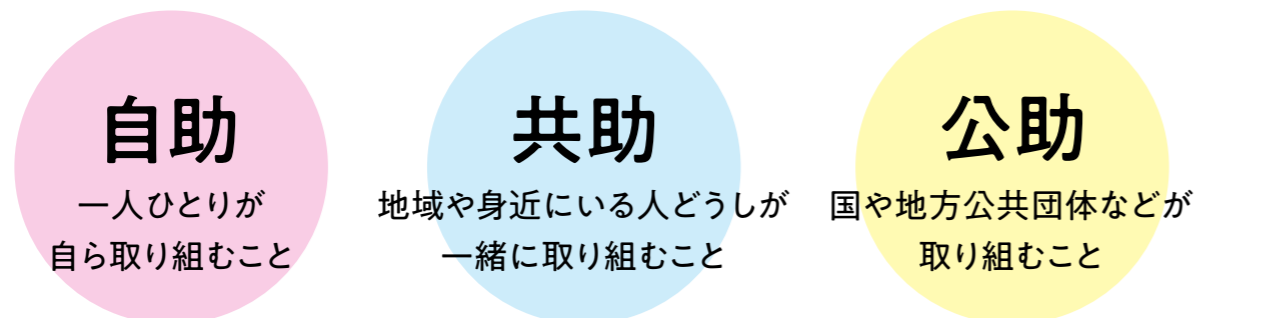
6. ただちに避難しましょう

避難勧告などは、危険が迫ったときに受けるので、避難先や避難経路などの情報に注意し、ただちに避難しましょう。



● 自助・共助・公助

災害の被害を軽減するためには、「自助・共助・公助」が不可欠です。



3つの連携が円滑なほど、災害の被害は軽減できます。

行政による「公助」はいうまでもありませんが、**自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人どうしが助け合う「共助」**こそが、災害による被害を少なくするための大きな力となります。ただし、身のまわりの人を助けるには、まず自分自身が無事でなければなりません。「自助」があつての「共助」です。

災害が起きてからでは間に合いません。普段できていないことを災害時に行うことはできません。平時から、「自分でできること」、「家族でできること」、「ご近所と力を合わせてできること」などについて考え、いつくるかわからない災害に備えておくことが大切です。

● 防災情報の入手

<p>総合情報 鳴沢村役場</p>	<p>鳴沢村メール 配信サービス</p>	<p>防災情報 国土交通省関東地方整備局 甲府河川国道事務所</p>	<p>防災情報 キキクル</p>
<p>停電情報 東京電力</p>	<p>防災情報 やまなし防災ポータル</p>	<p>気象情報 気象庁防災情報</p>	<p>防災情報 重ねるハザードマップ</p>

土砂災害

● 土砂災害の種類

土砂災害には、がけ崩れ、地すべり、土石流の3種類があります。

<p>がけ崩れ</p> <p>斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震等でゆるみ、突然、崩れ落ちる現象。崩れ落ちるまでの時間がごく短いため、人家の近くでは逃げ遅れも発生し、人命を奪うことが多い。</p>	<p>地すべり</p> <p>斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象。土塊の移動量が大きいため甚大な被害が発生。</p>	<p>土石流</p> <p>山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象。時速20~40kmという速度で一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまうことも。</p>
--	---	---

● 土砂災害(特別)警戒区域とは

土砂災害発生のおそれがある地域は、山梨県により指定されており、その危険度に応じて「土砂災害特別警戒区域」と「土砂災害警戒区域」に分かれています。

<p>土砂災害警戒区域</p> <p>土砂災害のおそれがある区域で、警戒区域では危険の周知、警戒避難マニュアルの作成など警戒避難体制の整備が図られます。 ※一部の開発行為に規制が行われます。</p>	<p>土砂災害特別警戒区域</p> <p>土砂災害警戒区域のうち建築物に損壊が生じ、村民に著しい危害が生じる恐れがある区域で、特定の開発行為に対する許可制、建築物の構造規制、建築物の移転の勧告及び支援設置などが行われます。</p>
<p>鳴沢村の土砂災害ハザードマップは P9~P16 をご確認ください</p>	

● 土砂災害の前兆現象

長雨や大雨、または地震が発生したとき、次の前兆現象を確認したらすぐに役場に通報し、早めの避難しましょう。

がけ崩れ

- がけからの水が濁る
- がけに亀裂が入る
- 小石が落ちてくる
- がけから音がする



地すべり

- 地面にひび割れができる
- 井戸や沢の水が濁る
- がけや斜面から水がふき出す



土石流

- 山鳴りがする
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる
- 川が濁ったり、流木が流れる



● 警戒・避難のための心得

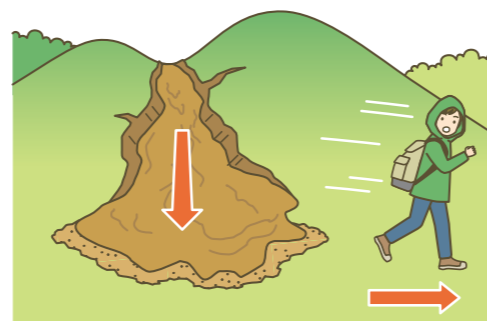
1. 雨の量に注意する!

土砂災害の多くは、雨が原因で起こります。一般に1時間に20ミリ以上、または降り始めてから100ミリ以上になったら十分な注意が必要です。



2. 逃げ方に注意!

土石流は流れ下るスピードが速いため、流れを背にして逃げたのでは追いつかれてしまいます。土砂の流れる方向に対して、直角に逃げるようにします。



3. 避難所を決めておく!

普段から家族全員で避難所や避難する道順を決めておきましょう。災害が起きたとき、家族全員が一緒にいるとは限りません。そんな時も、あらかじめ避難所を決めていれば安心です。

● 警戒レベル・避難情報

警戒レベル	状況	避難情報等	住民がとるべき行動
5	 災害発生又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ ※1 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保!
〈警戒レベル4までに必ず避難!〉			
4	 災害のおそれ高い	ひなんしじ ※2 避難指示	危険な場所から 全員避難
3	 災害のおそれあり	こうれいしゃとうひなん ※3 高齢者等避難	危険な場所から 高齢者等は避難
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	自らの 避難行動を確認
1	 今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを 高める

※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。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等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。

5

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!**

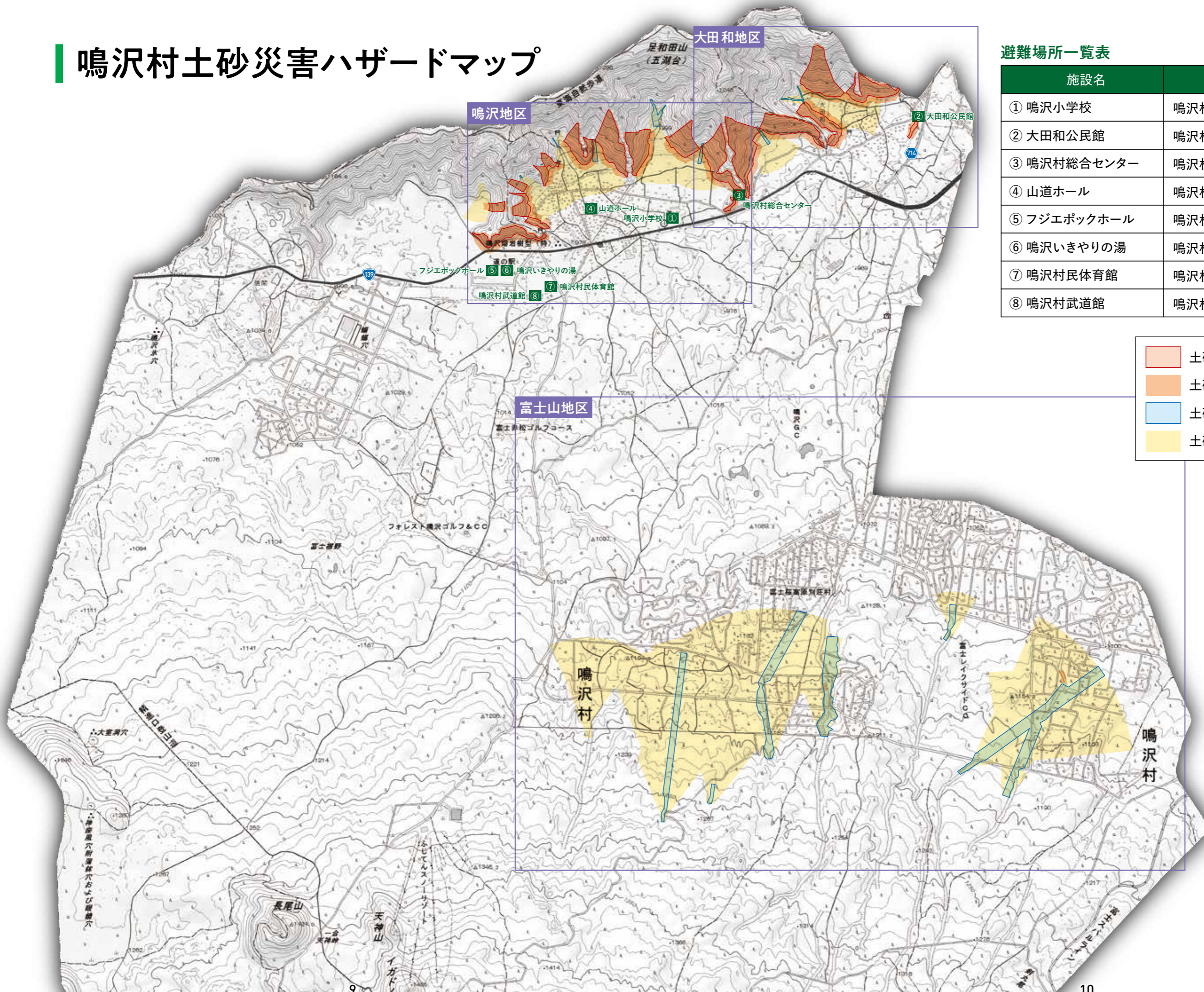
4

避難勧告は廃止されます。これからは、**警戒レベル4避難指示**で危険な場所から**全員避難**しましょう。

3

避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、**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。

鳴沢村土砂災害ハザードマップ



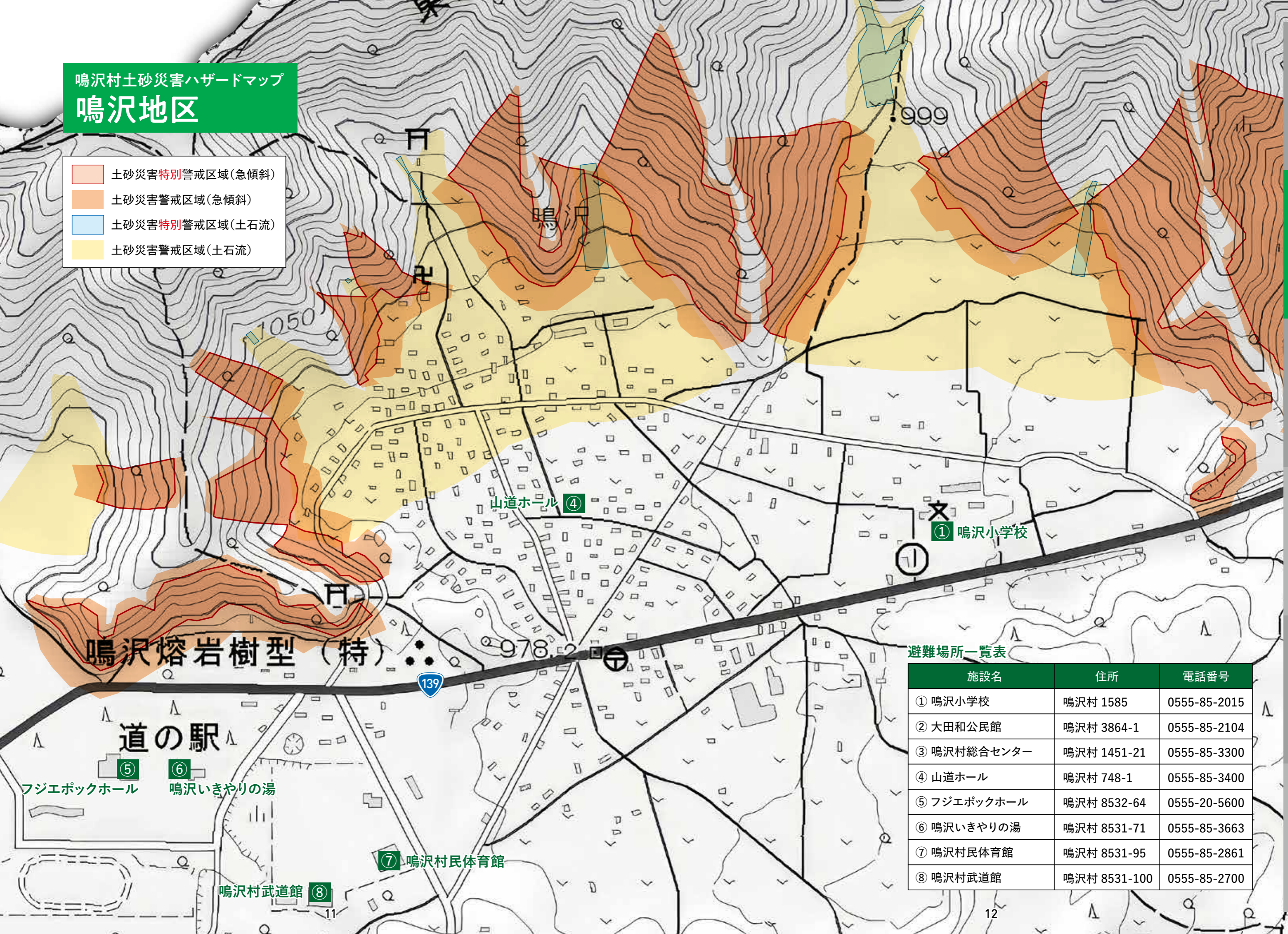
避難場所一覧表

施設名	住所	電話番号
① 鳴沢小学校	鳴沢村 1585	0555-85-2015
② 大田和公民館	鳴沢村 3864-1	0555-85-2104
③ 鳴沢村総合センター	鳴沢村 1451-21	0555-85-3300
④ 山道ホール	鳴沢村 748-1	0555-85-3400
⑤ フジエポックホール	鳴沢村 8532-64	0555-20-5600
⑥ 鳴沢いきやりの湯	鳴沢村 8531-71	0555-85-3663
⑦ 鳴沢村民体育館	鳴沢村 8531-95	0555-85-2861
⑧ 鳴沢村武道館	鳴沢村 8531-100	0555-85-2700

- 土砂災害**特別**警戒区域(急傾斜)
- 土砂災害警戒区域(急傾斜)
- 土砂災害**特別**警戒区域(土石流)
- 土砂災害警戒区域(土石流)

鳴沢村土砂災害ハザードマップ
鳴沢地区

- 土砂災害特別警戒区域(急傾斜)
- 土砂災害警戒区域(急傾斜)
- 土砂災害特別警戒区域(土石流)
- 土砂災害警戒区域(土石流)

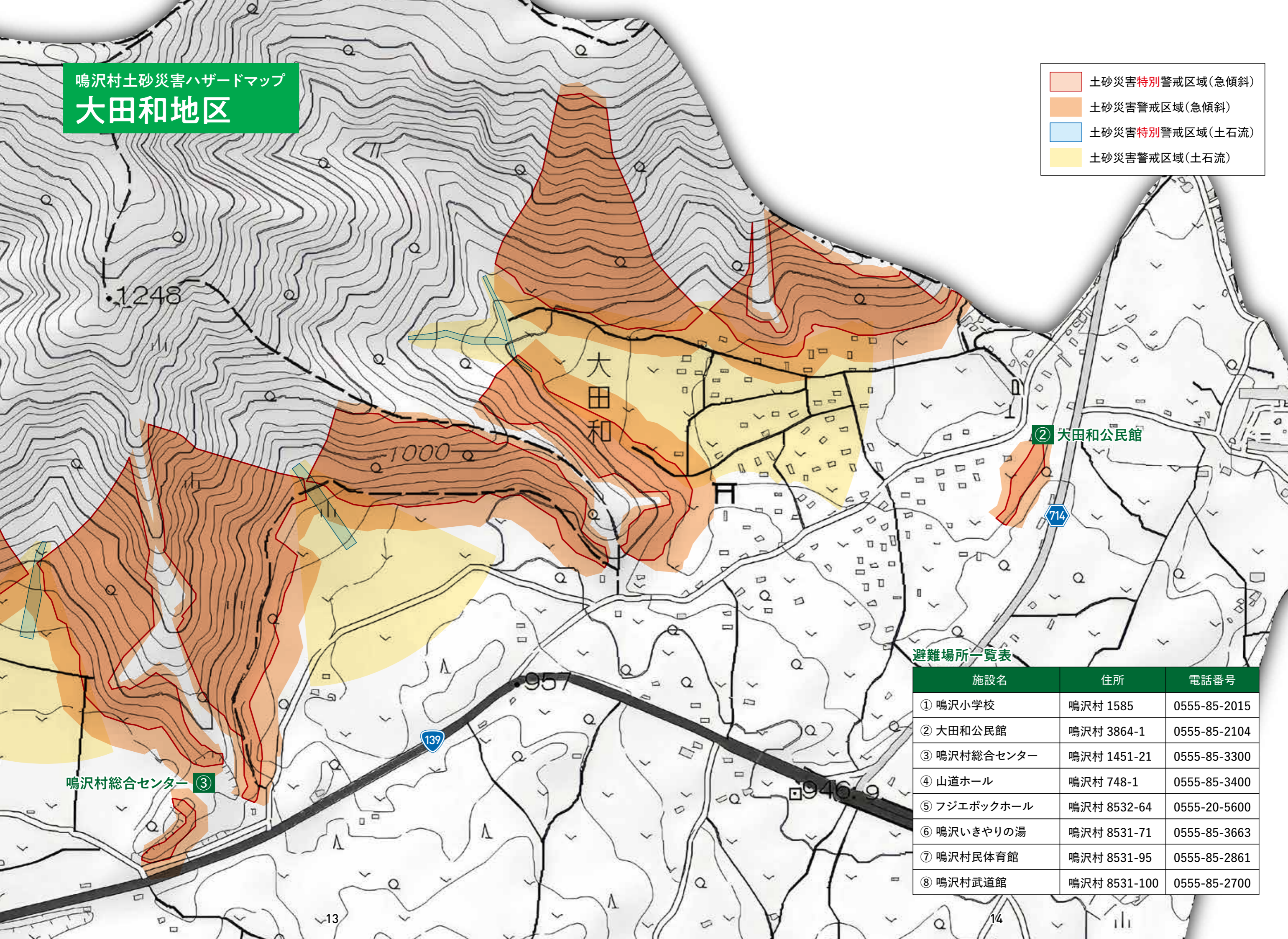


避難場所一覧表

施設名	住所	電話番号
① 鳴沢小学校	鳴沢村 1585	0555-85-2015
② 大田和公民館	鳴沢村 3864-1	0555-85-2104
③ 鳴沢村総合センター	鳴沢村 1451-21	0555-85-3300
④ 山道ホール	鳴沢村 748-1	0555-85-3400
⑤ フジエポックホール	鳴沢村 8532-64	0555-20-5600
⑥ 鳴沢いきやりの湯	鳴沢村 8531-71	0555-85-3663
⑦ 鳴沢村民体育館	鳴沢村 8531-95	0555-85-2861
⑧ 鳴沢村武道館	鳴沢村 8531-100	0555-85-2700

鳴沢村土砂災害ハザードマップ
大田和地区

- 土砂災害特別警戒区域(急傾斜)
- 土砂災害警戒区域(急傾斜)
- 土砂災害特別警戒区域(土石流)
- 土砂災害警戒区域(土石流)



② 大田和公民館

鳴沢村総合センター ③

避難場所一覧表

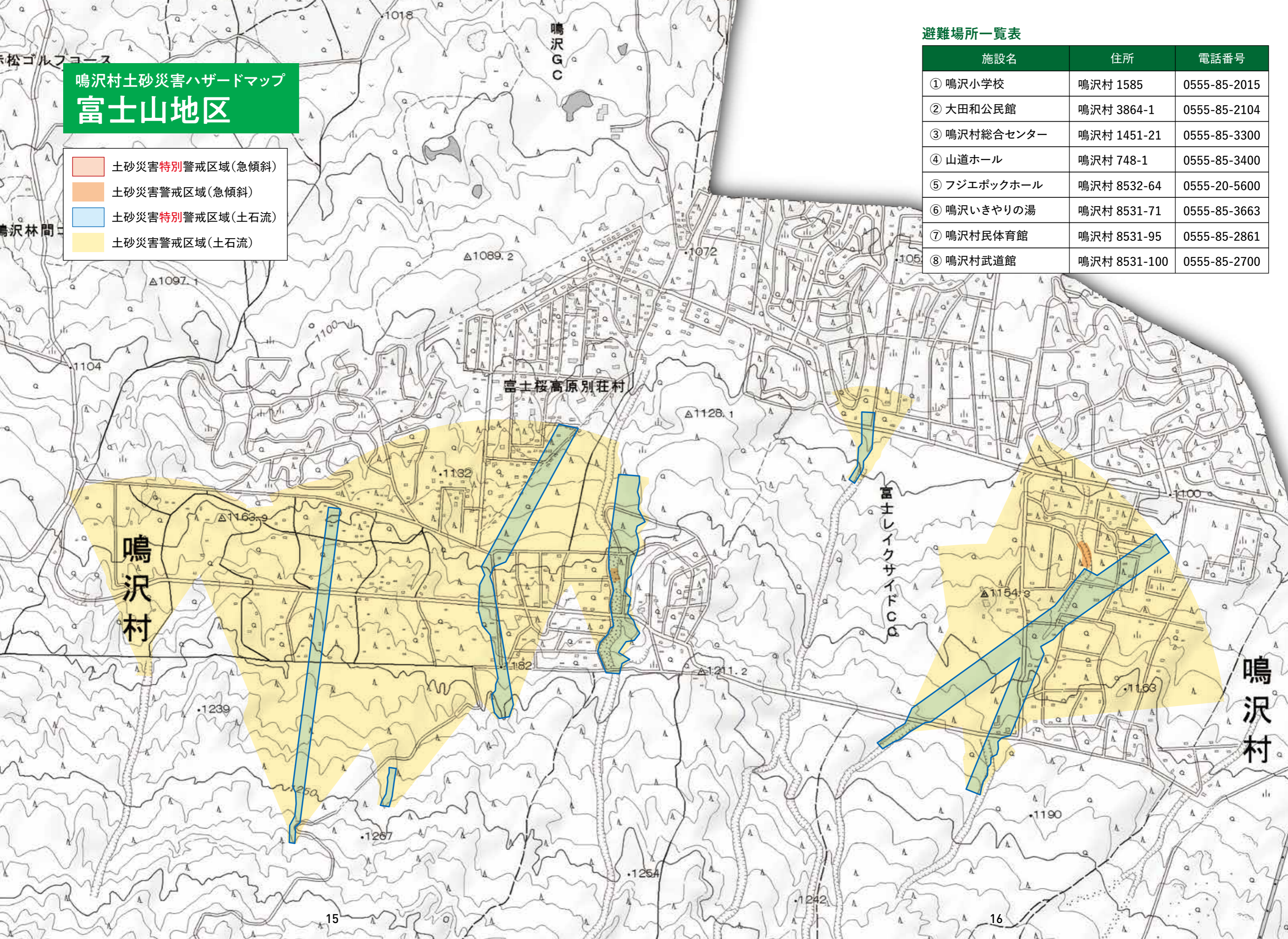
施設名	住所	電話番号
① 鳴沢小学校	鳴沢村 1585	0555-85-2015
② 大田和公民館	鳴沢村 3864-1	0555-85-2104
③ 鳴沢村総合センター	鳴沢村 1451-21	0555-85-3300
④ 山道ホール	鳴沢村 748-1	0555-85-3400
⑤ フジエポックホール	鳴沢村 8532-64	0555-20-5600
⑥ 鳴沢いきやりの湯	鳴沢村 8531-71	0555-85-3663
⑦ 鳴沢村民体育館	鳴沢村 8531-95	0555-85-2861
⑧ 鳴沢村武道館	鳴沢村 8531-100	0555-85-2700

鳴沢村土砂災害ハザードマップ
富士山地区

- 土砂災害**特別**警戒区域(急傾斜)
- 土砂災害警戒区域(急傾斜)
- 土砂災害**特別**警戒区域(土石流)
- 土砂災害警戒区域(土石流)

避難場所一覧表

施設名	住所	電話番号
① 鳴沢小学校	鳴沢村 1585	0555-85-2015
② 大田和公民館	鳴沢村 3864-1	0555-85-2104
③ 鳴沢村総合センター	鳴沢村 1451-21	0555-85-3300
④ 山道ホール	鳴沢村 748-1	0555-85-3400
⑤ フジエポックホール	鳴沢村 8532-64	0555-20-5600
⑥ 鳴沢いきやりの湯	鳴沢村 8531-71	0555-85-3663
⑦ 鳴沢村民体育館	鳴沢村 8531-95	0555-85-2861
⑧ 鳴沢村武道館	鳴沢村 8531-100	0555-85-2700



火山災害

富士山は噴火のデパート

● 富士山で発生が予想される噴火現象

大きな噴石

概ね20～30cm以上の風の影響をほとんど受けずに弾道を描いて飛散する噴石です。避難までの時間的猶予がほとんどなく、生命に対する危険性が高いです。

火砕流

高温の火山灰や岩のかたまり、空気や水蒸気が混じり合い、猛スピードで山の斜面を駆け下りてくる現象です。スピードは時速数10kmから百数10km、温度は数100℃にもなります。

溶岩流

溶けた岩石が地表を流れ下る現象です。スピードはそれほど速くないですが、とても危険です。

降灰

火山灰が降ってくる現象です。交通障害、停電、健康被害など様々な影響があります。

● 火山灰の影響

健康被害

火山灰が目に入ったり、大量に吸い込んだりした場合、目・鼻・のど・気管支に異常が出たり、ぜんそくの症状が悪化するおそれがあります。

農作物被害

露地栽培の作物に降り積ると商品価値が損なわれます。日照の減少などにより農作物が生育不良となります。火山灰の重みでビニールハウスが損傷するおそれがあります。

ライフラインへの影響

電柱に火山灰が付着して停電を引き起こしたり、浄水場への降灰により水質を低下させるおそれがあります。

火山ガス

火山活動により地表に噴出する高温のガスです。二酸化硫黄や硫化水素などの有毒なガスで、目に見えず、危険に気づきにくいこともあります。

融雪型火山泥流

火山活動によって火山を覆う雪や氷が融かされることで発生し、火山噴出物と水が混ざって地表を流れる現象です。スピードが速く、大量の泥流が広い範囲に被害をもたらします。

降灰後土石流

噴火で噴き出した岩石や火山灰が積ると、少量の雨でも土石流が発生する可能性があります。噴火がおさまっても、地表に火山灰が積もっている間は降灰後の土石流が発生しやすくなっているため注意が必要です。

交通障害

火山灰が道路に降り積もることにより、スリップ事故を引き起こしたり、車が通行不能になったりします。雨が降った場合は火山灰が固まり、5mm程度の降灰でも道路や鉄道の利用ができなくなるおそれがあります。飛行機では条件がより厳しく、1mm程度の降灰により空港を閉鎖した事例が報告されています。

商工業への影響

商品に火山灰が積もったり、建物の内部に火山灰が侵入して精密機器が故障するおそれがあります。

建物被害

湿った火山灰が30cmも積もると、木造の家が倒壊するおそれがあります。

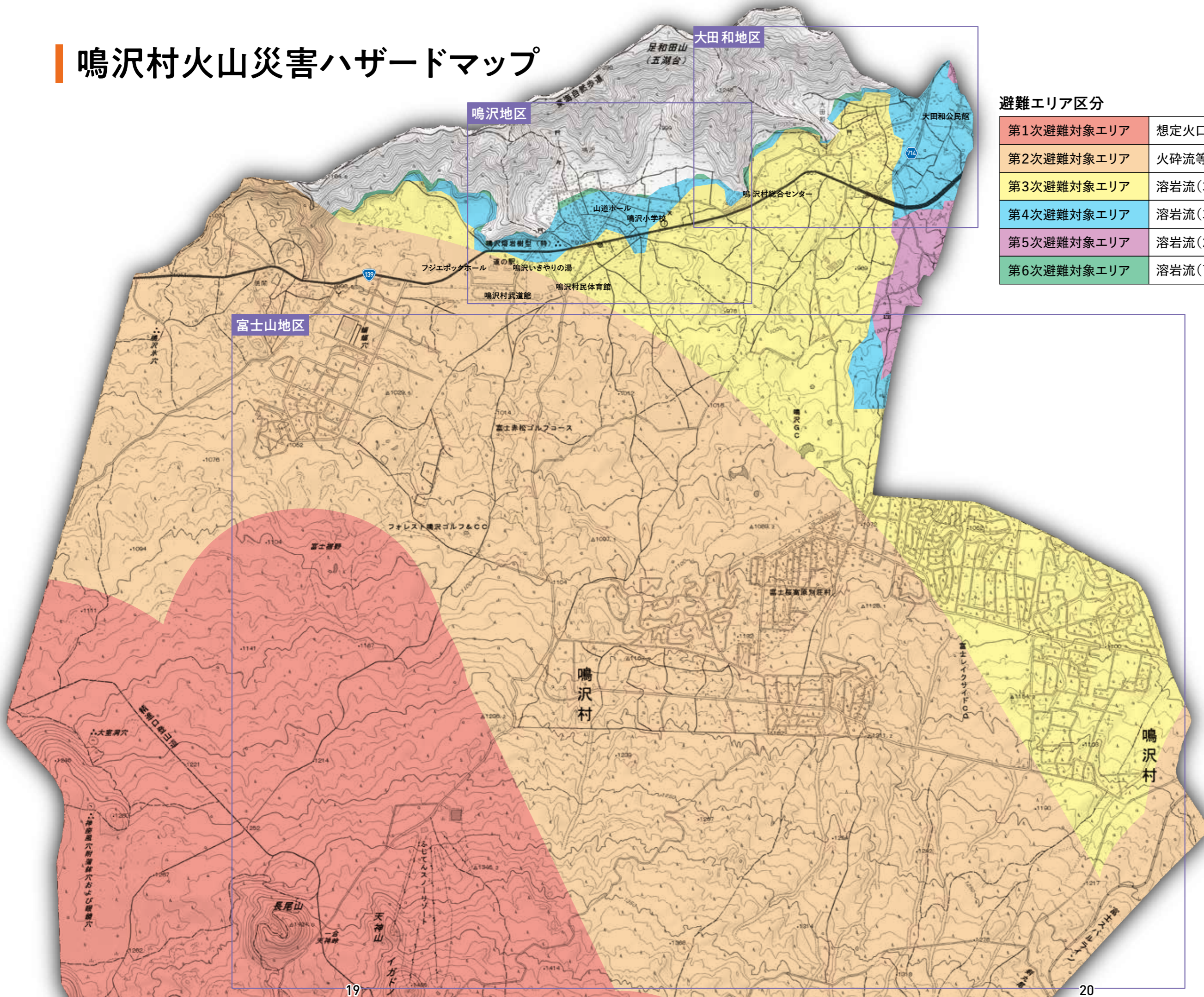
● 噴火警戒レベル

種類	名称	対象範囲	噴火警戒レベルとキーワード	説明		
				火山活動の状況	住民等の行動	登山者への対応
特別警報	噴火警報 (居住地域) 又は 噴火警報	居住地域及びそれより火口側	レベル 5 避難	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生、あるいは切迫している状態にある。	危険な居住地域からの避難等が必要(状況に応じて対象地域や方法を判断)。	
			レベル 4 高齢者等 避難	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生すると予想される。(可能性が高まってきている)。	警戒が必要な居住地域での高齢者等の要配慮者の避難、住民の避難の準備等が必要(状況に応じて対象地域を判断)。	
警報	噴火警報 (火口周辺) 又は 火口周辺警報	火口から居住地域近くまで	レベル 3 入山規制	居住地域の近くまで重大な影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	通常の生活(今後の火山活動の推移に注意。入山規制)。状況に応じて高齢者等の要配慮者の避難の準備等。	登山禁止・入山規制等、危険な地域への立入規制等(状況に応じて規制範囲を判断)。
		火口周辺	レベル 2 火口周辺 規制	火口周辺に影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	通常の生活。(状況に応じて火山活動に関する情報収集、避難手順の確認、防災訓練への参加等)。	火口周辺への立入規制等(状況に応じて火口周辺の規制範囲を判断)。
予報	噴火予報	火口内等	レベル 1 活火山であることに留意	火山活動は静穏。火山活動の状態によって、火口内で火山灰の噴出等が見られる(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)。		特になし(状況に応じて火口内への立入規制等)。

● 降灰量に応じたとるべき行動の例

階級	降灰の厚さ	路面や視界のイメージ	とるべき行動の例
多量	1mm 以上	路面が完全に火山灰で覆われ、視界不良となる	外出を控える 運転を控える
やや多量	0.1mm～1mm	火山灰が降っているのが明らかに分かり、道路の白線は見えにくくなる	マスクなどで防御する 徐行運転する
少量	0.1mm 未満	火山灰が降っているのがようやく分かり、うすうす積もる程度	窓を閉める 自動車のフロントガラスなどから灰を取り除く

鳴沢村火山災害ハザードマップ



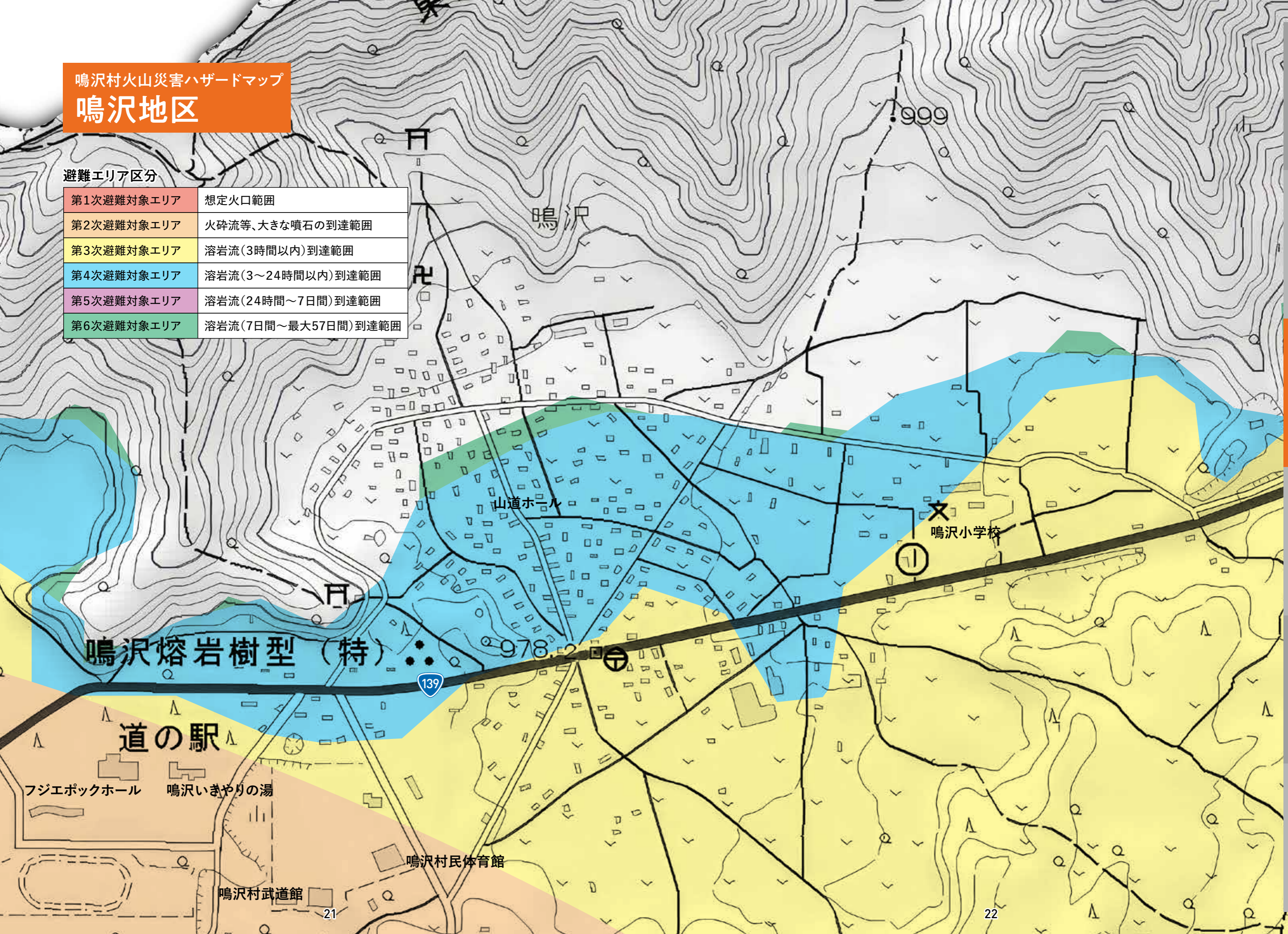
避難エリア区分

第1次避難対象エリア	想定火口範囲
第2次避難対象エリア	火砕流等、大きな噴石の到達範囲
第3次避難対象エリア	溶岩流(3時間以内)到達範囲
第4次避難対象エリア	溶岩流(3~24時間以内)到達範囲
第5次避難対象エリア	溶岩流(24時間~7日間)到達範囲
第6次避難対象エリア	溶岩流(7日間~最大57日間)到達範囲

鳴沢村火山災害ハザードマップ
鳴沢地区

避難エリア区分

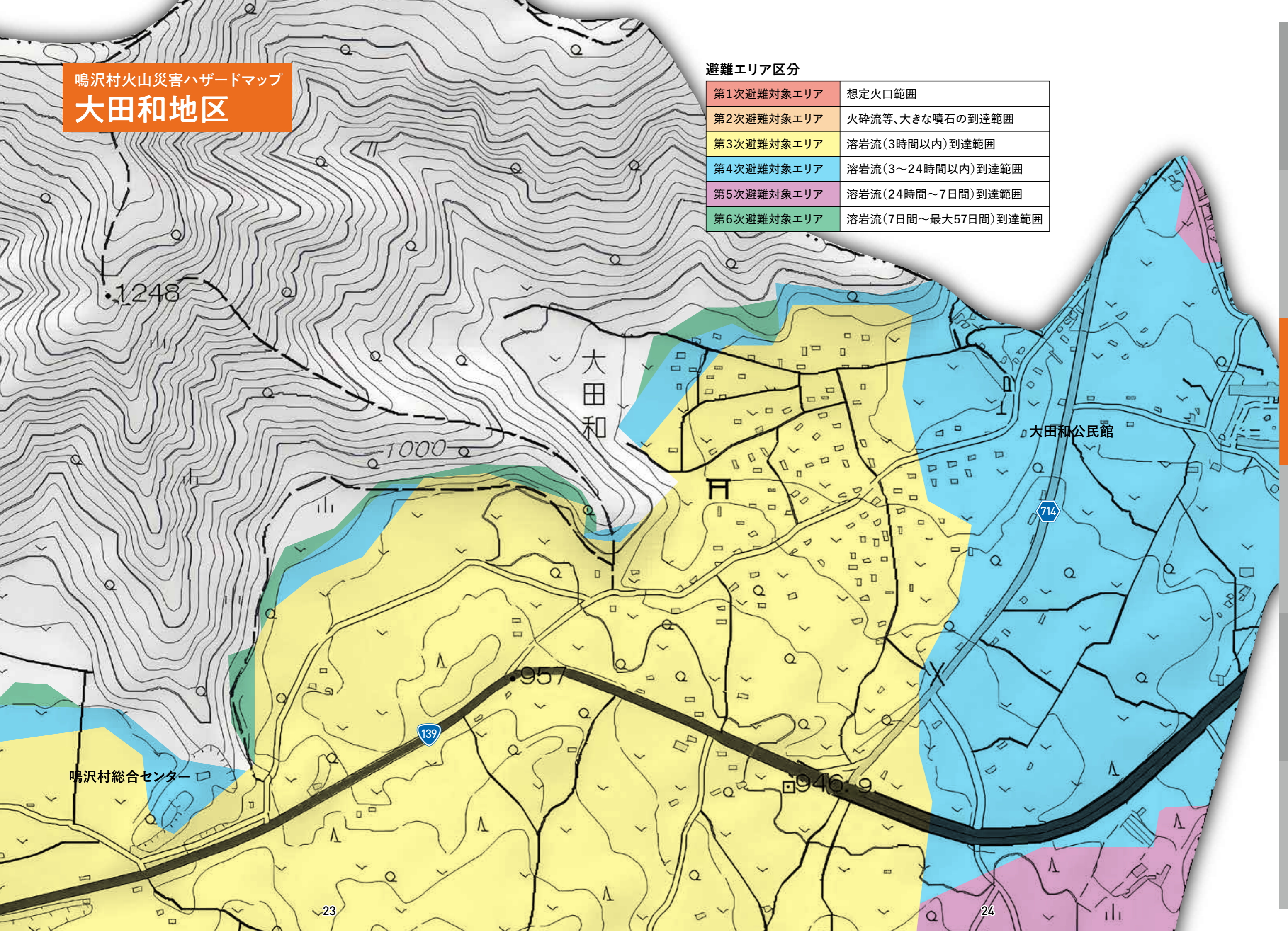
第1次避難対象エリア	想定火口範囲
第2次避難対象エリア	火砕流等、大きな噴石の到達範囲
第3次避難対象エリア	溶岩流(3時間以内)到達範囲
第4次避難対象エリア	溶岩流(3~24時間以内)到達範囲
第5次避難対象エリア	溶岩流(24時間~7日間)到達範囲
第6次避難対象エリア	溶岩流(7日間~最大57日間)到達範囲



鳴沢村火山災害ハザードマップ
大田和地区

避難エリア区分

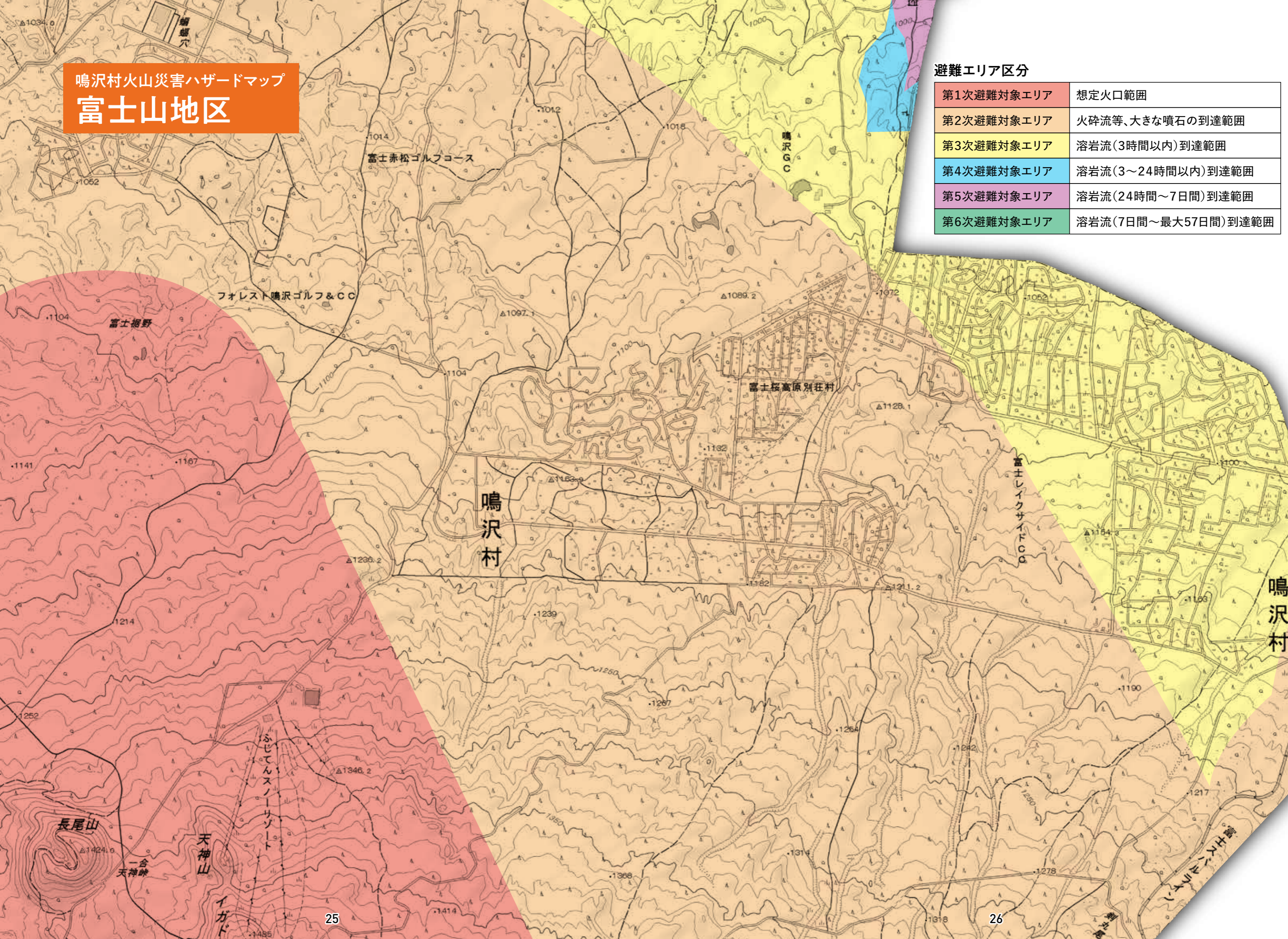
第1次避難対象エリア	想定火口範囲
第2次避難対象エリア	火砕流等、大きな噴石の到達範囲
第3次避難対象エリア	溶岩流(3時間以内)到達範囲
第4次避難対象エリア	溶岩流(3~24時間以内)到達範囲
第5次避難対象エリア	溶岩流(24時間~7日間)到達範囲
第6次避難対象エリア	溶岩流(7日間~最大57日間)到達範囲



鳴沢村火山災害ハザードマップ
富士山地区

避難エリア区分

第1次避難対象エリア	想定火口範囲
第2次避難対象エリア	火砕流等、大きな噴石の到達範囲
第3次避難対象エリア	溶岩流(3時間以内)到達範囲
第4次避難対象エリア	溶岩流(3~24時間以内)到達範囲
第5次避難対象エリア	溶岩流(24時間~7日間)到達範囲
第6次避難対象エリア	溶岩流(7日間~最大57日間)到達範囲

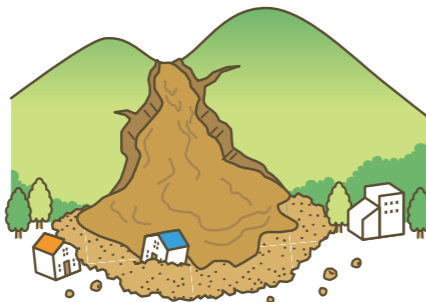


地震災害

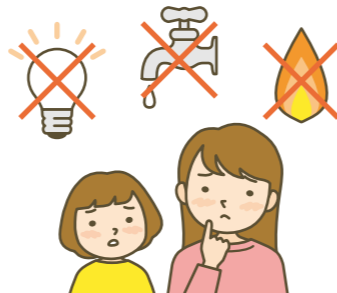
● 地震によって起こること



建物等の倒壊



土砂災害



ライフラインの被害



地盤の液状化



火災



集落の孤立

● 地震が発生したら

揺れを感じたらまず身を守る行動を!

家庭で

頭を保護して机の下など頑丈な場所に隠れる。



屋外で

ブロック塀や電柱、自動販売機など、倒れる危険のある場所から離れる。



車で

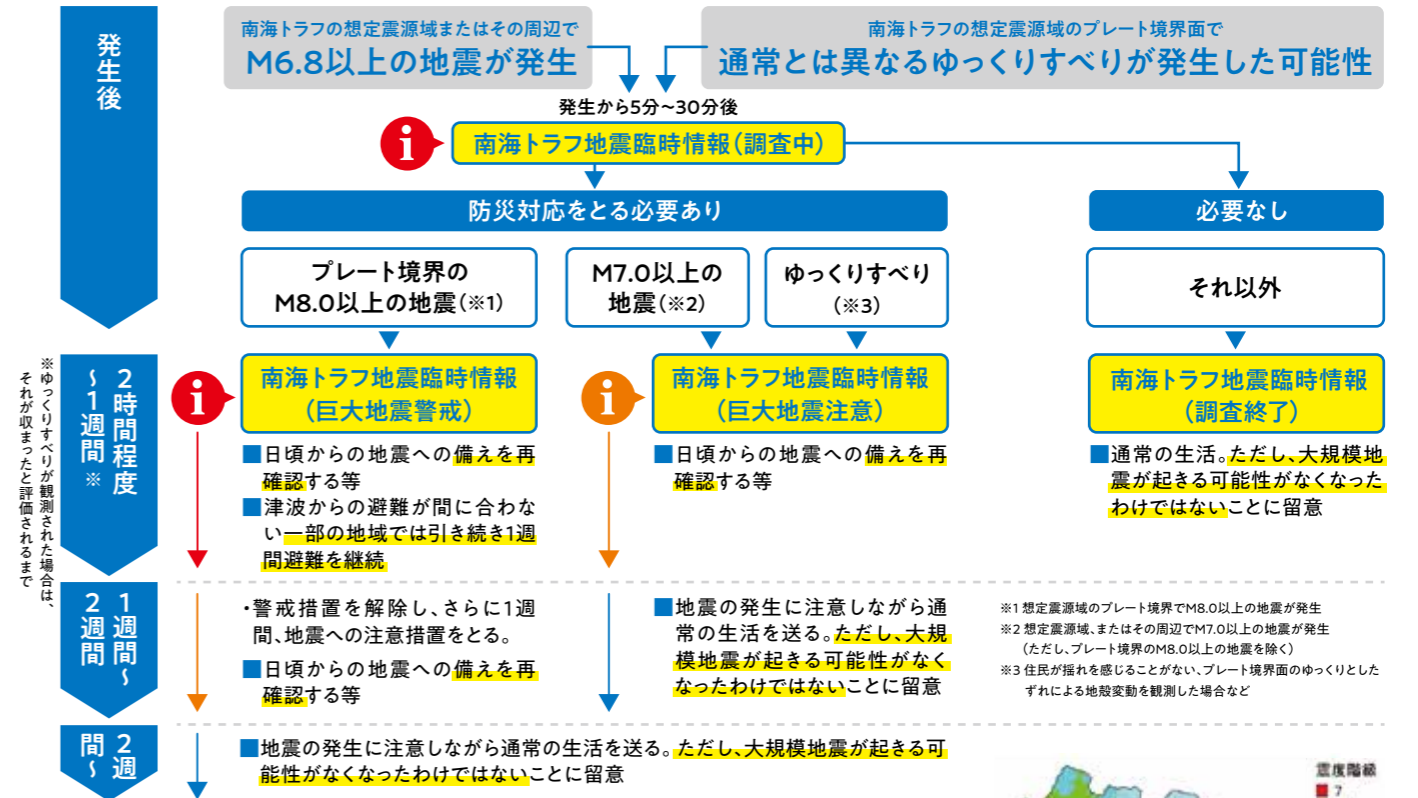
車の場合、邪魔にならない路肩に停止し、エンジンを切り、ロックをせずキーは車内に置いておく。



● 南海トラフ臨時情報

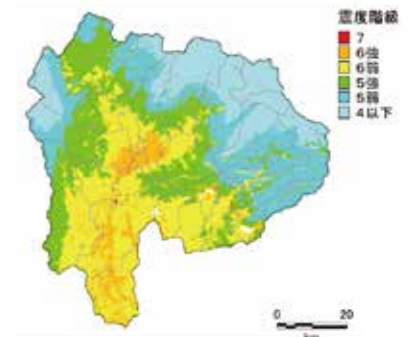
南海トラフ地震の発生の可能性が通常と比べて相対的に高まったと評価された場合に気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます。

地震発生後の防災対応の流れ

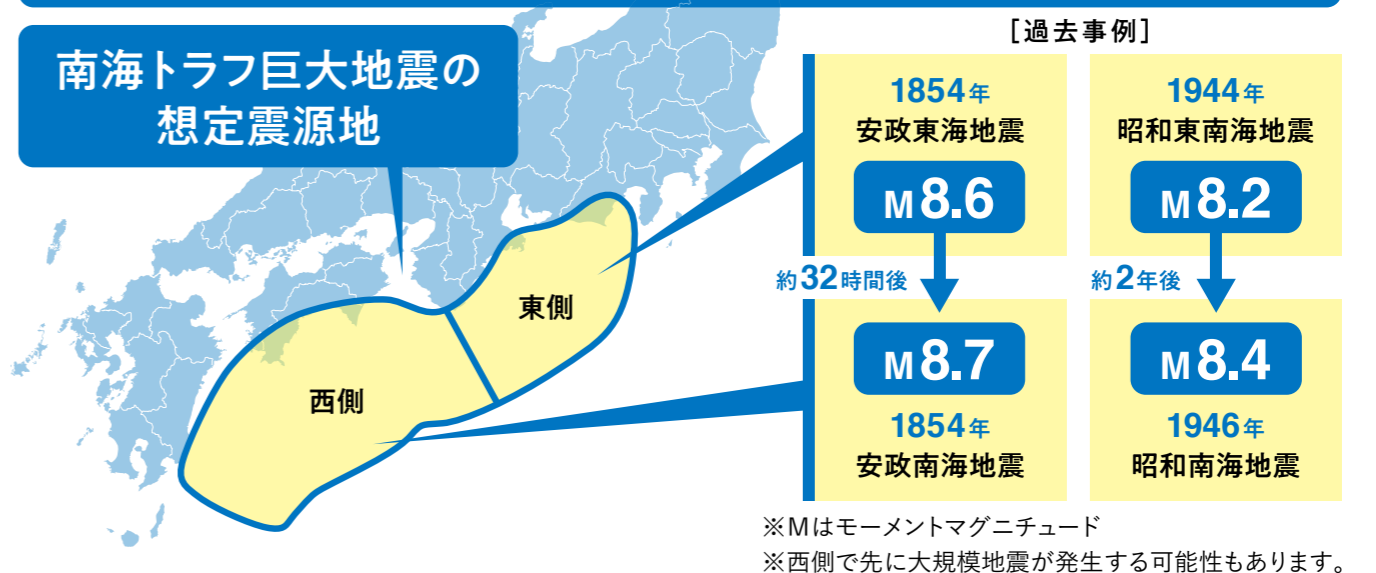


● 南海トラフの巨大地震

静岡県から九州にかけて、広い地域で被害が発生する海溝型の地震です。山梨県は、震源は遠いものの、県中心部~南部にかけて最大震度7の揺れが発生し、その結果、全壊する建物は6万棟以上、死者は約3,000人発生すると想定されています。



地震は一度では終わらない ~時間差で起きる場合も~



● 自宅でできる防災対策

地震による被害は、事前の防災対策で減らすことができます。防災対策は私たち個人で行うものから行政で行うものまでさまざまです。

ここでは家庭でできる防災対策の例を紹介します。事前の対策で被害を防ぎましょう！

自宅の耐震化を検討しましょう！

- 耐震基準が大きく変わった昭和56年5月以前に着工された住宅は地震による倒壊の恐れがあります。まずは、ご自宅がいつ建築されたか確認しましょう。
- 昭和56年5月以前に着工された木造住宅は市町村で実施している無料の耐震診断を受けることができます。耐震診断でご自宅の耐震性をチェックしましょう。
- また、耐震診断で地震により倒壊の恐れがあると診断された木造住宅の耐震化には補助金の制度があります。詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

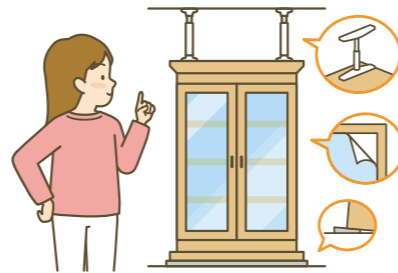
耐震診断・耐震改修をしましょう

https://www.vill.narusawa.yamanashi.jp/gyosei/soshikikarasagasu/shinkoka/kenchiku_kaihatsu/536.html



家具の地震対策をしよう！

- 下敷きになるのを防ぐため、大きな家具は固定しましょう。
- ガラスの飛散対策を行いましょう。
- ストーブやガスコンロの周りに燃えやすいものはありませんか？



物資を備えよう！

- すぐに避難できるよう、非常用持出品を準備しましょう。(P33、34をチェック)
- 地震時には停電や断水が発生します。食料、飲料水、簡易トイレなどを準備しましょう。
- スマホの予備電源やラジオを用意して、情報源を確保しましょう。



もし地震が起きたら？家族で話し合おう！

- 身を守る行動ができるように、家の中で逃げ込める場所を家族で決めておきましょう。
- 連絡方法や集合場所を決めておきましょう。
- 自宅や学校、勤務先から最寄りの避難所までの道を確認しましょう。

ご近所や周りの人と助け合おう！

- 地域の防災訓練や防災セミナーに参加してみましょう。
- 山梨県立防災安全センター(中央市 TEL055-273-1048)では様々な防災学習を行うことができます。



安否確認方法

地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になる場合があります。そのようなときは、災害用伝言サービスを利用しましょう。

● 災害時の安否確認方法



災害用伝言板はNTT東日本・NTT西日本のほか、携帯電話各社でも災害時に提供しています。詳しくは各携帯電話上の web サイトトップ画面からアクセスし、ご覧ください。※毎月1日、15日などに体験日が用意されています。



備える

● 弾道ミサイル

弾道ミサイルは、発射からわずか 10 分もしないうちに到達する可能性もあります。そのため、迅速な対応が重要になります。

弾道ミサイルが日本に飛来する可能性がある場合には、

Jアラート を通じて **緊急情報** を流します。

(例)直ちに避難。直ちに避難。直ちに建物の中、又は地下に避難してください。
ミサイルが、●時●分頃、●●県周辺に落下するものとみられます。直ちに避難してください。

- 1 屋外スピーカーなどから国民保護サイレンとメッセージが流れます。
- 2 携帯電話やスマートフォンに緊急速報メールなどが届きます。

屋外の場合

【爆風や破片などを避ける】



近くの建物の中
(できれば頑丈な建物)
または
地下へ

もしも、近くに建物がない場合は



物陰に身を隠す
または
地面に伏せ
頭部を守る

屋内の場合

【爆風で割れた窓ガラスなどを避ける】



窓から離れる
または
窓がない部屋へ

Q1 Jアラートが流れた後に避難を始めても手遅れでしょう?

A 避難行動にかけられる時間は限られたものですが、それでも、近くの建物の中や地下へ避難する、物陰に身を隠すなど、わずかな時間でもできることはあります。

Q3 地面に伏せる、頭部を守る……。それで、ミサイル攻撃から身を守れるとは思えません

A 横（水平）方向に広がる爆風や飛散する破片等に対して身体の衝突面を極力減らすことが重要なので、避難行動をとらない場合と比べれば被害を軽減できる可能性を高めることができます。

Q2 近所には、丈夫な建物も地下もなく、避難できるところがありません

A 横（水平）方向に広がる爆風や飛散する破片等に対して身体の衝突面を極力減らすことが重要なので、木造住宅へ避難するだけでも、避難行動をとらない場合と比べて被害を軽減できる可能性が高まります。

Q4 避難したところで、弾道ミサイルが直撃したら何をやっても無意味では?

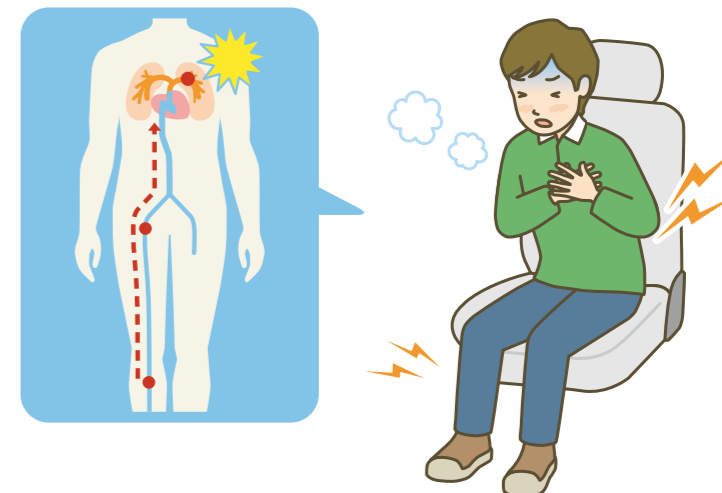
A 弾道ミサイルによる被害の程度は、その威力などによりさまざまであり一概には言えませんが、地下への避難などの適切な避難行動をとることで、避難行動をとらない場合と比べて被害を軽減できる可能性を高めることができます。

● エコノミークラス症候群

指定避難所の定員を超えている場合など、やむを得ない場合には自家用車に避難する方法もあります。車中避難の場合にはエコノミークラス症候群のリスクが高まる恐れがありますのでご注意ください。

● エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。



● 予防のために心掛けると良いこと



ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う



十分にこまめに水分を取る



アルコールを控える。
できれば禁煙する



ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない



かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする



眠るときは足をあげる

● 非常時持ち出し品・備蓄品の準備

両手が使えるリュックなど背負えるものに入れて避難しましょう。

- 飲料水 (500ml × 2本 × 家族人数分)
- 携行食 (調理不要な非常食 × 3食 × 家族人数分)
(アルファ米、ビスケット、チョコレート、栄養補助食品等)
- トイレトペーパー・ティッシュ・ウェットティッシュ
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池・モバイルバッテリー
- ビニール袋・ポリ袋
- 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)
- 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・雨合羽

必要な人は

- 処方薬・常備薬 (最低7日分)
- お薬手帳
- おむつ・離乳食・乳児用ミルク
- 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 (マスク・体温計など)



すぐ持ち出しができるよう、保管場所を確認しておきましょう。

- 運転免許証
- マイナンバーカード
- 健康保険証
- お薬手帳
- 年金手帳
- 印鑑
- 家族の写真
- 預金通帳

避難時の服装

玄関の近くに保管するようにしましょう。

- 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)

自宅で避難する場合に必要なものを**7日分**用意しましょう

食料

- 飲料水 (500ml × 2本 × 家族人数分)
- 主食 (レトルトご飯、麺、切り餅など)
- 主菜 (レトルト食品)
- 野菜ジュース
- 加熱せずに食べられる物
(かまぼこ、チーズなど)
- 菓子類 (チョコレートなど)
- 栄養補助食品

生活用品

- 生活用水 (風呂の残り湯)
- 救急箱
- ティッシュペーパー
- トイレトペーパー
- 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、大型ビニール袋、ビニール袋

- 携帯ラジオ
- 軍手
- 懐中電灯
- 乾電池
- 簡易トイレ
- 生理用品
- 哺乳瓶
- 補聴器

● その他

個々に必要なものを記入しておきましょう

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

● 使いながら備蓄する「ローリングストック法」

日ごろから消費している食料品や生活必需品を使った分補充する「ローリングストック」なら、常に非常食の準備ができます。



緊急連絡先

名称	電話番号
鳴沢村役場	0555-85-2311
富士五湖消防本部	0555-22-0119
富士吉田警察署	0555-22-0110

名称	電話番号
鳴沢警察官駐在所	0555-85-2110
河口湖消防署 西部出張所	0555-85-2119
山梨県救急医療情報センター	055-224-4199

救急車を呼ぶか迷ったとき

名称	電話番号
救急安心センター	#7119

家族・勤務先・かかりつけ病院等の緊急連絡先

名称	電話番号	備考

災害時の避難先

災害の種類	避難地(一時滞在)	避難地(一時生活)	家族の集合場所
土砂災害			
地震災害			
火山災害			

MEMO