特集

自らの命は自らが守る

―自らの判断で避難行動を取れる社会へ―

昨年の大阪北部地震、北海道胆振東部地震、西日本豪雨に、今年は山形県沖地震、九州南部豪雨と風水害・地震は全国各地で発生しています。

今年は本市にも大きな被害を与えた昭和34年の台風7号および伊勢湾台風(台風15号)から60年の節目の年です。被害を最小限に抑えるため、自分は何が出来るか考える機会にしましょう。

自助・共助・公助

自助・共助・公助の割合は、7：2：1です。災害時9割は皆さんが自ら判断して、自分の身を守り、家族や地域の人を助けることが命を守ることにつながります。

発災後、概ね3日間を乗り切ると、一部ライフラインが回復し、支援物資が届き、ボランティアの派遣などが始まります。普段からの備えとして、最低3日分の食料等の備蓄、大切な人との連絡方法を話し合い、家の中から危険を取り除くため、家具や家電の固定による転倒防止、市からの情報を聞き逃さないよう防災アプリや防災防犯メールマガジンの登録など、防災訓練に臨む前に出来る行動をしてみましょう。

土砂災害・洪水ハザードマップ

ハザードマップは「想定し得る最大規模の降雨」による浸水の範囲と土石流および急傾斜地の崩壊範囲を示しています。ハザードマップを一度確認して、どのような被害が想定されるかを把握し、住んでいる地域をよく知り、どのように避難し、どうやって被害を減らすか考えましょう。

※今年度中に新しいハザードマップを配布予定です。

警戒レベル

6月1日から警戒レベル標記の運用を始めました。3ページを家の中の目立つ場所に掲示し、気象情報防災情報へ意識を傾けましょう。

「警戒レベルが運用されて」

今年も全国各地で尋常ではない雨の降り方をしています。避難勧告等が発令されている気象状況の際、テレビやラジオから呼びかけられる「自らの命は自らが守る行動をとってください」というフレーズを耳にされた方も多いと思われます。

平成30年7月豪雨において、気象庁はテレビ放送を通じて事前に大雨特別警報発表の可能性も含め住民の皆さんへ大雨による警戒を呼びかけました。しかし、その後のアンケートでは、避難行動に結びついていないということがわかりました。

その結果も含め、内閣府は、今年3月に避難勧告等に関するガイドラインを改定し、警戒レベルの運用が示されました。

昨今の韮崎市や気象台を含めた機関から発表される防災情報は、私たちの周りに様々な情報として林立しています。それらを受けとった皆さんは、どの情報をどのように利用し、結果どう避難へ結びつけていけばよいか、わかりづらくなっていました。

警戒レベルの運用が開始されたことで、例えば韮崎市から発令される情報は「市民に行動を促す情報」として、気象台から発表される情報は、「市民が自主避難の判断の参考となる情報」として、それらの情報を5段階の警戒レベルで皆さんのとるべき行動と結びつけることにより、発表された情報に対しどのような行動をとればよいかがわかりやすくなりました。

キーワードは、警戒レベル3と4。今一度ハザードマップも確認いただき、大雨時には慌てずに速やかな避難をお願いします。

甲府地方気象台
井口 泰志 地域防災官

警戒レベルと防災気象情報

その時、あなたが取るべき行動は・・・？

警戒レベル	住民が取るべき行動	市の対応・情報	気象庁等の情報	
5	災害がすでに発生しており、命を守るための最善の行動をとる	災害発生情報 ※可能な範囲で発令 ・大雨特別警報発表時は、避難勧告等の対象範囲を再度確認	大雨特別警報	氾濫発生情報
4	避難完了 ・道路冠水や土砂崩れにより、すでに避難が困難となっているおそれがあり、この状況になる前に避難を完了しておく 速やかに避難 ・危険な区域の外の少しでも安全な場所に速やかに避難	避難指示（緊急） ※緊急的または重ねて避難を促す場合等に発令 避難勧告	土砂災害警戒情報	氾濫危険情報
3	土砂災害警戒区域等や急激な水位上昇のおそれがある河川沿いにお住まいの方は、 避難準備が整い次第、避難開始 高齢者等は速やかに避難	避難準備・高齢者等避難開始	※1 大雨警報 洪水警報	氾濫警戒情報
2	ハザードマップなどで避難行動を確認	・連絡要員を配置	大雨警報に切り替える可能性が高い注意報 大雨注意報 洪水注意報	氾濫注意情報
1	災害への心構えを高める	・心構えを一段高める ・職員の連絡体制を確認	早期注意情報（警報級の可能性）	

※1 夜間～翌日早朝に大雨警報（土砂災害）に切り替える可能性が高い注意報は、避難準備・高齢者等準備開始（警戒レベル3）に相当します。

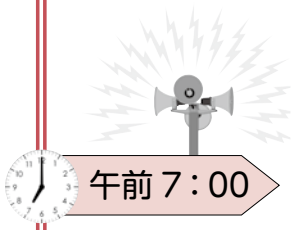
参加しましょう 防災訓練！

一斉訓練日は 9月1日(日)

市では毎年、防災週間（8月30日～9月5日）中の日曜日に、市内一斉の総合防災訓練を実施しています。日頃の災害への備えを確認するためにも、お住まいの地域の防災訓練へ積極的に参加しましょう！

当日の訓練の流れ

避難準備情報

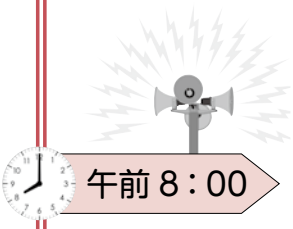


韮崎市の総合防災訓練では、防災行政無線を２回放送します。

１回目は、午前７時。台風や大雨等を想定した場合の要配慮者（発災時に介助を必要とする方）の優先避難訓練のため、防災行政無線で市内全域に「警戒レベル３避難準備・高齢者等避難開始（訓練情報）」を発令します。この訓練に参加される方は、福祉避難所に避難を開始してください。

※事前申込み地区のみが対象の訓練です

地震発生情報



２回目の防災行政無線は、午前８時のサイレン放送（地震発生情報）です。

地震発生時は机の下にもぐるなど、身の安全を確保して、揺れがおさまったのを確認してから、ドアや窓を開け避難路を確保しましょう。ラジオやHPなどで情報収集し、火の始末、ブレーカーの遮断確認ができたら、ペットボトルの水を持って避難開始です。

避難・訓練開始

各地区訓練

地区ごとに計画された避難誘導・避難所開設等を行う「初動訓練」や、住民の避難状況を市の災害対策本部に伝える情報伝達訓練などの「応急対応訓練」を実施します。事前に集合場所などを確認のうえ、地区訓練に参加してください。

※一部地域では９月１日と別日程で行う場合があります。各地区の日程をご確認ください。

特定地区総合防災訓練

韮崎東中学校・韮崎小学校を指定避難所とする15地区１組については指定避難所である学校施設を利用した「特定地区総合防災訓練」を実施します。地区の避難計画に従い各指定避難所へ避難し、避難所運営の体験をしましょう。

■韮崎東中学校

●対象地区　南下條、相垈、蔵の前、サンコーポラス藤井、県営韮崎穂坂団地

■韮崎小学校（フォローアップ訓練）

●対象地区　五丁目、下宿、中宿、二丁目、旭町、天神町、日の出町、富士見一丁目、富士見二丁目、富士見三丁目、高河原

みんなで取り組もう減災

訓練当日は減災チャレンジ共通訓練

市では、午前8時からの各地区・自主防災会の防災訓練における共通の取り組みとして、参加者一人ひとりが、各家庭、各地区で実践していただく「共通訓練項目（減災チャレンジ）」を決めています。

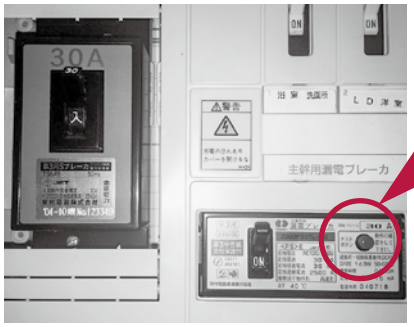
■減災チャレンジ①
ペットボトルを持って避難

実際に災害が発生した場合、避難所では備蓄品の供給が行われますが、発災直後は混乱するため、個人に行き渡るのに時間を要します。訓練当日は、避難してすぐに飲める水を避難所に持参できるよう準備しましょう。

■減災チャレンジ②
漏電ブレーカーの確認

災害時には、停電の復旧時に通電した際、倒れた電気ストーブ等が火元となって火災が発生することがあります。電気の消し忘れや停電復旧後の事故を防ぐために、自宅から避難するときはブレーカーを切ることを確認しましょう。

また、**漏電ブレーカー**は、漏電を瞬時に感知して電気を止め、火災や感電事故から守ってくれる装置です。漏電ブレーカーには**テストボタン**がついていますので、**防災訓練の機会に正しく動作するかチェック**しましょう。



※メーカーにより形状等は異なります

日頃から家族で備えよう

■家族で防災会議

災害発生時の安否確認や連絡方法、避難場所や非常用持出品を決めていますか？「災害用伝言ダイヤル（171）」の使い方など、実際に家族で話し合って確認しておきましょう。

■自宅の耐震、家具の固定等

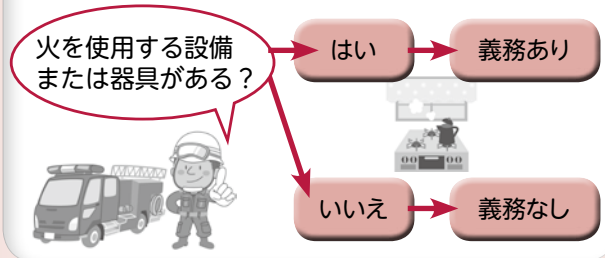
自宅の安全性を高めるため、「大地震では、家具は必ず倒れるもの」と考えて、家具の固定や向き・配置の見直し、寝室にはできるだけ物を置かないようにするなど、自宅で長時間過ごす場所には「安全空間」をつくるようにしましょう。

■非常用の備蓄

備蓄品は普段の生活に組み込みながら、ティッシュやトイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ペットボトルの水、缶詰、インスタント食品など、ある程度の量を蓄える中で、順々に古いほうから使って買い足していく方法（ローリングストック法）がおすすめです。

法令改正に伴い消火器設置に関する立入検査を実施しています！

小規模飲食店等への消火器が義務化



2016年の糸魚川大規模火災を受けて、消防法施行令が改正され、10月1日から、原則として火を使用する全ての飲食店に消火器の設置が必要となりました。

※これまでは150㎡以上の飲食店に消火器の設置義務がありました。（一部条件を除く）

■問い合わせ 韮崎消防署 ☎23-1499

東京電力パワーグリッドから停電情報などを配信する無料アプリのご案内

スマートフォンアプリ「TEPCO速報」では、ご登録の地域で発生した停電・雨雲・雷雲・地震情報をプッシュ通知でお知らせし、皆さんの暮らしをサポートします。地域は最大8カ所までご登録でき、ご自宅、ご実家、お勤め先の停電情報などをご確認いただけます。

iOS版をダウンロード

Andoroid版をダウンロード

■P2～5に関する問い合わせ 総務課 危機管理担当（内線339・399）