

身延町災害避難マニュアル

令和8年4月

身延町 交通防災課

I はじめに

災害は、いつ起こるかわかりません。身延町は、住民の皆さんに影響がある災害として「大雨に起因する土砂災害」「巨大地震による災害」「富士山噴火による災害」の3つの災害が予想されています。

災害の発生を止めることはできませんが、あらかじめ準備しておくことで被害を少なくすることはできます。また、災害が発生して“困ること”は、時間の経過や家族構成等によっても変わります。このマニュアルは、予期せず発生する巨大地震を念頭においていますが、各災害に共通する教訓から、「普段から準備しておいた方がいいもの」と「災害が発生した後に実施していただきたいこと」を紹介します。そして、避難の際に必要なことやものについて、参考にしていただきたいと思います。

最も大切なことは、**皆さん自身の命を守ること**です。このため、いつもと違う何かしらの危険を感じたら早めに避難しましょう。

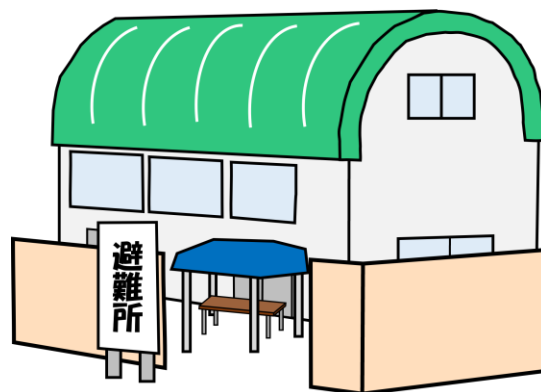


II 避難の種類

避難には、「避難所避難」「自宅避難」「車両避難」などがあります。一般的に避難と言えば、「避難所避難」ですが、居住スペースやプライバシーの問題などから必ずしもベストとは言えないため、「車両避難」を選ぶ方が増加しております。とはいえ、自宅で生活ができるのなら、一時的に避難した後、自宅で生活を継続することが望ましいです。

誤解されることが多いのですが、避難所等で受けられる食事や給水等の支援は、「自宅避難」や「車両避難」も避難所避難の方と同じように受けられます。

しかしながら、より快適に避難生活が送れるようにあらかじめ準備しておくことが大切です。



Ⅲ 避難した時に困ったこと

災害が発生すると多くの場合『停電』や『断水』が発生し、不便や不安を感じます。下の表は、過去の被災者等が避難した時に困ったことをランキングにした一例です。

順位	名称等	理由等
第1位	トイレ(簡易トイレ)	数時間後～復旧まで問題、命や健康に直結
第2位	水	飲み水のみならず、手洗い等が不足
第3位	食料(非常食)	体力だけでなく精神面(マンネリ化)にも影響
第4位	電源・スマホの充電	情報不足から不安が増大
第5位	明かり(懐中電灯)	暗闇は、恐怖と不安を増幅、夜間の行動が制限
第6位	衛生用品	感染症や体調不良の原因
第7位	防寒・暑さ対策	体温管理が命を守る(健康不安)
第8位	現金・小銭	電子決済、ATMが使えない、自動販売機等
第9位	ゴミ袋・ビニール袋	簡易トイレのゴミや汚れもの等、衛生環境のため

ランキングには入っていませんが、あれば便利なものとして『カセットコンロ』があります。これは、避難が長期に渡る場合には“必須アイテム”となります。

上のランキングは、避難生活全体を通じて困るものなので、時間の経過や家族構成によっても変わります。

【時間の経過とともに変わる“困るもの”】

発 生 直 後	明かり(照明)、安全確保のための情報
数 時 間 後	トイレ、水、体温管理等の命や健康を維持するもの
数 日 後	衛生環境、食事のバリエーション、精神的ストレス

【家族構成によって変わる“困るもの”】

一 人 暮 ら し	情報不足、周囲からの孤立、トイレ問題
子供がいる家庭	ウェットティッシュ、ミルク、おむつ、不安で泣く
高 齢 者 等 が いる 家 庭	薬、入れ歯、老眼鏡、杖、車いす等、大人用おむつ

IV 避難の準備

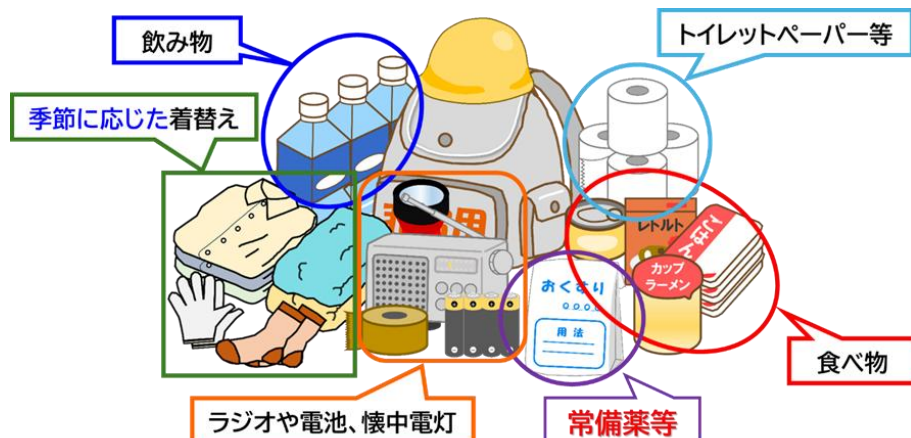
「避難の準備」として真っ先に思いつくのが「非常用持ち出し袋」だと思います。

しかしながら、大きい荷物を持つことにより避難が遅れ、被害に遭うことも考えられます。災害の状況にもよりますが、一旦、避難所等で安全を確保した後、更に必要なものを自宅に取りに行くことという行動もとれます。したがって、**第一便(非常用持ち出し袋)**、**第二便(キャリーケース)**というように分けることもアイデアと思います。

「非常用持ち出し袋」は、両手が使え動きやすいように背負えるもの、そして、とりあえず必要なものを厳選することが望ましいです。

【第一便】非常用持ち出し袋(一例)

必須アイテム：水、食料、懐中電灯、着替え、トイレトーパー、常備薬



☆ 災害時に最も有効に情報が入手できるのは、「ラジオ」です。

【第二便】キャリーケース(一例)

準備のポイント：家族や個人の特性に応じ必要なものが異なります。

共通事項(※)	簡易トイレ、モバイルバッテリー、現金・小銭、衛生用品、寝具、身分証
子供がいる家庭	おやつ、ミルク、紙おむつ等、お気に入りのおもちゃ(*)
高齢者等 がいる家庭	常備薬(お薬手帳)、入れ歯(ケア用品)、健康補助具(杖、歩行器等)、栄養補助食品、大人用おむつ、老眼鏡等

(※) 簡易トイレ：約45ℓのビニール袋、凝固剤、簡易的な便座があれば更によりよい。

現金・小銭：停電時、スマホ決済やATMが使えないため

衛生用品：ウエットティッシュ、ボディペーパー、マスク、消毒液、生理用品等

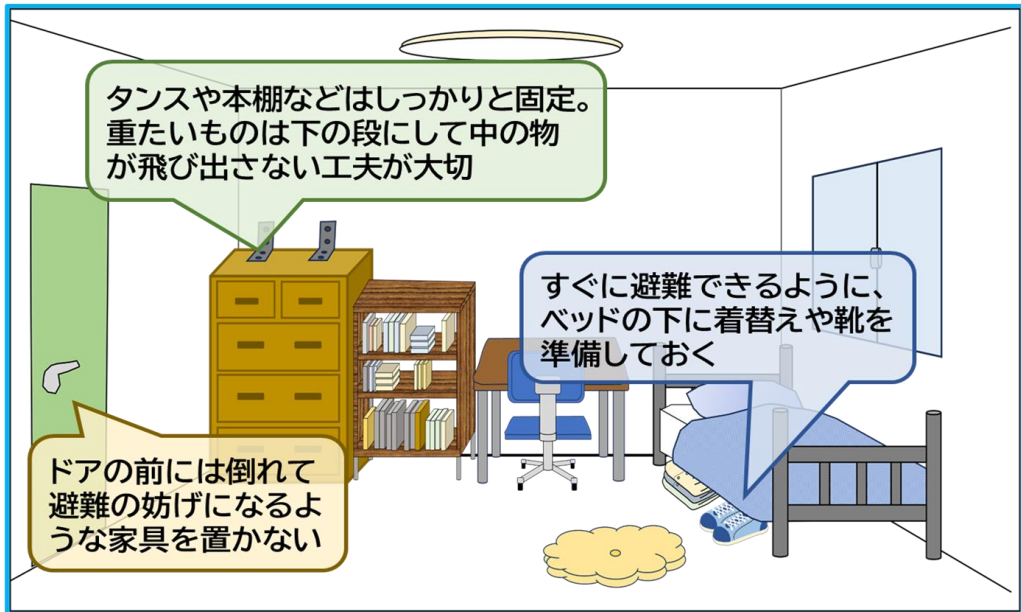
寝具：寝袋があれば、その中で着替えもできます。

(*) お気に入りのおもちゃ：精神的に安定し、夜泣きやストレスの軽減により。

V 安全に避難するために

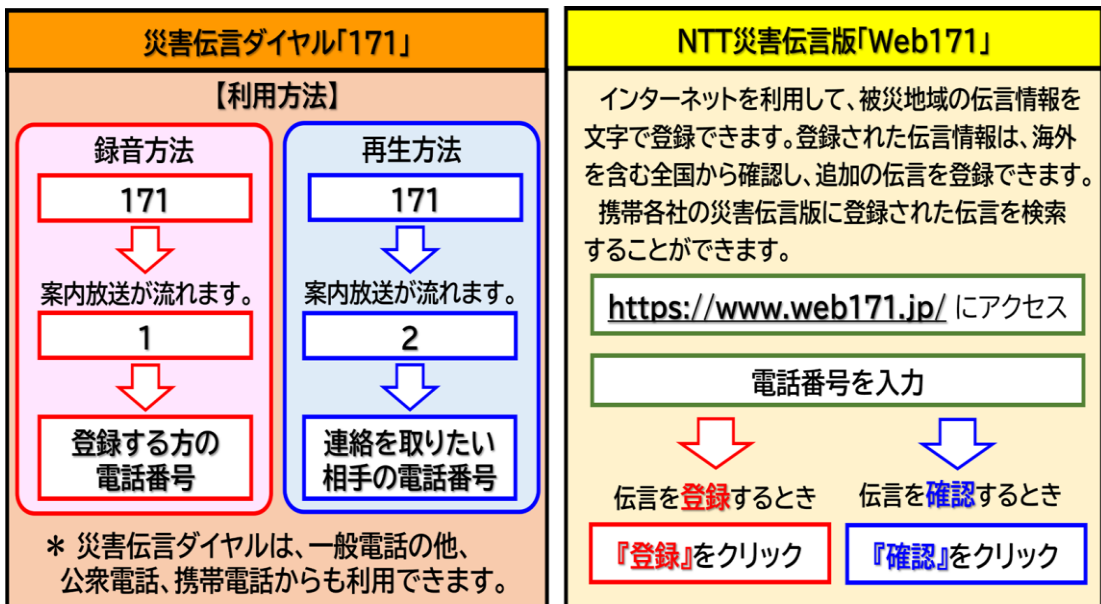
○ 家具等を固定し、家の中の避難経路を確保しておきましょう！

過去の震災では、家具が倒れて家のバランスが崩れ、家が倒壊したという事例もあります。また、就寝中でも避難できるように着替えや靴(スリッパ)を準備しておきましょう。



○ 家族との連絡方法を決めておきましょう！

災害時は、携帯電話が繋がりにくくなるので、お互いの安否を確認できる“安否確認の方法”や“集合場所”などを決めておきましょう。



上の図は、NTTの“災害伝言ダイヤル171”と“災害伝言版Web171”です。これらは、発災後ただちに使用できます。

VI 災害が発生したら…

○ 自身の安全の確保

災害が発生したら、まず **身の安全を確保** しましょう。特に、地震の場合は、テーブルや机などしっかりしたものの下に入り、身体を守りましょう。

避難する際は、慌てず、火を消してから逃げましょう。できればヘルメット等頭を守れるものを被り、ガラスの破片などで足をケガないように靴やスリッパなどを履きましょう。



○ 簡易トイレを作きましょう！

災害が発生して初めに問題となるのは、“**トイレ**”です。身の安全が確保できたら、避難所や自宅にある **既設のトイレを活用** し『**簡易トイレ**』を作きましょう。簡易トイレを作ることにより“プライバシーの保護”や“性犯罪の防止”にも効果があります。

(簡易トイレに使用するビニールや凝固剤は各避難所に備蓄があります。)



簡易トイレの作成は、**断水時は必須**です。断水していない場合でも配管が壊れていることも考えられるので **一時的**にでも **全てのトイレ** に実施しましょう。過去の **災害の教訓** から **誰かが汚してしまう** と次々と悪化し、最終的に **トイレが使えなくなってしまう** からです。