

甲州市母と子の 防災マニュアル

-子どもを守るためにできること-



住所【 】

氏名【 】

TEL【 】

防災用品

最低限3日分の備えをしましょう！！

過去の災害では電気・水道・ガス等のライフラインが止まり、住民の方々は長期間不便な生活を送りました。

自治体職員も被災し、交通・情報網も遮断されるため、最初の3日間は生活に必要な物資を入手できないこともあると考えましょう。

一次持ち出し品

被災した時にまず持ち出すものです。
実際に荷物を作って持てるか確かめましょう。

一般的なもの

※赤いチェックボックスは、普段から持ち歩いていると良いものです。

食料等

- 非常食
- 飲料水

貴重品

- 保険証のコピー
- 通帳等貴重品の控え
- 現金

情報収集用品

- 携帯ラジオ
- 家族との災害時の
取り決めメモ
- 携帯電話
・非常用充電器
- 小銭
(公衆電話用に
10円玉、100円玉)
- メモ帳
- ボールペン

便利品

- 懐中電灯
- ビニール袋
- 呼び笛
- 保温シート
- 使い捨てカイロ
- 軍手
- ライター
- 給水袋
- 電池

清潔・健康のための品

- ウエットティッシュ
- 携帯トイレ
- トイレトペーパー
- ティッシュペーパー
- 下着
- 消毒液
- マスク
- タオル
- 常備薬
- 傷薬
- 着替え

お母さんのために

- 母子健康手帳
- 診察券
- お薬手帳
- 生理用品
- 清浄綿
- 母乳パット



母子健康手帳は、お母さんとお子さんの健康状態や予防接種の記録が書かれているので医療機関を受診した際に役立ちます。

子どものために

- 飲料水（ミルク用）
- 粉ミルク・液体ミルク
- プラスチック製ほ乳びん
- 離乳食・子どものおやつなど
- タオルやガーゼのハンカチ
- 紙オムツ
- おしりふき
- 肌着・赤ちゃんの服
- おんぶひも
- 子どものおもちゃ
- 子ども用歯ブラシ



二次持ち出し品 ライフライン等が止まっている時の

生活のために準備しておきましょう。

食料関連

- 非常食3日分
- 飲料水
(一人1日3ℓ)
- 食品用ラップ
- 万能ナイフ
- 粉ミルク
- カセットコンロ
- カセットガス

清潔・健康のための品

- 災害用トイレ
- トイレットペーパー
- 歯ブラシ・液体歯磨き
- ウエットティッシュ
- おしりふき
- 紙オムツ
- 生理用品
- ビニール袋
(オムツ入れ等)
- 水のいらないシャンプー
- 常備薬
- 新聞紙
- 赤ちゃん用爪切り

その他

- ビニールシート
- 使い捨てカイロ
- 布製テープ
- レインコート
- ポリタンク
- 台車

母乳育児の方も、災害時に万が一母乳が出なくなった場合のために粉ミルクやほ乳びんを用意しておきましょう。

普段からの持ち歩き品 地震以外にも困った時に使えます。

一次持ち出し品の欄でチェックボックスが赤色のものは、普段から持ち歩いておくと外出時に被災した場合に役立ちます！

- 母子健康手帳
- 飲料水（ミルク用）
- 粉ミルク（液体ミルク）
- プラスチック製ほ乳びん
- 非常食
- 保険証のコピー
- 通帳等貴重品の控え
- 携帯ラジオ
- 家族との災害時の取り決めメモ
- 懐中電灯
- ビニール袋
- 呼び笛
- ウエットティッシュ
- マスク
- 携帯トイレ

うちにはコレも

子どもや自分に必要なものを書き込みましょう。

-
-
-
-

子どものお気に入りのおもちゃや毛布は、被災後の情緒を安定させるために役立ちます。



子どもの持病等を考慮して薬や食料を用意しましょう。

情報

家族との安否確認や待ち合わせ、どうしますか？

自宅周辺の地図を描いてみましょう！



ここが
家族の
集合場所！

★避難する場所の一般的な呼び方

避難地

災害直後、自主防災組織を中心に救護活動や集団避難などを行うための集合場所。

避難所

避難生活を送る場所。公立小・中学校等に開設される。

災害時の家族との集合場所を決めておきましょう

※詳しくは「母と子の防災マニュアル」7ページ、または甲州市ホームページや甲州市防災マニュアルを見て調べておきましょう。

家族等との連絡

171

(NTT 災害用伝言ダイヤル)

自宅

職場

災害用
伝言板

書き置き
等

※メモを残すことは有効ですが、空き巣等の被害を防ぐために置く場所に注意しましょう。

緊急時の連絡手段は

※171
(NTT 災害用伝言ダイヤル)

…固定電話の番号を使い、メッセージの吹き込み・確認ができます。171にかけると音声内が流れます。毎月1日には体験利用ができます。

※災害用伝言板

…携帯電話等でメッセージの入力・確認ができます。

災害時に安否を確認したい人の連絡先リスト

名前	連絡先

かかりつけのお医者さんとの連絡

子どもの病院

あなたや他の家族の病院

病院1

病院2

病院3

TEL

TEL

TEL

住所

住所

住所

保育園・幼稚園との連絡

緊急時の園との取り決めは？

緊急時の連絡先は

引き取りの方法等は

園

TEL

住所

◎塩山地区避難地一覽

①塩山高等学校校庭	⑦塩山北小学校校庭	⑬神金第二小・中学校落合分校校庭
②産業技術短期大学校	⑧松里小学校校庭	⑭玉宮小学校校庭
③塩山中学校校庭	⑨井尻小学校校庭	⑮甲州市民文化会館駐車場
④塩山北中学校校庭	⑩奥野田小学校校庭	⑯塩山高等学校第2グラウンド
⑤松里中学校校庭	⑪大藤小学校校庭	⑰交流保養センター駐車場
⑥塩山南小学校校庭	⑫神金小学校校庭	⑱於曾公園

◎塩山地区避難所一覽

令和2年3月甲州市洪水・土砂災害ハザードマップより

1. 塩山高等学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○	11. 神金小学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○	21. 松里公民館 洪水時：○ 土砂災害時：○
2. 塩山中学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○	12. 玉宮小学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：▲	22. 奥野田公民館 洪水時：✖ 土砂災害時：○
3. 塩山北中学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○	13. 甲州市民文化会館 洪水時：○ 土砂災害時：○	23. 井尻公民館 洪水時：○ 土砂災害時：○
4. 松里中学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○	14. 交流保養センター 洪水時：○ 土砂災害時：▲	24. 塩山南児童センター 洪水時：○ 土砂災害時：○
5. 塩山南小学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○	15. 塩山東公民館 洪水時：○ 土砂災害時：○	25. 塩山北児童センター 洪水時：○ 土砂災害時：○
6. 塩山北小学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○	16. 塩山西公民館 洪水時：○ 土砂災害時：○	26. 松里保育所 洪水時：○ 土砂災害時：○
7. 松里小学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○	17. 塩山北公民館 洪水時：○ 土砂災害時：○	27. 奥野田保育所 洪水時：✖ 土砂災害時：○
8. 井尻小学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○	18. 玉宮公民館 洪水時：○ 土砂災害時：▲	28. 萩原山恩賜林記念館 洪水時：○ 土砂災害時：○
9. 奥野田小学校体育館 洪水時：✖ 土砂災害時：○	19. 大藤公民館 洪水時：○ 土砂災害時：▲	29. 甲州市消防団 神金分団第8部詰所 洪水時：○ 土砂災害時：▲
10. 大藤小学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：▲	20. 神金公民館 洪水時：○ 土砂災害時：○	

◎勝沼地区避難地一覧

①勝沼小学校校庭	⑥藤井保育園跡地	⑪勝沼健康公園
②勝沼中学校校庭	⑦東雲小学校校庭	⑫勝沼ぶどう郷駅前公園
③等々力公園	⑧山区消防詰所前	⑬菱山小学校校庭
④祝小学校校庭	⑨小佐手小出荷所	⑭中原公民館
⑤上岩崎公園	⑩綿塚飯縄神社	

◎勝沼地区避難所一覧

令和2年3月甲州市洪水・土砂災害ハザードマップより

1. 勝沼小学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○	4. 東雲小学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○	6. 菱山小学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○
2. 勝沼中学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○	5. 勝沼健康福祉センター 洪水時：○ 土砂災害時：○	7. 勝沼体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○
3. 祝小学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○		

洪水時・土砂災害時の避難所利用について

○：利用できます

▲：雨の降り方や土砂の状況によって、利用できない場合があります

✖：利用できません



◎大和地区避難地一覧

① 栖雲寺境内	⑤ 丸林集落センター前	⑨ 大和スポーツ公園
② 景德院境内	⑥ 農協倉庫前広場	⑩ 西の原団地
③ 田野集会場広場	⑦ 大和中学校校庭	⑪ 鶴瀬バス停
④ 水野田公会堂広場	⑧ 大和小学校校庭	⑫ 山菅神社境内

◎大和地区避難所一覧

令和2年3月甲州市洪水・土砂災害ハザードマップより

1. 天目分校 洪水時：○ 土砂災害時：▲	5. 丸林集落センター 洪水時：○ 土砂災害時：▲	8. 大和小学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：○
2. 景德院 洪水時：○ 土砂災害時：▲	6. 古部集落センター 洪水時：○ 土砂災害時：▲	9. やまとの杜アリーナ 洪水時：○ 土砂災害時：▲
3. 田野集会場 洪水時：○ 土砂災害時：▲	7. 大和中学校体育館 洪水時：○ 土砂災害時：▲	10. 鶴瀬集落センター 洪水時：○ 土砂災害時：▲
4. 水野田公会堂 洪水時：○ 土砂災害時：▲		

洪水時・土砂災害時の避難所利用について

○：利用できます

▲：雨の降り方や土砂の状況によって、利用できない場合があります

×：利用できません



メモ欄としてお使いください





令和2年8月編集

甲州市役所

健康増進課 健康づくり担当