

突然やってくる災害への対策は万全ですか？この一冊で予備知識を身につけよう！



防災 医療

もしものときにきつと役立つ！

イザ !Zaガイド

保存版

2026年度版

情報提供 上野原市

上野原市

備えておこう！
自分たちでできることから



防災 contents

- 防災・減災への第一歩!! P.2
- 守れますか？自分の命と家族の命 P.3
- 定期的に防災について話し合おう P.4
- 非常持出品・備蓄品を準備しよう P.5
- 家庭の安全対策 P.6
- 地震発生！こんな場所にいたら… P.7
- 風水害対策の基本は情報収集から P.8
- 災害時の情報提供 P.9
- 避難所・避難場所マップ P.10・11
- 住宅用火災警報器の維持管理 P.12
- わが家の防災メモ P.16

医療 contents

- 救命処置とAED P.13
- 救急車を呼んでほしい症状 P.14
- 医療機関一覧 P.15

万一のときのために、わかりやすい場所に保存しご活用ください。



SOU-GOU Inc.
株式会社そうごう

PCやスマホでパラパラめくれる！

デジタル版公開中!

<https://sougou.meclib.jp/library/site/sglb/book-lists/>





防災・減災への第一歩!!

災害時は自助・共助・公助

この3つの行動が、災害に対応する最も大切な基礎になります。それぞれの備えと連携で防災力を高めましょう。

自分の命や財産を自分で守ること

- ▶ 食料や飲料水の備蓄
- ▶ 非常持出品の準備
- ▶ 家具の固定、転倒・落下の防止
- ▶ 避難経路の確保
- ▶ 防災に関する知識・情報を身に付ける



自分たちの住む地域を自分たちで守ること

- ▶ 近所・地域での助け合い
- ▶ 自主防災組織の設置
- ▶ 避難所運営
- ▶ 高齢者・障害者・外国人などの支援

突然の災害時には、地域コミュニティが大きな力を発揮します



市や県など公的機関による救助や支援

- ▶ 市民への情報伝達
- ▶ 避難所・備蓄品の整備
- ▶ ライフライン施設や設備の復旧
- ▶ 消防・警察・自衛隊による救助活動

災害発生の初期活動から復旧・復興までの公的機関としての役割を果たします



一般的に、災害時の助けとなる割合は、自助：共助：公助＝7：2：1といわれています。

広告掲載欄

広告掲載欄

広告掲載欄

非常持出品は

いざというときにあわてないように、日頃から準備しておきましょう。





今、大きな災害が起きたら!? 守れますか？自分の命と家族の命

災害をイメージしてみよう

■地震の状況

強い地震が起きれば、あらゆるものが倒れたり飛んできて凶器となります。転倒し立つこともできません。近くに家族がいても助けられませんし家族と一緒にいるとも限りません。電話、水道、トイレも使えなくなります。



■風水害の状況

台風や大雨により土砂災害などの危険性が高まります。急傾斜地などは崩れて道路が寸断されたり、土砂が家に流れ込む可能性もあります。停電により電気が使えなくなり、強風や大雨で外には出られません。



「自分だけは大丈夫」、「いざとなったら何とかなる」と思っていないですか？
大切な命を守るために、できることから少しずつ取り組みましょう。

広告掲載欄

広告掲載欄

広告掲載欄

広告掲載欄



これだけはやっておこう対策① 定期的に防災について話し合おう

災害時には、家族全員が協力し合うことが求められます。そのために、日ごろから家族で防災について話し合う防災会議の機会をもちましょう。防災会議は一度で終わりにするのではなく、月に1回程度、定期的に開催することが大切です。

防災会議のテーマ



■一人ひとりの役割分担を決める

いざというとき誰が何をするか決めておく。高齢者や乳幼児などがある場合は、誰が支援の中心となるかも話し合う

■家屋の危険箇所をチェックする

築年度や老朽度など、気になるポイントがある場合は、専門家による耐震診断を受けましょう。

■家の中の危険箇所をチェックする

家具の配置や転倒防止等、避難時の妨げになるような箇所をチェックし対策しましょう。

■非常持出品のチェックと入れ替え

次頁の項目を参考に、準備及び入れ替えを定期的に行いましょう。

■災害時の連絡方法や避難場所を確認

いざというとき、どこに避難すべきかを確認。また家族が離ればなれになったときの連絡方法も決めておく。

避難ルートを歩いてみよう

休日などを利用して、自宅から避難場所まで実際に歩いてみましょう。川のそばやがけに近い道、橋などはできるだけ避け、安全なルートを探してください。災害時の状況によっては、道路が通行止めになる可能性もあるので、複数のルートを見つけておくと安心です。



同居していない家族や身内のことも事前に確認

災害時にはすぐに助けにいけない、だからこそ災害が起きた時はどうするかを事前に話しておくことが必要です。避難する際に支援が必要な場合には、近所や地域と話し合いをしておきましょう。





これだけはやっておこう対策②

非常持出品・備蓄品を準備しよう

今やろう、非常時における備蓄品・持ち出し品のチェックリスト

いつ起こるか分からない災害に備えて、備蓄品・非常持ち出し品は日ごろから準備しておきましょう。必要な物はひとそれぞれ。自分や家族の状況に応じて必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。

●食料品関係

- 米
- 缶詰
- 乾パン、クラッカー
- チョコレート、飴
- インスタント、レトルト食品
(非常食3日分を含め7日分)
- 飲料水(1人1日3ℓを目安に7日分)

●医薬品

- 救急医薬品
- 常備薬
- 持病薬
- お薬手帳

●貴重品

- 現金(小銭を含む)
- 貯金通帳のコピー
- 印鑑
- 免許証のコピー
- マイナンバーカード又は
資格確認書のコピー
- 母子手帳

●情報収集用

- 携帯電話(充電器を含む)
- 携帯ラジオ(予備電池を含む)
- 家族の写真(はぐれた時の確認用)
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 筆記用具、ノート
- ガムテープ、マジック(家族への伝言メモ)

●便利品・日用品

- 懐中電灯(予備電池を含む)
- ヘルメット、防災ずきん
- ホイッスル
- ロープ
- 軍手
- マッチ、ライター
- 使い捨てカイロ
- レジャーシート
- 卓上コンロ(予備燃料含む)
- ラップ類
- 万能ナイフ
- スプーン、はし、カップ
- 雨具
- エマーゼンシーブランケット
- 毛布または寝袋
- ポリ・レジ袋(大・中・小)
- 新聞紙
- マスク
- スリッパ
- テント
- ボール、ジャッキ
- 自転車、バイク
- 給水袋

●衛生・健康のためのもの

- タオル
- トイレトーパー、ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- 携帯トイレ
- 着替え(上下を含む)
- 予備の入れ歯、補聴器
- 歯磨きセット
- めがね、コンタクトレンズ

●その他・個別

- 紙おむつ(幼児用・高齢者用など)
- 生理用品
- 哺乳瓶、粉ミルク
- 離乳食
- 清浄綿
- ペットフード(ペット用品)
- その他自分の生活に欠かせないもの

●コロナ対策

- マスク
- アルコール消毒液
- 体温計
- ハンドソープ
- 使い捨てゴム手袋
- ペーパータオル

※避難所での感染防止対策もしっかり準備しておきましょう。



■家族構成に合わせた準備を

乳幼児や高齢者などの家族構成に合わせ、粉ミルク、おむつ、常備薬なども準備しておき、年齢とともに変わっていくものは定期的に見直しましょう。

■お金をかけずにローリングストック

長期保存できる災害時用の非常食を購入しなくても、レトルト食品、インスタントラーメン、缶詰、水などを多めに購入しておき、賞味期限前に通常の食事として消費し、また補充するようにすればムダなくお金をかけずに備蓄することができます。



広告掲載欄

広告掲載欄



これだけはやっておこう対策③ 家庭の安全対策

家の中の安全対策

家具を安全に配置する

できるだけ人の出入りが少ない部屋に家具をまとめる。寝室に家具を置く場合は、体の上に倒れてこないように配置する。



家具の転倒や落下を防止する措置をとる

家具と壁や柱の間に空間をつくらない。またL字型金具や重ね留め用金具、家具の転倒防止シートなどを利用して転倒や落下を防止する。



廊下や出入り口に荷物を置かない

いざという時の避難路を確保するために、廊下や出入り口にはできるだけ荷物を置かないようにする。

窓ガラスに飛散防止フィルムをはる

窓はもちろん、食器棚や額縁などに使われているガラスにも忘れずに飛散防止フィルムをはる。



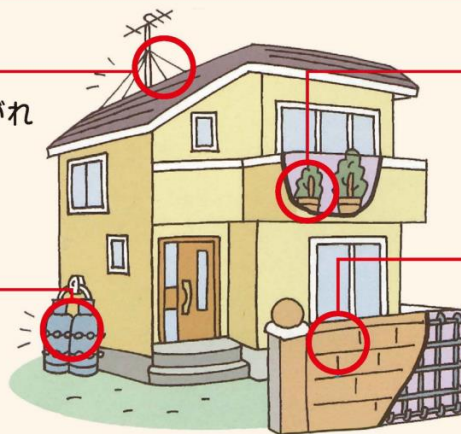
家の外の安全対策

屋根

- 屋根瓦にひび割れ、すれ、はがれがあれば補強する。
- アンテナはしっかり固定する。

プロパンガス

- 鎖でしっかりと固定する。



ベランダ

- ベランダは常に整理整頓をする。
- 植木鉢は落下しないよう低い位置に置くようにする。

ブロック塀

- ひび割れや傾きがあれば修理する。
- 土中にしっかりと基礎部分がないものや、鉄筋が入っていないものは補強する。

地震による火災発生に備えて

消火器の備えと点検



消火器は一定の場所に置き、すぐ取り出せるようにしましょう。また、古くなった(使用期限が過ぎた)消火器は思わぬ事故につながる恐れがありますので定期的に点検・交換をして、いつでも使用できる状態にしておきましょう。

広告掲載欄



確認しておこう対策④

地震発生!こんな場所にいたら…

■家中

- テーブルなどの下に隠れて身を守る。余裕がなければ手近の座ぶとんや枕などで頭を保護する。
- 料理中は、可能ならばすぐに火を消す。台所は食器棚や冷蔵庫など危険なものが多いため、揺れがおさまったら火の元を確認してすぐに離れる。
- 集合住宅で、玄関から避難できない場合は、避難ばしごやロープを利用してベランダから脱出する。エレベーターは使わない。



■デパートやスーパーなど

- 手荷物やかごなどで頭を守り、陳列棚の転倒や商品の落下、ガラスの破片などに注意する。
- あわてて出口に殺到するとパニックになり危険。店員の指示に従って行動する。



■住宅街

- ブロック塀や石塀、門柱から離れる。
- 屋根瓦やガラスなどの落下物に注意する。
- 切れてたれ下がっている電線にはけっして触れない。



■電車の中

- 電車は揺れを感じると、自動的に停止する。将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりとつかまっておく。
- 勝手に電車の外に出るのは危険。係員の指示に従い行動する。



■車の運転中

- 急ブレーキは事故の原因になる。ハンドルをしっかりと握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまでは車外には出ない。
- 車を離れるときはキーをつけたままにする。緊急時に車を移動させることがあるため、ドアロックもしない。



帰宅困難に備えて

外出先で大地震が発生した場合、交通機関の途絶によって自宅に戻れない「帰宅困難者」になる可能性があります。職場や学校から徒歩で帰宅することを想定し、日ごろから準備をしておきましょう。

■職場にも防災グッズを用意しておきましょう

携帯ラジオ、ヘルメット、スニーカー、非常食、懐中電灯、革手袋、地図、寒暖対策用品など。

■帰宅地図を用意しましょう

あらかじめ自分なりの帰宅地図を用意しておきましょう。災害の状況によっては、道路が通行不能になる場合もあるので、複数のルートを決めておくとういでしょう。



確認しておこう対策⑤

風水害の基本は情報収集から



台風や豪雨は、襲来時期や規模をある程度予測することができます。日ごろから天気予報を気かけ、注意が必要なおときにはテレビやインターネットで最新の情報を収集するようにしましょう。

注意報は何か災害の起こる恐れのあるときに発表されます。警報は「重大な」災害の起こる恐れのあるときに発表されます。

台風

雨や風が強くなってから対策を始めるのは危険をとまなうので、台風の接近が予測されたときには早め早めに準備をしましょう。



集中豪雨

短期間のうちに狭い地域に集中して降る豪雨のことです。台風や前線などに伴い急激に状況が変化する場合があるため、少しでも異常や危険を感じたら、すぐに避難するようにしましょう。



事前に登録しておきたい情報収集ツール

※利用は無料、但し通信費用は利用者負担

山梨県災害情報メール

山梨県の気象情報や土砂災害等の情報を携帯メールにお届けします

●登録方法●

- ①entry@sabo-mail.pref.yamanashi.jp へ空メールを送信
- ②返信メールにあるURLへアクセス
- ③見たい情報や地域を選択
⇒該当情報発表時にメール配信



気象庁ホームページ(キキクル)

この雨大丈夫? そんな時は
気象庁のホームページで確認

キキクル 検索



Yahoo! 防災情報

緊急地震速報や豪雨予報、避難情報などをいち早くお知らせするアプリ



自分の家は危険な場所なの? 土砂災害・洪水ハザードマップで確認しましょう



- ①自分の家を確認する
- ②周辺の土砂災害警戒区域・浸水想定区域を確認する
- ③避難する場所を確認する
- ④避難経路を考える
- ⑤実際に歩いてみる

※通勤路や通学路など普段使用する場所も確認しておきましょう

ハザードマップ



広告掲載欄

災害時の情報提供

市からの情報提供方法

市では、防災に関する情報を提供します。災害時に備え日頃から情報を受け取れるようにしておきましょう。

- 防災行政無線
- 市公式LINE
- 行政防災うえのはらメール(登録制)
- 市公式ホームページ
- 市公式防災X(エックス)
- 防災無線確認電話(0120-63-2384)
(↑ 防災行政無線の内容を電話で聞くことができます)
- 電話・ファックスによる



公式LINE



防災無線情報



公式X



災害情報提供サービス

行政防災うえのはらメール登録方法

- ① 次の登録用メールアドレスに、空メールを送信
bousai.uenohara-city@raidan2.ktaiwork.jp
- ② 返信されたメールに記載されたアドレス
(URL)へインターネット接続
- ③ 設定内容を確認した上で登録
- ④ 登録完了メールが届けば完了



災害情報提供サービス(要登録申請)※詳細は市ホームページ

※上記のほか、緊急時は緊急速報メールとアラート(テレビやラジオ)でも配信します。

防災気象情報の主要内容

気象台では、大雨などにより災害が発生する危険性がある場合には、次のとおり防災気象情報を発表します。発表された際に適切な行動がとれるよう、避難のタイミングや避難場所などを確認しておきましょう。

警戒レベル	河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや土石流	高潮※ 海水面上昇や波の打上げによる浸水	(警戒レベルごとの) 住民がとるべき行動
5 相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保! ※市から緊急安全確保発令

＜警戒レベル4までに危険な場所からかならず避難！＞

4 相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難 ※市から避難指示発令
3 相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、それ以外の人も必要に応じて避難準備 ※市から高齢者等避難発令
2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認(避難場所、避難ルート、避難のタイミングなど)
1	早期注意情報				災害への心構えを高める

※市では、上記の防災気象情報を参考に避難情報を発令しますが、発令を待たずにレベルに沿った行動をとりましょう。

※「高潮」については、上野原市は対象外です。



広告掲載欄

指定避難所・指定緊急避難場所

〔指定避難所〕

災害の危険性があり避難した住民等を、災害の危険性がなくなるまでに必要な期間滞在させ、又は災害により家に戻れなくなった住民等を一時的に滞在させるための施設。

〔指定緊急避難場所〕

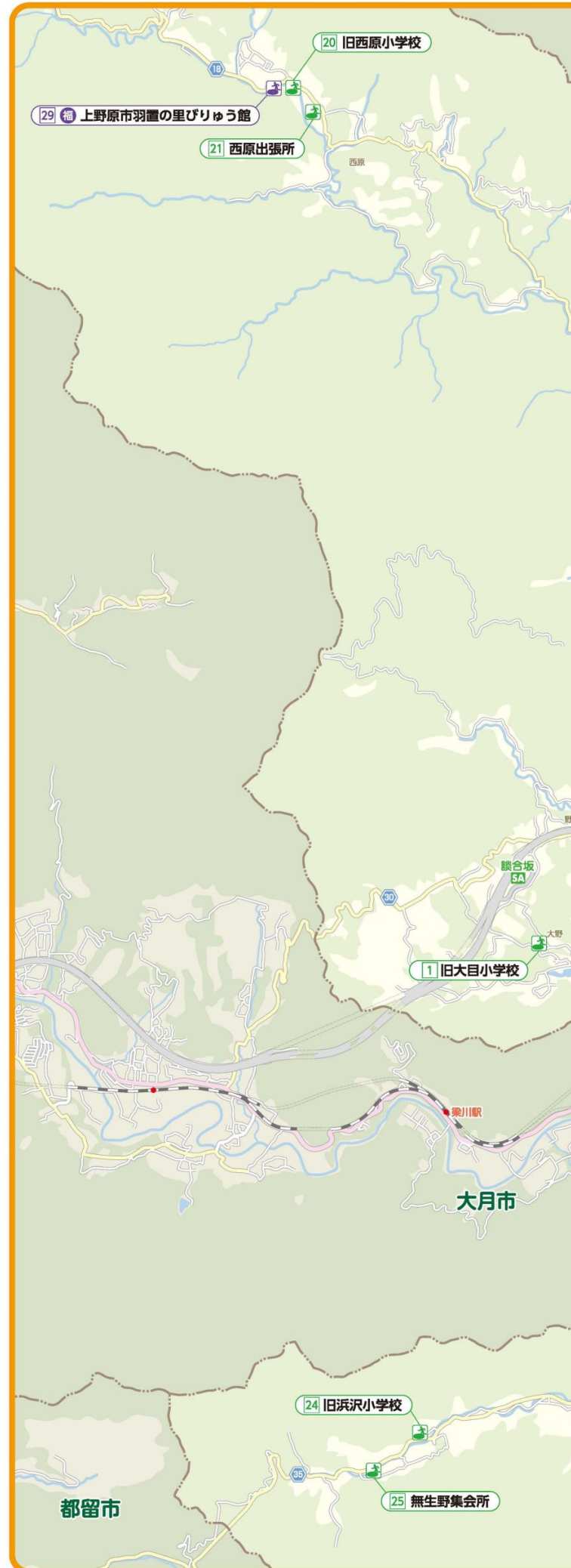
居住者等が災害から命を守るために緊急的に避難する施設又は場所。

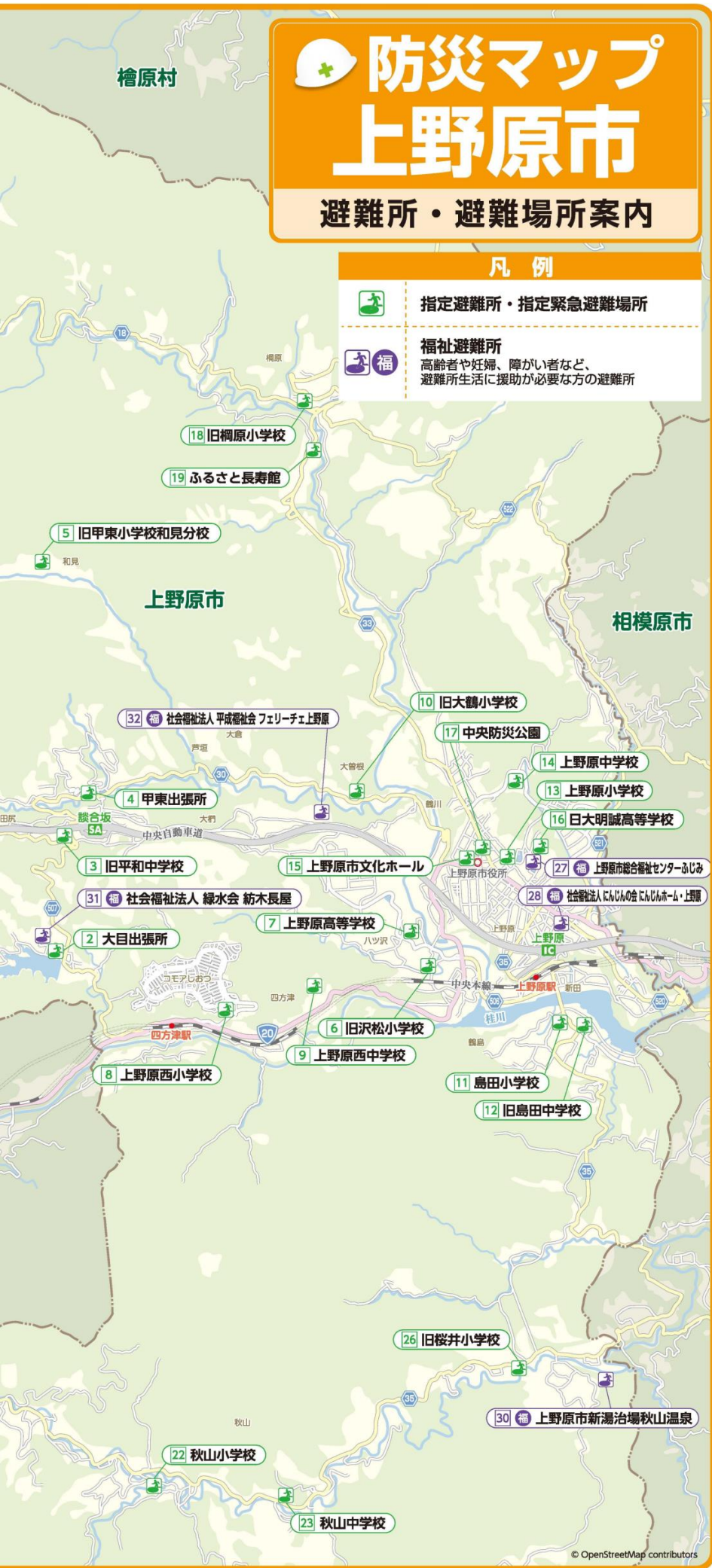
名称	指定緊急避難場所 ↓対象とする災害↓				指定 避難所	所在地
	地震	土砂 災害	洪水	火山 現象 (溶岩流)		
1 旧大目小学校	○	—	○	○	○	大野4013
2 大目出張所	—	○	○	○	—	大野1261
3 旧平和中学校	○	○	○	○	○	野田尻808
4 甲東出張所	—	○	○	○	—	野田尻334-1
5 旧甲東小学校和見分校	○	○	○	○	○	和見955
6 旧沢松小学校	○	○	○	—	○	ハッ沢12
7 上野原高等学校	○	—	—	—	○	ハッ沢555
8 上野原西小学校	○	○	○	○	○	コモアしおつ2-13-1
9 上野原西中学校	○	○	○	○	○	四方津215
10 旧大鶴小学校	○	○	○	○	○	鶴川1571
11 島田小学校	○	○	○	—	○	鶴島2024
12 旧島田中学校	○	○	—	—	○	鶴島2255
13 上野原小学校	○	○	○	○	○	上野原3454
14 上野原中学校	○	—	○	○	○	上野原9191
15 上野原市文化ホール	—	○	○	○	—	上野原3832
16 日大明誠高等学校	○	—	—	—	○	上野原3200
17 中央防災公園	○	○	○	○	—	上野原3760-1
18 旧桐原小学校	○	—	○	○	○	桐原7234
19 ふるさと長寿館	—	○	○	○	—	桐原2374-1
20 旧西原小学校	○	—	○	○	○	西原6996
21 西原出張所	—	○	○	○	—	西原3947
22 秋山小学校	○	○	○	○	○	秋山8674
23 秋山中学校	○	—	○	○	○	秋山6770
24 旧浜沢小学校	○	—	○	○	○	秋山11862
25 無生野集会所	—	○	○	○	—	秋山12370-1
26 旧桜井小学校	○	○	○	○	○	秋山3325

福祉避難所

名称	所在地
27 福 上野原市総合福祉センターふじみ	上野原3163
28 福 社会福祉法人 にんじんの会 にんじんホーム・上野原	上野原522
29 福 上野原市羽置の里びりゅう館	西原6931
30 福 上野原市新湯治場秋山温泉	秋山2210
31 福 社会福祉法人 緑水会 紡木長屋	大野2367-1
32 福 社会福祉法人 平成福祉会 フェリーチェ上野原	大野 611

※福祉避難所は、必要に応じて開設するため、災害時に必ず開設するわけではありません。





広告掲載欄

広告掲載欄

**高台に避難
してください**

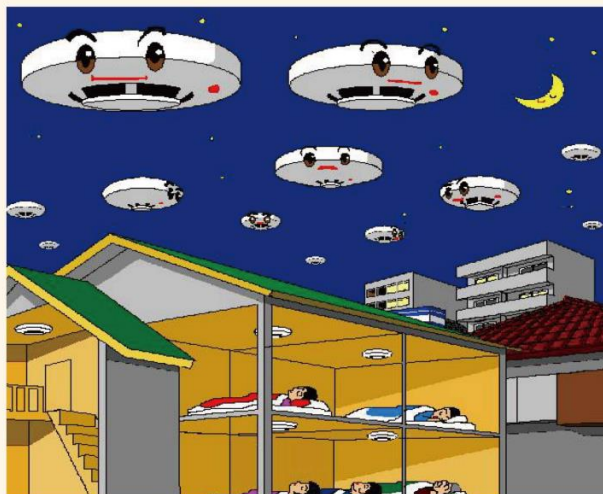


広告掲載欄

広告掲載欄



住宅用火災警報器の維持管理



住宅用火災警報器の設置はすでに義務化されており、取付けることはもちろんの事ですが、一度設置すればずっと使用できるものではなく、**設置後の維持管理**がとても重要です。

皆さんが寝ている間も感知を続けており、あなたと家族、ご近所の方の**命を守る大切な機器**です。未設置の住宅には一刻も早く設置し、日頃からお手入や点検をしてもしものために備えましょう。

清掃

機器にほこり等が付くと**感知**しにくくなります。汚れがある場合は乾いた布等で拭いてください。

点検

ボタンを押す、又はひもを引くタイプがあり、**定期的に点検**してください。(詳しくは取扱説明書にて確認してください)

交換時期

機器本体の**有効期限**は、1年のものから10年のものとメーカーによって様々です。**感知能力が劣化**すると正常に作動せず、火災の発見が遅れて大惨事になる可能性もあります。取扱説明書を参考に有効期限には**交換**してください。

電池切れ

音声や警報音が鳴った時には**新しい電池**に交換してください。機器の有効期限前でも使用状況により電池切れになる場合があります。

増設等

新たに寝室としての部屋が増える等、設置が義務となる部屋ができた時には機器を**増設**してください。

また、設置義務となる部屋が変更になった場合には、機器を**移設**して火災の発生を有効に感知できるよう設置してください。

広告掲載欄



救命処置とAED

「AED」について

AED(自動体外式除細動器)を用いた除細動



国内で非常に多い心臓突発死、その中で特に多いのが心室細動(心臓の痙攣)によるもので、発生した場合早期の除細動(痙攣を止めること)が救命の鍵となります。

AEDは、電源を入れ、音声メッセージに従って操作し、コンピューター作動によって自動的に心電図を判読して、必要な場合のみ、電気ショックによる除細動を指示する簡単で確実に操作できる機器です。

救命処置の流れ

①意識の確認

傷病者を発見したら
耳もとで…



大丈夫ですか？

大声で呼びかけながら、
肩をたたき、反応を見ます。

②助けを呼ぶ

反応がなければ大きな声で
「誰か来て！人が倒れています！」
と助けを求めます。協力者が来たら…



119番をお願いします！
AEDを持ってきて
ください！

と具体的に依頼します。

③心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)

正常な呼吸がない場合は、ただちに心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行います。速さは1分あたり、少なくとも100回のテンポで、強く、絶え間なく行います。人工呼吸ができる場合は、気道確保後、心臓マッサージと交互に繰り返してください。



省略してもよい
心臓マッサージ
(胸骨圧迫)を **30回** +
1分間に少なくとも100回のテンポ
人工呼吸を **2回**
1回1秒かけて吹き込む

これを
交互に繰り返す

口と口が直接接触することに躊躇がある場合などは、人工呼吸を省略して心臓マッサージ(胸骨圧迫)のみ行ってください。

④AED到着

AEDが到着したら、傷病者の近くで電源を入れ、電極パッドを肌に直接貼ります。音声ガイダンスに従って、心電図の解析を行います。電気ショックが必要な場合は、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタン

電極パッドの貼り付け位置は
パッド本体に絵で表示されています。

電気ショック後、
すぐに胸骨圧迫
を再開します。



広告掲載欄





救急車を呼んでほしい症状

こんな症状がみられたら、ためらわずに119番に連絡してください！
重大な病気やけがの可能性がります。

大人の場合

顔

- 顔半分が動きにくい、あるいはしびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい、うまく話せない
- 視野がかける
- ものが突然二重に見える
- 顔色が明らかに悪い



頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないぐらゐ急にふらつく

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2〜3分続く
- 痛み場所が移動する

腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血がある

手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる



意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)
- ぐったりしている



けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

けが・やけど

- 大量の出血を伴う外傷
- 広範囲のやけど



飲み込み

- 食べ物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい
- 変なものを飲み込んで、意識がない

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気



事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高所から転落

◎その他、いつもと違い、様子がおかしい場合

小児(15歳未満)の場合

顔

- くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い



胸

- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い

手足

- 手足が硬直している

頭

- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

おなか

- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しがり、嘔吐が止まらない
- ウンチに血がまじった



意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)

じんましん

- 虫に刺されて、全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

飲み込み

- 変なものを飲み込んで、意識がない

生まれて3カ月未満の乳児

- 乳児の様子がおかしい



やけど

- 痛みのひどいやけど
- 広範囲のやけど



事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高所から転落



けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

◎その他、いつもと違い、様子がおかしい場合

広告掲載欄





医療機関一覧

※本ページに掲載されている医療機関の電話番号情報の名称、電話番号、住所のデータは、弊社にて独自調査した医療機関のみ掲載させていただきました。

病院

上野原市立病院	0554-62-5121	上野原 3504-3
三生会病院	0554-62-3355	上野原 1185

医院・診療所

上野原市立病院附属西原診療所	0554-68-2230	西原3947
上野原市立病院附属秋山診療所	0554-56-2014	秋山7112
うえのクリニック	0554-66-3690	コモアしおつ3-22-5
上野原梶谷整形外科	0554-62-6066	上野原3785-1
大野眼科	0554-63-5555	新田1547
長田クリニック	0554-63-6110	鶴島1934-2
加藤眼科	0554-63-0101	上野原3241
上條内科クリニック	0554-66-1006	大野1284
川原医院	0554-63-0153	上野原1984
西井クリニック	0554-30-2201	上野原729-1
山下クリニック	0554-62-6050	上野原509-1
山梨東ホームクリニック	0554-56-8553	ハツタ596-5号ハイウツ83号
山本内科クリニック	0554-63-3600	松留644-2
渡部耳鼻咽喉科医院	0554-63-0621	上野原3753-1

歯科

石井歯科医院	0554-63-1068	上野原1987
遠藤歯科クリニック	0554-63-0187	上野原3805
小田歯科医院	0554-66-3918	コモアしおつ3-20-12
けやき歯科医院	0554-62-2223	新田848-11
佐藤歯科医院	0554-56-8841	上野原1663
島崎歯科医院	0554-30-2225	上野原2018-6
盛池歯科クリニック	0554-20-5753	上野原661-4
ファミリーデンタルクリニック	0554-56-8750	上野原1705号と101号
細川歯科医院	0554-62-3343	上野原4113-1
山下歯科医院	0554-63-2241	上野原508-1



広告掲載欄

広告掲載欄

わが家の防災メモ



119 番



110 番



171 番

災害用伝言ダイヤル 171 の使い方 (災害発生時に状況に応じて提供開始)

1 7 1

- 伝言を録音するときは **1** → 000-0000-0000 → 伝言を登録
- 伝言を再生するときは **2** → 000-0000-0000 → 伝言を確認

被災地の人は自宅の電話番号を、被災地以外の人は被災地の人の電話番号を市外局番から入力

携帯電話災害用伝言板の使い方

各社のトップメニューから「災害用伝言板」を開く

- 伝言を登録する場合 → 「登録」を選択して伝言を入力する
- 伝言を確認する場合 → 「確認」を選択し、被災地の人の携帯電話番号を入力して伝言を見る

防災行政無線

放送内容の確認電話

0120-63-2384

緊急連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
上野原市役所	62-3111	桐原出張所	67-2002	東部地域広域水道企業団 上野原事務所	63-0523
秋山支所	56-2111	西原出張所	68-2002	上野原警察署	63-0110
大目出張所	66-2002	消防本部	62-4111	国土交通省甲府 河川国道事務所大目出張所	22-2411
甲東出張所	66-2005	桐原出張所	67-2119	富士・東部建設事務所	22-7800
巖出張所	62-4105	秋山出張所	56-2310	東京電力エナジーパートナー(株) カスタマーセンター	0120-995-001
大鶴出張所	62-4104	市立病院	62-5121	N T T 東日本	0120-444-113
島田出張所	62-4103	東部地域広域水道企業団	22-0099	富士急バス(株) 上野原営業所	63-1260

家族の連絡先

家族の名前	連絡先 (勤務先・学校など)	電話番号	携帯電話番号

親せき・知人の連絡先

名前	電話番号	携帯電話番号	メモ

避難場所

一時避難場所 (災害時一時集合場所)	家族が離ればなれになったときの集合場所
-----------------------	---------------------

発刊のことば

「上野原市 防災・医療イザガイド」は、もしものときに役立つ災害に関する知識とその対策方法、及びお近くの医療施設を紹介した情報誌として発刊いたしました。

事前に知っておくことで、被害を最小限に抑えることができますし、また、家庭や地域のコミュニケーションの発展にも貢献できる 1 冊となっておりますので、ぜひ活用ください。

発刊に際しては、関係者各位の多大なるご厚意を賜り、心より厚く御礼申し上げます。

本誌は、地元企業様や各種団体様のご協力を得て市民の皆様にお渡ししております。部数に限りがございますので、品切れの際はご了承ください。

なお、編集にあたりましては充分の注意、努力を払いましたが、万が一誤字脱字がございましたらご承の程お願い申し上げます。