

# 身近なところから地域全体を守る

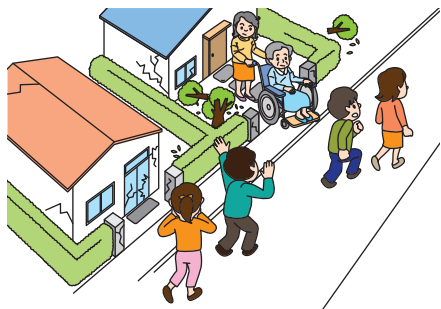
## ● 隣近所の助け合い

地震発生から72時間（3日間）が生死を分ける境と言われています。大地震発生時には、消防車・救急車がすぐに現場に駆けつけられるとは限りません。そんなとき、隣近所の助け合いが大きな力となります。

### ■ 家族の安否、近隣の安否

家族の安否を確認したら、近隣の人たちの安否も確認しましょう。

逃げ遅れた災害時要援護者（P36参照）がいないか注意しましょう。



### ■ 協力し合って救出・救護、消火

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を、近隣で協力し救出・救護しましょう。自分の力だけで足りないときは、周りの助けを借りたり、地域防災拠点に備蓄されているジャッキやバールなどの救助資機材※を活用しましょう。

地震でこわいのは火災です。消火も地域で協力して行いましょう。



#### 救出中の注意

二次災害の恐れもあるので、まわりの状況をよく確認する。

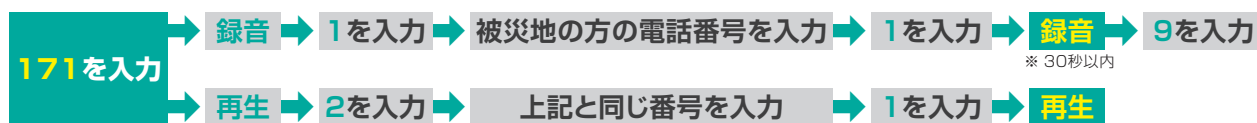
※ 地域防災拠点に備蓄されている救助資機材の取扱いは、「横浜防災ライセンス講習会」（P32参照）で学ぶことができます。

## ● 家族の安否確認

大地震発生時、家族の安否などの情報はいち早く入手したいものです。地震等の災害発生時に、被災地への通話がつながりにくい状況になった場合には、遠方の親戚の連絡先を家族で共有しておき、災害時に全員でその親戚に連絡する方法のほか、以下のサービスなどもあります。

### ● 家族の安否を確認する～災害用伝言ダイヤル～

災害時に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。



※ 平成24年8月から、スマートフォンへの対応や伝言登録機能を追加した「災害用伝言板（web 171）」の提供も行っています。

### ● 携帯電話回線やインターネット回線を使った連絡

Twitter（ツイッター）やLINE（ライン）といった、災害時に比較的つながりやすい連絡手段で、メッセージのやり取りや通話することも有効です。

## 市民防災センターを利用してみましょう！

横浜市民防災センターは、「自分の命を守る自助意識」、「お互いに助け合う共助意識」の啓発と、その行動を起こすことができる人を育成する場を提供する、自助・共助促進の中核施設です。大画面で臨場感ある災害被害を学べるシアターや、東日本大震災など過去の地震の揺れを体験できるシミュレーターなど様々な設備を利用して、自助・共助について学ぶことができます。

住所：横浜市神奈川区沢渡 4-7  
TEL：(045) 411-0119

横浜市民防災センター

検索



## 町の防災組織

### 定義

- ・「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚、連帯感に基づき、自主的に結成する組織
- ・災害による被害を予防し、軽減するための活動を行う組織

消防庁発行「自主防災組織の手引」より

地震に限らず、台風等、大規模な災害が発生した時、救出救助をはじめ、行政からの支援は皆さんのもとにすぐには届きません。そのため、災害による被害を軽減するためには、自分や家族を守るための備えや行動をとる「自助」とともに、普段から顔を合わせている地域や近隣の人々が集まって、互いに協力し合いながら防災活動に取り組む「共助」が重要です。

町の防災組織は、「自らの身は、自ら守る。』『自助』と『皆のまちは、皆で守る。』『共助』という認識のもと、災害発生時はもちろん、平常時から地域の皆さまが一緒になって防災活動に取り組む組織です。

## 町の防災組織の目指すべき姿

### 1 地域住民一人ひとりが、災害から「命を守る」ための備えがしっかりできている。

#### 活動例

- ・家具の転倒防止対策など自助の取組を広める
- ・防災イベントの実施 など

### 2 町の防災組織として、地域の特性に合った減災活動を実施している。

#### 活動例

- ・危険箇所のマップづくり
- ・特定の被害を想定した防災訓練の実施 など

### 3 発災時に、近隣住民がお互いに助け合うことができるよう、関係づくりができています。

#### 活動例

- ・要援護者の把握
- ・企業等との協定の締結 など

## 地域向けの研修

### 防災・減災推進研修

地域防災力の向上を図るため、地域の防災活動の担い手向けに研修を実施しています。

#### 【基礎編】

防災・減災に関する基本的な知識を習得していただきます。

#### 【応用編】

地域での実践的な啓発方法を学んでいただきます。

#### 【支援編】

各地域で実施される自助・共助の取組をアドバイザーの派遣等により支援します。

「防災・減災推進研修」について、詳しくは、

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/shitaisaku/kunren/20180208112655.html>



### ヨコハマの「減災」アイデア集

市内には2700団体を超える「町の防災組織」が結成され、発災時に備えて、自分たちの地域を守るための活動に取り組んでいます。こうした取組を進めていく上での課題を解決するための参考となるよう、地域の特性にあわせた取組を進めている団体の活動事例をまとめました。各種研修等で教材として活用しているほか、各自治会・町内会の皆様へお配りし、日頃の活動の参考としていただいています。



<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/chikitaishaku/bosai/jireishu.html>

## ● 地域の訓練や講習会に参加していますか？

自治会・町内会など町の防災組織の訓練や地域防災拠点の避難所開設・運営訓練など、地域では自主的な防災活動を実施しています。市民一人ひとりが訓練に参加して、災害への備えに取り組みましょう。

### 自治会・町内会の訓練

「初期消火」  
「応急救護」  
のために!!

自治会・町内会の  
訓練に参加!!

- ・消火器の使い方がわかる
- ・三角巾の使い方がわかる
- ・AEDの使い方、心肺蘇生法がわかる
- ・煙の中からの避難方法が分かる

地域での助け合い



消火訓練



救急訓練

### 地域防災拠点の訓練

「避難所の  
開設・運営」の  
ために!!

地域防災拠点の  
訓練に参加!!

- ・避難者の受付、集計訓練を体験する
- ・生活場所の区割り訓練やトイレ対策訓練を体験する
- ・飲料水の確保訓練や救出・救護訓練を体験する

避難所での助け合い



避難所開設・運営訓練(区割り)

※「地域防災拠点」の役割については、⇒P17参照

※「地域防災拠点」での避難生活については、⇒P18参照

横浜市では、地域の防災の担い手として消防団員や家庭防災員研修及び横浜防災ライセンス講習会の受講者を募集しています。

#### 家庭防災員

防火・防災に関して必要な知識及び技術を身に付けることができます。研修の受講にあたっては、自治会・町内会からの推薦が必要です。

「家庭防災員研修」について、詳しくは、

横浜市 家庭防災員 [検索](#)

#### 横浜防災ライセンス講習会

本市では、地域防災拠点に備えている防災資機材の取扱い方法を身に付けていただく「横浜防災ライセンス講習会」があります。

「横浜防災ライセンス講習会」について、詳しくは、

横浜市 防災ライセンス [検索](#)

#### 消防団

本市では、地域の防火・防災の担い手として、消防団員を募集しています。

消防団員は、学業や本業を持ちながら、災害発生時に、消火・救助などの消防活動を行うとともに、地域の防災リーダーとしての役割も担っています。

「消防団」について、詳しくは、

横浜市 消防団 [検索](#)



## ● 地域みんなでまち歩きをしよう

まちの中で、災害時に危険なもの、災害時に役立つ地域資源（公園、緑地など）や避難場所を、まちのみんなで一緒に歩き回って点検し、地域のことを知り課題を検討しましょう。

※本市では防災減災推進研修・支援編にて、まちあるきや地域の危険箇所の把握など、地域の防災活動に対する取組にアドバイザー等を派遣して支援を行っています。（P31 参照）

### ■ まち歩きに準備しておくといもの

- ☐ 住宅地図（「わいわい防災マップ」を活用するのも便利です。）
- ☐ ハザードマップ ☐ カメラ
- ☐ 筆記用具（赤・青などの色サインペン等も）
- ☐ 付箋紙、メモ ☐ セロハンテープ など



### ■ まち歩きを進めてみよう（進め方の例）

みんなで地震が起きたときの地域の様子をイメージし、積極的に話し合います。

地図を用意し、まち歩きのルートを決めます。（1回1時間くらいが目安です。）

#### 実際にまちを歩いてみよう

- ・まち歩きのときには、参加者で協力し、ルートの誘導や撮影、記録とりなどを行います。
- ・車などに気をつけてまち歩きをしましょう。

### ■ まち歩きでチェックするポイント（参考例）

#### ～災害で危険なもの～

- ☐ 道路沿いに、転倒・落下しそうなものがあるか
- ☐ 近くに、う回できるルートがあるか  
二方向に避難ができない
- ☐ 老朽化した木造建築物が密集しているか  
火災が広がる危険性がある
- ☐ 高層建築が道路際に立ち並んでいるか  
落下物などの危険性がある
- ☐ 高いがけ、古く壊れそうな塀があるか  
倒壊の危険性がある
- ・その他、みなさんの地域における特有の問題を考えてみましょう

#### ～地域資源、防災全般～

- ☐ 避難場所（いっとき、広域など）  
広さ、表示などわかりやすいか
- ☐ 消火施設（消火栓、防火水槽、初期消火箱など）
- ☐ 地域や行政の管理する防災倉庫（備蓄庫）
- ☐ 病院、診療所などの医療施設
- ☐ 避難経路を表示するサイン
- ☐ 地域の交流拠点
- ☐ その他、防災活動に役立つと思われるもの

#### まち歩きが終わったら…

まち歩きが終わったら、みんなで気がついたところを話し合い、地図などにまとめ発表してみましょう。

また、地域の掲示板などを活用し、成果物をまちのみんなで共有しましょう。

#### まち歩きの成果物（例）



## 共同住宅ならではの備えとは？

横浜市では約 6 割の市民が、マンションなどの共同住宅に住んでいます。中高層の共同住宅では、ライフライン（水道、ガス、電気等）の停止によって日常生活が困難になり、各階の住人の安否確認、救護、被災後の生活などに問題が起きることが想定されます。

エレベーターが停止すると、階段の昇降が多くなり外出にも苦勞する場合があります。特に、高齢者や高層階の住人などにこれらの問題が考えられます。

町の防災組織では、発災後の対策や自助の徹底を図るなどの検討を行いましょう。

## 高層ビルの揺れについて

- 高層階では、大きくゆっくりした揺れ（長周期地震動）により、家具類が倒れたり・落ちたりする危険に加え、大きく移動したりする危険があります。

### 対策

- つっぱり棒や L 字金具など家具転倒防止器具を設置する。
- ガラスの飛散防止用フィルムを貼る。
- 戸棚の扉は開いてこないように、留め金を付ける。

※家の中の安全対策については、⇒ P 8 参照

## 備蓄について

- 災害時には、ライフラインが停止することもあるため、これを想定した備蓄をしておきましょう。また、エレベーターが停止すると高層階での生活が困難になるため、日頃の備えが大切です。
- 共同住宅では各家庭での備蓄のほか、共同住宅全体での備蓄が必要です。

### 対策

- 水や食料を多めに備蓄する。
- 担架や救急用品、救助用資機材などを備蓄する。

※備蓄品などの備えについては、⇒ P 10 参照

## 管理組合や住人同士での協力

共同住宅では、同じフロアの住人など隣近所での協力が特に必要です。設備の点検や防災訓練のお知らせなど、管理組合からの連絡に目を通しましょう。

### 対策

- フロアの世帯数や年齢層などを把握し、管理組合と協力し、災害時の行動のマニュアルなどを作成する。
- 町の防災組織で行う対策や、自助の徹底などの検討を行いましょう。

## ■ 災害時のエレベーターについて

- 電気が止まるとエレベーターは停止し、避難が困難になります。なお、エレベーターが動いていても、余震の恐れがあるため、エレベーターは使用せず、非常階段を使用して避難することが必要です。
- 災害発生時にエレベーター内にいた場合には、全ての階のボタンを押して、停止した階で降りましょう。

※地震管制運転装置がついているエレベーターは、自動的に最寄りの階に停止します。

### 対 策

- 各種設備（エレベーターなど）を管理・点検している会社や、防災関係機関等の連絡先を確認し、一覧表を作成する。
- 災害発生時のエレベーターの使用方法について、事前にエレベーター内に閉じ込められてしまった場合に備え、エレベーター内の備蓄を検討する。
- 特に高層階の居住者の移動や、物資の運搬等が困難になるため、事前に各家庭で必要なものは多めに準備をしておく。

## ● 閉じ込められてしまったら

- ・ 非常ボタンやインターホンで連絡を取り救助を待ちましょう。
- ・ エレベーター内に掲示してある緊急連絡先に携帯電話で連絡しましょう。

## ■ トイレについて

水道が止まると、トイレの水は流すことができず使用できなくなります。風呂の残り水などで流すことは可能ですが、排水管に破損があると汚水漏れや逆流する恐れがあります。

排水管の損傷を確かめずトイレを使用すると、下の部屋に汚水漏れが発生し、居住者間のトラブルになります。共同住宅内で排水管の点検が終わるまでは水を流さないなどルールを決め、トイレは、トイレパックを使用しましょう。

### 対 策

- トイレパックの備蓄をする。
- 水を多めに備蓄する。
- 住民同士で話し合い災害時のトイレのルールを決める。

### 【例】

- ・ 点検業者に連絡し、すべての確認が終わるまでは、トイレは使用せず、トイレパックを使用する。
- ・ 1 階トイレから順番に水を流し、排水管に問題がなかったら、トイレを使用する。

## ◎ 災害時要援護者支援とは？

私たちの中には、高齢者や障害のある人、乳幼児や妊産婦など災害が起きたとき、何らかの支援が必要な人たち（「災害時要援護者」といいます。）がいます。また、災害時には、けがを負い、誰もが災害時要援護者になる恐れがあります。

災害時要援護者が災害から身を守るためには、本人、家族などによる十分な事前準備が必要です。また、周りの人たちが災害時要援護者のことを理解し安否確認、避難支援などの手助けをすることや、避難場所で必要な配慮をすることが大切です。

### ■ 日ごろからできること

- ・日ごろから、住民同士のコミュニケーションを図ることを心がけましょう。地域には、高齢者や障害者などの災害時要援護者をはじめ、様々な事情のある人がいます。隣近所の人や地域の人と、声をかけあえる関係をつくりましょう。
- ・地域で支援が必要な人を日ごろから把握し、情報の管理方法などについて、事前に決めておきましょう。地域で支援が必要な人の名簿について、区役所から提供を受けることもできます。
- ・定期的に防災訓練などに、地域の災害時要援護者も参加してもらいましょう。誰が声をかけるか、避難の手助けをするかなど、あらかじめその人の支援者を決めておくのもよい方法です。また、避難経路に、道の幅がせまいところがないか、地震などの際に危険なところがないかなど、確認しておきましょう。

### ■ 災害が起きたら

- ・自分の身の安全を確保できたら、近所の人と声を掛けて合って避難しましょう。
- ・家族だけでは困難な時には、手助けを頼みましょう。単独での行動はせずに、身近な人たちと集団で行動します。
- ・目や耳の不自由な人には周りの状況を教え、必要に応じて一緒に避難しましょう。
- ・寝たきりの人など、自分で移動することが難しい人は、シーツや毛布を利用して移動させることも考えられます。



災害時要援護者支援について、詳しくは、

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/fukushi-kaigo/chiikifukushi/yogoshien/>（『地域ぐるみで災害対策 災害時要援護者支援ガイド』）

## ◎ 女性の視点をいかした防災活動

女性の視点をいかした防災活動には「女性が地域の安心づくりの担い手となって防災活動に参加し、力を発揮する」「大震災を経験した女性たちの不安や困難に学び、災害時への備えにいかす」という2つのポイントがあります。

### ◎ 「もしも」を支える「いつも」のきずなを大切に

地域の自主防災活動や避難所の訓練に女性も参加していますか？どのような役割で参加していますか？子育てママや、元気なシニア女性、通学途中の女子学生・・・日頃から地域で顔の見える関係を築いていたら、いざというとき声をかけ合えるかも！世代も立場も超え、男女が参加しやすい防災活動を実践しましょう。

### ◎ 避難所を女性が安心できる場に・・・

災害の規模が大きくなるほど、長期化する避難所での生活。被災生活での心身の不調による震災関連死や、顕在化しづらいだけに深刻な女性・子どもへの暴力や性被害は大きな課題です。生活スペースの間仕切り、授乳コーナー、男女別の更衣室や物干し場の確保など男女別ニーズに配慮して安全をかたちにすることが、女性はもちろん誰にとっても安心な避難所運営につながります。

### ◎ 大切な人・まちを守るためにできること

いつ大地震が発災してもおかしくない。不安に身をすくめてしまわずに、身近な備えを見直して大切な人とまちを守る防災の担い手になりましょう。女性の視点をいかした防災学習会を地域で展開中です。

『わたしの防災力ノート』地域出前学習会の詳細

<https://www.women.city.yokohama.jp/issue/disaster-prevention> 横浜市政策局・(公財)横浜市男女共同参画推進協会



# 応急手当

## ◎ 応急手当とは

突然のけがや病気に対して、家族や職場でできる手当のことを広い意味での応急手当といいます。

応急手当は、心停止の傷病者に対する救命処置と、心停止以外の一般的なけがなどに対して、その悪化を防いだり、苦痛を軽減するために行われる、その他の応急手当があります。



## 応急手当

### 救命処置

- ①心肺蘇生
- ②AEDの使用
- ③気道異物の除去

### その他の応急手当

- ・出血に対する手当
- ・やけどに対する手当
- ・骨折、捻挫、打撲に対する手当など

## ◎ 救命処置

災害時に限らず、日ごろから身の回りの大切な命を守るために、救命処置を覚えましょう。

### 倒れている人がいたら

- ①反応を確認する  
反応がない場合は②へ
- ②大声で呼び応援を呼ぶ
- ③119番通報とAEDを手配する
- ④呼吸をみる  
普段どおりの呼吸をしていない場合は⑤へ
- ⑤胸骨圧迫を行う



⑥気道確保し、人工呼吸を行う  
※省略可能  
人工呼吸ができない場合やためらわれる場合は、胸骨圧迫のみ続ける。

- ⑦心肺蘇生（胸骨圧迫と人工呼吸の繰り返し）を行う

### 胸骨圧迫のやり方

**「強く 速く 絶え間なく」  
行うことがポイント**

1. 平らな固い場所に仰向けに寝かせ、その横に膝立ちになります。
2. 胸の真ん中に両手を重ねます。
3. 肘を伸ばし、重ねた両手で、1分間に100～120回のペースで、傷病者の胸が約5cm沈むように圧迫します。

※人工呼吸ができる場合は胸骨圧迫を30回行ったあと、人工呼吸を2回行います。人工呼吸ができない場合やためらわれる場合は、胸骨圧迫のみ続けます。

### 人工呼吸のやり方

#### 1. 気道確保

片手で傷病者の額をおさえながら、もう一方の手の指先を傷病者のあごの先端、骨のあるかたい部分にあて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を持ち上げます。

#### 2. 人工呼吸

気道確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。傷病者の口を自分の口で覆い、1秒かけて吹き込み、胸が軽く膨らむのを確認します。これを2回行います（10秒以内）。終わったらすぐに、胸骨圧迫に戻ります。もし、胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫を再開します。

### 胸骨圧迫



### 気道確保



### 人工呼吸





⑧ AED が到着したら  
AED を使用する。

⑨ 心肺蘇生と AED の手  
順を救急隊員に引継ぐ  
まで絶え間なく行う

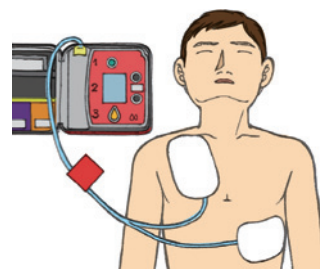
## AED の使用方法

### AED の使用方法

AED は、電源を入れると音声メッセージとランプで、実施すべきことを指示してくれますので、落ちついて操作しましょう。

- ①電源を入れる
- ②電極パッドを貼る
- ③心電図の解析
- ④メッセージに従い必要ならば電気ショック
- ⑤直ちに胸骨圧迫を再開

## AED の使用



## その他の応急手当

### 骨折

#### 1. 骨折の部位を確認する

- ・どこが痛いか聞く。
- ・痛がっているところを確認する。
- ・変形や出血がないか見る。

#### 2. 骨折しているところを固定する。

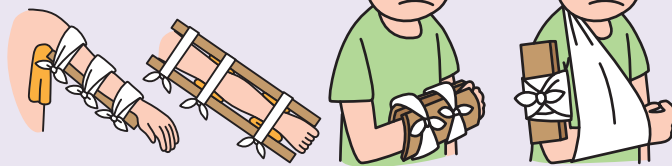
- ・協力者がいれば、骨折しているところを支えてもらう。
- ・傷病者が支えることができれば、自ら支えてもらう。
- ・副子を当てる。
- ・骨折部を三角巾などで固定する。
- ・変形部位を無理に元に戻さない。

#### ポイント

- ・確認する場合は、痛がっているところを動かしてはならない。
- ・骨折の症状を確認（激しい痛みや腫れがあり、動かすことができない。変形が認められる。骨が飛び出している。）
- ・骨折の疑いがあるときは、骨折しているものとして、手当てをする。

#### ポイント

- ・副子は、骨折部の上下の関節が固定できる長さのものを準備する。
- ・固定するときは、傷病者に知らせてから固定する。



### やけど

できるだけ早く、きれいな流水で十分に冷やす。

#### ポイント

- ・靴下など衣類を着ている場合は、衣類ごと冷やす。
- ・水疱を破らないように注意する。
- ・広い範囲の熱傷の場合は、冷やすときに体が冷えすぎないように注意する。
- ・氷や氷水などによる長時間冷却は、冷えすぎてしまい、かえって悪くなるがあるので注意する。



◆ いざという時のために救命講習を受講しましょう【救命講習に関するお問合わせ】横浜市消防局救急課 ☎(045)334-6784

# 初期消火について

## ● 初期消火器具とは

初期消火器具とは消火栓にホース等を直接接続し、初期消火を行うための器材一式のことで、消防車両が進入できない道路狭あい地域でも、火元直近の消火栓を使用した有効な消火活動ができます。初期消火器具には大きく分けて下記の2種類があります。

### 初期消火箱（固定式）

- ・消防用ホース 3～5本
- ・ツツサキ
- ・媒介金具
- ・消火栓蓋開閉キー
- ・収納箱



### スタンドパイプ式初期消火器具（可搬式）

- ・消防用ホース 3～5本
- ・ツツサキ
- ・スタンドパイプ
- ・媒介金具
- ・消火栓蓋開閉キー
- ・台車
- ・収納箱又は収納袋



詳細な使用方法是インターネットで確認できます。

また、自治会・町内会の初期消火器具の導入にあたっては、消防局で補助を行っています。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

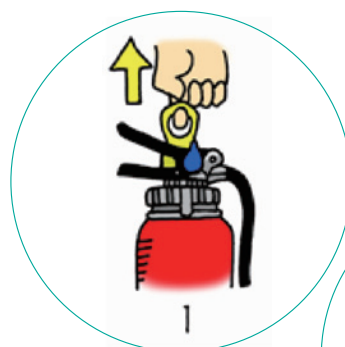
横浜市 初期消火器具

検索

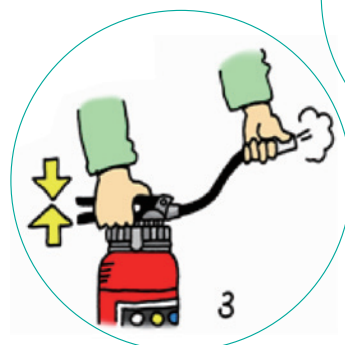


## ● 消火器の使い方

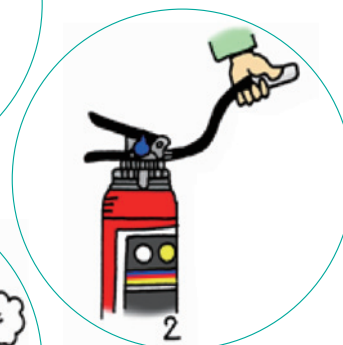
- ① 大きな声で周囲の人に火災を知らせます。
- ② 消火器を火災が発生している場所まで運びます。
- ③ 黄色い安全栓を抜く。
- ④ ホースをはずし、先をしっかりと持って、火元に向ける。
- ⑤ レバーを強く握ります。（固い時は体重をかける）、燃えている物から3～5メートルくらい離れた安全な場所から消火します。
- ⑥ 炎と煙に惑わされることなく、燃えている物をねらい、手前からホウキで掃くようにホースを操作して消火してください。



1



3



2

# 町の防災組織の活動チェック

自治会・町内会などの町の防災組織が行っている防災・減災の取り組みについて、次の項目を点検してみましょう。

各チェック項目はあくまでも目安であって、必ず全ての項目を実施しなければならないということではありません。中には、地域の状況・特性により、実施が困難なものや、必要性が低いものもあるかもしれません。

地域の皆様でこの項目を確認していただき、皆様の地域にあった『町の防災組織』像をイメージしていただき、地域の防災・減災活動に努めていただければと思います。

また、ホームページでチェックシートも公開していますので、ぜひご活用ください。

横浜市 町の防災組織チェックシート

検索



## 項目1 地域住民一人ひとりが災害から「命を守る」ための備えができています。

町の防災組織の日頃からの備えとして、まず、防災組織の広報・啓発が重要となります。正しい知識や技術を地域に広めることで、事前の準備・対策、発災時の助け合いなどが可能になります。

## 項目2 町の防災組織として、地域の特性にあった防災・減災活動を実施している。

地域によって危険箇所や被害想定は異なります。例えば、「大雨時に土砂災害が起こりそうな場所」や「火災時に燃え広がりがちな場所」、「地震発生時に建物が倒壊しそうな場所」、「津波の浸水被害を受けそうな場所」などがあります。

また、地域には災害時に活用できる「場所」「物」「人」「組織」「施設」などの資源がたくさんあります。地域の「危険箇所」と「活用できる資源」を把握しましょう。

## 項目3 発災時に近隣住民がお互いに助け合うことができるよう、関係づくりができています。

発災直後、家族の安否を確認したら、近所の人たちの安否確認をします。地域には、高齢者や障害者、乳幼児など、何らかの助けが必要な方、災害時要援護者がいます。いざという時に備えて、近隣の人たちが助け合うための仕組み作りが必要です。まずは、顔の見える関係づくりからはじめましょう。

## 項目4 防災の担い手を育成（増加）できています。

防災を含む、地域活動全体に共通する課題として、高齢化やサラリーマン世帯の増加による「活動の担い手不足」「昼間活動できる担い手の不足」が挙げられます。

防災の担い手には、リーダーや経験を積んだエキスパートも必要ですが、気軽に参加できる役割を用意し、少しでも参加者を増やしていくことで、裾野を広げること大切です。

## 項目5 地域の中で、防災・減災における連携ができています。

災害時には、情報と物資が集まる「地域防災拠点」と連携することが重要となります。また、町の中には、企業や施設など、災害時に連携できるところが多くあるので、日頃から関係づくりをしておくことが大切です。

# 震災対策度チェック

～ わが家は対策できている？ ～

災害に備えて、次の項目をひとつずつ点検してみましょう。  
近所で情報交換をしながら、定期的にチェックするようにしましょう。

## ● 印のつけ方

対策ができている項目のチェックボックスに、印をつけましょう。  
見出しごとに印をつけた数をかぞえて、レーダーチャートを作成します。

記入例



未対策



対策済み

## 1 家の安全性

- ☐ 防災について家族で話し合いをしている
- ☐ 家族の中で災害時の連絡方法をイメージし、決めている
- ☐ 自宅の耐震性には問題ない
- ☐ 家具の転倒防止対策をしている
- ☐ ガラスの飛散防止対策をしている

● チェックできた数  コ

## 2 備蓄

- ☐ 備蓄について、家族で話し合いをしている
- ☐ 3日以上の水や食料を備蓄している
- ☐ トイレバックを備蓄している
- ☐ 非常持出品を用意している
- ☐ 備蓄してある場所を家族みんなが知っている

● チェックできた数  コ

## 3 地域の取組

- ☐ 隣近所とコミュニケーションをとっている
- ☐ 自治会・町内会の活動に参加している
- ☐ 自治会・町内会のリーダーを知っている
- ☐ 防災訓練に参加している
- ☐ まち歩きを行った

● チェックできた数  コ

## 4 火災の対策

- ☐ 消火器を備え、訓練で消火器を使用したことがある
- ☐ 暖房器具は倒れると自動的に消えるものを使っている
- ☐ カーテンなどは、防災処理したものを使っている
- ☐ 自宅に火災警報器を設置している
- ☐ 感震ブレーカーを設置している

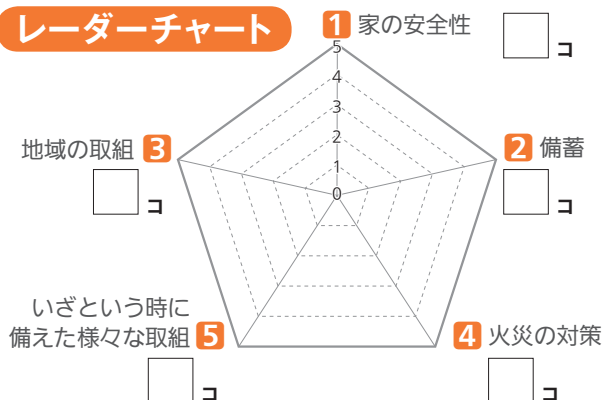
● チェックできた数  コ

## 5 いざという時に備えた様々な取組

- ☐ 災害時の情報の取り方を確認した
- ☐ 帰宅困難時の対応を確認した
- ☐ 津波からの避難のポイントを確認した
- ☐ 各種マップで自宅の周りを確認した
- ☐ 応急手当を確認した

● チェックできた数  コ

## レーダーチャート



## ■ 家族・親戚の連絡先メモ

| 氏 名 | 安否確認の方法 | 連 絡 先 | メ モ |
|-----|---------|-------|-----|
|     |         |       |     |
|     |         |       |     |
|     |         |       |     |
|     |         |       |     |

## 防災よこはま

横浜市総務局 危機管理室地域防災課

〒231-0005 横浜市中区本町6丁目50番地の10 TEL:(045)671-3456 FAX:(045)641-1677

平成 29 年3月初版発行  
平成 30 年4月第二版発行  
令和 2 年6月第三版発行

