

ぼう さい 防災よこはま



はじめに・・・

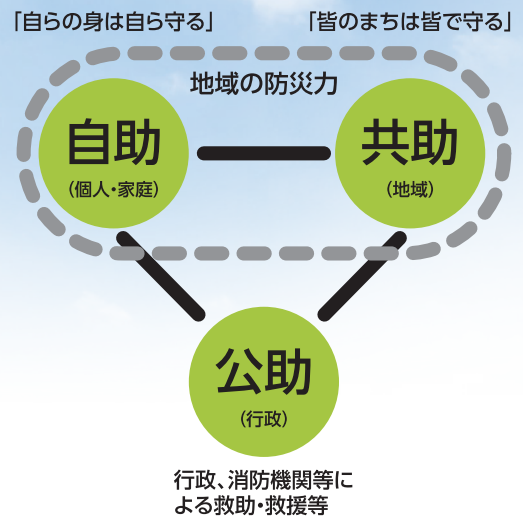
横浜市は、大地震や台風、土砂災害などの様々な危険にさらされています。

本冊子では、こうした様々な災害に対する市民の皆様による自助、共助の取組の参考にさせていただくために作成したものです。

災害による被害を少しでも軽減するためには、公助に加えて、自助と共助の力が大変重要です。

事前の備えや、ご家庭・地域での話し合いなどに、ぜひご活用ください。

平成 29 年 3 月



横 浜 市

目 次

地震編

よこはま地震防災市民憲章	P3
横浜市の地震被害想定	P4
地震マップ全市	P6
津波避難対象区域図	P7
地震に備えよう	
家族と話し合い	P8
地震に強い家	P8
家の中の安全	P8
火災に強い家	P9
備蓄品や非常持出品の準備	P10
事業者の備え、一斉帰宅抑制	P11
地震が起きたら	
その場の身の安全	P12
すばやい火の始末	P14
帰宅困難者	P15
津波からの避難	P16
避難する場所	P17
地震の後の避難生活	
在宅被災生活	P18
地域防災拠点での避難生活	P18
水や食料	P18

風水害等編

風水害に備えよう	
避難の考え方	P19
日頃の備え	P19
気象情報と警戒レベルに応じた避難行動等	P20
風水害時の避難行動	P21
台風への備え	P22
土砂災害への備え	P22
浸水害への備え	P22
地域での取り組み	P22

雷に備えよう

安全な空間へ避難	P23
安全な空間に避難できない場合	P23

竜巻に備えよう

竜巻の予兆	P23
避難行動	P24

大雪に備えよう

大雪が予想される場合	P24
除雪を行うには	P24

情報収集編

災害時の防災情報ガイド

情報の収集方法	P25
情報の種類と内容	P26

共助編 ～普段から地域でできること～

身近なところから地域全体を守る

隣近所の助け合い	P30
家族の安否確認	P30
市民防災センター	P30
町の防災組織	P31
町の防災組織の目指すべき姿	P31
地域向けの研修	P31
訓練や講習会への参加	P32
まち歩きをしよう	P33
共同住宅ならではの備え	P34
高齢の方、障害のある方の支援	P36
男女共同の視点など	P36
応急手当、救命処置	P37
初期消火器具	P39
町の防災組織の活動チェック	P40
震災対策度チェック	P41



よこはま地震防災市民憲章 ～私たちの命は私たちが守る～

ここ横浜は、かつて関東大震災に見舞われ、多くの方が犠牲になりました。
大地震は必ずやってきます。その時、行政からの支援はすぐには届きません。
私たち横浜市民はそれぞれが持つ市民力を発揮し、一人ひとりの備えと地域の絆で大地震を乗り越えるため、ここに憲章を定めます。

穏やかな日常。それを一瞬にして破壊する大地震。大地震はいつも突然やって来る。今日かもしれないし、明日かもしれない。

だから、**私は自分に問いかける。地震への備えは十分だろうか。**

大地震で生死を分けるのは、運・不運だけではない。また、自分で自分を守れない人がいることも忘れてはならない。私は、私自身と周りの大切な人たちの命を守りたい。

だから、**私は考える。今、地震が起きたら、どう行動しようかと。**

不安の中の避難生活。けれどみんなが少しずつ我慢し、みんなが力を合わせれば必ず乗り越えられる。

だから、**私は自分に言い聞かせる。周りのためにできることが私にも必ずあると。**

東日本大震災から、私たちは多くのことを学んだ。頼みの行政も被災する。大地震から命を守り、困難を乗り越えるのは私たち自身。多くの犠牲者のためにも、このことを風化させてはならない。

だから、**私は次世代に伝える。自助・共助の大切さを。**

平成 25 年 3 月 11 日制定

よこはま地震防災市民憲章〔行動指針〕

備え

- 1 自宅の耐震化と、家具の転倒防止をしておきます。
- 2 地域を知り、地域の中の隠れた危険を把握しておきます。
- 3 少なくとも 3 日分の飲料水、食料、トイレパックを備蓄し、消火器を設置しておきます。
- 4 家族や大切な人との連絡方法をあらかじめ決めておきます。
- 5 いっつき避難場所、地域防災拠点や広域避難場所、津波からの避難場所を確認しておきます。
- 6 家族ぐるみ、会社ぐるみ、地域ぐるみで防災訓練に参加します。

防災直後

- 1 強い揺れを感じたら、命を守るためにその場に合った身の安全を図ります。
- 2 怖いのは火事、揺れが収まったら速やかに火の始末を行います。
- 3 近所のお年寄りや障害者の安否を確認し、余震に気をつけながら安全な場所へ移動します。
- 4 避難する時は、ガスの元栓と電気のブレーカーを落とし、備蓄食料と常用薬を持って行きます。
- 5 断片的な情報しかない中でも、噂やデマに惑わされないよう常に冷静を保ちます。
- 6 強い揺れや長い揺れを感じたら、最悪の津波を想定し、ためらわず大声で周囲に知らせながら高いところへ避難します。

避難生活

- 1 地域防災拠点ではみんなが被災者。自分にできることを見つけて拠点運営に協力します。
- 2 合言葉は「お互いさま」。拠点に集まる一人ひとりの人権に配慮した拠点運営を行います。
- 3 避難者の半数は女性。積極的に拠点運営に参画し、女性の視点を生かします。
- 4 子どもたちの力も借りて、一緒に拠点運営を行います。
- 5 消防団員も拠点運営委員も同じ被災者。まずは感謝の言葉を伝えます。
- 6 「助けて」と言える勇気と、「助けて」に耳を傾けるやさしさを持ちます。

自助共助の推進

- 1 あいさつを手始めに、いざという時に隣近所で助け合える関係をつくります。
- 2 地域で、隣近所で、家庭で防災・減災を学び合います。
- 3 子どもたちに、大地震から身を守るための知恵と技術、そして助け合うことの大切さを教えます。
- 4 横浜はオープンな街、訪れている人みんなに分け隔てなく手を差し伸べます。
- 5 私たち横浜市民は、遠方の災害で被災した皆さんにもできる限りの支援をします。

横浜市の地震被害想定

大地震でどのような影響が出るのかをあらかじめ想定しておくことは、減災行動を考える上で重要です。そこで、東日本大震災の教訓から、新しい科学的知見や蓄積してきた地震関連のデータをもとに、学識者やライフライン事業者とともに議論を重ね、新たな地震被害想定を策定しました（平成24年10月に公表しています。）。

想定対象とした地震

地震被害想定では4つの地震を想定対象としました。

● 元禄型関東地震

げんろくがた

関東大震災をもたらした大正型関東地震の約2倍のエネルギーを発するマグニチュード8.1の想定地震です。市内の最大震度は7と想定されます。

● 東京湾北部地震

本市を含む首都圏での影響が極めて大きいとされるマグニチュード7.3の想定地震です。

● 南海トラフ巨大地震

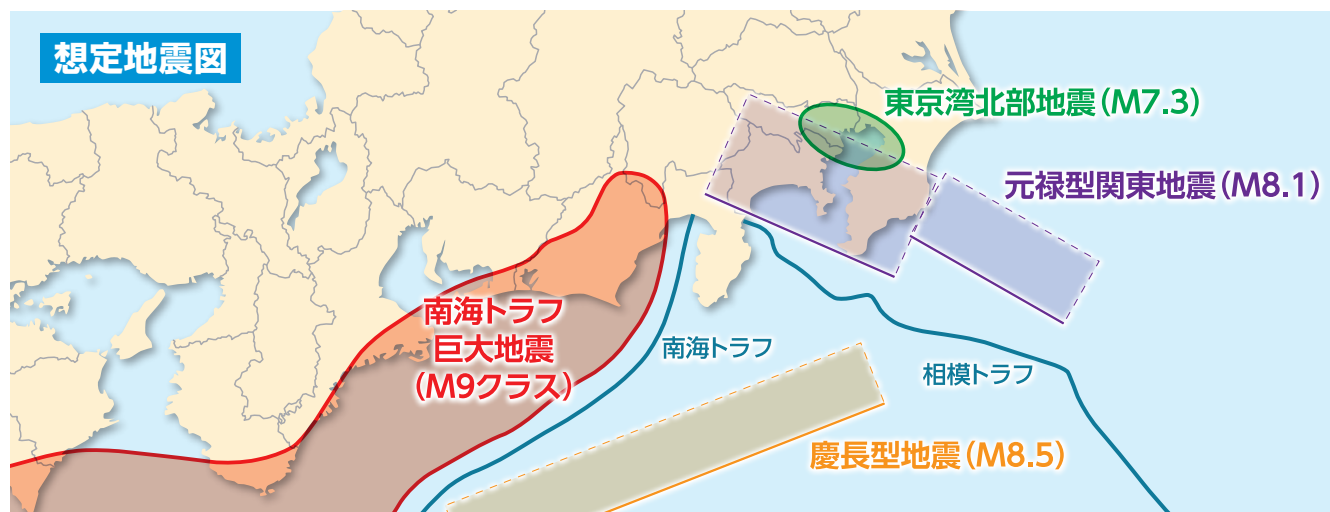
大津波をもたらすものとして内閣府でも取り上げているマグニチュード9クラスの想定地震です。

● 慶長型地震

けいちょうがた

東京湾への大きな津波をもたらすものとして平成23年度に神奈川県が設定した想定地震です。満潮時には横浜市内でも海抜約4.9メートルまで浸水するものと想定されます。

想定地震図



● 震度の揺れの目安(気象庁震度階級関連解説表より)

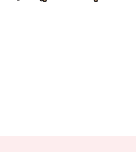
震度1

屋内にいる人の一部がわずかに感じる



震度2

電灯などつり下げものがわずかに揺れる



震度3

屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる



震度4

座りの悪い置物が倒れることがある。



震度5弱

つり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類が落ちることがある。



震度5強

固定していない家具が倒れることがある



震度6弱

固定していない家具の大半が移動し、ドアが開かなくなることがある。



震度6強

窓ガラスは破損し、固定していない家具の多くが倒れる。



震度7

固定していない家具のほとんどが倒れ、飛ぶこともある。



■ 市内全体でこんなに被害が… (元禄型地震で想定、津波は慶長型地震で想定)

・強い揺れによる建物全半壊棟数
137,100棟

・建物倒壊による死者数
1,700人



・急傾斜地崩壊による建物全半壊棟数
443棟

・火災による建物焼失棟数
77,700棟



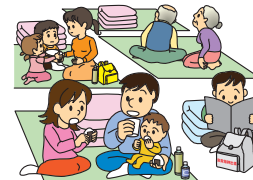
・火災による死者数
1,550人

・帰宅困難者数
455,000人



・液状化による建物全半壊棟数
7,880棟

・避難者数
577,000人



・津波による建物全半壊棟数
27,000棟



・津波による死者数
595人

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/wagaya/jishin/higai/jishinhigai.html>

(横浜市全体の地震被害想定「横浜市地震被害想定調査報告書(平成24年10月)」)

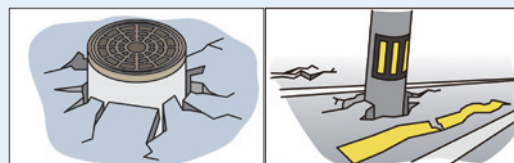
液状化現象とは…

水を含んだ砂の地盤が、地震の際に揺さぶられて砂が水とともに吹き出す現象です。

この液状化現象によって地盤が緩み、建物や電柱が傾いたり、下水管など地中の構造物が浮き上がることがあります。

マップの活用 液状化マップ

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/map/ekijioka/ekijouka-map.html>



■ パンフレットの活用

対策の参考となるページを見て、事前に備えましょう。

揺れ



自分の家は地震に強い!?
自宅の中を安全に保つ!



P8

火災



自宅を火災に強くする!
火災が起きたら、初期消火を行う!



P9・14

避難者



非常時に持ち出すものとは!?
地震後に備えた備蓄をする!



P10

帰宅困難者



外出、勤務中に地震が起きたら!?
帰宅困難者になってしまったら?



P15・16

津波

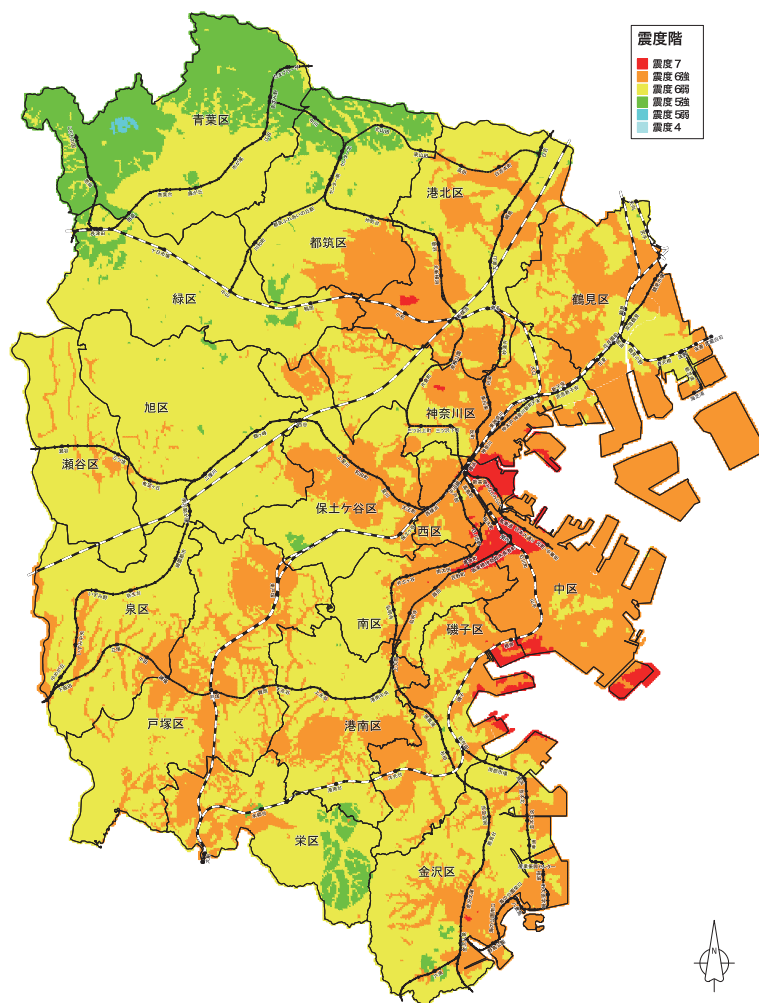


津波が発生したらどうする!?
津波を知らせるシステムとは?



P16

元禄型関東地震被害想定 地震マップ:市全域



【横浜市地形図複製承認番号 平24建都計第9091号】
横浜市消防局 平成24年10月作成横浜市地震被害想定調査に基づいて、市内における50mメッシュごとの震度評価を行いました。

この地震マップは、横浜市の地震被害で想定した4つの地震のうちの一つ、元禄型関東地震がもたらす震度を表したもので、市内の最大震度は7と想定されます。

しかし、地震はいつ、どこでどのような規模で発生するのか予想は困難です。

このマップで震度が市内で比較的低いと表示されている地域の皆様も、やはり最大震度7を想定して、自助、共助の取り組みを進めていく必要があります。

災害時給水マップ

本市には、災害時に飲料水を得ることのできる災害時給水所があります。パソコンやスマートフォンから、「**災害時給水マップ**」により各区の災害時の給水所の場所を調べることができます。また、災害時給水マップは各区役所でも配布しています。



▲「災害時給水マップ」のイメージ

地震マップについて詳しくは…

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/map/jishin/jisin-map.html>

わいわい防災マップ

横浜市のホームページにある「わいわい防災マップ」を活用すると、簡単に地図を作ることができます。「わいわい防災マップ」では、白地図だけでなく、災害が発生した際の危険性や避難場所なども表示することも可能です。プリントアウトした地図をもとに地域で話し合い、自分たちの地図を作ってみましょう。

わいわい防災マップには、震度や浸水区域を選択して表示させる機能があり、スマートフォン等の位置情報と連携することで、自分がいる場所の危険性を知ることができます。

表示できる主な内容

震度、浸水区域、焼失棟数、各避難場所、災害時給水所、土砂災害警戒区域、避難に適する道路・適しない道路、緊急輸送路など

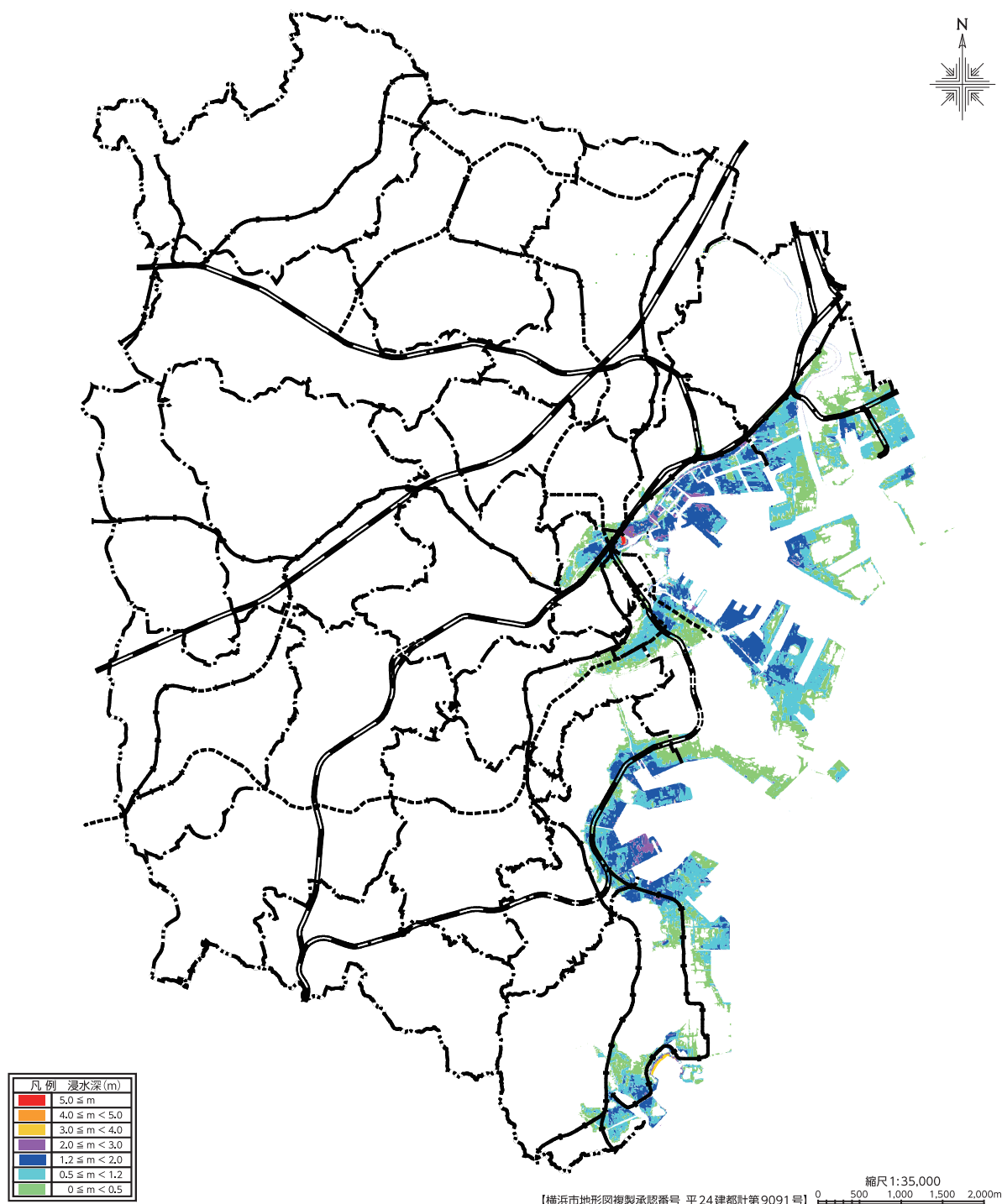


わいわい防災マップを印刷し、地域防災拠点や消火栓など地域の防災・減災情報を書き込んで活用しましょう。

わいわい防災マップ

検索

津波避難対象区域図



この津波避難対象区域図は、平成 23 年度に神奈川県が想定した津波のうち、横浜市にとって浸水面積及び浸水深が大きな「慶長型地震」による津波をモデルとしました。津波の浸水予測はあくまでシミュレーションの結果であり、実際の津波発生時には、浸水予測よりも広い範囲が浸水する場合があります。そのため、浸水予測区域周辺の地域についても、自主的な避難に努めてください。

詳細な地図などはホームページでご確認いただけます。

津波浸水マップについて詳しくは…

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/map/tsunami/tsunami.html>

地震に備えよう

● 家族と話し合っていますか？

- 災害時に、家族間でどのように連絡をとるか決めておきましょう。
- 災害時に、避難する場所や集合する場所を決めておきましょう。

● 地震に強い家ですか？

■ 自宅を耐震診断しましょう。

- インターネットで、簡易な耐震診断ができます。



- 一般財団法人日本建築防災協会「誰でもできるわが家の耐震診断」

http://www.kenchiku-bosai.or.jp/seismic/kodate/wooden_wagaya.html

- 本市では、2階建以下で在来軸組構法の木造個人住宅の耐震診断を無料で実施しています。また、分譲マンションの耐震診断については診断費用を補助しています(対象:昭和56年5月以前に着工された住宅※その他条件あり)。

■ 自宅を耐震化しましょう。

- 本市では、耐震診断の結果、「耐震改修が必要」と判定された2階建以下の在来軸組構法の木造個人住宅や分譲マンションに対し、耐震改修費用を補助します(対象:昭和56年5月以前に着工された住宅 ※その他条件あり)。

- 横浜市建築局建築防災課 TEL:(045)671-2943

<https://www.city.yokohama.lg.jp/business/bunyabetsu/kenchiku/bosai/taishin/>

● 家の中の安全は大丈夫？

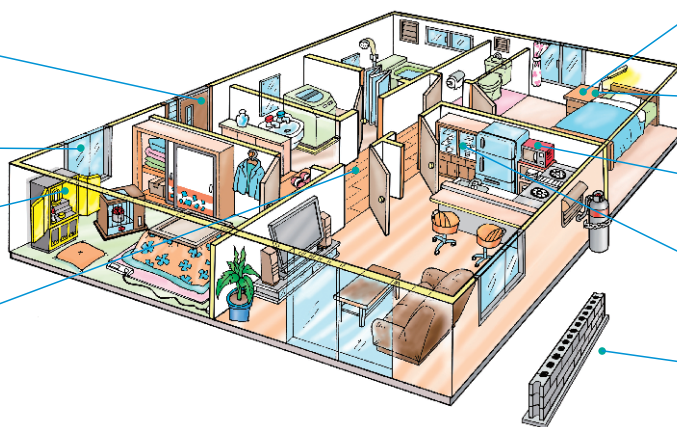
■ 家の中の安全を点検し、必要な対策をしましょう。

玄関など、避難口になるところに、非常持出品袋を用意しておきましょう。

ガラスの飛散防止用フィルム等を貼りましょう。

重いものは、棚の下に入れるなどし、高いところに置かないようにしましょう。

ドアの前や廊下は避難路になるので、倒れるものは置かないようにしましょう。



飛散した破片などで歩けなくなることも想定し、身近にスリッパや軍手を用意しておきましょう。

手の届くところに、懐中電灯、ホイッスルを備えておきましょう。

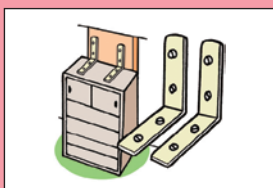
戸棚の扉は、開いてこないように、留め金を付けるなどしましょう。

背の高い家具は、配置を工夫したり、固定したりしましょう。

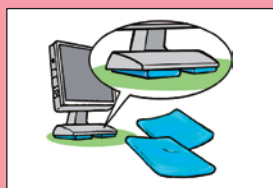
ブロック塀にひび割れ、破損箇所がないか確認しましょう

家具転倒防止器具を取付けよう!!

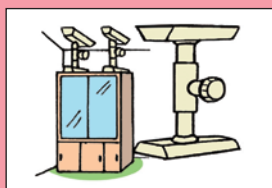
※本市では、同居している家族全員が65歳以上・障害者手帳所持者・要介護・支援者等のいずれかである世帯を対象に、家具転倒防止器具の取付を無料代行しています。詳しいお知らせは、広報等を通して随時行う予定です。



L字金具、ベルト(壁に強度が必要)



粘着マット(有効期限に注意)



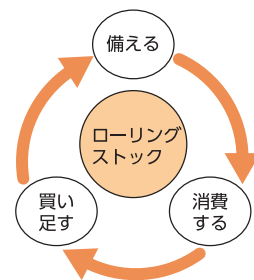
つっぱり棒(天井に強度が必要)

大きな災害が起きて、自宅が被害を受けた場合、修理や建替には多くの費用がかかります。いざという時に備え、速やかに生活再建できるように、保険共済に加入しておくことで安心ですね。



● 備蓄品や非常持出品を準備していますか？

- 災害発生直後は、食料や日用品の購入が難しくなります。家族構成を考えて、必要な備蓄をしておきましょう。
また、すぐ取り出せるところに非常持出品を準備しておきましょう。
- 備蓄する量の目安は **最低3日分(できれば1週間分)** です。
- 家族構成や生活スタイルにあわせて、食料や日用品を少し多く買い備えて、備えたものを順番に使いながら新たに買い足していく循環型備蓄(**ローリングストック**)という考え方もあります。



～備蓄品～

□ 飲料水

1人3日分で9ℓが目安です。
(例)3人家族の場合
3人×9ℓ=27ℓ



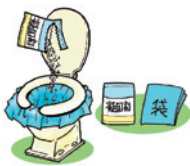
□ 食料品

クラッカーなど調理せずに食べられるもの、
缶詰(缶切りが不要なもの)など

※食物アレルギーのある方は、
自分に適したものを備蓄するようにしましょう。

□ トイレパック

1日あたりの平均排泄回数は
5回といわれています。1人3
日分で15個程度が目安です。
家庭のトイレなどに設置して使用する「凝
固剤」と、「処理袋」のセットです。ホーム
センターなどで購入できます。



～非常持出品～

□ 懐中電灯・ランタン

予備電池も用意しましょう。



□ 携帯ラジオ

AM、FM両方聞けるものを用意し、
予備電池は多めに用意しましょう。

□ 貴重品

現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証

□ その他

紙皿、紙コップ、救急医薬品(ばんそうこうなど)、
常用薬、お薬手帳、モバイルバッテリー、
ウェットティッシュ、生理用品、ビニール袋、
タオル、歯磨用品、軍手、食品用ラップ、ホイッスル、
ヘルメット、厚底の運動靴

■ こんな家庭にはこんな非常持出品も!!

乳幼児のいる家庭で用意するもの

ミルク(液体ミルク等)、ほ乳びん、
離乳食、スプーン、おむつ、
おしりふき、着替え、ベビー毛布、
おんぶひも、乳幼児のおもちゃ



要介護者のいる家庭で 用意するもの

着替え、おむつ、障害者手帳、
補助具等の予備、介護食



妊婦のいる家庭で用意するもの

さらし、母子手帳、新生児用品

■ 過去の大地震経験者から学ぶ ～被災時にあってよかったもの～

過去の大地震では、断水が起きたため、生活用水(洗濯、入浴、洗面)やトイレ、飲食用の水で困った人が多くいました。そこで、水の備蓄はもちろん、水を運ぶポリタンクや台車、身体をふくウェットティッシュが特に役立ったと言われています。

また、停電やガスの不通によって、食事や家族間の連絡で困った人も多くおり、懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話用充電器、乾電池、卓上コンロも重宝されました。

さらに、女性については、生理用品などの備蓄も役立ったと言われています。

自分そして家族の性別や年齢を考慮し、必要な備蓄を行いましょう。



事業者の皆様へ

■ 大地震発生時は「むやみに移動を開始しない」

地震直後は、路上や駅周辺は大変混雑し、集団転倒の発生や、落下物に当たって死傷する危険があります。

また、道路の混雑により、救助・救急活動、消火活動、緊急輸送活動等の応急対策活動が妨げられるおそれもあります。

そのため、横浜市では大規模災害発生時に従業員の一斉帰宅を抑制することを、事業者の努力義務として条例で定めています。

各事業所では、従業員や利用者の方々が施設内に留まれる体制の整備に努めていただくようお願いします。

【根拠法令】

- 横浜市震災対策条例 ・横浜市災害時における自助及び共助の推進に関する条例

東日本大震災では、
企業等の管理者から帰宅
するよう指示があつた
ことが帰宅困難者が
多く発生した一つの要
因でした。



「一斉帰宅抑制の基本方針」賛同事業者を募集中！

横浜市では、災害発生時に、帰宅困難者の発生を抑える趣旨に賛同し、取組を推進して頂ける事業者を募集しています。

一斉帰宅抑制の基本方針の概要

- ・従業員を事業所内に留めておくよう努めます。
- ・従業員等の3日分の必要な水、食料などの備蓄に努めます。
- ・事業所における家具類の転倒・落下、ガラスの飛散防止など、環境整備に努めます。
- ・従業員等の待機及び帰宅のルールを決め、従業員に周知することに努めます。
- ・事業所と従業員間の安否確認方法を決めておくこと。また、従業員とその家族間においても安否確認がとれる手段を利用するよう周知することに努めます。
- ・訓練を定期的に行うことに努めます。



▲一斉帰宅抑制パンフレット

賛同いただいた事業者は、ホームページ等で紹介していきます。

賛同の申し込みについてはホームページをご覧ください。

横浜市 一斉帰宅抑制

検索



地震が起きたら

● その場に合った身の安全とは？

大きな地震が起きたら、冷静に対応するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。地震が起きても、あわてず、落ち着いて行動するために、「その場に合った身の安全」を身に付けましょう。自分の身は自分で守ることが基本です。

■ 自宅にいるとき

- クッションや布団、枕など近くにあるもので頭を守る。
- 丈夫な机の下に身を隠す。
- ガラスの破片などでケガをしないように注意する。
- あわてて外に飛び出さず、ドアや窓を開けて出口を確保する。



■ デパートやスーパーにいるとき

- 陳列棚の転倒や商品の落下に注意し、柱や壁際に身を寄せる。
- 衣類や手荷物、買い物カゴを使って頭を守る。

■ 職場にいるとき

- 窓際やロッカー、書棚から離れ、机や作業台の下に身をかくす。

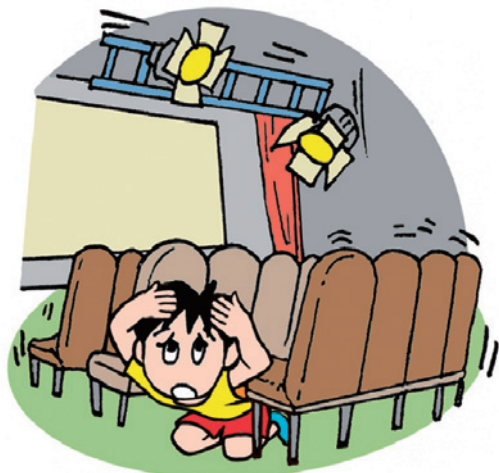
■ 地下街にいるとき

- 地下は地震時に比較的 안전 と言われているため、柱や壁際に身を寄せ、揺れのおさまりを待つ。
- しばらくすると非常灯がつくため、停電してもあわてない。
- 火災が起きたら、ハンカチなどで口、鼻を押さえ、身体を低くし、係員の指示に従い冷静に行動する。
- 津波のおそれがあるときは、揺れがおさまったら、係員の誘導に従って速やかに地上へ移動する。



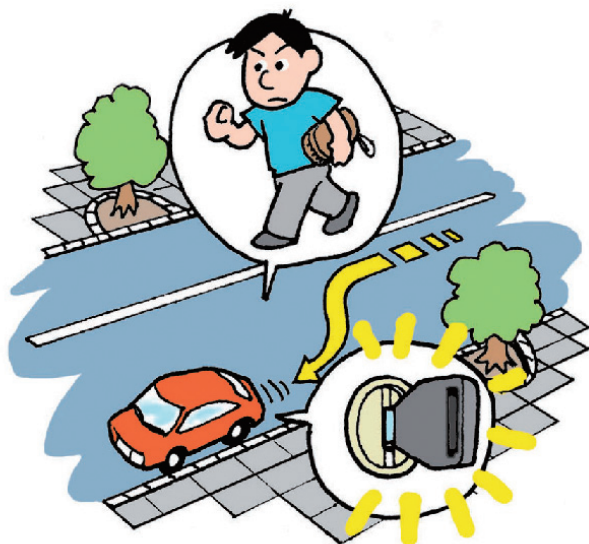
■ 劇場・映画館にいるとき

- 座席の間にかがみ、落下物から身を守る。
- 非常階段に殺到せず、係員の指示に従い冷静に行動する。



■ エレベーターに乗っているとき

- 全ての階のボタンを押して、停止した階で降りる。
- 閉じ込められたとき、非常ボタンやインターホンで連絡を取り救助を待つ。
- 余震の可能性もあるため、避難にエレベーターは使用しない。



■ 車を運転中のとき

- 急ブレーキをかけず、ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落として道路わきに停車する。
- 揺れがおさまるまで、車内のラジオなどで情報収集する。
- 車を離れるときは、緊急で移動させることもあるため、キーを付けたままにする。



■ 電車に乗っているとき

- 大きな地震があると電車は止まるため、手すりやつり革などにしっかりつかまる。
- 座っていたら、前かがみになって足をふんばる。
- 勝手に降車せず、乗務員の指示に従い行動する。



■ 外にいるとき

- 自動販売機やブロック塀、電柱など倒れやすいものから離れる。
- カバンなどで頭を守り、看板や外壁など落下物の危険性のある建物から離れる。
- 垂れ下がっている電線やガス漏れしている場所には絶対に近づかない。
- 道路が液状化や地割れを起こしている場所には近づかない。
(液状化については、⇒P5.を参照)

■ 山やがけの近くにいるとき

- 地震を感じたらすぐ危険な場所からすばやく避難する。
- 余震で土砂崩れを起こすこともあるため、山やがけには近づかない。



● すばやい火の始末とは？

■ 地震時、火を消す3度のチャンス

- ① 揺れを感じた時
- ② 揺れがおさまった時
- ③ 出火した直後

※ 大きな揺れの最中は、無理に火を止めたり消火したりせず、まず身を守りましょう！

■ 出火防止のためには(事前の対策)

火災に強い室内環境にしましょう

- 火災を早期に知らせる **住宅用火災警報器** を設置する。
- すばやく消火するために「住宅用消火器」などを設置する。
- 暖房器具は、倒れると自動的に電源の切れるものを使う。
- カーテン、じゅうたん、寝具等は防火加工したものを使う。
- 地震時の電気による出火を防ぐため、**感震ブレーカー** を設置する。

発災後に避難するときには…

- ブレーカーを落とし、ガスの元栓を締め、出火を防ぎましょう。

■ 初期消火

最初の2～3分が勝負です。この時期を逸すると、天井に火が回り手に負えません。
このような時は、消火をあきらめて早めに避難しましょう。

① 119番通報

大きな声や音で周りの人に知らせ、通報しましょう。



② 初期消火

出火直後、火が天井まで燃え広がらないうちに消火しましょう。



③ 避難

火の手が広がったら、自分や他の住人の安全を確保して速やかに避難しましょう。避難の際は、空気を絶つためにドアを閉められる場合は閉めましょう。



● ポイント

住宅用火災警報器について

火災の発生を警報音や音声でいち早く知らせるもので、全ての住宅に設置が義務付けられています。

設置後は定期的な作動点検やお手入れを実施するとともに、警報音を確認しておきましょう。

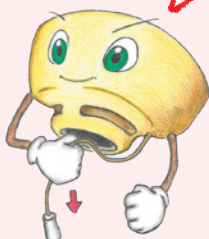
作動点検は「引きひも」や「テストボタン」で行います。

異常がある場合には、お買い上げの販売店又はメーカーのお客様相談室などにご相談ください。

▼ 住宅用火災警報器



点検しましょう

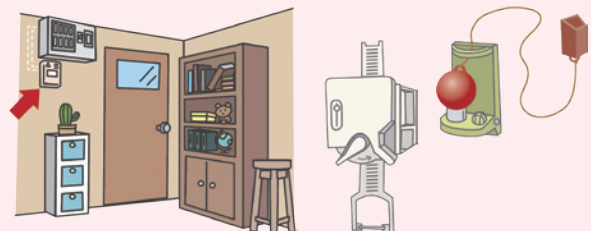


感震ブレーカーについて

「感震ブレーカー」とは、大きな揺れを感じて電気を自動的に遮断する器具です。

近年の大地震で発生した火災の6割以上が電気に起因する火災と言われています。

「感震ブレーカー」の設置は、地震時の出火を大きく減らすことができます。



※本市では木造住宅の密集する地域を中心に、感震ブレーカーの設置補助事業を行っています。補助対象地域や詳細については、市ホームページ等にてご確認ください。

※夜間に地震が発生した場合に照明が消えることで、屋外への迅速かつ安全な避難の妨げになることも考えられるため、非常灯を準備しましょう。

● 帰宅困難者になってしまったら？

大きな地震が起これると、交通機関がしばらく運休し、帰宅が困難になります。
安全に、冷静な行動がとれるように、日ごろから準備をしておきましょう。

■ 慌てないための備えが重要です

- 無理に帰宅しなくて済むように、職場に泊まれる準備をしておきましょう。
- 帰宅せざるを得ない場合に備えて、職場に帰宅グッズを用意しておきましょう。
- 帰宅ルートを確認し、歩いて帰る訓練をしましょう。
- 家族等と、連絡手段や集合場所を話し合っておきましょう（P30参照）。



帰宅グッズの例

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 地図
- ☐ 簡易食料（お菓子など）
- ☐ 飲料水
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 雨具
- ☐ 動きやすい服装
- ☐ スニーカー
- ☐ タオル

■ 大地震が発生してしまったら…



駅前や繁華街は人が滞留し大混乱になる可能性も考えられます。むやみに移動を開始せず、正確な情報収集を心がけ、職場や学校等の安全な場所にとどまるようにしましょう。

- 被害の状況や電車の運休状況、家族の安否など、情報を集めましょう。（情報の収集については、⇒P25参照）
- 幹線道路や道幅の広い道路を選んで移動するようにしましょう。
- 明るくなってから移動するなど、時間をずらし安全に帰宅しましょう。

● 災害時帰宅支援ステーションの利用

大地震が発生すると、コンビニエンスストアやファーストフード店、ガソリンスタンドなどが徒歩帰宅を支援します。右のステッカーが災害時帰宅支援ステーションの目印です。

こんな支援をしてくれます！

- 水道水・トイレの提供
- 休憩場所の提供
- 地図やラジオ等を基にした道路情報の提供

※ 被災状況や立地などによりサービスを提供できない店舗もあります。



● 帰宅困難者一時滞在施設の利用

横浜市では、帰宅困難者一時滞在施設を指定しています。一時滞在施設では、トイレや水道水の提供を受けることができ、「一時滞在施設NAVI」を使って近くの施設を検索することができます。ブックマークに登録しておきましょう。



◀ 携帯電話版
<http://www.city.yokohama.lg.jp/b-m/>



◀ スマートフォン版
<http://wwwm.city.yokohama.lg.jp/b-sp/>

本市の帰宅困難者対策について、詳しくは、

横浜市 一時滞在施設

検索

一時滞在施設 NAVI



施設の住所や提供サービスがわかります。



市立学校等での預かり

横浜市立学校では、大地震が発生したときには、児童生徒の安全確保のため、ただちに授業を打ち切り、次のとおり対応します。

●小学校、中学校、義務教育学校、特別支援学校

保護者が引き取りに来るまで、児童生徒を学校で**預かります**。

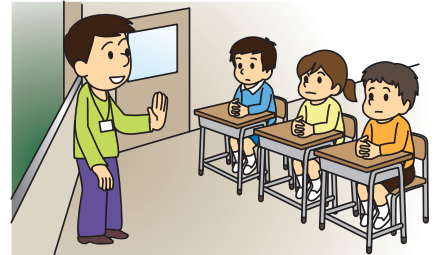
●高等学校

あらかじめ、保護者から学校に預かるか下校させるかの希望を聞き、原則それに従います。
ただし、通学路の状況などにより安全に下校できないと判断したときは、保護者が引き取りに来るまで学校で預かります。

「横浜市学校防災計画」について、詳しくは、

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kosodate-kyoiku/kyoiku/sesaku/school-bohan/bunya3000.html>

※ あらかじめ、保護者や地域と、集団下校などの取り決めがある場合は、この限りではありません。



●保育所の場合

保護者の引き取りまで、保育を継続し、保育所で預かります。

津波からの避難のポイントとは？

津波は、1993年の北海道南西沖地震のように、津波警報が発表される前に津波が到達した事例もあります。

そのため、津波警報等や避難勧告・指示が出されない場合でも、大きな揺れや長い揺れを感じたときは避難行動をとる心構えが重要です。



津波避難のポイント

●より早く、より高い場所への避難

避難するときは、

- 海拔5m以上の高台** ●**鉄筋コンクリート造等、かつ地震の揺れによる被害のない建物で3階以上**を避難の高さの目安にしましょう。

●避難に車を使わない

車を使わずに避難しましょう（自立歩行が困難な要援護者等が避難する場合、その他やむをえない事情がある場合を除く。）。
一斉に車で避難すると渋滞が発生し、逃げ遅れてしまう可能性があります。

●自宅や職場などで自らできる津波避難対策

津波から避難するためには、今自分がいる場所がどのくらいの高さであるかを知っておくことが必要です。
そのため、沿岸地域を中心に設置している「海拔標示」や、「津波からの避難に関するガイドライン」に掲載している「避難対象区域図」、市のホームページに掲載している「わいわい防災マップ」の都市計画基本図などにより、自らの生活圏や普段よく訪れる場所などの高さを確認しておいてください。

津波避難施設や避難ガイドラインについて、詳しくは、

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/map/tsunami/tsunami.html>



▲ 海拔標示

スピーカーを使ったお知らせ

横浜市では、津波浸水予測区域に津波警報などを知らせるスピーカーを設置しています。



● 避難する場所を知っていますか？

自宅が倒壊や火災によって危険であるときは、避難場所まで避難しましょう。

※ 周りの状況に応じて、避難ルート
を考えましょう。
また、危険がない場合はあえて
避難する必要はありません。

自宅



いつとき避難場所

避難の必要があるときは、町内会など地域で取り決めている避難場所にひとまず行きましょう。ただし、状況によっては、いつとき避難場所を経由せず直接、下記避難場所に避難する場合があります。

火災が広がっている場合

広域避難場所

地震による延焼火災の輻射熱や煙から生命・身体を守るために一時的に避難する場所です。

倒壊や火災により自宅で生活できなくなった場合

地域防災拠点

市内1箇所でも、震度5強以上の地震を観測した場合に開設します。避難生活を送る場所です。あらかじめ、市立学校等から、本市が指定しています。避難者が一時的に生活するための最低限の食料・水を備蓄するとともに、救助活動に必要な資機材などを整備しています。

地域防災拠点の主な役割

- ① 避難所
- ② 最低限の水と食料の備蓄場所
- ③ 安否情報・被害情報・救援物資情報の収集・伝達場所

- ・ 地域防災拠点の運営 → P18 参照
- ・ 地域防災拠点にある資機材の取扱い
(横浜防災ライセンス講習会) → P32 参照

自宅に居住でき、避難の必要が無い被災者（在宅被災生活者）や地域防災拠点以外で被災生活を送る避難者も、地域防災拠点で、物資や情報が得られます。

必要に応じて

- ・ 津波の危険がある場合
→ 津波避難施設（P16参照）など高いところ
- ・ 帰宅困難になってしまった場合
→ 帰宅困難者一時滞在施設（P15参照）など



専門職(保健師)
などの判断を基
に、区役所が受
入れを決定

福祉避難所

高齢者や障害者などのうち、避難生活で特別な配慮が必要である人のための二次的避難所です。



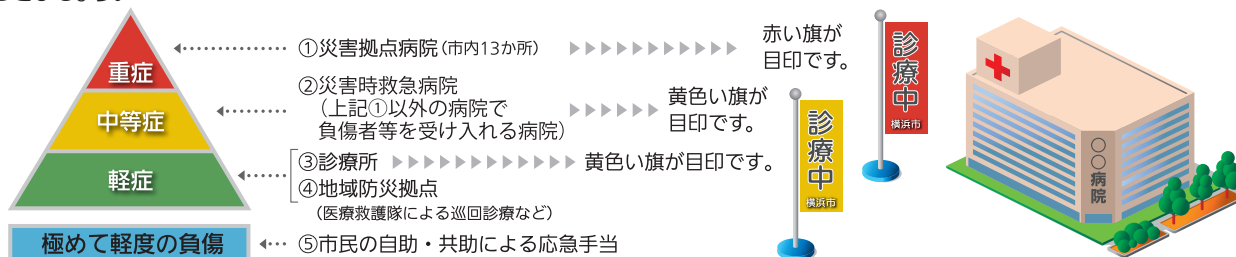
● ご注意いただくこと

地域防災拠点（周辺道路を含む。）への**自家用車の乗入れは禁止**です。自家用車で避難は、緊急交通車両等の通行の妨げになるので、徒歩で避難できる方は**原則徒歩で避難**しましょう。

また、車中泊避難はエコノミークラス症候群（P18参照）などの健康被害の原因となります。

● 震災時の医療体制は？

震災時にけがをしたり、病気になった場合は、症状の重さなどに応じ、診療可能な医療機関で受診できます。また、地域防災拠点への避難者に対しては、医療救護隊が巡回して手当を行います。いざという時に備え、地域にある医療機関を日頃から調べておきましょう。



地震の後の避難生活

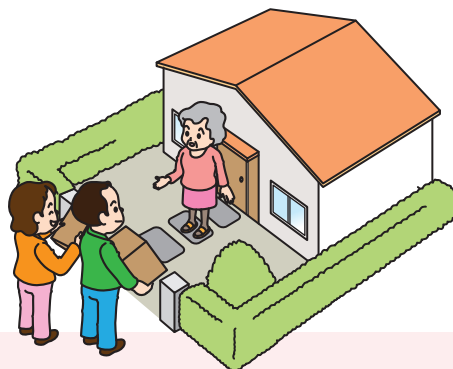
在宅被災生活者とは？

自宅が無事だった方までが地域防災拠点に行ってしまうと、避難スペースがいっぱいになってしまうので、このような方（在宅被災生活者）は家に戻って寝泊りをします。

ただし、区役所からの様々な情報や食料などは、地域防災拠点に届けられるので、これらは「地域防災拠点の避難者」と「在宅被災生活者」で共有します。

在宅被災生活の中での共助

在宅被災生活をおくる地域では、住民の皆さんで助け合いましょう。



たとえば…

- 在宅被災生活者同士で声かけを行う。
- 地域防災拠点から集めた情報は、みんなで共有できるように掲示する。
- 救援物資を町内会館などで協力して分配する。
- 高齢者など支援を要する方々への訪問と、情報や物資の提供を行う。

地域防災拠点での避難生活で大切なこととは？

地域防災拠点での避難生活は、地域住民の皆さんによる相互扶助によって運営します。

円滑な避難所運営のためには、**避難した全員が運営に協力していくこと**がとても大切です。

避難生活で行うこと（例）

※ 地域防災拠点の運営については、地域防災拠点運営委員会によってマニュアルが作られています。

◇開設して間もない頃

- 避難者の受入、把握
- 区割り、授乳や着替えなど専用スペースの確保
- 夜間の避難所内の防犯対策
- 救出、救護活動
- 炊き出しの準備
- 備蓄物資の配給
- トイレ対策
- ペット同行避難者の受付、一時飼育場所への誘導



▲トイレの組立

◇避難生活の中で必要となってくると考えられること

- 物資の管理、調達
- 在宅被災生活者との連携
- 情報の収集・整理・伝達
- 防犯のための見回り
- ボランティアの受入
- 避難者の健康管理など

ポイント

エコノミークラス症候群

食事や水分を十分に取らない状態で、狭い空間に長時間座り足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が足から肺などへとび、血管を詰まらせ肺塞栓などを誘発する恐れがあり、最悪の場合には命を落とす恐れもあります。この症状をエコノミークラス症候群と呼んでいます。

平成28年4月に発生した熊本地震をはじめとした過去の災害においても、多くの方が発症していますので、こうした危険を予防するために、定期的に体を動かし、十分に水分をとるようにしましょう。

避難生活での水・食料

地域防災拠点に備蓄している水、食料は、自宅等が倒壊、火災等により発災時に家庭内備蓄食料を持ち出せない方のための最低限の備蓄品です。そのため、各家庭で必要な備蓄をしておかなければなりません。**地域防災拠点に避難するとき、備蓄したものを必ず持参しましょう。**

各家庭で**最低3日分**
（できれば1週間分）の備蓄
をお願いします（P10参照）

参考

地域防災拠点にある飲料や食料の備蓄

- 水缶詰：2,000 缶
- クラッカー：1,000 食
- 保存パン：1,000 食
- おかゆ：460 食
- スープ：220 食
- 粉ミルク・ほ乳瓶：20 セット

風水害に備えよう

平成30年7月豪雨や令和元年台風第15号など、近年台風などによる大雨・暴風の被害が各地で発生しています。台風や大雨は発生や規模が事前に把握することがある程度可能であり、被害を少しでも抑えるためにも、事前の備えを十分に行っておくことが大切です。

避難の考え方

避難は、自らの判断で行動することが原則です。避難勧告等が出されていなくても「自らの命は自らで守る」という考え方のもと、危険がせまる前に早めに避難を開始しましょう（P21 参照）。

日頃の備え

ハザードマップを活用し、土砂災害や洪水、高潮など自宅の災害の危険性を確認しましょう。
また、高台や垂直避難施設など近くの避難場所を事前に決めておきましょう。

いざ屋外へ避難する際の必要最低限の持ち出し品を用意しておきましょう。
地震用の持ち出し袋と最低限必要なものは基本的には同じなので、どちらでも活用できます。

※ 風雨に備えカッパを用意しておくことも有効です。
備蓄品、非常持出品の考え方については⇒P10参照

避難カードを活用しましょう。

いざというときに適切な行動がとれるように、自宅に応じた避難行動などを確認しておくことが重要です。避難が必要となる災害や注意すべき情報、避難方法などを記入して、災害に備えましょう。

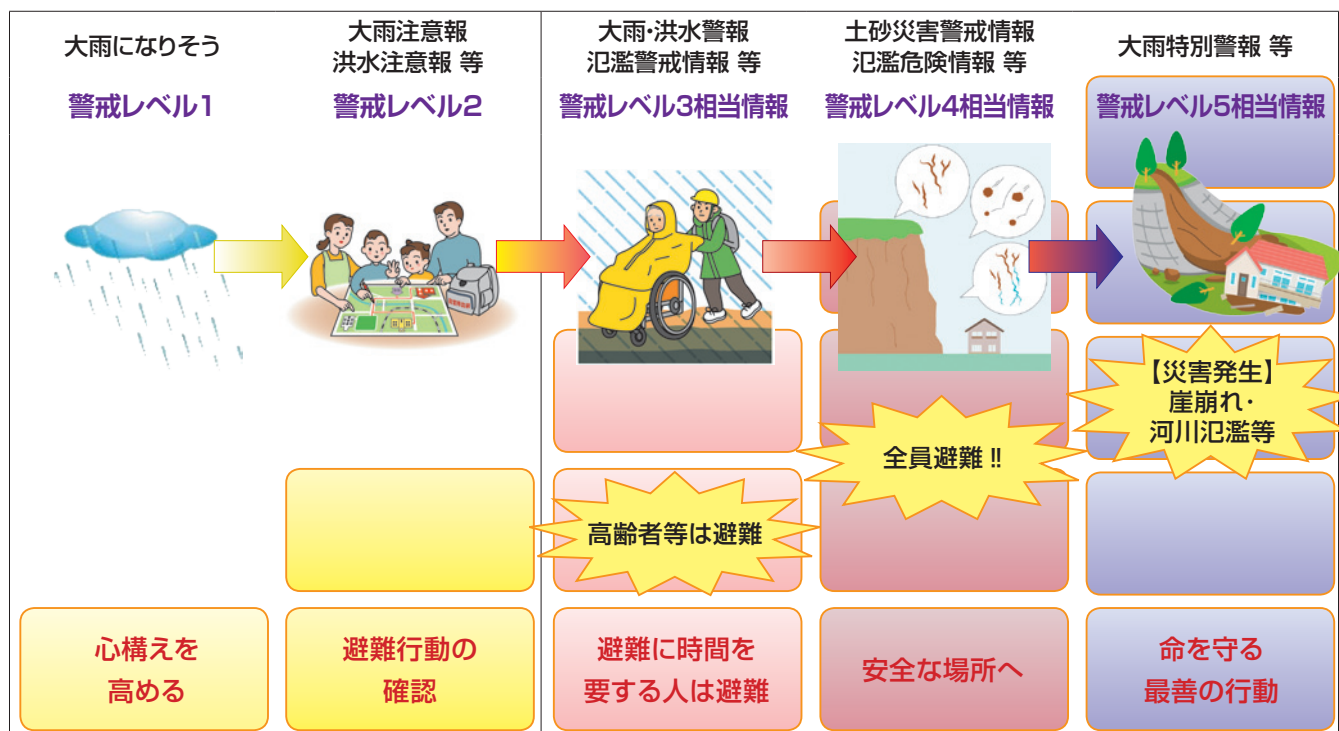
また、家族や近隣の方と話し合い、これらの情報を共有しましょう。

災害の種類	注意する情報	情報の入手方法	避難行動

記入例

災害の種類	注意する情報	情報の入手方法	避難行動
崖崩れ	避難情報 土砂災害警戒情報	横浜市防災情報Eメール その他テレビ、ラジオ、 ホームページなど	・〇〇避難場所へ避難 ・外に出るのが危険の場合は、崖 の斜面の反対側の部屋に避難
〇〇川氾濫	〇〇川△△橋水位情報 「避難判断水位」	横浜市、神奈川県ホーム ページ 横浜市防災情報Eメール	・マンションの最上階の共有ス ペースに避難
高潮	高潮警報	横浜市防災情報Eメール	・親戚の家に避難

避難情報等を発令する際に参考とする気象情報



※メディア等で提供される「警戒レベル相当情報」とは、気象庁が発表するものであり横浜市が発令する警戒レベルではありません。

警戒レベルに応じた皆様がとるべき避難行動等

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5	既に 災害が発生 している状況です。 命を守るための最善の行動 をとりましょう。	災害発生情報 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令 (横浜市が発令)
警戒レベル4 全員避難	速やかに避難場所へ避難をしましょう。 避難場所までの移動が危険と思われる 場合は、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。	避難勧告 避難指示(緊急) ※地域の状況に応じて緊急的又は重ねて避難を促す場合に発令 (横浜市が発令)
警戒レベル3 高齢者等は避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難を開始しましょう。 その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始 (横浜市が発令)
警戒レベル2	避難にそなえ、ハザードマップ等により、自らの 避難行動を確認 しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等 (気象庁が発表)
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 (気象庁が発表)

※警戒レベルについて詳しくは、内閣府ホームページをご覧ください。

http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/index.html (内閣府 HP)

● 風水害時の避難行動（避難のサイン）を確認しましょう

小石がパラパラ落下するなどの崖崩れの前兆現象や、下水道などからの浸水、河川の氾濫情報、警戒レベル4（避難勧告、避難指示（緊急））、警戒レベル3（避難準備・高齢者等避難開始）といった【避難のサイン】を参考に、「自らの判断」で「自らの命は自ら守る」という考えのもと、危険がせまる前に早めに避難を開始しましょう。

避難のサイン（情報は早めに!）

下水道などからの浸水

河川氾濫の危険

- テレビ・ラジオ・横浜市HPなどで気象情報に注意しましょう。
- 横浜市HPなどで河川の状態を確認しましょう。
- 外の様子に注意しましょう。
- ※ 側溝やマンホールから大量に水が溢れる。

土砂災害の危険

小石がパラパラ落下

斜面に湧水が発生

斜面に亀裂が発生など

崖崩れの前兆現象

警戒レベル4（避難勧告、避難指示（緊急））、警戒レベル3（避難準備・高齢者等避難開始）など

が、でたら…

避難行動（早めに行動!）

- **安全な場所へ避難**（指定緊急避難場所等の避難場所、近くの高台、土砂災害警戒区域及び浸水想定区域外の親戚の家など）

水平避難



- **堅牢な建物の2階以上または、近隣の高い建物へ避難**

垂直避難



- **建物内の安全な場所で退避**（夜間や危険が差し迫っている場合など、屋外へ避難するとかえって危険な場合）

屋内退避
(斜面の反対側)



■ 危険性に応じた避難行動をとりましょう

- ① ハザードマップを活用し、ご自宅や周辺の災害の危険性（土砂災害、洪水、高潮の危険）を確認します。
- ② 災害の危険性や浸水深等を考慮し、指定緊急避難場所や、危険な区域外の親戚の家などの避難場所へ避難するか、自宅での垂直避難で大丈夫かを確認します。
- ③ 近くの避難場所（高台や垂直避難施設）を事前に確認しておきます。
- ④ 警戒レベル4（避難勧告、避難指示（緊急））、警戒レベル3（避難準備・高齢者等避難開始）の発令や前兆現象等があった場合には速やかに避難を開始します。
- ⑤ 停電に備え懐中電灯やラジオを用意しましょう。

● 指定避難所、指定緊急避難場所について

- 指定緊急避難場所は、切迫した災害の危険から一時的に逃れるための場所で、「洪水」、「土砂災害」、「高潮」、「地震」等の災害の種別ごとに、地域防災拠点である市立学校等を指定しています。ただし、災害の規模や被害状況等により、地区センター等の公共施設や自治会館などを避難場所として開設する場合があります。**指定緊急避難場所の開設は、災害時、行政が避難勧告等を発令する場合に、災害規模や状況に応じて決定し、各区ホームページ等でお知らせするほか、テレビのテロップにおいても流れます。**
- 指定避難所は、災害によって自宅に住めなくなった場合などに避難生活を送る場所です。横浜市では地域防災拠点である市立学校等を指定避難所として指定しています（P17 参照）。

「指定緊急避難場所」や「指定避難所（地域防災拠点）」の位置や避難経路を把握しておきましょう。

横浜市 指定緊急避難場所 指定避難所 検索

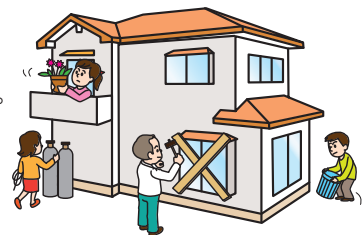
● 台風への備え

台風は事前に備えができる災害です。接近してからではなく、普段から対策に取り組みましょう。テレビのニュースなどで台風の進路を確認しましょう。

■ 家の外の備え

- ・側溝や排水溝の掃除をし水はけをよくする。
- ・屋根や塀、壁の点検、補強する。
- ・飛ばされそうな物の固定や撤去をする。
- ・土のうや止水板を持っている場合は、直ぐに設置できるよう準備する。

※台風とは…熱帯の海の上で生まれた低気圧です。その熱帯低気圧のうち、最大風速(10分間平均)がおおよそ17m/s以上のものを「台風」と呼びます。



● 土砂災害への備え

避難は各人の判断で行動することが原則です。避難勧告が出されなくとも「自らの命は自らで守る」という考えのもと、危険がせまる前に早めに避難を開始してください。

横浜市では、崖崩れが発生した場合に人家に著しい被害を及ぼす可能性がある崖地をあらかじめ抽出し、その周辺地域に対して、「土砂災害警戒情報」の発表とともに「避難勧告」(以下、「即時避難勧告」という。)を発令します。

避難のサイン

- ・小石がパラパラ落下
- ・斜面に湧水が発生
- ・斜面に亀裂が発生 など



- 安全な場所への避難(指定緊急避難場所等の避難場所、近くの高台、土砂災害警戒区域外の知人の家など)
- 堅牢な建物の2階以上または、近隣の高い建物へ避難
- 建物内の安全な場所で避難(夜間や危険が差し迫っている場合など、屋外へ避難するとかえって危険な場合)



土砂災害ハザードマップ

<https://www.city.yokohama.lg.jp/business/bunyabetsu/kenchiku/bosai/gake/hmap.html>

即時避難勧告について

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/wagaya/fusuigai/taifu/taifu-sonae.html>

● 浸水害への備え

横浜の市域は市街化の進展により、大部分がアスファルト道路等に覆われ、雨水が地中に浸透しにくくなっています。このため、集中豪雨等により河川や下水の排水処理能力を超えた雨水は低い場所に集まり、短時間のうちに浸水の危険が高まりますので、雨の降り方には十分注意し、早めの判断・行動を心がけましょう。

● 地下施設の浸水

- ・地下街や半地下住宅、地下駐車場などは急に水が流れ込んでくる可能性があります。避難できずに閉じ込められないよう、早めに避難しましょう。

● アンダーパス等の冠水

- ・アンダーパスや低地では冠水し車が水没する等の危険があります。大雨の際の通行は避けるようにしましょう。

● 洪水ハザードマップ・内水ハザードマップを活用して、避難する時の行動や日頃の備えを確認しましょう

洪水ハザードマップ

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/map/flood-hmap.html>

内水ハザードマップ

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/kasen-gesuido/gesuido/bousai/naisuihm.html>

● 地域での取り組み

まち歩きなどを通じて、地域の危険箇所を事前に確認しておきましょう。

そして、避難行動や防災情報等の周知、垂直避難施設への協力の確保に努めるとともに、お年寄りや子ども、障害のある人などへの地域での助け合いについて心がけましょう。



雷に備えよう

雷鳴が聞こえるなど雷雲が近づいてきているような場合には、落雷が差し迫っています。速やかに安全な場所へ避難しましょう。

● 雷に遭遇した場合

雷は、雷雲の位置次第で、海面、平野、山岳などところを選ばずに落ちます。近くに高いものがあると、これを通して落ちる傾向があります。グランドやゴルフ場、屋外プール、堤防や砂浜、海上などの開けた場所や、山頂や尾根などの高いところなどでは、人に落雷しやすくなるので、できるだけ早く安全な空間に避難して下さい。

鉄筋コンクリートの建築物、自動車（オープンカーは不可）、バス、列車の内部は比較的安全な空間です。

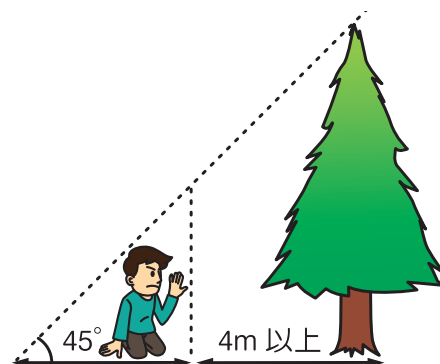
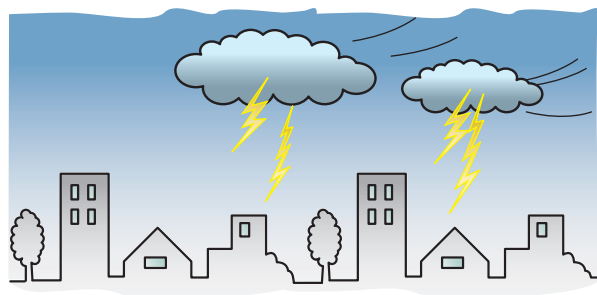
また、木造建築の内部も基本的に安全ですが、全ての電気器具、天井・壁から1m以上離れれば更に安全です。（出典：気象庁ホームページ「雷から身を守るには」）

● 安全な空間に避難できない場合

近くに安全な空間が無い場合は、電柱、煙突、鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から4m以上離れたところ（保護範囲）に退避します。高い木の近くは危険ですから、最低でも木の全ての幹、枝、葉から2m以上は離れてください。姿勢を低くして、持ち物は体より高く突き出さないようにします。雷の活動が止み、20分以上経過してから安全な空間へ移動します。

（雷から身を守るには ― 安全対策 Q & A ―：日本大気電気学会 から引用）

（出典：気象庁ホームページ「雷から身を守るには」）



竜巻に備えよう

竜巻は、積雲や積乱雲に伴って発生し、大気中の渦巻きが地上に達しているものです。竜巻が発生した場合、住家の屋根がはぎとられる、大木が倒れるなど、大きな被害をもたらす可能性があります。いつ、どこで発生するか予測が困難な気象現象です。

真っ黒い雲が近づくなど天気の変異を感じた時、竜巻注意情報などの情報を得た時は、次のことを参考にして、自分自身の身を守る行動をとってください。

● 竜巻の予兆

- 真っ黒い雲が近づき、周辺が急に暗くなる。
- 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- 大粒の雨や「ひょう」が降り出す。



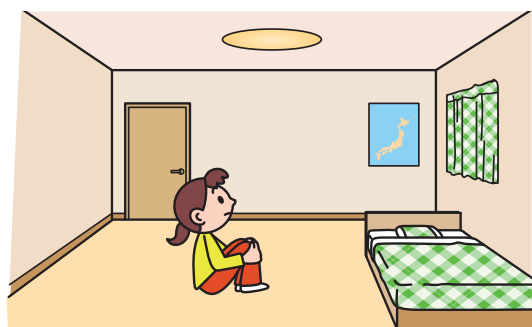
○ 避難行動

■ 屋外にいるときは…

- ・近くの頑丈な建物に避難する。
- ・そのような建物がなければ、飛散物から身を守れるような物陰に入って身を小さくして頭を守る。
- ・倒壊する可能性があるため、電柱、太い樹木に近づかない。
- ・物置、車庫、プレハブ（仮設建物）に避難しない。

■ 屋内にいるときは…

- ・シャッター、窓、カーテンを閉め、窓から離れる。
- ・2階建て以上の住宅では、1階の窓のない部屋に移動する。
- ・できるだけ家の中心部に近い窓のない部屋に移動する。
- ・丈夫な机やテーブルの下に入るなど、身を小さくして頭を守る。



■ その他

- ・「竜巻発生確度ナウキャスト」を確認する。
- ・テレビ・ラジオ等による情報を収集、確認する。

大雪に備えよう

○ 大雪が予想される場合には…

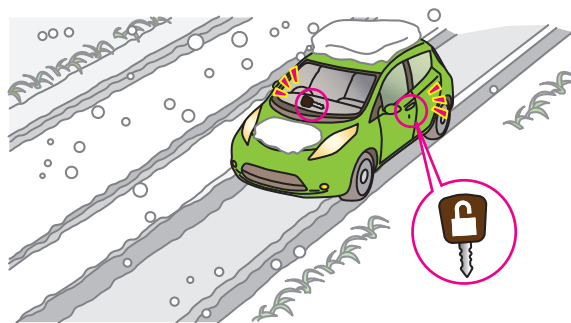
■ 在宅時の安全な過ごし方

- ・大雪が予想される場合には、不要不急な外出を避けましょう。
- ・事前の備えとしてご自宅に懐中電灯、携帯ラジオ、食糧、飲料水等を準備しておきましょう。
- ・一酸化炭素中毒防止のため、FF式暖房機の給排気口付近が雪で塞がれないように注意しましょう。
- ・ご近所の高齢者等の配慮が必要な人には積極的に声掛けしましょう。

■ 車両の運転

大雪が予想される場合には、できる限り車両の運転は避けましょう。また、やむを得ず車両を運転する場合は、次のことに注意しましょう。

- ・事前の気象情報、道路情報等の確認をしましょう。
- ・車両の点検整備を確実に実施しましょう。
- ・防寒着、長靴、手袋、カイロ、スコップ、牽引ロープ、飲料水、非常食等を準備しましょう。
- ・道路状況に応じた無理のない運転、スタッドレスタイヤやタイヤチェーンの早期装着をしましょう。
- ・立ち往生してやむを得ず車を離れる場合にはドアをロックせず、キーを車内の分かりやすい場所に残しましょう。



○ 除雪を行うときには…

作業時の家族・近所への声かけ、準備運動の実施、複数人での作業など、除雪作業中の安全対策を図りましょう。また、高齢者が無理をすることなく除雪できるよう地域で助け合いましょう。

災害時の防災情報ガイド

● 情報の収集方法

災害時に必要となる情報は、その災害の種類に応じて様々なものがあります。テレビやラジオで放送される災害に関する一般的な情報を確認するほか、次のようなツールを使って、いち早く情報を入手しましょう。

ホームページ

災害時の緊急情報や、日頃の備えである自助・共助・公助の取組について掲載しています。

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



メール

■■ 横浜市防災情報Eメール

パソコンや携帯電話から事前に登録いただいた方に、地震、津波、気象警報・注意報、河川水位、緊急なお知らせなどを送信します。右記QRコードや下記メールアドレスへ空メールを送信してください。登録案内メールが届きます。(横浜市防災情報Eメール: entry-yokohama@bousai-mail.jp)



■■ 緊急速報メール

横浜市内のエリアにある携帯電話(NTTドコモ、KDDI(au)、ソフトバンクモバイル、ワイモバイル、楽天モバイル)に対し、横浜市の災害情報や避難情報などを配信します。

こちらは、登録が不要です。

アプリ

■■ Yahoo! 防災速報

スマートフォンから利用できる「アプリ版」を右記QRコードからダウンロードするか、パソコンや従来型の携帯電話から利用できる「メール版」に登録することで、横浜市からの防災緊急情報を受信できます。

(Yahoo!防災速報: <https://emg.yahoo.co.jp>)



ツイッター

■■ 横浜市総務局危機管理室の公式アカウント

市内で広域的な災害が予測される場合の避難等に関する情報や、災害対策本部体制下における災害等に関する情報、特別警報、警報、一部の注意報の発令解除情報を発信します。

アカウント: [yokohama_saigai](#) URL: https://twitter.com/yokohama_saigai

防災スピーカー

区役所や地域防災拠点である小中学校などにJアラートの緊急情報などを放送する「防災スピーカー」の設置を進めており、令和元年度から3年度までの間に計190か所の整備を予定しています。また、既に沿岸部に設置している津波警報伝達システムの屋外スピーカーからは、新たに設置する防災スピーカーと同様に、Jアラートの緊急情報などを放送します。

● 情報の種類と内容

災害時に発信される代表的な情報について、災害の種別ごとにまとめています。情報の概要とともに、その時取る行動について学びましょう。

■ 地震に関する情報

種 類	概 要	市民等の行動など
緊急地震速報	震度 5 弱以上の揺れが予想されるときに、震度 4 以上の揺れが予想される地域に対して発表されます。 ※緊急地震速報が、強い揺れの到達に間に合わない場合があります。	・頭を保護しながら丈夫な机の下などに隠れる。扉を開けて避難路を確保する。 ・屋外にいる場合、あわてずに施設係員の指示に従う。 ・その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる。吊り下がっている照明などの下から待避する。 ・エレベーターにいる場合、最寄りの階で停止させて、すぐに降りる。 ・ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れる。ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れる。 ・落石や崖崩れに注意し、できるだけ危険な場所から離れる。
震度速報	地震発生約 1 分半後に、震度 3 以上を観測した地域名と地震の揺れの検知時刻が発表されます。	・被害状況、交通情報、家族の安否などの情報を収集する。 ・駅や繁華街は混乱する可能性があるため、職場や学校など安全な場所にとどまり、時間をずらして帰宅する。
震源に関する情報	震度 3 以上の地震が発生した場合、震源（地震の発生場所）や地震の規模（マグニチュード）が発表されます。	

津波に関する情報

気象庁は、津波による災害の発生が予想される場合に、地震が発生してから約 3 分以内を目標に津波警報等を発表します。

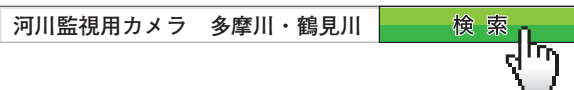
種 類		概 要	市民等の行動など	発表される津波の高さ	
				数値 表現	定性的 表現
特別 警報	大津波警報	大きな津波が襲い甚大な被害が発生します。 【発表基準】 予想される津波の高さが高いところで 3m を超える場合	沿岸部や川沿いにいる人はただちに高台や津波避難施設など安全な場所へ避難する。 警報が解除されるまで安全な場所から離れない。	10m 超 10m 5m	巨大
警報	津波警報	津波による被害が発生します。 【発表基準】 予想される津波の高さが高いところで 1m を超え、3m 以下の場合	沿岸部や川沿いにいる人はただちに高台や津波避難施設など安全な場所へ避難する。 警報が解除されるまで安全な場所から離れない。	3m	高い
注意報	津波注意報	海の中や海岸付近は危険です。潮の流れが速い状態が続きます。 【発表基準】 予想される津波の高さが高いところで 0.2m 以上、1m 以下の場合であって、津波による災害のおそれがある場合	海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れる。 注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしないようにする。	1m	—

河川に関する情報

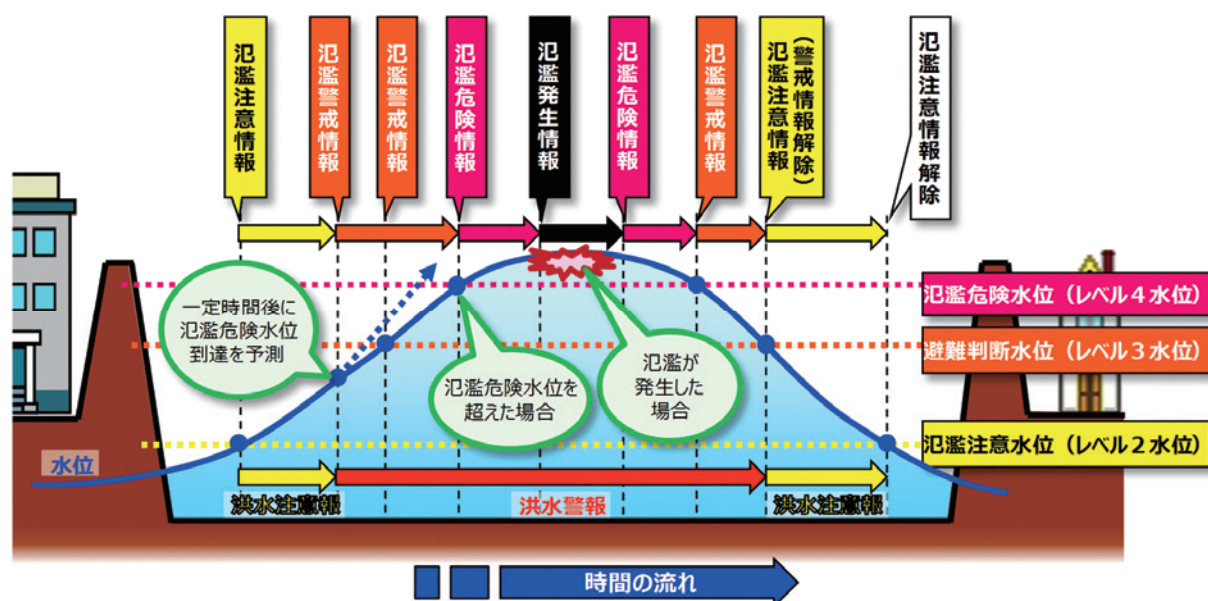
●洪水予報

流域面積が大きく、洪水により大きな損害を生じるおそれがある河川について、洪水予報を行います。横浜市域に影響を及ぼすものとしては、鶴見川及び多摩川が該当します（洪水予報河川）。

国土交通省関東地方整備局京浜河川事務所のホームページで、河川監視用カメラ映像を閲覧できます。



種 類	概 要	市民等の行動など
〇〇川氾濫発生情報 (洪水警報)	災害がすでに発生していることを示す警戒レベル 5 に相当します。	命を守るための最善の行動をとる。
〇〇川氾濫危険情報 (洪水警報)	自治体が避難勧告を発令する目安となる情報です。避難が必要とされる警戒レベル 4 に相当します。	避難勧告の発令に留意するとともに、避難勧告が発令されていなくても自ら避難の判断をする。
〇〇川氾濫警戒情報 (洪水警報)	自治体が避難準備・高齢者等避難開始を発令する目安となる情報です。高齢者等の避難が必要とされる警戒レベル 3 に相当します。	災害が想定されている区域等では、避難準備・高齢者等避難開始の発令に留意するとともに、高齢者等の方は自ら避難の判断をする。
〇〇川氾濫注意情報 (洪水注意報)	避難行動の確認が必要とされる警戒レベル 2 に相当します。	ハザードマップ等により、災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認する。



出典：国土交通省の HP より引用

● 水位情報

「洪水予報河川」以外の河川で、洪水により重大な損害が生じるおそれがあるが、流域面積が小さく洪水予報を行う時間的余裕がない河川について、河川を管理する国・県は、避難判断水位を上回ったときに氾濫警戒情報を発表します。

横浜市域では、矢上川、早淵川、帷子川、今井川、宇田川、境川などが該当します（水位周知河川）。

横浜市ホームページ「水防災情報のページ」（道路局河川水位・遊水地情報）では、市内の河川水位観測所の水位情報や監視カメラによる河川の画像情報を公開しています。

横浜市 水防災情報のページ

検 索



■ 気象に関する情報

種 類	概 要	市民等の行動など
土砂災害警戒情報	大雨警報（土砂災害）が発表されている状況で、大雨による土砂災害発生の危険度が更に高まったときに発表される情報です。	・ テレビ、ラジオ、ホームページで情報を収集する。 ・ 周囲の状況や雨の降り方に注意する。 ・ 警戒対象区域の住民は、早めの避難を心がけるとともに、避難勧告等の情報にも注意する。
記録的短時間大雨情報	数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を記録したときに発表されます。現在の降雨がその地域にとって希な激しい状況であることを意味しています。	・ テレビ、ラジオ、気象庁ホームページ、横浜市防災情報等で情報を収集する。
竜巻注意情報	積乱雲の下で発生する竜巻、ダウンバースト等による激しい突風が発生しやすい気象状況になったと判断された場合に発表されます。	・ 空の変化に注意する。 ・ 竜巻発生確度ナウキャストや気象レーダー画像にアクセスできる環境であれば、自分が今いる場所の状況についてこまめに確認する。

身近なところから地域全体を守る

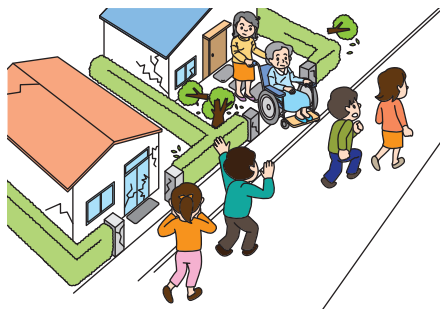
● 隣近所の助け合い

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）がいら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。

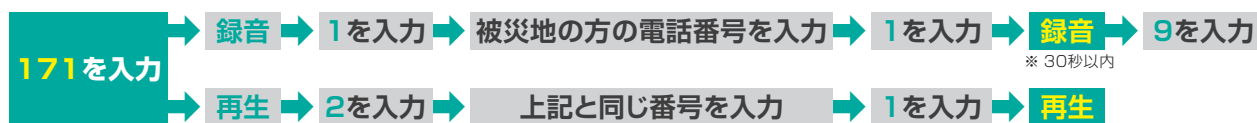
※ 地域防災拠点に備蓄されている救助資機材の取扱いは、「横浜防災ライセンス講習会」（P32参照）で学ぶことができます。

● 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る。

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～

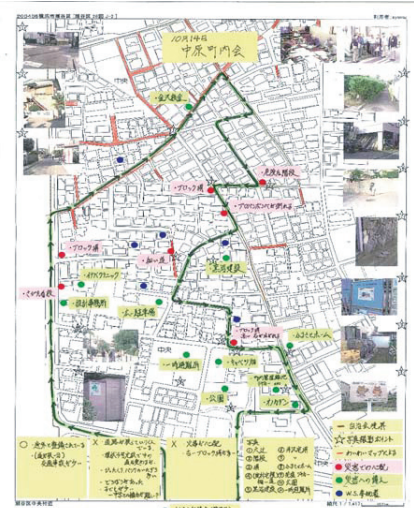
- ☐ 避難場所（いっとき、広域など）
広さ、表示などわかりやすいか
- ☐ 消火施設（消火栓、防火水槽、初期消火箱など）
- ☐ 地域や行政の管理する防災倉庫（備蓄庫）
- ☐ 病院、診療所などの医療施設
- ☐ 避難経路を表示するサイン
- ☐ 地域の交流拠点
- ☐ その他、防災活動に役立つと思われるもの

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、避難場所での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

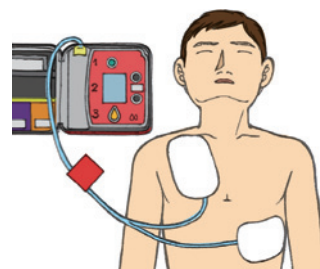
AED の使用方法

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。

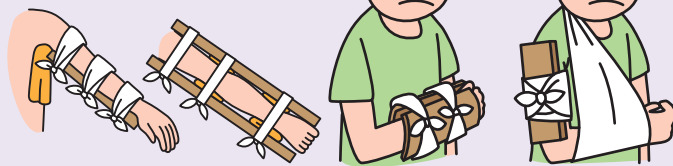
- ・協力者がいれば、骨折しているところを支えてもらう。
- ・傷病者が支えることができれば、自ら支えてもらう。
- ・副子を当てる。
- ・骨折部を三角巾などで固定する。
- ・変形部位を無理に元に戻さない。

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。



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。

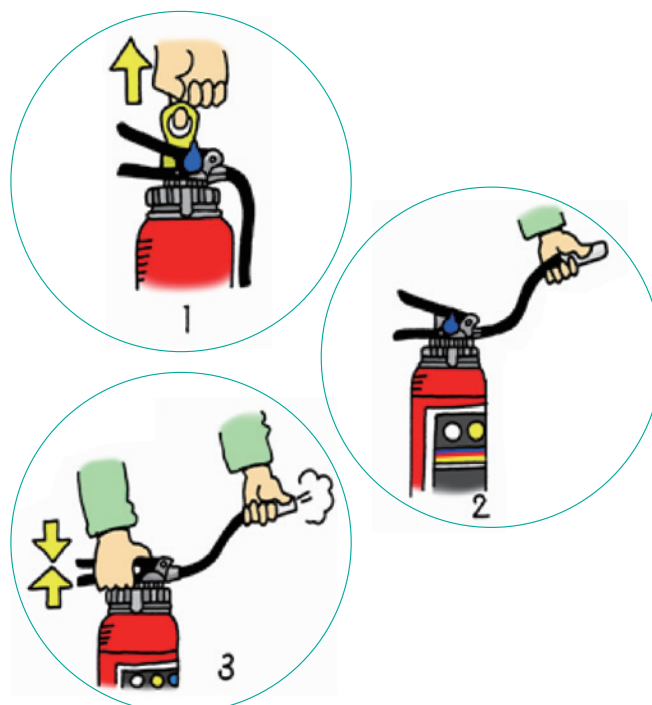
横浜市 初期消火器具

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。



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そうな場所」、「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

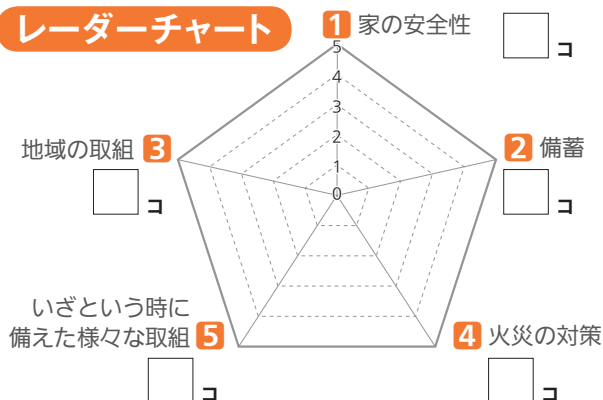
● チェックできた数 コ

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

