

保存版

わが家の 地震対策

わがやのじしんたいさく



横浜市
～泉区版～

はじめに・・・

大地震が起きたときに、少しでも被害を軽減するためには、日頃からの減災行動が非常に重要です。私たちはこのことを、阪神・淡路大震災や東日本大震災から、大きな教訓として学びました。

横浜市では、被害をゼロに近づけることを目指し、この「減災」の考え方と人命を守ることを最優先として「横浜市防災計画『震災対策編』」を抜本的に見直すなど、市民の皆様が、安全で心から安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。

「減災」の実現のためには、こうした横浜市の取組である公助に加え、市民の皆様一人ひとりの日頃の備えである自助と、地域での助け合いである共助が欠かせません。その大切さを市民の皆様の共通認識とし、世代を超えて共有するため、「よこはま地震防災市民憲章」を制定しました。

「わが家の地震対策」は、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、ご家庭や地域で日頃から備えておくべきことを、被害予測地図などの情報とともにまとめたものです。身近なところに常備していただき、ご家族で内容を共有し、また、地域での話し合いなどに、ぜひご活用ください。

平成25年5月

横浜市長 林 文子

この冊子で使用している川柳、ポスターについて

横浜市では、よこはま地震防災市民憲章で掲げる“市民一人ひとりの日ごろの備え(自助)”と“地域での助け合い(共助)”の大切さを、共有していただけるよう、市民の皆様から川柳、ポスターを募集しました。

◇表紙に使用したポスター(表紙 上から掲載順)

小学校低学年の部・・・横浜市港南区	上大岡小学校	2年生	金子 和叶さん (かねこ わかな)
小学校高学年の部・・・横浜市泉区	上飯田小学校	4年生	鮎井 智広さん (すしい ともひろ)
中学生の部・・・横浜市青葉区	市ヶ尾中学校	2年生	石川 開誠さん (いしかわ かいせい)

※初版発行当時のものです。

目次

よこはま地震防災市民憲章 ……P4・5

横浜市の被害想定 ……P6・7

大地震への備え

家族と話し合っていますか? ……P8

地震に強い家ですか? ……P8

家の中の安全は大丈夫? ……P8

備蓄品や非常持出品を
準備していますか? ……P9

地域の訓練や講習会に参加していますか?
……………P10

まち歩きとは? ……P11

災害時要援護者とは? ……P12

共同住宅ならではの備えとは? ……P12

大地震が起きてからの対応

その場に合った身の安全とは? ……P13・14

すばやい火の始末とは? ……P15

となり近所の助け合いとは? ……P16

情報の収集方法は確認できていますか?
……………P16

帰宅困難者になってしまったら? ……P17・18

津波からの避難のポイントとは? ……P18

避難する場所を知っていますか? ……P19

震災時の医療体制は? ……P19

大地震の後の避難生活

在宅被災生活者とは? ……P20

地域防災拠点での避難生活で
大切なこととは? ……P20

マップの活用

～地域のことを調べてみよう～

……………P21～

各種ハザードマップ

付録:いつでも役立つ救急法

付録:震災対策度チェック

～わが家は対策できている?～



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

この憲章は、自助・共助の大切さを広く市民の皆様の共通認識とし、世代を超えて引き継いでいただくため、さらには、東日本大震災の記憶を風化させないため、広範な市民意見を踏まえ、地震からちょうど2年後の平成 25 年 3 月 11 日に制定いたしました。

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 いったん避難場所、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。

横浜市の被害想定

■ 横浜市の地震被害想定について

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拔約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



震度5弱

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)

<ul style="list-style-type: none"> ● 強い揺れによる建物全半壊棟数 137,100棟 	<ul style="list-style-type: none"> ● 火災による建物焼失棟数 77,700棟 	<ul style="list-style-type: none"> ● 液状化による建物全半壊棟数 7,880棟 	<ul style="list-style-type: none"> ● 急傾斜地崩壊による建物全半壊棟数 443棟 	<ul style="list-style-type: none"> ● 津波による建物全半壊棟数 27,000棟 
<ul style="list-style-type: none"> ● 建物倒壊による死者数 1,700人 	<ul style="list-style-type: none"> ● 火災による死者数 1,550人 	<ul style="list-style-type: none"> ● 避難者数 577,000人 	<ul style="list-style-type: none"> ● 帰宅困難者数 455,000人 	<ul style="list-style-type: none"> ● 津波による死者数 595人

詳しくは、<http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/jishinhigai/>
(横浜市全体の地震被害想定『横浜市地震被害想定報告書(平成24年10月)』)

※お住まいの区の地震被害想定については、このパンフレットのP21をご覧ください。

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噴き出す現象です。
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。



■ 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!	P15
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!	P9
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?	P17・18
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?	P18
住んでいるところの震度の予測はどれくらいだろう… どこに地域防災拠点があるのだろう…		P22~マップ編

大地震への備え

● 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/wagayare/taisin_flash.html

- 本市では、在来軸組構法の木造個人住宅の耐震診断や分譲マンションの予備診断を無料で実施しています。また、マンションの予備診断で「本診断が必要」と判定された場合は、本診断費用の一部を補助します。(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)

● 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、耐震改修費用の一部を補助します。(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

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenchiku/kenbou/bousai/taishinkanren.html>

災害を語り継ぐ ～耐震化で救える命～

平成16年に発生した新潟県中越地震で被災された星野 剛^{ほしの つよし}さんは、家の耐震化の大切さを強く訴えます。「当時、震源地に程近い、小千谷市^{おぢや}の山間地、塩谷^{しおだに}で被災しました。10月23日17時56分、直下型で震度7の激震に襲われ、その激しい第一波で一瞬にしてライフラインもすべてズブズブになりました。自宅は潰れ、一家4人^{がれき}瓦礫の下敷きになり、地域住民の懸命の救助活動で約3時間後に出してもらいましたが、当時11歳(小学校5年生)の息子はすでに死亡、妻は入院5ヶ月の重症を負いました。約50戸の塩谷集落では他に小学生2人が死亡、多くの負傷者と最初4棟、続く大雪で20棟倒壊しました。どうか、このような最悪の被災者に成らない為に、住宅の耐震化をお願い致します。家が無事であれば、助かる命があります。」

● 家の中の安全は大丈夫？

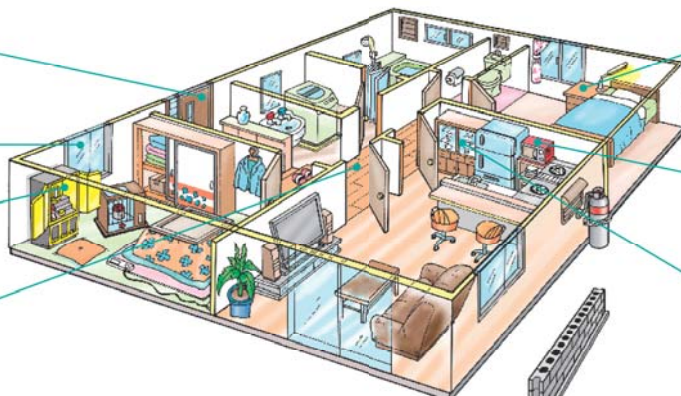
● 家の中の安全を点検し、必要な対策をしましょう。

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。



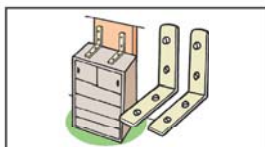
飛散した破片などで歩けなくなることも想定し、身近にスリッパや軍手を用意しておきましょう。

戸册の扉は、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。

家具転倒防止器具を取付けよう!!

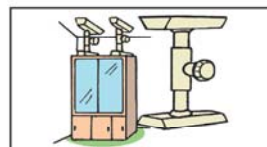
※本市では、75歳以上、障害者手帳所持者、要介護・支援者等世帯を対象に、家具転倒防止器具の取付を代行しています。詳しいお知らせは、広報等を通して随時行う予定です。



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)

● 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

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)、常用薬、携帯電話充電器、ウェットティッシュ、生理用品、ビニール袋、タオル、軍手、食品用ラップ

● 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、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



妊婦のいる家庭で用意するもの

さらし、脱脂綿、ガーゼ、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つと言われていました。

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つと言われていました。

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。



● 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、地域の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
- ・煙体験



消火訓練



救急訓練

地域での助け合い

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



避難所開設・運営訓練(区割り)

避難所での助け合い

※「地域防災拠点」の役割については、⇒P19

※「地域防災拠点」での避難生活については、⇒P20

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。

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、

<http://www.city.yokohama.lg.jp/shobo/shouboudan/>



家庭防災員研修

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、

<http://www.city.yokohama.lg.jp/shobo/kabou/>

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、

<http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/crg/kikikanri/bousailicense/>

● まち歩きとは？

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、まちのみんなと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。

● まち歩きに準備しておくよいもの

- 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(各種マップについては、⇒P22～)
- 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、防火貯水槽、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と共有しましょう。

まち歩きの成果物(例)



◎ 災害時要援護者とは？

災害が起きたとき、避難が遅れ大きな被害を受けやすいのは、高齢者や障害者、乳幼児、傷病者、外国人など、なんらかの手助けが必要な方（災害時要援護者）です。災害時要援護者を地震や火災、津波から守るために、日ごろから地域で協力し対策を考えておくことが大切です。

◎ 日ごろからできること

- ・災害時の支援を円滑にするため、日ごろから、地域での見守り活動やあいさつなどのコミュニケーションを通じて、顔の見える関係をつくります。（関係づくりのきっかけとして、一定の手続により、行政が把握している要援護者の情報を地域に提供することができます。）
- ・要援護者も参加した避難訓練を行うなど、災害に備えた対策を地域で考えておきましょう。
- ・避難路となる所に障害物や段差はないか、地域の環境を点検しましょう。

◎ 災害が起きたら

- ・救出や避難が遅れている人がいないか確認し、避難所まで複数の住民で避難の誘導を行うなど、隣近所でサポートしましょう。
- ・緊急のときはおぶって避難することも必要です。



災害時要援護者支援について、詳しくは、

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/bousai/>（『地域ぐるみで災害対策 災害時要援護者支援ガイド』）

◎ 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。

◎ 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、家具類が転倒・落下・移動する可能性が高くなるため、特に家具の固定などの対策が必要です。
- ・地震管制運転装置付エレベーターへの改修も必要です。



◎ 備蓄について

- ・各家庭での備蓄のほか、共同住宅全体でも担架や救急用品、救助用資機材などを備蓄しましょう。
- ・エレベーター内の備蓄も検討しましょう。



◎ 管理組合や住人同士での協力

- ・集合住宅では、同じフロアの住人など隣近所での協力が特に必要です。防災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。
- ・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しましょう。



◎ 避難路について

- ・災害時には、エレベーターの使用や玄関からの出入りができなくなる可能性があるため、非常階段や非常扉の場所、バルコニーの避難ハッチ（非常脱出口）や蹴破り戸の使い方を確認しましょう。
- ・避難器具の周りに物を置かないようにしましょう。



大地震が起きてからの対応

◎ 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、「その場にあった身の安全」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

- フッションや布団、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安全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、⇒P7)

■ 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！

■ 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。



※ 119番通報や初期消火は、なるべく多い人数で協力して行いましょう。
 ※ 火災の規模が大きい場合、広域避難場所(P19参照)に避難することも有効です。

■ 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。
- 電気ストーブは、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、寝具等は防災加工したのものを使う。
- 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。

● 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

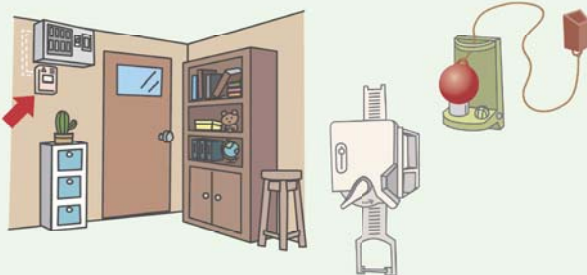


点検しましょう



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されています。「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。

◎ とおり近所の助け合いとは？

地震発生から72時間(3日間)が生死を分ける境とされています。
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、とおり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。
逃げ遅れた人がいないか声かけなどを行い確認しましょう。



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パ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」(P10参照)で学ぶことができます。

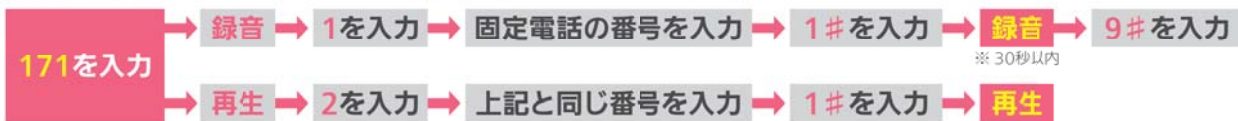
◎ 情報の収集方法は確認できていますか？

大地震発生時、家族の安否や地震の大きさ、交通機関の運行状況などの情報はいち早く入手したいものです。
災害時に噂やデマに惑わされず、テレビ・ラジオの報道や公共機関のホームページなどから正確な情報を得るようにしましょう。

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、以下のサービスがあります。
災害時に使えるように、事前に使い方を調べ、必要な登録などをしておきましょう。

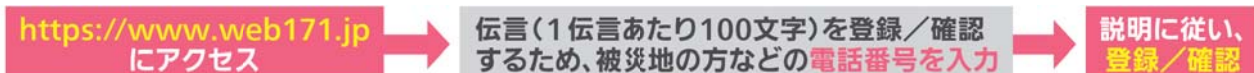
◎ 災害用伝言ダイヤル(171)

固定電話等を使って被災地の方の安否情報を確認する『声の伝言板』です。



◎ 災害用伝言板(web171)

パソコンや携帯電話等を使い被災地の方の安否情報を確認する『web伝言板』です。



※「毎月1日、15日」には、災害用伝言ダイヤルと災害用伝言板を体験利用することができます。

◎ 防災情報を確認する ～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、緊急の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の空メールの送信してください。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緊急速報メールに対応した携帯電話(NTTドコモ、au、ソフトバンク)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。

● 帰宅困難者になってしまったら？

大きな地震が起こると、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。(P8参照)



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
- 携帯電話充電器
- 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、⇒P16)
- 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://www.city.yokohama.lg.jp/b-sp/>

本市の帰宅困難者対策について、詳しくは、
<http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/kitaku/>

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・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、

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/bunya/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、保育を継続するとともに、保育園で預かることとしています。



○ 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、

<http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/keikaku/tsunami/>



▲ 海拔標示

■ スピーカーを使ったお知らせ

横浜市では、津波による浸水が予測される区域に対し、少しでも早く避難行動がとれるよう、屋外スピーカーを使って避難を呼びかける「津波警報伝達システム」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。

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もあります。

▼ 火災が広がっている場合

広域避難場所 (防災情報マップ参照)

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 (防災情報マップ参照)

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、市内の小・中学校等から、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 避難場所
- 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 → P20
- ・ 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) → P10

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)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(P18)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(P17)など



特別避難場所

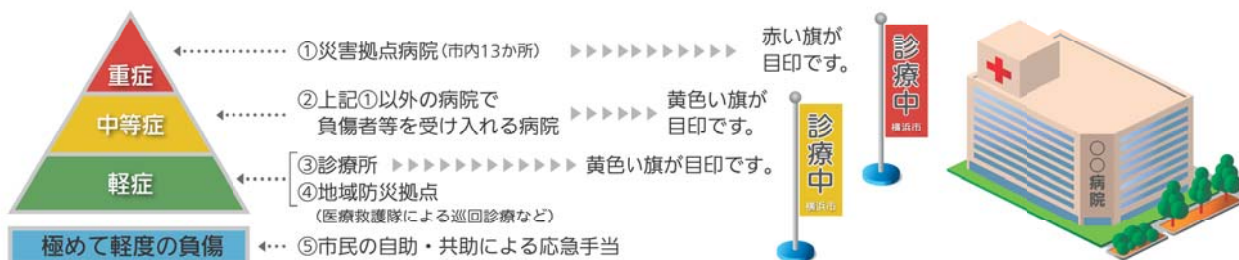
高齢者や障害者などのうち、避難生活で特別な配慮が必要である人のための二次的避難場所です。

必要に応じて



◎ 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た医療機関や、地域防災拠点などの避難所で診療や手当を受けます。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。



大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は？

地域防災拠点での避難生活は、地域住民の皆さんが中心となって組織する地域防災拠点運営委員会が運営します。しかし、円滑な避難所運営のためには、**避難者も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)

◇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



▲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
- 避難者の健康管理
- 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など

長期化すると…

※ 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。

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は、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**の備蓄をお願いします (P9参照)

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
- 缶入り保存パン: 1,000食
- おかゆ: 460食
- スープ: 220食
- 粉ミルク・ほ乳瓶: 19セット

マップの活用

～地域のことを調べてみよう～

災害に備えるためには、住んでいる地域のことをよく知ることが大切です。
横浜市では、災害対策に役立つ各種マップを備えています。

① 震度・液状化マップ

想定地震である『元禄型関東地震』が発生した場合の、震度や液状化の危険度を示した地図です。

② 津波浸水マップ

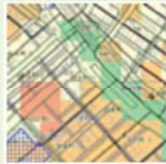
大津波をもたらす『慶長型地震』が発生した場合にどこまで浸水のおそれがあるのかを示した地図です。
(鶴見区、神奈川区、西区、中区、南区、保土ケ谷区、磯子区、金沢区の、津波の浸水が予測されている区域のみ、掲載しています。)

③ 防災情報マップ

避難場所や給水場所など、避難や減災に役立つ情報のほか、土砂災害などの危険な場所を示した地図です。

わいわい防災マップ

想定地震が発生した場合に予想される様々な危険性や、それらの危険を回避するための情報を市民の皆様事前に知らせし、防災意識の向上や、減災行動に役立つよう作成した地図です。



▲「わいわい防災マップ」のイメージ

わいわい防災マップ

検索



スイスイまっぷ

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合計515か所あります。パソコンからでも「スイスイまっぷ」の詳細な地図で、家庭や職場の近くにある災害時給水所を調べることができます。



▲「スイスイまっぷ」のイメージ

横浜水道 スイスイまっぷ

検索



■ 泉区の被害想定(参考)

泉区では、元禄型関東地震だと区内の**最大震度6強!!** 区内ではこんな被害が予測されます。

火災

- 火災による焼失棟数 **3,339棟**
- 火災による死者数 **55人**

揺れ

- 揺れによる全半壊棟数 **6,239棟**
- 建物倒壊による死者数 **45人**

液状化

- 液状化による全半壊棟数 **13棟**

避難者

- 避難者数 **22,455人**

急傾斜地崩壊

- 急傾斜地崩壊による建物全半壊棟数 **12棟**

帰宅困難

- 帰宅困難者数 **6,380人**

住んでいる地域をチェックし、書き込んでみよう!

■ いつき避難場所

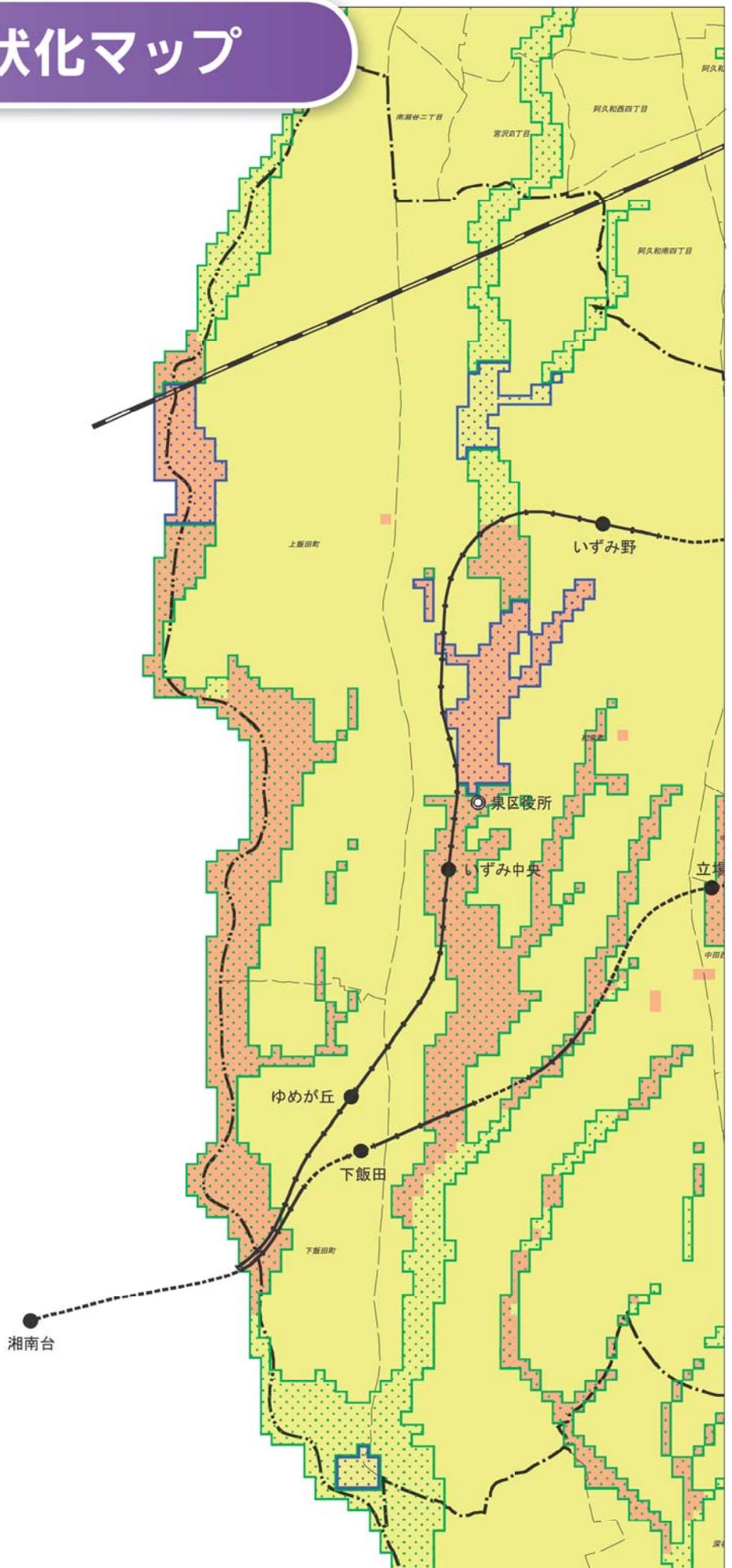
■ 地域防災拠点

(電話番号: _____)

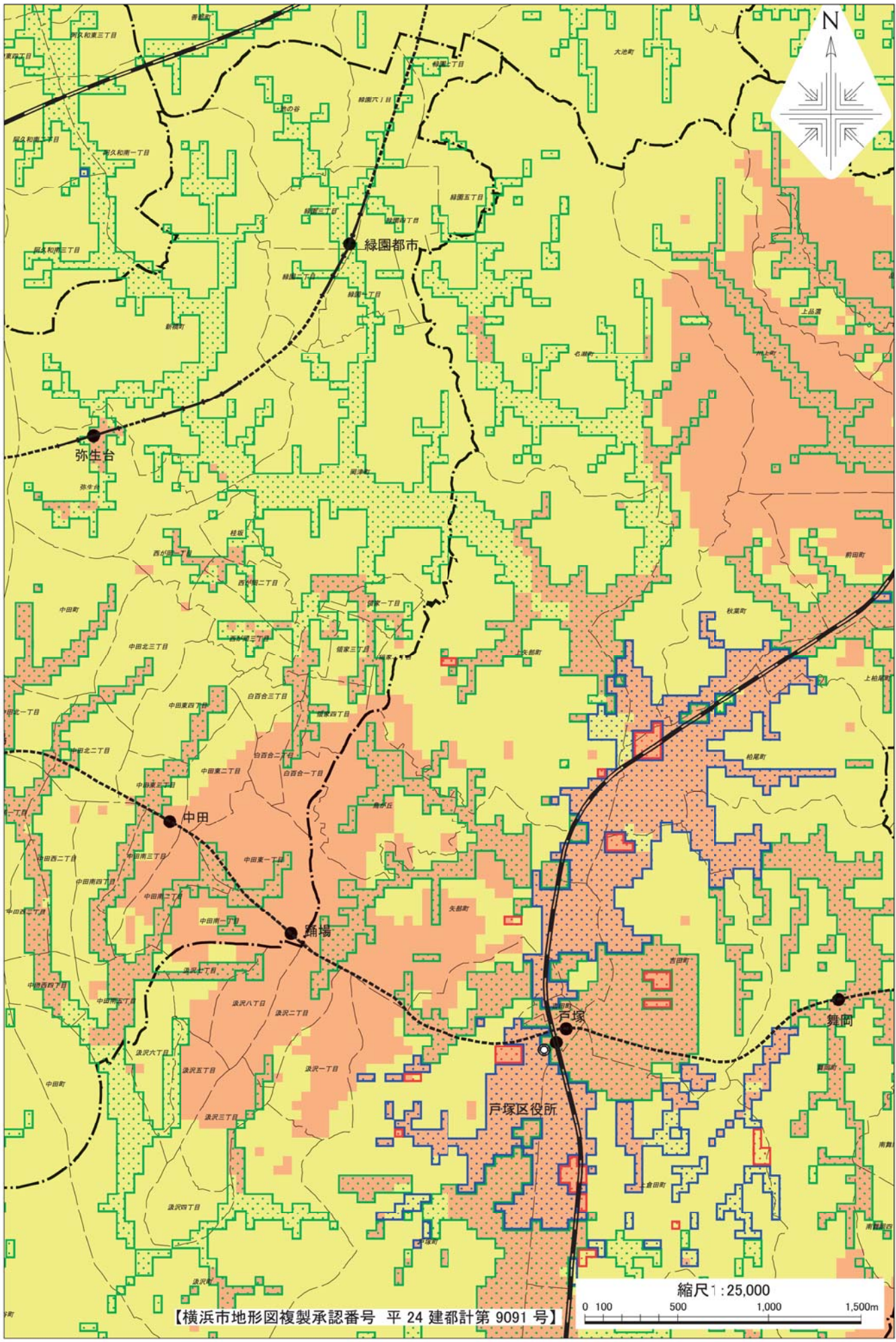
■ 広域避難場所

■ その他、家族間での決め事

泉区震度・液状化マップ



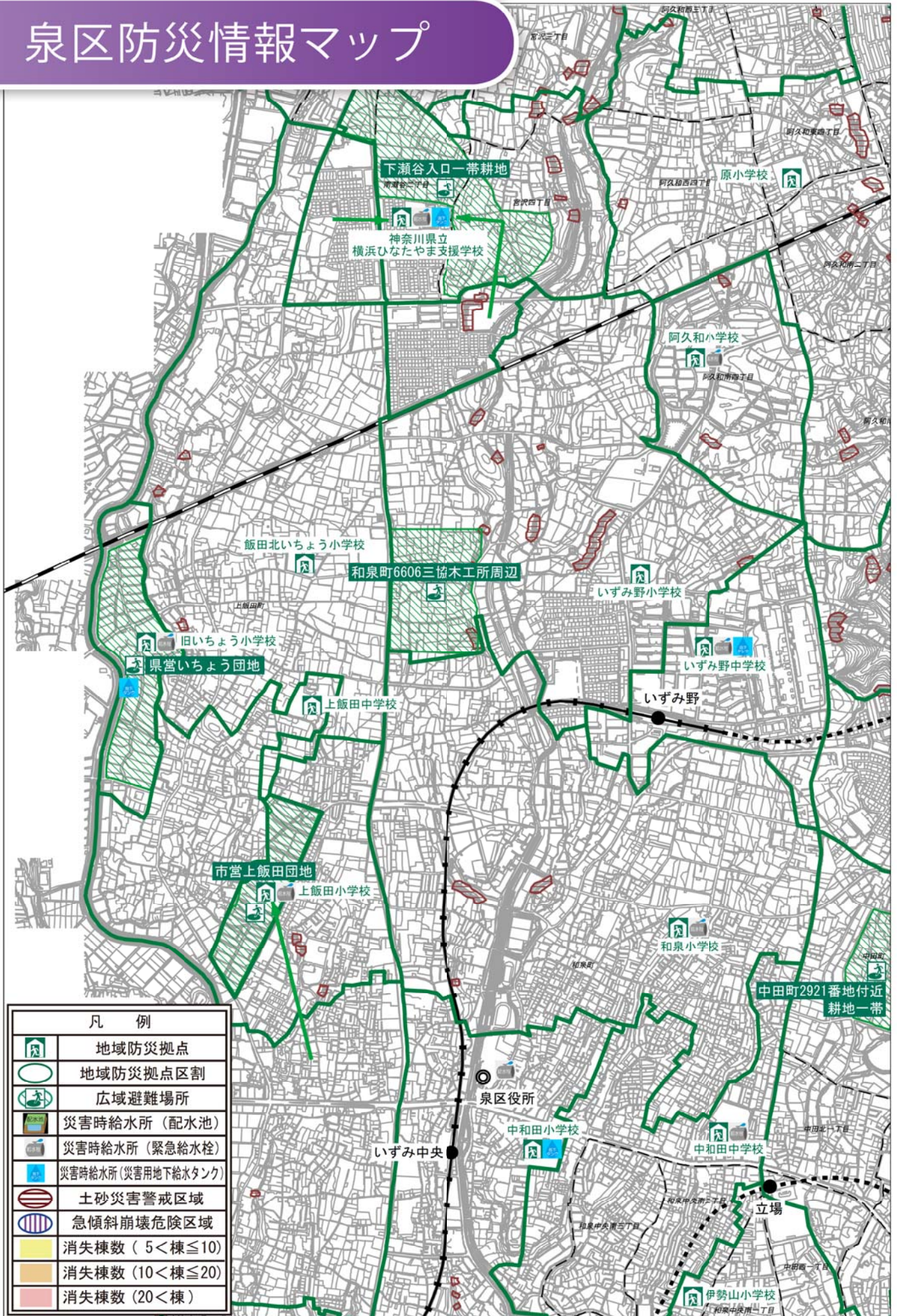
※PL=液状化指数



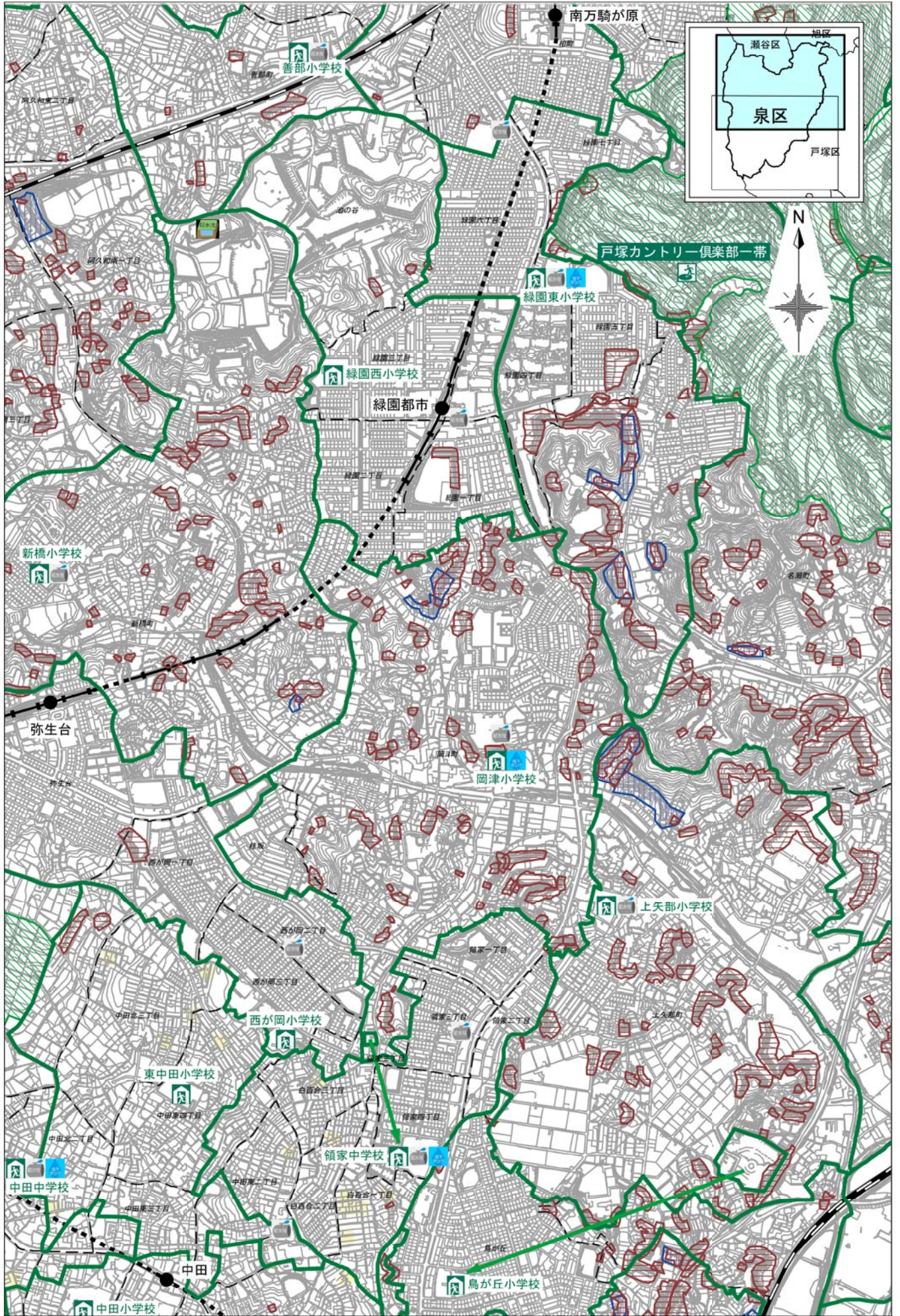
【横浜市地形図複製承認番号 平 24 建都計第 9091 号】

縮尺 1 : 25,000
0 100 500 1,000 1,500m

泉区防災情報マップ



平成27年7月現在横浜市が保有しているデータで地図を作成しています。避難場所等については、今後見直しにより変更となる場合があります。

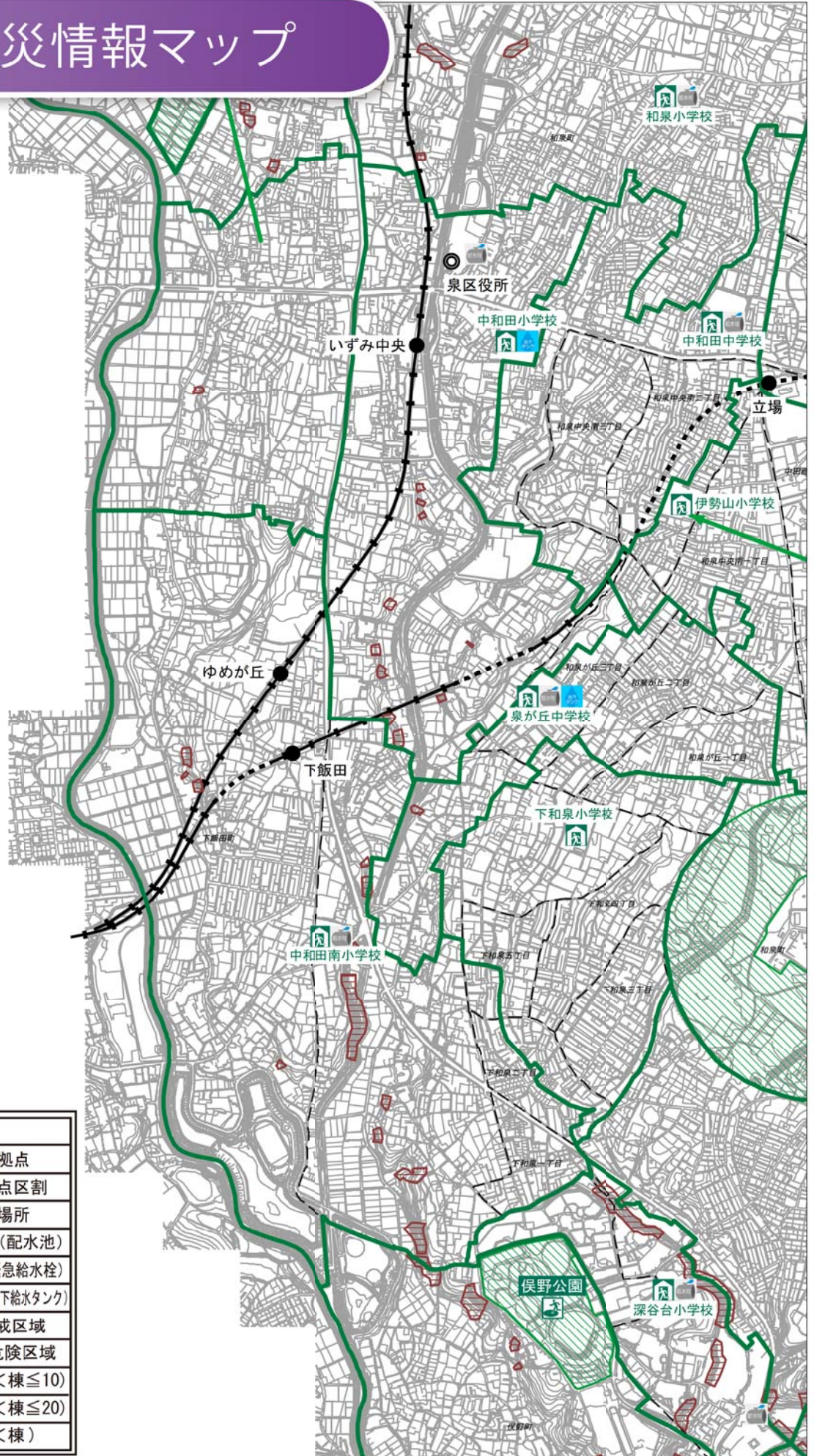


【横浜市地形図複製承認番号 平27 建都計第 9026 号】

0 100 500 1,000m

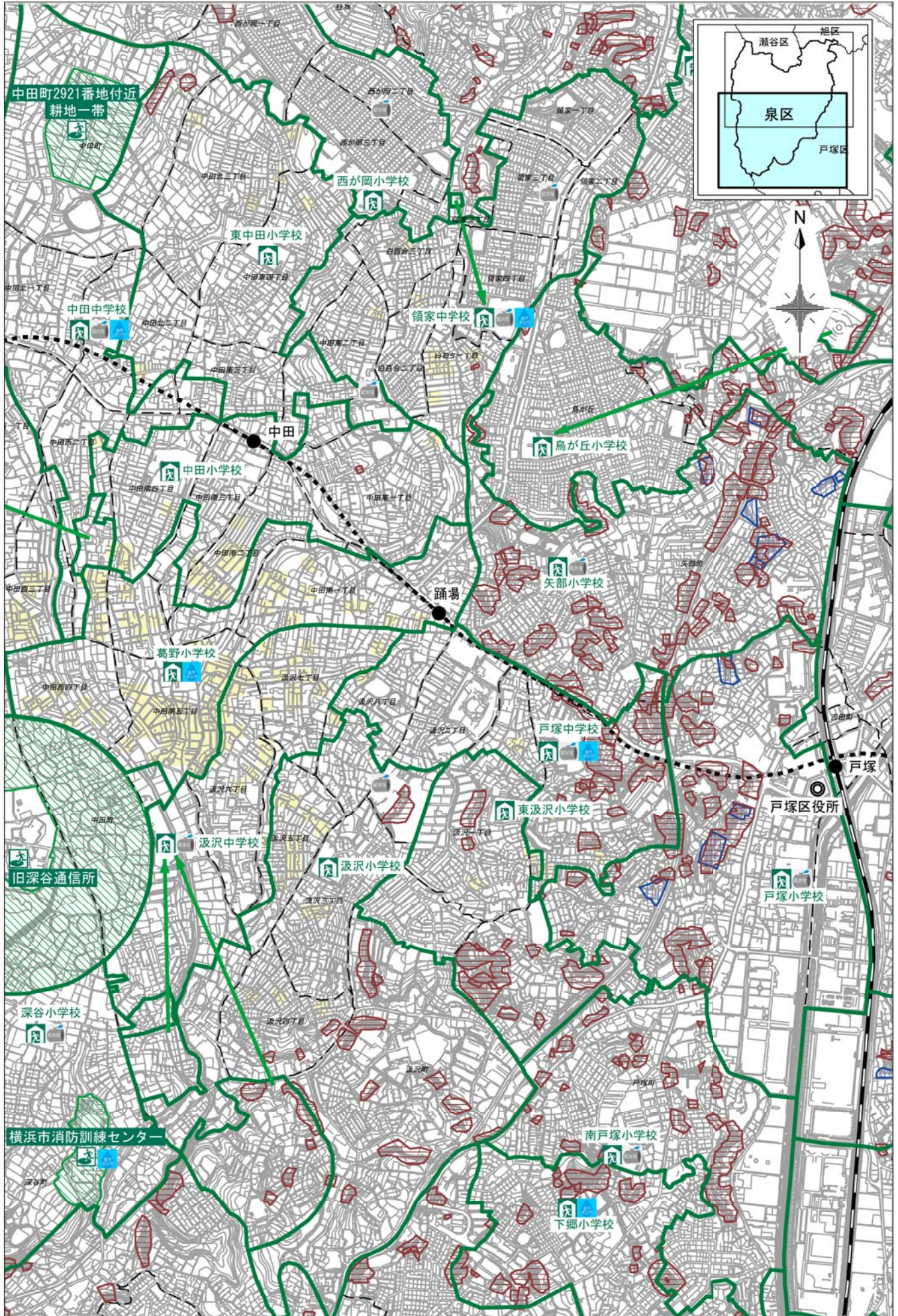
縮尺 1:18,000

泉区防災情報マップ



凡 例	
	地域防災拠点
	地域防災拠点区割
	広域避難場所
	災害時給水所（配水池）
	災害時給水所（緊急給水柱）
	災害時給水所（災害用地下給水タンク）
	土砂災害警戒区域
	急傾斜崩壊危険区域
	消失棟数（5<棟≤10）
	消失棟数（10<棟≤20）
	消失棟数（20<棟）

平成27年7月現在横浜市が保有しているデータで地図を作成しています。避難場所等については、今後見直しにより変更となる場合があります。



【横浜市地形図複製承認番号 平27 建都計第 9026 号】

0 100 500 1,000m

縮尺 1:18,000

いつでも役立つ救急法

災害時に限らず、日頃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 大声で叫び応援を呼ぶ

③ 119番通報をして
AEDを手配する

④ 呼吸をみる
していない場合は⑤へ

⑤ 胸骨圧迫を行う
(心臓マッサージ)

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

⑧ AEDが到着したら、
AEDを使用する。

⑨ 心肺蘇生とAEDの手
順の繰り返し

胸骨圧迫(心臓マッサージ)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. 胸の真ん中に両手の付け根を重ねます。
3. 肘を伸ばし手の付け根に体重をかけ、少なくとも100回/分のペースで、傷病者の胸が少なくとも5cm沈むように圧迫します。

※人工呼吸ができる場合は30回胸骨圧迫を行ったあと、2回人工呼吸を行います。
できない場合やためられる場合は、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て持ち上げます。

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。
終わったらすぐに、胸骨圧迫に戻ります。

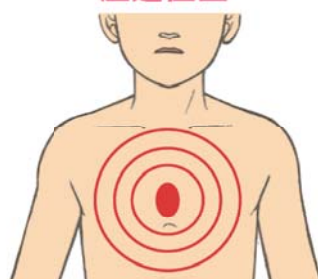
AEDの使用法

AEDの使用法

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 メッセージに従い電気ショック

圧迫位置



胸骨圧迫(心臓マッサージ)



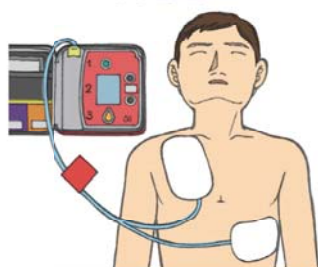
気道確保



人工呼吸



AED



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
- トイレパ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

- 消火器を備えている
- 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

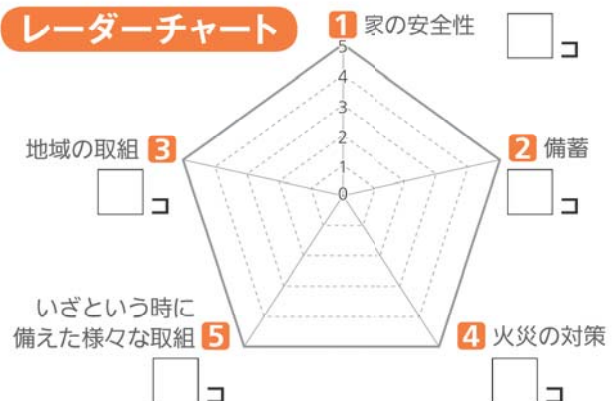
● チェックできた数 コ

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
- 救急法を確認した

● 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

わが家の地震対策

横浜市総務局 危機管理室危機管理課 平成25年5月発行
平成26年8月第2版発行
〒231-0017 横浜市中区港町1-1 平成27年11月第3版発行
TEL(045)671-2012 FAX(045)641-1677