

#住むなら泉区

もしもに



泉区マスコット  
キャラクター  
いっずん

そなえよう



泉区震災対策パンフレット



## はじめに

大地震はいつ起こるかわかりません。  
 一人でも多くの区民の皆様が  
 いつか来る震災を生き残るために  
 「今から」「いざ」というときに備えましょう。

令和4年10月 泉区役所



## 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、かつて関東大地震に見舞われ、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

## 1 日頃の準備

- ① 震災時の泉区を知ろう 4
- ② 震災に備えた備蓄をしよう 6
- ③ 家の中の対策をしよう 10

## 2 地震が起きたら…

- ① 地震から身を守ろう 12
- ② 適切な避難行動をとろう 13
- ③ 家族や知人の安否を確認しよう 14
- ④ 情報収集をしよう 15

## 3 避難について

- ① 地域防災拠点とモノ・情報の流れ 16
- ② 在宅避難のすゝめ 18
- ③ 避難生活に役立つ豆知識 19

外出先で被災したら…（帰宅困難者・津波からの避難） 22

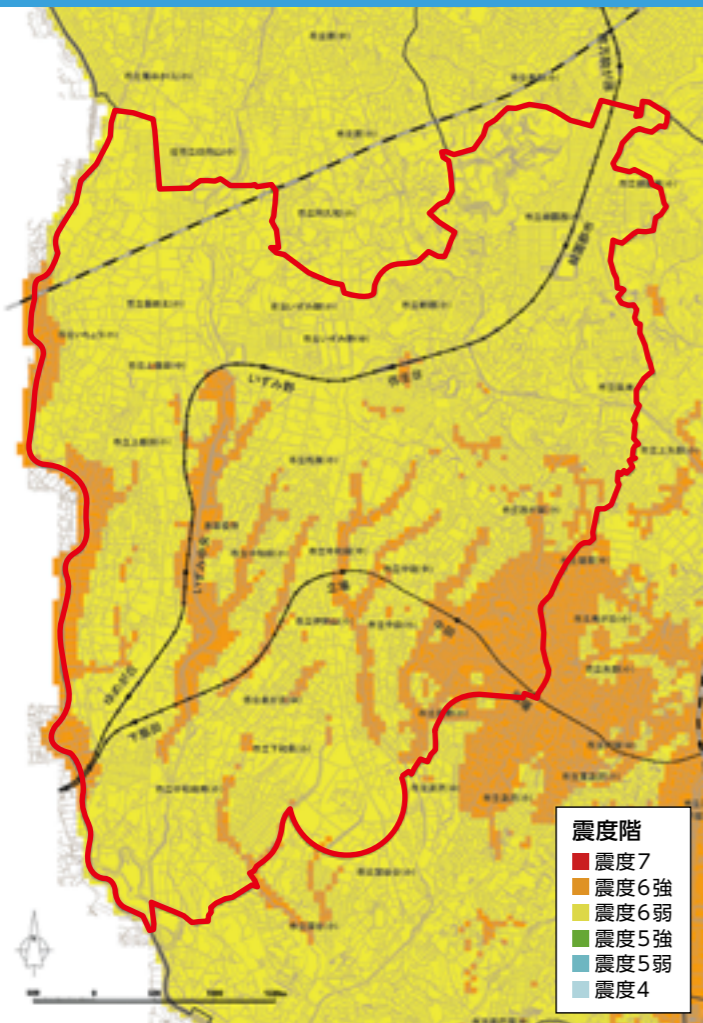
わが家の連絡帳 23

# 1-0

## 震災時の泉区を知ろう

震災による影響を知ることは、減災行動を考える上で重要です。元禄型関東地震を想定し、泉区の地震マップや被害想定を確認しましょう。

### 元禄型関東地震被害想定地震マップ(泉区)



この地震マップは、横浜市の地震被害で想定した4つの地震の内一つ、元禄型関東地震がもたらす震度を表したもので、泉区内の最大震度は6強と想定されます。

しかし、いつ、どこで、どのような規模で地震が発生するのか予測することは困難です。そのため、最大震度7を想定して、自助・共助の取組を進めていく必要があります。

#### 元禄型関東地震

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生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。

### 震度の揺れの目安

#### 震度4

歩いていても揺れを感じる。電灯などの吊り下げ物が大きく揺れる。



#### 震度5弱

恐怖を覚え、ものにつかまりたいと感じる。不安定なものは倒れることがある。



#### 震度5強

ものにつかまらなないと歩けない。固定していない家具が倒れることがある。



#### 震度6弱

立っていることが難しい。固定していない家具の大半が移動する。



#### 震度6強

立ってられず、這わないと動けない。固定していない家具の大半が移動する。



#### 震度7

自分の意思で行動できない。固定していない家具が飛ぶ。



### 数字で見る震災時の泉区

#### 基礎データ

##### 泉区の人口

**151,162人**  
※令和4年5月1日現在



##### 泉区の昼夜人口

昼間人口 **116,637人**



夜間人口 **152,378人**



##### 泉区役所の職員数

約**450人**



※出典: 令和2年国勢調査

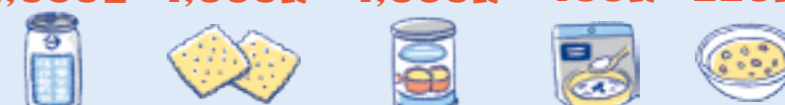
##### 地域防災拠点の数

**23か所**



##### 1避難所あたりの備蓄食数

飲料水 **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**



※県立横浜ひなたやま支援学校を含む

##### 泉区内の消防署(出張所)の数

消防署 **1か所**    出張所 **4か所**



##### 泉区内の消防車(ポンプ車)の数

**9台**

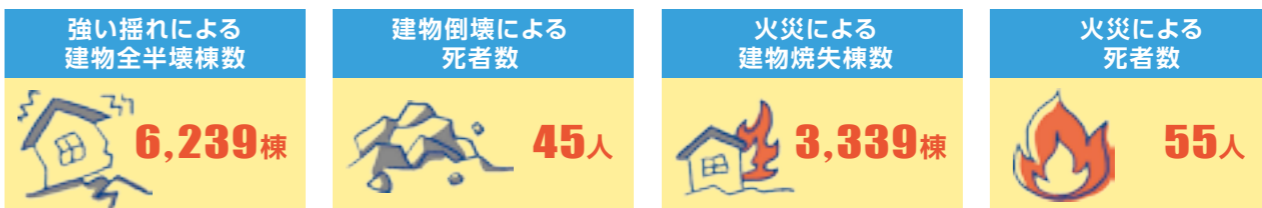


##### 泉区内の救急車の数

**3台**



#### 泉区の被害想定(元禄型関東地震で想定)



出典 横浜市地震被害想定調査報告書(平成24年10月)

横浜市 地震被害想定 検索



# 1-2

## 震災に備えた備蓄をしよう

発災直後は、インフラが停止したり、食料・日用品の購入が困難になります。そのため、普段と変わらない生活を自宅でするよう、備えをしておくことが大切です。下の例を参考に必要な物を用意しましょう。

### 備蓄品の例

#### 飲料水・食料品

- 飲料水 (1人1日3リットル)
  - 食料
- ※食品アレルギーのある方は、自分に適したものを備蓄しましょう。



目標は1週間分！  
最低でも3日分の  
備蓄をしましょう。

#### 停電に対応した備蓄

- LEDランタン
- 予備の乾電池
- モバイルバッテリー
- クーラーボックス
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- ポータブル電源
- 保冷剤



#### ガスが停止した時のために

- カセットコンロ
- カセットボンベ



- ・カセットコンロがあれば簡単な調理をしたり、温かい食べ物を食べることができます。
- ・カセットボンベは1人1週間あたり6本を目安に準備しましょう。

#### 断水に対応した備蓄

- ポリタンク (給水用)
- からだ拭きウェットタオル
- ウェットティッシュ
- 歯磨きシート・液体歯磨き
- ラップ
- ポリ袋
- 紙皿・紙コップ



#### トイレ

- トイレパック

【目安：1人1日5回分】

家庭のトイレに設置できる凝固剤と処理袋がセットになったもの。ホームセンターなどで入手できます。

- トイレットペーパー

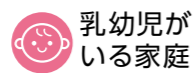
+あわせて備えておきたいトイレグッズ

- 除菌ウェットティッシュ
- 消臭スプレー
- おしりふき
- 消毒液
- バケツ
- 石鹸

#### その他日用品

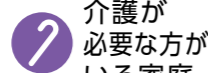
- はさみ
- 万能ナイフ
- 使い捨て手袋
- マッチ・ライター
- ティッシュ
- 生理用品
- 救急セット
- 常備薬
- ハンカチ
- バスタオル
- 着替え
- ゴミ袋 (45~60リットル)

#### 各家庭の状況に応じて必要となるもの



乳幼児がいる家庭

- 紙おむつ
- 離乳食
- ほ乳瓶・紙コップ
- 母子手帳・お薬手帳
- おしりふき
- 粉ミルク (液体ミルク)
- スプーン・ストロー



介護が必要な方がいる家庭

- 紙おむつ・紙パンツ
- 補助具等の予備
- 常備薬
- 障害者手帳・お薬手帳



ペットがいる家庭

- フード・水
- 療法食・薬
- 予備の首輪
- 伸縮しないリード
- ペットシート・糞尿処理用品
- ケージ・キャリーバッグ
- 食器
- ウェットティッシュ
- ペット安心手帳
- 新聞紙
- ビニール袋

### わが家の備蓄品リスト

家庭に必要な備蓄の量と、実際に備蓄している量を確認しましょう。また、定期的に備蓄品を確認する日を決めましょう。

年 月 日確認

備蓄品の例	1人の1日分の備蓄数の目安	家族の3日分の備蓄数の目安 (家族の人数×1日分の目安×3日分)	家に備蓄しているもの	家にある備蓄数	備考 (賞味期限など)	
4人家族の場合						
記入例	飲料水	3 リットル	36 リットル	保存水 (5年保存)	24 リットル	2027年3月31日
	アルファ米	3 食	36 食	わかめご飯 ひじきご飯	24 食	2023年3月31日
飲み物	飲料水 (水 お茶 スポーツ飲料 など)	3 リットル	リットル	リットル		
	主食	アルファ米 缶入りパン 乾パン 麺類 カップ麺 など	3 食	食	食	
おかず	ツナ缶 さんま缶 焼き鳥缶 レトルトカレー コーン缶 五目豆 など	1食2種類 程度	食	食		
	その他	果物缶詰 栄養補助食品 お菓子 (チョコレート、 あめなど1~2種類) 野菜ジュース	1 種類	食	食	
家族にあわせた食品	ベビーフード 濃厚流動食 病者用食品		食	食		
トイレパック	処理袋と凝固剤がセットになったもの	5 回分	回分	回分		



Point

- 玄関の近くなど、すぐに取り出せるところに保管しましょう。
  - 家族全員で保管場所を把握しましょう。
  - 賞味期限が過ぎないように気をつけましょう。
- 毎年9月1日 (防災の日) など確認する日を決めておくのもおすすめです。

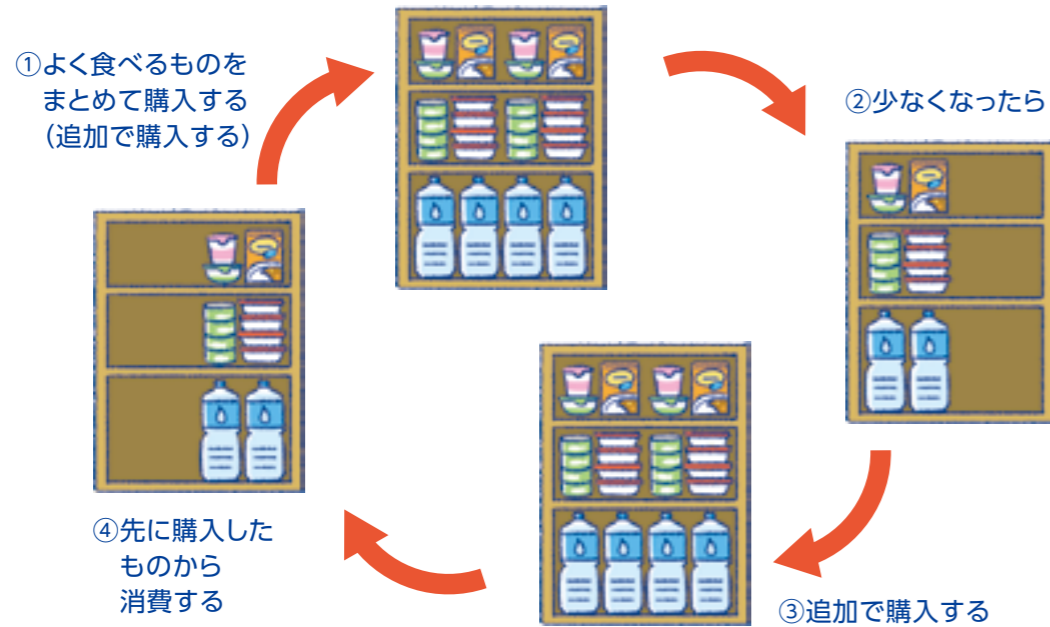
## ローリングストックをしましょう

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。

普段から使える食品の中にも長期保存が可能な食品はたくさんあります。ローリングストックで無理なく対策をしていきましょう。

### ローリングストックのメリット

- 賞味期限切れを防ぐことができる。
- スーパーの安売りなどで購入すれば防災用の非常食より安く揃えることができる。
- 普段から口にしているものを発災時の食卓でも準備できるので、安心感や心のエネルギー源にもつながる。
- いつでも災害対策ができているので安心。



## 水道水で備蓄ができます (くみ置き)

- 1 清潔な容器 (ポリタンク・ペットボトル) に水道水を口元まで満水にし、空気が入らないようにふたを閉める。
- 2 塩素による消毒効果を保つために、沸騰させたり浄水器に通したりせず、蛇口から直接入れる。
- 3 直射日光の当たらない涼しい場所で保管する (夏場で約3日、冬場で1週間程度が目安)。



## 備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭にあった食品を選ぶことが大切です。

- ① 家庭にある食品を **チェック** しましょう。
- ② 栄養バランスを考え、**家族の人数や好み**に応じた備蓄内容・量を決定。
- ③ 足りないものを **買い足す**。
- ④ 賞味期限が切れる前に **消費し、消費したものは買い足す**。

●発災直後は炭水化物ばかりになりがち  
エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。

▶たんぱく質を取るためには**缶詰**がおすすめ  
ツナ、サバなど魚介の缶詰や、コンビーフ、焼き鳥といった肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質を取ることができ、経済的なのでおすすめです。

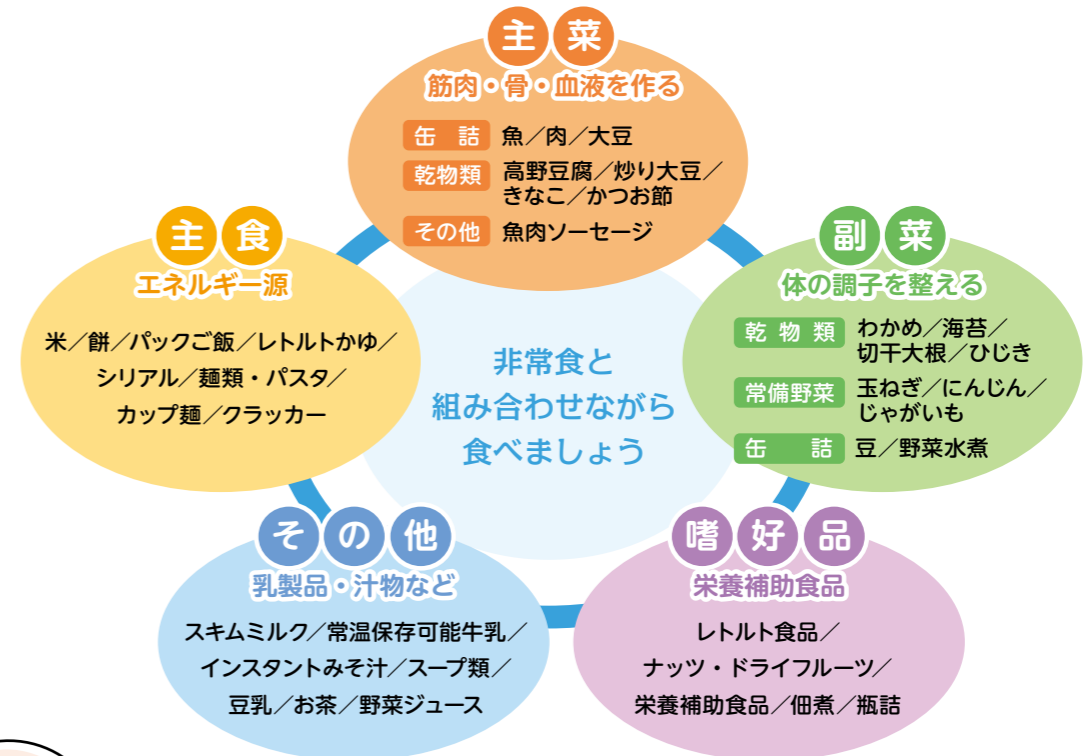


●便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい  
大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が多くありました。

▶ビタミン、ミネラル、食物繊維を取るための野菜を常備  
じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。



## 普段も使える長期保存が可能な食品例



震災時にすぐに食べられる非常食も有効ですが、備蓄食料を使ったレシピを知っておくことで、手軽に、おいしく、バランスよく食事を摂ることができます。詳細は20ページをご覧ください。

# 1-3

## 家の中の対策をしよう

近年の地震による負傷の多くは家具等の転倒・落下が原因です。  
大きな揺れが来たその瞬間を生き残れるよう、家の中の対策をしましょう。

### リビング・キッチン

#### 冷蔵庫

- ▶避難の妨げにならない場所に設置
- ▶ベルト式器具などで壁につける
- ▶上に落下しやすい物を載せない

#### 電子レンジ

- ▶粘着マットやストラップ式の器具で台に固定する



#### 照明器具

- ▶吊り下げタイプはチェーンで天井に固定



#### 食器棚の扉

- ▶戸棚の扉が開かないように留め金をつける



#### 食器棚

- ▶食器の下に滑り止めマットを敷く



#### テレビ

- ▶壁やテレビ台に固定
- ▶耐震マットで接地面に固定

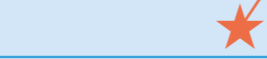


#### 花瓶など割れると危険なもの

- ▶家具の上に物は置かない
- ▶置く場合は粘着マットで固定

#### 感震ブレーカーの設置

- ▶詳しくは右のページで!



#### テーブル・イス

- ▶脚に耐震マットなどのすべり止めをつける



コンロのまわりは整理整頓し、燃えやすいものを置かないようにしましょう。  
また、揺れが収まってから火の始末をしましょう。

### 寝室

#### 窓ガラス

- ▶飛散防止フィルムを貼る
- ▶昼間は薄いレース、夜間はカーテンを閉める



#### 壁

- ▶額縁や壁掛け時計などはベッドの近くの壁や天井に取り付けない



#### 積み重ね式収納ボックス

- ▶上下を連結金具でつなぐ



#### タンス・クローゼット

- ▶L型金具やつっぱり棒で壁や天井に固定し、ストッパー式を敷く



#### 本棚の収納方法

- ▶重いものを下段に収納して家具の重心を下げる
- ▶前端に落下防止の滑り止めテープを貼る



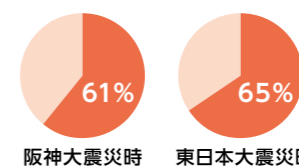
### 火災に備えて感震ブレーカーを設置しましょう

- 大地震の際、泉区内では火災による大きな被害が想定されています。



火災による  
建物焼失棟数  
3,339棟

- 地震による火災の6割以上は「電気」が原因※です。

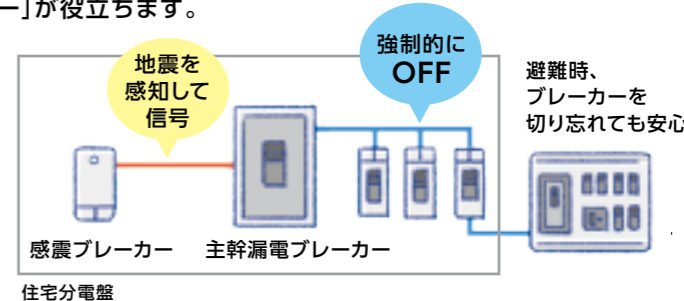


- 地震火災の発生を抑えるのに、「感震ブレーカー」が役立ちます。

感震ブレーカーとは、地震の大きな揺れを感じて電気を自動で遮断する機器で、地震の際の電気火災(電気機器からの出火や停電が復旧した時に発生する通電火災)の発生を抑制する効果があります。

※一般的なアンペア・ブレーカーや漏電遮断器とは異なります。

※ホームセンターなどで購入することができます。



### ★ご自宅に感震ブレーカーがついているか確認してみましょう。

分電盤の近くにこのような器具は付いていますか?



分電盤 パネ式 おもり玉式

このような器具がついているコンセントはありますか?



コンセント差込式

### ポイント

- 逃げる場所を決める

家の中の安全スペースを探し、「地震が来たらここに逃げ込む」というルールをあらかじめ決めておきましょう。

安全スペースの例 廊下、寝室など家具のない場所

我が家の安全スペース

- 寝室に用意しておくといい物



#### ヘッドライト

懐中電灯とは異なり、両手を使うことができます。



#### 運動靴

ガラスや物が散乱した時に安全に移動することができます。ガラス片が入らないように靴底を上にして用意しましょう。



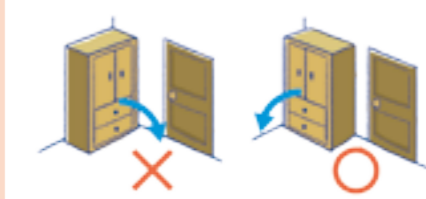
#### 革手袋

部屋に散乱したものを安全に片付けることができます。

- 家具の向きを変える



身の安全を守るため、寝る位置に家具が倒れてこないようにする。



避難経路を確保するため、扉がある位置に家具が倒れてこないようにする。

# 2-1 地震から身を守ろう

震災時は怪我をする危険性が高まります。いざという時の身の守り方や、怪我をした際の処置の方法を確認し、いつでも、どこでも対応できるようにしておきましょう。

## 身を守る方法

落下物や転倒物から身を守る姿勢をとります。

### 基本のポーズ

- ①クッションやカバンなどで頭を保護する
- ②隙間をあける
- ③手首は頭の横に固定する
- ④脇を締める



### だんごむしのポーズ

体で最も大切な頭を守るための「だんごむしのポーズ」。大人も子どもも、このポーズを覚えましょう。



### 赤ちゃんを守るポーズ

子どもと自分の頭を守るポーズ。大人のお腹のあたりに赤ちゃんの頭を置いて、お尻を抱きかかえるように体を丸めましょう。



## 直接圧迫止血法

出血している傷口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく圧迫します。感染防止のため、血液に直接触れないよう、できるだけビニールやゴム製の手袋を使用します。ポリ袋などでも代用することができます。

### 必要な材料

- 清潔な布
- ガーゼ
- ハンカチ
- ビニール手袋 (ポリ袋でも代用可)

- ① 感染を防止するため、処置する人は袋などで手を覆う
- ② 清潔なガーゼやハンカチなどを傷口にあてる
- ③ 心臓より高い位置に傷口を上げ、強く押さえる
- ④ 止血ができれば、包帯やハンカチなどで固定する

## 骨折の応急措置

骨折した時は、添え木で固定することにより、骨折部の安静を保つことができます。添え木を骨折部位にきつく縛りすぎないように注意しましょう(きつく縛りすぎると、血流を妨げる危険があります)。

### 添え木になるもの

- ラップの芯
- 折り畳み傘
- 細く巻いた新聞
- 段ボール など

### 三角巾になるもの

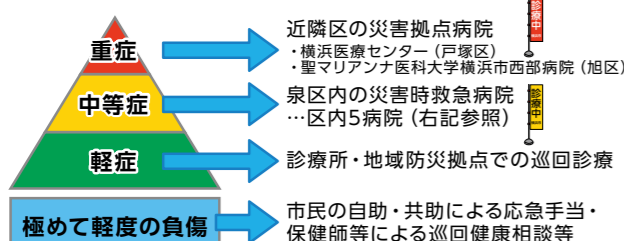
- タオル
- ラップ
- ビニール袋 など

- ① 折れた骨を支えるために添え木になるものを用意
- ② 折れた骨の両側の関節と添え木を布などで結び固定
- ③ 三角巾やレジ袋などを使って、固定した腕を首からつる
- ④ より安定させるため、つり下げている布を胸にしばりつける

## 災害時の医療について

災害時に怪我をしたり、病気になった場合は、症状に応じた医療機関等で診療や手当を受けます。日頃から、近くの医療機関を確認しておきましょう。

※地域で診療可能な病院・診療所は、目印として「診療中の旗」を掲示します。



施設名称	所在地	電話番号
① 新中川病院	池の谷3901	812-6161
② 医療法人横浜未来ヘルスケアシステム 戸塚共立リハビリテーション病院	和泉中央北1-40-34	800-0320
③ 横浜いずみ台病院	和泉町7838	806-1133
④ 湘南泉病院	新橋町1784	812-2288
⑤ 社会福祉法人 親善福祉協会 国際親善総合病院	西が岡1-28-1	813-0221

# 2-2 適切な避難行動をとろう

揺れが落ち着いたら、避難の判断や、避難先について考えましょう。「地震発生＝避難」ではありません。無理に避難する必要がないことも念頭に置きましょう。

## 1 揺れが収まったらまず火元確認・初期消火

### ①119番通報及び初期消火

出火したら、大きな声や音で周りの人に知らせ、みんなで協力しあって通報及び初期消火に努めましょう。



### ②身の危険を感じたら、すぐに避難

避難の際は、空気を断つためにドアを閉められる場合は閉めましょう。



## 2 家の外に出て自宅建物や周囲の状況を確認

その場にとどまると危険な場合

周囲で広範囲に火災が発生している場合

### いっとき避難場所

発災直後に、建物倒壊等の危険から逃れるために避難する場所です。あらかじめ町の防災組織(自治会町内会等)で任意に公園や空き地をいっとき避難場所として指定しています。



### 広域避難場所(深谷通信所跡地など)

広範囲に火災が発生し、その場にとどまると火災の輻射熱・煙により危険がある場合に避難する場所です。



火災の危険がなくなる

## 3 家に被害があるか確認

被害があり生活できない

被害がない

### 地域防災拠点

市内1か所でも震度5強以上の地震を観測した場合に開設します。火災や建物倒壊などにより、自宅での生活が困難な場合は地域防災拠点で避難生活を送ります。



### 自宅に戻って在宅避難

自宅建物に火災や倒壊の危険がないときには、避難所に行く必要はありません。自宅で避難できるような備えをしましょう。



■持出品を用意しよう 地域防災拠点へ避難する場合でも可能な限り自宅の備蓄品を持ち出せるよう各自用意しておきましょう。

- |                                     |                                       |                                      |   |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水        | <input type="checkbox"/> 食料(調理がいないもの) | <input type="checkbox"/> ティッシュ       | <input type="checkbox"/> からだ拭きウェットタオル               |
| <input type="checkbox"/> 着替え        | <input type="checkbox"/> タオル          | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ   | <input type="checkbox"/> 歯磨きシート・液体歯磨き               |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋      | <input type="checkbox"/> 軍手           | <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ | <input type="checkbox"/> 救急セット(絆創膏、常備薬など)           |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯       | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ        | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ     | <input type="checkbox"/> ブランケット                     |
| <input type="checkbox"/> 予備の乾電池     | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー    | <input type="checkbox"/> 生理用品        | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー                      |
| <input type="checkbox"/> マスク        | <input type="checkbox"/> 体温計          | <input type="checkbox"/> 貴重品         | <input type="checkbox"/> 通帳                         |
| <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |                                       | <input type="checkbox"/> 現金          | <input type="checkbox"/> カード類                       |
|                                     |                                       | <input type="checkbox"/> 印鑑          | <input type="checkbox"/> 身分証明書(免許証、保険証、マイナンバーカードなど) |

- Point
- 避難用の持ち物は両手が使えるリュックサックなどにまとめましょう。
  - 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。

## 2-3 家族や知人の安否を確認しよう

発災直後は電話が殺到し、被災地域内では電話が繋がりにくくなるため、家族間でも安否確認ができなくなる場合があります。その際には災害用伝言サービスのほか、メールやSNS（ソーシャルメディア）を活用しましょう。また、遠方の親戚などをお願いして、連絡の中継点になってもらうなど、家族との連絡方法を確認しましょう。

### 災害用伝言ダイヤル（171）の使い方

**1** [171]をダイヤルする。携帯電話や公衆電話でも構いません。

**2** 録音は「1」を、再生は「2」をダイヤルする。

**3** 録音は「自分の電話番号」、再生は「相手の番号」をダイヤルする。

**4** 音声ガイダンスに従って、伝言を録音または再生する。

録音する電話番号 どの番号に録音するか、家族で決めておきましょう。

※1回に録音できるのは30秒までです。必要な情報のみを簡潔にまとめましょう。 ※伝言の保存期間は48時間です。  
 ※毎月1日、15日などに体験日が用意されています。

### 災害用伝言板（携帯電話・スマートフォン）の使い方

**1** 公式メニューや専用アプリから「災害用伝言板」にアクセスする。

**2** 登録は「登録」を、確認は「確認」を選択する。

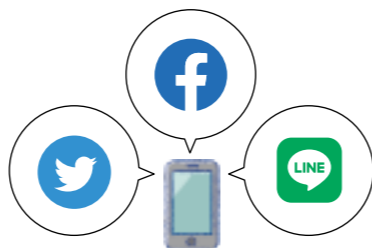
**3** 登録は「状態」とコメントを、確認は「相手の電話番号」を入力する。

**4** 「登録」を押して完了する。確認は登録済みの伝言を閲覧する。

※携帯電話会社による文字を使った安否情報確認サービスです。 ※携帯メニューからポータルサイトにアクセスして使用します。  
 ※各社とも毎月1日、15日などに体験日が用意されています。

#### メールやSNSを組み合わせる使用

発災時は電話回線が混雑し、電話が繋がりにくくなります。発災直後は不要不急の電話の使用を控えましょう。  
 また、携帯電話やスマートフォンのメールだけでなく、Twitter、Facebook、LINEなどのSNS（ソーシャルメディア）を活用して安否の確認をすることもできます。



## 2-4 情報収集をしよう

知人や家族の安否確認をすると同時に、正しい情報を入手し、次の行動に備えましょう。

### 状況の把握

揺れがおさまった後、テレビやラジオ、スマートフォンなどで、震源地や震度など、災害についての正しい情報を得ましょう。

⚠ SNS等は貴重な情報源ですが、不正確な情報やデマが出回ることがありますので、正しい情報を得るように注意しましょう。



### 情報収集ツール

テレビやラジオで放送される災害に関する全般的な情報を確認するほか、以下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。

#### ● 泉区役所ホームページ

日頃の備えである自助・共助・公助の取組や緊急時の情報収集ツールをまとめています。  
 また、災害時には避難情報や緊急情報を掲載します。

泉区 防災・災害 検索



#### ● 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、気象警報・注意報、河川水位、緊急のお知らせなどを配信します。

横浜市 防災情報Eメール 検索



#### ● 緊急速報メール

生命に関する緊急性の高い情報を特定のエリア内のスマートフォン・携帯電話に各通信事業者がプッシュ型で一斉配信するメールです。

※事前登録は不要です。

#### ● 泉区役所公式Twitter

災害時に避難所の開設情報などを発信します。

アカウント @izumi\_yokohama



#### ● 横浜市避難ナビ

避難所を検索、ハザードマップを確認など、平時から災害時まで一体的にサポートする横浜市公式のアプリです。



iOS版



Android版

横浜市避難ナビ 検索

#### ● Yahoo! 防災速報

スマートフォンから利用できるアプリをダウンロードすることで、横浜市からの防災緊急情報を受信できます。

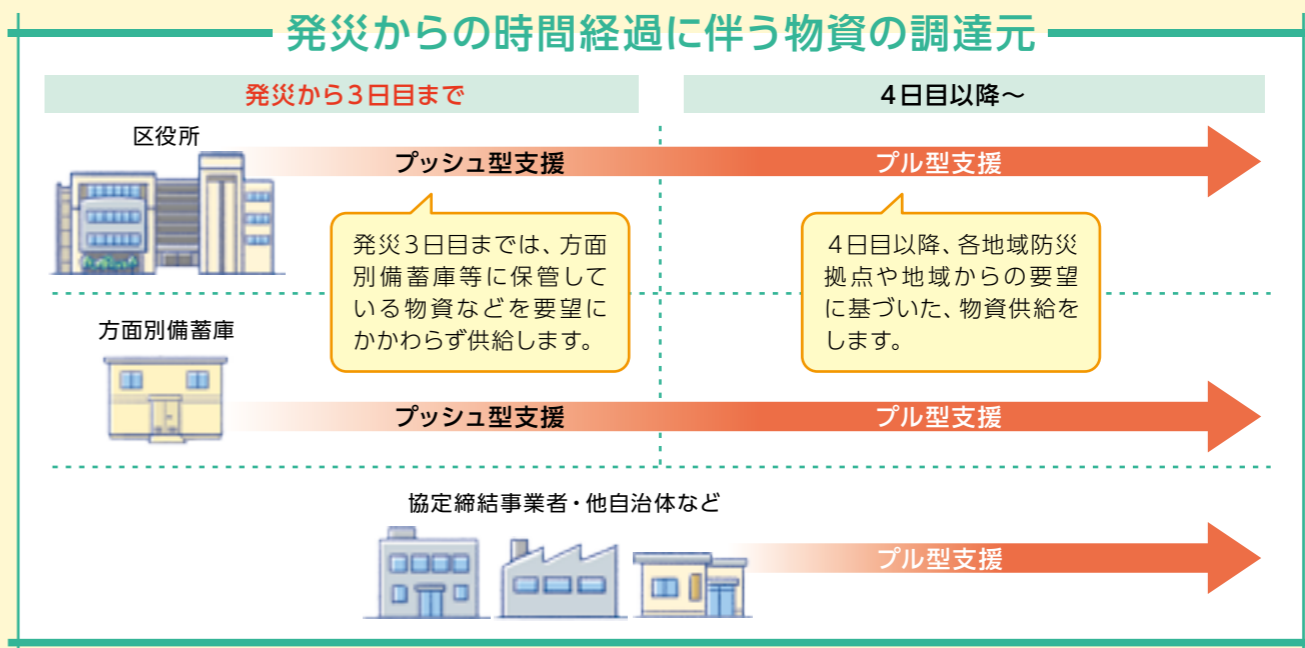
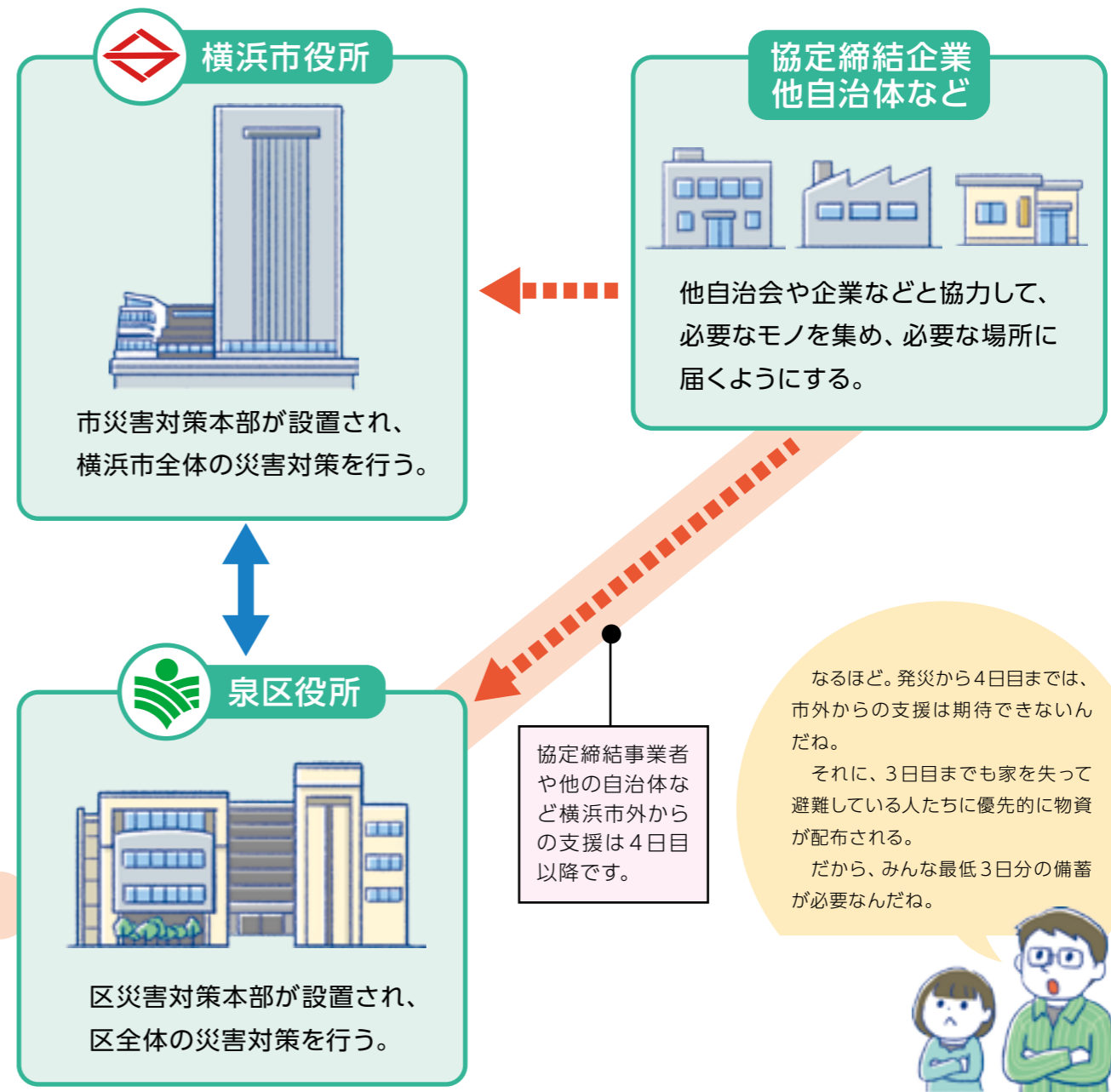
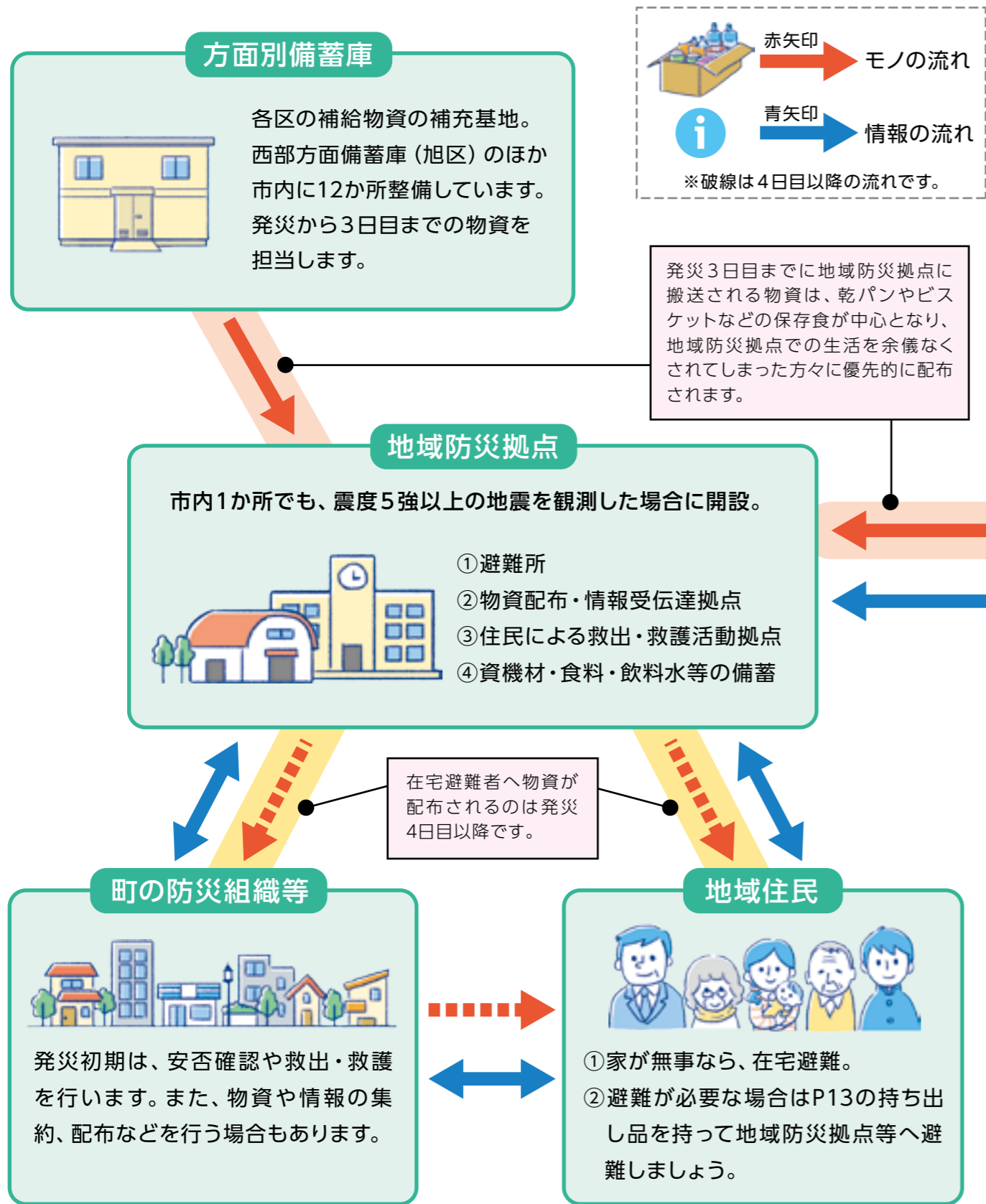


防災速報 検索



# 3-1 地域防災拠点とモノ・情報の流れ

震災時、モノや情報は地域防災拠点に集められ、そこから皆さんの手元に届きます。ここでは、災害時のモノと情報の流れを時系列とあわせて確認しましょう。



# 3-2 在宅避難のすゝめ

自宅での避難も、地域防災拠点などへの避難も、初めての避難生活はわからないことが多くあります。在宅避難と避難所生活の違いを知っておきましょう。

## 在宅避難ができるような備えをしましょう

地域防災拠点（避難所）での生活は、多くの避難者が体育館等に来ることから、避難者1人当たりの使用できるスペースがとても狭く、プライバシーの確保が困難です。また、慣れない環境により体調を崩す人もいます。

一方で在宅避難は、プライバシーの保たれた住み慣れた環境で生活することができるため、ストレスの少ない避難行動と言えます。また、在宅避難をしている人でも、地域防災拠点で「避難者カード」を記入し提出することで、避難者として登録がされ、後日、地域防災拠点で物資を受け取ることができます。

住み慣れた自宅で過ごすためにも、日頃から必要な備蓄や対策をしましょう。



### ▼避難先による環境の違い

避難する場所	地域防災拠点（近隣の小・中学校）	在宅避難（親戚・知人宅含む）
目的	自宅を失った方が一定期間生活するための場所	短期～長期の生活
1人あたりのスペース	狭い（2㎡程度）	自宅の状況に応じたスペースの確保が可能
プライバシーの確保	難しい	確保しやすい
水・食料	最低限の備蓄	自分で準備 ※地域防災拠点で物資や情報を得ることもできます。
断水・排水管 損傷時のトイレ	仮設トイレ、トイレパック	自分で準備（トイレパック等）
ペット	屋外での一時飼育	いつもどおり

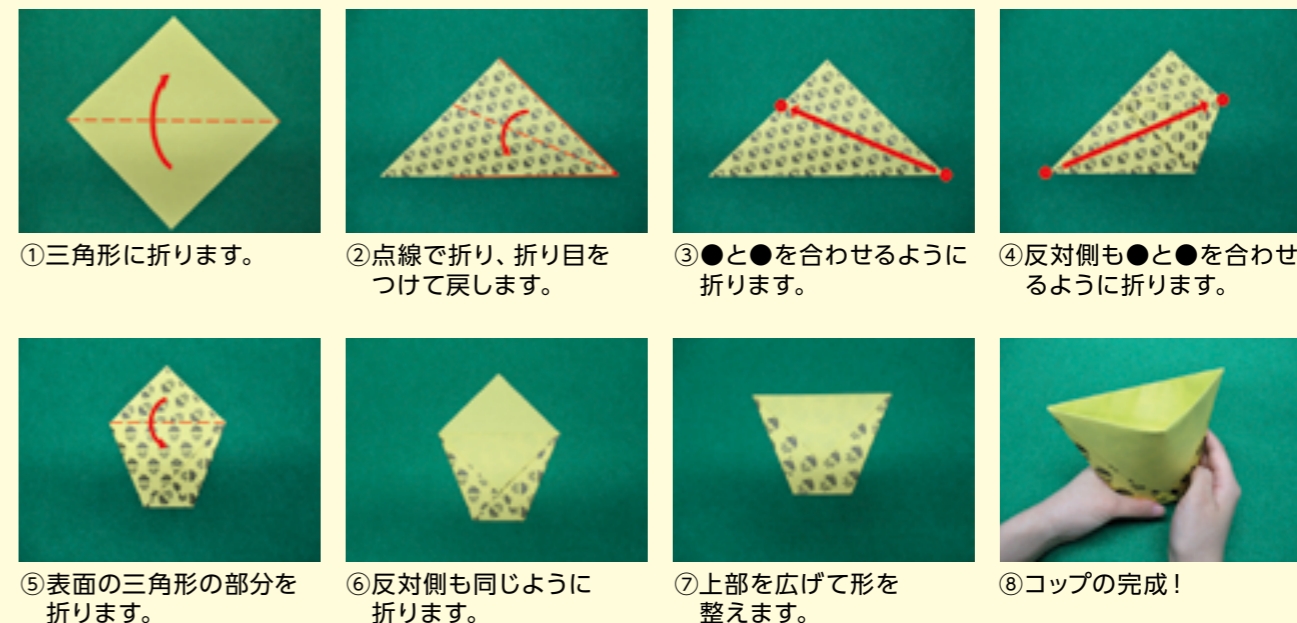
### Point

- 備蓄の目標は1週間分！最低でも3日分の備蓄をしましょう。
- 在宅避難ができるように、地震・火災に備えた家の中の安全確保をしましょう。
- 1人1日5回分を目安にトイレパックを用意しましょう。
- 給水を想定して容器や台車などを用意しましょう。

# 3-3 避難生活に役立つ豆知識

## 紙食器をつくってみよう！

災害時には飲料水のほか、洗い物などに使用する生活用水も不足する可能性があり、節水の工夫は非常に重要です。いらなくなった新聞紙やチラシを容器の形に折り、ラップやポリ袋を被せて、食器として代用することで、洗い物を減らすことができます。



## 身近なものでランタンを作ろう！

懐中電灯は部屋全体を明るくすることが難しく、食事など日常生活に必要な明かりとするのには不向きです。停電時の対策にはLEDランタンを備蓄しておくことが有効ですが、必要な数を確保できない場合に、懐中電灯やスマートフォンのライトにひと工夫することで、部屋を明るく照らすことができます。停電対策にもぜひ、覚えておきましょう。



泉区ホームページ「アウトドア防災プログラム」では、「紙食器づくり」、「ランタンづくり」のほかにも「ロープワーク」、「火起こし体験」など災害時に役立つコンテンツを用意しています。ぜひ、ご確認ください！

泉区 学習コンテンツ 検索



## 備蓄食料を使って、災害時もおいしく、 バランスの良い食事を摂ろう!

震災時には、物資の不足やライフラインの停止など、日常生活とはかけ離れた環境で生活しなければなりません。そんな時、いつもと変わらない、栄養バランスの取れた食事を取ることができると、心と体を満たし、活動するためのエネルギー源になります。

### 切り干し大根のサラダ



#### 材料

切り干し大根 ..... 15g  
わかめ(乾) ..... 大さじ1  
にんじん ..... 10g(塩小1/8)  
ツナ缶(油漬け) 小1/2缶(40g)  
A(酢 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1/2)

#### 作り方

- ①切り干し大根はさっと水で洗う。
- ②わかめを水に入れ戻す。
- ③①を2カップの熱湯につけ、蓋をして約5分間置いた後、水気をしぼり、ざく切りにする。
- ④にんじんは3mm幅の細切りにし、塩をふり、5分ほどおいて、水気をしぼる。
- ⑤ボウルに【A】を入れ、②③④とツナ(汁ごと)を入れて混ぜる。

### さんまのかば焼き缶と高野豆腐の煮物



#### 材料

さんまのかば焼き缶 1缶(約80g)  
高野豆腐(小2×2.5cm角) 30g  
しょうが(薄切り) ..... 10g  
にんじん ..... 40g  
水 ..... 250ml  
しょうゆ ..... 小さじ1/2  
青のり ..... 適量

#### 作り方

- ①鍋にさんまのかば焼き缶を汁ごと、高野豆腐、にんじん、薄切りのしょうが、水、しょうゆをいれて、弱めの中火で煮る。
- ②汁が少なくなるまで煮込み、火を止めて盛り付ける。仕上げに青のりをふる。



### 災害時のパッククッキング

パッククッキングは、お湯を沸かして食材をポリ袋に入れた状態で調理する簡単で衛生的な調理法です。お湯を繰り返し利用できるだけでなく、洗い物も減らすことができます。また、缶詰の中身などを温めたいときにも活用できます。

#### パッククッキングに適したポリ袋

- ・「高密度ポリエチレン」の表示があるもの耐熱温度130度程度
- ・マチなしで25×35センチ程度



#### ●パッククッキングでご飯を炊こう

**材料** 米(無洗米がおすすめ) ..... 1合(2人分) 水 ..... 1カップ強(240ml程度)

#### 作り方

- ①袋に米と水を入れ、空気を抜きながら袋の上部でしっかりと結び、浸水時間を取ります。
- ②お湯を沸かした鍋の底に皿を敷き、その上に①の袋を入れます。(袋が直接鍋底に触れないようにするため)
- ③蓋をして、弱火で30分加熱します。
- ④火を止め、蓋をしたまま10分蒸らせば完成です。



### 乾パンをおいしく食べよう!

長期保存可能で非常食の代表ともいえる乾パンですが、「固い」「パサつく」など食べづらい印象も多いのではないのでしょうか。ここでは、乾パンにひと工夫して食べやすくする方法をお伝えします。



#### ●おつまみスナック風乾パン

**材料** 乾パン  
ツナ缶  
青のり  
マヨネーズ

#### 作り方

- ①乾パンをビニール袋に入れて軽く砕く。
- ②ツナ、マヨネーズ、青のりを加え全体を混ぜ合わせれば出来上がり!



#### ●お味噌汁の浮き身

**材料** 乾パン  
市販のお味噌汁

#### 作り方

お椀に乾パンと市販の味噌汁を入れ、お湯を注いで出来上がり!

汁物に入れることで「お麩」のような柔らかい浮き身になります。



泉区ホームページでは、他にも災害時に役立つレシピを公開しています。詳しくはこちら



## 避難生活では... エコノミークラス症候群にご用心

### ▶エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、窮屈な体勢でじっとしていると、足に血栓ができます。それが肺の血管に詰まることで、呼吸困難などを引き起こし、最悪の場合、命を落としてしまうこともあります。一般的には、長時間の飛行機移動などで発症するイメージもありますが、避難生活の中でも注意が必要です。

### 避難生活に潜む危険

- ①狭い避難スペースでの生活による運動不足
- ②物資不足による栄養不足や水分不足



### 予防のために心がけたいこと

- ①ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ②十分にこまめに水分を取る
- ③アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥眠るときは足をあげる



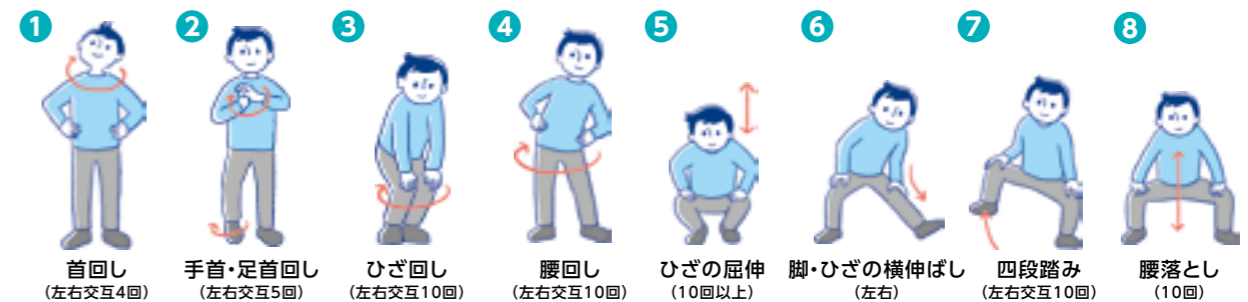
過去の災害では、「屋外の仮設トイレは怖い」「トイレ待ちの人が長蛇の列になっている」などの理由から、トイレに行く回数を減らすために、水分摂取を我慢したことも一因となりました。

### 予防のためにできる運動

#### ストレッチ体操(3分間)



#### 関節回しと屈伸体操(3分間)



# 外出先で被災したら…(帰宅困難者・津波からの避難)

震災時は、交通機関が運休して帰宅が困難になることがあります。また、海や海に近い川のそばでは津波が発生します。

どちらも安全かつ冷静な行動がとれるよう、日頃から準備をしておきましょう。



## 帰宅困難者対策

### 事前の準備

無理に帰宅しなくて済むよう、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も備え、職場には帰宅グッズ(飲料水、モバイルバッテリー、着替え、スニーカー、地図など)も用意しておきましょう。普段から帰宅ルートを確認し、実際に歩く練習をしておくのもおすすめです。また、家族などと連絡手段や集合場所を話し合っておきましょう。



### 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があります。むやみに移動を開始せず、被害の状況や電車の運行状況、家族の安否などの情報収集を心がけ、安全な場所に留まりましょう。幹線道路や道幅の広い道路を選んで移動する、時間をずらして明るくなってから移動する等の工夫も忘れずに。



### 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。



一時滞在施設NAVI  
スマートフォン版



## 津波からの避難のポイント (横浜市内で予想される津波の高さは最大約 4.9m)

### より早く、より高い場所への避難

横浜市内で津波から避難するときは、

- 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、その他やむを得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「海拔表示」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きましょう。



海拔表示

海水浴等で、市外へお出かけの際は、海へ入る前に予想される津波の高さや避難場所を確認しましょう。

# わが家の連絡帳

震災時の連絡方法や集合場所、緊急時の連絡先などを家族で話し合い、確認したことを、下の枠に書き込みましょう。

## 地域の基本情報 泉区防災マップから確認して記入しましょう

- 家族の集合場所
- 自治会・町内会
- 地域防災拠点
- 広域避難場所

## 連絡先一覧

### 家族の連絡先一覧

氏名	連絡先	メモ(例:職場などの家族以外の連絡先)
	☎	
	☎	
	☎	
	☎	
	☎	

### その他(学校、保育園、習い事、かかりつけ医など)

項目	名称	連絡先	災害時の対応方法(お迎えの方法など)
		☎	
		☎	
		☎	
		☎	
		☎	
		☎	
共通の連絡先		☎	
ご近所の方		☎	

### 家族の約束事 大地震が起きたら〇〇さんに声掛けに行く など

## 地震発生時の三か条

### 一 その場に合った身の安全

まずは身の安全を図り、揺れが収まるまで様子を見よう。

### 一 すばやく火の始末

揺れがおさまってから、慌てず火の始末をしよう。  
出火したときは落ち着いて消火しよう。

### 一 となり近所の助け合い

確かめ合おう！わが家の安全。  
となりの安否。  
となり近所の協力は大きな力になります。



泉区役所  
防災担当

発行 横浜市泉区総務課

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北5-1-1

☎ 045-800-2309

FAX 045-800-2505

令和4年10月発行