



# よこはま地震防災市民憲章

## ～私たちの命は私たちで守る～

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、トイレバックを備蓄し、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。

### 発災直後

- 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パレーカーを落とし、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。

### げんろくがた 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

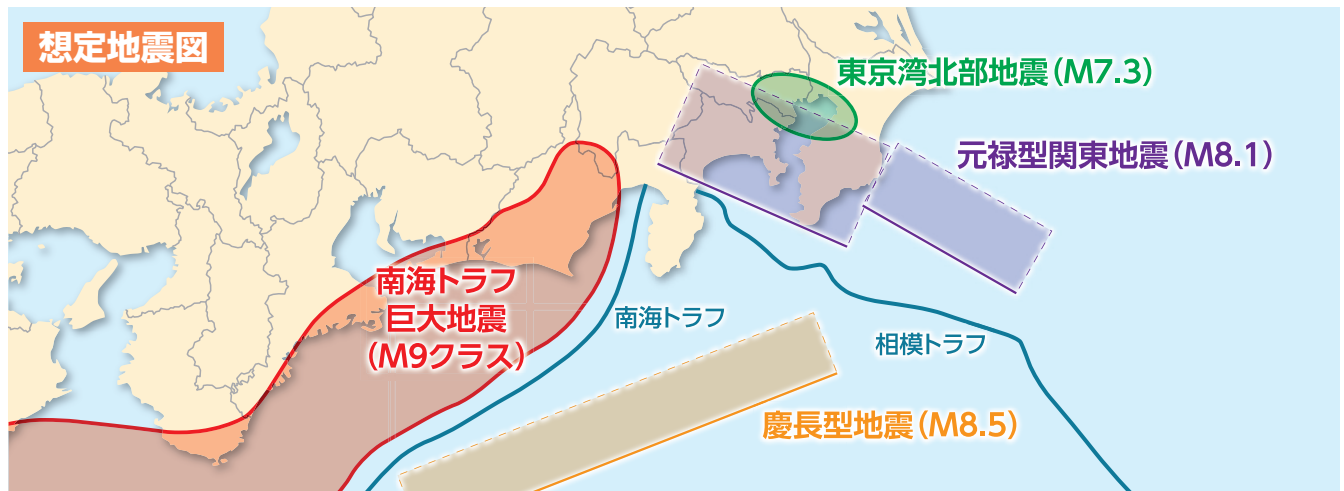
本市を含む首都圏での影響が極めて大きいとされるマグニチュード7.3の想定地震です。

### 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。

### けいちょうがた 慶長型地震

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。



## 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。



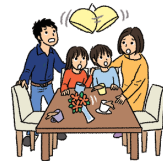
### 震度3

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

つり下げものは激しく揺れ、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。






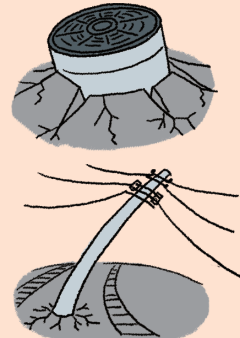


### 震度7


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… (元禄型関東地震で想定、津波は慶長型地震で想定)

<p>強い揺れによる 建物全半壊棟数 137,100棟</p>	<p>火災による 建物焼失棟数 77,700棟</p> 	<p>液状化による 建物全半壊棟数 7,880棟</p>	<p>建物倒壊による 死者数 1,700人</p> 
<p>火災による 死者数 1,550人</p>	<p>避難者数 577,000人</p> 	<p>急傾斜地崩壊による 建物全半壊棟数 443棟</p>	<p>帰宅困難者数 455,000人</p> 
<p>津波による 建物全半壊棟数 27,000棟</p>	<p>津波による死者数 595人</p> 	<p><b>液状化現象とは…</b>                  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。</p> 	

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)』

横浜市 地震被害想定  検索 

マップの活用 液状化マップ

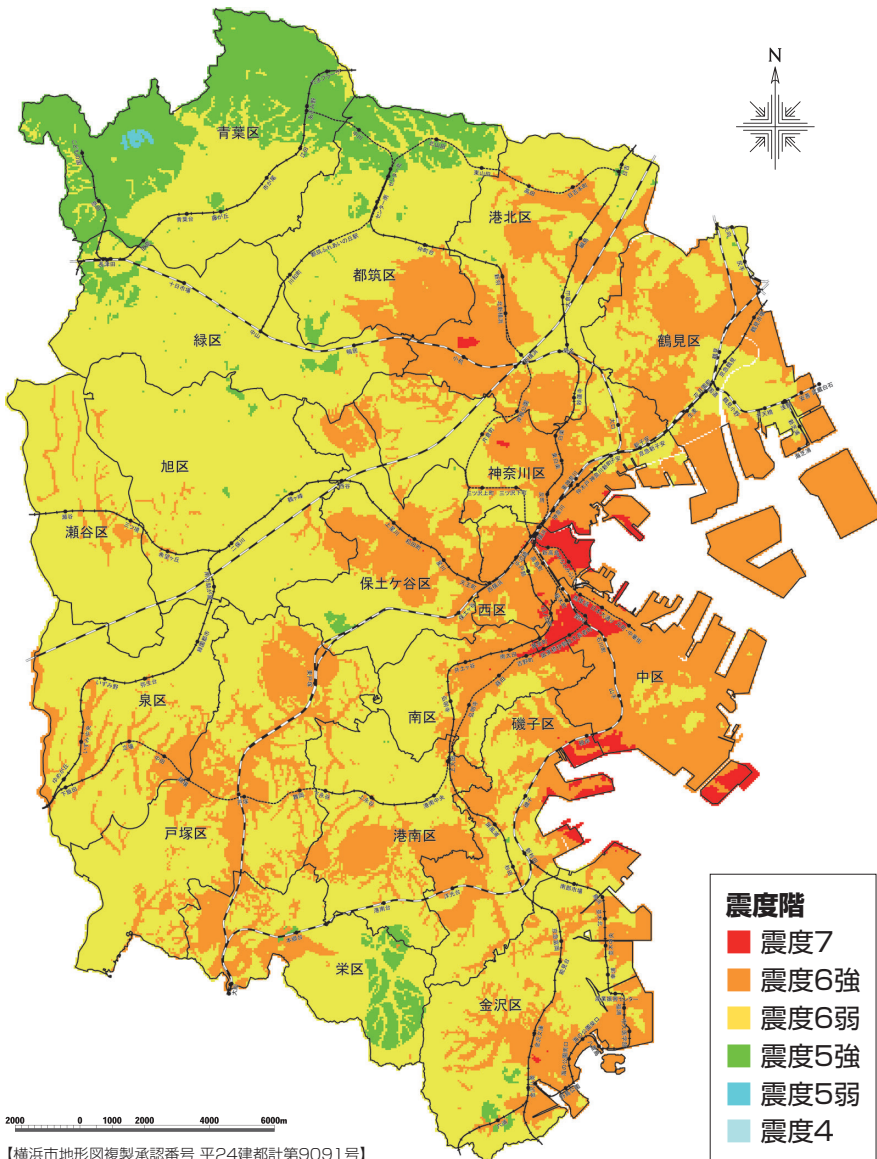
横浜市 液状化マップ  検索 

■ 防災よこはまの活用

対策の参考となるページを見て、事前に備えましょう。

<p><b>揺れ</b></p> <p>自分の家は地震に強いかな? 自宅の中を安全に保つ!</p>	<p><b>火災</b></p> <p>自宅を火災に強くする! 火災が起きたら、初期消火を行う!</p>	<p><b>備蓄</b></p> <p>非常時に持ち出すものとは!? 地震に備えた備蓄をする!</p>	<p><b>帰宅困難者</b></p> <p>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?</p>	<p><b>避難</b></p> <p>いざという時どう行動する? 避難について確認しよう!</p>
<p>P8</p>	<p>P9 P14</p>	<p>P10</p>	<p>P15 P16</p>	<p>P17 P18</p>

## 元禄型関東地震被害想定 地震マップ:市全域



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、共助の取組を進めていく必要があります。

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階評価を行いました。

地震マップについて、詳しくは…



横浜市 地震マップ

検索

## 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、自分があ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



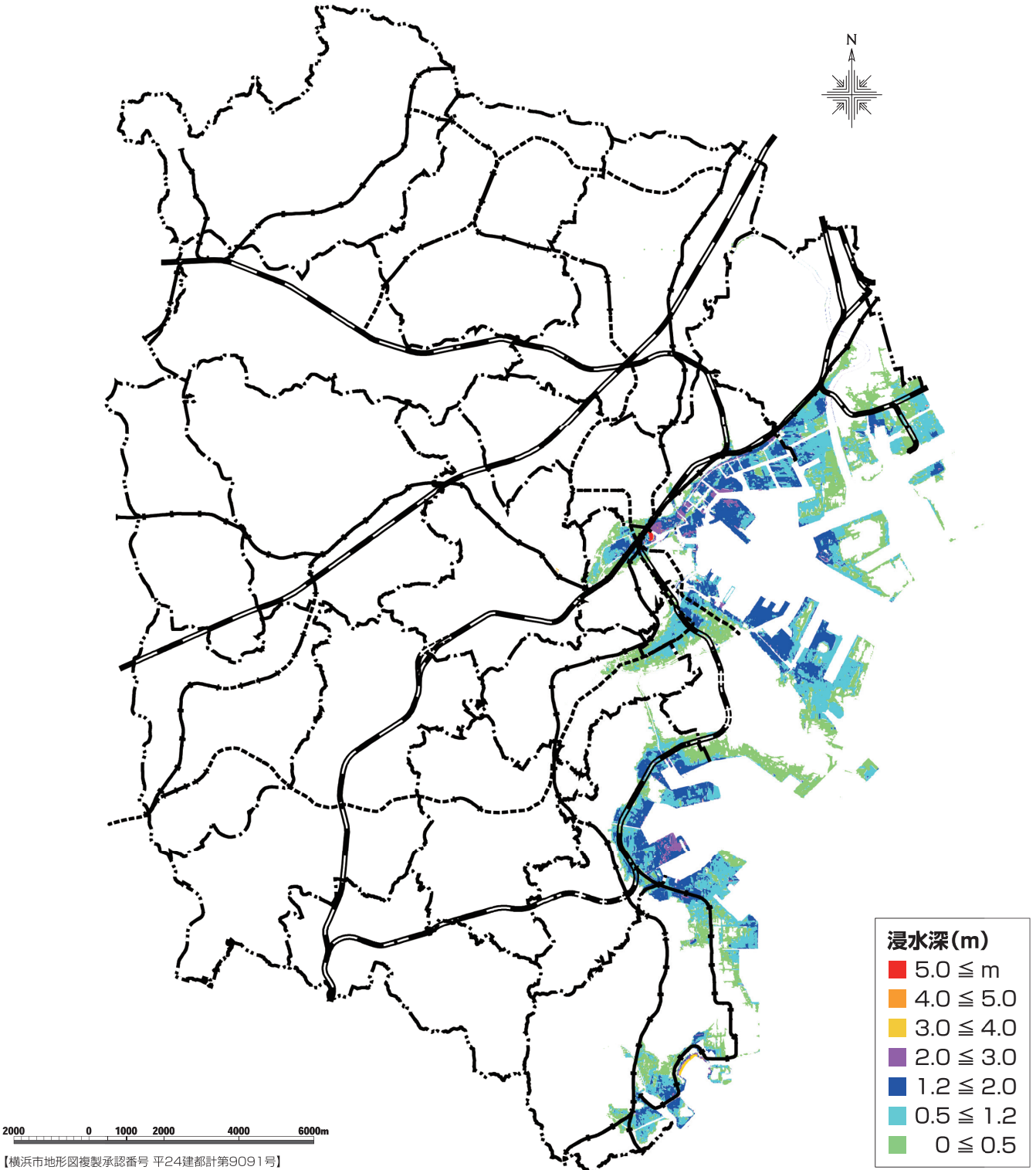
「わいわい防災マップ」を印刷し、地域防災拠点や消火栓など地域の防災・減災情報を書き込んで活用しましょう。

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…

横浜市 津波避難対策

検索



# 地震に備えよう

地震編

風水害等編

情報収集編

共助編  
～普段から地域でできること～

## 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。

本市では、2階建て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)。



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」

日本建築防災協会 耐震診断

検索



### ■ 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階建て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

横浜市 耐震化支援

検索



## 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

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。

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。

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

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。



ガラスの飛散防止用フィルム等を貼りましょう。

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。

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。

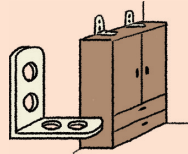
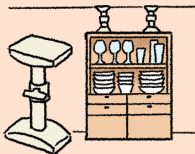
戸棚の扉は、開いてこないように、留め金をつけるなどしましょう。

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。

つっぱり棒(天井に強度が必要)

粘着マット(有効期限に注意)

L字金具、ベルト(壁に強度が必要)



※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り付け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。

横浜市 家具転倒防止対策

検索



大きな災害が起きて、自宅が被害を受けた場合、修理や建て替えには多くの費用がかかります。いざというときに備え、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とう安心ですね。



家具転倒防止器具を取り付けよう!!

### 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<sup>ほしのつよし</sup>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<sup>おぢや</sup>市の山間地、塩谷<sup>しおだに</sup>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タズタになりました。自宅はつぶれ、一家4人瓦礫<sup>がれき</sup>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5年)の息子はすでに死亡、妻は入院5カ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ならないために、住宅の耐震化をお願いいたします。家が無事であれば、助かる命があります」

### 熊本地震

平成28年4月14日21時26分頃、熊本県熊本地方を震源とする、最大震度7を観測する地震が発生しました(前震)。その後は余震が続くものと思われていた同16日1時25分頃に、再び最大震度7を観測する地震が発生しました(本震)。この地震で家屋が倒壊したことなどにより、多くの方が負傷し、あるいは亡くなってしまいました。また住宅は、熊本県内で全壊・半壊・一部破損あわせておよそ18万棟(平成29年1月末現在)と、多くの住宅が被害を受けました。

## 火災に強い家ですか？

### ■ 地震時の火災被害

横浜市の被害想定では、地震時の火災により77,000棟以上が焼失することが予想されています。

### ■ お住まいの地域は安全ですか

地震時の火災被害は市内でも一部の地域に集中することがわかっています。横浜市では重点的に火災対策が必要な地域として「重点対策地域(不燃化推進地域)」・「対策地域」を定めています(右図参照)。

### ■ 家の不燃化を進めましょう

火災被害を防ぐには燃えにくい建物にすることが重要です。横浜市では「重点対策地域(不燃化推進地域)」等において、古い建築物の解体や、燃えにくい建築物を建てる際に、合計最大300万円まで補助金を交付しています。

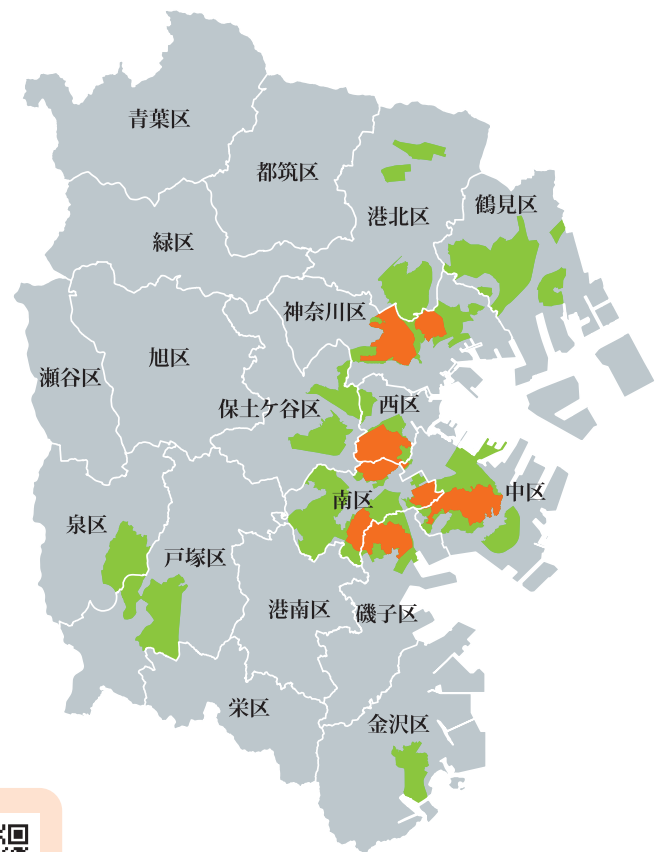
※補助の対象となる地域や要件は下記二次元コードを参照してください。

### ■ 建物の安全性が不安な方はご相談を

古い木造建築物の安全性(耐震性・耐火性)を調査し、建て替えと改修について相談できる専門家を無料で派遣します。

※相談には一定の条件があります。詳しくは下記QRコードを参照してください。

### 重点対策地域(不燃化推進地域)及び対策地域の区域図



■ 重点対策地域(不燃化推進地域)  
■ 対策地域

#### 【建築物不燃化推進事業補助】

横浜市都市整備局防災まちづくり推進課  
TEL:(045)671-3595

横浜市 建築物不燃化推進事業補助

検索



#### 【木造建築物安全相談事業】

一般社団法人 横浜市建築士事務所協会  
TEL:(045)662-2711

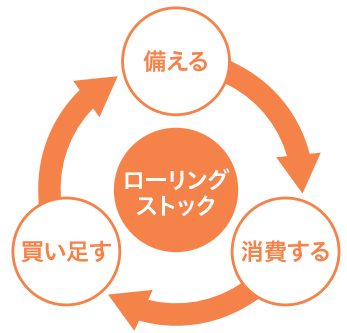
横浜市 木造建築物安全相談事業

検索



## 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。家族構成を考慮して、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、避難の際に持っていきましょう。
- 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合わせて、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。



## 災害時に必要なもの

### 飲料水・食料品

#### 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、缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など調理せずに食べられるものなど

※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。



### 貴重品類

- 現金
- 預貯金通帳
- 印鑑
- 健康保険証・運転免許証  
マイナンバーカード



### 日用品・生活用品

#### 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。



#### 懐中電灯・ランタン

#### 携帯ラジオ

#### 救急医薬品

#### 常備薬

#### お薬手帳

#### 手指消毒液

#### ウェットティッシュ

#### 生理用品

#### 歯磨き用品

#### タオル

#### 軍手

#### 厚底の運動靴

#### ヘルメット

#### マスク

#### ホイッスル

#### ビニール袋

#### 紙皿・紙コップ

#### 食品用ラップ

#### モバイルバッテリー

#### 非常電源の確保

## 自分や家族の性別、年齢、ペットなど、家庭構成に応じて必要な備蓄を行いましょう

### 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



### 食事に特別な配慮が必要な方のいる家庭で用意するもの

(糖尿病・腎臓病・アレルギー・難病など)

- 栄養強化ゼリー
- 栄養強化流動食
- 低たんぱく質ご飯

※病状を悪化させないように、個人に合った食事の備蓄をしましょう。



### 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
- 非常電源の確保





### 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



### ペットのいる家庭で 用意するもの

- ケージ
- リード
- ペットシート
- 常備薬等
- 首輪
- フード
- 糞尿の処理用具



## 事業者の皆さまへ

### ■ 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齐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とどまれる体制の整備に努めていただくようお願いいたします。

#### 【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ったことが帰宅困難者が多く発生した一つの要因でした。



## 「一齐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、取組を推進していただけの事業者を募集しています。

### 一齐帰宅抑制の基本方針の概要

- 従業員を事業所内にとど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。

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

賛同の申込みについてはホームページをご覧ください。

横浜市 一齐帰宅抑制

検索



## 災害時 一齐帰宅 の抑制

横浜市一齐帰宅抑制  
賛同事業者を募集中!

従業員を帰宅困難者に  
させないために!!

**帰宅抑制の必要性を知っていますか?**

大規模災害発生時に、  
従業員の一斉帰宅を抑制するのは  
事業者の責務です。

横浜市総務局危機管理室

一齐帰宅抑制パンフレット

# 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」を身につけましょう。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、けが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隠す。

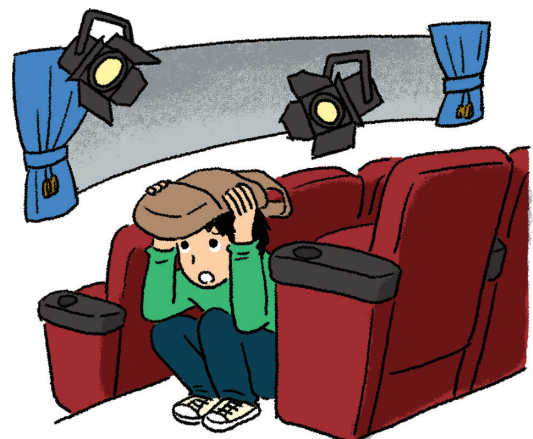


### ■ 地下街にいるとき

- 地下は地震時に比較的安全といわれているため、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、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。
- 非常口に殺到せず、係員の指示に従い冷静に行動する。



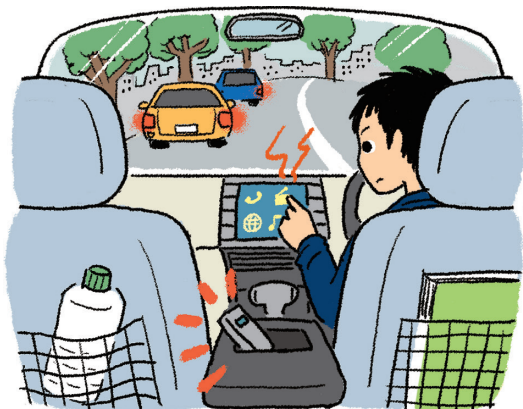
### ■ エレベーターに乗っているとき

- 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とり救助を待つ。
- 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、キーは車内に置いておく。



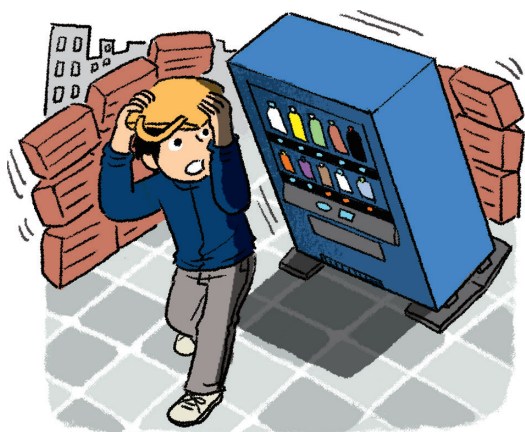
### ■ 電車に乗っているとき

- 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。
- 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⇒P5参照)



### ■ 山や崖の近くにいるとき

- 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、山や崖には近づかない。



## 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 揺れを感じたとき
- ② 揺れがおさまったとき
- 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。

### ■ 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。このようなときは、消火をあきらめて早めに避難しましょう。

#### ① 119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。

また、火が天井まで燃え広がらないうちに消火器などで消し止めましょう。

#### ② 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づけられています。

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。

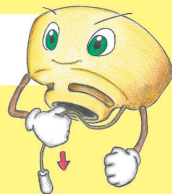
作動点検は「引きひも」や「テストボタン」で行います。

作動点検の結果、故障や電池切れが確認された場合は新しいものに交換しましょう。



住宅用火災警報器

点検しましょう



横浜市 住宅用火災警報器

検索



### 感震ブレーカーについて

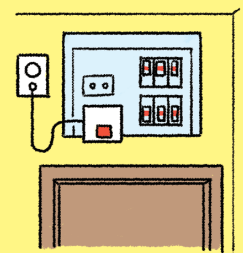
「感震ブレーカー」とは、大きな揺れを感じて電気を自動的に遮断する器具です。

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(通電火災)といわれています。

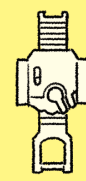
「感震ブレーカー」の設置は、地震時の出火を大きく減らすことができます。

※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。

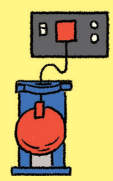
※本市では木造住宅の密集する地域を中心に、感震ブレーカーの設置の補助等を実施しています。詳細については、市ホームページ等にてご確認ください。



電池式



パネ式



おもり玉式

横浜市 感震ブレーカー

検索



## 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、日頃から準備をしておきましょう。

### あわ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(P31参照)。



### 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…

- 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⇒P30参照)
- 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。



駅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。

### 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
- 地図やラジオ等をもと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。

一時滞在施設NAVI  
スマートフォン版



帰宅困難者一時滞在施設検索システム

検索

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。

※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。



「横浜市学校防災計画」について、詳しくは…

横浜市学校防災計画

検索



## 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

**(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。

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、避難場所を確認しましょう。



海拔標示

津波避難施設や避難ガイドラインについて、詳しくは…

横浜市 津波避難対策

検索



## ■ 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津波警報伝達システムの屋外スピーカーを設置しています。

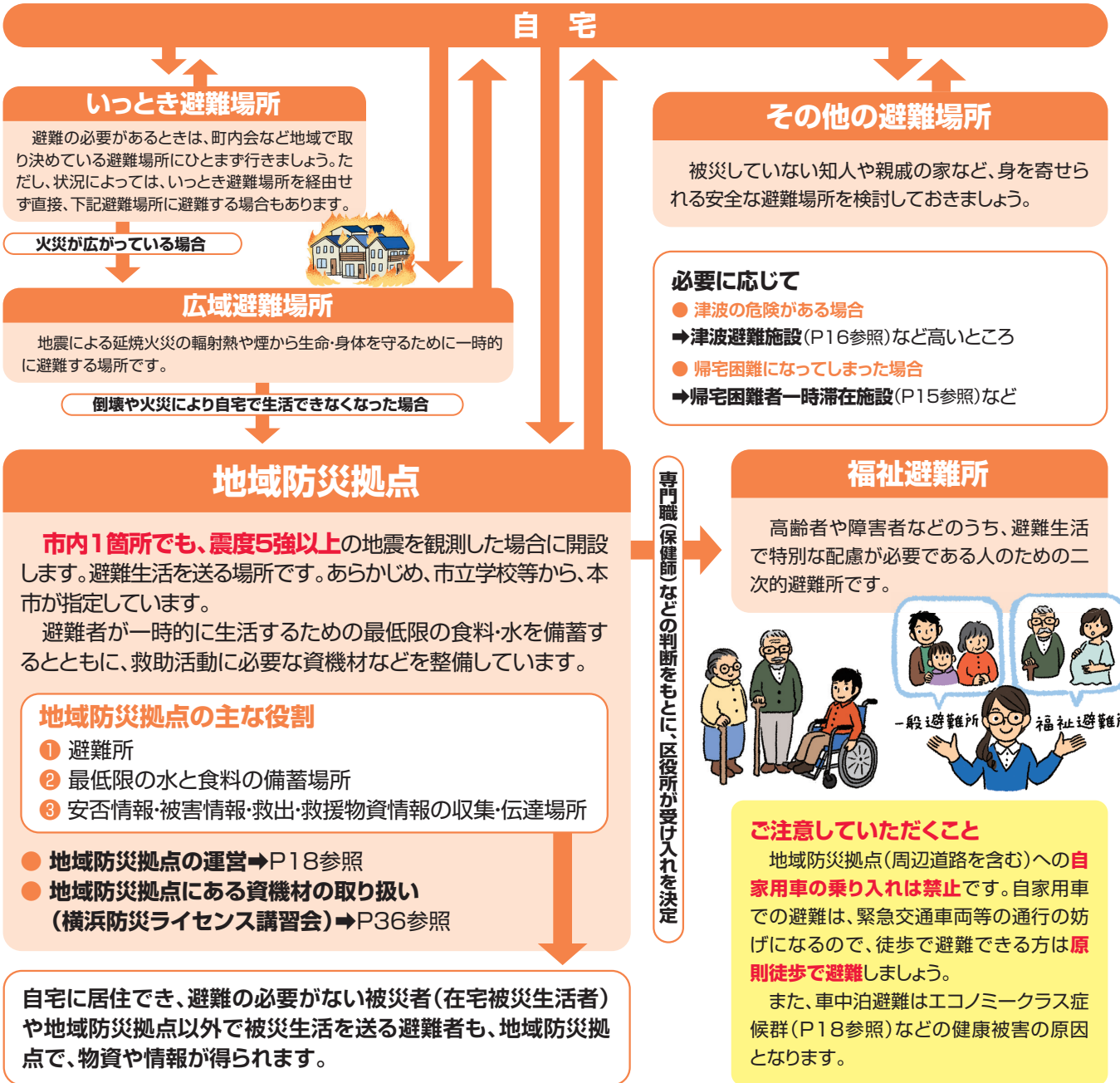




## 避難する場所を知っていますか？

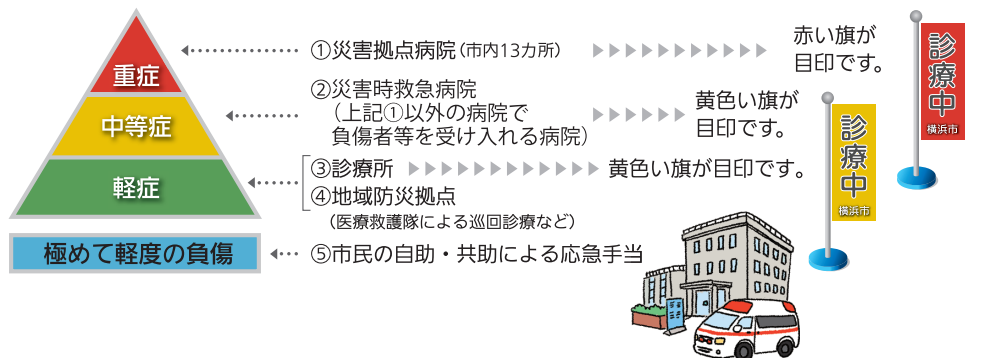
自宅が倒壊や火災によって危険であるときは、避難場所まで避難しましょう。

※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。



## 震災時の医療体制は？

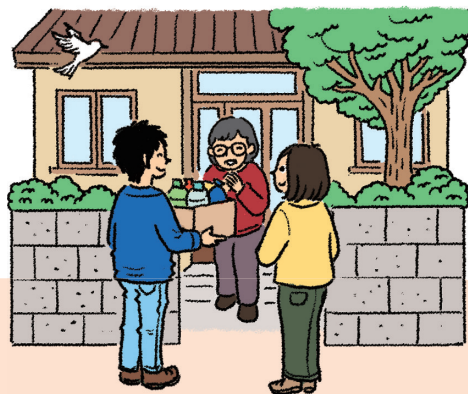
震災時にけがをしたり、病気になった場合は、症状の重さなどに応じ、診療可能な医療機関で受診できます。また、地域防災拠点への避難者に対しては、医療救護隊が巡回して手当を行います。いざというときに備え、地域にある医療機関を日頃から調べておきましょう。



# 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)は家に戻って寝泊まりをします。在宅被災生活者であっても、地域防災拠点で、必要な物資や情報が得られます。



## 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「お互いを尊重し」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

- 避難者の受け入れ、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け付け、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
- ボランティアの受け入れ
- 避難者の健康管理など

## 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)。

### 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

## ポイント

### エコノミークラス症候群

食事や水分を十分にとらない状態で、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おそれがあり、最悪の場合には命を落とすおそれもあります。この症状をエコノミークラス症候群と呼んでいます。

災害時には、特にトイレを敬遠したエコノミークラス症候群の発症が予想されるため、十分なトイレパックの備蓄など事前に必要な対策をとっておきましょう。

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、実際に多くの方が発症していますので、災害時において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。

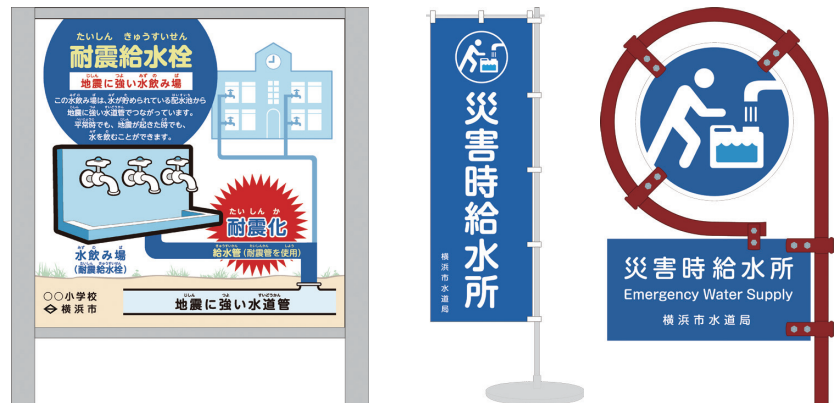


## 災害時給水所とは？

地震による災害などで断水したときに、誰でも飲料水を得られる場所が「災害時給水所」です。災害時給水所には、災害用地下給水タンク、配水池、緊急給水栓、耐震給水栓などがあります。災害用地下給水タンクがある場所には、右の「標識」が、耐震給水栓がある場所には「看板」が設置され、給水準備の整った配水池や緊急給水栓などには「のぼり」が掲出されます。

また、災害用地下給水タンクや緊急給水栓などでは地域の要望に基づいて応急給水訓練が行われています。

災害時給水所の災害時における開設状況については、水道局のウェブページで確認することができます。



横浜市水道局災害時情報

横浜市水道局災害時情報(応急給水情報等)

検索



## ■ 近くの「災害時給水所」を確認しましょう!

災害時給水所の位置は、市ホームページや横浜市行政地図情報提供システムに掲載されている「はまピョンマップ」、または水道事務所などで配布している「災害時給水マップ」などで確認することができます。

はまピョンマップ

横浜市 はまピョンマップ

検索



災害時給水マップ

横浜市 災害時給水マップ

検索



## コラム 水を運ぶための容器や台車などを用意しましょう!

災害時給水所には、水を入れる容器がありませんので、ポリ容器などの水を入れる容器を必ず用意しましょう。また、水はとても重く、ご自宅などへ持ち帰るのはとても大変です。そのため、リュックや台車などの水を運ぶ道具も合わせて用意しておきましょう。



## コラム 水道水をポリ容器などでくみ置きする場合の備蓄方法

以下のことにご注意ください。

1

清潔でふたができるポリ容器などに口元まで水道水を入れ、**空気が入らない満水の状態**にしてふたを閉めてください。

2

水道水を煮沸させたり、浄水器などに通したりすると、塩素による消毒効果がなくなることがあります。水道水は**蛇口からそのまま容器**に入れてください。

3

直射日光のあたらない涼しい場所で保管してください。**冬期で1週間、夏期で3日間程度**保存できますので、この期間を目安に水の入替えを行ってください。

# ワークシート(地震編)

● 家の中で危険な場所と安全な場所を書き出してみましょう!

(例)危険:倒れるものが多いリビング 安全:窓や家具のない玄関

---

---

---

---

---

---

---

---

● 外で危険な場所と安全な場所を書き出してみましょう!

(例)危険:電柱やブロック塀のそば 安全:広い公園

---

---

---

---

---

---

---

---

● 災害時に必要なものを書き出してみましょう!

(例)飲料水、食料(ローリングストックで準備)、トイレパックを3日分

---

---

---

---

---

---

---

---

● 各区で発行している防災マップなどを見ながら、  
自分の避難する地域防災拠点(小・中学校など)を調べて書いてみましょう!

※自宅で生活できる場合は、必ずしも外へ避難する必要はありません。(例)横浜小学校

---

---

---

---

---

---

---

---

● 大地震が起きたとき、家族の集合場所や連絡方法を書いておきましょう!

●家族の集合場所 (例)学校の正門前

●連絡方法 (例)災害用伝言ダイヤル

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---