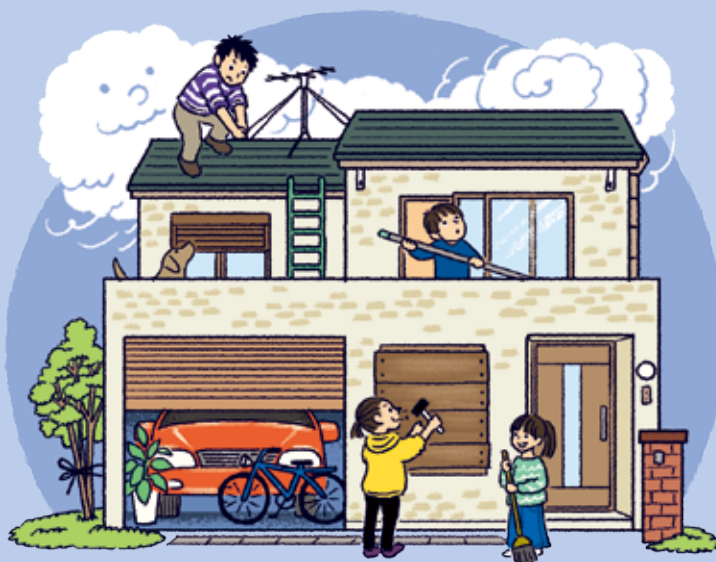


第五版(令和8年6月)

ぼうさい  
防災よこはま



横浜市 防災・災害 🔍

# 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。

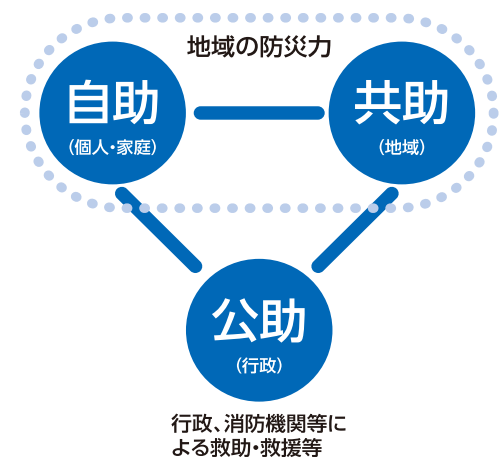
本冊子では、こうした様々な災害に対する市民の皆様による自助、共助の取組の参考にしていただくために作成したものです。

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。

令和8年6月 横浜市

「自らの身は自ら守る」 「皆のまちは皆で守る」



## 目次

よこはま地震防災市民憲章…………… 3

### 地震編

#### 横浜市の地震被害想定

元禄型関東地震被害想定 地震マップ…………… 6

津波避難対象区域図…………… 7

#### 地震に備えよう

家族と話し合っていますか?…………… 8

地震に強い家ですか?…………… 8

家の中の安全は大丈夫?…………… 8

火災に強い家ですか?…………… 9

備蓄品や非常持出品を準備していますか?…………… 10

事業者の皆様へ…………… 11

「一斉帰宅抑制の基本方針」賛同事業者を募集中!…………… 11

#### 地震が起きたら

その場に合った身の安全とは?…………… 12

すばやい火の始末とは?…………… 14

帰宅困難者になってしまったら?…………… 15

津波からの避難のポイントとは?…………… 16

避難する場所を知っていますか?…………… 17

震災時の医療体制は?…………… 17

#### 地震の後の避難生活

在宅避難について…………… 18

地域防災拠点での避難生活で大切なこととは?…………… 18

災害時給水所とは?…………… 19

#### ワークシート(地震編)

…………… 20

### 風水害等編

#### 風水害に備えよう

避難の考え方…………… 21

日頃の備え…………… 21

避難情報等を発令する際に参考とする気象情報…………… 22

警戒レベルに応じた避難行動等…………… 22

風水害時の避難行動(避難のサイン)を確認しましょう…………… 23

台風への備え…………… 24

土砂災害への備え…………… 24

浸水害への備え…………… 24

地域での取組…………… 25

#### 雷に備えよう

雷に遭遇した場合…………… 25

安全な空間に避難できない場合…………… 25

#### 竜巻に備えよう

竜巻の予兆…………… 26

避難行動…………… 26

#### 大雪に備えよう

大雪が予想される場合には…………… 26

除雪を行うときには…………… 26

#### 火山災害に備えよう

降灰によって考えられる主な影響…………… 27

降灰に備えた準備…………… 27

降灰があった場合にとるべき行動…………… 27

火山灰の清掃をするときには…………… 27

#### ワークシート(風水害等編) マイ・タイムライン

…………… 28

### 情報収集編

#### 災害時の防災情報ガイド

情報の収集方法…………… 30

家族の安否確認…………… 31

情報の種類と内容…………… 31

### 共助編 ～普段から地域でできること～

#### みんなで地域全体を守る

隣近所の助け合い…………… 34

町の防災組織…………… 34

町の防災組織の目指すべき姿…………… 34

よこはま防災e-パークについて…………… 35

地域向けの研修…………… 35

地域の訓練や講習会に参加していますか?…………… 36

地域のみんなでまち歩きをしよう…………… 37

日頃からのペット対策…………… 38

感染症対策…………… 38

共同住宅ならではの備え…………… 38

災害時要援護者支援…………… 40

多様な視点からの防災活動…………… 40

#### 応急手当

応急手当…………… 41

救命処置…………… 41

その他の応急手当…………… 42

#### 初期消火について

初期消火器具…………… 43

#### 町の防災組織の活動チェック

…………… 44

#### 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が一部改正されました…………… 45

災害対策度チェック…………… 45



# 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。

### 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。

### 東京湾北部地震

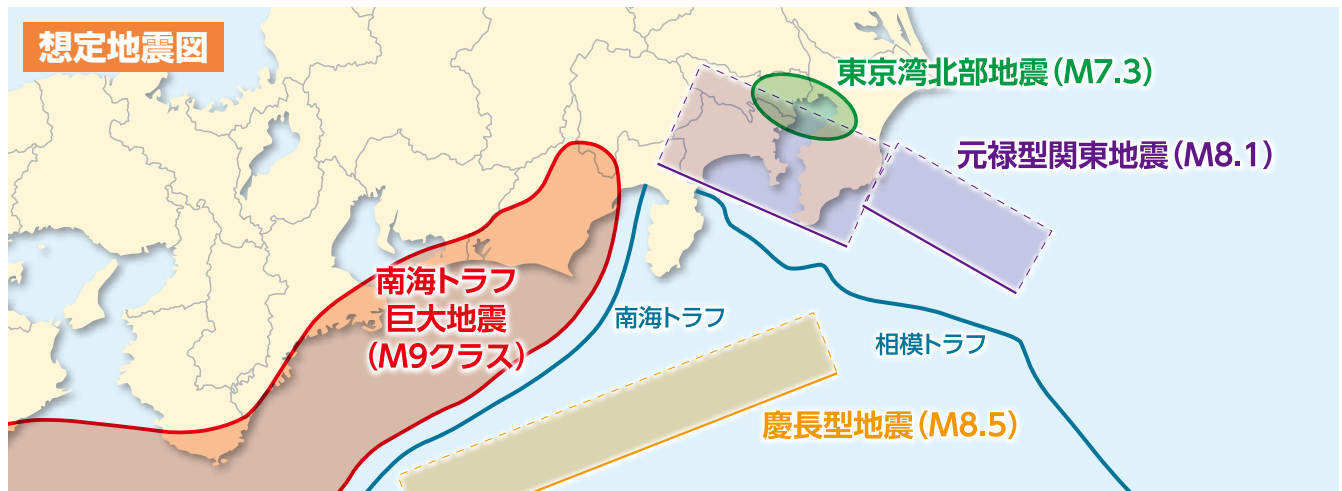
本市を含む首都圏での影響が極めて大きいとされるマグニチュード7.3の想定地震です。

### 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もある。



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

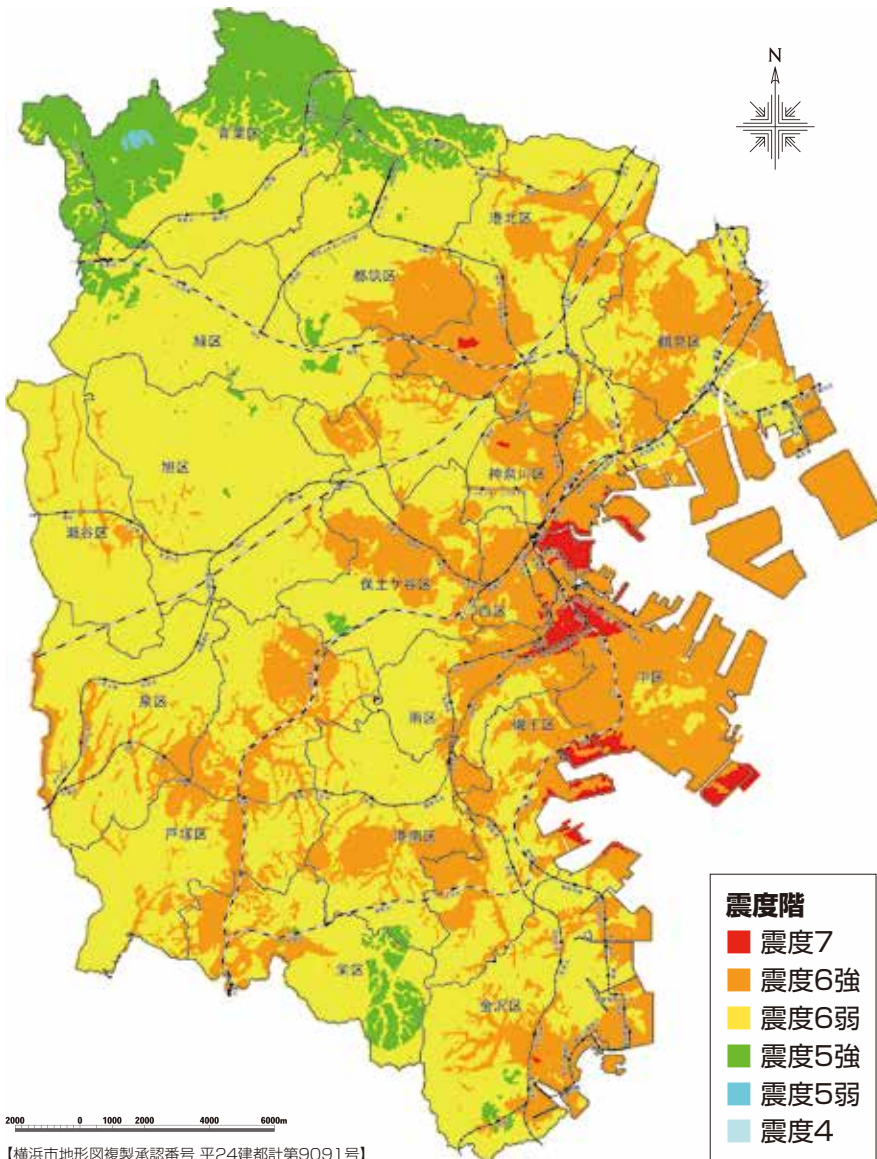
横浜市 液状化マップ  検索 

■ 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><b>P8</b></p>	<p><b>P9 P14</b></p>	<p><b>P10</b></p>	<p><b>P15 P16</b></p>	<p><b>P17 P18</b></p>

## 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】

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。

### 震度階

- 震度7
- 震度6強
- 震度6弱
- 震度5強
- 震度5弱
- 震度4

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



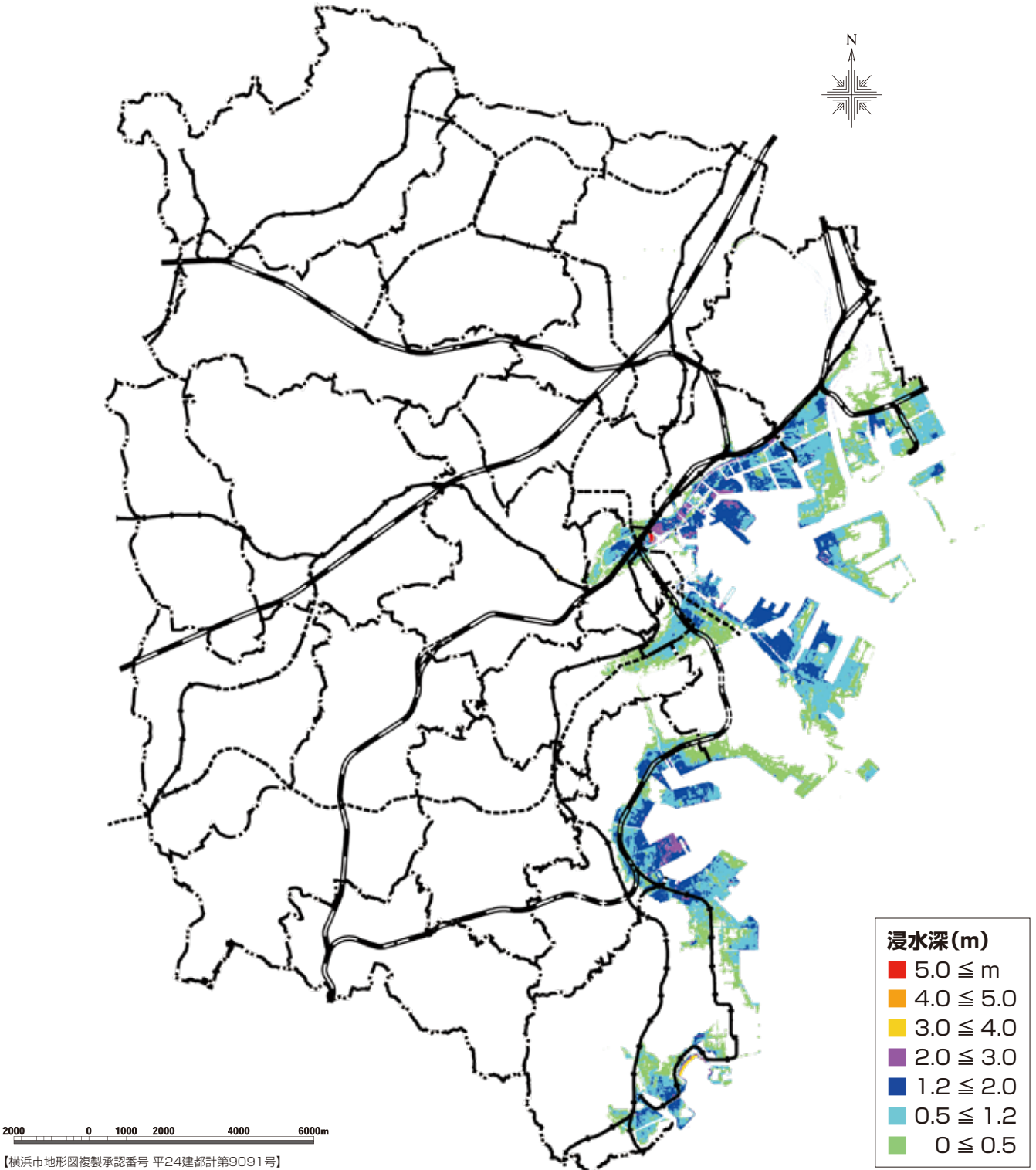
「わいわい防災マップ」を印刷し、地域防災拠点や消火栓など地域の防災・減災情報を書き込んで活用しましょう。

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…

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。

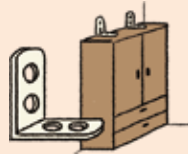
戸棚の扉は、開いてこないように、留め金をつけるなどしましょう。

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支援しています。詳細は市ホームページ等でご確認ください。

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<sup>しおだに</sup>、塩谷で被災しました。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。

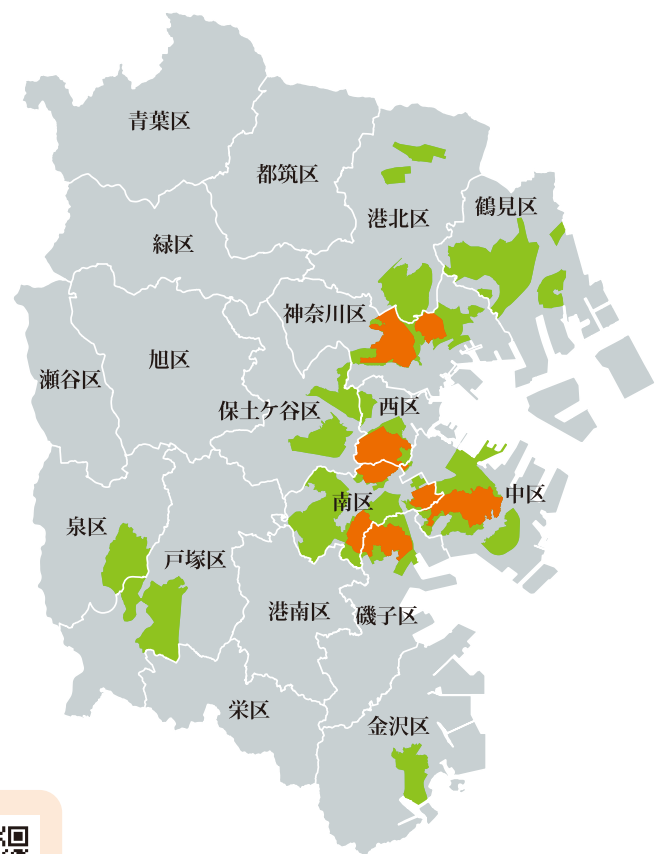
※補助の対象となる地域や要件は下記二次元コードを参照してください。

### ■ 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

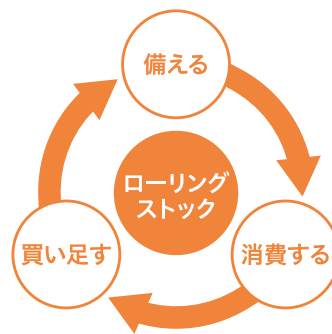
横浜市 木造建築物安全相談事業

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、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
- マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証



#### 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
- カセットコンロ
- 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。

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。



#### 【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

## 「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る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



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、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

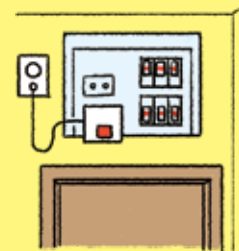
「感震ブレーカー」とは、大きな揺れを感じて電気を自動的に遮断する器具です。

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。

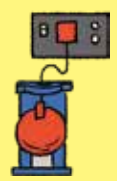
※本市では木造住宅の密集する地域を中心に、感震ブレーカーの設置の助成等を実施しています。詳細については、市ホームページ等にてご確認ください。



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。

### 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

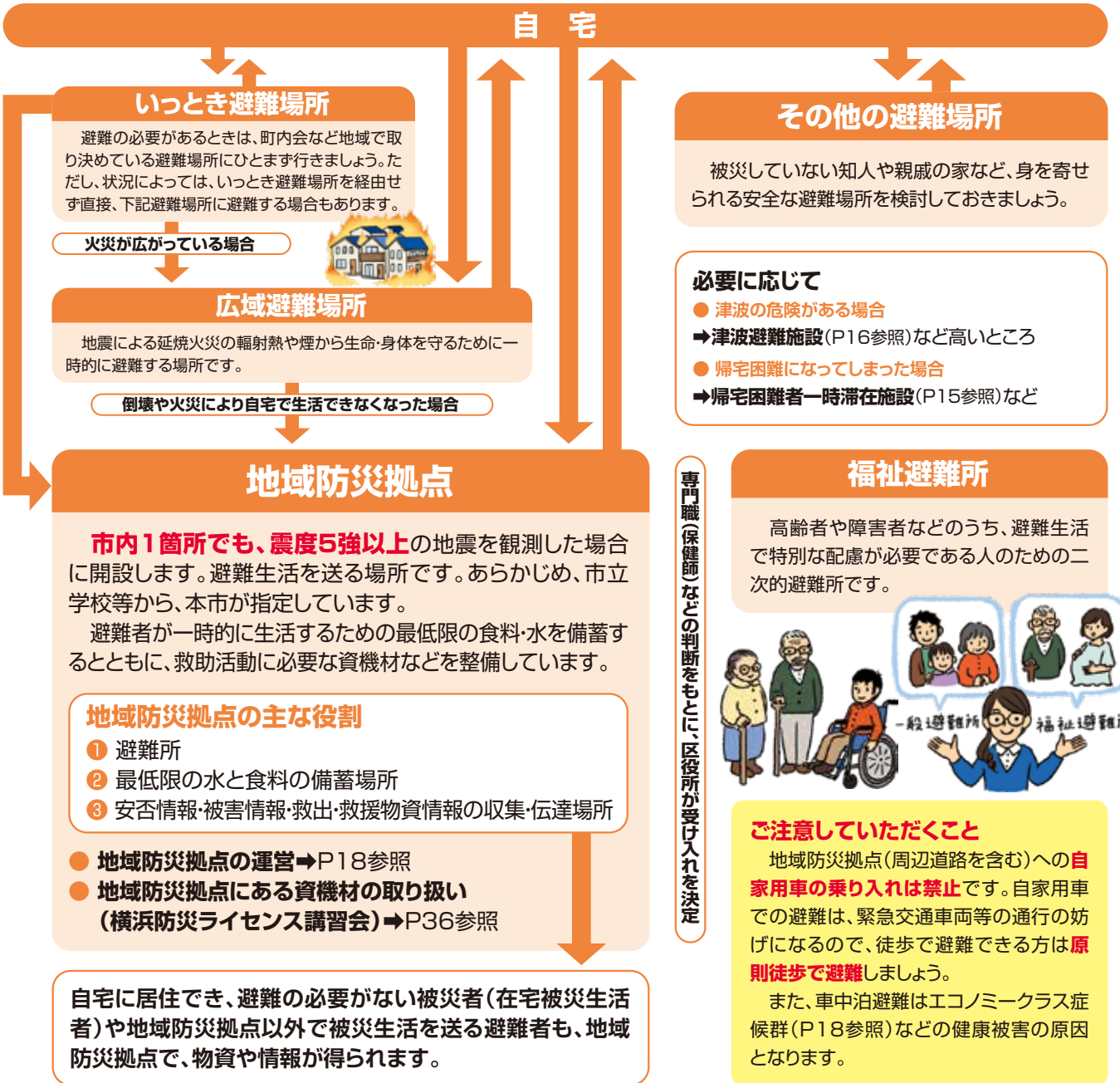
横浜市では、津波浸水予測区域に津波警報などを知らせる津波警報伝達システムの屋外スピーカーを設置しています。



## 避難する場所を知っていますか？

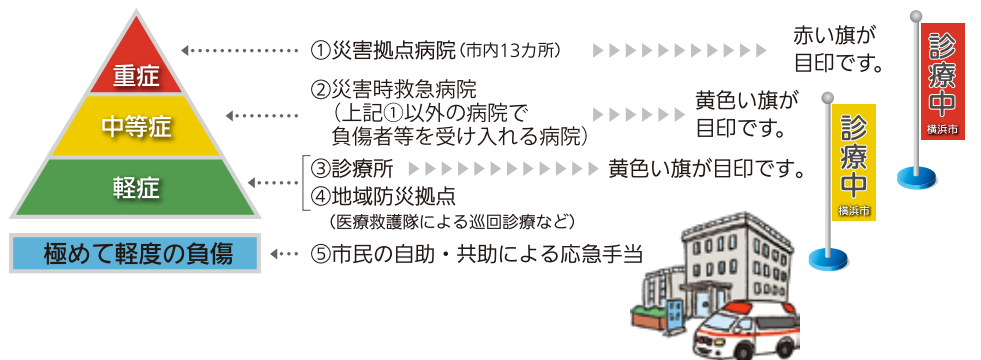
**自宅が倒壊や火災によって危険であるときは、避難場所まで避難しましょう。**

※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。



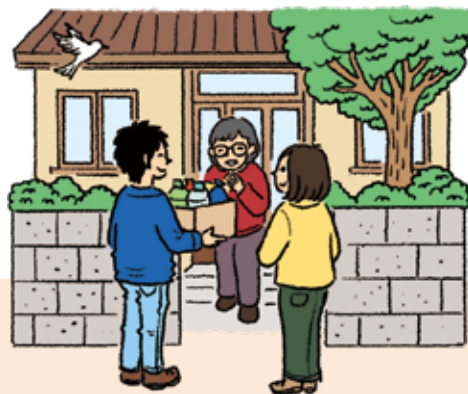
# 地震の後の避難生活

## 在宅避難について

自宅が安全であれば、在宅避難の方がふだんの生活に近い環境で過ごせます。また、在宅避難中でも、地域防災拠点で、必要な物資や情報を得ることが出来ます。

### ■ 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、「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)

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/>
---	---

風水害等編

情報収集編

共助編  
普段から地域でつながり

# 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

避難とは「難」を「避」けることであり、**避難場所に行くことだけが避難行動ではありません**。安全な場所にある親戚や友人宅も避難先としておくなど、事前に避難場所を検討しましょう。

また、避難は自らの判断で行動することが原則です。避難指示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**(P23参照)。

## 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出品を用意しておきましょう。

地震用の持出品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



## マイ・タイムラインを作成しましょう

マイ・タイムラインとは、台風や大雨の水害等、これから起こるかもしれない災害に対し、一人ひとりの家族構成や地域環境に合わせて、あらかじめ時系列で整理した自分自身の避難行動計画のことです。

作成シートと防災の地図を用意して一人ひとりのマイ・タイムラインを作成しましょう。



横浜市  
マイ・タイムライン

横浜市 マイ・タイムライン

検索



## ペットの飼い主は一時預け先を確保しておきましょう

災害の規模や施設によっては、風水害時の避難場所は決してペットにとって最良の場所とは限りません。また、雨風がひどくなってからのペットを連れての避難(ペット同行避難)は非常に困難であることが予想されます。

大切なペットのためにも、ペットが慣れている知人、動物病院、ペットホテルなどにペットの一時預け先を事前に確保しておくことが大切です。

※「災害時のペット対策ガイドライン～震災編～」P11



## 風水害

風水害への  
事前の備え!

警戒レベルと  
避難の考え方を  
学ぶ!

P21~P24

## 雷

雷鳴が聞こえて  
きたら?

遭遇した場合と  
安全な空間に避難  
できない場合の  
対処法!

P25

## 竜巻

いつどこで  
発生するか  
予測できない?  
予兆と避難行動を  
知る!

P26

## 大雪

不要不急な外出を  
避ける!  
大雪が降った時の  
安全な  
過ごし方とは?

P26

## 火山

降灰による  
様々な影響!  
事前の準備と  
実際に降灰があった  
場合にとるべき  
行動とは?

P27

## 避難情報等を発令する際に参考とする気象情報

警戒レベル1	警戒レベル2 相当情報	警戒レベル3 相当情報	警戒レベル4 相当情報	警戒レベル5 相当情報
大雨になりそう 早期注意情報	レベル2大雨注意報 レベル2氾濫注意報 レベル2土砂災害注意報 レベル2高潮注意報	レベル3大雨警報 レベル3氾濫警報 レベル3土砂災害警報 レベル3高潮警報	レベル4大雨危険警報 レベル4氾濫危険警報 レベル4土砂災害危険警報 レベル4高潮危険警報	レベル5大雨特別警報 レベル5氾濫特別警報 レベル5土砂災害特別警報 レベル5高潮特別警報
				
		<b>危険な場所から 高齢者等は避難</b>	<b>危険な場所から 全員避難!!</b>	<b>【災害発生】 崖崩れ河川氾濫等</b>

※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避難行動等

警戒レベル	警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3 危険な場所から 高齢者等は避難	警戒レベル4 危険な場所から 全員避難	警戒レベル5 命の危険 直ちに安全確保!
避難行動等	● 防災気象情報等の最新情報に注目する。	● 避難に備え、ハザードマップ等により自らの避難行動を確認する。 ● 避難情報の把握と、避難手段の確認をする。	● 避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、妊産婦や乳幼児を連れた方等)とその支援者は、安全な場所へ避難を開始する。 ● その他の人は、家族などと連絡、持ち出し品の用意など、避難の準備を開始するとともに、危険と思ったら早めに避難する。	● 直ちに身の安全を確保できる場所へ避難する。 ● 避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難する。	● 災害が発生・切迫しており、命を守るための最善の行動をとる。
避難情報等			高齢者等避難 <b>(横浜市が発令)</b>	避難指示 <b>(横浜市が発令)</b>	緊急安全確保 ※必ず発令されるものではない <b>(横浜市が発令)</b>

※警戒レベルは必ずしも段階的に発令されるわけではありません。避難情報を持つことなく、危険と感じたら自身の判断で避難を開始してください。

※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。

避難情報に関するガイドライン



## 風水害時の避難行動(避難のサイン)を確認しましょう

小石がバラバ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3(高齢者等避難)、警戒レベル4(避難指示)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。**

### 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・横浜市ホームページなどで気象情報に注意しましょう。
- 横浜市ホームページなどで河川の状況を確認しましょう。
- 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あふれる。

#### 土砂災害の危険

- 小石がバラバラ落下
  - 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3(高齢者等避難)、  
警戒レベル4(避難指示)など

が、出たら…

### 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  
(立退き避難)

#### 頑丈な建物の2階以上 または、近隣の 高い建物へ避難



垂直避難

#### やむを得ない場合は建物内の少しでも安全な場所へ退避

(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)



垂直避難

水平避難

## 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、開設された避難場所や、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 危険を感じた場合や、警戒レベル3(高齢者等避難)、警戒レベル4(避難指示)が発令され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。

### 風水害時の避難場所について

- 風水害時の避難場所の開設は、災害時、行政が避難指示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。

横浜市 風水害 避難場所

検索



### 指定避難所と指定緊急避難場所

- 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

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

- 側溝や雨水ます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。避難指示が出されなくとも「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、その周辺地域を即時避難指示対象区域として設定しています。これらの区域においては、「レベル4土砂災害警報」の発表に加え、「気象庁キキクル(危険度分布)」により災害の切迫度が高まっていることを確認した場合に避難指示を発令します。

### 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**(開設された避難場所、近くの高台、土砂災害警戒区域外の知人の家など)
- **安全な場所へ避難が困難な場合には、下の二つの避難方法がある**
- 頑丈な建物の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

横浜市 土砂災害ハザードマップ 検索



### 即時避難指示対象区域について

横浜市 台風・大雨への備えについて 検索



## 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

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。



### アンダーパスなど



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。

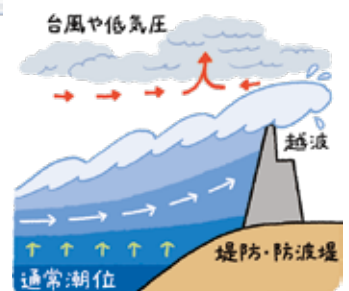
### 内水



内水ではマンホールからの水の流出、住宅・道路の浸水や冠水などが起きます。既に大雨や浸水の場合は無理に避難をせず、自宅や近隣の頑丈な建物の上部に垂直避難をしましょう。

### 高潮

高潮とは、台風や発達した低気圧に伴って、海岸で海面が異常に高くなる現象です。既に高潮が発生し、浸水が生じていたら、より高い場所へ避難しましょう。



## ● 浸水ハザードマップを活用して、避難するときの行動や日頃の備えを確認しましょう

浸水ハザードマップ

横浜市 浸水ハザードマップ

検索



## 地域での取組

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、高齢者や子ども、障害者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。グラウンドやゴルフ場、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ください。

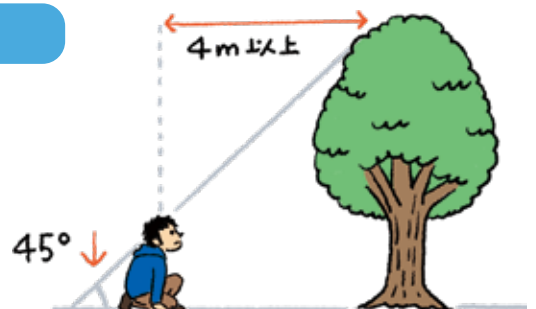
鉄筋コンクリートの建築物、自動車（オープンカーは不可）、バス、列車の内部は比較的安全な空間です。

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以上離れればさらに安全です。（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ない場合は、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。雷の活動がやみ、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遷を感じたとき、竜巻注意情報などの情報を得たときは、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かけしましょう。

### ■ 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、キーを車内のわ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。

# 火山災害に備えよう

横浜市周辺には、富士山をはじめとして、箱根山や伊豆大島など、複数の活火山があります。本市においては、主に富士山が噴火した場合に、溶岩流や噴石等による被害はありませんが、「火山灰」の降下(降灰)による影響が予測されています。普段から情報を収集し、噴火警報・予報や降灰予報などの情報を得たときは、自分自身の身を守る行動をとりましょう。

## 降灰によって考えられる主な影響

### 健康被害

- 火山灰が目に入ったり、大量に吸い込んだりした場合、目・鼻・のど・気管支に異常が出たり、ぜんそくの症状が悪化するおそれ
- 火山灰の刺激による皮膚の痛みや腫れ

### 日常生活への影響

- 雨水を含んだ火山灰の重さによる家屋等への被害
- 火山灰が道路に降り積もることによる車のスリップ事故や通行不能
- 停電や断水の発生
- 電子機器の故障
- 農作物への被害



## 降灰に備えた準備

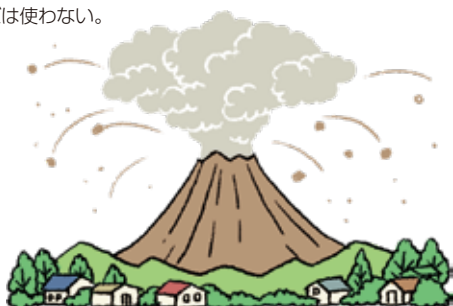
災害に備えた備蓄品・非常持出品(P10参照)に加えて次のものなどを準備しましょう。

- 防じんマスク、ゴーグル
- 清掃用具(ほうき、ショベルなど)



## 降灰があった場合にとるべき行動

- 防じんマスク、ゴーグル(または眼鏡)を着用する。  
※目への刺激を防ぐため、コンタクトレンズは使わない。
- 灰が目に入ったら、手でこすらずに水で流す。
- 長袖、長ズボン等を着て、皮膚を守る。
- 交通事故に気をつける(降灰量によっては、外出や運転を控える)。
- ドアや窓を閉め、建物の中に灰を入れないようにする。



## 火山灰の清掃をするときには…

- 防じんマスクやゴーグル(または眼鏡)を着用しましょう。
- 火山灰が風で巻き上げられるのを防ぐため、事前に積もった火山灰を水で湿らせませす。ただし、濡らしすぎると灰が重くなり、清掃が困難になったり、家屋に荷重がかかったりするため、注意が必要です。
- 家族、近所へ声かけをして、地域で助け合いながら清掃しましょう。

### 富士山の噴火

富士山は、活火山であり、幾度も噴火等の火山活動を繰り返しています。1707(宝永4)年に大規模な噴火が発生して以来現在までの300年ほどは比較的静かな状況が続いていますが、今後、それと同規模又はそれを上回る噴火の発生可能性も否定されていません。また、噴火の発生間隔に明確な規則性がないことから、将来の発生時期を予測することも困難であるとされています。

宝永噴火と同程度の大規模噴火が発生した場合、本市付近においては、降雨時に土石流の発生する可能性が高くなる10cm程度の堆積が予測されています。

降灰量(積もった厚さ)	規模	想定される被害など	対処法
64cm	極めて大量	60%の木造家屋が全壊	堅固な建物に避難
50cm		30%の木造家屋が全壊	
32cm		降雨時、30%の木造家屋が全壊	
30cm	大量	降雨時、木造家屋が全壊するおそれあり	危険があれば避難
10cm	極めて多量	降雨時、土石流が発生	屋内退避
5cm		道路が通行不能	
2cm		何らかの健康被害が発生するおそれあり	
1mm以上	多量	車の運転は控える	外出を控えて窓を閉めるか、マスクなどで防護
1mm未満	やや多量	車は徐行運転となる	
0.1mm未満	少量	車のフロントガラスに灰が積もる	

気象庁(火山に関する情報や資料の解説)

気象庁 火山に関する情報や資料の解説

検索



防災科学技術研究所(火山災害)

防災科学技術研究所 火山災害

検索



# ワークシート(風水害等編)

## マイ・タイムライン

マイ・タイムラインを作成する前に確認しよう!

### ■ ハザードマップでチェック

● 自分が住んでいる地域は?

- 洪水浸水想定区域 (大量の水があふれ出し、水浸しになりそうな区域)
- 土砂災害警戒区域 (大雨警報が発表されているとき、崖崩れなどの災害がいつ起きてもおかしくない区域)

● 住んでいる場所の洪水によってあふれる水の深さ(浸水深)は?

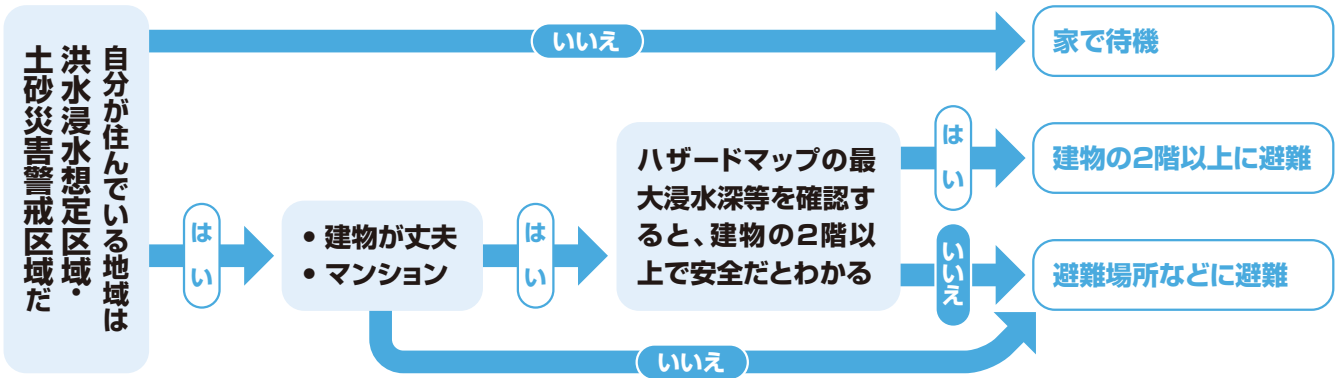
(例) 鶴見川 3~5m

[                      川                      m ]

マイ・タイムラインをつくろう!

警戒レベル	<p><b>1</b> 災害への心構えを高める</p> 	<p><b>2</b> 自らの避難行動の確認</p> 
警戒レベル相当情報 気象庁 防災気象情報を発表	<p>早期注意情報 (警報級の可能性)</p>	<p>レベル2 大雨注意報 レベル2 氾濫注意報 レベル2 土砂災害注意報 レベル2 高潮注意報</p>
避難行動のヒント	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 天気予報を確認</li> <li><input type="checkbox"/> 家の点検</li> <li><input type="checkbox"/> 非常持ち出し品や備蓄品*の確認</li> </ul> <p>*停電に備えた懐中電灯や水など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 災害の種類によって、避難をどのようにするかを家族で話し合う。</li> <li><input type="checkbox"/> 備蓄品等が水没しないように安全な場所に置く</li> </ul>
自分の行動  「避難行動のヒント」を参考にして、自分のタイムラインを書き込もう!	<p>(例) 天気予報やハザードマップを見て、今後の行動を確認</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>(例) 家族の分の持出品を確認</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

■ とるべき避難行動を考える



<p><b>3</b> 危険な場所から 高齢者などは避難</p>	<p><b>4</b> 危険な場所から 全員避難</p>	<p><b>5</b> 命の危険 ただちに安全確保</p>
<p>レベル3 大雨警報 レベル3 氾濫警報 レベル3 土砂災害警報 レベル3 高潮警報</p>	<p>レベル4 大雨危険警報 レベル4 氾濫危険警報 レベル4 土砂災害危険警報 レベル4 高潮危険警報</p>	<p>レベル5 大雨特別警報 レベル5 氾濫特別警報 レベル5 土砂災害特別警報 レベル5 高潮特別警報</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 避難場所・開設状況の確認 (区のHPや防災情報Eメール)</li> <li><input type="checkbox"/> 避難の準備</li> <li><input type="checkbox"/> 高齢者や障がいのある人など、 避難に時間を要する人は避難 開始</li> </ul>	<p>みんなが実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>避難開始</b></li> </ul> <p>避難指示が出たら、 危険な場所から全員避難</p> <p>※避難場所などに避難しない場合にも、 家の2階など安全な場所に避難しよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>命の危険 すぐに安全の確保</b></li> <li> <b>命を守るベストな 行動をとる</b></li> <li> <b>屋内の安全な 場所への避難</b></li> </ul> <p>※すでに安全な避難ができず、命が危険な状況では、 今いる場所より安全な場所に直ちに移動する。</p>
<p>(例) 避難しやすい服装に着替える。 携帯電話の充電</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>(例) 家の2階に避難し、 身の安全を確保する</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>(例) 安全になるまで2階で待つ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

# 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全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** 横浜市の防災に関するあらゆる情報が確認できます

### ■ 横浜市webサイト

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。



横浜市webサイト(防災・災害)

横浜市 防災・災害

検索



避難指示の状況や避難所の開設状況を掲載しています。

横浜市 防災情報ポータル

横浜市 防災情報ポータル

検索



**メール** 避難情報などをいち早くお届けします

### ■ 横浜市防災情報Eメール

避難指示や津波警報の発表などの防災緊急情報を携帯電話・パソコン向けにEメールで配信するサービスを行っています。下記QRコードや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

bousai-yokohama@cousmail-entry.cous.jp

横浜市 防災情報Eメール

検索



### ■ 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。※対応機種などの詳細については、各社webページまたは窓口等でご確認ください。

**アプリ** 自分に必要な防災情報を必要な時に確認することができます!

### ■ 横浜市避難ナビ

マイ・タイムラインの作成から避難所検索、災害時の避難情報の受信などができます。

横浜市避難ナビ

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。

Yahoo!防災速報

Yahoo!防災速報

検索



### ■ NHKニュース・防災アプリ

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、災害・避難情報やマップ上で雨雲や台風、河川情報を確認することができます。

NHKニュース・防災アプリ

NHKニュース・防災アプリ

検索



**X** 避難情報などをいち早く発信しています

### ■ 横浜市 防災・危機管理X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



**防災スピーカー** 屋外放送で緊急情報をお伝えします

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」を計190か所に設置しています。また、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、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。

## 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。

災害用伝言ダイヤル(NTT東日本)

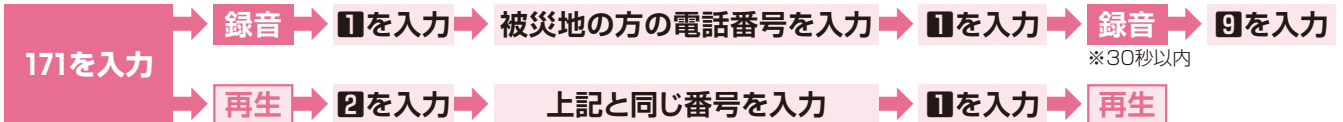
災害用伝言ダイヤル

検索



### ● 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(web171)」の提供も行っています。

災害時以外にも、災害用伝言ダイヤル(171)(電話サービス)を体験できる「体験利用日」があります。家族・親戚・友人間で体験してみましょう。

### ● 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、メッセージのやりとりや通話することも有効です。

## 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、そのときにとる行動について学びましょう。

### ■ 地震に関する情報 出典:気象庁HP

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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>屋外にいる場合、あわてずに施設係員の指示に従う。</li> <li>その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる。つり下がっている照明などの下から待避する。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>被害状況、交通情報、家族の安否などの情報を収集する。</li> <li>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。</li> </ul>
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 出典:気象庁HP

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	—

## ■ 主な気象注意報、気象警報に関する情報 出典:気象庁HP

種 類	概 要
レベル2 大雨注意報	表面雨量指数、流域雨量指数またはその両方を組み合わせた基準のいずれかがレベル2大雨注意報の基準値に到達することが予想される場合に発表します。
レベル2 氾濫注意報	氾濫注意水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合や、避難判断水位に到達したが、水位の上昇が見込まれない場合に発表します。
レベル2 土砂災害注意報	60分雨量及び土壌雨量指数の組み合わせがレベル2土砂災害注意報の基準値に到達することが予想される場合に発表します。
レベル3 大雨警報	表面雨量指数、流域雨量指数またはその両方を組み合わせた基準のいずれかがレベル3大雨警報の基準値に到達することが予想される場合に発表します。
レベル3 氾濫警報	氾濫危険水位に到達することが見込まれる場合や、避難判断水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合に発表します。
レベル3 土砂災害警報	60分雨量及び土壌雨量指数の組み合わせがレベル4土砂災害危険警報の基準値に到達することが予想される場合(おおむね3~6時間先に基準値に到達することが予想される場合)に発表します。
レベル4 大雨危険警報	表面雨量指数がレベル4大雨危険警報の対象となる1km格子において、レベル4大雨危険警報の基準値に到達することが予想される場合や、流域雨量指数がレベル4大雨危険警報の対象となる河川の1km格子において、レベル4大雨危険警報の基準値に到達することが予想される場合に発表します。
レベル4 土砂災害危険警報	60分雨量及び土壌雨量指数の組み合わせがレベル4土砂災害危険警報の基準値に到達することが予想される場合(おおむね2時間先までに基準値に到達することが予想される場合)に発表します。
レベル5 大雨特別警報	台風や集中豪雨等により浸水害の起こるおそれが著しく大きい降雨量に相当する大雨が予想される場合に発表します。

※上記は主な情報を掲載しています。全ての気象警報・注意報の種類については、気象庁HPをご確認ください。

気象庁HP

気象警報・注意報の種類

検索



## ■ 主な気象防災速報 出典:気象庁HP

種 類	概 要
気象防災速報 (記録的短時間大雨)	現在の降雨がその地域にとって土砂災害や浸水害、中小河川の洪水災害の発生につながるような、稀にしか観測しない雨量であることをお知らせするために発表されます。
気象防災速報 (線状降水帯発生)	大雨による災害発生の危険度が急激に高まっている中で、線状の降水帯により非常に激しい雨が同じ場所で実際に降り続けている状況を解説する情報です。

## ■ 河川に関する情報 出典:気象庁HP

### ● 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。

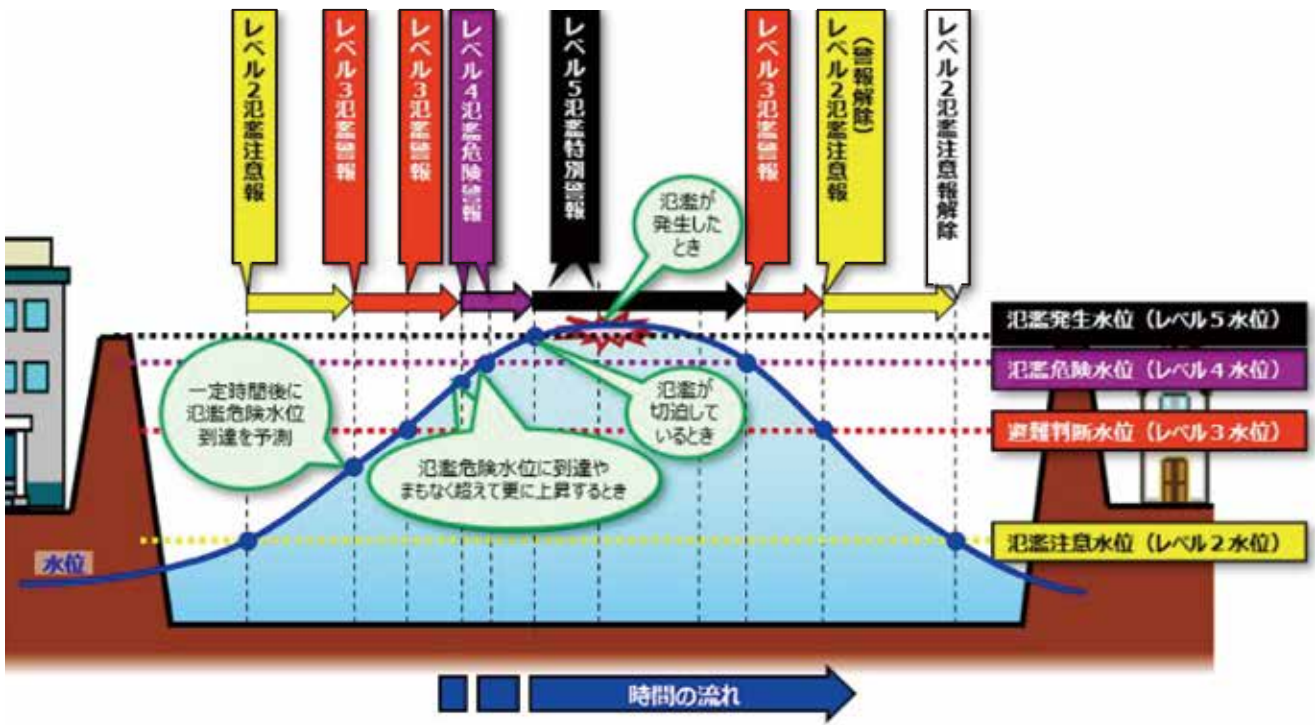
京浜河川事務所 リアルタイム情報

河川監視用カメラ 多摩川・鶴見川

検索



洪水予報の標題	発表基準	市町村・住民に求める行動の段階
〇〇川レベル5 氾濫特別警報	氾濫による著しい危険が切迫しているとき(氾濫発生水位に到達するときや堤防が損傷したときなど)、氾濫が発生したとき、氾濫が継続しているとき	氾濫水に対する緊急安全確保を求める段階 【警戒レベル5相当】
〇〇川レベル4 氾濫危険警報	急激な水位上昇によりまもなく氾濫危険水位を超え、さらに水位の上昇が見込まれるとき、氾濫危険水位に到達したとき	いつ氾濫してもおかしくない状態 避難等の氾濫発生に対する対応を求める段階 【警戒レベル4相当】
〇〇川レベル3 氾濫警報	一定時間後に氾濫危険水位に到達が見込まれるとき、避難判断水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれるとき	避難準備などの氾濫発生に対する警戒を求める段階 【警戒レベル3相当】
〇〇川レベル2 氾濫注意報	氾濫注意水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれるとき、避難判断水位に到達したが、水位の上昇が見込まれないとき	氾濫の発生に対する注意を求める段階 【警戒レベル2】



● 水位情報

横浜市内を流れる河川は、その水を集める面積である流域面積に対して河川断面が小さい河川も多く、局所的な雨でも水位が急激に上昇しやすい傾向があります。また、現地では雨が降っていなくても、河川の水位が上昇するおそれがあります。

横浜市では市外を含む、河川の水位情報や河川カメラ画像を「横浜市水防災情報」のページにて発信しています。こまめに情報を確認し、迅速な避難行動にご活用ください。

横浜市水防災情報  
(水位情報はこちらからご確認ください)



横浜市 水防災情報

検索

■ 横浜市が発令する情報 ※1

種類	市民等の行動	防災気象情報(警戒レベル相当情報) ※2
警戒レベル3 (高齢者等避難)	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難に時間を要する人(高齢者、障害者、乳幼児等)とその支援者は避難をする。</li> <li>その他の人は、避難の準備をする。</li> </ul>	<警戒レベル3相当情報> レベル3氾濫警報 レベル3大雨警報
警戒レベル4 (避難指示)	<ul style="list-style-type: none"> <li>速やかに避難先へ避難する。</li> <li>避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難する。</li> </ul>	<警戒レベル4相当情報> レベル4氾濫危険警報 レベル4大雨危険警報
警戒レベル5 (緊急安全確保) ※3	<ul style="list-style-type: none"> <li>命を守るための最善の行動をとる。</li> </ul>	<警戒レベル5相当情報> レベル5氾濫特別警報 レベル5大雨特別警報

※1:各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

※2:警戒レベル相当情報…国や都道府県が発表する指定河川洪水予報、レベル3大雨警報等については、住民が自主的に避難行動をとるために参考とするため、「警戒レベル相当情報」として提供されます。

※3:緊急安全確保…災害が実際に発生している、または発生する可能性が高いことを把握した場合に、可能な範囲で発令します。

# みんなで地域全体を守る

## 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いわれています。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(P40参照)が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

二次災害のおそれもあるので、周りの状況をよく確認する。

## 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とき、救出救助をはじめ、行政からの支援は皆さんのもとには届きません。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ん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



## 横浜市民防災センターを 利用してみましょ！

横浜市民防災センターは、体験型の防災学習施設です。体験ツアーなどを通じて、様々な災害をリアルに体験することで、自分の命を守る「自助」や周りの人たちと助け合う「共助」について学ぶことができます。災害に対する知識と行動を学び、いざというときに備えましょ。

### 横浜市民防災センター

住所：横浜市神奈川区沢渡4-7 TEL：(045)411-0119



## よこはま防災e-パークについて

100本以上の動画やミニテストなど、充実したデジタル教材を揃え、子どもから大人まで状況に応じて、火災、地震、風水害、救急など、いざという時に備える幅広い防災の知識を学ぶことができるウェブサイトです。

災害への備えを進めるため、よこはま防災e-パークをぜひ、活用してください。

横浜市消防局 よこはま防災e-パーク



## 地域向けの研修

### よこはま防災研修

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WEBで習得していただけます。

#### 【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。

#### 【ステップアップ編】

地域での実践的な啓発方法を学んでいただけます。



「よこはま防災研修」について、詳しくは…



### 地域防災拠点運営研修

地震時の避難所である地域防災拠点は、拠点運営委員や避難された方によって運営されます。拠点運営委員の方を対象に、講義やグループワークなどを通じて具体的な運営方法を学べる研修を実施しています。

詳しいお知らせは、自治会・町内会等を通じてお知らせします。



## ■ ヨコハマの「減災」アイデア集

市内には約2600団体の「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、地域の特性に合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・町内会の皆さまへお配りし、日頃の活動の参考としていただいています。



町の防災組織活動事例集

「ヨコハマの「減災」アイデア集」



## 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
- 止血の方法がわかる
- 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わかる
- 初期消火器具の使い方がわかる



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!!**

- 避難者の受け付け、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⇒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つ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り扱い方法を身につけていただく「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、本業や学業を持ちながら、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。

※本市では防災減災推進研修・支援編にて、まち歩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。(P34参照)

### 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     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

- まち歩きするときには、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
- 高い崖、古く壊れそうな塀があるか  
倒壊の危険性がある
- その他、皆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(いつとき、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、初期消火器具など)
- 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)



## 日頃からのペット対策

地域防災拠点は、多くの被災者が共同で避難生活を送る場であり、動物を苦手とする人や、動物アレルギーなどの理由で動物と一緒にいられない人もいます。このような避難者がいることを考慮し、地域防災拠点の実状に応じたペット対策を日頃から考えておくことが大切です。

### ■地域防災拠点で考えておくこと

- 人との動線を分けた雨風をしのげる場所にペットの一時飼育場所を設定しておきましょう。
- 一時飼育場所でのペットの管理方法や清掃について飼育ルールを決めておきましょう。
- 拠点訓練などの機会を捉えて受入れ訓練を行い、地域の飼い主同士の協力体制を築いておきましょう。この際飼い主の窓口となる代表者を決めておくと、その後の取組がスムーズに行えます。
- 身体障害者補助犬はペットではありません。補助犬の同伴については円滑に受け入れを行きましょう。

### ■飼い主が考えておくこと

- ペットをキャリーバッグやケージに慣らしておきましょう。外出するときだけに使用するのではなく、日頃から扉を開けた状態で部屋に置き、ペットがくつろいだり眠ったりする「安心できる場所」として慣らすことで、速やかな避難行動ができ、避難生活での使用においてもストレス軽減につながります。
- 災害が起きたら、地域の飼い主が協力してペットの一時飼育場所での飼育・衛生管理を行います。日頃から地域防災拠点の活動に積極的に参加しましょう。

- ペットに関する臭いや鳴き声などのトラブルについては、地域の飼い主同士協力して責任を持って解決しましょう。



災害時のペット対策について

横浜市 ペット 災害

検索



## 感染症対策

- 災害時に自宅で安全を確保できる場合には、感染症を防止するためにも、在宅避難に努めてください。
- 在宅避難に備え食料やトイレパック等の備蓄品を準備してください。
- 行政が開設する避難場所・避難所だけでなく、親戚や友人の家などへの避難も検討してください。
- 避難場所・避難所に避難する際に持参する非常用持出品に、マスク、体温計等も含めてください。

## 共同住宅ならではの備え

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。

### ■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。

※備蓄品などの備えについては⇒P10参照

### 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。

## ■ 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、余震のおそれがあるため、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、事前に各家庭に必要なものは多めに準備しておく。

### 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と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。

## ■ 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。  
※家の中の安全対策については⇒P8参照

### 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、留め金をつける。

## ■ 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おそれがあります。  
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、全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。

### マンホールトイレ設置助成制度のご案内

本市では、自主的な防災活動を積極的に行っている組織に対し、汚水ますの上に設置するパネルまたはテント、便器等(上部構造物)のほか、汚水ますや排水設備の工事(下部構造物)や雨水貯留タンクを交付対象として、マンホールトイレ設置助成を行っています。

助成金額や申請期間等の詳細についてはホームページをご覧ください。



マンホールトイレ



設置イメージ

マンホールトイレ  
設置助成制度の  
ご案内



横浜市 マンホールトイレ設置助成

検索

## 災害時要援護者支援

私たちの中には、高齢者や障害者、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おそれがあります。

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、避難先で必要な配慮をすることが大切です。

### ■ 日頃からできること

- 日頃から、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頃から把握し、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。

災害時要援護者支援について、詳しくは…

（「地域ぐるみで災害対策 災害時要援護者支援ガイド」）

横浜市 災害時要援護者支援

検索



### ■ 災害が起きたら

- 自分の身の安全を確保できたら、近所の人と声をかけあって避難しましょう。
- 家族だけでは困難なときには、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。



## 多様な視点からの防災活動

たくさんの方が関わり合い、お互いに尊重しながら推進していく必要のある防災活動には、性別によるニーズの違いや、妊産婦や子育て家庭、高齢者、障害者、外国人等の多様なニーズに配慮する必要があります。

### ● 避難所を誰もが安心できる場に…

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、更衣室や物干し場の確保など様々なニーズに配慮して安全をかたちにすることが、誰にとっても安心な避難所運営につながります。

### ● 「もしも」を支える「いつも」の絆を大切に

地域の自主防災活動や避難所の訓練に参加していますか？ どのような役割で参加していますか？ 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あえるかも！ 世代も立場も超え、誰もが参加しやすい防災活動を実践しましょう。

### 女性の視点を取り入れた防災活動

様々な視点からの防災活動の一つの例として、女性の視点を取り入れた防災活動があります。「わたしの防災力ノート」は、大震災を経験した女性たちの声をもとに災害時における不安や課題を整理した冊子です。下記HPで公開しているほか、同冊子を使った出前講座も実施しています。自治会・町内会、子育て支援施設、老人クラブ、PTA、企業などでの防災活動にお役立てください。



『わたしの防災力ノート』地域出前学習会の詳細  
横浜市市民局・(公財)横浜市男女共同参画推進協会

わたしの防災力ノート 地域出前学習会

検索



# 応急手当

## 応急手当

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
- ② AED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

次ページへ続く

## 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 平らな場所におおむけに寝かせ、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。



## 人工呼吸のやり方

※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れる場合は、胸骨圧迫のみ続けます。

### ① 気道確保

片方の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、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さ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。





⑧ AEDが到着したら  
AEDを使用する

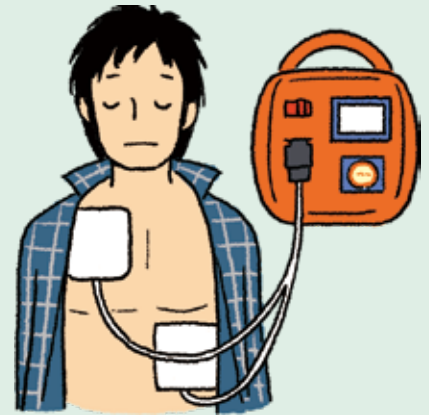


⑨ 心肺蘇生とAEDの手順を  
救急隊員に引き継ぐまで  
絶え間なく行う

## AEDの使用方法

AEDは、電源を入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、落ち着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



## 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、かえって悪くなることがあるので注意する。



いざという時のために救命講習を受講しましょう

【救命講習に関するお問い合わせ】 横浜市消防局救急指導課 TEL:(045)334-6797

# 初期消火について

## 初期消火器具

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
- 筒先
- 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
- 筒先
- スタンドパイプ
- 媒介金具
- 消火栓蓋開閉キー
- 台車
- 収納箱または収納袋



詳細な使用方法は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整備にあたっては、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

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、火元に向けます。
- ⑤ レバーを強く握ります(かたいときは体重をかける)、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ます。



# 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・減災の取組について、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。

地域の皆さんでこの項目を確認していただき、皆さんの地域に合った『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



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、地域の特性に合った防災・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。いざというときに備えて、近隣の人たちが助け合うための仕組みづくりが必要です。まずは、顔の見える関係づくりから始めましょう。

## 項目4

### 防災の担い手を育成(増加)できている



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、裾野を広げることも大切です。

## 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おくことが大切です。

# 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が一部改正されました

市民・事業者の自助・共助の理念と役割を明らかにすることにより、市民・事業者の自発的な防災活動の促進を図り、減災社会の実現に寄与することを目的に、東日本大震災後の平成 25 年に「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」が制定されました。

近年、気候変動の影響から自然災害が激甚化し、各地で被害が多発しています。東日本大震災の教訓を風化させることなく、また時代の変化に即した条例とし、市民及び事業者の皆様が自助・共助の取組をより一層推進するため、条例が改正されました。

## 【条例の主な改正点】

### ●「町の防災組織」の定義

マンションによる防災活動が進んでいるため、マンション管理組合を明記します。

### ●「風水害」も想定した対策の充実

「地震への備え」だけでなく、「風水害への備え」として、「マイ・タイムライン」の作成など、安全を確保するために必要な事項を行うことを明記します。

### ●自主避難の強化

避難指示等が出される前であっても、自身で避難すべきと判断したときは、速やかに、自主的に避難することを明確化します。

### ●事業者による対策の充実

- ・消火、救出救助に関する資材・機材の整備、またその他の災害対策全般の推進を図ります。
- ・従業者等の安全を確保するために必要な事項に従業者等へ周知することを徹底します。
- ・事業活動を継続するための計画を作成することを例示します。

### ●地域防災拠点における配慮事項等

避難者の人権の尊重及び感染症等の対策を行うことを明記します。

横浜市 防災啓発

検索



## 災害対策度チェック ～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

対策ができていない項目のチェックボックスに、印をつけましょう。

チェックボックスの左の **地** は地震対策、**風** は風水害対策、**地**  **風**  は地震と風水害等の共通事項となります。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しょう!

### 記入例

未対策  対策済み

## ① 家の安全性

**地**  **風**  防災について家族で話し合いをしている

**地**  **風**  家族の中で災害時の連絡方法をイメージし、決めている

**地**  自宅の耐震性には問題ない

**地**  家具の転倒防止対策をしている

**地**  **風**  ガラスの飛散防止対策をしている

**風**  側溝や雨水ますは掃除している

**風**  飛ばされそうな物の固定や撤去をした

チェックできた数

**地**  □

**風**  □

## ② 備蓄

**地**  **風**  備蓄について、家族で話し合いをしている

**地**  **風**  3日以上の水や食料を備蓄している

**地**  **風**  トイレパックを備蓄している

**地**  **風**  非常持出品を用意している

**地**  **風**  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

**地**  □

**風**  □

### ③ 地域の取組

- 地  風 隣近所とコミュニケーションをとっている
- 地  風 自治会・町内会の活動に参加している

- 地  風 自治会・町内会のリーダーを知っている
- 地  風 防災訓練に参加している
- 地  風 まち歩きを行った

チェックできた数  
 地  コ  
 風  コ

### ④ 火災・風水害の対策

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

- 風 風水害時の避難の考え方を確認した
- 風 気象情報と避難情報を確認した
- 風 風水害時の避難行動を確認した
- 風 崖崩れの前兆現象を確認した
- 風 浸水時の地下施設等の危険性を理解した

チェックできた数  
 地  コ  
 風  コ

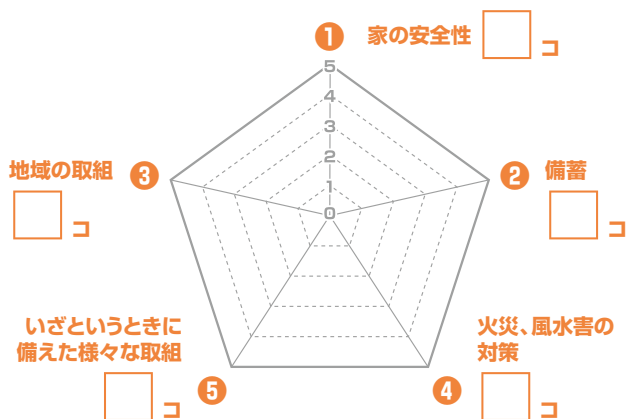
### ⑤ いざというときに備えた様々な取組

- 地  風 災害時の情報のとり方を確認した
- 地 帰宅困難時の対応を確認した
- 地 津波からの避難のポイントを確認した
- 地  風 自分が避難する避難所や避難場所を確認した

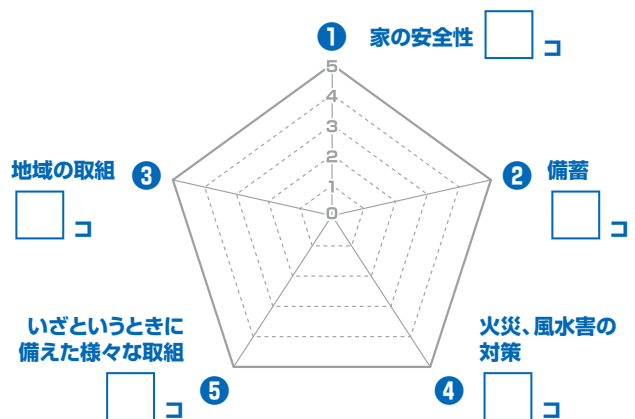
- 地  風 応急手当を確認した
- 風 ハザードマップ等で自宅周辺や避難経路の危険性を確認した
- 風 マイ・タイムラインを作成した

チェックできた数  
 地  コ  
 風  コ

レーダーチャート(地震対策)



レーダーチャート(風水害等対策)



## 防災よこはま

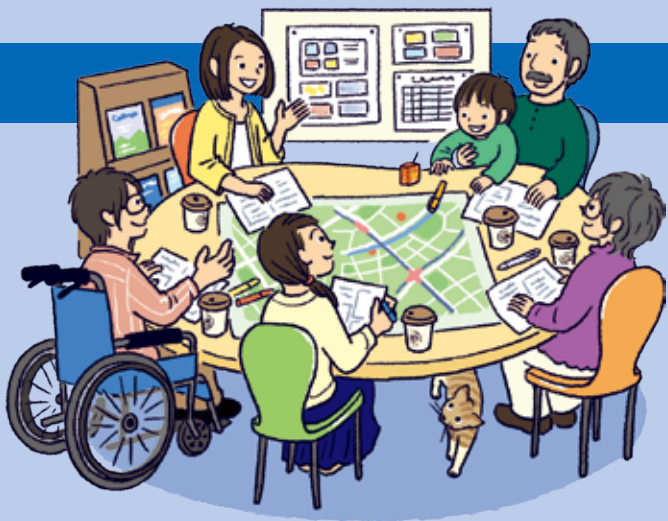
平成29年3月  
 平成30年4月  
 令和2年6月  
 令和4年2月  
 令和4年3月  
 令和8年6月

初版発行  
 第二版発行  
 第三版発行  
 第三版修正  
 第四版発行  
 第五版発行

横浜市 防災・危機管理統括本部地域防災課

〒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

制作協力 株式会社ベガサス



防災  
よこはま

