

# 自分でできる災害への備えをしよう 自助・共助・公助



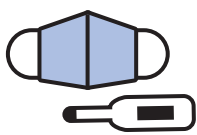


災害に対しては自分で自分の身を守る「自助」、家族や隣近所で助け合う「共助」が大切。さらに、市の対策や制度の「公助」を上手に活用して“万が一”に備えましょう。

## 自助 備蓄品等の準備と避難のポイント 「自助」とは、自分で自分の身を守ること。災害直後に生き延びる備えが肝心です

備蓄品・非常持出品の準備 ライフスタイルや家族構成に合わせて用意し、定期的に内容を見直しましょう

災害時に必要なもの

・備蓄する量は最低3日分 ・非常持出袋に入れておきましょう

 <p><b>飲料水・食料品</b> (飲料水は1人1日3リットル必要。食料は調理せず食べられるものを)</p>	 <p><b>衛生用品</b> (トイレパックは家庭のトイレに設置して使用。1人1日5個程度必要。他に除菌シート、生理用品など)</p>	 <p><b>マスク・体温計</b> 常用薬、救急医薬品 古新聞 靴 携帯ラジオ</p>	 <p><b>懐中電灯</b> (予備電池の用意もしましょう)</p>	 <p><b>貴重品類</b> (現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証)</p>
				<p>ビニール袋、ラップ モバイルバッテリー 非常電源の確保</p>

**家族構成に応じた備え** 乳幼児や妊婦、要介護者、食事に配慮が必要な人やペットがいる場合、別途備えが必要です。横浜市発行の防災冊子「防災よこはま」などを参考に、家族構成に合わせた備えをしておきましょう

## 風水害からの避難のポイント 近年、豪雨などによる風水害が日本各地を襲い甚大な被害をもたらしています。自分や大切な人の逃げ遅れを防ぐためにも、避難情報などの正しい知識を確認し、早めの避難を心掛けましょう

### 警戒レベルと避難行動

「警戒レベル4」の避難指示で危険な場所から全員避難しましょう。避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、「警戒レベル3」で危険な場所から避難しましょう。また、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。避難情報を待つことなく、危険と感じたら自身の判断で避難を開始することが重要です。避難場所へ行く場合は、非常用持出袋を持って行きましょう。

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ではありません。災害の種別やその場の状況に応じて、避難の仕方は異なります。あらかじめ安全な親戚の家などを避難場所としておくなど、必要に応じて各家庭で検討しておきましょう。

警戒レベル	新たな避難情報など
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 1
4	ひなんしじ 避難指示 2
3	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難 3
2	大雨・洪水・高潮 注意報(気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)

非常持出袋

非常持出袋を持っていきましょう

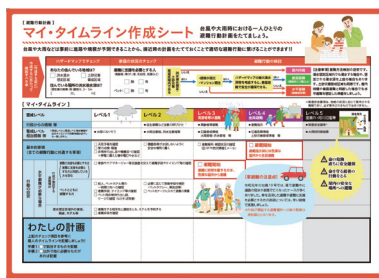
危険な場所から全員避難

危険な場所から高齢者などは避難

- 警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。なお、必ず発令される情報ではありません
- 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されます
- 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じて普段の行動を見合わせたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです

### マイ・タイムラインを作成しましょう

台風や大雨などは、事前に進路や規模がある程度予測できるため、あらかじめハザードマップなどで周辺リスクを確認し、接近時の計画を立てておくことで適切な避難行動につなげることができます。事前に一人ひとりの避難行動計画(マイ・タイムライン)を作成しましょう。




※「マイ・タイムライン作成シート」は横浜市のホームページからダウンロードできます。または区役所などで配付されています

※「マイ・タイムライン作成シート」は横浜市のホームページからダウンロードできます。または区役所などで配付されています

横浜市 マイ・タイムライン

横浜市 防災・災害についてはこちらへ



## 共助

### 隣近所で協力しよう！

「共助」とは、互いに助け合うこと。  
隣近所で助け合える関係をつくっておくことが大切です

#### 共助が重要な理由

阪神・淡路大震災では、倒壊家屋の下敷きになった人の約8割が家族や隣近所に救出されたそう。災害直後は、すぐに救助がくるとは限りません。いざという時に協力し合い、助け合える「共助」の関係を隣近所と築くことが大切。災害時に避難する時は、声を掛け合うことも忘れずに。

#### 避難所の運営で大切なこと

避難所での避難生活は、地域住民の相互扶助によって運営されます。円滑な避難所運営のためには、避難した全員が運営に協力することが大切です。

#### 二次災害を防ごう

災害直後に止まった電気やガスが復旧すると破損部分から出火し、燃え広がることも。避難時は、二次災害を防ぐために分電盤のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。

## 公助

### 横浜市の対策や制度を活用！

「公助」とは、行政機関による救助や救援のこと。  
日頃からできる対策や制度も知っておきましょう

#### 家の安全対策

##### 感震ブレーカーの設置

電気による出火を防ぐため、大きな揺れを感じて電気を自動的に遮断する感震ブレーカーを設置しましょう。

横浜市 感震ブレーカー  検索

##### 家具類の転倒防止対策

家具転倒防止は減災行動の基本です。家具の固定や、万が一家具が倒れた場合に備え、家具の配置に気をつけましょう。

横浜市 家具転倒防止  検索

##### 木造住宅耐震診断士派遣・耐震改修費用の補助

【対象建築物】昭和56(1981)年5月31日以前に建築確認を得て、着工された2階建て以下の木造住宅

問 横浜市建築局建築防災課 045-671-2943

横浜市 診断士派遣  検索

横浜市 耐震改修費用の補助  検索

##### 崖地及び擁壁等の改善工事費用の補助

【対象工事】自然崖や既存擁壁を築造替える防災対策工事および、法面の保護や既存擁壁を補強する減災対策工事

問 横浜市建築局建築防災課 045-671-2948

横浜市 崖 助成金  検索

##### ブロック塀等の改善工事費用の補助

【対象建築物】道路等に面するブロック塀等で、地震時に倒壊のおそれのあるもの

問 横浜市建築局建築防災課 045-671-2930

横浜市 ブロック塀 助成金  検索

##### 狭あい道路の拡幅・整備工事費の補助

【主な対象】横浜市が指定する「整備促進路線」に接する土地

問 横浜市建築局建築防災課 045-671-4544

横浜市 狭あい道路 助成金  検索

##### 防災ベッド・テーブル、耐震シェルター購入費用の補助

【対象建築物】昭和56(1981)年5月31日以前に建築確認を得て、着工された2階建て以下の木造住宅

問 横浜市建築局建築防災課 045-671-2930

横浜市 防災ベッド等の補助  検索

#### 正確な情報収集

##### ホームページ

横浜地域の防災情報・災害情報を市のホームページで確認できます。

横浜市 防災情報  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し、災害・避難情報などを確認。



##### Twitter @yokohama\_saigai

市内の災害情報を発信。

##### 横浜市防災情報Eメール

地震・津波など防災情報を配信。

横浜市 防災情報Eメール  検索

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

スマートフォンから利用できるアプリをダウンロードし、横浜市からの防災情報を受信。



このページに関する主な問い合わせ

横浜市地域防災課

045-671-3456

