



1 避難について

在宅避難

災害が起こった時、指定避難所である地域防災拠点で生活することは選択肢のひとつに過ぎません。自宅とその周辺の安全が確認できれば、自宅で避難生活を送る、在宅避難を考えてみましょう。また、被災していない親族のところなど、いざという時の避難場所について日頃から確認をしておきましょう。

Q: メリットは?



A: 妊産婦や乳幼児にとっては、住み慣れた家で避難生活を送ることで、ストレスの軽減につながります。日頃の備えでできるだけ安全・安心に過ごすことができるよう、住環境を整えておくことが大切です。

- 住み慣れた家で、家族と普段に近い環境で生活でき、早く日常生活を取り戻すことにもつながります。
- こどもの声などの周囲への気遣いが減りプライバシーが守れることで、ストレスを軽減できます。
- 感染症のリスクを減らすことができます。
- 妊婦は特に、母体への負荷の軽減により、安心して妊娠の継続を維持しやすくなります。

Q: 何が必要?

A: 多めの飲料水や食料品が必要です。使った分だけ新しく買い足す「ローリングストック」は有効な備蓄方法のひとつです。備蓄品の期限切れを防ぎ、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

住居の防災対策

第一に、自宅が安全でなければ、在宅避難はできません。

家具の転倒防止器具の取付けや通電火災対策など、身近でできる安全対策をしましょう。

防災対策を行うことで、日頃の乳幼児の事故防止にもつながります。

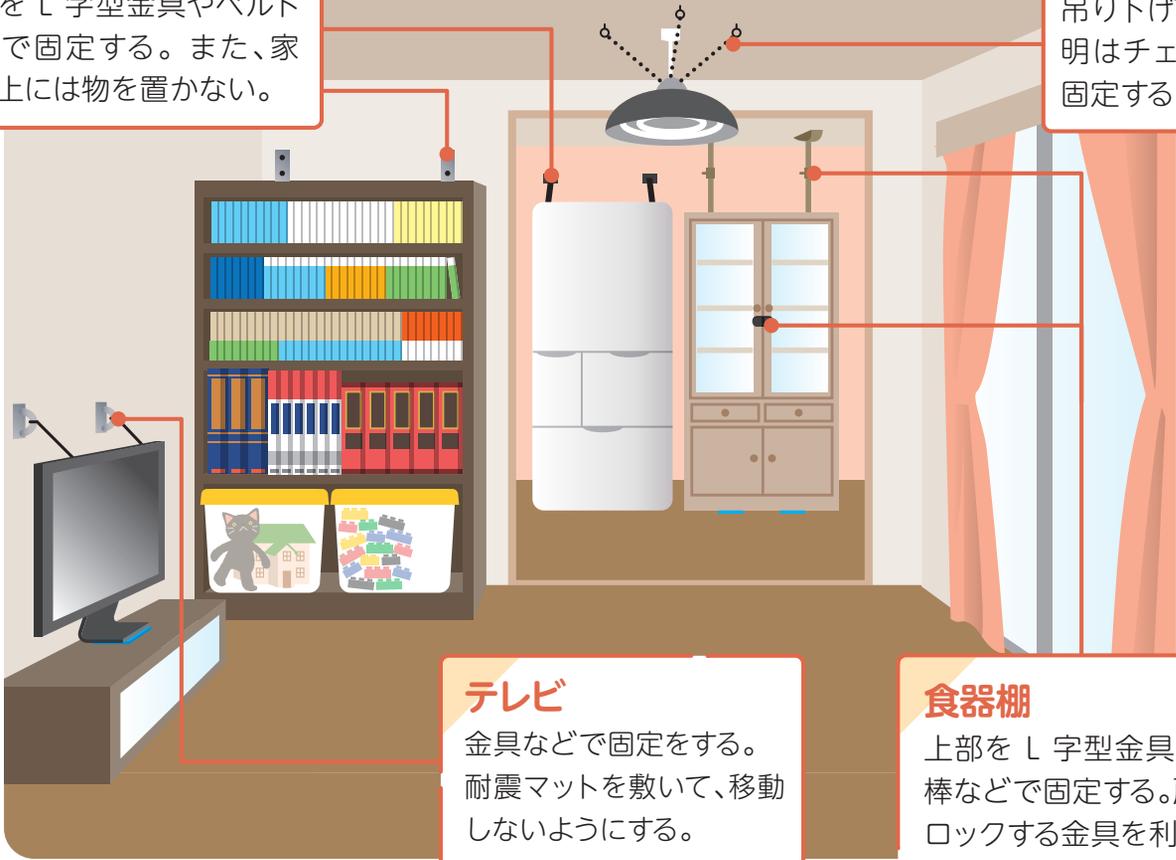
家具の転倒防止

本棚・タンス・冷蔵庫など

上部を L 字型金具やベルトなどで固定する。また、家具の上には物を置かない。

照明

吊り下げタイプの照明はチェーンなどで固定する。



テレビ

金具などで固定をする。耐震マットを敷いて、移動しないようにする。

食器棚

上部を L 字型金具や突っ張り棒などで固定する。扉の開閉をロックする金具を利用する。

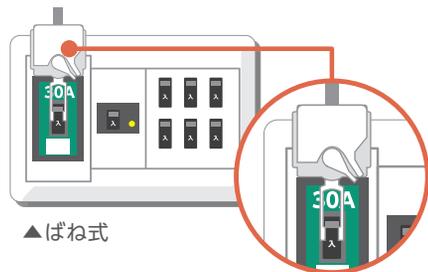
感震ブレーカー

地震の時に発生する火災の原因の多くが電気関係の出火です。感震ブレーカーは地震を感知すると、自動的にブレーカーを OFF にしてくれます。

①分電盤タイプ



②簡易タイプ

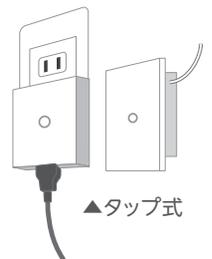


▲ばね式



▲おもり式

③コンセントタイプ



▲タップ式

ガラスの飛散防止

地震や台風などで破損して飛び散るガラスは大変危険です。飛散防止フィルムを内側に貼ることで、ガラスの破片が飛び散るのを防げます。



自宅での備蓄

自宅で避難生活を送るためには、日頃からご自宅に食料品や生活必需品を最低3日分（できれば1週間分）備えておくことが大切です。

飲料水

1人1日3ℓ
×
最低3日分
×
家族の人数分



水、食料品の備品の目安は最低3日分、できれば1週間分です。

食料品

- 缶詰
- レトルト食品
- フリーズドライ食品
- 消費期限の長いお菓子 …など



日用品・生活用品

- トイレtpーパー
- ポリ袋
- ウェットティッシュ
- 新聞紙
- ラップ
- 救急セット
- 常備薬
- ハンカチ・タオル
- 着替え(替えの下着) …など



在宅避難に必要なもの

- カセットコンロ・ボンベ
- 携帯ラジオ
- 充電式バッテリー、乾電池
- ランタン
- 懐中電灯・ヘッドライト …など



非常用トイレと関係衛生グッズ

- 非常用トイレ

1人1日5回分
×
最低3日分
×
家族の人数分



- 除菌用ウェットティッシュ
- 石鹸
- 消毒液、消毒スプレー
- おしりふき
- バケツ …など



乳幼児向け生活用品

- ☑ 着替え
- ☑ 紙おむつ
- ☑ おしりふき
- ☑ ミルク(液体・粉)、哺乳瓶
- ☑ 離乳食(アレルギー食)
- ☑ スプーン、ストロー、紙コップ
- ☑ 授乳用ケープ …など



こども用グッズ

- ☑ おもちゃ・絵本など
- ☑ マスク
- ☑ 抱っこひも、さらし
- ☑ おやつ …など



妊婦用グッズ

- ☑ 母子健康手帳・診察券・お薬手帳
- ☑ 保険証
- ☑ マタニティマーク
- ☑ 防犯ブザー
- ☑ 母乳パッド
- ☑ おやつ・栄養補助食品…など



令和6年1月1日に発生した能登半島地震では、何度も震度5弱以上の余震が発生し、本震では倒壊しなかった住家が、その余震で倒壊した事例もありました。

在宅避難をしても、自宅の倒壊などの危険を感じたら、地域防災拠点などに避難してください。また、可能ならば、親戚の家など、いざという時にできるだけ安心して避難できる先を確認しておきましょう。

地域防災拠点（指定避難所）

避難所は、地震などで自宅が被災し生活できなくなった場合などに避難生活を送る場所で、横浜市では「地域防災拠点（指定避難所）」と呼んでいます。地域防災拠点は、市域のどこか1か所でも、震度5強以上の地震が観測された際に開設されます。

安 心して避難生活を送ることができる



- 身近な小・中学校等を指定避難所に指定
- 地域防災拠点運営委員会と避難者などが協力して運営し、安全かつ秩序ある避難生活を維持

水 ・食料、生活用品を確保できる

- 水、缶詰、保存パン等の食料、移動式炊飯器等の生活用品を備蓄

災 害の情報を確認ができる

- 地域防災拠点が地域の被災状況や避難情報等を収集・発信

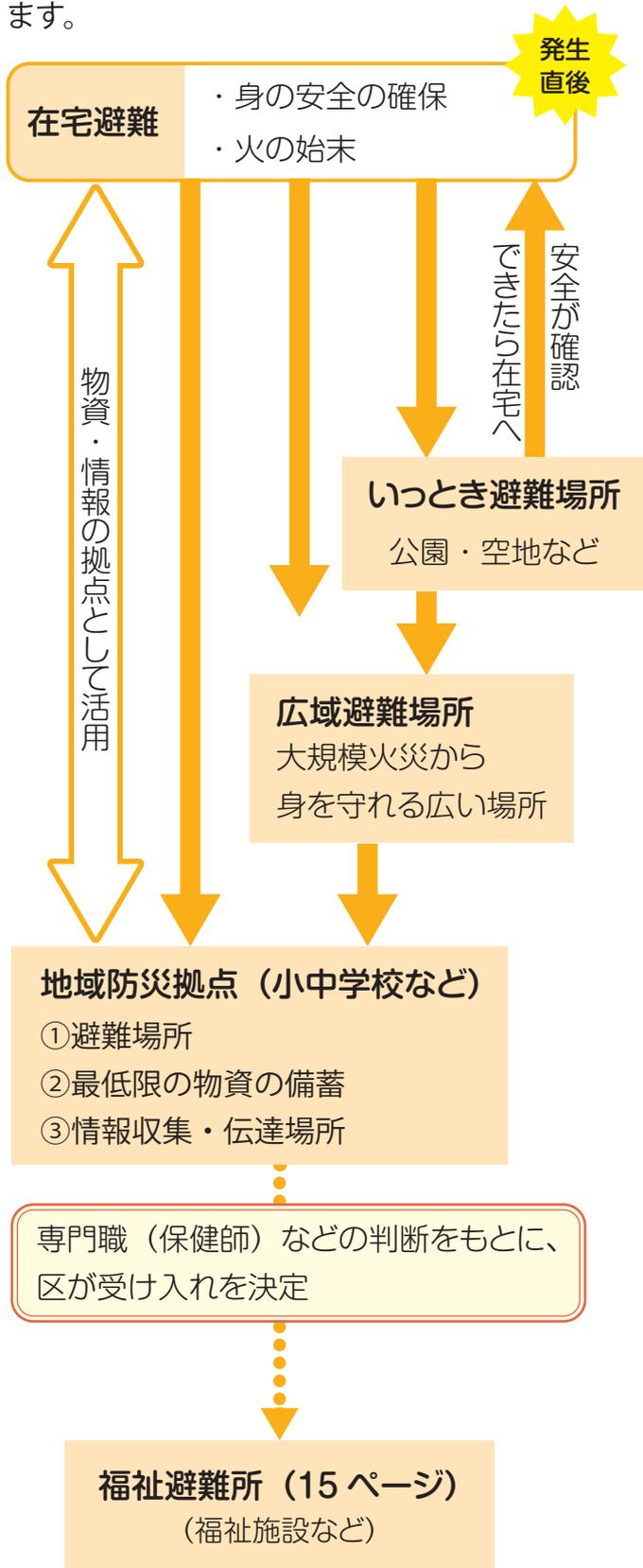
2 発災時に必要な対応

災害時の避難の流れ



地震

地域防災拠点は、市域のどこか1か所でも、震度5強以上の地震が観測された際に開設されます。



風水害・土砂災害

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しています。

警戒レベルにあわせた避難行動

| | |
|--------|--|
| 警戒レベル1 | 大雨になりそう早期注意情報 心構えを高める |
| 警戒レベル2 | 大雨注意報洪水注意報等 避難行動の確認 |
| 警戒レベル3 | 危険な場所から高齢者等は避難 大雨・洪水警報、氾濫警戒情報等 危険な場所から高齢者等は避難 避難に時間を要する人は避難 |
| 警戒レベル4 | 危険な場所から全員避難 土砂災害警戒情報、氾濫危険情報等 危険な場所から全員避難!! 安全な場所へ |
| 警戒レベル5 | 大雨特別警報、氾濫発生情報等 【災害発生】崖崩れ 河川氾濫等 命を守る最善の行動 |

※妊産婦・乳幼児は、市の発する「警戒レベル3」にあわせ避難行動開始判断が目安となる

指定緊急避難場所
(小中学校や地区センターなど)
※区災害対策本部が開設

地震

地震はいつ発生するかわからず、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、一瞬の判断が自身や家族の安全を守ることになるため、発生直後の行動が重要となります。

発生直後

身の安全の確保

その場に合った身の安全の確保として、落下物や転倒物から身を守る姿勢をとることが必要です。

妊産婦・乳幼児向けの身を守る姿勢

●乳幼児を守るダンゴムシのポーズ

毎日の遊びの中に取り入れて、いざという時すぐにこのポーズがとれるよう日頃から慣らしておきましょう。



●妊娠中

妊娠中の方でおなか大きいなど、丸める体勢が難しい場合は横向きになり、クッション等で頭とおなかを守るようにします。

すばやい火の始末

身体の安全が確保できたら、自宅の場合は火災がおきないようにします。生活環境の変化に影響を受けやすい妊産婦・乳幼児にとっては、できるだけ在宅避難を継続できるよう、すばやい火の始末や出火防止を心がけましょう。

出火してしまった場合は無理をせず、消火をあきらめて早めに避難を開始してください。



避難の判断

自宅が倒壊や火災によって危険なときは、避難場所まで避難します。妊産婦・乳幼児は移動がゆっくりとなるため、周りの状況に応じて、避難ルートを考えましょう。避難にあたっては、乳幼児がいる場合には、こどもを抱っこしたり、手をつないで避難できるように、手荷物はリュックに入れて避難しましょう。また、大人もこどももスニーカー等の歩きやすい靴を履くことが望ましいです。なお避難の際は、家のブレーカーを落としてください。また、感震ブレーカーという地震の揺れを感知してブレーカーを落としてくれる器具（4 ページ）の設置も検討しておくとい良いでしょう

大規模災害が発生して自宅での生活が困難な場合などは、様々な場所で避難生活を送ることになります。なお、やむを得ず車中泊をする場合、特に妊産婦・乳幼児は健康上の課題が起きやすくなります。

体調の変化などがあった場合は、かかりつけ医に相談してください。

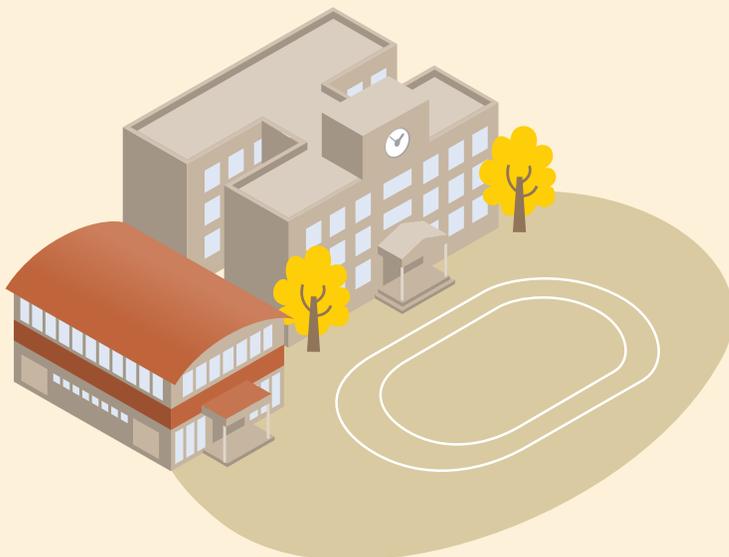
コラム

地域防災拠点 訓練への参加を

<地域防災拠点訓練の様子から学ぶ>

在宅避難の場合でも、情報の確認や救援物資の受取先として、地域防災拠点の位置や役割を把握しておくことが大切です。日頃から訓練に参加しましょう。

地域防災拠点では避難所としての避難者の受け入れや開設・運営に係る訓練を実地しています。



風水害・土砂災害

風水害や土砂災害は、テレビやインターネットの気象情報などから、災害の発生とその地域を予め予測することが可能です。大きな被害が予想され避難が必要となった場合には、風水害等の対応計画に基づき区本部（区職員）が該当地域の住民に避難の呼びかけや誘導を行うとともに、指定緊急避難場所（小中学校や地区センターなど）を開設します。

妊産婦・乳幼児、特におなかの大きい妊婦や低年齢の乳幼児など、迅速な避難が難しい場合には、警戒レベル3相当での避難行動開始を心がけましょう。（7 ページ）

お家の

警戒レベルによる「とるべき避難行動等」

水害・土砂災害では、5段階の「警戒レベル」を用いた避難情報等の発令がされます。警戒レベル3相当の氾濫警戒情報、大雨・洪水警報等が発表された場合、横浜市では「高齢者等避難」を発令することがあります。その際は、避難に時間を要する人（高齢者、障害者、乳幼児等）とその支援者は危険な場所からの避難を開始してください。

ただし、避難情報等は必ず発令されるものではありませんので、身の危険を感じたら、発令を待たずに避難行動を取ることが重要です。



マイ・タイムラインと横浜市避難ナビ

マイ・タイムラインとは、台風や大雨の風水害等、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。作成シートは横浜市ホームページからダウンロードできます。

横浜市 マイ・タイムライン

また、本市で開発した、横浜市避難ナビ（アプリ）では、お手持ちのスマートフォンやタブレットで、マイ・タイムラインを作成することができます。自分で作ったマイ・タイムラインに基づいて避難のタイミングをプッシュ通知で知らせてくれて、避難行動に繋がるツールです。

横浜市避難ナビ

コラム
母子健康手帳を
平常時から携帯



過去の震災では、母子健康手帳がいざという時に重要だったとの声がありました。

母子健康手帳には、それまでの妊娠経過記録や、出産後のこどもの成長や予防接種などが記載されています。

被災した場合、母子について母子健康手帳が唯一の情報源となる可能性もあります。

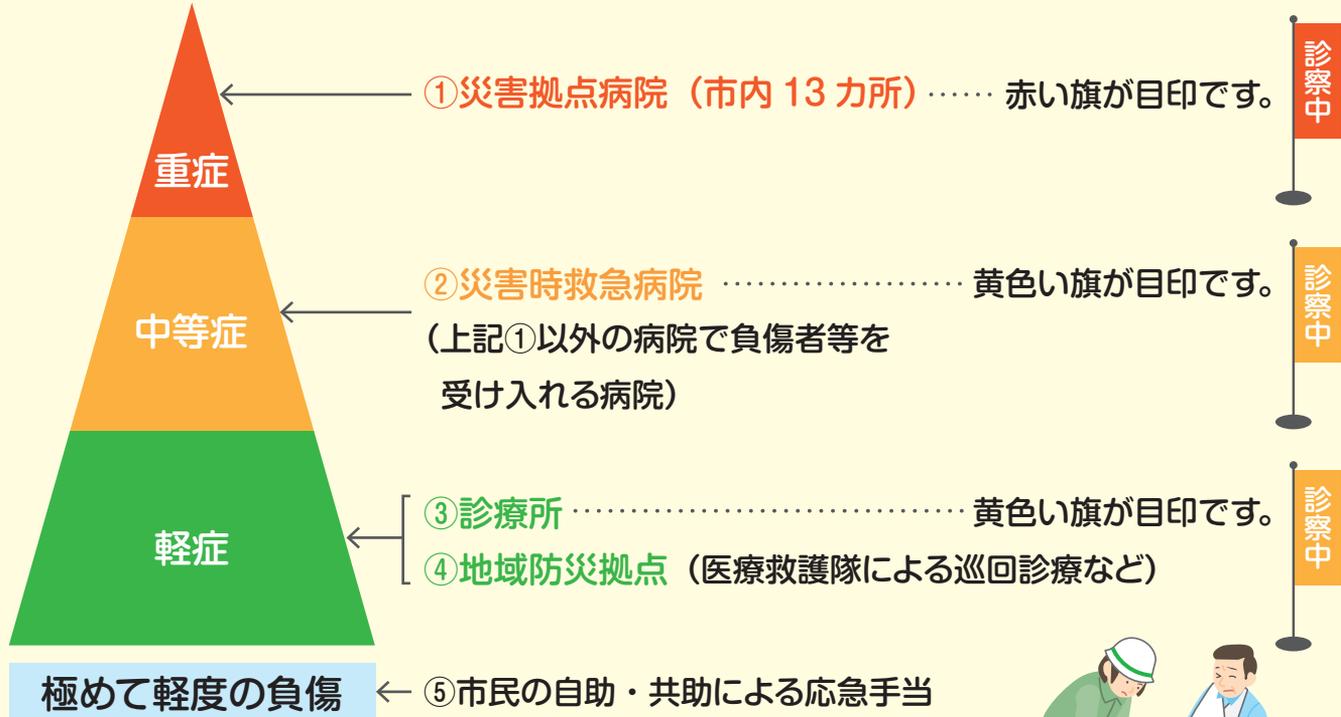
母子健康手帳をもらったら記入欄に必要事項を記入し、平常時から携帯するようにしましょう。

また、被災中の生活で体調に気になることがあれば、かかりつけ医に相談するほか、予定日が近い方は、出産予定病院の状況も確認するようにしましょう。

被災地

災害時の医療体制

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。



<妊産婦や乳幼児に関する災害時の留意点>

いざという時の連絡

家族の安否確認

災害時は電話がつながりにくくなり、ご家族との連絡が取れない場合があります。非常時に備え、災害用伝言サービスの利用について検討をしてみてください。また、SNS（ソーシャルメディア）などは、災害時でも活用可能な場合がありますので、いざという時の連絡方法について、ご家族で話し合ってみましょう。

災害伝言 ダイヤル171

震度6弱以上の地震
や河川の氾濫等が
発生した場合に利用

■メッセージを残す

171+1+ 連絡を取りたい電話番号 ➡ メッセージを録音

■メッセージを聞く

171+2+ 連絡を取りたい電話番号 ➡ メッセージを再生

災害用 伝言板 (WEB171)

利用者登録不要

災害用伝言板 検索

■伝言を登録する

相手の電話番号を入力 ➡ 登録 ボタン

氏名、安否（選択）、伝言入力（最大100文字） ➡ 登録 ボタン

■伝言を確認する

連絡を取りたい電話番号 ➡ 確認 ボタン

体験利用

災害用伝言ダイヤル171・災害用web伝言板

以下の期間は体験利用ができます。ご家庭の防災訓練として体験してみることをおすすめします！

- 毎月1日、15日と正月三が日 ●防災週間（8月30日～9月5日）
- 防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）



その他 メールやSNSを組み合わせて使用

携帯電話やスマートフォンのメールだけでなく、X、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。

家族との連絡方法

災害が発生したときに備えて、携帯電話番号のほか、学校や職場の連絡先や、連絡方法、避難場所や集合場所などをご家族で共有しましょう。

各区の防災に関するマップ▶



話し合ったことを
書き込もう!



地域の基本情報 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

| 名前 | 連絡先 | メモ(例:職場などの家以外の場所、アレルギーなど) |
|----|-----|---------------------------|
| ノ | | |
| ノ | | |
| ノ | | |
| ノ | | |
| ノ | | |

その他(学校など)

| 項目 | 名前 | 連絡先 | 災害時の対応方法(お迎えの方法など) |
|-------------------------------|----|-----|--------------------|
| 学校 幼稚園 保育園 習い事 など | | ノ | |
| | | ノ | |
| | | ノ | |
| | | ノ | |
| 共通の知人等 | | ノ | |
| ご近所の方 | | ノ | |

妊娠中の確認事項 出産予定日: _____

| 項目 | 名前 | 場所 | 連絡先 | メモ |
|------------|----|----|-----|----|
| かかりつけの医療機関 | | | ノ | |
| 分娩予定の医療機関 | | | ノ | |