

災害時の安否確認と情報収集

公衆電話の
利用も有効!

NTTが提供する災害伝言ダイヤル

被災者が安否メッセージを登録し、それ以外の人メッセージを聞く「声の伝言板」です。

●メッセージを残す
① → 被災者の電話番号 → ① → 録音 → ⑨

ダイヤル

① 7 ① を入力

●メッセージを再生する
② → 被災者の電話番号 → ① → 再生

携帯電話会社が提供する災害用伝言板

携帯電話会社が提供する災害用伝言板は、公式メニューや専用アプリから安否情報の登録や確認をすることができます。

災害時伝言板にアクセス → 登録 → 伝言を入力
確認 → 被災者の電話番号 → 閲覧

メールやSNSを組み合わせて、安否の確認をすることもできます。

横浜市および南区の防災情報ツールも利用しよう!

Twitter

横浜市総務局危機管理室
公式アカウント
(@yokohama_saigai)



南区災害情報ツイッター
(@y_minami_saigai)



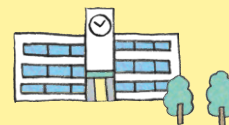
メール

横浜市防災情報Eメール(要事前登録)
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、津波、気象警報・注意報、河川水位、緊急なお知らせなどを配信します。

緊急速報メール(登録不要)
横浜市内のエリアにある携帯電話(NTTドコモ、au、ソフトバンクなど)に対し、横浜市の災害情報や避難情報などの配信を行います。

横浜市 防災情報Eメール 検索

※対応機種などについては、ご利用の通信事業者へお問い合わせください。



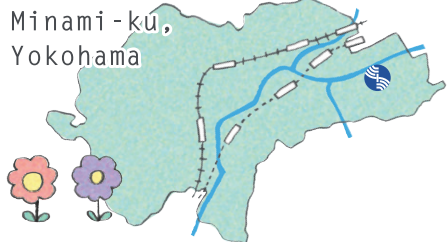
-はじめに-

大地震や台風・大雨など、災害はいつ起こるかわかりません。この冊子は、災害時に配慮が必要となる乳幼児や子どもを持つ家庭向けに、災害に備えるの準備や災害が発生した時の対処方法などをまとめたものです。

防災について、確認いただくとともに家族みんなで考えていただききっかけになるよう作成しました。普段から、母子手帳といっしょにお読みいただき、「自分」と「子ども」の命を守るためにできる災害の備えにぜひご活用ください。

-もくじ-

- 地震が起きたら南区で想定される被害 P2
- 子育て家庭に必要な備蓄品を準備しておこう P3-4
- 子どもを守るために普段から安全対策を P5
- 災害時、これを知っておくと安心! P6
- いざという時のために避難行動を確認しよう P7-8
- 知っておこう避難所ってこんなところ P9
- 家族の連絡先と約束 P10
- 災害時の安否確認と情報収集 P11



地震が起きたら...

南区で想定される被害

元禄型関東地震で想定=マグニチュード8.1、市内の最大震度7の想定地震



強い揺れによる建物全半壊棟数

12,667棟

建物倒壊による死者数

271人



火災による建物焼失棟数

11,795棟

火災による死者数

254人

液状化による
建物全半壊棟数

178棟



51,926人

帰宅困難者数

8,143人



26,367世帯

電力停電世帯数

27,610世帯

都市ガス供給
停止件数

92,751件



子育て家庭に必要な 備蓄品を準備しておこう



災害発生直後はライフラインが止まることもあり、食料や日用品の購入が難しくなります。子育て家庭ならではの必要なモノを確認し、被災生活を過ごすことができるようしっかりと備えをしておきましょう。

＼ 備蓄のポイント /

理想は
1週間分

備蓄の目安=家族の人数×最低3日分

小さな子どもを抱えた家庭にとって物資運搬は大きな負担です。ライフラインが止まった時にも家族の生活が守れるよう、定期的に備蓄品を確認しましょう。食料や飲料水は、最低3日分備えましょう。



ローリングストックで無理なく備蓄

普段から少し多めに食品や加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していく「ローリングストック」が常に一定量の食材を確保でき、無理なく備蓄できます。



子どもの成長や体質に合わせた準備を

子どもの月齢・年齢、食物アレルギー等、家庭によって必要なモノが違います。「絶対に必要なもの」「あると助かるもの」を考え、準備をしておきましょう。紙おむつや離乳食など子どもの生活用品は、少し先の成長を見すえ対応を！

備蓄品チェックリスト

Check
しよう!

飲料品・食料品

- 水 (目安: 1人3日分で9ℓ)
 - 食料品
 - ・クラッカー ・栄養補助食品 ・缶詰
 - ・レトルト食品 ・フリーズドライ食品 等
- ※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。



日用品・生活用品

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> トイレバック | <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> カセットコンロ |
| <input type="checkbox"/> トイレトペーパー | <input type="checkbox"/> カイロ | <input type="checkbox"/> カセットボンベ |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> ライター・マッチ | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋 | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ | <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> 乾電池 |
| <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> ナイフ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン |
| <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 厚手の手袋 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 預貯金通帳 | <input type="checkbox"/> ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具 | <input type="checkbox"/> 印鑑 | |
| <input type="checkbox"/> メガネ・コンタクトレンズ | <input type="checkbox"/> 身分証明書 | |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | | |
| <input type="checkbox"/> 救急セット・体温計 | | |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | | |
| <input type="checkbox"/> 歯磨用品 | | |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙 | | |

カセットコンロは
食事の温めに
便利です!



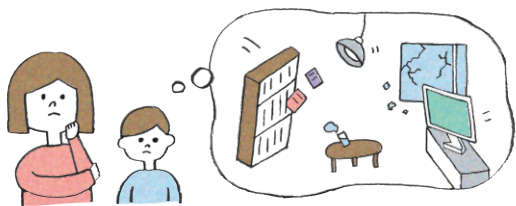
子どもの生活用品

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> おもちゃ・絵本 |
| <input type="checkbox"/> おしりふき | <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 母子手帳 |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルクとその水 | <input type="checkbox"/> スプーン・ストロー | <input type="checkbox"/> 保険証・診察券 |
| | <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |
| | <input type="checkbox"/> 抱っこひも | <input type="checkbox"/> おやつ |

液体ミルクも
検診しよう!



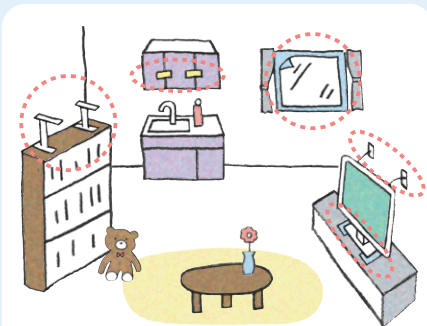
子どもを守るために 普段から安全対策を



子どもが小さいほど、家で過ごす時間は長くなります。子どもを危険から守るために、日ごろから災害が起きた時をイメージして、家の中に危ないものがないか確認しておきましょう。また、積極的に地域とつながり、協力関係を築いておきましょう。

室内の対策

「おちる」「たおれる」「われる」「うごく」
をポイントに対策をしよう!



家具

大きな家具は倒れてこないように、配置を工夫したり家具転倒防止器具でしっかりと固定する。

扉・戸棚

扉が開いて食器等が飛び出さないように、留め金類等を取り付ける。

窓ガラス

割れたガラス・鏡で子どもがケガをしないように、飛散防止フィルムを貼る。

テレビ

テレビや台を耐震マット等でしっかりと固定する。

子どもを連れて
逃げ道が確保
できるかを考えよう!

地域とのつながり

自治会町内会が行う地域活動は災害時の強い味方です!

地域や周りの人々と協力し助け合うこと(=共助)は、災害時の被害を減らす大きな力となります。日頃から自治会町内会の集会や防災訓練に参加しましょう。



災害時、これを知っておくと安心!



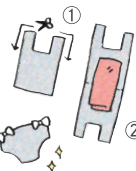
その
1

災害時の生活に役立つ豆知識

災害後は不便なことや大変なことがたくさん出てきますが、知恵と備えがあればいざという時に役立ちます。

簡易おむつの作り方

おむつが手に入らない時は、レジ袋の持ち手と側面をきって広げ、タオルをのせて持ち手を結べば代用ができます。



紙コップ授乳の方法

哺乳瓶の消毒が難しい時は紙コップで授乳できます。赤ちゃんを縦だっこし、コップを下唇の上にそっとあてます。なめさせるようにゆっくり飲ませましょう。

光や音の
少ない
環境で!



日用品の代用アイデア

Idea
1

レトルト食品は「カイロ」を添え、タオルで包めば1時間ほどで程よく温めることができます。

Idea
2

「紙皿」に「ラップ」を巻いて食事をすれば、洗う必要がなく何度もし回しできます。

その
2

子どものメンタルケア

災害が起きると、メディアでは悲惨な映像がたくさん流れ、子どもは大きな不安を抱えます。自分たちのことで手一杯になってしまいがちな状況の中、一番身近なパパ・ママがしっかりと心の支えになってあげましょう。

4つのポイント

- ①「安心感」を与える
- ②「日常」を取り戻すことを助ける
- ③被災地の映像を繰り返し見せない
- ④子どもは自ら回復する力があることを理解し、見守る



子どもの様子をよく観察しましょう

- 乳児期の子どもは言葉で意思を伝えられないので、泣き方や表情、機嫌に注意。
- 乳歯はむし歯になりやすいため、口腔内を清潔に保ちましょう。
- 落ち着きがない、食欲がない、赤ちゃんがえりをするなどのストレス反応が続く場合は保健師などに相談しましょう。

いざという時のために 避難行動を確認しよう



災害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。自分と子どもの命を守れるよう、災害時の基本的な行動を頭に入れておきましょう。

地震

身を守る行動

まずは身を守ることが大切です。揺れがおさまったら、家族や隣近所の状況を確認し必要な時は安全な場所に避難しましょう。

自宅にいるとき

赤ちゃんを守るポーズ



おなかの辺りに子どもの頭を置き、抱きかかえる様に体を丸めます。机の下に隠れたり頭を守りましょう。

車を運転中のとき



ゆっくりスピードを落とし、道路脇に停車。車から離れるときは鍵を付けたままロックをしないでおきましょう。

スーパーや屋外にいるとき



陳列棚やブロック塀など倒れやすいものから離れ、買い物カゴや手荷物などで落下物から頭を守りましょう。

風水害

避難行動

風水害は、事前に予測できる災害です。気象情報や避難に関する情報などに注意して備え、状況に応じて避難行動をとりましょう。

水平避難



安全な場所（指定緊急避難場所等の避難場所など）

垂直避難



頑丈な建物の2階以上（近隣の高い建物へ避難など）

屋内退避

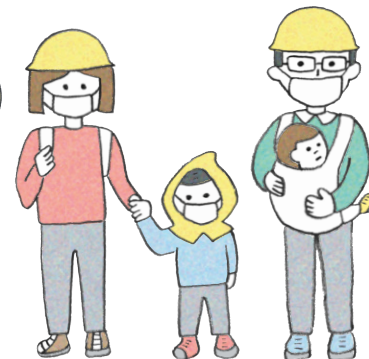


上層階やがけの反対側などの建物内の安全な場所

安全に避難するための服装

災害発生時、屋内とどまることが危険な状態になった時は、すばやく避難する必要があります。荷物は最小限に普段から着慣れている動きやすい服装で、子どもの安全に注意して避難しましょう。

重い荷物はリュックの高い位置に入れると軽く感じます



子どもの靴は必ず履かせよう!

ヘルメット

落下物から頭を守るヘルメットや防災頭巾があると安心です。

リュック

非常持出品はリュックサックに入れて背負い、両手が使えるようにします。

衣類

肌の露出を抑え、けがのリスクを減らす長そで・長ズボンを着用しましょう。

マスク

粉じんなどを防ぐ他、避難所での感染症予防や「のど」の保護、防寒にも使えます。

抱っこひも

抱っこひもやおんぶひもで赤ちゃんをしっかり固定。階段や瓦礫の中を進むのに困難なベビーカーの使用はやめましょう。

底が厚い靴

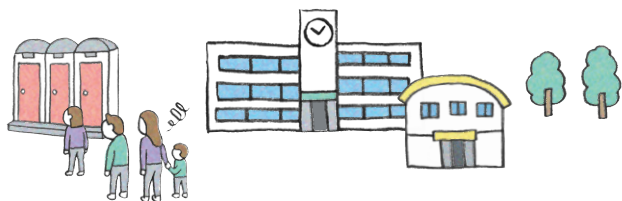
ガラスの破片などによるけがを防ぐために底が厚く、はきなれたスニーカーなどで避難・行動しましょう。

災害時もママ（パパ）バッグの活用が有効

いつも使っているバッグには、子どもの生命維持に必要なグッズが詰まっています。非常持出品をプラスして災害時も持ち出せるようにしましょう。重い荷物は高い位置に入れておくと軽く感じることができるので、素早く避難することができます。



知っておこう 避難所ってこんなところ



市内で震度5強以上の地震が発生すると、避難所(地域防災拠点※)が開設されます。地域防災拠点は**自宅に住めない人が避難生活を送る場**です。避難所の生活を知った上でしっかりと備えをしておきましょう。 ※南区内の地域防災拠点は市立の小中学校25か所

避難所の生活

備蓄食品について



水・おかゆ・クラッカー等、自宅から持ち出せなかった人のための最低限の食料。

↓
避難所には最低限の備蓄しかありません。十分な食事ができないことも。

トイレについて



施設のトイレが使えない場合は仮設トイレを利用。

↓
多くの利用者で列ができ、普段通りにトイレに行くことが難しくなります。

居住スペースについて



基本的な生活場所は学校の体育館。1人分のスペースは、約2m²。

↓
プライバシーを確保しにくく、冷暖房設備もないことがあります。

自宅が安全なら在宅避難で

避難所生活は子どもにとっても過酷です。自宅の倒壊や火災などの被害が発生し、**屋内にとどまることが危険な状態になった時以外は、原則として避難する必要はありません。**在宅避難でも避難所で支援物資をもらったり、情報収集するために利用できます。災害後は、避難が必要かどうかを冷静に見極め行動しましょう。

住み慣れた自宅で生活を続けることが何より安心です

家族の連絡先と約束

災害が発生した時の緊急連絡先や約束を家族と話し合い、いざという時のために書き込んでおきましょう。

地域の基本情報

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

家族の連絡先

名前	連絡先	メモ

幼稚園・保育園などの連絡先

預け先	連絡先	メモ

避難場所や
引き渡しの
共有化

幼稚園・保育園など預け先とのルールを確認しましょう!

幼稚園・保育園などから情報が伝わってこない場合や、迎えができない場合を考え、あらかじめ施設との間で引き渡しルールについて確認しておきましょう。