

地震発生を踏まえた備えや行動について ～在宅避難のすすめ～

栄区総務課
危機管理・地域防災担当

令和7年〇月〇日

みなさん！
大きな地震が発生したら、
まずどうしますか??

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA



まずは「身の安全を守る」のが最優先

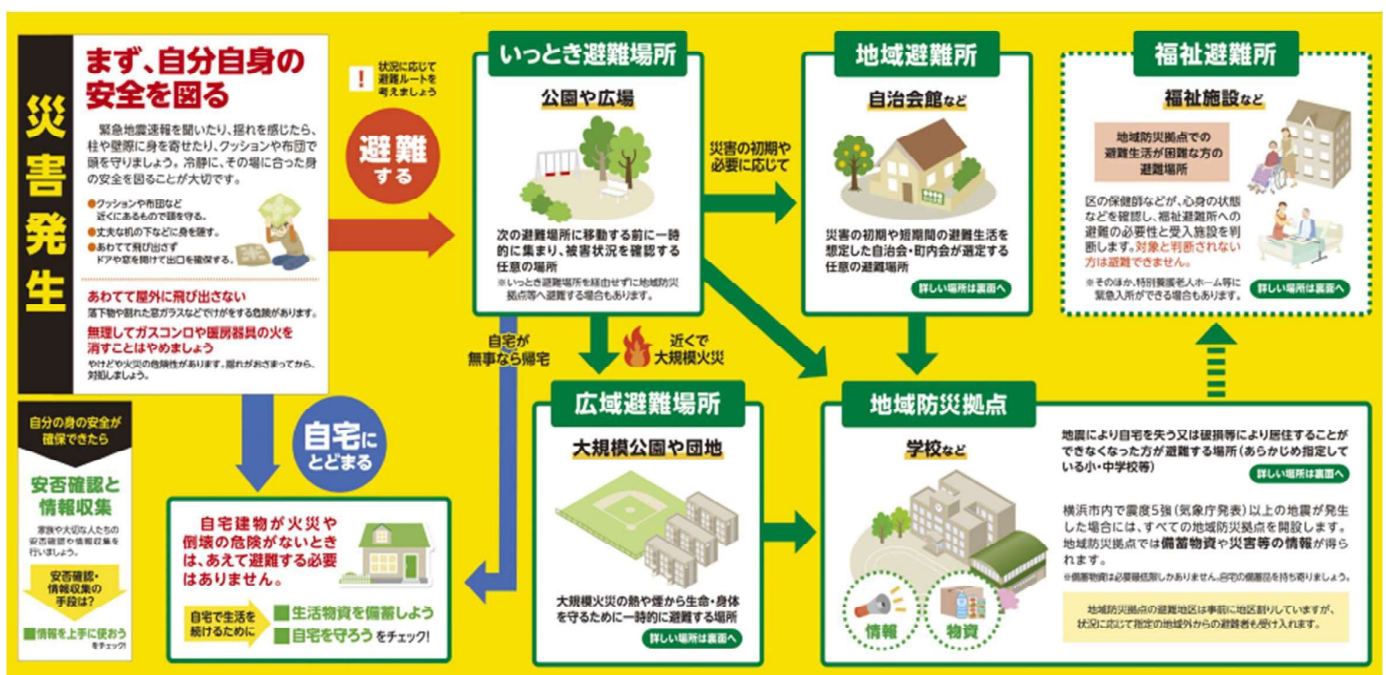
明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA



3

大規模地震における避難の流れ

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA



地域防災拠点とは

身近な小中学校等を震災時等の避難場所に指定し、家屋の倒壊などにより、自宅で生活ができない人が避難生活を送ったり、在宅避難をしている被災者が物資や情報を入手したりする場所です。

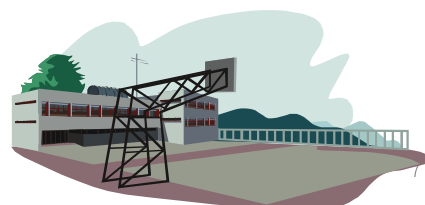
- ・市内には459箇所の拠点が整備されています。
- ・栄区内は20箇所の拠点

地域防災拠点の役割

役 割	
避難所	家が倒壊もしくは焼失してしまい、住むところがない方が一時的に避難生活を送る場所
情報受伝達拠点	安否情報、被害状況、救援物資情報、ボランティア等
物資供給拠点	行政等からの支援物資を受け入れて、配布
その他	地域防災拠点での避難の必要がない被災者も、必要な物資（食料等）や情報を得ることができます。

地域防災拠点は誰が開設するのでしょうか？

- ・市内で1か所以上震度**5強**以上の地震が発生したときに開設される（基本的には運営委員会が開設）
- ・**地域防災拠点運営委員会**と**避難者**で運営を行います。
※避難者はお客様ではありません※



能登半島地震 被災地避難場所の状況（生活空間）



避難所入口でのマスク着用の呼びかけ

空気清浄機



避難所内生活スペース



感染者の隔離スペース

～在宅避難のすすめ～

在宅避難とは??

災害発生時に避難所ではなく自宅で避難生活を送ることです。

自宅が安全である場合や、避難所への移動が困難な場合に選択します。

避難所の環境は決して快適ではない…
人口の多い横浜にどれだけの支援が来るだろうか…

地震が発生したら、安全な避難所…

地域防災拠点(小中学校)に行けばいい!

…そう思っていないですか?

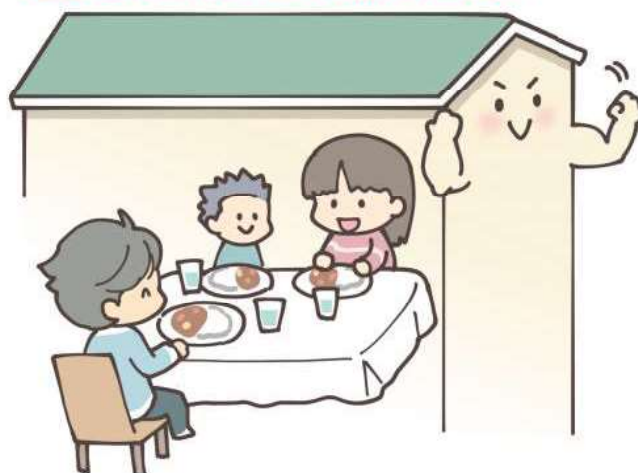
違うの!?



地域防災拠点は、

自宅に住めない人が避難する場所です!

避難所のスペースは限られています。本当に避難が必要な人のために、
自宅や親戚宅での生活が可能であれば、**在宅避難(在宅被災生活)**を
しましょう!



プライバシーの確保が難しい避難所より、住み慣れた家などで過ごす方が、ストレスの少ない被災生活を送れます。

在宅避難のメリット

① プライバシーの確保

自宅での避難生活は、避難所に比べてプライバシーが保護されやすく、心理的な安心感を得られます。

② ストレスの軽減

住み慣れた環境で過ごすことで、避難所生活に伴うストレスを軽減できます。

③ ペットや家族のケア

ペットや小さな子供、高齢者がいる場合、自宅での避難がより適しています。

13

備蓄は『最低3日分、できれば1週間分』

備蓄はローリングストック法で!!

消費期限に合わせて定期的に古いものから消費し、消費した分を補充するという循環型の備蓄方法です。



● 飲料水・食料品

- ☐ 飲料水（1人1日3ℓ×家族の人数）
- ☐ 食料品（缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など）

● 日用品

- | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ トイレ用ペーパー | ☐ 歯磨きセット | ☐ カイロ | ☐ LED ランタン |
| ☐ ウェットティッシュ | ☐ タオル類 | ☐ ラップ | ☐ 携帯ラジオ |
| ☐ トイレパック | ☐ 生理用品 | ☐ カセットコンロ | ☐ モバイルバッテリー |
| ☐ ポリ袋 | ☐ 救急セット | ☐ カセットボンベ | ☐ 乾電池 |
| ☐ 水のいらないシャンプー | ☐ 常備薬 | | |

● 乳幼児のいる家庭の備え

- ☐ 紙おむつ
- ☐ 母乳瓶消毒グッズ
- ☐ おしりふき
- ☐ 粉ミルク、液体ミルク
- ☐ おやつ
- ☐ 離乳食
- ☐ 哺乳瓶



お湯を沸かす
必要のない
液体ミルクが
あると便利です。

● 要介護者のいる家庭の備え

- ☐ 介護食
- ☐ 補助具などの予備
- ☐ 大人用紙おむつ

● ペットのいる家庭の備え

- ☐ ペットフード
- ☐ ペット用トイレシート
- ☐ ケージ



準備するのは、 食料や水だけではありません!!



特に重要

大地震では、電気・ガスや水が止まったり、トイレの水を流せなくなるおそれがあります。そうした場合でも、安心して自宅で過ごせるよう、次の物を備えておきましょう。

水

1人3日分、9リットルが目安です。
家族分準備しましょう。



モバイルバッテリー

災害時、停電が起きても、スマホ等を充電することができます。



カセットコンロ

停電やガスが止まっても温かい調理ができます。



トイレパック

1人1日5回×3日分の15個が目安です。



在宅避難をする上での準備と確認

明日をひらく都市
OPEN × PIONEER
YOKOHAMA



身近でできる安全対策



ホームセンター等で購入できます

● 室内の対策をしましょう!

震災では、転倒した家具の下敷きとなり亡くなった方や飛散したガラスで怪我をした方が多く発生しました。大切な命を守るために、室内にも対策を施しましょう。

窓には…



飛散防止フィルム

動きやすい物には



耐震パッド

背の高い家具には…



家具転倒防止器具

割れ物飛び出し防止に…



開き戸ロック

→横浜市では、横浜市家具転倒防止対策助成事業の補助があります。

詳しくは、総務局地域防災課HPまで

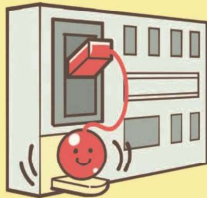
在宅避難をする上での準備と確認

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA

● 火災の対策をしましょう!

▶ 感震ブレーカー

大きな揺れを感知して、**電気を自動的に遮断**する器具です。大地震で発生した火災の6割は、停電復旧時の通電火災が原因です。大地震の停電後はブレーカーを切り、安全確認をしてから電気を使いましょう。



▶ 住宅用火災報知器

火災の発生を警報音等で知らせるもので、設置が義務付けられています。設置後10年以上経過したものは部品の寿命時期が来ていますので、交換しましょう。



→横浜市では、感震ブレーカー設置推進事業補助金があります。

詳しくは、総務局地域防災課HPまで

17

在宅避難をする上での準備と確認

明日をひらく都市
OPEN X PIONEER
YOKOHAMA

● 更なる安全対策

👉 昭和56年5月以前着工の住宅を対象に補助があります

● 自宅を耐震診断しましょう!

インターネットで簡単な耐震診断ができます。

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」

誰でもできるわが家の耐震診断

検索 Q

横浜市では、木造個人住宅の耐震診断を**無料**で実施しています。分譲マンションには耐震診断費用を**補助**しています。

● 自宅を耐震化しましょう!

「改修が必要」と診断された木造個人住宅や分譲マンションに対し、横浜市が耐震改修費用を**補助**します。

横浜市 建築防災課 耐震化支援事業

検索 Q

※ 横浜市による耐震診断と耐震化補助の詳しい条件については、

横浜市建築局 建築防災課 (TEL:045-671-2943) へお問い合わせ下さい。

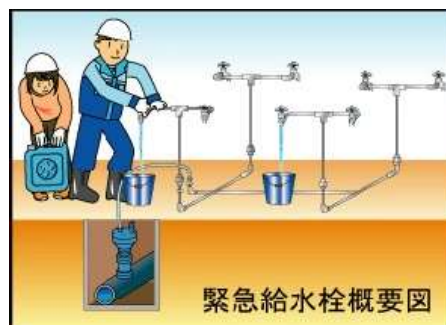


18

【お水について】

市の計画では、4日目以降に水道局職員が「緊急給水栓」に順次仮設の蛇口を設置することになっています。

⇒ではみなさんは、この水をもらえば良いのでしょうか？



19

【実際に運んだ結論】

水は「**重い**」です!!

ペットボトルは運びにくいです

ポリタンク10リットル=10キロは実際持つと重いです

特に、長距離、階段登りきついです

水が配られるまで長蛇の列は辛いです、....

⇒それも踏まえて、多めに備蓄(1人1日3ℓ×3日分)が必要です!



20

在宅避難中に物資が不足したり、
情報が必要な場合は……？

在宅避難時の物資や情報の入手先

→ **地域防災拠点（区内20か所の小・中学校等）**

① 物資の受け取り

- ・市や様々な場所から送られてくる物資を受け取る
- ※備蓄されている物資は、避難所で生活している方が使用します
- ※各々のフェーズによって、拠点に物資が供給されます。
- ・プッシュ型支援（発災～3日）
- ・プル型支援（4日～10日）

② 情報の受け取り

- ・安否・避難・被害情報や区役所からのお知らせなどを収集
- ・応援物資や支援情報などの発信

能登半島地震 被災地避難場所の状況（トイレ）



ラップ式簡易トイレ



福祉避難所内のトイレ（能登町）



トイレトレーラー（七尾市）



水循環型手洗いスタンド（志賀町）



避難所に設置された仮設トイレ（志賀町）



トイレカー（志賀町）

能登半島地震 被災地避難場所の状況（食事）



野菜ジュースや缶詰などの支援物資



業者による炊出し（七尾市）



キッチンカー（石川県）

能登半島地震 被災地避難場所の状況（入浴・洗濯）



避難所外自衛隊風呂（能登町）



ランドリーカー（輪島市）



避難所に設置された洗濯機（穴水町）



循環型シャワーシステム



避難所に設置されたシャワー（珠洲市）



洗濯キットの提供（志賀町）

みんなの疑問【一例】

Q 能登半島地震や南海トラフのニュースから防災バッグを買ってはみたがどうなのか（揃える物に不足などないか）

A 一般的な防災バッグに入っているもの（例）

（飲料水、食料品、救急用品（ばんそうこう、包帯、常備薬など）、衛生用品（マスク、手指消毒用アルコール、ウェットティッシュ（消毒可能なもの）、体温計など）・生理用品、ヘルメット、防災ずきん、軍手などの手袋、ヘッドランプ、携帯ラジオ、予備電池、タオル、防寒用アルミシート、安眠用品（耳栓やアイマスクなど）

おすすめは、スマホ充電できるポータブル電源や非常用バッテリーなど
スマホ決済できなくなるかも…小銭含めた現金

あとは、装備を実際に使ってみることが必要、初めて開けた、、、で使えないこともあるので**普段から実際に使って**、点検、補充が大切です！

みんなの疑問【一例】

Q 動物はどうなるのか

A 一緒に避難所に来ることは可能だが、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る。

原則、ペットは各避難所で指定される「ペット一時飼育場所」にキャリーバッグやケージに入れた状態としてもらう。なお、同室避難については、要検討事項となっているため、拠点でよく話し合ひましょう。

飼い主同士で協力して運営する、ルール徹底、清掃なども

同行避難が困難なことも想定して、在宅避難や、災害時の預け先を確保するなど対処も必要です。



栄防災ノートで
自宅の備えを確認してください！

栄区役所本館4階41番窓口で
冊子版を配布しています。



**「いざ」という時のために、
「いま」から備えましょう！！**



ご清聴ありがとうございました。