



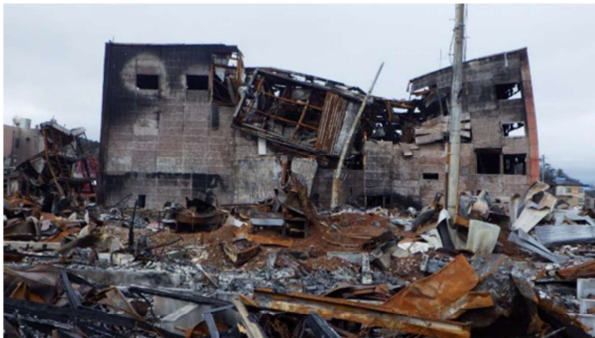
# 地震発生を踏まえた備えや行動について ～在宅避難のすすめ～

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



2

みなさん！  
大きな地震が発生したら、まずどうしますか？？

## まずは「身の安全を守る」のが最優先

明日をひらく都市  
OPEN X PIONEER  
YOKOHAMA



3

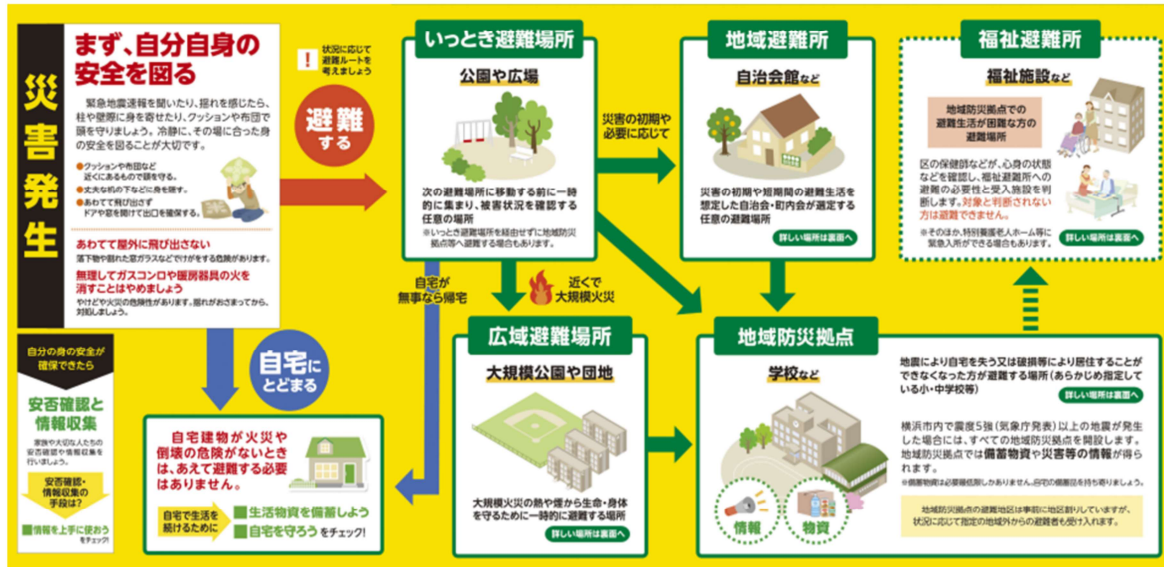
いままさに大きな揺れが起きた時、どうしてもパニックになってしまいますが、やらなければならないことは一つだけです。

「身の安全を守ること」

- ・屋内にいれば、机の下に隠れたり、クッションや頭巾で頭を守る
- ・倒れそうな家具から離れる
- ・屋外にいるときも、ブロック塀や自販機、ビルの看板などから離れる
- ・崖地からも離れる

# 大規模地震における避難の流れ

明日をひらく都市  
OPEN X PIONEER  
YOKOHAMA



避難の流れについて確認します。

地震が発生した場合は、まずは「いっとき避難場所」で災害・隣近所の状況を確認し、自宅が無事であり、個々で生活がおくれる方は自宅に戻り、自宅で生活します。

自宅では住めない状況の時は、地域避難所または地域防災拠点へ避難します。地域避難所は短期間の避難生活を想定しています。中・長期間の避難生活が予想される場合は、地域防災拠点へ避難します。

要援護者の方のうち、地域防災拠点では避難生活が困難だと専門の職員に判断された場合、2次的な避難場所として福祉避難所へ移動し、避難します。

近くで大規模な火災が発生した場合は、広域避難場所で一時的に身を寄せます。



# 地域防災拠点とは

明日をひらく都市  
OPEN X PIONEER  
YOKOHAMA

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

5

地域防災拠点と言えば、まず最初に避難生活場所としてのイメージが強いですが、地域防災拠点には、3つの大きな役割があります。

1つ目は、家屋の損壊等により、在宅での生活が困難な方が避難生活を送る場所としての役割

2つ目は、阪神淡路大震災の時のように、地域方々による救出や救助活動の拠点としての役割

3つ目は、災害情報や生活支援情報など、さまざまな情報を受発信する情報発信拠点としての役割

地域防災拠点には、これら3つの役割があります。

# 地域防災拠点の役割

明日をひらく都市  
OPEN X PIONEER  
YOKOHAMA

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。

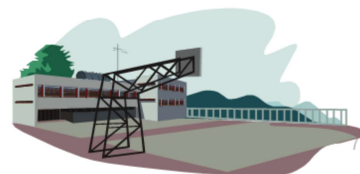
6

先ほどもお話しした通り地域防災拠点は、「避難所」としての機能だけでなく、「地域の防災本部」としての機能として情報受伝達拠点や物資供給拠点といった役割があります。

地域防災拠点には、住民の安否情報や被害状況、行政等からの支援物資が集まり、避難者がそれを受け取ることが出来ます。  
また、地域防災拠点に集まった情報や物資は、地域防災拠点以外で避難生活を行っている方も受け取ることができます。

## 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※



次に、地域防災拠点の開設についてご説明します。

地域防災拠点は、震度5強以上の地震が発生したときに開設することとされています。

各拠点に参集する職員は直ちに拠点に参集し、施設の安全性を確認した後、速やかに避難者の受け入れに必要な措置を講じることとしています。

しかし、災害はいつ発生するかわかりません。担当する職員も被災し、発災直後すぐに拠点にかけつけることができるとも限りません。

そこで、発災直後で、事態が緊急を要し、職員による開設を待ついとまがないときは、拠点運営委員会（または学校長）の判断で、開設することとしています。

このようなことから、学校の鍵は、区役所のほかに各拠点の運営委員長または鍵管理の責任者に貸与してあります。

## 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

能登半島地震発災 3 か月後の様子です。  
人口がそこまで多くないので、すこし余力があるように見えますが、  
それでも 1 人のスペースに限りはあります。  
横浜市で地震が起きた際は、よりスペースが狭まると考えられます。

# ～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事です。

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。

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事です。

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!**



避難とは「難」を「避ける」ことです。避難所は必ずしも快適な場所ではなく、スペースにも限りがありますので、基本的には自宅に住めない人が避難する場所です。

安全が確保される場合は自宅や親戚・知人宅で「避難」することを検討してください。

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。

ただでさえ、地震により心が落ち着かない状況となっていると想定されるので、プライバシーも確保できる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が送れます。

## 在宅避難のメリット

明日をひらく都市  
OPEN X PIONEER  
YOKOHAMA

### 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

在宅避難のメリットは上記のとおりですが、やはり住み慣れた家で過ごすということが一番ストレスのない生活を送ることができます

## 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

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



備蓄品の準備もとても大切です。

必須備蓄品として飲料水・食料品・トイレパックを我々はお願いしています。  
これらは最低3日分（理想は7日分）の量を備蓄してください。

特に、食料は少しは我慢できるかもしれないが、トイレは我慢できないと思います。

一人1日5パック、3日分、家族の人数分の備蓄をしてください。

例えば、4人家族であれば、3日分で60パック必要になる計算です。

トイレパックはホームセンター、量販店などでも売っていますし、インターネット通販でも購入できます。

水や食料含め、8月に発令された南海トラフ地震注意の時は、一斉に売り切れてしまったので、発災時はもはや購入できないという認識をもって、売っている時期に購入して備えてください。

## 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。



準備するのは、食料や水だけではありません。

特に重要と考えられるものが、水、モバイルバッテリー、カセットコンロ、トイレパックです。

水は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は、災害時に停電が起きても、スマートフォン等を充電することができます。

カセットコンロは停電やガスが止まっても温かい調理ができます。

トイレパックは1人1日5回×3日分（15個）が目安です。もちろん人によって異なると思うので、多めに用意してください。

# 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



## 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



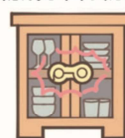
耐震パッド

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

16

家の中で安全を確保できるよう、室内の安全対策をすすめてください。  
震災では、転倒した家具の下敷きとなり亡くなった方や、飛散したガラスでケガをした方が多く発生しました。



## 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

こちらは地震時の火災の対策です。

## 在宅避難をする上での準備と確認

明日をひらく都市  
OPEN 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

こちらは耐震の対策です。

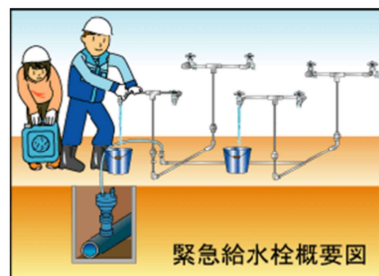
これらの対策は一例ですので、ぜひご自宅に戻って、出来ることから対策を初めてください。

## 【お水について】

明日をひらく都市  
OPEN X PIONEER  
YOKOHAMA

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

例えば、飲料水についてどのように供給されるか考えたことはありますか？

横浜市の計画では、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？

### 【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

水は避難所に貰いにいけばいいと思いませんか。

水はとにかく重いですし、運びにくいです。

マンションにお住まいの方はエレベーターが止まっていると階段で運ばないといけません。

そう考えると多めに備えておくことが、発災時自分を助けることになります。

在宅避難中に物資が不足したり、  
情報が必要な場合は……？

在宅避難中に物資が不足したり、情報が必要な場合はどうすればよいでしょう？

## 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）**

明日をひらく都市  
OPEN X PIONEER  
YOKOHAMA

### 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

22

冒頭にもお伝えしましたが、在宅避難時でも地域防災拠点で物資や情報を受けとることができます。

プッシュ型支援とは、被災地からの具体的な要請を待たずに、国や関係省庁が予測に基づいて支援物資を迅速に供給する方法です。

プル型支援では、被災地からの具体的な要請に基づいて、必要な物資を供給する方法です。



## 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)

こちらは、能登半島地震の避難場所の様子です。  
このように仮設トイレを使用せざるを得ない状況となっていました。発災時のトイレに備えて、トイレパックを是非ご自宅に備えてください。

## 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）

食事等の様子です。  
地域防災拠点にも物資が届きますが、やはり日ごろから多めに自宅に備えておくことがとても重要になります。

## 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（六水町）



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）

入浴や洗濯などの様子です。

## 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！

日ごろから備えるものとしてこういったものが必要かと、よく質問を受けます。

例に挙げているもの以外にも、ポータブル電源や非常用バッテリーなどがあると安心です。

また、多少の現金も用意しておきましょう。

備えておくだけでなく、ぜひ実際に使ってみてください。発災時に初めて使用することになると、うまく使えるかわからないですよ。

普段から使用して使い方を確認したり、使った分を補充したりすることが大切です。

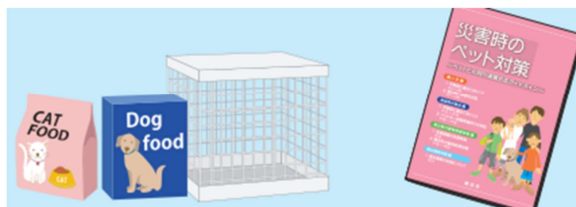
## みんなの疑問【一例】

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 of 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。



ペットを飼われている方は、ペットの避難についても考えておきましょう。



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。



こちらは、栄区役所で配布している栄防災ノートです。  
避難先や自宅にある備えなど、災害の備えに必要な情報を書き込みながら確認できるノートです。  
ぜひ、有効に活用してください。

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。**

「いざ」という時のために、 「いま」から備えましょう！！