



地震に備えて

今すぐ準備しよう 在宅避難のススメ!

避難所へ行くのは最終手段!

地震が発生したら避難所(地域防災拠点)に行かなければと思いませんか? 避難所は自宅で過ごせない人が避難する場所です。自宅での生活が可能であれば、ストレスの少ない住み慣れた家で在宅避難ができるよう準備を進めていきましょう。



在宅避難のリーフレットはこちら

問合せ 区役所危機管理・地域防災担当(☎045-847-8315 ☎045-841-7030)

避難所へ行く? 行かない? 在宅避難の判断基準

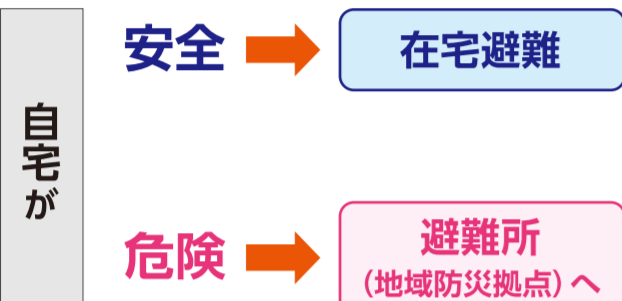
地震が発生したら、
まずは自宅の危険を見極めよう!

- 自宅や隣家の倒壊・火災などの危険がないか
- 生活できないほど家具や食器が散乱していないか



いつき避難場所

周囲の安全確認や在宅避難の判断をするため「いつき避難場所※」にまずは避難しよう!
※近所の公園など、自治会町内会で決めた場所



自宅の安全対策をしよう!

大きな家具が倒れてこないよう家具転倒防止器具で固定

市では、家具転倒防止器具の取付代行業を行っています。

横浜市 家具転倒防止対策 検索



金具(L字金具やチェーン)



ボール式器具(突っ張り棒)



耐震パッド

ガラス飛散防止フィルムを貼る

手の届くところに懐中電灯やホイッスルを備える



ガラス等の飛散に備え、室内履きや軍手を用意



戸棚の扉が開かないように留め具などをつける

大地震時に自動で電気を止める「感震ブレーカー」を設置
大きな揺れを感じて電気を自動で遮断する機器で、電気火災の発生を抑制する効果があります。

横浜市 感震ブレーカー 検索

マンション特有の被害と対策を知っておこう! トイレ・エレベーター問題

トイレ問題

マンションは給排水設備を共用しているため、無理に流すと別の住戸内のトイレから汚水が逆流するということも...

- 対策
- トイレパックを備蓄しよう!
 - 住民同士で災害時のトイレルールを決めよう!

エレベーター問題

停電でエレベーターが止まると、階段を使うしかない...

- 対策
- 物資の運搬などが困難になるため、事前に備蓄しよう!



必要な物を備蓄しよう!

必須備蓄品

● トイレパック

1日の平均排せつ回数は5回、最低1人3日分で15個ほど用意。
※ホームセンターや通信販売などで購入できます

トイレは必要不可欠! しっかり準備しておこう

家庭に合わせた準備

● 妊婦のいる家庭で用意するもの

さらし、脱脂綿、ガーゼ、母子健康手帳、新生児用品など

● 乳幼児のいる家庭で用意するもの

ミルク、ほ乳瓶、スプーン、おむつ、おしりふき、着替えなど

非常持ち出し品

● いざというときの避難に備えて用意するもの

懐中電灯・ランタン、モバイルバッテリー、携帯ラジオ、常備薬など



● 飲料水

1日に必要な飲料水は1人3ℓ、3日分で9ℓ

● 食料品

クラッカー、缶詰などの調理せずに食べられるものや、日頃から食べ慣れたもの

● 要援護者のいる家庭で用意するもの

着替え、おむつ、障害者手帳、補助器具の予備など

● ペットを飼っている家庭で用意するもの

ケージ、フード、ペットシート等のふん尿処理用具など

ローリングストックを実践

- 最低3日、できれば7日分の備蓄をしましょう。
- 大きなストレスのかかる災害時こそ、いつもと同じものを食べたり、使ったりすることが心のゆとりにつながります。

備える



普段の買い物で多めに購入し、備蓄分として保存する

買い足す



消費した分を購入し、補充する

消費する



賞味期限が近いものから消費する

正しい情報収集が大切!

横浜市 危機管理室X



横浜市 防災情報Eメール



横浜市 避難ナビ



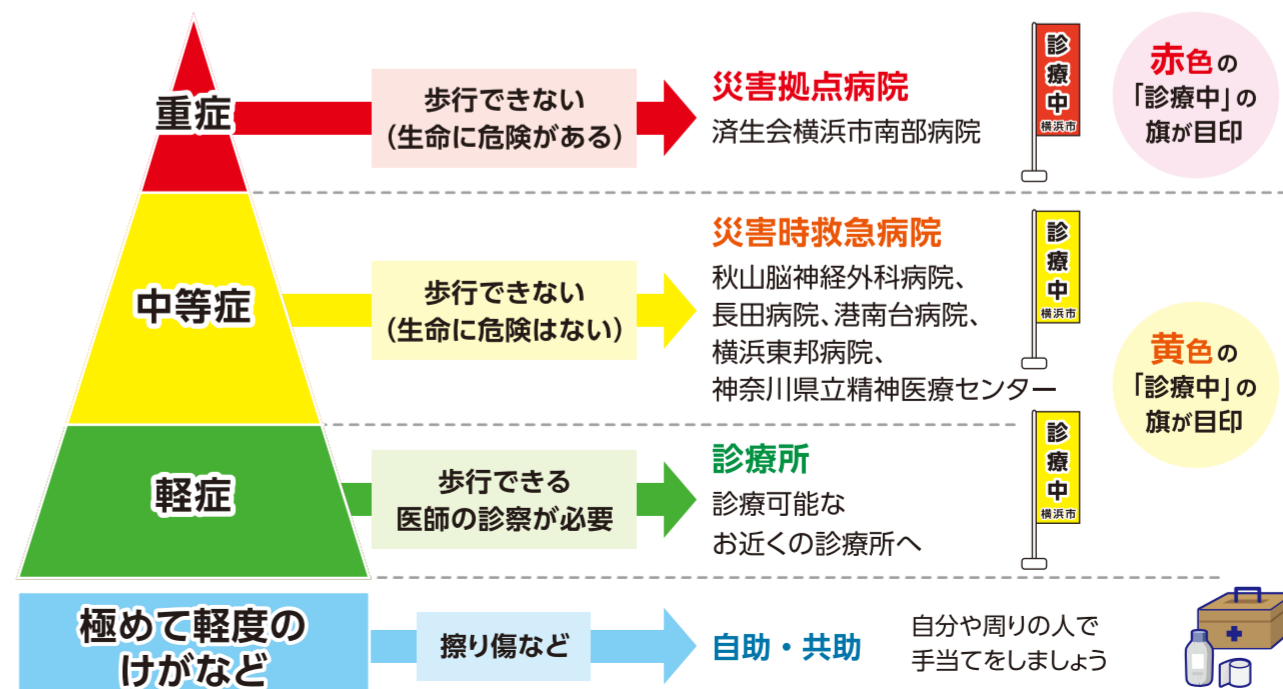
災害時にけがをしたり体調が悪くなったりしたら

軽いけがや発熱は、自分や周りの人で手当てを

日頃から薬(常備薬・持病の薬など)や応急手当用品(水、包帯・滅菌ガーゼ・バンダナ等の布、湿布など)を用意しておきましょう。

自分や周りの人で手当てができないときは、近くで開院している医療機関へ

できる限り多くの命を救うため、また、病院の混乱を避けるため、負傷した人などの診療を行う医療機関の役割を、緊急度・重症度に応じて分担しています。災害時に医療機関で診療や手当てを受ける必要がある場合には、緊急度、症状の重さに応じた医療機関へ行きましょう。



災害時に薬が必要なとき

黄色の「開局中」の旗が調剤可能な薬局の目印
「おくすり手帳」があると必要な薬がすぐに分かります!

市では、発災時に医療機関が開設された場合に「診療中」「開局中」ののぼりを掲げることになっています。



掲出時の様子

災害時の医療提供体制の詳細はこちら

