

パパ・ママの
ための

もしもに
そなえる
防災ノート



西区版



Name



よこはま地震防災市民憲章

～ 私たちの命は私たちが守る ～

ここ横浜は、かつて関東大震災に見舞われ、多くの方が犠牲になりました。

大地震は必ずやってきます。その時、行政からの支援はすぐには届きません。

私たち横浜市民はそれぞれが持つ市民力を発揮し、一人ひとりの備えと地域の絆で大地震を乗り越えるため、ここに憲章を定めます。

穏やかな日常。それを一瞬にして破壊する大地震。大地震はいつも突然やって来る。今日かもしれないし、明日かもしれない。

だから、私は自分に問いかける。地震への備えは十分だろうか。

大地震で生死を分けるのは、運・不運だけではない。また、自分で自分を守れない人がいることも忘れてはならない。私は、私自身と周りの大切な人たちの命を守りたい。

だから、私は考える。今、地震が起きたら、どう行動しようかと。

不安の中の避難生活。けれどみんなが少しずつ我慢し、みんなが力を合わせれば必ず乗り越えられる。

だから、私は自分に言い聞かせる。周りのためにできることが私にも必ずあると。

東日本大震災から、私たちは多くのことを学んだ。頼みの行政も被災する。大地震から命を守り、困難を乗り越えるのは私たち自身。多くの犠牲者のためにも、このことを風化させてはならない。

だから、私は次世代に伝える。自助・共助の大切さを。

平成25年3月11日制定

- ① 西区防災マップ
- ② 浸水(内水・洪水)ハザードマップ
- ③ 土砂災害ハザードマップ
- ④ 小・中学生向け防災ガイド

西区役所で配布している防災関連の広報物です。ホームページでも閲覧できます。ぜひご覧ください。本冊子の電子版もホームページに掲載しています。ダウンロードしてご活用ください。



2019年3月発行(2022年7月第3版発行)

発行 横浜市西区役所 総務課 防災担当

〒220-0051 横浜市西区中央一丁目5-10 TEL:045-320-8308 FAX:045-322-9847

はじめに

災害

はいつ起こるかわかりません。行政による「公助」には限りがあることから、すぐには十分な支援が行き届かないこともあります。

災害から身を守るためには、災害が起きたときのことをイメージし、事前に対策を考えておくことが重要です。具体的な対応について家族と話し合みましょう。また、いざというときに助け合えるよう、日頃からご近所と顔の見える関係を築いておくことも大切です。

この防災ノートは、妊産婦やお子様がいるご家庭で、防災について考えていただくきっかけとなるよう作成しました。家族で話し合ったことなどを書き込みながら、ご活用いただければ幸いです。

「自分」と「大切な人」の命を守るため、災害時の備えについて考えてみましょう。

もくじ

I 家族との連絡方法を確認しよう…………… P03

II 自宅の備蓄品を確認しよう…………… P05

III いざという時の対応方法…………… P07

IV 家の中の安全を確認しよう…………… P09

もしもの地震、西区で想定される被害

元禄型地震で想定、津波は慶長型地震で想定

強い揺れによる
建物全半壊棟数

6,437棟



建物倒壊による
死者数



154人

火災による
建物焼失棟数

8,013棟



火災による
死者数



158人

津波による
建物全半壊棟数

1,649棟



津波による
死者数



121人

避難者数

31,905人



帰宅困難者数

57,927人



上水道の
断水世帯数

18,622世帯



電力停電
世帯数

23,154世帯



都市ガス供給
停止件数

51,858件



災害時の連絡

I 家族との連絡方法を確認しよう

災害発生時は電話が殺到し、被災地域内では電話がつながりにくくなり、家族間でも安否確認ができなくなる場合があります。その際には災害用伝言サービスのほか、メールやSNS（ソーシャルメディア）を活用することもできます。また、遠方の親戚などをお願いして、連絡の中継点になってもらうなど家族との連絡方法を確認しましょう。

災害時の各種連絡

基本1 災害用伝言ダイヤル「171」 ▶ まずは **①⑦①** を入力

▼ メッセージを残す

① を入力 ▶ **被災地の方の電話番号** を入力 ▶ **①** を入力して **録音** ▶ **⑨** を入力

(※録音は30秒以内)

▼ メッセージを再生する

② を入力 ▶ **上記と同じ番号** を入力 ▶ **①** を入力して **再生**

基本2 携帯電話・スマートフォンの「災害用伝言版サービス」

公式メニューや専用アプリから ▶ **伝言を登録** **登録** を選択 ▶ **伝言** を入力 (※全角100字以内)

災害用伝言版

にアクセス、開く ▶ **伝言を確認** **確認** を選択 ▶ **被災地の方の電話番号** を入力、**伝言を見る**

「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言版サービス」は、毎月1日、15日、防災週間(8/30～9/5)などに体験利用ができます。ぜひ1度体験をしてみましょう!

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、Twitter、Facebook、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。

防災情報を入手

防災に関する情報を日ごろから確認しましょう!

Q ▶ **横浜市 防災情報** 検索

▼ **横浜市防災情報Eメール**

地震、津波、気象警報・注意報、河川水位、緊急のお知らせを配信します。災害時への備えとして、ぜひご登録ください。



▼ **緊急速報メール**

横浜市内のエリアにある携帯電話(NTTドコモ、au、ソフトバンク等)に対し、横浜市の災害情報や避難情報などを配信します。こちらは、登録が不要です。

▼ **横浜市総務局危機管理室の公式アカウント**

市内で広域的な災害が予測される場合の避難等に関する情報や、災害対策本部体制下における災害等に関する情報、特別警報、警報、一部の注意報に関する情報を発信します。

アカウント:yokohama_saigai



▼ **Yahoo!防災速報**

スマートフォンから利用できる「アプリ版」を右記QRコードからダウンロードすることで、横浜市からの防災緊急情報を受信できます。





家族との連絡方法を確認しよう

災害が発生したときの連絡方法や集合場所、緊急時の連絡先などを家族で話し合い、確認したことを、下の枠に書き込みましょう。

▶ 地域の基本情報 西区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)
	☎	
	☎	
	☎	
	☎	
	☎	

㊦ 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		☎	
		☎	
		☎	
		☎	
共通の連絡先		☎	
ご近所の方		☎	

▶ 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			☎	
分娩予定の医療機関			☎	

📄 その他 家族の約束事や話し合ったことを記入しましょう

災害時に必要なもの

Ⅱ 自宅の備蓄品を確認しよう

支援物資はすぐには届きません。ライフラインが止まった時にも家族の安全を守り、被災生活を過ごすことができるよう、定期的に備蓄品を確認しましょう。

備蓄品リスト

飲料水・食料品(最低3日分)

定期的に古いものから消費し、消費した分を補充するように普段から備蓄品をチェック!

☑ 飲料水



1人1日3ℓ×家族の人数分
×3日分
我が家の必要数

☑ 食料品



★ローリングストック



普段口にする嗜好品
などもおすすめ

日用品・生活用品

常時ストックしておく目安は1週間分

- ☑ トイレtp>紙
- ☑ ポリ袋
- ☑ ウェットティッシュ
- ☑ 新聞紙
- ☑ ラップ
- ☑ 救急セット
- ☑ 常用薬など
(アレルギーの薬なども)
- ☑ 生理用品
- ☑ ハンカチ
- ☑ バスタオル
- ☑ 着替え



自宅避難基本グッズ

- ☑ カセットコンロ
- ☑ カセットボンベ
- ☑ 携帯ラジオ
- ☑ 充電式バッテリー
- ☑ 乾電池
- ☑ LEDランタン
- ☑ ヘッドライト
- ☑ 革手袋



非常用トイレ(最低7日分以上)

自宅で過ごす時はまず建物の安全を確認しましょう。災害時には上下水道がすぐに使えるとは限りません。通水が確認できるまで非常用トイレを使用します。

非常用トイレとは?

家庭のトイレなどに設置して使用する「凝固剤」と「処理袋」のセットです。ホームセンターなどで購入ができます。



1人1日3~6回
×
家族の人数分
×
最低7日分以上

我が家の必要数

個

※非常用トイレ交換の目安▶大便:1回、小便:3回

& 合わせて備えておきたいトイレグッズ

- 除菌ウェットティッシュ
- 石鹸
- 消臭スプレー
- 消毒液
- おしりふき
- バケツ



乳幼児の生活用品 月齢や年齢、成長に合わせて用意

- 着替え
- 紙おむつ
- おしりふき
- ミルク・ミルク用の水
- 哺乳瓶
- 離乳食(ベビーフード)
アレルギー対応もチェック!
- スプーン・ストロー



衣類などには親の名前や連絡先を書いておきましょう。



粉ミルク用にお湯を保温できるボトルも便利!



子ども用グッズ

- おもちゃ・絵本など
- マスク
- 抱っこひも・さらし
- おやつ



妊婦さん用グッズ 災害発生時に、すぐに取り出すことや、非常時に持ち出しができるように準備をしておきたいものを確認しましょう。

- 母子手帳・診察券(コピー可)・お薬手帳
- 分娩準備品(妊娠22週を過ぎたら準備)
- マタニティマーク(災害用持出袋にもつける)
- 栄養補助食(カルシウムやビタミンなど)



地震から身を守る

Ⅲ いざという時の対応方法

災害発生時は、けがをする危険性も高まります。いざという時の身の守り方や、けがをした際の処置の方法を確認し、いつでも、どこでも対応できるようにしておきましょう。

身を守る方法

落下物や転倒物から身を守る姿勢をとります。赤ちゃんを守るポーズは、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、クッション等でおなかを守りましょう。

※揺れが落ち着いたら、出口の確保など居場所や状況に応じた行動をとりましょう。

ダンゴムシのポーズ

体でもっとも大切な頭を守るための「ダンゴムシのポーズ」。大人も子どもも、基本のこのポーズを覚えましょう。



赤ちゃんを守るポーズ

子どもと自分の頭を守るポーズ。お母さんのおなかの辺りに赤ちゃんの頭を置いて、お尻を抱きかかえるように体を丸めましょう。



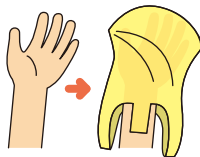
直接圧迫止血法

出血している傷口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく圧迫します。包帯を少しきつめに巻くことによって、同様に圧迫して止血することができます。

使用できるもの

- ① ポリ袋
- ② タオル
- ③ ガムテープ など

1



感染を防止するため、処置する人は袋などで手を覆う

2



清潔なガーゼやハンカチなどを傷口にあてる

3



心臓より高い位置に傷口を上げ、強く押さえる

4



止血ができれば、包帯やハンカチなどで固定する

※止血後はなるべく早く医療機関へ。すぐに行けない時は指先など末端の色をチェックしましょう。

骨折の応急処置

骨折した時は、添え木で固定することにより、骨折部の安静を保つことができます。添え木を骨折部位にきつくしすぎないように注意しましょう。(きつくしすぎると、血流を妨げる危険があります)

使用できるもの

- ① レジ袋
- ② タオル
- ③ ラップ
- ④ 折りたたみ傘 など



折れた骨を支えるために添え木になるものを用意



折れた骨の両側の関節と添え木を布などで結び固定



三角巾やレジ袋などを使って、固定した腕を首からつる



より安定させるため、つり下げている布を胸にしぼりつける

※この他にも身の周りのものを活用し、様々な代用品を作ることができます。この機会に調べてみましょう。

コラム 心のケア

災害の発生により、避難所生活をするなど環境も大きく変わるため、心身への影響も少なくありません。

子どもはもちろんのこと、様々な方へのケアが大切です。そのためにはまず周りの大人の心の安定が不可欠です。保護者自身のセルフケアにも気を付けましょう。

♥ 妊産婦のセルフケア

- 運動、睡眠、食事といった生活を大切にしましょう。
- 話せる人に気持ちを聞いてもらいましょう。我慢することはありません。
- 家族や親しい友人にも言えないことがあれば、専門家に相談しましょう。

♥ 子どもへのケア

子どもの変化を確認しよう(主な症状)

- 災害時の様子をまねて再現する、絵を書く
- 体験した出来事に関連する話題を避けようとする
- ささいなことや小さな音にひどく驚く
- 眠れない、途中で目が覚める
- 食欲がなく、何もする気が起こらない様子
- 頭痛、腹痛、動悸などの身体症状が見られる

対応のポイント

- 話を丁寧に聞く
- 生活リズムをできるだけ整える
- 我慢をしていないか気にかける
- 避難先にもお気に入りのおもちゃを持参
- 一緒に遊ぶなど触れ合いの時間をもつ



家の安全を守る

Ⅳ 家の中の安全を確認しよう

災害発生時には、家の中にも危険が多くあります。家具の転倒防止をはじめ、家族の安全を守るためにもできることから対策をしていきましょう。特に背の低い子どもの目線を重視して、家の中の危険をチェックし、家族の安全を守りましょう。

家具の転倒防止

●本棚・タンスなど

上部を壁にL字型金具などで固定する。重いものを下に入れると、家具全体の重心が下がって倒れにくくなります。

●照明器具

吊り下げタイプの照明はチェーンなどで固定する。

●冷蔵庫

壁に固定できるベルトなど、上部や裏面の形状に合うタイプを。

●食器棚

上部をL字型金具で固定。無理なら突っ張り棒や耐震マットなどを利用。食器の飛び出し防止には扉をロックする金具なども。

●おもちゃ箱

細かいおもちゃなどは踏むとケガの元に。遊び終わったら片付けるようにする。

●テレビ

金具などで壁に固定したり、耐震マットを敷いて動きにくくする。

耐震マットを活用しよう!

耐震マットは家具などの底面に貼るだけで、地震による転倒、落下を防止します。この他にも様々な防災グッズがあります。ホームセンターなどでチェックしてみましょう!



点検チェックリスト

各家庭で家の中を点検してみましょう



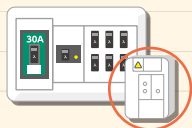
これから対策が必要なところ



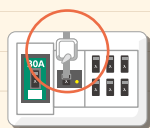
感震ブレーカーの設置

感震ブレーカーは地震時に漏電による火災を防ぐため、自動的にブレーカーをOFFにします。

①分電盤タイプ



②簡易タイプ

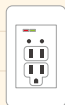


▲ばね式

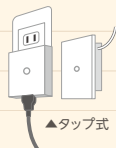


▲おもり式

③コンセントタイプ



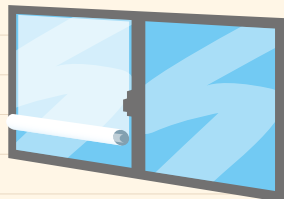
▲埋込み式



▲タップ式

ガラスの飛散防止

地震や台風などで割れて飛び散るガラスの破片は大げがの元です。カーテンを掛けるだけでも効果はありますが、飛散防止フィルムを内側に貼っておくことをおすすめします。



※西区では、感震ブレーカーの設置補助を行っています。ホームページ上でも案内をしていますので合わせてご覧ください。

重要 外出時の安全確保

2018年6月に発生した大阪北部地震では通学時間中に地震が発生し、ブロック塀の落下による痛ましい事故もありました。子どもが自宅や学校などの室内にいる際に地震が発生するとは限りません。外出時の安全確保についても確認をしておきましょう。

☆ 注意が必要なポイント

- ☆ 高層マンション：ガラス飛散・落下に注意
- ☆ 古いブロック塀：倒れてくる可能性あり

※その他、電柱や自動販売機など周辺で倒れてくる可能性のあるものに注意しましょう。



☆ 災害発生を想像してみる

- ☆ 道路や公園などではなるべく中央へ移動し、落下物から身を守りましょう。
- ☆ 地域の地形や危険な箇所を防災マップで確認しましょう。
- ☆ 日ごろから近所を歩いて確認しましょう。

