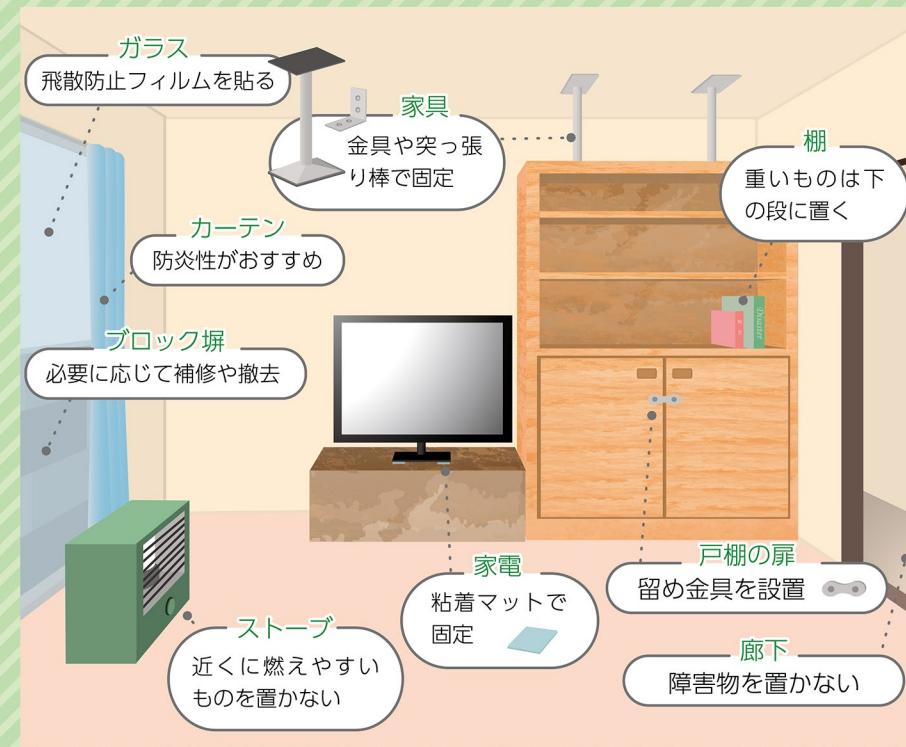


# 日頃の備え

## 家の内外の安全チェック



## 非常時持出品の準備

**最低限必要なもの**

- 懐中電灯 (Flashlight)
- マスク (Mask)
- 手指消毒液 (Hand sanitizer)
- 携帯ラジオ (Portable radio)
- モバイルバッテリー (Mobile battery)
- ビニール袋 (Plastic bag)
- 水・非常食 (Water/Emergency food)
- 常備薬 お薬手帳 (First aid kit/Prescription book)
- 現金 本人確認書類 (Cash/ID documents)
- 除菌 (Disinfection)
- タオル、ティッシュ、ウェットティッシュ (Towels/Tissues/Wet wipes)
- 紙皿 紙コップ (Paper plates/cups)
- 軍手 (Gloves)

**必要に応じて用意するもの**

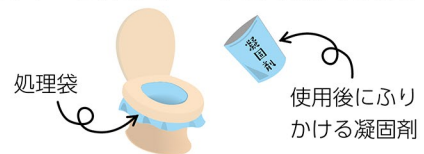
- 着替え、毛布 (Change of clothes/Blanket)
- 介護食 (Specialized food)
- 缶切り、はし、スプーン、食品用ラップ (Can opener/Fork/Spoon/Plastic wrap)
- トイレトーパー、トイレパック、洗面用具、生理用品、歯磨き用品 (Toilet paper/Packs/Bath items/Hygiene products/Toothbrush)
- 雨具、カイロ、ヘルメット (Rain gear/Heater/Helmet)
- 救急医薬品 (傷薬・ばんそうこうなど) (First aid kit/Wound ointment/Band-aids)
- 預金通帳、印鑑、健康保険証の写し (Bank passbook/Seal/Insurance copy)
- 液体ミルク、離乳食、ほ乳びん、紙おむつ、おしりふき (Liquid milk/Infant food/Bottle/Diapers/Wipes)

## 備蓄品の準備

- ◆ 飲料水は 3 リットル × 家族の人数 × 3 日分 (例) 3 人家族の場合 27 リットル ※風呂の残り湯をためておくと、トイレや消火に役立ちます
- ◆ 簡単に食べられる保存食を用意しましょう ※アレルギー対応食品、液体ミルク、離乳食など、各家庭の事情に合わせて必要なものをそろえましょう



- ◆ 5 個 × 家族の人数 × 3 日分のトイレパック (例) 3 人家族の場合 45 個 ※ホームセンターなどで購入できます



災害発生直後は、食料などの入手が難しくなるよ。最低3日分は備蓄しよう！



## 医療機関の確認

**CHECK** 災害時は、「緊急度」「重症度」によって受診できる医療機関が異なります。事前に確認しておきましょう。

横浜市災害医療

**判断の目安**

- 重症** 命の危険がある 歩行ができない 意識がない 呼吸が確認できないなど
- 中等症** 歩行ができない 入院が必要な 出血が多いけが・骨折など
- 軽症** 歩行ができる 軽いやけど・打撲など
- 極めて軽度のけが** 軽い切り傷・すり傷など

**災害拠点病院**

**災害時救急病院**

**診療所**

**家族・隣近所での応急手当**

## 地震が起きたとき

### 家やオフィスにいたら...

- ◆ 身の回りの物で頭を守る
- ◆ 靴などを履いて行動する
- ◆ 外に飛び出さず出口を確保する
- ◆ 揺れがおさまってから火を消す

### エレベーターの中にいたら...

- ◆ 全ての階の停止ボタンを押し、最初に停止した階で外に出る
- ◆ 無理に脱出しようとせず、落ち着いて救助を待つ

### 外出していたら...

- ◆ 姿勢を低くし頭を守る
- ◆ 地割れや陥没した場所、ブロック塀には近づかない

### 車を運転中だったら...

- ◆ エンジン进行を切り、道路の左側に停車する
- ◆ 徒歩で避難する場合は、連絡先と鍵を車内に残す(車検証は持って行く)

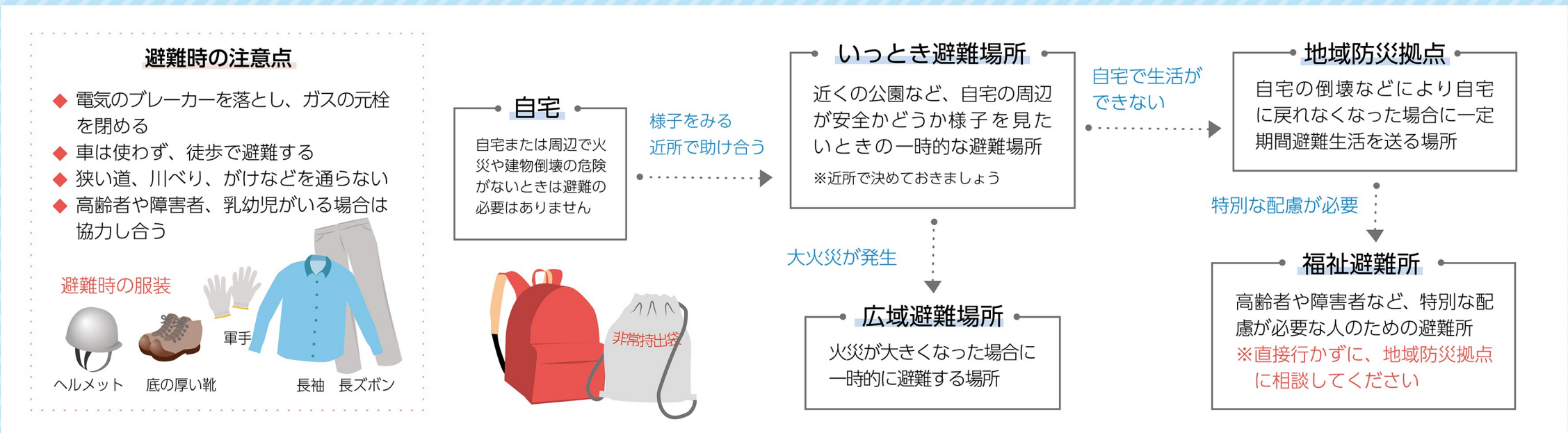
### 山、川、海にいたら...

- ◆ 崖から離れ、落石に注意する
- ◆ ギムの決壊による急激な増水に備え、川や谷底から離れる
- ◆ 海岸周辺では、津波に備え高いところに避難する



# 揺れが落ち着いた後

## どこに避難する？



## 正確な情報に基づき行動し、協力し合おう！

### ◆ 正確な情報の収集

- テレビ、ラジオ、インターネットなどを通じて災害の規模や被害状況、津波情報などの情報を収集しましょう
- 自宅とその周辺で、壊れている箇所や出火、がけ崩れがないか確認しましょう



### ◆ 外出中に帰宅困難になった場合

- 職場など外出先にとどまりましょう ※職場などに宿泊準備、運動靴、地図を備えておき、帰宅経路を歩いて確認しましょう
- 帰宅せざるを得ない場合は、広い道路を歩き、周囲の人と協力しましょう

### ◆ 隣近所の助け合い

- 救助を求めている人や、高齢者・障害者など自力での避難が困難な人がいるときは、助け合しましょう



「助けて」を表す手話 親指を立てて、片方の手で甲を約2回たたく

### ◆ 災害時の要援護者支援の仕組みづくり

要介護度3以上の人や障害者など、自力での避難が困難で援護を希望する人について、地域で避難を支援する仕組みづくりに取り組んでいます

☎ 区役所高齢・障害支援課 ☎ 510-1768 ☎ 510-1897

☎ 区役所福祉保健課 ☎ 510-1826 ☎ 510-1792

# 津波への備え

### ◆ 事前対策

- 自宅や職場などのまわりで、避難に適した高台や建物の位置を確認
- 避難に必要な時間を確認

### ◆ 津波に関する情報

- 津波からの避難に関するガイドライン



### ● 避難指示

横浜市が発令する避難区分	津波予報	発表される津波の高さの予想区分	
		数値での発表	巨大地震の場合
避難指示	津波警報	3m	高い
	大津波警報	5m	巨大
		10m	
		10m超	

※津波は複数回押し寄せる可能性があるため、警報が解除されるまで海岸に近づかないでください

※川をさかのぼって内陸に到達する可能性があります

## 防災関係情報コーナー

### ◆ 横浜市防災情報 Eメール

地震震度情報、気象警報・注意報等を始めとする防災情報をEメールで配信するサービスを行っています

【登録方法】 bousai-yokohama@cousmail-entry.cous.jp に空メールを送信するか、右の二次元コードからメールを送信してください

☎ 横浜市総務局危機管理部緊急対策課 ☎ 671-3458 ☎ 641-1677



### ◆ わいわい防災マップ (洪水・土砂災害等)

災害発生時に予想されるさまざまな危険や、それらに備えるための情報が掲載されています

WEB 横浜市行政地図情報提供システム

### ◆ 緊急速報メール

通信事業者を通じて一定のエリアに存在する携帯電話等に災害・避難情報を一斉に配信します(登録不要)

### ◆ 横浜市水防災情報

市内外の河川の水位やカメラ画像をリアルタイムで公開しています

