

保存版

災害への備えと避難行動

事前に備えよう

●問合せ 防災担当 ☎948-2212 ☎948-2208

市内で30年以内に震度5強以上の地震が起きる可能性は86%といわれており、大地震は今日起きるかもしれません。日頃から自宅で必要な備えや、自分の命を守る避難行動の準備を考えましょう。

災害発生直後は、食料や日用品の購入が難しくなります。家族構成を考え、必要な備蓄をしておきましょう。また、すぐ取り出せる場所に非常持出品を準備しておきましょう。

家族構成や生活スタイルに合わせて、食料や日用品を少し多く買い備えて、備えたものを順番に使いながら新たに買い足していく循環型備蓄(ローリングストック)という考え方もあります。



check **非常持出品**

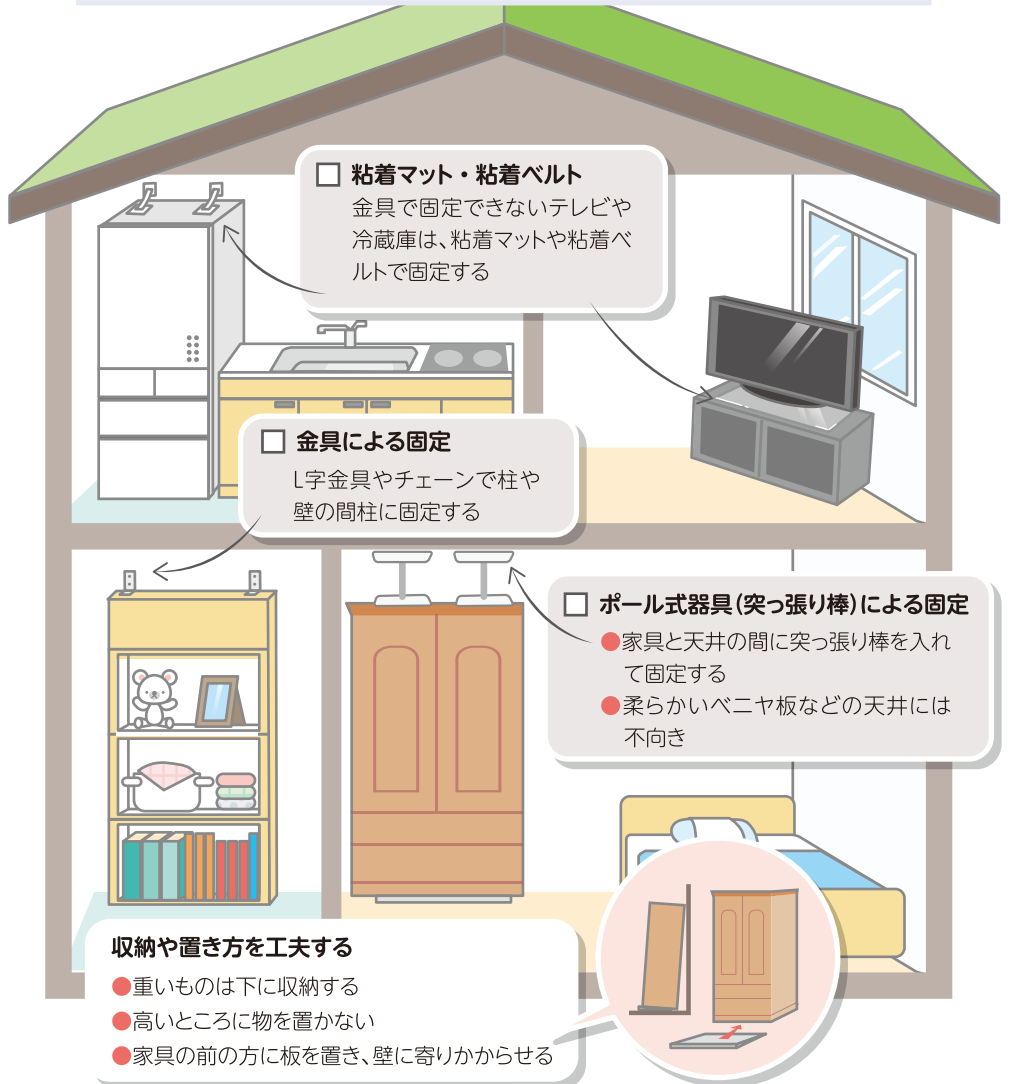
- 懐中電灯・ランタン
予備電池も用意しましょう。
- 携帯ラジオ
AM、FM 両方聞けるものを用意しましょう。
- 貴重品
現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証
- その他
紙皿、紙コップ、救急医薬品(ばんそうこうなど)、常用薬、お薬手帳、モバイルバッテリー、ウェットティッシュ、生理用品、ビニール袋、タオル、歯みがき用品、軍手、食用ラップ、ホイッスル、ヘルメット、厚底の運動靴、マスク(ペットをお連れの方は、保存版4面をご覧ください)

check **備蓄品**

備蓄する量の目安は最低3日分(できれば1週間分)です。

- 飲料水
1人3日分で9ℓが目安です。
- 食料品
クラッカーなどの調理せずに食べられるもの、缶詰(缶切りが不要なもの)など
- トイレパック
1日当たりの平均排泄回数は5回といわれています。

check **家の中の備え** 地震で家具などが倒れないよう固定するなど、家の中の安全を確保しましょう。



健康を守ろう

災害時は水不足などで十分な衛生環境が保てず、感染症にかかるリスクが高くなります。手指、からだや口を清潔にすることはとても大切です。自身と家族の健康を守るために、日頃からの準備と心構えをしておきましょう。

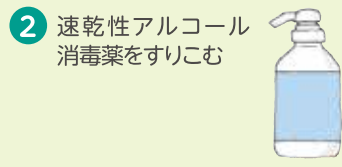
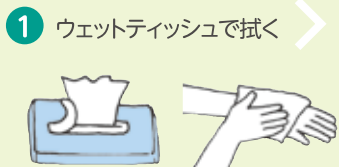
●問合せ 健康づくり係 ☎948-2350 ☎948-2354

いざという時の心構え

水のないときは?

手指の清潔

断水などで水が使えないときでも手を清潔にする方法があります。外出時など水のない場所でためてみましょう。



からだの清潔

からだを清潔にすることは、感染症を予防するためだけでなく、全身の観察をすることでからだの異常の早期発見や、リラックス効果にもつながります。

- タオル、ウェットティッシュ、汗拭きシートなどでからだを拭く。
- 下着をまめに取り換える。
- 洗面器にお湯を入れ、足や手など部分的な入浴をする。



水不足の時の歯みがきの方法

災害時の偏った食生活やストレスが原因で、むし歯、歯周病など、お口のトラブルが起こりやすくなります。むし歯や歯周病は、全身の病気の悪化を引き起こすことがあります。特に高齢者は、お口のケア不足で、誤嚥性肺炎などが増加します。

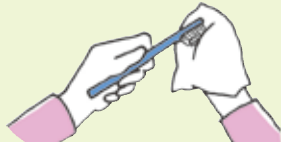
非常袋に歯ブラシとコップを!!



1 コップを2個用意し、少ない水の方で歯ブラシをゆすぎます。



2 歯をみがきます。



3 歯ブラシが汚れたら、ティッシュでぬぐいとります。



4 少ない水のコップで歯ブラシをゆすぎながら、くり返します。



5 最後にもうひとつのコップの水で少なくとも2回ゆすぎます。

<出典:日本歯科医師会>

詳しくは... 「～日頃からの健康づくり～災害時にも役立つBOOK」を健康づくり係(23番窓口)で配布しています。ぜひご利用ください!



地震発生時の避難行動

●問合せ 防災担当 ☎948-2212 📠948-2208

震度5強以上の地震発生



防災・生活マップ

お近くの広域避難場所や地域防災拠点については、防災・生活マップをご確認ください。
区役所で配布しているほか、ホームページからもご確認いただけます。



原則 自宅にとどまる

在宅避難のメリット

- ① 普段と同じ環境という安心感
- ② プライバシーの面でストレスがない
- ③ 感染症のリスクが少ない

在宅避難者でも地域防災拠点の物資等の供給を受けることができます。

※発災直後は必要な物資を全員に提供することは困難な場合があります。

自宅にとどまれない場合

自宅や周辺の安全が確認できた場合

状況に応じて避難ルートを考えましょう！

避難所に避難する際は、必要なものは自宅から持参してください。

いつとき避難場所

一時的に避難して様子を見るときも、隣近所の安否確認を実施したり、広域避難場所等へ避難するために地域住民が集結する場所です。



大火災などが発生している場合

広域避難場所

地震に伴う大火災が発生して延焼拡大した場合、その熱や煙から生命・身体を守るために一時的に避難する場所です。



指定避難所 (地域防災拠点)

家屋の倒壊などにより自宅にとどまれない人が一定期間避難生活を送る場所です。区内の市立小中学校27か所を指定しています。



地域防災拠点には、防災備蓄庫を設置し、最低限の食料や防災資機材を備蓄しています。また、家族や知人の安否情報などの情報受伝達の拠点となります。なお、地域防災拠点の運営は、感染症対策を踏まえつつ、地域住民や避難してきた人全員が協力して行います。

災害時の衛生状態の確保については、保存版1面をご覧ください。

災害時のペットとの避難については、保存版4面をご覧ください。

親戚・知人の家等

自宅での在宅避難が難しい場合は、親戚や知人の家等に避難することも検討しましょう。



福祉避難所

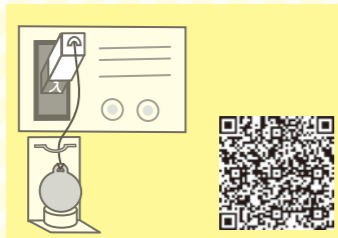
高齢者や障害児・者などのうち、地域防災拠点での避難生活が困難で特別な配慮を必要とする要援護者のための避難所です。なお、専門職(保健師)などの判断をもとに、区役所が受入れを決定します。

地震火災への備え

感震ブレーカー

「感震ブレーカー」とは、大きな揺れを感じて電気を自動的に遮断する器具です。近年の大地震で発生した火災の多くは電気に起因する火災(通電火災)といわれています。

感震ブレーカーの設置は、不在時やブレーカーを落として避難する余裕がない場合に電気火災を防止する有効な手段です。



住宅用火災警報器

火災の発生を警報音や音声でいち早く知らせるもので、全ての住宅に設置が義務付けられています。

設置後は、定期的な作動点検やお手入れを実施するとともに、警報音を確認しておきましょう。作動点検は「引きひも」や「テストボタン」で行います。作動点検の結果、故障や電池切れが確認された場合は、新しいものに交換しましょう。



「いま」から「いざ」までサポートするアプリ

横浜市避難ナビ

一人ひとりの避難行動を平時である「いま」から災害時である「いざ」まで一体的にサポートするアプリです。意識の醸成・事前の備え・避難行動の支援等にご活用ください。



風水害時の備えも!!

浸水ハザードマップ

洪水、内水のハザードマップを「浸水ハザードマップ」として1枚にまとめ、8月末までに、区内の全世帯・全事業所に配布しています。洪水ハザードマップとあわせて内水ハザードマップの情報もご確認ください。



ペットの防災対策



大切なペットの命を守れるのは飼い主だけです。避難所にはペット用の備蓄はありません。また、ペットにとって避難所は快適な環境とは限りません。大規模災害が発生した際、ペットと一緒に避難できるように日頃から対策を考えて備えておきましょう。

地震発生時

被害状況に応じて判断し対応しましょう。

- ① 自宅にとどまる(在宅避難)
- ② ペットを自宅に残して地域防災拠点へ避難
- ③ ペットを預けて避難
あらかじめ預け先に相談しておきましょう。
- ④ ペットと一緒に避難(同行避難)

ペットの受入れのルールが決まっていない地域防災拠点もあります。受入可能な場合は、飼い主が協力してペットへの苦情や危害の発生を防ぎましょう。

ペット同行避難とは?

災害発生時に地域防災拠点などの避難所へペットとともに避難することを言います。避難所では人の避難場所とペットの一時飼育場所は分かれています。「ペット同行避難」は避難行動を示す言葉であり、避難所内で飼い主がペットと同室で過ごすことではありません。また、動物が苦手な人やアレルギーの人に配慮する必要があります。

日頃からできる備え

1 飼い主の明示

首輪や鑑札(犬の場合)、迷子札、マイクロチップを装着しましょう。



2 しつけ

避難場所でのトラブル防止のため基本的なしつけをしておきましょう。

例 ▶ キャリーバッグやケージに慣らす、不必要に吠えないようにする

3 健康管理

狂犬病予防接種、ワクチン、ダニやノミの駆除などを日頃から実施しましょう。



4 備蓄

最低5日分(できれば7日分)の物資を準備しましょう。



5 家具等の転倒防止措置

地域防災拠点 (イメージ)



人の避難場所



ペットの一時飼育場所



Check!

風水害時の対策

雨風がひどくなってからのペットを連れての避難(ペットの同行避難)は、非常に困難であることが予想されます。台風などの風水害は、事前に進路や規模が予測できます。ペットが慣れている親戚・知人、動物病院、民間団体の施設など、安心できるペットの一時預け先を確保しておきましょう。

ぜひ、お越しください!

わが家のペット防災展

公募によるペットのための防災アイデア作品を展示します。

日時 9月21日(水)13時
～27日(火)15時

場所 区総合庁舎 1階区民ホール

ペット防災講演会

「飼い主さんと考えるペット防災対策」

日時 9月23日(祝・金)10時30分～11時45分

場所 区役所6階大会議室

講師 牛久保東ペットクリニック 田中先生

申込 環境衛生係へ事前に申込み



詳しくは 横浜市 ペット防災 検索