

大地震に備えて

# 在宅避難

の準備はできて  
いますか??

## 在宅避難とは…?

港南区で、今後30年の間に震度6弱以上の地震が発生する確率は約70%と  
言われています。

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?

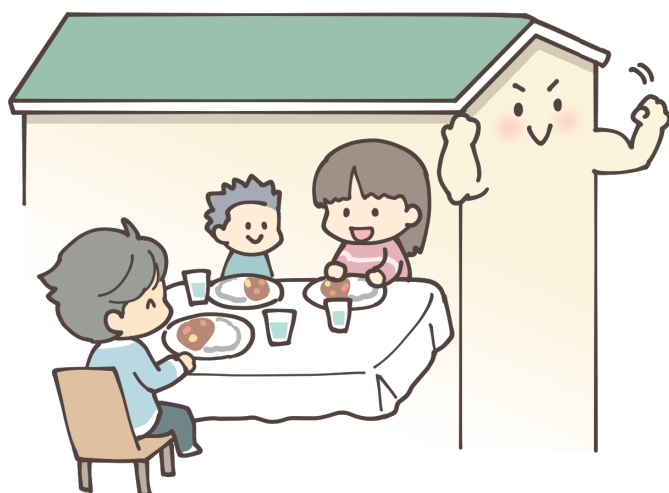
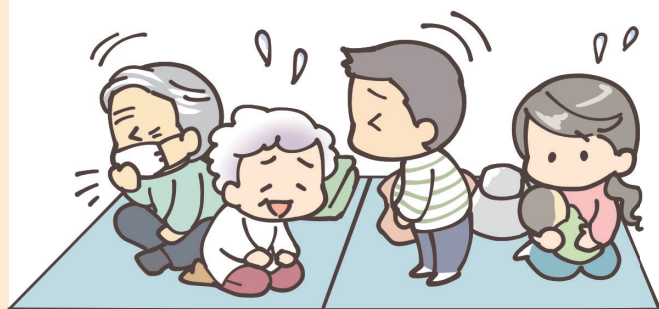
違うの!?



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。

在宅避難(在宅被災生活)をするにはどんな備えが必要?

# 在宅避難(在宅被災生活)をするには!?



## 身近でできる安全対策

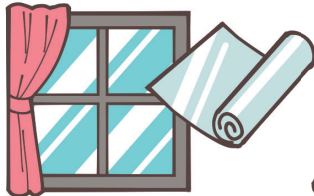


ホームセンター等で購入できます

### ● 室内の対策をしましょう!

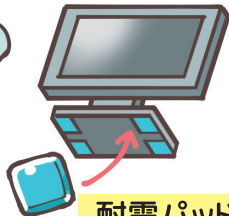
震災では、転倒した家具の下敷きとなり亡くなった方や飛散したガラスで怪我をした方が多く発生しました。大切な命を守るために、室内にも対策を施しましょう。

窓には…



飛散防止フィルム

動きやすい物には



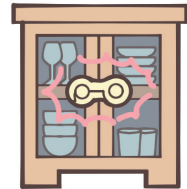
耐震パッド

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…



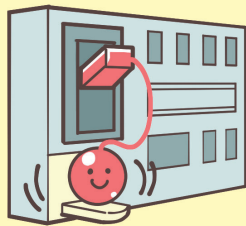
開き戸ロック

横浜市では、家具の転倒防止器具の取付を**無料代行**しています。(65歳以上などの条件あり) 詳しい条件はお問合せください。➡ 横浜市総務局 地域防災課 (TEL:045-671-2011)

### ● 火災の対策をしましょう!

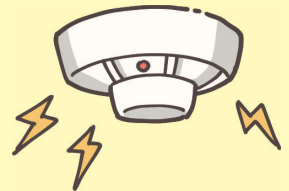
#### ▶ 感震ブレーカー

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。



## 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

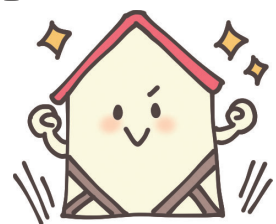
### ● 自宅を耐震診断しましょう!

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。



## 備蓄品の準備

👉 備蓄しているものは定期的に確認しましょう

備蓄する量の目安は**最低3日分**（理想は7日分）です。

災害発生直後は、食料や日用品の購入が難しくなります。家族構成を考えて必要な備蓄をしておきましょう。日常の品の他に備蓄するのが大変という場合は、**※ローリングストック（循環型備蓄）**という方法があります。



### 飲料水

1日に必要な飲料水は3ℓ。  
1人3日分で9ℓ用意しましょう。

### 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を備蓄しましょう。



### トイレパック

1日の平均排泄回数は5回。  
1人3日分で15個ほど用意しましょう。  
ホームセンター等で購入できます。

港南区では、トイレパックの啓発を続けており、備蓄率が33%（元年度）⇒40%（4年度）に7%UPしました。

## ※ローリングストック（循環型備蓄）

日頃から利用している食料や日用品を少し多めに買い置き、普段の生活の中で定期的に使いながら新たに買い足し、常に一定の備蓄量を保つ方法です。

※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ることが、安心や心のゆとりにつながります。

（例）食べなれたレトルト食品を少し多めに買っておく



### ご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、母子手帳、新生児用品
- **乳幼児のいる家庭**で用意するもの  
ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン  
おむつ、おしりふき、着替え
- **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



### 非常持出品

いざという時の避難に備えて、非常持出品を準備しましょう。

- 懐中電灯・ランタン
- モバイルバッテリー
- 携帯ラジオ
- 貴重品
- 常備薬
- 手指消毒薬



※備蓄品は風水害で避難する際にも活用できます。

在宅避難中に物資が不足したり、情報が必要な場合は…？

## 地域防災拠点に行こう!

地域防災拠点で**情報**や**最低限の物資**を得ることができます。  
※市内1箇所でも震度5強以上の地震を観測した場合に開設します。

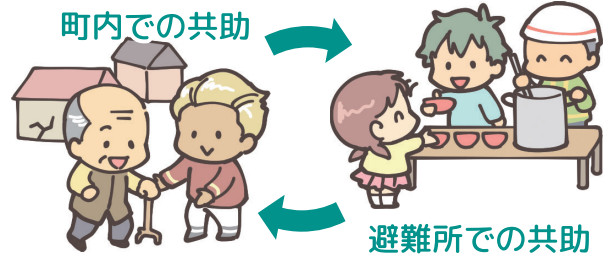
### 【地域防災拠点の主な役割】

- 避難生活を送る場所
- 最低限の水・食料・生活用品 物資の集まる場所
- 安否情報や避難情報、区役所のお知らせなど 情報の拠点



## 支え合おう!

在宅被災生活者同士(自治会・町内会内)で声を掛け合い、高齢者や支援が必要な人をサポートしましょう。  
地域での協力体制(共助)も大切です。



## 地域防災拠点の訓練に参加しよう!

平時は自治会、町内会が中心となって組織する運営委員会によって地域防災拠点の訓練が行われています。災害時は運営委員会に加えて避難者全員が運営に参加することが必要です。日頃から、地域の人と顔の見える関係を築き、いざという時に協力できるように、地域防災拠点の訓練(9~11月)に積極的に参加しましょう。

※訓練日程は、自治会町内会の回覧版や区役所のホームページ、広報よこはまから確認できます。

※自分が避難する地域防災拠点の場所を、区役所のホームページや区民生活・防災マップで確認しましょう。

港南区 地域防災拠点 検索Q

区民生活・防災マップは区役所で配布しています→



## 港南区 安全・安心情報メールに登録しよう!

港南区民に身近な危機情報を携帯電話やパソコンに配信するサービスです。区内で発生した災害や犯罪の情報を配信しています。

- 区内で発生した災害情報(気象警報など)
- 区内で多発する犯罪情報(振り込め詐欺など)
- 冬場に発生する防火対策情報など

港南区安全・安心情報メール 検索Q

## 港南区防災5箇条

- 話し合おう! …家族の連絡どうするの?
- 備えよう! …最低でも、食料、飲み水3日分
- 圧死から身を守ろう!  
…家具の転倒防止と耐震対策
- 避難時は! …電気・ガスの元栓切って
- 地震だ! …となり近所に声かけて、  
まずは「いつとき避難場所」  
トイレパックも忘れずに!!



愛あふれる♡ふるさと港南に

港南区総務課 TEL: 045-847-8315 FAX: 045-841-7030

令和5年3月改訂 イラスト: 安藤とねり子