

家庭防災員 研修テキスト

このテキストは、家庭や地域を災害から守るために役立つ知識をまとめたものです。

- 研修のテキストとして
- 皆様のご家庭の防災の手引きに
- 地域での「防災虎の巻」としてご活用ください。

～お知らせ～

よこはま防災e-パークは、いつでも、どこでも、オンラインで防災を学べる学習コンテンツです。

「よこはま防災e-パークで検索していただくか、下記の二次元コードからアクセスしご利用ください。



よこはま防災e-パーク



目次

◆ 家庭防災員研修とは

- 研修の目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・P2
- 家庭防災員研修の内容・・・・・・・・・・P2
- 家庭防災員制度の変遷・・・・・・・・・・P3
- 家庭防災員自主活動とは・・・・・・・・・・P4
 - 1 概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・P4
 - 2 実施・・・・・・・・・・・・・・・・・・P4
 - 【自主活動事例】・・・・・・・・・・P4

◆ 防火研修

- 横浜市内の火災発生状況・・・・・・・・・・P5
- 住宅防火対策・・・・・・・・・・P5
 - 1 住宅内で発生する火災の主な事例・・P5
 - 2 火災から命を守る防災機器等の紹介・・P11
- 迅速な避難・・・・・・・・・・P14
 - 1 煙の危険性・・・・・・・・・・P14
 - 2 避難設備・・・・・・・・・・P17
 - 3 日頃からの対策・・・・・・・・・・P17
- 通報・・・・・・・・・・P18
 - 1 横浜市の119番通報システムについて・・P18
 - 2 119番通報要領・・・・・・・・・・P18
- 初期消火・・・・・・・・・・P21
 - 1 消火器による消火・・・・・・・・・・P21
 - 2 初期消火器具による消火・・・・・・・・・・P22
 - 3 スタンドパイプ式初期消火器具取扱要領・・P23
- 地域防災の担い手 消防団・・・・・・・・・・P24
 - 1 「消防団」ってなに？・・・・・・・・・・P24
 - 2 消防団の主な活動・・・・・・・・・・P24
 - 3 消防団の入団資格・・・・・・・・・・P24

◆ 救急研修

- 横浜市内の救急出場状況と搬送人員・・P25
- 応急手当・・・・・・・・・・P25
 - 1 救命処置の重要性・・・・・・・・・・P26
 - 2 心停止の予防・・・・・・・・・・P26
 - 3 救命処置の流れ・・・・・・・・・・P27
 - 4 救命処置の手順・・・・・・・・・・P28
 - 5 回復体位・・・・・・・・・・P31
 - 6 気道異物の除去・・・・・・・・・・P32
- その他の止血方法・・・・・・・・・・P32
 - 1 止血方法・・・・・・・・・・P32
 - 2 やけど(熱傷)の応急手当・・・・・・・・・・P33
 - 3 熱中症に対する応急手当・・・・・・・・・・P33
 - 4 骨折時の応急手当・・・・・・・・・・P34
 - 5 三角巾の取扱い・・・・・・・・・・P35
- 搬送方法・・・・・・・・・・P36
 - 1 担架搬送法・・・・・・・・・・P36
 - 2 応急担架作成方法・・・・・・・・・・P36
 - 3 徒手搬送法・・・・・・・・・・P36
- あんしん救急・・・・・・・・・・P37
- ヒートショックについて・・・・・・・・・・P38
- 急な病気やケガで救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったら・・・・・・・・・・P38

◆ 地震研修

- よこはま地震防災市民憲章の制定について P39
- 自助及び共助の推進に関する条例の一部改正について・・・・・・・・・・P41
- 地震の知識・・・・・・・・・・P43
 - 1 横浜市の地震被害想定・・・・・・・・・・P43
- 地震への備え・・・・・・・・・・P44
 - 1 家庭内での取組・・・・・・・・・・P44
 - 2 家庭内での安全シミュレーション・・P46
 - 3 家具等の転倒防止について・・・・・・・・・・P47
 - 4 地震による出火を防ぐ・・・・・・・・・・P49
 - 5 各種情報の入手方法・・・・・・・・・・P51
- 地震への対応・・・・・・・・・・P53
 - 1 その場にあった身の安全・・・・・・・・・・P53
- 地震発生後の対応方法・・・・・・・・・・P55
 - 1 すばやい火の始末・・・・・・・・・・P55
 - 2 隣近所の助け合い・・・・・・・・・・P55
 - 3 避難について・・・・・・・・・・P56
 - 4 帰宅困難について・・・・・・・・・・P59
 - 5 災害時要援護者について・・・・・・・・・・P60

◆ 風水害研修

- 風水害・土砂災害の知識・・・・・・・・・・P61
 - 1 風水害の基礎知識・・・・・・・・・・P61
 - 2 土砂災害の基礎知識・・・・・・・・・・P62
- 風水害・土砂災害への備え・・・・・・・・・・P64
 - 1 風水害への備え・・・・・・・・・・P64
 - 2 土砂災害への備え・・・・・・・・・・P65
 - 3 「警戒レベル」を用いた避難情報等の発令・・P68
- 水害・土砂災害への対応・・・・・・・・・・P69
 - 1 都市部における浸水被害・・・・・・・・・・P69
 - 2 避難のポイント・・・・・・・・・・P69
 - 3 地下空間・地下施設等の危険性・・・・・・・・・・P69
 - 4 土砂災害への対応・・・・・・・・・・P70
- 雷への対応・・・・・・・・・・P70
 - 1 雷に遭遇した場合・・・・・・・・・・P70
 - 2 安全な空間に避難できない場合・・・・・・・・・・P71
- マイ・タイムラインの作成・・・・・・・・・・P71
 - 【自主活動事例】・・・・・・・・・・P71

◆ 災害図上訓練(DIG)研修

- 災害図上訓練(DIG)とは・・・・・・・・・・P72
- 災害図上訓練(DIG)の特徴・・・・・・・・・・P72
- 地図を使って住んでいる地域を見直す・・P72

— 家庭防災員研修とは —

□ 研修の目的

自助から始まり地域防災の担い手にもつなげる研修制度として、一人でも多くの市民が本研修を受講し、防火防災に関して、必要な知識及び技術を身につけることを目的としています。

□ 家庭防災員研修の内容

災害に備えるにあたり、必要な知識と技術を身に付けるため、次のような研修を実施しています。

区分	主な内容
防火研修	住宅防火対策（出火防止など） 通報と避難 初期消火
救急研修	救急のしくみ 予防救急 応急手当 救命処置要領
地震研修	地震の知識 地震への備え 地震時の対応 地震の事例と教訓
風水害研修	風水害・土砂災害の知識 風水害・土砂災害への備え 風水害・土砂災害への対応 風水害・土砂災害の事例と教訓
災害図上訓練 (DIG(ディグ))研修	災害図上訓練(DIG(ディグ))

選択制

スキルアップ研修	各区の実情・家庭防災員の要望に応じたスキルアップのためのカリキュラム
----------	------------------------------------

□ 家庭防災員制度の変遷

- 昭和43年に、毎月15日を「市民防災の日」と定め、地域・職場等で防災活動が活発に行われてきました。その活動の中から、「ママさん防災点検員」など防災の仲間が各区に誕生し、自主的な活動が始まりました。
- 翌年44年9月15日、こうした活動を全市的なものという気運が高まり、約2,000人の方々による「家庭防火(防災)予防員」が誕生し、昭和49年以降、全市で毎年5,000人を目標に市長による委嘱を開始しました。
- 制度発足15周年(昭和59年10月)を契機に名称を見直し、日ごろ親しまれていた「家防員」の呼び名に合わせ、「家庭防災員」としました。
- 平成22年度には、それまでに自然災害が多く発生したことで「共助」の重要性が高まったことや委嘱者数の減少、自治会町内会の負担軽減等の理由から制度の見直しを行い、「自助から始まり地域防災の担い手にもつなげる研修制度」として、運用しています。

昭和43年	毎月15日を「市民防災の日」と定め、その活動の中から、「家庭防災員(戸塚区)」「ママさん防災点検員(神奈川区)」などが各区で誕生
昭和44年	制度の発足 約2,000人が「家庭防災予防員」として誕生
昭和49年	以降、全市で毎年5,000人を目標に委嘱
昭和59年	名称を「家庭防災予防員」から「家庭防災員」に変更
平成13年	家庭防災員の要件を市民に変更(男性の委嘱を可) 研修内容を充実(「救急教室」に普通救命講習を取り入れるなど)
平成15年	趣旨に「防災の輪を隣近所にひろげる」ことを付加
平成16年	募集(推薦・公募)併用制を実施
平成18年	「研修奨励費」を「自主活動奨励費」に変更 外部有識者を交えた「家庭防災員制度検討委員会」の提言に基づく見直し ・ 委嘱数を地域の要望により柔軟に対応 ・ 研修制度を「研修(4教室)」と「自立学習」の二本立てに ・ 家庭防災員のシンボルを「防災コート」から「帽子」に変更
平成22年	家庭防災員制度の見直し(委嘱、研修内容等) ・ 委嘱の廃止 ・ 研修制度のあり方や内容を見直し(スキルアップ研修の導入など)
平成23年	家庭防災員制度の見直しに伴う施行実施
平成24年	新たな家庭防災員制度の本格運用
令和5年	研修受講者の募集方法を自治会町内会からの推薦に加え、個人による受付を開始 家庭防災員自主活動補助金制度の見直し ・ 家庭防災員に限定した個別の補助制度を廃止 ・ 家庭防災員をはじめとした地域の皆様の活動を総合的に支援する地域防災活動支援事業を開始

□ 家庭防災員自主活動とは

1 概要

家庭防災員が主体となり、地域の防火・防災の活動のために行う研修、訓練、調査研究活動などの自主的な活動です。

2 実施者

家庭防災員又はそのグループ

【 自主活動事例 】

①災害時の要援護者（肢体不自由・視覚障害）の移動支援講習

- ・ 講師を招き、災害発生時における要援護者の支援ポイントについて講義を受ける。
- ・ 車椅子介助やアイマスクをしての歩行体験など、支援する側と支援される側に分かれ実技講習を実施



②地域防災ハザードマップの作成

- ・ 町内及び隣接する地域をグループで歩き、一時避難場所、耐火建築物、木造建築物、病院、消火栓等、災害に役立つ施設の場所や状況を調査
- ・ 耐火建築物、木造建築物を色分けし、消火栓や防火水槽などをマークするなど、調査した結果をA3のマップにまとめ、町内に配付



□ 横浜市内の火災発生状況

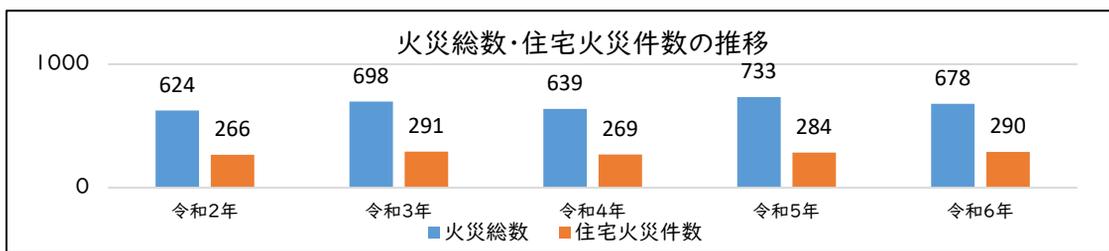
横浜市内では、5年間平均で年間約674件の火災が発生しています。その中で、火災による死者や負傷者の多くは、住宅からの火災が原因で発生しています。

私たちの身のまわりには、電気機器、ガス、石油の燃焼器具など、日常生活を営む上で欠かすことのできないものがたくさんあります。

しかし、ちょっとした不注意で、たちまちこれらの器具は危険なものとなり、私たちの平穏な生活を脅かします。

そのため、防火に対する知識や注意力が必要です。

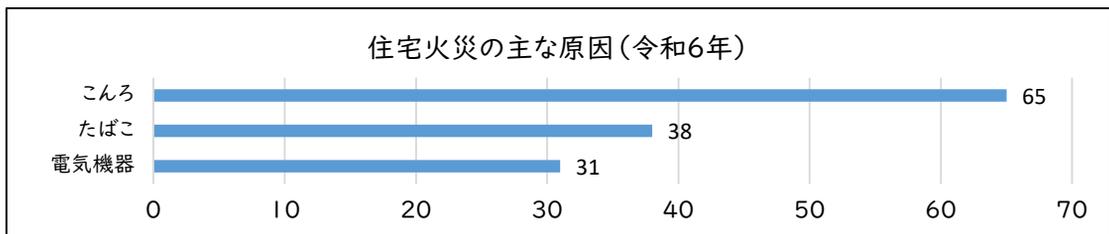
まずは、家の中にある火災の原因となりやすいものに目を向け、「防火対策」の第一歩を踏み出しましょう。



□ 住宅防火対策

毎年、横浜市内で300件近く発生している住宅火災。そのほとんどが、生活の中の“ついうっかり”が引き金となっています。私たち一人ひとりの防火意識を高めることが、火災を起こさない安心な生活につながります。

住宅火災の中で特に多い火災原因について、事例と出火防止のポイントを紹介していきます。



Ⅰ 住宅内で発生する火災の主な出火原因と対策

(1) こんろ

【 こんろよる火災の主な事例 】



鍋に油を入れ、火にかけてたままその場を離れたため、油が発火し壁面に着火した。



着ている服に、火が燃え移った。

他にも

- ・ ガスコンロの周囲に置かれていた布巾に火が燃え移ってしまった。
- ・ 魚焼きグリルに付着した油かすに火がついて火災になった。 などがあります。

出火防止のポイント

“ついうっかり” や “少しぐらい平気だろう” は**絶対にダメ!!**



コンロに火を点けたらその場を離れない!
少しでも離れる場合は必ず火を消す!



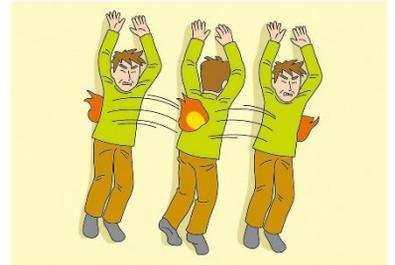
コンロ周りやグリル内はこまめに清掃し
整理整頓を心がける!

- ・ 調理をする時は、袖の広がった服やゆったりとした服は着ないようにする。
- ・ 消火をする際は、消火器を使用して消火を行うようにしましょう。

【調理中に衣服に火がついてしまったら】

- ・ 慌てずに落ちついて、水をかけ消火をするか、タオルなどで叩き消してください。
- ・ 背中などで手が届かず、消火ができない場合は、その場に倒れて左右に転がり、火を消してください。

もし、背中に火がついたら…



倒れて⇒ **転がる**

【よこはま防災e-パーク 関連動画】
3分でわかる! 着衣着火について

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kaji/?q=1121>

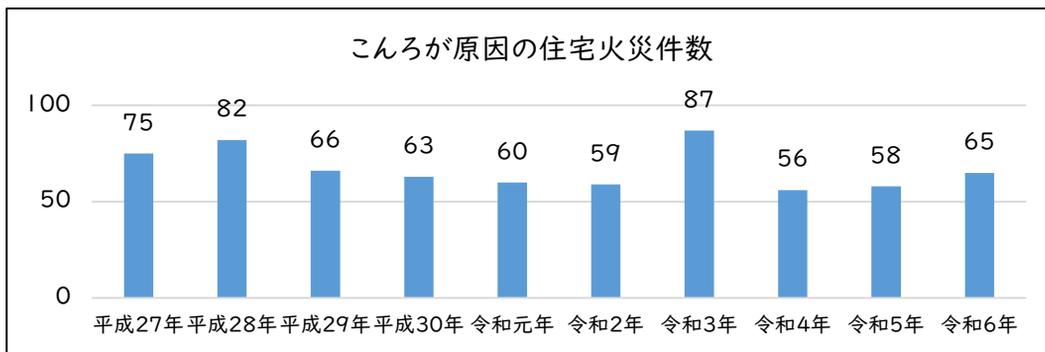


【食用油の性質】

- ☆発火点は**約370℃** (油が自ら燃え出す温度)
- 家庭のコンロで食用油 (油量0.4~0.8リットル) を強火で加熱すると、**7分~11分**で発火点に達します。

【電磁調理器 (IHクッキングヒーター等) も注意が必要です】

- 「コンロ火災」というと、実際に火を使うガスコンロからの火災をイメージし、「火を使わない電磁調理器なら火災は起こらない。」と思われる方が多いかもしれませんが、しかし、毎年、電磁調理器で調理中に発生した火災が起こっています。



【発火の危険要因】

少量の油を加熱した場合や、鍋底が変形している鍋で調理した場合などは、センサーが正常に機能せず、発火する可能性があります。

取扱説明書を確認し、正しく使用してください。

【Siセンサーコンロ(安全装置付きコンロ)の活用】

Siセンサーコンロは、全てのバーナーに温度センサー等を搭載したこんろです。

平成20年10月以降に販売されている全てのこんろが、Siセンサーコンロとなっています。

○Siセンサーコンロの主な機能

- ・ 油の温度が250℃になると自動的に消火して油の発火を防ぐ「調理油過熱防止装置」
- ・ 煮こぼれなどで火が消えると、ガスを遮断する「立ち消え安全装置」
- ・ こんろと魚焼きグリルの火を一定時間で消火する「消し忘れ消火機能」以上の機能が「標準装備されており、万が一火を消し忘れるようなことがあっても、火災の発生を防ぐことができます。

※平成20年9月以前に販売されたガスこんろは、バーナーの左右のどちらかだけに過熱防止装置が設置されている場合がありますので、説明書などで確認し、天ぷらなどを揚げるときは過熱防止装置が設置されているバーナーを使用してください。



Siセンサーのマーク



Siセンサーコンロ



温度センサー

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!住宅防火対策~こんろ火災編~

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kaji/?q=1116>



(2) たばこ

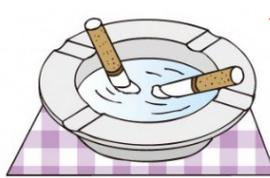
【 たばこによる火災の主な事例 】

- ・ 寝たばこをしていて、そのまま寝てしまったため、布団にたばこの火種が落下し、布団が燃えてしまった。
- ・ 吸ったたばこを灰皿で消して、灰皿に溜まった吸い殻をそのままごみ箱に捨てたところ、たばこの火が完全に消えておらず、ごみ箱内のごみが燃えて火災になった。



出火防止のポイント

たばこの火は消えているようで消えていないかも!?
また、不意に落下する灰(火種)に注意しましょう!



寝たばこは絶対にしない 灰皿に吸い殻をためない 灰皿に水を入れておく

歩きたばこや吸い殻の投げ捨ては絶対にしない

【 たばこによる火災の特性 】

たばこの火は炎を伴わないため、布団等に燃え移ってから、すぐには燃え上がらないことが多く、可燃物や天候などの条件によって、10数分で発炎する場合もあれば、数時間くすぶり続けてから発炎する場合があります。

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!住宅防火対策~たばこ火災編~

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kaji/?q=1117>



(3) 放火

【 放火による火災の主な事例 】

- ・ ごみ集積場に置かれたごみとカラス除けネットに火をつけられた。
- ・ 駐車していた車のボディーシートに火をつけられ、車が燃えてしまった。
- ・ 住宅敷地内駐車場に置いていた段ボールに火をつけられた。



出火防止のポイント

放火による火災は、横浜市の火災原因の上位となっています。
放火されない・放火させない環境作りが重要です!!



ごみは指定された日時、場所に出す



家の周りは整理整頓し、燃えやすいものを置かない



家の周りは照明等を点灯し明るくする



物置や車庫には鍵をかける

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!住宅防火対策~放火対策~

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kaji/?q=1120>



(4) コンセント・プラグ・コード

【コンセント・プラグ・コードによる火災の主な事例】

- ・ 壁のコンセントに冷蔵庫の電源プラグを何年も差し込んだままにしていたため、トラッキング現象を起こして、電源プラグから突然炎が噴出した。
- ・ 電気コードが家具の下敷きになったまま使用していたため、踏みつけられた部分が痛んでおりショートした。
- ・ テーブルタップにシュレッターとコピー機などの複数の器具をつないで使っていたため、テーブルタップの許容電流を超え、コード部分が熱を持ちショートした。

【トラッキング現象】

電気製品等のプラグの差し刃と差し刃の間は、通電しないように合成樹脂で絶縁されています。しかし、その部分に水分を含んだホコリ等の電気を通すものが付着した状態で使用を続けると、徐々に絶縁物の合成樹脂が導体へと変質（電気が流れる状態になる）し、炭化導電路（電気が流れる回路）が形成されます。プラグの差し刃と差し刃の間で絶縁が破壊され、電気が流れる状態になると、その部分で短絡（ショート）を起こして出火に至ることがあり、これをトラッキング現象と呼んでいます。

この他にも、トラッキング現象は、経年劣化や使用方法不良による劣化により絶縁機能が低下することによって発生するため、使用年数が5年以上経過しているものや、使用年数が浅くても熱を持っているものは使用せず交換することが重要です。

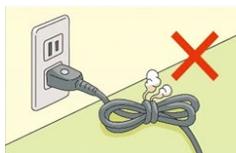


出火防止のポイント

しっかり抜き差し、大掃除の際などに定期的な点検を!

プラグが熱くなったらその器具は使用しない!

- ・ 電源プラグの抜き差しを行う際は、必ずプラグ本体を持って抜き差しする。
- ・ 電化製品が未使用であれば電源プラグを抜く。
- ・ プラグはコンセントと緩みがないか、しっかり差し込まれているか点検する。
- ・ コードが家具等の下敷きになったり、押し付けにより傷つかないようにする。
- ・ コードを束ねたり、ねじれたまま使用しないようにする。
- ・ コンセントやコード、テーブルタップには使用できる電気量（許容電流）に制限があるため、表示された電気量を確認して使用する。



【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!住宅防火対策~電気火災編~

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kaji/?q=1118>



(5) ストープ

【ストーブによる火災の主な事例】

- ・ 布団の脇で電気ストーブをつけたまま寝てしまい、寝返りで掛布団が電気ストーブに接触したため火災になった。
- ・ ストープの上に洗濯物を干していたところ、洗濯物がストーブの上に落ちて火災になった。
- ・ 火をつけたままの石油ストーブで、カートリッジタンクを取り出して給油をし、再びセットしようとしたところ、口金が外れてタンクの中の灯油がこぼれ火災になった。
- ・ ストープの近くで殺虫剤のスプレー缶を噴射したことで、放射されたガスが石油ストーブの火に引火して燃え上がり、周囲の可燃物に着火した。



出火防止のポイント

- ・ ストープを布団やカーテン等燃えやすいものの近くで使用しない。
- ・ 洗濯物や衣類等はストーブの上に吊るしたり、干したりしない。
- ・ 石油ストーブは火をつけたまま給油をしない。
- ・ ストープの周りは必ず整理整頓をする。
- ・ ストープの近くでスプレー式の殺虫剤や消毒用アルコールを使用しない。

【電気ストーブも注意が必要です】

電気ストーブは、火を使用しない安心感や、灯油等の燃料を使わず、換気の手間もかからないことから、手軽で安全だと思われがちです。しかし、実際に火災件数が多いのは電気ストーブで、令和6年の住宅でのストーブによる火災19件のうち、電気ストーブによる火災が12件(63.2%)となっています。火を使わないからと安心せず、寝る前に必ず電源を切り、外出する時や使用しない時は必ず電源プラグをコンセントから抜くようにするなど、適切な使用を心がけましょう。

【令和6年住宅火災】
ストーブ火災件数19件中
電気ストーブの火災が...



【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!ストーブ火災対策

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kaji/?q=1119>



(6) ローソク・線香

【ローソク・線香による火災の主な事例】

- ・ 仏壇のローソクの火をつけたまま、火をつけたことを忘れてしまい、ローソクが何らかの原因で転倒し、周りに置いてあるものに燃え移り火災になった。
- ・ 仏壇に線香を備えた後、何らかの原因で線香が座布団に落下し、座布団が燃えてしまった。



出火防止のポイント

“小さな火だから大丈夫” “線香は自然に消えるだろう” は禁物!

どんなに小さな火でも、たちまち大きく成長して火災を発生させる危険があります!

- ・ ローソクに火をつけて、その場を離れる際は必ず火を消す。
- ・ ローソク立てや線香の下には耐熱ガラスや防災性能のある布等を使用する。
- ・ ローソク立てはローソクが安定する物を使用する。
- ・ ローソクや線香の周りは整理整頓し、燃えやすいものを置かない。

2 火災から命を守る防災機器等の紹介

火災で死に至る原因は、逃げ遅れによるものが大半です。火災は時間とともに広がることから、早期発見、早期通報、初期消火、安全な避難が重要になります。住宅での防災に役立つ機器等が多く開発されていますので、有効に活用しましょう。



(1) 住宅用火災警報器

住宅用火災警報器は、警報音や音声などで火災の発生を知らせてくれるもので、早期発見と早期避難による被害の軽減に効果的な機器です。

感知器と連動した専用の機器が、光や振動で知らせてくれるものもありますので、ご高齢の方や聴覚障害をお持ちの方も安心です。

感知器の種類には、火災による煙を感知するものと熱を感知するものがあります。

火災による被害を減らすためにも、より早く火災を感知することができる煙式の住宅用火災警報器を設置しましょう。

※住宅用火災警報器は、消防法により設置が義務付けられています。

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!住宅用火災警報器～設置編～

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kaji/?q=1122>



【設置場所は?】



主寝室



子ども部屋※1



階段※2



台所※3

※1 子ども部屋は、寝室として使用する場合のみ必要です。

※2 寝室がある階の階段の天井又は天井付近の壁に設置します。

※3 台所は、熱式の警報器を設置することができます。

【どこで購入できるの？】

家電量販店・ホームセンター等で販売しています。

自分で取り付けることが困難な高齢者世帯や障がい者世帯には、消防職員が受付支援を行います。

【点検方法とお手入れ】

1 点検方法

- (1) 警報停止ボタンを押す、または引きひもを引っ張る。
- (2) 警報音(ブザー又は音声)が鳴ります。

警報音が鳴らない場合は、電池切れや故障の可能性があります。

※異常がある場合は、お買い上げの販売店又はメーカーのお客様相談室等に相談してください。

※住宅用火災警報器は、多くが電池で動いています。いざという時、正常に機能するように、定期的に機器の点検を実施し、10年を目安に機器を交換しましょう。



2 お手入れ方法

布等に水または家庭用中性洗剤を浸し、よく絞って汚れを拭き取ってください。(故障の原因となりますので、警報器の内部に水が浸入しないように注意してください。)

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!住宅用火災警報器～点検・交換編～

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kaji/?q=1123>



(2) 住宅用消火器

住宅用消火器は蓄圧式で、液体タイプ及び粉末タイプがあり、外面が赤色以外のものもあります。(詰め換えはできません。)

ア 消火器の購入

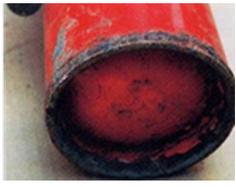
消火器は、ホームセンターや防災用品店等で購入することができます。最近では、購入時に古い消火器を引き取りしてくれるところも増えています。

消火器を購入する時は、必ず「国家検定合格品(検定合格表示)」を購入してください。

イ 消火器点検のポイント

消火器本体には、安心して使用できる期間又は期限が表示してあります。メーカーにより違いはありますが、業務用消火器で8年程度、住宅用消火器は5年程度となっています。しかし、消火器は未使用でも管理状況等によっては、劣化が進み、使用すると危険な場合もありますので、次のような消火器は使用せず、交換するようにしましょう。

【 交換が必要な場合 】



錆や塗装の剥離



変形



白い付着物

(3) エアゾール式簡易消火具

消火器に比べて取扱いが簡単なものとして、エアゾール式簡易消火具があります。ご家庭内における石油ストーブ、天ぷら油等の火災に対する初期消火に一定の有効性があります。使用にあたっては、次のような注意が必要です。

- ・ 2～3m程度の距離をとって消火を開始します。
- ・ いったん消火しても、再発火を防ぐために全量を放射します。
- ・ ハロンを使用したエアゾール式簡易消火具は、天ぷら油等の火災には有効ではないため、用途に合ったものを使用しましょう。



適応火災
図2 適用火災の絵表示



自主表示適合表示
(大きさ:外径10mm)



型式適合評価合格の表示
(大きさ 15mm×15mm)

(4) 防災物品・防災製品

どんなに用心をしても、万が一ということがあります。そこで出火しても、その火災が燃え広がらないようにすることが重要です。

火がついても燃え広がらずに、火種を取り去れば消えてしまう防災加工がされているカーテン、絨毯、布製ブラインド、寝具、寝巻き、エプロンなどが作られています。その他、自動車・オートバイカバー等の防災製品があり、防災物品及び防災製品として販売等をする場合には、それぞれ防災表示を付することとされています。防災製品を有効に活用しましょう。

詳しくは、日本防災協会にお問い合わせください。
 お問い合わせ先電話番号：03(3246)1661
 取扱い店舗にあっては、<https://www.jfra.or.jp/index.html>からも検索できます。
 ※内容が変更されている場合があります。事前に店舗へご確認ください。



防災物品のラベル



防災製品のラベル

□ 迅速な避難

火災は、激しい炎で一瞬にして家や財産を灰にしてしまいます。そして、あなたやあなたの家族の命をも奪ってしまいます。火災が発生した場合、「とにかく早く避難行動を開始すること」が火災による負傷者、焼死者を出さないために大変重要です。



火災で怖いのは“炎”というのは当然のことですが、炎と共に恐ろしいのが“煙”です

I 煙の危険性

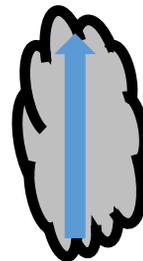
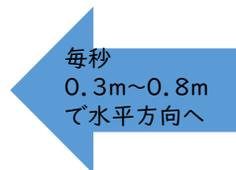
(1) 煙の危険性

火災現場においては空気が熱くなり、煙は、周りの空気より軽くなるため、上方に広がる速度が早くなります。

また煙には多くの有毒ガス（最も多く発生するのが一酸化炭素）を含み、これを吸うと頭痛やめまいを起こして意識がなくなったりします。

さらに熱くなった煙を吸いこむと、気管や肺が火傷をしてしまい、呼吸ができなくなるので、非常に危険です。

火災による死者を見てみると、その大半は火傷のため死亡したのではなく、煙を吸って意識がなくなり逃げ遅れた人が多いのです。



毎秒
3m~5mで上へ

(2) 火災から命を守るために

【 自宅編ステップごとの対応 】

STEP1 まずは火元の確認

- ・ どの住宅用火災警報器がなったか
- ・ 何がどのくらいもえているか

STEP2 消火できるかを判断

- | | | |
|---------------|---|---------------|
| ○ 消火できる | × | 消火できない |
| ・ 火元が確認できる | ・ | 炎が天井に達している |
| ・ 炎が天井に達していない | ・ | 煙や熱気で火元に近づけない |

STEP3 周りに知らせながら初期消火!

- ・ 大声で火事を知らせる
- ・ 安全な位置 (3~5m) まで消火器を運ぶ
- ・ 火元を狙って放射! ➡ 消えなかったらすぐに逃げる!

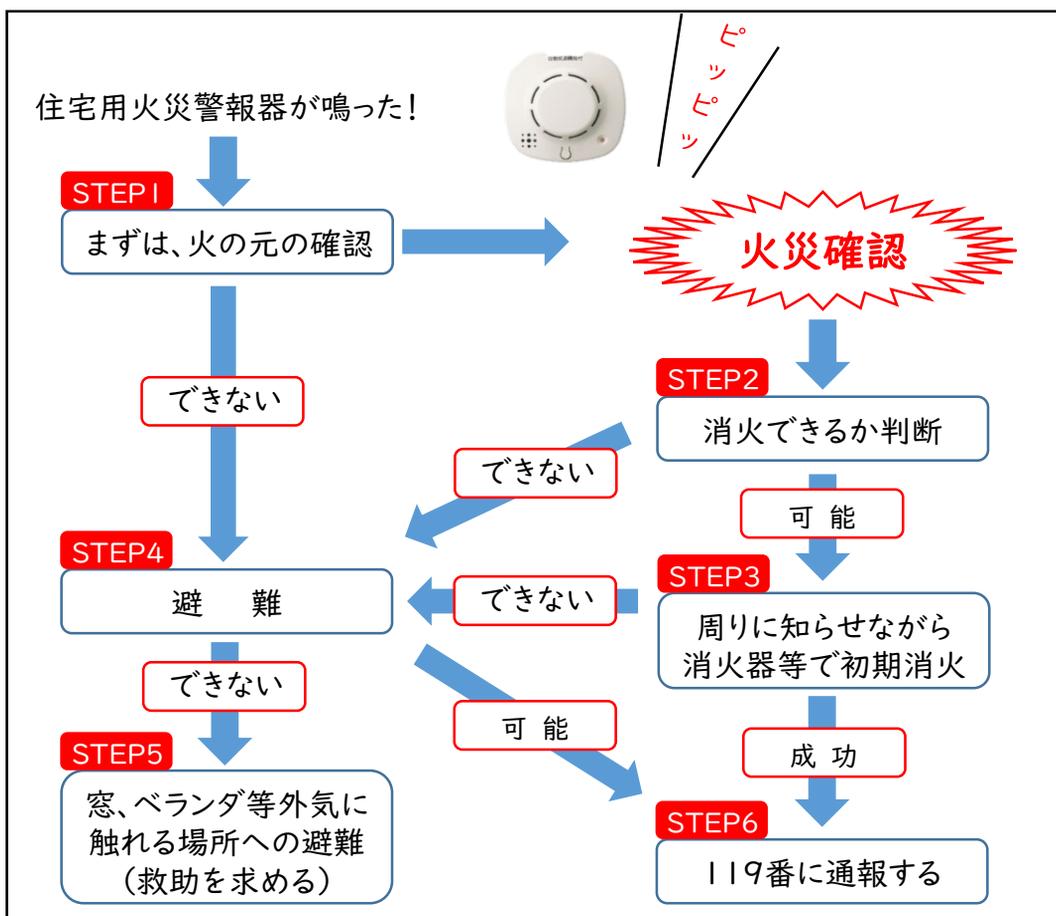
STEP4・5 避難

- ・ タオルやハンカチ等で口と鼻を覆い、煙があるときは姿勢を低くして逃げる
- ・ 火元から離れるように逃げる
- ・ 煙で逃げられない場合は、窓・ベランダ等の外気に触れる場所で救助を求め
る!
- ・ 絶対に戻らない!

STEP6 119番に通報する

- ・ 通報は慌てず落ち着いて
- ・ 携帯電話の場合、現在地をはっきりと伝える

【 自宅編 】



【 外出編ステップごとの対応 】

STEP1 外出先に着いたら・・・

- ・ 火災に遭遇した時の避難を考える(2方向以上)
- ・ 避難口(誘導灯)を確認する。

STEP2・3 従業員の指示等に従って避難開始

- ・ 館内放送に従う
- ・ 持ち物に気を取られず、すぐに避難
- ・ 従業員の指示がない時は、地上に通じる階段で避難開始

【 外出編ステップごとの対応 】



【 煙等により階段が使えない場合の避難方法 】



毎年、火災で多くの方が亡くなっています。

火災から命を守るためには、早めの避難が非常に重要です。

火災に気がついて、初期消火ができない場合又は初期消火に失敗した場合

は、

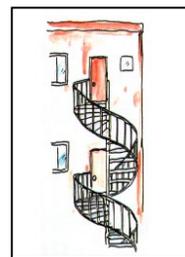
とにかく早く避難しましょう。

合言葉は…「逃げよう 守ろう その命」です。

2 避難設備

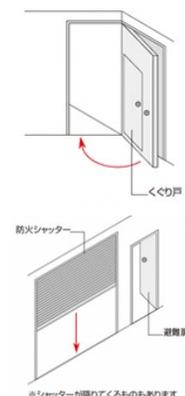
(1) 避難階段

火災等の発生時に建物の中の人が安全に避難することが出来るように設けられた設備で、建物の用途、規模により設置方法が異なりますが、非常時に重要な役割を果たします。



(2) 防火戸・防火シャッター

火災が他の部屋や階段などに拡大するのを防ぐための「壁」の役割をするもので、常時閉鎖しているものや、火災を感知すると自動的に閉まる仕組みのものがあります。



【注意】

防火戸や防火シャッターが作動しても、人が閉じこめられるものではありません。閉まりかけているシャッターは絶対にくぐらないようにしましょう。あわてずに、防火戸を開けるか、シャッターの場合は、近くにくぐり扉があるのでそこから避難します。

(3) 誘導灯

避難器具（避難はしご、救助袋、緩降機、滑り台など）や避難施設（避難口、通路、階段）へ誘導するための標識です。下地が緑色のものが避難口の誘導灯、下地が白色のものが避難口へ導くための通路誘導灯です。

避難口誘導灯
避難口を示すもの

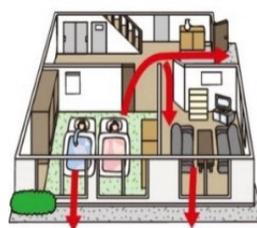


通路誘導灯
避難口がある方向を示すもの



3 日頃からの対策

いざという時のために、普段から確認しておきましょう。



避難路の確認



整理整頓



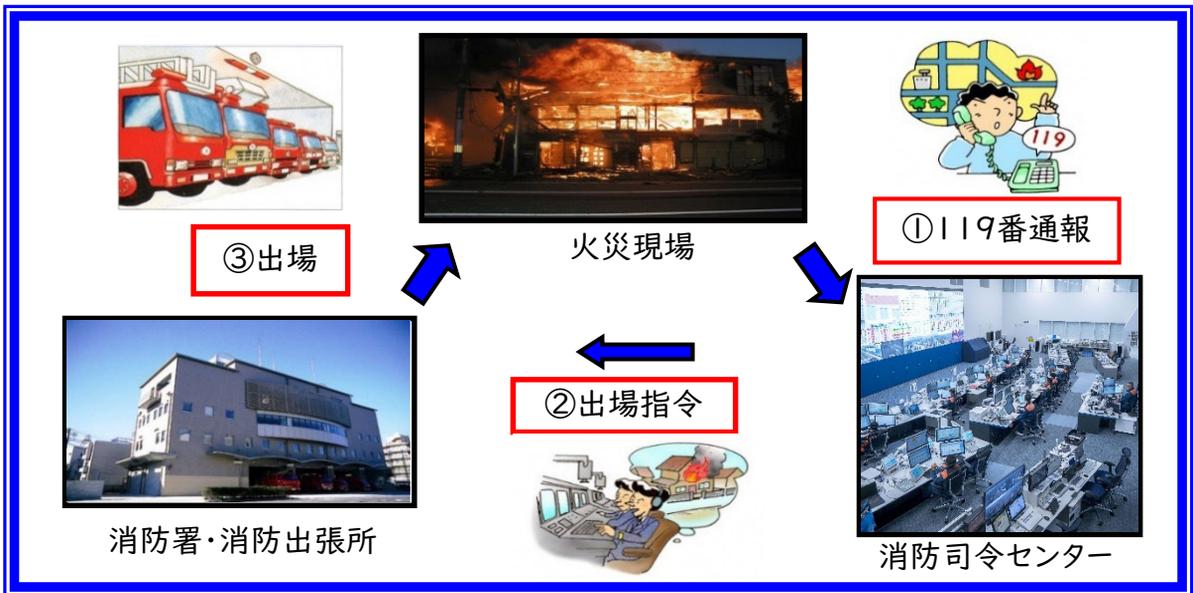
避難口や避難器具の確認



□ 通報

1 横浜市の119番通報システムについて

市内からの119番通報は、すべて消防司令センター（保土ヶ谷区川辺町）に入ります。（市境からの携帯電話での通報を除く）通報内容から火災や救急など、災害に応じて出場する消防車両等を選別し、現場から近い消防署・消防出張所（消防署以外で活動している車両を含む。）に指令され出場します。



2 119番通報要領

(1) 119番通報要領

— 通報例 —

あなた	局番無しの119番
119係員	119番消防です。火事ですか救急ですか？
あなた	火事です！（救急です！）
119係員	消防車（救急車）が向かう住所はどちらですか？ （共同住宅の場合はマンション、アパートの名称も教えてください。）
あなた	こちらは〇〇区〇〇町〇丁目〇番地〇〇号（〇〇マンション〇〇号室） 〇〇という家です。
119係員	なにが燃えていますか？（どなたがどうされましたか？） ※救急要請の際には傷病者の意識・会話・呼吸・歩行の状態等を伺いますので簡潔にお答え下さい。
119係員	あなたのお名前を教えてください。
119係員	消防車（救急車）が向かいます。安全な場所でお待ちください。

(2) 携帯電話による通報のポイント

携帯電話による通報は、電波の関係上、横浜市内からかけた場合でも、他の消防本部に電話がつながることがあります。他の消防本部に電話がつながった場合は、横浜市消防司令センターに原則「転送」されます。

携帯電話で通報する場合は次のポイントに注意してください。

- ア 自分の現在位置が分かっている場合は、「市町村名」から「住所」及び「建物名称」、「名前」を伝えてください。
- イ 自分の現在位置が分からない場合は、市町村名等及び目標となるバス停や交差点・コンビニエンスストア等の目標を伝えるか、近くの人に住所を聞いてください。
- ウ 通報者の名前を伝えてください。
- エ 消防隊員等が場所等の確認のため、連絡する可能性があるため、電話に出られるようにしておいてください。

(3) その他の通報要領

ア FAX119番通報

電話による119番通報が困難な方等が、緊急事態の発生した時にFAXを利用して、通報できるシステムです。

FAX119番通報の番号は、局番なしの「119番」です。

FAX119番通報用紙は、横浜市のホームページから印刷することができます

https://www.city.yokohama.lg.jp/bousai-kyukyu-bohan/shobo/seikatsu/119/netfax119.files/0013_20181010.pdf

(FAX119番通報用紙)



【留意事項】

- ・ FAX119番通報用紙を活用いただくか、必要事項を記載した用紙でお願いします。
- ・ いざという時に備えて、あらかじめ記入できるところは、記入しておきましょう。
- ・ 火災や重症患者の救急要請など、詳しく書けない場合は住所や簡単な状況など、最低限の内容で構いません。消防司令センターから折り返しFAXを送ります。
- ・ 「横浜市内」からのFAX送信でのみ利用可能です。

イ Net119緊急通報システム

スマートフォン等の携帯端末から、文字情報で119番通報を行うことができるシステムです。聴覚障害や言語障害のある方が、いつでも、全国どこからでも文字による緊急通報（火災や救急などの通報）を行うことができます。

・ 利用対象者

横浜市内に在住、在勤、在学の方で、音声による119番通報が困難な方が対象です。

※障害手帳の有無は問いません。



①「救急」「火事」「その他」の別を選択

②「自宅」「現在地」の別を選択

③具合が悪い方を選択し、スライドして通報

【 Net119を利用した通報イメージ(スマートフォン) 】

・ 登録方法

横浜市のホームページで登録規約を確認の上、登録してください。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/shobo/seikatsu/119/netfax119.html>



ウ 英語による通報要領

横浜市のホームページで英語による119番通報の要領を掲載しています。

詳細は下記のURLからご確認ください。

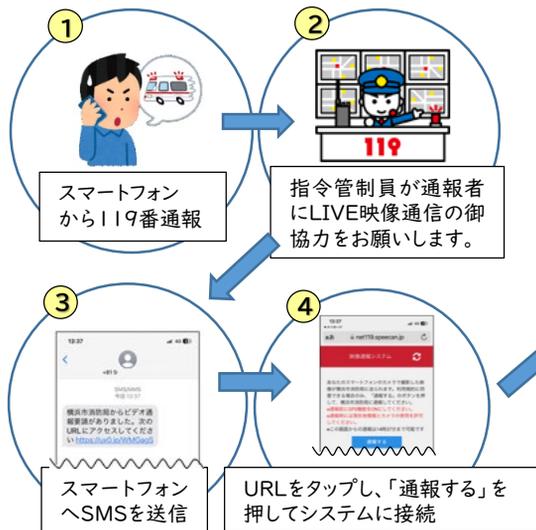
<https://www.city.yokohama.lg.jp/lang/residents/en/emergencies/20200221091958448.html>



外国語での119番通報も、通訳者を介して受け付けが可能です。

エ LIVE映像通信システム(映像119)

119番通報者等と消防司令センターで映像の送受信を行うことで、傷病者の状態や災害現場の詳しい状況を把握します。この取組により、有効な応急手当を行うことで救命率を向上させることが期待できます。なお、接続の際はスマートフォンのGPS、マイク、カメラを有効にしてください。



システムの機能について

傷病者の状況に応じて、通報を切断することなく、通報者等に応急手当の映像を配信する機能や通報切断後に応急手当映像閲覧用のURLを配信する機能があります。



- 〈〈配信可能な映像コンテンツ〉〉
- 胸骨圧迫(成人・小児・乳児)
 - 異物除去(成人・小児・乳児)
 - 熱性けいれん(乳児・小児)
 - 熱傷(乳児・小児)
 - 止血(乳児・小児)
 - 鼻出血(小児・成人)
 - 回復体位(小児・成人)
 - 気道確保(成人・小児・乳児)
 - 指趾切断

□ 初期消火

I 消火器による消火

(1) 消火器の取扱要領

初期の適切な措置が火災の拡大を防ぐポイントです。

- ①まず隣近所に大きな声で火災を知らせ協力を求めます。
- ②燃えているものを確認できる安全な位置まで消火器を搬送します。
(消火が失敗してしまったときのために、必ず退路を確保しておきましょう。)
- ③消火器の安全栓を引き抜きます。



- ④ホースを外し、ノズルの先をしっかりと持って火元に向けます。



- ⑤レバーを強く握り放射します。実際に燃えているものに薬剤をかけてください。
(力が弱く握れない場合は、消火器を置いてレバーを上から押します。)



【消火器取扱いのポイント】

- ◆ 放射距離は3～5m、放射時間は12～15秒程度
- ◆ 消火器には、どの種類の火災に使えるか、ラベルの絵表示によって表されています。あらかじめ、消火器のラベルを確認してください。

業務用消火器の表示



木材、紙、布などの火災
(表示:白地)

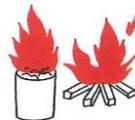


てんぷら油、灯油、ガソリンなどの火災
(表示:黄色地)



電気の機械や器具が燃えている火災
(表示:青地)

住宅用消火器の表示



普通火災適応



ストーブ火災適応



天ぷら油火災適応



電気火災適応

- ◆ 薬剤が出始めたら、ほうきで掃くようにしながら燃えているものに近づき消火する。
- ◆ 屋外や風の影響を受ける場所では、必ず風上から消火する。
- ◆ 火災による煙や薬剤で視界が悪くなるので、自分の退路(逃げ道)を確保して消火する。

(2) 消火をあきらめるタイミング

どんな火災でも最初は小さな火、最初の数分が勝負です。この時期を逸しカーテン等に燃え移り、天井に火が回ってしまったら、消火をあきらめて避難しましょう。

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!消火器の使い方

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kaji/?q=1124>



2 初期消火器具による消火

初期消火器具は、地域住民の協力により初期消火活動を行ってもらうための器具であり、初期消火箱とスタンドパイプ式初期消火器具の2種類があります。

(1) 初期消火箱

初期消火箱は、消火栓の蓋を開ける鍵、ホース、筒先等が収納されています。消火栓にホースを接続し、初期消火活動を行います。



初期消火箱(固定式)

(2) スタンドパイプ式初期消火器具

スタンドパイプ式初期消火器具は、消火栓への接続を容易にし、必要な器材を台車に積載した移動可能な消火器具です。容易に扱うことができ、機動性に優れているため、広範囲での活動が期待されます。



スタンドパイプ式初期消火器具(可動式)

もしものときに活用できるように定期的な訓練を行い、自分の住む地域を火災から守りましょう。訓練の際には、消防職員又は消防団員が立ち会います。

スタンバイ式初期消火器具 取扱要領

消火栓のフタの開け方

旧型消火栓

鍵穴に消火栓カギをさしたまま、持ち手を上げ、テコの原理でフタを持ち上げる

フタを持ち上げたまま、手前に引いてフタを開ける

新型消火栓

消火栓カギを消火栓の◎の穴に差し込む

差し込んだ消火栓カギを90度回転させる

持ち手を下げテコの要領でフタを持ち上げて緩める

真上に引上げた後、手前に引く

ジョイント部を中心に回転させながらフタを開ける

◆ 消火栓担当者

消火栓にスタンドパイプを結合

スタンドパイプの支柱レバーを上強く引っ張り張り結合の確認

媒介にホースを結合

スタンドパイプに媒介を結合

消火栓カギを差し込む

ホースを強く引っ張り張り結合の確認

「放水はじめ」の合図を確認後、消火栓カギを時計回りに、ゆっくり回し、水を出す

「放水やめ」の合図を確認した場合、直ちに、消火栓カギを時計と逆回りに回し水を止める

「放水やめ」の合図は手を横に水平に上げ、大きな声で消火栓担当者に伝える

◆ 筒先の取扱い（水を出す）

筒先先端の黒い部分を回すことにより、水を出したり止めたりすることが出来ます。

先端の黒い部分を反時計回りに回すと水が出ます。

◆ 筒先担当者

ホースを結合する

ホースと筒先を強く引っ張り張りの確認

手を真上に上げ、大きな声で「放水始め」と、消火栓担当者に伝える（消火栓担当者が視認できない場合は、協力者に伝えてもらう）

合図後は、いつ水が出て大丈夫なように、筒先をしっかりと保持する

ホースと筒先を強く引っ張り張りの確認

筒先を筒先に筒先を結合

差し口を持って目標に向かいホースを引っ張る

放水時、後ろに引かれるような反動力が加わるので前傾姿勢をとる

筒先は消火目標に向け、腰の位置でしっかりと保持する

筒先補助員は放水担当者のすぐ後ろのホースを両手でしっかりと保持する

□ 地域防災の担い手 消防団

1 「消防団」ってなに？

消防団とは、消防署とおなじ消防組織法で定められた消防機関です。

横浜市の消防団員は非常勤・特別職の地方公務員で、普段は本来の仕事や学業、家事をしている方が、災害対応や地域の防災指導などに、ご自身の可能な範囲で活動しています。

横浜市の消防団は、行政区ごとに18の消防団があり、条例定員8,305名のところ、令和7年1月1日現在7,897名が消防団員として活動しています。

2 消防団の主な活動

消防団は、地域防災の担い手として、災害対応、訓練、応急手当の普及啓発、地域イベントでの広報活動など幅広く活動しています。

災害対応



訓練



応急手当の普及啓発



地域イベントでの広報活動



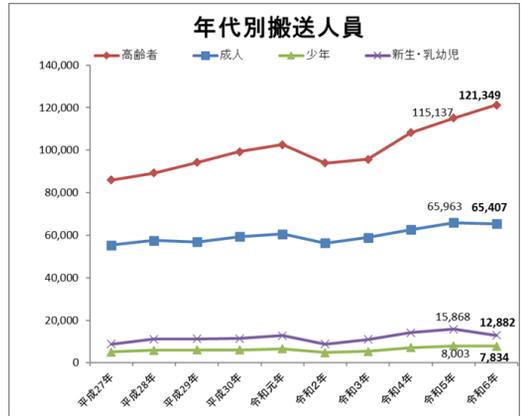
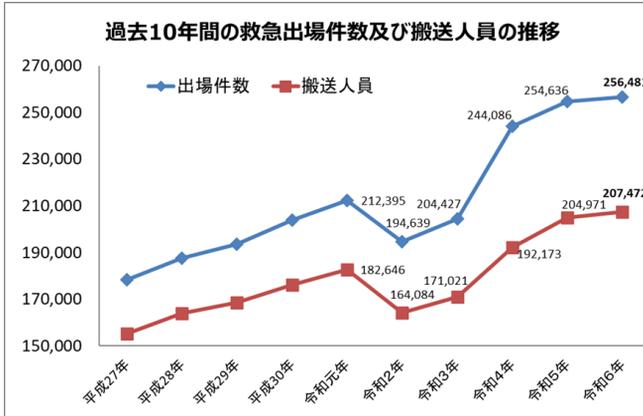
3 消防団の入団資格

- ① 市内に居住、勤務、通学している方 ② 年齢18歳以上の健康な方

会社員や自営業者、学生など、職種・性別を問わず幅広い年齢層の方が、地域防災の担い手として活躍しています。

□ 横浜市内の救急出場状況と搬送人員

令和6年中の救急出場件数は25万件を超え、搬送人員とともに、過去最多を記録しました。年代別搬送人員では、65歳以上の高齢者が半数以上となりました。



□ 応急手当

救命の連鎖

あなたは、大切な人を守れますか？

もしも、あなたの大切な人(家族や友達など)が目の前で倒れ、心臓や呼吸が止まってしまったら……

あなたならどうしますか？

何もしないでいたら、「救える命」も救えなくなってしまいます。

このようなとき、その場に居合わせた人から、救急隊へ、そして医師へと救命の連鎖が行われたなら、命を救える可能性は高くなります。

つまり、救命の連鎖とは、



この救命の連鎖における最初の3つの輪は、その場に居合わせた「あなた」にしかできません。もちろん、急に目の前で倒れたら、誰でも驚き、戸惑ってしまいます。

でも、事前に応急手当の手順や技術を身につけていれば、そして、少しの勇気を持っていれば、あなたの大切な人を守ることができるはずです。

大切な人の命を守るため、救命処置のしかたをおぼえましょう！

1 救命処置の重要性

心臓や呼吸が止まった人に対する処置を救命処置と言います。

救命処置は、1分1秒でも早く行うことが必要です。119番通報し、救急車を要請しても、救急隊の到着時間は全国平均で約10分間かかり、救急隊が来るまで何もしなければ、命が助かる可能性は極めて低くなります。

図1は、命が助かる可能性と時間経過を示しています。心臓と呼吸が4分間停止すると、命が助かる可能性は、救命処置をした場合が約40%であるのに対し、何もなかった場合は、約20%と半減してしまい、救命処置による効果が高いことがわかります。

したがって、その場に居合わせた人が救命処置を行うことは、すぐに119番通報をすることと同様に重要なのです。

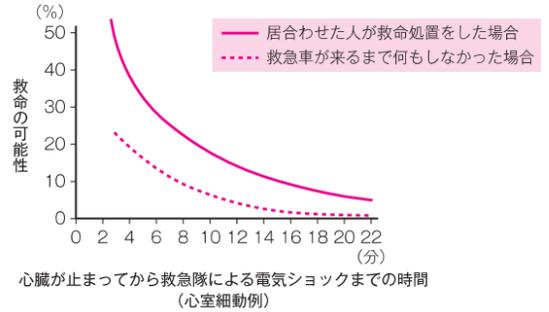


図1 救命の可能性と時間経過
(改訂6版救急蘇生法の指針2020より引用)

2 心停止の予防

【子どもの場合】

子どもの突然死の主な原因には、けが(外傷)や、溺水、窒息などがあります。

【成人の場合】

成人の突然死の原因には、急性心筋梗塞や脳卒中があります。

これらは生活習慣病ともいわれ、生活習慣の改善でその発症リスクを減らすことができます。

「救命の連鎖」における「心停止の予防」は急性心筋梗塞や脳卒中の初期症状に気づいて救急車を要請することです。これによって、心停止にいたる前に医療機関で治療できる可能性が高くなります。

心 筋梗塞が疑われる症状

心臓の血管が詰まる「心筋梗塞」は、死に至ることがある恐ろしい病気です。

こんな症状が急にはじまったら…

- 胸の中央が締めつけられるような、または圧迫されるような痛みが、2~3分以上つづく。
- 胸からのど、肩や背中にかけて痛む。
- 息切れ、冷や汗、ふらつきや吐き気が上記の症状にともなう。

脳 卒中が疑われる症状

脳の血管が詰まる「脳梗塞」や破裂する「脳出血」は、脳の働きが損なわれる病気です。

こんな症状が急にはじまったら…

- 片側の手足や顔半分が動きにくい、あるいはしびれる。
- ろれつがまわりにくい、うまく話せない。
- 視野がかける、ものが二重に見える。
- 突然の激しい頭痛。
- めまいやふらつきが上記の症状にともなう。

こんなときは **すぐに119番へ**

3 救命処置の流れ

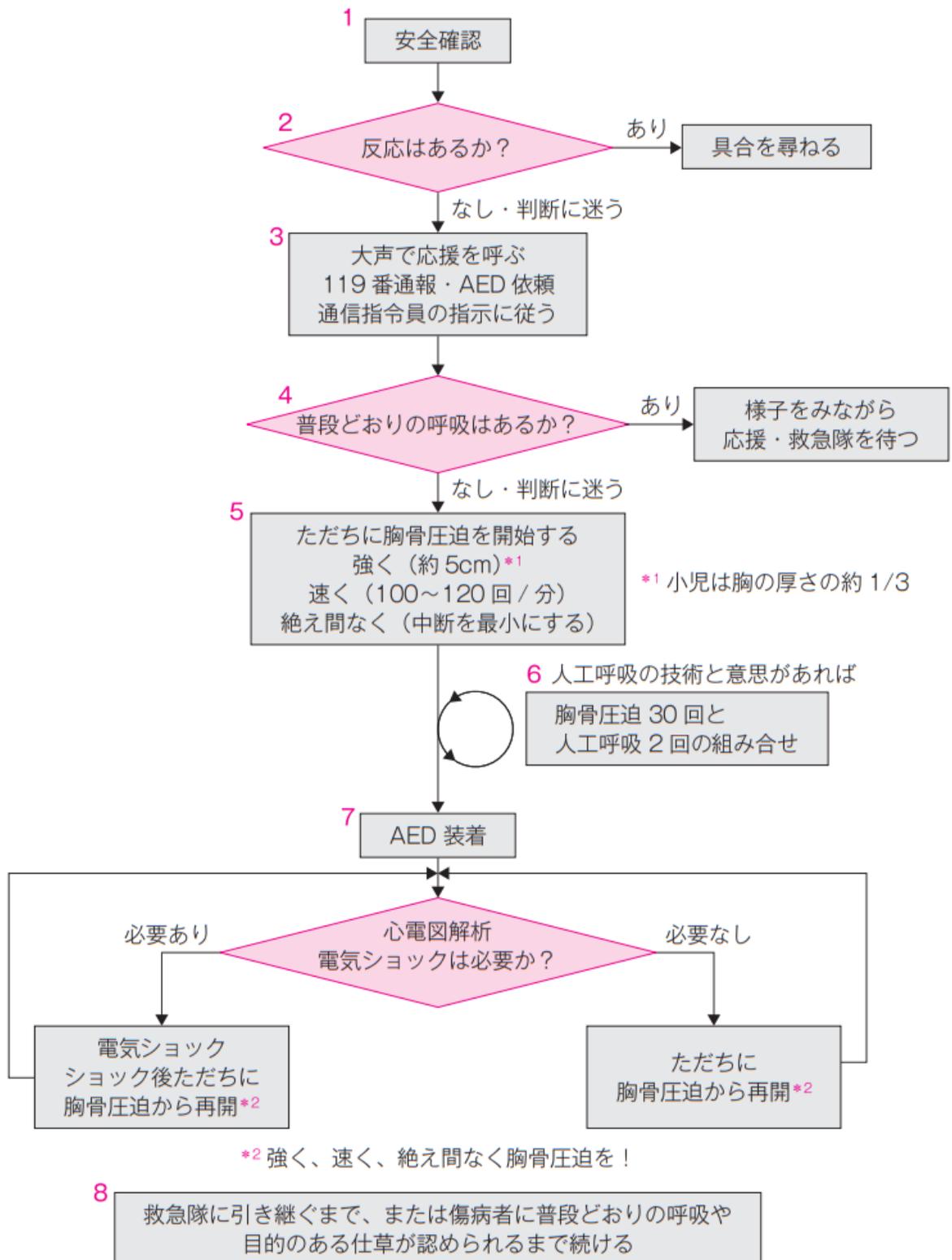


図5 主に市民が行う一次救命処置（BLS）の手順

[JRC 蘇生ガイドライン2020より引用]
 (転載時は上記からの引用として許諾を得てください)

4 救命処置の手順

(1) 安全を確認する

倒れている人を発見した場合には、近寄る前に周囲の安全を確認しましょう。

(2) 反応(意識)を確認する

「大丈夫ですか?」「もしもし」と声をかけながら、傷病者の肩を軽くたたきます。

交通事故などの場合は、体をゆすったり、首を大きく動かさないようにします。

このとき、傷病者の顔と救助者の顔があまり近づきすぎないようにします。



(3) 大声で応援を呼ぶ

「誰かきてください!人が倒れています!」などと、大声で助けを求めます。

(4) 119番通報をしてAEDを依頼する

協力者がいれば119番通報とAEDを依頼します。

協力者がいない場合は、まず自分で119番通報をしてください。

また、すぐ近くにAEDがあることが分かっている場合は、AEDをとりに行きます。

(3) 誰か来てください!



(4) 【協力者がいたら】
あなたは、119番通報してください。
あなたは、AEDを持ってきてください!

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!119番の正しいかけ方~救急編~

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kyukyu/?q=1141>



(5) 呼吸をみる

傷病者のそばに座り、10秒以内で胸や腹部の上がり下がりを見て、「普段どおりの呼吸」をしているかどうかを確認します。

「普段どおりの呼吸」がある場合は、様子を見ながら救急隊の到着を待ちます。



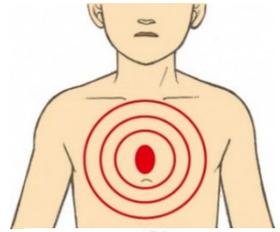
【参考】

突然の心停止直後には「死戦期呼吸(しせんきこきゅう)」と呼ばれるしゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸が見られることがあります。胸や腹部の動きが普段通りでない場合は、心停止と判断し、ただちに胸骨圧迫を行います。

(6) 胸骨圧迫を行う

普段どおりの呼吸がない場合、ただちに胸骨圧迫を行います。

強く(約5cm、小児は胸の厚さの約1/3)
速く(100~120回/分)
絶え間なく(中断を最小にします。)



①平らな硬い場所に仰向けに寝かせ、その横に膝立ちになります。

②胸の真ん中にある胸骨の下半分に両手の付け根を重ねます。

③肘を伸ばし、手の付け根に体重をかけ、傷病者の胸が約5cm沈むように強く、速く、絶え間なく圧迫します。



【傷病者が子どもの場合】

- ・小児の場合は、両手でも片手でもかまいません。
- ・乳児の場合は、胸の真ん中を、2本指(中指・薬指)で押します。
- ・圧迫の強さは、胸の厚さの約1/3程度です。
- ・人工呼吸を行う意思がある場合には、30:2で胸骨圧迫に人工呼吸を加えます。

(7) 人工呼吸を行う

胸骨圧迫を30回続けたら、人工呼吸を行う意思がある場合には、ただちに気道確保して人工呼吸を2回行います。人工呼吸のやり方に自身がない場合や、人工呼吸を行うことにためらいがある場合には、胸骨圧迫だけを続けてください。

①気道確保

片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の人差し指と中指の2本を傷病者のあごの先端、骨のある硬い部分にあてて頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げます。

このように、傷病者ののどの奥を広げ、空気の通り道を確認する方法を「頭部後屈あご先挙上法」と呼びます。



②人工呼吸

気道確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。傷病者の口を自分の口で覆い、1秒かけて吹き込み、胸が軽く膨らむのを確認します。

これを2回行います。(成功失敗に関わらず2回まで)



乳児の場合は、口と鼻を同時に覆って息を吹き込みます。
感染防止用シートを持っていると役立ちます。

(7) 胸骨圧迫と人工呼吸の繰り返し(心肺蘇生法)

30回の胸骨圧迫が終わったら、人工呼吸を2回行います。

この胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ(30:2)を救急隊に引き継ぐまで繰り返します。

【ほかに手伝ってくれる人がいる場合】

疲れてくると気づかぬうちに圧迫が弱くなったり、テンポが遅くなったりするので、1~2分を目安に役割を交代します。



胸骨圧迫と人工呼吸



手の組み方と
圧迫位置



身体の体重をのせ、
傷病者と垂直な姿勢



圧迫・肘を伸ばした姿勢

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

成人に対する心肺蘇生法

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kyukyu/?q=1137>



(9) AED(自動体外式除細動器)が到着したら

心肺蘇生を行っている途中で、AEDが届いたらすぐにAEDの準備を始めます。

AEDは、電源を入れると音声メッセージとランプで、実施すべきことを指示してくれますので、落ち着いて操作しましょう。



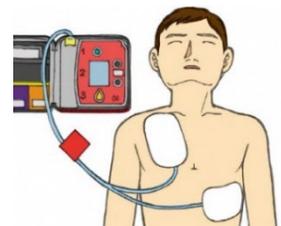
①電源を入れる

AEDのふたを開けて、電源ボタンを押します。

(ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。)

②電源パッドを貼る

パッドを袋から取り出し、傷病者の胸に直接電極パッドを貼ります。



③心電図の解析

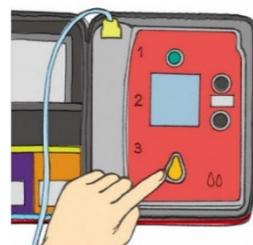
電極パッドを貼ると、自動的に心電図の解析が始まります。

④電気ショックと心肺蘇生法の再開

I「電気ショックが必要です」とメッセージが流れたら、誰も傷病者に触れていないことを確認してショックボタンを押します。

電気ショックが終わったら、すぐに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。

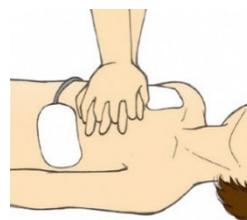
II「ショックは不要です」とメッセージが流れたら、ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。



⑤AEDの使用と心肺蘇生の継続

心肺蘇生を再開して2分ほど経ったら、再び、AEDが自動的に心電図の解析を行います。

音声メッセージに従って、傷病者から手を離し、周りの人も傷病者から離れます。



【電極パッド使用上の注意事項】

- ・電極パッド(小学生～大人用パッドと未就学児用パッド)

AEDには小学生～大人用と未就学児用の2種類の電極パッドが入っている場合があります。小学生以上の傷病者には、小学生～大人用の電極パッドを使用し、未就学児用の電極パッドは使用しないでください。

小学校に入るまでの小児(未就学児)には、未就学児用の電極パッドが入っていればこちらを使用します。

- ・傷病者の胸が濡れている場合

タオル等で拭き取ってから電極パッドを貼ります。

- ・心臓ペースメーカーや除細動器が植め込まれている場合

電極パッドを貼る位置にペースメーカー等の出っ張りがあるときは、ペースメーカー等を避けて電極パッドを貼りつけてください。

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!AEDの使い方

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kyukyu/?q=1138>



5 回復体位

反応はないが正常な呼吸をしていて、吐物等による窒息の危険がある場合などは、『回復体位』をとらせます。



【回復体位】

下あごを前に出し、上側の手の甲に傷病者の顔をのせます。

さらに、上側の膝を約90度曲げて、傷病者が後ろに倒れないようにします。

6 気道異物の除去(口やのどに食べ物が詰まった場合)

傷病者に「喉が詰まったの?」とたずね、声が出せず、うなずくようであれば窒息と判断し、ただちに気道異物の除去をします。

なお、傷病者が咳をすることが可能であれば、できるだけ咳を続けさせます。

(1) 背部叩打法(はいぶこうだほう)

- ・ ひざまずいて、傷病者を自分の方向に向けて横向きに寝かせます。
- ・ 手の付け根で肩甲骨の間を力強く、何度も連続でたたきます。
- ・ 傷病者が座っている場合や、立っている場合は、傷病者の後ろに回ります。



(2) 腹部突き上げ法(ふくぶつきあげほう)

- ・ 傷病者の後ろから腕をまわし、抱えるようにします。
 - ・ 手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより上でみぞおちの下の方に当てます。
 - ・ その握りこぶしをもう一方の手で握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。
- ※妊婦(あきらかにおなか大きい場合)や乳児には行ってはいけません。



【傷病者に反応(意識)がない場合】

- ① ただちに心肺蘇生の手順を開始します。
- ② 助けを呼ぶことや119番通報が済んでいない場合には、ただちに行います。
- ③ 心肺蘇生を行っている途中で、口の中に異物が見えた場合は、異物を取り除きます。

□ その他の止血方法

1 止血方法

出血時の止血方法は、出血部分を直接圧迫する直接圧迫止血法が基本です。

- ① 出血部位を確認します。
- ② きれいなガーゼ、ハンカチなどを傷口に当て、その上から手で数分間、圧迫します。

なお、止血を行うときは、感染防止のため血液に直接ふれないように、できるだけビニール袋などを使用します。



【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!出血時の対応

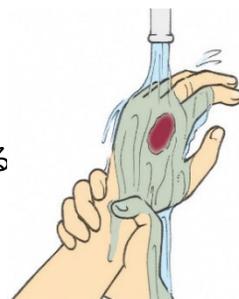
<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kyukyu/?q=1139>



2 やけど(熱傷)の応急手当

(1) やけどの応急手当

- ・ すぐに水で冷やします。
- ・ やけどを冷やすと痛みが軽くなるだけでなく、やけどが悪化することを防ぎ、治りを早くします



(2) やけどの程度と留意点

ア 一番浅いやけどの場合

日焼けと同じで皮膚が赤くヒリヒリと痛むが、水ぶくれ(水泡)はできません。

イ 中ぐらいの深さのやけどの場合

水ぶくれができるのが特徴です。水ぶくれは、傷口を保護する役割があるので破かないようにし、水で冷やし、ガーゼ等で保護しながら医療機関を受診するようにします。

ウ 最も深いやけどの場合

水ぶくれにならずに、皮膚が真っ白になったり、黒く焦げたりします。

エ 火事などで煙を吸ったときは

やけどだけでなく肺が傷ついている可能性があるため、救急車で医療機関に行く必要があります。

やけどは、**すぐに水道水などの清潔な流水で痛みがやわらぐまで、10~20分程度、十分に冷やす**ことが大切です。

これは、痛みがやわらぐだけでなく、やけどの悪化を防ぐためです。

また、洋服を着ている場合は、衣服ごと冷やします。

3 熱中症に対する応急手当

(1) 熱中症とは

暑さや熱によって体の中の水分や塩分が失われたり、体温が上昇したりすることで起きる傷害のことです。吐き気、めまい、たちくらみ、こむら返り、大量の発汗といった症状がおこります。

(2) 熱中症の予防方法

- ・ 塩分入りの水分をこまめに補給しましょう。(スポーツドリンクが便利です。)
- ・ 気分が悪くなったら休憩を取りましょう。
- ・ 屋内では、風通しをよくし、室温管理に注意しましょう。

(熱中症は屋外での運動中になるというイメージがありますが、屋内にいる高齢者の方もよくかかります。運動をせず、大量の汗をかいていないとしても、暑く、風通しの悪い室内では熱中症になりやすいです。)

(3) 熱中症になってしまったら

体を冷やし熱を下げるのが大切です。

冷却は、首の横やわきの下、足の付け根など、太い血管のある部分に氷や濡れたタオルをあてて冷やします。



熱中症は、重症化すると死に至る緊急事態です。

炎天下での作業やスポーツなどで発症するだけでなく、高温多湿な室内にいる高齢者や、炎天下の乗用車に残された子どもが発症することもあります。

意識がない場合や、もうろうとしている場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!熱中症対策

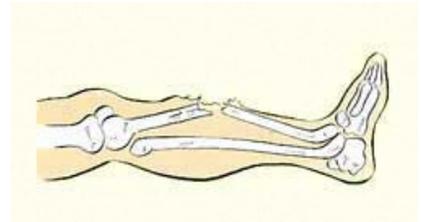
<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kyukyu/?q=1134>



4 骨折時の応急手当

(1) 骨折の部位を確認します。

- ・ どこが痛いか聞きます。
- ・ 痛がっている所を確認します。
- ・ 変形や出血がないか見ます。



【ポイント】

- ・ 確認する場合は、痛がっているところを動かさないようにします。
- ・ 骨折の状態を確認します。(変形、骨が飛び出しているなど)。
- ・ 骨折の疑いがあるときは、骨折しているものとして手当てをします。

(2) 骨折の部位を確認します。

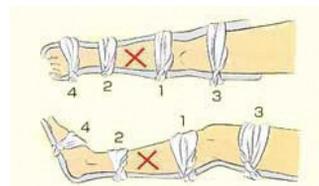
- ・ 協力者がいれば、骨折しているところを支えてもらいます。
- ・ 傷病者が支えることができれば、自ら支えてもらいます。
- ・ そえ木、重ねた新聞紙、雑誌等を当てます。
- ・ 骨折部位を三角巾などで固定します。
- ・ 変形部位を無理に元に戻さないようにします。



雑誌を利用した
前腕部の固定



三角巾での腕のつり



足の固定



段ボール等を使用した下肢の固定

【ポイント】

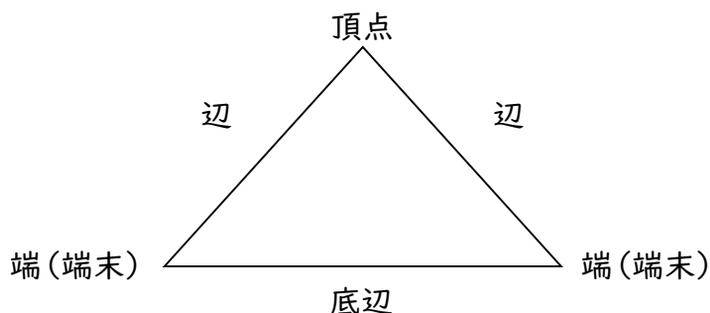
- ・ そえ木は、骨折部の上下の関節が固定できる長さのものを準備します。
- ・ 固定するときは、傷病者に伝えてから行い、顔色や表情を見ながら固定します。
- ・ 指先は状態を確認するため、三角巾などで隠れないようにします。

5 三角巾の取扱い

(1) 三角巾(包帯)の使用目的

- ・ 傷に当てたガーゼなどが動かないように固定します。
- ・ しっかり巻くことにより出血を止めます。
- ・ 骨折した時のそえ木を固定します。

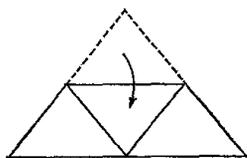
(2) 三角巾の名称



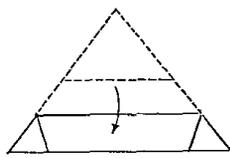
(3) 三角巾の使い方

・ たたみ三角巾

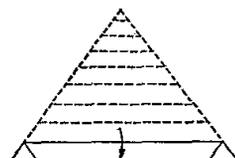
傷の被覆、圧迫止血、支持、固定用包帯として広く活用できます。



2つ折りたたみ三角巾



4つ折りたたみ三角巾

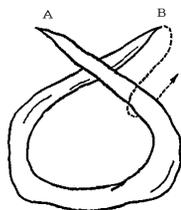


8つ折りたたみ三角巾

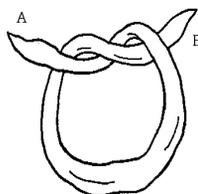
(4) 三角巾の使い方

・ 本結び

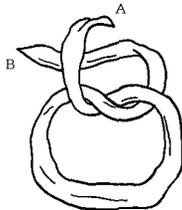
三角巾の基本的な結び方です。8つ折りのたたみ三角巾を使用します。



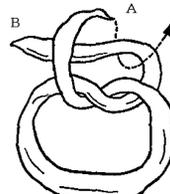
Bを上にあげ
Aの内側から
Aの下側を通し
外側に出します。



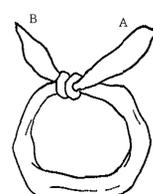
Bの上にAを
重ねます。



AをBの上外側
から下を通し内
側に出します。



A、Bの上外側
から下を通し内
側に出します。



A、Bの両端
を引き、しっ
かりしめま
す。

【ポイント】

- ・ 手は清潔にします。
- ・ 傷口には消毒したガーゼ等を当てます。
- ・ 三角巾は、床につけないよう使用し清潔を保ちます。

□ 搬送法

傷病者の搬送は、応急手当がなされた後に行ったり、危険な場所から安全な場所に移動させるものであり、傷病者に苦痛を与えず、安全に搬送することが大切です。

1 担架搬送法

担架搬送は、傷病者の応急手当を行った後、保温をして、原則として足側を前にし搬送します。搬送中は、動揺や振動をできるだけ少なくします。

2 応急担架作成方法

(1) 物干しざおと毛布による担架

毛布の中心(長辺と垂直)に物干しざお1本を置き、片方の毛布を折り返します。さらにその中心に2本目の物干しざおを置き、毛布の端(1本目の物干しざおがない方)を折り返し、折り返ししろを取ります。

(2) 衣服を用いた担架

5枚以上の上着を準備し、ボタンがあればかけたまま、両そでから物干しざおに通します。

(3) 毛布やシーツを用いた担架

ご家庭にある毛布やシーツで図のように傷病者をくるんで搬送する方法です。

傷病者の胸腹部を圧迫することが多いので注意します。



3 徒手搬送法

担架等が使用できない場合に、傷病者を安全な場所へ緊急に移動させるために用いられます。

【注意点】

徒手搬送は、いかに慎重に行っても傷病者に与える影響が大きいことを認識して、必要最小限にとどめます。

(1) 1名で搬送する方法

- ・ 背部から後方に移動する方法で、おしりを持ち上げるようにして移動させます。
- ・ 背負って搬送する方法で、傷病者の両腕を交差または平行にさせて、両手を持ってします。
- ・ 横向きで搬送する方法で、小児、乳児や小柄な人は横向きにした方が搬送しやすくなります。

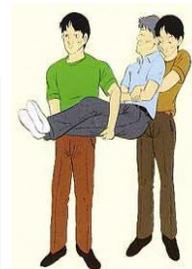


【ポイント】

- ・ 傷病者の状態、ケガの部位や病気の種類により、最適な方法で運びます。
- ・ やむを得ない場合にとどめ、努めて複数の者により搬送を心がけます。

(2) 2名で搬送する方法

- ・ 傷病者の前後を抱えて搬送します。
- ・ 2名で手を組み傷病者をその間に座らせ搬送します。



【ポイント】

- ・ 傷病者の首が前に倒れる恐れがあるので、気道の確保に注意します。
- ・ お互いに歩調を合わせ、傷病者に動揺を与えないようにしす。

(3) 3名で搬送する方法

- ・ 2名が片側で、足と頭を抱え、もう一人は反対側から体幹部を抱えて搬送します。

【ポイント】

- ・ 足側の膝をつき、頭側の膝を立てて折り膝とします。
- ・ 両腕を傷病者の下に十分入れてから抱え上げます。
- ・ 3名が同時に行動します。



【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!搬送法

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kyukyu/?q=1140>



□ あんしん救急



迅速な救急車の現場到着や、病院までの救急搬送を維持していくため、「あんしん救急-知って予防!救急車」のキャッチフレーズのもと、日ごろの備え、困ったときの相談先、緊急時の119番通報といった場面に応じた対応を市民の皆さまに知っていただけるよう必要な情報をお届けしています。この取組を通じて、救急について理解を深めていただき、救急車の適正な利用について考えていただくようお願いします。

介護が必要になるきっかけの多くが「骨折・転倒」です。年を取ることで、筋力低下や骨・関節の病気などにより、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下することがあります。

横浜市が開発したトレーニング「ハマトレ」に取り組んで、転ばない体づくりをしましょう!

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!怪我の予防対策

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kyukyu/?q=1133>



□ ヒートショックについて

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化によって血圧が変動し、身体がダメージを受ける現象のことで、気温が下がる冬場に多く発生します。

こうした変動は心臓や血管に負担がかかるため、心筋梗塞や脳卒中の発症につながる可能性がありますので、各ご家庭で予防対策をしていただくことが大切です。

1 入浴時のヒートショックを防ぐポイント

- (1) 湯張り時に浴室や脱衣所を事前に暖めておく
- (2) 湯船に入る前に、かけ湯を浴びる
- (3) お湯の温度は41度以下で、浸かる時間は10分以内

2 ヒートショックの発生リスクが高い人

ヒートショックは誰にでも起こる可能性があります。

その中でも、次の条件にあてはまる人は、発症のリスクが高いとされています。

- (1) 65歳以上の高齢者
- (2) 高血圧、糖尿病、脂質異常症の人
- (3) 脳梗塞、脳出血などの脳疾患にかかったことがある

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!ヒートショック対策

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kyukyu/?q=1135>



□ 急な病気やケガで救急車を呼ぶか病院へ行くか迷ったら

パソコンやスマートフォンで「横浜市救急受診ガイド」を検索、緊急性や病院受診の必要性を確認することができます。

横浜市救急受診ガイド
二次元バーコード



電話で医療機関の案内や症状に基づく緊急性や受信の必要性についてアドバイスを受けたいときは、「かながわ救急相談センター」へ電話してください。

☎ #7119 (携帯電話、プッシュ回線)

または

☎ 045-232-7119 (ダイヤル回線・IP電話)

☎ 045-523-7119

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!救急車を呼ぶときのポイント

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-kyukyu/?q=1136>



よこはま地震防災市民憲章の制定について

私たちは、東日本大震災により、災害の発生を完全に防ぐことは不可能であることを再認識させられました。

そこで重要になるのが「減災」の考え方です。完全に防ぐことはできませんが、減らすことは可能です。そして、そのためには「市民一人ひとりの日ごろの備え（自助）」と「地域での助け合い（共助）」が欠かせません。

こうした考え方のもと横浜市では、広く市民の皆さまに、減災に向けた自助・共助の大切さを共通認識として持っていただくため、また、それが世代を超えて引き継がれていくことを願って「よこはま地震防災市民憲章」を制定しました。

よこはま地震防災市民憲章

～ 私たちの命は私たちで守る ～

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。

よこはま地震防災市民憲章〔行動指針〕

(備え)

- 1 自宅の耐震化と、家具の転倒防止をしておきます。
- 2 地域を知り、地域の中の隠れた危険を把握しておきます。
- 3 少なくとも3日分の飲料水、食料、トイレパックを備蓄し、消火器を設置しておきます。
- 4 家族や大切な人との連絡方法をあらかじめ決めておきます。
- 5 いっつき避難場所、地域防災拠点や広域避難場所、津波からの避難場所を確認しておきます。
- 6 家族ぐるみ、会社ぐるみ、地域ぐるみで防災訓練に参加します。

(発災直後)

- 1 強い揺れを感じたら、命を守るためにその場に合った身の安全を図ります。
- 2 怖いのは火事、揺れが収まったら速やかに火の始末を行います。
- 3 近所のお年寄りや障害者の安否を確認し、余震に気をつけながら安全な場所へ移動します。
- 4 避難する時は、ガスの元栓と電気のブレーカーを落とし、備蓄食料と常用薬を持って行きます。
- 5 断片的な情報しかない中でも、噂やデマに惑わされないよう常に冷静を保ちます。
- 6 強い揺れや長い揺れを感じたら、最悪の津波を想定し、ためらわず大声で周囲に知らせながら 高いところへ避難します。

(避難生活)

- 1 地域防災拠点ではみんなが被災者。自分にできることを見つけて拠点運営に協力します。
- 2 合言葉は「お互いさま」。拠点に集まる一人ひとりの人権に配慮した拠点運営を行います。
- 3 避難者の半数は女性。積極的に拠点運営に参画し、女性の視点を生かします。
- 4 子どもたちの力も借りて、一緒に拠点運営を行います。
- 5 消防団員も拠点運営委員も同じ被災者。まずは感謝の言葉を伝えます。
- 6 「助けて」と言える勇気と、「助けて」に耳を傾けるやさしさを持ちます。

(自助・共助の推進)

- 1 あいさつを手始めに、いざという時に隣近所で助け合える関係をつくります。
- 2 地域で、隣近所で、家庭で防災・減災を学び合います。
- 3 子どもたちに、大地震から身を守るための知恵と技術、そして助け合うことの大切さを教えます。
- 4 横浜はオープンな街、訪れている人みんなに分け隔てなく手を差し伸べます。
- 5 私たち横浜市民は、遠方の災害で被災した皆さんにもできる限りの支援をします。

横浜市災害時における自助及び 共助の推進に関する条例が一部改正されました

市民・事業者の自助・共助の理念と役割を明らかにすることにより、市民・事業者の自発的な防災活動の促進を図り、減災社会の実現に寄与することを目的に、東日本大震災後の平成 25 年に「横浜市災害時における自助及び共助の推進に関する条例」が制定されました。

近年、気候変動の影響から自然災害が激甚化し、各地で被害が多発しています。東日本大震災の教訓を風化させることなく、また時代の変化に即した条例とし、市民及び事業者の皆様が自助・共助の取組をより一層推進するため、条例が改正されました。

【条例の主な改正点】

●「町の防災組織」の定義

マンションによる防災活動が進んでいるため、マンション管理組合を明記します。

●「風水害」も想定した対策の充実

「地震への備え」だけでなく、「風水害への備え」として、「マイ・タイムライン」の作成など、安全を確保するために必要な事項を行うことを明記します。

●自主避難の強化

避難指示等が出される前であっても、自身で避難すべきと判断したときは、速やかに、自主的に避難することを明確化します。

●事業者による対策の充実

- ・消火、救出救助に関する資材・機材の整備、またその他の災害対策全般の推進を図ります。
- ・従業者等の安全を確保するために必要な事項を従業者等へ周知することを徹底します。
- ・事業活動を継続するための計画を作成することを例示します。

●地域防災拠点における配慮事項等

避難者の人権の尊重及び感染症等の対策を行うことを明記します。

横浜市 防災啓発

検索



災害対策度チェック ～わが家は対策できている？～

災害に備えて、次の項目をひとつずつ点検してみましょう。

近所で情報交換をしながら、定期的にチェックするようにしましょう。

● 印のつけ方

対策ができていない項目のチェックボックスに、印をつけましょう。

チェックボックスの左の **地** は地震対策、**風** は風水害等対策、**地** **風** は地震と風水害等の共通事項となります。見出しごとに印をつけた数をかぞえて、レーダーチャートを作成しましょう!

記入例



未対策



対策済み

① 家の安全性

- 地** **風** 防災について家族で話し合いをしている
- 地** **風** 家族の中で災害時の連絡方法をイメージし、決めている
- 地** 自宅の耐震性には問題ない

- 地** 家具の転倒防止対策をしている
- 地** **風** ガラスの飛散防止対策をしている
- 風** 側溝や雨水ますは掃除している
- 風** 飛ばされそうな物の固定や撤去をした

チェックできた数

地 コ

風 コ

② 備蓄

- 地** **風** 備蓄について、家族で話し合いをしている
- 地** **風** 3日以上の水や食料を備蓄している

- 地** **風** トイレパックを備蓄している
- 地** **風** 非常持出品を用意している
- 地** **風** 備蓄してある場所を家族みんなが知っている

チェックできた数

地 コ

風 コ

③ 地域の取組

- 地 風 隣近所とコミュニケーションをとっている
- 地 風 自治会・町内会の活動に参加している

- 地 風 自治会・町内会のリーダーを知っている
- 地 風 防災訓練に参加している
- 地 風 まち歩きを行った

チェックできた数

地 コ

風 コ

④ 火災・風水害の対策

- 地 消火器を備え、訓練で消火器を使用したことがある
- 地 暖房器具は倒れると自動的に消えるものを使っている
- 地 カーテンなどは、防災処理したものを使っている
- 地 自宅に火災警報器を設置している
- 地 感震ブレーカーを設置している

- 風 風水害時の避難の考え方を確認した
- 風 気象情報と避難情報を確認した
- 風 風水害時の避難行動を確認した
- 風 崖崩れの前兆現象を確認した
- 風 浸水時の地下施設等の危険性を理解した

チェックできた数

地 コ

風 コ

⑤ いざというときに備えた様々な取組

- 地 風 災害時の情報のとり方を確認した
- 地 帰宅困難時の対応を確認した
- 地 津波からの避難のポイントを確認した
- 地 風 自分が避難する避難所や避難場所を確認した

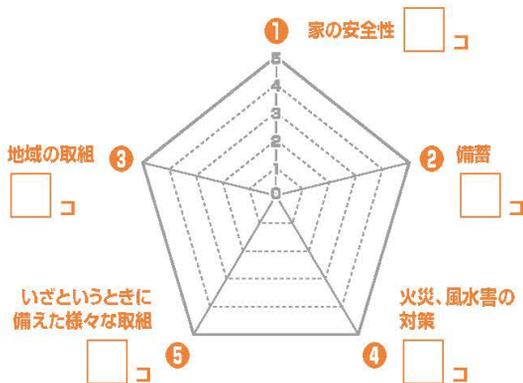
- 地 風 応急手当を確認した
- 風 ハザードマップ等で自宅周辺や避難経路の危険性を確認した
- 風 マイ・タイムラインを作成した

チェックできた数

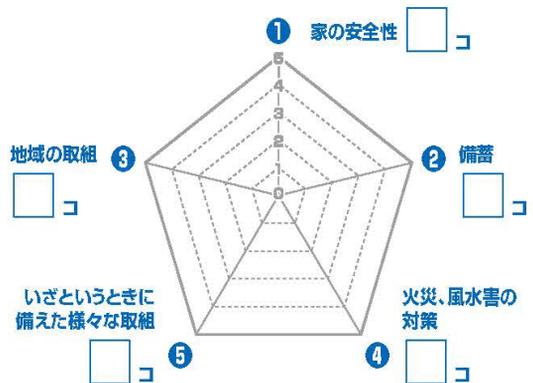
地 コ

風 コ

レーダーチャート(地震対策)



レーダーチャート(風水害等対策)



□ 地震の知識

1 横浜市の地震被害想定

大地震でどのような影響が出るのかをあらかじめ想定しておくことは、減災行動を考える上で重要です。そこで、東日本大震災の教訓とこれまで蓄積してきた地震関連のデータをもとに、学識者やライフライン事業者とともに議論を重ね、本市に最大の被害をもたらす地震を「相模トラフ沿いで発生する元禄型関東地震(M8.1)」と想定し、主にこの地震での被害を対象として防災・減災対策を推進しています。

【地震被害想定:元禄型地震で想定、津波は慶長型地震で想定(出典:防災よこはま)】

強い揺れによる建物全半壊棟数	火災による建物消失棟数	液状化による建物全半壊棟数	急傾斜地崩壊による建物全半壊棟数	津波による建物全半壊棟数
137,100棟	77,700棟	7,880棟	443棟	27,000棟
建物倒壊による死者数	火災による死者数	避難者数	帰宅困難者数	津波による死者数
1,700人	1,550人	577,000人	455,000	595人



● 震度の揺れの目安(気象庁震度階級関連解説表より)

震度1

屋内にいる人の一部がわずかに感じる



震度2

電灯などつり下げものがわずかに揺れる



震度3

屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる



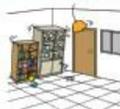
震度4

座りの悪い置物が倒れることがある。



震度5弱

つり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類が落ちることがある。



震度5強

固定していない家具が倒れることがある



震度6弱

固定していない家具の大半が移動し、ドアが開かなくなることがある。



震度6強

窓ガラスは破損し、固定していない家具の多くが倒れる。



震度7

固定していない家具のほとんどが倒れ、飛ばすこともある。



□ 地震への備え

地震が起きたときにまず大切なことは自分の命を守ることです。命を守るためには何をすべきかをしっかり考え、もしものときに備えておくことが重要です。次のようなことを普段から心がけ、いざというときに適切な行動がとれるよう日頃から考えておきましょう。



I 家庭内での取組

(1) 家族との連絡方法を確認する

- ・連絡方法や集合する場所を決めておきましょう。
- ・災害伝言ダイヤル、災害伝言板の利用方法を確認しましょう。
(固定電話や携帯電話は通じにくくなります。)⇒P52

(2) 家族の役割分担を決めておく

- ・火の始末や、非常持出品の搬出は誰が行うのか家族で話し合しましょう。

(3) 自宅の耐震診断と耐震化

- ・本市では、昭和56年5月以前の耐震基準（以下「旧耐震基準」という）で建てられた、2階建て以下で在来軸組構法の木造個人住宅の耐震診断を無料で実施しています。また、旧耐震基準の分譲マンションの耐震診断については診断費用を補助しています。
- ・耐震改修の難しい旧耐震基準の木造住宅にお住まいの方に向け、建物が倒壊しても最低限の生存空間を確保できる「一部屋耐震」として、耐震改修に比べ安価で簡易に設置できる防災ベッド、耐震シェルターの設置費用を補助します。

<補助上限額>

令和6年度より
10万円UP!!

防災ベッド等 : 20万円

耐震シェルター : 40万円

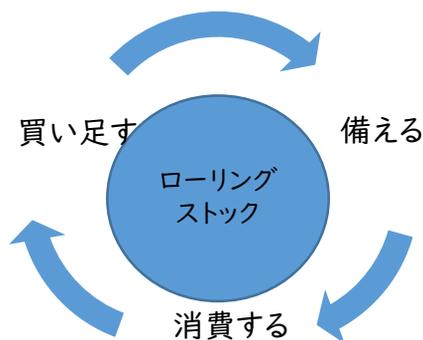


問合せ先 横浜市建築局建築防災課TEL: (045) 671-2943

<https://www.city.yokohama.lg.jp/business/bunyabetsu/kenchiku/bosai/taishin/>

(4) 備蓄品や非常持出品を確認しておく

- ・備蓄量の目安は最低3日分、できれば1週間分です。
- ・災害発生時直後は、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。また、すぐ取り出せるところに非常持出品を準備し、避難の際に持っていきましょう。
- ・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。



災害時に必要なもの

飲料水・食料品

☐ 飲料水

1人3日分で9ℓが目安です。
(例)3人家族の場合:3人×9ℓ=27ℓ

☐ 食料品

クラッカー、缶詰、シトルト食品、フリーズドライ食品など調理せずに食べられるものなど
※食物アレルギーのある方は、自分に適したものを備蓄するようにしましょう。



貴重品類

- 現金
- 預貯金通帳
- 印鑑
- 健康保険証・運転免許証
マイナンバーカード



日用品・生活用品

☐ トイレバック

1日あたりの平均排泄回数は5回といわれています。1人3日分で15個程度が目安です。
※家庭のトイレなどに設置して使用する「凝縮剤」と、「処理袋」のセットです。ホームセンターなどで購入できます。



☐ 懐中電灯・ランタン

- 携帯ラジオ
- 救急医薬品
- 常備薬
- お薬手帳
- 手指消毒液
- ウェットティッシュ
- 生理用品
- 歯磨き用品
- タオル
- カセットコンロ

☐ 軍手

- 厚底の運動靴
- ヘルメット
- マスク
- ホイッスル
- ビニール袋
- 紙皿・紙コップ
- 食品用ラップ
- モバイルバッテリー
- 非常電源の確保

自分や家族の性別、年齢、ペットなど、家庭構成に応じて必要な備蓄を行きましょう

乳幼児のいる家庭で用意するもの

- ミルク(液体ミルク等)
- ほ乳びん
- 離乳食
- スプーン
- おむつ
- おしりふき
- 着替え
- ベビー毛布
- おんぶひも
- 乳幼児のおもちゃ



食事に特別な配慮が必要な方のいる家庭で用意するもの

(糖尿病・腎臓病・アレルギー・難病など)

- 栄養強化ゼリー
- 栄養強化流動食
- 低たんぱく質ご飯

※病状を悪化させないように、個人に適した食事の備蓄をしましょう。



要介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
- 補助具等の予備
- 介護食
- 非常電源の確保



【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!災害時の備蓄について

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-jisin/?q=1128>



(5) 防災訓練に参加する

自治会・町内会など町の防災組織の訓練や地域防災拠点の避難所開設・運営訓練など、地域では自主的な防災活動を実施しています。地震による被害を軽減するためには、「自助」とともに、普段から顔を合わせている地域や近隣の人々が集まって、お互いに協力し合いながら防災活動に取り組む「共助」が重要です。市民一人ひとりが訓練に参加して、災害への備えに取り組みましょう。



(6) 家族で災害を模擬体験してみる

横浜市民防災センターは、東日本大震災など過去の地震の揺れを体験できるシミュレーターや身を守る行動を学ぶことができる減災トレーニングルームなど様々な設備を利用して、自助共助について学ぶことができます。

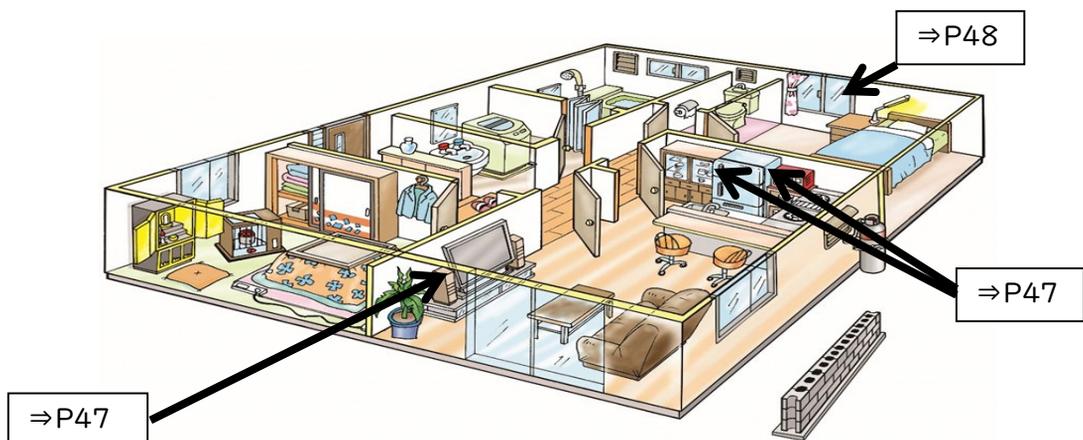


横浜市民防災センター

住所：横浜市神奈川区沢渡4-7
電話：045-312-0119
FAX：045-312-0386

2 家庭内での安全シミュレーション

下記の図を参考に、どんな地震対策をとることができるか、また、とらなければならないかを考えてみましょう。



3 家具等の転倒防止について

(1) 家具等の転倒防止の必要性

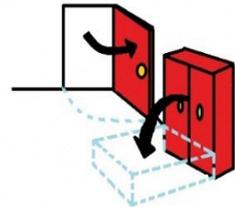
阪神・淡路大震災では、負傷された方の約半数が、家具の転倒や家具からの落下物によるものであったとされています。たとえ建物が無事でも、家具が転倒しその下敷きになってけがをしたり、閉じ込められたりする場合があります。特に、背の高い家具や重量のある家電製品は注意が必要です。家具の転倒・落下防止対策を万全にして、家庭での被害を防ぎましょう。

(2) 家具等の配置の工夫

寝ているところに倒れない場所に



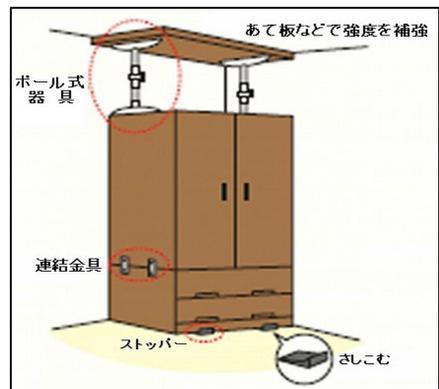
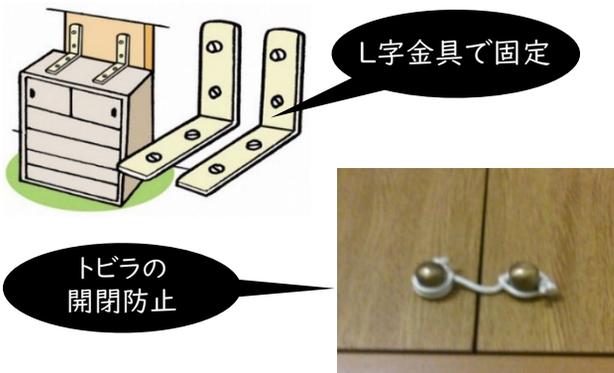
タンスはドアを塞がないところに



(3) 家具等の転倒防止器具などの設置例

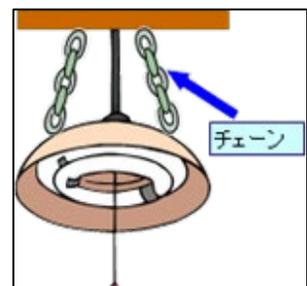
・ 家具の固定

ひと口に壁と言っても木製や石膏ボード、コンクリートなどの種類があり、木ネジやL字金具では家具を固定できない壁もあります。壁や家具に傷をつけても問題のない場合は、L型金物と木ネジの使用が一般的ですが、できない場合は、突っ張り棒と転倒防止シートを併せて活用します。タンスの引き出しには、ストッパーを取り付けると良いでしょう。また、重ねた家具は上下で固定しましょう。



・ 照明器具の固定

照明器具は、直付けが一番安全です。天井部分に1箇所止めているような吊り下げ式の照明器具は、地震の揺れで止め具がはずれて落下したり、天井にぶつかり割れるおそれがあります。チェーンなどを使用して数箇所止めておきましょう。

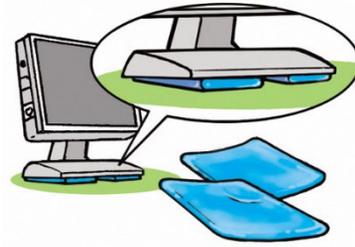


・テレビの固定

テレビは、ラックやテレビ台に乗せている場合が多いので、テレビ本体と台を固定しましょう。キャスター付のテレビ台は、滑り出してしまうので、キャスターを外すか固定した方が良いでしょう。



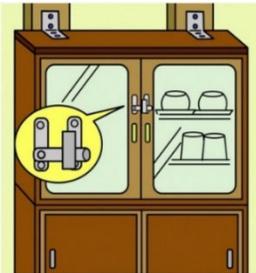
バンドで
固定



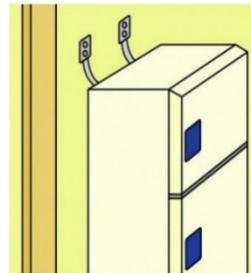
粘着性の
耐震シートで固定

・食器棚や冷蔵庫の固定

食器棚は、棚を固定しても、中にある食器が飛び出すおそれがあるので、食器棚の中を滑り防止マットなどで固定しましょう。また、扉が両開きの場合は、揺れて勝手に開いてしまうこともあるので、扉に鍵をつけておきましょう。また冷蔵庫は非常に重く転倒によるケガだけでなく、避難路を塞いでしまう危険もあるため、しっかりと固定しておきましょう。



こんなやり方も！



・窓ガラスの飛散防止

ガラスが割れても心配がないよう、ガラス飛散防止フィルムを貼る。

また、割れたガラス等で足をけがしないように、地震後はスリッパや靴を履いて移動しましょう。



(4) 家具転倒防止器具の取付代行事業

本市では、自力で家具転倒防止器具を取り付けることが困難な高齢者や障害者等のみで構成される世帯に対し、家具転倒防止器具の取り付けを無料で代行しています。また、家具転倒防止器具の購入費も全額または一部更新補助を行っています。

詳細については、市ホームページにてご確認ください。

横浜市 家具転倒防止対策

検索



4 地震による出火を防ぐ

(1) 地震による出火防止対策の必要性

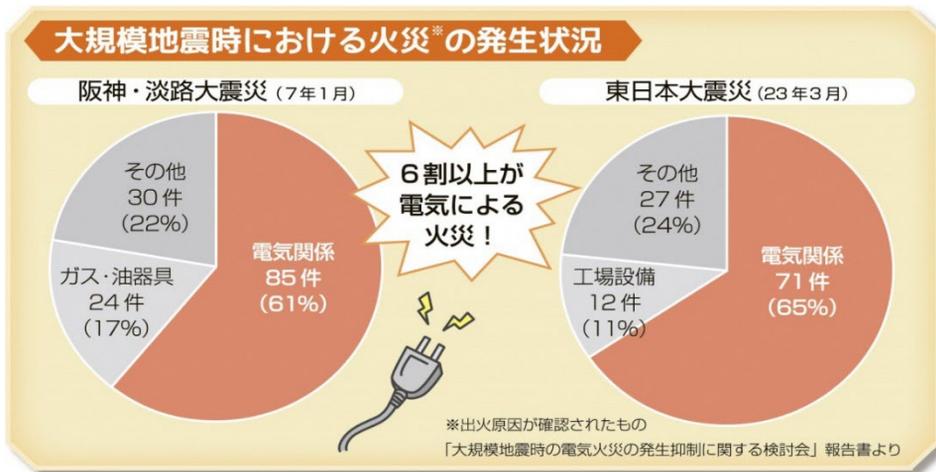
大地震時に火災が発生すると、住宅が密集する地域などでは火災が広がる可能性が高く、多くの被害に繋がるので、地震時の出火防止対策はとても重要です。

(2) 大地震時の電気火災

近年の大地震に伴う火災では、電気を出火原因とするものが多くなっています。

阪神・淡路大震災では、地震発生後すぐに停電し、通電が再開されたときに、倒壊した家屋や家具の下の電気ストーブや電気器具等からの出火が、多く見られました。

また東日本大震災でも、火災が110件発生しましたが、電気を出火原因とする火災が6割強を占めています。

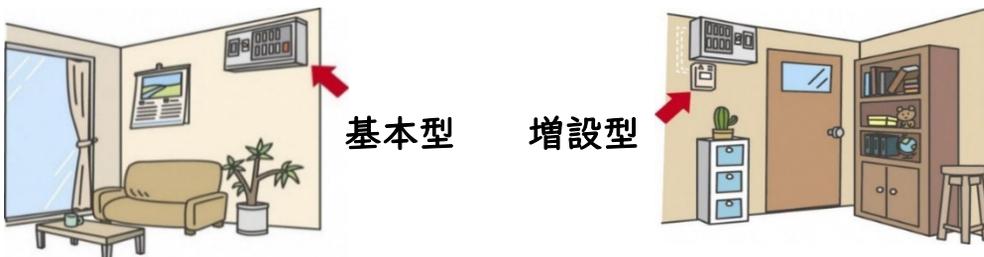


・ 感震ブレーカー等の設置

電気による出火を防ぐためには、避難時にブレーカーを遮断することなどが効果的ですが、大地震発生時にとっさにそのような行動がとれるとは限りません。そのようなときに効果を発揮するのが、感震ブレーカーです。感震ブレーカーとは、設定値以上の震度の地震発生時に自動的に電気の供給を遮断するもので、各家庭に設置することで出火を防止し、他の住宅等への延焼を防ぐことで、被害を大きく軽減することができます。

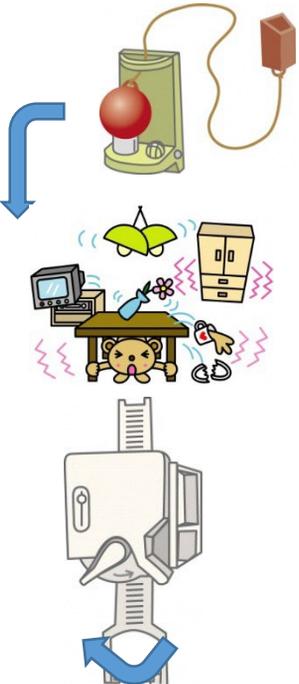
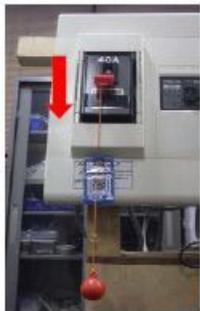
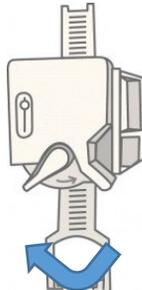
①分電盤タイプ

ご家庭の分電盤に、一定の震度を感知して電気を遮断する機能が付いたもので、基本的には全ての電気が遮断されます。電気を使用する医療器具等があるご家庭などでは、設置について注意が必要です。



②簡易タイプ

ご家庭の分電盤のスイッチに接続するもので、揺れを感知した際に、おもり玉の落下又はバネの作用などによりスイッチを落とし、住宅内全ての電気を遮断します。比較的安価なものが多く、工事が不要です。

平常時	地震発生	ブレーカーOFF
		
		

③コンセントタイプ

ご家庭のコンセントに差し込むタイプと、既存のコンセントと取り替えて埋め込むタイプ(要工事)などがあります。

基本的には個別のコンセントの電気を遮断するため、電気ストーブや鑑賞魚用ヒータなどの電熱器具を接続する箇所への設置が適しています。



(3) 感震ブレーカーの設置補助事業

本市では、感震ブレーカーの器具代の全額または一部補助事業を行っています。

また、自力で感震ブレーカーを取り付けることが困難な高齢者や障害者等のみで構成される世帯に対し、取付支援を実施しています。

詳細については、市ホームページにてご確認ください。

横浜市 感震ブレーカー



【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!地震への自宅の備え

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-jisin/?q=1126>



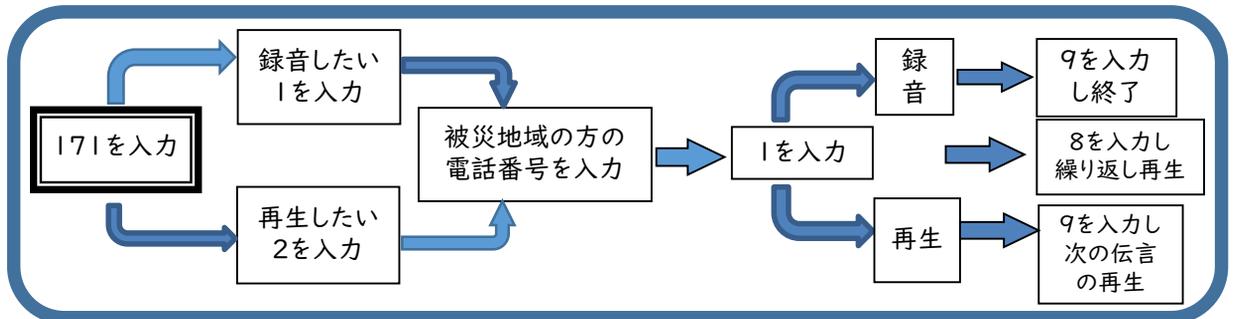
5 各種情報の入手方法

(1) 災害用伝言ダイヤル「171」

大規模災害発生時に被災地の方が録音した安否情報を、他の地域の方が聞ける「声の伝言板」です。安否確認などの被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供を開始します。(事前の契約は不要です。)

・ 利用方法

「1・7・1」をダイヤルし、案内にしたがって、伝言の録音(30秒以内)・再生を行います。(録音・再生時の通話料が必要です。)



※1 詳しい使用方法や注意点などについては、下記URLでも紹介しています。

【NTT東日本ホームページ】

「<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>」

※2 ご不明な点は加入電話会社へお問い合わせください。



(2) インターネット接続による安否確認の手段

NTT東日本、NTTドコモ、au (KDDI)、ソフトバンク、ワイモバイル等が大規模な災害時に携帯電話やスマートフォンで安否確認ができる「災害用伝言板」等を提供しています。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/bosai/anpi.html>



(3) 横浜市防災情報ポータル

横浜市防災情報ポータルでは、防災情報として①緊急情報、②気象情報、③地震情報、④避難情報、⑤避難所情報などを見ることができます。

<https://bousai.city.yokohama.lg.jp/>



(4) 横浜市防災情報Eメール

横浜市防災情報Eメールは地震震度情報、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です。

このサービスを携帯電話等で活用することにより、防災情報をいち早く入手することができます。災害時への備えとして、ぜひご登録ください

<https://www.city.yokohama.lg.jp/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/iza/jyoho/email.html>



(5) 緊急地震速報(気象庁ホームページより)

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、強い揺れが来ることを可能な限り素早くお知らせするものです。ただし、震源地に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

・緊急地震速報を有効に活用するためには、緊急地震速報を見聞きした際に適切に行動できるように訓練しておく必要があります。(地震情報と同様にテレビなどを視聴していた際にスーパーとして番組に重ねて放送されます。)



緊急地震速報



あわてず、まず身の安全を!!

(6) 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、KDDI(au)、ソフトバンクモバイル、ワイモバイル、楽天モバイル)に対し、横浜市の災害情報や避難情報などを配信します。登録は不要です。

(7) Yahoo!防災速報

スマートフォンから利用できるアプリを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。

※Yahoo!防災速報:<https://emg.yahoo.co.jp>



(8) 公式X(旧Twitter)

ア 横浜市総務局危機管理室の公式アカウント:@yokohama_saigai

URL:https://x.com/yokohama_saigai

横浜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、一部注意報の発令解除情報を発信します。



イ 横浜市消防局の公式アカウント:@YOKOHAMA_FIRE_B

URL:https://x.com/YOKOHAMA_FIRE_B

横浜市消防局の記者発表や各種取り組み、お知らせなど様々な消防を提供します。



(9) 防災スピーカー

区役所や地域防災拠点である小中学校などにJアラートの緊急情報などを放送する「防災スピーカー」を計190か所に設置しています。また、沿岸部に設置している津波警報伝達システムの屋外スピーカーからは、防災スピーカーと同様に、Jアラートの緊急情報などを放送します。

※Jアラートとは、国民保護情報、緊急地震速報、津波情報などの緊急情報を、国から人口衛星を通じて瞬時にお伝えするシステムです。

(10) 横浜市避難ナビ

横浜市避難ナビは、一人ひとりの避難行動を平時「いま」から災害時「いざ」まで一体的にサポートするアプリです。

マイ・タイムラインの作成をはじめ、避難所検索やハザードマップの確認を行うことができます。

災害時には、マイ・タイムラインと連動した避難情報がプッシュ通知され、解説している避難場所やルートの検索もできます。

災害への備えとしてぜひご活用ください。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/bousai-kyukyu-bohan/bousai-sai gai/moshimo/wagaya/20220215102136089.html>

【iOS版】



【Android版】



□ 地震への対応

地震時の措置3原則

1 その場にあった身の安全 2 すばやく火の始末 3 となり近所の助け合い

1 その場にあった身の安全

(1) 家の中にいたら？

ア 落下物から身を守る

・ クッションや座布団、布団や枕など、身近なもので頭を守りましょう。

・ 丈夫な机の下などに身を隠しましょう。

・ ガラスの破片などでケガしないように、履物を履いて行動しましょう。



イ 外に飛び出さない

屋外には、落下物が多いのであわてて外に飛び出さないようにしましょう。

ウ 出口を確保する

・ 家の中に閉じ込められないようにドアを開けて出口を確保しましょう。

・ マンションなどでは、避難する時にエレベーターは使用しないようにしましょう。

(2) 屋外にいたら？

ア 落下物、倒壊物から身を守る

・ カバンなどで頭を守りましょう。

・ 繁華街などでは、看板や外壁などが落下する危険があるので、なるべく建物から離れましょう。

・ ブロック塀や自動販売機は、崩れたり倒れてくるおそれがあるので、すばやく離れましょう。

・ 倒れそうになった電柱や垂れ下がった電線には、危険なので近づかないようにしましょう。



・地割れや陥没した場所には、近づかない。

【液状化現象】

地震等の揺れにより、地盤が軟化する現象をいいます。特に埋立地、湖や川の近くで起こりやすく、地面の隆起や陥没が起こる可能性があります。

また、それに伴い建物が倒壊するおそれもあります。



(3) 外出中に地震があったら？

多くの人が入り出りする施設では、階段で将棋倒しになったり、出口に殺到するおそれがあります。係員や館内放送の指示に従い、冷静に行動しましょう。

ア デパートやスーパーでは

- ・ 陳列棚から離れ、柱や壁際に身を寄せましょう。
- ・ バッグや買い物カゴをヘルメット代わりにして頭を守りましょう。



イ 劇場や映画館では

椅子の間にしゃがみ、照明などの落下物から頭を守りましょう。

ウ オフィスでは

- ・ 書類棚やロッカー、コピー機などから離れて身を守りましょう。
- ・ 机や作業台の下に身を隠しましょう。



(4) エレベーターに乗っていたら？

エレベーターに乗っているときに地震があった場合は、冷静に対処しましょう。

- ・ 全ての階のボタンを押す

揺れを感じたら、全ての階のボタンを押し、停止した階で外に出ましょう。

また、閉じ込められた場合は、無理に脱出してはいけません。

- ・ 落ち着いて救助を待つ

非常ボタンやインターホンで防災センターなどと連絡を取り、救助が来るまでしばらく時間がかかる場合があるので、しゃがんで体力の消耗を防ぎましょう。

※避難する際にはエレベーターは使用しないようにしましょう。



(5) 車を運転していたら？

ア ゆっくり停車する

- ・ ハンドルをしっかり握り、急ブレーキはかけず、徐々に速度を落とす。
- ・ 交差点などには停車せず、道路の左側や広場などに停車し、エンジンを止める。
- ・ カーラジオなどで情報を確認する。

イ 緊急車の通行の妨げになるので、車では避難しない。

ウ 鍵はかけずに避難する

- ・ 車を離れる際は、窓を閉めドアロックはせず、キーをつけたままにする。
- ・ 離れる時間、連絡先のメモを残す。
- ・ 車検証や貴重品は忘れずに持って行く。



(6) 電車やバスなどに乗っていたら？

ア 急ブレーキに備える

- ・ 立っている場合は、手すりやつり革などにつかまり、姿勢を低くしましょう。
- ・ 座っている場合は、前かがみになって手で頭をおおい、腰から足に力を入れましょう。



□ 地震発生後の対応方法

1 すばやい火の始末

地震の恐ろしさには、地震そのものと、二次的に発生する火災があります。関東大震災の時の横浜、東京がその例です。震災時に火災を出さないことは、非常に重要です。

(1) 火の始末のチェックポイント

- ・ 無理をして火を消しに行くことにより、調理器具の落下等で火傷などを負う場合があります。大きな揺れのときは、すぐその場から離れ、揺れがおさまってから消火しましょう。
- ・ 最大の揺れがおさまったら、今あなたの家のどこに“火”の出る危険があるか確認してください。

※ガスの場合は、揺れを感じて自動的にガスの供給を停止するガス漏れ遮断器（ガスマイコンメーター）がほとんどの家庭に設置されていますので、特性や使い方を十分に理解しておきましょう。



(2) ブレーカーを切ることを忘れずに

阪神・淡路大震災では、地震発生後すぐに停電し、その後、通電が再開されたことで火災が多数発生しました。これは、通電が再開された時に、倒壊した家屋や家具の下の電気ストーブや電気器具などから出火したものです。避難する時は、電気ブレーカーを切り、すべてのコンセントを抜くようにしましょう。



ただし、大地震発生時にとっさにそのような行動がとれるとは限りません。設定値以上の震度の地震発生時に、自動的に電気の供給を遮断する「感震ブレーカー」の設置も検討しましょう。

(3) ガスの元栓も閉めましょう！

ガスの復旧により、ガス漏れが発生することも考えられます。避難する時は、ガスの元栓も閉めましょう。

2 隣近所の助け合い

大地震発生時には、消防車や救急車がすぐに現場に駆けつけられるとは限りません。火災や人命救助の必要があるとき、あるいは避難する場合などとなり近所の助け合いが必要になります。日ごろから有事の際には協力できる関係を作っておきましょう。



3 避難について

避難は、火災により建物が延焼するなど、生命に危険が及ぶようになった場合、住宅が倒壊又は倒壊の危険がある場合、又は津波発生のおそれがある場合に必要です。

(1) いつ避難を始めるのか？

- ・初期消火ができず、火が燃え広がる危険が高いとき。
- ・周辺の状況から避難の必要があると判断したとき。
- ・市職員、消防職員、消防団員、警察官の指示があったとき。
- ・テレビ・ラジオを通じて、また広報車などで情報を知らせることになっています。



(2) 避難する際の注意事項

- ・頭や体を保護して動きやすい服装にしましょう。
- ・幼児、高齢者、病人などを優先的に避難させましょう。
- ・デマに惑わされず、正確な情報を入手しましょう。
- ・非常持ち出し品のほかは、持たないようにしましょう。
- ・自動車による避難は絶対やめましょう。
- ・切れた電線には触らないようにしましょう。

(3) 避難経路の選択

- ・通る道の付近に火災は起きていないか、建物は倒壊していないか、地割れなどはないか、などを確認しましょう。
- ・ブロック塀や自動販売機などの近くは避けましょう。
- ・日ごろから避難するのに適しているか確かめておきましょう。
- ・避難路は少なくとも2コース以上を検討しておきましょう。

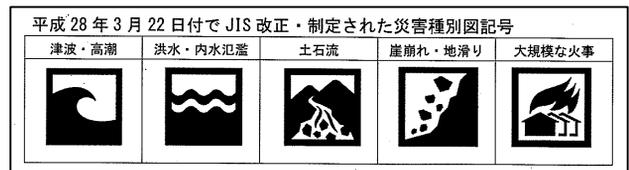
(4) 避難する場所を知っていますか？

まずは家の近くの公園や広場など安全な場所に避難します。その後、建物の倒壊や火災の発生などの状況に応じて、地域防災拠点や広域避難場所に避難します。

※自宅建物が火災や倒壊の危険がないときは、あえて避難の必要はありません。

横浜市では、身近な市立の小学校・中学校等を地域防災拠点に指定しており、防災備蓄庫の設置、防災資機材、食料等の備蓄を進めています。

(参考) 避難場所等の図記号



※上図の避難場所などの図記号に災害種別図記号等を併記して避難場所等の標識整備が今後行われていきます。

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!在宅避難について

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-jisin/?q=1127>

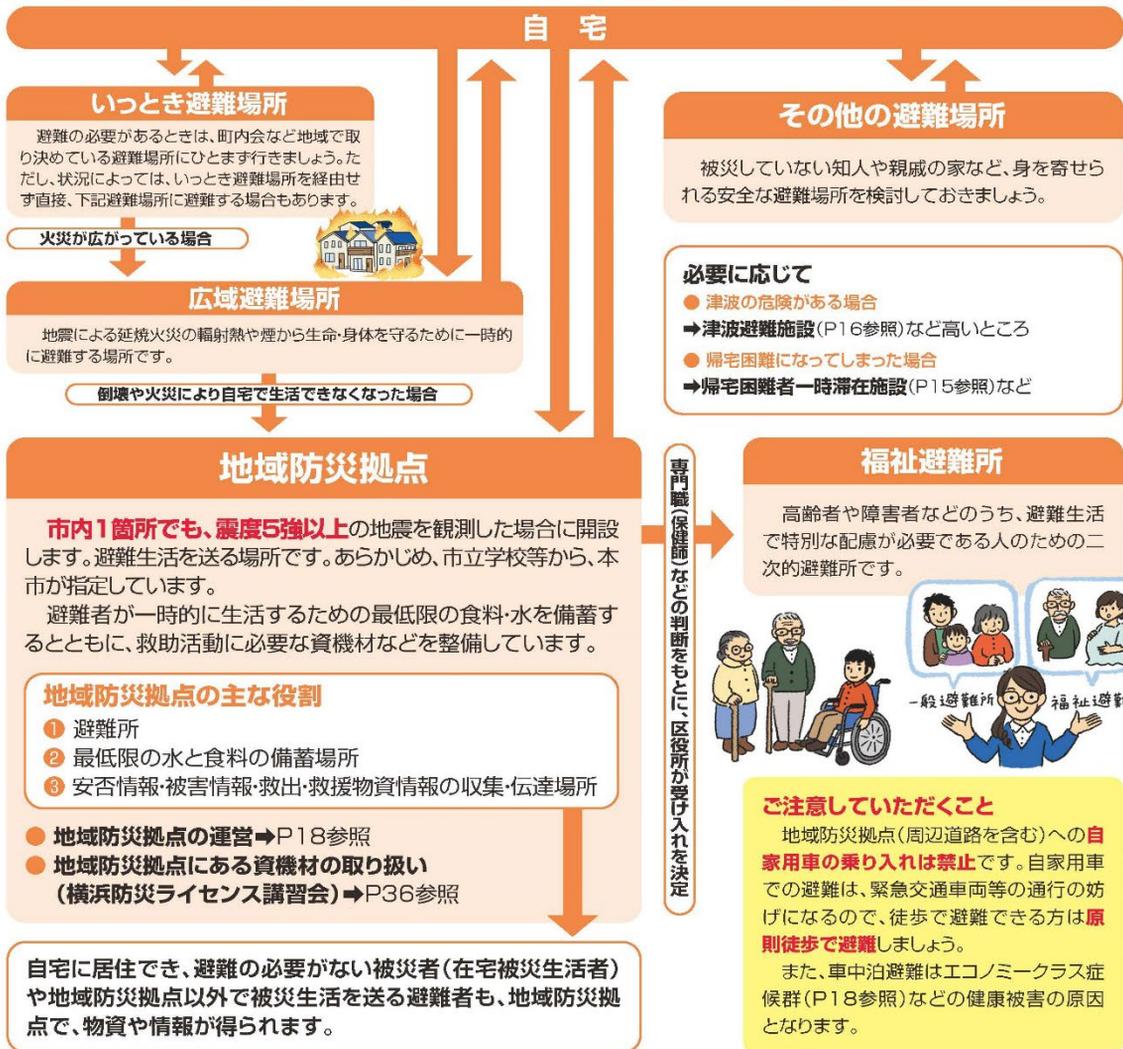




避難する場所を知っていますか？

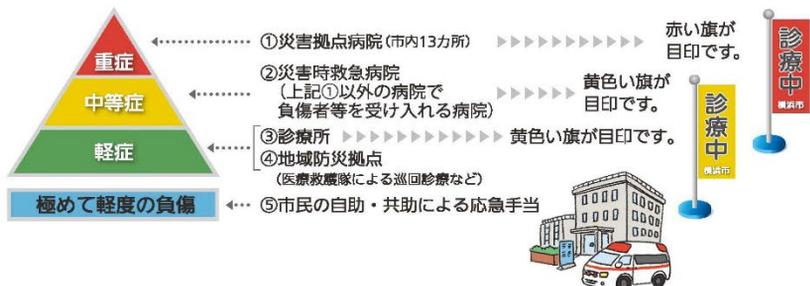
自宅が倒壊や火災によって危険であるときは、避難場所まで避難しましょう。

※周りの状況に応じて、避難ルートを考えましょう。また、危険がない場合はあえて避難する必要はありません。



震災時の医療体制は？

震災時にけがをしたり、病気になった場合は、症状の重さなどに応じ、診療可能な医療機関で受診できます。また、地域防災拠点への避難者に対しては、医療救護隊が巡回して手当を行います。いざというときに備え、地域にある医療機関を日頃から調べておきましょう。



(5) 山や川にいたら?

・ 山崩れ(土砂崩れ)やがけ崩れ、落石に注意し、がけからできるだけ遠くに逃げましょう。(特に過去に山崩れやがけ崩れがあった場所は危険)丘陵地や造成地でも、地割れやがけ崩れが起こる危険性があります。

・ ダムやため池などが決壊し、「山の津波」が発生するおそれがあるので、川や谷底からは離れましょう。川から逃げる場合は、川と垂直方向に逃げましょう。



(6) 自宅や職場が海に近かったら?海にいるときに地震が起きたら?

ア 津波からの避難のポイント

・ 津波警報などや避難勧告・指示などが出されない場合でも、大きな地震の揺れを感じたときは、避難行動をとる心構えが重要です。

・ 「海拔5m以上の高台」、又は「鉄筋コンクリートなどの頑丈な建物の3階以上」を目安に避難しましょう。

・ 津波は何度も押し寄せる可能性があるので、津波警報が解除されるまで海や川、海岸には絶対に近づかないようにしましょう。

・ 川をさかのぼって内陸に到達する可能性があります。

・ 避難する時は、周りのみんなにも大声で避難を呼びかけましょう。

・ 自動車による避難は、やめましょう。

(自立歩行が困難な要援護者等が避難する場合、その他やむを得ない場合があるときを除く。)一斉に車で避難すると渋滞が発生し、逃げ遅れてしまう可能性があります。



イ 自宅や職場などでできる津波避難対策

津波から避難するためには、今自分がいる場所がどのくらいの高さであるかを知っておくことが必要です。

そのため、沿岸地域を中心に設置している「海拔表示」や、「津波からの避難に関するガイドライン」に掲載している「避難対象区域図」、市のホームページに掲載している「わいわい防災マップ」の都市計画基本図などにより、自らの生活圈や普段よく訪れる場所などの高さを確認しておいてください。



【津波避難施設や避難ガイドラインについて】

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/map/tsunami/tsunami.html>



4 帰宅困難について

(1) 事前の対策

外出先で被災すると、交通機関が運行停止になり、帰宅が困難になります。正確な情報を収集して、冷静に行動しましょう。

- ・無理に帰宅しなくて済むように、職場に宿泊できる準備をしましょう。
 - ・帰宅せざるを得ない場合に備えて、職場に帰宅グッズを用意しておきましょう。また、帰宅ルートを事前に確認し、歩いて帰る訓練をしましょう。
- (トイレ、コンビニエンスストア、休憩場所などを確認)

帰宅グッズの例

- 携帯ラジオ 地図 簡易食料(お菓子など)
- 飲料水 モバイルバッテリー 懐中電灯
- 雨具 動きやすい服装 スニーカー タオル



(2) 帰宅が困難になってしまったら

駅前や繁華街は人が滞留し、身動きが取れなくなる可能性があります。むやみに移動を開始せず、正確な情報収集を心がけ、職場や学校等の安全な場所にとどまりましょう。

- ・被害の状況や電車の運行状況、家族の安否情報を収集しましょう。
- ・幹線道路や道幅の広い道路を選んで移動しましょう。
- ・明るくなってから移動するなど、時間をずらして安全に帰宅しましょう。
- ・同じ方向に帰る人たちと協力しましょう。
- ・災害時帰宅支援ステーションを利用しましょう。

【「帰宅困難者」の徒歩帰宅を支援する拠点】



- ア 水道水やトイレの提供
 - イ 地図やラジオ等を基にした道路情報の提供
 - ウ 休憩場所の提供
- 《例》 コンビニエンスストア、ファーストフード、ファミリーレストラン、居酒屋チェーン、ガソリンスタンド

※ 被災状況や立地などによりサービスを提供できない店舗もあります。

- ・帰宅困難者一時滞在施設を利用しましょう。

帰宅が可能になるまで待機する場所がない帰宅困難者を一時的に受け入れ、休憩場所のほか、可能な範囲でトイレ、水道水、情報の提供等を実施する施設です。

本市の帰宅困難者対策について、詳しくは

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/wagaya/jishin/place/konnan/kitaku.html>



【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!帰宅困難について

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-jisin/?q=1149>



5 災害時要援護者について

私たちの中には、高齢者や障害のある人、乳幼児や妊産婦など災害が起きたとき、何らかの支援が必要な人たち（「災害時要援護者」といいます。）がいます。

また、災害時には、けがを負い、誰もが災害時要援護者になるおそれがあります。

災害時要援護者が災害から身を守るためには、本人、家族などによる十分な事前準備が必要です。また、周りの人たちが災害時要援護者のことを理解し安否確認、避難支援などの手助けをすることや、避難場所で必要な配慮をすることが大切です。

【日ごろからできること】

・日ごろから、住民同士のコミュニケーションを図ることを心がけましょう。地域には、高齢者や障害者などの災害時要援護者をはじめ、様々な事情のある人がいます。

隣近所の人や地域の人と、声を掛け合える関係をつくりましょう。

・地域で支援が必要な人を日ごろから把握し、情報の管理方法などについて、事前に決めておきましょう。地域で支援が必要な人の名簿について、区役所から提供を受けることもできます。

・定期的に防災訓練などに、地域の災害時要援護者も参加してもらいましょう。

誰が声を掛けるか、避難の手助けをするかなど、あらかじめその人の支援者を決めておくのもよい方法です。

また、避難経路に、道の幅がせまいところがないか、地震などの際に危険なところがないかなど、確認しておきましょう。

【災害が起きたら】

・自分の身の安全を確保できたら、近所の人と声を掛け合って避難しましょう。

・家族だけでは困難な時には、手助けを頼みましょう。単独での行動はせずに、身近な人たちと集団で行動します。

・目や耳の不自由な人には周りの状況を教え、必要に応じて一緒に避難しましょう。

□ 風水害・土砂災害の知識

台風による大雨、近年特に多い局地的「集中豪雨」、地下街や地下施設などへの浸水などの被害が相次いで発生しています。台風や大雨は発生や規模を事前に把握することがある程度可能であり、被害を少しでも抑えるため事前の備えを十分にしておくことが大切です。風水害の種類や教訓を学び、対策について考えてみましょう。

I 風水害の基礎知識

(1) 風水害に使われる用語の説明

災害現象	説明
洪水(河川氾濫)	河川の水位が上昇し、堤防を越えたり破堤するなどして堤防から水があふれ出ること。
内水氾濫	河川の水位の上昇や流域内の多量の降雨などにより、河川外における住宅地などの排水が困難となり浸水すること。
高潮	台風や発達した低気圧が通過する際、海水面(潮位)が大きく上昇する現象。気圧降下による海面の吸い上げ効果と風による海水の吹き寄せ効果
高波	波浪注意報・警報の対象になる程度の高い波。
風害	強風や竜巻によって引き起こされる災害。広義には塩風害や乾風害も含める。
冠水	農地や作物、道路が水をかぶること。
浸水	ものが水にひたったり、水が入りこむこと。 家や建物の床にとどかないものは「床下浸水」 家や建物の中に水が入り込んだ場合は「床上浸水」

※ 出典 気象庁ホームページ

(2) 1時間雨量の目安



- ① 長く続くと注意が必要
- ② 側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れが始まる。
- ③ 山崩れ、がけ崩れが起きやすくなり危険地帯では避難準備が必要。都市部では下水管から雨水があふれる。
- ④ 都市部では、地下室や地下街に雨水が流れ込む場合がある。マンホールから水が噴出する。土砂災害が起こりやすい。多くの災害が発生する。
- ⑤ 雨による大規模な災害の発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要

(3) 風と被害の目安

平均風速 (m/S)	人への影響	建造物
10以上15未満	風に向かって歩きにくくなる。 傘がさせない。	樋(とい)が揺れ始める。
15以上20未満	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。 高所での作業はきわめて危険。	屋根瓦・屋根葺材がはがれるものがある。 雨戸やシャッターが揺れる。
20以上25未満	何かにつかまっていないと立って いられない。 飛来物によって負傷するおそれ がある。	屋根瓦・屋根葺材が飛散するものがある。 固定されていないプレハブ小屋が移動、転倒する。 ビニールハウスのフィルム(被覆材)が広範囲に破れる。
25以上30未満		固定の不十分な金属屋根の葺材がめくれる。 養生の不十分な仮設足場が崩落する。
30以上35未満		屋外での行動はきわめて危険。 外装材が広範囲にわたって飛散し、 下地材が露出するものがある。
35以上40未満		
40以上		

※出典 気象庁ホームページ

【 河川の洪水に関する用語の説明 】

用語	説明
水防団待機水位	水防団が待機する水位。住民に行動を求めるレベルではない。
氾濫注意水位	増水時に災害が起こるおそれがある水位。河川の氾濫の発生に注意を求めるレベルに相当する。
避難判断水位	住民に対し氾濫発生危険性についての注意喚起を開始する水位。市町村長の避難準備・高齢者等避難開始の発表判断の目安
氾濫危険水位	洪水により相当の家屋浸水などの被害を生ずる氾濫の起こるおそれがある水位。市町村長の避難指示などの発令判断の目安

※出典 気象庁ホームページ

2 土砂災害の基礎知識

近年、日本各地で発生する「局地的な大雨」や「集中豪雨」により、がけ崩れや土石流が起こり、多くの被害が発生しています。横浜市内においても平成26年10月に台風18号に伴う土砂崩れが発生し、中区と緑区で死者が1名ずつ発生しました。横浜市内はがけが多く存在し、がけ崩れが発生すると大きな災害となることが予想されます。土砂災害の基礎知識を身につけ、被害を未然に防ぎましょう。

(1) 主な土砂災害

災害現象	説明
① がけ崩れ	降雨時に地中にしみ込んだ水分により不安定化した斜面が急激に崩れ落ちる現象
② 地すべり	斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象
③ 土石流	山腹、谷底にある土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象

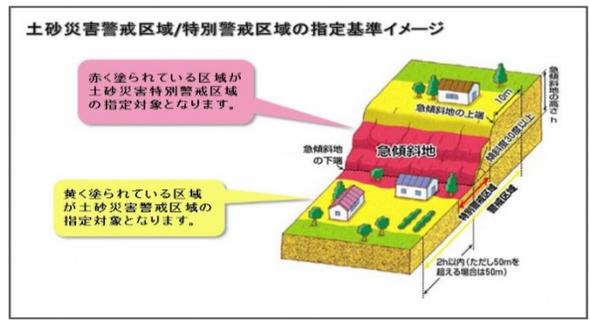
※出典 気象庁ホームページ

(2) 土砂災害警戒区域及び土砂災害特別警戒区域について

「土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律（通称：土砂災害防止法）」に基づき神奈川県が指定しています。

【土砂災害警戒区域（急傾斜地の崩壊）】

- ア 傾斜度が30度以上で、高さが5m以上の区域
- イ 急傾斜地の上端から水平距離が10m以内の区域
- ウ 急傾斜地の下端から急傾斜地の高さの2倍以内の区域
(50mを越える場合は50mの区域)



【土砂災害警戒区域（急傾斜地の崩壊）】

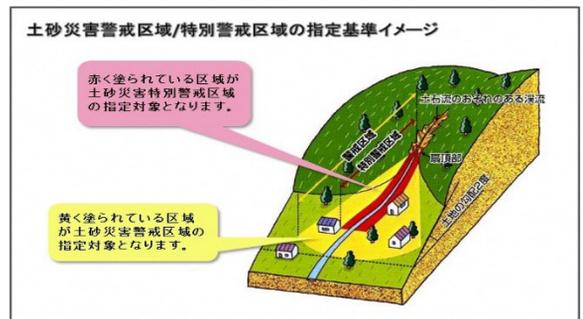
急傾斜地の崩壊に伴う土石等の移動により建築物に作用する力の大きさが、通常の建築物が土石等の移動に対して住民などの生命又は身体に著しい危害が生ずるおそれのある損壊を生ずることなく耐えることのできる力の大きさを上回る区域

【土砂災害警戒区域（土石流）】

土石流の発生のおそれのある溪流において扇頂部から下流で勾配が2度以上の区域

【土砂災害特別警戒区域（土石流）】

土石流に伴う土石等の移動により建築物に作用する力の大きさが、通常の建築物が土石等の移動に対して住民等の生命又は身体に著しい危害が生ずるおそれのある損壊を生ずることなく耐えることのできる力の大きさを上回る区域



□ 風水害・土砂災害への備え

台風、大雨、洪水は地震と違い突然やってくるわけではありません。事前の準備や備えが災害発生の防止に役立ちます。

Ⅰ 風水害への備え

(1) 普段の心得

日頃から家や周囲を点検して必要な箇所の修理、補強等の対策を講じておきましょう。

チェック	内容
<input type="checkbox"/>	排水溝(下水溝)のごみや泥を取り除き、水はけを良くしておきましょう。
<input type="checkbox"/>	屋根、外壁、窓ガラス、ブロック塀などはふだんから点検しておき、不備な所は補修しておきましょう。
<input type="checkbox"/>	煙突、アンテナ及び看板などは、針金などを使って補強しておくといいでしょう。
<input type="checkbox"/>	電気の引込線のたるみや破損は、火災や感電の危険がありますので、電力会社に連絡して補修してもらいましょう。
<input type="checkbox"/>	停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオと予備の電池を準備しておきましょう。
<input type="checkbox"/>	住居付近の地形や道路・施設などの状況をよく見て、危険箇所や避難場所を確認しておきましょう。



(2) 情報収集

自分の住む地域の危険箇所や避難場所を知っておくことは大変重要なことです。横浜市では、市民の皆様がもしもの時に備えるための様々な情報提供を行っています。

ア 横浜市防災情報ポータル

<https://bousai.city.yokohama.lg.jp/>



横浜市防災情報ポータルでは防災情報として、①緊急情報、②気象情報、③地震情報、④避難情報、⑤避難所情報などを見ることができます。

イ 横浜市防災情報

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/bosai/information.html>



横浜市域の雨量・潮位・河川水位の状況等をリアルタイムで提供しています。

ウ 浸水(内水・洪水・高潮)ハザードマップ

<https://www.city.yokohama.lg.jp/bousai-kyukyu-bohan/bo-usai-saigai/map/shinsui/sinsuiHM.html>



内水ハザードマップは、大雨時に想定される下水道や水路に起因した浸水区域や水深などの様々な情報をまとめたものです。洪水ハザードマップは、大雨により河川のはん濫が予想される場合や、実際にはん濫した場合に、迅速な避難行動等をとっていただくために、作成されたものです。高潮ハザードマップは、高潮による氾濫が発生した場合に、迅速な避難行動等をとっていただくために作成されたものです。

エ 水防災情報

<https://mizubousai.city.yokohama.lg.jp/>



台風や大雨の際の防災活動や避難等緊急時に活用していただけるよう、横浜市を中心とした主要河川の水位及び河川の様子を確認することができます。

※その他、P52の5 各種情報の入手方法を参照してください。

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

3分でわかる!風水害への備え

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-husuigai/>



2 土砂災害への備え

土砂災害の発生と雨は密接な関係があり、特に次のような場合に発生するとされています。

- ① 1時間に20mm以上、又は降り始めてから100mm以上の雨量になったら特に注意が必要です。
- ② 前から降って地中にしみ込んだ水の量が多いほど発生数や規模が増します。
- ③ 雨が止んで晴れ上がってから2～3時間後に災害が起きることがあります。
- ④ 雨量だけでなく、斜面の傾き、地質、植生なども関係することがあります。土砂災害で怖いのは、一瞬にして発生するということです。しかし、日頃からの準備と前兆を知っておくことで、もしもの時に被害を避けることができます。

(1) 土砂災害の前兆

災害現象	主な前兆
がけ崩れ	<ul style="list-style-type: none"> ・がけにひび割れががでできる ・小石がパラパラと落ちてくる ・がけから水が湧き出る ・湧き水が止まる ・湧き水が濁る ・地鳴りがする
地すべり	<ul style="list-style-type: none"> ・地面がひび割れたり陥没したりする ・がけや斜面から水が噴き出す ・井戸や沢の水が濁る ・地鳴り・山鳴りがする ・樹木が傾く ・亀裂や段差が発生する
土石流	<ul style="list-style-type: none"> ・山鳴りがする ・急に川の水が濁り、樹木が混ざり始める ・腐った土の匂いがする ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる ・立木がさける音や石がぶつかり合う音が聞こえる

※ 出典 内閣府政府広報室



(2) 普段の備え

チェック	内容
<input type="checkbox"/>	風で地盤を揺さぶる樹木は短く切っておきましょう(がけ付近は特に危険!)
<input type="checkbox"/>	崩れそうな土砂は取り除き、ビニールシート等をかけて雨水の浸水を防ぎましょう。
<input type="checkbox"/>	よう壁の亀裂や変形、水抜き孔の詰まりがないか確認しましょう。

(3) 情報収集

横浜市土砂災害ハザードマップは、梅雨時期の集中豪雨や台風に伴う豪雨などにより、土砂災害が発生した場合に被害がおよぶおそれのある区域を示し、土砂災害が予想される場合や土砂災害が発生した場合に、市民の皆さまが避難などの適切な行動をとることができるように作成したものです。

【土砂災害ハザードマップ】

<https://www.city.yokohama.lg.jp/business/bunyabetsu/kenchiku/bosai/gake/hmap.html>



(4) 避難情報

横浜市では土砂災害警戒情報の発表をもって、一定の基準で選定した崖地及びその周辺の住民に対して「避難指示」を発令します。

ア 土砂災害警戒情報

土砂災害警戒情報とは、大雨警報（土砂災害）が発表されている状況で、土砂災害発生危険度がさらに高まったときに、市町村長が避難指示等の災害応急対応を適時適切に行えるよう、また、住民の自主避難の判断の参考となるよう、対象となる市町村を特定して警戒を呼びかける情報で、都道府県と気象庁が共同で発表しています。

イ 崖地の選定基準と即時避難指示対象区域

横浜市では、一定の基準に基づいてあらかじめ選定した崖地について、神奈川県及び気象台からの「土砂災害警戒情報」の発表をもって、その崖地及びその周辺の住民に対し「避難指示」を発令します。崖地の選定基準と対象となる崖地及び即時避難指示対象区域については次のとおりです。

【がけ地の選定基準】

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/wagaya/fusuigai/taifu/20141127134133.html>



【即時避難指示対象区】

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/wagaya/fusuigai/taifu/20160615135644.html>



3 「警戒レベル」を用いた避難情報等の発令

避難情報等を発令する際に参考とする気象情報

警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3 相当情報	警戒レベル4 相当情報	警戒レベル5 相当情報
大雨になりそう 早期注意情報	大雨注意報 洪水注意報 等	大雨・洪水警報 氾濫警戒情報 等	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 等	大雨特別警報 氾濫発生情報 等
				
心構えを 高める	避難行動の 確認	危険な場所から 高齢者等は 避難	危険な場所から 全員避難!!	【災害発生】 崖崩れ 河川氾濫 等
		避難に時間を 要する人は避難	安全な場所へ	命を守る 最善の行動

※メディア等で提供される「警戒レベル相当情報」とは、気象庁が発表するものであり横浜市が発令する警戒レベルではありません。

警戒レベルに応じた避難行動等

警戒レベル	警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3 危険な場所から 高齢者等は避難	警戒レベル4 危険な場所から 全員避難	警戒レベル5
避難行動等	災害への心構えを高 めましょう。	避難に備え、ハザード マップ等により、 自らの 避難行動を 確認 しましょう。	避難に時間を要 する人(高齢者、障 害者、乳幼児等)と その支援者 は避難 を開始しましょう。 その他の人は、避難 の準備を整えましょ う。	速やかに安全な場 所へ避難 をしましょ う。 避難場所までの移 動が危険と思われ る 場合は、近くの安全 な場所への避難や、自 宅内のより安全な場 所に避難をしましょ う。	既に 災害が発生し ている 状況です。 命を守るための最 善の行動 をとりまし ょう。
避難情報等			高齢者等避難 (横浜市が発令)	避難指示 (横浜市が発令)	緊急安全確保 ※必ず発令されるもの ではない (横浜市が発令)

※警戒レベルは必ずしも段階的に発令されるわけではありません。避難情報を待つことなく、危険と感じたら自身の判断で避難を開始してください。

※警戒レベルについて詳しくは、内閣府ホームページをご覧ください。

避難情報に関するガイドライン

検索



□ 水害・土砂災害への対応

浸水又は洪水などで危険を感じたときや市職員、消防職員、消防団員、警察官などから避難するよう要請を受けたときは、すぐ避難するようにしましょう。

1 都市部における浸水被害

都心部等では道路等の地表面がアスファルトやコンクリートに覆われ、雨水が地中に浸透しにくくなっています。また、近郊でも田畑などが宅地化され、これまで有していた保水機能が低下しています。河川の整備が進んだことにより、かつてのような大河川からのはん濫は減少していますが、一方で、局地的な集中豪雨や計画規模を上回る降雨は増加傾向にあります。これにより、中小河川の洪水(河川氾濫)や河川、下水道施設で排水できない水による、はん濫(内水はん濫)が増える傾向にあります。中小河川からのはん濫や内水はん濫は、大河川のような家屋等の倒壊や流失は少ないものの、地下施設における浸水では、避難できずに閉じ込められて水死するという事例もありました。

2 避難のポイント

- ・ 歩ける深さは男性で約70cm、女性で約50cmが限界といわれています。腰まで水深があるようなら無理せず、高所で救援を待ちましょう。
- ・ 服装は、活動しやすく、保温性があり、防水効果のあるものにします。
- ・ 裸足や長靴は厳禁です。ひもでしめられる運動靴を履きましょう。
- ・ 家族全員で隣近所の方と協力して避難しましょう。
- ・ 濁水で路面の様子が分からなくなることがあります。側溝や用水路に落ちないように、長い棒を杖がわりにして、安全を確認しながら歩きましょう。
- ・ 高齢者や身体の不自由な人は背負うなどして一緒に避難しましょう。避難に時間を要する場合もあるため、早めに避難を開始してください。
- ・ 子ども連れて避難するときは、はぐれないようにお互いの体にロープ等で結びます。
- ・ 状況に応じて無理に避難所へ移動せず、近隣建物の2階以上など、浸水していない高いところへの避難も考えましょう。
- ・ 火の始末、戸締りを確実にしましょう。

3 地下空間・地下施設等の危険性

大雨のときには地下街や地下鉄、地下室は大変危険です。浸水の危険があるときは、早めの避難が重要です。また、避難する際、アンダーパスと言われる地下通路は、冠水する可能性が高いので通らないよう気をつけましょう。



4 土砂災害への対応

土砂災害の被害を見ると、多くは建物の1階で被災しています。どうしても避難場所への避難が困難なときは、次善の策として、近くの頑丈な建物の2階以上に緊急避難するか、それも難しい場合は家の中でより安全な場所（がけから離れた部屋や2階など）に避難しましょう。万が一、土砂災害に巻き込まれてしまったら、いち早く救援者を呼ばなければなりません。そのためには、大声を出す、物をたたき、防犯ベル・非常ベルを鳴らす、緊急通報システムで通報する、携帯ラジオのボリュームを最大にする。懐中電灯を点滅させる、携帯電話をかけるなど、あらゆる働きかけの努力をすることがあります。土砂災害は一瞬にして発生します。

普段からの情報収集。少しでも危険を感じたら、発生前に早目の避難

□ 雷への対応

雷が聞こえるなど雷鳴が近づいてきているような場合には、落雷が差し迫っています。速やかに安全な場所へ避難しましょう。

1 雷に遭遇した場合

雷は、雷雲の位置次第で、海面、平野、山岳など、ところを選ばずに落ちます。近くに高いものがあると、これを通して落ちる傾向があります。グラウンドやゴルフ場、屋外プール、堤防や砂浜、海上などの開けた場所や、山頂や尾根などの高いところなどでは、人に落雷しやすくなるので、できるだけ早く安全な空間に避難してください。

鉄筋コンクリート建築、自動車（オープンカーは不可）、バス、列車の内部は、比較的安全な空間です。

また、木造建築の内部も基本的に安全ですが、全ての電気器具、天井・壁から1m以上離ればさらに安全です。

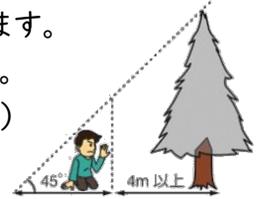
(出典：気象庁ホームページ「雷から身を守るには」)



2 安全な空間に避難できない場合

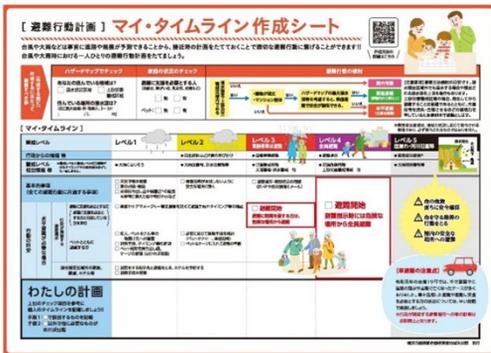
近くに安全な空間がない場合は、電柱、煙突、鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から4m以上離れたところに避難します。高い木の近くは危険ですから、最低でも木の全ての幹、枝、葉から2m以上は離れてください。姿勢を低くして、持ち物は体より高く突き出さないようにします。

雷の活動が止み、20分以上経過してから安全な空間へ移動します。
 (雷から身を守るには—安全対策Q&A—:日本大気電気学会から引用)
 (出典:気象庁ホームページ「雷から身を守るには」)



□ マイ・タイムラインの作成

マイ・タイムラインとは、台風や大雨の水害等、これから起こるかもしれない災害に対し、一人ひとりの家族構成や地域環境に合わせて、あらかじめ時系列で整理した自分自身の避難行動計画のことです。ハザードマップを確認して作成しましょう。



下記のURLからマイ・タイムライン作成シートをダウンロードできます。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/bousai-kyukyu-bohan/bousai-sai gai/moshimo/wagaya/timeline.html>

「横浜市 マイ・タイムライン」で検索



【よこはま防災e-パーク 関連動画】
 風水害への備え:マイ・タイムラインの作成
<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-husuigai/?q=1130>



風水害

【「横浜市避難ナビ」の活用】

避難行動を平時「いま」から災害時「いざ」まで一体的に支援するための産学官の連携により、「横浜市避難ナビ」を制作しました。

「横浜市避難ナビ」では、浸水疑似体験(AR)によって「意識を醸成」し、マイ・タイムラインの作成など「事前の備え」を手軽に行えます。災害時には、マイ・タイムラインと連動した避難情報の通知により、適切な「避難行動」がとれるように支援します。是非、ご活用ください。

下記のURLから横浜市避難ナビをダウンロードできます。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/wagaya/20220215102136089.html>

「横浜市避難ナビ」で検索



【よこはま防災e-パーク 関連動画】
 風水害への備え:マイ・タイムラインの作成
<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-husuigai/?q=1130>



災害図上訓練(DIG)研修

□ 災害図上訓練(DIG)とは

災害図上訓練・DIG(ディグ)とは、参加者が大きな災害が発生するという事態を想定し、地図・ペン・付箋紙等を用いて、地図上に貼った透明シートに危険箇所や事象等を書き込み、対策を検討する訓練です。

この名前は、

D	Disaster(災害)
I	Imagination(想像力)
G	Game(ゲーム)



の頭文字を取って命名されました。

□ 災害図上訓練(DIG)の特徴

「大きな地図」を参加者全員が囲んで行う、災害のイメージトレーニングです。ゲーム感覚で書き込みを加えながら、楽しく議論をしていきます。これにより「災害を知る」・「町を(地域)を知る」・「人を知る」ことで、地域の防災力、災害への強さ、弱さを認識し、防災に対して今後どのように対応していけば良いのかを理解することがDIGの一番の特徴です。

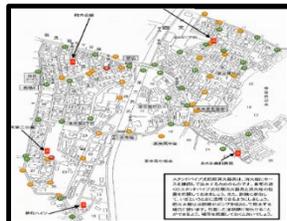


□ 地図を使って住んでいる地域を見直す

DIGは、自分の住んでいる地域のことを改めて見つめなおすことができます。皆さんの手で、皆さんの持つ情報を持ち寄り、危険要因となる場所・施設や災害時要援護者を想定し、必要な情報を地図に書き込んでDIGをやってみましょう。また、DIGにより生み出された成果を活用し、手作りの防災マップを作成してみましょう。

【活用例】

- ハザードマップ
- お役立ち人物マップ
- 災害時要援護者マップ



【防災マップイメージ】

【よこはま防災e-パーク 関連動画】

災害図上訓練「DIG」をやってみよう

<https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/web-kateibousai-dig/>



家庭防災員研修受講履歴

研修項目	研修受講日
防火研修	
救急研修	
地震研修	
風水害研修	
災害図上訓練(DIG)研修	
スキルアップ研修	

家庭防災員研修テキスト

令和7年 発行

編集・発行 横浜市消防局予防部予防課