

# ～災害時も住み慣れた自宅でストレスの少ない生活を送るために～ 磯子区「在宅避難リーフレット」をご活用ください

災害時、自宅が安全であれば、無理に避難所等に行く必要はありません。災害時も住み慣れた自宅で、ストレスの少ない避難生活を送るために、磯子区では、在宅避難するための準備についてまとめたリーフレットを作成しました。また、在宅避難ができない場合に備え、地区連合町内会ごとの避難所等の地図も掲載しています。

「在宅避難リーフレット」を自宅の目立つところに掲示・保管し、災害に備えましょう！



## 1 リーフレットについて

### (1) 配布

区内の広報よこはま配布対象世帯へ、9月号と同時期に配布しています。  
その他、区総務課窓口での配布、区ホームページへの掲載も行っています。

[https://www.city.yokohama.lg.jp/isogo/bosai\\_bohan/saigai/isobousai/zaitakuhinan.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/isogo/bosai_bohan/saigai/isobousai/zaitakuhinan.html)

### (2) 規格・内容

- ・ A3サイズ二つ折・両面1枚（全A4サイズ4面）
- ・ 在宅避難のメリット・必要性、在宅避難するためのポイントのまとめ、  
地域防災拠点等の地区連合町内会別地図情報、在宅避難できない場合の避難行動 など

磯子区 在宅避難リーフレット

検索



## 2 今後の活用について

区職員が防災講座等において、本リーフレットを活用し、継続した啓発を行っていきます。

お問合せ先

磯子区役所総務課長 角田 恭子 Tel 045-750-2310



GREEN × EXPO 2027  
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷





# 在宅避難の準備の基本! 2つのポイントをおさえよう!

## POINT 1 備蓄は最低3日分、できれば7日分!

### 飲料水・食料品

- 飲料水 (1人1日3ℓ×家族の人数)
- 食料品 (缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など)

### トイレ対策

- トイレパック  トイレトペーパー  ウェットティッシュ

### 乳幼児のいる家庭の備え

- 紙おむつ  哺乳瓶  おやつ
- おしりふき  哺乳瓶消毒グッズ  離乳食
- 抱っこひも  乳幼児用ミルク

お湯を沸かす必要のない液体ミルクがあると便利です!



### 要介護者のいる家庭の備え

- 介護食  補助具などの予備  大人用紙おむつ

### ペットのいる家庭の備え

- ペットフード  ペット用トイレシート

### 日用品

- 救急セット  ライター  水のいらないシャンプー  乾電池
- 常備薬  タオル類  カセットコンロ  モバイルバッテリー
- ポリ袋  生理用品  カセットボンベ  LEDランタン
- ラップ  カイロ  携帯ラジオ

### 備蓄はローリングストック法で!!

消費期限にあわせて定期的に古いものから消費し、消費した分を補充するという循環型の備蓄方法です。



重要



# 横浜市は「お家で避難(在宅避難)」を推奨しています!!

## 一例：杉田地区版

災害時も  
普段に近い環境で  
生活を送るために

磯子区  
杉田地区連合版

# お家で 避難



自宅に住める状態であれば、自宅のほうがストレスの少ない避難生活をおくれます。

慣れ親しんだお家で  
ストレスフリー



プライバシーを  
確保できる



ペットと一緒に  
過ごせる



## POINT 2 災害に強い家に!

**ガラス飛散防止フィルム**  
窓ガラスやガラス扉のある家具に貼り、割れたガラスが飛び散らないようにします。

**つっぱり棒**  
ネジ止めはせず、家具と天井の隙間に設置します。(天井に強度が必要)

**落下防止ワイヤー**  
吊り下げている照明器具は、ワイヤーやチェーンなどで固定します。

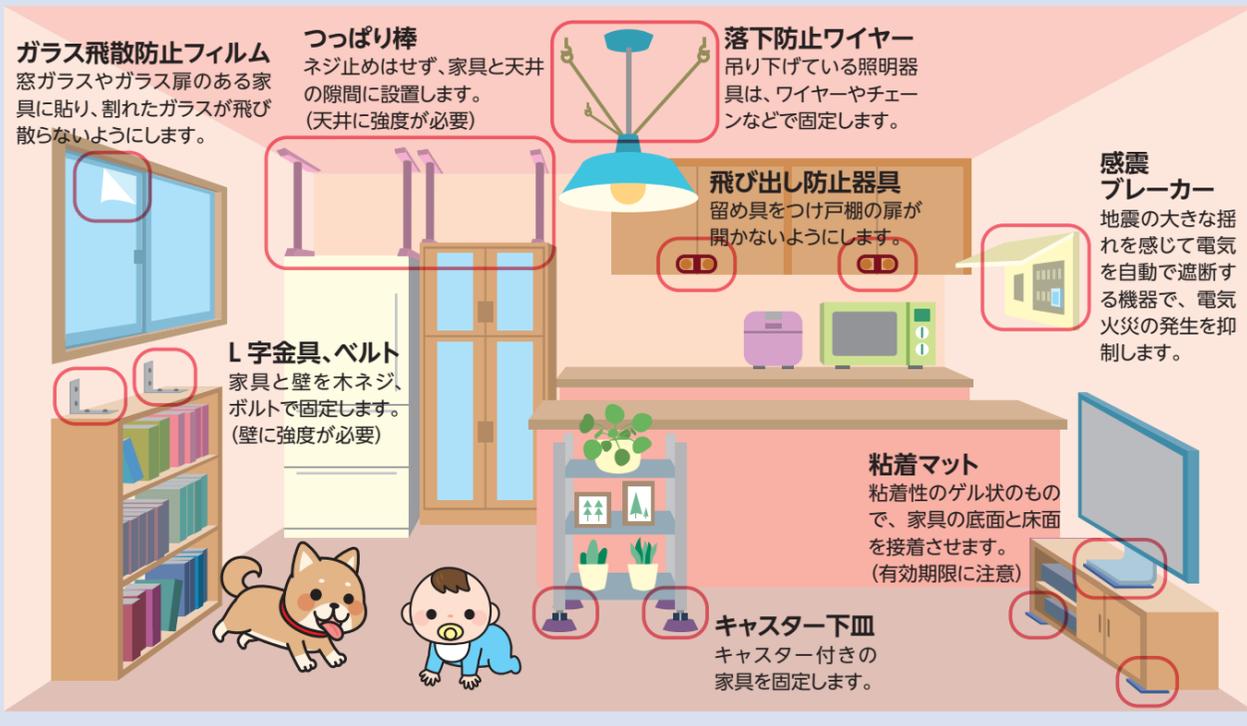
**飛び出し防止器具**  
留め具をつけ戸棚の扉が開かないようにします。

**感震ブレーカー**  
地震の大きな揺れを感じて電気を自動で遮断する機器で、電気火災の発生を抑制します。

**L字金具、ベルト**  
家具と壁を木ネジ、ボルトで固定します。(壁に強度が必要)

**粘着マット**  
粘着性のゲル状のもので、家具の底面と床面を接着させます。(有効期限に注意)

**キャスター下皿**  
キャスター付きの家具を固定します。



## なぜ準備が必要なの? 在宅避難のための準備を裏面でチェック!

### 家具の転倒防止対策をしましょう。

平成15年7月の宮城県北部を震源とする地震(マグニチュード6.4、最大震度6強)では...

居間に行ったら、2段重ねの和ダンスの上だけ、2段目がテーブルを越えて、2mくらい吹っ飛んでいました。もうテレビは倒れる、人形ケースは割れる、本棚は倒れるで、足の踏み場もないほどでした。転倒防止器具をつけていた家具だけは倒れなかったの、やっぱり全部にやっておけば良かったなと思いました。

東松島市 60代女性

出典：内閣府防災情報のページ-日前プロジェクト

磯子区民の転倒防止など対策率：約39%

### トイレパックを備えておき、災害時のトイレ対策を万全にしておきましょう。

大地震が発生すると...

給排水管が損傷してトイレの水が流せないことや、つまりが起こり汚水が逆流して水浸しになることも

対策として

### トイレパックを備えておきましょう!

どれくらい備蓄した方がいいの?

1人1日5回×最低3日分=最低15個

- 家族の人数分はあるか?
- トイレトペーパーの備蓄はあるか?

磯子区民のトイレパック備蓄率：約38%



トイレ対策はこちら▶





# 在宅避難できないときの避難行動を確認しましょう!

周辺に危険がなければ自宅で備えをすることによって在宅避難を行うことができます。しかし、災害時は何が起るかわかりません。避難が必要になった時に備え、災害時の避難行動を確認しましょう。

## 1 地震発生時



倒壊などで自宅で生活できない人たちが一時的に生活する避難所です。自宅の備蓄品などを持って行きましょう!

- 自宅のチェックポイント**
- 自宅に倒壊(傾き)などの被害がない
  - 隣家の倒壊・火災などの影響がない

## 地域防災拠点=避難するだけの場所 と思っていませんか?

避難所としての機能以外にも大地震時に大切な機能が備わっており、在宅避難者にとっても重要な拠点となります。

### 情報の受伝達拠点



行政から正確で信頼できる情報を地域住民へ受伝達が可能

- デジタル移動無線機により、緊急時にも被害情報などの伝達が可能
- 災害時に想定されるフェイクニュースなどにだまされない

### 物資の集配拠点



全国から届けられる食料や水などの救援物資を分配する場所

- 在宅避難者も「避難者カード」を提出することで必要な救援物資の量が把握される
- 救援物資の仕分け、配布は在宅避難者も含めた地域住民で行う

### 避難所



家屋の倒壊や火災により自宅に住めない人の避難所

- 避難者も含めた地域住民が中心となって運営を行う

在宅避難の場合も「避難者カード」の提出を!

安否情報や、必要な救援物資の種類や量を把握するための大切な情報となります。



避難者カード 磯子区 検索

地域防災拠点の訓練に参加しよう!!



## 2 風水害時

自宅や自分のいる場所が土砂災害警戒区域や浸水想定区域に位置している

いいえ → **屋内待機**

建物が頑丈、マンション居住

いいえ → **水平避難**

いいえ → **垂直避難**

ハザードマップの最大浸水深などを考慮すると、垂直避難で安全が確保できる

はい → **屋内待機**

はい → **水平避難**

はい → **垂直避難**

### 避難行動

**屋内待機**  
情報収集しながら屋内で待機する

**水平避難**  
安全な場所に避難する  
例: 知人宅や避難場所、ホテルなど

**垂直避難**  
頑丈な建物の2階以上に避難する



## 日頃から、また災害が発生したら下記を確認!!

### ホームページ

横浜市防災情報ポータル 災害情報はこちら 避難指示の状況や避難所の開設状況を掲載しています。

横浜市防災情報ポータル 検索



### アプリ(横浜市避難ナビ)

避難所検索、災害時の避難情報受信などができます。

横浜市避難ナビ 検索

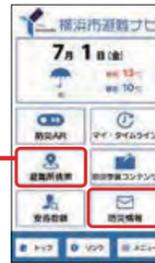


避難先をすぐに表示!



- ハザードマップ表示
- 避難所検索・ルート案内

ワンタッチで操作は簡単!



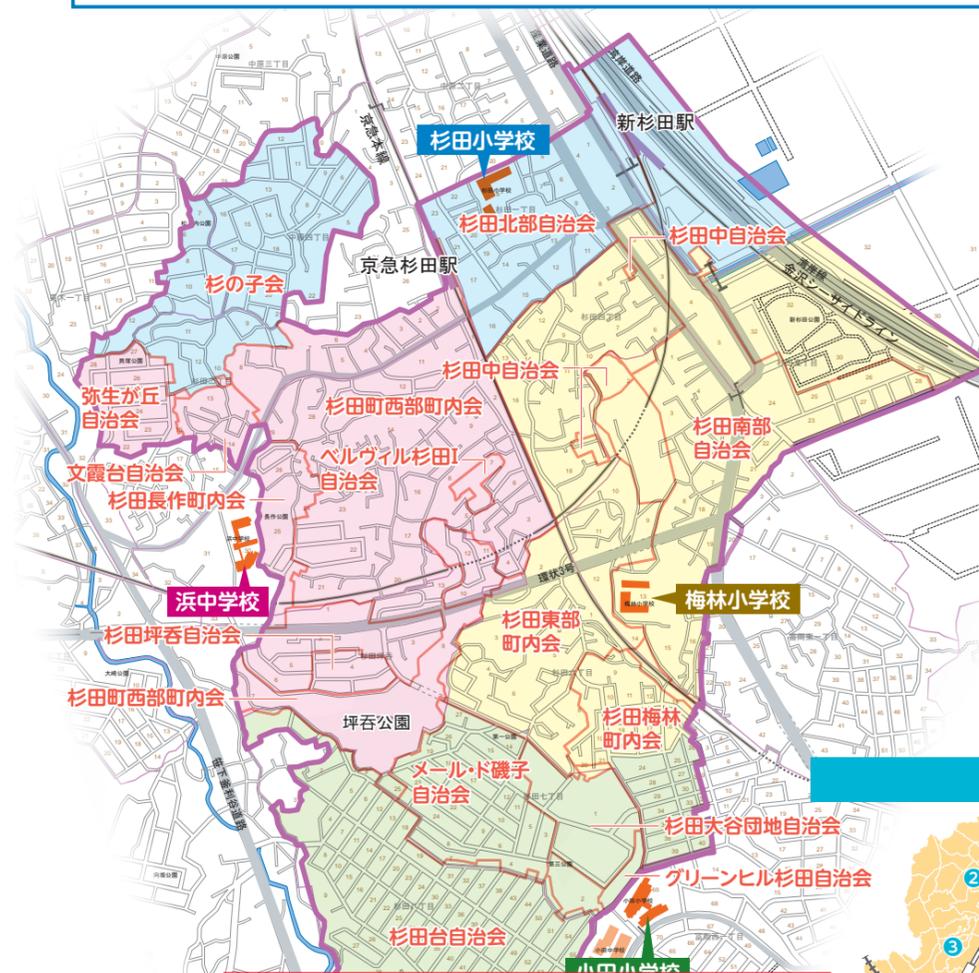
プッシュ通知で災害情報が届く!



## 大地震と風水害は避難場所が違います

地震発生時	風水害時
<p><b>地域防災拠点</b> 指定された磯子区内 21 の小中学校 詳細は区ホームページを確認してください。 磯子区 地域防災拠点 検索</p>	<p><b>避難場所</b> 磯子区内 6 か所の風水害避難場所 詳細は下記をご確認ください。 即時避難指示対象区域にお住まいの方は指定されている避難場所へ、その他の方は差し迫った危険が確認されない場合は在宅避難しましょう。</p>
<p><b>市内1か所でも震度5強以上を観測</b> 磯子区が5強に満たなくても開設します。</p>	<p><b>開設条件</b> 気象庁が横浜市南部に土砂災害警戒情報を発表 または、横浜市や磯子区が避難情報を発表</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者等避難</li> <li>・避難指示</li> </ul>
<p><b>地域防災拠点運営委員会</b> 拠点への避難所はもちろん、在宅避難者も含めて地域全体で開設・運営に協力します。</p>	<p><b>開設者</b> 区役所職員 開設・運営は原則区役所職員が行います。被害状況により町内会館の開設など地域にご協力いただくことがあります。</p>
<p><b>あり</b> 地震による倒壊や火災で自宅に住めなくなった方が一定期間避難生活を送るため、最低限の水や食料、生活用品などがあります。</p>	<p><b>物資</b> なし 切迫した災害の危険から一時的に逃れる避難場所のため、備蓄物資はありません。</p>

## 杉田地区連合



### 地域防災拠点

杉田小学校	栗木1-7~10、11の一部、12の一部、新杉田町(7の一部を除く)、杉田1、杉田2-7の一部、8の一部、9、10の一部、11、12の一部、13の一部、中原2、中原4
浜中学校	栗木1-1~6、11の一部、12の一部、13~18、19の一部、23の一部、34の一部、杉田2-1~6、7の一部、8の一部、10の一部、12の一部、13の一部、14~29、杉田3、杉田坪呑、田中1-1~10、11の一部
梅林小学校	杉田4、杉田5、杉田6-1~23、新杉田町7の一部
小田小学校	杉田6-24~40、杉田7、杉田8(1、9の一部を除く)、杉田9(1、3を除く)

※縮尺の都合で境界が正確ではない地域があります

### 風水害避難場所

- 1 根岸地区センター
- 2 岡村中学校 コミュニティハウス
- 3 浜小学校 コミュニティハウス
- 4 浜中学校 コミュニティハウス
- 5 さわの里小学校 ランチルーム
- 6 洋光台第四小学校 コミュニティハウス

風水害時の避難場所 開設状況はこちら

磯子区役所 防災・災害

避難所情報等、磯子区情報をチェック、日頃からの防災・減災情報

磯子区防災 検索



地図は区内9つの地区連合町内会ごとに異なります。

