

もしもに



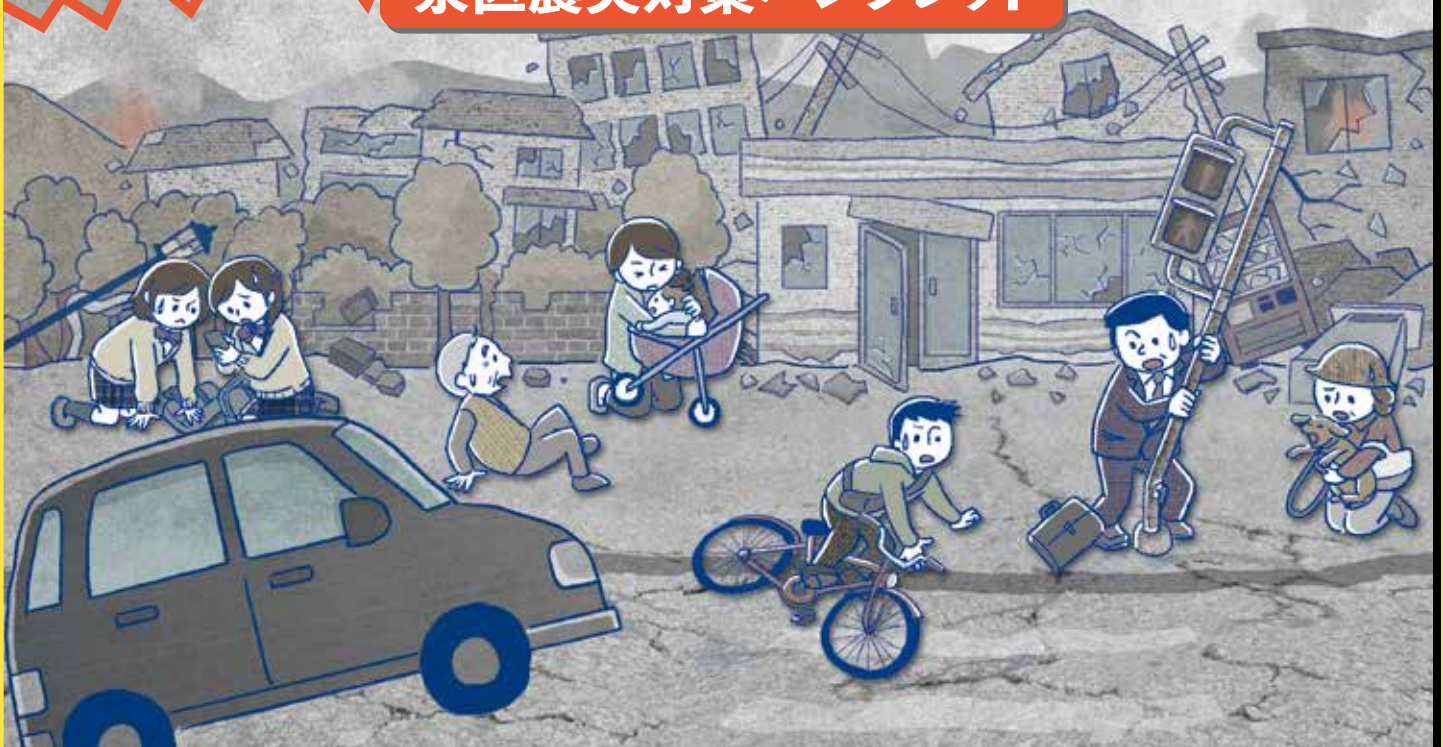
そなえよう



にほんごばん
やさしい日本語版

いずみく しんさいたいさく

泉区震災対策パンフレット



1 地震に備えて 準備しましょう

1 地震のときに必要な物を
準備しましょう…2・3・4

2 家の中を安全に
しましょう……………5・6

2 地震が起きたら すること

1 逃げるときの動きを
確かめましょう……………7・8

2 情報を集めましょう …… 9

3 避難（逃げること） について

1 在宅避難
（そのまま自分の家で生活
すること）…………… 10

このパンフレットは、泉区震災対策パンフレット「もしも
にそなえよう」をやさしい日本語に訳したものです。



いずみく しん さいたい さく
▲泉区震災対策パンフレット
「もしもにそなえよう」

1-1

地震のときに必要な物を準備しましょう

地震の後は電気、ガス、水道が止まることがあります。物を買うことが難しくなります。いつもと同じ生活ができるように準備をしましょう。

準備する物

飲む水・食べ物

☐ 飲む水 (3日で1人9リットルぐらい必要です)

☐ 食べ物
(食べ物のアレルギーがある人は、自分が食べることのできる物を準備してください。)

3日分より多く準備しましょう。
目標は1週間分です。



電気が止まったときに必要な物

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ LEDランタン | ☐ 懐中電灯 |
| ☐ 予備の乾電池 | ☐ 携帯ラジオ |
| ☐ モバイルバッテリー | ☐ ポータブル電源 |
| ☐ クーラーボックス | ☐ 保冷剤 |



ガスが止まったときに必要な物

- ☐ カセットコンロ
☐ カセットボンベ

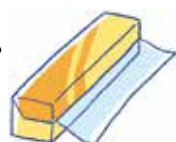


- ・食べ物を温めることができます。
- ・カセットボンベは1週間で1人6本ぐらい必要です。

水が止まったときに必要な物

- ☐ ポリタンク (水をもらうときに使う入れ物)
☐ ウェットタオル (体をふくことができます)
☐ 除菌ウェットティッシュ
☐ 歯みがきシート・
液体歯みがき (水が無くても
歯をみがくことができます)

- ☐ ラップ
☐ ポリ袋
☐ 紙皿・紙コップ



トイレをするときに必要な物

- ☐ トイレパック
1人1日5回分ぐらい必要です。
1週間で1人35回分用意しま
しょう。お店 (ホームセンター)
で買うことができます。

- ☐ トイレトペーパー

あわせて準備する物

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 除菌ウェットティッシュ | ☐ 消毒液 |
| ☐ 消臭スプレー | ☐ バケツ |
| ☐ おしりふき | ☐ せっけん |



☒ いつも使う物 つかもの

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ はさみ | ☐ 万能ナイフ <small>ばんのう</small> | ☐ 使い捨て手袋 <small>つかすてぶくろ</small> |
| ☐ マッチ・ライター | ☐ ティッシュ | ☐ 生理用品 <small>せいりようひん</small> |
| ☐ 救急セット <small>きゅうきゅう</small> | ☐ いつも使っている薬 <small>つかくすり</small> | ☐ ハンカチ |
| ☐ バスタオル | ☐ 着替え <small>きがえ</small> | ☐ ゴミ袋 (45~60リットル) <small>ぶくろ</small> |



☒ 家によって必要となる物 いえひつようもの



あか赤ちゃんがいる家 いえ

- ☐ 紙おむつ かみ
- ☐ おしりふき
- ☐ 赤ちゃん用の食べ物 あかようたもの
- ☐ 粉ミルク・液体ミルク こなえきたい
- ☐ ほ乳瓶・紙コップ にゅうびんかみ
- ☐ スプーン・ストロー
- ☐ 母子手帳・お薬手帳 ぼしてちょうくすりてちょう



生活に手助けが 必要な方がいる家 せいかつてだす ひつようかた いえ

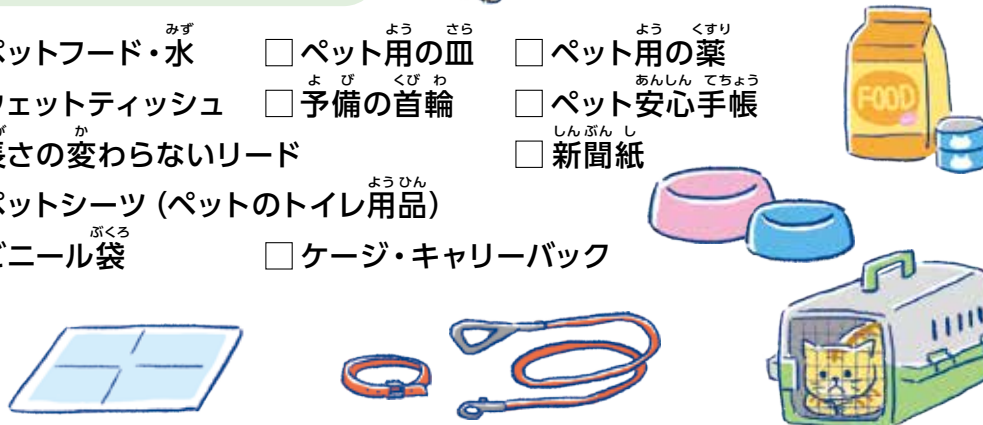
- ☐ 紙おむつ・紙パンツ かみかみ
- ☐ いつも使っている薬 つかくすり
- ☐ 杖など (生活するために使う
道具の予備) つえせいかつ
どうぐよび
- ☐ 障害者手帳・お薬手帳 しょうがいしゃてちょうくすりてちょう



ペットがいる家 いえ



- | | | |
|---|---|--|
| ☐ ペットフード・水 <small>みず</small> | ☐ ペット用の皿 <small>ようさら</small> | ☐ ペット用の薬 <small>ようくすり</small> |
| ☐ ウェットティッシュ | ☐ 予備の首輪 <small>よびくびわ</small> | ☐ ペット安心手帳 <small>あんしんてちょう</small> |
| ☐ 長さの変わらないリード <small>ながか</small> | ☐ 新聞紙 <small>しんぶんし</small> | |
| ☐ ペットシーツ (ペットのトイレ用品) <small>ようひん</small> | | |
| ☐ ビニール袋 <small>ぶくろ</small> | ☐ ケージ・キャリーバック | |



ローリングストックをしましょう

ローリングストックとは、いつも食べている食べ物を少し多めに買い置きしておき、賞味期限（おいしく食べることができる期限）を考えて古いものから食べ、食べた分を新しく買うことで、食べ物がいつも家にあるようにすることです。

1 よく食べる物を多めに
か
買います
(新しく買います)



2 食べて
すく
少なくなります



ローリングストックを
しましょう

4 さき
か
先に買った物から
た
食べます



3 あたら
た
新しく食べ物を
か
買います

1-2

家の中を安全にしましょう

大きな揺れが起きたときにけがをしないように家の中の準備をしましょう。

リビング・キッチン

冷蔵庫

- ▶ 逃げるとき、じゃまにならない場所に置きましょう
- ▶ ベルト式器具などで壁につけましょう
- ▶ 冷蔵庫の上に物を置かないようにしましょう

電子レンジ

- ▶ すべり止めマットなどで動かないようにしましょう



照明器具 (明かり)

- ▶ 吊り下げタイプはチェーンで天井に止めましょう



お皿などが入った棚の扉

- ▶ 扉が開かないように器具をつけましょう



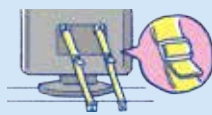
お皿などが入った棚

- ▶ 食器の下にすべり止めマットを敷きましょう



テレビ

- ▶ 壁やテレビ台に止めて、動かないようにしましょう
- ▶ すべり止めマットで止めて、動かないようにしましょう



ながちょうせい
こてい
しっかり固定しましょう

花瓶(花をいれる入れ物)など割れると危ない物

- ▶ 高いところに置かないようにしましょう
- ▶ 置く場所はすべり止めマットで止めて、動かないようにしましょう

テーブル・いす

- ▶ 脚にすべり止めをつけましょう



感震ブレーカーの設置 (つけること)

- ▶ 右のページで確かめましょう



コンロのまわりは燃えやすい物を置かないようにしましょう。
地震の揺れが止まったら火を消しましょう。

寝る部屋

窓ガラス

- ▶ ガラスの飛散防止フィルム (ガラスが割れて飛ばないようにするフィルム) を貼りましょう
- ▶ 昼は薄いレース、夜はカーテンを閉めましょう



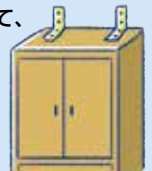
壁

- ▶ ベッドの近くの壁や天井に時計などを取り付けないようにしましょう



タンス・クローゼット

- ▶ L型金具やつっぱり棒で壁や天井に止めて、動かないようにしましょう



本棚

- ▶ 重い物は下に置きましょう
- ▶ すべり止めのテープを貼りましょう



かん しん 感震ブレーカーをつけましょう

じ しん あと か じ お 地震の後に火事が起こらないよう、かん しん 感震ブレーカーをつけましょう。

かん しん 感震ブレーカーとは、大きな揺れを感じると電気を自動で止める器具です。
じ しん 地震のとき、でん き 電気による火事を防ぎます。お店(ホームセンター)で買うことができます。

★ いえ かん しん たし 家に感震ブレーカーがついているかを確認しましょう。

ぶん でん ばん ちか みぞ ず き ぐ 分電盤の近くに右の図の器具は
ついていますか？



ぶん でん ばん 分電盤

かん しん 感震
ブレーカー



しき バネ式



だましき おもり玉式

みぞ ず き ぐ 右の図のような器具がついている
コンセントはありますか？

かん しん 感震
ブレーカー



コンセント
さしこみしき 差込式

ポイント

1 いえ なか に ばしょ き 家の中で逃げる場所を決める

いえ なか あんぜん ばしょ さが 家の中で安全な場所を探します。
じ しん 地震が起きたら決めた場所に逃げ
ましょう。

あんぜん ばしょ れい 安全な場所の例

ね へ や か ぐ ね へ や 寝る部屋など家具のない部屋

あなたの家の
安全な場所を
書きましょう

2 ね へ や もの 寝る部屋にあるといい物



☐ ヘッドライト (あたま あ 頭に付ける明かり)
りょうて つか 両手を使うことができます。

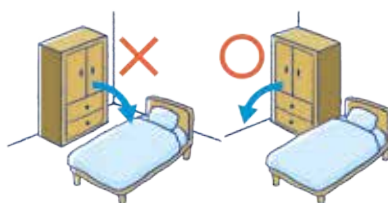


☐ くつ (ある 歩きやすいくつ)
ガラスや物が床に落ちているとき、
あんぜん 安全に動くことができます。
くつにガラスが入らないように底
をうへ 上にしておきましょう。

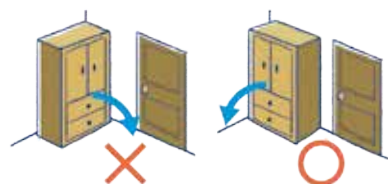


☐ 革手袋
かわ てぶくろ
部屋に散らかったガラスなどをあん
ぜん 安全に片付けることができます。

3 か ぐ む か 家具の向きを変える



ね 寝ているところに
か ぐ たお 家具が倒れてこな
いように向きを変
えましょう。



へ や とびら 部屋の扉があると
か ぐ たお 家具が倒れてこな
いように向
きを変えましょう。

2-1

逃げるときの動きを 確かめましょう

地震の後でも家で生活ができるときは、家で生活をしましょう。

体を守る方法

落ちてくる物や倒れてくる物から体を守りましょう。

基本のポーズ

①クッションや

カバンなどで
頭を守りましょう

②頭につけない
ように持ちましょう

③手は頭の横から

動かさないようにしましょう

④脇を締めましょう



頭を守るポーズ

大切な頭を守るポーズ。
このポーズを覚えましょう。



赤ちゃんを守るポーズ

大人のお腹のあたりに赤ちゃんの頭を置いて、お尻を抱きかかえるように体を丸めましょう。



1 地震の揺れが止まったら火が出ていないかを確認しましょう

①火が出たら119番に電話をしましょう。

小さな火の場合
は自分で火を消し
ましょう。



②危ないと思ったら逃げましょう。

逃げるときはドア
を閉めましょう。
火の大きくなる
速さが遅くなり
ます。



2 外に出て家や周りを確認しましょう

危ないと思ったら

「いっとき避難場所」に行く

地震が起きた後、家が壊れる可能性があるときに一時的に逃げる場所（公園など）です。



周りで大きな火事が起きているとき

「広域避難場所」に行く

周りで大きな火事が起きているときに逃げる場所（深谷通信所跡地など）です。



かじ お っ
火事が落ち着いたら

3 いえ こわ たし 家が壊れていないかを確認しましょう

いえ おお こわ せい かつ
家が大きく壊れて生活できないとき

ち いき ぼう さい きょ てん
「地域防災拠点」
に せい かつ い
(逃げて生活するところ) に行く

よこはま しん ど きょういじょう
横浜市で震度5強以上の
地震が起きた場合に逃げる
ことができる場所です。

いえ せい かつ
家で生活できないときは
ち いき ぼう さい きょ てん ひ なん
地域防災拠点に避難して、
せい かつ
生活することができます。



いえ おお こわ
家が大きく壊れていないとき

じ ぶん いえ せい かつ
自分の家で生活する

いえ せい かつ
家で生活できるときは
ひ なん じょ に ば しょ
避難所(逃げる場所)に
い ひつよう
行く必要はありません。
あなたの家で生活をしま
しょう。



に も もの じゅんぴ 逃げる時に持っていく物を準備しましょう

ち いき ぼう さい きょ てん に いえ じゅんぴ もの も
地域防災拠点へ逃げる時も家で準備していた物を持っていきましょう。

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ の みず
飲む水 | ☐ た もの た
食べ物(すぐ食べることができる物) | ☐ き が
着替え |
| ☐ タオル | ☐ ビニール袋 | ☐ ぐん て
軍手 |
| ☐ かいちゅうでんとう
懐中電灯 | ☐ けい たい
携帯ラジオ | ☐ よ び かん でん ち
予備の乾電池 |
| ☐ モバイルバッテリー | ☐ マスク | ☐ たい おん けい
体温計 |
| ☐ しゅ し しょうどくよう
手指消毒用アルコール | ☐ ティッシュ | |
| ☐ ウェットタオル (体をふくことができます) | | |
| ☐ じょ きん
除菌ウェットティッシュ | | |
| ☐ は
歯みがきシート・液体歯みがき (水が無くても歯をみがくことができます) | | |
| ☐ めがね
眼鏡・コンタクトレンズ | ☐ ばん そうこう、いつも使っている薬 | |
| ☐ カイロ | ☐ ブランケット | |
| ☐ せい り よう ひん
生理用品 | ☐ ぼう はん
防犯ブザー | |
| ☐ かね
お金、クレジットカード、免許証、マイナンバーカードなど | | |



Point

● も もの い りよう て つか
持ち物はリュックサックに入れると両手を使うことができます。



2

地震が起きたらすること

情報を集めましょう

家族や知り合いの人が無事かどうかを確かめ、正しい情報を集めましょう。

地震の場所や揺れの大きさなど正しい情報を集めましょう。

⚠ SNSは間違った情報が発信されていることもありますので、気をつけましょう。



情報を集めることができるツール

● 泉区役所ホームページ

地震や大雨の前に気をつけることが書いてあります。
地震や大雨のとき、避難情報などをお知らせします。

泉区 防災・災害 検索



● 横浜市防災情報Eメール

登録すると横浜市から、地震、津波、大雨などの情報をお知らせします。

横浜市 防災情報Eメール 検索



● 緊急速報メール

地震や大雨のとき、命にかかわる大事な情報をお知らせします。
※登録しなくても、メールが来ます。

● 泉区役所公式X (旧Twitter)

地震や大雨のとき、泉区の避難所(逃げる場所)の情報などをお知らせします。

アカウント
@izumi_yokohama



● 横浜市避難ナビ

避難所(逃げる場所)やハザードマップ(地震や大雨のときの危険の大きさなどが分かる地図)を見ることができます。横浜市の公式アプリです。



iOS版



Android版

横浜市避難ナビ 検索

● Yahoo! 防災速報

アプリをダウンロードすると、地震や大雨の情報をお知らせします。



防災速報 検索

3-1

在宅避難（そのまま自分の家で生活すること）

在宅避難（そのまま自分の家で生活すること）と、避難所で生活することの違いを確かめましょう。



生活する場所	地域防災拠点 ※あなたの家の近くの小・中学校が地域防災拠点になります。	在宅避難
目的	家が壊れたり火事になったりして、家で生活することができないときに生活する	自分の家で避難生活をする
広さ	せまい（1人あたり2㎡くらい）	いつもどおり
プライバシー	あまりない	ある
飲む水・食べ物	必要な分しか置いていない	自分で準備しておいた分がある ※地域防災拠点で食べ物をもらうこともできます。
トイレが使えないとき	仮設トイレやトイレパックを使用する	自分で準備しておいたトイレパックなどを使用する
ペットとの生活	外で一時的に飼う	いつもどおり

Point

- 家で準備する物は必ず3日分より多く準備しましょう。目標は1週間分です。
- 地震が起きた後もそのまま自分の家で生活できるように家の中を安全にしましょう。
- トイレパックは1人1日5回分くらい必要です。1週間で1人35回分用意しましょう。
- 水をもらえるようにポリタンク（水をもらうときに使う入れ物）などを用意しましょう。

地震が起きたときに大事な3つのこと

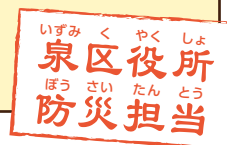
1 地震が起きたら、まずは、自分の体を守りましょう。

そして、揺れが止まるまで待ちましょう。

2 地震の揺れが止まったら火を消しましょう。

3 近所の人と安全かどうか確かめましょう。

助け合い協力して生活すると安心できます。



発行 横浜市泉区総務課

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北5-1-1

☎ 045-800-2309

FAX 045-800-2505

令和7年3月発行