

地震

事前に備えて確認しておくこと

家族や身近なひとと
いっしょに
確認・準備しよう

避難先の確認

あなたが無事かどうか伝える所(いっとき避難場所)

自治会・町内会など
地域の人に聞く

あなたが家に住めないときに避難する所(地域防災拠点※区内の小中学校)

港南区 地域防災拠点

検索



あなたの入っている自治会・町内会

食べ物や日用品の準備

準備する量は、7日分。家族の人数分準備しましょう

☐ 水ひとり1日3リットル

☐ トイレパックひとり1日5個

☐ 調理せず食べられる食べ物

☐ お気に入りのもの、
持っているとおち着くもの

ほかに必要な物(例:薬・お薬手帳・めがね・ヘルプマークなど)

地震が起きたら

家で地震が起きたら

家の中

頭を隠して自分のからだを守る



エレベーター 使わない



外で地震が起きたら

道路

頭を隠して自分のからだを守る



海や川からはなれる 高いところに逃げる



▶ ひとりのとき

- ・まわりにいる人にようすを教えてください
- ・安全な場所に連れて行ってもらう
- ・ヘルプマークを見せて、まわりにいる人に助けを求める

地震

お 落ち着いたら

家が壊れておらず、
壊れる
心配がないとき

そのまま
家で生活する

準備した食べ物や日用品で生活する



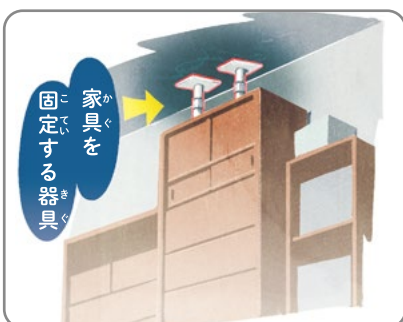
準備したものが不足したとき・知りたいことがあるとき

避難所(地域防災拠点)にこう



そのまま家で生活するための準備

部屋の家具が動かない
ように固定する



窓ガラスが割れて飛び
散らないようにフィルム
を貼る



食器棚からお皿が飛び出さ
ないように、扉をロックする
器具をつける



地震が 落ち着いたら

家が壊れて
住めないとき



避難所(地域防災拠点)に 避難する



持ち物の例

- ・水、食べ物・ふだんのんでいる薬、お薬手帳
- ・スマートフォン、障害者手帳、保険証など



すぐ持ちだせるように袋にまとめておきましょう

避難所(地域防災拠点)はこんなところ

近所のひとと一緒に生活するので
ルールを守りましょう



落ち着いて過ごすために、いつも楽しんでいる
もの(例: ゲーム機)を持ち込むなど工夫する



避難所(地域防災拠点)の
訓練に参加してみよう。



こうなんく
港南区

ちいきぼうさいきょてん
地域防災拠点訓練

けんさく
検索

話すのが苦手な人はコミュニケーションボード
の絵を指さし、自分の気持ちを伝える



大雨・台風に 備えて確認しておくこと

大雨や台風のと看こんな危険があります

がけがくずれる



川の水があふれる



マンホールや側溝※から水があふれる



※道路のはしにある雨水を流す場所

・台風や大雨の注意報・警報がでたら、天気予報を確認して、
情報を入手しましょう

・住んでいる地域の危険はハザードマップでわかります

家族や身近なひとといっしょに確認しましょう



港南区 ハザードマップ 検索



家 にいるとき

- ・外に出ず、家の中にいる
- ・窓には近づかず、雨戸やカーテンを閉める
- ・危ないと感じたら2階にいる



外 にいるとき

- ・看板や木など風で倒れそうなものからはなれる
- ・川やがけの近く、マンホールや側溝に近づかない
- ・建物の中に避難する



大雨・台風が 起こったら

家族や支援者のひとと一緒に考えてみよう

▶ 安全な場所にいるときは外に出ない

- ・食べ物や日用品の確認をする（準備するものは1ページ目をみてね）
- ・家のものが風でとばされないように、動かせるものは家の中に移動する

▶ 危険な場所にいるときは

災害の危なさに応じてとるべき行動が変わります
それぞれのレベルに応じてとるべき行動を確認し、
あなたがどんな行動をするべきか考えてみましょう

災害が
おこる前

テレビやスマートフォンで天気の情報を確認する

自分の家や通所先に危険がないか確認する

- ・避難する場所や移動方法などを考える

だれと移動しますか？



- ・持出品を確認する

避難場所には食べ物や水などの用意はありません。

ほかに何が必要でしょうか？

- ・食べ物、水
- ・服（寒くないように着るもの）
- ・
- ・



警戒レベル

3

大雨警報・洪水警報

高齢者等避難指示

川やがけの近くなどから
お年寄りや障害のある人は
避難する

警戒レベル

4

土砂災害警戒情報

避難指示

川やがけの近くなどから
全員が避難する



- ・開設している避難場所を確認して避難する
- ・避難所は災害の危なさによって開く場所や数が変わるため、
ホームページで情報を確認する
- ・外に出るのが危ないときは家にいる



横浜市防災情報ポータル

検索

警戒レベル

5

大雨特別警報

安全な場所で
自分の身を守る

外に出ないで、家や建物の
中の安全な場所にいる



安全な場所はどこですか？

こま 困ったときに役に立つもの やく た

▶ ヘルプマーク

- ・ まわりの人に助けが必要なことを知らせるためのマーク
困ったことがあるときは、ヘルプマークを見せましょう
- ・ ヘルプマークに書けること
名前、生年月日、住所
家族の連絡先
飲んでいるお薬、
手伝ってほしいこと、苦手なことなど
- ・ 区役所や地域ケアプラザでもらえます



よこはまし 横浜市 ヘルプマーク × けん さく 検索

▶ コミュニケーションボード

- ・ 文字を読むことやことばで意思を
つたえることが難しい人のための道具
- ・ 絵を指さして自分の気持ちを伝えます



よこはまし 横浜市 コミュニケーションボード × けん さく 検索

▶ 困ったときに連絡する家族や知り合いの人の 電話番号を書きましょう

なまえ 名前		れんらくさき 連絡先
かぞく 家族		
つうしよさき 通所先		