

特集 大地震 ～そのときのために～

横浜市内では、近い将来のうちに大地震が発生するといわれています。いざというときでも落ち着いて適切な行動がとれるよう、あらためて「地震への備え」について確認しましょう。

●問合せ 区役所危機管理・地域防災担当
☎367-5611 ☎366-9657

地震発生直後の身の安全の確保

大きな地震が起きたら、冷静に対応するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。地震が発生しても慌てず、落ち着いて行動するために、「その場にあった身の安全の確保方法」を身に付けましょう。

自宅にいるとき

- クッションや布団、枕などで頭を守る。
- 丈夫な机の下に身を隠す。
- 慌てて外に飛び出さず、ドアや窓を開けて出口を確保する。



外にいるとき

- 自動販売機やブロック塀など崩れやすい物から離れる。
- 看板など落下の危険がある物から、かばんなどで身を守る。



エレベーターに乗っているとき

- 全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
- 非常ボタンやインターホンで連絡を取り、救助を待つ。
- 余震発生に備えて、避難でエレベーターを使用しない。



デパートやスーパーにいるとき

- 陳列棚の転倒や商品の落下に注意し、柱や壁際に身を寄せる。
- 衣類や手荷物、買い物かごを使って頭を守る。



車を運転しているとき

- 急ブレーキをかけず、ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落として道路脇に停車する。
- 揺れが収まるまで、車内ラジオなどで情報収集する。
- 緊急で移動させることがあるため、車を離れるときはキーを付けたままにする。



電車に乗っているとき

- 大地震発生時には電車は停止するため、手すりやつり革などにしっかりつかまる。
- 座っているときは、前かがみになり足を踏ん張る。
- 自分の判断で降車せず、乗務員の指示に従い行動する。



日頃からできる地震への備え

日頃から家庭で用意しておくべき備蓄品と、いざというときにすぐに持ち出せるようまとめておくべき非常持出品について紹介します。備蓄品も非常持出品も、定期的な中身の点検・確認を行ってください。

備蓄品

- 飲料水 (家族の人数×3ℓ×最低3日分)
- 食料品 (家族の人数×最低3日分)
簡単に食べられるインスタント食品や缶詰、レトルト食品などの保存食
- トイレパック (家族の人数×5回分×最低3日分)



在宅避難にも備えましょう!

備蓄品や非常持出品に加え、カセットコンロやガスボンベなどを備蓄しておきましょう。飲料水・食料品はローリングストック(※)をするのがおすすめです。

区役所危機管理・地域防災担当
金子職員



※ローリングストックとは
飲み水などを普段から少し多く買って置き、使った分だけ新しく買い足すことで、いつも一定の量を備蓄しておく方法のことです。



非常持出品

- 懐中電灯・ランタン (予備電池含む)
- 携帯ラジオ (予備電池含む)
- 貴重品 (現金・通帳など)
- マスク
- 体温計
- 消毒用アルコール
- その他 (常用薬・ウェットティッシュなど)



要介護者のいる家庭

- 着替え
- 障害者手帳
- おむつ
- 補助具などの予備

乳幼児のいる家庭

- ミルク (液体)
- 哺乳瓶
- 離乳食
- 着替え
- おむつ
- おしりふき
- おんぶひも
- 母子健康手帳
- 乳幼児のおもちゃ



ペットのいる家庭

- ペットフード・水・常備薬 (最低5日分、できれば7日以上)
- ペット用品 (トイレシート、リード、ケージ等)
- 飼育手帳 (飼い主の連絡先、ペットの写真)

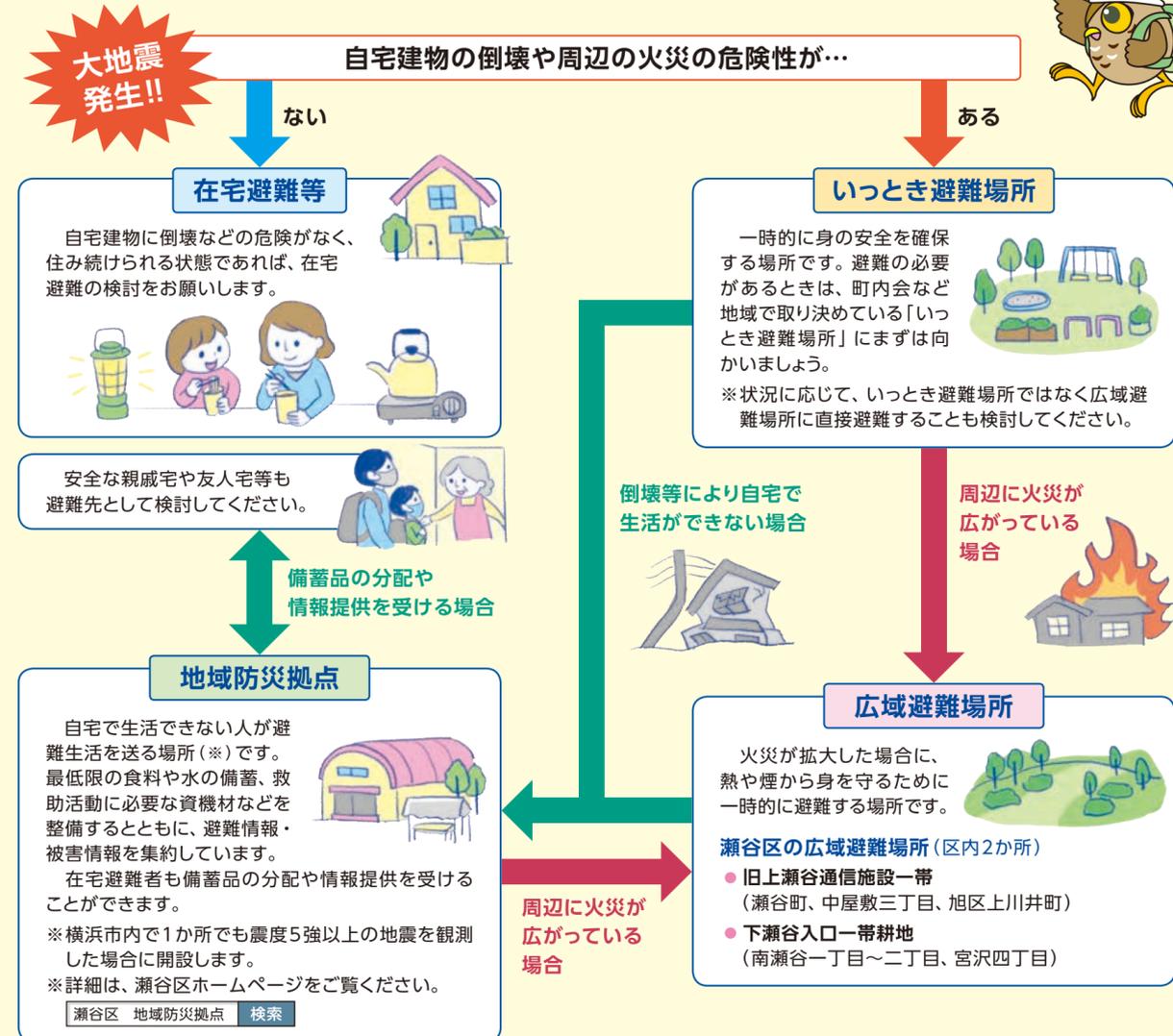
避難する場合を想定して基本的なしつけをしておきましょう。迷子防止のために迷子札をつけ、飼い主の明示をしておきましょう。



※そのほかの防災対策情報含め、詳細は、「防災よこはま」(横浜市発行)をご覧ください。横浜市ホームページからもご覧いただけます。 [防災よこはま](#) [検索](#)

避難行動の流れ

地震発生後は、まず、本特集6ページで紹介した「身の安全の確保」に努めてください。ここでは、その後の避難の流れについて説明します。



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために

地域防災拠点以外への避難について

災害発生時には、地域防災拠点は混雑することが予想されます。新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、自宅や親戚・友人宅など、行政が指定する避難所(地域防災拠点)以外への避難について、事前に検討することも大切です。

※在宅避難の備えについては、本特集6ページをご覧ください。

避難先での過ごし方の注意点

感染拡大防止のために、下記の点についてご協力をお願いします。

- マスクの着用
- 咳エチケットの徹底
- 手指消毒用アルコールでの消毒
- 体温計を持参し、検温を各自実施



災害時の情報ガイド

横浜市・瀬谷区から災害時に役立つ情報を配信します。平常時から登録し、いざというときに活用できるようにしておきましょう!
※瀬谷区情報メールマガジン、瀬谷区役所公式Twitterについては、平常時は、区の行事やイベントの情報を配信しています。

横浜市防災情報Eメール

地震、津波、気象警報・注意報など、緊急のお知らせを配信。
※登録方法等の詳細は、横浜市ホームページをご覧ください。

[横浜市防災情報Eメール](#) [検索](#)

瀬谷区情報メールマガジン

台風発生時の大雨警報や境川の水防情報、災害時の避難勧告などの情報を配信。
※登録方法等の詳細は、瀬谷区ホームページをご覧ください。

[瀬谷区情報メールマガジン](#) [検索](#)

瀬谷区役所公式Twitter (@seya_yokohama)

避難勧告などの防災情報を配信。
※本紙12ページ掲載の二次元コードからもご覧いただけます。

[ぜひフォローしてください!](#)

