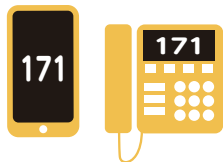


## 災害用伝言ダイヤル

☎ **1 7 1**

大規模な災害で電話がつながりにくい状況になった場合に提供が開始される音声の伝言板です。家族で使い方を確認しておきましょう。



### 使い方 まずは「171」に電話をかける

#### メッセージを残す

**1** を入力

相手の  
電話番号を入力

**1** を入力

**録音** ※録音は  
30秒以内

#### メッセージを再生する

**2** を入力

相手の  
電話番号を入力

**1** を入力

**再生**

インターネットでも  
「web171」



スマホのアプリでも  
「災害用伝言板」



使い方やアプリのダウンロードについては [「災害用伝言板」検索](#)

その他

**メールやSNSを組み合わせて使用**

X(旧Twitter)、Facebook、LINEなどのSNS(ソーシャルネットワークサービス)のメッセージ機能も、非常時の連絡方法のひとつです。

# あつ

と思った  
時にはもう遅い!



いまずぐ災害に備えるための



# 栄 防 災 ノ ー ト



# “はじめに”

まずは、あなたの「大切なものリスト」を作しましょう

例えば ●家族 ●恋人 ●友人 ●ペット

●趣味の読書 ●スポーツ ●映画 ●旅行

●やりがいのある仕事 ●なにもしない贅沢な休日

●行ってみたい場所 ●食べてみたいグルメ

●体験してみたいこと

大切なものリスト

書き込んでみよう!

- 
- 
- 

災害は、大切な命と生活を一瞬で奪います

「いつか」ではなく「いま」災害に備えてください

この防災ノートは、あなたの大切なものを守るための冊子です



## 目次

3 備蓄をしよう!

5 家の中の安全を守ろう!

7 避難する場所を確認しよう

11 地域みんなで助け合おう

13 防災情報を入手しよう

14 家族との連絡方法を  
決めておこう!

# “このノートと合わせて”

栄区で発行している防災関連マップの情報を  
確認しながら、防災ノートを完成させましょう!



## 栄区防災マップ

地震の時の避難所「地域防災拠点」の場所などを確認できます。



## 栄区避難場所マップ(風水害編)

- いたち川や柏尾川が氾濫したときに浸水が想定されるエリアや土砂災害に警戒が必要なエリアを確認できます。
- 河川の氾濫や土砂災害の危険があるときに行政が開設する避難場所も掲載しています。

その他のマップも  
こちらから  
ダウンロードできます!

## 防災関連マップの入手方法

- 栄区役所総務課(本館4階41番窓口)で配架しています。
- 栄区ホームページからダウンロードできます。



# 備蓄をしよう!

自宅で避難生活を送ることができるよう、備蓄品を揃えましょう。賞味期限のあるものは、定期的に古いものから消費し、消費した分を補充すると無理なく備蓄できます!

## 備蓄品リスト

### 01 飲料水・食料品 最低3日分

飲料水

1人1日3ℓ×家族  人

×3日分 =  ℓ



食べ物

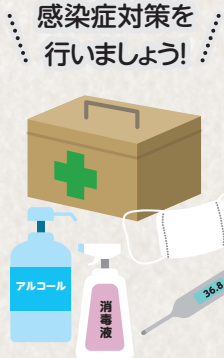
加熱せず食べられるもの、できるだけ長く保存できるものなど



※アレルギーに対応した備蓄品もあります

### 02 日用品・生活用品 最低7日分

- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- ポリ袋
- 新聞紙
- ラップ
- ハンカチ
- バスタオル
- 着替え
- 革手袋
- 生理用品
- 救急セット
- 常備薬  
(市販の風邪薬、胃腸薬など)



- マスク
- アルコール消毒液
- 体温計

### 03 ライフラインがとまってしまったときは

- 充電式バッテリー
- カセットコンロ、ボンベ
- LEDランタン
- ヘッドライト、懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 乾電池



### 04 非常用トイレ 最低7日分

上下水道が使えなくなったときは復旧するまで非常用トイレを使用します

トイレパック

便器に設置して凝固剤等で処理します

1人1日3~6回×家族  人

×最低7日分 =  個



#### そのほかのトイレグッズ

- トイレットペーパー
- 除菌ウェットティッシュ
- 消臭スプレー
- おしりふき
- 石鹸
- 消毒液
- バケツ



揃えた備蓄品は一か所にまとめて、非常時に持ち出せるようにしましょう



作ろう!

## 我が家の備蓄品リスト

### ●ペットのこと

ペットのためにも備蓄が必要です

- ① ペットフード、トイレの備蓄
- ② ケージなどの避難用具



横浜市 ペット 災害 検索

### ●お薬のこと

避難するときは医師から処方されているお薬も忘れずに! お薬手帳があると災害時の処方に役立ちます!



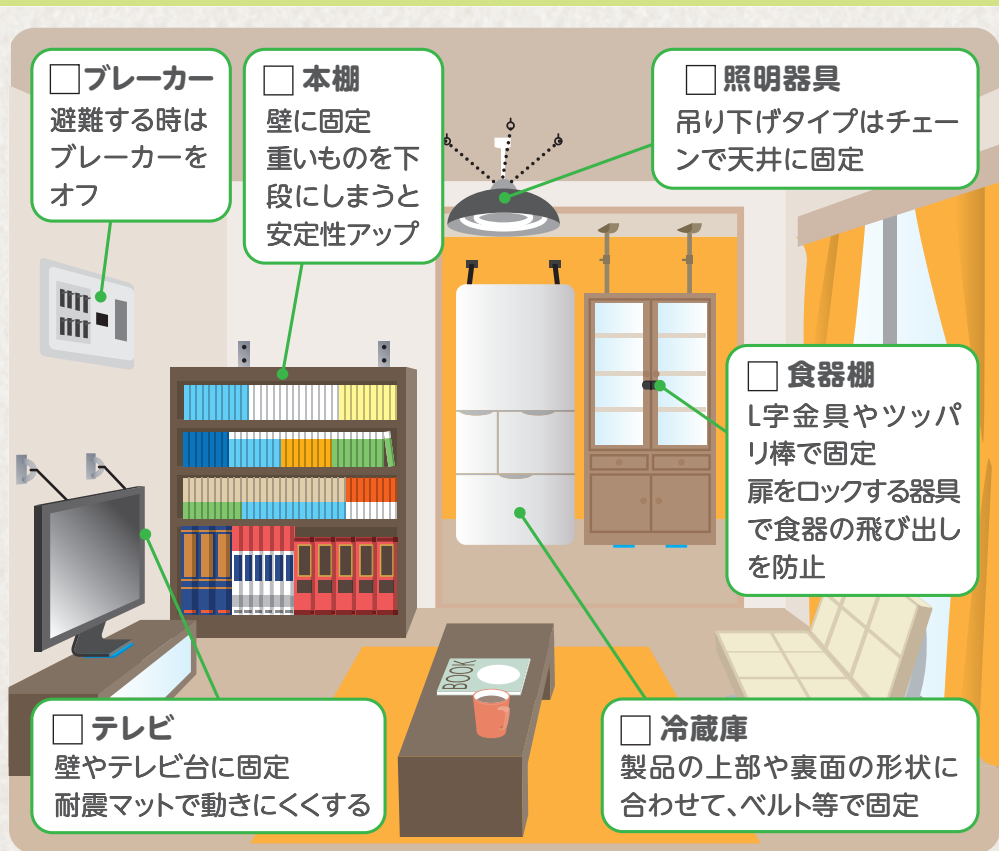
### 必要なものをリストアップ!

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

例えば、哺乳瓶・離乳食・母子手帳・補聴器の電池など

# 家の中の安全を守ろう!

過去の震災では家具の転倒により人が下敷きとなって亡くなる事例が多く発生しました。大切な命を守るために、家具の転倒防止器具を設置しましょう。



## 家具転倒防止器具設置のお手伝い

ご自身が用意した家具転倒防止器具の設置を男性ボランティアグループ「いでたち」のメンバーがお手伝いします。



いでたち  
ホームページ

お問い合わせ: 栄区社会福祉協議会 ☎ 894-8521

栄区 いでたち 検索

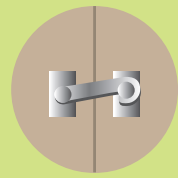
## 器具の説明



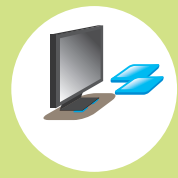
**L字金具**  
壁と家具をネジ等で固定



**ツッパリ棒**  
家具と天井の隙間に設置



**開き戸ロック**  
揺れで開かないように固定



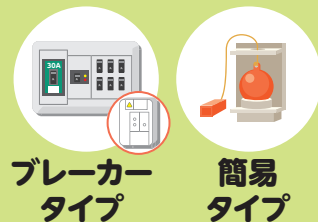
**耐震マット**  
家具と床面を粘着させたり、壁側に傾斜させます

## その他の安全対策

### 感震ブレーカーの設置

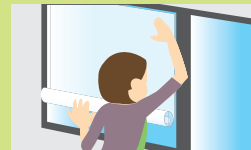
停電が復旧したとき、電気機器の漏電により火災が発生することがあります。避難で家を空けるときは必ずブレーカーをオフにしましょう。

感震ブレーカーは地震時に揺れを感知して自動的にブレーカーをオフにします。さまざまなタイプがあるので近くの家電量販店などで確認してみましょう。



### ガラスの飛散防止

飛散防止フィルムを貼ると、地震や台風などでガラスが飛び散る被害を少なく抑えられます。



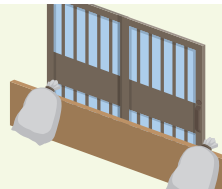
## 大雨に備えて

河川の氾濫などによる住まいへの浸水を防ぐ「土のう」の代わりに身近なものが利用できます。

土を入れたプランターをレジャーシートで巻き込み設置します



畳やテーブルなどを扉の前に立てて設置します



# 避難する場所を確認しよう

## 大地震 のとき

発災

### 自宅

住み慣れた家で避難  
生活を送りましょう

#### A いっつき避難場所

地域の人と被害状況を確認する場所です  
【確認項目】

・けがの有無・家族の安否・今後の滞在先

自宅が安全  
なら

自宅で生活  
できない

大規模な  
火災の時

#### C 地域避難所

地域が自主的に開く避難  
所です

※地域避難所を選定していない  
自治会・町内会もあります

### 知人の家

被害を受けていない知人の  
家への避難も選択肢のひとつ  
普段から話し合ひましょう



#### B 広域避難場所

大規模火災から  
一時的に避難する  
場所です



#### D 地域防災拠点

自宅で生活が送れ  
なくなった人が避難  
する場所です

普段と近い環境で生活を送れます！

災害によって自宅での生活が難しくなったときにすばやく  
安全に避難ができるよう、避難する場所や避難する経路につ  
いて家族や近所の方と話しあっておきましょう。

また、大地震と風水害それぞれのときに、どのように避難す  
るか決めてノートに書き込んでおきましょう。

### 地域防災拠点 (指定された区内20か所の小中学校等)

#### 開設条件

気象庁が横浜市内で  
震度5強以上の揺れ  
を発表したとき



#### 開設者

地域の方  
(運営委員会)



#### 配給物資

あり(自宅で避難をし  
ている方も配給を受け  
取ることができます)



避難者も避難所の運営に協力して生活を送ります  
3、4ページの備蓄品も持参しましょう

### あなたの避難する場所は

調べて書き込もう!

A いっつき避難場所(ご近所の方と確認) B 広域避難場所(防災マップで確認)

C 地域避難所(自治会・町内会で確認) D 地域防災拠点(防災マップで確認)

その他

その他

# 避難する場所を確認しよう

## 風水害のとき

大地震と風水害の時に避難する場所が違います!

危険

危険があるエリア

危険が少ないエリア

危険が少ないエリアに避難する



**A 区役所が開く避難場所**  
身の危険を感じたら避難する場所です

浸水想定水位よりも高い場所にとどまる

高層階へ移動する



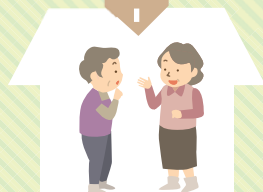
**B 地域避難所**

地域が自主的に開く避難所です



**宿泊施設**

ホテルなどに避難することも有効です  
あらかじめ候補を決めておきましょう



**知人の家**

危険が少ないエリアに住んでいる知人の家も選択肢

## 風水害のときの避難について

● **在宅避難**

浸水や土砂崩れの危険性がない地域に自宅があれば、家にとどまりましょう。飲料水や食料、停電対策の備蓄を忘れずに。

● **垂直避難**

浸水想定深より高い建物の2階以上やマンションなどの高層階に避難をすることです。

● **水平避難**

区役所が開く避難場所や地域が自主的に開く避難場所の他、知人や親戚の家、ホテルなどに避難をすることです。

## 区役所が開く避難場所 最新の避難場所マップを確認(2ページ参照)

### 開設条件

気象庁が土砂災害警戒情報(横浜市南部)を発表  
または、横浜市や栄区が避難情報\*を発表  
\*高齢者等避難、避難指示

### 開設者

区役所の職員



### 配給物資

原則なし  
(必要なものは持参)



必ずホームページ等で開設状況を確認してから避難しましょう(13ページ参照)

## 自宅が危険な区域に入っているかどうか確認しよう

栄区避難場所マップ(風水害編)で

- ▶ あなたの自宅は浸水の危険が( ある ・ ない )
- ▶ あなたの自宅は土砂災害の危険が( ある ・ ない )

ある・ないに丸をつけてみよう!

## 危険がある場合の避難先 栄区避難場所マップ(風水害編)で確認

- A** 区役所が開く避難場所
- B** 地域避難所(自治会・町内会に確認)

その他

その他

❗ 外に出ることが危険な場合は、建物のできるだけ高い階に避難しましょう

❗ 自宅にいることが危険だと感じたら、早めに避難! 避難する経路が通れなくなった時などに備え、複数の避難先を考えておきましょう

# 地域のみんなで助け合おう

## 普段からの準備が大切です!

### 顔の見える関係づくりを心掛けましょう

日頃からあいさつを行ったり、地域の方が集まるイベントに気軽に参加して、ご近所の知り合いを増やしましょう。



### 防災訓練に参加してみましょう

地域の防災行事に参加してみましょう。実際に行ってみると自分が災害時にどのように避難したらよいかイメージがわいてきます。



### いざというときに助け合える関係を築きましょう

災害時に備えて、日頃から近所の方や自治会・町内会の方に家族構成や病気・障害の有無など自分の状況を知ってもらい、助け合える関係を築きましょう。

※14ページに支援をお願いした方の名前と連絡先を記入しておきましょう



発災時には地域や近所の方たちと声をかけあって一緒に行動できるよう、周囲と協力しながら避難できる態勢を整えておくことが大切です。

## いざというときの対応方法

### 止血の方法

出血している傷口をガーゼなどで強く押さえ、止血します。

#### 【必要な材料】

- ・清潔な布
- ・ガーゼ
- ・ハンカチ
- ・ビニール手袋 (ポリ袋でも代用可)



1 感染を防止するため、処置する人は袋などで手を覆う

2 清潔なガーゼやハンカチなどを傷口にあてる

3 心臓より高い位置に傷口を上げ、強く押さえる

4 止血ができれば、包帯やハンカチなどで固定する

### 骨折の応急措置

痛みがある箇所はむやみに動かさず、添え木をあて、血流を止めないようにしましょう。

#### 【添え木になるもの】

- ・ラップの芯
- ・折り畳み傘
- ・細く巻いた新聞
- ・段ボール など

#### 【三角巾になるもの】

- ・タオル
- ・ラップ
- ・ビニール袋 など



1 ラップの芯、細く巻いた新聞、折り畳み傘  
折れた骨を支えるために添え木になるものを用意

2 折れた骨の両側の関節と添え木を布などで結び固定

3 三角巾やビニール袋などを使って、固定した腕を首からつる

4 ネットタイやスカーフなどを使って、より安定させるため、つり下げている布を胸にしばりつける

今すぐ無料で登録できます!

# 防災情報入手しよう

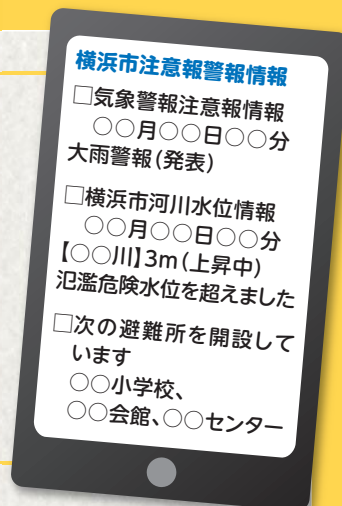
## 横浜市防災情報Eメール

地震、気象警報、河川水位、避難所の開設状況など緊急のお知らせを配信します。

空メールを送信すると登録できます。



防災情報Eメール



## 栄区役所ホームページ

災害時に避難所の開設情報などを発信します。その他さまざまな防災情報も掲載しています。



栄区ホームページ

## X(旧Twitter)栄区公式アカウント

災害時に避難所の開設情報などを発信します。普段は栄区の魅力を発信しています!



栄区公式アカウント



## 横浜市避難ナビ

いざ災害が起きた場合、適切な行動をとれるように、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。



アプリダウンロード

# 家族との連絡方法を決めておこう!

話し合ったことを書き込もう!

## 家族の連絡先一覧

名前	連絡先	メモ

## その他必要な連絡先 学校、習い事、かかりつけ医、ご近所の方 など

項目	場所・名前	連絡先	メモ

## 家族の約束事 家族の集合場所は〇〇、大地震が起きたら〇〇さんに声掛けに行く など