

# 地震防災マニュアル



百合ヶ丘ハイツ自治会員用


自治会ホームページ

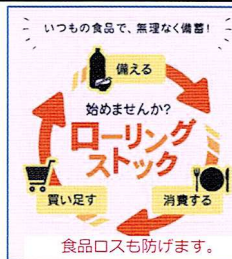
近い将来、大地震が発生する確率が高いと言われ、横浜でも大きな被害が想定されています。本マニュアルは、**その時**をどう迎え、克服するのかを自治会員の目線で解説いたします。

季節・時間（朝・昼・夜）に関係なく発生します。断水・停電・ガス停止の復旧は何日も掛かる場合があります。

## 1.大地震に備える

(1) 備蓄品の準備は最低**5日分**できれば**1週間分**の蓄えを。

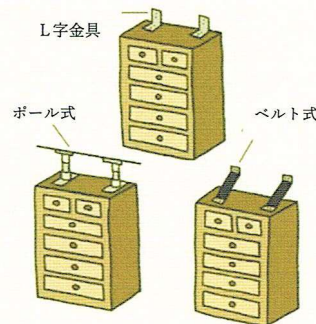
	1日分 使用量	2人5日分	内容	関連備蓄と注意点
トイレ パック	1人の平均排泄回数は5回	50セット以上	消臭・凝固剤と袋（仮便器も）	 トイレト紙12ロール おしり拭きウエットティッシュ、 消毒剤、臭い消し、 蓋つきバケツ
飲料水	1人3ℓ	2ℓペットボトル15本	ペットボトル他	配給がある場合は3~5ℓ程度の容器 キャリーカート
食料品	3食分/人	30食分	レトルト・ フリーズドライ・缶詰	<b>ローリングストック</b> 日頃から少し多めに備え、 定期的に使いながら買い足して 備蓄量を保つ循環型備蓄。  食材・食器は衛生的に保管。 栄養・塩分・糖分も適切に。



\*その他の非常用品は4ページで「在宅避難で困らないための チェックリスト」として紹介します。

## (2) 屋内の危険防止 見回して対策を!!

- ・背の高い家具は ➡ 転倒防止固定・配置の見直し。
- ・寝室には ➡ 身近に懐中電灯・靴・軍手・呼び笛・眼鏡を備える。
- ・戸棚の中身やガラス破片 ➡ 飛散防止と身近に靴や軍手を用意。
- ・火事の原因 ➡ 熱源近くに物を置かない。感震ブレーカ設置。
- ・脱出の経路 ➡ ドア（室内も）やベランダ隔壁板を物で塞がない。



## (3) 自分と家族の安全のために 体力・気力・知力で生き抜く

ご家族で話し合い、災害時の連絡方法と備蓄、ご家庭の**実情にあった防災計画**を立ててください。そのためにも、訓練や研修で、防護・救助や介護の方法を学んでください。そして**日頃の健康**を大切にしてください。

## 2.大地震直後の行動

- ・命を守る
- ・状況を把握
- ・安否を知らせる



横浜市防災情報 URL

### ① 震度5強以上の地震発生時

- ・ **自分が助かる** 頭をクッションなどで守り、(夜間なら明かりを点け)大型家具・家電から離れ、下敷きにならない。熱湯や、ガラス破片、落下物から身を守る。
- ・ **見回す** トイレ・浴室など、家族の居場所全てを確認する。逃げ道を探す。
- ・ **家族を助ける** 出火を防ぎ、下敷き、圧迫から救出。出血を応急手当する。
- ・ **救助を求める** ためらわず外部に叫ぶ。非常ベルや笛を鳴らす。

### ② 揺れが落ち着いたら後発地震に気を付けて

- ・ **正確な情報を得る** 自分の目で、自宅周囲の状況(火災や停電の発生)を確認。テレビ・ラジオで最新の地震・津波情報と地域の被害、交通情報等を知り、家族と連絡を取る。災害伝言ダイヤルも活用
- ・ **近隣の助け合い** 近隣への声かけ。初期消火や救助に協力。保育園や学校の情報を伝え合い、パニックにならないように励ましあう。
- ・ **建物家具の安全処置** 後発地震に備え、室内を点検し、飛散物を除去し避難路確保。
- ・ **敷地周辺の安全処置** 危険箇所の発見。階段付近の足場と照明の確保。車両の通行を可能にする。

### ③ 必ず安否を知らせる

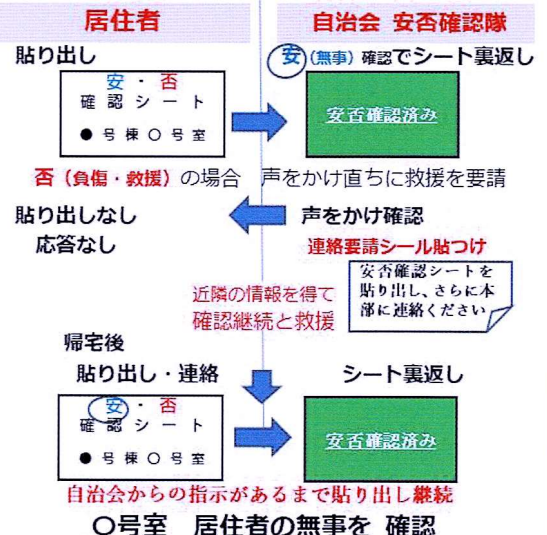
- ・ **安否確認シート** ※1 を貼り出す。
  - 在宅の居住者が無事か
  - 負傷者がいる・救援が必要か留守の場合も帰宅後に貼り出す。自治会の指示があるまでは継続する。
- ・ **いつとき避難場所** ※2 の自治会震災対策本部 ※3 に被災状況・周囲の状況を伝え、安全な場所に移動する。
- ・ 可能であれば対策本部の活動に協力。
- ・ **自宅を離れて避難する場合** 施錠し防犯対策。ブレーカを切り蛇口・ガス栓を閉めて、供給再開時の事故を防止。ペットの保護も。

※2 **いつとき避難場所** = 八木第2公園 会員の一時退避と自治会の初動活動(安否確認と救助)の場所です。

自治会員は、家族の安全を確認後そこに参集し、自治会震災対策本部※3に被災状況を知らせ、情報交換します。対策本部は、ここで参集者有志を集めて、全戸を安否確認、救助活動を行い、在宅避難困難者を地域防災拠点(永谷小学校)他に避難誘導します。八木中央公園は、屋外避難の為の車中泊・テント泊用スペースとして整備して開放します。

#### ※1 安否確認シート

発災後の居住者と自治会との連絡手段です。玄関ドアに貼り出し、在宅の家族が“無事”か、“救援が必要”かを知らせます。貼り出しが無く、声かけに応答が無ければ、連絡要請シールを貼って連絡を求めます。



**屋外で被災の場合** 瓦やガラス、看板などの落下から頭を守り、位置情報から延焼火災など、周囲の状態を知り、津波に対しては海岸付近や河川付近を避け高台の安全な場所に移動する。

**出先のビルや電車内で被災の場合** エレベーターは直後の停止階から降りる。階段での群衆なだれに巻き込まれない。電車内では車内放送の指示に従う。帰宅支援マップを携帯し、無理な移動はしない。

**自動車運転中** 左端に停車し交通事故を防ぐ。駐車は防火水槽や屋外消火栓付近を避け、緊急車両通行を妨げない。車から離れる場合はキーを付けておく。移動経路は、海岸や河川付近、トンネル、地面よりも低くなっている立体交差道路を避ける。

# 3.地震避難生活・復旧活動

後発地震に警戒を怠らず、準備を活かす

## (1) 避難の基本は在宅避難

いつとき避難場所＝滞り場所ではない  
地域防災拠点＝入れても過酷な集団生活

永谷小学校での避難は、自宅に住めなくなった人が優先され、少ないスペースや共同トイレなど、ストレスが避けられません。自宅での生活が可能な人は**在宅での避難生活**を工夫しましょう。

### ① 在宅避難の過ごし方 **我慢をせずに備蓄で不便を賢く克服、健康を維持し、孤独にならない**

- ・**食事**は、調理方法や保存を考えて、保存食を計画的に消費します。
- ・**健康管理**は、脱水を防ぎ、口腔衛生を保ちます。トイレの我慢は病気のもとです。
- ・**停電中**はモバイルバッテリーでスマホ電源を維持し、**夜間**はLED光源で室内安全を確保します。

**屋外に避難する場合は**、気象条件に対応して換気にも注意、貴重品をしっかりと管理します。

自宅が使えない人の為に**八木中央公園**を開放しますが、周囲や避難者同士への配慮が必要です。

**車中泊**では熱中症やエコノミークラス症候群を防ぎます。 **テント内**での火気使用は厳禁です。

### ② 自治会活動や近所の共同の力

となり近所で被災の悩みは共通です。**人と話すことで不安を軽くします。**外に出て、一緒にラジオ体操でもしましょう。

自治会による救助や避難生活支援（機材・物資の提供等）も始まります。ボランティアへの参加をお願いします。

## (2) 復旧活動 住まいと地域を安全に

① **直後に行う修復** 後発地震に注意し、建物内の床面片付け等の応急補修。水もれやガス漏れ、電気火災の予防処置。避難経路確保と不法侵入防止。

② **本復旧にむけて** **自治会震災対策本部** による被災者支援、マンション管理組合による、敷地・建物・設備の復興に協力を。地域の危険箇所は通行止め等の対策を。マンションでは、入居者の協力を得て、共用污水管路で**トイレでの排水**が可能なかを調査します。

### 自治会・地域内の利用できる資源

**水道水**は、各棟の階段脇、自治会館、第2・第3公園、中央公園トイレの直結給水栓、11、16号棟、ダイヤパレス脇の受水槽から配給が可能です。

**トイレ** 管理センター、自治会館、中央公園トイレが利用できます。

**公衆電話** 管理センター前は**災害時優先電話**です。171伝言に使用できます。

**屋外避難** 公園・プレイロットがあり、八木中央公園を車中泊・テント泊用に開放します。

**自治会機材** 掲示板4ヶ所 発電機2台  
テント ブルーシート 担架 リヤカー  
バール ランタン 予備の給水パック  
トイレパック(少量) カセットストーブ

※3 **自治会震災対策本部** 大地震時に以下の活動を行います。

- ・ **会員の安否確認** 救助・搬送 避難誘導 防犯活動 片付け援助。
- ・ **情報提供** ハンドマイク、掲示板、ホームページ等。
- ・ **避難生活支援** 受水槽からの給水配給、八木中央公園に**屋外の滞在避難場所**を整備・開放。
- ・ **行政や他自治会と連携** **地域防災拠点を運営**、会員の避難と復旧を支援、地域の**安全**を確保。

役員と協力者で構成  
役割を表示した  
ビブスを着用します。



# 在宅避難で困らないための チェックリスト

トイレ・水・食料の備蓄(1 ページ)に加え、避難生活の不便を考えて必要な物を選び、すぐ取り出せるように準備してください。各表の準備欄を○で囲んでチェックしてください。

## 不便1 (緊急行動)

	不便	準備
防護	命の危険	ヘルメット 防災頭巾 軍手
求援		ホイッスル 非常ベル
救助		ライト バール ロープ
脱出 避難		寝床の近くに眼鏡 ライト 靴 杖
防火 消火		感震ブレーカ 消火器
室内避難路	破片 障害物	底厚履物 厚地手袋 シート(毛布等)
治療		三角巾 救急箱(消毒等)

## 不便2 (ライフライン停止)

	不便	準備
断水	食事 トイレ 入浴	飲料水 生活用水 運搬具 配給水用ポリタンク 簡易トイレセット 身体拭きシート 浄水器
ガス停止	調理 冷暖房	カセット式のコンロとガス
停電	照明 空調 冷蔵庫 調理 電話 断水も	ランタン ヘッドライト 乾電池 蓄電池 充電器 ろうそく ライター

## 不便3 (健康維持・衛生管理)

	不便	準備
食事	調理 食材管理	なべ・ポット ラップ アルミホイル
口腔ケア	断水	洗口液 歯磨きガム
育児 介護	用品が入手困難	粉ミルク 紙おむつ ウエットティッシュ
自宅環境	破損 塵埃 汚物	掃除用具 ごみ用バケツ トイレレットペーパー ごみ袋 臭い消し
感染症	外出抑制	マスク 消毒液
病院	大混雑	常備薬 掛かりつけ医

## 不便6 (情報が無い・連絡がつかない)

	不便	準備
地震速報		緊急地震速報スマホアプリ
危険個所		横浜市ハザードマップ
被害状況	停電でTV 受信不可	ポータブルラジオ ネットニュース スマホアプリ
家族安否	電話が不通	171 公衆電話や携帯電話の安否掲示板 スマホに家族写真
スマホ 携帯電話	バッテリー切れ	充電習慣 モバイルバッテリー (乾電池式が有用)
自治会連絡	救助要請 情報共有	安否確認シート(玄関に常設) 自治会ホームページURL

## 不便5 (屋外退避・疎開 持出し)

	不便	準備
テント避難	防寒防暑	マット 寝袋 虫よけ
車中泊 エンジン停止	エコミークス 症候群	アルミブランケット 雨除け 耳栓 扇風機
貴重品	盗難 紛失	現金 カード 通帳 身分証明書 権利証券 健康保険証 印鑑
記録用具他		カメラ 筆記用具 ノート
外出時被災	帰宅困難	帰宅支援マップ ヘッドライト

非常持ち出しセットの置き場所

## 不便4 (気候・環境・個人特性・その他)

	不便	準備
衣類 寝具	季節要因 着替え	下着 防寒 防暑着 雨具 カイロ 冷却シート
身の周り	身体の一部 保健衛生	眼鏡・コンタクトレンズ 義歯洗浄剤 杖 介護用品 生理用品 洗面具 はさみ ナイフ ビニル袋 ティッシュ
その他	水漏れ 修理 清掃	ガムテープ ブルーシート 工具 洗濯用品
	ペット保護	避難用ケージ 水槽用電源

我が家の地震対策メモ (追加の備品・家族連絡方法と避難先など)