

横浜市で災害が
起こったとき
あなたは自分の命を
自分で守れますか

もくじ

防災意識診断	1
1章 地震	
1 横浜市が想定している4つの地震	2
2 日本で発生した大きな地震	4
3 地震のときにとる行動	6
4 私たちの1日に潜む危険	8
5 家の外に潜む危険と備え	10
6 家の中に潜む危険と備え	12
7 災害時に役立つ備蓄品	14
8 地震のときの避難	16
9 特別編 地震による火災	18
特別編 住宅内で起こる火災	20
特別編 応急手当	22
10 特別編 地震による津波	24
2章 風水害	
1 風水害のしくみ	26
2 台風情報の見方	28
3 大雨・台風にも備える	30
4 マイ・タイムラインを作る	32
3章 共助	
1 自助・共助・公助について	34
2 避難所で私たちができること	36
3 今からできる防災への取組	38
家族防災会議チェック表	40
はまっ子防災カード(情報記入欄)	41
災害時の防災情報ガイド	42
横浜市民防災センター	43

「はまっ子防災ガイド」は、中学生の皆さんが防災について理解を深め、災害時は自分で考えて行動ができ、自分を守れるようになってもらいたいという願いを込めて作りました。いざ!というときにきっと役に立ちます。未来の横浜市が防災に強いまちになりますように。

よこはま地震防災市民憲章

～ 私たちの命は私たちが守る～



「よこはま地震防災市民憲章」は、「自助・共助」の大切さを市民の皆様の間に広めていき、その取組を促進するためのものです。

学習の前に試してみよう! 防災意識診断

みんなの
防災意識が
わかるよ!



防災対策をすることで、被害を少なくすることはできます。
学習の前に、自分の防災意識がどれくらいあるのかを知りましょう。

防災LEDライトのようせい
ヒーナン



診断の結果はどうだったかな? これからの防災学習の目標にしよう!

学習前の私

診断の結果を○で囲む

- ・これからも続けよう! ・もう少し! ・ちょっと心配...
- ・もっとがんばろう!

思ったこと

学習後の私

診断の結果を○で囲む

- ・これからも続けよう! ・もう少し! ・ちょっと心配...
- ・もっとがんばろう!

思ったこと



横浜市が想定している4つの地震

元禄16年(1703年)に発生した大きな地震(元禄地震)が、横浜市に大きな被害をもたらしました。今後も同じような地震が起こると想定されています。

めあて 過去の地震災害を知り、これから起こるかもしれない災害への向き合い方を考える。

◆ 想定地震とその範囲

下の地図は、横浜市が想定している4つの地震です。
4つの地震の位置と規模を知り、どの地震でどこが被害を受けるのかを知りましょう。

① 元禄型関東地震 (元禄地震の再来を想定)

関東大震災をもたらした大正型関東地震の約2倍のエネルギーを発する想定地震です。市内の最大震度は7と想定されます。

③ 南海トラフ巨大地震 (M9クラス)

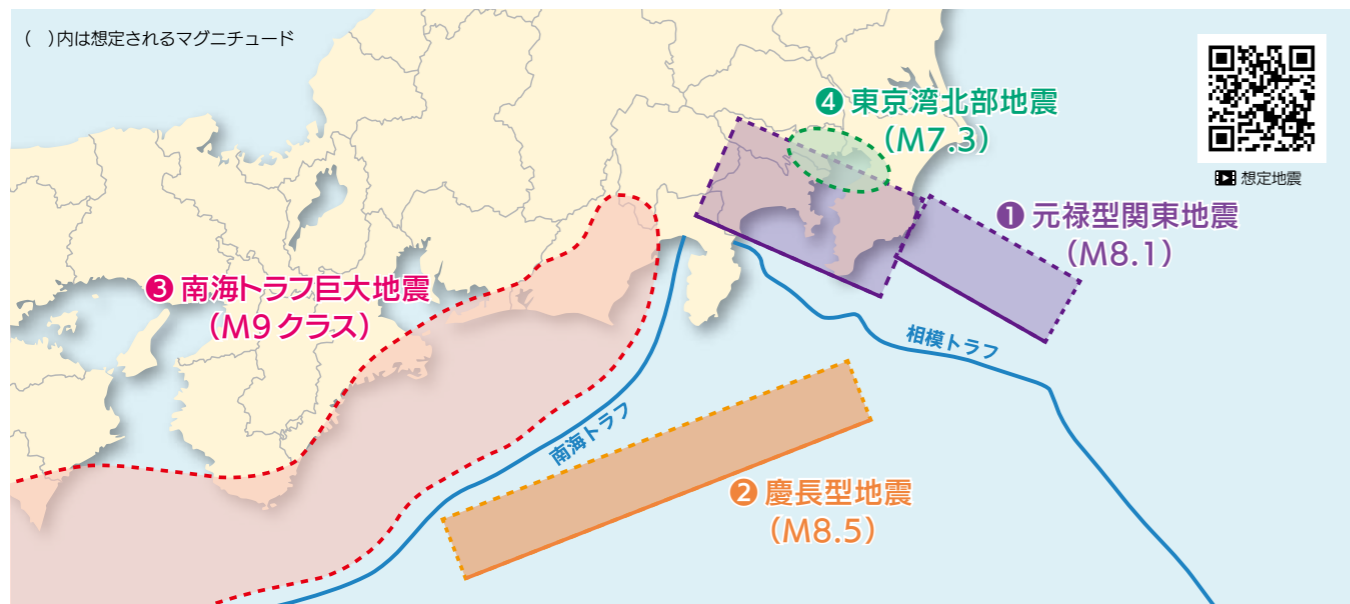
大津波をもたらすものとして内閣府でも取り上げている想定地震です。

② 慶長型地震 (慶長地震の再来を想定)

東京湾への大きな津波をもたらすものとして平成23年度に神奈川県が設定した想定地震です。満潮時には横浜市でも海拔約4.9メートルまで浸水するものと想定されます。

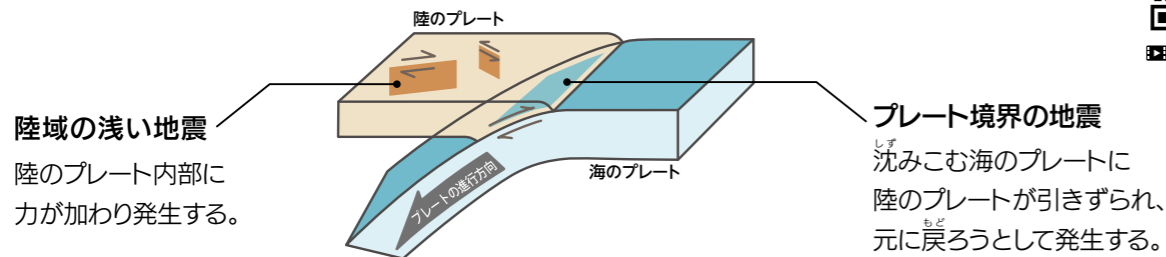
④ 東京湾北部地震 (「首都直下地震」と言われる)

横浜市を含む首都圏での影響が極めて大きいとされる想定地震です。



地震の起こるしくみ

地球の表面は、十数枚の「プレート」と呼ばれる岩盤でおおわれています。これらのプレートの間に力が加わることが、地震を引き起こす原因となっています。



地震のしくみ

◆ 元禄型関東地震が発生したら、どのような被害が想定されるの?

下の地震マップは、元禄型関東地震がもたらす震度を表したものです。
市内の最大震度は7と想定されます。

横浜市の地震被害の想定



強い揺れによる
建物全半壊棟数

137,100棟

建物倒壊による死者数

1,700人

急傾斜地崩壊による
建物全半壊棟数

443棟

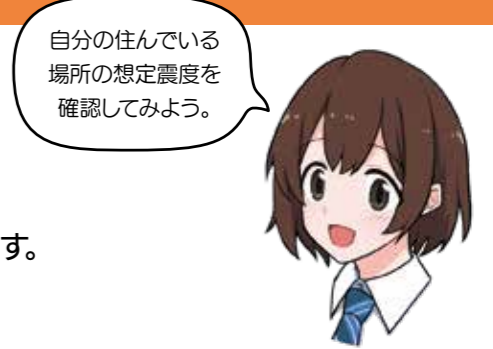
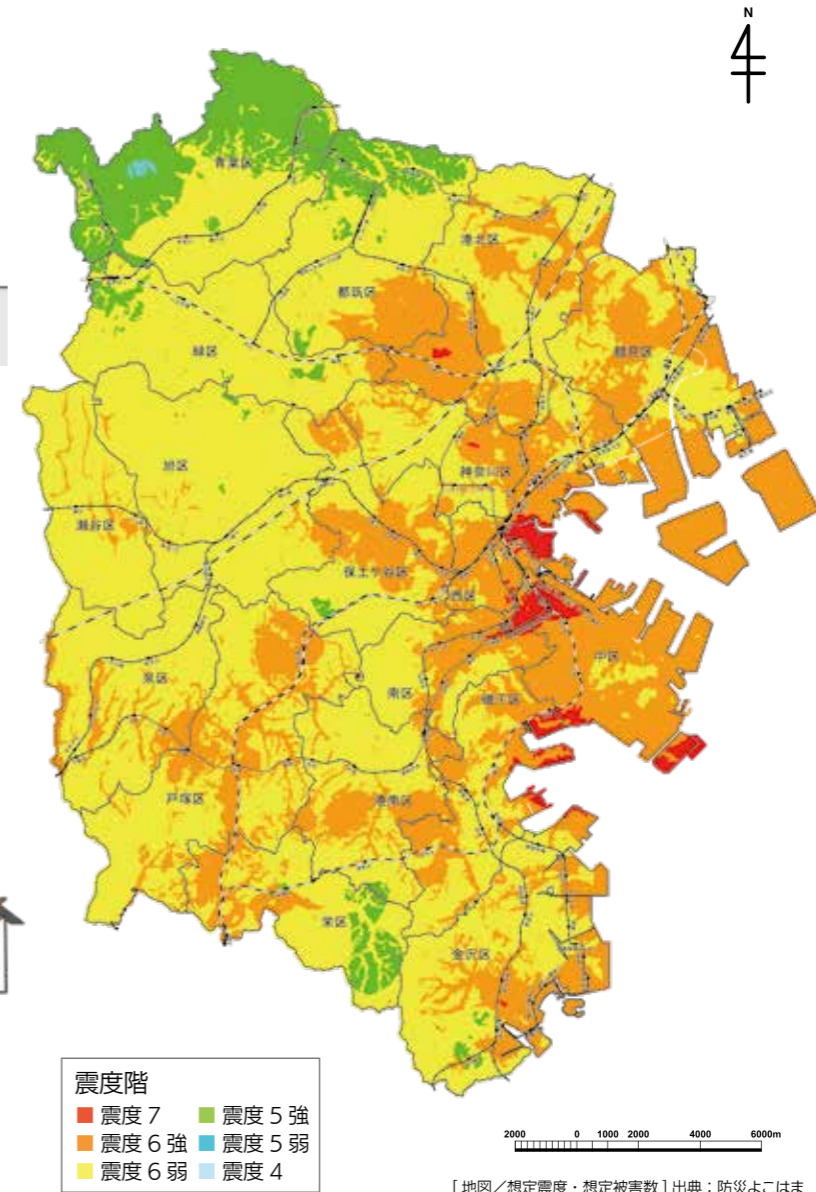


火災による建物焼失棟数

77,700棟

火災による死者数

1,550人



避難者数
577,000人

帰宅困難者数
455,000人



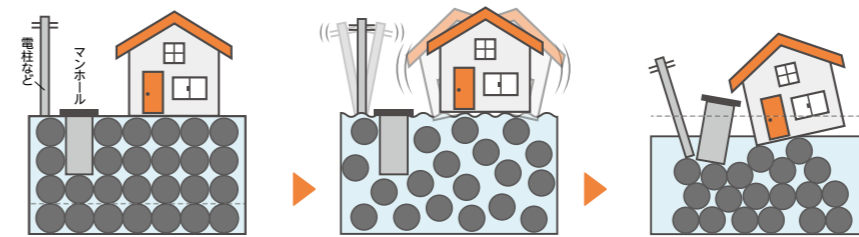
津波による建物全半壊棟数
27,000棟

津波による死者数
595人(津波は慶長型地震で想定)



液状化による建物全半壊棟数
7,880棟

液状化現象のしくみ



液状化によって飛び出したマンホール。重いビルや橋は沈み、軽いマンホールなどは浮き上がってくる。

日本で発生した大きな地震

日本は4つのプレートの境界に位置し、世界でも有数の地震多発国です。これまでも日本各地で大きな地震が起こってきました。

めあて 地域や時代によって、地震の被害が異なることを知る。

◆ これまでに発生した大きな地震

下の年表は、日本に大きな被害をもたらした地震の一部です。私たちは大きな地震を重ねて経験し、そのたびに減災の方法を模索しています。

横浜市では下の年表の中の慶長地震と元禄地震の再来が想定されているよ。



発生年月	地震の名称	マグニチュード	地震の特徴
1605年2月 (慶長9年)	けいちょうじしん 慶長地震	7.9	九州から千葉までの広い範囲で、津波の到達被害があったといわれている。
1703年12月 (元禄16年)	げんろくじしん 元禄地震	7.9 ~8.2	神奈川県南部や房総半島南端が揺れたといわれている。
1707年10月 (宝永4年)	ほうえいじしん 宝永地震	8.6	四国から静岡まで揺れたといわれている。この地震の約2カ月後に富士山が噴火。
1854年12月 (安政元年)	あんせいとうかいじしん あんせいなんかいじしん 安政東海地震・安政南海地震	(ともに) 8.4	安政東海地震の翌日に安政南海地震が起こった。伊豆から四国まで揺れたといわれている。
1923年9月 (大正12年)	たいしょうかんとうじしん 大正関東地震 (関東大震災)	7.9	近代化した首都圏を襲った唯一の大きな地震。死者10万人超。出典：内閣府
1944年12月 (昭和19年)	とうなんかいじしん 東南海地震	7.9	三重県から静岡県の沿岸域の一部が揺れ、津波が伊豆半島から紀伊半島までを襲った。死者1千人超。出典：内閣府
1995年1月 (平成7年)	ひょうごけんなんぶじしん 兵庫県南部地震 (阪神・淡路大震災)	7.3	家屋倒壊による圧死が大きな割合をしめ、火災も多かった。死者約6,400人。出典：兵庫県庁
2011年3月 (平成23年)	とうほくちうへいようおきじしん 東北地方太平洋沖地震 (東日本大震災)	9.0	東北から関東にかけて東日本一帯に甚大な津波被害をもたらした。死者・行方不明者約2万人。出典：総務省
2016年4月 (平成28年)	くまもとじしん 熊本地震	7.3	震度7の地震がわずか28時間以内に2度発生した。死者273人(2023年12月時点)。出典：熊本県
2018年9月 (平成30年)	ほっかいどういぶりとうぶじしん 北海道胆振東部地震	6.7	約295万戸が停電するブラックアウトが発生した。死者44人、負傷者約800人(2021年9月時点)。出典：札幌市
2024年1月 (令和6年)	のとうはんとうじしん 能登半島地震	7.6	石川県能登地方で震度7の地震が発生し、大津波警報も発表された。死者約590人(2025年6月時点)。出典：内閣府

地震発生の間隔について

「南海トラフ巨大地震」

南海トラフでは、おおよそ100~150年間隔で、津波をとともなう大規模地震が発生しています。前回の南海トラフを震源とする地震(1944年と1946年)が発生してから80年以上が経過しているため、次の地震発生切迫性が高まっています。



「首都直下地震」

南関東で発生したマグニチュード(以下M)8クラスの地震には、1703年、1923年(関東地震)があります。M8クラスの地震が周期的に発生するとしたら約220年の間隔なので、近い将来に発生する可能性は高くないといわれていますが、M8クラスの地震発生の間には、M7クラスが多数発生しています。そのため、M7クラスの地震が今後30年以内に発生する確率が高いとされています。

平成7年 兵庫県南部地震 (阪神・淡路大震災)



1995年(平成7年)1月17日に発生。家屋倒壊・転倒による圧死は全体の9割近くにもなり、地震による火災も多かった。



平成28年 熊本地震



2016年(平成28年)4月14日に発生。観測史上初めて震度7の地震が28時間以内に2度発生した。その後も地震活動が長期化し、車中泊などの増加をまねいた。

令和6年 能登半島地震



2024年(令和6年)元日に発生。石川県能登地方で震度7を記録する。輪島市では火災により約200棟全焼。珠洲市では地震から約1分後には津波が到達した。

平成23年 東北地方太平洋沖地震 (東日本大震災)



2011年(平成23年)3月11日に発生。北海道・東北・関東にかけての東日本一帯に甚大な津波被害をもたらした。この地震により福島県の原発事故も引き起こされた。

大正関東地震 (関東大震災)



1923年(大正12年)9月1日に発生。昼食の準備で火を使っていた家庭が多かったため、建物倒壊により火災が発生。写真は火災で壊れた市内の電車の線路。

地震のときにとる行動

地震はいつ起こるか分かりません。実際に地震が起こった場合、冷静に対応することはむずかしいものです。一瞬の判断が生死を分けることもあります。

めあて 建物の構造を理解し、状況に応じた身の守り方を身につける。

◆ 地震が起こったときにとる行動

物が「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」安全な場所に身を置きましょう。落ちてくる本や小物、小さな破片、火災による煙などから身を守る必要があります。



命を守る行動

① 「命を守る3つのポーズ」をおぼえよう

地震のときは、まず頭を守る。

揺れがおさまるまで、その場で待つ。動かない。

サルのポーズ
(地震：机があるとき)



1. 机の下にもぐって頭を守る。
2. 両ひざを床につけて机の脚の上のほうを持つ。
3. 脚が4本あれば斜めに持つ。
4. 机が大きくて腕が届かない場合は、机の脚のひとつを両手でしっかりと持つ。

ダンゴムシのポーズ
(地震：机がないとき)



1. 大きな危険にお尻を向ける。
2. ひざと足の甲を床につける。
3. 両手で頭を守る。

※耐震性のある建物内にいること、高い棚や重い物が上から落ちてこない環境にあることを前提としています。

アライグマのポーズ
(火事するとき)



1. 姿勢を低くする。
2. ハンカチまたは服で、口と鼻を押さえる。

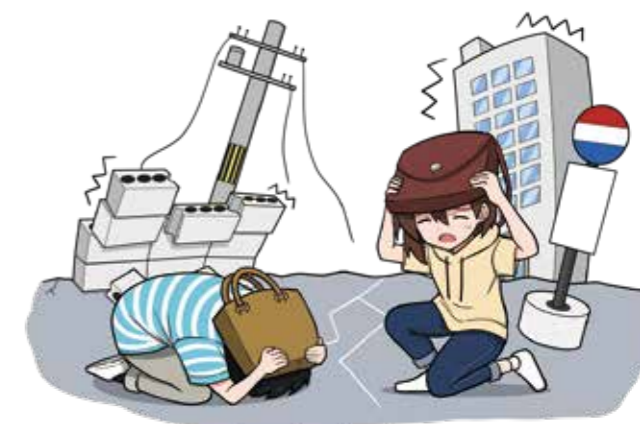
煙から身を守る→p.19

▶慶應義塾大学環境情報学部 大木聖子研究室ウェブサイト(参考)



自分の部屋にいるとき

落下物から身を守る。ドアを開けて出口を確保する。外に飛び出さない。日頃から部屋を整理し、家具を固定しておく。部屋の中に安全な場所をつくっておく。



外にいるとき

カバンや持っているもので頭を守る。カバンと頭の間隙間をあげる。ブロック塀や電柱、ガラスなどから離れる。切れた電線には触らず、近づかないようにする。



トイレや浴室にいるとき

ドアを開けて逃げ道を確保し揺れがおさまるまで待つ。ふろに入っていたら服を持って逃げ、安全な場所で服を着る。排水管が壊れると汚水が逆流するおそれがあるため、トイレは流さない。



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て、止まった階で外に出る。閉じこめられた場合は、非常ボタンやインターホンで連絡をとり救助を待つ。

地震発生時の注意点

地震発生時は次の心理状態におちいりやすくなります。逃げ遅れないように意識して行動しましょう。

いつも通りふるまってしまふ



状況を楽観視して、「自分だけは大丈夫だろう」と思って行動しない。

周りが逃げていないので逃げない



逃げたほうが良いと思っていても、周りのようすをうかがって同じ行動をとってしまう。

ショックで凍りついてしまふ



誰かの声かけで動けるようになるが、逃げ遅れることがある。約7割の人があてはまる。



地下にいるとき

太い柱などに身を寄せて揺れがおさまるのを待つ。地下鉄の構内では、停電してもしばらくすると非常灯がつくためあわてない。落ち着いたら駅員に従って行動する。



海の近くにいるとき

海の近くで強い揺れを感じたら、津波警報や避難指示が出ない場合でもすぐに遠くへ逃げる。時間がないときは津波避難ビルや安全な高台などに避難する。津波から身を守る→p.25



私たちの1日に潜む危険

地震が起こったときにいる場所・時間など、状況によって危険は異なります。そのときにあわてないよう、事前に危険箇所を把握することが大切です。

めあて 生活の中にどのような危険があるか把握し、備える心構えをもつ。

自分の行動パターンを分析

自分がいる場所にはどのような危険が潜んでいるのでしょうか。学校の日と休みの日、それぞれの24時間をふり返り、書き出してみましよう。

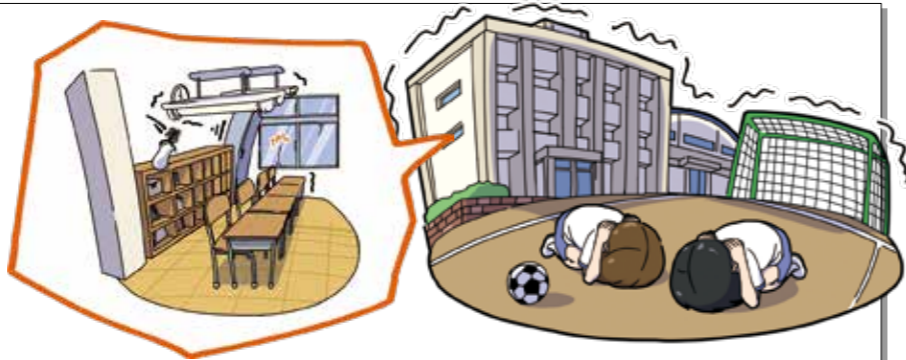
自分が通う学校にどのような危険が潜んでいるのか考えてみよう!



学校にいるとき

〈例〉普通教室にいるときに、照明が割れて破片が落ちてくる。

他に考えられること



※落ちてくるもの（照明や棚の上のもの）・倒れてくるもの（固定されていない棚）・移動してくるもの（配膳台など）に注意。

※ゴールポストや校舎からは瞬時に離れる。ダンゴムシのポーズなどの身を守る姿勢をとる。揺れが収まったら校庭の中央に集まる。

平日

起床

登校

学校



6:00



8:00

自由時間



8:30



休日

自宅にいるとき

〈例〉寝ているときに、タンスが倒れてくる。

他に考えられること



外出中のとき

〈例〉観覧車に乗っているときに、機械の動きが止まる。

他に考えられること



昼食

下校・部活動など

自宅

就寝



12:00



15:00



20:00



22:00



登下校のとき

〈例〉ブロック塀が倒れてくる。切れた電線には電気が流れているおそれがある。

他に考えられること



※ カバンなどで頭を守り、落下物や倒壊に気をつける。

登下校中に地震が起こったら

まず、倒れてくるものや落下物から命を守る行動をとりましょう。次に、近い場所に避難しましょう。

中間地点より自宅に近い場合

- 自宅に保護者がいるとき → 自宅に引き返す
- 自宅に保護者がいないとき → 学校に行く

中間地点より学校に近い場合

→ 学校に行く



自宅



中間地点



学校

自宅周辺で注意する場所

家の人と話し合おう!

あなたの中間点

学校周辺で注意する場所

学校で話し合おう!

自宅にいるとき

自校の区や地域が震度5強以上ではなくても、横浜市内のどこか一地点でも震度5強が観測されたときは、登校の必要はありません。

学校にいるとき

帰宅は保護者への直接引き渡しが原則です。生徒は勝手に家に戻ってはいけません。保護者と連絡がとれないときは学校で待機します。

家の外に潜む危険と備え

大きな地震が起こると、多くの建物が倒壊し、火災のおそれもあります。海沿いの地域では津波、山沿いの地域では土砂災害が想定されます。

めあて 外で地震にあったときの適切な行動を理解する。

※イラストはさまざまな危険をイメージしたものです。



① 火災

ひとたび火に囲まされると、避難はむずかしくなる。煙や炎を見つけたら、風下をさけて、広い道路や空き地へ避難する。

④ 電車の脱線

脱線・横転・追突のおそれがある。事故現場に遭遇した際は近づかない。線路沿いを歩行中はその場を離れる。

② 川の逆流

津波は河川へさかのぼるため、揺れを感じたらすぐに河川から離れ、高台などの安全な場所に避難する。

⑤ 地割れ

自転車では、ハンドルをとられたり、歩行時には転倒するおそれがあるため近づかない。

③ 橋の損傷

白旗から橋を使わないルートも調べておく。落下の危険があるため、橋の上からはすぐに避難する。

⑥ ブロック塀の倒壊

ブロック塀は、揺れに弱く倒壊の危険がある。揺れを感じたら、すぐにブロック塀から離れる。

⑦ 津波

沿岸の地域は、津波に備えて避難場所と避難経路を日頃から調べておく。揺れを感じたら、海から遠くへ避難する。

⑩ 切れた電線

露出した電線には電気が流れているかもしれないため触らない。触ると感電するおそれがある。

⑧ 頭上への注意(落下物)

ガラスや看板などの落下物に注意。手荷物などで頭を守り、広場などへ移動する。電柱などの倒壊物にも注意。

⑪ 液状化

液状化が生じると、水や砂を噴き上げたり、マンホールが浮き出たりする。地面の状態が不安定なため近づかない。

⑨ 土砂災害

地震で地盤がゆるみ、がけ崩れが起こることがある。斜面やがけからは、すぐに離れる。

⑫ 足元の注意(飛散物)

避難する際は足元にも注意する。ガラスや釘などが飛散している地面を歩かない。

家の中に潜む危険と備え

はんしん あわじ だいしんさい てんとう ひがい
 阪神・淡路大震災では、家具の転倒による被害が多く報告されています。
 これらは事前の備えと心がけで、危険を回避したり被害を軽減することができます。

めあて 家具転倒の危険を知り、正しい対策をとることができる。

◆ リビングの対策

地震負傷者の約30%以上は家具類の転倒や落下が原因でした。
 転倒対策をきちんとしておけば、ある程度被害を抑えられます。



消火器

火災の予防

ストーブの周りに服や布団など、燃えやすいものを置かない。



ダイワハウス presents
「マンション防災 考えるーム」
 マンションのキッチンやベランダなどを再現し、室内の危険な場所や、避難器具等の使い方など、災害対策について学ぶことができます。横浜市民防災センターでぜひ御体験ください。



通路の確保

廊下・玄関などの避難経路には物を置かない。



◆ 寝室・自分の部屋の対策

いざというときに逃げられるように、日頃から整理整頓しておきましょう。

頭を守る

寝ている間に、頭にもものが倒れてこないようにする。

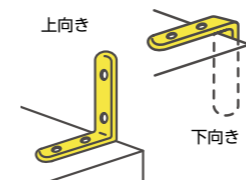


- 飛散した破片などで歩けなくなることを想定し、寝室や自分の部屋にも靴を置いておく。
- 避難経路確保のため、ドアの周りには物を置かない。
- 棚の重心を下げるため、重いものを高い所に置かない。



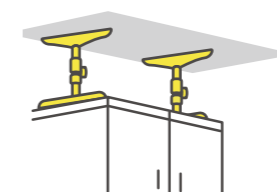
家具の固定

これらの器具を使って、家具を固定しておきましょう。



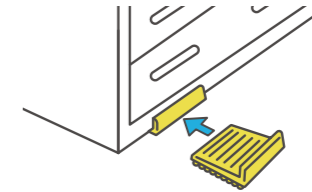
L字金具

壁に強度がある場合、L字金具で固定する。下向きに取り付ける方が効果が高い。



ボール式器具

L字金具が取り付けられない場合は、ボール式器具を使う。家具の奥のほうに取り付ける。



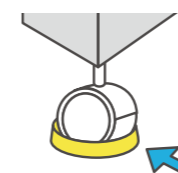
ストッパー式器具

ボール式器具とストッパー式などを組み合わせることにより、効果を高められる。



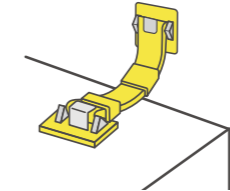
落下防止ワイヤー

吊り下げている照明器具は、ワイヤーやチェーンなどで補強する。



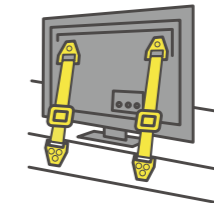
キャスター下皿

ピアノや冷蔵庫などのキャスター付き家具の移動を防止する。



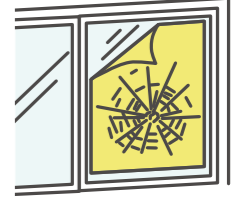
ベルト式器具

キャスター付き家具の転倒を防止する。冷蔵庫はキャスター下皿と組み合わせて使うとよい。



テレビ転倒防止ベルト

テレビの裏側をテレビ台に固定することで、テレビの転倒を防止する。



ガラス飛散防止フィルム

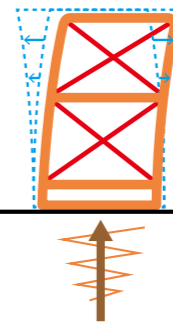
地震だけでなく台風対策にもなる。透明タイプなら外も見える。

地震対策技術

構造の違いによる建物の揺れ方

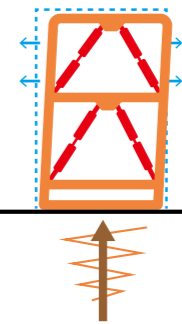
耐震、制震、免震構造とはどのような構造なのかを知りましょう。室内だけでなく、建物全体にもさまざまな工夫がされています。日本では建物を建てる際の基準が「建築基準法」で定められています。2000年以降は「現行耐震基準」と呼ばれ、より厳格化されています。

「耐震」揺れに耐える



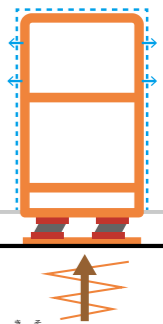
建物自体の構造部分(壁や柱、梁など)を強くして、地震の揺れに耐えるように設計された構造。

「制震」揺れを吸収する



建物の構造部分に組み入れた特殊な制御装置で地震の揺れを吸収させる構造。

「免震」揺れを逃す



建物と基礎の間に地震の力を緩衝する装置を設け、地震の力を建物に直接伝わらないようにする構造。



災害時に役立つ備蓄品

災害発生後は日常生活が一変し、食料や日用品の調達がむずかしくなります。人口が多い都市では、支援物資が届くまでに時間がかかるおそれがあります。

めあて 備蓄の大切さを知り、自分や家族に必要なものを備えることができる。

◆ 災害時に必要なもの

備蓄する目安は最低3日分、できれば1週間分を用意しましょう。地域防災拠点に避難するときは、備蓄しているものを持参しましょう。

食料や日用品を少し多く買い備え、順番に使いながら買い足していく「循環型備蓄(ローリングストック)」という方法もあります。

- 食料品は賞味期限と消費期限を確認しておこう。
- 道具は使えるかどうかを確認しておこう。



日頃の備え



① 自宅に備えておこう!

水・食料・トイレの3つは必ず備える。
停電や断水を想定して灯りや寒さへの対策を行い、必要なものを備える。

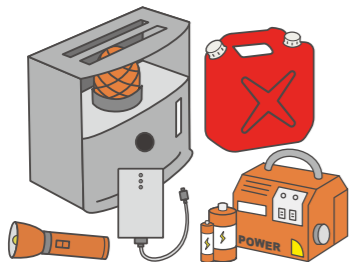
備えるめやす

1人1日3L



水

1日1人あたり3L、1週間で21Lは用意しよう。給水は運搬用具があると便利。ペットボトルのほかにウォータースーパーの活用も有効。

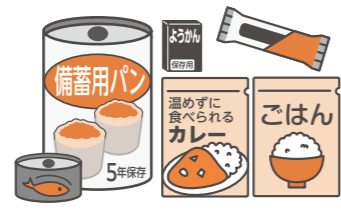


エネルギー系

停電に備えて灯りや乾電池、モバイルバッテリーを準備しておく。ストーブと灯油もセットで準備しておく。暖がとれ、周囲を照らす明かりにもなるのでよい。(乾電池は有効期限に注意)

備えるめやす

1人3日~1週間



食料品

手軽で食べ慣れたものを用意しよう。栄養補給を考慮し、野菜ジュースなどがあるとよい。甘い菓子はカロリー摂取や、不安を緩和する効果が期待できる。



防護・防寒服

寒い季節に起こった災害では、体温を維持することが大事。アルミシートや毛布を用意しておく。靴も1足はそろえる。季節によっては暑さ対策も大切。

備えるめやす

1人1日5個



非常用トイレ用品

停電や断水、排水管異常などでトイレが使えなくなったときに役立つ。
(使い方) 便座に袋をかぶせ、その中に用を足す。使い終わった袋は臭いのもれない容器に入れておく。



衛生用品

停電や断水時は不衛生になりがち。災害時の口腔のケアができるように歯ブラシなどを常備し、感染症予防のための除菌用品やマスクも準備する。

あると便利なもの



ラップ・紙皿・こんろ

ラップで食器を覆うことで、器を洗わずに使うことができる。ガスこんろは多用途に使える。



生活雑貨

ビニル袋は何かと便利。ローソクを使うこともあるので、ライターなども用意する。



文房具・小物類

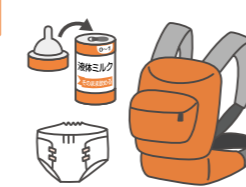
避難生活中は不便なことが多い。文房具などを揃えておき、創意工夫をする。



季節用品

停電すると電気製品は使えない。電気がなくても使える用品を準備しておく。

自分や家族の性別・年齢・ペットなど家族構成に応じたもの



乳幼児のいる家庭

液体ミルクは断水のとくに便利。おむつは多めに準備しておく。



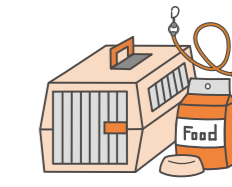
妊婦のいる家庭

被災に備えて母子手帳や保険証を携帯する。産後の用品も準備しておく。



要介護者のいる家庭

老眼鏡や入れ歯など白頭使うものを用意。常備薬はお薬手帳と一緒に準備する。



ペットの必需品

ケージや紐、ペットフードを用意しておく。また、人に吠えないようにしつけをしておく。

防災BOXづくり

支援物資には、自分に合うものがないかもしれません。また災害時は、物流が滞るおそれもあります。何を備えておくべきか、次の手順で判断してみましょう。

箱の容量は、500mLのペットボトル4本分です。



判断1 調達できる? 買えない

判断2 支援物資として配られる? 配られない

判断3 自分に合う? 合わない

自分の備蓄品として備えておこう!

- (例)
- ・メガネ
 - ・コンタクトレンズ
 - ・薬
 - ・アレルギー対応の食料
 - ・現金
 - ・遊具
 - ・防犯用具
 - ・家族写真

防災BOXに入れるものを書き出そう

自分のもの

家族のもの

作り終わったら、玄関、または本棚や机などに置いておこう。





地震のときの避難

基本的な避難の流れを覚えることで、あわてず落ち着いて行動することができます。避難の判断は、命を守るためにとても重要なことです。

めあて 避難所に行くのか、在宅避難をするのか、見極めができるようになる。

◆ 避難の流れ

状況により避難するかどうかの判断が大切です。避難するときは、最善の避難先を選べるようになります。



自宅に火災や倒壊の危険がないときはあえて避難する必要はありません。在宅避難をできるか迷ったら、次のチェックポイントを確認しましょう!

- 倒壊(傾き)などの被害がない。
- 隣家の倒壊・火災などの影響がない。

自宅に居住でき、避難の必要がない被災者(在宅被災生活者)や、地域防災拠点以外で被災生活を送る避難者も、地域防災拠点で、物資や情報が得られます。

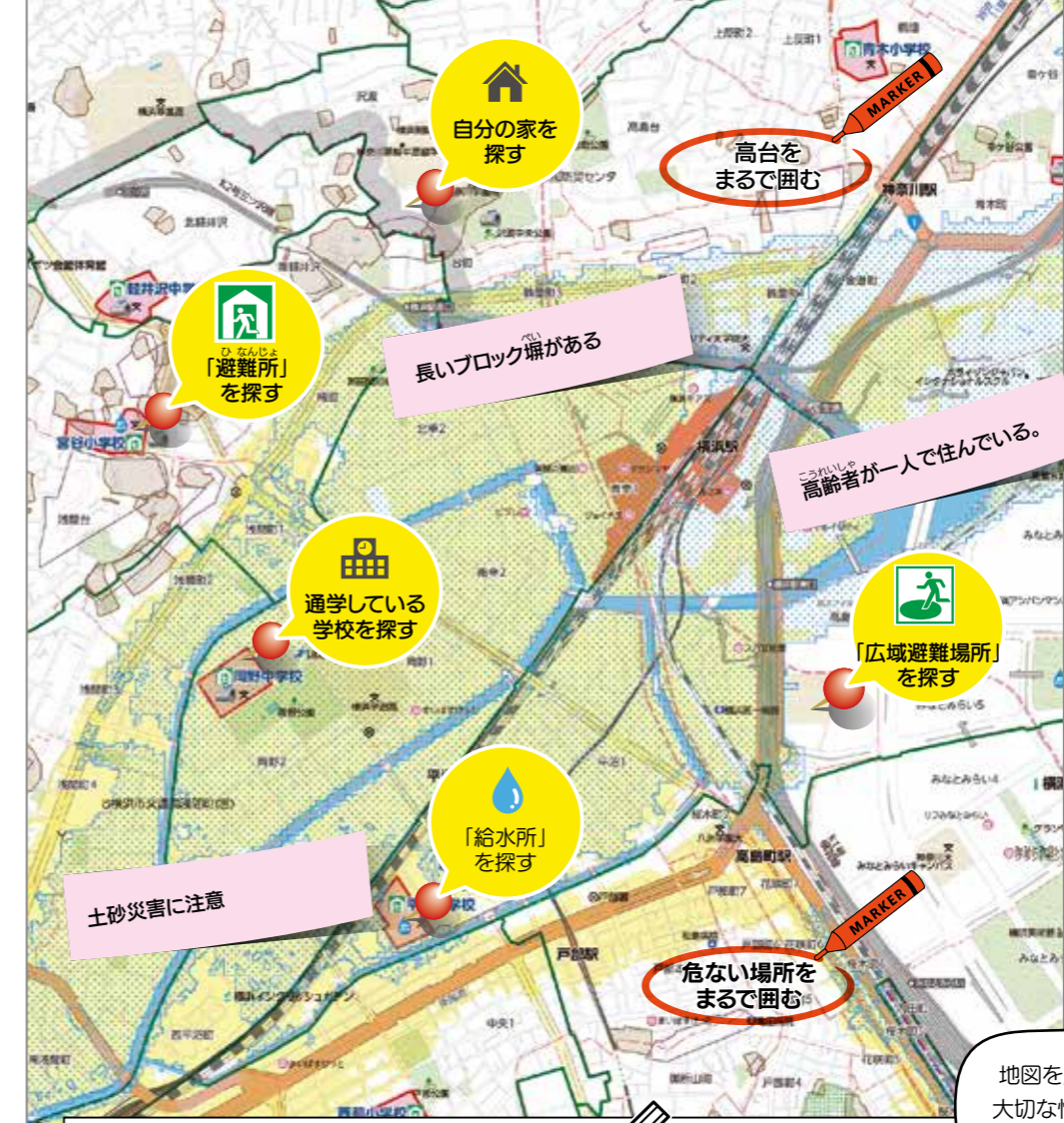
避難前チェック項目

- 家から別の場所へ避難する前には、次の事をチェックしよう!
- 〈必ず行うこと〉
- 玄関や窓の鍵を閉める。
 - ガスの元栓を閉める。
 - 家の中に火災はないか確認する。
 - ブレーカーを落とす。 防火対策について → p.18
- 〈家に誰もいないとき〉
- 災害用伝言ダイヤル(171)の伝言を聞く、伝言を残す。 災害用伝言ダイヤル171 → p.41
 - 置き手紙か貼り紙を残す。 マンガ「置き手紙」 → p.17

◆ はまっ子防災MAPに書きこもう

はまっ子防災MAPには、避難所を含むさまざまな情報が掲載されています。自分が住んでいる地域に、どのような災害の危険があるのかを知ることができます。

●注意が必要なところには、付せんとその理由を書いて、どんどん貼っていきましょう!



災害時に利用できる支援施設

大地震が発生すると、県と協定を結んだ施設が帰宅を支援します。下のステッカーが目印です。

こんな支援をしてくれます!

- 水道水・トイレの提供
- 休憩場所の提供
- 地図やラジオ等をもとにした道路情報の提供



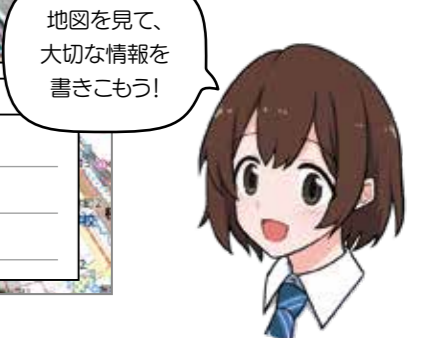
貼ってある場所
コンビニエンスストア
ファミリーレストラン



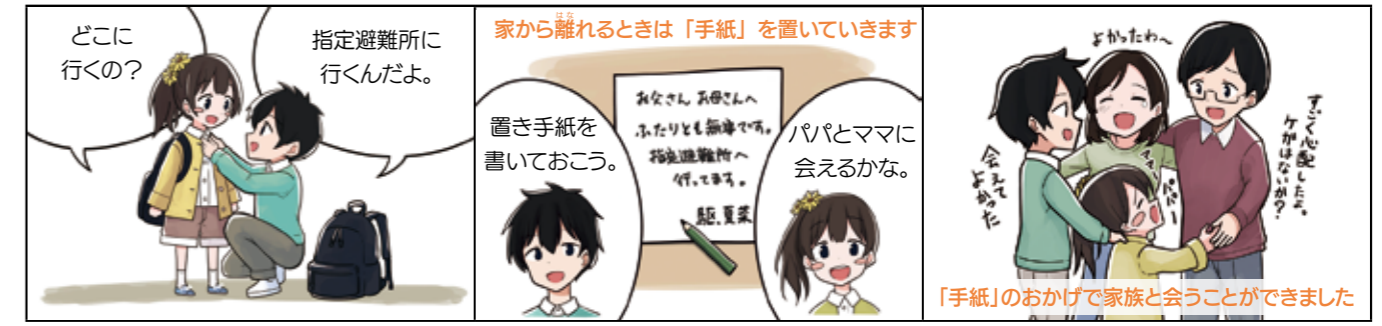
貼ってある場所
ガソリンスタンド

防災メモ

地域防災拠点:	高台:
広域避難場所:	AED:
待ち合わせ場所:	消火器:



『置き手紙』 防災マンガ地震編 ~避難所に行くときは、置き手紙か貼り紙をしましょう~





地震による火災

地震発生後は、家屋の倒壊や家具の転倒とあわせて、火災発生の危険性が高まります。火災が発生するメカニズムは、状況によってさまざまです。

めあて 地震発生後に火災が起こる原因を知り、身を守り被害を少なくする方法を学ぶ。



写真提供：兵庫県神戸市

兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災） 1995年1月17日 午前5時46分発生

マグニチュード7.3の地震が神戸市等、阪神地域、淡路島を直撃。地震後約290件の火災が同時多発しました。数時間後から翌日以降にかけての火災は震度6以上の地域で多く、電気関係の火災が注目されました。

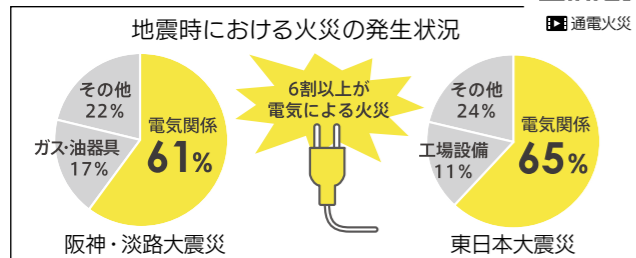
地震による火災の種類

地震直後に起こる火災

地震による家屋の倒壊や電気製品などの転倒により、ガス管や電気配線が破損したり、ストーブなどの暖房器具に可燃物が接触することにより火災が発生します。

地震による停電からの復旧によって起こる火災

地震に伴う停電から復旧した際、スイッチが切れていない（もしくは入ったままの）電気製品が火元となって火災が発生します。



出典：大規模地震時の電気火災の発生抑制に関する検討会（報告書）

震災時の防火対策

1. 電気復旧後すぐに電気製品を使用せず、配線やコンセントなどの損傷を確認する。
2. 避難などで不在にする場合は、ブレーカーを遮断する。
3. 設定値以上の揺れを感知し、自動的に電気の供給を遮断して電気火災を防ぐ「感震ブレーカー」を設置する。

感震ブレーカーの種類



動画「感震ブレーカー」→ p.12

◆ 初期消火で被害を抑える

火災の被害を抑えられるかどうかは、最初の2～3分が勝負です。天井に火が回ると手に負えなくなります。このようなときは、消火をあきらめて早めに避難しましょう。

横浜市民防災センターでは、訓練用消火器を使った消火体験ができるよ！基本を学ぼう！



1 火事を知らせる

出火したら大きな声や音で周りの人に知らせ、みんなで協力しあって、通報と初期消火に努めましょう。火が天井まで燃え広がらないうちに消火器などで消止めましょう。

（中学生は無理して火を消さずに避難を優先しよう）

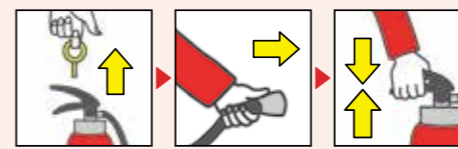


2 避難する

火の手が広がったら、自分や家族の安全を確保して、速やかに避難しましょう。避難の際は、空気を絶つためにドアを閉められる場合は閉めましょう。

■ 消火器の使い方

3つのステップで覚えましょう。噴射の際は、火の根本をねらい、3～5m離れて手前からほうきで掃くように消火剤を噴射します。



安全栓を引きぬく ノズルを火元に向ける レバーを強くにぎる
消火器のみでなく、浴槽に水をためておくと消火に役立ちます。



消火器の使い方

■ スタンドパイプ式初期消火器具

大規模地震時に地域で発生した火災の拡大を防ぐために、地域住民の協力により初期消火活動を行うための器具です。消防車が入れないところで使います。



スタンドパイプ

① 煙から身を守る方法を覚えよう

タオルなどで鼻と口を押さえ、姿勢を低くして避難しましょう。また、避難経路は2方向以上確保しておきましょう。



煙の中を避難

煙の動き「垂直方向に進む」
火災が起こると、熱された空気によって垂直方向に、毎秒3mから5mの速さで煙が立ち上ります。

煙の動き「水平方向に進む」
煙は天井に突き当たると、水平方向に、毎秒0.5mから1mの速さで広がります。





住宅内で起こる火災

横浜市では、年間約700件の火災が発生しています。そのうち約4割が住宅火災となっています。

めあて 住宅内の火災の危険とその対策を学び、火災の被害を少なくする。



住宅火災の出火状況

住宅火災の出火原因は、過去23年連続で「こんろ」が1位となっています。人による不注意や、正しく使用していないことで思わぬ火災が発生し、逃げ遅れで命を落とすこともあります。

住宅火災での出火原因 ワースト3

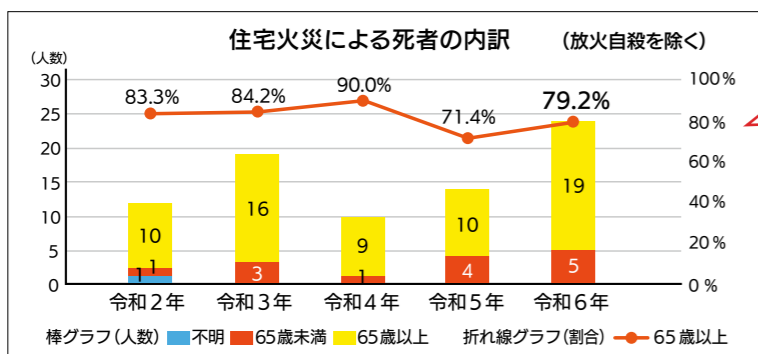
1 こんろ



2 たばこ



3 電気機器



住宅火災による死者のほとんどは65歳以上の高齢者となっており、その多くは「逃げ遅れ」が原因です。

逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置しよう

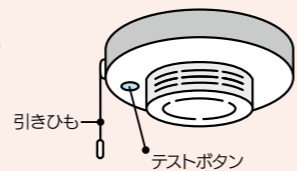
住宅用火災警報器とは、熱や煙を感知して、警報音やメッセージで火災を知らせる機器です。火災を早期発見し、被害を最小限に抑えるために役立ちます。

〈定期的な点検〉

感知部分にほこりが付いたり、台所の油や煙で汚れ、火災を感知しにくくなる場合があります。こまめに手入れをし、いざというときに正常に作動するよう点検をしましょう。

〈10年ごとに本体の交換〉

住宅用火災警報器は古くなると、電池切れや内蔵電子部品の劣化により、火災を感知しなくなります。10年を目安に本体を交換しましょう。



点検方法
テストボタンを押す。または引きひもを引く

「3分で分かる!住宅用火災警報器~設置編~」

「3分で分かる!住宅用火災警報器~点検・交換編~」

火災対策をしておこう

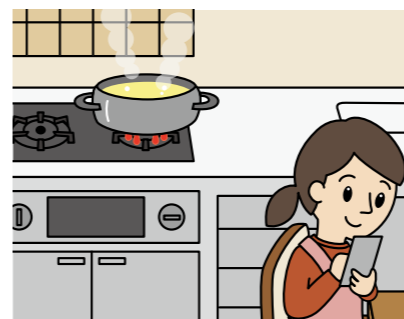
火災のほとんどは、私たちの注意により防ぐことができます。大切な家族の命と住宅を守るため、火災につながる危険を除くことが大切です。

「よこはま防災e-パーク」で学ぼう!
右の二次元コードから、Eマークに書いてある項目の動画を見てみましょう。



こんろ火災対策

1 調理中はその場を離れない
食用油は、約370℃になると自然発火します。離れる際は、必ず火を消しましょう。

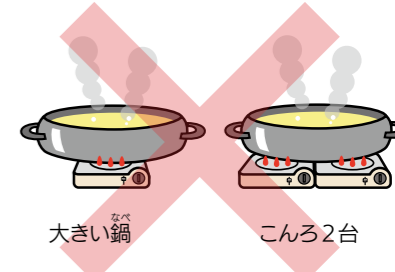


2 こんろ周りに燃えやすいものを置かない
こんろの奥に調味料や調理器具を置いておくと、着火*につながるおそれがあるためやめましょう。



※ 着ている服に火が燃え移ること

3 カセットこんろは正しく使おう
2台以上並べて使用したり、こんろを覆うような大きな調理器具を使用すると危険です。



「3分で分かる!住宅防火対策~こんろ火災編~」

「3分で分かる!住宅防火対策~着衣着火編~」

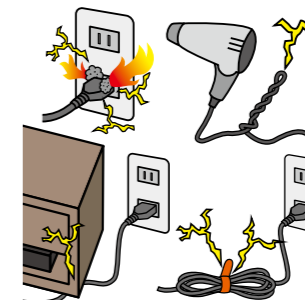
たばこ火災対策



- 必ず灰皿を使用する
空き缶やペットボトルは絶対に使用しないでください。
- 灰皿には水を入れる
- 寝たばこは絶対にしない

「3分で分かる!住宅防火対策~たばこ火災編~」

電気火災対策



- プラグにほこりをためない
乾いた布で、定期的にふき取りましょう。
- コードを適切に使用する
コードがねじれていたり、家具の下敷きになっていると断線し、火災につながるおそれがあります。

「3分で分かる!住宅防火対策~電気火災編~」

① 着衣着火してしまったときの対処法

あわてて走りまわると、かえって炎が大きくなります。

- 服を脱げる場合は、素早く脱ぎましょう。
- 水をかける・タオルでたたくなどして消火しましょう。
- 背中など手の届かない場合は、その場で倒れて、左右に転がりましょう。





応急手当

急なけがや病気の時、その場に居合わせた人が応急手当をすることで、**症状の悪化を防ぐことができます。**

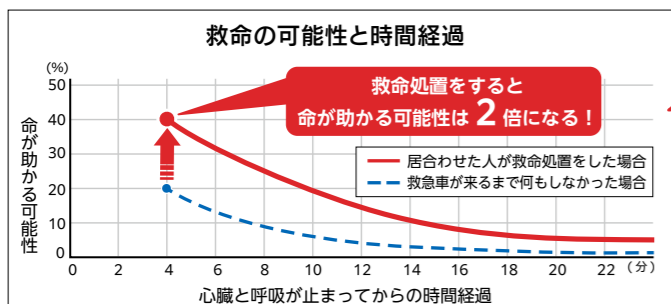
めあて 応急手当の方法を学び、適切な行動がとれるようになる。



救急救命処置の重要性

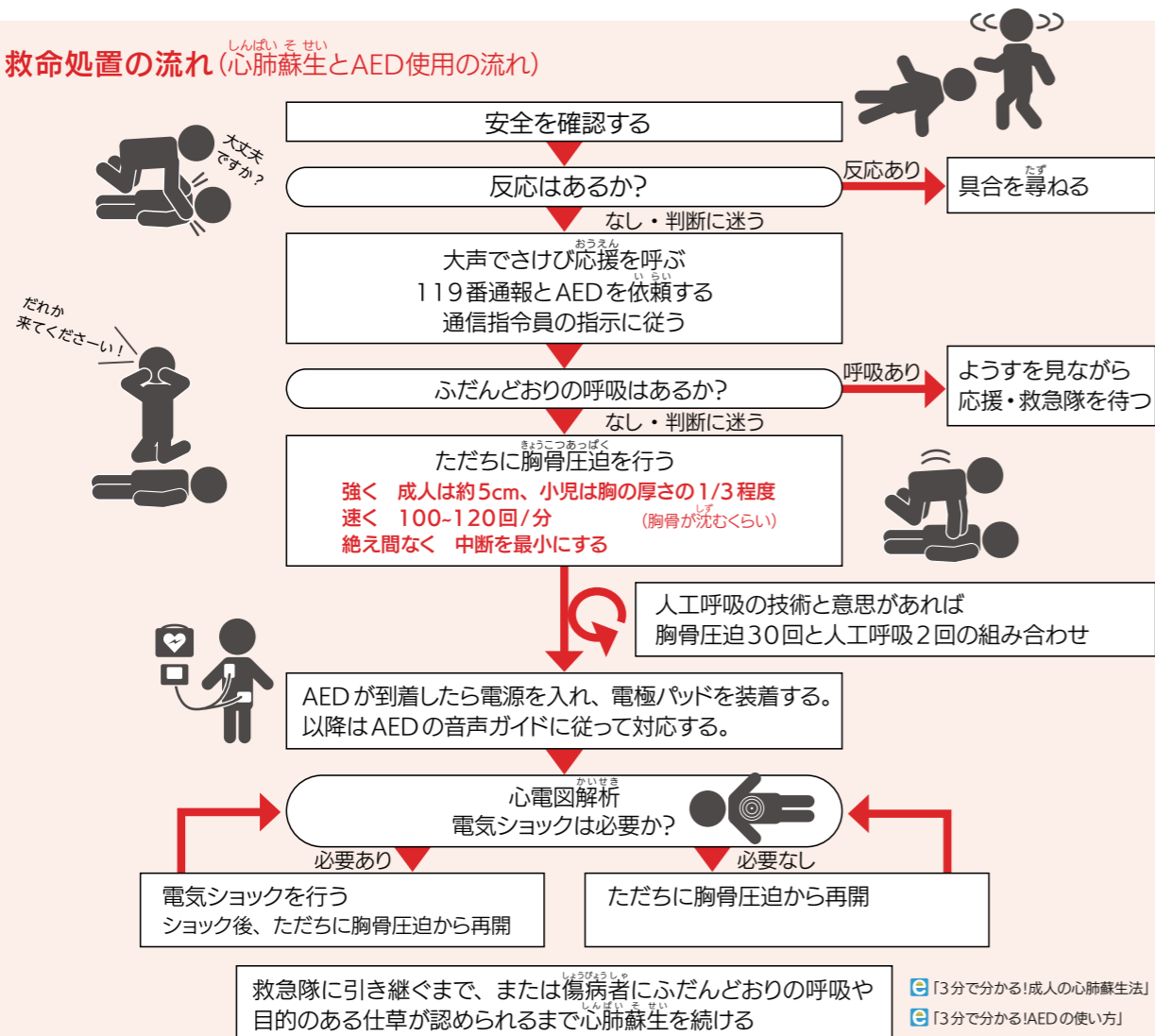
心臓や呼吸が止まった人に対する処置を「救命処置」といいます。

119番通報から到着までは全国平均で約10分間かかるため、救命処置は素早く行う必要があります。



心臓と呼吸が止まってから時間の経過とともに救命の可能性は急激に低下します。救命処置をすれば、何もなかったときに比べ、救命率が約2倍高くなるデータからも読み取れます。よって、救命処置は、すぐに119番することと同じくらい重要といえます。

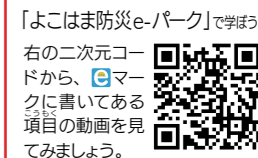
救命処置の流れ (心肺蘇生とAED使用の流れ)



「3分で分かる!成人の心肺蘇生法」
「3分で分かる!AEDの使い方」

応急手当の方法

けがをしたとき、すぐに手当てをしておくと悪化をある程度防ぐことができます。大人が来るまで、また病院に行くまでの間に、応急処置をしておきましょう。



気道異物の除去

相手に意識がある場合とない場合とで手当てのしかたが変わります。意識がない場合は、ただちに119番通報をしてください。

傷病者に反応(意識)がある場合

- 「のどに詰まったの?」と声をかける。
- 咳ができるようであれば、意図的に咳を続けて出させる。
- 119番通報を周りの人に依頼する。
- 背部叩打法を試みる。
- 「4」に効果がなければ、腹部突き上げ法を試みる。

背部叩打法

傷病者が立っている場合や座っている場合は、傷病者の後方から手のひらの付け根で肩甲骨の間を力強く、何度も連続してたたく。



腹部突き上げ法

傷病者の後ろからおなかのあたりに手を回し、片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより少し上に当てる。その手をもう一方の手で握り、素早く手前上方に向かって突き上げる。



傷病者に反応(意識)がない場合

- ただちに119番通報をする。
- 心肺蘇生法を試みる(気道を確保し人工呼吸を2回実施する(省略可能))。
- 「2」の最中に、異物が見えた場合は、異物を取り除く。

「3分で分かる!食べ物などがのどに物が詰まった時の対応方法」

止血法(直接圧迫止血法)

- 出血部位を確認する。
- きれいなガーゼ、ハンカチなどを傷口に当て、その上から手で数分間圧迫する。



感染予防のため血液に直接触れないように、できるだけビニル袋などを使用する。基本の止血法なので覚えておこう。

「3分で分かる!出血時の対応手当」

やけど(熱傷)の応急手当

- すぐに水道水などの清潔な流水で、痛みがやわらぐまで冷やす。(悪化を防ぐ)
- 衣服などを着ている場合は、衣類ごと冷やす。



あわてて衣類を脱がすとやけどが悪化するおそれがあるので慎重に判断する。

熱中症の応急手当

- 氷や濡れたタオルを準備する。
- 首の横、わきの下、足のつけ根など、太い血管部を氷や濡れたタオルを当て冷やす。



熱中症を引き起こす条件
・炎天下での作業やスポーツ
・車の中
・高温多湿の室内など

意識がない、もうろうとしている場合は、ただちに救急車を呼びましょう。

「3分で分かる!熱中症対策について」



日頃の備え、困った時の相談先、緊急時の119番通報といった場面に応じた情報を確認し、救急車の適正な利用について考えてみましょう。

- 「3分で分かる!けがの予防対策」
- 「3分で分かる!救急車を呼ぶときのポイント」



「あんしん救急 知って予防!救急車」

二次元コードから確認してね!!





地震による津波

津波の高さや到達時間は、地震の規模や震源の深さ、震源までの距離によりちががあります。地震発生後、広い範囲の沿岸地域では警戒が大切です。

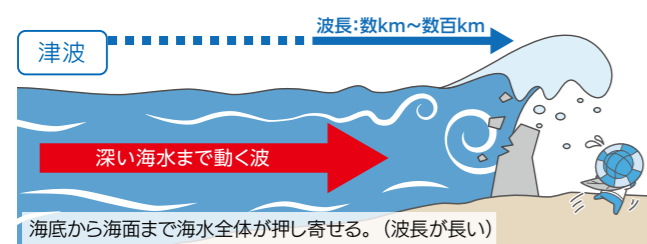
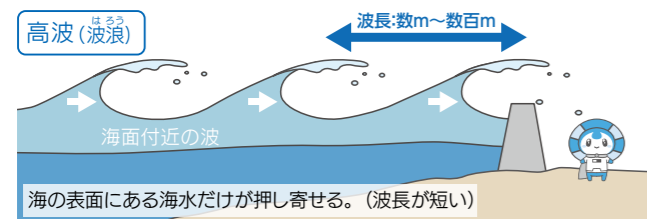
めあて 津波の特性を知り、状況に応じた行動がとれる。



東北地方太平洋沖地震 (東日本大震災) 2011年3月11日午後2時46分
 マグニチュード9.0の地震が三陸沖で発生。岩手、宮城、福島県を中心に巨大な津波が襲いました。各地を襲った津波の高さは約8~9mにおよび、平野部では海岸線から約5kmまで浸水した地区もありました。

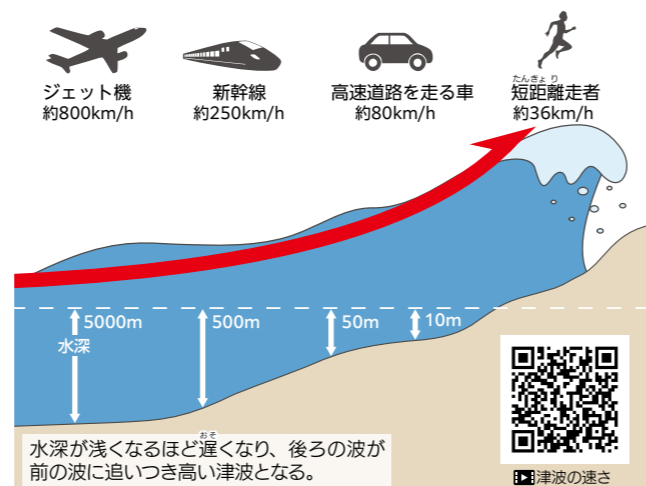
高波と津波のちがい

ふつうの高波は海水の表面部分の動きですが、津波は海底から海面までの海水全体の動きです。津波のエネルギー(破壊力)はとても大きなものとなります。



津波が陸に到達する速さ

津波が地上に到達するときの速度は、約36km/hにもなります。この速度は50mを5秒で走る速さにもなります。津波の威力は強大で50cmの高さでも大人を押し流します。



◆ あの日何が起こったのか……私たちは大津波を生きた

当時中学2年生だった、東日本大震災の経験者である川崎さんに話を聞いてみました。



釜石の奇跡

「みんな！ 急いで外に出て！」

東日本大震災の発生時、私が最初に叫んだ言葉だ。当時私は中学2年生。最初の異変は部活の準備運動中に体育館の窓がカタカタと音を立てたことだった。外へ出たとたん立ってられないほどの大きな横揺れに襲われた。「絶対に津波がくる！」と、すぐに指定避難場所の介護施設へと走った。でもそこは海拔は4m。安心はできない。避難中の小学生の手を取り、さらに高台へと走りだ

した。海拔15mの別の介護施設に到着したときゴゴゴと地響きがした。それは街がのみこまれていく音だった。冷とした風、下水のにおい、まると海が動いたかのような光景とみんなの悲鳴…初めて“死ぬかもしれない”と思った。さらに峠に向かって走り、結果、学校管理下の小中学生570人が助かった。これは奇跡ではありません。自分の命を自分で守ることができたのは、学校での避難訓練と自らが率先避難するようという教えによるものだと感じています。



いのちをつなぐ未来館 語り部 川崎さん



学校の裏から出ている赤い線が、実際の避難経路です。津波が去った後の写真を見ると、学校にとどまっていたら津波にのまれたことが分かります。

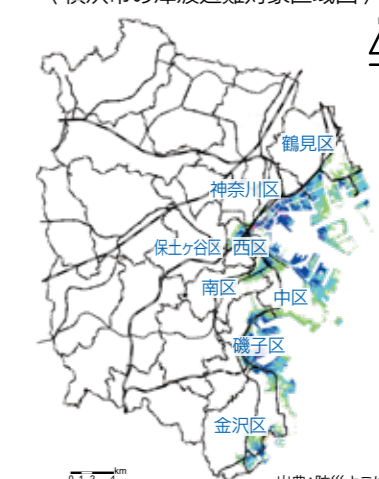
① 津波から身を守る方法をおぼえよう

強い揺れを感じたら、海から遠く、安全な高台や津波避難ビルへ逃げる！
海の中にいるときは、直ちに海から上がって高いところへ逃げる！

令和6年能登半島地震のときには大津波警報も発表されました。



〈横浜市の津波避難対象区域図〉



出典：防災よこはま

横浜市内で予測される津波の高さは最大約4.9mなので、海拔5m以上の建物で3階以上の高さの頑丈な建物を選避の目安にしましょう。





風水害のしくみ

tenki.jp 知る防災 風水害の章は、一般財団法人 日本気象協会「tenki.jp 知る防災」チームに、執筆兼監修いただきました。

横浜市には、海や山などいろいろな地形があるため、これまでもさまざまな風水害が起こってきました。温暖化の影響によりさらに増えると予想されます。

めあて 風水害の種類と、発生するしくみを知る。

風水害を引き起こす自然現象

風水害は最も身近に起こる自然災害です。温暖化の影響によりさらに増えると予想されています。

台風が起こるしくみ

台風とは、熱帯の海上で発生する低気圧（熱帯低気圧）のうち、北西太平洋（赤道より北で、東経180度より西の領域）または南シナ海に存在し、最大風速がおよそ17m/s以上のものをいいます。



① 海水が暖められて、水蒸気になる

海水が太陽の熱で暖められて蒸発し、水蒸気になります。熱帯地方は気温が高く大気中に多量の水蒸気を含むことができます。

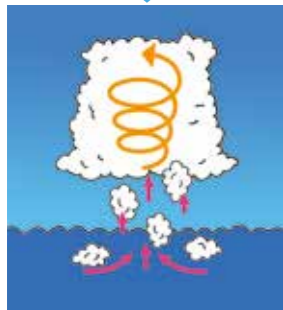


台風ができるまで



② 水蒸気が上昇しはじめ、上昇気流が発生

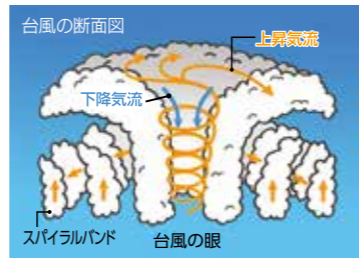
ある箇所に集中してきた水蒸気は、反時計回りに渦を巻きながら上昇をはじめ上昇気流が発生します。上昇した水蒸気は上空の冷たい空気中で水滴になり雲ができます。強い上昇気流が発生していると、そこに湿った空気が続々と流れこみ、雲はやがて積乱雲へと成長します。



③ 積乱雲が発達し、台風になる

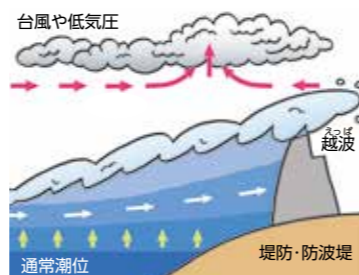
水蒸気が水滴、雲へととなるとき、非常に多くの熱を大気中に放出します。この熱が周りの空気を暖めることで上昇気流が強まり、気圧も下がります。これが繰り返されることで積乱雲はさらに発達し、台風（熱帯低気圧）へと成長していきます。

台風の構造



台風は巨大な空気の渦巻きで、地表付近では反時計回りの風が中心へ吹きこんで上昇しています。その高さは季節や勢力によって異なるものの、10～15kmといわれています。

高潮の起こるしくみ



高潮とは、台風や発達した低気圧に伴って、海岸で海面が異常に高くなる現象です。すでに高潮が発生し、浸水が生じていたら、より高い場所へ避難しましょう。

水害が起こるしくみ

外水氾濫(河川の氾濫)

大雨や融雪などで河川の水位が上昇して堤防が決壊したり、川の水が堤防を越えたりすることによって発生し、家屋の倒壊や流出など大規模な被害を引き起こす現象です。

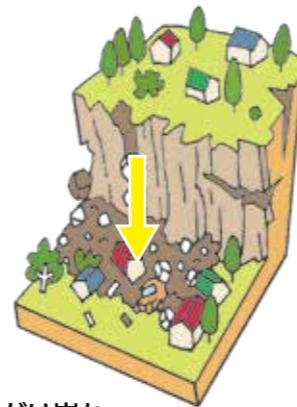


内水氾濫

多量の雨によって下水道などの排水が雨量に追いつかなくなるなどして、土地や建物が水にかかる現象です。

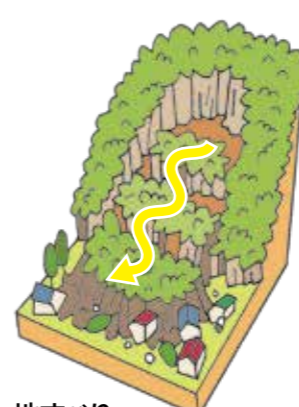


土砂災害が起こるしくみ



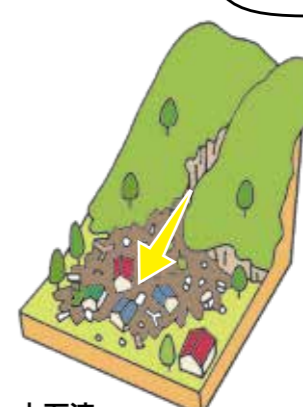
がけ崩れ

急な斜面が雨水の浸透や地震などによりゆるんで、急激に崩れ落ちる現象です。



地すべり

斜面の一部あるいは全部が地下水などの影響ですべり落ちる現象です。



土石流

山腹や川底の石や土砂が集中豪雨などにより一気に下流へと押し流される現象です。

自宅周辺に危険な場所はないか調べてみよう!



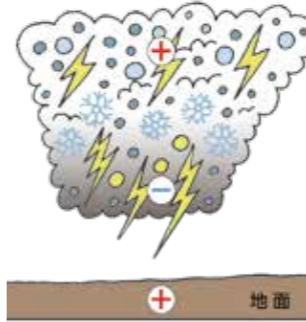
横浜市では土砂災害警戒区域が2,379区域、土砂災害特別警戒区域が2,064区域指定されています。(2025年3月21日時点)



横浜市HP

雷が起こるしくみ

雲の中で小さい氷の粒がぶつかり合って静電気が発生し、蓄積された電気が一定以上になると雲の中や地面に向かって放電される現象です。



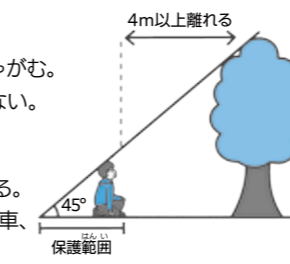
雷から身を守る方法をおぼえよう

屋外にいるとき

高い物体から4m以上離れてしゃがむ。持ち物は体の高さより突き出さない。

屋内にいるとき

電気機器や壁から1m以上離れる。鉄筋コンクリートの建築物、自動車、バス、列車の中は比較的安全。



竜巻が起こるしくみ

発達した積乱雲に伴う強い上昇気流により発生する激しい渦巻きのことです。季節を問わず発生し、多くの場合、ろうと状または柱状の雲を伴います。



竜巻から身を守る方法をおぼえよう

屋外にいるとき

頑丈な建物に避難する。物置や車庫には避難しない。

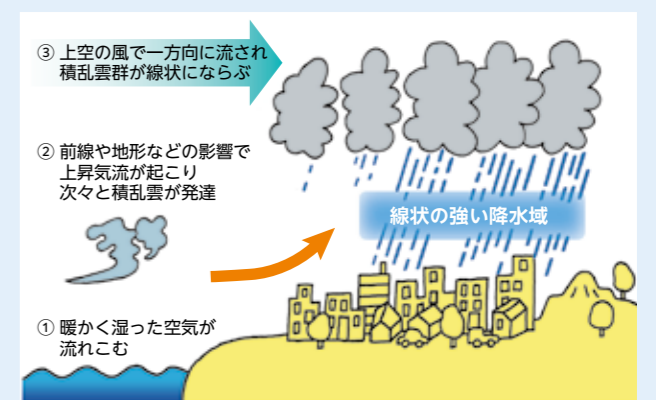
屋内にいるとき

家の中心部に近い、窓のない部屋に移動し、机の下などで身を守る。



局地的な大雨をもたらす「線状降水帯」

短い時間に狭い範囲で非常に激しい雨をもたらすのは、発達した積乱雲です。1つの積乱雲によるこのような現象は、30分から1時間程度で終わります。しかし積乱雲が次々と発生して列となり、数時間にわたりほぼ同じ場所を通過、または停滞すると、災害につながるおそれがあります。こうしてつくられる雨域のことを「線状降水帯」といいます。線状降水帯が発生すると、命に危険がおよぶような土砂災害や洪水による災害が発生する危険性が高まります。





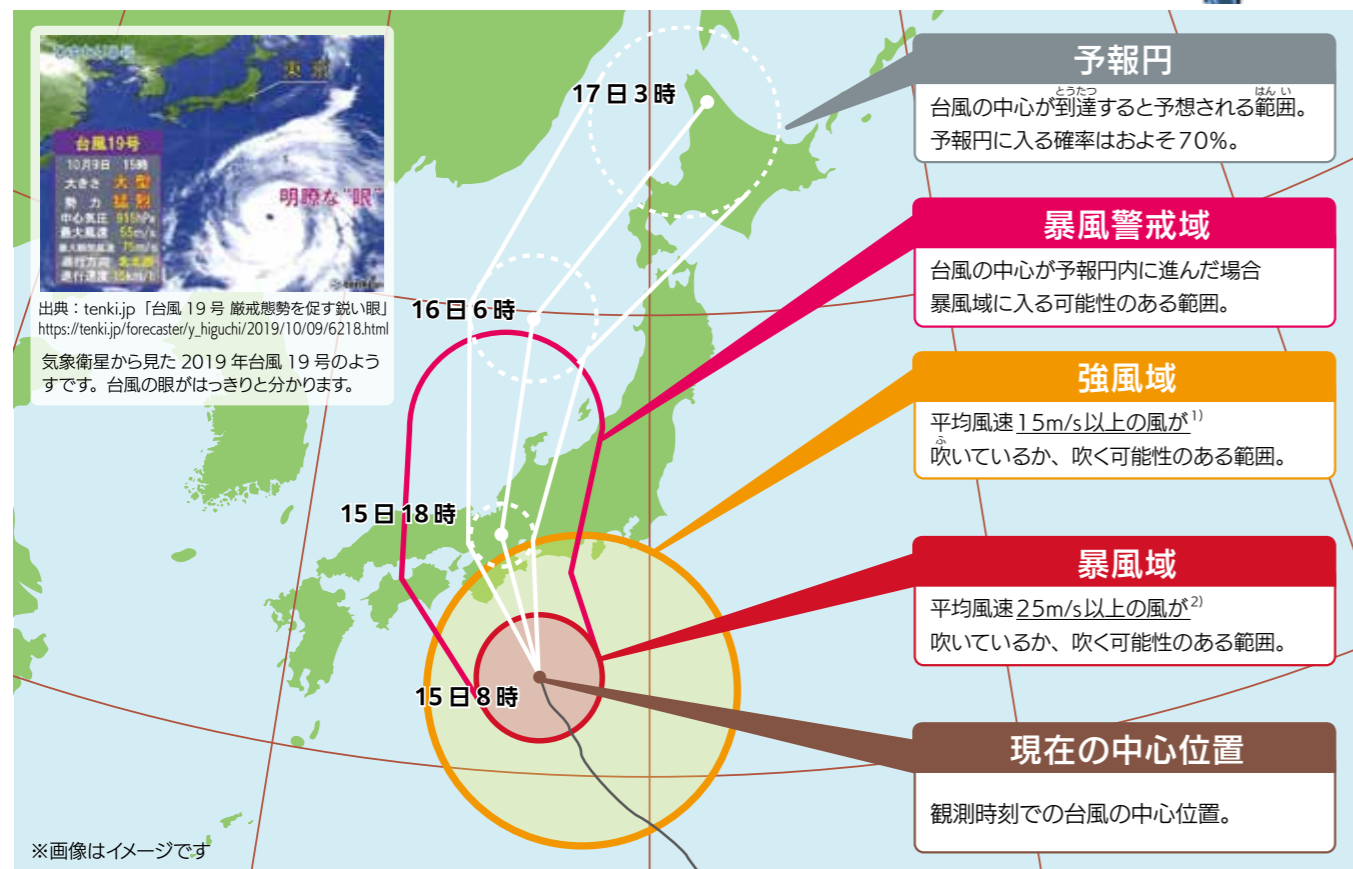
台風情報の見方

ここ数年、各地で台風や大雨による災害が多発しています。災害から身を守るためには、いつ台風が接近するのかなど情報の収集が大切です。

めあて 気象情報の見方を知り、正しい情報収集ができる。

◆ 台風進路図の見方を知ろう

予報円の大きさは、進路の可能性の幅を表しています。テレビやアプリで台風の進路図を見て、身を守るための備えに役立てましょう。



台風の強さ・大きさ

台風の「強さ」は最大風速をもとに分けられ、「大きさ」は強風域(風速15m/s以上の風が吹いているか、吹く可能性のある範囲)の半径をもとに分けられます。

強さ(最大風速)	
猛烈な	54m/s以上
非常に強い	44m/s以上 54m/s未満
強い	33m/s以上 44m/s未満

大きさ(風速15m/s以上の強風域半径)	
超大型(非常に大きい)	800km以上
大型(大きい)	500km以上 800km未満

天気図を理解すると計画が立てられるね。

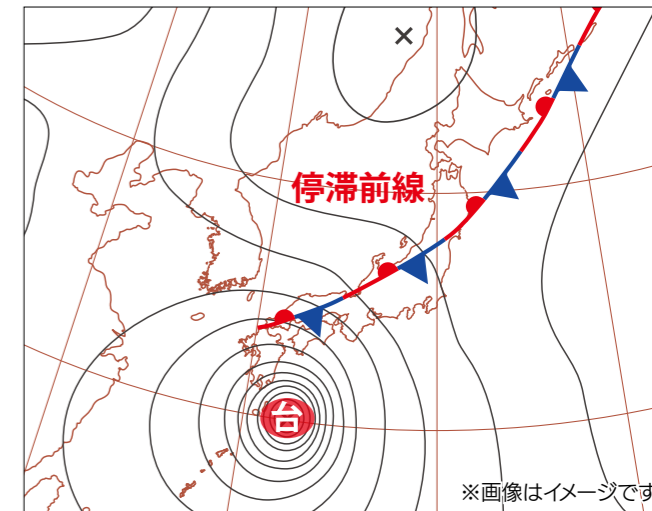


「台風+前線」は大雨に警戒を!

日本付近に前線が停滞しているときは、台風から離れていても、大雨となるおそれがあります。前線に向かって、台風周辺の暖かく湿った空気が流れこむため、前線の活動が活発となるためです。前線付近では、台風が接近する前から、大雨による土砂災害や河川の増水や氾濫に警戒してください。

前線:冷たい空気と暖かい空気の境目で地表と交わる部分のことをいう。前線には次の4種類がある。

- 温暖前線**
暖気のほうが寒気より勢力が強い。短い時間で広い範囲で連続して雨が降る。
- 寒冷前線**
寒気のほうが暖気より勢力が強い。短い時間に強い雨が降り、雷や突風を伴うことがある。
- 閉塞前線**
温帯低気圧が発達して、寒冷前線が温暖前線に追いついたときにできる。
- 停滞前線**
寒気と暖気の勢力が同程度で、ほぼ同じ位置にとどまる。



■ 鶴見川多目的遊水地 豪雨から都市を守る治水施設

遊水地とは、洪水で川の水が増えたときにその水を一時的にためこみ、川の水位を調整する区域のことです。堤防のある川から水があふれ出て、ある場所に流れこむことを「越流」といいます。



2014年(平成26年)10月の台風18号の影響で10月5日朝から降りだした雨は、台風が神奈川県を通過した6日の昼頃まで降り続き、鶴見川の水が新横浜公園に越流しました。この台風で遊水地に流れこんだ水量(貯留量)約153万6000㎡は、東京ドーム約1個分です。

① 避難のタイミングを考えよう

災害時は刻々と状況が変化します。避難のタイミングを見落とさないようにチェックしよう。

「キキクル」で避難のタイミングを見よう!

気象庁では、大雨による災害の危険度の高まりを5段階の色分けで地図上に表示する「キキクル(危険度分布)」を公表しています。この5段階の色分けは、「警戒レベル」と同じ色となっていて、危険な場所がひと目で分かります。



▶キキクル



「雨雲レーダー」で1時間先までの雨を予報!

雨雲レーダー(実況)では、1時間前から現在までの10分ごとの雨雲の実況と、現在から1時間後までの10分ごとの雨雲の予報を見ることができます。少し雨宿りをすれば雨が弱くなるのかなど目先の行動にも役立ちます。



▶雨雲レーダー





大雨・台風に備える

気象情報などを利用することで、大雨や台風による被害を未然に防いだり、軽減することができます。事前に対策をしておくことが大切です。

めあて 大雨・台風の被害を防ぐために、避難に適した準備ができる。

◆ 家の対策

雨風の影響を受けるとどのような被害が考えられるでしょう。被害を出さないためにできる対策を考えましょう。

家の周りにはたくさんチェックする箇所がありそうね。

ベランダ

- 排水口、側溝の詰まりをとっておく。
- 物干し竿など落ちると危険なものを下ろす。
- 軽いものは室内に入れる。

背の高い木

- 添え木で補強する。

植木鉢

- 室内に入れる。

アンテナ

- 不安定なアンテナを補強する。

屋根

- 瓦やタンガめくれれたり壊れていないか確認する。
- 雨どいに枯れ葉やゴミが詰まっていないか確認する。

窓

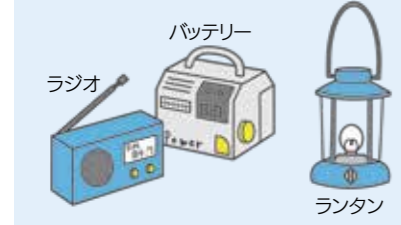
- 雨戸を閉める。
- 飛散防止フィルムを貼る。
- 板などで補強する。

土のう

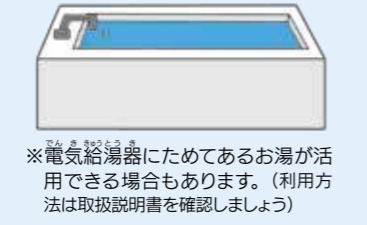
- 玄関や縁側に置く。

■ 停電に備える

台風の影響で停電になるおそれがあります。バッテリーや、ランタンなどを準備しておきましょう。正しい情報の収集にはラジオが不可欠です。

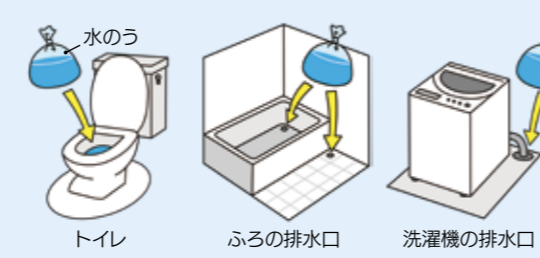


停電でポンプや浄水設備が故障したり、設備自体が被害を受けたりして、水が出なくなるおそれがあります。浴槽に水をためておきましょう。



■ 下水の逆流防止

急激な水位の上昇により、下水が逆流することがあります。ビニル袋に水を入れた水のうを置くと、逆流を抑える効果があります。



◆ 避難時の身支度

避難中は手をあけておくと、転倒時に手をつくことができて安全です。また、ふだん使う物や服に防水仕様のアイテムを取り入れておくとよいでしょう。

横浜市民防災センターで、水深約30cmの水流の中を歩く体験ができるよ!



リュックの中身

- 防水加工されているものがよい。一般的なリュックなら、中身をビニル袋で包み、水に濡れないようにする。
- 雨で濡れたときのために、着替えも入れておく。
- 携帯電話などが水に濡れて故障するのを防ぐため、持ち運びのときはチャック付きの袋などに入れる。
- その他

タオル 着替え
電池・モバイルバッテリー 携帯電話
軍手 懐中電灯 貴重品

ヘルメット・帽子

ヘルメットか帽子をかぶり、飛んでくるものから頭を守る。ひもが付いていると、風で飛ばされるのを防ぐことができる。

レインコート

上下セパレートタイプのものがよい。ポンチョは激しい雨の中では足元が濡れてしまう。あわせて防水のズボンをはくとよい。

注

もしも遭難してしまったとき、黒や灰色の服は、薄暗く視界のわるい大雨の中では見つかりにくい。薄暗い中でも目立つカラーの服を選ぶ。

靴 (スニーカー)

長靴は中に水が入り、歩きづらくなることもある。

『長靴よりスニーカー』 防災マンガ風水害編 ～安全そうな長靴はかえて危ない～





マイ・タイムラインを作る

風水害などの避難行動計画を「マイ・タイムライン」といいます。事前に計画を立てておくことで、より安全に避難ができます。

めあて ハザードマップの見方や警戒レベルを知り、避難計画を立てる。

ハザードマップをチェックしよう

自分が住んでいる地域は？

- 洪水浸水想定区域である (大量の水があふれ出し、水浸しになりそうな区域)
- 土砂災害警戒区域である (大雨警報が発表されているとき、がけ崩れなどの災害がいつ起こってもおかしくない区域)

住んでいる場所の浸水深は？

(想定最大規模) 例: 鶴見川、3 ~ 5m
[_____ 川、 _____ m]

横浜市民防災センターで、マイ・タイムラインの書き方を教えてくれるよ!

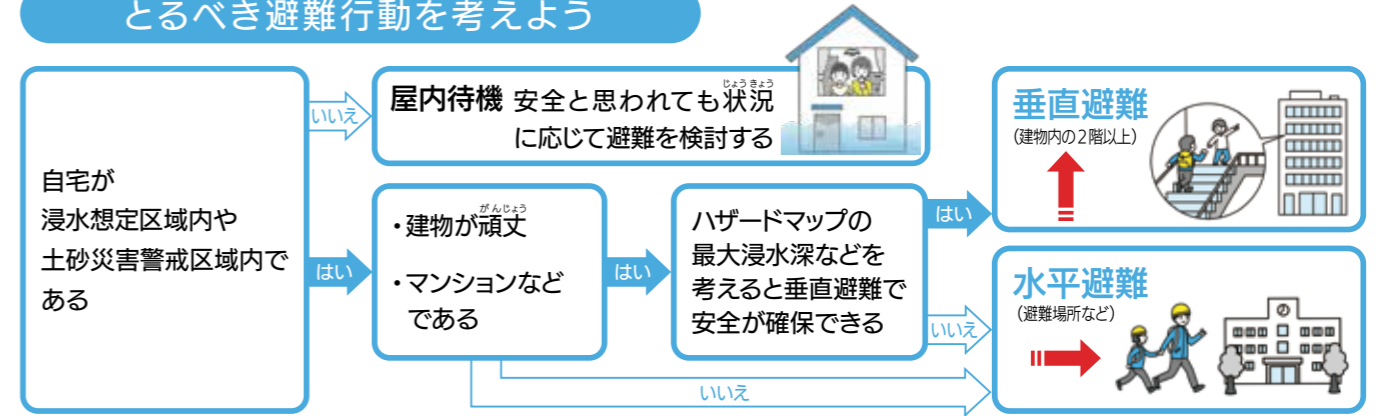
▲浸水ハザードマップ
自宅が浸水域かどうかと浸水深を調べられます。

① 風水害で避難するときの注意

- 冠水した場所は通らない**
水が膝の高さを超えると、歩くことがむずかしくなる。
- 足元を確認しながら慎重に**
ふたの外れたマンホールや側溝などに注意。傘などで足元を確かめよう



とるべき避難行動を考えよう



警戒レベル	1 災害への心構えを高める	2 自らの避難行動の確認	3 危険な場所から高齢者等は避難	4 危険な場所から全員避難	5 命の危険 ただちに安全確保
行政からの情報等		自主避難などの注意の呼びかけ	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
警戒レベル相当情報 気象庁 防災気象情報を発表	早期注意情報	大雨注意報・洪水注意報 等	氾濫警戒情報 大雨警報・洪水警報 等	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等	大雨特別警報 等
避難行動のめやす	<input type="checkbox"/> 天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 家の点検・補強 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品や備蓄品の確認 <input type="checkbox"/> 停電に備えた懐中電灯や水など	<input type="checkbox"/> 備蓄品などが水没しないように安全な場所に置く <input type="checkbox"/> 高齢者や障がいのある人、小さな兄弟姉妹、ペットがいたら家族と話して避難方法を決める	<input type="checkbox"/> 避難場所・開設状況の確認 (市区町村のHPや防災情報Eメール) <input type="checkbox"/> 避難の準備 <input type="checkbox"/> 高齢者や障がいのある人など、避難に時間を要する人は避難開始	<input type="checkbox"/> 避難開始 避難指示が出たら、危険な場所から全員避難 ※避難場所などに避難しない場合にも、家の2階など安全な場所に避難しよう。	命を守るベストな行動をとる
私の避難行動計画 自分の家の周りの危険な場所や、家族のことを考えてどうしたらよいか考えてみよう。	他にやることを書き出そう	他にやることを書き出そう	他にやることを書き出そう	他にやることを書き出そう	屋内の安全な場所への避難

登校前
午前6時の段階で横浜市内に「学校が指定した風水害の警報」が発表される。継続中の場合は休校となる。

横浜市避難ナビ 「横浜市避難ナビ」は、一人ひとりの避難行動を平時である「いま」から災害時である「いざ」まで一体的にサポートするアプリです。マイ・タイムラインの作成から避難所検索、災害時の避難情報の受信などができます。横浜市避難ナビ → p.42

アンダーパスに注意 周りに比べて低い場所は、短時間で急激に水が流れこんだり、増水したりして危険です。冠水しやすいアンダーパスでは、車が浸水してエンジンが止まったり、水圧でドアが開かなくなったりするおそれがあります。



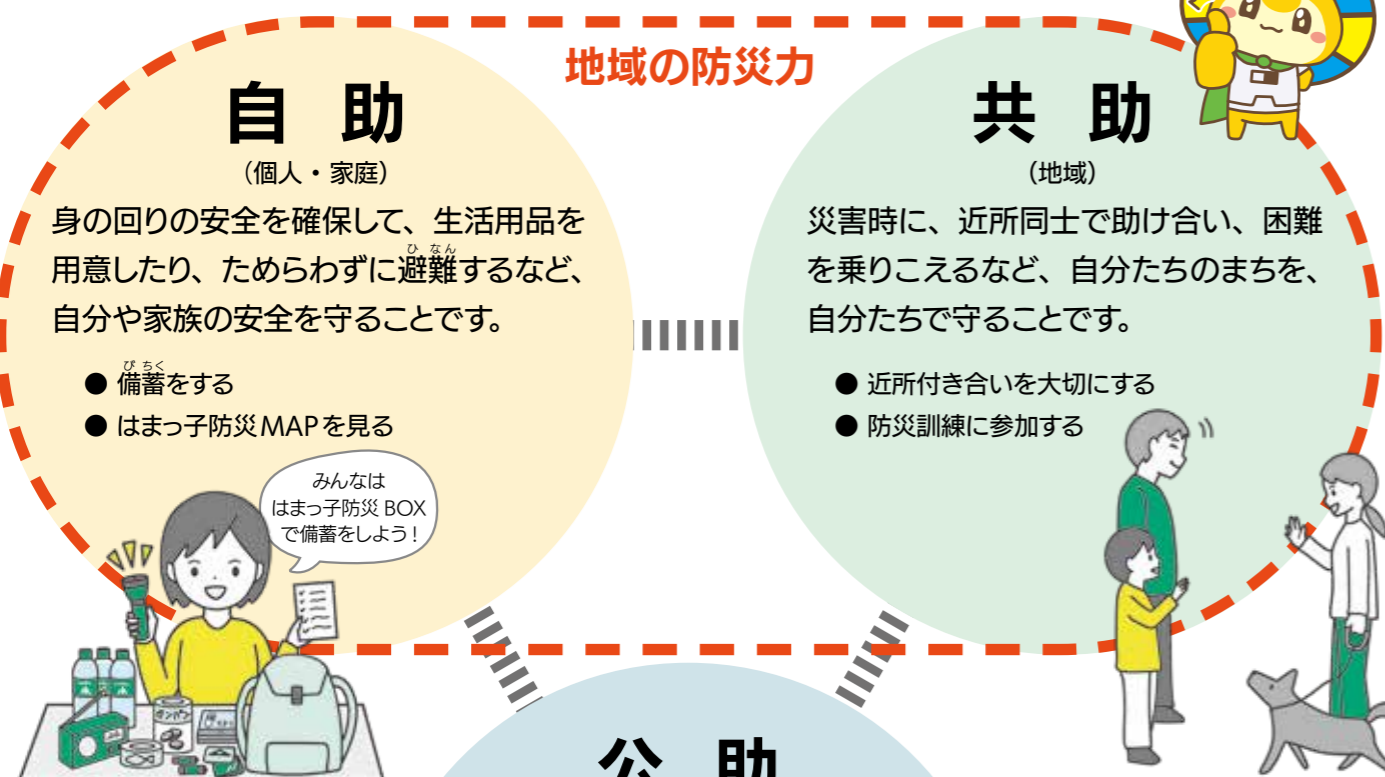
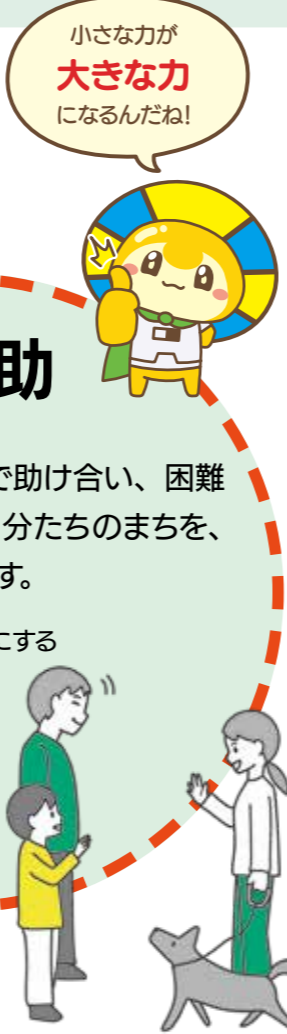
自助・共助・公助について

災害への対応は、自助・共助・公助に分類されます。
この3つはどれか一つが欠けても成り立ちません。

めあて 自助・共助・公助について知り、それぞれの課題やその解決方法を考える。

自助・共助・公助の連携

自分や家族を守る「自助」、地域で助け合う「共助」、公的機関による救助や援助の「公助」。3つの取組を連携させることで、災害への対応力を高められます。



自助

(個人・家庭)

身の回りの安全を確保して、生活用品を用意したり、ためらわずに避難するなど、自分や家族の安全を守ることです。

- 備蓄をする
- はまっ子防災MAPを見る

みんなは
はまっ子防災BOX
で備蓄をしよう!

地域の防災力

共助

(地域)

災害時に、近所同士で助け合い、困難を乗り越えるなど、自分たちのまちを、自分たちで守ることです。

- 近所付き合いを大切にする
- 防災訓練に参加する

公助

(行政)

横浜市をはじめ、国、県、消防、警察、自衛隊など公的機関による救助・援助のことです。

- 人命救助、消火、避難誘導、医療など
- 支援物資、まちの復興・再建



身体状態や援助の必要を示すマークやシンボル
外見から分からなくても、配慮や援助を必要としている人がいます。困っていたら声をかけましょう。



ヘルプマーク マタニティマーク

災害時の外国人支援

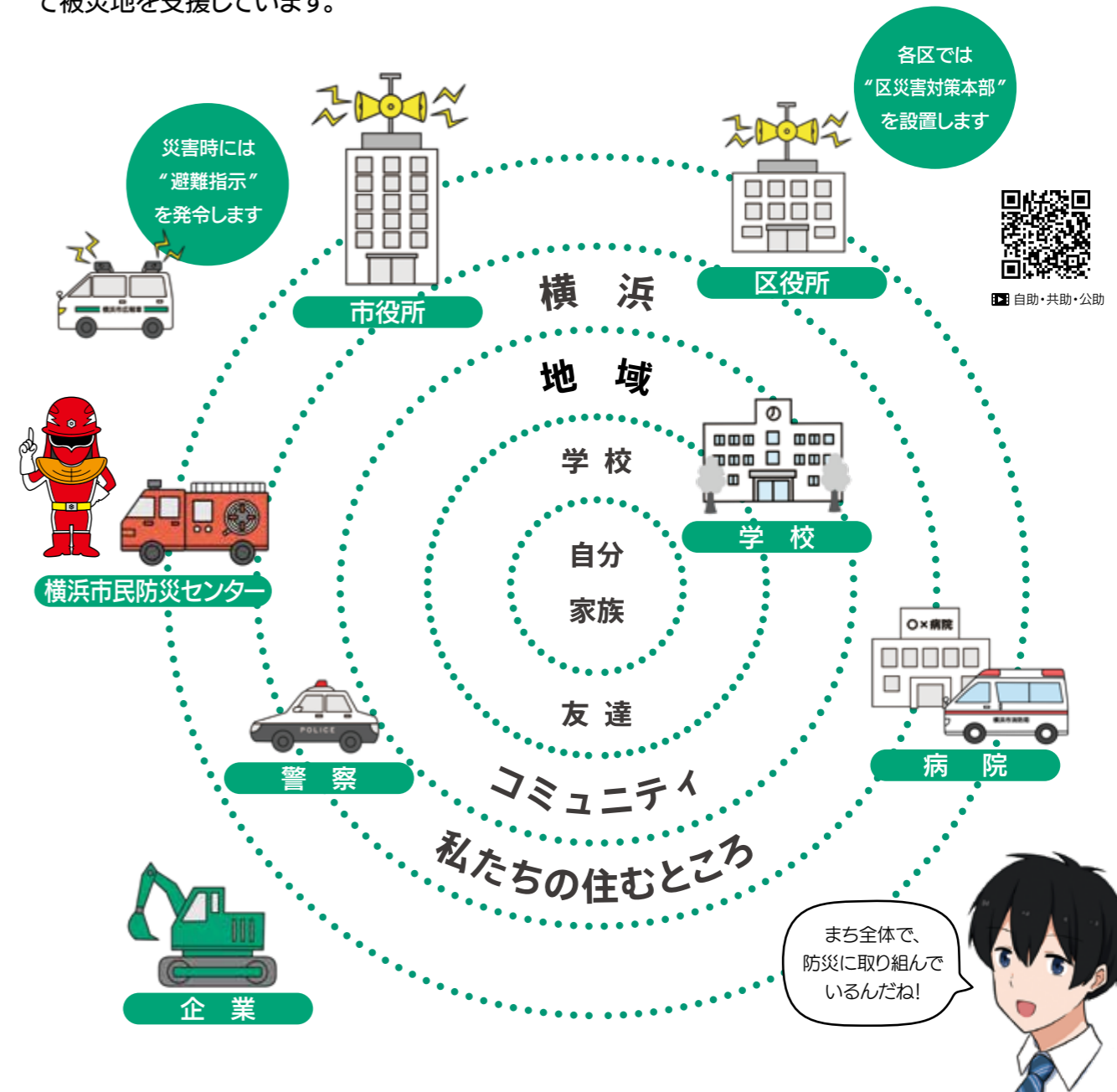
日本語の分からない人のための支援方法も知っておきましょう。



▲災害時の外国人支援

行政の役割

災害が起こったとき行政は、避難所を開設する、救援物資を運ぶ、飲水を配給する、建物の被害状況を調べるなどさまざまなことをして、私たちの生活を守っています。また企業や団体も、強みを生かして被災地を支援しています。



各区では
“区災害対策本部”
を設置します

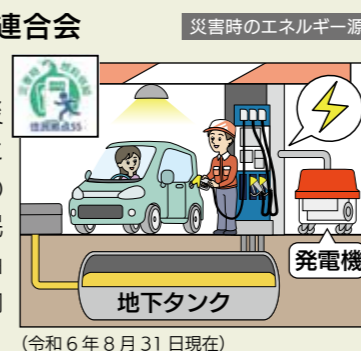


自助・共助・公助

行政と企業の連携 市民の安全安心・防災に取り組む

全国石油商業組合連合会

ガソリンスタンドの中には、自家発電設備を備え、災害などが原因の停電時にも継続して地域の住民の方々に給油できる、「住民拠点サービスステーション」があります。横浜市内には114カ所あります。



災害時のエネルギー源

(令和6年8月31日現在)

株式会社 横浜アリーナ

待機する場所がない帰宅困難者を一時的に受け入れる施設を「帰宅困難者一時滞在施設」といいます。横浜市内には253施設あり、横浜アリーナも指定されています。開設状況は「一時滞在施設 NAVI」で確認。



帰宅困難者の安全確保

写真提供：株式会社横浜アリーナ
横浜アリーナ外観



避難所で私たちができること

避難所は、地域の人々による助け合いによって運営されています。

自分には何ができるかを考えることが大切です。

めあて 避難所でできることを実践する意欲をもつ。



◆ 避難所とはどのようなところ?

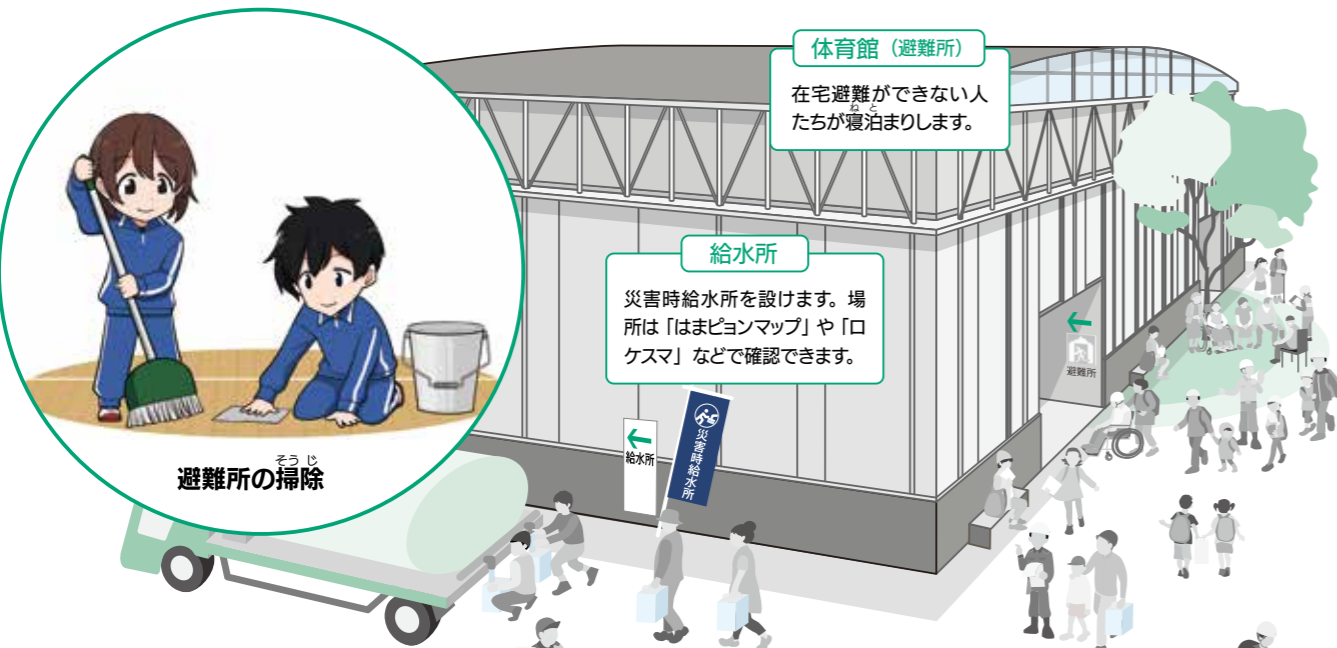
地震のときに開設される避難所を「地域防災拠点」といいます。家屋の倒壊などにより、自宅にとどまれない人が一定期間避難生活を送る場所です。横浜市内で震度5強以上の地震が発生したときに開設されます。

地域防災拠点には、防災備蓄庫を設置し、自宅から持ち出せない人のための食糧や防災資機材を備蓄しています。

横浜市内の市立小・中学校など459カ所が指定されています。
(令和7年4月1日時点)



【防災備蓄庫前】写真提供：横浜市立旭中学校 地域防災拠点運営委員会



避難所の掃除

体育館(避難所)
在宅避難ができない人たちが寝泊まりします。

給水所
災害時給水所を設けます。場所は「はまピョンマップ」や「ロケスマ」などで確認できます。

炊事場
炊き出しや食料の支給をします。

ハマッコトイレ
地域防災拠点等に整備を進めている公共下水道に直結した仮設トイレです。

物資の支援
日用品の支給をします。



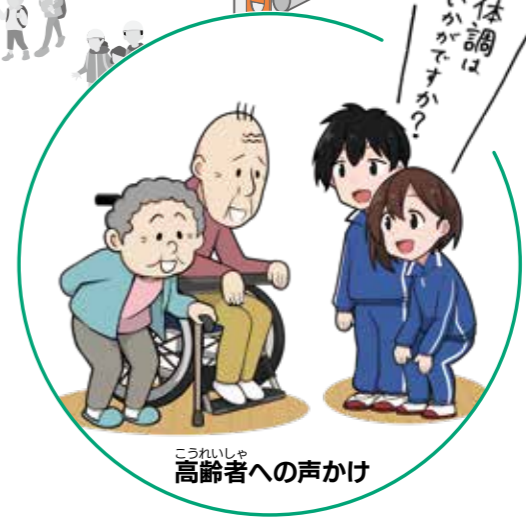
水や物資を運ぶ



小さい子の遊び相手



配給をする



高齢者への声かけ

① 避難所で、できることを考えよう

避難所は被災した人たちが共同生活をするところです。
マナーを守り、周囲の人と協力しあって過ごしましょう。

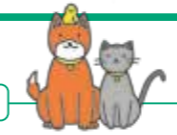
- 大声でさわぐなど、人の迷惑になることをしない。
- 高齢者、障がい者、乳幼児、妊産婦、外国にルーツのある人などに、思いやりをもって接する。

自分ができそうなことを書き出そう

横浜市危機管理室からのメッセージ
災害時に避難所で生活する場合、さまざまな人と昼夜を問わず、一定期間ひとつの空間で過ごすことになります。自ら進んで誰かを助けられるように白頭から実践し、災害時に発揮できることを期待しています。



ペットの避難



避難所には動物が苦手な人や、動物アレルギーの人もいます。避難スペースに同伴できない場合は、ケージに入れて決められた場所に預けましょう。避難所に連れて行けない場合はペットホテルや知人に預けましょう。▶災害時のペット対策



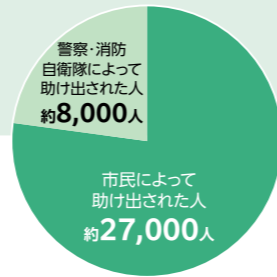
災害時のトイレ対策について
地域防災拠点には、自宅や避難所のトイレが使えなくなったときに備えて、さまざまな仮設トイレが備蓄されています。
仮設トイレは便器に汚れがつきやすいので、ペットボトルに水を入れておき、使用後に水をかけてきれいに使いましょう。



今からできる防災への取組

大地震発生時には、消防車・救急車がすぐに現場に駆けつけられるとは限りません。そんなときには隣近所の助け合いが大きな力となります。

めあて 災害時に地域の担い手であることを自覚し、日頃から取り組む。



〈阪神・淡路大震災における救助主体と救助者数〉
出典：河田恵昭「大規模地震災害による人的被害の予測」
「自然災害科学 vol.16, No.1」

◆ 地域が助け合いの基盤

日頃から近所の人たちとあいさつをして交流を持ちましょう。救助隊の到着が間に合わないとき、共助の力が発揮されます。

阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊によって建物の下敷きになってしまった人のうち9割以上が、自力または家族、隣人などから救出されています。また、2024年元日に起こった能登半島地震では、道路が土砂崩れで寸断されたり船着場が崩れて、救助隊の到着までの間、近所の人同士で救助し合いました。

中学生になると、体が大きくなるとともに、自分の判断で行動できるようになってきます。だからこそ災害時には、周囲の状況を見て、協力的に行動してほしいと思います。そのためには、日頃から防災対策について考えておくことが大切です。そうすれば実際に災害が起こったときでも、訓練と同じように、落ち着いて行動できます。これは、私たち消防団の心がけでもあります。中学生のみなさんには人を助ける力があります。困ったときに、人から頼られる存在になれるよう、これから頑張ってください。



横浜市中消防団 団長 高橋さん

『ご近所さん』 防災マンガ共助編 ～共助の大切さ～



防災学習で話し合い、自ら考えよう!

藤の木中学校の活用事例

「防災」は探究的な学習に向いています

防災の目的は「被害を最小限に抑えること」です。一人ひとりが正しい知識を持ち、日頃から備えれば、災害が発生した際に適切な方法で身を守ることができます。防災を通して、「課題設定」「情報収集」「整理・分析」「まとめ・表現」と繰り返す、積極的に話し合いながら学び、自分なりの答えを出しましょう。



今日は防災の授業をするよ!
写真提供：藤の木中学校
南区の藤の木中学校では、総合的な学習の時間に、はまっ子防災ガイドのセットを使って授業が行われています。

市内の防災教育

2021年(令和5年)11月実施

旭中学校 地域防災訓練

災害時の被害を最小限に抑えるには、地域で行っている防災訓練に参加することが大切です。自治会・町内会などでは、地域の防災組織の訓練や地域防災拠点の避難所開設・運営訓練など、自主的な活動が行われています。写真は、横浜市旭区にある旭中学校で行われた地域防災訓練の様子です。旭中学校の生徒と、学区を同じくする中沢小学校の児童が参加し、地域のボランティアの方々と一緒にさまざまな訓練をしました。

取材協力：旭中学校



旭中学校には災害時トイレのマンホールがあるので、トイレを設置することができます。

2023年(令和5年)9月から実施

蒔田中学校 防災プロジェクト

横浜市南区にある蒔田中学校では、中学生一人ひとりが地域防災の担い手となれるように、防災関係部署と連携した防災教育プログラムを実践しています。9月から、2年生の総合的な学習の時間など(合計12時間)を活用し、防災関係部署との関わりのなかで、防災に関する知識や技術を習得してきました。

取材協力：蒔田中学校



横浜市消防局の職員が火災の危険について説明しているようす。

■ 学習や訓練のようす ()内は支援部署



地域の復興

釜石鷺住居復興スタジアム

震災による津波で流された小中学校の跡地に、復興のシンボルとして建設されたスタジアムです。2019年ラグビーワールドカップの会場のひとつでした。このスタジアムの存在は、釜石の人々が震災の悲しみを乗り越えるための希望となりました。



写真提供：岩手県釜石市



震災から約10年後。p.25の写真と比べてみよう。
写真提供：岩手県釜石市

家族防災会議チェック表

家族で防災について話し合うことはとても大切です。
年に一度は防災会議を開きましょう。
チェック項目を確認しながら、右ページに書きこみます。
議長は中学生のあなたがしてみよう!



チェック項目	1年	2年	3年
1 「いつとき避難場所」は書きましたか? (変更ありませんか?)			
2 「広域避難場所」は書きましたか? (変更ありませんか?)			
3 地震のときの「指定避難所」は書きましたか? (ルートは確認しましたか?)			
4 風水害のときの「指定緊急避難場所」は書きましたか? (ルートは確認しましたか?)			
5 家に最も近い「AEDのある場所」は書きましたか? (場所の変更はありませんか?)			
6 「消火器のある場所」は書きましたか? (場所の変更はありませんか?)			
7 家具・家電などの転倒防止対策はできていますか?			
8 高いところの荷物は下ろしましたか?			
9 ガラス飛散フィルムは貼っていますか?			
10 はまっ子防災MAPを見て家の近所の危険を確認しましたか?			
11 家の備蓄品を確認しましたか?			
12 はまっ子防災BOXに入れたものを家族と共有しましたか?			
13 ブレーカーの場所を確認しましたか?			
14 ガスの元栓の場所を確認しましたか?			
15 171の使い方は確認しましたか?			

● 年に一度は必ずふり返りをしましょう。

反省と改善点			
	1年生のとき	2年生のとき	3年生のとき
反省点			
改善点			

ハキリトリ線

はまっ子防災カード

緊急連絡先を書いて家族にコピーして配りましょう。
すぐに取り出せる場所にしまっておきましょう。

各避難場所

いつとき避難場所.....

広域避難場所.....

指定避難所・指定緊急避難場所

地震のとき.....

風水害のとき.....

物の場所

AEDのある場所.....

消火器のある場所.....

自分の情報

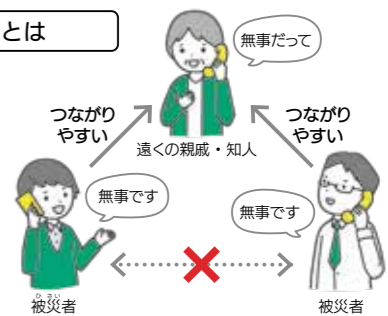
名前.....

電話番号.....

住所.....

三角連絡法とは

離れた場所に住む家族や親戚、知人を連絡先に決め、そこを中継点にして家族の安否確認や連絡をとる方法です。



遠方の知人・親戚の連絡メモ

名前.....

電話番号.....

住所.....

生年月日.....

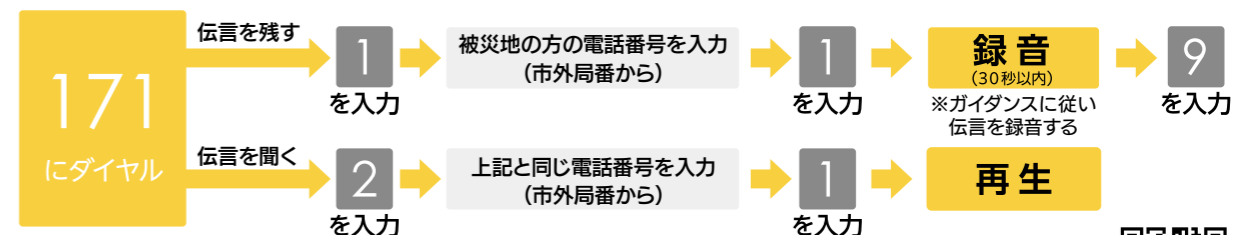
血液型 (A B AB O Rh - +)

緊急連絡先.....

家族で決めた171の番号.....

家族の安否を確認する 災害用伝言ダイヤル171

地震や噴火などの災害時に利用できるよくなる声の伝言板です。
スマートフォンをふくめた電話機はもちろん、公衆電話からでも使えます。



携帯電話回線やインターネット回線を使った連絡

X (エックス) や LINE (ライン) といった、災害時に比較的つながりやすい連絡手段で、メッセージのやりとりや通話することも有効です。

災害時以外にも、災害用伝言ダイヤル (171) (電話サービス) を体験できる「体験利用日」があります。家族・親戚・友人間で体験してみましょう。



▲171体験利用の案内

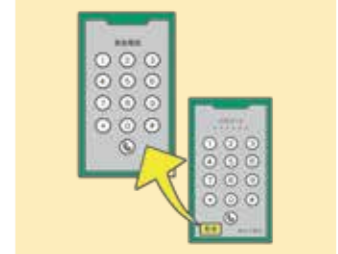
公衆電話の使い方

受話器を上げる 硬貨またはテレホンカードを入れる 電話番号を押す



緊急時は公衆電話を無料で使うことができます。硬貨やテレホンカードは不要です。
受話器を上げてそのまま、110 や 119 を押します。

スマートフォンはパスワードを解除しなくても緊急通報ができます。



災害時の防災情報ガイド

災害時に必要となる情報には、その災害の種類に応じてさまざまなものがあります。テレビやラジオで放送される災害に関する全般的な情報を確認するほか、次のようなツールを使い、いち早く情報を入手しましょう。

ホームページ 横浜市の防災に関するあらゆる情報が確認できます

■ 横浜市webサイト

災害時の緊急情報や、日頃の備えである自助・共助・公助の取組について掲載しています。



横浜市webサイト(防災・災害)

横浜市 防災・災害 検索



避難指示の状況や避難所の開設状況を掲載しています。

横浜市 防災情報ポータル

横浜市 防災情報ポータル 検索



■ よこはま防災e-パーク

こどもから大人まで、幅広い年代の方がオンラインで身近に防災について学べるよう、動画などの充実したデジタル教材を公開しています。時間や場所にとらわれることなく、オンラインで身近に防災を学ぶことができるウェブサイトです。こどもから大人まで、幅広い年代の方にご利用いただけるよう、さまざまな動画やクイズなどのコンテンツを公開しています。ぜひ、楽しみながら防災を学びましょう。

よこはま防災e-パーク

よこはま防災e-パーク 検索



■ はまピョンマップ

横浜市行政地図情報提供システムに掲載されている「はまピョンマップ」を利用することで、市内の災害時給水所(災害用地下給水タンク、緊急給水栓、配水池、耐震給水栓など)を簡単に確認することができます。

はまピョンマップ

横浜市 はまピョンマップ 検索



メール 避難情報などをいち早くお届けします

■ 横浜市防災情報Eメール

避難指示や津波警報の発表などの防災緊急情報を携帯電話・パソコン向けにEメールで配信するサービスを行っています。下記二次元コードやメールアドレスへ空メールを送信してください。登録案内メールが届きます。

横浜市防災情報Eメール

bousai-yokohama@cousmail-entry.cous.jp

横浜市 防災情報Eメール 検索



■ 緊急速報メール

横浜市内のエリアにある携帯電話(NTTドコモ、KDDI (au)、ソフトバンクモバイル、ワイモバイル、楽天モバイル)に対し、横浜市の災害情報や避難情報などを配信します。こちらは、登録が不要です。※対応機種などの詳細については、各社webページまたは窓口などでご確認ください。

アプリ 自分に必要な防災情報を必要ときに確認することができます

■ 横浜市避難ナビ

マイ・タイムラインの作成から避難所検索、災害時の避難情報の受信などができます。

横浜市避難ナビ

横浜市避難ナビ 検索



■ ロケスマ

スマートフォン向け無料アプリ「ロケスマ」でマップを開けば、地点情報が各端末にダウンロード(保存)されます。この機能により、災害時にインターネットが利用できない場合でも、手元のスマートフォンに保存された災害時給水所を検索することができます。

ロケスマ

横浜市 ロケスマ 検索



■ Yahoo!防災速報

スマートフォンから利用できるアプリをダウンロードすることで、横浜市からの防災緊急情報を受信できます。

Yahoo!防災速報

Yahoo!防災速報 検索



■ NHKニュース・防災アプリ

スマートフォンから利用できるアプリをダウンロードすることで、災害・避難情報やマップ上で雨雲や台風、河川情報を確認することができます。

NHKニュース・防災アプリ

NHKニュース・防災アプリ 検索



X(旧ツイッター) 避難情報などをいち早く発信しています

■ 横浜市総務局危機管理室の公式アカウント

市内で広域的な災害が予測される場合の避難などに関する情報や、災害対策本部体制下における災害などに関する情報、特別警報、警報、一部の注意報の発令解除など情報を発信します。

アカウント

@yokohama_saigai



防災スピーカー 屋外放送で緊急情報をお伝えします

区役所や地域防災拠点である小中学校などにJアラートの緊急情報などを放送する「防災スピーカー」を計190カ所設置しています。また、沿岸部に設置している津波警報伝達システムの屋外スピーカーからは、防災スピーカーと同様に、Jアラートの緊急情報などを放送します。

気象予報士

くぼてんきさんと体験ツアーに行ってきたよ!

横浜市民防災センター

横浜市民防災センターは、「自助・共助の大切さを伝え、自分たちを守る行動を起こせる人の育成」を目的として、地震などのさまざまな体験を通し、分かりやすく、楽しみながら防災・減災を学ぶことができる施設です。



体験ツアー動画



防災体験メニュー 2種類の体験ツアーと7種類のプログラムが体験できます。



見る ● 災害シアター

体験する

知る

● 風水害VR体験

● 煙からの避難行動体験

● 水災害体験



■ 地震・火災体験ツアー 楽しく学んでしっかり備える!



■ 風水害体験ツアー(基本コース・キッズコース・共助コース)

逃げおくれゼロを目指せ!



入場無料 予約方法: ホームページ(予約システム・電話)、窓口での申込み。詳しくは横浜市民防災センターHPをご覧ください。



防災 × SDGs

地球規模で発生している自然災害に対し、私たちは予測不能な状況を生き抜くための防災力を身に付ける必要があります。防災と関係の深いSDGsの目標を知り、生活との結びつきを知りましょう。

＼ 防災の専門家に、「防災とSDGs」について聞きました！



東北大学 災害科学国際研究所
津波工学教授 今村 文彦

最近、自然災害や感染症などリスクが多く発生していますが、事前の情報と知識により命さらには地域を守ることができます。正しく災害などのリスクを知り、皆さんと協力しながら適切な対応や行動をとることがますます大切になっています。そのために、国際社会ではSDGsなどの取組が盛んになり、災害に対しても持続して安心して暮らすことを目指す防災(BOSAI)が注目されています。2015年には、SDGs、地球温暖化に関するパリ協定に加えて、仙台防災枠組が発表され、これを目標に世界中で活動が進められています。

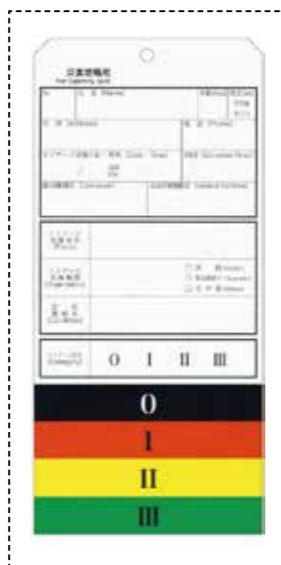
企業や団体が、どのような防災の取組をしているのか、見てみましょう！

災害時の「トリアージ」って何？

災害医療におけるトリアージの役割

被災現場では多くの負傷者が発生します。そうした現場で、医師・看護師や薬などの医療品が限られる中で、ケガの重さを判断して治療の優先順位をつけることがフランス語で「選別」を意味する「トリアージ」です。災害という極限状態の中で「すべての患者を救う」という医療の大原則からは例外中の例外ですが、「助かる命を助けること」が災害医療の最終目標です。

「トリアージタグ」



- ※右手に付けるのが基本
- 黒：処置不能・死亡
- 赤：直ちに治療をしなければ生命に危険がある
- 黄：治療は要するが赤色よりは優先度が低いもの
- 緑：軽傷

治療・搬送の優先順位は「赤色（Ⅰ）⇒黄色（Ⅱ）⇒緑色（Ⅲ）⇒黒（Ⅳ）」の順となり、不要な色の部分を切り取り、先端の色で状態を示します。また、トリアージタグの装着部分は右手首が基本ですが、右手首を負傷しているなどの場合によっては左手首→右足首→左足首→首の順番で結ぶことが一般的です（衣服や靴等には付けません）。

令和6年
能登半島地震で医療救護隊を派遣



富来活性化センター
能登半島地震での医療救護活動

令和5年
災害時トリアージ訓練を実施



青葉区医師会の災害時トリアージ訓練

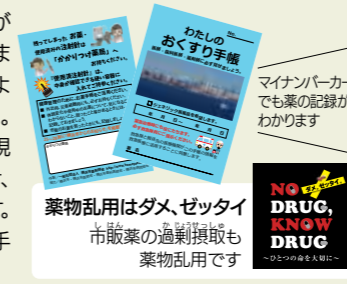
災害時、薬はどうなる？

おくすり手帳を持ちましょう

横浜市では、災害発生時に診療可能な医療機関や薬局は、目印としてのぼり旗を掲げることになっています。医療機関の旗は緊急性・重症度により色分けされています。また、大規模災害等でライフラインが止まった場合には、特殊車両「モバイルファーマシー」が活動します。その名のとおりに、「移動する薬局」で調剤室の役割を果たします。本市では横浜薬科大学が2台所有しています。いつでも適切な薬を受け取れるよう、「おくすり手帳」は日ごろから携帯しましょう。

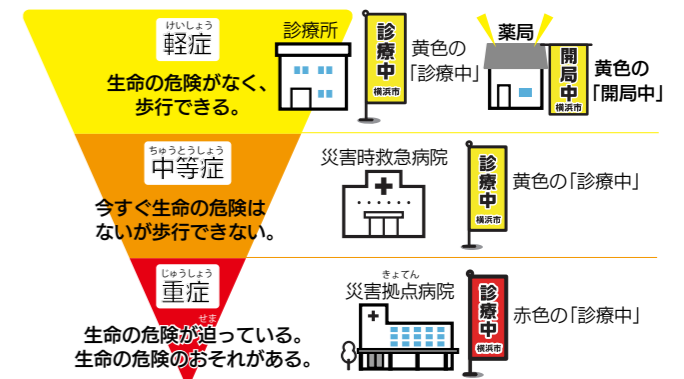
「おくすり手帳」はあなたの健康を守ります

いつ、どこで、どんなお薬が処方されたかを記録します。使用中の薬がわかるように一冊にまとめましょう。同じ薬による副作用の発現や、よくない飲み合わせ、重複使用を防止できます。災害時には、「おくすり手帳」がとても役に立ちます。



薬物乱用はダメ、ゼッタイ
市販薬の過剰摂取も薬物乱用です

のぼり旗の掲出でわかる重症度に応じた行動



「モバイルファーマシー」 (災害対策医薬品供給車両)

医薬品と調剤設備を備え、災害時に医薬品を供給します。全国に20台あり、能登半島地震では延べ13台が活動しました。



車の中で調剤しています

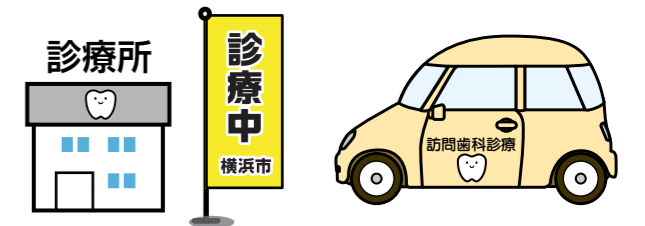
災害時でも歯の治療が受けられる

歯科の専門家による支援活動

災害時に停電や断水などでライフラインが止まると、ほとんどの歯科医院は診療を続けることができなくなります。その場合、一部の医院では、旗を掲げて診療を続けたり、専用車で避難所へ巡回診療などを行っています。また災害時もお口のケアをしないと、むし歯や歯肉炎などのリスクが高くなります。口の中が不潔になると、口腔内細菌が原因で感染を引き起こし、全身の健康に影響を与える場合があります。日頃からお口のケアを怠らないようにしましょう。

災害時の歯医者へのかかり方

災害時は、ケガだけでなく、歯が痛くなったり壊れたりすることもあるので、そんな時は診療所や巡回診療を利用しましょう。



災害時に診療している歯科医院は黄色いのぼり旗が掲げられます。緊急時には避難所などで、巡回診療を行います。

■ 口の中は細菌がいっぱい

大人の口の中には、300～700種類の細菌が生息していると言われています。歯磨きを怠ると免疫力が低下し、口の中の細菌は一気に増加します。



■ 唾液がむし歯予防になる

唾液には、口の中をキレイにしたり、細菌の繁殖を抑えたりする働きがあります。頬のマッサージやガムを噛むことで、唾液の分泌を促しましょう。



① 耳下腺マッサージ
② 顎下腺マッサージ
③ 舌下腺マッサージ



災害時の口内ケア掲載中
▲横浜市歯科医師会HP



日産自動車株式会社 日産神奈川販売株式会社



電気自動車(EV)は「走る蓄電池」

災害による停電時の電源として活躍

電気自動車(EV)は、「いつもの時」は環境に優しい移動手段として、「もしもの時」は走る蓄電池として電力を供給することができます。

EVには大容量のバッテリーが搭載されており、車種により一般家庭の最大約6日間分の電力供給が可能となります。

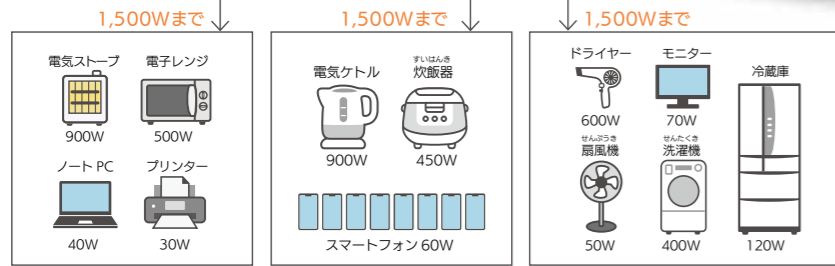
日産リーフ

バッテリー容量
40kWh/60kWh



電力量の目安
一般家庭の
約4日分
(60kWhの場合)

パワー・ムーバー
最大出力4,500W
(EVから電気を取り出す装置)



日産アリア

バッテリー容量
66kWh/91kWh



電力量の目安
一般家庭の
約6日分
(91kWhの場合)

日産サクラ

バッテリー容量
20kWh



電力量の目安
一般家庭の
約1日分

日産の取組を知ろう



日産自動車HP▲

どんな自動車があるの?



日産神奈川販売HP▲

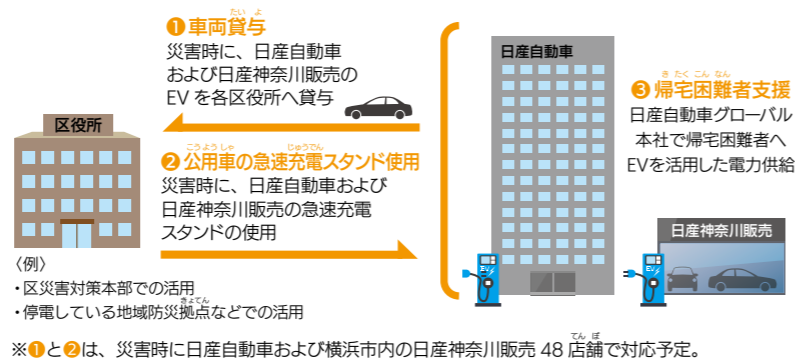
電気自動車による課題解決



ブルー・スイッチ▲

■ 横浜市の災害時の電源確保に 日産の電気自動車を利用

2020年1月、日産(日産自動車と日産神奈川販売)は横浜市と災害連携協定を締結しました。これにより停電の際には、日産が、電源としてEVを各区役所に提供し、西区の日産自動車グローバル本社では帰宅困難者支援の一つとしてEVからの電力供給を行います。日産は商品を通じて、地域の皆さんの安心・安全な暮らしに貢献していきます。



大規模災害における日産EVの活用事例

日産自動車と日産販売会社は、災害による停電時の非常電源として日産EV等を提供し、被災地の支援を行っています。

台風15号による千葉県長期停電の事例

2019年9月、台風15号による記録的な暴風の影響により千葉県で大規模な停電が発生し、甚大な被害をもたらしました。日産は、台風上陸の2日後から被災地での電力供給支援を行うため、販売会社等と協力して「日産リーフ」53台を被災地に貸与。停電が続く千葉県内の避難所や施設等で「日産リーフ」が動く蓄電池として活躍しました。特に要請が多かったのは避難が困難な福祉施設や保育園。主に熱中症対策用の扇風機や情報収集のための携帯電話の充電に利用され、夜間には給水先での灯光器の電源として活用されました。

被災地ではたくさんの声が寄せられました!

EVからの給電は音も臭いもないのでゆっくり寝られそう

EVならクルマがそのままバッテリーとして使えて便利!



写真上段左:灯光器の電源に使用/上段中央:保育園で扇風機の電源に使用/上段右と下段左:日産リーフから電気を取り出しているようす/下段右:日産リーフの電気でスマートフォン充電中

令和6年能登半島地震の事例

2024年1月に発生した能登半島地震では、石川県と締結していた災害連携協定に基づき、日産社員がいち早く現地に向かい、石川県内の販売会社と災害対策本部を立ち上げ支援活動を開始しました。現地に行くことで、「どの市がEVを欲しているか」、「この道路は寸断されていてEVを届けられない」、「この道は通れるけど15時間かかる」など、リアルな状況を把握しながら、支援方法を検討。こうした活動により、被災地に「日産アリア」を8台と、日産リーフのリサイクルバッテリーを活用した蓄電池「ポータブルバッテリー from LEAF」100台を避難所にタイムリーに届けることができました。



避難所では、周辺の住民がスマートフォンやAED(自動体外式除細動器)の充電に使用。EVの大容量バッテリーからは同時に複数の電子機器への充電が可能となります。

■ 「ポータブルバッテリー from LEAF」

世界市場向け初の量産電気自動車(EV)「日産リーフ」に使用されていたバッテリーが再利用され、持ち運び可能なポータブル電源に生まれ変わりました。EVに使われているバッテリーは、暑さや寒さに強いだけでなく、自己放電が少ないので、長期保管しても電池が減りにくく、万一の際の備蓄にも最適です。中古バッテリーの再利用は環境にやさしく、SDGsにも貢献しています。

〈避難所での使用例〉

- スマートフォン充電
- 電気毛布
- 簡易クーラー、扇風機など

製品について
もっと詳しく



ポータブルバッテリー from LEAF▲

鹿島建設



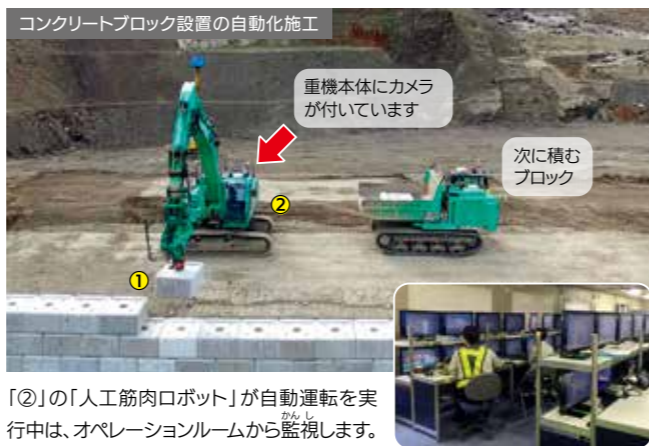
災害現場における自動化施工技術

国内最大級の河道閉塞に立ち向かう

大雨や台風で地盤が緩むと、緩んだ地盤は重みに耐えきれず崩れることがあります。2011年9月に発生した台風12号では、和歌山県・三重県・奈良県南部を中心に、河川の氾濫や浸水、土砂災害が相次ぎました。奈良県五條市大塔町赤谷地区では、山の斜面が大崩壊し、放っておけばより大規模な土砂(土石流)災害が起こる恐れがありました。その状況下で、国土交通省と災害協定締結団体加盟の鹿島は、赤谷地区の緊急対策工事を担当しました。しかし、現場は崩落斜面に近く、出水期は人の立入が禁止されるため、鹿島建設は国内で初めて砂防工事に自動化施工を導入しました。

被害の規模

崩壊土砂量は、東京ドーム7.5杯分。大雨が降ると、この土砂が下流へ流れ出るおそれがありました。そのため一刻も早い復旧工事が求められました。



「自動ロボットのしくみ」

カメラの映像からコンピューターが自動運転データを作成。そのデータに基づいて、人間ではなく「人工筋肉ロボット」が重機を操作します。



国内初
災害現場における
砂防環境自動化施工



大林組

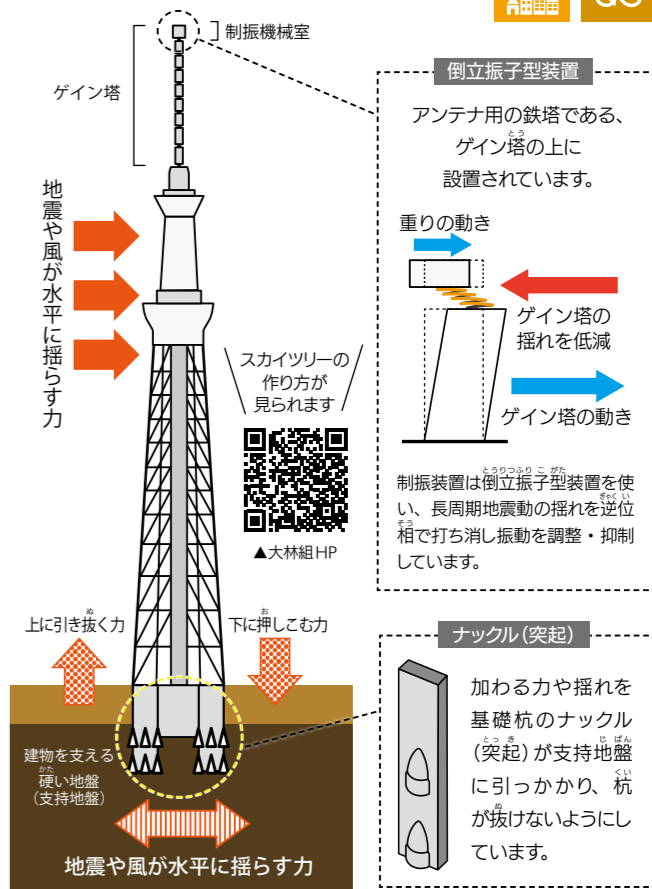


東京スカイツリー®を支える技術

足元から頂上まで全体の安全を守っています

地震や風で揺れるたびに、高層建物には大きな力が加わります。大きな地震が起こった際は、長周期地震動というゆっくりとした大きな揺れが生じることもあります。高層建物はこの揺れに対し、制振装置で振動を調整・抑制がされています。さらに水平方向や垂直方向に大きな力がかかる土台には特別な基礎杭を使用してタワー全体を支えています。大林組は、皆さんが安心して高層建物で過ごせるように、さまざまな技術やシステムで人々と建物を支えています。

大阪・関西万博で北東工区の「大屋根リング」を施工



奈良建設

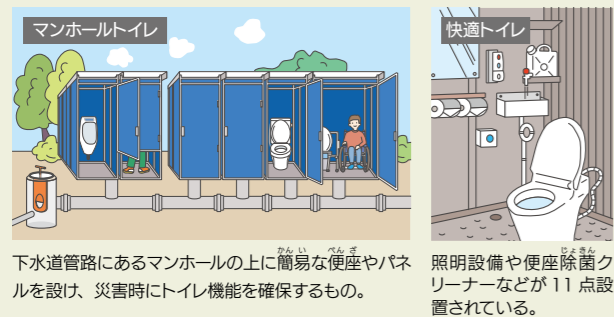


災害時、水洗トイレは使えない

防災に欠かせないトイレ対策

私たち建設会社は、災害に備えて下水道管や道路等を強くする工事を行うとともに災害時のトイレ対策の取組も強化しております。なかでも「マンホールトイレ」は、避難所となる学校にも備蓄されています。建設現場では国土交通省が推奨する仮設トイレ「快適トイレ」を使用し被災地にも届けられるように推進しております。また、地震や洪水などで水洗トイレが使えない場合、備えとして携帯トイレがとても重要になります。

災害が起きたときに使用するトイレ



マンガでわかる「もしもに備える災害時のトイレ」



東亜建設工業 TOA CORPORATION

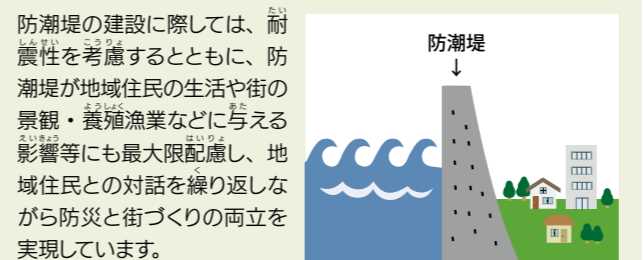


津波から命を守る防災技術

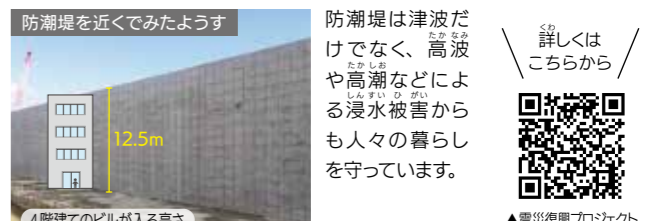
巨大津波に立ち向かう「防潮堤」

日本は海で囲まれた島国であり、海との共存が不可欠です。海を震源とする地震が発生すると沿岸部に押し寄せる津波から、まちを守る防災施設のひとつに「防潮堤」があります。「防潮堤」とは、津波などによって海水が陸上に浸入するのを防止するため、陸地に築造される構造物のことです。当社は海洋土木を強みとする社会インフラ企業として、「防潮堤」を整備し、津波からの被害を防ぐことで、人々の命と暮らしを守っていきます。

人々の暮らしを守る「防潮堤」



東日本大震災の津波被害にあった岩手県陸前高田市脇之沢漁港海岸に建設した防潮堤は、高さ12.5m・全長約2キロメートルにおよぶ大きさと、数十年から百数十年に1度の規模で発生すると予測されている津波から市内中心部を防災しています。(黄色の点線で囲んだ部分が「防潮堤」です。)





災害時の救援ルートを切り開く

道路啓開って何だろう？

地震などの大規模災害が発生すると、瓦礫や放置車両、段差等により、道路の通行が妨げられることがあります。そういった状況であっても、消防、警察、自衛隊等の救援に向かう機関の通行を可能にするため、NEXCO 東日本では、早急に瓦礫処理や簡易な段差修正等を行い、24時間以内を目標に救援ルートを確保します。これを、「道路啓開」といいます。東日本大震災でも、速やかに緊急通行車両の通行路を確保し、被災地での救援活動を支援しました。

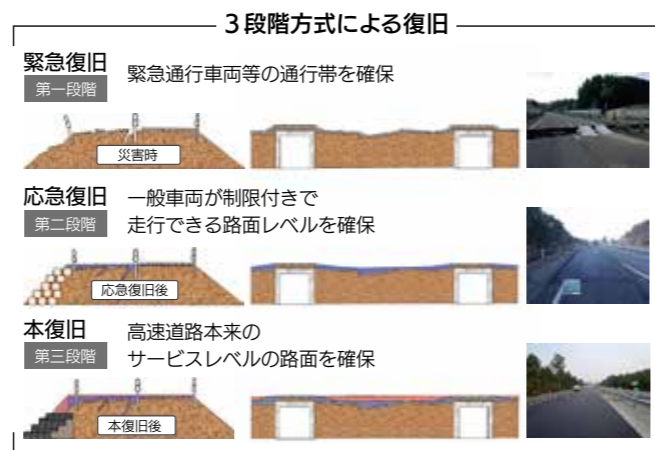
東日本大震災における復旧活動の事例



被災直後の状況 (2011年3月11日16時頃)



応急復旧後の状況 (2011年3月17日17時頃)



地震等により道路に損傷が発生した場合は、緊急復旧、応急復旧、本復旧の順で復旧を進めます。東日本大震災では、速やかに緊急復旧を実施し、地震の翌朝までに、広い範囲で緊急通行車両の通行帯を確保しました。



常磐自動車道の水戸IC～那珂IC間の被災では、関係者との協力により、6日間という短期間で復旧を実現したことから外国の新聞でも紹介されるなど、国内だけでなく世界中から称賛のコメントをいただきました。



▲NEXCO 東日本HP



小さな発電所が生活維持に活躍

いざという時の非常用発電システム

私たちが生活している中で、日頃あまり目に触れることはありませんが、さまざまな場所で非常時に備えた設備が設置されています。新日本建販はライフラインの中でも「電気」に特化し、予期しない災害や事故発生時による停電時の被害を最小限に抑えるための非常用発電システムを重要な場所に納めています。もしかするとみなさんも気付かないうちに新日本建販の非常用発電システムの電気を使用されているかもしれません。新日本建販はこれからも小さな発電所のプロフェッショナルとして社会に貢献していきます。

非常用発電システムの設置場所と使用用途

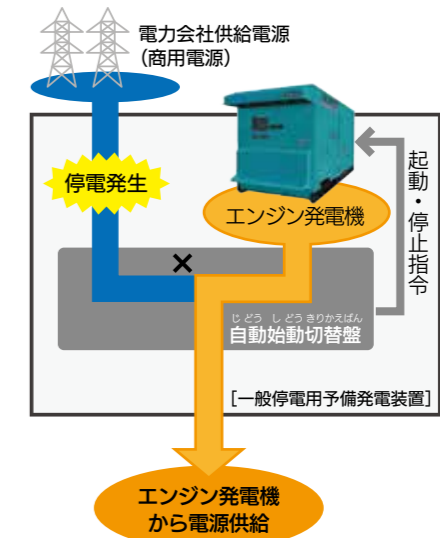


リニューアル工事期間中の非常用発電機として使用。



既設発電機の更新に伴う非常用発電機として使用。

「新日本建販が提案する非常用発電システムの一例」
停電が発生すると、停電検知後にエンジン発電機が起動。40秒以内にエンジン発電機から電源供給されます。



エンジン発電機とは？
ガソリンや軽油などが燃焼するとき出る力を動力に変えて、発電機を回転させエネルギー（電気）を発生させる装置です。



▲新日本建販HP

新日本建販は、国内トップクラスのエンジン発電機を保有しているため、お客様が必要とされるさまざまな電圧や電源容量に対応することが可能です。



空から市民を守るヘリコプター

はまちどり1号&2号

現在77機の消防防災ヘリコプターが国内で運航されています。そのうち2機(はまちどり1号&2号)を、横浜市消防局航空隊が運航しています。消防防災ヘリコプターにできることは以下のようなことです。

- ① 救急車のように患者搬送を行う
- ② 消防ポンプ車のように空から消火活動を行う
- ③ 空中で停止して負傷者をホイストで吊り上げ救助する
- ④ 大規模災害時に横浜市の外へも応援のために飛んでいく

令和6年能登半島地震のときに、「はまちどり2」が災害対応のため派遣されました。



はまちどり1 (JA131Y)



写真提供：総務省



空からの救助のようす

ヘリコプターからケーブルを下ろして救助します

レオナルド社製ヘリコプター AW139

最大離陸重量¹⁾6.8/7.0トンの最新の安全基準を満たす中型双発²⁾ヘリコプターで、同クラス最高の性能と優れた機能性をもち、極限の状況下で任務遂行が求められる捜索救助・救急搬送・林野火災消火、報道取材・人員輸送等の業務に最適です。警察、海上保安庁、報道等でも採用されており、日本全国、ありとあらゆる災害に備えています。

- 1) 最大離陸重量：機体本体の重量 + その機体を持ち上げることができる重量。
- 2) 双発：エンジンが2基付いていること。



日立プラントサービス



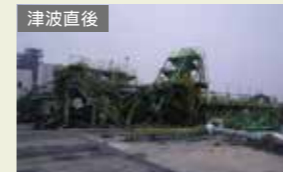
浸水からみんなの暮らしを守る

雨水を川にくみ出す排水機場

台風や局所的に大雨が降ると、雨水管に雨水が集中して入り込み、住宅や農地が浸水してしまいます。この浸水被害の対策として、雨水管に流れてきた雨水を川に送り出し「みんなの暮らしを守る」設備が排水機場です。日立プラントサービスは排水機場で雨水をくみ出す巨大なポンプ(スクリーポンプ)を作っています。大雨のとき、このスクリーポンプがみなさんの見えないところで活躍しています。

下水処理場の復旧

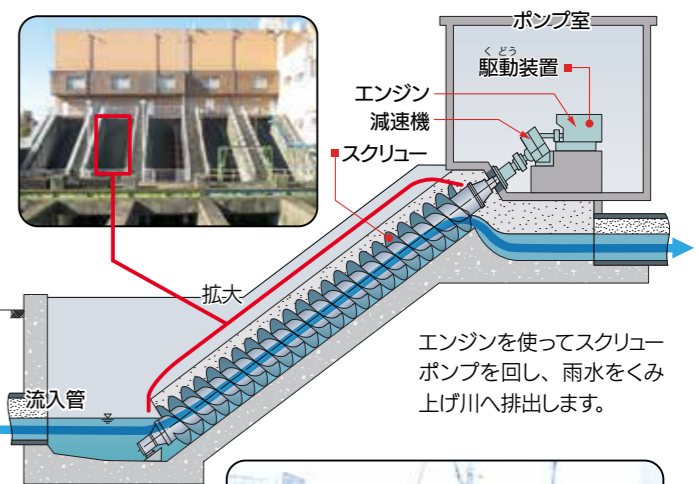
2011年の東日本大震災で仙台市南蒲生浄化センター(下水処理場)が大きな津波被害を受けました。仙台市と日立グループは日常生活をいち早く取り戻すため、2週間で下水処理場を仮復旧させました。



津波直後



仮復旧後



エンジンを使ってスクリーポンプを回し、雨水をくみ上げ川へ排出します。



▲日立プラントサービスHP



スクリーポンプの設置風景



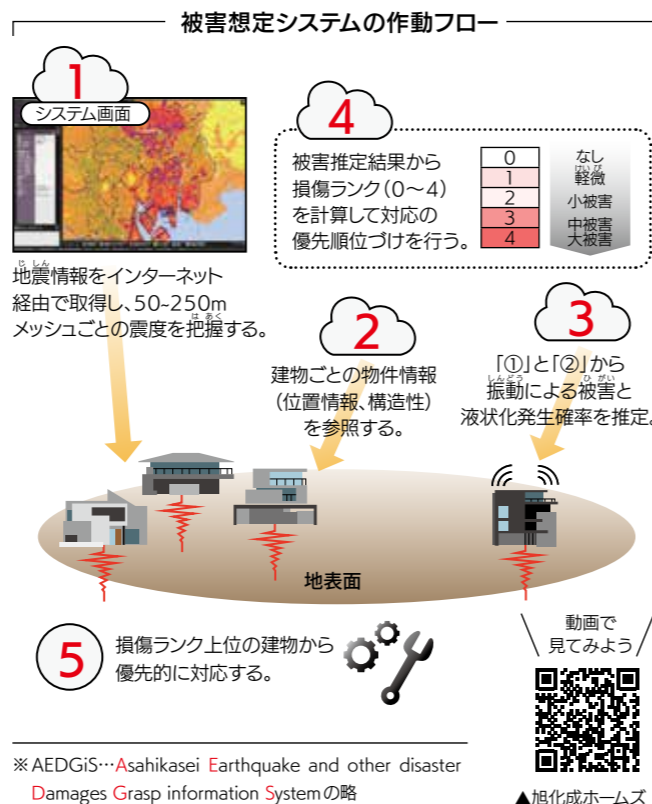
独自の防災情報システム

安全・安心な街づくりへ貢献

旭化成ホームズでは独自の防災情報システム「LONGLIFE AEDGIS[®]（ロングライフージス）」を用意しています。地震や水害が発生した際、本システムを活用することで全てのヘーベルハウス・ヘーベルメゾンの被害状況を即時に把握できます。その情報を基に優先順位をつけて対応を進めることで、災害対応の効率を上げ、復旧工事がいち早く終わるようにしています。今後はこれらを応用し、社会全体のレジリエンス向上へ力を発揮するよう目指していきます。

内閣官房国土強靱化推進室が運営する「レジリエンス認証」

内閣官房国土強靱化推進室が運営する「レジリエンス認証」は、事業継続に関する取り組みを積極的に行っている企業を国土強靱化団体として認証する制度です。旭化成ホームズは、2019年に同制度における「事業継続および社会貢献」の認証を取得しています。他にも様々な取り組みを進め、お客さまや社会のレジリエンス向上に努めています。



※AEDGIS…Asahikasei Earthquake and other disaster Damages Grasp information Systemの略



エコと防災の両立

発災後の復旧・復興・生活環境の確保

災害が起きたときに、高齢者や要配慮者の生活環境に大切なものは次の3つです。

- ① プライバシーを確保できる空間
 - ② 停電時でも使えるクリーンなエネルギーの確保
 - ③ PC・スマホ等の通信機器が使用できるインターネット環境
- ダイワテックでは、ソーラーシステムハウスを使ってこれらの要望を満たし、地域防災を支えています。また、日常と非日常のふたつの局面で使用可能なフェーズフリーと、ソーラーシステムによって温室効果ガス排出量ゼロにするカーボンフリーのWフリーを実現しました。

太陽光発電による給電を実証

商用電源途絶時に医療的ケア児等の要配慮者向けに、太陽光発電による給電を、関係施設の協力のもと実証しました。ダイワテックは、「命」への真摯な思いに全力を挙げて支援します。



人工呼吸器、血中酸素濃度を計測する充電用介護機器を設置。

自治体・地元建設企業と地域防災力向上を目指す

72の自治体と災害支援協定を締結しているため、道路が交通規制されても、協定先自治体の要請に速やかに応じることができます。また全国の工事現場に商品を提供しているため、建設会社協力のもと、災害現場近くの工事現場からも速やかに搬送することができます。令和6年能登半島地震の際は、民間協定先を含めた企業とともに、特に被害の大きかった地域にソーラーシステムハウスやパイオトイレを合計22基運送しました。(右図参照)

〈令和6年能登半島地震でのソーラーシステムハウス (SSH) の運送先〉



災害が発生したときの保険の役割

被災地における保険会社の活動

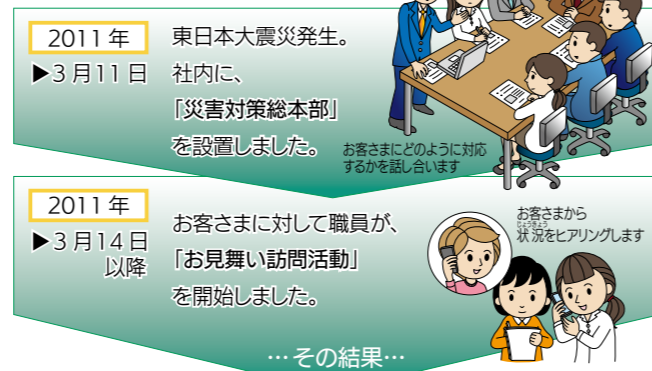
地震や津波、台風や洪水などの自然災害が起きたとき、私たちは、住んでいる家などの財産に被害を受ける可能性があります。また、自分や家族の「身体」や「命」も危険にさらされることになります。

そのため保険会社は、大規模な災害時においても、迅速・確実なお手続きやお支払いをする必要があります。

例えば、明治安田は東日本大震災のとき、職員自身も被災し、お客さまへの連絡が困難ななか、すべてのご加入者の安否と保険金・給付金のお支払いについて確認を行なう「お見舞い訪問活動」を実施し、震災発生から1か月半で92.8%、最終的には99.9%のお客さまの安否・請求の確認を完了しました。

このように、明治安田は、どんなときも「確かな安心」をお届けすることを通じ、地域のみなさまに貢献できるよう取り組んでいます。

〈東日本大震災時の明治安田の対応〉



被災地域の個人保険契約 1万1,065件について 99.9%以上の確認完了

企業保険は対象の 4,412団体 の確認をすべて完了

2011年9月末時点で 135億円の保険金・給付金をお支払い

引き続き、保険金・給付金のお支払いや、被災地のお客さまに対するご契約のアフターフォローに取り組んでまいります!



知っておきたい災害で受ける損失

経済的な備えはできていますか？

災害が起こると、私たちはさまざまな損失を受けることになります。まずは命を守ることが最優先ですが、その後は日常生活が待っています。損失を受けるケースを学び、適切な備えと対応をすることが大切です。ただ、十分な備えをしていても、想定以上の災害が起き、損失を受ける可能性はゼロではありません。住宅や生活の再建・補修などには資金が必要です。保険や共済への加入など、経済的な備えについて家族で考えてみましょう。

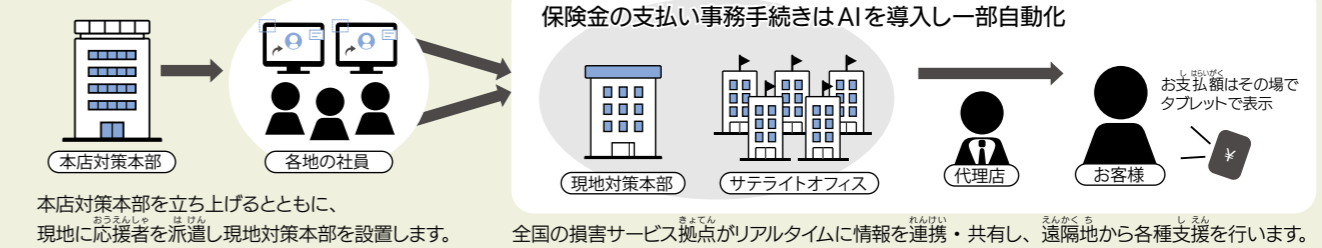
火災や落雷、雪災、風災、水災、盗難、破損などによる建物や家財への損害

- 大雨による家屋の浸水
- 大雨による家財の浸水
- 台風による屋根の破損 など

地震・噴火またはこれらによる津波で建物や家財への損害

- 地震による家屋の倒壊
- 地震による家屋の火災
- 津波による家屋の流出 など

災害時のお客様対応の流れ

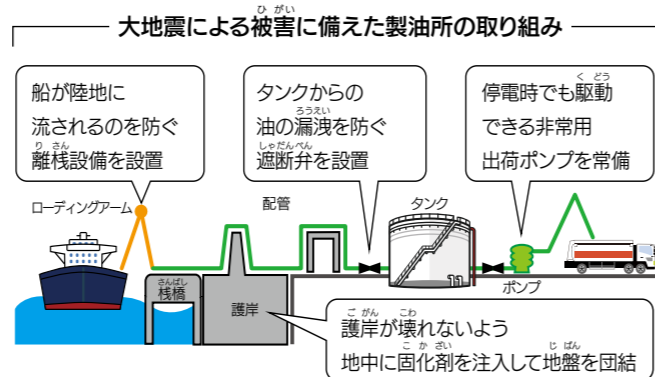


災害時も地域にエネルギーを届けるために

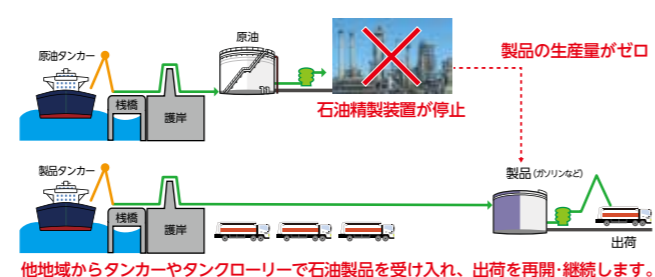
石油製品をつくる製油所における防災の取り組み

消防車や救急車、災害時に物資を運ぶトラックの燃料はガソリンや軽油です。ビルや工場の停電時に電気をつくる非常用発電機の多くは重油で動きます。冬場には暖房に灯油を使用している家も多いでしょう。

ENEOSは、大地震が起こっても石油製品をつくる製油所を維持するための対策や、万が一製油所が停止しても石油製品の出荷を継続する体制づくりを行っており、災害時でも地域へのエネルギー供給を通じて人々の暮らしを支えています。



製油所が停止しても他の地域から石油製品を供給する計画を作成



2011年3月に起こった東日本大震災のようす



ガソリンスタンドに並ぶお客様の列 被災した ENEOS 仙台製油所

満タン&灯油プラス1缶運動

災害時に役立つガソリンや灯油

災害が起こると、ガソリンスタンドに人が殺到したり、ガソリンの供給不足が発生したりして、燃料の入手が困難になる場合があります。そのため、日頃から車の燃料メーターが半分程度になったら満タンにしておくことで、混雑するガソリンスタンドに並ぶ必要がなくなり、車を避難所にできるというメリットもあります。また、灯油のポリタンクを1缶多めに備えることで、停電時であっても石油ストーブで明かりや暖がとれるので安心です。

わたしたちの活動内容

災害に向けた燃料備蓄の重要性を知っていただくため、ガソリンスタンドや防災イベント、WEBメディア、SNSなどを通じてさまざまな啓発活動を行っています。



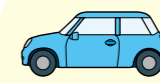
突然災害が起こったときは燃料の入手が困難になります。日頃から車の燃料を満タンにしておいたり、灯油を1缶多めに保管しておきましょう。



全石レン

〈備えのめやす〉

ガソリン満タン(55L)の場合 灯油1缶(約18L)の場合



約2日間、車内で快適に過ごせます。



約3日間、暖かい空間を維持できます。

動画やハンドブックを掲載中



▲「満タン運動」HP

電気が動くとできること

トヨタの給電

クルマから電気を取り出し「移動できる電源」として使えます。いつもの暮らしから、もしもの非常時まで、“電気が動く”ことで、場所に縛られることなく、うれしさや安心が次々と広がっていきます。災害発生から3日間人命救助が最優先。約5.0日分の電力をまかなえる「給電できるクルマ」があれば、ライフラインが復旧するまでの大きな安心につながります。



燃料電池自動車「MIRAI」による給電のようす

災害の多い国日本 クルマがもしもの時の備えになる

災害時、家庭の備えは3日分は必要とされていますが、ライフラインの復旧にはさらに時間がかかります。平成28年の熊本地震において、電力復旧したのは、本震から約5日後でした。もし今、我々の生活から「電力」が絶たれてしまったら…。そんな時にクルマが非常用電源として活用できることは大きな安心につながります。



燃料電池自動車であれば最大約5.0日分の給電が可能

1500Wの電力供給が可能になっており、炊飯器やケトル、ドライヤーなど普段利用している高電力の家電も使用できます。また、外部給電機(別売り)を使用すれば車外で最大9000Wまでの電力を電気製品に供給できます。災害が起きた時の非常用電源として活躍してくれるので、もしもの時も安心です。



約5.0日分の給電
(※車種により給電可能日数は異なります)

災害時の電力源

停電時、誘導灯の点灯に蓄電池が活躍

自然災害による地震や台風などで、突然停電になったとき、公共の建物内に設置してある誘導灯が点灯し、皆さんを安全な場所まで誘導してくれます。誘導灯の内部には蓄電池が搭載されており、電力供給がストップしても20分以上も点灯することができます。古河電池は誘導灯に搭載されるニッケル・カドミウム蓄電池を提供し続けることにより、皆さんがこれからも安全・安心な生活が送れるよう人々の暮らしを支えています。

火災報知器でも蓄電池が使われています

災害時は停電だけでなく、同時に火災が発生してしまうことがあります。火災報知器は火や煙を感知すると警報が鳴ります。その火災報知器の受信機にも、蓄電池は搭載されています。このしくみにより、停電時でも火災が発生していることに気づくことができます。



自動火災報知設備予備電源 (受託評価適合品 旧鑑定品)



停電時は内蔵蓄電池で点灯します。

- 長時間型誘導灯の設置条件
- ・延べ面積 50,000㎡以上
- ・地上 15 階建て以上かつ延べ面積 30,000㎡以上
- ・地下街で延べ面積 1,000㎡以上
- ・乗降場が階地にあり複数の路線が乗り入れている駅
- ・乗降場が階地にあり地下3層以上に乗降場を有する駅

〈「誘導灯」の設置場所〉

- 消防法により、不特定多数の人が出入りする建物には、誘導灯の設置義務があるので全階に誘導灯を設置しなければなりません。
- 一般的な建物の場合は、常用電源が切れた場合でも「20分以上」点灯が継続するタイプを設置します。
- 避難に20分以上の時間を要するような大きな建物には、「60分以上」の点灯を継続する「長時間型誘導灯」を設置しなければなりません。

私たちの会社では、電池やエネルギーなどの出前授業をしたり教室を開いたりして、子どもたちの教育を支援しています。



バッテリー君



▲古河電池HP



本社ビル (龍川駅前)

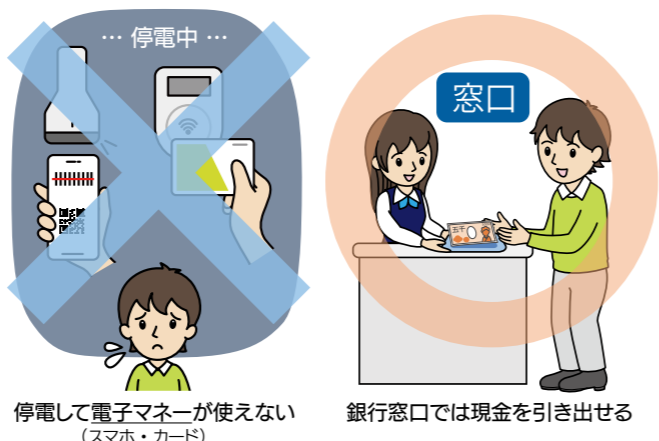
横浜銀行



災害時には現金が役立ちます!

停電しても安心、おかねの備えを。

中学生の皆さんも、これから電子マネーやスマホ決済を使う機会が増えていくかと思いますが、でも、災害時に停電すると使えなくなるかもしれません。コンビニなどで必要最低限のお水・食料を確保するためにも、現金の備えをしておくことが大切です。また、金融機関に預金口座があれば、災害時には預金者本人と確認できればある程度の現金を引き出すことができます。防災の一環として準備をしておく、いざというときの安心につながります。



停電して電子マネーが使えない (スマホ・カード)

銀行窓口では現金を引き出せる

災害時への備え

〈災害時への備蓄〉

横浜銀行本店では、災害発生時に来店されているお客さまに備えて、食料や衛生用品、毛布などを約3日分準備しています。



〈停電への対策〉

停電しても営業ができるように、一部の支店には自家発電機が設置されています。災害時も地域の皆さんをサポートします。



今日を愛する。

LION



災害時こそ大切なオーラルケア

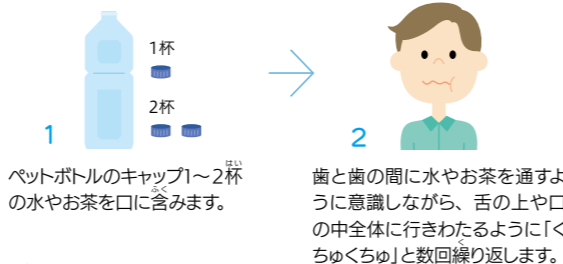
水が不足している時のお口のケア

災害時には水道が止まり、長期間水が不足するなど生活にもさまざまな影響が考えられます。災害時にお口の中の手入れをしないと、ムシ歯や歯周病のリスクが高まります。水が不足しているときの歯みがき方法を紹介しますので、災害で避難しているときでも、お口の手入れを忘れないようにしましょう。また、ハミガキ剤がなくても、ハブラシがあれば、歯は磨けます。非常用持ち出し袋には必ず、ハブラシも準備しておきましょう。

災害時に、水が不足しているときのお口のケア

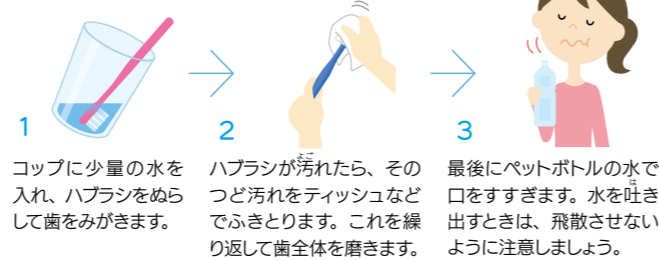
〈ハブラシがないとき〉

ペットボトルの水やお茶を少しだけ、お口のケアに使います。また、ティッシュ等で歯を拭くのも効果的です。



〈ハブラシがあるとき〉

水不足のときでもハブラシがあれば歯をみがくことができます。少量の水でもできる歯みがき方法をご紹介します。



出典:「水が少なしときの歯みがきの方法」日本口腔ケア学会・全国在宅療養支援歯科診療所連絡会のHPを参考に作成

避難所では口閉じ歯みがき

避難所など人の集まる場所での歯みがきは、飛沫が飛び散らないように「口閉じ歯みがき」でみがきましょう。口を閉じることで飛沫が飛ぶのをおさえることができます。



前歯の外側をみがく時は、口をすぼめて「ウ」の形でみがきます。前歯の裏側をみがく時は、ハブラシのかかとを使ってみがきます。

ライオンでは、災害時の手指やお口の衛生について情報発信しています



災害時の清潔・健康ケア情報



横浜新都市センター株式会社



お客様の安全・安心を守る

津波に対する取り組み

- 横浜駅東口地下街ポルタは、河川や海に面し、津波などの浸水想定があることから、危険箇所の確認ができるマップを作成しています。
- また、地下街に31箇所あるデジタルサイネージでは、緊急地震速報や津波警報などを英語やピクトグラム(案内記号)などで緊急性をわかりやすく表示できるようにしています。
- 多くのお客様の命を守るため、これらを活用した避難訓練も各店舗と一丸となって実施しております。



デジタルサイネージの表示内容



正しい情報をわかりやすく表示し、安全な行動に移行できる工夫がされています。

気象警報などの色に合わせて色を表示
注意報 **警報** **特別警報**

外国語表示 (上から)「英語」「中国語」「韓国語」

ピクトグラム(左から)「津波注意」「津波避難」

命を守るための避難訓練



津波避難は、「より早くより高く」の垂直避難訓練を実施しています。写真は地下街から建物上階へ避難中。

JVCKENWOOD



「みんなの街」の安全を支える無線機

災害時の「つながる安心」

さまざまな状況下において安定した通信を可能とする無線機は、日常での活用はもちろんのこと、特に災害発生時において、私たちのライフラインをサポートする重要な通信手段としての役割を担っています。災害現場においては、人命救助や二次被害の防止など、一分一秒を争う「正確な情報伝達」が求められます。このようなニーズに応えるため、無線機はスマートフォンや携帯電話とは異なる通信方式を採用しており、外部環境に左右されにくく、「安定した通信」を維持できる点が大きな特徴です。また一度に同じ情報を一斉に伝えられるため、混乱しがちな状況においても効率的にコミュニケーションをとることが可能です。無線機は大規模災害時の初動対応や人命救助の緊急対応のみならず、警察・消防・救急の現場や大規模施設などにおいて「みんなの街」の安心・安全をサポートするインフラとして、日常的に広く活躍しています。

横浜市内での使用事例

無線機は、横浜市の消防局や消防団で迅速な連絡と現場指示に活用されています。



JVCケンウッドの「安心・安全」への取り組み



無線機の特徴

- 一台から、多数の無線機に同時通信ができます。(一斉同報)。
- ボタンを押すだけで直ぐに通信することができます。

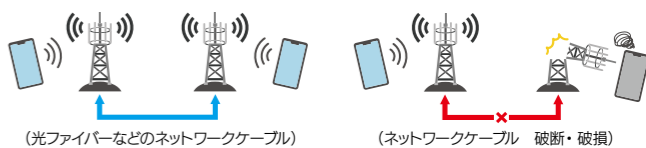


電波の届くエリア内であれば、送信ボタンを押しながらマイクに向かって話すだけで、複数の人へ同じ情報を同時に伝達できます。一度に多くの人に情報を伝えられるため、連絡効率の向上や、一刻を争う緊急時の対応に役立ちます。

携帯電話との違い

平常時 基地局を経由して通信
 ネットワークで結ばれた基地局を経由して通信する。

災害時 基地局機能が停止すると通信ができません。
 ネットワークや基地局が損壊すると通信ができません。



携帯電話で通信を行うためには、基地局と呼ばれる地上施設と、基地局同士を結ぶネットワークが必要です。基地局が災害によって停止したり、回線利用の混雑によってネットワークが不安定になると、携帯電話は利用できなくなってしまいます。一方、無線機は携帯電話とは異なり、電波の届く範囲内ではこれらの設備を経由せずに直接通信ができるため、安定した通信網の確保が期待できます。

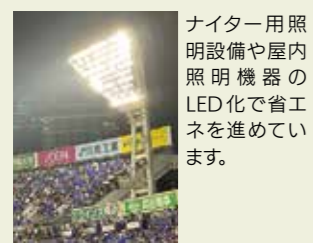


安全へのこだわり


観客の安全確保への取り組み

収容人数35,474名を誇る横浜スタジアムでは、プロ野球に加え、コンサートや各種イベント等を開催しています。来場されたお客様に安全に過ごしていただけるように、災害時にはスタジアム設備のメインスコアボードや場内放送等を最大限活用して案内しています。また、スポーツ施設ならではの応急救護訓練を始めとする防災訓練を実施し、スタッフのスキルアップを図っています。大規模イベント時には、医療スタッフに加え、消防車、消防官、警察官も待機し、安心な運営を目指しています。

■ スタジアム内での省エネとリサイクル活動



ナイター用照明設備や屋内照明機器のLED化で省エネを進めています。



プラストカップを回収し、プラスチックの原料として再資源化しています。



グラウンドに立つと、圧倒的な広さにビックリ!



安心・安全を提供するために、定期的な消防訓練を実施しています。



プロ野球開催時等は、警察官がスタジアムを巡回しています。

横浜スタジアムの歴史やイベント情報を紹介しています



▲横浜スタジアムHP



社会のためにできること

災害時は「サービス提供の場」ではなく「共助の場」へ
新横浜グレイスホテル・西谷総合斎場は、「帰宅困難者一時滞在施設」に指定されており、地震や台風、水害等の災害による公共交通機関の運行停止に伴い帰宅困難者が発生した場合、受け入れを（検討）いたします。新横浜グレイスホテルでは、東日本大震災のとき、発災当日の夕刻から公共交通機関が復旧する翌朝まで、帰宅困難者を受け入れ、水や食料、防寒具などの防災備蓄品や、トイレ・情報等の提供も行いました。災害時こそ人と人とのつながりを創出し、地域社会に貢献することを目指します。

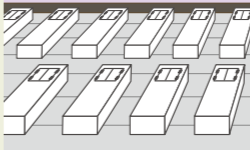
■ 災害時ご遺体安置施設の提供

災害により多数の死者が集中的に発生した場合は、次の協力を行います。

- ① 棺および葬祭用品の供給ならびに作業等の役務の提供
- ② 遺体安置施設の提供
- ③ 遺体の搬送
- ④ その他必要とする業務

遺体安置所になる施設

- ・蒲田総合斎場
- ・蒲田儀典センター
- ・羽田総合斎場



帰宅困難者一時滞在施設は、民間事業者の協力のもとで開設されます。開設されているかなどは、「一時滞在施設 NAVI」で確認できます。

〈くらしの友グループの活動〉

くらしの友グループではSDGsの取り組みとして「プラスチック製品」「フードロス」の削減や、「ドレス」販売をすることで資源のリユースに繋げる活動等を行っています。今後も「人と人とのつながりを創出し、地域社会のくらしを豊かにする」ことを目指していきます。

くらしの友グループはこちらから



グレイスホテル(株)はこちらから




いつもの清潔が、「いざ」の清潔に

災害時における清潔の重要性

いつ起きるか分からない「災害」。有事の際に備えて非常用袋に「飲み水」や「食料」を準備しているご家庭も多いと思いますが、「清潔」への備えは意外と忘れがちです。災害発生後、しばらくお風呂に入れない(=水が使えない)環境でも、「髪の毛」「歯」「顔・体」「手」など全身を清潔にすることで、感染症の防止はもちろんのこと、精神的ストレスの緩和にもつながります。日頃から、避難所生活に必要なもの(非常用持ち出し品)のリックバックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。

■ 花王の各事業場で、「水がなくても清潔セット」の備蓄を開始

花王では、いざというとき従業員の命を守るための備えはもちろん、清潔を守るための備えも順次開始しています。



手のひらサイズです。

「水がなくても清潔セット」

水がないときでも清潔を保てるシート4アイテムが1セットに!



水がなくても使える不織布タイプなので、断水時や屋外などどこでも使えます。



▲花王HP

<p>歯みがきシート 洗浄成分配合のシートで歯や口内の汚れをやさしく除去。</p> <p>ドライシャンプーシート 凹凸あき構造のシートが髪の内側までフィットし、汚れをかき取ります。</p>	<p>歯</p> <p>全身すっきりシート 弱酸性スキンケア水を含ませ、1枚で全身しっかり拭けます。赤ちゃんの肌にも使えます。</p> <p>体</p>
<p>ウェットシート 厚手でやぶれにくい凸凹シートが泥・油汚れをしっかりふきとります。</p> <p>手</p>	<p>髪</p>

普段はカバンや車庫に常備、いつでも清潔に

水が使えない時や災害時など、いざというときも清潔に



ウォーターサーバーは災害時の備えにもなる!

十分な量の水を用意できていますか?

災害が起こると、水道管の破損や損傷により断水するおそれがあります。水は飲用はもちろん、さまざまな生活の場が必要になるため、水がないと日常生活が著しく制限されます。令和6年能登半島地震でも断水は深刻な社会問題となりました。水の備蓄はウォーターサーバーを使うと便利です。当社は停電時も使用可能な機種を用意し、平時から災害時まで幅広く皆さまの生活をサポートしています。(冷温水は停電すると使えなくなります)

■ 横浜市と災害時の飲料水供給及び平時の備蓄啓発に関する連携協定を締結 (2025年3月)

飲料水の提供イメージ



災害発生時の取り組み
アクアクララのネットワークを活かして、市内各避難所へ飲料水を供給。

平時の取り組み
各区役所、子育て支援拠点等の市内施設をはじめ、総合防災訓練や区主催のイベントにて備蓄啓発活動を実施。

アクアクララのメリット

「リターナブルボトル」を採用し環境配慮に取り組んでいます!

備蓄
ローリングストックにて平時に使用しながら備蓄ができる。

補充
必要なときに「お水を配達」してくれる。


飲む
断水時も安心安全なお水を飲むことができる。

〈備蓄のめやす〉

内閣府が推奨する水の備蓄は、1人1日3Lです。家族の人数に合わせてローリングストックをすると安心です。

4人家族の場合

1人1日3L × 4人分 × 3日分 = 36L
レギュラーボトル(12L) 3本



詳しいことはこちらから



▲アクアクララHP
No.C240500820



災害時にも、いつもの缶詰の味

缶詰で栄養もおいしさも

缶詰は災害時に重宝される食料のひとつです。

- ① 開封するだけでそのまま食べられる
- ② 種類が豊富であること
- ③ 常温で保管できること
- ④ タンパク質・脂質・ビタミン類の栄養素が簡単に摂取できる

また、災害時だけでなく普段の食事でも利用できるため、缶詰を常備しておくことは非常に重要です。もしもの時にも、「いつもの缶詰の味」で安心してもらえるように、マルハニチロは皆さんの食事を支えています。

缶詰はエコ食品って、知ってる？

缶詰は防災食として最適、かつ環境にやさしい「エコな食品」です。

- 漁獲** 国産原料で、工場は港に近接されていて、輸送が少なく省エネである。(当社主要水産物缶詰の場合)
- 生産** 骨・皮も可食部とした製品設計。(当社主要水産物缶詰の場合)
頭・尾・内臓等の残りがずは飼料、肥料として有効活用でき食品ロスが少ない。
- 流通** 常温保管、常温流通で省エネである。
- 消費** 加熱殺菌済みなので、調理加熱が不要で省エネである。
中身は全て食べられて、食品ロスがなく、生ごみが出ない。
賞味期限が長く、賞味期限切れによる食品ロスが少ない。
- 廃棄** 容器の缶材はリサイクル率が90%。(10年連続)
プラスチックごみが出ない。「脱プラ」の動きで缶が見直されている。

缶詰を備蓄しよう



横浜市民防災センターに缶詰を展示し、訪れる方に防災食としての魅力を伝えています。水産缶詰の賞味期限は約3年間と長く、備蓄に適しています。そのまま食べてもおいしく、アレンジにより料理を楽しむこともできます。「さばみそ煮缶」は、「マーボー豆腐」にアレンジすることができます。

「さばみそ煮缶」 「さばみそ煮マーボー豆腐」

そのまま食べてもOK!

アレンジしてもOK!

QRコード: いろいろな缶詰をそろえています

▲マルハニチロHP

防災協力農地

災害時に避難場所となる農地

災害が発生したとき、まず大切なことは避難場所の確保です。阪神・淡路大震災を契機として、横浜市には、全国に先駆けて「防災協力農地登録制度」が創設されています。防災協力農地に登録された農地は、延焼の遮断、避難場所として活躍する役割を持っています。また、避難期間が長期化したときは、仮設住宅を建てたり資材置場とする機能もあり、地域の皆さんの安全を守り、円滑な復旧活動の基盤となります。これからも、JA横浜は横浜市と連携し、多面的機能をもつ大切な農地を守り育てていきます。



こちらの畑では、たくさんの「横浜野菜」が作られています。

横浜市内の防災協力農地の広さ

横浜市内の防災協力農地面積は、約250ヘクタールです。これは横浜スタジアムの約71個分に当たります。
「横浜スタジアム」の広さは、約3.5ヘクタールです。1ヘクタールは、1辺が100メートルの正方形の面積です。

〈防災協力農地面積ランキング〉

- 1位 都筑区
- 2位 緑区
- 3位 戸塚区

出典：みどり環境局農政推進課 (令和7年3月末時点)

大規模な災害が起こると、避難所や避難場所の数が足りなくなるかもしれません。そこで農地を災害時に利用してもらうよう、登録しました。

農家さんインタビューで学ぶ

▲やるJAんちゃんねる



防災食を支える容器の「包む」技術

毎日の生活から災害などの非常事態まで

近頃では、さまざまな種類の防災食が店頭に並ぶようになりました。これらは長期間保存が可能で、安全においしく食べたり飲んだりすることができ、有事の際に多くの人命と健康を守ります。防災食において容器は必要不可欠です。缶やペットボトル、レトルトパウチなどにより、食品の消費期限を数日から数年まで延ばすことができます。容器は「まもる」「届ける」「伝える」という3つの重要な役割を担い、日常生活から災害時まで幅広く支えています。

容器の3つの役割

- 1 **まもる** なかみを、あらゆる阻害要因からまもる。
- 2 **届ける** なかみを、いつでも・どこへでも届けられる。
- 3 **伝える** なかみの価値、魅力などの情報を視覚的に伝える。

〈「防災備蓄品リスト」に載っている容器〉

備蓄リスト

- 水
- レトルト食品
- 缶詰
- カセットコンロ
- カセットボンベ
- ビニール袋

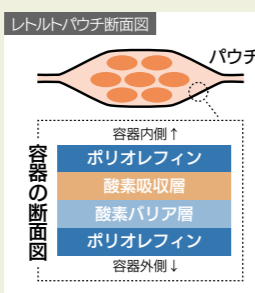
ペットボトル
生きる上で欠かせない水を便利に備蓄できます。

レトルトパウチ
保存性もある上に軽くて開けやすく、一部のパウチにはオキシガード技術が使われています。

缶
光・水・酸素を通さない金属でできており、長い期間備蓄することができます。

オキシガード技術について

空気中の酸素は劣化の進行を早めたり、微生物の繁殖を招くことがあります。従来の容器では、脱酸素剤を封入することで品質を維持していましたが、オキシガードは容器自体に酸素吸収機能を持たせることで、長期保存を可能にしました。



「食」と「農」の「守る」を

JA横浜は「食」と「農」を基軸とする農業協同組合です。横浜市民の食卓に安全・安心で新鮮な農畜産物をお届けしています。

JA横浜
Yokohama

JA共済の地域貢献活動

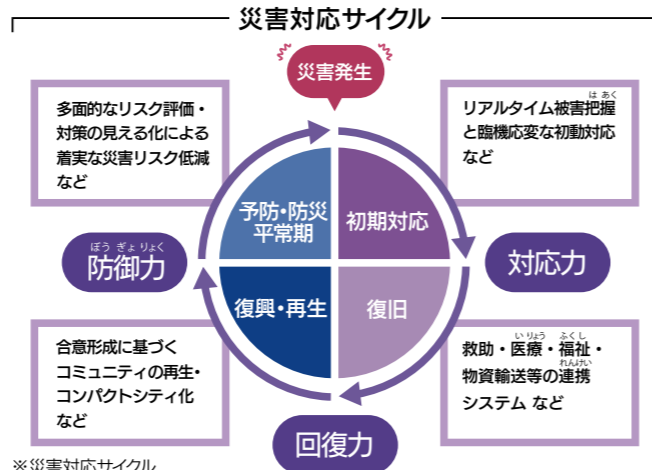
みんながHAPPY! JAの横浜!

「農業の楽しさ」を伝えるYouTube

防災・減災に関する研究・教育とは？

災害科学の進化と実践的な防災の推進

2011年に発生した東日本大震災の被害実態の理解と今後の防災・減災、さらに経験と教訓をつなぐために、翌年に東北大学に災害科学国際研究所が発しました。今までの理学や工学に加えて、人文社会学さらには医学の分野の教員、スタッフ、学生が集まり、自然災害の低減に向けた研究・教育や社会活動を行っています。災害対応サイクル*という考えに基づいて、事前にできること、発生直後に緊急に対応すべき事、復旧・復員に向けて取り組むべき事などを調べて整理し、その成果を国内外に発言しています。



*災害対応サイクル 事前防災、発生後の緊急対応、人命救助、復旧・復興などが時間の経過とともに繰り返されること。

結プロジェクトの実施 スタンプやハンカチを活用した出前授業

震災の経験を風化させず次世代へ語り継いでもらうことや、いざという時の対応力を高めることを目的に、防災・減災についての知識や理解を深める出前授業を行っています。



スタンプラリー

スタンプラリーでのクイズを通じて、災害への備え・被害を低減させるための行動を自分で考え、実践する力を育てるサポート。



減災ハンカチ

「持ち歩く減災意識」をコンセプトに開発した「減災ハンカチ」を配布し、家庭での学習内容の復習や家族とのコミュニケーションを推奨。

YOKOHAMA AIR CABIN 横浜市中央区新港2丁目1番2号 045-319-4931

泉陽は、横浜の「観光振興」と「賑わいの街づくり」に貢献しています。

明日のレジャースペースを創造し、賑わいの街づくり、観光振興に貢献する

泉陽興業株式会社

〒556-0018 大阪市浪速区元町1丁目9番15号(泉陽ビル) TEL.06(6632)1051(代表) FAX.06(6632)1060

〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町1丁目6番14号(泉陽SYビル) TEL.03(3252)3951(代表) FAX.03(3252)3954

〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町1丁目6番14号(泉陽SYビル) TEL.03(3252)3951(代表) FAX.03(3252)3954

Another day to be thankful for

なんでもない日、ありがとう

京三製作所のものづくりは安心して過ごせる日常を守りつづけてきました。これからも安全・安心・快適な社会に貢献し続けます。

株式会社 京三製作所

https://www.kyosan.co.jp

KAMMOTO SOGO BOSAI CO.,LTD.

大切な人を守る、「もしもの…」備えは

防災備蓄のエキスパート、河本総合防災にお任せください。

株式会社 河本総合防災 横浜支店

〒231-0015 神奈川県横浜市中央区尾上町3丁目35(LIST EAST BLD. 8F)

TEL 045-263-8851(代) FAX 045-225-8031

当社HP オリジナル備蓄品販売サイト [X公式]

人の力 × 未来の力

HUMAN ENERGY × FUTURE VISOR

土木専門工事業者としてさらなる飛躍を目指します。

安全・あんしんを掲げ、技術の粋を結集させてみなさまの豊かな生活環境を作るため、今日も首都圏のインフラ整備を推し進めます。

株式会社 テクニジャパン

七五三 成人式 結婚式 卒業式 お葬式

メモワールは人生の節目の儀式を通じ、「ありがとう」を伝えるお手伝いをいたします

私たちは冠婚葬祭の役割とその伝統的な儀礼文化を継承しながら、時代の変化に応じた儀式をご提供し、人と人のつながりを大切にして、皆様と地域社会に貢献できる企業となることを目指してまいります。

冠婚葬祭 メモワール

パートナーシップで、目標を達成しよう!



明治安田 日産自動車株式会社 日産神奈川販売株式会社

横浜銀行 奈良建設株式会社



Yokohama Medical Association 横浜市医師会
一般社団法人 横浜市薬剤師会
横浜市市民の健康のお口の健康を守ります 横浜市歯科医師会
全国石油商業組合連合会
JA横浜

Aqua Clara
AsahiKASEI 旭化成ホームズ
ENEOS
大林組
kao

in 鹿島
くらしの友
GRACE HOTEL
JVCKENWOOD
新日本建販株式会社
NEW JAPAN MACHINERY CORPORATION

D+Daiwatech simple + ecology + technology
東亜建設工業 TOA CORPORATION
東京海上日動
東洋製罐株式会社
NEXCO 東日本

日立プラントサービス
FB 古河電池
MARUHA NICHIRO
三井物産エアロスペース株式会社
PORTA

横浜スタジアム YOKOHAMA STADIUM
LION 今日を愛する。

KAMMOTO SOGO BOSAI CO.,LTD. 社会福祉法人 親善福祉協会
KYOSAN
清建開発株式会社
港北工業株式会社

向洋電機土木株式会社
三和ミヤッパ
泉陽興業株式会社
Taihei
株式会社 テクノジャパン

メモワール
横浜幸銀信用組合

神奈川県福祉共済協同組合
県民共済
全日本不動産協会
神奈川県本部 横浜支部 第2ブロック

ISHOME ecology & design
inet 株式会社 アイネット
SKI P
ISHIICORP. 石井商事運輸株式会社
IDEA

IRISO IIV電子工業株式会社
WISH GROUP
WEINS ウェインストヨタ神奈川
UYENO
江戸清 Edosei

NKテクノ
NSK エンタープライズ
エバラ
エバラ物流
大井建設株式会社

OVAL
勝烈庵
ガート・ボワイヤージュ
横浜馬車道
神奈川新聞社
カナロコ

川本工業
kino cinema
株式会社 金原
Sala グッドライフサーラ関東株式会社
工藤建設株式会社

京王建設横浜
紘永工業
KT Level up your happiness
GOMANY Empower all Life
株式会社佐和工業

サン インテルネット株式会社
サンオーク
SUN AVTAS
sankyo
SANSHIN 三親住設

SANYO SOUBI
LSI CO.,LTD.
J&T 環境 株式会社
JFE
JAGC
J:COM

新横浜パティオパーク
ジャストオートリーシング
エネルギーアドバイザー
シンサナミ
株式会社 水美社
SUGIKO 足踏いい日になあれ。

株式会社スリーハイ
THREE HIGH CO.,LTD.
清進電設株式会社
S.U.Y. 株式会社セットアップ横浜
千田みずほ株式会社
ZENRIN

SOLUTION LABO JAPAN
DAIICHI
株式会社 大勝
大成建設
DAIHO CORPORATION

ダイヤ工業株式会社
TAIYO YUSHI
TAKEDA
ツカサENG.
月島JFEアクアソリューション株式会社

dca
tvk
tvk Communications
東京ガスエコモ株式会社
東京計装株式会社

TOTO
弁護士法人 常磐法律事務所
NAKAMARU
奈良造園土木株式会社
西横浜国際総合病院

NKD まごころと技術で創る
日機道路株式会社
nippn
Avio
日本木槽木管株式会社
House

HTC 販買易株式会社
BSK
平川建設株式会社
FEED ONE
forest wave

扶桑電機
株式会社 北海ボーリング
社会保険労務士法人
ポラリス・コンサルティング
前田建設
MACNICA タネまく、

丸全昭和運輸株式会社
株式会社 三木組
三井不動産グループ
MITSUI FUDOSAN GROUP
ミツウロコ
三ツハシライス

天然温泉 満王の湯
睦建設
明和美装
MORINO BRIDES
山本孝之公認会計士事務所
Tokuaki Yamamoto Certified Public Accountants Office

YOKOHAMA MOTORCARTS
POMPADOUR
YOKOHAMA ARENA
YAC 株式会社 横浜エージェンシー
コミュニケーションズ
Fm yokohama 84.7
横浜エレベータ株式会社

横浜岡田屋
YOKOHAMA OKADAYA CO.,LTD.
MARUNAKA
株式会社 YOKO
株式会社 ライコム
ラジオ0本
FM92.4 AM1422

radiko
株式会社 RYU-SHIN
RomAC 株式会社 ロマック
WMI
WIDE ALUMI

y.u mobile
One Two Stock

横浜スポーツパートナーズとして活動するチームが、みんなの「防災の学び」を応援しています！



横浜スポーツパートナーズは、横浜を本拠地とする、野球、サッカー、フットサル、バスケットボール、アイスホッケー、ソフトボール、ラグビーの7競技のトップスポーツチームによる連携・協働体制です。スポーツチームと横浜市で、スポーツ振興や地域活性化などにつながる、さまざまな取組を進めています。

キャラクタープロフィール

横峰 駆
このガイドを通じて学びを深めていく中学生。

浜音 響
防災を学習することに意欲的な転校生。

ヒーナン
防災LEDライトの妖精。防災の知識を広めるために活動している正義感の強いヒーロー。このガイドの案内係。

防センジャー
横浜市民防災センター広報隊。防災の大切さを伝えるヒーロー。横浜市民防災センターで体験学習できるところを教えてください。

編集デスク 七理義明	表紙デザイン・DTP 古賀勇太	イラストレーション さけハラス(表紙絵・挿絵) 春田華那(挿絵) 古賀勇太(マスコットキャラクター) 新井しのぶ(図版) 川邊育子(似顔絵)	教師用解説書 岡部寛子	動画編集 高橋伶央 雨谷俊紀
編集・本文DTP 川邊育子			WEBデザイン 吉澤真琴	カメラマン 小池大介(p.43)
表紙・本文AD 新井しのぶ				

写真提供 熊本県/石川県/兵庫県神戸市/岩手県釜石市/岩手県宮古市/国土交通省関東地方整備局京浜河川事務所/横浜市史料室/気象庁/tenki.jp/いのちをつなぐ未来館/野島断層保存館(兵庫県)/株式会社初田製作所/パナソニック株式会社/向洋電機土木株式会社/横浜市立旭中学校地域防災拠点運営委員会

動画提供 横浜市/内閣府/総務省消防庁/東京消防庁/大阪市消防局/東京電力パワーグリッド株式会社/オフィス気象キャスター

取材協力 くぼてんき(オフィス気象キャスター株式会社)/川崎尚樹(いのちをつなぐ未来館)/横浜市立旭中学校/横浜市立根岸中学校/横浜市立蒔田中学校/横浜市立藤の木中学校/慶應義塾大学環境情報学部 大木聖子研究室/全国石油商業組合連合会/株式会社横浜アリーナ/アクアクララ株式会社/旭化成ホームズ株式会社/ウエイストヨタ神奈川/ENEOS株式会社/株式会社大林組/花王グループカスタマーマーケティング株式会社/鹿島建設株式会社/グレイスホテル株式会社/株式会社JVCケンウッド/新日本建販株式会社/株式会社タイワテック/東亜建設工業株式会社/東京海上日動火災保険株式会社 マーケット戦略部 横浜中央支店/東洋製罐株式会社/奈良建設株式会社/日産神奈川販売株式会社/日産自動車株式会社/東日本高速道路株式会社/株式会社日立プラントサービス 横浜支店/古河電池株式会社/マルハニチロ株式会社/三井物産エアロスペース株式会社/明治安田生命保険相互会社/株式会社横浜銀行/横浜市医師会/横浜市歯科医師会/横浜市薬剤師会/横浜新都市センター株式会社/株式会社横浜スタジアム/横浜農業協同組合/ライオン株式会社

はまっ子防災ガイド 2022年9月1日 初版第一刷発行 2024年9月1日 第三版第一刷発行
2023年9月1日 第二版第一刷発行 2025年9月1日 第四版第一刷発行

監修 横浜市危機管理室/横浜市消防局	顧問 今村文彦	企画協力 明治安田生命保険相互会社
協力 横浜市教育委員会	東北大学災害科学国際研究所 教授	日産自動車株式会社
横浜市(共創推進室・下水道河川局・交通局・資源循環局・水道局・にぎわいスポーツ文化局)	編集協力 東京書籍株式会社	日産神奈川販売株式会社
横浜市医師会/横浜市薬剤師会/横浜市歯科師会	東京電力パワーグリッド株式会社	株式会社横浜銀行
発行者 七理義明	執筆 一般財団法人 日本気象協会	奈良建設株式会社
編集発行所 株式会社ペガサス 防災プロジェクトグループ	tenki.jp 知る防災 (p.26~p.29)	横浜F・マリノス
	印刷所 山協印刷株式会社	横浜ビー・コルセアーズ



10年、20年先を見据えて 横浜市が災害に強い街であるために、

マリノスケ
横浜F・マリノス
公式キャラクター

スポーツの可能性を信じて、私たちも「はまっ子防災プロジェクト」を応援します。
一般社団法人F・マリノススポーツクラブ × 株式会社横浜ビー・コルセアーズ

横浜F・マリノスキャラクター「マリノスケ」と横浜ビー・コルセアーズキャラクター「コルス」が横浜市民防災センターを訪ね

地震や火災の体験と防災・減災について学びました。

横浜市民防災センターの詳細はこちらの二次元コードから



コルス
横浜ビー・コルセアーズ
マスコットキャラクター



※写真は2024年に撮影されたものです。



私たちは、防災を学ぶ中学生を応援しています。

「はまっ子防災ガイド」が みな 皆さんに届くまで

「はまっ子防災ガイド」は横浜市と横浜で活躍する企業・団体の方々の協力のもと、未来を担う皆さんが災害の際に、「自らの命を自らで守れる」ようになり、そして「多くの人々の助け」になれるようになり、願いをこめて作られました。皆さんには、いざという時に地域で助け合うことができる力があります。皆さんの力が重要です。是非ガイドを活用して、災害について正しく学び、災害時に自ら判断ができる能力を培ってください。そして、このガイドで学んだことを周りの人と共有して、防災の取組を広げてください。皆さんに期待しています。どうぞよろしくお願いします。

横浜市教育委員会 教育長



協力企業・団体からのメッセージ

中学生の皆さんが、災害から命を守る能力を身に付けられるように、私たちはこの防災ガイドの作成に協力しました。このガイドでの学びが、皆さんの将来の役に立つようにと願っています。

この防災ガイドで学ぶ皆さんの将来と横浜のまち並みが、いつまでも輝き素晴らしくありますように。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



株式会社ベガサスは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

このガイドは **横浜市** の以下の執行機関・部局の協力のもと制作しています。

危機管理室	消防局
教育委員会	共創推進室
下水道河川局	交通局
資源循環局	水道局
にぎわいスポーツ文化局	医師会
薬剤師会	歯科医師会

二次元コードによる参考情報について

このガイドでは、紙面にある二次元コードをタブレットPCやスマートフォンなどのアプリで読み取ると、インターネット経由で学習の参考になる情報を閲覧できます。



1年組 | 2年組 | 3年組