

# かながわ 神奈川 防災 ぼうさい

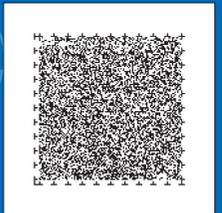
/////////  
「今日の備えが明日を守る」  
~日常から始める、安心の準備~  
/////////

## 地震編



2025年版

神奈川県 危機管理防災課



## /// この冊子は音声コードが使えます。///



この冊子には音声コード「Uni-Voice」が各右ページ右下に印刷されています。スマートフォン専用アプリ等で読み取ることで、音声で内容を確認することができます。なお、ページによっては複数の音声コードがある場合もありますので、必要に応じて利用してください。

### 音声コードアプリ「Uni-Voice Blind」のダウンロード方法

右記のストアからアプリのダウンロードが可能です。  
※Android版およびiOS版のみ対応しております。



Android版



iOS版

## /// もくじ ///

### 被害想定

地震のメカニズム	P04
大正型関東地震の被害想定(冬の18時)	P05-07

### 被害の様相

災害直後～24時間の被害の様相(大正型関東地震)	P09-10
発災1日後～6か月以降の被害の様相(大正型関東地震)	P11-12

### 発災直後の対応【自宅編】

キッチン・リビング・ダイニング	P14
寝室・子供部屋	P15
2階・浴室・トイレ	P16

### 発災直後の対応【外出編】

オフィス・エレベーター内	P18
高層ビル・商業施設など	P19
街中 / 学校	P20
地下街 / 駅・地下鉄	P21
移動中	P22
山間地 / 沿岸部	P23
帰宅困難となった場合	P24
帰宅をする場合	P25

### 被災後の対応【避難生活編】

在宅避難 1～2	P27-28
避難するときの注意点	P29
避難所避難 1～4	P30-33
車中泊・テント泊避難	P34

### 火災・応急手当て

火災への対応方法	P36
心肺蘇生の手順-応急手当の基本知識-	P37
AEDの使用手順-応急手当の基本知識-	P38
止血の方法-応急手当の基本知識-	P39
救助方法-応急手当の基本知識-	P40
やけどの手当て-応急手当の基本知識-	P41
傷病者の搬送方法-応急手当の基本知識-	P42
骨折・捻挫の手当て方法-応急手当の基本知識-	P43
包帯の代用品と使用方法-応急手当の基本知識-	P44
エコノミークラス症候群予防法-応急手当の基本知識-	P45
脱水症・熱中症の対処方法-応急手当の基本知識-	P46

### 要配慮者対策

高齢者・健康面に不安がある人	P48
視覚障がいがある人	P49
聴覚障がいがある人	P50
手足が不自由な人・難病がある人	P51
知的障がいがある人	P52
精神障がいがある人	P53
妊産婦	P54
乳幼児等がいる人	P55
言語面で不安がある人	P56
性的マイノリティなどプライバシーの確保に不安がある人	P57

### 復興・復旧

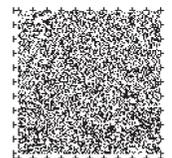
生活再建に向けた制度等の紹介 1～3	P59-61
--------------------	--------

### 事前の備え

普段の心がけ、防災に役立つWEBなど	P63
自宅の点検(リビング・キッチン)	P64
自宅の点検(寝室)	P65
火災の備え	P66
感震ブレーカーの設置	P67
「買い物」のできる防災	P68
主な備蓄品目	P69
トイレの準備をしておこう	P70

### チェックシート

チェックシート 1～4	P72-75
要配慮者用チェックシート	P76



被害想定

被害の様相

自宅編

外出編

避難生活編

火災・  
応急手当て

要配慮者  
対策

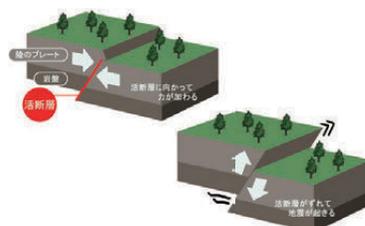
復興・  
復旧

事前の  
備え

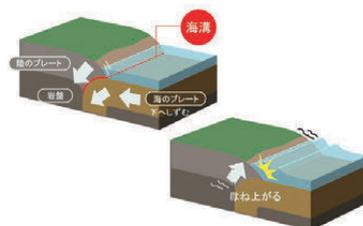
チェック  
シート

## 地震のメカニズム

## 断層型地震



## 海溝型地震

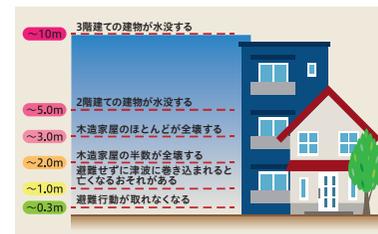
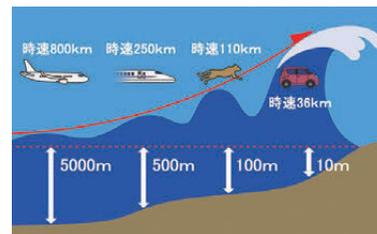


大陸プレート内の断層で発生する地震です。プレート移動により大きな力が加わることで、岩盤の割れ目が上下や水平方向にずれが生じることがあります。この衝撃が揺れとして地面に伝わったものが「断層型地震」です。断層型地震は、「直下型地震」や「内陸型地震」と呼ばれることもあります。

断層型地震は、突き上げるような縦揺れと揺れる時間が比較的短いことが特徴です。

海洋プレートと大陸プレートがぶつかることで発生する地震です。海洋プレートが大陸プレートの下に潜り込み、大陸プレートがひずみに耐えられなくなると、起こる地震が「海溝型地震」です。海溝型地震の場合は、地震の規模が大きいため、大規模な津波を伴うこともあります。

## 津波の速さ、津波の高さ



## 地震を理解しましょう。

この地震がこれから起きたら、  
あなたはどのようにしますか？

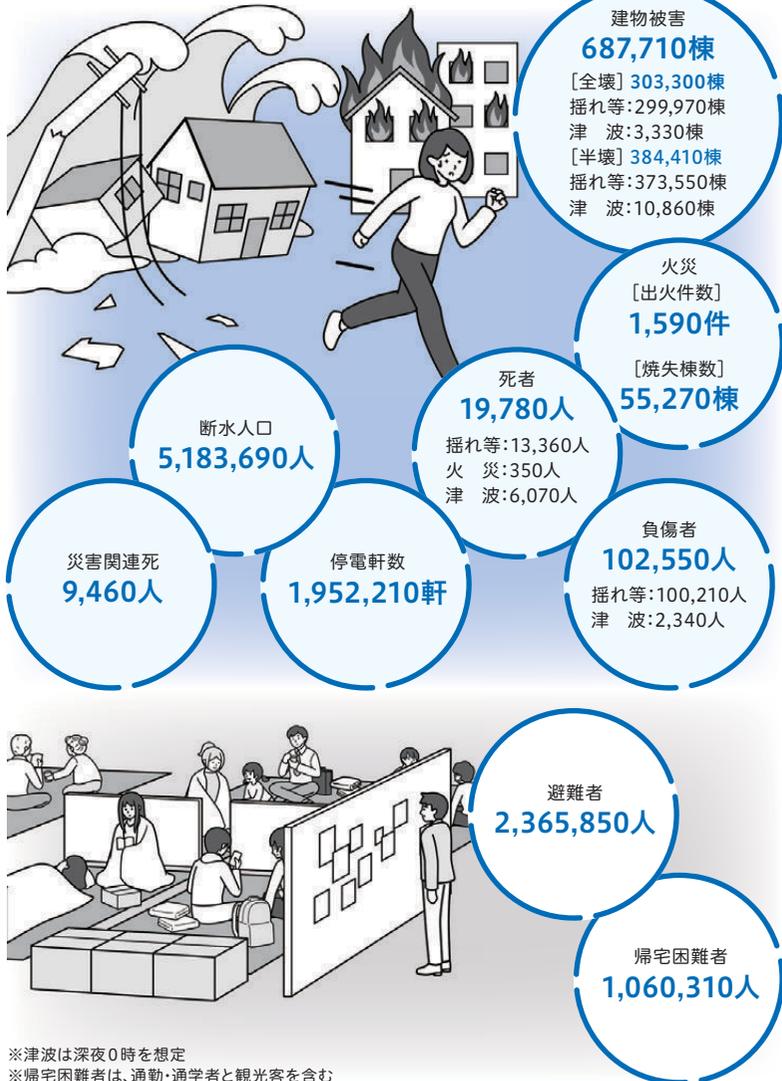


## 神奈川県で想定される地震

	都心南部 直下地震	三浦半島 断層群の地震	神奈川県 西部地震	東海地震	南海トラフ 巨大地震	大正型 関東地震	
モーメント マグニチュード	7.3	7.0	6.7	8.0	9.0	8.2	
県内で想定される 主な震度	横浜市・川崎市を 中心に震度6強	横須賀三浦地域 で震度6強	県西地域で 震度6強	県西地域で 震度6弱	県西地域で 震度6弱	湘南地域 県西地域 を中心に震度7	
発生確率	南関東地域の M7クラスの 地震が30年間で 70%	30年以内 6~11%	過去400年の間 に同クラスの 地震が5回発生	南海トラフの 地震は 30年以内80%	南海トラフの 地震は 30年以内80%	30年以内 ほぼ0~6% (2百年から4百年 の発生間隔)	
津波の高さ	相模湾内	1m	2~6m	3~8m	2~9m	6~10m以上	
	東京湾内	1m	2m	2m	2~4m	2~4m	
津波到達時間	相模湾内	-	-	5~30分	25~40分	30~40分	5~10分
	東京湾内	-	-	60分以上	60分以上	60分以上	25~45分

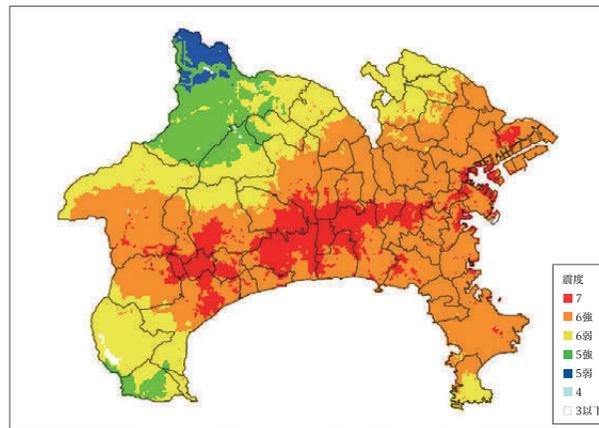
# 大正型関東地震の被害想定(冬の18時)

神奈川県では1923年に発生した大正型関東地震(関東大震災)が再び起こった場合、県内でどのような被害が発生するのか試算し、対策を進めています。

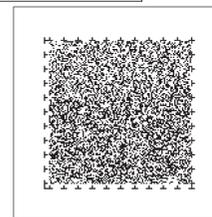
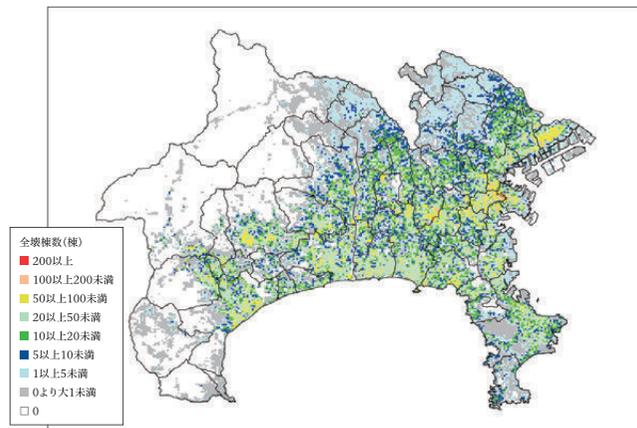


※津波は深夜0時を想定  
※帰宅困難者は、通勤・通学者と観光客を含む

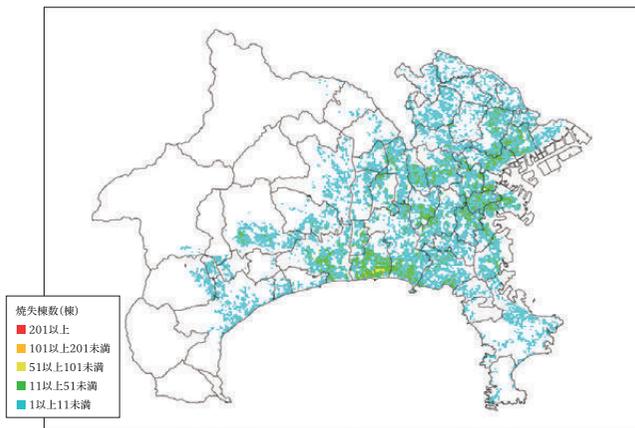
# 震度分布



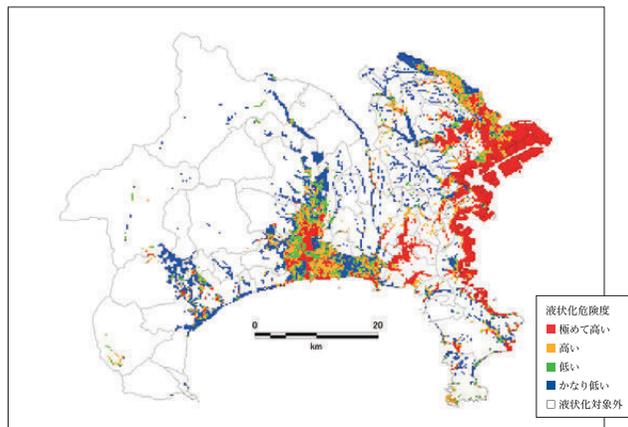
# 建物被害(全壊棟数)



## 火災被害(焼失棟数)



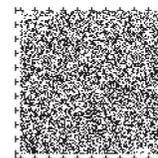
## 液状化危険度



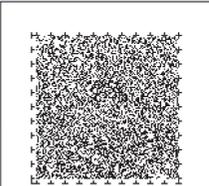
起り得ることを把握しよう。

今、地震が起きたら、  
自分の身の回りでどのようなことが  
起こるでしょうか？

しっかり把握して、  
その準備をしましょう。



# 災害直後～24時間の被害の様相 (大正型関東地震)

	発災～1時間後	1～6時間後	6～24時間後
<p><b>被害概要</b></p> 	<p><b>【津波】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□大津波警報発表</li> <li>□津波による避難者が発生</li> <li>□5～10分で第一波が到達</li> <li>□津波からの逃げ遅れ等による被害が発生</li> </ul> <p><b>【火災】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□各地で出火し、延焼が始まる</li> </ul> <p><b>【揺れ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□余震が断続的に発生</li> <li>□家具の下敷きや自宅の倒壊による自力脱出困難者が多数発生</li> <li>□食器やガラスの飛散による負傷者が多数発生</li> <li>□家族や地域住民等により救出活動が始まる</li> <li>□エレベーターの閉じ込めが多数発生</li> </ul>	<p><b>【津波】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□津波が繰り返し襲来する</li> </ul> <p><b>【火災】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□延焼火災からの避難者が増加</li> <li>□火災等で二次避難が必要な避難所が発生</li> </ul> <p><b>【揺れ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□救助要請が相次ぐが、消防・警察では対応しきれない</li> </ul>	<p><b>【津波】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□大津波警報が津波警報、注意報に順次切り替わる</li> <li>□ビルや高台等で過ごす避難者が多数発生</li> </ul> <p><b>【火災】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□延焼がさらに拡大</li> </ul> <p><b>【揺れ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□救助要請が断続的に続くが、消防・警察では対応しきれない</li> </ul>
<p><b>避難</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□山間部や半島部では土砂災害等による孤立地域が発生</li> <li>□被災者が緊急避難場所、避難所へ向かう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□避難所に住民が集まり始める</li> <li>□一部では開設できない避難所や避難者が集中し、受け入れを停止する避難所が発生</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□一部では食料や物資が不足する避難所が発生</li> <li>□在宅避難や避難所以外への避難者が増える</li> </ul>
<p><b>ライフライン</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□断水、停電、ガス供給停止、通信障害が発生</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>□県内の広い範囲でライフライン停止が続く</li> </ul>
<p><b>交通機関</b></p> 	<p><b>【鉄道】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□県内全ての鉄道が停止</li> <li>□鉄道の車内に多くの利用者が閉じ込め</li> </ul> <p><b>【道路】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□県内全域の道路で通行支障が発生</li> </ul> <p><b>【帰宅困難】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□駅周辺では、多数発生した帰宅困難者の滞留が激しくなる</li> </ul>	<p><b>【鉄道】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□鉄道の車内に取り残された乗客の避難が順次進められる</li> </ul> <p><b>【道路】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□主要道路等で交通規制が実施される</li> </ul> <p><b>【帰宅困難】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□膨大な帰宅困難者が発生し、歩道の混雑や、一時滞在施設や避難所への移動が始まる</li> </ul>	<p><b>【道路】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□主要道路等の交通規制が続く</li> </ul> <p><b>【帰宅困難】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□帰宅困難者の一部が避難所や一時滞在場所に集まり始める</li> </ul> 

※実際の被害は、地震の規模により異なることから、必ずしもこのような様相になるとは限りません。

被害想定

被害の様相

自宅編

外出編

避難生活編

火災・応急手当て

要配慮者対策

復興・復旧

事前の備え

チェックシート

被害想定

被害の様相

自宅編

外出編

避難生活編

火災・応急手当て

要配慮者対策

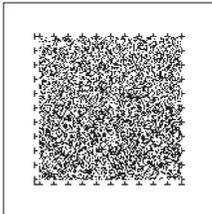
復興・復旧

事前の備え

チェックシート

# 発災1日後～6か月以降の被害の様相 (大正型関東地震)

	24～72時間後	72時間～1週間後	1週間～1か月後	1か月～6か月	6か月～
<b>被害概要</b> 	<b>【津波】</b> <input type="checkbox"/> 津波注意報解除 <b>【火災】</b> <input type="checkbox"/> 延焼は鎮火に向かう <b>【揺れ】</b> <input type="checkbox"/> 救出活動が進む	<b>【火災】</b> <input type="checkbox"/> 延焼鎮火 <b>【揺れ】</b> <input type="checkbox"/> 救出活動から搜索活動に移る	<input type="checkbox"/> 搜索活動が続く		
<b>避難</b> 	<input type="checkbox"/> 火災からの避難者が増える <input type="checkbox"/> 広域避難や避難所間の移動が始まる <input type="checkbox"/> 避難所から自宅等に戻る避難者が増える		<input type="checkbox"/> 罹災証明の発行が進み、公営住宅や民間住宅等の賃貸型応急仮設住宅へ入居する避難者が増えてくる <input type="checkbox"/> 災害関連死の防止を含め、心のケアや健康管理が課題となる	<input type="checkbox"/> 建設型応急仮設住宅へ入居する避難者が増えてくる <input type="checkbox"/> 避難生活で健康を害し、災害関連死につながるケースが増加する <input type="checkbox"/> 避難所の集約が進む	<input type="checkbox"/> 避難者の生活再建に向けて、支援ニーズがきめ細かな支援が課題となる <input type="checkbox"/> メンタル面で問題を抱える避難者が顕在化してくる
<b>ライフライン</b> 	<input type="checkbox"/> 一部孤立地域で、基地局の非常電源が停止し、携帯電話やテレビ・ラジオの停波が発生	<input type="checkbox"/> 臨時基地局や衛星通信設備の設置等により、徐々に復旧が進む <input type="checkbox"/> 新たな地域で、基地局の非常電源が停止し、通信の断絶が発生		<input type="checkbox"/> 断水、停電が解消	
<b>交通機関</b> 			<b>【鉄道】</b> <input type="checkbox"/> 一部路線を除き運行再開 <b>【道路】</b> <input type="checkbox"/> 一部の道路では車線規制等が続く		



被害想定

被害の様相

自宅編

外出編

避難生活編

火災・応急手当

要配慮者対策

復興・復旧

事前の備え

チェックシート

被害想定

被害の様相

自宅編

外出編

避難生活編

火災・応急手当

要配慮者対策

復興・復旧

事前の備え

チェックシート

## キッチン・リビング・ダイニング

ひと目でわかる  
自宅に潜む危機調理中のキッチンは家の中で最も危険な場所  
揺れを感じたら直ちに離れよう

## [キッチン]

## -想定される危険-

調理中のキッチンでは、刃物や熱い油、調理中の鍋などが凶器になり、冷蔵庫や電子レンジが倒れる危険性もあります。また、ガラス破片が飛び散る可能性があります。

## -取るべき行動-

揺れを感じたら、調理中でも直ちに火元から離れ、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動しない」場所へ避難してください。火の始末は揺れが収まってから冷静に行いましょう。

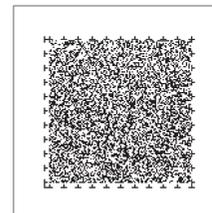
## [リビング・ダイニング]

## -想定される危険-

リビングやダイニングでは、家具やテレビが倒れ、窓ガラスが割れて破片が飛散する危険があります。

## -取るべき行動-

安全を確保するため、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動しない」場所を選び、速やかに避難してください。



## 発災直後の対応【自宅編】

## 地震発生

## 安全確保

・揺れを感じたら身を守る体勢を！

## 揺れが収まったら

- ・火の始末
- ・ドアを開けて出口の確保
- ・落ち着いて行動

## 状況確認、必要ならば避難

## 寝室・子供部屋



### [寝室]

#### -想定される危険-

窓ガラスの破片や照明器具の落下、家具が倒れてくる可能性があります。

#### -取るべき行動-

布団や枕で頭を保護し、安全な場所に移動してください。メガネは日頃からケースに入れて枕元に置くことで破損を防ぎ、冷静に行動できます。停電する可能性を考慮して、ヘッドライトや足元灯を用意しておけば、暗闇での避難に役立ちます。枕元付近に物や家具が「落ちてこない」「倒れてこない」にしましょう。



### [子供部屋]

#### -想定される危険-

転倒した本棚でドアがふさがれたり、様々な小物が飛散する可能性があります。

#### -取るべき行動-

発災時に子供が1人で部屋にいる場合は、子供の名前を呼ぶと動いてケガをする可能性があるため、揺れが収まってから子供のもとへ移動するようにしましょう。また、日頃から、勉強机の下に逃げ込めるスペースを確保しておきましょう。

## 2階・浴室・トイレ



### [2階]

#### -想定される危険-

古い建物の1階は、倒壊して押しつぶされる危険性があります。

#### -取るべき行動-

あわてて1階に下りないようにしましょう。耐震基準を満たしていない建物にいる場合は、外にいるべきかどうか、状況を見て判断しましょう。



### [浴室]

#### -想定される危険-

揺れにより、浴室の窓ガラスや鏡が割れ、破片が飛散する危険性があります。また、閉じ込められる可能性もあります。

#### -取るべき行動-

洗面器などで頭を覆い、身を守りましょう。ドアが歪む前に浴室を出て、安全な場所へ移動してください。



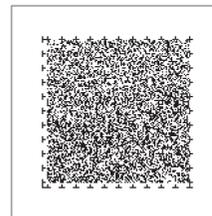
### [トイレ]

#### -想定される危険-

ドアが歪み、中に閉じ込められる可能性があります。

#### -取るべき行動-

揺れを感じたらドアを開けて、いつでも避難できる状態を確保してください。必要に応じて玄関や廊下などの安全な場所に移動しましょう。



## オフィス・エレベーター内



その場、そのとき  
外出先での身の守り方



[オフィス]

-想定される危険-

キャスター付きの家具やコピー機が移動し、窓ガラスの破片が飛散する可能性があります。

-取るべき行動-

物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動しない」場所に避難してください。揺れが収まった後は、エレベーターを使わず階段で避難しましょう。

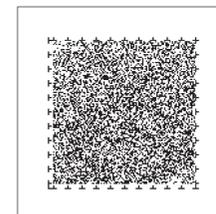
[エレベーター内]

-想定される危険-

揺れによってエレベーターが停止し、中に閉じ込められる可能性があります。

-取るべき行動-

揺れを感じたら、すべての階のボタンを押して停止した階で降りてください。閉じ込められた場合は、インターホンで外部と連絡を取り、救助を待ちます。



発災直後の対応【外出編】

# 地震発生

安全確保

・揺れを感じたら身を守る体勢を！

状況確認、必要ならば避難

## 高層ビル・商業施設など



### [高層ビル]

#### -想定される危険-

長周期地震動では高層階ほど大きく揺れ、長時間の揺れが続く傾向があります。

#### -取るべき行動-

エレベーターホールや共用スペースで低い姿勢をとり、揺れが収まるのを待ちます。その後、安全を確認して避難してください。



### [百貨店・スーパーマーケットなど]

#### -想定される危険-

商品の散乱やショーケースが破損する可能性があります。

#### -取るべき行動-

階段の踊り場や柱の近くに移動しましょう。スーパーマーケットでは買い物カゴなどで、頭部を覆い、身を守りましょう。



### [劇場・スタジアムなど]

#### -想定される危険-

急いで非常口や階段に駆け寄ると、群集雪崩に巻き込まれる可能性があります。

#### -取るべき行動-

落下物に気を付けながら、落ち着いて館内放送や係員の指示に従いましょう。

## 街中 / 学校

### [街中]

#### -想定される危険-

落下物や倒壊した建物の瓦礫の飛散、群衆雪崩のリスクがあります。

#### -取るべき行動-

落下物やビルの倒壊に注意しながら、広い公園や耐震性の高い建物に避難してください。人混みでは冷静な行動を心がけましょう。



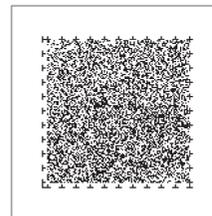
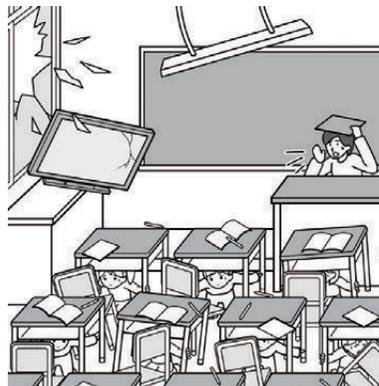
### [学校]

#### -想定される危険-

窓ガラスの破片の飛散や照明器具が落下する可能性があります。

#### -取るべき行動-

窓から離れ、机の下に隠れ、机の脚を持って揺れが収まるまで待ちましょう。廊下ではすぐに窓から離れ、階段では転げ落ちないように手すりにつかまり、低い姿勢をとりましょう。揺れが収まったら、先生の指示に従って落ち着いて行動しましょう。



## 地下街 / 駅・地下鉄

### [地下街]

#### -想定される危険-

停電が発生した場合は、多くの人々がパニックになり、非常口に人が殺到する可能性があります。

#### -取るべき行動-

むやみに移動すると群衆雪崩を引き起こすおそれもあるので、落ち着いて手荷物などで落下物から身を守り、柱や壁のそばで揺れが収まるのを待ちましょう。



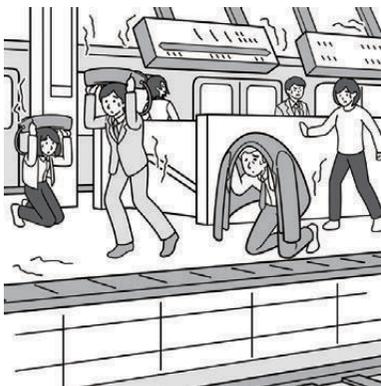
### [駅・地下鉄]

#### -想定される危険-

ホームから転落したり、地上への移動時に混乱が発生する可能性があります。

#### -取るべき行動-

柱のそばに移動し、安全を確保してください。地下鉄では、線路に降りず駅員の指示に従いましょう。



## 移動中



地震直後、緊急輸送を円滑に行うために一般車両の交通規制がかかる道路があります。

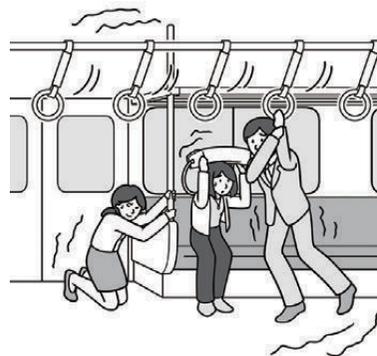
### [車内]

#### -想定される危険-

揺れにより車両が制御を失ったり、他の車との接触事故が発生する可能性があります。また、橋や高架の損壊リスクもあります。

#### -取るべき行動-

ハザードランプを点灯し、徐々に減速して道路の左側に停車します。エンジンを切り、揺れが収まるまで車内で待機します。車を放置して避難する場合は、ドアをロックせず、エンジンキーを分かりやすい場所に置き、車検証を持ち出しましょう。



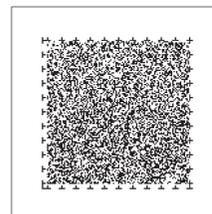
### [電車・バス内]

#### -想定される危険-

緊急停止によって立っている乗客が転倒したり、人や物に衝突する可能性があります。

#### -取るべき行動-

揺れを感じたら、その場で姿勢を低くし、手すりやつり革をしっかり掴みましょう。座席に座っている場合は、鞆や荷物を使って頭を守ってください。揺れが収まった後は、乗務員の指示に従い、安全に避難しましょう。



## 山間地 / 沿岸部

### [山間地]

#### -想定される危険-

地震の揺れで土砂崩れが発生し、生き埋めになる危険があります。余震や雨でさらなる災害が発生する可能性があります。

#### -取るべき行動-

速やかに斜面や崖から離れ、安全な平地に移動してください。地震後も降雨による土砂崩れに警戒を続けましょう。



### [沿岸部]

#### -想定される危険-

津波が数分以内に発生し、沿岸部を襲う可能性があります。  
※川沿いでも津波が押し寄せる可能性があります。

#### -取るべき行動-

高台や津波避難タワー、高層ビルの上層階など安全な場所に直ちに移動してください。海岸近くに留まらず、迅速な行動を心がけましょう。



## 帰宅困難となった場合

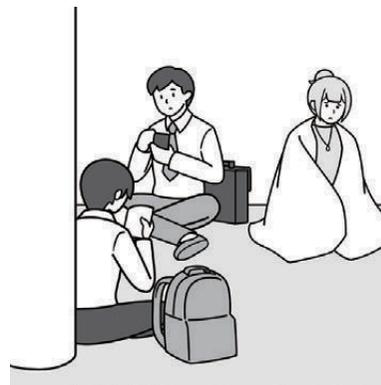
### 帰宅を急がないことが基本

#### -想定される危険-

道路や交通網が混乱し、緊急車両の通行を妨げるだけでなく、余震や落下物による二次災害の危険があります。

#### -取るべき行動-

発災直後の3日間は、その場に留まることを基本としてください。  
無理に帰宅を急がず、職場や駅、商業施設などに開設される一時滞在施設を活用してください。



### 一時滞在施設では 助け合いが大切

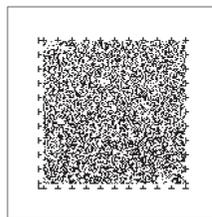
帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設は、施設自体も被災している中、街全体の安全を守るため、地域の「共助」の取り組みとして運営されます。施設を利用する人も、備蓄品の配布や共用部分の清掃など施設の運営を積極的にサポートしましょう。また高齢者や障がいのある人などに対する配慮を心がけましょう。



### 留まることに備えて、 連絡を取り合うようにしましょう

自宅に子供や高齢者がいる家庭は、自分がしばらく帰宅できない場合に備えて、近所どう助け合うか、学校や保育園、介護施設などと発災時にどのように連携していくか、日頃から確認しておくことが大切です。家で待つ家族には「安全に帰宅できる状態になったら帰る」と連絡をしましょう。

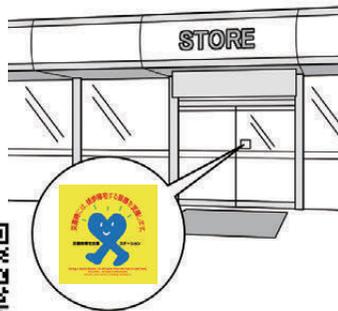
発災後、確実に家族に連絡できるよう災害用伝言サービスやSNSなど複数の連絡手段を準備しておこう



## 帰宅をする場合

### 災害時帰宅支援ステーションを活用

混乱が収まった場合は、歩いて帰ることも一つの方法です。帰宅困難者に水道水やトイレ、休憩所などを提供する災害時帰宅支援ステーション(コンビニエンスストア、ガソリンスタンドなど)が開設される場合があります。歩いて帰る人は活用しましょう。



帰宅困難者に対する支援  
災害時帰宅支援ステーション



### 帰るときも落ち着いて順番に

発災から3日程度経過し、混乱が収まってから帰宅を開始しましょう。復旧状況により公共交通機関の運行が再開しているかもしれません。ただし、帰れるからといって帰宅困難者が一斉に駅や道路に出ていくと、結局危険な混雑を発生させてしまいます。帰宅する際は、周囲をよく見て、人が集中しないタイミングを計りましょう。



会社や一時滞在施設では、事前に帰宅開始ルール(家族に要配慮者がいる人、家が近い人から、など)の周知をしておきましょう

#### 歩行帰宅グッズの例

- 飲料水
- モバイルバッテリー・充電ケーブル
- チョコレート・キャラメルなど
- 携帯トイレ
- マスク
- 帽子
- 携帯カイロ(冬)
- 冷却シート(夏)
- 懐中電灯
- など

## 被災後の対応【避難生活編】

### 自宅の被害を確認

◎被害がない場合

◎火災や倒壊などの被害により、生活できない場合

在宅避難

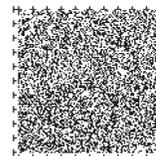
避難所避難

縁故避難

ホテル避難

車中泊

テント泊



## 在宅避難 1



### 自宅での避難の方法

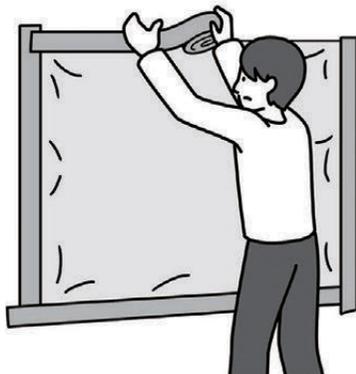


### 安心して過ごせる スペース作り

- 想定される危険-  
倒れた家具やガラス破片が散乱し、日常生活が制限されます。
- 取るべき行動-  
寝起きができるスペースを優先的に確保し、安全な環境を作りましょう。家具は余震のリスクがあるため起こさず、そのままにしておきます。片付ける前に、地震保険などの手続きを考えて写真を撮っておきましょう。

### 割れた窓の応急処置

- 想定される危険-  
割れた窓ガラスが落下し、破片でケガをする可能性があります。
- 取るべき行動-  
窓枠から破片を取り除き、粘着テープやブルーシート、段ボールを使って窓を覆い、安全を確保してください。



### 自宅のトイレの使用可否チェック方法

- 一戸建ての場合-
- ① 住宅にある汚水ますの蓋をマイナスドライバーで開ける。
- ② トイレから水を流す。
- ③ 流れてきた水が汚水ますに溜まったままにならないか確認する。
- 集合住宅の場合-
- ① 敷地周辺のマンホールに異常がないか確認する。
- ② 下の階から下水が使用できるか確認する。



## 在宅避難 2



### 自宅で避難する場合の注意点

#### 防犯対策と在宅避難での注意

- 想定される危険-  
災害時には空き巣や詐欺のリスクが増大します。また、割れた窓が目立つことで狙われる可能性があります。
- 取るべき行動-  
外出時は、割れた窓が見えないよう目隠しをするなど防犯対策を行い、在宅をアピールするために防犯灯の設置も検討しましょう。

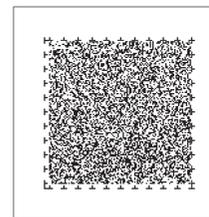


#### 突然の訪問者への注意

- 想定される危険-  
災害に便乗した詐欺や悪徳商法のリスクがあります。
- 取るべき行動-  
身分証明書を確認するなど慎重に対応し、不審な場合は家に入れないようにしましょう。

#### 在宅避難での災害死を防ぐ

- 想定される危険-  
長引く避難生活による生活リズムの崩れや心理的ストレスが健康悪化の原因となる可能性があります。
- 取るべき行動-  
近隣住民と助け合いながら、自治体のサービスを受けるため避難所とも連携してください。水を有効的に使う節水料理を活用するなどして、体調維持に努めましょう。



## 避難するときの注意点

### 水道の元栓を閉める

#### -想定される危険-

地震の揺れで配管が破損し、水が漏れ続ける可能性があります。漏水が発生すると、水道が使えなくなるだけでなく、建物内の浸水や二次被害につながる恐れがあります。

#### -取るべき行動-

避難時には必ず蛇口や止水栓を閉めるようにしましょう。水道の元栓(止水栓)の場所と閉め方を事前に確認し、いざというときにすぐ対応できるように備えておきましょう。

### ガスの元栓を閉める

#### -想定される危険-

地震の揺れでガス管やガス器具が破損すると、ガスの復旧後にガスが漏れる可能性があります。

漏れたガスに引火すると爆発する危険があります。

#### -取るべき行動-

避難時にはガスの元栓を閉めることで、ガス漏れを防ぎましょう。復旧時は、ガス臭がしないか安全を確認し、異常がある場合はすぐにガス会社へ連絡してください。

### 伝言板・SNSで連絡する

#### -想定される危険-

災害時は電話回線が混雑し、通話がつながりにくくなる可能性があります。

#### -取るべき行動-

災害用伝言板(171)やLINEなどSNSを活用し、安否を知らせる手段を確保しましょう。

家族や知人と事前に連絡手段を決めておくことで、スムーズに安否確認ができます。

### ブレーカーを落とす

#### -想定される危険-

停電後、電気の供給が再開すると、破損した電気製品やコードがショートして火災が発生する(通電火災)可能性があります。

#### -取るべき行動-

避難時にはブレーカーを落とし、通電火災を防ぐようにしましょう。感震ブレーカーを設置し、強い揺れを感知した際に自動で電気を遮断できるよう備えておくことで安心です。

### 安否メモを室内等に残す

#### -想定される危険-

家族が別々に避難した場合、お互いの安否や避難先が分からず、再会が困難になる可能性があります。

#### -取るべき行動-

避難時には安否や避難先を記入した「安否メモ」を室内の分かりやすい場所に貼り、家族が確認できるようにしましょう(例:ドアの内側、テーブルの上)。鍵をかけてから避難し、防犯対策も忘れずにしましょう。

津波や土砂災害など危険が差し迫っているときは、急いで避難することを最優先にしてください。

## 避難所避難 1



### 避難所での生活ルール



### 避難所でのルール遵守

#### -想定される危険-

集団生活ではストレスがたまりやすく、人間関係のトラブルが発生する可能性があります。

#### -取るべき行動-

ゴミ捨てや配給の順番を守り、プライバシーに配慮するなど、避難所のルールを守りましょう。

### 役割分担で助け合い

#### -想定される危険-

一部の人に負担が集中し、避難所運営が滞る可能性があります。

#### -取るべき行動-

自分のできる範囲で役割を分担し、運営に協力してください。得意なことを積極的に申し出ることで、円滑な避難生活が実現します。



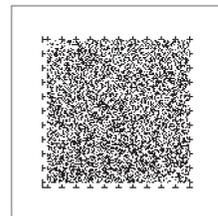
### 救援物資の受け取り

#### -想定される危険-

物資が不足する中でのトラブルが発生する可能性があります。

#### -取るべき行動-

高齢者や障がい者、妊産婦、子供を優先し、秩序を保ちながら物資を受け取りましょう。



## 避難所避難 2



### 健康管理と災害関連死の予防

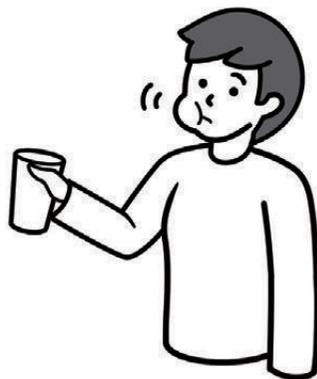


#### 水分補給を怠らない

- 想定される危険-  
トイレ利用を避けるため水分を控えると、脱水症や低体温症などのリスクが高まります。
- 取るべき行動-  
仮設トイレの利用に気を取られず、適切な水分補給を心がけましょう。

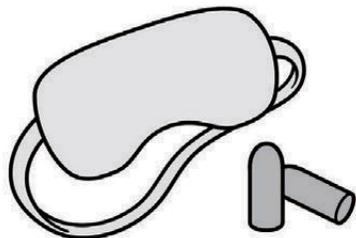
#### 口腔ケアの重要性

- 想定される危険-  
食生活の偏りやストレスなどにより、虫歯や歯周病になりやすくなります。口腔内の細菌が増加すると、誤嚥性肺炎などのリスクが高まります。
- 取るべき行動-  
歯ブラシがない場合でも、ティッシュやハンカチを使い、口内を清潔に保つよう努めましょう。



#### 不眠への対処

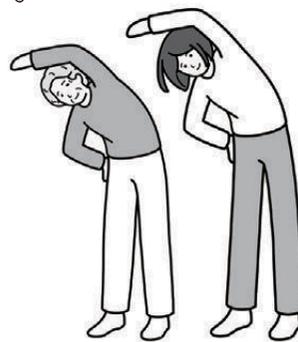
- 想定される危険-  
災害後のストレスで不眠が続くと体調を崩す可能性があります。
- 取るべき行動-  
アイマスクや耳栓を活用し、日中は体を動かして夜の睡眠を促進しましょう。また、夜の睡眠にこだわらず、「眠れるときに眠る」と気持ちを切り替えることも、時には必要です。



## 避難所避難 3



### 身体を動かして生活機能を維持

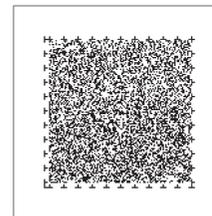


#### 筋力低下の防止

- 想定される危険-  
避難所では活動量が減り、筋力や関節の機能が低下します。
- 取るべき行動-  
声をかけ合い、積極的に体を動かす機会を作りましょう。周囲のサポートを得ながら、簡単な運動を日課にしてください。

#### 災害関連死の予防

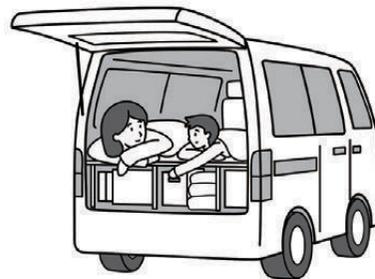
- 想定される危険-  
エコノミッククラス症候群や心理的ストレスが命に関わる問題となる場合があります。
- 取るべき行動-  
水分補給をこまめに行い、同じ姿勢が続くことを避ける工夫をしてください。適度な運動や食事の工夫も取り入れて健康を守りましょう。



## 車中泊・テント泊避難



### 車中泊やテント泊の注意点



#### 車中泊のリスク

- 想定される危険-  
車中泊ではエコノミークラス症候群や一酸化炭素中毒の危険性があります。
- 取るべき行動-  
一時的な避難手段とし、長期の滞在を避けるようにしてください。安全な避難場所を確保することを最優先に考えましょう。  
※神奈川県では車中泊は推奨していません。

#### 災害関連死につながる車中泊

車中泊は、エコノミークラス症候群のリスクが高いだけでなく、人との接触が減ることとストレスの増加や体調不良の兆候を見逃す原因にもなり、災害関連死の要因となる可能性があります。やむを得ず車中泊をする際は、次の点に注意してください。

### 注意事項

#### エンジンをかけっぱなしにしない

エンジンをつけたままにすると一酸化炭素中毒に陥り、命を落とす危険があります。車内の寒さ対策としては、断熱素材を用いるなど工夫をしましょう。

#### 傾斜地には駐車しない

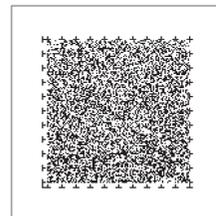
傾斜地で駐車する際は、タイヤに輪留めを置き、必ずサイドブレーキをかけて安全を確保してください。

#### 座席をフラットにする

シートにタオルを敷いて寝る場所を平らにすることで、エコノミークラス症候群のリスクを軽減できます。

#### 人けのある場所に駐車する

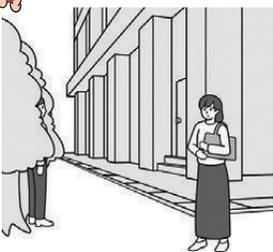
車上荒らしやいたずらを防ぐため、人がいる場所に駐車することを心がけましょう。



## 避難所避難 4



### 避難所での注意点



#### 人目の届かない場所を避ける

- 想定される危険-  
体育館の裏や薄暗い場所など、人目の届かない場所で事件が発生する可能性があります。
- 取るべき行動-  
防犯ブザーを携帯し、安全な場所で行動してください。

#### 貴重品は肌身離さず

- 想定される危険-  
窃盗などが発生する可能性があります。
- 取るべき行動-  
貴重品は常に携帯し、夜間も注意を怠らないでください。家族や信頼できる人に協力を依頼することも効果的です。



## 避難所における女性への配慮

#### 運営責任者の配置に関する配慮

女性と男性の双方のニーズに対応できるよう、運営責任者に女性と男性を配置しましょう。

#### プライバシーの確保などの配慮

女性が良好で安全な環境で生活できるよう、間仕切りやテントなどを利用し、女性専用の更衣室や授乳室、洗濯干し場といったスペースの確保に配慮しましょう。また、不安や悩み、暴力などに対する男女別の相談窓口の設置などにも配慮しましょう。

#### トイレの安全性に関する配慮

トイレは男性用・女性用に分け、なるべく離して設置するとともに、女性用トイレは夜でも安全に利用できる場所に、男性用より多く設置(男女比1:3を目安)することなどに配慮しましょう。

#### 物資の配布に関する配慮

女性用下着や生理用品等の女性に特有の物資は、女性が配布することや、女性専用スペース・女性トイレに常備しておくことなど、女性にストレスや不安を与えないよう配慮しましょう。

## 火災への対応方法



### 本当に恐ろしいのは煙です！

火災で発生する煙には、一酸化炭素などの有毒ガスが含まれています。これを吸い込むと中毒症状や命の危険につながります。避難時には次のポイントを守りましょう。

#### 煙から身を守る方法

- 濡らしたタオルやハンカチで口と鼻を覆う
- 短距離なら息を止めて一気に駆け抜ける
- できるだけ姿勢を低くして移動する
- 視界が悪い場合は壁伝いに移動する

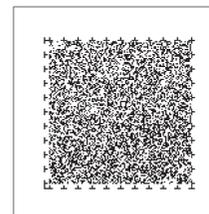


#### 消火器の使い方



#### 消火器を使う際のポイント

- 出入り口を背後にして、避難路を確保する
- 姿勢を低くし、煙を吸い込まないように
- 炎ではなく、火元を狙ってほうきで掃くように
- ホースが強く振られるので、ノズルをしっかり握る
- 消火器の消火剤はすべて出し切る
- 消火後は、火が消えたかどうか再確認する



## 火災では、炎ではなく、煙を吸い込んでいのちを落とします。

そのためにも初期消火や事前対策が有効です。

また、地震が起きた際、すぐに救急隊が駆けつけられないことも予想されます。

そのためにも、応急手当ての手順を理解しましょう。



### 火災発生時の行動3原則

- 1 大声で知らせる!
- 2 初期消火を試みる!
- 3 早く避難する!

「火事だ!」と大声を上げて周囲に知らせ、助けを求めましょう。

出火直後なら、消火器や水を使って冷静に消火します。座布団や濡れたシートを利用する方法も有効です。

炎が天井付近に達した場合は初期消火を諦め、無理をせず速やかに避難してください。避難する際は窓やドアを閉めて空気を遮断し、火の勢いを抑えましょう。



## 心肺蘇生の手順 - 応急手当の基本知識 -

### 1 安全・反応の確認



- ◎倒れている人を見かけたら、周囲を確認し、安全を確保してから向かう。
- ◎倒れている人に近づき、肩を軽くたたきながら「わかりますか!」と呼びかけます。
- ◎返事があるか、手足が動くか、ケガの痛みに応答するかなど、意識の有無を確認します。

### 2 周囲に協力を求める



- ◎反応がない場合は、すぐに大声で「誰か来てください!人が倒れています!」と助けを求めます。
- ◎協力者に**119番通報**と**AED**(自動体外式除細動器)を手配するよう依頼し、その場で応急手当を開始します。

### 3 呼吸の確認



- ◎胸やお腹の動きを観察し、呼吸を確認します。
- ◎胸やお腹が動いていない、または明らかにおかしい呼吸(あえぐような呼吸)があれば「普段どりの呼吸がない」と判断します。
- ◎この確認は**10秒以内**で行いましょう。

### 4 胸骨圧迫(心臓マッサージ)



- ◎普段どりの呼吸がない場合、直ちに胸骨圧迫を開始します。
- ◎胸の中心を両手で押し、約5cmの深さで1分間に100~120回の速さで圧迫します。
- ◎AEDが到着したら音声ガイダンスに従って使用しましょう

### 心肺蘇生の注意点

#### 【胸部圧迫の場所】



#### 【乳児への胸部圧迫】



## AEDの使用手順 - 応急手当の基本知識 -

### 1 電源を入れる



- ◎AEDの電源を入れます。  
(フタを開けると自動で電源が入る機種や、ボタンを押して電源を入れる機種があります)
- ◎傷病者の**右胸**と**左わき腹**に電極パッドを貼ります。貼り付け部分が汗などで濡れている場合は、しっかりと水分を拭き取ってから貼り付けてください。

### 2 心電図の解析



- ◎AEDが自動的に心電図の解析を行います。この間、**傷病者に触れない**よう注意してください。
- ◎心電図の解析結果に基づき、電気ショックが必要と判断された場合は、AEDから自動音声で指示が流れます。
- ◎「ショックは不要です」とのガイダンスが流れた場合は、直ちに胸骨圧迫を行います。

### 3 電気ショックを行う



- ◎周囲の安全を確認し、誰も**傷病者に触れていない**ことを確認した上で、音声指示に従いショックボタンを押します。

### 4 胸骨圧迫を再開



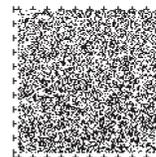
- ◎電気ショックの後は、すぐに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を再開します。
- ◎AEDの電源を切らず、電極パッドもそのままにして、AEDの指示に従います。
- ◎救急隊員の到着、または傷病者が応答したり普段どりの呼吸が戻るまで、胸骨圧迫を続けます。

### AEDを使用する際の注意点

AEDは初めての人でも使いやすいように設計されています。周囲の人と協力しながら、迅速に対応することが重要です。

- 電極パッドは必ず素肌に直接貼り付けます。

必要に応じて下着をずらしたり、貼り付けた後に上着を掛けても問題ありません。



## 止血の方法 - 応急手当の基本知識 -

### 直接圧迫法



出血部分に清潔な布やガーゼを当て、包帯や手で強く圧迫します。布は傷口全体を覆うサイズにしましょう。感染を防ぐため、ゴム手袋やビニール袋を使用し、血液が付着しないよう注意してください。

### 間接圧迫法



直接圧迫が難しい場合は、心臓に近い動脈を親指で骨に向けて押し、血流を一時的に止めます。腕の場合は上腕内側、足の場合は大腿部の付け根を強く押さえます。

### 大量出血の注意点

人体の血液量は体重の7~8%に相当し、その1/3を失うと生命の危険があります。動脈性の出血(真っ赤な血が噴き出す)は直ちに止血が必要です。

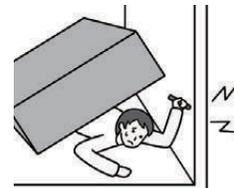
毛細血管からの出血はほとんどの場合、自然に止まります。

## 救助方法 - 応急手当の基本知識 -

### 助けを求める方法

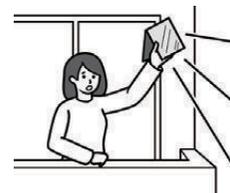
#### 身動きが取れない場合

- ◎体力を消耗するため、大声を長時間出すのは避けましょう。
- ◎硬い物でドアや壁を叩き、大きな音を出して自分の存在を知らせます。
- ◎金属や工具など、音が遠くまで響く物を活用します。



#### 上層階に取り残された場合

- ◎鏡や光を反射する物で救助隊に合図を送ります。
- ◎居る場所や状況を紙に書いて地上に落としましょう。
- ◎ホイッスルや指笛などで音を鳴らします。



### 助ける方法

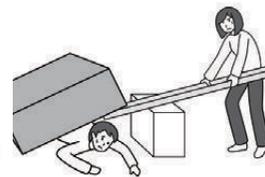
#### 救難グッズの使い方① パール

- ◎てこの力を利用して、瓦礫などの重い物やドアをこじ開けることができます。
- ◎パールの先端で車のサイドガラスを割ることで車内にいる人を救出することもできます。



#### 救難グッズの使い方② ジャッキ

- ①隙間がない場合は、パールなどでスペースを作る。
  - ②丈夫で水平な場所で利用し、不安定な場合はあて木などで安定させる。
  - ③救出に必要な高さ以上に上げないようにして、スペースが崩れないように木材などで補強する。
- ※車に積載されているパンタグラフジャッキを利用する方法もあります。

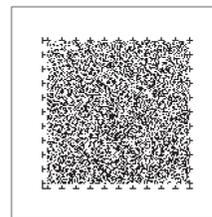


### クラッシュ症候群に対する注意

長時間、手足や臀部などが圧迫され続けることで血流が遮断され、解放時の急激な血流再開により致死性不整脈などが発生する病態です。

[注意点]

- クラッシュ症候群のリスクを減らすには、一刻も早い救助が必要です。
- 圧迫が長時間に及んでいる場合は、無理な救助はせず、負傷者を励ましながらか救助隊を待ちましょう。



## やけどの手当て - 応急手当の基本知識 -

### 軽いやけどの場合

やけどの面積が体の10%未満(傷病者の片手のひら1つ分が体表面積の約1%に相当)であれば、以下の手順で対応します。

#### 1 できるだけ早く冷却を開始

◎やけどした部分を清潔な流水で冷やします。



#### 2 冷却時間

◎痛みが和らぐまで、**15分以上**冷やすのが望ましいです。

#### 3 清潔な処置

◎冷やした後、患部を清潔なガーゼや布で覆い、感染を防ぎます。

### やけどの手当ての注意点

- 広範囲のやけどや重症の場合**(例:体の10%以上の面積、深いやけど)は、冷却を行きすぎると体温低下を招く恐れがあるため、慎重な対応が必要です。すぐに医療機関に連絡し、適切な救急処置を受けてください。
- 水ぶくれを無理に破かないようにしましょう。
- 皮膚にクリームや油脂を塗るのは避け、清潔を保つことを優先してください。

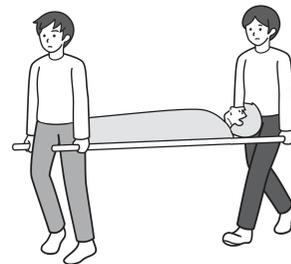
### 【衣服に火がついた場合の対処法】



## 傷病者の搬送方法 - 応急手当の基本知識 -

### 担架を使用する場合

傷病者を担架にのせる際は、**足側を前にして運ぶ**ことが基本です。運搬中は**振動を極力避ける**ように注意します。



### 担架を使用しない場合

【注意点】この方法は**意識障害、骨折、または内臓損傷のある傷病者**には適しません。これらの状態の傷病者はより慎重な搬送が必要です。

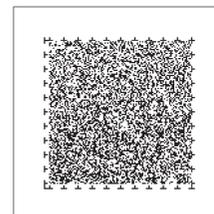
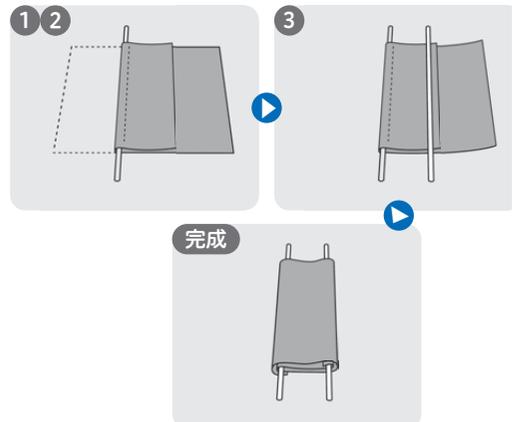


### 応急担架の作り方

丈夫な棒や毛布を使って担架を作成できます。手順は以下のとおりです。

- 1 毛布を広げ、3分の1の位置に1本目の棒を置きます。
- 2 棒を包むように毛布を折り返します。
- 3 折り返した毛布の端にもう1本の棒を置き、その棒を包むように残りの毛布を折り返します。

※丈夫な板などでも代用が可能です。



## 骨折・捻挫の手当て方法 - 応急手当の基本知識 -

### 1 添え木で固定する

骨が折れている場合、**むやみに動かさない**ことが重要です。

#### 固定の方法

- 1 折れた骨を支えるための**添え木**を用意します。  
(木の棒、硬い段ボールなどで代用可能)
- 2 骨折箇所の**両側の関節**を添え木で支えるようにします。
- 3 布や包帯などで添え木を固定します。
- 4 固定する際、**締め付けすぎないように注意**し、血流を妨げないようにします。



### 2 三角巾で固定する

三角巾は体のどの部位にも使用でき、スカーフや風呂敷、大判のハンカチなどでも代用可能です。

#### 固定の方法

- 1 **傷口を清潔に保つ**
  - ・汚れがある場合は水で軽く洗い流します。
  - ・滅菌ガーゼや清潔な布を傷口に当てます。
- 2 **三角巾で固定**
  - ・三角巾を使って骨折箇所をしっかりと固定します。
  - ・結び目が傷口の真上に来ないように注意してください。



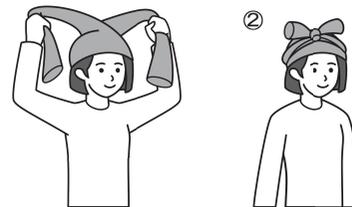
#### 骨折・捻挫の手当ての注意点

- 骨折箇所を無理に動かしたり整えたりしないでください。  
痛みを悪化させる可能性があります。
- 応急処置後は速やかに医療機関で診察を受けてください。
- 傷口がある場合は、清潔な状態を保ち、感染を防ぐよう心がけましょう。

## 包帯の代用品と使用方法 - 応急手当の基本知識 -

### ストッキングを包帯の代わりに使用する方法

- 1 **傷口を保護**  
傷口にガーゼや清潔な布を当てます。
- 2 **ストッキングをかぶせる**  
ストッキングの胴の部分で傷口にかぶせて保護します。
- 3 **固定する**  
ストッキングの両脚の部分で傷の周りなどにぐるぐる巻き付けます。
- 4 **再利用上の注意**  
使用後は洗浄して清潔を保てば繰り返し使用可能です。



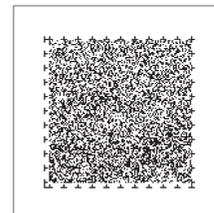
#### 包帯代わりにするその他のアイテム

以下のアイテムは、**清潔なもの**を使用することが重要です。

布製品	<input type="checkbox"/> バンダナ <input type="checkbox"/> ハンカチ <input type="checkbox"/> 手拭い <input type="checkbox"/> ネクタイ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> カーテン <input type="checkbox"/> 下着類
吸水性の高い製品	<input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用ナプキン
その他	<input type="checkbox"/> ラップ (傷口に直接ではなく、清潔な布やガーゼの上から巻く)

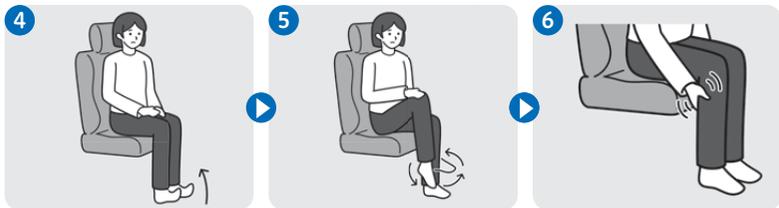
#### 包帯の代用品の注意点

- 使用する代用品は、可能な限り洗浄した清潔なものを選んでください。
- 包帯や代用品を巻く際、傷口を圧迫しすぎないように注意してください。血流を妨げることがあります。
- 再利用する場合は、必ず洗浄して乾燥させてから使いましょう。





1 足の指でグーを作ります。 2 足の指を開きます。 3 足を上下につま先立ちします。



4 つま先を引き上げます。 5 ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回します。 6 ふくらはぎを軽くもみます。

### アナフィラキシー対処法

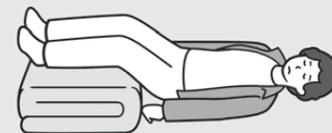
食品や薬剤などのアレルギーが体内に入った後に重度のアレルギー反応を起こすことがあります。真っ直ぐに寝かせ、太ももにアドレナリン自己注射薬を注射します。太ももに対して、垂直に打ちます。



1 衣類を緩める  
傷病者を楽な姿勢にさせ、衣服やベルトを静かに緩め、体をリラックスさせます。



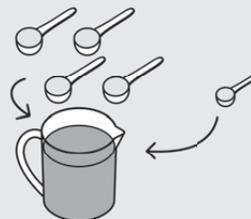
2 脚を高くする  
傷病者を仰向けに寝かせ、脚の下にクッションやタオルを置き、15～30cm持ち上げることで血流を促進します。



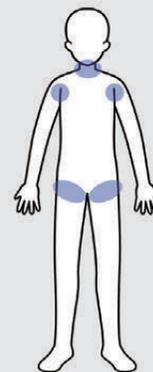
3 脱水症を防ぐ  
脱水症の予防に効果的な経口補水液を家庭で簡単に作れます。

[材 料]水: 1リットル  
砂糖: 大さじ4杯(約40g)  
塩: 小さじ0.5杯(約3g)

[作り方]  
①水に砂糖と塩を加えてよく混ぜます。  
②飲みやすい温度で提供してください。

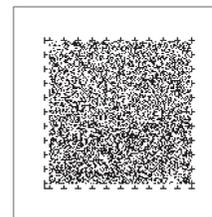


4 冷やすべき部位  
体温を効果的に下げるため、以下の部位を冷やします  
首の後ろ / 脇の下 / 鼠径部



### 脱水症・熱中症の注意点

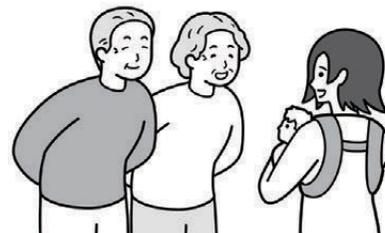
- 脱水症や熱中症は早期対応が重要です。症状が改善しない場合や意識がない場合は、すぐに医療機関に連絡してください。
- 経口補水液は小分けにして、ゆっくりと飲ませましょう。大量に飲ませると吐き気を引き起こす可能性があります。



## 高齢者・健康面に不安がある人

### 事前の備え

日頃から隣近所と交流を持ち、支援が必要な人がいることを知ってもらいましょう。家具の転倒防止や寝室を出入口に近い場所にするなど、安全対策を徹底しましょう。



### 防災グッズにプラスするアイテム

#### 常に携帯する物

- 常備薬・お薬手帳
- 老眼鏡・入れ歯・補聴器
- 口腔ケア商品
- 健康保険証のコピー・  
介護保険証のコピー

#### 必要であれば用意しておきたい物

- 車椅子・杖
- 紙おむつ・パッド類
- 非常用介護食
- とりみ剤
- 介護ベルト



### ポイント

▶ 車椅子を利用している場合、実際に避難経路を試して段差などを確認しましょう。途中の段差、放置自転車や路上に置かれた看板など避難時の妨げになる物がなければ、地域の町内会・自治会や隣近所の人と具体的な避難方法を相談しておきましょう。

▶ 地図を玄関や非常用持ち出し袋に入れ、緊急時に備えましょう。

### 避難所での留意点

#### 【本人や家族】

トイレや設備が本人一人で使えない場合はスタッフに伝え、適切な対応を依頼しましょう。

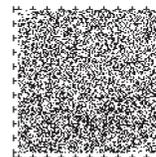
#### 【周囲の方々へ】

##### ●困ること●

- ・認知症などで危険の察知や状況判断が困難な人がいます。
- ・自らの判断で動けない人がいます。
- ・体力に自信がなく、素早い避難行動ができない人がいます。

##### ●支援の留意点●

- ・誘導する際は、ひじや肩につかまってもらい誘導をしましょう。



## 多様な人々への配慮

障がいのある方や支援を必要とする方を含む多様な人々と共に行動することが大切です。

災害時は協力し合う場面が多く、  
相手を理解しようとする気持ちが命を守り、  
復興を早める力になります。



### 支援を必要とする人たちにに関するマーク



障がい者が利用しやすい施設等であることを示す世界共通のマーク



身体内部に障がいがある人を示す「ハート・プラスマーク」



救助や配慮を必要していることを示す「ヘルプマーク」



人工肛門・人工膀胱を造設している人用の設備があることを表す「オストメイト用設備/オストメイト」



聴覚障がいがあることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求める場合などに使用されているマーク



身体障がい者補助犬法の啓蒙のためのマーク



視覚障がいがある人が利用しやすい施設であることを示す世界共通マーク



妊産婦であることを示す「マタニティマーク」

## 視覚障がいがある人

### 事前の備え

被災後に環境が変わると、一人で移動が難しくなるため、日頃から近隣の人と防災訓練に参加し、支援について相談しておきましょう。家族との待ち合わせ場所を決めておくことも重要です。



#### 非常用持ち出し袋に準備するもの

- 特殊レンズ等のスベア
- 軍手(手を保護するため)
- 白杖(折りたたみ式)
- 見え方説明カード(弱視の人)
- 点字板
- 盲導犬のフードや身の周り品



#### ポイント

▶避難場所や避難経路については、目が見える人と一緒にいくつかの避難経路を歩き、情報を伝えてもらいながら決めるとよいでしょう。

#### 避難所での留意点

##### 【本人や家族】

トイレや出入口、状況の変化や食料、救援物資の配給情報など、必要な情報やガイドヘルパー等の必要支援を依頼し、手すりなど移動しやすい場所を確保してください。

##### 【周囲の方々へ】

##### ●困ること●

- ・災害時は一人で避難できません。
- ・とっさに身を守ることができません。
- ・支援者が近くにいることが分からないため、助けを求めづらいです。
- ・被災状況が分からないため、危険の度合が判断できず不安です。

##### ●支援の留意点●

- ・まず声を掛けて、自分が誰であるかを知ってもらいましょう。
- ・杖を持っていない方の手で支援者のひじをつかんでもらい、歩く速さに気を付けて誘導します。
- ・方向や状況を伝える場合は、「あっち」などではなく、「前・後」、「段差があります」など具体的に伝えましょう。
- ・盲導犬を伴ってる場合は、方向を説明し、盲導犬に触れないようにしましょう。

## 聴覚障がいがある人

### 事前の備え

電話での連絡が難しい場合、代わりとなる手段を準備しておきましょう。防災無線やテレビからの情報を共有できるよう、近所の人と日頃から関係を築いておきましょう。

#### 非常用持ち出し袋に準備するもの

- 補聴器・人工内耳(予備電池も含む)
- 筆談用具
- 文字情報を受信できる機器
- ポータブルテレビ(字幕表示)
- 耳マーク腕章等
- 聴導犬のフードや身の周り品



#### ポイント

▶余震による倒壊や落下物、土砂災害の兆候に気づきづらいため、狭い道やがけ地は通らないようにしましょう。

#### 避難所での留意点

##### 【本人や家族】

耳が聞こえないことを受付で伝え、「耳マーク腕章」や「手話通訳が必要」という目印等、必要な支援を依頼します。

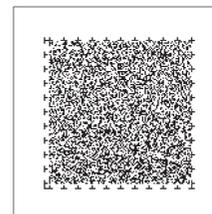
##### 【周囲の方々へ】

##### ●困ること●

- ・音声での情報が伝わりません。
- ・必ずしも手話ができるとは限りません。
- ・声だけでの指示や誘導には対応できません。
- ・119番通報で情報を伝えることができません。
- ・外見からは障がい者と分かりにくいので、周囲から理解されないことがあります。

##### ●支援の留意点●

- ・呼びかけが聞こえないため、肩をたたくなどして目を合わせましょう。
- ・ゆっくりと大きく口を開けて話しましょう。
- ・身振り手振り、筆談でコミュニケーションをとりましょう。



## 手足が不自由な人・難病がある人

### 事前の備え

医療的ケアが必要な場合、かかりつけ医との連絡手段を事前に確認しておきましょう。在宅で医療機器を使っている人は、地震の揺れ等で倒れないように設置しておきましょう。



### 非常用持ち出し袋に準備するもの

- 常備薬(3日以上)
- 紙おむつ(当面必要な枚数)
- 着替え  
(肌着のほかに、ズボンや上着も)
- おぶいひも
- ビニールシート  
(おむつ交換や着替えのときに)
- 体温調節用具  
(体温調節が困難な方)
- ポータブルバッテリー  
医療機器の予備バッテリー



### ポイント

▶避難の際に車椅子の使用を予定している場合は、避難経路に妨げになる物がないか調べ、町内会・自治会などの人と具体的な避難方法を相談しておきましょう。

### 避難所での留意点

#### 【本人や家族】

病状や必要な医療的ケアを伝え、トイレの使用可否を確認し、必要に応じて支援を依頼しましょう。

#### 【周囲の方々へ】

##### ●困ること●

- ・食事やトイレ、生活環境など個別対応が必要です。
- ・外見からは障がい者と分かりにくい人もいるため、周囲から理解されないことがあります。
- ・歩行に障がいがある場合は、移動が困難です。
- ・素早い避難行動が困難です。
- ・言葉や文字で困っていることを伝えることが困難な人もいます。
- ・危険の察知や状況判断が困難で、逃げ遅れる恐れがある人もいます。
- ・車椅子を利用している場合は、床や高い所にある物が取りづらいです。
- ・体温調整が困難であったり、免疫力が低く感染症にかかりやすい人もいます。

##### ●支援の留意点●

- ・車椅子を利用している場合は、状況に応じて、複数人で車椅子を持ち上げての支援や背負うなどして移動しましょう。
- ・障がいの程度が人により大きく異なることから、本人や家族から配慮すべきことを聞き取って対応しましょう。

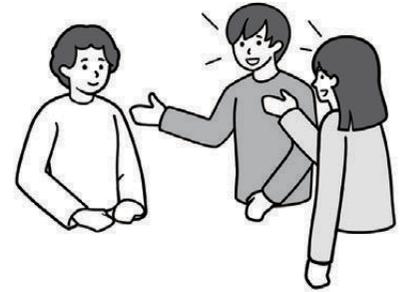
## 知的障がいがある人

### 事前の備え

災害時に家族や付添者と離れた場合の対応を決めておきましょう。「困ったら助けを求める」意識を日頃から持たせることも大切です。

### 非常用持ち出し袋に準備するもの

- 服薬時に必要な物  
(オブラートなど)
- 本人が食べられる食料
- ヘルプカード、障害者手帳など
- 本人が落ち着けるもの  
(好きな漫画など)



### ポイント

▶狭い道は、建物の倒壊等で通れなくなることがあるため、広い道を避難経路にしましょう。

### 避難所での留意点

#### 【本人や家族】

慣れない環境で興奮したり生活リズムが崩れる場合があります。必要に応じて医療救護所に相談してください。顔見知りの人や仲間と同じエリアで生活できるようにしてもらいましょう。

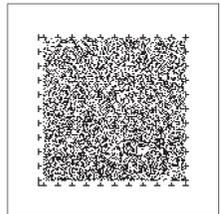
#### 【周囲の方々へ】

##### ●困ること●

- ・素早い避難行動が困難です。
- ・複雑な話や抽象的な話を理解することが困難な人もいます。
- ・言葉や文字で困っていることを伝えることが困難な人もいます。
- ・日常とは異なる状況でパニックになってしまう人もいます。
- ・危険の察知や状況判断が困難で、逃げ遅れる恐れがある人もいます。
- ・軽度の場合は、外見からは障がい者と分かりにくいいため、周囲から理解されないことがあります。
- ・理解していなくても、うなずいてしまう場合があります。

##### ●支援の留意点●

- ・支援する側が不安な気持ちでいると、本人はより不安定な状態になってしまうため、落ち着いて、絵や短文、優しい日本語で伝えましょう。
- ・必要に応じて、手を引いて誘導をしましょう。



## 精神障がいがある人

### 事前の備え

災害時には不安が強まり、症状が悪化することもあります。かかりつけ医と対策を相談し、必要な薬や情報を準備しておきましょう。

#### 非常用持ち出し袋に準備するもの

- 常備薬(3日以上)
- 追加薬(かかりつけ医と相談のうえ、用意)
- ヘルプカード、障害者手帳など



#### ポイント

▶災害時に必要になりそうな支援や状態が悪化したときの相談先を事前に確かめておきましょう。

### 避難所での留意点

#### 【本人や家族】

毎日服用している薬は、忘れず服用し、緊急に処方してもらった薬が普段飲んでいるものと異なるときは、すぐに医師や薬剤師に相談し、説明を聞きましょう。

不明点は医師や薬剤師に相談してください。

#### 【周囲の方々へ】

##### ●困ること●

- ・素早い避難行動が困難な人もいます。
- ・言葉で困っていることを伝えることが困難な人もいます。
- ・日常とは異なる状況でパニックになってしまう人もいます。
- ・危険の察知や状況判断が困難で、逃げ遅れる恐れがある人もいます。
- ・外見からは障がい者と分かりにくい場合、周囲から理解されないことがあります。

##### ●支援の留意点●

- ・支援する側が不安な気持ちでいると、本人はより不安定な状態になってしまうため、落ち着いて、絵や短文、優しい日本語で伝えましょう。
- ・必要に応じて、手を引いて誘導をしましょう。

## 妊産婦

### 事前の備え

妊娠中の心身の状態は、週数や周囲の環境によって大きく変化します。災害時に不安を感じる場合は、周囲の人に伝えて協力を求めましょう。また、妊娠初期でも妊産婦と認識されるように、普段からマタニティマークを身につけておくことが大切です。



#### 非常用持ち出し袋に準備するもの

- 母子健康手帳・保険証・診察券
- 水や食料(妊娠高血圧症候群など食事制限がある場合は対応した食品)
- 出産準備品(妊娠後期28週頃の人)



#### ポイント

▶足元が見えにくく転倒する可能性があるほか、狭い道は、建物の倒壊等で通れなくなることがあるため、広い道を避難経路にしましょう。

### 避難所での留意点

#### 【本人や家族】

受付で妊産婦であることを申し出て、マタニティマーク等を携帯し、適切な支援を受けられるようにしましょう。

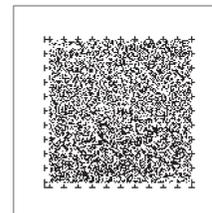
#### 【周囲の方々へ】

##### ●困ること●

- ・素早い避難行動が困難です。
- ・足元が見えにくく、転倒の可能性があります。

##### ●支援の留意点●

- ・産前産後の女性はデリケートになるため、常に配慮し、積極的にできる手助けをしましょう。



## 乳幼児等がいる人

### 事前の備え

乳幼児を連れて避難する場合は、家族や近隣の人と事前に避難方法を相談しておきましょう。また、保育施設に預けている場合は、災害時の連絡や引き渡し方法を確認しておく必要があります。ベビーベッドの周囲には、家具や物が落ちてこないように注意しましょう。



### 非常用持ち出し袋に準備するもの

- 母子健康手帳・保険証・診察券
- 乳児用ミルク（粉ミルク・液体ミルク）・哺乳瓶・消毒剤（普段、母乳であっても）
- 離乳食・おやつ・飲み物
- ガーゼ類
- 紙おむつ、お尻拭き
- 授乳ケープ
- アレルギー対策品



### ポイント

▶狭い道は、建物の倒壊等で通れなくなることがあるため、広い道を避難経路にしましょう。

### 避難所での留意点

#### 【本人や家族】

受付で子供の年齢や人数を申告し、授乳スペースやおむつ替えスペースの確保を確認しましょう。子供にアレルギーがある場合は、受付時に必ず申告しておきましょう。

#### 【周囲の方々へ】

##### ●困ること●

- ・子供を連れての避難は不安で危険を伴います。
- ・持ち出し品もたくさん持てません。

##### ●支援の留意点●

- ・保護者の方が周囲に気兼ねなく授乳やおむつ交換ができるように配慮しましょう。
- ・保護者と子供が離れないように配慮しましょう。
- ・積極的に手伝いを申し出て、精神的な負担がかからないようにしましょう。

## 言語面で不安がある人

### 事前の備え

外国籍の方や、言語の壁がある方への配慮が必要です。災害時には、必要事項をまとめたヘルプカードを作成し、備えておきましょう。また、ハラルなど宗教的な配慮が必要な場合は、それに対応した食料品を準備しておくことが重要です。



### 非常用持ち出し袋に準備するもの

- 外国人のためのヘルプカード
- 言語カード・緊急連絡カード
- 食文化に対応した食品
- それぞれの言語で記載された地図、ハザードマップ



### ポイント

▶日本語と母国語で記載された地図で事前に避難ルートや避難先を確認しておきましょう。

### 避難所での留意点

#### 【本人や家族】

自分の言語能力や宗教的要件を受付で申告し、必要な支援を依頼します。宗教上の理由などから、炊き出しや弁当などの食事の支援が行われても、利用することができない場合があるので、工夫が必要です。

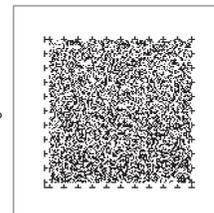
#### 【周囲の方々へ】

##### ●困ること●

- ・言葉で伝えきれないため、ちょっとしたことで不便や不安を感じることがあります。
- ・言葉でのコミュニケーションが難しいため、状況の把握や助けを求めることが困難です。

##### ●支援の留意点●

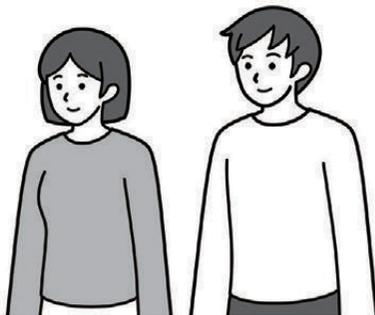
- ・言葉が分からない場合でも、片言や身振り手振り、筆談、絵や短文、優しい日本語でコミュニケーションを図りましょう。
- ・必要に応じて、翻訳アプリなども活用してコミュニケーションを図りましょう。
- ・状況に応じて、手を引いて誘導をしましょう。



## 性的マイノリティなどプライバシーの確保に不安がある人

## 事前の備え

同じ境遇の人とサポートし合うことで心理的な安心感を得ることができます。また、日頃から必要としているアイテムや薬などは最低3日分を非常持ち出し袋に準備しておき、避難所生活での不便を減らす努力をしましょう。



## 非常用持ち出し袋に準備するもの

- 常備薬(3日以上)
- 生理用品・下着・ひげそり  
(物資が受け取りにくいときに備えて)



## ポイント

- ▶避難所での避難生活が難しいことも考えて、親戚、知人の家などの避難先を用意しておきましょう。
- ▶パートナーや友人が不明者を照会する際、本名が必要になることもあります。信頼できる相手には伝えておきましょう。

## 避難所での留意点

## 【本人や家族】

男女別に設置されたトイレ、入浴施設、更衣室などが使いにくいこともあるため、避難所のユニバーサル仕様の設備や個別使用可能な時間帯をスタッフに相談して確保してください。

## 【周囲の方々へ】

## ●困ること●

- ・プライバシーについて、伝えることが困難な人もいます。
- ・男女別の更衣室やトイレなどの利用に不安を感じる人もいます。

## ●支援の留意点●

- ・できる限り一人一人の状況に合わせた対応を心がけましょう。

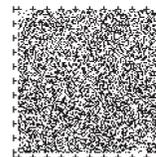
暮らしを再建するための  
さまざまな支援制度

## 暮らしを立て直すための第一歩

避難生活が落ち着いたなら、次は暮らしの再建に向けて行動を始めましょう。

家屋が倒壊するなどの被害を受けた場合は、「罹災証明書」を取得することが必要です。また、住まいを失った場合は一時的な住居を確保するなど、対応すべきことが多くあります。

経済的な支援を含むさまざまな制度を積極的に活用しましょう。



## 生活再建に向けた制度等の紹介 1

### 罹災証明書とは？

罹災証明書は、災害による住居の被害状況を市町村が確認し、被害の程度を証明するものです。支援金や税の減免、義援金の受け取り、応急仮設住宅の申請などに必要となります。

### 罹災証明書の判断基準

罹災証明書は、各種被災者支援策適用の判断材料として幅広く活用されています。罹災証明書の発行は市町村の職員が判定し、住宅の被災程度によって表のような区分になります。詳細は在住の市町村に確認してください。

被害の程度	損害割合
全壊	50%以上
大規模半壊	40%以上50%未満
中規模半壊	30%以上40%未満
半壊	20%以上30%未満
準半壊	10%以上20%未満
準半壊に至らない(一部損壊)	10%未満

### 罹災証明書の申請から取得までの流れ

- ① 家屋の被災状況の写真を撮っておく
- ② 市町村へ申請する
- ③ 被害状況の現地調査を受ける
- ④ 罹災証明書が発行される

※罹災証明書とは別に「被災証明書」もあります。こちらは「住家以外の建物(店舗、工場、門扉など)」が対象なので、申請を間違えないようにしましょう。

## 生活再建に向けた制度等の紹介 2

### 災害弔慰金

災害によって亡くなられた方及び行方不明者になった方の家族は、災害弔慰金を受け取ることができます。詳細は在住の各市町村で確認してください。

#### 対象者

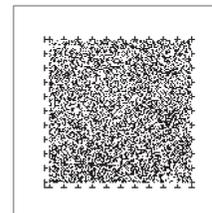
- 災害で亡くなられた方の遺族(1.配偶者、2.子、3.父母、4.孫、5.祖父母)
- いずれもない場合には、兄弟姉妹(死亡当時その者と同居し、または生計を同じくしていた者)

### 災害障害見舞金

災害によって重度の障害を被った場合には、障害の程度等に応じて災害障害見舞金を受け取ることができます。詳細は在住の市町村に確認してください。

#### 対象者

- 両眼が失明した人
- 咀嚼及び言語の機能を廃した人
- 神経系統の機能または精神に著しい障害を残し、常に介護を要する人
- 胸腹部臓器の機能に著しい障害を残し、常に介護を要する人
- 両上肢をひじ関節以上で失った人
- 両上肢の用を全廃した人
- 両下肢をひざ関節以上で失った人
- 両下肢の用を全廃した人
- 精神または身体の障害が重複する場合における当該重複する障害の程度が前各項目と同程度以上と認められる人



## 生活再建に向けた制度等の紹介 3

### 被災者生活再建支援金

災害により住宅が全壊するなど、被害の程度に応じて、生活基盤に大きな被害を受けた世帯を対象に支援金が支給されます。詳細は在住の市町村で確認してください。

### 災害援護資金

災害により負傷または住居、家財の損害を受けた方は、その程度等に応じて災害援護資金を借りることができます。ただし所得制限があります。詳細は在住の市町村に確認してください。

### 所得税の雑損控除

災害によって、日常生活に必要な住宅・家財などの資産について損害を受けた場合は、確定申告時に一定の金額の所得控除(雑損控除)を受けることができます。また、雑損控除の適用を受けない場合は、災害減免法により、所得税が減免または免除されることがあります。(所得制限等の条件あり)

## 「大地震が起きたら」を 考えてみる

### 日常に取り入れる防災の工夫

防災グッズは特別なものだけでなく、普段使うものを活用する視点が大切です。「これが非常時に使えるかも」と楽しみながら備えるのがコツ。また、外出先で危険な場所や防災WEB等を確認しておくだけでも、安心して日頃の生活が送れます。



### 減災効果

日常からの取り組みが地震の被害の軽減につながります。

#### ▼旧耐震の木造住宅の減少

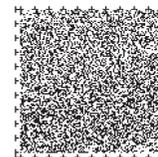
現状(R6) (旧耐震木造住宅 548,730棟)	50%減少した場合	70%減少した場合
揺れによる死者数 11,510人	6,900人	5,060人

#### ▼津波からの避難意識率の向上

現状(R6) (地震後5分以内の避難率 30.2%)	50%に向上した場合	70%に向上した場合
津波による死者数 6,070人	4,910人	4,050人

#### ▼感震ブレーカーの設置率の向上

現状(R6) (感震ブレーカー設置率 6.7%)	30%に向上した場合	50%に向上した場合
電気火災による死者数 350人	260人	200人



## 普段の心がけ、防災に役立つWEBなど

### 普段から心がけておくこと

普段の暮らしの中で防災に役立つ視点を持つことが重要です。家庭にあるものを工夫して防災アイテムとして活用することもできます。

#### 日用品の具体的な工夫方法

- エプロンやレインコート▶ 洗濯ができない状況下で服の汚れ防止に活用
- ソーラーライト▶ 窓辺に置いておけば停電時の明かりとして利用可能
- ポリ袋▶ 簡易トイレ、給水袋、ゴミ袋などに応用可能
- ラップ▶ 食器の汚れ防止、ひも、ゴーグル代わりなど多用途
- ジッパー付き袋▶ 食品保存、貴重品整理、臭い防止に利用
- ガムテープ▶ 破損箇所の補修、添え木等の固定、伝言メモに

### 「防災」に役立つWEBやアプリ一覧

スマートフォンのホーム画面等に「防災」フォルダを作ると便利です。

#### 1 神奈川県災害情報ポータル

県内の気象情報や避難情報、避難所開設情報などを提供しています。



#### 2 かながわ防災パーソナルサポート

災害時の避難に役立つ情報や災害に対する事前の備えに関する情報などを提供しています。



#### 3 ラジオアプリ

★最新の災害情報を停電時でも入手できるようにしましょう。  
例: radiko(地域に応じたラジオ局の放送を聞くことができます。)

#### 4 天気アプリ

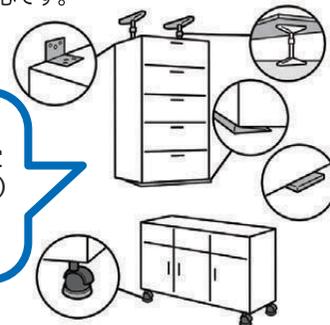
★気象状況を確認し、災害の予兆を早期に把握しましょう。  
例: tenki.jp、Weathernews。

## 自宅の点検(リビング・キッチン)

### 家庭の安全対策

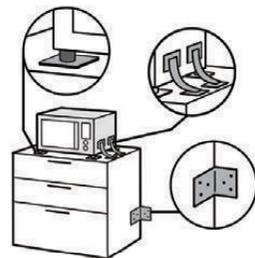
家具や家電の固定、照明器具の安全確保を行い、家庭内の安全性を高めましょう。家具や家電の転倒防止には様々な方法があります。L型金具で壁に固定したり、ポール式器具で天井に突っ張ったり、床との間にストッパーを置くなどです。照明器具はチェーンで天井に固定しておくなどです。

キャスターには下皿をセット  
ポール式器具をタンスの壁側の天井に固定  
(天井との間に板を設置すると強度アップ)  
すべり止めストッパーや  
粘着シート(マット式)を敷く



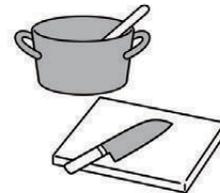
### 冷蔵庫や電子レンジは、しっかり固定しよう

冷蔵庫は大型家具と同様、転倒防止対策を万全に。棚を壁等に固定したうえで、棚上の電子レンジはストラップ式の器具や粘着マットで台にしっかり固定を。炊飯器、ミキサーなどの調理家電も、揺れても落ちない工夫が必要です。



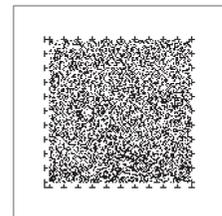
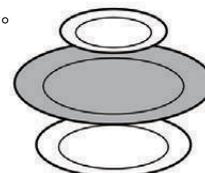
### 包丁等の調理器具の出っぱなしはNG

包丁や重い鍋などの調理器具は、揺れて落ちたり飛んできたりしたら大ケガのもと。使い終わったらすぐにしましましょう。



### 食器の重ね方・落下防止テクニック

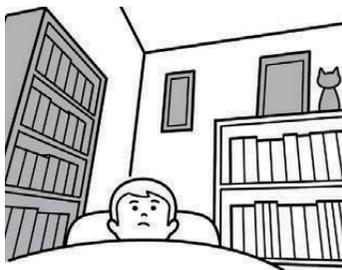
食器は高く積み上げず、下から中・大・小の順に重ねればより安定します。器と器の間にキッチンペーパーを挟むだけでもすべり防止に。



## 自宅の点検(寝室)

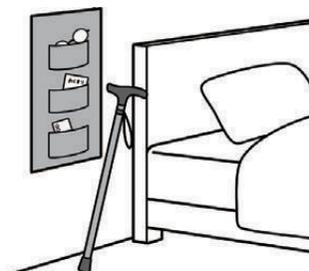
### 寝ている場所は安全ですか？

家具や小物がしっかり固定されていないと、地震の揺れで倒れたり落ちてくる危険があります。普段寝ている場所に実際に寝転んでみて、倒れてくる家具や頭に落ちてくる物がないかを確認しておきましょう。



### 必需品は枕元に安全に備えましょう

メガネ、杖、スマートフォン、抱っこひもなど、行動を助ける必需品は、いつも枕元に置いておきましょう。ただし、揺れで飛んでいかにように工夫が必要です。すべり止めシートを使ったり、固定できる壁掛け収納に入れるなど、安全な置き方を心がけましょう。



### 寝室はガラスの飛散対策を徹底しましょう

寝ている間に地震が起きると、窓ガラスが割れたり、照明器具が落ちてくる可能性があります。飛散したガラスで足を切ると避難が困難になるため、対策が必要です。

- ・窓ガラスには飛散防止フィルムを貼る
- ・カーテンを閉めて寝る
- ・小物は割れない素材を選ぶ

寝室は特に安全を意識して、万全のガラス対策を心がけましょう。



スリッパを準備しておく心安心

### 停電時の暗闇でも安全に避難できますか？

夜間に地震で停電が起きた場合、安全に避難するために、ライトを準備しておきましょう。非常用ライトは、すぐに使えるように手元に置いておきましょう。また、太陽光で充電できるソーラーライトを準備するのも良いでしょう。ヘッドライトを使うと、両手が自由に使えるので、避難する際にとっても便利です。



## 火災の備え

### 火災の原因を作らない

ふきん、キッチンペーパー、レシピ本、ポリ袋などの燃えやすい物は、ガスコンロの近くに置かないようにしましょう。これらは、地震などで落下したり、コンロの火に触れることで簡単に燃え広がる危険があります。



### 消火器は使用期限を忘れずにチェック！

消火器には、強化液タイプと粉末タイプの2種類があり、さらに手軽で便利なエアゾール式簡易消火具もあります。それぞれ使用期限が異なるため、毎年必ず確認しましょう。また、玄関やキッチンの近くなど、すぐに手に取れる場所に設置しておくことが重要です。消火器を正しく管理することで、いざというときに迅速な初期消火が可能になります。

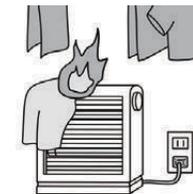
### 住宅用火災警報器は10年ごとに交換を

火災を早く消すには、いち早く火災を発見することが重要です。住宅用火災警報器は、火災の早期発見に役立つため、必ず設置しましょう。普段から警報器の作動確認を忘れずに行い、機器の劣化を考慮して設置から10年経過したら本体を交換しましょう。

### 地震発生時の電気火災事例

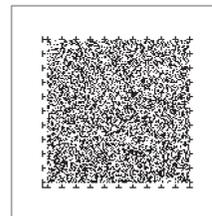
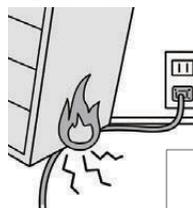
#### 地震直後の火災

地震の揺れで、可燃物が電気式ヒーターなどに落下・接触し、火災が発生することがあります。



#### 停電復旧後の火災

停電中に電源コードが破損していると、停電復旧時の通電によって火災が発生する可能性があります。



## 感震ブレーカーの設置

地震による火災の約6割は電気が原因と言われています。地震の発生時や停電復旧後には、電気機器が原因で火災が発生することがあります。これを防ぐための有効な手段のひとつが**感震ブレーカー**です。

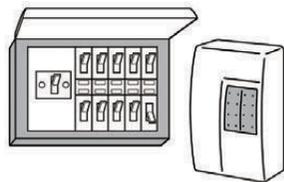
感震ブレーカーは強い揺れを感知すると、自動で電気を遮断し、通電火災のリスクを軽減します。分電盤タイプやコンセントタイプなどさまざまな種類があるため、家庭に合ったものを選んで設置しましょう。

### 感震ブレーカーの主な種類

#### ① 分電盤タイプ

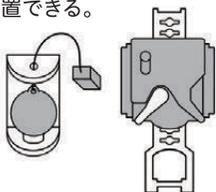
**[仕組み]**  
センサーが揺れを感知すると、一定時間後にブレーカーを切り、電気を遮断します。

**[種類]**  
**分電盤内蔵タイプ:**  
あらかじめ感震機能が組み込まれている。  
**外付けタイプ:**  
既存の分電盤に感震機能を追加するもの。



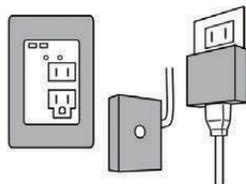
#### ② 簡易タイプ

**[仕組み]**  
バネや重りが揺れで落下し、ブレーカーを切ることで通電を遮断します。  
**[特徴]**  
比較的手軽に設置できる。



#### ③ コンセントタイプ

**[仕組み]**  
コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを感知し、電気を遮断します。  
**[特徴]**  
家全体ではなく、特定の電気機器に対して使用可能。



### 感震ブレーカー設置時の注意点

- **全電源を遮断するタイプの場合**  
夜間の地震で停電した際に備え、自動点灯する照明や懐中電灯を準備しておく。
- **医療機器を使用している場合**  
停電時にも使用できるよう、バッテリーや非常用電源を備えておく。



感震ブレーカーは、通電火災を防ぐために重要な設備です。自宅に合ったタイプを選び、適切に備えましょう。

## 「買い物」でできる防災

普段使っている食品や生活用品を少し多めに購入し、「日常備蓄」を始めましょう。「買う・貯める・使う」を繰り返すことで、効率的に防災対策ができます。この方法は「**ローリングストック**」とも呼ばれます。

### 日常備蓄のポイント

#### なくなる前に買う

ストックを切らさないように管理する。

#### 古い物から使う

賞味期限を確認して古いものを先に消費する。

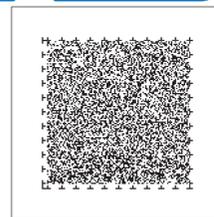
#### 最低3日分を備える

家庭の状況に応じてさらに増やすように管理する。

### 備えるべき食品・飲料

- **持ち歩いてそのまま食べられる物**  
飴・チョコレート(リラックス効果大) / ナッツ(カロリーや栄養価が高い) / チーズ(栄養価・満足度が高い) / ドライフルーツ(ビタミン・ミネラル豊富)
- **火や水を使わなくても食べられる物**  
肉・魚加工品(おかずに最適・パワーを付ける) / 缶詰(保存食の王様・家族の好みに合わせて)
- **お湯を注ぐか、温めるだけで食べられる物**  
レトルト・フリーズドライ食品(日持ちし、バラエティに富む) / 細い麺(ゆで時間が短い素麺や極細のパスタなど・麺つゆやパスタソースも忘れずに)
- **食欲を促す菓子等**  
せんべい(香ばしさを食欲増進・個包装) / ようかん(小腹がすいたときに、ひとくちタイプを) / 野菜・果物チップス(ビタミン補給)
- **栄養バランスを整える物**  
シリアル・バランス栄養食(手軽に栄養補給) / 栄養機能食品(食事で取れない栄養をカバー)
- **災害時にもおすすめの飲み物**  
野菜ジュース(野菜不足を解消) / 粉末スープ(味噌汁等・身体が温まる) / 機能性飲料(健康保持に)

最低3日間分、できれば1週間分を目安に



## 主な備蓄品目

### 食品等

- 水
- 無洗米
- レトルトご飯
- 乾麺・即席麺
- 缶詰(さばの味噌煮・野菜等)
- 果物の缶詰
- レトルト食品
- フリーズドライ食品
- 乾物
- 野菜ジュース
- 飲み物  
(水以外で、自分が普段好んで飲んでいる飲料)
- チーズ・プロテインバー など
- お菓子
- 栄養補助食品
- 健康飲料粉末
- 調味料セット

### 生活用品

- ポリ袋
- ラップ
- アルミホイル
- ティッシュペーパー
- トイレトペーパー
- 点火棒
- 布製ガムテープ
- 軍手
- ビニール袋
- 新聞紙

### 衛生用品等

- 救急箱
- マスク
- 常備薬・サプリメント
- 処方薬
- 除菌ウェットティッシュ
- ウェットボディタオル
- 使い捨てコンタクトレンズ
- アルコールスプレー
- 口腔洗浄液
- 歯磨き用ウェットティッシュ

### 女性用品

- 生理用品
- 基礎化粧品

### 乳幼児用品

- 粉ミルク(スティックタイプ)
- 乳児用液体ミルク
- アレルギー対応離乳食
- お尻拭き
- おむつ
- 使い捨て哺乳瓶

### 高齢者用品

- おかゆ
- 補聴器用電池
- 入れ歯洗浄剤

### 災害に備えて準備し、 定期的の使用確認などを行う物

- カセットコンロ
- カセットボンベ
- 携帯トイレ・簡易トイレ
- 懐中電灯
- LEDランタン
- ヘッドライト
- 乾電池
- 手回し充電式等のラジオ

### ペット用

- ペットフード
- 水
- ペット用首輪・リード
- ペット用のトイレ用品
- ペット用の食器



## トイレの準備をしておこう

### 大地震時にトイレが使えなくなる理由

停電や断水だけでなく、排水管の損傷による逆流や漏水の可能性があります。そのため、携帯トイレを備えることが重要です。

#### 市販の携帯トイレ

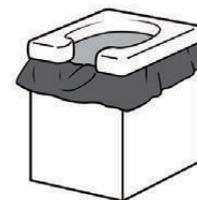
便器やバケツにセットして使うタイプや、車内で使用可能な携帯トイレを準備しましょう。

買い置きだけでなく、実際に使い方を試してみることが大切です。



#### 携帯トイレがない場合の応急対応

ゴミ袋、おむつ、尿取りパッド、新聞紙などを使い代用できます。一度作成して試しておく目安です。



#### 臭い対策

消臭袋や消臭スプレーを準備しておくことでストレス軽減につながります。

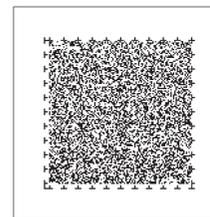


#### 女性特有の対応

ストレスで生理不順になることもあるため、生理用品は1周期分以上のストックを用意してください。デリケートケア用品もあると安心です。



携帯トイレは、  
1日の排泄回数×人数×最低3日分  
(可能であれば7日分)を目安に  
備蓄しましょう。



## チェックシート 1

チェックリストに✓を入れましょう

## 1 非常持出品を準備しよう

【ローリングストック法】で備蓄をしてみよう。

普段から消費しながら補充することで、効率的に防災用品を備えられます。

## 一次持出品リスト

あまり欲張りすぎないことが大切です。  
男性15kg、女性10kg程度が目安です。

★避難するときに最初に持ち出すもの。

<input type="checkbox"/> 貴重品	現金(小銭も準備)、通帳類、証書類、身分証明書、健康保険証、免許証、マイナンバーカード、印鑑等
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	小型で軽く、FMとAM両方聴けるものを用意。予備電池も多めに用意する。停電に関係なく、正確な情報を得るための必須アイテム。
<input type="checkbox"/> 救急薬品	ばんそうこう、ガーゼ、包帯、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、風邪薬、鎮痛剤、とげぬき等(持病のある人は常備薬、お薬手帳も忘れずに!)
<input type="checkbox"/> 非常食・飲料水	カンパンや缶詰等、火を通さなくても食べられるもの、飲料水、水筒、紙皿、コップ、ナイフ、缶切り、栓抜き等
<input type="checkbox"/> その他	下着、上着、靴下、ハンカチ、タオル、ウェットティッシュ、ビニールシート、携帯電話(バッテリーも)、懐中電灯、予備のメガネ等 (乳幼児がいる場合: ミルク、哺乳ビン、おむつ、バスタオル等) (要介護者がいる場合: 着替え、おむつ、障害者手帳、常備薬等)

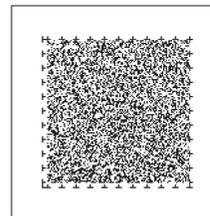
## 二次持出品リスト

★災害復旧までの数日間を自活するためのもの。

★最低3日分、できれば1週間分を用意しておきましょう。

<input type="checkbox"/> 食料	そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。缶詰やレトルト食品、切り餅、チョコレート、梅干し、チーズ、調味料等 (アレルギーの方: アレルギーフリーの備蓄食)
<input type="checkbox"/> 水	飲料水は大人一人当たり1日3リットルが目安。飲料水以外に炊事、洗濯、トイレ等に使う生活用水を確保するため、風呂の栓は抜かず、寝る前はやかんやポットに水を入れておく。
<input type="checkbox"/> 燃料・その他	卓上コンロ、固形燃料や予備のガスボンベは多めに用意を。アウトドア用の携帯コンロも便利。その他洗面具、携帯(簡易)トイレ、トイレトペーパー、生理用品、歯ブラシ、ビニール袋、キッチン用ラップ、新聞紙、使い捨てカイロ等

- ◎このリストには、一般的なものを示しています。  
ご家庭の状況等に応じて、必要なものを準備しましょう。
- ◎非常持出品は、定期的に保存状態や使用期限を点検し、必要に応じて交換しましょう。
- ◎このほか、必要最低限のアイテムをコンパクトにまとめた防災ポーチを作り、常に携帯しておく心安心です。



## チェックシート

地震や災害が発生した時に冷静に行動できるよう、事前に準備しておくことが非常に大切です。

チェックシートでは、非常時に必要となる持ち出し品のリストから、避難場所の確認、家族との連絡方法、そして避難訓練まで、やるべきことをチェックできるように解説します。

これらの準備を通じて、いざという時に迅速かつ適切に対応できるようになります。

## [チェックシート1] 非常時の持ち出しリスト

非常時には、必要な物をすぐに持ち出せるように準備しておくことが重要です。

## [チェックシート2] 家のつくりと屋内の危険箇所の確認

災害時に家が安全であることは非常に重要です。安全に保つためには、耐震性の向上や屋内の危険箇所の確認しておきましょう。

## [チェックシート3] 家族の防災会議と連絡方法を確認

家族で身を守る方法を事前に話し合い、災害時連絡方法を確認しておきましょう。

## [チェックシート4] 外出先で備える

外出先で地震が起きた時、どのようなことが起こるか? 知っておくことで、いざという時に迅速に行動できるようになります。

## [チェックシート5] 要配慮者リスト

災害時には、特別な支援が必要な人々(高齢者、障がい者、妊婦、子供など)の支援が重要です。チェックシートで持ち物を確認しましょう。

## チェックシート 2

チェックリストに☑を入れましょう

### 2 地震に強い家づくり

阪神・淡路大震災では昭和56年以前の建物が多く倒壊しました。耐震基準改正後の建物であっても、老朽化が進んでいる場合は早めに耐震診断を受け、必要なら改修を行いましょう。

- 自宅の耐震性能を調査し、耐震性・安全性を確認した。

### 3 屋内の危険箇所を確認しましょう。

何気なく設置している家具・家電やガラス窓等も、ひとたび地震が発生すると、倒れる、落ちる、割れるなどして危険の原因になる可能性があります。お住まいに「危険箇所」がないか確認し、事前の備えをしましょう。

- 居間や寝室などに大型の家具は置いていない。  
もしくは、大型の家具がある場合、転倒防止器具を取り付けている。

- 出入口や通路には物を置いていない。

- ガラスには飛散防止フィルムを貼っている。

### 【参考】高層住宅にお住まいの方へ

#### ●家具などの転倒防止を徹底しましょう。

高層階では、ゆっくりとした揺れが非常に長く続くことがあります。家具等の転倒防止について、徹底しましょう。また、ガラスの飛散防止についても取り組みましょう。

#### ●避難路の確認をしましょう。

日頃から、避難路や非常口を確認するとともに、ベランダ等にある避難器具の使い方についても確認しておきましょう。また、避難器具の周りには物を置かないようにしましょう。

#### ●防災への備えについて話し合ひましょう。

マンションの住民などで、防災マニュアルや防災訓練、日頃からの備えや各階の備蓄等について話し合ひ、身の安全の確保やすばやい消火活動、家族などの安否確認が行えるように準備しましょう。

#### ●エレベーターで揺れを感じたら、すぐに降りましょう。

エレベーターで揺れを感じたら、まず先階のボタンをすべて押し、最初に停止した階で降りることを徹底しましょう。

#### ●トイレは流さないようにしましょう。

上の階の居住者が排水管の損傷に気づかず、トイレを使用すると、下の階で汚水があふれ出るおそれがあります。排水管の復旧が確認できるまでトイレは流さず、携帯トイレ・簡易トイレを使用しましょう。

## チェックシート 3

チェックリストに☑を入れましょう

### 4 家族防災会議を開こう

地震に備え、家族で身を守る方法を話し合っておきましょう。また、勤務先や学校等への外出時に被災した場合の連絡方法等について確認しておきましょう。

#### 役割分担の確認

- 日常の防災対策上の役割と地震発生時の役割について  
 お年寄りや乳幼児を誰が助けるのか

#### 危険箇所のチェック

- ブロック塀や門柱に老朽化などの問題はないか  
 屋根瓦やアンテナに危険はないか  
 ベランダの植木鉢等は落下しないよう固定されているか  
 プロパンガスのボンベは鎖で固定されているか

#### 安全な空間の確保

- 家の中に家具のない安全なスペースを確保しているか  
 寝室や居間などには大型の家具を置いていないか  
(置いている場合は、転倒を防ぐ対策をとっているか)  
 出入口や通路には、物を置いていないか  
 ガラスには飛散防止フィルムを貼っているか

#### 非常持出品のチェック

- 必要な品はそろっているか  
 保存状態や使用期限は適切か

#### 防災用具等の確認

- 消火器や救急箱の置き場所について  
 消火器の使い方、応急手当の方法について  
 火災報知器(寝室等は設置義務)  
 電気による出火を防ぐため、感震ブレーカーを設置しているか

#### 連絡方法や避難場所の確認

- 家族が離ればなれになったときの連絡方法について  
 避難経路・避難場所を確認しているか

※家族防災会議の結果を踏まえ、必要な防災対策を講じましょう。

#### 【参考】災害時の安否確認

大きな災害が発生した場合、NTT東日本は「災害用伝言ダイヤル171」、各携帯電話会社は「災害用伝言板」の運用を開始します。これらは、家族や知人に無事を知らせたい時や安否を確認したい時に利用できます。

安否確認の方法や使用順位を家族で話し合っておきましょう。

### 災害用伝言ダイヤル「171」

※携帯電話からも利用できます。(一部の事業者を除く)

#### 伝言を録音するとき

171-1 - 被災地内の固定電話の番号  
または携帯電話の番号

- ①「171」をダイヤルします
- ②音声案内に従い、「1」をダイヤルします
- ③自分の安否について家族や知人が聞く可能性の最も高い電話番号(例えば自宅の電話番号)を必ず市外局番(OXX-XXX-XXXX)から順にダイヤルし、音声案内にしたがって安否等のメッセージを録音してください

#### 伝言を再生するとき

171-2 - 被災地内の固定電話の番号  
または携帯電話の番号

- ①「171」をダイヤルします
- ②音声案内に従い、「2」をダイヤルします
- ③連絡を取りたい相手先の電話番号を必ず市外局番(OXX-XXX-XXXX)から順にダイヤルしてください

### 災害用伝言板

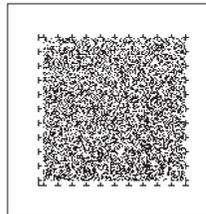
※携帯電話のWEBサイトのトップ画面からアクセスして利用します。

#### 伝言の登録するとき

- ①トップ画面の「災害用伝言板」を選択
- ②画面が表示されたら、「登録」を選択
- ③自由にコメントを入力
- ④その画面で「登録」を選択
- ⑤伝言の登録が完了

#### 伝言の確認するとき

- ①トップ画面の「災害用伝言板」を選択
- ②画面が表示されたら、「確認」を選択
- ③相手の携帯電話番号を入力
- ④その画面で「検索」を選択
- ⑤伝言の検索結果が表示



## チェックシート 4

チェックリストに☑を入れましょう

### 5 津波に備えよう

東日本大震災では、津波による甚大な被害が発生しました。津波の危険性を正しく理解し、避難行動を迅速に行うことが命を守る鍵となります。

<input type="checkbox"/> ただちに避難	強い揺れや長い揺れを感じたら、直ちに避難場所や高台へ避難を開始する。
<input type="checkbox"/> 避難場所を事前に確認	ハザードマップで浸水の恐れがある地域や避難所、高台などの安全な場所を把握しておく。
<input type="checkbox"/> 揺れが小さくても油断しない	震源が遠い場合でも大きな津波が襲ってくる可能性がある。
<input type="checkbox"/> 津波は繰り返し襲来する	第2波、第3波がより高くなる場合があるため、安全が確認されるまで戻ったり、沿岸に近寄らない。
<input type="checkbox"/> 津波が見えてからでは逃げられない	津波はオリンピックの短距離選手並みの速さで陸地に到達します。

### 6 職場や外出先での地震に備えよう

大地震発生後、交通機関が長時間停止することがあり、帰宅が困難になる可能性があります。そのため、外出先での行動計画を準備しておくことが重要です。

<input type="checkbox"/> むやみに移動を開始しない	身の安全を確保し、交通情報や被害情報を確認する。
<input type="checkbox"/> 家族の安否確認	家族会議などであらかじめ決めた連絡方法で、家族の安否を確認しましょう。
<input type="checkbox"/> 徒歩帰宅ルートの確認	昼夜の景色の変化や危険箇所などを実際に歩いて確認する。
<input type="checkbox"/> 帰宅グッズの準備	地図、懐中電灯、防寒着、歩きやすい靴、簡易トイレなどを職場に備える。
<input type="checkbox"/> 一時滞在施設や帰宅支援ステーションを利用	状況に応じて施設を利用して安全を確保する。

#### 【参考】安全確保行動の1・2・3

地震が発生したときは、まず自らの身を自ら守ることが大切です。揺れが続いている間は、周りの状況を確認し、図のように「DROP!=まず低く!」「COVER!=頭を守り!」「HOLD ON!=動かない!」等の安全確保行動を行いましょう。



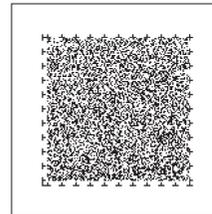
提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

## 要配慮者用チェックシート

チェックリストに☑を入れましょう

### ☑ 防災グッズの他にプラスする物を準備していますか?

<p><b>高齢者・健康面に不安がある人</b></p> <p><b>常に携帯する物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳</li> <li><input type="checkbox"/> 老眼鏡・入れ歯・補聴器</li> <li><input type="checkbox"/> 口ケア商品</li> <li><input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー・介護保険証のコピー</li> </ul> <p><b>必要であれば用意しておきたい物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 車椅子・杖</li> <li><input type="checkbox"/> 紙おむつ・パッド類</li> <li><input type="checkbox"/> 非常用介護食</li> <li><input type="checkbox"/> とうみ剤</li> <li><input type="checkbox"/> 介護ベルト</li> </ul>	<p><b>手足が不自由な人</b></p> <p><b>難病がある人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 常備薬(3日以上)</li> <li><input type="checkbox"/> 紙おむつ(当面必要な枚数)</li> <li><input type="checkbox"/> 着替え(肌着のほか、ズボンや上着も)</li> <li><input type="checkbox"/> おぶいひも</li> <li><input type="checkbox"/> ビニールシート(おむつ交換や着替えのときに)</li> <li><input type="checkbox"/> 体温調節用具(体温調節が困難な方)</li> <li><input type="checkbox"/> ポータルバッテリー(医療機器の予備バッテリー)</li> </ul>	<p><b>乳幼児等がいる人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 母子健康手帳・保険証・診察券</li> <li><input type="checkbox"/> 乳児用ミルク(粉ミルク・液体ミルク)・哺乳瓶・消毒剤(普段、母乳であっても)</li> <li><input type="checkbox"/> 離乳食・おやつ・飲み物</li> <li><input type="checkbox"/> ガーゼ類</li> <li><input type="checkbox"/> 紙おむつ、お尻拭き</li> <li><input type="checkbox"/> 授乳ケープ</li> <li><input type="checkbox"/> アレルギー対策品</li> </ul>
<p><b>視覚障がいがある人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 特殊レンズ等のスペア</li> <li><input type="checkbox"/> 軍手(手を保護するため)</li> <li><input type="checkbox"/> 白杖(折りたたみ式)</li> <li><input type="checkbox"/> 見え方説明カード(弱視の人)</li> <li><input type="checkbox"/> 点字板</li> <li><input type="checkbox"/> 盲導犬のフードや身の周り品</li> </ul>	<p><b>知的障がいがある人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 服薬時に必要な物(オブラートなど)</li> <li><input type="checkbox"/> 本人が食べられる食料</li> <li><input type="checkbox"/> ヘルプカード、障害者手帳など</li> <li><input type="checkbox"/> 本人が落ち着けるもの(好きな漫画など)</li> </ul>	<p><b>言語面に不安がある人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 外国人のためのヘルプカード</li> <li><input type="checkbox"/> 言語カード・緊急連絡カード</li> <li><input type="checkbox"/> 食文化に対応した食品</li> <li><input type="checkbox"/> それぞれの言語で記載された地図、ハザードマップ</li> </ul>
<p><b>聴覚障がいがある人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 補聴器・人工内耳(予備電池も含む)</li> <li><input type="checkbox"/> 筆談用具</li> <li><input type="checkbox"/> 文字情報を受信できる機器</li> <li><input type="checkbox"/> ポータルテレビ(字幕表示)</li> <li><input type="checkbox"/> 耳マーク腕章等</li> <li><input type="checkbox"/> 聴導犬のフードや身の周り品</li> </ul>	<p><b>精神障がいがある人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 常備薬(3日以上)</li> <li><input type="checkbox"/> 追加薬(かかりつけ医と相談のうえ、用意)</li> <li><input type="checkbox"/> ヘルプカード、障害者手帳など</li> </ul>	<p><b>性的マイノリティなどプライドの確保に不安がある人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 常備薬(3日以上)</li> <li><input type="checkbox"/> 生理用品・下着・ひげそり(物資が受け取りにくいときに備えて)</li> </ul>
	<p><b>妊産婦</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 母子健康手帳・保険証・診察券</li> <li><input type="checkbox"/> 水や食料(妊娠高血圧症候群など食事制限がある場合は対応した食品)</li> <li><input type="checkbox"/> 出産準備品(妊娠後期28週頃の人)</li> </ul>	



# 神奈川県防災 -地震編-

---

2025年 9月 発行

編集・発行 神奈川県くらし安全防災局防災部危機管理防災課  
〒231-8588 神奈川県横浜市中区日本大通1  
電話 045(210)5945

---

※掲載の情報は2025年3月現在のものです。

※実際の災害時には、必ずしも本冊子掲載のとおりになるとは限りません。

※冊子掲載のイラスト・図・画像・写真の無断複製・転載・複写・借用などは、  
著作権法上の例外を除き禁じます。

