

「減災行動」のススメ

～“危機意識”と“実際の備え”のギャップ
その差を埋めるための『今すぐできる**7つ**のアクション』～

「減災行動」とは、災害による被害をできるだけ小さくするための取組



横浜市民の皆さまを対象に『危機管理アンケート』を実施したところ、市民の皆さまの大規模災害に対する高い「危機意識」がうかがえた反面、「実際の備え」はまだまだ進んでいないという実態が明らかになりました。なかでも、特に意識と備えに大きなギャップが見られた項目について、日頃からどのような備えをしておけばよいのか、「減災のための7つのアクション」をまとめました。今すぐ実践してみましょう！

— 目 次 —

- | | | |
|--------------------------|---|------|
| Q. お住まいは地震に耐えられますか？ | → Action 1 「住宅の耐震診断・耐震改修」のススメ | …… 1 |
| Q. お部屋の中は安全ですか？ | → Action 2 「家具の転倒防止対策」のススメ | …… 2 |
| Q. 非常持出品を準備してますか？ | → Action 3 「食料・飲料水とトイレパック備蓄」のススメ | …… 3 |
| Q. 自宅周辺の災害リスクを把握してますか？ | → Action 4 「わいわい防災マップの有効活用」のススメ | …… 5 |
| Q. 被災したらどこへ避難しますか？ | → Action 5 「最寄りの避難場所の確認」のススメ | …… 6 |
| Q. 外出先で交通機関が停止してしまったら？ | → Action 6 「通勤・通学時の帰宅対策」のススメ | …… 7 |
| Q. 新型インフルエンザへの備えをしていますか？ | → Action 7 「新型インフルエンザ対策」のススメ | …… 9 |

住宅の耐震診断・耐震改修のススメ

アンケートでは……

■住宅の耐震化の 必要性

「阪神・淡路大震災」では、犠牲者の9割近くが建物の倒壊等による圧死でした。また、倒壊は居住者の生命を奪うだけでなく、火災延焼を招いたり、住民避難や救助・消火活動の妨げともなります。

Q. 今、脅威を感じている危機

項目	割合
地震	92.1%

Q. 大地震が発生した場合の心配事

項目	割合
建物の倒壊	69.8%

対策の現状

昭和56年5月以前の建物の耐震対策の現状	割合
耐震診断を受けていない	51.1%
耐震改修等の実施予定なし	16.0%

ギャップ

減災に向けた取組

木造住宅の耐震化（支援制度）

①木造住宅耐震診断士派遣事業

昭和56年5月以前の木造個人住宅（自己所有で自ら居住）に対し、耐震診断士を派遣します。

また、耐震診断の結果、耐震改修を検討する希望者に対し、専門家を派遣して、耐震改修計画の概要や概算費用相談に応じます。

〈診断費用〉無料



②木造住宅耐震改修促進事業

耐震診断で「倒壊の可能性が高い」と判定された住宅の耐震改修費用の一部を補助します。

〈補助限度額〉
 ●一般世帯 150万円
 ●非課税世帯* 225万円

*非課税世帯＝世帯全員が、過去2年間、住民税の課税を受けていない世帯

マンションの耐震化（支援制度）

①マンション耐震診断支援事業

昭和56年5月以前に分譲マンションの耐震診断を支援します。

〈予備診断〉：図面確認や現地調査により耐震性（本診断の必要性）を判定します。

〈診断費用〉無料

〈本診断〉：予備診断の結果、「本診断が必要」と判定されたマンションの管理組合が、より精密な診断を行う場合、その費用の一部を補助します。

〈補助限度額〉診断費用の2分の1
 （戸当たり上限3万円）

②マンション耐震改修促進事業

耐震診断の結果等により「耐震改修が必要」と判定されたマンションの耐震改修の費用の一部を補助します。

〈対象〉：本診断の結果または構造計算書の偽装により耐震改修の必要がある分譲マンションで「耐震改修促進法」の認定を受けたもの。

〈補助限度額〉

- 耐震設計費の3分の2
- 耐震改修工事費*の3分の1

*耐震改修工事費の補助対象限度額は、8万円/㎡（免震工法の場合10万円/㎡）に建築物の延べ面積を乗じた額となります。



耐震改修が困難な場合は！ 防災ベッド等設置推進事業



昭和56年5月以前の木造住宅に居住する高齢者等に対し、防災ベッドや耐震シェルターの設置費用の一部を助成します。（上限10万円）

家具の転倒防止対策のススメ

アンケートでは……

家具の転倒防止対策の必要性

平成16年の「新潟県中越地震」での負傷者のうち、家具類の転倒や落下によって負傷した人の割合が4割以上を占めていました。また、直撃を免れても、室内散乱によって、延焼火災等からの避難の妨げともなります。

Q. 今、脅威を感じている危機

危機の項目	割合
地震	92.1%

ギャップ



対策の現状

家具転倒防止対策の現状	割合
固定してない	45.5%
一部固定している	39.8%

家具を固定してない理由	割合
手間がかかり、面倒くさいから	30.7%
必要性を感じないから	26.7%
家具や壁を傷つけてしまうから	19.8%

減災に向けた取組

家具の配置を工夫しましょう ～家具の倒れる向きを考えましょう～

- 家具の転倒・落下によって、ドアの開閉や出入りができなくなると、避難が遅れてしまったり、救出も困難になります。また、寝室では、寝ている間に倒れてきた家具の下敷きになる危険があります。
- 家具は転倒・落下しないような対策をすることが重要ですが、たとえ転倒・落下したとしても、被害を受けにくい家具配置を行うことで、「安全空間」を確保することができます。



- ①部屋の出入り口付近、廊下及び階段には家具を置かないようにするなど、避難経路を確保した家具の配置をしましょう。
- ②寝室や幼児・高齢者、病人等がいる部屋には、なるべく家具類を置かないようにしましょう。置く場合でも、頭の位置に家具が倒れてこない配置をしましょう。寝室等とは別に「家具部屋」をつくるのも有効です。



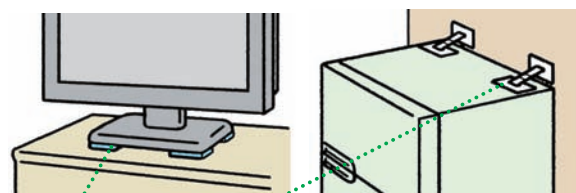
家具を正しく固定しましょう ～家具や壁を傷つけずに実施可能な転倒防止事例～

- 家具の転倒を防止するためには、「L型金具」等が効果的ですが、ここでは、家具や壁を傷つけずに、誰でも簡単に取り付けることのできる転倒防止器具等を紹介します。



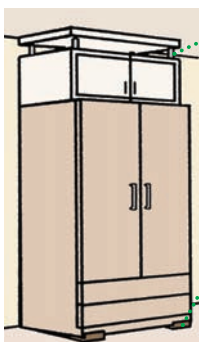
●ボール式器具(突っ張り棒)

家具と天井の間に突っ張り棒を入れて、固定します。家具の両端の奥に設置することが重要です。(ただし、柔らかいベニヤ板などの天井には不向きです。)



●粘着マット・粘着ベルト

大地震の時は、テレビが飛んだり、冷蔵庫が倒れたりします。これらは、粘着マットや粘着ベルト等でしっかり固定します。



●家具転倒防止収納ユニット

家具と天井の間を埋めて固定するもう一つの方法です。普段は収納として活用できます。

●ストッパー式防止器具

家具を壁から3～5cm離し、上部を壁につけるようにして家具を傾け、下部の隙間にストッパーを入れて固定します。



食器棚や窓にはガラス飛散防止対策を！

ガラス飛散防止フィルム

大地震により、食器棚のガラス扉が割れて食器が飛び出したり、窓が割れると大変危険です。ガラス面には飛散防止フィルムを貼りましょう。



アンケートでは……

■家庭での備蓄の 必要性

災害発生直後は、物資の調達や供給が困難になります。家庭内で3日分の食料等を備蓄するとともに、必要な物品を準備して、いざというときにすぐ持ち出せるようにしておきましょう。

Q. 避難所生活で、最も充実してほしいこと

項目	割合
食料・飲料水の提供	90.5%
トイレ	86.7%

ギャップ

対策の現状

食料・飲料水・トイレパックの備蓄状況	割合
食料・飲料水ともに、備蓄していない	30.5%
トイレパック(携帯トイレ)を備蓄している	10.8%

減災に向けた取組

備蓄にあたってのポイント

- ▲家族の構成や状態を考慮しましょう！
(ご家庭に「乳幼児や高齢者の方」「加療中や薬を服用中の方」などがある場合)
- ▲定期的に入れ替える！(食品の賞味期限などの確認)
- ▲まとめて、すぐに取り出せる場所に！(非常用持出袋の準備)



食料

レトルト食品や缶詰など、簡単に食べられるものを用意しておきましょう。また、アレルギー体質や加療中の家族のための備えもしておきましょう。

●備蓄食料の管理方法

購入した食料を一定期間保存し、賞味期限内に消費します。消費の直前または直後に次の食料を購入する「ランニングストック」で管理しましょう。



水

「1人1日3リットル」の飲料水が必要とされています。家族が3日間生活できる量を目安に用意しておきましょう。また、風呂の残り湯は、捨てずに溜めておきましょう。消火用水、断水時のトイレの排水用等に活用できます。

●水の備蓄方法

- 飲用水は「ペットボトル」や「水缶」。
- 清潔保持用水は「ポリタンク」。
- トイレ用水は「風呂の残り湯」。



トイレパック

水が止まっても、自宅のトイレを使って生活ができるよう、トイレパック(携帯トイレ)を用意しておきましょう。「1人あたり15個(1日5個×3日分)」が備蓄の目安です。

●トイレパックって？

- 家庭のトイレなどにセットして使用する「凝固剤」と「処理袋」のキット(用具)です。
- 処理が簡単で衛生的です。
- ホームセンターなどで購入することができます。



「非常持出品」


わが家のチェックリスト〈例〉

見落とし、期限切れ、補充のし忘れを防ぐためにリストを活用しましょう。

- このリスト掲載の品目が用意するものの全てではありません。あくまでも「わが家の非常持出品」として考えましょう。
- すぐ持ち出せるようリュックなどに入れたり、家族の受持ち分担なども考慮して用意しておきましょう。

項目	品名	入替え年月日
水	水缶・ペットボトル	
	水筒	
食	レトルト食品 (アルファ米、ドライフーズ等も含む)	
	缶詰	
品	乾パン、クラッカー等	
	皿・コップ (紙・プラスチック)	
食	わり箸、スプーン、フォーク	
	缶きり、ナイフ	
事	鍋、カセットコンロ	
	上着、下着類	
衣	帽子、防災頭巾	
	毛布、ブランケット	
類	雨具、傘	
	粉ミルク、離乳食	
乳	ほ乳びん	
	紙おむつ	
幼	パウダー、ベビーオイル	
	トイレパック (携帯トイレ)	
児	トイレトペーパー	
	洗面用具、タオル	
用	石鹸・シャンプー (水不要のもの)	
	ティッシュ、ウェットティッシュ	
品	生理用品	

項目	品名	入替え年月日
医	ガーゼ、包帯、ばんそうこう	
	傷薬、目薬、消毒薬	
薬	風邪薬、胃腸薬	
	その他の常備薬	
品	携帯ラジオ (予備電池も含む)	
	懐中電灯 (予備電池も含む)	
等	携帯電話充電器 (手動式)	
	使い捨てカイロ	
小	マッチ、ライター	
	ポリタンク	
物	スリッパ等	
	軍手	
類	ロープ	
	ビニールシート、敷物	
貴	ゴミ用ビニール袋 (厚手のもの)	
	包装用ラップ、アルミホイル	
重	筆記用具、メモ帳	
	予備メガネ	
品	ホイッスル	
	現金 (小銭も必要)、印鑑	
そ	預金通帳、有価証券類	
	健康保険証の写し	
の	身分を証明するもの	
	【家庭の状態に合わせて必要なものを付け加えましょう】	
他		




カセットコンロや国形燃料も！

燃料

～沸かしたり、温めたり、煮沸消毒には「火」が必要～

- 食料・水・燃料は一体のものとして考えましょう。(例えば、赤ちゃんのミルクはお湯がなければ困ります。)
- 予備のガスボンベも多めに用意しておきましょう。





アンケートでは……

■身近な災害リスクの把握の必要性

災害発生時には、落ち着いて適切な行動をとることが、被害軽減につながります。そのためには、周辺地域の様々な危険要因や危険回避のための情報を把握し、避難経路等を確認しておきましょう。

Q. 地震発生時の心配事

項目	割合
建物の倒壊	69.8%
火災の発生	54.0%

ギャップ

対策の現状

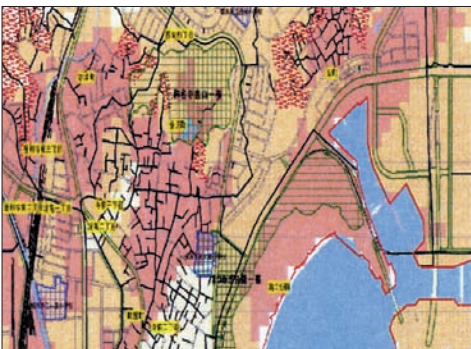
ハザードマップの認知状況	割合
地震マップ	29.8%
わいわい防災マップ	13.8%
洪水ハザードマップ	6.4%

減災に向けた取組

横浜市地震ハザードマップ『わいわい防災マップ』を活用しましょう

- 地震発生により予想される様々な災害リスクや、それらの危険を回避するための情報を事前にお知らせすることで、防災意識の向上や、被害軽減の行動に役立てていただくためのマップです。
- マップを印刷して、まち歩きをして気づいた危険情報等を書き込めば、オリジナル防災マップも作れます。
- マップは、提供する情報の内容や使い方に応じて、次の3種類があります。

①災害危険マップ



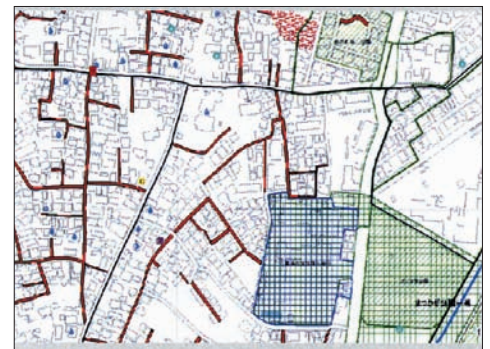
周辺地域の様々な危険要因を表示したマップ
(予測震度や液状化予想、崖の危険性等を表示)

②危険回避マップ



地震発生時の避難行動を支援するためのマップ
(避難に適さない道、建物倒壊危険箇所等を表示)

③応急対策マップ



地域のオリジナル防災マップを作るためのマップ
(防火水槽や消防器具、公衆トイレ等を表示)

※各マップは、市ホームページ（防災情報）で見ることができます。 検索キーワード

【マップ凡例の例】

	震度5弱		延焼危険区域
	震度5強		木造建物倒壊危険区域
	震度6弱		緊急輸送路
	震度6強		公園
	震度7		公衆トイレ
	液状化の可能性が高い地域		おもな公衆電話
	避難に適する道路		消防団器具置き場
	避難に適さない道路		緊急給水柱
	急傾斜崩壊危険区域		災害用地下給水タンク
	広域避難場所		災害用戸井協力の家
	地域防災拠点		初期消火箱
	地域医療救護拠点		防火水槽

※インターネットをご利用いただけない方のために、印刷物として「地震マップ」を、安全管理局危機管理室（市庁舎5階）、市民情報室（市庁舎1階）、区役所総務課で配布しています。

大雨による災害リスクを知りたい場合は！

洪水ハザードマップ

大雨により河川のはん濫が予想される場合や実際にはん濫した場合に、迅速な避難行動等をとっていただくために作成したマップです。

表示内容

- ・浸水想定区域などの危険区域
- ・避難所や避難方法などの情報

最寄りの避難場所の確認のススメ

■ 各避難場所の確認の必要性

横浜市では被災状況や目的等に依じて、それぞれ避難場所が整備されています。それらの種類や機能についてあらかじめ確認しておきましょう。

アンケートでは……

Q. 地震により自宅が全壊した場合の行動

項目	割合
避難場所に避難する	81.9%

ギャップ

対策の現状

避難場所等の確認状況	割合
避難場所と経路を確認している	24.8%

※平成19年度 市民意識調査結果より

地域防災拠点の場所を知っている	59.7%
広域避難場所の場所を知っている	58.0%
地域医療救護拠点の場所を知っている	13.1%

減災に向けた取組

地震が発生した場合の避難行動

※ただし、自宅や周辺に火災の心配がなく、また、家屋に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。

家屋の倒壊等で自宅に戻ることができなくなったら……

地域防災拠点へ

小中学校453箇所に整備



役割（機能）

- ①避難生活場所の提供
- ②避難生活に必要な食料、水、生活用品等の備蓄
- ③救助・救出活動に必要な防災資機材の備蓄
- ④安否情報、避難情報、被害情報等の収集

被災により、負傷してしまったら……

地域医療救護拠点へ

小中学校146箇所に整備
(原則として、**地域防災拠点**と併設)



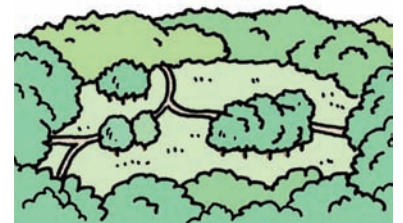
役割（機能）

- ①負傷者への応急手当
- ②医薬品、医療用資機材の備蓄
- ③医療施設情報の提供
- ④医療施設の被災で受診困難になった慢性疾患患者の緊急医療

火災が多発し、延焼が拡大してきたら……

広域避難場所へ

公園やグラウンド等
121箇所に整備



役割（機能）

- ①輻射熱や煙からの退避場所
- ②一時的な避難場所



地域防災拠点での避難生活が困難な場合は！

特別避難場所へ移動

社会福祉施設等351箇所と協定締結（20年7月現在）

- 高齢者、障害(児)者など、避難生活に特別な配慮を必要とする要援護者のための二次的避難場所。
- 災害発生時に開設され、援護の必要性の高い方を優先して受け入れます。



最寄りの避難場所の確認方法は……

お住まいの区役所のホームページや防災マップ等で確認することができます。（ご不明な場合は、区役所総務課へお問い合わせください。）

また、市ホームページ（防災情報）でも、「市内避難場所一覧」を公表しています。

検索キーワード

横浜市防災計画資料編

検索

クリック

（「第7 避難・受入れ」を参照）

アンケートでは……

■ 外出先からの帰宅対策の必要性

大地震の発生により公共交通機関が停止すると、通勤・通学等で外出中の多くの人々が帰宅困難になります。通常の交通手段が使えない場合を想定して、徒歩帰宅に備えた準備をしておきましょう。

Q. 勤務先等での被災で交通機関が停止した場合の行動

項目	割合
とにかく徒歩で帰宅する	41.3%
職場や学校で様子を見る	22.2%

ギャップ

対策の現状

帰宅対策の現状	割合
特に帰宅対策等を行っていない	45.0%
災害時帰宅支援ステーションを知っている	7.7%
災害伝言サービスを利用したことかある(体験利用等)	4.6%

減災に向けた

「むやみに移動を開始しない」ことが大切

- 交通機関の停止で、多くの人々が一斉に徒歩帰宅を開始すると、路上や駅周辺では大混雑が発生するため、集団転倒に巻き込まれたり、火災や沿道建物からの落下物等により負傷するなど、大変危険な状態となります。
- 「むやみに移動を開始しない」こと(時差帰宅)が、なにより大切です。



まずは「安否確認」

- 急いで帰宅しようとせずに、まず、家族や自宅の無事を確認しましょう。無事が確認できれば、状況が落ち着いてから帰宅することができます。
- 安否確認の手段として、日ごろから「災害用伝言ダイヤル」や「携帯電話災害用伝言板」などを利用できるようにしておきましょう。
- 家族で具体的な確認手段を決めておきましょう。

家族の安否確認

電話の利用法

大地震が発生した場合、電話がつながりにくくなります。そんなとき、家族と連絡をとるにはNTTの「災害用伝言ダイヤル」や携帯電話の「災害用伝言板」が有効です。

NTT 災害用伝言ダイヤル「171」

メッセージを「録音」し、それを一方が「再生」して聞くというシステムです。

伝言を録音する

171 をプッシュする
(またはダイヤルする)

伝言を再生する

171 をプッシュする
(またはダイヤルする)

案内(ガイダンス)が始まる

それに従って 1 をプッシュ
(またはダイヤル)

それに従って 2 をプッシュ
(またはダイヤル)

ガイダンスに従って

被災地の方の電話番号を、市外局番からXXXX-XXXX-XXXX とプッシュ(またはダイヤル)する

ガイダンスに従って

録音 30秒以内で話す

再生 メッセージを聞く

【注意】 ●一般加入電話、公衆電話、携帯電話、PHSなどの電話でかけられます。
●録音された伝言は、48時間(2日間)経過すると自動消去されます。

携帯電話「災害用伝言板」

■NTTドコモ

「iモード災害用伝言板サービス」
<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

■au byKDDI

災害用伝言板サービス
<http://dengon.ezweb.ne.jp>

■ソフトバンク

災害用伝言板サービス
<http://dengon.softbank.ne.jp>

■ウィルコム

災害用伝言板サービス
<http://dengon.willcom-inc.com>

災害用ブロードバンド「伝言板」

■NTT東日本

Web171 (インターネットを利用した伝言板です。登録が必要です。)

「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」の体験利用ができます！

災害発生時以外でも、次の期間に体験利用することができますので、家族で利用してみましょう。

◆毎月1日 ◆正月三が日 ◆防災とボランティア週間(1月15日～1月21日) ◆防災週間(8月30日～9月5日)

■外出先で被災すると～想定される状況～

- 国の被害想定によると、平日昼12時に東京湾北部地震が発生した場合、公共交通機関の運行停止等により自宅に帰宅できなくなる帰宅困難者が、東京都内では約390万人、神奈川県でも約110万人発生すると想定されます。
- 一斉帰宅により、都心部や火災延焼部を中心に、ラッシュアワーの満員電車と同じ状態の大混雑区間（6人/m²以上）が発生することが想定されます。その場合は、例えば、東京丸の内から横浜市まで（約32km）の徒歩による帰宅時間は、通常約8時間のところ約15時間かかると予想されています。



取組

「帰宅支援マップ」を作っておきましょう

- 徒歩で帰宅することを想定した「帰宅支援マップ」を作つて、帰宅経路を確認しておきましょう。
- 道路の通行不能に備えて、複数のルートを考えておきましょう。
- 公衆トイレやコンビニエンスストア、一時宿泊場所*、危険箇所などを記入しておくとう便利です。

* 横浜市では、「パシフィコ横浜・国立大ホール」と「横浜アリーナ」を一時宿泊場所に指定しています。



歩いて帰る訓練をしてみましょう

- 一度、実際に自宅まで歩いて帰る訓練をして、沿道の様子や休憩場所などを把握しておきましょう。
- どのくらいの距離を何時間で歩けるか、あらかじめ何を準備しておけばよいか、確認することが大切です。



職場や学校に「帰宅グッズ」を用意しておきましょう

- 帰宅困難になった場合に備えて、職場や学校のロッカーや机の中に、次のような「帰宅グッズ」を用意しておきましょう。

- 簡易食料（チョコ、キャラメル等）
- 飲料水
- スニーカー
- 帰宅支援マップ
- 携帯ラジオ
- トイレバック（携帯トイレ）
- 懐中電灯
- 携帯電話充電器
- 雨具・タオル
- 長袖シャツ、長ズボン（動きやすい服）



「アサヒ」
を支援します！

災害時帰宅支援ステーション

- コンビニエンスストアやファミリーレストラン、ガソリンスタンド等が、災害時の徒歩帰宅者を支援します。
- 支援を受けられる店舗には、入り口等に共通のステッカー（右図参照）が貼られています。



【具体的な支援内容】

- ①水道水及びトイレの提供
- ②地図等による道路情報、ラジオ等で知り得る災害情報等の提供
- ③一時的な休憩の場の提供（ファミリーレストラン、日産自動車系列の販売店など）

アンケートでは……

■ 家庭での新型インフルエンザ対策の必要性

新型インフルエンザとは、これまで人が感染したことがない、新しいタイプのインフルエンザです。誰も免疫（抵抗力）を持っていないため、ひとたび発生すると多くの人が感染し、世界的な大流行（パンデミック）を引き起こすことが心配されています。新型インフルエンザの発生に備えて、正しい知識を身につけ、今から準備を進めておきましょう。

Q. 新型インフルエンザの世界的大流行の可能性について

項目	割合
ある程度不安を感じている	53.6%
非常に不安を感じている	32.7%

Q. 感染拡大防止策の必要性について

項目	割合
必要性を感じる	88.7%

対策の現状

新型インフルエンザ対策の現状	割合
咳エチケット	22.8%
食料・飲料水の備蓄	16.9%
日用品・医療品の確保・備蓄	16.2%

ギャップ



家庭でできる

正しい情報を入手しましょう



- テレビやラジオ、新聞などを通して、政府や自治体が発表する最新の正確な情報を入手しましょう。流行時には、様々な情報が飛び交うことが予想されます。パニックを起こさないよう、今から正しい知識を身につけておきましょう。

日ごろから感染対策を心がけましょう



- 日ごろから、一人ひとりが感染対策を習慣づけておきましょう。
 - 十分な栄養と睡眠をとり、体力や抵抗力を高める。
 - 外から帰ったときには手を洗い、うがいをする。
 - “咳エチケット”を心がけ、外出するときはマスクをする。

【咳エチケットとは】

- 咳やくしゃみをするときは鼻と口をティッシュなどで覆う
- 使用したティッシュはすぐにフタ付きのゴミ箱に捨て、手を洗う
- 症状のある人はマスクを正しく着用する（健康な人がマスクをしても、ウイルスの吸入を完全に防げるわけではないことに注意が必要です）

- 不特定多数の人が集まる場所への外出を控えましょう。

発症した場合の正しい対処法を身につけておきましょう



- 新型インフルエンザが発生したときには、感染が疑われる方のための専門外来を設置する予定です。38℃以上の発熱と呼吸器症状等が認められる場合は、まず、保健所に電話で連絡して、指示を仰いでください。
- 医療機関を受診する際は、マスクを着用し、スタッフの指示に従ってください。
- 感染が疑われた場合、保健所が、患者さんや家族の調査を行うことがあります。
- 流行の初期には、感染が確認された場合、専門の病院に入院して治療を行います。

発生した場合の被害予想は……

【人への被害予想】

- 人口の25%が感染した場合、横浜市で医療機関を受診する人は48万人と予想されています。

【社会的な被害予想】

- 医療機関に感染した人が殺到し、医薬品や医療機器が不足することが予想されます。医師や看護師に感染が広がれば、医療が停滞することが考えられます。
- 多くの人と同時に感染するうえ、流行は8週間程度続くと考えられるため、電気、ガス、水道などのライフラインに影響が出たり、物流や輸入が停滞することが予想されます。
- 社会不安により治安が悪化したり、パニックが起こる可能性があります。
- 行政サービスが一部休止したり、公共交通機関が運行を縮小する可能性があります。
- 学校や保育所、事業所などの閉鎖、イベントや各種集会の中止、福祉サービスの縮小などが考えられます。また、外出の自粛など、日常生活が制限される場合もあります。



本市における 医療機関受診者数の予測

医療機関を受診する患者数		483,148人
内訳	外来患者数	468,564人
	入院患者数	11,758人
	死亡者数	2,826人

(平成17年1月末現在年齢別人口より試算)

新型インフルエンザ対策

新型インフルエンザに感染しないためには……

不要不急の外出を控え、感染の機会を減らすことが一番大切です！

流行時の注意を心得ておきましょう



- 症状がない時は、むやみに医療機関を受診しないようにしましょう。逆に、患者さんと接触して、新型インフルエンザに感染してしまう可能性があります。
- 感染した人が増えて医療機関が満床になれば、軽症のうちには自宅で療養することになります。家庭でも看護時の注意を確認しておきましょう。
 - 患者さん専用の部屋を用意し、定期的に換気する。
 - 患者さんも家族も、マスクを着用する。
 - 患者さんの世話をした後は、よく手を洗う。
 - 患者さんが触れた場所は、消毒用エタノール等で消毒する。

流行時に備えて、2週間を目安に、飲料水・食料・日用品などを準備しておきましょう

- 新型インフルエンザに感染しないためには、できるだけ外出しないことが大切です。
- また、電気、ガス、水道などのライフラインに影響が出たり、物流が停滞して食料品や日用品が手に入りにくくなることが予想されます。
- 地震用の備蓄物資3日分(4頁)に加えて、下の表を参考に、新型インフルエンザ対策用の必要物品も準備しておきましょう。

医療器材

- 体温計
- マスク
- ゴム手袋
- 氷枕
- 塩素系漂白剤(室内の清掃・消毒用)
- 血糖測定・血圧測定機器など
(医師の指示のある方)

医薬品類

- 常備薬(解熱剤・胃腸薬など)
(解熱剤や風邪薬は、成分によってはインフルエンザ脳症を助長する可能性があります。購入時は、必ず医師や薬剤師に確認してください)
- 手指消毒液(アルコールを含むもの)

その他

- イオン飲料(スポーツ飲料)
- サプリメント類(ビタミン剤など)
- ペットフード
(動物を飼っている場合)

【問い合わせ先】横浜市保健所(健康福祉局)健康安全課 TEL: 045-671-2463

わが家の安心メモ

家族の覚え書き / 緊急の受診に備え、家族の健康に関する情報を整理しておきましょう

名	前	生年月日	血液型	勤め先・学校等の連絡先	持病の有無・アレルギー・服用している薬など	かかりつけの医者など

いざというときのダイヤルメモ / あらかじめ調べて記入しておきましょう

火事 / 救急 / 救助 …… 119番	NTT ……………
犯罪・交通事故 …… 110番	ガス ……………
区役所 ……	電気 ……………
災害用伝言ダイヤル …… 171番	近くの病院 ……

親せき・知人等の連絡先	氏名	電話番号	住所

家族の落ち合う場所
わが家に戻れないとき

- 最寄りの避難場所
- 地域防災拠点
 - 地域医療救護拠点
 - 広域避難場所

あなたの携帯電話に 防災情報が届きます!!

横浜市では、地震情報、気象警報・注意報等を始めとする防災情報をEメールで配信するサービスを行っています。このサービスを携帯電話等で活用することにより、防災情報をいち早く入手することができます。

災害時への備えとして、今すぐ登録を!



防災情報Eメールの登録方法

検索キーワード クリック

※携帯電話で、右枠内の2次元コードを読み取ってアクセスすることもできます。

配信される情報

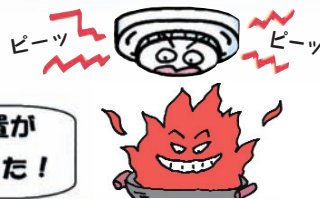
- 気象警報・注意報
- 地震震度情報
- 天気予報
- 河川水位情報
- 津波情報
- 光化学スモッグ情報 など



河川のリアルタイム画像もチェックできます!



設置しましたか? 住宅用火災警報器!



住宅用火災警報器の設置が義務付けられました!

※自治会・町内会等でまとめて購入すると、より安価で安全に設置することができます。また、高齢者の方は補助制度を利用できる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

<住宅用火災警報器の設置に関するお問い合わせ先>

◆安全管理局予防課(電話 334-6569、平日9時~17時)または、各消防署

横浜市安全管理局危機管理室

平成21年3月発行

〒231-0017 横浜市中区港町1-1

TEL 045-671-2171

FAX 045-641-1677

横浜市広報印刷物登録 第200707号

類別・分類B-NB10

この冊子は、古紙配合率70%の再生紙を使用しています。