

連絡先

TEL.090-7701-8118 FAX.045-941-9562  
横浜市会議員 長谷川たくま 政務活動事務所

TOPICS

- 1面 災害に備えて…  
帰宅困難者になってしまったら?
- 2面 地震が起きたら…  
その場に合った身の安全とは?

# 災害に備えて… 帰宅困難者になってしまったら?

阪神淡路大震災や東日本大震災の悲惨な出来事を忘れてしまった方も多いようです。前回に引き続き、今回も地震についての注意事項をお知らせします。大きな地震が起こると、交通機関がしばらく運休し、帰宅が困難になります。安全に、冷静な行動がとれるように、日頃から準備をしておきましょう。

## ■ あわてないための備えが重要です

- 無理に帰宅しなくて済むように、最低限の準備をしておきましょう。
- 帰宅せざるを得ない場合に備えて、職場に帰宅グッズを用意しておきましょう。
- 帰宅ルートを確認しておきましょう。
- 家族等と、連絡手段や集合場所を話し合っておきましょう。



### 帰宅グッズの例

- |                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ        | <input type="checkbox"/> 懐中電灯    |
| <input type="checkbox"/> 地図           | <input type="checkbox"/> 雨具      |
| <input type="checkbox"/> 簡易食料 (お菓子など) | <input type="checkbox"/> 動きやすい服装 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水          | <input type="checkbox"/> スニーカー   |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー    | <input type="checkbox"/> タオル     |



## ■ 大地震が発生してしまったら…

- 被害の状況や電車の運休状況、家族の安否など、情報を集めましょう。
- 幹線道路や道幅の広い道路を選んで移動するようにしましょう。
- 明るくなってから移動するなど、時間をずらし安全に帰宅しましょう。



駅前や繁華街は人が滞留し大混乱になる可能性も考えられます。むやみに移動を開始せず、正確な情報収集を心がけ、職場や学校等の安全な場所にとどまるようにしましょう。

出典:「防災よこはま」より

## ■ 災害時帰宅支援ステーションの利用

大地震が発生すると、コンビニエンスストアやファーストフード店、ガソリンスタンドなどが徒歩帰宅を支援します。右のステッカーが災害時帰宅支援ステーションの目印です。

### 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

※被災状況や立地などによりサービスを提供できない店舗もあります。



出典:「防災よこはま」より

## ■ 帰宅困難者一時滞在施設の利用

横浜市では、帰宅困難者一時滞在施設を指定しています。一時滞在施設では、トイレや水道水の提供を受けることができ、「一時滞在施設NAVI」を使って近くの施設を検索することができます。ブックマークに登録しておきましょう。

### 一時滞在施設NAVI



施設の住所や提供サービスがわかります。



出典:「防災よこはま」より

### 一時滞在施設 NAVI (スマートフォン版)



帰宅困難者一時滞在施設検索システム 検索

本市の帰宅困難者対策について、詳しくは…



横浜市 一時滞在施設 検索

都筑区は横浜市内で平均年齢が最も若く、現在都市開発が進行中の元気な区です。価値観や生活様式が多様化するなか、「都筑区に住んで良かった」と思える地域を作り上げるため、しっかりと皆さんの声を市政に届けてまいります。

横浜市会議員 長谷川たくま

長谷川  
たくま

www.hasegawatakuma.yokohama



「力強く たくましく」  
自民党 横浜市会議員

- 昭和54年生まれ  
横浜市都筑区東方町在住
- 都田幼稚園 ● 都田小学校
- 明治大学附属中野八王子中学高等学校
- 米・ネバダ州立大学 / 政治・国際関係学部  
同大学院 政治学部比較政治学科 卒業
- 2015年4月横浜市会選挙 都筑区より初当選
- 2019年4月横浜市議員に2期目当選

# 地震が起きたら… その場に合った身の安全とは？

大きな地震が起きたら、冷静に対応するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。地震が起きても、あわてず、落ち着いて行動するために、「その場に合った身の安全」を身につけましょう。自分の身は自分で守ることが基本です。



## ■ 自宅にいるとき

- フッションや布団、枕など近くにあるもので頭を守る。
- 丈夫な机の下に身を隠す。
- ガラスの破片などで、けがをしないように注意する。
- あわてて外に飛び出さず、ドアや窓を開けて出口を確保する。



## ■ 車を運転中のとき

- 急ブレーキをかけず、ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落として道路わきに停車する。
- 揺れがおさまるまで、車内のラジオなどで情報収集する。
- 車を離れるときは、緊急で移動させることもあるため、キーは車内に置いておく。

## ■ デパートやスーパーにいるとき

- 陳列棚の転倒や商品の落下に注意し、柱や壁際に身を寄せる。
- 衣類や手荷物、買い物カゴを使って頭を守る。



## ■ 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、停止した階で降りる。
- 閉じ込められたとき、非常ボタンやインターホンで連絡をとり救助を待つ。
- 余震の可能性もあるため、避難にエレベーターは使用しない。



## ■ 職場にいるとき

- 窓際やロッカー、書棚から離れ、机や作業台の下に身を隠す。



## ■ 電車に乗っているとき

- 大きな地震があると電車は止まるため、手すりやつり革などにしっかりつかまる。
- 座っていたら、前かがみになって足をふんばる。
- 乗務員の指示に従い行動する。

## ■ 山や崖の近くにいるとき

- 地震を感じたらすぐ危険な場所からすばやく避難する。
- 余震で土砂崩れを起こすこともあるため、山や崖には近づかない。



## ■ 劇場・映画館にいるとき

- 座席の間にかがみ、落下物から身を守る。
- 非常口に殺到せず、係員の指示に従い冷静に行動する。

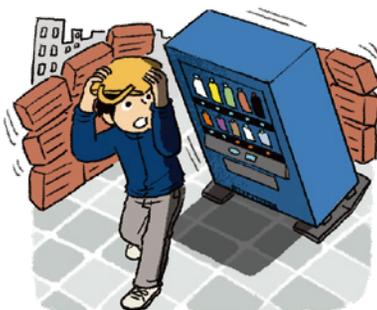


## ■ 地下街にいるとき

- 地下は地震時に比較的安全といわれているため、柱や壁際に身を寄せ、揺れのおさまりを待つ。
- しばらくすると非常灯がつくため、停電してもあわてない。
- 火災が起きたら、ハンカチなどで口、鼻を押さえ、体を低くし、係員の指示に従い冷静に行動する。
- 津波のおそれがあるときは、揺れがおさまったら、係員の誘導に従って速やかに地上へ移動する。

## ■ 外にいるとき

- 自動販売機やブロック塀、電柱など倒れやすいものから離れる。
- カバンなどで頭を守り、看板や外壁など落下物の危険性のある建物から離れる。
- 垂れ下がっている電線やガス漏れしている場所には絶対に近づかない。
- 道路が液状化や地割れを起こしている場所には近づかない。



出典：「防災よこはま」より

## 長谷川たくまはこう思う

横浜市議員（都筑区選出）

1923年9月1日に発災した関東大震災からちょうど100年となる令和5年が始まりました。行政だけの取り組みには限界があります。皆で力を合わせ、天災を乗り越える準備をしましょう。

