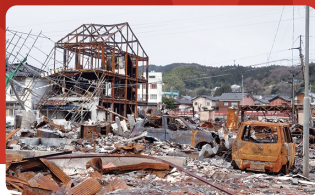


自分と大切な家族を守る

その時、あなたは？

# 「ご近助～防災は平時から」

## 自治会防災訓練に参加しよう！



※2024年2月災害ボランティア時に撮影

77%  
(約8割)

### 命を救ったのは、8割が「ご近所さん」でした！

平成7年1月の阪神・淡路大震災（死者・行方不明者6,400人以上）において、救助された人の大半は消防や警察ではなく、家族や身近な地域の人々の助け合いによって助け出されました。

家族やご近所の助け合いで助かった人の割合

※内閣府・平成26年度防災白書より引用

ここ青葉区は、比較的地盤が安定している地域が多いものの、大規模地震時には



## 青葉区の 現状とリスク

建物の全半壊

大規模火災

交通・移動の混乱

ライフラインの長期停止

足りない避難所

医療のひっ迫

などの大きな被害が懸念されています。

### ○ 自治会防災訓練 ○

なにより、いざという時に  
声を掛け合える  
ご近所さんをつくっておくこと！

#### ○ 黄色いタオル 安否確認訓練

自宅の無事を「黄色いタオル」を掲げて外に知らせるだけの簡単安否確認！無理なく自宅から地域防災に参加。

#### ○ 初期消火訓練

水消火器を使って体験型トレーニング！火元への狙い方、連携方法や「火がどこまで燃え広がったら逃げるか」の見極めポイントまで、わかりやすく実践。

#### ○ AED・心肺蘇生法訓練

「もし大切な人が倒れたら...？」AED操作と、正しく届く胸骨圧迫（心肺蘇生）を体験。いざという時の「怖さ」が「救う力」に変わる！

#### ○ 救護・搬送訓練

担架がなくても大丈夫！毛布や身近なものを活用した応急手当と、一人でも安全にケガ人を運べる搬送テクニックを体験。

初期  
消火

## 自治会防災訓練は消防団も協力しています！

横浜市で  
急増中

### 1日あたり、平均約2.13件の火災が発生

※2025年横浜市全火災件数は779件

火災発生から燃え広がるまでは 約**2分**  
(最大でも3分程度)

#### 初期消火の目安

火が天井に届いたり、壁に燃え移ったら限界です。

無理をせず大声で助けを求め、  
素早く逃げる判断を！

### リチウムイオン電池火災

リチウムイオン電池起因の横浜市内の電気火災は **67件**  
(令和7年火災・救急概況)

#### 対象製品例

スマートフォン、モバイルバッテリー、ノートPC、スマートウォッチ、デジタルカメラ、ワイヤレスイヤホン、電子たばこ、電気シェーバー、ハンディファン、電動アシスト自転車、充電式電動工具など。

不要になった製品は正しく分別収集へ出し、  
安全に使いましょう

横浜市消防団マスコットキャラクター  
カワウン隊長





## あなたのおうちは耐えられますか？ 発災直後、困る「トイレ問題」

気候変動に伴う豪雨の激化や大地震。「食料や水」の備えはあっても、意外と落とし穴になるのがトイレです。  
被災地などのトイレ実情はなかなか見ることができないため、深刻さを知る機会がありません。



防災トリビア

1995年の阪神・淡路大震災にて仮設トイレやバキュームカーが不足し「**トイレパニック**」という言葉が生まれました

熊本地震（2016年）では、  
発災からわずか3時間以内に**38.5%の人が**  
トイレに行きたくなりました。



地震後、何時間でトイレに行きたくなったか？



2016年4月「熊本地震」では発災後、  
3時間以内にトイレに行きたくなった人は**38.5%**  
6時間以内にトイレに行きたくなった人は**72.9%**

出典：日本トイレ研究所

家以外で被災すれば、出先でのトイレに  
多くの人が殺到して、使えない

公衆トイレは  
長蛇の列・劣悪な環境になる

水が流れないトイレを無理に使えば  
たちまち汚物があふれる



！ 水害・地震共通！ ！

「絶対に水を流してはいけない」2つのリスク



1

### 汚水の逆流リスク（大雨・浸水）

目に見えない排水管が破損している場合、水を流すと階下や家の中に汚水が溢れ出し、深刻な二次被害につながります。



2

### 配管破損と漏水（地震・地盤沈下）

大雨や浸水で下水道や配管が満水になると、水圧によって便器から汚水が勢いよく逆流・噴出する危険があります。

給水・排水・電気が止まったら水洗トイレは使用禁止！ 特に、集合住宅では上下階の連携が必須です！

わが家の備蓄必要量

人は1日に何回トイレに行く？

成人の平均排尿回数

1日 約5回

(1回あたり200~400ml=コップ1杯分)

1人あたりの必要備蓄

5回×7日分(1週間分)=

35回分 以上



家族の備蓄計算式

家族人数 × 1人1日5回 × 7日分 (例：4人家族なら 140回分)

※まずは最低3日分(1人15回分)の携帯トイレ・簡易トイレをすぐに準備しましょう！

身近なもので作れる！

今すぐできる

応急簡易トイレ&アクション

身近な材料での作り方

- 1 ご家庭の洋式便器（または段ボール・バケツ）に指定ゴミ袋を「二重」にかぶせます。
- 2 中に「細かくちぎった新聞紙」「ペットシート」「おむつ」などを敷き詰めれば、緊急代用トイレの完成！

今日からできる防災アクション！



まずはホームセンターやドラッグストアで  
「市販の非常用携帯トイレ（凝固剤付き）」を購入し、  
試してみることを始めましょう。