



みなとみらい21 帰宅困難者支援ガイド

災害等により帰宅困難になってしまったときの支援ガイド

災害が発生したら



◎ 災害時の混乱防止にご理解ご協力をお願いします。

2018年3月 発行：一般社団法人横浜みなとみらい21 協力：横浜市

3 休息・滞在する

● 帰宅困難者一時滞在施設を利用する

「帰宅困難者一時滞在施設」では、徒歩帰宅できない方々に被災状況に応じて事業者の可能な範囲で休憩場所の他にトイレや水道水、情報の提供を行います。 → 設置場所はマップ参照

※ 営業・催事等の事情により受け入れができない場合もあります。

横浜市 帰宅困難者一時滞在施設検索システム「一時滞在NAVI」

スマートフォン



<http://www.city.yokohama.lg.jp/b-sp/>

携帯電話



<http://www.city.yokohama.lg.jp/b-m/>

※ 一時滞在施設を利用される時の注意事項（横浜市HPより）

- 一時滞在施設は、発災後直ちに開設される施設ではありません。まずは、駅や利用中の施設内などで待機してください。
- 一時滞在施設に指定されていても、被災状況や受入状況によっては、施設に滞在できない事もあります。
- 一時滞在施設では、水道水及びトイレの提供が受けられますが、被災状況によっては提供できない場合もあります。
- 施設の開設準備には時間を要します。
- 施設の利用にあたっては、施設管理者の指示に従って、適正な利用を心掛けてください。
- 一時滞在施設での滞在は、翌朝までとなります。

休息・滞在時の対策

● 寒さ対策

- 首にタオル等を巻く。
- 尾てい骨の上にカイロを貼り温める。
- お湯を入れたペットボトルをわきの下にはさむ。
- 新聞紙で暖をとる。(身体にかける、お腹に巻く、靴下の上から足に巻くなど)
- 段ボール等をシートにする。

● 暑さ・熱中症対策

- 熱中症や脱水症状を避けるためにも適切な水分補給をこころがける。
- 暑いときは、首の後ろやわきの下を冷やす。

● 食料・飲料・タオル等生活用品の入手

- コンビニエンスストアを利用する。 → 設置場所はマップ参照
- 帰宅困難者一時滞在施設内でも備蓄品を用意している場合があります。

● むやみに動き回らずに体力の消耗を避ける

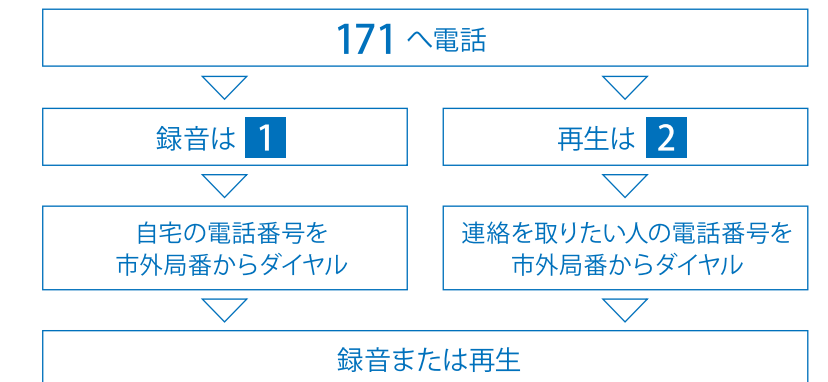
● 非常時にこそ助け合い「共助」のころを

● 要配慮者への手助けや配慮を

※ 要配慮者とは：高齢者・外国人・乳幼児連れ・子供・妊婦・障がい者・怪我をしている人など

1 家族や知人等へ連絡する

● 災害用伝言ダイヤル 171



※ 録音時間は30秒まで。伝言は48時間保存。携帯電話や公衆電話でも利用可。

● 災害用伝言板サービス（携帯電話）

各社携帯電話の公式メニューから利用

● 災害用伝言板 WEB 171

WEB 171 で検索 → 安否情報を登録・確認

5 応急手当をする

● 心肺蘇生

- ① 反応確認 肩をたたきながら、耳もと近くで呼びかける。
- ② 協力者を求める 反応がない場合、助けを求める。(救急車、AEDなど)
- ③ 呼吸の確認 胸から腹のあたりが動いているか10秒以内で見て、普段どおりの呼吸があるか確認。
- ④ 胸骨圧迫 胸のまん中に手を重ね、垂直に体重をかけ、胸が少なくとも5cm沈み込むように、1分間に100回の早さで30回圧迫。
- ⑤ 人工呼吸 (ためらわれる場合は④のみ) あご先を持ち上げながらひたいを後ろに押し下げ、頭をそらして気道確保。鼻をつまみ、大きく口をあけ、胸の上が見える程度の量の息を約1秒かけ静かに2回吹き込む。
- ⑥ 胸骨圧迫と人工呼吸(④と⑤)を組み合わせ繰り返す。

● AED(自動体外式除細動器)による心肺蘇生

- ① 電源を入れ、音声にしたがって電極パッドを胸に貼る。
- ② 電気ショックの必要をAEDが判断。解析中は傷病者に触れない。
- ③ ショックが必要な場合、誰も傷病者に触れていないことを確認したら、音声指示にしたがってショックボタンを押す。
- ④ ショック実施後、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開。



→ 設置場所はマップ参照

● 骨折

- ① 骨折箇所に両側から副木をあて、関節を固定。 ※ 傘、段ボール、新聞紙なども副木の代わりになる。
- ② 副木は骨折部分の上下関節より長くする。
- ③ 腕の場合は三角巾でつって、さらに胸部に固定。

● 出血

- ① 出血箇所を完全におおえる清潔なガーゼ・布・タオル等でやや強く押さえ止血。
- ② 患部を清潔に保ち、包帯などで強く巻く。
- ③ 傷口を心臓より高い位置にすることで止血効果も上がる。

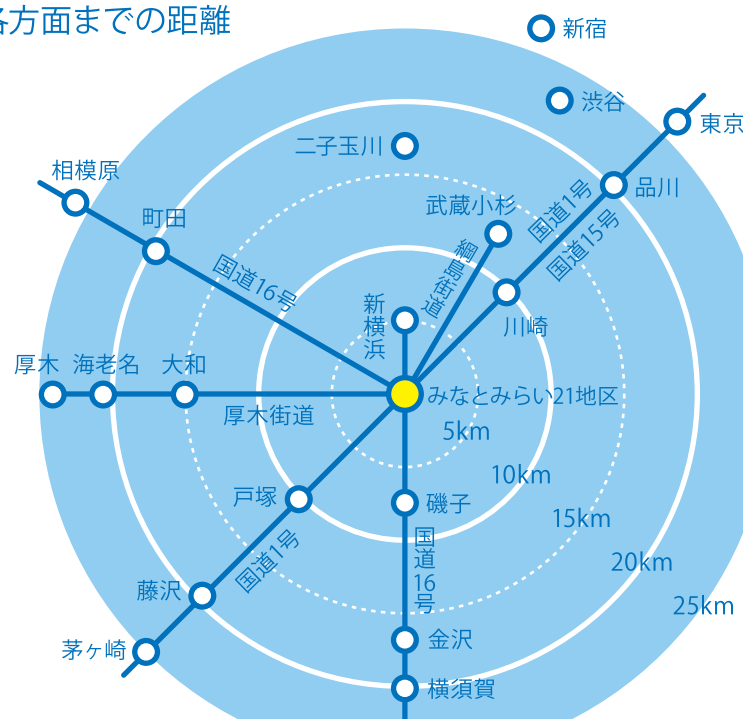
4 徒歩で帰宅する

● 徒歩時間の目安

一般的な目安として、1時間の歩行距離は約5km*とされています。

※ 不動産の表示に関する公正競争規約施行規則第10条(10):徒歩による所要時間は、道路距離80メートルにつき1分間を要する。

● 各方面までの距離



※ この図は、みなとみらい21地区から目的地までの直線距離を図にしたもので、実際の歩行距離は、この図の距離よりも長くなります。また、災害時には道路の混雑等も予想されます。

● 災害時帰宅支援ステーション

右記ステッカーの貼ってあるコンビニエンスストア・ファミリーレストラン・ガソリンスタンド等では、徒歩帰宅者への支援を実施しています。

- 支援内容
- 水道水・トイレの提供
 - 地図等による道路情報の提供
 - ラジオ等で知れる災害情報等の提供
 - 一時的な休憩の場の提供



※ステーションリスト <http://www.9tokenshi-bousai.jp/comehome/comehome.html>

● 徒歩帰宅の持ち物

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 地図 | <input type="checkbox"/> ライト | <input type="checkbox"/> 動きやすい服 |
| <input type="checkbox"/> 防寒着、手袋 | <input type="checkbox"/> スニーカー | <input type="checkbox"/> 携帯食料、飲料水 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 雨具、タオル | <input type="checkbox"/> 携帯電話充電器 |

● 徒歩帰宅時の注意点・マナー

- 注意点
- 気象状況に応じた(寒さ・暑さ・雨)対策を。
 - 水分や携帯食料(アメ等)のこまめな補給を。
 - 歩きやすい靴で歩く。
 - なるべく複数で歩く。
 - 夜間は見通しが悪く危険(停電や地震後のがれき等)が多い。
 - 幹線道路では徒歩帰宅者による混雑も予想される。(東京方面へ向かう道路では逆方向からの帰宅者も多い。)
- マナー
- 助け合いや譲り合いの精神で。
 - 車道は絶対に歩かない。(交通渋滞の原因に)

● バス利用について

災害時には乗場での混雑や、道路渋滞による大幅な遅延も予想されます。

2 災害・交通情報を集める

● スマートフォン・携帯電話・PC

- 横浜市の防災情報 (鉄道・バス会社のHPへもリンク)
 - 横浜市総務局 防災情報
- 横浜市防災ツイッター (Twitterアプリの画面で検索)
 - @yokohama_saigai
- テレビ神奈川データ放送
 - TVK データ放送
- 気象庁 <http://www.jma.go.jp/>
- 内閣府 <http://www.bousai.go.jp/>
- 国土交通省 <http://www.mlit.go.jp/saigai/>

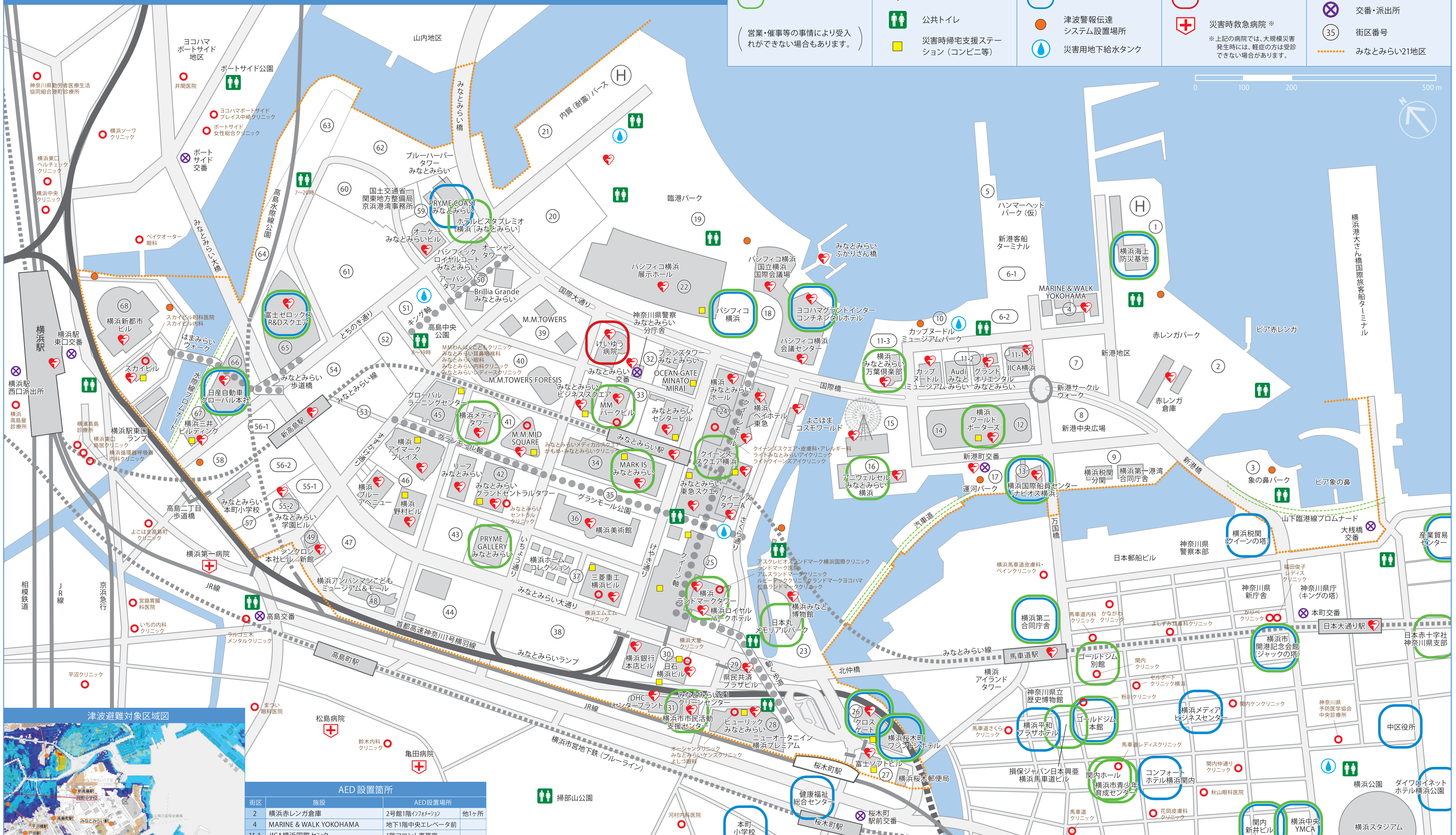
● ラジオ

- FMヨコハマ (84.7MHz)
 - スマートフォン・パソコンからも聴取できます。IPサイマルラジオradiko.jpより。

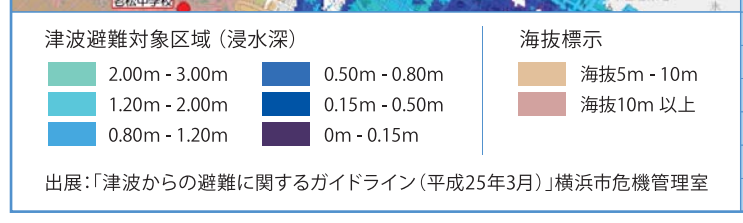
みなとみらい21地区防災マップ

凡例

	帰宅困難者一時滞在施設 (営業・催事等の事情により受入れができない場合もあります。)		AED		津波避難施設		災害拠点病院※		病院・診療所
	公共トイレ		災害時帰宅支援ステーション(コンビニ等)		津波警報伝達システム設置場所		災害時救急病院※		交番・派出所
					災害用地下水タンク		※上記の病院では、大規模災害発生時には、軽症の方は受診できない場合があります。		街区番号
									みなとみらい21地区



街区	施設	AED設置場所
2	横浜赤レンガ倉庫	2号館1階ロビー前
4	MARINE & WALK YOKOHAMA	地下1階中央エレベーター前
11-1	JICA横浜国際センター	1階フロント事務室
11-2	カップヌードルミュージアム	4階
11-2	グランドオリエンタルみなとみらい	1階フロント
11-3	横浜みなとみらい万葉倶楽部	7階フロント
12	横浜ワールドポーターズ	1階フロア中央部
13	ナビオス横浜	1階事務所
15	アニヴェルセルみなとみらい横浜	1階Mクローカカウンター
16	新港町交番	新港町交番
18,22	パシフィコ横浜	会議センター
23	ヨコハマグランドインターコンチネンタルホテル	2階701棟
23	日本丸メモリアルパーク	博物館1階総合受付棟
24	クイーンズタワーA	1階管理センター



街区	施設	AED設置場所	街区	施設	AED設置場所	街区	施設	AED設置場所	街区	施設	AED設置場所		
24	クイーンズスクエア横浜 クイーンモール	2階クイーンズスクエア横浜	他2ヶ所	30	日石横浜ビル	1階共用部	他2ヶ所	37	三菱重工横浜ビル	防災センター	他6ヶ所		
24	みなとみらい東急スクエア	TOKYUSQUARE@2階	他2ヶ所	31	DHCセンタープラント	1階エントランスホール	他41	横浜メディアタワー	1階ロビー2	65	富士ゼロックスR&Dスクエア	1階防災センター	
24	横浜みなとみらいホール	地下1階倉庫6棟	他4ヶ所	31	みなとみらい21クリーンセンター	5階市民活動支援センター	他41	みなとみらいミッドスクエア サタワレジデンス	1階掲示板前	66	日産自動車グローバル本社	2階日産917(貫通通路)	
24	横浜ベイホテル東急	2階フロント	他4ヶ所	32	けいゆう病院	地下3階	他7ヶ所	42	リーフみなとみらい	1階701棟11Rルーフト横	67	横浜三井ビルディング	防災センター
25	横浜ランドマークタワー	プラザ2階701フロア	他6ヶ所	32	神奈川県みなとみらい分庁舎	みなとみらい交番	他7ヶ所	42	みなとみらいグランドセントラルタワー	2階商業区画	68	横浜新都市ビル	防災センター
25	横浜ロイヤルパークホテル	70階スカイラウンジ	他4ヶ所	33	MMパークビル	1階エントランス	他42	千代田化工建設グローバル本社	共用会議室ロビー	68	スカイビル	28階中央	
26	クロスゲート	地下1階防災センター	他1ヶ所	33	大成建設(MMパークビル)	執務室	他3ヶ所	46	横浜フレアベニュー	ビル1階ホール		横浜公園	駅構内に2ヶ所
27	富士ソフトビル	2階総合受付棟	他1ヶ所	33	みなとみらいセンタービル	3階エレベーターホール	他3ヶ所	46	横浜アイマークプレイス	1階エントランスホール	他3ヶ所	みなとみらい線 新高島駅	駅構内に3ヶ所
28	ビューリックみなとみらい	1階防災センター	他3ヶ所	33	MARK IS みなとみらい	1階エントランス	他46	横浜野村ビル	1階エントランスホール	他2ヶ所	みなとみらい線 みなとみらい駅	駅構内に2ヶ所	
29	県民共済プラザビル	地下2階防災センター	他2ヶ所	34	MARK IS みなとみらい	1階防災センター	他1ヶ所	49	シンクロン本社ビル	1階入口	他2ヶ所	みなとみらい線 馬車道駅	駅構内に1ヶ所
30	横浜銀行本店ビル	1階総合受付棟	他5ヶ所	36	横浜美術館	総合案内	他3ヶ所	55-2	みなとみらい学園ビル	2階西側廊下DS壁側	他2ヶ所	みなとみらい線 日本大通り駅	駅構内に1ヶ所