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。

2017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

1 家族や知人等へ連絡する

● 災害用伝言ダイヤル 171

171 へ電話

録音は 1 → 自宅の電話番号を市外局番からダイヤル

再生は 2 → 連絡を取りたい人の電話番号を市外局番からダイヤル

録音または再生

※ 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

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 検索

○ 横浜市防災ツイッター（Twitterアプリの画面で検索）

@yokohama_saigai 検索

○ テレビ神奈川データ放送

TVK データ放送 検索

○ 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。

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。

● 横浜市と協定を締結した「帰宅困難者一時滞在施設」

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://wwwm.city.yokohama.lg.jp/b-sp/

携帯電話
http://wwwm.city.yokohama.lg.jp/b-m/

※ 一時滞在施設利用時の注意事項（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。

● みなとみらい21地区「帰宅困難者一時滞在施設」

上記以外にも、みなとみらい21地区独自の一時滞在施設が、現在7つあります。施設同士が連携して帰宅困難となった方々を受入れます。 ➡ 設置場所はマップ参照

※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。

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・タオル等生活品の入手

○コンビニエンスストアを利用する。 → 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・怪我をしてる人など

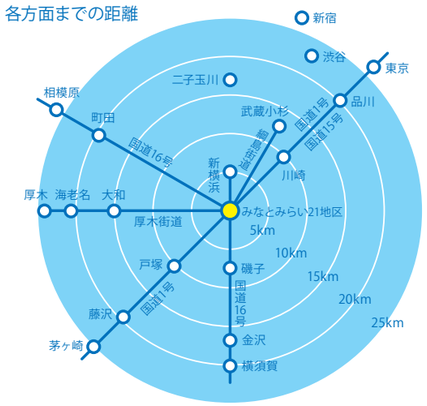
4 徒歩で帰宅する

● 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※と言われています。

※ 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

左記ステーション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
○ ラジオ等で知りえ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

- ☐ 地図
- ☐ 防寒着、手袋
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ ライト
- ☐ スニーカー
- ☐ 雨具、タオル
- ☐ 動きやすい服
- ☐ 携帯食料、飲料水
- ☐ 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。

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方に押し下げ、頭をそらして気道確保。鼻をつまみ、大きく口をあけ、胸の上がり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。

AED

➡ 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。
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つて、さらに胸部に固定。

※ 傘、段ボール、新聞紙なども副木の代わりになる。

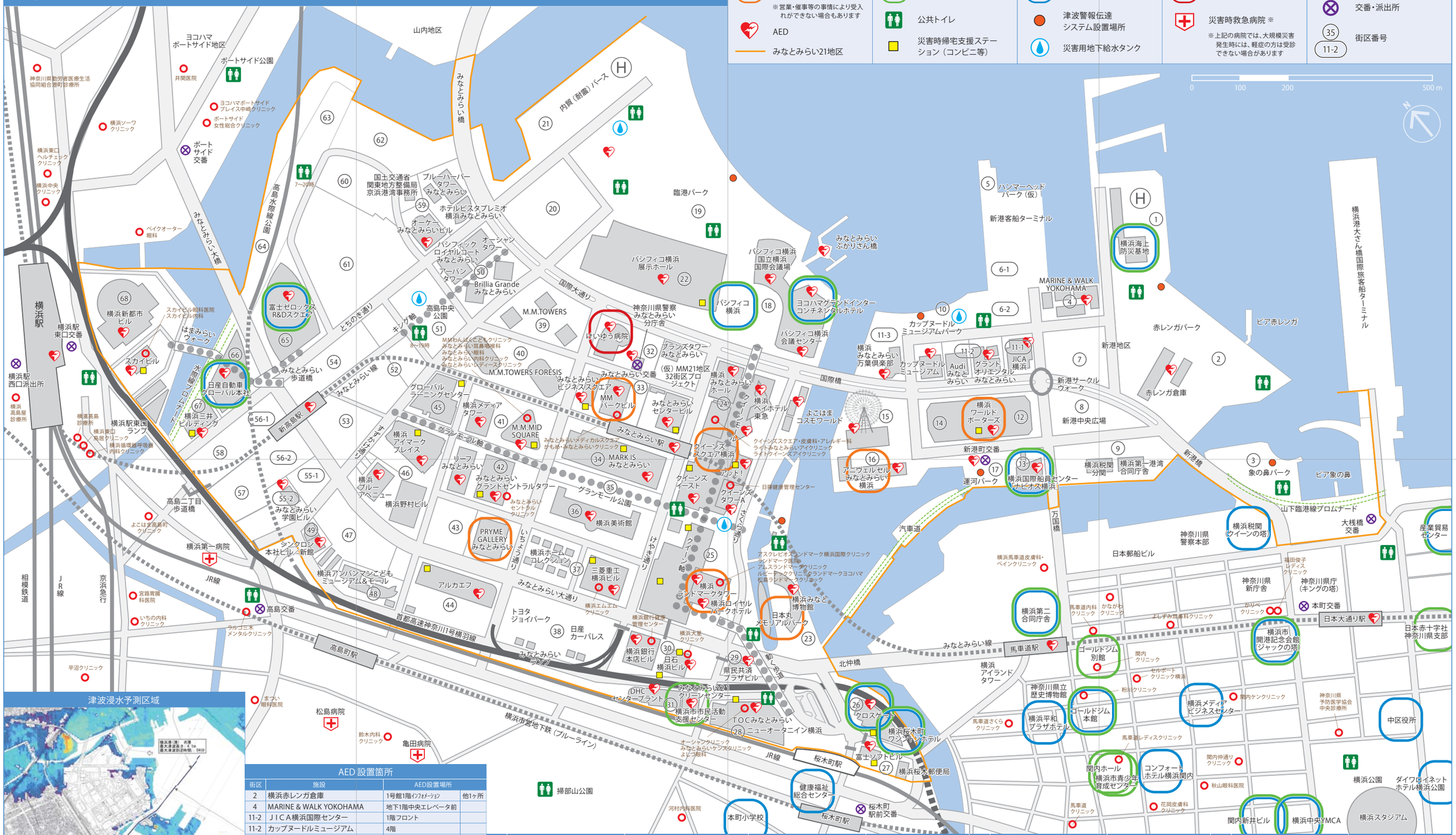
● 出血

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。

みなとみらい21地区防災マップ

凡例

- みなとみらい21地区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
- みなとみらい21地区
- 帰宅困難者一時滞在施設（横浜市との協定締結施設）
- 公共トイレ
- 災害時帰宅支援ステーション（コンビニ等）
- 津波避難施設（横浜市との協定締結施設）
- 津波警報伝達システム設置場所
- 災害用地下給水タンク
- 災害拠点病院 ※
- 災害時救急病院 ※
  ※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
- 病院・診療所
- 交番・派出所
- 街区番号


0 100 200 500 m
横浜駅
横浜駅西口交番
横浜駅東口交番
横浜駅東口ランプ
新高島駅
高島町駅
高島交番
高島二丁目歩道橋
JR線
相模鉄道
京浜急行
高島水際線公園
みなとみらい大橋
みなとみらい線
みなとみらい歩道橋
とちの木通り
キング軸
クイーン軸
けやき通り
いちょう通り
さくら通り
グランモール公園
みなとみらい駅
みなとみらい大通り
首都高速神奈川1号横羽線
横浜市営地下鉄（ブルーライン）
国際大通り
国際橋
新港橋
万国橋
汽車道
北仲橋
馬車道駅
桜木町駅
日本大通り駅
本町交番
桜木町駅前交番
大桟橋交番
運河パーク
山内地区
ヨコハマポートサイド地区
ポートサイド公園
ポートサイド交番
内貿（新港）バース
臨港パーク
新港客船ターミナル
横浜港大さん橋国際旅客船ターミナル
赤レンガパーク
ピア赤レンガ
赤レンガ倉庫
新港地区
新港中央広場
新港サークルウォーク
象の鼻パーク
ピア象の鼻
山下臨港線プロムナード
産業貿易センター
中区役所
横浜公園
ダイワロイネットホテル横浜公園
横浜スタジアム
関内新井ビル
横浜中央YMCA
日本赤十字社神奈川県支部
神奈川県庁（キングの塔）
神奈川県新庁舎
神奈川県警察本部
日本郵船ビル
横浜税関クイーンの塔
横浜市開港記念会館ジャックの塔
横浜第一港湾合同庁舎
横浜税関分関
横浜国際船員センター「ナビオス横浜」
横浜海上防災基地
ハンマーヘッドパーク（仮）
MARINE & WALK YOKOHAMA
横浜ワールドポーターズ
横浜第二合同庁舎
横浜アイランドタワー
横浜メディアビジネスセンター
ゴールドジム別館
ゴールドジム本館
横浜平和プラザホテル
横浜桜木町ワシントンホテル
関内ホール横浜市青少年育成センター
コンフォートホテル横浜関内
横浜桜木郵便局
富士ソフトビル
クロスゲート
ニューオータニイン横浜
TOCみなとみらい
横浜市市民活動支援センター
みなとみらい21クリーンセンター
DHCセンタープラント
県民共済プラザビル
日石横浜ビル
横浜銀行本店ビル
日産カーパレス
トヨタジョイパーク
アルカエフ
三菱重工横浜ビル
横浜美術館
MARK IS みなとみらい
横浜野村ビル
横浜ブルーアベニュー
横浜アンパンマンこどもミュージアム＆モール
シンクロン本社ビル・新館
横浜第一病院
亀田病院
松島病院
掃部山公園
本町小学校
健康福祉総合センター
横浜国立大学
横浜ランドマークタワー
横浜ロイヤルパークホテル
横浜みなと博物館
日本丸メモリアルパーク
クイーンズスクエア横浜
クイーンズタワーA
クイーンズイースト
横浜ハイホテル東急
よこはまコスモワールド
横浜ベイホテル東急
横浜ランドマークタワー
横浜ホールコレクション
横浜メディアタワー
M.M.TOWERS
M.M.TOWERS FORESIS
M.M.MID SQUARE
MMパークビル
みなとみらいビジネススクエア
みなとみらいセンタービル
グローバルラーニングセンター
リーフみなとみらい
みなとみらいグランドセントラルタワー
みなとみらいブリッジ
ブランズタワーみなとみらい
（仮）MM21地区32街区プロジェクト
パシフィコ横浜
パシフィコ横浜展示ホール
パシフィコ横浜国立横浜国際会議場
パシフィコ横浜会議センター
ヨコハマグランドインターコンチネンタルホテル
みなとみらいふかりさん橋
神奈川県警察みなとみらい分庁舎
けいゆう病院
ブルーハーバータワーみなとみらい
ホテルビスタプレミオ横浜みなとみらい
オーケーみなとみらいビル
パシフィックロイヤルコートみなとみらい
オーシャンタワー
アーバンタワー
Brillia Grande みなとみらい
高島中央公園
富士ゼロックスR&Dスクエア
横浜新都市ビル
はまみらいウォーク
スカイビル
日産自動車グローバル本社
横浜三井ビルディング
横浜ブルーアベニュー
高島二丁目歩道橋
みなとみらい学園ビル
PRYME GALLERY みなとみらい
横浜ホールコレクション
三菱重工横浜ビル
横浜美術館
横浜銀行本店ビル
日石横浜ビル
県民共済プラザビル
DHCセンタープラント
横浜市市民活動支援センター
みなとみらい21クリーンセンター
TOCみなとみらい
ニューオータニイン横浜
クロスゲート
富士ソフトビル
横浜桜木郵便局
健康福祉総合センター
本町小学校
横浜国立大学
横浜ランドマークタワー
横浜ロイヤルパークホテル
横浜みなと博物館
日本丸メモリアルパーク
クイーンズスクエア横浜
クイーンズタワーA
クイーンズイースト
横浜ハイホテル東急
よこはまコスモワールド
横浜ベイホテル東急
横浜ランドマークタワー
横浜ホールコレクション
横浜メディアタワー
M.M.TOWERS
M.M.MID SQUARE
MMパークビル
みなとみらいビジネススクエア
みなとみらいセンタービル
グローバルラーニングセンター
リーフみなとみらい
みなとみらいグランドセントラルタワー