みなとみらい21

帰宅困難者支援ガイド

日本語

災害等により帰宅が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

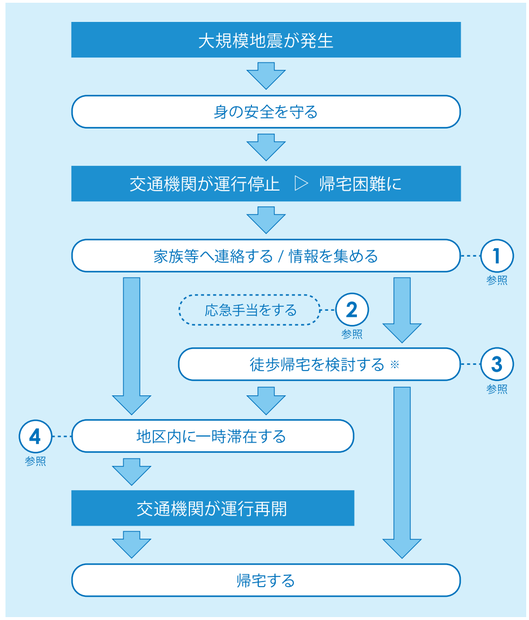
地区内の企業及び就業者は帰宅困難者の混乱防止のため、一斉帰宅抑制にご協力ください。

◎ 災害時の混乱防止にご理解ご協力をお願いします。

2026年6月　発行：一般社団法人横浜みなとみらい21　協力：横浜市

地震発生～一時滞在～帰宅までの流れ

当地区は、災害に強い街づくりが行われており、防災性・耐震性に優れた建物整備などにより、『安全・安心』な街として広く認められています。



※ 一斉に帰宅をはじめると、路上や駅周辺が非常に混雑し、危険な状態となるおそれがあります。

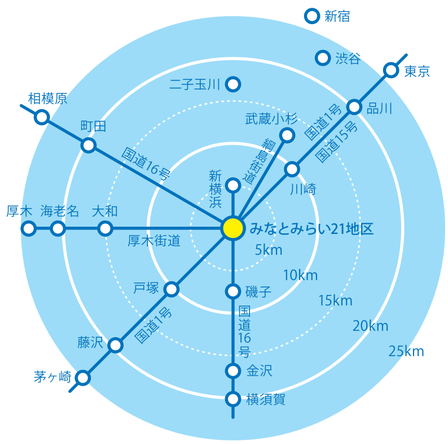
3 徒歩帰宅を検討する

徒歩帰宅にあたっては、「むやみに移動を開始しない」という基本原則のもと、正確な情報を集め、落ち着いて行動することが重要です。まずは、自らが徒歩帰宅ができる状況かを検討しましょう。

● 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。

● 各方面までの直線距離（目安）



● 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
- ○ ラジオ等で知りえる災害情報等の提供
- ○ 一時的な休憩の場の提供

災害時帰宅支援ステーションについての詳細
- ○ ステーションの場所を知りたい ➡ 横浜市　徒歩帰宅者支援マップ　検索
- ○ ステーション実施企業を知りたい ➡ 九都県市　帰宅支援ステーション　検索

● 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）

4 地区内に一時滞在する

● 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。 ➡ 施設位置はマップ参照

帰宅困難者一時滞在施設で提供可能なもの

休憩場所　トイレ　水道水　情報

○ 地区外にある施設については、横浜市の「一時滞在施設NAVI」でも調べることができます。

一時滞在施設NAVI　検索

二次元コード

○ 要配慮者の方（高齢者・障がい者・乳幼児連れ・妊婦・子供・外国人など）への手助けや配慮をお願いします。

○ 非常時にこそ、助け合いゆずりあいの「共助」の精神で行動をお願いします。

○ 帰宅困難者一時滞在施設利用時の注意事項（横浜市HPより）
- 帰宅困難者一時滞在施設は、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、営業・催事等の事情により、滞在できない事もあります。
- 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。

○ 新型コロナウィルス感染拡大防止へのご協力のお願い
- マスクの着用、手指の消毒、検温
- ソーシャル・ディスタンスの確保、手洗い・咳エチケットの徹底
- 発熱、咳など体調不良時には、すぐに施設管理者にその旨を伝え、指示に従う　等

● 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。

● その他滞在時の対策
- ○ むやみに動き回らずに体力の消耗を避ける。
- ○ スマートフォン・携帯電話は省電力モード等に設定し、常に通信可能な状態に。

○ 人であふれる駅周辺

2011年の東日本大震災の時には、地震発生直後に全ての鉄道が運行を停止したことにより、多くの人が帰宅困難になりました。駅周辺は翌朝まで、運行再開を待つ人であふれ、各所で混乱も生じました。

地震発生直後に人であふれかえる横浜駅周辺（横浜市提供資料）

1 家族等へ連絡する / 情報を集める

● 災害用伝言ダイヤル 171　（公衆電話、スマートフォン、携帯電話から音声で伝言）

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 → 録音または再生
- 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

● 災害用伝言板 WEB171　（スマートフォン、携帯電話、PCから文字で伝言）

文字（全角100文字まで）で安否情報を登録・確認できます。

WEB171　検索

ほかにも、携帯電話各社で災害用伝言板サービスを実施しています。

● 災害情報・交通情報　（スマートフォン、PC、ラジオ等）

- ○ 横浜市HPの防災情報（交通機関HPへリンク）
  横浜市総務局 防災情報　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
- ○ 災害時情報ページ（みなとみらい21防災ポータル）　二次元コード
- ○ 気象庁HP https://www.jma.go.jp/
- ○ FMヨコハマ（84.7MHz）「radiko.jp」よりアクセス

大規模災害発生時には、現在市が設置し無料開放しているSSID「YOKOHAMA_Free_Wi-Fi」のほか、認証登録不要でSSID「00000JAPAN」が順次利用可能となります。

2 応急手当をする

● 心肺蘇生

① たおれている人の反応・意識を確認する。
② 協力者を求める。
③ 呼吸を確認する。
④ 胸骨を圧迫する。
⑤ 人工呼吸をする。（ためらわれる場合は④のみ）
⑥ AEDを使う。

● 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。
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。
※ 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。