

「地震」が起きても  
「自信」をもって「自身」をまもる

# 大阪北区 ジシン本

## 概要版



<https://jishinbook.net>



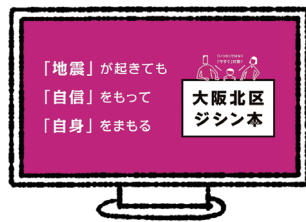
## 自分の身を守るヒントが満載！ ～大阪北区ジシン本シリーズ～



### 大阪北区ジシン本

北区で起こる災害や対策を  
イラスト豊富にわかりやすく  
解説した北区オリジナルの  
250pの防災ガイドブック。

ジシン本の内容を  
コンパクトにまとめた  
6分の動画も公開中！



### 北区民の地震& 風水害対策BOOK

地震がキタ！  
台風がキタ！

楽しく読めるシミュレーションマンガと地震や風水害  
への対策を掲載したヒント集です。

### ジシン本を読みたい方は…

上記はいずれもジシン本ウェブサイト  
[動画&ダウンロード] ページで公開中。



また、実際の本（印刷物）は北区在住・在勤・在学者対象の講座  
やイベントにご参加にいただいた方にお渡ししています。

詳細は、ウェブサイトやSNS @jishinbookで！

## 北区民向け防災情報

災害時には信頼できる情報源から  
いち早く情報を収集してください。



### ▶ 北区のリアルタイム情報

TwitterやLINEで最新情報を伝えて  
います。災害時にも発信します。



### ▶ 大阪市防災アプリ おすすめアプリ

災害時のリアルタイム情報収集や安否確認などにも  
役立つアプリ。次項のマップもダウンロードできます。



App Store

←iPhoneの方はこちら  
アンドロイドの方はこちら→



Google Play

## 北区防災マップ& 水害ハザードマップ



防災施設などの位置  
を掲載している『防  
災マップ』と水害ご  
との浸水想定がわ  
かる『水害ハザード  
マップ』は、北区役  
所で配布しています。

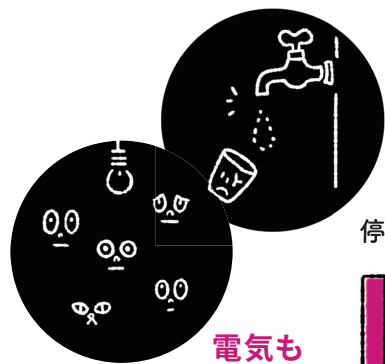
### 〈お問い合わせ〉

大阪市北区役所地域課(北区役所3F)

☎06-6313-9734 (9:00～17:30)

大阪市北区扇町2丁目1-27

## 大阪北区で起こる事態を 知ることからはじめよう！



停電率・断水率

電気も  
水も止まる

# 100%

電力の供給再開まで1週間程度。照明、エレベーター、  
オートロックなどさまざまな機能が使えなくなる。

### まちなかは大パニック

公共交通がストップし、大阪駅周辺などには  
帰宅できない人があふれる。

大阪駅周辺の  
帰宅困難者

# 18万人

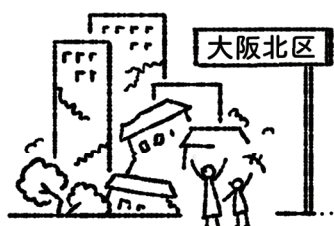


救出まで  
数日かかる  
ことも…

# 300件以上

エレベーター  
閉じ込め

オフィスビルや  
マンションでは  
建物被害がなくても  
エレベーターが  
止まったり、  
家具転倒による  
けが人が続出。



### 広域におよぶ被害

〇〇県××市

# 7日間

救援物資が  
届くまで



南海トラフ地震が起こると  
救助や救援物資などは  
沿岸部の被害が深刻な  
地域から優先的に  
届けられます。  
北区への支援は  
遅れることが  
懸念されます。



大阪駅周辺の浸水

# 2.0m

洪水・津波  
による浸水

淀川氾濫では北区のほぼ全域が、  
津波では西側半分が浸水被害に。



## ほな、 どうしたら ええの？！

いざという時の行動や  
事前の備えについての  
ヒントは中面で。





いざ!という時にあわてないために…

# 今のうちに 考えとこっ!

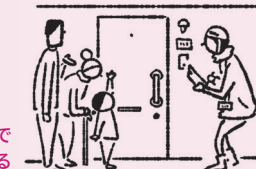
災害時にはなかなか冷静な判断はできないもの。  
普段から避難経路や避難先で起こることを想像し、  
選択肢を考えておこう!

## 発災直後の選択肢 (地震の場合)

安全を確認した上で  
自宅や勤務先にとどまる



マンションやビルの  
共用室などに集まる



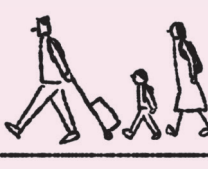
公園や運動場、  
オープンスペースに避難する

## 生活再建に むけての選択肢

建物が安全なら住み慣れた  
自宅での在宅避難が基本



敷地内でのテント設置や  
車中泊避難



親戚や知人などを頼って  
地区外に避難

## 1 どこで災害にあうかは誰にもわからない

### 日ごろから持ち歩くものを選ぶ

エレベーターの中に閉じ込められたり、  
落下物や割れたガラスでケガをしたり、  
電車が止まって帰れないかもしれません。

災害にあう時のことをイメージして  
必要なものを日ごろから持ち歩こう。

スマートフォンのバッテリー、  
水かお茶とお菓子などの食品、  
医薬品やお薬手帳、現金など。



外出する距離や時間にに応じて、水筒や  
バッテリーなど持ち物を変えています。  
(南森町に通勤するデザイナー・Tさん)

ちょこっと  
My防災!

## 2 いつでも逃げ出す準備を

### 持出袋の準備と定期的な点検

連続する地震や延焼の恐れ、水害の警戒など  
避難が必要になる可能性があります。

一昼夜をしのぐ食料や生活用品、  
防寒具などを準備します。  
家に帰れなくなることも考えて  
医薬品や貴重品などもお忘れなく。

災害時、不安を感じる子どもには、  
お菓子やおもちゃで和らげてあげよう。



夜の避難を想定して、非常持出袋には  
蛍光テープを貼って備えています。  
(中津に在住の防災士・Mさん)

ちょこっと  
My防災!

## 3 大切な人とつながるために

### 安否確認方法を決めておく

通信制限でもつながりやすい  
SNS (TwitterやLINEなど) など  
複数の連絡方法を決めておきます。

スマートフォンなどが壊れたり  
電源がなくて使えない時に備えて  
家族の連絡先メモを携行しておこう。

連絡が取れなくても集まれるように  
集合場所や集まり方を決めておきましょう。



子どもたちの通う場所が異なるので、  
災害時は「まずわが家」集合と決めています。  
(豊崎地域の子育て支援者・Mさん)

ちょこっと  
My防災!

## 4 命を守る住まいの安全対策

### 家具の固定とガラスの飛散防止

北区に多い耐震化された  
建物であっても家具の転倒や  
落下によるケガ、閉じ込めの  
回避が必要です。家具の配置を  
工夫したり、家具の固定やガラスの  
飛散防止などで危険を減らします。



地震だけでなく津波や風水害に対しても  
建物や地域のリスクを調べておこう。



大がかりなことではないけど、  
まずはテレビに耐震マットを敷きました。  
(豊崎東で地域活動に参加する・Iさん)

ちょこっと  
My防災!

## 5 日常生活の中で小さな備蓄を

### ローリングストックで7日分の備蓄

交通が寸断すると物資が手に入りません。  
救援物資の届く最低7日程度をしのぐ備蓄が必要。  
日用品や食料を多めに買い置き、使ったら買い足す  
「ローリングストック」がオススメです。

カセットコンロがあれば、  
温かいものも食べられます。



親が帰れない時に備えて、日頃から  
子どもだけで料理をする日を設けています。  
(小学生2児の父・Nさん)

ちょこっと  
My防災!

## 6 避難生活こそ衛生的に トイレなどの水は 絶対流さない!

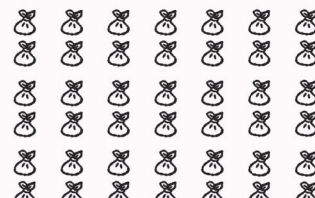
停電で水が出なくなったり  
下水が詰まったりすると  
トイレなどの水が流せない!



トイレにポリ袋をかけて排泄物をためます。  
袋のストック場所や方法を考えておきましょう。  
大きめのポリ袋は必ず備蓄しておきます。  
消臭凝固剤やネコ砂でおい対策も万全に。

3人家族の場合  
ポリ袋(トイレ3回分)が  
7日間で

42個



ペットを飼っているので、普段から  
ペットシートを多めに備蓄しています。  
(中津に在住の保育士・Aさん)

ちょこっと  
My防災!