

「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きます。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。



←iPhoneの方はこちら
アンドロイドの方はこちら→



App Store

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。



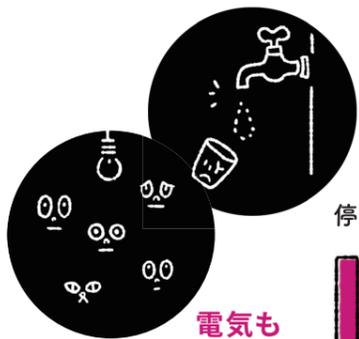
〈お問い合わせ〉

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。

18万人

大阪駅周辺の
帰宅困難者



救出まで数日かかることも... **300** 件以上

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。



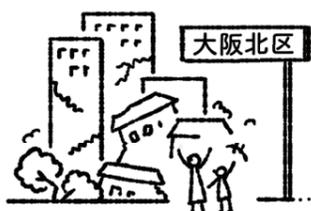
エレベーター閉じ込め



災害時避難所に入れるのは区民の約2割。備蓄食料は区民20人に1人、それも1日分だけ。



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。



広域におよぶ被害

〇〇県××市

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。

7日間

救援物資が届くまで



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、
水や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帯しておこう。

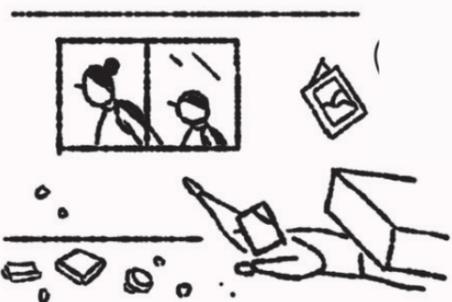
連絡が取れなくても集まれるように
集合場所や集まり方を決めておきましょう。



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!