



大阪北区ジシン本

「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

BOOK

「地震」が起きても
「自信」をもって
「自身」をまもる



「地震」が起きて
「自信」をもって
「自身」をまもる

大阪北区 ジシン本_{BOOK}

本書のねらい

本書は、大阪市北区で想定されている大規模な災害に対して、日ごろからどのような準備をし、災害が発生したときにいかに命を守り切るかを考える手掛かりとなるガイドブックです。

北区では、特に地震と風水害に注意が必要です。また世帯の9割がマンションに住んでいるという特徴があります。

そこで本書は、**地震編**、**風水害編**、**マンション編**でそれぞれの特徴とるべき対応を整理して紹介しています。

はじめに 知つといて、北区のこと 02

1 災害想定 いざそのとき、北区で何が起こるのか 08

2 事前対策 これだけはやるべき3つの備え+α 12

地震編 3 地震発生 強いゆれを感じたときにとるべき行動 20

4 安全確保 状況が落ち着くまで、安全な場所で待機する 22

5 情報収集 災害の状況を知る 25

6 避難生活 自分や家族に適した避難生活の拠点 26

1 災害想定 北区で起こりうる、4つの風水害 32

2 災害対策 予報にあわせて遅れず対策する 33

風水害編 3 住宅復旧 助けを借りて、早めの復旧作業を 38

マンション編 1 意義・目的 孤立を防いで生活を継続する 40

2 災害対策 共用部を守り、活用する 41

3 地域連携 自主防災組織とマンション単位での連携 44

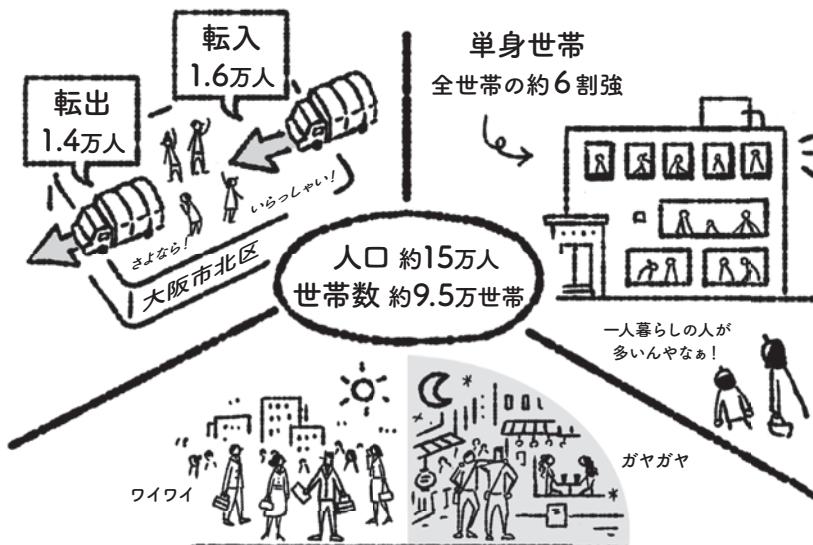
おわりに 45



統計からみた北区

人の出入りが激しく、一人暮らしが多い

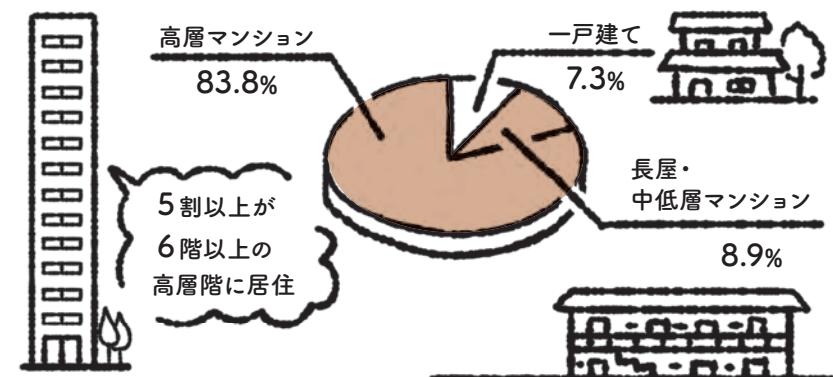
一人暮らしの若者など、地域コミュニティとのつながりの弱い住民が多くいます。支援が必要な一人暮らしのお年寄りも多くいます。



多様な人々が住んでいて、いつの時間帯も来街者が多い

若い家族世帯や外国人、さまざまな障がいをもつ人のほか、LGBTなど多様な人々が住んでいます。海外からの旅行者を含め区外から多くの人が訪れています。大阪駅周辺の1日の鉄道乗車客数は100万人を超えてます。繁華街、歓楽街には、昼夜を問わず広い範囲から人が集まります。

世帯の9割以上がマンション居住者



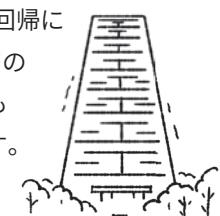
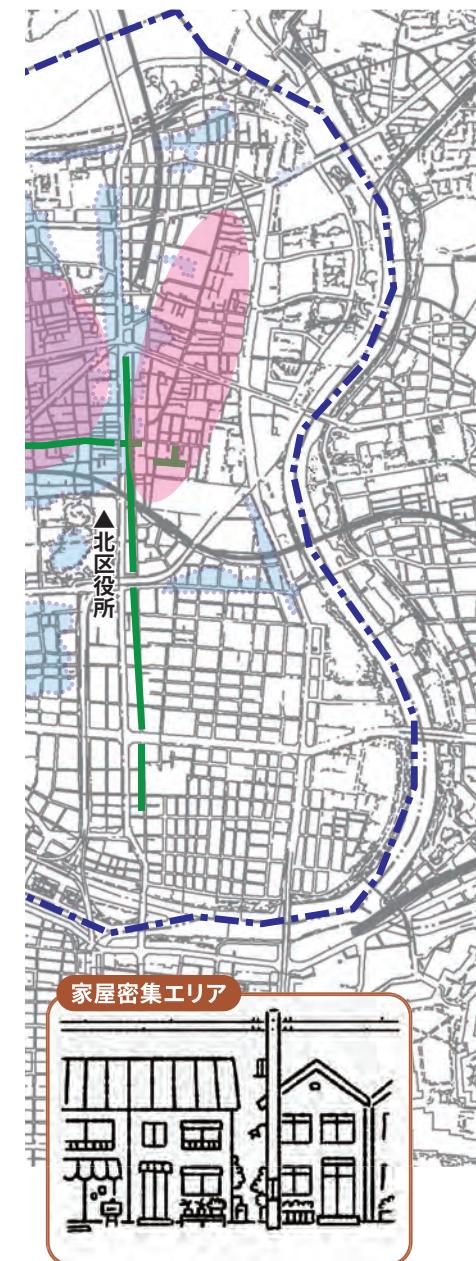
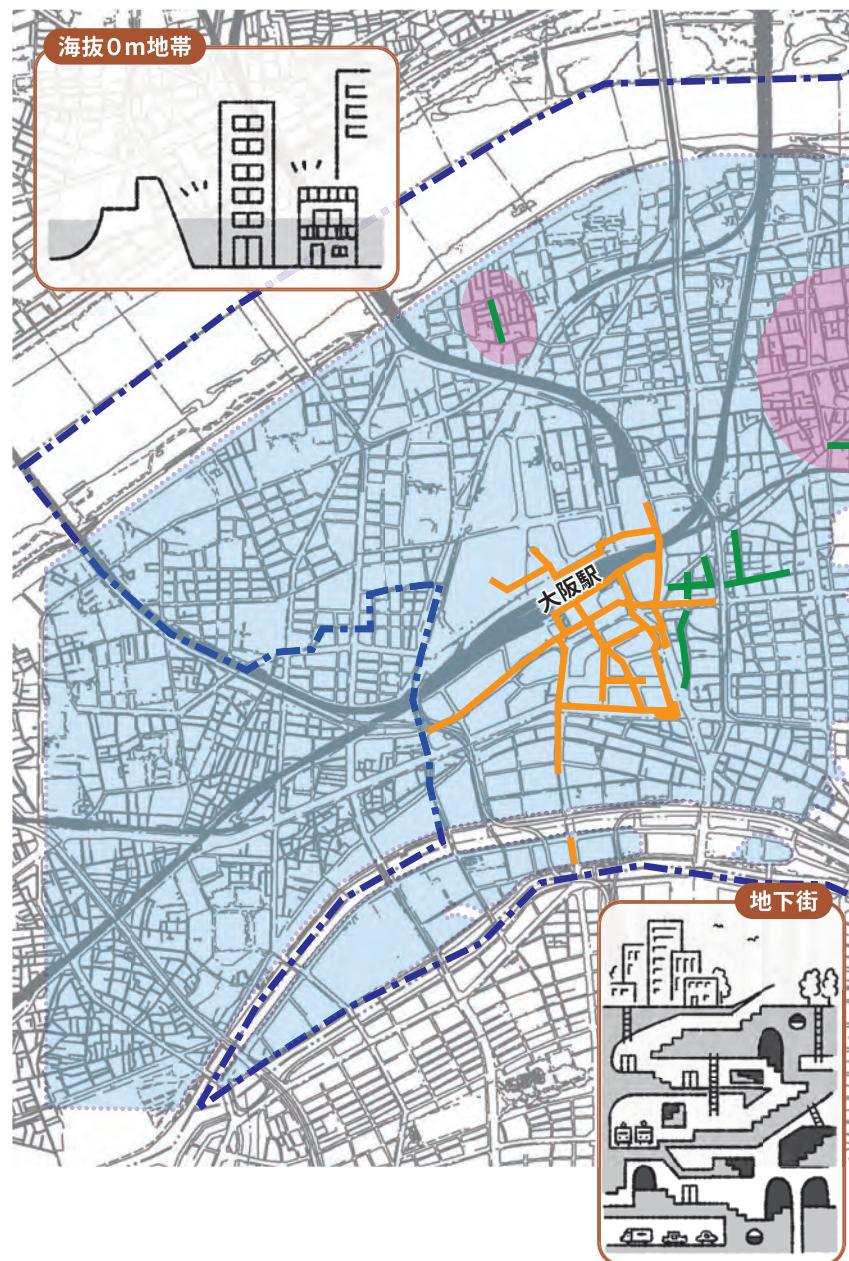
マンション居住者の5割以上が、エレベーターが動かないと生活しづらい6階以上の階に住んでいます。

木造の6割弱、非木造の1割強は 大規模な地震に弱い

木造の場合は平成12年以前、非木造(鉄筋コンクリート造など)は昭和56年以前に建てられた建物が地震に弱いとされています。



都市環境からみた北区



地域コミュニティ

19の地域があります

北区には各地域に住民組織があり、独自の活動に取り組んでいます。自分の住んでいる地域がどこか、確認してみましょう。



◎自主防災組織

地域住民が「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識に基づき自主的に結成する防災組織です。19の地域それぞれに組織され、地域活動協議会や連合振興町会等を中心に構成されています。



地震編

起こってからでは遅すぎる！

地震が来る前に必ず読んどいて

- 1 災害想定** いざそのとき、北区で何が起きるのか 08
- 2 事前対策** これだけはやるべき事前の3つの備え+α 12
- 3 地震発生** 強いゆれを感じたときにとるべき行動 20

地震が起きたあわてず冷静に。

起きたあとの行動ガイド

- 4 安全確保** 状況が落ち着くまで、安全な場所で待機する .. 22
- 5 情報収集** 災害の状況を知る..... 25
- 6 避難生活** 自分や家族に適した避難生活の拠点 26

1-1 北区を襲う大規模な地震

===== 2種類の地震 =====

北区を襲う大規模な地震には、直下型地震（上町断層帯地震など）と海溝型地震（南海トラフを震源とする地震）の2種類があります。

直下型地震は、突然の突き上げるような縦ゆれ



緊急地震速報の着信よりも早くゆれ始める可能性があります。

● 高層階ほど大きく、長くゆれる

東日本大震災のときには、大阪は震度3だったにもかかわらず、大阪府咲洲庁舎（旧WTC）の最上階で振幅1.5m近い横ゆれを記録しました。



海溝型地震は、数分から十数分続く大きな横ゆれ



緊急地震速報着信後数秒でゆれ始めます。

===== 北区で発生する被害 =====

建物の倒壊や損傷、閉じ込めも多数発生

木造建物や老朽化したマンションなど5,000棟以上が倒壊し、死者は800人近くにのぼると予測されています。エレベーターの閉じ込めも300件以上と予測されています。



大規模火災の発生に注意

木造住宅が密集する地域では阪神・淡路大震災のときのような大火災が起こるかもしれません。道路が狭いと避難や救助が困難になります。



撮影：アジア航測株式会社



南海トラフ巨大地震では浸水も

津波は地震発生後約2時間で北区に到達し、大阪駅周辺で最大2mの浸水が予測されています。また、地下街への浸水も予測されています。

1-2 避難者と帰宅困難者

大量の帰宅困難者（屋外滞留者）が発生

大阪駅周辺は多くの人が集まり、混乱する可能性があります。在勤・在学の方は、安全が確認できるまで会社や学校にとどまりましょう。



災害時避難所は満員

大規模な地震が起きたら避難所に避難すればよいと思いがちですが、災害時避難所の受入能力には限りがあります。

災害時避難所は自宅が被災した人が優先



避難を希望しても、全ての人を受け入れることはできません。

災害時避難所にある食料備蓄はわずか



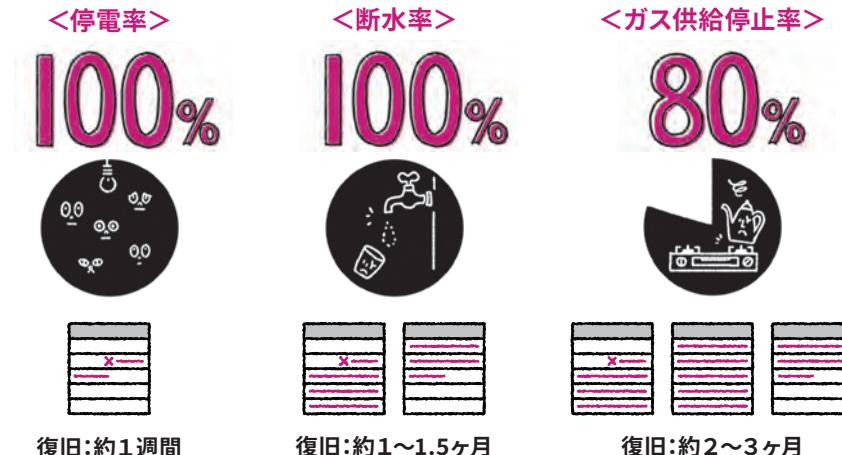
自宅に3日から7日分程度の食料備蓄をしておきましょう。

1-3 生活への障害が発生

ライフラインは機能停止

北区では、直下型地震のときにはゆれの影響で、海溝型地震のときには津波の影響で、ライフラインに大きな被害が発生します。避難所避難、在宅避難にかかわらず、復旧期間を見込んだ事前の備えをし、避難生活を送ることが大切です。

北区で想定されている深刻なライフライン障害



南海トラフ巨大地震では 大阪への救援が遅れることも?!



被害が深刻な太平洋沿岸が優先されるため、大阪への人的・物的支援は遅れ、質・量ともに十分ではない可能性が高いでしょう。

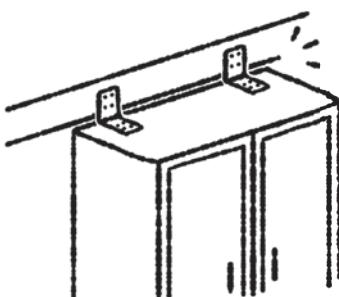
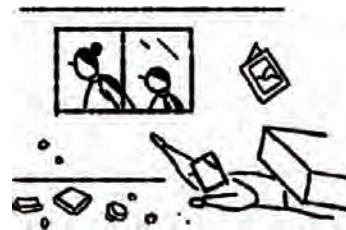
2-1 命を守るために家具固定(住まいの安全対策)

コラム①
column

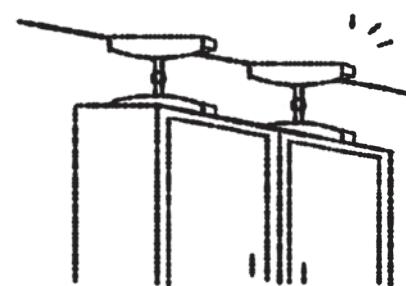
家具を固定する

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震など過去に発生した大規模な地震では、3～5割の人が家具の転倒や落下でけがを負いました。

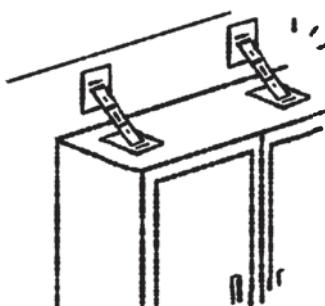
特に、タンスやピアノといった重さのある家具の下敷きになると、最悪の場合、命にかかわります。命を守るために、家具をしっかりと固定しておきましょう。



金具でしっかりと固定



天井との間につっぱり棒



ストッパー やテープで固定

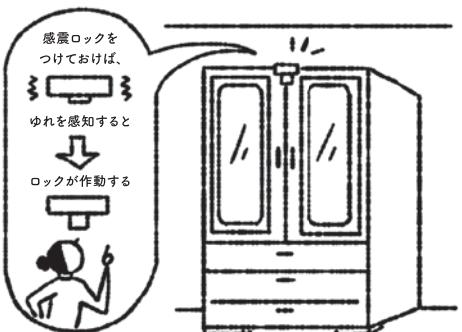


耐震マットで対策

住まいの安全対策のいろいろな工夫

食器や本などの飛び出し防止

重いものは高い位置に置かないように注意しましょう。また、感震ロックの取り付け、ガラス扉に飛散防止フィルム、本棚には落下防止テープを貼るなどの対策も効果的です。



家具の配置の工夫

扉をふさぐ位置に家具を置かないなど、家具は置き方を変えるだけで危険性が変わります。家具のない部屋で寝ることも安全対策になります。



建物の安全性にも

安全に不安がある建物は耐震診断を行ない、必要に応じ耐震改修をしましょう。

►大阪市の耐震診断・耐震改修設計・耐震改修工事の相談窓口

[業務受託者] 大阪市住宅供給公社(愛称: 大阪市住まい公社)

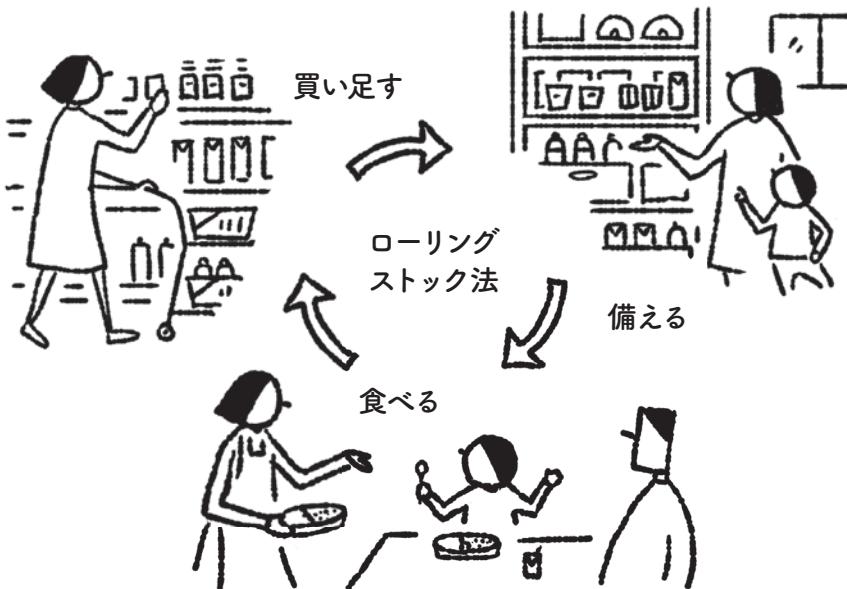
北区天神橋6-4-20 ☎06-6882-7053

2-2 日常生活の中で備蓄を行なう

コラム②
column

ローリングストックで7日分の備蓄

「ローリングストック」とは、日ごろから使いなれた食材や日用品を多めに買い置きし、普段の生活の中で消費をしたら、使った分を買い足し補充していく方法です。 「災害のため」と意識しなくても簡単にできますし、災害時にも、日ごろ食べなれたものを食べることができます。



こんな備蓄も考えて

7日間の備蓄

交通が寸断すると物資が手に入りません。支援物資が届くまでの7日間をしおぐ備蓄を準備しましょう。 カセットコンロがあれば温かいものも食べられます。



持出袋の準備と定期的な点検

自宅外に避難が必要になる場合に備え、一昼夜をしおぐ食料や生活用品、防寒具などを準備します。医薬品や貴重品などもお忘れなく。



日ごろから持ち歩くものを選ぶ

どこで災害にあうかわかりません。

災害発生時をイメージして、モバイルバッテリーや医薬品など、必要なものを日ごろから持ち歩くようにしましょう。



2-3 家族の安否確認方法を決める

コラム③
column

集まる場所や連絡方法を家族で決める

家族みんながそろっているときに地震が起きるとは限りません。家族との安否確認方法を決めておきましょう。



複数の安否確認方法を決めておく



連絡が取れなくても
集まる場所を決めておく



家族で決めたことを
カードにまとめて身につけておく

安否確認の基礎知識

災害用伝言サービスを使う

通信制限などにより通話や通信ができなくなったときには、NTTの伝言ダイヤルや、伝言サービスアプリなどが使えます。自分の状況や避難先を登録したり、家族の伝言を確認したりするのに役に立ちます。



NTTの災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

被災地域の加入電話や携帯電話などの電話番号をキーとして、安否など伝言の録音・再生ができます。「171」ダイヤル後、次の操作で録音・再生します。

◎ 録音 ①「1」をダイヤル ②自分の番号をダイヤル ③録音する

□ 再生 ①「2」をダイヤル ②相手の番号をダイヤル ③再生する

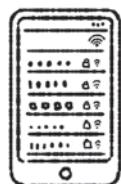
公衆無線LANサービスを使う

携帯電話・スマートフォンの中継施設が被災したときには、公衆無線LANサービスが開設されます。

ファイブゼロジャパン

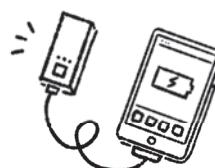
アクセスポイント「00000JAPAN」を選ぶ

※フリーWi-Fi利用と同様のセキュリティ対応をしてください。



電源を必ず確保する

携帯電話・スマートフォンが充電切れしないように気をつけましょう。



2-4 もうひとつ大切な備え

コラム④
column

家族や自分に必要な備えを考える

3つの備えはみんなに共通する最低限の備えですが、一人暮らしの場合、子どもがいる家族の場合、寝たきりの家族がいる場合、自宅が浸水区域にある場合、超高層マンションの場合など、状況に応じて、必要な備えは異なるはずです。

「自分だったらこういうとき、何が一番困るだろう」

「我が家のは、この備蓄品は○○で代用できる」

など、災害が起きたときの状況をイメージしながら、家族や自分に合った備えを考えておきましょう。



+αの備え例

実際に防災に取り組んでいる人の話を聞いてみました。



別居している高齢の家族への配慮

高齢家族が住んでいる場所のハザードマップを調べ、災害ごとにどう行動するか話し合いました。また、硬いものが食べにくくなっているのに気づいたので、わが家に避難してくることも考え、食べやすい備蓄食を増やしました。

耳の不自由な人の場合

防災バッグに、補聴器の電池や筆談ボードを準備したり、仲間同士で家の近い人は避難先や合流場所を事前に確認し、普段から隣近所と顔の見える関係づくりをしています。

エレベーター停止に備えて

普通ごみの日は10階の自宅から階段でごみ出しをして階段で戻ります。重いものを持って上るのは大変なので、飲み物などは多めにローリングストックしています。

ペットとの避難生活

避難先などでもストレスを軽減できるよう、普段から人に慣れさせることやクレート（中が薄暗く囲まれた籠のようなもの）が安心な場所と感じられるように、日常の中でトレーニングすることを心掛けています。



3-1 自宅で遭遇したら**頭と身体を守ろう**

落下物や倒れてくる家具などから、布団や座布団、カバンなど身近なもので頭と身体を守りましょう。まわりに使えるものがないときは、その場に頭を抱えてしゃがみこみます。



机の下に逃げ込んだら
対角の脚を押さえます



無理に火を消そうとせず、ゆれが
おさまるまで近づかないようにします

● ゆれがおさまったら

フレモノに注意して避難ルートを確保
スリッパやくつを履いて足を守り、屋外に避難するルートを確保しましょう。

**火事に気がついたらすぐに消火**

炎が背丈を超えて広がり始めたら、避難し消防署(119番)に通報しましょう。

身動きが取れないときは

大声を出し続けると体力が消耗してしまいます。大きな音を出したり、夜間はライトで照らしたりして、居場所を知らせましょう。

**3-2 外出先で遭遇したら****繁華街などの屋外では落下物に注意**

公園など広くて安全な場所や、耐震性の高い比較的新しいビルの中に逃げ込みましょう。

身動きが取れないときは、頭を守り、その場にしゃがみます。

**地下街では
停電してもあわてずに**

停電が発生しても、しばらく待つと非常用照明がつきます。柱や壁ぎわに身を寄せましょう。

● ゆれがおさまったら**外出先では誘導指示に従うこと**

地下街や建物、電車などから、出入口や非常口に人が殺到すると大変危険です。あわてず誘導案内の指示に従うようにしましょう。

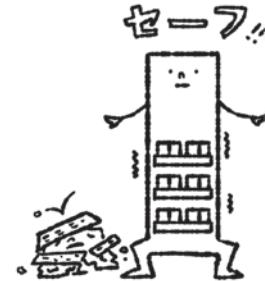


閉じ込められた場合は、インターネットで連絡し、落ち着いて救出を待ちましょう。



4-1 身近で安全な場所への避難**自宅が耐震性の高い建物の場合はできるだけとどまる**

都市部のマンションは、地震に強いものが多いといわれています。

**自宅にとどまれない場合の選択肢**

身近にある安全な場所に一時的に避難します。



敷地内の空地など

公園や学校のグラウンド
(一時避難場所)など**○外出先にいる場合は** ~~~~~**自宅近くまで戻るかどうか状況を判断する**

一時避難場所など安全な場所で情報収集や家族の安否確認を行い、その場所にとどまるか、自宅や自宅近くの一時避難場所まで戻るか判断が必要です。

**4-2 屋外へ避難する場合の注意点****身につけるもの**

地震で倒れたり割れたりしたものが散乱する中を、けがをせず避難できる準備をしましょう。

子どもやお年寄りなどは、特に肌を出さないことが鉄則です。

**持ち出し品**

最低限、屋外で一昼夜程度耐えられる持ち出し品をリュックサックにまとめて避難してください。

○家をあけるとき ~~~~~**ブレーカーを下ろす**

ブレーカーを下ろしたりガスの元栓を閉鎖したりして、二次災害を防止してください。

**戸締り**

鍵をかけ、戸締りをしてください。戸が閉まらないときは、外からチェーンをかけて南京錠などでしっかり施錠しましょう。

4-2 屋外へ避難する場合の注意点**===== 屋内の避難 =====****安全を確認しながら避難する**

床や手すりがしっかりとしているかなど、見た目でわからない危険がないかを確認しながら避難してください。

**暗闇では壁づたいに、煙中では背を低くし口を覆って**

落ち着いて一番安全な方法で避難してください。

===== 屋外の避難 =====**自動車は使わない**

緊急車両の妨げになるため避難に自動車は使わないでください。

**壁や塀から離れて**

ゆれが収まったあとも、落ちたり倒れたりすることがあります。
できるだけ広い道を通りましょう。

**5-1 信頼できる情報源の確保****停電時は携帯ラジオやスマートフォンで**

電池式や手回し充電式ラジオを備えましょう。

大阪防災アプリが役に立つ

防災アプリをインストールしていると、スマートフォンに信頼できる災害情報が配信されます。

**外出先での情報源**

駅や地下街、大きなビルでは非常放送で情報提供や避難誘導があります。デジタルサイネージ(電子看板)で随時情報を発信している場所もあります。屋外では、公園などに設置された防災スピーカーなどで情報を収集しましょう。

**●個人からの情報の扱いには注意が必要~~~~~**

「X(エックス)」、「Facebook(フェイスブック)」「LINE(ライン)」などSNSで流れる個人からの情報には、誤解がある場合もあります。発信元を常に確認しましょう。



6-1 避難生活場所の選択

避難生活は在宅避難を基本に

災害時避難所は受入れスペースに限りがあるため、避難を希望しても、全ての人を受け入れることはできません。災害の危険が落ち着いたら、自分にとっての避難生活場所の選択肢を整理し、自分や家族に合った避難生活場所を選択しましょう。北区では主に以下の4つの選択肢が想定されます。

- A** 在宅避難
- B** マンションの共用スペースでのテントや車中泊避難
- C** 地区外への避難
- D** 災害時避難所への避難



※一時避難場所(公園や広場、学校の運動場など)で避難生活はできません。

A 在宅避難

プライバシーが保てますし、他人に迷惑をかける心配が少なく、ペットと一緒にいることもできます。自分で災害時避難所に物資を取りに行ったり、役所からの情報を調べに行く必要があります。



被害が少なかった近くの知人宅への避難も考えられます。この場合も情報や物資については、自宅がある地域の避難所が窓口になります。

B マンションの共用スペースでのテントや車中泊避難

共用のトイレなどを使いながら敷地内に寝泊まりするため自宅を見張ることができます。狭い場所での生活になるためエコノミークラス症候群に気をつける必要があります。

プライバシーが保ちにくく防犯にも注意が必要です。車中泊避難はエアコンが使え、バッテリーから電源がとれます。

※排気ガス中毒に注意が必要です。



C 地区外への避難

地区外のほうが医療や介護を受けやすい場合などが考えられます。



D 災害時避難所への避難

浸水や倒壊により自宅で生活できなくなった人のための避難生活場所です。多くの人や物資、情報が集まる拠点であるため安心感はあります。しかし、プライバシーなど他人への配慮が必要です。感染症の不安もあります。



6-2 在宅避難生活の留意点

自宅の被害が少なく生活を続けられる場合でも、ライフラインなどが完全に復旧するまで、不便な生活が長期間続きます。



災害発生から1週間程度は備蓄が命

物資やボランティアなどの支援が届くまでは時間がかかります。

温かい食事で心身を落ち着かせよう

温かい食事は、身体の免疫力維持にもつながるほか、食中毒対策としても有効です。



復旧の確認ができるまで水は流さない

地震によって下水道やマンションの排水設備が壊れている場合、上層階で水を流すと、低層階で汚水が逆流してあふれる危険性があります。

6-3 避難所での共同生活の留意点

災害時避難所で避難生活を送る場合には、在宅避難生活で示したポイントに加え、共同生活だからこそ気を付けておくべきことがあります。

まずはできるだけ食料を持ち寄ろう

救援物資などが届くようになるまで、災害時避難所の備蓄には限りがあります。自宅から食料を持ち出せる状況のときは、みんなで持ち寄り助け合いましょう。

節度とマナーを守った行動を



生活スタイルや考え方の異なるたくさんの人が共に生活をすることになります。

- ◆大きな声や音は出さない
- ◆清潔に保つ
- ◆ペットは決められた場所で世話をするなど

できるだけ複数での行動を心がける



単独での行動は、トラブルに巻き込まれる可能性があります。

6-4 災害時避難所は物資と情報の拠点**在宅避難の人にとっても災害時避難所が拠点になる**

災害が発生してからしばらくすると、各地からの支援物資が学校などの災害時避難所に集まっています。また水道が止まった場合、給水車がきたり、仮設の給水栓が設置されるなど、優先的に水が運ばれる拠点にもなります。他の場所が物資などの拠点になる場合も、どこに行けばよいか災害時避難所に情報が集まります。



安否情報や、り災証明など被災者の生活に必要な行政手続きの案内、ボランティアセンターの窓口の場所、学校再開の連絡など、さまざまな情報が集まるのも災害時避難所です。

在宅避難や車中泊、地区外避難の場合も、自分の居場所を災害時避難所に連絡してください。



風水害編

- 1 災害想定** 北区で起こりうる、4つの風水害..... 32
- 2 災害対策** 予報にあわせて遅れず対策する 33
- 3 住宅復旧** 助けを借りて、早めの復旧作業を 38

早めの行動で自らを守れ！

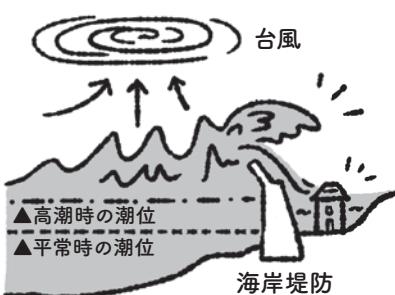
北区の地形は水に浸かりやすく、なかなか引かない

北区では海拔0m地帯やそれに近い低地が広範囲に広がっています。
水が引かずライフラインが長く途絶える可能性があります。

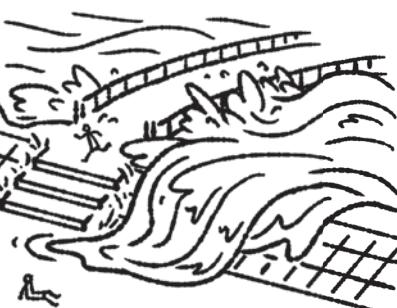
1-1 北区を襲う大規模な風水害

===== 大規模な風水害のパターン =====

北区を襲う大規模な風水害は、スーパー台風による高潮と暴風雨、豪雨・長雨による淀川氾濫、局地的大雨による内水氾濫、南海トラフ巨大地震による津波の4つです。



(A)スーパー台風による高潮と暴風雨



(B)豪雨・長雨による淀川氾濫

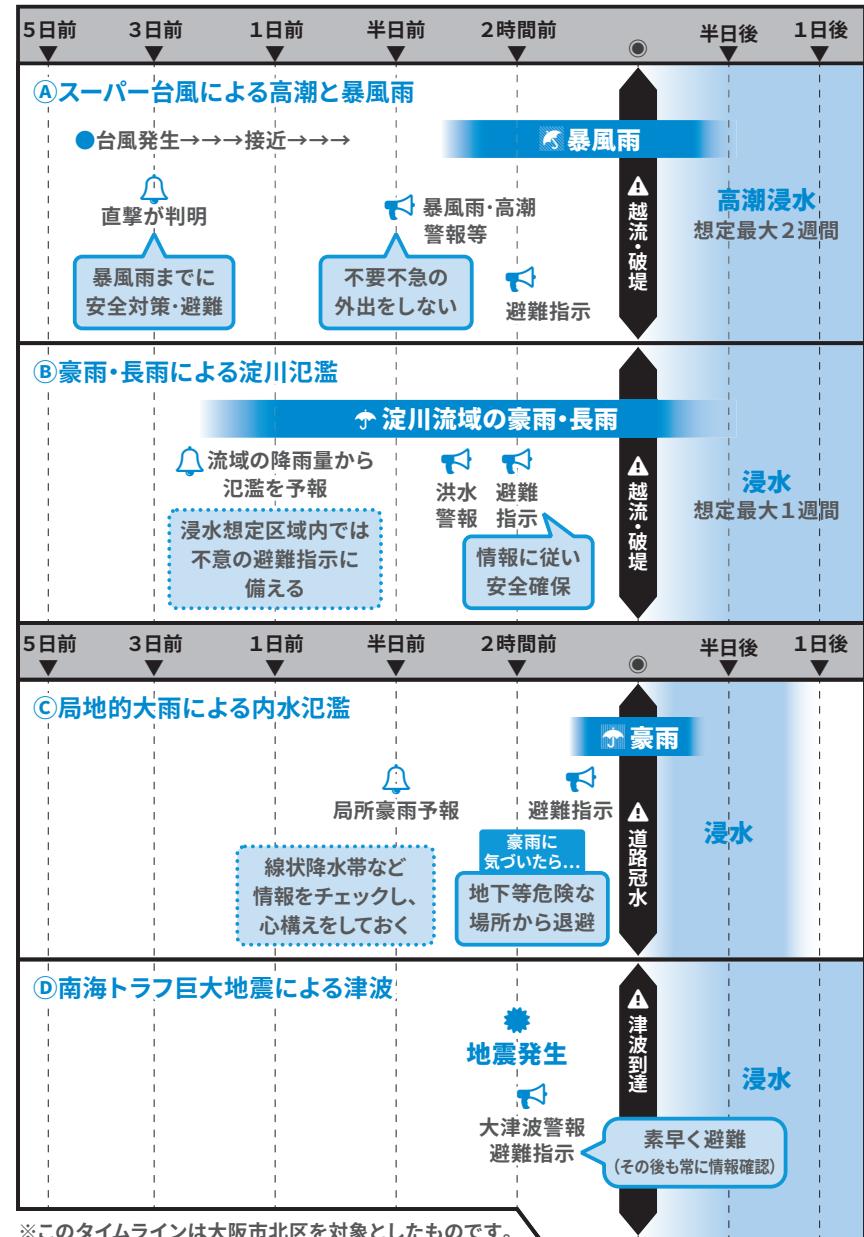


(C)局地的大雨による内水氾濫



(D)南海トラフ巨大地震による津波

2-1 風水害のタイムライン



2-2 事前の対策

===== 日ごろのチェックと対策 =====

ハザードマップのチェック

風水害の種類ごとに自宅の浸水深さなどをチェックしましょう。



マイタイムラインをつくろう

気象予報や避難情報に合わせて、自分や家族がどう行動をするか、計画しておきましょう。

日常生活に支援が必要な人や避難に時間を要する人には早めの安全確保が重要です。

在宅避難を基本に計画しましょう。



備蓄の確認

ライフラインが長期間途絶えることがあります。台風時期にあわせて定期的に、水や食料、簡易トイレなどの備蓄を確認しましょう。



===== 風水害のおそれが生じたとき =====

台風や大雨など気象情報をこまめに確認しながら、マイタイムラインに沿って行動しましょう。

建物まわりの安全対策

風水害で壊れるおそれのある屋根や外壁、窓などを修理しておきましょう。

台風の場合は、排水溝の清掃など家周りの点検、窓ガラスの飛散防止・屋外にある物品の固定も。



備蓄の確認と準備

水・食料などが浸水しない場所にあるか確認するとともに、土のう・吸水土のうや防水シート、ロープなど必要な資機材をチェックしましょう。



自宅以外への避難の備え

どうしても避難せざるを得ない場合のために、避難先の確認、持ち出し品や避難時の服装の準備を行いましょう。

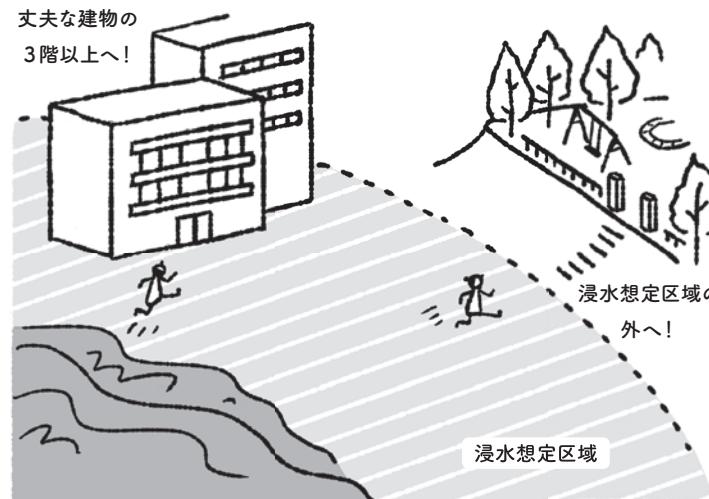


2-3 発災時の対応

水害避難の基本

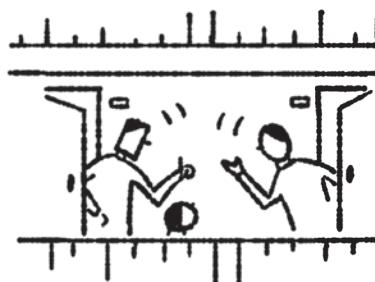
水平避難と垂直避難

水平避難は浸水想定区域の外側への避難。
垂直避難は丈夫な建物の浸水しない階への避難。



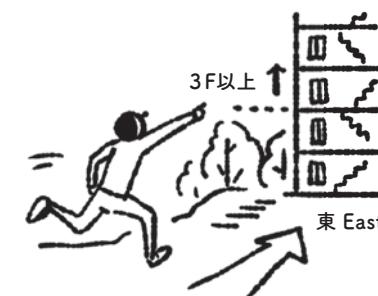
在宅避難を基本に

自宅で生活を継続する方が心身への負担を軽減することができます。自宅が浸水しない場合は自宅にとどまりましょう。



大津波警報の場合

津波避難ビルなどの3階以上の高い場所か、区の東側部分の浸水想定区域外に避難してください。



自宅や避難先での対応

風水害が収まるまで屋外に出ない

暴風雨の間や地域一帯が浸水してしまったら、屋外は大変危険なため自宅や避難先の建物から外に出ないのが鉄則です。



窓のそばに近づかない

窓のそばは飛んできたものなどでガラスが割れ、けがをするおそれがあります。



避難情報の解除を待つ

とくに津波は一度引いても何度も押し寄せことがあります。避難情報が解除されるまでは浸水想定区域に入らないでください。津波避難ビルなどでは管理者の指示に従ってください。

● 風水害からの安全が確認できたら

自宅にいる場合はそのまま避難生活が可能かを確認します。離れた場所にいる場合は、自宅や周辺の被害状況を調べ、帰宅するか自宅以外で避難生活をするかを判断しましょう。



3-1 早めの住宅復旧**住宅の復旧は自力だけでは困難**

水害にあうと、衛生上建物や家財道具の水洗いが必要で、水に泥が混じっている場合の泥出しや建物の洗浄、家財の運び出しなどの作業は重労働です。泥が固まると作業がさらに難しくなります。

自力だけでは難しいため、知人や近所の人々と助け合うほか、北区災害ボランティアセンターにボランティアの派遣をお願いするという方法もあります。

**マンションの復旧は全戸で力を合わせて**

マンションの場合、共用部分の復旧も急がなければなりません。時間はかけられないため、業者任せではなくマンション住民同士の助け合いで作業を進めましょう。

先を見えた対応を

水害による建物被害は、壁の内部でカビが繁殖するなど水が引いたあとも進行することがあります。災害直後にできる対策はできるだけ取り組んでおきましょう。

**マンション編**

- 1 意義・目的** 孤立を防いで生活を継続する 40
- 2 災害対策** 共用部を守り、活用する 41
- 3 地域連携** 自主防災組織とマンション単位での連携 44

北区は9割以上がマンション住まいです。

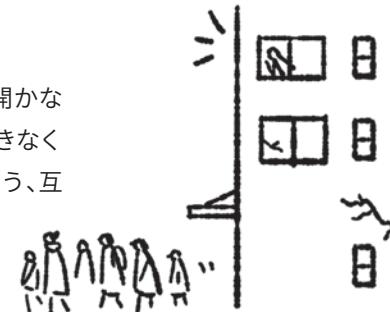
マンションでは助け合いが重要

マンションでは周辺の状況がわかりにくく、周囲からも状況が見えづらいです。分譲でも賃貸でも、住民がまとまって行動すると安全性が高まります。

1-1 マンション防災の必要性

災害直後の孤立を防ぐ

災害で大けがをしたり、ドアが変形して開かなくなってしまったりすると、自力で避難できなくなります。取り残される人が発生しないよう、互いに注意し合うことが大切です。



マンション全体の安全を守る

一戸でも火災やガス漏れが発生すると、マンション全体で住めなくなる可能性があります。火災防止活動などを協力し合うことで、自宅で生活を続けられる可能性が高くなります。

避難生活の質を確保する

停電でエレベータや水道、トイレが使えなくなっても、知らない人たちが共同生活する避難所より、マンションにとどまって助け合うほうが身体的にも精神的にも負担の少ない生活ができる可能性があります。

● 日ごろから顔の見える付き合いを

日ごろから挨拶を交わしたり、イベントや共同作業に参加したりして、顔の見える関係づくりをしておくと、いざというときに強い力になります。



2-1 マンションの震災対応

===== 取り残されないための協力 =====

助け合える住民で集まり役割分担

建物の安全点検、避難・救出ルートの確認、居住者の安否確認、応急救護や初期消火などを役割分担し単独で行動することがないようにしましょう。



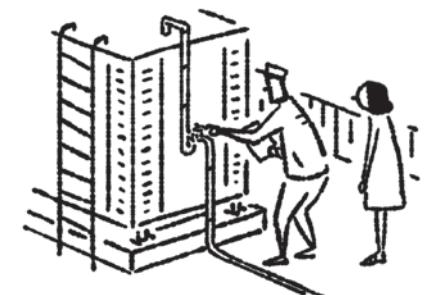
自宅が不安な場合には共用スペースに集まる

集会室やホール、公開空地などに集まっておくと、次に何か起こっても一緒に対策できます。



● 避難生活に向けて

災害の危険が落ち着いたら、まず建物や設備の被害状況を調べます。応急修理を行うことで生活が続けられそうな場合は、マンションで避難生活をしましょう。



2-2 マンションの風水害対応

===== 浸水する前に対策を =====

電気室が水没しないように



電気室が水没するとマンション全体が停電します。土のうなどで対策をとりましょう。

共用部を守ろう

地下ピット型の機械式駐車場などがある場合は、駐車場利用者に対し事前に車の移動を促してください。また、備蓄物資や管理組合の重要書類などが低層階にある場合は、上階に移動させましょう。

● 風水害後の対応

住宅や共用部の浸水被害の状況、停電や断水の有無、水が引かないことによる孤立や、周辺道路の復旧見込みなどを調べて対応を検討してください。

共用部と浸水住宅の復旧に協力する

水害には早い復旧対応が必要です。被害の少ない階の住民も復旧に協力しましょう。



2-3 避難生活の留意点

避難生活場所の組み合わせ

家庭の事情に応じて最善の生活を送ることができるよう、在宅避難や共用スペースの活用、敷地内でのテントや車中泊など、避難生活場所の組み合わせを相談しましょう。

生活ルールの取り決め

水道やトイレの使用禁止、物資の分配、作業の分担、連絡方法、ごみの集積場所など、どんなルールが必要か居住者みんなで相談しましょう。あらかじめ決めておくと安心して対応できます。



避難先の届け

マンションを離れて避難する人は必ず、連絡先をメモで伝えてください。



● 住宅再建に向けて

分譲マンションの共用部が被災したときは、再建方法や費用負担について管理組合での決議が必要です。各種再建制度を使うために必要な共用部のり災證明書等の発行については区役所に相談してください。

3-1 自主防災組織とマンション単位で連携

被災情報を伝える

被災状況や避難生活者数、情報伝達の方法などを連絡してください。



マンション単位で支援物資を受け取る

物資の運搬や配布は入居者の協力が必要です。



避難所運営に協力する

避難所の人手が不足している場合は、マンションで避難生活する人も避難所運営に協力しましょう。



防火・防犯巡回など地域活動への協力

マンションの安心・安全のためにも、活動に協力してください。



おわりに

「大阪北区ジシン本」を詳しく知ろう 46

北区民向け防災情報 47

「自信」をもって「自身」をまもるために 48

この1冊だけで完璧ではない！

防災の知識を身につけ、後悔のない対策を

防災対策に万全はありません。

一人ひとり自分や家族にあった対策を時々見直し、アップデートしましょう。

「大阪北区ジシン本」を詳しく知ろう

「大阪北区ジシン本 WEB詳細版」



地震や水害への備え、そしてマンションの防災についてさらに詳しくまとめた詳細版。全250ページで地震編(前編／後編)、水害編、マンション編、資料編の4編で構成されています。

「大阪北区ジシン本」副読本

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。



上記はいずれもジシン本ウェブサイト [ダウンロード] ページで公開中。

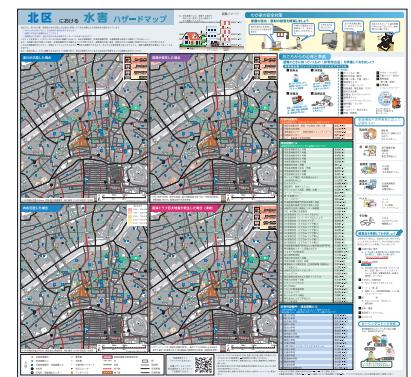
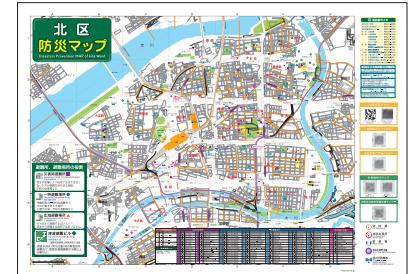
そのほか、ウェブサイトではジシン本防災講座の開催案内や「今すぐできる備え」など、ジシン本に関する情報を発信しています。 <https://jishinbook.net/>



北区民向け防災情報

事前に知っておくべき情報

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。



いざというとき役立つ情報

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

X(エックス)やLINE(ライン)で最新情報を伝えています。災害時にも発信します。



北区公式
SNS一覧



← iPhoneの方
App Store



→ Androidの方
Google Play

▶ 大阪防災アプリ (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。ハザードマップもダウンロードできます。

「自信」をもって「自身」をまもるために

防災対策は十人十色

それぞれの人に必要な防災対策は年齢やライフスタイル、住まいや家族構成などによって異なります。ジシン本をきっかけに、自分にとって重要な、そして取り組みやすい対策からはじめましょう。



▶ My防災

ジシン本サポーターが実践している身近な防災対策「MY防災」を紹介しています。



災害に強い北区を目指して

北区に住み、働き、学ぶ人、一人ひとりの「自助力」が高まることが、北区全体の防災力向上につながります。

ぜひ、ジシン本で学んだこと、気づいたことを、身近なまわりの方と話して広めてください。



▶ ジシン本サポーター

北区では、防災に関する学びを深めながら、一緒にジシン本の普及活動に取り組む「ジシン本サポーター」の募集も行っています。



『大阪北区ジシン本』

令和8年(2026)1月 第4版第1刷発行

初版監修／室崎益輝

イラストレーション/atelier minori

編集・発行／大阪市北区役所・北区防災冊子企画編集部会

〒530-8401 大阪市北区扇町2丁目1番27号

電話 06-6313-9734