

大阪北区
ジシン本

地震から命を守る防災入門BOOK

地震がキタ!

想像もしていない時に、突然やって来ます



体験ワークを楽しみながら、自分に合った防災対策を一緒に考えよう

『大阪北区ジシン本』とは？
大阪市北区の地域特性を踏まえて皆さんが日頃から何を備えるか、災害時にどう行動するかを考える手がかりをまとめたガイドブックです。
防災の対策は家族構成や住まいの環境など人それぞれ。自分に合ったオリジナルの防災を考えるヒントになるよう「地震編」「水害編」「マンション編」「資料編」とわけてわかりやすく説明しています。

『大阪北区ジシン本』講座に参加しませんか？
『大阪北区ジシン本』を手に入れよう！
区内在住・在勤・在学の方を対象に実施する防災講座を受講した方に無料でお渡しします。
ジシン本のウェブサイトでもPDFデータもご覧になれます。

《タイプ別講座（令和4年度）》

- ① 出張講座
希望の場所に訪問して開催します ※10名以上
- ② 子育て層向け講座
子連れ参加OK！子育て支援施設で開催します
- ③ 基礎講座（オンラインもあり）
さまざまなテーマで定期的で開催します
- ④ 動画視聴ミニ講座
区役所窓口やYouTubeでいつでも受講できます

● 防災講座に関する最新情報のほか、役立つ防災情報も発信しています！



Twitter
@jishinbook



Instagram
@jishinbook



Facebook
@大阪北区ジシン本

ジシン本 防災講座
北区各所で開講中！



防災講座に関する最新情報やお申し込みは、
[大阪北区ジシン本] ウェブサイトで！！
<https://jishinbook.net/>

『大阪北区ジシン本』地震から命を守る防災入門BOOK 地震がキタ！

令和4(2022)年2月発行
編集・発行／大阪市北区役所・大阪北区ジシン本編集会議
マンガ・イラスト／井上ミノル デザイン／神谷利男
〒530-8401 大阪市北区扇町2丁目1番27号 電話 06-6313-9734



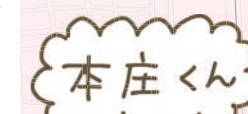
【えんまさん】
コワイ顔をして地獄のお裁きをするだけではなく、あの世からこの世に災いが進入しないように見守ってくれる閻魔大王。根は優しい性格で、地震発生時のNG行動を丁寧に教えてくれる。



【高齢夫婦 戸建て在住】
おじいさんが家で留守番中に地震が発生！
おばあさんはなんとお帰宅して避難の用意をするものの、おじいさんの様子がなんだか変！



あなたが、家族が、まちが：



【独居大学生 北区でアルバイト】
地下街にあるアルバイト先で地震が発生！
パニック状態になったお客さんを目の当たりにしながら、冷静に対応しようとするが…。



【高齢独居 高層マンション在住】
マンションのエレベーター内で地震が発生！
水がなくて困っていたが、同じマンションの住民のおかげで…。



【なまずっち】
地震の揺れをいち早くキャッチし、みんなに教えてくれる親切的な生物。不思議な能力は未だ謎に包まれている。

北区が突然襲われる！！

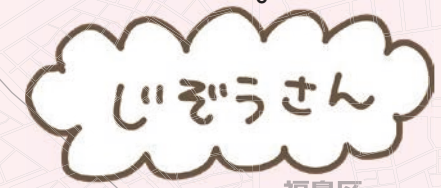


【4人家族 マンション在住】
オフィス、学校、保育園。家族全員バラバラの時に地震が発生！
ママは急いで子供たちを迎えに行くも、パパからの連絡が途切れて…！



北区で震度6レベルの大地震が発生した！
多くの家屋が倒壊し、火災も広がり、津波がおそう。
交通や通信網が断ち切られ、地下街や低い建物は浸水……。
深刻な被害を受け、パニック状態に陥ったまちで、
あなたはどんな行動をとるべきでしょうか。

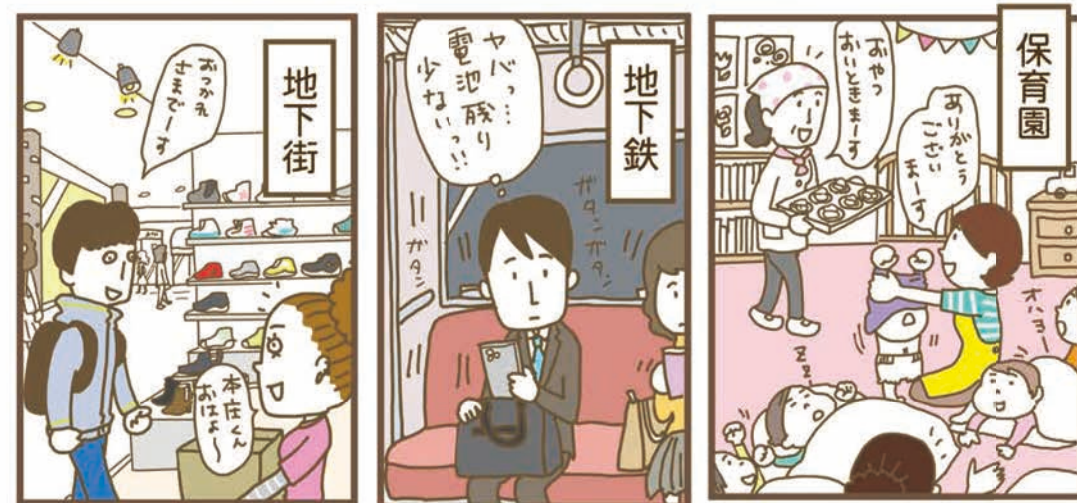
あなたや大切な家族の命を守るために大切なことは、
大地震が起きることを想像して、防災意識を高め、備えておくこと。
この機会にえんまさんや、じぞうさん、なまずっちと一緒に
「その時」のことを考えておきましょう。



【じぞうさん】
広い慈悲で人々を包み込み、悲しみから救ってくれる神様。地震発生時の正しい行動に導いてくれたり、防災の知識を学ばせてくれる。いつもニコニコ笑顔で、人間たちを見守っている。



午後2時28分 地震発生





書類棚やコピー機など
オフィス機器が
多い社内は
危険がいっぱいじゃ



机の下に潜った時は
脚を対角に持つと
安定しやすいですよ



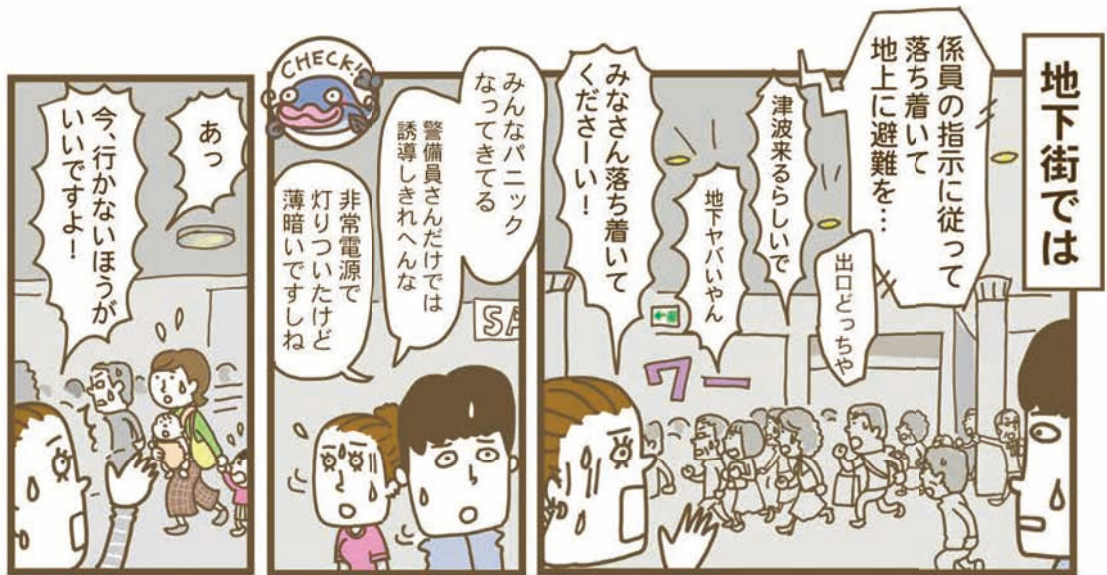
すぐに火を消しに
いくのは危ない
NGじゃ



屋外でも
「落下物」から
頭を守りましょう



エレベーターは
全階のボタンを
押しましょう




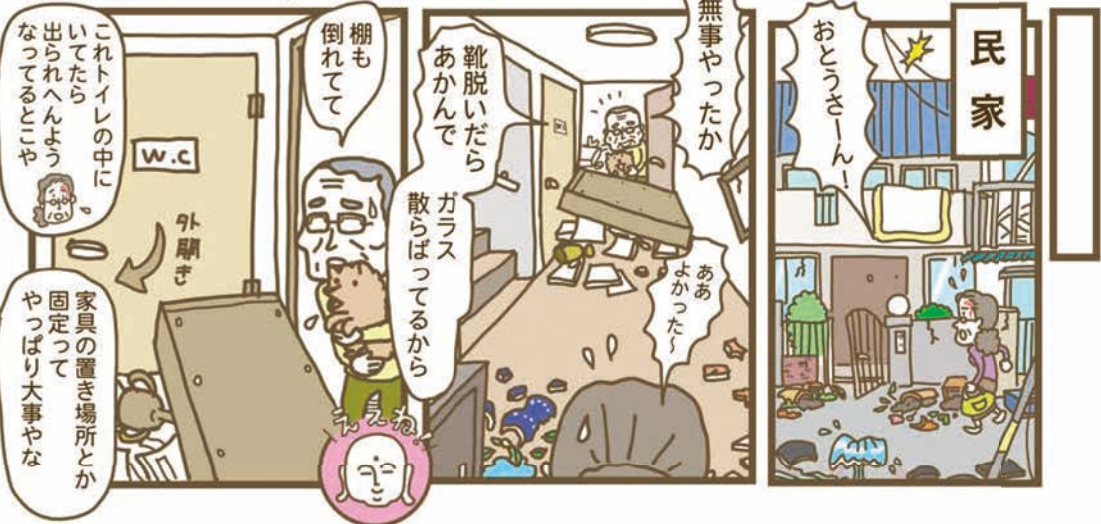
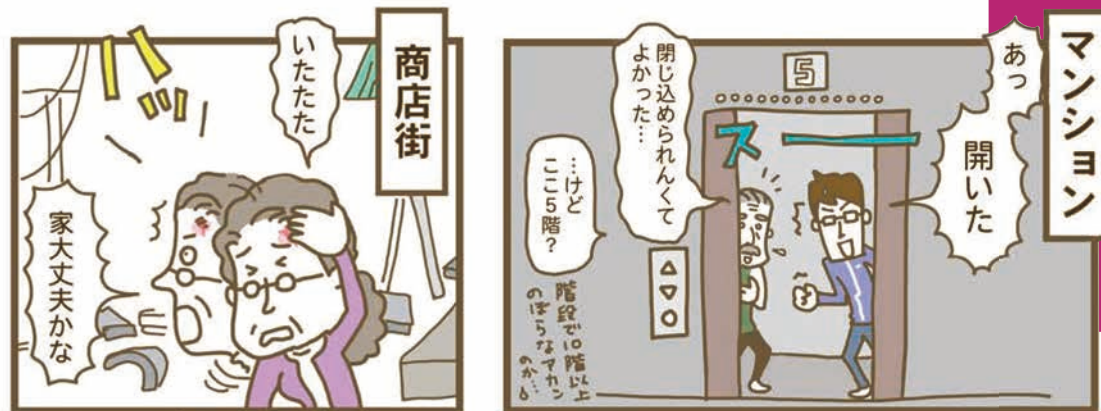


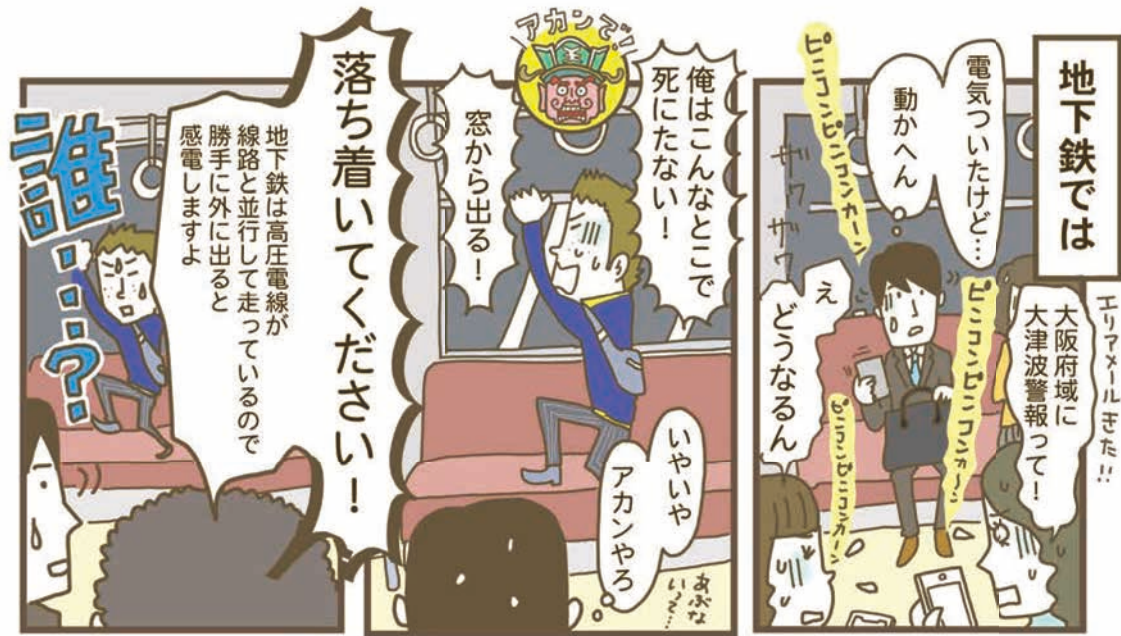
家具の転倒により
閉じこめられる
リスクがあります

災害の時は「現金」
が頼りになります

地下街では
停電後に
非常灯がつくよ

怖いのは地震後の
群衆パニックじゃ



「災害モード宣言」が出たら避難優先で

乗務員の誘導なしに勝手に窓から脱出するのは危険じゃぞ

災害備蓄の場所を知らないというのは命にかかわるぞ

震度6弱以上の地震が起きた場合、大阪府では「災害モード宣言」を発信します。意識を日常から非常時へと切り替えて避難に集中しましょう。





電話が通じない時は、LINEやTwitter FacebookなどのSNSが有効

避難時はパンプスを丈夫なゴム底の靴に履き替えて

地下街の非常用出口は意外にたくさんあるんです

液状化現象ってなに?

(P30へ)



公衆電話は災害時もつながります

地震に役立つアプリを大いに活用しましょう

携帯電話にだけ番号を記憶させるのは危ないぞ

携帯電話にだけ番号を記憶させるのは危ないぞ

保育園



避難グッズを持ち歩くことが難しいければ、日常遣いのものを工夫して避難に
 教育機関にはそれぞれの引き渡しルールがあります
 (P23へ)



健康保険証はなくても 災害時の医療は 受けられます



健康保険証はなくても 災害時の医療は 受けられます



避難所は重要だが 入りたいみんなが 入れる場所じゃないぞ



(P31 Q&Aへ)

浸水想定地域の
マンションでは

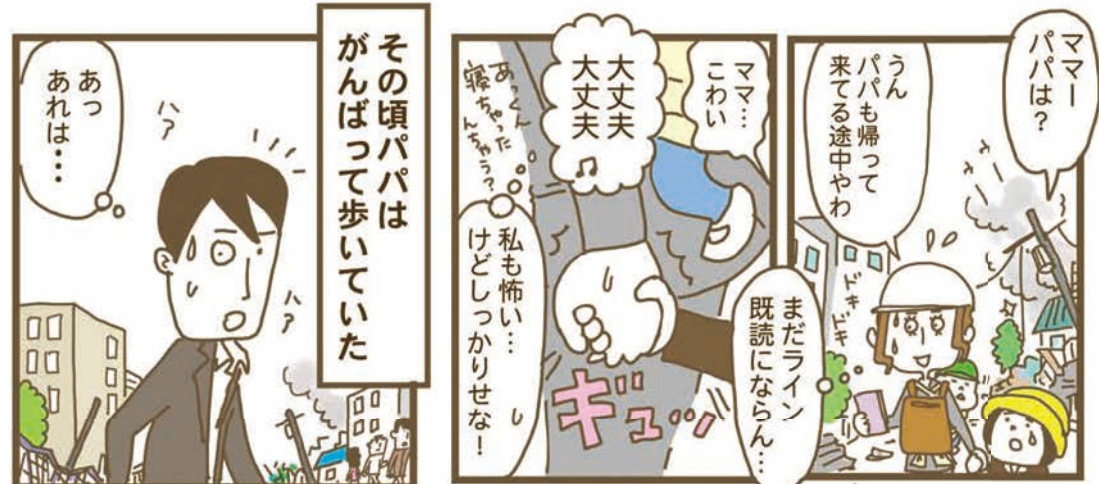


トイレの水を流したらダメ！
な場合があるぞ



津波が来るとわかつたら3階以上に避難しないと危ないぞ！

その頃パパは
がんばって歩いていた



車椅子、白杖、ヘルプマークなどを見かけたら積極的なサポートを





北野さん宅



堀川さん宅



普段から使用する物は指定の場所に置いて、そして「備蓄」も大事に

(P24へ)



避難の際には元栓を閉めてブレーカーを切るのじゃ



貴重品だけでなく、入れ歯や眼鏡など代わりの利かない必需品をお忘れなく
大切なペットと同行避難する場合、避難所のルールにしたがって、飼い主が責任を持って世話をしましょう

いつ、どこで起きるかわからない地震。いざその時、あなたは どうする？



地震からあなたの身を守る防災タイムライン



どこにいても身を守る行動ができるように、地震発生から日常生活に戻るまでの流れをイメージしましょう。



状況が落ち着いたら ～避難生活から日常へ～

揺れが収まったら ～一時避難～

地震前

※日常が戻ったら、地震前の「日頃からやっておきたいこと」をもう一度

- 在宅避難
- テントや車中泊避難
- 地区外への避難（ホテル、親戚・知人の家）
- 災害時避難所



- 支援物資 □ 給水車 □ 救護所
- 生活再建に向けて動く
- 被害状況の写真撮影（被災証明の申請などに）
- 近隣と助け合いながら片付け



● 避難生活 〓 「避難所」だけじゃない！

【避難生活の場所を決める】

- その場にとどまる
- 屋外の安全な場所へ
- 一時避難場所
- 津波避難ビルまたは3階以上へ（津波発生時）



【避難所で情報と物資を得る】

- 家族の安否確認
- 子どもの引き取り
- 被害の状況把握



【安全を確保する】

● 状況に応じて判断が必要

【安否確認と情報収集を行う】

- 乗り物で移動中（電車・バス、駅構内、自動車、自転車）
- 屋内にいる（地下街、百貨店、スーパー、コンビニ、オフィスビル、エレベーター）
- 外を歩いている（繁華街、住宅街、工場街） □ 学校や施設にいる □ 自宅にいる

【どこにいてもまずは身を守る】

● その時あなたはどこににいるのか？



- 耐震診断と補強 □ 家具の固定
- 家具移動など住まい方を再考

【住まいの耐震化を行う】

【マンションのルールを確認する】

- 緊急時連絡先書類の確認
- 家族で共有

- 簡易トイレ □ 水
- 食品 □ 生活用品



【子どもの引き渡しルールを知る】

【日常備蓄を点検する】

- 集合場所 □ 避難経路と場所 □ 連絡方法
- 防災マップやハザードマップの確認
- 非常持出品（食品・生活用品・衣類・衛生用品・救急用品 貴重品など）の用意

- 子ども □ 妊産婦
- 高齢者 □ 外国人
- ※ ペットのことも考えよう

【家族や親しい人と相談】

【サポートが必要な人のことを考える】

● 日頃からやっておきたいこと



2011年の東日本大震災は平日の昼下がり、
家族全員が離ればなれの時間帯に起きました。
「家族全員どこに集合すればいいだろう」

「みんなが助かるためには何を知っておくのが大事だろう」など、
地震が起きた時のことを考えて、ルールを決めておきましょう。

地震が来た時に どうするか相談を



家族や同居者がバラバラで被災した時を考えて

「まずは「話し合う」、そして「知っておく」

① 集合場所・避難場所を決めておく

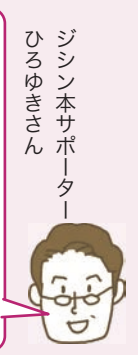
わが家では家族で話し合い、
安否確認シートを身につけるようにしました。



子どもたちはそれぞれが学
校や習い事、塾に行くので、
災害時の集合場所は「まず
わが家」と決めています。

② 複数の連絡手段を知る

携帯電話がつかない
時やバッテリーが長く保た
ない時のことを考えておき
ましょう。公衆電話の位置
を知っておくと便利です。



スマホは充電時に充電でき
ないので、電池の節約が必
須です。使わない時は機内
モードにする、SNSの自分
のプロフィールに安否情報
を書くなど、災害時のマイ
ルールを決めています。

③ 緊急連絡カードを作る

家族や親戚、友人の連絡
先をメモして財布の中に入
れるなど、持ち歩きを。

災害用に複数のアプリを使
い分けています。例えば「大
阪市防災アプリ」「NHK防
災アプリ」など。
家族でgoogleパーソン
ファインダー(安否情報)
も使ってみました。いつ
でも体験でき
て便利です。



大阪市防災アプリ

「サポートが必要な家族がいたら

① 医療施設やサービスを利用できないことを想定

通院・介護を必要とする家
族が、被災により介護・看
護を受けられなくなった時
に、自分たちがどう行動す
ればよいかを確認しておく
ことが必要になります。

② 避難時に必要な物を準備しましょう

ふだん飲んでる薬、入
れ歯、口腔ケア用品、眼鏡、
補聴器、ミルク、オムツ、
生理用品など、生活する上
で欠かせないものはいつも
持ち出せるようにしておき
ましょう。もしもの時に「お
薬手帳」があることも役
立ちます。

③ 避難時の生活も考える

特性(※)がある子どもや
大人は、避難所など慣れてい
ない場所では不安が高まる可
能性も。家族でどう対応す
るかを考えておきましょう。

※障がいや敏感症候群(HSP)など



災害時に配慮が必要な方へ

乳幼児や女性、障がいな
ど特性がある方や高齢者、
外国の方など配慮が必要な
方々は、自分を守る行動や
自分に必要な物など日頃か
ら知っておくことが大切で
す。北区社協では、乳幼児・
外国の方向けの子育て応援
ハンドブックに災害の備え
を5か国語で作成していま
す。ぜひ、ご活用ください。

大阪市北区社会福祉協議会
地域支援担当



日本語、英語、韓国語、中国語(簡体字)、ベトナム語の5種類がある

子どもが学校にいる時を考えて

① 通学先の引き渡しルールを知っておく

原則は保護者への引き渡
しだが、緊急時連絡先書類
等に事前に記載しておけば、
非常時に保護者以外への引
き渡しが出る場合も。平
時から学校や園に確認を。

② 防災グッズを携帯させる

通学時に子どもに持たせ
るグッズ(電話番号メモなど)
を確認しましょう。
ジン本サポーター
しようこさん
子どものランドセルにテレ
ホンカード・電話番号メモ
と笛をビニールポーチにま
とめて入れています。



⑤ 非常持出品(P29)を用意

食品・生活用品・衣類・衛
生用品・救急用品・貴重品な
どを入れたバッグをわかりや
すい場所に保管し、どこに置
いているかも家族みんな
知っておきましょう。



こういった防災グッズも、一度開
けて使ってみると「いざ」とい
う時に困らない

扇町小学校の防災学習

扇町小学校では土曜に防
災学習を実施し、保護者が
見守るなかで災害に関する
知識の習得や防災グッズの
作成・体験を行っています。
また引き渡しのマニュアル
を作成して保護者と共有。
災害時の混乱を防ぐため、
情報は電話ではなくHP、
もしくはメールで確認でき
るようにしています。

大阪市立扇町小学校 校長



阪神淡路大震災でも東日本大震災でも、
大きな地震のあとは電気・ガス・水道などのライフラインが停止し、
復旧までに相当の時間がかかっています。
長い避難生活になっても困らないように
「備え」を少しずつはじめておきましょう。

被災してもみんなが生き延びられるように
「備蓄」と「点検」を
今のうちにスタート

地震前の備え②



ジン本サポーター あゆみさん
犬を飼っているので、ペットシートをトイレの代用品として多めに買っています。

ジン本サポーター まつげんさん
場所を取るキャリーケースに備蓄物資を入れておくとスペースの有効活用になるし、いざという時にはそのまま持って逃げられます。

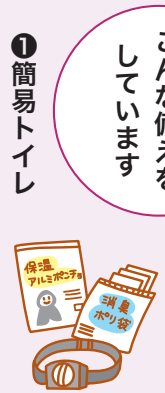
ジン本サポーター まきさん
お菓子やレトルトを多めに購入し、子どもたちに「賞味期限」に並べ替えるゲームをやってもらっています。

ジン本サポーター きょうすけさん
保護者が帰って来られない場合を想定して、子どもにはふだんから自炊をさせています。

在宅避難を前提に水・食品・トイレを備蓄



私たち
こんな備えをしています
ジン本サポーター あゆみさんと7人のみなさん



- ①簡易トイレ
水がなくても使える簡易トイレは便利。市販品もあるが、身近なもので代用可。
- ②ペットボトルの水
冷凍庫でペットボトル(2L)の水を凍らせておくと、保冷用や飲み水の備蓄に役立ちます。

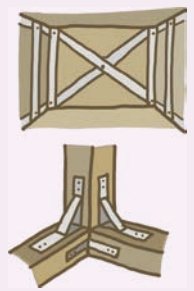
- ③ポリ袋・カセットコンロ
高温で使えるポリ袋や、大鍋を載せられるカセットコンロは重宝します。
- ④バケツ・クーラーボックス
水や食材だけでなく、割れ物の運搬にも使えます。
- ⑤ライト類
照明は電池式と充電式(手持ち、ヘッドランプ)を準備。充電式電池(単一〜4)の備蓄も不可欠です。
- ⑥防寒アイテム
冬の在宅避難には防寒着に加え、ルームシューズ、アルミマットが重宝します。

住まいの耐震対策をすぐにも

- ①家の耐震性を点検・補強
耐震診断を行い、壁の補強や老朽・腐朽部材の交換、基礎部分や接合部の補強などの耐震補強は戸建ての場合、特に重要。
※耐震診断や耐震補強の資金を補助する制度も



大阪市ホームページ



- ②家具の配置の見直しと、転倒しないような対策を
家具やテレビなど家電製品を固定し、揺れによる転倒や落下を防止。また、扉をふさがないよう部屋の出入り口付近も要注意。

- ③ガラスやカーテン、照明器具にも目配りを
ガラスには飛散防止フィルムを貼り、カーテンは防火加工のものに。照明器具の補強もしておく安心です。

マンションの場合はルールを確認

- ①共同備蓄物の中身と備蓄庫の確認を
備蓄の中身はマンションごとに違います。備蓄庫を見て「何があって何がない」かを確認しておきましょう。
- ④エレベーターの性能も知っておこう
どんな場合に停止して、どうすれば復旧するかという点についても聞いておきましょう。

ジン本サポーター じんさん
台風でエレベーターが停止した時、14階まで高齢者をおんぶで運び、大変でした。その教訓からマンションで防災活動を開始し、防災訓練の時には「備蓄庫見学ツアー」などもしています。

- ②貯水槽の場所や給水方式の確認を
断水しても、貯水槽から一定量を調達できるマンションもあるのです。確認しておきましょう。

- ③災害時にはごみの出し方にも注意が必要
ごみの収集が再開されるまでの保管場所や出し方を確認しておきましょう。

⑤マンション内の住人と「顔見知り」になっておく
①〜④を通じて「困った時に相談できる」関係をつくっておきましょう。



マンション生活に必読
大阪市北区では「マンション生活お役立ちBOOK」「マンション生活お役立ち動画」を発信しています。すぐろくや動画を通過して、楽しみながら大切なことを学べる内容です。

すぐろく付き BOOK

お役立ち動画



地震は「日常生活の場」で起こるとは限りません。
移動時や外出時など、思わぬ場所で突然遭遇することも。



いつでもどこであっても
「頭を守り」「閉じ込められないように」して
身を守ることが大切です。

想定したくないけど来る時は必ずある！
何よりもあなたの
身を守るために



地震発生!

乗り物で移動中だったら

強い揺れの場合、乗り物は停止する。
揺れが収まるまで身の安全を守り、落ち着いて行動しましょう。

電車・バスなど

- ① つり革や手すりにつかま
るなど身を守る
- ② 乗務員の指示に従う

※駅構内やホームにいたら
落下物から身を守り、駅係
員の指示に従う

自動車

- ① 急停車厳禁！徐々に減速
- ② 道路の左側に停車、エン
ジン停止

Osaka Metroの安全対策

Osaka Metroでは
必要な区間に大容量蓄電
池を設置しているため、
地震で電力供給が途絶え
ても次の駅までは走行し
ます。長時間車内に閉じ
込められることはないた
め、落ち着いて乗務員や
車掌の指示に従って避難
しましょう。



Osaka Metroが2018年に実施した避難訓練の様子

乗車前に
トイレを済ませて
おこう！

JR西日本の安全対策

JR西日本ではお客
さまの安全や線路、車
両をすぐに確認します。
その後、お客さまに降
車していただく手配を
します。降車の箇所や
誘導ルートの安全確保
ができれば、はしごを
活用してお客さまに降
車していただきます。
橋梁やトンネルなど停
車する箇所によって
は、安全確認のため降
車するまで時間がかか
る可能性があります。

西日本旅客鉄道株式会社
大阪駅係員



屋内だったら

ビルや地下街など建物の中は人が密集。
パニックにならずに係員の指示に従いましょう。

地下街

- ① 柱や壁のそばで揺れが収
まるのを待つ
- ② 非常灯が点灯するので落
ち着いて

オフィスビル

- ① 書棚やコピー機、OA機器
から離れる
- ② デスクやテーブルの下に
潜って身を守る

地下街関係者



北区のとある地下街の防災訓練
地下街と直結する周辺ビル
との協働で、消火訓練や応急
手当でのレクチャー、消防の
装備見学などの防災訓練を実
施しています。地下街で怖い
のはお客さまが出入り口に殺
到すること。安心・安全の避
難誘導を心がけていますの
で、館内スタッフや放送の指
示に従い、集中している出入
り口は避けましょう。

ショーケース
から離れて！

百貨店・スーパー！

コンビニ

- ① 商品の落下や散乱に注意
して陳列棚から離れる
- ② 買い物かごなどで頭を守
り、揺れが収まるのを待つ

エレベーター

- ① すべての階のボタンを押す
- ② 止まった階で降りる
- ③ 閉じ込められたらインタ
ーホンを連絡

屋外にいたら

窓ガラスの破片、看板などは
危険な物でいっぱい。
ビル壁の崩落にも注意しよう。

街なか・繁華街

- ① カバンなどで頭を守って
落下物に注意

古い建物の近くや
塀からは離れて！

自宅で過ごしていたら

戸建てやマンションなど住まいのカチはさまざま。
自身の住居に合わせた避難を知っておきましょう。

住宅

- ① 頭を守り、家具などの転
倒から身の安全を確保
- ② 揺れが収まったたら家族の
安全を確認
- ③ 火元をチェック
- ④ 出入り口の確認・確保

学校や施設にいたら

幼稚園や学校、老人ホームにいる時に地震が起きた場合は
先生やスタッフの指示に従う。家族でも話し合っておこう。

学校・幼稚園

- 【教室】机の下に潜る（机の
脚は必ず対角に持つ）
- 【階段】手すりにつかまる
- 【廊下】窓から離れる
- 【運動場・体育館】中央に集
まる
- ① 自分の身を守り、揺れが
収まるのを待つ

保育園

【屋敷中】座布団や布団で身
を守る

- ① 帽子や頭巾をかぶって靴
や上履きを履く

老人ホーム・介護施設

- ① テーブルの下に潜る、姿勢
を低くするなど頭を守る
- ② 自力で動けない場合はス
タッフの支援を

閉じ込められた
時は、体力消耗を
抑えるために大声を
出さず音を出す



夜中に地震が
起こっても困
らないように
防災グッズに
蛍光テープを
貼っています。



ジシン本サポーター
みなごさん



● 建物が被害を受けていたり、火災や津波の危険などがあったりする場合、安全な場所に一時的に避難する必要があります。

● 確かな情報を元に判断し、声をかけ合い避難しましょう。

避難の時には声をかけ合い、協力し合うことが大切!

地震の揺れが収まったら

自分の居場所を把握して 安全な場所へ避難を



一時避難
↓
避難生活

身を守るために安全な場所へ一時避難しよう

状況に応じて取るべき行動を

安否確認と情報収集を

- その場で安全が確保できる時は、とどまる
- 火災・建物倒壊の危険がある時は、屋外の安全な場所や一時避難場所に避難
- 津波の危険がある時は、津波避難ビル、もしくは上層階へ

- 大規模な火災の危険がある時は、広域避難場所へ
- 避難の際、自動車は使用禁止

- ① SNSなどで家族の安否確認を
- ② 学校・幼稚園などへ子ども引き取りを
- ③ ラジオやネットで被害の状況把握を



非常口に殺到するとケガする!

エスカレーターやエレベーターは使わない!

避難する時はどうしたらいい

避難前にこれだけは気をつけて!

非常持出品は必要最小限で!

- ① ガスの元栓を閉める
- ② ブレーカーを落とす
- ③ 安否メモを残す
- ④ 家族などに連絡しておく

持ち物・服装はどうする?!

- ① ヘルメットや頭巾などで頭を守る
 - ② 動きやすい服装と悪路でも歩ける靴にする
 - ③ 非常持出品はリュックに
- マスク、ウエットティッシュ、トイレットペーパー
- 衣類(防寒具)
- レジャーシート
- 傷絆創膏・医薬品
- 現金(小銭も)
- スマホ電源・充電器 など

オフィスにスニーカーなど置いておこう!

非常持出品の例

● 食品・飲料水

乳幼児やお年寄りを守るためにどうする?!

乳幼児

- ① 不安を感じさせないようにおもちゃやお菓子を渡す
- ② 必要な物を持参
 - ・ おしりふき
 - ・ ウエットティッシュ
 - ・ 母子手帳・ミルクセット
 - ・ おんぶ紐 など

お年寄り

- ① 避難所まで家族だけで行けない場合は近隣に助けをもらう
- ② 常用している薬は服用できるようにする
- ③ 水分補給に配慮する

在宅避難できるなら避難生活はそれが一番

避難所の情報に注意しよう

- ① 北区の入居人数は5人に1人自宅で寝泊まり可能であれば「基本は在宅避難」と考え、避難所は必要な情報や災害支援物資を得る場所として利用しましょう。

- ② 救護所で「応急救護」を地震が起きると避難所には救護所が開設されます。ケガなどをした人はここで

北野病院の防災対策

災害医療協力病院である北野病院では、2013年より病院全体の大規模な災害訓練を開始(約300人規模)。消防はしご車での救助や軽症者・重症者などに分けた的確な診療など本番さながらの訓練に取り組んでいます。災害時は混乱を防ぐためにも軽症の方は災害医療機関ではなく、まずは避難所などで応急救護を受けることをお薦めします。

北野病院 木内俊一郎先生

- ③ ペットとの避難は避難所のルールに従う

ケージに慣らしておくなどのしつけや、予防接種など事前にできることはやっておきましょう。動物病院や動物保護団体などで預かってもらえる場合も。

ジン本サポーター
うのちゃん



100均の「もしもノートペット編」にペットの情報を記入し、いざという時に備えています。

生活再建をはじめながらP22の地震前の備えに戻って、もう一度、備蓄と点検を

防災担当者へのQ&A

Q 大きな揺れを感じたら、まずはどう行動すべきですか？

A どんな時も身を守る行動が最優先です。慌てて外に飛び出さずに、大型家具や窓ガラスなどから離れ、机やテーブルなど頭や身体を守れる場所に避難しましょう。

Q 地震で被害にあったら写真が必要と聞きますが？

A 行政の支援を受ける際や保険の申請時等に、り災証明書（住家）や被災証明書（住家以外の不動産・動産）が必要な場合があります。それら証明を受けるために、修理や片付ける前に被害状況がわかる写真を撮影しておくことが大切です。

Q なぜ在宅避難が必要ですか？

A 避難所での生活は、慣れない集団生活や環境の変化によって心身に負担がかかりやすく、多くの避難者が集まると感染症拡大のリスクも高まるため、住み慣れた自宅での在宅避難に備えましょう。

Q 避難時に気をつけることは？

A 落下物からのケガに備え、ヘルメット・帽子などで頭を守り、長袖や長ズボンを着用し、軍手や底の厚い丈夫な靴を着用しましょう。両手が使えるようリュックが便利！ また健康保険証がなくても、災害時の医療は受けられますし、本人確認書類があれば、キャッシュカードはなくても出金可能な場合もあります。避難した後に、貴重品等を無理に取りに帰ることはしないでください。

「阪神・淡路大震災」「東日本大震災」を体験した被災者の声を聴いてみよう

いつ起こるか分からない大地震に備えるために、今までの震災被害の教訓を忘れないことも大切です。被災者の声から防災対策の重要性を学びましょう。

東日本大震災被災者 加原裕士さん（当時・福島県在住）

津波がくるとわかったら高い場所に避難！

揺れがおさまると家族やご近所と連絡を取り、一緒に山間部のほうへ逃げました。家に帰ってしまう人やペットを迎えに行こうとする人を見かけましたが、津波の可能性が高い場合、地震直後は絶対に家に戻ってはいけません。とても危険だと感じました。

被災地以外の避難生活は現金がやっぱり大切

震災直後は公衆電話が連絡手段となったので小銭は重宝しました。また被災地から離れての避難生活では、必要な物を購入するため現金や通帳、印鑑、銀行カードがあると何とかなりました。

阪神・淡路大震災被災者 あゆみさん（当時・兵庫県在住）

食料など備蓄の大切さを痛感した

ガス管が破損したのでガスの復旧が遅く、お風呂に入れませんでした。3、4日後に近くの銭湯に行ったのを覚えています。食材は田舎からカップラーメンなどが届きありがたかったですが、日が経つと少し飽きてきました。自宅の備えが大切だと改めて感じました。

古い建物は倒壊する恐れあり！

震災後、補強されていない建物がすべて倒壊しているのを見て、建物自体の強度の大切さを知りました。現在の自宅をリノベーションした時に「ベタ基礎」「筋交い追加」を工務店に強く要望しました。

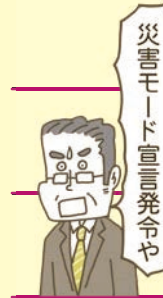
「ご近所」の心強さが身にしみた

何より大切なのは人とのつながり。ふだんからご近所の方とコミュニケーションを図り、仕事の時に被災しても子どもの安否をお互い連絡できるようにしておくとう助かります。



南海トラフ巨大地震が起きたらまちはどうなる？

起こりうる災害を知っておこう！



災害モード宣言発令や



津波が来るまで2時間ありまです。一旦落ち着いてからでも充分間に合います

津波・浸水ハザードマップ



南海トラフ巨大地震が発生すると、北区内での想定震度は6弱、約2時間後には津波が到達します。命を守るよう避難してください。

浸水の深さ	
5~7階 (5階床~7階軒下浸水)	10m~20m 未満
3~4階 (3階床~4階軒下浸水)	5m~10m 未満
2階 (2階床~1階軒下浸水)	3m~5m 未満
1階 (1階床~1階軒下浸水)	0.5m~3m 未満
1階床下 (1階床下浸水)	0.5m 未満

翌日

2時間後

発災

- ⑤ ぐれきと汚泥のまじり浸水した場所にはがれきや不衛生な泥が残る
- ⑥ ライフライン寸断
- ⑦ 浸水した場所だけでなく、区全体で電気・水道・ガスが使えなくなる

- ④ 津波到達
- ⑧ 区の西側に津波が到達、車や家屋がぐれきなどが押し流され津波の上で火災が起こることも

- ③ 火災発生
- ⑨ 漏電などにより火災が発生。木造家屋が密集する場所では延焼の危険あり

- ② 液状化現象発生
- ⑩ 道路に亀裂や陥没ができ、泥などが噴出し、停電や断水の可能性もあり

- ① 大きな揺れが長く続く
- ⑪ 高層階ほど大きく揺れ、家具が散乱。家具の転倒、外壁や窓ガラスの落下も

「液状化現象」ってなに？ 地震が起きた時に地盤が液体状になることを液状化現象と言います。この現象が発生すると、建物や電柱が傾いてしまったりマンホールが浮き上がったりする場合があります。

津波から避難しよう
津波が来る可能性があるかわかったら、津波避難ビルや最寄りのビル、マンションの3階以上など、できるだけ高い場所に避難してください。

河川レンジャー 亀井伸幸さん



北区 防災マップ

位置図



一時避難場所

地震時等の一時的な避難先で、次の行動を考える場所。公園や広場、学校の運動場など。

災害時避難所

浸水や倒壊により自宅で生活できなくなった方が避難生活を送る施設。学校の体育館など。

広域避難場所

大火災から避難する広いエリア。津波から避難する場所ではありません。

※学校などの避難所には、救助用資器材や食料などを備蓄しています。ただし、行政の備蓄には限界があるため、ご自身の備えが必要です！

あなたの避難先は？

※自宅や職場に近い避難先をメモしておきましょう。

自宅付近	
一時避難場所	
災害時避難所	
広域避難場所	



- ### 凡例
- 一時避難場所
Temporary emergency evacuation areas
 - 災害時避難所
Accommodation shelters
 - 広域避難場所
Extensive evacuation areas
 - 津波避難ビル
Tsunami evacuation building
※避難可能場所と時間指定に注意
 - 消防署
Fire Department
 - 消防出張所
Fire branch
 - 警察署
Police Station
 - 交番
Police box
 - 医療機関
medical institution
 - 災害医療協力病院
medical institution
 - 防災行政無線スピーカー
 - 飲料水用貯水槽
Water tank for drinking water
- ※市営住宅および(独)都市再生機構の施設は、津波避難ビルに指定されています。詳しくは、北区役所のホームページに掲載しています。

大阪市防災アプリ

防災マップの情報はアプリで拡大して見ることができます

Android端末をご利用の方

iPhone, iPadをご利用の方

このマップに関するお問合せは北区役所防災担当まで 電話6313-9734
 北区役所のホームページ <https://www.city.osaka.lg.jp/kita/>
 大阪市役所のホームページ <https://www.city.osaka.lg.jp/>



震災から1か月

