



「地震」が起きてても「自信」をもって「自身」をまもる

WEB詳細版 初版 2026.1

大阪北区ジシン本

「いつか」ではなく
「今すぐ」対策!

大阪北区
ジシン本
BOOK

WEB 詳細版

「地震」が起きてても
「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

WEB詳細版

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(前編/後編)**、**風水害編**、**マンション編**の本編に**資料編**を加えた4編で構成し、それぞれの特徴とるべき対応を整理しました。

本書の使い方

それぞれの編にはテーマカラーを設定(右ページ参照)し、一目でわかるようになっています。また、**地震編**、**風水害編**、**マンション編**にはそれぞれの内容と密接にかかわる地図や一覧表などの資料があり、以下のマークとともに該当ページを示しています。**資料編**も存分に活用ください。



防災マップ



マニュアル



事前の備え



地震編・前編

起こってからでは遅すぎる!
地震が起こる前に必ず読んでほしいこと。



地震編・後編

地震が起きたあわてず冷静に。
地震が起きたあとに行動の参考にしてほしいこと。



風水害編

風水害から身を守るために
早めの対策・避難が重要。
そのために知っておくべきこと。



マンション編

大きな災害発生後、
より安全に、よりスムーズに対応するために、
マンション単位で取り組むべきこと。



資料編

防災マップ…地域特性や最寄りの災害時避難所が確認できる
マニュアル…災害後に役に立つ知恵や工夫
事前の備え…自分に合った防災対策をチェック



もくじ

本書のねらい・使い方	p.001
もくじ	p.003
はじめに	p.007



地震編 p.011

地震編の構成	p.013
第1章 災害想定	p.015
①北区を襲う大規模な地震	p.017
②避難者と帰宅困難者	p.023
③大規模な地震による災害	p.025
第2章 事前対策	p.027
①命を守るための家具固定	p.029
②日常生活の中で備蓄を行う	p.031
③家族の安否確認方法を決める	p.033
第3章 地震発生	p.035
①とっさに身を守る	p.037
②ゆれがおさまったら	p.039
③外出先で遭遇したら	p.043

前編

第4章 安全確保	p.045
①人命第一で行動しよう	p.047
②身近で安全な場所の選択肢	p.049
③避難の準備	p.053
④避難時の注意点	p.057
⑤避難した場所での待機	p.063
第5章 情報収集	p.065
後編	
①情報収集	p.067
②家族の安否確認	p.071
③SNSなどの利用	p.073
第6章 避難生活	p.075
①避難生活場所の選択	p.077
②在宅避難生活を送る	p.083
③避難所で共同生活を送る	p.093
④生活再建に向けて	p.099

後編

風水害編 p.101

第1章 災害想定	p.103
①北区を襲う大規模な風水害	p.105
②北区の風水害の特性	p.109
第2章 災害対策	p.115
①風水害のタイムライン	p.117
②事前の対策	p.119
③発災時の対応	p.121
④自宅以外に避難する場合	p.123
第3章 住宅復旧	p.125
①早めの住宅復旧	p.127

マンション編 p.129

第1章 地震対応	p.131
①マンション防災の必要性	p.133
②安全確保	p.135
③避難生活	p.139
④地域の自主防災組織との連携	p.145
第2章 風水害対応	p.147
①風水害からの避難	p.149
②風水害後の避難生活	p.151

資料編 p.153

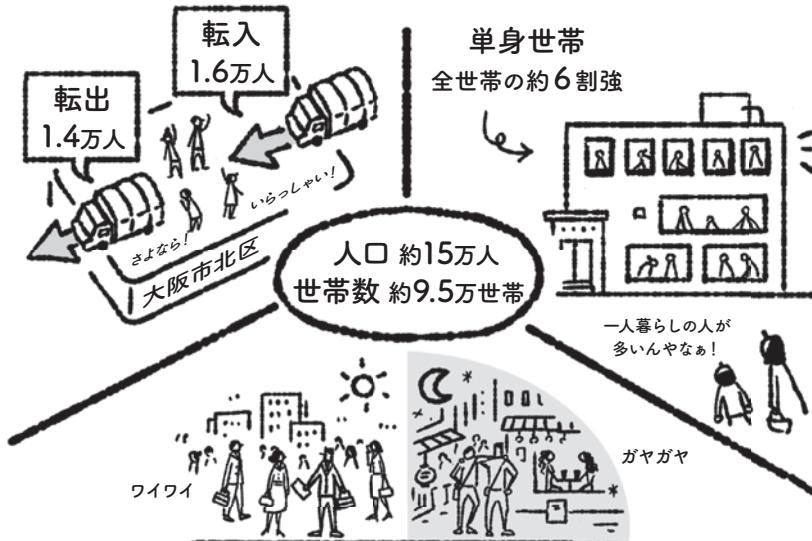
第1章 防災マップ	p.155
①地域別防災マップ	p.157
②ハザードマップ	p.177
③災害時避難所等施設リスト	p.183
第2章 マニュアル	p.189
①応急対応	p.191
②情報収集・連絡	p.197
③避難生活	p.201
④役立つもの	p.205
⑤支援制度	p.211
第3章 事前の備え	p.213
①建物の安全	p.215
②事前の備蓄	p.221
③安否確認・避難	p.227
④マンション単位での備え	p.231
第4章 用語解説	p.239
①用語解説	p.241

知っといて！北区のこと

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

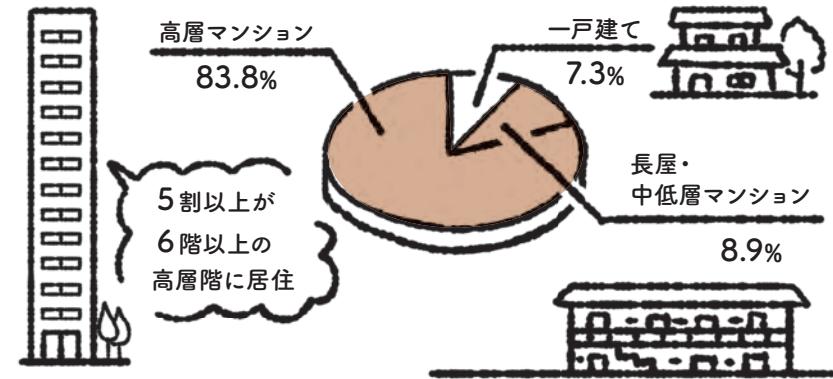
一人暮らしの若者など、地域コミュニティとのつながりの弱い住民が多くいます。支援が必要な一人暮らしのお年寄りも多くいます。



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。

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。



住宅の耐震性を確認する pp.215-216

知っといて！北区のこと

===== 都市環境からみた北区 =====

区の大半は標高3m未満



区の西側部分は海拔0m地帯で、全体として水害に弱い地形です。

大阪駅周辺は日本屈指の交通拠点＆繁華街

大阪駅周辺の1日の鉄道乗車客数は100万人を超えています。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。



迷路のような地下街

日本有数の大規模地下街が大阪駅周辺に広がっています。



住んでいる地域の災害特性を確認する
pp.157-158

===== 19の地域があります =====

北区には、各地域に住民組織があり、防災など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、資料編の地域別防災マップで確認してみましょう。また、地域別の特性についても資料編で紹介しています。



地域別防災マップ pp.159-176