



「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

WEB詳細版

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





「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<sup>BOOK</sup>

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

地震が起きてもあわてず冷静に。

地震が起こっ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は

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

#### 前編

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

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
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

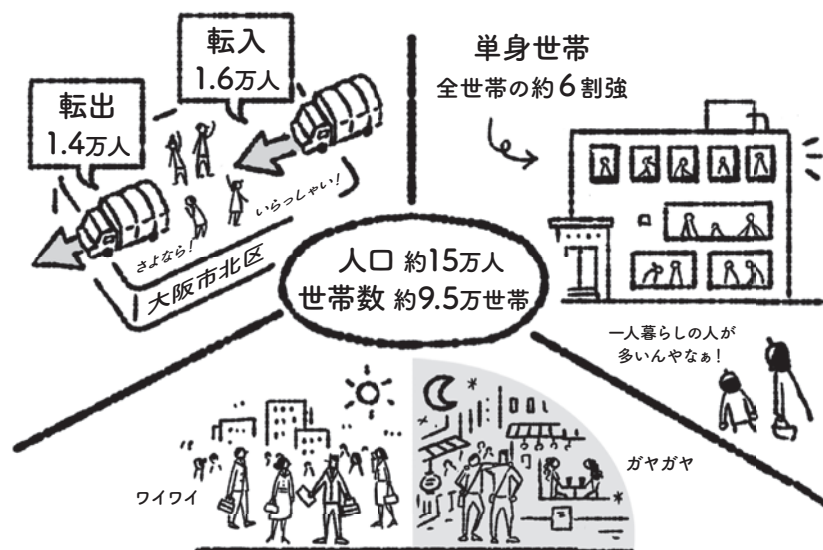


# 知っという！北区のこと

## 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

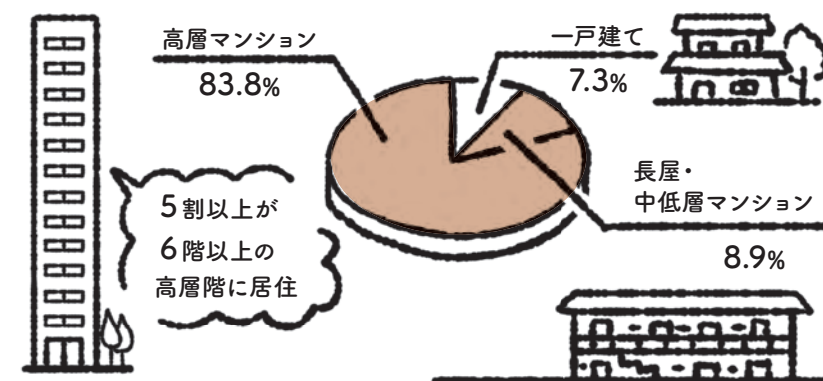
一人暮らしの若者など、地域コミュニティとのつながりの弱い住民が多くいます。支援が必要な一人暮らしのお年寄りも多くいます。



### 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々が訪れています。

### 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。



住宅の耐震性を確認する pp.215-216



# 知っという！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



区の西側部分は海抜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

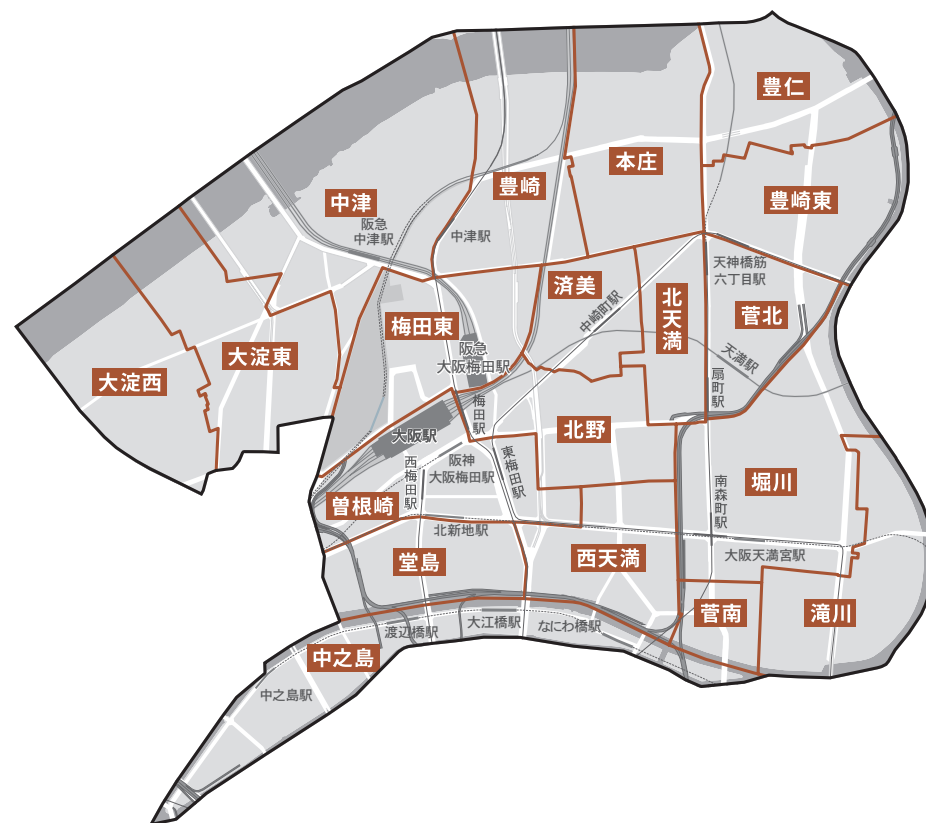
日本有数の大規模地下街が大阪駅周辺に広がっています。



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



# 地震編



起こってからでは遅すぎる！  
地震が来る前に  
必ず読んでいて

## 前編

p.015~

第1章～第3章

地震が起きても  
あわてず冷静に。  
起こったあとの行動ガイド

## 後編

p.045~

第4章～第6章



# 地震編の構成



## 情報収集 第5章

pp.065-074



### 事前の備え

(災害想定／事前対策)

第1・2章

p.015-／p.027-

### 地震発生

第3章

pp.035-044



### 安全確保

第4章

pp.045-064

#### 《安全確保の選択肢》

その場で安全が確保できるとき

◎その場にとどまる

火災・建物倒壊の危険があるとき

◎屋外の安全な場所に避難

津波の危険があるとき

◎津波避難ビル／上層階・区域外

大規模な火災の危険があるとき

◎広域避難場所

### 避難生活

第6章

pp.075-100

#### 《避難生活場所の選択肢》

①在宅避難

②テントや車中泊避難

③地区外への避難

④災害時避難所への避難



## 地震編 第1章

## 【災害想定】

いざそのとき、  
北区で何が起こるのか



- 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



## 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。

**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。

### 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。



北区で想定される地震の  
震度を知る pp.177-178

### コラム① column

## 「ゆれ」を体験してみよう

### あべのタスカルで防災体験

あべのタスカル(大阪市立阿倍野防災センター)は、自分の住む地域の  
特性に応じた災害危険を認識することで、自分に必要な知識や技術を  
選択し、体験を通じて学ぶことができる施設です。

### 震度7体験コーナーで大規模な地震を体験

防災体験学習エリアにある「震度7体験  
コーナー」では、東日本大震災や阪神・  
淡路大震災など、過去に起きた8つの  
地震のゆれを体験できます。  
北区で想定される大規模な地震のゆれ  
を体験して、事前の備えやとっさの身の  
守り方などを考えてみましょう。



※事故防止のため、身長120cm以上の方が対象です。

### その他さまざまな体験学習も

CGによる災害の模擬体験や、減災のための行動などを学習できます。

### 施設案内 あべのタスカル(大阪市立阿倍野防災センター)

開館時間：午前10時～午後6時

休館日：水曜、毎月最終木曜(祝日の場合は翌日)、年末年始  
入館料：無料

所在地：阿倍野区阿倍野筋3-13-23 あべのフォルサ3F

電話：06-6643-1031

最寄駅：Osaka Metro 谷町線 阿倍野駅  
2号・7号出口より西へ約300m



## ① 北区を襲う大規模な地震

### 北区で発生する被害

#### 耐震性が低い住宅の多くが倒壊



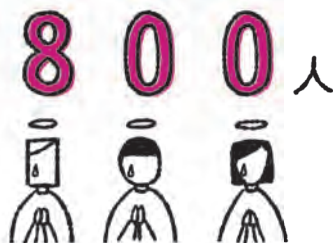
木造建物や老朽化したマンションなど5,000棟以上が倒壊し、区内の建物の6割近くが損壊すると想定されています。



住宅の耐震性を確認する  
pp.215-216

#### 死者は800人近くにのぼる

大規模な地震による死者は800人近くにのぼると予測されています。



#### 高層階ほど大きく、長くゆれる

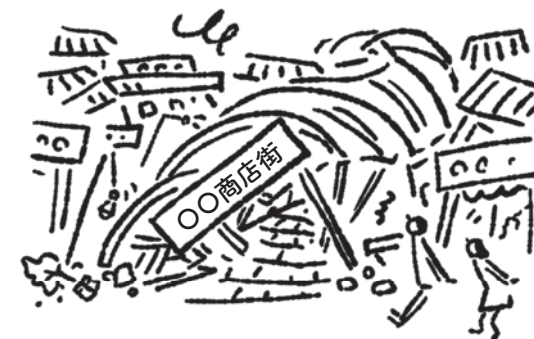
東日本大震災のときには、大阪は震度3だったにもかかわらず、大阪府咲洲庁舎(旧WTC)の最上階で振幅1.5m近い横ゆれを記録しました。



家具固定など住宅内の安全対策を行う pp.217-220

#### 隣の建物と衝突

建物が近接して立ち並ぶ北区では、ゆれ方の違いで建物がぶつかり合って壊れることもあります。

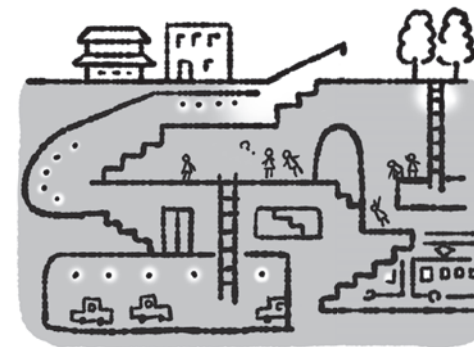


#### アーケードが倒壊

アーケードのように細長く壁のない工作物は、ゆれに弱いいため倒壊する可能性があります。

#### 地下街は停電、南海トラフ巨大地震では浸水も

大規模な地震によって停電が発生しても、数十秒後には非常用照明が点灯します。  
南海トラフ巨大地震では、津波による浸水も発生すると予測されています。





## ライフラインは機能停止

## 北区で想定されている深刻なライフライン障害

100%



100%



80%



90%



 事前の備え

ライフライン停止時に必要なものを備蓄する pp.225-226

## 停電に弱いマンション

東日本大震災後に仙台市内のマンションで実施したサンプル調査(102棟対象)によると、全てのマンションのエレベーターが停止し、復旧までの時間は当日が3件、2～3日が大半で、1棟は1週間もかかったそうです。一般のマンションは復旧作業の優先順位が低い場合、エレベーターの停止期間が想像以上に長くなる可能性があります。

優先度	対応内容	建物種別
高	閉じ込め救出	閉じ込めが発生している建物
	停止したエレベーターの復旧	病院など
		公共性の高い建物
		高層住宅(概ね20階以上の建物)
低		一般の建物

電子錠には、停電してしまうと開閉できなくなるものがあります。マンションの場合、マンション全体のシステムの問題として考えておく必要があります。



## ② 避難者と帰宅困難者

地震編(前編)

### 災害時避難所は満員

北区内で実施したアンケートから、多くの区民が「大規模な地震が起きたら避難所へ避難する」という意識をもっていることがわかりました。しかし、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。

【参照】地震編第6章  
①避難生活場所の選択  
pp.077-082

#### 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。

【参照】地震編第2章  
②日常生活の中で備蓄を行う  
(ローリングストック)  
pp.031-032

#### 車での避難は避ける

災害時避難所となっている学校の運動場には、自家用車は駐車できません。



### 大量の帰宅困難者(屋外滞留者)が発生

在勤・在学の方や買物客、旅行者など、たくさんの帰宅困難者が発生すると予測されています。

#### 大阪駅周辺には近寄らない

大阪駅周辺はたくさんの人が集まり、混乱する可能性があります。南海トラフ巨大地震が発生した場合は、大阪駅周辺まで最大2mの津波がくると予測されています。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。

大阪駅周辺の帰宅困難者



防災マップ

津波による浸水想定区域を確認する p.182



### ③ 大規模な地震による災害

地震編(前編)

#### 地震火災

##### 木造建物が多い地域での火災発生に注意

北区には、木造住宅が密集する地域もあります。このような地域では阪神・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。

阪神・淡路大震災で発生した火災の多くは、通電火災によるものでした。



撮影:アジア航測株式会社

【参照】地震編第4章コラム⑧「通電火災・空き巣被害に注意」p.058



防災マップ

住んでいる地域の災害特性を確認する pp.157-158

##### マンションでも火災に注意

地震で直接被害を受けなかった場合でも、火災が発生してしまうと、そのあとの在宅避難が難しくなります。初期消火が大切です。

【参照】マンション編第1章  
②安全確保《消火活動》  
p.136



撮影:神戸市

#### 南海トラフ巨大地震による津波

##### 津波は地震発生後約2時間で北区に到達

津波による死者は1.7万人にのぼると予測されていますが、早めに避難をすれば、死者をゼロにすることができます。

【参照】水害編第1章  
②北区の水害の特性  
《津波では命を守るため  
避難第一》p.112



##### 津波とともに火災が流れてくることも

津波火災は、流された建物や自動車などが火元となって発生します。北区でも、放置または逃げ遅れた大量の車両が流され、それが出火原因となることは十分考えられます。





## 地震編 第2章

## 【事前対策】

これだけはやるべき  
事前の3つの備え



- 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



## ① 命を守るための家具固定

### 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、命にかかります。命を守るために、家具をしっかり固定しておきましょう。



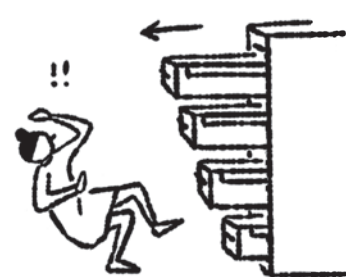
転倒



移動



収納物の落下



引き出しの飛び出し



住宅内の安全対策を行う pp.217-220

耐震性が低い建物は耐震診断・耐震改修を行う pp.215-216

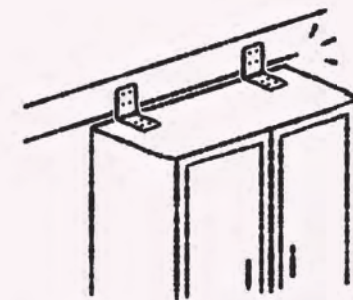
### コラム③ column

## 家具の固定方法

家具の固定方法には、大きく3種類の方法があります。  
複数の方法を併用するとより安定します。

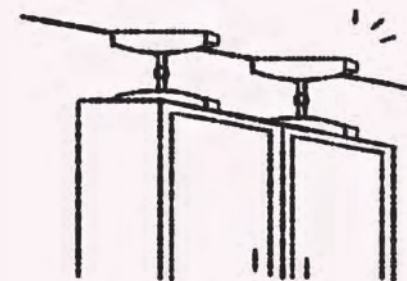
### ①金具でしっかり固定

L型金具などで壁下地(柱、間柱、胴縁など)や付け鴨居に直接ネジ固定する。



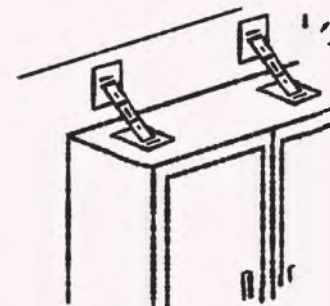
### ②天井との間につっぱり棒

家具の上部と天井との間にポール式器具(つっぱり棒)などをかませる。



### ③ストッパーやテープで固定

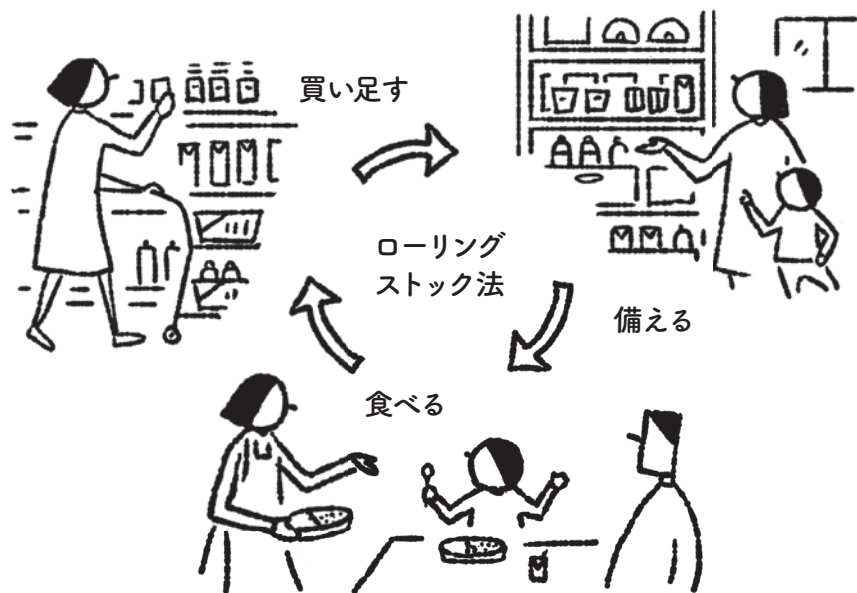
足元にストッパーを設置する、頂部や背部を粘着テープや固定ベルトなどで固定する。





## ② 日常生活の中で備蓄を行う

### 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。



事前の備え 避難生活に必要なものを備蓄する pp.225-226

### コラム④ column

### 7日分の備蓄の目安

**飲料・食用水は1人3ℓ**

家族3人の場合、 $3人 \times 3\ell \times 7日分$   
 $= 63\ell$  (2ℓペットボトルが32本)



**1日3食、組み合わせをイメージしながら一備蓄しやすい食品の例ー**

<主食>

無洗米、レトルトご飯、乾麺、即席麺など

<簡単に食べられるもの>

缶詰(果物、小豆など)、レトルト食品(スープ、味噌汁など)、  
 加熱せず食べられるもの(かまぼこ、チーズなど)、  
 野菜ジュース、栄養補助食品、健康飲料粉末、  
 お菓子(チョコレート、ビスケットなど)

<主菜>

缶詰、レトルト食品、  
 冷凍食品など

<調味料>

しょうゆ、塩など

カセット式コンロ、  
 ガスボンベも忘れずに。





### ③ 家族の安否確認方法を決める

#### 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



事前の備え

連絡方法を決めておく p.229  
自分や家族のメモをつくる p.230



マニュアル

災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方pp.199-200

#### コラム⑤ column

### もうひとつの大切な備え

#### 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とき、何が一番困るだろう」

「我が家の場合は、この備蓄品は〇〇で代用できる」

など、災害が起こっ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。



出張中や旅行中に  
地震が起こったら  
どう行動するのが安全かな

子どもにアレルギーが  
あるので、体質に合う  
食品を多めに備蓄しよう



## 地震編 第3章

## 【地震発生】

強いゆれを感じたときに  
とるべき行動



- 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



## ① とっさに身を守る

地震編(前編)

まずは最優先で自分の命を守ることが大切です。

### 耐震性の低い建物の場合は何よりも外へ



新しい耐震基準が設定される前に建てられた建物は、大きな地震のゆれにより倒壊する危険性があります。



事前の備え

住宅の耐震性を確認する  
pp.215-216

### 「一番安全な場所」に身を寄せよう

日ごろ過ごす時間が多い自宅や学校・職場で、とっさに逃げることができる「一番安全な場所」はどこか、事前に考えておきましょう。

○ 頑丈な壁のそば

✕ 窓ガラスの横



事前の備え

住宅内の安全対策を行う pp.217-220

### 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。



丈夫な机の下に逃げ込んだら  
机の脚を押さえます



車いすはブレーキを忘れずに



小さな子どもは、おなかあたりに  
頭をおき、お尻を抱えるように

### 火や熱湯からは離れて

ガスは震度5相当以上で自動的に遮断されます。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しょう。





## ② ゆれがおさまったら

### ==== 身のまわりの状況を確認する =====

ゆれがおさまったら、むやみに動かずその場で身のまわりの状況を確認しましょう。

#### 五感を使って状況を把握する



夜間や停電のときは、五感を使ってまわりの状況を確認します。  
頭の中で安全な場所へ逃げるルートを考えてから、動き出しましょう。

#### 飛散したワレモノに注意する



割れたガラスなどでけがをしないよう、スリッパやくつを履いて足を守りましょう。

#### 事前の備え

枕元に備えておくものを決める  
p.222

### コラム⑥ column

## 地震発生！ そのとき何が起った？

### マンションの玄関扉が開かない！

大きな地震のゆれによって、扉枠が変形し、扉が開かなくなることがあります。熊本地震でも、崩壊したマンションの壁に玄関扉枠が押されて、玄関が開かなくなった事例がありました。1回目のゆれでは被害がなくても、そのあとのゆれで玄関扉に被害が出る場合もあります。  
大きな地震が発生したときは、まずは命を守ることが最優先ですが、ゆれがおさまったら、余震に備えて玄関扉を開けて、閉じ込め防止対策をとることが大切です。  
万が一、閉じ込められた場合は、外からバールでこじ開けてもらうか、窓やバルコニーなどからの脱出になります。  
二次災害を防ぐため、ゆれがおさまってから、あわてず外部の状況を確認しながら避難しましょう。





## ② ゆれがおさまったら

地震編(前編)

### 身動きがとれないときは

倒れた家具の下敷きになるなど身動きができない場合、大声を出し続けると体力が消耗してしまいます。

#### 笛を吹く・硬いものでたたく



大きな音を出して居場所を知らせます。

#### ライトで照らす

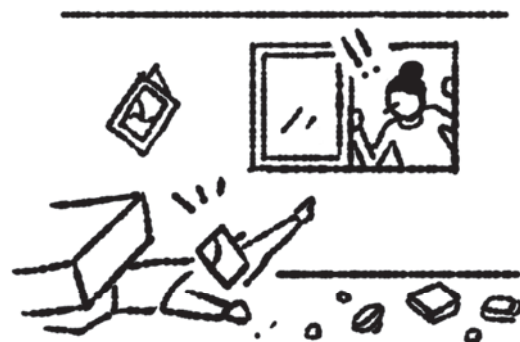


夜間や停電のときは、ペンライトなどを照らして居場所を知らせます。

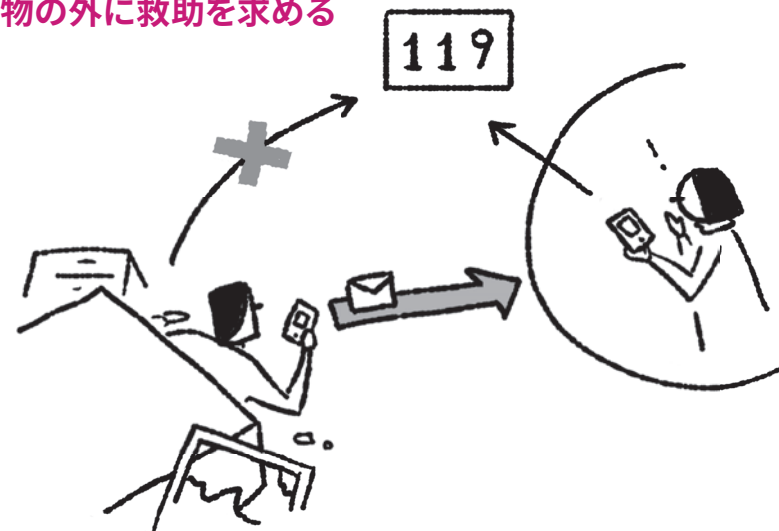
#### 隣近所に助けてもらうために

一人暮らしなど、助けてくれる人がまわりにいない場合は、隣近所の助けが不可欠です。

日ごろから挨拶を交わすなど、顔の見える関係づくりをしておきましょう。



#### 建物の外に救助を求める



手元に携帯電話やスマートフォンがあれば119番通報してください。つながらないときには、SNSなどを使って家族や知人から119番してもらいましょう。

【参照】地震編第5章㊦SNSなどの利用 pp.073-074

#### けがをしたときは応急手当を

けがや出血をしているときには、応急手当を行いましょう。



マニュアル

応急手当の方法  
p.193



### ③ 外出先で遭遇したら

地震編(前編)

外出先では危険な場所から離れ、バッグなどで頭を守りながら、ゆれがおさまるのを待ちましょう。

#### 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。

#### お店などの ショーウィンドウから離れて



商品の散乱やガラスの破損などに注意して、柱や壁ぎわに身を寄せましょう。

#### 駅やバス・電車では 倒れないよう踏ん張る



つり革や手すりにしっかりつかまるか、しゃがみこみましょう。座っているときはバッグなどで頭を保護します。

#### エレベーターは 全ての階のボタンを押す



閉じ込められた場合は、インターホンで連絡し、落ち着いて救出を待ちましょう。

#### 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。





## 地震編 第4章

## 【安全確保】

状況が落ち着くまで、  
安全な場所で待機する



- 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



## ① 人命第一で行動しよう

地震編(後編)

命の危険がある場合は、迷わず避難してください。

### 倒壊の兆候があればすぐに避難する



建物が傾いたり、コンクリートの柱や梁にひび割れが入って鉄筋が見える場合は避難を優先してください。

### 火事が燃え広がり始めたらすぐに避難する



火事に気がいたら、まわりに知らせて消火器などで消火してください。炎が背丈を越えて燃え広がり始めたら、避難し消防署に通報しましょう。近所の火事が燃え移り始めたときも同じです。

### 大津波警報が出たときは避難情報に基づき行動する



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。

予測が途中で変わることもあるのでニュースに注意してください。



【参照】水害編第2章避難行動 pp.115-124



津波による浸水想定区域を確認する p.182  
最寄りの津波避難ビルを確認する(地域別防災マップ) pp.159-176



消火の方法 pp.191-192



## ② 身近で安全な場所の選択肢

地震編(後編)

### ==== 自宅にとどまれる場合はとどまる =====

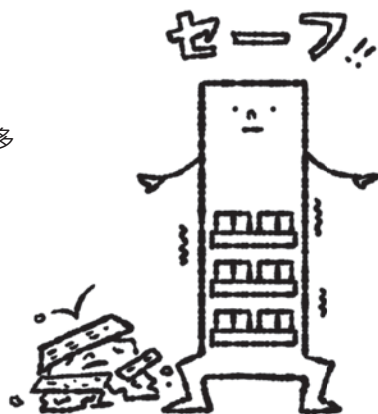
#### 耐震性の高い建物の場合は できるだけとどまる

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。



事前の備え

住宅の耐震性を確認する pp.215-216



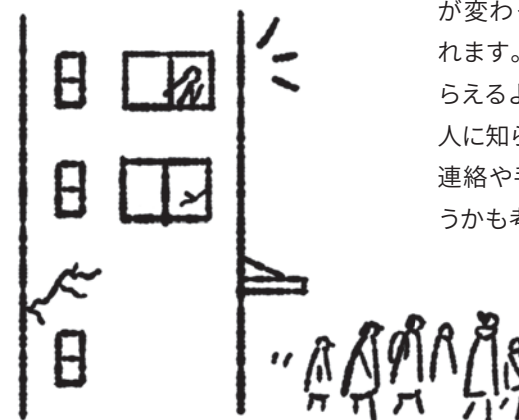
#### 自分や家族がどうなるかを想像して判断する



がれきの中を避難したら?エレベーターが止まって階段を使う場合は?屋外で長い時間待機するとどうなるか?など想像して、避難するかどうか判断してください。

#### とどまっていることを知ってもらう

自宅にとどまる判断をしたあと、状況が変わって危険になることも考えられます。そのようなときに気づいてもらえるよう、とどまることをまわりの人に知らせておきましょう。  
連絡や手助けを頼める人がいるかどうかも考えてから判断をしてください。





## ② 身近で安全な場所の選択肢

### ==== 屋外の身近で安全な場所 ====

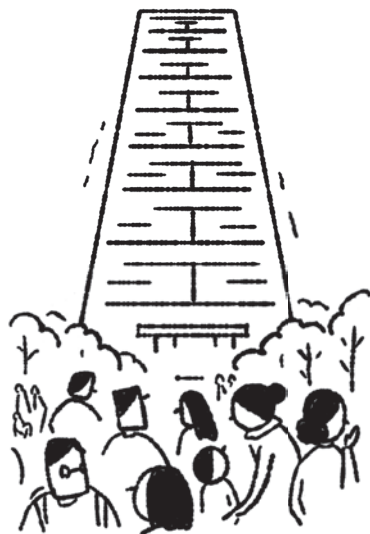
自宅にとどまれない場合は、身近にある安全な場所に一時的に避難します。

#### 敷地内の空地など

マンションや大きな団地の敷地内の広場に集まります。

#### 近所で決めた場所など

地域であらかじめ決めた大きな駐車場やビル前の広場などに集まります。



#### 公園や学校のグラウンドなど

一時避難場所に指定されている公園などには消火用のポンプや救助用の資機材が備えられています。  
学校のグラウンドはすぐには入れない場合があります。



防災マップ

最寄りの一時避難場所を確認する  
(地域別防災マップ) pp.159-176 (一覧ページ) pp.185-186



事前の備え

安全な避難場所や避難ルートを確認し、体験する pp.227-228

### ==== 外出先にいる場合は ====

#### 自宅近くまで戻るかどうか状況进行判断する

まず、外出先近くの一時避難場所など、安全な場所に避難します。避難誘導があればそれに従って避難してください。そこで情報収集や家族の安否確認を行い、そこにとどまるか、自宅や自宅近くの一時避難場所まで戻るかを判断してください。帰宅時には、災害時帰宅支援ステーション\*が活用できます。



マニュアル

災害時の連絡方法 pp.199-200



事前の備え

通勤先や通学先などから自宅までの避難ルートを確認し、体験する pp.227-228  
連絡方法や避難方法を家族で決める pp.227-230

#### \*災害時帰宅支援ステーション

災害時の徒歩帰宅者を支援するために水道水、トイレ、道路情報などを提供するコンビニエンスストア、外食事業者など





### ③ 避難の準備

地震編(後編)

#### ==== 避難するときに身につけるもの ====

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。

#### 肌を出さない服装

けがやほこりなどから身を守りましょう。

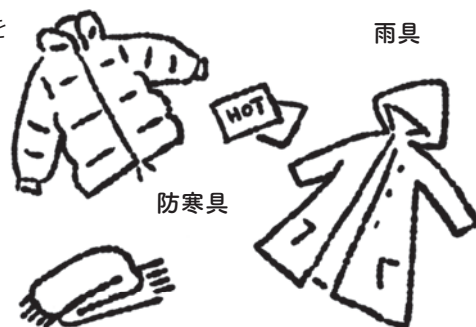
#### 両手が自由になるグッズ

手がふさがると身動きがしにくくなります。



#### 季節・天候にあわせて

冬には防寒具や使い捨てカイロ、雨のときにはレインコートなどを身につけてください。



#### ==== 子どもやお年寄りに配慮 ====

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。

#### 子ども

はぐれても連絡が取り合えるよう自分や家族のメモを身につけさせてください。

#### お年寄り・病人

持病の薬なども忘れずに持って避難してください。



#### 乳児

おんぶかだっこでの避難が基本です。けがを防ぐためにも帽子やおくるみなど、多めに着せてください。足を守るために、歩けなくてもくつを履かせましょう。





### ③ 避難の準備

#### ==== 避難するときの持ち出し品 ====

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。

#### 必需品

- ・最低限必要な水や食料、衛生用品
- ・携帯端末や予備電源
- ・小銭
- ・身分を証明するもの



#### 個々に合わせて

- ・続けて飲まないといけない薬
- ・赤ちゃん用品
- ・眼鏡、補聴器、入れ歯など
- ・お薬手帳、母子健康手帳  
(自宅に戻れないことも考えて)



#### 応用のきく布や袋

応急救護や防寒に使ったり、物を入れたり、敷いたりするなど、いろいろな使い方ができるものも入れておくと便利です。



外出時に常に持ち歩くものを決める p.221  
避難時に持ち出すものを準備する pp.223-224

#### コラム⑦ column

### 避難の時に役立ったもの

#### 熊本地震で役に立ったもの

##### 携帯ラジオ

携帯電話・スマートフォンは安否確認などの連絡用にとっておきたかったため、情報源はラジオにした。

##### SNSアプリ

つながりやすかった。

##### 携帯電話・スマートフォンの乾電池式の充電器

電気が使えなくても充電できる。

##### 使い捨てカイロ

4月でも夜は寒かった。

##### 毛布・ひざ掛け

暖をとるだけでなくクッションとしても使った(コンパクトにたためるアルミシートを毛布代わりに使ったという人も)。

##### 菓子類

家族同士で身を寄せ合っていたとき、子どもたちにビスケットをあげたら少し落ち着いた。

##### 500mlペットボトルの水

500mlに分けて持ったほうが使いやすいかった。

##### 傷絆創膏など

避難のとき、気がつかずにすり傷、切り傷をしていることがあった。

##### マスク

感染防止に役立った。

##### トイレットペーパー

共用トイレに紙がなかったときや、ティッシュ代わりに使った。

##### ウェットティッシュ・おしりふき

赤ちゃんがいるときには必須。子どもの手拭きなどにも使った。

##### レジャーシート

屋外に座るときに使えた。

##### 小銭

停電からの復旧が早かったため自動販売機が使えた。



## ④ 避難時の注意点

### 家を空ける時の注意点



#### 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。



#### 無事の目印

地域やマンションで目印のルールがある場合は、そのルールに沿って目印をつけておきましょう。

### コラム⑧ column

## 通電火災・空き巣被害に注意

#### 通電火災はブレーカーの下ろし忘れが原因

通電火災とは、大規模な地震などによる停電が復旧し、通電が再開するときに発生する火災で、阪神・淡路大震災では神戸市内で原因が特定できた55件の建物火災のうち33件が通電火災でした。

地震のゆれによって、電気ストーブや飛び出した観賞魚用ヒーターなどの上に燃えるものが重なり、停電から復旧するときにそれらが燃え出すのです。ゆれの影響で配線被覆が傷付き、復旧したときに配線がショートして付近のほこりに着火したり、漏れたガスに引火したりして火事になった事例もあります。

ブレーカーを下ろさずに避難すると、誰もいない室内から出火するため、初期消火が遅れ、あっという間に火災が広がってしまいます。

**避難する前には必ずブレーカーを下ろしてください。**

あわててブレーカーを下ろし忘れることに備えて、事前に感震ブレーカーをつけることもおすすめです。感震ブレーカーには、電気工事がいらないコンセント型やおもりや振り子を使う簡易型もあります。

#### 戸締りと不審者の警戒で災害直後の犯罪を防止

熊本地震発生後2日から3日後にかけて窃盗被害を訴える110番通報が約20件あり、本震翌日には熊本県警が公式Twitter(現X)で不審者の目撃情報の提供や被害防止措置、通報の呼びかけを行っています。

大きな災害後は、犯罪が発生しても、災害出動で警察の対応が手薄になるおそれもあります。

確実に戸締りをしたり、隣近所や地域で協力して不審者を警戒したりして、犯罪を防ぎましょう。





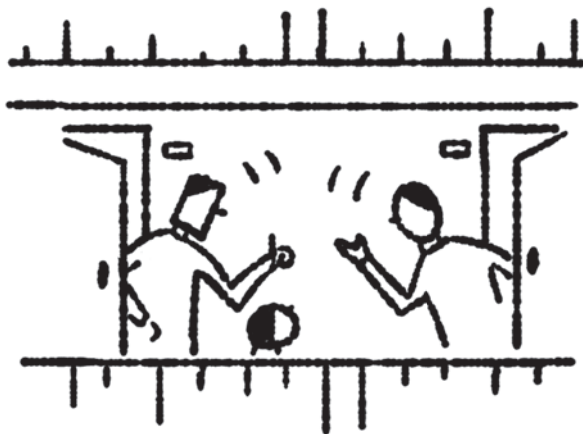
## ④ 避難時の注意点

地震編(後編)

### ==== 避難のときの助け合い ====

#### 声かけをする

隣近所にも声をかけ、互いにブレーカーを下ろしたことを確認し、一緒に避難してください。



#### 消火・救出活動を

隣近所に火災や閉じ込めなどがあれば、初期消火、救出に協力しましょう。



#### 応急手当・搬送も

けが人の手当と搬送を手分けして行いましょう。



応急手当の方法 p.193

#### とどまる人の情報チェック

とどまる判断をした人の氏名や連絡方法、被災状況、けがなどの状況を調べ、避難場所に持っていきましょう。



消火の方法 pp.191-192



地域やマンションで消火・救出・応急救護訓練をする pp.236-238



## ④ 避難時の注意点

地震編(後編)

### 屋内避難で気をつけること

#### 安全を確認しながら避難する

床や手すりがいかりしているかなど、  
見た目で見えない危険がないかを  
確認しながら避難してください。



#### 階段はあわてずに

エレベーターは使わない  
でください。あわてずに足  
元を確認しながら、子ども  
やお年寄りの安全に配慮  
しながら下りましょう。

#### 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。



事前の備え 地域やマンションで避難訓練をする pp.236-238

### 屋外避難で気をつけること

#### 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。

#### 電線に注意

停電していても感電の危険が  
あります。



事前の備え 安全な避難場所や避難ルートを確認し、体験する pp.227-228



## 5 避難した場所での待機

地震編(後編)

### 集まった避難者で協力

地震による火災や津波などの被災状況がはっきりするまで、避難した場所で様子を見ましょう。

#### 情報収集・共有

目や耳の不自由な人にもわかるように伝えましょう。



#### 健康維持・応急手当

寒さや熱中症の対策、けが人の応急手当など避難した人で気をつけ、助け合いましょう。



マニュアル

応急手当の方法 p.193  
救命処置 pp.194-196

#### 持ち寄ったもので助け合い

食料・水、トイレなど持ち寄って助け合いましょう。緊張しやすい子どもやお年寄りへの声かけを忘れないようにしましょう。



#### 大規模な火災などで一帯が危険なときは広域避難場所へ

安全な避難ルート調べ、より安全な避難場所に避難してください。



防災マップ

広域避難場所を確認する  
(地域別防災マップ) pp.159-176 (一覧ページ) p.184



## 地震編 第5章

## 【情報収集】

家族の安否を確認し、  
災害の状況を知る



- |   |          |       |
|---|----------|-------|
| 1 | 情報収集     | p.067 |
| 2 | 家族の安否確認  | p.071 |
| 3 | SNSなどの利用 | p.073 |



## ① 情報収集

### ==== ニュースで災害情報を確認 =====

災害の状況や避難情報などが発信されているかを調べて、行動の参考にしてください。

#### 停電時は携帯ラジオやスマートフォンで

停電するとテレビが見られなくなります。

電池式や手回し充電式ラジオを  
備えましょう。

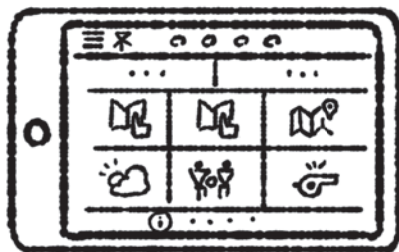


#### 事前の備え

停電時に使える  
携帯ラジオなどを備える  
pp.223-226

#### 大阪市の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。



#### マニュアル

防災アプリケーションをインストールし体験する p.197

#### 外出先では信頼できる情報を探す

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、出所の信頼できる情報を探してください。



## ① 情報収集

### ===== 自分に必要な情報の入手 =====

#### 信頼できる情報源から地域の情報を収集



地域ごとの災害情報は、テレビやラジオをはじめ各メディアで報道されます。聞き漏らしたときは、大阪市危機管理室や区役所のX(エックス)、テレビのデータ放送、インターネット上の防災サイトや防災アプリなどで検索してみましょう。

#### 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。



防災関連のウェブサイトやSNSを体験する p.198

### 災害時には誤情報が流れることも

災害時には意図的なデマ情報や誤解によって広まる情報など、事実とは異なる情報も流されるため、注意が必要です。

#### 「ライオンが逃げた?!」

熊本地震では「動物園からライオンが逃げた」や「ショッピングモールが火事」など、フェイクニュースと呼ばれる意図的なデマ情報が流されました。

自分にかかわる情報は信頼できる情報のみを確認し、関係ない情報は拡散せず無視しましょう。



#### よくある早とちり

「避難所の避難者向けの入浴サービスを、誰でも入浴できると勘違いした人がSNSで情報発信し多数の人が殺到した」など、きちんと確認せずに情報を拡散すると混乱を招くことがあります。自分がデマの発信者にならないようにしましょう。

#### 募集を中止しても支援物資が止まらない

テレビ・ラジオの取材やSNSなどで不特定多数に支援を要請すると、過剰な支援物資が届き混乱することはよく知られています。平成29年九州北部豪雨のときも「古いタオル大募集」に対し、必要以上のタオルが届けられ、募集中止の情報発信をしたあとも、募集情報が拡散されているという事例が発生しました。物資を募集する際は、送る前に問合せをしてもらうなど、発信方法に注意が必要です。



## ② 家族の安否確認

地震編(後編)

### 家族の無事と集まる場所を確認

家族と直接連絡がとれないときにも集まれるように、  
複数の安否確認方法を使ってみましょう。



### 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。



災害用伝言ダイヤル(171)



災害用伝言板(web171)

### 遠くの連絡先に伝言役を頼む

被災地内の通話が制限されても  
地区外へは通話できる場合があります。被災地ではわからない情報を教えてもらえる可能性もあります。



### 行先施設の情報を確認する

子どもの通学・通園先、お年寄りの通院先などのホームページや災害用伝言サービスも確認してみましょう。



### 公衆電話を利用する

携帯電話やスマートフォンが通話制限を受けても公衆電話はつながることがあります。小銭を持って避難しましょう。



事前の備え

連絡方法や避難場所を家族で決める pp.227-229  
自分や家族の防災情報メモをつくる p.230



マニュアル

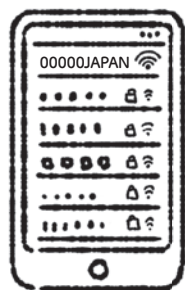
災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方 pp.199-200



### ③ SNSなどの利用

#### 災害時は電話よりメールやSNS

地震直後は大幅に通話制限がかかりますが、メール・SNSなどは比較的制限を受けません。



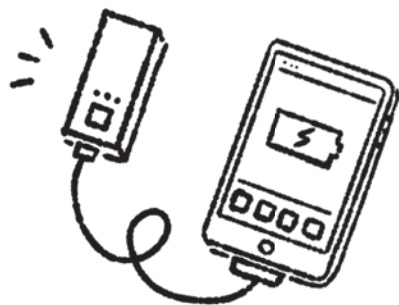
#### 公衆無線LANサービスを使う

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。



事前の備え 携帯電話などの乾電池式充電器を備える pp.223-226

### 災害時の通信手段

#### インターネットの特設支援サイトを利用する

災害時には、ショッピングサイトで緊急物資の仲介が行われたり、地図アプリを利用してエリアの生活情報がまとめて掲示されたり、インターネット上でさまざまな支援サービスが提供されます。各サービスのトップページに特設されることが多いため、使える情報がないか探してみましょう。

#### SNSでは、してほしいことをはっきり伝える

SNSを日常の連絡に利用している人は多く、災害時の安否確認にも活用されています。また書き込みがしやすいため身近な最新の情報収集に役立ちます。一方、「リポスト」や「いいね」で情報を広めるだけで何かに役立ったと誤解されがちです。平成29年九州北部豪雨で「#救助」で拡散された情報が救助に結びついたのは、フォローした人が自分の判断で119番通報をした1件だけでした。

助けが必要な時には居場所などをきちんと書き、何をしてほしいかを伝えることが重要です。

#### 大阪市防災アプリを使おう

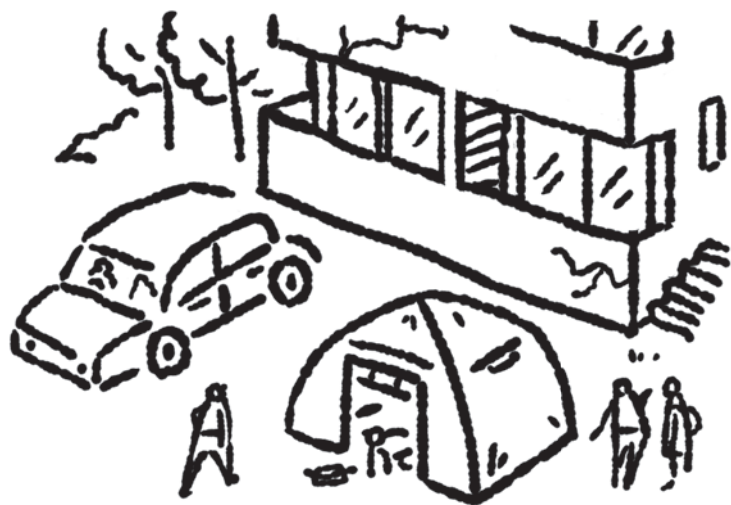
大阪市防災アプリには、災害情報の自動配信のほか、避難や避難体験に使える防災マップ、自分や家族のための避難計画の作成や記録、危機管理室X(エックス)の情報収集、安否確認など、必要な機能がそろっています。事前に使ってみて、避難場所など自分用の情報を入力しておきましょう。



## 地震編 第6章

## 【避難生活】

自分や家族に適した  
避難生活の拠点



- |   |             |       |
|---|-------------|-------|
| 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 |



## 1 避難生活場所の選択

### ==== 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。災害の危険が落ちていたら、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。

#### ①在宅避難

#### ②マンションの共用スペースでのテントや車中泊避難

#### ③地区外への避難

#### ④災害時避難所への避難



#### ①在宅避難

不便でも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。

#### ②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。



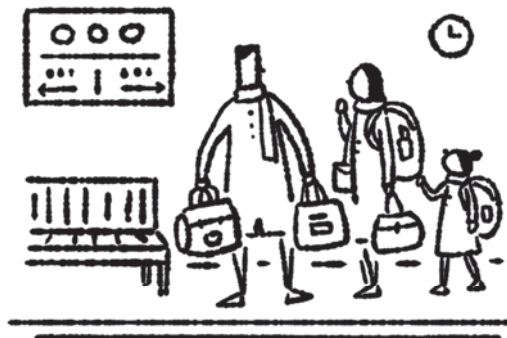
※排気ガス中毒に注意が必要です。



## ① 避難生活場所の選択

### ㉓ 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。



### ㉔ 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がありますが、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。



## コラム⑪ column

### エコノミークラス症候群に注意

#### 自覚症状なしで発症

エコノミークラス症候群は長時間同じ姿勢でいて、水分を取らないと、ふくらはぎの血液がよどんで血栓ができ、血栓が肺に移動して動脈を詰まらせることにより起こります。血栓が足にある間は無症状であるため、気づかず突然死にいたることがあります。

#### 避難所でも注意が必要

狭い車での車中泊避難で起こりやすいことは知られていますが、避難所でも長時間じっとして、水分を控えたりしていると危険です。

#### 発症を防ぐために

数時間ごとに歩く、ふくらはぎをマッサージする、足首を曲げ伸ばしして上下に動かす運動をする、弾性ストッキング\*を履くなどの対策をしましょう。水分を十分にとることも忘れないようにしましょう。  
足をけがした場合も発症の恐れがあるため、早めに治療し、打撲していたら包帯や弾性ストッキングで圧迫してください。

#### \*弾性ストッキング

特殊な編み方でつくられた圧迫力を備えた医療用ストッキング





## ① 避難生活場所の選択

### ≡ 避難生活場所を決めるときに気をつけること ≡

#### 自宅在宅避難が可能かどうかを確認する



余震で倒壊する危険がないか確認しましょう。不安な場合はまわりの人にも相談してください。応急危険度判定で危険(赤)の判定が出ると避難生活には適しません。



応急危険度判定とは  
pp.211-212

#### 家族の状況を確認



家族やペットが避難生活を  
送りやすい場所を考える



治療や介護が必要な場合は  
災害時避難所で相談する

#### 自分や家族にとって過度な負担がないように

大きな災害が起こると、家庭でも勤め先でも自分の役割が大きく変わります。勤め先のBCP(事業継続計画)や避難生活で自分がしないといけないことを整理し、過度の負担にならない避難生活場所を選択しましょう。



#### 近所の付き合いを大切に

大きな災害時には予期せぬ事故でいつ支援が必要になるかわかりません。だれかと見守り合うようにしてください。近所の付き合いも考えて避難生活場所を選択しましょう。

#### 必ず自分の居場所を災害時避難所などに連絡する

支援物資やボランティア派遣、各種手続きの案内などの情報が行き届くよう、避難生活場所と自分への連絡方法を隣近所や災害時避難所に必ず連絡してください。北区は、特に一人暮らしの人が多いため、自ら居場所を伝えましょう。

#### 一時避難場所で避難生活はできません



災害対策の貴重な用地であるため、避難生活には使えません。



## ② 在宅避難生活を送る

地震編(後編)

### 避難生活の目安

自宅の被害が少なく生活が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。

【参照】地震編第1章①北区を襲う大規模な地震《ライフラインは機能停止》pp.021-022

### 水道・ガスはなかなか復旧しない

電気・水道・ガスが止まってしまった場合、復旧が一番早い電気でも約1週間程度、水道は約1ヶ月～1ヶ月半、ガスは約2～3ヶ月かかる可能性があります。



### 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。



### 食事

事前の備えとして、日ごろから少し多めに食材をストックしておく「ローリングストック」を実践しておきましょう。

### 傷みやすいものから先に食べる

冷蔵庫・冷凍庫にある傷みやすいものから消費し、そのあと長持ちする食材やレトルト食品などを食べていくようにしましょう。停電時はクーラーボックスに保冷剤を入れて保存するとよいでしょう。

【参照】地震編第2章②日常生活の中で備蓄を行う(ローリングストック) pp.031-032

**事前の備え** 7日分の食料を備蓄する p.225

### 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。



**マニュアル**  
食事の温め方 p.204



## ② 在宅避難生活を送る

地震編(後編)

### 飲み水から生活用水まで

救援物資が届くまでは、備蓄した水が頼りです。物資が届いたあとも、上下水道が復旧するまでは、水を節約して使う必要があります。

#### 飲料水・食事用水は 1人1日3リットル

飲料水・食事用の水と生活用水は使い分け、貴重な水を有効に使う工夫をしましょう。



**事前の備え** 7日分の水を備蓄する p.225

#### 給水拠点に水をもらいにいこう

支援体制が整うと、災害時避難所などに給水拠点が設置されます。どこに設置されたか、災害時避難所に集まる情報を確認しましょう。



**防災マップ** 最寄りの災害時避難所を確認する  
(地域別防災マップ) pp.159-176 (一覧ページ) p.183

**マニュアル** 水の運び方・節水の工夫 p.203

#### 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。



#### 貯水槽の水は貴重な飲料水



事前に自分が住むマンションの給水方式を確認し、マンションのみんなで使い方を話し合っておきましょう。

**事前の備え** 給水方式ごとの特徴を知る p.232

### 代用品の活用

#### 身近にあるものを活用する

ポリ袋や大きめの布、新聞紙、ウェットティッシュ、ラップ、ガムテープなどは、けがの応急救護や衛生管理、防寒など、さまざまな用途に活用することができます。

**マニュアル** 役立つものの使い方 pp.205-210



## ② 在宅避難生活を送る

地震編(後編)

### 健康管理

#### 病気予防に口腔ケアを

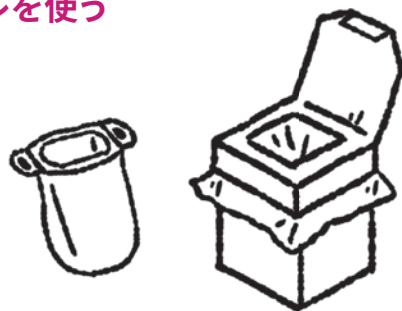


水や歯ブラシがない場合は、タオルで歯をみがくなど、代用品で対応しましょう。

### トイレ対策

#### 簡易トイレや非常用トイレを使う

復旧の確認ができるまで水が流せないため、簡易トイレや非常用トイレなどを使いましょう。



マニュアル 簡易トイレのつくり方 p.201

### ごみの管理

大規模な災害が発生すると、行政によるごみ収集サービスもしばらく停止する可能性があります。

#### ごみの衛生対策をする



生ごみなどは、密閉できるバケツなどに保管しておきましょう。

大阪市では、簡易トイレで発生した汚物は、生ごみなどの生活ごみと一緒に収集される予定です。

#### 汚物は消臭を忘れずに

消臭スプレーや猫のトイレ用砂をかけると臭い対策に効果があるといわれています。



マニュアル 汚物の保管方法 p.202



## ② 在宅避難生活を送る

### ボランティアの力を借りよう

#### 自宅の片付けから生活サポートまで



倒れた家具の運び出しなど、  
力仕事で人手が必要なとき



お年寄りの一人暮らしなどで、  
物資や水を運べないとき

#### ボランティアの受付場所は情報をチェック

ボランティアセンターが開設されると、設置場所の案内が災害時避難所の掲示板などに届きます。またテレビやラジオをはじめ各メディアでも流れるため、情報をチェックしましょう。

#### マンション単位や隣近所で まとめて依頼しよう

個人で依頼に行くと、ボランティアセンターの窓口が混乱する可能性があります。数人で必要な支援内容を取りまとめて依頼をかけてください。



### コラム⑫ column

地震編(後編)

## 北区災害ボランティアセンター

大規模な災害が起こると、ボランティアの受け入れ・派遣などの活動支援拠点として、「北区災害ボランティアセンター」が立ち上がります。大阪市北区社会福祉協議会が北区民センターに開設する予定ですが、災害の状況によって設置場所が変わる可能性があるため、災害時避難所の掲示板などで情報を確認しましょう。

#### 被災地で行われたボランティア活動の例として

- ◆避難所でのお手伝い(炊き出し、洗濯など)
  - ◆家の片付け
  - ◆泥だし(水害の場合)
  - ◆話し相手
  - ◆子どもの遊び相手
  - ◆ペットの世話
  - ◆暮らしに必要な情報の提供
  - ◆暮らしのお手伝い
  - ◆配食サービス
  - ◆生活物資などの訪問配布
- などさまざまな支援があります。



なお災害時以外は、大阪市北区社会福祉協議会の「北区ボランティア・市民活動センター」で、ボランティア活動の相談や情報提供、ボランティア育成講座などが実施されています。





## ② 在宅避難生活を送る

地震編(後編)

### 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きます。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、り災証明など被災後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。マンションに避難している場合は、マンション単位で物資や情報を受け取りに行きましょう。



防災マップ

最寄りの災害時避難所を確認する  
(地域別防災マップ) pp.159-176 (一覧ページ) p.183



マニュアル

生活再建に向けた支援制度一覧 pp.211-212



### ③ 避難所で共同生活を送る

地震編(後編)

#### 共同生活での留意点

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

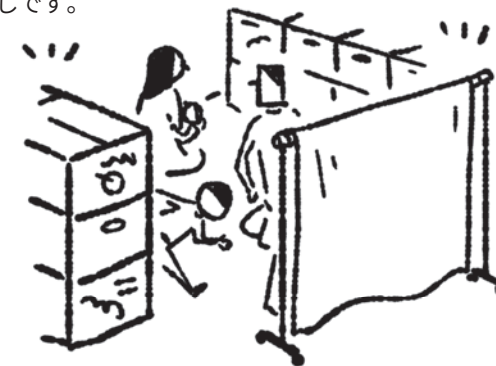


単独での行動は、トラブルに巻き込まれる可能性があります。

#### みんなで考えてみよう

#### プライバシーを守ろう

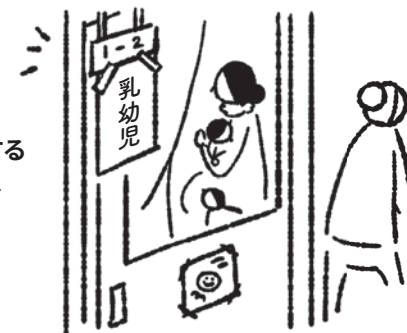
避難所の中は個々の「家」と同じです。



#### 部屋割りの工夫で改善できることも

配慮が必要な人たちが過ごしやすいよう、自分たちに合った部屋割りを心がけましょう。

- ◆乳幼児を抱える家族を同じ部屋にする
- ◆子どもからお年寄りまで家族単位で一緒に過ごせるようにする
- ◆着替え用の更衣室を設ける など



#### 見回りで防犯

女性も含む数人でグループを組み、当番を決めて夜間に見回りをしましょう。



### ③ 避難所で共同生活を送る

地震編(後編)

#### ==== 身体と心のケア =====

#### 適度な運動と気分転換を



避難所でじっと身体を動かさない状態が続くと、全身の機能が低下する「生活不活発病」になりやすいといわれています。また、ストレス解消のために楽しみを持つことも大事です。

#### お薬手帳は避難時の必需品



災害時には、お薬手帳があれば、薬を処方してもらうことができます。

#### コラム⑬ column

### 避難所でわたしにもできること

災害時避難所は、地域の自主防災組織の避難所運営組織によって運営されます。

#### 避難所運営組織の主な役割と活動の例

班	主な活動内容
本部	避難所運営の統括(避難所ルールの作成など)
庶務班	避難者・在宅避難者・車中泊避難者の把握 備蓄物資の在庫管理、ボランティアの受入れ など
管理班	避難所のスペース配分、看板や表示物の設置 など
情報班	情報収集と避難者への情報伝達 など
救助班	応急救護、炊き出し・救援物資の配給 など
衛生班	健康管理、避難所内の衛生管理 など
要介護者支援班	要介護者の支援、福祉避難室の設置 など
安全・防犯班	避難所・地域内の防犯対策 など

避難所運営組織の構成員も、同じ被災者です。少しでも快適に、スムーズに運営できるよう、自分の力を避難所で活かしてみてください。

#### 自分の得意分野でできることを

- ◆パソコン ◆イラスト ◆外国語 ◆手話
- ◆子どもの遊び相手 ◆お年寄りの話し相手 ◆料理
- ◆乳児の世話 ◆介護士、保育士、美容師など資格や経験がある など

#### 小中高生も貴重なマンパワー

東日本大震災など過去の被災地では、小中高生が避難所運営の貴重な人材だったという記録が多く残っています。水くみ、物資の運搬・仕分け・配布、子どもと遊ぶ、トイレの設置と掃除、ごみの収集など、さまざまな役割で活躍していました。



コラム⑭  
column

## だれもが過ごしやすい避難所にするために

### ①多様性に対応する

東日本大震災以降、LGBTの人たちの災害時特有の困難やニーズについて関心が寄せられるようになりました。困りごとの例として、「避難所の名簿に性別を選択する欄があり困った」「避難所のトイレや更衣室、入浴施設を利用しようとしたときに不審者扱いを受けた」「困っていても相談しづらい」などが挙げられています。



### ②外国人には

語学が得意な人が、情報を紙に書いて知らせましょう。外国人に対し、災害時に円滑な情報提供ができるよう、(財)自治体国際化協会のホームページでは、「災害時多言語表示シート」などの支援ツールが公開されています。



### ③耳が聞こえない方には

情報を紙に書いて知らせてください。身振り手振りや、口の動きで伝えてみるなど、いろいろな方法でコミュニケーションをとってみましょう。



### ④目が不自由な方には

トイレや水道などへの誘導を行いましょう。仮設トイレを屋外に設置する場合は、壁づたいに行くことができる場所に設置するなど、移動しやすいよう配慮しましょう。



### ⑤女性目線が役に立つ

生理用品や下着などを外から見えないように紙袋に入れるなど、中身がわからないよう工夫をして配布しましょう。



### ⑥妊産婦の方には

必要な安静(寝具)と栄養が取れること、また寒暖の差に配慮しましょう。妊婦には、段差が少なく適度な広さがある洋式トイレが必要です。



### ⑦乳児がいる場合は

生後1〜2ヶ月未満の新生児・乳児は外界に対する抵抗力が低いいため、隔離した部屋を用意しましょう。また、授乳できる環境や煮沸した哺乳瓶、沸騰させたお湯、ミルク、紙おむつなどが必要です。



### ⑧ペットがいるときは

ペットが苦手な方もいます。ペットは原則屋外で世話をしましょう。



## ④ 生活再建に向けて

地震編(後編)

### 支援を受けるための準備

自然災害が起こったあと、生活を再建していくために、さまざまな支援制度があります。



給付金や融資、災害義援金の受給、応急仮設住宅への入居申請などには「罹災証明書」などが必要になります。自然災害によって住宅に被害を受けた場合は、必要に応じて証明書を申請しましょう。いつどこで受付が始まるのか、災害時避難所や区役所などで情報を確認しましょう。



生活再建に向けた支援制度一覧 pp.211-212

### 設備の利用再開はひとつずつ確認をしながら



電気・ガス・上下水道などの復旧の知らせがきたら、元栓、1回路、1器具ごとに、安全に使えるかどうか確認してから使い始めましょう。

### コラム<sup>⑮</sup> column

#### 地震保険

もし住宅ローンを返済している途中で地震で自宅が壊れてしまった場合、住宅ローンの返済と、新しい住まいの家賃など、二重の負担がかかる可能性があります。

地震保険は、火災保険の特約として入ることができる保険で、地震による建物損害の状況に応じて、保険金が支払われます。また、地震による津波が原因の損壊の場合も補償の対象になっています。

分譲マンションの場合は、管理組合が加入できるマンション共用部分を対象とした地震保険もあります。



# 風水害編



浸水に弱い  
北区の地形  
早めの行動で  
自らを守れ！



## 風水害編 第1章

# 【災害想定】

北区で起こりうる、  
4つの風水害



- 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



## ① 北区を襲う大規模な風水害

### 北区は浸水に弱い

毎年のように襲来する台風や豪雨による被害が、地球温暖化によりさらに甚大になっていくといわれています。

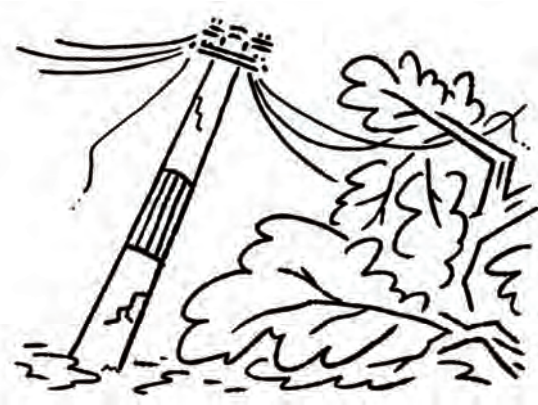
#### 水に浸かりやすく、水がなかなか引かない



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。ポンプを使わないと川や海に排水できないので水がなかなか引きません。

#### 停電が続く可能性も

暴風で電柱が倒れたり電気設備が浸水で使えなくなるなど、停電が続く可能性があります。



### 事前の備えと早めの対策

#### 事前の備えは地震対策と同じ

備蓄物資や持ち出し品の内容などは、基本的には地震の場合と同じです。ただし、長期間水に浸かる可能性のある地域では、物資などを地震の場合よりも余裕をもって蓄えておくにより安心です。



#### 早め早めの対策を

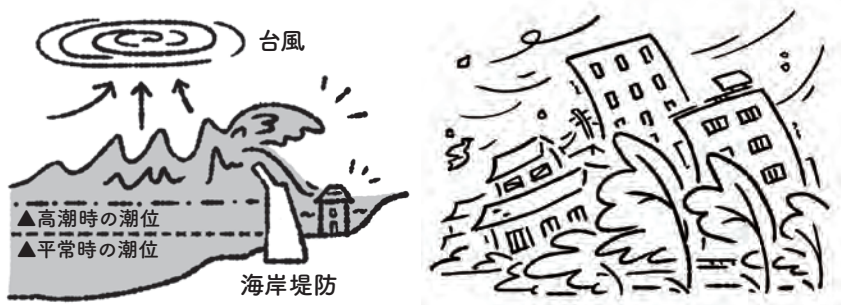
風水害は事前に予測ができます。風水害の特徴を知って、時期に応じた準備をしましょう。高齢者や障がい者などは早く対策するほど安心です。



## 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。



①スーパー台風による高潮と暴風雨



②豪雨・長雨による淀川氾濫



③局地的大雨による内水氾濫



④南海トラフ巨大地震による津波

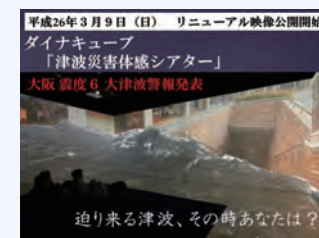
## 津波を実感し、高潮を知る

### 津波・高潮ステーションで学ぶ

近い将来必ず大阪を襲うといわれる南海トラフ巨大地震による津波や、かつて大阪を襲った高潮への対応などを学べる、広く開かれた施設です。

### ダイナキューブ

前面・左右側面・底面の4面に投影される映像の中に身を置くことで、より体感的に津波の脅威を感じることができます。



### 高潮被害トンネル

過去、大阪を襲った室戸台風、ジェーン台風、第二室戸台風による高潮被害の様子を展示しています。現在は防潮堤のかさ上げなどで安全性が向上していますが、これを越える高潮が起こったときのことを、展示から学び取ることができます。



### 施設案内 津波・高潮ステーション

開館時間：午前10時～午後4時  
休館日：火曜日、土曜日、年末年始  
入館料：無料  
所在地：西区江之子島2-1-64  
電話：06-6541-7799  
最寄駅：Osaka Metro 中央線・千日前線 阿波座駅  
8・10番出口より徒歩約2分



## ② 北区の風水害の特性

### ==== ① スーパー台風による高潮と暴風雨 =====

#### 猛烈な風雨と高潮



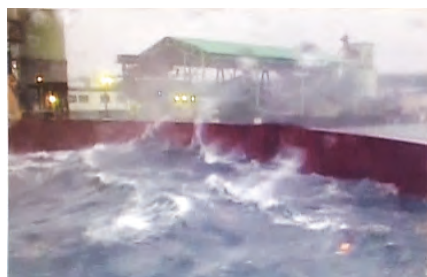
大型で強い台風が大阪湾を  
通って上陸すると、猛烈  
な風雨による被害だけ  
なく高潮氾濫が起こり、北  
区のほぼ全域が浸水する  
可能性があります。

暴風雨により屋根や壁、バルコニーに置いたものなどが飛ばされたり、飛んできたものでガラスが割れるなど様々な被害が発生するおそれがあります。  
また、高潮で浸水しなくても内水氾濫の発生に警戒することや、倒木などで電線が寸断され停電が長期化することも想定しておきましょう。

.....【平成30年 台風21号】.....

関西国際空港連絡橋の寸断、広域・  
長期の停電など猛威を振るった台風  
21号は、湾岸に高潮浸水被害をひき  
起しました。

安治川水門に押し寄せる高潮  
写真提供：国土交通省近畿地方整備局



### ==== ② 豪雨・長雨による淀川氾濫 =====



淀川沿岸に整備された堤防の高さと市街地との間に大きな高低差ができたため、ひとたび堤防が壊れると、氾濫した水が一瞬にしてまちを襲い、人命や住宅、ライフラインが途絶えるなど壊滅的な被害になります。

#### 淀川氾濫は北区全体に広がる

決壊した堤防の近くは流速が早く、「家屋倒壊等氾濫想定区域」内の木造建物などが流出する可能性があります。

地下街などの入口にある浸水防止パネルを越えて、地下空間に大量の水が一気に流れ込むおそれもあります。



防災マップ

淀川氾濫による浸水想定区域と浸水継続時間を確認する pp.179-180

.....【平成25年9月16日 台風18号豪雨】.....

淀川本川では、昭和57年以来約30年  
ぶりに河川敷まで冠水する洪水とな  
りました。

枚方市周辺の状況  
写真提供：国土交通省淀川河川事務所

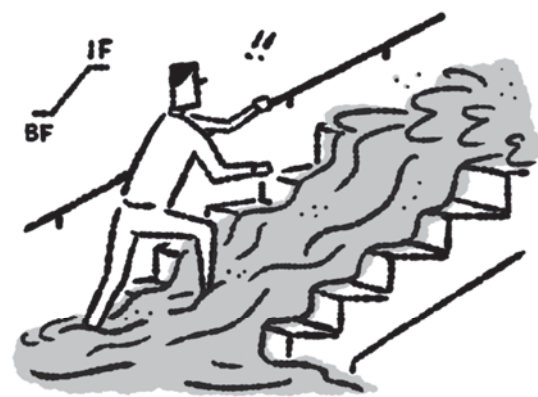




## ② 北区の風水害の特性

### ㊦ 局地的大雨による内水氾濫

#### 突然地下に水が流れ込んでくる



地下街などでは、局所的な大雨の降り始めがわかりにくく、また急に水位が増すため、逃げ遅れる危険性が高い災害です。

地上の水位が浅くても、突然地下空間に水が流れ込むこともあります。

令和元年台風19号では、川崎市の超高層マンションの地下の電気室が浸水して停電し、1週間以上トイレやエレベーターが使えませんでした。

**防災マップ** 内水氾濫による浸水想定区域を確認する p.181

……………【平成25年8月25日 大阪市北部の局地的大雨】……………

1時間雨量：67.5mm  
浸水戸数：1,320戸 うち床上41戸

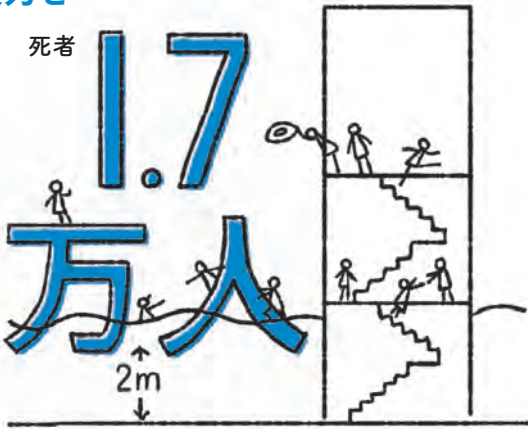
梅田周辺の状況  
出典：「集中豪雨被害軽減対策について」  
(大阪市)



### ㊦ 南海トラフ巨大地震による津波

#### 津波はスピードと破壊力を 持って迫ってくる

北区では最大1.7万人弱の死者が予想されています。事前の避難によって、ゼロにすることができます。



#### 後片付けより 命を守るため避難第一

大きく長い横ゆれの地震が発生したあとは、津波が発生する可能性があります。家具などが散乱する室内を片付けるより、災害情報に耳を傾けて、次の行動を決めることが大切です。大阪駅周辺では地下空間が浸水する可能性があります。

**防災マップ** 津波による浸水想定区域を確認する p.182

……………【平成23年3月11日 東日本大震災】……………



石巻市役所周辺の浸水状況



石巻市中央2丁目付近の被害状況

出典：東日本大震災アーカイブ宮城(石巻市) 石巻市役所提供



コラム⑰  
column

## 地下空間での注意事項

### 地下空間では外の様子に注意

雨の季節、自宅や管理人のいないビルなど外部からの声かけが期待できない地下にいる場合、常に情報が入るようテレビ、ラジオなどに注意を傾けておきましょう。

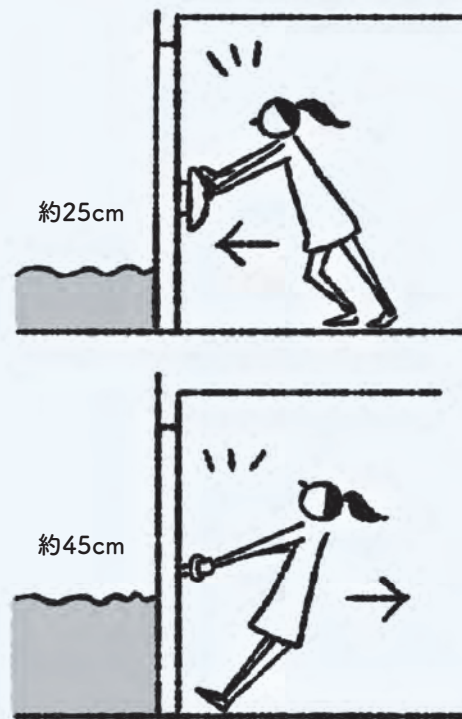
### 地下は密室になりやすく避難が困難になる

地下はもともと閉鎖性の高い空間で、浸水が発生すると逃げ道が少なく避難がとても難しくなります。また、停電に加えて非常灯・誘導灯までショートしてしまうと、避難はさらに難しくなります。早めの避難が大切です。



### 足元に水が見えたらすぐに避難

外開き、内開きにかかわらず、浸水すると水圧で扉が開かなくなります。外開き扉が開かなくなる浸水の深さは約25cm、内開き扉でも約45cmの浸水で扉が開かなくなります。内開き扉が開かなくなるのは、ドアノブと連動するツメに大きな圧力がかかってドアノブが回らなくなるためです。





## 風水害編 第2章

# 【災害対策】

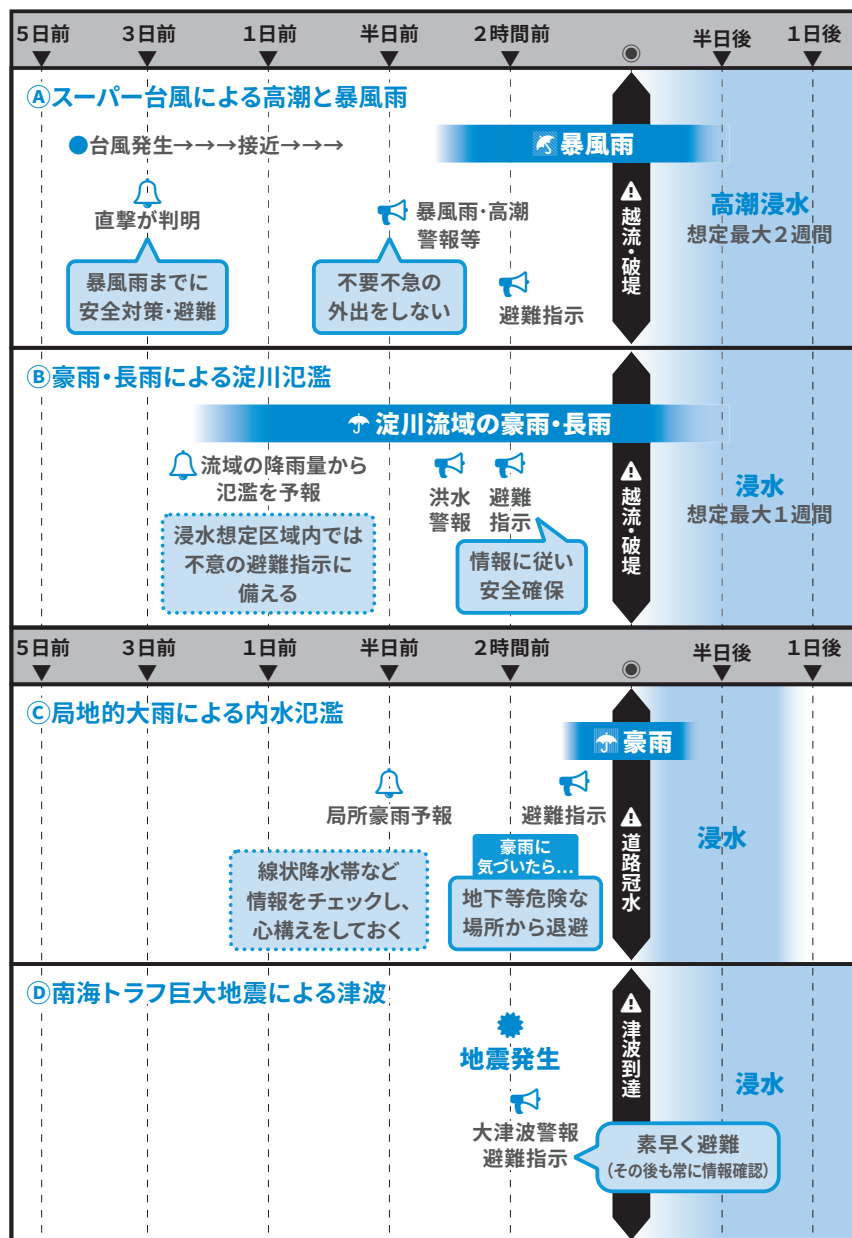
予報にあわせて、  
遅れず対策する



- 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



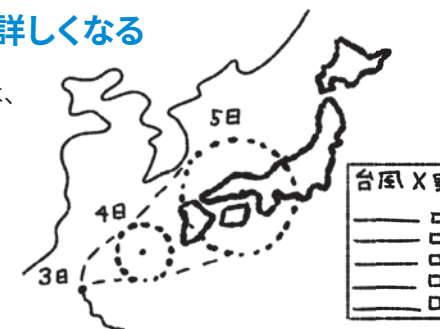
# ① 風水害のタイムライン



※このタイムラインは大阪市北区を対象としたものです。

## 台風は接近に伴い情報が詳しくなる

大阪湾を通過して上陸する強い台風は、  
暴風雨だけでなく高潮被害を  
もたらすことがあります。



## 淀川氾濫は上流部での雨が原因

上流部での降雨が淀川の流量に大きく影響するので、住んでいる地域に雨が  
降っていないくても、気象情報に注意を払い、避難情報に従って行動しましょう。

## 内水氾濫では避難情報が発信されないことも

猛烈な雨が降りだしてから早ければほんの30分程度で道路側溝やマンホールか  
ら水があふれだします。空が真っ黒な雲に覆われ冷たい風が吹き始めたら要注  
意です。

## 津波避難は地震発生後すみやかに

南海トラフ巨大地震による津波が発生した  
場合には、地震発生後すぐに大津波警報が  
発表されます。

大きなゆれを感じたら、情報に注意して、避  
難指示(緊急)の発令を待たずに素早い避難  
を心がけましょう。





## 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。



水害時の浸水想定を確認する  
pp.179-182

#### 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。



在宅避難に必要な備蓄を確認する pp.224-225

### 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。





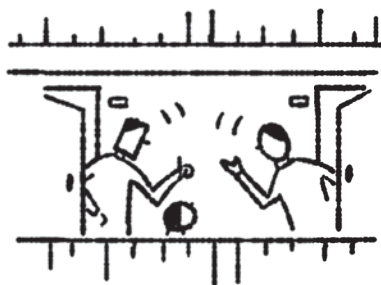
### ③ 発災時の対応

#### 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留まりましょう。

##### 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。



最寄りの津波避難ビルを確認する pp.159-176  
水害時に避難できる避難場所を確認する pp.183-186

#### 自宅や避難先での対応

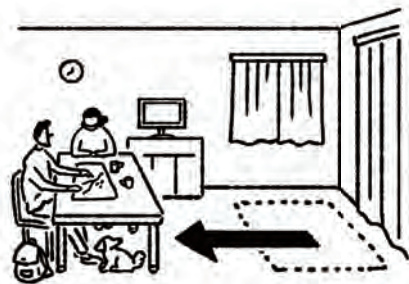
##### 風水害が収まるまで屋外に出ない

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ることがあります。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。





## ④ 自宅以外に避難する場合

### ==== 水害からの避難は浸水するまでに =====

自宅が避難情報の対象エリアや浸水想定区域で、在宅避難が困難と思われる場合は、持ち出し品を持って安全な場所に避難しましょう。浸水が発生する前に避難行動をとることが大切です。

### 市からの避難情報は3段階

警戒レベル3 高齢者等避難	警戒レベル4 避難指示	警戒レベル5 緊急安全確保
高齢者など避難に時間を要する人は安全な場所へ避難	速やかに安全な場所へ避難	命の危険。 直ちに安全確保！

### 早めの水平避難

治療や介護などのサービスが日常的に必要な人は、早めに浸水想定区域外へ避難しましょう。浸水した地域はサービスが大きく低下します。



### 避難先を調べる

避難所に避難する場合は防災アプリなどで開設情報を確認してください。



防災マップ

最寄りの津波避難ビルを確認する pp.159-176  
水害時に避難できる避難場所を確認する pp.183-186



事前の備え

水害時の避難先を決めておく pp.227-228

### ==== 浸水後やむなく避難するとき =====

### 動きやすく安全な格好で避難

レインコートなどを着用して両手が使えるようにしましょう。長靴は水が入ったら動きにくく脱げやすいため危険です。



### 足元に注意

濁水の下への凹凸につまずいて転倒したり、側溝やふたのずれたマンホールに落ちないように、傘、ウォーキングポールなど長い棒で足先を探りながら進みます。



### 1人で行動しない

流水の中で転ぶと立ち上がれなくなる可能性があります。助け合いができるように1人で行動することは避けましょう。子どもやお年寄りなどへの気配りも忘れないようにしましょう。



### 避難に自動車は使わない

多くの人が同時に避難するため、交通渋滞が発生します。



## 風水害編 第3章 【住宅復旧】

助けを借りて、  
早めの復旧作業を



### 1 早めの住宅復旧

p.127



## 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。

### 先を見すえた対応を

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。

【参照】地震編第6章コラム⑫ 北区災害ボランティアセンター p.090

## コラム⑮ column

### 水災保険

水害が発生すると、浸水した区域にある低層の建物あるいは低層階の住戸とそこにある家財道具全てが何かしらの被害を受けます。マンションでは、直接被害を受けた1・2階部分の住戸だけではなく、共用部分にも被害が発生します。

「水災(水害)」からの復旧には、多額の費用が必要になりますが、これを補うものとして、火災保険の特約として加入できる水災保険があります。賃貸住宅の場合、入居の条件として火災保険の加入が義務付けられている場合が多いですが、その保険に水災が含まれているか確認してみましょう。

また、分譲マンションの場合、マンション共用部分にかかる保険では、各住戸の内装や家財道具などは補償されません。保険会社によって保険の内容が異なるため、自分が加入している内容を確認してみましょう。





# マンション編



マンション住民必見！  
マンションでの  
助け合い



## マンション編 第1章

## 【地震対応】

役割分担とルールを決めて、  
避難生活を過ごしやすい



- 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

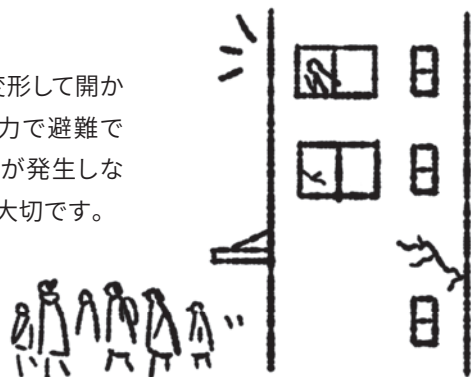


## ① マンション防災の必要性

個人の災害時の行動については地震編・風水害編に書かれていますが、マンション単位でやることについてはマンション編を参考に行動してください。マンションでは他の階や周辺の状況がわかりにくく、大規模な災害時には外部からの救援も期待できません。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。

### 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うたりすると、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

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。災害時避難所を窓口とする支援物資の配布なども、個人で取りに行くよりもマンション単位で行くほうがスムーズな対応を受けられます。

### 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、災害時に支援が必要な人の名簿づくりに協力したりして、顔の見える関係づくりをしておくこと、いざというときに強い力になります。





## ② 安全確保

### ==== 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



避難の前に手分けして状況確認をしましょう。必ず2人以上で行動し、常に誰がどこにいるのかわかるようにして活動してください。

#### 危険な建物被害がないか確認する



階によってゆれ方が違うため、全ての階を確認し、危険な建物被害があれば、助け合って外部へ避難してください。

#### 避難・救出ルートを確認する



開かない玄関ドアをバールで開けたり、バルコニーの隔て板を破ったり、避難はしごを使ったりして、避難や救出をしてください。

#### 安否確認と救出活動



部屋やエレベーターに閉じ込められている人を救出する



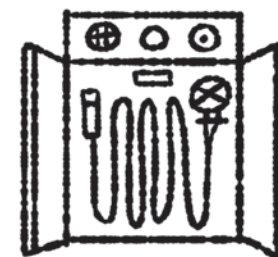
けが人を応急手当し搬送する

 マニュアル 応急手当の方法 p.193

#### 消火活動

消火器で火災が消せない場合にも、屋内消火栓があれば協力して消せる場合があります。

 マニュアル 消火器・屋内消火栓の使い方 pp.191-192



#### 応急救護場所を設ける

避難や活動の妨げにならない屋内やテント内に、けが人や病人のための応急的な救護場所を設けましょう。

 事前の備え マンションで防災計画を作成し防災訓練を行う pp.233-238





## ② 安全確保

### 「とどまる」「外部へ避難する」の選択

他の住民の考えも聞き、結果をイメージしながら、避難の判断をしてください。

#### 自宅が安全なら自宅にとどまる

隣人と連絡を取り合い、自宅の備蓄をもとに助け合いましょう。



#### 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。



#### マンションに危険がおよびそうなら外部へ避難する

近くの公園などに一時的に避難し、集まった人全員で協力し合います。

【参照】地震編第4章②身近で安全な場所の選択肢 pp.049-052



避難時に持ち出すものを準備する pp.223-224

### 避難の判断をするときに気をつけること

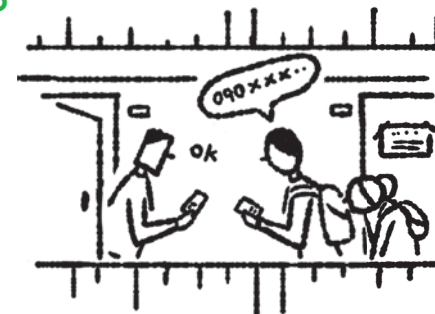
#### 人それぞれの事情を配慮する

お年寄りや妊婦など家庭の状況により一緒に行動できない場合もあります。少しでも負担が軽くなるような方法を相談しましょう。



#### 互いの連絡方法を確認する

とどまる人と避難する人とで、連絡方法を確認しておきましょう。



#### 責任・義務を押しつけない

管理組合や地域の役員に仕事を押しつけず、自分のできで助け合ってください。



マンションで防災計画を作成し防災訓練を行うpp.233-238



### ③ 避難生活

#### マンションでの避難生活条件の確認

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。

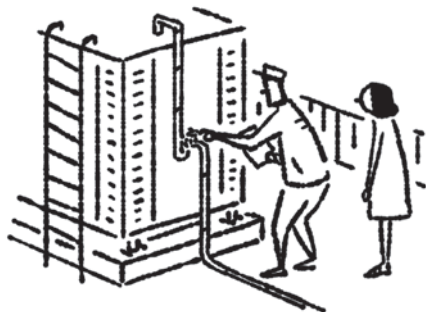
##### 建物の危険箇所の点検

壁タイルの落下など部分的に危険な場所があれば、応急修理が終わるまで立入禁止などの措置をしてください。



##### 設備の点検

エレベーターや電気設備、水道、下水道、ガス設備などの破損状況と復旧方法を調べ、対策を考えてください。



##### 備蓄物資の点検

ポータブル発電機やポンプ、ランプ、カセット式コンロ、リヤカーなど生活に使える物資の備蓄を確認してください。



事前の備え 建物の防災力を確認する pp.231-232

#### 助けが必要な住民の確認

マンションでの避難生活を希望する住民のけがや健康状態を確認し、支援の方法を検討してください。

##### マンション内での支援



高層階への物資の運搬など、支援が必要な人の避難生活を居住者全員で支え合えるか検討しましょう。

##### 要支援者や重傷者への対応



自力では避難生活に耐えられそうにない人への対応を災害時避難所(地域災害対策本部)などと相談してください。



### ③ 避難生活

#### 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に避難生活場所の組み合わせを相談しましょう。

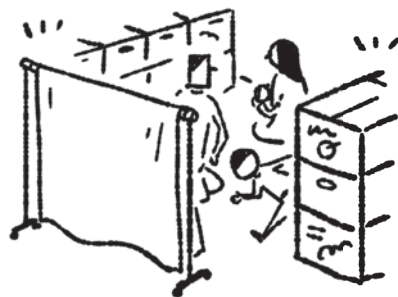
#### それぞれの自宅で避難生活

自宅の備蓄物資をもとに生活し、片付けや食料・水・トイレの確保などをマンションで協力し合います。



#### 共用スペースで避難生活

エレベーターが止まって生活が困難な場合は、低層階にある集会室、ゲストルームなどを生活場所に使う方法も考えられます。



#### 敷地内でのテントや車中泊など

冷暖房が欠かせない人が駐車場で車中泊するなど、共用のトイレを使いながら生活する方法も考えられます。エコノミークラス症候群などに注意が必要です。



### マンションでの避難生活例

#### 地域の助けも借りながらマンションで生活続ける

東日本大震災で被害を受けた仙台市のAマンションでは、居住者全員が避難所へ行かず、マンション内で生活できたそうです。

地震発生直後には、玄関扉の開閉ができなくなった居住者を3人1組でバールで救出し、家具の散乱した室内は4人1組で片付けに協力しました。外部からの食料調達はすぐにはできませんでしたが、4日間は居住者が持ち寄った食料で炊き出しが可能でした。電気・水道・ガスがストップしましたが、非常用発電機で照明器具をつけ、上階への給水は準備してあったポンプを使用しました。発電機のカソリンは日ごろから協力し合っている町会から支援を受けました。

エレベーターが止まって生活が困難になった居住者は、敷地内に設置した避難テントで避難生活を過ごしました。

#### 日ごろのコミュニティ活動が役に立った

熊本地震で被害を受けたBマンションでは、屋上の高架水槽が破損し給水がストップしたり、壁にひび割れが発生しました。しかし、それまで続けてきたさまざまなコミュニティ活動（餅つき大会、夏祭り、一斉清掃、防災訓練など）が役立ち、安否確認やバールを使っでの閉じ込められた居住者の救出、集会室への災害復旧対策本部の設置、地域の井戸水での集会室のトイレ使用などが実現できたそうです。

#### 復旧が進まないマンション

コミュニティ活動を行っていない分譲マンションでは、安否確認がされないままそれぞれが避難し、組合員への連絡ができないため理事会や総会が開催できず、修繕などの必要性や周囲への危険性があるにもかかわらず、何も決議できない状態が続くような例もあります。



### ③ 避難生活

マンション編

#### 生活ルールの取り決め

どのようなルールが必要か居住者みんなで相談しましょう。

#### 禁止事項

水道水を浴槽に貯めたりしない、排水が確保できるまでトイレは使用禁止にするなどのルールを決めます。

#### 分配や共用

支援物資の分配方法や共同で使う機器・道具などの使用ルールを決めます。

#### 共同作業の分担

高層階への連絡や物資運搬、清掃、防犯見回り、要支援者の見守りの分担などを決めます。

#### 避難先の届け

マンションを離れて避難する人は必ず、避難先をメモで伝えてください。

#### 事前の備え

マンションで防災計画を作成し  
防災訓練を行う pp.233-238



#### 共用スペースの確保

#### 情報伝達や相談場所

集まって相談したり伝達事項を掲示したりする場所を確保しましょう。

#### ごみの集積場所



災害発生後しばらくは生活ごみなど廃棄物の収集が難しいため、敷地内に集積場所を確保してください。役所から集積場所の周知があったらそこに運びましょう。

#### 共用物資などの置場



外部からの支援物資を保管仕分けしたり、共同で利用する機器などを置いたりする場所を確保してください。



## ④ 地域の自主防災組織との連携

マンション編

### 災害時避難所と情報伝達し合う

#### 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。



#### 関係機関からの伝達事項をチェックする

災害支援や生活再建にかかわる制度などの情報を定期的にチェックしに行きましょう。北区災害ボランティアセンターにはマンション単位で連絡してください。

【参照】地震編第6章コラム⑫ 北区災害ボランティアセンター p.090



最寄りの災害時避難所を確認する  
(地域別防災マップ) pp.159-176 (一覧ページ) p.183

### 地域での対策に協力

マンションも地域の一員として、活動に協力しましょう。

#### 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を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



マンションの安全・安心のためにも、活動に協力してください。

日ごろから地域行事にマンションとして参加し、顔が見える関係づくりをしておくと、いざというときのコミュニケーションに役立ちます。



## マンション編 第2章

## 【風水害対応】

浸水階の避難や復旧を  
みんなで助け合う



- 1 風水害からの避難
- 2 風水害後の避難生活

p.149

p.151



## ① 風水害からの避難

マンション編

### 予測に応じて避難場所を選択

特に階段の上り下りが不自由な要支援者には早めの行動を促すことが必要です。

#### マンション内の知人宅など上階へ避難



水が引くまでの間、身を寄せられる知人宅や共用スペースがあれば、非常持ち出し品や備蓄物資などを持って避難します。

#### マンション外の津波避難ビルなど建物上層階へ避難



自宅マンションに停電や孤立の不安がある場合は、より安心できるビルに非常持ち出し品を持って避難します。

#### 浸水想定区域外に避難

水が引くまで耐えられそうにない場合は、区域外への避難を検討しましょう。



最寄りの津波避難ビルを確認する（地域別防災マップ）pp.159-176  
水害時の浸水想定区域を確認する pp.180-182

### 浸水する前に対策を

自分の避難先の検討と並行して、マンションとして被害を抑えるための対策を相談しましょう。

#### 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、パソコンなどが低層階にある場合は、上階に移動させましょう。

#### 孤立に備える



水が引かない場合、けが人や病人を搬送できなくなります。孤立したときに困る人たちを災害時避難所などに早めに誘導、搬送してください。



## ② 風水害後の避難生活

### ==== 浸水した階の住民は =====

流入ごみの除去・付着物の洗い落としなど生活環境が回復するまで相当の時間がかかります。その間の避難生活場所を確保する必要があります。

【参照】 水害編第3章① 早めの住宅復旧 pp.127-128

#### マンション内で生活しながら

比較的短期間であれば上階の知人宅や共用スペースでの避難生活が考えられます。



#### マンション外の住宅などに避難しながら

復旧が長引く場合はマンション外の賃貸住宅などでの仮住まいも考えられます。



#### 災害時避難所

災害時避難所が受け入れ可能なら、そこで避難生活をしながら浸水住宅の復旧に取り組みます。

### ==== マンション全体では =====

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。被害が少ない階の住民も復旧に協力しましょう。共用部の被災証明の発行については区役所に相談してください。

【参照】 水害編第3章① 早めの住宅復旧 pp.127-128



#### 停電や孤立に対応する

停電や断水の場合は機器が復旧するまで、浸水などにより孤立した場合は道路が通れるようになるまで、地震のときと同様にルールを決めて避難生活をする必要があります。

【参照】 マンション編第1章② 避難生活 pp.139-144



# 資料編



本編と  
同じくらい大事な  
資料編



## 資料編 第1章

## 【防災マップ】

地域の特性や  
防災拠点を確認しよう

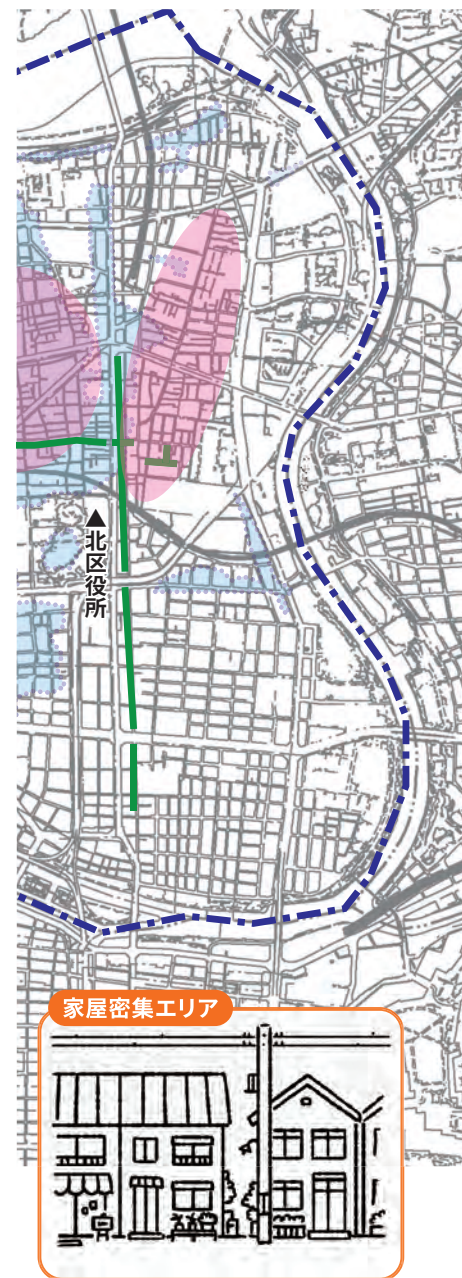
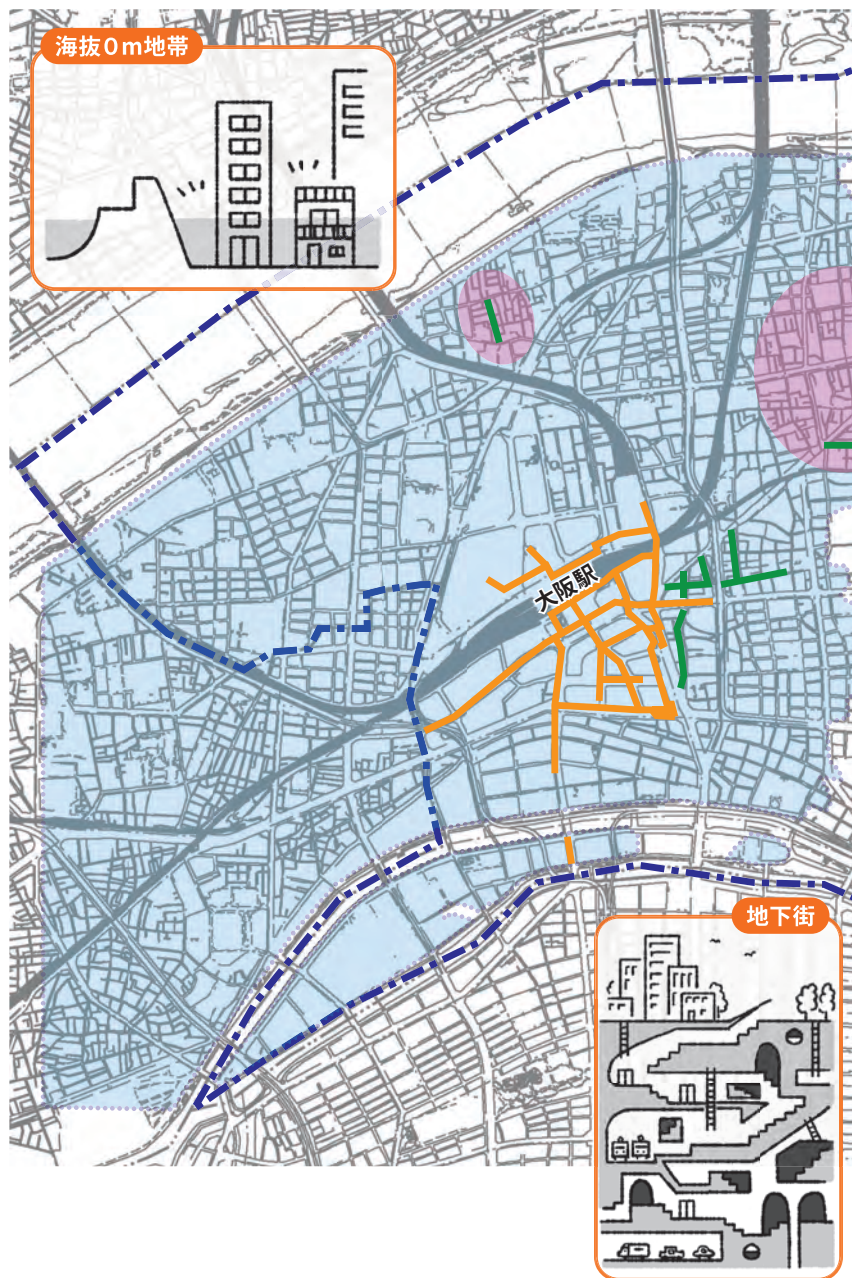


- |   |              |       |
|---|--------------|-------|
| 1 | 地域別防災マップ     | p.157 |
| 2 | ハザードマップ      | p.177 |
| 3 | 災害時避難所等施設リスト | p.183 |



## ① 地域別防災マップ

資料編



### 区の大半は標高3m未満

■ 標高3m未満のエリア

区の西側部分は海抜0m地帯で、全体として水害に弱い地形です。

### 家屋密集エリア

■ 一戸建て・長屋の集積

道が狭く入り組み、老朽家屋などが建てこんだ場所があります。

### 迷路のような地下街

■ 地下街などの地下空間

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。

### アーケード街

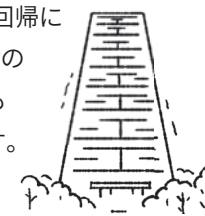
■ アーケード

間口の狭い中小規模建物が建ち並んでいます。

### タワーマンション

(地図に表記なし)

人口の都心回帰に伴い、超高層のマンションも増えています。

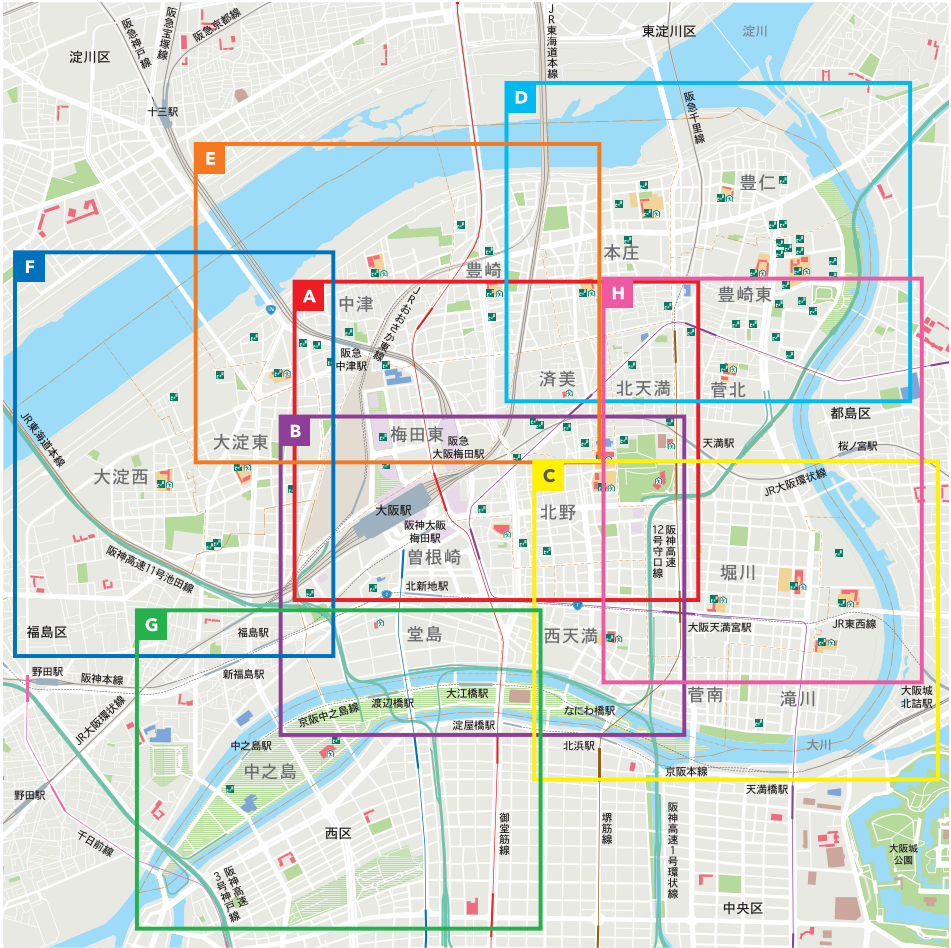




# ① 地域別防災マップ

## ==== エリア区分図 =====

地域の災害時避難所を中心とする地域をAからHまでの地図に示しました。  
災害時避難所は、在宅避難をする人にとっても、食料などの物資や情報の拠点になります。



### ◆ 使い方 ◆

- ①地図上で、自宅など日ごろいる場所の位置を確認しましょう。
- ②日ごろいる場所近くの一時的避難場所や災害時避難所の場所を確認しましょう。
- ③一時避難場所や災害時避難所へのルートを考え、歩いてみましょう。
- ④ルート上の危険な場所を確認し、迂回ルートを考えましょう。

### ◆ 注意 ◆

災害時避難所などの施設指定は変更されることがあるため、北区役所ホームページなどで最新の情報を確認しましょう。

### ◆ 凡例 ◆



地域住民が自宅被災時に避難生活を送る場所  
在宅避難者への食料など物資の配給や情報の拠点となる場所  
**災害時避難所**⇒一覧 p.183



地震発生時などに一時的に避難する場所  
[公園など(薄緑色/左)または災害時避難所併設の運動場など(黄土色/右)]  
**一時避難場所**⇒一覧 pp.185-186



大規模な火災などから避難する場所  
**広域避難場所**⇒一覧 p.184



津波・淀川氾濫時の緊急避難先  
**津波避難ビル**



災害発生時、地域の医療を担う医療機関  
**災害医療協力病院**⇒一覧 p.187

令和6年2月時点の情報です





令和6年2月時点の情報です







令和6年2月時点の情報です







令和6年2月時点の情報です







令和6年2月時点の情報です







令和6年2月時点の情報です







令和6年2月時点の情報です



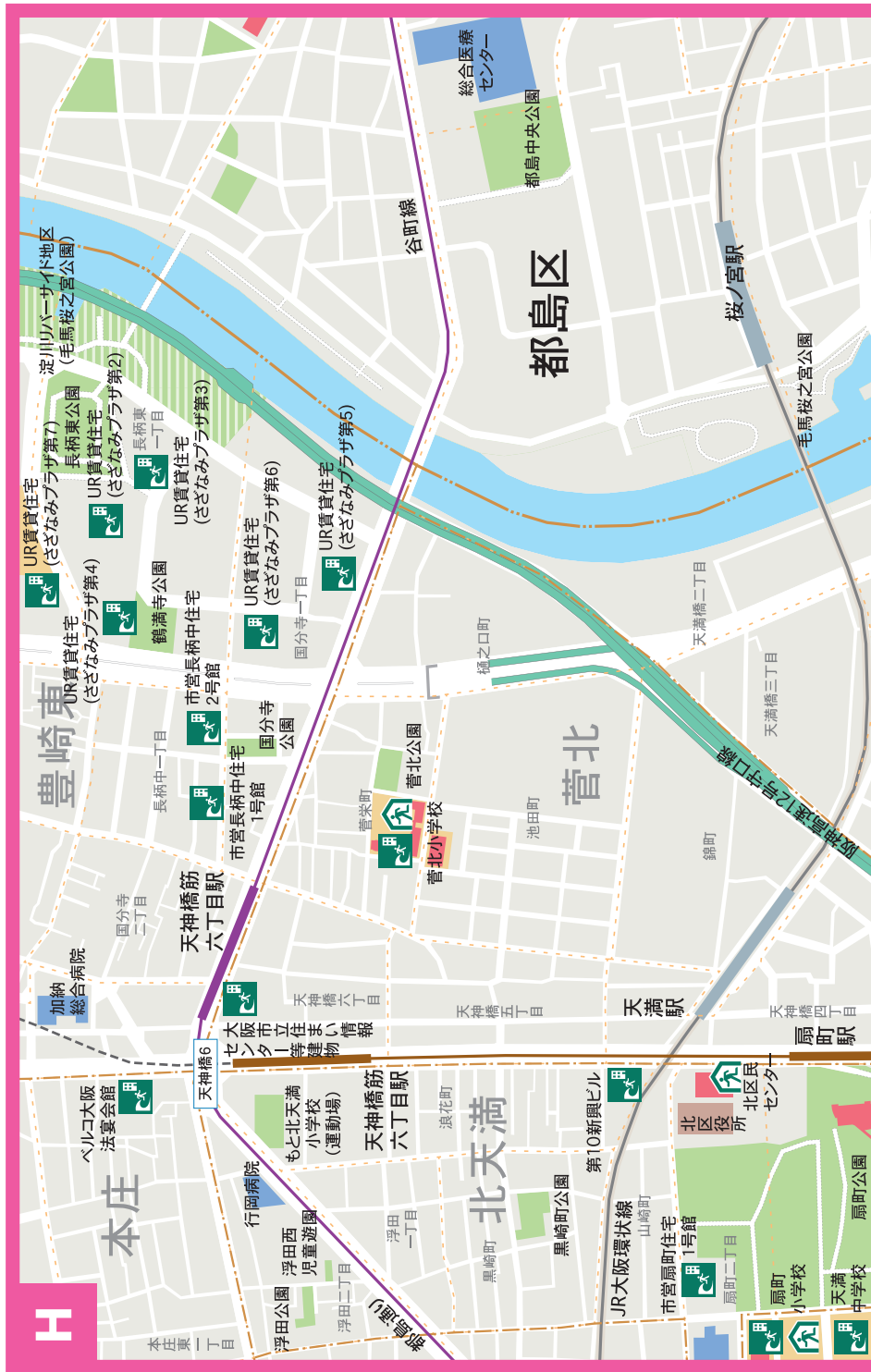




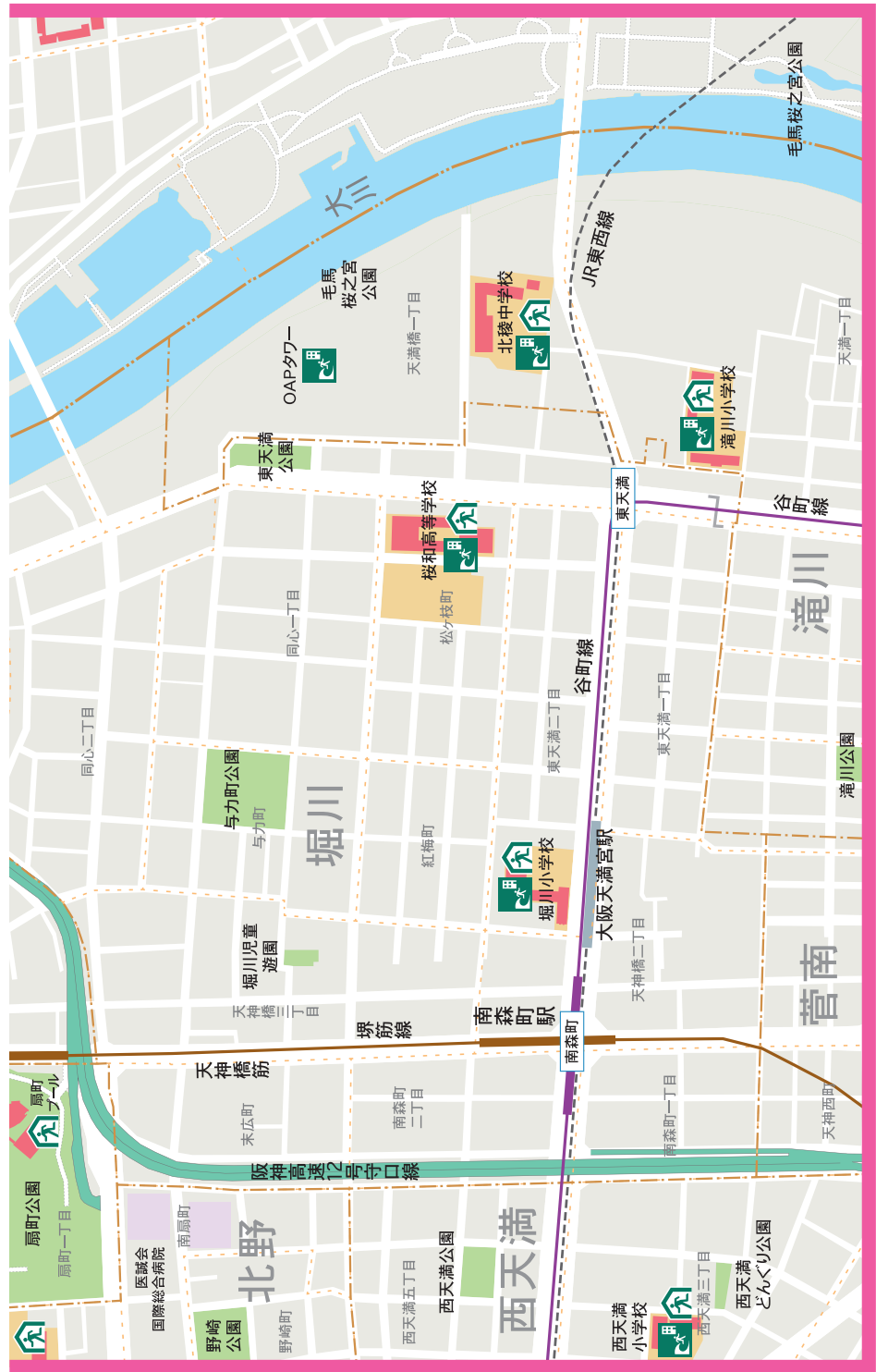
令和6年2月時点の情報です







令和6年2月時点の情報です

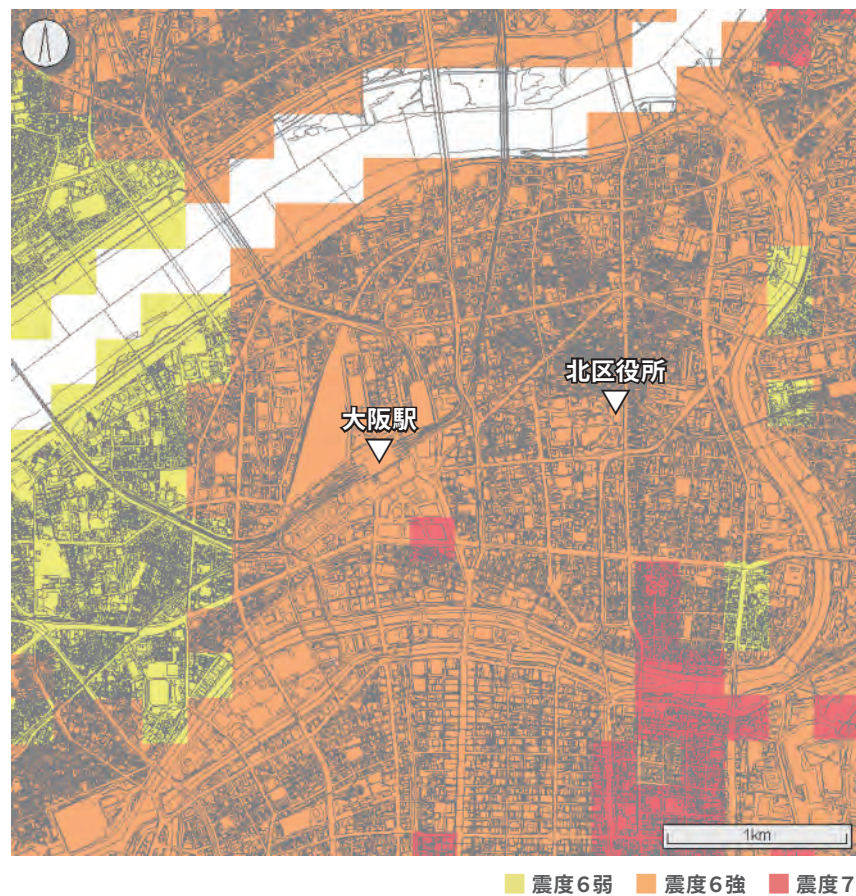




## ② ハザードマップ

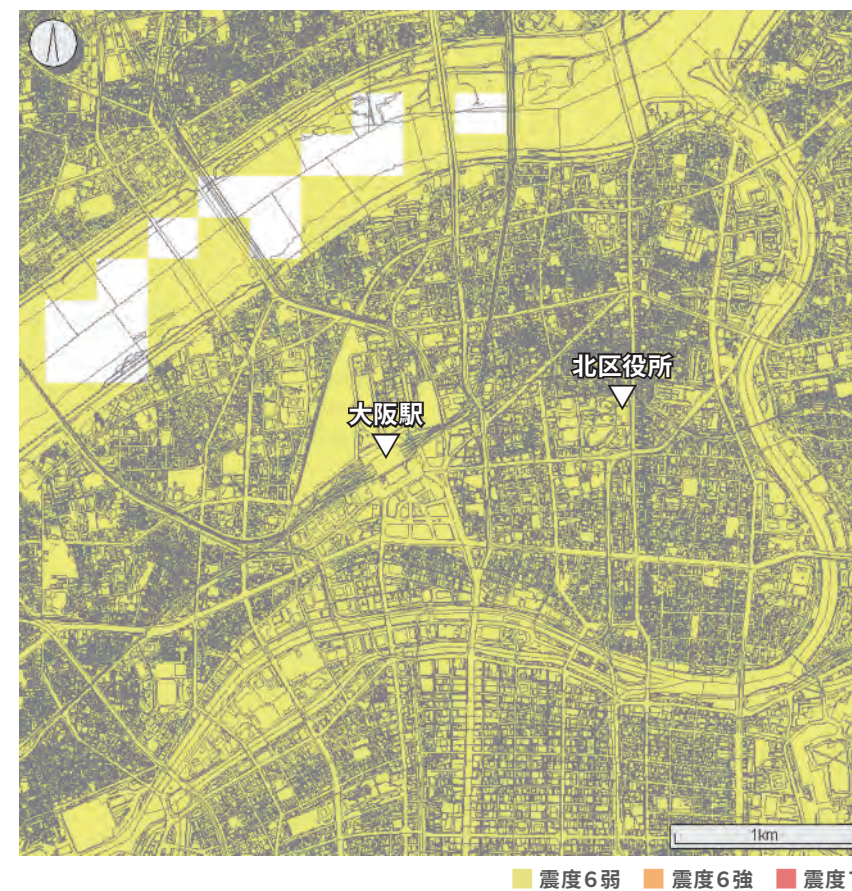
### 震度分布予測図

#### 上町断層帯地震



※この震度分布予測図は、地震の発生状況によって変わることがあります。

#### 南海トラフ巨大地震



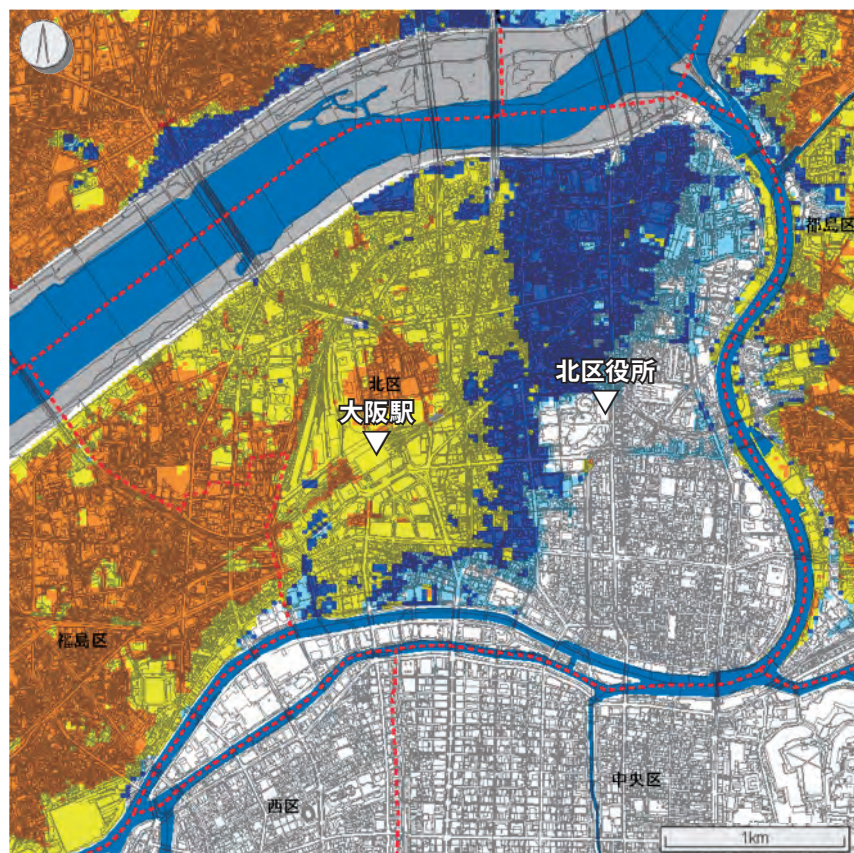
※この震度分布予測図は、地震の発生状況によって変わることがあります。



## ② ハザードマップ

### 浸水継続時間図

#### 淀川氾濫

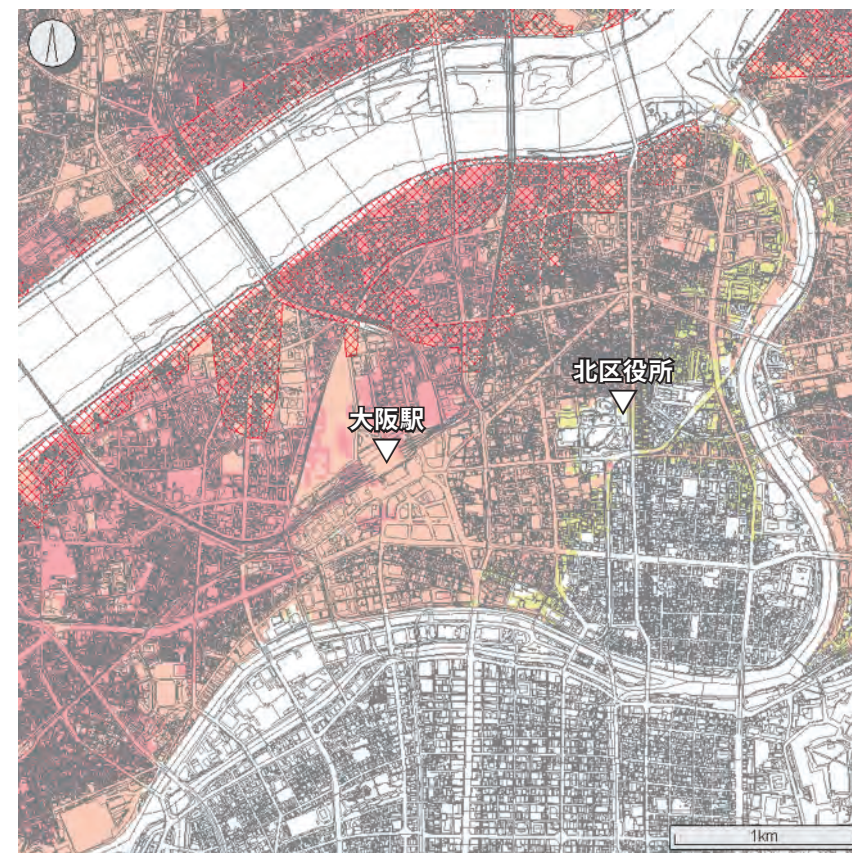


■ 12時間 ■ 24時間 ■ 72時間(3日間) ■ 168時間(1週間)

※この浸水継続時間図は、雨量や河川堤防の状況または排水施設の状況によって変わることがあります。

### 浸水想定区域図

#### 淀川氾濫



■ 0.5m未満 ■ 0.5~3.0m ■ 3.0~5.0m ■ 5.0m以上  
 ☒ 家屋倒壊等氾濫想定区域

※この浸水想定区域図は、雨量や河川堤防の状況によって変わることがあります。



## ② ハザードマップ

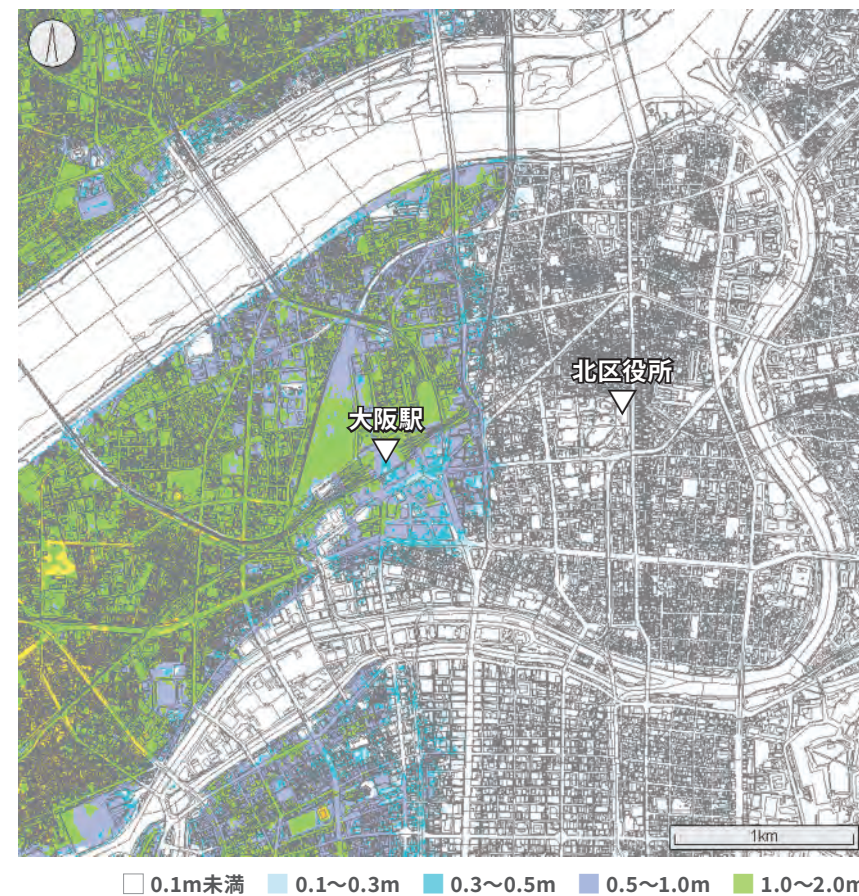
### 浸水想定区域図

#### 内水氾濫



※この浸水想定区域図は、雨量や排水施設の状況によって変わることがあります。

#### 南海トラフ巨大地震に伴う津波



※この浸水想定区域図は、津波の大きさによって変わることがあります。



### ③ 災害時避難所等施設リスト

資料編

#### 災害時避難所

地域	津波避難ビル	災害時避難所	人口 (人)	受入可能 人数(人)
滝川	○	滝川小学校	8,096	1,050
	○	北稜中学校		1,507
堀川	○	堀川小学校	21,073	1,487
	○	北稜中学校		(1,507)
	○	桜和高等学校		3,790
西天満	○	西天満小学校	5,783	1,050
菅南	○	西天満小学校	3,912	(1,050)
梅田東	○	扇町小学校	2,116	(1,410)
北天満		北区民センター	5,050	190
	○	扇町小学校		1,410
	○	天満中学校		1,685
		扇町プール		356
済美		済美福祉センター、済美中崎町コミュニティホール	8,135	140
	○	扇町小学校		(1,410)
	○	天満中学校		(1,685)
菅北	○	菅北小学校	10,022	1,257
	○	天満中学校		(1,685)
曾根崎		堂島地域集会所、堂島・中之島老人憩いの家	522	64
		曾根崎コミュニティセンター		77
	○	天満中学校		(1,685)
堂島		堂島地域集会所、堂島・中之島老人憩いの家	775	(64)
中之島		大阪市立科学館	2,669	108
豊仁	○	豊仁小学校	8,394	1,208
	○	新豊崎中学校		1,441
豊崎東	○	豊崎東小学校	13,184	1,581
	○	新豊崎中学校		(1,441)
本庄	○	豊崎本庄小学校	13,753	1,285
	○	豊崎中学校		1,337
豊崎	○	豊崎小学校	7,643	1,059
中津	○	中津小学校	12,287	1,308
	○	大阪YMCAインターナショナルスクール		834
大淀東	○	大淀中学校	8,037	1,299
大淀西	○	大淀小学校	5,106	1,119
全 体			139,376	26,642

※人口は、令和2年国勢調査。受入可能人数は、災害時避難所一覧(北区／令和6年1月16日時点)より。カッコ内は再掲数字であり、全体合計の算定に含まない。

#### 福祉避難所

施設名	所在地
中津特別養護老人ホーム 喜久寿苑	大淀南2-2-51
特別養護老人ホーム 北野よろこび苑	神山町15-12
特別養護老人ホーム 淳風おおさか	大淀南2-5-20
デイサービスセンター 淳風おおさか	大淀南2-5-20
特別養護老人ホーム 藤ミレニウム	本庄西2-6-15
藤デイサービスセンター	本庄西2-6-15
大阪整肢学院	中津2-2-22
複合介護施設 平成曽根崎苑	曾根崎1-1-20

※福祉避難所は、災害時に、高齢者や障がい者など、一般の避難所生活において特別な配慮を必要とする方々を対象に開設される避難所です。福祉避難所への避難が必要と思われる要支援者も、まずは災害時避難所へ避難してください。

#### 広域避難場所

広域避難場所	避難可能 人数 (人)	避難できる災害の種類 (○:避難可、×:避難不可)			
		大規模火災	地震	津波	淀川氾濫
うめきた (一部休止中)	44,000	○	○	×	×
鞆公園	52,000	○	○	×	×
中之島	366,000	○	○	○ (河川敷遊歩道、中之島西公園を除く)	×
淀川リバーサイド地区	64,000	○	○	○ (河川敷遊歩道を除く)	×
下福島公園地区	37,000	○	○	×	×

令和6年2月時点の情報です



### ③ 災害時避難所等施設リスト

資料編

#### ＝ 一時避難場所 ＝

一時避難場所	避難可能 人 数 (人)	避難できる災害の種類 (○:避難可、×:避難不可)		
		地震	津波	淀川氾濫
滝川小学校 (運動場)	2,250	○	○	－
堀川小学校 (運動場)	2,400	○	○	－
西天満小学校 (運動場)	1,250	○	○	×
もと北天満小学校 (運動場)	1,500	○	○	×
扇町小学校 (運動場)	4,700	○	○	×
菅北小学校 (運動場)	1,650	○	○	×
豊仁小学校 (運動場)	1,600	○	○	×
豊崎東小学校 (運動場)	2,000	○	○	×
豊崎本庄小学校 (運動場)	1,650	○	○	×
豊崎小学校 (運動場)	1,600	○	×	×
中津小学校 (運動場)	4,150	○	×	×
大阪YMCAインターナショナルスクール(運動場)	2,550	○	×	×
大淀小学校 (運動場)	2,550	○	×	×
北稜中学校 (運動場)	3,700	○	○	－
天満中学校 (運動場)	5,500	○	○	－
新豊崎中学校 (運動場)	7,000	○	○	×
豊崎中学校 (運動場)	15,100	○	○	×
大淀中学校 (運動場)	6,000	○	×	×
桜和高等学校 (運動場)	3,555	○	○	－
菅南幼稚園 (運動場)	240	○	○	－
扇町公園	35,114	○	○	－
南天満公園	14,890	○	○	－
西天満公園	1,737	○	○	－
東天満公園	1,260	○	○	－
滝川公園	4,001	○	○	－
菅北公園	1,283	○	○	×
与力町公園	6,026	○	○	－
野崎公園	3,900	○	○	×
黒崎町公園	1,260	○	○	×
浮田公園	593	○	○	×

※北区内の一時避難場所は、原則として24時間避難可能

※「－」は避難先として想定されていないことを示す

令和6年2月時点の情報です

一時避難場所	避難可能 人 数 (人)	避難できる災害の種類 (○:避難可、×:避難不可)		
		地震	津波	淀川氾濫
中津中央公園	2,934	○	×	×
堀川児童遊園	682	○	○	－
浮田西児童遊園	182	○	○	×
毛馬桜之宮公園(毛馬公園)	38,068	○	○	×
鶴満寺公園	1,763	○	○	×
本庄公園	9,894	○	×	×
大淀中公園	3,774	○	×	×
豊崎南公園	941	○	×	×
長柄公園	2,922	○	○	×
大淀南公園	1,786	○	×	×
中津東公園	1,850	○	×	×
豊崎北公園	2,160	○	×	×
大淀北公園	1,728	○	×	×
国分寺公園	923	○	○	×
本庄川崎公園	903	○	○	×
本庄小公園	1,743	○	○	×
浦江公園	14,348	○	×	×
豊崎西公園	3,956	○	×	×
中津南公園	1,891	○	×	×
豊崎中公園	881	○	×	×
豊崎東公園	5,314	○	×	×
中津公園	10,977	○	×	×
大淀西公園	1,566	○	×	×
本庄南公園	511	○	×	×
長柄東公園	8,707	○	○	×
長柄西公園	1,086	○	○	×
大淀中5公園	468	○	×	×
もと曾根崎小売市場(跡地)	822	○	×	×
西梅田公園	4,480	○	×	×
西天満どんぐり公園	664	○	○	×
セレッソフットサルパーク	2,709	○	×	×
梅田ガーデン(2階外部廊下)	1,102	○	×	×

※北区内の一時避難場所は、原則として24時間避難可能

※「－」は避難先として想定されていないことを示す



### ③ 災害時避難所等施設リスト

資料編

#### 災害医療協力病院

医療機関名	所在地 電話番号(昼)
大阪府済生会中津病院	芝田2-10-39 06-6372-0333
医療法人 行岡医学研究会 行岡病院	浮田2-2-3 06-6371-9921
医療法人 渡辺医学会 桜橋渡辺病院	梅田2-4-32 06-6341-8651
公益財団法人 田附興風会医学研究所 北野病院	扇町2-4-20 06-6312-1221
住友病院	中之島5-3-20 06-6443-1261
社会医療法人 協和会 加納総合病院	天神橋7-5-15 06-6351-5381

令和6年2月時点の情報です

#### その他関係先

##### 区役所

施設名	所在地 電話番号
北区役所(防災)	扇町2-1-27 06-6313-9734

##### 警察署(110)・消防署(119)

施設名	所在地 電話番号
曾根崎警察署	曾根崎2-16-14 06-6315-1234
大淀警察署	中津1-5-25 06-6376-1234
天満警察署	西天満1-12-12 06-6363-1234
北消防署	茶屋町19-41 06-6372-0119



## 資料編 第2章

## 【マニュアル】

災害が起こってから  
役立つ知恵や工夫



- |   |         |       |
|---|---------|-------|
| 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 |



## ① 応急対応

### 消火の方法

#### 消火器の使い方



#### 天ぷら油の消火

消火作業を開始する前に(困難であれば消火作業後すぐに)ガスを遮断しましょう。  
最も手近で効果的な消火手段は「消火器」です。

**ATTENTION**  
燃えている油に水をかけると  
水が一気に沸騰して水蒸気になり、  
はずみで油が飛び散るため危険

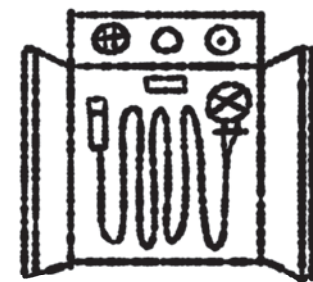


#### 屋内消火栓の使い方

1号消火栓の使い方を例に説明します。  
※易操作性1号消火栓や2号消火栓は  
1人で操作できます。

- ① 扉を開き、起動ボタンを押す
- ② ホースを伸ばし、ノズルを火元に向ける
- ③ バルブ全開、放水開始

**POINT**  
ホースの折れ、ねじれに注意し、  
放水中はノズルを手放さない





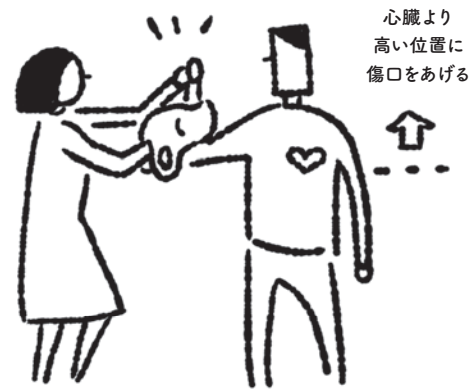
# ① 応急対応

## けが人の応急手当

### 直接圧迫法による止血

ガーゼや清潔なハンカチなどをあてて強く押さえる

**POINT**  
感染を防止するため、  
押さえるときは  
ポリ袋などで手を覆う



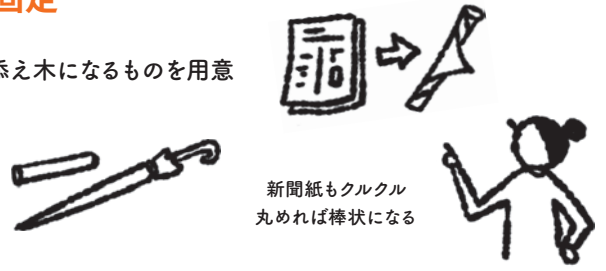
止血ができたら

包帯で固定する  
包帯がない場合はラップやハンカチが代用できる

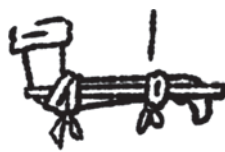
### 骨折やねんざの固定

① 折れた骨を支える添え木になるものを用意

**POINT**  
新聞紙やラップの芯、  
傘などで代用できる



② 折れた骨の両側の関節と添え木を布などで結び固定



腕の場合

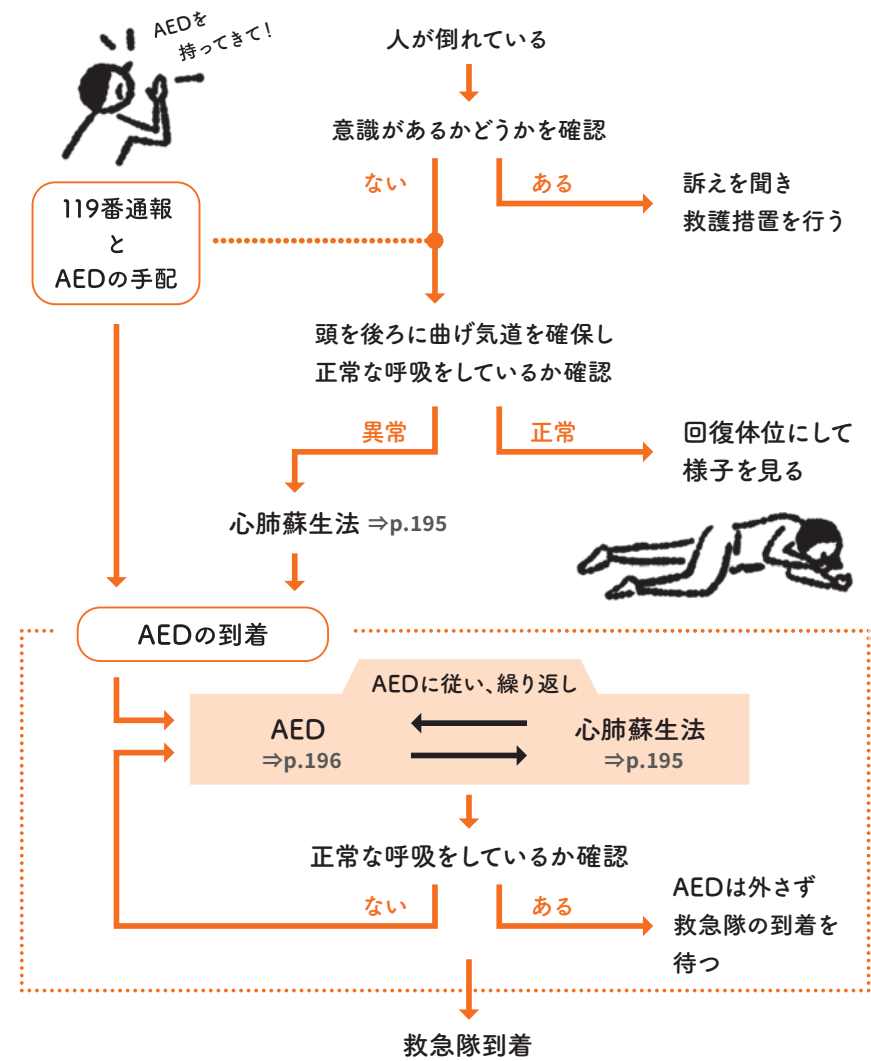
三角巾やポリ袋を使って  
固定した腕を首から  
つって安定させる



## 救命処置

### 基本的な流れ

要救護者の様子を観察しながら連続的な流れで行うことが大切です。





## ① 応急対応

### 心肺蘇生法

AEDが近くにない場合は、AEDの到着まで心肺蘇生法を施します。

#### ① 呼びかけへの反応と呼吸の有無を確認



反応がなく呼吸がない場合

気道を確保し、手順②へ

#### ② 胸骨圧迫1分間に100回



※人工呼吸と組み合わせる場合は、  
胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を  
繰り返し行う



AEDが到着したら、速やかにAEDによる処置を開始する

### AEDの使い方

音声メッセージに従って操作を進めれば、誰でも簡単に使用できます。

#### ① AEDに電源を入れて 電極パッドを貼り、 診断を待つ



#### ② 「電気ショックが必要」という 音声メッセージがあった場合のみ、 電気ショックのボタンを押す





## ② 情報収集・連絡

### 防災アプリケーション

#### 大阪市防災アプリ

左上隅の≡マークから安否情報、配信を受ける災害情報、避難計画作成のための情報など、自分用の条件を登録して利用しましょう。訓練にも利用して備えましょう。



#### NHKニュース・防災アプリ

右上隅の⚙️マークから自分用の災害情報にアクセスしやすくなるようセットしておきましょう。日ごろからの備えに活用できるページもあります。



令和6年2月時点の情報です

#### アプリケーションの選択

防災アプリケーションを使うと、災害情報・避難情報・交通情報・安否情報などの情報を得ることができます。いろいろな種類があるため、行政や防災NPOなど信頼できるサイトで調べて試してみて、自分に合ったものを使いましょう。災害時にアクセスが集中してつながりにくなる地域機関の情報などが掲示されている可能性があります。

### 防災関連ウェブサイト

サイト名	URL
内閣府防災情報	<a href="http://www.bousai.go.jp/">http://www.bousai.go.jp/</a>
総務省消防庁	<a href="http://www.fdma.go.jp/">http://www.fdma.go.jp/</a>
気象庁防災情報	<a href="http://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html">http://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html</a>
国土交通省防災情報提供センター	<a href="http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/">http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/</a>
財務省地震保険	<a href="http://www.mof.go.jp/financial_system/earthquake_insurance/jisin.htm">http://www.mof.go.jp/financial_system/earthquake_insurance/jisin.htm</a>
日本赤十字社大阪府支部	<a href="https://www.jrc.or.jp/chapter/osaka/">https://www.jrc.or.jp/chapter/osaka/</a>
おおさか防災ネット	<a href="http://www.osaka-bousai.net/pref/">http://www.osaka-bousai.net/pref/</a>
大阪府警察	<a href="http://www.police.pref.osaka.jp/">http://www.police.pref.osaka.jp/</a>
大阪市危機管理室	<a href="http://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/">http://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/</a>
大阪市消防局	<a href="http://www.city.osaka.lg.jp/shobo/">http://www.city.osaka.lg.jp/shobo/</a>
大阪市建設局降雨情報	<a href="http://www.ame.city.osaka.lg.jp/pweb/">http://www.ame.city.osaka.lg.jp/pweb/</a>
大阪市ボランティア・市民活動センター	<a href="https://ocvac.osaka-sishakyo.jp/">https://ocvac.osaka-sishakyo.jp/</a>
大阪市北区役所	<a href="http://www.city.osaka.lg.jp/kita/">http://www.city.osaka.lg.jp/kita/</a>
大阪市北区役所Facebook	<a href="https://www.facebook.com/kitakuyakusyo.osakashi">https://www.facebook.com/kitakuyakusyo.osakashi</a>
NHKそなえる防災	<a href="http://www.nhk.or.jp/sonae/">http://www.nhk.or.jp/sonae/</a>
(財)自治体国際化協会 災害時多言語情報	<a href="http://dis.clair.or.jp/">http://dis.clair.or.jp/</a>

### 防災関連 X(エックス) アカウント

アカウント名	ユーザーID
首相官邸(災害・危機管理情報)	@kantei_saigai
大阪市危機管理室	@kikikan_osaka
大阪市北区役所	@kitaku_osaka



## ② 情報収集・連絡

### 災害時の連絡

#### 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。



災害時のみに提供されるサービスですが、無料体験日(毎月1日・15日ほか)が設定されています。ぜひ体験しておきましょう。

#### 災害用伝言板(web171)

普段使っている電話番号をキーとして登録や登録内容の閲覧、追加伝言登録ができます。災害用伝言ダイヤル(171)同様、毎月1日・15日ほか無料体験日が設けられています。

##### 災害用伝言板(web171)

[web171]で検索!

<https://www.web171.jp/>



#### 災害用伝言サービス

携帯電話会社が提供するサービスで、会社によって使い方が少しずつ異なります。

あらかじめ確認しておきましょう。





### ③ 避難生活

資料編

## トイレ

### 簡易トイレのつくり方

#### — 用意するもの —



45L程度のごみ袋

- 1個あたり1～2枚使用
- 1人あたり7日間で15枚程度必要



新聞紙

- 1個あたり2～3枚程度使用
- 1人あたり7日間で朝刊2日分程度必要
- し尿の水分を吸わせて保管時の水分漏れを防ぐ
- 新聞紙の代わりに、紙おむつを代用してもよい

#### POINT

水分を固める「吸水ポリマー」があるとよりよい

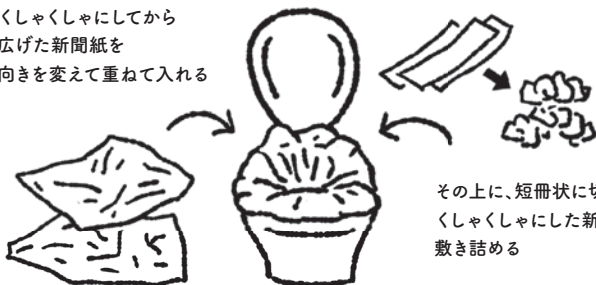
- 1 便座を上げ、ごみ袋をかぶせたあと、便座の上から2枚目のごみ袋をかぶせる

#### POINT

便器の代わりに、段ボール箱でもできる

- 2 新聞紙をごみ袋の中に敷き詰める

くしゃくしゃにしてから  
広げた新聞紙を  
向きを変えて重ねて入れる



その上に、短冊状に切ったくしゃくしゃにした新聞紙を敷き詰める

### 汚物の保管方法

- 1 消臭効果があるものを上からかける



- 2 内側のごみ袋だけ取り出し、空気を抜いて口を固くしばる



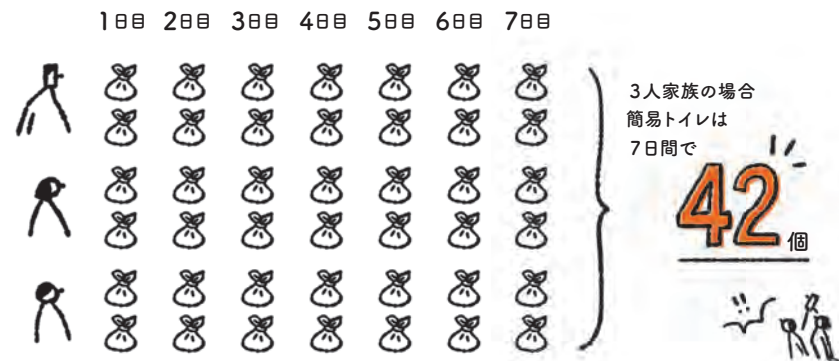
#### POINT

衛生対策のため、臭いと水分が漏れないように密閉できるバケツなどで保管する

### 簡易トイレの必要量を把握しておこう

簡易トイレの交換は、大便なら1回、小便なら3回程度が目安になります。トイレの回数は1人1日3～6回といわれています。

例えば 1人1日で簡易トイレを2個使うとすると・・・





## 水と食事

### 水の運び方—ポリ袋を使う

- ① 段ボールやバケツにポリ袋をかぶせる
- ② 水を入れ、ポリ袋の口をしぼって運ぶ

#### ATTENTION

段ボールを使う場合は、底や側面を  
ガムテープでしっかり補強して使う

一度に多くの水を  
運ぶことができる！



階段の上り下りがある場合

リュックの中にポリ袋を2枚重ねに入れ、  
その中に水を入れて運ぶと便利



### 節水の工夫

食器や紙食器にラップをかぶせて使うと、  
洗浄水の節約になります。



使用後はラップだけ  
取り替えればOK！

### 食事の温め方—ポリ袋を使って湯せん

- ① おかずやご飯などをそれぞれ  
耐熱性のポリ袋に入れ口をしぼる
- ② 鍋の中のお湯にに入れて  
弱火で温める



### ポリ袋でご飯を炊く方法

【材料(1人前)】

米1/2カップ

水1/2カップ

コップなどを使って  
同じ量のお米とお水を  
計って入れよう！



コップ半分の  
お米が約1人前  
になるよ！

【つくり方】

- ① 耐熱性のポリ袋に米と水を入れ、  
袋の空気を出して口をしっかりしぼる
- ② お鍋のお湯に入れて落しぶたをして  
25～30分ゆでる

#### POINT

米は洗わなくても1時間ほど  
つけておくとぬか臭さが少なくなる

### カセット式コンロのボンベは 1本で約60分

1日1本使うとすると1週間で  
7本のガスボンベが必要になります。





## ④ 役立つもの

### ポリ袋

スーパーのレジ袋から大きなごみ袋まで、ポリ袋があると色々な用途に活用できます。耐熱性のポリ袋があれば、料理などにも活用できます。

#### 例えば 簡易おむつをつくる

##### 用意するもの

大きめのレジ袋  
清潔なタオルや布

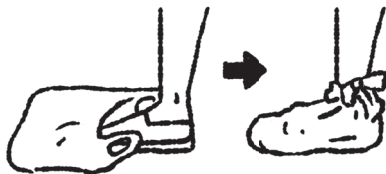
レジ袋の持ち手の端と両脇を切って開き、  
その上に清潔なタオルなどをたたんでおく

- ① タオルや布の上に赤ちゃんのお尻がくるように寝かせ、上側になった持ち手部分を赤ちゃんのおなかの前で結ぶ
- ② 下側の持ち手部分をお尻からおなかの前に入れ込み、余った部分を下に折り返す



#### 例えば 足やくつを水から守る

- ① くつの上からポリ袋をかぶせる
- ② くるぶしあたりで持ち手を結ぶ



他にも

- ✓ 骨折やねんざの固定 ⇒ p.193
- ✓ 水を運ぶ ⇒ p.203
- ✓ 止血するときの手袋代わり ⇒ p.193
- ✓ 食事を温める ⇒ p.204
- ✓ 簡易トイレをつくる ⇒ p.201

### 布

大判のハンカチやスカーフ、毛布など、大きめの布が役に立ちます。

#### 例えば 患部を保護する ⇒ p.193

用意するもの 大判ハンカチ、スカーフ → 包帯の代わりや止血後の患部の保護に

#### 例えば マスクの代わり

用意するもの

大判ハンカチ → 鼻や口元を覆って緊急のマスクに



#### 例えば 寒さをしのぐ

用意するもの スカーフ、毛布 → 一時避難時など、屋外で長時間待機するとき

#### 例えば けが人を運ぶ

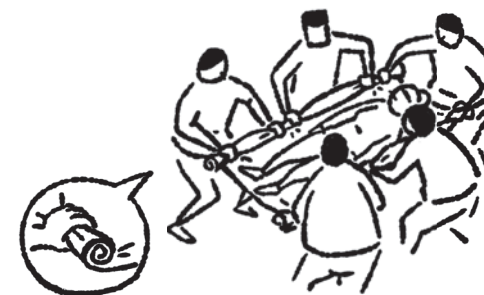
用意するもの

毛布 ・ 破れなどがない丈夫そうなもの

両側から毛布を巻き込んで  
外に引っ張りながら担架のように  
持ち上げ、4～6人で運ぶ

##### POINT

毛布の端を丸めて持つ



他にも

- ✓ 止血するときの当て布 ⇒ p.193
- ✓ 骨折の固定 ⇒ p.193



## ④ 役立つもの

### 新聞紙

新聞紙も工夫次第でいろいろなことに役立ちます。

例えば **寒さをしのぐ**

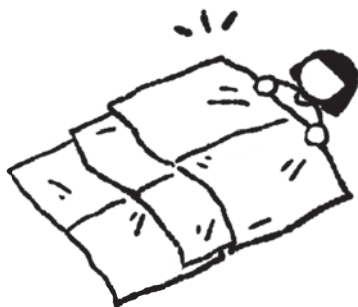
POINT

空気の層をつくって暖かくする

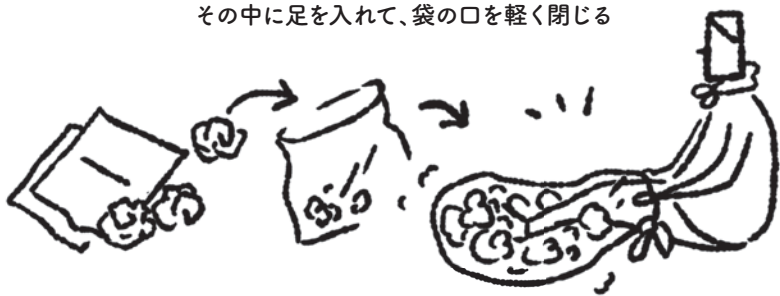
上着と下着の間に新聞紙を入れる



掛布団の代わりにする



新聞紙をくしゃくしゃに丸めてごみ袋などに入れ、  
その中に足を入れて、袋の口を軽く閉じる



他にも

✓ 骨折やねんざの固定 ⇒ p.193

✓ 簡易トイレをつくる ⇒ p.201

### ウェットティッシュ

水が不足する被災時に、大変重宝します。

例えば **身体を清潔に保つ**

手の消毒や顔、首筋などを拭いて身体を清潔に保つ

例えば **歯を磨く**

水が使えなかったり、歯ブラシがない  
状況では、ウェットティッシュで  
歯を拭くだけでも衛生上効果がある



例えば **食器を拭く**

水が使えない状況のとき、  
食器やお箸を拭いて汚れを落とす



例えば **マスクの代わり**

火災の煙や、粉塵の飛散がある場合、  
鼻や口元にあててマスク代わりに



例えば **おしりふき**

専用のおしりふきがない場合に  
代用できる

POINT

ウェットティッシュの代わりに、  
赤ちゃんのおしりふきを  
他の用途に使うこともできる



## ④ 役立つもの

## ラップ

食品を包む以外に、いろいろなことに活用することができます。

例えば **患部を保護する** ⇒p.193

包帯の代わりに、止血後の患部を保護するときに使う



例えば **食器にかぶせて食事する** ⇒p.203

食器をラップで包んで使用すると、洗い物を減らすことができる



例えば **寒さをしのぐ** ⇒p.207

新聞紙をおなかに巻き、その上からラップを巻き付けると、体温を逃すことなく保温できる



## ガムテープ

粘着性をいかして、いろいろなことに活用することができます。

例えば **飛散したガラスなどの掃除**

粉々になったガラスなどをガムテープの粘着を使って、掃除する



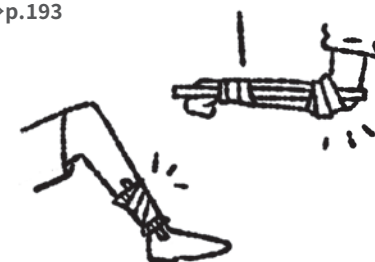
例えば **伝言用の貼り紙として使う**

布ガムテープに油性ペンで伝言を書き、建物などに貼っておく



例えば **骨折やねんざの固定** ⇒p.193

包帯の代わりに、患部を固定するときに使う





# 5 支援制度

## 生活再建にかかわる制度や手続き

状 況	制 度
住宅が被害を受けた	罹災証明書
	被災証明書
	応急危険度判定
	災害見舞金
住む場所を確保したい	市営住宅などの一時使用許可
	民間賃貸住宅の斡旋・協力要請
	応急仮設住宅
住宅の建て直し・修理したい	被災住宅の応急修理
	災害復興住宅融資
災害による死亡やけが	災害弔慰金
	災害障害見舞金
当面の生活資金や生活再建の資金が必要	義援金品の配分
	災害援護資金の貸付
	生活福祉資金の貸付
	市税の減免など
	被災者生活再建支援金

概 要
自然災害によって住宅が被害を受けた場合に住宅の被害程度を証明するもの。
自然災害によって不動産、動産などに被害を受けた場合にその事実を証明するもの。
建築士などの応急危険度判定士が、応急的に住宅や建築物が安全に使用できるかどうか判定する。判定結果は赤「危険」・黄「要注意」・緑「調査済」の3色のステッカーで表示される。
住宅の被害に応じて、見舞金を支給する。
市営住宅などの空き家を活用し、災害によって住宅を失った方に住まいを提供する。
災害によって住宅を失った方のために、大阪市が不動産関係団体などに斡旋や協力の依頼を行う。
応急仮設住宅を建設し、災害によって住宅を失った方に住まいを提供する。
住宅が半壊、半焼の被害を受けた場合、生活に必要な居室の応急修理を大阪府または大阪市の行う。
住宅金融支援機構の災害復興住宅融資を受けてマンションを購入する際に、低利融資を行う。
災害により亡くなった方の遺族に対し、弔慰金を支給する。
災害により心身に著しい障がいを受けた方に対し、見舞金を支給する。
被害の状況などに応じて、全国などから寄せられた義援金や義援品を配分する。
被害の程度や世帯の状況に応じて、災害援護資金の貸付を行う。
所得の低い方や障がいのある方、高齢者の方で、災害により臨時に必要となった経費に対し貸付や相談支援を行う。
災害による被害の状況により、市税の減免または納税を猶予する。
災害により住宅が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受け、経済的に生活再建が困難な方に対し、支援金を支給する。



## 資料編 第3章

## 【事前の備え】

自分に合った  
防災対策を考えよう



- |   |             |       |
|---|-------------|-------|
| 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 |



# 1 建物の安全

## 建物の耐震性を確保する

建物の耐震性は、建てられた年数や構造などによっておおよそ判断することができます。新しい耐震基準が設定される前に建てられた建物\*については、耐震診断を行い、必要であれば耐震改修を行うことが重要です。

また、建てられた年数に関係なく、地震に弱い建物の形状も把握しておきましょう。

⇒地震に弱い建物の形状 p.232



- ① 建物が建てられたのは何年か調べる
- ② 建物は木造・鉄骨造か、それ以外の構造(鉄筋コンクリート造など)か調べる



- ① (新しい耐震基準前の建物) 耐震性に問題がないか耐震診断を行う
- ② (耐震性に問題がある場合) 耐震改修を行う

\*新しい耐震基準前の建物とは...

木造・鉄骨造は平成12年以前、それ以外の構造は昭和56年以前に建てられた建物

## 補助制度を活用する

大阪市には耐震診断や耐震改修設計・工事に対する補助制度があります。

### ▼耐震診断・耐震改修設計・耐震改修工事の相談窓口

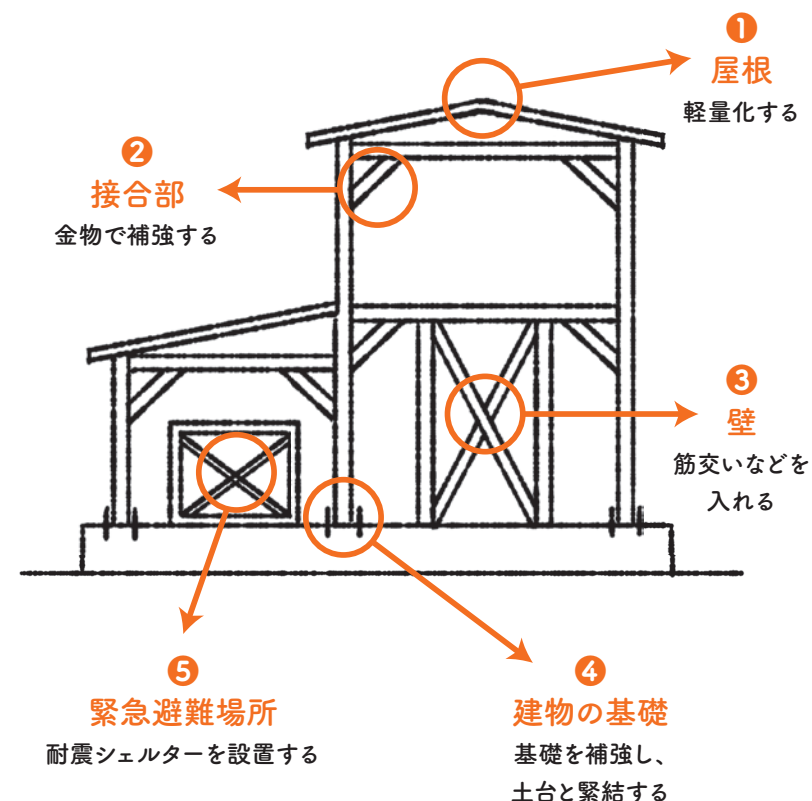
大阪市都市整備局耐震・密集市街地整備受付窓口

[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

## 木造建物の耐震性確保

平成12年以前に建てられた木造建物は、大規模な地震により被害を受ける可能性が高いため、構造部の補強など、対策をしておきましょう。





# 1 建物の安全

## 住宅内の安全対策を行う

大きなゆれが発生した場合に、閉じ込められたりけがをしたりしないよう、住宅内の安全対策を行いましょう。

【合わせて読もう!】地震編第2章①命を守るための家具固定 p.029



- ① 自宅の中で一番安全な場所はどこか考える
- ② 自宅の中から玄関や出入り口までの複数の経路を考える
- ③ (水害の浸水想定区域で2階建て建物の場合) 屋根の上への避難方法を考える



- ① 寝室や玄関までの通路に家具など倒れやすいものを置かない
- ② 背の高いタンス、冷蔵庫などを転倒防止器具で固定する
- ③ 食器棚のガラス扉や、窓ガラスに飛散防止対策をする



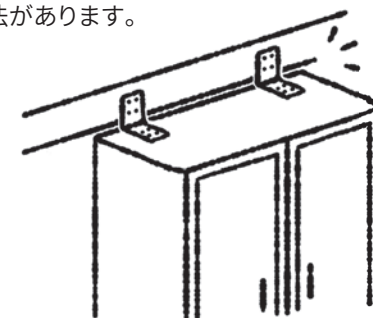
- ① 一番安全な場所で「頭と身体を守る」とっさの行動を試してみる
- ② 複数の避難経路で避難してみる(できない場合は図上で体験)

## 家具の固定方法

家具の固定方法には、大きく3種類の方法があります。

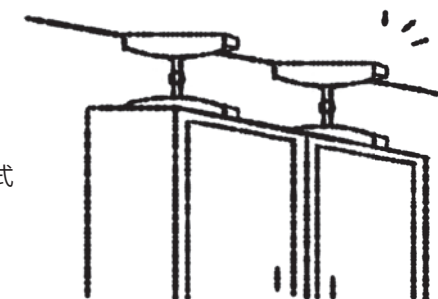
### ① 金具でしっかり固定

L型金具などで壁下地(柱、間柱、胴縁など)や付け鴨居に直接ネジ固定する。



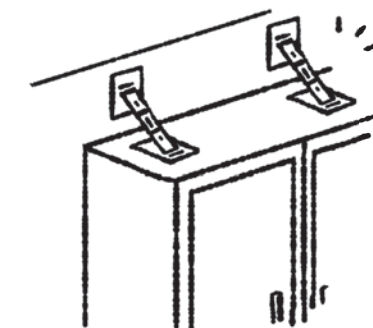
### ② 天井との間につっぱり棒

家具の上部と天井との間にポール式器具(つっぱり棒)などをかませる。



### ③ ストッパーやテープで固定

足元にストッパーを設置する、頂部や背部を粘着テープや固定ベルトなどで固定する。



#### POINT

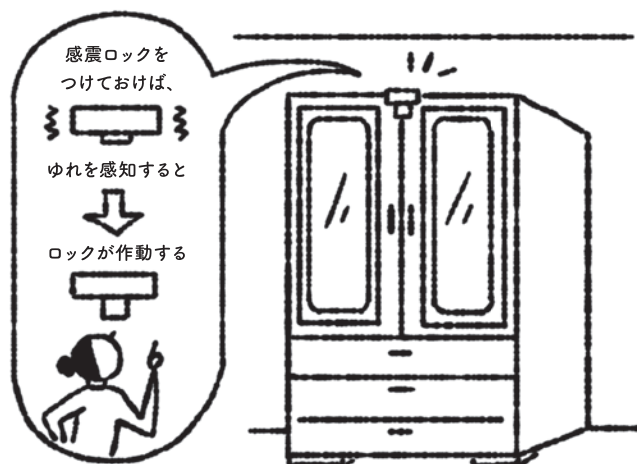
複数の方法を併用するとより安定する



## ① 建物の安全

### 食器類の飛び出し防止

重い食器類はできるだけ腰より低い位置にある引き出しに収納しましょう。また、棚に感震ロックや扉ひらき防止ストッパーなどを取り付けると普段の開け閉めが簡単です。書棚の本の滑り出し防止には、落下防止テープも有効です。



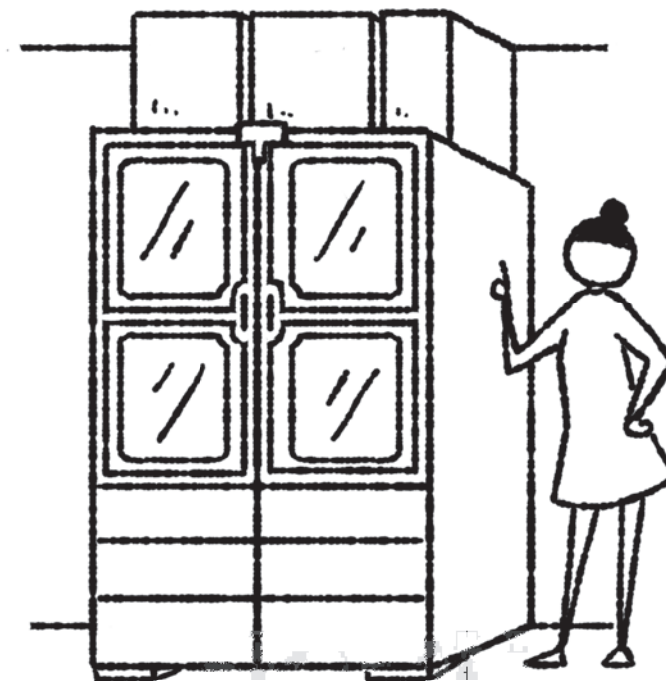
### 窓ガラスの飛散防止

窓ガラスの飛散防止には、ガラス飛散防止フィルムを貼る、ガラスを割れにくいものに替えるなどがあります。ガラス飛散防止フィルムを貼る方法は安価で簡単に実施できます。



### 家具扉ガラスの飛散防止

ガラス扉がある家具は、家具の転倒だけでなく、収納している食器や書籍などがぶつかり扉のガラスが割れることがあります。扉ガラスに飛散防止フィルムを貼るほか、飛び出し防止器具、天井支えと足元の転倒防止板を設置すると防ぐことができます。





## ② 事前の備蓄

### 常に持ち歩くものを決める

外出中に、急に一晚外で過ごさなければならなくなった場合、なければ困るものを想像してみましょう。



#### ① 常にかばんに入れて持ち歩くものを決める

##### 常に身近に持っておくべきもの(例)

項 目	
水筒・ペットボトルの飲み物	マップ
チョコレートやアメなどのおやつ	携帯ラジオ
携帯電話・スマートフォン	ペンライトと乾電池
携帯電話などの充電式バッテリー	笛など音が鳴るもの
現金(公衆電話用に10円玉)	エマージェンシーブランケット
家族や貴重品の防災情報メモ	



### 枕元に備えておくものを決める

寝ている場所から急いで自宅の外まで逃げる場合に必要なものを想像してみましょう。



#### ① 就寝時、枕元に備えておく必需品を決める

##### 枕元に備えておくべきもの(例)

項 目	
スリッパなど底の厚い履物	笛など音が鳴るもの
携帯電話・スマートフォン	めがね
懐中電灯	補聴器





## ② 事前の備蓄

### 避難時に持ち出すものを準備する

非常持出袋は避難時の安全を確保するため、逃げるとき簡単に運べる重さを目安に、命を守るために必要なものを厳選して準備しましょう。



決めよう

- ① 自宅から避難をするときに持ち出す貴重品を決める
- ② 非常持出袋に入れておくものを決める



対策しよう

- ① 持ち出す貴重品をポーチなどにまとめて、わかりやすい場所に保管する
- ② 非常持出袋をつくり、安全に持ち出せる場所か、避難経路上に置く

避難時に持ち出すべきもの(例)p.224につづく

	項 目	
貴重品	現金、小銭	家族の写真
	家族や貴重品の防災情報メモ	
避難用具	懐中電灯やヘッドライト・乾電池	ヘルメット
	携帯ラジオ 1台	防災頭巾
	軍手・手袋 1組	ロープ 5m以上
非常食	乾パンなどの食品	十徳ナイフ 1本
	飲料水 500ml×3本	缶切り
救急用具	救急セット (消毒液、ガーゼ、絆創膏、包帯など)	常備薬・持病薬
	マスク	お薬手帳

	項 目	
衛生用品	非常用トイレ・携帯トイレ	歯ブラシ
	トイレトペーパー	生理用品
	ウェットティッシュ	コンタクトレンズ・保存液
生活用品	レジャーシート	エマージェンシーブランケット
	ろうそく、ライター 1個	ポリ袋(レジ袋、ごみ袋含む)
	タオル	携帯電話などの乾電池式充電器
	ガムテープ	衣類
	油性マジック	レインコート
	筆記用具	底が厚く歩きやすいくつ
	使い捨てカイロ	防寒具
	大判の布、毛布に代わるもの	
赤ちゃん用品	粉ミルク	紙おむつ
	哺乳瓶	母子手帳
	おやつ	おもちゃ・絵本
	離乳食	着替え
	スプーン	抱っこひも
	洗浄綿	おしりふき
	バスタオル	大判のハンカチ
高齢者用品	高齢者手帳	持病薬
	おむつ	予備のめがね
	着替え	看護用品
	補聴器	入れ歯・入れ歯容器
その他	ペットの防災用品	



## ② 事前の備蓄

### ＝ 在宅での避難生活に必要なものを備蓄する ＝

ライフラインの機能停止や救援物資が届かない期間を想定し、7日程度過ごすために必要な備蓄品を準備しましょう。日頃から少し多めに用意しておく「ローリングストック」をうまく取り入れてみましょう。

【合わせて読もう！】

地震編第2章②日常生活の中で備蓄を行う（ローリングストック）pp.031-032



決めよう

- ① 家族7日分の水の必要量を確認する
- ② ローリングストックを念頭に、災害発生後7日間の献立を考え、必要な食料の量を決める
- ③ 避難生活を過ごすうえで必要な物資を決める
- ④ ③のうち、食料以外でもローリングストックできるものを決める



対策しよう

- ① 必要な備蓄を用意し、わかりやすい場所に保管する

在宅での避難生活に必要なもの(例)p.226につづく

	項 目	
水・食料 【7日分】	飲食用の水(1人3ℓ×7日分)	
	主食になるもの(無洗米、レトルトご飯、乾麺、即席麺など)	
	缶詰(主菜、果物、小豆など)	
	レトルト食品(主菜、スープ、味噌汁など)	
	加熱せず食べられるもの(かまぼこ、チーズなど)	
	お菓子(チョコレート、ビスケットなど)	
	冷凍食品(主菜)	調味料(しょうゆ、塩など)
	野菜ジュース	栄養補助食品、健康飲料粉末

	項 目	
調理器具 など	カセット式コンロ	アルミホイル
	ガスボンベ(1本で約60分使用可能)	やかん
	固形燃料	皿(紙・ステンレス)
	点火棒、ライター	コップ(紙・ステンレス)
	鍋	わりばし
	ラップ	スプーン・フォーク
衣類	上着	くつ下
	下着	防寒具
生活用品	タオル	安全ピン
	バスタオル	ブルーシート
	毛布	懐中電灯
	雨具	手回し充電式などのラジオ
	予備の乾電池	非常用給水袋
	携帯電話などの乾電池式充電器	吸水土のう(浸水想定区域の場合)
	使い捨てカイロ	
衛生用品	非常用トイレ(1人3～6回×7日分)	使い捨てコンタクトレンズ
	歯ブラシ	救急箱
	石鹸	使い捨て手袋
	ドライシャンプー	生理用品
	ティッシュペーパー	消臭スプレー
	トイレットペーパー	吸水ポリマー
役に立つ もの	ポリ袋(ごみ袋、レジ袋、耐熱性ポリ袋)	新聞紙
	大判の布(ハンカチ、毛布など)	ラップ
	布ガムテープ	ウェットティッシュ
赤ちゃん 用品	スティックタイプの粉ミルク	紙おむつ
	離乳食7日以上	ミルク
	おしりふき	
高齢者 用品	おかゆなど柔らかい食品7日以上	補聴器用電池
	常備薬(処方薬)	入れ歯洗浄剤



### ③ 安否確認・避難

#### 避難方法を身につける

いつどこで災害にあっても、あわてず安全な避難ができるよう、実際に体験し、ルールを決めておきましょう。

#### 安全な避難場所への避難方法を決めておく



- ① 自宅周辺の安全な避難場所を調べる
- ② 災害ごとの避難場所の安全性を調べる
- ③ 安全な避難場所までの避難ルート調べる
- ④ 通勤先や通学先などから自宅までの安全な避難ルート調べる



最寄りの一時避難場所、広域避難場所を確認する pp.159-176



- ① 自宅から避難場所まで避難してみる
- ② 通勤先や通学先から自宅や自宅周辺の避難場所まで避難してみる
- ③ 地域やマンションの防災訓練に参加してみる



- ① 災害ごとに家族が集まる場所を決める



- ① 調べたこと、体験したこと、決めたことを記録する(避難検討マップなど)

避難検討マップ例



	地震のとき	津波のとき	洪水のとき
〇〇神社境内	○	×	×
〇〇公園	◎	×	×
〇〇小学校	○(学校にいる時)	○(学校にいる時)	○
〇〇ビル	×	○	×
〇〇団地	×	○(おばあちゃんと)	×



### ③ 安否確認・避難

#### 連絡方法を身につける

停電や携帯電話の充電が切れても連絡先がわかるようメモを携帯しましょう。

#### 互いの安否を確認するために



- ① 災害用伝言ダイヤル(171)、災害用伝言板(web171)を使ってみる
- ② 安否確認ができる防災アプリを使ってみる



災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方  
pp.199-200 ※毎月1日、15日に体験ができます。



- ① 災害用伝言ダイヤル(171)、災害用伝言板(web171)で使う電話番号
- ② 伝言を頼む遠隔地の連絡先の氏名・電話番号

#### 通勤先、通学先、通院先などに安否の問合せをするために



- ① 通勤先、通学先、通院先や通勤途中で災害が起こったときの行動ルール
- ② 通勤先、通学先、通院先への非常時の安否確認方法  
(情報提供・連絡用のウェブページやSNS、災害用伝言サービスの活用など)



- ① 家族の通勤先、通学先、通院先の名称と安否確認方法

#### 自分や家族のメモをつくる

pp.227-229で体験したり決めたりしたことのうち、いつも身につけておくべき情報をまとめて、自分と家族の防災情報メモをつくりましょう。

#### 自分や家族の防災情報メモ記載項目リスト(例)

		項 目
携 帯 す る 情 報	安否確認・連絡	災害用伝言ダイヤルに使う電話番号
		通勤先、通学先、通院先への安否確認方法
		遠隔地の連絡先の氏名・電話番号
	避難	地震時の集合場所や避難場所、避難ルート
		津波時の避難場所や避難ルート
		洪水時の避難場所や避難ルート
	からだ	血液型・アレルギー・持病・常備薬など
		かかりつけ医や介護担当者への連絡方法
	保険等の記録	身分証明や保険などの番号
		クレジットや預貯金などの記録
自動車登録番号・自転車防犯登録番号		
防災コミュニティ		頼れる人、相談する人との連絡方法
		地域団体などの連絡先、NPOなどの連絡先



## ④ マンション単位での備え

### ==== 建物の防災力を知る =====

専門家にも相談して、耐震性や耐火性、避難の安全性などの特徴を住民全員で知っておきましょう。



① 耐震性、耐火性、避難の安全性など  
建物の防災性能を調べる

② 停電や断水のリスクを調べる



① 耐震補強など、建物の防災性能の向上

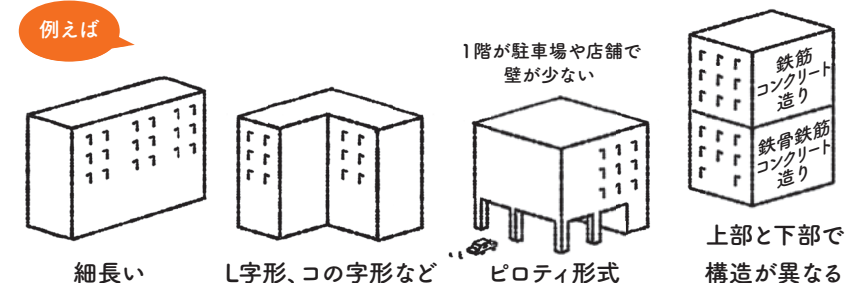
② 電気室の浸水防止など、停電や断水のリスク対策

#### 点検項目

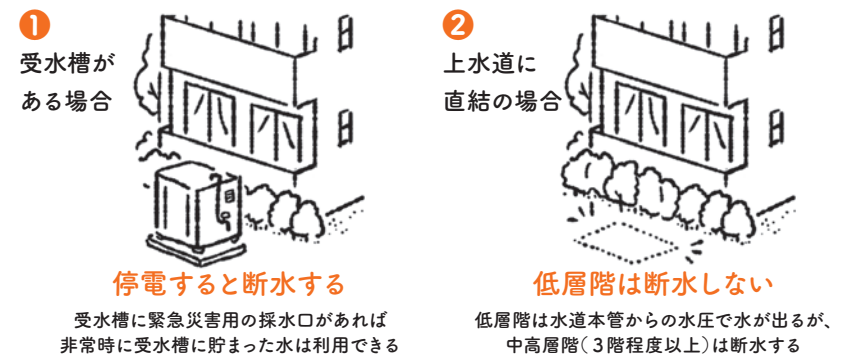
	項目
耐震性	新しい耐震基準が設定された昭和56年以降の建物か 昭和56年以前の場合耐震診断を受けているか
	大阪市の防災力強化マンションの認定を受けているか
	地震に弱い建物の形状をしていないか
防火性	特定建築物、特定建築設備等の定期的な調査をしているか
避難の安全性	階段や廊下など避難ルートが安全か
	全ての住戸から2つ以上の避難ルートがあるか
	停電時に鍵が開けられるか
停電リスク	津波や洪水のときに電気室が浸水しないか
断水リスク	停電しても給水できるか
排水不能リスク	震災時に液状化などで下水が詰まる可能性はないか

### 地震に弱い建物の形状

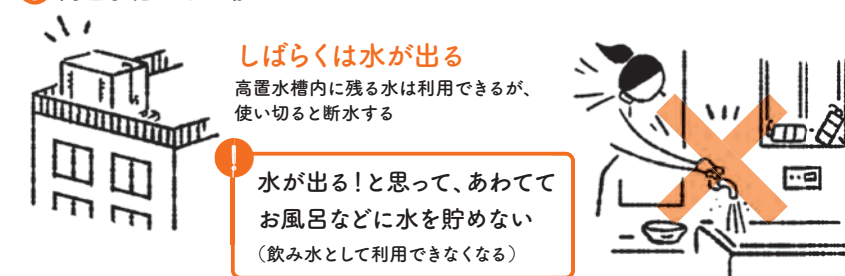
不整形あるいは下層階に壁の少ない建物の場合、構造的に弱い部分が損壊して住めなくなる可能性があります。以下のような形状のマンションは注意が必要です。



### 給水方式ごとの停電時に想定される状況



### ③ 高置水槽がある場合





## ④ マンション単位での備え

### マンション防災計画を作成する

マンションの防災性能や居住者の特徴に応じた防災計画を考えましょう。

#### 災害直後の安全確保計画



- ① SNSなど災害時の連絡方法を決める
- ② 災害直後の役割分担を決める

##### 役割分担項目(例)

	項 目
総務班	状況確認、意見集約、人員配置、一時避難場所の設営
情報班	居住者の安否などの情報収集・整理(SNSなどの活用) 災害時避難所・自主防災組織などとの連絡調整
救護班	要支援者・負傷者などの救護・避難誘導、応急救護場所設置運営
安全班	建物・設備の安全点検・安全確保、出入管理、防犯活動

#### 災害後の生活維持計画



- ① 生活ルールや作業分担
- ② 共用スペースの設置場所など

##### 役割分担項目(例)

	項 目
生活ルール	共用施設・設備の利用、共同作業や作業分担
作業分担	物資運搬、備蓄物資管理、救援物資配布、出入管理、防犯活動
共用スペースの設置	ごみ集積場所、避難生活場所、高層階向けの物資保管庫

#### ライフライン復旧までの生活支援計画



- ① 生活支援が必要な人のリストをつくる  
(要支援者・高層階住民・浸水被害住民)



- ① 生活支援の方法と役割分担を決める

##### 生活支援項目(例)

	項 目
生活維持	飲料水の確保、食料・食事の確保、日常用品の確保 し尿処理の対応、生活用水の確保
情報	情報収集・伝達手段の確保
環境維持	がれき・流入泥処理・廃棄物対応、夜間照明



## ④ マンション単位での備え

### マンション防災計画を作成する

#### 備蓄計画



- ① 共同備蓄の方針を決める
- ② 個人備蓄の不足に備えた予備の備蓄を計画する

#### 備蓄項目(例)

	項 目
情報	安否確認ステッカー・居住者名簿・掲示板・模造紙・ トランシーバー・ハンドマイク・携帯ラジオ・パソコン・充電器
被害防止	吸水土のう・エレベーター閉じ込め対策キャビネット
救出・救護	消火器・ヘルメット・バール・ジャッキ・かけや(大型木づち)・ハンマー・ のこぎり・ペンチ・ボルトクリッパー・ロープ・脚立・布担架・シャベル・ 救急箱・簡易ベッド・エアマット・AED・ヘッドランプ・予備電池
運搬	リヤカー・階段運搬機・ポリタンク・高層階向けの物資保管庫
ライフライン 補完	ポータブル発電機・投光器・コードリール・ポンプ・かまどベンチ・ カセット式コンロ・大鍋・大やかん・簡易トイレ・マンホールトイレ・予備燃料
個人備蓄予備	在宅避難に必要なもの

### 防災訓練をする

マンションの防災計画をもとに防災訓練を行い、ふり返しを行って次の体験や訓練に活かし、防災計画に反映していきましょう。

#### 避難訓練



- ① 自分たちでできることを考えて体験してみる  
[持ち出し物資を持って避難階段を歩いて避難、  
要支援者の誘導など]
- ② 区役所や消防署と相談して体験してみる  
[隔て板のサンプルを蹴破ってみる、煙中避難・暗中避難など]

#### 消火・救出・応急救護訓練



- ① マンションの備蓄資材を使ってみる  
[消火器による消火、ジャッキ・バールによる救出など]
- ② 区役所や消防署と相談して体験してみる  
[屋内消火栓を使ってみる、応急救護(止血、骨折部固定)、  
救命処置(心肺蘇生法、AEDの使用)、簡易担架を  
つくってけが人を搬送など]

#### マンション防災訓練



- ① マンションの実情を調べてみる  
[備蓄物資や資機材の状況、停電したらどうなるかを知るなど]
- ② マンションの防災計画に従って役割を体験する  
[建物安全確認、居住者安否確認、けが人階段移送、  
一時的な避難場所設置、情報収集・記録・掲示、  
避難生活場所設置・炊き出し・運搬など]



## ④ マンション単位での備え

### ==== 防災訓練をする =====

#### 災害対応図上訓練

災害対応の訓練のために様々な図上訓練(ゲーム)が開発されています。これを自分のマンションに合わせて改造して体験してみましょう。



#### ① 平面図上で安全確保や避難生活運営を体験(HUG)

※HUG:建物や敷地の平面図などを使い、避難してきた人や起こる事態のカードを使って、対応を話し合いながら判断していくゲームで、災害対応を疑似体験する。

#### ② 災害対応の二者択一判断を体験(クロスロードゲーム)

※クロスロードゲーム:災害のいろいろな場面で遭遇するYesかNoかの判断についてグループで話し合っ疑似体験するゲームで、話し合うことにより実際に遭遇したときの判断の参考となる。

#### ③ 災害への備えと対応を体験(防災すごろく)

※防災すごろく:事前に持ち物を選択しておき、起こる事態の場面ごとに持ち物を使って切り抜けるゲーム。

#### ④ 情報判断と伝達を体験(情報伝達ゲーム)

※情報伝達ゲーム:マンションと災害時避難所などの立場に分かれ、起こる事態のカードや関係先からの連絡事項などを取捨選択し、必要な伝達指示を送り合うゲーム。

#### 交流イベント

日ごろから祭りやバーベキューなど交流イベントが行われているマンションは、いざというときの協力がスムーズだといわれています。



#### ① マンション独自の交流イベントを検討する

#### ② 地域の交流イベントなどに参加する



## 資料編 第4章

# 【用語解説】



### 1 用語解説

p.241



## 1 用語解説

### 【A-Z】

#### AED(自動体外式除細動器)

心肺停止したときに、電気ショックを与えて心臓の正しいリズムを回復させる装置。

#### BCP(事業継続計画)

災害で被害を受けても、従業員や資産などの被害を最小限にとどめ、事業の早期再開や復旧が可能となるように災害時の対応を準備しておくこと。

#### LGBT

レズビアン(L)、ゲイ(G)、バイセクシュアル(B)、トランスジェンダー(T)の頭文字をとったセクシュアルマイノリティ(性的少数者)の総称。

#### SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)

X(エックス)やFacebook(フェイスブック)、LINE(ライン)など、登録された利用者同士が交流できるウェブサイトの会員制サービス。

### 【あ行】

#### 一時避難場所

地震などが発生した場合の一時的な避難先で、公園や広場、学校の運動場など。

#### 上町断層帯地震

豊中市から大阪市の直下を通して岸和田市まで続く長さ約42kmの上町断層帯が動くことで発生する地震。

#### 液状化

地震のゆれによって地盤が液体状になる現象。地盤上の建物が傾いたり、下水管などの地下埋設物が浮き上がったたりする被害が発生する。

#### エコノミークラス症候群 ⇒p.080

#### 応急危険度判定 ⇒pp.211-212

#### 大阪市防災力強化マンション

耐震性、耐火性のほか、被災時の生活維持のための設備整備や日常的な防災活動の実施など、防災力に優れたマンションとして大阪市の認定したマンション。

#### 大津波警報

高い所で3mを超える津波が予測される場合に発表される津波に関する警報。

#### 屋内消火栓

初期消火を目的に屋内に設置された消火栓。1号消火栓は2人以上で操作する必要があるが、易操作性1号消火栓、2号消火栓は1人で操作できる。

### 【か行】

#### 海溝型地震

海のプレートと陸のプレートの境界に位置する海溝沿いで発生する地震。

#### 海拔0m地帯

地表の高さが満潮時の平均海水面よりも低い土地。

#### 家屋倒壊等氾濫想定区域

堤防が決壊したときに、建物の倒壊や流失をもたらすような激しい氾濫流の発生が想定される区域。

#### 感震ブレーカー

地震が発生した場合に設定値以上のゆれを感知すると、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める器具。

#### 感染症

病原体の感染により発症する病気。災害時にはがれき撤去作業中のけがが原因の破傷風や、避難所でのインフルエンザ流行など、さまざまな感染症に用心が必要。

#### 帰宅困難者

大規模な災害の発生により、公共交通機関が広範囲に運行停止し、当面復旧の見通しがない場合において、帰宅できない人のこと。

#### 吸水土のう

土の代わりに、水を含むと膨張する吸水剤を利用した土のう。

#### 吸水ポリマー

高い吸水能力を持つ素材。紙おむつや携帯トイレなどにも使用されており、自重の何百倍もの水を吸収できる。

#### 局地的大雨

急に強く降り、数十分の短時間に狭い範囲に数十mm程度の雨量をもたらす雨。ゲリラ豪雨ともいう。

#### 緊急地震速報

地震の発生直後に、強いゆれの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる警報システム。

#### 警戒レベル ⇒p.123

#### 広域避難場所

大規模な火災が発生した場合の避難先で、火災に対して安全な大きな公園など。

#### 公衆無線LAN

無線LANを利用したインターネットサービスで、飲食店や交通機関などで多くの人が利用できるように用意されているもの。

### 【さ行】

#### 災害時帰宅支援ステーション ⇒p.052

#### 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区民が避難生活を送る施設で、学校の体育館など。

#### 災害ボランティアセンター ⇒p.090

#### 災害用伝言ダイヤル ⇒p.199

#### 災害用伝言板 ⇒p.200



## 1 用語解説

### 在宅避難

災害時に住宅などに損傷がなく津波や火災の危険がない場合に、避難所などに避難せず自宅で生活すること。

### 自主防災組織

地域の防災を目的として自発的に活動する組織。おおむね小学校通学区域単位で、地域活動協議会や連合振興町会等を中心に構成される。

### 地震火災

地震を原因として発生する火災。

### 集中豪雨

同じような場所で数時間にわたり強く降り、百mmから数百mmの雨量をもたらす雨。

### 浸水想定区域

想定される最大規模の水害が発生した場合に、浸水が想定される区域。

### 浸水防止パネル

建物や地下街の入口などに設置し、浸水を防止する装置。板状のものやシート状のものがある。

### 垂直避難 ⇒p.121

### 水平避難 ⇒p.121

### 生活不活発病 ⇒p.095

### 【た行】

#### 耐震基準

建築物を設計するときに、地震に耐えることができる構造の能力を表す基準。

### 弾性ストックング ⇒p.080

#### 直下型地震

都市部などの直下で発生する地震。

### 通電火災 ⇒p.058

### 津波火災 ⇒p.026

#### 津波避難ビル

津波や洪水が発生した場合の緊急的な避難先で、堅固な高層建物の3階以上の階など。

#### 電子錠

電気で開閉操作をする錠前。リモコン・カード方式のものや、暗証番号入力、指紋認証で解錠するものなど。

#### 特定建築設備等

昇降機や特定建築物における建築設備や防火設備のこと。専門家による定期的な調査と行政への報告が義務づけられている。

#### 特定建築物

多数の人が利用する施設など、法律で定められた特定の用途で利用される建物のこと。特定建築設備等と同じく定期的な調査と報告が義務づけられている。

### 【な行】

#### 内水氾濫

局地的大雨で、下水道や排水路の雨水処理が追いつかず、あふれた雨水によって市街地の建物や土地、道路などが浸水すること。

#### 南海トラフ巨大地震

南海トラフを震源とする地震のうち、静岡県から宮崎県までの南海トラフ全域で同時に発生する最大級の地震。

### 【は行】

### 被災証明書 ⇒pp.211-212

#### 備蓄

災害への備えとして食料や物資を蓄えておくこと。

#### 避難行動要支援者

要配慮者（高齢者、障がい者、乳幼児、外国人など）のうち、自ら避難することが困難な人で、その避難を確保するために特に支援が必要な人。

### 避難情報 ⇒p.123

### 福祉避難所 ⇒p.184

#### ブレーカー

一定量以上の電力を使用したり、異常電流が流れると回路を自動的に遮断する装置。

### 防災アプリ

スマートフォンなどで動作する防災に役立つアプリケーション。

### 防災スピーカー

区役所や小学校、防潮堤、広域避難場所に設置された屋外スピーカー。災害情報や避難勧告、避難指示が市役所から音声で通報される。

### 【ら行】

### ライフライン

電気、ガス、上下水道、電話、交通、通信など都市生活を支える設備。

### 罹災証明書 ⇒pp.211-212

※「り災証明書」は火災により被害を受けた建物、物件のり災程度を消防署が証明するもの。

### ローリングストック ⇒p.031







# ジシン本 防災講座

## 大阪北区各所で開講中！



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 WEB詳細版』 令和8年(2026)1月

初版(大阪北区ジシン本第3版より改訂、WEB詳細版として発行)

大阪北区ジシン本初版監修／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