

大阪北区
ジシン本

北区民の風水害対策 BOOK

台風がキタ!

ひとり暮らし、ファミリー、
シニア夫婦、通勤通学者……

北区で暴風雨から身を守る

私たちの対策ガイド



風神さん



雷神さん

このコンビは
必ず北区に
やつて来る

改訂版

もしもの為に、今始めよう 大阪市防災アプリ

osaka bousai



迫る危険をお知らせ
プッシュ通知

いざ備えよう 備蓄品

オフラインでも使える
防災マップ

みんなが使いやすい
多言語対応



Osaka City
Disaster Prevention app

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/>



オンライン講座も
開催中！！

『大阪北区ジシン本』北区民の風水害対策BOOK 台風がキタ！
令和2年(2020)9月発行 令和5年(2023)8月改訂版発行
編集・発行／大阪市北区役所・大阪北区ジシン本風水害対策企画編集委員会
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

【北区のひとびと】

【ひとり暮らし】

2年前に北区に引っ越し、憧れのタワーマンションを購入。マンションの住人とはあいさつ程度で、あまり親しくない。最近はソロキャンプにハマり、アウトドアグッズを集めるのが趣味。ランダムで街並みを見下ろしながらの晩酌タイムが何より楽しみ。

ウチ30階から水害はカンケーないでしょ。



【風神さん】

大阪の風をつかさどる神。お人好し、世話好きで、人たちが間違った行動をとると、正しい知識を学ばせてくれる。人たちをいつも見守る優しい性格の持ち主。

北区が あぶない!!

三方が川。実は風水害の「本場」でした



【雷神さん】

大阪の雷靈をつかさどる神。自分勝手な行動が大嫌いで、ワガママな言動をする人間を見つけると、つい説教してしまう。実は寂しがり屋で、おしゃべり好き。

梅田さん



【オフィス勤務】

北区の広告代理店勤務。
マーケティング部に所属し、オフィスでの作業が中心。
他県に住み、通勤時間が長いのが悩みだが、
今のところ無理なく勤めている。
休日はいつもリビングのソファでゴロゴロしている。

まあ、オフィスから出なきゃ大丈夫。

中津さん



あなたも【高齢2人暮らし】なら
ここをCHECK! ⇄ P08~P09

【高齢2人暮らし】

30年以上、北区の戸建てに住んでいる。
家の老朽化のため、娘家族のマンションに移ることも考えたが、
居心地が良く、今なおそのまま。
夫婦ともに足腰が弱くなつたため、出かけることが億劫になり、
自宅で過ごすことが多い。
大雨の日や風が強い日は不安に思うこともしばしば。

豊崎さん



あなたも【ファミリー世帯】なら
ここをCHECK! ⇄ P06~P07

堂島さん



あなたも【ひとり暮らし】なら
ここをCHECK! ⇄ P04~P05

大規模な台風や集中豪雨、長期の大雨など

日本各地で頻繁に風水害が起きる時代となり、
大阪市北区も“よそ事”ではなくなってきました。

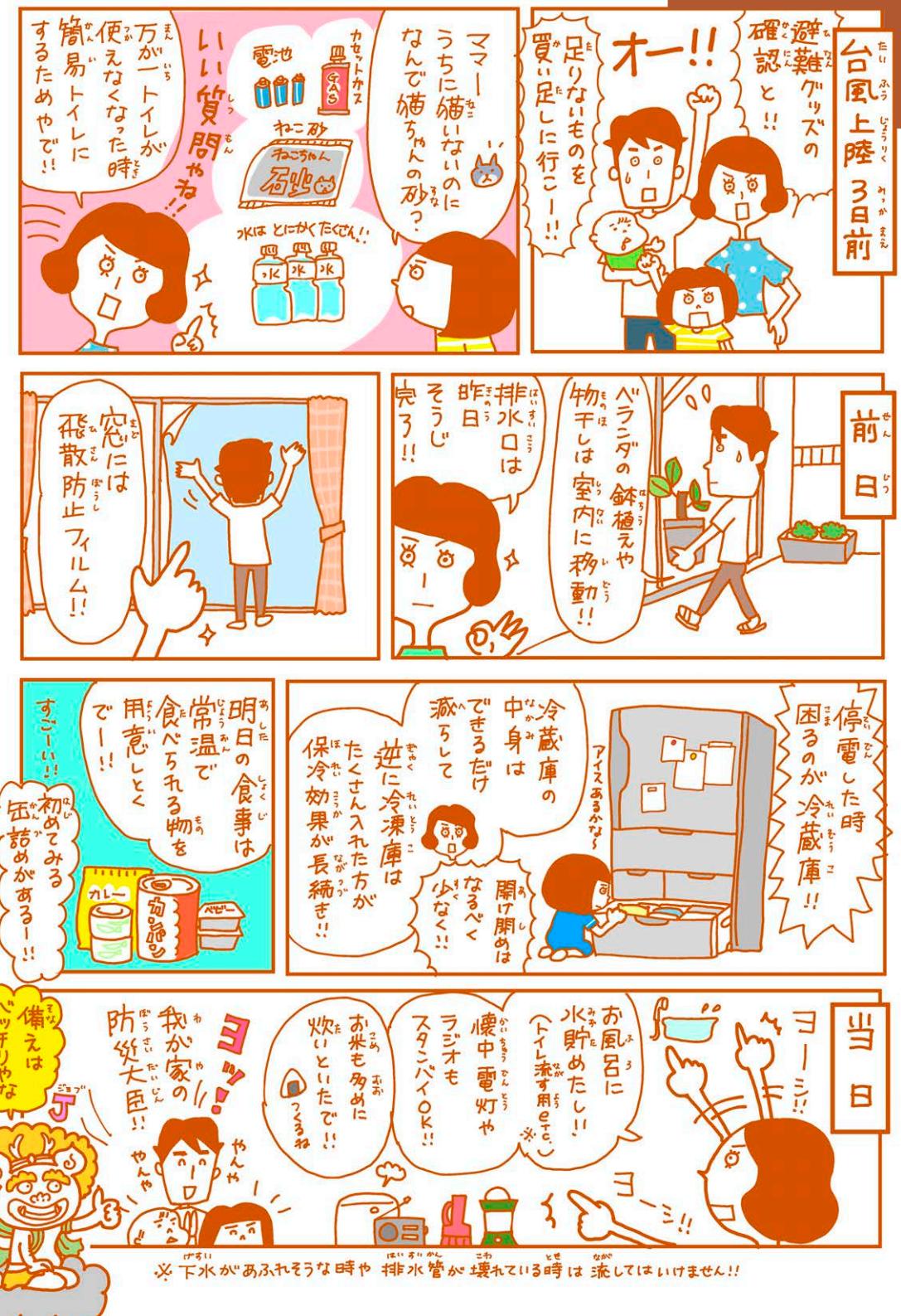
川に囲まれ、海拔が低い北区は、風水害の被害を受けやすく、
今すぐにでも防災意識を持つことが大切です。

「どうにかなるでしょ」「私は大丈夫」それでは遅い！
北区にも毎年必ずやってくる台風や豪雨の備えを
風神さん・雷神さんと一緒に考えてみましょう。

タワマンひとり暮らし
堂島さんの場合



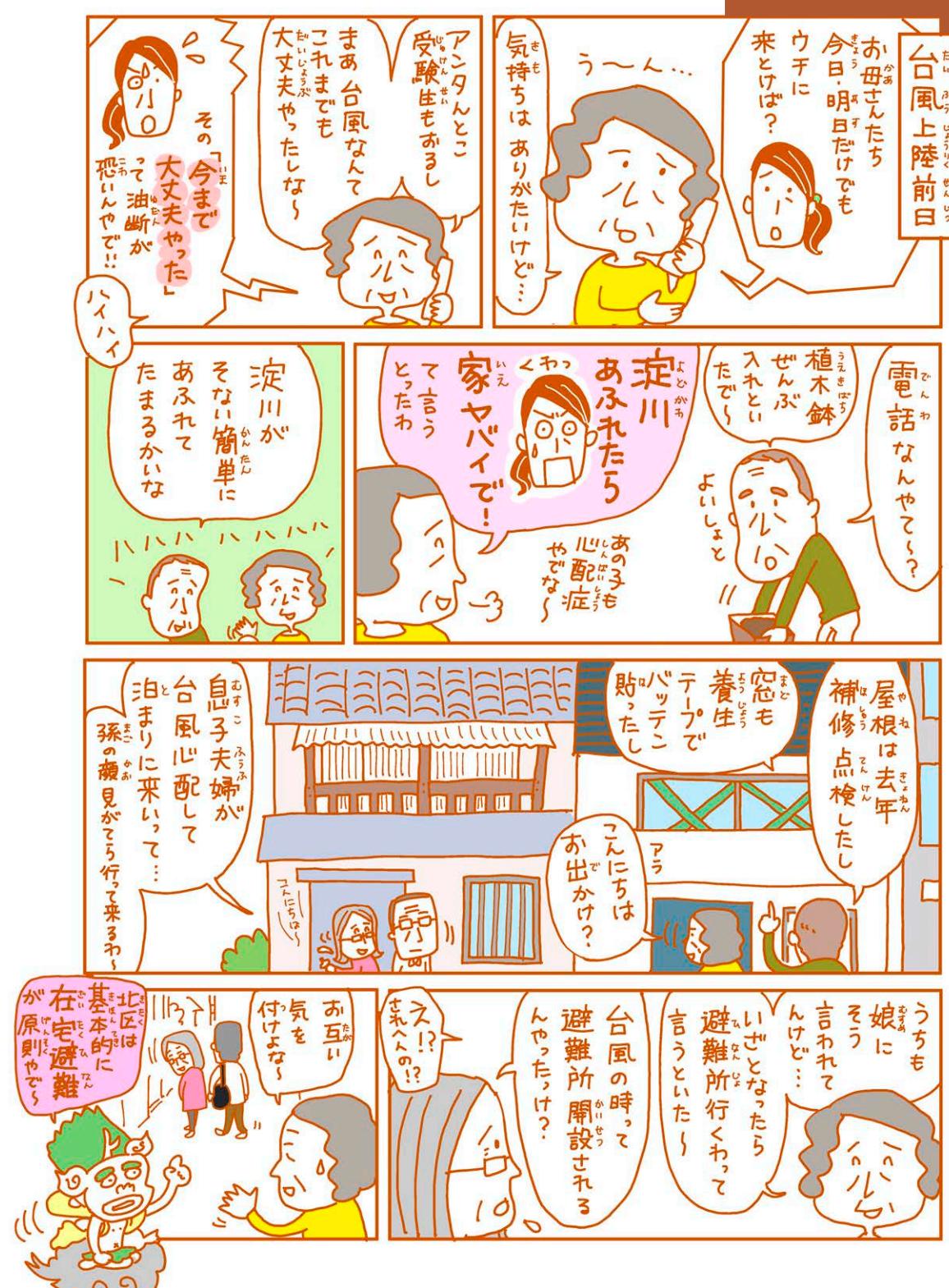
マンション4人暮らし
豊崎さんの場合



中津さんの場合



- ・自主避難場所等が開設される場合もあります
- ・情報にアクセスしておこう
- ・内水氾濫に備えて、土のうや水のうを用意しておこう
- ・屋根瓦やベランダの点検は普段からしておこう



オフィス勤務 梅田さんの場合





台風発生！ 72時間前からどう動く？



自らを守るために防災タイムライン

台風の進路は予測可能。在宅避難に備えて事前に計画を立て、あなたと家族の命を守る準備をしましょう。

台風接近
～通過

6時間前

12時間前

24時間前
(1日前)

48時間前
(2日前)

72時間前
(3日前)

【自宅内の安全な場所で避難】



「自主避難」と「自主避難所」について

「自主避難」とは、大雨・洪水警報発表時など災害発生が予想される場合に、市が発令する避難情報（警戒レベル3～5/P23参照）を待たずに自分の判断で避難することです。親戚宅や知人宅など事前に安全な避難場所を確保することが大切です。避難所だけが避難場所ではありません。

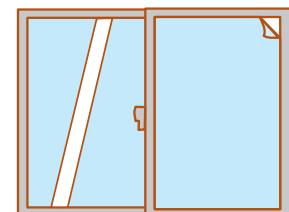
問：地域課（防災担当） 06-6313-9734 FAX06-6362-3823

【不要不急の外出は控える】 ライフラインの停止に備える

□懐中電灯や携帯電話などを自分の近くに

【窓ガラスの飛散を防ぐ】 窓ガラスの飛散を防ぐ

□カーテンを閉めるだけでも効果あり
□飛散防止フィルムを貼ろう



【暴風域に入る時間を確認】 窓ガラスの飛散を防ぐ

□カーテンを閉めるだけでも効果あり

□飛散防止フィルムを貼ろう

□最新の台風情報は
随时確認を！

□懐中電灯や携帯ラジオの準備

□乾電池の確保、充電器の動作確認
□懐中電灯や携帯ラジオの準備

【進路・勢力の確認】 備蓄の確認と準備

□水、食料は家族7日分が目安
□カーテンを閉めるだけでも効果あり



【進路を確認】 ベランダや家周りの点検

□植木鉢、物干し竿は屋内に
□排水設備の掃除

【進路を確認】

□普段から水や食材を少しずつ買いため
しょくと楽やな。
3日前には必ずチェックしこ！

北区役所
地域課 担当者



【在宅避難】の準備がめっちゃ大事

台風がきたら避難所へ移動するより、家で避難することを第一に考えることが大事やで！ 家なら防災グッズも非常食も役に立つし、いつも生活している場所やから、家族みんな落ち着けるやろ。普段から【在宅避難】のことを意識して、事前の準備をしっかりな！

※但し、豪雨などで浸水の危険がある場合は避難所への避難も必要やで！



必ず用意しておきたい！ 3つの「ない」への備え

台風上陸・通過時で一番心配なのは、ライフラインが途絶えること。万全の状態で迎えるために、最も大切な備蓄を「大阪北区ジシン本」サポートーの皆さんに教えてもらいましょう。



電気 がつかない！ に備える



この人に聞きました！
まさこさん

台風や豪雨の時は、暴風で街路樹が倒れたり、マンション地下設備が浸水するなどの原因で停電する可能性があります。停電が発生すると電気はもちろん、マンションのエレベーター、水も止まり、トイレも使えません。電気がないと本当に困りますね。

備えるもの



水・食料 がない！ に備える



この人に聞きました！
あゆみさん

台風や豪雨、地震など、災害に対する備蓄は基本的にどれも同じ。長期間の在宅避難が続いても、安心して過ごせるように準備しておくことが大切です。食料などは普段からローリングストック法で無理なく備えておくと、いざという時に慌てずにすみますよ。

備えるもの



トイレ が使えない！ に備える



この人に聞きました！
信恵さん

マンションでは、停電すると断水になります。また台風による大雨が下水管に流れ込むと、低層階では汚水が逆流してあふれる危険性も。トイレが使えない場合に備え、非常用トイレを用意しておきましょう。

備えるもの



今からできる

防災

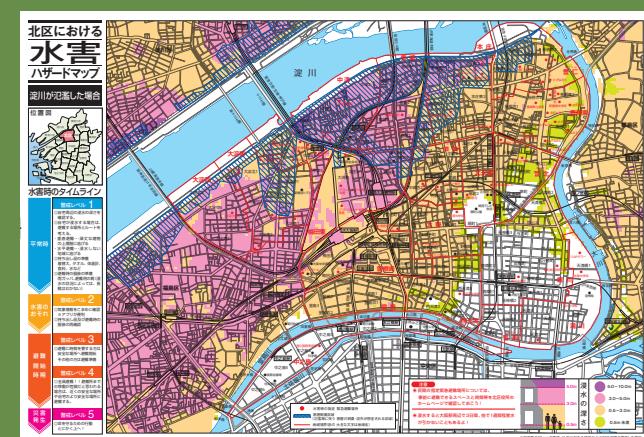
1

ハザードマップを確認しよう

北区を襲う大規模な水害（淀川氾濫、内水氾濫、高潮、津波）の違いを理解しておきましょう。その上で、北区のほぼ全域が浸水する淀川氾濫の浸水想定を巻末のハザードマップで確認し、自分の住む場所がどの程度浸水するのか理解しておきましょう。

（和彦さん）

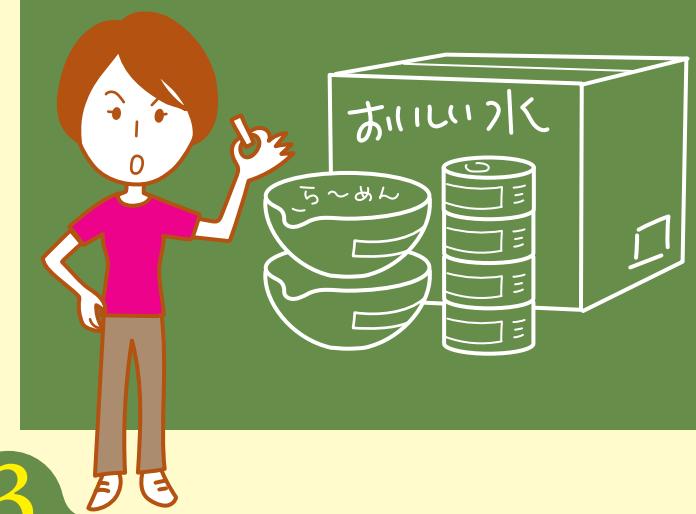
都心中の都心である北区でも、台風や豪雨は毎年あるものだと考え、日ごろから防災を意識することが大切です。ハザードマップの確認や情報収集ツールの入手など、今からできることを、「大阪北区ジシン本」サポーターの4人の皆さんに聞きました。



2

ローリングストック法を実践！

賞味期限切れ、味が好みでないなどを防ぐために、防災食は普段から消費できる物を選び、その都度買い足す「ローリングストック」がオススメです。（直子さん）



3

マンション特有の課題を知つておこう

マンションでは、停電によるトラブルだけでなく、「バルコニーの排水溝が詰まって室内に浸水」「地下駐車場などに大量の雨水が流れ込み、車両が水没」などの問題が発生する恐れもあります。マンションならではの課題への対策を、居住者同士で事前に確認しておきましょう。（啓正さん）

■ 大阪市防災アプリ



■ NHKニュース・防災アプリ



4

正しい情報をキャッチしよう

気象情報をチェックする習慣を身に付けておくと、台風のほか大雨情報の正しい見方がわかり、日常生活でも役立ちます。台風直前はテレビやラジオからの情報を常に確認し、適切な行動をとりましょう。「大阪市防災アプリ」「NHKニュース・防災アプリ」などのアプリをスマートフォンにダウンロードしておくと便利ですよ。（寛文さん）

アウトドアグッズで楽しく防災！

キャンプで使用できるグッズは防災グッズとしても大活躍。LEDランタンやヘッドライト、折りたたみ式コンロなど、防災のためだけではなくアウトドアでも使用するため、楽しく備えることができます。



100均ショップでお役立ちグッズを発見！

防災専用のグッズは価格が高い…。それなら100円均一ショップで防災グッズを探してみてはいかが？日用品から食品まで多彩にあるので、誰でも気軽に買い揃えられますよ。



仲間と一緒に楽しく活動しよう！

「大阪北区ジシン本」サポーターになりませんか？

「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日々ごから何を備えるか、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。



活動内容

- ジシン本の理解を深める勉強会
- 新しい講座の企画・実践
- 防災知識やアイデアなどの情報発信
- サポーター同士の交流 など楽しい活動がいっぱい！



中津&豊崎つどいの広場ぐうぐうにて

子どもと一緒に楽しみながら
防災について学べるよう
台風や水害を紹介するパネルシアターを
サポーターたちが作りました！
区内どこでも出張におうかがいします！

新しい防災絵本づくりに サポーターたちが奮闘！



“子育て”と“防災”は切っても切れない関係です！

「一般社団法人あおぞら湯は、子育て支援のつどいの広場としてたくさんのママさんにご利用いただいています。その延長に多様な方々との“防災をきっかけとしたご縁”を大切にしたいと思いジシン本の事務局を担当。参加することでお友達も増えるのでお気軽に立ち寄ってくださいね」

ジシン本サポーターに関するお問い合わせ
ジシン本講座に関するお問い合わせ

06-6313-9734 (北区役所地域課 平日9~17時)
06-6371-3338 (一般社団法人あおぞら湯 平日9~15時)

ジシン本を
置いてもらえる
施設や店舗も
募集！

《タイプ別講座（令和2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オンライン基礎講座 ご自宅などからリモートで参加できます
- ④動画視聴ミニ講座 申込不要！区役所窓口でいつでも受講できます

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PDFデータもご覧になります。

「大阪北区ジシン本」を手に入れよう！

●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！

「大阪北区ジシン本」
ウェブサイト
<http://jishinbook.net/>



Instagram
@jishinbook



Facebook
@ 大阪北区ジシン本



防災で大切なこと・知つてほしいこと

ここ数年、風水害の被害は毎年各地で発生しています。北区でもいつ災害が発生してもおかしくない時代にならってきました。災害発生時に慌てることのないよう、今こそ「災害に備える」を考えましょう。

生しています。北区でもいつ災害が発生してもおかしくない時代にならってきました。災害発生時に慌てることのないよう、今こそ「災害に備える」を考えましょう。

「水と食べ物」「トイレ」キホンの備え

ライフルайн（水、電気、ガス、通信）が停止し、マンションのエレベーター やトイレ、オートロックなどが使えない状況を想像した事はありますか？

普段当たり前にできていたこと（室内的電気をつける、お風呂を沸かすなど）が、災害が発生するとできなくなります。

災害時にライフルайнが復旧するまでの間、自宅で過ごせるよう普段から備えておかなければ自宅で避難生活をすることはできません。

「何から備えたらいいのかわからぬ」とよく質問されますが、まずは「水と食べ物」「トイレ」です。

「水」は一人一日3リットル必要と言われています。「水と食べ物」は、長期間保存できるものでなくとも、普段から食べ慣

れたものを少し多めに買い置きし、「食べたり、飲んだり」した場合は、買い足す方法を普段から取り入れましょう。

「トイレ」については非常用トイレの準備や簡易トイレを用意できるように備えが必要です（P.14 参照）。

備蓄する内容は子どもや高齢者など家族構成に合わせてください。

台風接近時には

台風時の停電は、エアコンなども使用できないので、熱中症対策なども考えておかなければなりません。普段の備蓄や対策にもう一つの工夫やアイデアが必要です。

台風接近時に、自宅の窓を開けてしまうと、室内に風雨の被害が発生する可能性があるため、窓を締め切った状態になります。

エアコンが使えない、窓も開けられない状況での暑さ対策を考えると、スポーツ飲料や、冷却ジエルなども備えの一つです。また、ポータブル電源などがあれば停電時も扇風機などが使用でき、熱中症対策になります。

停電した場合

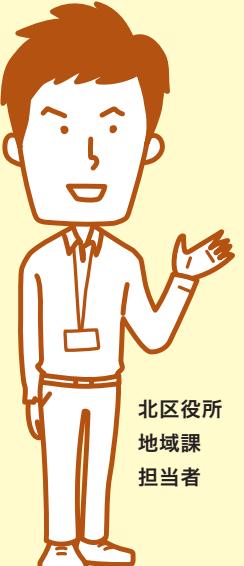
停電からの復旧に備え、電気製品の電源

プラグをコンセントから抜いておきましょう。停電している間に自宅をしばらく離れる場合は、電気が復旧した際に「火災」が起きる恐れがあるため、ブレーカーを切つてから外出するようにしてください。

災害への備えは各家庭でさまざまです。日常生活から防災を意識し、日ごろ使っているアイテムを「災害時に活用できないか？」と考えることが大切です。

巻末資料のハザードマップは、皆さんの命を救う大切な情報となっています。ぜひ、家族やお友達と共有してください。

災害はいつ起ころかわかりません。もしもの時に「自信（ジシン）」をもつて行動できるよう「備える」を始めましょう。



← 北区は風水害の「本場」です。ハザードマップも必見！



北区における 水害 ハザードマップ

淀川が氾濫した場合

位置図



水害時のタイムライン

警戒レベル 1

- 自宅周辺の浸水の深さを確認する。
- 自宅が浸水する場合は、避難する場所とルートを考える。
 - ・垂直避難…頑丈な建物の上階に逃げる
 - ・水平避難…浸水しない地域に逃げる
- 持ち出し品の準備
 - 着替え、タオル、体温計、食料、水など
- 避難時の服装の準備
 - 雨ガッパ、避難用の靴（浸水の状況によっては、長靴はむかない）

災害への心構え

警戒レベル 2

避難行動を確認

警戒レベル 3

高齢者等は避難

警戒レベル 4

避難指示

緊急安全確保

警戒レベル 5

- 命を守るために行動とにかく上へ！

