

みんなで備える防災

防災は日頃の心構えと備えから



好きやねん この街この家! 守ろう安全 築こう安心
一般財団法人 大阪建築防災センター

防災は、日頃の心構えと備えから

平成 7 年 1 月 17 日に発生した阪神・淡路大震災は、人口が集中した大都市を突如襲った大地震であり、家屋の倒壊と地震火災により 6 千人を超える尊い人命が奪われました。

阪神・淡路大震災を契機に当センターでは、子供の頃から防災意識をもつことが大切であると考え、小学 4 年生を対象に、災害や日常での防災を学べる小冊子「みんなで考えよう」を、中学生には建築防災や建物を作る楽しさを学べる冊子「まちづくりと街の防災・いえづくりと家の防災」を作成し学校に配布を行いました。

平成 23 年 3 月 11 日、国内観測史上最大のマグニチュード 9.0 の巨大地震とそれに伴う大津波が東北・関東地方を襲い、死者行方不明者 2 万人の甚大な被害をもたらした東日本大震災が発生しました。

日本全体にも大きな影響を及ぼした東日本大震災。

近い将来に予測されている南海トラフ巨大地震では、西日本を中心に東日本大震災を上回る甚大な人的・物的被害が発生し、まさに国難とも言える巨大被害の恐れがあると言われています。

本冊子は、次なる大災害に備え自分と家族を守り、被害をできるだけ少なくするために、必要最低限何をすればよいのかをまとめたものです。

災害の発生を止めることはできませんが、日頃の心構えと備えで、被害を軽減させることはできますので、本冊子をぜひお役立て下さい。

一般財団法人 大阪建築防災センター

もくじ CONTENTS

◆地震から身を守る

- 地震発生 そのときどうする 3
- 地震はいつどこで起こるかわからない 5
- 地震が起きても安全に避難できる家 7
- 津波 9

◆火災から身を守る

- 火災発生 そのときどうする 11
- 出火の原因を知り火災を起こさない 13
- 外出先で火災にあったら 14

◆風水害から身を守る

- 台風 15
- 土砂災害 16
- 大雨・集中豪雨 17
- 雷・竜巻 18

◆災害に対する日頃の備え 19

◆事故から身を守る

- エレベーター 21
- エスカレーター 23
- 自動ドア・回転ドア 25

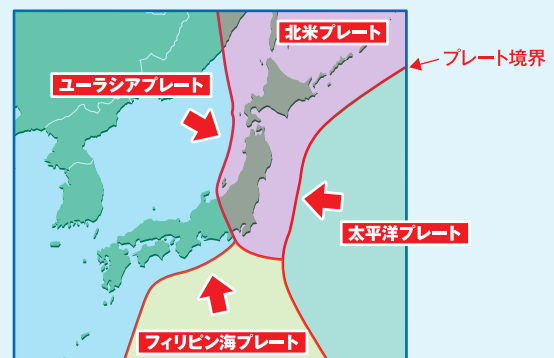
災害には、 大地震、台風、集中豪雨や土砂災害などの自然現象が原因で起こる自然災害と、火災や事故など人の不注意や過失が原因で起こる災害があります。どちらの災害も特別なことではなく、誰もが被害者になり得ます。

INTRODUCTION

■日本では大規模な地震が、どこにでも起こる可能性があります。

日本はプレートがぶつかる地震地帯

日本は、4つのプレートの境界に位置しています。境界付近でプレートがぶつかりあうため、日本では地震がよく起こります。



日本には約2000の活断層がある

地震により地層がずれた断層を活断層といい、今後、地震が起こる可能性がある活断層が全国に分布しています。

■今後、大阪で想定される地震



南海トラフ巨大地震

静岡県駿河湾から九州東方沖まで約700kmにわたって続く南海トラフ沿いで、地震が連動して発生し、巨大地震になる可能性が指摘されています。その場合、東日本大震災を上回る大きな被害が、西日本を中心に広い範囲におよぶと言われています。



上町断層帯地震

豊中市から大阪市を経て、岸和田市に至る長さ42kmの活断層で、断層帯の東側が西側に乗り上げる逆断層です。阪神・淡路大震災と同様の内陸直下型地震が起こると言われています。

自然災害は、いつどこで発生するかわからず、火災や事故もどんなに気を付けていても避けられない場合があります。

災害を完全に避けることは難しくても、被害を最小限におさえることはできます。そのためには、日頃から災害に備えて準備しておくことが大切です。

地震から身を守る

地震発生

その時どうする

グラツきたら
身を守る。

あわてずに落ち着きましょう。
パニックになることが一番危険です。

逃げ道の確保や火の始末は、
揺れがおさまってから
揺れが激しいときに行動すると、
ケガややけどの危険があります。

身の安全の確保

落下物や転倒物のない場所で
揺れがおさまるのを待ちます。
丈夫なテーブルの下、座布団
などで頭を保護しましょう。
普段から安全な場所を確認
しておきましょう。



緊急地震速報が出されたら、身の安全を最優先に考えた行動を

緊急地震速報は、
大きな地震がくることをテレビやラジオなどを
通じて知らせてくれます。
緊急地震速報を見聞きしてから揺れが来るまで
の時間は、数秒から数十秒です。
その短い時間に、身の安全を守ることを最優先
に行動をとしましょう。

※震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れ
に間に合わないことがあります。



大きな地震が起こったとき、とっさに動けず、いざとなると何も出来ないことがほとんどです。普段から、どう行動するか心がけておくことが大切です。

揺れがおさまったら、すぐ行動。

揺れがおさまったとき、冷静に対処し行動することで安全性が高まります。割れたガラスで足にケガをしないように裸足で歩かないようにしてください。

津波や土砂災害、家屋倒壊の危険が予測されるとき、近隣で火災が発生した場合は、すぐに避難しましょう。

逃げ道の確保

余震でドアがゆがんで閉じ込められないようドアや窓を開けておく。



火の始末

コンロやストーブなど火がついていたら消し、もし、出火していたらすぐに消火しましょう。天井まで燃え移ったら速やかに避難します。



家族の安全確認



情報を集める

大地震で停電になるとテレビなどが使えなくなります。ラジオなど用意しておき、情報を確認できるように準備しておきましょう。



避難指示や家屋倒壊などのおそれがあれば避難する。

- ・非常持出品の準備、ガスの元栓を閉めてブレーカーを落とし、避難先や安否情報を書いたメモを残しておきましょう。
- ・近くに住んでいるひとり暮らしの高齢者や災害時要援護者がいる家に、声をかけて一緒に避難するようにしましょう。



地震はいつどこで起こるかわからない

エレベーターの中では、

すべての階のボタンを押して、停止した階で降ります。
閉じ込められたら、非常ボタンで連絡をとり救助を待ちます。



スーパーなどの建物内では、

陳列棚の転倒や落下物に注意して、カバンや買い物がご
で頭を守りながら係員の指示に従って避難しましょう。



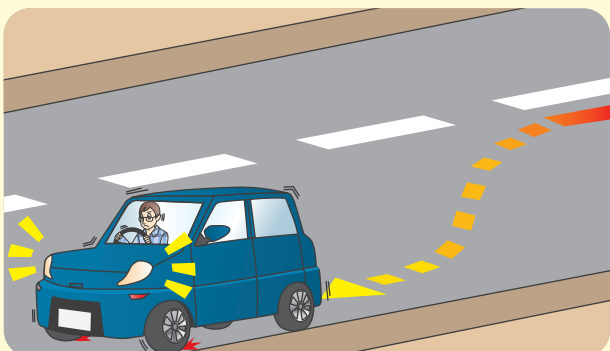
路上では、

ガラスや看板、瓦の落下、自動販売機
の転倒に注意して、倒壊の危険がある
電信柱やブロック塀から離れましょう。
橋や歩道橋は倒壊の恐れがあるので、
揺れがおさまったら、すぐに離れます。



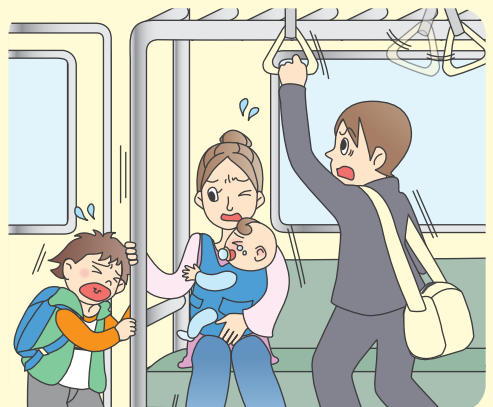
車を運転中のとき

急ブレーキは事故の原因になります。
停車するときはゆっくり減速して停車します。



電車やバスに乗車中のとき

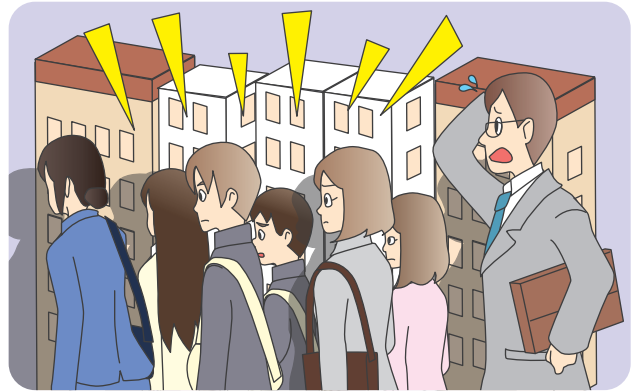
手すりなどにしっかりつかまり姿勢を低くし待ちます。
勝手に降車せず、乗務員の指示に従いましょう。



職場や学校、外出先など自宅から離れた場所で、大地震が起きたら

交通機関が止まってしまい帰宅が困難になり「帰宅困難者」になるおそれがあります。

大阪府で大地震が発生した場合
大阪市内で約90万人、大阪府全体で約142万人
の帰宅困難者が発生すると想定されています。



■ むやみに移動せず安全な場所にとどまることを考える。

帰宅困難者が一斉に徒歩帰宅をした場合
道路が大混雑となり、集団転倒や火災、
落下物による二次災害の危険があります。

むやみに移動する前に、

- ・身の安全の確保。
- ・家族の安否の確認。
- ・交通機関や被害状況の情報収集。



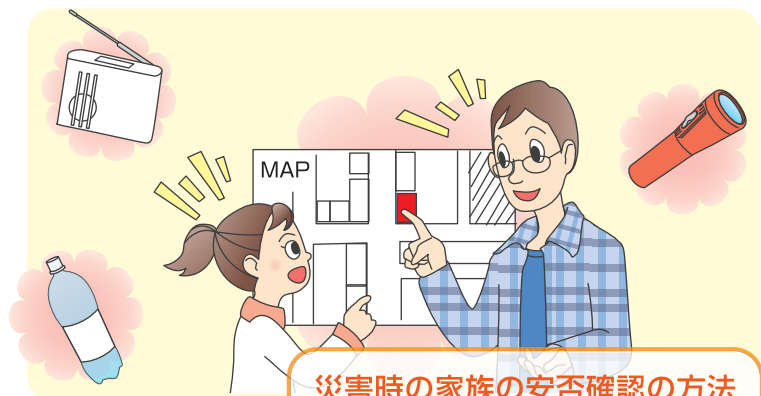
■ 帰宅困難に備えた準備をしておく。

職場に防災グッズを用意をする

携帯ラジオ・懐中電灯・飲料水・携帯
食品・簡易トイレ・徒歩帰宅に備えた
スニーカーなど。

帰宅地図の用意をする

帰宅経路や危険な場所を確認した帰宅
地図を作っておく。
また実際に歩いておきましょう。



災害時の家族の安否確認の方法
や集合場所を決めておく。

■ 災害時帰宅支援ステーションを利用する。

災害時に徒歩帰宅者を支援するために、飲食店、
ガソリンスタンド、コンビニエンスストアなど
災害時帰宅支援ステーションとして利用できます。

- ・飲料水の補給ができます。
- ・トイレが利用できます。
- ・道路や被害状況などの情報収集ができます。
- ・一時休憩所として利用できます。

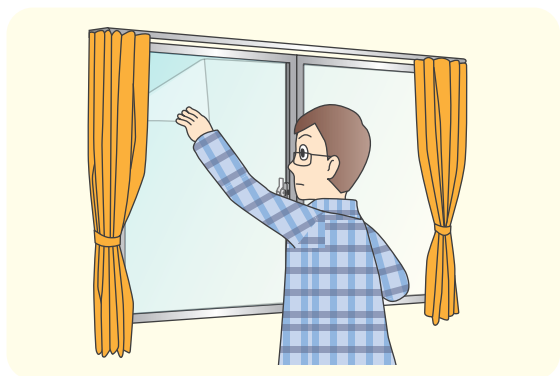


災害時帰宅支援ステーションに貼られている
ステッカーが目印です。

■ 圧死やケガを防いで、家の中を安全にする。

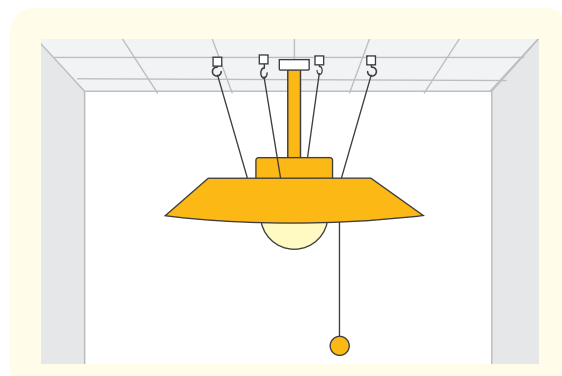
ガラスは割れる

窓や棚のガラスは、簡単に碎けて飛び散ります。
飛散防止フィルムでガラスの飛散を防止する。



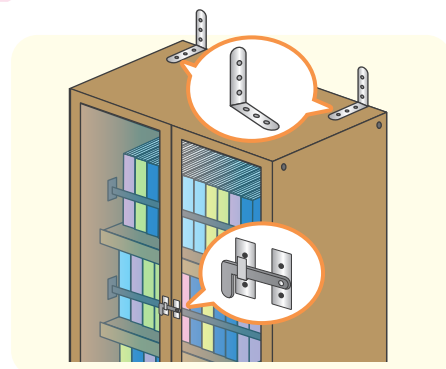
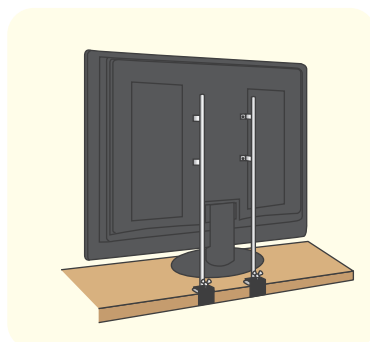
照明が落ちる

つり下げタイプのものは簡単にはずれ落ちて危険です。
鎖や金具を使い留めて補強する。



家具は凶器になる

家具やインテリアは、倒れたり、
飛んできたり、とても危険です。
家具は倒れないように固定し、
棚の中身は、飛び散らないよう
ガードや金具を取り付けます。



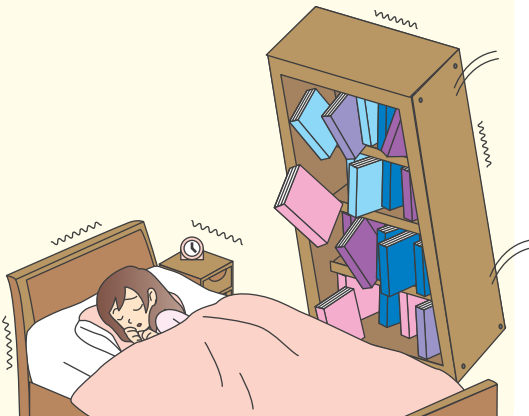
高層住宅の高層階では、地面よりも地震の揺れが大きくなりやすいため、
家具の固定を特にしっかりしておく必要があります。

阪神・淡路大震災の死因は、家屋の倒壊や家具の転倒による圧迫死が全体の 9 割近くを占めています。そうならないためには、家の内外を点検し安全に避難できるようにしておきましょう。

■ 逃げ遅れや閉じ込めを防いで、安全に避難する。

就寝場所に、家具を置かない

就寝中は、とっさに動けません。
寝室には、家具を置かない。
就寝場所に倒れない配置にする。



出入り口に、家具を置かない

家具がドアや廊下をふさぎ
逃げ遅れる危険があります。
避難ルートには配置しない。



■ 地震に強い家にする。

耐震性のない家は、大きな地震で倒壊してしまうこともあり避難する間もありません。安全に避難するためにも、地震の揺れに耐えられる建物にしておく必要があります。

地震に強い建物を設計するための規定を耐震基準と呼びますが、1981 年(昭和 56 年)に大幅な改定が行われ、建物の耐震性の向上が図られました。(新耐震基準といいます)

阪神・淡路大震災で倒壊した木造住宅の多くは昭和 56 年以前に建築されたものでした。

1981 年(昭和 56 年)以前に建てた建物は、耐震診断や必要に応じて耐震改修をしましょう。

耐震性のチェック



補助・融資する自治体



大阪府では、
昭和56年 5 月31日以前に建てられた建物に対して、耐震診断や耐震改修のための費用の一部に補助金を交付していますので、お住まいの市町村に問い合わせてみましょう。

津波

津波は、陸地に押しよせる波の力だけではなく引き返す波の力もとても強力で、家や建物のがれき、車、船などを巻き込むため破壊力が一段と強くなります。

■ 津波から身を守るには、避難する以外方法はありません。

津波の危険地域で、揺れを感じる、また揺れを感じなくても、津波警報や津波注意報がでたときは、高台や高いビルなど安全な場所に避難することが大事です。

海岸を利用するときや津波の危険区域に住んでいるときは、津波避難場所や津波避難ビルへの避難ルートを確認しておきましょう。



津波に関するマークを覚え避難行動に生かす。

津波に注意



地震が起きた場合、津波が来襲する危険が高い地域に表示されます。

津波避難場所



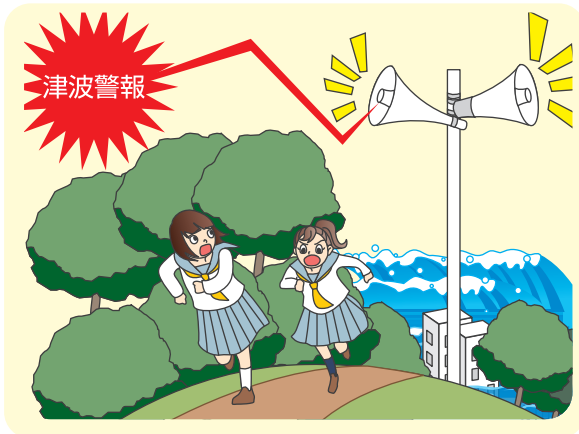
津波に対して安全な避難場所・高台に表示されます。

津波避難ビル



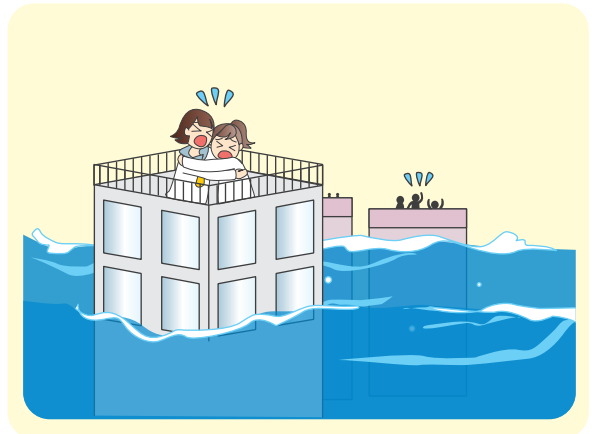
周りに高台がない場合に利用でき、津波から避難できる高さ、耐久性のあるビルに表示されます。

■ 津波の特徴を知り、安全に避難する。



津波の速さは想像以上

津波のスピードは想像以上に速く、海岸で津波が見えてから避難したのでは間に合いません。海岸付近で地震の揺れや警報・注意報がでたら、津波が見えなくても速やかに避難しましょう。



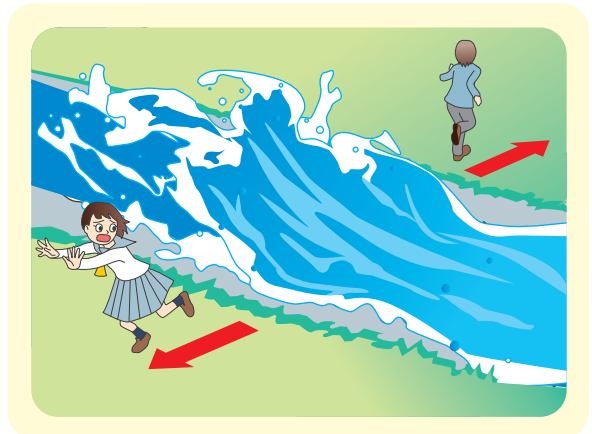
より遠く、より高い場所に避難する

津波からの避難は、津波が到達しない高台が望ましいですが、遠くに逃げるのが無理なときは、鉄筋コンクリート3階建て以上の高い建物に避難しましょう。



津波は、何度も繰り返して襲ってくる

津波は、何度も襲ってきます。最初の波が小さくても、後からくる波の方が高い場合があります。警報・注意報が解除されるまでは、海岸には近づかないで下さい。



河川に近づかない

津波は川をさかのぼります。川の近くにいる時は、上流ではなく、流れに対して直角に避難しましょう。地震の揺れを感じたら、河川から離れましょう。

おおさか防災ネットを活用する。

おおさか防災ネットは、府内に発令される気象、地震・津波情報、災害発生時に各市町村から出される避難勧告・指示など幅広い防災情報を提供するホームページです。

携帯のメールアドレスを登録すると、地震・津波の緊急情報、気象予警報や災害時の避難勧告などの情報をメールで受信できます。登録料は無料（メール受信にかかる通信料はご利用者負担）。

登録方法

「touroku@osaka-bousai.net」へ空メールを送信して手続きして下さい。QRコードを携帯電話で読み込んでメールを送信することも可能です。



火災から身を守る

火災発生

その時どうする

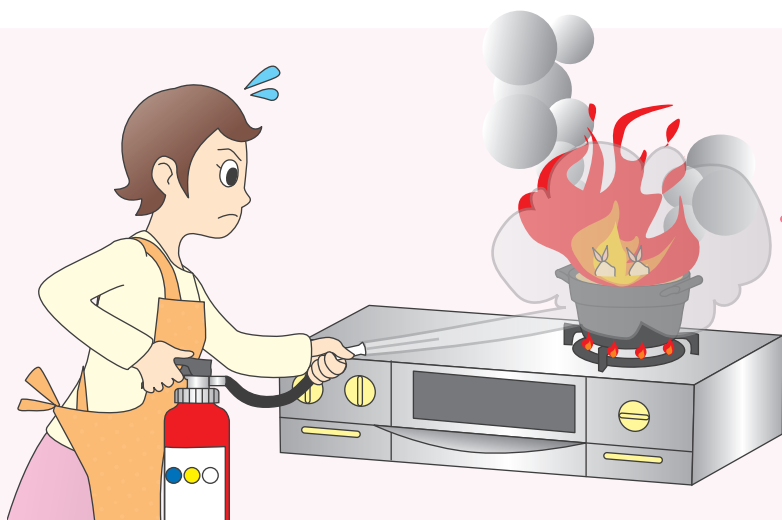
① 早く知らせる

大きな声で「火事だー」と叫び、隣近所に知らせる。
声が出ないときは、非常ベルややかんなど叩いて音で知らせる。
小さい火事でも119番通報する。



② 早く消す

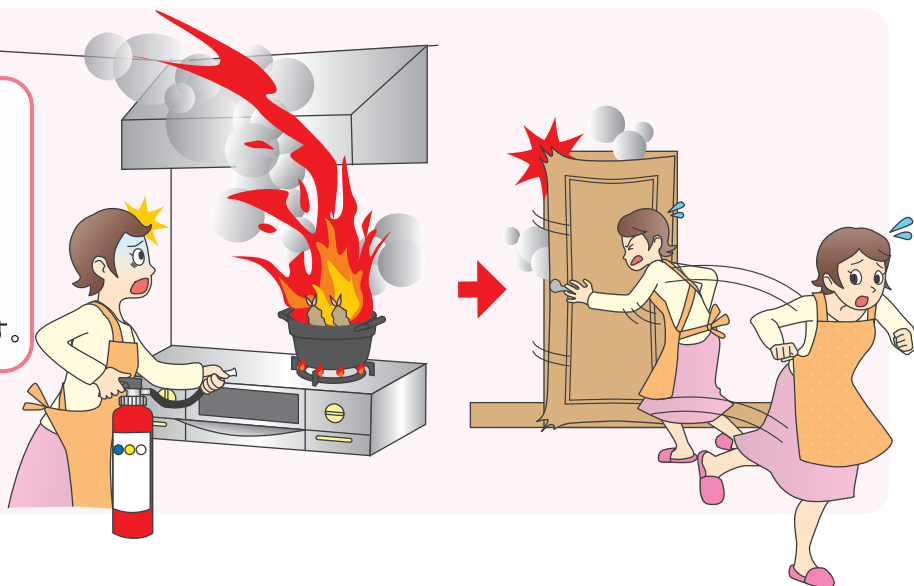
出火直後は消火が可能です。
落ち着いて、素早く行動する。
初期消火のために、消火器を用意しておきましょう。



※電気製品や油なべは、水をかけると感電する恐れや火勢が増し危険です。

③ 早く逃げる

天井に火が回ったら、消火器での消火は困難です。
無理せず早めに避難する。
可能なら、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断する。
煙を吸い込まないように避難します。



火災は人間の不注意から起こることの多い災害です。

ふだんから気をつけて火気の取り扱いに注意すれば火災は防ぐことができます。

火災が発生しても、どう行動すべきか知っていれば、被害を最小限におさえることもできます。

119 番通報のかけ方

通報すると、119 番受付員が必要なことを順にたずねますので、落ち着いて聞かれたことにはっきり正確に答えましょう。

119 番受付員



火事ですか、救急ですか。

場所はどこですか。

何が燃えていますか。

あなたの名前と今かけている電話番号を教えて下さい。

火事です

〇〇町〇〇番地の住宅です。図書館の側です。

台所から出火して燃えています。

私の名前は、〇〇です。
電話番号は、〇〇-〇〇〇〇〇〇です。

通報者



※けが人や逃げ遅れた人の有無も伝えて下さい。

消火器の使い方

消火器は定期的に点検しましょう。

耐用年数が過ぎたものや腐食の激しい消火器は、使用中に破裂することもあり危険です。

① 安全ピンを上にも強く引き抜く



② ホースのノズルを持ち、火元に向ける



③ レバーを強く握って噴射する



火の根元をほうきで掃くように、左右に振りながら消火します。必ず消火を確認しましょう。

安全に避難する

避難は、高齢者、子供、病人、障害のある人を最優先に。

逃げ遅れた人がいたら消防隊員に知らせましょう。

服装や持ち物を気にせず、早く逃げる

いったん避難したら、絶対にもどらない。

煙を吸い込まない

ハンカチなどで口と鼻をおおい、できるだけ低い姿勢で避難する。

マンションのベランダは避難経路

ベランダの仕切り板・避難ハッチに、物を置いて避難経路をふさがない。



出火の原因を知り、 火災を起こさない。

私たちの身の回りには、出火の原因となるものがあります。
出火の原因を知り、身近な火種を取り除きましょう。

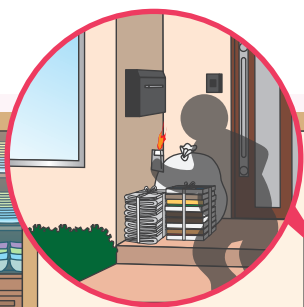
コンロ

火がついているコンロから離れない。
コンロのまわりに燃えやすい物を置かない。
着衣の引火にも注意する。



放火・放火の疑い

家のまわりに燃えやすい物を置かない。
ゴミは指定日の朝に出す。



たばこ

寝たばこをしない。
火のついたたばこは放置しない。
吸い殻は水にぬらして捨てる。



火遊び

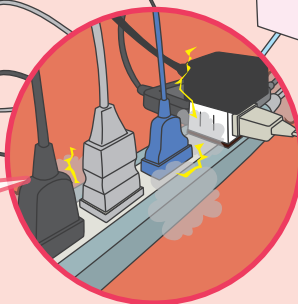
子供の手の届くところにマッチやライターを置かない。
子供だけを残して外出などしない。

他にも

仏壇のろうソクやアロマキャンドルの不始末、ペットが電気コードをかじることによる出火にも注意しましょう。

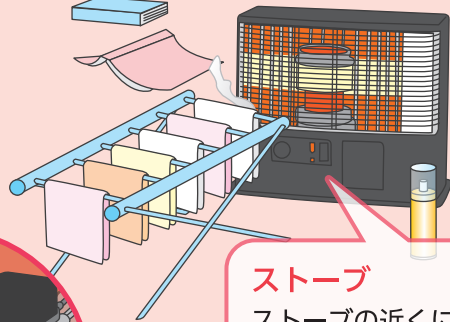
コンセント

たこ足配線をしない。
コンセントに埃をためない。
傷んだコードはすぐに修理・交換する。



ストーブ

ストーブの近くに燃えやすい物やスプレー缶など置かない。



火災で死亡する原因の6割が「逃げ遅れ」です。

住宅火災による死者は就寝時に多く、死亡する原因の6割が「逃げ遅れ」です。

火災を早期に発見するためにも設置義務のある、住宅用火災警報器を取り付けましょう。

煙式



寝室や階段室に設置
煙で火災をいち早く感知

熱式



台所に設置
空気中の熱を感知

大阪府では、寝室と階段に設置義務があり、
大阪市では、台所にも設置義務があります。
階段は、2階に寝室がある場合に階段天井
か壁に設置します。

外出先で火災 にあったら

大勢の人が利用する建物の火災では、出入り口に人が殺到してパニック状態に陥ります。
外出先で火災にあった場合、あわてずに落ち着いて係員の誘導の指示に従い避難しましょう。

地下街では冷静に行動する

地下街では非常口は60mおきに設置されています。
非常口に人が殺到していたら、別の非常口から避難しましょう。

停電になってもあわてない

停電で、万一非常照明が点灯しなくても、誘導灯は点灯しています。
避難する時は、壁つたいに歩いて避難しましょう。

※誘導灯は、建物内が停電で真っ暗なときや煙が充満して視界が悪いときに、非常口につながる経路へ導く道標の役割です。



エレベーター・エスカレーターで避難しない

火災による停電やパニックによる乗りすぎなどで、エレベーターの停止やエスカレーターからの転落の恐れがあります。

煙を吸い込まないようにする

姿勢を低くしてハンカチなどで、口と鼻をおおい、呼吸をなるべく浅くして、できるだけ煙を吸わないように避難します。

火災で最も恐ろしいのは煙です。

火災では、炎が広がるよりも速く煙が広がるので、人の視界を奪い、有害ガスを多く含む煙を吸い込むと体が動かなくなります。

煙は、天井まで昇ったあと横に広がり、床に降りてきますので、煙を吸わないようにするには、姿勢を低くして避難することが大切です。

短い距離なら、息をとめて一気に走りぬけましょう。



風水害から身を守る

台風

台風は接近するだけで、暴風で屋根瓦などを吹き飛ばし、樹木や街灯を倒壊させ、大雨で浸水や洪水、土砂災害を引き起こす危険があります。



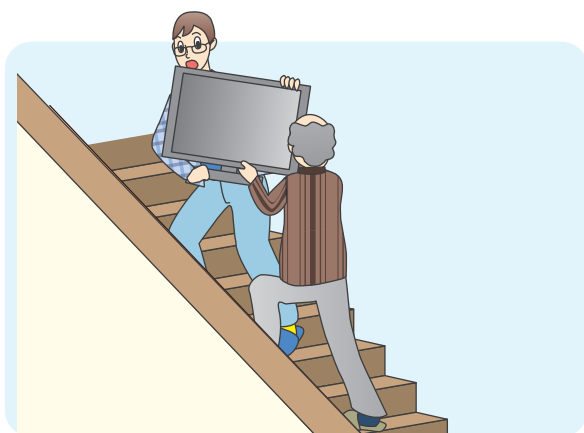
気象情報に注意する

気象情報や市町村からの避難の呼びかけに注意して、停電や断水に備えて懐中電灯、ラジオ、非常食を用意しておく。



家のまわりを確認する

ベランダや家のまわりの落下や飛散しやすい物は片付けておきましょう。窓ガラスが割れないように雨戸を閉めます。



家財道具を移動する

浸水が心配されるときは、家財道具や貴重品、生活用品を2階や高いところに移動する。

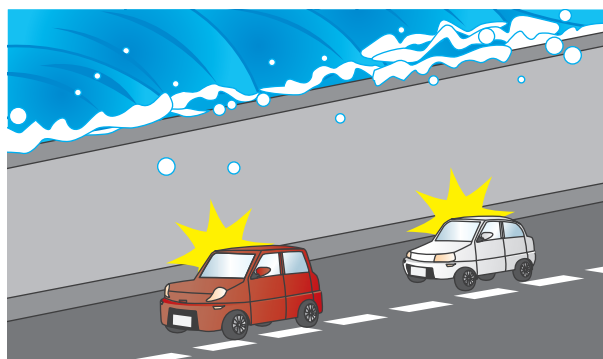


むやみに外出しない

風雨の中での見回り、堤防や海岸に近づくのは危険です。

高潮に注意

高潮とは、台風や強い低気圧により高波やうねりが起きて海面の高さがいつもより高くなる現象です。大阪は、大阪湾のいちばん奥にあるため、高潮時に水位が上がりやすく、海面より低い土地が多いため高潮で堤防が決壊すると大きな被害を受けます。高潮のおそれのあるときは、海岸、河川から離れたところに避難しましょう。



風水害の種類や特徴を知ること、危険を回避できることもあります。
気象情報に注意して、危険がせまる前に早めに避難することが大切です。

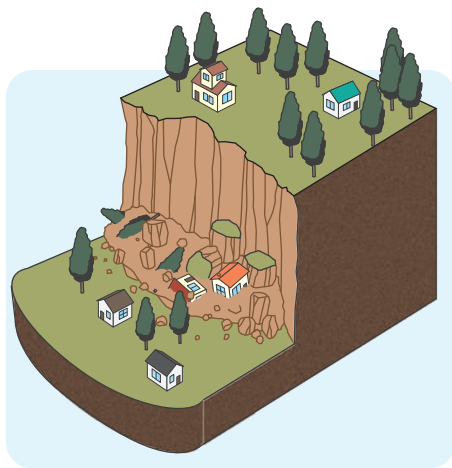
土砂災害

土砂災害は、地震や雨によって勾配の急な山や崖、河川のある地域に発生します。
長雨や豪雨のときに前兆がみられたら速やかに避難しましょう。

土砂災害の特徴と前兆を知り警戒しましょう。

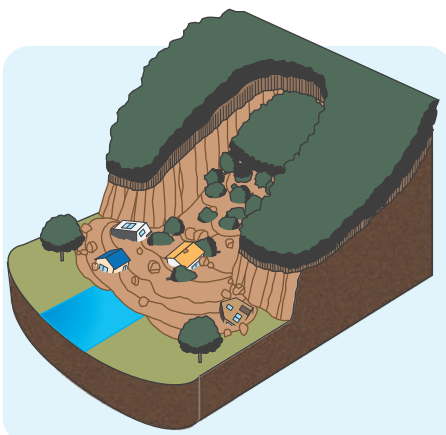
がけ崩れ

急な斜面が大雨・長雨で緩んで、
突然崩れ落ちる現象



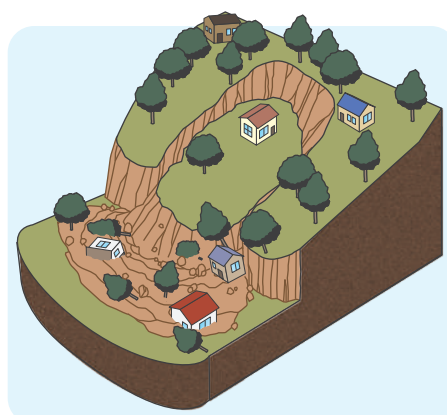
土石流

山や谷の土砂が、大雨などで崩れ、
水とまじって一気に流れ下る現象



地すべり

地面が大きなかたまりのまま、
ゆっくり下の方に動き出す現象



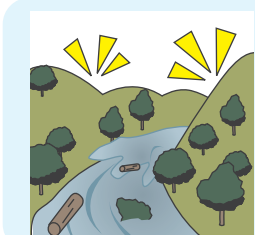
がけ崩れの前兆

小石が落ちてくる
崖に亀裂が入る
崖から水がわいてくる



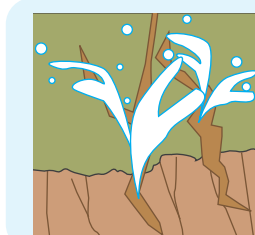
土石流の前兆

山鳴りがする
急に川の水が濁る
倒木が流れてくる



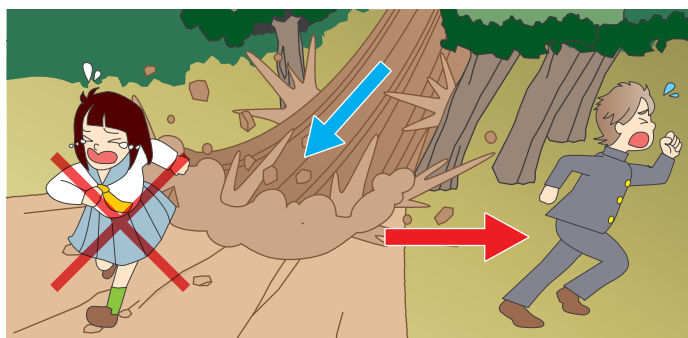
地すべりの前兆

地面にひび割れができる
斜面から水がふきだす
井戸や沢の水が濁る



土石流に遭遇したら

土石流は速度が速いため、流れる土砂を背にして
逃げてもすぐ追いつかれてしまいます。
土砂の流れる方向に注意し、流れに対して直角に
逃げます。



大雨・集中豪雨

局地的な大雨や集中豪雨は、川や下水道が短時間で増水し浸水や洪水を引き起こします。大雨や集中豪雨は、急激に状況が変化するので注意が必要です。



地下に注意

地上が冠水すると地下に大量の水が一気に流れ込みます。地下では、避難が遅れると命を落とす危険があります。地下室・地下街・地下道などにいるときは注意が必要です。



マンホールや側溝に注意

急激な雨水の流入により、蓋が外れたマンホールへの転落や、側溝や用水路に落ちて溺死する事故もあります。

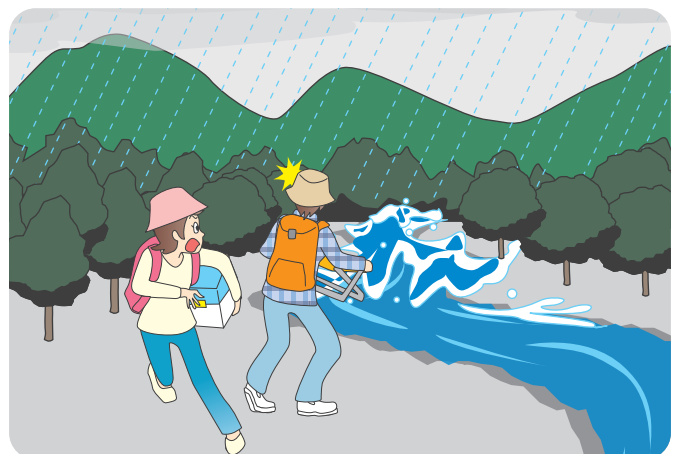


車の運転に注意

普通自動車なら、約 30cm の浸水で走行が困難になります。アンダーパスは真っ先に浸水します、車の運転には注意が必要です。

河川に注意

河川では、雨が降り出したらすぐに避難しましょう。急な増水により中州に取り残される、川に流されるなどの危険があります。雷鳴や急に川の水かさが増えてきたら、上流で豪雨による急な増水や土砂崩れの危険性があるので避難しましょう。



雷

雷は場所を選ばず落ちます。

落雷による感電死や停電、建物や樹木の損壊、火災など様々な被害をもたらします。

雷鳴が聞こえたら

- ・建物の中に避難する。
- ・木の側から離れる。
- ・逃げる場所がないときは低い姿勢になる。
- ・プールや海にいるときは水から離れる。
- ・釣り竿など長い物は手から離す。



竜巻

季節に関係なく台風、寒冷前線、低気圧にともない突発的に発生します。

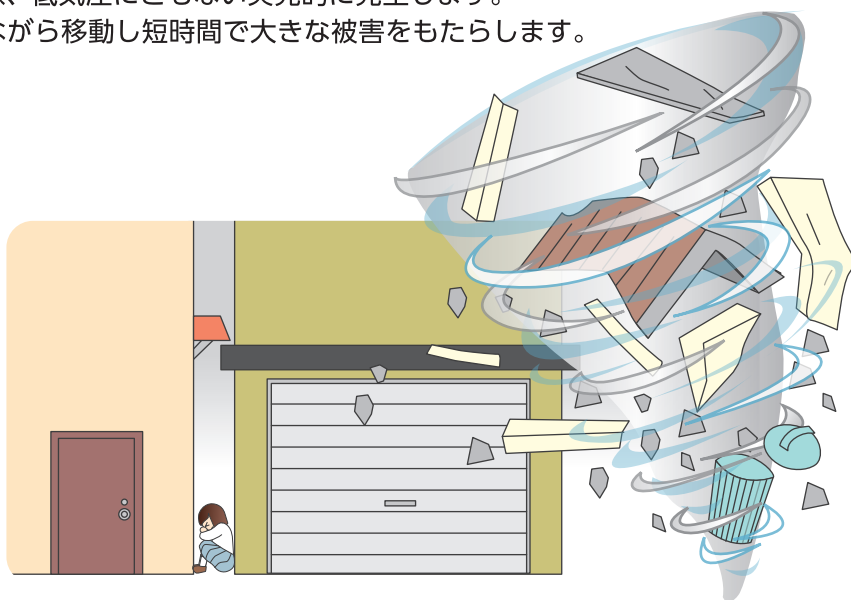
進路に当たる物体を巻き上げながら移動し短時間で大きな被害をもたらします。

竜巻が追ってきたら

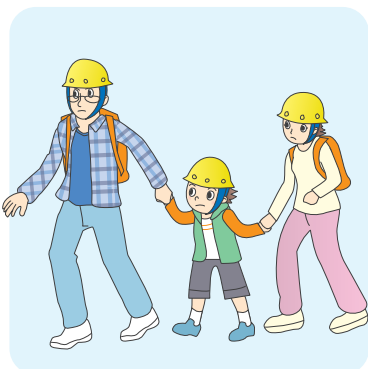
- ・頑丈な建物に避難する。
- ・建物の最下階・地下に避難する。
- ・窓のない場所に避難する。
- ・建物の物陰で身をかがめる。
- ・水路やくぼみに身をふせる。

危険です

- ・車庫やプレハブの中
- ・電柱や樹木の側
- ・飛来物で割れる窓ガラスの側



浸水の中の避難はとても危険です



浸水前に早めの避難

堤防決壊などの危険区域にいるときは早めに避難する。



浸水の中の避難は危険

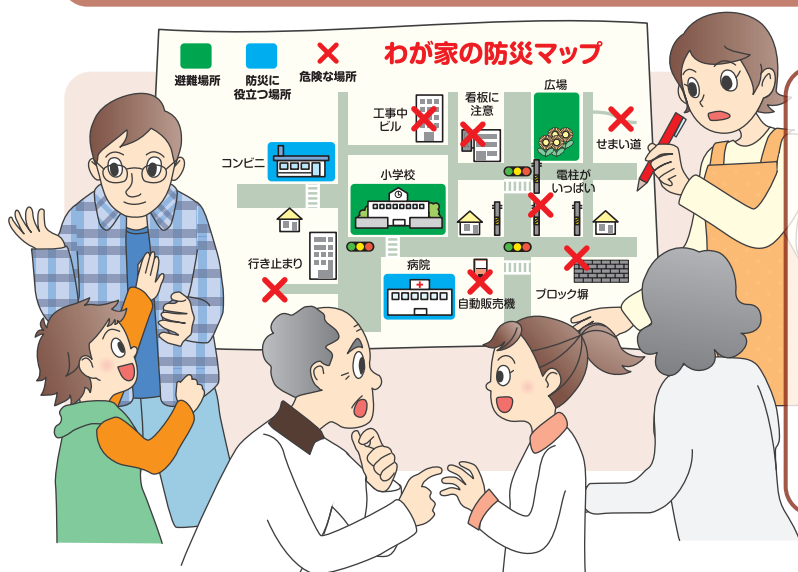
浸水箇所には、水の流れがはやい所があり危険です。



浸水したら垂直避難

浸水したら丈夫な高い建物に避難し救助を待ちます。

災害に対する日頃の備え



家族との集合場所

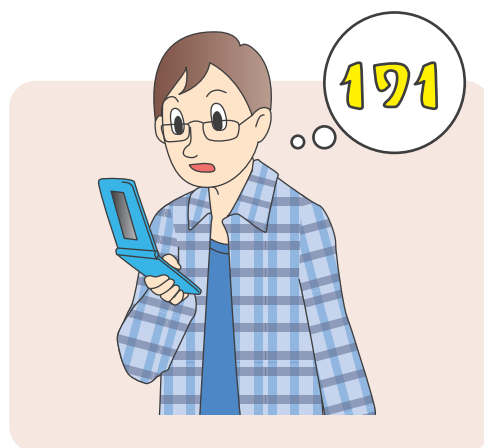
- 電話がつながらなくても家族と会えるように避難場所・集合場所を決めておきましょう。集合場所は「避難所の小学校」だけでなく、「西側の入り口」など詳細に設定しましょう。
 - 家族の避難・集合場所が決まったら、家族で実際に歩いて確認しておきましょう。
- 安全に避難できるようにルートで危険な場所がないか確かめて、家族で防災マップを作成してみましょう。

家族との連絡方法

災害直後は、電話がつながりにくい状況になります。家族との連絡方法を決めておきましょう。

災害用伝言サービスの体験利用ができます。

- 毎月1日・15日
- お正月三が日(1/1～1/3)
- 防災週間(8/30～9/5)
- 防災とボランティア週間(1/15～1/21)



災害用伝言ダイヤル

地震などの災害により、被災地への通話が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。家族や知人の安否を確認したいときに活用しましょう。

災害伝言ダイヤルの使用方法 ※音声案内が流れるので、それに従って落ち着いて利用しましょう。

伝言を録音する

1 7 1

1

被災地の人の「固定電話」の番号を入力

伝言を入れる(30秒以内)

伝言を再生する

1 7 1

2

被災地の人の「固定電話」の番号を入力

伝言を聞く

携帯電話の災害用伝言板

地震などの災害時に携帯電話サービス会社で、災害伝言板を開設します。

被災地の人の安否情報を伝言板に登録でき、登録された電話番号は、同じ会社の携帯電話だけではなく他社の携帯電話・PHS・パソコンからも見ることができます。

伝言板に登録をする

トップ画面の「災害用伝言板」を開く

登録を選択する

伝言を入力する(100文字程度)

伝言の登録が完了

伝言板を確認する

トップ画面の「災害用伝言板」を開く

確認を選択する

相手の携帯の電話番号を入力

伝言内容が表示

会社や学校、外出先などで大地震などの災害にあったとき、何をすべきか戸惑わず対応できるように家族との連絡方法や集合場所、避難場所を話し合っておきましょう。

災害時、家族が離ればなれになっても、家族の連絡方法や集合場所を決めておけば安心です。

防災用品を用意する。

携帯用防災グッズ

いつ起こるかかわからない災害。
携帯できる防災グッズをバックや
ポケットに入れて身につけましょう。

非常持出品

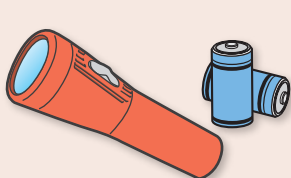
災害発生時の必要最低限の備え。
すぐに持ち出せるように取り出し
やすい場所に置きましょう。

非常備蓄品

災害後、物資供給が途絶えて
も自給自足でしのげるように
非常備蓄品を用意しましょう。

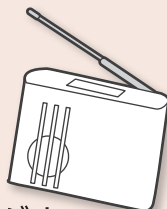
※定期的に、賞味・消費期限を点検して入れ替える。

非常持出品



懐中電灯

できれば1人に一つずつ用意する。
予備の電池も忘れない。



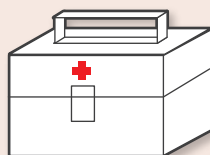
携帯ラジオ

災害時の情報収集に役立ちます。
小型で軽いものを用意する。



非常食・飲料水

保存期間が長く、火を通さなくて
食べられるものが便利。



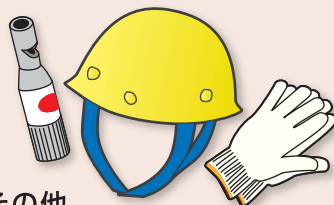
救急薬品・常備薬

応急手当ができる薬品類や
持病の常備薬など



貴重品

現金、保険証、通帳、印鑑
公衆電話用の10円玉など



その他

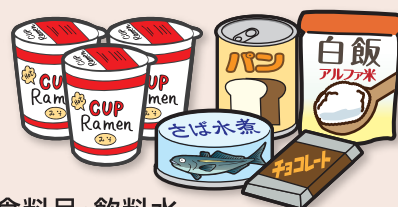
ヘルメット・軍手・ホイッスル
万能ナイフ・ロープ・雨具など

衛生・防寒用品

マスク・ウエットティッシュ
トイレトペーパー・タオル
非常用保温シート
簡易トイレなど

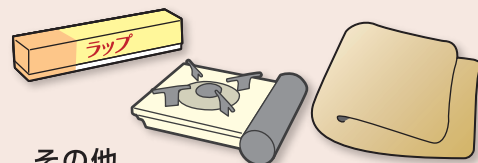


非常備蓄品



食料品・飲料水

缶詰やアルファ米など10日分を目安に備蓄する。
高齢者や乳児など、その事情にあった食料を用意
しておく。水は、大人1人1日3リットルが目安です。
配給を受けるためのポリ容器も用意しておきましょう。



その他

卓上コンロやガスボンベ、毛布や寝袋、ラップなど

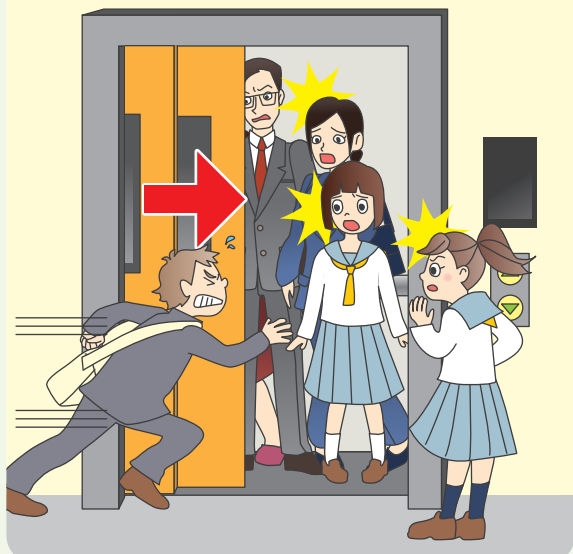
- ・乳幼児や要介護者がいる場合は、事情に合
わせて準備する。
- ・非常備蓄品は取り出せなくなることも考え、
車のトランクなどに分散保管する。



事故から身を守る エレベーター

かけ込まない・無理に乗らない

エレベーターにかけ込む、閉まりかけたドアに無理に乗り込むとドアの接触や衝突、転倒など大けがや事故につながります。



足元を確認して乗り降りする

かごと乗り場の間に段差ができることがあり、乗降時につまずいて転倒する恐れもあります。足元を確認するようにしましょう。



ドアに寄りかからない、触らない

ドアによりかかる、手を触れるなどしていると、ドアが開いたときに転倒やドアに引き込まれるなどで大けがの原因になります。



エレベーター内で暴れたり、いたずらしない

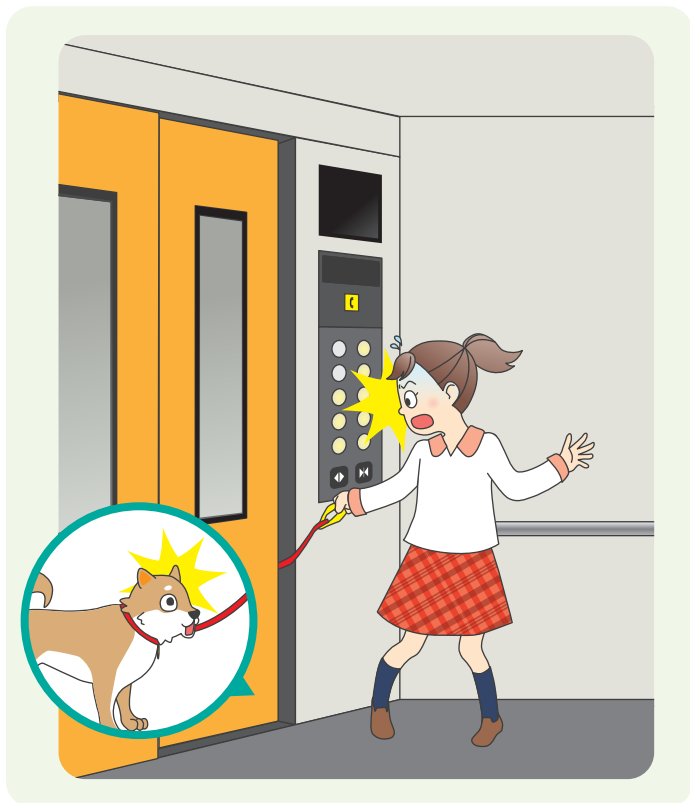
飛び跳ねたり、ボタンの乱暴な操作をすると、エレベーターの誤作動や故障、閉じ込めなどの事故につながります。



エレベーターでは、利用者の無意識の行為や誤った使い方で、エレベーター内の閉じ込めやドアの引き込まれなど、危険な事故や大きなケガにつながる可能性があります。
事故防止のためには、普段から正しい乗り方を心がけて利用するようにしましょう。

ドアに物が挟まれないように注意する

ペットのリード、なわとび、マフラーなど、長いひも状の物は注意して下さい。
ドアに挟まれたままエレベーターが動き出すと大きな事故につながります。
ドアに物が挟まったときは、無理に引っ張らず、すぐに開ボタンを押し体や手から離して下さい。



災害時には、エレベーターを利用しないで下さい。

地震による停止、停電、故障でエレベーターに閉じ込められたり、火災でエレベーター内が煙で充満する恐れがあります。
台風や集中豪雨時も浸水や冠水で運転を休止することもあり、災害時では安全が確認されるまでエレベーターを利用しないで下さい。

万一閉じ込められても、あわてずに落ち着いて外部と連絡をとり救出を待ちましょう。



事故から身を守る エスカレーター

移動手すりにつかまる

エスカレーターの急停止やバランスを崩したときに、転倒・転落の事故を防ぐために移動手すりにつかましましょう。

エスカレーター付近で遊ばない

エスカレーターの周辺で遊んでいると、転倒・転落・巻き込みなど大ケガや事故につながります。子供がエスカレーターの周辺で遊んでいるときは注意し、利用するときは、必ず保護者が手をつないで下さい。

歩かない・走らない

エスカレーターを歩いたり走ったりすり抜けたりすることで、接触や転落事故の原因になり、他の利用者を危険に巻きこみます。歩行しないようにしましょう。
多数の場所でエスカレーターでの歩行禁止の呼びかけが始まっています。

乗り降り口付近では立ち止まらない

他の利用者の迷惑になるだけでなく、利用者との接触が原因で大きな事故につながることもあります。エスカレーターの乗り降り口付近では立ち止まらないで下さい。

エスカレーターでの事故は子供だけでなく大人の被害件数も増えています。

エスカレーターを利用するときは、足元をよく見て移動手すりにつかまり、歩かないようにしましょう。
事故防止のためにも、飲酒や体調不良、両手が荷物でふさがっているときはエレベーターを利用して下さい。

巻き込みに注意

靴ひもや衣類の裾、ゴムやビニール製の素材の履物は、ステップの側面に巻きこまれることがあります。
必ず黄色い線の内側に立ちましょう。
落とし物は、指を挟むなどの危険があります。
無理に拾わず係員の人を呼びましょう。

交差部固定保護板

交差部可動警告板

移動手すりから乗り出さない

エスカレーターに寄りかかったり、移動手すりから顔や手を乗り出していると、転落や転倒、上昇時に天井に挟まれたりするなど大きな事故につながります。

ベビーカー・カート・車いすを乗せない

ベビーカー・カート・車いすの乗り入れは危険です。
タイヤがうまく乗らずバランスを崩すと転倒・転落の恐れもあり、本人だけでなく他の利用者やベビーカーの中にいる子供を危険に巻きこみます。
エレベーターを利用するようにして下さい。

火災・地震のときは、エスカレーターを利用しないで下さい

パニックによる転倒、転落などの二次災害の原因になります。

地震で急停止になったときに、転倒・転落・将棋倒しの危険を回避するためにも普段から移動手すりに手を置くようにして、前後の間隔を開けるようにして利用しましょう。

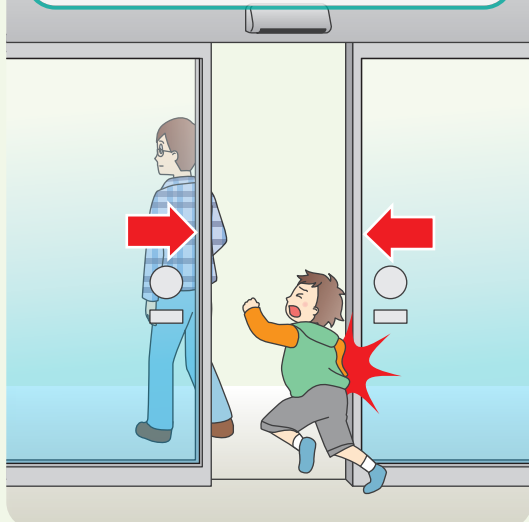


事故から身を守る 自動ドア・回転ドア

自動ドア

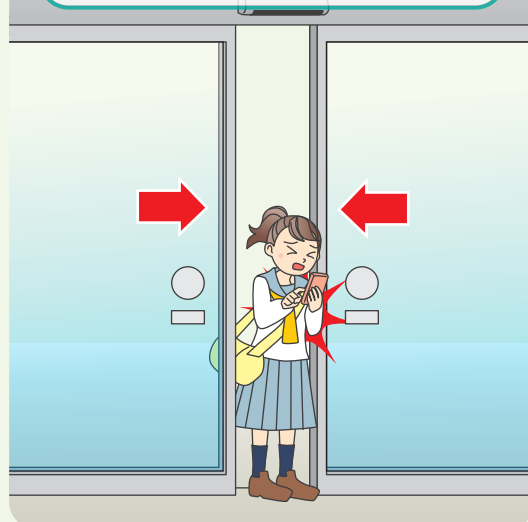
斜め進入や駆け込みはしない

斜め進入や駆け込みは、自動ドアに衝突する危険があります。無理な通行はせず、自動ドアが開き始めるのを確かめて必ず正面から入るようにしましょう。



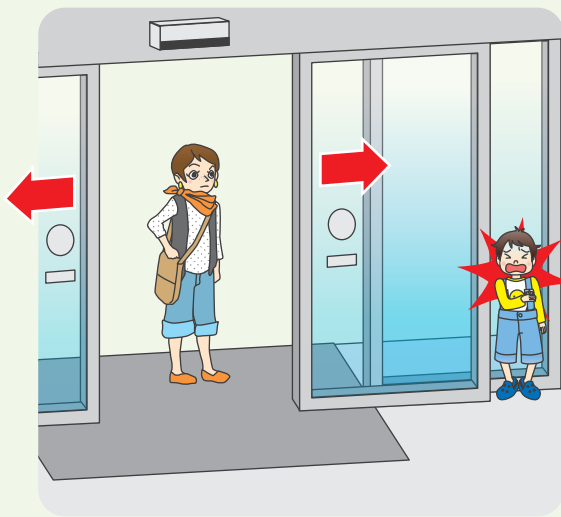
立ち止まらない

自動ドアの間に人が立ち止まると、センサーがキャッチできずドアに挟まれる危険があります。他の利用者の迷惑にもなるので、立ち止まらないようにしましょう。



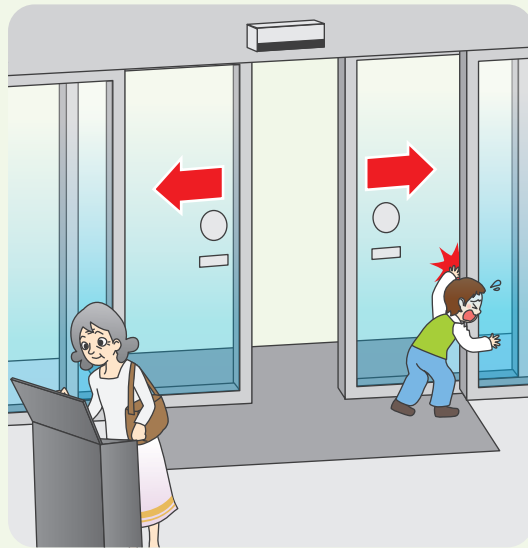
戸袋に注意

戸袋はドアが行き来するところです。子供が戸袋側で遊んでいると、開いてきたドアに衝突する危険があります。戸袋に近づかないようにして下さい。



自動ドアに触れない

自動ドアに手が触れているとドアが開いたとき、手をはさんで自動ドアに引き込まれる危険があります。自動ドアに触れないようにしましょう。



自動ドア・回転ドアの事故は、機械の故障だけでなく、通行者の不注意で起こることもあります。身近で利用する機会が多い自動ドア・回転ドアは、正しい通行を心がけることで事故を防げます。事故に巻きこまれやすい子供や高齢者が利用しているときは、注意して気をつけてあげましょう。

回転ドア

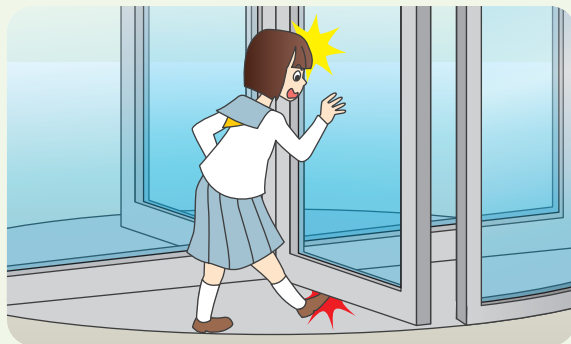
立ち止まらない

回転扉や出口で立ち止まると扉に押されて転倒する事故につながります。



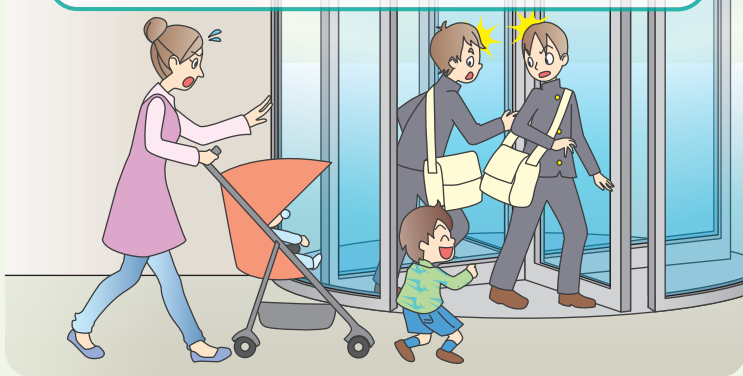
足元に注意する

回転扉につま先やかかとを巻きこまれないように注意して下さい。



ベビーカーを利用するときは注意して下さい

ベビーカーが回転扉に挟まることもあります。ベビーカーの子供に危険をおよぼさないために利用するときは注意して下さい。



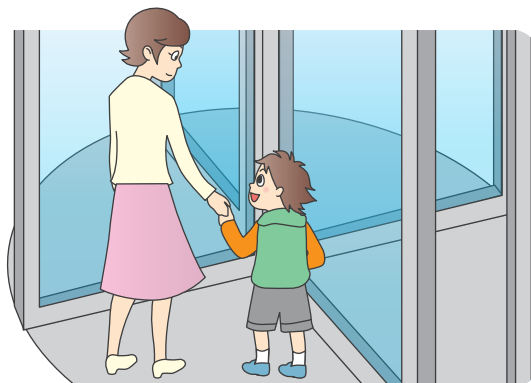
かけこまない

回転ドアに無理にかけこむと体や首を挟む危険があります。



回転ドアで遊ばない

動いているドアにぶら下がったり、頭や手足を出したりして遊んでいると大きな事故やケガの危険があります。保護者が子供と手をつないで利用して下さい。



緊急時に必要な事柄などを書いた防災カードを準備しておきましょう。このページを印刷してご使用下さい。

防災カード

氏名	火災・救急は 119 番 警察は 110 番																								
性別 男 ・ 女 血液型	NTT災害用伝言ダイヤル																								
生年月日	・録音 171+1 +()-()-()																								
住所	・再生 171+2 (自宅電話番号)																								
自宅電話	家族の連絡先(会社・学校など)																								
健康保険証番号	<table><tr><td>氏名</td><td></td><td>続柄</td><td></td></tr><tr><td>連絡先</td><td></td><td>電話</td><td></td></tr><tr><td>氏名</td><td></td><td>続柄</td><td></td></tr><tr><td>連絡先</td><td></td><td>電話</td><td></td></tr><tr><td>氏名</td><td></td><td>続柄</td><td></td></tr><tr><td>連絡先</td><td></td><td>電話</td><td></td></tr></table>	氏名		続柄		連絡先		電話		氏名		続柄		連絡先		電話		氏名		続柄		連絡先		電話	
氏名		続柄																							
連絡先		電話																							
氏名		続柄																							
連絡先		電話																							
氏名		続柄																							
連絡先		電話																							
かかりつけ医療機関	家族の集合場所																								
名称																									
住所																									
電話																									
備考(障害・病名・常用薬・アレルギーなど)	家族の避難場所																								

一般財団法人 大阪建築防災センター

大阪府内における建築災害を未然に防止するために、建築防災及び市街地の防災対策に関する諸事業を推進し、府民生活の安全確保に寄与することを目的として設立された法人です。

当センターでは、以下の事業に取り組んでいます。

- ・ 防災普及啓発事業 ・ 建築物の耐震診断・改修の相談窓口
- ・ 建築基準法に基づく、建築確認検査・構造計算適合性判定・定期報告・防災評定業務

〒540-0012 大阪府中央区谷町3-1-17
TEL.06-6943-7253 FAX.06-6943-6740
HP <https://www.okbc.or.jp>

「みんなで備える防災」のご意見・ご感想をお聞かせください。

本冊子をご覧いただいた皆様に、ご意見・ご感想をお伺いするアンケートを実施しております。ご回答いただいた内容は、冊子改善の参考にさせていただきます。ご協力いただくと幸いです。

アンケートは、右の二次元バーコードを読み取るか、下記URLへアクセスしてご回答ください。

<https://www.okbc.or.jp/bousai/>



冊子についてのお問合せ 企画耐震部 06-6942-0190 info@okbc.or.jp