

みんなで 備える防災

改訂版

— 防災は日頃の心構えと備えから —



地震に備える

津波に備える

風水害に備える

火災に備える

日頃の備え



一般財団法人 大阪建築防災センター

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

地震に備える

今後、南海トラフ巨大地震や活断層による直下型地震など、大きな地震が起こる可能性が高く、地震による災害はとても身近な問題です。

地震の震度と揺れの状況

震度1



わずかな人が揺れを感じる。

震度2



多くの人揺れを感じる。

震度3



ほとんどの人が揺れを感じる。

震度4



ほとんどの人が揺れに驚く。

震度5弱



多くの人身の安全を図る。

震度5強



物につかまらなると歩けない。

震度6弱



立っていることができない。
窓ガラスが割れる。ドアが開かなくなる。
平成30年(2018年)大阪府北部地震

震度6強



はわないと動けない。
地割れや地すべりが起こる。
耐震性の低い木造建物は、倒壊する。

震度7

耐震性の低い木造や鉄筋コンクリート造の建物は、倒壊する。

平成 7年(1995年)阪神・淡路大震災
平成23年(2011年)東日本大震災
平成28年(2016年)熊本地震



地震発生! まずは身の安全を確保する

グッツときたら、身を守る

ものが、落ちてこない、倒れてこない場所、丈夫なテーブルの下などで身を守る。

クッションなど、手近なものでも頭を守る。

揺れがおさまるまで様子を見る。



あわてた行動はケガのもと

あわてて外に飛び出さない。
落ち着いて行動する。

無理をせずに揺れがおさまってから
逃げ道の確保や火の始末をする。

割れたガラスの破片などに注意して
家の中でも裸足で歩かない。



きんきゅうじしんそくほう

緊急地震速報

震度5弱以上の地震が予測されると、
テレビ、ラジオ、スマートフォンを
通じて知らせてくれます。

地震速報から揺れが来るまでの時間は
わずか数秒から数十秒です。

その短い時間に、身の安全を最優先に
行動しましょう。

※震源が近い場合は、緊急地震速報が
間に合わないこともあります。



地震後の行動

揺れがおさまったら、余震に注意して、あわてずに落ち着いて行動しましょう。
家屋の倒壊、津波、火災、土砂災害のおそれがあるときは、すぐに避難します。

火元の確認と初期消火

揺れがおさまったら火の始末をして
出火していたら、すばやく消火する。

→P17. 火災に備える



逃げ道の確保

余震やガラスの破片に注意しながら、
ドアや窓を開け、逃げ道を確保する。



家族の安否確認

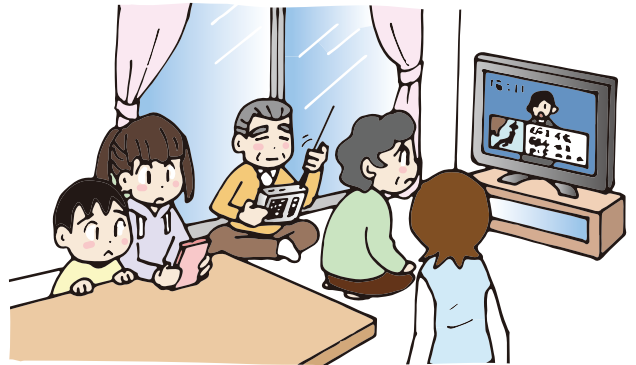
家族の安全を確認する。外出時は、
家族で決めた連絡方法で確認する。

→P22. 日頃の備え - 災害時の連絡方法 -



正しい情報を集める

テレビやラジオ、自治体など信頼できる
機関の正しい情報を集める。
災害時に増えるデマに注意する。



避難するときは

ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。
通電火災による二次災害を防ぐ。

連絡が取れない家族に安否情報などを残す。

**近隣の高齢者や要配慮者があるご家庭など
声をかけ合って一緒に避難する。**



- 在宅
 - 避難 14:30
 - ガス元栓
 - 水道元栓
 - 電気ブレーカー
- 避難先
〇〇小学校

状況に応じた避難行動

災害時は、エレベーター、エスカレーターを使用せず、階段で避難しましょう。
外出先では、勝手な行動はせず、係員の誘導指示に従い行動します。

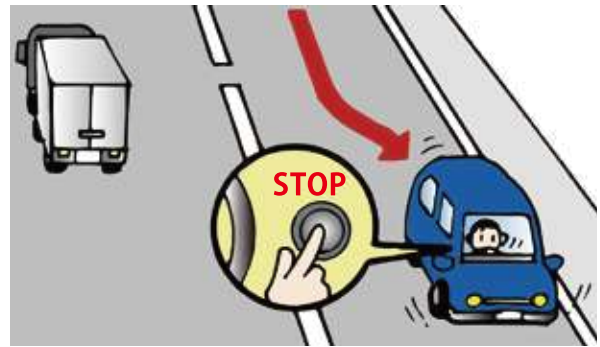
エレベーターの中では

すべての階のボタンを押して、停止した階で降りる。閉じ込められたら、非常ボタンで外部と連絡を取り、救助を待つ。



車を運転中のときは

ゆっくり速度を落として停車する。地震情報や交通情報を確認して、周囲の状況に応じて行動する。



スーパーなどの商業施設では

落下物に注意して、ガラス張りの飾り棚などから離れる。あわてて出入口に殺到せずに、係員の指示に従い避難する。



電車やバスに乗っているときは

網棚の荷物の落下に注意して、つり革や手すりにしっかりつかまる。乗務員の指示に従い避難する。



外を歩いているときは

頭を守りながら安全な場所に避難する。

ガラスや屋根瓦など落下物に注意する。
自動販売機、ブロック塀などから離れる。

橋や歩道橋は崩落するおそれがあるので、揺れがおさまったらすぐに離れる。

海岸や河川の側からすぐに離れる。

→ P7. 津波に備える



わが家の安全対策

家の中は地震の揺れで、ものが倒れる、落ちる、動くなど、とても危険です。それらの危険から身を守るために、安全対策をしておきましょう。

家電・家具の安全対策

家電や家具は、転倒、落下、移動の防止対策をする。



家具の下敷きや逃げ遅れ防止に、寝室や部屋の出入口付近に家具類を置かないようにする。

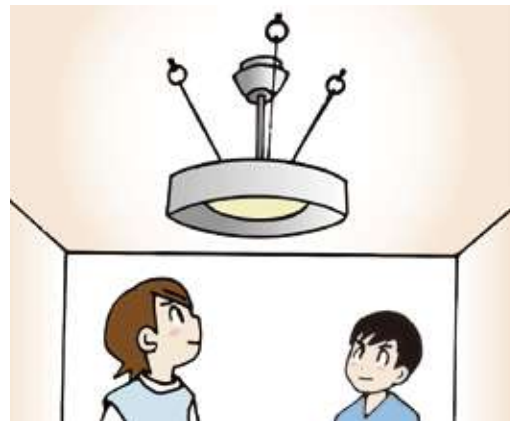
ガラスの安全対策

窓ガラスなど、割れた破片の飛び散りを防止する飛散防止フィルムを貼る。



照明の落下防止対策

つり下げ照明は、落下しないように、ワイヤーや金具で固定する。



ちょうしゅうきじしんどう 長周期地震動

規模の大きな地震が発生すると、長いゆっくりとした大きな揺れが続く、長周期地震動が生じます。

震源地から遠くても高層建物は、大きく揺れることがあります。転倒、落下、移動の防止対策を万全にしましょう。

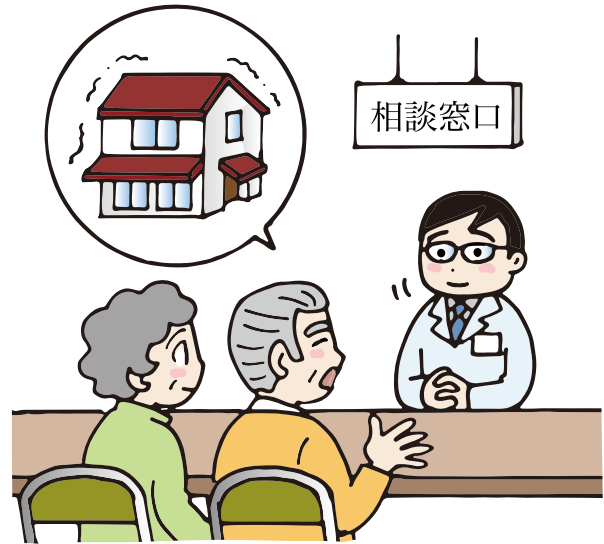


建物の安全対策

建築基準法が改正され、昭和56年(1981年)6月以前に建てられた建物は、耐震性が低いおそれがあります。

お住まいが古い建物で不安なときは、耐震診断や補強工事を考えてみましょう。

自治体では、耐震診断や耐震補強について、費用や業者選びのサポートをしています。お住まいの自治体に問い合わせてみましょう。



ブロック塀の安全対策

ブロック塀が倒壊すると通行人のケガや避難の妨げになり、その責任は所有者が負うこととなります。

ブロック塀に、ひび割れ、傾き、ぐらつきがないか安全点検をおこないましょう。

危険を確認したら、付近通行者への注意表示、ブロック塀の撤去や改修を考えましょう。

自治体では、ブロック塀に関する相談窓口もありますので、問い合わせてみましょう。



集合住宅の安全対策

ベランダのパーテーションや避難ハッチ、通路や非常階段、非常扉の周りに、避難の妨げになるものを絶対に置かない。



津波に備える

津波は、すさまじい破壊力で街全体をのみ込み、大きな被害をもたらします。津波から身を守るには、津波が届かない高い場所に、急いで逃げることです。

津波から身を守る行動

状況

強い地震の揺れ
長い時間

大津波警報の発表
津波警報

津波注意報の発表

とるべき行動

すぐに避難

沿岸部や川沿いにいる人は、高台や津波避難ビルなど安全な場所に避難する。



ここなら安心と思わず、より高い場所を目指す。

避難の準備

海岸付近にいる人は、すぐに海岸から離れる。

津波浸水想定区域の方は、避難準備を始める。



津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報や津波注意報が解除されるまで、絶対に海岸に近づかない。正確な情報を確認して行動する。

その後



地震 = 津波と考えると避難する

小さい地震でも注意が必要です。津波警報・注意報が発表されたら、揺れがなくても、迷わずに避難する。



避難は、「遠く」よりも「高く」に

津波の浸水が始まり、差し迫った状況のときは、近くの3階以上の頑丈な建物に逃げる。



地震 = 河川には近づかない

津波が川を逆流し、河川津波が起きる。海から離れていても、津波は来るので、小さい揺れでもすぐに河川から離れる。

河川から離れた方向に避難する。

大阪のように、海と川の2つの方向から津波が迫る地域では、避難が困難になる。すぐに避難できる、津波避難ビルを確認しておく。



津波浸水想定区域の地下室、地下街は、津波による浸水被害のおそれがあります。津波浸水想定区域をハザードマップで確認して、避難方法を考えておきましょう。

津波に関する標識

津波注意



地震が起きた場合
津波の危険がある地域

津波避難場所



津波に対して安全な
避難場所・高台

津波避難ビル



津波に対して安全な
高さのある避難ビル

風水害に備える

風水害は事前に予測が可能な災害です。防災気象情報や避難情報に注意して、風水害から身を守るために、災害が起きる前に早めに避難行動をとりましょう。

防災気象情報と避難行動

警戒レベル	気象情報	避難情報・とるべき行動
1	早期注意情報	<p>防災気象情報に注意して 災害への心構えを高める</p> <p>気象状況悪化のおそれ</p>  <p>せまる危険の 情報を逃すな!</p>
2	大雨・洪水・高潮 注意報 氾濫注意情報	<p>避難準備や避難経路など 自らの避難行動を確認する</p> <p>気象状況悪化</p>  <p>準備を怠るな! すぐに行動!</p>
3	大雨警報 (土砂災害・浸水害) 洪水警報 氾濫警戒情報	<p><small>こうれいしゃとうひなん</small> 高齢者等避難 (市町村発令)</p> <p>危険な場所から高齢者等は避難 他の方も必要に応じ自主的避難</p> <p>災害のおそれあり</p>  <p>危険と思えば、 すぐに逃げろ!</p>
4	高潮特別警報 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	<p><small>ひなんしじ</small> 避難指示 (市町村発令)</p> <p>危険な場所から全員避難</p> <p>災害のおそれ高い</p>  <p>逃げ遅れるな! 必ず逃げろ!</p>
警戒レベル4までに必ず避難! 逃げ遅れない		
5	大雨特別警報 (土砂災害・浸水害) 氾濫発生情報	<p><small>きんきゅうあんぜんかくほ</small> 緊急安全確保 (市町村発令)</p> <p>命の危険 直ちに安全確保</p> <p>災害発生または切迫</p>  <p>命を守れ! 高い場所に逃げろ!</p>

避難した結果、何も災害が起きなければ「幸運だった」という心構えが重要です。

立ち退き避難・屋内安全確保

災害リスクのある区域から、災害が起こる前に安全な場所に避難する。
避難先の移動が危険なときは、自宅上階や近隣の丈夫な高い建物に避難する。



避難スイッチ・マイタイムライン

自分の判断で、安全に避難行動ができるように考える。

- ①「避難スイッチ」避難を開始するタイミングを決める
 「いつ」避難するか。気象情報・周辺の状況で判断する。
 「どこに」避難するか。自治体が指定した避難場所・安全な地域の親戚や知人宅。
- ②「マイタイムライン」を作成する
 「いつ」どの状況で、「だれが」家族の誰が、「何をするか」どう行動するか、
 各自の避難行動計画を立てる。



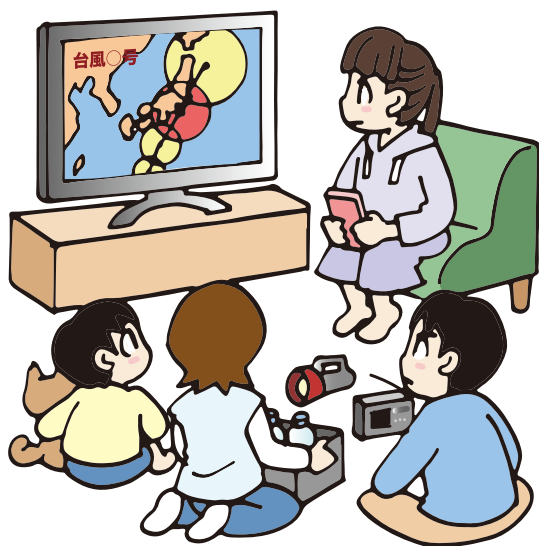
自治体のホームページでは、作成シートをダウンロードできるので活用しましょう。

台風・高潮

台風は、大雨と暴風で、高潮、河川の増水や氾濫、土砂災害を引き起こして、樹木などの飛来物で屋根や窓ガラスを破損させ、甚大な被害をもたらします。

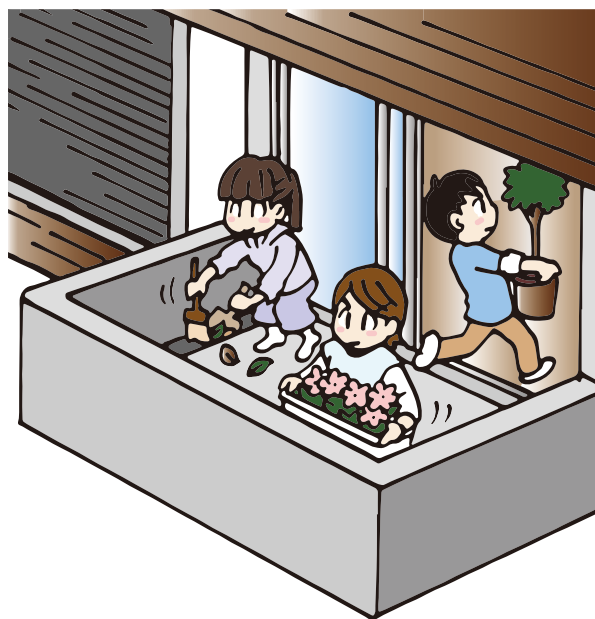
防災気象情報に注意する

気象情報や避難情報に注意する。
いつでも避難できるように準備する。



台風が来る前に家の外を備える

落下や飛来するものは片付ける。
側溝やベランダの排水溝を掃除する。



飛来物から窓ガラスを守る

雨戸やシャッターを閉めて窓を守る。
雨戸などがないときは、窓ガラスの飛散防止対策をする。



家財道具などを移動させる

浸水に備えて、家財道具や貴重品、
非常備蓄品を高い場所に移動する。



不要不急の外出はしない

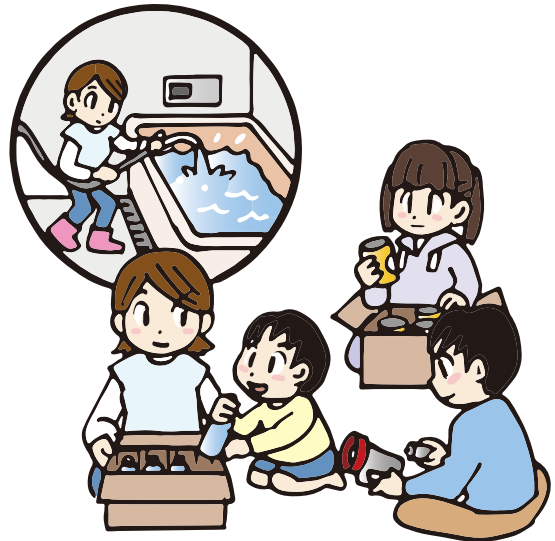
台風が近づくと、雨や風が強まるので、海岸、河川、用水路には近づかない。不要不急の外出を控える。



ライフライン停止に備える

停電や断水に備えて、懐中電灯やラジオ、非常食や生活用水を準備する。

→P25. 日頃の備えー非常備蓄品の準備



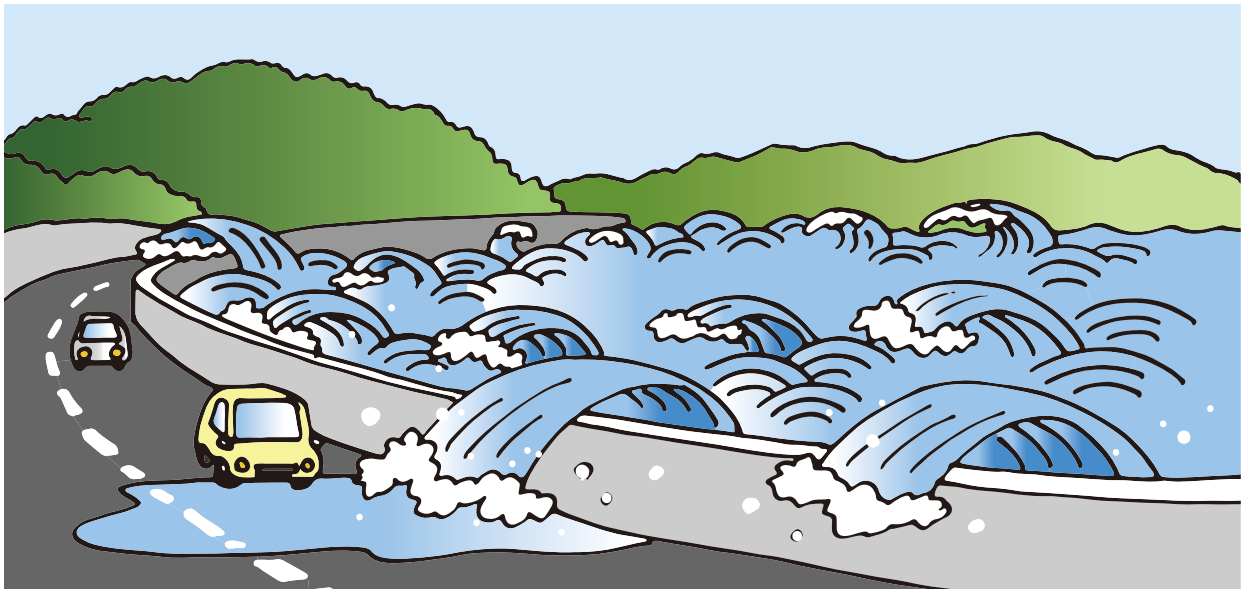
高潮・高波に注意する

高潮は、台風や低気圧の影響で海面水位が上昇する現象。

高波は、強風が原因で起きる、被害をもたらす高い波を指す。

高潮に高波が加わると、防潮堤の倒壊や海水の浸水被害の危険がある。

高潮浸水想定区域の方は、台風情報や高潮警報に注意して、はやめに避難する。



大阪は、大阪湾のいちばん奥にあるため、高潮被害が発生しやすい地形になる。また、海面より低い土地、**海拔ゼロメートル地帯**が多いので、高潮や津波で浸水すると甚大な被害になります。

豪雨災害

台風による大雨、線状降水帯による集中豪雨、短時間に激しい雨を降らせる局地的大雨など、甚大な災害を引き起こす豪雨災害は、増加傾向にあります。

がいすいはんらん

外水氾濫（河川の氾濫）

大雨によって川の水が堤防からあふれたり、堤防が決壊すると大量の水が市街地に流れ込み家屋の倒壊や流失をもたらす。

お住まいが、洪水浸水想定区域の方は、河川の水位や洪水警報に注意して、はやめに避難する。



ないすいはんらん

内水氾濫

大雨で下水道の排水が追いつかず、下水溝などから水があふれる現象。河川から離れた場所でも起こる。

市街地では、地下空間の浸水や、アンダーパスの冠水に注意する。

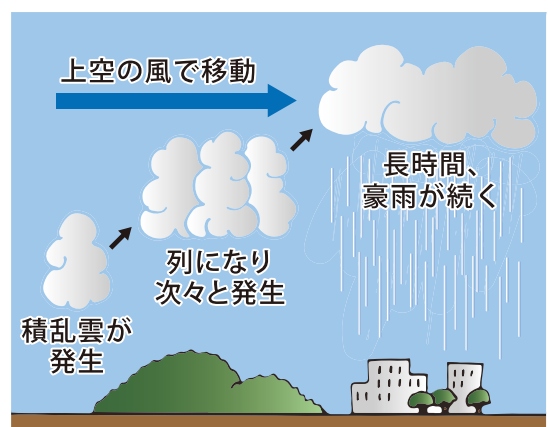


せんじょうこうすいたい

線状降水帯

積乱雲が連続して発生して、帯のように連なり、数時間にわたり同じ場所で激しい雨をもたらす線状降水帯は、集中豪雨の原因のひとつです。

ひとつの積乱雲が発達して、短時間で狭い範囲に激しい雨を降らせるのは局地的大雨になります。



アンダーパスは通らない

鉄道や道路の下をくぐるアンダーパスは、大雨のときは冠水するので通らない。冠水で走行できなくなる危険がある。



冠水した道路は歩かない

雨水で足元が見えず、側溝や用水路、ふたが外れたマンホールに転落などの危険があるので歩かない。



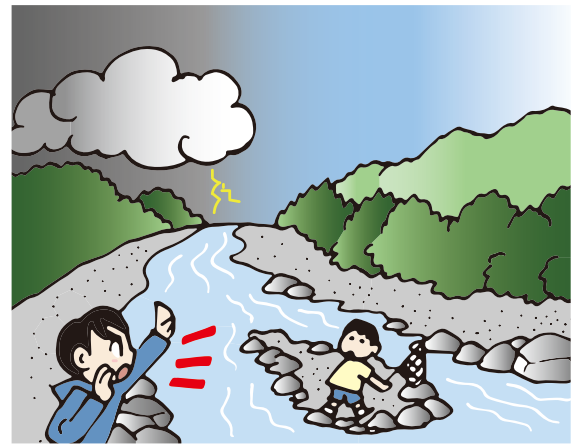
地下空間に注意する

地下に水が一気に流れ込み、水圧でドアが開かない、階段が上れないなど避難できない状況になる。地下にいるときは雨天に注意する。



河川からすぐに離れる

河川の上流で降る大雨の影響で急激に川が増水する危険がある。天気の変化、サイレンなど警告音が聞こえたら、河川から離れる。



きけんどぶんぶ キキクル (危険度分布)

気象庁では、大雨による浸水・洪水・土砂災害の発生する危険度、**キキクル(危険度分布)**をホームページで公表しています。

メールやスマートフォンアプリで登録できるキキクル通知サービスは、登録地域が危険になると知らせてくれます。

気象庁 キキクル

検索



雷

雷は、発達した積乱雲から発生し、海、平野、山など、場所を選ばず落ちます。落雷による死傷事故、停電、建物や樹木の損傷、火災など被害もたらします。

雷の音が聞こえてきたら、すぐに建物や車の中に避難

雷は高いものに落ちやすいので、木の側から離れる、釣り竿など長いものは体から離す。

グラウンド、海や砂浜など開けた場所は、人に落雷しやすいので、すぐに安全な場所に避難する。

建物がなければ、姿勢を低くする



竜巻

季節を問わず、発達した積乱雲にともない突発的に発生する、激しい渦巻です。進路にあたる物体を巻き上げ移動していき、短時間で大きな被害をもたらします。

竜巻注意情報が出たら、すぐに安全な場所に避難

屋外にいるときは、近くにある頑丈な建物に避難する。頑丈な建物の物陰で身をかがめる。

屋内にいるときは、窓や雨戸を閉めて、窓から離れる。窓のない場所に避難する。

危険な場所

電柱や木の側、車庫や車の中、物置やプレハブの中



土砂災害

山間部や傾斜地などでは、地震や大雨の影響で土砂災害が発生します。
災害の前兆や防災気象情報に注意して、災害が起きる前に避難しましょう。

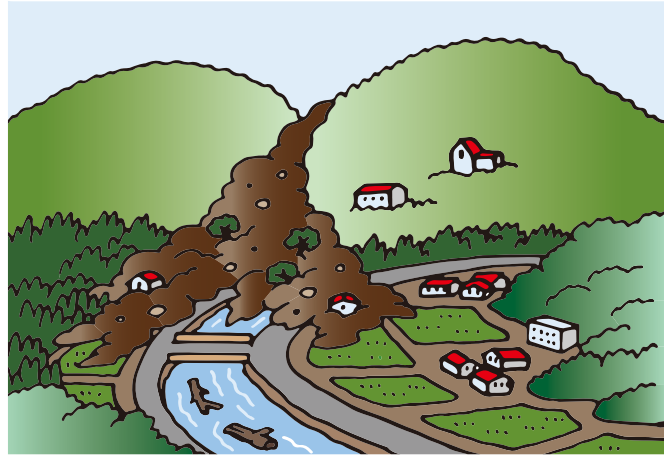
土砂災害の種類と前兆

土石流

大雨や長雨で、山や谷の土砂が
一気に下流に押し流される現象

土石流の前兆

川が濁り、流木がまじる。
腐った土のにおいがする。
山鳴りがする。



がけ崩れ

地震や大雨で地盤がゆるみ、
斜面が突然崩れ落ちる現象

がけ崩れの前兆

斜面から湧水がでる。
小石が斜面から落ちる。
斜面に亀裂がでる。

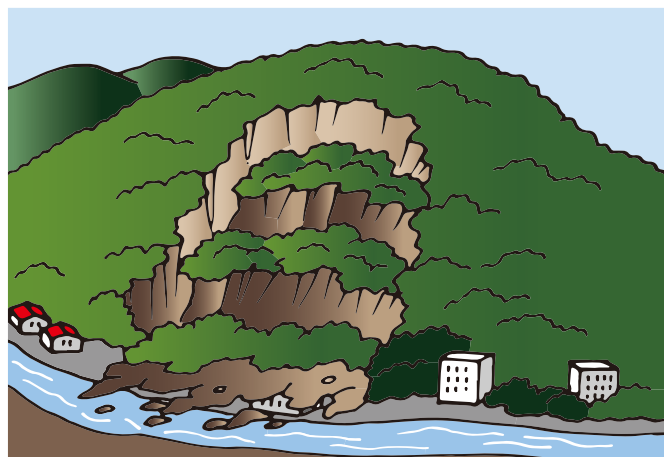


地すべり

ゆるい傾きの斜面が広い範囲で、
ゆっくりとすべり落ちる現象

地すべりの前兆

地面にひび割れができる。
樹木や電柱が傾く。
地鳴り・山鳴りがする。



土砂災害のおそれがある「土砂災害警戒区域」「土砂災害特別警戒区域」が
お住まいの地域に該当するか、ハザードマップで確認しておきましょう。

火災に備える

ちょっとした不注意で火災は起こります。火災の原因を作らないように対策をして、火災が発生したときは落ち着いて行動できるようにしておきましょう。

火災発生！行動の3原則

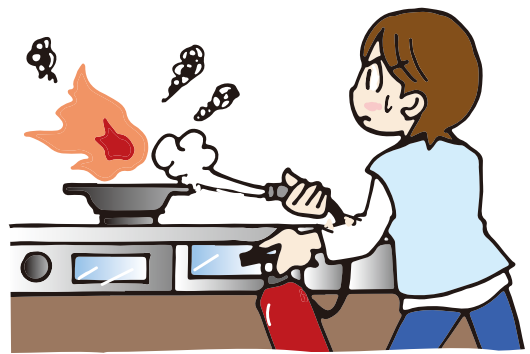
① 早く知らせる

「火事だー」と大声でさげぶ、非常ベルを鳴らすなど、近隣に知らせる。小さな火事でも119番通報する。



② 早く消す

出火直後なら初期消火をおこなう。落ち着いて、すばやく行動する。



家電製品、鍋の油に水をかけない。感電や火の勢いが増し、危険です。

③ 早く逃げる

天井に火が燃え移ったら、迷わず避難する。可能なら、燃えている部屋の窓やドアを閉め、空気を遮断する。



煙を吸い込まないように避難する。避難したら、絶対に戻らない。

119番通報は正確に伝える

「火事です。〇〇町〇〇番地の住宅です。図書館の側です。

① 台所から出火しています。おじいちゃんがけがをしています。

③ 私の名前は、〇〇です。電話番号は、〇〇-〇〇〇〇〇です」。

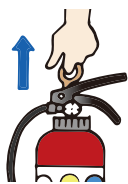
- ④
- ① 火事か救急か、どちらなのかをはっきり伝える。
 - ② 火災場所の住所、目印になる建物を伝える。
 - ③ 火災の状況や逃げ遅れた人の有無を伝える。
 - ④ 通報者の名前と電話番号を伝える。



消火器の使い方

必ず逃げ道を確保して、消火器を火元の近くまで運び使用する。

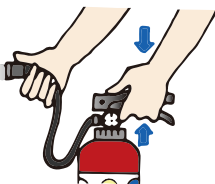
- ① 安全ピンを上引き抜く。



- ② ホースをはずし火元に向ける。



- ③ レバーを強く握り噴射する。



- ④ 炎ではなく、火の根元に向けて、ほうきで掃くようにノズルを左右にふる。



劣化や耐用年数が過ぎた消火器は危険です。定期的に点検して交換しましょう。

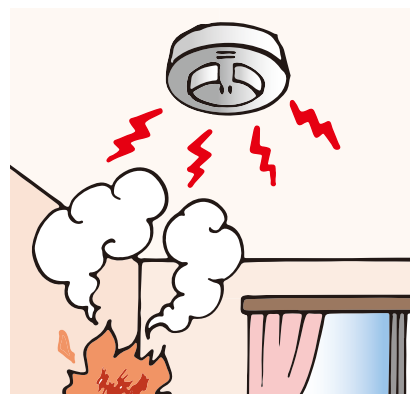
じゅうたくようかさいけいほうき

住宅用火災警報機

火災の煙や熱を感知して、音声や警報音で知らせ、火災の早期発見、逃げ遅れを防ぎます。

住宅用火災警報器は、消防法によりすべての住宅に設置が義務付けられています。

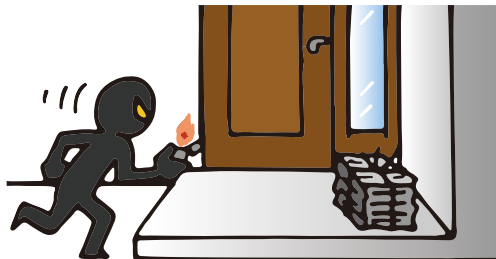
定期的に作動点検をして、10年を目安に交換しましょう。



火災の原因をつくらない

放火防止対策をする

家のまわりに燃えるものを置かない。
ゴミは指定日の朝に出す。



コンロから離れない

コンロから離れるときは必ず火を消す。
コンロのまわりに燃えるものを置かない。



寝たばこをしない

火のついたたばこを放置しない。
吸い殻は水にぬらして捨てる。



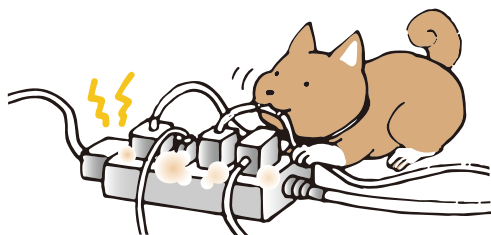
子どもの火遊びに注意

子どもの手の届くところにライターなど
置かない。花火など火を使うときは、
必ず大人が付き添う。



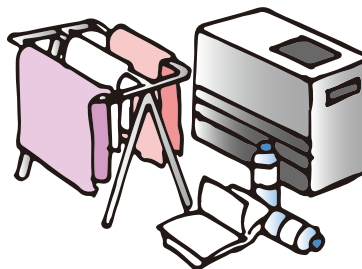
電気火災に気をつける

たこ足配線や電気コードを束ねない。
埃をためないようにこまめに掃除する。
電気コードを噛むペットにも注意する。



ストーブまわりの整理

ストーブのまわりに燃えるものや
スプレー缶など置かない。



着衣着火に注意

着ている衣服に火がついたら、
すぐに水をかぶり消火する。

近くに水がないときは、その場に倒れ、
燃えている部分を地面に押し付け、
転がりながら消火する。



火がついたまま走ると、火の勢いが大きくなるので、慌てて走らない。

外出先での避難行動

外出先では、避難経路が分からず、出入口に人が殺到して危険な状態になります。館内放送や係員の誘導に従い、あわてずに、落ち着いて避難しましょう。

煙を吸い込まない

姿勢を低くして、ハンカチなどを鼻と口にあてて煙を吸わないように避難する。



地下街では冷静に行動する

地下街は、約60mごとに出口がある。混雑していたら別の出口から避難する。



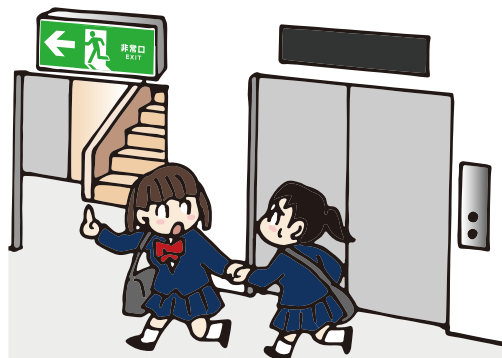
停電でもあわてない

停電時でも、誘導灯は点灯しているので、誘導灯を目指して、壁伝いに避難する。



エスカレーター・エレベーターは使わない

停電や故障で、途中で停止する危険があるので、避難するときは使わない。



非常ベルが鳴る、また異常を感じたら即行動を起こして、早く避難を開始する。

炎より怖い煙

煙は炎よりも速く広がり、視界を奪います。有毒ガスを多く含み、非常に危険です。

煙を吸い込むと命を落とす危険があります。

煙と熱は天井に溜まって床に下りてきます。煙を吸い込まないように、

- ① ハンカチ、服の袖などで口と鼻を覆う。
- ② 息は止めずに浅めの呼吸で避難する。
- ③ できるだけ姿勢を低くして避難する。



日頃の備え —— 帰宅困難に備える ——

大規模な災害が起こると、交通機関が止まり、多くの「帰宅困難者」が発生します。帰宅困難者の混雑で、緊急車両が通行できず、救助活動に影響を及ぼします。

むやみに移動を開始しない

余震による落下物、建物の倒壊、火災など二次災害に巻き込まれる危険もあるので、むやみに移動せず、安全な場所にとどまる。

家族の安否確認、交通機関や被害状況など確認し、安全と判断できるまで移動しない。

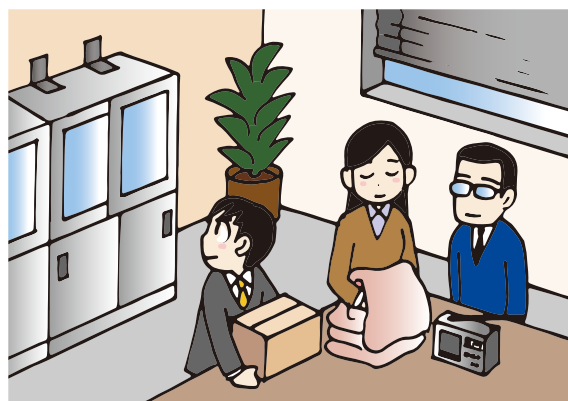


事業所での帰宅困難者対策

従業員の安全確保に防災対策を取り入れる

- ① 会社内の安全対策（転倒・落下防止対策）
- ② 非常備蓄品の準備（3日分を目安に）
- ③ 従業員の安否確認

帰宅困難者対策については、大阪府・大阪市のホームページで情報が確認できます。



徒歩帰宅に備えて準備する

帰宅経路を想定して実際に歩いてみる。
危険箇所や帰宅支援ステーションの場所を確認。

懐中電灯、運動靴、ヘルメット、軍手、水や食料、モバイルバッテリーなど職場に用意する。

災害時帰宅支援ステーション

徒歩帰宅者の支援を自治体と協定している店舗で、水道水やトイレの利用、道路情報などの情報提供のサポートが受けられます。



おおさか防災ネット

おおさか防災ネット

検索

こちらからも
お手続きできます。

大阪府内の気象や災害など防災情報を提供するポータルサイトです。
防災情報メールを登録すると、防災情報がメール配信されます。

✉ touroku@osaka-bousai.net に空メールを送信して手続きできます。



日頃の備え — 災害時の連絡方法 —

災害直後、電話はつながりにくい状況になります。
家族や友人と連絡を取れるように複数の連絡方法を考えましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

「171」にダイヤル

音声ガイダンスに従って操作する



伝言を録音

- ①「1」を押す
- ② 電話番号(自宅・携帯)を入力
- ③「1」を押して、伝言を録音



伝言を再生

- ①「2」を押す
- ② 電話番号(自宅・携帯)を入力
- ③「1」を押して、伝言を再生

災害用伝言ダイヤル(171)で使用する電話番号を決めておく

災害用伝言板「web171」

パソコン・スマートフォンを利用して、文字の伝言を登録・確認ができます。

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

web171

検索

携帯電話各社「災害用伝言板」

災害時には、災害用伝言板の提供が、各携帯電話会社で開始されます。

使用方法は、ご利用の携帯電話会社のホームページで確認しましょう。

災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板を体験利用できます。

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

ほかにも、SNS(Facebook・LINE・Twitter) やスマートフォンの防災アプリなど、災害時に役立つツールがあるので活用しましょう。

J-anpi 安否情報まとめて検索(<https://anpi.jp>)は、名前や電話番号を検索して安否情報を検索できます。



日頃の備え — 避難場所と避難経路の確認 —

災害の種類によって、危険な場所、安全な場所、取るべき行動は違います。災害の種類ごとに安全に避難できる場所と避難経路を確認しておきましょう。

ハザードマップを確認する。

地域によって、危険箇所や被害は異なり自治体では、地域の特性に応じて災害の種類ごとに被害の想定区域や避難場所を示したハザードマップを公開している。

住んでいる地域が、災害でどんな被害が起こるのか、ハザードマップで確認する。



ハザードマップは、お住まいの自治体やおおさか防災ネットのホームページ、国土交通省のハザードマップポータルサイトで確認できます。

防災マップを作成する

ハザードマップを参考に、災害の種類ごとに避難場所までの安全な避難経路を考えてマイ防災マップを作成する。

実際に避難経路を歩いて、危険な箇所や移動時間などを防災マップに記録する。

- ① 災害ごとの家族や友人の集合場所
- ② 災害ごとの安全な避難場所
- ③ 避難経路にある危険な箇所
道幅が狭い、古い家屋、ブロック塀
川やがけ地沿いの道、側溝や用水路



実際に歩くことで、避難場所までの移動時間、地域の状況や危険な箇所など、思いがけない発見もあります。避難場所まで歩いておきましょう。また、地域の防災訓練にも参加しましょう。

日頃の備え — 非常持出品の準備 —

非常持出品は、災害から避難するときに緊急的に持ち出すものです。荷物は必要最低限にして、すぐに持ち出せる場所に準備しておきます。

非常持出品

貴重品



現金（公衆電話用に10円玉も用意）
健康保険証や運転免許証のコピー
家や車の予備キー、通帳のコピー

飲料水 非常食



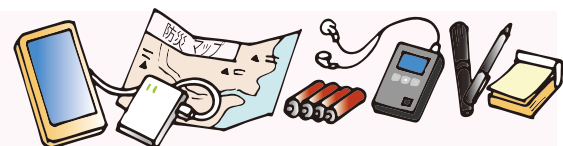
飲料水は500mlペットボトル2本程
調理せずに食べられるもの

救急用品



マスク、消毒薬、ばんそうこう、包帯
毛抜き、爪切り、常備薬（風邪薬など）
持病の薬、お薬手帳のコピーなど

情報収集



携帯ラジオ、乾電池、メモ帳、筆記用具
防災マップ、スマートフォン（充電器）
モバイルバッテリーなど

その他



懐中電灯（一人に一つずつ用意）
簡易トイレ、トイレットペーパー、
レインコート、予備眼鏡（老眼鏡）など

これらを参考に、個々の事情に合わせて、何が必要か考えて用意しましょう。

非常持出品は

- ① 背負って歩ける重さにする。
- ② すぐに持ち出せる場所に置く。
- ③ 定期的を確認して交換する。



日頃の備え —— 非常備蓄品の準備 ——

災害後は、ライフラインの復旧、物資の供給、救援活動までに時間がかかります。その間の避難生活を支えるためにも、家族分の非常備蓄品を用意しましょう。

非常備蓄品

飲料水・非常食

飲料水は1人1日約3リットルを目安に、湯せんなど簡単な調理で食べられるものを家族人数分の7～10日分用意する。



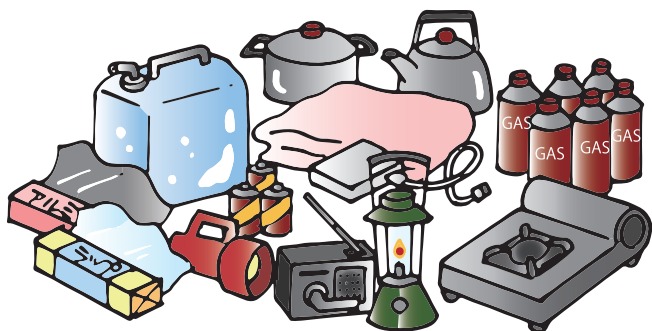
救急・衛生用品

断水や排水管の破損で、トイレが使えないことを考え、非常用トイレを用意しておく。1人1日約5回、家族分を用意する。



生活用品

停電時に使えるカセットコンロやガスボンベ、ランタン、断水時に水の供給を受けるためのポリ容器も用意しておく。



その他

家具の転倒や扉が開かないときの救出活動や被害箇所の応急措置に備えて、バール、ロープ、ブルーシート、布製ガムテープ、新聞紙、ごみ袋など用意する。



集合住宅にお住まいの方は、災害による、停電での断水やエレベーターの停止、排水管の破損などの可能性もある。

水や食料の確保、トイレの利用などで、階段の上り下りを往復することになり、日常生活に大きな影響を与える。それを踏まえて、備蓄品の用意をする。



家族の事情に合わせて用意する

食物アレルギーや持病がある方、子供の年齢によっても、必要なものは違ってくるので、家族の事情に合わせて用意する。

妊婦・乳幼児

母子手帳、ミルク、離乳食、紙おむつなど

高齢者・要配慮者

持病の薬、補助用具、補聴器、老眼鏡など



ペットのための防災対策

飼い主が責任をもって防災対策をする。

- ① 受入れ可能な避難所の確認
- ② 災害時の一時預け先の確保
- ③ ペットフードやトイレなどの備蓄
- ④ 避難用キャリーバックの用意
- ⑤ 予防接種や迷子対策など

環境省 ペットの災害対策

検索



日常備蓄「ローリングストック法」

いつも食べている食品を多めに購入日々の食事に取り入れて消費する。消費した分を買い足すことで、常に一定量を確保することができる。

缶詰やレトルト食品以外にもカセットボンベや乾電池など生活用品でも応用できる。

賞味期限・消費期限切れに注意して定期的に確認する。



火事・救急 119 番	災害用伝言ダイヤル 171 番
警 察 110 番	設定電話番号()-()-()

災 害	ハザードマップの 我が家の危険度	避難スイッチ (避難のタイミング)	①集合場所 ②避難先
(記入例) 洪水	(記入例) 自宅周辺に3mの浸水が 想定されている	(記入例) 大雨警報・〇〇河の氾濫 注意情報がでたら避難準備	(記入例) ②△△町の親戚宅か 〇〇小学校に避難
地震			
津波			
洪水			
高潮			
土砂災害			

防災は日頃の心構えと備えから

災害は、いつ、どこで、起こるかわかりません。そして、誰もが被災者になる可能性があります。災害を完全に避けることは難しくても、災害による被害を最小限におさえることはできます。そのためには、一人ひとりが災害や防災に関心を持ち、日頃から備えることが大切です。日頃からの積み重ねが大きな効果を生みます。まず、できることから始めていきましょう。防災対策を、はじめる第一歩に「みんなで備える防災」を活用いただければ幸いです。

一般財団法人大阪建築防災センター

大阪府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。

当財団では、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

「みんなで備える防災」についてのお問合せ

企画耐震部 ▶ ☎ 06-6942-0190 ✉ info@okbc.or.jp

防災・普及啓発のHPは、<https://www.okbc.or.jp/bousai/> またはこちらから▶

