

まちなんといっしょに

# 家族でいっしょに 考え、学んで、備えよう!

# 自宅 で 防災訓練!

地域活動の重要な活動のひとつに「防災訓練」があります。阪南地域街づくり協議会も年に一度、阪南地域にお住まいの住民を対象とした“まちなか防災訓練”を実施しています。今年度も実施を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止を余儀なくされました。

しかし、「災害は忘れたころにやってくる」と言われるようにいつやってくるかわかりません。日ごろから災害への備えを行ってもらうべく、今年度は自宅のできる防災訓練と題し、チェックシートを配布しました。ぜひご家族で「わが家の備え」を確認するキッカケにして頂ければ幸いです。

家族でいっしょに  
考えてみよう!

check!



災害はいつ起きるかわからないもんね!

阿倍野区まちセン  
公式マスコットキャラクター まちのん

自宅の想定震度は?



震度

水害時、想定される水深は?



水深

m

一時避難場所はどこ?



災害時避難所はどこ?



避難先までのルート  
いくつか考えていますか?



非常持ち出し袋は準備  
していますか?



場所は

に準備しているよ。

もしもの時の食糧・水  
は7日分ありますか?



賞味期限  
は大丈夫?

もしもの時の行動に  
ついて考えていますか?

曜日や時間なども  
想像してみよう!





# 自宅の備えを確認しよう!

必要なものは人それぞれ。自分にとって必要なものを確認しよう。

すぐ持ち出せる場所に!



出典：大阪府市民防災マニュアル

## 非常持ち出し品リスト

### 基本品目 32点

※大人2人分の目安

- |  |   |                                      |
|--|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋 1個    | <input type="checkbox"/> レジャーシート 1枚     | <input type="checkbox"/> 救急袋 1枚      |
| <input type="checkbox"/> 缶入り乾パン 2個     | <input type="checkbox"/> サバイバルブランケット 2枚 | <input type="checkbox"/> 毛抜き 1本      |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(500ml) 6本 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ 2枚~      | <input type="checkbox"/> 消毒液 1本      |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 2個       | <input type="checkbox"/> タオル 4枚~        | <input type="checkbox"/> 脱脂綿 適当量     |
| <input type="checkbox"/> ローソク 2本       | <input type="checkbox"/> ポリ袋 10枚        | <input type="checkbox"/> ガーゼ(滅菌) 2枚  |
| <input type="checkbox"/> ライター 2個       | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー 1巻   | <input type="checkbox"/> ばんそうこう 10枚~ |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ 1台      | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ 2個   | <input type="checkbox"/> 包帯 2巻       |
| <input type="checkbox"/> 十徳ナイフ 1本      | <input type="checkbox"/> ガムテープ(布製) 1個   | <input type="checkbox"/> 三角巾 2枚      |
| <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 2組      | <input type="checkbox"/> 油性マジック(太) 1本   | <input type="checkbox"/> マスク 2枚      |
| <input type="checkbox"/> ロープ(5m) 1本    | <input type="checkbox"/> 筆記用具 1セット      | <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬適当量  |
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭)        |   |                                      |
| <input type="checkbox"/> 生理用品          |   |                                      |



個人や家庭の事情に合わせ検討するもの

### 赤ちゃん

- 粉ミルク・哺乳瓶
- 母子手帳
- 紙おむつ など

### 高齢者

- お薬手帳
- 予備メガネ
- 紙おむつ など

### 必需品・貴重品

- 車や家の予備鍵
- 健康保険証(写)
- 運転免許証(写)

新型コロナウィルス対策

体温計 ハンドソープ など  
衛生用品は、余分に持っておこう!

### あってよかったもの

- カセットコンロ(お湯を沸かす)
- ラップ(食器を汚さない、防寒にも)
- 家族写真(探す際に必要)
- ソーラーバッテリー(携帯電話の充電)
- お菓子・おもちゃ(子どもが落ち着く)
- 保存袋(防水用に使う)

### MEMO



## どこに避難する?

避難とは「難」を「避ける」こと。普段から家族で考えておこう。



### 在宅避難



安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。

ライフラインが止まっても生活できるよう家族で7日分を目安に備えましょう。



飲料水 トイレ 食糧品 燃料

### 分散避難

避難先は、小中学校・公民館ではありません。安全な親戚・知人宅やホテルなどの避難も検討しましょう。

親戚・知人宅



ホテル



早めの行動が必要です。地域のリスクや家族の状況を把握し、正しい情報の入手に心掛けましょう。

### 避難所への避難

避難所は、常盤小学校・大教大付属天王寺小学校・文の里中学校・文の里中学校・天王寺高校です。

避難所では限られたスペースの中でたくさんの方々が生活します。ルールを守り、良好な環境を保ちましょう。



地域のみなさんが主体的に避難所運営に関わりましょう。

健康や衛生の管理は特に気を付けましょう。



# いくつ知ってるかな?

## 震度って何段階?

気象庁の震度階級は、下記の通り10段階あります。



東日本大震災や熊本地震が最大震度7でした。

## 災害時、ライフラインが復旧するスピードは? (東日本大震災の場合)

- 電気 3日後
- 水道 2週間後
- ガス 5週間後

## 水害時の警戒レベルを確認しよう!

いつ避難したらいいの?

- 警戒レベル1 心構えを高める
  - 警戒レベル2 避難行動の確認
  - 警戒レベル3 避難に時間を要する人は避難
  - 警戒レベル4 安全な場所へ避難
  - 警戒レベル5 すでに災害が発生している状況です
- 高齢者などは避難! 全員避難!

## 成人一日当たりの排尿回数は?



つまり、水道が使えなくなった場合、4人家族で **4人×5回×7日=140回分** の携帯トイレが必要。

## 浸水避難時は何を履く?



長靴ではダメなの?  
▶浸水時の避難では脱げやすい  
▶その丈より深い所では中に水が入ってしまい、歩きにくくなる。

## 水の賞味期限って?

ペットボトルの水の賞味期限は、**飲めなくなる期限ではありません。**

ではなぜ期限があるの?  
▶長期保管中に水が蒸発し、表記してある内容量を満たさなくなるため。  
※しっかりキャップが閉まっているのが条件です。

## 停電になったら冷蔵庫はどうなる?

停電が続くと**3時間**ほどで庫内の温度が上昇し始めます。

生鮮食品や乳製品は早めに食べるか調理しましょう。



冷蔵庫の一番上の棚に凍らせた保冷剤を置くと、冷気が下に降りていき温度の上昇を抑えられます。

## 地震が起きたら、まずコンロの火を消す?

「地震だ!火を消せ!」は、関東大震災を教訓として発災時の常識でした。しかし慌てて火を消そうとして火傷を負う事例が多く報告されています。まずは身を守る行動をとりましょう。

今は「地震だ!身を守れ!」です。

STOP! ちなみに最近の都市ガスは震度5程度の揺れで自動的に止まります。



# アンケートのお願い

今後の防災活動に役立てるため、アンケートのご協力をお願いいたします。

## 回答方法



下記公式LINEへ「アンケート」と文字を送信していただくと、アンケートフォームを返信します。後は簡単な質問に答えるだけ。2.3分で終了します。

※通信料は各自ご負担下さい。



# 常盤地域MAP

阿倍野区  
**水害ハザードマップ**

いざというときのそなえ

**災害時情報**

阿倍野区  
**避難所一覧**

阿倍野区  
**地域防災計画**

阿倍野区  
**防災マップ**

常盤地活協のホームページで上記防災情報をまとめています。

スマホで  
見てみよう!



常盤地域活動協議会  
**ホームページ**  
<https://tokiwa.pw/>

その他常盤地域の情報も紹介しています。

常盤地域活動協議会  
**公式LINE** **で**  
そなえましょう!



**お友達追加**

ID:@qiz1092

常盤地域の  
**防犯・防災**の情報  
**地域のイベント**の情報など  
リアルタイムで発信しています!



発行

常盤地域活動協議会



企画・制作

阿倍野区まちづくりセンター

この事業は阿倍野区地域活動協議会補助金を活用しています。