東住吉区 防災マップ

災害時に備え、非常持ち出し品や避難場所・避難方法などについて確認しておきましょう!

「非常持ち出し品」・「非常備蓄品」の準備・点検を!

避難が必要になったときにすぐに持ち出せるよう普段から、準備・点検をしておきましょう。

「非常持ち出し品」(避難が必要なときに最初に持ち出すもの)

貴重品
- ☐ 現金(公衆電話用に10円玉も)

飲料水・非常食
- ☐ 缶入り乾パン
- ☐ 飲料水(500mlペットボトル)

救急袋
- ☐ 毛抜き ☐ 消毒薬
- ☐ ガーゼ(滅菌) ☐ 包帯
- ☐ 脱脂綿 ☐ ばんそうこう
- ☐ 三角巾 ☐ 常備薬・持病薬など

衛生用品
- ☐ マスク ☐ アルコール消毒薬
- ☐ 体温計 ☐ 台所用洗剤
- ☐ 手洗い洗剤

情報・照明
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯(できれば1人に1つ)
- ☐ ローソク
- ☐ 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー

生活用品
- ☐ ライター ☐ 十徳ナイフ
- ☐ 軍手・手袋 ☐ ロープ
- ☐ 簡易トイレ※1 ☐ トイレットペーパー
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ レジャーシート
- ☐ サバイバルブランケット
- ☐ タオル ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 筆記用具 ☐ 油性マジック(太)
- ☐ 布製ガムテープ ☐ ポリ袋
- ☐ ラップ(止血・食器覆い用)
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉・洗口液

個人や家庭の事情にあわせ備えを検討するもの

必需品・貴重品
- ☐ 預貯金通帳 ☐ 運転免許証
- ☐ 鍵(自宅・車等)
- ☐ パスポート・在留カード・特別永住者証明書
- ☐ 予備メガネ・コンタクトレンズ等
- ☐ お薬手帳 ☐ 義歯 ☐ マイナンバーカード

赤ちゃん用品
- ☐ 粉ミルク ☐ 哺乳瓶 ☐ 離乳食
- ☐ おやつ ☐ スプーン ☐ 着替え
- ☐ 洗浄綿 ☐ 紙おむつ ☐ ガーゼ
- ☐ 毛布 ☐ バスタオル ☐ おしりふき
- ☐ おんぶひも ☐ 玩具
- ☐ 母子手帳 ☐ ベビーカー

高齢者用品
- ☐ 予備メガネ
- ☐ おむつ
- ☐ 看護用品 ☐ 着替え
- ☐ 持病薬
- ☐ おしりふき

女性用品※2
- ☐ 生理用品
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ おりものシート
- ☐ 中身の見えないごみ袋
- ☐ 防犯ブザー/ホイッスル

- リュックサックなど両手が自由に動かせるものに入れておき、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。
- 家族構成を考え必要最小限に絞り込み、一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう。



※あくまで目安です。自分で持って避難できる量にしましょう。

「非常備蓄品」(災害復旧までの数日間に必要なもの)

飲料水・非常食
- ☐ 飲料水(1人一日3ℓを目安に)
- ☐ 非常用給水袋・給水タンク
- ☐ アルファ米 ☐ 乾パン ☐ パン缶
- ☐ インスタントラーメン ☐ 缶詰
- ☐ レトルト食品 ☐ スープ ☐ 味噌汁
- ☐ 塩 ☐ ビスケット ☐ キャンディ
- ☐ チョコレート

衣類
- ☐ 上着 ☐ 下着 ☐ 靴下

生活用品
- ☐ タオル ☐ バスタオル ☐ 毛布
- ☐ 雨具 ☐ ラップ ☐ アルミホイル
- ☐ 皿(紙・ステンレス) ☐ スプーン
- ☐ フォーク ☐ わりばし
- ☐ コップ(紙・ステンレスなど)
- ☐ 卓上コンロ ☐ ガスボンベ ☐ 固形燃料
- ☐ 鍋 ☐ やかん ☐ 石鹸 ☐ 簡易トイレ※1
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉・洗口液
- ☐ ドライシャンプー ☐ トイレットペーパー
- ☐ ティッシュペーパー ☐ ウエットティッシュ
- ☐ マスク ☐ アルコール消毒薬 ☐ 懐中電灯
- ☐ 予備電池 ☐ 安全ピン
- ☐ 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー
- ☐ 新聞紙(保温・火種などに) ☐ 使い捨てカイロ

その他
- ☐ ブルーシート
- ☐ キャリーカート (給水所から給水袋や給水タンクを運ぶ際に使用)
- ☐ 布製ガムテープ (荷物の整理・止血・ガラス等の補修)

※1 簡易トイレには排便処理セットを含む。 ※2 災害の「備え」チェックリスト(首相官邸HP)より抜粋

- 避難後に少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り持ち出したり、自宅で避難生活を送るうえで必要なもので、救援物資が届くまで1週間程度、自足するつもりで備えましょう。
- ふだんから食べなれていたり、食物アレルギー等対応の常温保存が可能な食品を、少し多めに買い置きし、非常時に役立てましょう。
- ローリングストック法で買い置きをすると、ふだんから食べなれていたり、食物アレルギー等対応の食品を「非常食」にすることができます。

あらかじめ避難行動について考えておきましょう!

災害が起こったとき、移動に危険が伴う場合や自宅が堅牢な建物の場合、避難所への避難だけではなく「在宅避難」や「分散避難」も選択肢に含め、それぞれの状況にあった避難方法を考えておくことが大切です。
また、1人では安全な場所に避難することが困難な方は「個別避難計画」を作成しておくことも一つの方法です。

個別避難計画の詳細はこちら

災害発生
風水害や地震等により、自宅に浸水や倒壊のおそれがありますか?

→ 安全な場所に親類宅や知人宅はありますか?

→ **分散避難** 親類宅や知人宅へ避難



→ **在宅避難** 自宅で安全を確保



→ **避難所へ避難** 感染予防対策をして避難所へ避難



はじめましょう!「ローリングストック」



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

ここがポイント
- 費用、時間面で、普段の買い物の範囲でできる
- 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む

防災情報を入手しましょう

テレビ・ラジオ・インターネット



災害時に**テレビのデータ放送(リモコンのdボタン)**で防災情報を確認できます。

緊急速報メール・エリアメール



屋外スピーカー



災害情報や避難情報等を一斉伝達します。
06-6210-3899
へ電話をかけるともう一度内容を確認できます。
(通話料がかかります)

防災情報の入手先 (二次元コード)

大阪防災アプリ
気象情報や地震情報はもちろん、マップ上で災害時避難所など避難情報の確認ができます。



iPhone・iPad用 App Store からダウンロード
Android端末用 Google Play で手に入れよう

大阪市危機管理室(X)
大阪市内の災害時の情報や防災情報を発信しています。



市民防災マニュアル
災害から身を守る日頃の備えや災害に対する正しい知識を学ぶことができます。



東住吉区水害ハザードマップ
お住いの地域がどのような水害の危険性があるのか確認ができます。



東住吉区防災マップ
東住吉区防災マップをインターネットでご覧になることができます。



地震が発生したときは…

揺れている! 地震だ! どうしたらいい?



- 落ち着いて、まずは身の安全を!
- 火に近づかない!

揺れがおさまってから

- ストーブやアイロンを切り、ガスの元栓をしめましょう!
- テレビ・ラジオをつけ、情報を入手しましょう!
- 避難先と安全な避難ルートを確認しましょう!
- 避難するときは頭上に気を付けて、履きなれた靴で安全を確認しながら移動しましょう!

雷が発生したときは…

雷が次々と近くに落ちている! どうしたらいい?



- 屋外にいるときは、すぐに建物や自動車の中に避難を!
- 近くに建物がない場合は、できるだけ体を低くし、傘などの持ち物は頭や身体より低く!
- 樹木や電柱などから4m以上離れましょう!

災害への備えが大事です

- 家族との連絡方法、安否確認方法を確認しておきましょう
- 災害時避難所・避難ルートを確認しておきましょう
- 「非常持ち出し品」と「非常備蓄品」を準備しておきましょう
- 家の内外の危険箇所や家財をチェックしておきましょう
- 水害ハザードマップで自宅の浸水程度を把握しておきましょう



台風が来そうなときは…

台風が発生! どうしたらいい?

- テレビ・ラジオをつけ情報を入手し、台風の進路・勢力に応じて行動しましょう!



3日前
- 台風の進路を確認
- 避難する場合の避難先を確保
- 備蓄品の確認・準備

2日前
- 台風の進路・勢力を確認
- 避難先を検討 (自宅に留まるか親類・知人宅等へ避難か)

1日前
- 暴風域に入る時間を確認
- 断水に備える(水を浴槽・バケツなどに貯める)
- 家の周りを点検(物干し竿を下ろす、植木鉢等を屋内に入れる、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼るなど)

12時間前
- 気象情報・河川情報・避難情報の収集
- 避難先への避難準備
- 家の周りや備蓄品の最終点検

6時間前
- 暴風や大雨に備え不要不急の外出は控える
- 避難先へ避難完了

最接近～通過
- 安全な場所で避難
- ライフラインの途絶に備える (懐中電灯・携帯電話などをすぐ使えるようにしておく)

地域の防災活動に参加しましょう!

地域の防災訓練などは自主防災組織や地域防災リーダーの皆さんが中心となって行われています。災害時に被害を軽減するためには、お互いの協力と助け合いが不可欠です。地域の防災活動に積極的に参加しましょう。



水害が発生しそうなときは…

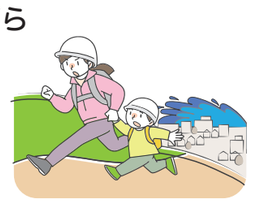
河川が氾濫しそうだ! どうしたらいい?

- 河川には絶対近づかない!
- テレビ・ラジオをつけ情報を入手し、河川ごとの警戒レベル(裏面参照)に沿って行動しましょう!



警戒レベル1	早期注意情報(気象庁発表)
警戒レベル2	洪水注意報、大雨注意報等(気象庁発表)
警戒レベル3	危険な場所から高齢者等が避難(市が発令)
警戒レベル4	危険な場所から全員避難(市が発令)
警戒レベル5	緊急安全確保(市が可能な範囲で発令)

- 避難先と安全な避難ルートを確認しましょう!
- 避難するときは3階以上の建物へ、履きなれた靴で安全を確認しながら移動しましょう!
- 浸水が始まったら、命を守る行動に全力を傾けましょう!



地域防災活動の要「地域防災リーダー」



「自分たちのまちは自分たちで守る」という自主防災意識のもとに、災害に強いまちづくりに向けて、平成8年7月に「地域防災リーダー」が組織化されました。
地域防災リーダーは、地域防災活動の要・共助の要として、日頃からボランティアで活動しています。
大規模災害時には隣接住民の先頭に立って初期消火救出救護活動を行うリーダーとして、平常時には防災点検・防災啓発を行い、また防災訓練を繰り返し行うことで、防災に必要な知識や技術を習得するために取り組んでいます。

地域防災リーダーの詳細はこちら