

# 我が家の防災プラン navi

災害リスクカードの状況に我が家（あなた、家族）は対応できますか？！

災害リスクカードの状況に、対応できるかどうか、話し合って（考えて）みましょう。  
下のヒントや情報を参考に、裏面のマップも活用して『我が家の防災プラン』を作成し、実践しましょう！

## スタート

うわっ地震だっ！  
自宅で突然の揺れ！

災害発生

発生直後。  
部屋を見渡すとガラスが飛び散っていて移動できない！

こんな場合に備えて  
1 1

家は大丈夫。  
でも水道、電気、ガスがストップしているぞ！

こんな場合に備えて  
2 2

外出している  
家族の無事は？  
スマホが通じない！

こんな場合に備えて  
3 3

余震がきたっ！  
なんだか不安。  
どこかに避難する？しない？

こんな場合に備えて  
4 4

よしっ、避難しよう！  
でも、ペットのワンちゃんが吠えている

こんな場合に備えて  
5 5

いつもの道が通れない！  
どう避難したらいいの？

こんな場合に備えて  
6 6

時間の経過

## 1 家の安全対策

身の安全を守るために、まず大切なことは、家の安全対策です。マンションにお住いの方も、屋内の対策をしっかりとっておきましょう。

### 【屋内の対策】

- ガラスの飛散防止
- 家具の固定
- 玄関や出入口までの通路に家具や荷物を置かない



出典 / 大阪市「市民防災マニュアル」

### 【屋外の対策】

- 瓦やスレート点検
- アンテナはしっかり固定
- 塀の補強
- 側溝や排水溝の掃除
- 落ちる可能性のあるところに植木鉢などを置かない

### マメ知識

- ガラスの破片によるけがを防ぐため、スリッパなどの履物を身近に用意しておきましょう。
- 停電時にも行動できるように、懐中電灯を用意しておきましょう。

## 2 備蓄について

### 【非常持ち出し品】

3日分程度を目安に、リュックサックなど両手を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。



女性は約10kgが目安。  
男性は約15kgが目安。

### 【非常備蓄品】（家庭に備えておくもの）

救援物資が届くまでの一週間程度、自宅で避難生活を送るうえで必要な物を備えましょう。

- 水（飲料水）
- 救急用品
- 食糧
- 衛生用品
- 衣類
- 貴重品
- 生活用品



など

▶詳しくは「市民防災マニュアル」をご覧ください。

### マメ知識

#### ローリングストック法

普段の食事に利用する缶詰やレトルト食品などを備蓄食糧とし、普段の生活で使った分だけを新しく買い足して、常に一定量の備えがある状態にしておく方法です。



### マメ知識

#### 用意しておくといよもの

○感染症対策として、「マスク」「消毒液」「体温計」を用意しておきましょう。



○乳幼児や高齢者、アレルギー症状を抱えている方など、個人や家庭の事情にあわせ備えを検討しておくことも大切です。

○断水し、トイレが使えなくなる場合があるので、簡易トイレを用意しておきましょう。

## 4 避難の判断（災害情報の入手先）

テレビやラジオのほか、インターネットで避難の判断に関する災害情報を入手することができます。

- おおさか防災ネット
- 危機管理室ツイッター
- 大阪市防災アプリ



### マメ知識

#### 感染症流行時の分散避難について

○あらかじめ、避難所以外に安全な場所をいくつか決めておくことで（「在宅避難」や「知人宅等避難」）、感染症から身を守ることができます。



## 5 避難の際の注意ポイント

- ブレーカーを落としましょう  
停電からの復旧時に通電火災が発生することがあります。
- 避難の際の危険場所に注意  
外ではガラスや瓦などが落ちてくる可能性があります。
- 車で避難しない  
車での避難は緊急車両の通行を妨害するおそれがあります。
- 一時避難場所で安否確認  
身近なところでの確認が、「命を守り合う」迅速な活動につながります。

### マメ知識

#### ペットの避難に備えて

○ペットと一緒に避難をする時は、「ケージ」に入れるなど、避難所のルールに従いましょう。また、ペット用食糧の備蓄も進めましょう。



## 6 避難所までのルートを確認

裏面のマップで近くの一時避難場所や災害時避難所までのルート（避難経路）を確認しておきましょう。

避難について地図に記入しておこう！

### 風水害の場合は

大雨の時は早めの避難

大阪市では、防災スピーカーや携帯電話・スマートフォンへの緊急速報メールなどにより、必要な場合に避難情報を発令します。

### 警戒レベル④で全員避難！！



市町村から警戒レベル③④が発令された地域にお住まいの方は、速やかに避難行動を開始してください。警戒レベル⑤はすでに災害が発生している状況です。

### 【風水害の場合の注意ポイント】

- 風が強い時は無理して歩かない  
強風で瓦や看板が飛んだり、街路樹などが倒れたりします。無理して歩かず近くの頑丈な建物に避難しましょう。
- 大雨の時は、3階以上に避難  
川などに近づかないようにし、避難情報が出れば、速やかに建物の3階以上に避難しましょう。

# 我が家の防災プラン

※上記のヒント等も参考にしながら、空欄に記入してください。

### □ 家の安全対策

[気になるところ]

### □ 備蓄について

[既に用意しているもの]

[これから用意するもの]

### □ 非常持ち出し品の置き場

### □ 家族との連絡方法

### 【あなた・家族の具体目標】

※防災対策に関する具体的な目標を記入してください。

[これだけはやろう！]  
  
[いつまでにやろう！]

我が家の防災の日を決めて、それまでに備蓄品をそろえるなど

### 【次の目標】

## 避難や避難生活は互いの支えあい

- 災害時は、隣近所の助け合い（共助）が大切です。日常的なコミュニケーションなど、非常時に支えあえる関係づくりを心掛けましょう。
- お住いの各地域では、地区防災計画を作成し、災害に備えています。防災訓練など、各地域での防災活動に積極的に参加しましょう。

▶詳しくは各地域の「地区防災計画」をご覧ください。

