第１節　災害に対する事前の備え

災害はいつ起こるか分かりません。ここでは、明日起こりうる災害に備えて、中央区役所の対策〔公助〕と、自分（家族）の命を自分（家族）で守るための対策〔自助〕、地域のみなさんで行う対策〔共助〕を見ていきます。

１　中央区役所の取組み〔公助〕

国や市役所
による支援

中央区役所では、消防署、危機管理室、建設局など関係行政機関と連携し、さまざまな取組みを行っています。

（1）避難所･避難場所の指定

中央区役所では、次のような役割の避難所・避難場所（以下「避難所等」という。）を指定しています。今後もこれらの避難所等を拡充していく予定です。

- **災害時避難所**

  お住まいの家屋の倒壊などにより、避難が必要になった方のための、宿泊・給食等の生活機能を提供できる小・中学校などの施設。

- **水害時避難ビル**

  津波などの水害から一時的または緊急に避難・退避できる施設。

- **一時避難場所**

  一時的に避難できる広場や公園、学校の運動場など

- **福祉避難所**

  災害時において、高齢者や障がい者など災害時避難所では生活できない特別な配慮を必要とする方々を対象者に介護施設等の協力を得て開設する避難所。受入人数に限りがあるため、災害時避難所の一部の部屋を福祉避難室として利用します。

  ※福祉避難所へ直接避難することはできません。区役所を通じて避難いただきます。

避　難　所				
種別（※）		避　難　所　名	所　在　地	電話番号
災害/一時	じしん　つなみ	開　平　小　学　校	今橋 1-5-7	6203-4212
		中　央　高　等　学　校	釣鐘町 1-1-5	6944-4401
		大手前高等学校	大手前 2-1-11	6941-0051
		中大江小学校・幼稚園	糸屋町 2-3-14	6942-0221
		東　中　学　校	大手前 4-1-5	6941-0195
		南　大　江　小　学　校	農人橋 1-3-3	6942-0501
		銅　座　幼　稚　園	内久宝寺町 1-1-4	6762-1172
		中央聴覚支援学校	上町 1-19-31	6761-1419
		玉　造　小　学　校	玉造 2-3-43	6941-1012
		玉　造　幼　稚　園	玉造 1-9-10	6761-6120
		桃　園　幼　稚　園	谷町 6-5-34	6761-4908
		上　町　中　学　校	上本町西 3-2-30	6762-6556
		中　央　小　学　校	瓦屋町 2-8-4	6761-6121
		南　幼　稚　園	南船場 3-2-19	6251-2907
		南　小　学　校	東心斎橋 1-14-29	6252-6825
		南　中　学　校	島之内 1-10-23	6271-1457
		高　津　小　学　校	高津 3-4-21	6643-2700
災害/水害/一時		本願寺津村別院（北御堂）	本町 4-1-3	6261-6796
		真宗大谷派難波別院（南御堂）	久太郎町 4-1-11	6251-5820
災害	-	南　高　等　学　校	谷町 6-17-32	6762-0105
		中央区民センター	久太郎町 1-2-27	6271-0201
		中　央　会　館	島之内 2-12-31	6211-0630
		河　原　会　館	難波千日前 5-25	6641-7715

災害/水害	つなみ	愛　日　会　館	本町 4-7-11	6264-4100
		相愛中学校・高等学校	本町 4-1-23	6262-0621
水害	つなみ	南船場心斎橋ビル	南船場 4-7-11	—

※　災害：災害時避難所　　水害：水害時避難ビル　　一時：一時避難場所（グラウンド等）

じしん つなみ：対応する災害種別

一　時　避　難　場　所（種別 じしん つなみ ）

避　難　所　名	所　在　地	避　難　所　名	所　在　地
越　中　公　園	玉造 2-24	東　平　南　公　園	上本町西 5-1
玉　造　公　園	玉造 2-20	東　平　北　公　園	上本町西 4-1
城　南　公　園	森ノ宮中央 1-20	桃　園　公　園	谷町 6-5
森　之　宮　公　園	森ノ宮中央 1-13	空堀・桃谷公園	上本町西 2-5
寺　山　公　園	上町 1-2	御　津　公　園	西心斎橋 2-11
広　小　路　公　園	上町 1-19	瓦　屋　町　公　園	瓦屋町 2-9
銅　座　公　園	内久宝寺町 2-5	高　津　公　園	高津 1-1
谷四錦郷公園	農人橋 1-2	黒　門　公　園	日本橋 2-12
南　大　江　公　園	粉川町 6 ほか	難波千日前公園	難波千日前 5
北　大　江　公　園	石町 1-3 ほか	道　仁　公　園	島之内 2-5
中　大　江　公　園	糸屋町 2-2 ほか	もと東平小学校	上本町西 5-1
東　横　堀　公　園	本町橋 5	久　宝　公　園	北久宝寺町 3-1

※避難所の詳しい場所は、中央区災害対応マップ（28 ページ参照）に掲載しています。

　このほか、大阪市が指定する「**広域避難場所**」（大規模火災が発生し、人命に著しい被害を及ぼすと予測される場合の、大規模な避難に適する大きな公園など）があります。中央区には大阪城公園（中央区大阪城）、周辺には靭公園（西区靭本町）・中之島（北区中之島）があります。
広域避難場所の案内は、道路上に設置されている標示板があります。
　広域避難所の方向を示している標示板（右の写真）

（2） 救助用資機材･備蓄物資の整備

災害時避難所を中心に救助用資機材や災害用物資を備蓄しています。

災害時避難所の救助用資機材・備蓄物資一覧 （1 避難所あたり令和 3 年 2 月現在）

救助用資機材			
名　　称	数　量	名　　称	数　量
バール	3 本	のこぎり	3 本
ボルトクリッパー	2 本	ジャッキ	2 本
シャベル	4 本	ロープ	1 巻
かけや	1 本	布担架	2 枚
救急箱	1 箱	拡声器	2 台
避難所用物資			
名　　称	数　量	名　　称	数　量
非常食（アルファ化米・粥）	各 100 食	飲料水（500ml）	1,800 本
非常食（乾パン・ビスケット）	150 食	毛布	300 枚
エマージェンシーブランケット	50 枚	防水（ブルー）シート	120 枚
ガス（カセットボンベ）式発電機	2 台	ＬＥＤ投光機・スタンド	1 式
ポータブルラジオ	10 台	懐中電灯	20 本
折りたたみ式ＬＥＤランタン	12 個	乾電池(単四:40・単三:30 本)	計 70 本
簡易トイレ（本体）	10 基	簡易トイレ消耗品セット	1,030 枚
トイレ用テント	6 張	多目的トイレ用手すり	1式
多目的用トイレテント	1張	特設公衆電話用電話機	3 台
幼児用紙おむつ	52 枚	プライベート確保用テント※	1 張
避難所開設運営用事務用品	1 組		
衛生感染対策用物資			
名　　称	数　　量	名　　称	数　　量
非接触型体温計	2 個	フェイスシールド	5 枚
マスク	600 枚	マスク（子ども用）	50 枚
防護服（雨合羽）	50 枚	使い捨て手ぶくろ	100 双

アルコール消毒液噴霧器	1 台	靴裏消毒用マットセット	1 組
靴裏吸水マット	2 枚	消毒液噴霧用ボトル	5 個
消毒作業用ペーパータオル	1,000 枚	ゴミ袋（ポリ袋）	100 枚
靴袋（レジ袋）	500 枚	標識（立入禁止）テープ	5 本
拡声器機能付誘導灯	1 本	間仕切（パーテーション）	5 基

※その他、管理が必要な消毒用液体、粉ミルク、感染症の濃厚接触者等のための健康管理スペース設置に必要な簡易ベッド等を区役所に保管しています。

（3） 自主防災組織への支援

災害に対して私たちにできる第一のことは、「自助」による「備え」ですが、人命を守るという防災の目的を達成するためには、どうしても隣近所や地域で協力して災害活動を行う「共助」が必要です。地域には連合町会や地域活動協議会を中心とした自主防災組織があり、防災訓練や避難所開設訓練等を行っています。地域での安否確認や避難行動支援などには、多くの人材が必要であり、迅速に災害対応が可能となる自主防災組織による「共助」の活動が重要です。中央区役所では、区内全域で自主防災組織が主体となって行われる避難所開設運営訓練等への支援を行っています。

（4） 地域防災リーダーの育成

災害発生時に初期消火や救出救護活動が迅速に行なわれることにより、被害を減少することができることから、各地域で速やかに災害救助活動などが実施できるようにするために、各連合町会より地域防災リーダーを推薦いただいています。

災害時には地域住民の先頭になって災害救助活動等ができるように、中央区役所では消防署と連携して、地域防災リーダーの防災知識の向上・防災技能の向上のために研修会や訓練を実施しています。

（5） 職員防災研修･訓練の実施

災害発生後、速やかに区災害対策本部の業務が実施できるようにするため、毎年、職員を対象に研修・訓練を実施しています。

（6） 職員による防災出前講座の実施

企業・事業所、学校、地域団体、マンション管理組合、サークル等、講座を受講いただく人数 10 人以上の団体を対象に、「自主防災のすすめ」をテーマとして、職員がうかがい防災に関するお話をさせていただく出前講座を行っています。

（7） 帰宅困難者対策

中央区では、大規模災害によって帰宅が困難になる方（帰宅困難者）が約 25 万人発生すると想定されています。集団転倒などの２次被害や混乱を防止するためには、一斉に帰宅することを控えることが重要です。中央区役所では、ターミナル駅（難波駅、京橋駅、谷町九丁目・上本町・鶴橋駅）周辺地区帰宅困難者対策協議会への参画しながら、一斉帰宅抑制の啓発などに取り組んでいます。

（8） 防災マップの作成

中央区役所では、区内の避難所や救急病院等の位置を記した「中央区防災マップ」を作成しています。このマップは区の広報紙（広報ちゅうおう）に年１回掲載しているほか、区役所のホームページにもアップしています。

https://www.city.osaka.lg.jp/chuo/cmsfiles/contents/0000023/23991/06-07.pdf

（9） 災害時避難行動要支援者対策

高齢者（介護認定で要介護 3 以上、要介護 3 未満のうち認知症自立度Ⅱａ以上)、障がい者（障がい手帳１・２級の認定）難病患者（医療機器装着者等）の方々を対象とした災害時避難行動要支援者名簿を作成しています。

また、避難行動要支援者に対しては、迅速な安否確認や避難支援活動が必要となる事から、日常の見守りと災害時の安否確認などのための個人情報を地域団体等に提供する同意の確認が、「見守りネットワーク事業」を通じて行われており、同意を得られた方々の名簿については、民生委員や地域団体等に提供されています。

（10） 災害時避難所への誘導案内板の設置

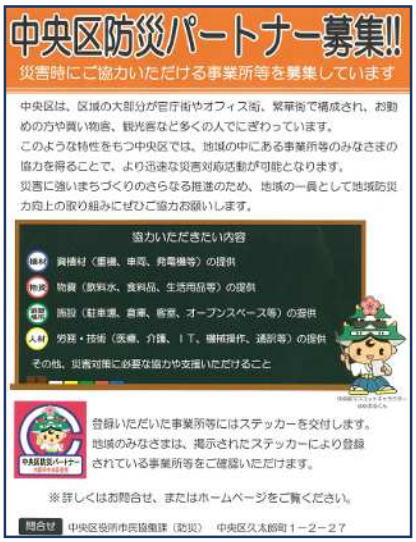
区内 500 箇所以上の電柱に災害時避難所の方向と距離を表示した案内板を設置しています。

災害時避難所誘導案内板

（11） 防災関係機関連絡会の開催

大規模災害時には、行政機関だけではなく、医療関係機関、ライフライン関係機関などとの連携が必要であり、中央区役所では、災害時に円滑に連携が取れるように、毎年、中央区防災関係機関連絡会を開催し、防災に関する情報共有や意見交換を行うなど防災関係機関の連携を深める取り組みを行っています。

（12） 中央区防災パートナー募集の取り組み



オフィス、商店が多い中央区の特性を生かし、救助活動などの災害対応が迅速にできるように、災害時に資器材（重機・車両など）、物資（飲料、食料品、生活用品等）、施設（駐車場、オープンスペース等）、労務・技術（人材）の支援・協力をいただける事業所等を募集する取り組みを行っています。

（13） 「地区防災計画」策定の支援

中央区役所では、地域自主防災力の向上を図るため、地域で行われた防災訓練や避難所開設訓練等を踏まえた修正や、避難行動要支援者への支援計画の追加など、「地区防災計画」の修正や見直しなどに取り組む自主防災組織への支援をします。

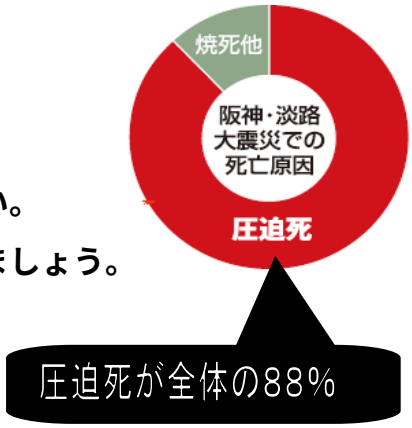
2　家庭や事業所での対策〔自助〕

　起こりうる災害に備えて、家庭や事業所で以下のような対策をしておきましょう。

自分（家族）の命を
自分（家族）で守ること

（1） 家庭での対策

家族みなさんで以下のことを確認し備えましょう。



□　地震･水害による被害想定の確認

　中央区の被害想定は第２章を参考にしてください。

　居住する場所や周辺の被害を知ることから始めましょう。

□　家族で話し合って、災害時の役割を確認

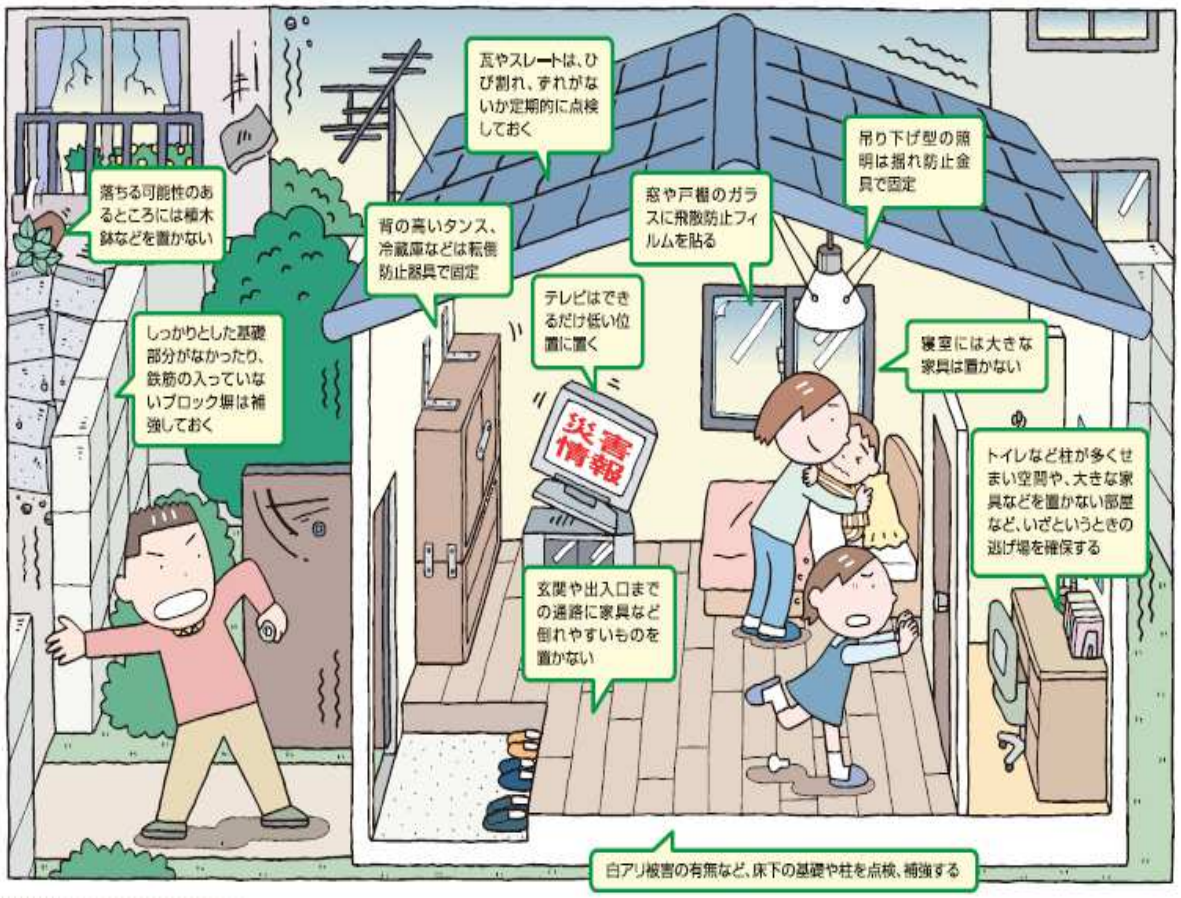
　誰が何をするのか家族で決めておきましょう。

　災害時にけがをしないように、いつも部屋の中を片付けておくことも防災の一つです。

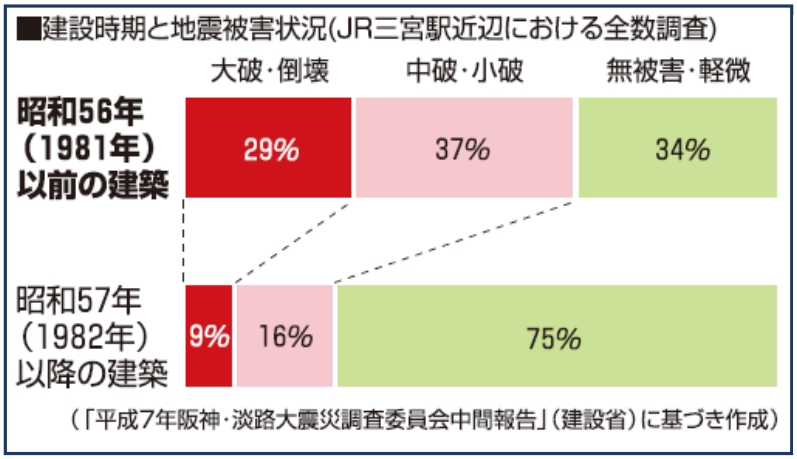
□　家の地震対策、風水害対策の確認

　阪神・淡路大震災の死因は、家屋の倒壊や家具の転倒などによる圧迫死が大半を占めていました。けがをしない命を守ることを考えて、家の内外を点検し、まずは家具の転倒防止策からなど、できることから備えを始め定期的に確認しましょう。

　具体的な対策事項は次のページを参考にしてくだい。



昭和 56 年（1981 年）5月 31 日以前の旧耐震基準で建てられた建物と、それ以降に建てられた建物では、地震による被害に大きな差があります。



大阪市では、戸建住宅等の耐震診断・改修費用の補助制度があります。

耐震診断

１戸あたり　５万円

耐震改修工事

１戸あたり１００万円

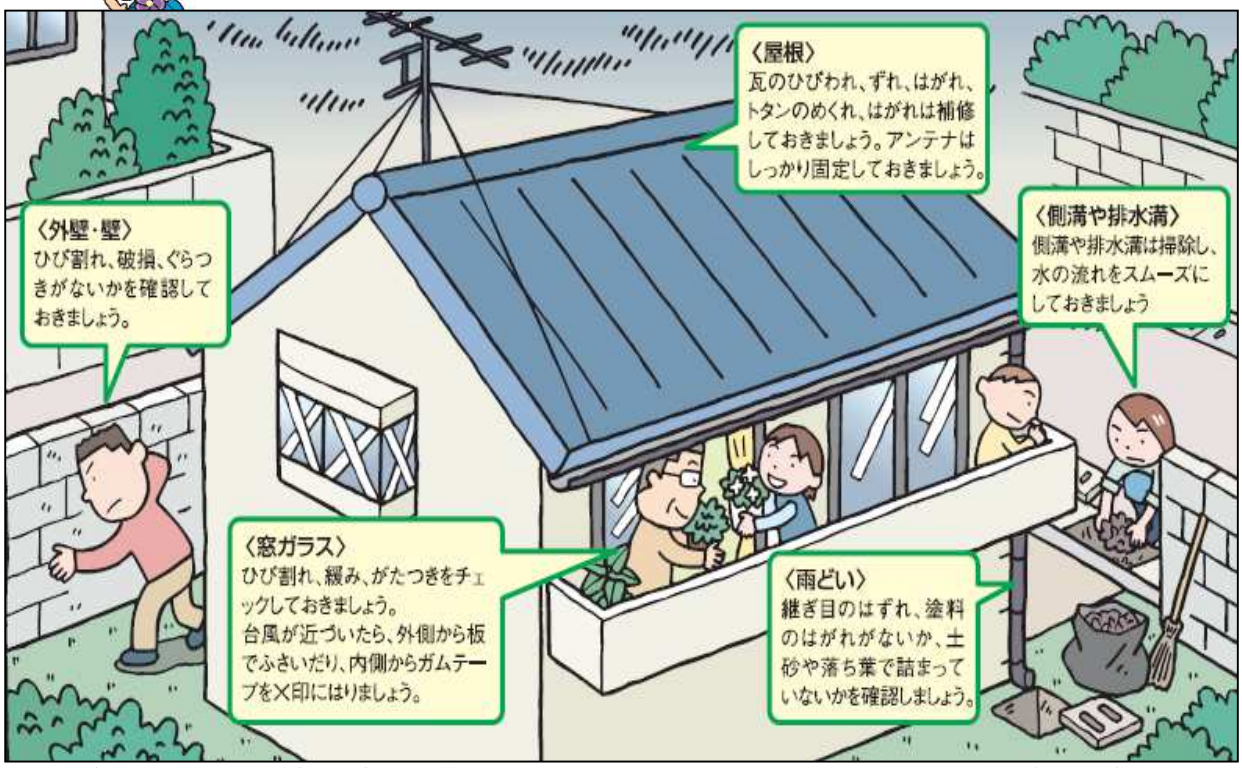
など

※３階建て以上の非木造住宅（マンション）についても別途補助制度があります。

耐震診断・耐震改修工事の補助制度に関するお問い合わせ

大阪市都市整備局耐震・密集市街地整備（大阪市住宅供給公社）
電話　6882-7053
ＨＰ　https://www.city.osaka.lg.jp/toshiseibi/page/0000370839.html

風雨が強まってから外に出るのは非常に危険です。絶対にやめましょう。備えは事前に行いましょう。



台風の上陸・接近時に避難所の開設は行いません。ただし、強い台風（陸上の予想最大風速 30m／S）以上の台風が大阪府に上陸・接近する時は、事前に区役所などに一時退避所を開設する予定です。

※避難所ではありませんので、飲食料など必要なものはご持参ください。

浸水対策

土のうの貸し出しをしています

クリアウォーターOSAKA 株式会社
市岡管路管理センター（建設局委託）

電話　06－6576－0700

□ 「家庭で備えておくもの」の確認

災害発生後、1 週間は救援物資が届かないこともありますので、下記のリストを参考に、しっかり家庭で備えをしておきましょう。

項目	品名	備考・ポイント
食料品	乾パン・栄養補助食品	調理不要。水分不足を補う液体・ゼリー状のものも用意。
	カップ麺・ごはん（アルファ化米）、フリーズドライ食品	お湯を入れるだけの簡単調理できるものを用意。
	缶詰	おかずとなる魚・肉のほかに、フルーツなどの甘味のものも用意。
	お菓子	カロリーのある飴・チョコレートなどを用意。
	飲料水	大人一人一日 2～3 ℓ（目安） 水だけでなくお茶やコーヒー、栄養がある（常温保存可能な）野菜ジュースなども用意。
生活用品	簡易（携帯）トイレ	1 人 5～7 回×人数分／日
	ランタン	食事・トイレではランタン 停電に備えて太陽光充電可のものがあれば用意
	カセットコンロ・ガスボンベ	夏場でも準備を
	携帯スマホの予備バッテリー	停電時に備えて
	ラップ	食器の上にかけて食器洗いが不要になる。
	割りばしなど	断水に備えて
	ビニール（ごみ）袋	防寒、敷物、トイレ、給水袋など多目的に使用可能

項目	品名	備考・ポイント
安全用品	軍手・手袋	
	ヘルメット・頭巾	
	懐中電灯	電池も忘れずに
衛生用品	ウエットティッシュ各種	手洗い・手消毒用のほか 顔拭き用、身体拭き用も準備
	歯ブラシ	入歯の方は洗浄剤
	ドライシャンプー	水がいらない
	マスク	感染症対策
	除菌シート	感染症対策
救急薬品	ばんそうこう・消毒液	
	お薬手帳・処方箋（控）	持病のある方は必需品
女性用品	生理用品	
	手鏡・ブラシ	
その他	雨カッパ	
	防寒着・使い捨てカイロ	

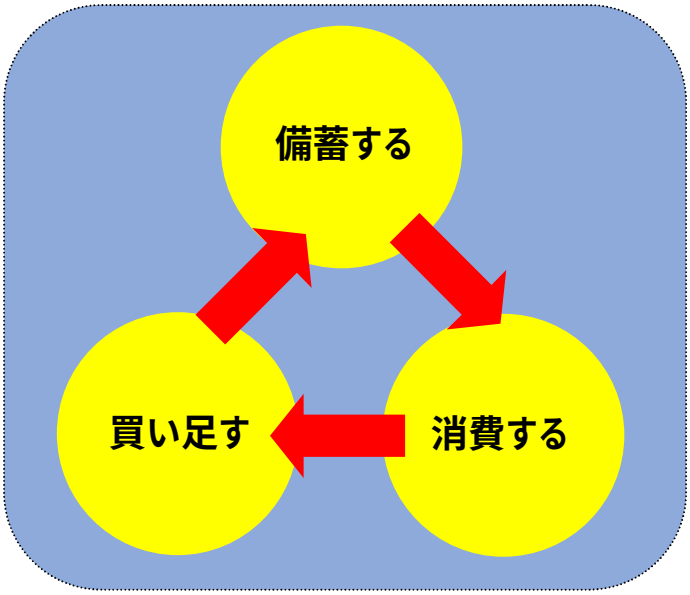
貴重品類や家族構成に合わせた備えもしておきましょう。

必需品・貴重品類	赤ちゃん用品		高齢者用品
□ 車や家の予備鍵	□ 粉ミルク	□ 紙おむつ	□ 身体障害者手帳（写）など
□ 予備メガネ・コンタクトレンズ等	□ 哺乳瓶	□ 母子手帳	□ おむつ
□ 預金通帳（写）	□ おやつ	□ 玩具	□ 着替え
□ 健康保険証（写）	□ 離乳食	□ 着替え	□ 持病薬
□ 運転免許証（写）	□ スプーン	□ ベビーカー	□ 予備メガネ
□ パスポート・在留カード等（写）	□ 洗浄綿	□ おんぶひも	□ 看護用品
	□ バスタオル	□ 毛布	
	□ ガーゼ		

火災の発生などの急な避難に備えて、両手が自由に動かせるリュックサックなどに、リストに記載されている備蓄の一部を入れて、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。

ローリングストックで無駄なく備蓄

備蓄品は災害用専用にずっと買い置きしておくのではなく、賞味期限などが近づいたものを買い足して、普段から消費するローリングストックという方法で備蓄しましょう。



□ 安否確認のための家族の連絡先など確認

家族で連絡が取れないときの落ち合う場所や、家族でグループ化できるチャット式メールアプリを利用するなど、家族の安否が確認できるように連絡方法を決めておきましょう。

携帯電話やスマートフォンを利用しない子どもや高齢の家族の方がいる場合などは、下の緊急連絡カードのようなものを準備しておきましょう。

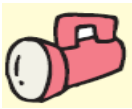
きんきゅうれんらくカード

じゅうしょ		でんわ
なまえ		(おとこ・おんな)
たんじょうび	ねん がつ にち	けつえきがた： RH ＋ －
ほごしゃ	なまえ	
	れんらくさき	
		でんわ
かいしゃがっこう		でんわ

ひなんするばしょ	いちじひなんばしょ	
	さいがいじひなんしょ	
	こういきひなんばしょ	
かぞくがはなればなれになったとき	あつまるばしょ	
	れんらくばしょ	でんわ
じびょう・あれるぎーなど		
かかりつけのびょういん		
けんこうほけんしょうばんごう		

□ 防災用具の置き場所の確認と点検

消火器や懐中電灯、救急箱など、いざという時のために防災用品の確認と、それらを置いてある場所を家族みなさんで確認しましょう。また、電池が消耗していないかなど、定期的に点検しておきましょう



□ 災害発生時の行動の確認　※発災後の詳細は 40 ページ以降をご覧ください

とにかく身体（とくに頭を）守る。火から離れる。けがをしない、命を守る行動が素早くとれるようにしておきましょう。

テーブルの下に身をかくす

頭を守る

火に近づかない

(2) 事業所･従業員の対策

大規模災害が発生し、交通機関がストップすると、駅前などでは大混乱が予想されます。各事業所・従業員のみなさんは次のような対策が必要となります。

① 事業所での対策

□ 従業員の安全、来客の安全を確保

家庭での備えと同様に、オフィス家具の固定など、従業員やお客様がケガをしない職場環境を整えるとともに、停電や断水に備えて必要な物資を備蓄しましょう。また、いざという時のために定期に防災訓練などを行いましょう。

□ 従業員の一斉帰宅の抑制、来客一時滞留ができる職場づくり

地震発生直後から駅周辺や道路には人が溢れてきて危険です。また道路が安全とは限りません。二次災害を防ぐためにも、必ず事業所建物の安全確認を行って、建物に著しい被害がない場合は、従業員の帰宅の抑制や来客を一時的に留まらせるようにしましょう。
また、そのための備えもしておきましょう。

□ 従業員が滞在するために必要な物の備蓄

・非常食、飲料の備蓄
・トイレ対策（携帯トイレ、手洗用ウエットティッシュなど）
・停電対策（懐中電灯、ランタン、畜電機、発電機など）
・帰れない従業員のための毛布などの備蓄やスペースの確保　等

□ 災害時の事業継続計画（ＢＣＰ）の策定

大規模災害発生した場合の、事業継続方法などを定めた事業継続計画（ＢＣＰ）を策定しましょう。
計画実行のためには、従業員やその家族が無事で、従業員がすぐに仕事に就けることが前提となることから、従業員一人一人の防災への取り組みも必然的に進み、事業所全体の防災力向上につながるものとなるほか、事業継続や迅速な復旧を計画に示すことは、顧客からの信頼を高めることにもつながります。

② 従業員の対策

□ 通話以外の連絡方法の確立

・通勤途上での勤務先との連絡方法を決めておきましょう。

・家族の安否が確認できるように連絡方法を決めておきましょう。

□ 災害発生時の行動や役割の確認

・地震発生時のお客様や従業員自身の身を守るための行動の確認。

・被災状況確認や避難誘導などの方法の確認と役割分担。

□ 帰宅（出勤）のルールと方法の確認

・発災直後は正しい道路の被害情報などが確認できるまでは、必ず滞留させて帰宅（出勤）させない。

・帰宅（出勤）させる場合のルールを決めておく。

・あらかじめ災害時の帰宅（出勤）ルートと手段を設定させる。

※大渋滞を生み、緊急車両通行の妨げになるなどのため「自家用車」の使用は厳禁です。

このステッカーが貼られているコンビニなどは、災害時帰宅支援ステーションとして、飲料水、トイレなどの帰宅支援が受けられます。

3　隣近所･地域での対策（共助）

大規模災害時は、行政による速やかな対応は期待できません。自助による各家庭・事業所での備えとともに、日頃から地域でのコミュニケーションを図り、災害発生時には地域のみなさんどうしが、お互いに助け合うこと（共助）が大切です。

（1） 自主防災活動

自然災害を止めることはできません。「自分たちのまちは自分たちで守る」ための自主防災組織による日頃からの活動があってこそ、災害時において地域の力が発揮されます。次のような自主防災活動を日頃から実践しましょう。

□　地域への防災知識の普及･啓発

災害時に自主防災組織が効果的に活動するためには、住民一人ひとりが防災に関する正確な知識を持つ必要があります。区役所が実施する出前講座を利用するなど、日頃から防災知識の習得に努めましょう。

□　わがまちの防災マップづくり

自分たちの住んでいる地域の地形や危険箇所、避難所や防災資材の所在をはじめ、地域の災害に対する強みと弱みを把握することは、地域で防災を取り組む第一歩です。

□　わがまちの防災計画をつくる

避難所開設訓練や防災訓練など、自分たちの地域での様々な取り組みを計画的に進めて、実施した取り組みを検証し、より地域の特性に応じた災害対応が実行可能なものとするために、定期的に地区防災計画を見直し改訂していきましょう。

□ 避難所開設訓練･防災訓練の実施

実際の災害を想定した避難所開設訓練や防災訓練を実施して、多くの地域のみなさんで避難所の開設をはじめ災害時に必要な対処方法を身につけましょう。

訓練の実施にあたっては、事前に実施主体の自主防災組織でワークショップなどを開催し、避難所の開設や運営の方法などの知識や技術を身につけて、訓練参加者のみなさんを指導できるようになりましょう。

また、訓練には地域の住民だけでなく事業所など、広く声をかけて多くの参加者を募りましょう。

□ 避難行動要支援者の支援対策づくり

自ら避難することが困難な人の避難支援をはじめ、地域で火災が迫るなどの緊急時に迅速な避難支援ができるようにするためには、日頃から避難行動要支援者と隣近所・地域の方がお互いにコミュニケーションを図り関係を築くことが大切です。

避難支援プラン作りをすすめましょう。

あなたの支援プラン（ひとりで避難することに不安のある方用）

名前		住所	
		電話	FAX
●支援の必要な理由　（要介護度、障害者手帳の等級および具体的な症状）			
●災害時の避難方法			
支援者	名前	住所	電話　FAX
	名前	住所	電話　FAX
●かかりつけ医療機関			
●かかりつけ以外であなたの病状などに対応できる医療機関			
同居家族	名前　続柄	名前　続柄	
	名前　続柄	名前　続柄	
緊急時の連絡先	名前　続柄　住所　電話		
	名前　続柄　住所　電話		

●災害時に支援してくださる方へ写しを渡しておきましょう。

「避難行動要支援者」とは、高齢者や心身に障がいのある人など、安全な場所への避難に支援を要する人のことです。