

第2節 応急対策期における対応について

応急対策期における、自分と家族（従業員等）の身の守り方（自助）、地域の役割（共助）、区役所の役割（公助）を記載しています。

なお、応急対策期とは、ここでは災害発生直後から数時間程度、あるいは3日程度の期間をいいます。

1 自分と家族（従業員等）の身を守る（自助）

災害が発生したら、まずは自分で自分や家族（従業員等）の身を守りましょう。ここでは、地震・水害が起きた場合に、いかにして身を守るのかを見てください。

(1) 地震から身を守る

地震がおきた場合の行動のポイントを、家庭と職場編・外出先編に分けてみていきます。

家庭と職場編

地震発生時

☐ 落ち着く

突然のゆれに何が起こったのか瞬時に判断できません。あわてず落ち着いて身を守る行動に入りましょう。

周りに人がいる時は「地震だ!」「机にかくれて!」など声を出して注意喚起をしましょう。

☐ 身体を守る

家具や書棚等の下敷きにならないように丈夫な机やテーブルの下にもぐるなどして身体を守りましょう。

身をかくすものがない時は、頭を手で覆ってうずくまりましょう。



寝ていたときは

布団や枕で頭を
守り、ベッドの下
など家具が倒れて
こない所に身を伏せましょう。



乳幼児を守るダンゴムシのポーズ

- 火に近づかない

大やけどをする場合があります。
無理に火を消そうとせず、揺れがおさ
まるまで火に近づかないようにしまし
ょう。



※火が出たときは、直ちに消火器等で消火してください。

- トイレやお風呂に入っているときは

柱や梁がひずんでドアが開かなくなる時
があります。すぐにドアを開けて出口を確保し
ましょう。



地震発生後

- 家族（従業員等）の無事を確認

家族（従業員等）の無事を確認しましょう。
室内はガラスが割れたりして危険です。
あわてて動かないようにしましょう。
とくに家庭内で夜間停電時には、すぐに
動かずに、動く時はスリッパなどを履く
ようにしましょう。



☐ 災害情報・被害情報を確認

災害情報や被害状況を確認しましょう。

携帯・スマホやラジオ、停電していなければ
テレビをつけて正しい情報を確認しましょう。

※ネットのフェイクニュースには要注意



☐ 集合住宅やビルでは

急な避難が必要になった時のために、あ
らかじめドアを開けて開閉できるか確認し
ておきましょう。



☐ 火災からの避難

火災発生で避難する時は煙に巻き込まれ
ないように低い姿勢で避難しましょう。

避難にエレベーターの使用は厳禁です。



☐ 津波から避難

津波浸水地域にいるときは、すぐに
堅牢な建物の2階以上に避難しまし
ょう。中央区では、津波浸水想定区域外
である御堂筋より東側（上町台地）に
向って避難してください。



☐ 車で避難しない

道路は緊急車両の通行ができるよう
に、原則として車での避難はやめま
しょう。

また、渋滞に巻き込まれて、かえっ
て避難が遅れることにもなり危険です。



□ 余震に注意

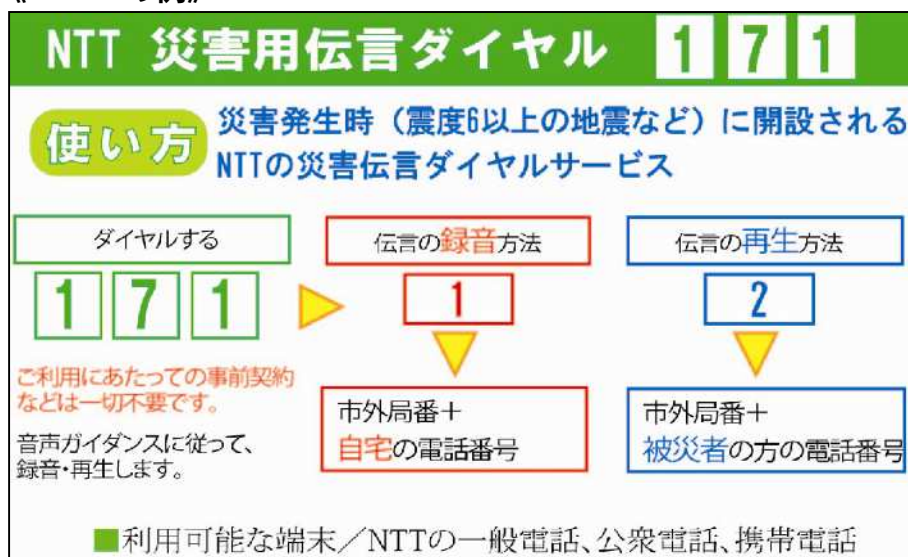
必ず余震が発生しますので注意しましょう。また、避難時は、ブロック塀などの危険な個所に近づかないようにしましょう。



□ 災害用伝言ダイヤルの利用

発災後は電話がつながりにくくなります。離れて暮らす家族や親族の安否確認には、NTTの「災害伝言ダイヤル 171」など、電話会社各社の災害用伝言板を利用しましょう。

《NTTの例》



※他の携帯電話会社等の伝言サービスは各社ホームページなどでご確認ください。

□ けが人の手当

大規模地震発生時には、すぐに医師の診療・処置を受けることが難しくなります。

けが人がいる場合は、すぐに応急手当をしましょう。

消防局ホームページで手当の方法等を公開しています。

災害時のファーストエイド



https://119aed.jp/okyu_saigai.html

けがをしたときの応急手当

● **出血**

【傷口を直接圧迫】

傷口にきれいなガーゼやハンカチを当て、強く押さえ、直接圧迫する。



● **やけど**

すぐにきれいな流水で冷やす。

衣服の上からやけどしたときは、衣服ごと冷やす。水ぶくれは、雑菌が入るためつぶさないように。

● **骨折**

身近なもので固定する。例えば、バットや、傘、ものさし、つえなどを利用する。固定する位置（角度）は、傷病者の最も痛みの少ない位置とする。

□ 避難所について

災害時避難所は、建物の崩壊や大きな損壊により、自宅に住めない方たちのために開設します。学校等の施設で不特定多数の方と共同で生活する場所ため、十分なプライバシーが確保できないなど、快適な場所ではありません。

また、感染症禍では避難者どうしの間隔をあける必要があるため、避難所の入所可能人数は少なくなります。

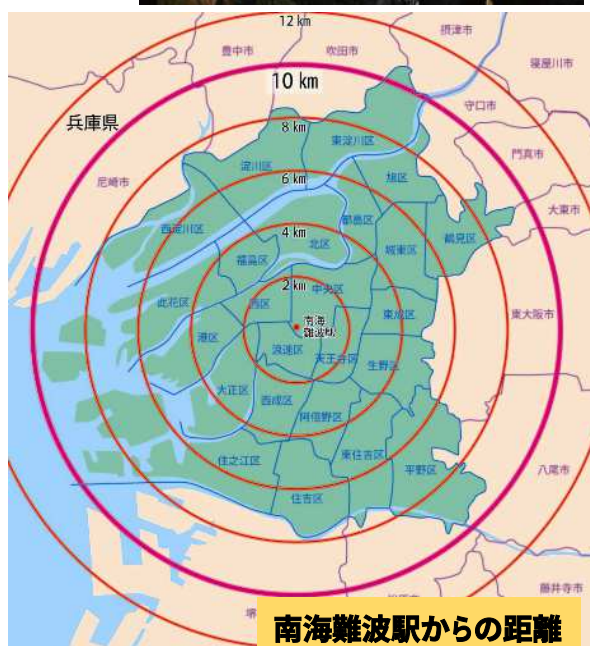
住宅の倒壊などで避難が必要な方が避難できるように、建物が倒壊するおそれがない場合は、自宅で「在宅避難」しましょう。また、被災していない家族や親類、知人宅などへの「分散避難」をしましょう。



□ 一斉帰宅抑制について

震度5以上の地震発生後は交通機関が運行停止します。勤務など、平日の昼間は35万人以上が中央区へ流入している中で、帰宅抑制をしないと駅周辺や歩道に人が溢れ、転倒や群衆が崩れることによるけがや圧死などの二次災害が発生しやすくなります。

また、車道にも人が溢れることにより、緊急車両の通行の妨げになるほか、帰宅する人の安全が確保されませんので、一斉帰宅の抑制が必要です。



外出先編

- オフィス街や繁華街にいるときは

すぐにカバン等で頭を保護し、窓ガラスや看板等の落下に注意しながら、安全な場所に移動しましょう。

- デパート・スーパーにいるときは

すぐにカバン等で頭を保護し、商品棚等から離れて、転倒しないように身を低くして留まりましょう。移動するときは店員の指示に従って行動しましょう。



- 地下街にいるときは

すぐにカバン等で頭を保護し、看板や商品等の落下に注意しながら、転倒しないように身を低くして留まりましょう。約 60 メートル間隔に出口があり、停電になっても誘導灯がつくので落ち着いて、店員や地下街からのマイク放送等の指示に従って行動しましょう。

- 橋や歩道橋の上にいるときは

振り落とされないように手すりや柵につかまり、揺れがおさまれば、即座にその場を離れましょう。



- 海岸や河川敷にいるときは

ゆれがおさまれば直ちにその場から離れます。津波の発生に注意し、津波発生があれば、できるだけ早く安全なビルや高台へ避難しましょう。

- エレベーターに乗っているときは

全ての階のボタンを押し、停止した階で外に出ましょう。閉じ込められ、停電で真っ暗になっても、落ちついて救出を待ちましょう。



□ バスや電車に乗っているときは

つり革や手すりにしっかり両手でつかまりましょう。

座っている時は、上体を前かがみにして雑誌やカバン等で頭部を保護しましょう。

勝手に車外へ出ずに、乗務員の指示に従いましょう。



□ 車を運転しているときは

急ブレーキは事故の原因となります。ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に車を停車させ、エンジンを切り、パーキングブレーキをかけましょう。



車を離れる時は、連絡先の電話番号や名前を書いたメモをフロントガラスの内側に貼り、車検証などの貴重品を忘れずに持ち出しておきましょう。

□ 高速道路を走っているときは

あわてずゆっくり減速し、路肩に寄せて停車し、エンジンを切りましょう。非常口は約 1,000 メートルごとに設置されているので、周囲の状況に注意して避難しましょう。



□ 正確な情報を収集する

鉄道の運行状況など正確な情報を確認しましょう。

情報は、おおさか防災ネットや携帯ラジオから収集できます。

おおさか防災ネットへは、右のQRコードから直接アクセスできます。



- 公衆電話や災害用伝言ダイヤルを利用して、
家族へ安否を伝達・確認する

大きな地震発生後は、一般電話や携帯電話は
つながりにくくなります。公衆電話は比較的
つながりやすいと言われています。



(2) 津波から身を守る

- 地震のゆれで自己判断しない

ゆれが小さくても津波が起きることが
あります。小さいゆれであっても、ひと
まず避難しましょう。

津波は河川をさかのぼり、また、繰り
返しやってきます。防災情報を入手して安全が確保されるまで避難しまし
ょう。



- より早く、より高く逃げましょう

既に浸水が始まってしまった場合は
一刻を争います。

「遠く」よりも「高い」場所に避難
しましょう。

中央区では御堂筋より東側は津波に
よる浸水が想定されていません。



津波避難施設のマーク

- 避難に車は使わない

渋滞がおきて、そのため津波に飲み
込まれてしまうことがあるため、原則、
避難に車を使うことは避けましょう。



(3) 河川氾濫・内水氾濫から身を守る

□ 浸水被害 (浸水深) を確認する

中央区内では一部の地域で河川氾濫・内水氾濫による浸水が想定されています。自宅周辺の浸水想定図等を確認しておきましょう。

避難情報発令の対象となる河川と区域



対象河川	対象区域 (町丁目名)
寝屋川・第2寝屋川	城見、森ノ宮中央1丁目
平野川・平野川分水路	森ノ宮中央1丁目

浸水のおそれがある時に、防災スピーカーや緊急速報メール等で避難情報を発信します。

対象区域図・浸水想定図は大阪市ホームページをご確認ください。大阪市 避難対象区域 検索

避難情報が発令される時は、対象区域内の災害時避難所を開設します。

メールによる注意喚起の対象区域

河川の水位が氾濫危険域に達するおそれがある場合、雨水を河川へ放出するポンプの運転が停止されます。このため雨水の排水が滞り浸水(内水氾濫)が発生するおそれがあります。浸水のおそれがある時は下記の区域に、注意喚起のための緊急速報メールを配信します。



緊急速報メールを配信する地域
上本町西4・5丁目、大阪城、馬場町、法円坂1丁目、森ノ宮中央2丁目、玉造

※注意喚起のためのもので避難をお知らせするものではありません。

注意喚起のお知らせです。災害時避難所は開設されません。

□ むやみに外に出ない

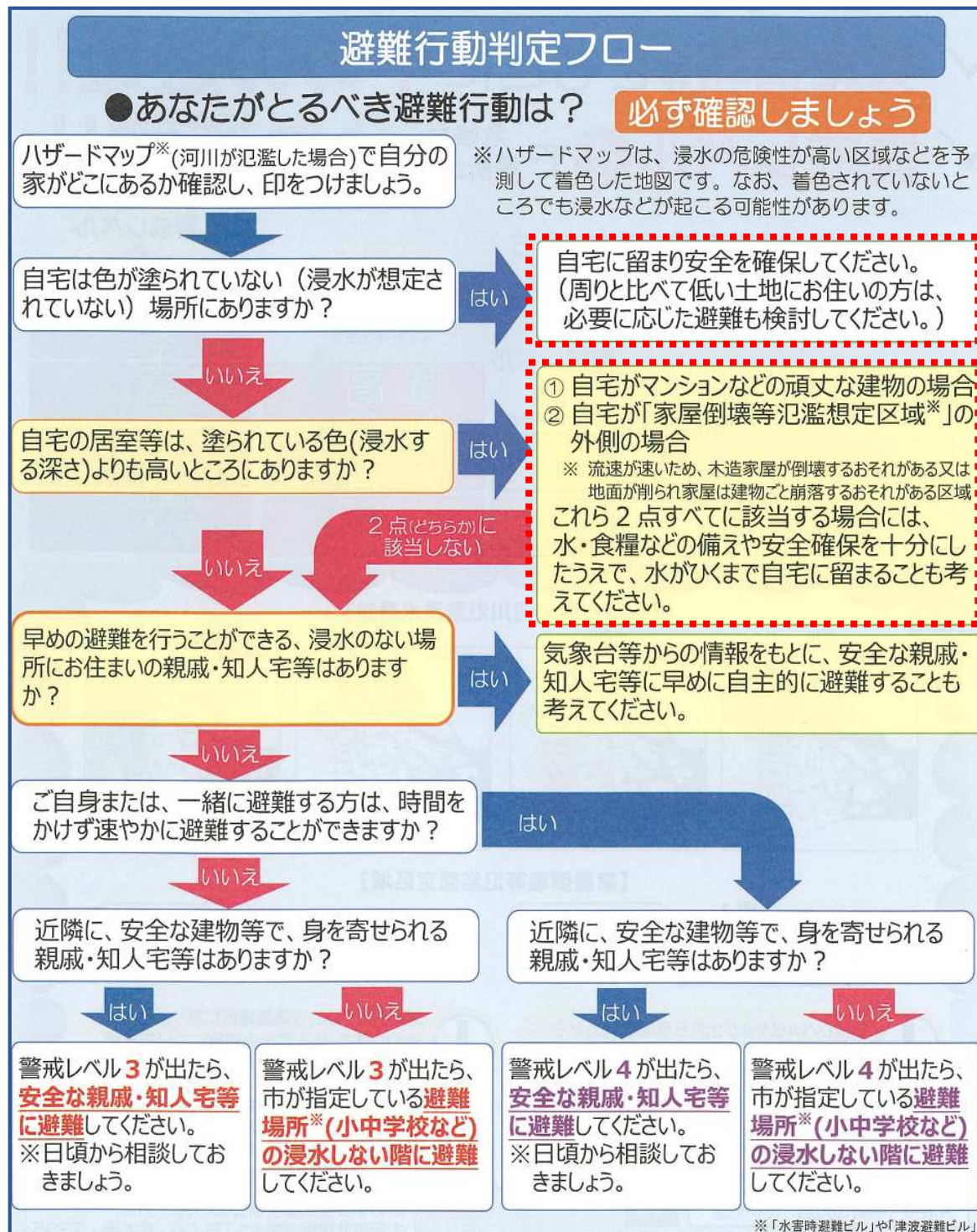
台風が接近している時や豪雨の時に、外に出るのは危険です。むやみに外に出ないようにしましょう。

雨の強さと想定される被害	
1 時間雨量 (mm) 予報用語	想定される被害
10 以上～20 未満 やや強い雨	長く続くときは注意が必要
20 以上～30 未満 強い雨	側溝などから水があふれることがある
30 以上～50 未満 激しい雨	マンホールから水があふれることがある
50 以上～80 未満 非常に激しい雨	地下街に雨水が流れ込むことがある
80 以上～ 猛烈な雨	大規模な災害が発生するおそれ強い



□ 避難行動判定フロー図

河川氾濫による浸水が想定されている区域にお住まいの方はご確認ください。



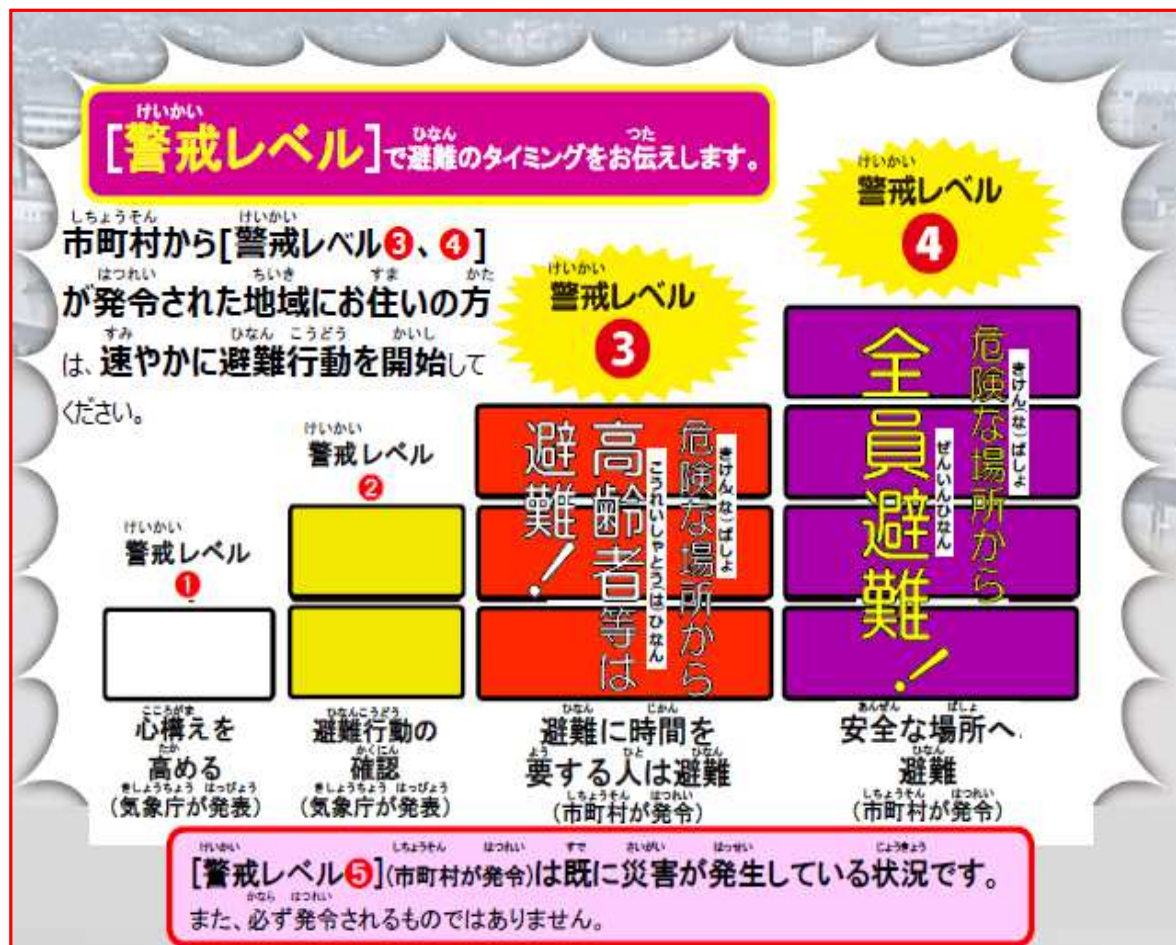
※中央区内に「家屋倒壊等氾濫想定区域」はございません。

□ 警戒レベル発令と避難について

大阪市では、令和元年 6 月より、これまでの「避難勧告」等の避難情報の発信を、警戒レベルにより発信する形に変更しました。

【警戒レベル 3】 危険な場所から高齢者等の避難に時間を要する方とその支援者の方は避難を開始、その他の方は避難の準備

【警戒レベル 4】 危険な場所から全員避難が必要としています。



※ 避難先は、公的な災害時避難所に限りません。

想定されている浸水深より高いマンション等の上階にお住まいの方は、避難の必要はありません。

激しい雨が降っている時や、強い風が吹いている時の避難は危険です。

近くの家族や親戚、知人宅への避難（分散避難）について日頃から相談しておいてください。

☐ 河川の近くにいるときは

上流の雨による急な増水の危険があるため、河川に近づかないようにしましょう。

☐ 路上にいるときは

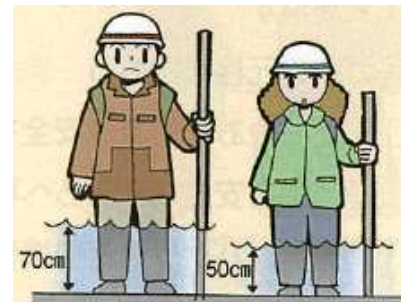
浸水してきたら、しっかりした建物の上に避難しましょう。



☐ 浸水の深さに注意

歩行可能な浸水の深さは、男性で 70cm、女性で 50cm が目安です。

ただし、くるぶし程度の浸水でも流れが激しい場合は無理に移動せず、できるだけ高い所で救援を待ちましょう。



☐ 足元に注意

水面下には側溝など、危険な場所があります。どうしても移動が必要な時は、長い棒などを杖代わりにして足元の安全を確認しながら歩きましょう。



☐ 1人で行動しない

避難する時は、できるだけ隣近所に声をかけて避難しましょう。

☐ 車を運転しているときは

視界が悪く、ハンドル操作やブレーキがきかなくなることもあります。浸水している道路の通行は注意が必要です。とくに浸水が深いアンダーパスを通行するのは控えましょう。

□ 特別警報が発表されたら

重大な災害が起こる可能性が非常に高まっています。直ちに命を守る行動をとってください。命を守る行動は、直ちに避難所へ避難することではありません。強い雨や風がある時の避難は危険です。家の中の高い場所・安全な場所で過ごすことも命を守る行動です。

大阪市内の降雨情報は、大阪市（建設局）ホームページで確認できます。
(<http://www.ame.city.osaka.lg.jp/pweb/>)



都市型水害の特徴
建物の地下に
いる時は注意が必要
です。気象情報
に注意して、建物
の地下への浸水に
注意しましょう。



2 地域で守る (共助)

阪神・淡路大震災では、倒壊された家屋などから救出された人の約30%が友人や隣人、通行人によって助けられました。また、災害時避難所は地域のみならずと避難者が協力して開設・運営することになります。これらのことから、災害時の隣近所による助け合い《共助》は大切です。

以下では、応急対策期における共助の一例をみます。

災害発生後、自分や家族の安全が確認できたら・・・

☐ 隣近所の方の安否を確認

特に、避難行動要支援者への配慮を行いましょう。



☐ 隣近所の方の救助

二次災害に注意して、救助活動を行いましょう。作業にはバールなどが役立ちます。家庭の大工道具や、近くの事業所で使用している資器材や、災害時避難所等に備えられている資機材を利用しましょう。(資機材の一覧は25ページ以下を参考ください。)

☐ 二次災害を防ぐ

電気が復旧し、家屋内の断線箇所や使用中だった電気器具に電気が通じたことによる「通電火災（漏電火災）」が発生することがあります。避難の際には必ず電気ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め復旧時の二次災害に備えましょう。

出火してしまったら、消火器などですぐに消火しましょう。

天井に火が回るようであれば消火器では消せません。

早く近所の人に火事を知らせましょう。



□ 隣近所の方の救護

けが人がいた場合は、応急手当をしましょう。重傷者がいた場合は、周りの人に声をかけて病院に搬送しましょう。

(応急手当の方法等は P44 をご覧ください)



避難所開設・運営

□ 地域の災害時避難所の開設

災害時避難所は、原則として地域自主防災組織を中心に開設・運営していただきます。なお、中央区の災害時避難所は 23 ページを、避難所の運営については P61 を参照ください。

□ 防犯活動の実施

これまでの大規模災害時には、いろいろな犯罪が発生しています。地域をよく知るみなさんで、定期的（とくに夜間）にパトロール活動や避難者への注意喚起などを行いましょう。



これまでの大震災のときには、以下のような犯罪が発生しました。

- ・ 不在家屋・店舗を狙った空き巣や車両盗
- ・ 生活必需品を高額で売りつける暴利行為
- ・ 家屋の修理などでの違法な契約や高額請求
- ・ 女性や子どもへの性的な迷惑行為

※ボランティアを装った犯罪者に注意が必要です。

3 区役所の役割（公助）

（1）職員の区役所への参集

勤務時間内・時間外を問わず、災害発生時には、区役所の職員（令和 2 年 5 月 15 日現在で 143 名）が、以下の動員基準表に基づき区災害本部に参集し対応にあたります。

【 動 員 基 準 表 】

令和 2 年 5 月 15 日現在

種 別	災 害 状 況	動員人数 (最大)	備 考
1 号	市の全力をあげて防災活動を実施する必要があるとき	191 名	※直近参集者 を含む
	大阪市域で震度 6 弱以上を観測したとき		
	大津波警報が発表されたとき		
	府域に強い台風（陸上の最大風速 30m/s 以上）が上陸 あるいは接近するおそれがあるとき		
	市域に特別警報（大雨・暴風・高潮・波浪・暴風雪・大雪）が発表されたとき		
2 号	災害対策活動を実施する必要があるとき （3 時間以内の応急対策、避難所開設運営等）	133 名	※直近参集者 を含む
	大阪市域で震度 5 を観測したとき		
	津波警報が発表されたとき		
	避難情報（避難指示・避難勧告・避難準備）を発令する とき		
3 号	被害状況の把握等初動活動を実施する必要があるとき	11 名	
	大阪市域で震度 4 を観測したとき		
	府域に台風が上陸あるいは接近するおそれがあるとき		
	避難情報を発令するおそれがあるとき		
4 号	速やかな措置が取れるよう主として情報連絡にあたる必要 があるとき	11 名	大雨・洪水 警報時 3 名
	暴風警報・大雨洪水警報・津波注意報が発表されたとき		

※ 土日等の職員勤務時間外に災害が発生した場合、速やかに区災害対策本部が設置できる要員として、区役所近隣に居住の市職員（中央区役所職員を除く）から直近参集者（58 名）を指定しています。

(2) 中央区災害対策本部等の組織

災害に対して柔軟に対応するために、区役所に参集した職員によって中央区災害対策本部が組織されます。

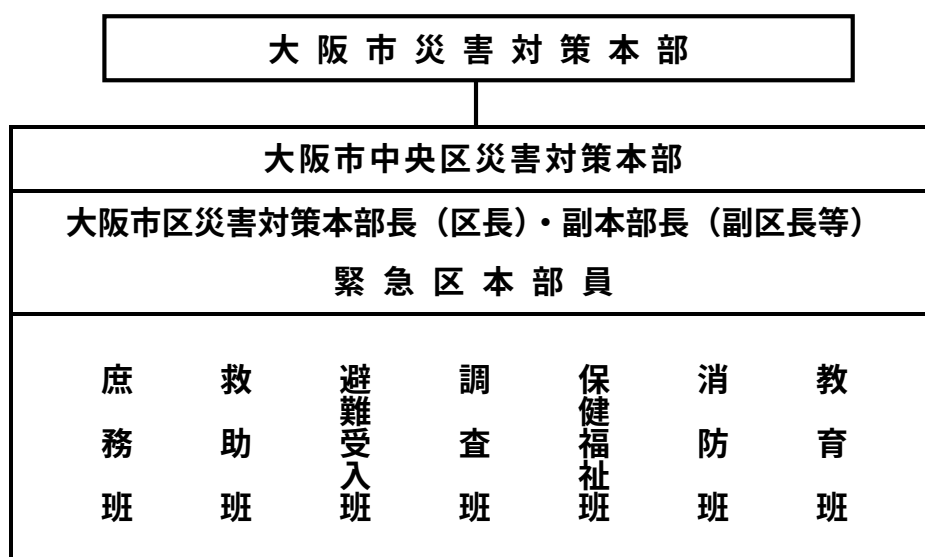
① 設置基準

- ・大阪市域において震度5弱以上の地震が発生したとき
- ・大阪市域に津波警報・特別警報・避難情報（避難指示・避難勧告・避難準備）が発表されたとき
- ・強い台風（陸上最大風速 30m/s）の上陸の恐れがあるなど、大規模な災害の発生が予想され、その対策を要するとき
- ・市長が大阪市災害対策本部の設置が必要であると認めたとき
- ・区長が大阪市中心部災害対策本部の設置が必要であると認めたとき

② 設置者及び設置場所

中央区長によって中央区役所内（区役所庁舎が使用できない場合は、中央会館）に設置されます。

③ 組織図



④ 各班の分担事務

班 名	分 担 事 務
庶 務 班	1 各班の連絡調整に関する事 2 各部、関係機関への応援協力要請に関する事 3 災害対策本部との連絡に関する事 4 予算計理に関する事 5 情報の収集、伝達及び広報に関する事 6 義援金の受付、並びに保管に関する事 7 災害記録に関する事 8 ボランティアの調整に関する事 9 他の班の所管に属しない事
救 助 班	1 被災者の応急救助に関する事 2 救援物資の調達保管及び配給に関する事 3 罹災（被災）証明書の発行に関する事 4 義援金の配分に関する事 5 団体等の協力活動に関する事
避難受入班	1 被災者の受入れに関する事 2 避難者の誘導に関する事 3 避難所受入れ状況の把握に関する事
調 査 班	1 被害状況の調査に関する事
保健福祉班	1 被災者の医療救護に関する事 2 防疫・保健衛生に関する事 3 東・南医師会等との連絡調整に関する事
消 防 班	1 消防に関する事 2 被災者の救急・救助に関する事
教 育 班	1 教育に関する事

(3) 情報の収集・伝達

災害発生時において、区役所が迅速で的確な災害応急対策を実施するには、まずなにより区内の被害状況など情報を収集する必要があります。また、二次災害や災害発生時の混乱を回避するためには、区民のみなさんや区内に通勤・通学する方に正確な情報を伝達する必要があります、中央区役所では、以下の手段で情報の収集・伝達を行います。

□ 有線通信による情報の収集・伝達

・大阪市防災情報システム

「災害対策状況」「被害状況」「避難所管理状況」「職員参集状況」「緊急通知」の5つの情報に特化した情報システムであり、混乱の中でも、必要な情報の収集・分析が間違いなく行えるようシステムを構築しています。

端末は常時、区役所5階に設置しています。



危機管理総合情報
システムの端末

・災害時優先電話

災害時に救援・救護活動をおこなう公的機関等が有効的な情報通信ができるよう、設置されています。

□ 無線通信による情報の収集・伝達

・防災行政無線

大阪市役所の防災担当部局を専用の無線ネットワークで結び、専用電話機やFAXを使用して、連絡が取りあえる設備です。

また、防災用屋外スピーカーを通じて市役所または区役所から音声による災害情報等を直接伝達できる設備です。屋外スピーカーは中央区内に、小学校や大阪城公園等に22カ所に設置してます。

同報系無線の設備は、区役所5階に設置しています。



・デジタルMCA無線

携帯型の無線機で、きめ細かい情報収集・伝達が可能です。

中央区役所に6機と、各災害時避難所等に1機ずつ配備しています。

区役所には据置機も1機配備しています。



デジタルMCA無線機

・衛星携帯電話

人工衛星（通信衛星）を使った携帯型電話機で、通常の携帯電話よりも通話可能エリアが広く、固定電話など通話不能となったときに通信が可能です。

中央区役所に1機配備しています。

□ 職員による情報の収集・伝達

消防署や警察署に職員を派遣し、災害情報の共有を行います。また、職員が調査に回り、地域の自主防災組織等の協力のもと情報の収集にあたります。また、中央区ホームページやツイッターを通して、情報を伝達します。



中央区ホームページの
QRコード



@ yumemarukun

(4) 食糧、生活関連物資の供給

区役所や災害時避難所等に備蓄されている食糧や生活関連物資を、自主防災組織等の協力のもと供給します（備蓄物資の一覧は、25・26ページを参照ください）。なお、供給量が足りない場合は、区本部長が大阪市災害対策本部などに、調達を要請します。

(5) 災害時避難所開設の支援

中央区役所は、地域の自主防災組織が開設した避難所の運営支援を行います。

(6) 被災者の救護

☐ 医療救護班の編成の要請

東医師会や南医師会、区内医療機関等による医療救護班の編成を要請し、区内の医療救護班だけでは対応できない場合は、大阪市災害対策本部に派遣を要請します。

☐ 救護所の設置

大阪市災害対策本部等と連携して、原則として以下の場所に救護所を設置します。

- ・災害現場又は現場付近
- ・避難所（災害時避難所、広域避難場所等）
- ・特例場所（被災地周辺の医療機関等）

(7) 水害対応など

近年、ゲリラ豪雨や、大型台風の襲来による集中豪雨により、床上・床下浸水の被害が発生しています。床下・床上浸水の被害に対する相談窓口を、以下のとおり紹介します。

・消毒薬（クレゾール石鹼液）の配付

中央区保健福祉センター生活環境グループ

電話 06-6267-9882

・罹災（被災）証明の発行^{※1}

・災害見舞金（浸水）の給付^{※2}

・その他のお問合せ先は

中央区役所市民協働課防災担当

電話 06-6267-9843

※1 調査等により発行しますので事前にご連絡ください。

※2 お住まいの家であり、かつ床上浸水であることが条件となります。