

保存版

ご家庭で保存して  
おいてください

# 市民防災 マニュアル

日頃から災害に対する「心がまえ」と「備え」を



大阪市危機管理室

# はじめに

平成7年1月の「阪神・淡路大震災」や平成23年3月の「東日本大震災」など、多くの尊い生命を奪った大規模な地震が相次いで発生しており、近い将来、東海・東南海・南海地震や、これらが連動した南海トラフにおける巨大地震が発生するといわれています。

さらに、地震だけでなく、近年、各地で台風や豪雨など、様々な自然災害が発生し、尊い生命や財産が失われており、今まで以上に災害に対する備えが必要となっています。

大阪市では、いつ起こるか分からない地震や豪雨など多様化する災害に備え、災害から市民の皆様の尊い生命、身体及び財産を守るため、「大阪市地域防災計画」及び「大阪市防災・減災条例」に基づき様々な対策を行い、災害に強い安全なまちづくりに努めてまいります。

これまでの震災などから得た防災・減災についての教訓を生かし、災害が発生した場合に「自分の命は自分で守る」「自分たちのまちは自分たちで守る」という心構えをもって、公的機関がかけつけるまでの間、住民同士で助け合い、救出・救護、初期消火することが被害を最小限にするためには、たいへん重要です。

このことから、地域の皆様におかれましては、地域防災リーダーの皆様が中心となるなどして、自主防災組織を結成し、ワークショップや防災講演会の開催、訓練の実施などの防災活動を行い、地域での防災力の向上のためにご活躍いただいております。

市民の皆様一人ひとりが日常から防災・減災に関する正しい知識の習得や、ご家庭での備蓄などを行っていただくとともに、お住まいの地域の自主防災組織が行う訓練等の防災活動に積極的に参加していただくことが必要です。

また、自主防災組織が中心となって、これら訓練等の防災活動を踏まえ、組織体制や地域の実情と災害特性に応じた避難方法、安否確認方法などを地域ごとの防災計画として定めておくことが必要です。

本市としても、市民の皆様や事業者、自主防災組織が行う防災活動に対し支援や協力を行うなど、様々な防災・減災の取組みを行ってまいります。

自然災害をくい止めることはできませんが、災害に対する日頃の備えや訓練等を積み重ねていくことで被害を最小限にとどめることができます。

様々な機会をとおしてこの冊子を活用していただき、防災の手引きとして、災害からご家庭や地域を守る一助にいただければ幸いです。

## 目次

### 第1章

#### 地震・津波に備える

地震のメカニズム（しくみ）を知る	1
大阪市に想定される被害	2
地震が起きたら 自分や家族の身を守るために	3
津波から身を守るために	7

### 第2章

#### 風水害に備える

大阪市は水害に弱い地形	9
大きな被害をもたらす台風や集中豪雨	9
想定される水害	9
大阪市からの避難情報について	11
特別警報について	12
風水害から身を守るために	13

### 第3章

#### 地震・風水害に対する日ごろの備え

家族で防災会議を開こう	15
あなたの家の耐震性能はだいじょうぶですか？	15
非常持ち出し品	16
家庭に備えておくもの	16
あなたの家の安全対策はだいじょうぶですか？	17
もしものときに備えて「知る」「学ぶ」	19

### 第4章

#### 地域での防災活動に参加しましょう

自助・共助が命を救う！	21
地域の防災活動に参加しよう！	22
自主防災組織の取組みが大切です	22
隣近所の助け合いで、被害を最小限に 要配慮者への心配り	23

### 第5章

#### 避難生活のために

避難所生活の心得	25
被災後に	27

### 資料

火事が起きたら	28
応急手当が必要になったら	29
わが家の防災マップをつくろう	31
緊急連絡カード	巻末
あなたの支援プラン	巻末
非常時などの連絡先	巻末

# 大阪市防災・減災条例について

～ 自助・共助・公助で命を守る ～

大阪市では、平成 27 年 2 月 1 日から大阪市防災・減災条例を施行し、公助に加えて、自助・共助による防災・減災の仕組みづくりを推進しています。

## ① 大阪市・市民・事業者の責務と役割の明確化、連携協力

大阪市と市民・事業者の防災に関する主な責務と役割を明確化しました。

- 大阪市
  - ・大阪市・区地域防災計画の作成
  - ・自主防災活動への支援
  - ・災害時の市民生活の安定を図るための業務継続計画の作成
- 市民
  - ・自宅等の安全性の確保や防災知識の習得
  - ・防災訓練への参加
  - ・自主防災組織の結成
- 事業者
  - ・事業所等の安全性の確保や防災資機材の整備
  - ・防災訓練への参加
  - ・防災・減災計画や災害時の事業継続計画の作成

## ② 自主防災組織の確立による地域防災力の向上

地域における自助・共助を推進し、市民の皆さんや自主防災組織の取り組みを通じて、防災力向上を図ります。

- 地区防災計画の作成、自主防災活動の推進
- 毎年 1 回以上の防災訓練の実施
- 避難や災害に関する情報収集
  - ・あらかじめ避難場所や避難経路等の確認をしておく。
  - ・災害発生時やそのおそれがある時には、自ら積極的に情報収集を行う。
- 避難場所の確保
  - ・地域の特性に応じて、施設管理者の協力を得て、あらかじめ津波等による浸水から避難することのできる場所の確保に努める。
- 災害時の避難所運営への協力
- 避難行動要支援者の避難支援
  - ・自主防災組織は、避難行動要支援者の避難支援に関する計画を作成し、必要な取組を行うよう努める。

## ③ 地域特性をふまえた災害リスクへの対応

大阪市と市民・事業者は、次のことに取り組みます。

- 豪雨等による浸水被害の防止・軽減対策
- 地下街等の管理者による、津波や豪雨による浸水からの避難確保計画の作成及びその実施
- 大阪市施設の耐震対策や市民・事業者による建築物の耐震化の促進
- エレベーター閉じこめ防止対策
- 建築物の不燃化など市街地の防災構造の改善
- ターミナル駅周辺での帰宅困難者対策の推進

## ④ 多様な主体による参加・参画推進

- 大阪市は、女性や高齢者、障がい者など、さまざまな人が防災・減災対策に参画しやすい環境づくりを進めます。
- ニーズに応じた備蓄品目の拡充など、要配慮者（高齢者、障がい者、乳幼児等）に配慮した防災・減災対策を進めます。

# 大阪市の防災計画について

## 市地域防災計画

- 大阪市防災会議が作成する、市全体の災害予防、災害応急対策、災害復旧・復興に関する内容を定めた計画
- 本市・行政機関・公共機関等の防災対策や、市民等・事業者による自主防災活動との連携・支援など、総合的な防災活動を記したもの

## 区地域防災計画

- 各区役所が、市地域防災計画をもとに区の特性をふまえて作成する、区の災害予防、災害応急対策、災害復旧対策に関する内容を定めた計画

## 地区防災計画

- 地域の住民や事業者の方々が作成する、地域の防災活動に関する内容を定めた計画
- 地域での防災訓練の実施や、食料や水等の備蓄、高齢者等の避難支援など、地域の自発的な『共助』による防災活動を記したもの

# 第1章

## 地震・津波に備える

### ● 地震のメカニズム（しくみ）を知る

#### 海溝（プレート境界）型の地震

海洋プレートが大陸プレートの下に沈み込み続けているために、ひずみが限界に達すると大陸プレートが跳ね上がって起こる地震。東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）がその代表例です。



#### 特徴

- 揺れている時間が長い（1分以上）
- 津波が襲ってくる可能性が高い
- 90年から150年程度の間隔で発生する

#### 地震例

東海地震、東南海地震、南海地震、北海道南西沖地震、東北地方太平洋沖地震、スマトラ沖地震など

#### 内陸活断層による地震

陸地の地下（ユーラシアプレートの内部）で活断層がずれて起こる地震。兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災）がその代表例です。



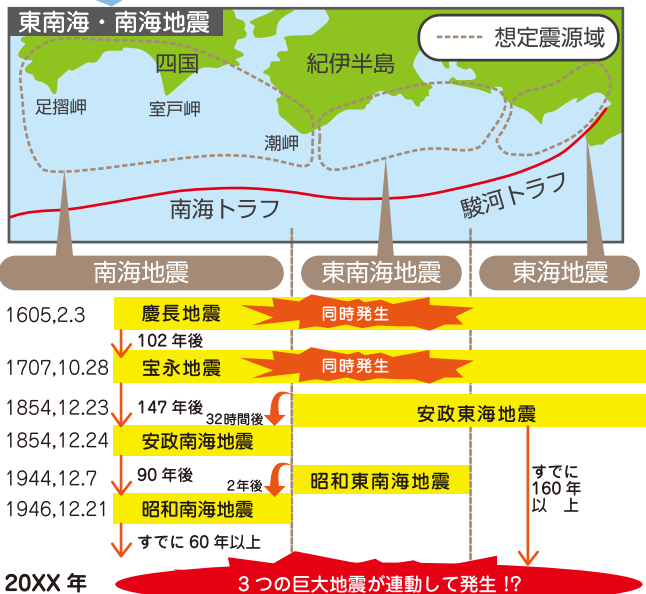
#### 特徴

- 揺れている時間が短い（10秒から数十秒）
- 震源が浅いため、断層の近くでは揺れが激しい
- 千年から1万年程度の間隔で発生する

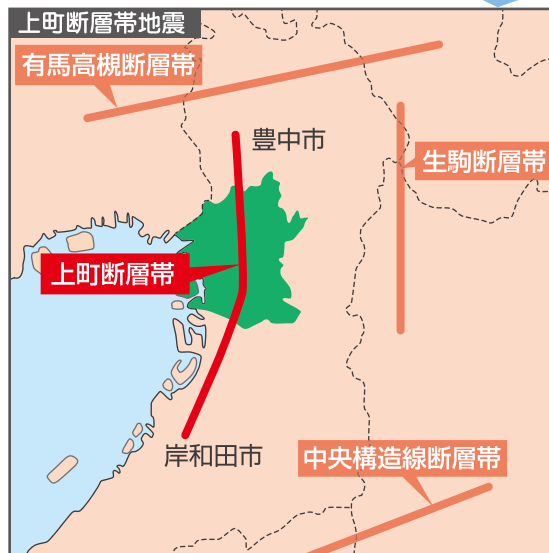
#### 地震例

濃尾地震、三河地震、兵庫県南部地震、熊本地震、新潟県中越地震、新潟県中越沖地震など

### 今後、想定される地震は



東南海・南海地震は、100年から150年の周期でマグニチュード8クラスの巨大地震が発生しており、今世紀の前半にも発生するといわれています。



上町断層帯地震は、陸域で発生するタイプの地震で、マグニチュード7クラスに達することもあります。上町断層帯は、豊中市から大阪市域の中心部を通り岸和田市にまで至る長さ約42kmの活断層です。他にも上図のような活断層が知られています。

### 地震による揺れと被害

#### 震度4

- ・ほとんどの人が驚く
- ・電灯などのつり下げ物は大きく揺れる

#### 震度5弱

- ・大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる
- ・棚にある食器類や本が落ちることがある

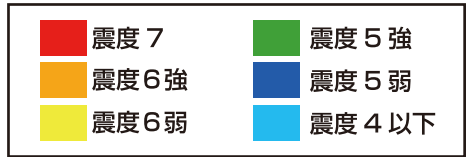
#### 震度5強

- ・物につかまらなさと歩くことが難しい
- ・固定していない家具が倒れることがある

▶ 南海トラフ巨大地震と上町断層帯地震による詳しい被害想定は、危機管理室ホームページ

# 大阪市に想定される被害

※発生確率は今後30年以内に地震が起こる予測値  
(平成26年1月1日現在)



## 南海トラフ巨大地震

マグニチュード **9.0 ~ 9.1**

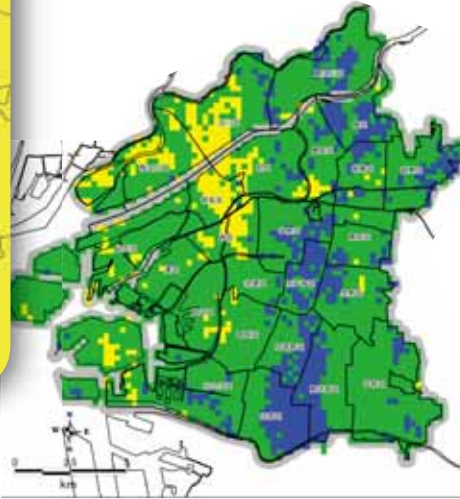
- 死者約12万人
- ※大部分は津波によるもので、避難が遅れた場合です。  
(津波浸水想定は7ページ参照)
- 全半壊建物約296,000棟



## 東南海・南海地震

マグニチュード **7.9 ~ 8.6**  
発生確率 **70% 程度**

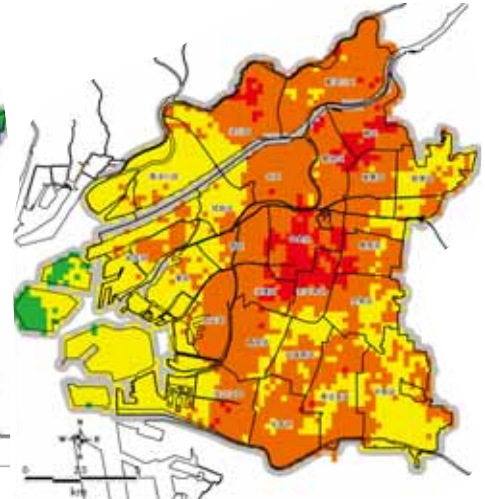
- 死者約100人
- 全半壊建物約26,200棟



## 上町断層帯地震

マグニチュード **7.5 ~ 7.8**  
発生確率 **2 ~ 3%**  
(活断層の中では発生確率の高いグループ)

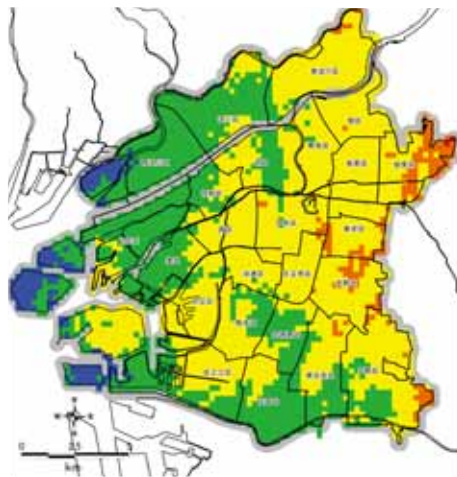
- 死者約8,500人
- 全半壊建物約276,700棟



## 生駒断層帯地震

マグニチュード **7.3 ~ 7.7**  
発生確率 **0 ~ 0.1%**

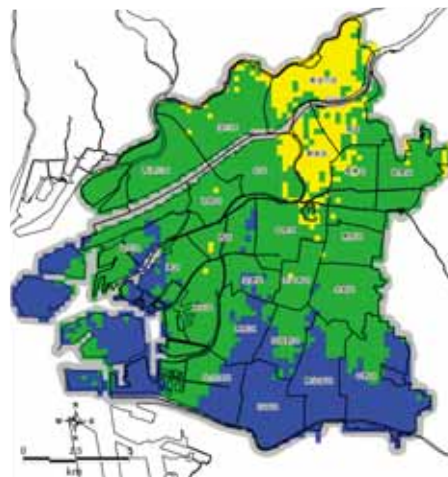
- 死者約1,400人
- 全半壊建物約135,100棟



## 有馬高槻断層帯地震

マグニチュード **7.3 ~ 7.7**  
発生確率 **0 ~ 0.03%**

- 死者約100人
- 全半壊建物約14,400棟



## 中央構造線断層帯地震

マグニチュード **7.7 ~ 8.1**  
発生確率 **0.06 ~ 14%**

- 死者0人
- 全半壊建物約2,400棟



### 震度6弱

- ・立っていることが困難になる
- ・壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある

### 震度6強

- ・はわないと動くことができない、飛ばされることもある
- ・耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる

### 震度7

- ・耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある
- ・耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる



# 地震が起きたら 自分や家族の身を守るために

## 地震だ!! 発生

### [落ち着いて]

何が起ったのか瞬間には判断できません。数秒の揺れでも、とても長く感じます。まずはあわてず落ち着きましょう。



### [身体をかかせ]

まず、自分の身体を守ること。家具や天井の下敷きにならないよう、丈夫なもので身体を保護しよう。



### [寝ているとき]

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ところに身を伏せます。地震による室内の状況変化に注意しましょう。



### [料理中など]

机の下などに隠れ、揺れがおさまったら速やかにストーブやアイロンを切り、ガスの元栓を閉めましょう。大きな揺れを感知すると自動的にガスの供給を遮断するガスマイコンメーターの設置が進んでいますが、燃え広がる危険もありますので消火器は必ず設置しましょう。



### [火に近づくな]

都市ガスは震度5相当以上で自動的に遮断されます。無理に火を消そうとせず、揺れがおさまるまで近づかないようにしましょう。



### [風呂やトイレに入っているとき]

あわてて飛びださず、ドアや窓を開けて出口を確保しましょう。お風呂に入っているときは、揺れがおさまってから火の始末をしましょう。

# 災害発生時の外出中の心構え

## 【車の運転をしているとき】

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すなど、できるだけ安全な方法により道路の左側に止めてください。やむを得ず、道路上に置いて避難するときは、エンジンを止め、エンジンキーは付けたままとし、窓を閉め、ドアロックはしないでください。また、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るなどして、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も、あわてずゆっくり減速し、路肩に寄せて停車してください。非常口は約1キロメートルごとに設置されていますので、周囲の状況に注意し避難してください。



## 【バスに乗っているとき】

前の座席やつり革をしっかりと握るか、しゃがみこんで座席の足にしがみつくとよいでしょう。揺れがおさまってもあわてて外に飛び出さず、運転手の指示に従います。



## 【電車に乗っているとき】

つり革や手すりにしっかり両手でつかまりましょう。座っているときは、上体を前かがみにして、雑誌やバッグなどで頭を保護しましょう。勝手に車外へ出たりしないで、乗務員の指示に従いましょう。地下鉄の場合はレールの横に高圧電流が流れており感電するおそれがあります。



## 【エレベーターに乗っているとき】

地震時管制装置により最寄りの階に停止するものもありますが、全ての階のボタンを押し、停止した階で外に出ましょう。閉じ込められたときは、もし停電でまっ暗になっても落ち着いて、救出を待ちましょう。



## 【デパート・スーパーにいるとき】

揺れを感じたら、かばんなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れましょう。柱や壁ぎわに身を寄せ、店員の指示に従って行動しましょう。あわてて出口に殺到すると、危険です。



## 【地下街にいるとき】

大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待ちます。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マイク放送の指示に従いましょう。もし火災が発生したらハンカチなどで鼻と口をおおい、壁伝いに身体を低くして地上に避難しましょう。

## 【学校にいるとき】

先生や校内放送の指示に従いましょう。教室にいるときは机の下にもぐりこみ、机の脚をしっかりと持ちます。本棚や窓から離れ安全な場所に移動しましょう。

## 【職場にいるとき】

窓際やロッカー、資料棚などから離れて、机の下などに入り身を守ります。



## 【オフィス街にいるとき】

ビルの窓ガラスが割れて落下する場合があります。安全な場所に移動しましょう。

## 【橋の上にいるとき】

橋や歩道橋の上にいるときには、振り落とされないように手すりや柵にしっかりとつかまりましょう。揺れがおさまったら、即座にその場を離れましょう。



## 【海岸や河川敷にいるとき】

津波に注意し、その場から離れ、高台など安全な場所へすぐに避難しましょう。

# 発生直後 揺れがおさまったら

## 【ラジオ・テレビをつける】

情報をできるだけ早く確認し、冷静に行動しましょう。



## 【余震に注意】

外に出る場合は、家の倒壊に備えて、安全な服装で身を守りましょう。



## 【家を離れるときは、表示をしよう】

避難所に入ったり、地域外に一時避難するときは、家の前に行き先や連絡先を表示しておきましょう。



## 【家族は大丈夫か】

けが人が出た場合は、自力や隣近所の人助けを得て病院へ向かうことを考えましょう。

## 【くつ・スリッパをはき室内のガラスに注意】

家の内外は、割れたガラスなどで危険です。絶対に裸足では歩き回らないようにし、必ずスリッパなどを履いてください。



## 【津波から避難】

海岸や河川近くなど、津波の浸水想定地域にいる人は、できるだけ早く津波避難ビルなど鉄筋コンクリート造の3階以上に避難しましょう。

## 【集合住宅では】

ドアや窓を開けて非常口を確保しましょう。避難にエレベーターは絶対に使わないようにしましょう。火災のときは、炎や煙に巻き込まれないように低い姿勢で、階段を使って避難しましょう。



## 【車で逃げるな】

渋滞により避難が遅れる場合があることや、緊急車両が通行するための道路を空けておくためにも原則として車での避難はやめましょう。



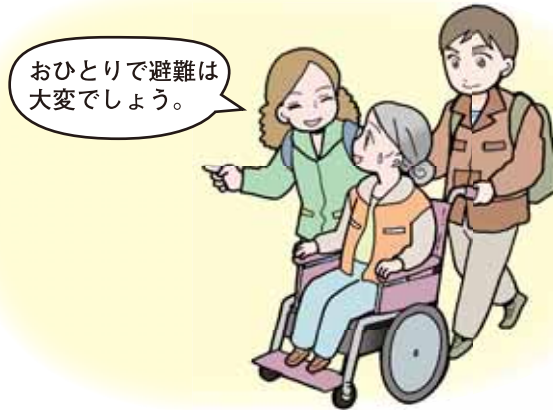
## 【公衆電話を使う】

家庭の電話がかからなくなっても、公衆電話が使える場合があります。





# 隣近所の助け合いもたいせつです!!



- 隣近所で声を掛け合い、安否を確認しましょう。(要配慮者については23～24ページ参照)
- 余震に気をつけながら各家庭にある食料や水を持ち寄り、みんなで分け合しましょう。
- けが人がいた場合は応急手当をしましょう。(応急手当の方法は29～30ページ参照) 重傷者は病院や救護所へ搬送しましょう。
- 建物や家具などの下敷きになっている人がいれば、ガス漏れや漏電、余震に注意しながら、隣近所の人と力を合わせて助け出しましょう。
- 出火してしまったら消火器や可搬式ポンプなどを使い、隣近所の人と力を合わせて消火にあってください。
- 救助作業にはシャベルやロープ、バールなどが役に立ちます。家庭の大工道具や小中学校や公園などに配備している救助用資機材を活用しましょう。
- 災害に乗じた悪質な犯罪が起こることがあります。状況に応じて交替で見回りを行うなど、まちの安全を守りましょう。



## 地震火災や二次災害を防ぐために

### [漏電、ガス漏れに注意]

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」が発生することがあります。感震ブレーカーを取り付けていない家庭では避難するときは必ず電気のブレーカーを切り、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が起きていることを伝えましょう。  
※火事が起きた場合の消火・避難の方法は28ページ参照



※幼児のいる家庭では転落事故に注意しましょう。

### [壊れた家やブロック塀には近寄らない]

応急危険度の判定が行われます。赤色の印がつけば立ち入り危険。二次災害を防ぐために近寄らないようにしましょう。  
※27ページ参照

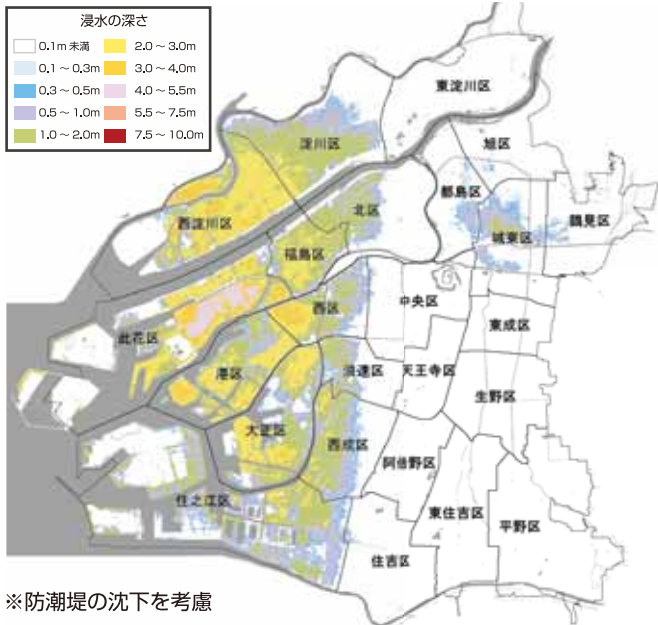
# 津波から身を守るために

南海トラフ地震発生後、国の想定では、最も早く1時間50分で津波の第1波が大阪市に到達するとされています。大阪市では津波等の水害から市域を守るために防潮堤を整備していますが、東日本大震災の教訓を踏まえ、大阪市域に津波警報・大津波警報が発表された場合は、速やかに避難してください。



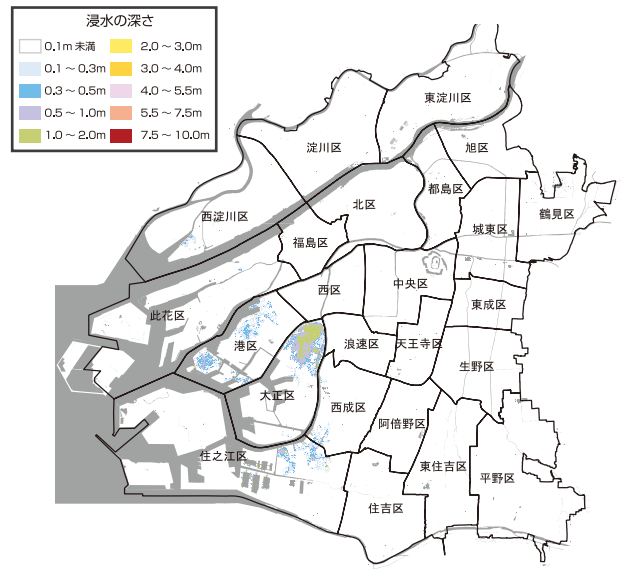
## 津波浸水想定

下図は南海トラフ地震により津波が発生し、防潮堤に設置されている防潮扉などが閉められなかった場合を想定しています。



※防潮堤の沈下を考慮

南海トラフ巨大地震（マグニチュード9.0～9.1）



東南海・南海地震（マグニチュード7.9～8.6）

## 津波の特徴

### 速くて力が大きい

沿岸部でも津波は短距離選手なみのスピードでせまってきます。また、くるぶし程度の波でも力が大きく、立っていることができません。

### 津波は川をさかのぼる

津波は川をさかのぼってきます。沿岸部に限らず、河川流域でも津波に対する警戒が求められます。

### 繰り返しやってくる

津波は繰り返しおそってきます。警報、注意報が解除されるまで避難している高い場所にとどまりましょう。

### 引き波があるとは限らない

津波が来る前には、引き波があると言われることがありますが、前触れなく津波が来ることもあります。



## 避難のポイント

津波から身を守るためには、少しでも早く、高いところに避難しましょう。

### 地震の揺れの程度で自己判断しない

揺れが小さくても津波が起こることがあります。小さい揺れであってもまずは避難しましょう。

### 避難に車は使わない

原則として車で避難することはやめましょう。渋滞により避難が遅れる場合があります。

### 「より早く」、「より高く」逃げましょう

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。近くのマンションやビルの3階以上に逃げ込むようにしましょう。



## 津波避難施設（津波避難ビル、水害時避難ビル）

平成 25 年 8 月の大阪府による津波浸水想定結果を踏まえ、市民の皆さんが津波から一時的または緊急に避難・退避する施設として、西淀川区、此花区、港区、大正区、西成区、住之江区、淀川区、福島区、西区、浪速区、北区、都島区、中央区、旭区、城東区、鶴見区、住吉区を対象に津波避難施設の確保を進めています。公共施設については順次指定を進めており、民間施設についても民間企業の協力のもと協定を締結し、津波避難施設の確保に努めています。

津波避難施設の指定状況については、危機管理室ホームページをご覧ください。

<http://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000138173.html>



津波避難施設のマーク

## 大正橋の津波碑

嘉永7年（1854年）の大地震による大津波の被害は甚大でした。その模様を記録し後世に対する戒めを伝えるのが、大正橋東詰（北側）にある安政2年（1855年）7月建立の安政大津波碑です。

所在地：浪速区幸町3丁目9番

碑文：「大地震が起きた場合には、必ず津波が襲うものと心得るべき」

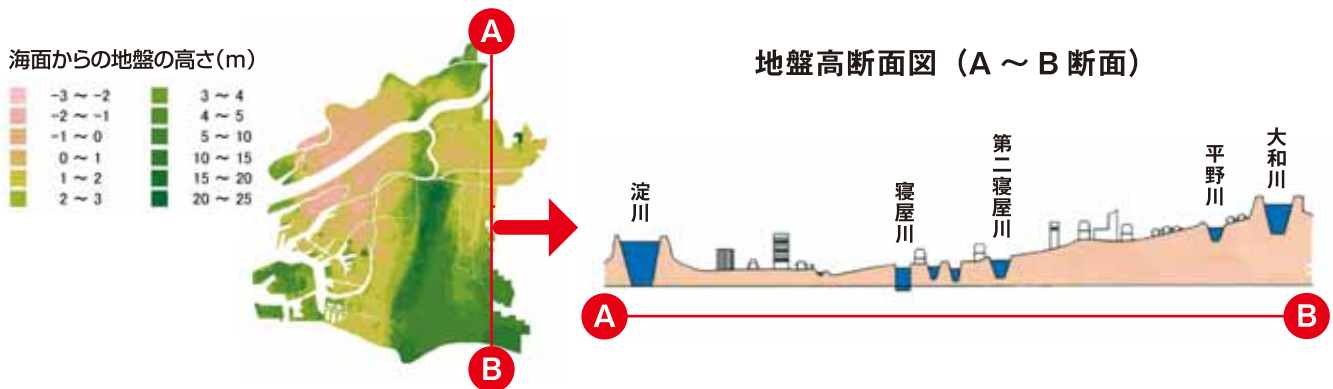


# 第2章

## 風水害に備える

### ● 大阪市は水害に弱い地形

大阪市には多くの川があり、江戸時代には「浪華八百八橋」と呼ばれるなど水の都として発展してきました。弥生時代まで遡ると、現在の市域の半分まで海が広がり、内陸部でも湖が広がっていました。このような成り立ちから、市街地の多くが低地で水害に弱い地形といえます。



### ● 大きな被害をもたらす台風や集中豪雨

台風は、7月から10月にかけて日本に接近・上陸するものが多く、強い風とともに広い範囲に長時間にわたって大雨を降らせます。また、台風が接近して気圧が低くなると海面が持ち上がり、さらに強風によって海水が海岸に吹き寄せられて海面が高くなる高潮が発生します。

そのほか、近年、限られた地域で短時間に降る、いわゆるゲリラ豪雨による浸水被害が多発しています。この集中豪雨をもたらす積乱雲（入道雲）は短時間で急激に発達するため、突発的に大雨が降ります。



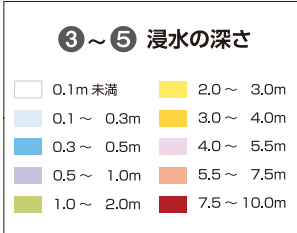
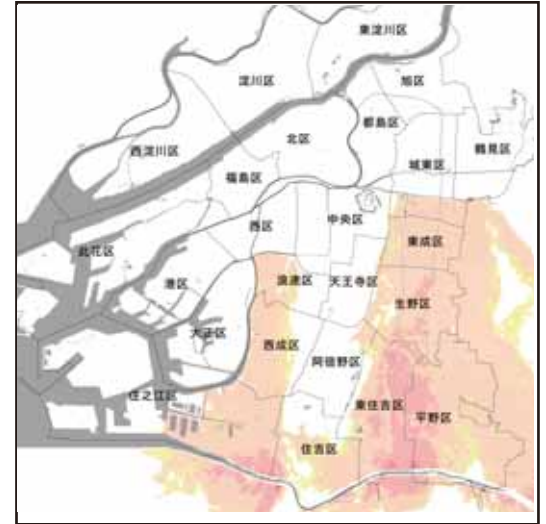
### ● 想定される水害

大阪市で想定されている水害は、河川氾濫、内水氾濫、津波の3種類です。

- ①②③④河川氾濫… 河川水位が堤防より高くなったときや、堤防が壊れたときに河川の水が市街地などに流れ込む水害です。
- ⑤内水氾濫…………… 市街地に降った雨が下水道などから排水することができずにあふれ、建物や土地・道路が水に浸かってしまう水害です。内水とは、下水道のポンプによる排水がなければ、降雨を河川へ排水できない地域の雨水のことです。
- ★津波…………… (7ページ参照)

## ① 淀川が氾濫した場合

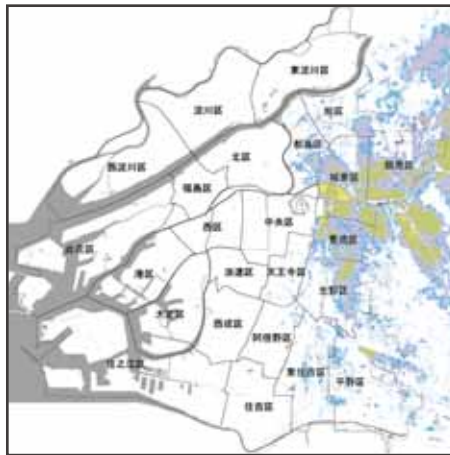
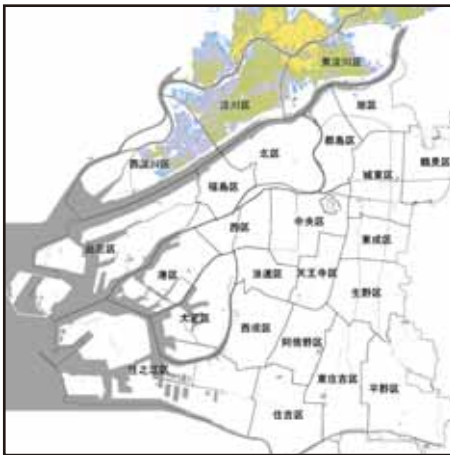
## ② 大和川・東除川が氾濫した場合



## ③ 神崎川・安威川が氾濫した場合

## ④ 寝屋川・第二寝屋川・平野川・平野川分水路が氾濫した場合

## ⑤ 内水氾濫した場合



詳しくは、危機管理室ホームページ <http://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/> 「津波・水害から命を守るために」水害ハザードマップ」をご覧ください。  
「水害ハザードマップ」は、大阪市危機管理室（市役所5階）または区役所で配布しています。

## 都市型水害の特徴

大都市ではアスファルトで固められた部分が多く、大量の雨水が一気に下水道へ流れ込み、排水の処理能力を超えマンホールや側溝から地上にあふれ、地下街や地下室を襲う災害も起こっています。

地下にいるときは、安全と思い込まず、雨の降り方や降っている時間に気をつけ、外で何が起きているのかを把握するようにしましょう。


階段を流れ落ちる水の勢いは強く、地上への避難は困難になりますので、地下への浸水が予想されるときには早めに避難しましょう。



# 風と雨の強さ


## 風の強さと想定される被害

平均風速 (m/秒) 予報用語	想定される被害
10 以上～ 15 未満 やや強い風	傘がさせない
15 以上～ 20 未満 強い風	風に向かって 歩くことができない
20 以上～ 25 未満 非常に強い風	車の運転を続けるのは 危険な状態となる
25 以上～ 30 未満 非常に強い風	樹木が倒れ始める 瓦が飛び始める
30 以上～ 猛烈な風	屋根が飛ばされるなど、 木造住宅が壊れ始める



## 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



## 大阪市からの避難情報について

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。

発令時の状況	避難準備・ 高齢者等避難開始	避難勧告	避難指示(緊急)
皆さんに していただく 行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 人的被害の発生する可能性が高まった状況</li> <li>◆ 避難行動要支援者や避難行動に時間を要する住民は、避難行動を開始（避難支援者は支援行動を開始）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況</li> <li>◆ 通常の避難行動ができる住民等は、避難所等への避難を開始</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 前兆現象の発生など人的被害の発生する危険性が非常に高い状況</li> <li>◆ 人的被害の発生した状況</li> <li>◆ すべての住民等は、避難を直ちに完了</li> </ul>

## 避難情報の伝達手段

- ・防災スピーカー（防災行政無線） ・緊急速報メール ・ホームページ ・ツイッター ・おおさか防災ネット ・テレビ・ラジオ
  - ・地元組織への連絡 ・広報車 など
- (注) 防災スピーカーについては、避難勧告・避難指示（緊急）のみ使用します。

## 防災スピーカーのサイレン（警報音）パターン

市域に設置している防災スピーカーでは、緊急事態の種類ごとに定めたサイレン（警報音）パターンにより、警報や避難勧告、避難指示（緊急）などの放送を行います。

緊急事態の種類	サイレン（警報音）パターン	とっていただく行動
テロやゲリラなど武力攻撃に関する警報	サイレン 14 秒吹鳴	屋内に入り、テレビやラジオをつけ、詳しい状況を確認してください。
弾道ミサイル攻撃に関する警報	サイレン 14 秒吹鳴	屋外にいる場合は近くの頑丈な建物や地下（地下街や地下駅舎などの地下施設）に避難してください。
大津波警報	サイレン 3 秒吹鳴 2 秒休止 サイレン 3 秒吹鳴 2 秒休止 サイレン 3 秒吹鳴	海岸や河川から離れ、津波避難ビルなど丈夫な建物の 3 階以上に避難してください。
津波警報	サイレン 5 秒吹鳴 6 秒休止 サイレン 5 秒吹鳴	お近くの災害時避難所など、安全な場所に避難してください。
避難指示	サイレン 15 秒吹鳴 10 秒休止 サイレン 15 秒吹鳴 10 秒休止 サイレン 15 秒吹鳴	※河川の氾濫など、避難所に避難するより近くの 3 階以上の建物に避難することの方が安全な場合があります。普段から身を守る行動について確認しておきましょう。
避難勧告	サイレン 10 秒吹鳴 10 秒休止 サイレン 10 秒吹鳴 10 秒休止 サイレン 10 秒吹鳴	
緊急地震速報（震度 5 弱以上）	緊急地震速報チャイム音	ただちに身を守る適切な行動をとりましょう。

# 特別警報について

特別警報は、「東日本大震災」や「伊勢湾台風」などに匹敵する大規模な災害が予想される場合に気象庁から発表されます。

## 特別警報が発表されたら

- 尋常でない大雨などが予想されています。
- 重大な災害が起こる可能性が非常に高まっています。
- ただちに命を守る行動をとってください。

### 非常事態

大阪市からの避難勧告・避難指示に従いただちに避難所に避難！

**外出が危険なときは、家の中で少しでも安全な場所に移動！**

「住居の位置」や「住居の構造」、「既に浸水が生じている状況なのか否か」によって「自宅外避難」の必要性は異なりますので、冷静な判断が重要です。災害から命を守ることができる行動を考えておきましょう。

*Point*

**冷静な判断が必要です。周囲の状況に応じた行動を！  
浸水の中の避難は非常に危険！**

## 特別警報の発表基準

### ◆ 気象

現象の種類	基準	
大雨	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想され、もしくは、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合	
暴風	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により	暴風が吹くと予想される場合
高潮		高潮になると予想される場合
波浪		高波になると予想される場合
暴風雪	数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により雪を伴う暴風が吹くと予想される場合	
大雪	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合	

### ◆ 津波・火山・地震

現象の種類	基準
津波	高いところで3メートルを超える津波が予想される場合 (大津波警報を特別警報に位置づける)
火山噴火	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が予想される場合 (噴火警報(居住地域)※を特別警報に位置づける)
地震 (地震動)	震度6弱以上の大きさの地震動が予想される場合 (緊急地震速報(震度6弱以上)を特別警報に位置づける)

※噴火警戒レベルを運用している火山では「噴火警報(居住地域)」「噴火警戒レベル4または5」を、噴火警戒レベルを運用していない火山では「噴火警報(居住地域)」(キーワード:居住地域嚴重警戒)を特別警報に位置づけています。

(「特別警報の発表基準について」(気象庁ホームページより))

# 風水害から身を守るために

## 普段から備えておく

- ・水害ハザードマップで、自分の住んでいる場所がどの程度浸水するおそれがあるのか把握しましょう。
- ・周りより低い場所など、危険な箇所を把握しましょう。
- ・避難場所や避難ルートを確認しましょう。
- ・側溝や排水溝などにごみや落ち葉は溜まっていないかなど、家のまわりの点検をしましょう。
- ・浸水のおそれがある地域や低い土地に住んでいる方は、土のうなどの準備をしておきましょう。

## 気象情報に注意する

テレビやラジオ、電話（177）、インターネットなどを利用して、気象庁から発表される警報・注意報などの情報に注意しましょう。

### 降雨情報

大阪市のホームページ

(<http://www.ame.city.osaka.lg.jp/pweb/>) で、市内の雨の量などの情報がご覧いただけます。



## むやみに外出しない

台風が接近しているときや豪雨のときは、外出しないようにしましょう。やむを得ず外出する際は、気象情報を確認し、少しでも危険を感じる場所には近づかないようにしましょう。特に堤防・海辺・河川への見物は事故のもとです。

### 風が強いとき

#### 路上にいるとき

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。



#### 屋内にいるとき

風圧や飛来物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険があります。風が強いときは窓に近づかないようにしましょう。

#### 海辺にいるとき

海への転落や高波に巻き込まれる危険があります。また、高潮の恐れもあるので、速やかに海辺から離れましょう。

### 大雨のとき

#### 川边にいるとき

上流の豪雨により、川が急に増水する危険があります。川などに近づかないようにしましょう。避難情報が出れば、速やかに建物の3階以上へ避難しましょう。なお、強風や豪雨の時には、防災スピーカーからの避難情報が聞こえないこともあるので、十分に注意しましょう。

#### 車を運転しているとき

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ので、運転は控えましょう。また、アンダーパスなど道路冠水のおそれがある場所は通らないようにしましょう。

#### 路上にいるとき

浸水してきたら、近くの建物の3階以上へ避難しましょう。その際は、なるべく階段を使って上の階へ行きましょう。また、水路・側溝は水量が増えて危険ですので、近づかないようにしましょう。



# 早めに避難しましょう

- ・「まだ大丈夫」「自分だけは大丈夫」と思い込まず、早めに避難することが命を守るポイントです。
- ・大阪市から避難情報が出れば、ただちに必要な避難行動をとってください。

## 風水害時に避難するときは

河川氾濫の避難勧告のときの避難の考え方

- ・ 1、2 階建ての木造住宅やマンションの低層階など浸水のおそれがある階にお住まいの方  
⇒津波避難ビル・水害時避難ビルに指定されている災害時避難所や建物、近くの高い建物に避難
- ・ マンションの3階以上など、浸水のおそれがない階にお住まいの方  
⇒自宅の安全な場所で待機し、安全を確保

## 動きやすく安全な格好で避難

ヘルメットや防災頭巾などで風で飛ばされてくるものから頭を保護し、すべりにくい靴を履きましょう。裸足や長靴は危険です。荷物は最小限に、両手がふさがらないようにしましょう。

## 浸水している状況では近くの高い建物に避難

既に浸水しているなかの避難は非常に危険です。まっ暗闇ですでに浸水している場合など、避難所へ行くのが困難な場合は、近くの3階以上の建物に一時避難しましょう。

## やむを得ず浸水のなかを避難するときの注意点

### 深さに注意

歩行可能な水の深さは、男性で70 cm、女性で50 cm 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歩行せず高いところで救援を待ちましょう。

### 足元に注意

水面下にはふたの外れたマンホールや側溝などの危険な場所があります。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。

### 一人で行動しない

隣近所に声をかけて集団で避難しましょう。はぐれないように体の一部をロープで結ぶとよいでしょう。

### 子どもや高齢者などへの配慮

高齢者や病人などは背負い、子どもには浮き輪をつけて安全を確保しましょう。

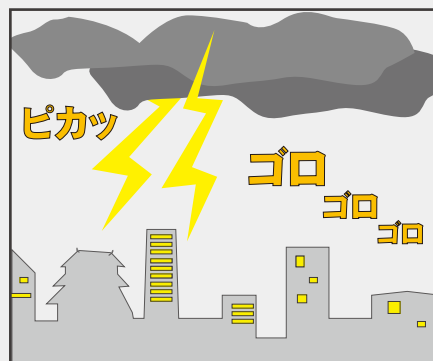


## 雷から身を守るには

雷鳴が聞こえるなど雷雲が近づく様子があるときは、落雷が差し迫っています。雷は、雷雲の位置次第で、海面、平野、山岳などところを選ばずに落ちます。近くに高いものがあると、これを通して落ちる傾向があります。グラウンドやゴルフ場、屋外プール、堤防や砂浜、海上などの開けた場所や、山頂や尾根などの高いところでは、人に落雷しやすくなるので、できるだけ早く安全な空間に避難してください。

鉄筋コンクリート建築、自動車、バス、列車の内部は比較的安全な空間です。また、木造建築の内部も基本的に安全ですが、全ての電気器具、天井・壁から1 m 以上離れば更に安全です。

(国土交通省メールマガジンより引用)



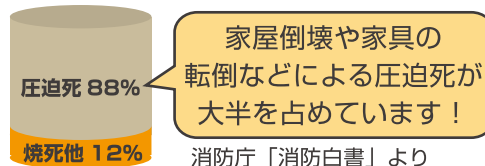
# 第3章

## 地震・風水害に対する日ごろの備え



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。そうならないためには、あなたの家の内外を点検し、いざというときのために備えることがとても大切です。

### 阪神・淡路大震災での死亡原因



### 家族で防災会議を開こう

地震の被害を小さくするためには日頃からの備えが大切です。身の回りの安全について家族で考えましょう。

#### 1 家族一人ひとりの役割を決める

家族で話し合っ、災害発生時の役割を決めておきましょう。

- 火を消す
- ガスの元栓を閉める
- 子どもやお年寄りの安全を確認する
- 危険物を安全なところへ移す
- 消火器、バケツなどを準備する
- 電気器具のコンセントを抜く、ブレーカーを切る
- ラジオ・テレビなどで情報を確認する
- 出入口を確保する
- 非常持ち出し品を確認する
- すぐに戻ってこれない家族へ伝言を書いておく
- 家の前に行先や連絡先を書いた紙を貼っておく

#### 2 危険個所をチェックする

家の内外に危険個所がないかどうかチェックしましょう。危ない場所は、修理や補強について話し合しましょう。

#### 3 「非常持ち出し品」と「非常備蓄品」をチェックする

必要な物品がそろっているか確認します。また、定期的に保存状態や消費期限を点検し、必要なら交換しましょう。(右ページ参照)

#### 4 防災用具をチェックする

消火器や救急箱を確認しましょう。消火器の使い方や応急手当の方法(28～30ページ参照)を覚えておきましょう。

#### 5 緊急連絡カードを用意する

家族の避難場所や集まる場所、家族の連絡方法などを話し合い、決めたことは緊急連絡カードとして記入したものを携帯するようにしましょう。(巻末参照)



#### 6 わが家の防災マップをつくろう

家族で避難場所や避難路などを確認し、わが家の防災マップを作成しましょう。(31ページ参照)

## あなたの家の耐震性能はだいじょうぶですか？

あなたは家屋の耐震診断、耐震改修などの対策をしましたか？特に昭和56年(1981年)5月31日

■ 建設時期と地震被害状況(JR三ノ宮駅近辺における全数調査)

### 昭和56年(1981年)以前の建築

大破・倒壊	中破・小破	無被害・軽微
29%	37%	34%

### 昭和57年(1982年)以降の建築

大破	中破	無被害・軽微
倒壊	小破	75%
9%	16%	

(「平成7年阪神・淡路大震災調査委員会中間報告」(建設省)に基づき作成)

# ● 非常持ち出し品 チェックしよう!

## 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"/> 救急袋 1枚         | <input type="checkbox"/> サバイバルブランケット 2枚    |
| <input type="checkbox"/> 缶入り乾パン(110g) 2個     | <input type="checkbox"/> 毛抜き※ 1本        | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ 2枚~         |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(500mlペットボトル) 6本 | <input type="checkbox"/> 消毒液※ 1本        | <input type="checkbox"/> タオル 4枚~           |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 2個             | <input type="checkbox"/> 脱脂綿※ 適当量       | <input type="checkbox"/> ポリ袋 10枚           |
| <input type="checkbox"/> ローソク 2本             | <input type="checkbox"/> ガーゼ(滅菌)※ 2枚    | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー 1ロール    |
| <input type="checkbox"/> ライター 2個             | <input type="checkbox"/> ばんそうこう※ 10枚~   | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ 2個      |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ 1台            | <input type="checkbox"/> 包帯※ 2巻         | <input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用の小銭) 約50枚 |
| <input type="checkbox"/> 十徳ナイフ 1本            | <input type="checkbox"/> 三角巾※ 2枚        | <input type="checkbox"/> ガムテープ(布製) 1個      |
| <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 2組            | <input type="checkbox"/> マスク※ 2枚        | <input type="checkbox"/> 油性マジック(太) 1本      |
| <input type="checkbox"/> ローブ 5m~ 1本          | <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬など※ 適当量 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 1セット         |
|  | <input type="checkbox"/> レジャーシート 1枚     | <input type="checkbox"/> 生理用品              |

※は救急袋の中に入れておく。

## 個人や家庭の事情にあわせ備えを検討するもの

### 必需品・貴重品類

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 車や家の予備鍵         | <input type="checkbox"/> 健康保険証(写)        |
| <input type="checkbox"/> 予備メガネ・コンタクトレンズ等 | <input type="checkbox"/> 運転免許証(写)        |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳(写)         | <input type="checkbox"/> パスポート・外国人登録証(写) |
|  | <input type="checkbox"/> 支援プラン(巻末)       |

### 赤ちゃん用品

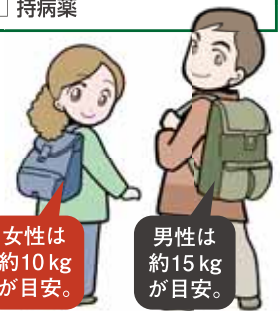
- |                               |                                |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク | <input type="checkbox"/> スプーン  | <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> ベビーカー |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶  | <input type="checkbox"/> 洗浄綿   | <input type="checkbox"/> 母子手帳 | <input type="checkbox"/> おんぶひも |
| <input type="checkbox"/> おやつ  | <input type="checkbox"/> バスタオル | <input type="checkbox"/> 玩具   | <input type="checkbox"/> 毛布    |
| <input type="checkbox"/> 離乳食  | <input type="checkbox"/> ガーゼ   | <input type="checkbox"/> 着替え  |                                |

### 高齢者用品

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高齢者手帳 | <input type="checkbox"/> 予備メガネ |
| <input type="checkbox"/> おむつ   | <input type="checkbox"/> 看護用品  |
| <input type="checkbox"/> 着替え   |                                |
| <input type="checkbox"/> 持病薬   |                                |

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。自分で持つて避難できる量にしましょう。

## ● 家庭に備えておくもの

### 非常備蓄品

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <b>●飲料</b><br><input type="checkbox"/> 飲料水(2Lペットボトル)<br><input type="checkbox"/> 非常用給水袋   | <b>●衣類</b><br><input type="checkbox"/> 上着<br><input type="checkbox"/> 下着<br><input type="checkbox"/> 靴下   | <input type="checkbox"/> やかん<br><input type="checkbox"/> 皿(紙・ステンレスなど)<br><input type="checkbox"/> コップ(紙・ステンレスなど)<br><input type="checkbox"/> わりばし<br><input type="checkbox"/> スプーン<br><input type="checkbox"/> フォーク<br><input type="checkbox"/> 歯ブラシ<br><input type="checkbox"/> 石鹸<br><input type="checkbox"/> ドライシャンプー<br><input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器<br><input type="checkbox"/> 新聞紙<br><input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ<br><input type="checkbox"/> 安全ピン |
| <b>●食料</b><br><input type="checkbox"/> アルファ米<br><input type="checkbox"/> 乾パン<br><input type="checkbox"/> パン缶<br><input type="checkbox"/> インスタントラーメン<br><input type="checkbox"/> 缶詰類<br><input type="checkbox"/> レトルト食品<br><input type="checkbox"/> スープ<br><input type="checkbox"/> 味噌汁<br><input type="checkbox"/> ビスケット<br><input type="checkbox"/> キャンディ<br><input type="checkbox"/> チョコレート<br><input type="checkbox"/> 塩 | <b>●生活用品</b><br><input type="checkbox"/> タオル<br><input type="checkbox"/> バスタオル<br><input type="checkbox"/> 毛布<br><input type="checkbox"/> 雨具<br><input type="checkbox"/> 予備電池<br><input type="checkbox"/> 卓上コンロ<br><input type="checkbox"/> ガスボンベ<br><input type="checkbox"/> 固形燃料<br><input type="checkbox"/> 鍋<br><input type="checkbox"/> ラップ<br><input type="checkbox"/> アルミホイル | <b>●その他</b><br><input type="checkbox"/> ブルーシート<br><input type="checkbox"/> ガムテープ(布製)   |

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。



以前の旧耐震基準で建てられた建物は、地震に対して強度がどの程度か調べることが重要です。

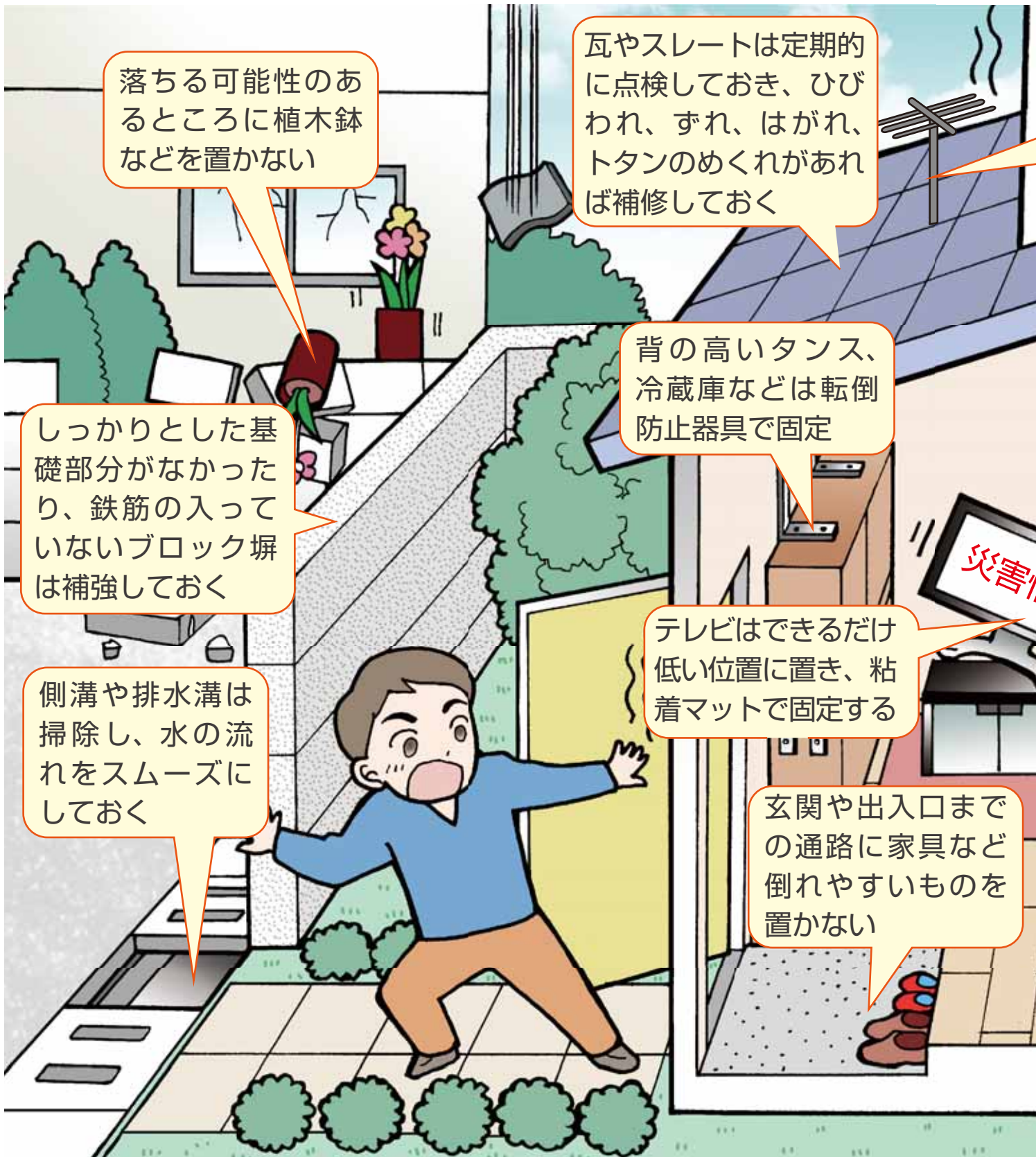
### 「耐震診断」、「耐震改修」を応援します

お住まいに不安がある場合は専門家に診断を依頼し、強度が不足していれば耐震改修を行う必要があります。大阪市には、震災に強いまちづくりをめざし、耐震診断・改修費用の一部を補助する制度があります。

詳しくは、大阪市都市整備局 耐震・密集市街地整備受付窓口(TEL6882-7053 FAX6882-0877)にお問い合わせください。

# あなたの家の安全対策

定期的に関の中や周囲をチェックしておきましょう。台風の場合などで、風雨が強まってから屋根などの補強



落ちる可能性のあるところに植木鉢などを置かない

瓦やスレートは定期的  
に点検しておき、ひび  
われ、ずれ、はがれ、  
トタンのめくれがあれば補修しておく

しっかりとした基礎部分  
がなかったり、鉄筋の  
入っていないブロック塀  
は補強しておく

背の高いタンス、  
冷蔵庫などは転倒  
防止器具で固定

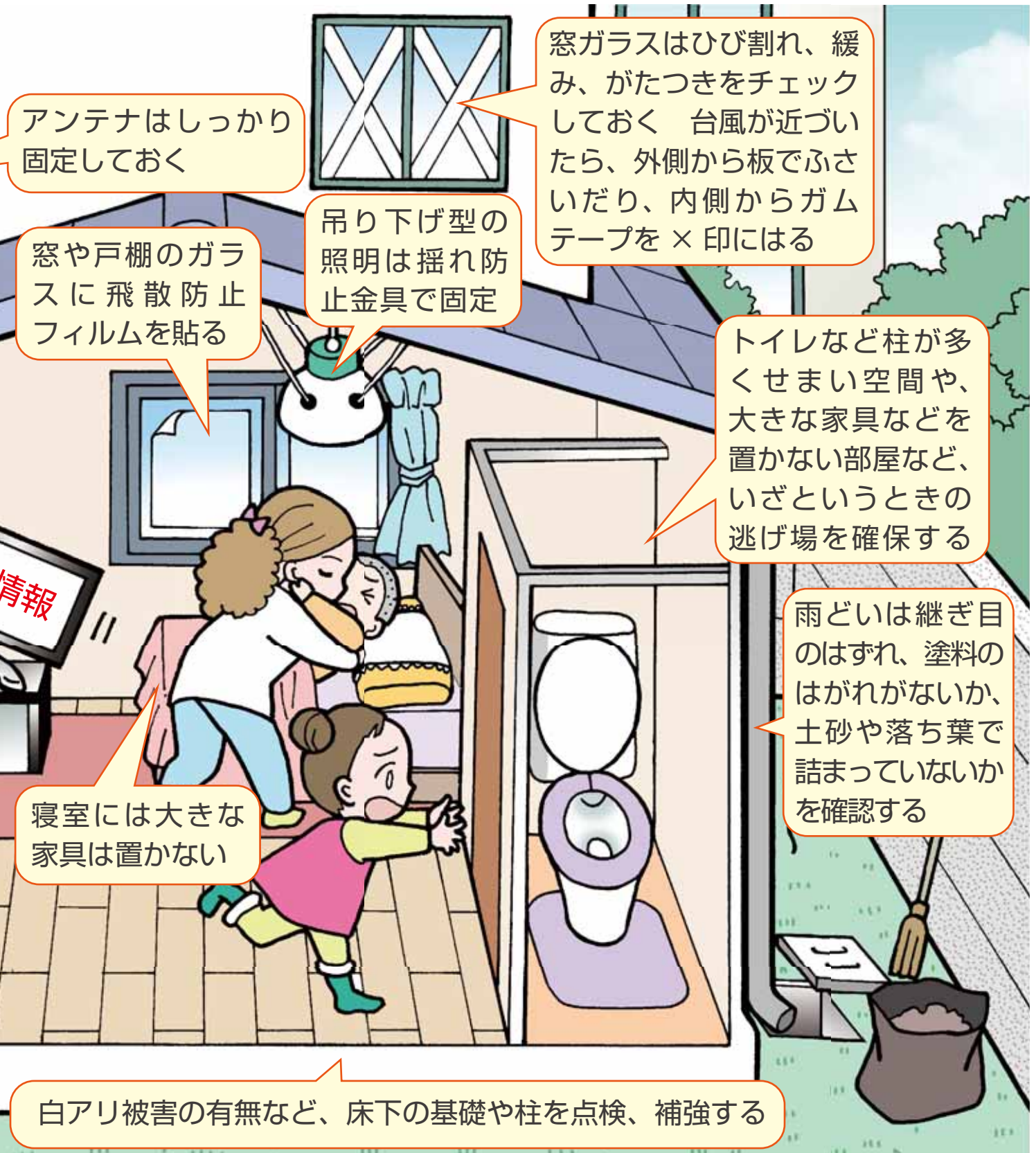
側溝や排水溝は  
掃除し、水の流  
れをスムーズに  
しておく

テレビはできるだけ  
低い位置に置き、粘  
着マットで固定する

玄関や出入口ま  
での通路に家具など  
倒れやすいものを  
置かない

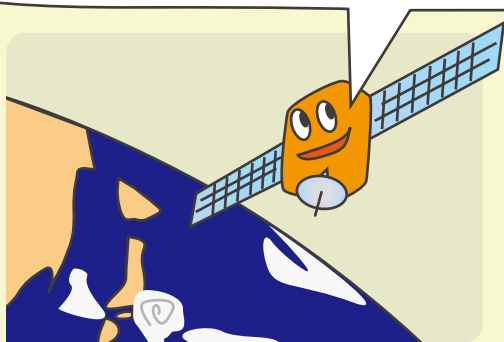
# はだいじょうぶですか？

をするのは非常に危険です。絶対にやめましょう。



# もしものときに備えて

わからない事があったときはこちらへアクセスしてね。



## 大阪市危機管理室

TEL : 6208-7388 FAX : 6202-3776  
<http://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/>

危機管理室ホームページでは、地震や風水害に対する日ごろからの備えや避難場所などを紹介しているほか、災害時には被害状況や対応状況などの緊急情報を提供します。各区の「防災マップ」も掲載しています。



## 大阪市消防局

<http://www.city.osaka.lg.jp/shobo/>  
地震、火災発生などの非常時の対応や、救急に関する情報など。キッズ用ページ（キッズルーム）もあります。



## 各区役所

地域ごとの防災マップ作成や出前講座を行うなど、特色ある取り組みがなされています。区のホームページなどをご覧ください。

## 大阪市建設局（降雨情報）

<http://www.ame.city.osaka.lg.jp/pweb/>  
市内の雨の量などの情報がご覧いただけます。



## おおさか防災ネット

<http://www.osaka-bousai.net/osaka/>

地震・津波・台風情報や気象に関する注意報・警報、府内に発表される避難勧告や指示情報、ライフライン情報へのリンクなど幅広い防災情報を提供しています。また、携帯メールアドレスを「防災情報メール」に登録しておくと、気象・地震・津波情報などがメールで配信されます。登録方法／解除したい場合も同じ方法です。「[touroku@osaka-bousai.net](mailto:touroku@osaka-bousai.net)」へ空メールを送信すると登録（解除）用メールが送られてきます。バーコードリーダー機能付き携帯ならQRコードを読み取り送信してください。



## 総務省消防庁

<http://www.fdma.go.jp/>

### e-カレッジ

<http://www.e-college.fdma.go.jp/>

さまざまなコースやテーマごとに学習でき、子ども向けのコースもあります。

## 消防防災博物館

<http://www.bousaihaku.com/>

いざというときの情報から専門的知識まで満載のインターネット上のミュージアム。

## 内閣府防災情報

<http://www.bousai.go.jp/>

国内各地の災害情報や国の各種施策を掲載。

## 気象庁

<http://www.jma.go.jp/jma/>

防災気象情報・気象等の知識について掲載。

## 国土交通省 防災情報提供センター

<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>

川の防災情報ほか国土交通省の保有する防災情報を提供。

## 地震調査研究推進本部（文部科学省関連）

<http://www.jishin.go.jp/main/>

毎月の地震活動や発生する確率などの評価を調査。

・（子ども向け）「地球キッズ探検隊」地震の謎にせまる。

<http://www.jishin.go.jp/kids/>

## 財務省 地震保険のページ

[http://www.mof.go.jp/financial\\_system/earthquake\\_insurance/jisin.htm](http://www.mof.go.jp/financial_system/earthquake_insurance/jisin.htm)

地震保険の内容や保険料について掲載しています。

## 大阪市ボランティア・市民活動センター

<http://www.osakacity-vnet.or.jp/>

## 日本赤十字社大阪府支部

<http://www.osaka.jrc.or.jp/>

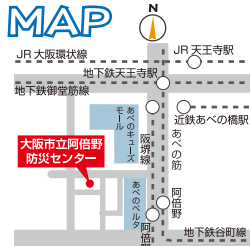
# 「知る」「学ぶ」

## 行ってみよう!

### 大阪市立阿倍野防災センター

大阪市阿倍野区阿倍野筋 3-13-23 あべのフォルサ3階  
TEL: 6643-1031 FAX: 6643-1040

<http://www.abeno-bosai-c.city.osaka.jp/>  
地震発生直後の街並みなどを体感し、消火・避難・救助といった一連の行動をリアルに体験することができる施設です。あなた自身や家族を守り、街を守り、人を助けることができる「体験」を通じて災害について考え、学んでみませんか。



- ご利用：無料
- 開館時間：10時から18時
- 休館日：水曜日、毎月最終木曜日（祝日の場合はその翌日）、年末年始（12/28～1/4）

### 津波・高潮ステーション

大阪市西区江之子島2-1-64  
TEL: 6541-7799 FAX: 6541-7760  
<http://www.pref.osaka.lg.jp/nishiosaka/tsunami/>

かつて大阪を襲った高潮や近い将来必ず大阪を襲うと言われていた東南海・南海地震とともに、地震、津波発生時の対応などを学べる広く開かれた施設です。



### 阪神・淡路大震災記念人と防災未来センター

神戸市中央区脇浜海岸通1-5-2  
TEL: 078-262-5050  
FAX: 078-262-5055  
<http://www.dri.ne.jp/>

阪神・淡路大震災の経験と教訓を映像や実物資料展示などにより後世に伝え、防災のあり方について学ぶことのできる施設。資料室以外は有料。



## 電話が使えないとき・・・

大規模な災害時には、一般電話や携帯電話の通話が制限されます。NTTの災害用伝言ダイヤルや携帯電話の災害伝言板を活用して、家族や友人に連絡しましょう。

### ① 災害伝言ダイヤル171

NTT西日本（一般電話：音声）  
「171」をダイヤルし、ガイダンスにしたがって伝言を登録・再生できます。

### ② 災害伝言板

安否情報を登録すると、家族や友人が携帯番号やパソコンから確認できます。詳しくは、各社のホームページなどをご覧ください。



#### 携帯電話 災害伝言板

<NTTドコモ>

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

<a u >

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

<ソフトバンクモバイル>

<http://dengon.softbank.ne.jp/>

<ワイモバイル>

<http://dengon.emnet.ne.jp/>

※ワイモバイル電話からは、災害用伝言板アプリからアクセスできます。

#### パソコン（テキスト、音声、画像）

<NTT西日本>

「災害用ブロードバンド伝言板（web171）」

<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

※これらのサービスは、毎月1日と15日、正月三が日（1月1日～1月3日）、防災週間（8月30日～9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）に体験利用ができますので、災害発生に備えて利用方法を事前に覚えておきましょう。

## 災害情報をお知らせします

### 緊急地震速報

気象庁では、強い揺れが到達する前に地震の発生をお知らせする、緊急地震速報を提供しています。最大震度5弱以上と推定した地震の際に、震度4以上の地域へ強い揺れが来る数秒～数十秒前にお知らせするものです。テレビで「まもなく強い揺れがきます」などというテロップが流れるなどの予告が行われますので、身を守るための適切な行動がすばやくできるように日頃から考えておきましょう。



### 緊急速報メール

大阪市では携帯電話各社の緊急速報メールサービスを利用して、災害発生時における避難勧告や指示などの緊急情報を大阪市内の携帯電話等に一斉配信します。

- 受信料は無料です。
- 受信すると専用着信音が流れ、内容がポップアップ表示されます。
- 一時的にエリア内にいる来阪者も情報が受信できます。

※携帯電話の機種により受信できない場合や、あらかじめ受信設定が必要な場合があります。

※緊急速報メール受信可能機種及び受信するための設定方法については各社のホームページをご覧ください。

<NTTドコモ> <https://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/aremail/>

<a u > <http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/>

<ソフトバンクモバイル> [http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent\\_news/](http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/)

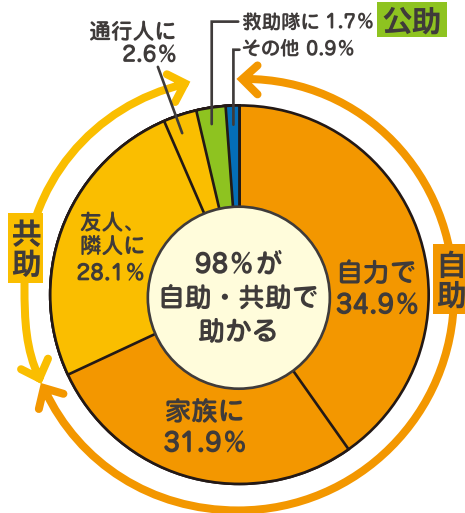
# 第4章

## 地域での防災活動に参加しましょう

### 自助・共助が命を救う！

阪神・淡路大震災で生き埋めになった人たちが誰によって救出されたか？

阪神・淡路大震災では、生き埋めになり救助された人の98%が自助と共助で助けられました。一方、公的機関によって生存したまま救出された人はわずか1.7%という記録が残っています。



(社)日本火災学会：「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」より



災害被害を軽減するには、これらの連携が重要です。

自助：自分（家族）の命を自分（家族）で守ること  
共助：地域の皆さんで互いに助け合うこと  
公助：国や市の行政機関が対策を行うこと

### あなたの持っている力を活かそう

町内には、いろいろな技術や道具を持った人、まちのことを熟知している人など様々な人たちがいます。災害時には、そういった技術や道具や知恵などが役に立ちます。あなたもきっと何かの力があるはずです。いざという時にできることをご近所で話し合っておきましょう。また、ジャッキ、ボール、フォークリフト、リヤカーや建設機械などを持っている事業所が近所があれば、災害時に提供してもらえよう事前に働きかけましょう。



#### < 労力や時間を提供 >

在宅被災者・避難所・地域での作業で、清掃・運搬・配給・炊き出しなどの労力の提供



#### < 物資や資機材の提供 >

救援物資、救助・復旧用資機材の提供



#### < 場所を提供 >

一時避難場所、ボランティア休息所、物資倉庫、駐車場などの提供



#### < 技術や知恵を提供 >

専門知識、資機材の使い方など、ノウハウの提供



#### < 情報通信ができる >

インターネットなど、必要な情報のやりとり



#### < その他 >

レクリエーションの指導、子どもの世話など





## 共助・近隣住民の助け合い

日常から隣近所のコミュニケーションを図ることが、  
安心なまちづくりの基本です。



## 地域の防災活動に参加しよう！

それぞれの地域特性に応じた防災研修会や訓練などが活発に行われています。  
話を聞くだけでなく、一緒に作業し話し合う防災ワークショップも盛んに開かれています。  
詳しくは区役所の防災担当にお問い合わせください。

### 1 防災訓練

実際の災害を想定した避難所開設運営訓練・津波避難訓練などの防災訓練に参加して、対処法を身につけます。



### 2 災害図上訓練

災害が起こったときの対応を地図の上で考えます。地震や水害のとき、避難する道や危険な場所、救助に役立つ場所などを探しだし、次々に起こる出来事に対してとるべき行動を描きこんでいきます。災害に対する地域の「強み」「弱み」がわかります。



### ★地域防災リーダー

地域防災リーダーは、災害時に率先して隣接住民を初期消火や救出救護活動に導き、平常時には地域の人たちと防災知識の習得に取り組んでいます。



### 3 まち歩き

地図の上で考えた「強み」「弱み」を実際にまちを歩いて確認します。



### 4 地域の防災マップづくり

危険な道路や老朽化した看板など、歩いて確認した内容を地図に描きます。



### 5 身近な地域の防災計画づくり

地域の特性に応じた自主防災の役割や、具体的な避難の方法などを「地区防災計画」として作成します。



(巻頭の「大阪市の防災計画について」を参照)

## 自主防災組織の取組みが大切です

大規模な災害では、火災や道路の寸断などのさまざまな被害が広範囲に発生しますので、被害を軽減するため、お互いに協力し合うことが必要です。

防災という共通の目的を持って活動する地域の皆さんの集まりを自主防災組織といいます。

地域では自主防災組織が中心となって、平常時には防災知識の習得のための講演会の開催や各種訓練の実施、災害時には初期消火、救出、救護、避難誘導、避難行動要支援者への支援などの取組みを行います。



# 隣近所の助け合いで、被害を最小限に

## 要配慮者への心配り

高齢者や障がいのある人などの要配慮者が必要とする支援は、移動の介助や情報の提供、避難所での配慮などさまざまです。一方、支援を要する人も、得意な分野で他の人を支援できる場合もあります。それぞれの個人のできることをわかりあい、非常時に支えあえる関係づくりが大切です。いざという時の避難やその方法などについて、日頃から隣近所でお互いに確認しておきましょう。

## 要配慮者の心構え

- ◆ 災害が起こるとどんな危険があるのか、どう行動したらよいかを日頃から考えておきましょう。
- ◆ 「非常持ち出し品」(16 ページ参照)として、必要な薬や生活用品とともに避難行動要支援者は「避難支援プラン」を準備しておきましょう。
- ◆ 隣近所の方と日頃からコミュニケーションを図り信頼関係を作っておきましょう。
- ◆ 火災が迫るなどの緊急時には、大きな声や音を出して周囲に知らせましょう。

## 安否確認に手作りマップが活躍

能登半島地震、石川県輪島市門前町

震度6強を記録し、全壊44棟、半壊96棟の被害に見舞われましたが、住民が日頃から作っていたひとり暮らしや病弱な高齢者宅を色分けした地図を活用して、地震発生4時間後にはほぼすべての方の安否を確認することができました。



## 支援マップ作成のポイント

- マップに掲載する場合は本人の同意を必ず得ましょう。
- 10～20世帯程度の小さな範囲の地図にしましょう。
- マップは実際に直接支援する人が保管しましょう。

## 避難行動要支援者への避難支援

避難行動要支援者(要配慮者のうち、自ら避難することが困難な人でその円滑かつ迅速な避難の確保を図るために特に支援が必要な人)の避難支援は、所在や状況を日頃から把握しておくことが大切です。把握する場合は、その目的や取扱いについて本人の了解を得ましょう。

## 避難支援プランを作ろう

誰がどのようにして避難をお手伝いするか、個々の避難行動要支援者と話し合っておき、内容をまとめてお互いにもっておきましょう。支援者は複数決めておくとういでしょう。(巻末参照)



## 日常からの災害予防の支援

ひとり暮らしの要配慮者の方などは、地震に備えた家具の固定などができない場合がありますので地域の皆さんで協力しましょう。



## 情報を伝えよう

- ◆ 視覚に障がいのある人は、災害の状況を知ることができません。わかりやすい口調や音声情報で複数回繰り返して伝えましょう。



- ◆ 聴覚に障がいのある人には、音声の避難情報が伝わりません。正面から口を大きく動かしてゆっくり話し、伝わらないときは、文字や絵を組み合わせた筆談で情報を伝えましょう。

- ◆ 災害発生時に緊急事態の認識が不十分で精神的動揺が激しくなる場合は、具体的に短い言葉でわかりやすく、必要に応じて繰り返し情報を伝えましょう。

- ◆ 子どもには、恐怖心をあおらないように注意しましょう。



- ◆ 日本語がわからない外国人は、災害の状況や避難の意味が理解できないことがあるので、手振り身振りなどで伝えましょう。

## いっしょに避難しよう

- ◆ 視覚に障がいのある人は、日常生活圏であっても、災害による環境の変化から行動できなくなり、誘導が必要です。誘導するときは、ひじの上あたりをつかんでもらい、ゆっくり歩きましょう。



- ◆ 聴覚に障がいのある人には、手話や文字情報によって状況を説明し避難誘導しましょう。



- ◆ 肢体が不自由な人は、災害の状況を把握しても自分の安全を守ることが困難です。車椅子やリヤカーを利用するか背負って早めに避難誘導しましょう。車椅子は階段では3人以上で援助し、降りるときは後ろ向きにして恐怖感を与えないように注意しましょう。

- ◆ 危険を判断し迅速に行動することができない人には、状況や避難所の位置を短いことばや絵、写真などを用いてわかりやすく説明し誘導しましょう。動揺している場合は時間をとり、気持ちが落ち着くよう支援しましょう。

- ◆ 妊婦や赤ちゃんがいる場合は、あわてないよう気持ちにゆとりが必要です。早めに避難できるよう介助しましょう。

## 避難所では

- ◆ 視覚に障がいのある人には、トイレや水道などの場所確認のための誘導を行いましょう。仮設トイレなどを屋外に設置する場合は、壁伝いに行くことができる場所に設置するなど、移動が容易にできるよう配慮しましょう。

- ◆ 聴覚に障がいのある人のために、お知らせなどは紙に書いて知らせましょう。

- ◆ 車いすが通れる通路やスペースを確保しましょう。

- ◆ 環境の変化を理解できず精神的に不安定になる人には、やさしく短い言葉や文字、絵、写真などを用いて避難所での生活をわかりやすく伝えましょう。ゆっくり話しかけるなど、気持ちを落ち着かせるよう配慮しましょう。

- ◆ 外国人は基本的な生活習慣に違いがある場合がありますので、お互いに理解し合いましょう。



- ◆ 日本語がわからない外国人のために、お知らせなどは多言語で行うなど工夫して表記しましょう。  
(※区役所には災害時の定型文を7言語で表示するパソコン用ソフトを備えています。)

# 第5章

## 避難生活のために

### 避難所生活の心得

災害時避難所では、大勢の人と共同生活を送ることになります。プライバシーの確保が難しいなど、不自由なことがたくさんありますが、互いに協力しあい、譲り合うことが大切です。

#### 周りの方への心配りをしましょう

みんな、つらい思いをしています。お互いを思いやり、困っている人がいたら助けるなど、協力しましょう。



#### 水が出ない

断水が生じた場合は、飲料水が災害時避難所で配られます。また、応急給水の拠点も開設されます。水を運ぶためのポリタンクやバケツを準備しておきましょう。運ぶことが困難な人もいますので協力しましょう。



#### 食べ物は

災害用のアルファ米や乾パン、流通事業者からの弁当・パンなどが災害時避難所で配られます。避難所で生活していない場合も食料が必要な場合は、取りに行きましょう。取りに行くのが困難な人たちもいますので助け合いましょう。

#### 生活関連物資

毛布などの生活必需品は、住家に被害を受けて日常生活が困難になった人に災害時避難所で支給されます。避難所で生活していない場合も必要に応じて取りに行きましょう。

#### 生活のルールや役割分担を決めましょう

地域防災リーダーや自主防災組織のメンバーなどの皆さんが中心となって避難所運営委員会を開き、生活のルールや役割分担を決めましょう。



#### ペットも家族

ペットも大事な家族の一員です。「非常持出品」の中にペット用品も用意しておき、ルールに従い周りの人に迷惑をかけないように心がけましょう。



#### 病気やケガをしたときは

避難所などに、救護所が設置されます。病気やケガをしたときは、救護所を利用しましょう。

##### <救護所の役割>

傷病に対する応急手当  
近隣の医療施設との連携など

#### 食中毒や感染症を防ぐ

災害後は衛生環境が悪化し、食中毒や感染症が発生しやすい状況になります。配られた食料はできるだけ早く食べましょう。食事をするときや調理をするときは手洗いを十分に行いましょう。また、断水の場合は、消毒液などを利用して手をきれいにしましょう。

#### 生活のルールや役割を守りましょう

避難所運営委員会で決めたルールや役割をみんなで守り、“自分たちのことは自分たちで”を基本に協力して生活しましょう。



#### こころのケアが大切

災害の被害や避難所生活などで誰もがこころにダメージを受けストレスを抱えます。規則正しい睡眠や食事などを心がけ、日常生活を取り戻すことが心の傷を和らげます。不安な場合は救護所などで早めに相談しましょう。



#### 多様なニーズへの配慮を

高齢者、障がい者、男女のニーズの違いなど多様な視点に配慮しましょう。また、女性専用の物干し場や更衣室、授乳室の設置など、女性や子育て家庭のニーズへの配慮が必要です。

# 避難所で必ず行うこと

- 1 家族の名前や住所を登録する。
- 2 介助や医療の必要な方は申し出る。
- 3 持病のある方は申し出る。
- 4 起床、就寝時間を守る。
- 5 ごみはルールに従い分別する。
- 6 煙草は定められた場所で吸う。
- 7 自宅を留守にする場合は鍵をかける。
- 8 その他避難所運営委員会で定められたルールを守る。

## 避難所・避難場所

大阪市では次のような避難所・避難場所があります。

### 避難所

- **災害時避難所**  
宿泊・給食等の生活機能を提供できる施設。  
小・中学校など。
- **福祉避難所**  
災害時において、高齢者や障がい者など、一般の避難所生活において特別な配慮を必要とする方々を対象に開設される避難所。

### 避難場所

- **広域避難場所**  
同時多発火災が発生し、人命に著しい被害を及ぼすと予測される場合の避難に適する大きな公園など。  
  
※避難路→広域避難場所までの安全な道路
- **一時避難場所**  
一時的に避難できる広場、公園や学校の校庭など。
- **津波避難施設**  
津波などの水害から一時的または緊急に避難・退避する施設。

## 帰宅困難者

外出中に災害が起こり、交通機関が動かずに家に帰れなくなることがあります。このような場合に備えて、徒歩での帰宅ルートを事前から確認しておきましょう。通勤通学路での安全な避難場所を調べておき、普段から家族にも知らせておきましょう。また、下記のマークがあるガソリンスタンドやコンビニエンスストアなどでは、水道水・トイレ・道路情報など帰宅支援サービスが受けられます。



## エコノミークラス症候群

長時間、同じ姿勢で座ったままでいることで、膝の裏あたりの静脈の血が流れにくくなり、血の固まりができてしまう病気です。重症になると足にできた血の固まりが肺に詰まり、息が苦しくなり胸の痛みを訴えて、最悪の場合は死に至ります。

※新潟中越地震で自宅が倒壊した被害者で、3日間以上自動車で寝起きした中高年者の方に肺塞栓症（エコノミークラス症候群）が起きました。

<予防するには>

- 水分を適度に取り。ただし、アルコールやカフェインの入った飲物は利尿作用があるので控える。
- 体を締めつける服は避け、ゆったりとした衣類を身につける。
- 歩いたり軽く屈伸運動するなど、適度に身体を動かす。
- 避難所で朝の体操をするのも良いでしょう。



胸の痛みや、片側の足の痛み・赤くなる・むくみがある方は早めに医師に相談してください。

各区の避難所など（あなたのまちの防災マップ）については、危機管理室ホームページ <http://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/> をご覧ください。

# 被災後に

## 二次災害を防ぐために

被災した建物の応急危険度判定が行われ、3段階のステッカーが貼られます。

家財道具を取りに戻ったりする際には、判定に従い注意しましょう。

ただし、この判定は住宅の被害認定とは一致しません。

- **調査済（緑）** 被災程度が小さく、使用可能。
- **要注意（黄）** 十分に注意すれば立ち入ることは可能。
- **危険（赤）** 専門家に相談して応急措置をしない限り、立ち入ることは危険。



## 各種支援策を受けるために

被災による被害があったことが認定された家屋に対しては、申請により区役所が「被災証明書」を発行します。ただし、火災による被害については消防署が「り災証明書」を発行します。

被災証明書（区役所発行）		り災証明書（消防署発行）
風水害の場合	地震の場合	地震による火災の場合
①流 失	①全 壊	①全 焼
②床上浸水	②半 壊	②半 焼
③床下浸水	③一部損壊	③その他

## 悪質犯罪に会わないために！！

大規模な災害が起きると、いろいろな犯罪も起こる可能性があります。特に、避難所に避難している間に家が荒らされるなど被害が過去の災害でも報告されています。戸締りをしっかりし見回りをするなど、自分たちの家を地域で守りましょう。

### 悪質犯罪例（兵庫県警察本部）

- ◆ 避難による不在家屋、店舗を狙った空き巣や出展荒らし
- ◆ 交通機関が途絶した際の足代わりとしてのオートバイ盗
- ◆ 食料品、灯油などの生活必需品の暴利行為
- ◆ 家屋修理での高額な契約

ボランティアを装った犯罪も過去の災害で見られました。ボランティアにお手伝いを依頼する場合は、災害ボランティアセンターを通じて行いましょう。



## がれきの処理

全壊・半壊の家屋については市が解体の決定をすることがあります。自分で解体する場合などは、がれき処理に関する市からのお知らせに注意してください。

## 市税等の減免

災害により納税が困難な場合には、申請に基づき市税等が減免される場合があります。

## お金をおろしたいとき

自動現金払出機が使用できなくなったり、家屋が損壊し通帳や印鑑が取り出せなくなることもあります。非常持ち出し袋に通帳のコピーや身分を証明できるものを入れておきましょう。

## 全国から駆け付ける 災害ボランティア

大規模な災害が発生した場合、被災者を支援するために全国から多くのボランティアが駆けつけます。ボランティアを受け付ける災害ボランティアセンターは、区ごとに区民センターなどに開設され、支援を必要とする被災者との調整などを行います。支援内容や相談方法は開設後すぐに広報されますので、支援が必要な場合もしくはボランティア活動に参加したい場合は災害ボランティアセンターに相談しましょう。

### <災害ボランティアの活動例>

- 被災者への炊き出し
- 救援物資の仕分け・配布・運搬
- 家屋の片付けや清掃
- 避難所や仮設住宅での生活者への支援
- 高齢者や子どもの話し相手 など

被災した直後は混乱し、これからの生活に不安を抱えることでしょう。そこにボランティアが駆け付け、精神的にも大きな支えになります。自立心を忘れず、少しでも早く元の生活にもどれるようボランティアと力を合わせてがんばりましょう。



大量の支援物資を仕分けするボランティアたち（阪神・淡路大震災）

## 通報する

- 大声で周囲に知らせる。ひとりで行動しないで、できるだけ多くの人に協力してもらう。
- 安全なところから落ち着いて119番通報する。

### 119番通報のしかた

- 通報するときは、落ち着いて、火災やけが・病人の状況などをできるだけ詳しく伝えてください。
- 状況に応じて、第一報のあと、もう一度電話をかけ直して詳しく話すと、現場に向かう消防車や救急車に適切な指示を与えることができます。
- 走行中の自動車から携帯電話で通報する場合は、必ず安全な場所に停車してから通報してください。
- 災害発生場所の所在地が分からない場合は、大きな建物、公共の施設、交差点の名称、コンビニエンスストアの名称、または自動販売機に貼ってある住所表示を確認してください。
- 携帯電話からの通報の場合、消防から問い合わせをする場合がありますので電源を切らないでください。

### 通報手順

#### ①あわてないで119番

「火事です」または「救急です」



#### ②場所を伝える

〇〇市〇〇区〇〇町〇丁目〇番〇号



#### ③状態を伝える

「〇〇が燃えています」や  
「〇〇がどうした」



#### ④氏名・電話番号を伝える

「私は〇〇です。電話は  
〇〇〇〇-〇〇〇〇です」



### ファックス、eメール（電子メール）による通報

市内からの電話による119番通報が困難な場合には、ファックスやeメールによる通報を受け付けています。



### 記載する必要事項

- 火事か救急か
- 発生場所（住所）
- 現在の状況（何が燃えている、けがや病気の状態など）
- 通報した方のお名前

※救急車を呼ぶ場合はできるだけ患者の年齢、性別を付け加えてください。

※受信後、返信しますので、確認してください。なお、返信が届かない場合は番号を確認後、再度送信してください。

**ファックス 119** FAX : 6538-0119

**eメール 119** NTTドコモの携帯電話からは→ [osaka.shobo@i.mail-119.jp](mailto:osaka.shobo@i.mail-119.jp)  
それ以外は→ [osaka.shobo@mail-119.jp](mailto:osaka.shobo@mail-119.jp)

## 消火する

火災を大きくしないためには、素早く消火することがたいせつです。万一のため消火器や水バケツなどを備えておき、いつでも使えるところに置いておきましょう。

### 消火器の使い方

- 消火器を火元の近くまで持っていく。
- 安全ピンを引き抜く。
- ホース・ノズルを火元に向ける。（燃えているものを確かめる）
- レバーを強く握る。（噴射）

※サビや傷、へこみなどのある消火器を使用しないでください。

### てんぷら油火災の消火

- 消火器で消火する。
- 鍋の大きさにあったふたを手前から滑らせてふたをして消す。
- 水に濡らして固く絞ったシートで覆い消す。
- 消したあとすぐに「ガス栓」を閉める。

※絶対に水をかけないでください。

## 避難する

- 避難するときは、大きな声でまわりに知らせる。

- 煙があるときは、ハンカチなどで口・鼻を覆い、姿勢を低くして避難する。

- 二方向避難を常に考えておく。

- エレベーターは使わない。

- いったん避難したらドアを閉め、絶対に戻らない。

## 人が倒れたときの応急手当

落ち着いて傷病者の状態を観察して、症状に適した応急手当をすることがたいせつです。大阪市では応急手当の方法などを身につけるための講習会を開催しています。

### 心肺蘇生の手順

評価  
行動

#### 反応をみる

反応がない

#### 119番通報とAEDの手配

#### 呼吸をみる（胸や腹の動きをみる）

#### 普段どおりの息をしているか？

している

#### 回復体位

様子を見守りながら救急隊等の到着を待つ

していない

#### ただちに胸骨圧迫を開始する。

（AEDを装着するまで、救急隊等に引き継ぐまで、または傷病者が動き始める、息をしはじめるまで続ける）

※人工呼吸ができる場合は30：2で胸骨圧迫に人工呼吸を加える。  
※人工呼吸ができないか、ためらわれる場合は胸骨圧迫のみを行う。

#### AED到着

※AEDが到着した場合は、AEDの操作を優先して行う。

#### ①電源を入れる ②電極を装着する

#### 心電図解析 電気ショックが必要か？

必要あり

電気ショック1回実施。その後、直ちに胸骨圧迫を再開（2分間）。可能であれば人工呼吸を加える。

必要なし

直ちに胸骨圧迫を再開（2分間）。可能であれば人工呼吸を加える。

#### AEDの音声メッセージに従う

※救急隊等に引き継ぐまで、または傷病者が動き始める、息をしはじめるまで繰り返す。

### 1. 反応をみる

- 周りの安全を確認しながら傷病者に近づきます
- 呼びかける
- 軽く肩をたたいてみる

呼びかけても、肩を軽くたたいても動きや返事がないときには、反応がないと判断します。

### 2. 119番通報とAEDの手配

- 助けを呼び、人を集める
- 集まった人に119番通報やAEDを持ってくるように依頼する

### 3. 呼吸をみる

- 傷病者を仰向けにする
- 傷病者の胸や腹部の動きをみる

呼吸の確認は、10秒以内に行ってください。

普段どおりの息をしていなければ、「呼吸なし」と判断します。

しゃくりあげるような不規則な呼吸（死戦期呼吸）も「呼吸なし」と判断します。

### 4. 胸骨圧迫

#### 【成人の場合】

#### ①押さえる位置

胸の真ん中（胸の左右の真ん中で、かつ上下の真ん中）

#### ②手の組み方

両腕で圧迫するために両手を重ねて、両肘を伸ばす。



下になる方の手の指は、胸から離す。

#### ③押さえ方

指先を傷病者の胸から離し、掌の付け根で押さえる。傷病者の胸を少なくとも5cm押し下げ、胸が元の高さに戻るように十分に圧迫を解除します。

#### ④1分間に少なくとも100回のテンポで圧迫する

傷病者が動き出す、普段どおりの呼吸をはじめ、または救急隊などに引き継ぐまで続けてください。



次のページへつづく



## 5. 人工呼吸の手順

### ①気道の確保

空気の通り道を開きます。

- 手を額におく
- 反対の手の指先を、あご先に当てる
- あご先を持ち上げながら頭を後ろにそらす



### ②人工呼吸

#### 【成人の場合】

気道を確保したまま

- (1) 鼻を軽くつまむ
- (2) 息を吹き込む



鼻をつまむのは人工呼吸のために吹き込んだ空気が鼻からもれるのを防ぐため。

空気がもれないように、自分の口を大きく開けて、傷病者の口を覆い1回あたり約1秒かけて、傷病者の胸が軽く膨らむ程度を吹き込みます。

これを2回繰り返す

人工呼吸が困難な場合、又は、感染防止用具がない場合や準備に時間がかかる場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫を行ってください。



### ③胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返す

胸骨圧迫と人工呼吸を30:2の比率で繰り返します。



胸骨圧迫を30回



人工呼吸を2回

※「反応」や「普段どおりの息」のある傷病者にAEDを使用することはできません。

## 6. AEDが到着すれば

### ①AEDの電源を入れる

機種によりふたを開けると自動的に電源の入るものもある。その後はAEDの音声メッセージに従い行動する。



AEDの電源を入れる

### ②電極パッドを貼る

### ③「離れて」の音声メッセージに従う

### ④「電気ショックが必要です」と音声メッセージがあった場合、電気ショックを行う

電気ショックを行ったあとや「ショックは不要です」などの音声メッセージがあった場合は、胸骨圧迫と人工呼吸を続けてください。

#### AEDとは、

自動体外式除細動器の略称で、簡単で安心・安全に電気ショックを行うことができるように作られた医療機器です。平成16年7月から医師や救急救命士以外の方でもAEDを用いて電気ショックを行うことが認められました。元気だった人が突然倒れ、心臓が止まった場合、直ちにAEDを使用した電気ショックや心肺蘇生を実施すれば、救命の可能性が高くなると言われています。



## 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。

### ● ひきつけ

(1) 衣類をゆるめる。

(2) 横向きにねかせ、口の中にたまっただ液などを外に出やすくする。

(3) 熱が高いときは頭や首、脇の下を冷やす。

### ● のどに物がつかえたとき

#### 【背部叩打法】

手のひらで背中を強く数回たたく。

乳児以外の場合



乳児の場合



#### 【腹部突き上げ法】

片手の手で握りこぶしを作り、その親指側をへその上方でみぞおちのやや下方に当てます。もう一方の手で握りこぶしを握り、素早く手前上方に引き上げてください。

※反応がない場合や妊婦、1歳未満の乳児には行わないでください。



応急手当の練習は誤った方法で行うと危険がともないますので、応急手当講習会などで、指導者から十分に訓練を受けておきましょう。

大阪市では、たいせつな命を助けるためにAEDの使用法を含めた応急手当の講習会を開催しています。詳しくは最寄りの消防署までお問い合わせください。

### 大阪市消防局ホームページ

アドレス <http://www.city.osaka.lg.jp/shobo/>



**ボジョレーに応急手当を学ぼう!!**  
(いつでも・どこでも・楽しんで)  
<http://119aed.jp> にアクセス!



## 緊急連絡カード

住所	TEL		
氏名	(男・女)		
生年月日	年 月 日	血液型:	RH + -
保護者	氏名		
	連絡先	TEL	
勤務先 (学校名)	TEL		

避難所	一時避難場所	
	災害時避難所	
	広域避難場所	
家族が 離ればなれに なったとき	集まる場所	
	連絡先	TEL
持病・アレルギー等		
医療機関等連絡先		
健康保険証番号		

## 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	けつえきかた:	RH + -
ほごしや	なまえ		
	れんらくさき	でんわ	
かいしや がっこう	でんわ		

ひなんする ばしよ	いちじひなんばしよ	
	さいがいじひなんしよ	
	こういきひなんばしよ	
かぞくが はなればなれに なったとき	あつまるばしよ	
	れんらくばしよ	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		
けんこうほけんしよばんごう		

- 家族で集まる場所など、決めたことは緊急連絡カードに記入して、いつも携帯しましょう。
- カードにある避難所の3つの区分については、26ページ「避難所・避難場所」に説明があります。お近くの避難所を日頃から確認しておきましょう。

## 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、障がい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

- 災害時に支援して下さる方へ写しを渡しておきましょう。
- 支援プランについては23ページ参照。

## 緊急連絡カード

住所	TEL		
氏名	(男・女)		
生年月日	年 月 日	血液型:	RH + -
保護者	氏名		
	連絡先 TEL		
勤務先 (学校名)	TEL		

避難所	一時避難場所	
	災害時避難所	
	広域避難場所	
家族が 離ればなれに なったとき	集まる場所	
	連絡先	TEL
持病・アレルギー等		
医療機関等連絡先		
健康保険証番号		

## 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	
	さいがいじひなんばしょ	
	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		



- 家族で集まる場所など、決めたことは緊急連絡カードに記入して、いつも携帯しましょう。
- カードにある避難所の3つの区分については、26ページ「避難所・避難場所」に説明があります。お近くの避難所を日頃から確認しておきましょう。

## 非常時などの連絡先（必要な連絡先を調べて記入しておきましょう）

区役所	電話の故障
消防署	かかりつけの病院
保健センター	
警察署	
ガス漏れ（大阪ガス）	
電気（関西電力）	
断水（水道局）	

## 「市民防災マニュアル」

- 発行：平成31年3月
- 発行者：大阪市
- 大阪市危機管理室ホームページアドレス：<http://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/>
- 編集：大阪市危機管理室 大阪市北区中之島1丁目3番20号 電話：06-6208-7388 FAX：06-6202-3776

