

備え編

今からできる「自助」

災害による被害を少なくするために、日頃の防災対策が重要となります。自分の身の安全を守るために一人ひとりが取り組む「自助」をおこないましょう。

まず確認:わが家の“危険度”を知る

城東区水害ハザードマップを確認し、河川の氾濫による浸水想定を書いてみましょう。

淀川が氾濫	大和川が氾濫	寝屋川流域の河川が氾濫
～ m未満	～ m未満	～ m未満
高潮が発生	内水氾濫	南海トラフ巨大地震による津波
～ m未満	～ m未満	～ m未満

水害ハザードマップの使い方を4面にのせています。



非常持ち出し品の準備はできていますか？

以下一覧を参考に、リュックなど両手の使えるものに入れておきましょう

【非常持ち出し品】

- ☐ 飲料水、食品
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 軍手、手袋
- ☐ 予備電池（モバイルバッテリーなど）
- ☐ 口腔ケア用品（液体歯磨きなど）
- ☐ 救急袋（ばんそうこう、消毒液、常備薬や持病薬、マスク、包帯など）
- ☐ お薬手帳
- ☐ 非常用トイレ袋
- ☐ 身分証明書のコピー
- ☐ 現金（小銭）など

- ☐ レジャーシート
- ☐ ポリ袋
- ☐ タオル
- ☐ サバイバルブランケット
- ☐ 下着
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ はし、スプーン、フォーク
- ☐ アルコール消毒液
- ☐ 雨具

【個人や家庭の事情にあわせて準備するもの】

- ☐ 車や家の予備鍵
- ☐ 予備のメガネやコンタクトレンズ等
- ☐ マイナ保険証（資格確認書）
- ☐ 粉ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 母子手帳
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 生理用品
- ☐ ペット用品

【夏に備えるもの】

- ☐ 冷却シート
- ☐ 塩分タブレット
- ☐ ハンディファン
- ☐ うちわ、扇子
- ☐ 瞬間冷却パック
- ☐ 経口補水液
- ☐ 汗拭きシート
- ☐ 蚊取り線香、虫よけスプレー



季節に応じて入れ替え

一般的に、風水害は夏場に発生することがほとんどですが、災害はいつ発生するかわかりません。冬場は防寒着など暖が取れるものを備えましょう。非常持ち出し品は、定期的な見直しと季節に応じた入れ替えが大切です。

感染症が流行しているとき

マスクや消毒液を多めに準備したり、体温計やビニール手袋を追加しましょう。

「非常用トイレ袋」の準備を忘れずに

大きな災害がおこると、しばらくトイレは使えません。
地震では・・・水道は止まる。
水道が復旧しても配水管が壊れていないかどうか分からない。
水害では・・・下水管に雨水があふれて、トイレを流すどころか逆流してくる。

凝固剤で排泄物をゼリー状にし、後日ごみ収集に出せるようにする袋です。
1人1日5～7枚で計算して3日分程度を備蓄しておきましょう。

行動編

マイタイムラインを作成しよう！

「マイタイムライン」とは、大雨や台風などの風水害に備えて、一人ひとりの家族や生活に合わせた避難行動、つまり「自分の逃げ方」を考えておくものです。

1 避難先は？

避難先1	
避難先2	

2 避難のタイミングは？

☐ 警戒レベル3 **高齢者等避難**の発令で避難！

☐ 警戒レベル4 **全員避難**の発令で避難！



3 警報・注意報が発表されたら？

時間推移のイメージ	警戒レベル	気象庁が発表する警報・注意報	わが家の避難計画	わが家の避難計画(例)
大雨・台風の 数日～ 約1日前	気象庁が発表 警戒レベル 1	早期注意情報	例を参考にオリジナルの行動を書いてみましょう！	・最新の天気予報をチェック ・非常持ち出し品の確認や、必要な物の買い出し ・側溝の掃除 ・家の周りに飛ばされるような物はないか確認 ・家族と連絡を取り合う
半日～ 数時間前	気象庁が発表 警戒レベル 2	氾濫注意報 大雨注意報 高潮注意報等		・防災マップで避難所等を再確認 ・携帯電話・モバイルバッテリーを充電 ・避難しやすい服装に着替える
数時間～ 3時間程度前	大阪市が発令 警戒レベル 3 危険な場所から 高齢者等避難！	氾濫警報 大雨警報 高潮警報等		・高齢者や避難に時間を要する人は避難 ・避難の準備を整える
2時間～ 0時間程度前	大阪市が発令 警戒レベル 4 危険な場所から 全員避難！！	氾濫危険警報 大雨危険警報 高潮危険警報等		・危険な場所から全員避難 ・携帯電話などで最新の状況を確認
災害の 切迫・発生	大阪市が 可能な範囲で 発令 警戒レベル 5 緊急安全確保	氾濫特別警報 大雨特別警報 高潮特別警報等		命の危険 直ちに安全確保！ 今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動する

