

# 「災害情報の入手方法」をご確認ください

## おおさか防災ネット

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。



## LINE 公式アカウントひがしなり防災情報

災害時に「東成区」の被害状況を発信する他、定期的に防災豆知識をお伝えしています。ぜひ「友達登録」をしましょう！



LINEアプリを開き

- 1 友だち
- 2 友だち追加
- 3 QRコードを読み込む
- 4 友だち追加



## 市民防災マニュアル

災害に対する心がまえや備えについて紹介しています。区役所及びホームページにて配布・公開しておりますのでご確認ください。

日本語版



ENGLISH



中文



한국어



## 災害時多言語支援センター

外国人被災に必要な情報を外国語でお伝えします。



# 備蓄リスト

## 非常持ち出し品

基本品目31点 大人2人分の目安

※は救急袋の中に入れてください

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

## 大きな地震などが発生すると、数日間は救援物資が届きません!!

少なくとも救援物資が届くまでは自らの力で生き延びることが必要ですので、できる限り7日以上分の食料品や飲料水、マスクなどの衛生用品を備蓄しましょう。

## 家庭に備えておくもの

### 非常備蓄品

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

女性は約10kgが目安。  
男性は約15kgが目安。

あくまで目安です。自分で持って避難できる量にしましょう。

## ローリングストック

ふだん使いをしながら、使った分を買い足していく備蓄方法です。特別に、非常用の食品・水などを購入する必要がなくなります。

### 備える

食品・水は少し多めに買い置きする。



**使った分だけ買い足す**  
使った物(食べた物)を買い足し補充する。

**日常で使う**  
定期的に古いものから順に使う(食べる)。

## このほか、ぜひ用意しておきたいもの

- お薬手帳  
災害時には、かかりつけの病院・薬局での医療を受けることができない可能性があります。服用歴等がわかるお薬手帳を携帯していると、診察・調剤等の医療を円滑に受けることができます。
- トイレ用凝固剤  
停電時には、マンションの給水方式により、給水が絶たれトイレが使用できない可能性があります。トイレ用の凝固剤を備えておけばいざというときに安心です。

# 感染症などの予防のために、マスクなどの衛生用品を多めに備蓄しましょう!

## “自宅に留まる準備”はできていますか?

自宅で安全に避難するためには日ごろからの対策が大切です。「雨どいや側溝に土砂や落ち葉が詰まって排水しにくくなっていないか」、「家具がしっかりと固定されているか」等、定期的な家の中や周囲を☑️チェックしておきましょう。



台風の場などで、風雨が強まってから屋根の補強をするのは非常に危険です。絶対にやめましょう。



※出典:市民防災マニュアル