

### 食のローリング備蓄

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。特に、非常用の食品・水などを購入する必要がなくなります。賞味期限などを考慮して「1つ食べたら、1つ買い足す」といった形で消費しましょう。



### トイレの備蓄

マンション等で停電になると、水を供給することができなくなり、トイレも使用できなくなることから、携帯トイレも備蓄しておくようにしましょう。



### 災害情報の入手方法

#### 大阪市防災アプリ

現在地の被害想定や最寄りの避難所までのルート確認など、災害時の支援



android



iOS

#### LINE公式アカウントひがしなり防災情報



平時は防災豆知識を、災害時は避難所開設情報などを発信。ぜひ「友達登録」を!



#### おおさか防災ネット

気象情報や府内に発表される避難情報、ライフライン情報へのリンクなど幅広い防災情報を発信



#### 災害時多言語支援センター

外国人被災者に必要な情報を外国語で発信



## 自宅避難できるよう備えよう!

### 自宅に留まる準備はできていますか?

自宅で避難生活を送ることができるよう備える必要があります。特に、飲食物やトイレ用品、マスクなどの衛生用品などは、救援物資が届くまで1週間程度自足できるようにしましょう! 準備しておくもの



### 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の災害伝言ダイヤルや携帯電話の災害伝言板やSNS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))

伝言を録音する(30秒以内)

171▶1

▶電話番号

伝言を再生する(30秒以内)

171▶2

▶電話番号

#### 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。



NTT ドコモ



au



ソフトバンクモバイル、web171



ワイモバイル

#### 3 サービスの体験利用ができます!

毎月1日と15日、正月三が日(1月1日~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~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。

### あなたの家の安全対策は大丈夫?

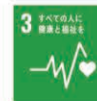
阪神淡路大震災の死因の約8割が家屋倒壊や家具の圧死、平成30年の大阪北部地震でも家具の下敷きになって亡くなった方がいらっしゃいますので、家の耐震補強や家具の転倒防止など定期的に家中や周囲を  チェックしておきましょう。



【電気火災に注意!】通電火災に備えて、停電した際は必ずブレーカーを切るようにしましょう! ↑ 出典:市民防災マニュアル

### 多様な視点の防災

災害から受ける影響は女性と男性とで異なり、特に女性や子ども、脆弱な状況にある人々が置かれている状況がより厳しくなる傾向があります。特に避難所での生活は、女性特有の物資(生理用品等)の確保や母子(妊婦・乳児)の避難場所、授乳室等の設置だけではなく、女性や子どもなど弱者を狙った性犯罪や暴力、窃盗などが発生する恐れがあります。多様な意見が反映できる環境の確保や課題・困りごとの積極的な掘り起しなどを行い、それぞれの立場への理解と対応を社会全体で共有し、すべての人の生命・安全を守ることにつなげましょう!



■ 広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪府が推奨等するものではありません。