

我が家の避難計画 家族の集合場所

避難開始までに何をやるかを  避難の準備

- 情報収集  必要なものの買い出し  家の周りの点検  携帯電話の充電  
 気象情報・避難情報を確認  家財等の階上への移動開始  窓の施錠の確認  避難所の開設状況の確認

いつ避難を開始するか、いつ何をやるかを記入

警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
早期注意情報	洪水注意報・大雨注意報等	危険な場所から高齢者等避難!	危険な場所から全員避難!!	緊急安全確保

個別避難計画表 (ひとり避難することに不安のある方は) 作成日 / 年 月 日

氏名	ふりがな	性別	男・女	住所	〒
生年月日	年 月 日	支援区分	高齢・身体・療育・精神・介護・その他	電話番号	
同居家族等	いない・いる	人(内、平日昼間在宅)	人	電話番号	
医療機関と介護機関	かかりつけの医療機関等	主な疾患・障がい等	薬の種類	介護・医療機器	
医療機関名					
主治医					
電話番号					(薬局名: )
施設名		担当者氏名			
電話番号		電話番号			
避難支援に関する事項	(1) 情報入手に係る支援方法	直接声掛けが必要 声かけ以外の方法が必要【内容】 立つことや歩くことが自由なので介助が必要 目や耳が不自由なので介助が必要 車いすの介助が必要 担架、ストレッチャー等での介護が必要 介護・医療機器等、運搬の介助が必要			
	(2) 避難行動に係る支援及び介助の方法	常時介助が必要(食事・トイレ・入浴)			
	(3) 避難生活に係る支援及び介助の方法	一部介助が必要【具体的に】( )			
	(4) その他配慮が必要な事				
避難先	避難所名		避難方法		
緊急時連絡先	氏名	住所	連絡先		
	続柄( )	〒	自宅		
	続柄( )	〒	携帯		
	避難支援者氏名	住所	連絡先		
	続柄( )	〒	自宅		
	続柄( )	〒	携帯		
	続柄( )	〒	自宅		
	続柄( )	〒	携帯		



「非常持ち出し品」・「非常備蓄品」の準備・点検を!

避難が必要になったときにすぐに持ち出せるよう普段から、準備・点検をしておきましょう。

「非常持ち出し品」(避難が必要ときに最初に持ち出すもの)

携帯ラジオ 懐中電灯 乾電池

救急医療品: ばんそうこう 毛抜き 消毒液 包帯 ガーゼ 三角巾 マスク 常備薬 持病薬

非常食: 飲料水 缶詰 乾パン 缶入りパン

貴重品: 現金(小銭・公衆電話用) 預貯金通帳 印鑑 免許証 権利証書 健康保険証 マイナンバーカード

その他生活用品: 衣類(着替え) タオル ウエットティッシュ 生理用品 マスク・消毒用アルコール(新型コロナウイルス等感染拡大時)

「非常備蓄品」(災害復旧までの数日間に必要なもの)

非常食: 飲料水 乾パン 缶入りパン 米(アルファ化米等) レトルト食品 調味料 ドライフーズ あめ 梅干し チョコレート 缶詰など

その他生活用品: 生活用水(風呂や洗濯に) 毛布 寝袋 新聞紙 洗面用具 ドライシャンプー ロープ バケツ トイレトペーパー ろうそく ポリ容器 食品用ラップフィルム 卓上コンロ ガスボンベ マスク・消毒用アルコールなど

こんな用意もしておきましょう

乳幼児のいる家庭: 粉ミルク 哺乳ビン 離乳食 スプーン おむつ 洗浄綿 おんぶひも パスタオル ベビー毛布 ガーゼなど

その他事情に合わせて必要なもの: 成人用おむつ 着替え 補助具の予備 常備薬 予備のメガネなど

「非常食」は、日常に使用するものを少し多めに用意しておくことで備える方法(ローリングストック法)もあります。

防災に関する情報はこちらから

東住吉区水害ハザードマップ 東住吉区防災マップ 東住吉区防災マニュアル 市民防災マニュアル 大阪市防災アプリ

地震が発生したときは...

揺れている! 地震だ! どうしたらいい?

- 落ち着いて、まずは身の安全を!
- 火に近づかない!

揺れがおさまってから

- ストープやアイロンを切り、ガスの元栓をしめましょう!
- テレビ・ラジオをつけ、情報を入手しましょう!
- 避難先と安全な避難ルートを確認しましょう!
- 避難するときは頭上に気を付けて、履きなれた靴で安全を確認しながら移動しましょう!

地震への備えが大事です

- 家族との連絡方法、安否確認方法を確認しておきましょう
- 災害時避難所・避難ルートを確認しておきましょう
- 「非常持ち出し品」と「非常備蓄品」を準備しておきましょう
- 家の内外の危険箇所をチェックしておきましょう

屋内のチェック

- ①窓や戸棚のガラスは飛散防止フィルムを貼る
- ②吊り下げ型の照明は揺れ防止金具で固定する
- ③背の高いたんす、冷蔵庫などは転倒防止器具で固定する
- ④玄関や出入り口までの逃げ道を確保しておく
- ⑤寝室や就寝するスペースは大きな家具を置かないようにする

屋外のチェック

- ①落ちる可能性のあるところに植木鉢などを置かない
- ②通路や出入り口には避難時の妨げにならないように、自転車等は置かない
- ③瓦やブロック塀などのひび割れや、ずれを修理しておく

雷が発生したときは...

雷が次々と近くに落ちている! どうしたらいい?

- 屋外にいるときは、すぐに建物や自動車の中に避難を!
- 近くに建物がない場合は、できるだけ体を低くし、傘などの持ち物は頭や身体より低く!
- 樹木や電柱などから4m以上離れましょう!

台風が来そうなときは...

台風が発生! どうしたらいい?

- テレビ・ラジオをつけ情報を入手し、台風の進路・勢力に応じて行動しましょう!

3日前

- ▶ 台風の進路を確認
- ▶ 避難する場合の避難先を確保
- ▶ 備蓄品の確認・準備

2日前

- ▶ 台風の進路・勢力を確認
- ▶ 避難先を検討(自宅に留まるか親類・知人宅等へ避難か)

1日前

- ▶ 暴風域に入る時間を確認
- ▶ 断水に備える(水を浴槽・バケツなどに貯める)
- ▶ 家の周りを点検(物干し竿を下ろす、植木鉢等を屋内に入れる、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼るなど)

12時間前

- ▶ 気象情報・河川情報・避難情報の収集
- ▶ 避難先への避難準備
- ▶ 家の周りや備蓄品の最終点検

6時間前

- ▶ 暴風や大雨に備え不要不急の外出は控える
- ▶ 避難先へ避難完了

最接近~通過

- ▶ 安全な場所で避難
- ▶ ライフラインの途絶に備える(懐中電灯・携帯電話などをすぐ使えるようにしておく)

台風への備えが大事です

- 災害時避難所以外に、親類・知人宅等の避難先も検討しておきましょう
- 「非常持ち出し品」と「非常備蓄品」を準備しておきましょう
- 家の周りや屋根瓦などをチェックしておきましょう

①瓦のひび割れ・ずれ・はがれ、トタンのめくれ・はがれを修理しておく

②アンテナをしっかりと固定しておく

③ガラスのひび割れ、ゆらみ、がたつきを修理しておく

水害が発生しそうなときは...

河川が氾濫しそうだ! どうしたらいい?

- 河川には絶対近づかない!
- テレビ・ラジオをつけ情報を入手し、河川ごとの警戒レベル(裏面参照)に沿って行動しましょう!

警戒レベル1 早期注意情報(気象庁発表)

警戒レベル2 洪水注意報、大雨注意報等(気象庁発表)

警戒レベル3 危険な場所から高齢者等が避難(市が発令)

警戒レベル4 危険な場所から全員避難(市が発令)

警戒レベル5 緊急安全確保(市が可能な範囲で発令)

- 避難先と安全な避難ルートを確認しましょう!
- 避難するときは3階以上の建物へ、履きなれた靴で安全を確認しながら移動しましょう!
- 浸水が始まったら、命を守る行動に全力を傾けましょう!

水害への備えが大事です

- 水害ハザードマップで自宅の浸水程度を把握しておきましょう
- 災害時避難所・避難ルートを確認しておきましょう
- 「非常持ち出し品」と「非常備蓄品」を準備しておきましょう
- 家の周りや家財をチェックしておきましょう

①側溝や排水溝を掃除し、水の流れをスムーズにしておく

②大切な写真や書類等は、床上浸水したときに濡れないように保管しておく

地域の防災活動に参加しましょう!

自分を守る 自助

みんなを守る 共助

国や自治体による行動 公助

各地域において、自主防災組織や地域防災リーダーの皆さんが中心となって、地域の特性に応じた防災訓練などが行われています。災害時に被害を軽減するためには、地域の皆さんがお互いに協力しあうことが必要です。地域の防災活動に積極的に参加しましょう。