



「もしも」に備えて
日々研鑽・活動中です！

地域防災リーダーは災害に強いまちづくりに向け、地域防災活動の要・共助の要として、日頃からボランティアで活動しています。大規模災害時には、隣接住民を初期消火や避難誘導、救出救護活動を先頭に行き、平常時には地域の人たちと避難所開設運営訓練や防災知識の習得等に取り組んでいます。

炊き出し訓練



救出訓練



身近な頼れる存在です！

CHECK! 自助

避難行動について あらかじめ考えておきましょう！

災害時に、移動に危険が伴う場合や自宅が堅牢な建物の場合、避難所への避難だけではなく「在宅避難」や「分散避難」も選択肢に含め、それぞれの状況にあった避難方法を考えておくことが大切です。また、1人では安全な場所に避難することが困難な方は「個別避難計画」を作成しておくのも一つの方法です。

個別避難計画の作成を進めています！



災害発生! 風水害や地震などにより、自宅に浸水や倒壊のおそれがありますか？

はい

安全な場所に親類宅や知人宅がありますか？

はい

分散避難
親類宅や知人宅へ避難

いいえ

在宅避難
自宅で安全を確保

いいえ

避難所へ避難
感染予防対策をして避難所へ避難

CHECK! 共助

地域防災活動の要・共助の要 「地域防災リーダー」

「自分たちのまちは自分たちで守る」という自主防災意識のもとに、災害に強いまちづくりに向けて活動する組織です。平成8年7月に、大阪市赤十字奉仕団(大阪市地域振興会)を基盤として、「地域防災リーダー」が組織化されました。東住吉区では、区内14連合振興町会で組織され、561人(令和7年12月現在)の方が活動しています。

地域防災リーダーの詳細



地域本部運営訓練



避難所開設運営訓練



放水訓練



CHECK! 共助

地域の防災活動に参加しましょう

地域の防災訓練などは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行われています。災害時に被害を軽減するためにはお互いの協力と助け合いが必要不可欠です。地域の防災活動に積極的に参加しましょう。地域の防災訓練の情報は、町会の回覧板や掲示板で入手できます。また、日常から隣近所のコミュニケーションを図ることが、災害時の安否確認等にもつながります。地域防災活動への参加が、地域の方々のコミュニケーションを図るきっかけにもなります。

簡易トイレ組立訓練



水消火器訓練



起震車体験



避難所受付訓練



顔見知りのほうが
安否気になるもんな



他にも……



共助には練習も
大事ですね

地域の防災・減災は自分たちの手で!

“自助”で備え、“共助”でつなぐわがまちの防災

問合せ 区民企画課5階54番 ☎06-4399-9909 FAX06-6629-4564

自助・共助という言葉をご存じですか？

「自助」とは自分(家族)の命を自分(家族)で守ること。「共助」とは地域の皆さんで助け合うこと。この2つの役割が災害発生時には重要です。

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たという一方、公的機関によって救出された人はわずか1.7%という記録が残っています。

また、能登半島地震では、市町村の職員・施設が被災したため、市町村の機能が麻痺し、住民自身による自助、地域コミュニティにおける共助が避難所運営等において重要な役割を果たしました。

近年、激甚化・頻発化する豪雨災害や、今後発生が危惧されている南海トラフ巨大地震等の大規模災害の発生に備え、自助・共助の重要性が高まってきています。



CHECK! 自助

日頃からの備え

下記は一例です。個人や家庭の事情にあわせた備蓄を考えましょう。

非常持ち出し品

避難が必要になった時にすぐに持ち出せるよう普段から準備・点検をしておいてください。

食料	飲料水 □ 乾パン □ 缶詰
生活用品	懐中電灯 □ 携帯ラジオ □ 乾電池 □ 軍手・手袋 □ レジャーシート □ ブランケット □ 簡易トイレ □ タオル □ ポリ袋 □ 生理用品 □ トイレ用ペーパー □ ウェットティッシュ □ 予備メガネ □ コンタクトレンズ □ ガムテープ(布製) □ 筆記用具、油性マジック □ モバイルバッテリー 等
救急用品	毛抜き □ 消毒液 □ ガーゼ(滅菌) □ ばんそうこう □ 包帯 □ マスク □ 常備薬、持病薬 等
貴重品類	現金(公衆電話用小銭) □ 車・家の予備鍵 □ 預金通帳 □ 運転免許証 □ パスポート・在留カード・特別永住者証明書 □ マイナンバーカード 等



非常備蓄品

救援物資が届くまでの1週間分程度、自足できるよう備えておいてください。

食料	飲料水 □ 缶詰 □ レトルト食品 □ インスタント食品 等
生活用品	給水用ポリタンク □ カセットコンロ □ ガスボンベ □ ティッシュペーパー □ ウェットティッシュ □ 紙皿、紙コップ □ 割り箸 □ ラップフィルム □ 長靴 □ 簡易トイレ □ タオル □ 歯ブラシ □ ポリ袋 □ 水のいらないシャンプー □ ロープ □ ランタン 等

もしもの時のために
日頃から備えておきましょう！



災害情報の入手方法はこちらから



大阪防災アプリ
家族構成に合った
備蓄品目が表示
される「備蓄品
チェックリスト」が
便利です！



アプリは多言語に対応！

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう

iPhone・
iPad用



Android
端末用



CHECK! 共助

レッドハリケーンズ大阪も 地域防災訓練に参加しました！

区内の防災訓練に、レッドハリケーンズ大阪の東住吉区民アンバサダーの小林選手、杉下選手、矢野選手も参加しました。力強い動きとチームワークで、救出救助や応急手当の模擬体験をサポートし、参加者からは、「心強い!」との声が聞かれました。

救出訓練



ラグビーと同じで防災も
助け合いがめっちゃ大事!

