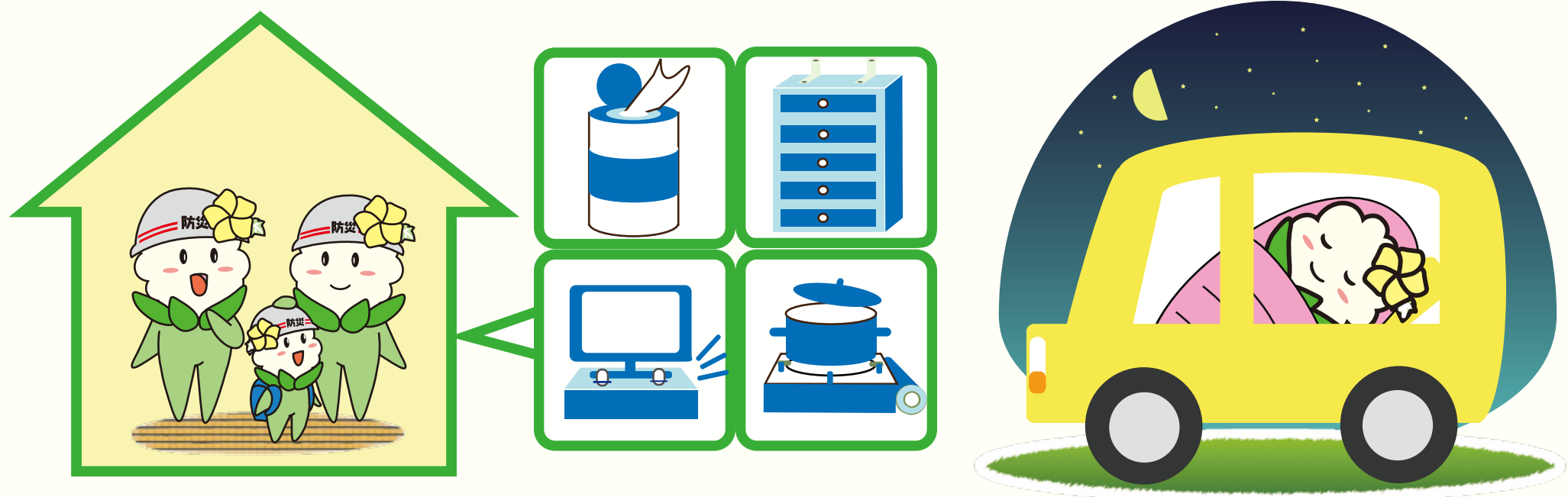




在宅避難・分散避難の備え



分散避難とは… ご自宅のほう及安全な場合におけるご自宅での避難、あらかじめ安全な地域に住んでいる親戚・知人宅などへの避難や車中泊などです。

新型コロナウイルス等の感染症対策のために、避難所における一人当たりの居住スペースを広く確保する必要があります。このため受入可能人数は大幅に減少します。災害時の避難に備え、分散避難についてご検討をお願いします。

在宅避難

＜注意点＞

- 家具転倒防止グッズを取り付けましょう。
- 本棚の本が飛び出さないように留め具などで対策しましょう。
- 窓の近くに植木鉢などを置かないようにしましょう。

＜ライフラインの代替品＞

- 水道→携帯トイレ、ウェットティッシュ
- 電気→クーラーボックス、モバイルバッテリー、乾電池、蓄電池
- ガス→カセットコンロ、ボンベ

車中泊

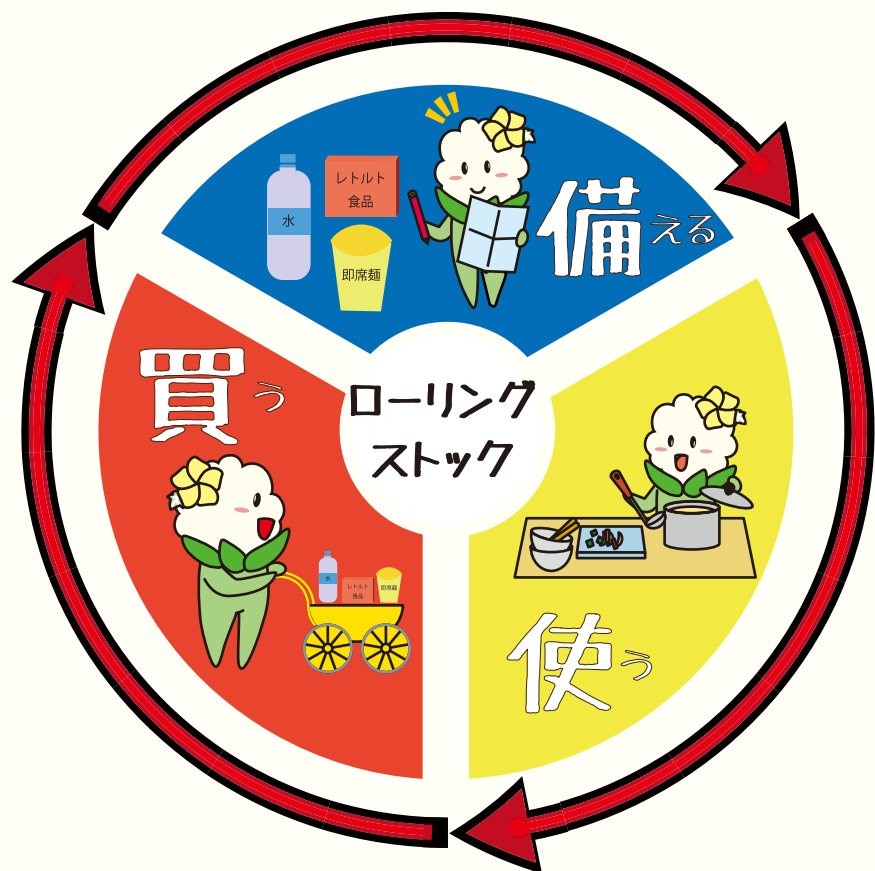
＜注意点＞

- 車内の温度を快適に保つ工夫を→夏は日陰に、冬は日向に。
- エコノミークラス症候群に注意→適度な運動を忘れずに。
- プライバシーを確保→新聞紙などで目隠しを。

＜役立つ便利グッズ＞

- ひも、テープ、新聞紙→目隠しに
- 蓄電池→携帯電話などの充電用に
- クッション、タオル→防寒対策などに

ローリングストックをしましょう



ローリングストックとは、非常用食品に限らず、日常的に食べている即席麺や缶詰、レトルト食品を一定量保ちながら、日常的に食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返しながら、常に新しい非常食を備える方法です。

非常食と水は最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄が理想です。詳しくは、農林水産省のHPをご確認ください。

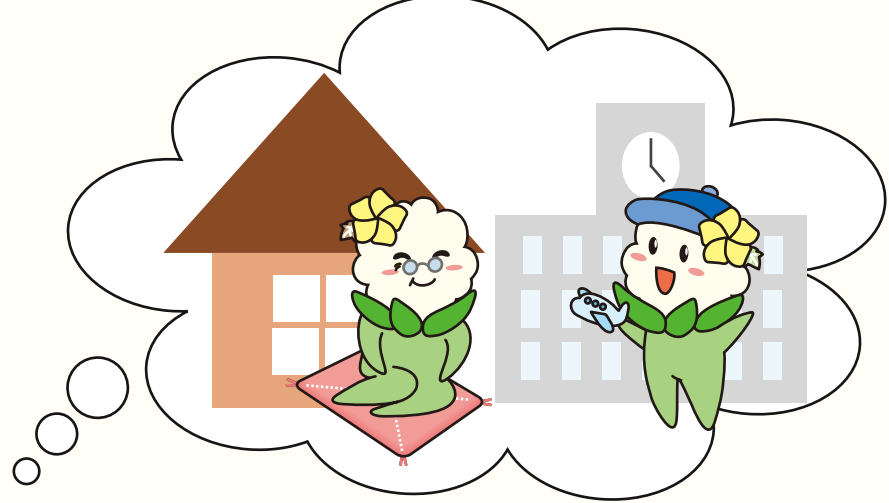
農林水産省 ローリングストック

検索

いざというときの連絡先

名称	連絡先	住所
平野区役所	4302-9734 4302-9625	背戸□3-8-19
平野消防署	6790-0119	平野南1-2-9
平野警察署	6769-1234	喜連西6-2-51
救急安心センター おおさか 病院に行った方がいいの？ 救急車を呼んだ方がいいの？	#7119 または 6582-7119	
平野管路管理センター	6705-0342	平野西1-4-29
建設局平野工営所	6705-0102	平野西1-4-29
東南環境事業センター	6700-1750	瓜破南1-3-40
水道局お客様センター	6458-1132	
大和川右岸水防事務組合	6694-0271	
関西電力東住吉営業所	0800-777-8022	
大阪ガス（ガスもれ専用）	0120-0-19424	
NTT	故障（局番なし）113	
	災害伝言ダイヤル（局番なし）171	

事前に決めておく連絡ルール



●事前に決める・確認ルール

- 伝言メモ（○○へ避難しています。等）
→玄関の裏など、貼っておく場所を決めておく。
- 集合場所・避難場所
→家族が別々の場所にいても、集合できるように。
- 学校・預かり先・職場などの連絡先
→日中過ごしている場所がある程度決まっているならば、電話番号、メールアドレスなどを把握しておく。

●連絡先

名前			
連絡先等			

●いろいろな連絡手段

○災害用伝言サービス

- ・災害用伝言板web171
- ・災害用伝言板
- ・災害用伝言ダイヤル
それぞれ詳しくは総務省HP
「災害用伝言サービス」をご覧ください。

総務省 災害用伝言サービス

検索

○その他各種 SNS 等のサービス

・LINE や Twitter、Facebook などを活用することで、安否を確かめることや、位置情報送信機能などを使用して、居場所を知らせたりすることができます。

また、Yahoo! 防災速報等のアプリを活用することで、災害情報をいち早く入手することができます。

詳しい使い方などは各公式ホームページ等でご確認ください。

あなただけの

災害時持ち出し品リスト

●基本品目（大人1人分の目安）

品目	数量	品目	数量
□非常食	3日分～	□ポリ袋	10枚
□飲料水（500mlペットボトル）	6本～	□トイレットペーパー	1ロール
□懐中電灯	1個	□除菌ウェットティッシュ	適量
□ライター	1個	□現金（小銭含む）	適量
□携帯ラジオ	1個	□ガムテープ（布製）	1個
□万能ナイフ	1本	□携帯電話・充電器	1セット
□軍手	2組	□携帯電話予備バッテリー	1個
□ロープ（5m～）	1本	□防災マップ・バードマップ	1セット
□カイロ	適量	□筆記用具	1セット
□雨具	1着	□歯磨きセット	1セット
□簡易食器類（箸・皿等）	2セット～	□生理用品	1セット
□レジャーシート	1枚	□救急セット	1セット
□ブランケット	1枚	（内訳）・毛抜き・消毒液・脱脂綿	
□非常用・携帯トイレ	10セット～	・ガーゼ・ばんそうこう・包帯	
□タオル	4枚～	・三角巾・マスク・常備薬・持病薬 等	

●その他あなたにとって必要なもの

（例：メガネの予備、赤ちゃん用品など）

品目	数量	品目	数量
□		□	
□		□	
□		□	
□		□	
□		□	