

## Q1 地震が起きたら、どう対処するの？

とにかく頭を守る体勢をとるんや。地震が一番大切なことは、揺れている時間(直下型で数十秒、海溝型で数分間)を、「どうしのぐか」にかかってるねん。火元へ近づくのは揺れが収まってから! 台所は危険なものがいっぱいあるところやし、都市ガスは震度5以上で勝手に止まるから!

とにかく頭を守るんや!

テーブルの下などに隠れて頭を守るんや! そんなで、テーブルの脚にしっかりつかまって!



ブロック塀は崩れてくる可能性があるからすぐ離れてや!

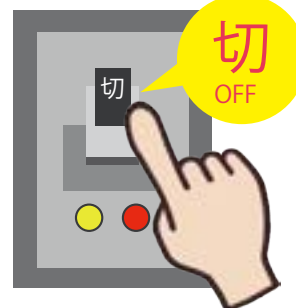
逃げ道確保! これも揺れが収まってからやで。慌てて外へでたら逆に危ないで!



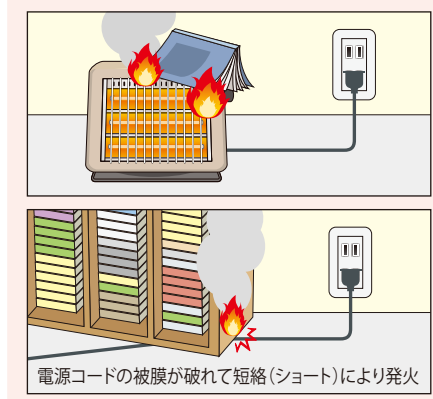
## Q2 逃げる時は、どうするの？

揺れが収まった後に注意が必要なのが「火災」や。家を出て避難するときは、必ずブレーカーの主電源を「切(オフ)」にせなあかんで。阪神淡路大震災における出火原因の6割強は「通電火災」やってん。「通電火災」とは、一度「停電」した後に、破損した電源コードや家電に電気がもどって、「漏電」して火災になってしまふこと。今すぐブレーカーの場所をチェックしといてや!

ブレーカーを「オフ」やで!



ブレーカーを切っていないと…停電が発生し、その後電気が復旧した際、可燃物が落下した電気ストーブや破損した電源コードなどに再び電気が通ることが原因で火災が起きる。

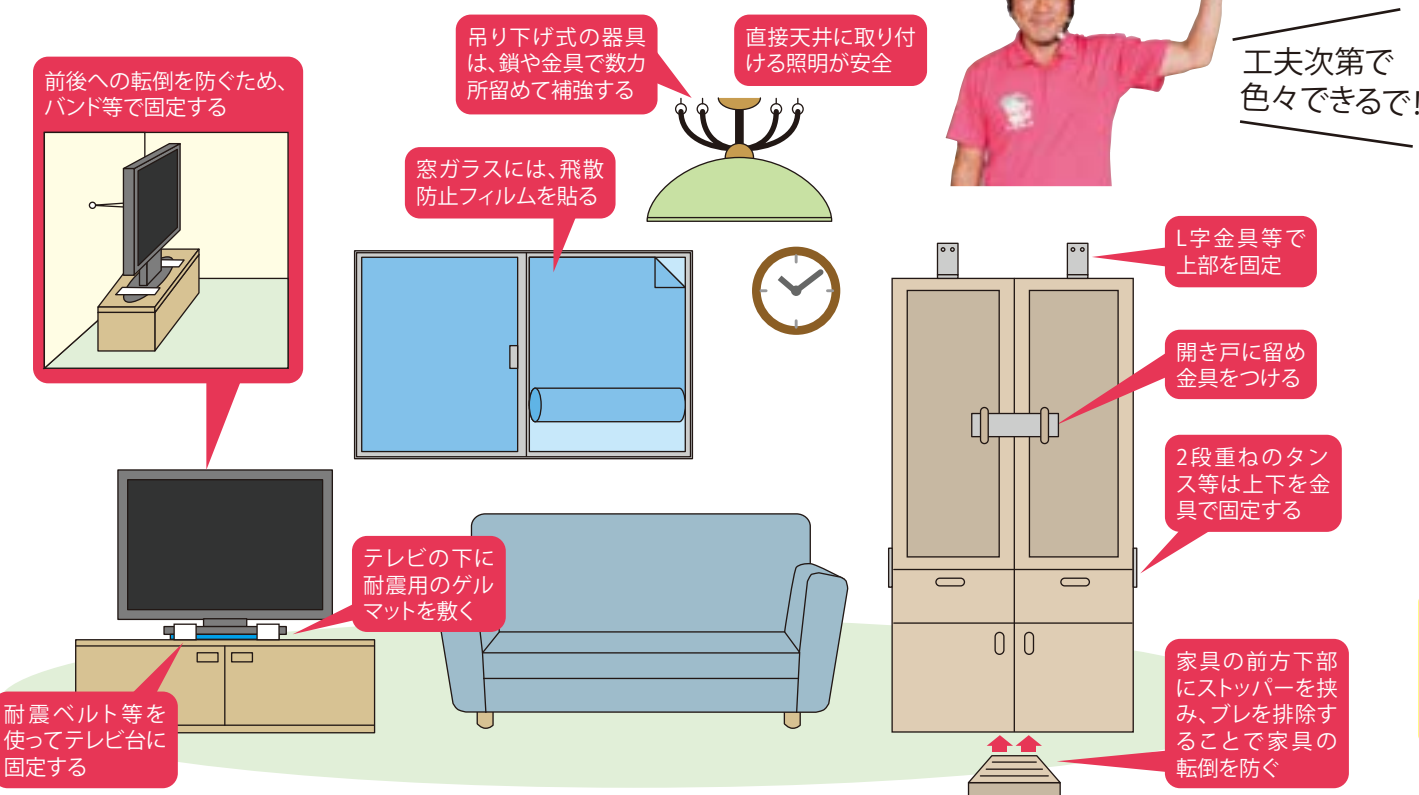


## Q3 家の中の耐震対策はどうするの？

めっちゃ揺れてる時は、動くことなんてできへんから、家具が倒れんように固定したり、ガラスが割れんように対策しとくことが大切やで。足ケガしたら避難するのも大変やねん。先手を打って「倒れてこない、落ちてこない」環境を作るのが大切やねん。デパートや百円ショップとかで、いろんな防災グッズが手に入るし、身近にあるものでも何とかなるで! ボクの家では、古くなったネクタイとかベルトやストッキングなど伸び縮みや長さの調節ができるもので対策してるんよ。



工夫次第で色々できるで!



**はまちゃんプロフィール**  
濱崎友宏(はまざきともひろ)、47歳。妻と2人の娘の4人家族。生野区役所までは自転車で10分。2007年から生野区役所勤務。以来、防災一筋11年。わかりやすい説明に定評があり、昨年度だけでも地域などで174回、のべ一万人を越える市民・区民に防災出前講座を行う。

# 防災のススメ

特集 生野区役所防災担当はまちゃんが伝えたい

僕は生野区役所で11年間防災を担当している「はまちゃん」とこと濱崎友宏。先日6月18日に生野区でも震度5弱を観測する直下型地震が起こりましたがみなさんはその時どう行動しましたか。何かをできたでしょうか。僕は揺れが収まるまで、家族への声掛けくらいは、何もできませんでしたが、大阪市では今後30年以内に震度6弱以上の揺れが来る「海溝型地震」発生の可能性が70%以上もあります。もちろんいつ起こってもおかしくないレベルです。7月の豪雨もあったし、災害への心構えと備えがほんとに大切。今回の地震と豪雨も踏まえて、みなさんが疑問・不安に思っていることに対して「命と財産を守るために必要なこと」を伝えたいと思います。この「はまちゃん」をぜひ活用してください。

## Q4 いざ!という時の持ち出し品は？

チェックリストをまとめておいたから、できるかぎり揃えてみて。小さい子供や高齢者のいる家庭はそれぞれに必要なものを追加。まとめてリュックに入れて、すぐに持ち出せるようにしておくこと! 置き場所は、玄関先がベストかも?



### 持ち物チェックリスト

- ラップとウェットティッシュ(これは絶対に準備してください! 断水時にめっちゃ役立っ!)
- 缶 □懐中電灯 □小型ラジオ(ラジオの周波数を貼っておく)
- 携帯電話の充電器(ソーラー式など) □帽子 □地図(緊急避難場所をメモ)
- 筆記用具 □コンパス □軍手 □マスク □雨具 □ナイフ □缶切り
- ガムテープ □ライター □お金(特に小銭) □災害用簡易トイレ
- トイレットペーパー □防寒用ブランケット □ロープ □ゴミ袋
- 家族の写真(他人に見せて探す場合がある) □保険証のコピー □絆創膏や消毒液

できるだけ揃えてや!



## Q5 水や食糧はどのくらい備蓄すれば？

人間1人が1日に必要な飲料水は3リットル。さらに生活用水になると、1日6リットルの水が必要や。食糧は最低でも3日分の用意をして欲しい! 基本は調理の必要のないもの。最初の3日は冷蔵庫のものを、その後は保存食を食べるつもりで。そして、カセットコンロもお忘れなく。温かい食事が摂れます。ただし、交換用ボンベの買い置きを忘れずに! あと、ツナ缶の缶詰は「簡易ランプ」にもなるし、食べられるし、2回おいしい(笑)



水は多めに準備やで!



### ローリングストック法(循環備蓄)がおススメ

いつも使える食材を多めに購入し、食べた分だけ買い足していく備蓄法。「ローリング」=回転させながら、「ストック」=蓄えておく。その食材を経験しておけば、災害時でも「慣れた味」の食事がとれるので安心。また、食べた分だけ補充するので、いざという時に消費期限切れの心配がないのもメリットです。チョコレートやようかんなどカロリーが高いものは、ストックにぜひ入れてください!

## Q6 水害の時の避難は？

防災マップで避難場所のチェックを! 区役所にもマップ置いてます。



河川の氾濫や浸水などが予測される場合、**高齢者等避難開始** ⇒ **避難指示** ⇒ **緊急安全確保**と、段階的に発表され、順に緊急度が上がっていくねん。初期の「避難準備・高齢者等避難開始」が発表された時点で「避難所開設は完了」してるから、避難者の受入れができることを覚えといてや。水害時(津波も含む)には少しでも高い所へ避難することや。普段からの準備プラス早めの判断が大事。生野区には36か所の避難所があるんやけど、全て「3階建て」以上の建物になってるんやで。



避難準備は早めやで!

## Q7 災害時の連絡や情報の取り方は？

スマホもPCも活用してや!

災害時、通常の電話は通じんようになるかも。そんな時に役立つのが、以下の方法。特にLINEやメールなど「文字のやり取り」が重宝することは、これまでの被災地でも証明されてるんよ。安否確認の強い味方や! 覚えといてや!

避難場所や家族の連絡先など記入してわかりやすいところに貼っておきましょう!

### 災害時に役立つ連絡方法および情報

- 災害伝言ダイヤル171…「171」をダイヤルして、利用案内に従って、伝言の録音・再生を行う仕組み。毎月1日・15日はお試体験ができます(※他の体験日も有)。
- LINEやメール…電話での通話ができない場合でも、「文字でのやり取り」は可能な場合がほとんど。
- おおさが防災ネット…気象情報・被害・避難情報などの災害情報を掲載。
- 大阪市からテレビやエリアメールでの避難情報…避難情報が出たときは迷わず避難してください。
- 生野区ツイッター…災害時に情報を発信します。
- 大阪市防災アプリ…お手持ちのスマホに災害情報を発信します。(ダウンロード要)



◆我が家の避難場所

◆家族の電話番号

名前: TEL:

名前: TEL:

名前: TEL:

名前: TEL: