

# 避難所で必ず行うこと

- 1 家族の名前や住所を登録する。
- 2 介助や医療の必要な方は申し出る。
- 3 持病のある方は申し出る。
- 4 起床、就寝時間を守る。
- 5 ごみはルールに従い分別する。
- 6 煙草は定められた場所で吸う。
- 7 自宅を留守にする場合は鍵をかける。
- 8 その他避難所運営委員会で定められたルールを守る。

## 避難所・避難場所

大阪市では次のような避難所・避難場所があります。

### 避難所

- **災害時避難所**  
宿泊・給食等の生活機能を提供できる施設。  
小・中学校など。
- **福祉避難所**  
災害時において、高齢者や障がい者など、一般の避難所生活において特別な配慮を必要とする方々を対象に開設される避難所。

### 避難場所

- **広域避難場所**  
同時多発火災が発生し、人命に著しい被害を及ぼすと予測される場合の避難に適する大きな公園など。  
※避難路→広域避難場所までの安全な道路
- **一時避難場所**  
一時的に避難できる広場、公園や学校の校庭など。
- **津波避難施設**  
津波などの水害から一時的または緊急に避難・退避する施設。

## 帰宅困難者

外出中に災害が起こり、交通機関が動かずに家に帰れなくなることがあります。このような場合に備えて、徒歩での帰宅ルートを事前から確認しておきましょう。通勤通学路での安全な避難場所を調べておき、普段から家族にも知らせておきましょう。また、下記のマークがあるガソリンスタンドやコンビニエンスストアなどでは、水道水・トイレ・道路情報など帰宅支援サービスが受けられます。



## エコノミークラス症候群

長時間、同じ姿勢で座ったままでいることで、膝の裏あたりの静脈の血が流れにくくなり、血の固まりができてしまう病気です。重症になると足にできた血の固まりが肺に詰まり、息が苦しくなり胸の痛みを訴えて、最悪の場合は死に至ります。

※新潟中越地震で自宅が倒壊した被害者で、3日間以上自動車中で寝起きた中高年者の方に肺塞栓症（エコノミークラス症候群）が起きました。

<予防するには>

- 水分を適度に取り。ただし、アルコールやカフェインの入った飲物は利尿作用があるので控える。
- 体を締めつける服は避け、ゆったりとした衣類を身につける。
- 歩いたり軽く屈伸運動するなど、適度に身体を動かす。
- 避難所で朝の体操をするのも良いでしょう。



胸の痛みや、片側の足の痛み・赤くなる・むくみがある方は早めに医師に相談してください。

各区の避難所など（あなたのまちの防災マップ）については、危機管理室ホームページ <http://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/> をご覧ください。