資料編 第３章

【事前の備え】

自分に合った
防災対策を考えよう

1 建物の安全 p.215

2 事前の備蓄 p.221

3 安否確認・避難 p.227

4 マンション単位での備え p.231

資料編
1 防災マップ p.155-
2 マニュアル p.189
3 事前の備え p.213-
4 用語解説 p.239-

❶ 建物の安全

建物の耐震性を確保する

建物の耐震性は、建てられた年数や構造などによっておおよそ判断することができます。新しい耐震基準が設定される前に建てられた建物*については、耐震診断を行い、必要であれば耐震改修を行うことが重要です。
また、建てられた年数に関係なく、地震に弱い建物の形状も把握しておきましょう。

⇒地震に弱い建物の形状 p.232

調べよう

❶ 建物が建てられたのは何年か調べる

❷ 建物は木造・鉄骨造か、
それ以外の構造（鉄筋コンクリート造など）か調べる

対策しよう

❶（新しい耐震基準前の建物）
耐震性に問題がないか耐震診断を行う

❷（耐震性に問題がある場合）耐震改修を行う

*新しい耐震基準前の建物とは・・・
木造・鉄骨造は平成12年以前、それ以外の構造は昭和56年以前に建てられた建物

補助制度を活用する

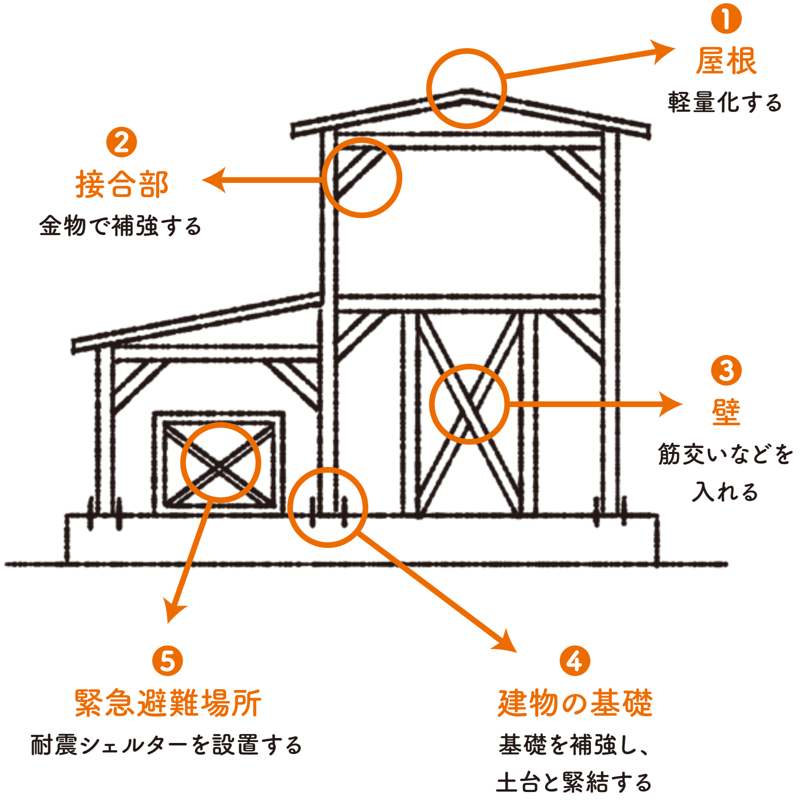
大阪市には耐震診断や耐震改修設計・工事に対する補助制度があります。

▼耐震診断・耐震改修設計・耐震改修工事の相談窓口

大阪市都市整備局耐震・密集市街地整備受付窓口
[業務受託者]大阪市住宅供給公社（愛称：大阪市住まい公社）
北区天神橋6-4-20　☎06-6882-7053

木造建物の耐震性確保

平成12年以前に建てられた木造建物は、大規模な地震により被害を受ける可能性が高いため、構造部の補強など、対策をしておきましょう。



❶ 建物の安全

住宅内の安全対策を行う

大きなゆれが発生した場合に、閉じ込められたりけがをしたりしないよう、住宅内の安全対策を行いましょう。

【合わせて読もう！】地震編第２章❶命を守るための家具固定 p.029

考えよう

❶ 自宅の中で一番安全な場所はどこか考える

❷ 自宅の中から玄関や出入り口までの複数の経路を考える

❸（水害の浸水想定区域で２階建て建物の場合）屋根の上への避難方法を考える

対策しよう

❶ 寝室や玄関までの通路に家具など倒れやすいものを置かない

❷ 背の高いタンス、冷蔵庫などを転倒防止器具で固定する

❸ 食器棚のガラス扉や、窓ガラスに飛散防止対策をする

体験しよう

❶ 一番安全な場所で「頭と身体を守る」とっさの行動をしてみる

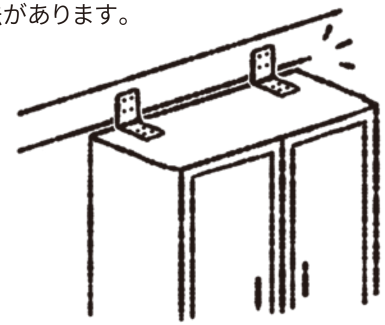
❷ 複数の避難経路で避難してみる（できない場合は図上で体験）

家具の固定方法

家具の固定方法には、大きく３種類の方法があります。

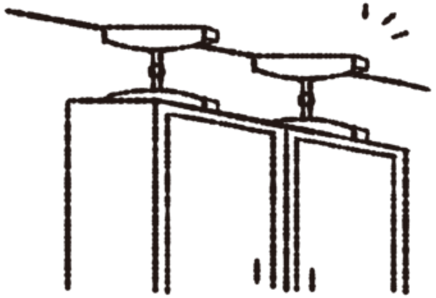
❶ 金具でしっかり固定

Ｌ型金具などで壁下地（柱、間柱、胴縁など）や付け鴨居に直接ネジ固定する。



❷ 天井との間につっぱり棒

家具の上部と天井との間にポール式器具（つっぱり棒）などをかませる。



❸ ストッパーやテープで固定

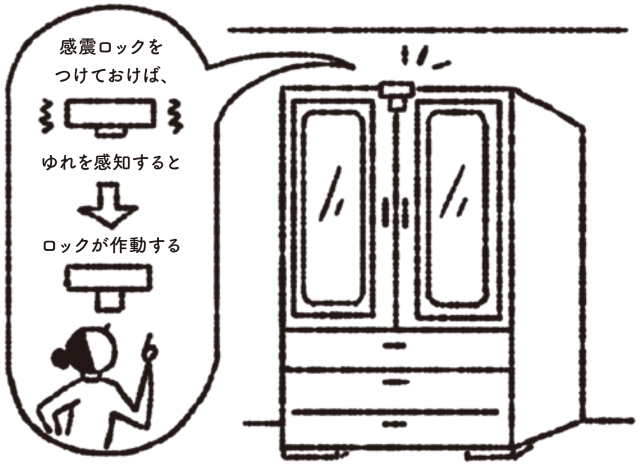
足元にストッパーを設置する、頂部や背部を粘着テープや固定ベルトなどで固定する。

POINT
複数の方法を併用するとより安定する

❶ 建物の安全

食器類の飛び出し防止

重い食器類はできるだけ腰より低い位置にある引き出しに収納しましょう。また、棚に感震ロックや扉ひらき防止ストッパーなどを取り付けると普段の開け閉めが簡単です。書棚の本の滑り出し防止には、落下防止テープも有効です。



窓ガラスの飛散防止

窓ガラスの飛散防止には、ガラス飛散防止フィルムを貼る、ガラスを割れにくいものに替えるなどがあります。ガラス飛散防止フィルムを貼る方法は安価で簡単に実施できます。

家具扉ガラスの飛散防止

ガラス扉がある家具は、家具の転倒だけでなく、収納している食器や書籍などがぶつかり扉のガラスが割れることがあります。扉ガラスに飛散防止フィルムを貼るほか、飛び出し防止器具、天井支えと足元の転倒防止板を設置すると防ぐことができます。

❷ 事前の備蓄

常に持ち歩くものを決める

外出中に、急に一晩外で過ごさなければならなくなった場合、なければ困るものを想像してみましょう。

❶ 常にかばんに入れて持ち歩くものを決める

常に身近に持っておくべきもの（例）

項目	
水筒・ペットボトルの飲み物	マップ
チョコレートやアメなどのおやつ	携帯ラジオ
携帯電話・スマートフォン	ペンライトと乾電池
携帯電話などの充電式バッテリー	笛など音が鳴るもの
現金（公衆電話用に10円玉）	エマージェンシーブランケット
家族や貴重品の防災情報メモ	

枕元に備えておくものを決める

寝ている場所から急いで自宅の外まで逃げる場合に必要なものを想像してみましょう。

❶ 就寝時、枕元に備えておく必需品を決める

枕元に備えておくべきもの（例）

項目	
スリッパなど底の厚い履物	笛など音が鳴るもの
携帯電話・スマートフォン	めがね
懐中電灯	補聴器

❷ 事前の備蓄

避難時に持ち出すものを準備する

非常持出袋は避難時の安全を確保するため、逃げるとき簡単に運べる重さを目安に、命を守るために必要なものだけを厳選して準備しましょう。

決めよう

1. 自宅から避難をするときに持ち出す貴重品を決める
2. 非常持出袋に入れておくものを決める

対策しよう

1. 持ち出す貴重品をポーチなどにまとめて、わかりやすい場所に保管する
2. 非常持出袋をつくり、安全に持ち出せる場所か、避難経路上に置く

避難時に持ち出すべきもの(例)p.224につづく

	項 目	
貴重品	現金、小銭	家族の写真
	家族や貴重品の防災情報メモ	
避難用具	懐中電灯やヘッドライト・乾電池	ヘルメット
	携帯ラジオ 1台	防災頭巾
	軍手・手袋 1組	ロープ 5m以上
非常食	乾パンなどの食品	十徳ナイフ 1本
	飲料水 500mℓ×3本	缶切り
救急用具	救急セット（消毒液、ガーゼ、絆創膏、包帯など）	常備薬・持病薬
	マスク	お薬手帳

	項 目	
衛生用品	非常用トイレ・携帯トイレ	歯ブラシ
	トイレットペーパー	生理用品
	ウェットティッシュ	コンタクトレンズ・保存液
生活用品	レジャーシート	エマージェンシーブランケット
	ろうそく、ライター 1個	ポリ袋（レジ袋、ごみ袋含む）
	タオル	携帯電話などの乾電池式充電器
	ガムテープ	衣類
	油性マジック	レインコート
	筆記用具	底が厚く歩きやすいくつ
	使い捨てカイロ	防寒具
	大判の布、毛布に代わるもの	
赤ちゃん用品	粉ミルク	紙おむつ
	哺乳瓶	母子手帳
	おやつ	おもちゃ・絵本
	離乳食	着替え
	スプーン	抱っこひも
	洗浄綿	おしりふき
	バスタオル	大判のハンカチ
高齢者用品	高齢者手帳	持病薬
	おむつ	予備のめがね
	着替え	看護用品
	補聴器	入れ歯・入れ歯容器
その他	ペットの防災用品	

❷ 事前の備蓄

在宅での避難生活に必要なものを備蓄する

ライフラインの機能停止や救援物資が届かない期間を想定し、7日程度過ごすために必要な備蓄品を準備しましょう。日頃から少し多めに用意しておく「ローリングストック」をうまく取り入れてみましょう。

【合わせて読もう！】
地震編第２章❷日常生活の中で備蓄を行う（ローリングストック）pp.031-032

決めよう

1. 家族７日分の水の必要量を確認する
2. ローリングストックを念頭に、災害発生後７日間の献立を考え、必要な食料の量を決める
3. 避難生活を過ごすうえで必要な物資を決める
4. ❸のうち、食料以外でもローリングストックできるものを決める

対策しよう

1. 必要な備蓄を用意し、わかりやすい場所に保管する

在宅での避難生活に必要なもの（例）p.226につづく

	項 目	
水・食料【7日分】	飲食用の水（１人3ℓ×7日分）	
	主食になるもの（無洗米、レトルトご飯、乾麺、即席麺など）	
	缶詰（主菜、果物、小豆など）	
	レトルト食品（主菜、スープ、味噌汁など）	
	加熱せず食べられるもの（かまぼこ、チーズなど）	
	お菓子（チョコレート、ビスケットなど）	
	冷凍食品（主菜）	調味料（しょうゆ、塩など）
	野菜ジュース	栄養補助食品、健康飲料粉末

	項 目	
調理器具など	カセット式コンロ	アルミホイル
	ガスボンベ（１本で約60分使用可能）	やかん
	固形燃料	皿（紙・ステンレス）
	点火棒、ライター	コップ（紙・ステンレス）
	鍋	わりばし
	ラップ	スプーン・フォーク
衣類	上着	くつ下
	下着	防寒具
生活用品	タオル	安全ピン
	バスタオル	ブルーシート
	毛布	懐中電灯
	雨具	手回し充電式などのラジオ
	予備の乾電池	非常用給水袋
	携帯電話などの乾電池式充電器	吸水土のう（浸水想定区域の場合）
	使い捨てカイロ	
衛生用品	非常用トイレ（１人３～６回×７日分）	使い捨てコンタクトレンズ
	歯ブラシ	救急箱
	石鹸	使い捨て手袋
	ドライシャンプー	生理用品
	ティッシュペーパー	消臭スプレー
	トイレットペーパー	吸水ポリマー
役に立つもの	ポリ袋（ごみ袋、レジ袋、耐熱性ポリ袋）	新聞紙
	大判の布（ハンカチ、毛布など）	ラップ
	布ガムテープ	ウェットティッシュ
赤ちゃん用品	スティックタイプの粉ミルク	紙おむつ
	離乳食７日分以上	ミルク
	おしりふき	
高齢者用品	おかゆなど柔らかい食品7日分以上	補聴器用電池
	常備薬（処方薬）	入れ歯洗浄剤

❸ 安否確認・避難

避難方法を身につける

いつどこで災害にあっても、あわてず安全な避難ができるよう、実際に体験し、ルールを決めておきましょう。

安全な避難場所への避難方法を決めておく

調べよう

❶ 自宅周辺の安全な避難場所を調べる

❷ 災害ごとの避難場所の安全性を調べる

❸ 安全な避難場所までの避難ルートを調べる

❹ 通勤先や通学先などから自宅までの安全な避難ルートを調べる

防災マップ　最寄りの一時避難場所、広域避難場所を確認する pp.159-176

体験しよう

❶ 自宅から避難場所まで避難してみる

❷ 通勤先や通学先から自宅や自宅周辺の避難場所まで避難してみる

❸ 地域やマンションの防災訓練に参加してみる

決めよう

❶ 災害ごとに家族が集まる場所を決める

記録しよう

❶ 調べたこと、体験したこと、決めたことを記録する（避難検討マップなど）

避難検討マップ例

	地震のとき	津波のとき	洪水のとき
○○神社境内	○	×	×
○○公園	◎	×	×
○○小学校	○（学校にいる時）	○（学校にいる時）	○
○○ビル	×	○	×
○○団地	×	○（おばあちゃんと）	×

❸ 安否確認・避難

連絡方法を身につける

停電や携帯電話の充電が切れても連絡先がわかるようメモを携帯しましょう。

互いの安否を確認するために

体験しよう

❶ 災害用伝言ダイヤル（171）、災害用伝言板（web171）を使ってみる

❷ 安否確認ができる防災アプリを使ってみる

マニュアル 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方 pp.199-200 ※毎月1日、15日に体験ができます。

記録しよう

❶ 災害用伝言ダイヤル（171）、災害用伝言板（web171）で使う電話番号

❷ 伝言を頼む遠隔地の連絡先の氏名・電話番号

通勤先、通学先、通院先などに安否の問合せをするために

調べよう

❶ 通勤先、通学先、通院先や通勤途中で災害が起こったときの行動ルール

❷ 通勤先、通学先、通院先への非常時の安否確認方法
（情報提供・連絡用のウェブページやSNS、災害用伝言サービスの活用など）

記録しよう

❶ 家族の通勤先、通学先、通院先の名称と安否確認方法

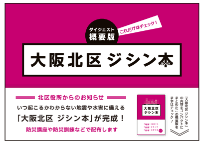
自分や家族のメモをつくる

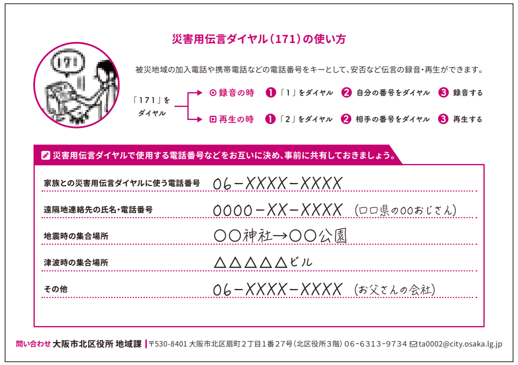
pp.227-229で体験したり決めたりしたことのうち、いつも身につけておくべき情報をまとめて、自分と家族の防災情報メモをつくりましょう。

自分や家族の防災情報メモ記載項目リスト（例）

		項 目
携帯する情報	安否確認・連絡	災害用伝言ダイヤルに使う電話番号
		通勤先、通学先、通院先への安否確認方法
		遠隔地の連絡先の氏名・電話番号
	避難	地震時の集合場所や避難場所、避難ルート
		津波時の避難場所や避難ルート
		洪水時の避難場所や避難ルート
	からだ	血液型・アレルギー・持病・常備薬など
		かかりつけ医や介護担当者への連絡方法
	保険等の記録	身分証明や保険などの番号
		クレジットや預貯金などの記録
		自動車登録番号・自転車防犯登録番号
防災コミュニティ		頼れる人、相談する人との連絡方法
		地域団体などの連絡先、NPOなどの連絡先

ジシン本（概要版）の裏表紙に書き込める表が付いています。ぜひ活用しましょう！




災害用伝言ダイヤル（171）の使い方

被災地域の加入電話や携帯電話などの電話番号をキーとして、安否など伝言の録音・再生ができます。

「171」をダイヤル
- 録音の時 ❶「1」をダイヤル ❷ 自分の番号をダイヤル ❸ 録音する
- 再生の時 ❶「2」をダイヤル ❷ 相手の番号をダイヤル ❸ 再生する

災害用伝言ダイヤルで使用する電話番号などをお互いに決め、事前に共有しておきましょう。

家族との災害用伝言ダイヤルに使う電話番号	06－XXXX－XXXX
遠隔地連絡先の氏名・電話番号	0000－XX－XXXX（□□県の00おじさん）
地震時の集合場所	○○神社→○○公園
津波時の集合場所	△△△△△ビル
その他	06－XXXX－XXXX（お父さんの会社）

問い合わせ 大阪市北区役所 地域課｜〒530-8401 大阪市北区扇町2丁目1番27号（北区役所3階）06-6313-9734 ta0002@city.osaka.lg.jp

❹ マンション単位での備え

建物の防災力を知る

専門家にも相談して、耐震性や耐火性、避難の安全性などの特徴を住民全員で知っておきましょう。

調べよう

❶ 耐震性、耐火性、避難の安全性など建物の防災性能を調べる

❷ 停電や断水のリスクを調べる

対策しよう

❶ 耐震補強など、建物の防災性能の向上

❷ 電気室の浸水防止など、停電や断水のリスク対策

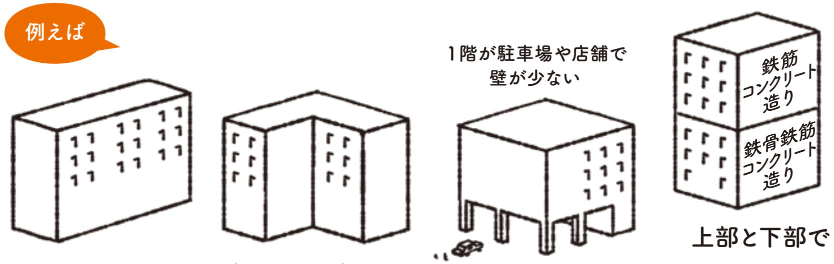
点検項目

	項 目
耐震性	新しい耐震基準が設定された昭和56年以降の建物か 昭和56年以前の場合耐震診断を受けているか
	大阪市の防災力強化マンションの認定を受けているか
	地震に弱い建物の形状をしていないか
防火性	特定建築物、特定建築設備等の定期的な調査をしているか
避難の安全性	階段や廊下など避難ルートが安全か
	全ての住戸から2つ以上の避難ルートがあるか
	停電時に鍵が開けられるか
停電リスク	津波や洪水のときに電気室が浸水しないか
断水リスク	停電しても給水できるか
排水不能リスク	震災時に液状化などで下水が詰まる可能性はないか

地震に弱い建物の形状

不整形あるいは下層階に壁の少ない建物の場合、構造的に弱い部分が損壊して住めなくなる可能性があります。以下のような形状のマンションは注意が必要です。

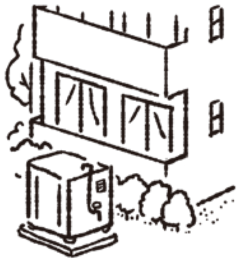
例えば



細長い　L字形、コの字形など　ピロティ形式　上部と下部で構造が異なる

給水方式ごとの停電時に想定される状況

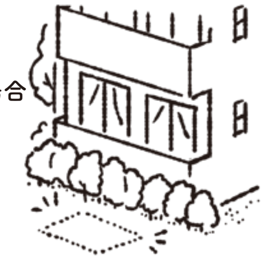
❶ 受水槽がある場合



停電すると断水する

受水槽に緊急災害用の採水口があれば非常時に受水槽に貯まった水は利用できる

❷ 上水道に直結の場合



低層階は断水しない

低層階は水道本管からの水圧で水が出るが、中高層階（3階程度以上）は断水する

❸ 高置水槽がある場合

しばらくは水が出る

高置水槽内に残る水は利用できるが、使い切ると断水する

！ 水が出る！と思って、あわてててお風呂などに水を貯めない（飲み水として利用できなくなる）

❹ マンション単位での備え

マンション防災計画を作成する

マンションの防災性能や居住者の特徴に応じた防災計画を考えましょう。

災害直後の安全確保計画

決めよう

❶ SNSなど災害時の連絡方法を決める

❷ 災害直後の役割分担を決める

役割分担項目(例)

	項 目
総務班	状況確認、意見集約、人員配置、一時避難場所の設営
情報班	居住者の安否などの情報収集・整理(SNSなどの活用) 災害時避難所・自主防災組織などとの連絡調整
救護班	要支援者・負傷者などの救護・避難誘導、応急救護場所設置運営
安全班	建物・設備の安全点検・安全確保、出入管理、防犯活動

災害後の生活維持計画

決めよう

❶ 生活ルールや作業分担

❷ 共用スペースの設置場所など

役割分担項目(例)

	項 目
生活ルール	共用施設・設備の利用、共同作業や作業分担
作業分担	物資運搬、備蓄物資管理、救援物資配布、出入管理、防犯活動
共用スペースの設置	ごみ集積場所、避難生活場所、高層階向けの物資保管庫

ライフライン復旧までの生活支援計画

対策しよう

❶ 生活支援が必要な人のリストをつくる
(要支援者・高層階住民・浸水被害住民)

決めよう

❶ 生活支援の方法と役割分担を決める

生活支援項目(例)

	項 目
生活維持	飲料水の確保、食料・食事の確保、日常用品の確保 し尿処理の対応、生活用水の確保
情報	情報収集・伝達手段の確保
環境維持	がれき・流入泥処理・廃棄物対応、夜間照明

マンション防災計画を作成する

備蓄計画

決めよう

❶ 共同備蓄の方針を決める

❷ 個人備蓄の不足に備えた予備の備蓄を計画する

備蓄項目（例）

	項 目
情報	安否確認ステッカー・居住者名簿・掲示板・模造紙・トランシーバー・ハンドマイク・携帯ラジオ・パソコン・充電器
被害防止	吸水土のう・エレベーター閉じ込め対策キャビネット
救出・救護	消火器・ヘルメット・バール・ジャッキ・かけや（大型木づち）・ハンマー・のこぎり・ペンチ・ボルトクリッパー・ロープ・脚立・布担架・シャベル・救急箱・簡易ベッド・エアマット・AED・ヘッドランプ・予備電池
運搬	リヤカー・階段運搬機・ポリタンク・高層階向けの物資保管庫
ライフライン補完	ポータブル発電機・投光器・コードリール・ポンプ・かまどベンチ・カセット式コンロ・大鍋・大やかん・簡易トイレ・マンホールトイレ・予備燃料
個人備蓄予備	在宅避難に必要なもの

防災訓練をする

マンションの防災計画をもとに防災訓練を行い、ふり返りを行って次の体験や訓練に活かし、防災計画に反映していきましょう。

避難訓練

体験しよう

❶ 自分たちでできることを考えて体験してみる
［持ち出し物資を持って避難階段を歩いて避難、要支援者の誘導など］

❷ 区役所や消防署と相談して体験してみる
［隔て板のサンプルを蹴破ってみる、煙中避難・暗中避難など］

消火・救出・応急救護訓練

体験しよう

❶ マンションの備蓄資材を使ってみる
［消火器による消火、ジャッキ・バールによる救出など］

❷ 区役所や消防署と相談して体験してみる
［屋内消火栓を使ってみる、応急救護（止血、骨折部固定）、救命処置（心肺蘇生法、AEDの使用）、簡易担架をつくってけが人を搬送など］

マンション防災訓練

体験しよう

❶ マンションの実情を調べてみる
［備蓄物資や資機材の状況、停電したらどうなるかを知るなど］

❷ マンションの防災計画に従って役割を体験する
［建物安全確認、居住者安否確認、けが人階段移送、一時的な避難場所設置、情報収集・記録・掲示、避難生活場所設置・炊き出し・運搬など］

❹ マンション単位での備え

防災訓練をする

災害対応図上訓練

災害対応の訓練のために様々な図上訓練（ゲーム）が開発されています。これを自分のマンションに合わせて改造して体験してみましょう。

体験しよう

❶ 平面図上で安全確保や避難生活運営を体験（HUG）

※HUG：建物や敷地の平面図などを使い、避難してきた人や起こる事態のカードを使って、対応を話し合いながら判断していくゲームで、災害対応を疑似体験する。

❷ 災害対応の二者択一判断を体験（クロスロードゲーム）

※クロスロードゲーム：災害のいろいろな場面で遭遇するYesかNoかの判断についてグループで話し合って疑似体験するゲームで、話し合うことにより実際に遭遇したときの判断の参考となる。

❸ 災害への備えと対応を体験（防災すごろく）

※防災すごろく：事前に持ち物を選択しておき、起こる事態の場面ごとに持ち物を使って切り抜けるゲーム。

❹ 情報判断と伝達を体験（情報伝達ゲーム）

※情報伝達ゲーム：マンションと災害時避難所などの立場に分かれ、起こる事態のカードや関係先からの連絡事項などを取捨選択し、必要な伝達指示を送り合うゲーム。

交流イベント

日ごろから祭りやバーベキューなど交流イベントが行われているマンションは、いざというときの協力がスムーズだといわれています。

体験しよう

❶ マンション独自の交流イベントを検討する

❷ 地域の交流イベントなどに参加する