

2 にげる

逃げる先は決まっていますか!?



津波被害を避けるために
高所へ避難



高所で待機(津波注意報・警報解除まで)

! 地震への慣れが...

能登半島で地震が続いてた
こともあり、震度1~3程度
には慣れてしまっていた。
今回の地震も「いつもの揺れか」
とあってたら震度7。
地震への慣れによって
避難が遅れたと思う。



現地の声

ちなみに...

南海トラフ巨大地震が起きた時、
此花区への津波は
113分後に最大4.1m
と想定されています。



対策



大阪防災アプリ

地震情報、
避難ルート等が
確認できます!



ダウンロードは
こちら

3 生活する

本当に必要な備蓄をそろえていますか!?

! 避難所のトイレが...

地震発生当初は
断水によりトイレが使用できず、
大変困りました。臭いもひどかったです。



現地の声

対策

携帯トイレを備えよう!

携帯トイレは、百円ショップ等で手に入ります!
付属の凝固剤を使用することでゼリー状に固まり、臭いも低減されます! [1日の排泄回数] × [人数] × [7日間分] 以上備えましょう!

注意

保健師からのアドバイス

~災害時は高血圧に注意!~

過去の災害では、トイレの回数を控えようと水分を摂らなくなり、血圧が上がった方が多数いました。災害時は水分摂取を心がけましょう。

年1回は「健康診断」を受診し、健康に気を付けましょう!



そうなの!?

実は...此花区は「高血圧」の方が多いんです!



【問合】保健福祉課(保健活動)②番窓口
☎6466-9968

此花区特定健診
案内HP



避難所での生活