

共助・近隣住民の助け合い

日常から隣近所のコミュニケーションを図ることが、
安心なまちづくりの基本です。



地域の防災活動に参加しよう！

それぞれの地域特性に応じた防災研修会や訓練などが活発に行われています。
話を聞くだけでなく、一緒に作業し話し合う防災ワークショップも盛んに開かれています。
詳しくは区役所の防災担当にお問い合わせください。

1 防災訓練

実際の災害を想定した避難所開設運営訓練・津波避難訓練などの防災訓練に参加して、対処法を身につけます。



2 災害図上訓練

災害が起こったときの対応を地図の上で考えます。地震や水害のとき、避難する道や危険な場所、救助に役立つ場所などを探だし、次々に起こる出来事に対してとるべき行動を描きこんでいきます。災害に対する地域の「強み」「弱み」がわかります。



★地域防災リーダー

地域防災リーダーは、災害時に率先して隣接住民を初期消火や救出救護活動に導き、平常時には地域の人たちと防災知識の習得に取り組んでいます。



3 まち歩き

地図の上で考えた「強み」「弱み」を実際にまちを歩いて確認します。



4 地域の防災マップづくり

危険な道路や老朽化した看板など、歩いて確認した内容を地図に描きます。



5 身近な地域の防災計画づくり

地域の特性に応じた自主防災の役割や、具体的な避難の方法などを「地区防災計画」として作成します。



(巻頭の「大阪市の防災計画について」を参照)

自主防災組織の取組みが大切です

大規模な災害では、火災や道路の寸断などのさまざまな被害が広範囲に発生しますので、被害を軽減するため、お互いに協力し合うことが必要です。

防災という共通の目的を持って活動する地域の皆さんの集まりを自主防災組織といいます。

地域では自主防災組織が中心となって、平常時には防災知識の習得のための講演会の開催や各種訓練の実施、災害時には初期消火、救出、救護、避難誘導、避難行動要支援者への支援などの取組みを行います。



隣近所の助け合いで、被害を最小限に

要配慮者への心配り

高齢者や障がいのある人などの要配慮者が必要とする支援は、移動の介助や情報の提供、避難所での配慮などさまざまです。一方、支援を要する人も、得意な分野で他の人を支援できる場合もあります。それぞれの個人のできることをわかりあい、非常時に支えあえる関係づくりが大切です。いざという時の避難やその方法などについて、日頃から隣近所でお互いに確認しておきましょう。

要配慮者の心構え

- ◆ 災害が起こるとどんな危険があるのか、どう行動したらよいのかを日頃から考えておきましょう。
- ◆ 「非常持ち出し品」(16 ページ参照)として、必要な薬や生活用品とともに避難行動要支援者は「避難支援プラン」を準備しておきましょう。
- ◆ 隣近所の方と日頃からコミュニケーションを図り信頼関係を作っておきましょう。
- ◆ 火災が迫るなどの緊急時には、大きな声や音を出して周囲に知らせましょう。

安否確認に手作りマップが活躍

能登半島地震、石川県輪島市門前町

震度6強を記録し、全壊44棟、半壊96棟の被害に見舞われましたが、住民が日頃から作っていた独り暮らしや病弱な高齢者宅を色分けした地図を活用して、地震発生4時間後にはほぼすべての方の安否を確認することができました。



支援マップ作成のポイント

- マップに掲載する場合は本人の同意を必ず得ましょう。
- 10～20世帯程度の小さな範囲の地図にしましょう。
- マップは実際に直接支援する人が保管しましょう。

避難行動要支援者への避難支援

避難行動要支援者(要配慮者のうち、自ら避難することが困難な人でその円滑かつ迅速な避難の確保を図るために特に支援が必要な人)の避難支援は、所在や状況を日頃から把握しておくことが大切です。把握する場合は、その目的や取扱いについて本人の了解を得ましょう。

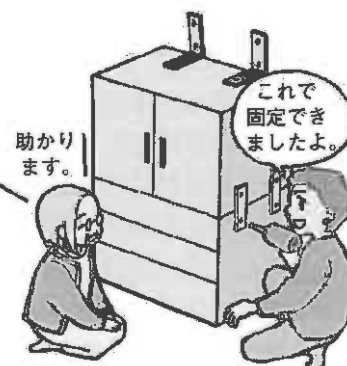
避難支援プランを作ろう

誰がどのようにして避難をお手伝いするか、個々の避難行動要支援者と話し合っておき、内容をまとめてお互いにもっておきましょう。支援者は複数決めておくとういでしょう。(巻末参照)



日常からの災害予防の支援

ひとり暮らしの要配慮者の方などは、地震に備えた家具の固定などができない場合がありますので地域の皆さんで協力しましょう。



情報を伝えよう

- ◆ 視覚に障がいのある人は、災害の状況を知ることができません。わかりやすい口調や音声情報で複数回繰り返して伝えましょう。



- ◆ 聴覚に障がいのある人には、音声の避難情報が伝わりません。正面から口を大きく動かしてゆっくり話し、伝わらないときは、文字や絵を組み合わせた筆談で情報を伝えましょう。

- ◆ 災害発生時に緊急事態の認識が不十分で精神的動揺が激しくなる場合は、具体的に短い言葉でわかりやすく、必要に応じて繰り返し情報を伝えましょう。

- ◆ 子どもには、恐怖心をあおらないように注意しましょう。



- ◆ 日本語がわからない外国人は、災害の状況や避難の意味が理解できないことがあるので、手振り身振りなどで伝えましょう。

いっしょに避難しよう

- ◆ 視覚に障がいのある人は、日常の生活圏であっても、災害による環境の変化から行動できなくなり、誘導が必要です。誘導するときは、ひじの上あたりをつかんでもらい、ゆっくり歩きましょう。



- ◆ 聴覚に障がいのある人には、手話や文字情報によって状況を説明し避難誘導しましょう。



- ◆ 肢体が不自由な人は、災害の状況を把握しても自分の安全を守ることが困難です。車椅子やリヤカーを利用するか背負って早めに避難誘導しましょう。車椅子は階段では3人以上で援助し、降りるときは後ろ向きにして恐怖感を与えないように注意しましょう。

- ◆ 危険を判断し迅速に行動することができない人には、状況や避難所の位置を短いことばや絵、写真などを用いてわかりやすく説明し誘導しましょう。動揺している場合は時間をとり、気持ちが落ち着くよう支援しましょう。

- ◆ 妊婦や赤ちゃんがいる場合は、あわてないよう気持ちにゆとりが必要です。早めに避難できるよう助助しましょう。

避難所では

- ◆ 視覚に障がいのある人には、トイレや水道などの場所確認のための誘導を行いましょう。仮設トイレなどを屋外に設置する場合は、壁伝いに行くことができる場所に設置するなど、移動が容易にできるよう配慮しましょう。

- ◆ 聴覚に障がいのある人のために、お知らせなどは紙に書いて知らせましょう。

- ◆ 車いすが通れる通路やスペースを確保しましょう。

- ◆ 環境の変化を理解できず精神的に不安定になる人には、やさしく短い言葉や文字、絵、写真などを用いて避難所での生活をわかりやすく伝えましょう。ゆっくり話しかけるなど、気持ちを落ち着かせるよう配慮しましょう。

- ◆ 外国人は基本的な生活習慣に違いがある場合がありますので、お互いに理解し合ひましょう。



- ◆ 日本語がわからない外国人のために、お知らせなどは多言語で行うなど工夫して表記しましょう。
(※区役所には災害時の定型文を7言語で表示するパソコン用ソフトを配備しています。)

第5章

避難生活のために

避難所生活の心得

災害時避難所では、大勢の人と共同生活を送るようになります。プライバシーの確保が難しいなど、不自由なことがたくさんありますが、互いに協力しあい、譲り合うことが大切です。

周りの方への心配りをしましょう

みんな、つらい思いをしています。お互いを思いやり、困っている人がいたら助けるなど、協力し合いましょう。



水が出ない

断水が生じた場合は、飲料水が災害時避難所で配られます。また、応急給水の拠点も開設されます。水を運ぶためのポリタンクやバケツを準備しておきましょう。運ぶことが困難な人もいますので協力しましょう。



食食物は

災害用のアルファ米や乾パン、流通事業者からの弁当・パンなどが災害時避難所で配られます。避難所で生活していない場合も食料が必要な場合は、取りに行きましょう。取りに行くのが困難な人たちがいますので助け合いましょう。

生活関連物資

毛布などの生活必需品は、住家に被害を受けて日常生活が困難になった人に災害時避難所で支給されます。避難所で生活していない場合も必要に応じて取りに行きましょう。

生活のルールや役割分担を決めましょう

地域防災リーダーや自主防災組織のメンバーなどの皆さんが中心となって避難所運営委員会を開き、生活のルールや役割分担を決めましょう。



ペットも家族

ペットも大事な家族の一員です。「非常持出品」の中にペット用品も用意しておき、ルールに従い周りの人に迷惑をかけないように心がけましょう。



病気やケガをしたときは

避難所などに、救護所が設置されます。病気やケガをしたときは、救護所を利用しましょう。

<救護所の役割>

傷病に対する応急手当
近隣の医療施設との連携など

食中毒や感染症を防ぐ

災害後は衛生環境が悪化し、食中毒や感染症が発生しやすい状況になります。配られた食料はできるだけ早く食べましょう。食事をするときや調理をするときは手洗いを十分に行いましょう。また、断水の場合は、消毒液などを利用して手をきれいにしましょう。

生活のルールや役割を守りましょう

避難所運営委員会で決めたルールや役割をみんなで守り、「自分たちのことは自分たちで」を基本に協力して生活しましょう。



こころのケアが大切

災害の被害や避難所生活などで誰もがこころにダメージを受けストレスを抱えます。規則正しい睡眠や食事などを心がけ、日常生活を取り戻すことが心の傷を和らげます。不安な場合は救護所などで早めに相談しましょう。



多様なニーズへの配慮を

高齢者、障がい者、男女のニーズの違いなど多様な視点に配慮しましょう。また、女性専用の物干し場や更衣室、授乳室の設置など、女性や子育て家庭のニーズへの配慮が必要です。



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日間以上自動車で寝起きした中高年者の方に肺塞栓症（エコノミークラス症候群）が起こりました。

<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。

被災後に

二次災害を防ぐために

被災した建物の応急危険度判定が行われ、3段階のステッカーが貼られます。

家財道具を取りに戻ったりする際には、判定に従い注意しましょう。

ただし、この判定は住宅の被害認定とは一致しません。

- 調査済（緑） 被災程度が小さく、使用可能。
- 要注意（黄） 十分に注意すれば立ち入ることは可能。
- 危険（赤） 専門家に相談して応急措置をしない限り、立ち入ることは危険。



各種支援策を受けるために

被災による被害があったことが認定された家屋に対しては、申請により区役所が「被災証明書」を発行します。ただし、火災による被害については消防署が「り災証明書」を発行します。

被災証明書（区役所発行）		り災証明書（消防署発行）
風水害の場合	地震の場合	地震による火災の場合
①流 失	①全 壊	①全 焼
②床上浸水	②半 壊	②半 焼
③床下浸水	③一部損壊	③その他

悪質犯罪に会わないために！！

大規模な災害が起きると、いろいろな犯罪も起こる可能性があります。特に、避難所に避難している間に家が荒らされるなど被害が過去の災害でも報告されています。戸締りをしっかりし見回りをするなど、自分たちの家を地域で守りましょう。

悪質犯罪例（兵庫県警察本部）

- ◆避難による不在家屋、店舗を狙った空き巣や出展荒らし
- ◆交通機関が途絶した際の足代わりとしてのオートバイ盗
- ◆食料品、灯油などの生活必需品の暴利行為
- ◆家屋修理での高額な契約

ボランティアを装った犯罪も過去の災害で見られました。ボランティアにお手伝いを依頼する場合は、災害ボランティアセンターを通じて行いましょう。



がれきの処理

全壊・半壊の家屋については市が解体の決定をする場合があります。自分で解体する場合などは、がれき処理に関する市からのお知らせに注意してください。

市税等の減免

災害により納税が困難な場合には、申請に基づき市税等が減免される場合があります。

お金をおろしたいとき

自動現金払出機が使用できなくなったり、家屋が損壊し通帳や印鑑が取り出せなくなることもあります。非常持ち出し袋に通帳のコピーや身分を証明できるものを入れておきましょう。

全国から駆け付ける 災害ボランティア

大規模な災害が発生した場合、被災者を支援するために全国から多くのボランティアが駆けつけます。ボランティアを受け付ける災害ボランティアセンターは、区ごとに区民センターなどに開設され、支援を必要とする被災者との調整などを行います。支援内容や相談方法は開設後すぐに広報されますので、支援が必要な場合もしくはボランティア活動に参加したい場合は災害ボランティアセンターに相談しましょう。

＜災害ボランティアの活動例＞

- 被災者への炊き出し
- 救援物資の仕分け・配布・運搬
- 家屋の片付けや清掃
- 避難所や仮設住宅での生活者への支援
- 高齢者や子どもの話し相手 など

被災した直後は混乱し、これからの生活に不安を抱えることでしょう。そこにボランティアが駆け付け、精神的にも大きな支えになります。自立心を忘れず、少しでも早く元の生活にもどれるようボランティアと力を合わせてがんばりましょう。



大量の支援物資を仕分けするボランティアたち（阪神・淡路大震災）

通報する

- 大声で周囲に知らせる。ひとりで行動しないで、できるだけ多くの人に協力してもらう。
- 安全なところから落ち着いて119番通報する。

119番通報のしかた

- 通報するときは、落ち着いて、火災やけが・病人の状況などをできるだけ詳しく伝えてください。
- 状況に応じて、第一報のあと、もう一度電話をかけ直して詳しく話すと、現場に向かう消防車や救急車に適切な指示を与えることができます。
- 走行中の自動車から携帯電話で通報する場合は、必ず安全な場所に停車してから通報してください。
- 災害発生場所の所在地が分からない場合は、大きな建物、公共の施設、交差点の名称、コンビニエンスストアの名称、または自動販売機に貼ってある住所表示を確認してください。
- 携帯電話からの通報の場合、消防から問い合わせをする場合がありますので電源を切らないでください。

通報手順

①あわてないで119番

「火事です」または「救急です」



②場所を伝える

〇〇市〇〇区〇〇町〇丁目〇番〇号



③状態を伝える

「〇〇が燃えています」や

「〇〇がどうした」



④氏名・電話番号を伝える

「私は〇〇です。電話は

〇〇〇〇-〇〇〇〇です」



ファックス、eメール（電子メール）による通報

市内からの電話による119番通報が困難な場合には、ファックスやeメールによる通報を受け付けています。



記載する必要事項

- 火事が救急か
- 発生場所（住所）
- 現在の状況（何が燃えている、けがや病気の状態など）
- 通報した方のお名前
- ※救急車を呼ぶ場合はできるだけ患者の年齢、性別を付け加えてください。
- ※受信後、返信しますので、確認してください。なお、返信が届かない場合は番号を確認後、再度送信してください。

ファックス119 FAX: 6538-0119

eメール119 NTTドコモの携帯電話からは→ osaka.shobo@i.mail-119.jp
それ以外は→ osaka.shobo@mail-119.jp

消火する

火災を大きくしないためには、素早く消火することがたいせつです。万一のため消火器や水バケツなどを備えておき、いつでも使えるところに置いておきましょう。

消火器の使い方

- 消火器を火元の近くまで持っていく。
- 安全ピンを引き抜く。
- ホース・ノズルを火元に向ける。（燃えているものを確かめる）
- レバーを強く握る。（噴射）
- ※サビや傷、へこみなどのある消火器を使用しないでください。

てんぷら油火災の消火

- 消火器で消火する。
- 鍋の大きさにあったふたを手前から滑らせてふたをして消す。
- 水に濡らして固く絞ったシートで覆い消す。
- 消したあとすぐに「ガス栓」を閉める。
- ※絶対に水をかけないでください。

避難する

- 避難するときは、大きな声でまわりに知らせる。
- 煙があるときは、ハンカチなどで口・鼻を覆い、姿勢を低くして避難する。
- 二方向避難を常に考えておく。
- エレベーターは使わない。
- いったん避難したらドアを閉め、絶対に戻らない。

人が倒れたときの応急手当

落ち着いて傷病者の状態を観察して、症状に適した応急手当をすることがたいせつです。
大阪市では応急手当の方法などを身につけるための講習会を開催しています。

心肺蘇生の手順

評価

行動

反応をみる

反応がない

119番通報とAEDの手配

呼吸をみる（胸や腹の動きをみる）

普段どおりの息をしているか？

している

回復体位

様子を見守りながら
救急隊等の到着を待つ

していない

ただちに胸骨圧迫を開始する。

（AEDを装着するまで、救急隊等に引き継ぐまで、または傷病者が動き始める、息をしはじめるまで続ける）

※人工呼吸ができる場合は30：2で胸骨圧迫に人工呼吸を加える。
※人工呼吸ができないか、ためられる場合は胸骨圧迫のみを行う。

AED到着

※AEDが到着した場合は、AEDの操作を優先して行う。

①電源を入れる ②電極を装着する

心電図解析

電気ショックが必要か？

必要あり

電気ショック1回実施。
その後、直ちに胸骨圧迫を再開（2分間）。可能であれば人工呼吸を加える。

必要なし

直ちに胸骨圧迫を再開（2分間）。可能であれば人工呼吸を加える。

AEDの音声メッセージに従う

※救急隊等に引き継ぐまで、または傷病者が動き始める、息をしはじめるまで繰り返す。

1. 反応をみる

- 周りの安全を確認しながら傷病者に近づきます
- 呼びかける
- 軽く肩をたたいてみる

呼びかけでも、肩を軽くたたいても動きや返事がないときには、反応がないと判断します。

2. 119番通報とAEDの手配

- 助けを呼び、人を集める
- 集まった人に119番通報やAEDを持ってくるように依頼する

3. 呼吸をみる

- 傷病者を仰向けにする
 - 傷病者の胸や腹部の動きをみる
- 呼吸の確認は、10秒以内に行ってください。
普段どおりの息をしていなければ、「呼吸なし」と判断します。
しゃくりあげるような不規則な呼吸（死戦期呼吸）も「呼吸なし」と判断します。

4. 胸骨圧迫

【成人の場合】

①押さえる位置
胸の真ん中（胸の左右の真ん中で、かつ上下の真ん中）

②手の組み方
両腕で圧迫するために両手を重ねて、両肘を伸ばす。

③押さえ方
指先を傷病者の胸から離し、掌の付け根で押さえる。傷病者の胸を少なくとも5cm押し下げ、胸が元の高さに戻るように十分に圧迫を解除します。

④1分間に少なくとも100回のテンポで圧迫する
傷病者が動き出す、普段どおりの呼吸をはじめる、または救急隊などに引き継ぐまで続けてください。



次のページへつづく

5. 人工呼吸の手順

①気道の確保

空気の通り道を開きます。

●手を顔におく

●反対の手の指先を、あご先に当てる

●あご先を持ち上げながら頭を後ろにそらす



②人工呼吸

【成人の場合】

気道を確保したまま

(1) 鼻を軽くつまむ

(2) 息を吹き込む

空気がもれないように、自分の口を大きく開けて、傷病者の口を覆い1回あたり約1秒かけて、傷病者の胸が軽く膨らむ程度を吹き込みます。



鼻をつまむのは人工呼吸のために吹き込んだ空気が鼻からもれるのを防ぐため。

これを2回繰り返す

人工呼吸が困難な場合、又は、感染防止用具がない場合や準備に時間がかかる場合は、人工呼吸を省略して胸骨圧迫を行ってください。



③胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返す

胸骨圧迫と人工呼吸を30:2の比率で繰り返します。



胸骨圧迫を30回



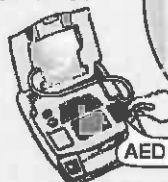
人工呼吸を2回

※「反応」や「普段どおりの息」のある傷病者にAEDを使用することはできません。

6. AEDが到着すれば

①AEDの電源を入れる

機種によりふたを開けると自動的に電源の入るものもある。その後はAEDの音声メッセージに従い行動する。



AEDの電源を入れる

②電極パッドを貼る

③「離れて」の音声メッセージに従う

④「電気ショックが必要です」と音声メッセージがあった場合、電気ショックを行う

電気ショックを行ったあとや「ショックは不要です」などの音声メッセージがあった場合は、胸骨圧迫と人工呼吸を続けてください。

AEDとは、

自動体外式除細動器の略称で、簡単で安心・安全に電気ショックを行うことができるように作られた医療機器です。平成16年7月から医師や救急救命士以外の方でもAEDを用いて電気ショックを行うことが認められました。元気だった人が突然倒れ、心臓が止まった場合、直ちにAEDを使用した電気ショックや心肺蘇生を実施すれば、救命の可能性が高くなると言われています。

けがをしたときの応急手当

● 出血

【傷口を直接圧迫】

傷口にきれいなガーゼやハンカチを当て、強く押さえ、直接圧迫する。



● やけど

すぐにきれいな流水で冷やす。

衣服の上からやけどしたときは、衣服ごと冷やす。水ぶくれは、雑菌が入るためつぶさないように。

● 骨折

身近なもので固定する。例えば、バットや、傘、ものさし、つえなどを利用する。

固定する位置(角度)は、傷病者の最も痛みの少ない位置とする。

● ひきつけ

(1) 衣類をゆるめる。

(2) 横向きにねかせ、口の中にたまった液などを外に出やすくする。

(3) 熱が高いときは頭や首、脇の下を冷やす。

● のどに物がつかえたとき

【背部叩打法】

手のひらで背中を強く数回たたく。

乳児以外の
場合



乳児の場合



【腹部突き上げ法】

片手の手で握りこぶしを作り、その親指側をへその上方でみぞおちのやや下方に当てます。もう一方の手で握りこぶしを握り、素早く手前上方に引き上げてください。



※反応がない場合や妊婦、1歳未満の乳児には行わないでください。

応急手当の練習は誤った方法で行うと危険がともないますので、応急手当講習会などで、指導者から十分に訓練を受けておきましょう。

大阪市では、たいせつな命を助けるためにAEDの使用法を含めた応急手当の講習会を開催しています。詳しくは最寄りの消防署までお問い合わせください。

大阪市消防局ホームページ

アドレス <http://www.city.osaka.lg.jp/shobo/>

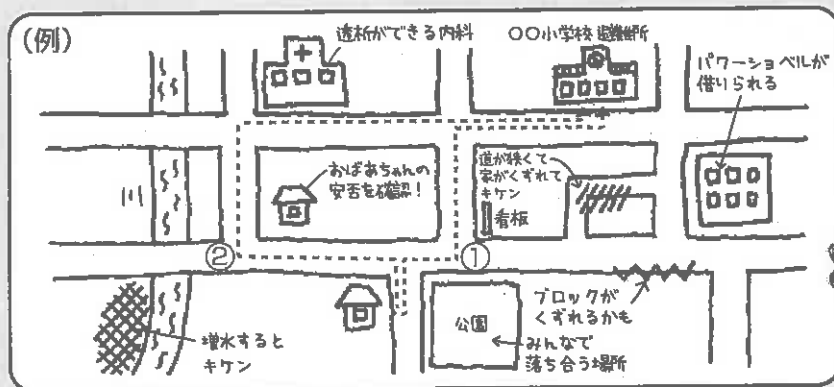


ボジョレーに応急手当を学ぼう!!
(いつでも・どこでも・楽しんで)
<http://119aed.jp> にアクセス!

わが家の防災マップをつくらう

家の付近を実際に歩いてみて、危険な場所や避難所・避難場所（小・中学校、公園など）と避難経路を確認します。避難経路は1つでなく、通行できない場合に備えて複数決めておきましょう。それらをイラストなどで簡単にあらわした「わが家の防災マップ」を作成しましょう。

※お近くの避難所がわからない場合は、大阪市のホームページで確認していただくか、区役所にお問い合わせください。



<記載しておきたいこと>

・家族の集合場所 ・避難所 ・避難経路 ・地震や台風のと看危険になりそうな場所

わが家の防災マップ

Grid area for drawing the disaster map.

緊急連絡カード

住 所	TEL		
氏 名	(男・女)		
生年月日	年 月 日	血液型:	RH + -
保 護 者	氏名		
	連絡先		
勤務先 (学校名)	TEL		

避 難 所	一時避難場所	
	災害時避難所	
	広域避難場所	
家 族 が 離ればなれに なったとき	集まる場所	
	連 絡 先	TEL
持病・アレルギー等		
医療機関等連絡先		
健康保険証番号		

きんきゅうれんらくカード

じゅうしょ	でんわ		
な ま え	(おとこ・おんな)		
たんじょうび	ねん がつ にち	けつえきがた:	RH + -
ほごしゃ	なまえ		
	れんらくさき		
かいしゃ がっこう	でんわ		

ひなんする ば し よ	いちじひなんばしよ	
	さいかいじひなんばしよ	
	こういきひなんばしよ	
かぞくが はなればなれに なったとき	あつまるばしよ	
	れんらくばしよ	でんわ
じびょう・ あれるぎーなど		
かかりつけのびょういん		
けんこうほけんしょうばんこう		

- 家族で集まる場所など、決めたことは緊急連絡カードに記入して、いつも携帯しましょう。
- カードにある避難所の3つの区分については、26 ページ「避難所・避難場所」に説明があります。お近くの避難所を日頃から確認しておきましょう。

あなたの支援プラン (ひとりで避難することに不安のある方用)

名前	住所		
	電話 FAX		
● 支援の必要な理由 (要介護度、障がい者手帳の等級および具体的な症状)			
● 災害時の避難方法			
支援者	名前	住所	電話 FAX
	名前	住所	電話 FAX
● かかりつけ医療機関			
● かかりつけ以外であなたの病状などに対応できる医療機関			
同居家族	名前	続柄	名前 続柄
	名前	続柄	名前 続柄
緊急時の 連 絡 先	名前	続柄 住所	電話
	名前	続柄 住所	電話

- 災害時に支援してくださる方へ写しを渡しておきましょう。
- 支援プランについては 23 ページ参照。

緊急連絡カード

住 所	TEL		
氏 名	(男・女)		
生年月日	年 月 日	血液型:	RH + -
保 護 者	氏名	連絡先	
	TEL		
勤 務 先 (学校名)	TEL		

避 難 所	一時避難場所	
	災害時避難所	
	広域避難場所	
家 族 が 離ればなれに なったとき	集まる場所	
	連 絡 先	TEL
持病・アレルギー等		
医療機関等連絡先		
健康保険証番号		

きんぎゅうれんらくカード

じゅうしょ	でんわ		
な ま え	(あとこ・おんな)		
たんじょうび	ねん がつ にち	けつえきがた:	RH + -
ほごしゃ	なまえ	れんらくさき	
	でんわ		
かいしゃ がっこう	でんわ		

ひなんする ば し ょ	いちじひなんばしよ	
	さいかいじひなんばしよ	
	こういきひなんばしよ	
かぞくが はなればなれに なったとき	あつまるばしよ	
	れんらくばしよ	でんわ
じびょう・ あれるぎーなど		
かかりつけのびょういん		
けんこうほけんしやうばんどう		

- 家族で集まる場所など、決めたことは緊急連絡カードに記入して、いつも携帯しましょう。
- カードにある避難所の3つの区分については、26 ページ「避難所・避難場所」に説明があります。
お近くの避難所を日頃から確認しておきましょう。

非常時などの連絡先（必要な連絡先を調べて記入しておきましょう）

区 役 所	電 話 の 故 障
消 防 署	かかりつけの病院
保健センター	
警 察 署	
ガス漏れ (大阪ガス)	
電気 (関西電力)	
断水 (水道局)	

「市民防災マニュアル」

- 発行：平成 30 年 3 月
- 発行者：大阪市
- 大阪市危機管理室ホームページアドレス：<http://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/>
- 編集：大阪市危機管理室 大阪市北区中之島 1 丁目 3 番 20 号 電話：06-6208-7388 FAX：06-6202-3776

