

Ⅲ 対策

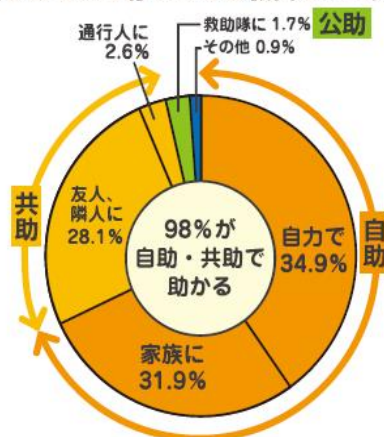
防災における基本理念として、「自助・共助・公助」という言葉がしばしば使われる。自助とは、家庭で日頃から災害に備えたり、災害時には避難したりするなど、自分で守ることをいう。共助とは、地域の方々と消火活動を行い、避難行動要支援者（以下、要支援者という。）を援助するなど、周りの人たちと助け合うことをいう。そして、公助とは、市役所や消防・警察による救助活動や支援物資の提供など、公的支援のことをいう。

災害時には、自助・共助・公助が互いに連携・協力することで、被害を最小限にできるとともに、早期の復旧・復興につなげることができる。また、それぞれにおいて日頃から災害に備えることで、減災につなげることができる。

本章では、それぞれにおいて取り組むことが望ましいこと、取り組むべきことについて記載する。

阪神・淡路大震災で生き埋めになった人たちが誰によって救出されたか？

阪神・淡路大震災では、生き埋めになり救助された人の 98%が自助と共助で助けられました。一方、公的機関によって生存したまま救出された人はわずか 1.7%という記録が残っています。



（社）日本防災学会：「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」より



災害被害を軽減するには、これらの連携が重要です。

自助：自分（家族）の命を自分（家族）で守ること
共助：地域の皆さんで互いに助け合うこと
公助：国や市の行政機関が対策を行うこと

「避難行動要支援者」とは

大地震や風水害などの災害が発生したときなど、安全な場所への避難が必要な場合に、自分や家族の力だけでは避難できない人たちのことをいい、また、避難所での生活において大きな困難があるなど、まわりの人の手助けや、特別の配慮が必要な人たちも含む。

Ⅲ-1 自分の命は自分で守る…自助

1. 日頃の備え

被害を小さくするためには、日頃からの備えが大切である。自分の住む地域、勤務先、通学先で、どのような災害が起こりうるかなどを調べた上で、身の回りの安全について、個人、家族で考えておくことが重要である。以下、『市民防災マニュアル』の内容を中心に記載する。

【考えておくこと、話し合うこと】

- ☐ 家族一人ひとりの役割を決める
例：火を消す、出入口を確保する、非常持ち出し品を確認する、消火器などを準備する
- ☐ 危険箇所をチェックする
家の内外の危ない場所は、修理や補強について話し合う
- ☐ 「非常持ち出し品」と「非常備蓄品」をチェックする

●非常持ち出し品

基本品目31点 ※大人2人分の目安

☐ 非常持ち出し袋	1個	☐ 救急袋	1枚	☐ サバイバルブランケット	2枚
☐ 缶入り乾パン（110g）	2個	☐ 毛抜き※	1本	☐ 簡易トイレ	2枚～
☐ 飲料水（500mlペットボトル）	6本	☐ 消毒液※	1本	☐ タオル	4枚～
☐ 懐中電灯	2個	☐ 脱脂綿※	適当量	☐ ポリ袋	10枚
☐ ライター	2個	☐ ガーゼ（滅菌）※	2枚	☐ トイレットペーパー	1ロール
☐ 携帯ラジオ	1台	☐ ばんそうこう※	10枚～	☐ ウエットティッシュ	2個
☐ 十徳ナイフ	1本	☐ 包帯※	2巻	☐ 現金（公衆電話用の小銭）	約50枚
☐ 軍手・手袋	2組	☐ 三角巾※	2枚	☐ ガムテープ（布製）	1個
☐ ロープ 5m～	1本	☐ マスク※	2枚	☐ 油性マジック（太）	1本
		☐ 常備薬・持病薬など※	適当量	☐ 筆記用具	1セット
		☐ レジャーシート	1枚	☐ 生理用品	

※は救急袋の中に入れておく。

- ・感染症流行時には、マスク・体温計・アルコール消毒液・スリッパなども一緒に持ち出すこと

●家庭に備えておくもの

非常備蓄品

- | | | |
|----------------|---------|-----------------|
| ●飲料 | ●衣類 | □やかん |
| □飲料水（2Lペットボトル） | □上着 | □皿（紙・ステンレスなど） |
| □非常用給水袋 | □下着 | □コップ（紙・ステンレスなど） |
| | □靴下 | □わりばし |
| ●食料 | | □スプーン |
| □アルファ米 | ●生活用品 | □フォーク |
| □乾パン | □タオル | □歯ブラシ |
| □パン缶 | □バスタオル | □石鹸 |
| □インスタントラーメン | □毛布 | □ドライシャンプー |
| □缶詰類 | □雨具 | □携帯電話の充電器 |
| □レトルト食品 | □予備電池 | □新聞紙 |
| □スープ | □卓上コンロ | □使い捨てカイロ |
| □味噌汁 | □ガスボンベ | □安全ピン |
| □ビスケット | □固形燃料 | □非常用簡易トイレ |
| □キャンディ | □鍋 | □モバイルバッテリー |
| □チョコレート | □ラップ | |
| □塩 | □アルミホイル | ●その他 |
| | | □ブルーシート |
| | | □ガムテープ（布製） |

・感染症流行時には、マスク・体温計・アルコール消毒液・スリッパなども一緒に持ち出すこと

●個人や家族の事情にあわせ備えを検討するもの

必需品・貴重品類	赤ちゃん用品	高齢者用品
☐ 車や家の予備鍵 ☐ 健康保険証（写） ☐ 予備メガネ・ ☐ 運転免許証（写） コンタクトレンズ等 ☐ パスポート・外国人登録証（写） ☐ 預金通帳（写） ☐ 支援プラン（巻末）	☐ 育児用ミルク ☐ スプーン ☐ 紙おむつ ☐ ベビーカー ☐ 哺乳瓶 ☐ 洗淨綿 ☐ 母子手帳 ☐ おんぶひも ☐ おやつ ☐ バスタオル ☐ 玩具 ☐ 毛布 ☐ 離乳食 ☐ ガーゼ ☐ 着替え	☐ おむつ ☐ 予備メガネ ☐ 着替え ☐ 看護用品 ☐ 持病薬

- ☐ 防災用具をチェックする
 - 消火器や救急箱を確認、使い方などを覚えておく
- ☐ 家族がそれぞれ外出中の連絡手段（電話・メール不通時）を決めておく
 - ☐ 災害用伝言ダイヤル「171」
 - ☐ 災害用伝言板「Web171」
 - ☐ 携帯電話会社の災害用伝言板サービス
 - ☐ その他（ ）
- ☐ 安否確認の方法を決める
 - 家族と連絡が取れず、安否不明の際の一時的な避難場所や落ち合う場所を決めておく
- ☐ 個人の記録（「そなえカード」など）を作成する
 - 持病、かかりつけの病院名・所在地・電話番号、服用している薬の控えなどがあれば、かかりつけの病院が被災したときなど、区役所などによる他の病院の紹介がしやすくなる。
- ☐ 避難するとき、手助けが必要かの確認
- ☐ 手助けしてくれる人がいるかの確認
 - ※手助けしてくれる人との連絡手段を決めておく。
 - ※手助けしてくれる人が、被災したときのことも考えておく必要がある。
 - ※要支援者のリストを作成し、支援体制を確立する取組みを進めている地域もあるので、お住まいの地域活動協議会（連合振興町会）に確認すること（分からない場合は、保健福祉課 電話6647-9859 にお問い合わせください）。
- ☐ デイサービスなど、日ごろ、福祉施設・団体等の支援を受けている場合、その控え
 - ※施設・団体の名称、所在地、電話番号、支援内容を記しておく、施設・団体が被災した場合、区役所などによる、同種の支援施設・団体の紹介・手配がしやすくなる。
- ☐ 職場と従業員の連絡手段（電話・メール不通時）の確認
 - ☐ 災害用伝言ダイヤル「171」
 - ☐ 災害用伝言板「Web171」
 - ☐ 携帯電話会社の災害用伝言板サービス
 - ☐ その他（ ）
- ☐ 職場で待機するための対策の確認
 - ☐ 水、食糧品などの備蓄
 - ☐ 建物の耐震化
 - ☐ 棚・備品の固定など建物内の安全確保

- 職場での、自身が待機するための対策、どうしても帰宅しなければならない場合の対策
 - 水、お菓子など食糧品の備蓄
 - 安全な帰宅ルートの確認
 - スニーカー、水など長距離を歩く備え

以上に加えて、災害別対策について以下に示す。

A 地震

- 浪速区において想定される、もっともゆれが大きい地震の確認
「Ⅱ－1 地震」(P 2～)を参照
- 住居の建築年月の確認
※1981年6月1日以降の耐震基準を満たしているか。満たしていても、老朽化が進んでいないか。必要に応じて耐震診断を受ける必要がある。
- 家具や家電製品の固定
※居間(リビング)・寝室など、日常、よく居る部屋の家具や家電製品を固定する。
※玄関や掃き出し窓までの脱出経路を考えた固定をする。
※固定できない場合は、配置換えをする。
- 塀など外構の補強
※塀が倒れると、地域の人が避難できない。また、緊急車両が通行できず、救助活動ができない。補強するなど安全対策が必要である。
- 家族の安否確認、救助が必要なときの連絡先の確認
- 地震発生後、避難が必要な場合の、地域の人たちとの一時的な集合場所または一時避難所(広場、公園、学校のグラウンドなど)の確認
- 家が被災した場合の避難所(学校など避難所、親せき・知人宅など)の確認
- 大阪市防災アプリ(浸水想定図、避難場所、避難ビルなど)等の活用

B 風水害

B－1 津波

- 住まいの地域で、津波災害が起こりうるかの確認
「Ⅱ－2－1 津波」(P 14～)を参照
- 避難先
※津波警報、大津波警報が、気象庁から発表されれば、湾岸の地域に避難勧告・避難指示を大阪市から発することとなっている。
※テレビ、ラジオ、インターネット、防災スピーカー、広報車、防災情報メール(『おおさか防災ネット』で事前登録が必要)、携帯電話会社の緊急速報メールサービス(対応機種のみ)により情報収集し、津波避難ビルの3階以上、または、3階に相当する高い場所へ避難する必要がある。

※避難する際は、地域の人たちと、正確な情報の収集・共有、助け合いの行動が必要である。

B-2 河川氾濫（はんらん）

- 住まいの地域で起こりうる河川氾濫と、川の名称の確認

「Ⅱ-2-2 河川氾濫」（P 17）を参照

- 避難先（避難ビル・避難場所）

※氾濫のおそれがある場合、気象庁や河川管理者から発せられる情報をもとに、避難準備情報、避難勧告・避難指示を大阪市から発する。

※テレビ、ラジオ、インターネット、防災スピーカー、広報車、防災情報メール（『おおさか防災ネット』で事前登録が必要）、携帯電話会社の緊急速報メールサービス（対応機種のみ）により情報収集し、適切な行動をとる必要がある。

※避難先としては、できる限り、非木造の堅い建物の3階以上とし、3階まで浸水する場合は、屋上や4階以上とする。

※避難の際は、溝に注意が必要である。また、川には絶対に近づかない、川などの様子を見に行かないという心がまえが必要である。

※水位が高くなり、避難が困難な場合は、無理せず、自宅の上の階へ避難する。

B-3 内水氾濫

- 住まいの地域で、内水氾濫が起こりうるかの確認

「Ⅱ-2-3 内水氾濫」（P 19）を参照

※土地が、まわりの土地とくらべて低い場合は、内水氾濫が起こるおそれがある。

※浸水被害を繰り返すようであれば、排水設備や下水道などに不備がある可能性もあるの
で、排水設備業者や大阪市建設局津守工営所（電話6567-6495）へ連絡する。

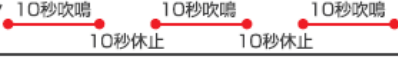
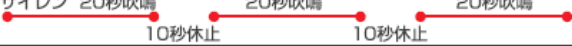
- 避難先

※内水氾濫は、下水道施設の能力を超える大雨が降った場合に起こるおそれがあり、市内では、2メートルの深さに達する地域も想定される。

※大雨の場合は、河川氾濫のおそれもあり、天気予報や、市役所・区役所からの避難情報を、よく確認する必要がある。

※情報収集・避難については、河川氾濫と同じである。

※防災無線のサイレンパターン

緊急事態の種類	警報音パターン
テロやゲリラなど武力攻撃に関する警報 弾道ミサイル攻撃に関する警報	国民保護サイレン14秒吹鳴 
大津波警報	サイレン 3秒吹鳴 3秒吹鳴 3秒吹鳴 2秒休止 2秒休止 
津波警報	サイレン 5秒吹鳴 5秒吹鳴 5秒吹鳴 6秒休止 6秒休止 
警戒レベル4	サイレン 10秒吹鳴 10秒吹鳴 10秒吹鳴 10秒休止 10秒休止 
警戒レベル5	サイレン 20秒吹鳴 20秒吹鳴 20秒吹鳴 10秒休止 10秒休止 
緊急地震速報(震度5以上)	緊急地震速報チャイム音 