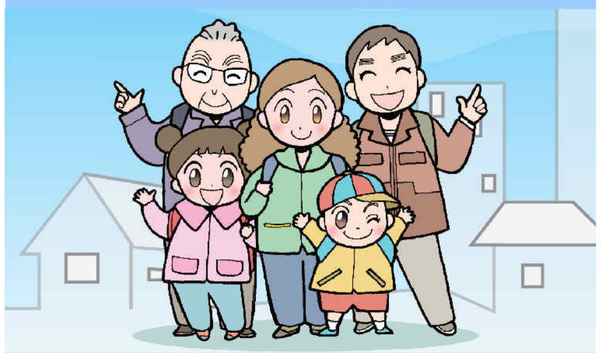
日本橋地域防災計画



地震が起きたら

地震発生

「落ち着いて」
数秒の揺れでも、とても長く感じます。とにかく落ち着くことが大切です。

「身体をかくせ」
まず、自分の身体を守ること。家具や天井の下敷きにならないよう、丈夫なもので身体を保護しましょう。

「火に近づくな」
都市ガスは震度５相当以上で自動的に遮断されます。無理に火を消そうとせず、揺れがおさまるまで近づかないようにしましょう。

揺れがおさまったら

「火元を確認」
ストーブやアイロンなどのスイッチを切りましょう。

「出口の確保」
ドアや窓を開けて非常口を確保しましょう。

「くつ・ｽﾘｯﾊﾟをはく」
家の中も割れたガラスなどで危険です。絶対に裸足では歩き回らないようにしましょう。

「家族の安否確認」
外出中の家族との連絡は、伝言ダイヤル「１７１」などを活用しましょう。

しばらく経って

「余震に注意」
余震に備えて外に出る場合は、安全な服装で身を守りましょう。

「ブロック塀やがれきに近づくな」
余震が続きます。危険な場所へは、近づかないようにしましょう。

「車で逃げるな」
道路は緊急車両のために空けておきましょう。

「公衆電話を使う」
家庭の電話がかからなくなっても公衆電話が使える場合があります。

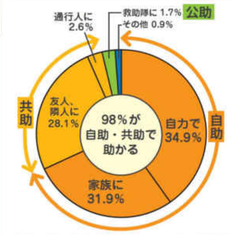
「隣近所の助け合い」
隣近所で声をかけ合い、安否を確認しましょう。

津波が襲来する場合は

●近隣住民に避難を呼掛けながら、町会で指定されている集合場所へ移動しましょう。
●避難の際、要救助者や避難行動要支援者を周辺住民と協力して救助・支援を行いましょう。
●津波避難指定されている近隣の３階以上の施設へ避難しましょう。
●避難に車は使わないようにしましょう。

～津波の際はまず高い場所へ～
・東南海・南海・南海トラフ巨大地震発生後、住之江区に約２時間で第一波が到達するといわれています。
・東南海、南海、南海トラフ巨大地震では、長時間にわたって津波が繰り返し来襲すると予測されています。
・前兆として引き波があるとは限りません。
・揺れが小さくても津波が発生することもあります。自己判断せず、危険地帯（海岸や河川など）から離れ、避難しましょう。

災害被害を軽減するためには、これらの連携が重要です。



(社)日本災害学会：「兵庫県南部地震における災害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

避難行動要支援者の対応

■避難行動要支援者の避難方法

避難行動要支援者
◆移動が困難
◆薬や医療装置が常に必要
◆日常生活で介助が必要
◆情報入手や発信が困難
◆精神的に著しく不安定な状態を来す
◆急激な状況の変化に対応が困難
◆言語、文化、生活習慣への配慮が必要

○ 「視覚障がい」の方には、分かり易い口調で複数回繰返し伝え、誘導は腕をつかんでもらい、ゆっくり歩きましょう。

○ 「聴覚障がい」の方には、正面から口を大きく動かしゆっくり伝え、あおらないようにしましょう。

○ 肢体が不自由な方は、車椅子や担架などを利用、或いは背負って早めに避難しましょう。車椅子は階段では３人以上で援助し、後ろ向きに降りましょう。

○ 地域で保有している搬送用資器材（担架、リヤカーなど）、所在を「地域防災マップ」などに記載しておきましょう。また日頃から、地域で搬送訓練など実施しておきましょう。

《避難者カード》

No.

浪速区　　丁目　　番　　号

※町会加入者は○をしてください

町会	御蔵跡	日本橋北	難波東
	難波中	日本橋西	日本橋

※浪速区以外

ご家族全員、記入してください

No.	名　前	年齢	性別	持病やアレルギーなど特技や医療系の技術
1				
2				
3				
4				
5				
6				

◎緊急連絡先（独り暮らしの方は必ず記入してください）

氏名	続柄	連絡先

●非常持ち出し品　チェックしよう!

基本品目３２点　※大人２人分の目安

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

※は救急袋の中に入れておく。

個人や家庭の事情にあわせ備えを検討するもの

必需品・貴重品類
- □ 車や家の予備鍵
- □ 予備メガネ・コンタクトレンズ等
- □ 預金通帳（写）
- □ 健康保険証（写）
- □ 運転免許証（写）
- □ パスポート・外国人登録証（写）
- □ 支援プラン（巻末）

赤ちゃん用品
- □ 粉ミルク
- □ 哺乳瓶
- □ おやつ
- □ 離乳食
- □ スプーン
- □ 洗浄綿
- □ バスタオル
- □ ガーゼ
- □ 紙おむつ
- □ 母子手帳
- □ 玩具
- □ 着替え
- □ ベビーカー
- □ おんぶひも
- □ 毛布

高齢者用品
- □ 高齢者手帳
- □ おむつ
- □ 着替え
- □ 持病薬
- □ 予備メガネ
- □ 看護用品

リュックサックなど両手が自由に動かせるものに入れておき、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。
家族構成を考え必要最小限に絞り込み、一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう。

※あくまで目安です。自分で持って避難できる量にしましょう。

●家庭に備えておくもの

非常備蓄品

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

避難後に少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り持ち出したり、自宅で避難生活を送るうえで必要なもので、救援物資が届くまで１週間程度、自足するつもりで備えましょう。

《自主防災組織とは》

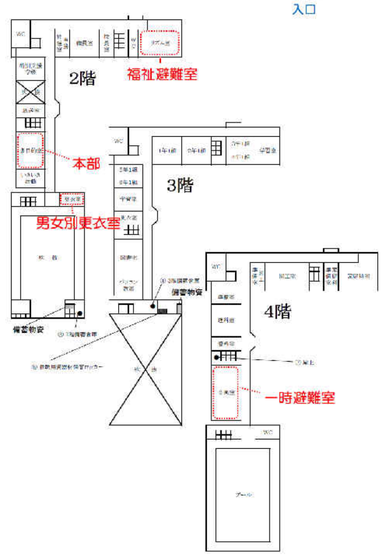
大規模な災害では、火災や道路の寸断などの様々な被害が広範囲に発生します。そのような時に地域の皆さんが、初期消火、救出、救護、避難誘導などの活動に取組み、被害を軽減するため、お互いに協力し合うことが必要になります。このような地域社会の中で防災という共通の目的を持って活動する団体を自主防災組織といいます。

自主防災組織（連合本部）

職　務	リーダー	メンバー	
本部長			
副本部長			
庶務・情報班			
避難誘導・救出班			

自主防災組織（避難所運営委員会）

職　務	リーダー	メンバー	
委員長			
副委員長			
総務部			
管理・物資部			
救護・食料部			

校舎平面図

大阪市立日本橋小学校