

# 自宅が安全な場合は自宅避難しましょう!



## チェック① 家の中を安全に

家具が倒れると、逃げ道が防がれてしまったり、下敷きになってしまったりと、とても危険です。家具の配置や、倒れないように固定されているか確認してみましょう。

**危険**

倒れた時扉が開かなくなってしまう位置の本棚

**安全**

倒れた時でも逃げ道がふさがれない位置の本棚

**固定具を使用した家具の固定**

家具の両端に設置する

奥に設置する

家具の下部

ストッパー式

自宅避難は少しでも快適に!

## チェック② 備蓄品は用意していますか? 目安は1週間分

全てのものを用意するのは大変ですが、少しずつ充実させていきましょう。

いつも食べてるお菓子も多めに買ってあげれば備蓄品だよ!

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

**ローリングストックで循環型の備蓄を!**

使った分だけ買い足す → 備える → 日常で使う

## もしもの為に、今始めよう

# 大阪市防災アプリ

アプリのダウンロードはこちら



### いざ備えよう 備蓄品

家族構成に応じた1週間分の備蓄品リストの共有、買い物チェックリストの作成、および備蓄品の詳細確認が行えます。



### 日ごろから使える 雨雲レーダー

高解像度ナウキャストによる雨量情報と台風情報をリアルタイムで表示し、60分前から15時間先までの降水強度分布予測を連続的に表示して閲覧できます。



### オフラインでも使える 防災マップ

大雨時の浸水想定区域ハザードマップ、避難所一覧、避難ルートを確認でき、国民保護避難施設が新規に追加されました。



### みんなが使いやすい 多言語対応

「日本語」「やさしい日本語」「英語」「中国語(簡体語・繁体語)」「韓国語」に対応し、日本語が得意な方も利用できます。



## マンションでの「自宅避難」とは

災害発生時、ご自宅の被害が小さく、倒壊や火災などによる危険がない場合は、「自宅避難」を勧めています。

マンションでの「自宅避難」における3つのポイントをご紹介します!



### POINT 1 エレベーターでの閉じ込め

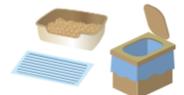
乗車中に災害が発生した場合、エレベーターが停止し、中に人が閉じ込められることがあります。

災害時は、保守点検会社がすぐにつけられるとは限りません。管理会社・住民の皆さんで話し合い、対応方法を共有しましょう。



### POINT 2 トイレの使い方に要注意!

災害発生後、マンションでは排水管の破損状態が確認できるまで、水を流すことができません。各家庭で非常用トイレを準備しておく必要があります。



### POINT 3 救援物資の受け取り

避難所生活が長引く場合、避難所に届く物資は、混乱や三密を避けるためにマンション単位でまとめて受け取りに行きましょう。

日頃から、一人ひとりが関心を持つことで、マンション全体の防災意識の向上につながります。



## マンション防災講座のお申し込み受付中!

まちづくりセンターでは、マンションにおける防災の取組みをお手伝いしています。訪問説明も、随時受付中です。集会スペースがない場合でも対応可能ですので、お気軽にご相談ください。

### お問い合わせ

区役所6階  
浪速区まちづくりセンター  
TEL/6649-0345(平日9時~17時30分)  
MAIL/mcnaniwa@gmail.com

