

大阪市に現在備蓄されている食料は1日分です！

【大阪市の主な備蓄物資（令和2年12月現在）】

食料、飲料水の備蓄	
品 目	数 量
●食料 ・アルファ化米 ・ビスケット	181万食
●高齢者食 ・お粥 ・マッシュポテト	9.5万食
●飲料水 ・500ml ペットボトル	190万本
生活関連品等の備蓄(主なもの)	
品 目	数 量
毛布	53万枚
簡易トイレ	0.5万台
防水シート	11万枚

現在、大阪市では災害時の避難者の食料として、水やお湯を注ぐだけで食べられる

- ・アルファ化米
 - ・ビスケット
 - ・お粥
 - ・マッシュポテト
 - ・粉ミルク
 - ・飲料水は
(500ml ペットボトル)
- を備蓄しています。



(参考)

・上町断層帯地震の想定避難者数 約34万人

・南海トラフ巨大地震の想定避難所生活者数
※平成29年度末・災害発生1日後
約53万人

しかし、この備蓄数は想定避難者数等の1～2日分でしかないのが現状です。

津波や浸水により自宅や避難所に数日間閉じ込められる可能性もありますので、食料等の備蓄をご自身で行う必要があります。

災害時のために家庭で非常準備品を備えておきましょう

～非常準備品とは～

避難後に少し余裕が出てから安全を確認して自宅から持ち出したり、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の3～7日間程度、自足するつもりで備えましょう。



非常準備品

●食料

- ☐ アルファ化米
- ☐ 乾パン
- ☐ パン缶
- ☐ 缶詰類
- ☐ チョコレート
- ☐ 塩
- ☐ インスタントラーメン
- ☐ スープ
- ☐ 味噌汁
- ☐ ビスケット
- ☐ キャンディ
- ☐ レトルト食品

●飲料

- ☐ 飲料水（2L ペットボトル）
- ☐ 非常用給水袋

●衣類

- ☐ 上着
- ☐ 下着
- ☐ 靴下

●生活用品

- ☐ タオル
- ☐ なべ
- ☐ アルミホイル
- ☐ 予備電池
- ☐ 毛布
- ☐ 雨具
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料
- ☐ ラップ
- ☐ やかん
- ☐ バスタオル

●その他

- ☐ 割り箸
- ☐ 石鹸
- ☐ スプーン
- ☐ フォーク
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 携帯電話の充電器
- ☐ 新聞紙
- ☐ 安全ピン
- ☐ 卓上コンロ
- ☐ 皿（紙・ステンレス等）
- ☐ コップ（紙・ステンレス等）
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ 使い捨てカイロ

●その他

- ☐ ブルーシート
- ☐ 布製ガムテープ

① 地域の救出救助用資機材等の確認

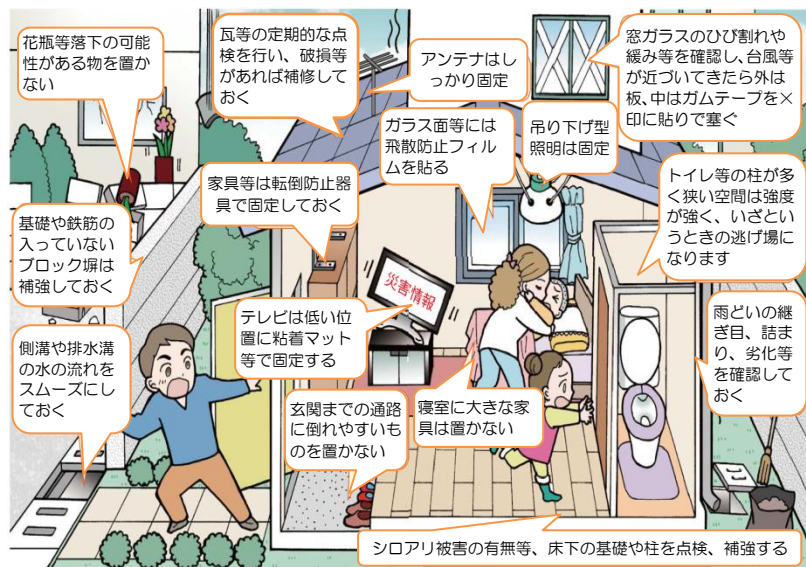
大阪市では災害時避難所等に、災害発生時における初期初動の救出救助に必要な資機材や防災行政無線を配備する等、住民の災害救助活動の環境整備を推進しています。

それらについては、日ごろから所在や使用方法等を確認し、いざというときに備えましょう。

バール	落下物・転倒物の持ち上げや破壊、トタン等のはがし・こじ開け
シャベル	埋まった物の掘り出し
のこぎり	木製の柱・梁・根太等を切断する
ジャッキ	重量物の持ち上げや支え、すき間の拡張、重量物の横移動（2トンまで可能）
かけや	ドア・家具等の破壊や杭打ち
ロープ	逃げ遅れた人の救出や物の引っ張り・固定
布担架	負傷者等の搬送

② 家族会議

家族で家の付近の危険な場所や避難場所を確認し避難経路を作成しましょう。
経路は 1 つではなく複数決めておき、避難経路が決まれば下見をしておきましょう。

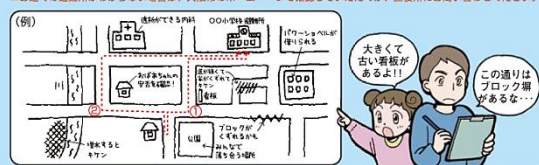


- **家族一人ひとりの役割を決める**
家族で話し合って災害発生時の役割を決めておきましょう。
- **危険箇所をチェックする**
家の内外に危険箇所がないかどうかをチェックしましょう。危ない場所は、修理や補強について話し合しましょう。

わが家の防災マップをつくろう

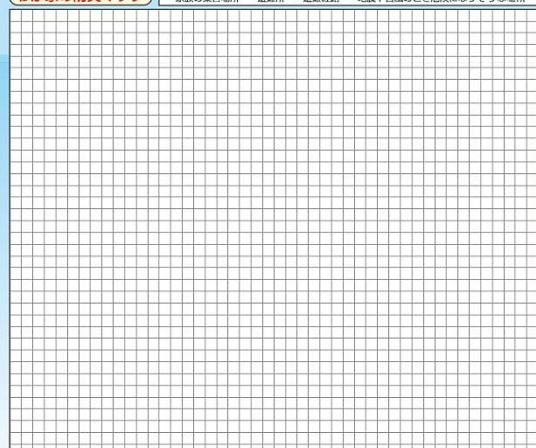
家の付近を実際に歩いてみて、危険な場所や避難所・避難場所（小・中学校、公園など）と避難経路を確認します。避難経路は1つでなく、通行できない場合に備えて複数決めておきましょう。それらをイラストなどで簡単にあらわした「わが家の防災マップ」を作成しましょう。

※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。



わが家の防災マップ

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



- 『非常持ち出し品』と『非常備蓄』をチェックする
必要な品がそろっているか確認します。また定期的に保存状態や消費期限を点検し、必要なら交換しましょう。
- 防災用具をチェックする
消火器や救急箱を確認しましょう。消火器の使い方や応急手当の方法を覚えておきましょう。
- 緊急連絡カードを用意する
家族で集まる場所や家族の連絡方法等を話し合い、決めたことは緊急連絡カードとして記入したものを携帯するようにしましょう。

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
	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
病児・アイルズ等		
医療機関等連絡先		
健康保険担当等		

不 きんきゅうれんらくカード 不	
じゅうしょ	てんわ
なまえ	(おとこ・おんな)
たんじょうび	なん がつ じち せつさくは： R.H. +
ほこしゃ	なまえ てんらくさき てんわ
かいしゃ がっこう	てんわ

ひなんする ばしよ	いちじせんばしよ さいがいひなんばしよ こういせひなんばしよ	
かぞくが はなればなれに なったとき	あつまるばしよ れんくうばしよ	でんわ
じぶよ・ おれるきーなど		
かきつけのびょういん		
はんどう団かんしょうはんどう		

その他の対策

ア、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」
- ☐ 災害用ブロードバンド伝言板「Web171」
- ☐ 携帯電話会社の災害用伝言板サービス 等

イ、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きましょう。

ウ、「個人記録カード」(必要な医療内容や必要医薬品等の情報等)を作成し、携帯する。

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等の情報があれば、かかりつけの病院が被災したとき等、区役所等による他の医療機関の紹介や、医療機関への提示等が迅速に対応できるようになります。

エ、避難するとき、手助けが必要な方は、手助けしてくれる人との連絡方法の確認

手助けしてくれる人との連絡手段を決めておきます。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ります。

オ、デイサービス等、日ごろから福祉施設・団体等の支援を受けている場合、支援内容を記入し、携帯する。

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、区役所等による、同種の支援施設・団体の紹介・手配がしやすくなります。

カ、職場（学校）で待機するための対策の確認

- ☐ 水、食料品等の備蓄
- ☐ 建物の耐震化
- ☐ 棚・備品の固定等建物内の安全確保 等

キ、職場（学校）で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、お菓子等食料品の備蓄 注）職場（学校）で認められている場合
- ☐ 安全な帰宅ルートの確認
- ☐ スニーカー、水等長距離を歩く備え 等

ク、職場（学校）と従業員（学校と児童・生徒）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」
- ☐ 災害用ブロードバンド伝言板「Web171」
- ☐ 携帯電話会社の災害用伝言板サービス 等

ケ、自主防災組織への情報提供

配慮が必要な方や、配慮が必要な家族の情報を地域の自主防災組織へ伝えて災害時等の避難行動要支援者支援が受けられるようにしておきます。

配慮の情報を伝える際は、自身の特徴や支援方法等を支援者と打ち合わせ、避難支援プラン等を作成しておきます。

等万が一に備え様々な対策を立てておきましょう。

帰 宅 困 難 者

大規模地震等の発生時には、公共交通機関の運行停止等により、多くの帰宅困難者の発生が予想されます。

基本原則は「むやみに移動を開始しない！」

大規模地震等の発生時には、公共交通機関の運行停止等により、多くの帰宅困難者の発生が予想されます。

帰宅困難者が一斉に移動を始めると、混雑による集団転倒や建物の倒壊・落下物による死傷の危険があるとともに、緊急車両が通行できなくなる等、救助・救急救命・消火活動の妨げになるおそれがあります。

徒歩での帰宅ルートを事前に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。

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等では、水道・トイレ・道路状況等、帰宅支援サービスが受けられます。



【共助】

自主防災組織

① 救出救助機関の限界

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災は、大都市を直撃した極めて大きな地震災害であったため、道路、鉄道、上下水道、電気・ガス、通信施設等、市民生活と経済活動を支える都市基盤施設に壊滅的な被害を与えました。

老朽木造住宅の密集した地域では、地震の揺れによって多くの建物が倒壊し、また、市街地のあちらこちらで火災が同時に発生し、特に神戸市の兵庫区や長田区等では大規模な火災が発生しました。

一刻も早く倒壊家屋等の下敷きになった人を救出し、また、火災が延焼しないうちに消火する必要があったにもかかわらず、すべての地域に、消防、警察、自衛隊、行政等の防災関係機関の救援が十分に行き渡ることが極めて難しい状況が発生しました。

② 住民による防災活動の必要性

このように防災関係機関の人手が極めて不足する中にあって、阪神・淡路大震災では、倒壊した家屋等により生き埋めや閉じ込められた人たちが、自力で脱出もしくは、近隣住民や家族等が力をあわせて救出し、多くの尊い命が救われました。驚くべきことにその割合は、全体の98%とも言われています。

また、発災直後から火災が発生し、すべての火災現場に消防が駆けつけることは不可能な状態でしたが、住民や企業が力をあわせて延焼をくい止めた事例もありました。

自分の命だけではなく、家族、隣人、友人等大切な人の命を災害から守るためには、日ごろから自主防災組織の活動を通じて、住民同士が力をあわせて防災対策に取り組んでいくことが大切です。

③ 自主防災組織の役割

自主防災組織は、住民が協力・連携して災害から「自分たちのまちは自分たちで守る」ために活動することを目的に結成する組織です。

自主防災組織は、日ごろから、地域の安全点検や防災訓練等、災害に備えた様々な取り組みを実践するとともに、災害時には被害を最小限にくい止めるための活動を行います。

また、復旧・復興期には、自主防災組織が中心となり住民が力をあわせて自分たちのまちの再生に向けた様々な取り組みを行うことが大切です。

③ 地区防災計画

西区では、各地域で地区防災計画が作成されました。

『1、災害対応計画』

災害への対策全般の基本的な計画で、平常時の備えや対策、災害時の対策や対応、災害後の復興や復旧等の基礎的な防災活動の計画です。

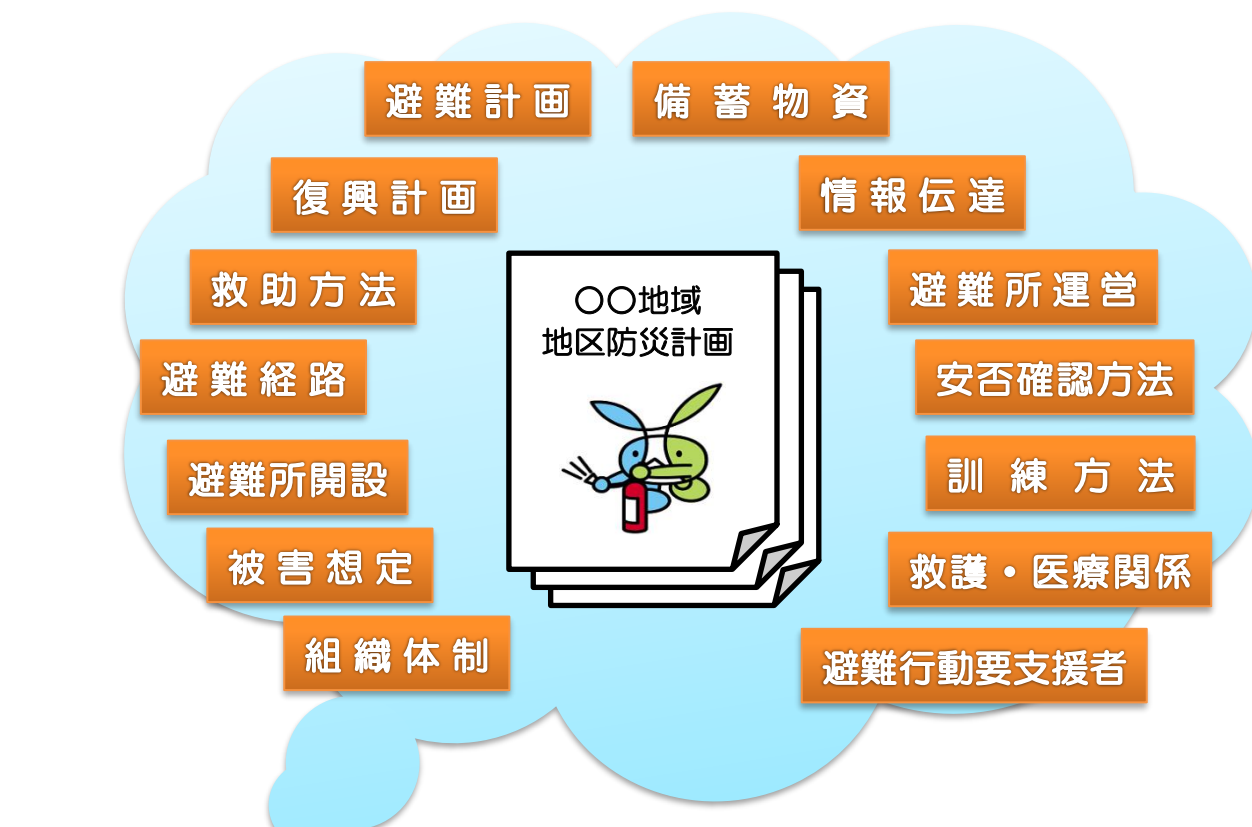
『2、避難・避難誘導計画』

地域住民の避難に関する計画を記し、住民への周知を行うことで、逃げ遅れの減少につながる計画です。

また、統一した安否確認方法を定めることで、隣近所での助け合いや把握を素早く行い、災害発生時から数時間後の生存率を格段に上げるための計画です。

『3、災害時避難所運営計画』

災害時避難所の開設や運営等、有事の際に混乱を起こさないようにする計画です。



各地域の特性に合った防災対策や避難方法のマニュアル化をすすめています。

各災害(風水害・地震・津波・火災等)に対応できる体制づくり

① 訓練まで

- ・訓練の周知を徹底し、訓練を行うことを知らなかったという人がいないように心がけましょう。
- ・誰もが参加しやすい訓練になるように、訓練日や訓練内容を設定しましょう。
- ・地域の保育園(所)や福祉施設等にも訓練参加を呼びかけましょう。

② 各種訓練や避難場所及び避難経路の確認等

(主な訓練内容)

各学校との合同訓練

避難所開設訓練

避難誘導訓練

DIG(図上訓練)

防災講座

防災関係施設見学

まち歩き

地域の防災マップ作成等



(防災関連施設)

大阪市立阿倍野防災センターあべのタスカル

大阪市阿倍野区阿倍野筋3-13-23 あべのフォルサ3階

TEL:6643-1031 FAX:6643-1040

<http://www.abeno-bosai-c.city.osaka.jp/tasukaru/>

地震発生直後の街並み等を体感し、消火・避難・救助といった一連の行動をリアルに体験することができる施設です。

あなた自身や家族を守り、まちを守り、人を助けることができる「体験」を通じて災害について考え、学んでみませんか。



●ご利用：無料

●開館時間：10時から18時

●休館日：水曜日、毎月最終木曜日(祝日の場合はその翌日)
年末年始(12/28~1/4)

津波高潮ステーション

大阪市西区江之子島2-1-64

TEL:6541-7799 FAX:6541-7760

<http://www.pref.osaka.jp/nishiosaka/tsunami/>

かつて大阪を襲った高潮や近い将来必ず大阪を襲うといわれている東南海・南海地震とともに、地震、津波発生時の対応等を学べる広く開かれた施設です。



阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター

神戸市中央区脇浜海岸通1-5-2

TEL:078-262-5050

FAX:078-262-5055

<http://www.dri.ne.jp/>

阪神・淡路大震災の体験と教訓を映像や実物資料展示等により後世に伝え、防災のあり方について学ぶことのできる施設。高校生以下無料



災害時地域協力貢献事業所・店舗登録制度

西区では、協力事業所・店舗を募集しています。

【概要】

大規模災害時に事業所・店舗等の人的・物的資源を活用し、地域の救出・救護活動に貢献していただく災害ボランティア登録制度です。

地域において多大な被害が発生し、早急な対応が必要となる場合に、事業所・店舗等が自らの従業員の安全を確認し復旧にめどが立った段階でのご協力をお願いします。

【登録要件】

災害時地域協力貢献事業所・店舗登録制度の趣旨に賛同し、協力の申し出をいただいた区内の事業所・店舗等

【登録方法】

登録申込書を提出いただくことにより登録されます。

【その他】

登録いただいた事業所・店舗等は希望により区役所のホームページへ掲載します。

～シンボルマーク～



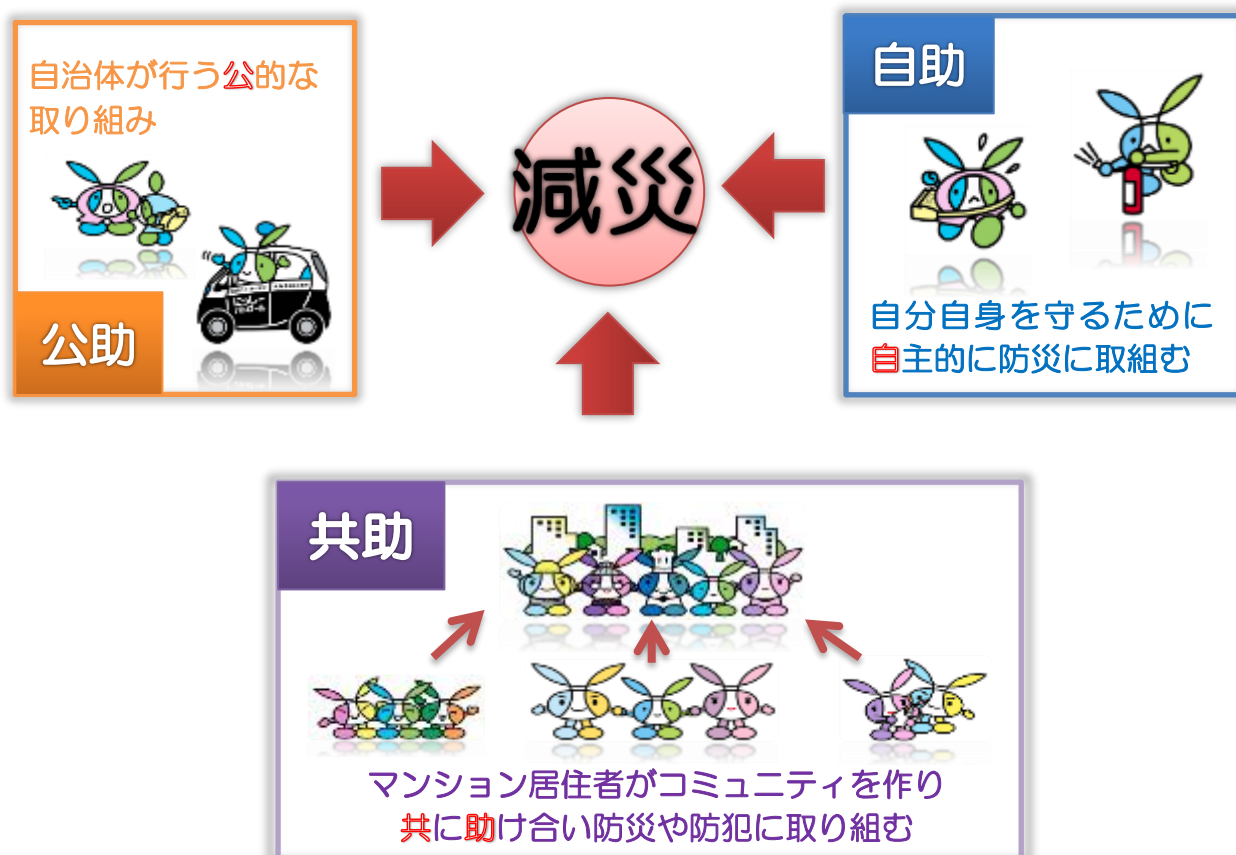
西区災害時地域協力貢献事業所・店舗

西区では大規模災害に備え、地域住民、事業所・店舗等が協働し地域力を強化する「災害時地域協力貢献事業所・店舗登録制度」（災害ボランティア）を開始します。

マンションコミュニティ

【目的】

地震や火災等の災害に対しての防災力向上を目的として啓発活動等を通じて、様々なマンション内でのコミュニティづくりを推進しています。



① マンションコミュニティの取り組み

居住者が自らを守る『自助』、居住者同士が助け合う『共助』を目的としたマンション内の自主防災組織づくりを進め、マンション単位での防災への対策の検討を支援する。

- (1) 各分担、組織図等を設定
- (2) マンション防災マニュアルの作成
- (3) 各防災訓練や行政機関と連携した防災イベントを実施

震災時の『防災講座』『防災訓練やワークショップ』『マンション自主防災組織結成』『防災具展示』『避難所開設訓練』『炊き出し訓練』『地域との合同訓練』『避難誘導訓練』『起震車体験』『心肺蘇生訓練』等
火災時の『防災出前講座』『消防車・消火器を用いた消火訓練』『はしご車体験』『煙中体験』等の各イベントや訓練を区役所・消防署がサポートします。