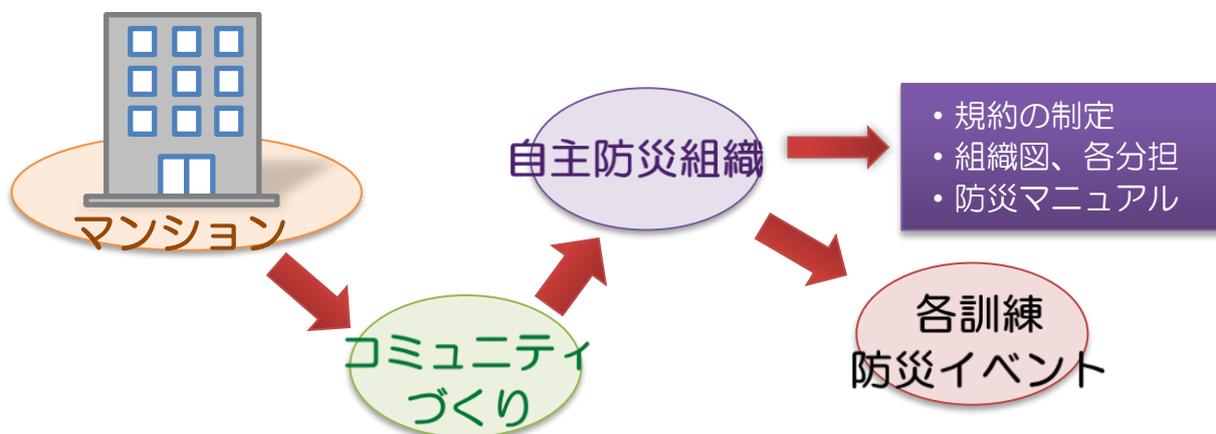
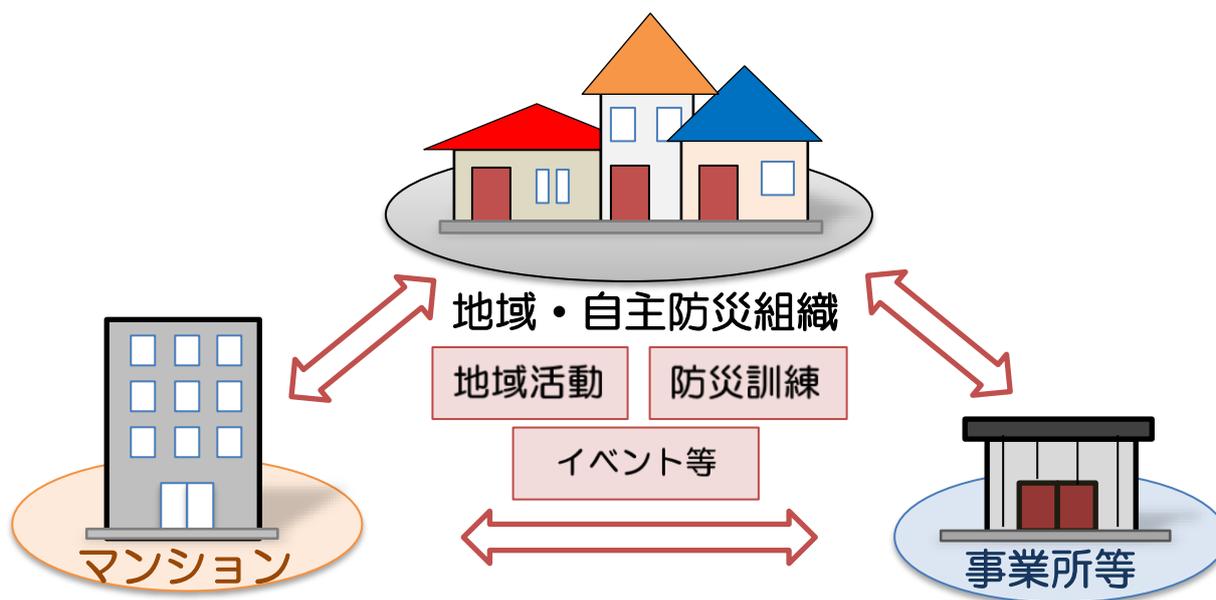


- (4) マンション内の避難行動要支援者の支援
- (5) 周辺の避難経路等のマップづくり



② 地域との連携

- (1) 各地域の自主防災組織と連携した防災訓練等を行い、居住区域での防災力向上につとめる。
- (2) 災害時地域協力貢献事業所との協力体制を作ること、貢献事業所との防災訓練や震災時の協力を推進する。

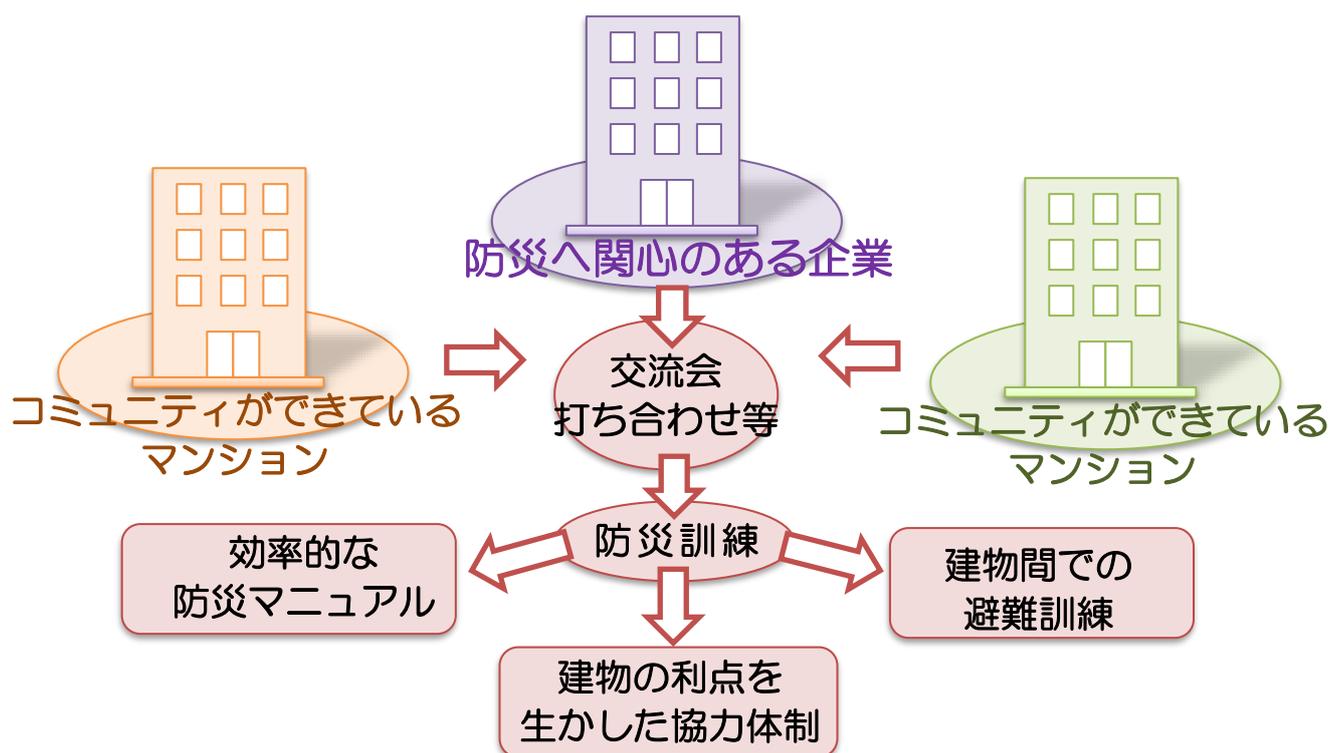


③ コミュニティ同士の防災活動

隣接又は近隣のマンションと連携し、『共助』を目的とした防災活動

- (1) 各マンションの自主防災組織間で考案した各種訓練の実施
- (2) 火災や震災を想定し、2棟のマンション間での避難訓練や救助訓練の実施
- (3) 各マンションの利点等を生かした協力体制づくり
- (4) マンション間で連携し、より効率的なマニュアルづくり

(5) マンション間及び企業ビル等との訓練や防災対策

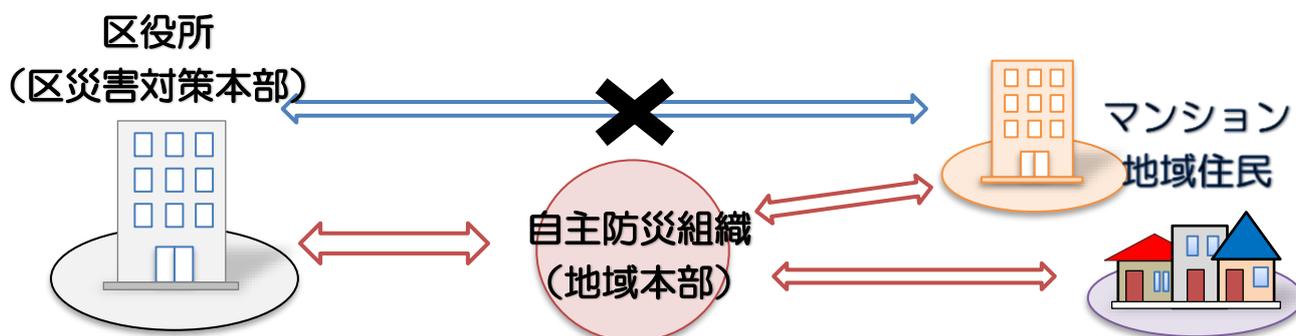


※ 災害時に区役所との連絡体制や、行政機関からの食糧・救援物資が配付される場所は地域本部（災害時避難所）となります。

マンションでの在宅避難者の人数把握や地域の現状や救援物資の数等全て地域の自主防災組織からの情報で行政機関が用意し配付します。

そのため、地域とのつながりを持たないマンション等の情報が行政機関へ入ってこなければ、物資の配付や救助等が遅れることにつながります。

そういった事からも、日ごろから地域とのコミュニティをマンション単位で作っておきましょう。



④ 在宅避難

マンション等住居が3階以上で津波・浸水被害がない場合や、地震等の被害が少なく引き続き居住することに問題がない場合等は、自宅で安全を確認しながら待機します。

一気に災害時避難所や津波避難施設・津波避難ビル（指定緊急避難場所）等への避難者が増えると避難所が避難者で溢れ、許容範囲を超えたり、統率が取れず混乱が生じることも考えられます。

また、災害時避難所は、多くの方が数日間の食事や宿泊等を行う生活の場になり、様々な方との避難生活ですので、自然と大きなストレスを感じることもなります。

在宅で待機ができる方は、できる限り在宅避難をしましょう。また、親戚・知人宅等頼れる人がいる方は、そちらへ避難しましょう。

※ 在宅避難での食糧や物資の確保について

災害救援物資の配付については、西区役所（西区災害対策本部）から各災害時避難所で開設される地域の自主防災組織（各地域災害対策本部）へ行きます。

各災害時避難所への配付後、避難者及び在宅避難者への食糧等の配付は、地域又は自主防災組織が行うこととなります。

孤立避難者にならないために

有事の際、地域に自身の存在を把握してもらうためにも、日ごろから隣近所、地域、自主防災組織等との連携を取っておきましょう。

・日ごろから隣近所とのコミュニケーションをとり、災害時に助け合える関係を築きましょう。

・家族や友人等との安否確認方法や災害時の避難計画等を話し合い、有事の際の自身の行動を家族や友人に知っておいてもらいましょう。

・マンション等にお住まいで、個人で地域との連携が難しい場合は、マンション管理組合等が地域と協力体制を取れるよう、日ごろから関係作りをすすめる事が重要です。

・マンション内（マンション管理組合等）での自主防災組織を結成し、防災対策を計画しておきましょう。

※ 在宅避難時等に備えて食糧や飲料水、その他災害時に必要と思われる物を備蓄しておきましょう。

○災害時の取り組み

【自助】

安全確認や安否確認等

①個人や家族で身体の安全確保や安否確認、避難の準備を行う。

- ・身体の安全確保
- ・家族の安否確認
- ・ガスの元栓を閉める
- ・電気のブレーカーを落とす
- ・非常持ち出し品の確認
- ・玄関に避難先の表示



②災害情報の確認

エリアメール・緊急速報メール等

- ・テレビ、ラジオ等で緊急地震速報の内容を確認
- ・おおさか防災ネットの防災情報メール内容の確認
- ・エリアメールの防災情報メール内容の確認

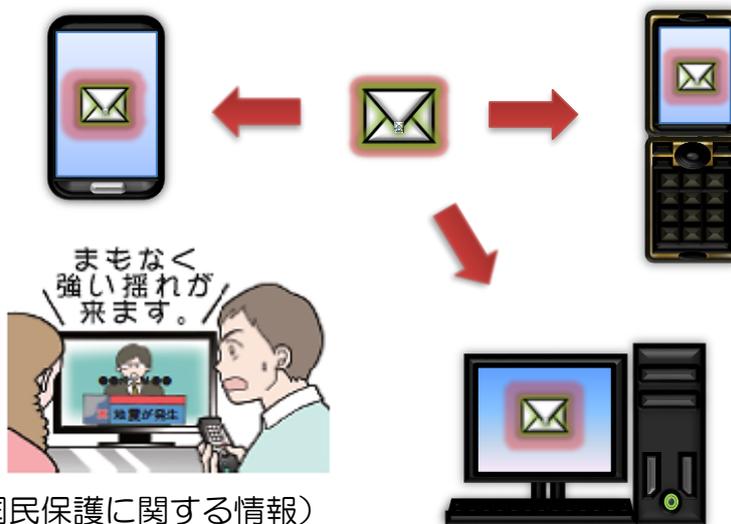
※ NTT ドコモが提供する緊急速報メールサービス（エリアメール）、KDDI、ソフトバンク株式会社が提供する緊急速報メールサービスを利用し、携帯電話（スマートフォン、タブレットを含む。）に配信します。

(1) エリアメール・緊急速報メールとは

携帯電話を利用した災害時専用の情報配信の仕組みで、気象庁が配信する緊急地震速報や、大阪市が配信する災害・避難情報を、回線混雑の影響を受けずに市内滞在者が所持している携帯電話等（対象機種に限ります）に一斉配信するものです。

(2) 配信可能項目

- ・避難準備情報
- ・避難勧告
- ・避難指示
- ・警戒区域情報
- ・津波注意報
- ・津波警報
- ・大津波警報
- ・指定河川洪水警報
- ・土砂災害警戒情報
- ・東海地震予知情報
- ・弾道ミサイル情報（国民保護に関する情報）
- ・航空攻撃情報（国民保護に関する情報）
- ・ゲリラ・特殊部隊攻撃情報（国民保護に関する情報）
- ・大規模テロ情報（国民保護に関する情報）



※ 緊急地震速報及び津波警報については、気象庁から各携帯電話事業者を通して配信されます。

ただし、携帯電話事業者から配信される津波警報については、大津波と津波の区別はありません。

緊急地震速報については、気象庁のホームページを参照してください。

(3) ご利用方法

エリアメール及び緊急速報メールを受信するためには、事前の申込等は不要ですが、携帯電話（スマートフォン、タブレットを含む）の設定が必要になることがあります。

また、使用している携帯電話の機種によっては、受信できない場合があります。

受信設定方法及び対応機種等の詳細については、各携帯電話会社のホームページをご覧ください。

・「NTT ドコモ」のホームページ

<https://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/areamail/>

・「KDDI」のホームページ

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/>

・「ソフトバンク」のホームページ

https://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/

(4) ご利用になる際の注意事項

- ・ エリアメール及び緊急速報メールは、受信時、専用の警報音とバイブレーション、画面上の表示で通知されます。
- ・ 大阪市にいないと受信することはできません。ただし、他市であっても大阪府境界付近にいた場合は、受信する場合があります。
- ・ 圏外、通話中、パケット通信中の場合は受信することができません。

大阪市では、エリアメール・緊急速報メール以外に「防災情報メール」（おおさか防災ネットのメール配信サービス）という大阪府からの緊急情報やお知らせ、気象警報等のメール配信を行っています。

防災情報メールで設定できる通知情報は次のとおりです。

- ・ 避難勧告・指示状況
- ・ 津波
- ・ 地震
- ・ 台風
- ・ 気象警報・注意報
- ・ 光化学スモッグ
- ・ お知らせ

登録方法等詳しくは、おおさか防災ネット大阪府、防災情報メールのホームページをご覧ください。

<http://www.osaka-bousai.net/pref/PreventInfoMail.html>

③家族、知人と連絡

災害伝言ダイヤル171や災害伝言板等で家族、知人の安否の確認や今後の行動等について連絡し合います。

大規模な災害時には、一般電話や携帯電話の通話が制限されます。

NTTの災害用伝言ダイヤルや携帯電話の災害伝言板を活用して、家族や友人に連絡しましょう。

①災害伝言ダイヤル171

NTT西日本（一般電話：音声）

「171」をダイヤルし、ガイダンスにしたがって伝言を登録・再生できます。

②災害伝言板

安否確認情報を登録すると、家族や友人が携帯番号やパソコンから確認できます。

詳しくは各社のホームページ等をご覧ください。

携帯電話 災害伝言板

〈NTTドコモ〉

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

〈au〉

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

〈ソフトバンク〉

<http://dengon.softbank.ne.jp/>

〈ワイモバイル〉

<https://www.ymobile.jp/service/dengon/>



※ ワイモバイル電話からは、災害用伝言アプリからアクセスできます。

パソコン（テキスト、音声、画像）

〈NTT西日本〉

「災害用ブロードバンド伝言板（web171）」

<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

※ これらのサービスは、毎月1日と15日、正月三が日（1月1日～1月3日）、防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）に体験利用ができますので災害発生に備えて利用方法を事前におぼえておきましょう。

初期消火活動

初期消火とは、火災建物等の関係者、その付近に居た人等が、速やかに、そこにある消火用具を使用して、消火作業を行うことをいいます。

火災発生では大きく燃え広がるまでに消火することが大切です。

出火してから数分経過すると煙が急に増えてくるため、住民の皆さんでは非常に消火が危険となります。

大きな施設の建物等では、屋内消火栓設備、スプリンクラー設備等が挙げられますが、一般家庭では、主には消火器、水バケツ等があります。

【初期消火方法】

- ① 「火事だーっ！」と大きな声で周辺に火事を知らせます。
- ② 電話が使用可能な場合は119番に電話します。
- ③ 周辺の住民に初期消火を呼びかけます。
- ④ 周辺の消火器や防火バケツ、可搬式ポンプで初期消火を行います。
- ⑤ 火災現場内に住民が取り残されていないか確認します。



【共助】

災害時の共助

災害発生後は、公的機関（消防、警察、区役所等）が十分に機能する状態とは限りません。

より多くの人命を救うためにも『共助』（地域やご近所）が大切になります。
基本的な『共助』として、以下のような行動をとりましょう。

① 安否確認

ご近所や知り合い等に声を掛け合い、安否確認をしましょう。

② 人命救助

建物や家具等の下敷きになっている人がいれば、ガス漏れや漏電・余震に注意しながら近所の方と力を合わせて助け出しましょう。

※救助用資機材は、各小中学校又は公園等の避難場所に設置しています。

① 負傷者への応急処置

けがをしている人がいれば応急処置を行い、重傷者は病院へ搬送しましょう。

② 避難行動要支援者への対応

自力での避難が困難な方への避難支援を行いましょう。

① 情報の共有

避難経路や避難方法等を共有し、安全な避難行動を行いましょ



② 自主防災組織との連携

地域の自主防災組織との情報共有や救助支援の要請等について連携しましょう。

避難所・避難場所の安全確認

- ① 避難所・避難場所確認
- ② 避難経路の状況
 - ・建物損壊状況の確認
 - ・火災発生状況の確認
- ③ 避難所の種類（避難所・避難場所）

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で主に、小・中学校等を指定しています。

災害時は主に地域の自主防災組織が避難所運営委員会として避難所運営を行います。



→ 津波避難施設・津波避難ビル(指定緊急避難場所)

津波等の水害から一時的または緊急に避難・退避する施設です。

→ 福祉避難所

災害時において、高齢者や障がい者等、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です。



- ※ 福祉避難所・緊急入所施設は、災害発生時に建物の安全確認や人員確保、受け入れ可能人数の調整ができた後、準備が整いしだい、可能な施設より順次開設を行いますので、福祉避難所・緊急入所施設への受け入れが必要と思われる要配慮者についても、まずは災害時避難所へ避難してください。

社会福祉法人 亀望会

ケアハウス コスモスガーデン

〒550-0004 大阪市西区靱本町3丁目6番18号

TEL 06-6459-3221 FAX 06-6459-3222

社会福祉法人 亀望会

特別養護老人ホーム 江之子島コスモス苑

〒550-0006 大阪市西区江之子島1丁目8番44号

TEL 06-6225-2662 FAX 06-6225-2663

社会福祉法人 仁景会

特別養護老人ホーム すみれ苑・養護老人ホーム すみれ苑

〒550-0021 大阪市西区川口3丁目6番14号

TEL 06-6585-1660 FAX 06-6585-1661

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等を指定しています。

※西区では、「鶴見公園」を広域避難場所に指定しています。



→ 一時避難場所

一時的に避難できる広場、公園や学校の校庭等を指定しています。

※ 町会単位等の集合避難場所として設定しておくこと安否確認ができます。

災害種類別避難所・避難場所一覧

避難所・場所	大規模火災	地震	津波	浸水
災害時避難所	×	○	○ ※	○ ※
津波避難施設・津波避難ビル (指定緊急避難施設)	×	×	○	○
広域避難場所	○	○	×	×
福祉避難所	×	×	×	×
一時避難場所	×	○	×	×

※ 津波・洪水時は、災害時避難所の建物に限ります。

注意：津波・洪水時は建物の3階（4m）以上へ避難してください。

避 難 所 で 必 ず 行 う こ と

- 1、避難所運営委員会で定められたルールを守る。
- 2、家族の名前や住所を登録する。
- 3、介助や医療の必要な方は申し出る。
- 4、持病のある方は申し出る。

※ 自宅から避難所に向かう場合は、鍵をかける。

【水平避難と垂直避難】

南海トラフ巨大地震が発生してから大阪市内に津波が到着するまで、最短で1時間50分と予想されています。

特に、西区でも木津川より西側の地域は、深い浸水が想定されるため、すみやかに避難方法を考えなければいけません。

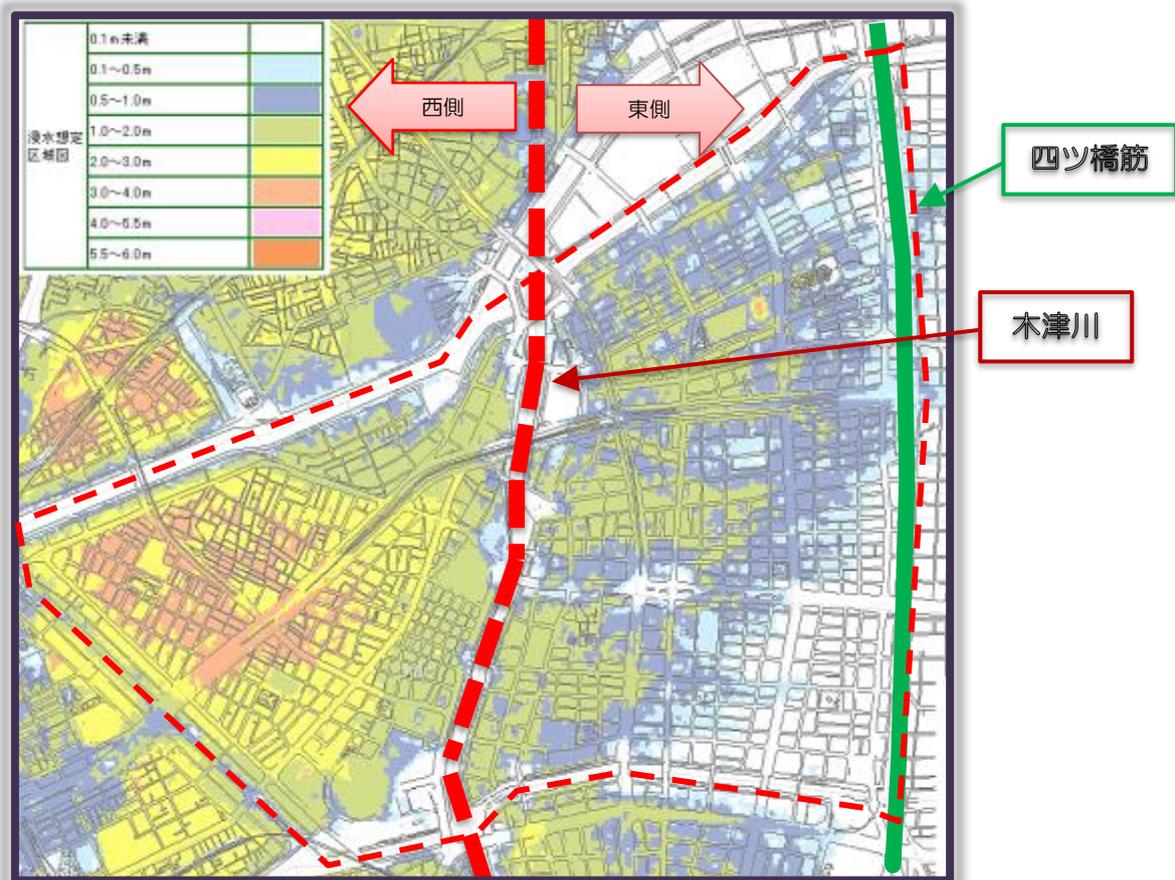
南海トラフ巨大地震のような津波を伴う地震に対して、西区役所では【在宅避難】の他に2種類の避難方法【水平避難】【垂直避難】を推奨しています。

【 水 平 避 難 】

津波が到達するまでの時間に、なるべく津波が来ない高台や遠くへ避難することを言います。

西区では木津川より東方向への水平避難が最も有効な避難方法としています。

浸水想定地図を見てもわかるように、西区内でも四ツ橋筋周辺まで避難すると浸水想定が0~1m以下と想定されています。



【垂直避難】

4m以上（3階以上）の建物で、なおかつ耐震的に強度のある建物の上階へ避難することを言います。

避難経路が断たれていて水平避難ができない場合や、浸水が進んでいる場合、その他水平移動よりも垂直避難が有効な場合等は垂直避難を行います。

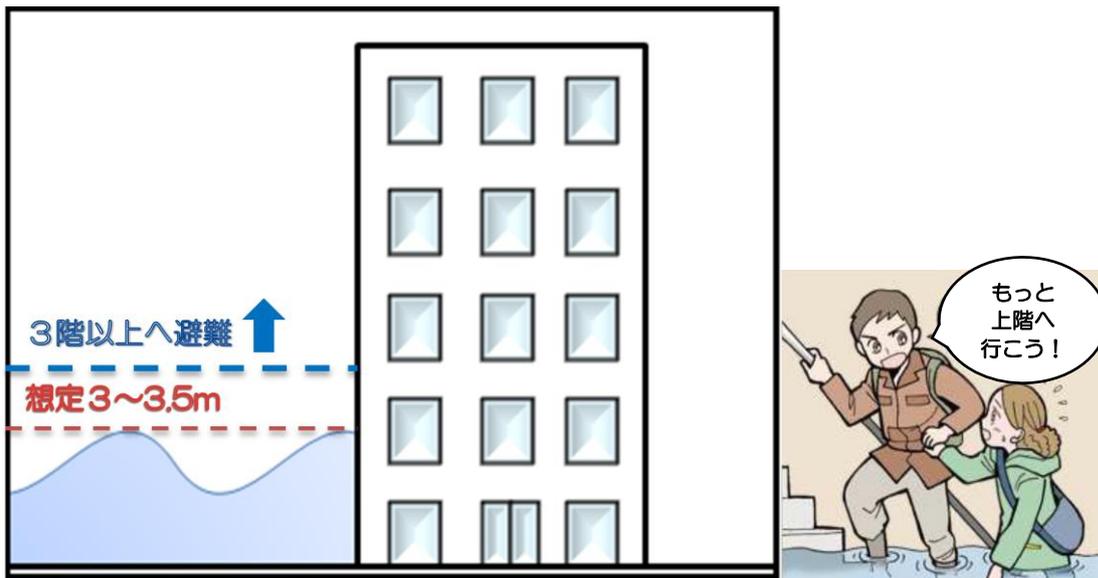
避難経路が危険な場合

道路の陥没や交通渋滞・落橋・その他飛散物や建物破損等で避難経路の安全が確保できない場合は垂直避難が有効な手段になります。

避難困難者

避難行動要支援者（高齢者、妊産婦、身体障がい者 他）等支援が必要で、避難行動が困難な方は、遠くまでの水平避難を行うよりも、垂直避難で素早く安全な場所へ避難しましょう。

※水平避難が困難と判断した場合は、すぐに垂直避難へ切り替えましょう。



※ 避難方法をすみやかに判断するためにも、日ごろから水害ハザードマップ等で自宅周辺や、避難所までの浸水域を調べる等、しっかり情報収集をしておきましょう。

・その他避難するときの注意点

河川氾濫の避難勧告のときの避難方法

- ・マンションの3階以上等、浸水のおそれがない階にお住まいの方
⇒自宅の安全な場所で待機し、在宅避難をしましょう。
- ・1～2階建ての木造住宅やマンションの低層階等、浸水のおそれがある階にお住まいの方
⇒事前に気象予報を確認し、安全な親戚・知人宅への避難を検討してください。それらのできない方は、津波避難施設（指定緊急避難場所）等近くの高い建物に避難しましょう。

動きやすく安全な格好で避難

ヘルメットや防災頭巾等で風で飛ばされて来るものから頭を保護し、すべりにくい靴を履きましょう。裸足や長靴は危険です。

荷物は最小限に、両手がふさがらないようにしましょう。

浸水している状況では近くの高い建物に避難

既に浸水している中の避難は非常に危険です。暗闇ですでに浸水している場合等、避難所へ行くのが困難な場合は近くの3階以上の建物に避難しましょう。



やむを得ず浸水のなかを避難するときの注意点

歩行可能な水の深さは、男性で70cm、女性で50cmが目安です。ただし、くるぶし程度の浸水でも、流れが激しい場合は歩行せず高いところで救援を待ちましょう。

足元に注意

水面下にはふたの外れたマンホールや側溝等の危険な場所があります。長い棒等を杖代わりにして足元の安全を確認しながら歩きましょう。



一人で行動しない

隣近所に声をかけて集団で避難しましょう。はぐれないように体の一部をロープで結ぶとよいでしょう。

子どもや高齢者等への配慮

高齢者や病人等は背負い、子どもは浮き輪をつける等安全を確保しましょう。

○災害後

【避難生活】

自主防災組織や地域の方々が避難所の運営をしています。避難所は避難者全員の生活の場ですので、ルールや役割にしたがって皆さんが協力し合って生活しましょう。

① 周りへの気配りをしましょう

避難所では大勢の人との共同生活を送ることになります。プライバシーの確保が難しい等不自由なことがたくさんありますが、互いに協力し合い、譲り合うことが大切です。



② 困っている人がいたら助けましょう

高齢者や体の不自由な方々も避難所にはいます。そういった方々が困っているときは助けてあげましょう。



③ 食糧や水を持ち寄る

余震に注意しながら各家庭にある食料や水等を持ち寄り分け合いましょう。



④ 防犯対策

災害に乗じた悪質な犯罪や事件が起きることがあります。交代で見回りをする等してまちの安全を守りましょう。



⑤ 生活のルールや役割を守りましょう

避難所では、避難者全員が決められたルールや役割を守って皆さんで協力し合って生活しましょう。



⑥ 日常生活に戻れるように考えましょう

災害の影響が一段落したら日常生活に戻れるように計画を立てて前向きに行動しましょう。



⑦ その他避難生活で注意すること

• 水が出ない

断水している場合は飲料用ペットボトル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。



• 食べ物は

災害用のアルファ化米や乾パン、流通事業者からの弁当・パン等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糧が必要な場合は、取りに行きましょう。

取りに行く事が困難な人もいますので助け合いましょう。

• 生活関連物資

毛布等の生活必需品は、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人も必要に応じて取りに行きましょう。

• ペット

ペットも大事な家族の一員です。「非常持ち出し品」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。

• 病気やけがをしたときは

避難所等に救護所が設置されます。

〈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 等



• 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くなります。

配られた食糧はなるべく早く食べましょう。

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。

断水の場合は消毒液等を利用して手をきれいにしましょう。

• 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、ひざの裏辺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。軽い場合は片側の足のむくみや痛みがあります。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。

《予防するには》

●水分を適度に摂る。ただし、アルコールやカフェイン等の入った飲物は利尿作用があるため控えましょう。

●体を締め付ける服は避け、ゆったりした衣類を身につけましょう。

●歩いたり、軽く屈伸運動をする等、適度に体を動かしましょう。

●避難所で朝の体操をするのも効果的です。



• その他

地震や津波による直接的な被害ではなく、その後の避難生活による体調悪化等、間接的な原因で亡くなる方もいます。

また、災害の被害や避難所生活等で誰もが心にダメージを受けます。ストレスや精神的ダメージで生きる気力を奪うこともあります。災害後の心のケアは医療機関や行政機関で相談する等しましょう。

規則正しい睡眠や食事等を心がけ、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等で早めに相談しましょう。

