

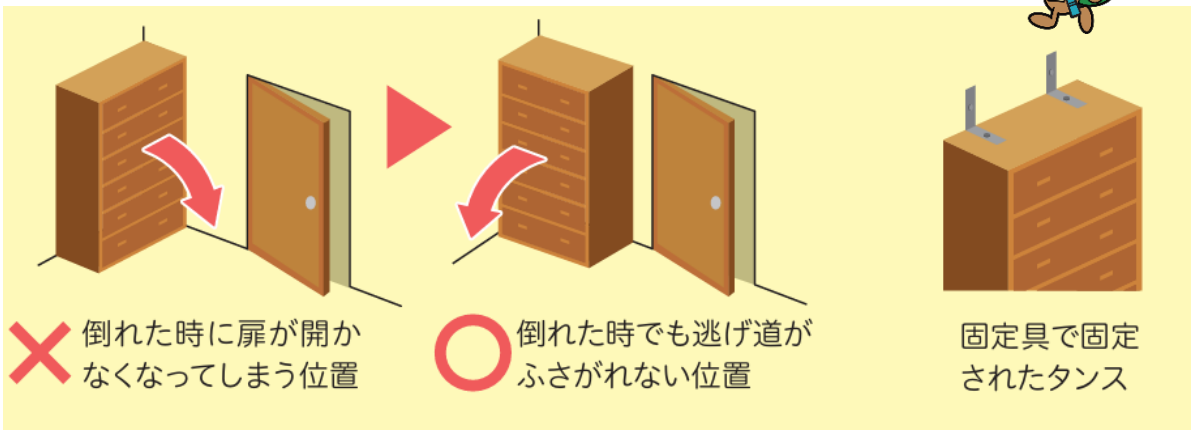
備えよう、あなたの防災！



STEP 1 家の中の安全チェック！



家具が倒れると、逃げ場が塞がれてしまったり、下敷きになってしまったり、とても危険です。
あなたとあなたの大切な人を守るため、家具の配置が安全かどうか、倒れないよう固定されているか確認してみよう♪



STEP 2 非常備蓄品のチェック！



避難所の備蓄には限りがあります。
どんな避難の種類でも非常備蓄品や非常持出品が必要です。
非常備蓄品・非常持出品の備えや入替えをおこないましょう♪



非常備蓄品とは

災害時のために家に備えておく水・食糧・日用品のこと。
普段使いしながら減った分を買い足すローリングストックを行いましょう。



非常持出品とは

リュックなどの袋に入れ、災害時に避難する際にすぐに持ち出す物品のこと。
疾患のある方は薬など、ご自身の状況や家庭の状況に合わせて必要なものを用意し、袋に加えましょう！



裏面へ→

STEP 3

避難所のチェック！

いざという時にあわてないために、災害の種類ごとの避難場所を確認しておきましょう♪



危険から逃れる

地震	大規模な火事	津波	洪水
●一時避難場所 公園や広場、学校の運動場など ●自宅内で安全確保	●広域避難場所 延焼拡大に対して安全な大きな公園など	丈夫な建物の3階以上 ●津波避難ビル ●自宅内で安全確保	浸水が及ばない高い場所 ●津波避難ビル ●自宅内で安全確保

災害の危険がなくなった後

- 自宅で生活できる方 → 自宅で在宅避難
- 浸水や、倒壊により自宅で生活ができない方 → 親戚や知人宅、宿泊施設など / 災害時避難所（※避難所で一定期間、避難生活）
  - 特別な配慮が必要な方（※施設の受入調整ができた後） → 福祉避難所



大阪防災アプリ　Osaka City Disaster Prevention App

「大阪防災アプリ」は防災情報を集めるのに最適なアプリです！
多言語に対応しています。Multilingual Support



ピックアップ「住之江区の津波」

南海トラフ巨大地震が起きた時の住之江区の津波想定は、

到達まで**110分**、高さ最大**約5m**です!

津波の恐れがある場合は、丈夫な建物の３階以上に避難しましょう。





外国から来たみなさまへ〈For foreign people〉

外国人のための防災ガイド
Disaster Readiness Guide for Foreigners
地震や津波から身を守るためのポイントを多言語で紹介しています。
大阪国際交流センター Osaka International House Foundation

外国人向け防災情報
Disaster Readiness Information for Foreigners
住之江区役所からのお知らせです。「外国語版避難カード」などを紹介しています。
住之江区ホームページ Suminoe Ward

災害多言語支援センター
Disaster Multilingual Support Center
災害がおこった時に多言語での情報の発信や相談対応を行っています。
大阪国際交流センター Osaka International House Foundation

住之江区役所 協働まちづくり課（防災）　2026/09/01 発行