

自助で自分や家族を守るために!

災害が起こった直後に、自分の命を守ることができるのは自分だけです。
自分や家族の大切な命を守るため、できることから準備し、「自助」に取り組みましょう。
また、自分や家族の安全を確保した後は、共助や近助につなげましょう。



家でできる対策を知っていますか?

家の中の対策

- ・ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう!
- ・屋内でも履ける靴や底が厚いスリッパを準備しましょう!
⇒割れたガラスや食器によるケガを防ぐことができます。
- ・家具を固定しましょう!
- ・家具の配置を工夫しましょう!
⇒家具の転倒・落下によるケガや閉じ込めを防ぐことができます。



家の外の対策

- ・不安定な場所に植木鉢などを置かないようにしましょう!
⇒植木鉢などの落下によるケガを防ぐことができます。
- 台風の接近や上陸が予報されている場合は...**
事前に対策することで、被害を抑えることができます。
- ・強風により飛ばされる可能性があるものを片付けましょう!
- ・雨どいや溝を掃除しましょう!



家具の固定
について



市民防災
マニュアル

「非常持出品」をすぐに持ち出せるようにしていますか?

避難する際に持ち出すもの **3日分程度(目安)** です。
リュックサックなどに入れ、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。
※災害時避難所には、十分な備蓄はありません。
どんなものを準備すればよいか、詳しくは**今月号の別冊「防災マップ」**をチェック!

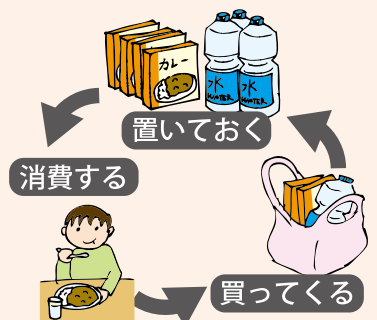


非常持出品
リスト

食料・飲料水などの「非常備蓄品」を備えていますか?

ライフラインが止まったり、買い物へ行けなくなったりすることを想定し、
自足するために備えるもの **7日以上(目安)** です。

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ 日頃の買い置き ▶ いつも食べる保存性の良い食料や水 を買い置きし、消費したら買い足す
(ローリングストック方式) | |
| ☐ 7日以上 の食料 ▶ 水を加えて食べられる米(アルファ化米)、缶詰、乾パン、インスタント・レトルト食品、
栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど | |
| ☐ 7日以上 の飲料水 ▶ 大人1人当たり1日3リットル | ☐ 毛布・寝袋 |
| ☐ トイレ用品 ▶ 簡易トイレ、汚物保管用容器、トイレ袋、
トイレトーパー | ☐ 食品用ラップフィルム |
| ☐ 燃料 ▶ カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料 | ☐ ポリタンク など |



ローリングストック方式

賞味期限切れになって
しまう前に消費する、
経済的な方法です。



非常備蓄品
リスト

- ・自宅で避難(在宅避難)する場合も必要になります。
- ・ローリングストック方式を活用し、経済的に備えましょう。

家族や隣近所の人と 話し合ってみましょう!

災害時の集合場所や避難先へのルートなどについて、
家族や隣近所の人と話し合ってみましょう。

お隣のおじいちゃんとおばあちゃん、大丈夫やるか?



近助

安全に避難できるよう、早めに声を掛けとこか!

水害ハザードマップや防災マップなどを参考にしながら、避難カードやマイタイムラインを作ること、災害への対応力をより充実させましょう。



水害ハザードマップ



防災マップ



避難カード



マイタイムライン (概要)



マイタイムライン (記入用紙)

この取組みがめざす主なSDGs

SDGsは、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現をめざす世界共通の目標です。



【目標9】
産業



【目標11】
まちづくり



【目標13】
気候変動

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

みんなで続ける
「ありがとう」があふれるまち
住之江区をめざして

安全な場所に住む親戚・知人宅や宿泊施設への避難、
自宅が無事であれば在宅避難など、**分散避難**をすることで、感染症のリスクを軽減できます。

私の家は
浸水せえへん
階にあるから、
豪雨のときは
避難してきてな!※



分散
避難

ありがとう。
そうするわ!

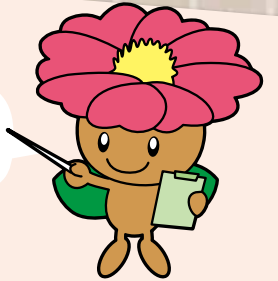
※垂直避難

区役所では、「家具の固定」「市民防災マニュアル」「防災マップ」「避難カード」など、防災に関する資料をお配りしています!

警戒レベルを知っていますか?

豪雨や台風の危険度は、気象情報などで事前に予測することができます。
水害時の避難情報について、大阪市は次の「警戒レベル」ごとに発信します。
避難する際の参考にしてください。

水害の危険度が高まったときの
対応について、確認しておこう!



警戒レベル3 や **警戒レベル4** で隣近所の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。

気象庁等からの防災気象情報		大阪市からの避難情報		避難情報発令基準と大和川水位 (大和川が氾濫した場合の洪水の到達時間により区域ごとに発令)			
気象庁等の情報	相当する警戒レベル	警戒レベル	避難行動等	区域A	区域B	区域C	水位 (観測基準点: 柏原)
氾濫発生情報 大雨特別警報 等	5相当	5	緊急安全確保	1時間未満で 浸水するおそれがある区域	1時間～3時間で 浸水するおそれがある区域	3時間以上経過して 浸水するおそれがある区域	決壊・越水
氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等	4相当	4	危険な場所から 全員避難!! 「避難指示」	5 緊急安全確保	4 危険な場所から 全員避難!!	5 浸水が拡大する おそれがある場合 緊急安全確保	6.8m
氾濫警戒情報 大雨警報 洪水警報 等	3相当	3	危険な場所から 高齢者等避難!	4 危険な場所から 全員避難!!	3 危険な場所から 高齢者等避難!		5.3m
大雨注意報 洪水注意報 等	2			3 危険な場所から 高齢者等避難!			4.7m
	1						
		避難行動をとる際は 大阪市からの避難情報に ご注意ください。		【区域A】 安立(1丁目は長居公園通より 南側の範囲)、北島、 新北島、住之江、西住之江、 浜口西3丁目、浜口東3丁目、 平林南2丁目、御崎5～8丁目、 南加賀屋2～4丁目、泉	【区域B】 南加賀屋1丁目、東加賀屋4丁目、 粉浜3丁目、粉浜西3丁目、 御崎1～4丁目、浜口西1,2丁目、 浜口東1,2丁目、 安立1丁目(長居公園通より 北側の範囲)、平林南1丁目	【区域C】 柴谷、緑木、北加賀屋、西加賀屋、 中加賀屋、東加賀屋1～3丁目、 粉浜西1,2丁目、粉浜1,2丁目	



避難先を決めていますか?

状況に応じた避難先を確認して、①～③のすべてを記入しておきましょう。

※原則:

早めの避難先

■ 自宅・親戚宅・知人宅・職場など
(市内に限らず浸水しない安全な場所)

■ 最寄りの避難所(浸水しない安全な場所)

避難先①

避難先②

※逃げ遅れたら・・・:

その場そのときで命を守れる場所へ

■ 最寄りの水害時(津波)避難ビル
(最寄りの浸水しない安全な場所)
■ 高い建物や高い場所(最寄りの浸水しない安全な場所)

避難先③

