

避難カード

① 地震

身を守る行動

『揺れがおさまってから』

- ☐ 情報収集
- ☐ 家族の安否確認
- ☐ 非常持出袋

避難

きりとり

② 津波なし

住家を確認

『自宅で生活できるか』

☐ できる ☐ できない

在宅避難

親戚・知人宅
災害時避難所

きりとり

③ 津波あり

安全な場所へ避難

『津波到達時間に注意』

堅固な建物の3階以上



大阪市防災アプリ

災害時の避難指示や
避難所開設情報を確認
することができます。



きりとり

日頃の健康管理と避難時は非常持出袋にマスク、体温計、消毒液、スリッパ、ビニール袋も忘れずに！

身を守る行動

- 身を守る行動を考えておこう。
- ・ 安全なスペースに避難
 - ・ 頭部を保護し、丈夫な机の下などに避難
 - ・ 無理に火を消そうとしない

『揺れがおさまってから』

- 落ち着いて行動しましょう。
- ・ あわてて外へとびださない

- ☐ 情報収集
- ☐ 家族の安否確認
- ☐ 非常持出袋

情報収集

地震の震度、津波の有無などの情報をテレビやラジオなどで収集。

家族の安否確認

自身の安全が確保できたら家族の安否確認。

非常持出袋

避難に備えてリュックサックに非常持出品を準備しておき、年に2、3回は品質を点検。

避難

一時的に避難できる公園や学校の運動場などに避難。

住家を確認

建物は倒壊の危険がないか、安全かなどを確認しましょう。

『自宅で生活できるか』

☐ できる ☐ できない

建物が安全で、ライフラインが無事かなどを確認しましょう。

在宅避難

災害後、安全であることが絶対条件

- ・ 家具の固定
- ・ 電気・ガス・水道の代替を用意
- ・ 食料・日用品の備蓄
- ・ 非常用トイレの準備

親戚・知人宅
災害時避難所

親戚・知人宅

安全が確認できる場合は、親戚・知人宅避難も避難の方法のひとつです。

災害時避難所

浸水や倒壊により自宅で生活できなくなった方が避難生活を送る施設で、学校の教室や体育館など。

安全な場所へ避難

堅固な建物の3階以上
津波避難ビルなど

『津波到達時間に注意』

南海トラフ巨大地震が発生した場合、住之江区で110分後に津波が到達すると想定。

堅固な建物の3階以上



避難先を記入しておきましょう。

自宅建物が安全で浸水想定地域外または堅固な建物の3階以上の場合は自宅避難。それ以外の方は津波避難ビルなどに避難。

わたしの情報

緊急連絡先

名前	
続柄	
電話	

名前	
続柄	
電話	

避難先

災害時避難所

持ち出す物

わたしの情報

名前・住所・電話番号・生年月日・血液型・常備薬などを記入しておきましょう。

緊急連絡先

緊急時に家族・学校・会社などの連絡先を記入しておきましょう。

避難先

一時的に避難できる公園や学校の運動場などを記入しておきましょう。

災害時避難所

避難生活を送る施設名を記入しておきましょう。

持ち出す物

食料・飲料水・常備薬・懐中電灯など個人や家庭の事情にあわせて準備し、記入しておきましょう。



おおさか防災ネット

台風・地震・津波などの災害発生時まずご覧ください。
気象注警報・被害・避難情報ライフラインなど幅広い
防災情報を掲載しています。

災害ダイヤル 171

NTT「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。





気象庁

気象防災、地震・津波などの防災情報を確認できます。

川の防災情報（国土交通省）

現在の河川の水位などを確認できます。





区役所ツイッター

災害時の情報や防災情報を発信します。

区役所フェイスブック

災害時の情報や防災情報を発信します。

