

災害に備えて、マイタイムラインを作成しましょう！

～大雨で大和川の氾濫の危険性があるとき～

1 自宅の浸水想定

自宅の浸水想定 _____ m

自宅が浸水しない
場合は自宅で避難
しましょう



自宅の浸水想定の確認は
ここから
(国土交通省/浸水ナビ)



2 避難先

早めの避難先

- 親戚宅・知人宅など
(最寄りの浸水しない安全な場所) 避難先①
- 最寄りの災害時避難所
(最寄りの浸水しない安全な場所) 避難先②

緊急時に命を守れる場所

- 最寄りの水害時避難ビル、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

3 避難するまでにすること

避難の準備

- ☐ 非常持ち出し品・備蓄品を確認
- ☐ 必要なものの買い出し
- ☐ 家財等の2階以上への移動開始
- ☐ 家の周りの点検
- ☐ 飛ばされそうなものの片付け
- ☐ 窓の施錠の確認
- ☐ 携帯電話の充電
- ☐ 避難所の開設状況の確認

その他

- ☐ _____
- ☐ _____

情報収集

- ☐ 気象情報・避難情報を確認

連絡・声かけ

- ☐ 近所への声かけ
 - ☐ 避難の声かけをする
 - ☐ 一緒に避難する

名前 _____

連絡先 _____

- ☐ 家族と連絡を取り合う

- ☐ 避難の支援者に連絡
(自力では避難が困難な場合)

名前 _____

連絡先 _____



災害時避難所・水害時避難
ビルの確認はここから
(住吉区役所ホームページ)



水害ハザードマップ
(大和川氾濫時)の
確認はここから
(住吉区役所ホームページ)

4 いつ避難を開始するか、いつ何をするか

緊急度

高

大和川における避難情報発令基準水位※と警戒レベル	警戒レベル1 1.5m 早期注意情報	警戒レベル2 3.2m 洪水注意報 大雨注意報	警戒レベル3 4.96m 高齢者等避難	警戒レベル4 5.54m 全員避難	警戒レベル5 6.69m 緊急安全確保
	例) 非常持ち出し袋を再確認しておく [お母さん]	例) 避難場所を再確認しておく [みんな]	例) おばあちゃんとお母さんが親戚の家に車で避難する この段階での避難先の目安 避難先①、②	例) ○○小学校へ避難する [お父さんとこどもたち] この段階での避難先の目安 避難先①、②	この段階での避難先の目安 避難先③
「いつ避難するか」「いつ何をするか」 私と家族の行動					

※柏原観測基準点における水位

令和6年度発行

非常持ち出し品を準備しましょう

- 皆さんは災害に備えて、家庭でどのようなものを備蓄していますか？
災害が発生すると、これまでの日常は一変します。
発災当初は区役所や消防による救助、支援が行き届かない可能性があります。
そこで災害発生後の救助や救援物資の到着までに必要となる生活用品を、最低限準備しておきましょう。

災害を
“ジブンゴト”と
捉えましょう！



非常持ち出し品

- 貴重品（現金など）
- 飲料水・非常食（飲料水・缶詰など）
- 救急袋（消毒薬・ガーゼ（滅菌）・常備薬・持病薬・お薬手帳など）
- 衛生用品（マスク・洗剤など）
- 情報・照明（携帯ラジオ・懐中電灯・携帯電話の充電器など）
- 生活用品（簡易トイレ（凝固剤・処理袋）・タオル・ガスボンベ・電池など）



個人や家庭の事情にあわせ備えを検討するもの

- 必需品・貴重品類（マイナンバーカード・預金通帳・運転免許証・健康保険証・個別支援プランなど）
- 赤ちゃん用品（粉ミルク・哺乳瓶・離乳食・紙おむつ・母子手帳・ベビーカーなど）
- 高齢者用品（着替え・看護用品・おむつなど）



- リュックサックなど、両手が自由に動かせるものに入れておき、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。
- 家族構成を考え必要最小限に絞り込み、一度背負ってみましょう。
また、少なくとも年に一度は点検しましょう。

家庭に備えておくもの

- 飲料水・非常食（飲料水・インスタント食品・レトルト食品・お菓子など）
- 衣類（上着・下着・靴下など）
- その他（ブルーシート・キャリーカート・布製ガムテープなど）
- 生活用品（タオル・毛布・ラップ・新聞紙・簡易トイレ（凝固剤・処理袋）・電池・卓上コンロ・ガスボンベ・携帯電話の充電器など）

- 自分や家族に何が必要なのか、何を備えておくべきなのか、
考えておきましょう。
詳しくは市民防災マニュアルをご確認ください。



市民防災マニュアル
（大阪市ホームページ）

- 避難後に少し余裕がでてから、安全を確認して自宅へ戻り持ち出したり、
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1週間程度、
自足するつもりで備えましょう。
- ふだんから食べなれた常温保存が可能な食品を、
少し多めに買い置きし、非常時に役立てましょう。
- ローリングストックで買い置きをすると、ふだんから食べなれた食品を
「非常食」にすることができます。



もしもの為に、今始めよう /
ぼうさい
大阪防災アプリ

Q 大阪防災アプリ



【災害用伝言ダイヤル】

大規模災害発生時、安否等の情報を音声情報を
録音・再生できるボイスメールです。
（使用方法）

171にダイヤル→ガイダンスに従って、
電話番号を市外局番から入力し、
音声を録音または再生



詳しくはこちら
（NTT西日本ホームページ）

家具の固定

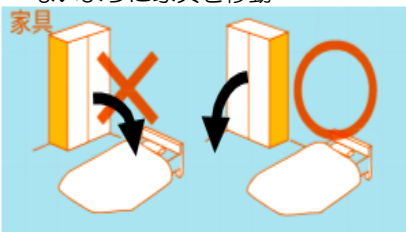
- 過去の大地震では、たくさんの人が倒れた家具の下敷きになって、尊い命を失ったり、大けがをしたりしました。家具の転倒防止策を行ったり、家具の配置を工夫して、あなたや家族を守るために、しっかりと地震に備えましょう。



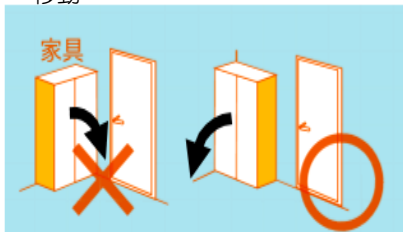
家具類の転倒・落下
・移動防止
対策リーフレット

避難経路の確保【家具の“配置や使用方法”の工夫】

- ・寝ているところに家具が倒れてこないように家具を移動



- ・逃げ道をふさがないように家具を移動

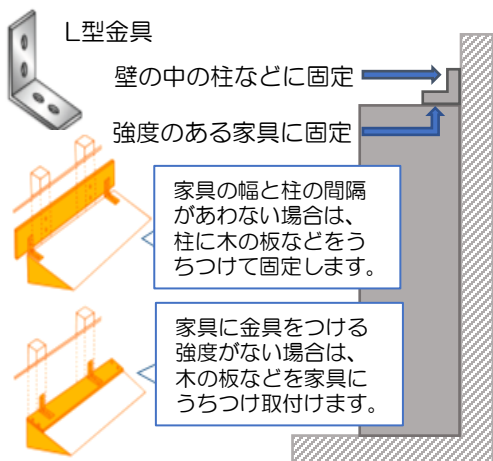


- ・食器棚の扉のガラスには飛散防止フィルムを貼る

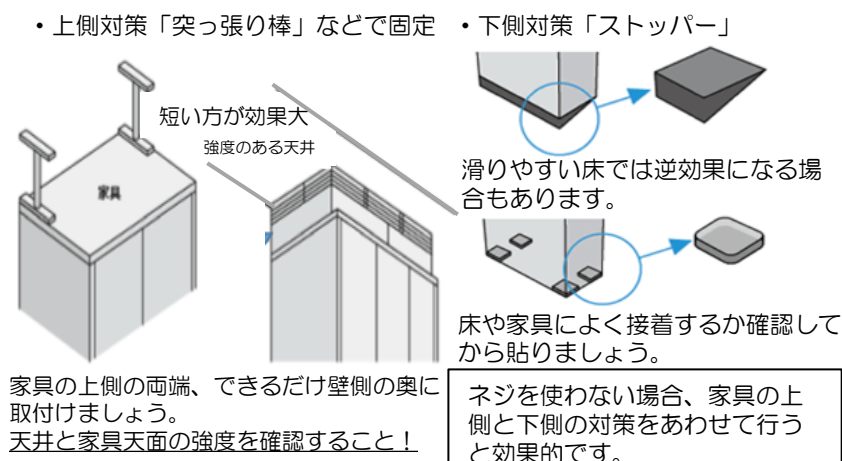
- さらに
- ・重い物は低い位置へ
 - ・棚板にはゴムシート（ビニール系は×）
 - ・開き戸ストッパーを使用するなど、工夫しましょう。



家具の固定【ネジ止めによる固定】



家具の固定【ネジ止めしない固定】



- 地震が起きたらどうすべきか。

地震が起きたら

地震発生の行動の基準を身につけておかないと、被害をむやみに拡大することになります。自分や家族の身を守るために、冷静な行動を心掛けましょう。

地震発生

- 落ち着いて自分の体を守る**
家具や天井の下敷きにならないよう、丈夫なもので身体を保護しましょう。



- 火に近づかない**
都市ガスは震度5相当以上で自動的に遮断されます。無理に火を消そうとせず、揺れがおさまるまで近づかないようにしましょう。



～3分

- ラジオ・テレビをつける**
被害情報をできるだけ早く確認しましょう
- 靴・スリッパをはく**
割れたガラス等から足を守るため、靴・スリッパをはきましょう。
- 家族の安全を確認**
けが人が出た場合は、自力や近所の助けを得て病院へ向かうことを考えましょう。
- 火元の確認**
ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切りましょう。
- 非常持ち出し品の用意**
- 余震に注意**
余震に備えて外に出る場合は、安全な服装で身を守りましょう。



～3時間

- 避難**
火災・建物倒壊等災害の状況に応じて避難しましょう。
- メモをのこす**
家を離れるときは、目立つ場所に行き先や連絡先の書いたメモを残しましょう。
- ブロック塀・がれき・倒れかけた家屋等に注意**
余震が発生する可能性があるため、危険な場所へは近づかないようにしましょう。
- 車で逃げない**
道路は緊急車両のために空けておきましょう



～3日

- 水・食料は備蓄でまかなう**
災害から3日間は、家庭での備蓄でまかないましょう。
- 正しい情報を手に入れる**
テレビ・ラジオ等で正しい情報を手に入れましょう。
- 壊れた家には入らない**
応急危険度判定が行われるまでは二次被害を防ぐため、近寄らないようにしましょう。



災害に備えて、マイタイムラインを作成しましょう！

～地震が発生したとき～

想定される震度

(住吉区の想定震度)
上町断層帯地震…震度6弱～7
南海トラフ巨大地震…震度6弱

家庭の状況のチェック

避難に支援が必要な人は？
(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)
☐ いる ☐ いない

住之江区への
津波最短到達時間は
110分後と想定
されています



避難行動の確認

地域の一時避難場所

に集まる

災害時避難所

に避難

一時避難場所、
災害時避難所、
広域避難場所の確認は
ここから



【自宅が無事なら自宅に戻る】

地震に伴う大火災などの危険が
迫った場合
広域避難場所

に避難

経過時間		私と家族の行動	
日ごろの備え		☐ 食料は最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄 ☐ 非常持ち出し品（備蓄品など）を準備（リュックなどに入れておく） ☐ 自宅の耐震性を確認し、必要に応じて改修などを行う ☐ 新聞・テレビ・インターネットなどで防災の情報を収集 ☐ 家族内の災害時の連絡方法を確認する ☐ 地域の防災訓練に参加 ☐ 家具の転倒・落下物防止対策をする ☐ 地震保険に加入 ☐ 近所の人と協力体制を話し合っておく ☐ ☐ 近所の人と顔の見える関係を作っておく ☐	
	地震発生	まずは自分の身を守る ☐ 身を低くし、頭を守り、動かない ☐ 丈夫な机の下に避難 ☐ ☐ 倒れてくる家具や落下物に注意 ☐	
	初動～避難準備 ～3分	☐ 落ち着いて状況を把握 ☐ 家族の安全を確認 ☐ ☐ 非常持ち出し品（備蓄品など）を用意 ☐ 余震に注意する ☐ ☐ 家を出るときはブレーカーを切り、 ☐ 火元の確認 ☐ ガスの元栓を閉める ☐ ☐ ドアや窓を開けて逃げ道を確保 ☐	
生活避難	～3時間	☐ 地域の一時避難場所に集まる ☐ 移動の際には、ブロック塀などに近寄らない ☐ 近所の人との安否を確認 ☐ 地域でまとまって災害時避難所に避難する ☐ 自宅の様子が安全であれば、 ☐ 協力して消火・救出活動を行う 自宅に戻って在宅避難する ☐	
	～3日間（避難所）	☐ 災害用伝言ダイヤル（171）やSNSなどを活用し、無事を知らせる ☐ 集団生活のルールを守る ☐ ☐ 避難所の運営に積極的に協力する ☐	

住吉区地域防災リーダーの取組

「自分たちのまちは自分たちで守る」という防災意識を持ち、地震・風水害その他の災害による被害を未然に防止、軽減、予防するため、住民同士の助け合いである共助の一環としてボランティアで活動されています。

大規模災害時には、近隣住民の先頭に立って初期消火や救出・救護活動を行うリーダーとして対応できるよう、防災に必要な知識や技術の習得に取り組まれています。

