

家具の固定

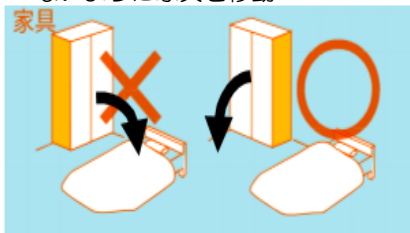
- 過去の大地震では、たくさんの人が倒れた家具の下敷きになって、尊い命を失ったり、大けがをしたりしました。家具の転倒防止策を行ったり、家具の配置を工夫して、あなたや家族を守るために、しっかりと地震に備えましょう。



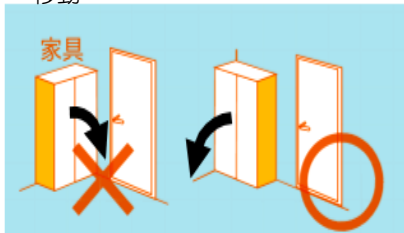
家具類の転倒・落下
・移動防止
対策リーフレット

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

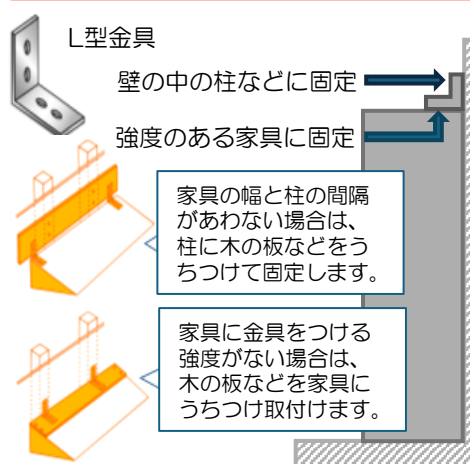


- ・食器棚の扉のガラスには飛散防止フィルムを貼る

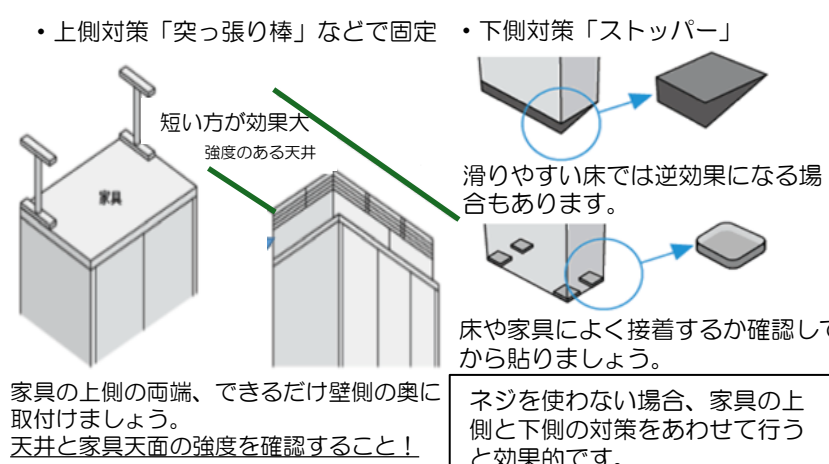
さらに
・重い物は低い位置へ
・棚板にはゴムシート（ビニール系は×）
・開き戸ストッパーを使用するなど、工夫しましょう。



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】



いざという時の連絡先

住吉区役所（防災）：06-6694-9734	救急安心センター（急な病気やケガで迷ったら）：#7119または06-6582-7119	大阪ガスお客様センター：0120-0-94817
住吉消防署：06-6695-0119	あびこ病院：06-6691-1155	大阪市水道局お客さまセンター：06-6458-1132
住吉警察署：06-6675-1234	大阪急性期・総合医療センター：06-6692-1201	道路（建設局住之江工営所）：06-6686-0434
大和川右岸水防事務組合水防団：06-6694-0271	阪和記念病院：06-6696-5591	下水道（住之江管路管理センター）：06-6686-1909
住吉区社会福祉協議会（災害ボランティア活動支援センター）：06-6607-8181	電話の故障（NTT）：113	ごみ（環境局西南環境事業センター）：06-6685-1271
警察への通報：110	停電など（関西電力）：0800-777-3081	NTT災害用伝言ダイヤル：171
火災・救急・救助：119	関西電力送配電お問い合わせ窓口	大阪ガス総合お問い合わせフォーム
ガスもれ通報専用（大阪ガス）：0120-0-19424		

※発災直後はつながらない場合があります。



【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）

住吉区役所 地域課 （住吉区南住吉3-15-55 電話：06-6694-9734）

保存版

令和8年〇月

住吉区 防災情報紙

資料 5

1.地震編

地震が起きたら

- 地震が起きたらどうすべきか。自分や家族の身を守るために、地震発生後の行動基準を身につけておきましょう。

地震発生

- 落ち着いて体を守る**
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よう。



- 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るので、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。

- 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。

- 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。

- 割れたガラス等**に注意
けがをしないよう靴・スリッパをはきましよう。

- ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る**
設定値以上の揺れを感知したときに、ブレーカーなどの電気を自動的に止める「感震ブレーカー」の設置も有効です。

～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。非常持ち出し品を用意し、緊急車両のために車で逃げないようにしましょう。

- 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。



～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。



地震の時の避難行動

〔在宅避難・分散避難のすすめ〕

学校など避難所の環境は決して良いものではありません。

周囲の状況を確認し、火災や倒壊の危険がない場合は在宅避難をしましょう。また、自宅での避難が困難で、身を寄せられる親戚や知人がいる場合はそちらで避難生活を送りましょう。

💡 在宅避難をする場合は、安否確認のため、無事の印として、玄関先にタオルなどをかけましょう。

〔避難所での生活が必要な場合は〕

一時避難場所で安否確認等を行ったのち災害時避難所へ移動します。

一時避難場所
町会自治会などが指定する公園等



広域避難場所
大規模火災などから逃れる場所
・長居公園
・沢之町公園
・大阪公立大学



災害時避難所

自宅等で生活できない人たちが一時的に生活する場所です。避難された方も運営に協力しましょう。市立小中学校等



地震に備えて、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



経過時間	私と家族の行動
1日の備え	☐ 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 ☐
初動・避難準備	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 ☐ ☐
地震発生	☐ 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、ガスの元栓を閉める ☐ 火元の確認 ☐ ドアや窓を開けて逃げ道を確保 ☐ ☐
～3分	
～3時間	☐ 地域の一時的避難場所に集まる ☐ 移動の際には、ブロック塀などに近寄らない ☐ 近所の人々の安否を確認 ☐ 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、自宅に戻って在宅避難する ☐ 協力して消火・救出活動を行う ☐
生活避難	☐ 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 ☐ 避難所の運営に積極的に協力する ☐ 集団生活のルールを守る ☐ ☐
～3日間（避難所）	

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、近隣住民の先頭を立て初期消火や救出・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。



3.日ごろの備え

自助：自分（家族）の命を自分（家族）で守ること
共助：地域の皆さんで互いに助け合うこと
公助：国や市の行政機関が対策を行うこと

自助・共助が命を救う！

阪神淡路大震災では、生き埋めになり救助された人の98%が、「自助」と「共助」で助けられました。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。そのため「自助」として、災害発生後に救助を受けたり救援物資が届いたりするまでの間に必要な生活用品を、最低限準備しておきましょう。あわせて「共助」として、日頃から近隣住民とのコミュニケーションを図り、地域の防災訓練等に参加しましょう。

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）

自助の一環として、災害時に必要な物品がそろっているかチェックしよう！



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）
- ☐ 疾患のある方（主治医連絡先・持病薬・お薬手帳など）

普段服用しているお薬の情報を、スマートフォン等で写真にとっておきましょう。

- 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3日間（できれば7日間）自足するつもりで備えましょう。
- ふだんから食べら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、ふだんから食べられた食品を「非常食」にすることができます。





凡例

- 

災害時避難所
- 

一時避難場所
- 

広域避難場所
- 

水害時避難ビル
- 

官公庁等
- 

消防署・出張所
- 

警察署・交番所
- 

学校・幼稚園
- 

公園
- 

救急病院
- 

ヘリポート
- 

緊急避難路

※広域避難場所までの安全な道路
- 

緊急交通路

※火災時に一般車両の通行が制限される道路
- 

防火水槽、
フルーシ池(指定水利)
- 

可搬式ポンプ
- 

救助資器材
- 

AED
- 

公衆電話
- 

水防倉庫
- 

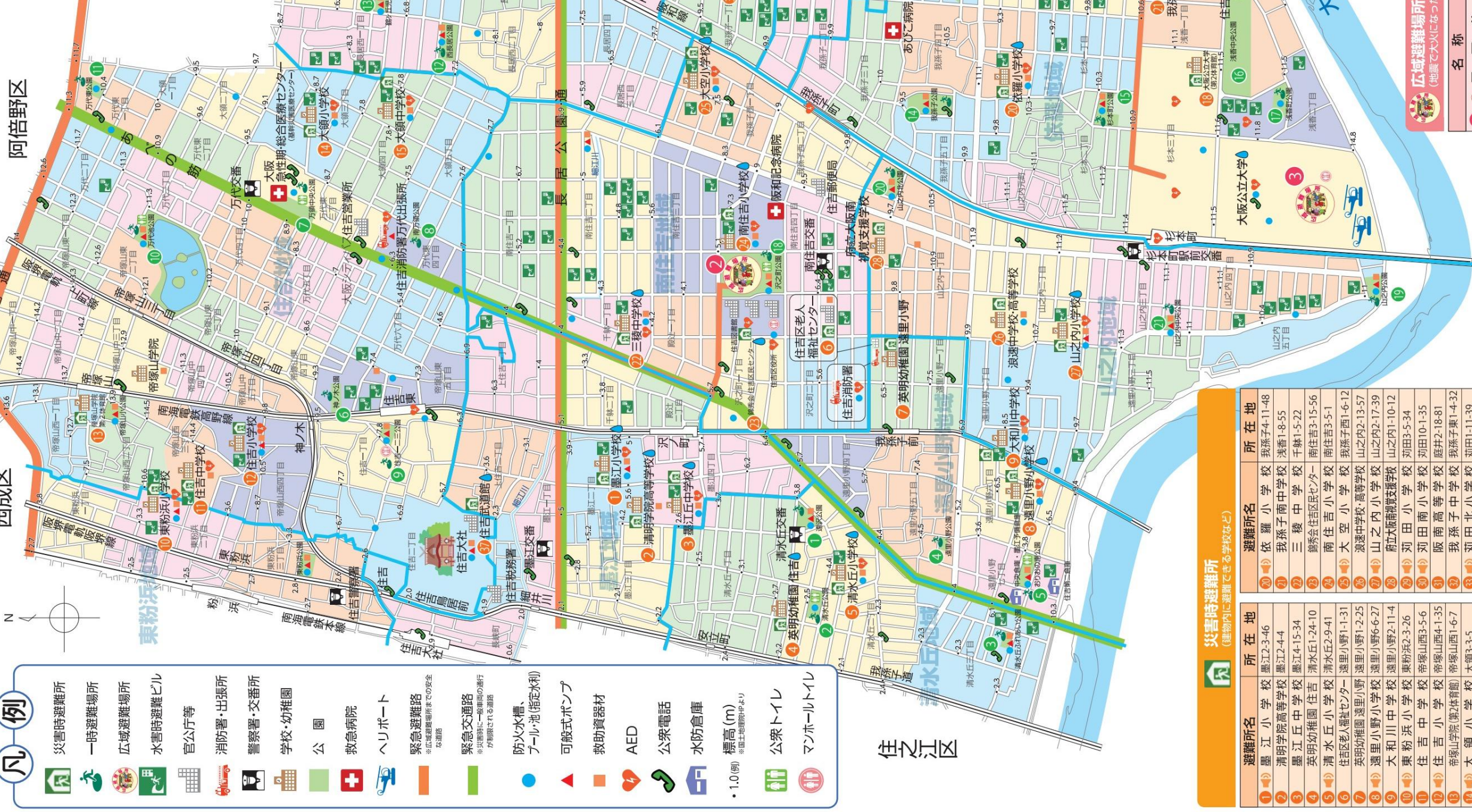
標高 (m)

※1.0(例)
※国土地理院中より
- 

公衆トイレ
- 

マンホールトイレ

西成区



阿倍野区

災害発生時における避難所開設基準

開設基準	地震対策	風水害対策	自主避難対応 (台風接近時)
判断基準 区内で震度5強以上の地震が発生した場合	区内避難所	「警戒レベル3」高齢者等避難(※1) 「警戒レベル4」全員避難(※2) が発表された場合	①強い台風が市域に上陸あるいは、接近するおそれがあり、区内で相当程度の被害が生じることが見込まれる場合(※4) ②その他、区長が必要と認める場合
開設場所	区内	区内市立小・中学校 阪南高校	区内市立小学校
開設数	37箇所	警戒レベル3発令18か所(※3) 警戒レベル4発令23か所	14箇所
開設時期	地震発生後即時	警戒レベル3・4発令後即時	暴風警報発表見込み時刻の2～3時間前
運営主体	自主防災組織(地域役員)	自主防災組織(地域役員)	区役所

- ※1：大和川の水位(柏原観測所)が4.96mに到達した時点で発令
- ※2：大和川の水位(柏原観測所)が5.54mに到達した時点で発令
- ※3：長居公園通以南に限る
- ※4：台風接近前に大阪管区気象台が開催する台風説明会において、大阪府の予想最大風速(陸上)が30m/s以上となる場合を目安とする

住之江区

災害時避難所
(建物内に避難できる学校など)

避難所名	所在地
1 墨江小学校	墨江2-3-46
2 清明学院高等学校	墨江2-4-4
3 墨江丘中学校	墨江4-15-34
4 英明幼稚園 住吉	清水丘1-24-10
5 清水丘小学校	清水丘2-9-41
6 住吉区老人福祉センター	遠里小野1-1-31
7 英明幼稚園 遠里小野	遠里小野1-2-25
8 遠里小野小学校	遠里小野6-6-27
9 大和川中学校	遠里小野2-11-4
10 東粉浜小学校	東粉浜2-3-26
11 住吉小学校	帝塚山西3-5-6
12 住吉小学校	帝塚山西4-1-35
13 帝塚山学院(第7体育館)	帝塚山西1-6-7
14 大領小学校	大領3-3-5
15 大領中学校	大領4-3-25
16 大阪学芸高等学校	長居1-4-15
17 長居小学校	長居3-3-40
18 大阪公立大学(第2体育館)	杉本3-3-138
19 長居幼稚園	長居3-8-32

名称	所在地
1 長居公園	東住吉区長居公園1丁目
2 沢之町公園一帯	南住吉3丁目
3 大阪公立大学	杉本3丁目
マンホールトイレ(災害時トイレとして利用できます)	

名称	所在地
1 長居公園	東住吉区長居公園1丁目
2 沢之町公園一帯	南住吉3丁目
3 大阪公立大学	杉本3丁目
マンホールトイレ(災害時トイレとして利用できます)	

堺市

防災スピーカー(住吉区役所に設置しています)

防災スピーカー(同報無線)テレホンサービス
防災スピーカー(同報無線)の音声放送が聞けなかった場合に、電話でも聞くことができます。
放送後に ☎6210-3899へおかけください。放送した内容が再生されます。(通話料がかかります。)

大和川氾濫時は、警戒レベルにより開設される避難所が段階的に変わります。(右上の図参照)

マーカーの避難所は、浸水のおそれがあるため、避難する場合は必ず2階以上へ上がったください。

一時避難場所 (一時的に避難できる公園)	所在地
1 遠沢公園	清水丘2-2
2 清水丘公園	清水丘2-22
3 清水丘ふれあい公園	清水丘3-8
4 遠里小野公園	遠里小野5-19
5 神ノ木公園	遠里小野7-5
6 万領中央公園	帝塚山東5-3
7 万領公園	万代東3-1
8 南万領公園	万代東4-2
9 住吉一三公園	住吉1-7
10 万代池公園	万代3-7
11 西長居公園	万代東1-1
12 鶴ヶ丘児童遊園	長居1-14
13 我孫子公園	長居1-10
14 杉本町公園	我孫子5-2
15 浅香中央公園	杉本2-6
16 浅香町公園	浅香1-6
17 沢之町公園	浅香2-1
18 山之内公園	南住吉3-15
19 山之内北公園	山之内5-2
20 山之内中央公園	山之内1-1
21 山之内中央公園	山之内3-17
22 刈田どんぐり公園	刈田3-4
23 刈田南公園	刈田6-16
24 庭井公園	刈田9-5
25 刈田北公園	庭井2-18
26 刈田北公園	刈田2-11