

自助ガイドライン

令和2年9月2日作成

●はじめに

平成30年9月4日に近畿地方を縦断した台風21号は、大正区にも大きな被害をもたらしました。特に、これまでに経験したことのないような暴風と広範囲・長期間に及んだ停電が区民の生活に大きな影響を及ぼし、改めて防災・減災体制のあり方が問われました。

その後、大正区役所では、地域自主防災組織の役員や区政会議委員の皆様のご意見、職員の意見を踏まえ、台風21号への対応に関する検証を行い、今後の災害対策について、「自助」、「互助・共助^{※1}」、「公助^{※2}」の観点から、具体的方策について取りまとめ、平成31年2月に開催された区政会議において確認していただきました。

このたび、区政会議において確認していただいた「自助」の取組みにかかる基本的事項を整理したのものとして「自助ガイドライン」を作成しました。

※1 隣近所・地域の皆さんで互いに助け合うこと。

※2 市・区役所や消防・警察などの行政機関が救助すること。

●なぜ自助なのか

地震、風水害、津波などの自然災害が発生すると、道路や電気・ガス・水道などのライフラインの寸断、同時多発する火災などへの対応のため、発災直後の公的な防災関係機関の活動は著しく制限されます。

実際、平成7年に発生した阪神・淡路大震災の被災地では、家屋の倒壊による生き埋めや建物に閉じ込められた人のうち、約67%の方が自力または家族に救助されたとの調査結果があります。救助隊に救助された方は、1.7%に過ぎません。

このように、発災直後の人命救助・初期消火活動など初動段階においては、「公助」を頼ることはできず、自分自身で何とかしなくては、災害を乗り切るとは非常に困難です。自分自身や家族で何とかすること、これを自助と言います。

「自助」にも、色々な活動がありますが、基本は、「自分（家族）の命は自分（家族）で守る」ということです。もちろん、災害が発生してから、自分で何とかしようとしても、そう簡単に何とかできるものではありませんので、平常時から準備を行うことが大切になります。

大正区役所では、台風21号の検証を通じ、基本は「自助」、「何をどのように、何に備えるのか」であって、その「自助」を「互助・共助」、そして「公助」でどうサポートするかであることが明らかになったと考えており、大正区役所の防災対策については、「自助」を基本とし、「自助」を「互助・共助」、「公助」でどうサポートしていくかという観点で取り組んでいます。

例えば情報発信の項目にも記載していますが、区民自身が必要な情報はみずから収集するという意識を持つという「自助」を、地域の「互助・共助」により意識の浸透を図る、そして、行政機関による「公助」によって自助ガイドラインを作成・周知する、といったことを行うことにより、それぞれの取組みが相互に機能しあい、地域防災力が促進されると考えております。

一人の区民として、一つの家庭として、日頃からの災害に対する備えや災害時の行動を考えていただくうえで、ぜひご一読いただき、ガイドライン（指針）としてご活用いただけますようお願いいたします。

(1) 日頃からの備え

■ 情報を取得するご準備を

- テレビ・ラジオ・携帯電話への緊急速報メール

緊急地震速報や避難情報(避難勧告等)、気象警報(津波警報等)など

- 同報系防災行政無線(防災スピーカー)・広報車

緊急地震速報(地震時)や避難情報(避難勧告等)など

防災スピーカーの音を屋内まで伝えるには限界があるため、防災スピーカーからの放送と同じ内容について、高出力スピーカーを搭載した広報車が区内を巡回して放送します。

また、防災行政無線テレホンサービス(06-6210-3899)に電話すると、放送内容が確認できます。

また、下記の大正区役所公式SNSでも同じ内容を掲載します。

- 大正区役所公式SNS

警報の発表、渡船の運航中止、防潮鉄扉の閉鎖、橋の通行止め、各種交通機関の運行状況など、様々な緊急情報を発信します。

予め登録しておき、災害時にご自身で情報を収集できるようご準備をお願いします。

Twitter (ツイッター)

<https://twitter.com/taishododeshow>



Facebook (フェイスブック)

<https://m.facebook.com/taishododeshow>



LINE (ライン)

<https://www.city.osaka.lg.jp/taisho/page/0000471009.html>



※スマートフォンからは二次元コードを読み取っていただき、接続してください。

- 大正区広報板

テレビ、ラジオや電子媒体をお持ちでない方におかれましては、区内55か所（資料4を参照）に設置している区広報板に情報を掲載しますので、最寄りの広報板を確認の上、ご覧ください。

- 電気・ガス・水道等の被害状況

- 関西電力株式会社


- 電話番号 0800-777-3081

ホームページ（停電情報）	
https://www.kansai-td.co.jp/teiden-info/index.php	

- 大阪ガス株式会社


- 電話番号 0120-0-19424

ホームページ（ガス供給停止・復旧情報）	
https://www.osakagas.co.jp/area-exhibition/	

ホームページ（マイコンメーター復帰方法）	
https://www.osakagas.co.jp/hukkisousa/list.html	

- 大阪市水道局

- 電話番号 6458-1132

Twitter（ツイッター）	
https://twitter.com/osakasuido?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor	

- 想像してください、もし今、災害が起こったら

地震	津波	風水害
<ul style="list-style-type: none"> ・ 家具の転倒 ・ 家屋倒壊 ・ 大規模火災 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 速くて力が大きい波の襲来 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 大雨による内水氾濫 ・ 高潮による浸水 ・ 停電や断水

- 住まいの安全対策
 - 大阪市では耐震診断・耐震改修に要する費用の一部を補助しています。
〈民間戸建住宅等の耐震診断・改修等補助制度〉

(問い合わせ先)
大阪市住宅供給公社 (愛称: 大阪市住まい公社)



<https://www.city.osaka.lg.jp/toshiseibi/page/0000370839.html>

- 家具転倒防止器具などで、家具の転倒、落下を防いでおきましょう

(参考)
「家具類の転倒・落下・異動防止対策リーフレット」



<https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000439583.html>

- いつ、どこに逃げるのか
 - 『大正区防災マップ』や『水害ハザードマップ』などを確認して、避難経路や避難時での危険個所がないかどうかを確認しておきましょう。
 - 家族の連絡方法、家族が離ればなれになったときの集合場所を確認しておきましょう。
- 備蓄物資を確認しておきましょう。

食料・日用品を事前に用意しておき、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。

(ポイント) 非常食を大量に蓄えておくのではなく、普段の買い物で少し多めに購入し、使った分をまた買い足すという「ローリングストック」が提唱されています。この方法だと、消費期限や使用期限が過ぎてしまうことが少なく、安定的に備蓄できます。

【食料の一例】

水	保存のきく食品 (缶詰など)	缶切り
乾パン	赤ちゃんの食料	

※ 人が生命を維持するために必要な飲料水の量は、一人一日あたり3リットルとされています。3日分以上をご家族の人数分を備蓄しておきましょう。

(4人家族の場合: 一人あたり3リットル×3日分以上×4人=36リットル以上)

※ 受水槽方式の建物の場合、停電時に建物全体が断水とならないように非常用給水栓の直圧部への設置が認められています。詳しくは水道局ホームページをご確認ください。

水道局ホームページ
(受水槽方式の建物における非常用給水栓の設置を認めます)



<https://www.city.osaka.lg.jp/suido/page/0000480484.html>

【日用品の一例】

せっけん	塩素系漂白剤	空のペットボトル
常備薬	マスク	消毒用アルコール
ペーパータオル	ラジオ（予備の電池も）	懐中電灯（予備の電池も）
救急セット	携帯トイレ	メモ用紙・ペン
軍手	数日分の着替え	タオル・てぬぐい
ティッシュ	スマートフォン・携帯電話	モバイルバッテリー
歯ブラシ・歯みがき粉	ビニール袋	トイレットペーパー
使い捨てカイロ	レインコート	生理用品
赤ちゃん用品	高齢者用品	体温計

■ 日頃からの近所づきあいを大切にしましょう

いざというときに、近所の人とお互いに助け合えるよう、町会に加入し地域活動に参加するなど、近所づきあいをしておくことが大切です。

■ 地域の防災訓練に参加しましょう

各地域の実施時期は様々ですが、各地域で実施される防災訓練に参加しましょう。実施時期については、区広報紙「こんにちは大正」にも掲載しています。

■ 災害が発生したときに自分一人の力では避難することが難しい方へ

大正区役所では、地域における見守り体制づくりの働きかけ等の支援を大正区社会福祉協議会に委託して実施しています。

その業務の中で「要援護者名簿^{※1}」を作成し、大正区役所と地域の間で個人情報の取扱いについての協議を進めており、協議が整った地域と個人情報の取扱いにかかる協定を結んだ上で、地域団体に提供しています。

その「要援護者名簿」を基に地域の見守り活動の担い手の方が、「日ごろの見守り」と「災害時の避難支援」を一体的に行いますので、どなたが日頃の見守りをしてくれているのか、災害時にはどなたが助けに来てくれるのかを確認しておく必要があります。

また、見守りノートを参考に、緊急時の連絡先や服薬リストなど見守りに必要な情報をまとめておくと、見守りしやすくなります。

なお、要援護者名簿への登録を希望されない方におかれましては、災害が起こったときに逃げ遅れないためには、日頃から避難方法などをシミュレーションしておきましょう。

※1 大阪市が抽出した『要援護者情報』の基になる行政情報リストのうち、自身の情報を地域における見守り活動や災害時の避難支援のため、地域団体に情報提供することに同意された方を取りまとめたもの。

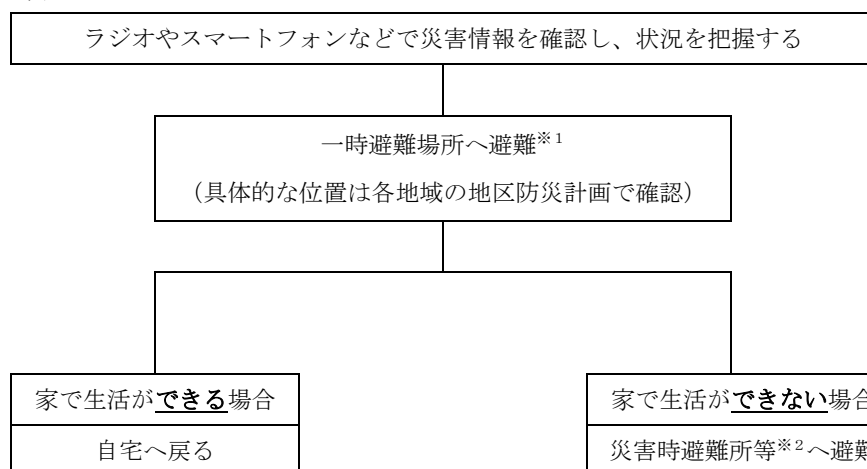
(2) 発災の恐れがあるとき／発災時

■ 避難するにあたっての共通事項

- 今いる場所が安全な場所かどうかを確認しましょう。今いる場所が安全という場合があります（例えば、風水害時に、マンションの3階以上など浸水のおそれがない階にお住まいの方。）。
- テレビ、ラジオ、ネットで情報収集し、正確な情報を把握しましょう。
- 避難するときは電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。
- 避難するときは、安全で動きやすい服装で、脱げにくい運動靴を履いて避難しましょう。
- 避難するときは、壊れた家やブロック塀に近づかないようにしましょう。
- 緊急車両の妨げにならないよう、車での避難は避けましょう。

■ 直下型地震（津波の恐れなし）が起きたら

- 「直下型地震」とは
陸地の地下で活断層がずれて起こる地震で、揺れている時間が短い（十秒から数十秒程度）ことが特徴です。
- 大正区における被害想定（「上町断層帯地震」の場合）
最大震度：6強（はわないと動くことができない、飛ばされることもある。耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。）
- 地震発生後の行動
 - 地震の揺れを感じたら、まず、丈夫なテーブルの下に隠れるなど、身の安全を確保する。
 - 火を使用している場合は、揺れがおさまってから、速やかに火を止める。
 - 家族の安全を確認する。
 - 火災が発生すれば消火器等で初期消火を行う。
 - 避難する場合は、ガスの元栓を閉めるとともに、電気のブレーカーを落とす
- 避難のながれ



※1 大規模火災が発生している場合は、広域避難場所（千島公園及び周辺一帯）に避難します。

※2 状況に応じて、親戚や知人宅等への避難も検討。

■ 風水害が起きたら

● 「風水害」とは

強風、大雨、洪水、高潮、波浪などによる自然災害で、大正区においては次の災害に注意が必要です。

・ 内水氾濫

市街地に降った雨が下水道などから排水することができずにあふれ、建物や土地・道路が水につかってしまう水害。(内水とは、下水道のポンプによる排水がなければ、降雨を河川へ排水できない地域の雨水のこと)

・ 高潮

台風や発達した低気圧などに伴い、気圧が下がり海面が吸い上げられる効果と強風により海水が海岸に吹き寄せられる効果のために、海面が異常に上昇する現象。

● 大正区における被害想定

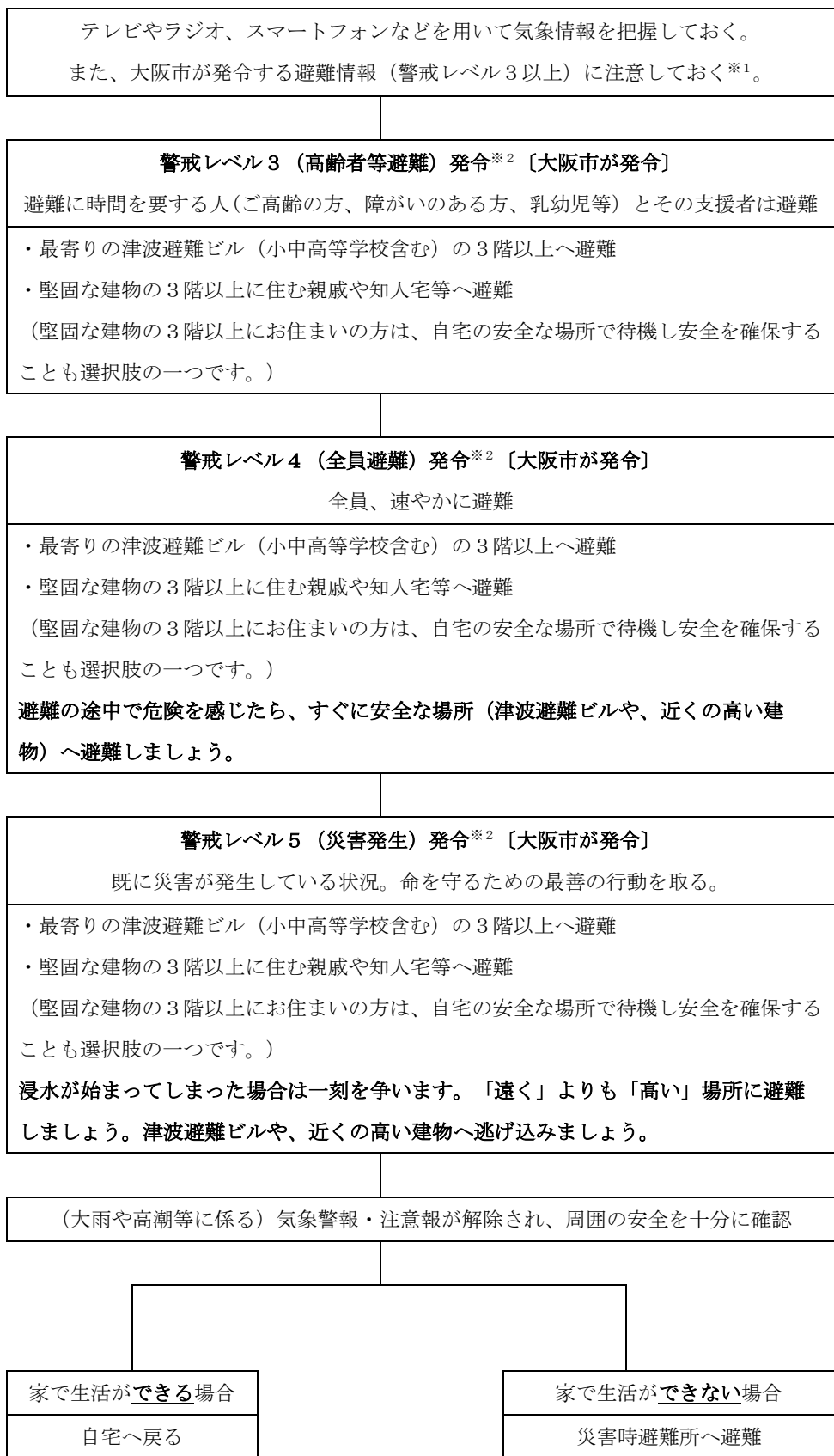
内水氾濫：最大**1メートルの深さ**の浸水を想定

(大正区は河川氾濫での浸水は、0.1メートル未満とされています。)

● 注意事項

- 暴風警報などは、被害が発生する恐れのある約6時間前に発表されるので、警報が発表されれば、災害の恐れがありますので、災害に備えましょう。
- 台風が接近しているときや豪雨のときは、むやみに外出しないようにしましょう。特に、堤防・海辺・河川への見物は事故のもとです。
- 大阪市から避難情報が出れば、直ちに必要な避難行動をとってください。
- 特別警報が発表された際、外出が危険な時は、家の中で少しでも安全な場所に移動しましょう。「住居の位置」、「建物の構造」や「既に浸水が生じている状況なのか否か」によって「自宅外避難」の必要性は異なりますので、冷静な判断が必要です。日頃より災害から命を守ることができる行動を考えておきましょう。
- 浸水が発生している場合、自宅外へ避難することは非常に危険です。

● 具体的な行動のながれ



※1 大正区役所が発信する情報を積極的に取得しましょう。

※2 警戒レベルは必ずしも順番に出るとは限りません。状況に応じて柔軟に対応することが必要です。

■ 海溝型地震（津波の恐れあり）が起きたら

● 「海溝型地震」とは

海のプレートと陸のプレートの境界に位置する海溝沿いで発生する地震。揺れている時間が長く（一分以上）、津波が襲ってくる可能性が高いことが特徴です。

● 大正区における被害想定（「南海トラフ巨大地震」の場合）

最大震度：**6弱**（立っていることが困難になる、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。）

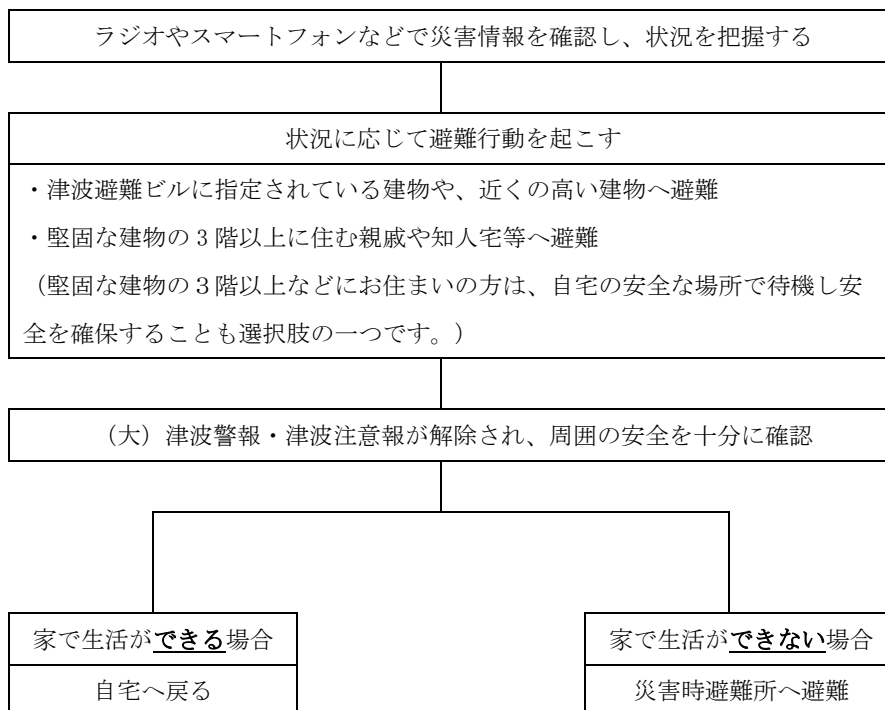
津波：最大**4メートルの深さ**の浸水を想定

● 注意事項

□ 南海トラフ地震が発生すれば、津波は 117 分後に大正区に到達するとされています。

□ できるだけ早く、津波避難ビルなど鉄筋コンクリート造の3階以上に避難しましょう。自宅が3階以上にある場合、自宅が安全な場合もあります。

● 避難行動のながれ

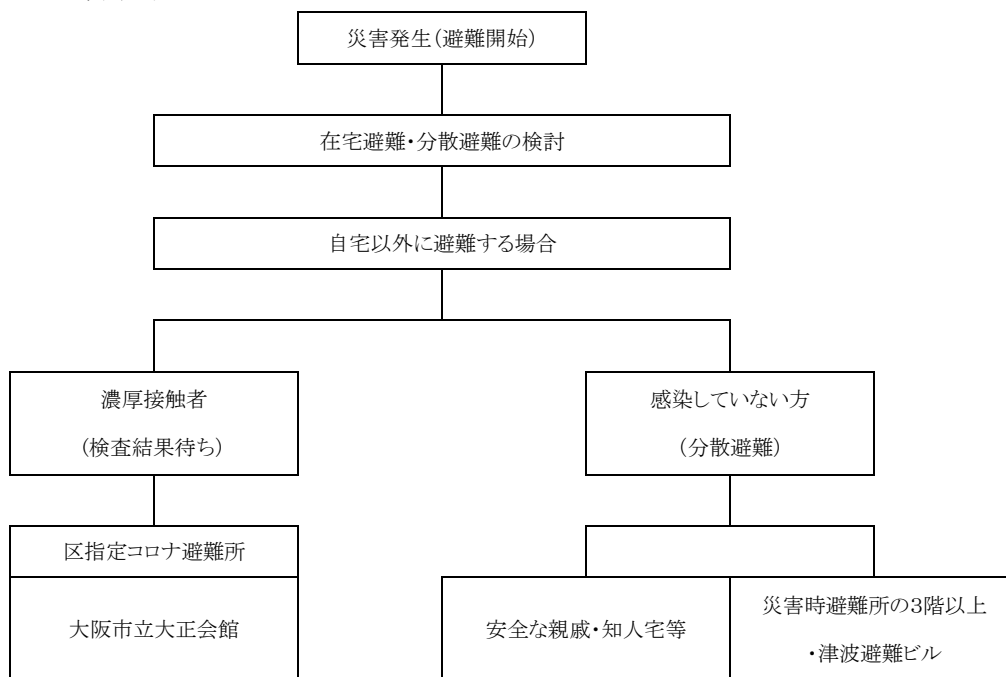


■ 新型コロナウイルス感染症が収束していない場合

● 注意事項

- 災害時には、危険な場所から避難することが原則です。
- 安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難場所は小学校や津波避難ビルだけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- マスク・消毒液・体温計はできるだけ自ら携行してください。

● 避難行動のながれ



【参考資料】

市民防災マニュアル

<https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000011873.html>



水害ハザードマップ（大正区）

<https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000300829.html>



【附属資料】

- ◆ 大正区防災マップ …資料1
- ◆ 警戒レベルによる避難情報の発信リーフレット …資料2
- ◆ コロナ禍での避難啓発リーフレット …資料3
- ◆ 区内広報版設置箇所について …資料4