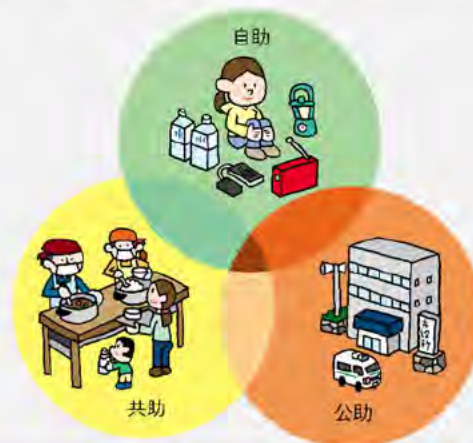


大規模地震発生

そのとき、あなたと、
あなたの大切な人・ものを
守るために必要なこと



1 家庭での備え(自助)

ここでは、各自・各家庭で取り組んでいただきたいことを記載しています。

(1) 事前の備え

① 家庭での防災会議

災害対策の基本として、連絡方法や避難先、災害時の役割など、ご家族の皆さんでよく話し合い確認しておきましょう。

ア 自分自身の身を守る方法をイメージする

さまざまな場所で災害が発生したときを想定して、そのときの具体的な行動を話し合いましょう。

イ 家族一人一人の役割を決める

家族で話し合って、災害時の役割を決めておきましょう。

- ☐ 火を消す
- ☐ ガスの元栓を閉める
- ☐ 出入口を確保する
- ☐ ラジオやテレビなどで情報を収集する
- ☐ ブレーカーを落とす

など



ウ 家族との連絡方法や安否確認方法を決める

大規模災害発生時には、一般電話や携帯電話の通話が制限されます。

NTTの災害用伝言ダイヤルや SMS(ショートメッセージサービス)・SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)を活用して、家族や友人と連絡する方法を決めておきましょう。

～家族や友人等と安否確認する方法～

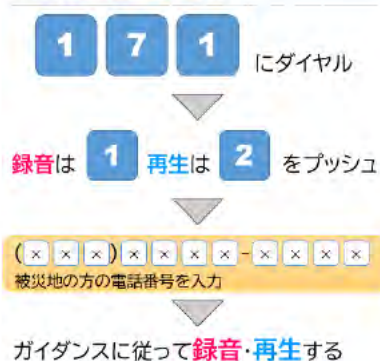
● 災害用伝言ダイヤル(171)

NTT西日本(一般電話:音声)「171」をダイヤルし、ガイダンスにしたがって伝言を録音・再生できます。

※ 毎月1日と15日、正月三が日(1月1～3日)
防災週間(8月30日～9月5日)、防災とボランティア週間(1月15～21日)に
体験利用できます



伝言の録音・再生方法



● SMS・SNS

災害時に繋がりにくい音声通話ではなく、短い文章をデータとして送受信することができます。また、SNSのプロフィール欄や固定メッセージを使うことで、バッテリーを消耗することなく、現状を伝えることが可能です。

● 災害用伝言板

安否情報を登録すると、家族や友人が携帯電話やパソコンから確認できます。詳しくは、各社のホームページなどをご覧ください。

◆ 安否情報まとめて検索「J-anpi」

「電話番号」又は「氏名」を入力することで、通信会社各社の災害用伝言版、報道機関、企業・団体が保有する安否情報を一括で検索し確認することができるサービス。



● 公衆電話

災害時に電話が混みあい、発信規制や接続規制がかかる状況でも制限を受けずに発信や接続を行うことのできる「優先電話」と同じ扱いです。普段から自宅や通学・勤務先の周辺、通学・通勤経路付近にある公衆電話の場所を確認しておきましょう。



エ 家族と落ち合う場所(=避難先)を決める

大規模な災害時に備え、あらかじめ家族で落ち合う場所や避難先を決めておきましょう。

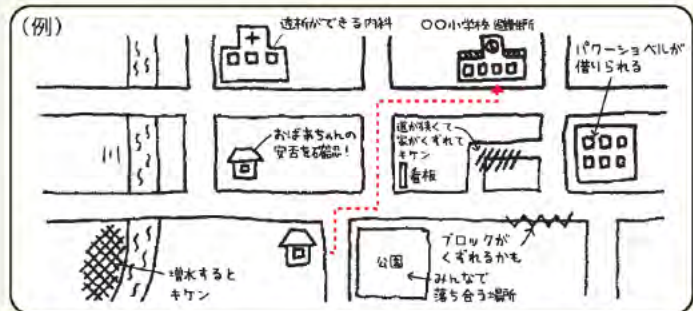


わが家の防災マップを作ろう

自分の家の周辺の危険な道路や老朽化した看板など、まち歩きをして確認したことを地図に書いておきましょう。

《記載しておきたいこと》

家族の集合場所、避難場所・
経路、地震や台風のとき危険に
なりそうな場所



オ 個人記録・財産目録を作成する

被災すると、さまざまな手続きを一度にしなければなりません。

そんな時に、個人記録や財産目録の一覧表を作っておくと、表を見ながら手続きを進めていくことができます。どこに何があるのか分かっているだけでも、被災後の負担が軽減することでしょう。

● 個人記録

「個人記録」は、あなた自身の情報を記入しておくことにより、「いざ」というときに、自分自身の安全を守るものです。

次の記入例を参考に作成してみてください。

【記入例】

項目	内容
名前	
住所	
電話番号	
生年月日	
血液型	
家族・親戚・友人等の住所・連絡先	

天王寺区では、地震や台風・豪雨災害が発生したときの避難行動や連絡先を記録し携帯するための「わたしの避難カード」を作成しています。



● 財産目録

「財産目録」は災害時だけではなく、自分自身に何かあったときの「自分や家族への覚書」となります。家族へのメッセージなどを書き込んで普段から定期的に作成・見直しておくことをお勧めします。

次の記入例を参考に作成してみてください。



【記入例】

令和〇年〇月〇日現在

種類	内容	備考
取引銀行	・ 〇〇銀行〇〇支店 ・ 〇〇銀行〇貸金庫	普通 No.1234567 代理人 妻
保険会社	・ 〇〇生命 終身保険 ・ 〇〇損保 地震保険	No.1234567 No.567891
その他	・ クレジットカード(〇〇カード) ・ 健康保険証(〇健康保険組合) ・ 運転免許証 ・ 年金(基礎年金番号) ・ パスポート番号 ・ 個人番号(マイナンバー)	1234-5678-9012-3456 No.12345 629012345620 1234-4567 ZY1234567 012345678901

② 非常用持ち出し品及び非常備蓄品の常備

いつ起こるか分からない災害に備え、衣類など季節で変わる必需品を取り換えるため、少なくとも1年に2回は点検しましょう。

ア 0次の備え「いつも携帯」

外出時に災害にあった場合、一晩程度を乗り越えることを想定して、非常時に役立つ最低限の必需品のうち携帯できそうなものは、いつも使うバック等に入れておきましょう。

☐ 携帯食(栄養補助食品やお菓子など)	☐ ビニール袋
☐ 衛生用品(救急バン、ウエットティッシュなど)	☐ ホイッスル(笛)
☐ モバイルバッテリー(携帯用充電器)	など

イ 1次の備え「非常持ち出し品」

リュックサックなど両手が自由に動かせるものに、自分や家庭にあった必要な物を準備し、避難しなければいけなくなった時のため、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んで、背負って避難できる量にしましょう。

非常持ち出し品チェックリスト

基本品目		
●飲食物 ☐ 飲料水 ☐ 携帯食・非常食 (栄養補助食品、乾パンなど調理不要のもの) ●装備用品 ☐ 懐中電灯・LED ランタン ☐ 軍手・手袋 ☐ 万能ナイフ類 ☐ ロープ(5m～) ☐ 電池、モバイルバッテリー	●情報用品 ☐ 携帯ラジオ ☐ 筆記用具、油性マジック ☐ 現金(10 円硬貨含む) ●救急用品 ☐ 救急医療品セット ☐ 持病薬・常備薬 ●衛生用品 ☐ マスク ☐ 簡易トイレ、凝固剤 ☐ トイレットペーパー ☐ ウエットティッシュ	●汎用品 ☐ タオル ☐ ポリ袋 ☐ レジャーシート ☐ ライター・マッチ ☐ 布製ガムテープ 
個人・家庭の事情にあわせて備えを検討するもの		
●貴重品 ☐ 予備鍵(家・車など) ☐ 予備メガネ・コンタクトレンズ ☐ 預金通帳・証書類(写) ☐ 身分証明(運転免許証、マイナンバーカードなど) ●防寒用品 ☐ サバイバルブランケット ☐ 使い捨てカイロ	●高齢者用品 ☐ 紙おむつ ☐ 看護用品 ☐ 補聴器 ●女性用品 ☐ 生理用品 ☐ 防犯ブザー ☐ 化粧品 ●ペット用品 ☐ ペットフード	●乳幼児用品 ☐ 哺乳瓶、粉ミルク、離乳食 ☐ 紙おむつ、着替え ☐ バスタオル ☐ 抱っこ紐 ☐ 母子手帳 

ウ 2 次の備え「非常備蓄品」

災害復旧までの数日間を自足するつもりで備えましょう。

飲料水や非常食などは、**最低でも 3 日分、できれば 7 日分程度**は用意しておきましょう。また、持病薬などを準備しておきましょう

●飲食物 ☐ 飲料水 (1 人 1 日 3L が目安) ☐ 非常用給水袋 ☐ 非常食・保存食 (缶詰・インスタント食品などを含む) ☐ 塩、調味料	●生活用品 ☐ 食器類 (紙皿、紙コップ、箸、スプーンなど) ☐ ラップ ☐ アルミホイル ☐ 缶切り ☐ カセットコンロ、ボンベ	☐ 衣類、毛布 ☐ ドライシャンプー ☐ トイレの凝固剤 ☐ ポリ袋 ☐ 電池、モバイルバッテリー ☐ ブルーシート ☐ 布製ガムテープ ☐ 工具類
--	---	---

ローリングストック(循環備蓄)

非常備蓄品として備える非常食・保存食は「ローリングストック」(循環備蓄)で備蓄しましょう。

「ローリングストック」とは、食料品や生活必需品を普段の買い物で少し多めに買って置き、使ったら使った分を補充することで、常に一定量が備蓄されている状態を保つことです。それにより、普段から食べ慣れたものを「非常食」として活用することができます。



大地震被災経験者に聞く「被災時にあってよかったもの」調査

被災時に困ったこと

第1位 生活用水、第2位 トイレの水、第3位 飲食用の水
…家族との連絡、食料、燃料、冷暖房が続きます。



被災時にあってよかった食品

第1位 即席めん、第2位 缶詰、第3位 ビスケットなどお菓子
…レトルトご飯、レトルトカレー、即席味噌汁が続きます。



被災時にあってよかったもの

第1位 懐中電灯、第2位 携帯ラジオ、第3位 卓上コンロ
…ポリタンク、毛布、運搬用台車が続きます。



出典:消防防災博物館

非常時に備える心がけ

1年に2回はチェックしよう！

- ・ 次のチェック日を決めておこう。
- ・ 衣類など、季節で変わる必需品を取り換えるために、年2回、春と秋に行おう。
- ・ 非常食は、交換の際に試食して、美味しいものに切り替えよう。

使い方を覚えよう、身につけよう！

- ・ ロープの結び方、簡易トイレの使い方など、動画などで確認しておこう。
- ・ 新聞紙やラップ、ビニール袋など汎用性のある日用品は、過去の災害時にどう使われてきたかをウェブサイトなどで確認しておこう。

③ 家具の転倒防止対策

阪神・淡路大震災で亡くなられた方の原因の 88%が、家屋の倒壊や家具の転倒の下敷きになったことでした。震災時における家の中での被害をできるだけ小さくするため、家具などの転倒・落下防止について、各ご家庭にあった対策をできるところから始めましょう。

ア 家具の配置などを見直す

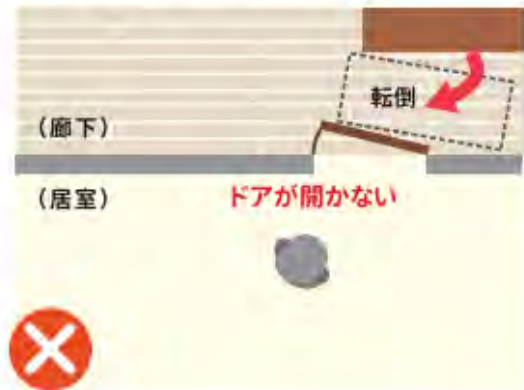
家具が転倒し下敷きになることによる直接的な被害だけではなく、転倒により脱出経路が閉ざされるといった二次的な被害を防ぐ必要があります。

- ☐ ドアの開閉と避難通路を考えた家具類の設置ができている

Furniture is placed so as not to interfere with doors or block your way when evacuating



- ☐ 廊下に家具類を置いていない
No furniture in hallway



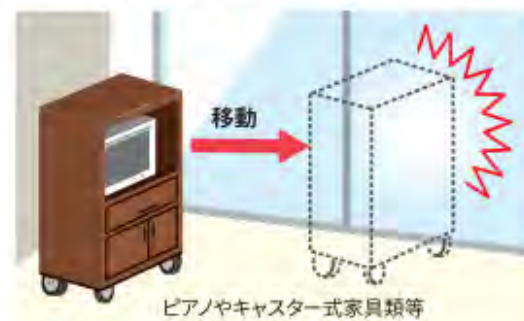
- ☐ 寝室には家具類を置かない、または置き方を工夫している

No furniture in bedroom, or steps are taken to ensure safety of furniture



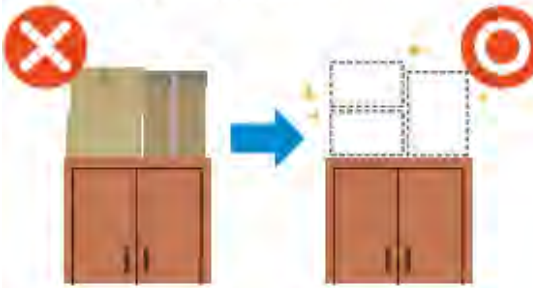
- ☐ 窓際・ガラスの近くに、移動しやすい家具類や重量家具類を置いていない

No heavy or easily moving furniture next to windows or near other glass surfaces



- ☐ 家具類の上に固定されていない荷物を置いていない

No loose objects on top of furniture



寝室などには、家具類の転倒影響がない、安全スペースを確保することも大切です。また、日ごろから整理整頓を行い、足元や頭上に荷物を積まないよう心がけましょう。

イ 家具類の転倒防止に備える

- 二段重ねの家具がある場合、上下の家具を連結固定できている

If a piece of furniture has top and bottom parts, ensure they are linked together and fixed in place



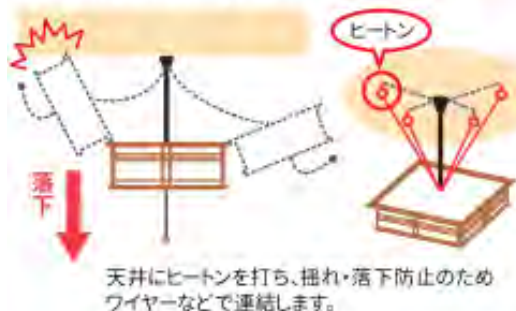
- 窓ガラスや家具類のガラス面、鏡面は飛散防止フィルムを貼り付けている

Attach scattering prevention film to windows, glass parts of furniture, and mirrors



- 吊り下げ式の照明は、ワイヤー等で固定し、揺れと落下防止の対策をとっている

Fix suspended light fixtures, etc. in place with wire, etc. so they do not swing around or fall



- 液晶テレビは転倒防止ポールや壁掛け器具等で固定できている

Flat-screen TV is fixed in place with fall prevention pole or wall-hanging hardware



- 観音開きの扉に開放防止の器具など取り付けし、対策できている

Attach fittings, etc. to double doors that open from the center so they do not swing open

- 本などが棚から落ちないように落下防止バーなどを設置している

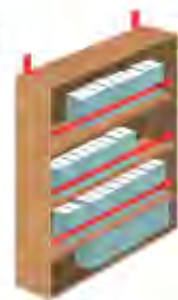
Install bars, etc. to prevent books, etc. from falling off bookshelves

●キャスター付き家具類の対応

- 移動後は必ずキャスターロックしている
- 定位置がある場合は、着脱式ベルトで壁面等と固定している
- 普段動かせない場合は、キャスター固定用の下皿とボール式器具の2点使用で転倒防止している
- アジャスター設置の場合は活用している

●キャスターなし家具類の対応

- 机などには耐震マット、カーペットの床面にはすべり防止マットを使用している

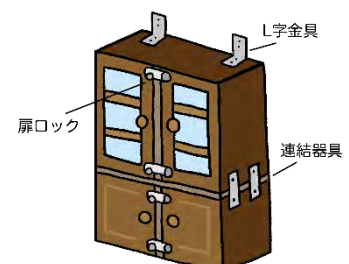


出典：危機管理室 家具類の転倒・落下・移動防止対策リーフレット

ウ 家具を正しく固定する

家具はL型金具などを利用して、壁にネジで固定します。固定する際は、間柱などの下地材に取り付けます。

壁や床に直接固定できない場合は、ポール式、ストッパー式、マット式などから2種類以上の器具で上下から固定します。(単独使用には適しません。)



④ 家屋の耐震対策

あなたの家の耐震対策は大丈夫ですか？

平成12年(2000年)5月以前の耐震基準で建てられた建物は、地震に対して強度がどの程度か調べる事が重要です。(参考:それ以前の耐震基準改正 昭和56年5月(下表参照))

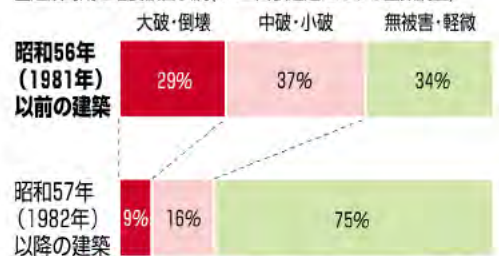
大阪市では、震災に強いまちづくりをめざし、耐震診断、耐震改修の費用の一部の補助を行っています。(予算の状況により制度が変わることがあります。)

- 民間戸建住宅等の耐震診断・改修等補助制度
- 民間マンションの耐震診断・改修補助制度

耐震診断、耐震改修設計、耐震改修工事の一部を補助します。詳しくは、「大阪市住宅供給公社(大阪市住まい公社)」にお問合せください。

〒530-0041 大阪市北区天神橋 6-4-20
大阪市立住まい情報センター 4階
TEL:06-6882-7053 FAX:06-6882-0877

■建設時期と地震被害状況(JR三宮駅近辺における全数調査)



(「平成7年版神・淡路大震災調査委員会中間報告」(建設省)に基づき作成)



(2)地震が起きたら

① まずは「いのち」を守る

緊急地震速報がテレビやスマホから流れた場合、強い揺れを感じるまでの時間は数秒から数十秒です。大きな揺れが襲ってきたときは驚いて我を失い「頭の中が真っ白になる」と言われています。そして、考えられないような行動を取ったりすることがあります。

地震が起きたら「まずは自分の身を守る事」が大切です。

強い揺れを感じたら

- 転倒・落下物の直撃を逃れるため、テーブルや机の下などに入りましょう。
- 近くにテーブルなどが無い場合は、手荷物や手近なもので、就寝中はとっさに布団をかぶって頭を守りましょう。
- 屋外であれば、ビルの壁際や建物の軒下、ブロック塀、自動販売機等の転倒や落下の危険があるものから離れましょう。
- 揺れがおさまるまで待ちましょう。



● お風呂やトイレにいるとき

- ・ ドアや窓を開けて出口を確保。揺れが収まるまで、その場で待ちましょう。

● デパート、スーパーなどにいるとき

- ・ 階段や非常口めざして走らない。階段に殺到する人に巻き込まれないようにしましょう。

- ・ ガラスや陳列棚からすばやく離れ、落下物から頭を守りましょう。
- ・ 場内放送や係員の指示をよく聞き従いましょう。

● バスや電車に乗っているとき

- ・ 立っている時は、つり革や手すりに両手でしっかりつかまりましょう。
- ・ 座っている時は、上体を前かがみにして、雑誌やバッグなどで頭を保護しましょう。
- ・ 乗務員の指示に従いましょう。
- ・ 勝手に車外へ出たりしないようにしましょう。
- ・ 駅では線路内に入らないようにしましょう。地下鉄の場合はレールの横に高圧電流が流れており感電する恐れがあります。



● エレベーターに乗っているとき

- ・ すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出ましょう。
- ・ 万一閉じこめられたら、非常ボタンか非常電話で救助を求めましょう。
- ・ 停電で真っ暗になっても落ち着いて救出を待ちましょう。



● 地下街にいるとき

- ・ 大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待ちましょう。60メートル間隔に出口があり停電になっても誘導灯がつくので、落ち着いてマイク放送の指示に従いましょう。
- ・ 煙がたちこめてきたり、暗がりや煙を感じたりしたらハンカチなどで鼻・口をおおい、壁伝いに身体を低くして地上に避難しましょう。

● 車を運転しているとき

- ・ 大きな揺れや衝撃などを感じても急ブレーキをかけないで、徐々にスピードを落として道路左側にしましょう。(緊急車両優先のため)
- ・ カーラジオで情報収集をしましょう。
- ・ 車を離れるときは、連絡先を書いたメモを貼り、キーは付けたままでドアロックはしないよう注意しましょう。

● 海岸や河川敷にいるとき

- ・ 津波に備え、すぐに高台や高い建物、津波避難ビルなどに避難しましょう。

② 揺れがおさまったら

直下型地震では大きな揺れがおさまった後も「もう大丈夫」とすぐには安心できません。引き続く余震への警戒や二次災害の防止など、被害を最小限に食い止めるための十分な注意が必要です。

● 二次災害を防ぐために

激しい揺れの中で、あわてて火を消そうとするとかえって危険です。揺れがおさまってから、使っている火をすぐに消しましょう。また、地震火災や二次災害を防ぐため、自宅から避難するときは、次の点に注意しましょう。

- ・ ガスの元栓を閉める
安全が確認できるまで使用は控え、避難するときはガスメーターの元栓も閉めておきましょう。
- ・ 電化製品のコンセントを抜き、ブレーカーを落とす
電気が復旧したとき、通電火災が発生することがあるので、電化製品のコンセントは全て抜き、

ブレーカーを切りましょう。

復旧時には、電化製品が転倒していないか、燃えやすいものと接触していないかを必ず確認したうえでブレーカーを入れましょう。

● 正しい情報を手に入れる

政府、大阪府・市、気象庁などの公的機関や新聞社、テレビ・ラジオ局など発信元が明らかな一次情報を確認し、冷静に行動しましょう。



天王寺区役所公式 LINE

天王寺区役所公式 Twitter

大阪市危機管理室公式 Twitter



スマートフォンを活用した災害対策

災害時に役立つアプリを平時にダウンロードしておき、あらかじめ使えるようにしておきましょう。



大阪市防災アプリ

大阪市が提供する防災アプリ。浸水想定図、避難場所、避難ビルなどの情報をはじめ、災害状況や避難時の注意点などが入手できます。4 か国語対応。



NHK ニュース防災アプリ

NHK が発信するニュース速報や災害・避難情報をプッシュ通知で受け取ることができます。放送の同時提供やライブ映像もあり、雨雲や台風・河川情報も入手できます。



Yahoo!防災速報

地震や気象情報だけではなく、防災情報などもプッシュ通知で確認することができます。現在地以外に自宅や職場付近の位置設定も可能です。



防災情報 全国避難所ガイド

全国の災害時避難所や避難場所を収録し、現在地周辺の避難所からの道順をルート案内する災害時用ナビゲーションアプリ。オフラインでも対応。



Osaka Safe Travels

大阪府が外国人旅行者の大阪滞在が安心・快適なものとなるよう、災害時等に必要な情報を多言語(12 言語)で一元的に提供しているサイト、アプリ。



この他にも、お薬手帳やパスワードなどの個人情報を管理するアプリなど、災害時に持ち出すと便利なアプリもあります。

● 火災発生時の初期消火対応

大きな声で周囲に知らせ隣近所に援助を求め、119 番通報しましょう。
水や消火器、座布団や毛布など身近なものを最大限に活用しすぐに消化しましょう。

初期消火が可能なのは、天井に火が回るまで。火が天井まで燃え移ったら、素早く避難しましょう。

- ・ 油なべの消火は絶対に水をかけず、毛布や大きめのタオルを濡らして、火の手前からかぶせて空気を遮断しましょう。
- ・ カーテンやふすまの消火は全体に燃え移らせないためにカーテンは引きちぎり、ふすまは倒してから消火しましょう。
- ・ 避難するときは、燃えている部屋の窓やドアは閉めて、エレベーター、エスカレーターは使わず階段で避難しましょう。
- ・ 煙の中を避難するときは、濡れタオルなどで口を覆い、姿勢を低くしましょう。



● 逃げ道(出口)の確保

- ・ 余震があるので、家の中や部屋の中に閉じ込められないように、玄関などのドアや窓を開けて出口を確保しましょう。
- ・ 倒れそうな家具、落ちかけのものや照明がないか点検しましょう。
- ・ 修繕できないものには、近づかないようにしましょう。



● 家族の安否を確認する

- ・ 家族に無事を伝えましょう。連絡がつかない場合は災害用伝言ダイヤルや災害伝言板などを活用し、自分や家族の状況、避難先などを登録しましょう。

● 隣近所の人々の安否も確認する

- ・ 隣近所で声を掛け合い、安否を確認しましょう。

● 基本は在宅避難、避難時は歩いて

- ・ 自宅に被害がなく、居住が継続できる状況であれば、在宅避難をしましょう。災害時避難所では他の避難者との共同生活となることから、環境の変化など体調を崩す人もおり、また感染症予防の観点からも、在宅避難ができるようあらかじめ準備しておくことが大切です。
- ・ 親戚、友人宅など被害の少ない地域への避難も選択肢の一つです。
- ・ やむを得ず避難しなければならないときは、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓、窓や扉を閉め、連絡メモを残して徒歩で避難しましょう。できるだけ、隣近所に声をかけ合って、複数で行動しましょう。



● 切れた電線には、絶対にさわらない

- ・ 切れて、たれ下がった電線等には絶対にさわってはいけません。また、電線に木や看板、アンテナなどが触れていたり、電柱が傾いていたりしているのを見つけた場合には、すぐに関西電力送配電(0800-777-3081)に連絡しましょう。