

天王寺区地域防災リーダー(災害救助青年部) 全体研修会 資料より

2024年9月6日(金)19時～
@天王寺区役所講堂

-資料掲載にあたって-

- 天王寺区では区内9連合町会で組織され約170名の方々にご参画いただいている[「天王寺区災害救助青年部」](#)や地域の皆様を対象に、防災に関する研修会を開催いたしました。
- 研修は、法制度の歴史・現状に始まり、天王寺区で多い「マンション向けの情報」を含め、行政の計画やマニュアル・ハンドブック等から総合的な内容で構成しています。
- 災害時、まず大切な命を守っていただきたい、そして、避難時も皆様が互恵の協力と連携でいていただけますことを願って、共有させていただきます。

*各章の要点は、色付きのシートをご確認ください。

*掲載期間中は大きな制度変更時等に更新しますが、府市区の計画等は【シート13】にリンクを貼っていますので原本もご確認ください。

1. 日本における主な災害対策関係法律

第1章(シート9~12)では、以下について紹介しています。

- ① 日本の災害対策の歴史
- ② 予防、応急、復旧・復興の時系列による制度の紹介
- ③ 災害発生時(応急時)に適用される「災害救助法」の概要
- ④ 災害発生時の国、府県、市町村、被災地間で適用される制度や連携などの仕組み

各人の備えがとっても大事！
耐震補強、室内安全、避難・連絡方法！



- 現在の日本の災害関連の制度は、1945(昭和20)年終戦直後の枕崎台風に端を発し、以来、災害を経験する度に制度が拡充され、災害対策に関連する法律は、予防と復旧・復興を中心に、多数整備されてきました。
- ですが、相手は人間が有史以来、向き合ってきた「自然」です。
応急時の制度等は、どんなに英知を集めても限界もある、ということも理解しながら
各人でも、十分な備えに取り組みましょう。
- 地震か台風・豪雨等の災害の種類、昼か夜か、仕事か休日か等、によっても対応は異なります。
災害の種類、昼か夜か、日々の行動パターンごとにシミュレーションするなど、
個々人の生活スタイルに合わせて備えるようにしましょう。
- 特に、家の耐震化、室内の安全確保(家具固定等)、をお願いします。
- そして、発生直後に、連絡を取ったり再会したい人との、当座の連絡方法を決めておくことは、有事の際の危険な行動を防ぐ上でも大変重要です。

2. 災害発生時および事前の備えのための情報について

第2章(シート13～16)では、以下について紹介しています。

① 大阪府・市・天王寺区の防災計画やマニュアル・ハンドブックについて

- ・ 災害には事前・応急・事後ともに大阪府とも連携し取り組みます。
- ・ 府・市・天王寺区、それぞれの役割に準じた地域防災計画が、事前に準備されています。
- ・ わかりやすいよう、「市民防災マニュアル」や「天王寺区防災ハンドブック」として区のHPに掲載しています。
事前の備え、有事の体制、など記載されていますので、必ず、ご確認ください。

② 大阪防災アプリ

- ・ 「大阪防災アプリ」は、スマホで多機能に使えるアプリです。
- ・ 警報等が発令されると、即時にお知らせします。
- ・ 気象情報や雨雲レーダーは、日常にも使えます。
- ・ 備蓄品のチェックリストの機能もあります。
- ・ 防災マップは、インターネットにつながってなくても確認できます。



みんなのスマホに
ダウンロードしてね！

★大阪市に在住・通勤でスマホをお持ちの皆様全員にダウンロード頂き、平時から使って頂きたいアプリです。

3. 災害発生時（地震） - 安全維持に向けた各自の対応

第3章(シート17～19)では、実際に地震災害が発生した時の対応について紹介しています。

＊資料・・・「天王寺区防災ハンドブック」

① 地震発生直後には・・・天王寺区防災ハンドブック 12・13頁

- ・ 何をおいても「**命を守る**」！！ **これが最優先**です。
 - ・ 平時には、ご自宅等の「**耐震強化**」、「**室内安全の確保**」をお願いします。
 - ・ 揺れがおさまったら、**2次災害を防ぎましょう**！
 - ガスを消す
 - 必ず！！「**ブレーカーを落とす**！！」「**コンセントを抜く**！！」
 - 停電後、通電時の発火が火災につながります。
- ＊「**ブレーカー・コンセントオフ**！」 よろしくをお願いします。

ブレーカーを落とす
コンセントを抜く！

② 発災後は、正しい情報を入手してください・・・天王寺区防災ハンドブック 14頁

- ・ **大阪防災アプリ**

③ 「地域での助け合い」

- ・ 有事の際の助け合い
- ・ 平時の訓練
- ・ 助けが必要な方への支援



4. 災害発生時（高層マンション）

第4章(シート20～25)では、マンションにお住まいの方々向けの、災害時対応について紹介しています。
資料…「天王寺区高層マンション防災ハンドブック」6・9・10・14～17頁、「区防災ハンドブック」17頁。

① 天王寺区では、「上町断層帯地震」と「南海トラフ巨大地震」大きな被害想定がされています。

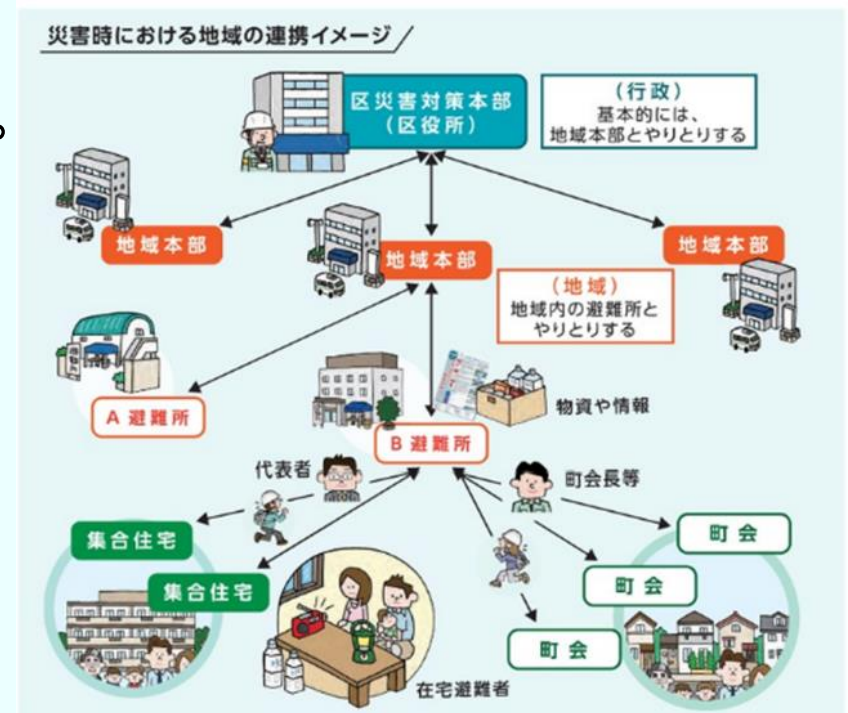
- ・ 特に、「上町断層帯地震」では、約6800棟(南海トラフの3倍強)もの全半壊想定です。
- ・ 電気、ガス、水道、下水ともに、一定期間、使用できないことが見込まれます。

② 天王寺区では、8割を超える方々が、マンションにお住まいです。
発災時、建物の被害が無い場合、在宅での避難も選択肢の一つです。
在宅避難(自宅での避難)できるよう、日常に備えましょう。

- 家具等の固定、重い家電品は低い場所に。
- 水・非常食・非常用トイレ・カセットコンロ・電源他を準備しましょう。

③ 発災後は、マンション内での助け合い。
マンションの災害対策本部の設置をお願いします。

- ・ マンションの戸数、各階被害状況とりまとめ、本部・避難所との共有等。
- ・ 各戸は安否をドア外に表示
⇒各階ごとに把握し、マンションの本部と共有しましょう。
- ・ 地域の本部・避難所と、情報共有を図りましょう。



5. 行政の物資備蓄状況と配送計画、各自備蓄の推奨

第5章(シート26～30)では、行政の備蓄状況・配送計画、そして、各自備蓄の推奨について紹介しています。

① 府市の備蓄

「大阪府域備蓄方針」における重点11品目ほか

- 食料(アルファ化米やビスケット(乾パン))、高齢者食、毛布、乳児用粉ミルク又は液体ミルク、使い捨て哺乳瓶、紙おむつ(乳児・小児用/大人用)、簡易トイレ(本体)(排便処理セット)、生理用品、トイレトーパー、マスク、他、水や消毒液など。ほかに、各避難所に数点ずつ簡易ベッド、簡易テント等。

② 配送計画

大阪市「大規模災害時における救援物資配送マニュアル」ほか

- 南海トラフ巨大地震の想定避難者数に対する3日分の備蓄物資を大阪府と大阪市の共同で備蓄。4日目以降は国からの想定。
- 区の避難所20か所のうち、置き場所がある施設については、食料300食、飲料水500ml1,000本程度を保管。足らずは、区役所や、府・市の備蓄倉庫から配送の予定。
- ですが、能登半島地震や他の災害の経験から、各自で7日分程度の水、食料などの備蓄を頂くよう推奨しています。
- 備蓄品目や方法は、「区防災ハンドブック8・9頁」、「市民防災マニュアル20頁」等もご参照ください。



各自の備蓄！
とっても大事だね

6. けがへの対応、ご遺体の安置

第6章(シート31・32)では、以下について紹介しています。

- 「けが・けが人への応急対応」・・・「市民防災マニュアル37・38頁」
- 「ご遺体の安置所等」・・・「天王寺区防災計画46頁」

7. ペットのための防災対策

飼い主もペットも周りの人も
みんなで
気持ちよく過ごしたいね

7章(シート33・34)では、ペットのための防災対策について紹介しています。

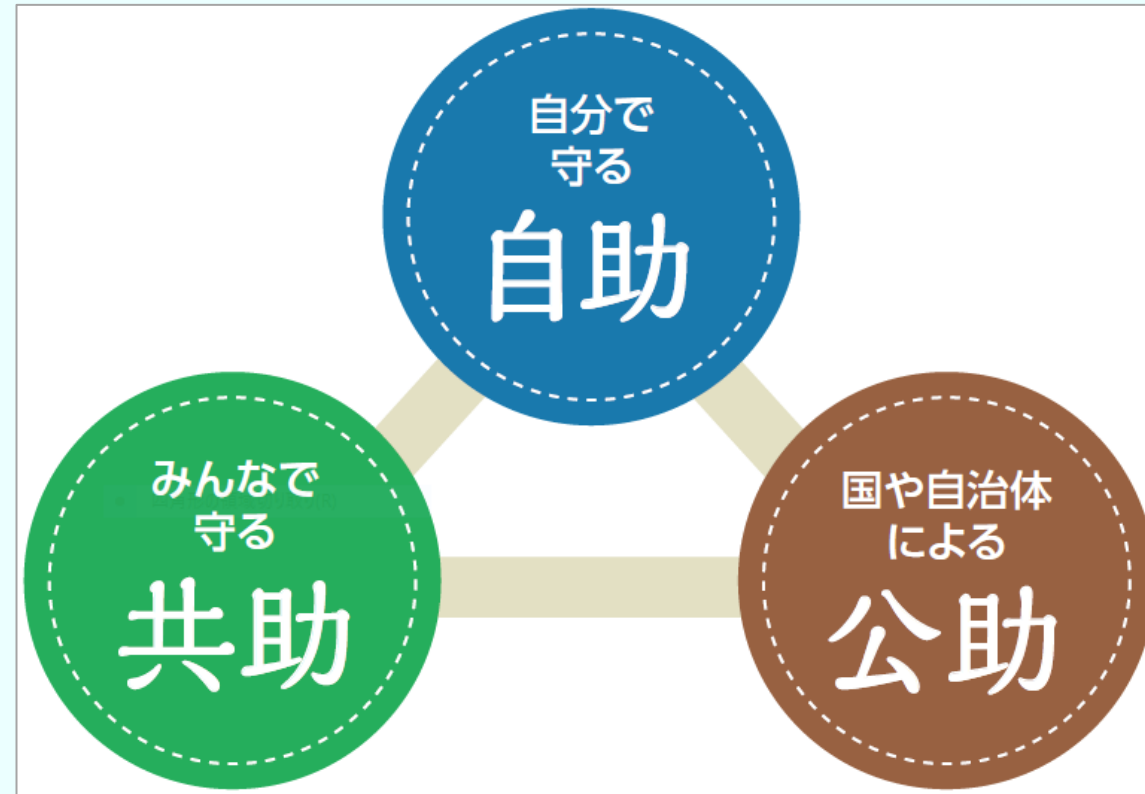
いざというとき、ペットを守るのは飼い主だけです。

飼い主とペットが安全に避難でき、周りの人へ迷惑をかけず、安心して過ごせるよう、日頃から十分な備えをお願いします。



- 各避難所は、避難者ご自身を含め、地域の自主防災組織(町会等)のみなさんによりボランティアで運営されます。
- 災害の規模や被災者の数、施設の大きさなどにより避難所での対応はさまざまなので、ペットは避難所に入れない場合があります。
- 避難や避難生活はペットにとっても大きなストレスとなる可能性があるので、自宅が安全であれば、在宅避難もご検討ください。
- 避難所では人とペットは別の場所で生活し、ペットの世話は飼い主自らが行うことが原則です。いつも以上に周りの人に配慮し、決められたルールを必ず守りましょう。
- 飼い主の事情、ペットの健康状態により、動物病院、動物保護団体などで預かってもらわなければならない場合があります。**平常時から、条件や期間、費用などについて確認し、預け先を探しておきましょう。**

大規模災害の発生時は



- 自分自身の命や身の安全を守る「自助」とともに、隣近所で協力して相互に安否確認を行うなどの「共助」が重要となります。
- 「自助」、「共助」、「公助」が互いに連携し、地域の総合的な防災力を高めましょう。

1. 阪神・淡路から能登半島地震までの状況確認

図表 2 - 1

「能登半島地震」と他の地震災害における被害状況等の比較

	阪神・淡路大震災	東日本大震災	熊本地震	能登半島地震 注1
発生年月日	1995年1月17日 午前5時46分	2011年3月11日 午後2時46分	前震：2016年4月14日 午後9時26分 本震：4月16日 午前1時25分	2024年1月1日 午後4時10分
地震規模	マグニチュード 7.3	モーメントマグニチュード 9.0	マグニチュード 6.5 マグニチュード 7.3	マグニチュード 7.6
死者・行方不明者 (うち災害関連死)	6,437人 (うち約900人)	22,325人 (うち約3,800人)	276人 (うち約220人)	263人 (うち30人注2) ※5月28日現在の暫定値
全壊住家	約10万 5 千棟	約12万棟	約 9 千棟	約 8 千棟 ※5月28日現在の暫定値

注 1) 「能登半島地震」の欄には、一連の地震における最大規模の地震（令和 6 年 1 月 1 日 16 時 10 分石川県能登地方の地震）に係る情報を記載。
注 2) 「能登半島地震」に係る「災害関連死」の値は、当該災害による負傷の悪化又は避難生活等における身体的負担による疾病により死亡し、「災害弔慰金の支給等に関する法律」（昭和 48 年法律第 82 号）に基づき災害が原因で死亡したものと認められた 5 月 28 日現在の暫定値である。

出典：5 月 28 日現在で確認できた内閣府資料、警察庁資料、復興庁資料、消防庁資料、気象庁資料、緊急災害対策本部資料、非常災害対策本部資料、石川県資料、兵庫県資料、熊本県資料を基に内閣府作成

1. 日本における主な災害対策関係法律

出典 内閣府防災HP



▶ 組織・予算・税制	▶ 災害情報	▶ 防災対策	▶ 被災者支援	▶ 広報・啓発活動	▶ 国際防災協力	▶ 会議・検討会
------------	--------	--------	---------	-----------	----------	----------

お役立ち情報 [一般向け](#) [企業・団体向け](#) [地方自治体向け](#) [検索](#) [検索の使い方](#)

[内閣府ホーム](#) > [内閣府の政策](#) > [防災情報のページ](#) > [被災者支援](#) > 災害救助法

災害救助法

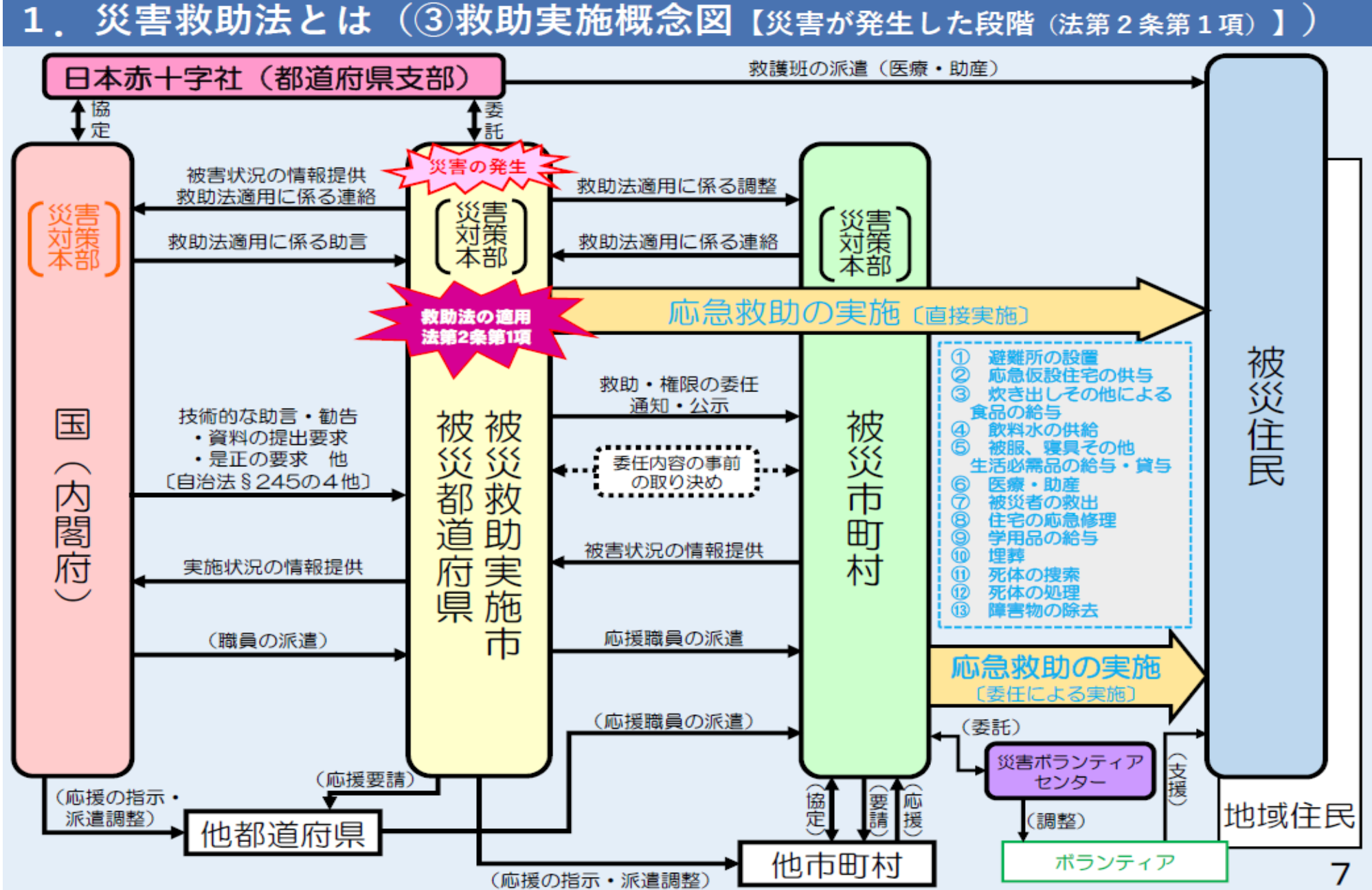
 災害救助法 (PDF形式:218.2KB) 	 災害救助法 施行令 (PDF形式:420.1KB) 	 災害救助法 施行規則 (PDF形式:139.4KB) 	 災害救助法施行令第一条 第一項第三号の内閣府令で 定める特別の事情等 (PDF形式:99.5KB) 
 災害救助法に基づく 救助実施市に関する 内閣府令 (PDF形式:113.1KB) 	 災害救助法による救助の 程度、方法及び期間並びに 実費弁償の基準 (PDF形式:194.4KB) 	 これまでの 災害救助法の適用状況	 災害救助法の概要 (簡易版) (PDF形式:2.4MB) 
災害救助事務取扱要領 (PDF形式:24.7MB) 	災害救助法の制度概要 (PDF形式:19.7MB) 	災害救助法の 制度概要 (PDF形式:1.0MB) 	災害救助法の 適用基準 (PDF形式:1.3MB) 

1. 日本における主な災害対策関係法律…累計別整理表 - 出典 令和6年版 防災白書 附属資料 附-6

附属資料6 主な災害対策関係法律の類型別整理表			
類型	予防	応急	復旧・復興
地震 津波	災害対策基本法 ・大規模地震対策特別措置法 ・津波対策の推進に関する法律 ・地震防災対策強化地域における地震対策緊急整備事業に係る国の財政上の特別措置に関する法律 ・地震防災対策特別措置法 ・南海トラフ地震に係る地震防災対策の推進に関する特別措置法 ・首都直下地震対策特別措置法 ・日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震に係る地震防災対策の推進に関する特別措置法 ・建築物の耐震改修の促進に関する法律 ・密集市街地における防災街区の整備の促進に関する法律 ・津波防災地域づくりに関する法律 ・海岸法	・災害救助法 ・消防法 ・警察法 ・自衛隊法 ・災害時等における船舶を活用した医療提供体制の整備の推進に関する法律	<全般的な救済援助措置> ・激甚災害に対処するための特別の財政援助等に関する法律 <被災者への救済援助措置> ・中小企業信用保険法 ・天災による被害農林漁業者等に対する資金の融通に関する暫定措置法 ・災害弔慰金の支給等に関する法律 ・雇用保険法 ・被災者生活再建支援法 ・株式会社日本政策金融公庫法 ・自然災害義援金に係る差押禁止等に関する法律 <災害廃棄物の処理> ・廃棄物の処理及び清掃に関する法律 <災害復旧事業> ・農林水産業施設災害復旧事業費国庫補助の暫定措置に関する法律 ・公共土木施設災害復旧事業費国庫負担法 ・公立学校施設災害復旧費国庫負担法 ・被災市街地復興特別措置法 ・被災区分所有建物の再建等に関する特別措置法
火山	・活動火山対策特別措置法		
風水害	・河川法 ・海岸法	・水防法	
地滑り 崖崩れ 土石流	・砂防法 ・森林法 ・地すべり等防止法 ・急傾斜地の崩壊による災害の防止に関する法律 ・土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律 ・宅地造成及び特定盛土等規制法		<保険共済制度> ・地震保険に関する法律 ・農業保険法 ・森林保険法 <災害税制関係> ・災害被害者に対する租税の減免、徴収猶予等に関する法律 <その他> ・特定非常災害の被害者の権利利益の保全等を図るための特別措置に関する法律 ・防災のための集団移転促進事業に係る国の財政上の特別措置等に関する法律 ・大規模な災害の被災地における借地借家に関する特別措置法
豪雪	・豪雪地帯対策特別措置法 ・積雪寒冷特別地域における道路交通の確保に関する特別措置法		
原子力	・原子力災害対策特別措置法		・大規模災害からの復興に関する法律

- ・ 相手は人間が有史以来対峙してきた「自然」
 - ・ 1945 (昭和20) 年終戦直後の枕崎台風からの経過
 - ・ 限界ある応急時の法制度
- ・ 1945枕崎台風(3756人)、1946南海地震(1443人)契機に「災害救助法」
 - ・ 1947カスリーン台風(1930人)契機に「水防法」
 - ・ 1948福井地震(3769人)契機に「建築基準法」
 - ・ 1959伊勢湾台風(5098人)契機に「治山治水緊急措置法」、「激甚災害に対処するための特別の財政援助等に関する法律」が制定
 - ・ **1961日本の災害対策の基本法である「災害対策基本法」制定**
 - 中央防災会議設置や防災基本計画制度が規定され、総合的・計画的な防災行政体制が整備された
 - ・ 1995阪神・淡路大震災(6437人)「基本法」一部改正
 - V・自主防組織環境整備、総理大臣本部長「緊急災害対策本部」設置要件緩和、自衛隊災害派遣要請法定化等
 - 建築物耐震改修、密集市街地整備、「被災者生活再建支援法」
 - ・ 2011東日本大震災(22325人)契機に「津波対策の推進に関する法律」、基本法改正(2012大規模災害・教訓伝承・防災教育)、(2013被災者支援の充実、避難、大規模広域即応力他)
 - ・ 2016熊本地震・台風10号@東北を契機に「災害時緊急車両通行ルート放置車両対策」、「基本法」一部改正(自治体間支援)
 - ・ 2021「基本法」一部改正(避難勧告・指示の一本化)、個別避難計画努力義務化、広域避難、おそれ段階での国災対本部設置、救助法適用

1. 日本における主な災害対策関係法律…災害救助法概要（発生段階） - 出典 内閣府防災HP



2-1. 災害発生時および事前の備えのための情報について - 大阪府・市・天王寺区【シート13】

災害には事前応急事後ともに大阪府とも連携し取り組みます。府市、天王寺区の地域防災計画などの制度があり、それらをわかりやすいよう、マニュアルやハンドブックとしてHPにも掲載していますので、ぜひ、ご確認ください。また、スマホで多機能に使える「[大阪市防災アプリ](#)」のご活用もぜひお願いします。



【マニュアル・ハンドブックやアプリ】

- ・ [市民防災マニュアル](#) (大阪市危機管理室作成)
- ・ [水害ハザードマップ](#) (大阪市危機管理室作成)
- ・ [天王寺区防災ハンドブック](#) (天王寺区役所作成)
- ・ [高層マンション防災ハンドブック](#) (天王寺区役所作成)
- ・ [防災マップ](#) (天王寺区役所作成)
- ・ [大阪防災アプリ](#) (大阪市)
- ・ [大阪市防災アプリ使い方動画 - YouTube](#) (大阪市)
- ・ [ペットのための防災対策](#) (大阪市)

【より詳しい資料・情報】

大阪府地域防災計画 (大阪府)
<https://www.pref.osaka.lg.jp/o020080/kikikanrikan/ichiran8.html>
大阪市地域防災計画＜共通編・対策編＞ 令和5年4月
<https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000011958.html>
大阪市避難所運営にかかる備蓄計画 (大阪市危機管理室作成)
<https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000571056.html>
天王寺区防災計画 (天王寺区役所作成)
<https://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/page/0000212655.html>
自主防災活動ガイドライン (大阪市危機管理室作成)
<https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000035308.html>
避難所開設・運営ガイドライン (大阪市危機管理室作成)
<https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000474277.html>
(参考)
大阪府 災害リスクのサイト
<https://www.pref.osaka.lg.jp/kurashi/bousai/risk/index.html>
大阪府 洪水リスク表示図
<https://www.river.pref.osaka.jp/>

2-2. 災害発生時および事前の備えのための情報について - 大阪防災アプリ

もしもの為に、今始めよう

ぼうさい
大阪防災アプリ

いざという時のための
国民保護法上の
緊急一時避難施設を掲載

いろんな人が使いやすい
やさしい日本語対応

他にも英語・中国語（簡体字・繁体字）・
韓国語を選べるようになりました。

迫る危険を
プッシュ通知でお知らせ



身を守る
防災情報

日ごろから使える
気象情報・雨雲レーダー

降水予測や台風進路も
閲覧可能になりました。

わかりやすく伝えます
防災シグナル

警報等が発令されると
色の変化でお知らせします。

大阪防災アプリ

大阪防災

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

2-2. 災害発生時および事前の備えのための情報について - 大阪防災アプリ



わかりやすくお知らせ
防災シグナル

避難所情報・避難所開設情報・気象情報・台風情報・国民保護情報・地震情報・津波情報が発令されると、色の変化とトップ画面でお知らせします。
トップ画面は危険度によって色が変わります。



迫る危険をお知らせ
プッシュ通知

大阪市からののお知らせや防災情報をアプリからプッシュ通知でお知らせします。
受け取る通知は設定することができます。

いざ備えよう **備蓄品**

家族構成に合わせた1週間分の備蓄品が確認できます。
備蓄品リストの共有や、買い物チェックリストの作成、備蓄品の詳細を確認することができます。



品名	数量	単位
アルファ化米 (白米)	38	kg
アルファ化米 (雑穀)	38	kg
レトルト食品	12	kg
高齢者食 (お粥)	21	kg
食糧	13	kg

日ごろから使える
雨雲レーダー

気象庁の雨量情報および、台風情報をリアルタイムで表示します。
60分前から15時間先までの未来の降水分布予測を、連続的に表示して閲覧することができます。



2-2. 災害発生時および事前の備えのための情報について - 大阪防災アプリ



(その他)

- 備蓄品チェックリスト
- 災害発生時の情報収集機能（プッシュ通知）
- 安否情報の連絡・検索
- 防災ガイド(市民防災マニュアル)のダウンロード
- 鉄道運行情報

(リンク集)

- おおさか防災ネット・・・大阪市内の避難情報、避難所情報を地図上で確認
- Osaka Safe Travels・・・大阪を訪れる外国人旅行者向けに多言語（12言語）一元提供HP
- ペットのための防災対策・・・飼い主とペットが安全に避難するための心構えについて



12・13頁

地震編

大地震発生

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、強い揺れを感じるまでの時間は数秒から数十秒。揺れを感じたら、「まずは自分の身を守ること」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る。
- 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頭を守る。就寝中はとっさに布団をかぶる。
- 屋外であれば、建物、塀、壁など転倒や落下の危険があるものから離れる。
- 揺れがおさまるまで待つ。



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。揺れがおさまるまで、その場で待ちましょう。

エレベーターの中にいるとき

全ての階のボタンを押し、停止した階ですぐに外に出ましょう。閉じ込められたら、非常ボタンを押して、救助を要請しましょう。



バスや電車に乗っているとき

つり革や手すりにしっかりとつかまって揺れに対処しましょう。座っているときは、足を踏ん張り前かがみになって、運転手・乗務員の指示に従い避難しましょう。



車を運転しているとき

ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落として、道路左側に停車してエンジンを切りましょう。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。

地震編

揺れがおさまったら

二次災害を防ぐために

激しい揺れの中で、慌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。



火災発生時の初期消火対応

まずは知らせる！
大声で、隣近所に援助を求める。
119番に通報する。

初期消火する！
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する。

逃げる！
天井に火が燃え移ったら、
すぐに避難する。

油なべ
● 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する。
● 水をかけない（水は厳禁）

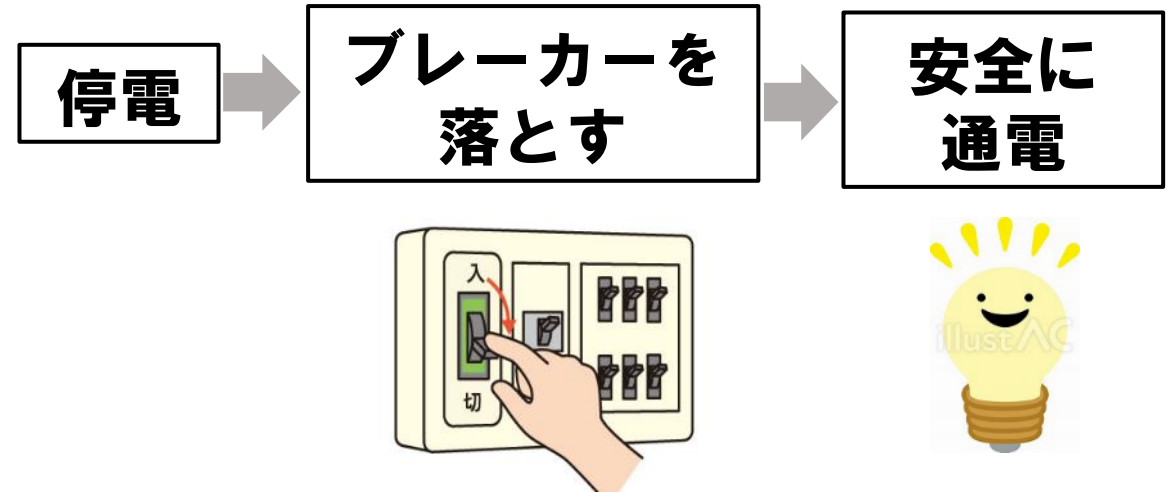
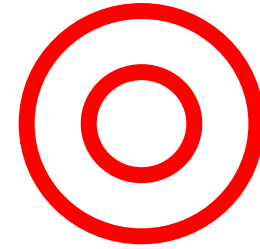
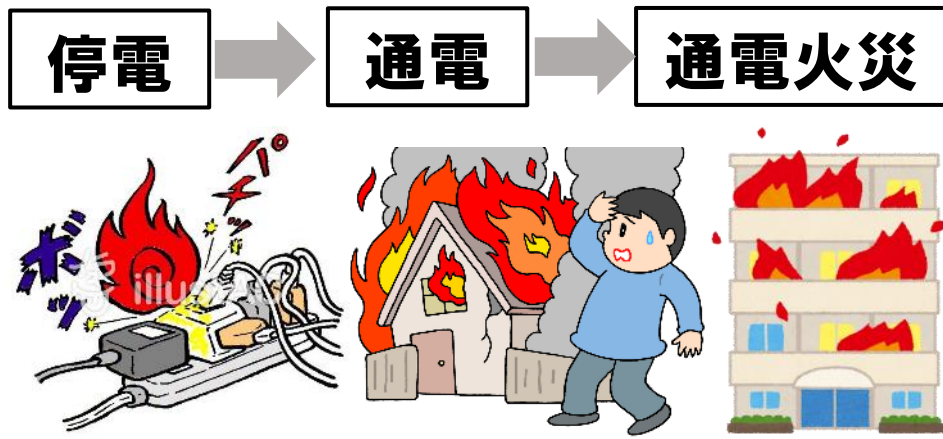
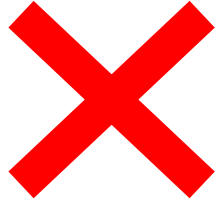
**カーテン
ふすま**
● 全体に燃え移らせないために、カーテンは引きちぎって、ふすまは倒してから消火する。

避難するとき
● 燃えている部屋の窓やドアは閉める。
● エレベーター、エスカレーターは使わず階段で避難する。

煙の中を逃げるとき
● 濡れタオルなどで口を覆い、姿勢は低くする。

3. 災害発生時 - 安全維持に向けた各自の対応

- 平時の停電と同様、停電・通電に関する情報を、電力会社のHP等から入手しましょう。
- 通電は予告なく行われます。怖いのは通電時の火災！
- 災害時、重要なのは**2次災害を防ぐこと！** → **必ずブレーカーを落としましょう！**



3. 災害発生時 - 安全維持に向けた各自の対応 区防災ハンドブック 14・15頁より



14・15頁

地震編

今後に備える

正しい情報を手に入れる

災害時は情報が混乱し、SNS でデマが拡散されることがあります。国、大阪府・市、気象庁などの公的機関や、新聞社、テレビ・ラジオ局などの報道機関といった発信元が明らかな一次情報を確認し、慌てずに行動しましょう。

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

浸水想定図、避難場所、避難ビルなどの情報はじめ、災害状況や避難時の注意点が入手できます。4か国語に対応しています。

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。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。

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、アプリです。

地震編

地域での助け合い

一人の力ではできないことも、隣近所で力を合わせるにより、できることがたくさんあります。家族の安全を確認したら、隣近所で声を掛け合って「自分たちの地域は自分たちで守る」という心構えで協力し、助け合いましょう。

地域行事や防災訓練に参加する

それぞれの地域で、安全安心なまちづくりを目指して、様々な地域行事や防災活動を行っています。

日ごろから、地域での活動に参加し、隣近所でコミュニケーションを図りましょう。

【地域での防災訓練の様子】

避難者受付

炊き出し訓練

避難行動要支援者

突然の災害に見舞われたとき、大きな被害を受けやすいのは、高齢者や障がい者、外国人、妊産婦、子どもなど、まわりの人の手助けが必要な人（避難行動要支援者）です。次の点を参考に災害の被害から守りましょう。

- 日ごろから交流する。
- 一緒に防災訓練を行う。
- その人の身になって防災環境を点検する。
- 災害情報を伝達し必要に応じて一緒に避難する。

安心安全カードをご活用ください

「安心安全カード」は、あなた自身の情報を記入しておくことで、「いざ」というときに、自分自身の安全を守り、避難行動要支援者の支援にも役立つカードです。裏表紙に縮小版を掲載していますので、ご活用ください。

4. 災害発生時（高層マンションの場合） - 安全維持に向けた各自の対応（被害想定再掲）



6頁

- *あらゆる災害への備えが重要を前提に
- 当区に大きな被害をもたらす災害は地震
 - 特に「**上町断層帯地震**」による被害が甚大
- しかし!! ↓**
- 災害発生時、天王寺区内に居るとは限らない
 - 災害種別・時間帯ごとの自身の対応シミュレーションが必要
 - 沿岸…豪雨・台風、南海トラフ(津波)
 - 上町断層帯上… 平時住居内の備え
 - **★大事な人達との連絡方法**

天王寺区内の被害想定

天王寺区内に大きな被害をもたらす恐れのある地震として、上町断層帯地震と南海トラフ巨大地震が想定されています。

地震の名称	上町断層帯地震	南海トラフ巨大地震
地震規模(マグニチュード)	7.5 ～ 7.8	9.1
最大震度	6 弱～ 7	6 弱
死者数(人)	(早朝)391 (昼間)573	3
建物の全半壊(棟)	6,813	2,106
ライフラインの被害※8		
電気(停電率 / 復旧見込み)	約 64% / 約 1 週間	約 49% / 約 1 週間
ガス(供給停止率 / 復旧見込み)	約 81% / 約 2 ～ 3 か月	約 53% / 約 1 か月
水道(断水率 / 復旧見込み)	約 45% / 約 3 週間	約 30% / 約 2 週間
下水道(機能支障率 / 復旧見込み)	—	約 5.4% / 約 1 週間
電話(不通率 / 復旧見込み)	約 13% / 約 2 週間	約 48% / 約 1 か月

※8 ライフラインの被害については、大阪市全体の被害想定である。 出典：大阪市地域防災計画〈震災対策編〉(令和3年4月)20

4-1. 災害発生時（高層マンション） - 在宅避難とマンション内での助け合い



14・15頁

お互いに備えよう

マンション内での助け合い

つながって、防災力の向上を（共助の備え）

遠くの親類より近くの知り合い

マンションでのつながりづくりに関して「居住者の協力を得るのが難しい」と言われます。ですが、いざという時にはご近所に知り合いがいることで、安否確認や救助活動がスムーズに行えるなど、自分の身を助ける結果につながります。

大きな規模の災害が発生すると、警察や消防、行政などの公的機関は十分に対応することができません。そのような時に力を発揮するのはマンション内での助け合い「共助」です。



災害直後の孤立を防ぐ

大けがをしたり、玄関ドアの変形など、自力で避難できず取り残される人が発生しないように、お互い注意しあいましょう。

マンション全体の安全を守る

一戸でも火災やガス漏れが発生すると、マンション全体で住めなくなる可能性があります。火災を防止するために協力しましょう。

避難生活の質を確保する

知らない人と共同生活をする避難所よりも、マンションにとどまって助け合う方が身体的にも精神的にも負担が少なく避難生活を継続できます。支援物資の配布なども、個人で避難所へ取りに行くのではなく、マンション単位で行く方がスムーズな対応が可能です。

（1）居住者の把握と災害時居住者名簿の作成

災害時に速やかにマンション内での安否確認、在宅避難者数を把握するために、平常時にあらかじめ「災害時居住者名簿」を作成しておきましょう。

名簿の作成にあたっては、居住者それぞれのプライバシーを確保し、収集する情報はその部屋の代表者（世帯主など）の名前、居住者の人数といった最小限のものにします。

なお、居住者本人の同意が得られるようであれば、「避難行動要支援者^{※11}」の人数や支援が必要な内容、また、災害時に役立つ技能や資格を持つ人の情報があればそのような情報も収集できるとマンション単位での災害対応がスムーズに進められます。

あらかじめ収集しておくとうる有用な情報

医療、看護、介護、建設、設備関係などの仕事についている人や、語学（外国語）、手話通訳などの技能を持つ人



※11 災害時に自力での避難が難しく、手助けが必要な高齢者、乳幼児、障害者などの災害弱者

（2）災害時のルールを決めて共有しておく

災害時の二次被害を防ぐため、居住者が守っておいて欲しいことを決め、回覧や掲示で共有しておきましょう。そして、災害時の行動を居住者で共有するために防災訓練を行いましょう。

【災害時のルールの例】

- 水、食料、トイレなどの生活物資は、各家庭で備蓄する。
- 電気が復旧した際の漏電火災を防ぐためにブレーカーを落とす。
- 確認が完了するまでは、トイレやお風呂の水を流さない。
- ごみは収集の見通しが立つまで各家庭で保管する。

白いタオルを使った安否確認の方法

災害時は、居住者の安否確認をとる必要がありますが、集会室などにそれぞれ報告してもらったり、一軒一軒訪ねて回るのは時間がかかります。迅速に安否確認を行う方法として、どこかの家でもある白いタオルを使った方法をご紹介します。

- ① 家族の安全が確認できれば、白いタオルを決められた場所（玄関先の新聞受けなど）に結ぶ。
- ② 各階の担当者（管理組合の理事など）は、タオルを巻いている部屋を確認する。
- ③ タオルが巻かれていない部屋は、救助の必要がある可能性があるため協力して確認する。
- ④ 集会室などに設置した災害対策本部で、災害時居住者名簿に書かれた居住者数でタオルがまかれた部屋の在宅避難者を集計する。



4-2. 災害発生時（高層マンション） - 自主防災組織（平時）と災害対策本部立ち上げ



16頁

（3）自主防災組織と災害対策本部の立ち上げについて

マンション内での助け合い「共助」を行うために、居住者の皆さんが団結して防災のために自発的につくる組織が「**自主防災組織**」です。災害に備えて、災害時のルール作りや防災訓練の実施など、マンションでの防災活動の中心的な役割を担います。また、いざ災害が発生したときには、在宅避難を続ける居住者の皆さんと協力して**災害対策本部**を立ち上げます。

災害対策本部の立ち上げにあたっては、一部の居住者に災害時の役割をあらかじめ割り当てると、過度な負担がかかってしまいます。どこに災害対策本部を設置するのか（例：1階の集会室）、こういった役割が必要なのかを話し合っておいて、災害時にはその時に集まった人で役割分担、協力して対応するようにしましょう。

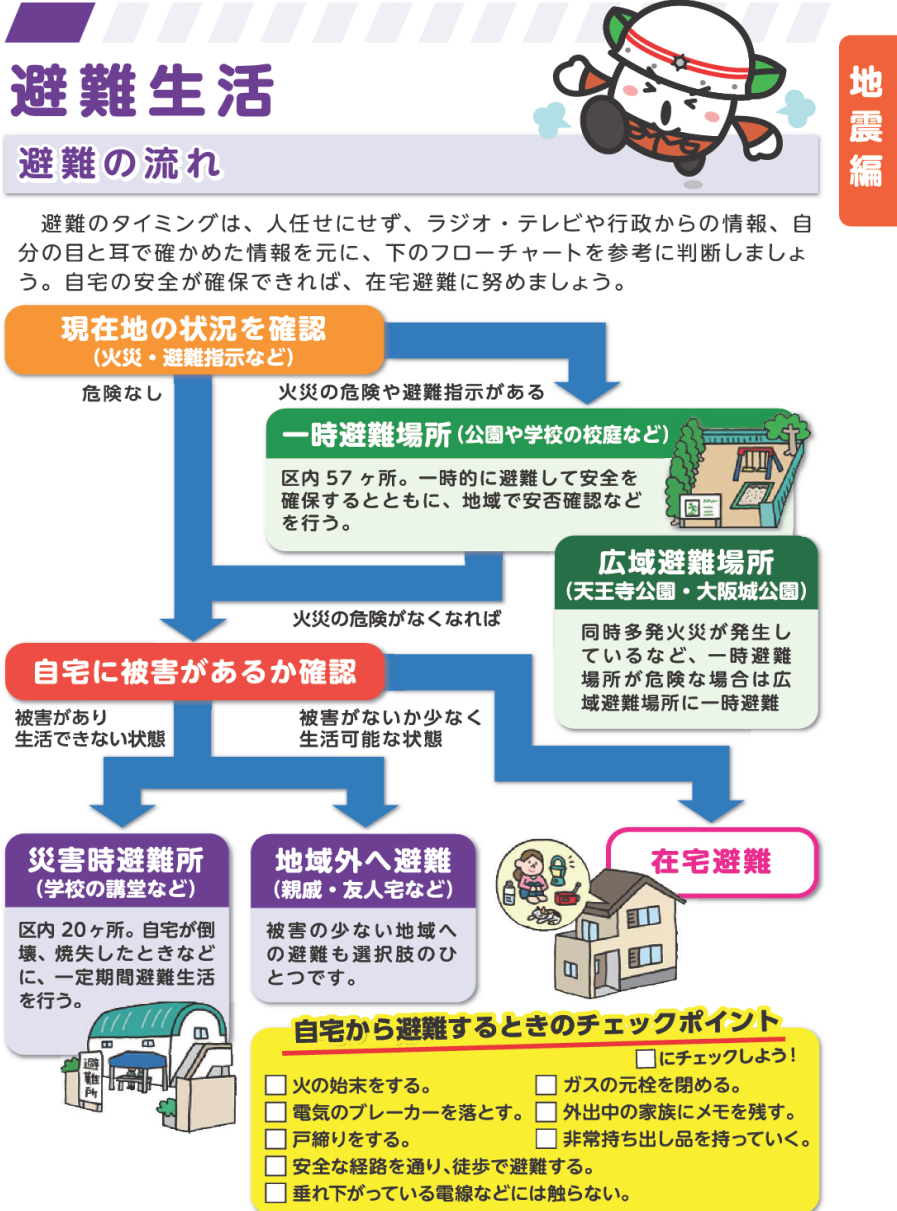


災害対策本部の役割（例）	
班 名	役 割
情報班	各フロアの担当者からの報告を集約する。 在宅避難者の人数を避難所へ報告し登録する。 避難所から必要な情報を持ち帰り、マンション内の掲示板に反映する。
救護班	〇〇に救護所を設置し、ケガ人や高齢者に対応する。
安全班	被害があった場所の安全を確保する。
物資班	備蓄倉庫から備蓄物資を確保する。 物資を避難所に取りに行って居住者に分配する。

4-3. 災害発生時 - 避難の流れ、マンション災害対策本部と地域の連携



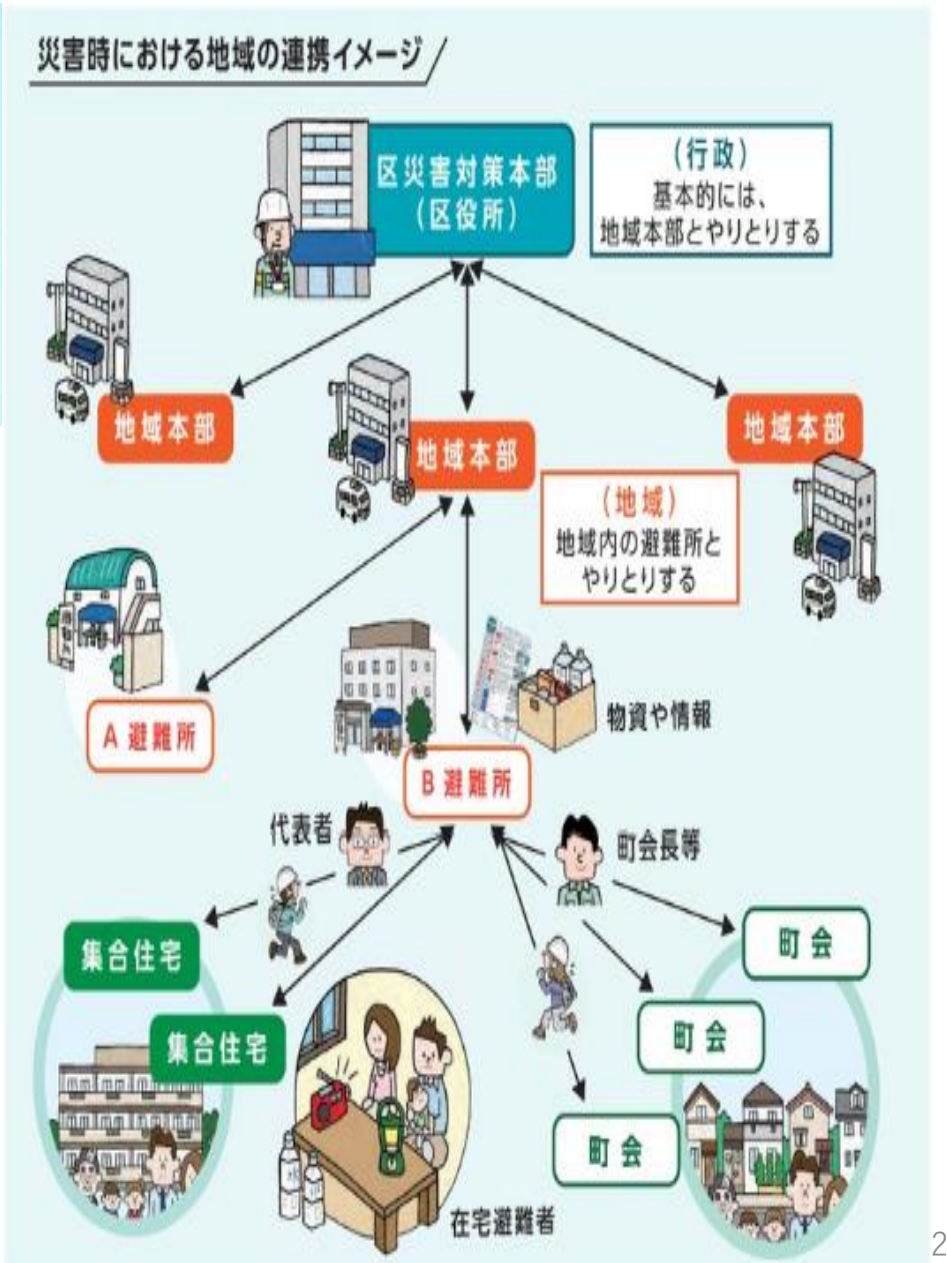
17頁



地震編



17頁



4-3 (参考)． 災害発生時 (高層マンション) - 参考資料〇〇マンション災害対策本部の立ち上げ等

●●マンション防災委員会

大地震が発生した時の災害対応～初期編～(例)

マンション内の原則ルール

① 水、食料、トイレなどの生活物資は、各家庭で備蓄してください。

② 電気が復旧した際の漏電火災を防ぐために、ブレーカーを落としましょう。

③ 確認が完了するまでは、トイレやお風呂の水を流さないでください。

④ ゴミは収集の見通しが立つまでは、各家庭でゴミを保管してください。

※ 確認ができた場合や対応が決まった場合は 1階掲示板 に貼りだします。

安否確認

① 各自(自分・家族)で家具等の転倒や落下から身を守り、無事であれば白いタオルを 玄関前 に付けてください。隣近所で声を掛け合いましょう。

② 各フロアの担当者は、各戸の安否確認と被災状況を把握します。

③ 担当者以外の方は、状況に応じて救出救助や初期消火などに協力してください。

災害対策本部の立ち上げ

① 居住者が自主的に集まり _____ にて対策本部を立ち上げましょう。
用意するもの…ホワイトボード、居住者名簿、安否情報確認シート、マンション平面図 等

② 災害に関する情報を収集します。(手段:スマートフォン、パソコン、テレビ、携帯ラジオ等)

③ 役割分担を決めます。

災害対策本部
(全体統括)

情報班

救護班

安全班

物資班

…各フロアの担当者からの報告を集約する。
在宅避難者の人数を災害時避難所
(_____)へ報告し登録する。
避難所の掲示板の中から必要な情報を持ち帰り、
1階掲示板 に反映する。

…救護所にてケガ人や高齢者に対応する。
(_____)を救護所とする。)

…被害があった場所の安全を確保する。

…備蓄倉庫から備蓄物資を確保する。

④ 災害の規模や被害の状況に応じて、マンション内の対応を検討します。

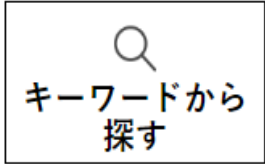
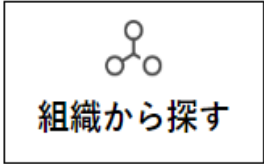
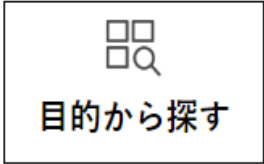
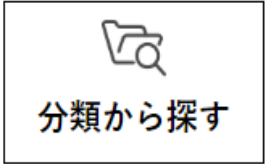
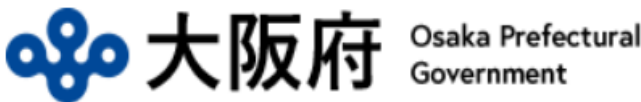
(例)



災害時のルール「大地震が発生した時の災害対応～初期編～」 (例) (DOCX形式, 96.89KB)

25

5-1. 物資について - 府市行政の備蓄や救援物資配送について～計画～

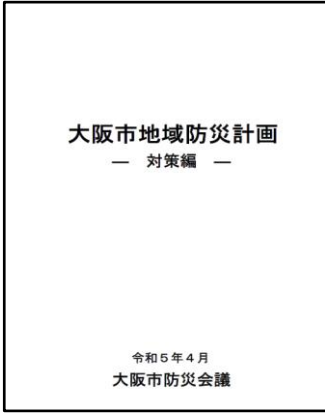
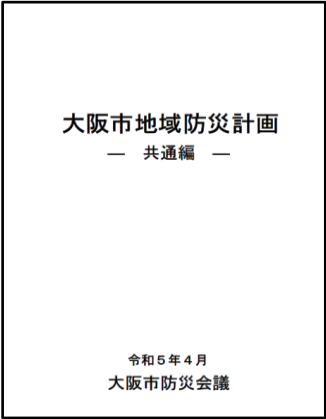
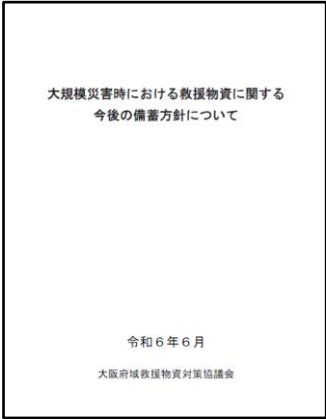


大阪府及び大阪府内市町村の重要物資備蓄について

大阪府及び大阪府内市町村は、大阪府地域防災計画に基づき、大規模災害に備えてアルファ化米・高齢者用食・毛布・おむつ（幼児小児用、成人用）・トイレットペーパー・生理用品・簡易トイレ等を備蓄しています。

大阪府では最も被害が大きい南海トラフ巨大地震で予想される避難所生活者をもとに備蓄目標数量を定め、大阪府内3ヶ所（北部・中部・南部）の大阪府広域防災拠点等への備蓄を計画的に進めています。また、大阪府備蓄物資更新計画を策定し、備蓄物資の適正管理に努め、避難所生活におけるQOL向上を図っています。

- 大阪府災害用備蓄物資・保管状況一覧（令和5年3月31日現在）
[大阪府災害用備蓄物資・保管状況一覧（令和5年3月31日現在）（エクセル：55KB）](#)
[大阪府災害用備蓄物資・保管状況一覧（令和5年3月31日現在）（PDF：110KB）](#)
- 大阪府災害用備蓄物資更新計画（令和4年3月）
[大阪府災害用備蓄物資更新計画（令和4年3月）（ワード：39KB）](#)
[大阪府災害用備蓄物資更新計画（令和4年3月）（PDF：194KB）](#)



5-1. 物資について - 府市行政の備蓄や救援物資配送について～計画～

○大阪市避難所運営にかかる備蓄計画について

「大阪府域救援物資対策協議会」（構成府市町村）
「大規模災害時における救援物資に関する
今後の備蓄方針について」平成27年12月策定
→平成30年度迄に確保

令和2年度「大阪市地域防災計画」を修正
上記協議会による備蓄方針…11品目の物資を
基本としながら、国や大阪府などが定める避難
所運営等にかかる各種ガイドラインや取組指針
などを踏まえて本市独自で備える物資を含めて、
避難所の運営にあたって必要な備蓄物資の備蓄
品目や数量、更新頻度など必要な事項を定め
るとともに、市民や事業者によるいわゆる自助、
共助の備蓄についても基本的な方針を示し、市
民による日ごろからの家庭内備蓄や企業内備蓄
などを促進し、災害の発生後の避難生活に備え
て備蓄すべき必要な事項を定めています。

○大阪府市で備蓄しているものの例

（大阪府域備蓄方針における11の重点品目）

食料（アルファ化米やビスケット（乾パン））、高齢者食、毛布、
乳児用粉ミルク又は液体ミルク、使い捨て哺乳瓶、紙おむつ（乳児・小
児用/大人用）、簡易トイレ（本体）（排便処理セット）、
生理用品、トイレットペーパー、マスク

（大阪府域備蓄方針における重点品目以外）

簡易ベッド（市域で1,439個）、パーティション（簡易テント/1避難所
あたり5個）、防水シート（2.7×3.6メートル/1避難所あたり200枚）

・飲料水

大阪市の避難所避難者数529,787人×6本（1日3リットル）×1.2×1/2
給水袋 大阪市の避難所避難者数529,787人×1袋×1.2×1/2

*1.2という係数は、避難所避難者以外の食糧需要を想定したもの

・その他

ソーラー式ランタン（1避難所あたり5個）、エアーマット（1避難所
あたり12枚）、担架（1避難所あたり1個）、ガスボンベ式発電機（空
調機を設置している中学校以外の避難所、1避難所あたり2台）、消毒
液（1人1日7ミリリットルの3日分）、使い捨て手袋（1避難所あた
り1日150枚×7日分）、非接触型体温計（1避難所あたり2個）

5-1. 物資について - 府市行政の備蓄や救援物資配送について～計画～

大規模災害時における救援物資に関する今後の備蓄方針について

大阪府と大阪府内市町村は、平成27年5月に大阪府域救援物資対策協議会を設置し、平成27年12月に南海トラフ巨大地震をはじめとした大規模災害時に必要な備蓄物資の品目や量を定めた今後の備蓄方針を公表しました。

- 大規模災害時における救援物資に関する今後の備蓄方針についての概要
[大規模災害時における救援物資に関する今後の備蓄方針についての概要（PDF：257KB）](#)
- 大規模災害時における救援物資に関する今後の備蓄方針について（令和6年6月改定）
[大規模災害時における救援物資に関する今後の備蓄方針について（令和6年6月改定）（PDF：636KB）](#)
[大規模災害時における救援物資に関する今後の備蓄方針について（令和6年6月改定）（ワード：1,164KB）](#)

大規模災害時における救援物資配送マニュアルについて

大阪府と大阪府内市町村で設置した、大阪府域救援物資対策協議会において、府や市町村の物資担当者向けに、大規模災害時に備蓄物資や国等からの救援物資等を避難所に円滑に配布するための体制や手順などを示した救援物資配送マニュアルを平成29年3月に策定しました。
引き続き、同協議会において本マニュアルの充実を図ります。

- 大規模災害時における救援物資配送マニュアル改定の概要（令和6年3月）
[大規模災害時における救援物資配送マニュアル改定の概要（令和6年3月）（PDF：343KB）](#)
- 大規模災害時における救援物資配送マニュアル＜基本方針＞（令和6年3月）
[大規模災害時における救援物資配送マニュアル＜基本方針＞（令和6年3月）（PDF：1,188KB）](#)
- 大規模災害時における救援物資配送マニュアル＜運用編＞（令和6年3月）
[大規模災害時における救援物資配送マニュアル＜運用編＞（令和6年3月）（PDF：4,101KB）](#)

大阪市
避難所運営にかかる
備蓄計画

≠

令和2年9月
(令和5年7月改定)
大阪市

大規模災害時における
救援物資配送マニュアル

<運用編>

令和6年3月
大阪府域救援物資対策協議会

「大規模災害時における救援物資配送マニュアル」他南海トラフ巨大地震の想定避難者数に対する**3日分の備蓄物資**を大阪府と大阪市の共同で備蓄。**4日目以降は国からの救援物資**が届く想定。

区の避難所20か所のうち、置き場所がある施設については、食料300食、飲料水500m l 1,000本程度を保管。足らずは、区役所や、府・市の備蓄倉庫からの配送となります。

ただし、能登半島地震など他の災害時においても、道路の損壊状況等により救援物資が避難所に届くまでにかなりの時間を要する場合があることから、**各自で7日分の水、食料などの備蓄**をしていただくよう推奨しています。

各自で備蓄すべきものの例
「天王寺区防災ハンドブック」の8 - 9ページ
「市民防災マニュアル」の20ページなど



8・9頁

地震編

非常持ち出し品・非常備蓄品を用意する

0 次の備え「いつも携帯」外出時に災害にあったらどうする？

「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができそうなものは、いつも使うバッグやポケットに入れて用意しておこう。

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

1 次の備え「非常持ち出し品」いざ、避難。どれくらいなら持っていける？

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。

- | 基本品目 | | |
|--|--|--|
| ● 飲食物 <ul style="list-style-type: none">☐ 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） | ● 情報用品 <ul style="list-style-type: none">☐ 携帯ラジオ☐ 筆記用具、油性マジック☐ 現金（10円硬貨含む） | ● 汎用品 <ul style="list-style-type: none">☐ 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 |
| ● 装備用品 <ul style="list-style-type: none">☐ 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 | ● 救急用品 <ul style="list-style-type: none">☐ 救急医療品セット☐ 持病薬・常備薬 | |
| ● 衛生用品 <ul style="list-style-type: none">☐ マスク☐ 簡易トイレ、凝固剤☐ トイレ用ペーパー☐ ウエットティッシュ | | |

個人・家庭の事情にあわせて備えを検討するもの

- | | | |
|--|---|---|
| ● 貴重品 <ul style="list-style-type: none">☐ 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） | ● 高齢者用品 <ul style="list-style-type: none">☐ 紙おむつ☐ 看護用品☐ 補聴器 | ● 乳幼児用品 <ul style="list-style-type: none">☐ 哺乳瓶、粉ミルク、離乳食☐ 紙おむつ、着替え☐ パスタオル☐ 抱っこ紐☐ 母子手帳 |
| ● 防寒用品 <ul style="list-style-type: none">☐ サバイバルブランケット☐ 使い捨てカイロ | ● 女性用品 <ul style="list-style-type: none">☐ 生理用品☐ 防犯ブザー☐ 化粧品 | ● ペット用品 <ul style="list-style-type: none">☐ ペットフード |
-

地震編

2 次の備え「非常備蓄品」在宅避難時など避難生活を支える

ライフラインが途絶えた時、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 <ul style="list-style-type: none">☐ 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 <ul style="list-style-type: none">☐ 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 | <ul style="list-style-type: none">☐ 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 |
|--|--|---|

非常備蓄品はローリング・ストックで行おう

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。



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、好みの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。

5-1. 物資について - 府市行政の備蓄や救援物資配送について～各自の備え実践編～



20頁

○ その他

銀行機能の復旧

災害ごとに状況異なるが、金融機関も工夫された対応が見られます

自身を証明する
「マイナンバーカード」の取得、
前向きに！

チェックしよう！

「非常持ち出し品や備蓄品などの準備」(大阪府)より

非常持ち出し品		
●貴重品 ☐ 現金 (公衆電話用に10円玉も) ●飲料水・非常食 ☐ 缶入り乾パン ☐ 飲料水 (500mlペットボトル) ●救急袋 ☐ 毛毯 ☐ 消毒薬 ☐ ガーゼ (滅菌) ☐ 包帯 ☐ 脱脂綿 ☐ ばんそうこう ☐ 三角巾 ☐ 常備薬・持病薬など	●衛生用品 ☐ マスク ☐ アルコール消毒薬 ☐ 体温計 ☐ 台所用洗剤 ☐ 手洗い洗剤 ●情報・照明 ☐ 携帯ラジオ ☐ 懐中電灯 (できれば1人に1つ) ☐ ローソク ☐ 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー	●生活用品 ☐ ライター ☐ 十徳ナイフ ☐ 軍手・手袋 ☐ ロープ ☐ 簡易トイレ ☐ トイレ用ペーパー ☐ ティッシュペーパー ☐ レジャーシート ☐ サバイバルブランケット ☐ タオル ☐ ウェットティッシュ ☐ 筆記用具 ☐ 油性マジック (太) ☐ 布製ガムテープ ☐ ポリ袋 ☐ ラップ (止血・食器覆い用) ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉・洗口液

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	赤ちゃん用品	高齢者用品
☐ 預貯金通帳 ☐ 運転免許証 ☐ 鍵 (自宅・車等) ☐ 健康保険証 ☐ パスポート・在留カード・特別永住者証明書 ☐ 予備メガネ・コンタクトレンズ等 ☐ お薬手帳 ☐ 義歯 ☐ 支援プラン (一人で避難することに不安がある方)	☐ 粉ミルク ☐ 哺乳瓶 ☐ 離乳食 ☐ おやつ ☐ スプーン ☐ 着替え ☐ 洗淨綿 ☐ 紙おむつ ☐ ガーゼ ☐ 毛布 ☐ バスタオル ☐ おしりふき ☐ おんぶひも ☐ 玩具 ☐ 母子手帳 ☐ ベビーカー	☐ 高齢者手帳 ☐ 予備メガネ ☐ おむつ ☐ 看護用品 ☐ 着替え ☐ 持病薬 ☐ おしりふき

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。

女性は約10kgが目安。
男性は約15kgが目安。

※あくまで目安です。自分で持つて避難できる量にしましょう。

●家庭に備えておくもの

非常備蓄品

●飲料水・非常食 ☐ 飲料水 (1人1日3日目安) ☐ 非常用給水袋・給水タンク ☐ アルファ米 ☐ 乾パン ☐ パン缶 ☐ インスタントラーメン ☐ 缶詰 ☐ レトルト食品 ☐ スープ ☐ 味噌汁 ☐ 塩 ☐ ビスケット ☐ キャンディ ☐ チョコレート ●衣類 ☐ 上着 ☐ 下着 ☐ 靴下 ●生活用品 ☐ タオル ☐ バスタオル ☐ 毛布 ☐ 雨具 ☐ ラップ ☐ アルミホイル	☐ 皿 (紙・ステンレス) ☐ スプーン ☐ フォーク ☐ わりばし ☐ コップ (紙・ステンレスなど) ☐ 卓上コンロ ☐ ガスボンベ ☐ 固形燃料 ☐ 鍋 ☐ やかん ☐ 石炭 ☐ 簡易トイレ ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉・洗口液 ☐ ドライシャンプー ☐ トイレ用ペーパー ☐ ティッシュペーパー ☐ ウェットティッシュ ☐ マスク ☐ アルコール消毒薬 ☐ 懐中電灯 ☐ 予備電池 ☐ 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー ☐ 安全ピン	☐ 新聞紙 (保温・火種などに) ☐ 使い捨てカイロ ●その他 ☐ ブルーシート ☐ キャリーカート (給水所から給水袋や給水タンクを運ぶ際に使用) ☐ 布製ガムテープ (荷物の整理・止血・ガラス等の補修)
---	---	---

避難後に少し余裕がでたら安全を確認して自宅へ戻り持ち出ししたり、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法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。

6-1. 命を守り、生き抜くために - けが人等への応急対応 - ファーストエイド

保存版
に準拠して
読んでください

市民防災
マニュアル

日頃から災害に対する「心がまえ」と「備え」を



大阪市危機管理室

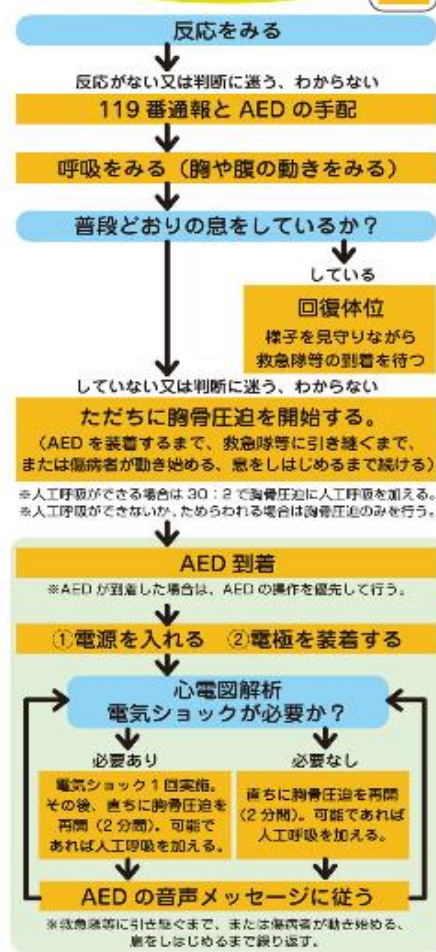
37-38頁

資料 ● 応急手当が必要になったら

人が倒れたときの応急手当

落ち着いて傷病者の状態を観察して、症状に適した応急手当をすることがたいせつです。大阪市では応急手当の方法などを身につけるための講習会を開催しています。

心肺蘇生の手順



1. 反応をみる

- 周りの安全を確認しながら傷病者に近づきます
 - 呼びかける
 - 軽く肩をたたいてみる
- 呼びかけても、肩を軽くたたいても動きや返事がないときには、反応がないと判断します。

2. 119番通報とAEDの手配

- 助けを呼び、人を集める
- 集まった人の中から119番通報やAEDを持ってくるように依頼する

3. 呼吸をみる

- 傷病者を仰向けにする
 - 傷病者の胸や腹部の動きをみる
- 呼吸の確認は、10秒以内に行ってください。普段どおりの呼吸をしていない又は判断に迷う、わからない場合は「心停止」と判断します。しゃくりあげるような途切れ途切れに起きる呼吸（死前期呼吸）も「心停止」と判断します。

4. 胸骨圧迫

- 【成人の場合】
- ① 押さえる位置
胸の真ん中（胸の左右の真ん中で、かつ上下の真ん中）
 - ② 手の組み方
両腕で圧迫するために両手を重ねて、両肘を伸ばす。
 - ③ 圧迫の方法
指先を傷病者の胸から離し、掌の付け根で押す。傷病者の胸を約5cm押し下げ、胸が元の高さに戻るように十分に圧迫を解除します。
 - ④ 1分間に100回～120回のテンポで圧迫する
傷病者が動き出す、普段どおりの呼吸をはじめる、または救急隊などに引き継ぐまで続けてください。

5. 人工呼吸の手順

- ① 気道の確保
空気の通り道を開きます。
 - 手を顔におく
 - 反対の手の指先を、あご先当てる
 - あご先を持ち上げながら頭を後ろにそらす
- ② 人工呼吸
【成人の場合】
気道を確保したまま
 - (1) 鼻を軽くつまむ
 - (2) 息を吹き込む空気がもれないように、自分の口を大きく開けて、傷病者の口を覆い1回あたり約1秒かけて、傷病者の胸が軽く膨らむ程度を吹き込みます。これを2回繰り返す
- ③ 胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返す
胸骨圧迫と人工呼吸を30：2の比率で繰り返します。

6. AEDが到着すれば

- ① AEDの電源を入れる
機種によりふたを開けると自動的に電源の入るものもある。その後はAEDの音声メッセージに従い行動する。
 - ② 電極パッドを貼る
 - ③ 「離れて」の音声メッセージに従う
 - ④ 「電気ショックが必要です」と音声メッセージがあった場合、電気ショックを行う
- 電気ショックを行ったあとや「ショックは不要です」などの音声メッセージがあった場合は、胸骨圧迫と人工呼吸を続けてください。

ファーストエイド（その他の応急手当）

● 出血

【傷口を直接圧迫】
傷口にきれいなガーゼやハンカチを当て、強く押さえ、直接圧迫する。

● やけど

すぐにきれいな流水で冷やす。衣服の上からやけどしたときは、衣服ごと冷やす。水ぶくれは、雑菌が入るためつぶさないように。

● 骨折

身近なもので固定する。例えば、新聞、雑誌、ダンボールや、傘、ものさし、つえなどを利用する。固定する位置（角度）は、傷病者の最も痛みの少ない位置とする。

● ひきつけ

- (1) 衣類をゆるめる。
- (2) 横向きにねかせ、口の中にたまった液などを外に出やすくする。
- (3) 熱が高いときは頭や首、脇の下を冷やす。

● のどに物がつかえたとき

【背部叩打法】
手のひらで背中を強く数回たたく。



【腹部突き上げ法】

片手の手で握りこぶしを作り、その親指側をへその上方でみぞおちのやや下方に当てます。もう一方の手で握りこぶしを握り、素早く手前上方に引き上げてください。
※反応がない場合や妊婦、1歳未満の乳児には行わないでください。

応急手当の練習は誤った方法で行うと危険がともないますので、応急手当講習会などで、指導者から十分に訓練を受けておきましょう。
大阪市では、たいせつな命を助けるためにAEDの使用方を含めた応急手当の講習会を開催しています。詳しくは最寄りの消防署までお問い合わせください。

大阪市消防局ホームページ
アドレス▶ <https://www.city.osaka.lg.jp/shobo/>

ポジョーに「応急手当を学ぼう!!」
(いつでも・どこでも・楽しんで)
<https://119aed.jp>にアクセス!

6-2. 命を守り、生き抜くために - 命を落とされた方がおいでの場合



46頁

(9) 遺体仮収容(安置)所の設置

遺体仮収容(安置)所の設置の必要が生じた場合、天王寺公園地下駐車場(不足する場合は天王寺区民センター(ホール)にも)に遺体仮収容(安置)所を設置します。遺体仮収容(安置)所の設置にあたっては、棺桶用品等必要器材を確保します。

遺体仮収容(安置)所を設置したら、事前の協力を要請している行政監察医に連絡し、遺体仮収容(安置)所への出動を要請します。遺体仮収容(安置)所が多数で行政監察医が不足する場合は、市災害対策本部へ要請します。

身元が判明し遺族等の引取り人がある場合には、順次遺体を引き渡します。

大阪市では、(一社)大阪市規格葬儀協会と「災害時の葬祭業務の委託に関する協定」を締結しており、必要に応じて協力要請ができることになっています。

7. ペットのための防災対策 - 大阪市ホームページ掲載

- いざというとき、ペットを守れるのは飼い主だけです
- 飼い主とペットが安全に避難でき、周りの人へ迷惑をかけず、安心して過ごすためには、日頃からの心構えと備えが大切です

○平時には

- **健康チェック**（ワクチン接種、寄生虫駆除ほか）
- **しつけ**（ケージに慣らす、無駄吠え、マイクロチップ含む**飼い主明示**ほか）
- 避難セットの準備（フード、トイレシートほか）
- **災害時の避難先の検討・確認**（ペットホテル、在宅、車中泊等々）

○災害発生時には

- ペットを落ち着かせる
- 自宅が危険な場合や避難指示が出ている場合は、迷子にさせないように注意し、ペットとともに同行避難を
 - * 「同行避難」とは避難所までの避難行動・行為のことをいい、避難所等で飼い主とペットが同一の空間で過ごすことを意味するものではありません
- **避難所避難の場合は、各避難所のルールに従いましょう**
- 安全な状態であれば、**避難所に行かずに自宅にとどまるという選択肢もあります。****自分とペットの安全を優先して選ぶ**ようにしましょう。

ペットを飼っている皆さまへ 災害時のペットとの同行避難について

飼い主がいま、やるべきことは？



もし被災してしまったら？

災害時にはペットを落ち着かせ、迷子にさせないように注意して、**ペットとともに同行避難を！**

ペットを理由に避難しないことで、自分の安全を脅かすことがないように、必ず避難指示等に従いましょう！



同行避難とは、避難所までの避難行動（行為）のことをいいます。避難所での飼養管理については、各避難所のルールに従ってください。

詳しくは環境省

ペットの災害対策

をご覧ください



大阪市

7. ペットのための防災対策

区防災ハンドブック18頁には、多様なニーズへの配慮とペットと災害について記されています



18頁

地震編

災害時避難所に避難したら

避難所では、多くの人と共同生活を送ることになります。自主防災組織（地域振興会等が母体）が中心になって「避難所運営委員会」を作り、生活のルールや役割を決めていきます。避難している方はみんなつらい思いをしています。お互いを思いやり、「**自分たちのことは自分で**」を基本に協力しましょう。

- 困っている人がいたら助けましょう。
- 生活のルールや役割を守りましょう。
- 周りの人への心配りをしましょう。
- 日常生活に戻れるよう考えましょう。

多様なニーズへの配慮を

避難所の運営には、高齢者や障がい者、外国人避難者などへのきめ細やかな配慮が必要です。女性や子育て中の方への配慮として、女性専用の物干し場や更衣室、授乳室の設置などといった視点も欠かせません。それぞれの視点が活かせると、高齢者や障がい者、外国人、女性も積極的に避難所の運営に参加しましょう。

ペットと災害

避難する方の中にはペットが苦手な人もいます。避難時には飼い主の責任でペットを管理し、避難所内での飼育ルールを決めて、それを守るようにしましょう。飼い主の責任として、日ごろからペットのしつけ、健康管理、避難用具の確保、預け先の確保に努めましょう。

災害時避難所は物資と情報の拠点

災害が発生してしばらくすると、各地からの支援物資が届いたり、届かない場合でもどこに行けばよいかの情報が集まったりと、避難所は物資と情報の拠点となります。在宅避難者にとっても、支援物資や行政からの情報を得る場所になります。マンションで在宅避難している場合は、マンション単位で代表者などが物資や情報をまとめて受け取りに行きましょう。

18

避難所開設・運営ガイドラインの42頁にも、ペットについて記されています

42頁

4 ペットの救護対策

【管理部】

ペットは飼い主にとってはとても大切な存在ですが、避難所では動物が苦手な人や動物に対してアレルギーを持っている人と共同生活を送ることになるため、ペットの鳴き声や毛の飛散、におい等への配慮が必要です。避難所のペット対策については、事前にペット同行避難のルールを決めておくことが重要です。飼い主が責任をもって避難所でペットを飼育するための場所の確保等、具体的な対応を検討します。

- ・ ペット同行避難のルールを確認します。ルールがない場合には、避難所運営委員会で協議して決定します。
- ・ ペットの飼育、飼育場所の衛生管理については飼い主自身が実施することとし、ペットに関するトラブルについても飼い主自身が対応します。
- ・ ペット飼育のルールについて、同行避難してきた飼い主に交付するだけでなく、ペット飼育場所や避難者居住スペースに掲示するなどして徹底します。
- ・ 避難所で飼育できるペットについて、ケージ内で飼育できる犬と猫に限る等、あらかじめ決めておきます。また、ケージは飼い主自身が準備することとします。
- ・ 狂犬病などの感染症やノミ・ダニについて、対策を実施しているペットのみが飼育できるとし、犬の登録（鑑札）、予防注射（済票）、その他のワクチン接種について証明書の提示を依頼します。
- ・ 廊下や踊り場などを飼育場所とする場合には、動物の苦手な人の出入りについて動線を配慮するようにします。
- ・ ペットのトイレについてもあらかじめ決めておき、ふんの処理方法や捨てる場所についてもあらかじめ決めておきます。
- ・ ペット同行避難者を把握するため、台帳（様式22）を作成し、活用します。また、避難所入口にペット同行避難者は手続きが必要であることの掲示をするようにします。

【参考】

犬の鑑札、注射済証について（厚生労働省）

42

34