

！ 三国で  
「もしもの時」  
に備える

**防 災**  
**対 策**

何か準備  
されていますか？

何もしとらん！  
せやけど、  
心の準備はしとるで

わたしたちの

**み** **く** **に** **の** **ぼ** **う** **さい**

んなで備えとらん  
るかもしれんから  
げ道確認  
ぞむ未来へ!!  
うさいの  
ごく一歩が  
だいの力!

防災のことは  
ちゃんと考えな、あかんで!



# 地震と水害から身を守るために

## はじめに

この「三国地区防災計画書」は、毎日を暮らす大切な場所——大阪府淀川区三国地域にお住まいのみなさんのための防災マニュアルです。

地域の防災力を高めるには、地域の団結力が欠かせません。そのためには、地域コミュニティの維持と活性化が必要不可欠です。この計画をみなさんと共有し、日頃から「防災」を意識し、都度見直ししながら、防災訓練などを通じて、災害に強い三国を一緒につくっていきましょう。

三国地区は、淀川と神崎川に挟まれた、昔から川や海と深い関わりのある地域です。その土地の歴史や災害の記憶を知るために、地域のおっちゃんたちのお話も掲載しています。私たちが今、どんな災害に気をつけるべきなのか——、一緒に考えるきっかけにしていきたいと思います。

## もくじ

地震と水害から身を守るために（はじめに・もくじ）	1
三国地区の災害被害想定	2
地震発生時の災害本部や避難所開設の仕組み	3
三国地域の自主防災組織	4
三国の災害に備えた心構え	5
三国の今とむかし（読みもの）～防災の視点から考える地域の歴史とつながり～	6
地域の人の三国での災害の印象～地域の人々の経験から意識する防災～	7・8
三国地区の災害時避難所・一時避難場所（地震）	9
事前に家庭でできる地震への安全対策	10
地震が起きたら！避難行動を知ろう	11
発生直後の揺れが収まったら	12
三国地区の津波・洪水時に避難のできるビル（水害）	13
津波・水害の初動対応を知ろう	14
水害の自主防災タイムライン（ワークシート）～我が家の水害避難行動計画～	15・16
家庭内の日頃からの備えの例	17
非常持出品・非常用備蓄品参考リスト	18
我が家の防災マップ（ワークシート）	19
我が家の防災計画	20
いざという時のための災害時の連絡方法	21
いざという時のために必要な各種連絡先	22
防災お役立ちアプリ・ホームページなど（さいごに）	裏面

## 三国地区防災計画書

初版発行 令和7年12月

編集：三国地区防災会 防災計画

協力：三国地域活動協議会

三国連合振興町会

三国地区社会福祉協議会

三国地域防災リーダー

アドバイザー：川口 淳 教授

三重大学大学院工学研究科／地域圏防災・減災研究センター

三重県・三重大学 みえ防災・減災センター

監修：淀川区まちづくりセンター

※地域と地区の違い：淀川区に定められる名称は三国地区、三国内の活動に関する名称は三国地域となります。

# 三国地区の災害被害想定

三国地区の地面の多くは、まだ固まりきっていない砂や泥が積もってきた「沖積層（ちゅうせきそう）」と呼ばれる柔らかい地盤で成り立っています※。この地層は、長い年月をかけて洪水や土砂の堆積によって自然に形成されたもので、標高の低い「低地」にあたります。

たとえ現代の治水工事が進んでいても、この土地が本質的に水害に対して脆弱であるという特性は変わりません。さらに、このような堆積物でできた柔らかい地盤は、地震の際に「液状化現象（地面が液体状になる現象）」が起きやすいという特徴もあります。このような地盤特性を理解することは、災害への備えの第一歩です。

※参考：大阪市が観測した地盤沈下量（平成24年以降10年間のデータ、2025年6月11日確認）大阪市 都市計画局 地盤沈下評価資料（PDF）<https://www.city.osaka.lg.jp/toshikeikaku/cmsfiles/contents/0000372/372375/hyokasyo4.pdf>

## 海溝型地震

### ●南海トラフ巨大地震

震度 7

M9.0～9.1



津波による被害想定

淀川河口への到達時間 地震発生後 約116分

想定津波高（大阪湾） 最大5.6m

三国地区浸水想定 浸水の深さ 0.1m未満～2m

### ●東南海・南海地震

震度 6弱

M7.5～7.8



避難者想定 342名

負傷者想定 91～138名

死者想定 1名(早朝)、1名(昼夕)

倒壊家屋想定 木造 141棟、非木造3棟

半壊家屋想定 木造 228棟、非木造17棟

## 直下型地震

### ●上町断層帯地震

震度 6強

M7.5～7.8



避難者想定 1,960名

負傷者想定 87～115名

死者想定 72名(早朝)、46～53名(昼夕)

倒壊家屋想定 木造 1,148棟、非木造89棟

半壊家屋想定 木造 357棟、非木造106棟

### ●生駒断層帯地震

### ●有馬高槻断層帯地震

### ●中央構造線断層帯地震

震度 5

M7.3～8.1



### ●水害による三国地区被害想定

・淀川が氾濫した場合 浸水の深さ 0.1m未満～5.5m

・神崎川が氾濫した場合 浸水の深さ 0.1m未満～2.0m

・内水氾濫の場合 浸水の深さ 0.1m未満～0.5m

# 地震発生時の災害本部や避難所開設の仕組み

地震発生時の市、区災害本部等の設置は次のとおりに決まっています。



大阪市域において以下の震度（大阪管区気象台発表）を観測したときに設置します。

## 1 震度 5弱以上

大阪市災害対策本部を設置



淀川区災害対策本部

## 2 震度 4 以上

大阪市災害対策緊急本部を設置



淀川区災害対策緊急本部

## 上の①②以外に、地震による被害が発生するおそれがある場合

大阪市災害対策緊急本部を設置するまでに至らないとき、または設置するまでの間、大阪市災害対策警戒本部を設置し、それに合わせて淀川区災害対策警戒本部を設置します。

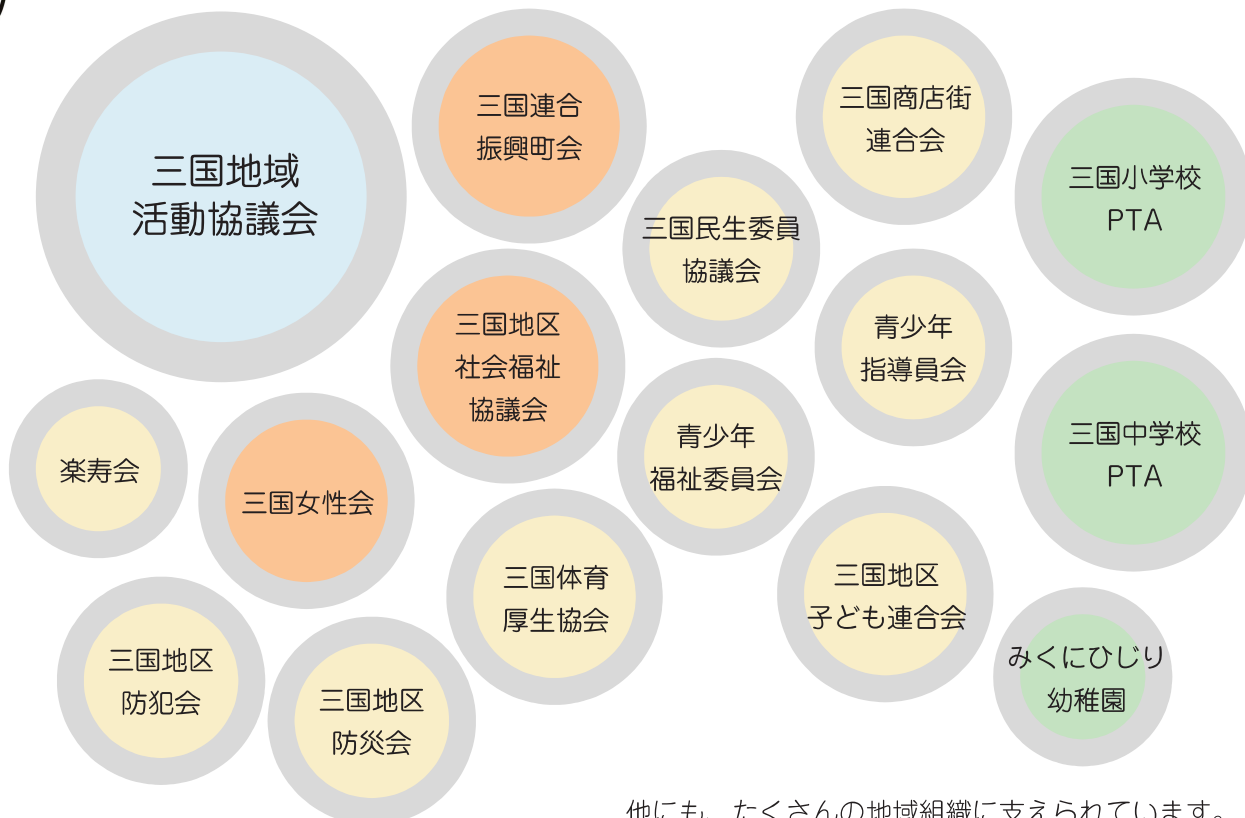


避難所の開設・運営は、原則として、区災害対策本部長（区長）が判断します。

避難所は勝手に開設できんけど、いつでも自分たちで対応できる準備はしておかんと。



三国地域は、防災活動を支えるたくさんの地域組織で成り立っています。



他にも、たくさんの地域組織に支えられています。

# 三国地域の自主防災組織

災害時はもちろん、日頃から地域のみなさんが一緒になって防災活動に取り組むための組織、これが「自主防災組織」です。自主防災組織は「地域災害対策本部」「避難所運営委員会」「町会本部」の3つの組織により運営します。

	班編成	職務内容	人数	担当団体等
地域災害対策本部	本部長	避難活動の総括・指揮（避難所全般）	1	連合振興町会長(1)
	副本部長	本部長の補佐1・代行2（三国小・三国中分担）	3	地域役員(2)・防災リーダー隊長(1)
	総務班	企画・運営、各班への連絡、庶務、会計、その他の班に属さない事項等	16	町会長(2)、地活役員(2)、防犯(2)、女性会(2)、民生委員協議会(2)、こども会(2)、小P(2)、中P(2)
	情報班	避難者受付、安否確認、名簿作成、情報コーナーの設置、区役所他の情報収集等（三国小・三国中分担）	12	町会長(3)、地活役員(3)、社協役員(2)、防災リーダー(2)、防犯(2)
	ボランティア対応本部	各地からのボランティア対応等	16	町会長(2)、社協役員(5)
避難所運営委員会	管理班	標識設置、居室配置、入居場所指定及び誘導、施設管理、避難者整理・統制	37	町会長(2)、こども会(15)、青少年指導委員会(15)、防災リーダー(5)
	警備班	避難所内外の警備、避難所内の秩序確保	25	防犯会(20)、町会長(2)、防災リーダー(3)、こども会(2)
	初期消火班	避難所内外の初期消火等	20	町会長(5)、防災リーダー(15)
	物資調達班	生活物資調達・配給、輸送等（三国小・三国中分担）	25	町会長(2)、商店街連合会(3)、青少年福祉委員会(15)、青少年指導委員会(5)
	炊き出し班	食事炊き出し・配給、飲料水の確保（三国小・三国中分担）	60	女性会(18)、防災リーダー(2)、中学生(20)、小P(10)、中P(三国地区)(10)
	救護班	救護所開設、病人対応（三国小・三国中分担）	19	町会長(2)、防災リーダー(2)、女性会(2)、中学生(10)、こども会(5)
	要援護者支援班	要援護者への各種支援	25	町会長(2)、民生委員協議会(15)、青少年指導委員会(4)、青少年福祉委員会(2)、体育厚生協会(2)
	衛生班	衛生管理・指導、ごみ回収、トイレ管理等（三国小・三国中分担）	20	町会長(2)、体育厚生協会(18)
	学校管理班	小学校、中学校の管理		各学校に一任
			270	

## 町会内の初期初動の行動

(各)町会本部	本部長	町会の総括・指揮	町会長 1名
	安否確認班	町会、班で避難していない人がいる場合は、確認に向かう	町会 副会長 2~3名
	消火班	初期で消せる範囲の火災の消火活動を協力し合い行う	町会 (環境衛生に携わる方など) 数名
	救助班	救助活動を協力し合い行う	町会 (防犯に携わる方、青少年部関係の方など) 数名
	避難誘導班	安全な道で、災害時避難所まで誘導	町会 (女性部関係の方など) 数名
	情報班	町会の被害状況を地域災害対策本部に報告	町会 (総務関係に携わる方など) 数名

# 三国の災害に備えた心構え

これから発生が懸念されている大規模な自然災害に対して、私たちは「想定して備えておく」ことが求められます。災害の被害を最小限にとどめるために大切なのが、「自助・共助・公助」という3つの基本的な考え方です。

**自助：一人ひとりが自らの命と暮らしを守るために取り組むこと**

例：備蓄の準備、避難経路の確認、家族とのルール決め

**共助：地域や近くにいる人どうして助け合うこと**

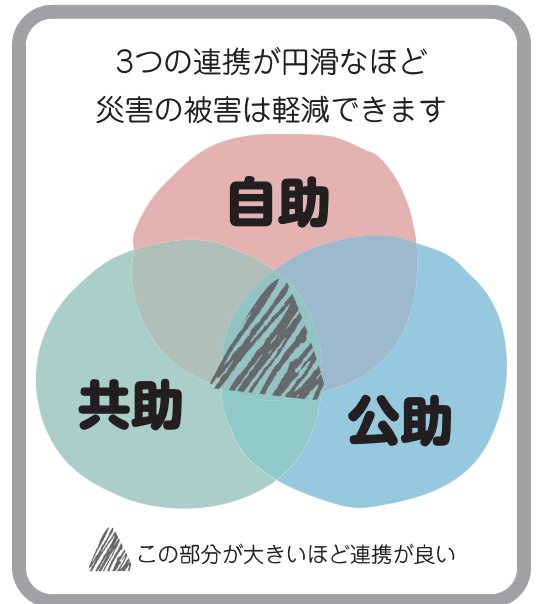
例：初期の救助・声かけ・避難所の運営や支援

**公助：国や自治体などによる支援や対策**

例：広域支援、インフラ整備、避難生活のサポート

この3つはどれか一つでは成り立たず、それぞれが補い合っ

てこそ、災害に強い地域社会が築かれます。まずは、自分自身の「自助」から始めることが、すべての基本です。



知ってるか！？ まず第一に、自分が無事であることが大事なんやで！！



災害が発生したとき、**私たち一人ひとりが無事**でなければ、周囲と助け合う「共助」は成り立ちません。

まずは、自宅が自然災害によって被害を受ける可能性を考え、**家の中で安全に身を守れるかどうか**を確認します。また、万が一ケガをした場合でも、**軽い傷であれば自分で応急処置ができるように、最低限の救急用品を備えておくことも大切です。**

大規模災害では、広い範囲にわたって被害が及ぶため、発災直後の混乱の中で、行政機関の支援がすぐに行き届くとは限りません。**体制が整うまでの間は、「自助」と「共助」で乗り切ることが求められます。**

防災クイズ



背のうを背負って重さを当てます

訓練は、繰り返しやってみることが、いざという時の大きなチカラになるんやからな！



三国地域では、地域を中心としたさまざまな団体の協力のもと、地域活動協議会が主催となり、**連携した地域防災訓練を積極的に実施**しています。地域の住民が参加し、「もしものとき、自分はどう行動すべきか？」を日頃から考え、体験しておくことが、**災害時に命を守る第一歩**です。

また、三国小学校の児童と地域が連携して行う**合同防災訓練**では、区の職員さんをはじめ、消防署や自衛隊の専門支援を受け、防災リーダーをはじめとした地域の方々と子どもたちが一緒に訓練や体験活動を行います。こうした取り組みは、**地域全体の防災意識の向上と、実際に動ける防災力の強化**を目的とし、今後も継続して実施していきます。



煙訓練



布担架訓練



車椅子移動訓練



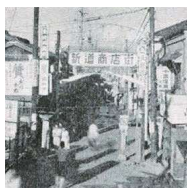
百年ほど前の三国地域は、田や畑が広がるのどかな農村地帯でした。

明治の末から大正にかけての三国は、神崎川の澄んだ水に恵まれ、夏には漁師が網を打ち、春には川沿い一面に菜の花が咲いていました。三国の菜種は質がよく、とれた油は精油会社に卸されていました。

綿や大根、なんきん(かぼちゃ)、かんぴょうなどが育てられ、三国かんぴょうは特産品としても有名だったそうです。「はず池」と呼ばれる場所では、れんこんの栽培も盛んでした。「はず池」は、かつて三国地域に点在していた農業用のため池のひとつで、地域の田畑を潤す水の源でした。泥の多い土と豊かな水に恵まれていたため、蓮根づくりにぴったりの場所でした。ただ、**やわらかい地盤は地震の時に液状化しやすいという弱点もあり、今の防災を考えるうえで知っておきたい特徴です。**



蓮根の泥を落とす作業(昭和38年)



新道商店街



三国商店街



三国橋商店街

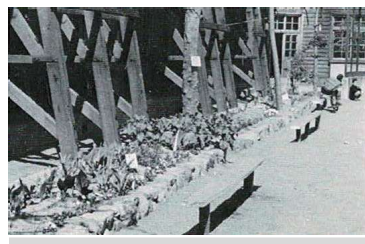
大正の終わりごろ、阪急電車の三国駅ができると田畑は少しずつ住宅に変わり、駅前には商店街ができました。昭和に入ると市バスも走り、三国はにぎやかな町になっていきました。

昭和4年6月26日、三国小学校の前身である三国尋常小学校が開校しました。はじめは木造の校舎が1棟で教室8室のみでした。教室が足りず、5・6年生は他の学校に通っていましたが、校舎を増築し、全学年が通えるようになりました。児童は開校時の600人ほどから昭和6年には倍近くに増え、午前と午後に分けて授業をする「二部制」も行われました。昭和9年には校舎がさらに増築されました。

しかし、同じ年の9月21日、関西地方を「室戸台風」が襲いました。大阪でも多くの建物が倒壊し、けが人や死者が出ました。三国小学校の最初の木造校舎も傾きましたが、地域の人たちが「つかい棒」をして守り、大きな被害を免れました。小学校が鉄筋構造になるのは昭和34年からです。

その後も、児童が増え続け校舎の増築で運動場が狭くなったことから、地域の皆さんが協力して運動場を広げ、昭和13年には広い運動場ができました。

昭和22年、小学校の教室から三国中学校が誕生しました。学校と地域が支え合ってきた歴史がここにあります。**子どもがどんどん増えていった様子からは、この頃からすでに三国地域が、家族で安心して暮らし、子育てができる住みよい町だったことがうかがえます。**



つかい棒をした校舎の様子

太平洋戦争中には、三国に飛行機の部品をつくる工場ができ、学校は空襲の標的になるおそれがありました。子どもたちは疎開し学校を壊す話も出ましたが、「この学校を守りたい」と地域の人たちの強い声で、取り壊しは免れました。学校は防空の拠点や食料の保管場所として使われました。また、三国小学校の西側にあった家々は、住民同士が協力し合って安全な場所へ移り住むことを決めました。空襲による火事の延焼を防ぐために、みんなで力を合わせて空地をつくり、被害が広がらないように工夫したのです。そのため爆弾を落とされることはありましたが、大事にはなりません。このとき、**三国の人びとは「自分のまちを守るのは、自分たちだ」と力を合わせました。**助け合い、声を掛け合い、知恵と力を出し合う姿は、現代にも続く三国地域の誇りです。**地域のつながりの強さは、災害時にも心強い力になります。**



昭和18年頃の三国(航空写真)

現在の三国には、戦前からこの土地に根づいてきた人たちと、戦後に新しく移り住んだ人たちが共に暮らしています。そうしたつながりの積み重ねが、今の三国の町のあたたかい雰囲気をつくり、現在の三国地域へと受け継がれています。

# 地域の人の三国での災害の印象

※年齢は2025年の取材当時のものです

## 昭和30年代の三国周辺の記憶

### 記憶に残る災害

やっぱり阪神・淡路大震災だねえ。

### 台風・水害で困ったこと

ジェーン台風、伊勢湾台風、第2室戸台風のときは、家が水浸しになったけど、自宅のあたりは中学校や小学校の周りに比べると被害は少なかったように思うねえ。土地の高さに少し高低差があったんじゃないかな。

### 地震で困ったこと

もちろん神戸の地震はよく覚えているよ。でも、家の被害はほとんどなかったんじゃないかな。神戸の地震の前に大きな地震の記憶は特になくてねえ。あのときの揺れは本当にすごかったねえ。

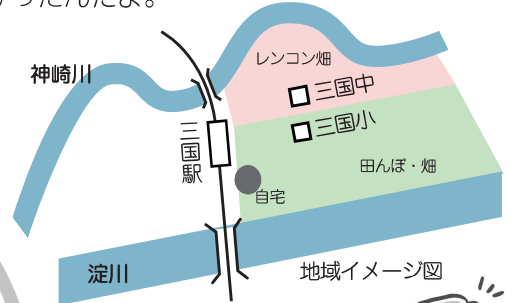
### 他に気になったこと

この地域の本町町会のあたりは狭い路地が少なかったから、三国中のあたりや西三国に比べると、火事の心配は小さかったように思うねえ。

80才 男性



三国中学校より北側はね、レンコン畑が多くて、三国小学校より南側は田んぼや畑が多かったんだよ。



そうそう、用水路も多くて、中学の北東には池もあってね、釣りにもよく行ったなあ。



## 昭和40年代の三国の記憶

駅の東側には、釣り堀もあってね。子供の頃はよく遊びに行っていたなあ。



63才 男性

78才 男性

### 記憶に残る災害

阪神・淡路大震災です。

### 台風・水害で困ったこと

台風や大雨のときは、すぐに床下浸水していたねえ。神崎川の堤防は盛り土できていて、決壊したことはなかったけど、狭い用水路に水が逆流してあたり一面が水浸しになったこともあったね。小学生のころ、台風のときに三国小学校へ避難したこともあって、6月は梅雨で10月は台風がくるから、その間の8月に大そうじをしていた記憶がある。役所からは、畳の下にまく消毒剤が配られてね。中学生になるころには下水設備が良くなって、床下浸水もしなくなったんだけど、あのときは「やっと良くなったなあ」って思ったよ。

### 地震での記憶は？

神戸の地震（阪神・淡路大震災）の前には、大きな地震の記憶はないなあ。子どもの頃から本当に水害の記憶しかなくてね。あれは大変だったよ。



三国小学校の西側にずっと在住

停電時に電化製品が使えなくて日頃どれだけ電気のお世話になってるか痛感したわ。



### 記憶に残る被災した災害

阪神・淡路大震災

### 困ったこと・覚えていること

揺れの直後に、停電で真っ暗になって怖かったね。

### 準備しておけばよかったこと

懐中電灯と厚底スリッパ、軍手があれば良かったと思ったよ。

ずっと三国在住

### 記憶に残る被災した災害

第2室戸台風

### 困ったこと・覚えていること

あっという間に水かさが増してすごかったよ。

### 準備しておけばよかったこと

避難できる内にした方がよい！

被災当時は大阪福島区に在住

今は三国在住



86才 男性

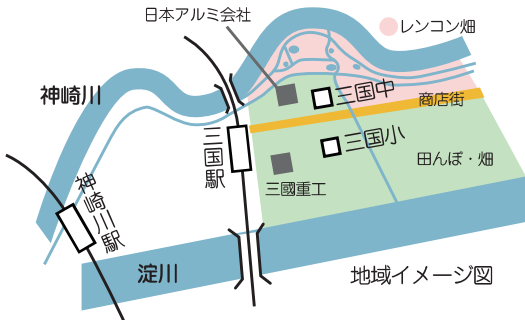


76才 男性

# ～地域の人の経験から意識する防災～

## 昭和30年代の三国小中の周辺の記憶

三国中学校北側と東側にレンコン畑があったけど、三国中の周囲は田んぼだね。三国重工、日本アルミのような工場もあって、三国商店街はとても賑わっていたよ。



大小の池・沼地もあって、田んぼの用水路がつながっていたね。今の三国大通りは小さな川になっていて、阪急神崎川駅の向こうまで流れていたんだけど、その川があふれて、三国はよく水浸しになっていたんだよ。



同じ三国でも、人によっていろいろあったものや印象が違うね。こんな風にいろんな人の記憶から、当時の三国を思い描くことができるんだよね。



81才 男性

### 記憶に残る被災した災害

阪神・淡路大震災

困ったこと・覚えていること  
玄関の熱帯魚の水槽が落下して逃げ道をふさいだ上に、下階に浸水しないように、バスタオルで吸収に追われて大変だったよ。

### 準備しておけばよかったこと

もう玄関に水槽は置かないよ！



ずっと三国在住

三国中学の正門前あたりにずっと在住

82才 男性

### 記憶に残る災害

地震での記憶といえば、やはり神戸の震災だけですね。

### 台風・水害で困ったこと

子どもの頃は、大雨が降ると三国中学のあたりは土地が低いせいか、すぐに水浸しになっていました。長靴がないと歩けないほどで、本当に困ったものです。

町会の行事として、8月には「畳あげ」をして消毒作業するのが恒例でした。今では考えられませんが、当時は下水が氾濫することもあり、衛生面で大変苦労していました。

### その他で困ったこと

そういえば、近所で火事起きたときには、みんなで用水路から水をくんでバケツリレーをしたものです。狭い路地が多く、消防車が入りにくかったので、火事的时候は本当に怖かったですね。今は新しくなった三国中学校もできて、避難場所があるので安心しています。



### 記憶に残る災害

大雨や台風には悩まされたねえ。

### 台風・水害で困ったこと

大雨や台風での床下浸水で困ったね。床上まで上がることは無かったけど、道は長靴が必須だね。下水管のマンホールが持ち上がるほどの雨の時もありましたよ。

### 地震の記憶は？

子どもの頃、地震の記憶は無いねえ。

三国中学校の北側にずっと在住



76才 男性



倒れてきたタンスの前に机があったから、隙間ができて助かったのよ。

ラジオの情報がとても役に立ったわね。



## 災害体験の聞き取りをして、気がついたこと。

家具の転倒防止器具をつけたいけど、高齢で一人暮らしのため自分ではできない——そんな話を聞いて、地域の人どうしが日ごろから助け合える関係づくりが大切だと感じました。そのためには、普段からの声かけやつながり、そして支え合える環境が必要だと思います。防災をきっかけに地域のつながりを深めていくことで、地域全体の防災力もきっと強くなるはずですよ。「備えあれば憂いなし！」



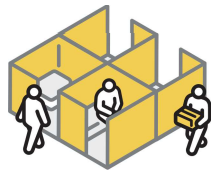
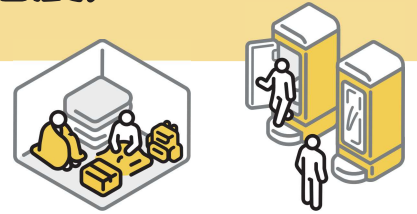
# 三国地区の災害時避難所・一時避難場所（地震）

楽しく元気に過ごせるまち

## I ♥ MIKUNI

### 災害時避難所

災害時避難所は、大きな災害によって住居等を失うなど、避難生活を余儀なくされた場合に、一定期間の避難生活を行う施設のことをいいます。



1	大阪市立 三国小学校	本町 第1～第12
2	大阪市立 三国中学校	三国 第1～第12

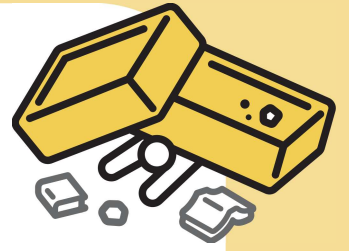
町会	一時避難場所
1	三国1町会 大阪市立 三国中学校
3	三国3町会 大阪市立 三国中学校
4	三国4町会 大阪市立 三国中学校
5	三国5町会 大阪市立 三国中学校
6	三国6町会 大阪市立 三国中学校
7	三国7町会 グランドール北大阪 商店街側入口
8	三国8町会 大阪市立 三国中学校
9	三国9町会 大阪市立 三国中学校
10	三国10町会 アーバンコンフォート 公開空地
11	三国11町会 ルネベアーズシティ 1Fエントランス
12	三国12町会 大阪市立 三国中学校

町会	一時避難場所
1	本町1町会 谷川マンション前
2	本町2町会 町会掲示板前
3	本町3町会 大阪市立 三国小学校
4	本町4町会 若松冷蔵前
5	本町5町会 大阪市立 三国小学校
6	本町6町会 三国中公園

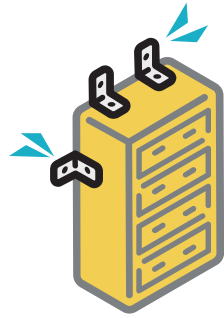
町会	一時避難場所
7	本町7町会 大阪市営 三国南住宅駐車場
9	本町9町会 三国本町サンハイツ 南側緑地
10	本町10町会 ファミールハイツ4号棟 南側公園
11	本町11町会 大阪市立 三国小学校
12	本町12町会 ファミール北大阪リンクス 1Fエントランス

# 事前に家庭でできる地震への安全対策

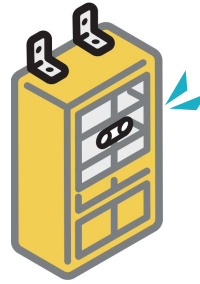
近年に発生した地震では、家具の転倒や落下物による負傷者が多数を占めています。地震から身を守る第一歩として、家庭でできる「家具の固定」や「配置換え」は非常に有効です。特に、集合住宅の高層階では地震による揺れが大きくなりやすいため、「家具の固定」などを行なおう。



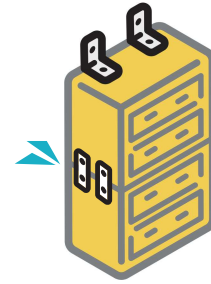
## 家具の固定



取り付け金具を家具の両側の上部に取り付ける



扉が勝手に開かないようにする



重ねた家具を取り付け金具で固定をする



**POINT** 壁や床に直接固定できない場合は、上部と下部両方を固定する

突っ張り棒を設置する際、天井が薄い場合は注意が必要です。天井が薄いと突っ張り棒の力が分散されず、天井を突き破ってしまう可能性があります。

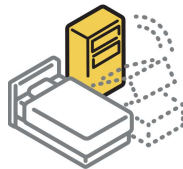


## 配置換え

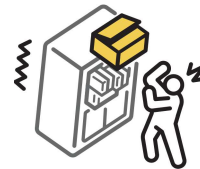
避難や消火活動の妨げにならないよう、扉や玄関、家の周りに物を置かずに広く空けておいたり、ブロック塀を生垣に改修したりするなど、建物の周りについても安全対策に配慮しよう。



## 他にできる安全対策



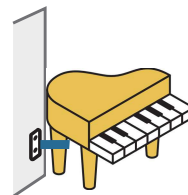
家具が倒れても下敷きにならない位置で寝る



高いところに重いものや硬いものを置かない

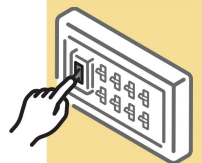


窓ガラスや食器棚のガラスに飛散防止フィルムを貼る



テレビやピアノは、固定器具やベルトで固定する

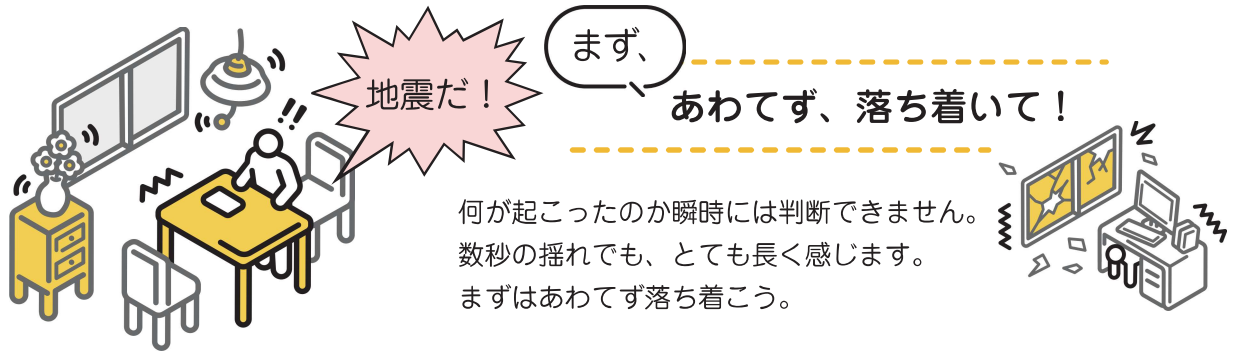
ブレーカーの場所を家族で確認しておこう



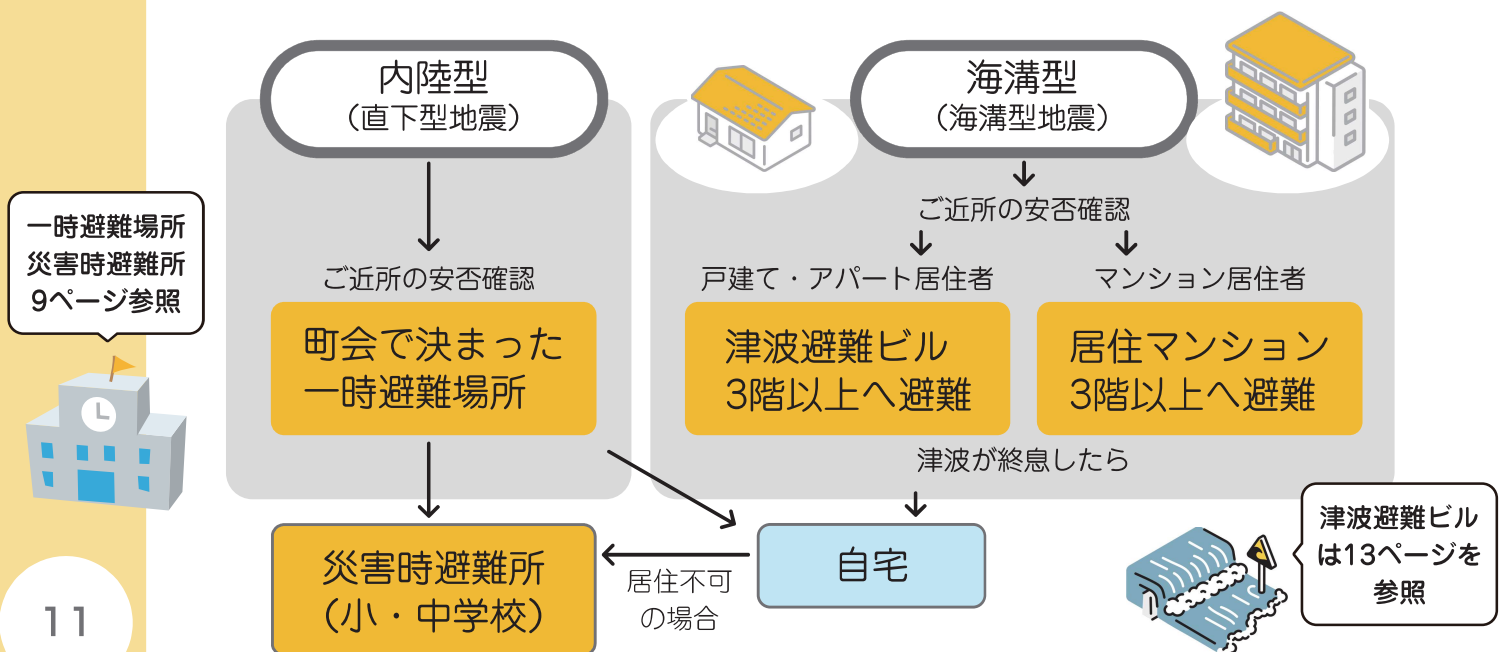
これらのことをしていても、揺れが大きくなると、家具の固定器具では転倒を防止できないケースがあります。寝室や出入口等の家具のレイアウトを工夫し、安全な空間・通路を確保する配置換えや、万が一に備えた対策を考えたり、予測しておくことが大切です。

# 地震が起きたら！避難行動を知ろう

地震が起きたら。自分や家族を守るために。



## 地震の違いによる「避難行動の違い」



一時避難場所  
災害時避難所  
9ページ参照

津波避難ビル  
は13ページを  
参照

# 発生直後の揺れが収まったら



## 次に情報確認！落ち着いて行動。

どんな状況にあっても、まず身の安全を確保することを最優先に行動しよう。  
二次災害の防止の後は情報収集から。避難が必要かどうかを確認し、次の行動を考えよう。

### ラジオ・テレビ スマホで情報確認

情報をできるだけ早く確認して冷静に行動しよう。



### 引き続き発生する 地震に注意

外にいる場合は、家の倒壊に備えて、安全な服装で身を守ろう。



### 家を離れるときは、 表示をしよう

避難所に行ったり、地域外に一時避難するときは、家の前に避難済みである表示を出しておこう。

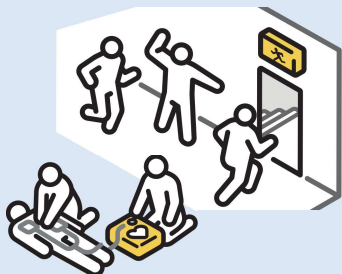


災害発生後は  
ガスの元栓は  
必ず閉めて！



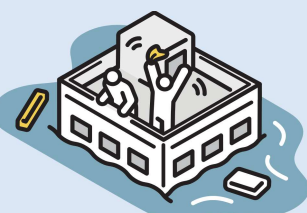
### 家族は大丈夫か

けが人が出た場合は、自力や隣近所の人助けを得て、病院へ向かうことを考えよう。



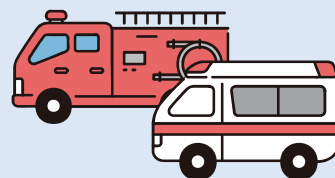
### 津波から避難

津波の浸水想定地域にいる人は、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階以上に避難しよう。

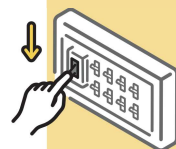


### 車で逃げるな

渋滞により避難が遅れたり、緊急車両が通行するための道路を空けておくためにも原則として、車での避難はやめよう。



家を出る前に  
ブレーカーを  
落とそう！



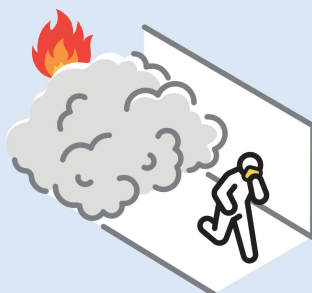
### くつ・スリッパをはき 室内のガラスに注意

災害時の家の内外は、割れたガラスなどで危険です。素足や裸足では歩き回らないようにし、必ずスリッパ・靴を履こう。



### 集合住宅では

ドアや窓を開けて非常口を確保しよう。火災のときは、口をふさいで炎や煙に巻き込まれないように、煙の中は低い姿勢で階段を使って避難しよう。



### 公衆電話を使う

家庭の電話や携帯電話が使えない時でも、公衆電話が使える場合があることを覚えておこう。

