

三国地区の津波・洪水時に避難のできるビル（水害）

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



地震火災が発生したときは、津波の危険がある淀川河川公園の広域避難場所に避難しないで、**災害時避難所・津波避難ビル**に避難してください。

<表項目の説明>

※1: 人数とは、避難が可能人数のこと

※2: 時間とは、避難可能時間帯のこと

	施設名	人数※1	棟数	時間※2	津波	洪水
1	三国小学校	1125	4	24時間	○	○
2	三国中学校	1681	4	24時間	○	○

	施設名	避難可能人数※1	棟数	避難可能時間※2	津波	洪水
3	淀川区在宅サービスセンター	43	1	営業時間中 平日 9:00~19:00 土曜 9:00~17:30	○	○
4	ライトハイツ	380	1	24時間	○	○
5	大阪文化服装学院 新館、東館	150	2	24時間	○	○
6	日商岩井三国本町マンション	120	1	24時間	○	○
7	グランドール北大阪	220	1	月～金曜 9:00~17:00	○	○
8	市営三国南住宅1号棟	406	1	24時間	○	○
9	ファミリーハイツ北大阪4号棟	884	1	24時間	○	○

この三国マップは、社会福祉法人 大阪市淀川区社会福祉協議会 生活支援体制整備事業が発行し、三国地域社会福祉協議会、三国地域活動協議会、三国連合振興町会、淀川区地域包括支援センターが協力した「淀川区三国地区つながり交流の場マップ」の中面のイラストマップデータをご提供いただきました。



風水害から身を守るために

- 水害ハザードマップで、住んでいる場所がどの程度浸水するおそれがあるのか把握しよう。
- 周りより低い場所など、危険な場所を把握しよう。
- 避難場所や避難ルートを確認めよう。
- 側溝や排水溝などにごみや落ち葉が溜まっていないかなど、家のまわりの点検をしよう。
- 浸水の恐れがある地域や低い土地に住んでいる方は、土嚢や水嚢などの準備をしておこう。

気象情報に注意する



テレビやラジオ、インターネットなどを利用して、気象庁から発表される警報・注意報などの情報に注意しよう。

※固定電話から確認できる天気予報サービス「177」は、2025年3月31日にサービスを終了しました。

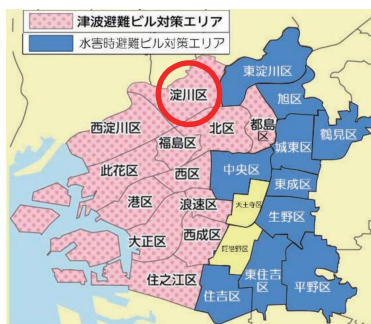


むやみに外出しない

台風が接近しているときや豪雨のときは、外出しない様にしよう。やむを得ず外出する際は、気象情報を確認し、少しでも危険を感じる場所には近づかない様にしよう。

特に堤防・海辺・河川への見物は事故のもとです。

しかし、すでに危険を感じていたり、避難指示が発令されてからでは手遅れになることもあります。周囲の状況を見て、危険を感じたら自らの判断で早めに避難しよう。



津波避難ビル
は13ページを
参照



風の強さと想定される被害

平均風速 (m/秒)	予報用語	想定される被害
10以上～15未満	やや強い風	傘がさせない
15以上～20未満	強い風	風に向かって歩くことができない
20以上～25未満	非常に強い風	車の運転を続けるのは危険な状態となる
25以上～30未満	非常に強い風	樹木が倒れ始める・瓦が飛び始める
30以上～	猛烈な風	屋根が飛ばされるなど、木造住宅が壊れ始める



雨の強さと想定される被害

1時間雨量 (mm)	予報用語	想定される被害
10以上～20未満	やや強い雨	長く続くときは注意が必要
20以上～30未満	強い雨	側溝などから水があふれることがある
30以上～50未満	激しい雨	マンホールから水があふれることがある
50以上～80未満	非常に激しい雨	地下街に雨水が流れ込むことがある
80以上～	猛烈な雨	大規模な災害が発生する恐れが強い



雷から身を守るには

雷の音が聞こえたら、近くに雷雲があります。雷は山でも海でも平らな場所でも落ちます。特に、グラウンドやゴルフ場、砂浜、山の上など広くて高い場所はとても危険です。すぐに安全な場所に避難しましょう。安全なのは、コンクリートの建物の中や、自動車・バス・電車の中です。木の家も安全ですが、電気の近くや壁から腕を伸ばしても絶対に触れないくらい離れていると、さらに安心です。

水害の自主防災タイムライン（ワークシート）

ひなんこうどうけいかく

じぶんの避難行動計画(マイ・タイムライン)をつくろう

ハザードマップでチェック

**避難行動計画
(マイ・タイムライン)
を作成する前に
確認しておこう！**

三国地域は浸水想定区域です！

浸水想定区域とは：大量の水があふれ出し、水浸しになりそうな地域

住んでいる場所によって想定される水の深さ（浸水深）と指定避難ビルを知ろう

※三国地域の特徴：淀川と神崎川に囲まれた低地で、もともと地盤が軟弱な土地

[自宅の付近は、 m 浸水地域なので、 に避難する]

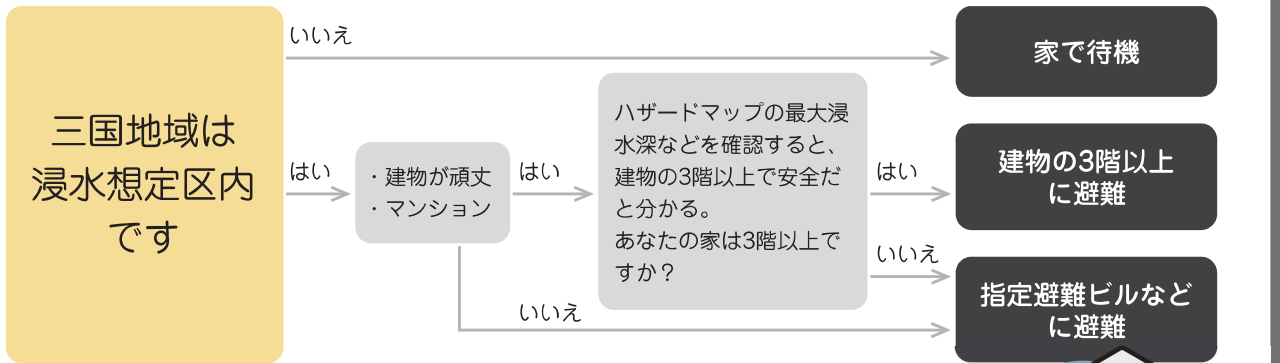
マイ・タイムラインをつくろう

警戒レベル	警戒レベル 1	警戒レベル 2
<p>気象警報、避難情報など (三国地域を想定した場合)</p> <p>避難行動のヒント 淀川・神崎川の河川氾濫に注意！ 河川水位が堤防より高くなったときや、堤防が壊れたときに河川の水が市街地などに流れ込む水害が想定されます。</p>	<p>大雨になりそう</p> <p>水害早期注意情報を確認！</p> <p>《みんなが実施》</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 天気予報の確認<input type="checkbox"/> 家族と一緒に避難行動を確認<input type="checkbox"/> 避難するとき持ち出すもの確認 <p> 防災情報 オスマアプリ</p> <p> Yahoo!防災速報</p> <p>ひとりひとりに合った情報をお届け</p> <ul style="list-style-type: none">✓ さまざまな防災情報を迅速にプッシュ通知✓ ユーザー同士で状況を共有できる災害マップ✓ 普段の備えから災害で困ったときに役に立つ情報まで。避難場所リストや緊急連絡先などの登録も出来る防災手帳機能	<p>大雨注意報が出た！</p> <p>自主避難などの注意の呼びかけ</p> <p>《避難場所などに避難する場合》</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> お年寄りや子ども、ペットがいたら…家族と話して、どうやって避難するかを決める
<p>じぶんの行動</p> <p>「避難行動のヒント」を参考にして、自分のタイムラインを書き込もう！</p>	<p>(例)天気予報やハザードマップを見て、今後の行動を確認</p>	<p>(例)自分と小さい妹の分の持ち出し品を確認しておく</p>



水害は「その時」の予測のための準備が大事です

とるべき避難行動を考える



大切なのは助け合い

助け合える近所の人との繋がりを作っておくことも
災害対策につながります

警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
<p>大雨警報が出た！ 高齢者等避難が出た！ 警報に注目する！</p> <p>《避難場所などに避難する場合》</p> <p><input type="checkbox"/> 開いている避難場所を確認する</p> <p>指定避難場所の開設情報は、大阪市防災アプリで確認できます</p> <p>その他、淀川区や大阪市のホームページ、防災情報Eメールや各種防災アプリなどを活用しましょう！</p> <p><input type="checkbox"/> 避難の準備 <input type="checkbox"/> 避難に時間がかかる場合は避難開始</p> <p>(例)避難しやすい服そうに着替える。携帯電話の充電をする</p>	<p>災害警戒情報が出た！ 避難指示が出た！ 避難ができる準備</p> <p>《みんなが実施》</p> <p><input type="checkbox"/> 避難開始！</p> <p>避難指示が出たら、危険な場所から全員避難します</p> <p>※指定避難場所などに避難しない場合にも、家の3階など安全な場所に避難しましょう</p> <p>(例)近くの避難ビルに避難し、身の安全を確保する</p>	<p>大雨特別警報が出た！ 緊急安全確保が出た！ すぐに行動する！</p> <p>《みんなが実施》</p> <p>命の危険！ すぐに安全の確保</p> <p>命を守るベストな行動をとる！</p> <p>屋内(建物の中)の安全な場所への避難</p> <p>(例)安全になるまで避難場所で待つ</p>

家庭内の日頃からの備えの例

過去の地震で役に立ったと言われている参考品目です



大災害が発生すると、水、電気、ガス、通信などのライフラインが停止する可能性があります。復旧までの間、自宅で生活できるように水や食料、生活用品を備蓄しておこう。

自宅が被災したり、自宅周辺一帯が危険と判断された場合は、安全なところに避難しなければなりません。急いで自宅を出なければならないこともあるため、非常持ち出し品は前もって確認して、リュックにつめるなどの事前準備をしておくことが大事です。

水道水の保存は、清潔でフタのできる容器に「口元まで満杯」に入れ、常温で3日間、冷蔵庫では1週間以内が目安です。容器は透明のものより有色の容器の方が持ちがよくなります。また、常温で保存する場合は直射日光を避け、風通しの良い場所に置きます。



水・食料品

水は1人1日3リットルで3日分～7日分、食料品は最低3日分（×人数分）の準備が目安



救急薬品・衛生用品

持病のある人は常備薬、お薬手帳も忘れずにマスク、ウェットティッシュ、ペーパー、タオル、石けん、体温計、感染症予防品など



携帯ラジオ/懐中電灯

予備の電池を忘れずに！（手動充電ラジオもあり）

※モバイルバッテリーは膨張など保管に注意が必要



貴重品

現金は紙幣だけでなく小銭も用意（公衆電話用10円玉等）
※保険証などは複製しておくこと



生活用品

下着、靴下、毛布、タオル、寝袋、軍手、ごみ袋、予備の眼鏡や上履きなど

おむつは意外と重たいので気をつけて



赤ちゃん用品



粉ミルク、哺乳瓶、おやつ、離乳食、スプーン、洗浄綿、バスタオル、ガーゼ、紙おむつ、母子手帳、玩具、着替え、ベビーカー、おんぶひも、毛布など

女性用品

生理用品、サニタリーショーツ、おりものシート、中身の見えないごみ袋、防犯ブザーやホイッスルなど



防災メモ



最低3日分の食料品を準備しておくために、いつも買う2倍の量の米、水、レトルト食品、缶詰などを購入し保存備蓄して、古いものから半分消費し、それと同じ量を購入する方法『ローリングストック法※』で食料品を無理なく準備することができます。

※備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法



高齢者用品

高齢者手帳、おむつ、着替え、持病薬、入れ歯※、補聴器、予備メガネ、介護用品など

※洗浄中の入れ歯を忘れない！



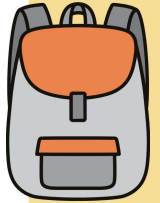
非常持出品・非常用備蓄品参考リスト

非常持出品

- | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋 | <input type="checkbox"/> 救急袋 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(500mlペットボトル) | <input type="checkbox"/> 毛抜き | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 缶入り乾パン(110g) | <input type="checkbox"/> 消毒液・消毒シート | <input type="checkbox"/> ポリ袋 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 脱脂綿・綿棒 | <input type="checkbox"/> 流せるティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> ローソク・ライター | <input type="checkbox"/> ガーゼ(滅菌) | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> レジャーシート |
| <input type="checkbox"/> 十徳ナイフ | <input type="checkbox"/> 包帯・三角巾 | <input type="checkbox"/> サバイバルブランケット |
| <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> ロープ 5m~ |
| <input type="checkbox"/> レインコート | <input type="checkbox"/> 目薬・常備薬など | <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ |
| <input type="checkbox"/> 自分・赤ちゃん・高齢者・女性用品 | <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> 油性マジック(太) |
| | <input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用の小銭) | <input type="checkbox"/> メモ帳・筆記用具 |

絶対必要なもの：

女性は10Kg
男性は15kg
が目安です



非常用備蓄品

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3L目安)
人×3L×3日= L | <input type="checkbox"/> 貴重品 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> イオン飲料の粉末 | <input type="checkbox"/> 上着類 | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉・洗口液 |
| <input type="checkbox"/> アルファ米 | <input type="checkbox"/> 下着類 | <input type="checkbox"/> ドライシャンプー |
| <input type="checkbox"/> 乾パン | <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー・ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> パン缶 | <input type="checkbox"/> 靴下 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> インスタントラーメン | <input type="checkbox"/> フェイスタオル | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 缶詰 | <input type="checkbox"/> バスタオル | <input type="checkbox"/> アルコール消毒薬 |
| <input type="checkbox"/> レトルト食品 | <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> スープ | <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> 予備電池 |
| <input type="checkbox"/> 味噌汁 | <input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル | <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー・中~大型蓄電器 |
| <input type="checkbox"/> 塩 | <input type="checkbox"/> 皿(紙・ステンレス) | <input type="checkbox"/> 安全ピン |
| <input type="checkbox"/> ビスケット | <input type="checkbox"/> スプーン・フォーク | <input type="checkbox"/> 新聞紙(保温・火種など) |
| <input type="checkbox"/> キャンディ | <input type="checkbox"/> 割りばし | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> チョコレート | <input type="checkbox"/> コップ(紙・ステンレスなど) | <input type="checkbox"/> ブルーシート |
| <input type="checkbox"/> 非常用給水袋・給水タンク
・空のペットボトル | <input type="checkbox"/> 卓上コンロ | <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ(荷物の整理・止血・ガラスなどの補修) |
| | <input type="checkbox"/> ガスボンベ | <input type="checkbox"/> キャリーカートなど
(給水所から給水袋や給水タンクを運ぶ際に使用) |
| | <input type="checkbox"/> 固形燃料 | |
| | <input type="checkbox"/> 鍋・やかん | |
| | <input type="checkbox"/> 石けん | |

どんな時期でも
非常時には
冬服は必須!



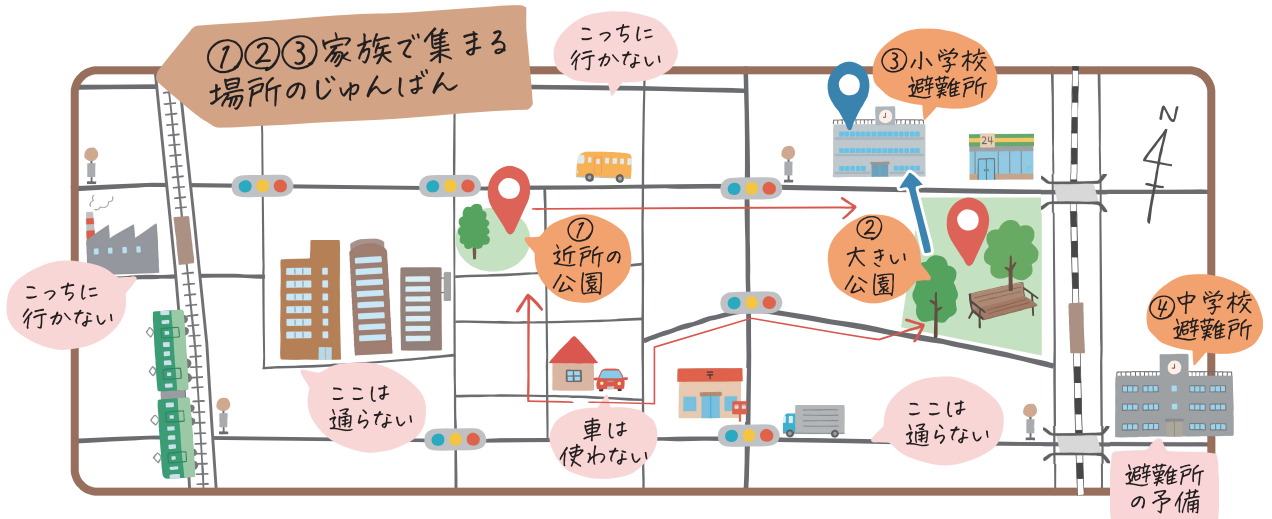
いざというときに困らないように、食料品の賞味期限が切れていないか、非常持ち出し品に不備がないかを定期的に点検しよう。毎年9月1日を点検日にすると良いかもしれません。

我が家の防災マップ（ワークシート）



わが家の防災マップを書いてみよう

家の付近を歩いてみて、危険な場所や避難所（小・中学校、公園など）と避難経路を確認します。避難経路はひとつではなく、通行できない場合に備えて複数決めておきます。それらをイラストなどで簡単に表した「わが家の防災マップ」を作ろう！



非常時の家族との連絡方法をあらかじめ複数決めておこう！

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 集合場所・避難場所 | <input type="checkbox"/> 災害時の連絡手段（伝言ダイヤルなど） |
| <input type="checkbox"/> 行き先メモを残す場所・方法 | <input type="checkbox"/> 連絡の取次先（遠方の親戚・知人など） |

<記載しておきたいこと>

・家族の集合場所 ・避難所 ・避難経路 ・危険になりそうな場所 ・行かない/通らない道



地震は事前準備が大事です

家族や友だちと
話し合って書いてみよう

- 自分の家から指定されている災害避難所を調べよう。

ヒント P.09を確認しよう。自分の町会を知っていますか？

私の家のある町会は、 三国・本町 町会 です。

私の災害避難所は、 町会が三国の場合：三国中学校 町会が本町の場合：三国小学校

- 大きな地震が起きたときに、家族が集まる一時避難所の場所を決めていますか？

ヒント P.09を確認しよう。その時、家が一番安全な場合は、必ずしも外へ避難する必要はありません。よく行く場所から近い、一時避難所も調べておくと良いですよ。

家族みんなの一時避難所は、 _____ です。

- 家の中で危険な場所と安全な場所はどこかな？

ヒント P.10を確認しよう。固定していない家具が多い部屋は危険です。窓や家具のない部屋が安全です。安全な部屋がない場合は、気がついた今、安全な部屋を作ろう。

部屋の安全対策
は10ページを
参考に！

- 近隣の屋外で、危険な場所と安全な場所はどこかな？

ヒント P.11を確認しよう。電柱やブロック塀の側は危険です。広い公園は安全です。



- 外で安全に避難するために気を付けることはなにかな？

近づかない方がいい所はどこ？ | 外ではどんなことに気を付ける？
(例) ブロック塀のそば | (例) 身を低くして頭を守る

- 避難する時、近所で声を

かける人を決めておこう！

(例) 隣のおばあちゃん

- ペットも一緒に避難できる場所を確認しよう！

避難所によってはペットの同伴ができない可能性もあるため、事前に確認を！



いざという時のための災害時の連絡方法

災害時の連絡方法：伝言ダイヤル・伝言掲示板の使い方

これらのサービスは、毎月1日及び15日、1月1日～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日～21日）に体験利用できます。（災害発生時は体験利用不可）

音声 NTT災害用伝言ダイヤル(大規模災害時)電話：局番なし171

文章 各キャリア等の災害用伝言版

安否情報は、
全キャリアの掲示板
で共有されます。



どれを使って良いかわからない場合は、NTTの災害用伝言版（web171）を利用してください。パソコンやスマートフォン等から固定電話や携帯電話の電話番号を入力して安否情報（伝言）の登録、確認を行えます。インターネットが使えない電話からは、災害ダイヤルを利用してください。

伝言の
仕方
使い方

音声 で伝言を残したいとき

☎ 覚えておこう
災害ダイヤル「171」

「171」に電話をかける

録音するときは
「1」を押す

再生するときは
「2」を押す

被災地の方の場合
ご自宅の電話番号を入力します

被災地以外の方の場合
被災地の方の電話番号を市外局番から
入力します

「1」「#」を押す

録音が始まる

再生が始まる

「9」「#」
で録音終了

文章 で伝言を残したいとき

☰ ブックマークしておこう
災害用伝言版

災害用伝言版のトップ画面を開く

「災害用伝言版」を選ぶ
災害用伝言版のイメージ画像
災害用安否確認 **ここを**
[災害用伝言版](#) **クリック**
◆ 提供中 ◆

「登録」を選ぶ

「確認」を選ぶ

伝えたい項目
を選ぶ
(書き込むことも可能)

安否確認したい相手の電話番号
を入力する

「登録」を選ぶ

「確認」を選ぶ

登録が完了

検索結果が表示

いざという時のために必要な各種連絡先

家族で決めておく、緊急連絡カード

●家族で集まる場所など、決めたことは緊急連絡カードに記入して、いつも携帯しよう。

したくじゅうしょ 自宅住所	淀川区 でんわ		
し め い 氏 名 (男・女)		
せいねんがっぴ 生年月日	年	月	日
	けつえきがた 血液型	RH + -	
べつの れんらくさき 別の 連絡先	名前 連絡先 でんわ		
きんむさき 勤務先 がっこうめい 学校名 でんわ		

わたしの ひなんじょ 私の 避難所	一時避難場所
	災害時避難所
	広域避難場所
家族の 集合場所	集合場所
	連絡先
かぞくと はなればなれに なったとき	
アレルギー	
持病・常備薬	
ほけんしょう 健康 保険証	名称
	記号
	番号

非常時などの連絡先（必要な連絡先は確認しておこう）

非常時などの連絡先	電話番号
淀川区災害対策本部（淀川区役所内）	06-6308-9743
消防・救急（淀川消防署）	06-6308-0119
救急医療相談（救急安心センターおおさか）	06-6582-7119 #7119
防犯・交通（淀川警察署）	06-6305-1234
防疫（淀川区保健福祉センター）	06-6308-9882
水道（水道局お客様センター）	06-6458-1132
道路・橋（建設局十三公営所）	06-6306-1881
下水道（クリアウォーターOSAKA(株) 十三管路管理センター）	06-6306-1734
ごみ処理（東北環境事業センター）	06-6323-3511
淀川区医師会	06-6301-3783
ガス（大阪ガス ガス漏れ専用）	0120-0-19424
電気（関西電力 送配電コンタクトセンター）	0800-777-3081
淀川右岸水防事務組合	06-6302-8721

※119：もしもの時に
伝えるべきこと

火事の119
正確な住所と燃焼物

救急の119
正確な住所と事象

さいごに

この計画書は、

災害マニュアルではなく、防災マニュアルです。

防災とは、災害が起きてからではなく、起きる前に何を考えるためのものです。

防災対策は、大きく分けて「知識・情報」と「備え」の2つに分けられます。

そして、しっかり備えるためには、まず「知ること」が不可欠です。情報を集め、知識として蓄えること。その知識をもとに、行動に移し備えていくこと。この繰り返しで、命と暮らしを守る力になります。

私たちは、この2つの視点から、皆さんにとって本当に役立つものとなるよう、心を込めてこのマニュアルを作りました。ぜひ、日頃の備えにご活用ください。

防災お役立ちアプリ・ホームページなど



●おおさか防災ネット

<https://www.osaka-bousai.net/>
大阪府と府内の全市町村が共同して、皆様に気象・地震やライフライン情報、災害発生時の被害・避難情報など幅広い防災情報を提供するポータルサイトです。



●おおさか減災プロジェクト

https://weathernews.jp/genzai_osaka/
おおさか減災プロジェクトマップに、みなさんが自由に身の回りの気象状況や災害が発生した際の被害状況などを手軽に共有できます。



●大阪市LINE

LINE ID : @osakacity
災害時の緊急情報や、イベント・暮らしに役立つ情報が配信されます。
希望のカテゴリを選ぶと、欲しい情報をゲットできます。



●おおさか防災情報メール配信サービス

touroku@osaka-bousai.net
防災情報登録メール用QRコードを読み込み、空メールを送信することで、防災情報をメールで受け取る登録ができます。

X @osaka_bousai

●X おおさか防災ネット（大阪府）

X @yume_yodogawa

●X 大阪市淀川区役所 公式

地震が来た時は、
備蓄品がよう売れたり、みんな
気いつけるけど、しばらくしたら、
のど元すぎればなんとやらで
忘れよるからなあ



大阪防災アプリ

もしもの為に、今始めよう 大阪防災アプリ osaka bousai



一目でわかる

防災シグナル

日ごろから使える

雨雲レーダー

いざ備えよう

備蓄品

オフラインでも使える

防災マップ

✓ 災害時避難場所や津波避難ビルの住所を確認することがき、地図機能で現在地からの避難ルートを検索できます



防災情報
オススメアプリ

- ✓ さまざまな防災情報を迅速にプッシュ通知
- ✓ ユーザー同士で状況を共有できる災害マップ
- ✓ 普段の備えから災害で困ったときに役に立つ情報まで。避難場所リストや緊急連絡先などの登録も出来る防災手帳機能！



ひとりひとりに合った情報をお届け
Yahoo! 防災速報

防災学習

ポータルサイト

<国土交通省こども向け>
いつどこで起こるかわからない地震や台風などの災害に備えた学習を始めよう！

