

# 新東三国 地域防災

いのちを守る自助マニュアル



新東三国地域活動協議会

# 新東三国地域防災 いのちを守る自助マニュアル

大事なこと：地震が起こったら、まずは「自分の身を守る」

## 各戸の行動ー地震発生時ー

- まず、自分と家族の身を守る！
  - 無理に火を消さず、揺れがおさまるまで火に近づかない
  - 机の下などで身体を守る
  - トイレ、風呂場は比較的安全、出口を確保する
  - エレベーターに乗っていたら、全ての階のボタンを押す
- 揺れがおさまったら
  - 出口を確保する
  - お隣同士の安否を確認する
  - 正しい地震情報を入手する



(ラジオ、テレビ、行政などからの情報、自分の耳と目で確かめた情報を元に行動する)

## 各戸の活動 -避難編-



### 「自宅で生活できない場合」

- 一時避難場所（町会指定）へ行く
- 災害時避難所（新東三国小）へ行く
- 避難する時は以下を確認する
  - ガスの元栓を閉める
  - 電気のブレーカーを落とす
  - ドアに施錠する
  - 非常持出品を持って出る

### 「避難しない場合（在宅避難）」

- 自宅の備蓄食糧を活用する
- 備蓄食糧が無くなれば、収容避難所に受け取りに行く

## 自宅の安全対策は万全か？

- 家具など転倒防止器具で固定する
- 食糧・飲料など備蓄品は大丈夫か？

## 津波から身を守るために！

- 普段から津波避難ビルを確認しておく



## 家族との連絡方法

- 「災害伝言ダイヤル171」「災害伝言板」など、いざという時に使えるよう、ホームページ等で使い方を確認しておく

### 【災害伝言ダイヤル 体験利用可能期間】

毎月1日、15日、正月三が日（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）

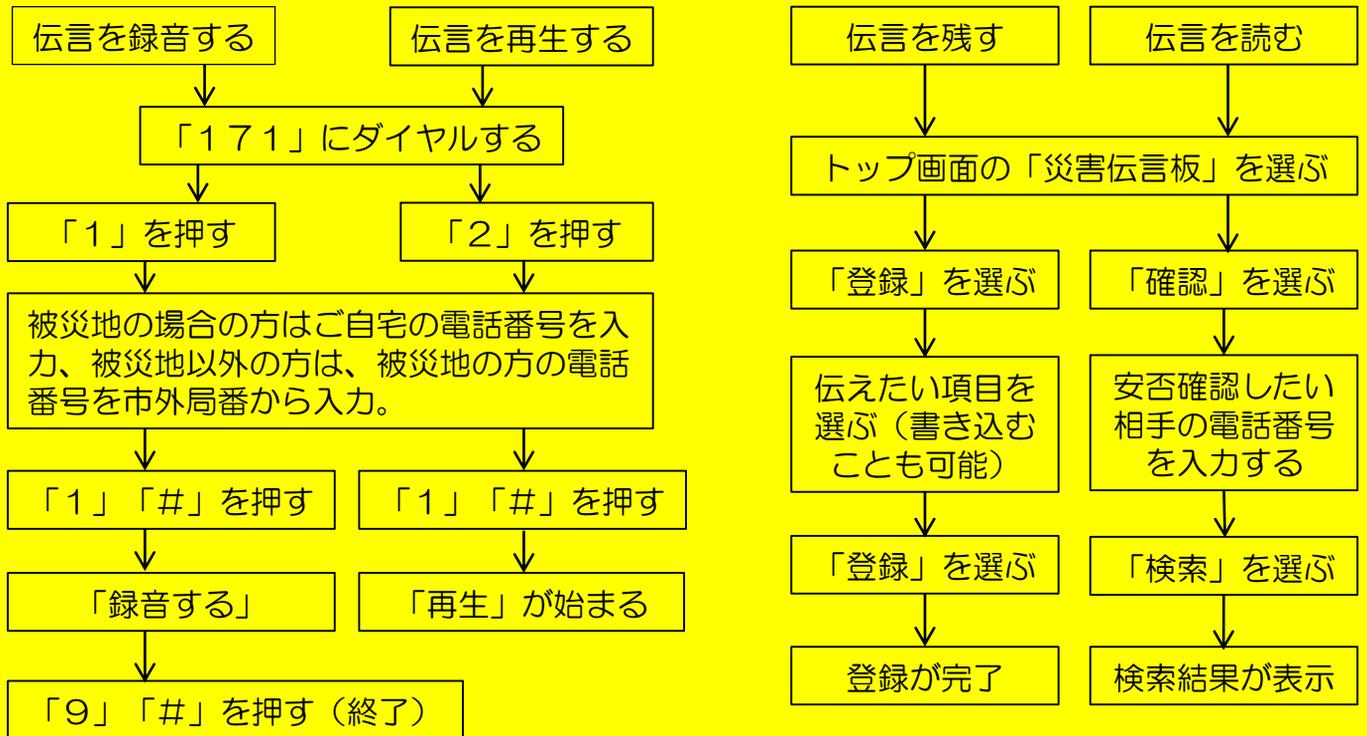
# いのちを守る自助—災害時連絡方法編—

非常時の連絡方法は家族内であらかじめ複数決めておこう！

## 家族で決めておく連絡のルール

- 集合場所・避難場所
- 行先メモを残す場所・方法
- 災害時の連絡手段（伝言ダイヤルなど）
- 連絡の取次先（遠方の親戚・知人など）

## 非常時の連絡方法



※地震などの災害時と体験日（毎月1日、15日、防災週間など）に利用可能

## ■ 災害用伝言板（携帯電話）



■ docomo  
<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>



■ softbank  
<http://dengon.softbank.ne.jp/j>



■ au  
<http://dengon.ezweb.ne.jp>



■ Google 安否情報  
<http://google.org/personfinder/japan>

## ■ 災害情報収集

- 大阪市危機管理室 <http://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/>
- 大阪市消防局 <http://www.city.osaka.lg.jp/shobo/>
- おおさか防災ネット <http://www.osaka-bousai.net/osaka/>
- 内閣府防災情報 <http://www.bousai.go.jp/>
- 気象庁 <http://www.jma.go.jp/jma/>

# いのちを守る自助—住宅編—

## 生活の場を安全にしておこう！

近年の地震による負傷者の30～50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因です。部屋に物を置かないことが最大の防御です。次に下敷きにならないように家具類を配置しましょう！その上で家具類の転倒・落下・移動防止対策を行うことが大切です。

### 室内の備えチェックポイント

- なるべく部屋（特に寝室）には物を置かない
- 避難経路確保のレイアウトに工夫する
- 火災などの二次災害を防ぐように対策しておく



### 転倒等防止対策チェックポイント

#### ■ リビング・キッチン

- 照明器具
- テーブル・イス
- つり戸棚
- テレビ
- 食器棚
- 冷蔵庫
- 電子レンジ
- 引き出し

#### ■ 寝室

- ベット
- キャスター付き家具
- タンス・クローゼット
- 窓ガラス
- 積み重ね式収納ボックス

### 転倒防止対策のポイント

- ネジ止めが基本（L字金具・つっぱり棒とストッパー式・つっぱり棒と粘着マットなど）
- キャスター付き家具はロックし、普段動かさない物は下皿やボール式器具などで固定
- テーブル・イスの移動防止対策は粘着マット、滑り止め防止マットで設置
- ガラス製の扉、窓などはガラス飛散防止フィルムで割れた際の飛散を防ぐ

### 耐震化で揺れから身を守る

阪神・淡路大震災の死者の約8割が建物倒壊による圧死です。

耐震化チェックのために、耐震診断を受けましょう。

### 出火・延焼を防ぐ防火対策

出火を阻止し、延焼を食い止めることが重要です。そのために、住宅用消火器、住宅用火災報知器、漏電遮断器、感震ブレーカーなどの設置もあわせて行うことが効果的です。

# いのちを守る自助—在宅避難時備蓄用品編—

自宅で避難生活をするために必要なモノをそろえておこう！

以下のリストは、最小限そなえておくべき物の例示です。備えるべき品目については一人ひとりが自分に合った物を考えて備えましょう。

## 食品

- 水（飲料水、調理用など）
- 主食（レトルトご飯、麺など）
- 主菜（缶詰、レトルト食品）
- 缶詰（果物、小豆など）
- 野菜ジュース
- 加熱せずに食べられる物
- 菓子類（チョコレートなど）
- 栄養補助食品
- 調味料（しょうゆ、みそなど）
- ドライフルーツ

## 生活用品

- 生活用水
- 持病の薬、常備薬
- 救急箱
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- ウエットティッシュ
- 生理用品
- 使い捨てカイロ
- ライター
- ポリ袋・ゴミ袋
- 簡易トイレ
- ラテックス手袋
- 懐中電灯
- 乾電池
- 充電式ラジオ
- 携帯電話の予備バッテリー
- 新聞紙
- 携帯用トイレ

## ペットのための必要用品



- 水・フード
- 首輪・リード
- 健康の記録
- 写真
- ケージ・キャリーバック
- ガムテープ
- おもちゃ など



災害時におけるペットの対策ガイドライン-抜粋(環境省)

[https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2\\_data/pamph/h2506/ippan.pdf](https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h2506/ippan.pdf)

災害時におけるペットの対策ガイドライン-全文(環境省)

[https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2\\_data/pamph/h2506/full.pdf](https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h2506/full.pdf)

# いのちを守る自助—避難時持ち出し袋編—

もしものときの持ち出しリストをつくっておこう！

避難用持ち出し袋：避難した際、当面必要となる最小限の品を納めた袋

自分にとって必要なものを考え、準備することが大切です。個人や家庭の事情に合わせ、3つの非常用持出袋を備えておくことを提案します。

## 家においておくもの（まとめておきたい大切なもの）（持ち出し袋①#1）

- 家・車等の予備錠
- 預金通帳(写)
- 免許証(写)
- 健康保険証(写)
- お薬手帳
- 家族の写真
- 予備メガネ等
- パスポート・外国人登録証等

## 家においておくもの（持ち出し袋①#2）

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 電池交換式バッテリー
- 衣類
- 救急箱
- ライター
- 軍手
- ヘルメット
- レインコート
- ポリ袋
- ラップ
- ウエットティッシュ
- 液体はみがき
- 新聞紙
- 非常食
- 水

## 普段から持ち歩くもの（持ち出し袋②）

- 携帯ラジオ
- 充電器式バッテリー
- ホイッスル
- ライト
- ポリ袋
- ウエットティッシュ
- マスク
- 常備薬
- 水
- チョコレート・飴など
- 携帯トイレ

## 職場においておくもの（持ち出し袋③）

- 電池交換式バッテリー
- 乾電池
- 下着
- 常備薬
- はみがきセット
- 水
- 歩きやすい靴
- ライト
- ヘルメット
- レインコート
- 携帯トイレ
- エマージェンシーブランケット

## あかちゃんのもの

- 母子手帳
- だっこひも
- 粉ミルク
- おやつ
- 哺乳瓶
- 離乳食
- おむつ
- 子供用靴
- おしりふき

## おとしよりのもの

- 高齢者手帳
- おむつ
- 持病薬
- 予備メガネ
- 入れ歯洗浄剤
- 食べやすい非常食
- 携帯用杖



# いのちを守る自助－避難の流れ編－

現在地の状況(火災や避難指示など)を確認する

危険がない

無事

火災の危険がある  
避難指示がある

無事

火災の危険がある  
一時避難場所に行けない

無事

避難困難

要援助

シグナルを発信  
救援を待つ

一時避難場所に向かう  
(安否確認カードを持参する)

火災の危険がなく  
一時避難場所が安全

一時避難場所で待機

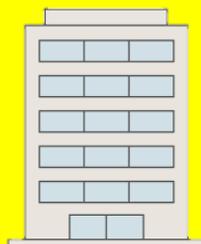
火災の危険が  
無くなる

家に被害があるか確認する

被害が無い

家に戻る(在宅避難)

火災の危険があり  
一時避難場所が危ない



被害がある

災害時避難所  
(新東三国小学校)に避難する



## 自分と家族に関する情報

名前	生年月日	性別	血液型	電話番号	メールアドレス

自宅 住所：

電話番号：

職場 住所：

電話番号：

学校 名前：

住所：

電話番号：

家族間で安否確認を行う方法（「災害用伝言板を利用する」など）

# 災害時の避難先

災害の種類	一時避難場所	災害時避難所
地震		
風水害		

## 薬などに関する注意点

名前：

持病・治療中の病気：

かかりつけ病院 病院名：

住所：

電話番号：

服用している薬・服用中の注意：

アレルギーなど食事に関する注意点：

# 新東三国地域連合振興町会 一時避難場所

振興町会（町会）	一時避難場所
鎌田東振興町会	アーベイン東三国内 小公園
鎌田北振興町会	東三国東公園
東三国2の東振興町会（明友町会）	蒲田新温泉前
東三国2の南振興町会（以和貴町会）	東三国東公園
アーベイン東三国振興町会	アーベイン東三国おまつり広場
東三国3の東振興町会	市営1棟1階玄関前
東三国3の中振興町会	市営2棟1階玄関前
東三国3の西振興町会（新三国自治会）	市営3棟1階玄関前
ソシエ北大阪振興町会	ソシエ北大阪管理事務所前
プライムハイツ新大阪振興町会	プライムハイツ新大阪2階中庭
ユニライフ北大阪振興町会	ユニライフ北大阪管理事務所前

## 《一時避難場所（いちじひなんばしょ）》

災害時避難所へ避難する前に一時的に集合して様子を見る場所のこと  
各町会で決められています。

※隣近所に声をかけて避難するようにしましょう。