ひとり1個 **もってこリュック**を準備しよう!

「備え」が淀川区民の文化となるように願いを込めて、災害や緊急時の持ち出しリュックを「もってこリュック」の愛称で呼びます。

基本の防災用品

- □飲料水1～2ℓ(目安)
- □非常食3食分(目安)
- □小型のマルチツール
- □LEDライト(両手が離せるもの)
- □非常用トイレ
- □新聞紙
- □ヘルメット
- □運動靴(すぐ履けるところに置く)
- □アウトドア用防寒ジャケット
- □アルミブランケット
- □保温インナー
- □カイロ

薬・衛生用品

- □おくすり手帳
- □常備薬
- □メガネ・コンタクト
- □マスク
- □口腔ケアシート(水なしで使えるもの)
- □万能バーム

女性の衛生用品

- □着替えやすいカップ付きインナーなど
- □フェミニンシート
- □使い捨て吸水紙ショーツ
- □生理用ナプキン

ペットがいるなら

ペットのぶんの飲用水、フード、リード、ハーネス、ペットシーツ・猫砂、ケージ・キャリーバッグ など

妊産婦なら

体を冷やさない服装の備え、母子健康手帳 など

乳幼児がいるなら

母子健康手帳、オムツ、おしりふき、授乳用ケープ、ミルクセット、抱っこひも、おもちゃ、離乳食、ガーゼ など

そのほか、高齢者・障がい者・持病のある人など、それぞれの事情に合わせて「何が必要か」「何がないと困るか」を考えて準備しましょう。

避難グッズも衣替えしよう

夏期と冬期では必要になるものが変わります。季節ごとに見直して衣替えしましょう。

ローリングストックしよう

アルファ米などの保存食だけが食料の備蓄品だと思っていませんか?食べなれているものや体質やアレルギー、家族構成に合わせて、缶詰やレトルト食品・インスタント食品を上手に活用し(ローリング)、1週間分の備蓄を用意しましょう。

もってこリュック・自宅用備蓄チェックリスト

避難生活で身を守るため、安心安全な環境づくりが必要です。自宅避難・避難所での生活それぞれの想定場面に合わせて、下記のものを備えておきましょう。
※「もってこリュック」は1人ひとつ用意します。

もってこリュック

リュックに入れたらチェック!

記入日　年　月　日

- □ ゴミ袋・ポリ袋
- □ ランプ
- □ はし・フォーク・スプーン
- □ レジャーシート
- □ タオル
- □ トイレットペーパー
- □ スリッパ
- □ 現金(千円札と小銭で1万円程度)
- □ 長そでシャツ・長ズボン
- □ 印鑑・本人確認書類・通帳のコピー
- □ 革手袋 または厚めの軍手など
- □ 下着・靴下の替え
- □ 体温計
- □ 救急セット
- □ 体拭き用ウェットシート
- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □
- □

自宅用備蓄品

ストックできたらチェック!

記入日　年　月　日

- □ 非常食※
- □ 飲料水(2ℓ×7日分)
- □ 乾電池
- □ 生理用品／育児用品／介護用品
- □ ラップ・アルミホイル
- □ 布ガムテープ
- □ ごみ袋／消臭袋
- □ ポリ袋
- □ マスク
- □ 除菌グッズ
- □ トイレットペーパー
- □ ティッシュペーパー

ローリングストックなどで備蓄

※レトルト食品、フリーズドライ、缶詰など食べなれたもの

- □ 非常用トイレ(1週間分)
- □ ラジオ
- □ 体拭き用ウェットシート
- □ LEDランタン
- □ 救急セット
- □ クーラーボックス／冷凍庫
- □ カセットコンロ・カセットボンベ
- □ 電池交換式モバイルバッテリー
- □ 新聞紙
- □ 革手袋 または厚めの軍手など
- □
- □

いつ、どんな災害にあっても
自分と家族、地域の人を守れる
淀川区民のなかまに

淀川区長からのチームよどがわ防災宣言

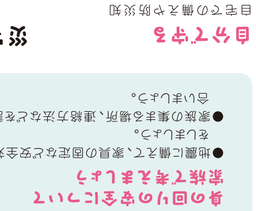
まずは自分の命、家族の命をかさねるのの備えをしましょう

- ●最低でも3日分以上の飲料水・食料・日用品・簡易トイレ用品等の備蓄をしましょう。
- ●防災ラジオでの避難場所や避難経路の確認をしましょう。

身の回りの安全について非常時に隣近所でまえあえる関係づくりが大切です

- ●地震に備えて、家具の固定など安全対策をしましょう。
- ●日ごろから隣近所とのコミュニケーションを図りましょう。
- ●家族の集まる場所、連絡方法などを話し合いましょう。
- ●地域の防災活動に参加しましょう。

災害時は「自助・互助共助・公助」の3つが連携しながら機能することが必要です



自分で守る

地域や自治会など、区民が知り合いになり日ごろから共に助け合える防災訓練の参加、備蓄の整理、町での協力関係づくりなどの取り組み。災害時は避難の呼びかけ、負傷者の救出、避難所の運営を行う。

みんなで守る

自宅での備えや防災知識、家族でルールづくり、ハザードマップや避難場所を確認するなど、公共サービスの活用。

行政機関が守る

被害が最小限にとどまるよう、ハード面の防災計画を踏まえた迅速な対応をする。警察・自衛隊による人命救助、国・府・市区による災害時の救援物資の供給、復旧・復興など。

日ごろから「自助・互助共助・公助」のチームよどがわの輪をみんなで育てましょう

発災時に必要な行動

淀川区民のなかまに

「震度1・レベル4」が発令された区民は震度1段階の警戒レベルを確認しましょう。

地震

揺れはじめたら

①できるだけ物が倒れてこない、落ちてこない場所に移動する。
②頭や背中を守る。幼児は頭をかばうように抱きかかえましょう。
③家具の転倒や隙間器具の落下、壊れガラスなどに注意し、身を守る行動を!

揺れが収まったら

①落ち着いて状況を把握する。家族がいたら安否確認を。
②割れたガラスや食器などでケガをしないよう、スリッパや靴をすぐにはく。
③ドアを開けて出口を確保する。
④火の元を確認し、出火していれば最優先で消火器で初期消火する。
⑤二次災害を防ぐため避難する。
※震度5以上の揺れであるとガスメーターは自動的にストップします。

水害

「震度・レベル」と避難情報

レベル1	早期注意情報	避難に時間がかかる人など その支援者は避難
レベル2	大雨・洪水・高潮注意報	
レベル3	高齢者等避難	
レベル4	避難指示	避難指示で全ての避難
レベル5	緊急安全確保	

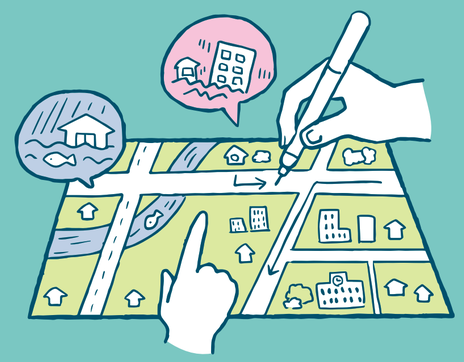
警戒レベル4までに全ての避難!

①落ち着いて状況を把握する。家族がいたら安否確認を。
②割れたガラスや食器などでケガをしないよう、スリッパや靴をすぐにはく。
③ドアを開けて出口を確保する。
④火の元を確認し、出火していれば最優先で消火器で初期消火する。
⑤二次災害を防ぐため避難する。
※震度5以上の揺れであるとガスメーターは自動的にストップします。

すでに安全が安全としての非常でお安全を行動を!

ハザードマップで水害リスクをチェック!

淀川区
ぼうさいノート



チェックした日	年	月	日
次回チェックする予定日	年	月	日

なまえ

＼防災情報をスムーズに入手しよう／

お役立ちQRコード集

大阪防災アプリ	キキクル(危険度分布)	大阪市民防災マニュアル	Yahoo!防災アプリ
淀川区防災LINE	おおさか防災ネット(多言語対応メール登録)	どうする?災害時の赤ちゃんの栄養	やさしいにほんごをつかったぼうさいのおしらせ

これまでの災害・防災の教訓やインターネットにより、緊急時にも日ごろの備えにも役に立つ、さまざまな防災情報・気象情報が簡単に手に入れられるようになりました。ぼうさいノートとあわせて、実際の避難に役立てましょう。

発行　よどがわぼうさいプロジェクト　淀川区役所
企画　NPO法人ここから100　ぼうさいリエゾン
協力　NPO法人ちゃいるどりいむ　衣蔭助産院　新大阪眼鏡店
合同会社コージープレイス　北中島地域活動協議会　Uttaro GENKI 手帳

すまいの耐震

地震が来る前にやろう!すまいの耐震チェック

これまでの大地震で多かった死亡原因は、建物倒壊・家具の転倒による圧死です。

特に、建築基準の改定のあった平成12年5月31日以前に建てられた家については、一度は耐震診断をしておきましょう。※

※平成12年(2000年)6月1日以降に建築確認申請が行われた建物は「2000年基準」と呼ばれ、耐震等級1以上が担保されています。

耐震セルフチェックシート

ひとつでも当てはまれば要注意!

- □ 基礎にひび割れがある
- □ 羽蟻が家の周りを飛んでいる
- □ 床下換気口の前に荷物やエアコンの室外機が置かれている
- □ 腐った木屑のようなものが基礎の周りにある
- □ 床板の裏の断熱材が外れている、または入っていない
- □ 土台や床組み、床板などが変色したり、表面が荒れている

すまいを耐震化すると地震にも台風にも強い!

耐震住宅は地震の揺れに耐えられるように設計されており、大地震が発生しても倒壊や大きな損傷のリスクが低くなります。また、台風などの強風による横揺れも軽減する機能が備わっています。

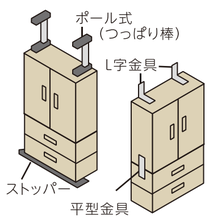
民間戸建住宅等の耐震診断改修等補助制度(大阪市)

https://www.city.osaka.lg.jp/toshiseibi/page/0000370839.html

地震に強い安全なまちづくりを目指すため、令和7年における民間住宅の耐震化率を95パーセントとすることを目標に、耐震診断・耐震改修設計・耐震改修工事・耐震除却工事に要する費用の一部を、大阪市が補助する制度があります。

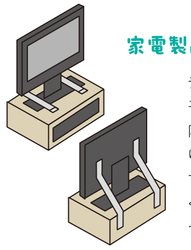
制度について くわしくはこちら

家具転倒防止



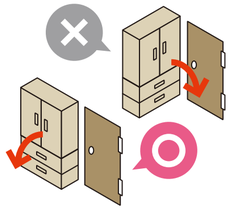
家具の転倒防止

たんす・食器棚・本棚など、背の高い家具はポール式の突っ張り棒やL字金具などを設置して転倒を防止します。家具の下にはストッパーを入れて、前に倒れにくくします。二段に分かれている棚は、平型金具で上下の棚を固定します。



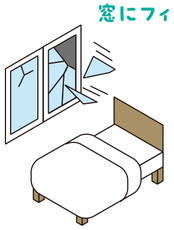
家電製品の落下防止

テレビ・冷蔵庫・電子レンジには転倒防止ストラップを取り付けたり、粘着マットなどを下に敷くなど、倒れないようにします。



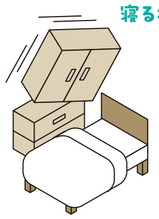
家具の向きを変える

背の高い家具をドアの近くに置く場合は、倒れたときにドアをふさがない向きに設置します。



窓にフィルムを貼る

ガラスが割れて飛び散らないように、ガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう。また、窓から離れた場所で寝るようにしましょう。



背の高い家具は寝る場所から離す

寝ている間に家具が倒れて下敷きにならないよう、寝る場所は家具から離しましょう。