

知る 考える 動く



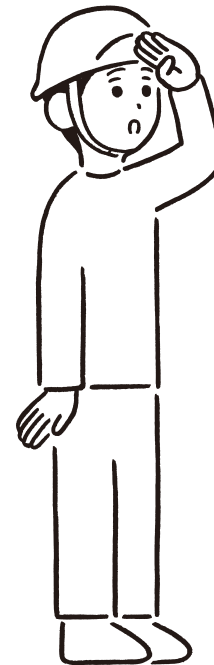
吹田市
防災ブック

防災マップ
掲載

し知^{かんが}って、考^{うご}えて、動^{うご}く。

ぼう防^{さい}災は

3つのアクションから。



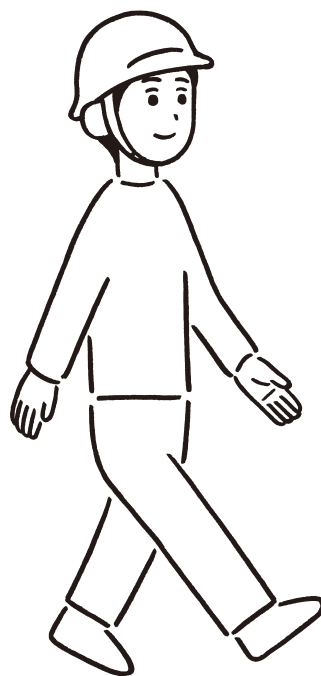
し
知る



かんが
考える



うご
動く



ぼう さい さい がい じ ぶん じ しん
防災とは、災害から自分自身や

たい せつ ひと まも
大切な人たちを守ること。

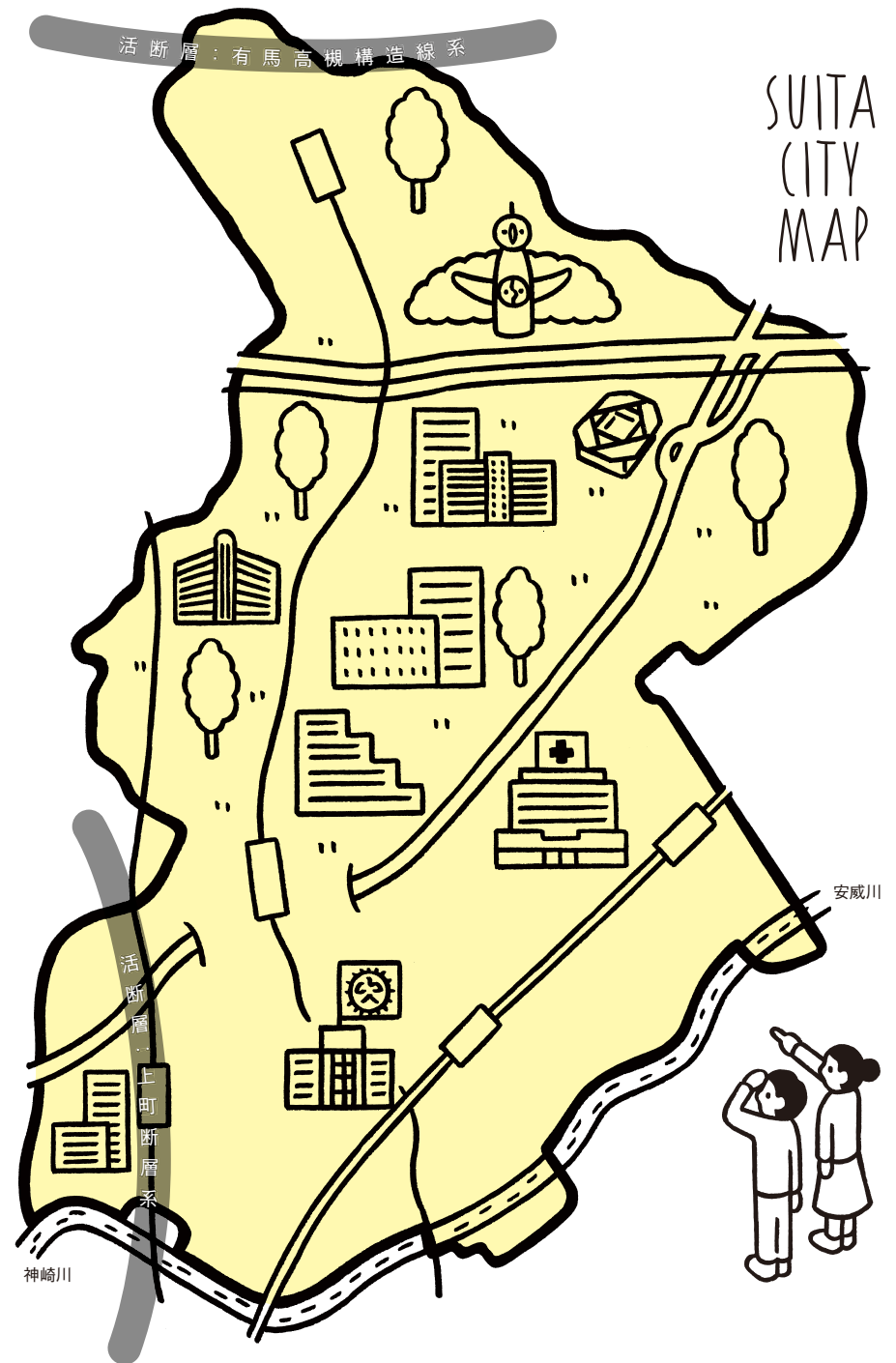
さい がい ほう せい
災害が発生したらどうするべきかを

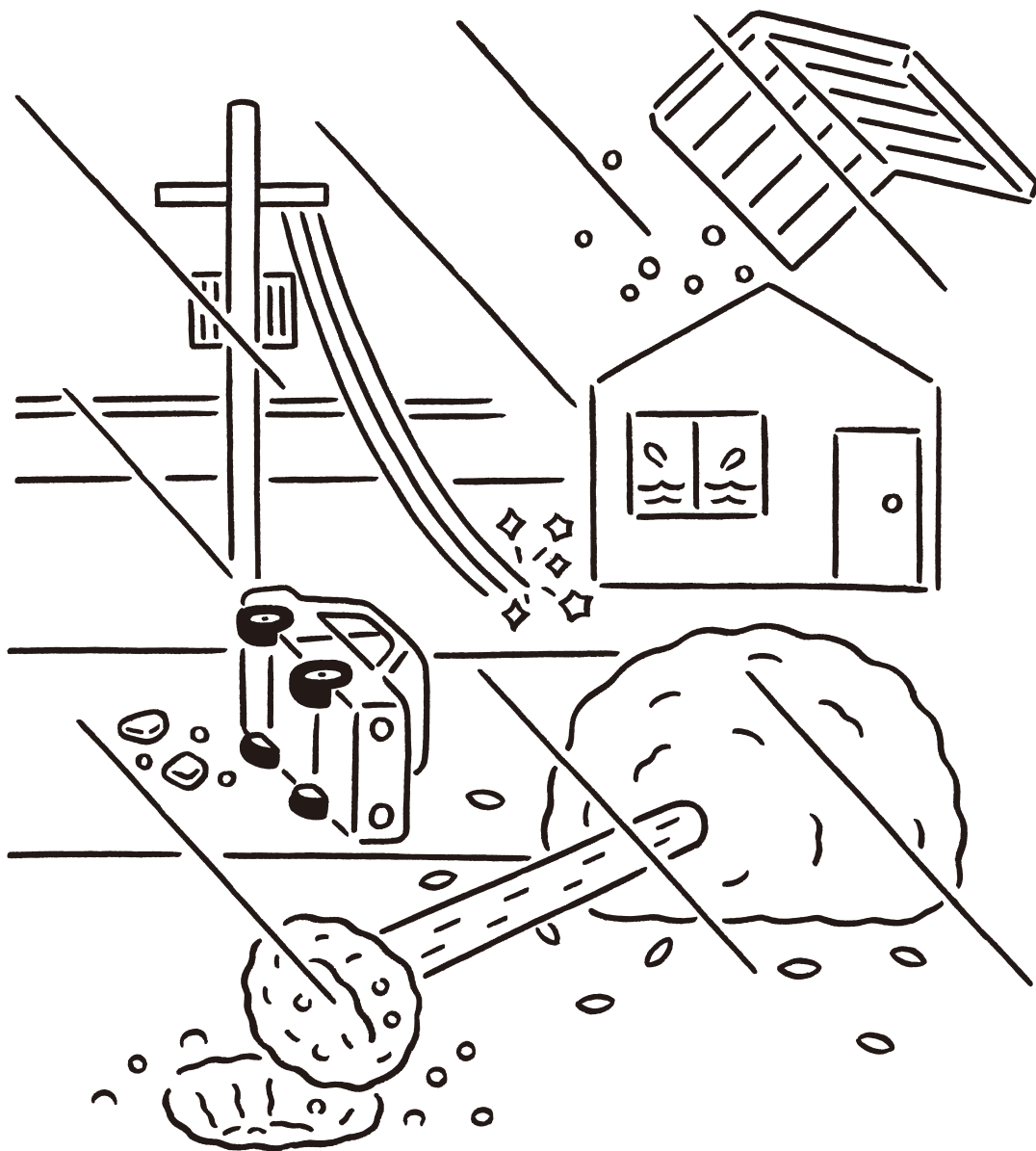
ふ だん かんが まえ じゅん び
普段から考え、前もって準備して

おきましょう。

わたしたちが^す住んでいる、
吹田^{すい た し}市で^お起こる^{さい がい}災害は？

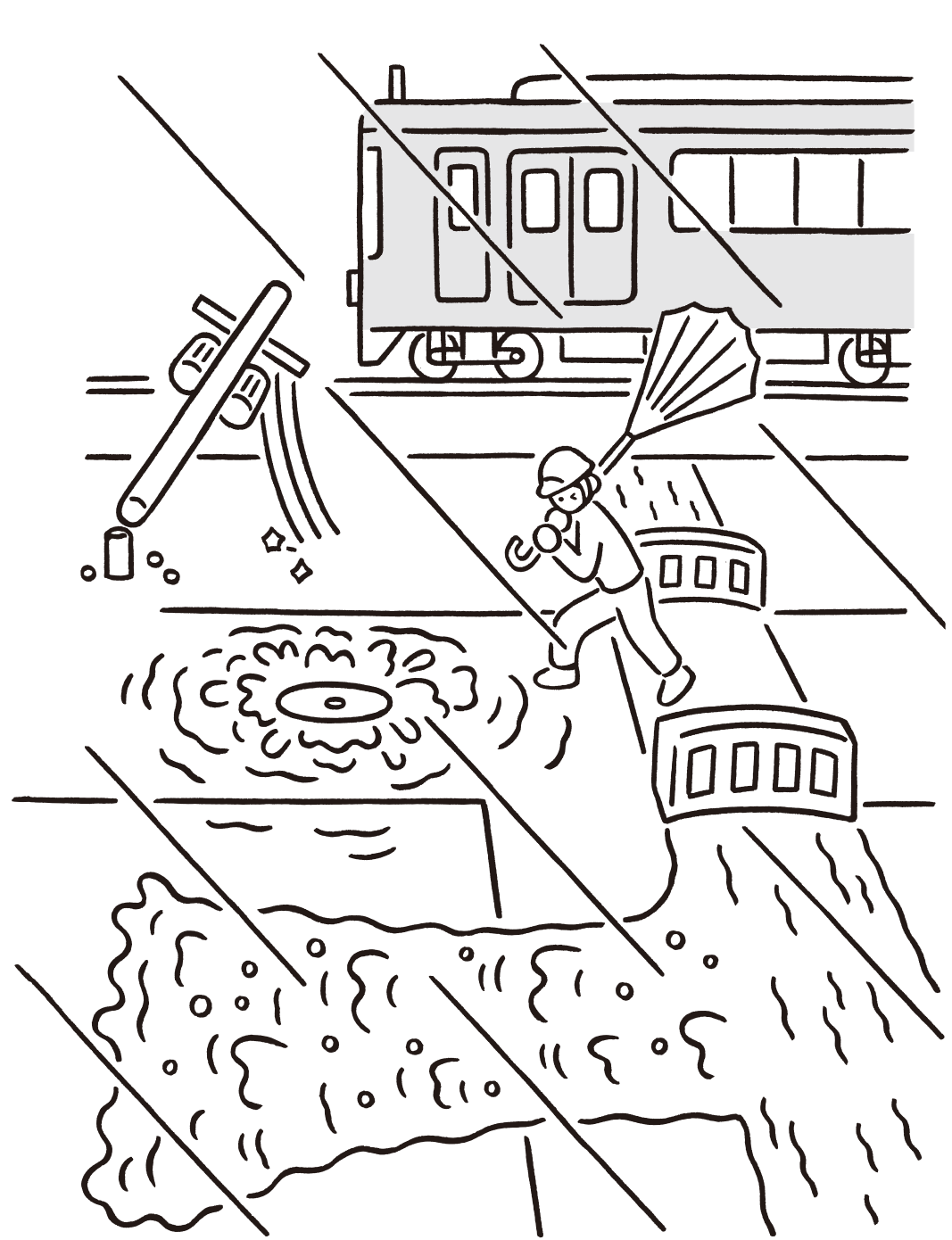
市内には2つの活断層が通っていて、
南海トラフ巨大地震でも大きな被害が
予測されます。北部にはマンションが
多く、エレベーターや水道が止まり、使える
ようになるまで時間がかかります。南部
には、神崎川・安威川が流れているので、
大雨による洪水で2階まで水に浸かる
かもしれません。

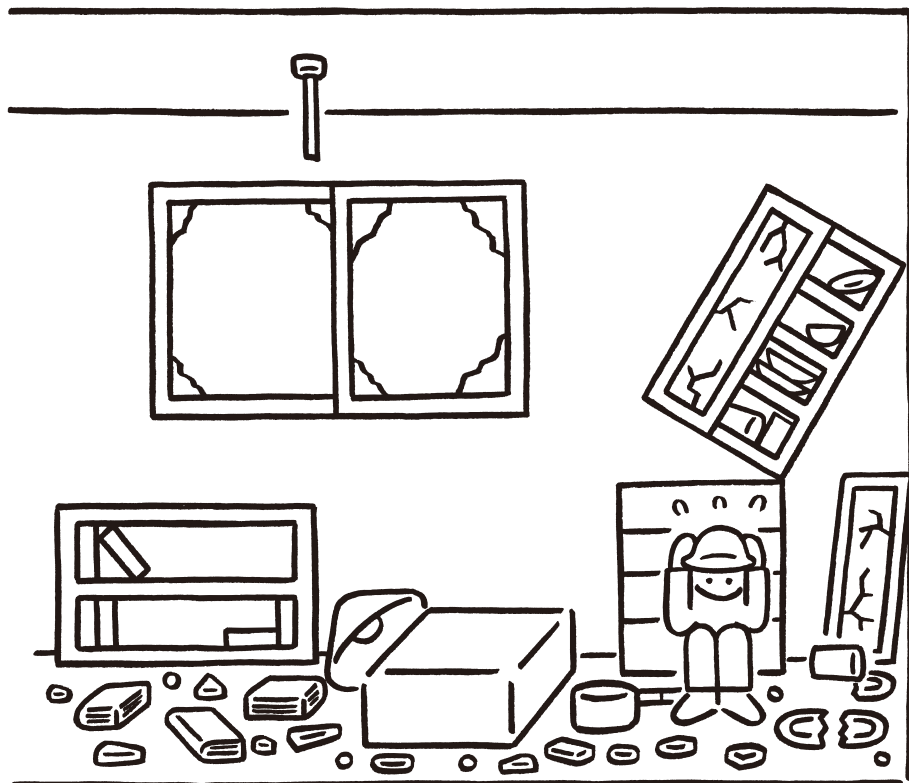




吹田市の風水害 台風／大雨／ゲリラ豪雨／洪水／浸水

台風や豪雨など、雨風がもたらす自然災害が、近年、多く発生しています。風で屋根が飛んだり樹木や電柱が倒れたりして停電になることや、大雨で川の水があふれたり、道路や建物が水に浸かったりすることもあります。



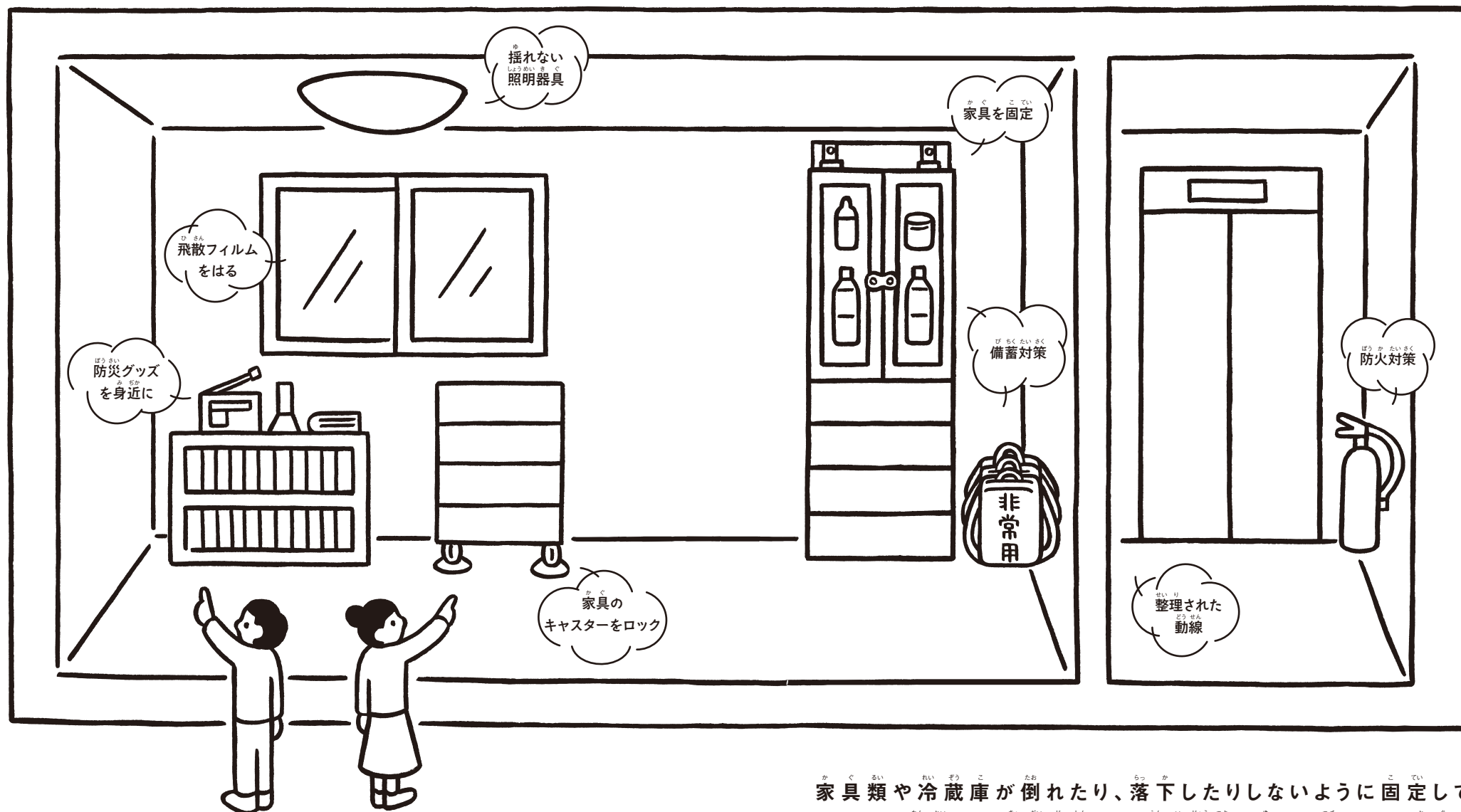


吹田市の地震 上町断層帯地震

自宅、学校、勤務先、外出先で…地震は突然やってきます。
 停電、断水、ガス供給停止が長期化し、スマホも使えなくなります。
 家の中ではタンスや棚が倒れ、マンションではエレベーターが止まります。家の外では建物やブロック塀が崩れ落ちたり、交通機関が使えなくなったりすることもあります。

〈地震による吹田市被害想定〉

亡くなる …… 1,364人
 ケガをする …… 4,628人
 一時的に避難する …… 179,779人
 避難所で生活する …… 52,134人



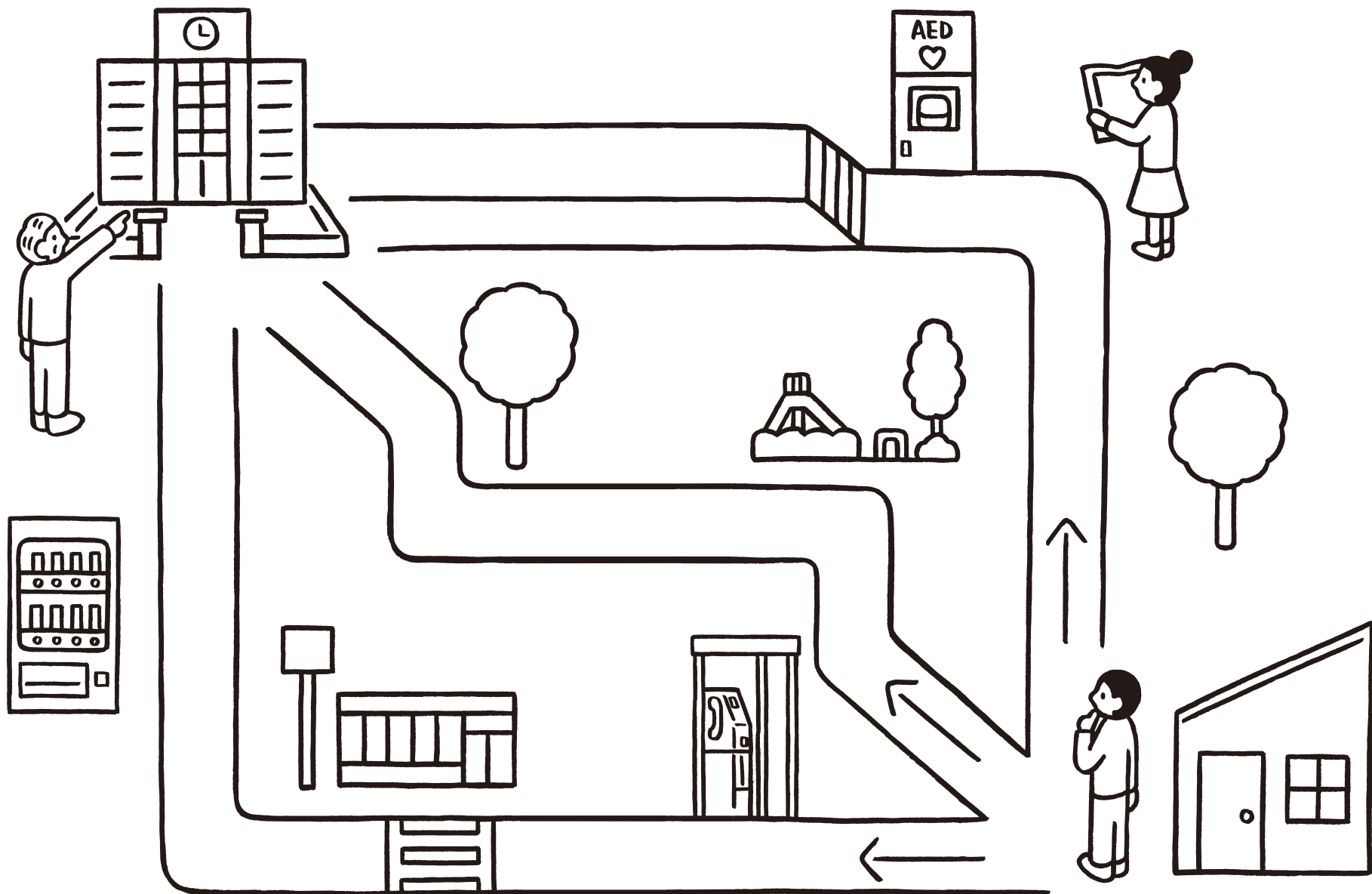
いま かんが 今すぐ考えて、できること

身のまわりの安全チェック

家具類や冷蔵庫が倒れたり、落下したりしないように固定していますか(南海トラフ巨大地震では1分以上強い揺れが続くので、家具を固定していても倒れてしまう可能性があります)。逃げ道を確保するために廊下に物を置かないなどの対策をしていますか。また、食べ物や水、簡易トイレなど避難生活をするのに必要なものを準備していますか。自宅だけでなく、学校や勤務先、よく行く場所でもチェックしておきましょう。

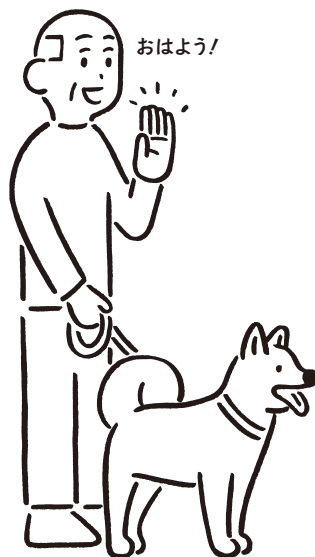
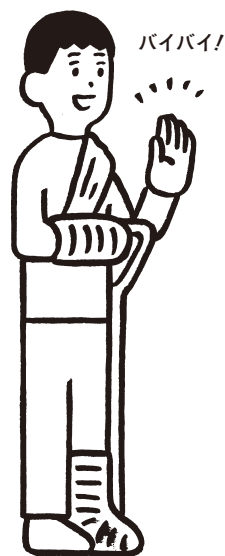
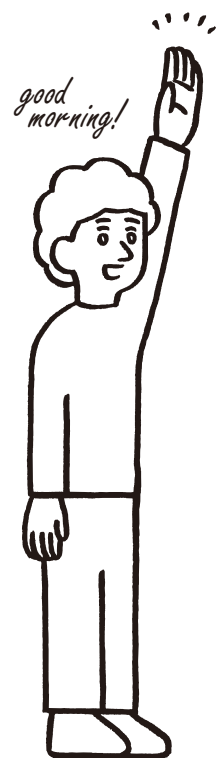
いま かんが
今すぐ考えて、できること

いえ ひ なん じょ
家から避難所までのルートを確認



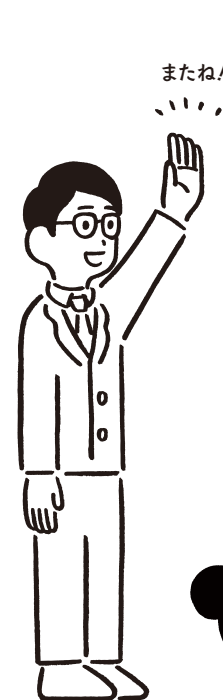
ひ なん じょ
避難所はどこか知っていますか。

避難所までの行き方を確認し、実際に歩いてみることも、
いま じっ ころ
今すぐ実行できることのひとつです。



いま かんが
今すぐ考えて、できること

ふ だん かお み し
普段から顔見知りを
ふ
増やしておこう



さい がい お
災害が起こったときは、とくに地域での助け合いが大切です。
ふ だん ち いき ぎょう じ さん か
普段から地域の行事に参加するなど、
かお み し ふ
顔見知りを増やしておきましょう。

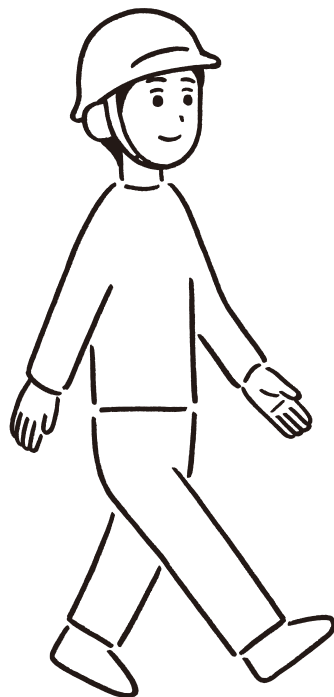
し
知る



かんが
考える



うご
動く

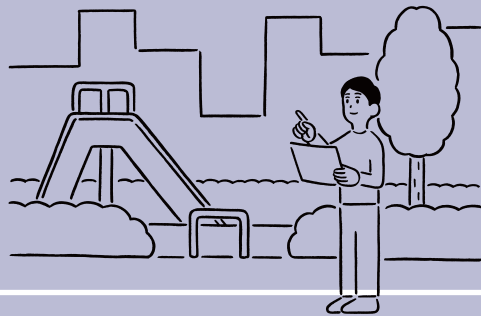


ぼう さい たい せつ し かんが うご
防災で大切なのは、知って、考えて、動く
こと。ひ ごろ さい がい お
こと。日頃から、災害が起きたときの
ことをかんがえておけば、いざというときも
すぐにはん だん おう よう こう どう
すぐに判断し、応用しながら行動できる
はずです。わたしたちひとりひとりが
防災についてし かんが じっ さい うご
防災について知り、考え、実際に動く
ことから、すい た し はじ
こと、吹田市の防災は始まります。

ぼう さい ち しき へん

防災知識編

▶ 19



19 PICK UP 防災知識

27 1 いざ、災害が起きたら

45 2 知ることが備えの第一歩

81 3 被災後の生活

ぼう さい へん

防災マップ編

▶ 109



109 洪水ハザードマップ編

133 防災マップ編

157 高潮ハザードマップ編



避難所は集団生活
基本的な感染症対策を



2方向の窓やドアを開けて
風の流れを作る



マスク、体温計、
アルコール消毒液は不足しがち
避難のときは持参を

まず避難所に避難してから
取りに戻ってもOK

共有のものに
触れる前後は手指を消毒

共有部分は
定期的に消毒



家族に感染者が出たら…

医療機関の指示に従う

自宅療養・避難所に避難する場合

- 居住スペースを分け、食事や寝室は別室に
- 限られた人で看病する
- 手洗い、アルコール消毒はこまめに
- 定期的に換気する
- ゴミは密閉して捨てる



アルコール消毒液が足りないときは…

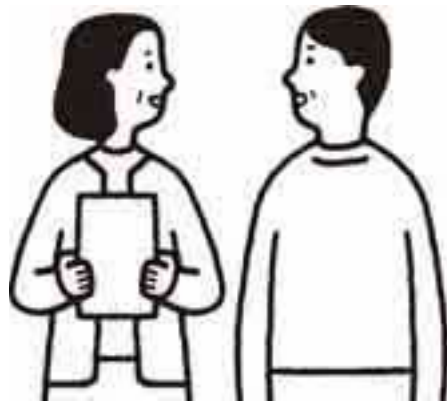


【ドアノブなど】
塩素系漂白剤で
濃度0.05%の消毒液を作る

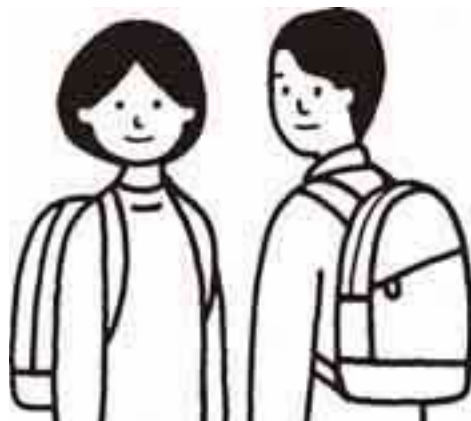


【食器や箸など】
80℃の熱水に10分さらす

女性が困りごとの声を あげやすい避難所に



女性と男性、
両方のリーダーが
避難所の運営に加わる



男性、女性で
役割を固定しない

性別、年齢にかかわらず
避難所から仕事や学校などに
行く人もいる



重い鍋は体力のある人たちの
協力が必要



洗たく物干しや着がえ、
授乳室などの女性専用
スペースを設ける



女性用トイレは夜間でも明るい
場所に多めに設置する

避難所内の巡回警備を実施する

相談窓口を設置する

女性用品は
女性が配布



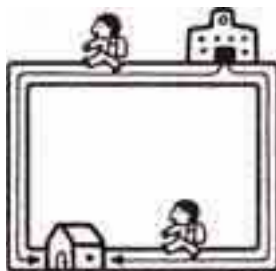
女性の防災チェック

- | | |
|--|---|
| ☐ 生理用品 | ☐ 防犯ブザー |
| ☐ パンティライナー | ☐ 鏡 |
| ☐ サニタリーショーツ | ☐ 大判ストール |
| ☐ 中身の见えないゴミ袋 | ☐ 髪留め(ピン、ヘアゴム) |
| ☐ 基礎化粧品(使い慣れたもの) | ☐ ノンアルコールウェットティッシュ |
| ☐ ハンドクリーム、リップクリーム | |



やってみる

もしもに備えた練習
 公衆電話や
 和式トイレを使ってみる
 いろんな道から帰ってみる



災害時は、
 いつもの道が使えないことも



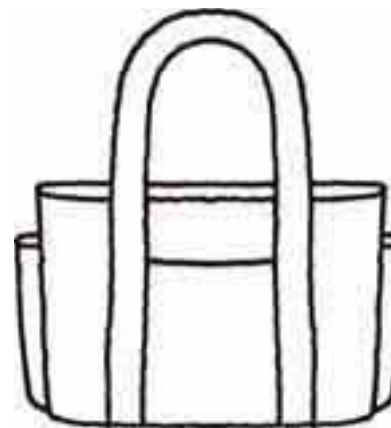
もしものときの約束

災害時にすぐに
 迎えに行けないときの
 待ち合わせ場所を
 決める



避難するとき

ベビーカーは使えない
 抱っこひもで
 前で抱っこ



いつもの
 ママバッグが
 非常持ち出し袋になる

防災グッズをプラス

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|---|
| ☐ 除菌シート | ☐ 笛 (ホイッスル) | ☐ マスク (大人用、子供用) |
| ☐ 水 | ☐ 粉ミルク (少し多めに) | ☐ おもちゃ |
| | | ☐ お菓子 (少し多めに) など |



がれきの撤去、
室内清掃、炊き出し、
物資の仕分け…
支援ニーズはさまざま

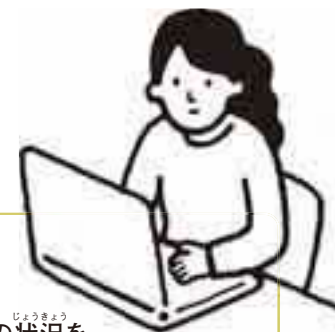


季節や状況に応じた
服装や持ち物を
準備



被災地で開設される
災害ボランティアセンターで
受付・登録

*ウェブサイトで事前登録が必要な場合あり



さい がい
災害ボランティアでの注意点

じょうほうしゅう
情報収集

支援の必要性の有無など、最新の状況を
全国社会福祉協議会のSNSやウェブサイトでチェック

❗ 被災地の自治体に直接電話をしない

ちゅうご
申し込み

住んでいる地域の社会福祉協議会で
ボランティア保険に加入

しゅつぱつ
出発の準備

睡眠を十分にとり、体調管理はしっかり

どうちゅう
道中

食事、宿泊先、往復の交通手段は自分で確保

ひ さい ち
被災地では

被災者への心配りを忘れずに
1日の終わりには、その日の活動内容を報告し、
ほかのボランティアと情報を交換して、ストレスがたまらないようにする

1 いざ、災害が起きたら

とっさの行動が、生死を分けることがあります。

自分と大切な人たちの命を守るために、

自分がとるべき行動を前もって知っておきましょう。

29 発災時の行動 ① 頭を守ることが第一

31 発災時の行動 ② それぞれの状況に応じて避難

37 安全に避難するポイントを知っておこう

39 〈コラム〉災害を知らせるサイン

43 〈コラム〉応急手当について知っておこう



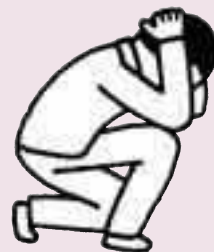


はっ さい じ こう どう
発災時の行動 ①

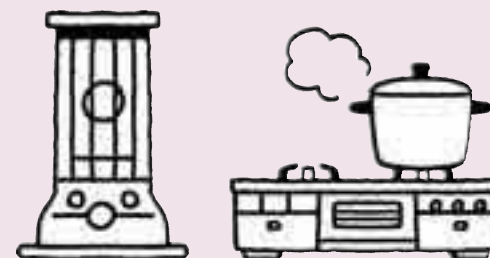
あた ま まも だい いち
頭を守ることが第一



か の う
可能であれば、
かた た
片ひざを立てる



し せい ひく
姿勢を低くして、
あたま まも
頭を守り、じっとする。
ひろ に
広いところに逃げる



ゆ
揺れが
おさまってから、
あわてずに
ひ し まつ
火の始末をする



※避難の前に電気のブレーカーを落とし、
ガスの元栓を閉める



ゆ
揺れが
おさまったら、
ひ なん かく ほ
避難ルートを確認



はっ さい じ こう どう
発災時の行動 ②

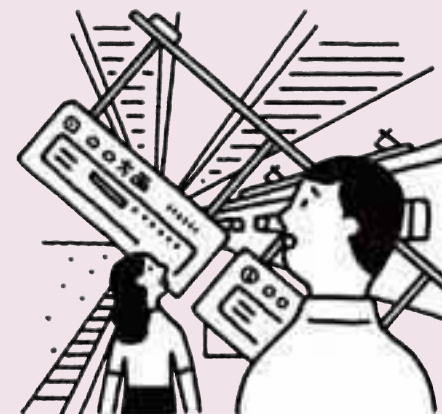
じょう きょう おう ひ なん
それぞれの状況に応じて避難

じ しん
地震



いえ たお
家が倒れそうだったり、
きん りん おお か さい
近隣に大きな火災が
はっ せい
発生したら、
いち じ ひ なん ち
一時避難地や
ひろ ば しょ ひ なん
広い場所へ避難

じ しん
地震



えき でん しゃ なか
駅のホーム、電車やバスの中

らっ か ぶつ ちゅう い
落下物に注意。
アナウンスに^{したが}従って
お っ ひ なん
落ち着いて避難

じ しん すい がい
地震 水害

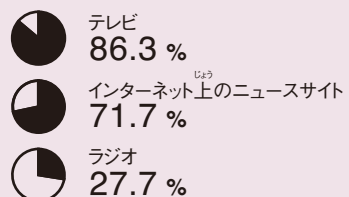


ただ じょう ほう あつ
正しい情報を集める。

デマやウワサに
まどわされない

すい た し みん けっ か
【吹田市民アンケート結果より】

さい がい じ ちゅう ぐく じょう ほう げん
災害時に注目する情報源は



じ しん
地震



じゅう たく がい
住宅街

ブロック塀や石壁、
もん ちゅう はな
門柱から離れる。
や お
屋根がわらなどの
らっ か ぶつ ちゅう い
落下物に注意する

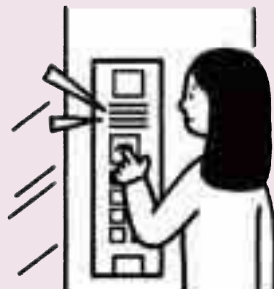


地震

エレベーターの中



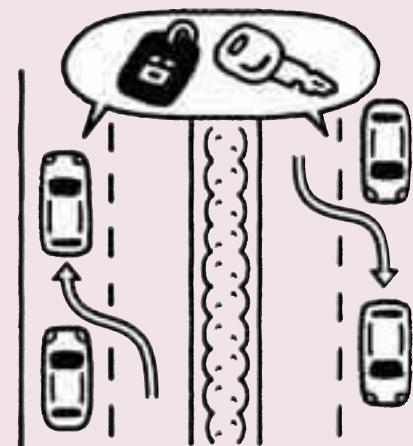
すべての階の
ボタンを押す



閉じ込められたら
インターホンで連絡、
救出を待つ

地震

車に乗っているとき



道路の左側に停止。

キーをつけたままにして
揺れがおさまったら
徒歩で避難

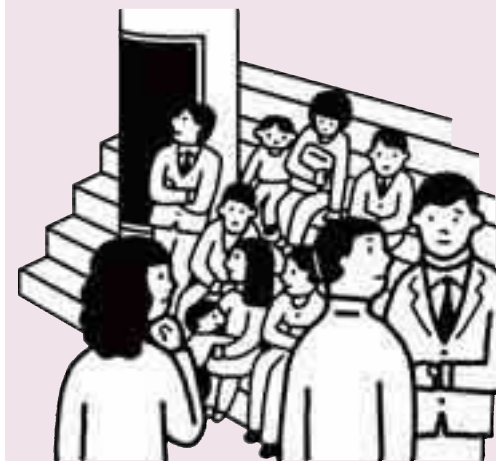
地震



スーパーやコンビニ

頭を守り、
あわてず
冷静に避難

地震

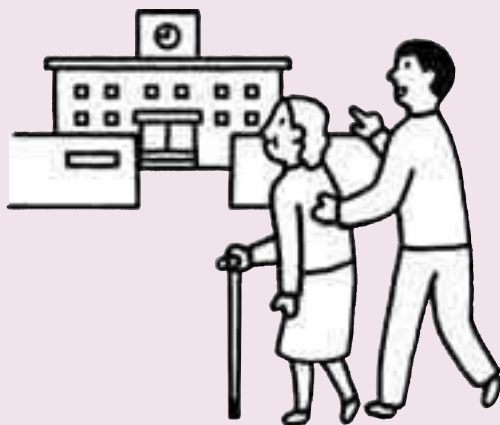


外出先

むやみに
移動しないで
安全な場所に
とどまる



地震 水害



家族に子供、高齢者、
障がい者がいる場合

早めに避難準備を

水害

浸水のおそれがあれば

ビルの2階などに
逃げ込む



市からの避難の情報を知っておこう

地震 水害



警戒レベル5
緊急安全確保

「命の危険 直ちに安全確保!」

災害がすでに発生しているか、発生する直前

外に出ることによってかえって危ない場合は
家の中で少しでも安全な場所へ!

〜〈市から避難情報「警戒レベル5」が出されるまでに必ず避難!〉〜

警戒レベル4
避難指示

「危険な場所から全員避難」

災害が発生する恐れが高い状況

隣近所で声をかけ合って全員で危険な場所から
避難しよう

警戒レベル3
高齢者等避難

「危険な場所から高齢者等は避難」

災害が発生する恐れがある状況

避難に時間がかかる人は危険な場所から避難!

令和4年12月時点の基準です。

水害



川の近くで避難するとき

低い道を避けて
避難する

吹田市の津波・洪水避難ビル

吹田市の津波の被害は想定されていませんが、洪水のおそれがあります。

津波・洪水避難対策として「津波・洪水避難ビル」を指定しています。

→場所はP109〜の「洪水ハザードマップ」で確認!



安全に避難するポイントを知っておこう

地震



くるま じゅうたい
車は渋滞に
ま こ き けん
巻き込まれる危険が。
きん きゅうしゃ りょう
緊急車両のさまたげにも
なるので使わない

水害



すい めん か き けん
水面下にも危険が。
ふた
蓋がはずれたマンホールや
そっ こう
側溝がないか、
なが ぼう かく にん
長い棒などで確認

地震 水害



となりきん じょ こえ あ
隣近所で声をかけ合って
ひ なん
避難しよう

水害



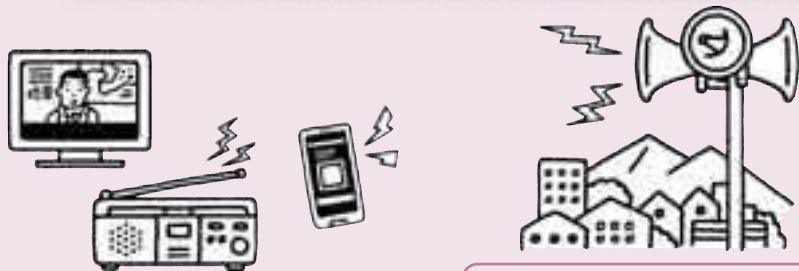
い じょう
50cm (ひざ) 以上の
しん すい じ そと で
浸水時は外に出ず
すい ちぶく ひ なん
垂直避難を

みず なが はや ば あい
水の流が速い場合は
20cm (足のくるぶし)
でいと き けん
程度でも危険



災害を知らせるサイン

とっさにどんな行動をとるかが生死を分けることも。
まず「自分の身を守る行動」を優先しましょう。



1 緊急地震速報

(最大震度5弱以上が推定されるとき)

数秒から十数秒後に
揺れが発生。

あわてず、身の安全の確保を。
直下型地震など、震源が
近い場合は速報が間に合わない
こともある。

2 津波警報

3 ミサイル等の警報

テレビ、ラジオ、防災行政無線、
緊急速報メールを通じて
情報を知らせます。

発射から10分以内に
到達する可能性も。

屋外にいたら、近くの建物へ避難。
屋内にいたら窓から離れる。
建物がなければ、物陰に身を隠す
か、地面に伏せて頭を守る。



防災クイズに挑戦しよう①

災害が発生したときに
とるべき行動は？

正しい順に並べ替えよう





答え

ウ

守る 頭を



① 頭を守る

体の中でもいちばん大事な部分が頭。なんでもい
いので、手近なもので頭をガードしよう。何ものなけれ
ば両手で頭を守ろう。

エ

待つ おさまるのを 揺れが

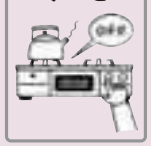


② 揺れがおさまるのを待つ

揺れている最中にあわてて逃げるとケガをする危
険がある。身の安全を確保し、揺れがおさまるまで
待とう。

ア

消す 火を



③ 火を消す

揺れがおさまったら、ガスの火を消し、元栓を閉め
る。コンセントを抜き、電気のブレーカーを落とす。

注意

震度5以上の揺れを感知すると自動的にガスが止まるので、
あわててガスの火を消しにいかない。
(ガスの供給が再開されたら、手順に従って復帰操作をする)

イ

確保 ルートの 避難



④ 避難ルートの確保

閉じ込められないようにドアを開けて避難ルートを
確保する。



防災クイズに挑戦しよう②

避難情報が出たので
家を出ようとしたら、
すでに浸水している。
どうする？



1 避難所などに避難する



2 家の中の高い場所へ避難する



答え

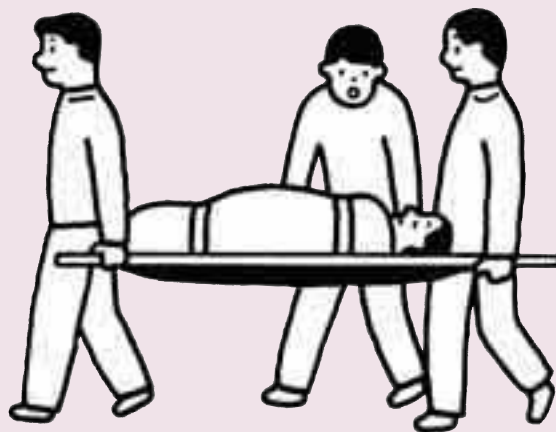
2 浸水している屋外を移動するのは危険です



応急手当について知っておこう

担架での搬送

基本は足側を
進行方向にして
搬送

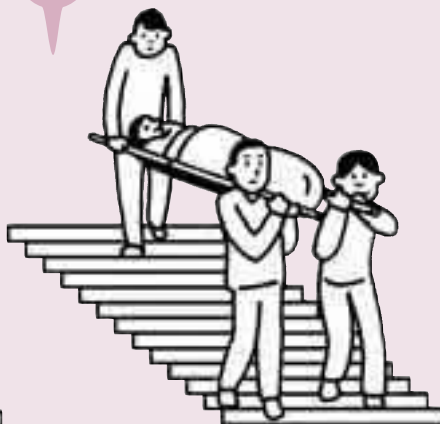


階段や傾斜のある場所では

のぼり 上り 頭側を進行方向に



くだり 下り 足側を進行方向に



大規模な災害では救急車を呼んでもすぐには来てくれません。
担架での搬送と止血法を知っておきましょう。

止血法(直接圧迫止血法)

- ① 出血部位を確認
- ② 清潔なガーゼ、ハンカチ、タオルなどを重ねて傷口に当て、
出血部位を強く圧迫(ティッシュや脱脂綿は使わない)
- ③ 止血部位を心臓より上に

感染防止のため

手袋を使用



ビニール袋を使用



止血法のポイント

- P 圧迫位置が出血部からずれていたり、圧迫する力がたりないと十分止血できない。
- P 片手で圧迫しても止血しないときは、両手で体重を寄せながら圧迫する。

2 知ることが備えの第一歩

もし災害が発生したら、どんなことが起こるのでしょうか？

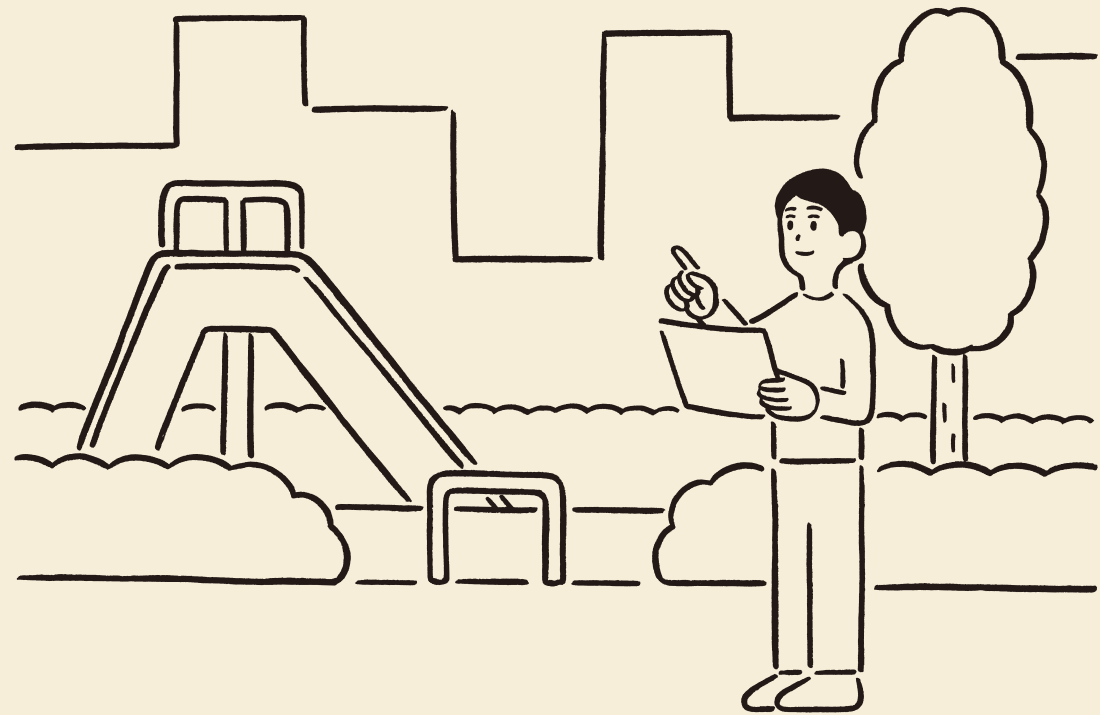
災害について知ること、

今やっておくべき行動が見えてきます。

- 49 災害に備えて事前の行動を
- 55 ローリングストックも活用しよう
- 57 トイレは1日5回。家族分を用意しよう
- 59 避難は動きやすく安全な服装で
- 61 避難に備えて考えておこう
- 65 集合住宅で備えること

- 63 〈コラム〉災害用伝言ダイヤル
- 67 〈コラム〉マンションに特有の被害
- 69 〈コラム〉援助が必要な方
- 71 〈コラム〉障がい者を支援するために
- 75 〈コラム〉吹田市の防災のいま
- 79 〈コラム〉地震の基礎知識

- 51 防災チェック ①
- 53 防災チェック ②





Q

いえ なか
家の中には
どんな危険
がある？

A

か ぐ
家具が
たお
倒れてきて
ケガをしたり、
で い ぐち
出入り口や
つう ろ
通路をふさぐ。



Q

トイレは
が まん
我慢できる？

A

ぜっ たい
トイレは絶対に
が まん
我慢できない。
ひ じょう よう
非常用トイレを
かなら よう い
必ず用意しよう。



Q

ひ なん
避難するとき
のふく そう
の服装は？

A

ガレキでケガを
しないよう、
はだ
肌はできるだけ
だ
出さないように
して、はきなれた靴で避難しよう。



Q

さい がい そな
災害に備えて
なに よう い
何を用意して
おけばいい？

A

ひ なん
避難するとき
も だ
持ち出すものと、
でん き すい どう
電気、ガス、水道などが
つか
使えないときにせい かつ
生活できるものを
よう い
用意しよう。



Q

か ぞく
家族とは
どうやって
れん らく
連絡をとる？

A

もしものときの
れん らく さき
連絡先や
しゅう ごう ば しょ
集合場所を
き
決めておこう。



【吹田市民アンケート結果より】



ひ じょう よう いんりょうすい
非常用飲料水を
び ち
備蓄している人
57.3 %



ひ じょう よう しょくひん
非常用食品を
び ち
備蓄している人
45.0 %

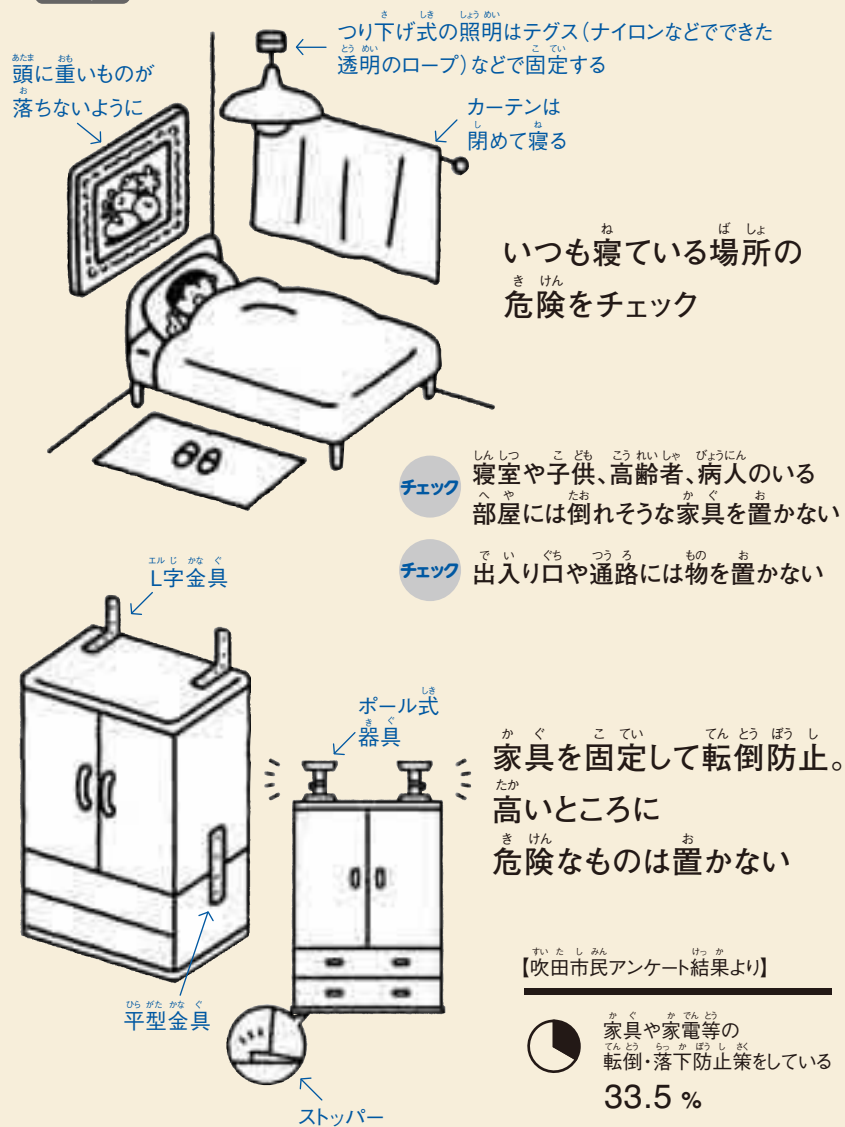


ひ じょう も だ ぶくろ
非常持ち出し袋を
び ち
用意している人
34.9 %



災害に備えて事前の行動を

地震



風水害



台風が来るときは鉢植えや物干し竿などは事前に室内へ



側溝は普段からよく掃除を

ぼう さい
防災チェック 1いえ ぼう さい チェック
家にある防災グッズに☑をつけよう☐ たい ねつ
耐熱ラップ☐ きゅうきゅうよう ひん じょう び やく
救急用品・常備薬☐ かん い
簡易トイレ☐ て ぶくろ
手袋☐ い ぶ
毛布、タオル☐ ビニール袋☐ かん づめ
缶詰☐ した ぎ
下着☐ かい ちゅう でん とう
懐中電灯☐ あま ぐ
雨具☐ ち ず
地図☐ カセットコンロ・ガスボンベ☐ みづ
水☐ ひん き ぐ
筆記具☐ つか す
使い捨てカイロ☐ メガネ☐ けい たい でん わ じゅう でん き
携帯電話充電器☐ けい たい
携帯ラジオ☐ れとろと しょく 品 ほ ぞん しょく
レトルト食品、保存食☐ ふえ
笛 (ホイッスル)☐ き ちゅう ひん
貴重品☐ カップめん☐ ぬいぐるみ☐ アルファ化米☐ ウェットティッシュ☐ みづ
水タンク☐ マスク☐ ビニールシート☐ つか す
使い捨ての皿、コップ



防災チェック 2 非常持ち出し品と非常備蓄品に仕分けしよう

非常持ち出し品

●避難時にすぐ取り出せる場所に用意するもの



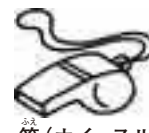
携帯ラジオ



携帯電話充電器



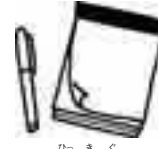
懐中電灯
予備の電池も準備。



笛 (ホイッスル)
動けないうちに助けを
呼ぶのに役立つ。
防犯ブザーでもよい。



手袋



筆記具



メガネ



貴重品
健康保険証、
母子健康手帳なども。

ビニールシート



雨具



ぬいぐるみ



地図

非常食・水

ペットボトル飲料 (水、ジュースなど)、缶詰、
ビスケットなど火を通さず食べられるものを
準備。チョコレート、キャラメルなどのお菓子
もカロリーが高く、非常食になる。レトルト食
品、カップめんなども用意。



耐熱ラップ

食器にかぶせれば洗いが減り
水の節約に。アルミホイルも調理
の際に役立つ。



ビニール袋



マスク

ホコリ、砂じん、感染症
から身を守る。



下着



簡易トイレ



こま 粉ミルクとほ乳びんも
忘れずに。



ウエットティッシュ

手を清潔に。風呂に入れないときに
体をふく。



救急用品・常備薬

ばんそうこう、包帯、ピンセット、三角巾、
はさみ、ガーゼ、爪切り、冷却シートなど。



乳幼児がいる場合に
とくに必要なもの



高齢者がいる場合に
とくに必要なもの

非常備蓄品

●災害から復旧するまでの数日間を支えるもの



水タンク

コンパクトにたためる
給水バッグもある。



毛布、タオル



使い捨てカイロ



使い捨ての皿、コップ



カセットコンロ・ガスボンベ

100円均一ショップでもそろえられる

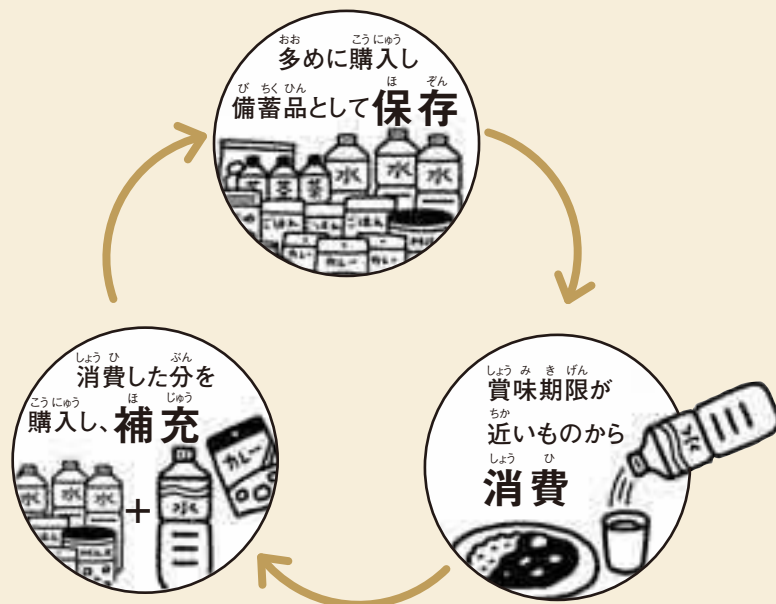
防災グッズを買いそろえるのは面倒という方、
ナイフ、ライター、スリッパ、アルミシート、
携帯トイレなど、一つの店で手軽にそろえることが
できます。

家族構成、年齢によって
必要なもの、量は異なります。
何が必要かをよく考えて
用意しましょう。

ローリングストックも活用しよう

非常食は3日分、できれば7日以上、
水は1人1日3リットルを備蓄。
普段購入している食料品や水などを多めに買って
使いながら備える「ローリングストック」も活用しよう

ローリングストックとは…



日常生活のちょっとしたことが防災につながります

避難所に行っても…

支援物資が届くのに3日間にかかるといわれています。自分や家族が少なくとも3日間、できれば1週間は過ごせるだけの食料品や水を備蓄しておきましょう。



災害時には生のものが
食べられなくなる。
栄養バランスが
崩れないように
栄養を補う備蓄を

高齢者、子供、アレルギー体質の
家族がいる場合、
それぞれに合った食料の用意を



冷蔵庫の中のものも
備蓄になる。
災害時には日持ちしない
ものから食べよう

トイレは1日5回。家族分を用意しよう

非常用トイレセット

便座にごみ袋をかぶせる。
使用したら凝固剤をかける

●セットの中身



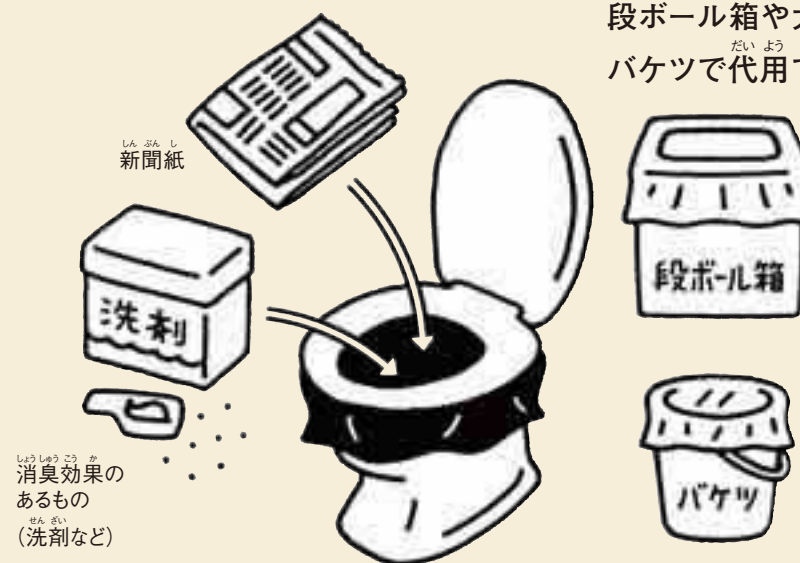
ごみ袋の口を結ぶ

普通ごみとして出せる

※ごみ回収が始まるまで自宅で保管

もしなければこれで代用

便器が壊れていたら、
段ボール箱や大きめの
バケツで代用できる



便器は壊れていないけれど…

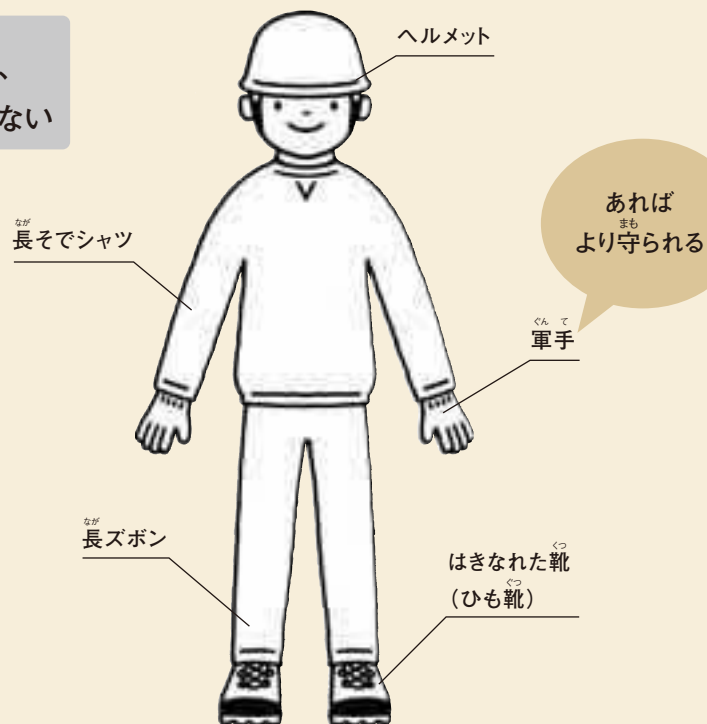
断水や排水管の破損により水が流せなくなっているのに、トイレを使用すると、汚水があふれたり、マンションでは下の階に影響することがあります。排水管の破損状況がわからない場合は非常用トイレを使用しましょう。





避難は動きやすく安全な服装で

あたま まも
頭を守り、
はだ だ
肌を出さない



！
ガレキでケガを
してしまうかも!?

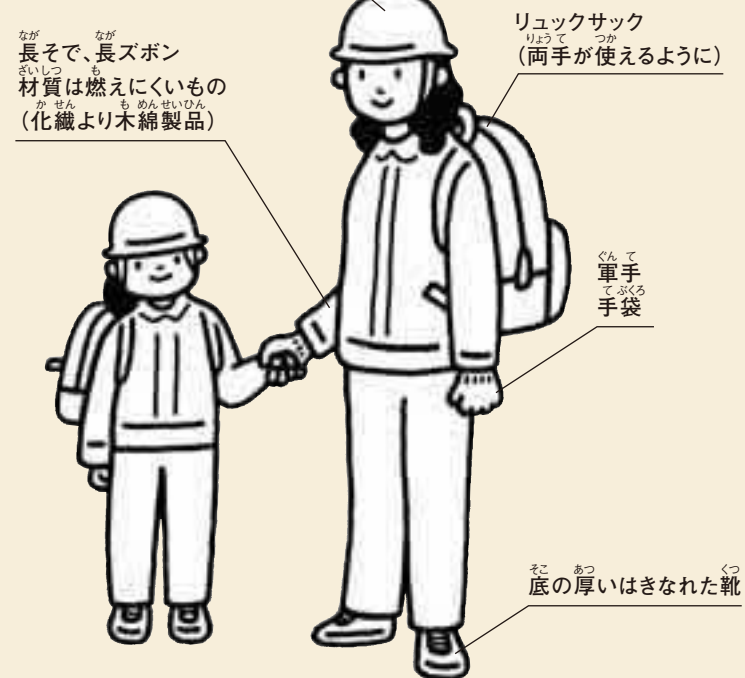
！
す あし げん きん
素足は厳禁



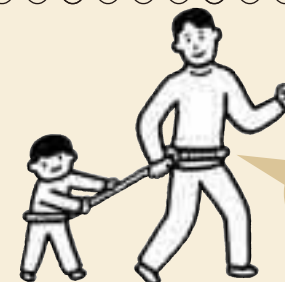
！
うご
動きやすさを
かんが
考えよう!

ひ なん じ ふく そう
避難時の服装

ヘルメット
ぼうさい
防災ずきん
(なければ帽子)



すい がい く ふう
水害のときはこんな工夫もあるよ



ちい こども
小さい子供は
なが
流されないように



避難に備えて考えておこう



さいがいじれんらくほうほう
災害時の連絡方法を
き決めておく

メールやSNSを活用しよう

メール、LINE、Facebook、TwitterなどのSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）も普段から使い慣れているといざというときに役に立ちます。

【吹田市民アンケート結果より】



家族間での連絡方法、
集合場所の確認をしている
23.4%



自宅の近隣の避難所への
避難経路の確認をしている
34.5%

ひなんばしょかくにん
避難場所を確認して
どの道を通るか、
かぞくき
家族で決めておく



きけんばしょ
危険な場所がないか、
じかん
時間はどのくらいかかるか、
あるかくにん
歩いて確認

災害用伝言サービス

- 災害用伝言ダイヤル（171をダイヤル）
- 災害用伝言板（携帯電話から）
- web171（パソコンから）



いえのこ
家にメモを残す

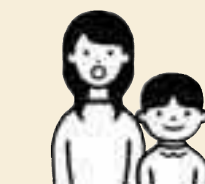


災害用伝言ダイヤル

災害が起きたら、すぐ家族の無事を確認、自分の無事を伝えたい。そんなときに活用したいのが「171」です。

伝言を残す

「171」にダイヤル



「無事です」と伝えたい

「1」

決めた電話番号
「XXX-XXX-XXXX」を入力

伝言を聞く

「171」にダイヤル



どこに
いるんだろう

「2」

決めた電話番号
「XXX-XXX-XXXX」を入力

災害用伝言板

※携帯電話やスマートフォンの充電がなくなったときは、避難所の緊急回線からアクセスできます

携帯電話各社の
公式メニューや
専用アプリからアクセス

伝言を残す「登録」

伝えたい
選ぶ、また

伝言を読む「確認」

安否確認
携帯電話

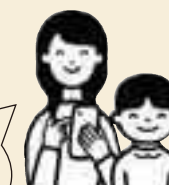
「〇〇〇〇〇」に
います

「1」

録音する
(30秒以内)

「9」

これで安心して
避難できるわ



「1」

再生が始まる

「〇〇〇〇〇」に
います

よかった
私も伝言を残そう



- 体験デー
- 毎月1日・15日
 - 正月三が日
 - 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)

項目から「無事です」などを
はコメントを書き込む

「登録」

伝言の登録完了

したい相手の
番号「XXX-XXX-XXXX」を入力

「検索」

検索結果が表示

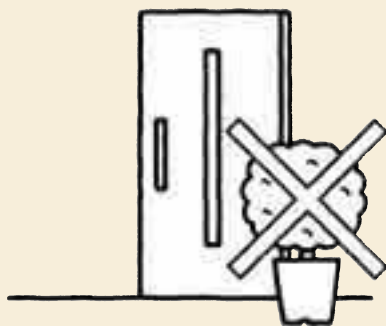


しゅう ごう じゅう たく そな 集合住宅で備えること

いざというときに備えて、
パーティーや
避難ハッチの周りに
物を置かない



つう ろ
通路や
ひ じょう かい だん ひ じょうとびら
非常階段・非常扉を
ふさぐような物を置かない



しょう か き い ち
消火器の位置や
つか かた かく にん
使い方を確認



かん り くみ あい
管理組合からの
れん らく ちゅう い
連絡に注意

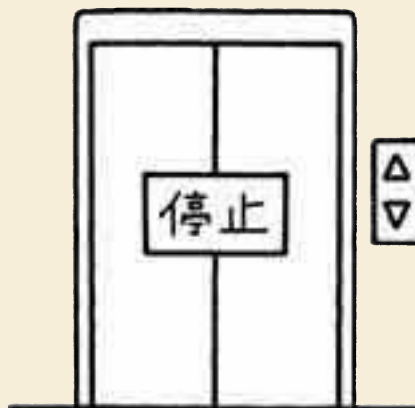


と みず
ポンプが止まると水が
で 出なくなります。高層階は
みず しょうりょうひん
とくに水や食料品などの
び ちく おお よう い
備蓄を多めに用意しましょう



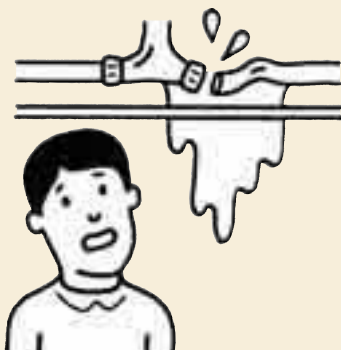
マンションに特有の被害

エレベーターが
停止する



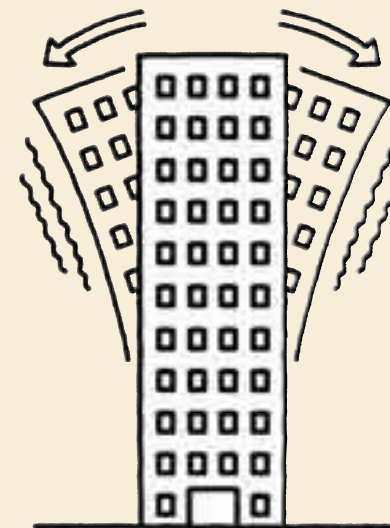
高層階の住民は、
階段の上り下りが大変...

トイレの汚水があふれ、
下の階へもれる



大きな災害が発生したとき、マンションだからこそ
起こり得ることを知っておきましょう。

長周期地震動は
数秒から十数秒の周期で
ゆっくりと揺れる



特徴

- ① 震源地から遠くまで届く
- ② 下層階に比べ、高層階のほうで
大きく長い時間揺れる

エレベーターの閉じ込め事例～大阪府北部地震(平成30年)～

事例 1

エレベーターが1階と2階の間に停止し、中学生が閉じ込められた。自治会役員などが閉じ込めを確認、警察、消防も駆けつけたが、エレベーター会社と連絡がつかない。1時間半後に到着して1階乗降ドアを開け、消防隊が脚立を使って救出した。

地震時管制運転機能が働き、5階の停止位置に緊急停止。しかし扉は開かず、ごみ出しのために乗っていた女性が閉じ込められた。携帯電話を持っていなかったのと、乗り場モニターが1～3階にしかなかったために発見が遅れ、救出されたのは約3時間後だった。

事例 2



えん じょ ひつ よう かた 援助が必要な方



ちやう かい じ ち かい か にゆう
町会・自治会への加入など
ふ だん たす あ
普段から助け合える
かん きよう
環境づくりを



えん じょ はい りよ
援助や配慮を
ひつ よう ひと
必要としている人は
ヘルプマークを
み つ
身に付けよう

しゅう い はい りよ ひつ よう し えん じょ え
周囲に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やす
なります。ぜ ひ 自分 で 自分 の 身 を 守 る た め に 行 動 を。
じ ぶん じ ぶん み まも こう どう

さい がい じ よう えん ご しゃ し えん せい ど 災害時要援護者支援制度

し だい き ぽ さい がい ほう せい し えん ひつ よう かた
市では、大規模な災害が発生したときに、支援が必要な方に
たい たい あん び かく にん ひ なん ゆう どう し えん おこな ち いき
対して、安否確認や避難誘導などの支援が行えるよう、地域
し えん そしき じ ち かい じ しゅ ぼう さい そしき どう れん けい ち いき さい
支援組織(自治会・自主防災組織等)と連携し、地域で支える
あん しん あん ぜん
安心・安全のネットワークづくりをすすめています。

たい しょう かた
対象となる方 ※ 平常時から地域支援組織に名簿情報を提供することに同意された以下の方



- ① ひとり ぐ こう れい しゃ こう れい しゃ
一人暮らしの高齢者、高齢者のみの
せ たい ぞく かた さい い じよう
世帯に属する方(75歳以上)
- ② かい ご ひつ よう かた
介護が必要な方
よう かい ご
(要介護3～5)
- ③ しん しん どう しょう
心身等に障がい
のある方
※ 基準あり



- ④ た ひ なん し えん ひつ よう かた
その他、避難するうえで何らかの支援が必要な方

障がい者を支援するために

普段から、
思いやりと支援を



困っている人がいたら
声をかけよう



支援が必要な人の身になって、
防災環境を点検しよう



障がいのある方は、実際、どんなことが心配だったり、
困ったりするのでしょうか？

インタビュー 車いす使用者の声

ライフラインが途絶えることが怖い。
私はトイレが人より数倍大変で、医療器具など、洗っ
たりするものが多いので、水がいちばん必要な。



Aさん 50歳 女性



Bさん 21歳 女性

座位保持のために特別なクッションを使用しており
普通のいすには座れない。
避難所生活をするとなると姿勢の維持が難しい。

車いす使用者を誘導するポイント

- P** 必要とする援助の方法には個人差があるため、希望する支援を本人に確認する。
- P** 階段では2人以上で援助をする。
- P** 救援者が1人の場合は背負って避難する。

インタビュー 視覚障がい者の声



Cさん 56歳 女性

じょうきよう み はん だん は がみ よ
状況を見て判断したり、張り紙を読んだりする
ことができません。
おんせい
音声でアナウンスしてほしいです。



Cさん

たす き も うご
助けようという気持ちで動いてくれるのはありがた
いのですが、じょうほう た お
情報が足りずに置いてきぼりになる
ことがあります。
「とりあえずここで待っていて」では、まわ じょうきよう
周りの状況が
わからず不安になります。具体的に「前方に障害
物があって危険だから移動させます」というような
じょうほう おし たす
情報をちゃんと教えてもらえると助かります。

目の不自由な人を誘導するポイント

P か さい どう ろ しゅう い じょうきよう おお こえ つた
火災や道路など、周囲の状況を大きな声ではっきり伝える。

P ゆう どう じ うで かた なな はん ぼ まえ ある
誘導時は腕や肩につかまってもらい、斜め半歩前を歩く。

P あん ぜん ひ なん ばしょ ひ なん けい ろ つた ひ なん ばしょ ゆう どう
安全な避難場所や避難経路を伝え、避難場所まで誘導する。
だん さ ま ほう こう しゅう い じょうきよう せつめい ある
段差や曲がる方向など周囲の状況を説明しながら歩く。

インタビュー 聴覚障がい者の声



Dさん 18歳 女性

なが ぶんしゅう ひつよう たん ご はな
長い文章よりも、必要な単語だけで話してほしいです。
「です」などは省いてかまいません。
たと か じ
例えば、「火事です」ではなく、「か」「じ」でよいので、
みじか い つう
短く言ってもらうほうが通じやすいです。



Eさん 41歳 男性

おお さか ふ ぼく ぶ じ しん えき ひと おお ぜい
大阪府北部地震のときは駅にいて、人は大勢いたのです
が、私には情報が伝わらなかった。電車が止まっていると
の掲示があったのはよかったです。見てわかるように、えき
どに情報を書けるボードがあるといいですね。
みみ き ひと こ りつ しゅ わ ひと
耳が聞こえない人は孤立しやすいので、手話ができる人
がいたら安心できます。

ひ なん さき だれ き ひと たよ
避難先で、誰に聞いたらいいのか、どの人を頼って
いいのかわからず困ります。
しゅ わ み ひと め じるし
手話ができる人に目印があるとうれしいです。



Dさん

耳の不自由な人を誘導するポイント

P くち ちと み くち おお うご しょうめん はな
口元が見えるように、口を大きく動かし、正面からはっきり話す
(マスクをつけている場合は外す)。

P こう わ くち かたち よ と ほう ほう ひつ だん しゅ わ けいたい でん わ ぶんしゅう う
口話(口の形を読み取る方法)、筆談、手話、携帯電話で文章を打つ、
P 地図を見せるなど、複数の方法でコミュニケーションをとる。

P サイレンやアナウンスが聞き取りづらいため、
さい がい じょう ほう じょうきよう すみ つた
災害の情報や状況を速やかに伝える。

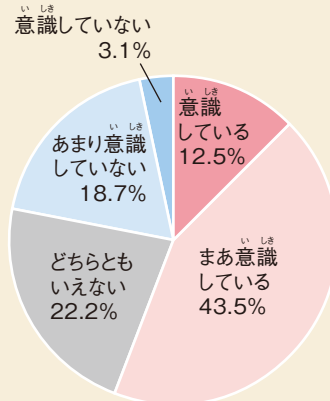
吹田市の防災のいま

吹田市民アンケート

防災を
意識している人は

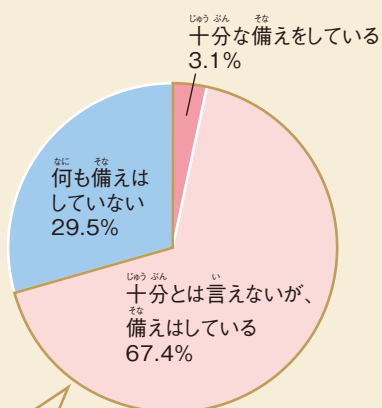
56%

半数以上の市民が防災を意識して
いるとの結果が出た。



何も備えを
していない人は
約30%

十分な備えをしていない市民に、
防災の大切さを訴え続ける必要がある。

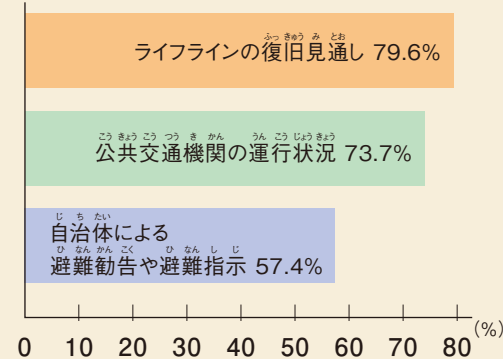


私はこれを備えている (災害に対する備えをしていると回答した人の状況)

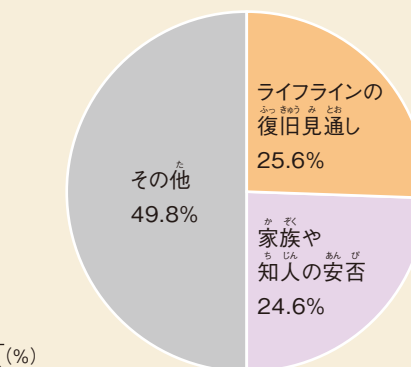
非常用飲料水	81.3%	自宅の近隣の避難所への避難経路の確認	48.9%
ろうそくや懐中電灯	64.3%	家具や家電等の転倒・落下防止策	47.5%
非常用食品	63.8%	モバイルバッテリー	36.5%
非常用持ち出し袋	49.4%	職場・学校からの徒歩での帰宅経路の確認	34.3%
		家族間での連絡方法、集合場所の確認	33.2%

大阪府を南北に走る上町断層帯地震の予測震度は吹田市の
ほぼ全域で震度6強。吹田市民は、どんな備えをしている？

災害が発生した際、
欲しい情報(複数回答)は…



最も欲しい情報(単一回答)は…



大阪府北部地震(平成30年)市民の声

駅に向かう途中で地震に遭遇し、
先に家を出た息子を走って追いか
けた。通学路を引き返してきたとこ
ろに運良く出会えたが、もし出会え
なかったら…と災害時の行動につ
いてあらためて考えさせられた。

家族とはLINEで安否確認。自宅は壁
にひびが入ったりしたが、会社にいる
状況では家のことは対応できないこと
が印象に残った。自分が家にいないと
きの対応を考えておきたい。

水道水が濁り、コンビニな
どへ飲料水を買いに行っ
たがどこも売り切れ。食
料、飲料水は備蓄すべき。

ドーンという縦揺れ、それに続く激
しい横揺れで食器が大量に割れ
るなどの被害があった。被災後は
日頃の人間関係が頼りになった。

市の情報発信

災害発生時、さまざまなツールを使用し、情報発信を行います

防災行政無線

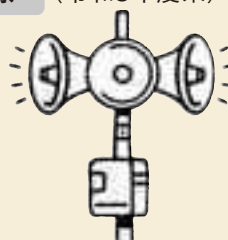
(令和3年度末)

屋外拡声器

公園、公共施設など

32カ所

※放送時は、ホームページに
同じ情報がのります。



戸別受信機

小中学校、公民館など

86カ所

小中学校は校内放送設備と連動

吹田市ホームページ

災害発生時は

トップページを通常から

災害専用ページに

切り替えます



Twitter

@SuitaCity_Osaka

Facebook

@suita.city

LINE

@suita-city

緊急速報メール (エリアメール)

吹田エリアの携帯電話に

一斉にメールを配信するシステム



災害情報自動配信サービス

風水害時の避難情報を

電話やFAXで配信する

サービス (登録制)

➡詳しくはこちらから



広報車



公共施設や地域を通じた情報発信 (掲示板)

支援に関する情報等を公共施設に掲示



市の備蓄物資

パナソニックスタジアム吹田や

市内の6地域に設置された備蓄倉庫などに非常用物資を備蓄。

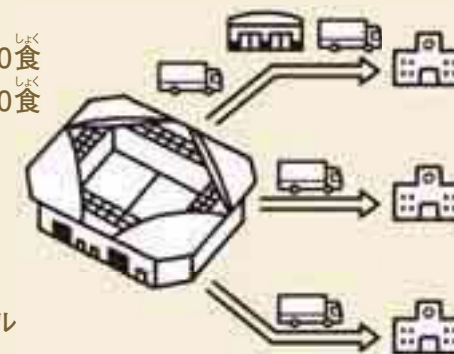
スタジアムは全国から届けられる救援物資の配送センターの役割も

〈例えば〉

主食 (レトルトご飯など) 約67,000食
簡易食 (ようかんなど) 約19,000食

食料はこれだけあっても
避難所生活者の1食分

毛布 約52,000枚
トイレットペーパー 約12,000ロール
組み立て式トイレ 約300基



地震の基礎知識

揺れの強さを示すのが「震度」。「震度0」から「震度7」まで10階級ある。

震度0～3	●人は揺れを感じない～屋内では揺れを感じる	
震度4	●電灯などのつり下げものは大きく揺れる	
震度5弱	●大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる	
震度5強	●物につかまらなと歩くことが難しい ●固定していない家具が倒れる	
平成30年6月の大阪府北部地震の震度		
震度6弱	●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下したり、ドアが開かなくなることがある	
南海トラフ巨大地震の予測震度		
震度6強	●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える ●はわないと動くことができない	
上町断層帯地震の予測震度(市内の大部分)		
震度7	●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる ●耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物でも倒れることがある	
上町断層帯地震の予測震度(一部の市内)		

気象庁震度階級表より作成

地震は地下の岩盤のずれにより蓄えられたエネルギーが放出されることで発生します。



1年あたり数cm～10cmの速度で動いている

プレート境界の地震のメカニズム

地球の表面は十数枚のプレート(岩盤)に覆われているが、日本周辺は、4枚のプレートによって複雑な力がかかっているため、世界でも有数の地震多発地帯となっている。

【プレート境界の地震】

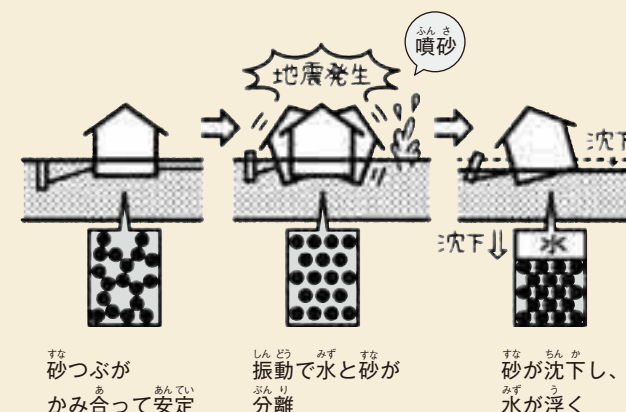
海のプレートが沈み込むときに陸のプレートを地下へ引きずり込んでいく。陸のプレートが引きずりに耐えられなくなり、跳ね上げられるように起こる(平成23年東日本大震災など)。湾岸沿いは津波の危険がある。

【プレート内(内陸直下型)の地震】

プレートの内部に力が加わって発生する地震。沈み込むプレート内の地震と、陸のプレートの浅いところで発生する地震(活断層による地震)がある(平成7年阪神・淡路大震災、平成16年新潟県中越地震、平成28年熊本地震など)。

【液状化現象】

地震の揺れによって地盤が液体状になる現象。住宅などの建物が沈下したり、傾いたりするおそれがある。下水管やマンホールなどが浮き上がったりする被害が発生する。



3 被災後の生活

災害が起きたら被害の状況を確認し、
避難所へ行くのか、自宅で過ごすのかを判断します。
できるだけ自宅で暮らせるよう、日々の備えを万全に。

- 84 PICK UP マイ・タイムラインを作ろう
- 85 避難の流れを知っておこう
- 87 防災コミュニティをつくって活動
- 89 防災コミュニティでの取り組みの例
- 91 災害で出たごみを出すルール
- 93 災害時にペットと過ごすために
- 101 避難所ではルールとマナーを守る

- 103 〈コラム〉自分たちのまちは自分たちで守ろう
- 105 〈コラム〉避難生活で注意したい病気
- 107 〈コラム〉子供のこころのケア

- 95 / 97 / 99 Let's サバイバル
非常事態をこうして乗り切ろう!



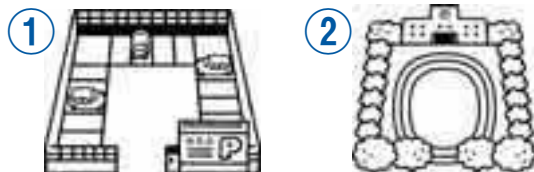


Q

自宅にいたるときに地震が起こり、
揺れがおさまったら
どのように行動する？

- ① 近くの広い駐車場へ行く
- ② 決められた一時避難地へ行く
- ③ とりあえず、避難所へ行く

A



次の揺れ(余震)に注意しながら、
一時避難地や広い場所へ避難しよう。

避難所はすぐには
開いていない。
自宅で生活が困難なときに
避難所へ行こう。



PICK UP

マイ・タイムラインを作ろう



洪水発生時に
「いつ」「誰が」「何を」を
明確にする



あくまで行動の目安
臨機応変に対応を



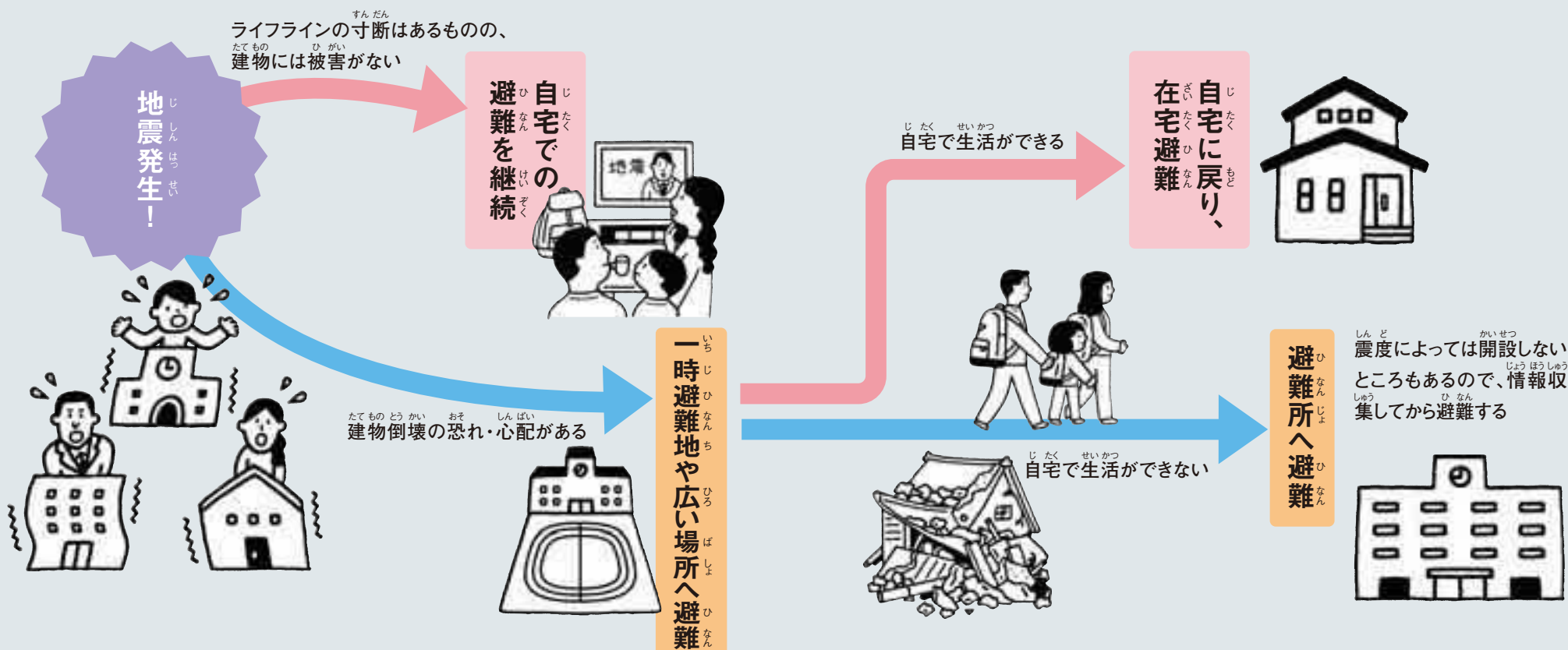
我が家の
マイ・タイムライン(台風版)の例

自治体(多機関連携)タイムラインや
コミュニティ(町内会)タイムラインがあれば、運動させる

台風到達まで	家族の行動
3日前	- 避難場所を家族全員で再確認する - 台風の強さや進路などを確認する
2日前	- 隣近所と台風情報を共有する - ベランダなど自宅周りを点検する - ハザードマップで浸水被害予想を確認する - 非常持ち出し品、非常備蓄品を確認する
1日前	- 高齢者は事前に避難する - 市の災害関係情報を随時確認する
数時間前	家族で避難場所に避難する
避難情報発令	
最接近	台風通過を避難場所で待つ

避難場所 ○○小学校 電話 XXXX-XXXX 住所 ○○町○丁目○番○号

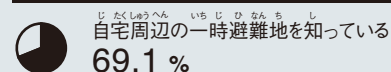
避難の流れを知っておこう



一時避難地とは

余震などの二次災害に備えて、自主的に避難するところ。(おおむね1ha(約1万㎡)以上の空き地)

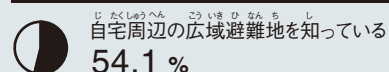
【吹田市民アンケート結果より】



広域避難地とは

延焼火災などの危険性があるとき、市職員、警察官、消防職員の指示・誘導により避難するところ。(おおむね10ha(約10万㎡)以上の空き地)

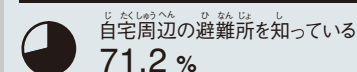
【吹田市民アンケート結果より】



避難所とは

地震などにより家屋が全半壊、全半焼した場合や風水害のときに、市が必要に応じて開設するところ。

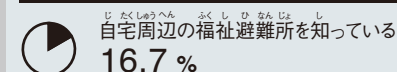
【吹田市民アンケート結果より】



福祉避難所とは

何らかの特別な配慮を必要とする、障がい者などを対象に開設するところ。すぐには開設されません。

【吹田市民アンケート結果より】





ぼう さい 防災コミュニティをつくって活動 かつ どう



じ ぶん か ぞく あん ぜん
自分の家族の安全を
かく ほ
確保したら
あらかじめ決められた
しだが こう どう
ルールに従い、行動

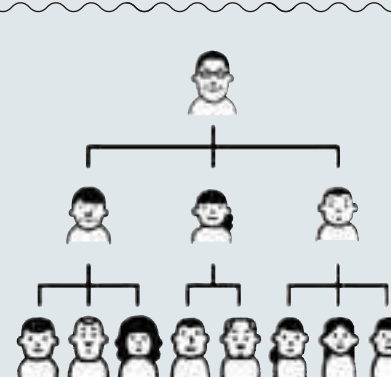


じ しゅ ぼう さい そ しき
自主防災組織による
きょう じょ
「共助」によって
いのち まも
みんなの命を守る



となり きん じょ
隣近所の
あん び かく にん
安否確認をする

コミュニティでやっておきたいこと



- ふ だん かお み し
普段から顔見知りになっておく
- さい がい じ やく わり ぶん たん めい かく
災害時の役割分担を明確にしておく
- ぼう さい けい かく さく せい
防災計画・マニュアルを作成する
- ぼう さい くん れん じっ し
防災訓練を実施する
- あん ぜん たい さく かく せ たい よ
安全対策を各世帯に呼びかける
- ぼう さい よう し き ざい び ちく ぶつ し せい び
防災用資機材、備蓄物資の整備
- じ ぜん かん り がい しゃ とう ちよう せい
事前に管理会社等と調整しておく

ぼう さい と く れい
防災コミュニティでの取り組みの例

ひ なん
避難するときは
ぶ じ しめ
「無事です」を示す
あお いろ
青色マグネットを
げん かん とびら は だ
玄関扉に張り出し、
ちゅう しゃ じょう ひ なん しゅう ぐう
駐車場に避難集合



ち いき じゅう じん さん か
地域住民が参加して
ひ なん じょう うえい
「避難所運営ゲーム」
じっ し
を実施



じ ち かい
自治会によって
ぼう ぼう
さまざまな方法がある

ひ なん じょう うえい
避難所運営ゲームとは

ひ なん じょう かい せつ じ お う
避難所開設時に起こり得るさまざまな事象をカードゲームで体験できるの
ひ なん じょう うえい ハ グ ひ なん じょう す めん と く
が避難所運営ゲーム(HUG)です。避難所の図面をもとに取り組むため、
さん か しゃ きょう み も たの そう ぞう りよく きた し ない かく ち
参加者が興味を持ってでき、楽しく、かつ想像力が鍛えられます。市内各地
ハ グ と く じっ し ち いき じゅう じん ひ とり
でHUGの取り組みが実施されており、地域住民一人ひとりがそれぞれの
やく わり にん しき じ し ゅ てき ひ なん じょう うえい きょう じょう たい せい やく だ
役割を認識し、自主的に避難所を運営する「共助」の体制づくりに役立っ
ています。

災害で出たごみを出すルール



しゅうしゅう かい し
収集開始まで
いえ なか ほ かん
家の中で保管を



きん きゅう しゃ りょう つう こう
緊急車両の通行の
さまたげになるので
ごみは道に広げない



さい がい じ
災害時こそ、
ひとり
一人ひとりが
しっかり分別



こわ か ぐ
壊れた家具など
どうしても急いで捨てる
必要があるごみは
指定された場所へ



災害時にペットと過ごすために

日頃のしつけが
災害時にも
役に立つ



ケージや
キャリーに
ならしておく

トイレを
決められた
場所でさせる



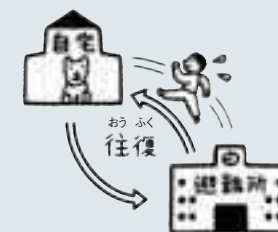
各種ワクチン接種を
行う

マイクロチップや
首輪、迷子札を
付ける

ペット用の
備蓄も
忘れずに

避難所生活でのペットとの過ごし方

- ルールに従い、飼い主が責任を持って世話をする
- ケージに入れる、リードを付けるなど、ペットが苦手な人やアレルギーがある人への配慮を
- ストレスをためないよう、定期的な散歩を
- 訓練時には同行避難し、周りの人に認識してもらおう



- ペットだけを自宅に残し、世話をしに帰るという方法もある
- いざというときの預け先を確保しておくことも大事

※詳しくは環境省「災害時におけるペットの救護対策ガイドライン」を参照

環境省 ペット

検索

Let's サバイバル

非常事態をこうして乗り切ろう!

食事

「缶切りがない」「ビンが固くて開けられない」
こんなときは…

缶詰のふたのふちをコンクリートや
アスファルトに ひたすら／こすりつける
ひたすら／

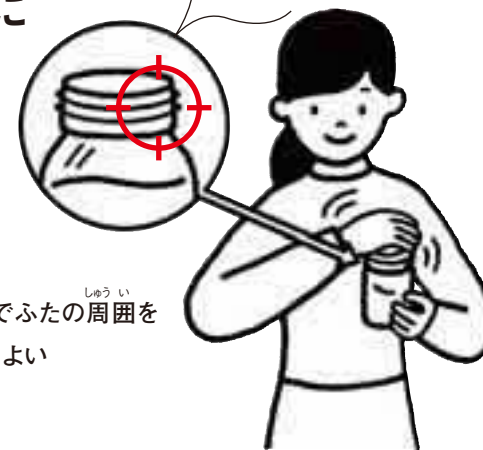


缶詰の接合部分が
削れたら側面を押して
つぶすとカパッと開く



プルトップ型なら
すぐ開けられて安心!

ビンのふたのふちに
輪ゴムを巻き、
ゴムの部分に
手をかけて回す



※固いものでふたの周囲を
たたくのもよい

ペットボトルや新聞紙で食器を作る

皿



- ① ペットボトルの飲み口を切り取る。
- ② タテに切る。

コップ



- ① 新聞紙を正方形にして対角線でお折り、コップ型に折りたたむ。
- ② ビニール袋をかぶせる。



ペットボトルは
お湯を入れれば
湯タンポにも

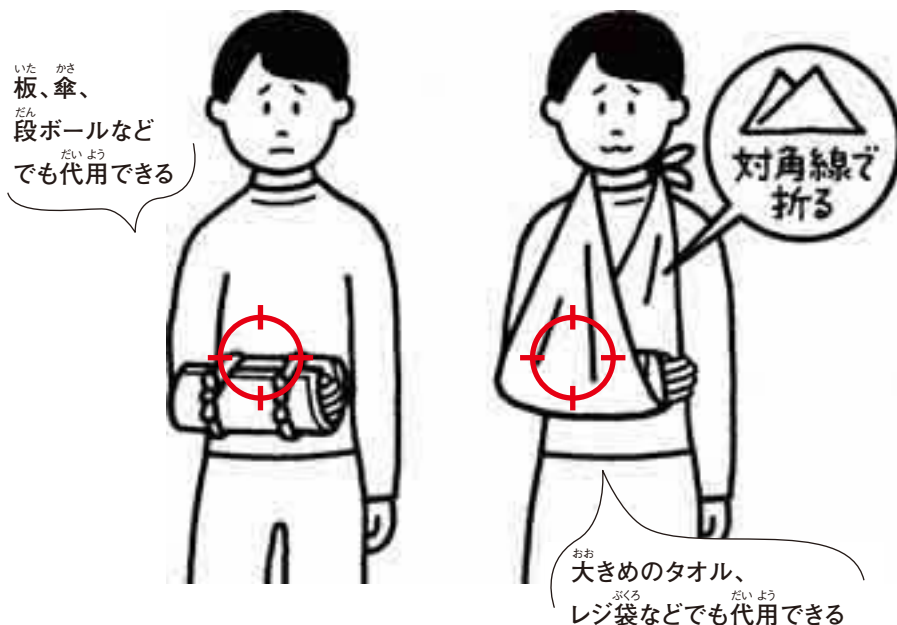
Let's サバイバル

応急手当

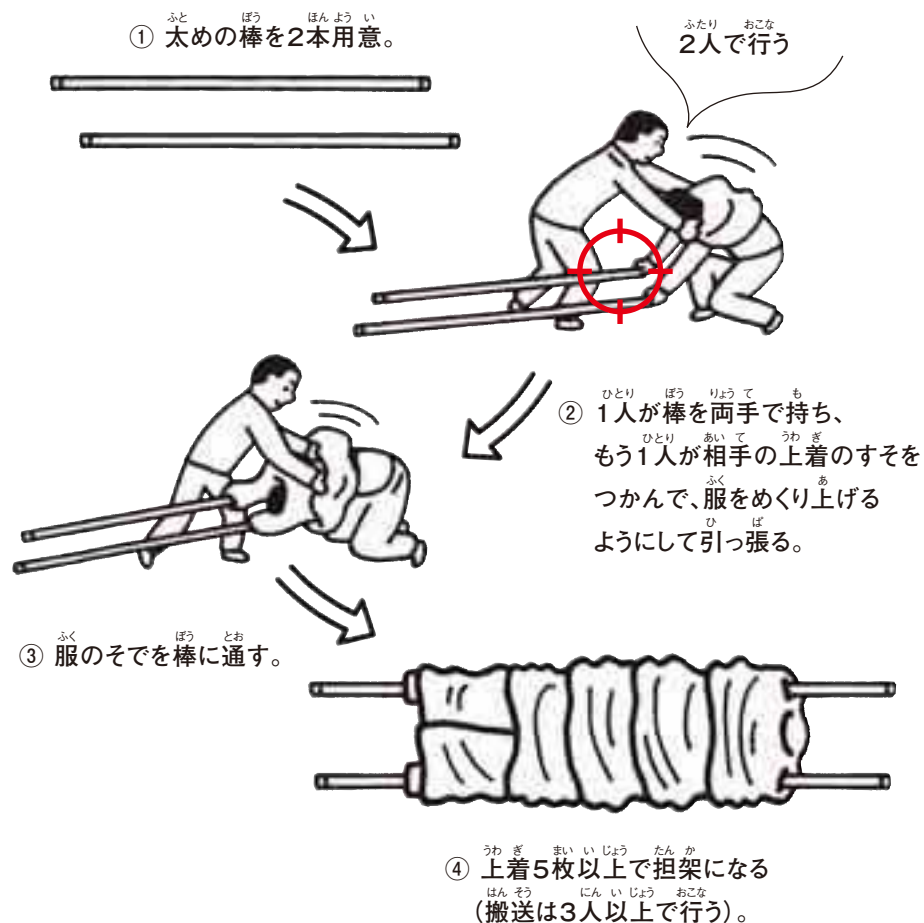
「家族やまわりの人がケガをしてしまった」
手近なものを使って…

腕の骨折を スカーフで応急手当する

- ① 雑誌などを当てて固定する。
- ② 対角線で折ったスカーフなどでつる。



上着で簡易担架を作る



Let's サバイバル

公園で炊き出し

災害時に炊き出しが行えるように、
「かまどベンチ」や「マンホールトイレ」などが
設置されている公園が市内にもある!

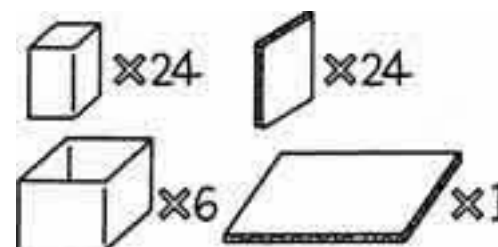
公園のベンチがかまどに早変わり



かまどベンチは、普段はベンチとして、
災害時はかまどとして炊き出しができる。
マンホールトイレは、トイレの周囲に
テントを設営して使用

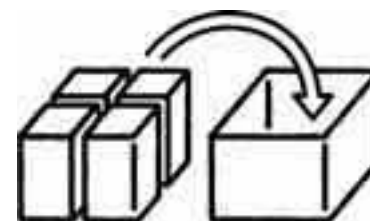
避難所に段ボールベッドが届いたら

段ボールベッドを組み立てる

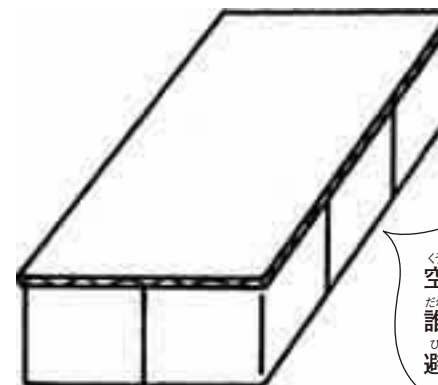


[必要な部材]

- 段ボール箱.....24個
- 段ボール箱の中に入れる板.....24枚
- 段ボールをまとめる枠.....6個
- 段ボールベッドの上に敷く板.....1枚



- ① 基本となる24個の段ボール箱を組み立てる。
箱の中に斜めに板を入れて補強する。
- ② ①の4個を1個の枠の中に入れる。



- ③ ②を6個並べてベッドの形にする。
- ④ ③の上に段ボール板を敷く。

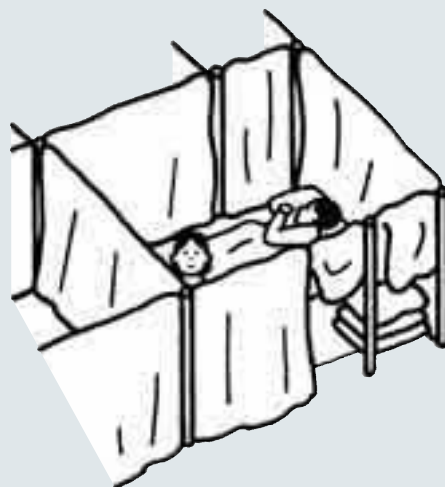
空気の層でできていて暖かい。
誰でも簡単に作れるので、
避難所に届いたらみんなで組み立てよう

避難所ではルールとマナーを守る



避難所生活は
ストレスを抱える。
意識して体調管理を

避難者自身が
役割分担をして運営



一人ひとりが
プライバシーとマナーを
守って生活する

衛生、清潔を心がけて
感染症などのリスクを減らす



高齢者や妊産婦の方などの
ニーズにも
きめ細かい配慮を

防犯意識を持ち、自分の身は自分で守る



- 貴重品は肌身離さず持ち歩く
- 他人の前ではお金の話をしない
- 複数で行動し、死角になる場所には近づかない
- 子供だけにしない
- 避難者同士で声をかけ、助け合う



自分たちのまちは自分たちで守ろう



地域防災活動を
効果的に行うために
「自主防災組織」をつくろう

自主防災組織の主な活動

平常時

- 防災知識の普及
- 地域内の災害危険箇所などの確認
- 家庭内の安全点検を啓発
- 防災用資機材の整備点検
- 防災訓練の実施
- 支援の必要な災害時要援護者の確認

災害時

- 災害に関する情報の収集と、住民に対する正しい情報の伝達
- 出火防止および初期消火活動
- 住民の避難誘導
- 負傷者の救出、救護所への搬送、救護
- 水や食料などの配分、炊き出しなど

市の支援制度

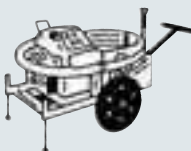
防災用資機材の給付

ハンドマイク、消火器、ノコギリ、救急セット、腕章などを給付



可搬式小型動力ポンプの貸与

地域のみなさんによる初期消火に利用いただくために、防火組織のある自治会などへ貸与



消防や警察などの救護はすぐには来ない可能性があります。
地域住民の協力体制が不可欠です。

20～60歳代の市民が参加し、自分たちで避難所を運営する模擬体験「避難所運営ゲーム(HUG)」を行いました

参加した人の声

自分の身を守るための冷静な判断と、前もって準備しておくことが大切だと実感した



いろいろな年代の人と協力して取り組んだのは貴重な経験だった



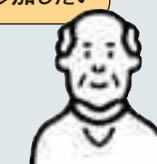
今回は紙のカードを並べるだけだったが、それでもあわててしまった。実際の現場では想像以上にパニックになってしまうだろうと思った



HUG体験を中学校・高校でもぜひやるべき



もしも現実になったときは積極的に運営に参加したい



訓練することで一人ひとりが役割を果たせると思う



避難生活で注意したい病気

避難生活では
次のような病気に
注意を

熊本地震(平成28年4月)では
200人以上が震災関連死で
亡くなっています

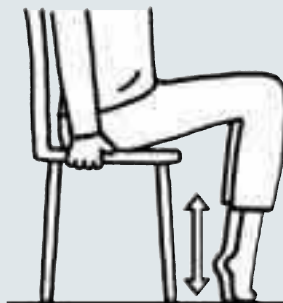
避難所に暖房が
ないため起こりやすい

精神的・
身体的ストレスが
原因に

- 熱中症 ● 低体温症 ● 心筋梗塞
- 感染症 ● 便秘 ● 肺炎 ● 脱水
- 破傷風 ● じん肺 ● 一酸化炭素中毒
- エコノミークラス症候群

適切な水分補給を。

トイレを気にして
我慢するのは×



- 足を上下につま先立ちしたり、
ふくらはぎを軽くもんだりする

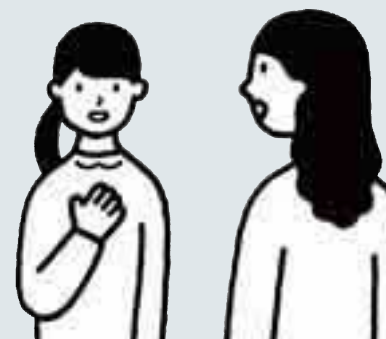
血行不良は
エコノミークラス症候群を
まねく。
適度な運動を

慣れない避難生活で体調を崩さないように、
自分で気をつけてできることをしましょう。



口の中のケアも大切。
歯みがきができないときは
少量の水でできる
「ぶくぶくうがい」を

とくに高齢者は口の中を
不衛生にしていると肺炎などを
起こすおそれがあるので注意



できるだけ休息や睡眠をとり、
ストレスがたまったら
控え込まずに相談を

まずは身近な人、そして
医師やカウンセラーなど
専門職の相談員に相談を

子供のこころのケア

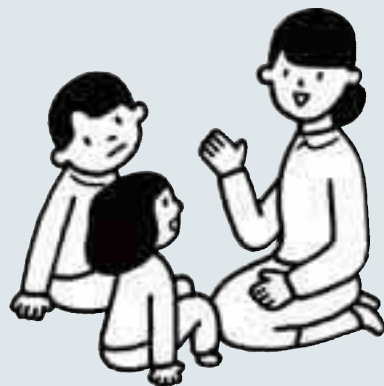
見る

普段と様子が違う
子供はいないか確認する



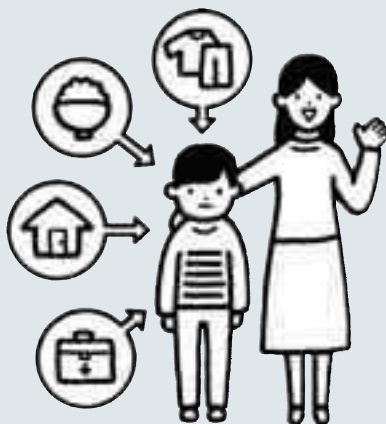
聴く

子供の話に耳を傾け
気持ちを落ち着かせる



つなぐ

さらなる支援が
必要なときは
専門家に相談する



子供にはどんな声をかけたらよいのでしょうか。
子供のこころを傷つけず、対応する方法とは？

危機的状況下で子供が示す一般的な反応

0～3歳くらい 以前は怖がらなかったことを怖がるようになったりする

4～6歳くらい 悲惨な出来事を自分のせいだと考え、
現実でないことを言い出したりする

7～12歳くらい 起きた出来事を遊びの中で表現したりする
(ストレス対処法なので無理に止めず見守る)

13歳以上 自滅的な行動をとったり、他者を避けたり、
攻撃的な行動が増すこともある

余震が起り、家が揺れると子供は怖がり、車中泊をせざるを得ない場合がある

事前にできること

- 持ち出し品に遊び慣れたおもちゃを入れておく
- 災害時の行動についてあらかじめ話をしておく



子供たちへのメッセージ

つらくてかなしい気持ちになったり、
1人でなやんでいたりしたら、
まわりの大人に教えてね

※セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンHP内
「子どものための心理的応急処置」を参考に作成

こう ずい へん 洪水ハザードマップ編

【洪水浸水想定区域の見方】

●この洪水ハザードマップは、大雨によって河川が氾濫した場合に想定される浸水区域と、土砂災害のおそれのある箇所、避難施設などの防災施設を示したものです。

●洪水浸水想定区域は、想定最大規模降雨に伴う洪水により吹田市内での浸水が想定される河川（淀川、神崎川、安威川、高川、糸田川、上の川、正雀川、山田川など）について、その浸水の状況をシミュレーションにより求めたものです。

●実際の洪水時には、本マップに示す浸水想定区域以外の場所においても浸水が発生する場合や浸水深が深くなる場合があります。また、土砂災害についても、本マップに示す土砂災害警戒区域等以外の場所でも発生する可能性があります。

出典：「淀川洪水浸水想定区域図」（国土交通省淀川河川事務所）
「淀川水系安威川流域洪水浸水想定区域図」（大阪府）
「土砂災害警戒区域および土砂災害特別警戒区域」（大阪府）

【算出の前提となる降雨条件】

- 淀川水系 淀川・宇治川・木津川・桂川（令和2年3月 淀川河川事務所）
・枚方上流域の24時間総雨量360mm
- 淀川水系 安威川、正雀川、山田川ほか（令和2年3月 大阪府）
・安威川地点上流域の24時間総雨量776mm、1時間最大雨量189mm
・山田川、大正川流域地点上流域の24時間総雨量776mm、1時間最大雨量189mm
- 淀川水系 神崎川ほか（令和2年1月 大阪府）
・24時間総雨量737mm、1時間最大雨量81.1mm（加島地点上流域平均）
- 淀川水系 糸田川・上の川（令和2年1月 大阪府）
・神崎川合流地点上流域の24時間総雨量1150mm、1時間最大雨量145.7mm
- 淀川水系 高川（令和2年1月 大阪府）
・神崎川合流地点上流域の24時間総雨量1150mm、1時間最大雨量145.4mm

施設等凡例

- 指定緊急避難場所（洪水・土砂災害）
- 消防署・消防署出張所
- 市役所・出張所
- 防災行政無線（拡声器）
- 津波・洪水避難ビル
- 地下道

- 国道
- 府道
- 高速道路
- 鉄道・モノレール

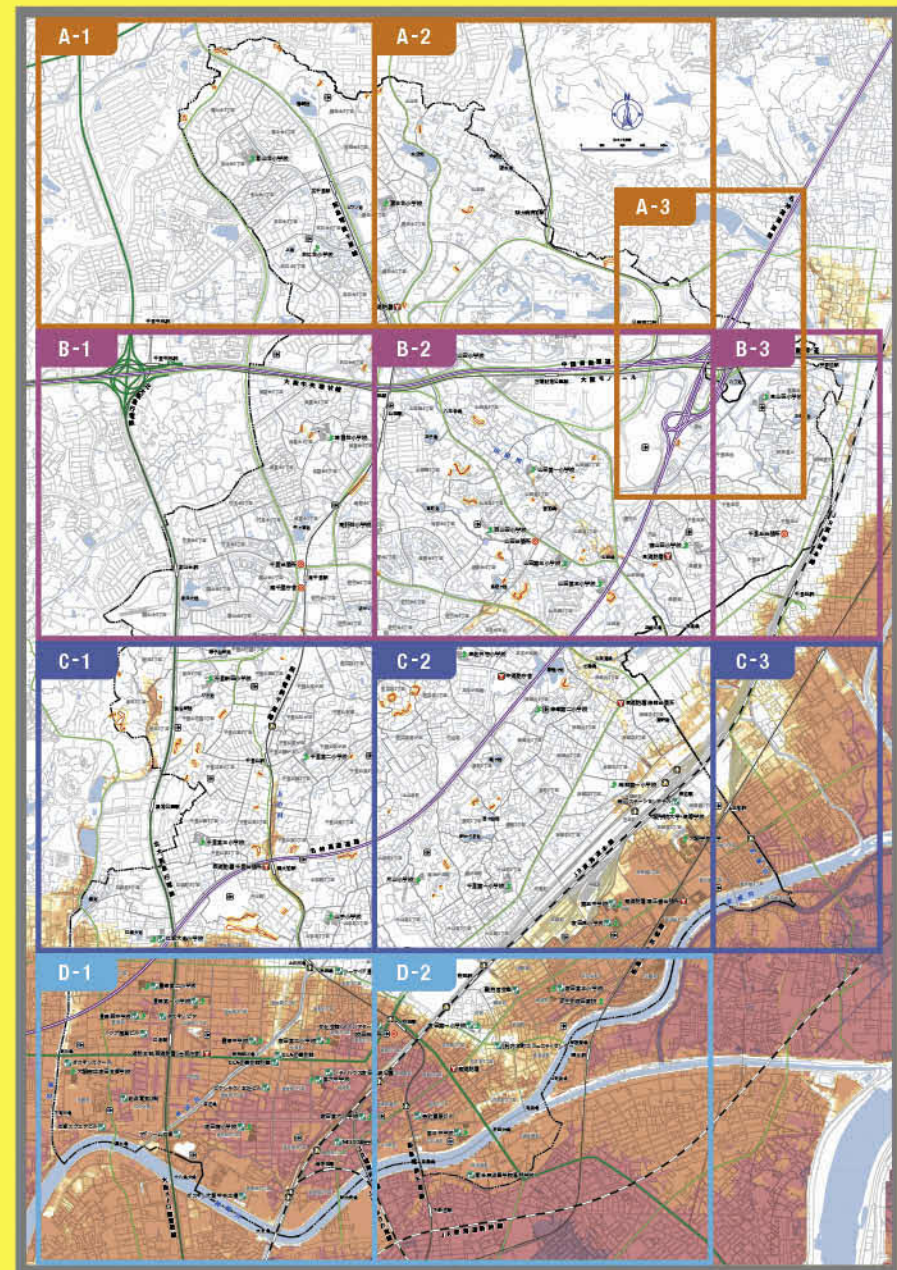
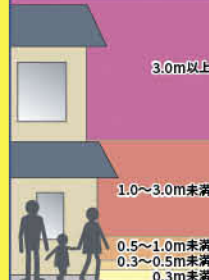
土砂災害（特別）警戒区域

- 急傾斜地の崩壊
- 土砂災害特別警戒区域
- 土砂災害警戒区域

洪水浸水想定区域 浸水想定区域 重ね合わせ

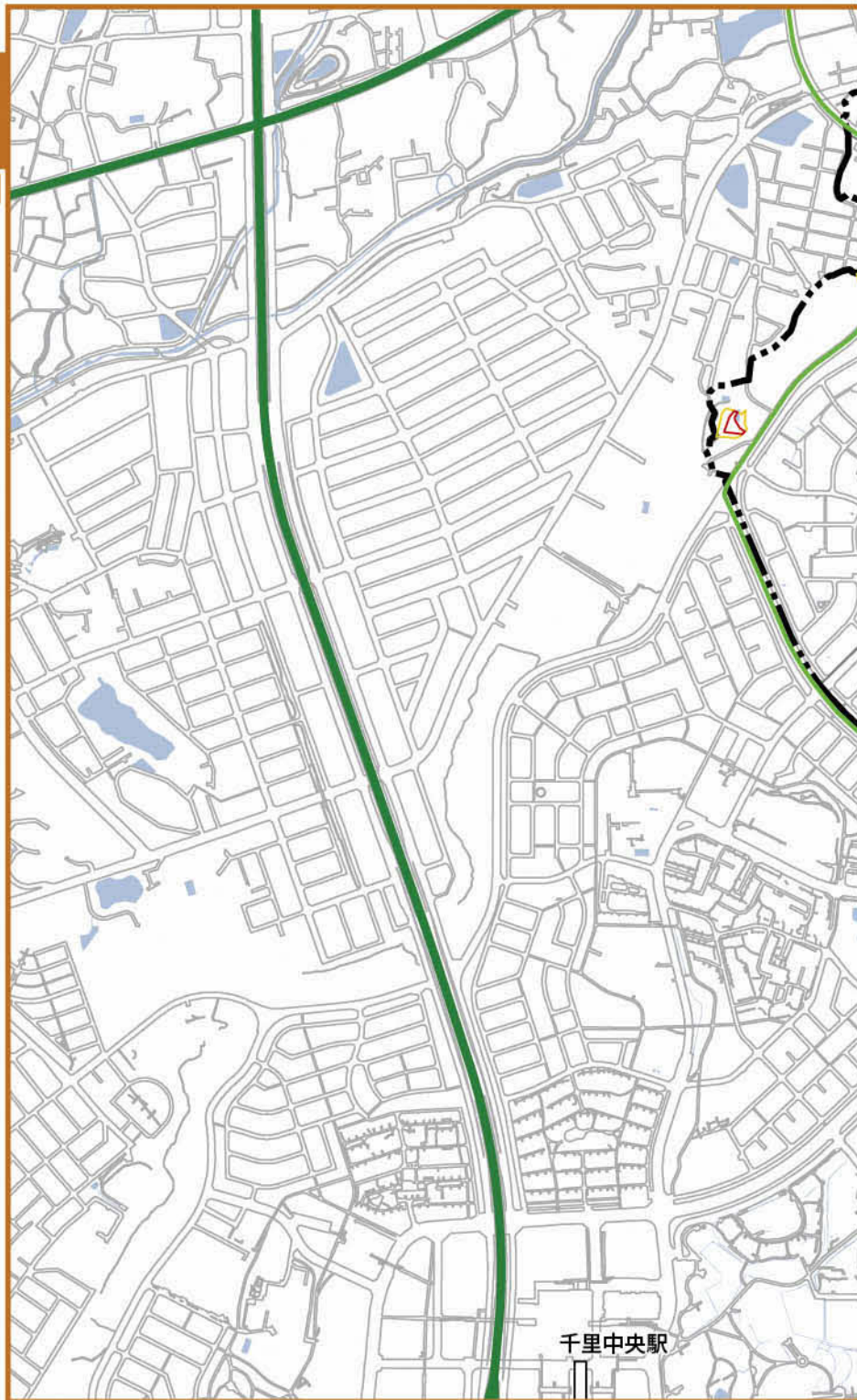
- 10.0m以上
- 5.0m～10.0m未満
- 3.0m～5.0m未満
- 1.0m～3.0m未満
- 0.5m～1.0m未満
- 0.3m～0.5m未満
- 0.3m未満

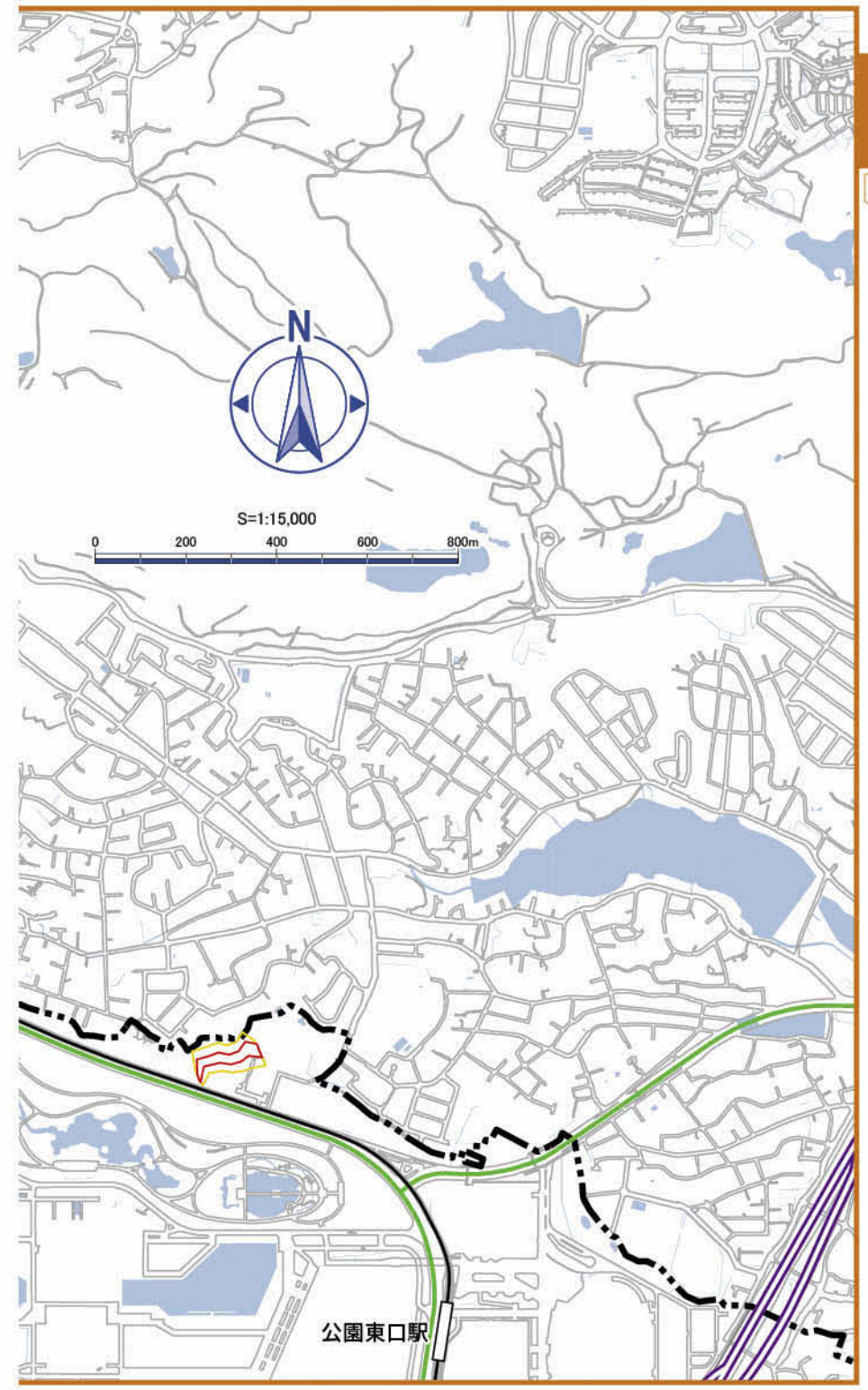
浸水深の目安

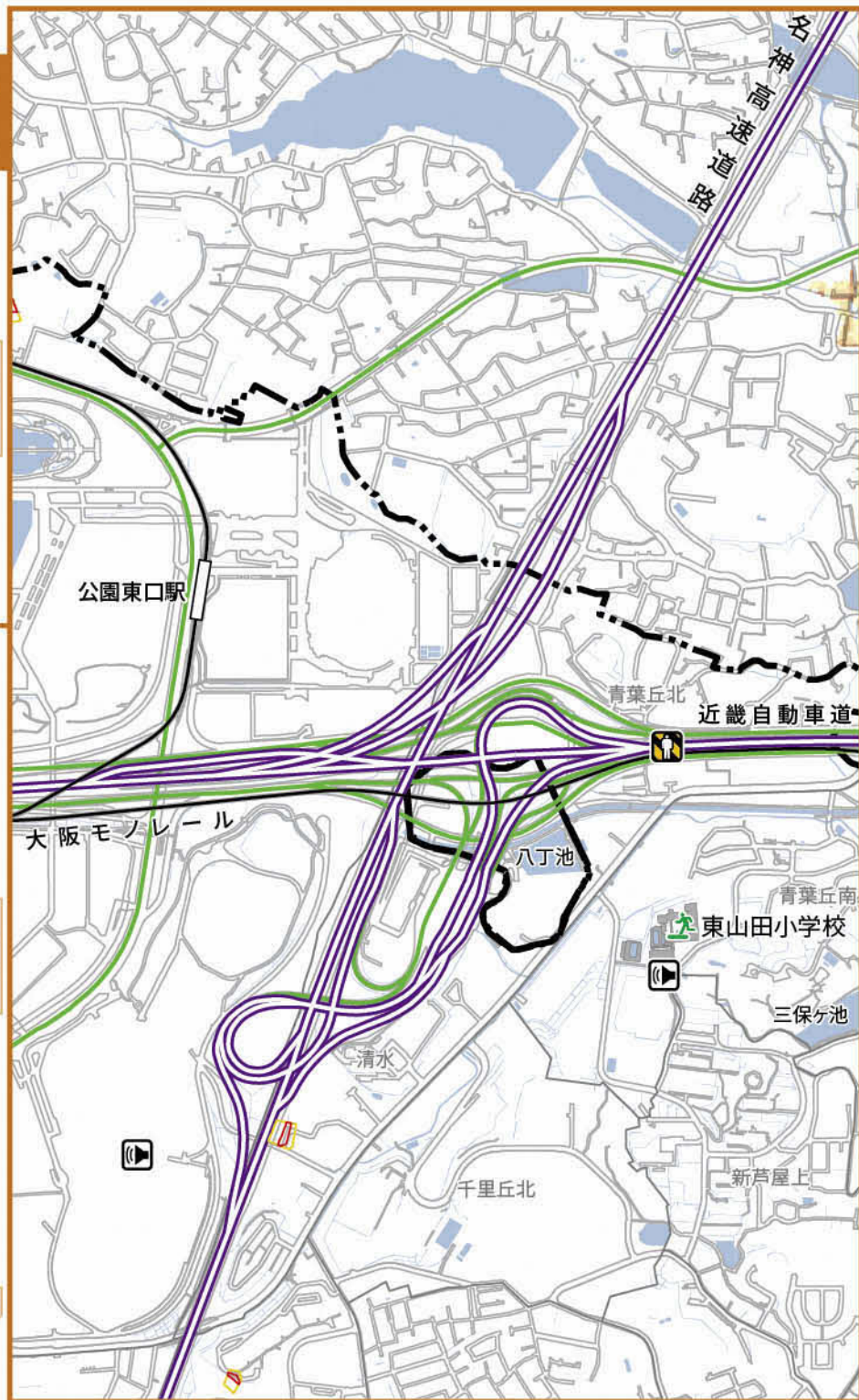


発行 吹田市 総務部 危機管理室 吹田市別所1-3-40 / TEL:06-6384-1753(直通) 令和4年3月

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基礎地図情報を使用した。(測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R3JHS 885)







PICK UP

備えを バージョンアップしよう①

ひじょうち ぞ ひん
非常持ち出し品

●避難時にすぐ取り出せる場所に用意するもの

モバイルバッテリー
と充電器



かんでんしき
乾電池式も用意。

だいりょう
大容量20,000mAhの
ものがあると安心。



じょうびやく
常備薬と
お薬手帳



じょさん
除菌グッズ

しょうじゅ
消毒
ジェル

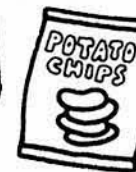
ストレス
解消に

きふんかん
気分転換できるものを
用意。

トランプ



お菓子



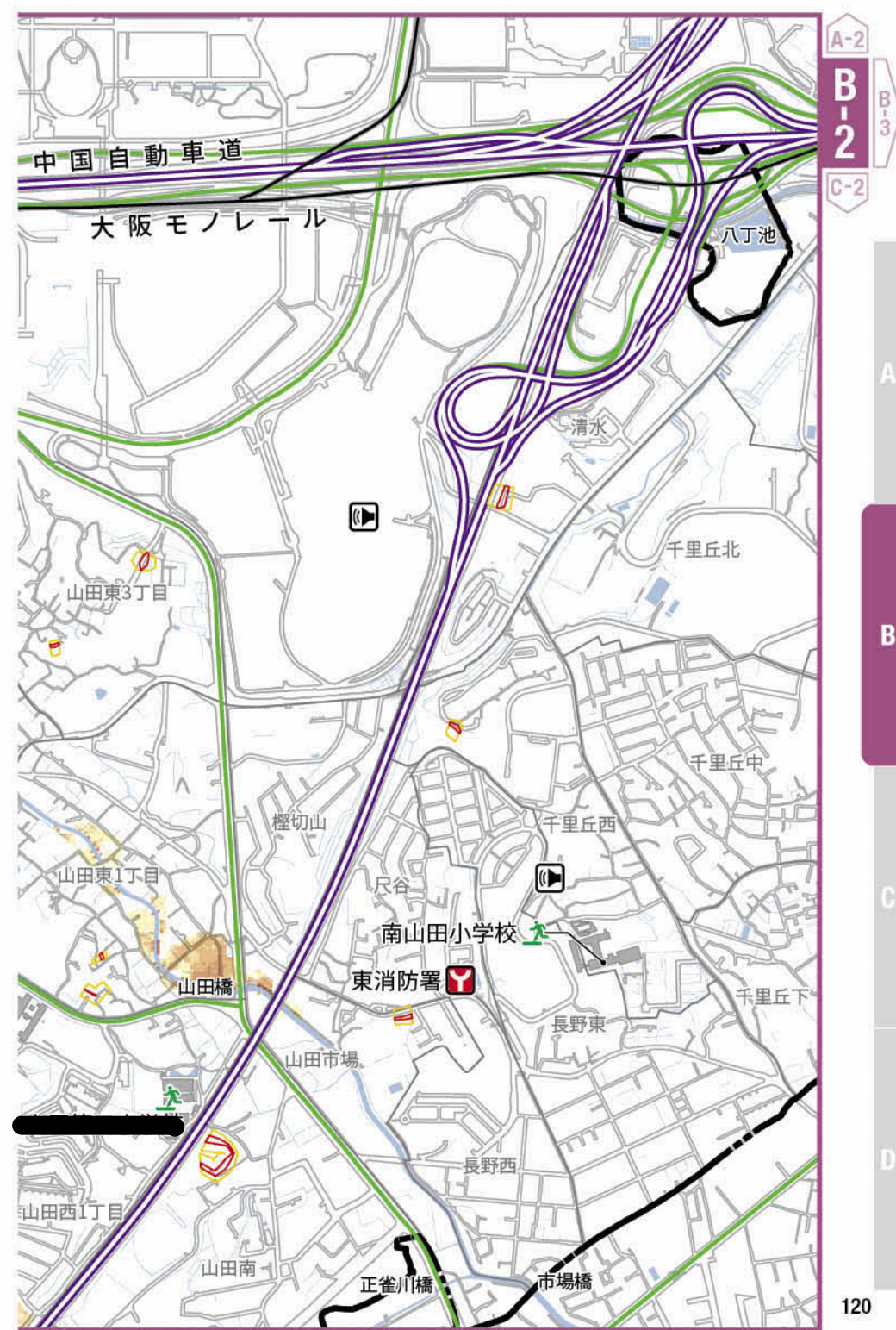
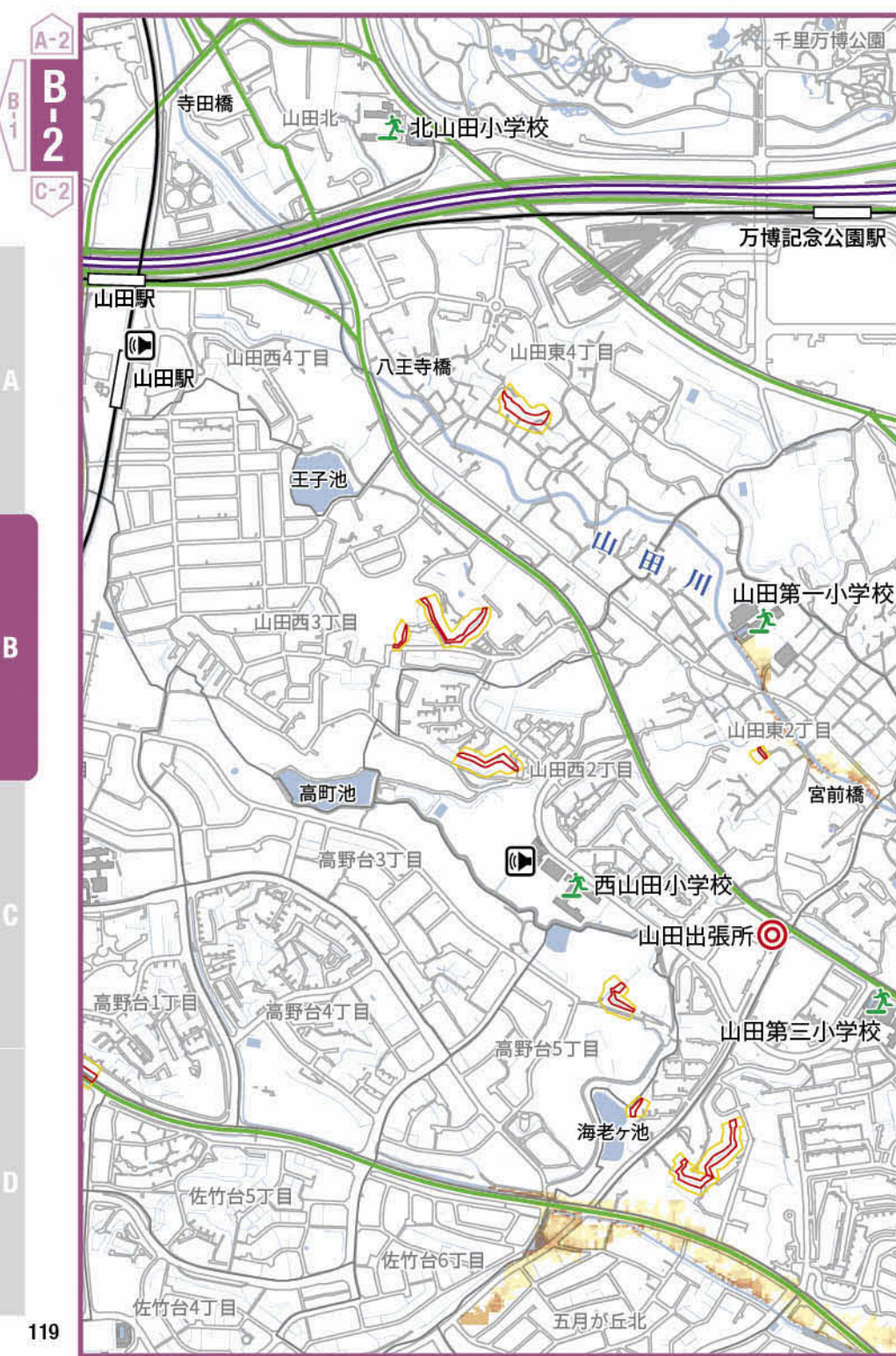
防災ベストが役に立つ

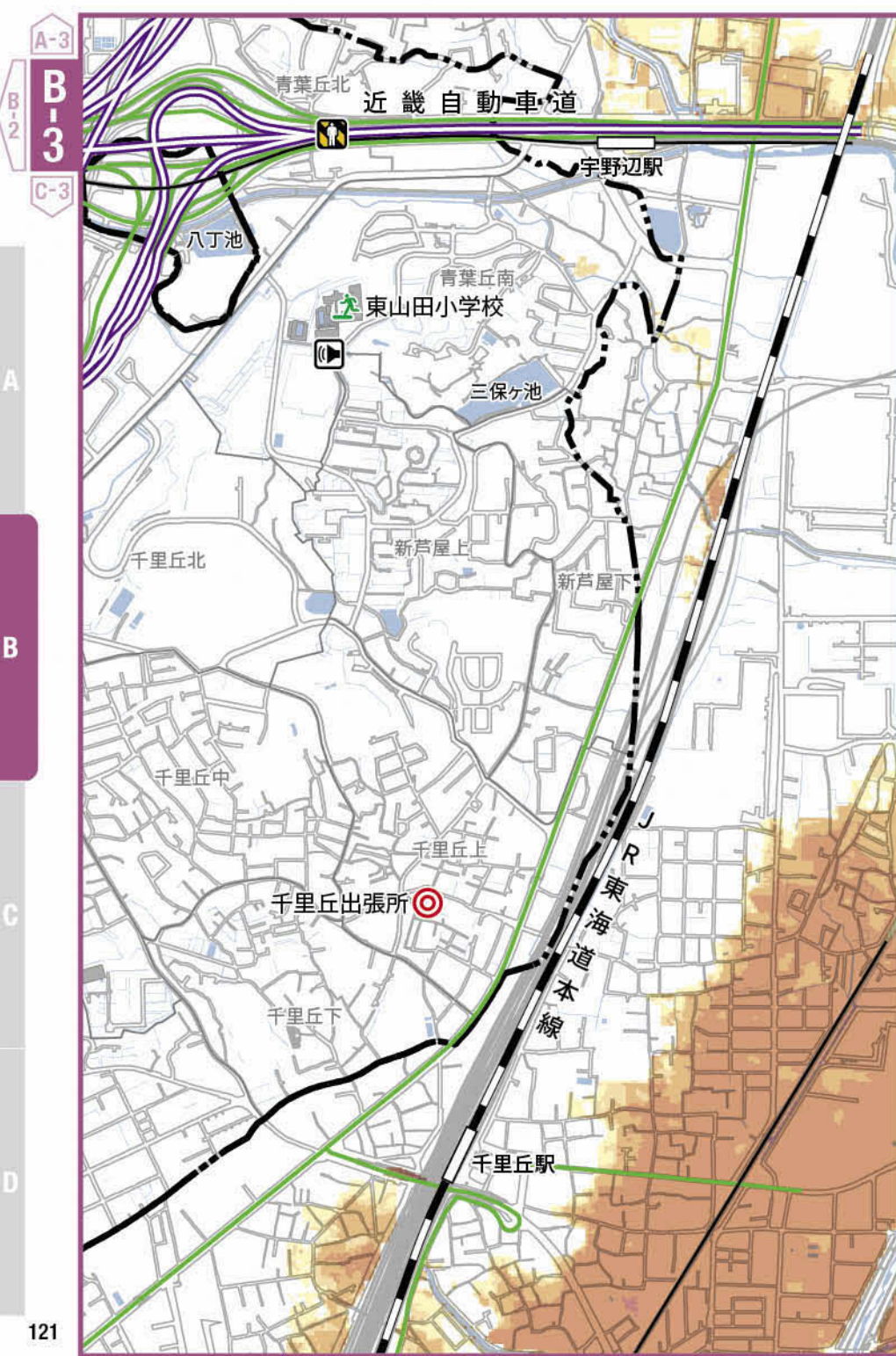
フィッシングベストなど、
ポケットのあるベストで
非常持ち出し品を着て
持っていく。

- 両手が使える
- ポケットからすぐ取り出せる
- 防寒・防護にも役立つ









PICK UP その 備えを バージョンアップしよう②

アウトドア用品が活用できる

非常備蓄品
ひじょうびちくひん
 ●災害から復旧するまでの数日間を支えるもの

断熱シート

寝袋

避難生活でも十分な睡眠がとれる備えを。

使い捨てカイロ(冬)

浄水器

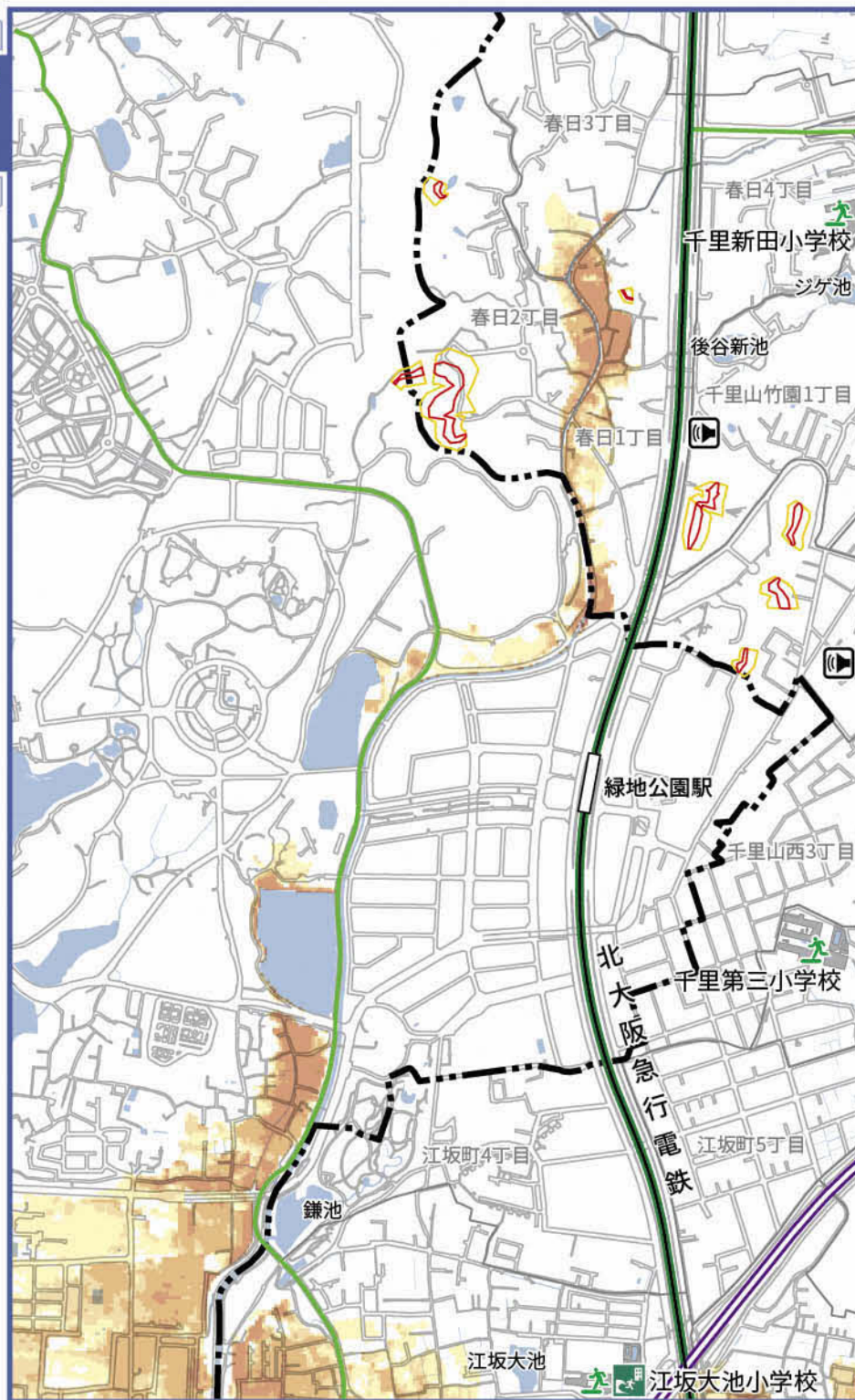
飲み水が手に入らないときに役立つ。

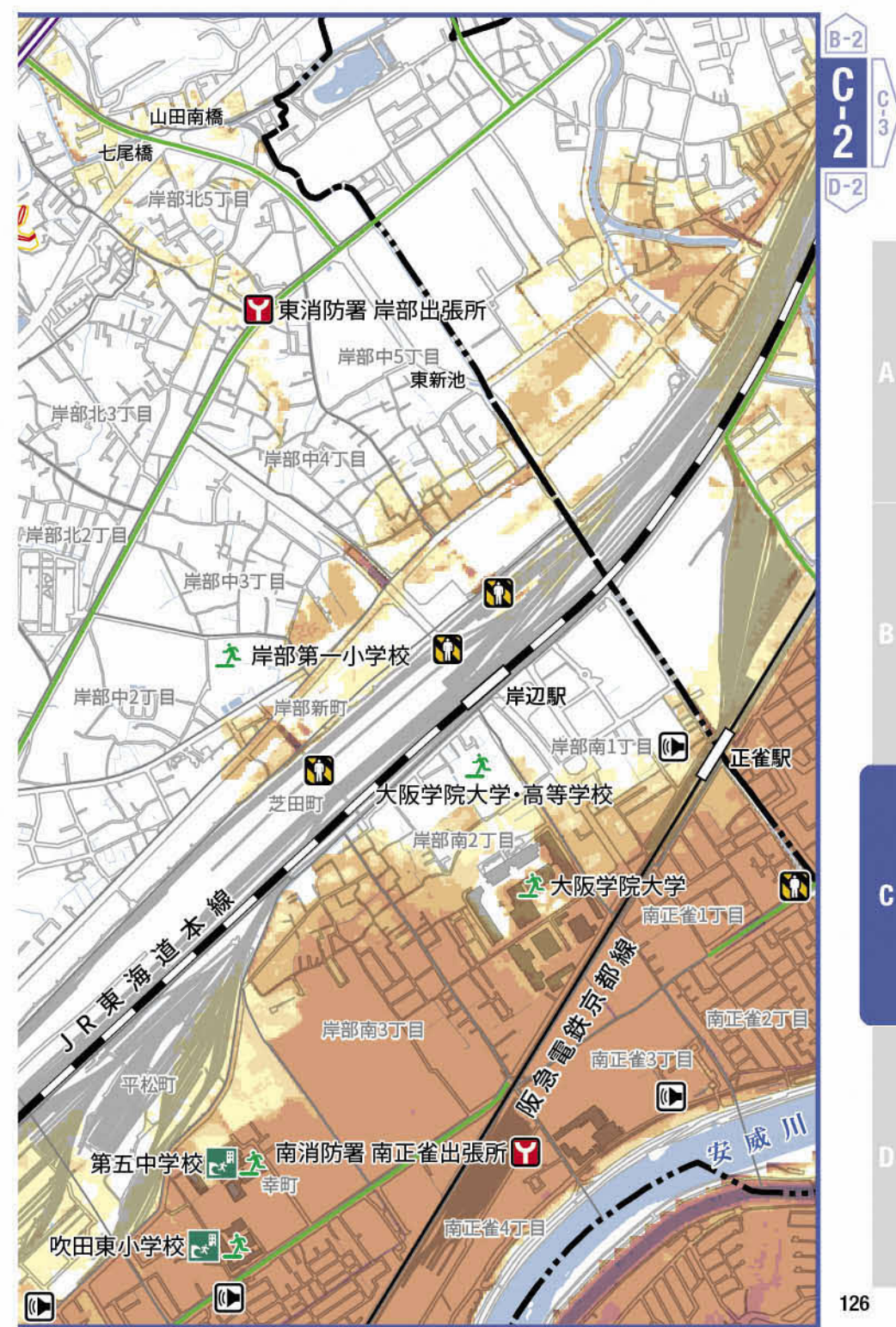
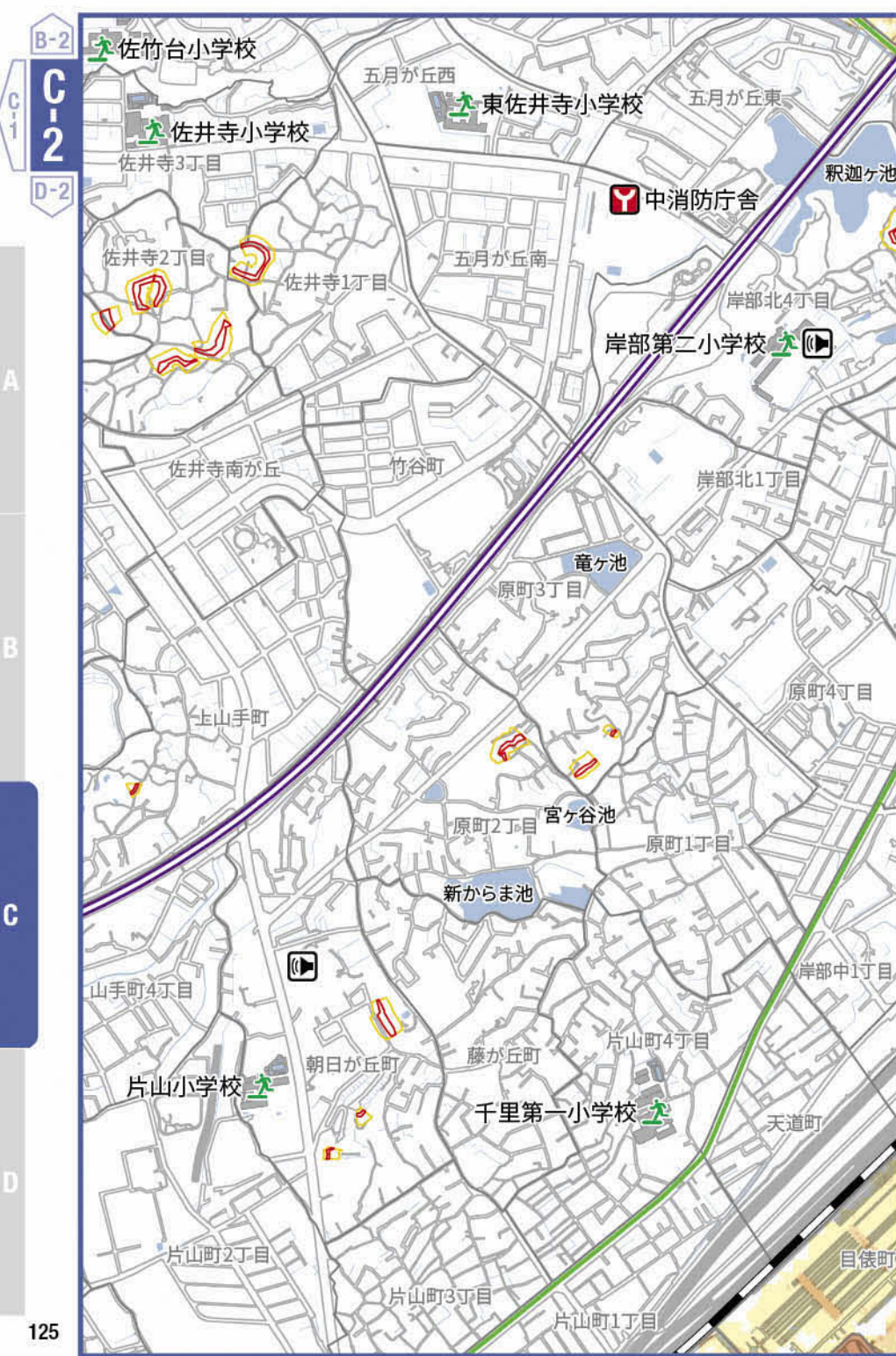
少人数テント

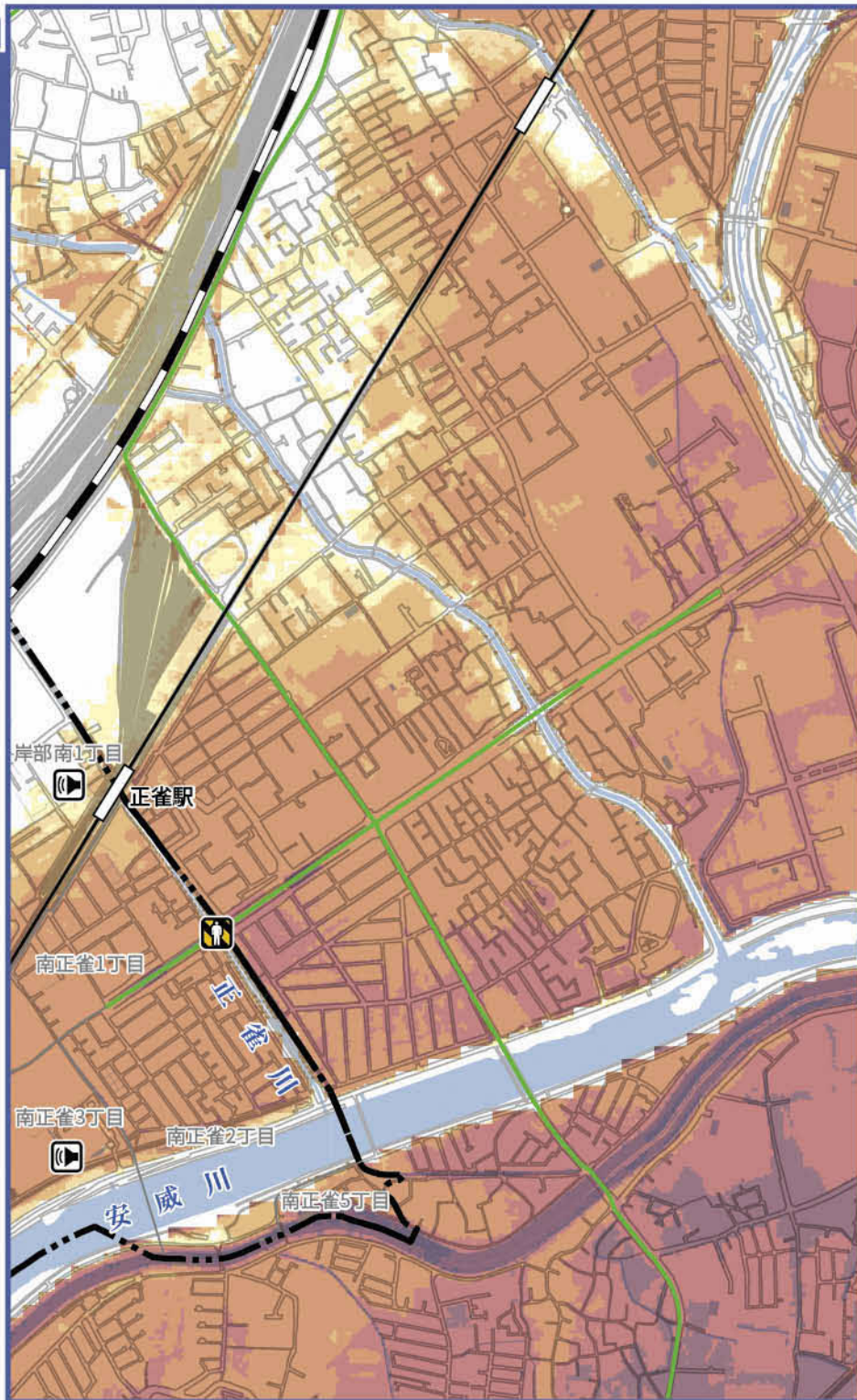
LEDランタン

ヘッドライト

夜間の作業であると便利。







防災クイズに挑戦しよう③



□に入る数字は？

水は1人1日¹□リットル、

非常用トイレは

1人1日²□回分必要

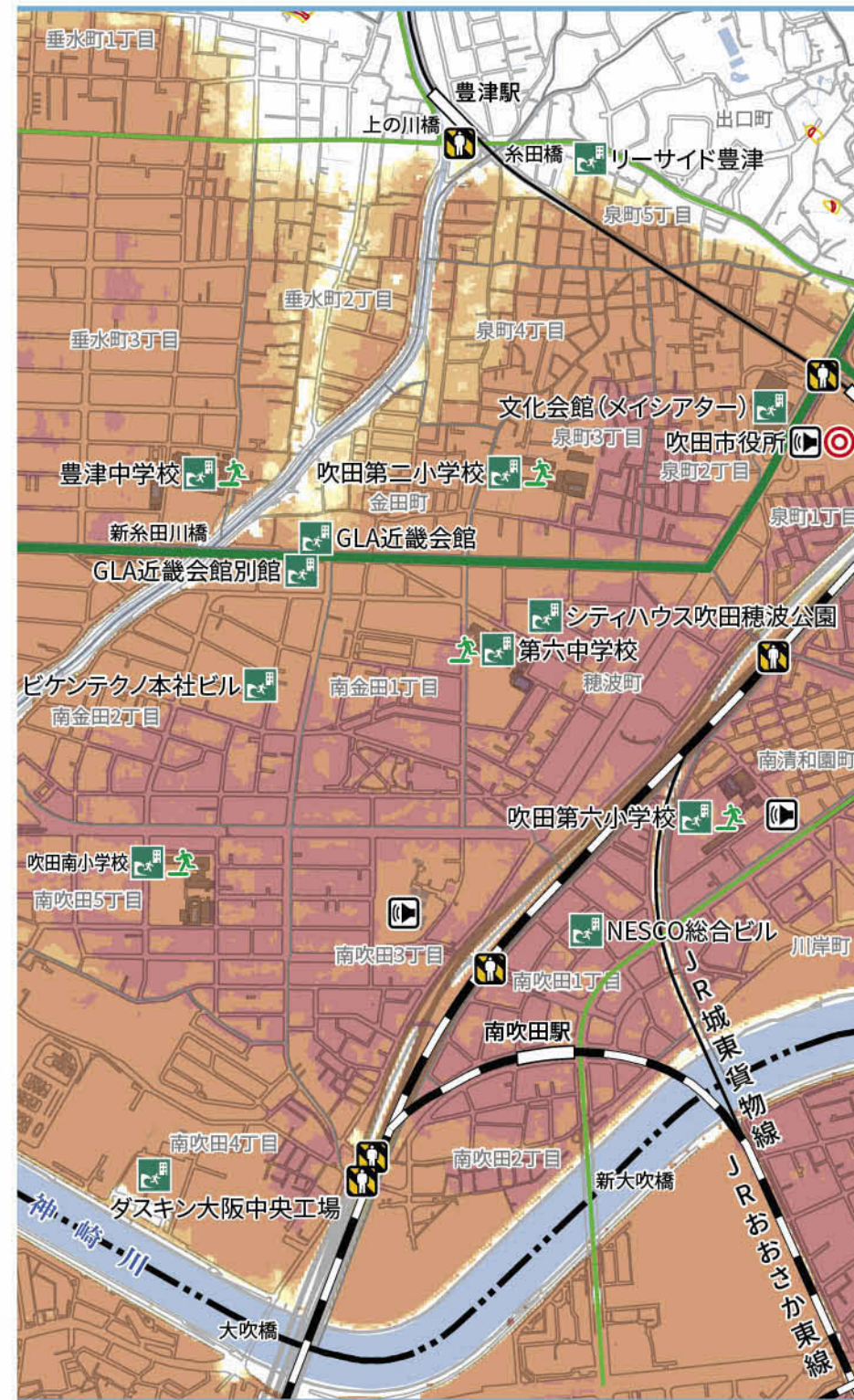
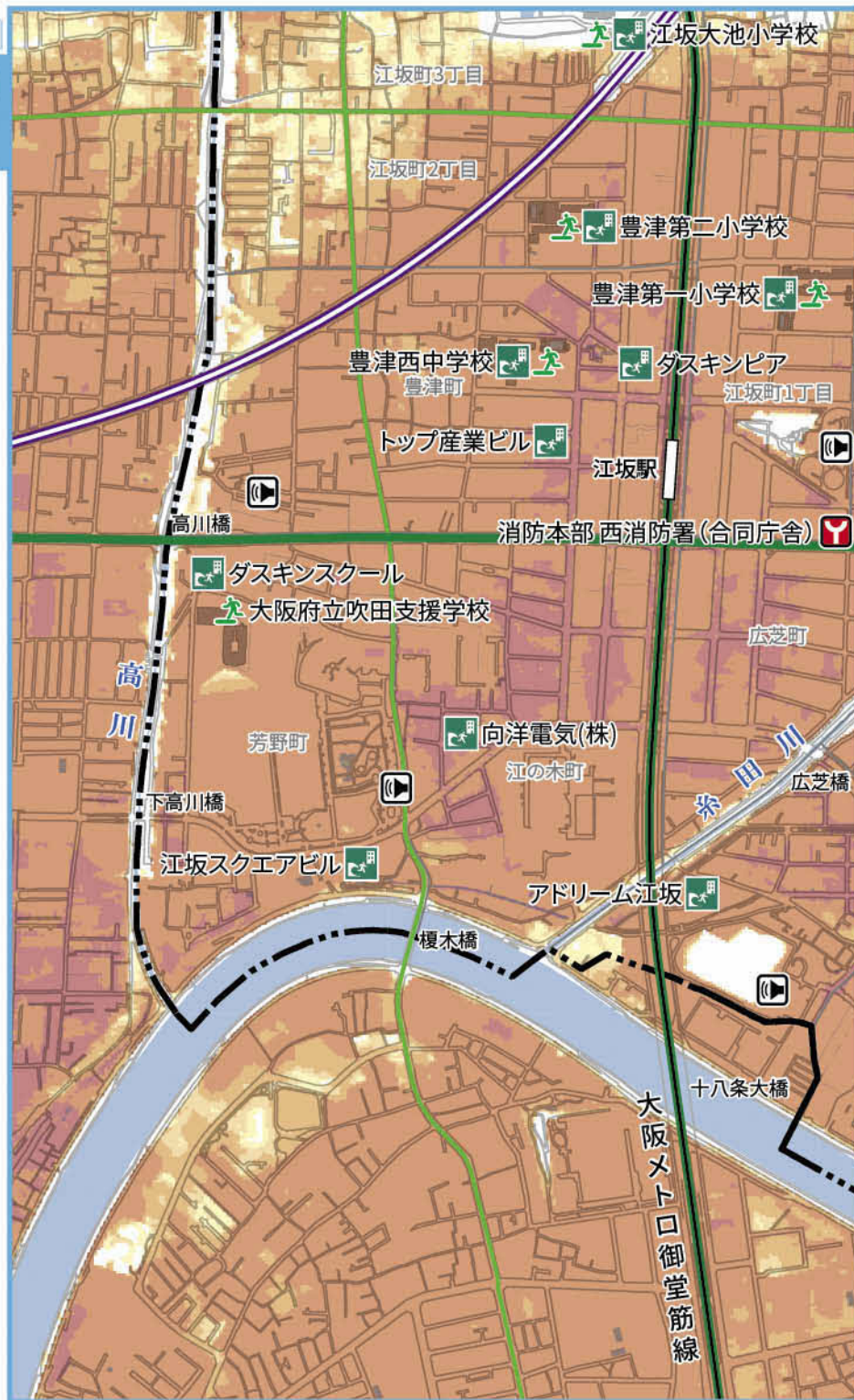


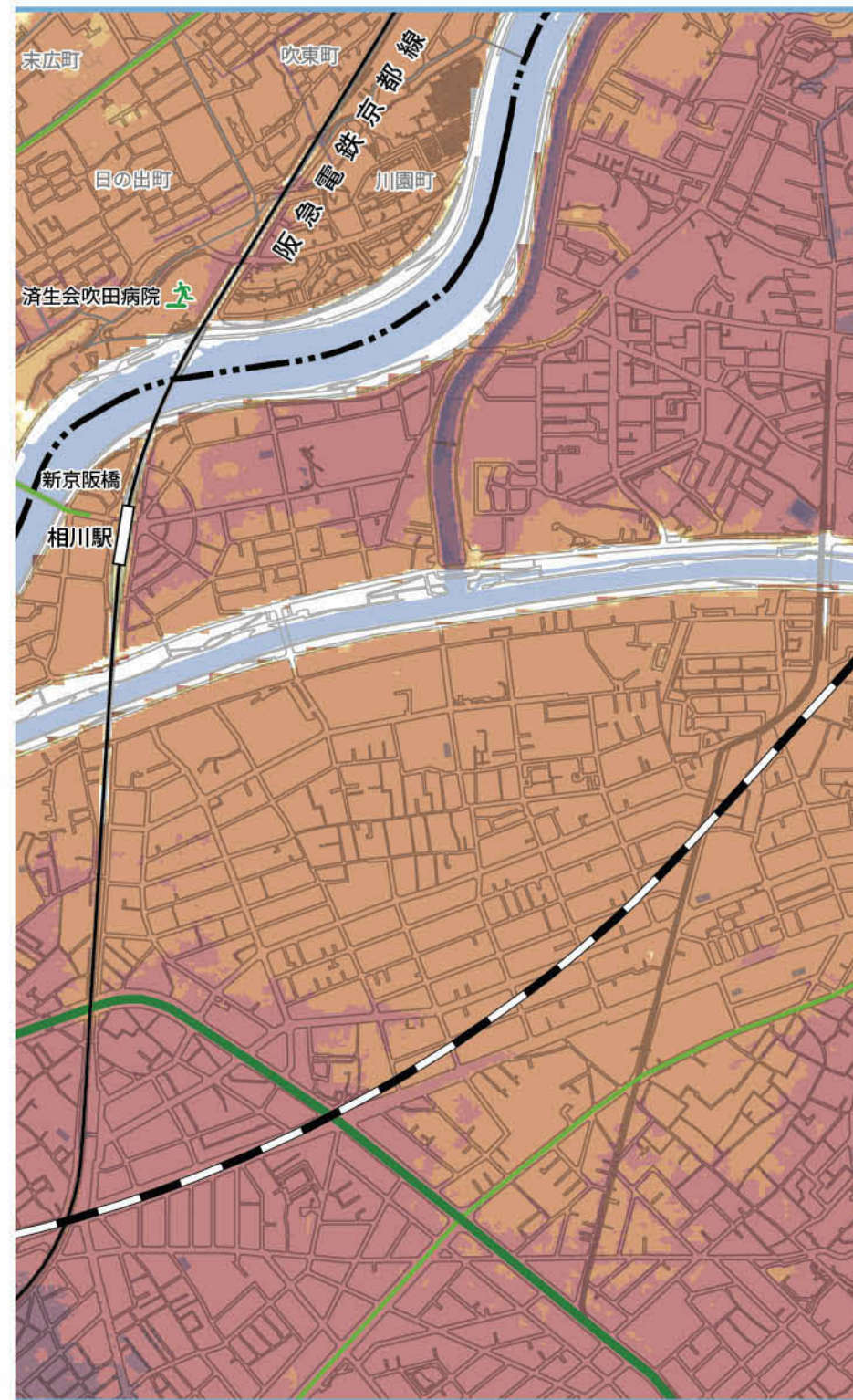
こた
答え

¹ 3 ² 5



さいてい かぶん 最低3日分、できれば7日分は備えておこう



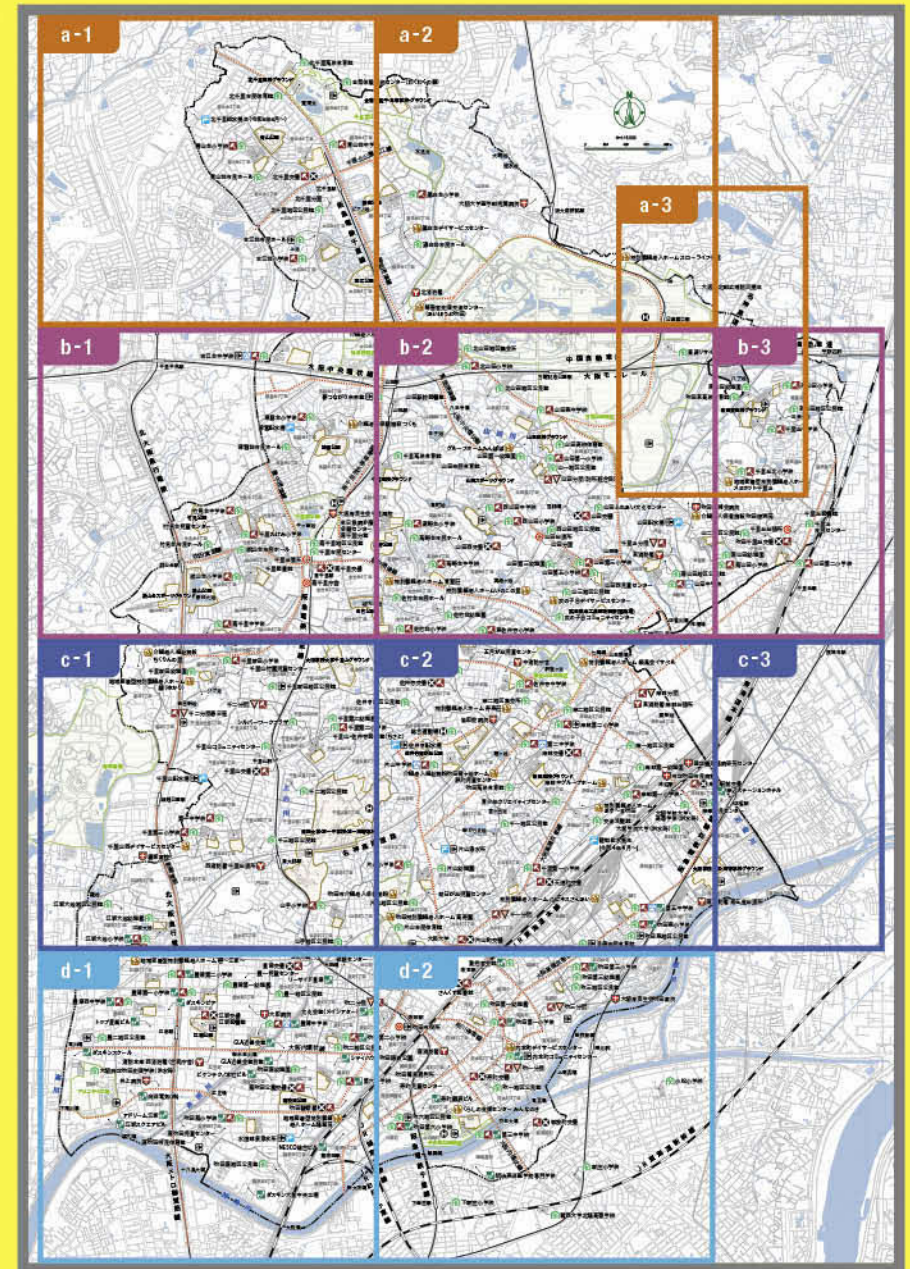


ぼう さい へん 防災マップ編



施設等凡例

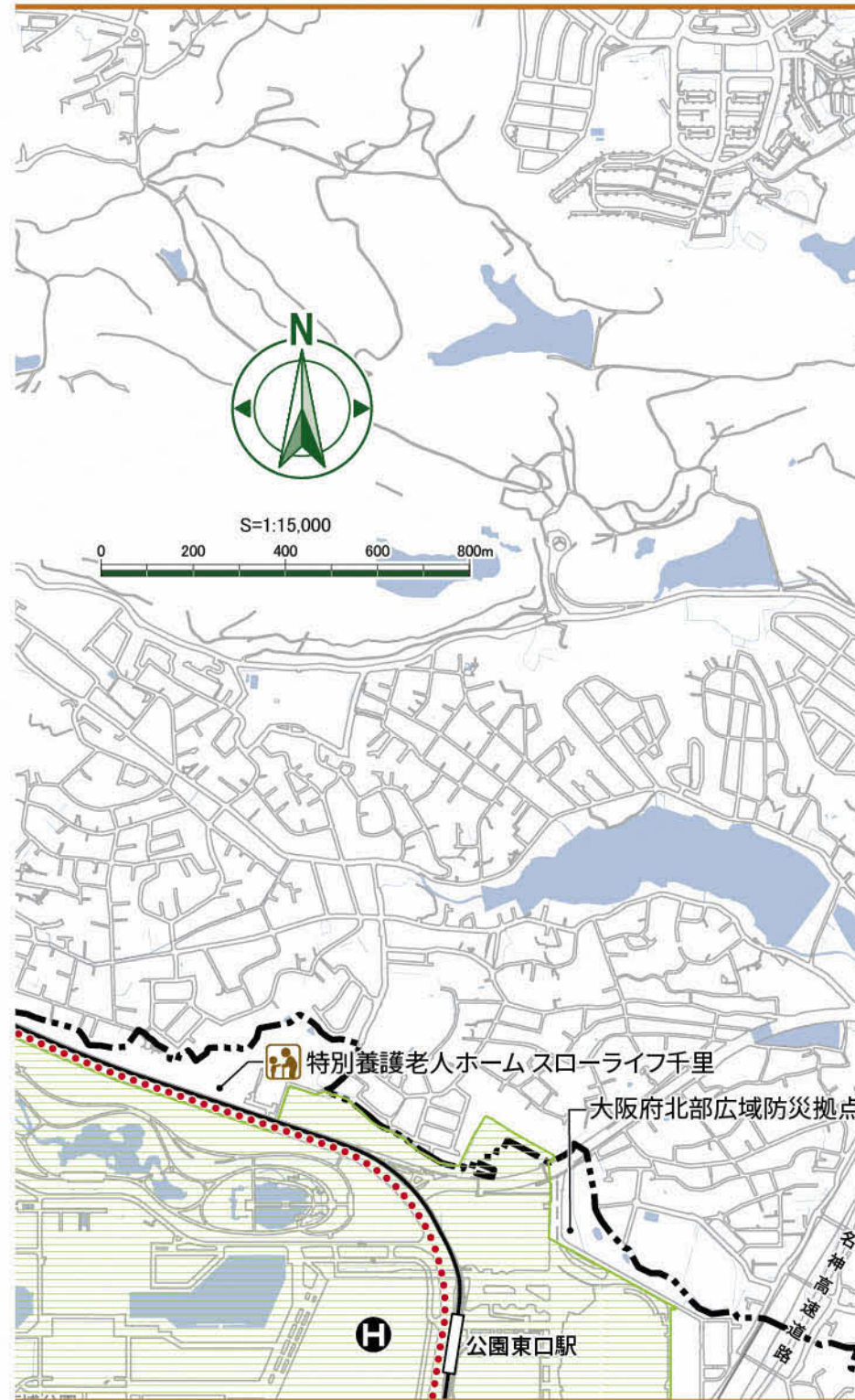
- 一時避難地
- 広域避難地
- 指定避難所
- 津波・洪水避難ビル
- 福祉避難所
- 救助用資機材置場
- 消防署・消防署出張所
- 消防分団
- 警察署・交番
- 市役所・出張所
- 災害時用臨時ヘリポート
- 防災行政無線(拡声器)
- 災害医療機関
- 災害時給水拠点
- 医療救護所
- 鉄道・モノレール
- 避難路(約10m以上の道路)

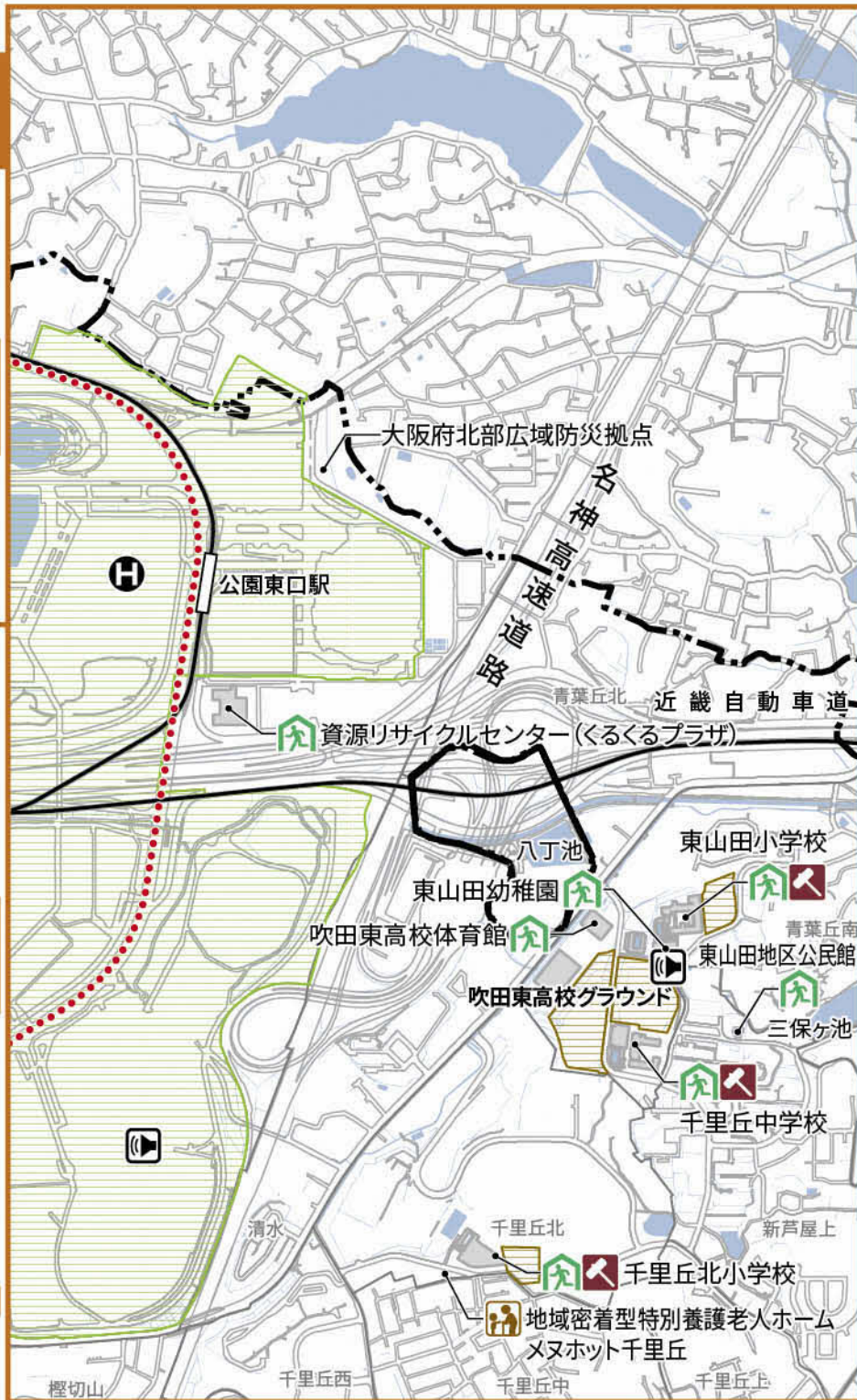


発行 吹田市 総務部 危機管理室 吹田市別町1-3-40/TEL:06-6384-1753(直通) 令和4年3月

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基礎地図情報を使用した。(測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R3JH5 885)







防災クイズに挑戦しよう④



家族に無事を伝えたい。
どうやって伝える?

- A 災害用伝言ダイヤル(171)を使う
- B メールやSNS等のインターネット回線を使う
- C 災害用伝言板(web171、携帯電話公式メニューや専用アプリ)を使う
- D 玄関扉(内側)に伝言メモを張る

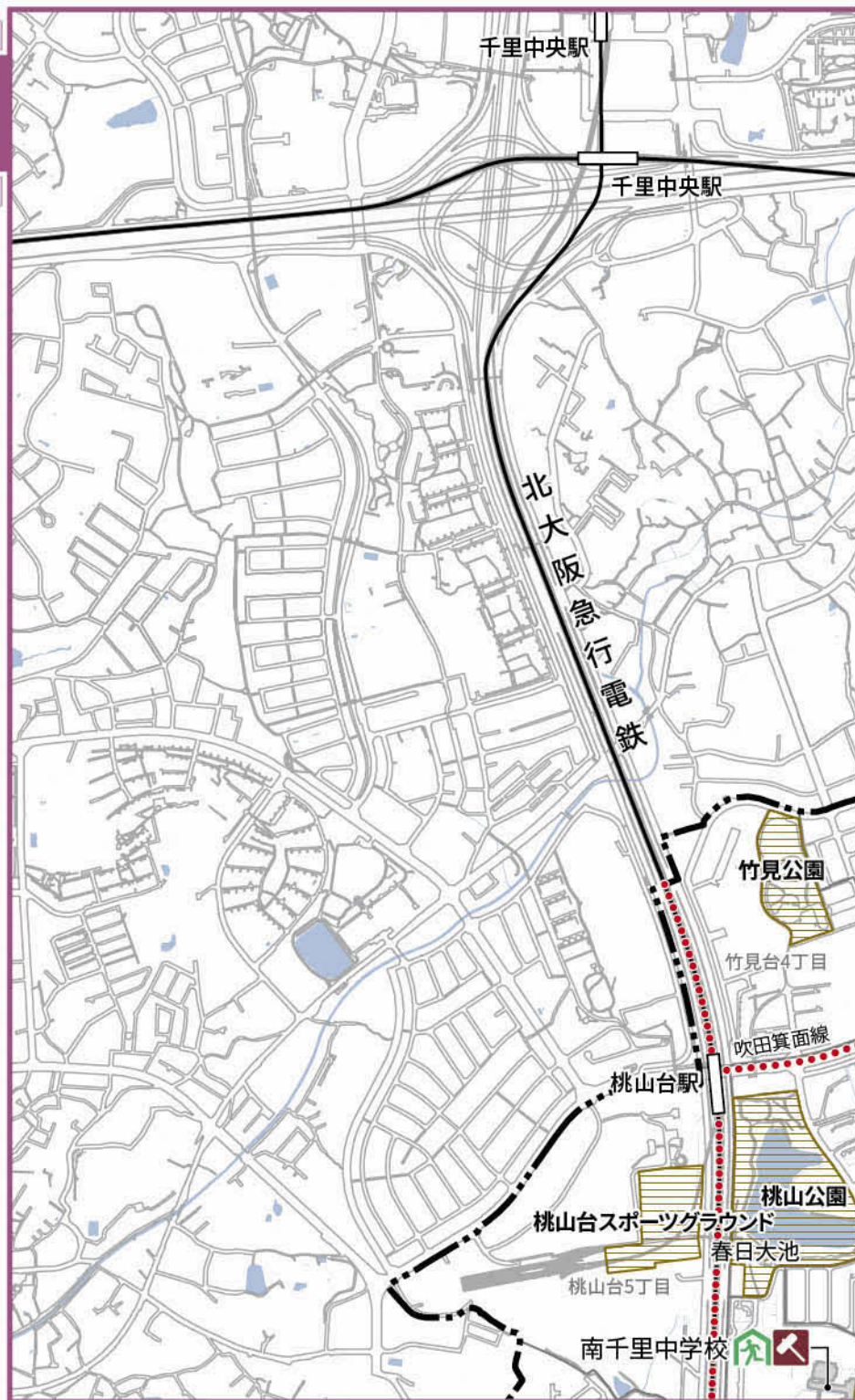


答え

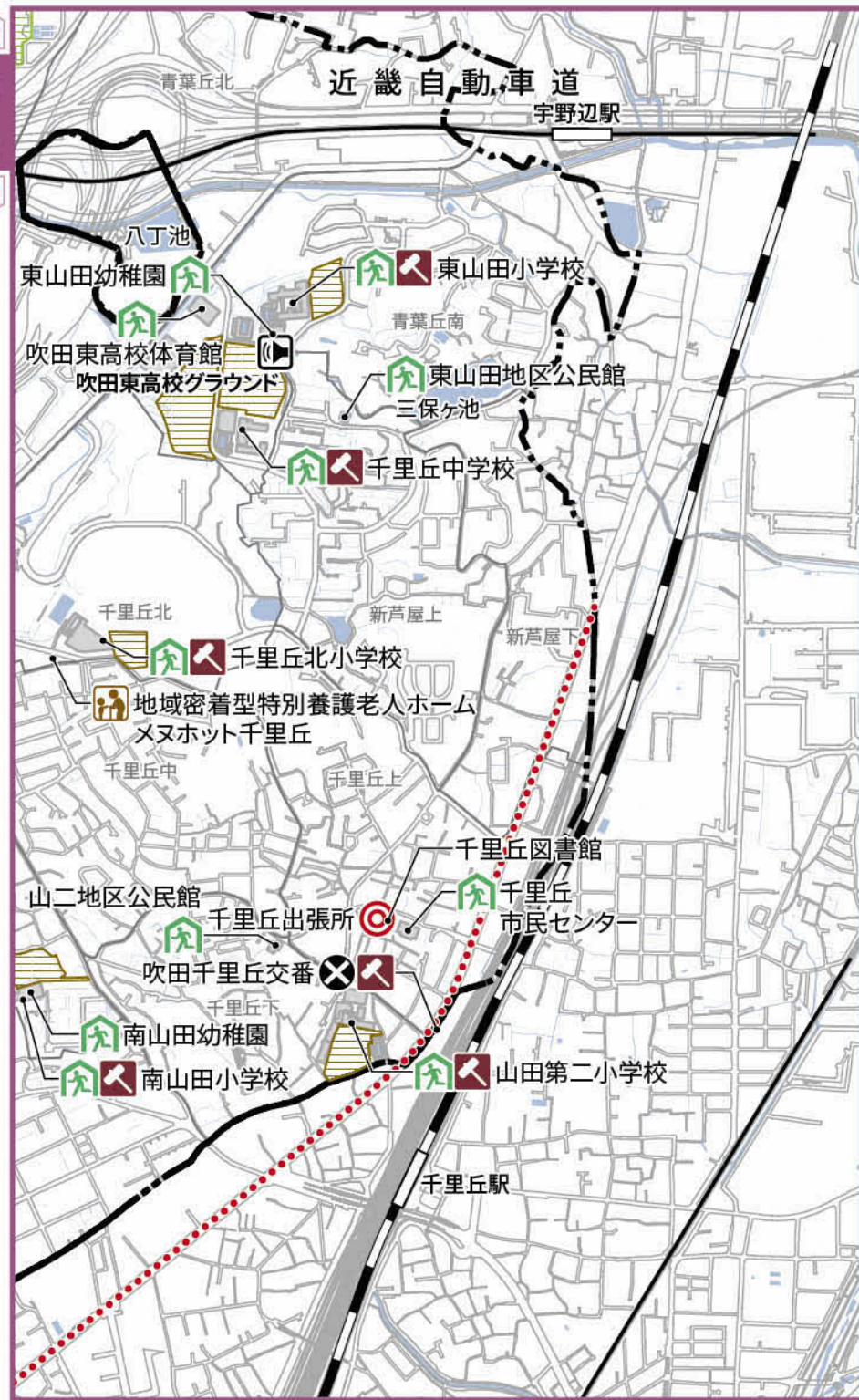
すべて正解!



家族と連絡がつかないときに備えて、
いろいろな方法を知っておこう







防災クイズに挑戦しよう⑤



せっかく命が助かっても
避難生活で命を落とす危険がある。
気をつけるべき病気はどれ？



1 エコノミークラス症候群



2 こころの病



3 肺炎

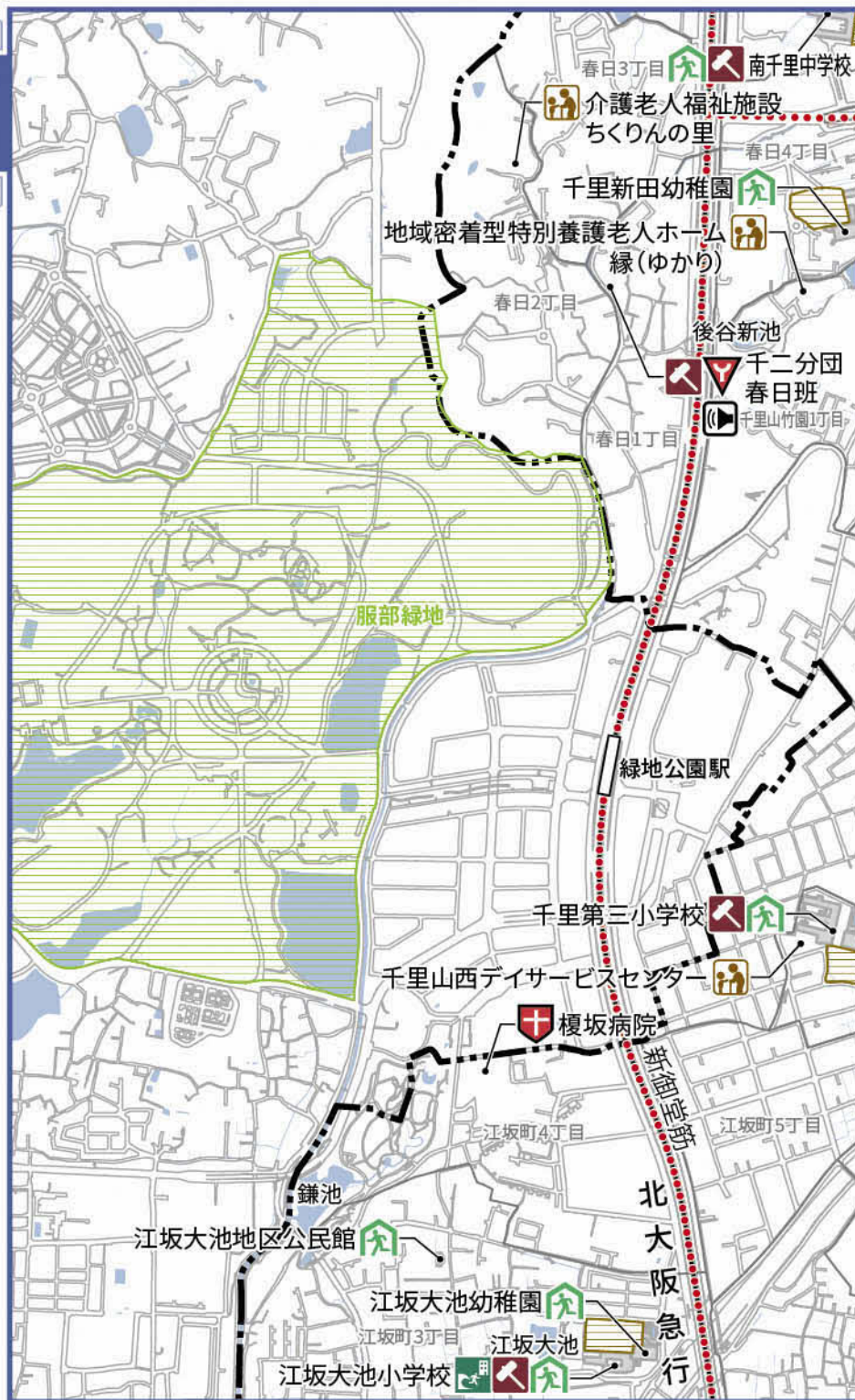


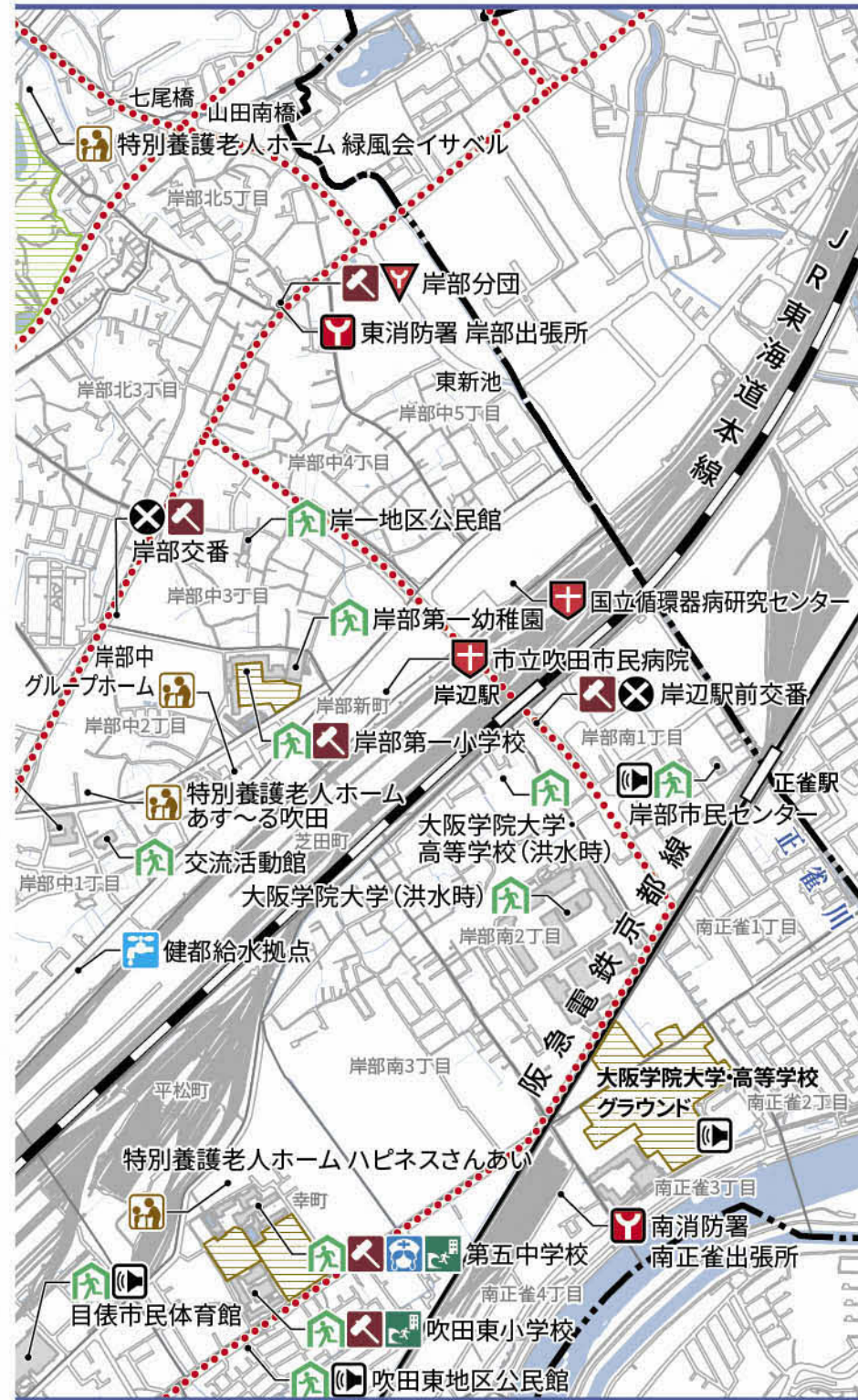
4 熱中症

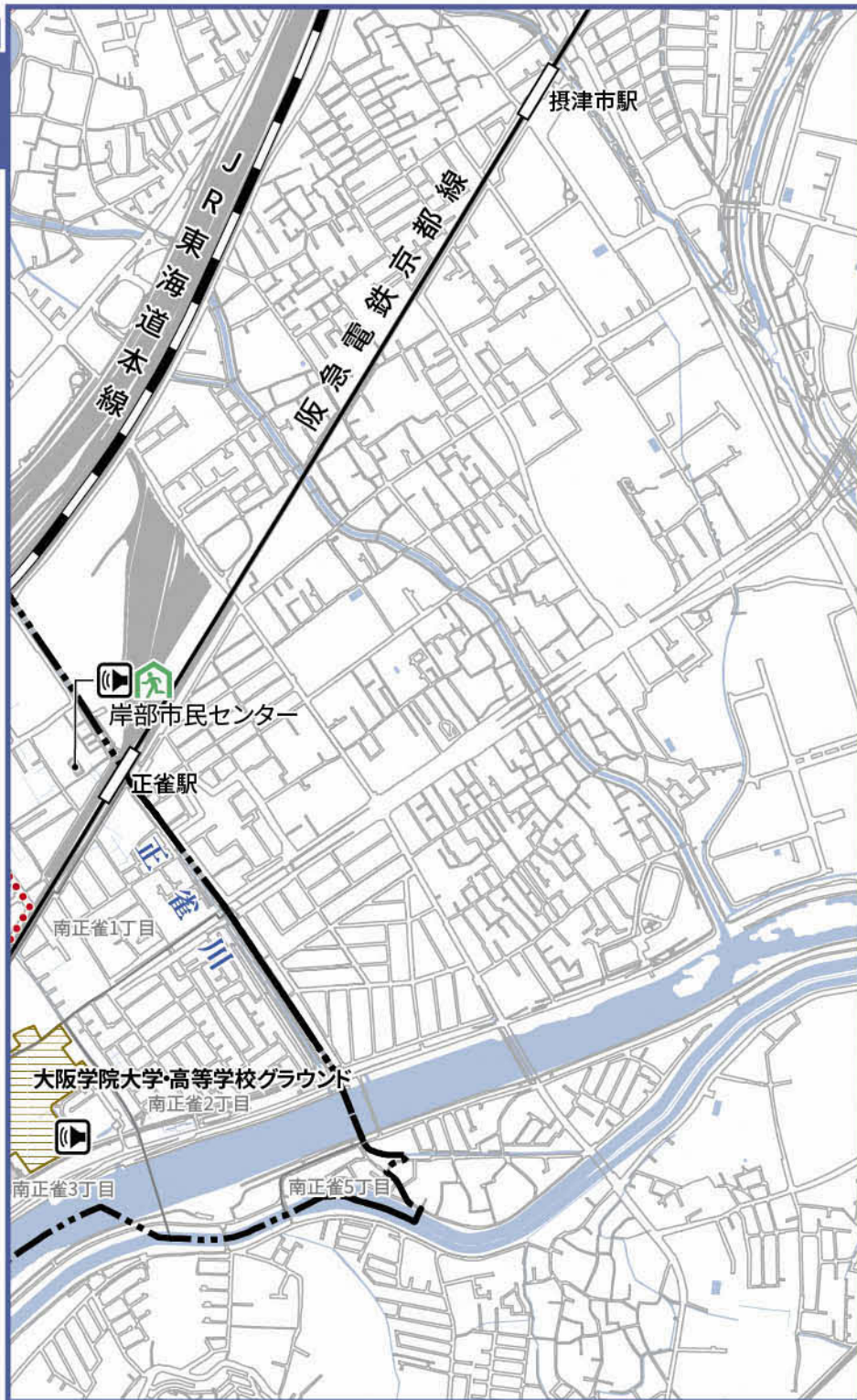


5 心筋梗塞

答え すべて(生活環境の悪化は心身ともに疲労します)



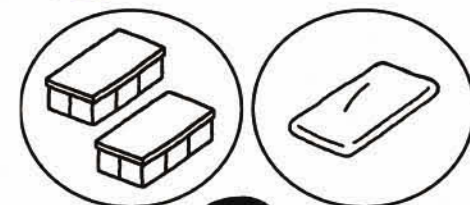




防災クイズに挑戦しよう⑥



あなたが避難所のリーダーだったらどうする？
段ボールベッド2個、
マットレス1個が届いた。
誰に何を渡す？



1 おと 夫40歳、つま 妻39歳、こ 子3歳



3 だいがくせい 大学生21歳



2 おと 夫69歳、つま 妻73歳、いぬ 犬



4 つま 妻82歳、おと 夫行方不明、こ 子55歳

こた 答え

正解はありません。

物資には限りがあります。みんなの助け合い、協力が必要です





たか しお へん 高潮ハザードマップ編

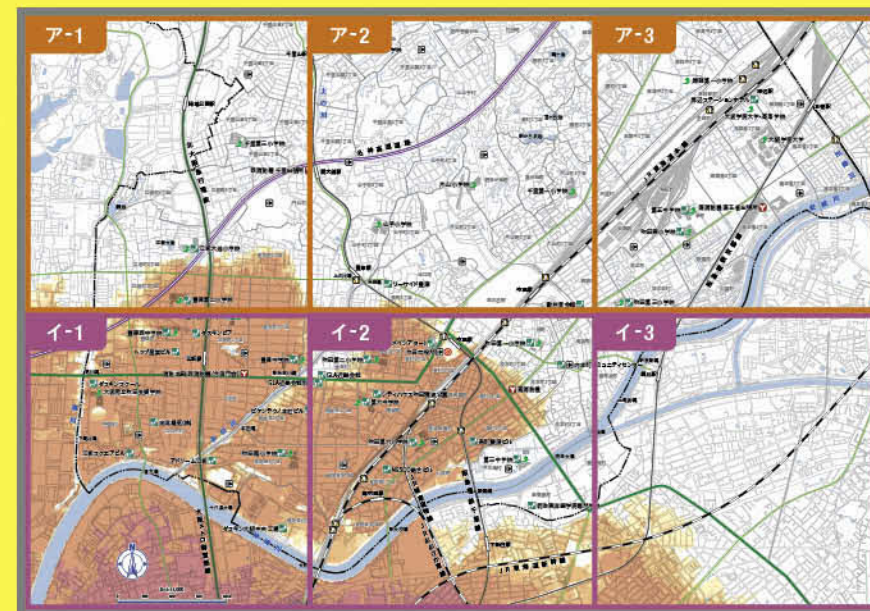
【高潮ハザードマップの見方】

- この高潮ハザードマップは、大阪湾沿岸(大阪府区間)において、水防法の規定により定められた想定し得る最大規模の高潮による氾濫が海岸や河川から発生した場合に、浸水が想定される区域(高潮浸水想定区域)、想定される浸水の深さ、避難施設などの防災施設を示したものです。
- 台風により一部河川では想定最大規模の高潮と同時に一定規模の降雨による洪水が発生することを考慮しています。一方で、地震により堤防等に影響が生じることは考慮していません。
- 実際の高潮時には、本マップに示す浸水想定区域以外の場所においても浸水が発生する場合や浸水深が深くなる場合があります。

出典:高潮浸水想定区域図について 説明資料(大阪府)

【算出の前提となる基本的な条件】

- 台風の中心気圧 910hPa
 - ・日本に上陸した既往最大規模の台風である室戸台風(昭和9年)と同規模
- 台風の移動速度 73km/hr(一定速度で移動)
 - ・潮位偏差が大きくなるよう伊勢湾台風を基本として設定
- 浸水の範囲・深さが想定最大規模となるよう台風の進路を複数経路から想定。



施設等凡例

- 指定緊急避難場所(洪水・土砂災害)
- 消防署・消防署出張所
- 市役所・出張所
- 防災行政無線(拡声器)
- 津波・洪水避難ビル
- 地下道

- 国道
- 府道
- 高速道路
- 鉄道・モノレール

高潮浸水想定区域

- 10.0m以上
- 5.0m～10.0m未満
- 3.0m～5.0m未満
- 1.0m～3.0m未満
- 0.5m～1.0m未満
- 0.3m～0.5m未満
- 0.3m未満

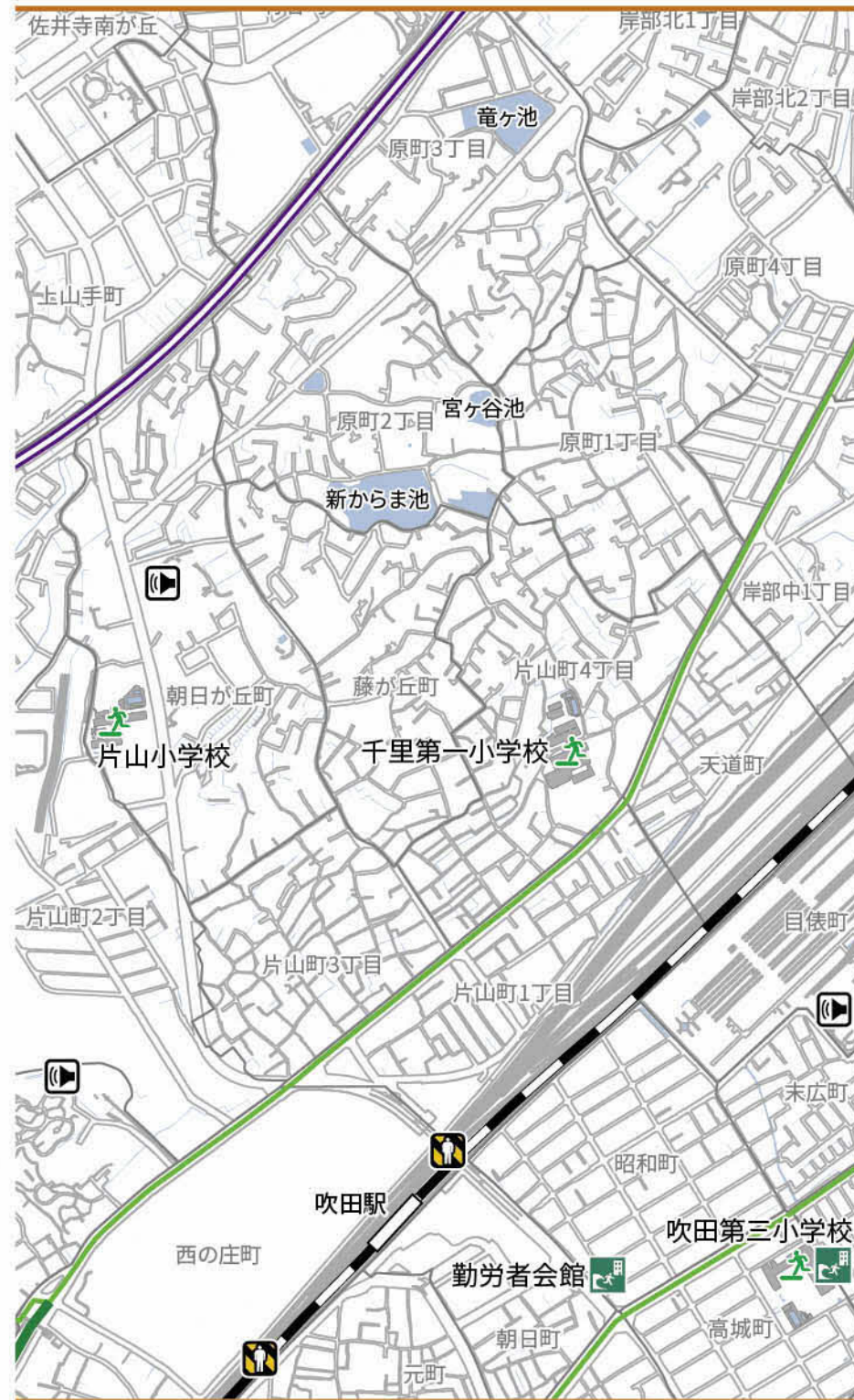
浸水深の目安

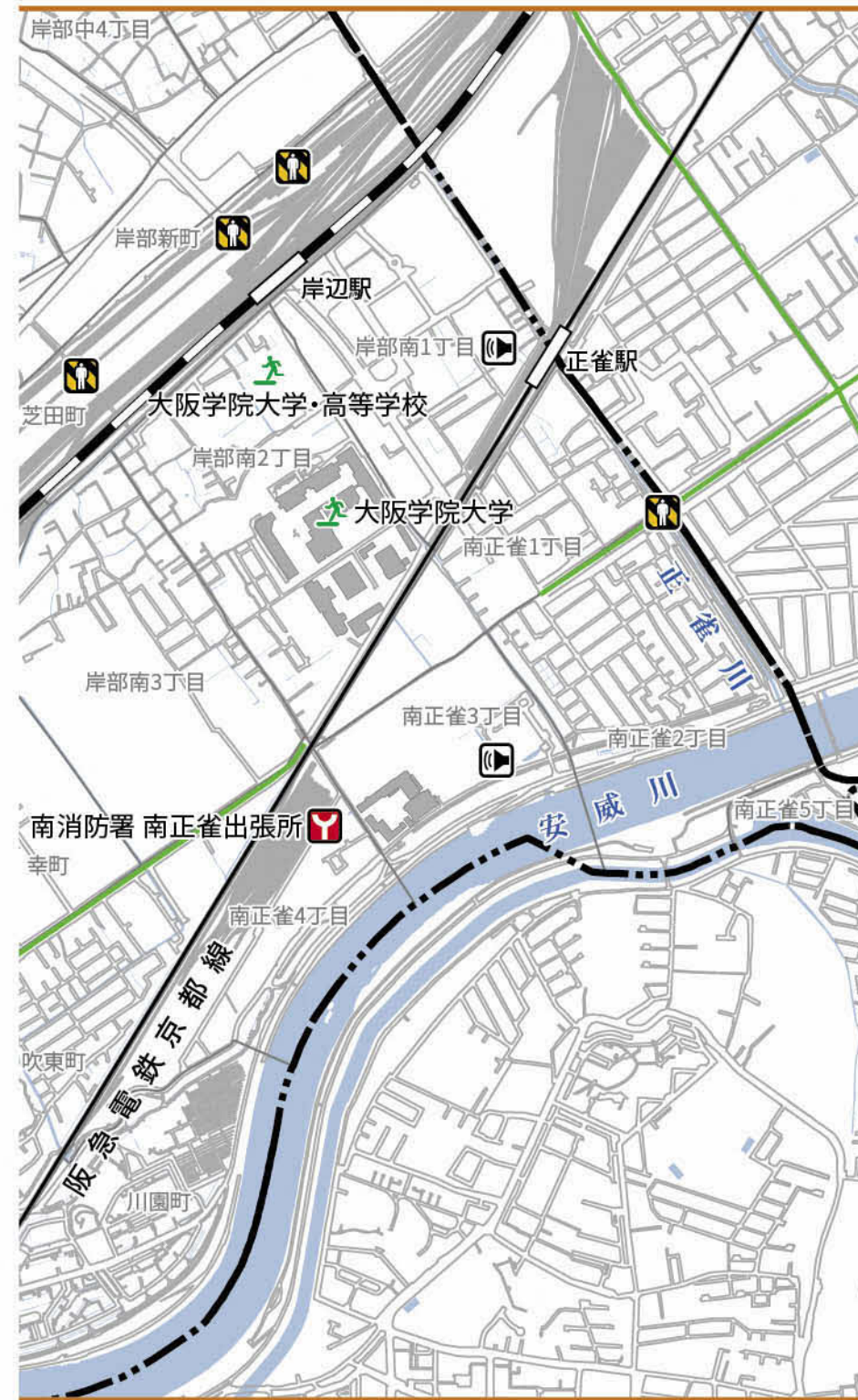


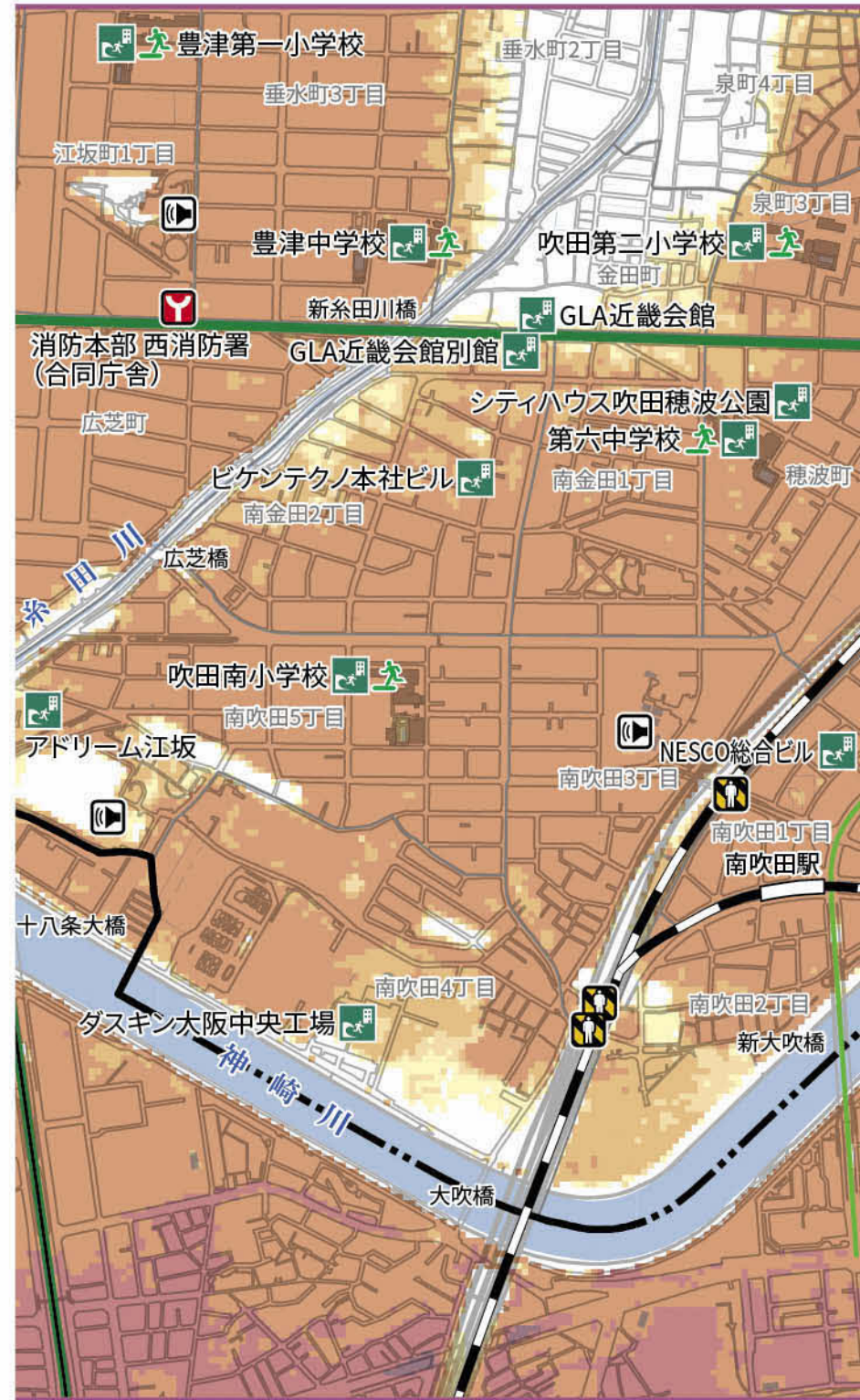
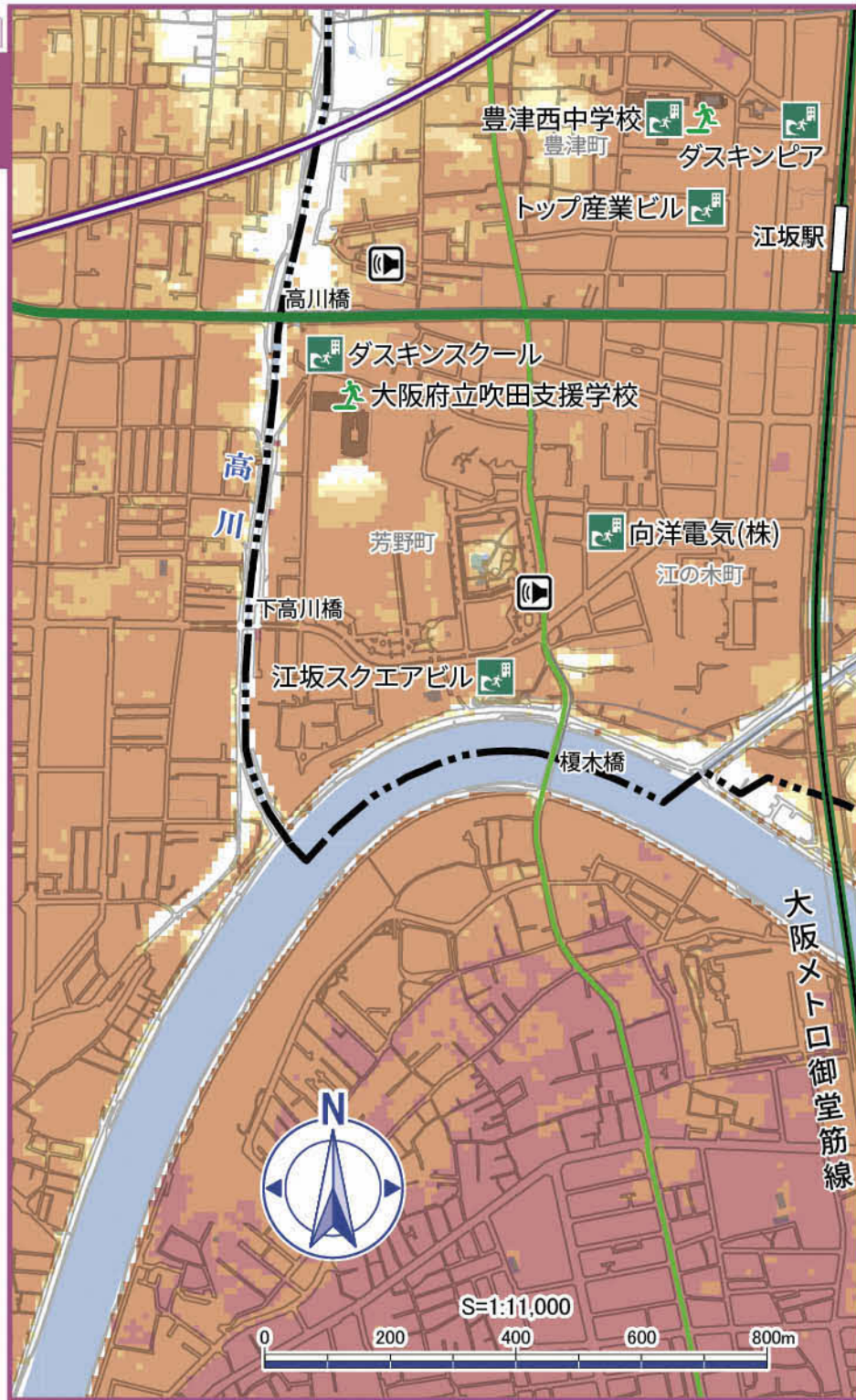
発行 吹田市 総務部 危機管理室 吹田市野町1-3-40/TEL:06-6384-1753(直通) 令和4年3月

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基礎地図情報を使用した。(測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R3JHs 885)

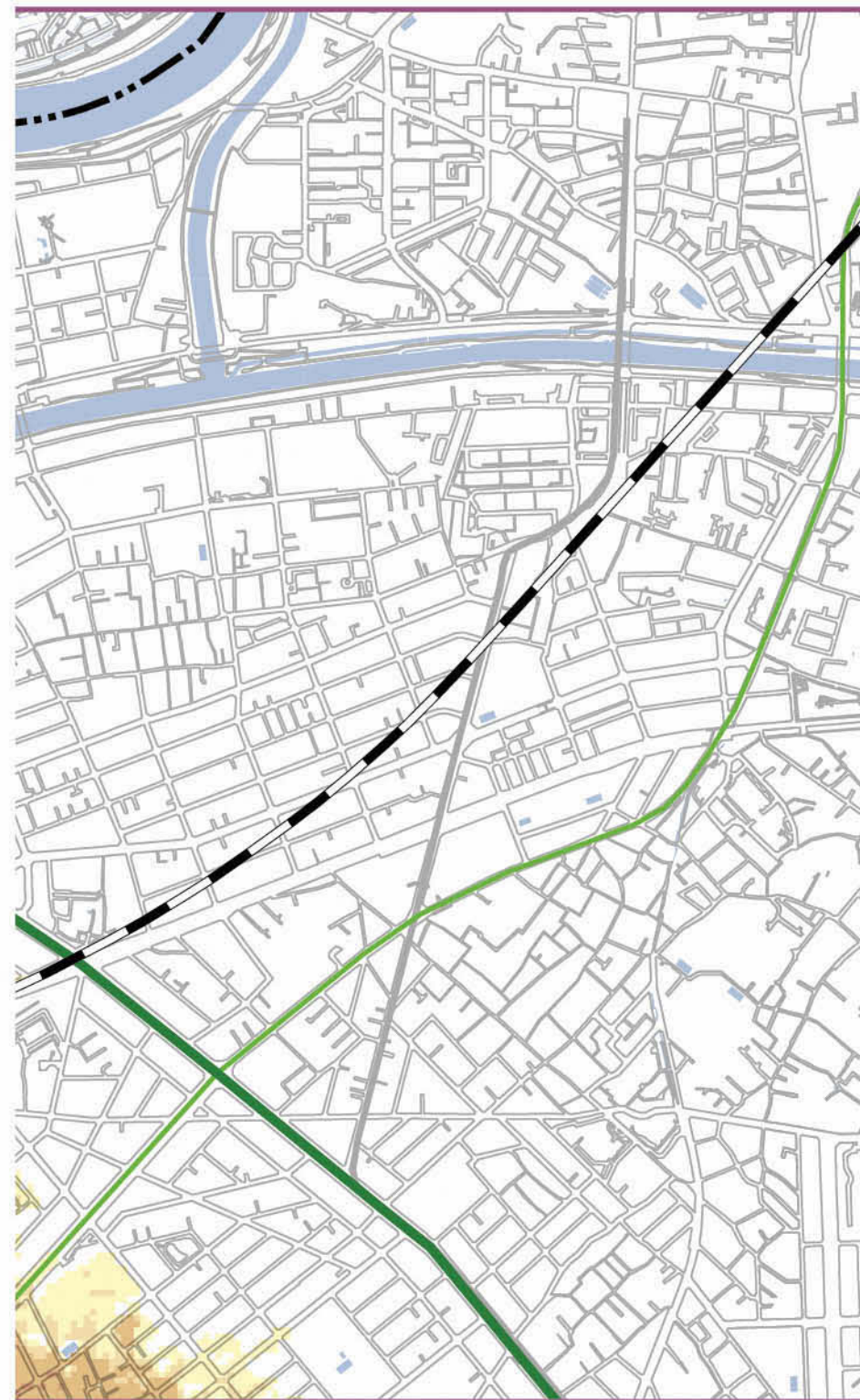
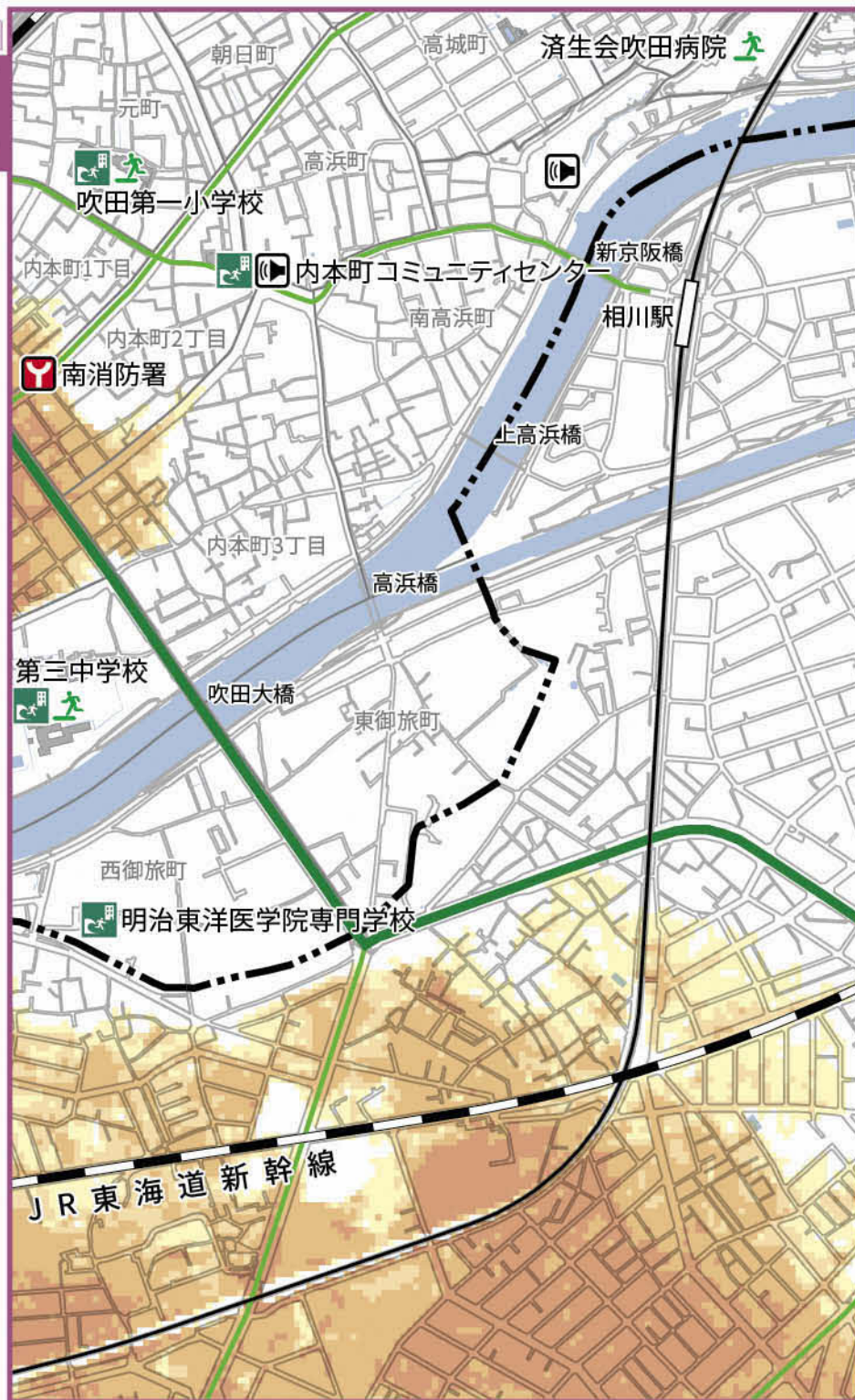


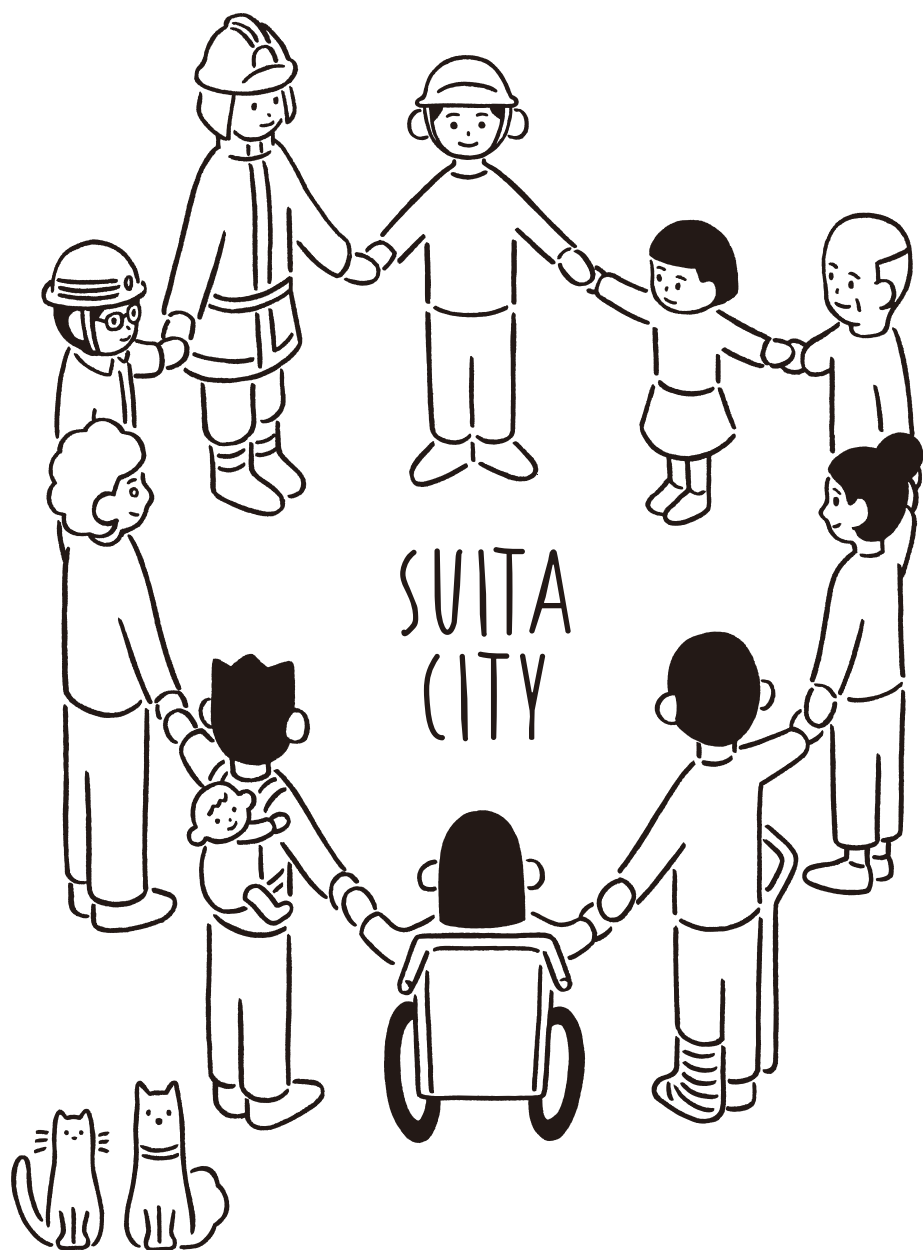












いま　じ　しん　お
「今、地震が起こったら…」

はげ　あめ　かぜ　つづ
「激しい雨風が続いたら…」

あなたの「知る・考える・動く」は、

じ　ぶん　み　まも　たい　せつ　か　ぞく　とも
自分の身を守り、大切な家族や友だち、

まわりの人を助けます。

そして、吹田市が災害に強いまちとなる

おお　だい　いっ　ぽ
大きな第一歩になります。

さあ、「あなたの防災」を始めましょう。

いざというときに連絡する人

じゅん ばん 順番	な まえ 名前	れん らく ほう ほう でん わ ばん ごう 連絡方法(電話番号など)
1		
2		
3		

もしものときの集合場所と待ち合わせ方法

しゅう ごう ば しょ
集合場所①

● ま あ ほう ほう
待ち合わせ方法

_____ じ ぜん
に午前 _____ じ こ こ
時・午後 _____ じ
時

しゅう ごう ば しょ
集合場所②

● ま あ ほう ほう
待ち合わせ方法

_____ じ ぜん
に午前 _____ じ こ こ
時・午後 _____ じ
時

避難する場所

ひ なん じょ
避難所①

ひ なん じょ
避難所②

災害用伝言ダイヤル「171」

でん わ ばん ごう
キーとする電話番号

河田 恵昭 ● かわた よしあき

関西大学社会安全研究センター長、特別任命教授。京都大学名誉教授。阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター長(兼務)。昭和21(1946)年、大阪府生まれ。京都大学大学院工学研究科博士課程修了後、米国ワシントン大学招へい研究員、フルブライト上級研究員(米国プリンストン大学)、京都大学防災研究所教授・所長を経て現職。日本災害情報学会会長および日本自然災害学会会長を歴任。専門は巨大災害、都市災害、危機管理、災害情報。

吹田市民アンケート 調査概要

- ・調査手法: インターネット調査
- ・調査対象者条件: 20～69歳男女
大阪府吹田市に居住している人
- ・集計サンプル数: N=1,030
- ・調査実施期間: 平成30年7月25日(水)～27日(金)
- ・調査地域: 大阪府吹田市

吹田市総務部危機管理室

市ホームページURL : <https://www.city.suita.osaka.jp>

令和元年(2019年)10月発行

令和5年(2023年)3月改訂

そのほかの詳しい情報は くわ じょうほう はこちらから



この冊子は50,000部作成し、一部あたりの単価は150.26円(税込)です。



吹田市防災ブック