

知る 考える 動く



令和

8

年改訂版

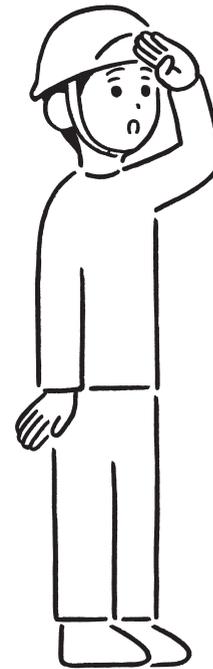
吹田市  
防災ブック

防災マップ  
掲載

し かんが うご  
知って、考えて、動く。

ぼう さい  
防災は

3つのアクションから。



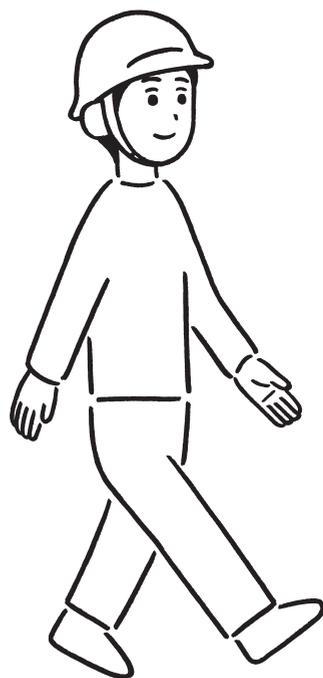
し  
知る



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。

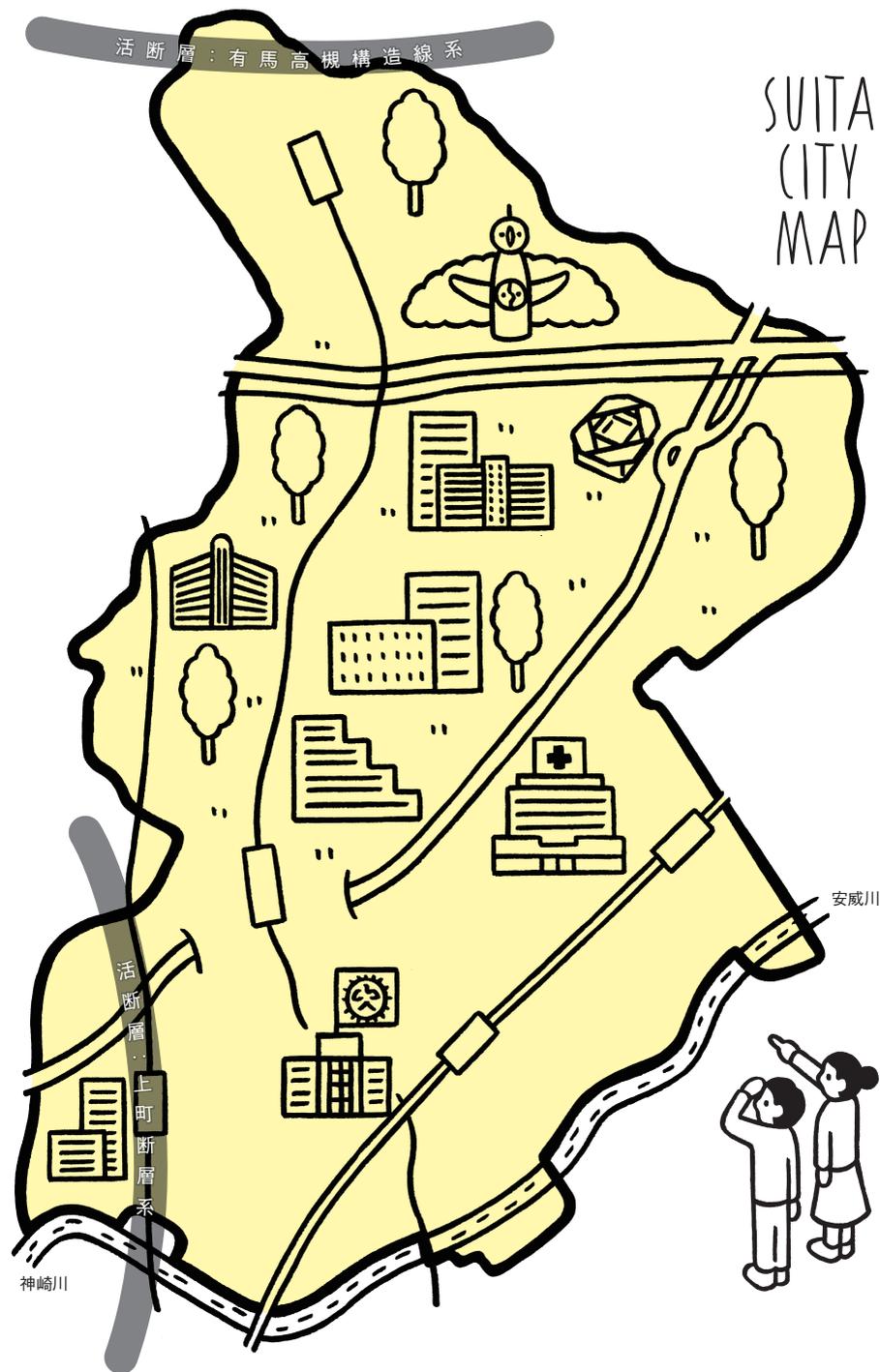
さい がい      ほう せい  
災害が発生したらどうするべきかを

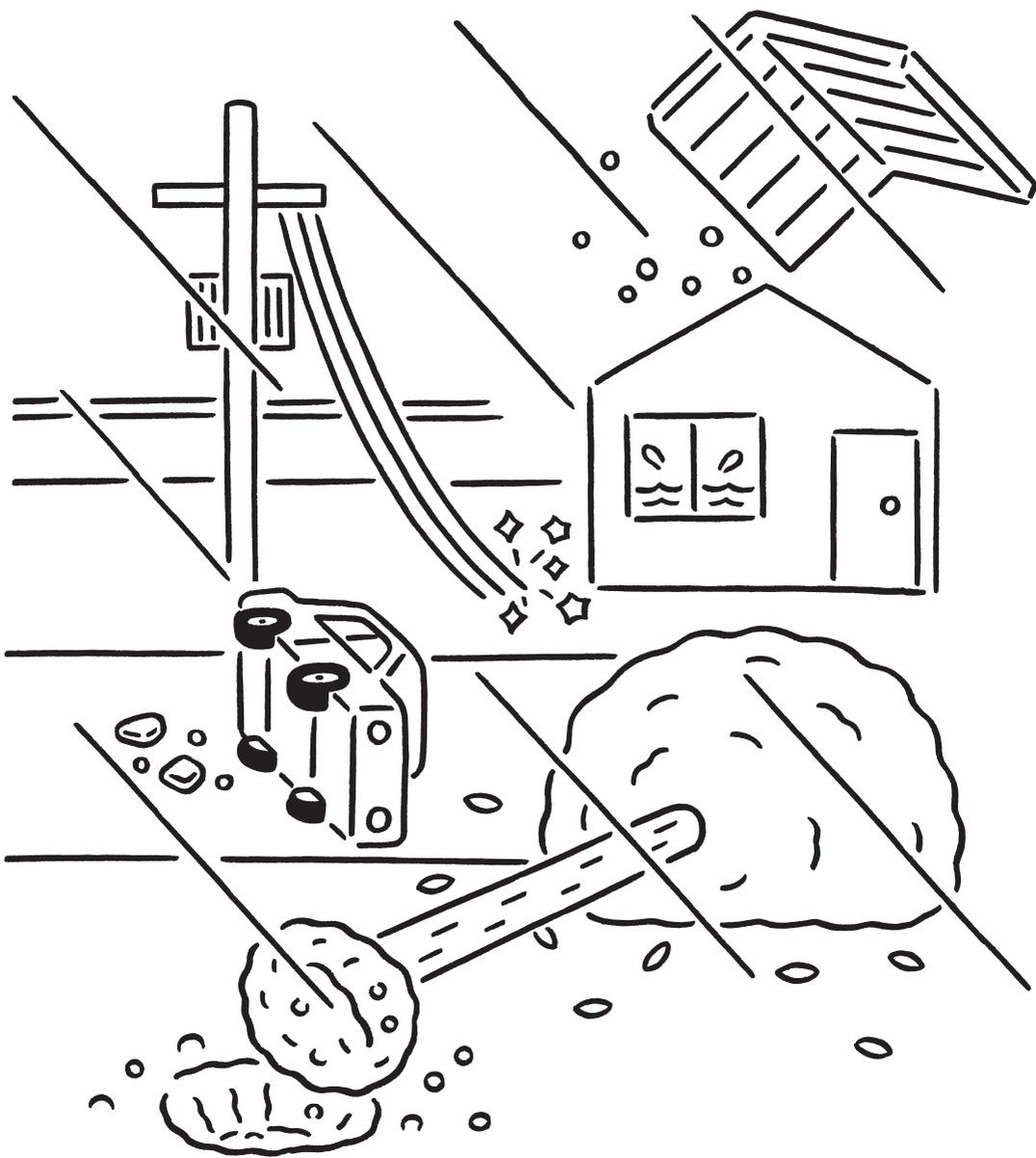
ふ だん      かんが      まえ      じゅん び  
普段から考え、前もって準備して

おきましょう。

わたしたちが住んでいる、  
吹田市で起こる災害は？

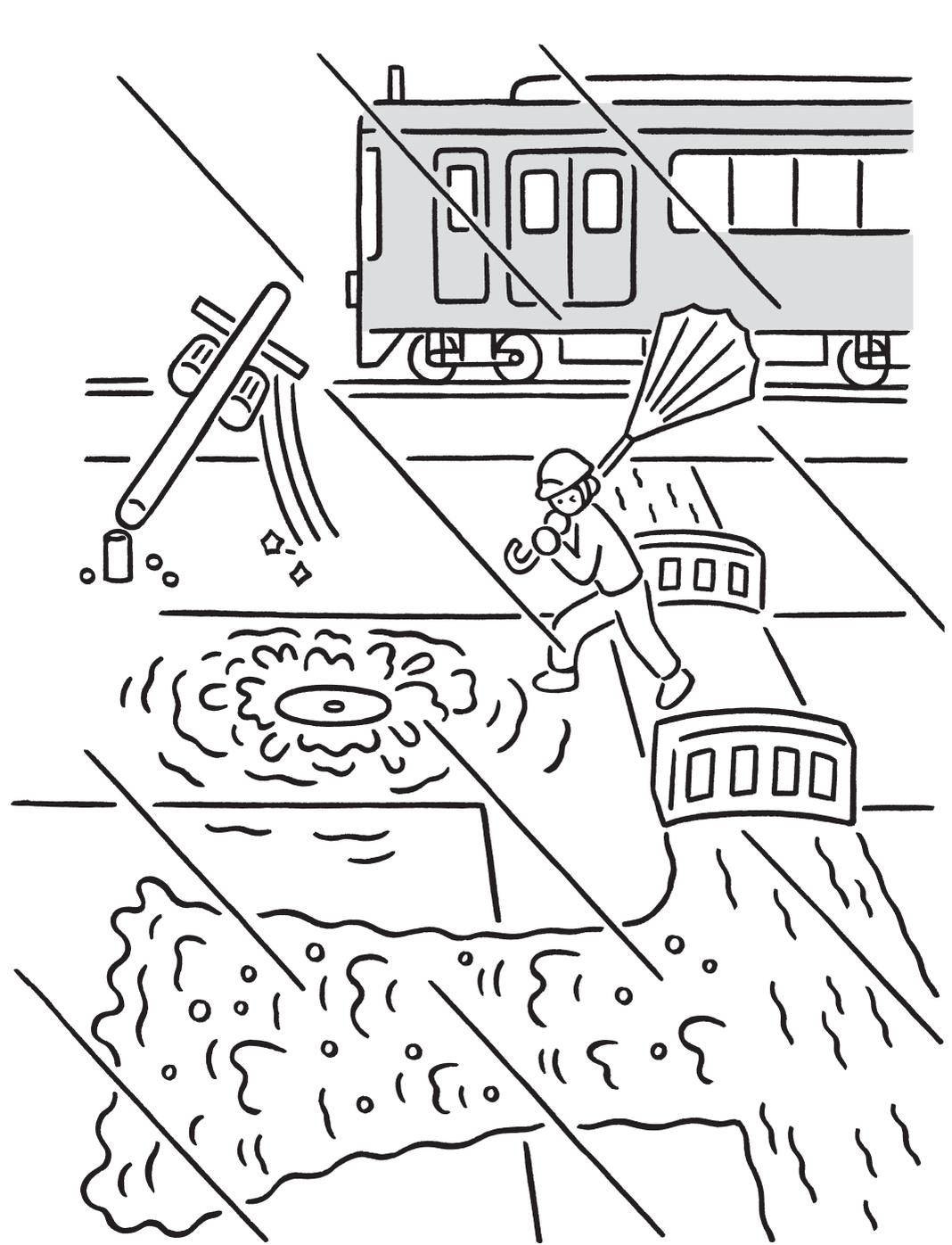
市内には2つの活断層が通っていて、  
南海トラフ巨大地震でも大きな被害が  
予測されます。北部にはマンションが  
多く、エレベーターや水道が止まり、使える  
ようになるまで時間がかかります。南部  
には、神崎川・安威川が流れているので、  
大雨による洪水で2階まで水に浸かる  
かもしれません。

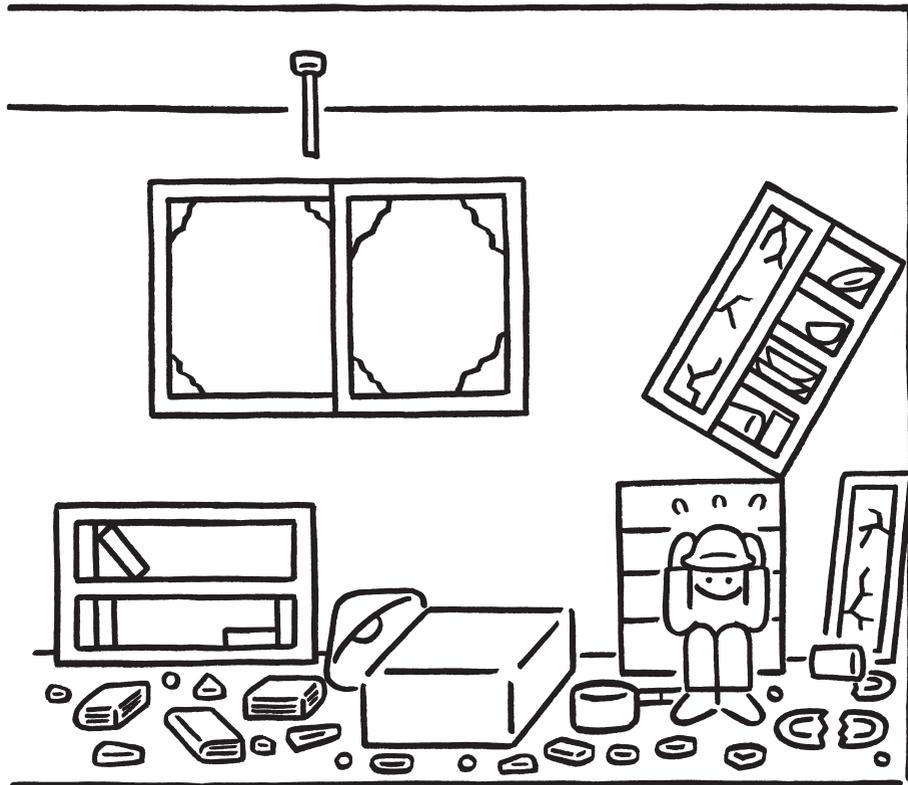




吹田市の風水害 台風／大雨／ゲリラ豪雨／洪水／浸水

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。



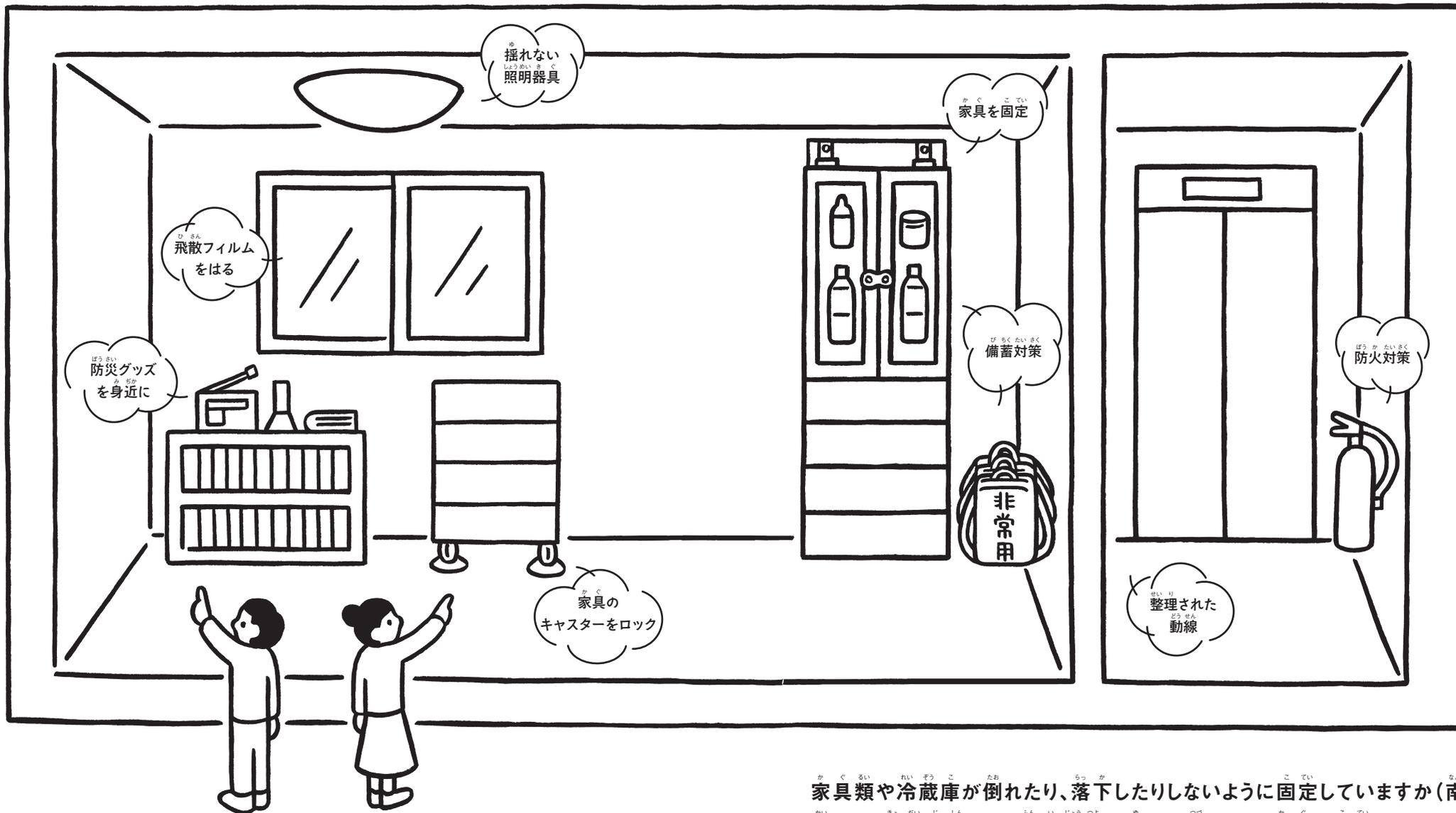


吹田市の地震 上町断層帯地震

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、スマホやトイレ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

被災直後に亡くなる	503人
ケガをする	6,030人
一時的に避難する	105,761人
避難所で生活する	
被災直後	32,225人
1週間後	47,626人

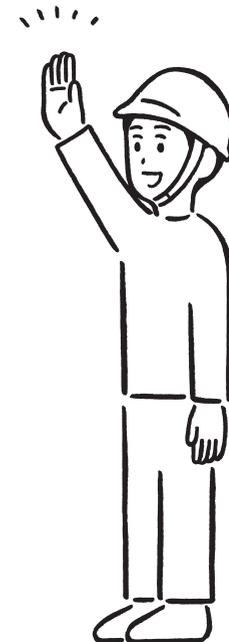
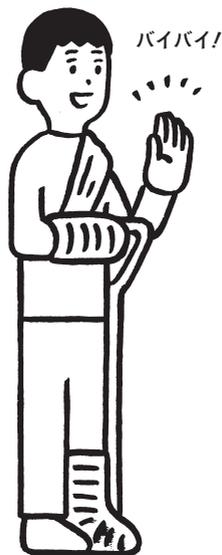
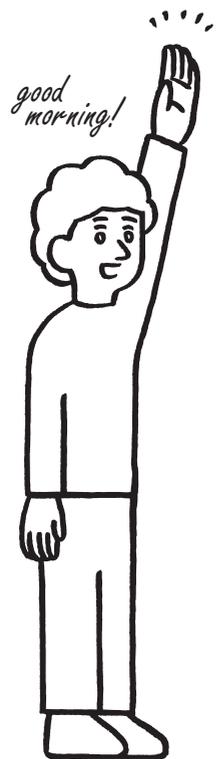


今すぐ考えて、できること

## 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玄関などの出入り口付近や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

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 こつ 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 び ゃう じ さん か  
普段から地域の行事に参加するなど、  
かお み し  
顔見知りを増やしておきましょう。

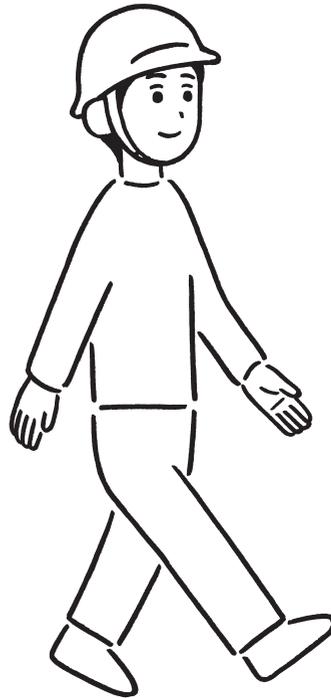
し  
知る



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 から、さい がい お  
こと。日頃から、災害が起きたときの  
かんが くん れん  
ことを考えたり、訓練をしておけば、いざと  
はん だん おう よう こう  
いうときもすぐに判断し、応用しながら行  
どう  
動できるはず。わたしたちひとりひとりが  
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  
すい た し はじ  
ことから、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 防災マップ編

133 洪水ハザードマップ編

157 内水ハザードマップ編

181 高潮ハザードマップ編

避難所での感染症対策



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

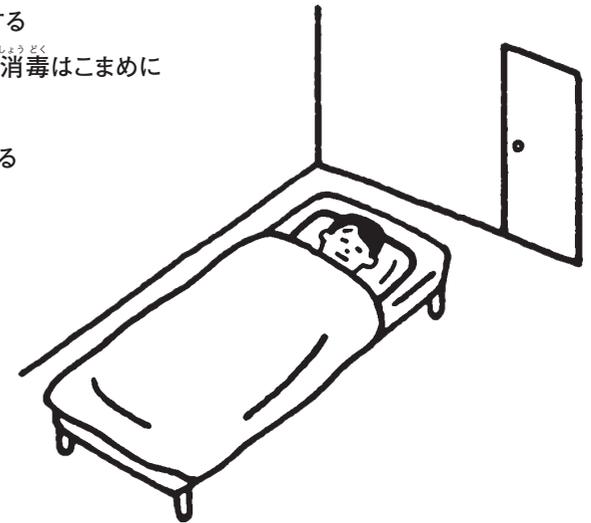


家族に感染者が出たら…

医療機関の指示に従う

自宅療養・避難所に避難する場合

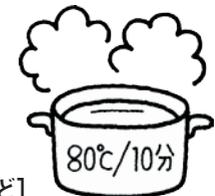
- 居住スペースを分け、食事や寝室は別室に
- 限られた人で看病する
- 手洗い、アルコール消毒はこまめに
- 定期的に換気する
- ゴミは密閉して捨てる



アルコール消毒液が足りないときは…

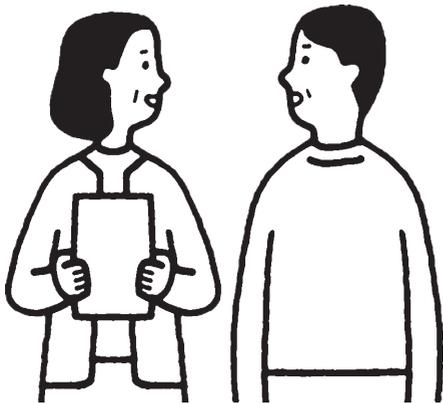


【ドアノブなど】  
塩素系漂白剤で  
濃度0.05%の消毒液を作る



【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

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 生理用品              | <input type="checkbox"/> ハンドクリーム、リップクリーム  |
| <input type="checkbox"/> パンティライナー          | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー            |
| <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ         | <input type="checkbox"/> 鏡                |
| <input type="checkbox"/> 中身の见えないごみ袋        | <input type="checkbox"/> 大判ストール           |
| <input type="checkbox"/> 基礎化粧品(使い慣れたもの)    | <input type="checkbox"/> 髪留め(ピン、ヘアゴム)     |
| <input type="checkbox"/> 口紅など自分らしくあるための化粧品 | <input type="checkbox"/> ノンアルコールウェットティッシュ |

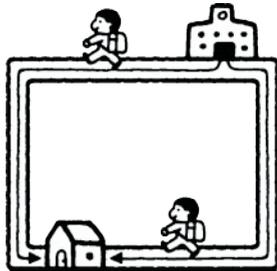


やってみる

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

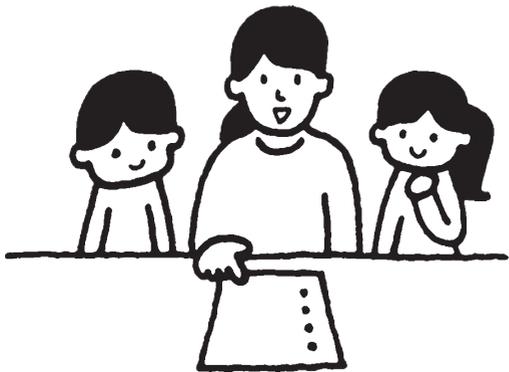


災害時は、  
 いつもの道が使えないことも



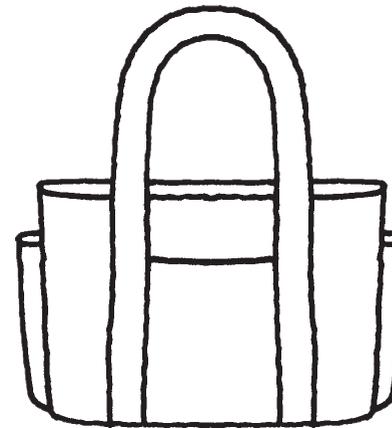
もしものときの約束

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
- 水
- 笛 (ホイッスル)
- 粉ミルク (少し多めに)
- マスク (大人用、子供用)
- 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

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

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

出発の準備

睡眠を十分にとり、体調管理はしっかり

道中

食事、宿泊先、往復の交通手段は自分で確保

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

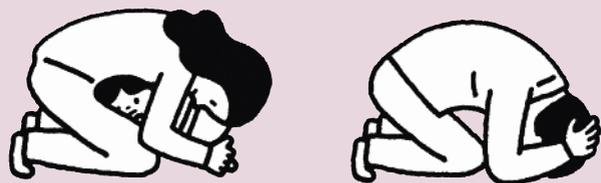
43 〈コラム〉応急手当について知っておこう





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  
かんしん  
感震ブレーカーなど、揺れを感じたときに  
じどうてき  
自動的に止まるものもある



ゆ  
揺れが  
おさまったら、  
ひ なん かく ほ  
避難ルートを確保

はっ さい じ こう どう  
発災時の行動 ②それぞれ じょう きょう おう ひ なん 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、  
あん ぜん いち じ ひ なん ち  
安全な一時避難地や  
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 ちゆう い  
落下物に注意。  
アナウンスにしたが従って  
お つ ひ なん  
落ち着いて避難

じ しん すい がい  
地震 水害

じょう ほう  
情報ツールは  
ふく ずう ひ ごろ  
複数を日頃から  
つか な  
使い慣れておく

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  
の とほん どう じ しん たい けん だん  
能登半島地震の体験談

すい た し こう しき ライン エックス  
吹田市公式LINE・Xや  
テレビのリモコンの  
ディー「dボタン」でも  
さい がい じょう ほう かく にん  
災害情報を確認できる

どろ ぼう で し ひと  
泥棒が出た、知らない人がいたなど、  
ふ あん かん  
不安感をあおるような、  
しん ぎ  
真偽のわからない  
じょう ほう みみ はい  
情報が耳に入った

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 ちゆう はな  
門柱から離れる。  
や お  
屋根がわらなどの  
らっ か ぶつ ちゆう 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

※揺れを感じたら最寄りの階に自動的に止まるものもある

地震

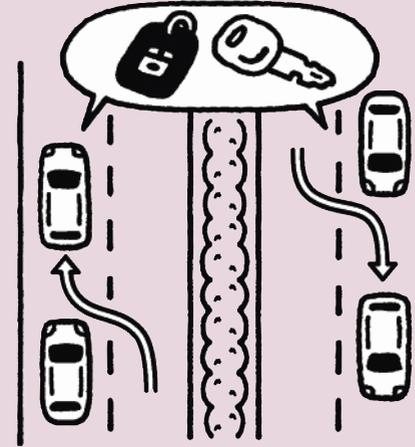
車に乗っているとき

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



緊急時は垂直避難を優先する

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!

※地域によっては水位が急激に上昇するので発令が間に合わない可能性がある

令和8年3月時点の基準です。

水害



川の近くで避難するとき

低い道避けて避難する

絶対に様子を見に行かない

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P133〜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



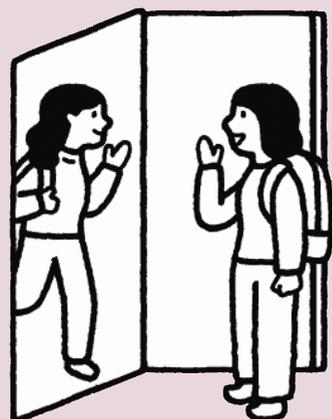
くるま じゆうたい  
車は渋滞に  
ま こ まき けん  
巻き込まれる危険が。  
きん きゆうしゃ りゆう  
緊急車両のさまたげにも  
なるので使わない

## 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 じよ こえ あ  
隣近所で声をかけ合って  
ひ なん  
避難しよう

## 水害



50cm (ひざ) 以上の  
しん すい じ そと で  
浸水時は外に出ず  
すい ちく び 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

なが ぐつ は うん どう ぐつ  
長靴より履きなれた運動靴がよい



## 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

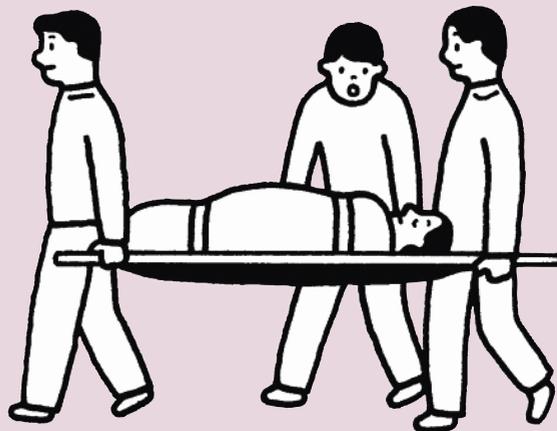
② 浸水している屋外を移動するのは危険です



# 応急手当て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

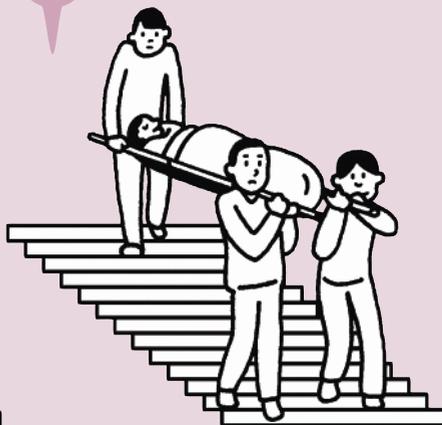


## 階段や傾斜のある場所では

上り 頭側を進行方向に



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。

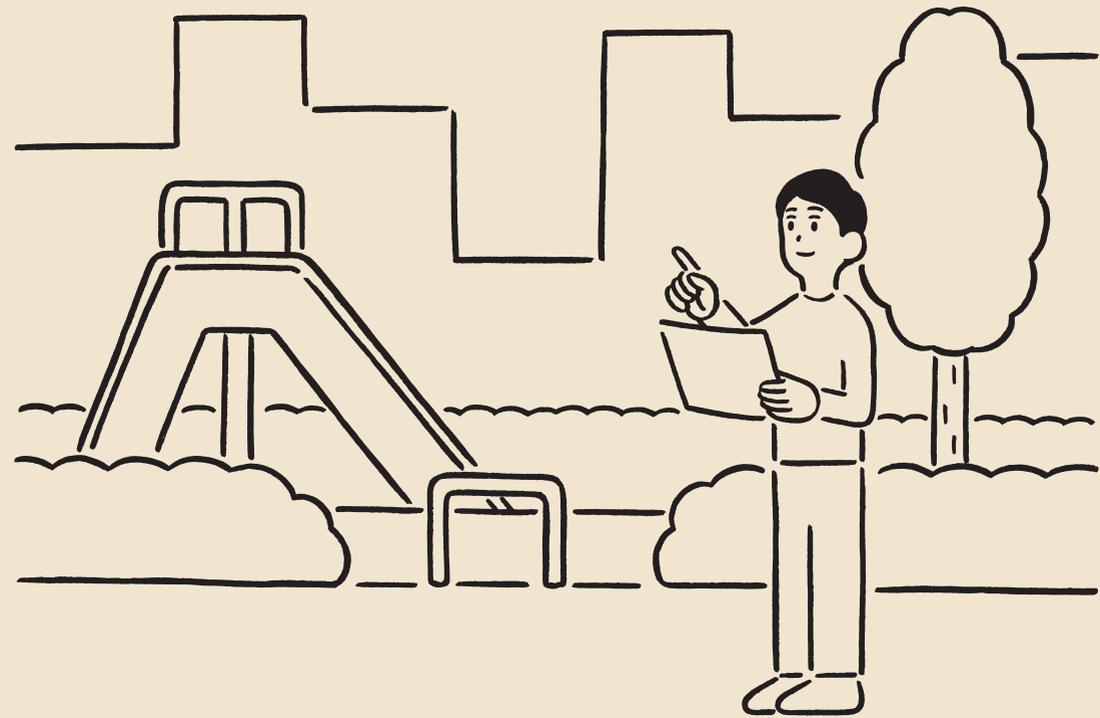
## 2 知ることが備えの第一歩

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〉在宅避難
- 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 が  
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  
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

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 せいかつ  
使えないときに生活できるものを  
よう い  
用意しよう。



すべてを持って行かず、後から取りに戻ってもよい

Q

ひ なん  
避難するとき  
の ぶく 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  
くつ ひ なん  
して、はきなれた靴で避難しよう。



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 ぎょう 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】



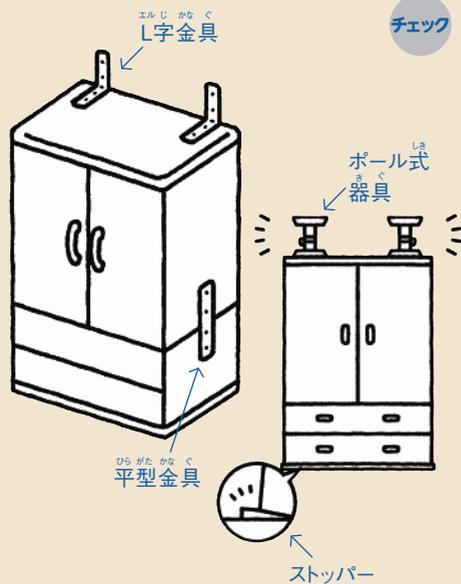
さいがい そな じぜん こうどう  
**災害に備えて事前の行動を**
**地震**

**チェック**

寝室や子供、高齢者、病人のいる部屋には倒れそうな家具を置かない

**チェック**

出入口や通路には物を置かない


 家具を固定して転倒防止。  
 高いところに危険なものは置かない。  
 揺れによっては家具を固定していても倒れるおそれがある。

【吹田市民アンケート結果より】


 家具や家電等の転倒・落下防止策をしている  
**33.5%**
**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



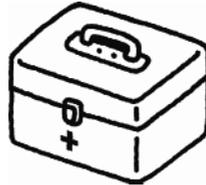
側溝は普段からよく掃除を



# 防災チェック 1 家にある防災グッズに☑をつけよう



耐熱ラップ



救急用品・常備薬



携帯トイレ



手袋



毛布、タオル



ビニール袋



缶詰



下着



懐中電灯



雨具



地図



カセットコンロ・ガスボンベ



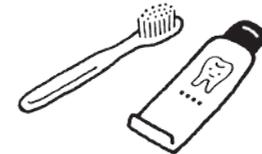
水



筆記具



使い捨てカイロ



歯ブラシ・歯磨き粉



ぬいぐるみ



メガネ



カップめん



携帯電話充電器



携帯ラジオ



アルファ化米



レトルト食品、保存食



ウェットティッシュ



水タンク



笛 (ホイッスル)



マスク



貴重品



使い捨ての皿、コップ



ビニールシート



## 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)

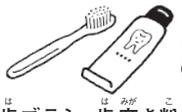
動けないうちに助けを呼ぶのに役立つ。防犯ブザーでもよい。



手袋



筆記具



歯ブラシ・歯磨き粉



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



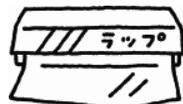
地図



ぬいぐるみ

### 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



携帯トイレ



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

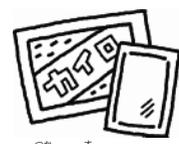


水タンク

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

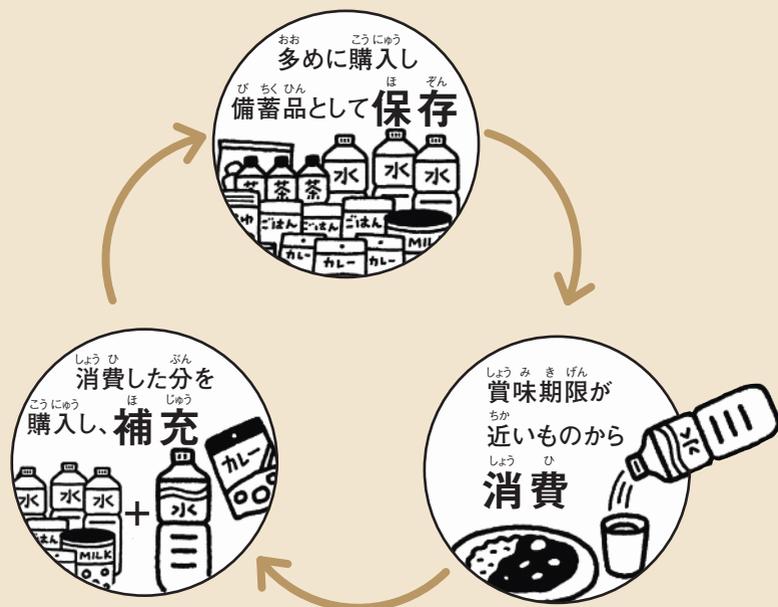
防災グッズを買いそろえるのは面倒という方、ナイフ、ライター、スリッパ、アルミシート、携帯トイレなど、一つの店で手軽にそろえることができます。

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日分以上、  
 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日間のは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



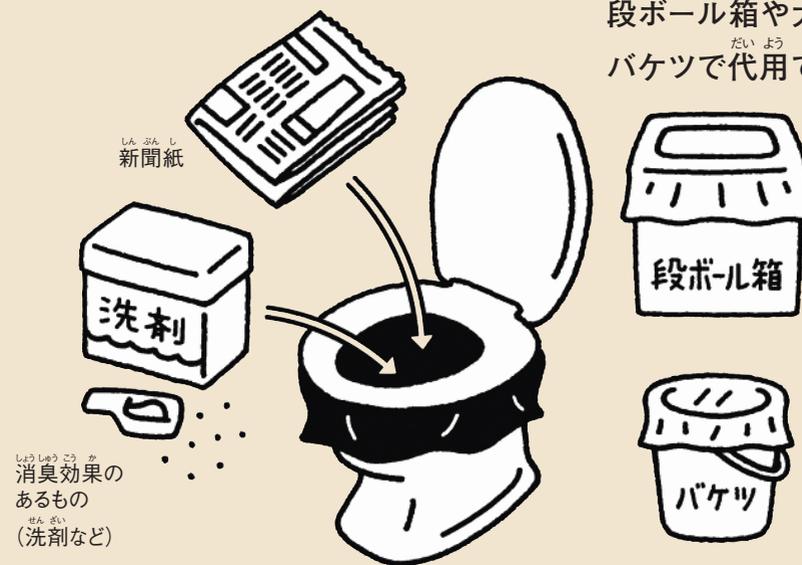
ごみ袋の口を結ぶ

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



消臭効果のあるもの  
(洗剤など)

### 便器は壊れていないけれど…

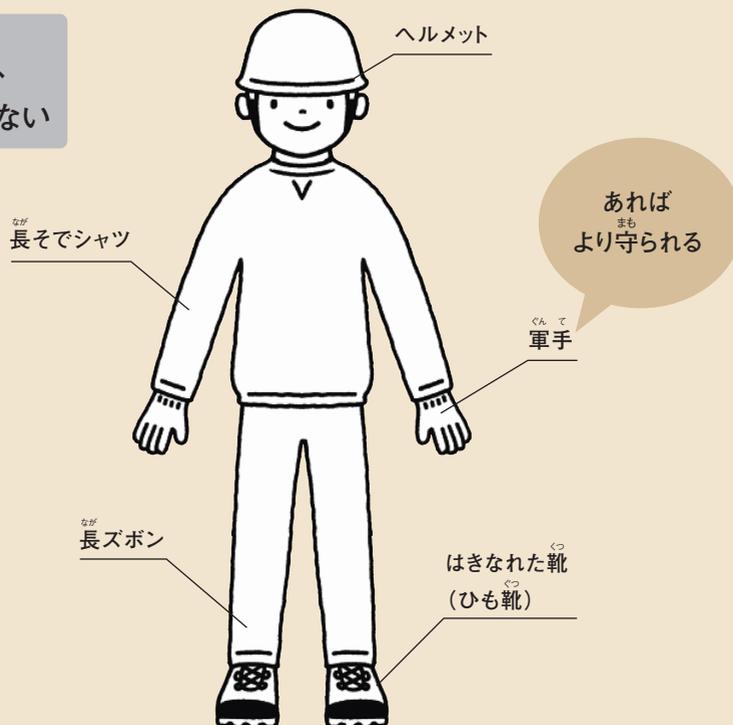
断水や排水管の破損により水が流せなくなっているのに、トイレを使用すると、汚水があふれたり、マンションでは下の階に影響することがあります。排水管の破損状況がわからない場合は非常用トイレを使用しましょう。



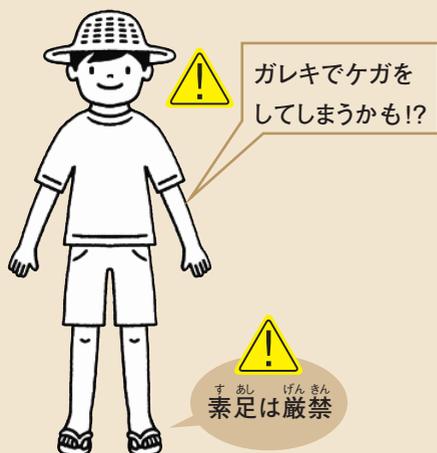
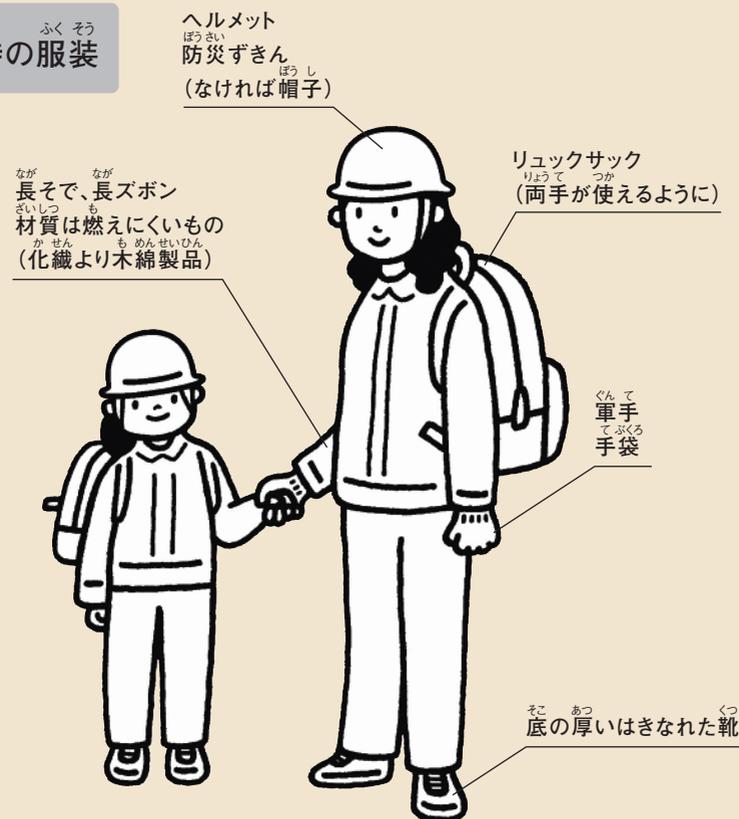


# 避難は動きやすく安全な服装で

あたま まも  
頭を守り、  
はだ だ  
肌を出さない



ひなんじ ぶくそう  
避難時の服装



すいがい くふう  
水害のときはこんな工夫もあるよ





# 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  
決めておく

## メールやSNSを活用しよう

メール、LINE、Facebook、X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。



けいたい でんぱ  
携帯の電波がなく、  
かぞく あんび かくにん  
家族の安否が確認できなかった

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かめ、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



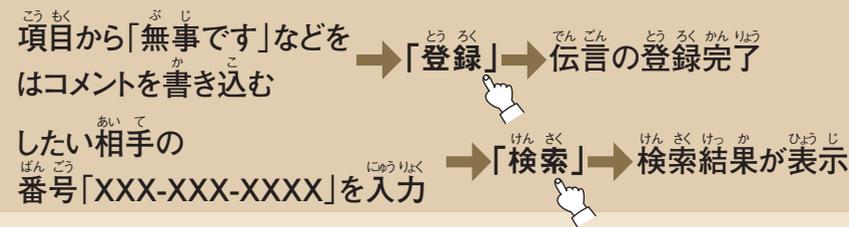
- 体験デー**
- 毎月1日・15日
  - 正月三が日
  - 防災週間 (8月30日～9月5日)
  - 防災とボランティア週間 (1月15日～21日)

## 伝言を聞く



## 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





# 集合住宅で備えること

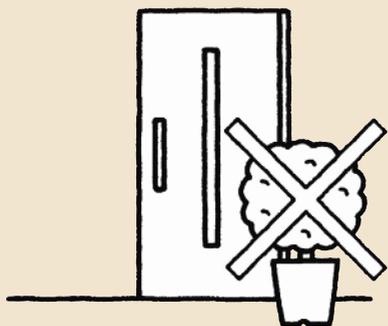
いざというときに備えて、  
パーティーや  
避難ハッチの周りに  
物を置かない



消火器の位置や  
使い方を確認



通路や  
非常階段・非常扉を  
ふさぐような物を置かない



管理組合からの  
連絡に注意



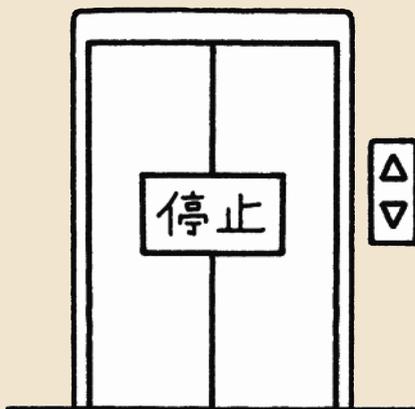
ポンプが止まると水が  
出なくなります。高層階は  
とくに水や食料品、  
トイレなどの備蓄を多めに  
用意しましょう



## マンションに特有の被害

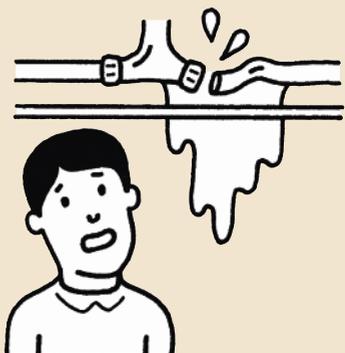
大きな災害が発生したとき、マンションだからこそ起こり得ることを知っておきましょう。

エレベーターが  
停止する

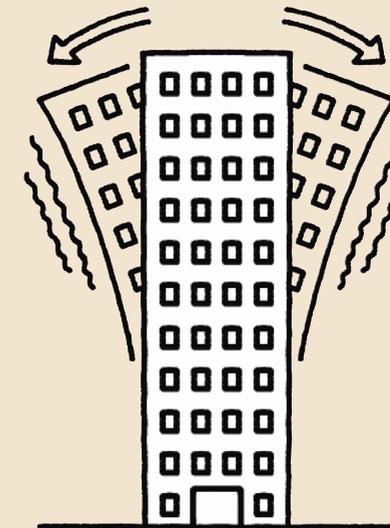


高層階の住民は、  
階段の上り下りが大変...

汚水があふれ、  
下の階へもれるので  
トイレは流さない



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～平成30年(2018年)大阪府北部地震～

#### 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



## 援助が必要な方

周囲に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなります。ぜひ自分で自分の身を守るために行動を。



町会・自治会への加入など  
普段から助け合える  
環境づくりを



援助や配慮を  
必要としている人は  
ヘルプマークを  
身に付けよう

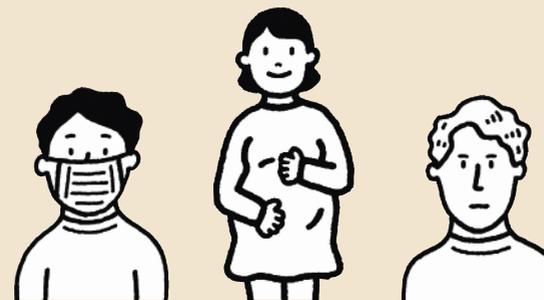
## 災害時要援護者支援制度

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、地域支援組織(自治会・自主防災組織等)と連携し、地域で支える安心・安全のネットワークづくりをすすめています。

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



- ①一人暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯に属する方(75歳以上)
- ②介護が必要な方(要介護3~5)
- ③心身等に障がいのある方 ※基準あり



④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

ふだんから、  
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



歩いて避難所にたどり着けないこともあるため、車いすがあれば用意しておく

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、洗つ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



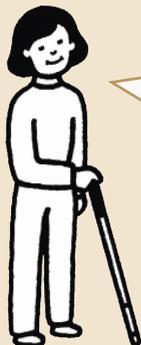
Bさん 21歳 女性

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

じょうきょう み はんたん 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、まわりの じょうきょう  
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 など、しゅうい じょうきょう 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  
誘導時は腕や肩につかまってもらい、ななはんばまえ ある  
斜め半歩前を歩く。

P あんぜん ひなんばしょ や 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 じょうきょう 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 ぶんしょう 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、わたしにはじょうほう つた でんしゃ と  
情報が伝わらなかった。電車が止まっていると  
けいじ が あったのはよかったです。見てわかるように、えき  
の掲示があったのはよかったです。見てわかるように、駅  
な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  
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 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 くちと み えるように、くち おお うご か し、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 ぶんしょう 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 ちず を 見せるなど、ふくさう ほうほう  
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 じょうきょう すみ つた  
災害の情報や状況を速やかに伝える。

## 在宅避難

避難所に行くことだけが避難ではありません。  
できるなら、住み慣れた家で暮らすのが一番です。



安全を確認し  
自宅が無事なら  
自宅で生活する

### 在宅避難のポイント

- 1 自宅に倒壊や浸水、延焼などの危険がないこと
- 2 他人の支援がなくても自宅で生活ができること



マンションには多くの人が  
居住しているため  
相談したり助け合ったり  
することで大きな力になる

### マンションでの在宅避難

できることを分担して助け合う

- 高層階への支援物資の運搬
- 防犯見回り
- 避難所との情報共有 など



安心して  
寝起きができる  
安全なスペースを  
作る

地震保険、家財保険の  
手続きを考えて  
片付ける前に  
写真を撮っておこう



在宅避難していることを  
避難所に伝えることで  
物資や情報は  
避難所でもらえる  
※自宅への配膳・配給などはない

発災直後は  
物資が不足するので  
自宅でも準備を



## 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

屋外拡声器  
公園、公共施設など



戸別受信機  
小中学校、公民館など

32カ所

※放送時は、ホームページに  
同じ情報がのります。

86カ所  
小中学校は校内放送設備と連動

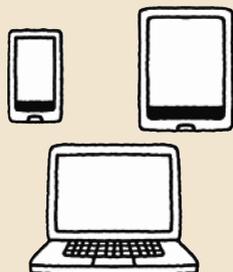
### 吹田市ホームページ

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(3種合計) 約81,000食  
簡易食(2種合計) 約33,000食

食料はこれだけあっても  
避難所生活者の1.5食分

毛布

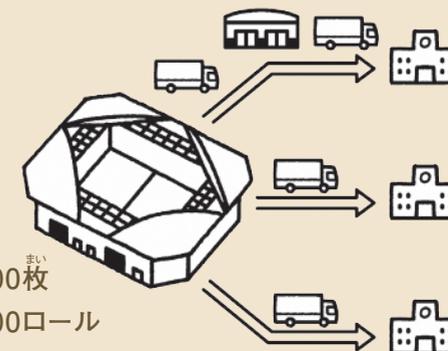
約43,000枚

トイレットペーパー

約14,000ロール

組み立て式トイレ(屋外)

約100基



# 地震の基礎知識

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。

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	●物につかまらなさと歩くことが難しい ●固定していない家具が倒れる	
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	
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	
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	

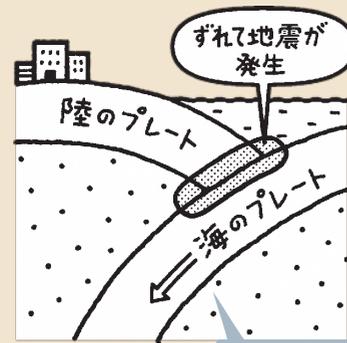
平成30年(2018年)大阪府北部地震の震度

南海トラフ巨大地震の予測震度

上町断層帯地震の予測震度(市内の大部分)

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



## 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。

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]

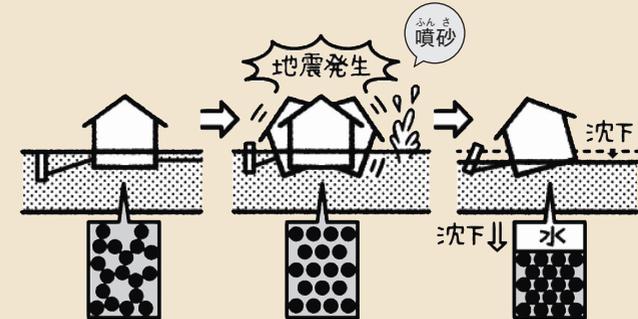
海のプレートが沈み込むときに陸のプレートを地下へ引きずり込んでいく。陸のプレートが引きずりに耐えられなくなり、跳ね上げられるように起こる(平成23年(2011年)東日本大震災など)。湾岸沿いは津波の危険がある。

### [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(1995年)阪神・淡路大震災、平成16年(2004年)新潟中越地震、平成28年(2016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。



砂つぶが砂が沈下し、水が浮かみ合って安定 振動で水と砂が分離 砂が沈下し、水が浮く

# 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!



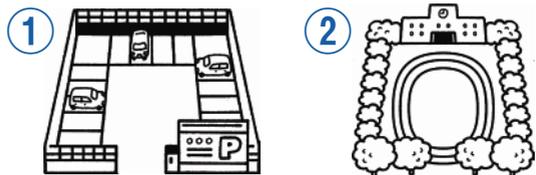


Q

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。

まずは一時避難地や  
広い場所で身の安全を守ろう。  
そのあと、自宅で生活が  
困難なときに避難所へ行こう。

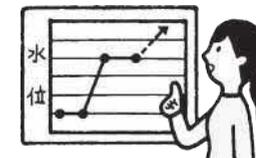


PICK UP

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



必ず事前に避難訓練をする

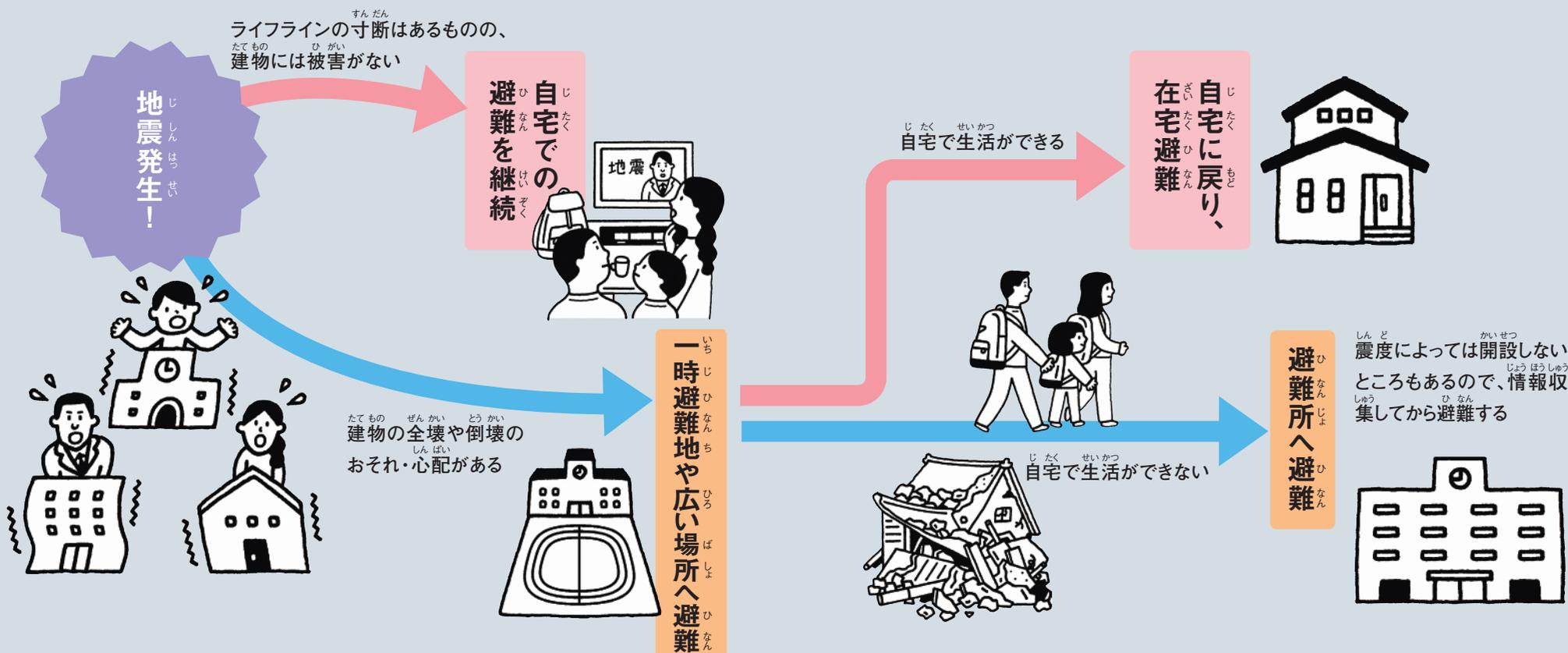
我が家のマイ・タイムライン(台風版)の例

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避難場所を家族全員で再確認する</li> <li>● 台風の強さや進路などを確認する</li> </ul>
2日前	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 隣近所と台風情報を共有する</li> <li>● ベランダなど自宅周りを点検する</li> <li>● ハザードマップで浸水被害予想を確認する</li> <li>● 非常持ち出し品、非常備蓄品を確認する</li> </ul>
1日前	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高齢者は事前に避難する</li> <li>● 市の災害関係情報を随時確認する</li> </ul>
数時間前	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家族で避難場所に避難する</li> </ul>
避難情報発令 最接近	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 台風通過を避難場所で待つ</li> </ul>

避難場所 ○○小学校 電話 XXXX-XXXX 住所 ○○町○丁目○番○号

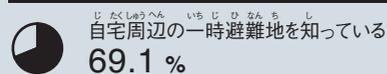
# 避難の流れを知っておこう



## 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)

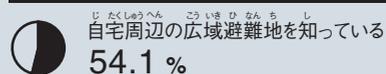
【吹田市民アンケート結果より】



## 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)

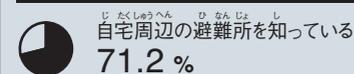
【吹田市民アンケート結果より】



## 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。

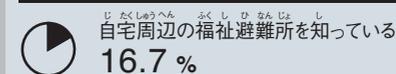
【吹田市民アンケート結果より】



## 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】





# 防災コミュニティをつくって活動



自分の家族の安全を確保したら  
あらかじめ決められたルールに従い、行動

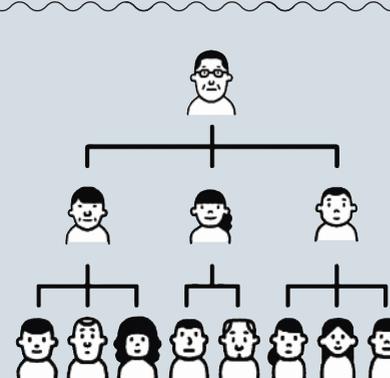


自主防災組織による「共助」によって  
みんなの命を守る



隣近所の安否確認をする

## コミュニティでやっておきたいこと



- 普段から顔見知りになっておく
- 災害時の役割分担を明確にしておく
- 防災計画・マニュアルを作成する
- 防災訓練を実施する
- 安全対策を各世帯に呼びかける
- 防災用資機材、備蓄物資の整備
- 事前に管理会社等と調整しておく



# 防災コミュニティでの取り組みの例



避難するときは  
「無事です」を示す  
青色マグネットを  
玄関扉に張り出し、  
駐車場に避難集合



地域住民が参加して  
「避難所運営ゲーム」  
を実施



自治会によって  
さまざまな方法がある

## 避難所運営ゲームとは

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、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

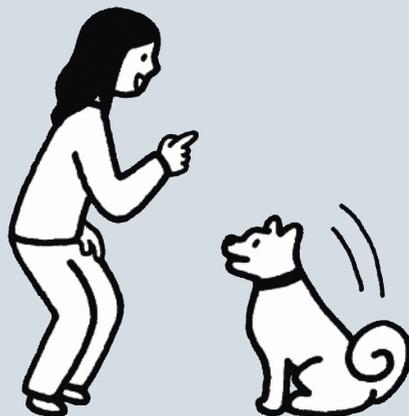


こわ  
壊れた家具など  
どうしても急いで捨てる  
必要があるごみは  
指定された場所へ



# 災害時にペットと過ごすために

ひごろの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



## 「同行避難」と「同伴避難」

ペットと一緒に避難するのが「同行避難」。避難先で同じ空間で生活するのが「同伴避難」。避難はできても、同伴避難できるとは限らない。多くの選択肢を考えておこう。



各種ワクチン接種をおこなう

マイクロチップや首輪、迷子札を付ける

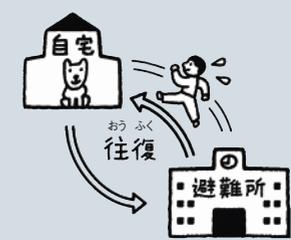
ペット用の備蓄も忘れずに

## ペット用の備蓄は最低5日分用意

- フード・水・食器
- 療法食・薬
- キャリーバッグ・ケージ
- ペットシート
- トイレ用品
- 予備の首輪・リード(伸びないもの)
- おもちゃ・おやつ
- ブランケット
- タオル・ウエットティッシュ

## 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に、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



# 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

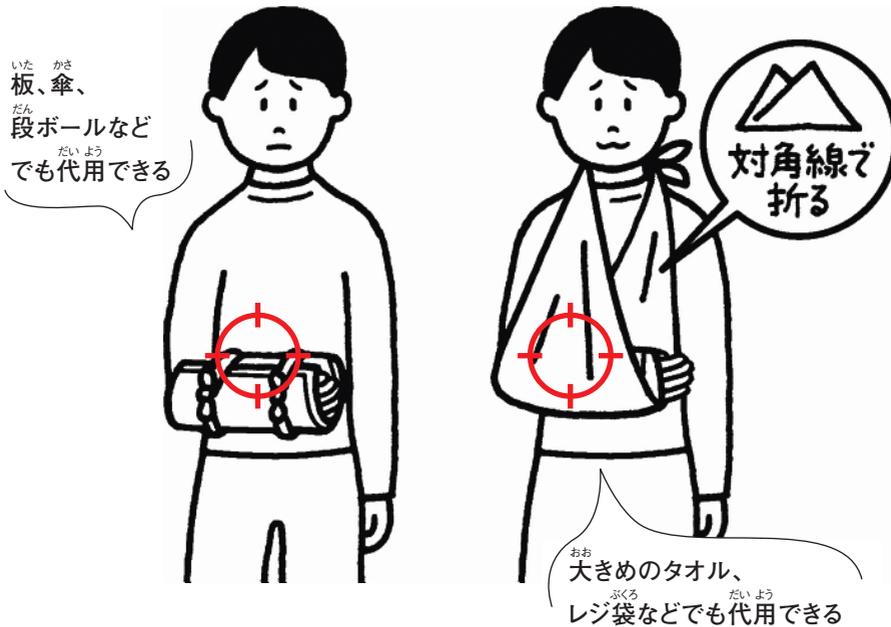
応急手当

「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

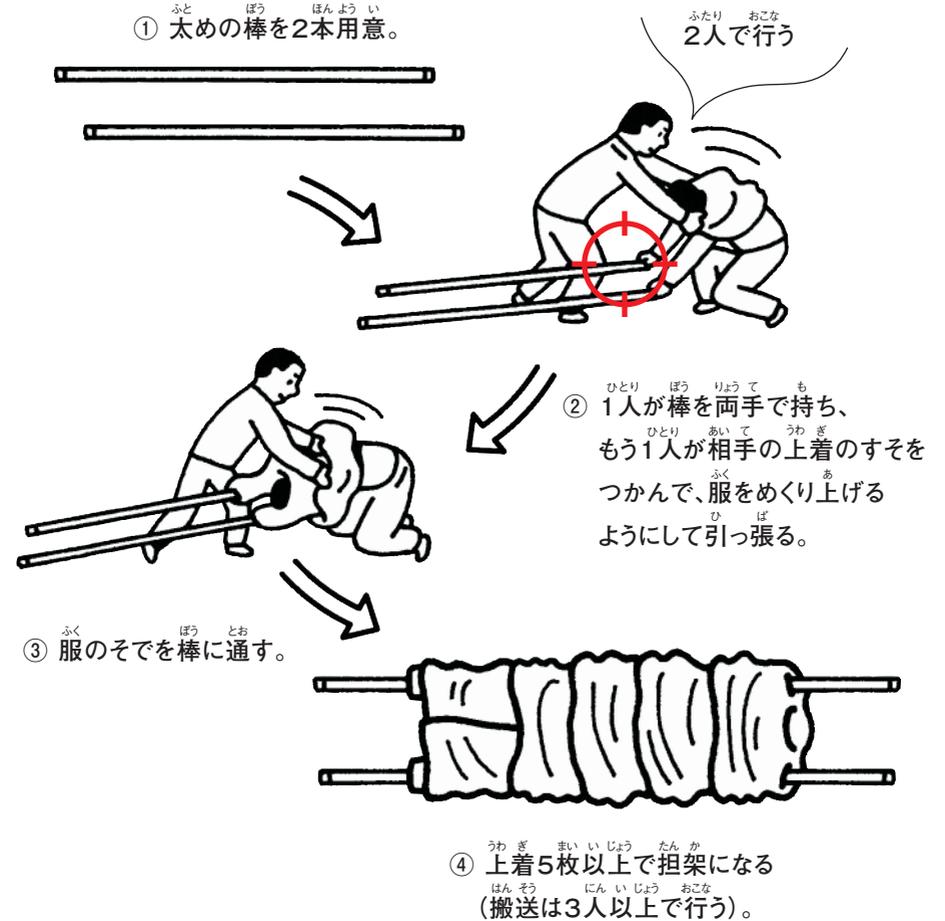
スカーフで応急手当をする

- 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

- ① 太めの棒を2本用意。



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!

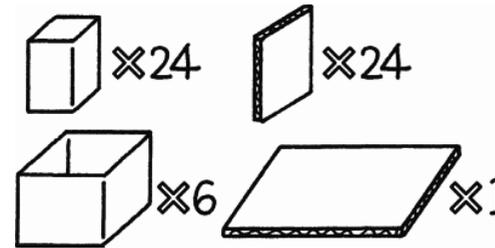
公園のベンチがかまどに早変わり



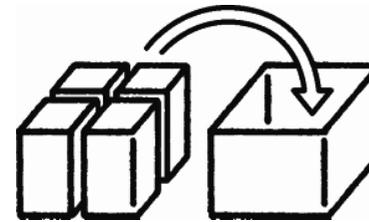
かまどベンチは、普段はベンチとして、災害時はかまどとして炊き出しができる。マンホールトイレは、トイレの周囲にテントを設営して使用

避難所に段ボールベッドが届いたら

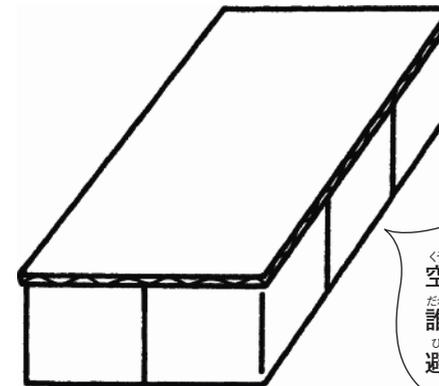
段ボールベッドを組み立てる



- [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

衛生、清潔を心がけて  
感染症などのリスクを減らす



避難者自身が  
役割分担をして運営



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



一人ひとりが  
プライバシーとマナーを  
守って生活する



洗濯ができないため、子どもがいると  
服が汚れやすく、着替えが足りなくなる

### 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

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

### 自主防災組織の主な活動

#### へいじょうじ 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

#### さいがいじ 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

#### ぼうさいようし きざい きゅうふ 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



#### かはんしき こがたどうりょく たいよ 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



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



もしも現実になったときは積極的に運営に参加したい



HUG体験を中学校・高校でもぜひやるべき



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

令和6年(2024年)能登半島  
地震では450人以上が  
震災関連死で亡くなり、  
約90%が後期高齢者です

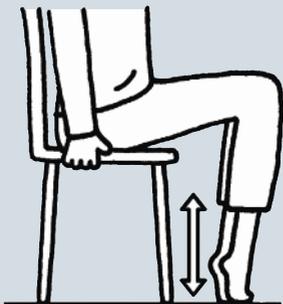
避難所に暖房が  
ないため起こりやすい

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

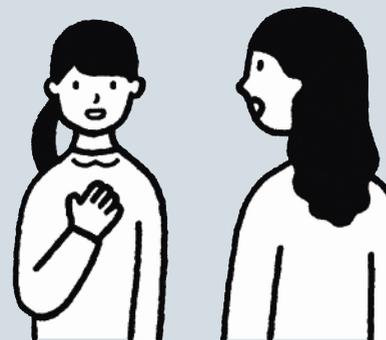


慣れない避難生活で体調を崩さないように、  
自分で気をつけてできることをしましょう。



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



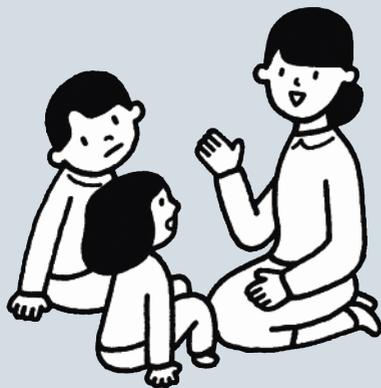
できるだけ休息や睡眠をとり、  
ストレスがたまる前に  
かかえ込まずに相談を

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

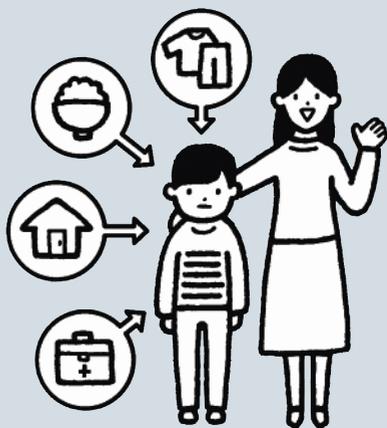


### 聴く

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、  
現実が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

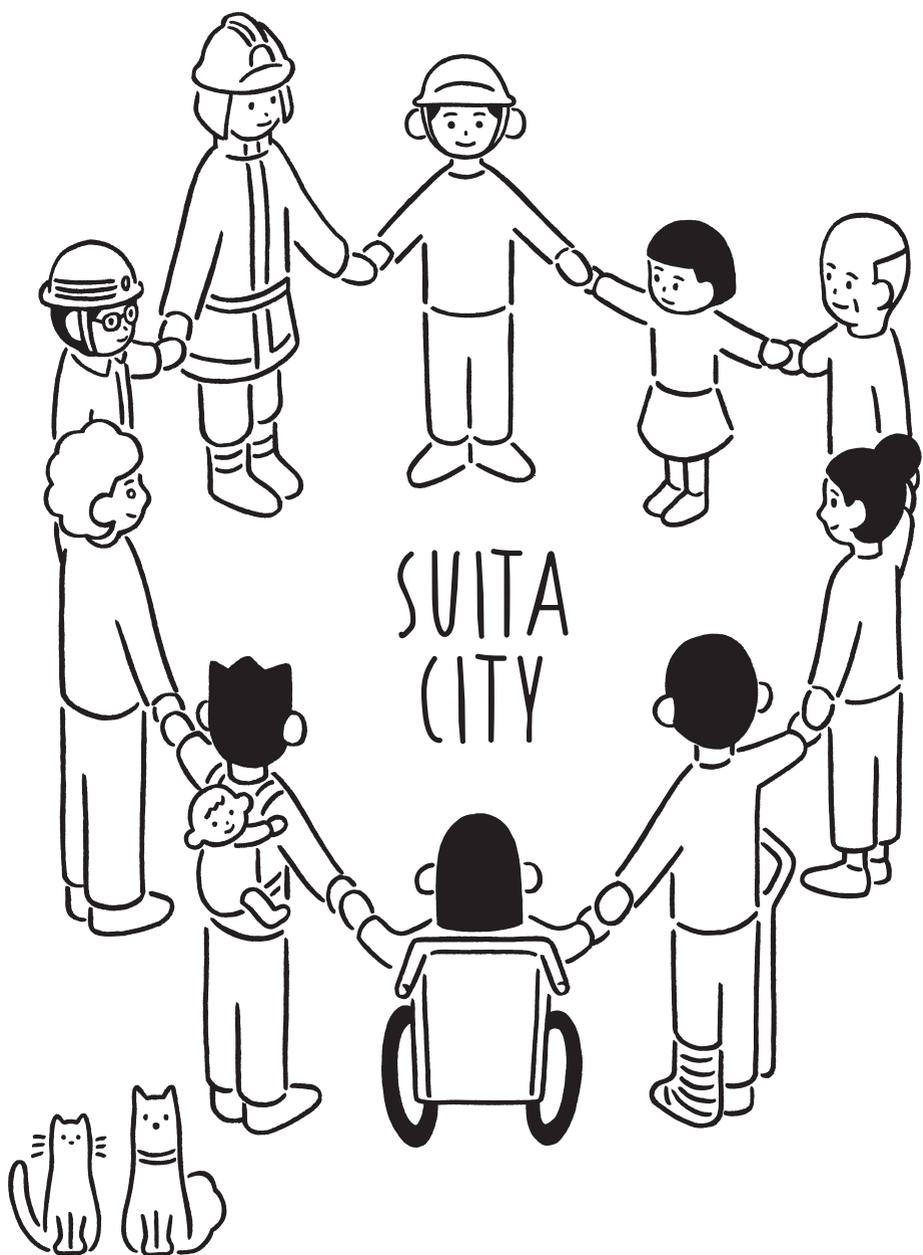
- 持ち出し品に遊び慣れたおもちゃを入れておく
- 災害時の行動についてあらかじめ話をしておく



### 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



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 まち 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。

すい た し さい がい つよ  
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

じゆん 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 ぎょう ば しょ**  
集合場所①

● **ま あ ほう ほう**  
待ち合わせ方法

\_\_\_\_\_ に午前 \_\_\_\_\_ 時・午後 \_\_\_\_\_ 時

---

**しゅう ぎょう ば しょ**  
集合場所②

● **ま あ ほう ほう**  
待ち合わせ方法

\_\_\_\_\_ に午前 \_\_\_\_\_ 時・午後 \_\_\_\_\_ 時

## ひ なん ば しょ 避難する場所

**ひ なん しょ**  
避難所①


---

**ひ なん しょ**  
避難所②

## さい がい よう でん ごん 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

本書には、輪島の方々の被災体験に基づいた大切な言葉を使用させていただきました。皆様の貴重な言葉が、防災への教訓、未来への備えとなります。大変貴重な被災体験を語ってくださった皆様に、心より深く御礼申し上げます。

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

令和8年(2026年)2月改訂

この冊子は20,000部作成し、一部あたりの単価は242円(税込)です。

ばん  
Web版はこちら

防災ブック



防災マップ



ハザードマップ





吹田市防災ブック