

# #ジブン×ボウサイ×カゾク

## ～もしもの備えを知る！動く！～

### 家族を守る3つの視点

#### ①高齢者や障がい者の防災



- 家具の固定：市の制度があります！気になる方は、HPをご覧ください。
- 持出袋に常備薬、入れ歯洗浄剤、眼鏡、補聴器などは入れてますか？
- 情報伝達手段（市の公式LINEや防災アプリ使用方法等）を確認！

▲ 吹田市HP  
家具等転倒防止器具の設置・助成  
(担当: 防災課)

#### ②大切な家族の一員！ペット防災



- 同行避難の準備（キャリーケース、リード、フード、水等）
- 迷子札・マイクロチップ装着
- 避難所のルール確認を事前に確認！

▲ 吹田市HP  
ペットと防災対策  
(窓口: 衛生管理課)



- 月齢に応じた備蓄品（液体ミルク、使い捨て哺乳瓶、離乳食、オムツ、おしりふき等）
- 母子手帳・かかりつけ医情報
- 移動手段の確認（抱っこ紐、ベビーカー）

### 自宅の災害リスクに合わせた取り組み

#### 自宅のエリアの災害リスク



適切な避難行動の判断や事前対策を行うため、「自分ごと」としてどうえましょう。

- ハザードマップの確認（洪水、高潮、土砂災害等）
- 地震被害想定の確認（震度予測分布図等）

▲ 吹田市HP  
ハザードマップ

▲ 吹田市HP  
リアルハザードビュー

#### 戸建住宅



命と大切な財産を守るために最も確実な投資です。

- 耐震診断の実施
- 耐震補強工事の検討

▲ 吹田市HP  
耐震診断の実施制度  
(担当: 防災課)

#### 集合住宅（マンション等）



吹田市民の約75%が集合住宅に住んでいるよ。



高層階での揺れ対策は万全ですか？マンションならではの防災対策をチェック！

- 共用部分や避難経路の障害物撤去
- 断水対策：飲料水や携帯トイレ
- エレベーターが停止したら、階段で昇降できますか？
- 揺れが大きい高層階は家具の固定が重要！

### 今日から実践！防災アクション3か条

#### ①家族会議



被害を最小限に抑えるための具体的な行動計画と共通認識を作る、最も重要な第一歩です。

- 災害時の連絡手段や集合場所を決める  
例：災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板
- 家族一人ひとりの役割を決める  
例：火を消す人、ドアを開ける人等
- 家の危険箇所や避難経路の確認  
例：背の高い家具はおかない等

#### ②防災グッズの点検と食料備蓄



「最低3日分（推奨7日分）」の備蓄は、支援物資が来るまで生き延びるために必要です。

- 飲料、食料だけでなく、生活用品（携帯トイレ、ティッシュ、ラップ等）も準備！
- モバイルバッテリーやカセットコンロは災害時にも役立ちます！
- ローリングストックをしよう。  
(多めに蓄えて、使いながら備える。)

#### ③地域の助け合い（ボランティア）



発災直後の命を救うのは「公助」ではなく「共助」です。阪神・淡路大震災では約3割が共助により救われました。

- まずは近所の方と挨拶をしてみましょう。
- 困っている人がいれば積極的に手助けしましょう。
- 地域の訓練やイベントに積極的に参加して、顔の見える関係性を作ろう！



▲地震への備え  
チェックポイント



▲防災チェックリスト



▲避難所状況一覧



▲大阪防災アプリ

各種ホームページを  
要チェック！



裏面で、今の備えを  
チェックしてみよう！

どれだけ備えていますか？

# 10の見直しで、高めよう防災力！



## I. 知識と計画（知る・考える）

- 1. 居住地域での災害の被害想定を把握している。
- 2. 自宅から避難所や一時避難地までのルートを把握している。
- 3. 災害発生時に家族と連絡をとる方法と集合場所を事前に決めている。

### ● ポイント

- ・上町断層系の地震が最も大きい被害。
- ・ほとんどの地域で、震度6強以上の想定。

### ● ポイント

- ・道路の寸断等に備え、複数の避難所を把握！
- ・危険な場所がないか実際に歩いてみましょう。

### ● ポイント

- ・もしものときの連絡先や集合場所を決めることが重要！
- ・災害用伝言ダイヤル「171」やSNSの活用を推奨。

## II. 備蓄と環境整備（備える）

- 4. 強い揺れに備え、家の中の家具や冷蔵庫が倒れたり、落下したりしないよう固定している。
- 5. 災害時の電気、ガス、水道の停止に備え、非常食、飲料水を備蓄している。
- 6. 災害時に、必要な携帯トイレを、1人1日5回分を目安に家族分用意している。
- 7. 避難時にすぐに持ち出せる非常持ち出し品を用意している。

### ● ポイント

- ・南海トラフ巨大地震では1分以上強い揺れが続く。
- ・寝ているときは無防備なので、寝室の家具の固定は必須です。

### ● ポイント

- ・食料品や水は3日間、できれば1週間分を備蓄！
- ・水は1人1日3リットルが必要です（飲料用、生活用水）。
- ・ローリングストック（多めに蓄えて、使いながら備える）を！

### ● ポイント

- ・トイレは我慢できません。
- ・断水や排水管破損の事態に備えて、携帯トイレを必ず用意しましょう。

### ● ポイント

- ・避難時にすぐ取り出せる場所（玄関等）に保管！
- ・持出品の中身はオリジナル！ご自身で必要なものを検討の上、準備しましょう。



## III. 行動と共助の準備（動く）

- 8. 発災時の最初の行動として、まず姿勢を低くして頭を守り、揺れがおさまってから火の始末や避難ルートの確保を行うことを実践できる。
- 9. 災害時に備えて、地域の行事に参加するなど、普段から顔見知りを増やしている。
- 10. 集合住宅に住んでいる場合、高層である特性を理解し、避難ハッチ周辺の安全確保やトイレ・水・食料の備蓄を多めに行っている。

### ● ポイント

- ・とっさの行動が生死を分けます。
- ・「自分の身を守る行動」を優先し、頭を守ることが第一。



### ● ポイント

- ・災害時、地域での助け合いが大切です！
- ・地域の行事に参加し、普段から近所の人とも挨拶するようにしましょう。



### ● ポイント

- ・マンションでは、エレベーターの停止、断水、汚水逆流などが想定されます。
- ・高層階から階段での物資運搬はかなり大変です。



### あなたの今の備えはいかがでしたか。

- しっかり備えている人は、引き続き対策をお願いします。

→今後も「年1回の備蓄点検」や「家族会議での行動計画の見直し」等を心がけてください！

- 備えに不足があると思った方は、いますぐ準備を始めてください。

- ・家具固定/備蓄/情報収集の3つから始めると最も効果的です！
- ・まずは1つでも“**今日できること**”から決めましょう。



## 吹田市の「防災ブック」も確認しましょう！

【お問合せ】吹田市 総務部危機管理室 TEL06-6384-1753