

1

今

できる備え



P26

災害発生シミュレーション  
【地震】

P36

災害発生シミュレーション  
【洪水】

P42

避難生活のために

P50

家での備え

P62

外での備え

P64

地域での備え

自然災害は、いつ発生するかわかりません。

そんな災害に備えて、今からできることを紹介します。

地震や洪水が起きたときの想定や、普段からの備えについて勉強し、

自分や家族の命を守るため、防災力を高めましょう。

# 地震発生！そのとき…

## 一番大切なのは 命を守ること！

緊急地震速報を受信後、おおよそ数秒から数十秒後に揺れが来ます。特に地震発生の瞬間は適切な判断が難しく、頭の中が真っ白になることも。まずは冷静に、落ち着いて安全な場所へ移動しましょう。



### 必ず行うこと



## 最優先で 自分の 命を守る！

揺れが来る前に、もしくは揺れが来たらすぐに、「体を低く、頭を守り、動かない」の3つのステップで安全確保の行動をとりましょう。家具の転倒や落下物がない場所で、**両腕で頭を包むようにかかえしゃがみます。**

## もし揺れるまでに時間があるときは…

### ドアを開けて出口の確保



揺れがおさまったときに避難できるよう、あらかじめドアを開けておきましょう。

### 火元になるものをなくす



出火の原因にならないよう、ガスなどの元栓を閉めておきましょう。

## もしも机にもぐる場合は…

机自体の移動や破損、机の下に閉じ込められる可能性もあるため、できれば避けたい避難場所ですが、以下の条件に当てはまる場合は、机の下にもぐった方が良いでしょう。

- 机の下に入らないと落下物に当たる。
- 机が固定されている。
- 机が頑丈にできている。
- 家具や壁などで閉じ込められない。



# 発生直後にすること

## 揺れがおさまってから 行動しよう！

あわてて外に出ると、転倒したり、落下物でケガをすることがあります。周囲の状況を確認し、落ち着いて行動しましょう。



### 火元を確認しよう！

火を使っていた場合はあわてずに、揺れがおさまってから火の始末をしましょう。



### 出口を確保しよう！

部屋の扉や窓、玄関のドアなどを開けて出口を確保しましょう。



### ガラスや塀に 近寄らない！

屋外では、ガラスの破片やブロック塀などの崩れによるケガに注意しましょう。

## ！ もし、閉じ込められたら…

部屋に閉じ込められたり、身動きができなくなったりした場合は、ドアや壁をたたいたり、大きな声を出したりして周囲に知らせましょう。



# 自宅にいたら…

## リビング・キッチン

冷蔵庫や食器類など、倒壊したり、破損したりするものがあります。すばやく安全な場所へ移動しましょう。



## 2階

1階は倒壊するおそれがあるため、あわてて降りずに状況をみて判断しましょう。



## 寝室

枕やふとんをかぶって揺れがおさまるのを待ち、窓ガラスの破片などに注意しましょう。



## 浴室

洗面器などを頭にかぶり、すぐに浴室から出て安全な場所へ移動しましょう。

## トイレ

閉じ込められるおそれがあるため、揺れを感じたらすぐにドアを開けましょう。





# 外出していたら…

## 街中

道路や駅周辺が混雑するほか、建物の倒壊に巻き込まれる可能性があります。自分のいる場所の安全が確認できたら、その場で様子を見ましょう。



## 駅

落下物などから身を守り、線路には絶対に下りず、駅員の指示に従いましょう。



## 学校

窓から離れて机の下に隠れ、揺れがおさまるのを待ち、先生の指示に従いましょう。



## 電車・バス

なるべく窓際から離れて、つり革や手すりにつかまり、落下物や急停車に備えましょう。

## スーパー・コンビニ

すばやく陳列棚から離れ、広い場所や柱の近くへ移動します。身動きできない場合は買い物カゴなどをかぶり、その場にしゃがみましょう。



## 車

道路の左端に止めてエンジンを切り、揺れがおさまるまで待機しましょう。



## エレベーター

すべての階のボタンを押し、最初に止まった階で降ります。閉じ込められたら通報し、救助を待ちましょう。



## 山間部

土砂崩れにあうおそれがあります。速やかに斜面やがけから離れましょう。

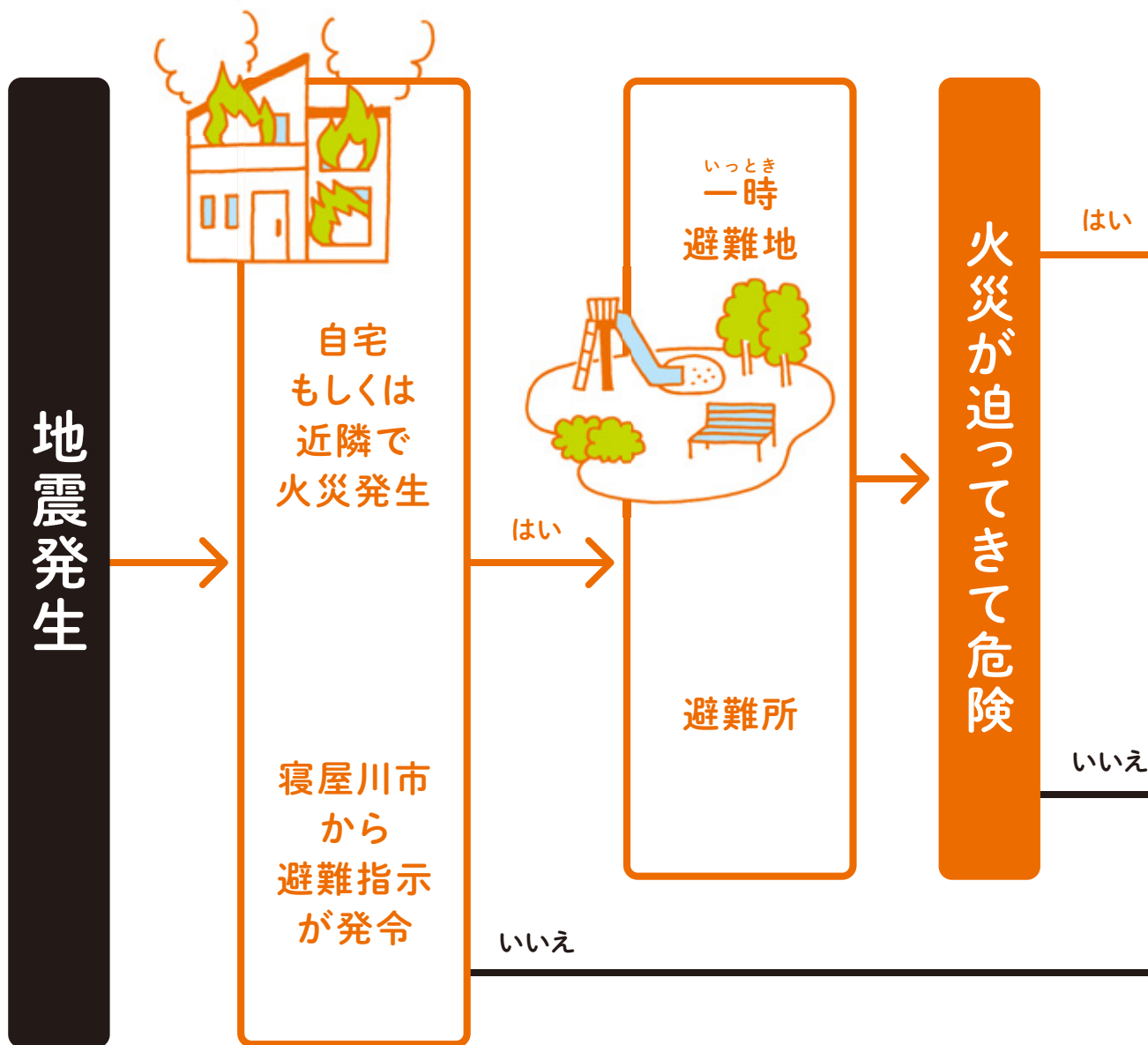
## オフィス

窓や機器から離れ、物が落ちてこない・倒れてこない・移動してこない場所へ逃げましょう。





# 避難の判断と流れ



## 広域避難地

地震火災が延焼拡大して地域全体が危険になった場合に避難する10ha以上の避難地。

## いっとき一時避難地

広域避難地へ避難する途中で、危険が迫ったときに一時的に避難する1ha以上の避難地。

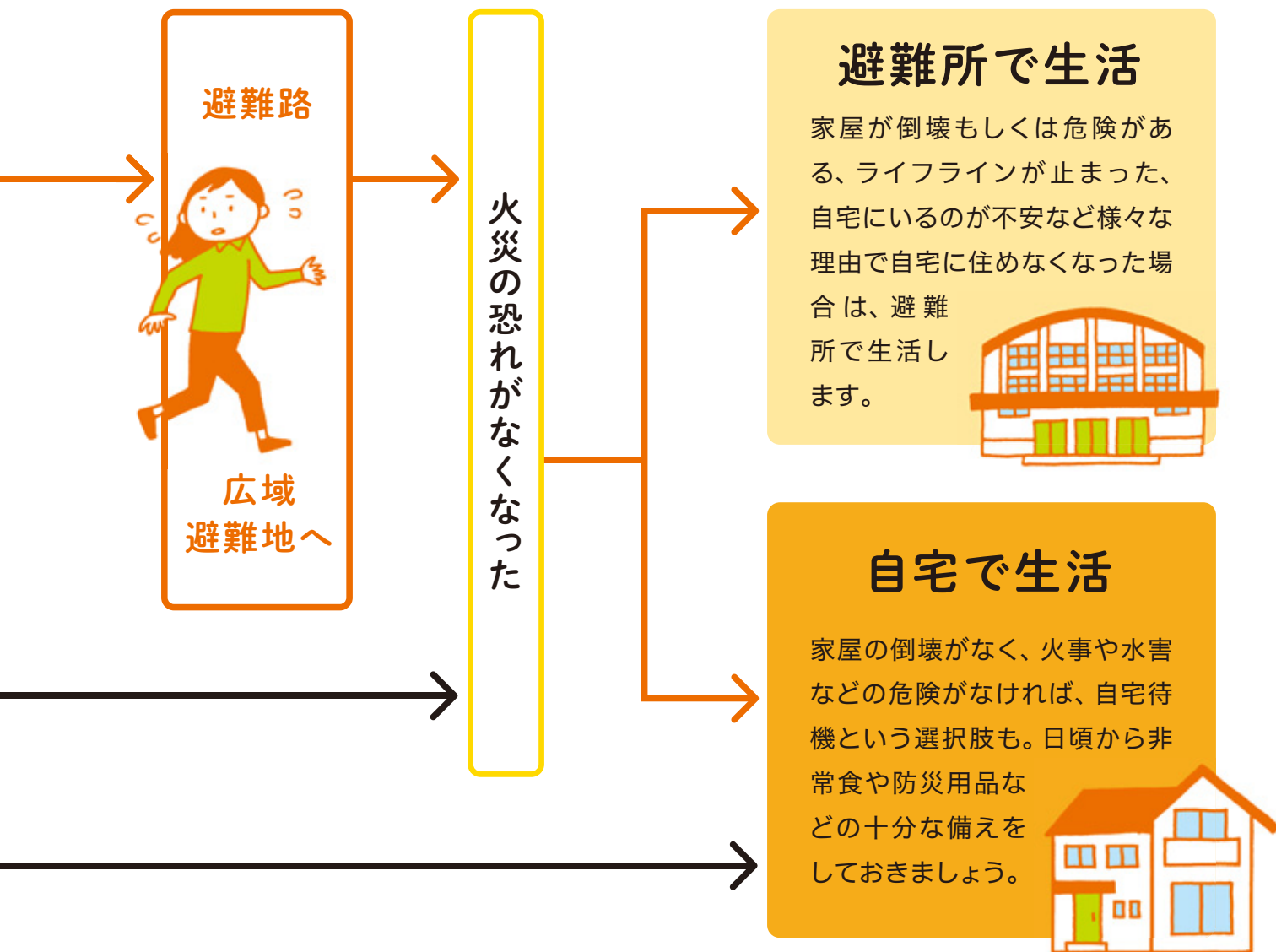
## 避難所

災害により自宅に戻れなくなった場合などに、被災者が避難生活を送るための場所。

## 避難路

大規模災害発生時に、広域避難地への避難を安全に行うために指定された道路。

避難の際は、フローチャートを参考に正しく判断しましょう。信頼できる情報で状況を確認すること、冷静に行動することが大切です。また、木造密集市街地等では火災発生で安全に通行できなくなるおそれがあります。危険物施設(ガスタンクなど)については市地域防災計画を参照してください。



## 正しい判断のために

### 正しい情報を得る

テレビやラジオ、消防署や市ウェブサイトなどから正しい情報を得るようにしましょう。



### 家族や家の状況を見る

家族の状況をまず確認し、その後は家の中をチェック。火の始末や避難経路について確認しましょう。



## 地震

## 避難所へ行くときの注意点

ご近所さんの  
安全確認

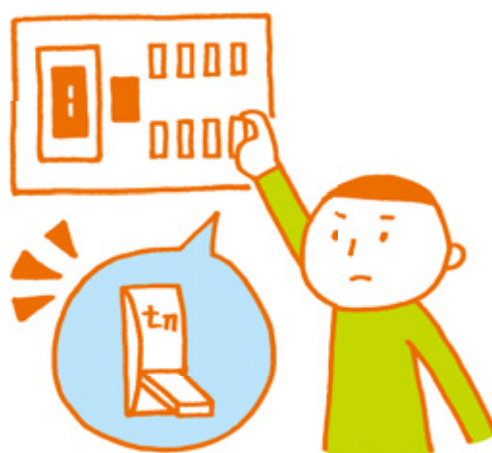
閉じ込められていないか、  
下敷きになっていないかな  
どを確認しましょう。

伝言をドアの  
内側に残す

自分や家族の安否情報、避  
難先などを書いた貼り紙を  
残し、避難しましょう。

火災の原因を  
つぐらない

電気が復旧したとき、電線の  
傷みによる火災を防ぐため、  
ブレーカーを落としましょう。

ガスの元栓を  
閉める

復旧したとき、ガス漏れに  
よる爆発を防ぐため、ガス  
の元栓を閉めましょう。

SNSを使って  
連絡する

電話回線がパンクしてつな  
がらない場合は、SNSによ  
る安否確認も有効です。

## 足を守る



足にケガをしないように、底の厚いスリッパやスニーカーなどをはきましょう。



## 夜間は足元に注意

懐中電灯を使い、目視確認を行いながら転倒や転落を防ぎましょう。

## 落下物に注意する

エアコンの室外機や植木のプランター、看板やガラスの破片などに注意しましょう。



## ひび割れた建物に近づかない

ひび割れた建物は、落下物や倒壊のおそれがあり危険なため離れて歩きましょう。



## 切れた電線には触らない

電気が通っている場合、感電する危険があるため、近づかず、触らないようにしましょう。





# 発生直前までにすること

## 自宅でできる行動



### ハザードマップを確認

いざというときに備え、浸水範囲や水深、避難場所を地図上で確認しておきましょう。



### 情報の入手

大雨警報、洪水警報、土砂災害警戒情報などに注意しましょう。

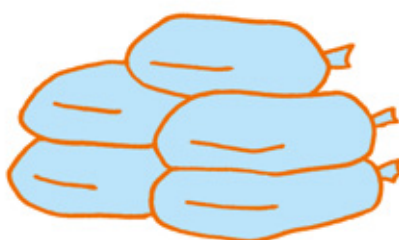
### 早めの避難を検討

避難情報に注意し、危険性を感じたら、早めに自主避難しましょう。特に家屋倒壊等氾濫想定区域・浸水深が深い区域・浸水継続時間が長い区域内の方は早期の避難が必要です。



### 大切なものは2階や高いところへ

浸水などの被害にあわないよう、あらかじめ高いところへ移動させましょう。



### 防災グッズや土のうの準備

普段からの備えが大切。いざというときにあわてないように準備しましょう。



## 気象情報について

### 注意報

大雨や強風などによって災害が起こるおそれがあることを注意する予報。雨・風の影響を受けやすい地区では早めの行動を心がけます。

### 警報

重大な災害が起こるおそれがある際に発表されるもの。避難情報に注意し、必要に応じて速やかに避難します。

### 特別警報

警報の発表基準をはるかに超え、数十年に一度しかないような重大な災害の危険が差し迫っている場合に発表されます。

## 外出していたら…

### 帰れない場合は

むやみに移動せず、会社や学校、公共施設など安全な場所にとどまりましょう。



### 早めに帰宅

最新の気象情報に注意し、交通機関が動かなくなる前に早めに避難しましょう。



## 土砂災害の予兆をチェック！

P6参照

### がけ崩れ



- ▶ 地鳴りがする
- ▶ がけから水が湧き出る
- ▶ 湧き水が止まる・濁る
- ▶ がけにひび割れができる など

### 地すべり



- ▶ 地鳴り・山鳴りがする
- ▶ 井戸や沢の水が濁る
- ▶ 地面にひび割れ・陥没がある など

### 土石流



- ▶ 山鳴りがする
- ▶ 立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる
- ▶ 急に川の水が濁る など

# 洪水発生！そのとき…

## 自宅や安全な建物で 待機しよう

梅雨前線や秋雨前線、台風などの影響で、近年、大雨や集中豪雨による洪水が多発しています。最新の気象情報を常に確認し、災害から身を守ることが大切です。また、ハザードマップなどを使い、危険性が高い場所を家族や地域であらかじめ把握しておきましょう。河川の氾濫では2階以上が浸水するおそれや、木造家屋が倒壊するおそれがあります。



### ！こんなときは外に出ないで！

#### 少しでも浸水しているとき

##### 10cm

濁った水で側溝などの位置がわかりにくく、転落のおそれがあります。

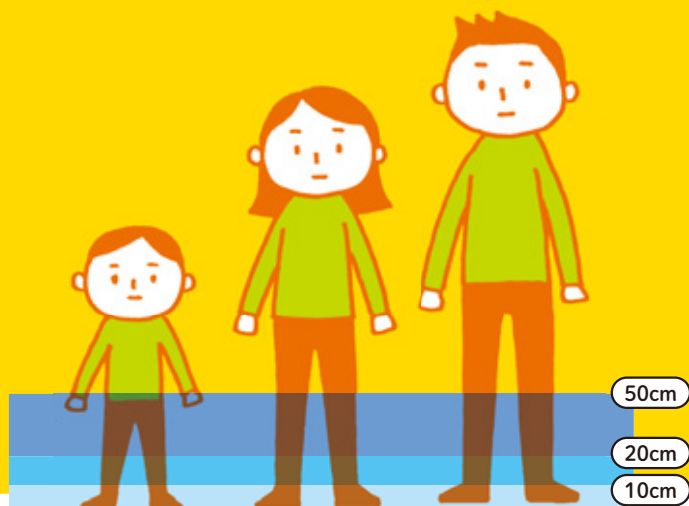
##### 20cm

水の流が早いため、足をとられて転倒する可能性があります。

##### 50cm以上

大人のひざまで浸かる程度で歩行は困難になり、おぼれる危険があります。

氾濫した水は  
勢いが強く急に  
増えるので危険！



#### 夜間などで暗く 路上が見えないとき

夜間の避難は浸水していなくても危険です。暗くて足元が見えないほか、激しい雨音で周囲の音が聞き取りづらくなることも。

# 外出していたら…

## 地下から 高いところへ

地下は冠水のため避難が難しくなることも。より高く、安全な場所に避難しましょう。



## 河川や用水路に 近づかない

水があふれ、流れが激しくなり危険です。絶対に近づかないようにしましょう。



## 台風は通り過ぎる まで待つ

建物の中に入るなどして通り過ぎるのを待ち、自宅にいる場合は外出は控えましょう。

## 地面より低い道は 通らない

アンダーパスや地下道路は冠水の危険性があるので通らないようにしましょう。

## 避難情報は3段階

### 高齢者等避難

避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は危険な場所から避難しましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。

### 避難指示

災害が発生する危険が高まっています。速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。

### 緊急安全確保

既に災害が発生・切迫している状況です。命が危険ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。

低

緊急度

高

## 洪水

## 避難の判断と流れ



指定河川洪水予報（河川を指定して洪水を予報）発表

## 洪水注意報

## 〇〇川氾濫注意情報

河川の上流域での大雨や融雪によって下流で生じる増水により、洪水害が発生するおそれがあります。

## 洪水警報

## 〇〇川氾濫警戒情報

氾濫危険水位に到達が見込まれるなど、氾濫発生への警戒を求める段階です。避難準備に相当します。

## 〇〇川氾濫危険情報

いつ氾濫してもおかしくない状態で、氾濫発生に対する対応を求める段階です。避難勧告に相当します。

## 〇〇川氾濫発生情報

氾濫が発生しており、氾濫水への警戒を求める段階です。浸水する区域や水深の予報を行います。

避難情報が流れ出す

## 高齢者等避難

避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は危険な場所から避難しましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。

## 避難指示

災害が発生する危険が高まっています。速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。

## 緊急安全確保

既に災害が発生・切迫している状況です。命が危険ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。

いる場所とそのときの状況で判断



## 洪水注意報・警報と大雨注意報・警報

洪水注意報・警報は、大雨や融雪によって下流で生じる増水により河川の洪水害が発生するおそれがあるときに発表されます。大雨注意報・警報は、大雨による重大な土砂災害や浸水害が発生するおそれがあるときに発表されます。



※気象情報等（注意報・警報・特別警報）についてはP154を参照

## 災害情報の入手

テレビやラジオ、インターネットなどを通して最新の情報を入手しましょう。



テレビ

緊急速報  
メール

ホームページ



SNS

### テレビのdボタン(データ放送の使い方)

リモコンについているdボタンを押せば、気象情報や災害情報などの情報を見ることができます。普段から天気予報などを見て、使い慣れておきましょう。

#### データ放送で 取得できる情報

- 気象情報
- 災害情報
- 避難所開設情報
- 交通情報
- ライフライン情報

など



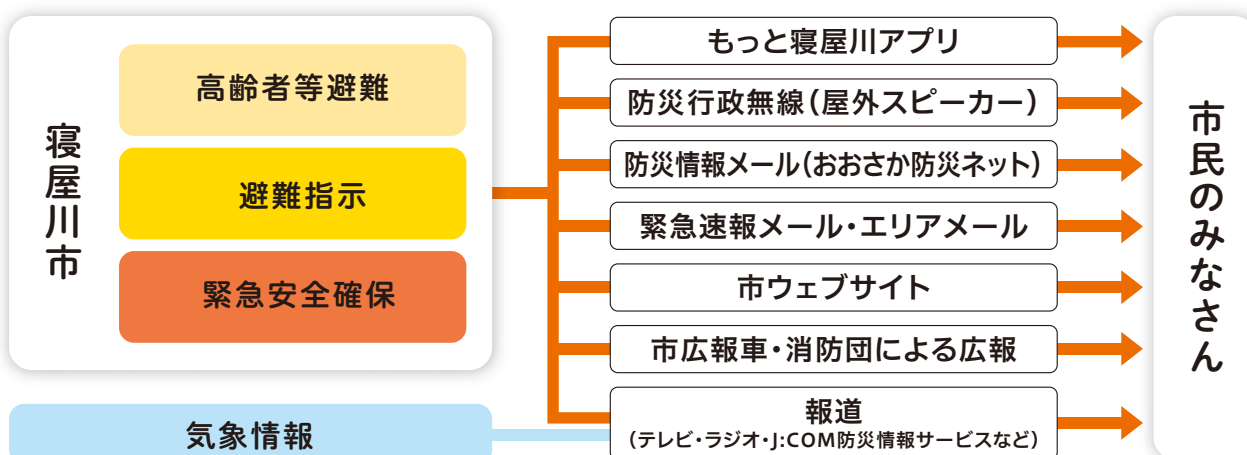
① **dボタンを押す**  
dボタンの位置や表記は機種によって異なります。

② **矢印ボタンで項目を選ぶ**  
データ放送画面では、必要な情報を一覧として見ることができます。



外出時はワンセグが便利です  
インターネット障害が発生していても情報が届きます。

## 情報伝達の流れ



※防災行政無線の内容を聞き漏らした場合は、防災行政無線電話応答サービス(072-824-2037)または市ウェブサイトを確認できます。



# 避難生活のために

## 避難所運営は 地域の自分たち

地域で避難所を運営するとはいえ、知らない人が多数の中で共同生活を送ることになる避難所。トラブルを避けるためのルールやマナーなどがあります。



## 避難所開設者が行うこと

### 受入準備

施設の鍵を開け、受入れの準備を開始。設備の確認や、施設内・周辺の安全確認をします。

### レイアウト

どこに何を配置するか、居住スペースなどのレイアウトを検討し、生活できる環境を整えます。

### 受付開始

受付を開始。名簿作成を始め、被災者の状況を把握します。

## 避難者が行うこと

### 受付・連絡先申告

避難所に到着したら、受付で住所・氏名・連絡先を申告。避難所では運営者の指示に従い、みんなで協力します。

### 安否確認

家族や隣近所の人々の安否を確認。ボードなどの掲示板に案内を書き出すようにします。

### 係の担当

受付や炊き出しなどの役割分担を決めます。避難所ではお互いの協力が必要不可欠になってきます。



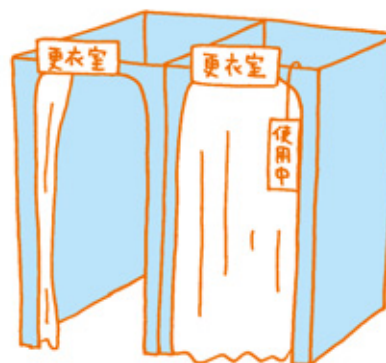
# 避難所生活のマナー

## プライバシーに配慮



集団生活ではプライバシーへの配慮やマナーが大切。特に居住スペースは個々の家と同じです。無断で入ったりしないよう、プライバシーの確保を徹底します。

## 着替えスペースを使う



避難所に設置された更衣室を利用しましょう。所定の場所で正しく利用することが集団生活のマナーです。

## ルールやマナーを守る



ゴミ捨てや消灯時間、物を受け取る順番など、避難所ごとのルールやマナーを守ることが大切です。

## 役割分担で助け合う



避難所をよりよい環境にするために、割り当てられた仕事だけでなく、得意なことを進んで行い、助け合いながら生活しましょう。

## 要配慮者への思いやり

妊産婦・乳幼児や子ども・高齢者・外国人・障害者などが要配慮者に当たります。また、様々な生活習慣や宗教、価値観などをもつ人もいます。このような方々への思いやりと支援を心がけ、みんなが気持ちよく生活できる避難所にしましょう。

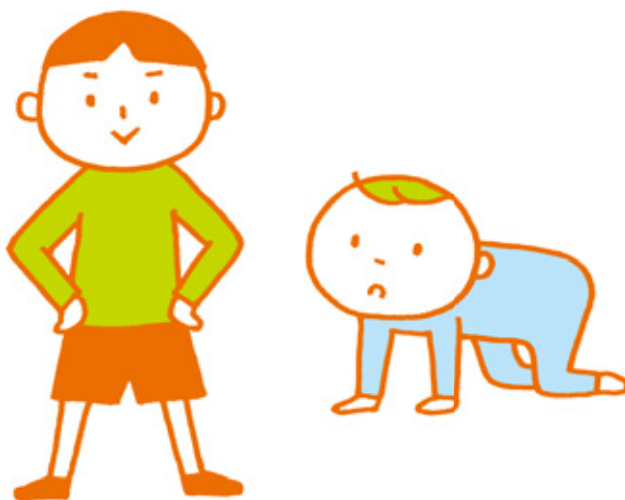


### 高齢者

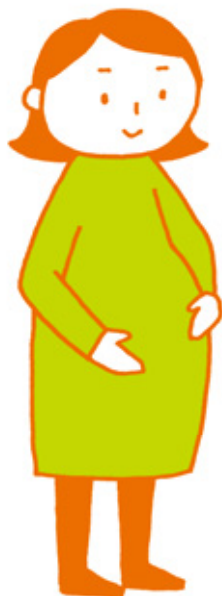
高齢者は不便なことがあっても我慢するなど、自分から言い出せないことがあります。困りごとやお手伝いすることはないかなど、やさしく声をかけましょう。

### 乳幼児・子ども

子どもは大人と違い、不調を訴えることができなかったり、うまく感情を表現できなかったりします。常に気を配り、小さな異変にも気づくようにしましょう。



## 女性・妊産婦



女性は着替えの問題、妊婦は授乳などの不安があります。また、妊娠中や産後まもない女性には、健康面やプライバシーへの配慮が必要です。



## 外国人

日本語がうまく話せない（書けない）ことや、生活文化や習慣の違いなど、不安を抱えている場合も。仲介者や通訳を介して、正しく情報を伝える・聞くことが大切です。

## 障害者

環境の変化で心身の不調を起こすことがあるほか、外見からは援助を必要としていることがわからないことも。ヘルプマーク※を身に付けていないかなど、気を配りましょう。

※ヘルプマーク  
外見からはわからなくても援助が必要なことを伝えるマークです。



## 要介護者

避難所生活では、体が不自由な要介護者は、一層の困難を強いられます。常用している薬の有無を始め、外部のケアサービスの必要がないかなどを確認しましょう。





# 在宅避難を選択する

## 自宅の安全が確認できるなら 在宅避難も可能

自宅での居住が継続できる状況であれば、在宅避難をします。環境の変化などが伴う避難所と違い、比較的安心して過ごせることもあります。被災状況を確認し、安全に暮らせる環境を整えましょう。



### 片付け

被災した状況では、自宅の中が足の踏み場もない状態になります。ケガに十分注意し、まずは安心して寝起きできるスペースを確保します。落ち着いてきたら徐々に片付ける範囲を広げていきましょう。

## まずは1か所片付けよう



まずは1か所だけ、家族が安心して過ごせる場所を確保します。片付けには、停電していても使える充電式掃除機や、粘着クリーナー、ガムテープなどが役立ちます。

### あると便利な片付け道具

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ほうき     | <input type="checkbox"/> ガムテープ   |
| <input type="checkbox"/> ちりとり    | <input type="checkbox"/> 軍手、ゴム手袋 |
| <input type="checkbox"/> 充電式掃除機  | <input type="checkbox"/> 新聞紙やゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> 粘着クリーナー | <input type="checkbox"/> 養生テープ   |



## 食事

命をつなぐのが食事です。被災地では、物流などの支援体制が整うまでは食料が限られています。在宅避難での食事に有効な調理グッズや節水料理を知り、いざというときに備えましょう。

## あると便利な調理道具

【カセットコンロ  
ガスボンベ】

被災時、電気やガスが止まっても温かい物が食べられます。

【ピーラー  
キッチンバサミ】

雑菌が繁殖しやすいまな板を使わずに調理できます。

【ポリ袋  
ラップ】

ポリ袋でご飯を炊くことができます。食器にラップを敷けば、洗う必要がなく節水できます。

## ！ 節水のポイント



食器にラップを敷く



ウェットティッシュで拭く



アルミホイルをフライパンに敷く

## 防犯のススメ

## 空き巣対策

戸締りはもちろん、電灯などで家まわりを明るくし、空き巣を遠ざけましょう。



## 訪問者に注意

災害に便乗した詐欺や悪徳商法があります。身分証明書などを確認しましょう。



## 警戒する

犯罪に巻き込まれないよう、外出は2人以上で行い、防犯ブザーを携帯しましょう。



# 生活再建の入り口へ

避難生活が落ち着いてきたら、暮らしを立て直すことが始まります。家や仕事、学校のことなど、再開に向けて利用できる様々な制度があります。被災者に向けた相談なども利用しながら、暮らしを立て直し、自立に向けて準備していきましょう。



## 住居の再建

### り災証明書の取得

り災証明書は、地震や風水害などの災害で被災した家屋の被害程度を寝屋川市が調査し、公的に証明するものです。各種支援制度や仮設住宅への入居申請などで必要になります。寝屋川市で取得しましょう。

#### り災証明書の認定区分



**全壊**

損害割合  
50%以上



**大規模半壊**

損害割合  
40%以上50%未満



**半壊**

損害割合  
20%以上40%未満

### 仮設住宅等への入居

建設型の仮設住宅や、自治体が民間の賃貸住宅を借り上げて提供するみなし仮設住宅などがあります。居住期間は原則2年間です（変更する場合があります）。

### 親戚・知人宅へ

親戚や知人の家に同居させてもらうことも方法の一つ。新たな居住先や住宅が見つかるまでという条件をあらかじめ示し、親戚や知人の負担を軽減しましょう。

## 仕事の再開



被災して職を失ってしまった場合、ハローワークで仕事を探すほか、職業訓練などの支援を受けることができます。事業主を対象とした、事業再開の支援策もあります。

## 学校へ復学



被災して経済的な援助が必要な場合や学校が被災した場合、就学費用や転校費用など、緊急・応急的な支援として奨学金の貸与を受けることができます。

## こころのケア

災害後は、被災者はもちろん被災者の救護に当たる援助者にもこころのケアが必要です。必要なときは、相談窓口などに問合せができます。

### 大阪府こころの健康総合センター

電 話 06-6607-8814  
F A X 06-6691-2814  
相談時間 月・火・木・金曜日  
(年末年始・祝日を除く)  
9:30~17:00

### その他の支援(一例)

- 府税の軽減措置
- 農林漁業者の金融上の支援
- 低所得者、障害者や高齢者世帯への資金貸付 など

※支援策等の実施については、そのときの状況により変動があります。災害発生後は、最新情報に基づき利用を検討しましょう。

# 家での備え

## 日々の片付けが 命を救う

大規模な地震の場合、部屋の中の棚や物などが移動したり飛んでくることもあります。もし、唯一の出入口が家具でふさがれてしまったらどうやって逃げますか。普段過ごす部屋の危険を減らしていくことで、家の中の安全性を高めていきましょう。



窓には飛散防止のフィルムシートを貼りましょう

テレビは、ベルトなどで固定して倒れないようにしましょう



## ワンルーム

一部屋に生活道具がすべて配置されるワンルームでは、必要なものを取捨選択することが重要です。そのうえで家具・家電の配置を工夫して安全な部屋づくりをしてみましょう。

### チェック!

- ☐ 寝ている状態での危険はないか
- ☐ 出入口をふさぐ物はないか

地震で倒れても出入口をふさがないように家具を配置しましょう



## リビング・ダイニング・キッチン

家族が過ごす部屋では、テーブルやソファまわりに大きな家具が倒れてこないことが重要です。また、玄関へ向かう廊下などにもスムーズに行けるよう工夫してみましょう。

テレビは、ベルトなどで固定して倒れないようにしましょう

逃げやすいよう、出入口付近には物を置かないようにしましょう

### チェック!

- ☐ 出入口をふさぐ物はないか
- ☐ テレビなどは固定しているか

テーブルが揺れでずぶらないよう、すべり止めシートを貼りましょう

## 子ども部屋

意外と物が多くて危険が潜んでいるのが子ども部屋です。避難できるよう勉強机の下は空けておくことも重要です。物が倒れないよう、家具を固定しておくで安心です。

ケガをしないよう、高いところには軽い物を置きましょう

背の低い家具を使って、倒れにくくしておきましょう

### チェック!

- ☐ 重い物が高いところはないか
- ☐ 出入口をふさぐ物はないか

地震で倒れても出入口をふさがないように家具を配置しましょう

## 転倒・落下・移動の防止

大きな揺れで家具や家電が落ちてきたりすべったりすると、避難経路をふさぐだけでなく、ケガの元ともなり、大変危険です。重いから動くはずがないと思う物でも、大地震では大きく動くこともあります。

### ガラス飛散防止フィルム

揺れによりガラスが割れて床に飛び散ると歩けなくなります。フィルムシートを貼っておけば片付けも楽になります。

### 家具転倒防止器具 (ポール式器具)

天板と天井の間を突っ張る形で、家具を固定します。床や天井の強度を確認してから取り付けます。

### ストッパー

家具の底面の端から端まで敷きます。ポール式器具などと組み合わせて使います。

### 移動防止ベルト

薄型テレビはとても倒れやすく重たいので危険です。テレビ台にベルトで固定します。

## チェーン

吊り下げ照明は、地震の揺れで天井に当たって破損する場合がありますのでチェーンで固定しましょう。



## 転倒等の防止対策に 便利な器具の例

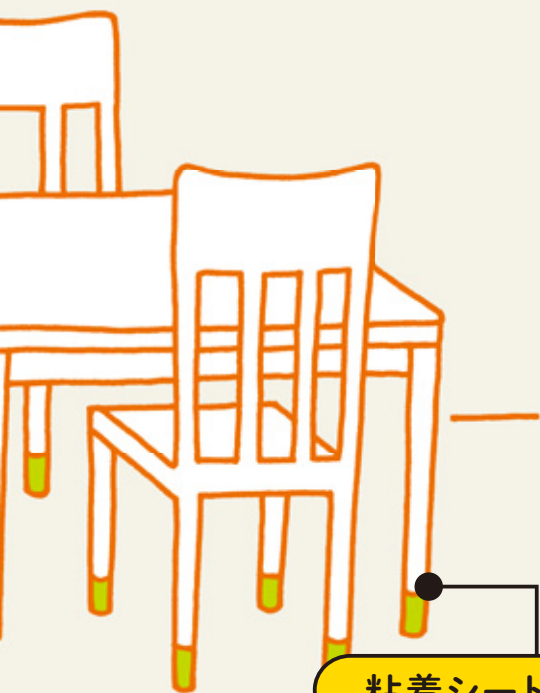
家具や家電の転倒防止に効果的なのはL型金具を使い、壁にネジでとめる方法です。難しい場合は、突っ張り式のポールやストッパーの組み合わせも有効です。

## 長周期地震動に 備えて

規模の大きな地震では周期の長いゆっくりとした揺れが起こり、照明が大きく揺れて落下したり、水槽が水の揺れにより転落したりします。

## キャスター下皿

キャスター付きの家具はすべります。キャスターロックをかけたり、下皿を設置します。

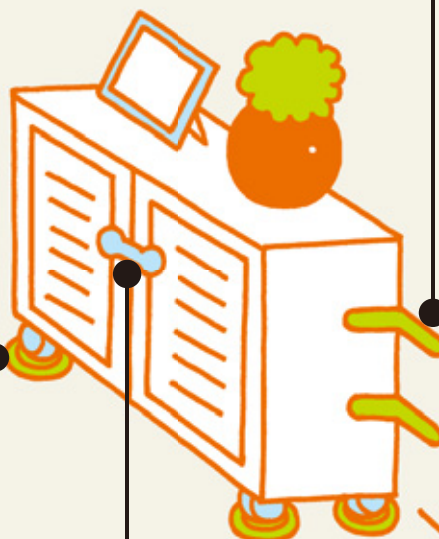


## 粘着シート・マット

テーブルやイスがすべってきてケガをするおそれがあるため、マットを敷いてすべり止めをします。

## L型金具

壁と家具をネジで固定するL字型の金具です。壁下地の柱に取り付けます。



## 開放防止具

棚の中身が飛び出すとケガや避難の妨げにもなるため、扉が開かないように固定します。

## 耐震性の確認

室内の地震対策は万全でも、肝心の家屋が倒壊しては意味がありません。家屋の倒壊を未然に防ぎましょう。住まいの耐震性は自分でもチェックできます。気になることがあれば、専門家に依頼しましょう。



## 耐震化の必要性

巨大地震はある一定周期で発生します。南海トラフ巨大地震の発生確率は今後30年以内で70～80%と予測されているなど、巨大地震への備えは必須です。阪神・淡路大震災で亡くなった理由の8割が建物の倒壊によるものでした。耐震基準が低い建物が多かったことも一因です。命や財産を守るためにも、家屋の耐震診断や改修を実施しましょう。

- 今後30年以内に、南海・東南海地震が発生するおそれが高い
- 阪神・淡路大震災では、亡くなった人の8割が建物の倒壊によるもの
- 旧耐震基準で建てられた木造建築が多い

## 耐震診断でわかること

建物の強度を補強するための工事をする場合でも、事前の耐震診断が必要です。家屋の耐震診断を実施すると「上部構造評点」という数値が出ます。その数値の結果によって「倒壊しない」「一応倒壊しない」「倒壊する可能性がある」「倒壊する可能性が高い」の4つに判定されます。

### 市内施設の耐震診断を実施

平成25年(2013)11月25日改正の「建築物の耐震改修の促進に関する法律」に基づき、寝屋川市内の小学校や公共施設でも耐震診断を実施しました。

**住まいの耐震性を確認し、耐震性に不安がある場合は補強などを行いましょう。**



## 誰でもできるわが家の耐震診断

耐震リフォームを本格的に行う場合などを除いて、専門家の診断以外に、ある程度は自分でも耐震診断を行うことができます。市ウェブサイトで詳細を紹介しています。

診断項目  
の概要

- |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>【1】建てたのはいつ頃か</li> <li>【2】過去に大きな災害に見舞われたか</li> <li>【3】実施した増築</li> <li>【4】痛み具合や補修・改善</li> <li>【5】建物の平面の形</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>【6】吹き抜けがあるか</li> <li>【7】1階と2階の壁面が一致するか</li> <li>【8】壁の配置のバランス</li> <li>【9】屋根葺材と壁の多さ</li> <li>【10】どのような基礎か</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

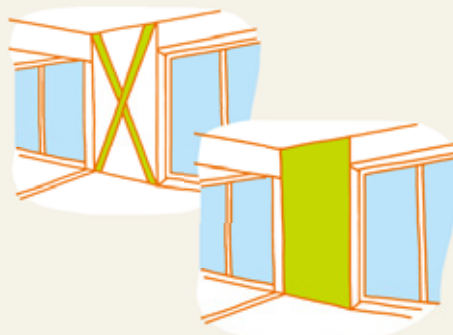
耐震診断の結果、補強の必要がある場合は、どのように補強するか具体的な計画（耐震改修設計）を立てます。その後耐震改修工事を実施します。

## 耐震改修工事の例



## 重い屋根を軽く

重い屋根には地震力がかかります。軽い屋根などに取り替え、屋根を軽量化します。



## 壁の補強(耐力壁)

最も普及している補強方法で、筋交いや構造用合板などで補強します。



## 耐震シェルター

一定の安全な空間を確保する耐震シェルターであれば、短時間で施工ができます。

## 注意！

- ・住宅の耐震診断を無料で行い、耐震改修工事やリフォーム工事を強要したり、クーリングオフを無視したりする業者には注意しましょう。
- ・寝屋川市を名乗って耐震診断や耐震改修工事を勧める個別訪問、アンケート調査等についても注意しましょう。

## 普段の買い物でできる 日常備蓄

食料品や日用品の備蓄は重要ですが、まとめて用意するのは大変です。いつも使うものを少し多めに買って置き、なくなったら補充する「ローリングストック」が便利です。使用分を買い足すことで、常に自宅に一定の備蓄がある状態にします。これなら賞味期限が1年程度の食材も非常食として活用できます。



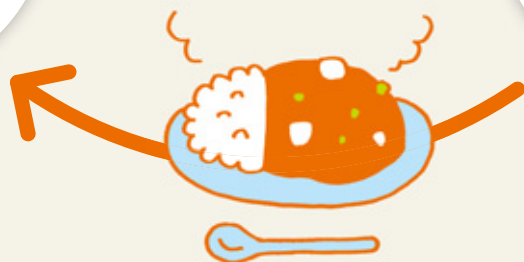
備える



ローリング  
ストック

買い  
足す

使う



【 冷蔵庫の中身が尽きる3日目以降を乗り切れるよう  
3日～1週間分の備蓄品が必要です。 】

# おすすめの非常食

## 乾物・乾麺

日持ちもし、切り干し大根や寒天などは不足しがちなミネラルを手軽に補えます。



## フリーズドライ

軽くてバリエーションが豊富。野菜が多く含まれているものがおすすめです。



## お菓子

火やガスを使わず手軽に栄養を補給できるうえ、ストレス解消にも効果的。



## レトルト食品

賞味期限が約1年程度なのでローリングストックでの備蓄に最適。



# 飲料水の必要量目安

$$\begin{array}{|c|} \hline \begin{array}{c} \text{1人1日} \\ \text{3L} \end{array} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{家族の人数} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{7日分} \\ \text{(最低3日分)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{計 7 箱} \\ \text{(2L×6本入)} \\ \hline \end{array}$$

自宅のいろいろな場所に置きましょう

電気・ガスが止まったときに備えて…

## オール電化住宅の必需品

オール電化住宅の場合、停電になると、すべての家電が使えなくなります。カセットコンロなど、停電時でも使える家電を用意し、鍋物の際に使うなどして普段使いとして備えましょう。



## 避難所に行くまでの備え 非常用持ち出し袋

大規模な災害が起きた際には電気やガス、水道などのライフラインや物流などがストップすることが考えられます。こうした環境での生活に備えて、必要な物を日頃から準備しておき、いつでも持ち出せるよう玄関や寝室、車の中などに配置しましょう。



### 職場に 備えておきたい

被災した際には会社で泊まることや、歩いて自宅まで帰ることも考えられます。そうした場合に対応できるよう、職場にも防災グッズを備えておきましょう。

- |                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水・食料品   | <input type="checkbox"/> 軍手    |
| <input type="checkbox"/> 歩きやすい靴    | <input type="checkbox"/> 毛布    |
| <input type="checkbox"/> レインコート    | <input type="checkbox"/> 救急セット |
| <input type="checkbox"/> ライト(懐中電灯) | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット     |                                |





## 最低限 備えておきたい

人によって必要なものは異なりますが、一般的に備えておくべき物の一覧です。外出中での被災に備え、普段から最低限の防災グッズは持ち歩くようにしましょう。



### 持ち歩くカバンへ

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> マスク       | <input type="checkbox"/> 除菌シート     |
| <input type="checkbox"/> あめ、チョコレート | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 常備薬       | <input type="checkbox"/> 携帯ホイッスル   |

### 非常用持ち出し袋へ

- |                                        |                                    |
|----------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水・食料品(3日以上) | <input type="checkbox"/> 衣類        |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ         | <input type="checkbox"/> 毛布        |
| <input type="checkbox"/> ライト(懐中電灯)     | <input type="checkbox"/> 救急セット     |
| <input type="checkbox"/> 電池            | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ     |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット         | <input type="checkbox"/> 現金(小銭)    |
| <input type="checkbox"/> 軍手            | <input type="checkbox"/> 家族写真      |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具・メモ帳      | <input type="checkbox"/> 免許証のコピー   |
| <input type="checkbox"/> 缶切り・ナイフ       | <input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー |
| <input type="checkbox"/> ライター          | <input type="checkbox"/> 預金通帳のコピー  |

### すぐ持ち出せるように

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 印鑑    | <input type="checkbox"/> 預金通帳 |
| <input type="checkbox"/> 免許証   | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 常備薬  |



## 備蓄・持ち出し品チェックリスト

家で備えておくべき備蓄・持ち出し品について、備蓄量の目安や災害時の活用法などをまとめました。これらを参考に、自分や自分の家族に合った品を選び、普段の買い物のときに少し多めに買っておくなどして災害に備えましょう。

### 食品

### 3日～1週間分を目安に



#### 飲料水

家族全員分を用意しましょう。1人1日3Lが目安です。



#### 野菜ジュース

貴重なビタミンを手軽にとることができます。



#### 好きな食べ物

自分の好きな食べ物を普段よりも多く買って備蓄しましょう。



#### ごはん

お湯や水を注ぐだけで完成するものがおすすめです。



#### 乾麺

レトルト食品と組み合わせることでさまざまな料理が出来ます。



#### 豆類

保存しやすく、手軽にたんぱく質をとることができます。



#### 乾物

軽くて長持ち。ミネラルや食物繊維が豊富です。



#### 缶詰

長持ちしますが、重く大きいいため全体の容量を考えましょう。



#### レトルト食品

種類が豊富。自分の好みに合ったものを備えておきましょう。



#### サプリメント

不足しがちな栄養をピンポイントで補うことができます。



#### 調味料

同じ食事に飽きたとき手軽に味を変えられて便利です。



#### 菓子類

電気がガスがなくても食べられ、心を落ち着けることもできます。



#### フリーズドライ

軽くてバリエーションが豊富。お湯を注ぐだけで完成します。



#### シリアル

調理の必要がなく食べやすい炭水化物として貴重です。



#### あめ・ジュース

手軽にエネルギーを補給でき、ストレス解消にも効果的。



#### 乳幼児用の菓子

支援物資の中にお菓子はありますが乳幼児用は手に入らないことも。



#### 離乳食

赤ちゃんが普段食べているものを多めに買って備蓄しましょう。



#### 介護食

避難中はストレスで通常の支援物資を食べられないことも。

### 食品保管にあると便利

停電で冷蔵庫が使えなくなっても、クーラーボックスと保冷剤があれば2、3日間は簡易冷蔵庫として活用できます。



## 生活用品

## 生活スタイルに合わせて用意を



ラップ



ポリ袋



ゴミ袋



ライト(懐中電灯)



カセットコンロ



現金(小銭)



預金通帳・カード



携帯ラジオ



モバイルバッテリー



乾電池

## 衛生用品

## 少し多めに備蓄して

トイレト  
ペーパーティッシュ  
ペーパー

携帯トイレ



生理用品



消臭スプレー

ウェット  
ティッシュ

マウスウォッシュ



石けん



おむつ



おしりふき

プラスα

避難生活で手に入りにくいものは自分で用意

自分や家族に合ったもの



枕

マスク



靴下



靴

メガネ

今使っているもの



ベビー用品



常備薬

# 外での備え

## 家のまわりの地形、 避難ルートを知っておこう

自分が住んでいる地域ではどのような災害が起こるのか知っていますか？この冊子やハザードマップがその危険性を知る手がかりとなります。どのような災害が起こり、どの避難経路が使えるのか、どこへ逃げるのかを確認してみましょう。



### 1 家のまわりの地形を確認する

寝屋川市の地形は、西の氾濫平野と東の丘陵地・台地に分類されます。平野部では河川堤防により外水氾濫の危険は小さいものの、平野部や丘陵地の宅地化で地表がコンクリート化されたことによる内水氾濫が発生しています。

#### 氾濫平野

淀川沿いに広がる低地と大阪平野にまたがり、標高が2～3m前後と底辺な地形です。

#### 丘陵地・台地

標高は丘陵地で50m前後、南東部の山地では約110m。丘陵地では宅地化が進んでいます。

低地  
(氾濫平野)

高地  
(丘陵地・台地)

P18参照



## 2 避難ルートを確認する

避難する場所までのルートを家族で決めましょう。地震や風水害など災害の種類によって、避難場所もルートも異なります。実際にその道を歩いて、ブロック塀や自動販売機などの危険箇所を予測しながら避難ルートを考えましょう。水害時に備えて、川の近くを歩かないルートも決めておきましょう。



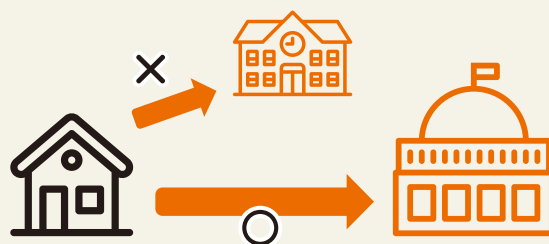
## 3 避難所を確認する

### 地震の場合



### 自宅近くの避難所

### 洪水等の場合



### 河川から離れた避難所 もしくは高い建物

災害発生後、寝屋川市や警察等から避難指示等があった場合や、家屋に倒壊のおそれがあるとき、山崩れ等の危険区域にいるときは、速やかに避難しましょう。洪水の場合は2階以上の高い場所へ避難（垂直避難）します。家族で避難所を共有しておきましょう。

避難所は  
ウェブサイトでも確認

<http://www.city.neyagawa.osaka.jp/disaster/hinansyo/index.html>



詳しい場所は巻末のハザードマップを参照

# 地域での備え

## 日頃からの コミュニケーションが 避難生活を変える

災害発生時には、近隣住民同士の協力が欠かせません。日頃からあいさつをする、地域行事に参加するなどして、近所の顔見知りを増やしましょう。また、近所に高齢者や障害者など、災害時に支援が必要な人がいないかも確認しておきましょう。



### 家族と…

避難場所、避難ルートを決めておくなど、防災に対する家族会議を開きましょう。家族構成やライフスタイルの変化に合わせるため、定期的に話し合うことが大切です。



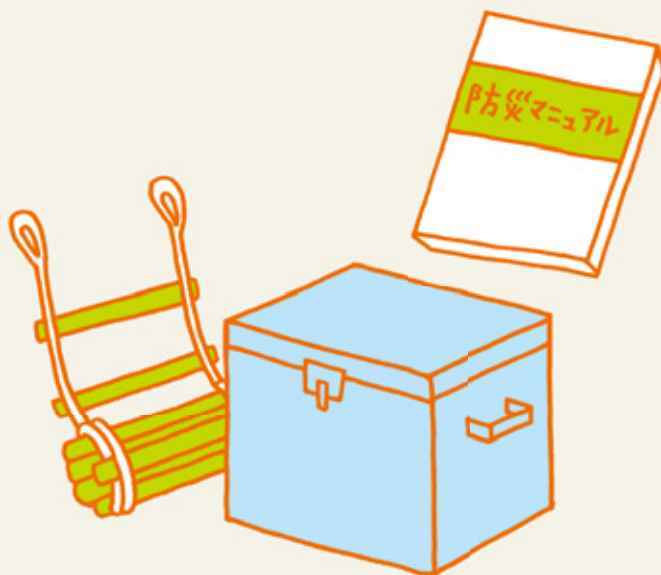
### 近所の方と…

日頃からあいさつをして、顔見知りを増やしましょう。また、地域の被害を最小限に抑えるためにも、地域の防災訓練等に参加しましょう。小学校区で毎年訓練を実施しています。



## 集合住宅では…

災害時は同じ階に住む住民の助け合いが重要になります。日頃からあいさつをして、顔見知りを増やすほか、集合住宅の会合などにも参加して、交流の輪を広げておきましょう。



## 会社では…

安否確認や、災害時の緊急連絡先などの組織体制の見直し、防災マニュアルの作成、防災グッズの準備、防災訓練の実施などを話し合う機会を設け、防災対策に取り組みましょう。

## 防災訓練は参加した数だけ生きてくる

災害時の被害を最小限にするために効果的なのが、防災訓練への参加です。被害想定に基づいた避難訓練や初期消火訓練などの実践的な対応を身につけると、いざというときに落ち着いて行動できます。

### 訓練での取組例

緊急速報メールテスト  
消火訓練、救命訓練、  
ハザードマップを活用した  
避難訓練



寝屋川市の  
取組

P20参照