



～ **大災害** に備えよう ～

# 日ごろの心掛けが あなたを守る

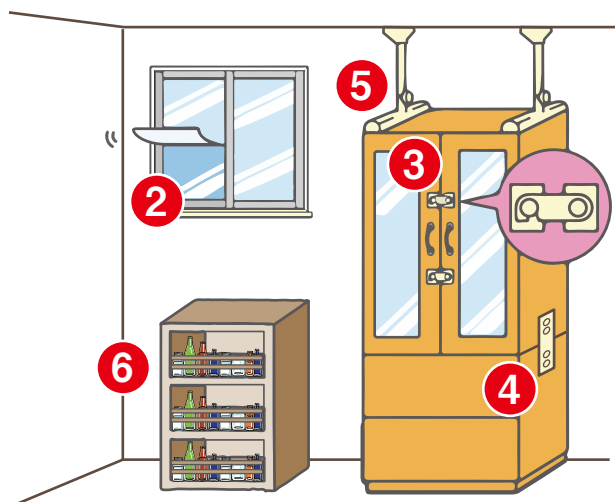
4月14日に発生した熊本地震は、前震と本震が震度7を記録する異例の事態で、広い範囲で甚大な被害＝写真上・下＝が発生し、いまなお余震が続いています。

近畿圏でも30年以内に南海トラフを震源にマグニチュード8～9クラスの東南海、南海地震が発生すると予想されています。自然に恵まれた日本列島はそれだけ災害も多く、これからは大雨による災害も懸念されます。いざというときの心構えは大丈夫ですか。

図 危機管理室



## 巨大地震への対策



建物の倒壊により人命にかかわる大きな被害が発生し、また家具の転倒・落下などでケガをするだけでなく、逃げ道をふさがれて避難することが困難になります。

### ①耐震診断・耐震改修

住まいの耐震を調べ、必要に応じて耐震補強工事をします。  
※市では、木造住宅などの耐震化にかかる費用の一部補助を行っています。 図 まちづくり指導課

### ②ガラス飛散防止フィルム

ガラスが割れても危険なガラス片の飛散を低減します。

### ③開き戸ストッパー

吊り戸棚や食器棚からの物の落下を防止します。

### ④家具連結器具

分離した家具類を固定し、転倒を防止します。

### ⑤家具転倒防止器具

家具と天井の間に取り付け、転倒を防止します。  
※市では、高齢者のみの世帯・障害者がいる世帯に無料で取り付けるサービスを行っています。P21をご覧ください。  
図 危機管理室

### ⑥ビン類落下防止具

扉のない家具から、物の落下を防止します。

## 地震が起きても慌てずに行動を

日ごろから地震発生時の行動をイメージしましょう。

### 屋内にいたら

#### 家の中

- まず、テーブルの下にもぐり込む
- 無理して火を消そうとしない
- はだしで歩き回らない



#### エレベーターの中

- 大きな揺れを感じたら、すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる
- 閉じ込められたときは非常ボタンやインターホンで救助を求める



#### 集合住宅

- ドアや窓を開けて逃げ道を確保する
- 避難にはエレベーターを使わない

### 屋外にいたら

#### 路上

- ブロック塀や自動販売機などから離れる
- 垂れ下がった電線に注意する
- 空き地や近くの公園に避難する

#### 電車内

- 将棋倒しに注意し、つり革などにつかまる
- 座席では前かがみになって、かばんなどで頭を保護する
- 勝手に降車せず、落ち着いて指示に従う



#### 運転中

- ゆっくりスピードを落とし、左側に停車する
- 揺れがおさまるまで車外に出ず、カーラジオで情報を収集する
- 避難するときはドアロックをせずに、キーをつけたままにする







# 集中豪雨の きょうい 脅威



これからの季節は大雨対策が特に必要になります。市内でも平成24年8月、集中豪雨で中心部が浸水し被害が出ました＝写真。気象情報に注意し、早めの避難を心がけましょう。



○避難勧告や避難指示が発表されていなくても、水辺や地下などの危険な場所にいるときや、避難に時間がかかるときは、早めに自主的に避難してください。

○避難勧告や避難指示が発表されたら速やかに避難してください。

○避難勧告発表時にすでに浸水が始まり、夜間や水深がおとなのひざ上まであつて避難所への避難が危険なときは、自宅や近くの建物の2階以上の屋内に避難するほうが安全を保てることがあります。

**危険を感じたら  
速やかに避難を**

## 雨の強さと降り方（1時間当たり）



10ミリ以上～  
20ミリ未満

### ■長く続くときは注意

やや強い雨。雨の音で話し声がよく聞こえず、地面一面に水たまりができる。



20ミリ以上～  
30ミリ未満

### ■小規模のがけ崩れが始まる

強い雨。傘をさしていてもぬれるほどで、側溝や下水、小さな川があふれる。



30ミリ以上～  
50ミリ未満

### ■危険地帯では避難の準備が必要

激しい雨。バケツをひっくり返したように降り、道路が川になる。山崩れ・がけ崩れが起きやすくなる。都市部では下水管から水があふれる。

### 注意報・警報の発表基準

**大雨注意報** [1時間雨量……30ミリ  
3時間雨量……40ミリ  
以上になると予想されるとき]

**大雨警報** [1時間雨量……45ミリ  
3時間雨量……70ミリ  
以上になると予想されるとき]



80ミリ  
以上～

### ■厳重な警戒が必要

猛烈な雨。大規模な災害が発生するおそれ強い。



50ミリ以上～  
80ミリ未満

### ■土石流が起こりやすくなる

非常に激しい雨。滝のようにゴーゴーと降る。都市部では地下室や地下街に雨水が流れ込むときがある。マンホールから水が噴き出す。



## 災害についての 情報収集



ホームページなどで  
天気と雨の情報

市の気象情報などをパソコンや携帯電話で見ることができます。

市ホームページトップページ  
「天気と雨の情報」からアクセス

◎災害時にはテレビやラジオ、インターネットを活用し、早めに正確な情報収集を行いましょう。



防災行政無線  
電話応答サービス

小学校などに設置している屋外スピーカーで放送した防災情報の内容が電話で確認できます。

◆ 利用電話番号 ◆

**☎824・2037**

※①音声案内に従って操作してください②つながりにくいときは、時間をおいてかけ直してください③通話料がかかります。



おおさか防災ネット

気象・地震やライフライン情報、災害発生時の被害・避難情報などの防災情報を提供しています。

防災情報のメール配信も行っています。右のQRコードを携帯電話などで読み取って登録してください。

※登録料は無料です（通話料がかかります）。



QRコード

## 突然の災害にも 慌てないために

いつ起きるかわからない災害時に備えて、必要なものを玄関などの持ち出しやすいところに用意しておきましょう。

### 備えておきたい非常持ち出し品

#### 食料 (1週間分が目安)

食料は調理が簡単または不要なもの、飲料水は1人1日3ℓ



#### 防災活動用品

懐中電灯、携帯ラジオ、軍手、防寒用ジャケットなど

#### 貴重品

現金、預金通帳、印鑑、個人が特定できる免許証など

#### 衣類など

下着、靴下、生理用品、オムツなど

#### 救急用品

ばんそうこう、包帯、持病薬（医師と相談）、胃腸薬、解熱剤など

## 家庭での食料備蓄

大規模な広域災害では、行政の支援にも限りがあるため、家庭での1週間分の備蓄をお願いします（下の表のとおり）。日常的に非常食を食べて、食べたらいきなり買い足すという行為を繰り返し、常に新しい非常食を備蓄する方法もあります。

おとな1人1週間分の備蓄量の目安

|        |                             |     |
|--------|-----------------------------|-----|
| 飲料水    | 水<br>※1日少なくとも3ℓ             | 21ℓ |
| 主食     | 米（もち・無菌包装米飯を含めても可）          | 2kg |
| その他の主食 | カップラーメン（うどん・そば・パスタ）、シリアル類など | 5食分 |
| レトルト食品 | カレー、牛丼、パスタソース、ハンバーグなど       | 5食分 |
| 缶詰     | 焼き鳥、さば、コンビーフなど              | 5缶  |
|        | コーン、トマト、たけのこなど              | 5缶  |
|        | もも、みかん、パイナップルなど             | 1缶  |

# 最寄りの避難所を確認してください

災害時避難所

| 番号 | 災害時避難所       | 所在地             | 番号 | 災害時避難所                     | 所在地              |
|----|--------------|-----------------|----|----------------------------|------------------|
| ①  | 東小学校         | 太秦元町 2 番 1 号    | ③① | 国松緑丘小学校                    | 国松町 47 番 1 号     |
| ②  | 第一中学校        | 高宮新町 32 番 1 号   | ③② | 南小学校                       | 下木田町 16 番 15 号   |
| ③  | 市民会館         | 秦町 41 番 1 号     | ③③ | 南コミュニティセンター                | 下木田町 16 番 50 号   |
| ④  | 東コミュニティセンター  | 高宮新町 32 番 2 号   | ③④ | 市民体育館                      | 下木田町 16 番 16 号   |
| ⑤  | 中央小学校        | 初町 1 番 25 号     | ③⑤ | 第七中学校                      | 讃良東町 1 番 1 号     |
| ⑥  | 寝屋川高等学校      | 本町 15 番 64 号    | ③⑥ | 堀溝小学校                      | 堀溝三丁目 10 番 8 号   |
| ⑦  | 府立大学工業高等専門学校 | 幸町 26 番 12 号    | ③⑦ | 西小学校                       | 高柳三丁目 1 番 27 号   |
| ⑧  | 池田小学校        | 池田二丁目 1 番 7 号   | ③⑧ | 点野小学校                      | 点野五丁目 26 番 1 号   |
| ⑨  | 桜小学校         | 池田新町 3 番 23 号   | ③⑨ | 第八中学校                      | 点野五丁目 28 番 1 号   |
| ⑩  | 池の里市民交流センター  | 池田西町 24 番 5 号   | ④① | 西コミュニティセンター                | 葛原二丁目 7 番 1 号    |
| ⑪  | 第二中学校        | 池田西町 27 番 7 号   | ④② | 西寝屋川高等学校                   | 葛原二丁目 19 番 1 号   |
| ⑫  | 総合センター       | 池田西町 28 番 22 号  | ④③ | 成美小学校                      | 錦町 23 番 45 号     |
| ⑬  | 摂南大学         | 池田中町 17 番 8 号   | ④④ | エスポアル                      | 錦町 21 番 3 号      |
| ⑭  | 北小学校         | 寿町 57 番 29 号    | ④⑤ | 啓明小学校                      | 高柳六丁目 3 番 1 号    |
| ⑮  | 西北コミュニティセンター | 松屋町 20 番 30 号   | ④⑥ | 第九中学校                      | 高柳四丁目 16 番 16 号  |
| ⑯  | 田井小学校        | 田井西町 9 番 1 号    | ④⑦ | 三井小学校                      | 三井が丘三丁目 7 番 3 号  |
| ⑰  | 第三中学校        | 田井町 17 番 3 号    | ④⑧ | 第十中学校                      | 成田南町 20 番 7 号    |
| ⑱  | 明和小学校        | 打上高塚町 4 番 1 号   | ④⑨ | (旧) 明德小学校                  | 明德一丁目 1 番 1 号    |
| ⑲  | 第四中学校        | 打上新町 4 番 1 号    | ⑤① | 宇谷小学校                      | 宇谷町 8 番 1 号      |
| ⑳  | 旧いきいき文化センター  | 明和一丁目 13 番 23 号 | ⑤② | 北かわち皐が丘高等学校                | 寝屋北町 1 番 1 号     |
| ㉑  | 梅が丘小学校       | 梅が丘二丁目 10 番 1 号 | ⑤③ | すばる・北斗福祉作業所<br>(療育・自立センター) | 大谷町 7 番 1 号      |
| ㉒  | 神田小学校        | 東神田町 27 番 1 号   | ⑤④ | 木屋小学校                      | 豊里町 19 番 22 号    |
| ㉓  | 西南コミュニティセンター | 上神田一丁目 30 番 1 号 | ⑤⑤ | 石津小学校                      | 石津元町 8 番 1 号     |
| ㉔  | 和光小学校        | 黒原橋町 30 番 1 号   | ⑤⑥ | 友呂岐中学校                     | 日新町 2 番 25 号     |
| ㉕  | 第五中学校        | 上神田二丁目 8 番 1 号  | ⑤⑦ | 木田小学校                      | 木田元宮一丁目 17 番 1 号 |
| ㉖  | 第五小学校        | 成田西町 2 番 3 号    | ⑤⑧ | 中木田中学校                     | 中木田町 7 番 1 号     |
| ㉗  | 第六中学校        | 成田町 3 番 6 号     | ⑤⑨ | 大阪電気通信大学                   | 初町 18 番 8 号      |
| ㉘  | 東北コミュニティセンター | 成田町 3 番 3 号     | ⑥① | 楠根小学校                      | 楠根南町 21 番 1 号    |
| ㉙  | 大阪聖母女学院      | 美井町 18 番 10 号   | ⑥② | アルカスホール                    | 早子町 12 番 21 号    |
| ㉚  | 同志社香里高等学校    | 三井南町 15 番 1 号   |    |                            |                  |

## 余震とエコノミークラス症候群

熊本地震では、最初に震度 7 を観測した 4 月 14 日の前震以降、震度 1 以上の地震は 1,400 回以上にのぼっています。

多くの人が、長びく余震から逃れて、車中や避難所で寝泊まりする状況が続いているなか、「エコノミークラス症候群」による死亡例が報告されています。狭い場所で長時間、同じ姿勢でいると、下肢が圧迫されてうっ血状態になり、生じた血栓が肺に詰まって死に至ることがあります。

対策としては、数時間おきの歩行や弾性ストッキング(薬局などで購入できます)の着用などの予防が効果的です。

