



災害にそなえて…

平成30年 7月版(改)



大阪東支部

はじめに

平成7年1月の「阪神・淡路大震災」や平成23年3月の「東日本大震災」同年9月の紀伊半島を襲った台風12号の風水害、また最近各地で多発している地震や、この夏の「平成30年7月豪雨」を目の当たりにし、「安心して安全な暮らしを続けられる」ことの大切さ・ありがたさを改めて考えさせられました。

自然災害、特に地震は何の前触れもなく、一瞬にして私たちの運命や生活環境を変えてしまいます。

近い将来、東海・東南海・南海地震や、これらが連動した南海トラフにおける巨大地震が発生するといわれています。

これまでの震災などから得た防災・減災についての教訓を生かし、災害が発生した場合に「自分の命は自分で守る」「自分の家は自分で守る」という心構えをもって、公的機関がかけつけるまでの間、住民同士で助け合い、救出・救護・初期消火することが被害を最小限にするためには、たいへん重要です。

自然災害をくい止めることはできませんが、災害に対する日頃の備えや訓練等を積み重ねていくことで被害を最小限にとどめることができます。

私たち電友会大阪東支部は、会員のみなさんが「予期せぬ自然災害に遭遇」しても、危機を乗り切り被害を最小限にとどめるお手伝いが出来ればと思い、地震時を想定して「防災(災害にそなえて・・・)」を作りました。

お役に立てば幸いです。

第Ⅰ章

事前対策

「無事を伝える」「命・安全の確保」「安全行動」「緊急持ち出し」の計画をあらかじめ作成・準備！！

1. 無事を伝えるP. 1
 - ①安否確認
 - ②緊急避難場所
 - ③防災カード
2. 命・安全の確保P. 4

第Ⅱ章

防災備品

「あれ忘れてた・準備しといたらよかった」ではもう遅い！！

◆各家庭で必要な非常持ち出し品や備蓄品をチェック
しましょう！！

.....P. 6

第Ⅲ章

災害が発生したら

「地震は揺れても30秒」そのあいだ身を守り冷静に！！

◆災害発生時の外出中の心構え

.....P. 8

第Ⅳ章

その他

1. 収容避難場所
2. 公共機関の災害時連絡先
3. AEDの設置場所
4. ガスマイコンメータの復旧方法

.....P. 10

事前対策

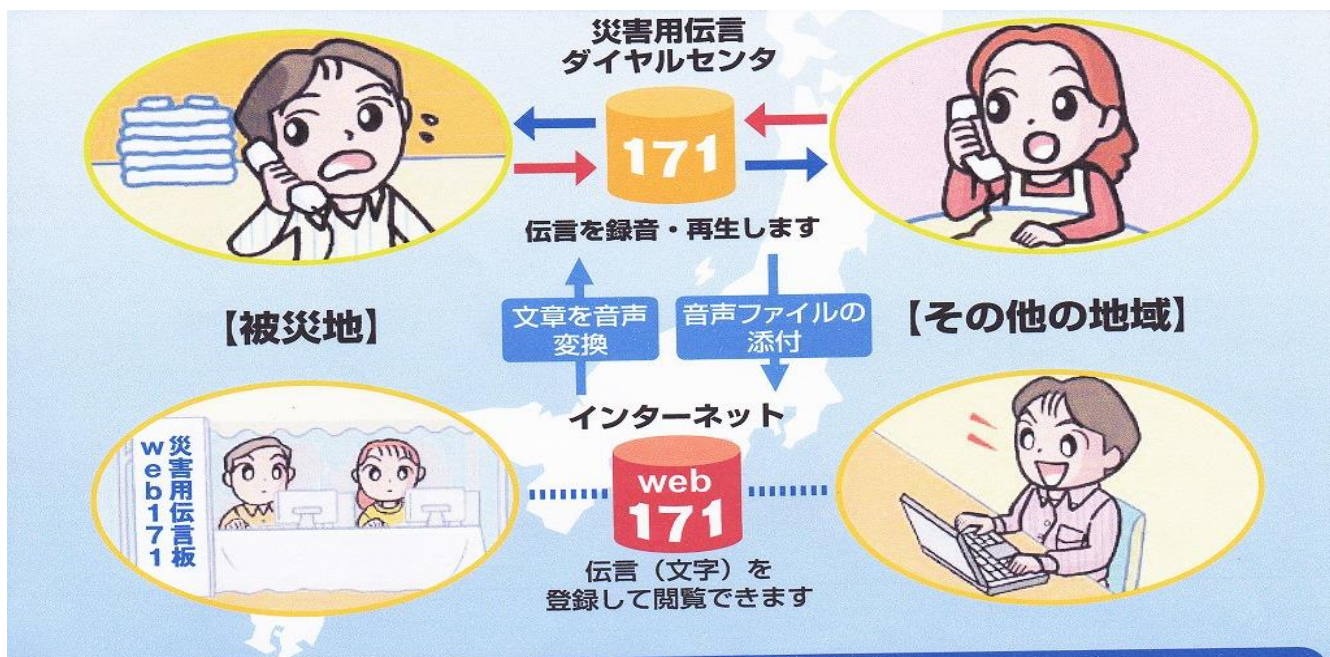
「無事を伝える」「命・安全の確保」「安全行動」「緊急持ち出し」の計画をあらかじめ作成・準備！！

1. 無事を伝える

① 安否確認

家族でどの連絡方法を利用するかを決めて、使い方を覚えておくことが大事。

災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板を利用しましょう。



ご利用方法

1 災害伝言ダイヤル「171」を使う！

伝言の録音方法

171 → 1 → *(000) 000-0000

ガイダンスが流れます

⇒ 伝言を入れる
(30秒以内)

伝言の再生方法

171 → 2 → *(000) 000-0000

ガイダンスが流れます

⇒ 伝言を聞く

※被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の電話番号を入力してください

2 携帯電話の「災害用伝言板」を利用する！

各社の携帯サイトから「災害用伝言板」を開く
(詳しくは各社のホームページをご覧ください)

伝言を登録する場合

「登録」を選択 ⇒ 伝言を入力する
(全角100文字まで)

伝言を確認する場合

「確認」を選択 ⇒ 確認したい人の
携帯番号を入力して
伝言を見る

③防災カード

家族の決まりごとなど家族共有の防災カードを作り、常に身に着けることで、災害時にパニックに陥った時などに役立ちます。

緊急連絡カード

| | | | |
|--------------|--------------|--------------|-------|
| 住所 | ----- TEL | | |
| 氏名 | ----- (男・女) | | |
| 生年月日 | 年 月 日 | 血液型: | RH +- |
| 保護者 | 氏名 | ----- | |
| | 連絡先 | ----- TEL | |
| 勤務先 (学校名) | ----- TEL | | |

| | | |
|------------------------|--------|--------------|
| 避難所 | 一時避難場所 | ----- |
| | 災害時避難所 | ----- |
| | 広域避難場所 | ----- |
| 家族が 離ればなれに なったとき | 集まる場所 | ----- |
| | 連絡先 | ----- TEL |
| 持病・アレルギー等 | ----- | |
| 医療機関等連絡先 | ----- | |
| 健康保険証番号 | ----- | |

きんきゅうれんらくカード

| | | | |
|--------------|-----------------|--------------|-------|
| じゅうしょ | ----- でんわ | | |
| なまえ | ----- (おとこ・おんな) | | |
| たんじょうび | ねん かつ にち | けつえきがた: | RH +- |
| ほごしゃ | なまえ | ----- | |
| | れんらくさき | ----- でんわ | |
| かいしゃ がっこう | ----- でんわ | | |

| | | |
|--------------------------|-------------|--------------|
| ひなんする ばしよ | いちじひなんばしよ | ----- |
| | さいがいじひなんばしよ | ----- |
| | こういきひなんばしよ | ----- |
| かぞくが はなればなれに なったとき | あつまるばしよ | ----- |
| | れんらくばしよ | ----- でんわ |
| じびょう・ あれるぎーなど | ----- | |
| かかりつけのびょういん | ----- | |
| けんこうほけんしよばんごう | ----- | |

非常時などの連絡先 (必要な連絡先を調べて記入しておきましょう)

| | | | |
|-------------|-------|----------|-------|
| 区役所 | ----- | 電話の故障 | ----- |
| 消防署 | ----- | かかりつけの病院 | ----- |
| 保健センター | ----- | | ----- |
| 警察署 | ----- | | ----- |
| ガス漏れ (大阪ガス) | ----- | | ----- |
| 電気 (関西電力) | ----- | | ----- |
| 断水 (水道局) | ----- | | ----- |

2. 命・安全の確保

「生き残ってから・・・」より「命を守る・死なない」の対策が大事！！

防災対策といえば、水・食料の備蓄や灯り・防寒具の準備などのイメージがありますが、これは「生き残ってから」のことです。

災害が発生したときにタンス・本棚・食器棚等の転倒による圧死、大怪我をすることが多々あります。

このようなことにならない「命を守る・死なない」ためにも、ご自宅の安全対策が必要となります。

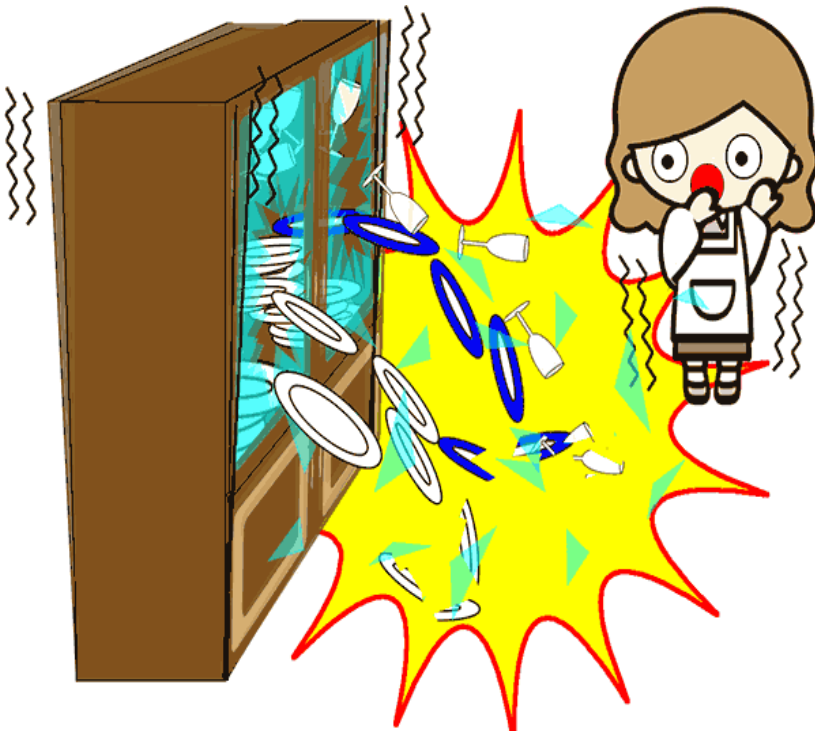
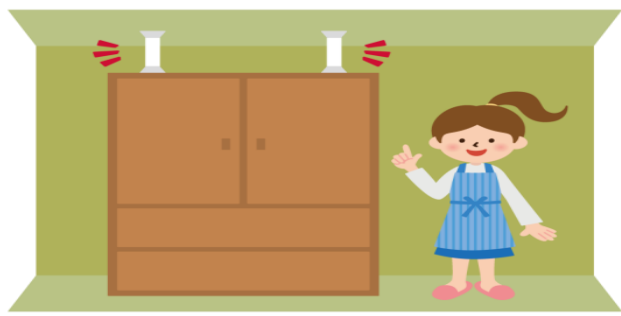
◆ご自宅の内外の危険個所をチェックしてみませんか？

・・屋内では・・

- ・タンス、本棚、食器棚などを固定して、転倒防止をしていますか。
- ・照明の落下、食器類の飛び出し、窓ガラスの飛散防止をしていますか。
- ・玄関や出入口までの逃げ道は確保されていますか。
- ・寝室には背の高い家具を置いていませんか。
やむなく置かざるを得ない場合は、転倒防止を施し、もし倒れてきても安全なスペースで睡眠出来ていますか。
- ・(できれば)この部屋に逃げ込めば安心、といった「安心な部屋」が有れば。

・・屋外では・・

- ・落下すると危険な場所に植木鉢などを置いていませんか。
- ・通路や出入口までの避難路に障害物は置かれていませんか。
- ・ご自宅やご近所のブロック塀は、安全ですか。



「あれ忘れてた・準備しといたらよかった・・・」ではもう遅い！！

災害に対して「事前対策」していても、これを上回る大きな地震に遭遇した場合、家の中には物が散乱していて、その中から必要なものを探し出し避難するには困難であり時間的にも危険です。

「事前対策」と、もしもの時(被災時)に備えた物品「非常備蓄品」を安全な場所「安全な部屋」に備えておくことをお勧めします。

さらには、危険度が大で緊急に避難しなければならない場合に備えて、「非常持ち出し品(袋)」を身近なところに準備しておきましょう。

また、万が一の火災にそなえて風呂に水を貯めておくことや、住宅用消火器が備えられれば、初期消火に役立ちますね。



◆各家庭に必要な非常持ち出し品や備蓄品をチェックしましょ う！！

非常持ち出し品

避難が必要になったときにすぐに持ち出せるよ
う普段から**準備・点検**をしておいてください

非常食

飲料水 (500mlペットボトル)
乾パン・缶詰

生活用品

懐中電灯
携帯ラジオ
乾電池
軍手・手袋
レジャーシート
ブランケット (レスキューシート)
簡易トイレ
タオル
ポリ袋
トイレトペーパー
ウェットティッシュ
生理用品
予備メガネ・コンタクトレンズ等
ガムテープ (布製)
筆記用具・油性マジック (太)



救急用品

毛抜き
消毒液
ガーゼ (滅菌)
ばんそうこう
包帯
マスク
常備薬・持病薬など



非常備蓄品

日常に使用するものを少し多めに用意しておくことで
備える方法(ローリングストック法)もあります。

救援物資が届くまでの**1週間分程度**自足できる
よう備えておいてください

食料品

飲料水 (2ℓペットボトル)
レトルト食品・アルファ化米・缶詰
インスタントラーメン・カップみそ汁

生活用品

給水用ポリタンク
カセットコンロ・ガスボンベ
ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
ラップフィルム
紙皿・紙コップ・割り箸
簡易トイレ
タオル
歯ブラシ
水のいらないシャンプー
ポリ袋
ロープ
ランタン
長靴



貴重品類

現金 (公衆電話用の小銭)
車や家の予備鍵
預金通帳 (写)
健康保険証 (写)
運転免許証 (写)
パスポート・特別永住者証明書 (写)
母子健康手帳



上記は一例です。個人や家庭の事情に応じて必要なものを用意しておいてください。

「地震は揺れても30秒」そのあいだ身を守り冷静に！！

万が一に備え、せっかく「事前対策」・「非常備蓄品」・「非常持ち出し品(袋)」・「安心な部屋」を準備しているにもかかわらず、突然に災害(地震)に遭遇すると気が動転し、正しい判断ができなくなります。

ほとんどの地震の揺れは30秒以内に終わりますが、実際に経験した人は非常に長いと感じます。そこでこのあいだ、冷静さを保ち、「火の始末」「避難路の確認」「非常持ち出し品」を考え、避難準備をしましょう。

地震から身を守るために

グラツキきたら
地震発生

命を守る

- 落ち着いて、自分の身を守る
- すばやく火の始末(火傷には注意)
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する



大地震が起こると「振動(揺れ)」「地震火災」「土砂災害」「液状化」などがほぼ同時に起こり、大きな災害を生じる恐れがあります。周囲の状況を判断して、まず身の安全を確保し、となり近所や地域が協力して行動することが大切です。

揺れがおさまったら

1分~3分

家族を守る

- 家族の安全を確認
- 火元を確認・初期消火
- 靴をはく(ガラスの破片などから足を守る)
- 必需品を手元に用意する(懐中電灯は日頃から身の回りに。)
- 余震に注意



山・がけ崩れの危険が予想される地域は、とにかく「**すぐ避難する!**」

避難は徒歩で、持ち物は最小限!

5分~10分

地域を守る

- 隣近所の安全を確認
- ラジオなどで情報を確認
- 電話はなるべく使わない
- 電気のブレーカーを切る
- 家屋倒壊などのおそれがあれば避難する

正しい情報をもとに、慎重な行動を。

10分~数時間~3日間

助け合いの心で

- 協力して消火・救出・救護活動
- 災害情報、被害情報の収集
- 壊れた家には入らない
- 引き続き余震に注意
- 塀・電柱・自販機など倒れてくる恐れのある物には近づかない
- お年寄りや体の不自由な人、外国人などに声をかけ、協力して助け合いましょう



避難生活では

- 生活必需品はたくわえているものでまかなう
- 自主防災組織を中心に行動する
- 集団生活のルールを守る



地震は突然起こる恐ろしい災害です。あわてず落ち着いて行動することが身を守るための第一歩。

◆参考・・過去の地震の揺れ・・

熊本地震: 30秒、阪神・淡路大震災: 15秒、十勝沖地震: 20秒、東日本大震災: 190秒

◆参考・・地震の規模と揺れ(気象庁)

マグニチュード(M) 7: 約10秒・マグニチュード8: 約1分・マグニチュード9: 約3分

災害発生時の外出中の心構え

【車の運転をしているとき】

急ブレーキは事故の原因となりま
す。ハンドルをしっかりと握り、徐々
にスピードを落とすなど、できる
だけ安全な方法により道路の左側
に止めてください。やむを得ず、
道路上に置いて避難するときは、
エンジンを止め、エンジンキーは
付けたままとし、窓を閉め、ドアロ
ックはしないでください。また、連
絡先の電話番号や名前を書いたメモ
をフロントガラスの内側に貼る
などして、車検証などの貴重品を
忘れずに持ち出しておきましょう。



※高速道路を走っているときも、あわて
ずゆっくり減速し、路肩に止めて停車し
てください。非常口は約1キロメートル
ごとに設置されていますので、周囲の状
況に注意し避難してください。



【バスに乗っているとき】

前の座席やつり革をしっかりと握る
か、しゃがみこんで座席の足にし
がみつくようにしましょう。揺れ
がおさまってもあわてて外に飛び
出さず、運転手の指示に従います。



【電車に乗っているとき】

つり革や手すりにしっかりと両手
でつかまりましょう。座している
ときは、上体を前かがみにして、雑
誌やバッグなどで頭を保護しま
しょう。勝手に車外へ出たりしな
いで、乗務員の指示に従いましょ
う。地下鉄の場合はレールの横に
高圧電流が流れており感電するお
それがあります。



【エレベーターに乗っているとき】

地震時管制装置により最寄りの階
に停止するものもありますが、全
ての階のボタンを押し、停止した
階で外に出ましょう。閉じ込めら
れたときは、もし停電でまっ暗に
なっても落ち着いて、救出を待ち
ましょう。



【デパート・スーパーにいるとき】

揺れを感じたら、かばんなどで頭
を保護し、ショーウィンドウや商
品などから離れましょう。柱や壁
ぎわに身を寄せ、店員の指示に
従って行動しましょう。あわてて
出口に殺到すると、危険です。



【地下街にいるとき】

大きな柱や壁に身を寄せ、揺れが
おさまるのを待ちます。約60
メートル間隔に出口があり、停電
になっても誘導灯がつくので落ち
着いてマイク放送の指示に従いま
しょう。もし火災が発生したらハ
ンカチなどで鼻と口をおおい、壁
伝いに身体を低くして地上に避難
しましょう。

【学校にいるとき】

先生や校内放送の指示に従いま
しょう。教室にいるときは机の下
にもぐりこみ、机の脚をしっかりと
持ちます。本棚や窓から離れ安全
な場所に移動しましょう。

【職場にいるとき】

窓際やロッカー、資料棚などから
離れて、机の下などに入り身を守
ります。



【オフィス街にいるとき】

ビルの窓ガラスが割れて落下する
場合があります。安全な場所に移
動しましょう。

【橋の上にいるとき】

橋や歩道橋の上にいるときには、
振り落とされないように手すりや
柵にしっかりとつかまりましょう。
揺れがおさまったら、即座にその
場を離れましょう。



【海岸や河川敷にいるとき】

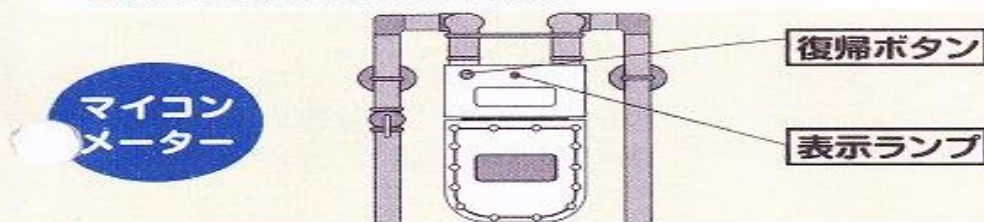
津波に注意し、その場から離れ、
高台など安全な場所へすぐに避難
しましょう。

1. 収容避難場所
2. 公共機関の災害時連絡先
3. AEDの設置場所
4. ガスマイコンメータの復旧方法

ガスが出ないときは…

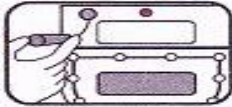
マイコンメーターは、メーター内の各種センサーが下記のような異常をキャッチすると、自動的にガスを止めます。

- 消し忘れなどで、長時間続けてガスを使った場合
- 瞬時に多量のガスが流れた場合
- 大きな地震（震度5相当以上）があった場合
- ガス圧力の低下があった場合



マイコンメーターの復旧手順

“表示ランプが点滅してガスが止まったときは”
次の手順で復旧操作をしてください。

- ①  全てのガス機器をとめてください。
- ②  復帰ボタンのキャップを手で左に回して外します。
(キャップのないメーターもあります。)
- ③  復帰ボタンを奥までしっかり押し、ランプの点灯を確認したら手をはなしてください。
- ④ ガスを使わず約3分間お待ちください。
(ランプの点滅が消えるとガスが使えます。)
- ⑤ 復帰ボタンのキャップを取り付けます。

- ◆地震の後にガスをご使用になる際は、ガス機器・接続具や給排気筒に異常がないかをご確認ください。
- ◆マイコンメーターが正常に復帰しない場合、ガスが使用できる状態で表示ランプが点滅している場合は、大阪ガスにご連絡ください。

安全を携行しましょう

NTT西日本

災害用伝言ダイヤル

171

～あなたの無事を伝えましょう！～

電話を利用して被災地の方の安否情報を確認する「声の伝言板」です。

ご利用方法

171 にダイヤル

↓
音声ガイダンスによるご案内

録音は **1** 再生は **2**

↓
音声ガイダンスによるご案内

被災地の方はご自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。携帯電話等の電話番号でも登録可能です。

| | | |
|----------|------|-------|
| 市外局番 | 市内局番 | お客様番号 |
| 0 | | |

↓
音声ガイダンスによるご案内

ガイダンスに従い、録音（再生）

災害用伝言ダイヤル(171)

ご利用の注意

! **ご利用できる電話**

加入電話、ISDN※、公衆電話、ひかり電話※、災害用特設公衆電話からご利用できます。携帯電話やPHSからもご利用いただけますが、詳しくは各通信事業者へお問い合わせください。
※ダイヤル式電話機をお使いの場合、ご利用になれません。

¥ **ご利用料金**

伝言蓄積等のセンター利用料は無料です。NTT東日本またはNTT西日本の電話から伝言の録音・再生をする場合の通話料は無料です。他通信事業者の電話から発信する場合の通話料については各通信事業者にお問い合わせください。

ご利用の詳細案内
<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

NTT西日本

災害用伝言板

web 171

～あなたの無事を伝えましょう！～

インターネットを利用して被災地の方の安否情報を確認する「web伝言板」です。

ご利用方法

<https://www.web171.jp>

へアクセス
又は「web171」と検索

↓

伝言を登録する被災地の方などの **電話番号を入力**

被災地の電話番号を市外局番から入力
携帯電話等の電話番号でも登録可能です。

↓

説明に従い、 **登録/確認**

※確認時に他社の伝言板に伝言がある場合はリンクが表示されます。

災害用伝言板(web171)

ご利用の注意

! **ご利用できる環境**

インターネット接続ができるパソコン、携帯電話、スマートフォン等ご利用できます。
※一部の機種ではご利用になれません。

¥ **ご利用料金**

安否情報の登録、閲覧等に伴うサービス利用料は無料です。なお、インターネット接続費用やプロバイダー利用料および、ダイヤルアップ接続の場合は通話料等が別途必要となります。

ご利用の詳細案内
<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

VOC FREE このパンフレットは、環境に配慮した植物由来100%のVOCフリーインクと再生紙を使用しています。

ご使用方法

周囲の太い点線で切り取ったあと、

- ①の点線を山折り②の点線を山折り
- ③の点線を谷折りの順番で折ってください。

審査17-201-1

避難情報・防災情報

おおさか防災ネット

<http://www.osaka-bousai.net/>

大阪府 土砂災害の防災情報

<http://www-cds.osaka-bousai.net/sabou/Index.html>

市域東側山間部の雨量情報

☎ (072)924-0999 (自動応答)

●大阪市防災ポータルサイト (私たちの防災)

<http://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000104403.html>



●大阪市防災アプリ

Android→GooglePlayから「大阪市防災アプリ」で検索し、アプリをインストール
iPhone→AppleStoreから「大阪市防災アプリ」で検索し、アプリをインストール
もしくはQRコードを読み取り、ダウンロードし、アプリをインストール



Android



iPhone

●おおさか防災ネットの防災情報メール

touroku@osaka-bousai.netに空メール(本文、件名に何も書かれていないメール)を送信してください。
QRコードを携帯電話で読み込んでメール送信することも可能です。



避難準備・高齢者等避難開始

名称が変更されました

発令時の状況

- ◆人的被害の発生する可能性が高まった状況

避難勧告

- ◆人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況

避難指示(緊急)

- ◆前兆現象の発生など人的被害の発生する危険性が非常に高い状況
- ◆人的被害の発生した状況

皆さんにしていただく行動

- ◆避難行動要支援者や避難行動に時間を要する住民は、避難行動を開始(避難支援者は支援行動を開始)

- ◆通常の避難行動ができる住民等は、避難所等への避難を開始

- ◆すべての住民等は、避難を直ちに完了

電友会大阪支部エリア図

大阪東支部
エリア

京阪支部
エリア

大阪南
エリア

大阪北支部
エリア

◎大阪東支部
事務局

