

保存版
防災読本

枚方寝屋川消防組合 / 枚方市・寝屋川市

防災 の ススメ



今日からはじめる防災活動

家族で
はじめよう!



災害を知る

災害に備える

災害が起こったら

すぐはじめてみよう

例えば...

今、地震が起きたら!?

あなたのまわりを
チェック!!



「すぐにはじめる」防災対策

災害による被害ができるだけ少なくなるよう事前対策することを「減災」と言います。家具の固定、避難訓練などできることはたくさんあります。家族や地域の皆さんとともに対策をし、被害を最小限に防ぎましょう。

✓CHECK! /

- 地震が起きたら倒れてきそうな家具はありませんか?
- 今、地震が起きたら身を守る(かくす)ことができますか?

南海トラフ地震の想定被害

枚方市 ▶ 震度6弱、避難者数68,118人、避難所生活者34,059人、建物全半壊14,699棟

寝屋川市 ▶ 震度6弱、避難者数82,080人、避難所生活者41,040人、建物全半壊15,391棟

日頃の準備が
大切です!!

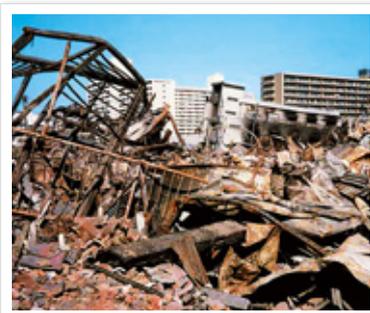
大震災から学ぶ防災

大阪府北部地震

最大震度6弱を記録した大阪府北部地震では、ブロック塀の倒壊により2人が犠牲になりました。現在でも建築基準法の基準を満たさない危険なブロック塀は全国に多数残されています。自宅にブロック塀があれば必ず点検をしましょう。



出典：(財)消防防災科学センター http://www.saigaichousa-db-isad.jp/drsdb_photo/photoSearch.do



出典：(財)消防防災科学センター http://www.saigaichousa-db-isad.jp/drsdb_photo/photoSearch.do

阪神・淡路大震災

救助された人の約98%は、自力でまたは家族や隣人等によって救助されています。地震直後には消防等の救援は得られないことを想定して、日頃からの備えを行いましょう。また、倒壊家屋が多かったことを教訓とし、住宅の耐震補強等を行っておきましょう。

生き埋めや閉じ込められた際の救助



資料：日本火災学会1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書

みんなで
見てね!



『防活のススメ』を 活用していただくために

災害はいつどこで発生するか分かりません。被害を防ぎ、また最小限にするために、日頃からできる対策があります。『防活のススメ』には、各種災害とその対策方法を掲載しています。災害を知り、防災に関する情報の入手や避難方法の確認などを行ってください。

また裏表紙には、書き込み欄もあります。家族や地域の皆さんで情報を確認し合い、もしものときに備えましょう。

家族で話し合う

災害発生時には、必ずしも家族が一緒とは限りません。いざというときのために家族で避難場所などの決め事を共有しておきましょう。

災害に備えて

非常持出品の用意や住宅の耐震化、家具の固定等、自分でできる対策を知り、実行しましょう。

地域で取り組む

地域の危険箇所や避難時に支援が必要な人の把握等、地域で協力し合いながら災害対策を行いましょう。



災害の注意点や行動例を掲載しています。いざというとき、どのような行動をとればいいのか考えてみましょう。



すぐ取り組める減災、防災対策を掲載しています。災害の情報をよく読み、なにが必要か考えて、家族や地域の皆さんで災害に備えましょう。

目次 — CONTENTS —

災害を知る

地震	3
火災	5
風水害	7
土砂災害	9

災害に備える

情報を正しく得る	11
地域防災対策	13
自分たちのまちは、 自分たちで守る!	15

災害が起こったら

避難の方法	17
応急手当の方法	19

すぐはじめてみよう

備えておきたい非常持出品	21
災害時における避難場所	22

<防災情報はこちらからご確認下さい>

おおさか防災ネット

【PC】<http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html>

【携帯電話】<http://www.osaka-bousai.net/mobile/pref>

QRコードからも
アクセスして
いただけます



地震

地震が起きても慌てずに行動を。普段から地震発生時の行動をイメージしましょう。



地震発生時とるべき行動

- まずは、**
- ・落ち着いて、自分の身を守る
 - ・揺れがおさまってから、すばやく火の始末をする
 - ・ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する
- 次に、**
- ・火元を確認、出火していたら初期消火する
 - ・家族やまわりの人の安全を確認する
 - ・非常持出品を手近に用意する

地震発生時に…

屋外にいたら

路上

- ブロック塀や自動販売機等から離れる。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。
- 空き地や近くの公園等に避難する。



電車等の車内

- 将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりつかまる。
- 座っているときは、足をふんばって上体を前かがみにし、カバン等で頭を保護する。
- 勝手に降車せず、乗務員の指示に従って落ち着いた行動を。

車を運転中

- ゆっくりスピードを落とし、道路の左側に停車する。
- 揺れがおさまるまで車外には出ず、カーラジオ等で情報を収集する。
- 避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証等の貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

海岸付近

- 高台へ避難し、津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまで沿岸部には近付かない。



屋内にいたら

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、停止した階で外に出る。
- 閉じ込められたときは、非常ボタンやインターホンで連絡を取り、救助を待つ。



家の中

- 大きな揺れを感じたら、テーブルの下に隠れ、身を守ることを最優先に。
- 無理をして火を消そうとしない。
- 裸足で歩きまわらない(ガラスの破片等でケガをする)。



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は絶対使わない。



デパート・スーパー

- ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片に注意。衣類や手荷物で頭を守る。
- 係員の指示に従う等落ち着いた行動を。



地震発生後の避難

地震発生!

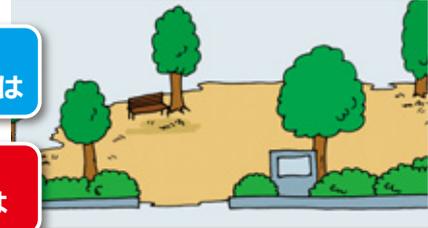
① 家にとどまる

自宅建物に火災や倒壊の危険がないときは、あえて避難をする必要はありません(状況に応じて適切に行動しましょう)。



② 近くの公園や広域避難場所へ

大地震による延焼火災やその他の危険から避難する場所です。市内の小中学校のグラウンドや公園などになっていることがほとんどです。

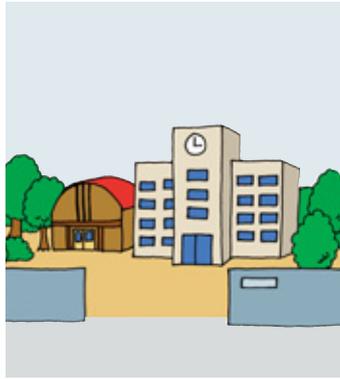


自宅の安全が確認できたときは

自宅に戻れないときは

③ 指定避難所

大災害により、住居等を失うなど継続して救助を必要とする場合や避難者が多数となった場合、避難生活を送る場所です。自治体ごとに指定されているので、ハザードマップなどで確認しましょう。



避難所の運営

住民と協力

市職員、施設管理者、避難住民が協力して運営します。要配慮者に十分配慮しましょう。

安否の確認

住民の安否確認や災害情報などの掲示板や伝言板を設置します。

飲料水の確保

浄水場や給水拠点の受水槽、または給水車などから必要に応じて水を確保しましょう。

Try!

巨大地震への対策

巨大地震が起こると、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・落下等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。日頃から、地震への備えを心がけましょう。



① 耐震診断・耐震改修

お住まいの耐震性を調べ、必要に応じて耐震補強工事をします。枚方市及び寝屋川市では、一定の要件を満たす住宅について、耐震診断・耐震改修の補助を実施しています。

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。

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。

避難指示

早急に避難が必要な場合に立ち退きを指示するもので、避難情報の中で最も危険レベルの高いときに発令します。

火災

地震の後や、日頃の火の取り扱いに注意しましょう。

火災発生時とるべき行動

- ・大きな声で叫び、まわりに知らせる・通報する
- ・火が大きくなる前に、初期消火する
- ・危険を感じたらすぐに避難する



住宅用火災警報器
設置維持管理PRキャラクター
枚寝 カンチ

住宅防火7つのポイント

火災の約9割は住宅火災です。近年の住宅火災による死者数は年間約1,000人前後で推移しています。火災を起こさないために「3つの習慣」と「4つの対策」を心がけましょう。

3つの習慣

1 寝たばこは、絶対やめる



決められた場所以外で吸わず、完全に火を消せるよう灰皿に水を入れておきましょう。

2 ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する

カーテンや洗濯物、スプレー缶などを近づけないようにしましょう。

3 ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

食用油は350℃程度になると発火します。その場を離れるときは、必ず火を止めましょう。



4つの対策

4 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する

住宅用火災警報器を設置し、定期的に点検するなどして火災に備えましょう。

5 寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐため、防災品を使用する

炎を接しても着火しにくく、自己消火性を持つ防災品の寝具等を使用しましょう。

6 火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器等を設置する

住宅用消火器等は初期消火に有効です。使い方についても確認しておきましょう。



7 お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

有事に迅速な対応がとれるよう、避難の助けが必要な人を把握し、協力体制を整えておきましょう。

もしも服に火がついたら...

① 止まる(ストップ)

火が衣服についたまま走ると、風が起こって火の回りを早めてしまうため、決してあわてて走らないように注意してください。

② 倒れる(ドロップ)

地面に向かって体を倒します。このとき、燃えている部分を地面に押しつけるようにしてください。

③ 転がる(ロール)

地面に体を倒したまま、右へ左へと転がってください。ちっ息消火で、火を消し止めます。

Try!

住宅用火災警報器を設置・点検しよう

住宅用火災警報器の気になる点



なぜ必要なの？

住宅火災で亡くなられた方の多くは「就寝中の逃げ遅れ」が原因です。火災を早期に発見することで、初期消火や通報が早まり被害の軽減につながります。また、条例にも設置が義務付けられています。火災から大切な生命と財産を守るために1日も早く設置しましょう。

設置が必要な建物は？

- 戸建て住宅
- 店舗付き住宅の住宅部分
- 自動火災報知設備が設置されていない共同住宅

どこに設置すればいい？

寝室および階段に、煙式の住宅用火災警報器を設置してください。台所への設置は任意です。

点検の頻度はどのくらい？

- 定期的に作動するか確認しましょう(月に1回が目安)。
- 機器の交換が必要です(おおむね10年に1回が目安)。

どうやって点検するの？

点検ひもを引くか、点検ボタンを押すだけです。音が鳴らなければ故障か電池切れの可能性があります。

住宅用火災警報器がなったらどうすればいい？

落ち着いて、火元を確認し、大きな声で助けを求めましょう。119番通報し、火が天井に達していないようであれば初期消火を行ってください。ただし危険を感じたらすぐに避難しましょう。

お問い合わせ

枚方消防署	☎852-9933
枚方東消防署	☎852-9999
寝屋川消防署	☎852-9966

住宅用火災警報器設置の奏功事例

就寝中に火災で危機一髪

就寝中に住宅用火災警報器の警報音で目が覚め、確認したところ、居間のこたつ布団から炎が上がっていました。私は浴室へ向かい、浴槽の残り湯を使って初期消火を行い、鎮火に成功しました。



火元の確認は忘れずに

鍋の火を消すのを忘れ、外出してしまいました。近隣者が住宅用火災警報器の警報音で異変に気づき、台所から煙が出ているのを発見。119番通報を行いました。早期に発見されたので焼損は鍋だけでした。



風水害

被害を防ぎ、被害を最小限におさえるため、
気象状況を把握して「早め」の対応を心がけましょう。



こんなときは風水害発生の危険性が高まっています

- ・洪水の危険性のある地域で大雨が降ったとき
- ・避難勧告・避難指示が出されたとき
- ・強風や大雨などにより、自宅にいることが危険だと判断されるとき

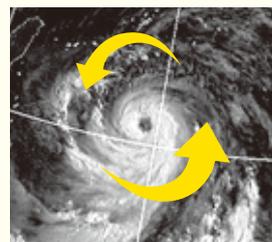
台風を知ろう

台風発生

海面水温が26℃程度以上のあたたかい海域からの熱と水蒸気により発生。

台風接近

台風が近付くにつれて気圧が下がり、雨や風が強さを増す。



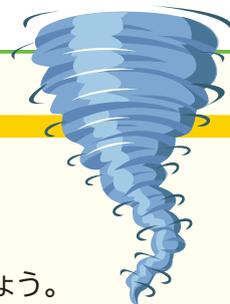
台風の特性

台風は、進行方向右側の風が強くなります。

資料：気象庁

風の強さと被害

平均風速(m/秒)	予報用語	人への影響	屋外・樹木の様子	車に乗っていて
10以上～15未満	やや強い風	風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。	樹木全体が揺れる。電線が鳴る。	道路の吹き流しの角度が、水平(10m/秒)。高速道路で乗用車が横風に流される感覚を受ける。
15以上～20未満	強い風	風に向かって歩けない。転倒する人も出る。	小枝が折れる。	高速道路では、横風に流される感覚が大きくなり、通常で運転するのが困難となる。
20以上～25未満	非常に強い風	しっかりと身体を確保しないと転倒する。		車の運転を続けるのは危険な状態となる。
25以上～30未満		立ってられない。屋外での行動は危険。	樹木が根こそぎ倒れ始める。	
30以上	猛烈な風			



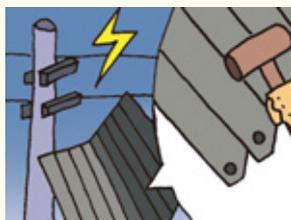
Try!

台風対策

台風による風や雨で被害を受けないよう、日頃から地域ぐるみで対策を行いましょう。

飛ばされそうなものは固定する

テレビアンテナやゴミ箱、鉢植え等には特に注意しましょう。



側溝や排水溝の掃除をする

流れ込んだ雨水があふれ出ないように、定期的に清掃しましょう。



大雨を知ろう

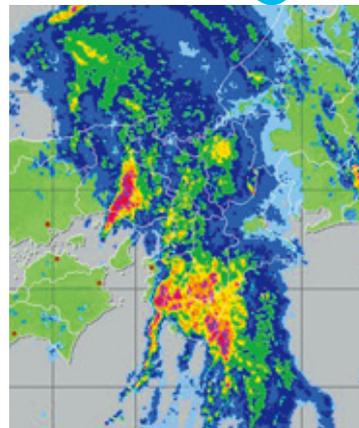
集中豪雨の脅威

集中豪雨が起こるメカニズム

地面付近のあたたかい空気と上空の冷たい空気が混じり合うと大気は不安定になり、発達した積乱雲を発生させ、集中豪雨をもたらします。

どのようなときに発生するの？

- 南からあたたかく湿った空気が流れ込む。
- 冷たい空気が南下し日本の上空に入る。
- 地面付近のあたたかい空気が上昇し対流を生む。



レーダーアメダス(降水量) 参照:気象庁

雨の強さと被害

1時間の雨量	予報用語	人の受けるイメージ	災害発生状況
10~20mm	やや強い雨	ザーザーと降る。	長く続く時は注意が必要。
20~30mm	強い雨	どしゃ降り。	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れがはじまる。
30~50mm	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。	山崩れ、がけ崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要。
50~80mm	非常に激しい雨	滝のように降る。(ゴーゴーと降り続く)	都市部では地下室に雨水が流れ込む場合がある。土石流が起こりやすい。多くの災害が発生。
80mm以上	猛烈な雨	息が苦しくなるような、圧迫感がある。恐怖を感じる。	雨による大規模な災害の発生する恐れが強く厳重な警戒が必要。

Try!

ハザードマップを見てみよう

大雨による災害発生に備え、日頃からできる防災を考えましょう。

ハザードマップの確認

ハザードマップを参考に、地域の危険箇所をあらかじめ把握しておきましょう。また、事前にどこへどのルートで避難したらよいか確認しておきましょう。

気象情報等に注意する

大雨や洪水は、ある程度予測ができる災害です。雨が降っているときは、テレビ・ラジオ、市ホームページ等を活用し、気象情報、雨量、水位情報に注意しましょう。

ハザードマップは下記 QR からアクセスしていただけます



枚方市
防災マップ



寝屋川市
防災ガイド
&ハザード
マップ



土砂災害

台風や集中豪雨・地震が原因で土砂災害が起ることがあります。

土砂災害の種類



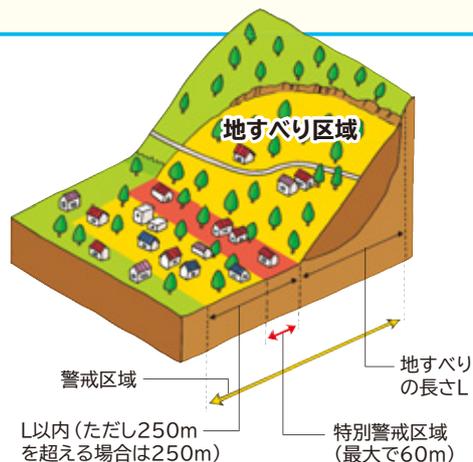
こんなときはすぐに避難

- ・土砂災害の危険性のある地域で大雨が降ったときや普段と違った現象を発見したとき
- ・土砂災害の危険性のある地域で土砂災害警戒情報が発表されたとき
- ・避難勧告、避難指示が出されたとき

地すべり

地下水の水位が上がり、地面の一部がすべり落ちる自然現象

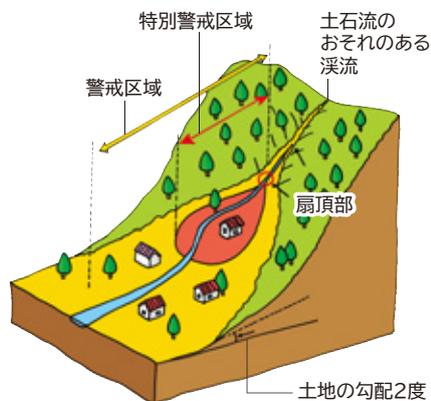
地下水などの影響により、粘土性の土をすべり面として、斜面の岩石や土壌が少しずつゆるやかにすべり落ちる現象のことです。大雨や雪が降ったときに起こりやすく、被害が広範囲に広がる可能性があります。



土石流

山腹が崩れて発生する土石や溪流の土石が一気に崩れる自然現象

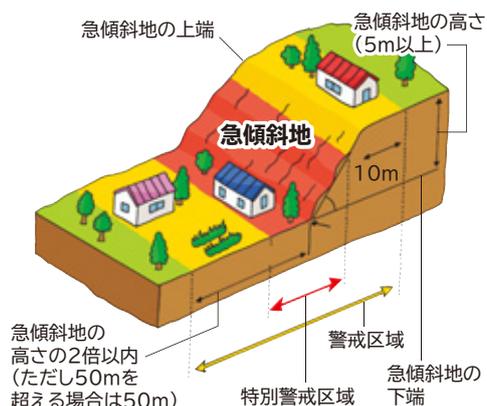
山や谷の石や土砂が、大雨や集中豪雨による大量の水とあいまって、一気に下流へと押し流される現象です。土石流の速さは時速20~40kmもあり、すさまじいスピードで周辺の家や田畑などを飲み込んでいきます。



急傾斜地の崩壊

傾きが30度以上の土地が崩れる自然現象

地中にしみ込んだ雨水や地震の揺れによる影響等で、山の斜面が突然崩れ落ちる現象のことです。崩れるスピードはとても速く、災害が発生してからの避難は困難なため、危険を感じたら早めに避難することが大切です。



こんな現象が起きたら 8つの前兆と 注意点

土砂災害が起こる前の
危険信号をキャッチしましょう。

割れ目

斜面に割れ目ができている。



ここに注意! 急傾斜地が一気に崩れ落ちる可能性あり。

わき水の増加

斜面から出るわき水の量が増加した。



ここに注意! 急傾斜地が一気に崩れ落ちる可能性あり。

落石

山の斜面から石が転がり落ちてくる。



ここに注意! 急傾斜地が一気に崩れ落ちる可能性あり。

水のごり

沢や井戸の水がにごっている。



ここに注意! 地すべりが起こる可能性あり。

わき水の減少

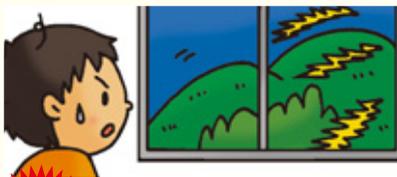
斜面から出ていたわき水が急に止まる。



ここに注意! 急傾斜地が一気に崩れ落ちる可能性あり。

地鳴り

山から地鳴りが聞こえてくる。



ここに注意! 土石流が起こる可能性あり。

川のごり

急に川がにごって、流木などが流れてくる。



ここに注意! 土石流が起こる可能性あり。

水位の減少

川の水位が下がっている。



ここに注意! 土石流が起こる可能性あり。

Try!

ハザードマップを見てみよう

大雨による災害発生に備え、日頃からできる防災を考えましょう。

ハザードマップの確認

ハザードマップを参考に、地域の危険箇所をあらかじめ把握しておきましょう。また、事前にどこへどのルートで避難したらよいか確認しておきましょう。

気象情報等に注意する

大雨や洪水は、ある程度予測ができる災害です。雨が降っているときは、テレビ・ラジオ、市ホームページ等を活用し、気象情報、雨量、水位情報に注意しましょう。

ハザードマップは下記 QR からアクセスしていただけます



枚方市
防災マップ



寝屋川市
防災ガイド
&ハザード
マップ



3つの豪雨

狭い範囲に数時間にわたり強く降る雨を集中豪雨。急に強く降り、数十分の短時間に狭い範囲で降る大雨を局地的豪雨。予測が困難な突発的な大雨をゲリラ豪雨と言います。

情報を正しく得る

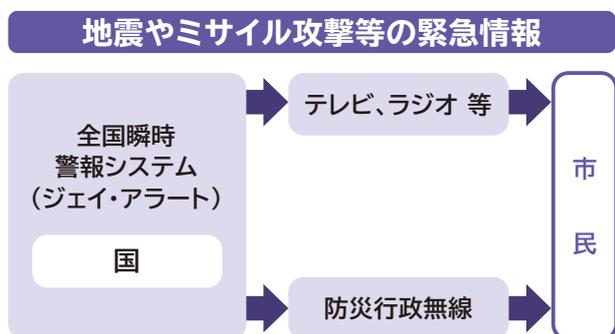
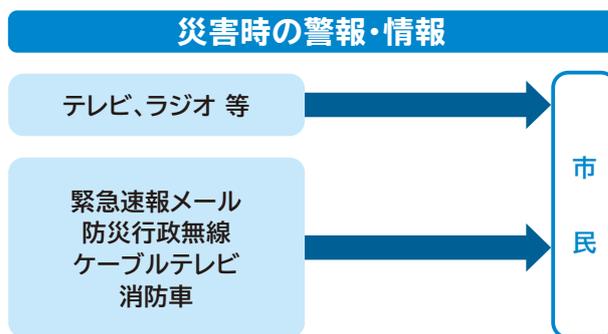
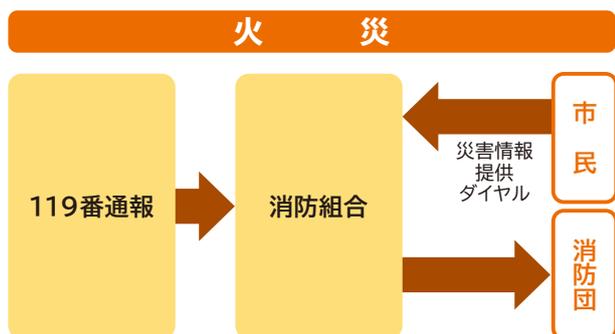
警戒レベルの見方

災害時の行動の基準となる警戒レベルの見方を知り、自分がとるべき行動を理解しておきましょう。

	警戒レベル	とるべき行動	避難情報等
	警戒レベル 5	<p>命を守るための最善の行動をとしましょう</p> <p>すでに災害が発生しています。命を守るための行動をとってください。</p>	<p>災害発生情報</p> <p>市町村が発令</p>
	警戒レベル 4	<p>全員避難</p> <p>公的な避難場所までの移動が危険と判断した場合は、近くの安全な場所や、自宅のより安全な場所へ避難しましょう。</p>	<p>避難勧告 避難指示（緊急）</p> <p>市町村が発令</p>
	警戒レベル 3	<p>避難に時間を要する人とその支援者は避難しましょう</p> <p>高齢者、障害を持つ人、乳幼児等とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。</p>	<p>避難準備・ 高齢者等避難開始</p> <p>市町村が発令</p>
	警戒レベル 2	<p>自分がとる避難行動を確認しましょう</p> <p>避難に備え、ハザードマップ等から自らの避難行動を確認しましょう。</p>	<p>洪水注意報 大雨注意報 等</p> <p>気象庁が発表</p>
	警戒レベル 1	<p>災害の心構えを高めましょう</p> <p>気象庁が発表する注意情報等を確認し、心構えを高めておきましょう。</p>	<p>早期注意情報</p> <p>気象庁が発表</p>

緊急連絡の体系図

実際に災害が起こったときの警報や避難情報などの伝達経路を確認しておきましょう。



災害に備える

役立つ!! 災害時の連絡方法

災害用伝言板web171

災害の発生時、被災地域(避難所等含む)の居住者がインターネットを経由し、伝言サイトにアクセスし、電話番号をキーとして、伝言情報(テキスト)の登録・閲覧が可能です。

- (1) <https://www.web171.jp> へアクセス。
 - (2) 伝言登録の通知先の設定(登録・更新・削除)をしてください。→伝言の登録、確認をすることができます。
- 体験利用も可能です。家族等と使い方を確認しましょう!

【体験利用日】

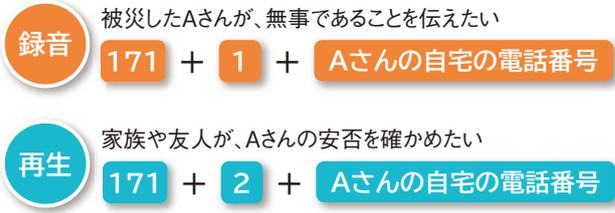
- 毎月1日及び15日 00:00~24:00
- 正月三が日(1月1日00:00~1月3日24:00)
- 防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)
- 防災とボランティア週間(1月15日9:00~1月21日17:00)

【利用可能な環境】

PC、フレッツフォン、スマートフォン(Android、iPhone)、携帯電話

災害用伝言ダイヤル171

災害用伝言ダイヤル171は、地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。



登録できる電話番号は被災地区の電話番号です。市外局番からのダイヤルが必要です。

【利用可能な電話】

一般電話(プッシュ回線、ダイヤル回線)、公衆電話、携帯電話、INSネット64・1500、メンバーズネット、災害時特設公衆電話

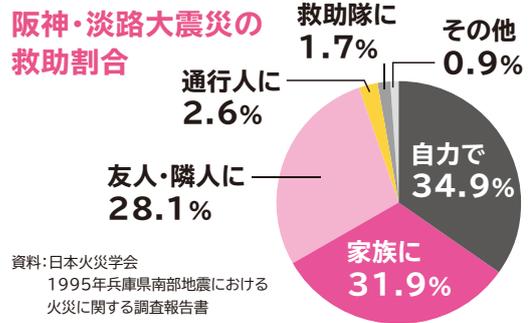


アンダーパス 立体交差で、掘り下げ式になっている鉄道や道路の下を通る地下道のこと。台風や集中豪雨時には雨が流れ込んで冠水し、車両が水没することもあるので注意しましょう。

地域防災対策

自主防災組織とは

地域住民が「自分の地域は自分達で守る」という意識を持って、自主的に結成する防災組織のことです。地震や台風等の大規模災害では、行政の支援が遅れる場合があります、また避難行動要支援者の避難支援等は個人の力では限界があります。地域の皆さんが協力し合い防災活動を効果的に行うための組織が「自主防災組織」です。



普段の活動

地域・家庭の安全対策

地域や家庭内の防災対策の確認や救護の必要な方の確認、避難経路の把握などを行う。また、防災知識の普及や意識啓発などを行う。

防災用資機材などの整備

情報収集・伝達、初期消火、救出・救助、避難、給食・給水などに必要な資機材を備えておく。

防災訓練の実施

災害を想定した避難所への避難誘導訓練や、炊き出しなどの避難所運営を想定した訓練を行う。

災害時の活動

災害情報の収集

災害の正しい情報を集め、混乱のないよう住民に伝達する。

救出・救助

災害の発生により、被害のあった人の救出・救助、負傷者への応急処置などの協力を行う。

避難誘導・避難所運営

避難活動の中心的役割として、避難場所までの誘導や、避難所の開設・運営、給食・給水活動などを行う。



煙道体験



女性消防団員による救急法



消火器による消火訓練



起震車体験

Try!

防災訓練に参加しよう!



防災訓練の目的は、災害の基礎知識を得る、地域における個々の役割を理解する、防災資機材の使用法の習得、避難場所の確認や避難経路の確認などがあります。日頃から近隣の方と顔見知りになり、地域での協力態勢を作っておきましょう。



消火用

消火訓練のポイント

- 1 消火器の使い方を学んだり、濡れた布や毛布による初期消火の訓練をしましょう。
- 2 隣近所の人や地域の人と連携してバケツリレーの練習を行うなど、消火活動ができる体制をつくりましょう。
- 3 バケツリレーなどの消火活動訓練のほか、「火を出さない」ための工夫や日頃注意する点を確認し合いましょう!



避難訓練のポイント

- 1 いざというときに、避難場所まで確実にいけるように実際に行ってみましょう。
- 2 要配慮者の避難訓練や幼児・児童の家族引き渡し訓練を行いましょう。
- 3 火災、地震、水害など、災害の種類によって違う避難方法を確認しましょう。
- 4 避難所に避難した際の手順や避難所でのルールの確認を行いましょう。

避難所での過ごし方

避難所は、多くの人たちと共同で生活する場となります。限られた生活スペースの中で、どのように過ごせばよいでしょうか。

係の人の指示に従った行動

集団で生活しなければならない避難所では、避難所を運営する人の指示に従い、ルールを守って行動しましょう。

適度な散歩と体操

避難生活中はストレスがたまったり、エコノミー症候群になることもあります。そうならないよう時々、体を動かして気分転換をしましょう。

周囲の人との助け合い

避難生活を乗り切るためには、まわりの人たちと協力し合いながら、避難所を運営する人とともに、積極的に行動しましょう。



災害に備える

エコノミー症候群

長時間狭い場所でじっとしていることが原因で、足の血管内に血のかたまりができてしまう病気。症状が重いときは、腹痛、呼吸困難、失神等の症状を引き起こすこともあります。



生活の場を 基盤とし 支え合う地域づくり

地域に住む婦人たちが広報による情報発信や普通救命講習などを通して、地域の生活者と密着した活動を展開しています。地域の防災組織と連携し「安全で安心して暮らせるまちづくり」「顔の見える関係づくり」を行い、支え合える地域づくりの一助となります。

地域社会に 貢献できる 子どもたちを育成

消防クラブでの活動を通して、子どもが防火・防災に関する様々な知識や技術を身につけるよう取り組んでいます。防火図画の作成、初期消火訓練などに取り組み、将来、災害予防や地域社会に貢献できる子どもたちを育成しています。

校区コミュニティを 中心に 安全で安心な まちづくり

小学校区ごとに協議会を結成し、情報共有や連絡調整を円滑にしています。また、自主防災組織を設置し、工夫を凝らした防災訓練などを行い、安全で安心なまちづくりを推進しています。



自主防災組織、消防団から活動について聞きました

自分たちのまちは、 自分たちで守る!

インタビュー



地域に密着した防災機関として 市民と手を携える

枚方市消防団は、地元の校区コミュニティや自主防災会等とともに自主防災訓練や防災指導を行い、安全で住みやすい地域社会をめざしています。また、消防団員が地域の防災リーダーとなって、住民の防災意識の高揚と防災行動力の向上を図り、地域防災力を高めています。

地域の防災力向上のため 防災の中心的役割を担う

寝屋川市消防団では、地域防災の要として地域の皆さんを災害から守るため各種訓練等の消防団活動に取り組んでいます。消防団員が、地域防災組織の指導者として地域の防災体制の強化、防災力の向上の中心的役割を担います。



要配慮者・避難行動要支援者とは？

高齢者や障害を持つ人を要配慮者と言い、要配慮者の内、災害時、特に支援が必要な方を避難行動要支援者と言います。市では対象となる人の名簿を作成しています。



例えばこんな人

避難行動要支援者

- 要介護3以上の高齢者
- 療育手帳Aを交付されている方
- 身体障害者手帳1・2級を交付されている方
- 精神障害手帳1級を交付されている方

※ただし、心臓・じん臓機能障害を除く

※上記の要件に該当する方であっても、各自治体において一部対象とならない場合や、上記以外の対象要件を設けている場合があります。詳細は居住する市役所担当課へお問い合わせください。

Try!

あなたにもできる支援があります！

1 地域の防災上の環境の点検

災害発生時に要配慮者を支援し、適切な避難誘導を行うためには、日頃からコミュニケーションを図り、地域内の要配慮者の状況を把握しておく必要があります。また、避難路における障害物の有無や、車椅子で通れるかなどの点について、地域の防災上の環境を点検しましょう。

2 地域の支援体制づくり

災害発生時における救出活動や情報の伝達、避難誘導や避難所での支援について、視覚障害や聴覚障害など障害の種類に応じた支援方法など、自主防災組織の活動の中で具体的に決めておきましょう。

3 日頃のコミュニケーション

常日頃から災害時における避難経路の安全確認をはじめ、家具の転倒防止対策の手助けやアドバイスなどを通じてコミュニケーションを図っておきましょう。



4 避難誘導・避難所での支援

災害発生時においては、安否確認とともに、集団避難における協力体制が必要となります。また、避難所においては、安心して生活できる居住空間を確保するための支援(安全な移動経路や介護スペースの確保、毛布等の緊急物資の優先配布、要配慮者に必要な生活・医療・福祉情報の提供など)や心くばりが必要です。

避難の方法

避難情報について



避難準備 情報

- 災害発生の可能性が予想される状態です。
- 非常持出品の準備をはじめましょう。
- 避難が必要と判断される場合は、避難の準備をはじめましょう。

避難勧告

- 災害発生の危険性が高い状態です。
- 避難場所に避難をはじめましょう。

避難指示

- 災害発生の危険性が非常に高い状態、またはすでに被害が発生した状態です。
- 避難中の住民は直ちに避難を完了しましょう。

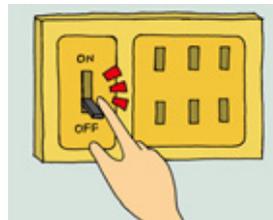
避難する ときの 注意点

避難のときは、
次のことに
気をつけよう！



基本は徒歩で

渋滞を避けるため、徒歩
などで避難しましょう。



必ず切って！

出火防止のため、ガスの
元栓を閉め、電気のブ
レーカーを切りましょう。



長靴は×です！

靴ひものある運動靴をは
きましょう。長靴は、負
荷がかかり、水が入ると脱
げるので危険です。



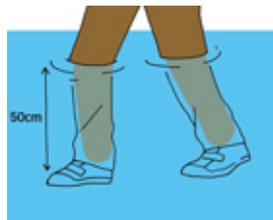
連絡先メモ

連絡がとれなくなったと
きのために、メモなど
行き先をわかるようにし
ておきましょう。



棒で安全確認

水面下にはマンホールな
どの危険があるので、棒
を杖代わりに安全を確認
しながら歩きましょう。



50cmまで

歩行可能な水深は約
50cmです。水深が深い
場合は無理せず高台で助
けを待ちましょう。



安全な道を！

がけ崩れなどの可能性が
あるので、狭い道や塀の
そば、川べりなどは避け
て避難しましょう。

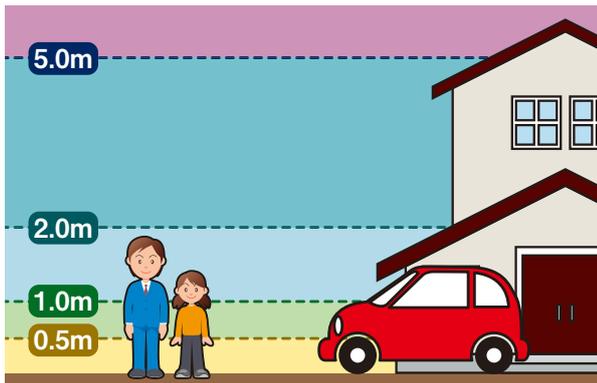
突然の災害には「垂直避難」

時間がない場合、高い所へ避難を!!

夜間や急な降雨で避難路が分かりにくい、ひざ上まで浸水している、水の流れる速いなど危険が切迫している場合は、無理に避難所に行くのではなく、自宅や隣接する建物などへの緊急避難「垂直避難」の方が安全な場合もあります。自宅2階や居住建物の高層階へ避難するなど、少しでも高く、頑丈な場所へ避難しましょう。状況に応じた避難行動を心がけましょう。



浸水深の目安



水深	水深の目安
5.0m以上	3階までつかる程度
2.0~5.0m未満	2階の軒下までつかる程度
1.0~2.0m未満	1階の軒下までつかる程度
0.5~1.0m未満	大人の腰までつかる程度
0~0.5m未満	大人の膝までつかる程度

水深が0.5mを超えると避難が非常に困難になりますので、早めに避難しましょう。

家族で避難経路を確認しておこう!

まずは自宅や学校、勤め先を地図に書き入れて、災害時に避難が必要な場所かどうかを確認しましょう。また、最寄りの避難場所と安全な避難経路を確認して書き入れましょう。



災害が起こったら

浸水深 浸水域の地面から高さまでのことを言い、洪水が起きる危険性を把握するときの目安になります。

応急手当の方法

出血していたら

出血の部分を調べる

傷口を圧迫する

出血している部分にガーゼやタオルをあて、その上から手のひらで圧迫します。また、感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋の使用が望ましいです。



ポイント

出血を止めるために手足を細いひもや針金で縛ることは、神経や筋肉を損傷する恐れがあるので行いません。

骨折していたら

骨折の部分を調べる

骨折の見分け方

- ケガをしたところが不自然に変形している
- 腫れて、痛みが激しい
- 骨が突き出ている

※疑わしいときは、骨折したものととして手当を行います。

患部を固定する

添え木で骨折した部分の上下の関節を固定して動かないようにします。身近で代用できるものを使いましょう。

腕の場合



足の場合



腕の場合は板切れ、足の場合は傘等を使うとよいでしょう。

傷病者がいたら

安全な場所へ搬送

徒手搬送法

傷病者の脇の下から腕を通して、傷病者の手を掴んだまま搬送します。



搬送できる人が二人いる場合は、腕を組み、その上に傷病者を乗せて搬送します。



担架搬送法

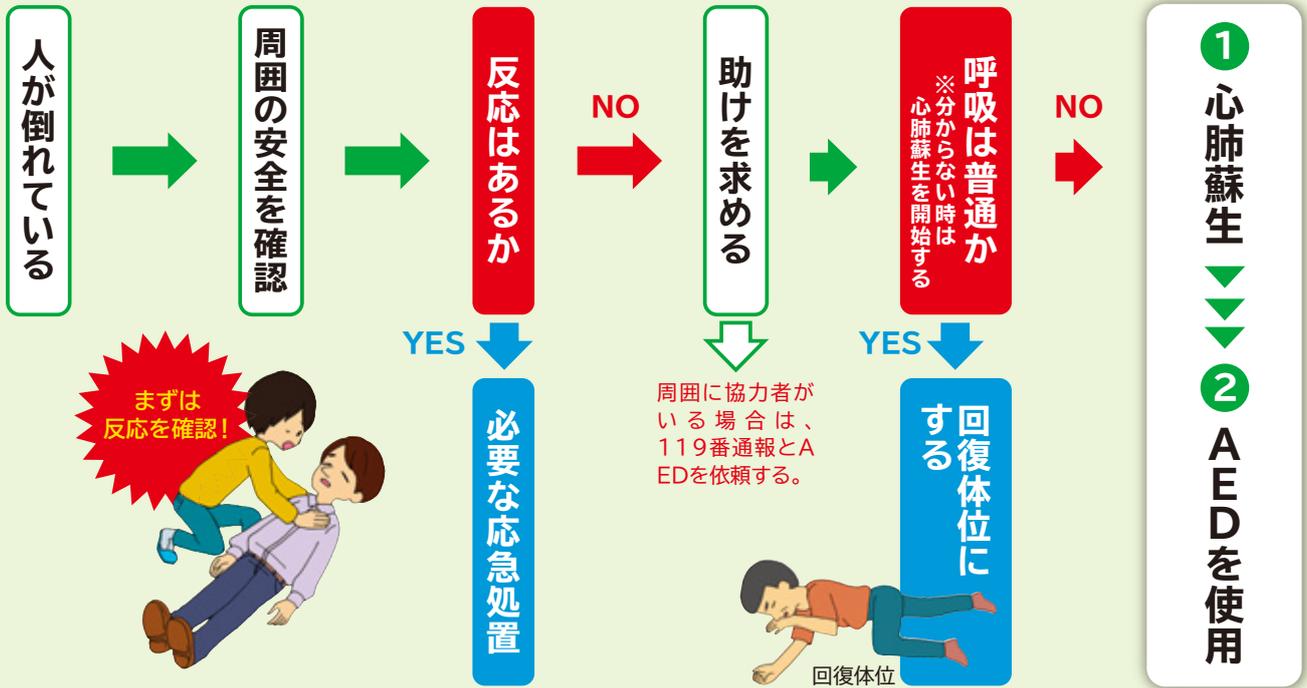
毛布を使った 応急担架の作り方

- ①毛布を広げ、棒を端から3分の1の場所に置く。
- ②初めに置いた棒を包むように毛布を折り返し、もう1本の棒を置く。
- ③残りの毛布を折り返して出来上がり。棒の両端を持って搬送します。

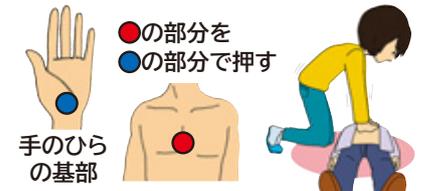


🔴⚡ AEDを使った救命処置

電源が入るとAEDから音声ガイドが流れますので、それに従って処置を行いましょう。



① 心肺蘇生の方法



1 胸骨圧迫 1分間に少なくとも100~120回のリズム
 傷病者に普段どおりの呼吸がないと判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送ります。「強く・速く・絶え間なく」を意識し、胸骨圧迫を30回続けます。



2 気道確保
 片手で額をおさえながら、もう一方の手の指先をあごの先端にあてて持ち上げ、のどの奥を広げ空気の通り道を確保します。



3 人工呼吸
 気道確保したまま、1秒かけて息を吹き込み胸が軽く膨らむの確認します。これを2回行います。終わったら再び①~③をくり返し行います。人工呼吸がうまくいかなくても2回までに止める。また人工呼吸をためらう場合は胸骨圧迫のみ実施する。

② AEDの使用

- 心肺蘇生を行っている途中で、AEDが届いたらすぐにAEDを使う準備をはじめます。
- 可能であれば、AEDの準備中も心肺蘇生を続けてください。



1 電源を入れる
 機種によってはふたを開けると電源が入るものもあります。



2 パッドを皮膚に貼る
 隙間ができないよう、密着させて貼ります。



3 心電図の解析
 AEDが自動的に傷病者の心電図を解析します。



4 電気ショック
 電気ショックの指示が出たら、誰も触れていないことを確認して、ボタンを押します。

全国版救急受診アプリ「Q助」を活用しよう

消防庁では、住民の緊急度判定を支援し、利用できる医療機関や受診手段の情報を提供するため、全国版救急受診アプリ「Q助」を配信しています。「Q助」を活用し、万が一の事態に冷静に対応できるようにしておきましょう。

Google Play

App Store

Web版



AED(エー・イー・ディー)

自動体外式除細動器。胸の上に貼ったパッドから心臓の状態を判断し、心室細動という不整脈を起こしていれば、電気ショックで心臓の状態を正常に戻す機能を持っています。

災害が起こったら

すぐはじめてみよう

備えておきたい 非常持出品



食料・飲料水

カンパンや缶詰などが定番ですが、最近ではアルファ化米のような美味しい非常食もたくさん出ています。水はペットボトルが便利。あまり重くなりすぎないように注意！



ラップ・ポリ袋

様々な用途に使えて便利なのがこの2つ。食器の代わりになったり、雨のときには雨具の代わりになったり、寒いときには防寒具、けがをしたときの止血道具にも使えます。

懐中電灯

最近では、充電式ライトが人気。電池切れになることなく、いつでも簡単に充電できます。



毛布・タオル

環境の変化で体調を崩さないように、防寒対策や衛生対策をしっかりしておきましょう。



Try!

備えておきたい非常持出品

いつ起こるか分からない災害時に備えて、必要な非常持出品を玄関などの持ち出しやすいところへ用意しておきましょう。



非常持出品チェックリスト

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 食料・飲料水(1日分以上) | <input type="checkbox"/> 健康保険証・運転免許証・権利証書 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 衛生用品(歯ブラシ・液体歯みがき等)・生理用品 |
| <input type="checkbox"/> ラジオ・ライト(予備の電池) | <input type="checkbox"/> ラップ・ポリ袋 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話(その他インターネット端末)・充電器 | <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ・除菌アルコール |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具(油性ペン含) | <input type="checkbox"/> タオル・下着類 |
| <input type="checkbox"/> 毛布・寝ぶくろ・簡易ブランケット | <input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り・マッチ・ライター |
| <input type="checkbox"/> 作業用手袋・防塵マスク | <input type="checkbox"/> 本人・家族の写真(最新のもの) |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル(呼子笛) | <input type="checkbox"/> その他、個別に必要なと考えられるもの |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳・印鑑・現金(小銭)・カード類 | |
| <input type="checkbox"/> 救急薬品・常備薬・処方箋のコピー | |

※家には常に、7日分程の食料・飲料水を備蓄しておきましょう。

災害時における避難場所

広域避難場所

淀川河川敷・山田池公園・寝屋川市公園墓地・寝屋川公園

枚方市域

	TEL	FAX
樟葉北小学校	050-7102-9136	868-1061
樟葉小学校 ★	050-7102-9048	857-2300
樟葉西小学校 ★	050-7102-9108	855-1573
樟葉南小学校	050-7102-9096	857-2175
船橋小学校 ★	050-7102-9140	868-1251
牧野小学校 ★	050-7102-9072	857-2566
殿山第二小学校	050-7102-9044	857-7043
招提小学校	050-7102-9084	856-1749
平野小学校	050-7102-9160	868-7555
大阪歯科大学 牧野学舎	856-2111	868-5148
牧野生涯学習市民センター 牧野北分館	050-7102-3170	850-1761
西牧野小学校 ★	050-7102-9116	851-0035
小倉小学校 ★	050-7102-9092	857-2173
交北小学校 ★	050-7102-9076	856-1112
山田東小学校 ★	050-7102-9152	849-9235
枚方市立総合体育館 ★	848-4800	840-4495
殿山第一小学校	050-7102-9040	847-5127
山田小学校 ★	050-7102-9032	847-5131
高陵小学校	050-7102-9064	847-5123
中宮北小学校	050-7102-9148	849-7751
磯島小学校 ★	050-7102-9100	849-2214
中宮小学校	050-7102-9088	849-2255
明倫小学校	050-7102-9036	847-5135
桜丘北小学校	050-7102-9128	847-2662
桜丘小学校	050-7102-9028	840-5767
メセナひらかた会館 ★	843-5551	843-5700
枚方公園青少年センター ★	050-7102-3145	843-4699
枚方小学校	050-7102-9000	845-0086
枚方第二小学校	050-7102-9004	843-5125
サブリ村野	805-0105	805-0110
山之上小学校	050-7102-9068	841-0369
川越小学校	050-7102-9120	853-6800
蹉跎東小学校	050-7102-9124	846-6433
五常小学校	050-7102-9020	854-0441
開成小学校	050-7102-9016	854-0410
伊加賀小学校 ★	050-7102-9172	846-5066
蹉跎小学校	050-7102-9008	833-6600
香陽小学校	050-7102-9080	854-7981
蹉跎西小学校 ★	050-7102-9104	832-8222
第二中学校	050-7102-9185	832-3624
香里小学校	050-7102-9012	854-0550
春日小学校	050-7102-9024	854-0036
東香里小学校	050-7102-9168	853-7222
長尾小学校 ★	050-7102-9164	851-6400
西長尾小学校	050-7102-9176	850-8400
田口山小学校	050-7102-9112	851-0025
菅原小学校	050-7102-9056	857-6053
菅原東小学校	050-7102-9144	858-2125
藤阪小学校 ★	050-7102-9156	868-0565
氷室小学校	050-7102-9060	858-8244
関西外国語大学 学研都市キャンパス	858-0021	858-3331
津田小学校	050-7102-9052	858-8034
津田南小学校	050-7102-9132	859-2000

※★は河川氾濫による洪水発生時には、使用できない場合があります。また、停電時は「050-」で始まるIP電話が利用できませんので、FAX用の電話におかけください。

※枚方市は第1次避難所のみを掲載しています。

寝屋川市域

	TEL	FAX
東小学校	825-9001	823-3270
第一中学校	825-9000	822-3662
市民会館	823-1221	823-1224
東コミュニティセンター	820-2281	820-2281
中央小学校	825-9002	823-3240
寝屋川高等学校	821-0546	820-3849
府立大学工業高等専門学校	821-6401	821-0134
池田小学校	838-9751	839-4640
桜小学校	838-9752	839-4660
第二中学校	838-9750	826-2728
摂南大学	839-9102	839-9451
北小学校	835-9291	832-2294
西北コミュニティセンター	833-0120	833-0120
田井小学校	838-9292	839-1134
第三中学校	835-9290	832-1889
明和小学校	825-9004	823-2970
第四中学校	825-9003	822-8820
学び館 東障害福祉センター	822-3311	822-3314
梅が丘小学校	825-9005	823-3145
神田小学校	838-9754	838-6755
西南コミュニティセンター	838-2322	838-2322
和光小学校	838-9755	839-4939
第五中学校	838-9753	829-6966
第五小学校	835-9294	832-2512
第六中学校	835-9293	833-1126
東北コミュニティセンター	832-3791	832-3791
香里ヌヴェール学院(旧大阪聖母女学院)	831-8452	833-2537
同志社香里高等学校	831-0285	834-3750
国松緑丘小学校	825-9295	820-6787
南小学校	825-9007	820-7455
南コミュニティセンター	821-0301	821-0301
市民体育館	824-5858	824-5861
第七中学校	825-9006	823-2147
堀溝小学校	825-9008	820-8988
西小学校	838-9757	839-4940
点野小学校	838-9758	839-6190
第八中学校	838-9756	828-3494
西コミュニティセンター	838-1524	838-1524
西寝屋川高等学校	828-6700	828-6901
成美小学校	838-9760	839-6334
エスポアル	828-4141	828-4147
啓明小学校	838-9761	839-4941
第九中学校	838-9759	829-1276
三井小学校	835-9297	832-2901
第十中学校	835-9296	834-6993
総合教育研修センター	822-2126	822-2128
宇谷小学校	825-9298	820-7577
北かわち阜が丘高等学校	822-2241	822-2689
すばる・北斗福祉作業所(療育・自立センター)	824-4664	824-4767
木屋小学校	835-9311	832-3470
石津小学校	838-9312	839-1132
友呂岐中学校	835-9310	832-8947
木田小学校	825-9010	820-8060
中木田中学校	825-9009	823-0887
大阪電気通信大学	824-1131	824-0014
市立楠根小学校	825-9011	820-7102
地域交流センター(アルカスホール)	821-1240	821-1241

わが家の防災メモ

火事・救急は、あわてず落ち着いて **119** 番

わが家の避難場所(公に指定された場所)

避難場所

家族が離れ離れになったときの集合場所

公共のダイヤル

緊急	火事・救急・救助	119	119番でFAXも送信できます
	警察	110	FAX06-6941-1022

救急医療 相談	救急安心センターおおさか #7119(携帯電話・プッシュ回線) TEL06-6582-7119(IP・ダイヤル回線など) ※24時間・365日体制の医師、看護師、相談員による医療機関案内、 医療相談など	小児救急電話相談 #8000(携帯電話・プッシュ回線) TEL06-6765-3650(IP・ダイヤル回線) ※20時から翌朝8時(365日)
------------	--	---

夜間・休日 の診察	枚方休日急病診療所 TEL845-2656・FAX844-4588
	北河内夜間救急センター(小児救急) TEL840-7555・FAX840-7558
	寝屋川市立保健福祉センター診療所(休日) TEL828-3931
	枚方休日歯科急病診療所 TEL・FAX848-0841

消防・警察	枚方消防署 TEL852-9933・FAX852-9927	枚方警察署 TEL845-1234・FAX841-8251
	枚方東消防署 TEL852-9999・FAX852-9929	交野警察署 TEL891-1234・FAX891-1346
	寝屋川消防署 TEL852-9966・FAX852-9928	寝屋川警察署 TEL823-1234・FAX820-4626

電気	関西電力(株)枚方営業所 TEL0800-777-8017・FAX841-6462
----	---

都市ガス	大阪ガス(株)北東部導管部ガスもれ通報専用電話 フリーダイヤル0120-5-19424・FAX0120-6-19424
------	---

水道	枚方市上下水道局 TEL848-5518・FAX898-7760
	寝屋川市上下水道局 TEL824-1181・FAX824-3090

市役所	枚方市役所 TEL841-1221・FAX841-3039
	寝屋川市役所 TEL824-1181・FAX825-0334

防災カード このカードを家族の人数分コピーして各自の必要事項を記入してください。
二つ折りにして外出時には必ず身につけるようにしましょう。

防災カード

氏名		性別	生年月日	緊急時の連絡先	
		男・女	明・大・昭・平	氏名	TEL・FAX
住所				住所	
TEL・FAX				氏名	TEL・FAX
血液型		備考		住所	
				かかりつけの医療機関	
				名称	TEL・FAX
				所在地	
家族の集合場所			家族の避難場所		

