

災害時にすべきこと

防災ガイド



池田市 



災害が起きたときの対応の流れ

地震編

- ☐ 身を守る
- ☐ 安全な場所へ移動
- ☐ 被害確認
- ☐ 情報収集
- ☐ 避難準備
- ☐ 安否確認

避難

私たちの避難場所メモ

水害編



- ☐ 情報収集
 - ・高齢者等避難、避難指示
 - ※避難指示の方が緊急性が高い
- ☐ 避難方法の検討
 - ・宅外避難(避難所など)
 - ・在宅避難
- ☐ 避難準備
 - ・非常持出品・雨具類
 - ・家族等との連絡
- ☐ 避難行動開始
 - ・火の元確認
 - ・戸締り

避難

※台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に内閣府防災情報「避難行動判定フロー」を確認しておきましょう。

災害が起きたときの対応の流れ

地震編

水害編



地震発生！屋内では？屋外では？



シェイクアウト基本行動

自分の身を守る

「安全確保行動1-2-3」

1. まず低く
2. 頭を守り
3. 動かない

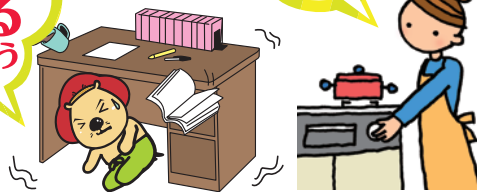
- ① まず身の周りの状況を瞬時に判断し、安全な場所へ移動します。(身の周りの範囲内で)
- ② 体勢を低くして地面に近づきましょう。
- ③ 固定されたデスクやテーブルの下に入り、頭を守りましょう。机などもぐるところがなければ、荷物や手で頭を抱え身を守ります。
- ④ 揺れが収まるまでその場で身を守ります。

家の中では

- キッチンやバルコニーにいたらすぐにその場から離れる。
- 本棚やタンス、食器棚が倒れる方向には逃げない。
- 家具が倒れて逃げ切れないときはダンゴ虫のポーズ。

まず第一に
身を守る
ことを考えよう

火の始末
は揺れが
収まってから！



エレベーターでは

- 揺れを感じたらすべての階層ボタンを押し、扉が開いた階で安全を確認して降りる。閉じ込められたら非常通報ボタンを押して助けが来るまで待つ。

劇場・ホール、デパート・スーパーでは

- カバンなどで頭を保護する。
- 劇場やホールでは座席の間に身を隠す。
- デパートやスーパーではショーウィンドウや商品から離れ、広い空間に退避する。
- 係員の指示に従い冷静に行動する。



地震発生！
屋内では？屋外では？

路上では

- 頭を保護しながら比較的新しいビルに入る。
- 空き地や公園など安全性の高いオープンスペースへ避難。
- 電柱、自動販売機、ブロック塀から離れ、頭上からの室外機の落下に注意する。



電車内では

- つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- 途中で停車しても勝手に車外へ出たり、飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従い、落ち着いて行動する。



運転中は

- ハンドルをしっかりと握り徐々に速度を落とす。
- 停止後はカーラジオ等により情報を得る。
- 周りの状況を見ながら車を置いて避難するかどうか判断する。
- 車から離れるときは車検証をもち、連絡先のメモを残す。
- 車を置いて避難する場合は、車のキーをつけたまま、ドアロックはしない。





地震発生！確認すべきこと

日頃から家庭や
会社・学校で
対応方法・連絡方法を
話し合っておこう！

非常持出品の 準備

基本防災セット・非常食セット・
救助／救急セット・脱出道具など
※定期的に中身を整理しておこう。

安全確認・ 確保

自分の安全が確保できたら「災害伝言ダイヤル」や「災
害用伝言板」を利用して**家族・親戚・会社への安全確
認**を行う。余裕があれば救急・救命活動や消火活動に
参加する。※日頃から地域の防災訓練に参加するようにしよう！

情報収集

テレビ・ラジオ・携帯電話等で災害情報を収集。

復旧活動

安全の確認ができ次第帰宅し、人数分の避難生活用
品・非常持出品を準備して復旧に備える。

地震発生！

確認すべきこと



土砂災害の前兆・ 風水害から避難する時は…

前兆に
気づいたら
すぐに避難

崖崩れ

水が濁る、異様なニオイがする、
ひび割れ、変形する

土石流

山鳴りがする、川の水位が下がる、水が濁る

風水害 からの避難

- 河川・用水路・アンダーパスから離れる。
- **避難は浸水する前に。**
- 浸水したら外に避難せず
建物上階に移動する。



土砂災害・風水害の時は…



避難行動要支援者について

避難行動要支援者とは、「自ら避難するのが困難で、避難するのに支援を必要としている方」と災害対策基本法で記載されています。

池田市地域防災計画に基づき、下記条件の方を避難行動要支援者として名簿を作成しています。

生活基盤が自宅にある方のうち、

- 要介護認定3～5を受けている方
- 療育手帳Aを所持する方
- 身体障がい者手帳1・2級(総合等級)の第1種を所持する方(免疫障害を除く)
- 精神障がい者保健福祉手帳1級を所持する方
- 80歳以上の高齢者のみの世帯の方
- 上記以外で市の支援を必要とする方

これらに該当する方は、あらかじめ以下の内容について記入しておきましょう。

要支援者と支援実施者の双方が支援内容を共有するための項目

避難支援の内容(避難の必要がない場合は記入しない)

災害の時の支援者		自治会等支援者	
避難先	大雨の時	☐ 自宅の上階 ☐ 避難場所(	☐ 知人・近所())
	地震の時	☐ 自宅の上階 ☐ 避難場所(	☐ 知人・近所())
して欲しい支援	大雨の時	☐ 安否の確認 ☐ その他(	☐ 避難の付き添い)
	地震の時	☐ 安否の確認 ☐ その他(	☐ 避難の付き添い)

避難支援の内容(避難の必要がない場合は記入しない)

支援のきっかけ	大雨の時	☐ 大雨警報の発表	☐ 高齢者等避難発令	
		☐ その他()		
	地震の時	☐ 緊急地震速報	☐ 避難指示発令	
		☐ その他()		
避難する時の注意	☐ 自力歩行が困難	支援する時のお願い	☐ ゆっくり大声で話して欲しい	
	☐ 目が見えにくい		☐ ゆっくり歩いて欲しい	
	☐ 耳が聞こえにくい		☐ 車いすか自動車に乗せて欲しい	
	☐ 言葉や文字の理解が難しい		その他	
	☐ 危ないことを判断できない			



もしJアラートのメッセージが流れたら、**落ち着いて、直ちに行動**してください。

近くの建物の中か、地下に避難

※できれば頑丈な建物が望ましいものの、近くなければそれ以外の建物でも構いません。

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る

窓から離れるか、窓のない部屋に移動する

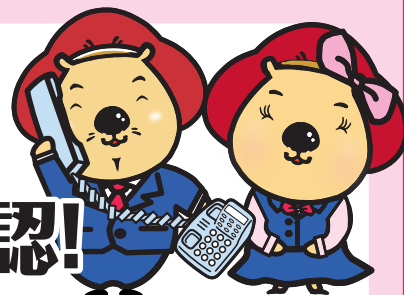
近くに
ミサイル
落下!

- 屋外にいる場合:口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難する。
- 屋内にいる場合:換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。

出典:国民保護ポータルサイト <https://www.kokuminhogo.go.jp/>

171 ダイヤル

災害用伝言 ダイヤルで安否確認!



災害用伝言ダイヤル 171

電話を利用して被災地の方などの安否情報を確認する『声の伝言板』です。

171 にダイヤル

音 録音は 1

音 再生は 2

音

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など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

0

市内局番

お客様番号

音 ガイダンスに従い、録音(再生)

●ご利用料金

NTT東日本またはNTT西日本の電話から伝言の録音・再生をする場合は通信料無料です。他通信事業者の電話から発信する場合は、各通信事業者にお問い合わせください。

音 音声ガイダンスによるご案内

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

災害用伝言板 WEB171

インターネットを利用して被災地の方などの安否情報を確認する『web伝言板』です。

<https://www.web171.jp>

へアクセス
または『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

被災地の方などの電話番号を
市外局番から入力

携帯電話等の電話番号でも登録可能

説明に従い

登録/確認

●ご利用料金

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は通信料等必要となります。

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



正確な情報入手しましょう

災害時には、誤った情報や根拠のないデマが流れることがあります。これらに惑わされないように、正しい情報入手して、落ち着いて行動しましょう。

市からの情報伝達手段

●池田市ホームページ

<https://www.city.ikeda.osaka.jp/>

災害情報などを知ることができます。



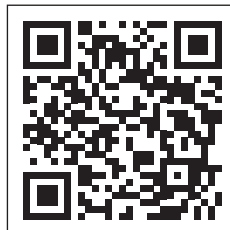
池田市ホームページ

●緊急速報メール

(ドコモ・au・ソフトバンク)

●おおさか防災ネット

あらかじめ登録した人を対象に、災害情報などが携帯メールに配信されます。



おおさか防災ネット

●広報車

池田市の広報車が地域を巡回し、市の情報を広報します。

●J:COM (J:COM チャンネル)

必要に応じて情報を放送します。

●防災行政無線

屋外スピーカーを通じて、避難情報等をお知らせします。

聞きとれなかった場合は、専用ダイヤル(有料)で確認できます。

072-752-2198

その他の情報伝達手段

●テレビ、ラジオ ●大阪府のホームページ

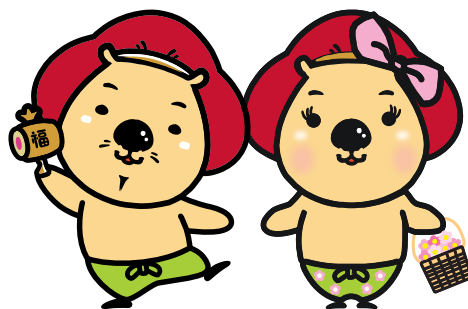
●各種ライフライン・交通機関のホームページ

●大阪防災アプリ ●Yahoo!防災アプリ

インデックス付 防災ガイド

実用新案登録製品3221779号
2024.9

備えがあれば
怖くない!!
防災に役立つ基礎知識。



contents



マイタイムラインを作ろう



非常持出品チェックリスト



非常持出品・必要数量目安表



災害シミュレーション

池田市



マイタイムラインを作ろう

記載例を参考に、マイタイムラインを作成しましょう。

風水害時の行動

避難情報等

警戒レベル5

緊急安全確保

警戒レベル4

避難指示

警戒レベル3

高齢者等避難

警戒レベル2

大雨・洪水注意報

警戒レベル1

早期注意情報

状況・居住者がとるべき行動

災害発生または切迫

命の危険
直ちに安全確保！

警戒レベル4までに必ず避難！

災害のおそれ高い

危険な場所から
全員避難

災害のおそれあり

危険な場所から
高齢者等は避難

気象状況悪化

自らの
避難行動を確認

今後の気象状況悪化のおそれ

災害への
心構えを高める

私の防災行動

各警戒レベル時の
防災行動を
書き込んでおきましょう

家族全員

●●へ避難する
(家族全員に連絡)

祖母を連れて

●●へ避難する
(家族全員に連絡)

非常持出品、
備蓄品の確認
家族全員の居場所を確認

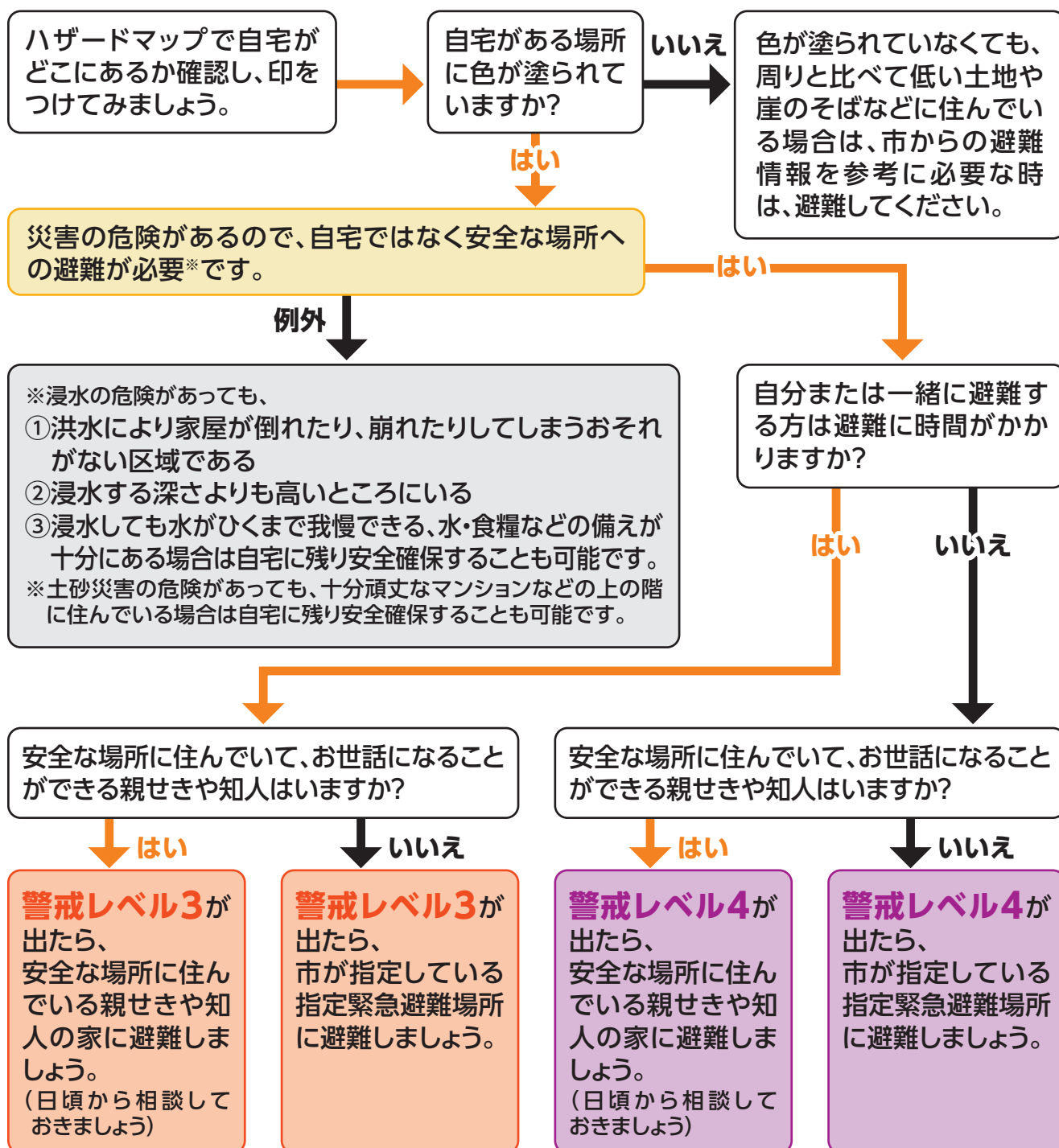
気象情報を確認する

ハザードマップで自宅の
災害リスクを確認して、
当てはまる項目に書き込みましょう

自宅の
災害リスクを
書き出し
ましょう

- | | | | |
|---|--|-----------------------------|------------------|
| ☒ 土砂災害警戒区域内に | ある | ☐ ない | |
| ☒ 浸水想定着色区域内に | ☒ ある | ☐ ない | (浸水深: 0.5~3.0 m) |
| ☒ 内水氾濫の着色区域内に | ある | ☐ ない | (浸水深: m) |
| ☒ その他の危険要因 (特になし) | | |) |

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、 自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう



内閣府：「避難行動判定フロー」参照

風水害時の行動

避難情報等

警戒レベル5

緊急安全確保

状況・居住者がとるべき行動

災害発生または切迫

命の危険
直ちに安全確保！

私の防災行動

警戒レベル4

避難指示

災害のおそれ高い

危険な場所から
全員避難

警戒レベル3

高齢者等避難

災害のおそれあり

危険な場所から
高齢者等は避難

警戒レベル2

大雨・洪水注意報

気象状況悪化

自らの
避難行動を確認

警戒レベル1

早期注意情報

今後の気象状況悪化のおそれ

災害への
心構えを高める

自宅の
災害リスクを
書き出し
ましょう

- | | | | |
|--------------------------------------|----|----|----------|
| ☐ 土砂災害警戒区域内に | ある | ない | |
| ☐ 浸水想定着色区域内に | ある | ない | (浸水深: m) |
| ☐ 内水氾濫の着色区域内に | ある | ない | (浸水深: m) |
| ☐ その他の危険要因 (| | |) |



非常持出品チェックリスト

災害が起きた時、避難する際に用意するものを検討し、表にチェック、または書き込んでおきましょう。

- | | |
|--|---|
| ☐ 水 | ☐ 救急用品
ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬等 |
| ☐ 食品
ご飯(アルファ化米等)、レトルト食品、
ビスケット、チョコ、乾パン等
最低3日分の用意 | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん | ☐ ブランケット |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ モバイルバッテリー |
| ☐ レインウェア | ☐ 軍手 |
| ☐ 紐なしのズック靴 | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 懐中電灯(手動充電式が便利) | ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| ☐ 携帯ラジオ(手動充電式が便利) | ☐ タオル |
| ☐ 予備電池・携帯充電器 | ☐ ペン・ノート |
| ☐ マッチ・ろうそく | |



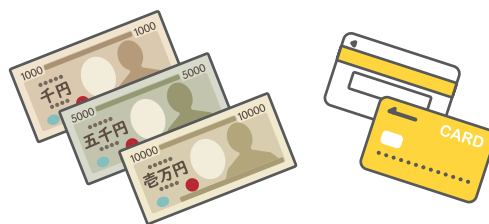
感染症対策にも有効！

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ マスク | ☐ 体温計 | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 手指消毒用アルコール | ☐ 石けん・ハンドソープ | |



一緒に持ち出そう！

- ☐ 貴重品
通帳、現金、パスポート、運転免許証、
病院の診察券、マイナンバーカード



出典：首相官邸「災害の「備え」チェックリスト」

子どもがいる家庭の備え

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| ☐ ミルク(キューブタイプ) | ☐ 子ども用紙オムツ | ☐ 抱っこひも |
| ☐ 使い捨て哺乳瓶 | ☐ お尻ふき | ☐ 子どもの靴 |
| ☐ 離乳食 | ☐ 携帯用お尻洗浄機 | |
| ☐ 携帯カトラリー | ☐ ネックライト | |

女性の備え

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 生理用品 | ☐ サニタリーショーツ | ☐ 防災ブザー／ホイッスル |
| ☐ おりものシート | ☐ 中身の見えないゴミ袋 | |

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 大人用紙パンツ | ☐ 入れ歯 | ☐ デリケートゾーンの洗浄剤 |
| ☐ 杖 | ☐ 入れ歯用洗浄剤 | ☐ 持病の薬 |
| ☐ 補聴器 | ☐ 男性用吸水パッド | ☐ お薬手帳のコピー |

ポイント

食料や水は

「(最低3日分!できれば1週間分) × 家族分」を
自宅に備えておきましょう。

保存期間の長いものを多めに買って置き、
消費したら補充するという
習慣にしていれば、
常に食料の備蓄が
可能になります。



最低3日分
×
家族分!

出典：首相官邸「災害の「備え」チェックリスト」



非常持出品・必要数量目安表

家族の人数に合わせて、必要数量をしっかりと備えておきましょう！

●4人家族の場合の目安

品 名	推奨個数
からだふきウエットタオル	10パック(1ヶ月分)
水(2ℓペットボトル)	1人1日2ℓ 4人×7日分=28本
非常食	4人×7日分(食事21回)=84食分
カセットコンロ・カセットボンベ	1家庭に1台
	15本(1ヶ月分)
クーラーボックス	1～2個
ポリ袋	200枚程度
携帯トイレ(シートタイプ)	140個程度(7日分)
LEDランタン	最低3つ
携帯ラジオ	1家庭に1台常備
無水ハミガキ	4本



災害シミュレーション

こんなことが起こります。
想像してみましょう。

停電する

- 明かりがつかない。
- 真っ暗になる。
(街灯も、信号機も消えます)
- マンション、団地などでは
水が止まる。
- エレベーターが止まる。
- 固定電話が使えなくなる。

本当に真っ暗になるよ

給水車から水を受け取った後
階段を使って運ぶのは大変!
せっかくの台車も階段は
登れないよ!



断水する

- 水洗トイレが使えない。
- 洗えない。(体、手、食器)
- 水分がとれない。



衛生状態が
悪くなりやすい

感染症や食中毒が発生しやすい。
※直接食べ物に手を触れないで
食べる工夫を。



生活用水にも困るよね

簡易トイレを準備してね

衛生状態が悪くなるよ

包装の外袋に包んだまま食べたり、
手にポリ袋をかぶせるといいね

家庭でできる防災訓練

- 家庭で電気やガス、水道を使わないで1日を過ごしてみる。
- 夜にカーテンや雨戸を閉めて照明を消し、非常用に準備した食事をするなど数時間過ごしてみる。

記入して
おこう

家族の情報と連絡先

防災避難カード

家族の情報と連絡先

1 避難場所①

2 避難場所②

3 緊急連絡先

名前	関係
----	----

住所	
----	--

固定電話	()	携帯電話	()
------	-----------	------	-----------

名前	関係
----	----

住所	
----	--

固定電話	()	携帯電話	()
------	-----------	------	-----------

4 かかりつけ病院と家族の病気を控えておこう

病院名	電話
-----	----

病院名	電話
-----	----

家族の持病・アレルギーなど記入しておきましょう。