

大地震等が起こった場合に備えて！

地震時における避難行動マニュアル

令和2年1月吉日
南花台自治会
自主防災委員会

地震発生時等の行動マニュアル

(はじめに)

南花台自治会 自主防災委員会

平成23年3月11日午後2時46分、東北三陸沖を震源とする巨大地震・東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)が発生し、巨大津波などで未曾有の被害がもたらされました。

これは、大阪に住む私たちにとっても決して無関係(対岸の火事)ではありません。関西地域は、長い歴史の中で何度となく集中豪雨や大地震(神戸・淡路大震災、東南海地震等)が発生しており、地震等に対する備えが大変重要な課題となっています。

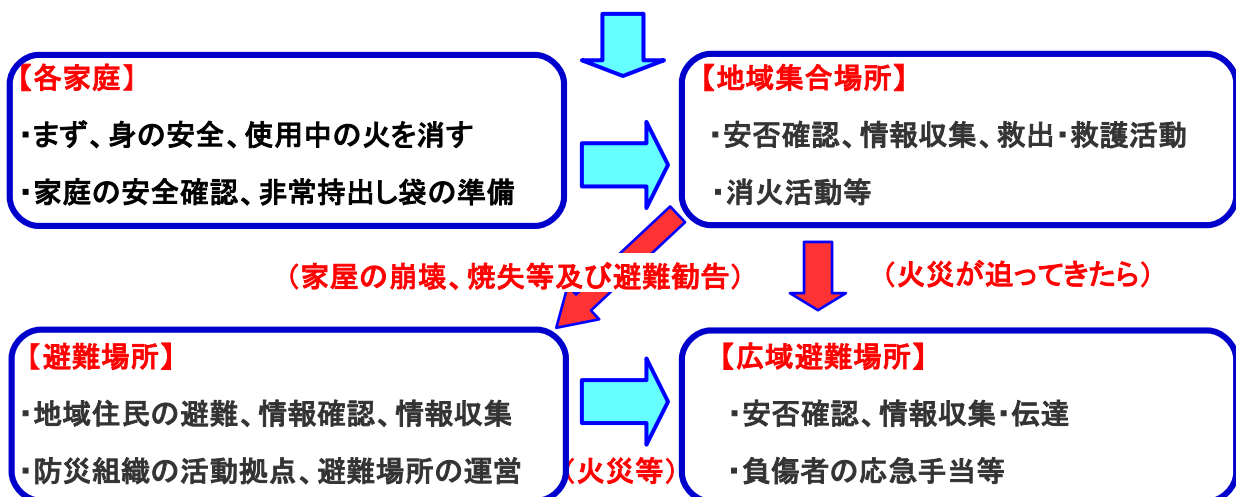
そこで、地震や集中豪雨等が発生した際、南花台に在住される皆さんに安全かつ的確な行動を取っていただくために、この度、南花台地域では、住民地域のご家庭向けに、「避難行動マニュアル」を作成しました。万一の地震等の際にも慌てることなく、冷静な対応が取れるよう是非、御一読ください。

また、本マニュアルは地震発生時等にすぐに確認できるように常に身近な場所に保管してください。

—目次—



1. 地震発生時の行動および日頃からの備え
2. 正しい情報入手への心掛け
3. 地震による避難が必要なときの心得
4. 避難する場合の注意点
5. 地震発生時等の持ち出し品一覧

大地震等が発生した場合の行動手順



1. 地震発生時の行動および日頃からの備え

* 地震が発生した場合、時間の経過に伴い、皆さんの行うべきことが変わってきます。

経過時間	行動すべきこと	日頃からの備え
<p>地震発生 時～2分後</p>	<p>●自分の身を守る！</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>・揺れを感じたら丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠す(身を守る)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>・玄関などの扉を開けて脱出口を確保する</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>・あわてて外に飛び出さない</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>※激しい揺れは、数十秒～数分間続きます</p> 	<p>・家具の転倒・移動防止</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>・ガラスの破損・飛散防止</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>・照明器具の落下防止など</p> <p>(日頃からの地震対応措置)</p> <p>・3～4日分の食料や飲料水</p> <p>・情報収集のためのラジオ、携帯電話、</p> <p>・ライト(懐中電灯等)、常備薬</p> <p>・当面の衣類、タオル、ティッシュ等</p> <p>・ヘルメット、貴重品(現金、通帳等)</p> <p>・乳幼児がいる家庭はオムツ、ほ乳類</p>
<p>2分～ 5分後</p>	<p>●火の始末！</p> <p>・消火のチャンスは3度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 揺れを感じたとき 2 大揺れがおさまったとき 3 出火の直後 <p>※市では初期消火用に街頭消火器その他を南花台備蓄倉庫に設置しています(別添備蓄倉庫一覧を参照ください)</p>	<p>・バケツ、消火器の用意</p> <p>・風呂水の汲み置きなど</p> 
<p>5分～ 10分後</p>	<p>●わが家の安全確認！</p> <p>・調理・暖房器具を含め消火の確認、ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る。</p> <p>・避難先、連絡先の確認</p> <p>・非常持出袋の確認</p>	<p>・家族で防災会議 (避難場所、連絡方法の確認)</p> <p>・スリッパやスニーカーの用意 (ガラス等によるけが防止のため)</p>

<p>10分後～ 半日後</p>	<p align="center">●近所の安否確認！</p> <p>※個人での応急活動には限界がありますので隣近所で協力しましょう。 ※身の周りの安全を自力で確保することが難しい高齢者・障害者・妊婦・子供などの災害時要援護者の安否確認をお願いします。(緊急避難等の避難情報があった場合は避難場所へ避難する。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・隣近所の協力体制づくり ・防災市民組織への参加 ・避難場所・ルートの確認 ・防災関連者は避難所開設対応 ・避難するときは、盗難回避のため、必ず戸締り(施錠等)を行う。
<p>半日後～ 3日後</p>	<p>・2～3日間は、自分でしのぎましょう！ ・避難指示その他、必要に応じて避難所または広域避難所へ避難しましょう。</p>	<p>・家庭内備蓄の準備 (3日分程度の食料・飲料水、懐中電灯、ラジオ など)</p>
<p>3日後以降</p>	<p align="center">●本格的な復旧活動が開始</p> <p>※防災関係機関の応急復旧活動が軌道に乗り、ライフラインの本格的な復旧が開始されます。また、ボランティア活動も開始され、市民・事業者・行政が一体となって復旧・復興に取り組みます。</p>	

2. 正しい情報入手への心掛け

1.地震・避難情報

●テレビ・ラジオ

- ・地震情報、余震情報は、テレビ・ラジオ・携帯電話(スマホ等)を通じて最も早く知ることができます。
- ・テレビ・ラジオの放送には、常に耳を傾けましょう。
- ・※停電時には車のラジオ・携帯電話(スマホ等)等も活用できます。

2.家族の安否確認

地震発生直後には、あらかじめ、家族がすぐ1カ所に集まることができない場合には、遠隔地の親戚・知人などへ電話連絡等の方法により家族で決めておいた場所に集合し、家族の安否確認をしましょう。また、平日の日中な、安否確認をしてください。

3.「警戒宣言」が出された場合

東南海地震等の発生のおそれがある場合、内閣総理大臣から警戒宣言が発せられます。警戒宣言は避難の合図ではなく、地震を迎え撃つ準備を呼びかけるもので、テレビ・ラジオのほか、市の防災行政無線やパトカー・消防車のサイレンなどでお知らせします。

***警戒宣言が出されたら、次のことに注意しましょう。**

- 正確な情報をつかむ
- 火は使用しない
- 水をたくさん用意する
- 非常持ち出し品を身近に用意する
- 動きやすい服装に着替える

《警戒宣言が出されるまで》

①気象庁～異常発見

②「注意情報」の発表
(判定会の開催)

③内閣総理大臣が
警戒宣言を発す

④警戒宣言を
知らせる



(注)警戒宣言が出された場合、学校児童は、通学前の場合は自宅待機、登下校中の場合は自宅または学校の近い方に避難待機し、登校後は学校に待機するようにしましょう。

また、児童が学校待機の場合は、学校として可能な限りメール配信しますので保護者または同居の親族の方の迎えを至急お願いします。

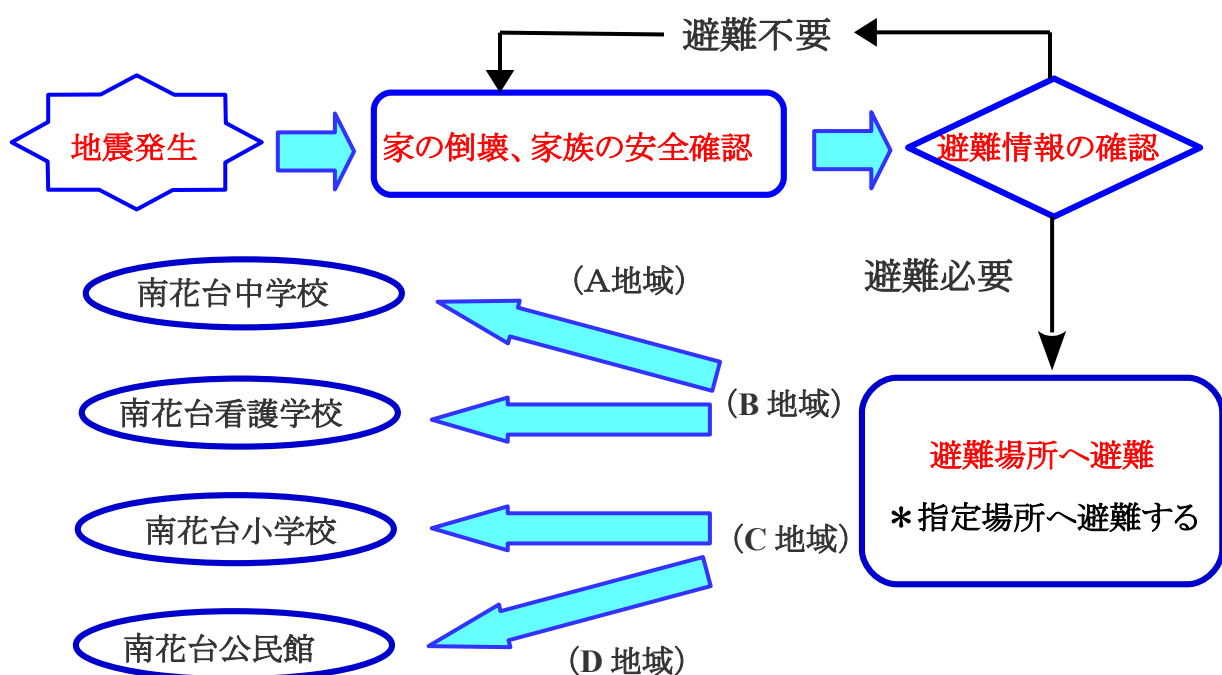
3. 地震等による避難が必要なときの心得

1. 避難は最後の手段

自宅が無事で、地域に火災の危険がなければ、あわてて避難する必要はありません。また、火の手や煙が近くに見えたり、きな臭いなど危険を感じた時は、すぐに避難しましょう。

また、避難情報に基づいて避難する場合は、あわてず、落ち着いて原則各班毎に集合して、指定避難場所へ班長の誘導のもとに避難して下さい。

(避難手順(フロー))



2.避難するのはいつか？

その地域全体が危険と判断された場合には、市が「避難勧告」を発令しますので、必ずそれに従い、集団で避難してください。ただし、目前に危険が迫っているときは、個人の判断で避難する必要があります。
※一瞬の判断が生死を分けることにもなりますので、逃げ遅れののないよう隣近所で声を掛け合ってください。

3.避難場所は？

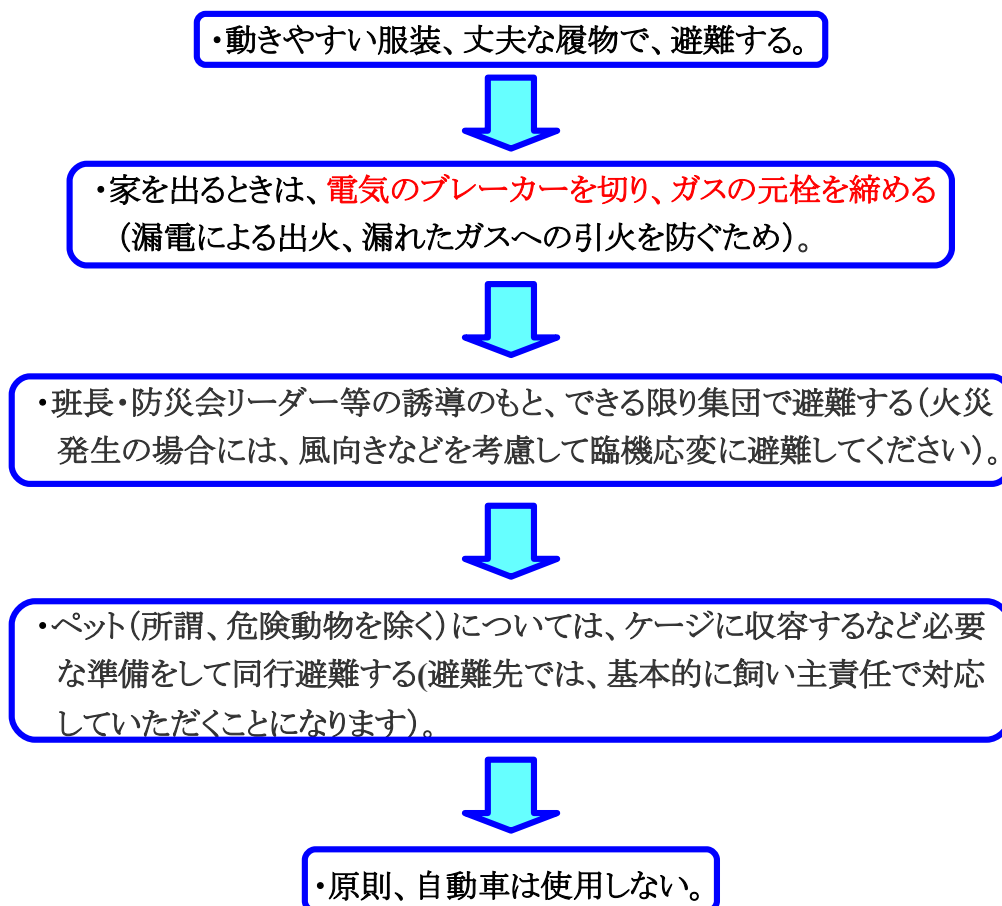
●震災避難（救援）所への避難

家屋の倒壊や火災などで自分の家に居られなくなったときは、まず、近くの指定震災避難所（南花台小学校・中学校、看護学校の体育館、南花台公民館等）に避難します。

●広域避難場所への避難

火災がさらに延焼拡大し、震災避難所にも危険が迫っている場合には、大火から身を守るため、広域避難場所に避難してください。（広域避難場所は別添を参照ください）

4.避難する場合の注意点！



※大地震の際の車の使用については、以下の点に十分注意してください。

「(注1) 車での避難は行き詰まる可能性大」

大地震が発生すると、避難者の安全避難と応急対策に必要な緊急車両の通行確保のため、一般車両は全面通行禁止になります。主な幹線道路は全車線通行禁止なり、状況によってはさらに第二次交通規制として範囲が拡大されます。

従って、一旦、車で家を出たものの、幹線道路は走れず、裏道も幹線道路の規制のため大渋滞となり、家に戻ろうにも戻れないという状態におちいる可能性が高くなりますので、十分ご注意ください。

「(注2) 走行中に大地震にあった場合の対応」

- ・周囲の安全を確認しながら、直ちに車を左側に寄せ停車します。
- ・車から離れる場合は、緊急の移動がしやすいように、キーは付けたままにし、ハンドルやドアのロックはしないでください。



以上

地震発生時等の持出し品一覧

*各家庭でいざというときに備える「持ち出し品」「備蓄品」をリストにまとめています。チェックリストとしてお使いください。

持ち出し品			点検日
01	ヘルメット、懐中電灯	予備の電池、電球を忘れずに	
02	携帯ラジオ、スマホ、携帯充電器	予備の電池、ソーラー式や手回し式でない場合には予備の電池を忘れずに	
03	非常食	乾パン、缶詰など最低1日分	
04	飲料水	1人1日2~3リットル×家族の人数分用意したい	
05	救急医薬品	きず薬、ばんそうこう、痛み止め、ガーゼや脱脂綿、包帯、解熱剤、風邪薬、胃腸薬、目薬等	
06	現金、貴重品	預貯金通帳、印鑑、買い出しの利用等	
07	ろうそく、ライター、マルチツール	ナイフ、せん抜き、缶切り、毛抜き、はさみ、マッチ等	
08	保険証、住民票のコピー	病院や行政手続き等	
09	下着、軍手等	下着と靴下、手を保護する防刃タイプ等が便利	
10	ティッシュ、タオル等	ウェットティッシュは長期保存ができるものを	
11	ビニール袋、シート	保存容器やごみ袋、給水袋の代用などに使える	
12	毛布、ブランケット等	寒い時や雨よけや着替えの際の目隠し等に使用	
備蓄品			
01	食品(缶詰、レトルト食品、栄養補助食品、チョコ、のど飴、調味料、スープ、みそ汁等)	自宅で収納可能な日数分(理想は10日分)×人数分を用意したい	
02	飲料水	1人あたり1日2~3リットル	
03	燃料	卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベ等	
04	鍋・やかん、簡易食器	わりばし、紙皿、紙コップ等	
05	毛布、タオルケット、寝袋、洗面用具等	歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプー等	
06	カイロ、マスク等	カイロは食品や体を温めるのに便利	
07	ラップ、アルミホイル、新聞紙など	寒いとき体にラップを巻くと体温が下がるのをおさえられる	
08	予備のめがね、補聴器		
09	工具類	ロープ、バール、スコップ、のこぎり、車のジャッキ等	
10	トイレトーパー、簡易トイレ	トイレが使用できなくなった時等に利用	