区別防災マップのお知らせ

- 堺市では、堺市内7区毎に「区別防災マップ」を作成しています。区別 防災マップでは、区毎に拡大したハザードマップを記載しています。
- 区別防災マップは、市政情報センターや各区役所市政情報コーナー などの公共施設に配架しています。ご利用される方は、ご自由にお持 ち帰りください。
- 堺市ホームページには、PDFデータを掲載しています。また、堺市e-地図 帳では、地図を自由に拡大・印刷できます。併せてご利用ください。

ハザードマップの 確認はこちらから!

(一部未対応の機種があります。)



【堺市ハザードマップ】【堺市e-地図帳】





災害時における情報発信に関するお知らせ

堺市では、災害時には堺市ホームページや防災行政無線(屋外スピーカー)などを通じた情報発信 を行います。また、平時においても防災に関する情報を発信していますので、堺市ホームページなど をご確認ください。

災害時における防災情報などの情報伝達の流れ



災害時に情報を得る方法を事前に確認・登録しておきましょう!

堺市ホームページ

大規模災害時にはトップ画面を専用画面に 切り替えることとしています。



防災情報メール(おおさか防災ネット)

気象や避難に関する情報をメールで取得できます。右のQR



テレビで確認!

の d ボタンで防 災情報などを確



(Twitter)



Twitter や LINE で防災情報を取得



屋外スピーカー

聞こえにくかった場合、電話で聞き直す ことができます。(※通話料は必要です。)

【電話】 050-5536-6956

【問合せ先】 堺市危機管理室

〒590-0078 堺市堺区南瓦町3番1号

【行政資料番号】 1-16-22-0030

【電話】 072 (228) 7605 [FAX] 072 (222) 7339

[E-mail] bousai@city.sakai.lg.jp

令和4年3月発行

命を守るカギは「備え」です

SAKAISHI BOUSAI

シニア世代向け防災マップ



備え」



災害への「備え」、ほんまにできてる? 命を守るカギは「備え」やで。

災害から命を守るカギは「備え」です。「備え」のためには、まずは日頃から想定される災害を「知り」、いざというときの避難などについて「考える」ことから始まります。

この冊子には、堺市民の皆さんが「知る」「考える」「備える」ための情報を掲載しました。 冊子を参考に、今自分ができる「備え」をし、災害時には、自分や家族、地域の皆さんの命を守る「行動」をとってください。



目 次



01	はじめに
1-1.	こんな災害に注意を! P03 - 04
02	知る・考える (地震編)
2-1.	地震災害を知る! P05-06
2-2.	地震・津波発生時にとるべき行動を考える! P07-10
03	知る・考える(風水害編)
3-1.	風水害を知る! P11-12
3-2.	風水害時にとるべき行動を考える! P13-18
04	備える
4-1. 4-2. 4-3. 4-4.	地震への備えをしよう!P19風水害への備えをしよう!P20今からできる備えをしよう!P20-24被災後の生活トラブルに注意しよう!P25-26
05	ハザードマップ
5-2. 5-3. 5-4. 5-5. 5-6. 5-7. 5-8. 5-9. 5-10.	津波ハザードマップ P27 高潮ハザードマップ P28 土砂災害ハザードマップ P29 洪水ハザードマップ (大和川) P30 洪水ハザードマップ (西除川・大雨特別警報の発表が予想されるとき) P31 洪水ハザードマップ (西除川・大雨特別警報の発表が予想されないとき) P32 洪水ハザードマップ (東除川・大雨特別警報の発表が予想されないとき) P34 洪水ハザードマップ (石津川・大雨特別警報の発表が予想されるとき) P35 洪水ハザードマップ (石津川・大雨特別警報の発表が予想されないとき) P36 内水ハザードマップ P37-38
区別防犯	災マップのお知らせ

はじめに

1-1. こんな災害に注意を!

堺市では、以下のような災害による被害が想定されています。









□ 知る・考える(地震編)

2-1. 地震災害を知る!

私たちが暮らす日本では、どの場所においても、地震による強い揺れが発生するおそれがあります。 そして、地震はいつ発生するかを予測することが難しい災害です。

堺市に大きな被害を及ぼす可能性がある主な地震として、<mark>内陸型地震(直下型地震)である上町断層帯</mark> 地震と、海溝型地震である南海トラフ巨大地震があります。

♂ 震度と被害のイメージを知る!



震度 6 強

はわないと動くことができません。耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものが多くなります。



震度 5 強

物につかまらないと歩くことが困難です。 棚の食器類や本など、落ちるものが多く なります。補強のないブロック塀が崩れ ることがあります。



震度 7

耐震性の低い鉄筋コンクリート造りの建 物は、倒れるものが多くなります。耐震性 の高い木造建物でも、まれに傾くことがあ ります。



震度 6 弱

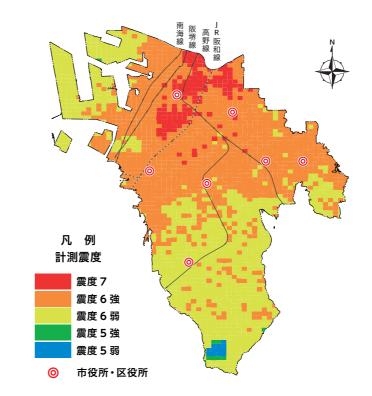
立っていることが困難になります。耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがあります。



震度 5 弱

大半の人が恐怖を覚え、物につかまりた いと感じます。棚の食器類や本が落ちる ことがあります。

★ 想定される地震に被害想定を知る!



上町断層帯地震

被害想定

全壊棟数	70,929 棟
焼失棟数	25,637 棟
死者数	3,017 人
避難者数	138,643 人
罹災者数	420,132 人

南海トラフ巨大地震

被害想定

全壊棟数 11,053 棟

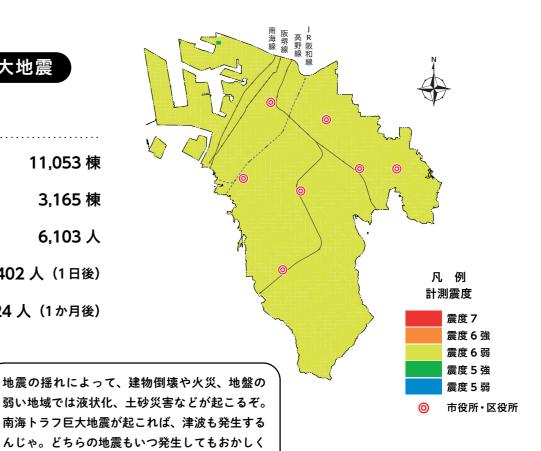
焼失棟数 3,165 棟

死者数 6,103 人

避難者数 74,402 人 (1日後)

罹災者数 116,024 人(1か月後)

はない。わしが生きている間に起こるじゃろうか。



参考:気象庁リーフレット「その震度 どんなゆれ?」より

助け合い

2-2. 地震・津波発生時にとるべき行動を考える!

地震発生そのとき!



緊急地震速報》)

地震発生

身の安全を確保



寝ていたら



布団や枕で頭を守り、家具が倒れてこ ないところで低い姿勢をとりましょう。

家でテレビを見ていたら



倒れそうな家具の近く、電灯の真下 などから離れましょう。



本棚やロッカーが倒れたり、窓ガラス が割れたりするので注意しましょう。

電車に乗っていたら



揺れや急停車に備えて、つり革や手 すりにつかまりましょう。

車の運転中なら



道路の左に寄せて止め、ドアはロックせ ずにキーを差したまま避難しましょう。

買い物中なら



買い物カゴやカバンで頭を守り、店員 さんの指示に従いましょう。

ビル街を歩いていたら



に注意しながら近くの安全な場所に 避難しましょう。

住宅地を歩いていたら



ブロック塀・門柱の転倒、ガラス・瓦 の落下、切れた電線に注意しましょう。

エレベーターの中にいたら



すべての階のボタンをすぐに押し、動かな いなら非常用連絡ボタンを押しましょう。

地震は、いつ起こるのか予測が難しいわね …。自宅にいるとき、 外にいるとき、もしも地震が起きたら、自分の身の回りがどんな 状態になるか、想像しておくことが大切ね。

※時間は目安です。状況に応じて対応しましょう。

3分~10分

正しい情報をつかむ 津波予想は地震発生から約3分で発表

10分~数時間

状況に応じて冷静に対応

家屋倒壊の危険などがあれば避難!

ご近所の安否確認

地域ぐるみで

安否確認

地域ぐるみで協力し合って

救急、救護、初期消火

揺れがおさまったら家族で声を 掛け合い、お互いの安全確認!

落ちついて

火の元の確認・初期消火



くつを履く (ガラスの破片などから足を守ります



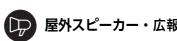
出口を確保





テレビ・ラジオ

テレビやラジオで地域の防災情報が



避難指示の発令など、屋外スピーカー

緊急速報メール

携帯電話に一斉送信します。



おおさか防災ネット

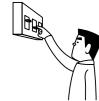
あらかじめ登録した携帯電話などへ、 防災情報などを配信します。



余震が 起こるかも



避難の前にはガスの 元栓・電気の ブレーカーを切る!



火の元・家族の安全を確認

1分~3分

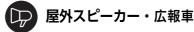
情報収集

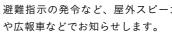
大きな地震の後には、引き続き揺れ が発生する可能性があります!

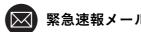
正しい情報を確認!

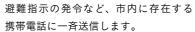


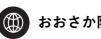
流れます。











余震に注意!

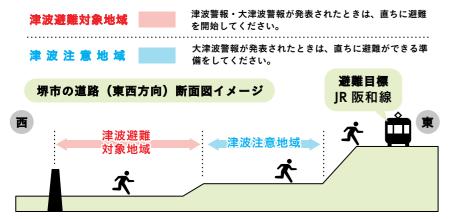
「揺れがおさまったからもう大丈夫!」 と安心せずに、二次災害に備えることが 大切です。また、大地震の後は数か月間、 強い余震が起こることもあるので油断せ ずに行動しましょう。

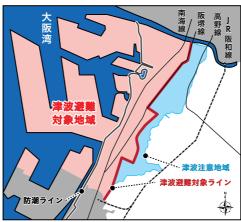
2 津波警報・大津波警報が発表されたら!



- 大阪府に津波警報・大津波警報が発表されたときはすぐに立退き避難
- 南海トラフ巨大地震発生後、津波が到達するまでの約 100 分間に ...
- **♀** JR 阪和線を目標に、東の高い所へ徒歩で避難しましょう。
- ひ 逃げ遅れた方、遠くまで逃げることが困難な方は、津波避難 ビルなど高い所へ避難しましょう。
 - ※津波の高さが20~30cmでも速い流れに巻き込まれる危険があります。

★ 津波避難対象地域・津波注意地域を知る!





♂ 津波からの避難行動を考える!



♂ 津波避難 8 力条!

地震の揺れを感じたら津波に注意!

地震の揺れを感じたら、まず 身体の安全を確保しましょう。 安全が確保されたら津波に関 しての情報を確認しましょう。



2 テレビ・ラジオや堺市の 広報で正しい情報を!

テレビ・ラジオやスマート フォンなどを活用して、正 確な情報を入手しましょう。



3 避難指示が出たらすぐに避難!

屋外スピーカーや携帯メール、テレビ、ラジオなどで避難指示が出たら率先して避難しましょう。たとえ避難指示が出る前でも早めの自主避難を心掛けてください。



4 避難は徒歩で!

車での避難は、渋滞・混乱 を引き起こすので、徒歩で 避難しましょう。



- 5 海岸や河川には近づかない! ……

海岸に近づかないことはも ちろん、津波は河川をさか のぼります。海岸や河川に は近づかず避難しましょう。



6 地域での助け合いが大切です!

避難のときにはご近所にも 声を掛け合うなど、できる だけ地域で助け合って避難 しましょう。



フ お年寄りやお体の不自由な方 などの避難に協力を!

避難するときに、お年寄りやお体の不自由な方を見かけたら、できるだけ地域で協力しましょう。また、長い距離を移動するのが難しい場合は近くの津波避難ビルなど高いところへ避難しましょう。



水が引いても安全が 確認できるまで戻らない!

津波は第1波、第2波と何度も押し寄せてきます。津波注意報の解除など安全がご確認できるまで避難場所な



つきる ゆるみ 海波運運ビル Tsunami Evacuation Bldg. 海線複模性、耐以 대ゴ 발립

津波避難ビルって知ってるか?

高台に逃<mark>げることが困難な場合の緊急一時避難場所</mark>として、頑丈で耐震性の基準を満たし、3階以上の高さのある建物を津波避難ビルに指定しています。外からわかるように、入り口付近などにプレート(左図)を掲げています。

津波避難<mark>ビルがどこにあ</mark>るか前もって、ハザードマップなどで確認 しておきましょう。



逃げ遅れたら

津波避難ビルに

□ 知る・考える (風水害編)

3-1. 風水害を知る!

毎年6月~10月は、集中豪雨(梅雨)や台風が発生し、風水害が起きやすい時期(出水期)です。風水害は、 気象予報によって発生時期を予測することが比較的可能ですが、局地的大雨(ゲリラ豪雨)のような予測 しにくい雨が降ることもあります。積極的な情報収集と早めの避難行動を心掛けましょう。

堺市では、大雨によって下水道などが氾濫する内水氾濫、河川が氾濫する洪水 (外水氾濫)、がけなどが崩れる土砂災害、台風による高潮と様々な風水害が発生するおそれがあります。低い土地や河川、海岸、がけの近くにお住まいの方は、特に注意が必要です。

★ 風水害の特徴を知る!

② 内水氾濫・洪水(外水氾濫)とは?

内水氾濫



降った雨をスムーズ に河川に排水できず に、水路や下水道な どから水があふれる 現象です。

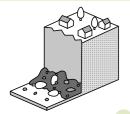
洪水 (外水氾濫)



大雨により河川の堤 防が決壊したり、堤 防から水があふれる 現象です。

Q. 土砂災害とは? 土砂災害は地震でも発生する場合があります。

がけ崩れ (急傾斜地の崩壊)



急な斜面が大雨により、突然崩れ落ちる現象です。

Q. 高潮とは?



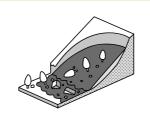
十石流



山から崩れてきた土や岩が、水 と一緒になって谷<mark>を流</mark>れてくる 現象です。

台風などにより海水面が異常に 高くなる現象です。単なる高波 とは異なり、広い範囲で長期間 浸水する危険があります。

地すべり



傾きの緩い斜面が広い範囲にわたってすべり落ちていく現象です。

前の大雨の時、 近くの川があふれそうに なることあったなぁ。 もっと大雨が続いていたら、 どうなってたんやろ?

★ 洪水(外水氾濫)からの避難の考え方を知る!

大和川周辺にお住まいの方

水位情報や避難情報に注意して、洪水ハザードマップ(大和川)を参考に避難などの対応を行って ください。(※避難の必要性やタイミングについては、P15-16を参照。)

西除川、東除川、石津川周辺にお住まいの方

西除川、東除川、石津川には、想定される雨の規模により2種類のハザードマップがあります。大雨特別 警報の可能性を目安として、使い分けてください。(※避難の必要性やタイミングについては、P15-16を参照。)

大雨特別警報の 可能性が

※大雨特別警報は、堺市内に数十年に一度の、これまでに経験したことのないような、重大な危険が差し迫った異常な状況に、気象庁が発表する情報です。

あるとき

ないとき

洪水ハザードマップ (西除川 / 東除川 / 石津川・大雨 特別警報の発表が予想されるとき)を参考に避難など の対応を行ってください。

ただちに堺市が避難指示を発令します。

水位情報や避難情報に注意して、洪水ハザードマップ (西除川/東除川/石津川・大雨特別警報の発表が予 想されないとき)を参考に避難などの対応を行って ください。

	水位観測所の水位基準					
堺市が発令する避難情報	大和川	西除川 (野田)	東除川	石津川		
	(柏原)	(野田)	(古川橋)	(戎橋)	(万崎橋)	
警戒レベル 4 避難指示	5.30 m	1.60 m	2.60 m	4.20 m	3.45 m	
警戒レベル 3 高齢者等避難	4.70 m	1.40 m	2.40 m	3.85 m	3.10 m	

🖍 高潮からの避難の考え方を知る!

海岸近くにお住まいの方

堺市に台風が接近し、高潮の発生が予想される場合、大阪 (天保山)の潮位を基準に、気象庁から高潮警報などが発表されます。堺市では、気象庁が発表する高潮警報などを基に、堺市内に避難情報を発令します。高潮ハザードマップを参考に避難などの対応を行ってください。(※避難の必要性やタイミングについては、P15-16を参照。)

☆ 高潮の避難情報発令の判断基準

堺市が発令する 避難情報	判断基準
警戒レベル 4 避難指示	・高潮警報が発表され、予測潮位が防潮ライン (T.P.+3.8m) を超える場合 ・高潮特別警報が発表された場合
警戒レベル3 高齢者等避難	・警報に切り替える可能性に言及する高潮注意報 が発表され、予測潮位が防潮ライン (T.P.+3.8m) を超える場合

※T.P. とは東京湾平均海面(Tokyo Peil)のことです。

河川の水位、潮位などの確認はこちらから!

国土交通省 川の防災情報

スマートフォン版QRコード▶ https://www.river.go.jp/



大阪府河川室 河川防災情報

http://www.osaka-kasen-portal .net/suibou/

堺市 防災テレメータシステム

http://www.kikikanri1.city .sakai.lg.jp/

3-2. 風水害時にとるべき行動を考える!

風水害発生そのとき!

自宅にいるとき、外にいるとき、もしも大雨が降ったら、自分の身の回りがどのような状態になるか、 想像してみましょう。

♂ 河川から水があふれ、堤防が決壊したら …

雨が降り続くと、河川から水があふれ、堤防が決壊する可能性があります。

むやみに外の様子を見に行かない



大雨の時に、「川や田ん ぼの様子を見に行く」 と出かけて、被災する ことがあります。むや みに外の様子を見に行 くことは止めましょう。

河川の近くでは鉄砲水に注意



山間部で大雨が降ると、 川が一気に増水し、鉄 砲水になることがあり ます。雨が降ったらす ぐ川から離れましょう。

堤防の近くや河川沿いの方は早めの避難を





堤防の近くや河川沿いでは大きな被害が出る可能性 があります。河川の水位を確認し、早めの避難を心 掛けましょう。

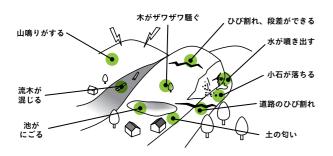
逃げ遅れたら高い場所へ



河川氾濫が始まってしまうと、気が付いたら浸水で 身動きが取れなくなることがあります。建物の高い 場所に移動して、自分の身を守りましょう。

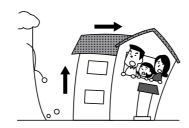
♂ 土砂災害の前兆現象に気付いたら …

前兆現象に気が付いたら早めの立退き避難を



山や近くのがけで山鳴りがするなど普段とは異なる 前兆現象に気が付いたら、すぐに安全な場所に立退 き避難し、堺市や警察、消防などに通報しましょう。 て、自分の身を守りましょう。

逃げ遅れたら2階以上の山側から離れた部屋へ



土砂災害では1階で被災する方が多く、もしも逃げ 遅れたら2階以上の山側から離れた部屋に移動し

水の力は想像以上に強いんやで。流れてくる水には、泥やゴミが 混じっていて、移動するのも危険や。天気の悪いときは、雨以外 にも、雷や強風、竜巻なんかも注意せな。不要な外出は危険やで。



大雨・集中豪雨によって浸水が発生したら…

局地的な大雨や集中豪雨によって、水路や下水道が短時間で増水し、浸水が引き起こされます。急激 に状況が変化するので注意が必要です。

地下空間(地下街やビルの地下室など)に注意



に水が流れ込みます。



様子がわかりません。

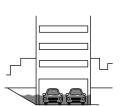


水圧でドアは開きま せん。



浸水すると電灯が消 · : まる場合があります。

車の運転に注意



え、エレベーターは止 : おそれがあります。

マンホールや側溝に注意



急激な雨水の流入に より、蓋が外れたマ ンホールへの転落や、 側溝や用水路に落ち る事故もあります。

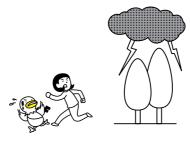


普通自動車なら、約30cm の浸水で走行が困難になり ます。アンダーパスは真っ 先に浸水します。運転には 注意が必要です。

雷・竜巻が発生したら…

雨雲が発達すると雷が発生する可能性が高まります。また、季節に関係なく、台風、寒冷前線、低気圧 にともない突発的に竜巻が発生する可能性もあります。

高い木など落雷しそうな場所から離れましょう



雷鳴が聞こえたら、木のそばから離れ、建物の中に 避難しましょう。逃げる場所がないときは、低い姿勢 になりましょう。

竜巻の突風・飛来物に注意



頑丈な建物、地下、窓のない場所、建物の物陰に 避難しましょう。

2 風水害時の避難を考えよう!

この冊子のほか、インター ネットでも各種ハザード マップが確認できます。





【堺市ハザードマップ】【堺市e-地図帳】

♂ Step1. 自分は避難が必要?

内水、洪水、土砂災害、高潮ハザードマップを参考に、自分は避難が必要かについて、以下のフローチャートで確認してみましょう。(※本冊子のハザードマップは縮小版のため、堺市ホームページもしくは区別防災マップで詳細をご確認ください。)

内水、洪水、土砂災害、高潮ハザード マップを見て、自宅や職場のある場所 に色が塗られていますか?

い い え

い

は

い

低

l)

は

L1

いしい

はい



いいえ

家屋倒壊等氾濫想定区域・木造家屋が流出 する危険性のある区域に入っていますか? (洪水のみ)





流速が速く木造家屋が倒 壊したり、地面が削られ 家屋が建物ごと崩落する おそれがあります。

いいえ

住んでいる場所は、想定される浸水の深さより低い場所ですか? (共通)
5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
3・4階 3・4階 (2階床上浸水~2階軒下浸水)
0.5m~3m未満 (1階床上浸水~1階軒下浸水)
0.5m未満 (1階床下浸水)

いいえ (高い)

浸水が長引いて家にいるには問題がある。 水や食料などの蓄えが十分ではない。 (共通)

外出せずに屋内にとどまる

想定外の事態も考えられます。周囲の状況に気 を配り、テレビなどで情報を収集しましょう。

立退き避難

自宅以外の場所へ避難

(親戚、知人宅、小学校などの避難場所へ)

親戚や知人に日頃から相談しておきましょう。



※より安全のため、早めに浸水想定区域外 ・土砂災害の危険箇所の区域外へ

もしも避難が遅れた場合は…

緊急安全確保

避難が遅れた場合は、無理して遠くへ向かわず、 近隣のマンションなど、より高い場所へ避難し ましょう。

より上の階へ避難

屋内安全確保

自宅の上階など、浸水しない 場所に避難しましょう。

♂ Step2. 避難のタイミングはいつ?

風水害時の避難のタイミングを考える上で、警戒レベルを覚えておきましょう。警戒レベルは、災害 発生のおそれの高まりに応じて、5段階が設定されています。より警戒レベルの高い情報ほど、危険が迫っ ていることを知らせるものです。自ら情報を収集し、自主的避難を心掛けましょう。

Int	経過 (例)	警戒レベル	とるべき行動				
低	気象状況の 悪化	警戒 レベル 1 早期注意情報 (気象庁)	台風情報	情報収集し、			
		警戒レベル 2 大雨・洪水注意報 (気象庁)		避難行動を確認!			
緊急度	災害発生の おそれあり	警戒レベル 3 高齢者等避難 (堺市)		危険な場所から 高齢者等は避難! (※避難に時間のかかる高齢者、障害者、妊産婦、 乳効児などのいる家庭の方は、避難をしてください。)			
	災害発生の 危険性が 高まる	警戒レベル 4 避難指示 (堺市)		危険な場所から 全員避難!!			
N 4	〈警戒レベル4までに必ず避難!〉						
高	災害発生	警戒レベル 5 緊急安全確保		命の危険 直ちに安全確保!			

※災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。 警戒レベル4までに必ず避難してください。

キキクル

キキクルを確認しよう!

キキクルは、大雨による災害発生の危険度の高まりを 地図上で確認できる「危険度分布」の愛称です。

「危険度分布」は、大雨による災害の危険度を色分けして 地図上にリアルタイム表示されます。気象庁ホームページ やテレビなどで確認することができます。





15

3 風水害時の避難について

☞ 避難は計画的に!

風水害時を想定し、あらかじめハザードマップを確認し、計画的な避難行動を考えておきましょう。 一方で、適切なタイミングで避難することが出来なかった場合は、少しでも浸水しにくい高い場所(洪 水の場合)やがけから離れた場所(がけ崩れの場合)に移動し、身の安全を可能な限り確保する「緊急 安全確保」を行ってください。

計画的な避難行動

緊急的な避難行動

緊急安全確保

立退き避難



避難行動の基本です。堺市が指定する避難場所や近隣のより安全な場所・建物などへ移動する避難です。

屋内安全確保



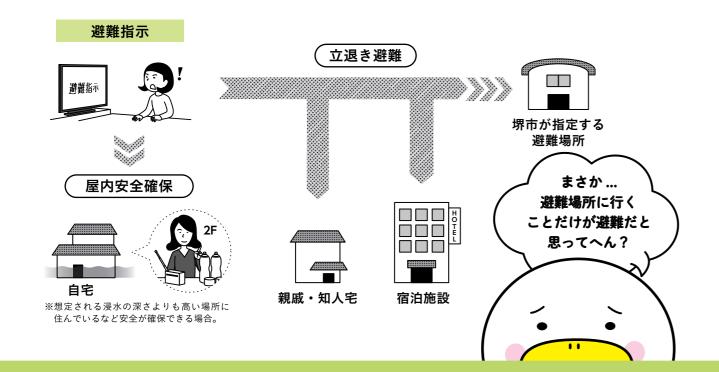
あらかじめ自宅の安全性が分かっている場合の避難行動です。2階以上への 避難の場合、長時間の孤立に備え、水、 食料などを備蓄しておきましょう。

逃げ遅れた場合の避難行動です。身の安全を確保できると

は限りません。

♂ 分散避難も考えておこう!

小中学校などの堺市が指定する避難場所に行くことだけが避難ではありません。 「避難」とは「難」を「避」けることです。親戚・知人宅や宿泊施設への避難もあらかじめ考えておきましょう。



ず 堺市が指定する避難場所を確認しておこう!

堺市では災害に備えて、地震や風水害の災害種別毎に避難場所を指定しています。 近くの避難場所を確認しておきましょう。



É 指定緊急避難場所

津波や洪水などの危険から、生命の安全を確保するため緊急に避難するところ。その場所にそのまま滞在することは想定されていません。



(指定避難所)

台風や土砂災害、地震や津波により家を失った際に数週間から数ヵ月避難して 生活を行うところ。堺市においては、多くの指定避難所が、指定緊急避難場所 を兼ねています。

★ 風水害時避難の心得!

- ☆ 避難は、「浸水が始まる前」「自主判断」「徒歩」が大原則です!
- ⚠ 浸水が始まる前に避難を!



ひざの高さを超える浸水の深さでは歩くこと が難しくなります。



夜間の避難は危険です。可能な限り暗くなる前に避難しておきましょう。

⚠ 避難判断は自分で!



防災情報が無くても、 身の危険を感じたら避 難をしましょう。



戸締りなどを確認し、 親類や知人などにも 避難の連絡をしま しょう。

⚠ 移動手段は徒歩で!



動きやすい服装で、協 力して徒歩で避難をし ましょう。



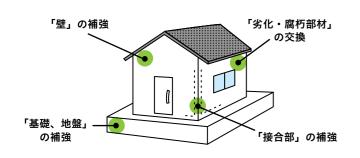
徒歩での避難が難しく、車での避難が必要な方は、早めに避難を 開始しましょう。



4-1. 地震への備えをしよう!

♂ 家屋を耐震化しよう!

安全・迅速な避難の第一歩は、自分の家の耐震性を知ることです。



命を守る安心な住まいの実現へ

堺市の取り組み

住宅耐震診断補助、耐震改修工事の設計費及び工事費 に対する補助

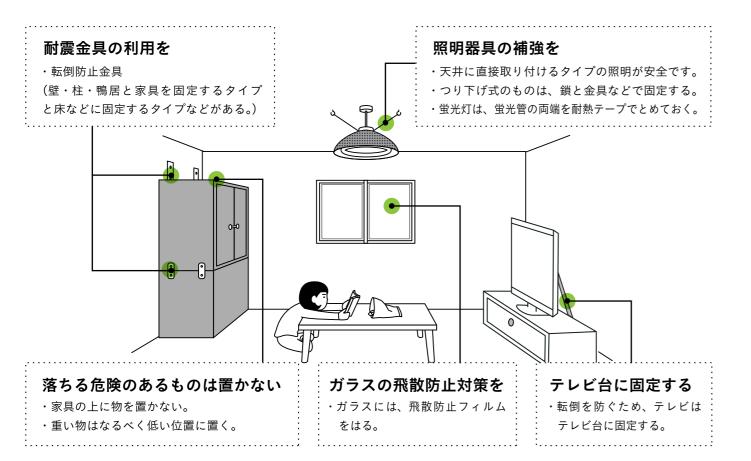
補助には対象となる要件などがあります。 詳しくは下記へお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先:建築防災推進課

TEL: 072-228-7482 FAX: 072-228-7854

★ 家具の配置を考え、転倒防止対策をしよう!

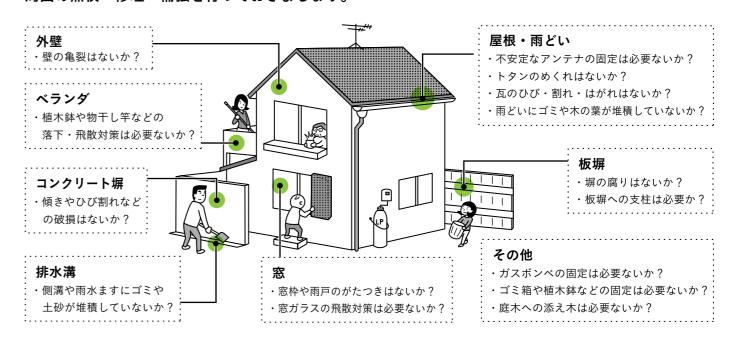
家具やテレビなどを固定し、揺れによる転倒や落下を防止しましょう。また、扉をふさがないよう 部屋の出入り口付近や、就寝時に身体の上に転倒しないよう家具の配置にも注意しましょう。



4-2. 風水害への備えをしよう!

★ 風水害に備えた家周りの対策をしよう!

風水害による建物の被害を抑えるため、下のイラストを参考に、6月からの出水期前には建物やその 周囲の点検・修理・補強を行っておきましょう。



4-3. 今からできる備えをしよう!

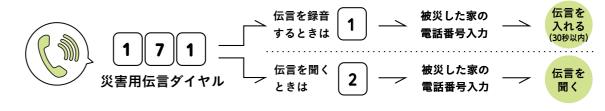
★ 家族との連絡方法・集合場所を事前に決めておこう!

災害用伝言サービスなどを活用して家族との連絡方法を決めておきましょう。また、連絡が取れない場合でも家族と会えるように、自宅以外の集合場所を決めておきましょう。

災害用伝言サービスの体験利用日

- ●毎月1日、15日 ●1月1日~1月3日
- ●防災週間(8月30日~9月5日)
- ●防災とボランティア週間(1月15日~21日)

災害用伝言ダイヤル 171 (電話)



災害用伝言板 web 171(インターネット)

電話 (音声) による災害用伝言ダイヤル 171 に加え、インターネットを利用した安否情報を確認する手段が災害用伝言板web171 です。あらかじめ、使い方を知っておきましょう。

詳細はネットで検索

災害用伝言板 web171

検索

登録した伝言を文字と音声で相互に確認できます。



非常持ち出し品・非常備蓄品を準備しよう!

公的な支援物資は、発災からすぐに届かないかもしれません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、すぐ に商品がなくなるかもしれません。そのため、ご家庭で非常食などの防災グッズを備える事はとても重要です。

非常持ち出し品

非常持ち出し品は、避難するときに持ち出すものです。 持って運べるだけの必要最低限にし、リュックサックなど両手が使える袋に 入れましょう。

□ スマートフォン (携帯電話)
○ 充電器
○ モバイルバッテリー (電池タイプ)
○ 懐中電灯 (ヘッドライト)
□ 電池式ラジオ
◯ 薬 (常備薬、服薬中の薬)
□お薬手帳
□ 非常食・水
○ 携帯トイレ

□ コンタクトレンズ(予備の眼鏡)

ビニール袋
マスク・消毒液
井づニン 井麻も





貴重品	(現	金(/	小銭台	含む)、	印鑑、	通帳
健康保険	証、	免許	F証な	ど)		

□ 上履き (スリッパ、靴下など)

□ 衛生用品

○ 介護用品

□ 雨具

□ 軍手・手袋

非常備蓄品は、災害直後から混乱がおさまるまでに必要なものです。 最低3日間分、できれば1週間分以上の備蓄をしておきましょう。

○ その他自分の生活に欠かせないもの

▼ 在宅避難生活を支えるもの

○ 飲料水、生活用水	◯ 使い捨てカイロ
□ 非常用給水袋	□ 予備電池
□ 非常食	□ 生活用品
(アルファ化米、レトルト食品など)	□ 毛布
□ 携帯コンロ、ガスボンベ	□なべ
□ ラップ、アルミホイル	□ やかん



○ 新聞紙

□ バケツ

□ 簡易食器

□ 布ガムテープ

□ 工具類 (ロープ・バールなど)

○ その他自分の生活に欠かせないもの

☑ 高齢者・要介護者がいる家庭に役立つもの

□ 大人用紙おむつ	○ 老眼鏡
□ 紙パンツ	□ 補聴器
□杖	□ 障害者手帳
□入れ歯	□ ヘルプマーク
○入れ歯用洗浄剤	□ とろみ剤



トイレ問題に備えよう!

災害時のトイレは、心身の健康にかかわる重要な問題です。

水洗トイレが使えなくなると、感染症や害虫が発生するおそれがあり ます。また、避難所などで不衛生なトイレにより不快な思いをしたり、 トイレの回数を減らそうとして水分や食事を控えることで、栄養状態の 悪化や様々な病気へのリスクを高めてしまうおそれがあります。

携帯トイレや簡易トイレ(簡易的な便座・便器があり、持ち運び可能な 小型トイレ)を用意したり、おりものシート、尿漏れパッド、大人用紙お むつを備蓄するなど、自分なりの備えにしっかり取り組んでおきましょう。

便座がなく、給水シートや凝固 剤で水分を安定させる便袋。水 が出ないときに、洋式便器につ けて使用することもできます。



身の回りの物は、 少し余裕があるくらいの収納で、 物の管理、出し入れがしやすい 量にしてみましょう。

年を重ねると、だんだん物の整理・整頓が苦手になってしまう ものです。足腰が丈夫なうちに、使っていない物を仕分け、物を 少しずつ処分して、すっきりした空間を保てるように対策をして おくことは、災害時に自分の命を守ることにもつながります。



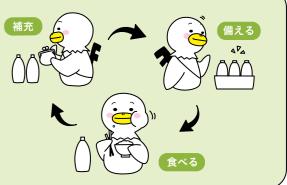
⚠ もしもの時に備え、日頃から家を片付け (整頓) しておこう!

非常持ち出し品や備蓄品、貴重品の置き場が分かるように、日 頃から家を片付けておきましょう。また、災害時において、自分 が避難する場合でも、誰かに助けてもらう場合でも、外に出るた めに玄関までのルートを確保する必要があります。倒れて通路を ふさぐような家具、散らかって困るようなものは、もしもの時を 考えながら配置を考えましょう。

ローリングストック法

「非常時には非常食を」と思ってないですか?非常時に食べるも のは必ずしも非常食ではなく、日常食べているもので足ります。

例えば缶詰やカップラーメン、レトルト食品など、普段の買い物 のときに少し多めに買い置きし、日々使いながら減った分をまた買 い足すことで、特別な準備や出費をせずに備蓄することができます。



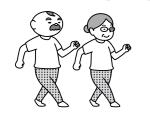
健康と体力づくりをしよう!

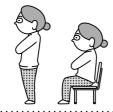
健康と体力づくりは、防災への第一歩です。災害が起きたときの身の安全の確保や避難、被災生活を生き 延びるためには、元気で健康な身体が必要です。加齢による虚弱「フレイル」を予防するためにも、日頃から、 健康と体力づくりに取り組みましょう。

日頃から体力をつけるためにできること

堺あ・し・た体操

ウォーキング(散歩)





堺コッカラ体操



タンパク質の摂取



健康な身体



ラジオ体操



タオル体操





体操の例

健口(けんこう)体操

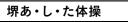




堺あ·し·た体操で転びにくい身体づくりを!

堺あ・し・た体操は、フレイルを予防するためにオススメ のストレッチや口コトレ(足腰を強くする体操)です。

詳細はこちら(堺市ホームページ)







片足立ち(バランス)





つかまっている方 の足を5cm程度あ



立ち座り(筋トレ)

から、立ち上が

堺コッカラ体操でココロもカラダも元気に!

堺コッカラ体操は、楽しく身体を動かしながら脳を活性化させる、ココロとカラダを元気 にする体操です。

詳細はこちら(堺市ホームページ) | 堺コッカラ体操



お互いに助け合えるような関係を作っておきましょう!

災害への備えは、耐震化された家や備蓄だけではありません。ご近所などの普段からの付き合いが、災害 時での助け合いにつながります。日頃から、お互い負担にならない程度のあいさつや声かけなどを通じて、 近所や地域の人たちとのコミュニケーションを図り、災害時に孤立せず、お互い助け合えるような関係を作っ ておきましょう。

地域ぐるみの助け合い

自主防災組織に 参加する



普段から町内会や自主防 災組織と関わりを持ち、 身近な地域社会での結束 を深めておきましょう。

「助けてね」 と頼んでおく



あらかじめ近所の人や自主防災組織 に、家族構成や病気・障害の有無な ど自分の状況を知らせ、いざという ときの支援を頼んでおきましょう。

ご近所さんと 顔見知りになっておく





ざというときにも効果的な支援 が期待できます。あいさつや声 かけなどを通じて、日頃からの 関係を作っておきましょう。

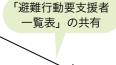
(参考) 避難行動要支援者調査事業

- 対象となられた方へダイレクトメールを送付し、身体や家族状況、避難手段などについて調査しています。 その際に、個人情報の利用に関して本人の同意を得た上で、「避難行動要支援者一覧表」を作成しています。
- し、地域における支援体制づくりに活用しています。一方で、大きな災害が発生したときは、支援する方も 被災者となる可能性があることから、災害時の支援を保証するものではありません。
- ⚠️ 普段からそれぞれの市民ができる限り自分で自分を守るための備えをしておくことが大切です。また、日頃から 自治会などの地域活動に積極的に関わるなど、近所や地域の人たちとのつながりを確保することがとても大切です。











調査対象者 高齢者、障害者 など

災害時の安否確認、平常時の見守り活動

自治会、民生委員児童委員 校区福祉委員会 など

地域同士のつながりが、災害時に大きな力になるんやなぁ。自分でできることは 何か、地域の人に助けてもらった方がよいことは何かを、改めてよく考えてみよか。



4-4. 被災後の生活トラブルに注意しよう!

感染症に注意を!

免疫力が低下したシニアにとって、感染症は在宅避難・避難所どちらにおいても注意が必要です。

- **②** タオルの共用は止めましょう。
- **❸** 倒壊した建物の粉じんや下水で汚染されたホコリに 注意しましょう。
- **⚠** 飛沫感染はマスク着用で防ぎましょう。



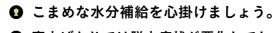


もったいないから 後で食べようは危険

脱水に注意を!

食料不足やストレスによる食事量の低下で、知らないうちに脱水状態になってしまったり、トイレに行きたくなくて水分摂取を控えると、脱水症状に陥ることがあります。





② 真水ばかりでは脱水症状が悪化してしまう危険性があるので、糖分・塩分の摂取にも気を配りましょう。

口腔内の健康管理を!

唾液には、口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。 口腔環境が清潔でないと体内に細菌が侵入して肺炎になってしまう ことがあります。

- **☆** 体の健康に影響するので、口腔ケアを心掛けましょう。
- 入れ歯洗浄剤の備蓄も忘れずに。

水が十分にない場合の歯みがき

- ① 水30ml程度をコップに入れ、歯ブラシを湿らせる。
- ② 口の中へ入れて歯を磨き、ティッシュペーパーで歯ブラシの汚れを拭き取りながら、歯みがきを繰り返す。
- ③ コップの水を2~3回に分けて、口内をすすぐ。

エコノミークラス症候群に注意を!

車中泊など、窮屈な体勢でじっとしていると、足に血栓ができます。それが肺の血管に詰まると呼吸困難となり、エコノミークラス症候群になってしまい、最悪の場合、命を落としてしまいます。



- こまめに歩いたり、ふくらはぎをもみましょう。

高血圧に注意を!

被災後のストレスに加え、カップ麺などの塩分多めの保存食ばかり食べていると、高血圧になりやすくなってしまいます。

- 日中は意識的に体を動かし、十分な睡眠をとるように心掛けましょう。
- 塩分摂取を可能な限り控えましょう。



生活の中で、動く機会を減らさないように!

不自由な被災生活で体を動かすことをしなくなると、全身の機能が低下してしまいます。





- 砂 避難所などで自分にできる役割があれば参加しましょう。
- 散歩などで体を動かすようにしましょう。

心の病気に注意を!

被災後には、おそれや怒り、喪失感など様々な精神症状が 発生します。これは、災害という異常な出来事に対する、人 としての正常な反応です。

しかし、強烈なショックが深刻な心の病気を引き起こすこともあるので、決して我慢せず、専門機関へ相談しましょう。



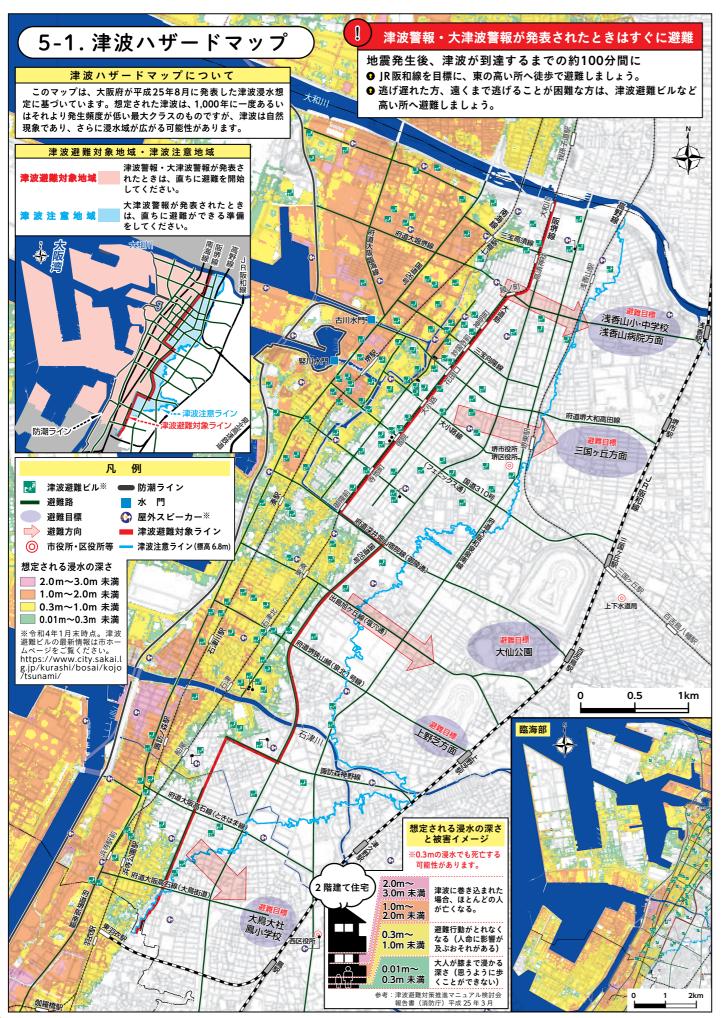
詐欺や強盗に注意を!

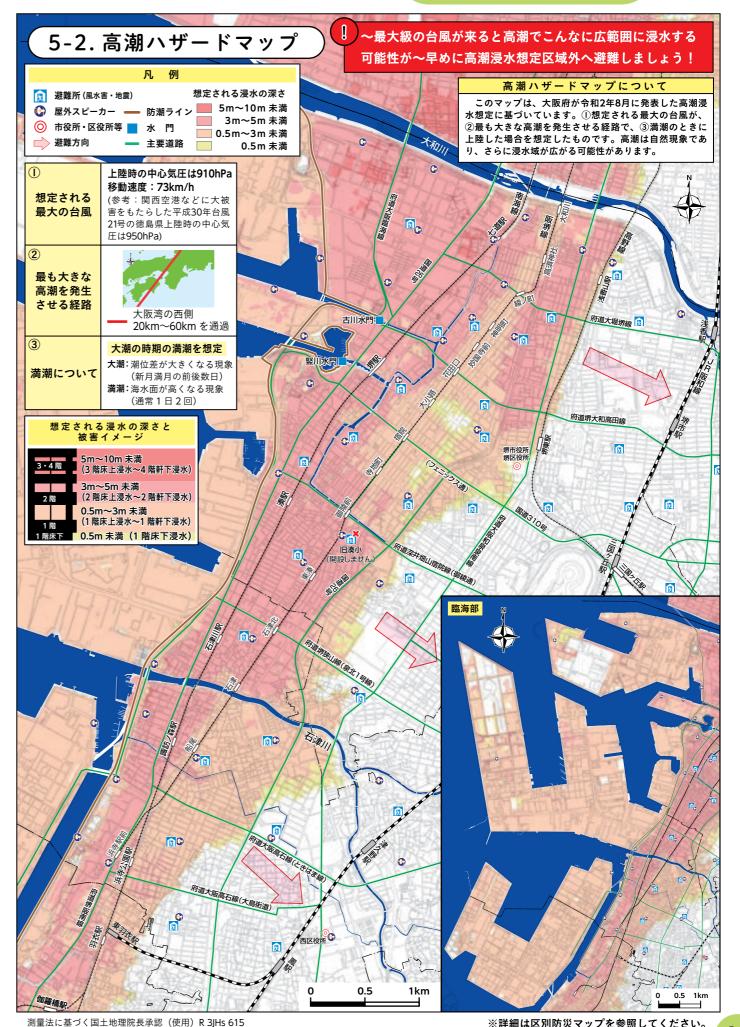
被災後には、疲れなどで判断力が鈍っているおそれがあり、特に防犯意識を高める必要があります。

- **☆ 公的機関や保険会社などを装った架空の請求書が届くケース**
- 銀行振り込みやコンビニでの支払いをもとめられても直ぐには応じず、家族や知人などに相談しましょう。
- **被災後、ボランティアを名乗って家の清掃などを行った後に法外な料金を請求するケース**
- **〉 作業を行う前に、ボランティアの証明書などを見せてもらい、相手の身元を確認しましょう。**

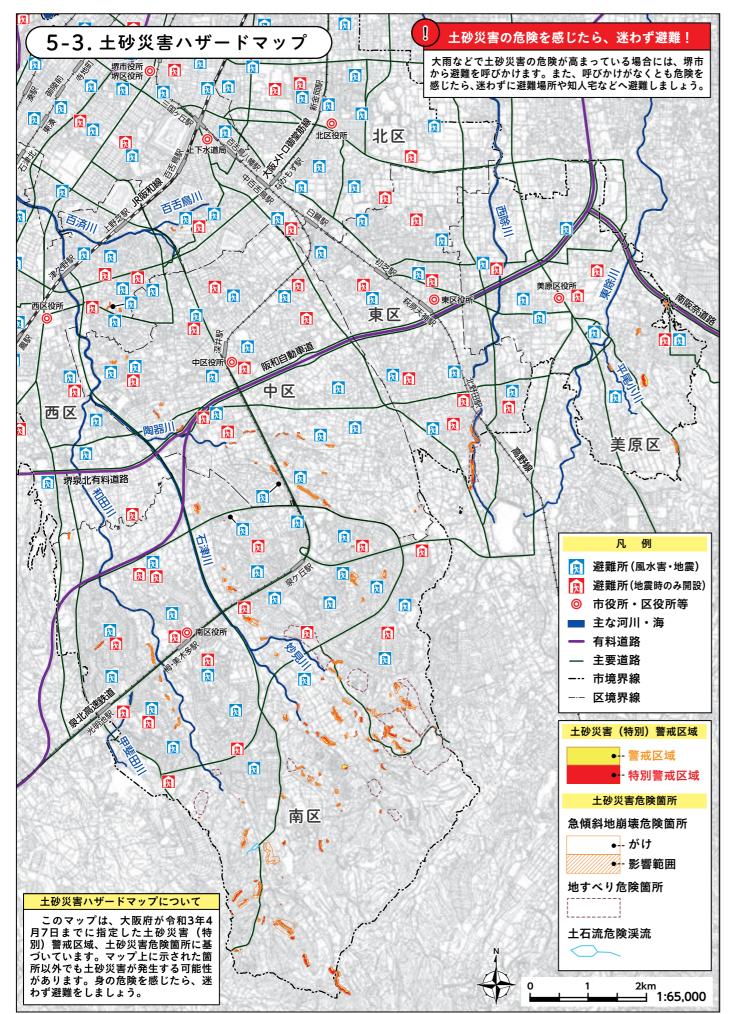


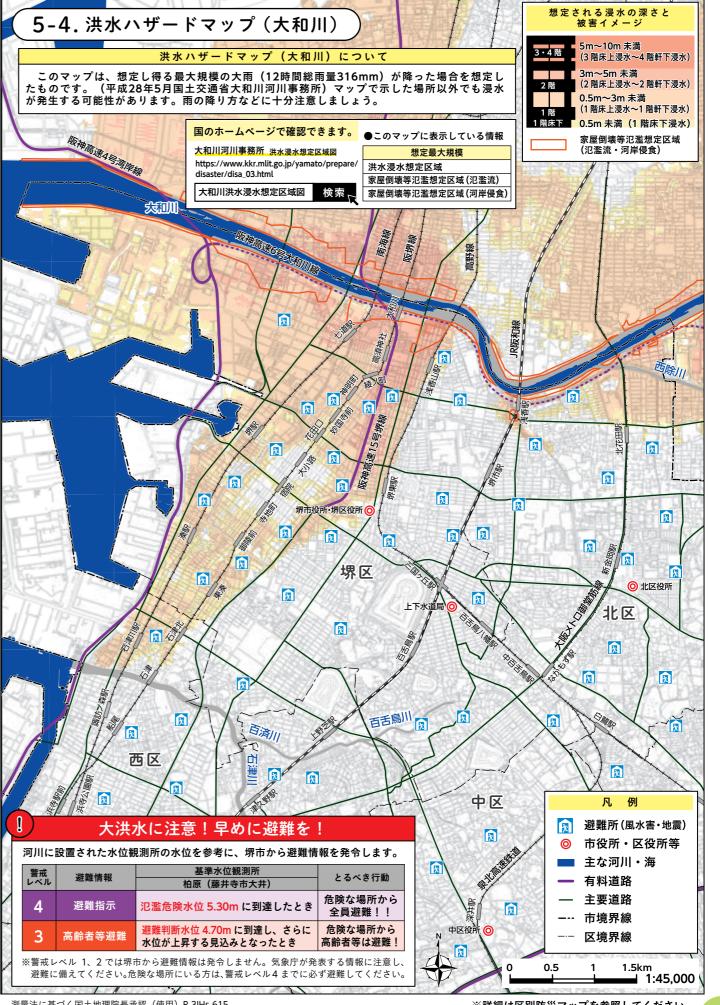
災害の直接的な被害ではなく、被災生活による持病の悪化や過労、エコノミークラス症候群などで命を落としてしまう災害関連死は、きちんと対策をしていれば防げるといわれてるんじゃ。「自分だけは大丈夫」と思わず、自分や家族の変化に気を配り、困ったときには誰かに頼ることも大切じゃ。





※この洪水ハザードマップは着色した河川区間の浸水想定区域を示しています。





測量法に基づく国土地理院長承認(使用) R 3IHs 615

