



堺市総合防災センター 防災ソナエルブック

Sakai City General Disaster Prevention Center BO-SAI Sonaeru Book

NAME



はじめに

あなたとあなたの大切な人を守るために

災害大国といわれる日本は、

これまでに何度も大きな災害に見舞われてきました。

そしてそれは、これからも変わりません。

どれだけ技術が進歩しても、災害そのものをなくすことは難しいのです。

なぜなら、地球上で起こる自然現象と、人々の生活が交わることを、

「自然災害」と呼んでいるのですから。

だからといって、悲観することはありません。

災害をなくすことはできなくても、

それに伴う被害を減らすことは誰にでも可能なのです。

ただ、残念ながら、誰にでもすぐにできる備えを、

「十分できている」と言える人は、あまり多くはありません。

災害は、誰の身にも降りかかります。

自分だけは大丈夫、なんてことは絶対にありません。

「起こらないでほしい」と思いながら漠然と過ごすのと、

できる限り備えるのとでは、大きな差が生まれます。

それが生死を分ける差になるのです。

「防災」とは特別なものではありません。ちょっとした意識と行動で、

日々の暮らしのなかに当たり前に取り入れることができるものばかりです。

あなたと、あなたの大切な人を守るために。

今、この瞬間から、備えを始めてください。

堺市総合防災センター

防災 ソナエル ブック

目次

堺市で
起きる災害を
知ろう

Learn about
disasters in
Sakai City

災害がたの
おききたの
ために

Learn about
disaster
prevention

① 地震	03
② 津波	06
③ 大雨	07
④ 洪水	08
⑤ 内水氾濫	09
⑥ 土砂災害	10
⑦ 台風・⑧ 高潮	11
⑨ 龍巻・⑩ 雷	12
⑪ 避難	13
⑫ 家具の転倒防止	15
⑬ 家の中を安全に	16
⑭ 防災グッズ	17
⑮ 非常食	19
⑯ トイレ対策	20
⑰ 地域で助け合う	21
⑱ わが家のソナエルプラン	22



1 日本で地震は どれくらい 起きている?

ここに書かれている数字は、
日本で地震があった年【震
度4以上】を表しています。日本に地震がなかった年
はありません。日本で暮らすということは、地震と一緒に
生きていくということなのです。

1890	1891	1892	1893	1894	1895	1896	1897	1898	1899
1900	1901	1902	1903	1904	1905	1906	1907	1908	1909
1910	1911	1912	1913	1914	1915	1916	1917	1918	1919
1920	1921	1922	1923	1924	1925	1926	1927	1928	1929
1930	1931	1932	1933	1934	1935	1936	1937	1938	1939
1940	1941	1942	1943	1944	1945	1946	1947	1948	1949
1950	1951	1952	1953	1954	1955	1956	1957	1958	1959
1960	1961	1962	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969
1970	1971	1972	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979
1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988	1989
1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999
2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
2020	2021	2022	2023...						

じ し 震

3 地震はどのような種類がある?



直下型地震



海溝型地震に比べ規模が小さい地震が多いですが、地下の浅いところで発生するため、大きな被害を伴うことがあります。



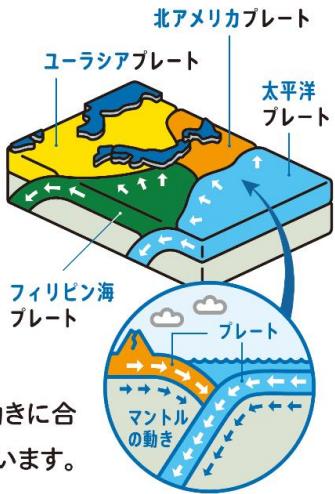
海溝型地震



海溝型地震は、数十年から数百年の間隔で発生しており、マグニチュード9クラスの巨大地震となり、大きな津波を引き起こすこともあります。

2 なぜ日本では 地震が多い?

日本の周辺には、ユーラシア、北アメリカの陸のプレートと、フィリピン海、太平洋の海のプレートの4つがひしめき合っています。上昇しては地表で冷やされて沈んでいくマントルの動きに合わせ、プレートも少しずつ動いています。



陸と海のプレートの境界を「海溝」といいます。ここでは重い海のプレートがマントルの動きに合わせ、陸のプレートの下にもぐりこみながら、動いています。その動きが地震を引き起こす原因となっています。

4 堺市の 特徴を 知ろう

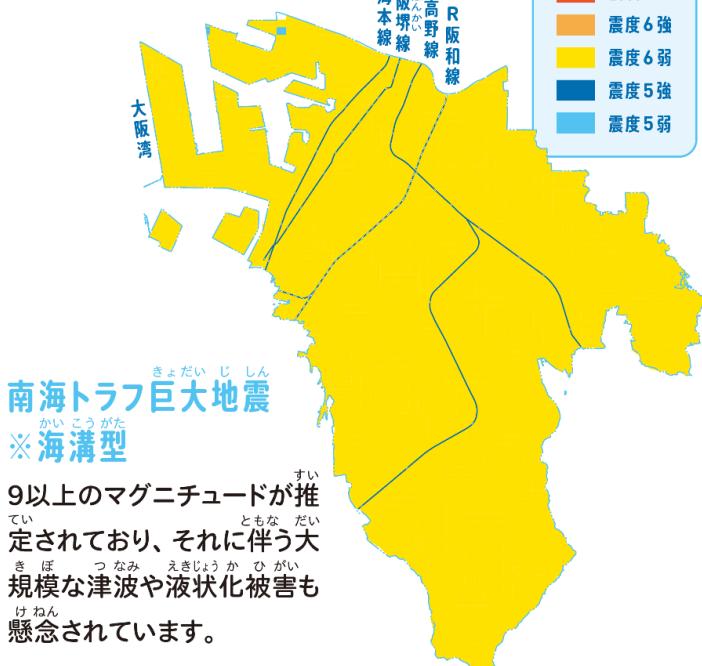
さかい
堺市の
特徴を
知ろう



中田一高・岡田篤正・鈴木康弘・渡辺満久・池田安隆(1996): 1:25,000都市圈活断層図「広域」|国土地理院|岡田篤正・鈴木康弘・東郷正美・中田一高・渡辺満久(2008): 1:25,000都市圈活断層図「京都西南部第2版」|国土地理院|中田一高・岡田篤正・鈴木康弘・渡辺満久・池田安隆(1996): 1:25,000都市圈活断層図「大阪西北部」|国土地理院|中田一高・岡田篤正・鈴木康弘・渡辺満久・池田安隆(2009): 1:25,000都市圈活断層図「大阪東北部第2版」|国土地理院|田力正好・岡田篤正・杉戸信彦・中田一高(2020): 1:25,000活断層図「大阪南部」(改訂版)|国土地理院|岡田篤正・鈴木康弘・渡辺満久・池田安隆(2008): 1:25,000都市圈活断層図「大阪東南部第2版」|国土地理院|杉戸信彦・岡田篤正・田力正好・中田一高(2020): 1:25,000活断層図「岸和田」(改訂版)|国土地理院|岡田篤正・千田昇・中田一高(2009): 1:25,000都市圈活断層図「五條第2版」|国土地理院|岡田篤正・千田昇・中田一高(1996): 1:25,000都市圈活断層図「粉河」|国土地理院

地震

5



6

堺市で想定される被害



		上町断層帯地震	南海トラフ巨大地震
電気	停電	278,290軒	94,365軒
	復旧	約5日	7日後の停電率3.2%
上水道	断水	市内全域	市内全域
	復旧	28日	28日
下水道	被害	25%	21%
	停止	344,000軒	14,866軒
ガス	復旧	1～2ヶ月	約5週間後
	停止	X	X

7

緊急地震速報とは？

地震の発生直後、各地での強い揺れの到着時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報伝達システムのことです。強い揺れの前に、自らの命を守ったり、列車のスピードを落としたり、あるいは工場等で機械制御を行うなどの活用が期待されています。ただし、震源に近い地域では、間に合わず、揺れが先にくることがあります。



「**地震から命を守る**」

じ しん 地震

8 過去の震災被害

室内での被災

1995年1月17日:

阪神・淡路大震災

寝室に置いてあった家具が布団に
覆いかぶさる様に倒れています。



人と防災未来センター提供

コンビナート火災

2003年9月26日:

十勝沖地震

北海道室蘭市の石油コンビナート
施設で火災が発生。地震の影響で
全ての火力発電所が停止。大規模
停電が発生しました。



出典: 災害写真データベース

液状化現象

2011年3月11日:

東日本大震災

震災の影響で道路はきしみ、ひび割れ、地面から噴水のように水が噴き出し、至る所から泥水が発生しました。



出典: 災害写真データベース

震災被害から得た教訓



家具は飛んでくる

テレビやラジオ、魔法瓶、花瓶、電話機、インテリアは猛スピードで文字どおり飛んできます。避けることは不可能です。普段から飛ばない工夫をしておくより他ありません。



明かりは使えなくなる

暗さは人間に恐怖を呼び起します。明かりがないのは相当辛いことです。だから、ランタンやヘッドライトなどを準備しておくと安心です。平常心を保ってくれます。



水はなくなる

蛇口をひねれば当たり前に出てくるものと思っていた水は、地震が起こるといとも簡単に失われてしまいます。普段から水を備えておくことの重要性はいくら強調しても足りないくらいです。

津波

1 堺市に津波が やって来ることは あるの?



南海トラフ巨大地震による
津波が発生した場合、
堺区と西区にこの位の
津波がやってくるかも!

津波避難対象地域

津波警報・大津波警報発表
表時に直ちに避難する地域。



津波注意地域

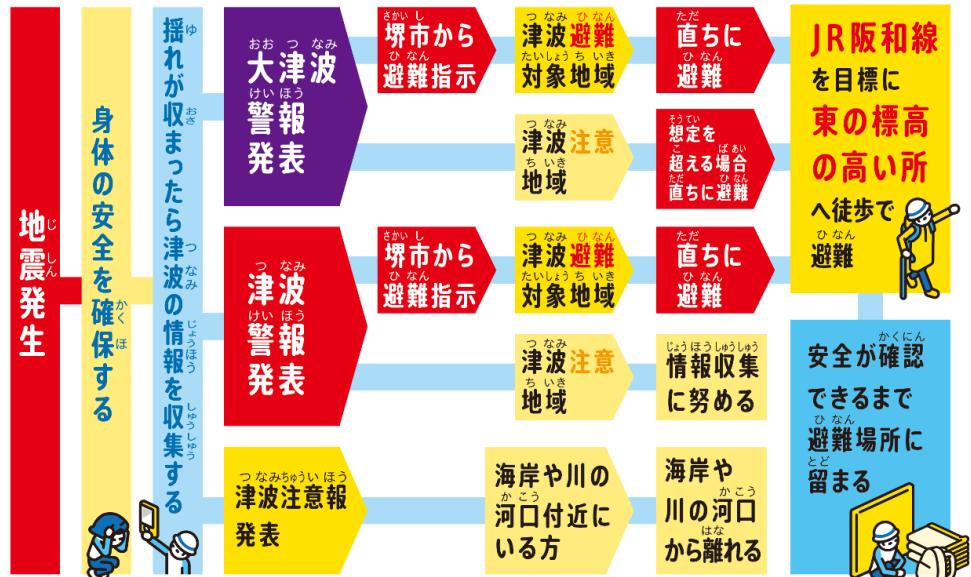
大津波警報発表時に直ちに
避難できるよう準備し、情
報収集に努める地域。

堺区と西区はピンクとブルー
どちらのエリアにもあてはまるね…

2 津波 注意 地域

3 地震発生から津波避難までの行動

地震発生～津波到着まで約100分



4 過去に被災した 津波による被害

1854年
安政南海地震



▶ 2011年
東日本大震災

岩手、宮城、福島
県を中心とした
太平洋沿岸部を
巨大な津波が襲
いました。



出典：災害写真データベース

5 過去の津波被害 から学んだ教訓

安政南海地震の被害で堺で8つ橋が落ち、57人の死者があったとの記録があります。本石碑の背面にはめ込まれた石板には「神社の広庭に避難して難を逃れた」「船に避難するのは津波に遭うのでやめること」などいくつかの教訓が刻まれています。

護聖碑

安政南海地震被害の
教訓が刻まれた石碑。





おおあめ 大雨

1

大雨や台風などが原因で、どんな災害が発生する？

おおあめ

たいふう

げんいん

さいがい

はつせい

どしゃ

さい

がい

たつまき

竜巻

せきらんうん どもな
積乱雲に伴う強い上昇

きりゅう 気流により発生する

はげ うずまき 激しい渦巻です。

こうずい

洪水

大雨などで川の水が

増え、堤防が

壊れたり、堤防を

越えて水があふ

れたりします。

たかしお

高潮・高波

- 台風や発達した低気圧が通過するときに潮位が大きく上昇する現象です。



土砂災害

・がけ崩れ
・地滑り

・土石流

この3分類があり、一瞬にして多くの人命や財産などを奪ってしまいます。

強風・暴風

平均風速15~20m/s以上の風が吹き、歩行者の転倒や建物の損壊などが生じる場合があります。

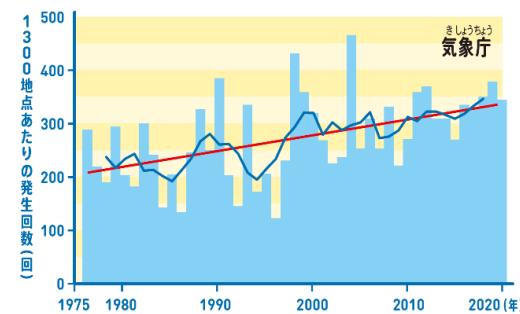
降った雨を下水道などが流しきれずにあふれてしまうことで、市街地に多い災害です。

2

日本で降る大雨は年々増えてきている？

1時間あたりの降水量は年々増加傾向にあります。非常に激しい雨の発生頻度も増えつつあります。

全国「アメダス」1時間降水量50mm以上の年間発生回数



雨の強さってどのくらい？

猛烈な雨

1時間に
80mm以上

息苦しくなるような、圧迫感がある。

非常に激しい雨

1時間に
50~80mm

滝のように降り、傘が全く役に立たず、先が見えない。

激しい雨

1時間に
30~50mm

バケツをひっくり返したように降る。

強い雨

1時間に
20~30mm

どしゃ降りで、傘をさしても濡れてしまう。

やや強い雨

1時間に
10~20mm

ザーバーと降り、地面一面に水たまりができる。

堺市の地形的な特徴は？

堺市は海や川、ため池に近い地域があり大雨の影響を受けやすい環境！



こう ずい 洪水

1 洪水とは？

大雨が原因で、川の水量が異常に増え、堤防が壊れたり、堤防を乗り越えたりすることによって、川の水があふれ出ることを「洪水」といいます。



大量の水が一気にまちに流れ込み、特に川の近くでは、わずかな時間で住宅などへ浸水し、家屋の倒壊や人的被害につながる可能性があります。

長い期間
水がひかない
こともある



洪水が起こると
どうなる？

被害の範囲が
広い

3 洪水による過去の被災事例

▶昭和57年豪雨

堺市でも日降水量が100mmを超える大雨が連日降り大和川から濁流が流れ込み、市街地や道路一帯が冠水しました。



出典：国土交通省近畿地方整備局大和川河川事務所

◀平成21年8月 佐用町河川灾害

死者18名、行方不明者2名の人的被害を始め、広範囲に及ぶ浸水、1,700戸以上の家屋被害が発生しました。



出典：平成21年台風第9号災害の復旧・復興計画

2 洪水が起こると



出典：災害写真データベース

◀平成27年9月 鬼怒川決壊

多くの家屋が流出するとともに、死者2人・負傷者40人以上、全半壊家屋が5,000棟以上という甚大な被害になりました。

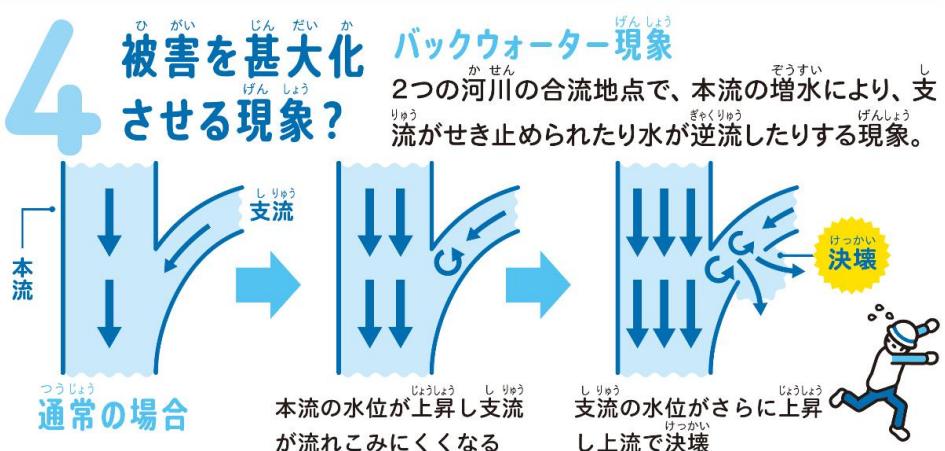


写真提供：国土交通省九州地方整備局

◀平成30年7月 豪雨

西日本を中心に、広域的かつ同時多発的に河川の氾濫、がけ崩れなどが起り、甚大な被害が広範囲で発生しました。

4 被害を甚大化させる現象？





ない すい はん らん 内水氾濫

1

内水氾濫とは？

雨水が地下へしみこみにくい市街地などで、短時間で局地的な大雨が降った時に、降った雨が下水道や川に排水できずにあふれ出し、その結果、建物や道路などが水に浸かってしまう現象です。近年「内水氾濫」は洪水よりも発生する頻度が高く、増加傾向にあります。



こう ずい
洪水

2

洪水との違いは？

大雨で川の水位が上がった結果、堤防を乗り越えて市街地に流れ込み、浸水するのが洪水。下水道などから川へ排水されにくくなり、市街地が浸水してしまうのが内水氾濫。



ない すい はん らん
内水氾濫

3

なぜ雨水が排水されないので？

市街地

人が多く住む市街地は、地表面がコンクリートやアスファルトにおおわれていて、雨水が地下にしみ込みにくくなっています。



こんな場所には近づかない

アンダーパス 線路や道路の下を通る道路

雨水がたまりやすく、自動車などが進入して立ち往生する被害が発生しやすい場所です。



市街地以外

雨水の大半は地下にしみ込んだり、土や緑が保水してくれています。

地下街／地下室／地下鉄

地上であふれた水が地下に一気に流れ込むなど、とてもリスクが高い空間です。



5

内水氾濫による過去の被災事例



平成20年9月豪雨

さかいし さかいく しんすい ひがい じょうきょう
堺市内(堺区)の浸水被害の発生状況



平成24年9月豪雨

さかいし しんすい ひがい じょうきょう
堺市内(北区)の浸水被害の発生状況



平成25年8月豪雨

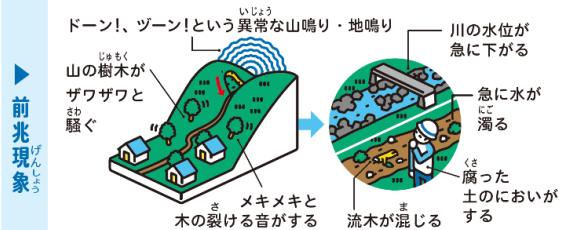
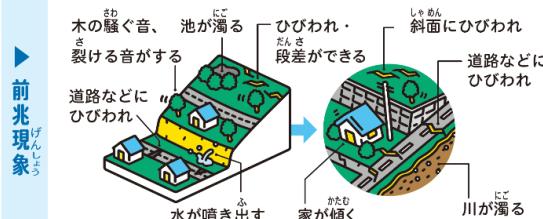
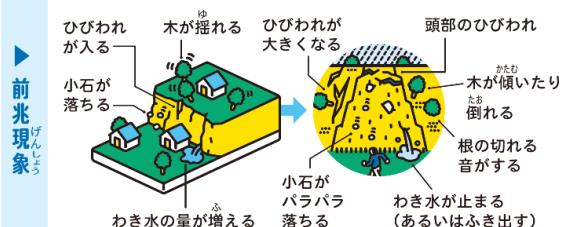
しんすい ひがい じょうきょう
梅田Est前の浸水被害の発生状況

出典：国土交通省

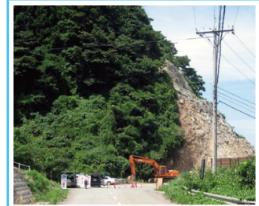
どしゃさい 土砂災害

1 土砂災害とは?

土砂災害は、「がけ崩れ」「地すべり」「土石流」の3種類に分類されます。台風や大雨、地震等が引き金となって、非常に大きな破壊力をもつ土砂が、一瞬にして多くの人命や財産を奪ってしまう恐ろしい災害です。



2 土砂災害による過去の被災事例



能登半島沖
地震
平成19(2007)3月
がけ崩れの様子

出典: 災害写真データベース

北海道 胆振東部 地震

平成30(2018)9月



地すべりの様子

撮影・写真提供: 株式会社バスコ／国際航業株式会社



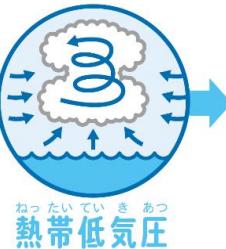
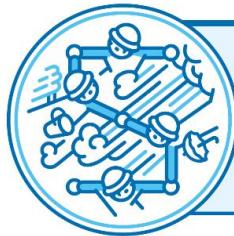
紀伊半島
豪雨
平成23(2011)8-9月

土石流の様子

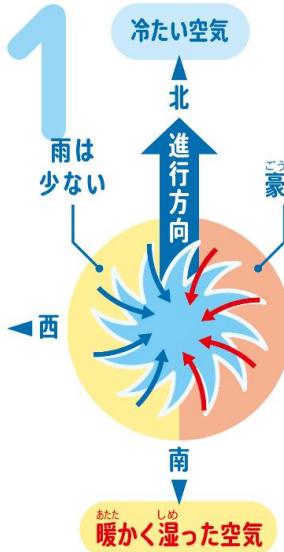
提供: 国土交通省近畿地方整備局

3 大雨のとき、どう行動する?

雨や川の状況 (1日前) 大雨の可能性が高くなる▶ (半日前) 雨が降り始める▶	▶ (4時間前) 大雨となる・大雨が一層激しくなる・川の水がいっぱいあふれそう	危なくなる前に避難行動を開始するとき	身の安全を確保すべき時期
雨風が強くなることに備え、気象情報を確認する時期	危なくなる前に避難行動を開始するとき	身の安全を確保すべき時期	
防災気象情報 [気象庁]	大雨警報(浸水害)	大雨特別警報(浸水害)	
洪水注意報	洪水警報		
大雨注意報	大雨警報(土砂災害)		
指定河川洪水情報 [河川管理者]	氾濫警戒情報	土砂災害特別警報 気象庁と府が共同で発表	
氾濫注意報	氾濫危険情報 いつ氾濫してもおかしくない状態	大雨注意報特別警報(土砂災害)	
	氾濫危険情報 いつ氾濫してもおかしくない状態	大雨注意報特別警報(土砂災害)	
	氾濫発生情報	大雨注意報特別警報(土砂災害)	
避難情報 [堺市]	【警戒レベル3】高齢者等避難	【警戒レベル4】避難指示	【警戒レベル5】緊急安全確保
	【警戒レベル3】高齢者等避難	【警戒レベル4】避難指示	【警戒レベル5】緊急安全確保



台風



どうやって発生する?

熱帯海域などでは、太陽の強い日射により海水温が高くなるため、海上で上昇気流が発生しやすくなり、大量の水蒸気が反時計回りに渦を巻きながら上空に昇っていきます。この現象によって生まれる「積乱雲」が集まり渦が大きくなると「熱帯低気圧」となり、それが発達すると「台風」になります。

2 雨・風の特徴

進行方向とふきこむ風が重なって台風の東側(半円の右)は風も雨も強くなります。

3 台風や高潮による過去の被災事例

室戸台風

昭和9年(1934)9月

瞬間風速60mの強風により、堺市では142戸が全壊。高潮により、2,911戸が床上浸水しました。



ジェーン台風

昭和25年(1950)9月

台風の強風による吹き寄せで大阪湾や北陸沿岸で高潮が発生し、堺市では610戸が全壊しました。



吸い上げ効果

台風や低気圧の中心は気圧が周囲より低いため、気圧の高い周辺の空気は海水を押し下げ、中心付近の空気が海水を吸い上げます。ことで海面が上昇します。

台風や低気圧に伴う強い風が沖から海岸に向かって吹くと、海水は海岸に吹き寄せられ、海岸付近の海面が上昇します。

台風や発達した低気圧が通過する時に潮位が大きく上昇する現象で、吸い上げ効果と吹き寄せ効果が主な原因です。高潮発生時に満潮や高波が重なると、潮位が一層上昇し大きな被害をもたらします。

2 避難の対象



- ② 浸水想定区域内で浸水の深さより低い所に住んでいる
- ① 浸水想定区域外へ早めに避難
- ② 避難に遅れた場合はマンション等の上階へ避難

平成25年 台風18号

平成25年(2013)9月

近畿地方において2日間で総雨量400mmを超えた記録的な大雨でした。



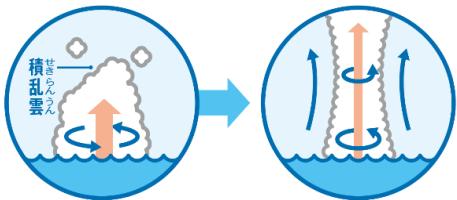
平成30年 台風21号

平成30年(2018)8-9月

25年ぶりに「非常に強い」勢力で日本に上陸。堺市でも6000戸以上の住宅等に被害が確認されました。



竜巻



うずま 涡巻きが上昇気流での
引き伸ばされると、
細くなるとともに回転の
スピードが速くなる

どうやって発生する?

1

地表付近にあった弱い渦巻が、積乱雲の強い上昇気流に乗って上下に引き伸ばされると細く縮められて回転のスピードが速まり発生します。

2

積乱雲(入道雲)に注意!

こんな変化を感じたら積乱雲が近づいてくるきざしです。



真っ黒い雲が近づいてきた



かみなり 雷の音が聞こえてきた



急に冷たい風が吹いてきた



おおぶ 大粒の雨やひょうが降ってきた

たつまき 竜巻注意情報が発表されたら

しゅうい 周囲の空の様子に注意しましょう!

雷



せきらんうん
積乱雲

電気がたまる

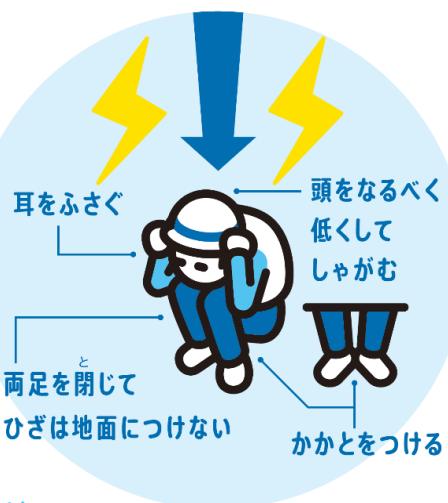
放電

どうやって発生する?

1

空気が電気の力に耐えきれなくなった時に放電し、雷が発生します。プラス電荷とマイナス電荷が引き合い空気中で放電します。この雲の中、または雷雲同士で発生するものが雲放電で、雲と大地の間に発生するものがいわゆる落雷です。

2



どうやって身を守る?

雷しゃがみ

かみなり 髪の毛が逆立ち始めたり、肌がヒリヒリと感じたら雷が近い証拠、建物や車の中に避難できない場合はすぐにしゃがむ姿勢をとること。両足かかとを付けることで、地面から足へ電流が流れても片方の足から片方の足へと逃げていく可能性が増し体全体に流れないで済みます。



ひなん 避難

1 避難 とは？

ひなん【避難】

災難を避けること。

災難を避けて他の所へ逃れること。

つまり

避難することは「避難所に逃げる」ことだけが選択肢ではないということです。



2

運営
主体

避難者（住民）
自治体職員
施設管理者

避難所とは？

目的
家が倒壊してしまった等、もう帰る場所がない方に対して、優先的に提供する場所。

機能
避難者の生活の場所であり、かつ地域のすべての避難者への支援拠点。

3

避難所は足りてない？

出典：久慈市



過去の災害において、避難所に過度な人数があお押しかけた結果、許容量を越えてしまい機能しなくなったりとも。

4

避難所以外の選択肢とは？



5

親戚・知人の家

安全な場所に「親戚・知人の家」があれば、そこへ避難することも有効です。



ホテル・旅館

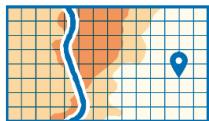
台風など事前に被害が予想される場合は、安全な立地にある宿泊施設へ事前に予約を入れておき、そこに避難する方法もあります。



避難

6

在宅避難 するためには 事前にして おくべきこと



ハザードマップを確認

自分が住んでいる場所が在宅避難できる場所かどうかを確認しましょう。

▶「**堺市e-地図帳**」と検索して、住所を入力すると確認できます。

家具転倒防止対策

家具が倒れると部屋が乱れ、ケガのリスクもあります。在宅避難のためには、家具の転倒防止対策はかかせません。



自宅の耐震チェック

生活の場の安全を確保することが、防災対策の基本です。まずは堺市に問い合わせて、自宅の耐震チェックをしてみましょう。



防災グッズのそな備え

災害後、ライフラインが停止した自宅で、被災生活が送れるように、必要な食料や水等の防災グッズを必要量そなえておきましょう。

7

避難時に役立つ「災害時の連絡方法」

災害用伝言ダイヤルの使いかた



「171」をダイヤルする。携帯電話や公衆電話でもOK。



録音のときは「1」を、再生のときは「2」を、ダイヤルする。



録音は「自分の番号」、再生は「相手の番号」をダイヤルする。



音声ガイダンスにしたがって、伝言を録音または再生する。

災害用伝言板の使いかた (携帯電話・スマートフォン)



公式メニュー専用アプリから「災害用伝言板」にアクセスする。



登録のときは「登録」、確認のときは「確認」を選択する。



登録は「状態」とコメントを、確認は「相手の携帯番号」を入力する。

災害用伝言板(web171)の使いかた



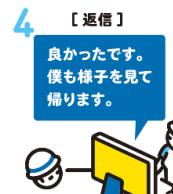
インターネットから災害用伝言板(web171)へアクセスする。



伝言を登録するときも確認するときも電話番号を入力する。



登録は伝言を入力し「登録」を押す。確認は登録済の伝言を閲覧する。

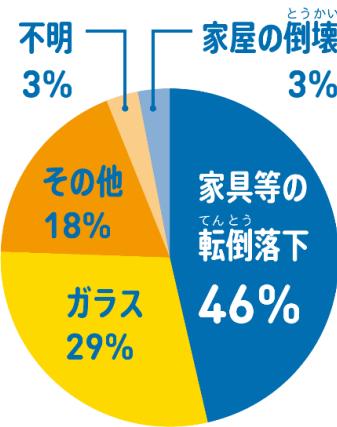


伝言に返信するときは、必要事項を記載し「伝言の登録」をクリック。

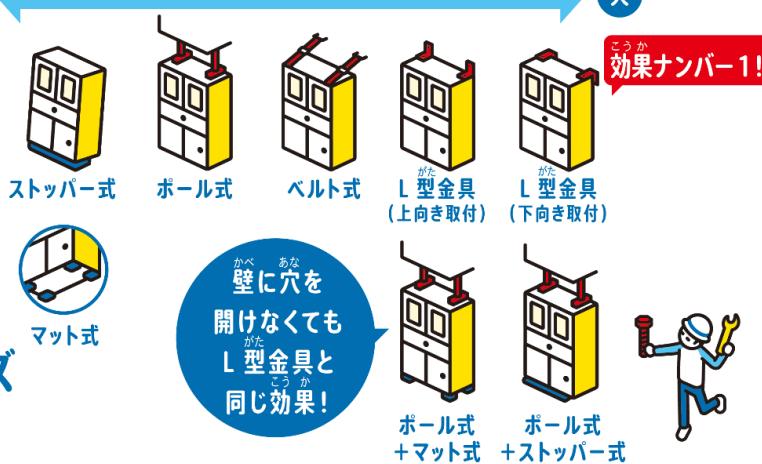
家具の転倒防止

1 家具の転倒落下で どれだけケガしたのか

阪神・淡路大震災時、家の中でケガをした原因の46%が「家具等の転倒落下」でした。家具の転倒防止をすることでケガを減らすことができます。

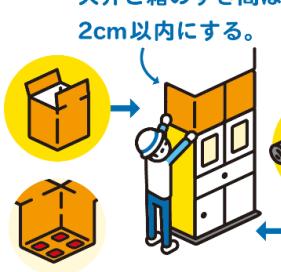


2 家具転倒 防止グッズ の効果



3 身近なものを活用する転倒防止対策

段ボール箱で
すき間を埋める
箱とタンスの間に粘着マットなどをはさみ、一体化させる。

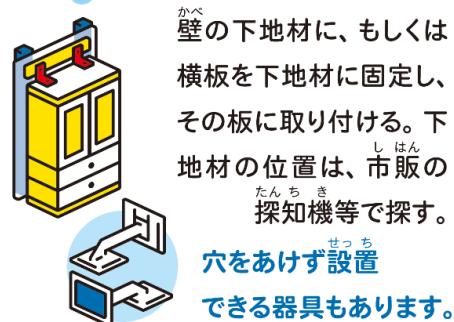


天井と箱のすき間は
2cm以内にする。

滑り止めシートを敷く
地震の揺れで家具が前に
滑り出ないようにする。
L型金具
(上向き取付)
と同等の効果

4 取り付けのポイント

L字金具



穴をあけず設置
できる器具もあります。

ポール式

家具の両端、壁側(奥側)へ設置。
天井に強度がない場合には、厚めの板を天井と器具の間に挟む。

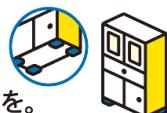
30°以下

ベルト式

壁と家具を強粘着シールで固定。一般的な壁であればほぼ問題ないが、凹凸の激しい壁などは、効果が得られないことも。

マット式

四隅に貼る。耐荷重があるため購入時に注意を。



ストッパー式

家具の幅に合わせてカットし、前下部に挟み込む。



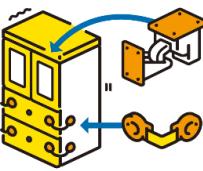
家の中を安全に

1 キッチンの安全対策



食器棚の対策

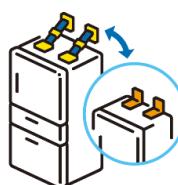
① 食器棚本体を上下で固定。



② 開き戸・引き出し飛び出し防止器具を設置。



③ 滑り止めシートを敷く。
※3つ併せて対策しましょう



冷蔵庫の対策

専用の金具や圧着式固定器具で冷蔵庫の上部と壁を固定。

2 リビングの安全対策

本棚の対策

本体は上下で固定する。重い本は下段へ、軽い本は上段へ。本が飛び出さないよう落下抑制シールや留め金で対策。

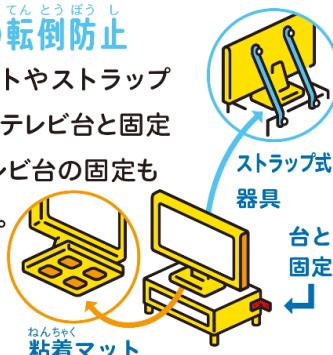


照明の対策

天井直付式または固定器具をつける。

テレビの転倒防止

粘着マットやストラップ式器具でテレビ台と固定する。テレビ台の固定も忘れない。



4 ガラスの飛散防止対策



昼間は薄いレース、夜間はカーテンを引いておく。



倒れても窓ガラスに当たらないよう家具を配置する。

3 子供部屋&寝室の安全対策

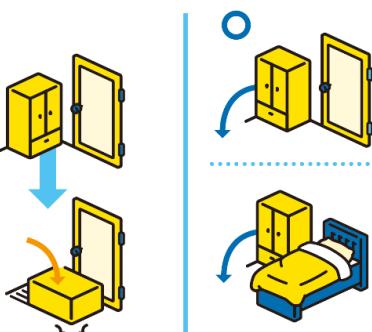
棚の上の置物

落ちてくると危険なものは置かないようにする。



配置の工夫

家具は扉の前やベッドの上に倒れない向きに配置する。



「合わせガラス」など耐震性に優れたガラスに替える。



ぼうさい 防災グッズ

1

家に置いておく「在宅避難」グッズ

※4人家族の想定

ランタン



リビング、トイレ、
キッチンに1個ずつ
▶最低3個(できれば
部屋数)

ポリ袋



調理、水の運搬、トイ
レ等、多用途に使える
▶大200枚、中・小
各50枚

体ふき
ウェットタオル

ひとりで背中まで、ま
た1枚で全身が拭け
るサイズのものを。
▶12枚入りを10パック
(1ヶ月分)

水



家族全員の飲料水と
して。
▶2L・6本入りの
箱を7箱(7日分)

クーラーボックス



停電時の冷蔵庫代わ
りに。
▶1個

新聞紙



紙食器や手作りトイ
レ、防寒など、多目的
に活用。
▶朝刊10日分

口腔ケア用
ウェットティッシュ



断水時も口の中を清潔
に保って、感染予防を。
▶100枚入りボトル
を7本(1ヶ月分)

カセットボンベ



温かい食事のための
必需品。ボンベ1本で
約60分使用可能。
▶15本(1ヶ月分)

非常食



好みの味のレトルト
食品やフリーズドライ
食品を。
▶84食(7日分)

携帯トイレ



水洗トイレが使えない
場合に備えて携帯
トイレの準備を。
▶140個(7日分)

ラップ



食器に被せて使えば
あらう水の節約が可能。
▶ロングタイプを7
~8本

携帯ラジオ



停電時の正確な情報
収集に。電池も忘れ
ずに。
▶1個

リュックに入れておく「避難用」グッズ

革手袋



レインコート



口腔ケア用
ウェットティッシュ



電池交換式
バッテリー



ポリ袋・レジ袋



スリッパ、体温計



感染予防のために、自
分専用のものを準備。

アルコール消毒液



小さいボトルに移し
か替えると便利。

携帯トイレ



ラップ



マスク
タオル



水・食料

長期生活に入れば配られ
るが、一時滞在時には配
られない。手軽に食べら
れるものを各自で準備。



ぼうさい 防災グッズ

3 「乳児用」グッズ



こな
粉ミルク/
液体ミルク



おしりふき



紙おむつ



だ
抱っこひも



すいとう
水筒



母子手帳



おもちゃ・絵本



おやつ

使い捨て
ほにゅうびん
哺乳瓶

じしん 地震で割れにくく、消毒不要で
ひなん 避難先で便利。



つめき
爪切り

つめ 爪を切ってあげ
き られなくて困ったという声も。



子ども用の
くつ靴

子どもの足に合った靴は、獲得しづらい。



4 「高齢者等用」グッズ



入れ歯の洗浄剤



老眼鏡



大人用オムツ
しつきん
失禁パッド



携帯用杖



補聴器



とろみ剤



おかゆなどの
食べやすい非常食

赤ちゃんや高齢者用品は災害時、
手に入りにくくなります。
普段の生活に必要なものは
多めに揃えておきましょう。

5 「ペット用」グッズ



エサと水



リード



かんい
簡易トイレ、
ペットシーツ

新聞紙

ケージに敷いたり、
排せつ物の処理に
使ったりできる。



ポリ袋
(大、中、小、各数枚ずつ)

はい 排せつ物を入れたり、
食器の代わりに使つたりできる。



じょうびやく
常備薬



ソフトケージ



テント



1

食料は不足する

40日間※で
2620
万食
の食料を
政府が被災地
に送付

1週間で
7350
万食
が必要

1週間で
9600
万食
が不足する
と想定

自分で
備蓄して
おかな
きや…



東日本
大震災

首都直下
地震

南海トラフ
巨大地震

※2011年3月12日～

2

「1週間分の食料」
を工夫する

1～3日

冷蔵室・冷凍室にあるものを
食べる



7日間

4～7日

「ローリングストック法」で
備蓄した非常食を食べる



いた
傷みが早く出るもののは震災
直後に食べ、4日目ぐらいか
らはレトルト食品、缶詰、フ
リーズドライ食品など日持
ちがする「非常食」を食べる。

非常食

3

ローリングストック法
で備蓄する

月に1回程度、定期的に食べ、食べた分だけ買い足していくローリングストック法がおすすめです。食べながら備えるため、賞味期限が1年程度のレトルトやフリーズドライ食品も「非常食」として備えることができます。またふだんから食べているから、家族それぞれの好みに合わせた食品を選べます。



1
びちく
備蓄する食料・
水・日用品を
少し多めに用
意します。



2
しょうみ
きげん
賞味期限が近
いものから、定
期的に食べま
す。



3
いざと
いうとき
食べた分を買
い足し、補充し
ます。



4
これらをくり
返し、常に新し
い「非常食」を
備蓄します。

4

収納方法
おすすめの

▼キッチンに収納



取り出しやすいよう
に、立てて、並べて収
納するのがポイント。



取り出しやすいよう
取っ手付きケースに
仕分けして入れる。



スペースを有効活用。
半透明のケースで中
身が見えると便利。

▼リビングに収納



インテリアの一部と
して、箱の外側に中身
の明記を忘れずに。



ご当地カレーのレトルト
などを本と一緒に並べれ
ば、選ぶ楽しみもアップ。

手前から奥へ賞味期限の早い順に並
べ、日付を見えるようにして入れま
しょう(見えない場合は、マジックなどで記入)。

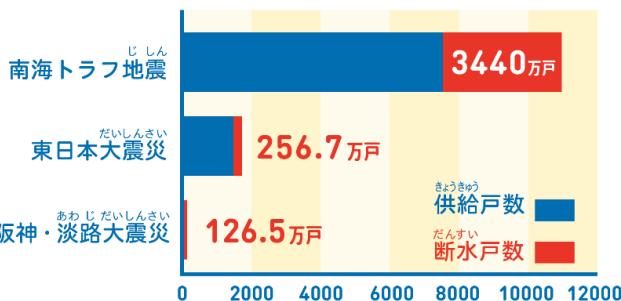
トイレ対策

1

水は止まる=トイレが使えない

東日本大震災では、256.7万戸が断水しました。
南海トラフ巨大地震では、最大で3440万人(震災当日)が断水し、1週間で1億4500万ℓの飲料水が不足すると想定されています。

地震による断水戸数



2

携帯トイレの使い方



便器に市販のポリ袋をかぶせる。排泄後、携帯トイレだけを交換すれば、底面に水がつかず、床が濡れない。

2



そのポリ袋の中に、携帯トイレの袋を設置。用を足し、汚物を固める。



携帯トイレの袋だけを取り出し、空気を抜いて口を強くしばる。

3



密閉できる容器で、ゴミの収集がくるまで保管する。

3

携帯トイレはどれくらい必要?

1人1日
約5回

×

家族の人数分

× 7日分

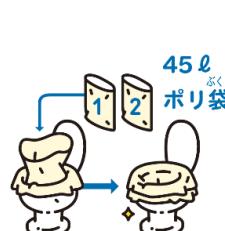
= 4人家族の場合…… 約140個 必要

シートタイプの携帯トイレは連続使用することもできます。小便是3~4回ごとに、大便是1回ごとに交換していけば、家族4人7日分で必要な個数は約70個になります。



4

サバイバルトイレのつくり方



ポリ袋を便座に2重にかぶせる。

2



くしゃくしゃにした新聞紙をポリ袋の中に敷き詰める。



用を足した後、消臭効果のあるものを上からかける。



内側のポリ袋を取り出し、空気を抜いて口を強くしばる。



ち　いき　たす　あ 地域で助け合う

1

自分で避難することが難しい方を助けよう

災害が発生した時、高齢者や障がい者など、自分で避難することが難しい方がいます。そういう方への的確で迅速な救助、避難誘導を行うために、ふだんから地域で協力していく体制づくりが必要です。



高齢者



傷病者



障がい者

身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者など



外国人など



介護を要する人

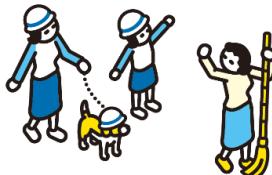


乳幼児、妊産婦

2

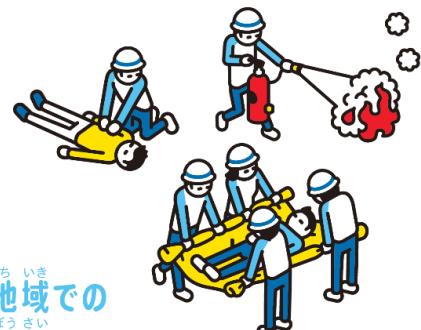
ふだんからできること

日頃から積極的なコミュニケーションをとり、配慮が必要な方への理解を深めておく。



地域での支援体制

地域の方と配慮が必要な方とで話し合いを進め、災害時の避難先、避難経路、避難支援などを想定・計画しておく。



地域での
防災活動への参加

防災訓練や避難所開設・運営訓練など、イザというときの安心材料となる様な、体験学習をしておく。

3

災害時の避難支援

隣近所への声かけ

避難時に隣近所や配慮が必要な方に声をかけ、集団での避難を心がける。



「高齢者等避難警戒レベル3」が出たら

避難に時間のかかる可能性のある方やその支援者は、すぐに避難を始める。



わが家のソナルプラン

1 地震・津波時(被災した後の避難先、津波避難)

自宅などが被災した際に身を
寄せる親戚・知人宅・職場など

自宅などが被災した際に身を
寄せる堺市が指定する避難場所

津波避難の
目標とする場所



2 風水害時(計画的な避難行動、緊急的な避難行動)

① 避難先を記入しましょう。

安全な自宅・親戚・
知人宅・職場など

堺市が指定する避難場所

緊急安全確保を
行う場所



② 避難を開始するまでに 何をするかを考えましょう。

情報収集

気象情報・避難情報を確認

避難の準備

- 非常持ち出し品・備蓄品を確認
- 必要なものの買い出し
- 家財など2階以上への移動開始
- 家の周りの点検
- 飛ばされそうなものの片付け
- 窓の施錠の確認
- 携帯電話の充電
- 避難場所の開設状況の確認

連絡・声かけ

- 近所への声かけ
 - 避難の声かけをする 一緒に避難する

名前
連絡先
- 家族と連絡を取り合う(離れている場合)
- 避難の支援者に連絡(自力では避難が困難な場合)

その他

--

③ 警戒レベルごとに、①で記入した避難先への避難、②で確認した事前準備をどのタイミングで行うかを記入しましょう。

※災害の状況により、必ずしも警戒レベルの順で情報が発表されるとは限りません。
状況に応じた柔軟な対応を心がけましょう。



例) 非常持ち出し袋を再確認しておく(お父さん)

例) 避難場所を再確認しておく(みんな)

この段階での避難先の目安 避難先①、②

例) おばあちゃんとお母さんが親戚の家に車で避難

この段階での避難先の目安 避難先①、②

例) ○○へ避難する(みんな)

この段階での避難先の目安 避難先③

例) ○○へ緊急避難する(みんな)

3 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HP



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。上のQRコードから空メールを送信し、案内に従い登録してください。

テレビで確認!

テレビのリモコンの
dボタンで防災情報
などを確認できます。

Twitter(X)・LINE



▲Twitter(X) ▲LINE

防災マップ(ハザードマップ)



本冊子と併せてご覧ください。



堺市
総合防災
センター

