

もしもの ときに 備えて



もしものときに備えて

日ごろの備え



■ 非常持ち出し品の準備

避難の際に持ち出す必要最低限の備えを日ごろから家族で確認し、準備しておきましょう。



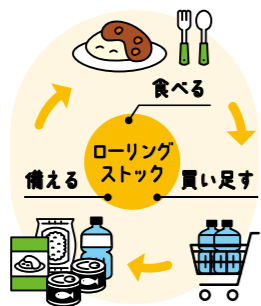
■ 備蓄品

飲料や食料などの備蓄は、7日分以上の確保に努めましょう。また、必要な生活用品なども併せて備蓄しましょう。

食べながら
備える

ローリングストック

長期保存が可能なものも必要ですが、普段食べている消費期限の長い食品を少し多く購入しておくことも「備蓄」になります。なくなる前に買い足し、食べながら備える「ローリングストック」を心掛けましょう。



災害リスクなどを知る

■ 区別防災マップ

防災マップでは、土砂災害警戒区域や河川の洪水リスク、地震や風水害から身を守るポイントなどを紹介しています。同マップ(右写真)を参考に、災害に応じた避難場所や集合場所などを家庭で話し合しましょう。



区別防災マップ



市役所市政情報センター、区役所市政情報コーナーで配布しているほか、市ホームページでもご覧になれます。

◎ 危機管理室 ☎ 228-7605 FAX 222-7339

河川の氾濫に備えて

■ 河川の情報に注意を

水害の危険性が高まり、避難が必要な場合は、河川の水位を基準に高齢者等避難、避難指示などの避難情報を発令します。これらが発令された時はすぐに避難してください。なお、避難が遅れた場合は、自宅の2階以上など安全な場所にとどまることも重要です。

◎ 大和川の情報

国土交通省近畿地方整備局 大和川河川事務所 検索

◎ 石津川・西除川・東除川の情報

大阪府河川防災情報 検索

■ 堺市防災テレメータシステム

市内の雨量・水位・気象の情報を提供しています。降雨時には5分ごとの最新の値を見ることができます。また、1時間ごとの降雨量や近隣河川の状況の変化なども確認できます。詳しくは市ホームページでご覧になれます。

◎ 危機管理室 ☎ 228-7605 FAX 222-7339
◎ 河川水路課 ☎ 228-7418 FAX 228-7868

土砂災害に備えて

自宅・居場所が土砂災害(特別)警戒区域や、土砂災害危険箇所にあたる場合は、避難所だけでなく、親戚や友人宅など、より安全な場所についても日ごろから話し合っておきましょう。避難が遅れた場合は、崖や急傾斜地とは反対側の2階の部屋などへ移動することも重要です。

◎ 土砂災害に関する情報

大阪府土砂災害の防災情報 検索

◎ 危機管理室 ☎ 228-7605 FAX 222-7339
◎ 河川水路課 ☎ 228-7418 FAX 228-7868

災害情報をお伝えします

■ 市が発令する避難情報の種別

避難情報の種別と意味は、表のとおりです。これらが発令されたら、取るべき避難行動を参考に確実に避難してください。

避難情報	取るべき避難行動
高齢者等避難	危険な場所から高齢者等(※)は避難 ※避難に時間がかかる高齢の方や障害のある方、避難を支援する方など
避難指示	危険な場所から全員避難
緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保!

市町村が発令する災害情報は、必ず発令されるものではありません。

■ Twitter や LINE など災害情報を発信

災害発生時の被害情報や支援情報、防災啓発に関する情報を、テレビやラジオだけでなく、さまざまな情報伝達手段を用いて発信しています。



■ 防災スピーカー

津波や河川氾濫、土砂災害のリスクが高い地域を中心に設置し、気象警報や避難指示などの避難に関する情報などをお知らせしています。

▶ 防災放送聞きなおしサービス

防災スピーカーで放送した内容を、電話で聞き直すことができます。聞こえにくかった場合に活用してください。

☎ 0180-99-7333 (通話料金がかかります)

地震に備えて

■ 家屋の耐震化

安全・迅速に避難するためには、家屋の耐震性を知ることが必要です。耐震診断や耐震補強の補助などを活用し、地震に強い家にしましょう。

■ 家具の固定と配置

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、扉をふさがらないよう部屋の入り口付近の家具の配置に注意しましょう。

◎ 建築防災推進課 ☎ 228-7482 FAX 228-7854

津波に備えて

■ 強い揺れを感じたり、大津波警報などが発表されたりしたときは

地震発生後、市には約100分で津波の第1波が到達すると想定されます。

- 1 JR阪和線为目标、東の高いところへ徒歩で避難しましょう。
- 2 逃げ遅れた方、遠くまで逃げるのが困難な方は、津波避難ビル(※)など高いところへ避難しましょう。

※津波避難ビル…高台に逃げるのが困難な場合の緊急一時避難場所として指定されています。耐震性の基準を満たし、3階以上の高さのある建物で、外から分かるように、入り口付近などにプレート(右図)を掲げています。



◎ 危機管理室 ☎ 228-7605 FAX 222-7339

消防と救急

■ 火事・救急の通報は119番
 落ち着いて次のように通報してください。

1. 火事・救急の別をはっきりと「火事です」「救急です」
2. 住所や付近の目標を詳しく「〇区〇町〇丁〇番〇号です」「目標は〇〇小学校の北側です」
3. 何が(誰が)どうしたのかを正確に「〇〇が燃えています」「交通事故で男の人がけがをしています」
4. 通報者を明らかに「わたしの名前は〇〇です」「電話番号は〇〇〇-〇〇〇〇です」

▶ 携帯電話からの通報
 次のことに注意してください。

- ① 住所は市町村名も伝えてください。
- ② 場所が特定できない場合は、改めて問い合わせることがありますので、しばらく電源は切らないでください。
- ③ 運転中の通報は大変危険です。安全な場所に停車してから通報してください。

▶ FAX・電子メールからの通報
 会話による通報の困難な方が利用できるシステムです。

- FAX119 ... FAX局番なしの「119」番
 - メール119、Net119緊急通報システム
 事前登録が必要。登録方法は通信指令課へ。
- ▶ 通信指令課 ☎ 238-6053 FAX 223-6938

消防署

消防署	電話番号	FAX
消防局	238-0119	223-6938
堺消防署	228-0119	228-4087
中消防署	277-0119	278-1999
東消防署	286-0119	286-0126
西消防署	274-0119	271-1122
南消防署	299-0119	298-0119
北消防署	250-0119	253-2016
美原消防署	362-0119	363-1414
高石消防署	266-0119	263-5295
大阪狭山消防署	366-0055	366-7666



■ 病院へ行くか救急車を呼ぶか迷ったら
 病気やけがで病院へ行くか、救急車を呼ぶか迷ったときのために、24時間365日対応の案内サービスがあります。

1 電話で相談するなら「救急安心センターおおさか」

医師の支援体制のもと、看護師による救急医療の電話相談や医療機関案内を行っています。病気やけがなどで病院に行ったほうが良いのか、何科で診てもらえば良いのか、救急車を呼べば良いのかなど、判断に迷ったときにご利用ください。

- 救急安心センターおおさか(24時間対応) ☎ # 7119
- ダイヤル回線・IP回線からは ☎ 06-6582-7119

2 パソコン・スマートフォンからは「全国版救急受診ガイド(愛称「Q助」)」

パソコン・スマートフォンで市ホームページか右の二次元コードからアクセスしてください。順番に質問に答えると、傷病の緊急性や受診時期、救急に関する医療情報を確認できます。



- ▶ 救急課 ☎ 238-6049 FAX 221-9740

救急病院

市内の救急病院は下表のとおりです。診療科目や曜日などによって対応できないときがありますので、必ず事前に電話で病院にご確認ください。急激に病気の症状が悪化した場合など、緊急性があると思ったときには、迷わず119番通報で救急車を呼んでください。※休日・土曜日・夜間などの急病診療所は50ページ参照。

区	病院名	所在地	電話番号	救急診療科目
堺	浅香山病院	今池町3丁3-16	229-4882 (昼) 229-4884 (夜)	内科、精神科(※)
	堺山口病院	東湊町6丁383	241-3945	内科、外科
	清恵会病院	南安井町1丁1-1	223-8199	内科、小児科、外科、脳神経外科、整形外科
	阪堺病院	大浜北町1丁8-8	233-6745	整形外科
	耳原総合病院	協和町4丁465	241-0501	内科、小児科、婦人科
中	堺フジタ病院	深井沢町3347	279-1170	整形外科(火曜日のみ)
	堺平成病院	深井沢町6-13	278-2461	内科
	阪南病院	八田南之町277	278-0381	精神科(※)
	阪和第二泉北病院	深井北町3176	277-1401	内科(水曜日のみ)
	ペルランド総合病院	東山500-3	234-2001	内科、循環器内科、外科、心臓血管外科、脳神経外科、整形外科、小児科(日・木曜日のみ)
	邦和病院	新家町700-1	234-1331	内科、外科
	南堺病院	大野芝町292	236-3636	内科、外科、整形外科
東	日野病院	北野田626	235-0090	内科
西	堺市立総合医療センター	家原寺町1丁1-1	272-1199	内科、小児科、外科、産婦人科
	馬場記念病院	浜寺船尾町東4丁244	265-5558	内科、循環器内科、外科、脳神経外科、整形外科、神経内科
南	堺咲花病院	原山台2丁7-1	295-8833	内科
	泉北陣内病院	豊田40	299-2020	内科
北	植木病院	黒土町3002-5	257-0100	内科
	大阪労災病院	長曾根町1179-3	252-3561	内科、外科、循環器内科、脳神経外科、整形外科、産婦人科、消化器内科、小児科(月・第2・4土曜日とその翌日曜日)
	金岡中央病院	中村町450	252-9000	精神科(※)
	近畿中央呼吸器センター	長曾根町1180	252-3021 (昼) 252-3023 (夜)	呼吸器内科
	堺若葉会病院	新金岡町4丁1-7	255-1001	内科、外科(月・火・水・木・土曜日(祝日を除く))、泌尿器科(火曜日)、整形外科
	吉川病院	東三国ヶ丘町4丁1-25	259-0100	内科(月～土曜日)
美原	田中病院	黒山39-10	361-3555	外科
	美原病院	今井380	361-0545	精神科(※)

救急病院については令和4年(2022年)7月1日現在の情報です。(※)精神科は通年受け付けではありません。

熱中症に気を付けよう!

- 子供の特徴** 体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい。
- 地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい。
 - 汗腺などが未熟。
- 高齢者の特徴** 体温を下げるための体の反応が弱く、自覚がないのに熱中症になる危険がある。
- のどの渇きを感じにくい
 - 汗をかきにくい
 - 暑さを感じにくい
- 出典:総務省消防庁「熱中症対策リーフレット」

熱中症の応急手当

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。

持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。

首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分を冷やす。

飲めるようであれば水分をこまめに取らせる。