

みんなを守る もしものときの

防災・減災 ハンドブック



社会福祉法人 東大阪市社会福祉協議会

このハンドブックについて

東日本大震災をはじめ、自然災害が相次ぐなかで、自助・共助・公助の強化に加えて、近隣で助け合う「近助」の大切さが改めて確認されています。このハンドブックの内容は、5つのパートから構成しており、災害発生時に、自助・共助・近助の力を発揮するために、日頃からどのような知識や準備が必要なのかを掲載しています。災害対策は、日頃の近所づきあいをはじめ、誰もが暮らしやすいまちづくりにつながります。平常時の取り組みの参考として、是非このハンドブックをご活用ください。

なお、このハンドブックは、本会発行の「災害からみんなの暮らしを守る支援者向けガイドブック」から抜粋したものです。社会福祉協議会ホームページからダウンロードできますので、そちらも是非ご覧ください。

※社会福祉協議会ホームページ <http://www.heartnet-hoshakyo.org/>

STEP. 1

災害対策をすすめる！



…P2へ

STEP. 2

災害が起こったときは？



…P3へ

STEP. 3

災害時要援護者への支援策



…P5へ

STEP. 4

地域で取り組もう！災害に強いまちづくり



…P7へ

STEP. 5

災害ボランティア編



…P8へ

STEP1. 災害対策をすすめる！



東大阪ではどんな災害が起こるか知っている？



生駒断層帯地震が発生したら
死者 2, 364人
負傷者 7, 999人
避難所生活者 97, 444人

※東大阪市地域防災計画より抜粋



東南海・南海地震が発生したら
死者 60人
負傷者 2, 389人
避難所生活者 49, 325人
※大阪府被害想定より抜粋



市から発表される情報の種類と意味も覚えてね

災害時には、市から4種類の避難情報が発表・発令されます

市が発表・発令する避難情報の種類と行動の目安

避難勧告等の種類

低い ————— 災害の緊迫度 ————— 高い

避難準備情報

一時避難情報

避難勧告

避難指示

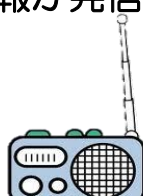
★少しでも危険を感じたら、早めの避難を心がけましょう！

★いち早く災害情報を入手するためには

特別警報はじめ、避難情報などは、自治体や報道機関を通じて伝えられます。日頃から、大阪府の防災情報メールに登録するなど、早め早めに行動できるようアンテナを張っておくことが大切です。

平常時に確認！

※災害時は、テレビやラジオ・気象庁ホームページ・インターネット・広報車・防災無線から情報が発信されます





家族や職場、近所、所属するグループなど、身近な人と話し合えていますか？出来ている項目にチェックしてね！

- ☐ 連絡方法・待ち合わせ場所を決めておく
- ☐ 住まいの安全性を高めておく
- ☐ 避難する場合に備えて、非常持出品を用意しておく
- ☐ 備蓄は1週間分備えておく



重さの目安：

成人男性 15 kg ・ 成人女性 10 kg

備蓄（※参考）

- ☐ レトルト食品・乾パン・缶詰など
- ☐ ペットボトル（1日ひとり3ℓが目安）
- ☐ いつもお風呂に水をためておく
- ☐ 携帯用トイレ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 予備の電池
- ☐ ろうそく・マッチ・ライター
- ☐ 携帯電話のバッテリー
- ☐ サランラップ
- ☐ 太陽光などの家庭用発電
- ☐ 常備薬
- ☐ 医療器具・車いすなどの予備バッテリー（※高齢者や障がい者のいるご家庭）

STEP2. 災害が起こったときは？

3 秒

地震だ！

- 落ち着く
- 身を守る



3 分

揺れがおさまった

- 家族は大丈夫？
- 避難する時、車を使わない
- ラジオをつける
- 火元確認
- 靴をはく



3 時間

みんな無事？

- 余震に注意
- 隣近所で助け合おう
- ブロック塀や壊れた建物に近づかない
- 停電・ガス漏れに注意



3 日

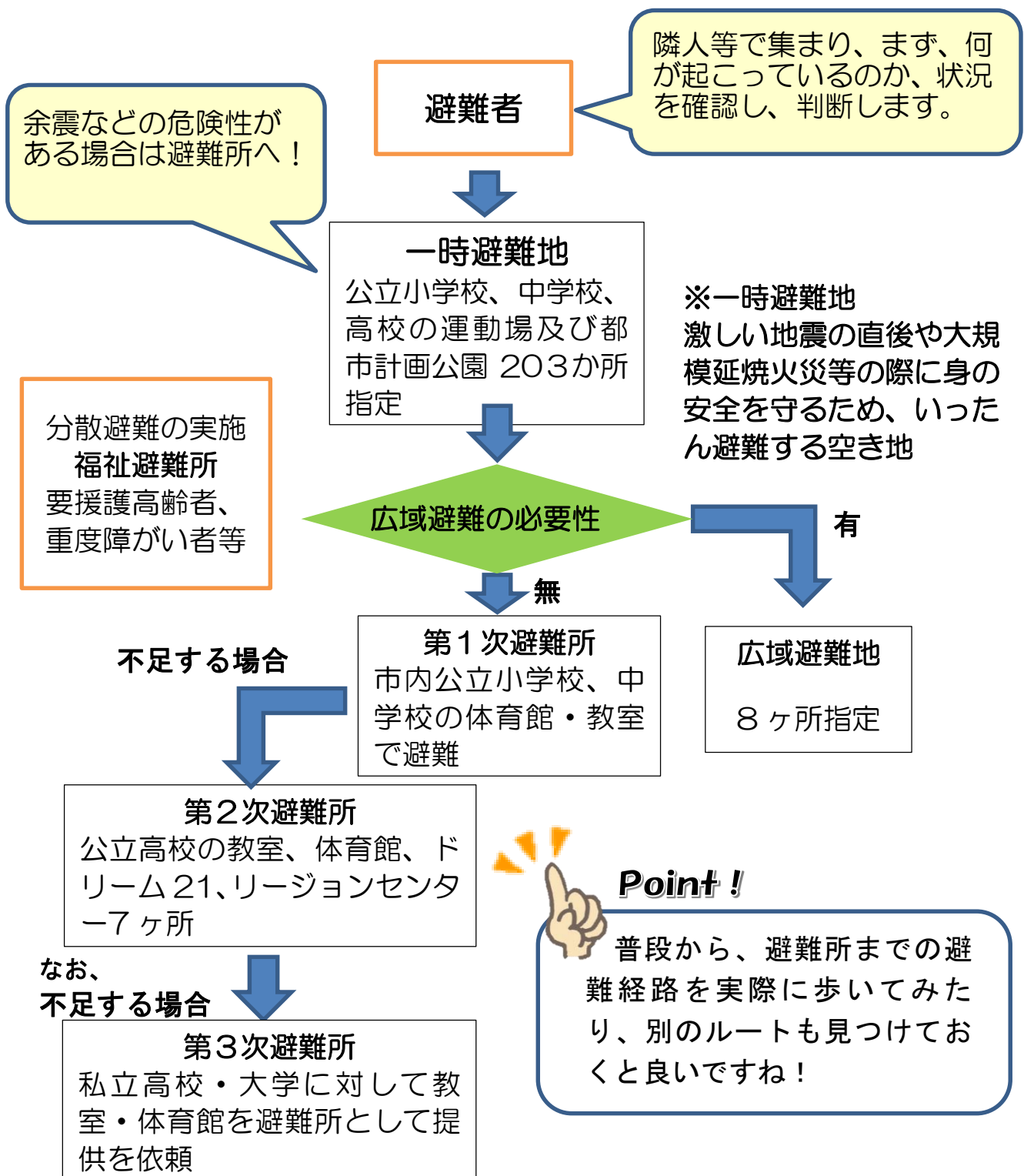
無理はしない

- 水・食料は備蓄で賄う
- 行き先メモを玄関に貼る
- 災害情報入手
- 壊れかけた家に入らない



- ① 出来るだけ落ち着いて行動する
- ② 避難場所・避難所へ行く
- ③ 周囲と協力し合って、避難所での生活乗り切る

～ 避難時の行動のながれ ～



もし、地震や風水害が起こり、避難が必要になったら、あなたは、すぐに行動できますか？
起こっていない平常時に確認しておくことでイザという時に落ち着いて行動できます。

～ 避難所での生活 ～

★避難生活の心得

避難所では、大勢の人と共同生活を送ることになります。プライバシーの確保が難しいなど、不自由なことがたくさんありますが、お互いに協力しあい、譲り合うことが大切です。

★避難所の自主運営体制づくり（危機管理室作成 避難所運営マニュアルより）

住民・行政・学校・ボランティアなどが互いに協力し、助け合いながら避難所での生活の乗り切ることになります。

- ① 自主運営組織をつくる
- ② 班長を選任し、班長会議を実施する
- ③ 生活のルールをつくる

一人ひとりのちょっとした配慮で、避難所の雰囲気が変わります！

困っている人がいたら



生活のルールや役割を



STEP3. 災害時要援護者への支援策



災害時要援護者って誰のこと？



高齢者・傷病者の方



車いすを使う方



耳の不自由な方



目が見えない方



乳幼児をかかえる方
妊産婦



外国人の方

★平常時からの準備

◎支援者として、何が出来るのか考える

単独で取り組んでいくのではなく、手を取り合い、知恵を出し合いながら具体的にどのような活動を進めていくのか、話し合うことが必要です。

◎実際に機能するサポート体制をつくる

災害時要援護者登録制度などが推進されていますが、具体的にいつ、だれが、どのような役割を担うのか、各自それぞれの役割を認識し、仕組みを機能させる力をつけることが重要です。

★災害時、支援者として…

災害発生直後は、**自身の安全に注意を払い**ながら、災害時要援護者の安否を確認し、必要な情報を伝達することが大切です。

安否を確認する

情報を伝達

避難所へ誘導する

知っておこう！豆知識！！

◎避難行動要支援者名簿制度

大規模な災害が発生した際、事前に同意を得て登録している災害時要援護者（自力で避難が難しい方）の情報を地域の方に提供することで、安否確認や避難支援などに役立てる制度です。また、消防局へ情報提供を行い、火災発生時の迅速な救助活動にも活用しています。

（問合せ先）東大阪市 福祉企画課

TEL 06-4309-3181 FAX 06-4309-3815

◎自分の命を守る！「救急医療情報セット」

持病や緊急連絡先、かかりつけ医を記入した「緊急医療情報カード」をペットボトルなどに入れて冷蔵庫に保管しておくことで、救援者に医療情報を的確に伝えることができ、適切な対応に役立ってます。



（問合せ先）社会福祉協議会 ボランティア・市民活動センター

TEL 06-6789-5550 FAX 06-6789-2924

◎聴覚障がい者のための災害時ファックス情報発信

聴覚に障がいのある方で、災害時の情報入手が困難な方に、避難勧告や避難指示など緊急性の高い情報を市から通信業者を通してファックスで発信します。

(問合せ先) 東大阪市 危機管理室

TEL 06-4309-3130 FAX 06-4309-3820



◎障がい児者・高齢者のための防災マニュアル

東大阪市手をつなぐ親の会ホームページからダウンロードできます。

<http://www7.ocn.ne.jp/~negai/oyanokai/>



STEP4. 地域で取り組もう! 災害に強いまちづくり

日ごろの「お付き合い」がみんなの命を守ります
積極的に地域の人同士のつながりをつくってください

阪神淡路大震災や東日本大震災では、救助された方の7～8割が、近所の方に助けられました。大災害発生時には、都道府県や市町村、消防、警察などの防災関係機関の対応が追い付かない場合も予想されます。日頃のつきあいが災害時に大きな力となります。

今すぐ始めよう!

- ① まず、自分から「あいさつ」しましょう!
- ② 積極的に地域活動に参加しましょう!
- ③ 防災訓練に参加しましょう!
- ④ 防災会議を開いてみましょう!



いつどんな時に、助ける側、助けられる側になるかわかりません。ふだんから近所付き合いを大切にすることが、最大の災害対策です。

STEP5. 災害ボランティア編

大災害が起こったら、全国からボランティアが応援にこられます！

★早い復興のために・・・

ボランティアの力を借りましょう。

そのためには、地域で、ボランティアを受け入れる「受援力」を養う必要があります。



＜ボランティア依頼の基本＞

災害ボランティアセンターに支援の依頼を出すときは・・・

ボランティアにお手伝いを依頼する際は、身の回りの状況や誰が困っているのかなど「地域の状況」をできるだけ具体的に伝えることが重要になります。

報酬はいるの??

ボランティアは原則として、被災地に負担をかけないよう、水・食事・衣服・宿泊場所等の準備を行ってきますので、食事・宿泊場所などの提供や報酬等も必要ありません。困ったときはお互いさまなので、お手伝いしてもらいましょう。もちろん感謝の気持ちを忘れずに。

Q&A

被災地域でボランティアとして活動するには

- ☐ 事前に被災地の情報を収集し、災害ボランティアセンターに連絡をして、参加方法や注意点などを確認する。
- ☐ 被災地に迷惑がかからないように、必要な物や宿泊先など、自分で準備する。
- ☐ 地元の社会福祉協議会で、ボランティア保険に加入する。
- ☐ 被災地に到着したら、災害ボランティアセンターで受付・登録を行う。
- ☐ ボランティアの活動内容は、瓦礫の片付けや側溝の清掃、支援物資の仕分け、避難所でのお手伝いなどさまざま。体調を整えて、無理のないよう活動に参加する。

●ボランティア活動保険

※地元の社会福祉協議会で受付しています

ボランティア活動中に、①偶発的な事故によって本人がケガをした場合の「傷害保険」②第三者の身体や財物に損害を与えた場合の「賠償責任保険」がセットになっています。（平成26年度現在）

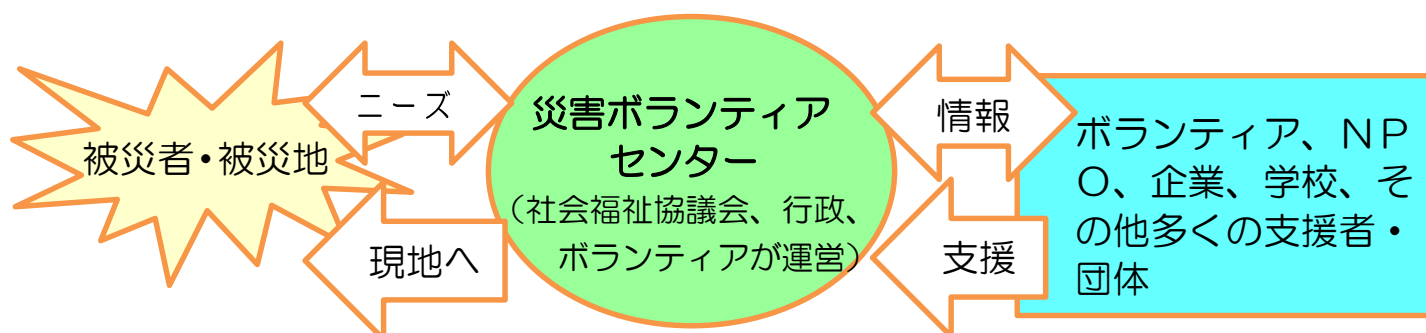
掛け金(年間)		Aプラン 300円	Bプラン 500円	Cプラン 600円 (天災補償付き)
補償限度額	傷害	死亡 1,190万円	死亡 2,278万円	死亡 776万円
		入院 一日 5,500円	入院 一日 8,000円	入院 一日 5,500円
		通院 一日 3,000円	通院 一日 5,000円	通院 一日 3,000円
		入院して、手術を受けた場合入院保険金日額に、手術の種類に応じた倍率を乗じた額を支払います。		
	賠償	対人・対物共通 最高5億円		

●災害ボランティアセンターとは

被災地での災害支援ボランティアの活動を円滑に進め、被災地・者の1日も早い生活再建につなげるための拠点です。近年では、被害の大きな災害に見舞われたほとんどの被災地で立ち上げられ運営されています。

●災害ボランティアセンターの運営の担い手

社会福祉協議会が、日頃からボランティア活動に関わっている人たちや、行政等と協働して担います。被災地外からの災害ボランティアセンター運営経験者が関わる場合もあります。



●災害ボランティアセンターの活動内容

- ・被災地のニーズの把握
- ・ボランティアの受入
- ・人数調整・資機材の貸出など



わたしの防災メモ

ふりがな 名 前	((男・女)	一時避難地	
住 所		1 次避難所	
自宅電話 携帯電話		広域避難地	
生年月日		家族との 待ち合わせ 場所	
血液型			
家 族	ふりがな () 名前 (電話)	自分の既往 歴・かかりつ け医・いつも 飲んでいる 薬	
学校・ 勤務先	(電話)	健康保険証 番号	

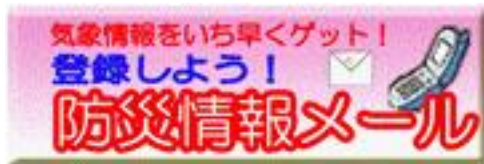
メモ

今すぐアクセス！



◎大阪防災ネット

<http://www.osaka-bousai.net/pref/PreventInfoMail.html>



登録すると、東大阪市に関する気象情報や避難情報が携帯電話にメール配信されます。いざという時の自主的な情報収集手段として登録しておきましょう！

◎東大阪市

<http://www.city.higashiosaka.lg.jp/>



市の取り組みや災害情報がリアルタイムに得られます！
Facebook「東大阪市危機管理室」も検索してください！！



◎東大阪市社会福祉協議会災害ボランティアセンター

<http://www.heartnet-hoshakyo.org/disaster2.php>



平常時から防災・減災の活動を推進しています。
現在、災害支援登録ボランティアの方々を中心に、月に1回のペースで勉強会を行い、災害ボランティアとしてのスキルアップを図りながら、防災・減災の啓発活動などに取り組んでいます。
メンバー随時募集中です！

平成27（2015）年1月
（発行）東大阪市社会福祉協議会 災害ボランティアセンター
東大阪市高井田元町1-2-13
TEL 06-6789-5550 FAX 06-6789-2924