

[illegible]

倉庫 No.	主な収納備品	倉庫 No.	主な収納備品
①	感染症対策用品、飲料水、テント、発電機、LED投光器、簡易トイレ、ポータブルトイレ、トイレテント、プライバシーテント、防災マルチルーム、エアーマット、くみだて槽・ポンプ、給水袋、卓上カセットコンロ・ガスボンベ、水電池、ヘルメット、救命胸衣、電話 等	⑥	台車、車いす、クーラーボックス、バール、脚立 等
②	食料（アルファ化米・おかゆ・ビスケット）、毛布、簡易トイレ、ブルーシート、ワンタッチパーテーション、ライフジャケット、日用品セット 等	⑦	もちつき道具、羽釜、五徳コンロ 等
③	【救出資器材】レスキューセット、バール、ジャッキ、シャベル、手斧、のこぎり、ロープ、布担架、ラジオ、懐中電灯、応急セット 等	⑧	テント、ヘルメット、懐中電灯、カラーコーン 等
④	発電機、投光器、拡声器、大型テント、アルミリヤカー、エアーマット、救出用おんぶひも、かまどセット、カセットコンロ、マスク、応急セット 等	⑨	台車、脚立、LED誘導灯、バール、蒸し器、杵、鍋、やかん、ざる 等
⑤	バール、ブルーシート、祭り屋台備品（炊き出し）	⑩	エアーストレッチャー、アルミリヤカー、圧縮毛布
		憩の家	応急セット、衛生用品、消毒液、エアーストレッチャー、圧縮毛布

A 2x3 grid of blue squares containing white Japanese characters. The top row contains the characters '災' (disaster), '害' (harm), and 'に' (possessive particle). The bottom row contains the characters '備' (preparation), 'え' (particle), and 'る' (verb ending). To the right of the grid are three cartoon characters wearing orange hard hats and safety vests, representing emergency responders.

The illustration shows a white cabinet labeled '防災倉庫' (Disaster Relief Warehouse). Inside the cabinet, there are various supplies: a yellow bag, a red first aid kit, a red fire extinguisher, a grey shovel, and two blue rolled-up mats. To the right of the cabinet, three people are shown: two workers in white hard hats and orange safety vests are carrying an elderly man in a pink shirt and brown pants. In the foreground, there are several items: two white bottles of water, two cans of instant noodle soup, a large white backpack with a black cross symbol and the text '非常持出发' (Emergency Carry Out), a black portable radio, and a red and black flashlight.

【発行】森之宮病院 【協力】森之宮地域活動協議会・城東区役所・城東区社会福祉協議会・UR都市機構

「在宅避難」の準備は 家庭でできる備え（自助）できていますか？



自宅が安全なら「在宅避難」を！

災害が発生したときに、ご自身や家族にケガがなく、住居にも損傷がなければご自宅での避難をお勧めします。避難所は共同生活のため、プライバシーもなく決して良い環境とはいえません。さらに三密に近い状況となり、感染症のリスクが高まるおそれもあります。多少不便があっても、住み慣れた自宅で暮らすことにより他人からのストレスも少なくて済みます。日頃から在宅避難の備えをしておきましょう。

～ 在宅避難には事前の備えが重要です ～

室内の安全確保



- ◎ 食器棚や冷蔵庫、本棚・背の高いタンスなどが倒れてこないように固定しておく。加えて高い場所に重たい物を乗せない。
- ◎ 食器棚や飾り棚などのガラス面には飛散防止フィルムを貼る。
- ◎ 食器の下に滑り止めシートを敷いたり扉にストッパーをつけるなどして、食器が飛び出ないようにする。
- ◎ 不安定な台に電子レンジや炊飯ジャーなど重たい物を置かない。
- ◎ 廊下や出入口になる場所に、ふさぐ恐れにある物を置かない。

日常の備え



- ◎ 懐中電灯やラジオには常に乾電池を入れておき、すぐに出せる場所（できれば枕元）に置いておく。
- ◎ 携帯電話・スマートフォンの充電は常に心掛ける。停電に備えモバイルバッテリー（持ち運びができる充電器）を用意しておく。
- ◎ 服用しているお薬の画像を携帯電話で撮影し保存するなどして、正確に薬名が伝えられるようにしておくで安心。
※お薬手帳のコピーや、電子お薬手帳でも可

トイレの備え

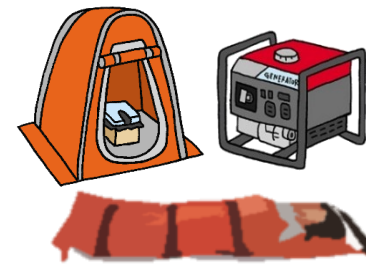


災害が起きると、断水だけでなく建物の配管や下水道などの損壊により、多くの水洗トイレが使えなくなります。また、災害時はゴミの収集が滞ることが予想されるため、消臭効果のある袋も付属されている「災害用トイレ」を備えておくで安心です。「災害用トイレ」は、UR森之宮団地5号棟1FのセブンイレブンJ S森之宮団地店でも販売しています。

食料・水・日用品



「ご近助づきあい」しませんか？ 地域でできる備え・助け合い（共助）



地域としても日頃の備えをしています！

大阪市や地域では、いざという時のために様々な資器材や物資を備えています。また、大阪府福祉基金地域福祉振興助成金を活用し、救助備品としてアルミリヤカーやエアーストレッチャーなどを配備しています。

※裏面に倉庫の場所と主な災害備蓄品名を記載



日頃の地域とのつながりが防災力に！

大規模な災害が発生すると、公の支援を期待することが難しくなります。居住者の救助・応急手当・消火活動など一刻を争う事態では、居住者同士が協力し合うことが減災につながります。また地域では、防災訓練や防災講演会など、日頃より防災意識を高めていただく取り組みや住民同士の交流を深める行事やイベントの開催を行っています。

普段からの何気ない挨拶や行事の参加を通じ、地域の方々とお顔見知りになり、いざという時に助け合える関係を築いておきましょう。

※町会加入は「森之宮憩の家」までお尋ねください



地域活動に関するお問合せ、生活でのお困りごとなどお気軽にご相談ください

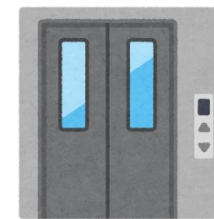
森之宮憩の家

憩の家は「地域の情報ステーション」です！

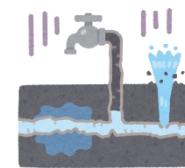
UR森之宮団地8号棟1F（森之宮保育園 東側）

☎ 06(6967)1124

災害時のライフライン



エレベーターに乗っている時に地震が起きたら、すべての階のボタンを押し、止まった階で速やかに降りましょう。もし閉じ込められてしまったら「非常電話」ボタンを押し、救助を待ちましょう。また、安全装置の感知や停電などで停止した場合の復旧は、エレベーター会社の技術者が安全確認を行ってからになりますので、復旧には時間がかかることが想定されます。



大地震では、排水管の破損の恐れがあるため、トイレの水を流すのは排水管設備の安全確認がされてからにしましょう。また、停電時は給水ポンプが止まり断水になるため、各家庭での飲料水・生活水の確保は重要です。



停電時には、電化製品のプラグを抜き、ブレーカーを落としておきましょう。電源が入ったまま放置しておくで、通電した時に火災の原因になることがあります。



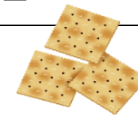
ガスは強い揺れを感知すると、自動的に止まるようマイコンメーターが設置されています。ガス機器の元栓をすべて閉めてからメーターに備えてある操作方法に従って復旧してください。操作しても復旧しない場合は、ガスの供給が停止している可能性があります。供給が再開してから改めて操作を行って下さい。

「在宅避難」を乗り切るために使いながら備えましょう！

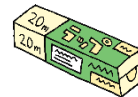
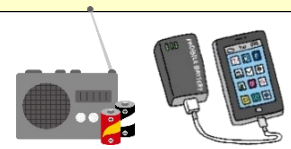
食 品 （ 食べたら補充し備える ）	
水	ペットボトルの水 ※1人分 1日3ℓを目安に
主食	無洗米、レトルトご飯、レトルトおかゆ、アルファ化米、そうめん、パスタ、真空パックのお餅、即席めん、ホットケーキミックス、お好み焼き粉 等
主菜・副菜	レトルト食品（カレー、中華丼、牛丼、麻婆豆腐 等） 缶詰（焼き鳥、さば、いわし、ツナ、パスタソース、煮豆 等） ソーセージ、魚肉ソーセージ、インスタント味噌汁、フリーズドライ食品 乾物（高野豆腐、わかめ、ひじき、切り干し大根 等） チーズ、スキムミルク、ロングライフ（長期保存）ミルク・豆乳
野菜果物	常温保存できる野菜（玉ねぎ、人参、大根、いも類 等） 野菜ジュース、粉末青汁 等 りんご など常温で長期保存できる果物、フルーツの缶詰、フルーツゼリー
間食	シリアル・コーンフレーク、クラッカー、ナッツ類、ドライフルーツ、羊かん、みつ豆缶、クッキー など長期保存できるお菓子・嗜好品
その他	栄養補助食品、アレルギー対応食、介護食、ベビー食、粉・液体ミルク 等 *特別な配慮が必要な方は、日頃より多めに備えておきましょう



野菜不足による
ビタミン・ミネラル
不足を補う



生活用品（消耗品は使いながら多めにストック）	
生活用品	常備薬、市販薬、救急セット、呼び笛（ホイッスル） 懐中電灯・ランタン型電灯、ラジオ、乾電池、割り箸、紙コップ・紙皿 モバイルバッテリー（携帯電話やスマートフォン用に持ち運びのできる充電器） カセットコンロ1台 + カセットボンベ（1日1本を目安に） キッチンペーパー、耐熱ポリ袋、ジップ付き保存袋、ラップ（多めに） ゴミ袋・・・トイレ用としてや、ゴミ収集がしばらく来ない事を想定して多めにストック ティッシュペーパー、トイレットペーパー、使い捨てカイロ、瞬間冷却剤、新聞紙、軍手、ガムテープ、養生テープ、油性マジック、使い捨てコンタクトレンズ、等
ペット	ペット用品（水、フード、おやつ、トイレ用品）



食器に敷いたり
包帯・三角巾
のかわりにも



衛生用品	
トイレ	災害用トイレ （おおよそ1人 50回分×人数） ※ゴミ袋と新聞紙で対応も可能ですが、臭いや長期の保存を要考慮
衛生	マウスウォッシュ、入歯洗浄剤、アルコール消毒薬、除菌ウェットティッシュ 使い捨て手袋（100枚）、調理、トイレ清掃など 不織布マスク（100枚） 水のいらないシャンプー、身体ふき用ウェットティッシュ ← 介護用品売場 オムツ＆お尻ふき、生理用品、その他 医療ケア・介護ケアに必要なもの



断水で布マスクが
洗濯できない事も考慮し、
不織布マスクは
ストックしておく

いざという時に持参してほしいもの	
緊急持ち出し	貴重品、現金（小銭も）、携帯電話＆モバイルバッテリー・充電器、懐中電灯、予備電池、筆記用具、水、食品（簡単に食べられる菓子パンなど）、ラップ・ポリ袋 ← 食料の保存や配給時に レインコート、使い捨てカイロ、うちわ、マウスウォッシュ、ガム ← 口腔ケアにも 体温計、不織布マスク、除菌ウェットティッシュ、トイレットペーパー1巻、ティッシュ レジャーシート（防寒兼）、ゴミ袋（大）、ポリ袋、タオル、ブランケット、軍手・手袋 下着、持病薬、お薬手帳のコピー、その他個人的に必要なもの

