自宅を最高の避難所に!

新家地域活動協議会 防災講習会

令和8年10月30日（金）
福島区まちづくりセンター

© 福島区まちづくりセンター

◆ はじめに

福島区まちづくりセンター

新しい地域自治の仕組みである地域活動協議会の
形成及び運営の支援、また市民活動に関する相談に対応しています

（主な業務）

1.若い世代など幅広い市民参画の促進、地域における担い手育成や人材育成への助言・指導

2.幅広い世代の住民の地域活動への参加・参画を促すため、事業の効果的な実施を支援

3.多様な地域活動との連携・協働に向けたネットワークづくりへの助言・指導

4.自主財源の獲得に向けた情報提供や申請等手続きの助言・指導

5.地域が地域課題をビジネス手法で解決するための情報提供や、専門相談機関等への連絡・調整

6.地域団体間の連携・協働に向けた支援や、開かれた組織運営、会計等の透明性確保に向けた助言・指導

7. NPO等法人化に向けた情報提供や申請手続きの助言・指導

© 福島区まちづくりセンター

◆ 自宅を最高の避難所に!?

福島区では...
災害が起きても

- ◆ 自宅で死傷しない
  - ・自分と家族が死傷しない環境準備
- ◆ 自宅に留まる
- ◆ 自宅で長期避難生活
  - ・長期の停電、断水でも通常の生活を



2026年 区民まつり

自宅を最高の避難所に

© 福島区まちづくりセンター

◆ 起こるであろう災害

起こるであろう災害
自宅での災害対策



南海トラフ巨大地震モデル・被害想定手法検討会
令和7年3月31日
https://www.bousai.go.jp/jishin/nankai/kento_wg/index.html

被害予測が防災の第一歩!
これから何が起こるのかを知って、災害発生時に落ち着いて行動ができるように、
事前の備えを充実できるようにしましょう

© 福島区まちづくりセンター

平常時の防災訓練

◆ これから大切なのは「**災害想定力**」

公助は期待しない

災害から72時間は「人命の救助・救出」に全力を注がれます

災害の被害が大きければ大きいほど、公助が届くまで時間がかかります

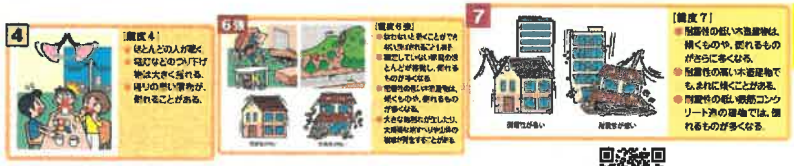
- どのようなことが起こるか？
- どの程度の人的被害や建物の倒壊が起こるか？
- ライフラインの停止などの被害がどの程度長引くか？
- 緊急事態に起こりうることを想定してあらかじめ準備
- 避難訓練は、想定される被害の知識を持つこと
- 災害発生時の不安の軽減
- 自身が考える内容で、行動にうつせること

いざというときに落ち着いて
行動できる準備をしましょう！

大阪での地震の揺れ

2023年5月5日石川県でM6.5、最大震度6強の地震
300km離れた大阪では震度 1

	阪神淡路大震災	大阪北部地震	能登半島地震	南海トラフ地震
発生日時	1995年1月17日	2018年6月18日	2024年1月1日	20XX年X月X日
大きさ（マグニチュード）	M7.3	M6.1	M7.6	M8.7 予想
最大震度	7（大阪：4）	7（大阪：6弱）	7（大阪：4）	（大阪：6強？ 予想）
大阪での揺れ時間	20秒間	数秒間	約25秒間	3~5分間



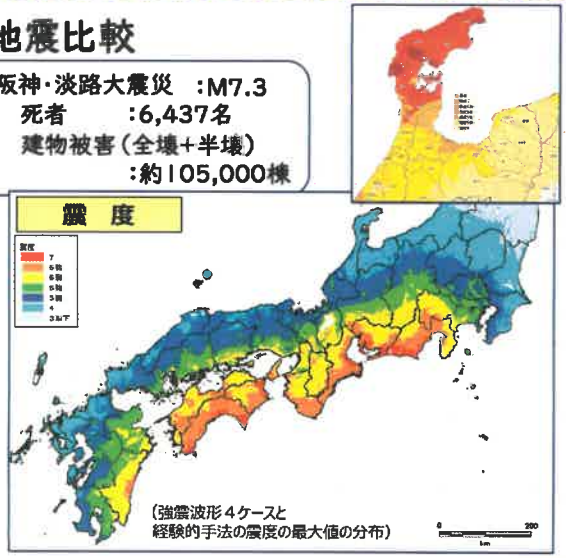
気象庁 震度について
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/shindo/index.html

半割れが起きると被害が倍以上に

上町断層帯 Sランク
マグニチュウド 7.5予想
震 度 6強予想

地震比較

阪神・淡路大震災 :M7.3
死者 :6,437名
建物被害（全壊+半壊）
:約105,000棟



能登半島地震 :M7.6
死者 :230名
関連死 :514名
2年半経っても ※令和8年6月30日時点
約1万5千人が仮設暮らし

東日本大震災 :M9
死者 :19,782人
建物被害（全壊+半壊）
:122,053棟

南海トラフ地震 ※想定
規模 :マグニチュード8から9
死者 :29.8万人
建物被害（全壊+半壊）
:約235.0万棟

内閣府 地震災害
https://www.bousai.go.jp/kyoiku/hokenkyousai/jishin.html

揺れることで起こる災害

大きく長く揺れると起こるであろう災害を知りましょう

知ったうえで平時に対策を考えて実践しましょう

もし地震が起こったら!

揺れている最中

- まず身の安全を確保する
- 頭を保護する
- 無理に火を消さない
- 慌てて外へ飛び出さない

揺れがおさまった後

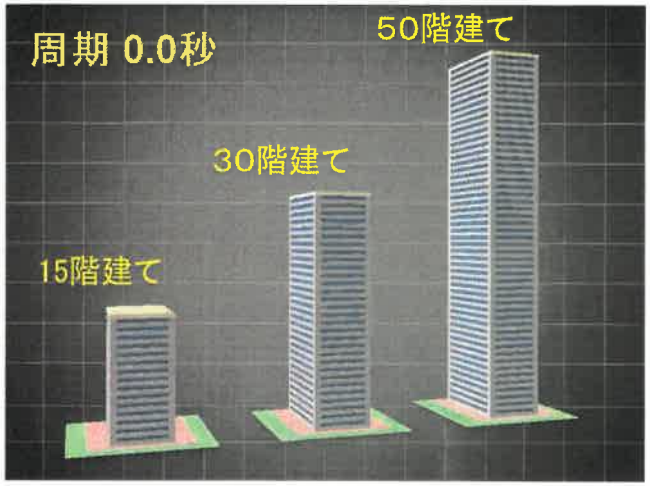
- 家族や近所の安否確認
- 火が出ていたら初期消火
- 靴やスリッパなどを履く



平時から起こった時を
想定して準備しておきます

自助

1. 長周期地震動



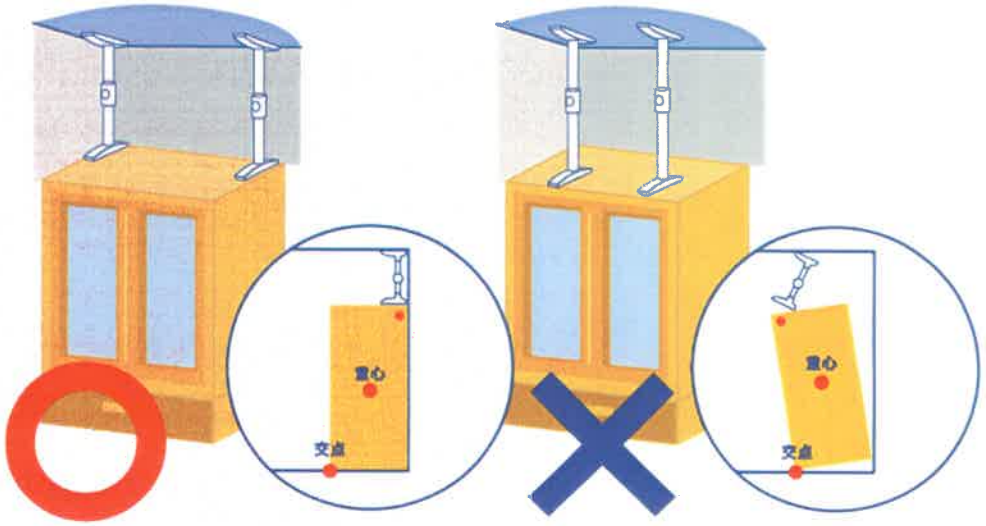
気象庁 高層ビルの揺れ方
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/choshuki/index.html#biruniyoruyurekata

周期によって
揺れ方が
違います

- 周期と層階によって揺れの激しさが異なります
- 転倒しやすい家具から離れ、頭や身を守れる安全な場所に姿勢を低くして身を寄せます

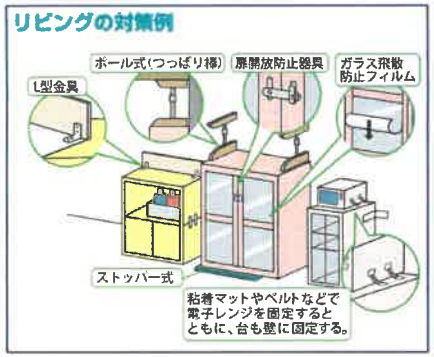


2. 自分の身の安全を確確するための準備



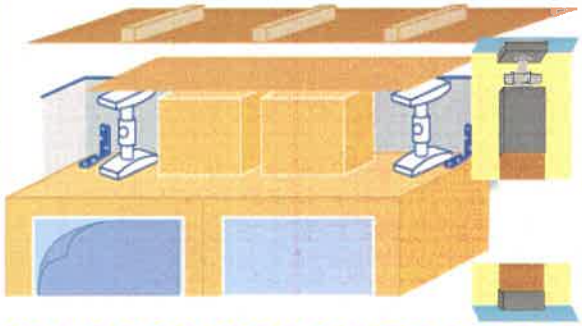
2. 自分の身の安全を確保するための準備

【 転倒･落下･移動防止器具 】



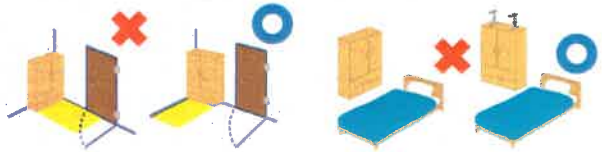
- 突っ張り棒は天井の梁の下
- 突っ張り棒は壁際
- 面の大きさで転倒防止





2. 自分の身の安全を確保するための準備

【 家具の配置 】



1.集中収納、収納方法の工夫
2.レイアウトの工夫
3.家具転倒対策器具で固定

※家具だけでなく天井も落ちてくる可能性有

※余震も気を付けて!

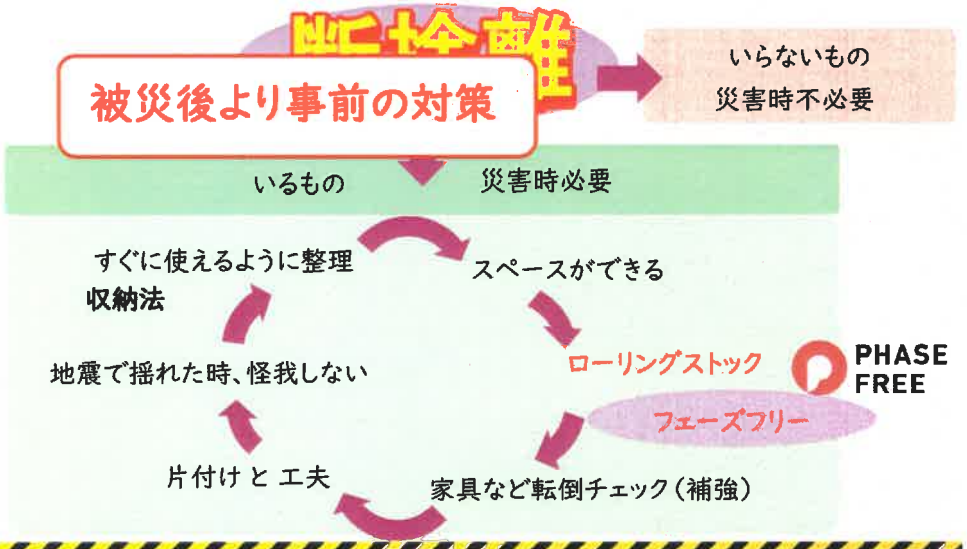
南海トラフ地震は南から
地震波がきます







2. 自分の身の安全を確保するための準備

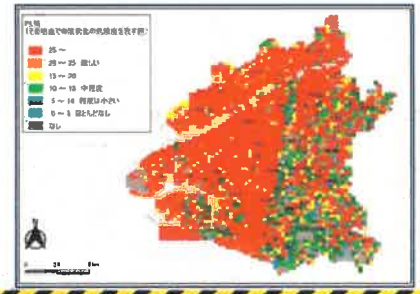


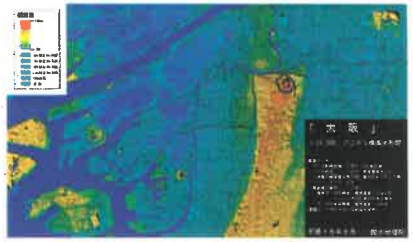
3. 液状化現象



大阪は液状化になりやすい地盤の上に生活圏があります　液状化になることを前提に、自宅の備品を充実させながら、ローリングストックを実施しましょう

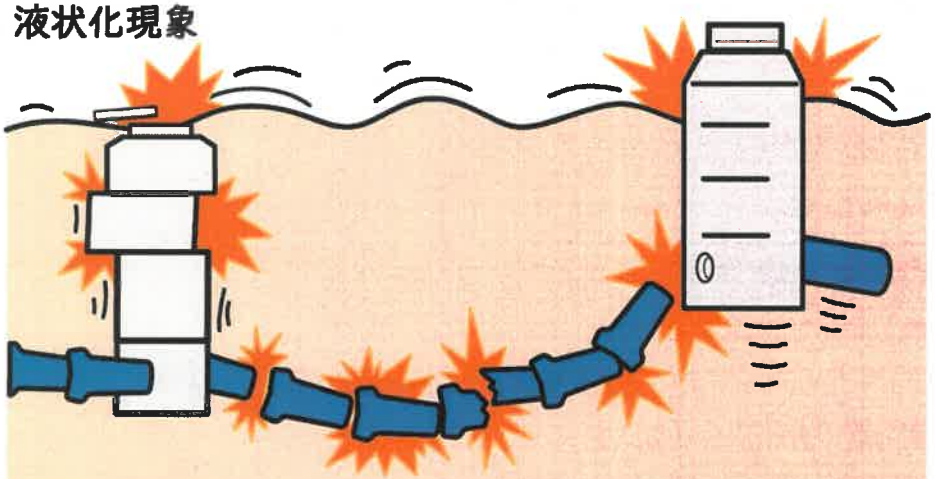
左：大阪平野の地形
https://dil.bosai.go.jp/workshop/06kouza_kankyo/pdf/11_osaka.pdf





上：国土地理院 デジタル標高地形図
https://www.gsi.go.jp/kankyochiri/degitalelevationmap_kinki.html
左：南海トラフ地震 液状化予測
https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000011946.html

3. 液状化現象



液状化により、ライフラインの全てが機能しなくなる想定
（電柱は倒れ、土中のなかの水道管、ガス管が機能しない）

3. 液状化現象

● 大阪市内の下水道管問題

総延長約4975km
うち約2463km(49.5%)が耐用年数（50年)オーバー

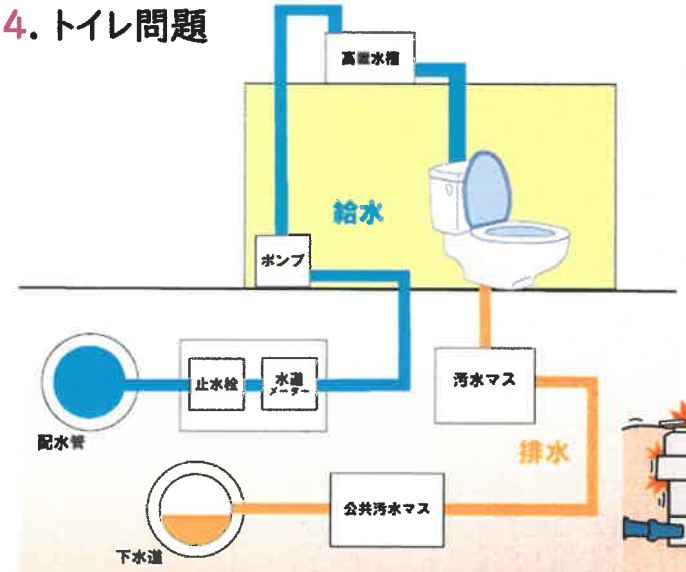
テレビ大阪
https://www.youtube.com/watch?v=SsMJb6oNl1I

● 大阪市内の橋梁問題

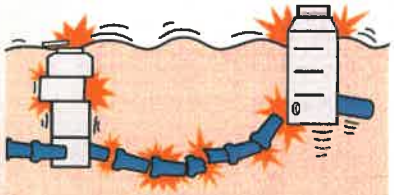
令和5年3月の報告
令和5年3月現在で758橋
橋齢：50歳以上は約48%で、10年後には66%、30年後には95%

橋梁維持管理計画
https://www.city.osaka.lg.jp/kensetsu/cmsfiles/contents/0000011/11131/ijikanrikeikakuR3.pdf

4. トイレ問題



浄水場 柴島浄水場（東淀川区）
↓
配水管
↓
トイレ
↓
下水道
↓
下水処理場 海老江下水処理場



4. トイレ問題解決方法

袋からの臭い対策　→ 防臭袋



間違って流すことが無いように、排水レバーをガムテープで止めます



便座を上げて大きなポリ袋を便器に入れます



そのまま便器を覆い下をガムテープで固定



その上から黒いビニール袋をかぶせます





便座を下ろして用を足します

黒いゴミ袋の中に
・細かく切った新聞紙
・ポリマーシート
・ペット用トイレシート
などを入れておくか

用を足した後に
・凝固剤
などを使用する方法もある



黒いポリ袋を取り出し、空気を抜いて口を強くしばります



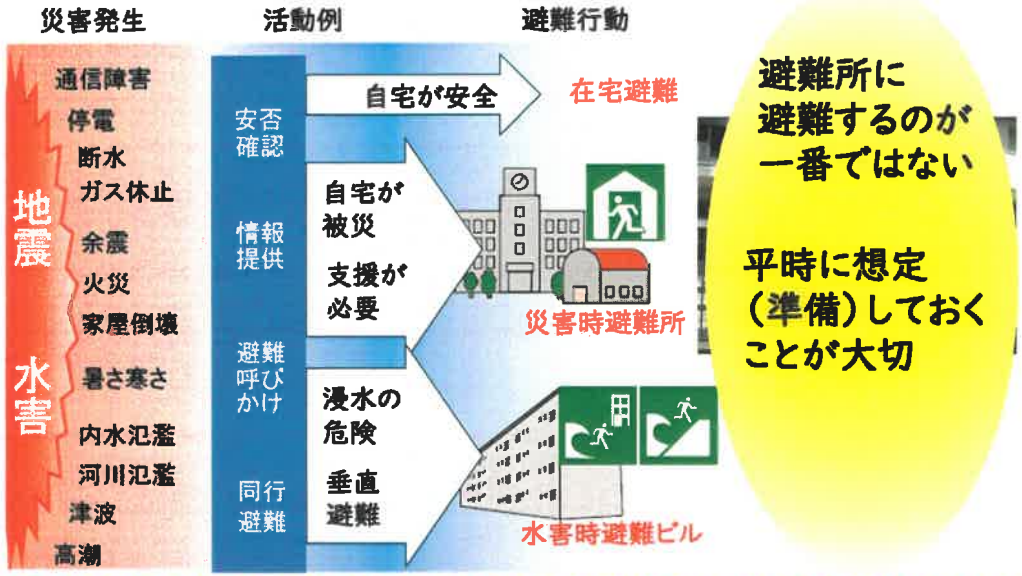
ふたのある容器に保管
ごみ収集が始まったら
燃えるゴミとして出します

トイレと一緒に備えておきたい
- トイレットペーパー
- ランタン/ヘッドライト
- 45リットルのポリ袋
- ウエットティッシュ/ペーパータオル
- ふたのある容器

揺れてから起こる災害

ゆれてから数分後に津波がくる想定がされています

津波がくるまでに高い所に逃げましょう



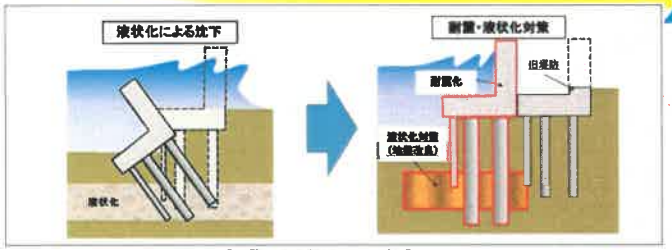
5. 津波警報

10~20分で津波が到着！

1mの津波を基準に

南海トラフ巨大地震が発生した場合、
津波は最短で約1時間50分後に
大阪市に到達すると想定されています

津波避難3原則
1. 想定を信じるな
2. 最善を尽くせ
3. 率先避難者たれ



【耐震・液状化対策のイメージ図】

大阪"港"ビジョン
https://www.city.osaka.lg.jp/port/cmsfiles/contents/0000519/519283/bijon4.pdf

津波警報が発令されたら速やかに高い所（津波避難ビル）に避難します

学校に避難しても...

新家地域人口
2025年 国勢調査より　5,059 人

野田中学校
体育館にテントが張れる場所は？

テント数：約 24（2m×2m）
※プライベートルームテント　1個
※パーティションテント　6個
} 備蓄倉庫

備蓄品一覧 一部抜き出し

毛布	5枚入り×60箱	： 300 枚
水	500ml 24本入り×95箱	:2,280 本
アルファ化米	50食入り×69箱	:3,450 食
ビスケット	50個入り×14箱	： 700 個
高齢者食	50食入り×6箱	： 300 食
簡易トイレ	6基　（消耗品 :7,500個）	

備蓄倉庫に
トイレットペーパー
12ロール
4セット

※詳細の一覧は
備蓄倉庫にあります

在宅避難での準備

- ケガをしない環境の準備
- 2次災害にならない準備
- 自宅で1週間外に出ずに暮らす準備

【 災害発生直後～災害発生後15分まで 自助 】

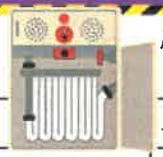
災害発生時の行動リスト	事前の備え内容
①自分自身の身の安全 ◆ 緊急地震速報がテレビやラジオなどから流れた! ・ただちに家具類の転倒・落下のおそれがない安全な場所へ移動しましょう ・大きな揺れを感じたら、家具類の転倒や物の落下から身を守るためにテーブルの下に避難 ◆ 家族の安否確認 ◆ 室内の状況把握 ・閉じ込められた時の救助要請 ・避難路の確保・安全確認	・家具転倒防止 ・ガラス飛散防止フィルム


耐震扉

ライフラインのチェック
・ガスコンロなど使っていたら止める
・停電したらブレーカーを落とす



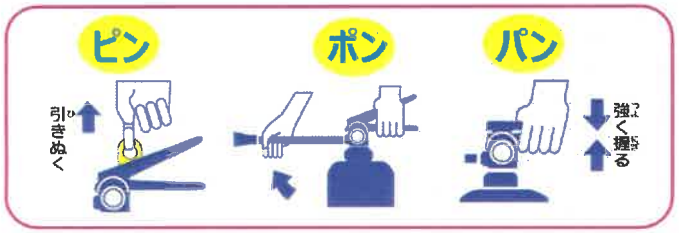
【 災害発生直後～火災が発生したら 】

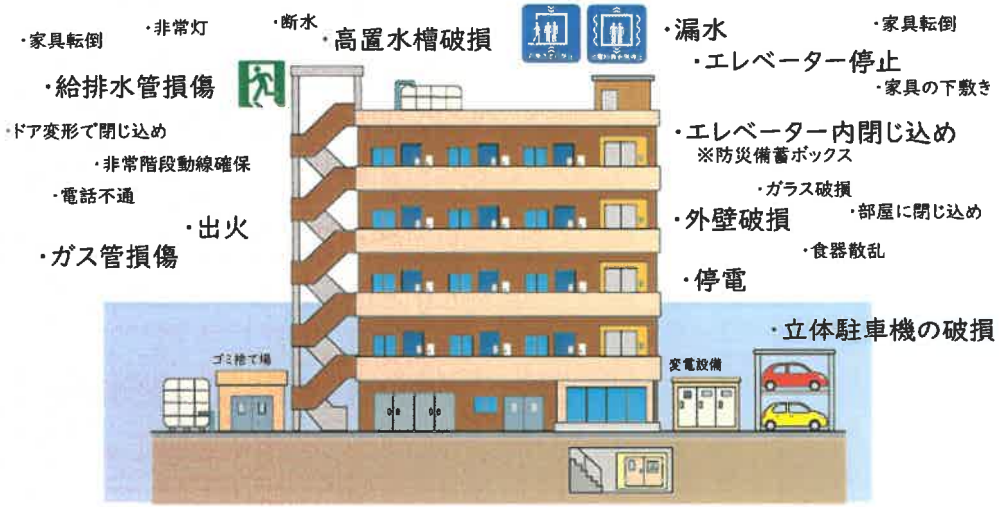

屋内消火栓設備

災害発生時の行動リスト	事前の備え内容
②-1 初期消火 ・ガス漏れの確認・元栓を閉める ・まずは身の安全を確保し、次に火元を確認しましょう ・消火できない場合は避難	・消火器 10秒から15秒程度 ・エアゾール式簡易消火器 10秒から30秒程度 ※銘柄により幅があります









備蓄問題



※お米を買うタイミング
必要なお米が約1週間分残
→新しいお米を買う

発災後、1~2日目

- ○ 普段からちょっと多めに食材を買い置きしておけば、最初の3日間は冷蔵庫や冷凍庫の中のものを食べ
- ○ 野
- ○ 停 て食材の保存を

停電期間は1週間



発災後、3~10日目

- ○ ローリングストックで備蓄した非常食を活用
- ○ 乾麺やレトルト食品を日頃から備え、不足しがちなビタミンや食物繊維を摂取します
- ○ 缶詰やフリーズドライ食品（スープ等）

【 調理器具の備え 】
・カセットコンロ
・カセットボンベ

例えば...



高密度ポリエチレンというポリ袋を活用
※ 融点が110度以上

○ ごはん：お米1合に水200ccをポリ袋に入れ
20分湯煎して10分蒸らすと炊けます

○無菌包装米飯をポリ袋に入れ、
水から15分湯煎すると出来上がり
※ パッケージには20分以上の湯煎と記載

※ 期限切れの水を活用
※ お皿を下に入れる

湯せん調理





- ◆ 食器を洗う水の節約
- ◆ ゴミを出さない工夫
- ◆ 定期的に調理、慣れる
- ◆ コンロなどの機器チェック

平時にレシピを考え、試しておきましょう！

在宅避難の備え







◆ 避難するタイミング



知っておいて！

発災

区長指示

連合町会

各町会
防災リーダー

避難所開設

地域災害対策本部
避難所運営委員会

原則として、区災害対策本部長（区長）が
避難所開設の要否を判断します

避難所は、災害の危険性が高まった場合に開設
- 地震対策　：区内で震度5強以上の地震
- 風水害対策　：警戒レベル3が発令
- 自主避難対応：強い台風が接近するおそれあり
  予想最大風速（陸上）が30m/s以上

- ・防災リーダー参集
- ・施設開錠
- ・施設内点検
- ・受け入れ準備
- ・避難者名簿 etc

すぐに入れません！
避難者は開設するまで
外部で待機！

※防災リーダーも被災者です
※避難所は、被災者を受け入れ、
生活関連物資を配布するための施設です

◆ 避難所開設準備・開設

Hop
- ・備蓄倉庫の確認
- ・避難所レイアウトづくり

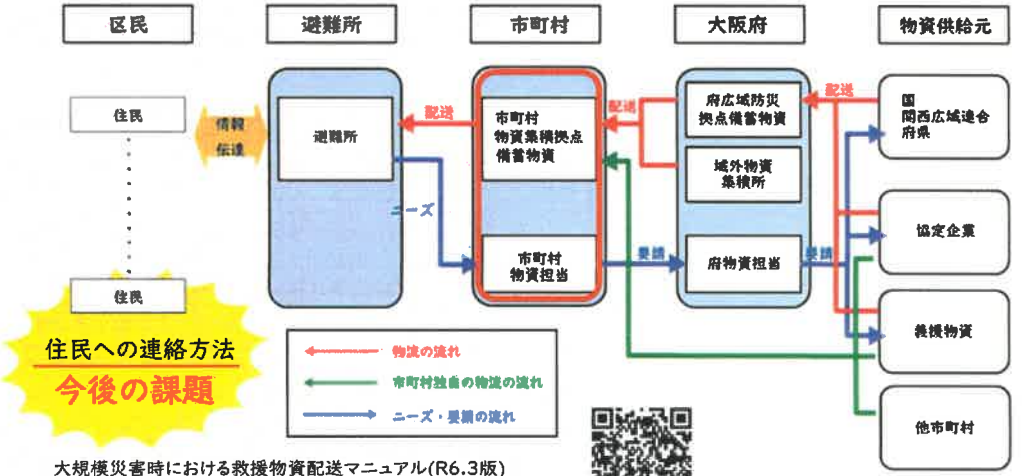
Step
- ・準備のための開錠
- ・避難所の安全確認
- ・建物のライフラインの確認
- ・避難所開設の判断と運営ルールの確認
- ・受入・受付準備（安全点検等）

Jump
- ・避難者への開設・受付開始
  （避難者数把握、名簿づくり、居住スペースへの誘導と割り振り等）

避難所開設・運営ガイドライン(R7/3)
https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000474277.html

◆ 災害後の準備

救援物資の要請と配送の流れ



大規模災害時における救援物資配送マニュアル(R6.3版)
https://www.pref.osaka.lg.jp/documents/240/r6kihonhousin.pdf

◆ 避難所

2026/10/30

◆ 災害後にする事

罹災証明書 スマホ活用

・被害状況を写真で記録する

・部屋など片付ける前に、画像を残しましょう！

・災害救助法に基づく「応急仮設住宅」への入居申請
・「応急修理制度」の利用申請
・被災者生活再建支援法に基づく「被災者生活再建支援金」の申請
・任意で加入している保険会社（火災、地震）の損害保険の請求
・勤務先の助成金の請求
・税金、保険料、公共料金などの減免の申請
・災害復興住宅などの融資
・その他生活再建に伴う被災者支援策を受ける場合の手続き

◆ 自分は大丈夫！ではない

2026/10/30

◆ 正常性バイアスに用心

“逃げ遅れの心理“

・取るべき行動を事前に決めておく「行動のパッケージ化」

「人の心は、異常を感じても『大したことはない』『自分は大丈夫』と、ある程度までは考える癖や、周囲と異なる行動を取りたがらない傾向がある」

勝手に判断してしまう

◆バイアス打破3か条
▽「心のスイッチ」を日常から非日常に
▽取るべき行動をルール化する
▽思い込みを疑う

「いのちを守る」行動

行動するかしないかで、生死を分けることになるかもしれません

万一の時に行動できるよう日頃よりシミュレーション（訓練）をしておきましょう

◆ まとめ

2026/10/30

今すぐに出来ること

家でケガをしない環境つくり！

家具チェック 断捨離

空きスペース 確保

備蓄品 準備

今日の話を周りの人に話す 共助

防災意識が高まる↑
＝ 助かる人が増える↑
＝ 助ける人が増える↑
＝ 被害が減る↓

大阪市防災アプリ
https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000345020.html

おおさか防災ネット
https://www.osaka-bousai.net/

気象庁 大阪府 早期注意情報HP
https://www.jma.go.jp/bosai/probability/#area_type=offices&area_code=270000&lang=ja

◆ 大阪市の防災

2026/10/30

市民防災マニュアル



水害ハザードマップ



福島区ぼうさいあんぜんマップ



日頃の備えや、訓練によって、被害を
最小限にくい止めることができます

いざという時のために、
継続的に、実践的な、防災対策に
取り組んで災害に備えましょう

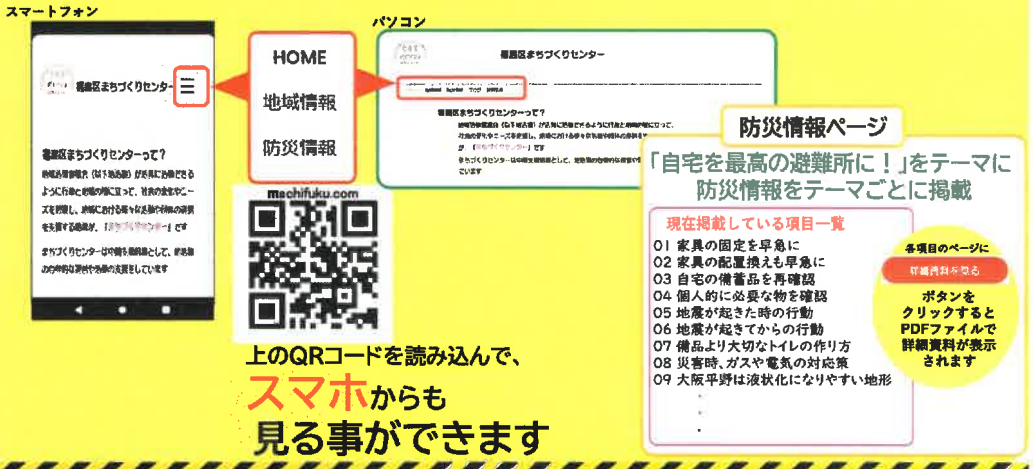
ありがとうございました

福島区まちづくりセンターHP→

まちセンのホームページから

地域情報と防災情報を発信しています

URL: https://www.machifuku.com



上のQRコードを読み込んで、
スマホからも
見る事ができます

◆ 情報参照

被害想定手法検討会	https://www.bousai.go.jp/jishin/nankai/kento_wg/index.html
気象庁 震度について	https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/shindo/index.html
内閣府 地震災害	https://www.bousai.go.jp/kyoiku/hokenkyousai/jishin.html
気象庁 高層ビルの揺れ方	https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/choshuki/index.html#biruniyoruyurekata
東京都 防災知識	https://www.youtube.com/watch?v=OlZ4mc_BcSE
大阪平野の地形	https://dil.bosai.go.jp/workshop/06kouza_kankyo/pdf/11_osaka.pdf
国土地理院 デジタル標高地形図	https://www.gsi.go.jp/kankyochiri/degitalelevationmap_kinki.html
南海トラフ地震 液状化予測	https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000011946.html
テレビ大阪 下水道管	https://www.youtube.com/watch?v=SsMJb6oNl1I
橋梁維持管理計画	https://www.city.osaka.lg.jp/kensetsu/cmsfiles/contents/0000011/11131/ijikanrikeikakuR3.pdf
大阪"港"ビジョン	https://www.city.osaka.lg.jp/port/cmsfiles/contents/0000519/519283/bijon4.pdf
福島区地域防災計画	https://www.city.osaka.lg.jp/fukushima/page/0000559886.html
避難所開設・運営ガイドライン(R7/3)	https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000474277.html
救援物資配送マニュアル	https://www.pref.osaka.lg.jp/documents/240/r6kihonhousin.pdf
大阪市防災アプリ	https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000345020.html
おおさか防災ネット	https://www.osaka-bousai.net/
気象庁 大阪府 早期注意情報HP	https://www.jma.go.jp/bosai/probability/#area_type=offices&area_code=270000&lang=ja
福島区ぼうさいあんぜんマップ	https://www.city.osaka.lg.jp/fukushima/page/0000162043.html
市民防災マニュアル	https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000011873.html
水害ハザードマップ（福島区）	https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000300816.html
福島区まちづくりセンター	https://www.machifuku.com/