

自宅を最高の避難所に!

わがまち海西 防災講習会



令和7年10月25日(土)
福島区まちづくりセンター

© 福島区まちづくりセンター

◆ 自宅を最高の避難所に!?

2025/10/25

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



2025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

2

◆ はじめに

2025/10/25

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

1

◆ 起こるであろう災害

2025/10/25

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

3

◆ 自助とは

2025/10/25

自助とは



災害が発生したときに、
まず自分自身の身の安全を守ること



災害が発生する前に、
自分自身の身の安全を考え準備すること

と考えると...

災害が起こった時

- ・自分自身ケガをしない
- ・自分自身の大切なものを失わない
- ・災害以前通り暮らせる環境を作る

被害を出さないこと
被害を最小限に抑えること

が理想

© 福島区まちづくりセンター

4

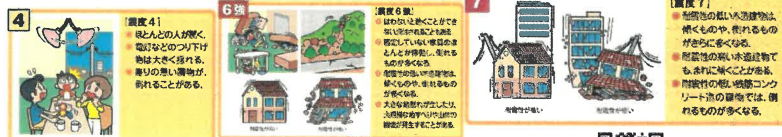
◆ 起こるであろう災害

2025/10/25

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



半割れが起きると
被害が倍以上に

上町断層帯 Sランク
マグニチュード 7.5予想
震度 6強予想

気象庁 震度について

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/shindo/index.html>

© 福島区まちづくりセンター

6

◆ 起こるであろう災害

2025/10/25

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!

© 福島区まちづくりセンター

5

◆ 起こるであろう災害

2025/10/25

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

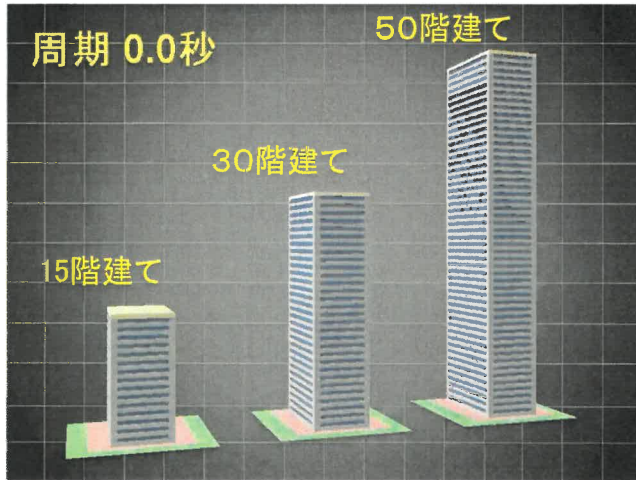
© 福島区まちづくりセンター

7

◆ 起こるであろう災害

2025/10/25

1. 長周期地震動



周期によって
揺れ方が
違います



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

© 福島区まちづくりセンター

8

◆ 起こるであろう災害

2025/10/25



© 福島区まちづくりセンター

9

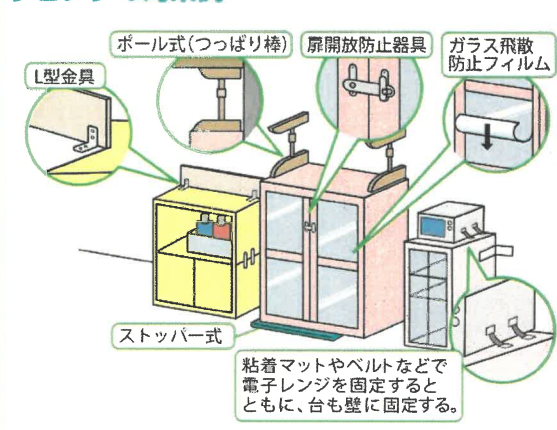
◆ 起こるであろう災害

2025/10/25

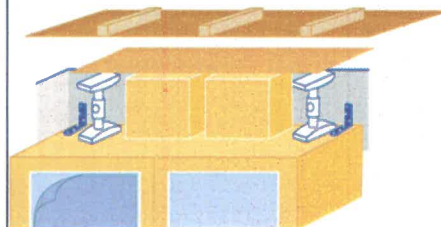
2. 自分の身の安全を確保するための準備

【転倒・落下・移動防止器具】

リビングの対策例



- 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



© 福島区まちづくりセンター

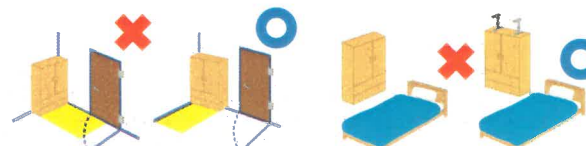
10

◆ 起こるであろう災害

2025/10/25

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



© 福島区まちづくりセンター

11

◆ 起こるであろう災害

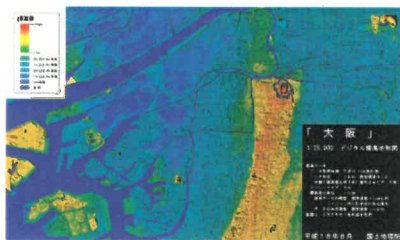
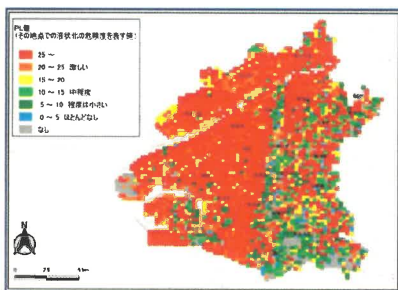
2025/10/25

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>

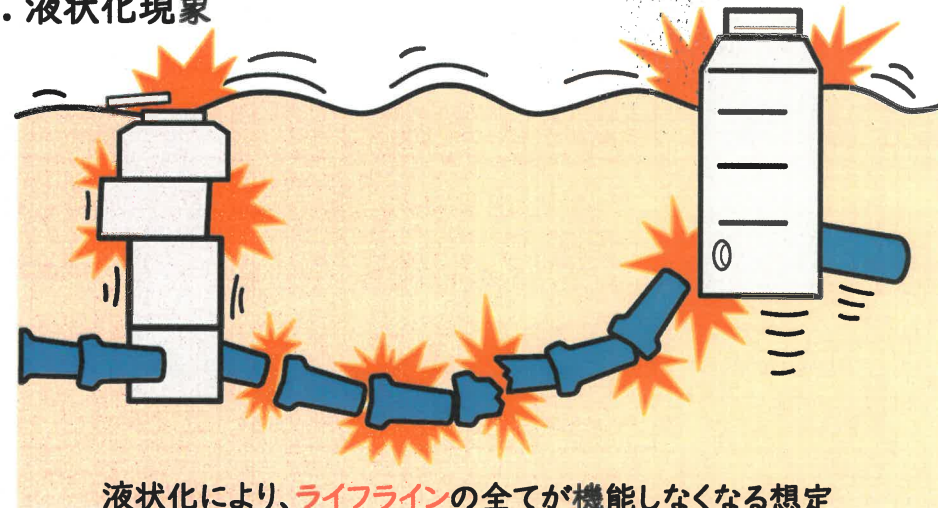
© 福島区まちづくりセンター

12

◆ 起こるであろう災害

2025/10/25

3. 液状化現象



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

© 福島区まちづくりセンター

13

◆ 起こるであろう災害

2025/10/25

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=SsMJb6oNI1I>



● 大阪市内の橋梁問題

令和4年3月の報告

令和3年4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>



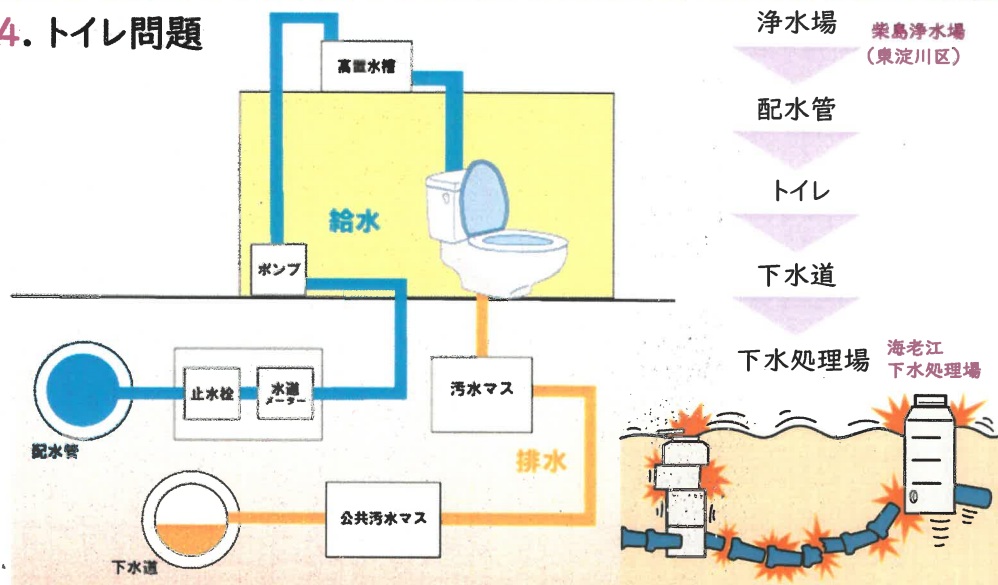
© 福島区まちづくりセンター

14

◆ 起こるであろう災害

2025/10/25

4. トイレ問題



© 福島区まちづくりセンター

15

◆ 起こるであろう災害

2025/10/25

4. トイレ問題解決方法

袋からの臭い対策 → 防臭袋



© 福島区まちづくりセンター

16

◆ 起こるであろう災害

2025/10/25

5. 津波警報

10~20分で津波が到着!

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

1mの津波
を基準に

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



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

© 福島区まちづくりセンター

18

◆ 起こるであろう災害

2025/10/25

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

◆ 起こるであろう災害

2025/10/25

学校に避難しても...

海老江西地域人口
2024年3月末日現在 5,462 人

海老江西小学校
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	10枚入り×30箱	: 300 枚
水	500ml 24本入り×78箱	: 1,872 本
アルファ化米	50食入り×60箱	: 3,000 食
ビスケット	50個入り×13箱	: 650 個
高齢者食	50食入り×5箱	: 250 食
簡易トイレ	6基 (消耗品 : 5,700個)	

備蓄倉庫に
トイレトペーパー
無し

※詳細の一覧は
備蓄倉庫にあります

© 福島区まちづくりセンター

19

自宅に留まる(在宅避難)

自宅で1週間外に出ずに暮らせませんか？

【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】

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 	屋内消火栓設備 事前の備え内容 ・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

・家具転倒

・非常灯

・断水

・高置水槽破損

・漏水

・エレベーター停止

・家具の下敷き

・給排水管損傷

・ドア変形で閉じ込め

・非常階段動線確保

・電話不通

・出火

・ガス管損傷

・漏水

・エレベーター内閉じ込め

※防災備蓄ボックス

・ガラス破損

・外壁破損

・食器散乱

・停電

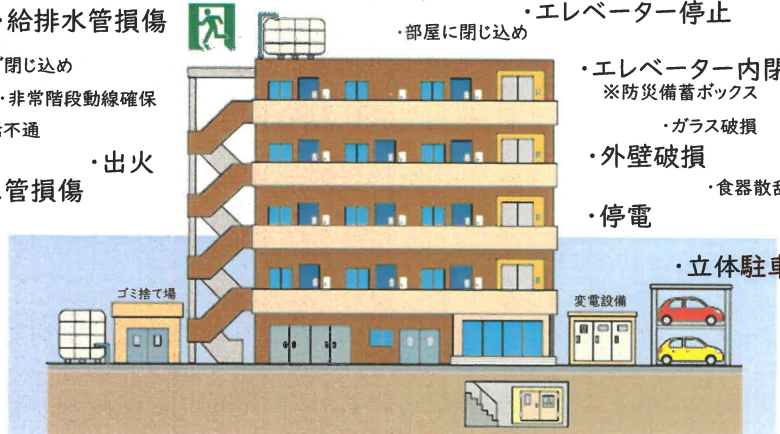
・立体駐車機の破損

・建物周辺の沈下

・地下室閉じ込め

・ゴミ捨て場問題

・変電設備



◆ 在宅避難

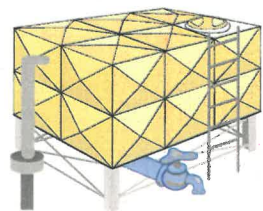
2025/10/25



玄関から避難できない

パーテーションの破り方

ベランダの避難はしご



水道から水が出ない

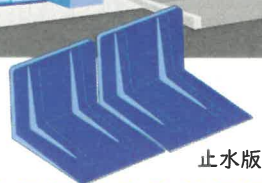
給水タンクに蛇口

非常用給水栓の設置

※マンションの所在する市に設置可否を含め確認が必要



水害のリスク



止水版



変電設備

変電設備の場所確認

© 福島区まちづくりセンター

24

◆ 在宅避難

2025/10/25

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

平时にレシピを考え、試しておきましょう!

© 福島区まちづくりセンター

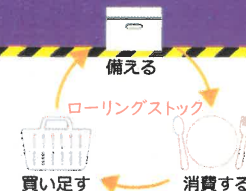
26

◆ 在宅避難

2025/10/25

備蓄問題

発災後、1~2日目



※ 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

- 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食べてしのげそうです
- 野菜などは自然解凍により食べることも可能
- 停電時、クーラーボックスや保冷剤を活用して食材の保存を

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

© 福島区まちづくりセンター

25

◆ 在宅避難

2025/10/25

在宅避難の備え

量を備える(10日分ぐらい)



道具を備える

あったら便利

- 携帯トイレ
- 非常食(冷蔵庫、冷凍庫)
- 水
- カセットコンロ、ボンベ
- ゴミ袋(ポリ袋)
- ラップ
- トイレシート

- LEDランタン
- モバイルバッテリー(電池式)
- クーラーボックス
- ラジオ(電池式)
- 消火器
- リュックサック/キャリーカート

- 口腔ケアウエットティッシュ
- 介護用の大判ウエットタオル
- カイロ・瞬間冷却材
- 救急セット
- 家具・家電転倒防止グッズ

その他各ご家庭により生活必需品

乳幼児: ミルク、離乳食、オムツ、おしりふき

要介護者: 非常用介護食、オムツ、

ペット: フード、トイレシート、キャリーバック

- 飲料水
人数×3リットル×7日分 4人家族 84リットル
- 食料品
人数×3食分×7日分 84食
- 簡易トイレ
人数×5回以上×7日分 140個

© 福島区まちづくりセンター

27

◆ 在宅避難

2025/10/25

◆ まずは、生活できる環境づくり

- ・ 冷蔵庫の整理
- ・ 家の掃除
 - ・ 被害状況の確認・撮影（被災証明のため）
 - ・ 安全な服装の準備（掃除道具、ゴム手袋）
→ ガラスの破片に注意
 - ・ 必要な道具の準備
 - ・ 安全の確認（ブレーカー、ガス、水道）
 - ・ 避難経路の確保（余震の対応）
 - ・ 散乱した物を段ボール箱に

怪我を
しない

想定をして準備

- ・ 生活できる環境の確保



© 福島区まちづくりセンター

28

◆ 避難所

2025/10/25

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

© 福島区まちづくりセンター

30

◆ 避難所

2025/10/25

避難所の対策

自身が大丈夫というのが大前提

次は、共助で何をどうするか準備

◆ 避難所

2025/10/25

◆ 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>



© 福島区まちづくりセンター

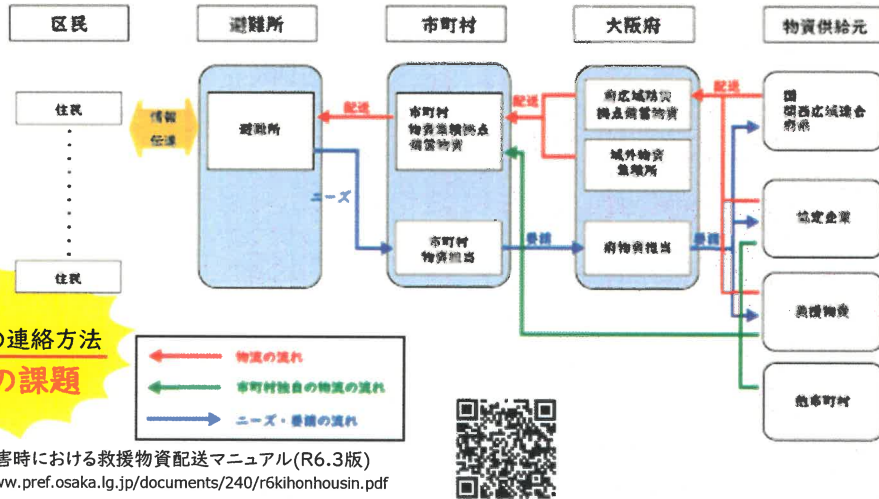
31

◆ 避難所

2025/10/25

◆ 災害後の準備

救援物資の要請と配送の流れ



住民への連絡方法
今後の課題

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>

© 福島区まちづくりセンター

32

◆ 自分は大丈夫! ではない

2025/10/25

◆ 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

© 福島区まちづくりセンター

33

◆ 大阪市の防災

2025/10/25



© 福島区まちづくりセンター

34

◆ これからの防災

2025/10/25

令和7年度 中学生体験学習事業

大阪市福島区役所 保健福祉課 子育て教育グループ

福島区内の3中学校の生徒、各校から3名ずつ計9名と引率者で、7月29日～31日の2泊3日の行程で東日本大震災の被災地である宮城県を訪問

※7月30日はカムチャツカ半島の地震で津波警報が発令され、貴重な体験をされたようです

教訓

- ・想像し、次の手を考え判断する
- ・自分の命を守らなければ人の命は守れない
- ・防災訓練、救命訓練必ず活かされる

令和7年度中学生体験学習事業を実施しました
<https://www.city.osaka.lg.jp/fukushima/page/0000659682.html>

令和7年度中学生体験学習事業参加生徒の感想
<https://www.city.osaka.lg.jp/fukushima/page/0000659677.html>



© 福島区まちづくりセンター

35

日頃の備えや、訓練によって、被害を
最小限に食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→



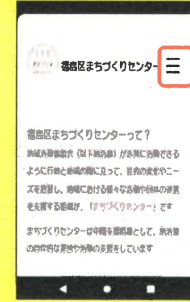
◆ 情報参照

2025/10/25

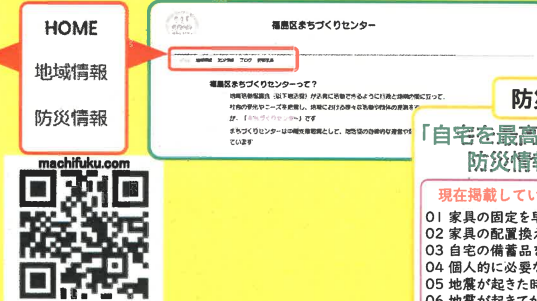
被害想定手法検討会	https://www.bousai.go.jp/jishin/nankai/kento_wg/index.html
気象庁 震度について	https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/shindo/index.html
気象庁 高層ビルの揺れ方	https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/choshuki/index.html#biruniyoriyurekata
東京都 防災知識	https://www.youtube.com/watch?v=OlZ4mc_BcSE
大阪平野の地形	https://dil.bosai.go.jp/workshop/06kouza_kankyo/pdf/11_osaka.pdf
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=SsMJb6oNI1I
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
大阪“港”ビジョン	https://www.city.osaka.lg.jp/port/cmsfiles/contents/0000519/519283/bijon4.pdf
救援物資配送マニュアル	https://www.pref.osaka.lg.jp/documents/240/r6kikhonhousin.pdf
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
令和7年度中学生体験学習事業	https://www.city.osaka.lg.jp/fukushima/page/0000659682.html
参加生徒の感想	https://www.city.osaka.lg.jp/fukushima/page/0000659677.html
福島区まちづくりセンター	https://www.machifuku.com/

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>

スマートフォン



パソコン



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

防災情報ページ

「自宅を最高の避難所に！」をテーマに
防災情報をテーマごとに掲載

現在掲載している項目一覧

- 01 家具の固定を早急に
- 02 家具の配置換えも早急に
- 03 自宅の備蓄品を再確認
- 04 個人的に必要な物を確認
- 05 地震が起きた時の行動
- 06 地震が起きたからの行動
- 07 備品より大切なトイレの作り方
- 08 災害時、ガスや電気の対応策
- 09 大阪平野は液状化になりやすい地形

各項目のページに
詳細資料を掲載

ボタンを
クリックすると
PDFファイルで
詳細資料が表示
されます