

自宅を最高の避難所に！

玉川地区活動協議会 防災講習会



令和8年10月20日(火)
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

1

◆ 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

2

◆ 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
地震モデル 福島県

令和7年3月31日

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

◆ 起こるであろう災害

2026/10/20

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

- ・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

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

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

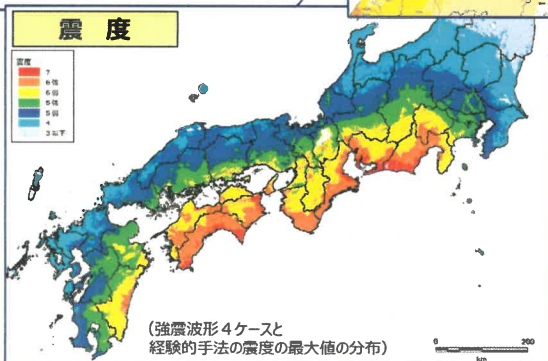
4

◆ 起こるであろう災害

2026/10/20

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



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

© 福島区まちづくりセンター

6

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

◆ 起こるであろう災害

2026/10/20

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

5

◆ 起こるであろう災害

2026/10/20

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

2026/10/20

もし地震が起きたら!

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



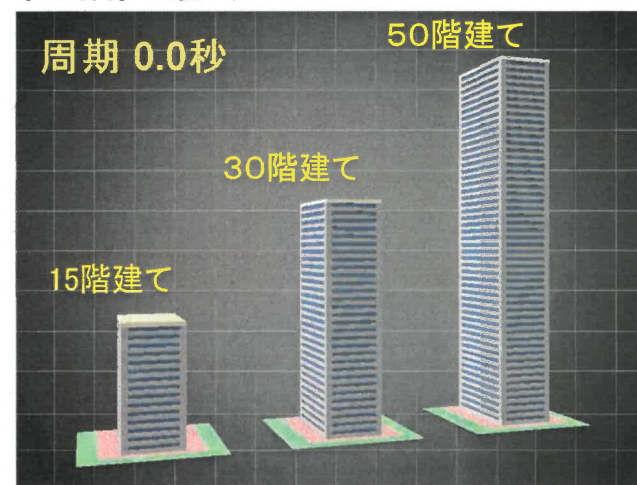
平時から起こった時を
想定して準備しておきます

自助

◆ 起こるであろう災害

2026/10/20

1. 長周期地震動



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、頭や身を守る安全な場所に姿勢を低くして身を寄せます



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

◆ 起こるであろう災害

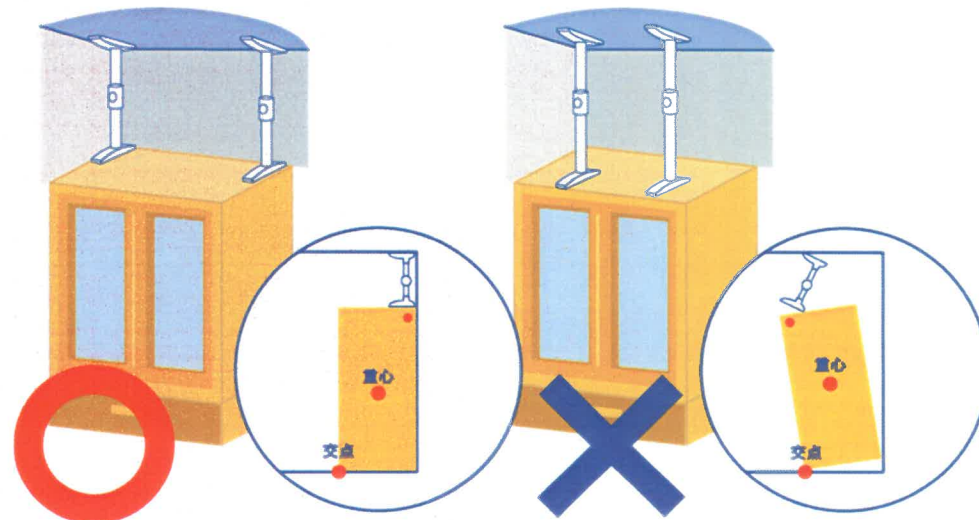
2026/10/20



◆ 起こるであろう災害

2026/10/20

2. 自分の身の安全を確保するための準備

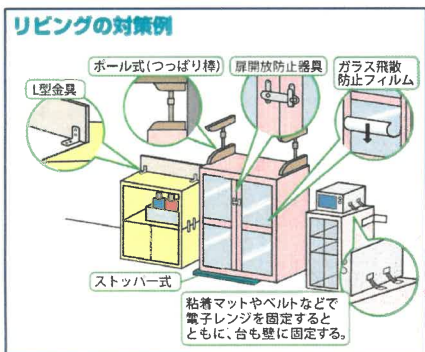


◆ 起こるであろう災害

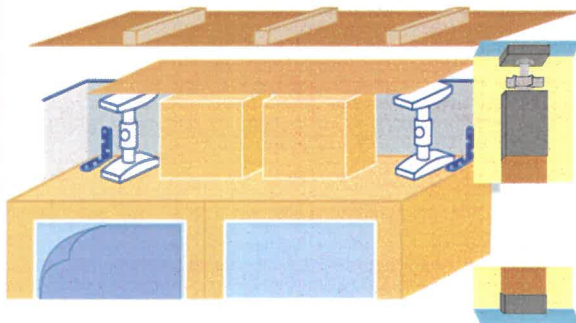
2026/10/20

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
- 面の大きさと転倒防止



© 福島区まちづくりセンター

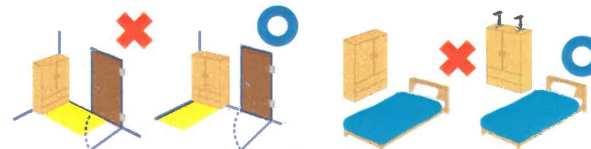
12

◆ 起こるであろう災害

2026/10/20

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

13

◆ 起こるであろう災害

2026/10/20

2. 自分の身の安全を確保するための準備

断捨離

いらないもの
災害時不必要

いるもの

災害時必要

すぐに使えるように整理
収納法

スペースができる

地震で揺れた時、怪我しない

ローリングストック

PHASE FREE

フェーズフリー

片付けと工夫

家具など転倒チェック(補強)

© 福島区まちづくりセンター

14

◆ 起こるであろう災害

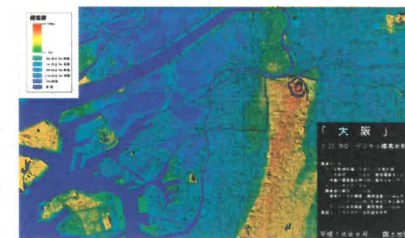
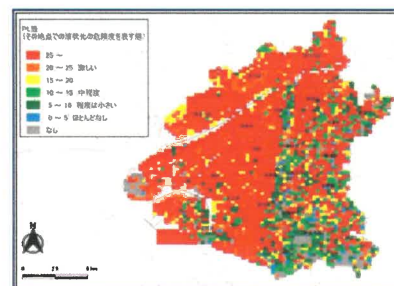
2026/10/20

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/kikanrinishitsu/page/0000011946.html>



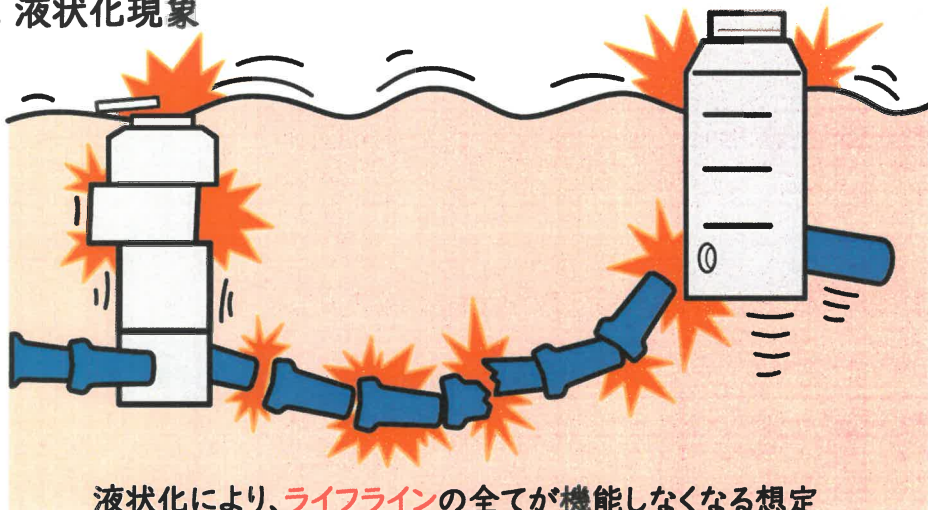
© 福島区まちづくりセンター

15

◆ 起こるであろう災害

2026/10/20

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)

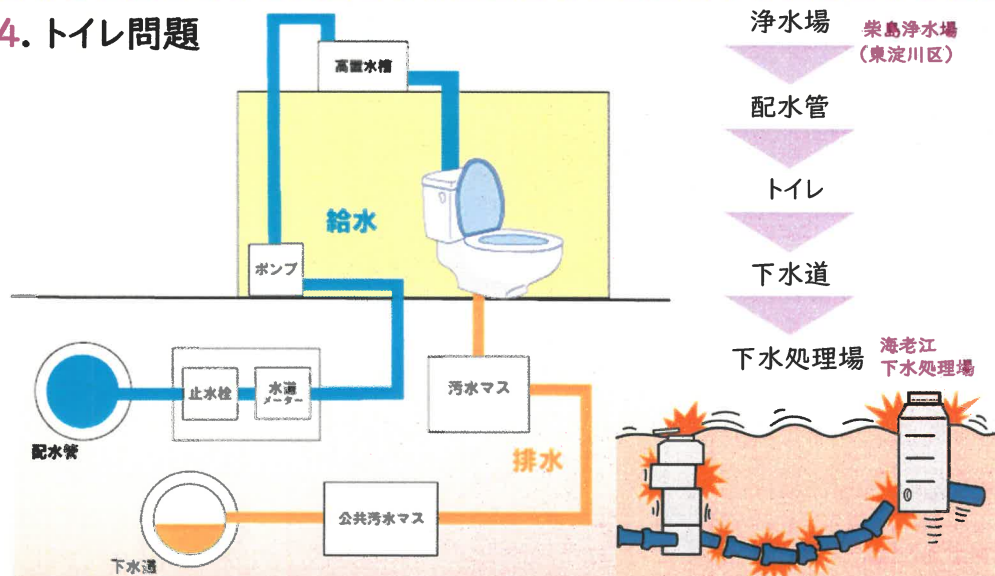
© 福島区まちづくりセンター

16

◆ 起こるであろう災害

2026/10/20

4. トイレ問題



© 福島区まちづくりセンター

18

◆ 起こるであろう災害

2026/10/20

3. 液状化現象

● 大阪市内の下水道管問題

テレビ大阪

<https://www.youtube.com/watch?v=SsMJb6oNI1I>

総延長約4975km

うち約2463km(49.5%)が耐用年数(50年)オーバー

● 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>

© 福島区まちづくりセンター

17

◆ 起こるであろう災害

2026/10/20

4. トイレ問題解決方法

袋からの臭い対策 → 防臭袋



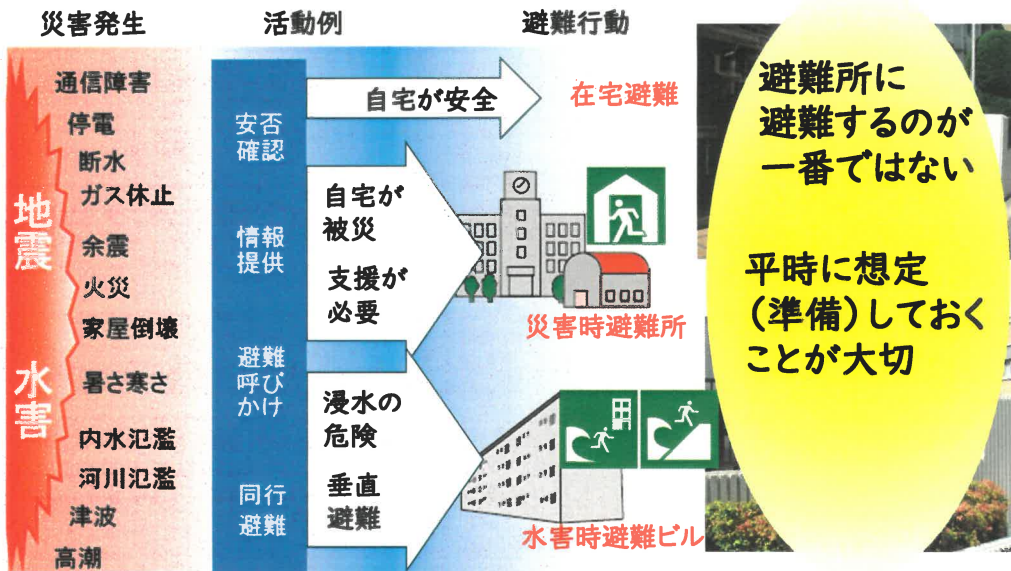
© 福島区まちづくりセンター

19

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!

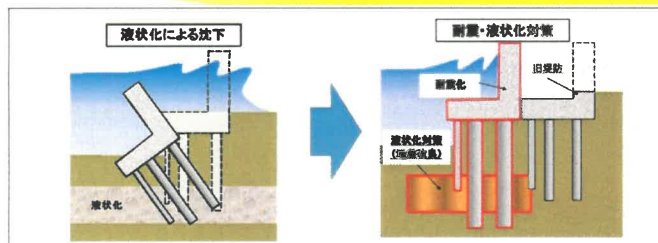
1mの津波
を基準に

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

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



【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>

学校に避難しても...

玉川地域人口
2025年 国勢調査より 8,143 人

玉川小学校
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 } 備蓄倉庫
※パーティションテント 6個 }

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×67箱	: 3,350 食
ビスケット	50個入り×13箱	: 650 個
高齢者食	50食入り×6箱	: 300 食
簡易トイレ	6基 (消耗品 : 7,400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

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

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

事前の備え内容

- ・家具転倒防止
- ・ガラス飛散防止フィルム



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

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
- ・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
- ・ガス管損傷
- ・出火

- ・漏水
- ・エレベーター停止
- ・家具の下敷き
- ・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
- ・部屋に閉じ込め
- ・食器散乱
- ・停電
- ・立体駐車機の破損

- ・ゴミ捨て場問題
- ・建物周辺の沈下
- ・地下室閉じ込め

◆ 在宅避難

2026/10/20

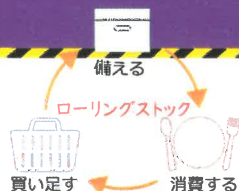
備蓄問題

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）



※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



【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

28

◆ 在宅避難

2026/10/20

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！

© 福島区まちづくりセンター

29

◆ 在宅避難

2026/10/20

在宅避難の備え

量を備える（10日分ぐらい）

- 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

道具を備える



あったら便利



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

© 福島区まちづくりセンター

30

◆ 起こるであろう災害

2026/10/20

◆ 災害時の職員動員

大阪市の災害応急対策計画および動員計画では、次のように体制が分けられています

		地震	風水害
1号動員 (全職員)	大規模な被害が発生・おそれがあり、市の全力をあげて防災活動を行う必要時（地震の場合は震度6弱以上、特別警報・大津波警報の発表時など）	震度6弱以上（市域） 大津波警報（府域）	市域に特別警報（大雨、暴風高潮、波浪、暴風雪、大雪）が発表されたとき
2号動員 (指定職員等)	相当規模の被害が発生・拡大のおそれがあるとき（地震の場合は震度5強、津波警報など）	震度5強、5弱（市域） 津波警報（府域）	避難情報（河川氾濫・高潮）を発令したとき
3号動員 (指定職員)	被害状況の把握など初動活動を実施する必要があるとき	震度4	府域に台風が上陸あるいは接近するおそれがあるとき
4号動員 (指定職員)	情報連絡にあたる必要があるとき	津波注意報（府域） 南海トラフ地震臨時情報発表（府域）	台風以外で、市域に暴風警報、暴風雪警報が発表されたとき 台風以外でレベル3大雨警報、レベル4大雨危険警報が発表されたとき

参照：福島区地域防災計画
<https://www.city.osaka.lg.jp/fukushima/page/0000559886.html>

© 福島区まちづくりセンター

31

◆ 避難所

2026/10/20

◆ 避難するタイミング



© 福島区まちづくりセンター

32

◆ 避難所

2026/10/20

知っておいて!



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

すぐに入れません!
避難者は開設するまで外部で待機!

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

※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

33

◆ 避難所

2026/10/20

◆ 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

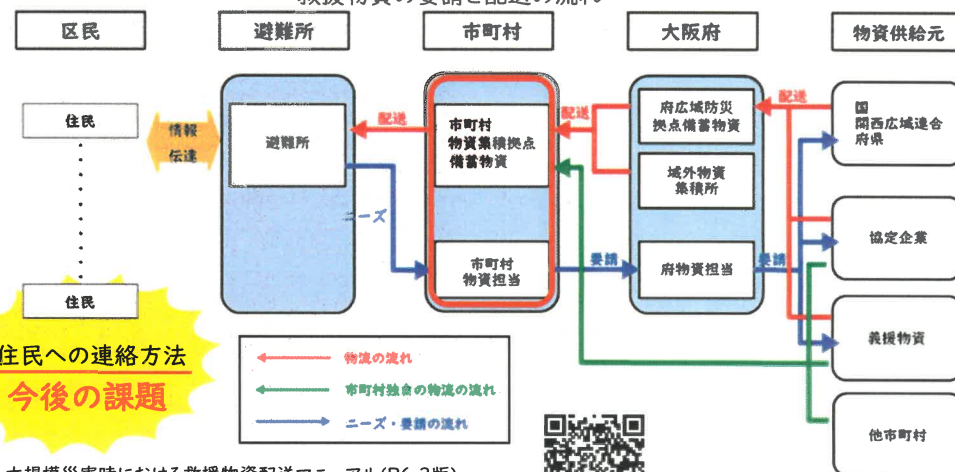
34

◆ 避難所

2026/10/20

◆ 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

35

◆ 避難所

2026/10/20

◆ 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

© 福島区まちづくりセンター

36

◆ まとめ

2026/10/20

今すぐ出来ること

家でケガをしない環境づくり！

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



© 福島区まちづくりセンター

38

◆ 自分は大丈夫! ではない

2026/10/20

◆ 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

37

◆ 大阪市の防災

2026/10/20

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



© 福島区まちづくりセンター

39

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→

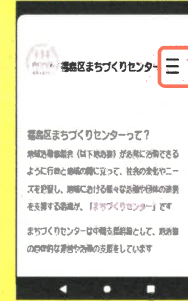


◆ 情報参照

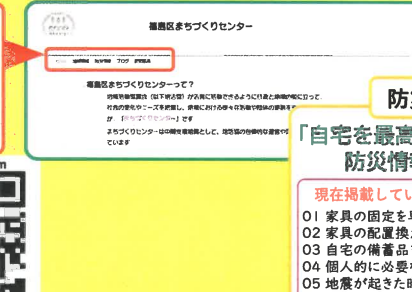
被害想定手法検討会	https://www.bousai.go.jp/jishin/nankai/kento_wg/index.html
気象庁 震度について	https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/shindo/index.html
内閣府 地震災害	https://www.bousai.go.jp/kyoiku/hokenkyousai/jishin.html
気象庁 高層ビルの揺れ方	https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/choshuki/index.html#birunioruyurekata
東京都 防災知識	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
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/r6kihinhousin.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/

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 地震が起きてからの行動
- 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

詳細資料を添付

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