

自宅を最高の避難所に!

海老江東 防災講習会



令和7年11月13日(木)
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



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

◆ 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

3

◆ 自助とは

2025/11/13

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

2025/11/13

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)	6弱(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

2025/11/13

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

2025/11/13

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

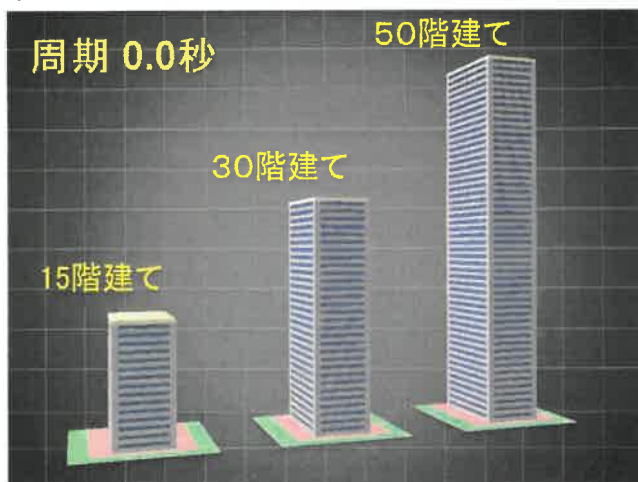
© 福島区まちづくりセンター

7

◆ 起こるであろう災害

2025/11/13

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

2025/11/13



© 福島区まちづくりセンター

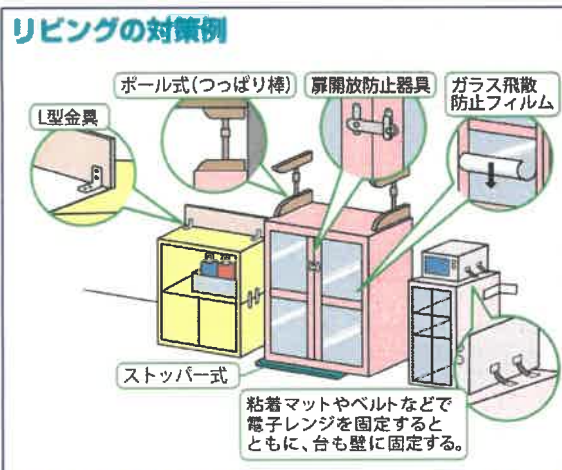
9

◆ 起こるであろう災害

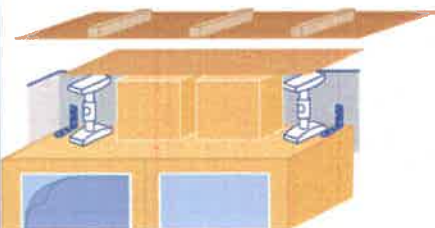
2025/11/13

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
- 面の大きさを転倒防止



© 福島区まちづくりセンター

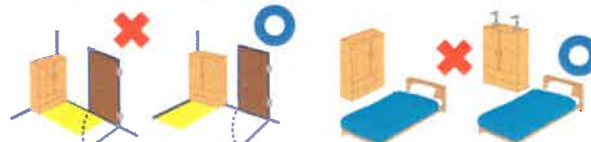
10

◆ 起こるであろう災害

2025/11/13

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



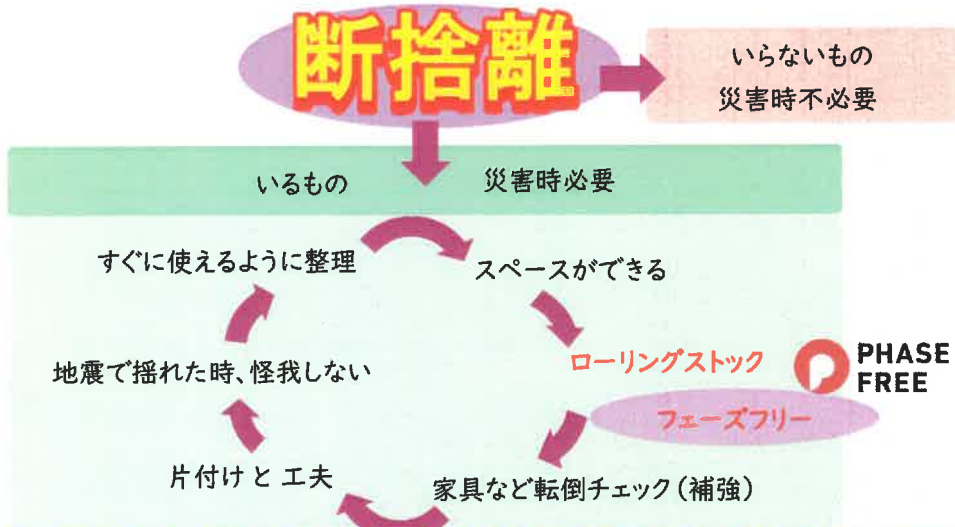
© 福島区まちづくりセンター

11

◆ 起こるであろう災害

2025/11/13

2. 自分の身の安全を確保するための準備



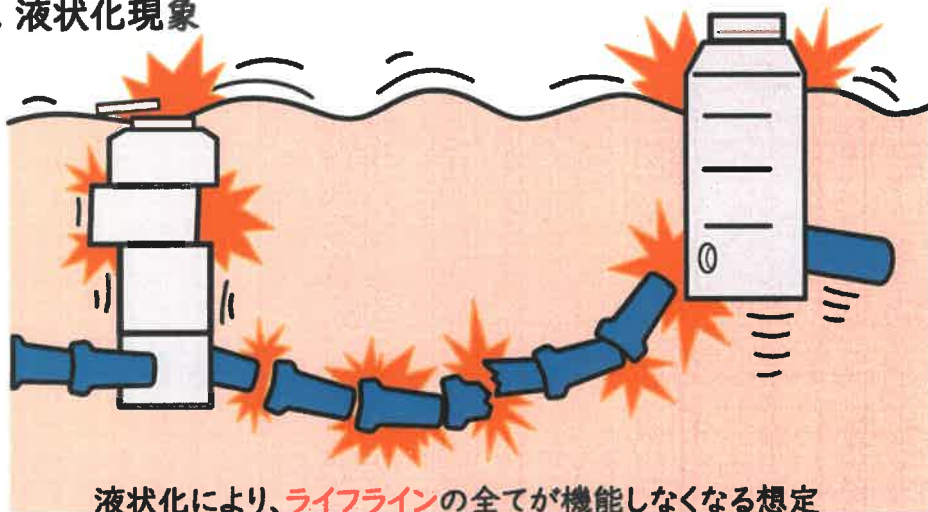
© 福島区まちづくりセンター

12

◆ 起こるであろう災害

2025/11/13

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

14

◆ 起こるであろう災害

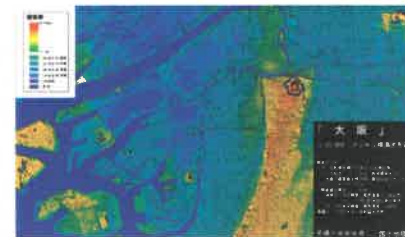
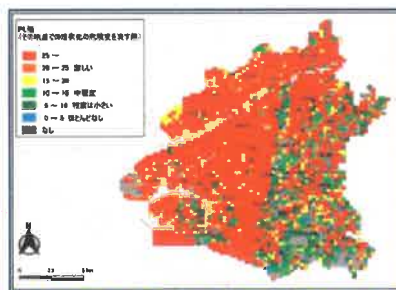
2025/11/13

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

13

◆ 起こるであろう災害

2025/11/13

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/tjikanrikeikakuR3.pdf>

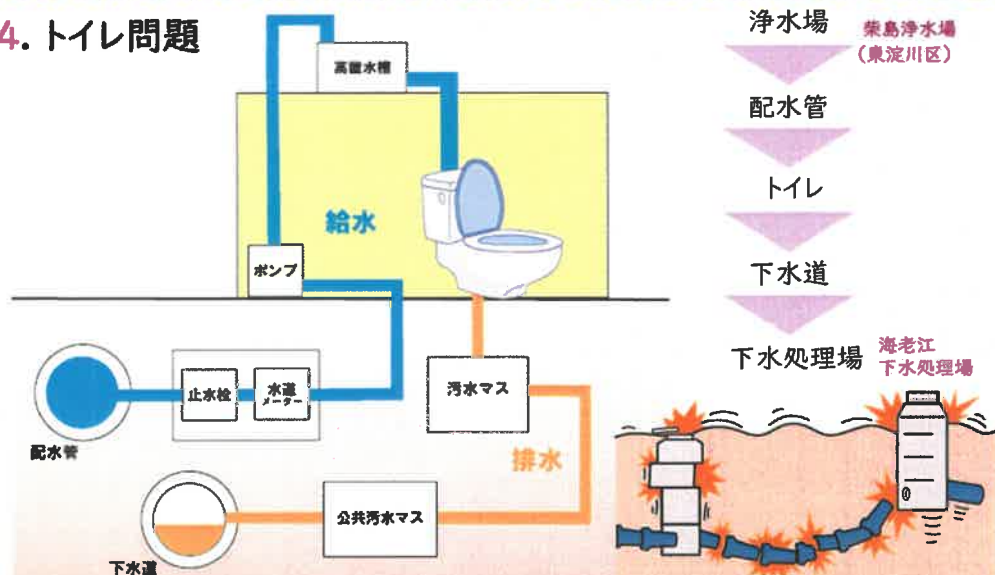
© 福島区まちづくりセンター

15

◆ 起こるであろう災害

2025/11/13

4. トイレ問題



© 福島区まちづくりセンター

16

◆ 起こるであろう災害

2025/11/13

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

17

◆ 起こるであろう災害

2025/11/13

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

© 福島区まちづくりセンター

18

◆ 起こるであろう災害

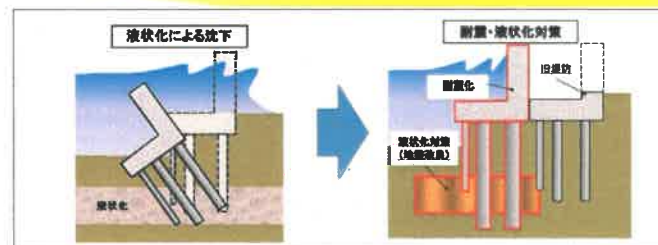
2025/11/13

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の津波が基準



【耐震・液状化対策のイメージ図】

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

19

◆ 起こるであろう災害

2025/11/13

学校に避難しても...

海老江東地域人口
2021年9月末日現在 **6,149 人**

海老江東小学校
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×75箱	: 1,800 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 : 6,200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

© 福島県まちづくりセンター

20

◆ 在宅避難

2025/11/13

【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 
	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 

© 福島県まちづくりセンター

22

◆ 在宅避難

2025/11/13

自宅に留まる(在宅避難)

- 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

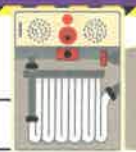
© 福島県まちづくりセンター

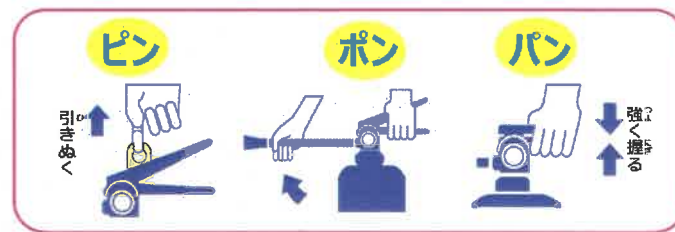
21

◆ 在宅避難

2025/11/13

【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 
	・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

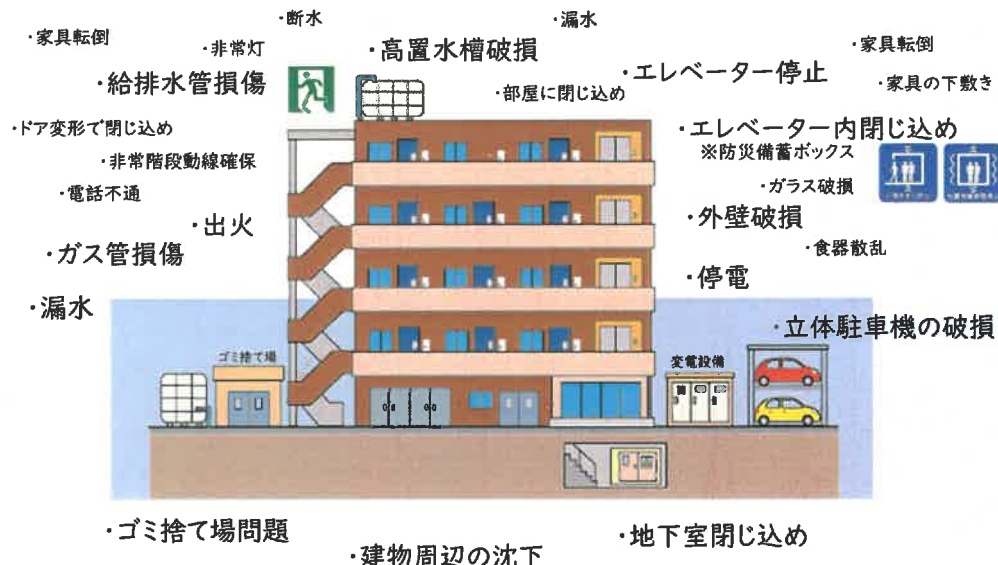


© 福島県まちづくりセンター

23

◆ 在宅避難

2025/11/13

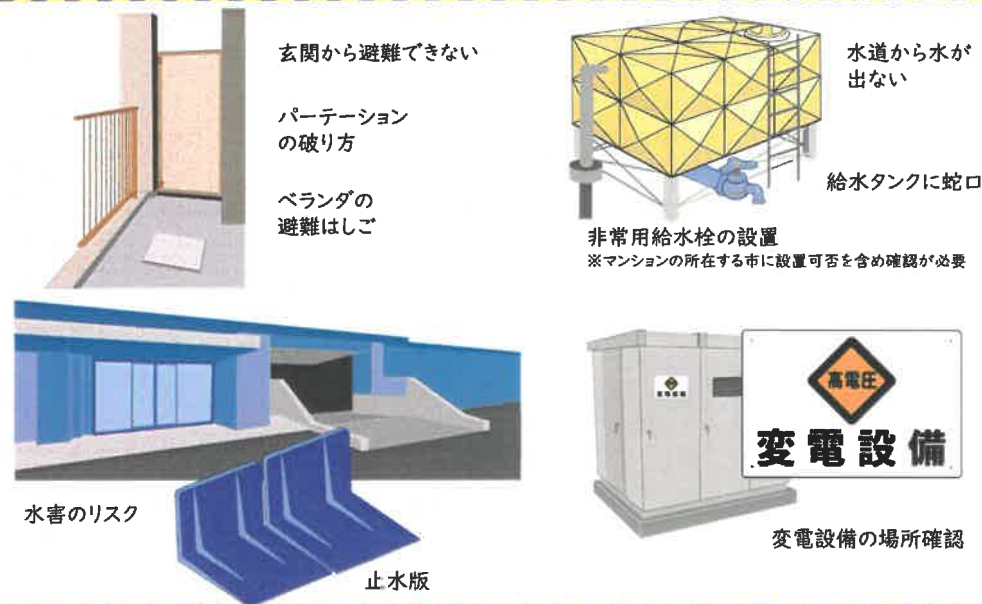


© 福島区まちづくりセンター

24

◆ 在宅避難

2025/11/13



© 福島区まちづくりセンター

25

◆ 在宅避難

2025/11/13

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

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

26

◆ 在宅避難

2025/11/13

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

◆ 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

27

◆ 在宅避難

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
- ☐ トイレシートペーパー

道具を備える

- ☐ 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

あったら便利

- ☐ 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	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

◆ 在宅避難

今すぐに出ること

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**

◆ 在宅避難

◆ 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

- ・ 生活できる環境の確保

怪我を
しない

想定をして準備

◆ 避難所

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

2025/11/13

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

32

◆ 避難所

2025/11/13

◆ 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

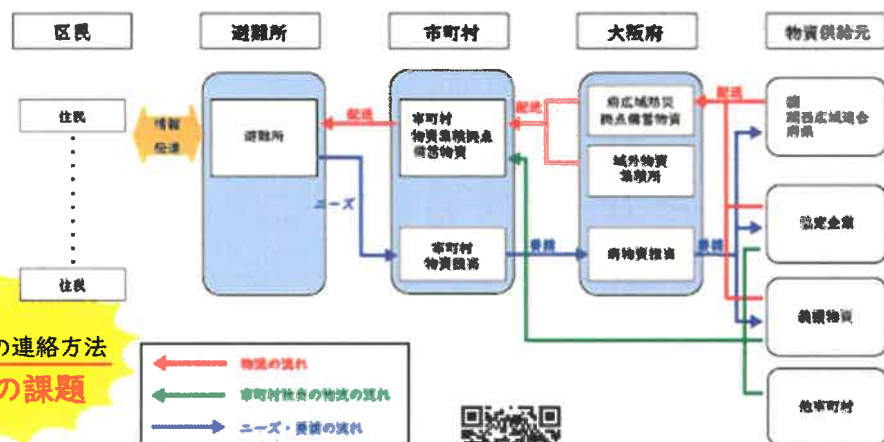
33

◆ 避難所

2025/11/13

◆ 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>

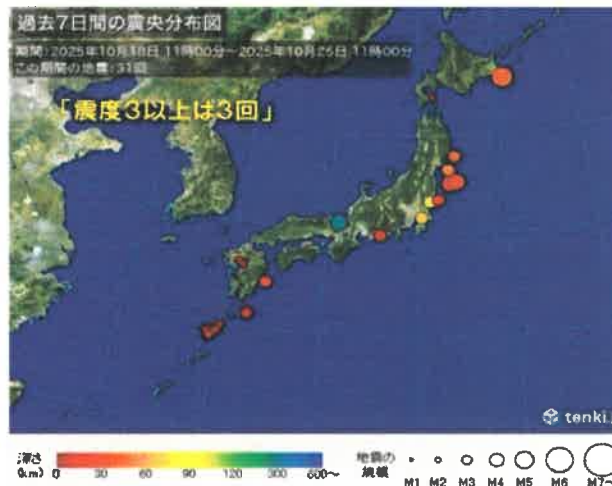
© 福島区まちづくりセンター

34

◆ 情報の取得

2025/11/13

◆ 最近の地震情報



11月に入ってから、地震が多発しています。ここの週間(3日午後4時30分～10日午後4時30分)も、震度3以上の地震が18回観測され、震度1以上は71回も発生しています。

特に昨日9日(日)の午後5時3分には、三陸沖を震源とするマグニチュード6.9という規模の大きな地震が発生し、岩手県や宮城県で最大震度4を観測しました。またこの地震に伴って、岩手県には一時、津波注意報も発表されました。

直近の地震は三陸沖で発生しているものがほとんどですが、ご存じのとおり、地震は「いつ」「どこで」発生するかわかりません。日頃からの備えが大切です。

tenki.jp
<https://news.yahoo.co.jp/articles/b6e11cf1b806763c10dcacbf44d7afcba25bf58>

© 福島区まちづくりセンター

35

◆ 自分は大丈夫! ではない

2025/11/13

◆ 正常性バイアスに用心 “逃げ遅れの心理” 勝手に判断してしまう

- ・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」

◆ 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

- さまざまな状況を想定しておく
- 「なぜ」を考える習慣をつける

「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

36

◆ 大阪市の防災

2025/11/13



© 福島区まちづくりセンター

37

◆ これからの防災

2025/11/13

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ね

※7月30日はカムチャツカ半島の地震が発生し、貴重な体験となりました。12月3日 17時から

教訓

- ・想像し、次の手を考え判断
- ・自分の命を守らなければ人の命も守れない
- ・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

38

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→



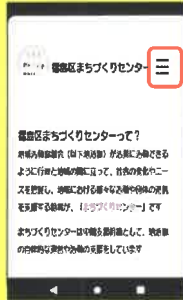
© 福島区まちづくりセンター

39

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

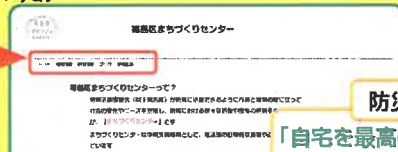


HOME
地域情報
防災情報



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**

パソコン



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

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
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=SsMJb6oNI1I
橋梁維持管理計画	https://www.city.osaka.lg.jp/kensetsu/cmsfiles/contents/0000011/11131/gikanrikeikakuR3.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/r6kihonhousin.pdf
福島区ぼうさいあんげんマップ	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
11/3～11/10までの地震	https://news.yahoo.co.jp/articles/b6e11cf1b806763c10dcacbf44d7afcba25bff58
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/