自宅を最高の避難所に!

その 1-1

「自らの命は自らが守る」

まずは
自宅でケガをしない
準備を！

◆ 南海トラフ地震の想定

南海トラフ大地震の予想震度は大阪市で　震度6弱
強い揺れが3～5分（180～300秒）続く　と想定されています

	阪神淡路大震災	大阪北部地震	能登半島地震
発生日時	1995年1月17日	2018年6月18日	2024年1月1日
大きさ（マグニチュード）	M7.3	M6.1	M7.6　M7.3
最大震度	7（大阪：4(6強)）	7（大阪：6弱）	7（大阪：4）
大阪での揺れ時間	20秒間	数秒間	30秒間

今までに経験したことのない長い激しい揺れが起こります
平時に揺れに対する準備を行いましょう！

「自らの命は自らが守る」 ケガをしない環境つくり！

自宅を最高の避難所に!

その 1-2

◆ 自助を推進

「自助」とは、災害時に「自分の命は自分で守る」「自分（家族）の身は自分で守る」という考えのもと、自分自身と家族の安全を確保し、被害を最小限に抑えるための基本的な防災行動を指しますと言われていましたが...

最近では、**「平時に災害時の事を想定して備える」** と、言われるようになってきています

その時まず自分が助からなければなりません

「生き残ってから」のことよりも、「生き残るための努力」が大切とされています

ご自身の災害（地震）への備えを再検討しましょう

● 備えとしての「自助」とは...

自分の命は自分で守ること、さらには大切な家族の命を家族で守るために備えること

・家を守る

命を守る環境づくり

・家屋の耐震化　：長く生活する場所の安全確保

・家具の固定　：地震や家族のケガをしない対策

・在宅避難の環境つくり　：避難所より自宅で避難生活ができるように

・耐震ブレーカーの設置　：通電火災対策　→火災が起こると消せない（水が出ない）

→被害が広範囲になり二次被害増

・備蓄をする

生き延びるための備蓄

・非常時活用品の備蓄　：災害時に必要であろう物品を準備

・ローリングストック　：災害時に通常と同じような生活ができる飲食物

・家族の安否確認手段を準備

・災害用伝言ダイヤル活用方法

● 自助の実践

・知識　：正しく災害を理解すること

・備え　：災害に対する備えをすること（備蓄、防災対策など）

・行動　：防災訓練などを実際に体を動かして経験すること

自宅を最高の避難所に!

その 1-3

◆ 家具の固定を見直しましょう

近年発生した地震における家具類の転倒・落下・移動が原因のケガ人の割合は、約30%～50%と高くなっており、家の中にいる確率は他の場所に比べても高いので、家具の固定を見直しましょう
また、家具類が原因のケガだけでなく、火災や避難障害と言った危険も生じる可能性があります
ケガ・火災・避難生涯の3つの危険から身を守るためにも、危険防止対策は非常に大切です

阪神淡路大震災時の揺れは約20秒で、南海トラフ地震は3分～5分ゆれると想定されています
縦揺れ、横揺れが長くつづくと、立っている物の多くは移動または倒れる危険性が大きいです
家具などが倒れて下敷きにならない工夫を平時から実施しておき、いざとなった時無傷でいられるようにしましょう

● 転倒防止策の必要性
- ・ケガや死につながる
- ・火災などの二次被害につながる
- ・避難経路がふさがれて逃げ遅れる

上記のように「負傷・死亡」「火災」「避難障害」の3つの危険から身を守るためには、
家具類の転倒・落下・移動防止対策が必須といえます

● 家具固定のポイント
- ・部屋に固定する
  設置場所と家具の両方に十分な強度が必要なので、よく確認して取り付けましょう
- ・家具と家具を固定する
  重ねた家具の側面を金具で連結し、さらに上部の家具を壁等に固定しましょう
- ・家具の重心を下げる
  重いものを下に収納することで、家具を倒れにくくすることができます
  また、重いものが高い位置から落ちてくる危険性も避けられます

長く激しい揺れが起こると、家具等を十分に固定できず、倒れる危険性が高くなります

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

自宅を最高の避難所に!

その 1-4

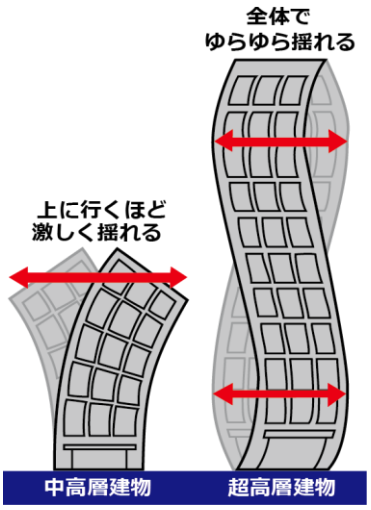
◆ 長周期地震動

マンションやビルなどの高層階（おおむね10階以上）では、長周期地震動（※）によって下層階より揺れが大きくなる傾向があり、家具類の転倒・落下・移動が発生しやすいので注意が必要です

揺れが1往復するのにかかる時間を「周期」といいます
地震が発生すると、ガタガタと小刻みに揺れる周期の短い揺れに加え、船に乗っているような周期の長い揺れである「長周期地震動」が発生します

建物は、固有周期と近い周期の地震動に揺すられ続けると、次第に揺れが大きくなります
この現象を「共振」といいます

低い建物は、固有周期が短いため、短周期の地震動と共振します
一方で、高さ60メートルを超えるような超高層建築物は、固有周期が長いため、長周期地震動と共振して大きく揺れます



階級	揺れの状況
4	●立っていることができず、はわないと動くことができない揺れにほんろうされる ●キャスター付き家具等が大きく動き、転倒するものがある固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある
3	●立っていることが困難になる ●キャスター付き家具等が大きく動く固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある
2	●室内で大きな揺れを感じ、物につかまりたいと感じる物につかまらないと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる ●キャスター付きの家具等がわずかに動く棚にある食器類、本棚の本が落ちることがある
1	●室内にいたほとんどの人が揺れを感じる驚く人もいる ●ブラインドなど吊り下げものが大きく揺れる

長周期地震動について（気象庁）
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/jishin/choshuki/

自宅を最高の避難所に!

その 1-5

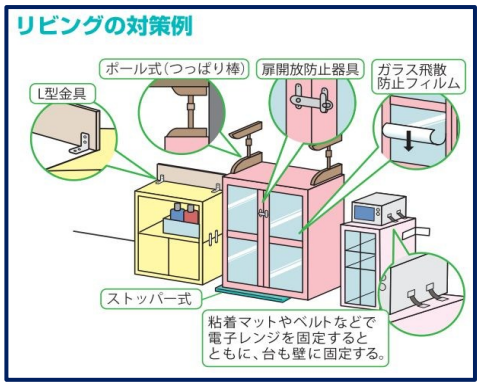
◆ 自宅でケガをしない環境つくり

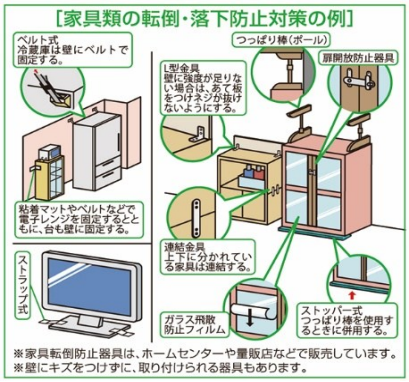
・生活している中で、最も多くいる場所は自宅
・自宅でケガをしない環境を作るのが、はじめの一歩
・いつもいる場所の周りに、危険物はありませんか？周りの家具を確認してケガをしない環境を今から整えましょう

大きな災害時にケガをしてしまうと病院にも行けず、きっちり処置ができる可能性は低くなり、より悪くなる可能性が大きいと考えられます。ケガをしない環境を今から気にしながら工夫するのが、今できる「**自助**」です。気になったらすぐ対処をして、ケガをしない環境を作りましょう。

○ 家具の固定

大阪市市民防災マニュアル P21、P22
https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000011873.html



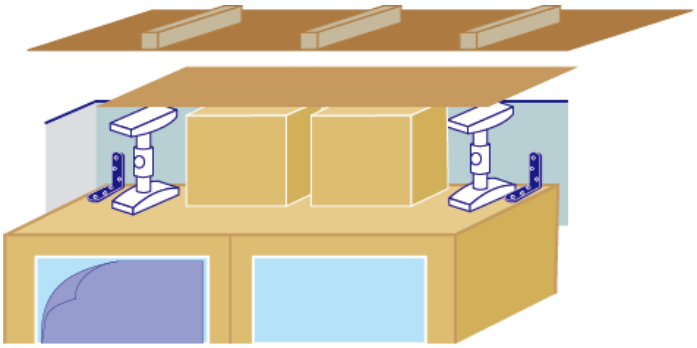


参照：東京防災ポケットガイド
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/_res/common/pocket/2025_p_j.pdf
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/kaguten/measures_house.html

自宅を最高の避難所に!

◆ 家具の固定方法いろいろ

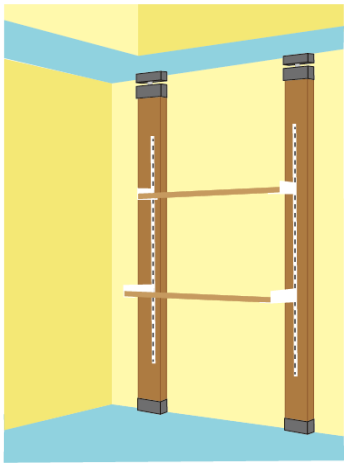
自宅でケガをしない為に、いまから準備しましょう!

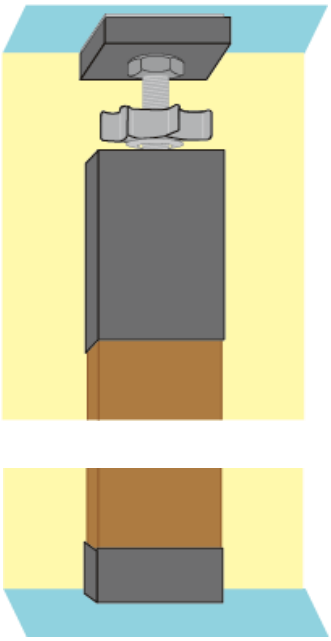


突っ張り棒だけの防災は古い!
長い揺れには突っ張り棒だけでは不安

・突っ張り棒（壁際に）
・突っ張り棒は天井の梁の下に設置
・突っ張り棒と天井の間に板をはさむ
　（揺れで天井に穴が開かないように）
・厚めの段ボール箱を活用
　（揺れを面で押える効果）
・連結金具で固定

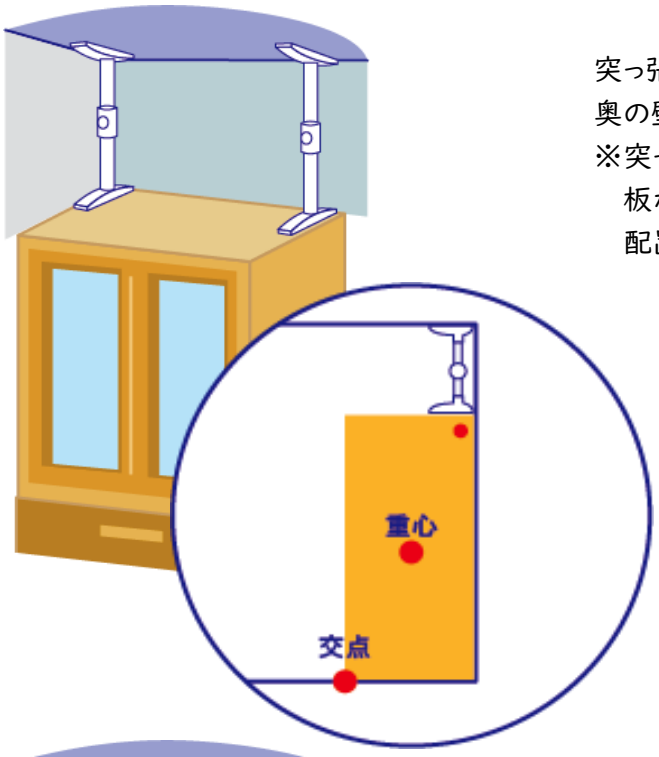
マンションで釘や穴をあけずに棚ができるツールがあります





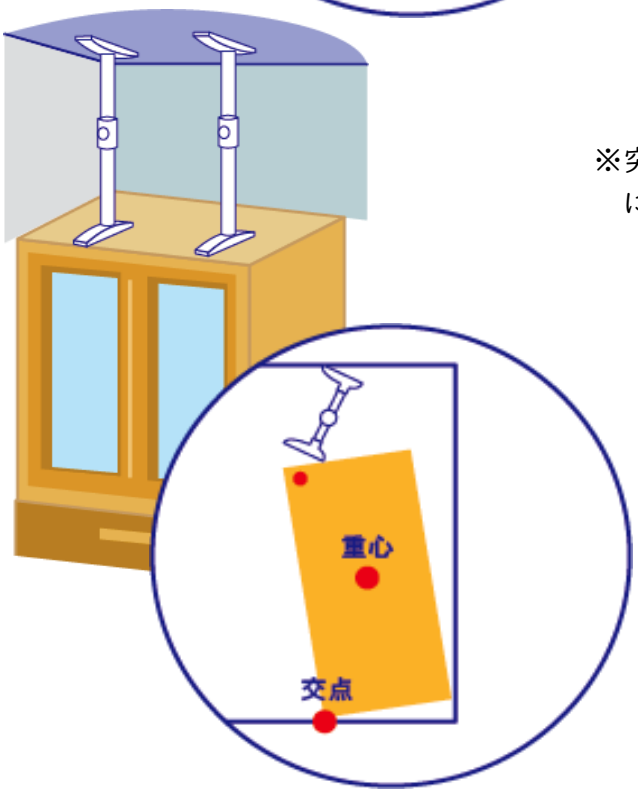
このツールを突っ張り棒の代わりに使う方法もありますし、タンスの裏側に建てててその建てた柱にタンスを固定する方法もあります

◆ 突っ張り棒の安全な位置



突っ張り棒の安全な位置は、間隔をなるべく広くとって奥の壁側に配置します

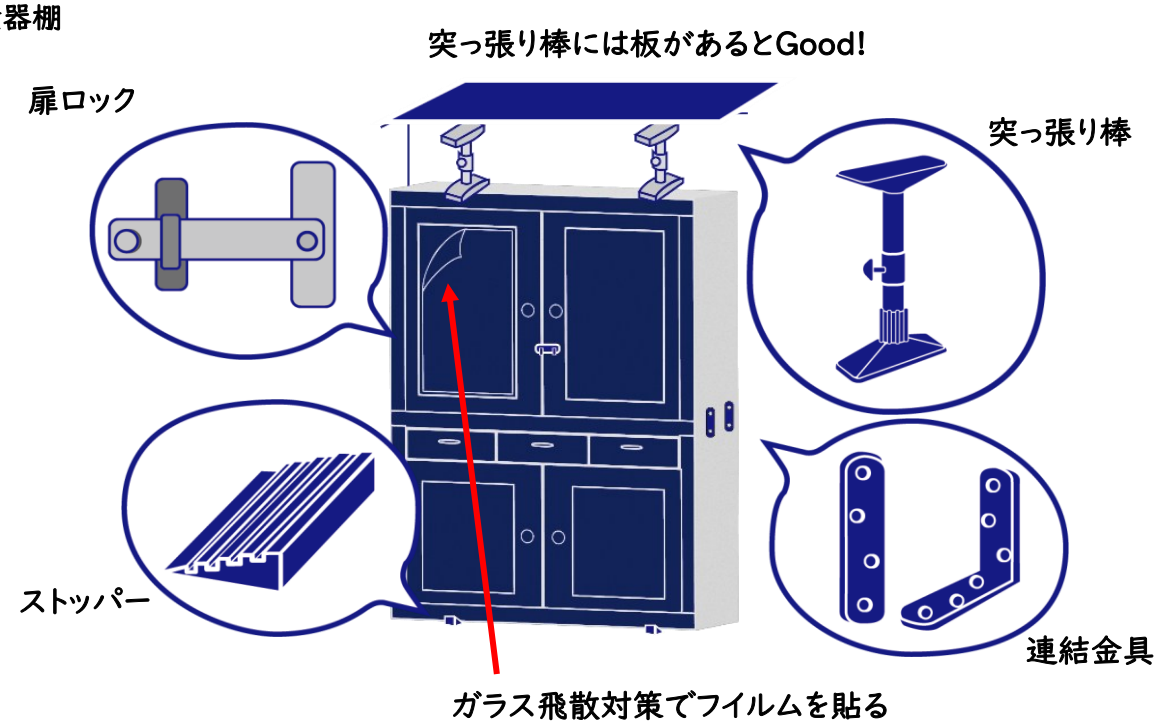
※突っ張り棒と天井の間に板を挟むのがBest!
　板が無い場合は、天井裏の梁の下に突っ張り棒が配置してください



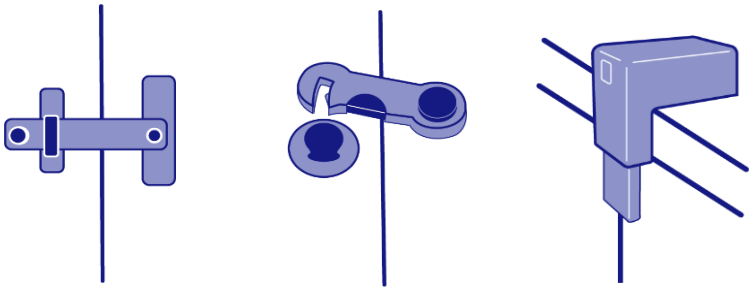
※突っ張り棒が狭くて手前にあると、家具が揺れたときに、不安定ですぐ倒れてしまう可能性が大

◆ 自宅の安全な場所は？

食器棚



扉ロック各種

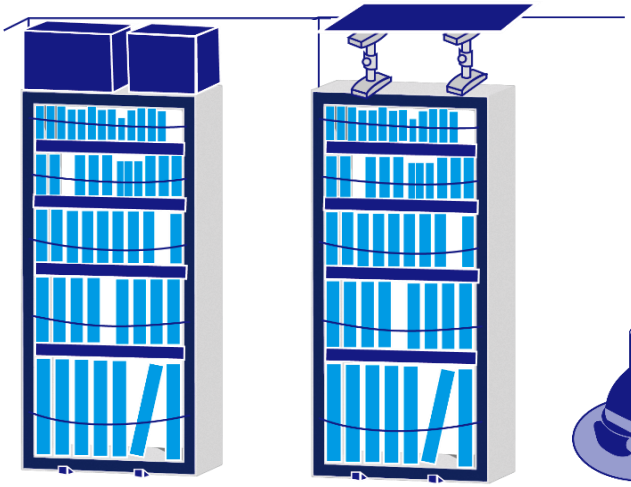


自宅を最高の避難所に!

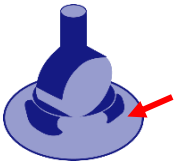
その 1-9

◆ 固定が必要な家具をチェック

本棚も同様に本が落ちてくるのを防止します
※低い本棚に変更する手もあります

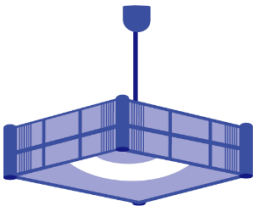


・突っ張り棒は壁際に
・面を多くして転倒防止
・重い本は下の段に集める
・突っ張り棒や厚手の段ボール
・ロープ
・滑り止めシート
　（本の下に敷く）
・ストッパー

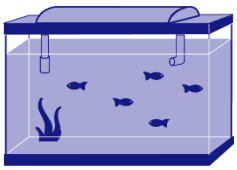


コマが付いている棚などにもストッパー

他にも固定が必要な物



ぶらぶら不安定な物



地震の揺れで水があふれる
置場所により水槽自体が危ない

バランスが悪く倒れる危険大

● 家具を固定していないと下記の事が起こる可能性があります
- 家具の下敷きになる
- 逃げる時つまづいて転ぶ
- 割れた食器やガラスでケガをする
- 火災の原因になる
- 火災などからの避難の障害になる
- 家族の救助の支障となる
- 被害を大きくする

もしも骨折をしたら...
タンカで運び出す為に最低4人の助けが必要です
4人集められない状況で津波が来るとなったらどうしますか？

自宅でケガをしない為に、いまから準備しましょう!

自宅を最高の避難所に!

その 1-10

◆ 自宅の安全な場所は?

家の中で安全な場所は次の条件を満たしている場所と言われています

・落下物や転倒物が少ない場所
・窓が少なくガラスが飛び散らない場所
・避難時に外に出やすい(閉じ込められない)場所

上記3つの場所はどこに当てはまるでしょうか?

● 落下物や転倒物が少ない場所

近年に発生した地震においても、負傷者の約30~50%が家具類の転倒・落下・移動によるというデータも出ています

● 窓が少なくガラスが飛び散らない場所

地震が起きたときのリスクとして意外と見落とされがちなのが、窓ガラスや食器棚などの「ガラス」による被害で、地震で窓や棚などのガラスやが割れると、体に刺さってけがをするだけでなく、移動のとき割れたガラスを踏んで足に刺さったり、割れたガラスを片付ける際に手指を傷つけてしまう恐れがあります

● 避難時に外に出やすい(閉じ込められない)場所

地震によってドアにゆがみが生じ、開けられなくなったり、ドア付近などに大きな家具類が倒れ、避難経路がふさがれてしまう危険性もあります

● 地震の時に「トイレ」は安全な場所?

トイレは空間が小さく取り囲む柱や壁などが短いため、他の部屋と比べると比較的頑丈だといえます
ただし最近の住宅はトイレの場所も様々であり、昔のように必ずしも4本の柱に囲まれていないことも多々あります

● 地震の時に「玄関」は安全な場所?

玄関は構造的に柱が多いため、家の中でも比較的頑丈で倒壊しにくい場所と言われています
大きな家具が無く、ガラスによる被害も少ないといえます
そして何より、ドアを開ければすぐに外へ避難できるという点も、地震が起きたときに玄関が安全と言われる理由のひとつです

安全な場所は、家具を固定しケガをしない環境を整え、地震がおさまったら出口の確保を心掛けましょう

自宅を最高の避難所に!

◆ 地震が起きた時の行動

地震発生

身の安全を図る

・揺れが落ち着くまでは、動かず保身が鉄則
・家具や家電の落下、窓ガラスの飛散などから身を守るため、しっかりした机の下などに隠れるか、ヘルメットや毛布などで頭部をガードしましょう
・強い揺れで体が転倒しないよう、柱などにつかまる

火の元の確認

・揺れが落ち着いたら、ガスコンロや暖房器具を切り、火災の原因となるものを排除します
・出火していても落ち着いて消火活動をします
・停電後、電力供給が再開されたときに通電火災の可能性があるので、ブレーカーを落とします
※避難する際にはブレーカーを落としておきます

焦らず冷静に行動

・パニックになると、割れたガラスでケガをする可能性が高くなるので、冷静になって落ち着いてから行動します

出入り口を確保する

・揺れが落ち着いたら、ドアを開けて出入り口を確保します
・地震でドアが歪み開閉できない場合もあるので確認します
・ドアが開閉できない場合は、廊下沿いの窓やベランダの避難はしごなどで、脱出します

自宅が危険な場合は避難する

・火災が発生したり、建物や室内のダメージが激しく危険があるなど、室内にいては危険な場合は、外へ一時的に避難、もしくは地域の避難所などに避難します

● 地震発生後の行動

1. 家族や近隣の安否を確認する
   家族の安否を確認した後、近隣の安否をお互いに確認しあいます

2. 協力して消火、救出、救護活動する
   大地震の後は、家具や家屋に挟まれて助けを求めている可能性があります

3. 火災や津波から確実に避難する
   火災や津波の情報をいち早く確認し、避難場所や高台に移動します

自宅を最高の避難所に!

その 1-12

◆ 災害用伝言ダイヤル

電話を利用する声の伝言板「災害用伝言ダイヤル171（電話サービス）があります
被災地の方が、「無事です」と伝言を入れると、被災地域外の方々との連絡方法としても活用できます

始めに、登録する電話番号を決めます

※録音、再生③に活用します

電話番号を決めたら、連絡を取りたい相手に知らせておきましょう
伝言を保存したい方は、録音方法をあらかじめ体験しておきましょう
伝言を聞きたい方は、再生方法をあらかじめ体験しておきましょう

体験利用日
- 毎月、1日及び15日　00:00～24:00
- 正月三が日（1月1日00:00～1月3日24:00）
- 防災週間（8月30日9:00～9月5日17:00）
- 防災とボランティア週間（1月15日9:00～1月21日17:00）

伝言保存期間
※体験利用期間のみ

利用料金
※無料

【 伝言の録音方法 】

① 1 7 1 にダイヤルする

▼ ガイダンスが流れます

② 録音する場合は 1

▼ ガイダンスが流れます

③ （□□□□）□□□□－□□□□

被災地の方などの電話番号、携帯電話番号を設定してください
※市外局番から設定をしてください

「あ・い・た・い・よ」
あなたの名前は
いまいる場所は
だれと一緒にいるか
いたい所はないか（けがなどの有無）
よこく（移動などこれからの行動予定）

【 伝言の再生方法 】

① 1 7 1 にダイヤルする

▼ ガイダンスが流れます

② 録音する場合は 2

▼ ガイダンスが流れます

③ （□□□□）□□□□－□□□□

被災地の方などの電話番号、携帯電話番号を設定してください
※市外局番から設定をしてください
※伝言は③で設定した番号を知っているすべての方が聞くことが可能です