緊急ダイヤル

あわてず落ち着いて！
火事・救助・救急は **119** 番

▶住所

▶氏名

▶目印は

▶電話番号

大阪狭山市役所	366-0011
大阪狭山市水道局	366-0011
警察	**110**
黒山警察署	362-1234
火事・救助・救急	**119**
大阪狭山市消防本部	366-0055
関西電力南大阪営業所	238-8681
大阪ガス南部導管部	0120-3-19424
災害用伝言ダイヤル	**171**

わが家の防災メモ

家族の連絡先（勤務先・学校等）とデータ

氏名（名称）	電話番号（携帯等）	住　所	生年月日	血液型	常備薬	その他（病気・アレルギー等）

その他緊急連絡先

氏名（名称）	電話番号（携帯等）	

もよりの避難場所

避 難 所	避 難 地

●このマップの内容は、大阪狭山市のホームページ http://www.city.osakasayama.osaka.jp/ からもご覧頂けます。
●お問い合せ／大阪狭山市政策調整室危機管理グループ　E-mail:kikikanri@city.osakasayama.osaka.jp　TEL.366-0011　FAX.367-1254

OSAKASAYAMA CITY

大阪狭山市 防災マップ

日頃の備えと早めの避難のために…

このマップは、避難救護活動を行う施設や防災知識など、
災害時に必要な情報をとりまとめたものです。
日頃から確認できるように、わかりやすいところに保存、または掲示してください。
災害に対して正しい心構えを身に付けておけば、
いざというときに落ち着いて行動することができるようになります。

For Preparation Against Disaster

This map is very useful reference when Osakasayama suffered damage from any disaster. The contents include information about public institution of rescue and refuge,measures for dealing with disaster, and so on.
Please keep it to check whenever you need.
Enough preparing for disasters helps you to act properly without being disconcerted in such case.

保存版

地震

地震が起きたときに、身を守る最大のポイントは、日頃からの充分な備えと冷静な判断力です。被害をむやみに拡大することがないように、以下の10ヶ条を確認し、いざというときの行動基準を身に付けておきましょう。

When we have an earthquake, it is most effective for escaping from danger that you have well preparation and circumstantial judgment with calm.
We had better check 10 items as below and learn criteria of action for disaster. These can prevent expansion of damage.

安全対策 10ヶ条

その1 まずは身の安全を
地震に備えて、家具の転倒や落下物対策は準備が必要です。ケガを負ってしまうと、火の始末や避難の遅れの原因になるので、充分な対策を。

その2 すばやく火の始末
地震の際は、調理器具や暖房器具といった火の始末を最優先に。「火を消せ」と声をかけ合うことで、火災が起こる危険を未然に防ぎましょう。

その3 戸を開けて出口の確保
地震の震動で建物がゆがみ、ドアや窓が開かなくなることもあります。そのため、揺れを感じたら出入り口を確保することもお忘れなく。

その4 火が出たらすぐ消火
地震の2次災害として第一に挙がるのが火事。万一出火しても、あわてずに消火を行いましょう。隣近所にも協力を求め、初期消火に努めましょう。

その5 あわてて外に飛び出さない
避難をする際、あわてて外に出るのは禁物。瓦やガラスなどの落下物に注意しながら、落ち着いて避難することを心がけましょう。

その6 狭い路地やブロック塀には近づかない
避難の際は、ブロック塀や門柱、自動販売機などには、近づかないように。地震の震動で倒れる恐れがあり、ケガをしてしまう危険性があります。

その7 山崩れ、がけ崩れ、土石流に注意
地震が発生した際は、山間部では土砂崩れ、海岸地帯では津波の恐れがあります。居住地の自然環境を把握して2次災害の防止に努めましょう。

その8 避難は徒歩で
避難をする際は、徒歩で避難しましょう。マイカーなどを使用すると、危険が伴うのはもちろんのこと、緊急車両の通行の妨げになってしまいます。

その9 協力し合って応急救護
お年寄りや身体の不自由な人などがケガをした際は、みんなで助け合って応急処置を行いましょう。地域災害のときは、協力し合う体制が大切です。

その10 正しい情報を聞く
地震などの自然災害が発生した場合は、正しい情報を知ることは非常に大切です。テレビやラジオで、正しい情報をつかむことを心がけましょう。

●地震が発生した場合の避難要領

地震発生
情報収集

自宅
しばらく自宅で様子をみる。テレビやラジオなどで情報収集。

自宅周辺が安全になった

一時集合場所
一時的に避難するための場所。自治会などが指定した空き地、公園など。

建物の倒壊、火災の発生などの身の危険を感じる。避難指示や避難勧告があった。

一時避難場所
市が指定した避難場所。大災害でも大人数が収容できる学校や公園など。一時集合場所が危険になった場合に集団で移動。

一時集合場所が危険になった場合。

避難所
学校・総合体育館など。多くの人数が収容でき、長期間生活できる設備がある施設。

自宅が倒壊する等の被害にあう。

●災害用伝言の方法

災害用伝言ダイヤル「171」伝言の録音方法

171
ガイダンスが流れます。
▼
暗証番号を利用する録音は 3
ガイダンスが流れます。
▼
被災地の方はご自宅の電話番号を
被災地以外の方は被災地の方の電話番号を
市外局番からダイヤルして下さい。
（XXX）XXX－XXXXX
ガイダンスが流れます。

回転ダイヤル式電話機の方	プッシュボタン式電話機の方
ガイダンスが流れます。	1# ガイダンスが流れます。
録音（30秒以内でお話ください。）	
	9# ガイダンスが流れます。

※伝言は被災地の方の電話番号を知っているすべての方が聞くことができます。聞かれたくないメッセージを録音する場合は、あらかじめ暗証番号を決めておく必要があります。

災害用伝言ダイヤル「171」伝言の再生方法

171
ガイダンスが流れます。
▼
暗証番号を利用する再生は 4
ガイダンスが流れます。
▼
被災地の方はご自宅の電話番号を
被災地以外の方は被災地の方の電話番号を
市外局番からダイヤルして下さい。
（XXX）XXX－XXXXX
ガイダンスが流れます。

回転ダイヤル式電話機の方	プッシュボタン式電話機の方
ガイダンスが流れます。	1# ガイダンスが流れます。
再　生	
	9# ガイダンスが流れます。

伝言を追加して録音されるときは
3#

携帯電話災害用伝言板の使い方

各社のトップメニューから「災害用伝言板」を開く

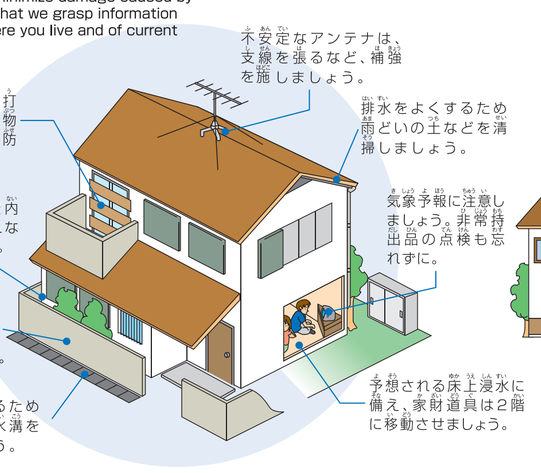
伝言を登録する場合 ➡ 「登録」を選択して伝言を入力する。

伝言を確認する場合 ➡ 「確認」を選択し、被災地の人の携帯電話番号を入力して伝言を見る。

風水害

台風大国、日本。集中豪雨による被害を最小限にとどめるためには、住んでいる地域のことをしっかりと知り、気象予報などで充分な情報を得るようにしましょう。

Japan is often struck by typhoons every year.
It is good way to minimize damage caused by a local downpour that we grasp information about an area where you live and of current weather.



こんな前ぶれに要注意!!

●雨が降り続いているのにも関わらず、川の水位が下がります。川の流れが濁っている場合も危険です。

Should be cautious when a river has muddy stream or its water level dropped in a long rain.

●家の周りが浸水しだす。

2階でも危険な場合は、安全な場所に避難を。
5.0m未満でも、家が破壊される恐れがあります。
2.0m未満の浸水では、1階の軒下が浸かります。
50cm未満では、大人のひざが水に浸かります。

もしも洪水が起きたら…

水位の確認
歩ける深さは膝の高さまでです。無理に避難はせず、安全な高所で救助を待ちましょう。

足元に注意を払う
洪水で避難する際は、裸足や長靴は禁物。紐で締められる運動靴と長い棒を用意しましょう。

子どもから目を離さない
お互いの身体をロープで結んで避難しましょう。子どもが一緒の場合は、目を離さないように。

風の強さと被害の程度

15～20m未満	20～25m未満	25～30m未満
風に向かって歩くことができず、転倒する人も出てきます。	シャッターが壊れたり、飛来物で窓ガラスが割れたりします。	立つことが難しいほどの強風です。屋外での行動は避けましょう。

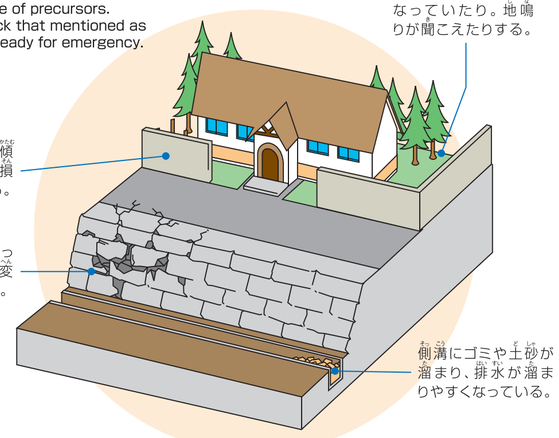
1時間の雨量と降り方

10～20ミリ未満	20～30ミリ未満	30～50ミリ未満	50～80ミリ未満
地面からの跳ね返りで足元が濡れます。	地面一面に水たまりができます。	道路が川のようになり、避難の準備が必要。	土石流など、多くの災害が発生します。

土砂災害

台風や地震、集中豪雨が引き金になる土砂災害。しかし、土砂災害にはいくつかの前兆があります。前もって点検や修理をし、いざというときに備えましょう。

Landslide disaster is triggered off by typhoon, earthquake, or local downpour.
And also has some of precursors.
Please kindly check that mentioned as above, and make ready for emergency.



こんなところに要注意!!

●がけやもり土の崩落を防ぐ壁が、継ぎ足して造られているところ。
●水抜きの穴が少なかったり、詰まっているところ。
●斜面の勾配が30度以上あるところ。
●わき水が発生し、地盤がもろくなっているところ
●がけの縁に、大木があるところ。

安全対策と注意点

危険な箇所を調べる
防災マップで、自分の住んでいる地域の避難所や危険箇所を確認しましょう。

避難の道順を決めておく
速やかに、安全な道順で避難できるように日ごろから避難経路を調べておきましょう。

情報に気を配る
気象予報などの防災関係の情報に気を配り、近所の方との連絡も積極的に行いましょう。

雨量に注意
長雨や大雨など、降雨量が多い場合は注意が必要です。

土石流

雨水や地下水と混ざって、土砂が河川や渓流を流れる土石流。破壊力が大きく、流れも速いので、集落や道路に大きな被害をもたらします。

がけ崩れ

水が染み込むことで、弱くなった斜面が崩れ落ちることで起こるがけ崩れ。突発的に発生するので、逃げ遅れる人も多く、被害は甚大です。

非常持出品

いざというとき、すぐに持ち出せるように日頃から非常持出品の準備・点検を忘れずに。体力に合わせて10～15kgを目安にしましょう。

It is very important to check and prepare disaster supplies kit.
Usually, 10 to 15 kg of disaster supplies kit is suitable for carrying.

貴重品
現金、預貯金通帳、印鑑、免許証、健康保険証、権利証書など

携帯ラジオ
FM付がおすすめです。予備電池は多めに

照明器具
懐中電灯、予備電池、ローソクなど

衣類
下着、セーター、トレーナー、ジャンパーなど

非常食品
缶詰、乾パン、ビスケット、チョコレートなど

道具類
缶切り、栓抜き、ナイフ、割り箸、ロープ、携帯電話の充電器など

救急・衛生用品
消毒液、傷薬、目薬、胃腸薬、鎮痛解熱剤、三角巾など

避難するときは

●外出中の家族がいる場合は、避難先のメモを残しましょう。
●避難をする前に、ガスの元栓を閉めて、電気のブレーカーやガスメーター栓を切りましょう。
●頭はヘルメットなどで守り、歩きやすい靴を履きましょう。車やオートバイは使わないように。

Actions when we take refuge

●Leave a note of shelter for your family in his/her absence.
●Before taking refuge, turn off a gas at the main and a gasmeter, and also switch off a circuit breaker.
●It is necessary to wear a head protector and suitable shoes for refuge on foot.
Due toescape from danger more safely, do not move by car or motorcycle.

いざというときのための応急手当

出血がひどかったら

止血法
❶傷口を圧迫する（圧迫止血）
ガーゼなどを出血している箇所に直接あてがって、失血を防ぎましょう。
❷傷口を心臓より高くする
❸止血帯を巻く
圧迫止血ができない場合は、傷口より心臓に近い箇所に止血帯を。

意識がなかったら

❶気道の確保
舌根が気道をふさぎ呼吸ができなくなるのを防ぐため、呼吸をするときの空気の出入りする道（気道）を確保しましょう。

骨折の疑いがあったら

❶動かさないようにして、傷や出血の手当を
骨が突き出たり、腫れや痛みが激しい場合は、骨折の恐れがあります。
❷患部を固定する
骨折箇所がずれないようにしましょう。
❸安静にして早めに医療機関へ

呼吸がなかったら

人工呼吸
❶息を吹き込む
気道を確保し、口のまわりからもれないように、息を吹き込みましょう。
❷口を離し、胸の動きを確認
口を離したときに胸が沈めば成功です。
❸最初に2回。以後は5秒に1回ずつ
吹き込む量は、胸がふくらみ、肩がふくらまないように。

火傷をしたら

❶早く水で冷やす
できるだけ早く、痛みや熱さを感じなくなるまで、やけどした箇所を水で冷やしましょう。
■手足の火傷の冷やし方
流しっぱなしの水道の下に洗面器などを置き、患部を冷やしましょう。
■衣類を着ているときの冷やし方
衣服を着たままの状態で冷やすのが鉄則。脱がす場合は、細心の注意を。
❷患部にガーゼを当てがう
冷やした後は、患部を清潔なガーゼで包み、医療機関へ行きましょう。
❸水疱（水ぶくれ）をつぶさないように
火傷をした際にできる水疱（水ぶくれ）は、破ると感染を起こしやすくなるので、つぶさないように。

意識、呼吸がなかったら

心臓マッサージ
❶準備
平らな場所にあおむけに寝かせ、救助者は両膝立ちの姿勢で。
❷圧迫
ひじを伸ばし、胸全体が4～5cm沈むように胸骨を押しましょう。
❸繰り返す
1分間に100回を下回らないリズムで繰り返す。

人工呼吸と心臓マッサージ
❶人工呼吸と心臓マッサージの組み合わせ方
気道を確保した後、人工呼吸を2回、心臓マッサージを30回という動作を繰り返しましょう。
❷2人で行うとき
1人が人工呼吸、もう1人が心臓マッサージを担当し、繰り返します。