

緊急時の わがやの情報

家族の連絡先

なまえ 名 前	でんわばんごう 電話番号	ほけんしょうばんごう 保険証番号	びょうき 病気・アレルギー

災害時に連絡の取れる人

しんせき 親 戚	
なまえ 名前	
でんわ 電話	
ちじん 知 人	
なまえ 名前	
でんわ 電話	

集合場所・避難場所を決めておく

ひなんばしょ 避難場所
ししていひなんじょ 市指定避難所

- 避難場所：危険を回避するための待機場所
- 市指定避難所：避難生活を送る場所

災害伝言ダイヤル

NTT災害ダイヤル

171

毎月1日と15日は無料で試せます！
家族で練習しておきましょう！

ろくおん 録音するとき

- ①「1」をダイヤル
- ②自分の番号をダイヤル
- ③メッセージを録音

さいせい 再生するとき

- ①「2」をダイヤル
- ②相手の番号をダイヤル
- ③メッセージを聞く

災害時でも繋がりのやすい
公衆電話が
どこにあるのか調べて、
子どもと一緒に
実際にかけてみましょう。



災害時には、携帯は繋がりにくい場合があります。災害用伝言ダイヤルやデータ通信によるLINEやTwitter、Facebookなどの複数のSNSの連絡手段も覚えておきましょう。



災害時に誰でも使える無線LAN「00000JAPAN」

□発行元／あべの親子防災部（特定非営利活動法人ミラクルウィッシュ）
□メール／info@mwish2014.link <https://mwish2014.link/>

この冊子は、株式会社サンコー様のご支援により作成しています。



ホームページ



防災部



オープンチャット

□協賛・協力／ほくせつ親子防災部・阿倍野区市民協働課・株式会社サンコー □製作協力／そでふりデザイン
□発行日／2022年1月第1版 2023年1月第2版 2024年8月第3版発行 2025年12月第4版発行

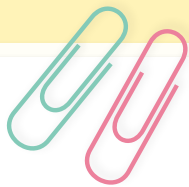
あべの親子防災ノート

あべの親子防災ノート

自然災害から命を守る！

あべの 親子防災ノート





あべの親子防災部 わたしたちの想い

2019年からスタートしたあべの親子防災部。

子育て中の家庭が災害時に自身の命とわが子の命を守れるようになることを目的として発足しました。

阿倍野区のさまざまな団体と協働して
防災啓発イベントや、SNSを活用して防災に関する情報発信をしています。

防災を学びはじめたときに
「何から始めたらいいかわからない」
「大切なのはわかっているけど普通の生活に追われて後回しになってしまう」
という気持ちになりました。

そんな私たちが知ることで備えることができると知りまして
知って、学んで、備えることで守れる命があります。

「その時わが子をまもれますか？」

そんな想いから、この『あべの親子防災ノート』を作りました。
本ノートの趣旨にご賛同いただき、第4版の発行に多大なるご支援を賜りました
株式会社サンコー様に、心より感謝申し上げます。

特定非営利活動法人ミラクルウィッシュ
あべの親子防災部
2025年12月



▶ あべの親子防災部 2019年活動スタート

▶ 活動の目的

乳幼児親子や小学生、地域の方々を対象に
防災の啓発活動を行う

▶ 活動内容

- ① SNSにて防災に関する情報や活動を発信
 - ・公式LINE
 - ・LINEオープンチャット
 - ・Instagram など
- ② 防災講座・防災啓発イベントの企画・運営
 - ・乳幼児親子向け防災講座
 - ・防災おさんぽ
 - ・ポリ袋クッキング講座
 - ・ポリ袋クッキング体験
 - ・おすすめの防災グッズの展示
 - ・パラコードのワークショップ
 - ・災害時のトイレの使い方講座など



阿倍野で考えられる災害

避難所に行っても全員の食べ物が無い!

国の方針として災害発生後3日間は家庭・行政の
備蓄で対応することを想定しています

	人口 (令和3年4月現在)	避難所受入可能人数 (令和3年3月現在)
大阪市	約275万人	608,579人
阿倍野区	約11万人	29,493人



アルファ化米、高齢者用食、簡易トイレ
生理用品、毛布、トイレ用ペーパー
粉ミルク、哺乳瓶、乳児・小児用おむつ
大人用おむつ、マスク など

大阪市内

避難所 550カ所 + 拠点倉庫 8カ所

約53万人の
1日分の食料などを備蓄

その内、阿倍野区には…

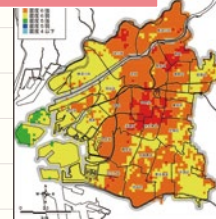
避難所 27カ所
食料などの備蓄
16,400食

アレルギー専用の物、医療・介護・離乳食等の備蓄食料の数は少なく、
避難される各個人で日頃から備蓄してもらう事が大切です。
目安として、一人、3～7日分の備蓄を行いましょう!



阿倍野で想定される災害

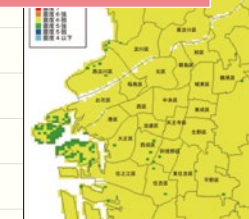
上町断層帯地震



阿倍野区は、最大震度6強、死者数157人、建物の全半壊12,389棟、避難者想定数12,185人が想定されています。



南海トラフ巨大地震



阿倍野区は、最大震度6弱、死者数8人、建物の全半壊4,581棟、避難者想定数16,992人が想定されています。また、南海トラフ巨大地震は津波が発生する恐れがありますが、阿倍野区では津波による直接の被害はないとされています。

2

グラツと地震がきたら!

いのちを守る! できるだけケガをせず生き残る!



① 姿勢を低く

② 頭を守る
(机の下など)③ ゆれがおさまったら
避難する

テーブルや
机などの下にも
ぐり身を守る。
足は出さない
ように注意!



キッチンにいるママは、
子どもの名前を
呼んではいけません。
キッチンはガラスが
割れて危険がいっぱい!



火の元よりもまずは
自分の身を守ること。
震度5の揺れを
感知するとガスは
自動的にとまるように
なっています。



たいせつな家族の 命を守る「安全対策」の例

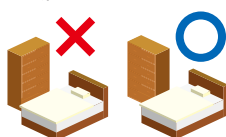
家具の固定

1字金具などで固定する。
2段重ねの家具は、つなぎ
目を金具で連結させる。



家具の配置を工夫

(特に子どもや高齢者の部屋)
倒れても下敷きにならない家具
の配置にする。
寝室にスリッパや靴を置いて
おく。



ガラスの飛散防止

窓ガラスに飛散防止フィルム
をはる。または、強化ガラスに
替える。
食器棚のガラスにも飛散防止
フィルムをはる。



カーテンなどを
開けておくだけでも
ガラスの飛散を
軽減できます。



収納

家具の上など、高いところ
に重い物を置かない。
重い物は家具の下部に、
軽い物は上部に収納する。

ママ&パパの
体験談地震や台風を体験した
ママ&パパの声を紹介します。

●つながりの大事さを実感!

出勤途中に防災。子どもの無事が確認できるまで不安でしかたがなかった。
子どもと離れ離れでも、子どもの無事を知らせてくれるママ友がいると安心。



●充電器・バッテリーは必須!

携帯の充電がなくなると、連絡を取ったり、情報を得たり、
大切な事が何も出来なくなる。モバイルバッテリーは必需品。



●体質にあった特殊なものは要注意!!

アレルギー対応物資はその日のうちに売り場からなくなりました。
常備薬も含め、命に関わるものは必ず備蓄を!



●かならず確かな情報を!

正しい情報を得るのが意外と困難。普段から
行政のSNSや災害アプリなど、信頼できる情報元に
アクセスする習慣をつけておかないと、肝心な時に
ネットから流れてくる不確かな情報に惑わされます。

おすすめ
アプリ
ヤフー防災情報アプリ

●転倒防止策がいちばんの防災!

背の高い家具を置いてなくてよかった。家具の転倒防止が役に立った。
倒れない壊れないのが一番の防災。
台風の時もベランダに物を置いていた家庭の被害が大きかったようです。
風で舞う凶器になって、ガラスが割れた家もありました。



●不安を一人で抱えこまないで

親が不安を抱えていると、子どもも不安な気持ちになります。
一人で抱え込まずに「怖かったね」と家族や友達と
気持ちを共有するだけでもほっとできました。



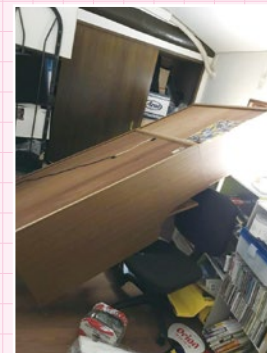
●家族、命、ほんとうに大切なものを考えて!

電車が停まっても出動を要請されたが、
家は停電や断水で大混乱。
家族のために仕事を休む勇気!
命より大切なものではありません。

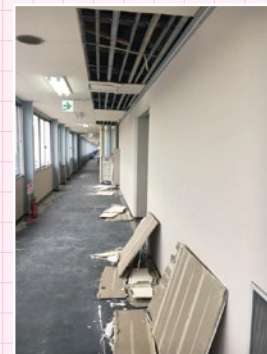


●通信にも配慮を

安否確認メールや電話は嬉しいけれど、受信するたびに電源がなくなり、
大切な家族とのやり取りが出来なくなった。
「知り合い」程度の不要不急の安否確認は、控えた方が良いかも。



いすに座っていたと思ったら...



屋根がごっそり落ちてきました

ベランダの壁を突き破り、
隣家からタイヤが飛んできました

3

ゆれがおさまったら

その次の 行動チャート



東日本大震災の パパの 体験談

3.11震災当時、仙台に住んでいた
パパの体験をご紹介します。

●台所はキケンがいっぱい!

食器戸棚の扉は地震ではロックするものが多いです。
あの激しい揺れでは食器は凶器と化し襲ってきます。
実際台所はガラス破片の山でした。



●家具の固定はマスト!

つっぱり棒は有効であるかどうかは地震の規模や揺れの方向によります。3.11では揺れがきつ過ぎて全く機能しておりませんでした。6強ではもたないのかもしれませんが、可能であれば、壁にネジで固定式が有効と思います。



●避難所でも盗難が!

残念ながら盗難に遭うケースもありました。皆貴重品をもって避難してますので、大金を持っている方などは注意が必要です。



●壊れた家屋にも盗難が!

地震時に戸を開ける行為は、避難経路確保には有効でしたが、のちのち扉が歪んで閉まらず盗難にあうケースも住んでいたマンションでは発生していました。



●ため水が役立つ!

風呂の水は、ためたままにする。
マンション等の集合住宅で屋上の給水タンクからの供給の場合、停電で給水されず、トイレが流せない事象になりました。
風呂水を利用し流すことが出来ました。



●車のガソリンは満タンに!

3.11の後、ガソリンが買えず、6時間ならんで20リッターしか買えない事になりました。3月とは言え東北ですので寒空の下、暖房にも活かせず、移動も出来ないことになりました。
ガソリンの目安を決めて常に満タンにしましょう。
我が家は半分減ったら満タンにしています。
車のエンジンがかかれば携帯電話等の充電も可能です。



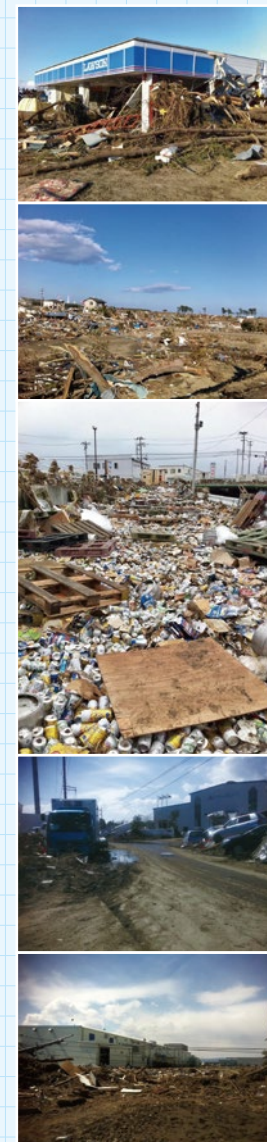
●エコノミークラス症候群にも注意!

車の中で避難の際はエコノミークラス症候群にも注意。
長時間膝を曲げてますので、適度に歩くなどしないといけません。



●のどが渇かない食料を!

備蓄食料も、乾パンなどもよいですが、なるべく喉が渇かないようなものの方がいいでしょう。
水も貴重品となりますので、その辺も考慮したものを考えてみましょう。しょっぱい物なども喉が渇きます。
避難所に届いた食料などでもせんべいなどもあり、ありがたいのですが、渡せない事もありました。



4

地震がおきると、家でも、学校でも、どこでも
落ちる! 倒れる! 動く!

こんなことに!



図書室



ろうか

げんかん
(下足場)

運動場



自分の身は 自分で守ろう!!

大地震がおきたとき、とっさの行動が命を分けます。すぐに行動するには、からだで
覚えるしかありません。家族で話し合い、ふだんからイメージして実際に訓練しましょう。



近くにあるもので、
まず頭を守る。



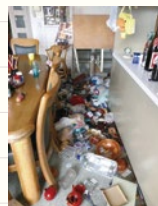
動けそうなら机などの下に隠れ、
机の脚をしっかりとつかむ。



子ども部屋に子どもがいたら...



キッチンにママがいたら...



割れものがいっぱい

5

土砂災害・水害は あっという間!
「まだ大丈夫」は危険!

警戒レベル
4

ひなんしじ

避難指示で必ず避難!!

警戒レベル	5	4	3	2	1
災害発生 又は切迫	緊急安全確保	避難指示	高齢者等避難	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)
この時!! 避難完了	避難を 開始しよう	避難する時の 準備しよう	情報 を あつめよう		
警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず 命が危険な状態です。 警戒レベル5緊急安全確保の発令を 待ってはいけません! 避難勧告は廃止されます。これからは、 警戒レベル4避難指示で 危険な場所から全員避難しましょう。 避難に時間のかかる高齢者や 障害のある人は、 警戒レベル3高齢者等避難で 危険な場所から避難しましょう。 ※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。 ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。 ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。					

CHECK!!

あなたが住んでいる
地区の危険性を
確認しよう!

(台風、河川の氾濫、土砂災害 など)



CHECK!!

あなたが住んでいる
場所のハザードマップ
(防災マップ)を確認しよう!



知ってた?

50cm の浸水で、
もう逃げられなくなるヨ!!

浸水10cmで、小柄な女性が後退。横にひっぱられる力が強く、歩行困難となる。
浸水30cmで、ひざの高さ(30cm)以下、くるぶしの高さ程度で、約6割の女性が転倒。
浸水60cmで、乗用車が流れ出す。浸水100cmで、強固な板塀(厚さ3cm)が壊れるほどの威力。



うげない...

6

いざ逃げる!

避難とは、安全な場所に身を置くこと!

広域避難場所



火災などの際に、一時的に逃げる場所。公園などが指定されている。

市指定避難所



自宅が被災した時に生活をする場。小・中学校や公民館など。

在宅避難



自宅が安全なら在宅で。しっかり備蓄しておきましょう。

親戚宅・友人宅



「もしもの時はよろしくね!」と予め約束しておきましょう。

ホテル・車中泊



ホテルの立地や車の駐車場所の危険チェックも忘れずに!

福祉避難所



障がいや介護など、特別な支援が必要な人のための避難所。
※一般の避難所が開設された後、必要と判断された場合に開設されます。

知ってた?



避難場所
Evacuation area

公民館
Community center

避難場所も災害によっては危険な場所になります!

CHECK!!

◇(参考:JISで制定されている図記号)



家の近くにどんな場所があるか、普段から意識しておきましょう。
海の近くに出かけた時は、津波避難場所・津波避難ビルをチェックしましょう。



洪水・津波
のときは…
高い所へ
海・川の遠くへ



土砂のときは…
山・崖から
離れたところへ

中央防災会議より
国民の皆さんへ

- 行政は万能ではありません。皆さんの命を行政に委ねないでください。
- 避難するかしないか、最後は「あなた」の判断です。皆さんの命は皆さん自身で守ってください。

7

「私は大丈夫!」って思っていない?

それは、イヤなことを考えたくない **心理** です!

確かな災害情報があったにもかかわらず、避難に結びつかなかったケースがありました。その理由のひとつは、非常事態がおきて「自分は大丈夫」という**心理**が働き、「油断」を生み、避難を遅くさせてしまったからです。自分の命、家族の命を守るためにやるべきことは!

命を守る
その1

体に避難行動をすり込ませます。

継続的に、様々な場所や場面を想定した防災訓練に取り組みます。すぐに行動するには、体で覚えるしかありません。ふだんからイメージして実際に訓練しましょう。

命を守る
その2

勇気を出して、主体的に避難します。

今までに経験したことのない場面で迷ったとき、周囲の人と同じ行動を取ろうとすることがあります。周囲と異なる行動には抵抗があるかもしれませんが、声を掛けながら避難することは、自分だけでなく、周りの人の命を助けることにもなります。

命を守る
その3

油断しないで、最善をつくす。

自然災害は、想定していたものより、小さなもので済むことがあります。「避難したけど、何ごともなかった」そんな時なんとなく損した気分になりますね。でもそうじゃない!あなたは今回も自分の命、家族の命を守る行動をとれたのです!! 自然災害は、想定していた以上の被害が生じることもあります。油断しないで最善をつくしましょう。



普段から意識してみよう

- 友人・近所付き合い
- ・顔見知りを増やすこと・挨拶する
- ・子どもを任せられる人

□ 家の中の備え

- ・備蓄 (詳しくはP13~14)
- ・ものが落ちてこないように整理整頓
- 防災さんぽ □ 防災キャンプ □ ポリ袋クッキング (詳しくはP18)
- ポリ袋クッキング (詳しくはP14)





非常時にホントに役立つ!

防災グッズを備えよう

0次の備え

いつもバックに



サコッシュにいれるのがお勧め



1次の備え

非常持ち出し品

乳幼児向け 非常持ち出し用準備物



さらにあると便利!

□子どもが好きなもの
「これさえあれば子どもがご機嫌!」
という、お菓子やおもちゃなど、
子どもの心がほぐれるグッズ。



withコロナのいま必要

□マスク
□消毒液
□体温計(電池も)



2次の備え

お家にストック

基本の在宅避難時用 防災備蓄



非常時に備える3ステップ

まずは次から備えよう

0次の備え

「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯できそうなものは、いつも使うバックや、ポケットに入れ、身につけてみよう! いつでも被災するかわからない災いへの安心感を持ち歩こう。

1次の備え

家庭や勤務先……1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えよう! とっさの時に、さっと持ち出して逃げられるコンパクトな1バック。

2次の備え

非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、何日間かは自給自足してしのげる物品を備蓄しよう!

100均でこれだけ揃う!!



※100均で購入したものは、電池がすぐなくなったり、繰り返し使うには向かないものや長持ちしないものもあるので注意しよう!



避難所に行っても 全員分の 食べ物が無い?!

巨大地震など発生直後は、ライフラインも壊滅状態となり、水や食料が不足が予想されます。
さらにアレルギー対応食や幼児用の食事は手に入りません!

備えておきたい 非常食



□飲料水
1日3ℓ×家族の人数×7日分



□缶詰・レトルト



□スープ(フリーズドライ)



□乾物



□漬物
伝統的な保存方法で。



□家庭菜園
庭やベランダ等も活用して菜園も。



□冷凍食品
自然解凍できるものか便利。



□乾麺・即席麺・カップ麺

乳幼児を持つご家庭は、離乳食・液体ミルクや
食べられるおやつを多い目に備蓄しましょう。

□離乳食・液体ミルク・
おやつ

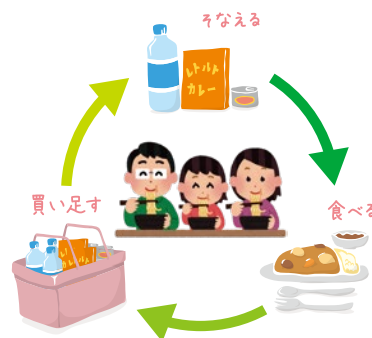


CHECK!!

ローリングストックで 美味しく食べて楽しく備蓄!

定期的(1か月に1,2度)に食べて
食べた分を買い足し備蓄していく方法です。

- ・普段食べなれているものを多めに
- ・賞味期限が数か月でもよい
- ・液体ミルク・離乳食・アレルギー対応
など家庭にあったものを備えましょう!



7日間の食事の仕方

1~3日分

冷蔵庫やパントリーが
いつもいっぱい!
それも備蓄です!

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用



食パンや野菜などは、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。

水は溶かして
飲料水として活用も可能。

4~7日分

美味しい備蓄を
多めに用意し、
食べたら買い足す
「ローリングストック」を
ぜひ習慣に!

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用



- ・野菜や果物の缶詰で栄養補給。
- ・乾麺はゆで時間の短いものを。
- ・食欲がでない時はスープ類を活用!

長期保存できる非常食より、
いつも食べているものが◎
小さな子は非常食でも
食べ慣れないものは食べません!!

備えておきたい 調理器具

普段でも使える調理法 → ポリ袋クッキング(パッククッキング)
高密度ポリエチレンに食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。
少ない水で温かい食べ物がつくれます。



□カセットコンロ

カセットコンロがあればライフラインが
ストップした時にも調理できます。



□カセットボンベ

1日2本×7日分=14本
※家族4人分の目安です。



□ポリ袋

※耐熱性のポリ袋を
お使いください。



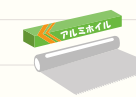
□キッチンばさみ・
スライサー

まな板を使わずに調理でき
衛生面でも安心。



□ラップフィルム

食器や紙食器にかぶせると
水が節約できる。



□アルミホイル

フライパンに敷いて調理すると
水の節約になる。



□水筒(魔法瓶)

乾麺をゆでたり、もじすなど
お湯の再利用も可能。



□ウェットティッシュ

□お皿・コップ・割りばし
(使い捨て)

CHECK!!

ポリ袋クッキングブックを参考に、
日頃からポリ袋クッキングに
挑戦して見ましょう!



ダウンロードは
こちら!

衛生調理を心掛け汚れたものはウェットティッシュで拭いたり、使い捨てのものや袋を使うなど工夫しましょう。

10

いちばん困る! ストレスになる!
トイレが大変!!

画像出典：株式会社サンコー

東日本大震災が起きてから9時間以内にトイレに行きたくなった人は78% (調査: 日本トイレ研究所)。
でも安易に水を流すのは待って! マンションのトイレの配管は、上下の部屋とつながっていて破損したら使えません!

避難所のトイレは、狭い・段差あり、和式、男女共用のところも多く、便器は足の踏み場もないぐらいに排泄物でいっぱいになることも。



ゴミ袋は消臭効果の高いものを使う。
汚物はゴミ収集が開始されるまで自宅に置くことになります。

災害用のトイレは必ず
家庭に備蓄しておきましょう!



サンコー様
トイレ製品一覧



日本トイレ研究所様
災害用トイレ製品一覧



トイレは
1日5~7回

家族の人数分
用意しよう!

凝固剤の必要な備蓄数(例)

1日のトイレの回数は5~7回。
最低でも3日。
できれば7日分の備蓄が必要。

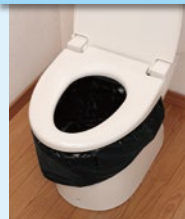
家族4人の場合
5回×7日×4人=140回

140回分のトイレの
備蓄が必要



家族の人数	日数	最低必要数
2人 父、母、おむつのお子さん	7日分	70回分
4人 父、母、子ども2人		140回分
5人 父、母、子ども、祖父、祖母		175回分

緊急用トイレの作り方



①ゴミ袋を便座に2重にかぶせる。

②短冊状に切って、くしゃくしゃにした新聞紙をゴミ袋の中に敷き詰める。



③用を足した後、水分を固める効果のある凝固剤を上からかける。

④内側のゴミ袋を取り出し、空気を抜いて口を強く縛る。



女性にはポンチョがあると便利!



もしものときのために
車の中にも積んでおくといいかも!
キャンプにも使えます

知ってた?

トイレトーパーの違い

画像出典：あかね空



5倍巻

250m
409g
直径12cm

2倍巻

100m
241g
直径12cm

1.5倍巻

75m
158g
直径10cm

普通巻

50m
124g
直径10cm

普通巻より2倍巻、
5倍巻のものが
コンパクトでおすすめ

トイレトーパーの平均的な使用量は、1人当たり1週間程度で1ロール、4人家族の場合には、1か月で16ロール程度が必要。

日本家庭紙工業会より

※あくまで最低量の目安です。

11

いざという時のために「今」できること

家族で防災カイギ

大地震が起こったとき、家族が別の場所にいる、離ればなれになることも。避難場所にたくさんの人が集まり、すぐ会えるとは限りません。『我が家の防災プランnavi』（阿倍野区役所発行）を使って家族で話し合いをしましょう。

ダウンロード
できます我が家の
防災プランnavi

たとえば

〇〇小学校の運動場の鉄棒の前
10時と15時に30分間待つ。

集合場所は時間と場所を
ピンポイントで決めておく。



防災おすすめアプリ



大阪防災アプリ
災害の情報を
いち早くお知らせ



お薬手帳
いつでもどこでも
確かなお薬情報を



radiko
災害時に情報を得る
手段として、スマホに
ラジオアプリ。



母子モ
災害時にも、母子手帳
情報がスマホに
入っていると安心!

災害時お役立ちサイト



おおさか
防災ネット



気象庁



大和川の水位



阿倍野区役所
LINE



阿倍野区役所
Twitter

ブックマークや
お友達登録を
しておきましょう

12

普段からやってみよう!

防災おさんぽ

お家のまわりの危険や避難所を、
市の防災マップでまずチェック!
チェックできたら家族みんなで防災おさんぽ!!

避難場所までが
入った自宅周辺の地図 非常
持ち出し袋

防災おさんぽのやり方

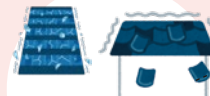
用意
するもの

CHECK!!

・避難所や避難場所への経路を歩く
・かかる時間もしらべてみる



街灯・看板など
落ちてきそうなもの



住宅の瓦や窓ガラスなど
飛んできそうなもの



昼と夜では全然違うので
それぞれ歩いてみるのもオススメ!



通学路や習い事に
使う道もチェック



ブロック塀や自転車・花壇・
自動販売機など倒れてきそうなもの

避難時、自転車や
ベビーカーでは
逃げられない!!



小さなお子様は
抱っこしてもしくは
一緒に手をつないで歩く

段差や
溝歩く事で確認

要確認!!



公衆電話 設置場所

検索

災害伝言ダイヤルの使い方は裏面をチェック!!