

□ 回 覧	スーペリア長尾自治会	令和 7 年 3 月 版
✓ 全戸配布	避難マニュアル(案)	令和 5, 6 年度専門委員
		文責 荻野 和男

菅原東校区自主防災会は、各自治会に専門委員を置くことにより、実質令和 5 年に発足した組織ですが、具体的活動にあたり、枚方市危機管理部との間で調整事項が残っているという事ですので現状、災害発生時の避難行動に限定して案内します。

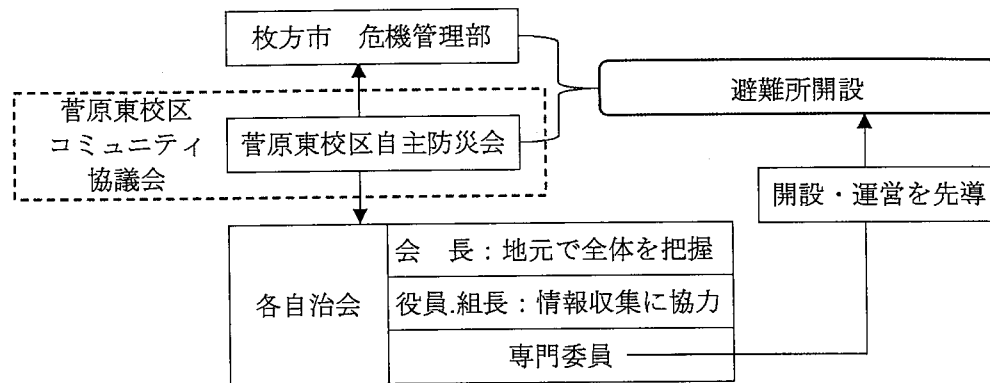
* 自主防災会の自主は、自分の身は自分で守りなさいと言う「自助」の意味です。

目 次

1. 組 織	1
2. 安否確認	
3. 避難の形態	
4. 避難所への避難	2
4. 1 一次招集(避難)場所と持参品	
4. 2 避難ルート	
5. 在宅避難	3
5. 1 在宅避難者への援助物資の流れ	
5. 2 自治会の在宅避難準備	
5. 3 各家庭の在宅避難準備	4
* 添付資料 (安否確認総括表)	5, 6
6. 災害時の連絡先	7
6. 1 災害時の連絡先	
6. 2 災害用伝言ダイヤル 1 7 1	
* 添付資料	
・ 非常用トイレ用品 (例)	8
・ 非常用避難袋用品 (例)	9
・ 車中泊避難の注意事項	1 0
・ 避難者名簿記入用紙 (裏表)	折込



1. 組織



2. 安否確認

- ① 自治会役員・組長は、定期的に自治会構成家族人数を確認しておく必要があります。
- ② 災害発生時、会長は自身の安全確認後、自治会役員・組長の協力を得て会員の安否確認を行い、添付資料（５，６頁）等にまとめ、被害の全体把握に努めます。
- ③ 会長は、添付資料等にまとめた結果を、**援助物資の申請に利用します。**

（記）「自治会構成家族人数」－「避難所への避難者数」＝ 在宅避難者＋地域外避難者数

3. 避難の形態

災害時には、各家庭の被害状況により以下の避難方法が考えられます。

避難所へ避難		団体行動が原則	避難者名簿の提出
在宅避難	自宅内避難		避難者名簿の提出は 不要となりました。 避難者数内訳は、会長が掌握
	車中泊		
地域外避難	ホテル	必ず役員に報告 してから避難	
	親戚宅等		

校区人口約１４，０００人に対し、主避難場所である菅原東小学校全部を使用しても収容可能人数は、７００～９００人程度と、大きな矛盾をかかえているので、枚方市は、可能な限り「在宅避難」をお願いしています。

（第二避難所として、杉中学校が計画されていますが、具体的検討はいまだです）

4. 避難所への避難

4. 1 一次招集(避難)場所と持参品

- ① 一次招集(避難)場所として(令和4年度に自主防災会へ)「長尾東町地域会館」を登録、しかしながら会館は蓋掛け方式のトンネル上にあり、地震時に健全である保証がないため**初期の避難場所として、「長尾東公園」とします。**

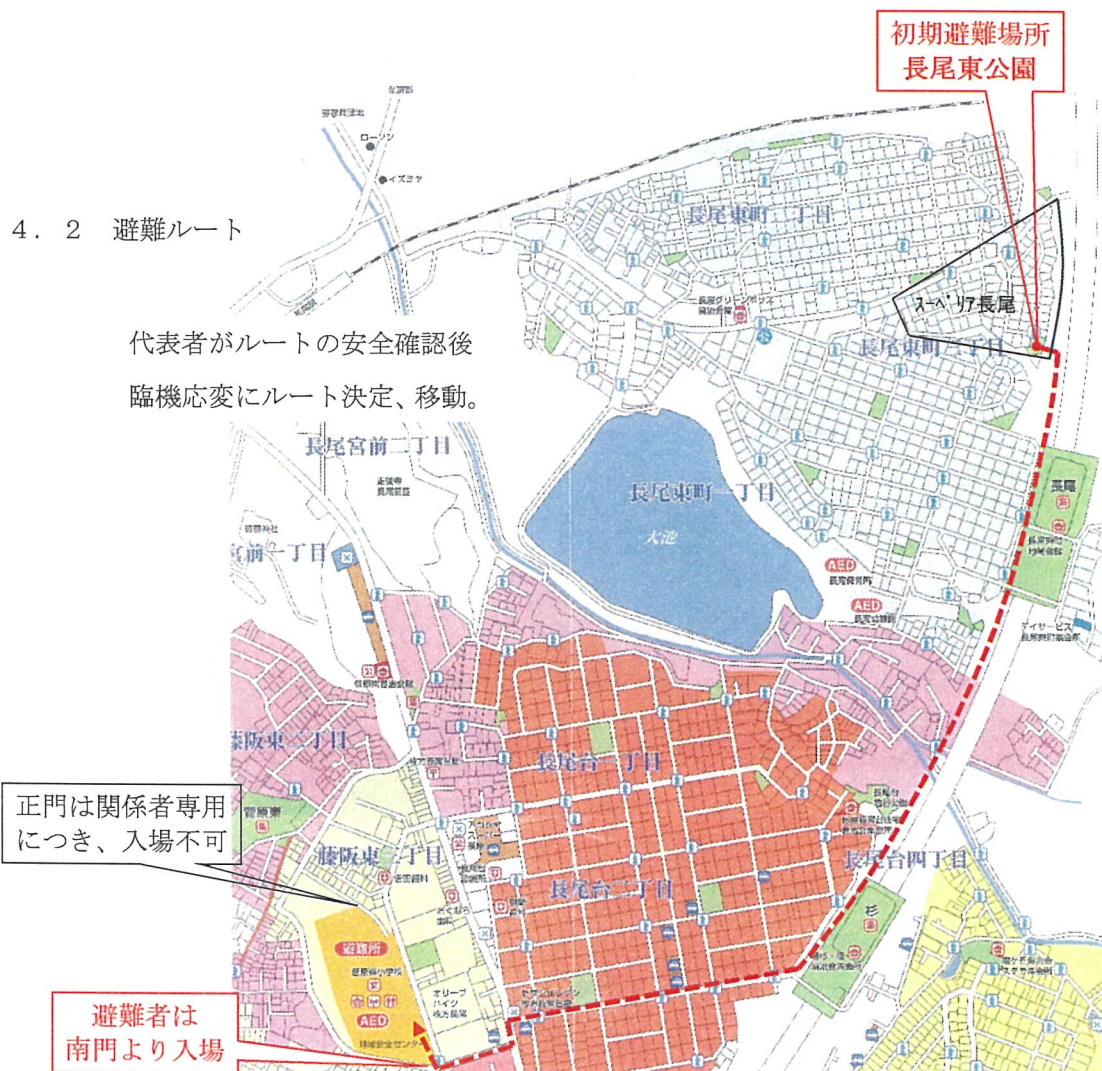
- ② 避難者の中から、**代表者を決定**し、団体行動で避難所へ移動してください。
移動前に、以下の持参品を確認してください。

- ③ 避難者持参品(◎印は必須)
- ◎ 水、食料(持参可能な量)
 - ◎ 避難者名簿入りクリアパック(配布済)
 - 日用品等(各自の判断)



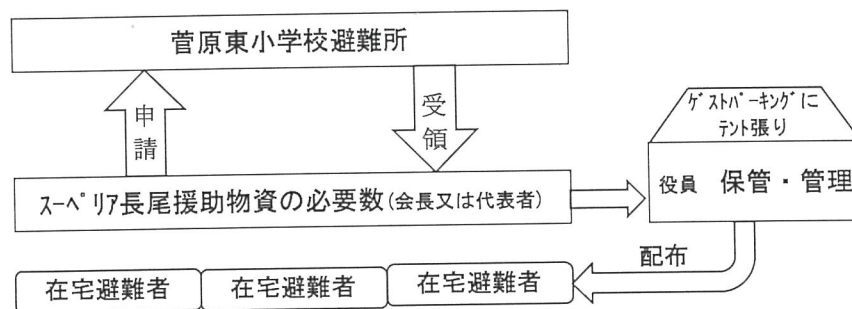
4. 2 避難ルート

代表者がルートの安全確認後
臨機応変にルート決定、移動。



5. 在宅避難

5. 1 在宅避難者への援助物資の流れ

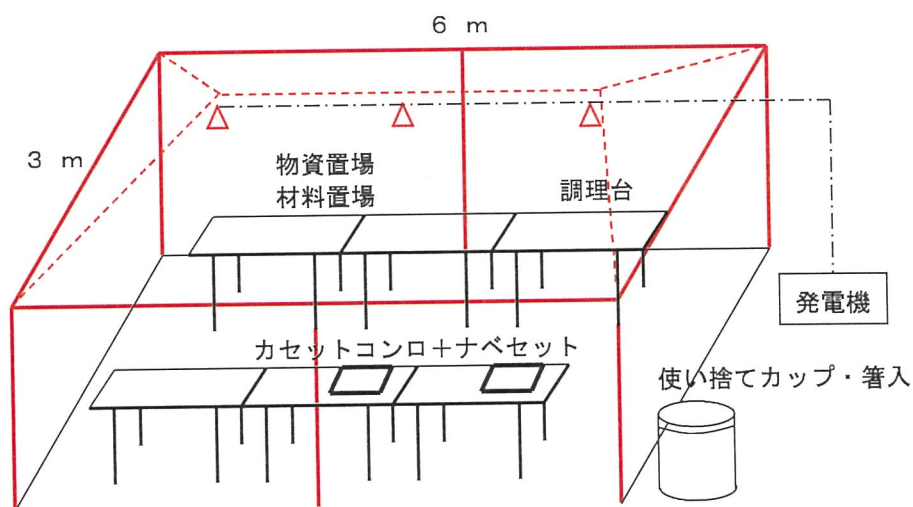


(記) 退会者分については、自治会の関与未定。

5. 2 自治会の在宅避難準備 < 案 >

① 災害援助物資集積所 (炊き出し場兼用)

設置場所：ゲストパーキング、ポケットパーク

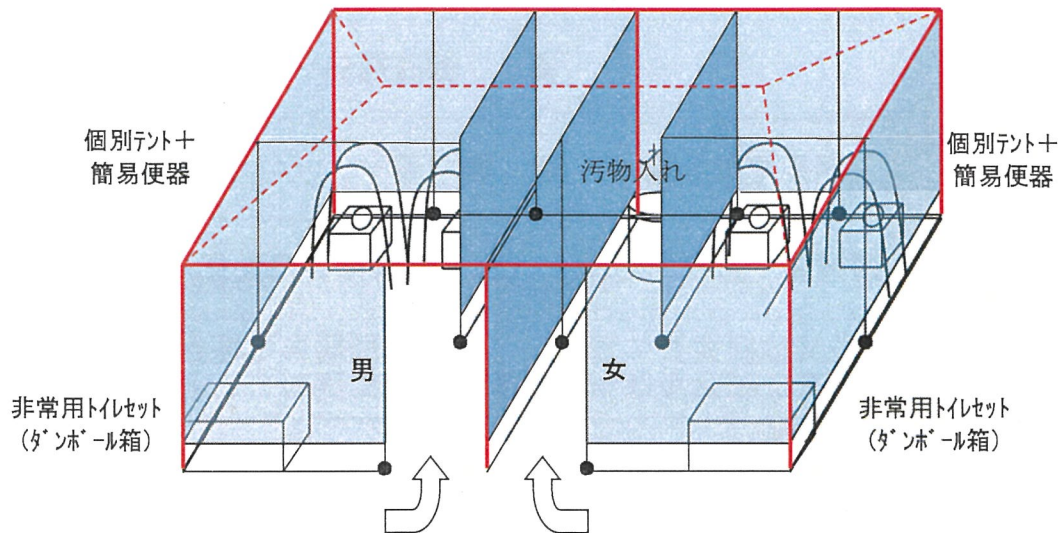


② 発電機+照明器具、バッテリー、コンセント式(スマホ)充電器

③ 防災掲示板 (ホワイトボード)

④ 仮設トイレ所

設置場所：近隣家庭と協議



5. 3 各家庭の在宅避難準備

- ① 災害時初期に必要な食料・水の自治会単位での準備は、「確保・保管・更新」上不可能です。
- ② 行政の支援は、すぐには無理なので、
各家庭の自己責任において、最低3日分 できれば1週間分の確保をお願いします。
- ③ 準備品例
 - ・ 非常時用食料・水 = 最低3日分 (できれば1週間分)
 - ・ 非常用トイレセット = 1週間分 (添付資料参照)
 - ・ その他非常用避難袋 (添付資料参照)

6. 災害時の連絡先

6. 1 災害時の連絡先

枚方市危機管理部	072-841-1270	直通
菅原東小学校	050-7102-9144	
自主防災会会長	090-3405-3899	高木氏
ｽｰﾊﾟｰﾘｱ長尾自治会会長		
枚方公済病院	072-858-8233	
市立ひらかた病院	072-847-2821	
中村病院	072-868-2071	
電気のトラブル	0800-777-8017	関西電力(株)枚方営業所
ｽｰﾊﾟｰﾘｱ長尾主地下ケーブル	072-041-1131	〃 〃 技術課 主ケーブルNo. 094-001~010
ガスもれ専用ダイヤル	0120-5-19424	
水道のトラブル	072-848-4199	枚方市上下水道局
電話のトラブル	113	NTT西日本
親戚・知り合い		
〃		
〃		

6. 2 災害用伝言ダイヤル171

被災地の人	>	171 音声案内が 流れます	>①を選択し自分の電話番号を入力 ●●●-●●●-●●●●
情報知りたい人	>		>②を選択し相手の電話番号を入力 ●●●-●●●-●●●●

案内に従い「伝言」を吹き込む（30秒以内）

案内に従い「伝言」を聞く

* 添付資料

- ・ 非常用トイレ用品（例） 8
- ・ 非常用避難袋用品（例） 9
- ・ 車中泊避難の注意事項 10
- ・ 避難者名簿記入用紙（裏表） 折込

避難マニュアル資料

非常用トイレ用品 <例>

在宅避難時の最大の問題として、上下水道が使えない場合のトイレ問題があります。自治会としても屋外の仮設トイレを検討中ですが、まずは各家庭で以下のようなものを準備ください。【例】5回／日×3人×7日＝105回分／週



どこでも簡単トイレ トイレの女神 PREMIUM 簡易トイレ 【防災士が監修】 15年保存&日本製 携帯/防災/非常用トイレ 防災グッズ 防災ガイドブック付き (100回)

¥6,980 参考: ¥8,980

@ 70



【防災グッズ大賞2023 大賞ブランド】 Qbit いつでも簡単トイレ 簡易トイレ 携帯トイレ 防災トイレ 非常用 防災グッズ 災害用 15年保存 防災士 監修 手袋 便器カバー...

¥3,980

@ 80



小久保工業所 緊急簡易トイレ (10回分 / 凝固剤入り) 携帯トイレ 防災トイレ 非常用トイレ (断水/災害用) 日本製 KM-012

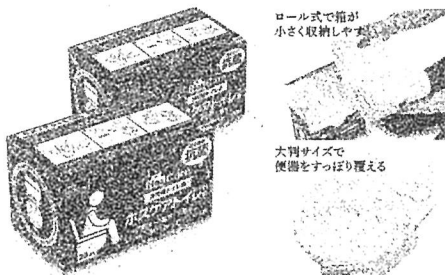
¥964 参考: ¥4,760

@ 100

朝日新聞社の通販販売
朝日新聞
SHOP

気になる逸品

病院で採用される安心の非常用トイレ



被災時に不可欠な簡易トイレ。コンパクトに備蓄でき、誰でもラクに使えるのがホスケアトイレ抗菌2箱組だ。フランスの医師が開発した本品は、用を足す袋が連なってロール式になっており、中身がかさばらない。使い方も簡単。ミシン線で切って広げ、便座にかぶせるだけ。便座をすっぽり覆える大判サイズ。袋の中にセットされている高吸収性ポリマーのパッドがぐんぐん水を吸ってジェル化。高吸収性を振るかける手間もないので、停電時や夜間などでも安心して使える。メーカーは衛生用品を病院などに納めるシエラ。日本の国立病院や大学付属病院などでも採用されている。(パイヤー・防災士 白木琢少)

□2人で4日分を想定した2箱セット(計40回分)。1箱のサイズは幅20×奥行11.5寸。吸水量は約600g/リットル。¥7,700円。商品番号2111。

【WEBでのご注文】

朝日新聞ショップ

お電話が苦手な方には、WEBサイトからご注文ください。



【お電話でのご注文】

0120-013-193

毎日9:00~19:00

@ 195

朝日新聞社の通販販売
朝日新聞
SHOP

気になる逸品

官公庁でも採用の便利な非常用トイレ



昨年の台風で高層マンションが断水、停電になり、トイレも流れなくなった。いざというときにまず必要な防災用品を専門家に尋ねると、たいいこう答える。「トイレと水」。ニッソーファインの非常用トイレ袋「スケットイレ 50袋組」は、便器に排泄袋をかけて用を足す。その後、袋内に添付の薬剤をかけて袋をしぼる。薬剤は強力な脱臭、殺菌効果が3か月持続するのでニオイの心配はなし。使い捨て式で、便器の形状を問わず、和式でも使える。官公庁など50以上の事業所で採用実績がある。トイレがなくて、食事はできない。

□1原処理剤50組、排泄袋50組、廃棄用収納袋6枚、便器セット袋2枚入り。10年間の長期使用が可能だ。1万5840円。日本製。

ご注文はこちら

HP 朝日新聞ショップ

0120-013-193

毎日9:00~19:00

お電話が苦手な方には、Webサイトからご注文ください。Web注文規定 朝日IDで3%割引

@ 320

避難マニュアル資料

非常用避難袋用品 <例>

	品 名	商品 A	商品 B	商品 C	推奨 D
1	リュックサック	カート付	○	○	4
2	ウォータータンク	10L 用	10L 用	5L 用	15
3	簡単トイレセット	15 回分	3 回分	2 回分	8
4	アルミブランケット	220x140cm	220x130cm	210x130cm	
5	アルファ米セット・災害備蓄用パン	260g・100g	○		2
6	高カロリー食品(ビスケット保存缶)	500g			
7	食品加熱キット	6 回分	3 回分		
8	非常用保存水	500mgx4 本	500mgx4 本		1
9	白十字印救急セット	○	○		6
10	簡易マスク	○	○	3 枚	
11	軍手	○	○	○	
12	ホイッスル	○	○	○	
13	多機能ラジオライト	ハント [®] ル充電	ハント [®] ル充電		5
14	懐中電灯・乾電池	○		○	3
15	万能ナイフ	○			
16	あんしん手帳	○		筆記用具	
17	アルミシート		250x120cm	180x100cm	
18	消毒用ジェル		○		7 薬
19	ペーパー歯磨き		5 袋	歯フ [®] ラシ	9 ヘルメット
20	レインコート		L サイズ [®]	ボンチョ	10 現金
21	災害対策マニュアル		○		11 貴重品
22	サンダル、食器類、タオル、ティッシュ、養生テープ [®]			○	12 充電器
		7.3kg(2018)	4.5kg(2019)	2.0kg(2025)	2018 アンケート
		¥31,000	¥13,200	¥5,000	優先順位
		㈱ユーキャン	東急百貨店	ホームセンター ムサシ (アイリスオーヤマ)	朝日新聞

(注) 高齢者用、女性用、乳幼児用は、別途配慮が必要です。

商品 A



商品 B



商品 C

色は黒、灰色



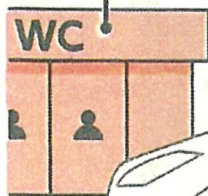
避難マニュアル資料

車中泊避難の注意事項

車中泊避難で気をつけること

トイレへのアクセス

トイレの近くに駐車、
携帯トイレの用意



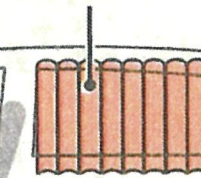
冷暖房を活用

「ガソリン残量が半分
切ったら給油」を
普段から習慣化



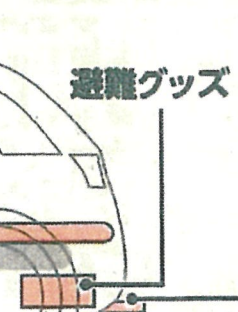
カーテン

古新聞、段ボール
でも可



マフラー

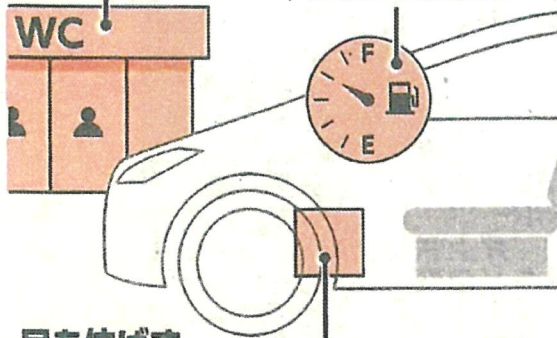
寒冷地ではマフラー
付近の積雪に注意



避難グッズ

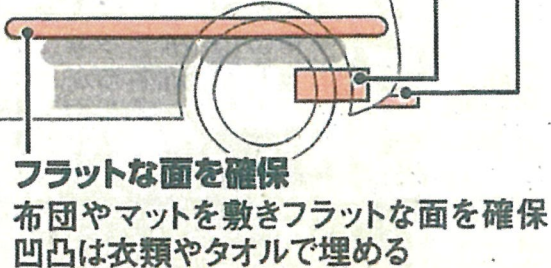
足を伸ばす

リクライニングを活用。足元に段ボール箱
などを置き、足を伸ばせるようにする



フラットな面を確保

布団やマットを敷きフラットな面を確保
凹凸は衣類やタオルで埋める



エコノミークラス 症候群の予防法

- 水分補給と適度な運動
- ふくらはぎ等のマッサージ
- 足を下にした態勢で長時間過ごさない
- こまめな換気(血中酸素濃度の低下でリスク増加)

メモ

日頃からいざというときの備えを

貴重品の備え



運転免許証、障害者手帳、母子手帳等は常に携帯。貴重品は保管場所を家族で共有。いざというときすぐに持ち出せるようにする。

常用薬・お薬手帳の備え



お薬手帳やマイナ保険証の使用により、災害時でも常用薬や病気の情報が正確に伝わり、適切な治療が受けられる。

トイレの備え



携帯トイレ（保管用密閉袋・ポリ袋）やトイレットペーパーを1週間分程度備えておく。

感染症対策も加える



マスク、体温計、アルコール消毒液、手袋などの感染症対策用品を非常持ち出し袋に加える。

南海トラフ地震臨時情報や北海

日頃の地震への備えの再確認

- 避難場所・避難経路等の再確認
- 家族との連絡手段の再確認
- 水や食料等の備蓄の再確認



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan



国土交通省
Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism
防災ポータル



内閣府 Cabinet Office, Government of Japan
防災情報のページ



あしたの暮らしをわかりやすく
政府広報オンライン



受付番号:

裏 面

避難所名:菅原東小学校

- ◎表面の「配慮※1」欄で○をした方のみ記載してください。
 ①現在の状態などから区分A・B・C・Dのうちいずれかに○をしてください。
 (複数当てはまる場合は、Aから優先で○をしてください。)
 ②現在の状態、普段の状態に当てはまるものに○及び記載をしてください。

区分	現在の状態		普段の状態
A	治療が必要	・発熱 ・下痢 ・嘔吐 ・出血 ・打撲・外傷・骨折 ・その他 ()	・酸素 ・吸引 ・透析 ・人工呼吸器 ・その他 ()
B	日常生活に全介助が必要	・食事、排せつ、移動が一人でできない ・その他 ()	・胃ろう ・寝たきり ・その他 ()
C	日常生活に一部介助や見守りが必要 (医療処置不要)	・食事、排せつ、移動の一部に介助が必要 (要介護認定) ・何らかの障害がある (身体障害、視聴覚障害、知的障害、発達障害、認知症 など) ・産前・産後・授乳中 ・3歳未満児とその親 ・その他 ()	
D	自立 (追加の支援は不要)	・健康、歩行可能、介助不要 ・常に身近な支援者の援助がある ・その他 ()	・高齢者 ・妊婦 ・アレルギー ・喘息 ・その他 ()

※この用紙に記入いただく情報については、本人の健康に関する支援等を行うため
 災害対策本部と情報を共有しますが、それ以外には使用致しません。

避難者名簿記入用紙

世帯全員を記入し、避難所の受付に提出してください

受付記入欄(受付番号):

避難所名:菅原東小学校

入所年月日	年 月 日							
氏名	フリガナ	性別	年齢	避難・在宅の別	世帯主のみ✓	続柄	配慮※	アレルギー・既往症
1.				避・在				
2.				避・在				
3.				避・在				
4.				避・在				
5.				避・在				
6.				避・在				
7.				避・在				
8.				避・在				
9.				避・在				
10.				避・在				
11.				避・在				
避難者数: 名(男 名、女 名) 在宅者数: 名								
住所: 〒								
携帯電話:				自治会名:				
避難の理由 ☐ 全壊 ☐ 一部損壊(居住不可) ☐ 一部損壊(居住可) 複数✓可 損壊状況は推定で可 ☐ 帰宅困難者 ☐ 上記以外で避難所を利用する理由:								
同伴ペット	種類	匹数	その他特記事項					
☐ あり ☐ なし								
その他、避難所で協力できる内容や特別な要望等を記入願います								

※配慮欄:避難した家族の中に、医療や福祉的なケアが必要な方がいる場合は○をしてください。
また、裏面シートの該当する区分に○をしてください。複数名いる場合は、記号を分けて記載してください。
(例)○、□、△など。

スーペリア長尾自治会

安否確認総括表（例）

災害発生日時：		第 回確認日：		メモ：			
一次招集場所：		I 期長尾東公園		避難所：菅原東小学校			
必須持参品：		避難袋＋避難者名簿		(水・食料は自己責任)			
原則、組長が確認、会長又は副会長に報告。組長に問題ある場合、同組の役員が対応。会長又は副会長は、常に最新情報に更新のこと。							
組		①	②	③	④	⑤	小計
確認場所							
△	避難所						
□	自宅						
◎	車中						
※	他所						
?	未確認						
松田	木下	榊原	浅田	山岡	宗戸		合計
							村田
					④		コニ
					</		

大久保	伊藤	加藤	堀口	横見	大居	田中	森川	萩野	田代	黒	碓	藤村	安田	吉川	角田	一次招集場所					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
酒井	田村	西田	大槻	村尾	近田	藤原	面矢	笠原	上野	坂本	釘宮	大越	乾	濱戸	山田	西尾	裏野	浅井	小澤	宗我	久保
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良 神藤																					
② ③ ① 倉庫 ゴミ GP 山崎 矢井 片山 向井 向井 牧野 濱元 上 山 大良																					