

地震対策② 地震・津波への備え



**急いで最寄りの
指定緊急避難場所へ
避難しましょう!!**

**危険!!と
判断したら…**

**避難の基本は徒歩です。持ち物は少なく!!
隣近所に声を掛け合いましょう!!**

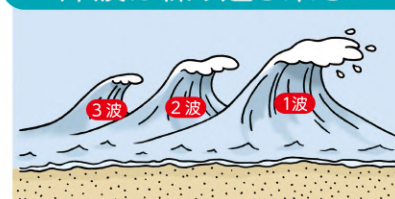
- ▶ 動きやすい服、ヘルメット、底の厚い靴。
- ▶ 家族や知人への連絡メモを残す。
- ▶ ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切る。

避難時の非常持ち出し品は
P21を確認しましょう!



津波の注意点

津波は繰り返し来る!



津波は2波、3波と繰り返し襲ってきます。注意報・警報が解除されるまでは避難しましょう。

引き潮がなくても注意!



津波の前に必ず引き潮があるとは限りません。地震の起こり方や地形によっては引き潮が起こらない場合もあります。

津波のスピードは速い!



「注意報」や「警報」が出る前に来る津波もあり、津波の速度は海岸付近でも時速36km(秒速10m)程度もあります。

満潮時は要注意!



満潮時は水位が高くなっているので、津波がより大きくなります。

津波の高さに注意!



海岸の地形などによって予想された津波の高さを超える津波が発生する場合があります。

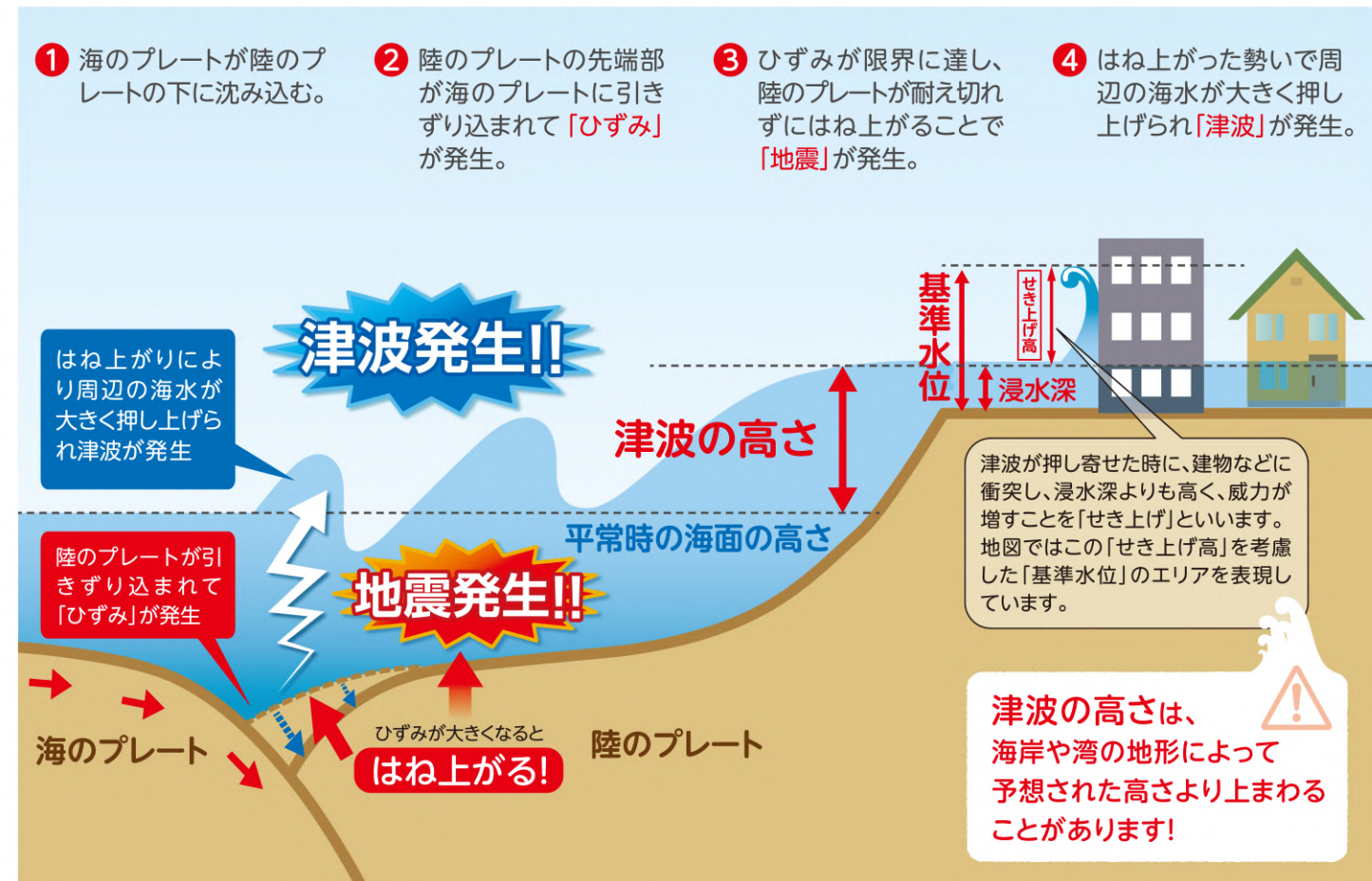
弱い地震でも要注意!



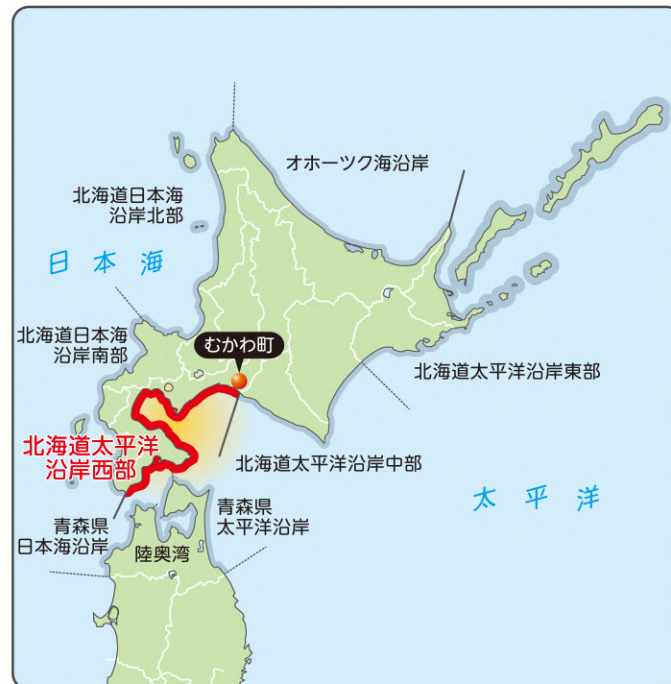
弱い地震でも揺れが長く続いた時などは津波が襲ってくる可能性があります。

地震対策③ 津波ってなに？どうして起こるの？

津波は海底で発生した地震に伴う海底の隆起・沈降、地すべり、海底での地崩れ、海底火山の噴火などによって引き起こされます。海底で起きた現象によって、海水が陸地に押し寄せる現象を「津波」といいます。



むかわ町は「北海道太平洋沿岸西部」の区域です



津波警報・注意報の分類と、とるべき行動

	予想される津波の高さ		とるべき行動
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の場合の表現	
大津波警報	10m 超 (10m<高さ)	巨 大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。
	10m (5m<高さ≤10m)		
	5m (3m<高さ≤5m)		
津波警報	3m (1m<高さ≤3m)	高 い	ここから安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう!
津波注意報	1m (20cm≤高さ≤1m)	(表記しない)	海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近付いたりしないでください。

災害情報の入手

災害時は様々な情報が錯綜し、混乱を招く場合があります。大切なのは「最新の正しい情報」を入手し、行動することです。普段から気象庁が発表する気象情報に注意し、いざという時に備え、どのような情報がどのようにして受信できるのかを確認しておきましょう。

テレビ・ラジオ SNS・インターネット



様々な媒体を利用して情報を入手しましょう。また、テレビの地デジ放送でも情報が入手できます。テレビリモコンの「dボタン」を押してください。

防災行政無線 (戸別受信機・サイレン) スピーカー



むかわ町役場では、いち早く正確な災害情報の伝達手段の確保を目的として、防災行政無線を整備しています。

※電話でも確認できます
0145-42-3144

エリアメール(NTTドコモ) 緊急速報メール (au・ソフトバンクなど)



携帯電話・スマートフォンをご利用の方に、緊急を要する気象・地震・津波などの情報が一斉に配信されます。

※受信は無料ですが、各種対応機種による設定をお願いします。

自ら情報をキャッチ

防災に関する情報はテレビやラジオのほか、以下のホームページやSNSなどからも入手できます。



むかわ町の情報

むかわ町からのお知らせや、防災情報、各種行事の情報などを発信しています。

ホームページ
<http://www.town.mukawa.lg.jp/>



LINE
ID: @mukawa



スマホアプリ
「むかわ町地域情報」



for iPhone/iPad for Android

アプリ「JC-smart」をダウンロードして「むかわ」を選んで使います。



①アプリを起動 ②利用規約に同意し、選択画面から「むかわ」を選択



Yahoo! 防災速報アプリ

アプリをダウンロードするとむかわ町の気象情報、避難情報、河川情報等を知ることができます。



for iPhone/iPad



for Android



NHKニュース 防災アプリ

NHK 公式のアプリ。マップ上で雨雲や台風、河川情報をチェックでき、ライブ放送の同時提供もあります。



for iPhone/iPad



for Android

防災情報全般 (警報・注意報/地震/竜巻など)

北海道防災ポータル
<http://www.bousai-hokkaido.jp/>



道路情報

北海道地区 道路情報
<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/RoadInfo/>



気象情報

気象庁 室蘭地方気象台

PC・スマホ版
<https://www.jma-net.go.jp/muroran/>

気象庁サイト
スマホ版
<https://www.jma.go.jp/jma/>



防災情報

国土交通省
防災情報提供センター
<https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>



自助・共助・公助について

災害による被害を最小限にするには、自助・共助・公助の連携が必要です。



自助 「自分や家族で出来る防災活動」 自分 / 家族

家族会議を行う

家族内の役割分担、連絡方法（災害用伝言ダイヤル171等）や避難場所（集合場所）の確認など

避難先の確認

いざという時に親戚や友人、知人の家へ避難が可能か、確認しておく。

1週間分以上の飲料水や食料、生活必需品の備蓄

普段の生活の中での準備を！持ち出し品と合わせて（21P）

地域の防災点検

公園・広場等の位置や危険箇所、避難路などの確認

共助 「隣近所や地域での防災活動」 地域 / 自主防災会 / 自治会

自主防災組織の強化

訓練への参加、連携・協力体制の確認

消防団活動への参加

消防団への積極的な入団

避難について支援が必要な方への配慮

支援が必要な方の把握、支援体制づくり

災害時の避難所運営への協力

物資等の配布、生活環境を良好に保つよう協力

公助 「防災関係機関での防災活動」 行政など防災関係機関

- 防災関係機関の災害対策などを定めた地域防災計画の作成
- 避難場所・避難所の指定
- 公共施設の耐震化
- 防災施設（同報無線、備蓄倉庫など）の整備
- 災害発生時の救助活動
- 電気、水道などのライフラインの応急対策
- 自助・共助の取り組みへの支援
- 備蓄物資、資機材の整備

要配慮者、避難行動要支援者に安心と安全を

高齢者、障がい者、乳幼児などの防災施策において特に配慮を要する方（要配慮者）のうち、災害発生時に自ら避難することが困難であり、その円滑な避難の確保を図るため特に支援を必要とする方を「避難行動要支援者」といいます。このような方々を災害から守るために、みなさんと協力しましょう。

※町内会・自治会単位で、普段から要配慮者を支援する体制に努めましょう。

高齢者・寝たきりの方のために

日頃の備え

- 室内はできるだけ広くして、家具、棚の上に重いもの、角のあるものを置かない。

災害時には

- あわてて外に飛び出さない。

介護者へ

- 緊急のときは、おぶって安全な場所まで避難する。
- 複数の介護者で対応する。
- 不安を取り除くように声をかける。



耳が不自由な方のために

日頃の備え

- 日常から筆記用具を携帯しておく。

災害時には

- メモなどで、正確な情報を周囲の人に聞く。

介護者へ

- 話をするときは、口の開け方をハッキリとし、相手に解りやすいようにする。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。



目が不自由な方のために

日頃の備え

- 白杖は必ず手の届くところに置いておく。
- 家具等の配置の変更は本人に必ず伝える。

災害時には

- 災害発生時には笛などを吹き、居場所を知らせる。
- 周りの人に安全な場所までの誘導を依頼する。

介護者へ

- 災害時には声をかけ、情報を伝える。
- 誘導する場合は杖を持った方の手には触れず、肘の辺りを軽く持ってもらい半歩前をゆっくり歩く。



肢体が不自由な方のために

日頃の備え

- 室内の安全スペースの確保と、家具等の転倒防止策を十分に取る。

災害時には

- 無理な行動をとることを避けながらも、頭部を座布団や手で守る。

介護者へ

- 階段では、2人以上が必要。上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。
- 介護者が1人の場合、ひもなどを利用し、おぶって避難する。



傷病のある方のために

日頃の備え

- 通院が不可能になった場合に備え、主治医のアドバイスをしておく。
- 常備薬や特殊な治療の蓄えについて、かかりつけの医療機関に相談する。
- おくすり手帳を常に携帯する。

災害時には

- かかりつけの医療機関の状況を確認する。
- 帰宅できない状況で、さしせまった治療の必要がある場合は、最寄りの医療機関か防災関係機関に相談する。

介護者へ

- かかりつけの医療機関をはじめ、病院や救護所などの情報収集の手助けをする。



持ち出し品の準備と備蓄品



外出時に災害にあった場合のために、最小限のものを「常時携行品」として持ち歩き、「非常持ち出し品」と「備蓄品」を下記チェックリストを参考に準備しておきましょう。

常時携行品(持ち歩き防災用品)

～外出時に災害が起きた場合でも困らないように、1日でも欠かせないものは持ち歩こう！～

●自分にとっての【重要度・持ち歩きやすさ】を基準に選びましょう

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|--|
| ☐ マスク | ☐ あめ、チョコレート | ☐ 持病の薬(持ち歩けるもの) |
| ☐ モバイルバッテリー | ☐ ビニール袋 | ☐ ふえ・ホイッスル(閉じ込められた時用) |
| ☐ 小型ライト | ☐ ばんそうこう | |



非常持ち出し品

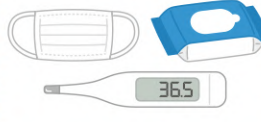
～必要最小限のものを用意し、避難のときにすぐ持ち出せるように準備しよう！～

●自分に必要ものを選び、持って行動できる量にする ※1人分ずつ用意

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 飲料水 | ☐ 雨具(レインコートなど) |
| ☐ 非常食(未調理で食べられるもの) | ☐ タオル類 |
| ☐ 懐中電灯・ヘッドライト | ☐ 軍手 |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ モバイルバッテリー |
| ☐ 防災ずきん・ヘルメット | ☐ 救急セット |
| ☐ 貴重品(通帳や保険証の写し) | ☐ 筆記用具 |
| ☐ 着替え(体温調節できるもの) | ☐ 予備の乾電池 |
| ☐ 持病の薬(お薬手帳写し含む) | ☐ 携帯トイレ |

感染症対策用品

- ☐ 使い捨てマスク
- ☐ 体温計
- ☐ 除菌シート



備蓄品

～1週間分以上を目安に備蓄をしておきましょう！～

●食料品など

- | | |
|--|---|
| ☐ 飲料水(1人1日3L目安) | ☐ 食料(お米、アルファ化米、カップ麺、缶詰、レトルト食品など) |
| ☐ ラップ・アルミホイル | ☐ 使い捨て食器(コップ・皿など) |



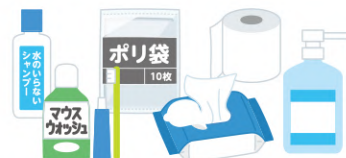
●生活用品

- | | | |
|---|--|---------------------------------------|
| ☐ 燃料(カセットコンロなど) | ☐ 毛布・タオルケット | ☐ 着替え(上着、下着など) |
| ☐ ろうそく・ランタン | ☐ タオル類(バスタオルなど) | ☐ テント・タープなど |
| ☐ 各種予備(乾電池、燃料など) | | |



●衛生用品

- | | | | |
|---|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 水のいらないシャンプー | ☐ ウエットティッシュ | ☐ 常備薬 | ☐ トイレットペーパー |
| ☐ 歯磨きセット(洗口液なども) | ☐ ゴミ袋・ポリ袋 | ☐ アルコール消毒液 | |



高齢者や乳幼児、アレルギーのある人など 状況に応じて自分に必要なものを備えよう。

●高齢者・障がい者など

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 成人用おむつ | ☐ 補助具(予備含む) |
| ☐ 服用中の薬 | ☐ 入れ歯(予備含む) |
| ☐ メガネ | ☐ アレルギー対応食 |

●乳幼児・妊婦・女性など

- | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ ミルク(粉・液体) | ☐ 離乳食 | ☐ 母子手帳 | ☐ スキンケア用品 |
| ☐ 使い捨て哺乳瓶 | ☐ おやつ | ☐ ブランケット | |
| ☐ おむつ・おしりふき | ☐ おもちゃ | ☐ 生理用品(ライナー含む) | |

ローリングストック法のススメ

実践しませんか?ローリングストック法

日ごろから常に災害用保存食を備蓄しておくことは、意外にハードルが高いものです。家族全員に必要な量の判断が難しく、また、うっかり消費期限が過ぎてしまつて廃棄、といったデメリットもあります。

日常の食材のストックと災害用の食料品とを分けずに、常に少し多めに一定量の食料品を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。



ローリングストック法のながれ

ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが目的です。



①古いものから使うこと

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを奥に配置し、手前の古いものから使っていく、というように、備蓄方法のルールを決めて上手に循環させることが大切です。

②使った分は必ず補充すること

ストックしているものはいつ食べても構いませんが、消費した分は必ず買い足すようにしましょう。補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もあります。消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。



ローリングストック向けの食材

常温で保存でき、手がかからずに食べられ、賞味期限が長めであるものがおすすめです

ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが目的です。

【主食系】

- ・レトルトごはん、レトルト赤飯
- ・おもち(個包装がよい)
- ・小麦粉(お好み焼き・すいとんなどに)
- ・パンケーキミックス(水だけでも作れるものだと便利)
- ・乾麺類

【おかず系】

- ・缶詰(魚のかば焼き、焼鳥など開けてすぐに食べられるもの)
- ・レトルト食材(カレー、牛丼、パスタソース)

【汁物系】

- ・カップスープの素
- ・味噌汁、吸い物(インスタントで、一食ずつ個別包装されたもの)

【その他】

- ・ペットボトルの水
- ・豆乳(牛乳代わりに使える)
- ・魚肉ソーセージ、チーズなど(常温保存できるもの)
- ・お菓子、スナック
- ・ドリンクゼリー類

起こってしまった地震…

「サバイバルキッチン」で乗り切ろう!

1～3日目: 冷蔵庫、冷凍庫の食材から先に消費

停電になつても半日程度なら冷蔵庫の中は保冷されています。それ以上続くようなら冷蔵庫の中身をクーラーボックスに移します。パンや野菜など自然解凍でも食べられるものを日ごろから冷凍しておけば「食材兼保冷剤」として使えて便利です。



4～7日目:

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

日常的に食べているものなのでストレスがありません。水、電気、ガスといったライフラインの復旧に合わせ、調理法を考えながら消費していきます。



ローリングストック法の応用

ローリングストック法は、食料だけでなく、日常使いできる生活用品にも応用することができます。日常的に使用する保存食、飲料水、ウェットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどは、常に一定量、家庭に置いておくようにすると、突然の災害にも対応しやすいでしょう。

