災害への備えについて

もしも…の災害が起こった時、大切なのはすばやい避難と正しい情報です。
大切な人や家族、そして自分を守るために、災害情報の流れを知り、もしもの災害に備えましょう。

日頃の備え

災害はいつ起こるかわかりません。しかし、災害による被害は日頃の備えによって減らすことが可能です。いざという時に慌てないよう、家族防災会議を開き**「自分でできること」「家族でできること」**などについて考え、防災意識を高めることが大切です。

役割分担を決めておく！

家の点検をする人、非常持ち出し品を管理する人などの役割分担を決めましょう。また、電気のブレーカーやガスの元栓の位置、消火器の使い方などの確認も忘れずに。

連絡方法や集合場所を決めておく！

家族が離れ離れになった時の連絡方法やその使い方などについても、確認しておきましょう。(災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板、SNSなど)

ポイント SNSも活用しよう!

みんな無事に
○○○に避難
しています!

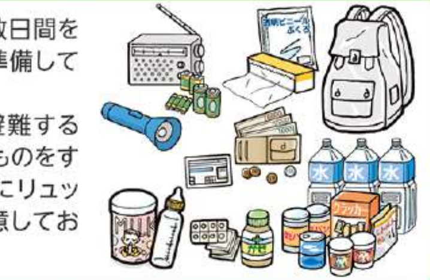
避難場所を確認しておく！

ハザードマップをもとに、事前に自宅から避難場所まで歩いてみましょう。
避難ルートは安全に通行できるのか、危険な箇所は無いかなどを確認しておきましょう。

ハザードマップをもとに実際に
歩いて確認してみよう!
避難場所

備蓄品・非常持ち出し品の準備

支援が届くまでの数日間を自活できるように準備しておきましょう。
備蓄品とは別に、避難する際に必要最低限のものをすぐ持ち出せるようにリュックなどに入れて用意しておきましょう。



災害時の避難情報について

災害が発生したり、そのおそれがある場合に、気象情報、災害情報、避難勧告、避難指示が出されることがあります。防災行政無線、広報車、IP告知放送、緊急速報メールなどで周知するとともに、テレビ・ラジオでも放送されることがありますので、十分に注意してください。
また、これらの避難勧告などが発令されていなくても、身の危険を感じる場合は早めに避難を開始してください!

避難勧告などに従いましょう!

災害による被害が拡大するおそれがあり、住民への危険が迫った時には、状況に応じて村から以下の避難情報が発令されます。
避難情報が発令された場合は速やかに行動しましょう。

危険度 小 ← 災害危険度 → 危険度 大

避難準備・高齢者等避難開始	避難勧告	避難指示（緊急）
避難に時間を要する人（高齢者、けが人、妊婦、乳幼児等）と、その支援者は避難を開始しましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	速やかに避難場所へ避難しましょう。	まだ避難していない人は、緊急に避難場所へ避難しましょう。

※外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

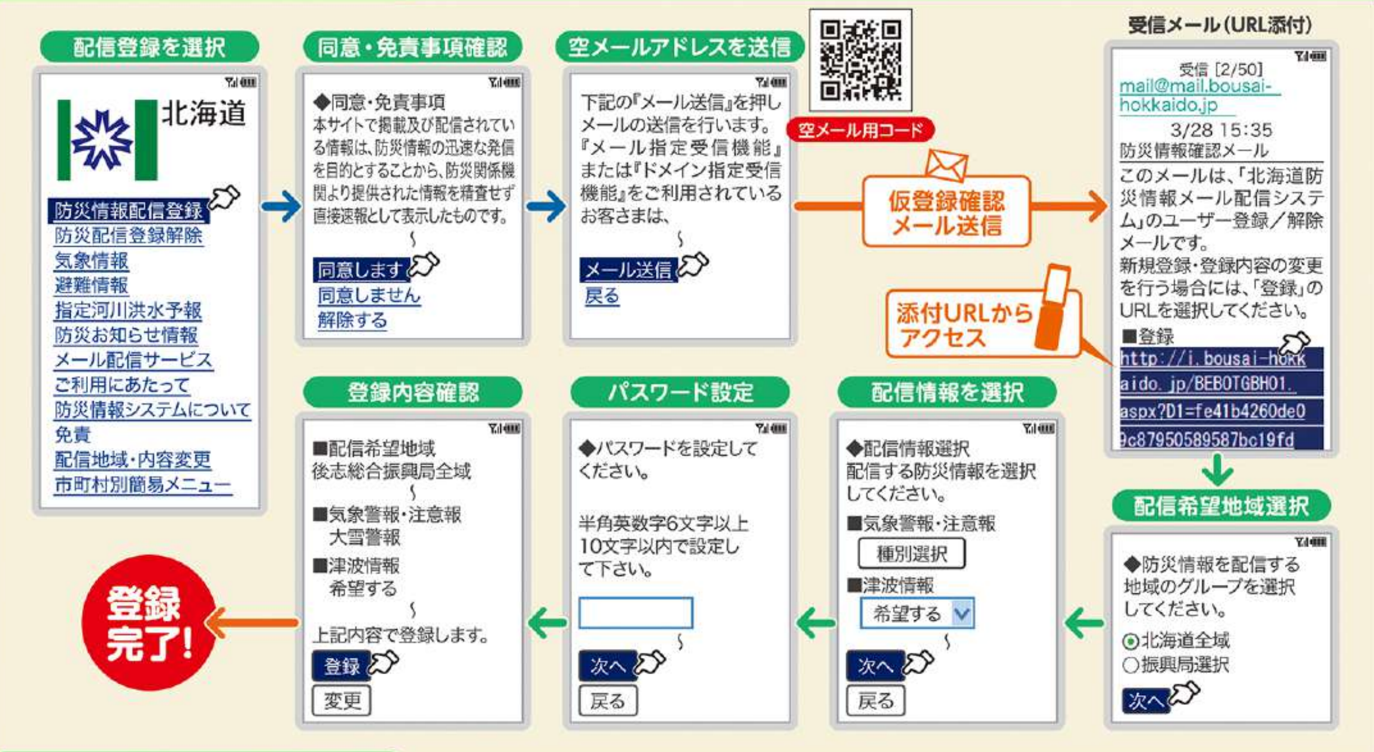
北海道防災情報システム

北海道から道民の皆様へ災害に関連する情報を積極的に提供します。
お持ちの携帯電話へ災害関連情報をメール配信します。

携帯電話URL
http://i.bousai-hokkaido.jp/

登録方法

※登録は携帯電話から右上の**《携帯電話URL》**へアクセスしてください。



配信登録を選択
北海道
防災情報配信登録
防災配信登録解除
気象情報
避難情報
指定河川洪水予報
防災お知らせ情報
メール配信サービス
ご利用にあたって
防災情報システムについて
免責
配信地域・内容変更
市町村別簡易メニュー

同意・免責事項確認
◆同意・免責事項
本サイトで掲載及び配信されている情報は、防災情報の迅速な発信を目的とすることから、防災関係機関より提供された情報を精査せず直接速報として表示したものです。
同意します
同意しません
解除する

空メールアドレスを送信
下記の『メール送信』を押しメールの送信を行います。『メール指定受信機能』または『ドメイン指定受信機能』をご利用されているお客さまは、
メール送信
戻る

空メール用コード

仮登録確認メール送信

受信メール（URL添付）
受信 [2/50]
mail@mail.bousai-hokkaido.jp
3/28 15:35
防災情報確認メール
このメールは、「北海道防災情報メール配信システム」のユーザー登録／解除メールです。
新規登録・登録内容の変更を行う場合には、「登録」のURLを選択してください。
■登録
http://i.bousai-hokkaido.jp/BEBOTGBH01.aspx?D1=fe41b4260de09c87950589587bc19fd

添付URLからアクセス

配信希望地域選択
◆防災情報を配信する地域のグループを選択してください。
⊙北海道全域
○振興局選択
次へ

配信情報を選択
◆配信情報選択
配信する防災情報を選択してください。
■気象警報・注意報
種別選択
■津波情報
希望する
次へ
戻る

パスワード設定
◆パスワードを設定してください。
半角英数字6文字以上10文字以内で設定して下さい。
次へ
戻る

登録内容確認
■配信希望地域
後志総合振興局全域
■気象警報・注意報
大雪警報
■津波情報
希望する
上記内容で登録します。
登録
変更

登録完了!

メール配信される情報

※地域・情報を選択することができます。（メール配信は携帯電話だけのサービスです）

気象警報
暴風雪警報・大雨警報・洪水警報・暴風警報・大雪警報・波浪警報・高潮警報

気象注意報
大雨注意報・洪水注意報・強風注意報・風雪注意報・大雪注意報・波浪注意報・高潮注意報・雪注意報・融雪注意報・濃霧注意報・乾燥注意報・なだれ注意報・低温注意報・霜注意報・着氷注意報・着雪注意報

火山情報（警報・予報）
平常・火山口周辺規制・入山規制・避難準備・避難

地震情報 震度1以上〜震度7

避難情報 自主避難・避難準備・避難勧告

※ 津波情報 土砂災害警報情報 竜巻注意情報 指定河川洪水予報 河川情報 記録的短時間大雨情報 など ※配信希望による

災害用伝言サービス 安否情報などを家族や知人に知らせる方法を家族で確認しておきましょう

災害用伝言ダイヤル 171

大規模な災害が発生し、安否確認等の電話によって電話回線が混雑し、電話が繋がりにくい状況でも、伝言の録音・再生により、被災地内の家族や親戚・知人等と連絡を可能にする**「声の伝言板」**です。

録音 1 7 1 → 1 → 0 1 5 4 → □□□□□□ → 伝言の録音
再生 1 7 1 → 2 → 0 1 5 4 → □□□□□□ → 伝言の再生
案内放送が流れます　市外局番（鶴居村）　被災地の方の電話番号

詳しい内容はNTTのホームページで確認してください
http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/
171 または NTT 検索

携帯電話災害用伝言板

大規模な災害が発生した場合に、各携帯電話会社から提供される災害用伝言板です。
携帯電話やスマートフォンから安否情報の登録・確認ができます。

※詳しい内容は携帯電話各社のホームページ等で確認してください

地震災害について

地震から身を守る最大のポイントは「日頃の備え」です。
ケガや火災などの二次被害を引き起こさないためにも、いざという時の対処方法を確認しておきましょう。

地震への備え

地震は突然起こります。家族の安全と被害を最小限にくい止めるためにも日頃からの準備が必要です。
家族で防災について話し合い、災害から身を守りましょう。

わが家の耐震診断

- 家の間取りから、水まわり、ガスの位置、電気のブレーカー、家具の位置をチェックする。
- 家屋の耐震診断は専門家に相談し、補強等を実施する。

高い所に重い物を置かない

- 地震時の落下によるケガの原因になるので、家具の上にテレビなどの重い物を置かない。

燃えやすいものを置かない

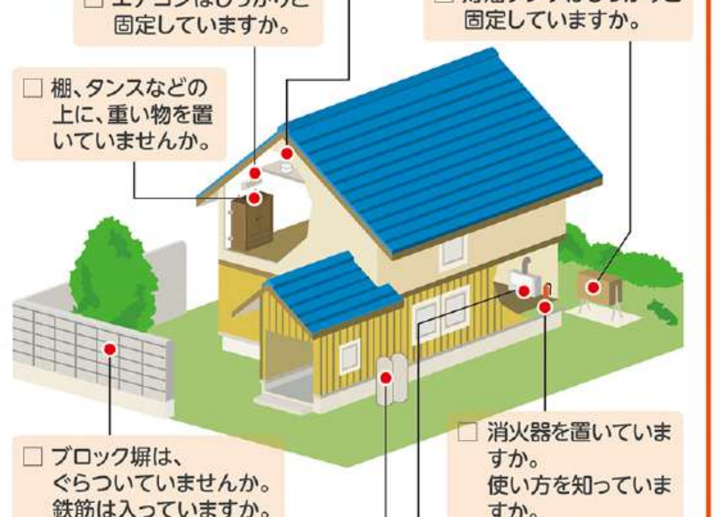
- 二次災害を防ぐため、台所のガス台付近、ストーブのまわりなど、火元となる場所に燃えやすい物を置かない。

家族で話し合い

- 家族の役割分担や、途中で家族が離ればなれになった場合の集合場所も決めておきましょう。

わが家の地震対策チェック

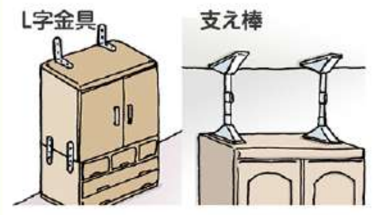
自宅の安全対策について点検し、対策が出来ていれば☑にチェックを入れましょう。
不備な点がある場合は急いで対策を行いましょう。



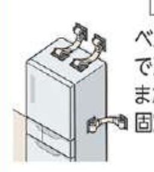
□ 家具は固定していますか。
□ 照明器具はしっかり固定していますか。
□ 台所、寝室に火災警報器を設置していますか。
□ エアコンはしっかりと固定していますか。
□ 灯油タンクはしっかりと固定していますか。
□ 棚、タンスなどの上に、重い物を置いていませんか。
□ ブロック塀は、ぐらついていませんか。鉄筋は入っていますか。
□ 消火器を置いていますか。使い方を知っていますか。使用期限は過ぎていませんか。
□ プロパンガスボンベは、しっかりと固定していますか。配管はぐらついていませんか。
□ ストーブ、ガスレンジなどの、火元まわりに燃えやすいものを、置いていませんか。

室内の安全対策チェック

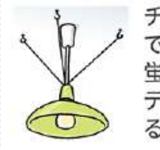
室内の家具も地震時には凶器となり得ます。
家具を固定し、安全対策に努めましょう。
自宅の安全対策について点検し、対策が出来ていれば☑にチェックを入れましょう。



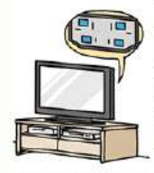
□ **タンス・本棚**
L字金具で固定する。住宅事情により金具が取り付けられない場合は、支え棒が便利です。



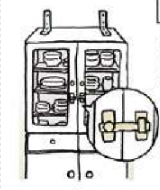
□ **冷蔵庫**
ベルト式ストッパーで冷蔵庫の天板、または側板と壁を固定する。



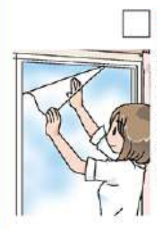
□ **照明器具**
チェーンと金具で止める。
蛍光灯は耐熱テープで止める。



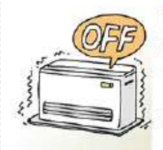
□ **テレビ**
できるだけ低い位置に転倒防止マットなどで固定する。



□ **食器棚**
金具などで固定し、滑り止めシートや止め金具、飛散防止フィルムを貼る。



□ **窓ガラス**
飛散防止フィルムを貼る。カーテンも飛散防止対策になります。



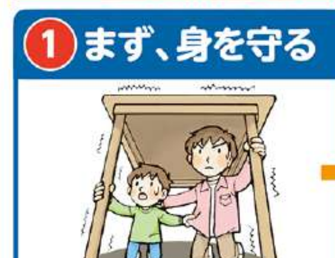
□ **暖房機器**
耐震自動消火装置付きのものが望ましい。周囲に燃えやすい物を置かない。

地震が起きたら！

パニック状態になった時、とっさの判断は難しいものです。次の事を参考に避難を心がけてください。

地震発生!!
地震発生から 1分〜
地震発生から 5分〜 揺れがおさまったら

①まず、身を守る



机の下などにもぐり、身を守りましょう。

②かならず火の始末

コンロなどの火を消す。火が出ても落ち着いて初期消火。

③出口を確保

家が傾いてドアが開かなくならないように、すばやく窓や扉を開けましょう。

④わが家の安全確認

火災、家屋倒壊の危険やガス爆発など、二次災害の兆候はないか確認しましょう。

危険なら…

急いで避難場所へ!!

避難は徒歩で、持ち物は少なく!!

- ▶動きやすい服、ヘルメット、底の厚い靴。
- ▶家族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。
- ▶火の元の確認と消火。

安全なら…

⑤情報確認

近所の人と声をかけ合って安全を確かめ、ラジオなどから情報を集めましょう。

外出中の場合には…

自動車運転中は…

- ハザードランプを点灯し、周りの車に注意をうながす。
- 急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落とす。

屋内外では…

- 屋内施設にいる場合は係員の指示に従う。
- 屋外にいる場合は持ち物や両手で頭を守り、公園や広い場所に避難する。

鉄道・バスでは…

- つり革、手すりにしっかりつかまる。
- 勝手に車外に飛び出さない。
- 乗務員の指示に従う。

エレベーターでは…

- 最寄りの階に停止させ、すぐに降りる。
- 万一閉じ込められたら、エレベーターの中の状態をインターホンで通報する。

震度と揺れなどの状況

震度1 屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。

震度2 電灯などがわずかに揺れる。

震度3

棚の食器類が、音を立てることもある。

震度4

電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。

震度5弱

棚にある食器類や本が落ちることがある。

震度5強

棚にある食器類や本で落ちるものが多くなる。

震度6弱

固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。

震度6強

はわないと動くことができない。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。

震度7

耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。

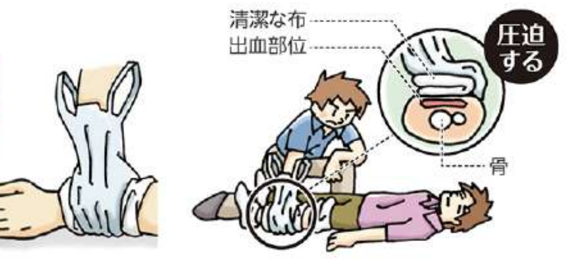
いざという時の応急処置

突然の災害の時は、公的な救急機関がすぐに駆けつけられるとは限りません。
万が一の際に自力でも対応ができるよう、応急処置の予備知識を身につけておきましょう。

身の回りのモノでできる応急手当

止血の方法 −直接圧迫止血法−

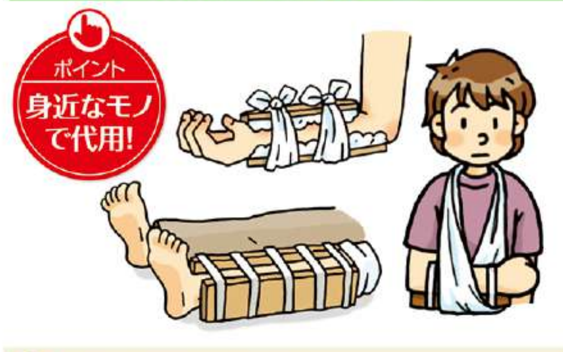
ポイント 直接血に触らない!


清潔な布
出血部位
圧迫する
骨

1. 直接血に触れないようにビニール袋などで手を覆う
2. 傷口に清潔な布を直接当てて圧迫する（使用していないハンカチ、タオルなど）
3. 手足のケガなら患部を心臓より高い位置に上げる
4. 布が血に染まってきたら、新しい清潔な布をさらに上からかぶせて圧迫する
5. 血が止まったら、当てた布を固定したうえで病院へ行く

骨折の応急手当

ポイント 身近なモノで代用!



1. 骨折した箇所を固定する
「折り畳み傘」「雑誌」「新聞紙」「ダンボール」などの身の回りにある物を代用します
2. 添え木（代用品）を骨折した箇所に当て、
「大判ハンカチ」や「ネクタイ」などで固定する

意識がない場合の応急処置

心肺蘇生法の手順

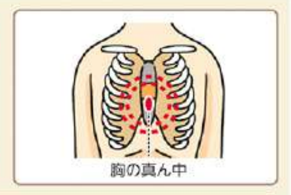
① 反応（意識）を確認する
傷病者の耳元で「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるか、ないかをみます。

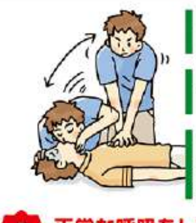
② 助けを呼ぶ
反応がなければ、大きな声で**「誰か来て!人が倒れています!」**と助けを求めます。協力者が来たら、**「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」**と具体的に依頼します。

③ 呼吸を確認する
傷病者が《普段どおりの呼吸》をしているかどうかを確認します。

④ 胸骨圧迫を行う
呼吸がない場合は、まず胸の真ん中に手の平を重ね合わせ、両ひじを伸ばし、体重をかけるようにしながら、まっすぐ下に30回押します。
その後、人工呼吸を2回行います。この胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ（30:2のサイクル）を救急隊に引き継ぐまでか、何らかの反応があるまで2分間（5サイクル）を目安に絶え間なく続けることが大切です。

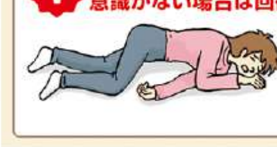
胸骨圧迫 → 人工呼吸





- 30回圧迫後、人工呼吸を2回行います
- 圧迫のリズムは少なくとも100〜120回/分とします
- これらの動作をAEDや救急隊員の到着まで繰り返します

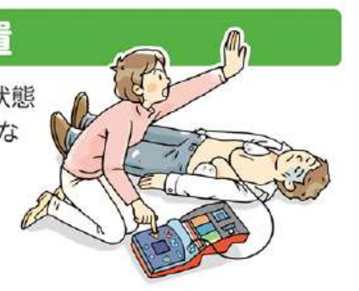
正常な呼吸をしているが、意識がない場合は回復体位にする



気動を確保するために、横向きにして上の脚のひざを90度曲げて寝かせる

AED（自動体外式除細動器）による救命処置

AED（自動体外式除細動器）は、突然の心停止から、けいれんした心臓に電気ショックを与え、正常な状態に戻すための機械です。付属の電極パッドを傷病者に貼ると自動的に心電図を解析し、除細動が必要な場合のみ電気ショックを加える仕組みで、誰でも安全・確実に除細動が行えます。



AED（自動体外式除細動器）を装着し、音声ガイダンスに従って除細動することは救命に大きな効果があります!

風水害・土砂災害について

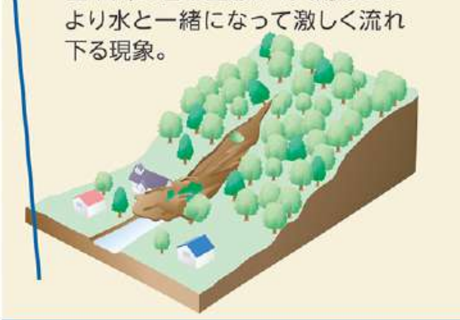
避難する時は、がけ崩れや地すべり・土石流等の二次災害を考慮に入れ、足元に注意して避難しましょう。

土砂災害に備える

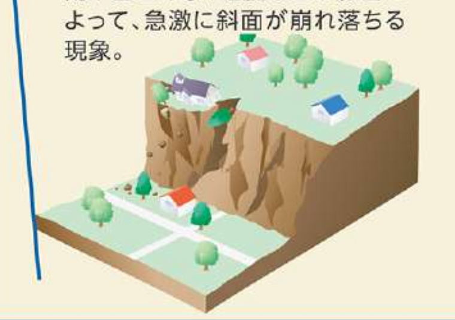
一般的に土砂災害は、降雨や融雪で地中の水分が増して地盤が緩み、さらに長雨や強雨が続いた時に発生するとされています。土砂災害の要因となる降雨について、常日頃から注意しておく必要があります。

土砂災害の種類

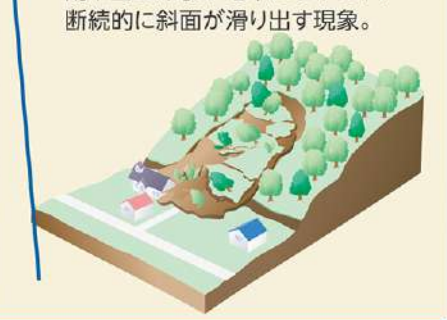
土石流
山や川の石や土砂が、大雨などにより水と一緒になって激しく流れ下る現象。



がけ崩れ
雨や雪どけ水、地震などの影響によって、急激に斜面が崩れ落ちる現象。

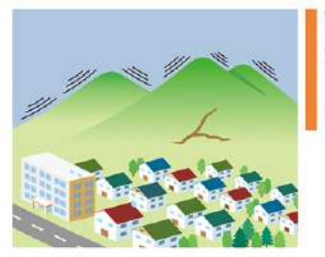


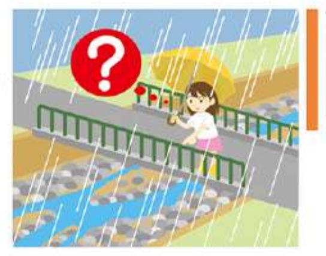
地すべり
雨や雪どけ水が地下にしみこみ、断続的に斜面が滑り出す現象。

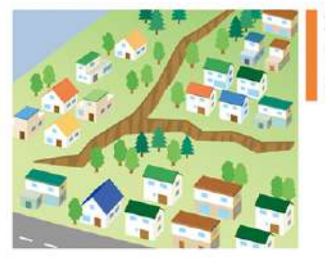


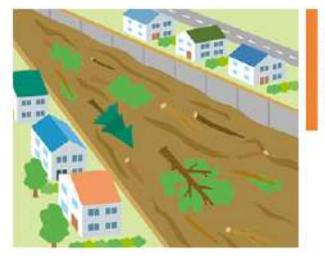
こんな前ぶれ現象に注意!!

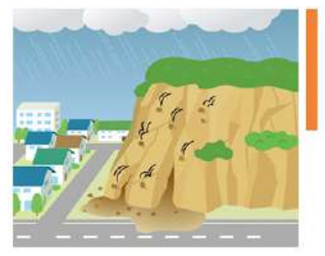
次のような現象を察知した場合は、土砂災害が直後に起こる可能性があります。直ちに周りの人と安全な場所へ避難するとともに、役場・消防署・警察署へ通報してください。

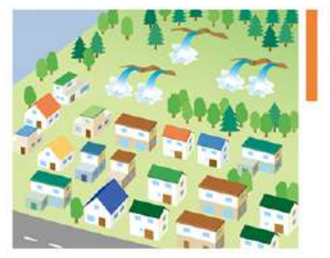

亀裂が発生する
山鳴り・地鳴りがする


雨が降り続いているのに川の水位が下がる


地面にひび割れができる


川の流れが濁り流木が混ざりはじめる

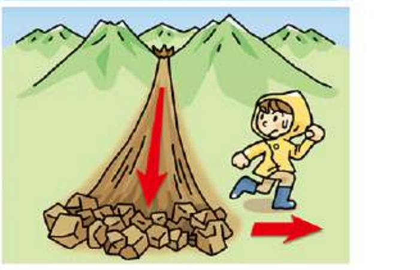

湧水がにごり小石がパラパラ落ちてくる


斜面から水がふき出す

雨に注意しましょう

土砂災害の多くは雨が原因で起こります。1時間に20ミリ以上、または降り始めから100ミリ以上の降雨量になったら、十分な注意が必要です。

逃げ方を覚えましょう



土石流は速度が速いため、流れを背にしていたのでは追いつかれてしまいます。土砂の流れる方向に対して直角に逃げるようにしましょう。

⚠ 台風に注意!!

台風とは、熱帯地方の海上にできる低気圧のうち、低気圧域内の最大風速（10分間平均）がおよそ17m/s以上のものをいいます。台風が近づくと、気象台から台風の強さと大きさ、現在位置、予想進路、中心付近の風速などが発表されますので、情報をよく聞き、風水害・土砂災害に備えましょう。

風雨による危険度のチェックポイント

1時間雨量による雨と被害の目安

やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
10〜20mm	20〜30mm	30〜50mm	50〜80mm	80mm以上
ザーザーと降る雨。地面いちめんに水たまりができます。長く続く場合は注意が必要です。	どしゃ降りの雨。側溝や下水があふれ、小川の氾濫、崖崩れの心配もあります。	バケツをひっくり返したような激しい雨。道路が川のようになり、規制も行われます。	滝のように降り、土石流が発生しやすくなります。	息苦しくなるような圧迫感があり、雨による大規模災害が発生するおそれがあります。

風と被害の目安

※風速は10分間の平均風速です。最大瞬間風速は平均風速の約1.5倍〜3倍以上になることがあります。

やや強い風	強い風	非常に強い風		猛烈な風
風速 10〜15m/s	風速 15〜20m/s	風速 20〜25m/s	風速 25〜30m/s	風速 30m/s以上
風に向って歩きにくくなり、傘がさせなくなります。 樹木や電線が揺れ始めます。	風に向かって歩けず、転倒する人も出ます。看板やトタン板がはずれ始めます。	シャッターやビニールハウスが壊れるほか、風で飛ばされた物で窓ガラスが割れるおそれがあります。	何かにつかまっていないと立っていられません。 ブロック塀が壊れたりします。	屋外での行動は極めて危険です。 また、屋根が飛ばされたり、木造住宅の全壊なども発生します。

⚠ 集中豪雨に注意!!

集中豪雨とは短時間に集中して狭い地域に多量の雨が降る事で「ゲリラ豪雨」とも言われています。
大気の不安定な状態が続いている時などに発生します。台風などと異なり予測が困難であり、突発的に多量の雨が降ることから、河川の氾濫や土砂災害などの被害が起きやすいので、気象情報に十分注意しましょう。

風水害・土砂災害が起きたら！

1 最新情報を入手

テレビ・ラジオなどで最新の気象・災害情報に注意し、危険を感じたら避難準備をしましょう。

2 呼びかけに注意

役場、消防署、警察署からの避難の呼びかけに注意しましょう。

3 避難場所を確認

避難する前に、ガス、電気、火種を消し、避難場所を確認。万一途中で家族が離ればなれになった時の集合場所を決めておきましょう。

4 2人以上で避難

できるだけ1人の避難は避けましょう。また、子供からは目を離さないようにしましょう。

5 助け合って避難を

子供や高齢者、病気の人などは避難に時間がかかるので、早めに避難させましょう。また、近所の人の場合も積極的に協力しましょう。

6 安全な避難

浸水があった場合は、溝や水路に十分注意しましょう。また、がけ地などでは、土砂災害のおそれがあるので注意しましょう。

7 交通渋滞を防ぐ

車での避難はやめましょう。緊急車両の通行の妨げや交通渋滞を招き、浸水すると動けなくなるおそれがあります。特別な事情がない限り、避難は徒歩で行いましょう。

8 避難に遅れたら…

万一、避難に遅れ危険が迫った時には、近くの丈夫な建物の2階以上に逃げましょう。

⚠ 浸水時の歩行に注意!!

浸水した場合、水の流れがなくても歩ける深さの目安は、ひざ下（約30cm）くらいまでです。水の深さが腰まであったり、浅くても水の流れが速い場合は無理をせず、高い場所で救助を待ちましょう。

裸足や長靴は避け、ひもで締められる「運動靴」を履きましょう!