

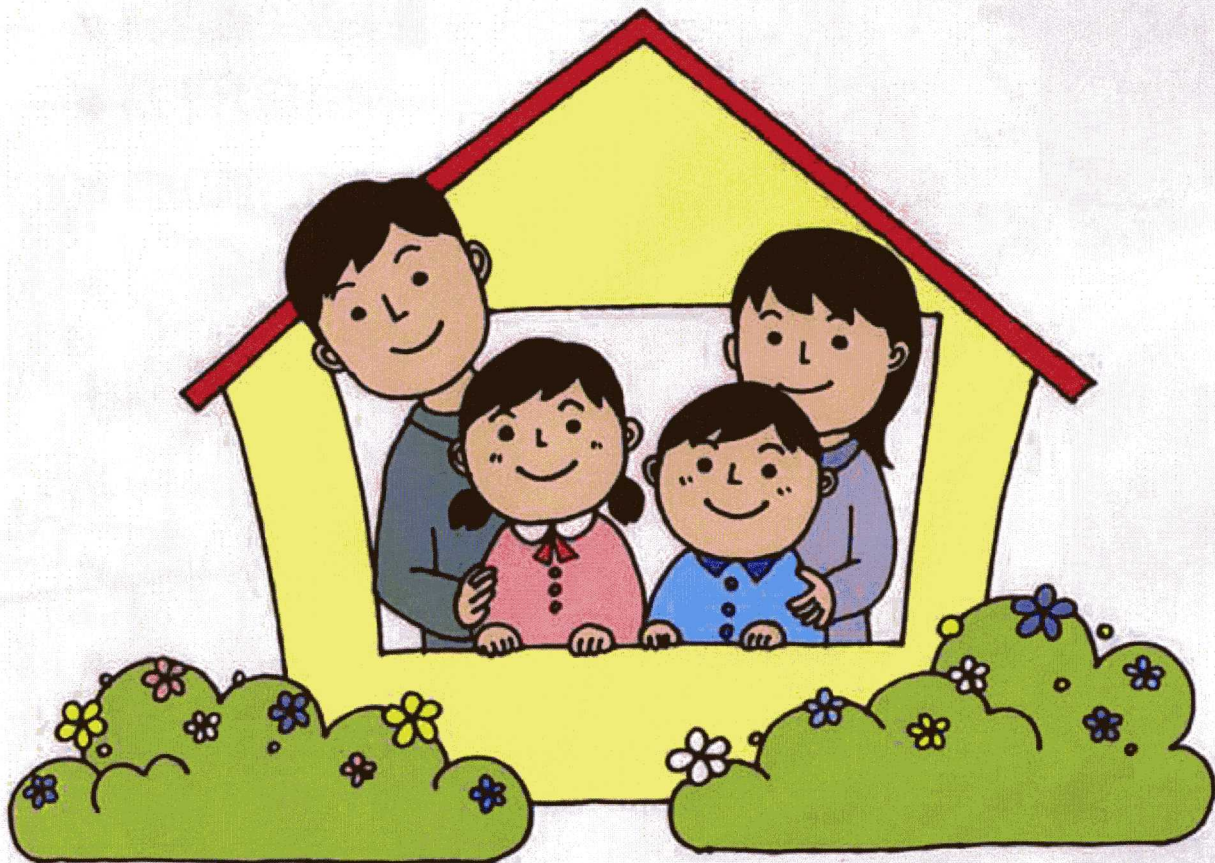
保 存 版

# 防災のしおり

いざというときのために

“災害は忘れた頃にやってくる”……

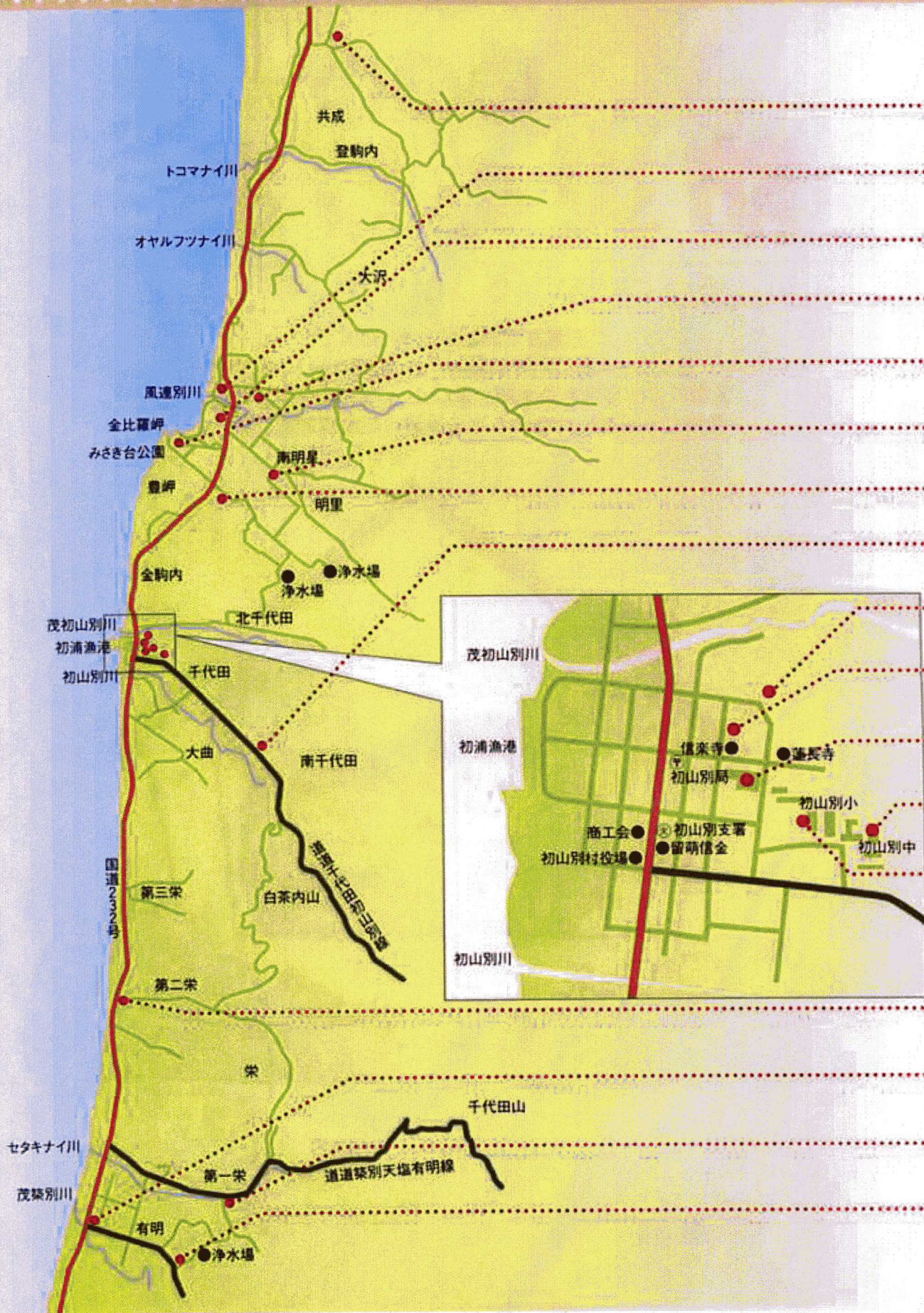
昔からよく言われているように、災害は突然に起こります  
災害による被害を最小限に食い止めるのは、“日頃の備え”です  
普段から災害に対処する方法を家族みんなで話し合いましょう



初山別村



# 避難場所・避難所 位置図





- 福祉の家共成館 / ☎67-2646
- ふれあいの里豊岬館 / ☎67-2643
- 豊岬小中学校 / ☎67-2309
- 北明里部落会館
- 岬センター・Cosmic-Inn / ☎67-2031
- 南明里部落会館 / ☎67-2421
- 旧明里生活改善センター
- 南千代田会館
- 初山別村自然交流センター / ☎67-2136
- ふじみへき地保育所 / ☎67-2824
- 初山別村高齢者生活福祉センター / ☎67-2133
- 初山別中学校 / ☎67-2452
- 初山別小学校 / ☎67-2451
- 旧第2栄生活改善センター / ☎68-1401
- 有明特別母と子の家 / ☎68-1456
- 第1栄部落会館 / ☎68-1403
- 有明小学校 / ☎68-1207

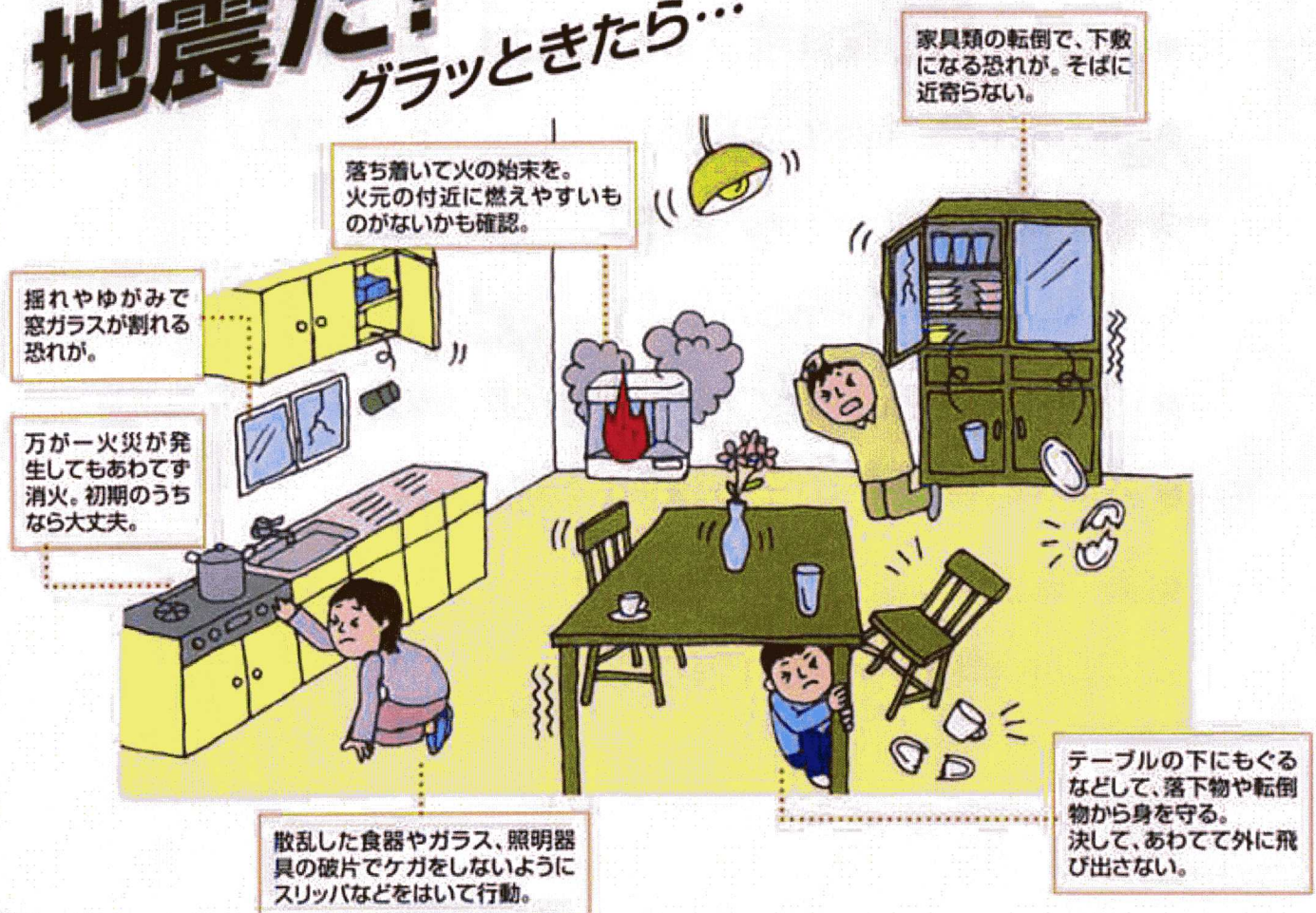


# 地震に備える

現代の科学をもってしても完全な予知はできない地震から身を守るポイントは、やはり「日頃の備え」です。

自分の身を守る	「ケガ」はすべての行動を妨げます。まず何より、自分の身の安全を確保すること。すべてはそこから始まります。
火の始末	大切なのは火を出さないこと、使っていたらすぐに消すこと。もし出火しても、天井に燃え移る前ならまだ大丈夫。消火のポイントは火元の「酸素の供給を断つ」こと。
出口を確保	地震の揺れでドアの開け方閉めができなくなることも。ドアを開けて避難口を確保。
避難は徒歩で	クルマでの避難は緊急車両の活動の妨げになります。最短距離にある避難場所まで歩いて何分かかるか、普段から知っておくことも大切。
ブロック塀に近寄らない	家の中なら家具類、外ならブロック塀や自動販売機など、地震の揺れで「倒れる危険のあるもの」のそばに近寄らない。
土砂崩れは？津波は？	家の近くに山や崖がある、あるいは海のそばにあるなど、家の周りの自然環境を把握して、2次災害に遭わないように、早めの避難を。
応急救護	災害時、必ずといっていいほどケガ人はでます。応急救護は地域ぐるみで協力し合えるように。
情報収集	情報がないと不安なもの。まして被災時ならなおさらです。携帯ラジオなどは情報収集のための必需品です。

## 地震だ！ グラツときたら…





# 津波

海岸線に生活する私たちにとっては、「津波」に対する備えも重要です。地震の規模や発生場所にもよりますが、とりわけ規模の大きな地震が海底の浅いところで起こると、津波の発生する可能性は高くなります。



## ●急激な引き潮

海底で起こった地震で津波が発生する場合、海水が急激に沖の方に引いていく。引き潮の時間でもないのに急に海水が引いていったら、「津波の恐れあり」。潮の満ち引きの時間（1日に1～2回）と周期（月の満ち欠けに関係）はおおむね決まっているので、これを知っておくことも重要。

## ●津波の速度と波高

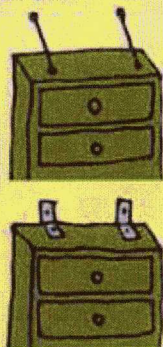
津波の移動スピードは、「海の深さ」が深いほど速くなる。そして海岸に近づいて「海の深さ」が浅くなると急激に「波高」が高くなることもある。また直線的な海岸よりも、入り江や湾の方が波高は高くなる。

地震に見舞われたときには、「津波がやってくる危険性」を考え、海岸から離れること、なるべく高いところへ避難することを心掛けましょう。

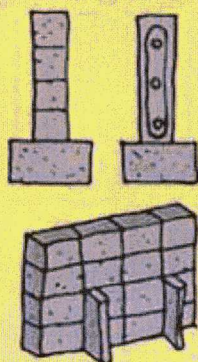
## 一口メモ

### 家具類の落下・倒壊を防ぐ

- テレビは低いところに置く。
- 棚やタンスの上に重いもの、角ばったものを置かない。
- 本棚やロッカーなど置くものは、軽いものを上に、重いものを下に。
- 家具は、壁や柱との間に遊びができないようにしっかりと固定する。



### ブロック塀の倒壊を防ぐ



基礎や鉄筋が正しく入っていないと、ぐらつきやすく、崩れる恐れがある。

控壁がないと、傾きや倒れる恐れがある。

## 「震度」ってなに？

「震度問題検討会」最終報告（平成7年11月付）による。  
（平成8年10月から適用）

<p><b>震度 0</b></p> <p>人体には無感。地震計にしか感じない。</p>	<p><b>震度 1</b></p> <p>敏感な人や静止している人が感じる。</p>	<p><b>震度 2</b></p> <p>障子や戸がわずかに揺れる。</p>	<p><b>震度 3</b></p> <p>家具や木々が揺れる。</p>	<p><b>震度 4</b></p> <p>花瓶などが倒れる。</p>
<p><b>震度 5弱</b></p> <p>食器類や書籍が落ち家具が移動し、窓ガラスが割れることがある。</p>	<p><b>震度 5強</b></p> <p>テレビが台から落ち、重い家具や自動販売機が倒れることがある。</p>	<p><b>震度 6弱</b></p> <p>かなりの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。</p>	<p><b>震度 6強</b></p> <p>立っていることができず、はわないと動くことができない。</p>	<p><b>震度 7</b></p> <p>耐震性の高い建物でも、傾いたり、大きく破損するものがある。</p>

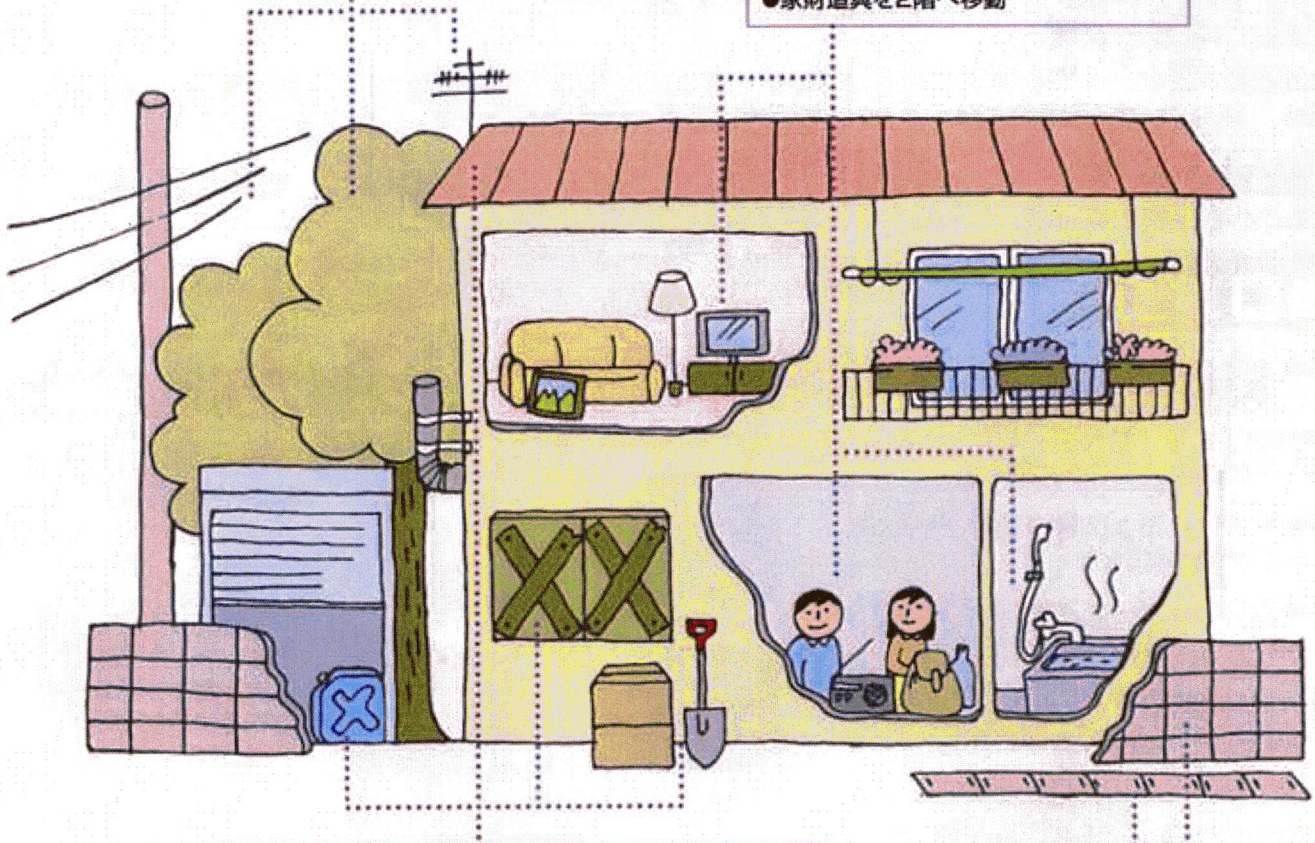


# 台風

気象情報に充分注意して、早目の備えを心掛けましょう

- 電線のたるみ、木の枝が触れていないか
- 庭木の枝(折れかかっていたり倒れる心配は?)
- テレビアンテナの補強

- 水の貯めおき、緊急食品の保存・用意
- 非常持ち出し品の点検
- 携帯ラジオ・懐中電灯・予備電池の準備
- 気象情報に注意
- 外出を控える
- 家財道具を2階へ移動

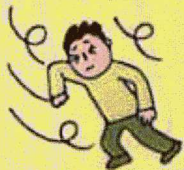


- 物置の点検(流れ出すと危険なものはないか)
- 屋根の破損箇所の点検
- 家のまわりの飛ばされそうなものを固定もしくは室内へ
- 窓・ガラス戸の補強

- ブロック塀のひび割れ
- 排水溝の点検

## 一口メモ

### 風速と被害の程度



風速17.2~20.8m/s  
風力8(疾強風)

風に向かって歩けない状態。子供は飛ばされそうになる。



風速20.8~24.5m/s  
風力9(大強風)

煙突が折れ、屋根の瓦がはがされる。TVアンテナが倒れる。



風速24.5~28.5m/s  
風力10(暴風)

樹木は根こそぎ、雨戸がはずれ、しっかりしていない家は倒れる。

### 雨量の見方



1時間雨量  
15~20mm

地面に水たまりができ、雨音で話し声がききとりにくい。



1時間雨量  
20~30mm

大雨注意報や小川の氾濫などがある。どしゃぶりの雨。



1時間雨量  
30~50mm

バケツをひっくりかえしたような激しい雨。被害がでる。



# 気象情報は 命綱

ある日突然発生して予知することが難しい地震に比べて、台風はその発生から消滅までの動向を気象衛星によって監視できるため、テレビやラジオから放送される気象情報を入力していれば、自分の命を守るために対処する時間は十分にあります。これが「気象情報は命綱」と言われる所以でもあります

## ●台風と海水温

台風の発生と発達には海水温と密接に関係しています。最近では日本付近の海水温が高くなってきていて、勢力の強い台風がやってくるようになってきています。また、発生場所も以前よりも日本に近い場所になってきています。

## ●台風の経路

一般的な傾向として、6～7月の台風は太平洋から大陸方面に抜けることが、また、10月以降は日本本土から離れた太平洋上を進むことが多くなります。問題なのは8～9月の台風で、日本本土を直撃するコースをとるものが非常に多くなります。

## ●北海道でも被害

以前なら北海道付近に来る頃には温帯低気圧に変わることが多かった台風も、最近では海水温の高い海域が北の方にまで広がってきていることなどから、勢力があまり衰えずに「台風として」北海道付近までやってくる場合が増えてきています。

## ●台風による被害

雨による河川の増水、浸水、土砂崩れ、風の被害に加えて、海岸付近では高潮の危険があります。とりわけ、大潮の時期（満月もしくは新月）と重なると、その危険性はさらに高まります。

そうした危険から身を守るためにも、テレビ・ラジオの気象情報に注意し、迅速に行動（場合によっては自主的な避難も）できるようにしましょう。



## 洪水時の避難方法

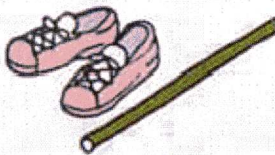
### ① 水位の確認

歩ける深さは股下まで。水深が腰まであるようなら無理は禁物。高所で救助を待つのが安全。



### ② 足元に注意を払う

裸足、長靴は禁物。ひもでしめられる運動靴をはき、長い棒を杖がわりにして安全を確認しながら。



### ③ 子供から目を離さない

はぐれないようお互いの身体をロープで結んで避難。特に子供からは目を離さないよう細心の注意を。



## 雷の被害を避ける

### ① あわてて外に出ない

一番安全なのは車の中や鉄筋、鉄骨のビルの中。遠ざかるまで中で待機を。



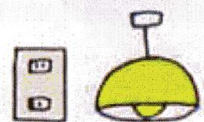
### ② 金属類は身につけない

身につけている金属類は体から離す。そして姿勢はなるべく低く。



### ③ 配電線から離れる!

避雷針のない家では、壁や柱に寄りかからない。電灯線、電話線、アンテナ線などの引き込みからは1m以上離れて。





# 火災に備える

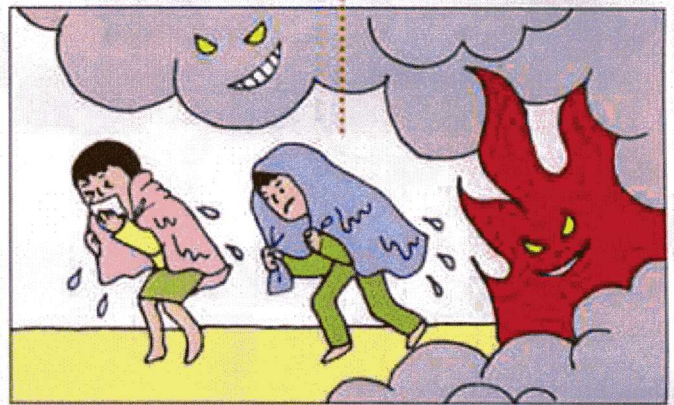
防火意識の高い生活習慣を身につけましょう

ストーブ	周りに燃えやすいものを置かない。特にカーテンや洗濯物には注意。給油は火を消してから。
電話・来客	揚げ物などで火を使っているときの対応は、必ず火を消してから。
コンセント	たこ足配線はもちろん、コンセントのホコリにも注意。使わないときはこまめに抜くといった配慮も。
子どもへの目配り	マッチやライターなど、子どもの火遊びにつながるものを放置しない。
たき火	屋外で火を使うときは、必ず消火用の水を用意する。
寝る前には	ガスの元栓やコンセントなどを点検。また、寝タバコは火災の最も大きな原因の1つ。

天井に燃え移らないように、カーテンを引きずり落とす。

天井に燃え移ったら危険。消火はあきらめ、すぐに避難。

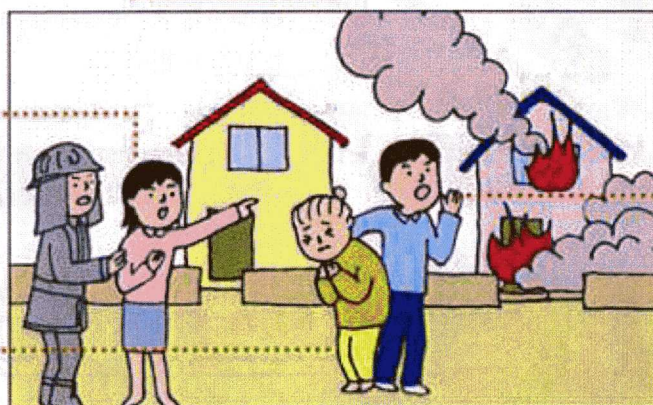
避難はできるだけ低い姿勢で。めらしたタオルなどで顔や体をおおい、煙や炎から身を守る。



消火は低い位置で。ふすまや障子は、けり倒す。

避難は、お年寄、子ども、病人を最優先してできるだけ早く。服装や持ち物は二次。

逃げ遅れた人がいる場合は、近くの消防団員に知らせる。



「火事だ」の声を聞いたなら、重複しても構わないので、迅速に通報（場所と目標物を正確に）。

いったん外に逃げたら、絶対に中に戻らない。



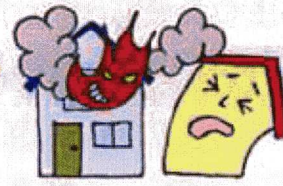
# 火の燃えひろがり方



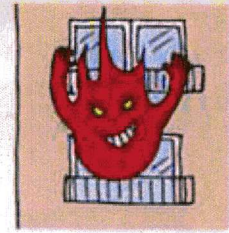
出火から2分前後で壁板、ふすま、障子などの立ち上がり面に燃え移る。



天井に燃え移るまで2分半前後。出火の場所と状態によってはもっと早い場合も。



室温の上昇や空気の混入などの関係で火の勢が増すことがある(フラッシュオーバー現象)。



5分前後で出火した部屋は火の海に。さらに隣合わせの部屋や上の階にも延焼。

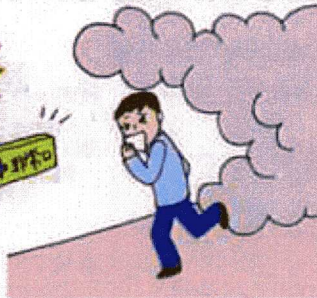
# もしもこんなところで火災に見舞われたら

## 住宅の2階



- 階下に降りられない場合は、シーツやカーテンをつないでロープの代用にする。
- やむを得ず飛び降りるときは、ふとんやマットレスなどクッションになるものをまず落としてから。

## 地下街



- 壁ぎわに身をよせて煙からすばやく逃げる。
- 避難口は60mごとにあるので壁づたいに逃げる。
- パニックに巻き込まれないで、係員の指示に従う。

## ビル



- 火元となった場合は、他へ類焼しないよう窓やドアを閉めて逃げる。
- 上の階からの出火は階段を使って、下の階からの出火は外階段で逃げるか、屋上の風上側で救助を待つ。

## 一口メモ

### 最も速い通報の方法は…

火災への対処は速ければ速いほど被害を少なく食い止められます。一般的に火災の通報は「119番通報」ですが、これだと最も近くの消防署につながるとは限りません。では、最も速い通報の方法とは？

それは最寄りの(地元の)消防署の電話番号をダイヤルすることです。地元の消防職員であれば、「〇〇町内(地区)の〇〇さんの家が火事です」と言えば、それだけでほぼ場所を特定でき、電話での情報のやりとりも最小限で済みます。一刻を争うとき、つながった先に事細かに伝えなければならないか、最小限の情報だけでわかってもらえるかの差は、意外と大きなものです。これは救急車を呼ぶ時にも応用できます。



### 消火用具の正しい使い方

消火訓練に積極的に参加して、正しい操作をマスターしましょう。

#### ① 消火器

- ①安全ピンを引き抜く。
- ②ホースの先を持って火元に向ける。
- ③レバーを強くにぎる。



#### ② 三角バケツ

- ①キャップをはずして両足を開き、腰をおとす。
- ②1回目は前に押し出すように下向きに。
- ③2回目からは、上の方から数回に分けて。



#### ③ その他の備え

- ふろの残り湯は捨てない。
- 洗濯機にはいつも水をはっておく。
- バケツは2個以上用意しておく。





# 「災害弱者」を災害から守ろう

高齢者・障害者・傷病者・妊産婦・乳幼児・児童など災害時に正確な行動をとりにくい人たち（「災害弱者」といいます）を災害から守るためにみなさんで協力できるようにしましょう。

	日頃の備え	災害時には	介助者へ
<b>高齢者・寝たきりの方</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●室内はできるだけ広くする。家具や棚の上に重い物、角ばった物を置かない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●あわてて外に飛び出さない。</li> <li>●家の中の安全な場所に移動する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●緊急の時は、おぶって安全な場所まで避難する。</li> <li>●複数の介助者で対応する。</li> <li>●不安を取り除くように声をかける。</li> </ul>
<b>耳が不自由な方</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●筆記用具を携帯しておく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●メモなどで、正確な情報を周囲の人に聞く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●話すときは、相手にわかりやすいように、口をハッキリ開けて。</li> <li>●手話、筆談、身振りなどで正確な情報を。</li> </ul>
<b>目が不自由な方</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●白杖は必ず手の届く所に置いておく。</li> <li>●家具等の配置を変更したら、必ず本人に伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●音で居場所を知らせる（笛を吹くなど）。</li> <li>●まわりの人に安全な場所までの誘導を依頼する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●災害時には、声をかけ情報を伝える。</li> <li>●誘導する場合は、杖を持った方の手には触れず、ひじのあたりを軽く持ってもらい半歩前をゆっくり歩く。</li> </ul>
<b>肢体が不自由な方</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●室内の安全スペースの確保と家具等の転倒防止対策。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●無理な行動は避ける。行動するときは頭部を座布団や手で守りながら。</li> <li>●車イスは安全な場所に止め、介助者の協力を求める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●介助者が1人の場合はおぶって避難する。</li> </ul>
<b>知的障害のある方</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●災害時の行動を日頃から繰り返し話す。</li> <li>●屋外の危険箇所を教える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1人で行動しない。家族もしくは近所の人と一緒に行動する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●あわてないように声で支持を出すか、手をとって安全な行動を促す。</li> </ul>
<b>傷病のある方</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●通院ができなくなった場合に備え、主治医のアドバイスを受けておく。</li> <li>●常備薬や特殊な治療食の蓄えについてかかりつけの医療機関に相談する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かかりつけの医療機関の状況を確認する。</li> <li>●帰宅できない状態でさしせまった治療が必要な場合は、最寄りの医療機関が防災関係機関に相談する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>

## 非常持出品 万に備えて、あらかじめ準備しておきましょう

<p><b>貴重品</b></p>  <p>現金、通帳、印鑑、保険証、免許証など</p>	<p><b>携帯ラジオ</b></p>  <p>FM付の方が良い、予備電池など</p>	<p><b>非常食品</b></p>  <p>缶詰、カンパン、ビスケット、チョコレート、水など</p>	<p><b>照明器具</b></p>  <p>懐中電灯、予備電池、ローソク、ライター、マッチなど</p>
<p><b>衣類</b></p>  <p>下着、セーター、トレーナー、ジャンパー、軍手、雨ガッパなど</p>	<p><b>救急・衛生用品</b></p>  <p>消毒液、傷薬、目薬、胃腸薬、鎮痛解熱剤、生理用品、ばんそうこう、ほう帯、石鹸など</p>	<p><b>道具類</b></p>  <p>缶切り、栓抜き、ナイフ、割り箸、ロープ、ビニールシートなど</p>	



# おぼえておこう応急手当

災害時は、救護活動も思うように進まないことが多いものです。そんな時に患者を救うカギとなるのが、適切な応急手当ができるかどうか、です。

## 倒れたとき ～心肺蘇生～

- ① 周囲の状況を確認。
- ② 傷病者に意識があるかどうかを、肩を叩きながら呼びかけて確認する。意識がなければ、周囲にいる誰か(必ずそこにいる特定の誰かを指定すること)に救急車を呼んでもらう。
- ③ 次に、下顎を持ち上げて気道を確保し、呼吸しているかどうかを確認。呼吸をしていなければ、人工呼吸を行う。
- ④ 人工呼吸は、鼻をふさぎ、胸が軽く膨らむ程度に、ゆっくりと2回吹き込む。そして、循環のサイン(呼吸をしているか、など)を確認する。循環のサインが見られなければ、心臓マッサージを開始。
- ⑤ 心臓マッサージは、片方の手のひらの付け根部分を胸部にあて(※)、その手の上にもう片方の手をのせて、肘をまっすぐ伸ばし、体重をかけて圧迫(1分間に100回の速さで15回)する。その後、人工呼吸を2回行う。
- ⑥ この「心臓マッサージ15回・人工呼吸2回」を1サイクルとして、4回行った後、循環のサインを確認する。

※心臓マッサージで、手を置く位置を大まかに知る方法として、「左右の乳首の中間の胸の上(胸骨の下半分)に、片方の手の付け根を置く」というものがあります。より正確な知識と技術を身につけ、万が一の事態に備えるためにも、消防署主催の救命講習会などを受講しましょう。

## 骨折・キズ・やけどの手当て

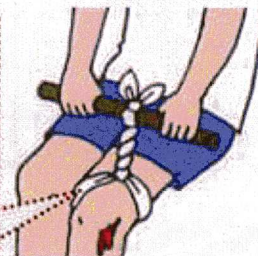
### 骨 折

- むくみがくるので、局所の圧迫物を取り除く。
- 局所の安定を保つために副木を当てる。副木は、板、靴べら、杖、傘など、ありあわせのものを利用する。
- 固定したら、骨折部を低くしないようにし、安静にして救護を待つ。

### キ ズ

- 傷口をおさえ圧迫止血をする。
- 止まらない時は、傷より心臓側の血管を骨に向かって押しつける。
- 傷口の圧迫に、脱脂綿やちぎり紙を直接当てたり、薬を勝手に塗らない。

- ① 止血点に小さくたたんだガーゼなどを置き、細長くたたんだ三角巾で包帯を巻く。
- ② 1回巻いたら結び、結び目にしっかりした棒を置き、もうひと巻きしてしぼる。棒をきつくねじって止血。
- ③ 15分おきくらいでゆるめ、組織の壊死を防ぐ。



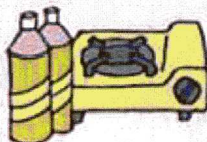
### や け ど

- やけどの部分をも早く十分に冷やす。
- 衣服は無理に脱がさず、上から水を流して冷やしながら、はさみで切り開き、さらに冷やし続ける。
- 水ぶくれは破らないように気をつけ、薬などはいっさい塗らない。

備えておきたい 応急手当用品  
三角巾・滅菌ガーゼ・ばんそうこう・体温計  
包帯・ピンセット・消毒石けん・創面消毒液  
はさみ・収納かばん・懐中電灯・ナイフ・安全ピン

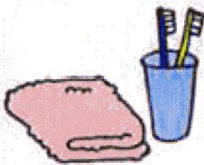
## 備 蓄 品

### 燃 料



卓上コンロ、スベアガス、固形燃料など

### 洗 面 具



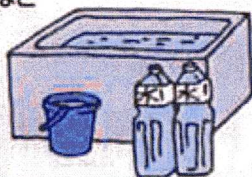
できれば歯ブラシやタオルの用意も。

### 食 料 品



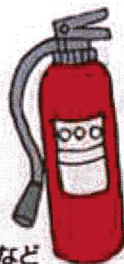
米、アルファ米、レトルト食品、カップ麺、菓子類など賞味期限の長いものを保存しておく。

### 水



飲料水は1人当たり一日約3リットルの消費が目安。(3日分程度備蓄しましょう)

### 消 火 器



消火器、三角バケツなど

### 赤ちゃんがいる場合



母子健康手帳、粉ミルク、ほ乳ビン、紙おむつなど



# わが家の防災メモ

## 家族の連絡先 (勤務先・学校等)

氏名	電話番号	住所

## 親戚・知人の連絡先

氏名	電話番号	住所

## 避難場所 (家族が離ればなれになったときの集合場所)

一時避難場所	収容避難場所

## 家族の緊急用データ

氏名	生年月日	血液型	アレルギー	常備薬	病気

# 緊急ダイヤル一覧

いざという時あわてないように、  
自宅の住所などを書き込みましょう。

- ① 火事(救急)です。
- ② 住所は、  
\_\_\_\_\_ の  
(氏名) \_\_\_\_\_ です。
- ③ ○○○○が燃えています  
(病人、けが人です)。
- ④ 目印は、  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ です。
- ⑤ 電話番号は、  
\_\_\_\_\_ です。

### 役場

(初山別村役場) ☎67-2211

### 水道に関するお問い合わせ

(初山別村経済課) ☎67-2211

### 警察への通報

**110番**

(羽幌警察署) ☎62-1110

(初山別駐在所) ☎67-2003

### 火事・救急車

**119番**

(北留萌消防組合消防署初山別支署)

☎67-2236

### 災害用伝言ダイヤル

**171番**

発行/平成18年8月  
企画/初山別村総務課

編集制作/株式会社総北海