

定されます。中標津町でも、平成6年北海道東方沖地震で、停電・断水などが発生しました。これらに備えるために、各家庭で最低3日間過ごせるだけの備蓄品をそろえましょう。

- **食料**：調理の必要がないもの又は簡単なものを中心に備蓄（水やお湯で戻るアルファ米など）。
- **飲料水**：1人1日2～3リットルを目安に備蓄（生活用水は別に必要）。
- **情報を得るために**：携帯ラジオ、乾電池タイプの携帯電話充電器
- **停電・断水等に備えて**：懐中電灯、簡易トイレ、ウェットティッシュ、ドライシャンプー、カセットコンロ・ボンベ など
- **その他**：乾電池、運動靴 など

食糧備蓄は、定期的に食べ、食べた分を買い足していく回転備蓄（ローリングストック法）と呼ばれる備蓄方法も有効です。食べながら備えることで、**比較的、消費期限の短い**レトルト・缶詰食品であっても備蓄として活用できます（はじめに少し多めに買い、一定量が手元に残るよう食べて、追加で購入していく）。備蓄は避難をせず、ライフライン・流通が復旧するまで過ごすためのものです。避難する場合は、備蓄品の一部を持っていきます。非常用持出品として、あらかじめ自宅だけでなく、職場用にも準備し、リュックサックなどにまとめておくことと便利です。

情報入手方法



地震発生後は、停電の発生や電話回線の混雑等により、情報が入手しにくくなります。町の

情報配信方法や、どのような方法で情報を受信するのか確認しましょう。

①メール配信

● 中標津町緊急情報メール（キキボウ）により、メールアドレス登録者へメール配信します。

kikibou@nakashibetsu.jp

に空メールを送信してください。迷惑メール対策で受信を制限している場合は、



[nakashibetsu.jp] をドメイン登録し、

受信できるようにしてください。

● エリアメール・緊急速報メールを配信します。

メールアドレスの登録は必要なく、町内の受信可能な携帯電話へ一斉配信します。

受信可能な機種については、各携帯電話会社へお問い合わせください。

なお、エリアメール・緊急速報メールは、輻輳と呼ばれる、回線の混雑の影響を受けにくい方法で配信できます。しかし、配信可能な文字数が少なく、町からは避難に関する情報など、特定の情報が配信できません。

②SNSによる配信

町ではツイッター、フェイスブックのアカウントを取得し、平時から町の情報発信しています。閲覧のみであれば、アカウントを取得する必要はありませんので、お気に入りなどへ登録しておきましょう。

● ツイッター（ユーザー名）

@nakashibetsu_t

● フェイスブック（ユーザー名）

中標津町



③ラジオ放送

F M はな（87.0 MHz）へ放送（）を行います。緊急時には役場庁舎に設置した機器を使い、直

接ラジオ電波に割込む「緊急割込放送」を実施

します。

また、全国瞬時警報

システムで緊急地震速報、国民保護情報、特別警報を受信すると、自動で緊急割込放送が行われます。

④その他

町HPや広報車による伝達その他、避難が必要な場合は、テレビ局へ放送依頼を行います。



● 北海道防災情報のメール配信では、登録時に選択した市町村の気象警報、震度情報を入手できます。

⑤町以外からの情報配信

● 北海道防災情報のメール配信では、登録時に選択した市町村の気象警報、震度情報を入手できます。



通信途絶の可能性を考え、情報入手方法は複数確保しましょう。

**中標津町総合防災訓練
10月4日(土)13時実施！**

役場、中標津小学校、中標津町交流センターをメイン会場として、平成26年度中標津町総合防災訓練を実施します。消防サイレンの吹鳴、FMはなへの緊急割込放送（緊急地震速報）が訓練開始合図です。エリアメール・緊急速報メールによる避難勧告伝達も行います。

ヘリによる重傷者搬送、自衛隊による給水なども実施します。

メイン会場が避難場所に関らず、シェイクアウト、避難訓練などにご参加ください！

訓練の情報は、広報折込チラシをご覧ください。



詳しくは、総務課 防災係にお問い合わせください。



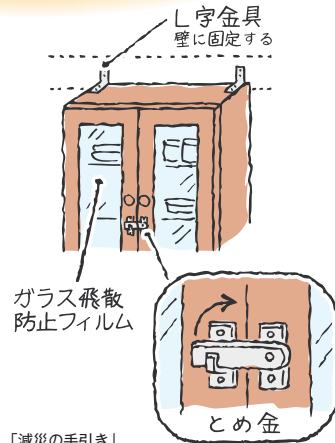
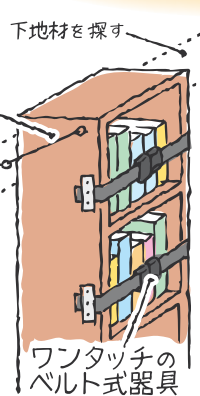
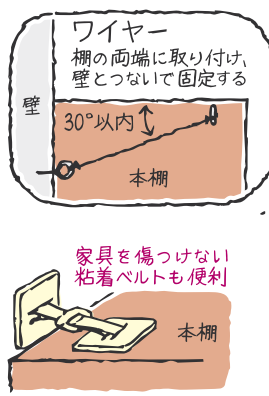
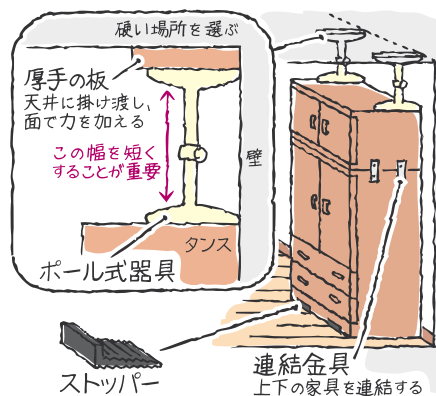
じゃがいもずきん「ききぼう」くん

10月4日は 中標津町 防災の日

平成6年10月4日に発生した北海道東方沖地震で、中標津町も大きな被害を受けました。このことを教訓に、いつ発生するかわからない災害に備え、10月4日に防災啓発活動を実施しています。

家具の固定

近年、地震では、負傷した人の3割、5割の被害が、家具の転倒や落下によるものです。「怪我をしようとする・避難路が塞がれてしまう」と、すぐに避難ができず、火災が発生した場合に逃げ遅れる原因となります。また、夜に地震が起き、メガネや懐中電灯などが家具の下敷きになると、間の中で行動できない事態が考えられますので、必ず家具の固定を行い、避難路を塞がないよう家具を配置しましょう。



※単独での使用は効果が低い。組み合わせて対策しよう

出展：内閣府発行「減災の手引き」

家屋の耐震化

建物の倒壊による被害を軽減するため、建物の耐震化を行いましょ。

昭和56年5月31日以前の旧耐震基準の建物は、耐震性が不足している可能性があります。

町では、住宅の倒壊等による被害を軽減することを目的に、「耐震改修工事」費用の補助を補助する制度を設けています。補助金は上限30万円です。

★補助の条件

次の要件を全て満たすものが対象

①耐震改修工事を行うおととする者が自ら居住の用に供している町内にある既存住宅。

②昭和56年5月31日以前に着工された戸建て、長屋、併用住宅（居住の用に供する部分の床面積が延べ床面積の1/2以上のもの）。

③耐震診断の結果、現行の耐震関係規定と同程度の性能を満たさないと判断されたもの（耐震診断の結果、耐震性能評点1.0に満たないと診断された住宅）。

④既存住宅のいずれかの外壁の中心線から隣地境界又は道路境界までの水平距離が7メートル以内であること。

⑤建築基準法のその他関係法令に明らかな法令違反がないこと。

⑥過去に町のこの要綱に基づく補助金の交付を受けていない者であること。

⑦町の税や公共料金等に滞納がないこと。

地震時の安全確保

揺れを感じたり、緊急地震速報を見聞きしたりしたときは、身を守ることを最優先に行動します。

大きな地震の場合、立ち上がると転倒の恐れがありますので、姿勢を低くし、揺れが収まるまで机の下などに潜り、腕で頭や首を守りましょう。家具の転倒を防ぐとして怪我をする人もいますので、地震が起きる前に家具の固定、住宅の耐震化を実施しましょう。



車の運転中であれば、ハザードランプを点灯し、緩やかに速度を落として道路左側に停止させましょう。

緊急地震速報は、震度5弱以上の揺れが予想された時に、震度4以上の揺れが想定される地域（中標津町は根室地方北部）に発表されます。テレビ・ラジオや携帯電話などで緊急地震速報が配信されますが、震源地に近い場合など、揺れが来るまでに間に合わないこともあります。事前の対策と地震発生時に安全を確保すること、できるだけ怪我をせず、家具などの財産を守りましょう。

備蓄品

地震発生後は、ライフライン（電気や水道など）の途絶、流通が滞る事態が想