

▼ 緊急時連絡先一覧表

もしものときは、下記の各関係機関に連絡をしましょう。

役 場	
中標津町役場	☎0153-73-3111
計根別支所	☎0153-78-2211

医療機関	
町立中標津病院	☎0153-72-8200

消 防 署	
中標津消防署	☎0153-72-2181

警 察 署	
中標津警察署	☎0153-72-0110
中標津警察署中央交番	☎0153-73-4193
中標津警察署空港警備派出所	☎0153-72-5509
中標津警察署計根別駐在所	☎0153-78-2151

停電に関すること	
北海道電力ネットワーク(株)	
中標津ネットワークセンター	☎0153-72-2010

▼ わが家の防災メモ

いざというときに備えて、書き込んでおきましょう。

わが家の避難場所	わが家の集合場所			
家族の連絡先	家族の名前	生年月日	血液型	メモ(病症・病歴、携帯電話番号、勤務先など)
		T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(+/-)	
		T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(+/-)	
		T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(+/-)	
		T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(+/-)	

困ったときの連絡先 親戚や知人・かかりつけ病院などの連絡先を書いておきましょう!

名 前	電 話	住 所	そ の 他
		〒	
		〒	
		〒	
		〒	

お問い合わせ先
中標津町役場 総務部 総務課

北海道標津郡中標津町丸山2丁目22番地
TEL 0153-73-3111 | FAX 0153-73-5333

中標津町 防災ハンドブック

Nakashibetsu Town Emergency Handbook



「もしも」の
ときに備えて

日ごろから準備
しておきましょう

保存版
2022年4月

防災マスコット
じゃがいもずきん
「ききぼう」くん



地震災害1



10月4日は「中標津町防災の日」です。平成6年10月4日の北海道東方沖地震で大きな被害を受けたことから、当時の教訓を生かして突然発生する地震被害を最小限に抑える準備が必要です。

自助

身を守る

危険を回避する

共助

地域を守る

自宅で備える

平時～地震発生前

家具の配置の見直しや固定などを行い、家具の転倒によるケガなどを防ぎましょう。また、自宅での避難生活に備えて食料品や飲料水など、備蓄品や非常持ち出し品の準備をしましょう。



まずは事前の備え

地震発生

グラッときたら!!

0～2分

グラッと揺れたら、まず落下物から身を守りましょう。

- ・机の下に入る
- ・クッションなどで頭を保護する
- ・家具から離れる
- ・ガラス面から離れる



とにかく自分の身を守る

大きな揺れがおさまった!

2～5分

台所やストーブなどの火の始末をしましょう。避難のときは**ブレーカーを落とす**こと、**ガスの元栓を閉める**ことも忘れないようにしましょう。

STOP!



火の始末をし、しっかり火災防止

火の始末のあと

5～10分

自分の身の安全を確保できたら、次のことを行います。

- ・家族の安全の確認、確保
- ・ガラス片や転倒家具に注意
- ・避難のための出口の確保



家の安全確認、確保

外に出たあと

10分～半日

隣近所で安否の確認をして、協力し合い、近隣住民の救出、救護にあたりましょう。

- ・倒壊家具や転倒家具の下敷きになっている人の救出
- ・火災発生時の初期消火活動
- ・けが人の救護
- ・消防署への通報



隣近所の安否確認、助け合い

避難所へ避難後

半日～

避難所の円滑な運営には、自主防災組織、町内会、地域住民の協力が不可欠です。協力して、避難所を運営しましょう。



自主的な避難所運営

屋外の安全対策

地震による被害を減らすために、自宅の安全対策について点検しましょう。住宅の耐震性に不安がある場合は、耐震診断を行い、補強等を実施するようにしましょう。

屋根



- 屋根のひび割れ、ずれ、はがれなどがないか確認しましょう。
- アンテナはしっかりと固定しましょう。

窓ガラス



- 万が一のためにガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。
- 強化ガラスにしましょう。

ブロック塀



- ブロック塀は、ぐらついていないか、ひび割れや破損はないか確認しましょう。
- 鉄筋が入っているか、特に通学路・避難路に面している所はしっかり補強しましょう。

玄関まわり

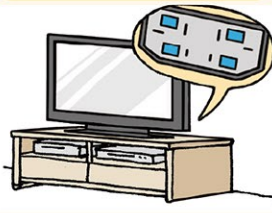


- 通行の支障となるものを置かないようにしましょう。
- 古新聞・古雑誌など引火しやすいものを放置しないようにしましょう。

室内の安全対策

地震時のケガの原因は、家具などの転倒によるものももっとも多く、室内の散乱は逃げ遅れてしまう原因にもつながります。家具の配置や固定具合を見直し、安全対策に努めましょう。

テレビ・パソコン



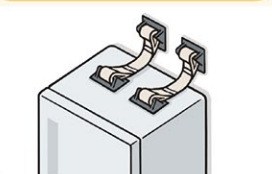
- できるだけ低い位置に固定して置き(家具の上はさける)、金具や耐震マットなどで固定しましょう。

暖房機器



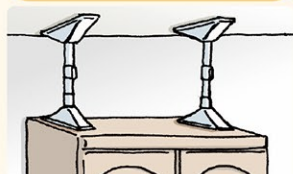
- 自動消火装置付きのものを選び、周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

冷蔵庫



- 冷蔵庫ストッパーを用いて冷蔵庫の天板、または側板と壁との間をベルトで固定しましょう。

家具



- 背の高い家具や本棚は、L型金具や突っ張り棒などで固定しましょう。タンス・本棚などに収納するときは重い物を下に、軽い物を上に収納しましょう。

地震の震度

気象庁 震度階級

震度0



揺れを感じない。

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



屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。

震度4



電灯などが大きく揺れ、眠っている人のほとんどが、目を覚ます。

震度4以上

の揺れが予想された場合、**全国瞬時警報システム(Jアラート)**により**緊急地震速報**が流れます。

震度5弱



大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。棚の食器類、本棚の本が落ちることがある。

震度5強



物につかまらなさと歩くことが難しい。補強されていないブロック塀が崩れることがある。

震度6弱



立っていることが困難になる。固定していない家具が移動し、倒れるものもある。

震度6強



地面をはわかないと動くことができない。耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものが増える。

震度7



耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。

地震発生! 必ず行うこと

最優先で自分の命を守る!

揺れが来たらすぐに頭を守るなどの安全確保の行動を!

地震災害2



▼ わが家の地震対策チェック

地震による被害を減らすために自宅の安全対策について点検しましょう。
住宅の耐震性に不安がある場合は**耐震診断**※を行い、補強等を実施するようにしましょう。

※1981(昭和56)年5月31日以前に建てられた住宅は耐震性が低いおそれがあります。

破損やひび割れ、ぐらつきはありますか？



屋根の破損、アンテナのぐらつきはありませんか？

ベランダから避難することもあるので、常に整理整頓しましょう。

灯油タンクはしっかりと固定しましょう。プロパンガスボンベはしっかりと固定されているか、配管はぐらついていないか確認しましょう。

玄関の周りに、自転車や植木鉢など通行の支障になるものを置かないようにしましょう。

地震時のケガの原因は家具などの転倒によるものももっとも多く、室内の散乱は逃げ遅れの原因にもつながります。
家具の配置や固定具合を見直し、安全対策に努めましょう。

背の高い家具や本棚は、L型金具や支え棒などで固定しましょう。重い物は下に、軽い物は上に収納しましょう。

支え棒

出入口や就寝位置と重ならないように家具を配置しましょう。



家具の上に割れやすい物を置かないようにしましょう。

扉にはストッパーを、ガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう。

扉ストッパー

カーテンや寝具などは、防災加工されたものを使用しましょう。

家具の下に転倒防止ストッパーを置きましょう。

地震から身を守る最大のポイントは「日ごろの心構え」です。ケガや火災などの二次災害を引き起こさないために、対処法を確認しておきましょう。

▼ 外出中に地震が起きたら

地震が起きたとき、とっさの判断は難しいものです。日ごろから、いざというときの行動を確認しましょう。大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まずは自分の身を守り、周囲の状況に応じて揺れがおさまるまで待ちましょう。



自動車の運転中だったら…



- 1 ハザードランプを点灯し、周りの車に注意を促す。
- 2 急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落とし、道路の左によせて停車する。
- 3 車から離れるときは、カギをつけて、ロックはしない。

鉄道・バスに乗っていたら…



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

津波に襲われそうな場所にいたら…



- 1 速やかに高台へ避難する。
- 2 より遠く、より高く、より奥へ逃げる。
- 3 警報が解除されるまで海辺や河川には近づかない。

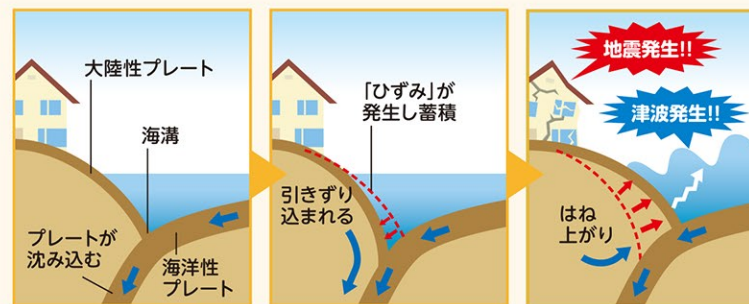
エレベーターに乗っていたら…



- 1 階数ボタンを全て押し、止まった階で素早く降りる。
- 2 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。

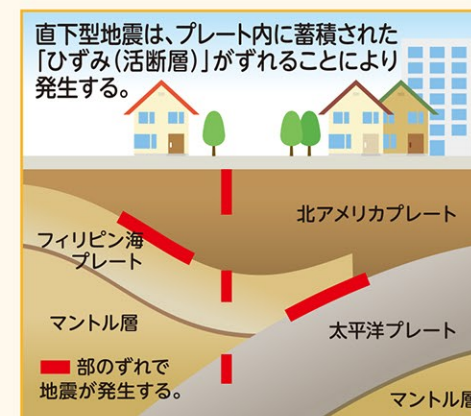
▼ 海溝型地震と直下型地震

● 海溝型地震



海洋性プレートが大陸性プレートの下に沈み込む。大陸性プレートの先端部が引きずり込まれ、ひずみが発生し蓄積する。ひずみが限界に達し、大陸性プレートの先端部が跳ね上がって海溝型地震が発生する。

● 直下型地震



直下型地震は、プレート内に蓄積された「ひずみ(活断層)」がずれることにより発生する。

風水害・土砂災害①



風水害は急激に状況が変化する場合があります。
異変を感じたときは、すぐに避難しましょう。



▼ 風雨による危険度のチェックポイント ※情報収集の方法P17を参照

1時間雨量による雨と被害の目安

※降水量が1時間1mmとなる水の量とは、1m²の面積に、1mm(1ℓ)降ること。

やや強い雨 (10~20mm/h)



ザーザーと降る雨。地面一面に水たまりができます。長く続く場合は注意が必要です。

強い雨 (20~30mm/h)



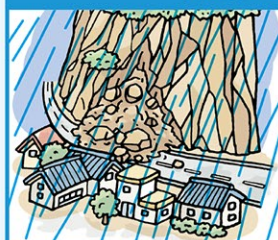
どしゃ降り。側溝や下水があふれ、小川のはん濫、がけ崩れの心配もあります。

激しい雨 (30~50mm/h)



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。

非常に激しい雨 (50~80mm/h)



滝のように降り、地下に雨水が流れ込む場合や、土砂災害なども発生しやすくなります。

猛烈な雨 (80mm以上/h)



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 (10~15m/s)



風に向かって歩きにくくなります。取り付けの不完全な看板やタン板が飛び始めます。

強い風 (15~20m/s)



風に向かって歩けず、転倒する人も出ます。ビニールハウスが壊れるなどの被害が出ます。

非常に強い風 (20~25m/s)



鋼製シャッターの破損や、風で飛ばされた物で窓ガラスが割れるおそれもあります。

非常に強い風 (25~30m/s)



ブロック塀が壊れたり、取り付けの不完全な外装材が飛ぶ危険があります。

猛烈な風 (30m/s以上)



屋根が飛ばされたり、木造住宅の全壊なども発生するようになります。

▼ 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とき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、日ごろから注意しておく必要があります。

土石流



山や川の石や土砂が、大雨などにより水と一緒に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。

●土砂災害警戒情報とは

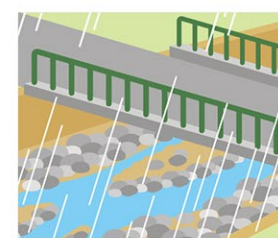
土砂災害警戒情報は、大雨による土砂災害発生の危険度が高まったとき、市町村長が避難指示を発令する際の判断や、住民の自主避難の参考となるよう、釧路総合振興局(釧路建設管理部)と釧路地方気象台が共同で発表する防災情報です。

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。



山鳴りがする



雨が降り続けているのに川の水位が下がる



地面にひび割れができる



川が濁り流木が混ざりはじめる

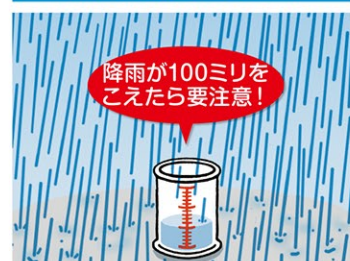


小石がパラパラ落ちてくる



斜面から水がふき出す

雨に注意しましょう



降雨が100ミリをこえたら要注意!

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。

避難所を決めておきましょう



日ごろから家族全員で避難所や避難する道順を決めておきましょう。そうすれば、家族が一緒にいないときでも、避難所で落ち合うことができます。

風水害・土砂災害②



風水害が予想される場合は、発表される避難情報等に注意し、危険だと思ったら自主的に早めの避難をしましょう。



避難警戒レベルに注意

風水害の発生が予想される場合、状況に応じて下記の警戒レベルが出されます。地域の方々にも声をかけながら、それぞれの警戒レベルに合わせてしっかりと行動しましょう。

災害の危険度	警戒レベル	住民がとるべき避難行動	避難情報と気象情報	情報発信
災害発生	5	すでに災害が発生または切迫しています 命を守るための最善の行動をとってください	緊急安全確保※1 大雨特別警報 氾濫発生情報	気象情報 避難情報
全員避難!!	4	危険な場所から 全員避難してください。 避難所等へ避難しましょう。	避難指示 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	気象情報 町が発令
高齢者等は避難!	3	危険な場所から 高齢者等は避難しましょう。 他の住民のみなさんは、 避難の準備をしましょう。	高齢者等避難※2 大雨・洪水警報 氾濫警戒情報	気象情報
	2	避難に備え、ハザードマップなどにより 自らの避難行動を確認	大雨・洪水 注意報 氾濫注意情報	気象情報
	1	防災気象情報などの最新情報に注意するなど、 災害への心がまえを高める	早期注意情報(警報級の可能性)	気象情報

*身の危険を感じたときには警戒レベルに関わらず避難してください。また、必ずしも段階的にレベル1から順に出されるとは限りません。

※1: 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、必ず発令される情報ではありません。

※2: 高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。



警戒レベル4

危険な場所から
全員避難!!
警戒レベル3「高齢者等避難」が発令された場合は、中標津町からの情報に注意してください。

「分散避難」について

「分散避難」とは、災害時に、避難所以外へ避難することにより、3密を回避し、感染症による二次災害を防ぐための避難方法です。これからは、指定避難所が過密状態になることを防ぐためにも、「避難所」への避難以外に、「親戚・知人宅」「宿泊施設」「在宅避難」などさまざまな避難先に、地域の人たちが分散して避難することが大切です。

- 自分の住んでいる場所が「避難の必要がある場所か」確認する。
- 「親戚や友人、知人の家へ避難が可能か」確認する。



- 「避難所には感染拡大のリスクがある」ことを再認識し、非常持ち出し品・感染防止物品(マスク、消毒液、除菌シート、体温計等)を準備し、安全かつ確実に避難する。



マイ・タイムラインを作ってみよう!

マイ・タイムラインとは?

「マイ・タイムライン」は、台風などの接近によって河川の水位が上昇するときに、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、とりまとめる行動の計画表です。急な判断が迫られる洪水発生時に、自分自身の行動のチェックリスト、また判断のサポートツールとして役立ちます。自分の家族構成や生活環境にあった避難に必要な情報・判断・行動を把握して「わが家のマイ・タイムライン」に行動を書き込み、「自分たちの逃げ方」を確認しましょう。

警戒レベルと避難情報	避難行動チェックリスト	わが家のマイ・タイムライン
注意喚起(中標津町) 早期注意情報(気象庁) 1 台風接近 5日前~	<input type="checkbox"/> 台風予報を注意して見る。 <input type="checkbox"/> 家族全員の予定を確認する。 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品や備蓄品の確認をする。 <input type="checkbox"/> 薬を病院に受け取りに行く。 <input type="checkbox"/> テレビやインターネットなどで雨や川の様子に注意する。 <input type="checkbox"/> 住んでいる所と上流の雨量を調べる。 <input type="checkbox"/> 川の水位を確認する。 <input type="checkbox"/> 携帯電話を充電しておく。 <input type="checkbox"/> ハザードマップを確認する。 <input type="checkbox"/> 中標津町からの情報に注意する。	例) テレビ・ラジオ等による気象情報の確認。ハザードマップの確認。非常持ち出し品の確認。家の周囲の安全確認。 家族で話し合っておきましょう!
自主的広域避難情報 大雨・洪水注意報(気象庁) 2 台風接近 3~2日前	<input type="checkbox"/> 台風(大雨)情報を確認する。 <input type="checkbox"/> 家族や知人などと避難について話してみる。 <input type="checkbox"/> 安全な場所の親戚・知人宅への避難を依頼してみる。 <input type="checkbox"/> 避難するときの持ち出し品を準備する。 <input type="checkbox"/> 車で避難する場合は燃料を補給する。	例) テレビ・ラジオ等による気象情報の確認。ハザードマップの確認。非常持ち出し品の確認。家の周囲の安全確認。
高齢者等避難 3 台風接近 2~1日前	<input type="checkbox"/> 高齢者などの災害時要配慮者は、避難を開始する。 <input type="checkbox"/> 高齢者や障がい者、乳幼児など移動に時間がかかる方とその支援者は早めに避難を開始する。 <input type="checkbox"/> 上記以外の人も、必要に応じ、普段の行動を見合わせたり、避難の準備や自主的に避難をする。 <input type="checkbox"/> 体温測定し体調を確認する。	例) 気象情報の確認。親戚や知人に避難先を連絡する。近所の人へ声をかける。
避難指示 4 台風接近 当日	<input type="checkbox"/> 全員避難 <input type="checkbox"/> 速やかに全員避難!! <input type="checkbox"/> 近所の方へも避難の呼びかけを! <input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。	例) すぐに避難。
緊急安全確保 5	<input type="checkbox"/> 逃げ遅れたら自宅や建物の高いところに避難する。	例) 避難が困難なときは、家の中でより安全な場所(がけから離れた部屋や2階など)に移動する。

風水害・土砂災害③



避難するときは、がけ崩れや地すべり・土石流など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。



▼ 避難行動判定フローを確認!

「避難」とは、「難」を「避ける」ことです。やみくもに避難所へ避難するのではなく、下記の判定フローを基に現状に合った避難方法を選択しましょう。

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は?

必ず取り組みましょう!!

ハザードマップで自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

●ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。ただし、着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。



家がある場所に色が塗られていますか?

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地やがけのそばなどにお住まいの方は、中標津町役場からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。



はい

災害の危険があるので、原則として*、自宅の外に避難が必要です。

例外

※地図上で浸水の危険があっても
 ①洪水により家屋の倒壊または崩壊してしまうおそれの高い区域の外側である。
 ②浸水する深さよりも高いところにいる。
 ③浸水しても水が引くまで我慢できる、水・食料などの備えが十分にある。
 以上の全ての条件を満たす場合は自宅に留まり安全確保(在宅避難)をすることも可能です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか?

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか?

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか?

はい

いいえ

警戒レベル3「高齢者等避難」が発令されたら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう。(日ごろから相談しておきましょう)

警戒レベル3「高齢者等避難」が発令されたら、中標津町役場が開設する指定避難所に避難しましょう。(避難所開設情報を確認しましょう)

警戒レベル4「避難指示」が発令されたら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう。(日ごろから相談しておきましょう)

警戒レベル4「避難指示」が発令されたら、中標津町役場が開設する指定避難所に避難しましょう。(避難所開設情報を確認しましょう)

▼ 避難について

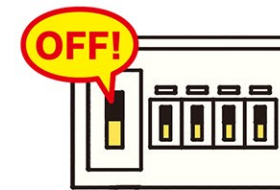
気象情報や災害情報をこまめにチェックし、できるだけ早めに避難の判断をしましょう。夜間の避難はなるべく避け、昼間のうちに避難するようにしましょう。

浸水したらすぐ外へ!



水深が約30cm前後に達すると、車のエンジンが停止する可能性があります。車が浸水した場合は、すぐに外に出ましょう。

避難する前に



ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とし火事などの二次被害を防ぎましょう。また、親戚や知人などに避難する旨を連絡しておきましょう。

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、子どもからは目を離さないようにしましょう。

! 歩ける高さに注意!

浸水した場合、歩ける深さの目安は、ひざ下くらいまでです。水深が腰まであったり、浅くても水の流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。



動きやすい服装で避難を!

ヘルメットや防災頭巾などで頭を保護

軍手や革手袋などで手を保護

長袖、長ズボンで

荷物は少なく、非常持ち出し品は両手があくリュックがオススメ



裸足や長靴は避け、履きなれたものを。ひもで締められる底の厚い運動靴や登山靴などが良い
 ※踏み抜き防止インソール(中敷き)を入れても良い

▼ 雷や竜巻に備える

発達した積乱雲により、雷や竜巻、集中豪雨が発生することがあります。屋外で行動する場合は、雷注意報や竜巻注意報が発令されていないかなど、事前に気象情報を確認しましょう。

雷が鳴ったら...



雷鳴が聞こえたらすぐ避難

●雷鳴が遠くても、雷雲はすぐに近づいてきます。屋外にいる場合は、安全な場所に避難しましょう。

建物の中や自動車へ避難

●建物や屋根付きの乗り物(自動車など)へ避難しましょう。
 ●雨宿りで木の下に入るのは危険です。

木や電柱から4m以上離れる

●側撃雷のおそれがあるので、木や電柱から4m以上離れてください。
 ●近くに避難する場所が無い場合は、姿勢を低くしましょう。

竜巻が起きたら...



頑丈な建物の中へ避難

●避難するときは飛ばされた看板などの飛来物に注意しましょう。
 ●避難できない場合は、物陰やくぼみに身をふせましょう。
 ●車庫・物置・プレハブ(仮設建築物)への避難は危険です。

屋内でも窓や壁から離れる

●家の中心部に近い、窓のない部屋に移動しましょう。
 ●窓やカーテンを閉めましょう。
 ●頑丈な机の下に入り、身を守りましょう。




その他の災害(風雪害) 1



▼ 暴風雪・雪害について

北海道では毎年、暴風雪災害が繰り返し発生しており、中標津町では平成25年3月2日から3日にかけての暴風雪災害によって5名の方が亡くなりました。当日は、発達した低気圧の影響で急激に天候が悪化し、著しく発達した吹雪による視界不良と道路への吹きだまりにより車の通行が不能となり、甚大な被害をもたらしました。いざというときのために、日ごろの備えが大切です。

▼ 注意報・警報の発表基準(根室北部:中標津町)

大雪注意報	大雪警報	風雪注意報	暴風雪警報
			
12時間当たり 25cm の降雪	12時間当たり 40cm の降雪	平均風速 10m/s 雪による視程障害を伴う	平均風速 18m/s 雪による視程障害を伴う

▼ 暴風雪による被害の特徴

<p>❗ 吹きだまり ❗</p> <p>車の運転が大変危険になり、積雪が20cm程度でも発達できなくなることがあります。住宅ではFF式暖房機等の給排気口がふさがれると、一酸化炭素中毒を起こす危険性があります。また、玄関が雪でふさがれて開かなくなることがあります。</p>	<p>❗ 歩行困難 ❗</p> <p>強い風でまっすぐに歩くことが困難になります。また、雪で前が見えず、方向感覚を失って自分の位置がわからなくなります。さらに、車からは視界不良により歩行者が見えにくくなるため、歩行するのも危険となります。体温が奪われて、低体温症になるおそれもあります。</p>	<p>❗ 停電 ❗</p> <p>電線着雪や強風、倒木や飛散物などにより電線が切れるなどして、停電が発生し、照明や暖房が使えなくなることがあります。天気が回復するまで復旧作業が行えず、停電が長期化することがあります。</p>
--	--	---

▼ 緊急時の連絡先

<p>車の故障・不具合・レッカー移動など</p> <p>JAFロードサービス 救援コール ☎0570-00-8139</p>	<p>車の事故・人命救助は</p> <p>警察 ☎110 消防 ☎119 ※携帯電話からでも直接通報できます</p>	<p>道路管理者</p> <p>町道 中標津町役場 ☎0153-73-3111 道道 釧路建設管理部中標津出張所 ☎0153-72-3213 国道 釧路開発建設部中標津道路事務所 ☎0153-72-3221</p>
--	---	--

暴風雪による被害は晴天から荒天へ、天候が急転したときに多く発生します。テレビやラジオで、悪天候が予想されている場合は、油断せず注意しましょう。

▼ もしも暴風雪になったら

屋外にいるとき

視界不良によって方向感覚がなくなり、自分の位置がわからなくなることがあります。

- 歩行中は風で飛ばされてくるものに注意する。
- 重ね着するなど肌の露出を減らして、体温が低下しないようにする。
- 商店やコンビニなど建物の中の安全な場所に移動して、天候の回復を待つ。



家の中にいるとき

FF式暖房機等の給排気口が雪でふさがれると、一酸化炭素中毒を起こす可能性があります。

- 暖房機等の給排気口が雪でふさがれていないか確認する。
- 家の出入口を確保するため、状況を見て戸口を除雪する。



車を運転しているとき

運転中に暴風雪となり視界が悪くなったとき、運転を続けるのは大変危険です。

- コンビニなどで天候の回復を待つ。
- 気象情報や道路情報を確認する。

途中で立ち往生してしまったとき、後続車から追突されないために。

- ハザードランプを点滅させ、停止表示板を置き、JAF等のロードサービスに救助を求める。
- 病人がいる等、緊急の場合は警察・消防に救助を求める。
- 原則、車から離れず、エンジンを停止させるが、車両を放置し帰宅した場合は除雪等の支障となるため道路管理者へ連絡する。



その他の災害②



災害は自然が起こすものだけとは限りません。普段の火の不始末から火災が発生することは日常で起こりやすい災害です。十分に注意しましょう。

▼ 摩周火山について

摩周火山は、屈斜路カルデラ(東西26km、南北20km)の東壁上に成層火山として成長していましたが、約7000年前に大規模な噴火(降下火山灰、降下軽石、火砕流の噴出)が起こり、現在、摩周湖となっているカルデラ(摩周カルデラ、東西5.5km、南北7.5km)を形成しました。摩周カルデラ底には摩周湖をたたえ、湖の中央には溶岩ドームのカマイシュ島が、南東岸には小成層火山(安山岩・デイサイト)のカマイヌプリ(摩周岳)があります。約1000年前にも大きな噴火が起こり、山頂に直径1kmの火口を形成しましたが、その後、現在まで噴気活動は認められていません。(気象庁ホームページより)



▼ 航空機災害に備える

中標津町には、中標津空港が所在するため、空港およびその周辺における航空機災害の発生に対し、日ごろから備えておかなければなりません。中標津町では昭和58年3月に、旅客機が着陸に失敗し、墜落する事故が発生しています(搭乗者53名、重傷者4名)。万一、航空機災害が発生した場合は、中標津町緊急情報メール、FMはなへの緊急割込放送、広報車などにより、災害に関する情報が伝達されますので、正しい情報を確認し、あわてず冷静に行動しましょう。



▼ 火災に備える

災害時における火災は被害を何倍にも大きくしてしまいます。災害時に限らず、普段の日常生活においても発生しやすいので常に気をつけましょう。

住宅用火災警報器の設置

消防法および条例により、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。住宅用火災警報器には煙に反応するタイプ(煙式)と、熱に反応するタイプ(熱式)があり、条例で義務付けられている感知器は煙式です。消火器などとともにホームセンターなどでも取り扱っていますので日本消防検定協会のNSマークがついているものを選びましょう。



消火器の使い方

- 安全ピンに指をかけて上に引き抜きます。
- ホースを外して火元向けます(できるだけ先端をもつ)。
- レバーを強く握ると消火剤が噴射されるので、煙や炎ではなく、手前から掃くように火元に吹き付けます。



消火のあとも熱が残っていると再発火するおそれがあるので注意しましょう。



消火器の設置は日の当たる場所や湿気の多い所を避けます。

▼ 火災予防の10項目



1 ストープ周辺には燃えやすいものを置かない



ストープはカーテンや洗濯物など燃えやすいものの近くで使用しない。石油ストーブの給油、移動は必ず火を消してから。

2 揚げ物のときはその場を離れない



電話や来客の応対など台所を離れるときは必ず火を消してから。ガスコンロの周囲や上部に燃えやすいものを置かない。

3 寝タバコ・ポイ捨ては厳禁



寝タバコは、しない、させない習慣を。火のついたタバコの放置やポイ捨ても厳禁。

4 タコ足配線やほこりづまりに注意



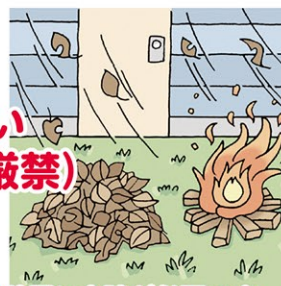
電気器具のコンセントは、ホコリが溜まり発熱することがあります。定期的に掃除をしましょう。タコ足配線も火災の原因となるのでやめましょう。

5 放火をさせない環境づくりを心がける



家の周りに燃えやすいものを置かない。夜に出す家庭のごみが放火の的になることがあるので、ごみは指定された日の朝に出しましょう。

6 たき火はなるべくしない(強風の日厳禁)



消火用の水を用意して、子どもだけでたき火をさせない。風のある日のたき火はやめましょう。
※たき火を行う場合は事前に消防署に申請が必要です。

7 住宅用火災警報器や消火器を設置



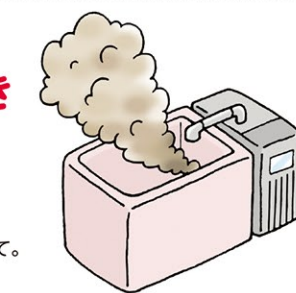
火災の早期発見や逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器や消火器を備える。
住宅用火災警報器
新築住宅は平成18年6月1日から
既存住宅は平成23年6月1日から
設置が義務付けられています。

8 子どもにライターで遊ばせない



日ごろから子どもに火の正しい使い方や火の怖ろしさをきちんと教える。目の届くところにマッチやライターを置かず、つばなしにしないよう心掛けましょう。

9 風呂の空だきに注意



点火のときは浴そうの水量を確かめて、点火、消火は目で確認。

10 就寝前に火の元の確認を



ガスの元栓、コタツのコンセントなど指さし点検で就寝前に確認しましょう。

災害への備え 1



災害への備えとして大切なのは、素早い避難と正しい行動です。大切な人や家族、自分を守るために、災害情報の流れを知り、災害に備えましょう。



▼ 地域とのつながり

災害が発生した場合、町や防災関係機関も被災しています。地域で力を合わせて助け合い、自分たちのまちは自分たちで守るという「共助」の考えに基づいて行動することが大切です。

ご近所とコミュニケーションを!



災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。ご近所との付き合いの輪を広げ、いざというときに助け合しましょう。

防災訓練に参加する!



いざというときのために避難訓練や消火訓練、応急救護訓練などに参加しましょう。

自主防災組織をつくろう!



町内会や行政区の集まりなどを利用して、自主防災組織づくりに向けた取り組みを進めましょう。日ごろの活動やコミュニケーションが災害に強い地域づくりにつながります。

▼ 自主防災組織について

自主防災組織とは「自分たちの地域は自分たちで守る」という、地域住民の共助の意識と連携によって結成される防災組織のことです。

活動内容(例)	災害時
<p>災害に備えるための活動を日ごろから行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 地域内の安全点検 ▶ 防災知識の普及・啓発 ▶ 防災訓練 	<p>災害発生時に協力し合い、被害の拡大を防ぐために行動します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 初期消火 ▶ 避難誘導 ▶ 救出・救助 ▶ 情報の収集・伝達 ▶ 避難所の管理・運営

要配慮者への思いやりを

高齢者や障がい者、傷病者、幼児、妊産婦、外国人、旅行者などは避難に時間がかかったり、情報や状況を迅速に把握できない場合があります。災害時にはそのような要配慮者に気を配り、地域で協力し合って支援しましょう。

<p>高齢者・傷病者</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 正しい情報を伝える ● 不安を取り除くように声をかける ● 手を貸したり、おんぶして避難 	<p>障がい者</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 介助の手助けを ● 耳が不自由な方には、筆談や身振りで対応 	<p>妊産婦・幼児</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手荷物を持つ等の手助けを ● 子どもがはぐれたり、ケガをしないよう気にかける 	<p>外国人</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 正しい情報を伝える ● 言葉が通じない場合は身振りや絵で会話を
--	---	--	--

▼ 備蓄品・非常持ち出し品の準備を

「備蓄品」とは、外部からの救援物資などが届くまでの数日間を自足できるように準備しておくものです。最低3日以上、できれば1週間分程度は自分で対処できるように準備しておきましょう。この備蓄品とは別に、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袋に入れて用意しておくのが「非常持ち出し品」です。どちらも家族構成などを考えて、必要な分を準備しておくようにしましょう。

▶ 備蓄品チェックリスト

- 飲 食 料 品** | 米や簡単な調理で食べられるものを1人最低3日以上、水は1人1日3リットルを目安。
- 食 器 ・ 箸 類** | 箸・スプーン・紙コップ・紙皿など、食器用ラップやアルミホイルは皿代わりに使えます。
- カセットコンロ** | 電気で点火するコンロは避け、予備のガス缶も用意しましょう。
- 生 活 用 水** | 断水に備え、ポリタンクや浴そうに水道水をためておきましょう。
- 衛 生 用 品** | マスク・消毒液・体温計・ドライシャンプー・ウェットティッシュなど。
- 照 明 用 具** | マッチ・ろうそく・ライター・ランタンなど持ち運びができ、すぐに点火できるもの。
- 停電への備え** | 携帯電話・スマートフォンのモバイルバッテリー・ポータブル発電機など。



▶ 非常持ち出し品チェックリスト

- 貴 重 品** | 現金・預金通帳・キャッシュカード・印鑑・健康保険証・運転免許証など。
- 避 難 用 具** | 懐中電灯・携帯ラジオなど、予備の電池も忘れずに用意しましょう。
- 飲 料 水** | 持ち運びできるペットボトル入りのもの。
- 非 常 食** | 乾パンや缶詰など火を使わなくても食べられるもの、アレルギー対応食なども。
- 救 急 用 具** | マスク・体温計・絆創膏・包帯・消毒液・常備薬・持病薬、おくすり手帳も忘れずに。
- 生 活 用 品** | 洗面道具・ティッシュ・携帯用トイレ・生理用品・万能ナイフ・ビニール袋・軍手・メガネなど。
- 衣 料 品** | 下着・靴下・長袖・長ズボン・雨具など、季節によっては防寒具も用意しましょう。



赤ちゃんや高齢者のいる家庭は必要に応じてプラス+

- 粉ミルク・ほ乳びん
- ベビーフード・おやつ
- 紙おむつ・おしりふき
- 絵本・おもちゃ
- 簡易トイレ
- 大人用紙おむつ
- 介護用品
- 予備のメガネや補聴器 など

ローリングストック法の実践

日常の食材のストックと災害用の食料品とを分けて、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、いざというときにも日常生活に近い食生活を送ることが目的です。



ペットとの同行避難について

ペットも大事な家族です。一緒に避難するためにも定期的なワクチン接種やトイレのしつけ、キャリーやケージにも慣れさせておきましょう。迷子などのトラブルにそなえ、飼い主の明示(マイクロチップ)もしておきましょう。避難所には動物アレルギーの避難者もいることから、居住スペースでペットと一緒に過ごすことはできません。また、ペットの食事や排泄物の処理は責任を持って行いましょう。

ペット用持ち出し品

- 首輪・リード
- 迷子札(鑑札や個体情報)
- 水・ペット用フード
- キャリーバッグ・ケージ
- ペット用トイレ用品

犬の登録と狂犬病予防注射、およびワクチン接種は必ず済ませましょう!

災害への備え②



災害情報の伝達方法

地デジデータ放送でも 気象情報・災害情報を提供しています

NHK総合テレビとNHK BS1のデータ放送では、気象情報や災害情報を確認することができます。郵便番号を設定すると、その地域の「1時間ごとの天気」「3時間ごとの天気」「週間天気」を見ることができます。また、降水量・気温・日照風向風速の10分ごとのデータをリアルタイムで確認することもできます。

設定された地域に、気象警報・注意報が発表された場合には、データ放送の画面で大きく表示して注意を促します。



NHKにチャンネルを合わせ、リモコンの「dボタン」を押します。

中標津町緊急情報メール (キキボウ)

中標津町では、防災情報や緊急性の高い情報などをメールでお知らせする登録制の情報配信サービスを行っています。登録(無料)が必要ですので希望される方は、nakashibetsu@raidan.ktaiwork.jp宛に空メールを送信してください。

※迷惑メール設定をしている場合は、[\[raidan.ktaiwork.jp\]](mailto:raidan.ktaiwork.jp)をドメイン登録してください。それでも届かない場合は、[\[nakashibetsu.jp\]](mailto:nakashibetsu.jp)をドメイン登録してください。
右のQRコードからも登録可能です▶



FMはなへの緊急割込放送 (FM87.0MHz)

FMなかしべつ放送(株)との災害放送協定により、緊急時には役場からFMはなへ割込放送を行うことができます。また、全国瞬時警報システム(Jアラート)で推定震度5弱以上の緊急地震速報、国民保護情報、気象等の特別警報、噴火警報(居住地域)を受信した場合、自動でFMはなへ緊急割込放送が行われます。学校など一部公共施設には、割込放送時に自動起動するラジオを設置しています。



「エリアメール」(NTTドコモ)

「緊急速報メール」(KDDI・ソフトバンク・楽天モバイル)

中標津町の行政区域内の対応する携帯電話に対して、NTTドコモ「エリアメール」とKDDI・ソフトバンク・楽天モバイル「緊急速報メール」による「災害・避難情報」が配信されます。



中標津町のSNS



※令和4年度以降はLINEも導入予定です。

気象情報の入手方法

気象情報など日ごろから下記のサイトをチェックしておきましょう。

Yahoo! 防災速報アプリ



災害が起こる前に、地震・豪雨・津波などの情報をプッシュ通知でお知らせするYahoo!の公式アプリ。

NHK ニュース・防災アプリ



最新ニュースや災害情報をお届けするNHK公式のアプリ。マップ上で雨雲や台風、河川情報やライブ放送の提供もあります。

北海道防災情報 (防災全般)



<http://www.bousai-hokkaido.jp/>

釧路地方気象台 気象警報・注意報



<https://www.data.jma.go.jp/kushiro/index.html>

国土交通省 (川の防災情報内)



<https://www.river.go.jp/>

気象庁 気象警報・注意報



<https://www.jma.go.jp/jp/warn/0721100.html>

安否情報などを家族や知人に知らせる方法を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 171 → 1 → 0 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ → 伝言の録音

再生 171 → 2 → 0 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ → 伝言の再生

案内放送が流れます...

...自宅、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号(市外局番から)

詳しい内容はNTTのホームページで確認してください

ホームページ <https://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