

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)

平常時

- 災害に備えるための活動を日ごろから行います。
- ▶ 地域内の安全点検
- ▶ 防災知識の普及・啓発
- ▶ 防災訓練

災害時

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。

- ▶ 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。



高齢者・傷病者

- 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



障がい者

- 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



妊産婦・幼児

- 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



外国人

- 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をしておきましょう。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

- 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。

両手を使えるリュックサックが便利!!



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。



※最低3日分以上の食糧を備蓄しましょう

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。



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。

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。

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