

増毛町 防災のしおり

知っておこう！
災害のこと防災のこと

災害は突然起こるものです。
いざという時には、あわてず冷静に行動できるよう、
日頃から災害時の対処法を家族でしっかりと話し合ひましょう。

いざというときのため
見える場所に保管して
おきましょう

平成 23 年 10 月





あっ！ 災害だ！！ いざという時は！

まさかのためのしっかり対策。日頃から非常持出品の準備と連絡先・避難先の確認をすることが、「あわてず落ち着いて」対処するカギです。いつおそってくるかわからない、あらゆる災害に備えて日頃から家族会議を開いて、話し合っておくとよいでしょう。

非常持出品

* あらゆる災害・非常事態に備えて今一度確認してみましょう。

●貴重品



現金、通帳、印鑑、保険証、免許証など

●ラジオ



FM 付ラジオ、懐中電灯、予備電池、ローソク、ライター、マッチなど

●照明器具

●衣類



下着、トレーナー、ジャンパー、軍手、雨ガッパなど

●非常用食品



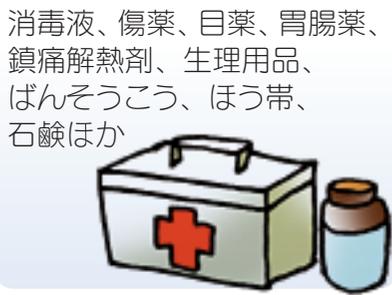
缶詰、カンパン、ビスケット、チョコレート、水ほか

●道具類



缶切り、栓抜き、ナイフ、割り箸、ロープ、ビニールシートなど

●救急・衛生用品



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、石鹸ほか

備蓄品

* 備えあれば憂いなし

●燃料



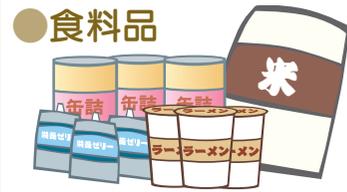
卓上コンロ、スペアガス、固形燃料など

●洗面具



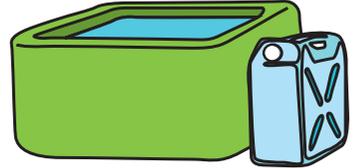
できれば歯ブラシやタオルの用意も。

●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ストックしておく。

●水



飲料水は1人当り一日約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

【北海道防災情報システムで災害情報を入手できます】

携帯電話やパソコンから災害に関する情報を入手できる北海道のサービスです。外出先で地域の大雨や地震・津波などの情報をいち早く知ることができます。アドレスは <http://i.bousai-hokkaido.jp/> (右のQRコードから読み取ることもできます)





災害のおそれがある時は、その状況に応じて町から避難準備情報、避難勧告、避難指示が発令されますから、これらの情報に十分注意して行動してください。

小 ◀ 災害危険度 ▶ 大

避難準備情報

避難に時間のかかる者が避難行動を開始しなければならない段階。また、他の者も避難の準備(用意)をしなければならない時に出す情報。

..... 皆さんにしてほしいこと

テレビ、ラジオの放送や町の防災無線などに注意しましょう。いつでも避難できるよう準備をしておいてください。

避難勧告

通常の避難行動ができる者が避難行動を開始しなければならない段階。土地や建物などに災害が発生する恐れのある場合に出す情報。

..... 皆さんにしてほしいこと

お互いに助け合って、指定された避難所へすみやかに避難を始めてください。

避難指示

避難勧告よりも緊張の度合いが高く、拘束力の強いものです。人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された時に出す情報。

..... 皆さんにしてほしいこと

指定された避難所に、直ちに避難してください。



避難時の心得①

○安全な避難路の確認を

避難所までの経路は、あらかじめ自分たちで決めておき、安全に通行できるかを確認しておきましょう。

○非常持ち出し品の事前確認を

避難するときの荷物は必要最小限とし、事前に準備しておきましょう。

○正確な情報収集と自主的避難を

ラジオやテレビ、インターネットなどで最新の気象情報、災害情報、避難情報に注意しましょう。雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

○避難の呼びかけに注意を

危険が迫ったときには、役場や消防団から避難の呼びかけがあります。呼びかけがあったら速やかに避難してください。

○避難する前に

避難する前に、電気・ガスなどの火の元を消し、避難所を確認しましょう。また親戚や知人に避難することを連絡しておきましょう。

○速やかに避難しましょう

避難勧告などは、危険が迫ったときに出されますので、速やかに避難しましょう。避難するときには警察などの指示に従いましょう。

○お年寄りなどの避難に協力を

お年寄りや子ども、病気の人などは、早めの避難が必要です。近所のお年寄りなどの避難に協力しましょう



避難時の心得②

○動きやすい格好で・2人以上での避難を

避難するときは、動きやすい格好で。なるべく単独行動せず2人以上での避難を心がけましょう。

○高い道路を通りましょう

避難にはできるだけ高い道路を選び、浸水箇所があった場合は、溝や水路に十分注意しましょう。また、ガケ地などでは土砂災害に注意しましょう。

避難時の心得③

○もしも逃げ遅れてしまったら

もしも避難が遅れ、危険が迫ったときには、近くの丈夫な高い建物を探して逃げましょう。

○堤防に車を放置しないで

水防活動の妨げになりますので、自動車を堤防や道路に放置しないようお気をつけください。



台風がやってきた!

あなたの家の風水害対策は大丈夫? 日頃の管理がいざという時の命綱。気象情報のチェックと、地域の連携も忘れずに。

ものしりコラム~台風編~

風の早さと被害の程度

平均風速 **15~20** m/s

風に向かって歩けない状態。子どもは飛ばされそうになる。小枝が折れる。

平均風速 **20~25** m/s

煙突が折れ、屋根のトタンがはがされる。TVアンテナが倒れる。

平均風速 **25~30** m/s

立ってられない。樹木は根こそぎ倒れ始める。

① ラジオ、電池の備えを!

・停電でテレビやラジオから情報が得られなくなるということのないように、トランジスタラジオ、電池の備えを。



② 防災広報を聞く

・町の防災行政無線など防災関係の広報を聞きのがさないよう、テレビなどのボリュームは控えめに。



③ 早めの準備を!

・情報を軽く考えないで、早目、はやめの準備と対応を。



④ すみやかな行動を!

・特に傾斜地、がけ、河川の付近では注意が必要。避難警告が出たらすみやかに行動を。



こんな時どうする?

洪水時の避難方法

*水位の確認

歩ける深さはまた下まで。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。

*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、長い棒で杖がわりにして安全を確認しながら。

*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。



こんな時どうする?

雷の被害を避ける

*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。

*姿勢を低く!

平地では姿勢をなるべく低くして、大人数にいる場合はかたまらないで散らばるように。

*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。

水害被害を最小限に抑えるための準備チェック

- 屋根・外壁・ブロック塀・窓ガラスの亀裂、ひび割れ等の点検
- ベランダの物干し竿、植木鉢等の飛散対策
- 雨戸のない窓やガラス戸に、板を打ちつけ飛来物による破壊から守る
- 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオ、予備電池を準備する
- 避難に備えて貴重品などの非常持出品を用意する
- 外出はひかえ、家族揃って気象情報を注意深く聞く
- 飲料水の貯めおきや緊急食品のストックなどの用意をする
- 浸水の恐れのある所では、家財道具や食料品を2階などに移動する
- 病人や乳幼児、身体の不自由な人を安全な場所へ避難させる

覚えておくと役に立つ雨の降り方と風の吹き方

● 雨の降り方で洪水の危険度をチェック (雨の数量は1時間当たり)

やや強い雨

[10~20mm]

ザーザーと降る雨。
地面一面に水たまりができ、雨の音で話し声が聞き取りづらくなります。



強い雨

[20~30mm]

傘をさしていても濡れるほど土砂降りの雨。道路側溝や下水、小さな川が溢れたり、小規模の土砂崩れがおこります。

激しい雨

[30~50mm]

バケツをひっくり返したような雨。道路が川のようになり、山崩れや崖崩れがおきやすくなります。危険地帯では避難の準備が必要になります。



非常に激しい雨

[50~80mm]

滝のようにゴーゴーと降る雨。傘が全く役に立たなくなります。土石流や河川の氾らんをはじめ多くの災害が発生する恐れがあります。

猛烈な雨

[80mm以上]

息苦しくなるような圧迫感、恐怖を感じる雨。雨による大規模な災害の発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要になります。



● 風の強さで風害の危険度をチェック (風の強さは10分間の平均風速で秒速)

やや強い風

[10~15m/秒]

風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。取り付けが不完全な看板やトタン板が飛び始めます。

強い風

[15~20m/秒]

風に向かって歩けない。転倒する人も出ます。ビニールハウスが壊れ始めます。



非常に強い風

[20~25/秒]

しっかりと身体を確保しないと転倒します。風で飛ばされたもので窓ガラスが割れるなどの被害が発生します。

[25~30m/秒]

立ってられません。屋外での行動は危険です。ブロック塀が壊れ、取り付けが不完全な屋外外装材がはがれ、飛び始めます。



猛烈な風

[30m以上]

屋根が飛ばされたり、木造住宅の全壊が始まります。



※参照:気象庁ホームページ「雨と風の表」



グラグラッときたら!

我が国に多い地震。避難時の基本的な知識と二次災害対策が、身を守るポイント。いざという時の行動を家族と話し合うことも大切です。

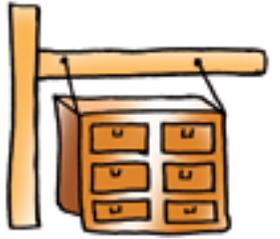
ものしりコラム～地震編～

緊急地震速報の発令

緊急地震速報は震度5(弱)以上と推定される場合、テレビやラジオで流れます。速報が流れてから強い揺れが来るまでは、わずかな時間しかありません。震源に近い場所では、速報が揺れに間に合わないことも想定されますが、まずは倒れやすい家具類から離れ、直ちにテーブルや机の下に潜るなど、危険を回避してください。周りの人に声を掛けながら、状況に応じ慌てずに、まず身の安全を確保することが重要です。

① まずは、身の安全を!

・ケガをしたら火の始末や避難が遅れてしまいます。家具の転倒や落下物には十分な対策を。



② すばやく火の始末

・揺れを感じたらすばやく行動。ガスの元栓やブレーカーも切る。
・普段から火元付近には燃えやすいものを置かない習慣を。



③ 戸を開けて出口の確保

・震動でドアが開かなくなることも。戸を開けて避難口の確保を。



④ 火が出たらすぐ消火

・万一出火しても天井に燃え移る前なら大丈夫。あわてず消火を。



⑤ あわてて外に飛び出さない

・飛び出しはケガのもと。ガラスなどの落下物に注意し、冷静な判断を。



⑥ 狭い路地やブロック塀には近づかない

・屋外にいたら公園などに避難
・ブロック塀や自動販売機は倒壊の恐れがあるので、素早く避難を。



⑦ 協力し合って応急救護

・死傷者が多く出れば医療機関などの対応も限界になります。みんなで協力し合って応急救護の体制を。



⑧ 山崩れ、がけ崩れ、津波に注意

・居住地の自然環境をしっかり把握して、二次災害防止の心掛けを。



⑨ 避難はなるべく徒歩で

・マイカーでの避難は危険なうえ緊急出動の障害に。ルールを守る心のゆとりを。



⑩ 正しい情報を聞く

・事実はひとつ。ウワサやデマ、間違った情報にまどわされず的確な行動を。





地震の後も要注意

二次災害・津波に備えて

揺れがおさまって、ほっとする間もなくおそってくる二次災害。冷静な判断とすばやい行動が明暗を決定します。「こうなったら、こうする。」という日頃の訓練を心がけましょう。

火事を防ごう!

ガス漏れや火災に備え、火の始末をすばやく。普段からガス管やプロパンボンベの点検をし、火元付近に燃えやすいものは置かない習慣を。



二次災害備えて

山崩れやがけ崩れ、津波などの恐れがある地区では、居住地の自然環境をよく知っておくことが大切。



自然災害に注意!



津波に対する心構え

一瞬にして全てを飲み込み、悲惨な傷跡を残す津波。情報に注意し、警報が出たら躊躇せずに避難しましょう。お年寄りや病人のいる家庭では、早めの避難で安全確保を。津波は、地震発生後通常10分～30分でやってくるケースが多い。その間に高台などに早く避難しておくように心がけましょう。

津波警報の種類

津波による災害の発生が予想される場合には、地震が発生してから約3分を目標に津波警報（大津波・津波）または津波注意報を発表します。

津波注意報

高いところで0.5m程度の津波が予想されますので注意してください。

津波警報

高いところで2m程度の津波が予想されますので、警戒してください。

大津波警報

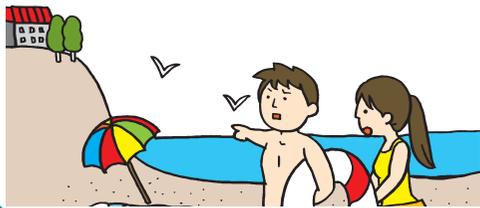
高いところで3m以上の津波が予想されますので、厳重に警戒してください。

津波の対策

*津波から身を守る最大のポイントは、「逃げるが勝ち」です。

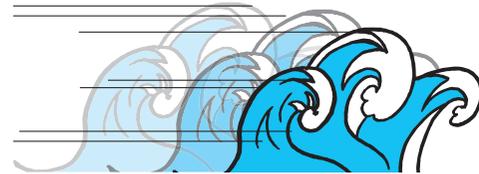
●高い場所へ避難する!

・海岸から「より遠く」ではなく、「より高い」場所へ避難!



●津波のスピードは速い!

・「注意報」や「警報」が出る前に来る津波もあります。ただちに避難しましょう!



●津波はくり返し来る!

・津波は2回3回と襲ってきます。波が落ち着くまでは注意しましょう。



●海岸に近づかない!

・注意報、警報が解除されるまで、海辺には近づかない!



地震から身を守る対策チェック

- ストープ付近に燃えやすいものがないか確認し、揺れを感じたらすぐに火の始末をする
- とっさに玄関のドアや窓などを開け、避難口の確保をする
- テーブルの下にもぐるなどして、落下物や転倒物から身を守る
- 倒れやすい家具からは下敷きになる恐れがあるので、素早く離れる
- あわてて外に逃げ出さない
- 割れ物が散乱していないかよく見て行動する
- 食器やガラスの破片でケガしないよう、スリッパなどをはく
- 振動やゆがみで窓ガラスが割れる恐れがあるので注意して離れるようにする
- 万が一火災が発生してもあわてずに消火する(天井に燃え移る前なら大丈夫)
- パニックに陥らず、落ち着いて正しい情報に基づき、的確に行動する



火災が発生したら!

「うっかり無用心」がいつ火災に繋がるかわかりません。生活習慣のチェックと、一人一人の防火意識が最も重要です。

ものしりコラム～火災編～

火は、出火してわずか**2分前後**で壁板、ふすま、障子などの立ち上がり面に燃え広がります。

天井に燃え移るまで**2分30秒前後**。出火場所と状態によってはもっと早いことも…。

5分後には出火の部屋は火の海となり、隣り合わせの部屋、2階へと移っていきます。

室温の上昇や空気の混入などの関係で、爆発的に燃え上がる現象“**フラッシュオーバー**”が起こると一気に勢いを増し、隣の建築物等に燃え移ってしまいます。

火の燃え広がり方

① すぐに大声で知らせる!

- ・火災を発見したら、まず近所の人に大声で知らせる。
- ・大声が出なければ、鍋などをたたいて大きな音をたてて知らせる。
- ・小さな火でも 119番。当事者は消火にあたり、近くの人に通報をたのむ。



② 早く消火する!

- ・出火から3分以内が消火できる限界。
- ・水や消火器だけに頼らず、座布団でたたく、布団をかぶせて密閉するなど機転をきかせて消火にあたる。
- ・カーテンは力いっぱいひきずりおろし、火が天井へ燃え移らないようにする。



③ 早く逃げる!

- ・火が天井に燃え移ったら、消火をあきらめ速やかに避難する。
- ・避難する時は、燃えている部屋の窓やドアを閉める。
- ・煙の中を逃げる時はできるだけ姿勢を低くし、濡れたタオルで口をおおうなどして煙をさける。
- ・濡らした布などで顔や体をおおい、炎の中は一気に走り抜ける。



常備はしているけどどう使うの?

消火用具の正しい使い方&備え

せっかくの消火用具も使い方が分からなければ何の役にも立ちません。消火訓練には積極的に参加して、正しい操作をマスターしましょう。



火災防止チェック

- ストープの周辺はすっきりと片づけておく
- 揚物のときはその場を離れない
- 寝たばこ、ポイ捨ては絶対にしない
- 放火をさせない環境づくりをする
- ゴミ等の野焼きは禁止
- 子どもにマッチやライターで遊ばせない
- 風呂の空だきをしない
- コンセントのタコ足配線、ホコリに注意する
- 就寝前の火の用心
- 消火の備えを万全に整えておく



覚えておこう! 困った時の応急手当

災害時は、救護活動も思うように進まないことが多いのが現状です。そんな時、適切な応急手当ができるかどうか、患者を救うカギとなります。

人が倒れているとき



- 意識の有無を確認する。
- 身体を揺らさず耳もとで呼びかける。
- 意識があるときは、勇気づけるなどして患者の精神的ショックを和らげ、身体をできるだけ楽にする。
- 意識がないときは、呼吸と脈の有無を調べ、呼吸をしていなければ人工呼吸を、脈がないときは心臓マッサージを行う。

呼吸と脈の調べ方

【呼吸】

- ①あごを持ち上げて頭を後ろにそらす。
- ②ほほを口・鼻に近づけて息の有無を。



【脈】

- ①手首の動脈か、首筋の頸動脈で確認。



●呼吸と脈があれば横向きに寝かせて安静に保つ。

人工呼吸

- ①頭を後ろにそらせ鼻をつまむ。
- ②大きく口を開けて。傷病者の口を覆い息を吹き込む。1回の吹き込みは1～1.5秒。
- ③口と指を離し、傷病者のはき出す息と胸腹部の動きをみる。



心臓マッサージ

- ①胸骨と剣状突起の中心に手を置き、もう一方の手を重ねる。
 - ②肘を伸ばして垂直に圧迫する。
- ※両手で胸が3～5cm沈むくらい圧迫。



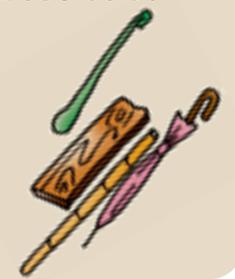
骨折

- むくみがでるので、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。
- 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。



ワンポイント

副木は、板、靴べら、杖、傘など身近なもので十分に対応できるので、活用しましょう。



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。



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、脱脂綿やちり紙を直接当てたり、薬を勝手に塗らない。

ワンポイント★止血法

- 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。
- ②1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ばる。棒をきつくねじって止血。
- ③15分おきくらいでゆるめ、組織の壊死を防ぐ。



一時避難場所・避難所一覧

- **一時避難場所** — 地震による津波が予想される場合や、震災などで火災が延焼拡大し危険が迫っている場合など、皆さんが一時的に避難するための安全で広い場所です。なお、津波の危険がある場合など、指定した場所まで間に合わないこともあります。日頃から高台の確認をするなど皆さんで情報交換をしていきましょう。
- **避難所** — 津波による家屋の浸水、流出あるいは大火災などにより住むところが無くなったり、そのおそれのある場合に避難される方を収容する施設です。容易に給食、物資を搬送できる場所として、各地域にある収容人数が多い施設を指定しています。



※現在、各災害別の避難計画の作成を始めています。もしも津波が発生した場合には指定場所以外でも付近の高台に避難するようにしてください。

	一時避難場所	標高	避難所	電話番号	標高
阿分地区	阿分小学校グラウンド	8m	阿分小学校 元阿分福祉会館	54-2304 54-2114	9m 10m
舎熊地区	舎熊小学校グラウンド 朱文別沢方向（町道朱文別道路線・揚水機場の上）	8m 18m	舎熊小学校 笹沼会館	54-2121 -	8m 90m
信砂地区	旧信砂小学校グラウンド	50m	旧信砂小学校 信砂生活改善センター	- -	50m 40m
箸別・湯の沢地区	箸別跨線橋付近広場（町道箸別2号道路線の国道交点付近） 湯の沢方向（湯の沢会館付近）	25m 37m	箸別生活館	53-2877	5m
市街地区	町民グラウンド 旧増毛小学校グラウンド 増毛中学校グラウンド 増毛小学校グラウンド（旧増毛高校グラウンドのこと）	39m 36m 12m 10m	増毛中学校 文化センター	53-1269 53-2427	12m 13m
別苅地区	別苅小学校グラウンド オーベルジュましけ駐車場	13m 18m	別苅小学校 オーベルジュましけ 海音寺 大別苅自治会館	53-1037 53-2222 53-1247 53-3350	15m 18m 12m 18m
岩老地区	岩尾温泉あつたま〜る駐車場	10m	町立岩尾へき地保健福祉館	-	21m
雄冬地区	雄冬自然体験館グラウンド	30m	雄冬自然体験館（旧雄冬小中学校）	55-2004	30m

※各施設等の表記は平成24年4月1日現在としています

各地区のハザードマップを収納してください

(マップは定期的に見て避難路を確認しておきましょう)



わが家の防災メモ

消防車・救急車の呼び方

あわてず！
落ち着いて！ **119** 番ダイヤル

- ①火事（救急）です。
- ②住所は、(住所)

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 (電話番号) ----- です。

※いざという時にあわてないように、点線部分にわが家の所在地等を書き込みましょう。

緊急ダイヤル一覧

●警察

110番

●火事・救急車

119番

●電話の故障等の
問合せ

113番

●増毛町役場

0164-53-1111

携帯電話などをお持ちの方は、緊急ダイヤルを登録しておきましょう。

緊急連絡先

※日頃から記入しておいて下さい。

連絡先 (保育所、学校、勤務先等)	電話番号	住所
	() -	
	() -	
	() -	
	() -	
	() -	

家族の連絡先

※日頃から記入しておいて下さい。

連絡先 (保育所、学校、勤務先等)	電話番号	住所
	() -	
	() -	
	() -	
	() -	
	() -	

避難場所

勤務先等の避難場所も確認しておきましょう

集合場所

家族がはなればなれになったときの集合場所

災害伝言ダイヤル

声の伝言板

被災地域やその他の地域の方々との「声の伝言板」です。171 にダイヤルしますと、ガイダンスが流れます。この指示に従って番号をダイヤルしてください。

171番