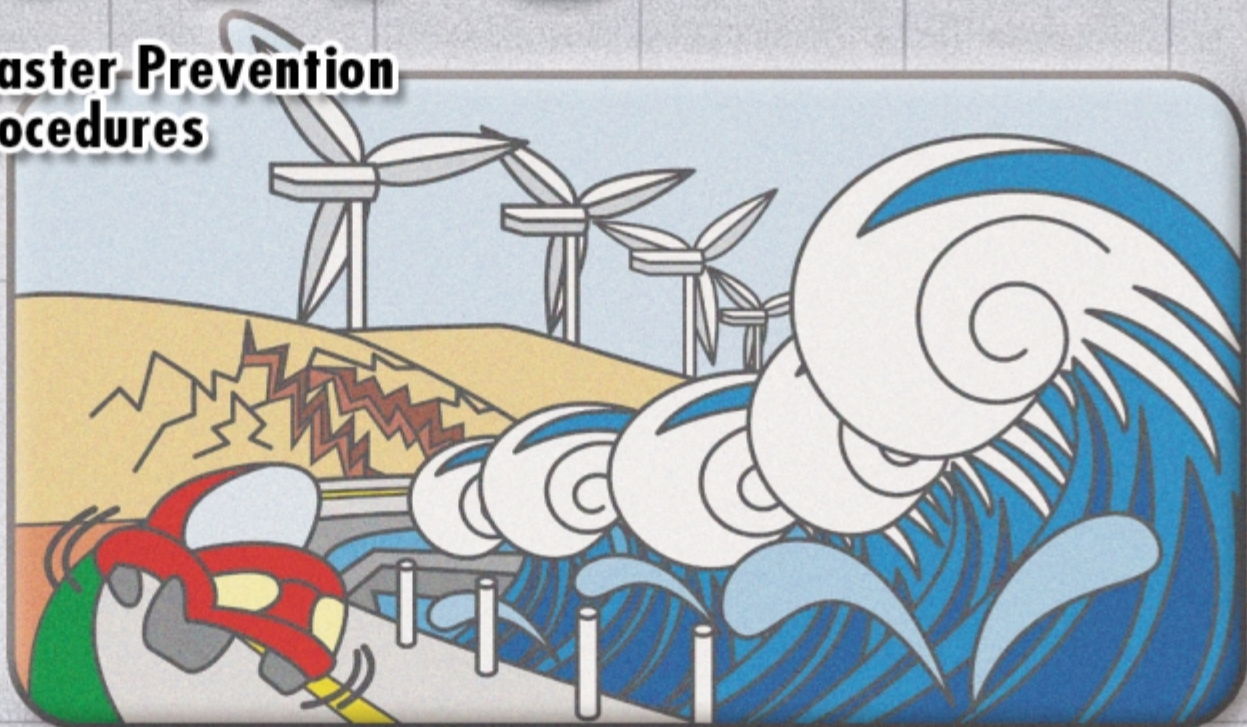


苫前町 防災のてびき

Tomamae City Disaster Prevention
and Emergency Procedures

保存版





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。

避難準備

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



照明器具

FM付ラジオ、懐中電灯、予備電池、ロソク、ライター、マッチなど

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



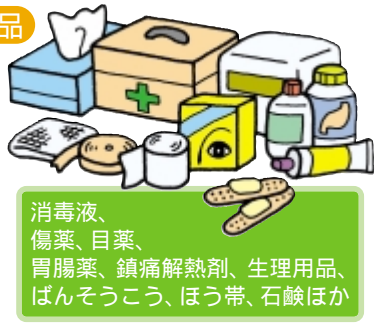
缶詰め、カンパン、ビスケット、チョコレート、水ほか

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。)

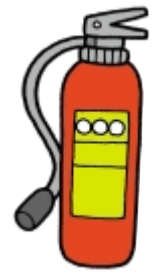
赤ちゃんがいる場合

母子健康手帳、粉ミルク、ほ乳ビン、紙おむつなど



消火器

消火器など



声の伝言板 災害伝言 ダイヤル

被災地域内やその他の地域の方々の「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。





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。

風水害



ものしりコラム ~ 台風編 ~ 風の速さと被害の程度

平均風速
15 ~ 20 m/s

風に向かって歩けない状態。子供は飛ばされそうになる。小枝が折れる。

平均風速
20 ~ 25 m/s

煙筒が折れ、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

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。

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

- ・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 早目の準備を!

- ・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、長い棒を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、大人数で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



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~ 阪神大震災を教訓に!



平成7年1月17日近畿地方で起きた激震は6千人を超える死者・行方不明者を出し、戦後最悪の震災として私達に多くの教訓を残しました。そのひとつが建物の倒壊です。直下型地震では特に古い木造の家は軒並み崩壊し、震災による死者の9割が建物などの下敷きによる圧死といわれています。このような家に住んでいる場合は、周囲に十分注意して速やかに外へ避難するのが安全だということになります。また、水や食糧の確保が予想以上に困難であったことも挙げられており、防災用具を再度確認し、万全の備えを心がけることが大切です。

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。瓦や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、すばやく避難を。



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。

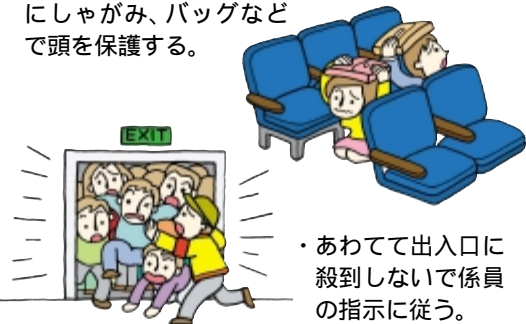


場所別避難法

家にいるときに地震が起こるとは限りません。あらゆる避難法を知っておきましょう。

ホール・競技場など

- ・ホールなどではイスの間にしゃがみ、バッグなどで頭を保護する。



・あわてて出入口に殺到しないで係員の指示に従う。

地下鉄・地下街など

- ・地下街には必ず60mごとに避難口があるのであわてずに壁伝いに逃げる。
- ・パニックに巻き込まれず、係員の指示に従って行動する。



エレベーターの中

- ・エレベーターに乗っていたら全てのボタンを押し、最初に止まった階ですばやく降りる。その後の避難は階段で。
- ・ドアが開かない時は、そのまま救出を待つ。

その他

- ・屋上では中央付近でしゃがむ。
- ・車は左に寄せて止め、キーを付け、ドアロックをしないで離れる。
- ・海辺では高所か、なるべく遠くへ避難する。



地震から身を守る対策チェック

ストーブの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、すばやく離れる

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をしないよう、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



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確を決定します。「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!

ガスもれや火災に備え、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。



二次災害に備えて

山崩れやげ崩れ、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、警報が出たらちゅうちょせずに避難しましょう。お年寄りや病人のいる家庭では、早目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ましょう。



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。

火災



ものしりコラム ~火災編~ 火の燃え広がり方

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分前後、30秒前後。出火の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、爆発的に燃えあがる現象“フラッシュオーバー”が起こると一気に勢いを増し、隣の建物等に燃え移ってしまいます。

1 すぐに大声で知らせる!

- ・火事を発見したら、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。



火事よー
誰か119番

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、座布団でたたき、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ぬける。



常備はしてるけどどう使うの?

消火用具の正しい使い方&備え

消火器

安全ピンを引き抜く。



ホースの先を持って火元に向ける。



レバーを強くにぎる。



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置く。バケツは2個以上用意しておく。



火災防止チェック

- ・ストーブの周辺はすっきりと片付けておく
- ・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て呼びかける。**

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口呼吸を、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】

あごを持ち上げて頭を後ろにそらす。ほほを口・鼻に近づけて息の有無を。



【脈】

手首の動脈か、首筋の頸動脈を確認。



呼吸と脈があれば横向きに寝かせて安静に保つ。

人口呼吸

頭をうしろにそらせ鼻をつまむ。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。
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

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。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。



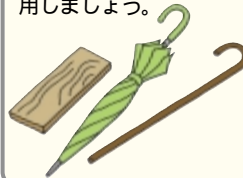
骨折

- ・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。
- ・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かさみで切り開き、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。



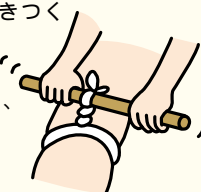
キズ

- ・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

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。

1回巻いたら結び、結び目にしっかりした棒を置き、もうひとつ巻きしてしぼる。棒をきつくねじって止血。
15分おきくらいでゆるめ、組織の壊死を防ぐ。



☎ 災害発生時の避難場所 ☎

いざという時のために、お近くの避難場所を確認しておきましょう。

☐ 一時避難場所 (災害発生時に緊急・一時的に避難するための屋外施設です。)

施設名	敷地面積(m ²)	所在地	備考
旧力昼小学校グラウンド	6,250	字力昼648-3	
苫前町上平模範牧場	10,000	字上平、力昼	
港生活改善センター前広場	527	字苫前34-1	
苫前小学校グラウンド	6,652	字苫前385-1	
苫前中学校グラウンド	21,033	字旭18-2	
栄浜生活改善センター前広場	949	字栄浜233	
豊浦生活館前広場	249	字豊浦50-3	
伊藤昌栄 宅前	470	字興津9-1	
昭和住民センター前広場	313	字昭和95-13	
旭克雪センター前広場	300	字旭332-3	
香川転作研修センター前広場	105	字香川534-4	
長島寿の家横広場	247	字長島179-17	
長島生活改善センター前広場	496	字長島40-2	
古丹別小学校グラウンド	9,620	字古丹別430-3	
古丹別中学校グラウンド	12,861	字古丹別136	
苫前町野球場	9,353	字古丹別256-2	
古丹別緑ヶ丘公園	8,900	字古丹別240-10	
九重コミュニティセンター前広場	6,457	字九重1123	
旧三溪小学校グラウンド	4,910	字三溪65	
岩見ふれあいホール前広場	467	字岩見104-3	
東川町内会館前広場	1,233	字東川35-15	
小川研修センター前広場	254	字小川177-5	

☐ 収容避難所 (災害で避難した人を収容する屋内施設です。)

避難所名	収容可能(人)	所在地	給食施設・給水の有・無
力昼生活館	220	字力昼220-5 TEL 6-1448	有
上平ふれあいセンター	160	字上平78-4 TEL 6-1231	有
苫前温泉ふわっと	440	字苫前119-1 TEL 4-2810	有
苫前町福祉センター	500	字苫前172 TEL 4-2442	有
栄浜生活改善センター	90	字栄浜233 TEL 4-2530	有
豊浦生活館	80	字豊浦50-3 TEL 4-2742	有
昭和住民センター	50	字昭和95-13 TEL 4-2878	有
旭克雪管理センター	250	字旭332-3 TEL 4-2266	有
香川転作研修センター	130	字香川534-4 TEL 6-1671	有
長島寿の家	70	字長島179-17 TEL 5-4165	有
長島生活改善センター	120	字長島40-2 TEL 5-3834	有
苫前町公民館	1,000	字古丹別187-15 TEL 5-4076	有
九重地区コミュニティセンター	180	字九重1123 TEL 5-4335	有
三溪へき地保健福祉館	130	字三溪64-1 TEL 5-3766	有
岩見ふれあいホール	80	字岩見104-3 TEL 5-3884	有
東川町内会館	70	字東川35-15 TEL 5-3647	有
小川研修センター	50	字小川177-5 TEL 5-4052	有

津波に対する心構え



津波による被害が予想される沿岸部や河川流域付近に住んでいる方々は、津波発生の危険を感じたら、すぐに付近の高台などへ避難して下さい!!