

わが家の防災メモ

●わが家の避難場所			●わが家の集合場所	
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)	
家族の連絡先	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(+/-)		
	T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(+/-)		

●困ったときの連絡先 親戚や知人・連絡したい人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
		〒	
		〒	

●緊急連絡先

機関名	所在地	電話番号
雄武町役場	紋別郡雄武町字雄武 700	(0158) 84-2121
雄武警察官駐在所	紋別郡雄武町字雄武 1018-28	(0158) 84-2744
幌内警察官駐在所	紋別郡雄武町幌内 371	(0158) 86-2055
興部警察署	紋別郡興部町興部 755-3	(0158) 82-2110
雄武消防支署	紋別郡雄武町字雄武 862-2	(0158) 84-2052
雄武町国民健康保険病院	紋別郡雄武町字雄武 1482-2	(0158) 84-2517

医療機関： ※行きつけの病院等を書きこみましょう。

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)

詳しくはNTTホームページで <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。
※詳しい内容は各携帯電話会社のホームページ等で確認してください

令和5年
保存版
3月



雄武防災

ハンドブック

+ 防災マップ



役場

〒098-1792 北海道紋別郡雄武町字雄武700
TEL. 0158-84-2121
雄武町ホームページ
<https://www.town.oumu.hokkaido.jp/>



風水害
土砂災害
地震・津波災害
雪害・竜巻災害
災害の備え
防災マップ
避難施設

目次

P2	目次／災害情報の入手	P13	非常時の持ち出し品・備蓄品（災害の備え）
P3	風水害に備える	P14	応急処置・感染症対策（災害の備え）
P4	洪水に備える（風水害）	P15～21	防災マップ
P5	避難警戒レベル（風水害）	P22	避難場所一覧
P6	マイタイムライン（風水害）	P23	地図ポケット
P7	土砂災害に備える	裏表紙	わが家の防災メモ
P8～9	地震・津波災害に備える		
P10～11	地震・津波災害が起きたら		
P12	雪害・竜巻災害		



災害情報の入手

災害時は様々な情報が錯綜し、混乱を招く場合があります。大切なのは「最新の正しい情報」を入手し、行動することです。普段から気象庁が発表する気象情報に注意し、いざという時に備え、どのような情報がどのようにして受信できるのかを確認しておきましょう。

<p>Yahoo! 防災速報アプリ</p> <p>アプリをダウンロードすると気象情報、避難情報、河川情報等を知ることができます。</p> <p>for iPhone/iPad</p> <p>for Android</p>	<p>NHK NHKニュース・防災アプリ</p> <p>NHK公式のアプリ。マップ上で雨雲や台風、河川情報をチェックでき、ライブ放送の同時提供もあります。</p> <p>for iPhone/iPad</p> <p>for Android</p>	<p>防災情報全般 (警報・注意報/地震/竜巻など)</p> <p>北海道防災ポータル https://www.bousai-hokkaido.jp/</p>	<p>気象情報</p> <p>網走地方気象台気象庁</p> <p>PC・スマホ版 https://www.jma-net.go.jp/abashiri/</p> <p>気象庁サイト スマホ版 https://www.jma.go.jp/jma/</p>
		<p>道路情報</p> <p>北海道地区 道路情報 https://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/RoadInfo/</p>	<p>防災情報</p> <p>国土交通省 防災情報提供センター https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/</p>

風水害に備える

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

河川に接する低い土地や地盤がゆるく不安定な造成地は、水害による危険性が高い場所です。

洪水時の避難場所の確認



防災ハンドブック(防災マップ)に示されたあなたの近くの避難場所を確認しておきましょう。

避難順路の確認



避難場所までの実際の道順を確認しましょう。目印になるものを、おぼえておくとう便利です。

家の内外をチェック



わが家の風水害対策チェックで台風や竜巻の被害を最小限にとどめましょう。

雄武町の主な洪水被害

発生日時	原因	総雨量	住居被害
平成10年9月15日14:10 ～9月17日 7:20	台風5号	165mm	床上浸水 43棟 床下浸水 29棟
平成13年9月 9日 9:00 ～9月11日15:00	秋雨前線 及び 台風15号	212mm	床上浸水 7棟 床下浸水 15棟

わが家の風水害対策チェック

自宅の安全対策について点検し、対策が出来ていれば☑にチェックを入れましょう。不備な点がある場合は急いで対策を行いましょう。

- 電線がたるんでいたり、木の枝が触れていませんか。
- エアコンはしっかりと固定していますか。
- 庭木の枝が折れかかっていたり、倒れる心配はありませんか。
- ブロック塀は、ひび割れやぐらついていませんか。鉄筋は入っていますか。
- 物干し竿、植木鉢などは飛ばされないように屋内に入れていますか。
- 床上浸水に備え、家財道具を2階などに移動していますか。
- テレビアンテナに支線を張るなど補強していますか。
- 屋根のトタンに破損箇所はありませんか。
- 灯油タンクはしっかりと固定していますか。
- 窓には飛散防止フィルムを貼っていますか。
- 家のまわりに置いている飛ばされたり、破損しそうなのは、固定したり屋内に入れていますか。
- プロパンガスボンベは、しっかりと固定していますか。配管はぐらついていませんか。
- 水の貯めおきや非常食品のストックなどの用意をしましょう。
- 緊急避難に備えて非常持ち出し品の点検をしましょう。
- 停電に備えて、電池の予備の補充や携帯ラジオ、懐中電灯、ロウソクの準備を。

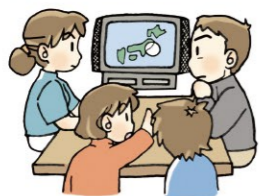
洪水に備える

洪水などの水害が発生してからでは遅いので、事前にしっかりチェックしておきましょう!!

雨が降っている中での避難は視界も悪く危険です。足元などに十分注意して避難しましょう。

1 最新情報を入手する

雨や台風などの状況を、テレビ・ラジオなどに注意し、最新の災害情報の入手に努めましょう。



2 避難場所を確認

避難する前に、ガス、電気、火種を消し、避難場所を確認するとともに、万一途中で家族が離れなれたときの集合場所を決めておきましょう。



3 早めの避難

避難警戒レベルを元に自主的に早めの避難を。



4 避難の指示

避難の指示は危険が迫ったときに出されますので、すみやかに避難しましょう。避難の時は、警察署・消防署・地元の責任者などの指示に従いましょう。



5 安全な避難

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、がけ地などでは、土砂災害の恐れがあるので注意しましょう。



6 避難に遅れたら

万一避難に遅れ、危険が迫ったときは、近くの丈夫な建物の2階以上に逃げましょう。



雨と風の【危険度】チェック

●一時間雨量の目安

【やや強い雨】 (10~20mm)	【強い雨】 (20~30mm)	【激しい雨】 (30~50mm)	【非常に強い雨】 (50~80mm)	【猛烈な雨】 (80mm以上)
ザーザーと降り、地面からの跳ね返りで足元がぬれる。一面に水たまりができる。	どしゃ降り、傘をさしてもぬれる。車のワイパーを速くしても見づら。	バケツをひっくり返したように降り、道路が川ようになる。	滝のようにゴーゴーと降り続き、傘は役に立たない。車の運転は危険。	息苦しくなるような圧迫感がある。あたり一面が白っぽく視界が悪くなる。

●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】 (風速10~15m/s)	【強い風】 (風速15~20m/s)	【非常に強い風】 (風速20~30m/s)	【猛烈な風】 (風速30m/s以上)
風に向かって歩きにくくなる。樹木全体や電線が揺れ始める。	電線が鳴り、看板やトタン板が外れ始める。高所の作業は危険。	何かにつかまらないと立っていられなくなる。飛来物によって負傷するおそれあり、屋外での行動は極めて危険。細い木の幹が折れたり、看板が落下・飛散する。	樹木や電柱、街灯が倒れる。走行中のトラックが横転する。

避難警戒レベル

災害時にとるべき行動を、5段階の「警戒レベル」でお知らせします。

災害などで発令される避難警戒レベル情報

災害の危険度	警戒レベル	住民がとるべき避難行動
高	5	災害発生又は切迫 雄武町が発令 緊急安全確保
~<警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難!>~		
	4	災害のおそれ高い 雄武町が発令 避難指示
	3	災害のおそれあり 雄武町が発令 高齢者等避難
	2	気象状況悪化 気象庁が発表 大雨・洪水・高潮注意報
低	1	今後気象状況悪化のおそれ 気象庁が発表 早期注意情報

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。**警戒レベル5緊急安全確保**の発令を待ってははいけません!

警戒レベル4 避難指示で危険な場所から全員避難しましょう。

避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人は、**警戒レベル3 高齢者等避難**で危険な場所から避難しましょう。

※身の危険を感じたときは**警戒レベルに関わらず避難**してください。また、必ずしも**レベル1から順に発令**されるとは限りません。

警戒レベル5 緊急安全確保が発令された場合

これまで経験したことのないような、危険が差し迫った異常な状況にあります。ただちに**「命を守る行動」**をとってください!

大雨時の早期避難の判断ポイント

●事前の経路確認と早めの避難

実際に避難経路を歩き、安全で避難しやすい経路と所要時間を確認しましょう。実際に避難する際は、できるだけ浸水が始まる前に余裕をもって避難しましょう。



●浸水が始まる前に避難

自分が住んでいる地域や近くの川の上流で、豪雨や長雨が続けている場合は要注意です。特に、高齢者や障がいのある方など避難に時間がかかる方は、早めに避難することが大切です。



●暗くなる前に避難

大雨が予想される時は、明るいうちに避難しましょう。暗くなってからの避難は視界も悪く、陥没している道路や側溝などに気づかない場合があります。



マイタイムライン

下の表をもとに「我が家の防災行動計画」を立てて災害に備えましょう!

防災マップでチェック…自宅の危険性は?

洪水

あり (洪水浸水想定区域) []川
 自宅で想定される浸水の深さは? 0.5m未満 0.5~3m
 3~5m 5m以上
 なし

土砂災害

あり (土砂災害(特別)警戒区域内)
 なし

避難場所のチェック

避難先候補① 移動時間 分

避難先候補② 移動時間 分

家庭の状況のチェック

避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)が
 いる **高齢者等避難** の発令で避難!
 いない **避難指示** の発令で避難!

ペットは? いる いない

その他の避難のタイミング(あれば記入)

警戒レベル	行政からの情報等	我が家の行動計画
大雨・台風の前 レベル1	大雨や台風の予報 早期注意情報	<input type="checkbox"/> 最新の天気予報をチェック <input type="checkbox"/> 家の周りの風雨で飛ばされそうなものを固定 <input type="checkbox"/> 親戚や知人に避難させてもらうことを連絡 <input type="checkbox"/> 家族の今後の予定や居場所を確認 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品(備蓄品など)を確認 <input type="checkbox"/> 必要な物の買い出し
注意報 レベル2	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	<input type="checkbox"/> 気象情報をチェック <input type="checkbox"/> 携帯電話・モバイルバッテリーを充電 <input type="checkbox"/> 避難する場所、避難経路を再確認 <input type="checkbox"/> 避難しやすい服装に着替える
警報・高齢者は避難 レベル3	高齢者等避難 大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報	<input type="checkbox"/> 高齢者等避難 発令で避難場所に避難開始 <input type="checkbox"/> 独自のタイミングで避難() <input type="checkbox"/> テレビやインターネット、携帯電話で避難所の開設状況や雨量・水位などを確認 <input type="checkbox"/> 家の戸締りをする <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品を玄関に置く
全員避難 レベル4	避難指示 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報、 高潮特別警報	<input type="checkbox"/> 避難指示 発令で避難場所に避難開始 <input type="checkbox"/> 携帯電話などで最新の状況を確認
災害発生 レベル5	緊急安全確保 大雨特別警報	<p>命の危険 直ちに安全確保!</p> <p>すでに災害が発生・切迫している状況! 自宅内や近くの建物などで、少しでも被害を受けるおそれの少ない場所に移動!</p>

※気象情報や警戒レベルが発表されるタイミングは状況により変わります。計画より早めに避難行動を起こすことも大切です。

家族構成や生活環境が変われば、マイ・タイムラインを見直しましょう!

土砂災害に備える

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し、足元に注意して避難しましょう!

一般的に土砂災害は、降雨や融雪で地中の水分が増えて地盤が緩み、さらに長雨や集中豪雨が続き続いた時に発生するとされています。次のような現象を察知した場合は、直後に土砂災害が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、関係機関へ通報してください。

こんな「前ぶれ現象」に注意!



※地すべりの予測は技術的に困難であり、土砂災害警戒情報の発表対象となっていないので注意してください。

土砂災害の種類



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。

がけ崩れは一瞬で起こるため、早期避難の判断が重要です。緊急時には、がけの高さの2倍以上の距離に逃げたり、室内の安全な場所(がけから離れた部屋や2階など)に避難しましょう。

地震・津波災害に備える

地震・津波について知り、いざという時の備えを万全にしておきましょう。

地震への備え

地震は突然起こります。家族の安全と被害を最小限に食い止めるためにも日頃からの準備が必要です。家族で防災について話し合い、災害から身を守りましょう。

わが家の耐震診断



家の間取りから、水まわり、ガスの位置、電気のブレーカー、家具の位置をチェックする。また、家屋の耐震診断は専門家に相談し、補強等を実施する。

高い所に重い物を置かない



地震時の落下によるケガの原因になるので、家具の上にテレビなどの重い物を置かない。

燃えやすいものを置かない



二次災害を防ぐため、台所のガス台付近、ストーブのまわりなど、火元となる場所に燃えやすい物を置かない。

家族で話し合い



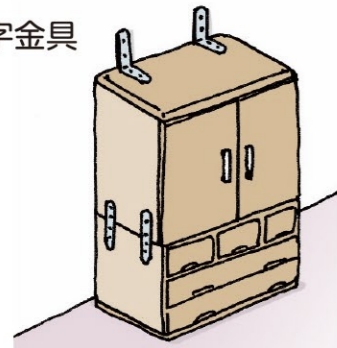
家族の役割分担や、途中で家族が離ればなれになった場合の集合場所も決めておきましょう。

●室内の安全対策

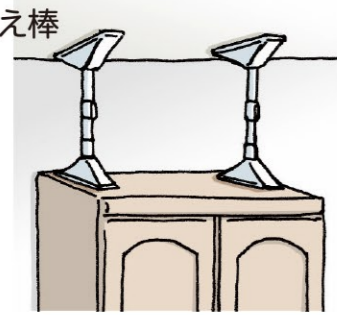
自宅の家具も地震時には凶器となり得ます。家具を固定し、安全対策に努めましょう。

タンス・本棚

L字金具



支え棒



L字金具で固定する。住宅事情により金具が取り付けられない場合は、支え棒が便利です。

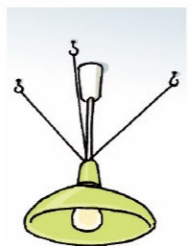
テレビ

できるだけ低い位置に転倒防止マットなどで固定する。



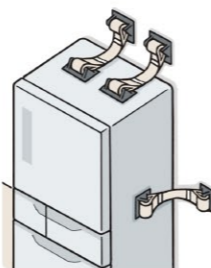
照明器具

チェーンと金具で止める。蛍光灯は耐熱テープで止める。



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する。



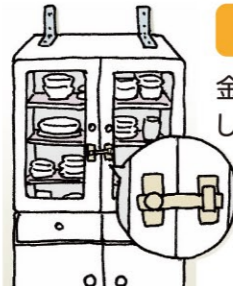
窓ガラス

万一の為に、ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。



食器棚

金具などで固定し、滑り止めシートや止め金具、飛散防止フィルムを貼る。



暖房機器

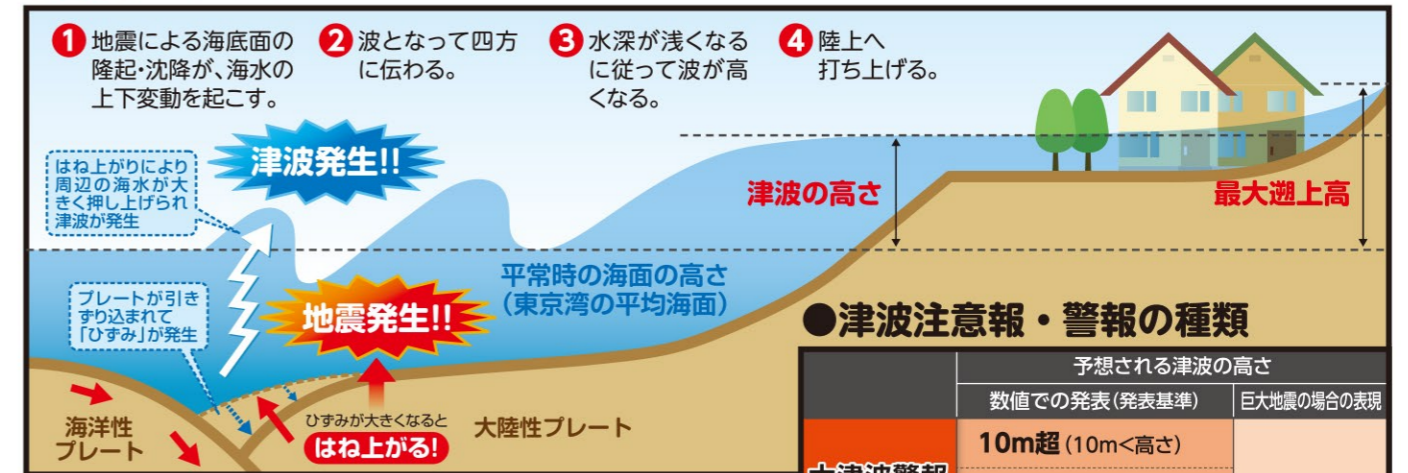
耐震自動消火装置付きのものを。周囲に燃えやすい物を置かない。



津波についての予備知識

海底で発生した地震に伴う海底の隆起・沈降、地すべりなどが原因で、海水が陸地に押し寄せる現象を「津波」といいます。津波は地震だけではなく、海底での地崩れや海底火山の噴火などによっても引き起こされる場合があります。

●津波のしくみ



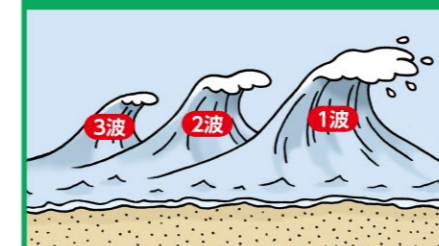
●津波注意報・警報の種類

	予想される津波の高さ		
	数値での発表(発表基準)	巨大地震の場合の表現	
大津波警報(特別警報)	10m超(10m<高さ)	巨大	
	10m(5m<高さ≤10m)		
	5m(3m<高さ≤5m)		
津波警報	3m(1m<高さ≤3m)	高い	
津波注意報	1m(20cm≤高さ≤1m)	(表記しない)	

- 気象庁が発表する「津波の高さ」とは、海岸付近の海面がどのくらい高くなるかをいいます。
- 津波の高さは、海岸や湾の地形によって予想された数倍に達することがあります。
- 津波が陸地を駆け上がることを遡上といいます。この高さを「遡上高」といい、津波が到達した最も高い地点の標高を「最大遡上高」といいます。

●津波の注意点

津波は繰り返す来る!



津波は2波、3波と繰り返し襲ってきます。注意報・警報が解除されるまでは避難していきましょう。

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、津波の速度は海岸付近でも時速36km(秒速10m)程度もあります。

津波の高さに注意!



海岸の地形などによって予想された津波の高さを超える津波が発生する場合があります。

引き潮がなくても注意!



津波の前に必ず引き潮があるとは限りません。地震の起こり方や地形によっては引き潮が起こらない場合もあります。

満潮時は要注意!



満潮時は水位が高くなっているため、津波がより大きくなります。

弱い地震でも要注意!

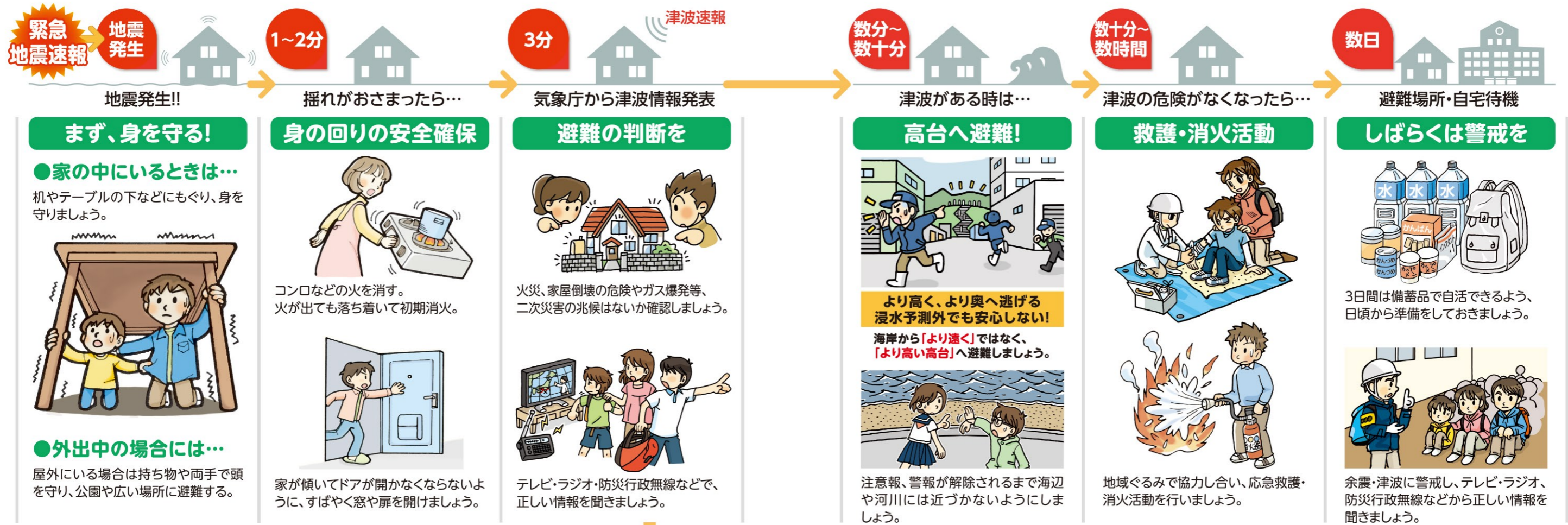


弱い地震でも揺れが長く続いた時などは津波が襲ってくる可能性があります。

地震・津波災害が起きたら

地震・津波から身を守るために「とるべき行動」を確認しておきましょう。

地震・津波の対策



北海道・三陸沖 後発地震注意情報

引き続き避難できる準備を!

マグニチュード「日本海溝・千島海溝」沿いでM7クラスの地震が起きた場合、後日続けて巨大地震が起こる可能性があります。その後の巨大地震の発生に注意を呼びかける情報「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表されます。



※詳しくはこちらまで▶

急いで最寄りの避難場所へ避難しましょう!!

防災マップを確認!!

危険なら…

避難はできるだけ徒歩で持ち物は少なく!!

- ▶ 動きやすい服、ヘルメット、底の厚い靴。
- ▶ 家族や知人への連絡メモを残す。
- ▶ ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切る。

わが家の防災メモを確認しましょう!

※本誌の最後のページにあります。

地震の震度(気象庁震度階級)

震度0 人は揺れを感じない。	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 棚の食器類が、音を立てることもある。	震度4 ほとんどの人が驚く。電灯などが大きく揺れ、眠っている人のほとんどが目覚める。
震度5弱 大半の人が恐怖を覚え、物に掴まりたいと感じる。棚の食器類、書棚の本が落ちることがある。	震度5強 物に掴まない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 はわ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。

風水害 土砂災害 地震・津波災害 雪害・竜巻災害 災害の備え 防災マップ 避難施設

風水害 土砂災害 地震・津波災害 雪害・竜巻災害 災害の備え 防災マップ 避難施設

雪害・竜巻災害

暴風雪時は外出を控えることが重要です。竜巻や落雷時の避難方法も確認しておきましょう。

暴風雪に備える

雪に伴う警報や注意報が発表されたときは、気象状況に十分注意し、無理な外出はしないようにしましょう。

車が立ち往生したとき

車が立ち往生したときは、後続車から追突されないように注意してください。

- 吹きだまりで積雪20cm程度でも発進できなくなる場合があります。
- ハザードランプを点滅、停止表示板を置きます。
- JAFなどのロードサービス、警察・消防、近くの人家に救助を依頼しましょう。
- 暴風雪時の一酸化炭素中毒による被害が増えています。車内にとどまる場合は、車のエンジンを切ることが大切です。防寒着や毛布、新聞紙などで体温の低下を防ぎましょう。

暖房などでやむを得ずエンジンをかけるときには、マフラー付近の雪を取り除き、排気ガスの車内への逆流を防ぎましょう。



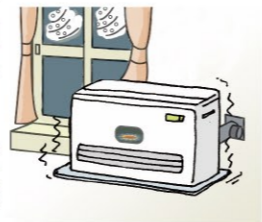
やむを得ず車で外出するときには

天気の急変などにより車が立ち往生することを想定して、防寒着、長靴、手袋、スコップ、けん引ロープなどを車に用意するとともに、十分に燃料があることを確認しましょう。



家の中にいるとき

- 一酸化炭素中毒防止のために、FF式暖房機の給排気口が雪でふさがれていないか確認しましょう。
- 出入り口を確保するため、吹きだまりの状況を見て除雪しましょう。



緊急時の連絡先

※短縮ダイヤル

道路の異常を発見したら

道路緊急ダイヤル #9910

車の故障・レッカー移動

JAFロードサービス #8139

竜巻の発生・落雷に注意!

竜巻

竜巻による被害は、強風による建物の倒壊、車の転倒、樹木の破損などがあります。竜巻は発生時間が短く、非常に局所的な現象で予測が難しいのが特徴です。鉄筋コンクリート造のビルなど、近くの頑丈な建物に避難するか、逃げ込む時間がない場合は、建物の物陰に入って身をかがめましょう。

雷

外にいるときは、家の中へ(鉄筋、鉄骨の建物は安全性が高い)避難、外出中の場合は、車の中に避難します。落雷の危険性があるので、簡易な建物や樹木からは2~4m以上離れるようにします。雷が落ちた場合、雷が飛び移る「側撃」の危険性があります。広い場所にいるときは姿勢を低くしてしゃがみます。(グラウンド・ゴルフ場など)長いもの(釣竿・傘・バットなど)は頭より高くしない。



非常時の持ち出し品・備蓄品

いざという時のために下記リストを参考に準備しましょう。飲食物は保存期限に注意しましょう。

非常時の持ち出し品

すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。

- 貴重品
 - 現金 キャッシュカード 預金通帳 印鑑 免許証
 - 健康保険証
- 非常食
 - 飲料水(ペットボトル) 栄養補助食品 菓子類
- 応急医薬品
 - お薬手帳 持病薬 常備薬(風邪薬・傷薬など) *感染対策用に必ず!
 - ばんそうこう 消毒液 マスク 除菌シート 体温計
- 生活用品
 - 衣類 防寒着 雨具 タオル ティッシュ(ウェット)
 - 運動靴 軍手 帽子 ライター
 - ビニール袋 生理用品 ラップフィルム
- その他
 - 携帯ラジオ 携帯電話 充電器 懐中電灯 ホイッスル
 - 電池 筆記用具 メガネ 思い出の品



備蓄品

3日以上は備蓄を心がけましょう。

- 食料・飲料水
 - 飲料水(1人1日3リットル) 缶詰やレトルト食品
 - 栄養補助食品 インスタント食品
- 燃料など
 - 卓上コンロ ガスボンベ 固形燃料
- 生活用品
 - 毛布 寝袋 洗面用具 鍋 やかん バケツ
 - トイレ用紙 携帯トイレ 使い捨てカイロ
- その他
 - ビニールシート 新聞紙 ろうそく ガムテープ
 - ロープ ポリタンク



赤ちゃんや介護を必要とするお年寄りなどがいる場合は、次のようなものも必要です。

赤ちゃんがいる場合

- ミルク、ほ乳びん
- 離乳食、食器
- お尻拭き
- 帽子、防寒着
- パスタオル
- ガーゼハンカチ
- 乳幼児用の薬
- 母子健康手帳
- 消毒剤
- 紙おむつ
- おんぶひも
- 衣類(着替え)

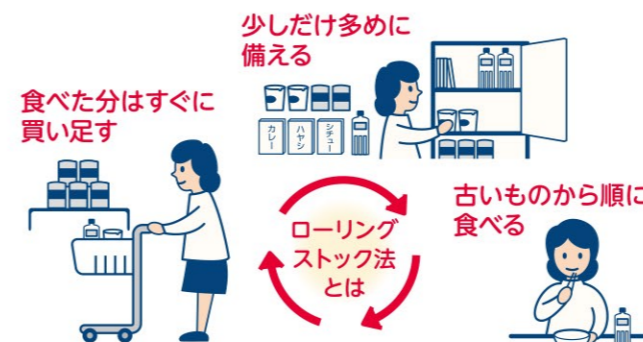
介護を必要とするお年寄りがいる場合

- おかゆなどの食料品(介護食)
- 障害者手帳、介護保険証など
- 紙おむつ
- 帽子、防寒着
- 衣類(着替え)
- 介護用品
- お尻拭き
- 常備薬

※介護の状態などに応じて備えてください。

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、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが目的です。



①古いものから使うこと

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを奥に配置し、手前の古いものから使っていき、というように、備蓄方法のルールを決めて上手に循環させることが大切です。

②使った分は必ず補充すること

ストックしているものはいつでも構いませんが、消費した分は必ず買い足すようにしましょう。補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もあります。消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。

応急処置・感染症対策

応急手当の方法

心肺蘇生法の手順

1 反応(意識)を確認する

傷病者の耳元で「大丈夫ですか」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるか、ないかをみます。

2 助けを呼ぶ

反応がなければ、大きな声で「誰か来て!人が倒れています!」と助けを求めます。協力者が来たら、「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と具体的に依頼します。

3 呼吸を確認する

傷病者が《普段どおりの呼吸》をしているかどうかを確認します。

4 胸骨圧迫を行う

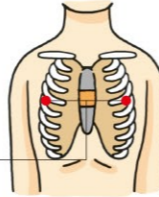
呼吸がない場合は、胸骨圧迫を開始しますが、その前にエアロゾルの飛散を防ぐため、ハンカチやタオルなどがあれば傷病者の鼻と口にかぶせるようにします。マスクや衣服などでも代用できます。

まず胸の真ん中に手の平を重ね合わせ、両ひじを伸ばし、体重をかけるようにしながら、1分間に100~120回を目安に真っすぐ下に押し下します。その場にAEDがある際には、AEDの音声ガイダンスに従います。AED動作後も引き続き胸骨圧迫を行い、救急隊に引き継ぐまでか、何らかの反応があるまで絶え間なく続けることが大切です。

胸骨圧迫

圧迫部位

乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中



1分間に100~120回

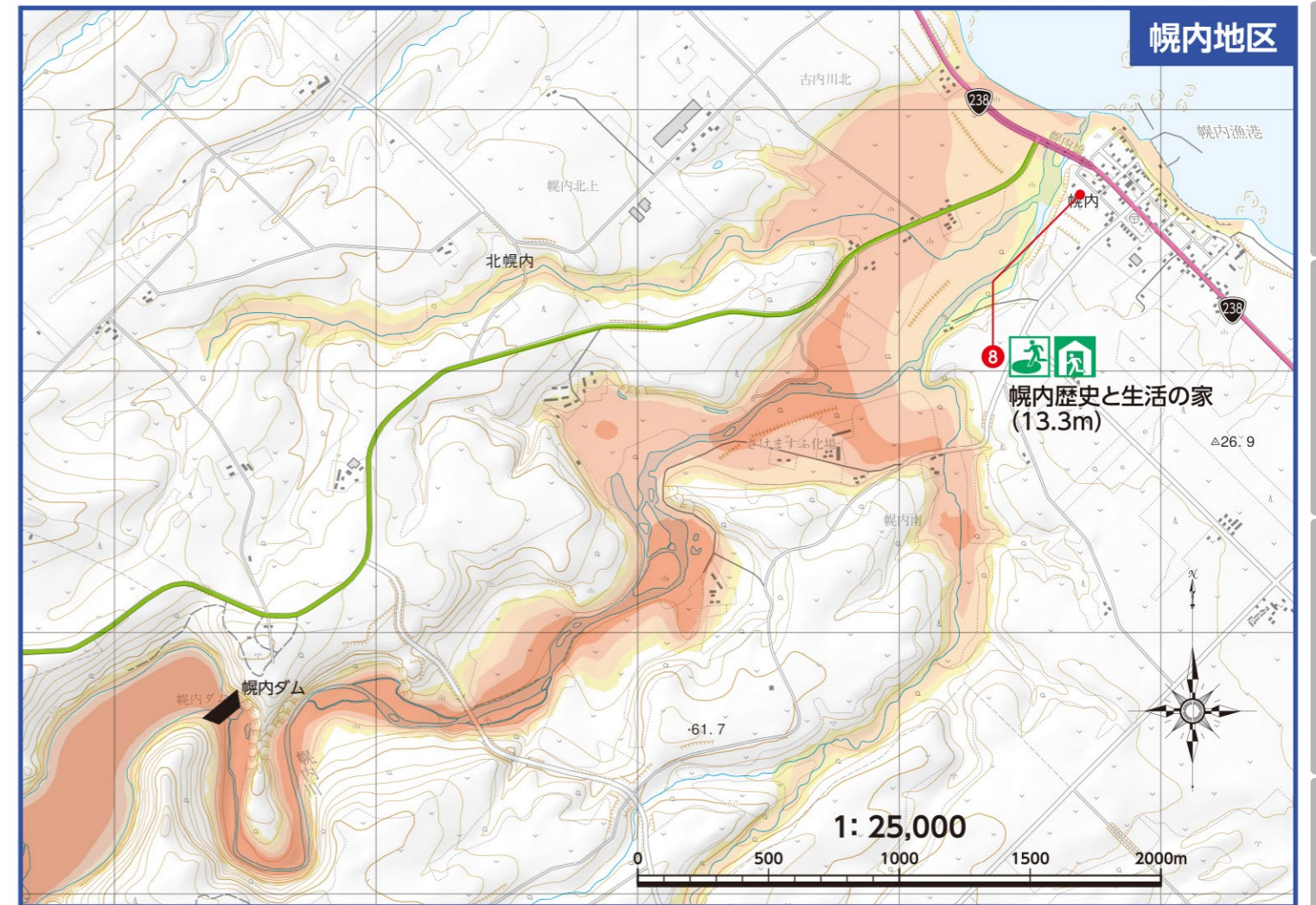
※休みなく繰り返す!

※深さは5cm沈むまでしっかり圧迫する。



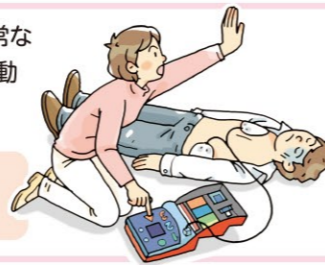
正常な呼吸をしているが、意識がない場合は回復体位にする

気動を確保するために、横向きにして上の脚のひざを90度曲げて覆かせる。



AED(自動体外式除細動器)による救命処置

AED(自動体外式除細動器)は、突然の心停止から、けいれんした心臓に電気ショックを与え、正常な状態に戻すための機械です。付属の電極/パッドを傷病者に貼ると自動的に心電図を解析し、除細動が必要な場合のみ電気ショックを加える仕組みで、誰でも安全・確実に除細動が行えます。



AED(自動体外式除細動器)を装着し、音声ガイダンスに従って除細動することは救命に大きな効果があります!

避難生活の心得

災害時に不特定多数の人が集まる避難所。新型コロナウイルス感染症の対策を含め、お互いの心くばりや思いやりが必要です。お互いに気持ちよく健康に過ごすために、これらのことを心がけましょう。

ルールを守ろう



消灯時間や食料の配給時間、居室スペースの定めなどさまざまな決まりごとを必ず守りましょう。

自分が使用するものを持参



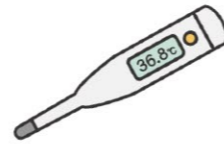
自分が使うもの、食べるものは持参しましょう。物の共用は感染症のリスクを高めることにもなります。

マスク着用・咳エチケット

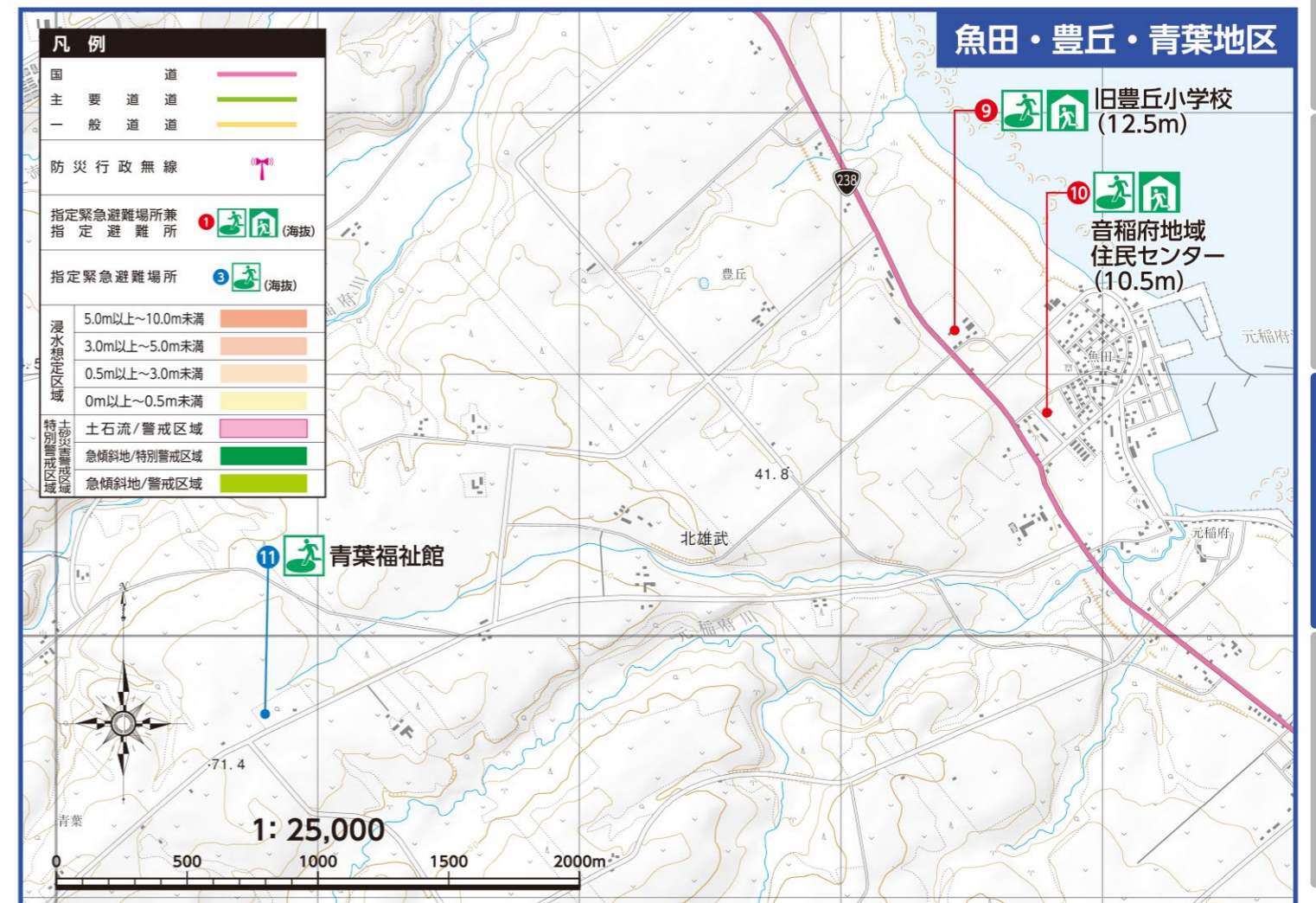


感染症の予防のため、マスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。夏場は定期的にマスクを外して休憩し熱中症に気をつけましょう。

こまめに体調チェック



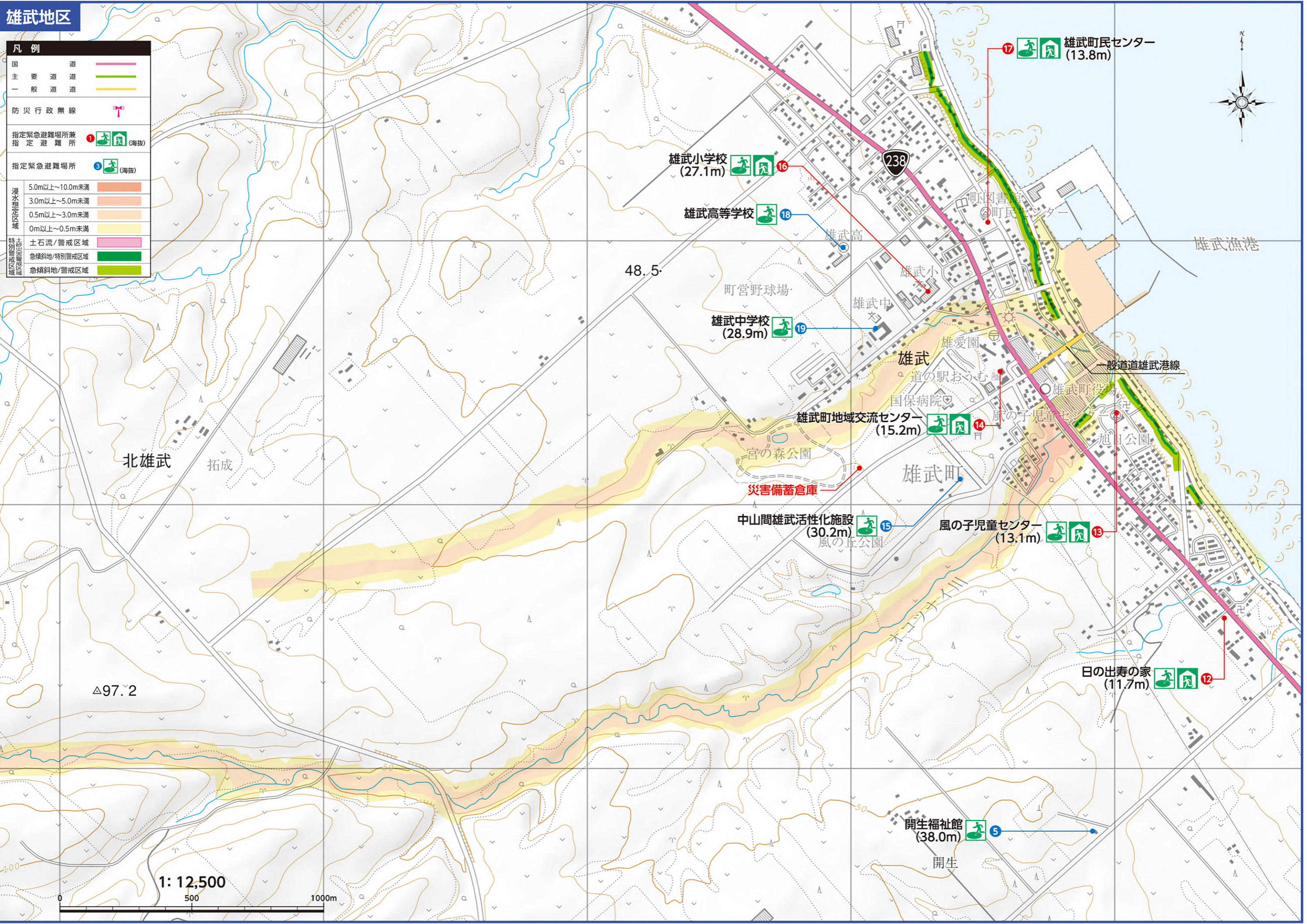
体調の変化を継続的にチェックしましょう。変化があったら避難所の運営者に知らせましょう。



凡例	
国	道
主要	道
一般	道
防災行政無線	
指定緊急避難場所兼指定避難所	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) (29) (30) (31) (32) (33) (34) (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100)
指定緊急避難場所	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) (29) (30) (31) (32) (33) (34) (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100)
浸水想定区域	5.0m以上~10.0m未満 3.0m以上~5.0m未満 0.5m以上~3.0m未満 0m以上~0.5m未満
特別警戒区域	土石流/警戒区域 急傾斜地/特別警戒区域 急傾斜地/警戒区域

雄武地区

凡例	
国道	道
主要道道	道
一般道道	道
防災行政無線	
指定緊急避難場所兼指定避難所	(海拔)
指定緊急避難場所	(海拔)
浸水想定区域	5.0m以上~10.0m未満
	3.0m以上~5.0m未満
	0.5m以上~3.0m未満
	0m以上~0.5m未満
特別警戒区域	土石流/警戒区域
	急傾斜地/特別警戒区域
	急傾斜地/警戒区域



風水害

土砂災害

地震・津波災害

雪害・竜巻災害

災害の備え

防災マップ

避難施設

風水害

土砂災害

地震・津波災害

雪害・竜巻災害

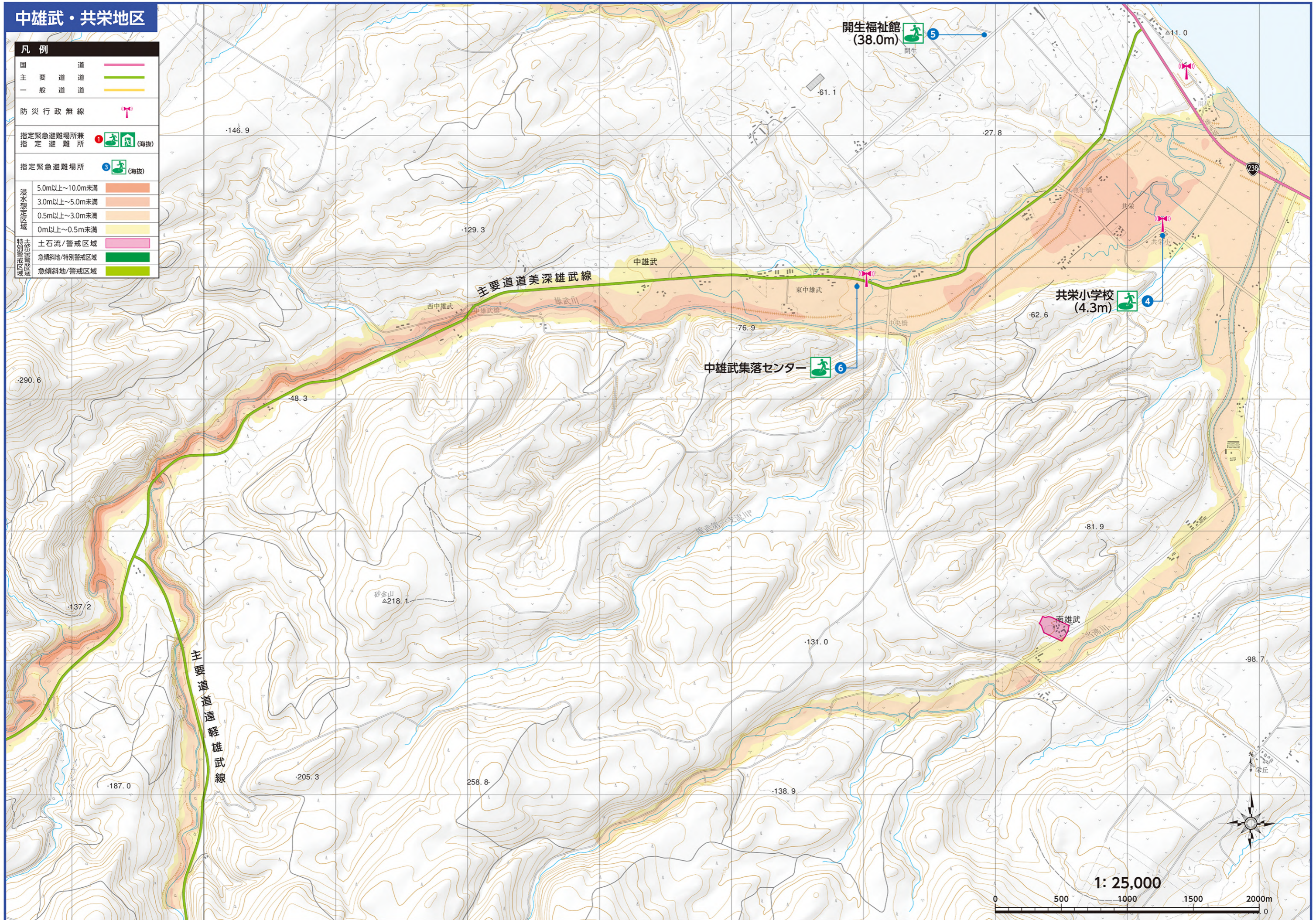
災害の備え

防災マップ

避難施設

中雄武・共栄地区

凡例	
国	道
主要道	道
一般道	道
防災行政無線	
指定緊急避難場所兼指定避難所	(海拔)
指定緊急避難場所	(海拔)
浸水想定区域	
5.0m以上~10.0m未満	
3.0m以上~5.0m未満	
0.5m以上~3.0m未満	
0m以上~0.5m未満	
特別警戒区域	
土石流/警戒区域	
急傾斜地/特別警戒区域	
急傾斜地/警戒区域	



風水害

土砂災害

地震・津波災害

雪害・竜巻災害

災害の備え

防災マップ

避難施設

風水害

土砂災害

地震・津波災害

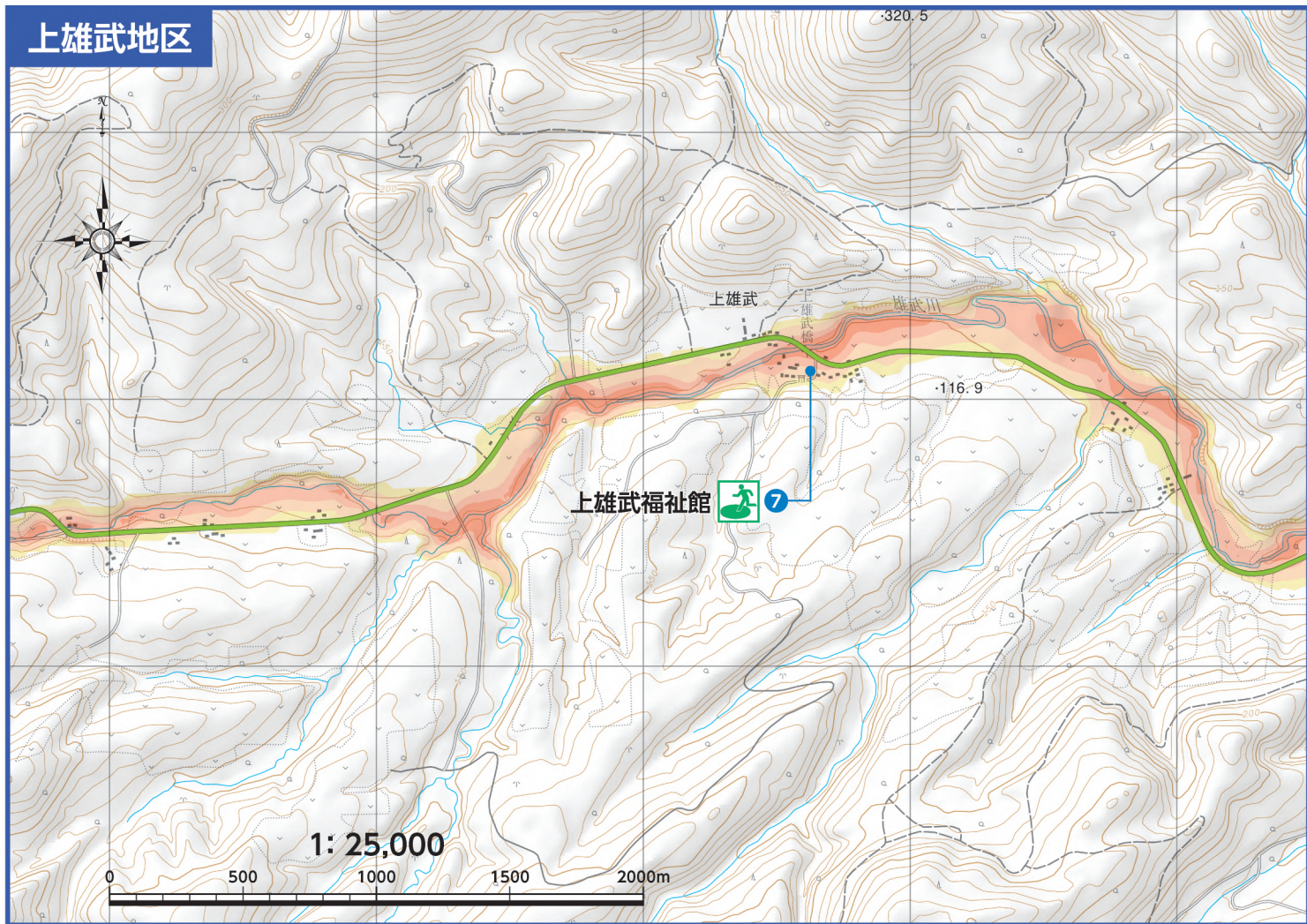
雪害・竜巻災害

災害の備え

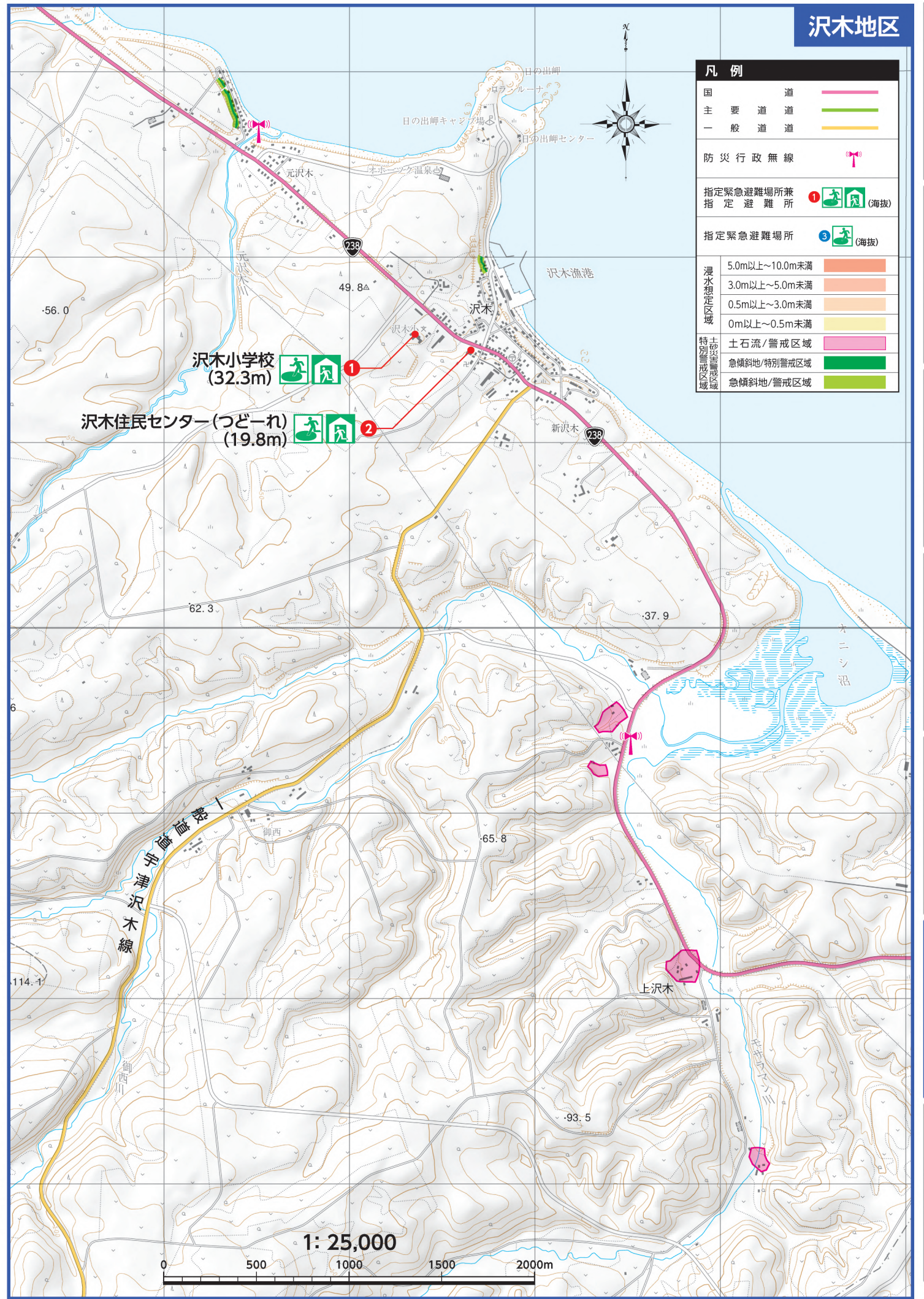
防災マップ

避難施設

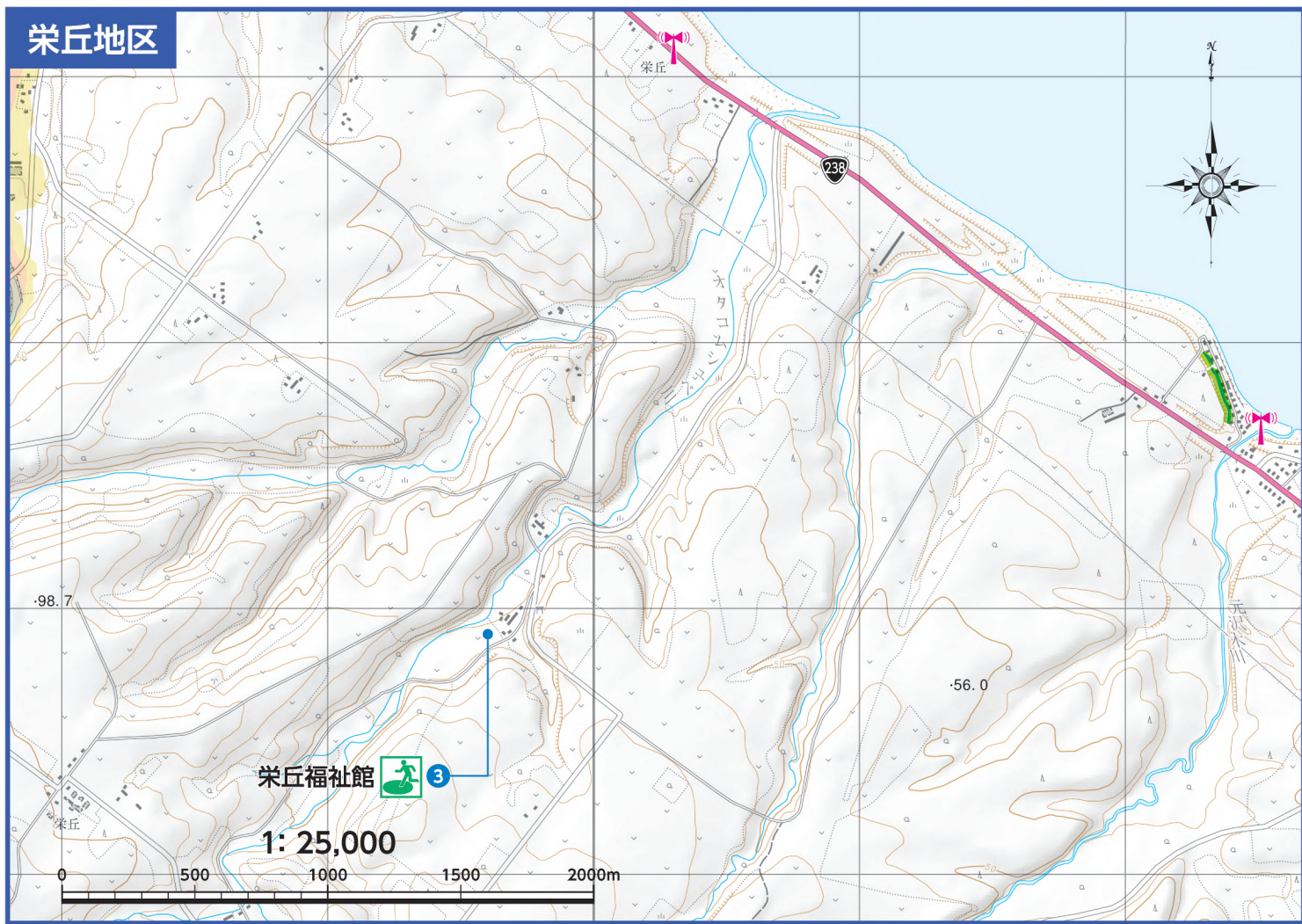
上雄武地区



沢木地区



栄丘地区



▲ 浸水想定区域がない河川や地域でも、浸水する可能性は十分にあります。マップの情報に安心せず、常に状況を確認しましょう。

風水害
土砂災害
地震・津波災害
雪害・竜巻災害
災害の備え
防災マップ
避難施設

風水害
土砂災害
地震・津波災害
雪害・竜巻災害
災害の備え
防災マップ
避難施設

避難場所一覧

指定緊急避難場所及び指定避難所を、家族で確認しておきましょう。



番号	施設名	所在地	連絡先	収容人員(人)		対象となる異常な現象の種類					指定緊急避難場所	指定避難所
				屋内	屋外	洪水	崖崩れ 土石流 及び 地すべり	高潮	地震	津波		
1	沢木小学校	字沢木533	85-2222	700	7,800	●	●	●	●	●	●	●
2	沢木住民センター(つどーれ)	字沢木506-1	85-2405	153		●	●	●	●	●	●	●
3	栄丘福祉館	字沢木943	85-2452	72		●	●		●	●	●	
4	共栄小学校	字南雄武1039	84-3907	250	2,300	●	●	●	●	●	●	
5	開生福祉館	字北雄武1556	84-2861	31		●	●	●	●	●	●	
6	中雄武集落センター	字中雄武20-1	84-3819	58		●	●		●	●	●	
7	上雄武福祉館	字上雄武662	84-3946	36		●	●		●	●	●	
8	幌内歴史と生活の家	字幌内341	86-2138	153		●	●	●	●	●	●	●
9	旧豊丘小学校	字北雄武401	84-2236	700	8,000	●	●	●	●	●	●	●
10	音稲府地域住民センター	字雄武1853-7	84-4444	243		●	●	●	●	●	●	●
11	青葉福祉館	字北雄武779	84-3880	45		●	●	●	●	●	●	
12	日の出寿の家	字雄武1534	84-3548	90		●	●	●	●	●	●	●
13	風の子児童センター	字雄武368-7	84-3253	180		●	●	●	●	●	●	●
14	雄武町地域交流センター	字雄武1885-14	84-2403	175		●	●	●	●	●	●	●
15	中山間雄武活性化施設	字雄武1510	84-3743	43		●	●	●	●	●	●	
16	雄武小学校	字雄武1381-1	84-2904	1,380	10,500	●	●	●	●	●	●	●
17	雄武町民センター	字雄武1031-1	84-4240	360		●	●	●	●	●	●	●
18	雄武高等学校	字雄武1495	84-2956	2,057	24,410	●	●	●	●	●	●	
19	雄武中学校	字雄武1490-1	84-2529	1,350	14,500	●	●	●	●	●	●	

指定緊急避難場所及び指定避難所の定義



●指定緊急避難場所

災害が発生し、又は発生するおそれがある場合にその危険から逃れるための避難場所として、洪水や津波など異常な現象の種類ごとに安全性等の一定の基準を満たす施設又は場所を指定する。



●指定避難所

災害の危険性があり避難した住民等を災害の危険性がなくなるまでに必要な間滞在させ、又は災害により家に戻れなくなった住民等を一時的に滞在させるための施設として指定する。

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』を理念とし、災害が発生した際に、家屋の倒壊により生き埋めになった方の救助や、火災が発生した場合の消火活動など、災害の初期段階で防災活動を行うことにより、減災につながるための組織です。町民みなさんの自発的な意志に基づき、主に自治会などの単位で結成され、各防災関係機関と相互に連携することが必要不可欠です。みんなで話し合い、できることから始めましょう。

