

# 10 自然災害から身を守る

## (1) 地震から身を守る（屋内）

### ア まずは身の安全の確保

揺れが収まるまでは、身の安全の確保を優先に行います。

大きな家具は倒れる危険があるので離れ、窓際もガラスの飛散の恐れがあるので離れます。

### イ 火の元確認

揺れが収まったら火の元を確認します。揺れている最中に火を消しに行くと大やけどをすることがあるので注意しましょう。

### ウ 窓や戸を開け出口を確保

揺れが収まったら、ドアを開けて出口を確保しましょう。

また、慌てて外に出ると屋根や看板が落ちてくる危険があるので注意が必要です。

### エ 正確な情報を手に入れる

ラジオなどから発表されている情報をたよりに、落ち着いて行動しましょう。

## (2) 地震から身を守る（屋外）

### ア 塀や窓ガラス等から離れる

大地震が起きた時には、塀などの下敷きになってしまう恐れがあるので、落下物に気を付けましょう。

また、自動販売機なども倒れることも予測しておきましょう。

### イ 余震に注意

大地震が発生すると、その後長く余震が続く場合があります。

余震はかなり大きな揺れになることもあるので、崩れかけた建物の下などに近づかないように注意が必要です。

### ウ 避難の指示を聞く

電車に乗っているときやデパートなどにいるときは、係員の指示に従って避難しましょう。

### (3) 大震災に備えて

#### ア セーフティゾーン

頭上、周辺に倒れて来るもの、落ちて来るもの、蛍光灯や窓ガラスなどの割れ物がなく、自分のいる場所から数メートル以内の比較的な安全な場所（セーフティゾーン）を家の中につくっておきましょう。

#### イ 転倒防止

タンスや本棚、ピアノなどの大きな家具は、地震によって倒れることのないよう、金具などを使って転倒防止を行いましょう。

しかし、転倒防止をすれば必ずしも転倒しないわけではありません。転倒するまでの時間が長くなるという認識を持っておきましょう。

## ウ 最低限用意したい備蓄品

### (ア) 水

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。

調理等に使用する水を含めると3リットル程度あれば安心です。

### (イ) 米

2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、約27食分になります。

### (ウ) 缶詰

缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。

### (エ) カセットこんろ

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。

### (オ) その他

懐中電灯、ラップ、ごみ袋、割りばし、薬など、家族で必要なものを話し合い、準備しておきましょう。

## エ 災害伝言ダイヤル「171」

大規模な災害が発生した時は、被災地への通信が増加し、つながりにくくなります。

そのような場合に「声の伝言板」として活用できるのがNTTの「171」です。

下記のとおり操作すると、電話がつながりにくい状況でも安否確認が可能です。

171 録音編 災害用伝言ダイヤル	171 確認編 災害用伝言ダイヤル
「171」をダイヤル	「171」をダイヤル
録音は「1」を入力	再生は「2」を入力
被災地の方の「固定電話」の番号を入力	被災地の方の「固定電話」の番号を入力
続けて「1」を入力	「1」で再生開始
メッセージを録音	伝言の再生
「9」で終了	繰り返し再生は「8」 次の伝言の再生は「9」

※ プッシュ式電話機の場合

## 【レジ袋と懐中電灯を使ったランタンの作り方】

- 1 まずは白いレジ袋と懐中電灯を用意する。



- 2 レジ袋をふわっと丸くなるように上からかぶせる



- 3 光が拡散して、目にも優しい明かりが広がります。



## (4) 避難場所について

市内には、避難場所に指定されている場所があり、その種類によって役割が分けられています。

### ア 広域避難場所

大規模火災が発生した場合に、炎や煙から身を守り、安全を確保する場所。大規模な公園やグラウンド等。

### イ 収容避難場所

自宅で生活できない人たちが、屋内の施設で身体や生命を守る場所。

#### (ア) 基幹避難所

基幹となる避難所で想定する最大の避難者数を収容する施設。

市立小中学校など。

#### (イ) 地域避難所

一時的に避難者を収容する施設で、一定期間後は基幹避難所へ統合。

## ウ 一時避難場所

発災して避難が必要な場合、地域で一時集合する場所、または、一時的に退避して身の安全を確保する場所。公園や市立小中学校のグラウンドなど。

## エ 指定緊急避難場所

洪水災害、土砂災害（崖崩れ、土石流及び地滑り）、地震災害、大規模な火事の4つの災害を対象として種類ごとに指定する場所。

## オ 指定避難所

被災者を避難するために必要な間滞在させるため、一定の基準を満たす施設。



災害に備え、近くの避難場所を事前に確認しておきましょう。

## (5) 大雨による災害

大雨による災害の危険性が高まった場合、市から避難勧告などの避難情報が発令されます。

避難情報は危険度に応じて3段階に分かれています。

### ア 避難準備・高齢者等避難開始

災害を予測して準備を呼びかけるもの。

避難に時間がかかる人は避難を始めます。

### イ 避難勧告

災害が発生する可能性が極めて高い状況です。

### ウ 避難指示（緊急）

死者やけが人が出る可能性が極めて高いか、すでに災害が発生した状況です。

大雨災害から身を守るための行動には避難場所などへ避難する「立ち退き避難」と建物の上階へ避難する「垂直避難」があります。

### 【立ち退き避難】

自宅が川に近い場合は、家が水没する危険性があります。

速やかに避難場所などの安全な場所へ移動しましょう。



### 【垂直避難】

浸水が浅い場所は、自宅の2階以上など屋内の安全な場所へ移動しましょう。



## (6) 大雪による災害

降雪期になると、大雪による災害が発生することがありますが、雪による事故の死者の多くは除雪中に発生しています。

### ア 屋根からの転落

雪下ろし中に、屋根の上で足がスリップして転落したり、屋根の上の雪が滑り落ちてきてバランスを崩して転落する事故

### イ 屋根からの落雪

軒下で除雪中に落雪で埋まる、落雪が直撃する事故

#### 豆知識

#### 【雪の重さ】

例えば、積もった雪が1 m×1 m×1 mの正方形の大きさでは約300kgもの重さになります。

この雪が落下するとさらに衝撃が大きくなり、大変危険なことがわかります。

## 【雪による事故防止のポイント】

- ① 屋根に登るときは、命綱、ヘルメット、動きやすい靴を着用する。
- ② 家族、隣近所に声をかけてから行う。
- ③ 新雪や晴れの日には雪のゆるみに注意する。
- ④ 雪下ろしをするときは、落下した時のために、建物の周りに雪を残して行う。



## (7) 災害時に役に立つ連絡先

### ア 各区役所

中央区役所	☎ 231-2400
北区役所	☎ 757-2400
東区役所	☎ 741-2400
白石区役所	☎ 861-2400
厚別区役所	☎ 895-2400
豊平区役所	☎ 822-2400
清田区役所	☎ 889-2400
南区役所	☎ 582-2400
西区役所	☎ 641-2400
手稲区役所	☎ 681-2400

### イ 各消防署の連絡先

中央消防署	☎ 215-2120
北消防署	☎ 737-2100
東消防署	☎ 781-2100
白石消防署	☎ 861-2100
厚別消防署	☎ 892-2100
豊平消防署	☎ 852-2100
清田消防署	☎ 883-2100
南消防署	☎ 581-2100
西消防署	☎ 667-2100
手稲消防署	☎ 681-2100

## ウ 夜間の急病

### (ア) 夜間急病センター

**☎641-4316**

(中央区大通西 19 丁目)

### (イ) 口腔医療センター (歯科救急措置)

**☎511-7774**

(中央区南 7 条西 10 丁目札幌歯  
科医師会館 1 階)

## エ テレホンサービス

急病などで困ったときに、診察可能な医療機関を案内します。24 時間いつでも利用できます。

### (ア) 北海道救急医療情報案内センター

**☎0120-20-8699**

(携帯電話、IP 電話など)

**☎221-8699**

### (イ) 消防局 (けがの当番病院の自動案内)

**☎201-0099**

## オ ガス漏れのと看

北海道ガス(株)

**☎233-5533**

## カ 水道の夜間・休日の緊急連絡先

水道局電話受付センター

**☎211-7770**