



## 水

市内26カ所の緊急貯水槽などに、1人1日3リットルとして61万人3日間分の飲料水を確保しており、災害時、各避難場所を提供します。



各避難場所へ水→  
運搬する給水車



## 食料、生活物資

非常食16万食、毛布2万枚、寝袋2万8千個、簡易トイレ、粉ミルクなどを、市内91カ所の避難場所や倉庫に分散して備蓄しており、災害時、各避難場所を提供します。



また、スーパー、運送会社の協力で、食料、生活用品を提供します。

←北1西9リンケージプラザ  
地下の備蓄倉庫

## 食事、水など



## 医療体制

各区保健センターに応急救護センターを設置し応急手当を行うとともに、必要に応じて避難場所などに医療救護班を派遣します。また、重症患者については、市内の災害時基幹病院(14カ所)などで受け入れます。



### 新潟県中越地震の際、現地で救援活動

東区地域保健課  
保健師  
ささき あきこ  
佐々木 暁子

新潟県を震度7の地震が襲ったのは昨年10月23日。その後、11月1日～12月26日の期間、札幌市では23人の保健師を現地へ派遣し、健康相談や医療機関との調整を行いました。

私は被災した方の力になればとすぐに派遣を希望しました。派遣先は、被害の大きかった山古志村の住民が避難生活を送る長岡市内の高校の体育館。400人近い住民が生活しているため、

まさにすし詰め状態で、眠るときなどは寝返りするすき間もないほど。また使用できる水道は水飲み場の蛇口4つのみの上、震度3程度の余震がたびたび起こるといった厳しい環境でした。

現地では24時間体制で相談窓口を開設し、体調不良や不眠の方などの相談を受けました。高齢の方が多かったため、感染症の予防や筋力の低下防止に特に気を付けましたね。

一番辛かったのは寒さ。私も体育館の床で眠るときは使い捨てカイロを何個も使いました。皆さんもいざという時のために、防寒着とカイロを用意しておいたほうがいいですよ。

## けがをした



入館無料

## 災害時の行動を学ぼう 市民防災センター

地震や火事などを体験しながら、災害が発生したときの行動を学べる施設です。揺れや避難の仕方など模擬体験とはいえ、実際の災害の怖さが分かり、災害が起こった際、慌てずに行動できるはず。ぜひ、ご家族でお越しください。

- 住所** 白石区南郷通6北  
(地下鉄南郷7丁目駅下車)  
☎861-1211
- 開館時間** 午前9時30分～  
午後4時30分
- 休館** 月曜、毎月最終火曜、  
祝日の翌日



地震には、備えと体験が大切なんだね



消火体験

模擬消火器を使って消火を体験



避難体験

煙が充満する暗い建物から脱出



地震体験

震度7まで体験でき、関東大震災など過去に起こった大地震も再現