

非常持出し品

災害に備え、必要最低限の必需品をリュックサックなどにまとめたものが非常持出し品です。

必要なものは人それぞれ違います。あらかじめ、家族の状況に合わせた非常持出し品を準備し、玄関や寝室の枕元など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。



必要に応じて

【高齢者がいる家庭】

●杖 ●介護用品 ●大人用おむつ など

【赤ちゃんがいる家庭】

●哺乳瓶 ●粉ミルク ●乳児用おむつ
●乳児用品（離乳食など） など

【ペットがいる家庭】

●ケージ ●キャリーバッグ
●首輪、リード ●ペットフード
●食器 など



命を守る

自助の取り組み

近年、大規模な災害が毎年のように起きています。災害はいつ起きるか分からないため、日ごろからの備えが必要です。防災には「自助」、「共助」、「公助」の三つの役割があります。防災の基本として、自分の身は自分で守るという自助の取り組みがとても重要です。

今月は、皆さんに考えておいてほしい自助の取り組みを紹介します。

問合せ先 防災対策室防災対策係 ☎ 35-4823

情報の入手手段

素早く正確な情報を入手することは、災害から身を守るために大切です。市は、さまざまな方法で情報を発信していますので、確実に情報を入手できるようにしておきましょう。

避難情報

- 緊急速報メール（エリアメール）
- 市ホームページ
- 市公式 LINE、X、Facebook
- 緊急告知 FM ラジオ
- テレビのテロップ、ラジオの緊急放送 など

PICK UP!

緊急告知 FM ラジオ

災害時に自動起動し、大音量で災害情報を放送する緊急告知 FM ラジオを無償貸与しています。電池や LED ライトが内蔵されているため、停電時でも使用できます。

無償貸与の対象

避難行動要支援者の対象で、名簿・個別避難計画の作成に同意し、避難に関する情報提供を希望する方

自動でお知らせする内容

- 避難情報の発令 ●特別警報の発表
- 緊急地震速報（震度 4 以上）
- 弾道ミサイル発射情報 など



防災情報

- 岩見沢市メールサービス
- Yahoo! 防災速報
- FM はまなすなどのラジオ放送 など

PICK UP!

岩見沢市メールサービス

各種警報の発表などの防災情報のほか、希望者には防犯情報や生活に関する情報などを配信していますので、ぜひ登録してください。

防災に役立つ情報を配信しています

毎月第 3 金曜日の午後 4 時に防災啓発を目的とした定期配信を行っています。避難のタイミングや非常持出し品など防災に役立つ情報を配信します
※配信日時は変更になる場合があります。



スマートフォン



フィーチャーフォン

食料品などの備蓄

大地震のような大規模災害発生時は物流が滞り、食料品や日用品が不足することが考えられます。国などからの支援物資の到着には一般的に 3 日程度かかるとされています。そのため、各家庭で最低 3 日分、できれば 1 週間分の食料品を備蓄しておくようにしましょう。

災害時は普段の食事ができなくても仕方がないと考えがちですが、災害時だからこそ心と体を健康に保つことが重要です。また、日ごろから缶詰のパンなどの非常食に食べ慣れておくことも大切です。

3 日分の食料品備蓄の例（1 人分）

食料品 (例)	朝食	缶詰のパン、ドライフルーツ	× 3 日分
	昼食	カップ麺	
	夕食	アルファ化米、缶詰の惣菜、レトルト食品	
飲料水	3 リットル		

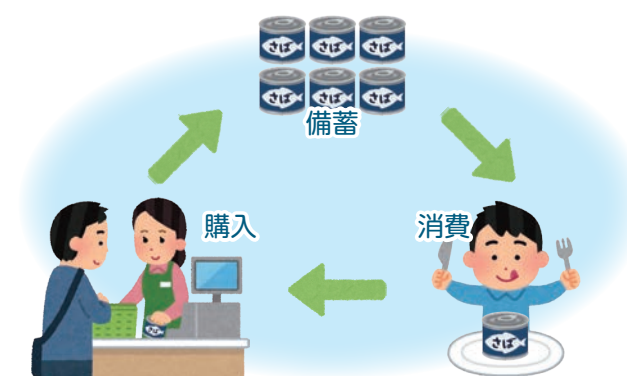


ローリングストック法

日ごろから食料品や飲料水を少し多めに備蓄しておき、賞味期限が近いものから日常生活の中で消費し、消費した分を買い足すことで、無駄なく、常に一定量の備蓄をしておくことができます。

ローリングストック法のメリット

- 災害時でも食べ慣れた食事を食べられる
- 期限切れにより廃棄する食品ロスの防止ができる
- 災害の備えと日常生活の両立ができる



地震

地震は、事前に発生を予測できません。地震による被害を最小限に抑えるには、慌てずに落ち着いて行動することが重要です。また、日ごろからの備えとして、倒れやすい家具を固定する、寝室に家具を置かない、重いものは高いところに置かないといった工夫が必要です。

揺れているとき

屋内にいる場合



机の下などの安全な場所で、頭を守りながら揺れが収まるまで待つ

屋外にいる場合



建物や塀、自動販売機など倒れる恐れがあるものから離れて、頭を守りながら揺れが収まるまで待つ

揺れが収まった後



漏電や火災を防ぐためにブレーカーを落とす



揺れによってドアが開かなくなることがあるため、余震に備えてドアを開けて逃げ道を作る

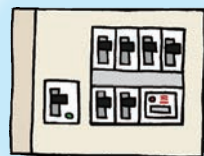


自宅にとどまることが難しい場合は、避難所など安全な場所に避難する

感震ブレーカーを知っていますか？

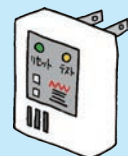
感震ブレーカーとは、地震時に設定以上の揺れを感知したときに電気を自動的に遮断する機器です。過去の震災では、火災原因が特定できたもののうち、半数以上が停電から復旧した際の通電火災だったといわれています。地震による通電火災を防ぐため、感震ブレーカーの設置を検討しましょう。感震ブレーカーの詳細は家電量販店などでご確認ください。

分電盤タイプ



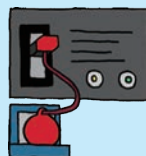
工事が必要

コンセントタイプ



工事が必要なタイプと不要なタイプあり

簡易タイプ



工事不要

災害はいつ、どこで起きるか分かりません。市は災害に備え、さまざまな取り組みを行っていますが、自分や家族を守るためには、皆さん一人一人の日ごろからの備えが大切です。この機会に家族などで話し合い、災害が起きた際の行動や備えを確認しておきましょう。

避難行動要支援者の避難支援制度

避難行動要支援者の避難支援制度は、災害が起きたとき、避難に支援が必要な方の情報を本人同意の上で、事前に町会・自治会や民生委員などへ提供し、災害が起こる前に自分のことを地域に知ってもらい、地域の支援体制を整える制度です。

今年度新たに対象となる方や更新対象の方には、11月上旬に案内を送付します。

避難行動要支援者の避難支援制度の対象

高齢者	● 75 歳以上のみの世帯 ● 緊急通報サービスの助成を受けている
要介護認定者	● 要介護 3 以上の認定を受けている
障がいのある方	● 身体障害者手帳 1・2 級を持っている ● 療育手帳 A 判定を持っている ● 精神障害者保健福祉手帳 1 級を持っている

※病院や施設などに長期で入院・入所している方は対象外。

水害

防災マップ

防災マップは、大河川と中小河川の洪水ハザードマップのほか、内水ハザードマップや防災に関する情報が一冊にまとめられたものです。

洪水ハザードマップは、国や北海道が管轄する河川が大雨で氾濫した際に、浸水する範囲と深さを示した地図です。内水ハザードマップは、一時的な大雨で市街地の側溝や下水を流れる内水が氾濫したと市が把握している箇所を示した地図です。

防災マップで自宅が浸水する可能性があるか確認しておきましょう。浸水する恐れがある場合は、あらかじめ浸水する深さと自宅の高さを確認し、いざというときに適切な避難方法を取れるよう準備しておきましょう。

また、市から避難情報が発令された際に速やかに避難できるよう、避難所や避難経路を確認しておきましょう。



市役所本庁、北村・栗沢両支所、幌向・朝日・美流渡・有明交流プラザの各サービスセンターで配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます



ID: 2671

避難方法



立ち退き避難
(水平避難)

自宅から離れて避難所や近隣の安全な場所へ移動する避難方法
● 開設している避難所へ避難する
● 安全な地域に住んでいる親戚や友人の家に避難する
● 安全な場所に車で移動し車中避難する



屋内安全確保
(垂直避難)

2 階以上の建物に移動する避難方法
● 自宅の 2 階以上に移動する
● 近くの 2 階以上の建物に避難する



緊急安全確保
(垂直避難)

避難が遅れ、外に出ることが危険な場合の避難方法
● 自宅の少しでも高いところに緊急的に避難する
● 土砂災害の恐れある場合は、崖から少しでも離れた部屋に避難する