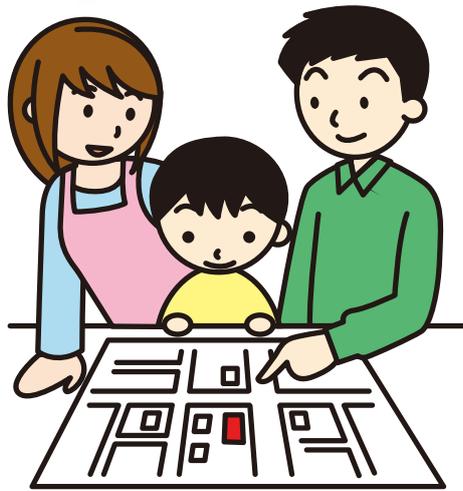


備えよう!  
いざという時のために



保存版

# 防災のしおり



## ●占冠村役場

総務課 ☎56-2121

トナム支所 ☎57-2160

## ●富良野消防署 占冠支署

☎56-2119

## ●富良野警察署 占冠駐在所

☎56-2110

## ●警察

110番

## ●火事・救急車

119番

## 声の 伝言板

災害用伝言  
ダイヤル **171**番

被災地域やその他の地域の方々との「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。

### 利用方法

局番なしの

伝言を**録音**する **171▶1**

「被災者」は自分の電話番号を、「被災者以外」の人は被災者の電話番号を(市外局番から) (000) 000 0000  
→伝言を吹き込む(30秒以内)

局番なしの

伝言を**再生**する  
(聞く) **171▶2**

「被災者」は自分の電話番号を、「被災者以外」の人は被災者の電話番号を(市外局番から) (000) 000 0000  
→伝言を聞く(30秒以内)

● いざという時のため見える場所に保管しておきましょう ●

# 占冠村

(令和元年度作成)



# 避難準備

いざという時のために日頃から  
備えを万全にしておきましょう。

## 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で話し合っておくとよいでしょう。

### 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、母子健康手帳など



#### ●ラジオ ●照明器具

FM付ラジオ、懐中電灯、予備電池、ローソク、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、雨具など



#### ●非常用食品

缶詰、カンパン、ビスケット、チョコレート、水など



#### ●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、ばんそうこう、ほう帯、生理用品、ウェットティッシュなど



### 備蓄品

\*数日間を自力で生活するためのもので最低でも**3日分**を用意しましょう。

#### ●燃料

卓上コンロ、スベアガス、固形燃料など



#### ●洗面具

歯ブラシ、タオル、石鹸など(避難所にはありません)



#### ●水

飲料水は1人当り一日約3リットルが目安です。



#### ●暖房

暖房器具、使い捨てカイロなど



#### ●食料品

米、アルファ米、レトルト食品、カップ麺、菓子類など保存期限の長いもの



### 家族構成に合わせた準備を

#### ●乳幼児がいる場合

粉ミルク、ほ乳ビン、紙おむつなど



#### ●要介護者や高齢者のいる家庭

レトルト食品(おかゆなど)、着替え、紙おむつ、ウェットティッシュ、障害者手帳、老眼鏡、補聴器、入れ歯と入れ歯ケース、補助具などの予備、常備薬など



### ○循環備蓄のすすめ○

～食料品や生活消耗品の循環備蓄とは～

食料品の備蓄というと、乾パンや缶詰など「長期保存できるもの」をイメージしがちですが、例えば、お米を一袋余分に買って置き、なくなったら保管していたお米を食べて、また一袋買い足しておけば、賞味期限を気にすることなく備蓄している事になります。食料品のほか、トイレトペーパーや生理用品など、生活消耗品にも取り入れることで災害時に対応でき安心です。「循環備蓄」を心がけましょう。

いざという時に、災害情報をいち早く入手しましょう

## 「占冠村防災情報メール」にご登録ください

村では、災害が発生する恐れがあるときに、村民の皆様へいち早くお知らせする「占冠村防災情報メール」を送信しています。

占冠村に暴風雪、大雨、洪水などの気象状況に関する「特別警報」、「警報」、「記録的短時間大雨情報」が発表されたとき、または、発表される可能性があるとき、地震(震度5弱以上)が発生したときなどにメールを送信します。

また、国民保護関連情報(ゲリラ攻撃やミサイル攻撃、大規模テロなど)も送信します。

メール送信を希望される方は、登録が必要となりますので、[bousai.shimukappu-vil@raidens3.ktaiwork.jp](mailto:bousai.shimukappu-vil@raidens3.ktaiwork.jp) に空メールを送信してください。

右のQRコードから読み取ることもできます→



## 家族で防災について話し合しましょう

実際に地震や風水害、火災が発生したときのことを想定して、各自ですべきことや避難場所、連絡方法などを家族で定期的に話し合う習慣をつけましょう。

### 家族で話し合うテーマ

#### 家族一人ひとりの役割分担を決める

- 持出品の担当、火の元担当、避難誘導担当など、災害発生時の役割を決めておきましょう。
- 家族に高齢者や障がい者、乳幼児などいる場合は、避難誘導の担当者を決めましょう。



#### 避難場所と避難経路を確認

- 最寄りの避難場所と避難経路を確認しましょう。
- 家族が離ればなれになったときの集合場所を決めておきましょう。



#### 災害時の連絡方法を確認

- 災害用伝言ダイヤル「171」、災害用伝言板などの使い方を確認しましょう。
- 遠方に住む親せきや知人を中継地点にして連絡を取る方法もあります。



#### 危険箇所をチェックする

- 家の内外に危険なところがないかチェックしましょう。
- 危ない箇所があったら、修理や補強をしておきましょう。



#### 非常持出品をチェックする

- 必要な物が揃っているかチェックしましょう。
- 食べ物の賞味期限も確認しておきましょう。



#### 防災用具をチェックする

- 消火器や救急箱の置き場所・使用期限などを確認しましょう。
- 消火器の使い方を覚えましょう。





# 避難情報

水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わりました。

## 避難情報と防災気象情報

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報を、5段階に整理しました。

※各種の情報は、警戒レベルの順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル 5	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	<b>災害発生情報</b> <small>※災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令</small> (市町村が発令)
警戒レベル 4 <b>全員避難</b>	速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	<b>避難勧告 避難指示(緊急)</b> <small>※地域の状況に応じて緊急的又は重ねて避難を促す場合等に発令</small> (市町村が発令)
警戒レベル 3 <b>高齢者等は避難</b>	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	<b>避難準備・高齢者等避難開始</b> (市町村が発令)
警戒レベル 2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	<b>洪水注意報 大雨注意報等</b> (気象庁が発令)
警戒レベル 1	災害への心構えを高めましょう。	<b>早期注意情報</b> (気象庁が発令)

防災気象情報
警戒レベル相当情報(例) <small>(国土交通省、気象庁、都道府県が発令)</small>
<b>警戒レベル 5 相当情報</b> 氾濫発生情報 大雨特別警報 等
<b>警戒レベル 4 相当情報</b> 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等
<b>警戒レベル 3 相当情報</b> 氾濫警戒情報 洪水警報 等
これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

**Q & A**

質問1) 防災気象情報は出てるけど、避難情報が出ていないときはどうすればいいの？  
⇒市町村は、様々な情報をもとに、避難情報を発令する判断を行うことから、必ずしも防災気象情報と同じレベルの避難情報が、同時に発令されるわけではありません。  
自らの命は自ら守る意識を持って、防災気象情報も参考にしながら、適切な避難行動をとってください。

質問2) 避難指示(緊急)は、避難勧告と同じ警戒レベル4に位置付けられたけど、考え方が変わったの？  
⇒避難指示(緊急)は、地域の状況に応じて緊急的に又は重ねて避難を促す場合などに発令されるもので、必ず発令されるものではありません。避難勧告が発令され次第、避難指示(緊急)を待たずに速やかに避難をしてください。

質問3) 洪水で「警戒レベル4相当情報」が既に出ているなかで、土砂災害で「警戒レベル3相当情報」が出たけど洪水のレベルも4から3に下がったということなの？  
⇒洪水の危険性が4から3に下がったわけではありません。洪水は4のまま、土砂災害の3が追加されたのであり、その地域は洪水と土砂災害、両方の災害を警戒する必要があります。

# 警戒レベル4で全員避難!!

[警戒レベル5]では既に災害が発生しています。また、必ず発令されるものではありません。  
[警戒レベル3]や[警戒レベル4]で、地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。

次のような内容で自治体から避難行動を呼びかけます!

呼びかけの一例

警戒レベル4 避難勧告の伝達文例

- 占冠村防災情報メール、広報車により周知します。  
警戒レベルととるべき行動を端的に伝えます
- こちらは、占冠村です。  
避難勧告の発令を伝えます
- 〇〇地区に洪水に関する警戒レベル4、避難勧告を発令しました。  
災害が切迫していることを伝えます
- 〇〇川が氾濫するおそれのある水位に到達しました。  
とるべき行動を伝えます
- 〇〇地区の方は、速やかに全員避難を開始してください。
- 避難場所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所に避難するか、屋内の高いところに避難してください。

**「特別警報」が発表されたら...**

■ただちに命を守る行動をとってください■

- ・経験したことがない重大な災害が予想される状況です。
- ・危険が迫っているため、決して油断することなく、身を守るための最善を尽くしてください。

### 安全に避難するために

- ①安全な避難路の確認**  
避難所までの経路は、あらかじめ自分たちで決めておき、安全に通行できるかを確認しておきましょう。
- ②非常持出品の事前準備**  
避難するときの荷物は必要最小限とし、事前に準備しておきましょう。
- ③正確な情報収集と自主的避難**  
ラジオやテレビ、インターネットなどで最新の気象情報、災害情報、避難情報に注意しましょう。雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。
- ④動きやすい服装で避難**  
避難するときは動きやすい服装を心がけましょう。
- ⑤避難の呼びかけに注意**  
危険が迫ったときには、役場や消防などから避難の呼びかけがあります。すみやかに避難しましょう。
- ⑥お年寄りなどの避難に協力**  
お年寄りや子ども、病気の人などは、早めの避難が必要です。近所のお年寄りなどの避難に協力しましょう。
- ⑦2人以上で行動**  
なるべく2人以上での行動を心がけましょう。

**【北海道防災情報システムで災害情報を入手できます】**

携帯電話やパソコンから災害に関する情報を入手できる北海道のサービスです。外出先で地域の大雨や地震・津波などの情報をいち早く知ることができます。

アドレスは <http://i.bousai-hokkaido.jp/> (右のQRコードから読み取ることもできます)



# 風水害

風水害の被害は、対策によって最小限に止めることができるものです。気象情報には十分に注意して、早めの備えを心がけましょう。

## 台風が接近! 大雨が予想される場合

### 1 ラジオ、電池の備えを!

停電に備え、携帯ラジオ、電池の準備を。



### 2 気象情報を聞く

気象情報を注意深く聞きましょう。また、村の防災情報メールなどの情報を見のがさないよう注意しましょう。



### 風の強さと吹き方

平均風速 **15~20** m/s

風に向かって歩けない。転倒する人もでる。小枝が折れる。

平均風速 **20~25** m/s

しっかりと身体を確保しないと転倒する。窓ガラスが割れるおそれもある。

平均風速 **25~30** m/s

立ってられない。屋外での行動は危険。樹木が根こそぎ倒れはじめる。

### 3 早めの準備を!

避難に備えて非常持出品の準備を。



### 4 すみやかな行動を!

避難準備情報や避難勧告が出たらすやかに行動を。特に河川の付近では注意。



## 覚えておくと役に立つ雨の降り方

#### やや強い雨 [10~20mm]

ザーザーと降る雨。地面一面に水たまりができ、雨の音で話し声が聞き取りづらくなります。

#### 強い雨 [20~30mm]

傘をさしていても濡れるほど土砂降りの雨。道路側溝や下水、小さな川が溢れたり、小規模の土砂崩れがおこるおそれがあります。

#### 激しい雨 [30~50mm]

バケツをひっくり返したような雨。道路が川のようになり、山崩れや崖崩れがおきやすくなります。危険地帯では避難の準備が必要になります。



#### 非常に激しい雨 [50~80mm]

滝のようにゴーゴーと降る雨。傘が全く役に立たなくなります。土石流や河川の氾らんをはじめ多くの災害が発生するおそれがあります。

#### 猛烈な雨 [80mm以上]

息苦しくなるような圧迫感、恐怖を感じる雨。雨による大規模な災害の発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要になります。

## テレビで気象情報・河川情報の確認を!

地上デジタルデータ放送で気象情報や河川情報が無料でいつでも確認できます。リモコンの[d]ボタンを押すことで、気象情報や河川情報など防災に役立つ身近な情報をご覧いただけます。



※河川情報はNHKのデータ放送でご確認ください。 ※お使いのリモコンにより[d]ボタンの位置は異なります。

## 竜巻から身を守るために

半日~1日前

「気象情報」発表

数時間前

「雷注意報」発表

0~1時間

「竜巻注意情報」発表

### 「発達した積乱雲の近づく兆し」に注意

次のような状況になると、竜巻が発生する可能性があります。

- 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- 大粒の雨やひょうが降り出す。

#### 屋内にいる場合

窓やガラスのない部屋、廊下、地下室、最下層に移動する。雨戸、シャッター、窓、カーテンを閉める。丈夫な机やテーブルの下に入り、身を小さくして頭と首を守る。

#### 屋外にいる場合

近くの丈夫な建物に避難する。飛来物から身を守る物陰や溝、水路、窪地に身を潜める。飛ばされる危険があるため車庫や物置の中は避難場所にしない。

## 落雷

雷も発達した積乱雲に伴って発生します。被害は夏に集中する傾向があります。

落雷や雷にともなうひょう、突風などの被害が予想される場合、雷注意報が発表されます。

野外で活動していて雷が近づいてきた場合などは、大きな建物の中か、列車やバス、車の中に避難しましょう。

### 近くに避難する場所がないときは

- できるだけ姿勢を低くする
- 高い木からは4m以上離れる



## 土砂災害にも注意が必要です!

### こんな前ぶれ現象に注意!!

次のような現象を察知した場合は、土砂災害が直後にお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、役場・消防・警察へ通報してください。



● 雨が降り続けているのに川の水位が下がる



● 川の流れが濁り流木が混ざりはじめる



● 斜面から水がふき出す

※この他山鳴り、地面にひび割れなどの現象が考えられます。

### 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。

# 雪害

暴風雪による被害や除雪時の事故が年々増え続けています。未然に被害を防止するには、天気予報のチェック、外出を控えるなど、対応が必要です。

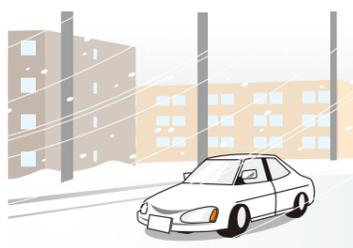
## 被害防止のための心得

- 気象情報に注意して、暴風雪が予想される時は、外出を避けましょう。
- 停電に備えて懐中電灯、携帯ラジオの準備をしておきましょう。
- 外出できない場合に備えて、食料や飲料水などを確保（備蓄）しておきましょう。
- FF式暖房機の給排気口付近の除雪状況を確認しておきましょう。



## 車で外出する際の心得

- 吹雪や吹きだまりにより、車が立ち往生する可能性もあるので、防寒着、長靴、手袋、スコップ、牽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て出掛けましょう。また、万が一に備えて、飲料水や非常食も用意しておくとう安心です。
- もし運転をしていて危険を感じたら、無理をせずに道の駅やコンビニエンスストアなどで天気の回復を待ちましょう。



## 万が一、動けなくなった場合は……

- 大雪や吹きだまり等で車が立ち往生した時は、道路緊急ダイヤルやJAF等のロードサービス、近くの人家などに必ず救助を依頼してください。また、ハザードランプを点灯したり停止表示板を置くなど、車が目立つようにしてください。
- 道路緊急ダイヤル (#9910)
- JAFロードサービス (短縮ダイヤル#8139)



- 避難できる場所や救助を求められる人家がない場合は、消防や警察に連絡するとともに、車のマフラーが雪に埋まって排気ガスが車内に充満するおそれがありますので、マフラーが雪に埋まらないように定期的に除雪し、窓を少し開けて換気を行うなどして、車の中で救助に備えてください。
- 車を置いて避難する場合には、除雪や救助活動の妨げとならないよう、連絡先を書いたメモなどを車内に置き、車の鍵は付けたままにしておきましょう。

## 除雪時の心得 屋根の雪下しは特に危険!

- 作業は家族、とより近所にも声をかけ、2人以上で行いましょう!
- 晴れの日ほど屋根の雪がゆるんでスベリやすくなります。命綱やヘルメットを着用しましょう!
- はしごの固定はしっかりしましょう!
- 除雪機の雪詰まりは、エンジンを切ってから取り除きましょう!
- 作業のときは、携帯電話を持参しましょう!



# 火災

「うっかり無用心」がいつ火災につながるかわかりません。生活習慣のチェックと、一人ひとりの防火意識が最も大切です。

## 火災が発生したら!

### ① すぐに大声で知らせる!

- 火災を発見したら、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。



### 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、消火をあきらめすみやかに避難する。
- 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抜ける。



## こんな火はこうして消す

### 油鍋

水をかけない。元栓を閉め、大きなふたをして空気を断つか、シーツなどを濡らして手前からかける。



### 石油ストーブ

濡らした毛布などをかぶせ、その上から一気に水をかける。



### 電気製品

いきなり水をかけると感電のおそれがあります。プラグを抜いて(できればブレーカーも切る)消火。



### カーテン・ふすま

天井に火が回る前にカーテンは引きずりおろし、ふすまはけり倒して消火。



## 常備はしているけどどう使うの? 消火用具の正しい使い方&備え

せっかくの消火用具も使い方が分らなければ何の役にも立ちません。消火訓練には積極的に参加して、正しい操作を身につけましょう。

※消火活動は危険を伴います。無理だと思ったら、すぐ119番を!

### ● 消火器

- ①安全ピンを引き抜く。
- ②ホースの先を持って火元に向ける。
- ③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おく。
- バケツは2個以上用意しておく。



# 地震 グラグラッときたら!

地震が発生したら、ケガや火災などの二次災害を起こさないことが、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。

## 緊急地震速報の発令

緊急地震速報は震度5(弱)以上と推定される場合、テレビやラジオで流れます。速報が流れてから強い揺れが来るまでは、わずかな時間しかありません。震源に近い場所では、速報が揺れに間に合わないことも想定されますが、まずは倒れやすい家具類から離れ、直ちにテーブルや机の下に潜るなど、危険を回避してください。周りの人に声を掛けながら、状況に応じあわてずに、まず身の安全を確保することが重要です。

### 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!

地震を感じたら、まず身の安全を確保して、“火を消す”かけ声の習慣をつける。



### ③ 戸を開けて出口の確保

振動でドアが開かなくなることも。戸を開けて出口の確保を。



### ④ 火が出たらすぐ消火

万が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。ガラスなどの落下物に注意し、冷静な判断を。



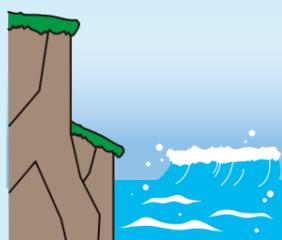
### ⑥ 避難はなるべく徒歩で持ち物は最小限に

道路の損壊や信号機の作動停止など、車での避難は危険なうえ緊急出動の障害に。持ち物は最小限とし、なるべく徒歩で避難する。



### 海岸にいるとき

海岸で地震を感じたときは、ただちにその場から遠ざかり高台などに避難しましょう。揺れが小さくても津波が襲ってくる可能性があります。



## J-アラートによる緊急情報

占冠村には、地震や武力攻撃、特別警報などの緊急情報をいち早く住民の方へ伝達するため、「全国瞬時警報システム」(J-アラート)が設置されています。

情報の伝達は、占冠村防災情報メールを通じて行われますので、メールを受信した場合はその内容を確認し、適切な行動をするよう心がけましょう。

※J-アラートとは、国から発信された緊急情報を人工衛星を通じて瞬時に情報伝達するシステムです。

【緊急情報の例:地震情報(震度5(弱)以上)、ミサイル情報、ゲリラ情報、気象情報(特別警報のみ)など】



## わが家の地震対策チェック

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

- 家具は固定していますか。
- 照明器具は固定していますか。
- エアコンは固定していますか。
- 棚、タンスなどの上に、重い物を置いていませんか。
- 台所、寝室に火災警報器を設置していますか。
- 灯油タンクは固定していますか。
- 消火器を置いていますか。使い方を知っていますか。使用期限は過ぎていませんか。
- プロパンガスボンベは、固定していますか。配管はぐらついていませんか。
- ブロック塀は、ぐらついていませんか。鉄筋は入っていますか。
- ストープ、ガスレンジなどの、火元まわりに燃えやすいものを、置いていませんか。

## 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。

### 寝室が特に重要です。

就寝中に地震が起きた場合、とっさの行動は困難です。家具の下敷きにならないよう、家具の固定や配置を工夫して自分に家具が倒れてこないようにしましょう。また、地震の後に、割れたガラスを踏むなどして負傷する事例がみられます。負傷すると、その後の行動にも支障をきたしますので、スリッパなどの履物や懐中電灯などを、就寝場所の手の届く場所に備えておきましょう。



### タンス・本棚

し字金具で固定する。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。



### 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。

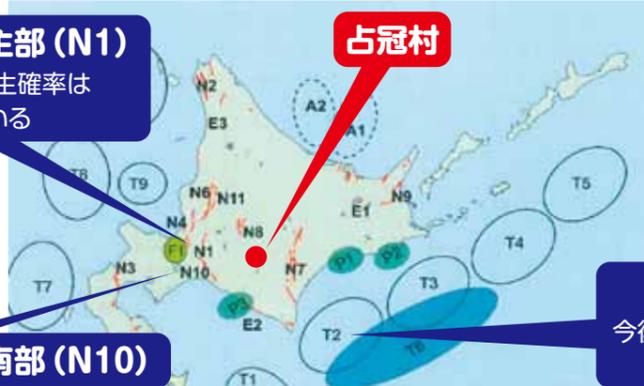


# 占冠村地震被害想定

北海道が平成30年2月に公表した「平成28年度地震被害想定調結果報告書」によると、想定する地震において、占冠村の地表における震度（評価単位最大）が5.0以上となるなど、大きな被害を及ぼす可能性の高い地震の概要は、以下のとおりです。

## 石狩低地東縁断層帯主部 (N1)

今後30年以内の地震発生確率は  
ほぼ0%とされている



## 十勝沖 (T2)

今後30年以内の地震発生確率は  
0.5~3%とされている

## 石狩低地東縁断層帯南部 (N10)

※平成30年9月6日に発生した北海道胆振東部地震は石狩低地東縁断層帯ではない断層が震源になったとの政府見解が示されておりあります。（占冠村震度4）

# 地震による被害想定

※北海道が中央防災会議などの被害想定手法により算定した概数です。実際の地震では、さらに甚大な被害が出る可能性がありますので、建物の耐震化や家具の転倒防止対策など、日頃からの備えを万全にしてください。

被害想定項目	小項目	断層		海溝	
		石狩低地東縁断層帯主部	石狩低地東縁断層帯南部	十勝沖	
地震動	地表における震度（評価単位最大）	5.4	5.6	5.2	
建物被害	揺れによる建物被害	全壊棟数	1棟未満	1棟未満	1棟未満
		半壊棟数	1棟未満	1棟	1棟未満
	液状化による建物被害	全壊棟数	1棟未満	1棟未満	1棟未満
		半壊棟数	1棟未満	1棟未満	1棟未満
急傾斜地崩壊による建物被害	全壊棟数	1棟未満	1棟未満	0棟	
	半壊棟数	1棟未満	1棟未満	0棟	
計	全壊棟数	1棟未満	1棟未満	1棟未満	
	半壊棟数	1棟未満	1棟	1棟未満	
火災被害	全出火件数	1棟未満	1棟未満	1棟未満	
	炎上出火件数	1棟未満	1棟未満	1棟未満	
	焼失棟数	1棟未満	1棟未満	1棟未満	
	死者数	1人未満	1人未満	1人未満	
揺れによる人的被害	重傷者数	1人未満	1人未満	1人未満	
	軽傷者数	1人未満	1人未満	1人未満	
	死者数	1人未満	1人未満	0人	
急傾斜地崩壊による人的被害	重傷者数	1人未満	1人未満	0人	
	軽傷者数	1人未満	1人未満	0人	
	死者数	1人未満	1人未満	1人未満	
火災被害による人的被害	重傷者数	1人未満	1人未満	1人未満	
	軽傷者数	1人未満	1人未満	1人未満	
	死者数	1人未満	1人未満	1人未満	
計	重傷者数	1人未満	1人未満	1人未満	
	軽傷者数	1人未満	1人未満	1人未満	
避難者数	避難所生活者数	8人	13人	1人未満	
	避難所外避難者数	4人	7人	1人未満	
	避難者数計	12人	20人	1人未満	

※石狩低地東縁断層帯主部・南部は、断層上端深さ7km、モデル30\_1、モデル30\_5の地震の想定です。  
※この他の被害想定項目はインターネットで見ることができます。  
「北海道の想定地震・地震被害想定」 [http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/jishin\\_sotei.htm](http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/jishin_sotei.htm) で参照可能です。

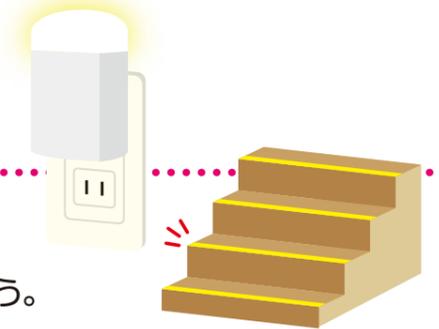


# 停電

平成30年北海道胆振東部地震では、北海道内全域で約295万戸が停電しました。日頃から身の安全を確保するため、停電への備えを確認しておきましょう。

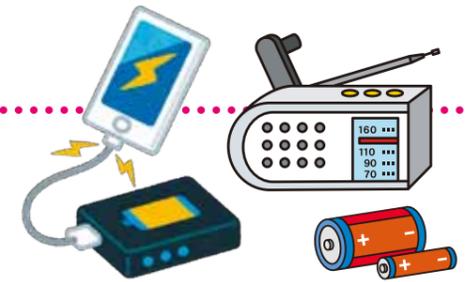
## 安全に行動するために

夜間に停電すると出口や床が見えにくく危険です。リビングや寝室などに懐中電灯や足元灯を備えましょう。足元灯の設置が難しい階段などには、蛍光テープを貼りましょう。



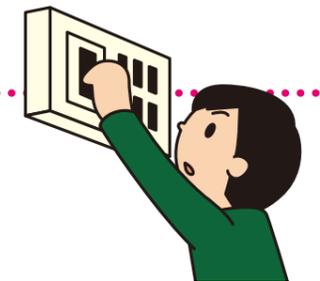
## 災害情報を確保するために

停電時は、テレビや携帯電話などが利用できない場合があります。携帯ラジオや予備の電池、モバイルバッテリーを準備しましょう。



## 電気火災を予防するために

停電が復旧したときの火災予防のため、停電時に自宅を離れるときはブレーカーを切りましょう。



## 安全に過ごすために

冬季の停電にも備えて、懐中電灯、防寒具、ポータブルストーブや灯油、非常食、飲料水などを準備しておきましょう。ポータブルストーブは事前に使用方法を確認し、使用する場合は定期的に換気を行いましょう。



懐中電灯



ポータブル  
ストーブ



非常食



灯油



防寒着

# 災害時要配慮者のために

災害が起きたときに、何らかのハンディキャップがあるために、避難行動や避難所での生活において手助けを必要とする人を災害時要配慮者といいます。このような方々にとって頼りになるのが、地域で暮す一人ひとりの助け合いです。

## 高齢者・傷病者の方

- 緊急時にはおぶって避難する。
- 1人での援助が困難な場合は、複数で担架や毛布などを使って避難する。

## 車いすを使う方

- 階段では2人以上で援助し、上がるときは前向きで、下るときは後ろ向きで移動する。
- 車いすが使えない場合は、おぶって避難する。

## 耳が不自由な方

- 筆談や身振り、手のひらに指で字を書くなどで伝える。
- 話すときには、口を大きくはっきりと動かし、言葉が伝わるようにする。

## 目が不自由な方

- 杖を持たない方の手でひじのあたりを軽くつかんでもらい、半歩前を歩く(杖や腕を引っ張らない)。
- 行き先や方向、段差など目の前の状況を知らせながら誘導する。

## 乳幼児を抱える方・妊産婦

- 声かけをしたり荷物を持ってあげたりして、身体的・心理的な負担を和らげる。

## 外国人の方

- できるだけ簡単な日本語で伝える。
- 言葉が通じない場合は、身振り手振りで避難所へ誘導する。



## 平常時の災害対策

### ●地域の防災環境の点検を

- 避難路(交通状況や路上の段差など)は、車椅子でも通れるか、また夜間はどうかなど点検しておきましょう。
- 地域の危険性(がけ地・古い塀のある場所など)を確認しましょう。

### ●日頃から積極的なコミュニケーションを

どこにどんな状態の災害時要配慮者がいるのかを把握し、災害時にどのような支援が必要かを確認しましょう。

### ●地域での具体的な支援・協力体制を決めておく

一人の災害時要配慮者に対して、複数の住民で支援するなど具体策を考えましょう。



## 災害時にできること

### ●すぐに状況を伝える

突然災害が起これば、誰もが不安になるものです。筆談や身振り手振りなどで、できる限り災害時要配慮者の状態に合った方法で状況を伝えましょう。

### ●安全な場所に誘導する

自分で体を守ることができない災害時要配慮者には、すばやく安全な場所に誘導する。一人で誘導するのが難しい場合には、まわりの人に協力を求めましょう。

### ●困ったときこそ温かい気持ちで対応を

非常時にこそ、不安な状況に置かれている人の立場に立ち、支援する心構えを。温かい思いやりの心で接するようにしましょう。



## 避難行動要支援者支援制度

### 村で名簿を作成



法改正により、名簿の作成が義務付けられています。

名簿情報の提供の同意確認

避難行動要支援者とは、災害時要配慮者の方で一定の要件\*を満たす方が該当となります。



避難行動要支援者

同意あり

同意なし

### 平常時

- 村から社会福祉協議会・民生児童委員などへ名簿提供
- 個別支援計画作成
- 日ごとの見守り

### 災害時

名簿を活用し避難行動の支援や安否確認、救助など



(※)一定の要件とは、村内に居住し、災害が発生したときに、自分で避難できない方やご家族の援助が困難な方で下記の①～⑤のいずれかに該当する方となります。

- ①高齢者(75歳以上の一人暮らし若しくは75歳以上の方のみで構成される世帯の方)
- ②身体障害者手帳が1級及び2級の方
- ③療育手帳がA判定の方
- ④精神障害者保健福祉手帳が1級及び2級の方
- ⑤要介護認定が3以上の方

問い合わせ先 総務課 TEL 56-2121

## 災害時における

# ハンディキャップとは?

① 危険を察知しにくい

② 危険であることを理解・判断しにくい

③ 危険に対して適切な行動がとれない

具体的には…ひとり暮らし、寝たきり等の高齢者、肢体不自由・聴覚・視覚などの身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者、難病患者、妊産婦、乳幼児、外国人 など

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、傷病者を救うカギとなります。

## 人が倒れているとき

**1** 肩をたたきながら声をかける。



**2** 反応がなかったら、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼する。



**3** 呼吸を確認する。(胸か腹部の上り下がりを見る)



**4** 呼吸がなかったら、すぐに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を30回行う。



**5** 胸骨圧迫(心臓マッサージ)の後、人工呼吸を2回行う。



### 人工呼吸

- ①頭を後ろにそらせ鼻をつまむ。
- ②大きく口を開けて、傷病者の口を覆い息を吹き込む。1秒かけて2回吹き込みます。
- ③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。



### 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

- ①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。
- ②ひじを伸ばして垂直に圧迫する。  
※両手で胸が少なくとも5cm沈むくらい圧迫。  
※テンポは少なくとも1分間に100回以上行う。



### AED(自動体外式除細動器)

近くにAED(自動体外式除細動器)がある場合、AED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。

※小児用電極パッドが入ってる場合は、小児(おおよそ6歳くらいまで。乳児も使用可能)にも使用できます。また、ない場合は成人用パッドを代用します。

※日頃からAED設置場所を確認しておきましょう。



### AED(自動体外式除細動器)の使い方

心臓の筋肉がけいれんを起こす「心室細動」を電気ショック(除細動)で治療する機器です。AEDは電源を入れると、機械から音声で操作手順の指示が出ますので、初めての人でも簡単に使用できます。また、電気ショックが必要かどうかの判断も自動で行い、必要がなければ指示を出さず、間違ってボタンを押しても電気ショックは与えられません。

## 骨折

- 変形している場合は、無理に元の形に戻してはいけません。
- 局所の安定を保つために副木を当て、骨折部の上下を固定する。
- 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

- やけどの部分を早く十分に冷やす。
- 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。



## 直接圧迫止血法

出血部位を確認し、きれいなガーゼやハンカチ、タオルなどで傷口を直接圧迫します。片手で圧迫して止血しないときは、両手で体重を乗せながら圧迫止血します。

**\*ワンポイント\***

感染防止のため、できるだけビニール製やゴム製の手袋またはビニール袋を使用します。止血のために細い紐などで縛ることは、神経や筋肉を損傷するおそれがあるので行いません。

※大量に出血している場合や出血が止まらない場合、ショック症状がみられる場合は、ただちに119番通報してください。

ビニール袋等を使用した直接圧迫止血法



## 救急車を呼ぶ場合 あわてずに119番に電話をかけ、質問にははっきり答えてください。



- ①まず救急車を願います
- ②けがをしたことを伝える
- ③場所(住所)を知らせる
- ④電話番号を知らせる

## ●備えておきたい応急手当用品●

- 収納かばん
- 三角巾
- 滅菌ガーゼ
- ばんそうこう
- はさみ
- ピンセット
- 消毒石けん
- 体温計
- ナイフ
- 安全ピン
- 消毒薬
- 懐中電灯
- 包帯



# 自主防災組織とは

自主防災組織とは、住民一人ひとりが「自らの命は自ら守る」そして、「自分たちのまちは自分たちで守る」という、地域住民の自衛意識と連携によって結成される防災組織のことです。

## 自主防災組織の必要性

災害は、いつ発生するかわかりませんし、災害の規模によっては、公的な救助の手が到着するまでには時間がかかります。

このような事態が発生したときに、地域内の災害時要配慮者となる高齢者や身体障がい者、介助の必要な人に救助の手を差し伸べることができるのは、身近にいる地域の皆さん一人ひとりです。

## 自主防災組織の役割・活動

地域内で自主的に防災活動を行う自主防災組織の役割としては、次のようなことが考えられます。

### 平常時

#### □防災知識の普及啓発活動

防災だよりなどの発行、講習会の開催など

#### □各家庭の安全確保

消火資器材などの点検整備、家具の固定、建物や塀の耐震診断など

#### □地域内の防災環境の確認

災害時要配慮者、地域内の避難所、避難路の把握、地域内の危険箇所の把握と防災マップの作成など

#### □防災訓練の実施

情報連絡訓練、消火訓練、避難訓練、搬出救護訓練、給食給水訓練など

#### □防災資器材点検整備

防災資器材や備蓄品の管理など



### 災害時

#### □情報収集伝達活動

地域内の被害情報などの収集や防災機関への伝達、役場や消防などからの救護情報などの住民への周知



#### □初期消火活動

消火器、バケツリレーなどによる初期消火活動



#### □避難誘導活動

地域住民などの避難誘導、安否確認、災害時要配慮者への援助など

#### □救出救護活動

簡単な工具を使用した救出、負傷者の救護など



#### □給食給水活動

備蓄食料などによる給食、救援物資（食料、水など）の避難所への運搬と分配

## 自主防災組織をつくるには

自主防災組織をつくるには、あらかじめ、規約や事業計画などを定めておくと効率的な組織運営を行うことができます。

また、自主防災組織の設立についてわからないことがありましたら、役場総務課までご相談ください。



## ハザードマップを収納してください

(マップは常に見えるところに貼っていただくか定期的に見て避難路を確認しておきましょう)



# 指定緊急避難場所一覧

指定避難所  
占冠村保健福祉センター「ノンノ」



指定緊急避難場所は、災害等で住宅に住めなくなった時や、災害の発生が予想されるため避難の勧告・指示を発令した時に避難する屋内の施設です。  
(最後のページに収納されているハザードマップを参照ください)

地区名	避難所名	電話番号
双珠別	双民館	56-2842
	双珠別住民センター	56-2443
中央	占冠村総合センター	56-2121
	占冠中学校	56-2821
	占冠村コミュニティプラザ	56-2590
	美園地区集会所	56-2413
占冠	占冠地域交流館	56-2830
上トナム	トナム学校	57-2237
	トナムコミュニティセンター	57-2160
中央	占冠村保健福祉センター「ノンノ」	56-2700

※占冠村保健福祉センター「ノンノ」は要配慮者利用施設です。

**ご自宅から避難場所までの経路は、住んでいる場所によって異なります。  
あらかじめ自分たちで安全で最適な経路を確認しておきましょう。**



## 家族の連絡先 ※日頃から記入しておきましょう。

名前	勤務先・学校等	電話番号	携帯電話