

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^{す じょうしゅうへん} 周辺^{たお}に倒れて来るもの、落ちて来るもの、蛍光灯^{けいこうとう}や窓ガラス^{まど}などの割れ物がなく、自分のいる場所^{わ もの}から数メートル以内^{じ ぶん}の比較的な安全^{は しょ}な場所^{すう}（セーフティゾーン）を家の中^{い ない ひ かくてき あんぜん}につくっておきましょう。

イ 転倒防止

タンスや本棚^{ほんだな}、ピアノなどの大きな家具^{おお}は、地震^{か く}によって倒れることのないよう、金具^{し しん}などを使って転倒^{たお}防止^{かな く}を行いましょう。

しかし、転倒防止^{てんとうぼう し}をすれば必ずしも転倒^{かなら}しないわけではありません。転倒^{てんとう}するまでの時間^{てんとう}が長くなるという認識^{し かん}を持^{なが}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
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

マスクや消毒液、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 災害用伝言ダイヤル 録音編	171 災害用伝言ダイヤル 確認編
「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^{ぶくろ}と懐中電灯^{かいちゅうでんとう}を使ったランタン^{つか}
の作り方^{つく かた}】

- 1 まずは白いレジ袋^{しろ}と懐中電灯^{ぶくろ}を
用意^{ようい}します。



- 2 レジ袋^{ぶくろ}をふわっと丸^{まる}くなるよう
に上^{うえ}からかぶせます。



- 3 光^{ひかり}が拡散^{かくさん}して、目^めにも優しい明^{やさ}か
り^あが広がります。
^{ひろ}



(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 指定緊急避難場所（基幹）

災害から身を守るため緊急的に避難する施設。

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。



イ 指定避難場所（地域）

災害の危険がなくなるまで一定
期間滞在し、または災害で自宅へ戻れ
なくなったときに一時的に滞在する
施設。



ウ 一時避難場所

地震発生時に避難が必要な場合、
一時的に避難して身の安全を確保する
場所、または地域で一時的に集合して安否
確認を行う場所。

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、市から避難指示などの避難情報
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 高齢者等避難

災害のおそれがある状況で、避難
に時間がかかる高齢者等は避難
を始めます。高齢者等以外の人も
必要に応じ避難の準備を始め、危険
を感じたら自主的に避難します。

イ 避難指示

災害のおそれが高い状況で、危険
な場所から全員避難（「立ち退き避難」
または「屋内安全確保」）します。

ウ 緊急安全確保

すでに安全な避難ができず、命が
危険な状況です。避難ができないの
で、身の安全を確保します。

【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。

速やかに避難場所や親せきの家、ホテルなどの安全な場所へ移動しましょう。



【屋内安全確保】

浸水が浅い場合は、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（垂直避難）。



(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1m×1m×1m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。

ゆき じ こ ぼう し
【雪による事故防止のポイント】

- ① や ね の ぼ いのちづな
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 か ぞ く と な り き ん じ ょ こ え
家族、隣近所に声をかけてから行う。
- ③ しん せ つ は ひ ゆき
新雪や晴れの日には雪のゆるみに注意する。
- ④ ゆき お ら っ か
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

ちゅうおうくやくしよ 中央区役所	☎ 231-2400
きたくやくしよ 北区役所	☎ 757-2400
ひがしやくしよ 東区役所	☎ 741-2400
しろいしくやくしよ 白石区役所	☎ 861-2400
あつべつくやくしよ 厚別区役所	☎ 895-2400
とよひらくやくしよ 豊平区役所	☎ 822-2400
きよたくやくしよ 清田区役所	☎ 889-2400
みなみくやくしよ 南区役所	☎ 582-2400
にしくやくしよ 西区役所	☎ 641-2400
ていねくやくしよ 手稲区役所	☎ 681-2400

イ 各消防署の連絡先

ちゅうおうしょうぼうしよ 中央消防署	☎ 215-2130
きたしょうぼうしよ 北消防署	☎ 737-2100
ひがししょうぼうしよ 東消防署	☎ 781-2100
しろいししょうぼうしよ 白石消防署	☎ 861-2100
あつべつしょうぼうしよ 厚別消防署	☎ 892-2100
とよひらしょうぼうしよ 豊平消防署	☎ 852-2100
きよたしょうぼうしよ 清田消防署	☎ 883-2100
みなみしょうぼうしよ 南消防署	☎ 581-2100
にししょうぼうしよ 西消防署	☎ 667-2100
ていねしょうぼうしよ 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）

- オ ガス漏れものとき
北海道ガス株式会社
☎0570-009190

- 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