

# 災害から身を守るために

平成30年に発生した全国の災害事例を見ても、地震や津波、土砂災害、洪水などは、いつでも、どこでも起こりうるものということを改めて認識させられました。災害を身近なものと考え、被害を最小限に抑えるためにどうしたらよいのか、今一度考えてみませんか。



## 「いざ」というとき

### 備える

平成30年9月に発生した北海道胆振東部地震では、今までに経験したことがない長時間にわたる大規模停電で、大変な思いをされたと思います。

災害時には、いつも通りの生活がままならなくなり、災害が起きてから必要なものを手に入れようとしても、店舗では水や食料、生活物資の売り切れや、物流機能の停止による品切れで思うようにいかないことは、過去の災害事例を見ても明らかです。

このため、日頃から備えておくことが大切です。

### 何がどれくらい必要？

備蓄するといっても、何からそろえればよいのか迷う方

も多いのではないのでしょうか。

例えば、停電時には懐中電灯などの明かり、避難するときの食料や飲料水など、誰が必要となるものもあり、年齢や身体の状態、家族構成などによって、それぞれの家庭での生活はさまざままで、備えておくべきものも変わってきます。



まずは、災害が起きたときに、日常生活にどのような影響があり、必要となるものは何かを自分自身や家族で話し合い、今あるものは何かを確認した上で、足りないものを備えていきましょう。

なお、災害直後に物流が停止することを想定して、市で

は最低3日分、可能であれば1週間分の食料と水など生活に必要なものの備蓄をお勧めしています。

### 正確な情報収集を

北海道胆振東部地震でも確認されましたが、災害時には、人々の不安をおおるような誤情報が流れることがあります。

災害時には正確な情報に基づいた行動が重要となりますので、情報を収集するときは、信頼できる発信源かどうかを必ず確認し、正確な情報を入力しましょう(詳しくは下段「災害時の情報収集」を参照)。



お問い合わせは、災害対策室 ☎ 4111 内線 441、FAX ☎ 9955 へどうぞ。

## 非常持ち出し品の例

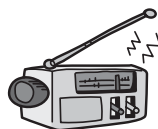
- 貴重品類**：貴重品、現金(小銭も)、保険証、運転免許証など
- 非常食**：携行食、飲料水、あめ・チョコレートなど
- 避難用具**：リュックサック、懐中電灯(ランタン)、ヘッドランプ、携帯ラジオ、予備電池、ヘルメット・帽子、手袋(綿・皮)、運動靴、笛・ブザーなど
- 衣類**：着替え、タオル、雨具、防寒具など
- その他**：携帯電話・充電器、眼鏡、入れ歯、薬、ライター・マッチ、トイレ用ペーパー、ウエットティッシュ、ビニール袋、家庭用ラップ、家族の写真(はぐれたときに使用)、赤ちゃん用品、ペット用品、その他自分や家族の生活に不可欠なもの



## 災害時の情報収集

市ホームページ、ラジオ、テレビ(データ放送)、緊急速報メール(受信設定の方法等は、各種携帯電話会社のホームページ等で確認してください)、北海道防災情報、札幌管区気象台ホームページ、気象庁ホームページ、北海道電力(停電情報)など

※FMおたる(FM76.3MHz)は、市と緊急非常放送の協定を締結しており、災害時には小樽市内に特化した情報を発信しますので、情報収集の選択肢としておすすめしています。(インターネットを通じたサイマル放送での聴取も可能です。)



普段の生活に備蓄を取り入れる

### ローリングストック法

日常生活の中に備蓄を取り込む考え方で、普段から少し多めに食材などを買って置き、使った分を補充することで一定量の食料を備蓄する方法です。

食材などを備える



使った分を買い足す

日常生計で使う

