



いざというときに慌てない!!

日頃から災害に備える!

コミュニケーションを図って備える!!

自宅編

災害はいつ起きるかわかりません。

いざというときに慌てないように家族で防災会議を開き、日頃から防災意識を高めることが大切です。

じぶん み じぶん
自分の身を自分で
まも 守ることを「自助」
っていうんだよ



役割分担を決める!



火を消す人、非常持ち出し品を管理する人など、災害時の役割分担を決めましょう。また、電気のブレーカーやガスの元栓の位置、消火器の位置と使い方などの確認も忘れずに。

連絡方法や集合場所を決める!



災害時に家族が一緒とは限りません。家族がバラバラになったときの連絡方法や、集合場所などを決めておきましょう。

わが家の防災メモを活用しましょう

避難所を確認しておく!



自宅から避難所まで歩いてみましょう。避難ルートに危険な箇所がないかなどを確認しておきましょう。

ハザードマップで確認を

地域編

災害が発生した場合、市や防災関係機関も被災しています。地域で力を合わせて助け合い、自分たちのまちは自分たちで守るという「共助」の考えに基づいて行動することが大切です。

が ぞく ち い き たす
家族や地域で助け
あ 合うことを「共助」
っていうんだよ



ご近所とコミュニケーションを!



災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。ご近所との付き合いの輪を広げ、いざというときに助け合いましょう。

P43~ 安全に避難するへ

防災訓練に参加する!



いざというときのために避難訓練や消火訓練、応急救護訓練などに参加しましょう。

P42 応急手当へ

自主防災組織をつくろう!



町内会や自治会の集まりなどを利用して、自主防災組織づくりに向けた取り組みを進めましょう。日頃の活動やコミュニケーションが災害に強い地域づくりにつながります。

大事なのは正しい情報！ 情報収集して備える！！

知ってですか？

もしものときの

情報収集方法



苫小牧市防災行政無線

(避難情報など)

屋外スピーカー・戸別受信機
防災行政ラジオ



苫小牧市防災メール

(避難情報・気象情報・Jアラートなど)



※QRコードから空メールを送信して登録
bousai.tomakomai-city@raidan.ktaiwork.jp



苫小牧市テレホンサービス

(避難情報 (Jアラート含む))



050-5865-1569



苫小牧市防災情報サイト

(防災に関する総合情報サイト)

苫小牧 防災情報

検索



テレビ・ラジオなど

警報や注意報の発表状況は、テレビ・ラジオ・ケーブルテレビやテレビのデータ放送でも情報の入手が可能です。

d データ放送を見るには、テレビリモコンのdボタンを押す



インターネット

気象・地震・津波・火山情報 などは

気象庁/室蘭地方気象台ホームページ
北海道防災情報ホームページ

河川情報(雨量・水位等) などは

国土交通省「川の防災情報」



緊急速報メール

お手持ちの携帯電話会社より、

緊急地震速報

津波情報

気象等に関する特別警報

災害・避難情報

が無料で
配信されます。

SNS

を活用
しよう!!

SNSは災害状況や救援に関する情報共有を行ったり、家族・友人などの安否確認もできます。



Twitter | ツイッター

災害時に役立つアカウントをフォローしたり、状況報告や救援情報の発信・共有などができますが、デマなどの誤情報には注意が必要です。



LINE | ライン

メッセージの送受信だけではなく、無料の通話機能や位置情報共有、グループトークの連絡網利用など、緊急時にも役立つ様々な活用方法があります。



Facebook | フェイスブック

Facebook上の友人たちに、自分の安否情報のメッセージを一齐に発信できる機能「災害時情報センター」があります。

さいがいじ であんしん
災害時は電話が
つながりにくいこともあ
るから、いくつか連絡方法
を決めておくと安心だね



知ってですか？

もしものときの

安否確認方法



災害用伝言ダイヤル 171

安否メッセージを録音・再生できる「声の伝言板」です。
インターネットを利用する「web171」も利用できます。

171 または NTT

検索



災害用伝言板

大規模な災害が発生した場合に、各携帯電話会社から提供される災害用伝言板です。携帯電話やスマートフォンから安否情報の登録・確認ができます。



J-anpi (ジェイアンピ)

「電話番号」または「氏名」で災害用伝言板、報道機関、企業・団体が提供する安否情報を一括で検索・確認できるサイトです。

j-anpi

検索



備
え

日頃から災害に備える！



いざというときでも安心の備えを!!

非常持ち出し品と応急手当

非常持ち出し品を備える!

✓チェック
してみよう!



もしもの災害時でも、すぐに避難できるよう非常持ち出し品(袋)を準備しておきましょう。
中身は自分にとって必要なものを、家族がいる場合は1人分ずつの用意があると安心です。
両手が使えるリュックなどを使い、玄関や寝室などに置いておけば、いつでも持ち出すことができます。

貴重品

- ☐ 現金(10円玉を含む)
- ☐ 預金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 健康保険証(コピーでも可)
- ☐ 運転免許証(コピーでも可)
- ☐ 重要書類
- ☐ 親戚・知人等の連絡先メモ
- ☐ 家族写真(家族とはぐれたときなどに便利)



※貴重品や重要書類はコピーをとったり、必要事項をメモしたものを入ると良い。

情報収集用品

- ☐ 携帯ラジオ・乾電池
- ☐ 筆記用具(日光や雨に強いもの)
- ☐ スマートフォンや携帯電話の充電器



非常食・飲料水

- ☐ 乾パン・ビスケット
- ☐ ゼリー飲料や栄養補助食品
- ☐ チョコレート・あめなど
- ☐ 飲料水

※食事ではなく、避難行動時のエネルギー補給ができるもの。

衣料品・防寒対策用品

- ☐ 雨具(レインコート・ポンチョ)
- ☐ レジャーシート・保温シート
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 大判スカーフ
- ☐ 着替え・防寒具

※雨などに濡れた場合に備えて着替えは1セット分を用意。
圧縮下着や使い古したものを旅行用の圧縮袋に入れておくとコンパクトに収納できる。

避難用品

- ☐ 底の厚い靴(登山靴やスニーカーなどひもで結ぶもの)
- ☐ 手袋・軍手(頑丈な作業用手袋や革手袋が良い)
- ☐ ヘルメット・防災頭巾
- ☐ 懐中電灯・ヘッドライト
- ☐ ホイッスル
- ☐ ハザードマップ・地図



救急・衛生用品

- ☐ ばんそうこう
- ☐ 消毒液
- ☐ 包帯・三角巾
- ☐ ガーゼ・脱脂綿
- ☐ マスク
- ☐ ピンセット・毛抜き・はさみ
- ☐ 常備薬(風邪薬・傷薬など)
- ☐ 持病薬
- ☐ おくすり手帳(コピーや薬のメモでも)
- ☐ アルコール除菌(シートやジェルなど)
- ☐ ティッシュ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ビニール袋
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 生理用品
- ☐ 保湿クリーム
- ☐ 重曹

※特に女性の方は入浴できないことも想定し、ボディシートなどのエチケットグッズ、スキンケア用品、オールインワン化粧品などがあると便利。

個別必要品

- ☐ 粉ミルク・ほ乳びん
- ☐ ベビーフード・おやつ
- ☐ 紙おむつ・おしりふき
- ☐ 絵本・おもちゃ
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 母子手帳(コピー)
- ☐ 大人用紙おむつ
- ☐ 介護用品
- ☐ 予備メガネ・補聴器
- ☐ 入れ歯
- ☐ 携帯用杖
- ☐ ペット用品 など



CHECK!

“日々の暮らしの延長線”でできる防災&被災対策
「シチュエーション別 防災対策のススメ」

詳しくはホームページへ

苫小牧市 日ごろの備え

検索



身の周りのモノでできる応急手当

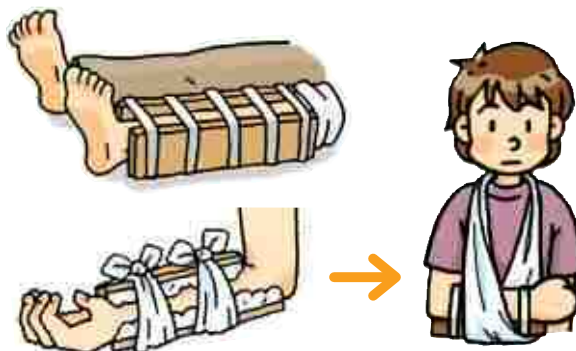
災害時はたくさんのけが人が同時に発生するため専門の道具が不足し、入手困難となります。
いざというときに備え、身の周りにある一般的な生活雑貨などを使ってできる応急手当方法を知っておきましょう。

止血の方法 ー直接圧迫止血法ー



- 1 直接血に触れないようにビニール袋などで手を覆う
- 2 傷口に清潔な布を直接当てて圧迫する(使用していないハンカチ、タオルなど)
- 3 手足のケガなら患部を心臓より高い位置に上げる
- 4 血が止まったら大判のハンカチやネクタイなどで当て布を固定し、病院へ行く

骨折の応急手当

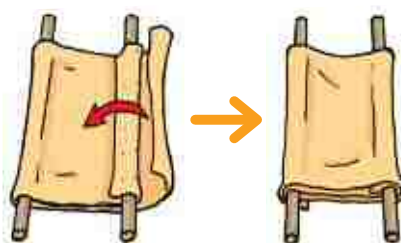


- 1 添え木(代用品)を骨折した箇所当て、「大判ハンカチ」や「ネクタイ」などで固定する
通常病院では、「添え木」や「ギプス」などの専門の道具で固定しますが、「折り畳み傘」「雑誌」「新聞紙」「ダンボール」などの身の周りにある物を代用します
- 2 骨折した手を首からつる場合は、大判のスカーフや大きめの「レジ袋」の両端を切り裂き手を入れ、持ち手を二つ重ねて首にかける

毛布や衣類を使って簡易担架を作る

毛布やシーツなどの大きめの布が担架代わりに活用できます。
布の端をくるくると巻き込むと、持ちやすい取っ手ができて使いやすくなります。また、2本の棒と毛布や衣類などで簡易担架を作っても良いでしょう。(使用前には必ず安全を確認しましょう)

毛布と棒2本を使って



衣類と棒2本を使って



- 1 119番にダイヤル
- 2 (火事ですか?、救急ですか?の問いに) **「救急です!」**と答える
- 3 **「住所」「目印」**を(マンションは名前・号棟・階数・号室も詳しく)
- 4 事故や傷病者の**「様子」**を説明(いつ・どこで・だれが・どうして・どうなったかを詳しく)
- 5 通報者の**「氏名」「電話番号」**を
- 6 救急隊「到着」、人手があれば救急車を**「誘導」**
- 7 傷病者が倒れていた状況、行なった応急処置、容態の変化、**AEDによる電気ショックの回数などを正確に報告**



備
え

非常持ち出し品と応急手当