

我が家の中防災メモ

指定避難所

指定避難所	家族が離ればなれになつたときの待ち合わせ場所

原子力災害のときは

我が家の中地域	家族の集合場所	避難手段
UPZ		自家用車／バス

家族の連絡先

氏名	生年月日	血液型	既往症	会社・学校または携帯電話番号
	T・S・H 年 月 日	型 Rh(+-)		

NTT防災伝言ダイヤルサービス「171」を活用！

災害発生時は、安否確認、問い合わせなどの電話が増加し、電話がつながりにくい状況が続きます。NTTでは、災害時に限定して利用可能な「災害用伝言ダイヤル」を提供しています。(一般電話、携帯電話等から利用できます。)



火災

火災は早く正確な状況判断を！

初期消火の段階を超てしまふと、自分たちだけで火災を抑え込もうと考えるのは危険です。無理をすると二次災害につながりかねません。「決して無理をしない」ことが鉄則です。

もしも

火災が起つたら…



早く知らせる

初期消火は、火が出て1~2分が限度です。「火事だ」と大声を出し、隣近所に援助を求めたり、119番通報を行いましょう。



煙を避けて避難

煙は上のほうからたまります。姿勢を低くしてタオルや衣服を口にあて、できるだけ煙を吸わないようにしましょう。



救出・救護活動

治療に一刻を争う負傷者が出ることも考えられます。



119番通報

通報するときは次のようなことを正確に伝えましょう。

1. まず火災であることを伝える。
2. 場所(住所)はどこか。火災現場付近で目印になるもの。
3. けが人の有無



消防器の正しい使い方

1. 安全ピンを上に引き抜く。
2. ホースの先をつかんで火の方に向ける。
3. レバーを強く握って噴射する。

2022年(令和4年)11月発行

保存版

2022年
(令和4年)

寿都町

防災マップ

SUTTU TOWN
Disaster Prevention Map



いつ、地震、水害、火災などの被害に見舞われるかわかりません。万が一の時のために、今一度、身の回りの点検を行うなど、ご家族でご利用ください。



非常用品持ち出しリスト



④寿都町役場 総務財政課総務係 寿都郡寿都町字渡島町140番地 1 0136-62-2511

岩内・寿都地方消防組合消防署寿都支署 寿都郡寿都町字新栄町209番地10 0136-62-2119

寿都町立寿都診療所 寿都郡寿都町字渡島町 72番地 2 0136-62-2411

防災の心がけ

「災害は忘れた頃にやってくる」と言われますが、地震は津波や火災、台風は洪水や土砂災害を引き起こし、多くの方の生命・財産を奪います。被害を最小限にするためにも、町民一人ひとりが災害に対する意識を高め、万が一に備え防災対策に取り組みましょう。

いつも 日頃からのそなえ

日頃から次の点に注意しましょう。

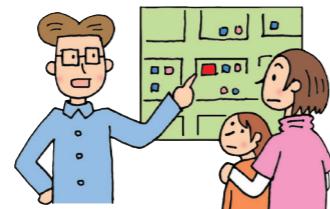
避難所等の確認

避難所等の位置や道順を覚えておきましょう。



家族の話し合い

家族がはぐれた時の集合場所や連絡方法を話し合っておきましょう。



持ち物の準備

非常時の持出品の準備をしておきましょう。



家具・消火器の確認

倒れやすい家具類は固定しておきましょう。また、消火器は見えるところに置きましょう。



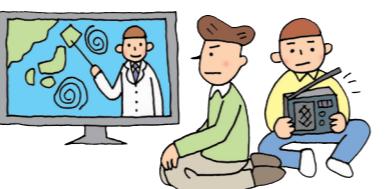
助け合い

近隣の人と協力してお年寄りや体の不自由な人をサポートしましょう。



正しい情報を

テレビ・防災行政無線などから正しい情報を得るようにしましょう。



防災用語の解説

指定避難所

避難が長期になると見込まれる場合の避難施設です。

指定緊急避難場所

災害から身を守るために、一時的に集まる場所です。災害の種類(地震、津波、洪水、土砂被害)ごとに指定しています。

土石流危険区域

土石流の発生する危険性があり、人家等に被害が予想される渓流(川)において、地形条件等によって、土石流の堆積や氾濫のおそれがある区域。

急傾斜地崩壊危険区域

傾斜度が30度以上、高さが5m以上の急傾斜地で、がけ崩れの発生する可能性があり、人家に被害が予想される区域。

災害が発生したら

大規模地震や津波の発生により、大きな被害が想定される場合、寿都町役場から住民の皆さんに避難情報をお伝えします。

もしも 災害情報の伝達

寿都町からの避難情報は、防災行政無線によりお伝えします。



警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保※1
警戒レベル4までに必ず避難すること			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示(注)
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難※2	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではない

※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングである

(注)避難指示は、令和3年の災対法改正以前の避難勧告のタイミングで発令する

防災行政無線について

防災行政無線は、災害時に戸別受信機及び屋外拡声器を通じて、全町へ災害情報をお伝えします。避難時には、必要最低限の持ち物と可能な場合は戸別受信機を持って避難しましょう。



ミサイル飛来のメッセージが流れたら 落ち着いて、直ちに行動してください。

①速やかな避難行動

屋外にいる場合 近くの建物の中か地下に避難。

建物がない場合 物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

室内にいる場合 窓から離れるか、窓のない部屋に移動する。

②正確かつ迅速な情報収集

●屋外にいる場合：口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難する。

●屋内にいる場合：換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。



地震・津波

地震は予測できない災害です。地震や地震に伴い発生する津波の知識を身につけ、日頃から、もしものときの心構えをしておきましょう。

地震について

家具類の転倒や落下物、建物の倒壊などにより、負傷する場合があります。また、火事や津波などの二次災害を引き起こします。

知っておこう！ 震度と揺れ方

危険度大



物につかりたいと感じた。窓が割れることがある。
行動に支障が出る。家具が倒れる。外壁が崩れだす。
立っているのが困難。家屋が半壊・全壊する。

震度とは、地面の揺れの強さのことです。各震度の強さを知り、地震が起きた時にどう行動すれば良いか、考えましょう。

いつも

地震に備える

いつも 家具の固定



いつも ガラスの飛散防止



いつも 部屋のチェック



いつも 緊急時に備えて



家具類の転倒防止をしておきましょう。また、高い所に重いものを置かないようにしましょう。

ガラスにはフィルムを貼っておくなど、飛散防止をしておきましょう。

寝場所の近くや玄関などに転倒の恐れのあるものは置かないようにしましょう。おきましょう。

津波について

津波は地震発生から数分後に押し寄せてくることもあります。海岸や川の近くで大きな揺れを感じたら、直ちに高台など安全な場所に避難しましょう。

知っておこう！ 津波発生の仕組み

海底で大きな地震が起こると、海底の地盤が隆起したり沈降したりします。この海底の変形にともなって海面が変動し、波となって広がっていきます。これが津波です。



歪みが限界に達すると、海底地盤が破壊され、波が起こる。

知っておこう！ 津波の特徴

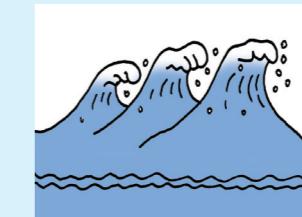
速い！



強い！



何度も来る！



引き波があるとは限らない！



津波はオリンピックの短距離走選手のみの速さで陸上に押し寄せます。津波が海岸にやってくる前に避難しましょう。

津波は通常の波とは違い、大きなエネルギーを持っています。20cmの波でも足をとられることができます。

津波は繰り返し押し寄せます。津波警報等が解除されるまでは海岸に近づいてはいけません。

津波は潮が引くことなく、最初に大きな波が海岸に押し寄せる場合もあります。

知っておこう！ 津波情報

津波による災害が予想される場合、地震が発生してから約3分を目標に、気象庁から津波警報・注意報が発表されます。

種類	津波注意報	津波警報	大津波警報(特別警報)
発表基準	予想される津波の高さが高いところで0.2m以上、1m以下の場合であって、津波による災害のおそれがある場合。	予想される津波の高さが高いところで1mを超える場合。	予想される津波の高さが高いところで3mを超える場合。
発表される津波の高さ	1m	3m	5m 10m 10m超
巨大地震の場合の発表	—	高い	巨大

➡ 危険度大

もしも

地震・津波が起こったら…

地震発生時や発生直後に、身を守るためにとるべき行動を確認しておきましょう。

緊急地震速報・地震発生!

まずは、身の安全を確保。

もしも 家の中にいるとき



丈夫な机やテーブルなどの下にかくれてください。

もしも 外にいるとき



壇や自動販売機などのそばから素早く離れ、看板などの落下物から頭部を守りましょう。

もしも 店・乗り物などにいるとき



係員の指示に従ってください。大勢の人が集まるところでは階段や非常口に駆け寄ってはいけません。

もしも 車の中にいるとき



徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車してください。

地震直後

落ち着いて身の回りを確認。

スリッパをはく



屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意しましょう。

火の始末



火の元の近くにいる場合は、素早く火の始末をしてください。

出口の確保



戸や窓をあけ、避難路を確保しましょう。

あわてて外へ逃げ出してもいいません



瓦、窓ガラス、看板などの落下物に注意しましょう。

正しい情報を



テレビ、防災行政無線で正確な情報を入手しましょう。

地震後

津波が予想される場合はすぐに避難。

津波に注意!

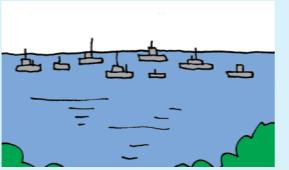
強い揺れや、弱くても長時間ゆっくりとした揺れを感じたら、津波に注意してください。

高い所へ!



津波の危険を感じたら、急いで高台などの安全な場所へ避難してください。

沖へ!



船にいる場合は港外へ。港外退避できない場合は固縛するなど最善の措置をとってください。

注意報でも警戒!



津波注意報でも、海水浴や磯釣りは危険なので海岸には近づかないでください。

解除されるまで!



津波は繰り返し到来します。警報や注意報が解除されるまで警戒してください。

ある場合

ない場合

津波発生の危険は?

避難所に行く必要は?

ある場合

ない場合

安否確認



家族や近隣住民の安否を確認しましょう。

負傷者への応急手当



周囲と協力して負傷者の応急手当をしましょう。

救援・消火活動



周囲と協力して救出活動をしましょう。出火があった場合は初期消火に努めましょう。

状況に応じて

地域の人たちと協力しましょう。

ガス・電気の確認



ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難してください。

非常用持ち物を



最低限の荷物を持っていきます。

避難は徒歩で



徒歩での避難を基本とします。(ただし、自動車での避難が有効な場合もあります。)

家の点検・片付け



家の被害を確認し、ガラスの破片や転倒した家具などを片付けます。

被災者の支援



支援が必要な人に協力しましょう。



風水害

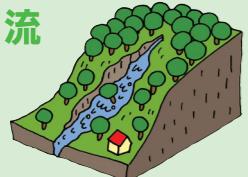
風水害には、台風・豪雨・土砂災害などがあります。これらの災害は、事前に予測できる場合があるため、普段から備えておくことが大切です。

土砂災害について

土砂災害は一度起こると、大きな被害をもたらします。土砂災害の特徴を把握し、前兆があつたらすぐに避難しましょう。

知っておこう! 土砂災害の種類と前兆

土石流



谷や斜面に貯まった土砂などが、雨による水と一緒に流れ出す現象。

- 山鳴りや「ドーン」という音がする。
- 川の水が急に減る。

地すべり



地中の粘土層などの滑りやすい層が地下水などの影響でゆっくり動きだす現象。

- 地面にひび割れが起こる。
- 陥没や隆起が起こる。

かけ崩れ



地面にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、弱くなった斜面が突然崩れ落ちる現象。

- かけ面から小石がパラパラ落ちたり、裂け目ができる。
- かけから水がわき出す。

知っておこう! 土砂災害 警戒区域・特別警戒区域

土砂災害警戒区域

急傾斜地の崩壊等が発生した場合に、住民等の生命又は身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域であり、危険の周知、警戒避難体制の整備が行われます。

土砂災害特別警戒区域

急傾斜地の崩壊等が発生した場合に、建築物に損壊が生じ住民等の生命又は身体に著しい危害が生ずるおそれがあると認められる区域で、特定の開発行為に対する許可制、建築物の構造規制等が行われます。

集中豪雨について

集中豪雨では、強風や激しい雨が降るため、ときには家屋への浸水、河川の氾濫、土砂災害などさまざまな被害をもたらします。

知っておこう! 雨の強さと降り方

▶ 危険度大

1時間雨量(ミリ)	10以上20未満	20以上30未満	30以上50未満	50以上80未満	80以上
災害発生状況	長く続く時は注意が必要	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模の崖崩れが始まる	山崩れ・崖崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要	マンホールから水が噴出する。土石流が起こりやすく、多くの災害が発生する。	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

台風について

熱帯低気圧が発達し、最大風速が17.2m以上になったものを台風と呼びます。

台風は、非常に強い風を吹かせたり大雨を広い範囲に長時間にわたって降らせたりします。

知っておこう! 風の強さと吹き方

▶ 危険度大

平均風速(m/秒)	10以上15未満	15以上20未満	20以上25未満	25以上
人への影響	風に向って歩きにくくなる。傘がさせない。	風に向って歩けない転倒する人もいる	しっかりと身体を確保しないと転倒する	立つていられない屋外での行動は危険

いつも 風水害に備える

台風や豪雨などは、その到達時期や規模などを予測できる場合があるので、普段から気象情報に注意し、十分な対策を立てておきましょう。

いつも 日頃の安全対策

点検・補強



屋根、アンテナ、塀などの点検・補強をしましょう。側溝のゴミや土砂をとり除き、排水しやすくすることも大切です。



屋内へ

ベランダや家回りの鉢植え、物干しなど飛散の危険が高いものは屋内へ取り込みましょう。

もしも 緊急時には



建物の中へ

外は突飛物や立木が倒れるなどの危険があるため、外出を避けましょう。外にいる場合は、近くの建物に避難してください。



窓から離れる

突飛物で窓が割れないよう対策し、窓からも離れましょう。



停電・断水・避難に備える

懐中電灯や電池、水、非常用持ち出し品の準備をしましょう。

もしも 避難するときは…

浸水の危険があるとき



2階などの高い場所へ避難しましょう。

川の近くにいるとき



川に近づかないでください。急な増水や土砂災害の危険があります。

道路が冠水しているとき



避難が必要なときは、あわてずなるべく集団で避難してください。水に足を取られないように気をつけましょう。

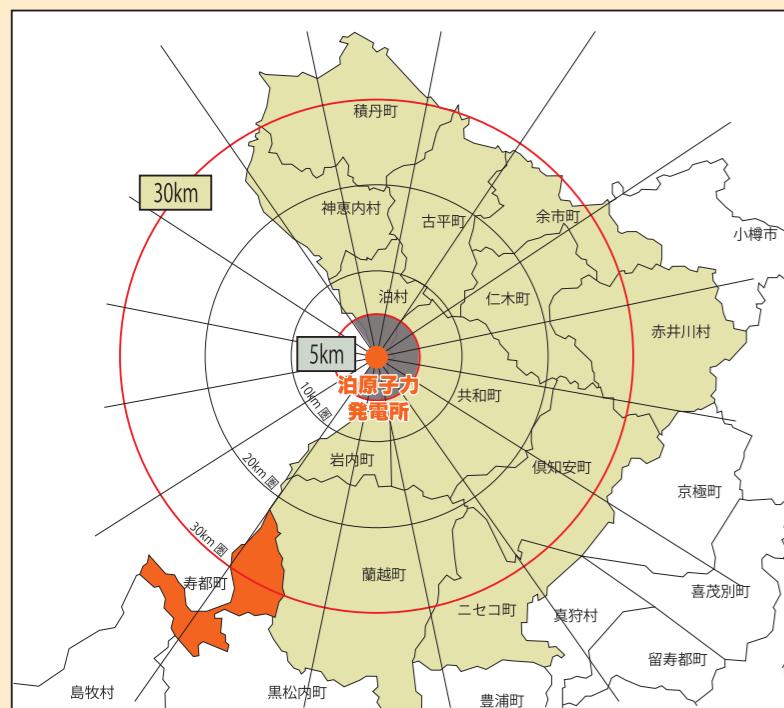


原子力災害

原子力災害時に安全を確保し、放射線から身を守るために国・北海道・寿都町からの指示(防護措置)を迅速・適切に実施することが重要です。

緊急時の防護措置について

知っておこう! 原子力災害重点区域



PAZ: PAZ(予防的防護措置準備区域)

特定の事故事象が発生したら直ちに避難を実施する区域。
泊発電所から概ね5km圏内。

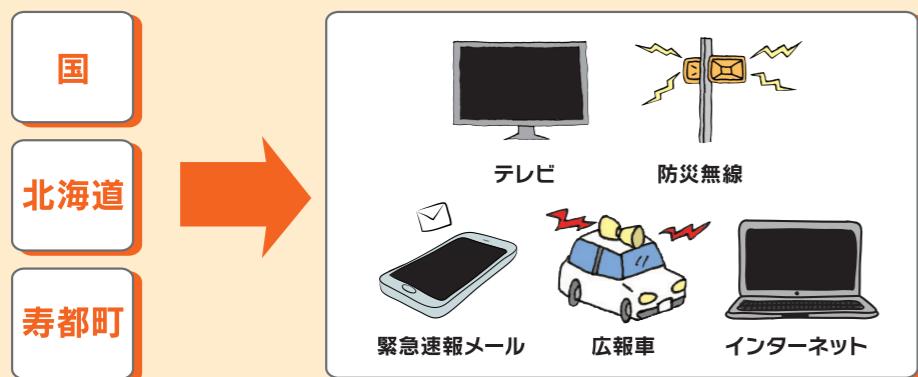
UPZ: UPZ(緊急時防護措置準備区域)

事故の不確実性や急速に進展する事故の可能性などを踏まえ、屋内退避や避難等を実施する区域。
泊発電所から概ね30km圏内。

防護措置を実施するにあたり、混乱せず適切な行動がとれるよう、原子力災害重点区域を設定しています。
なお、**寿都町では全域をUPZと定めています。**

知っておこう! 情報の入手方法

泊発電所で事故などが起こった場合、テレビ、防災行政無線など様々な手段を使って皆さんのるべき行動など必要な情報を速やかにお知らせします。



知っておこう! 防護措置の指示内容

住民の皆さまの被ばく線量を最小限に抑えるため、防護措置を実施します。

落ち着いて行動できるように確認しておきましょう。

屋内退避

放射性物質の吸入抑制やガンマ線などの放射線を遮へいすることによって、被ばくの低減を図ります。

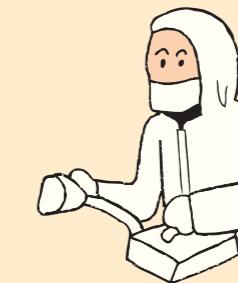
安定ヨウ素剤の予防服用

放射性ヨウ素の吸入による内部被ばくを低減します。国、北海道、寿都町から配布されます。指示に従って服用してください。



避難等 (避難及び一時移転)

一定量以上の被ばくを受ける可能性がある場合、放射性物質や放射線の放出源から離れることにより、被ばくの低減を図ります。



スクリーニング

内部被ばくの抑制、皮膚被ばくの低減、汚染の防止のため、避難先に行く前に救護所で放射性物質による汚染の有無を検査します。

飲食物摂取制限

飲食物中の放射性核種濃度の測定を行い、基準を超えた飲食物の摂取を回避するものです。



TOPICS 安定ヨウ素剤の効果

いつも 原子力災害に備える

いつも 避難方法の確認



いつも 家族の話し合い



いつも 持ち物の準備



原子力災害時の避難先や避難ルート、避難手段を確認しておきましょう。

集合場所、連絡方法の確認や、原子力災害時の行動などを話し合っておきましょう。

必要なものは日頃から1か所にまとめておきましょう。持ち物は有効期限を確認しましょう。

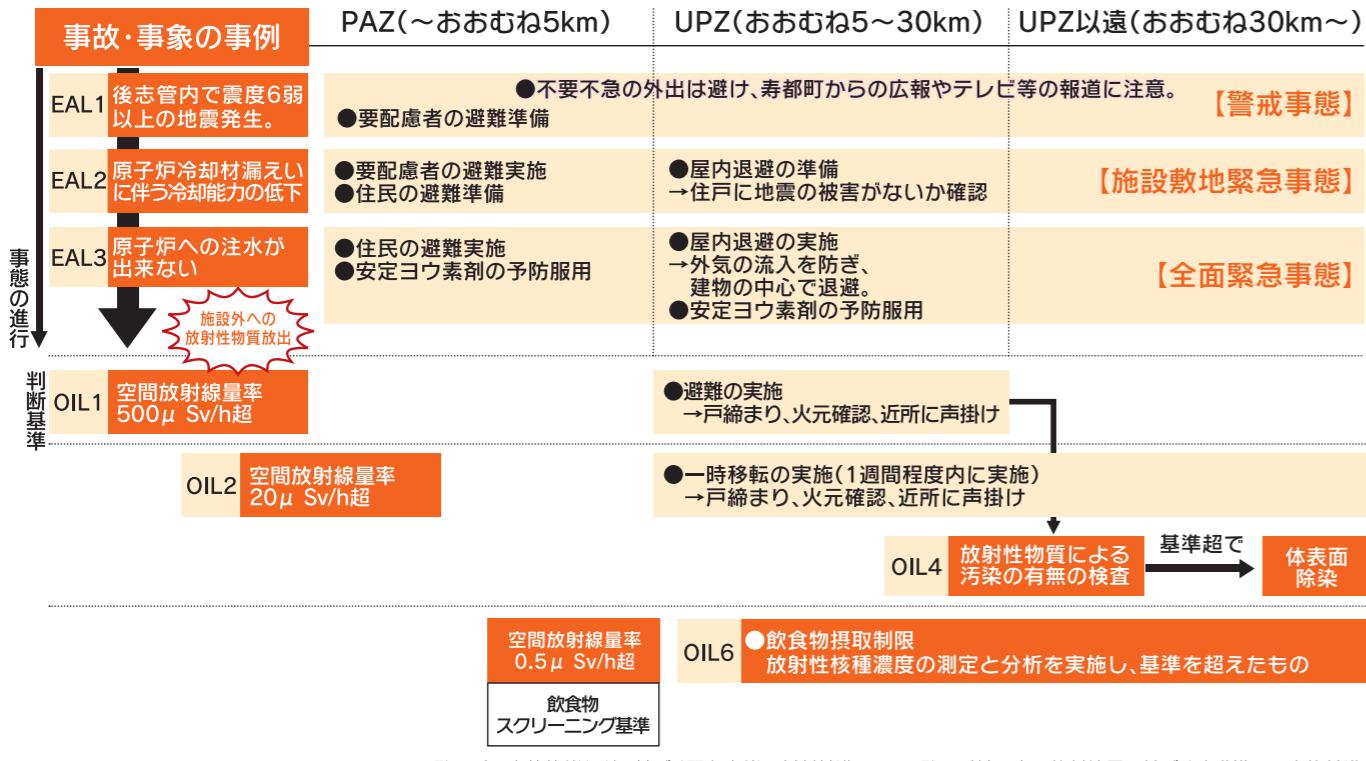
もしも 原子力災害が起こったら…

国・北海道・寿都町からの指示内容をよく聞いて、落ち着いて行動しましょう。



知っておこう! 防護措置の枠組み

国では、原子力施設からの放射性物質放出の前から必要に応じた防護措置を講じるため、初期対応の段階から施設の状況に応じて緊急事態の区分を決定し、予防的防護措置・緊急防護措置を迅速に実行できるような枠組みを構築しています。



*EAL:発電所の事故状態などに基づく緊急事態の判断基準。*OIL:発電所外の空間放射線量に基づく防護措置の実施基準。

もしも 屋内退避のときは

屋内に入る



自宅や職場、近くの公共施設等に入り、窓から離れ屋内中央で待機しましょう。ペットなども可能な限り屋内へ。

外の空気を遮断



全ての窓、換気口、扉などを閉め、換気扇類の空調設備を止め、外の空気が入らないようにしましょう。

避難に備える



貴重品や着替え用衣類、その他避難等に備え、必要なものを用意しておきましょう。

放射性物質放出の広報が出たら



- 外にいた場合は洗顔、手洗い、うがいをしましょう。
- 必要に応じシャワーを浴び、着ていた衣類等はビニール袋に入れ管理しましょう。
- 食料品の容器にフタをしたり、ラップをかけたりしましょう。

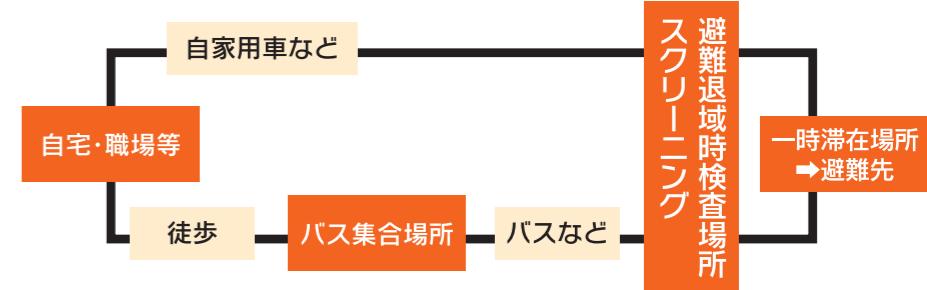
もしも 避難するときは

避難の流れ

国・北海道・寿都町からの避難指示を確認してから、バス・自動車で避難退域時検査場所へ向かいます。バスで避難する方は、寿都町が指定するバス集合場所に集合しましょう。

集合場所は13ページ以降の地図を確認してください。

避難退域時検査場所でスクリーニングを受けます。その後に一時滞在場所(札幌市北区体育館)へ移動します。札幌市が指定する避難先(ホテル等)の準備ができしだい、移動します。



避難経路

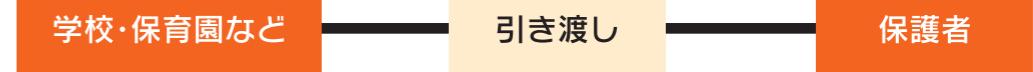
町から特段の指示がない限り、この避難ルートを通行してください。



TOPICS

学校等に通っている児童・幼児等の避難

原則、帰宅させる対応(保護者と一緒に避難実施)となります。事故進展が早い場合は、学校等から直接避難することもあります。



*引き渡し方法は、各施設避難計画によります。