

保存版

令和5年1月

わかりやすい場所に
保管しましょう

わが家の防災メモ

わが家の避難場所			わが家の集合場所
家族の連絡先	家族の名前	生年月日	血液型
		T・S・H・R 年 月	メ モ (病症・病歴、携帯電話番号、勤務先など) 型 Rh(+/ -)
		T・S・H・R 年 月	型 Rh(+/ -)
		T・S・H・R 年 月	型 Rh(+/ -)
		T・S・H・R 年 月	型 Rh(+/ -)
		T・S・H・R 年 月	型 Rh(+/ -)

風水害・土砂災害

困ったときの連絡先 親戚や知人・かかりつけ病院などの連絡先を書いておきましょう!

名 前	電 話	住 所	そ の 他
		〒	
		〒	

緊急時の連絡先

地図	名 称	所 在 地	電 話
①	標茶町役場	標茶町川上4-2	015-485-2111
②	弟子屈警察署 標茶駐在所	標茶町常盤8-7	015-485-2151
③	標茶消防署	標茶町旭4-6-2	015-485-2021
④	標茶町立病院	標茶町開運4-1	015-485-2135

地震灾害

防風雪害・その他

避難とそこなえ

安否情報などを家族や知人に知らせる方法を確認しておきましょう!

災害用伝言ダイヤル **171**

大規模な災害が発生し、安否確認等の電話によって電話回線が混雑し、電話
が繋がりにくい状況でも、伝言の録音・再生により、被災地内の家族や親戚・
知人等と連絡を可能にする「声の伝言板」です。

□ 録 音 **171 → 1 → 0** → 伝言の録音

○ 再 生 **171 → 2 → 0** → 伝言の再生

案内放送が流れます...

...自宅、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号(市外局番から)

詳しい内容はNTTの
ホームページで確認
してください



ホームページ

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

171 または NTT 検索

携帯電話災害用伝言板



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。

※詳しい内容は携帯電話各社のホームページ等で確認してください

お問い合わせ

標茶町役場 北海道川上郡標茶町川上4-2

TEL 015-485-2111 FAX 015-485-4111 <https://www.town.shibecha.hokkaido.jp>

令和5年1月発行 | 企画・制作 北海道地図株式会社



防災 ハンドブック

EMERGENCY
HANDBOOK



Yahoo!
防災速報アプリ



気象庁 気象・防災情報
キキクル (危険度分布)



北海道開発局
北海道地区 道路情報



標茶町

空から見た標茶町



風水害や土砂災害への備え

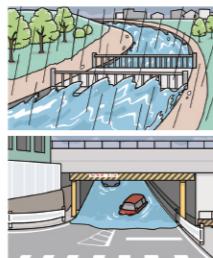
近年の水害では、避難途中で被災するケースが多く、避難場所までの安全な経路の選択が非常に重要です。下記に留意して、**マップ上に避難経路を想定し記入してみましょう。**

また、実際に避難経路を歩いてみて、危険がないか事前に確認しておくことも、重要になります。

避難経路の注意点

危険箇所を避ける！

- ◆河川や用水路のそば、土砂災害の危険のある場所
- ◆アンダーパスや地下道路（特に日ごろ浸水する場所）



避難は原則徒歩で!!

車での避難は緊急車両の通行の妨げや、交通渋滞をまねき、浸水すると動けなくなります。ただし、避難情報が出る前の早期の避難は、車の使用も有効です。



事前の経路確認と早めの避難！

実際に避難経路を歩き、安全で避難しやすい経路と所要時間を確認しましょう。実際に避難する際は、できるだけ浸水が始まる前に余裕をもって避難しましょう。



車で避難する場合の注意

- ・高齢者や障がいのある方、妊婦や乳幼児のいる家庭などは、特に早期に移動する。
- ・高架下やアンダーパスなど地面より低い場所を走らない。

雨の強さと降り方



やや強い雨

1時間に
10~20mm未満

ザーザーと降る雨。
地面一面に水たまりができ、地面からの跳ね返りで足元が濡れ、話し声が聞き取りにくくなります。



強い雨

1時間に
20~30mm未満

どしゃ降りの雨。
傘をさしていても濡れてしまうほど雨で、側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れなどの心配があります。



激しい雨

1時間に
30~50mm未満

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・がけ崩れが起きやすくなるため、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

1時間に
50~80mm未満

滝のように降る雨。
河川の氾濫をはじめ、土石流などが起きやすく、多くの災害が発生するおそれがあります。車の運転も危険です。

猛烈な雨

1時間に
80mm以上の雨
息苦しくなるような圧迫感のある雨。
雨による大規模な災害が発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要となります。

風の強さと吹き方



やや強い風

風速10~15m/s

風に向かって歩きにくくなり、樹木全体や電線が揺れ始めます。高速運転時は横風に流される感覚を受けます。



強い風

風速15~20m/s

風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出ます。看板やトタン板が外れ始め、高所での作業は極めて危険です。



非常に強い風

風速20~25m/s

何かにつかまっていると立ていられません。通常速度による運転が困難になり、飛来物による負傷にも注意しましょう。



猛烈な風

風速25~30m/s

細い木が折れたり、根の張っていない木が倒れ始めます。屋根材や看板が落下・飛散し、道路標識が傾きます。

災害などで発令される避難情報

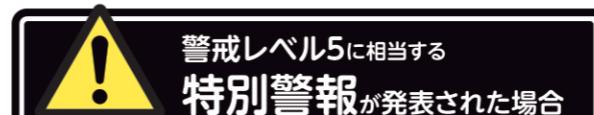
風水害の発生が予想される場合、状況に応じて下記の警戒レベルが発令されます。地域の方々にも声をかけながら、それぞれの警戒レベルに合わせてしっかりと行動しましょう。



*身の危険を感じたときには警戒レベルに関わらず避難してください。また、必ずしも段階的にレベル1から順に発令されるとは限りません。

※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、必ず発令される情報ではありません。

※2: 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、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。



警戒レベル5に相当する
特別警報が発表された場合

数十年に一度、これまでに経験したことのないような、重大な危険が差し迫った異常な状況にあります

ただちに「**命を守る行動**」をとってください!

河川の水位に注意！

水位の危険レベル (避難警戒レベル相当)

レベル5相当

氾濫発生!!

「緊急安全確保」※必ず発令されることは限りません。

レベル4相当

氾濫危険水位

「避難指示」の発令

レベル3相当

避難判断水位

「高齢者等避難」の発令

レベル2相当

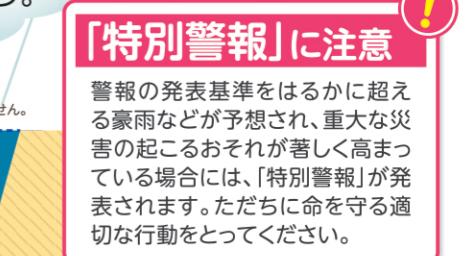
氾濫注意水位

氾濫情報に注意してください!

レベル1相当

水防団待機水位

ふだんの水位



堤防



河川敷

河川増水による避難情報は、該当指定河川の水位状況により発令されます。

水防団待機水位

大雨などにより、この水位をこえると水防関係機関が水防活動の準備に入ります。

氾濫注意水位

洪水注意報の基準となり、災害のおそれがある水位です。この水位をこえると水防関係機関が出動します。

避難判断水位

「高齢者等避難」の発令基準となる水位です。

「避難指示」の発令基準となり、家屋浸水等の被害を生じる氾濫のおそれがある水位です。

土砂災害に注意！

土砂災害は、雨や融雪で地中の水分が増して地盤が緩み、さらに長雨や強雨が続いたときなどに発生するとされています。次のような現象を察知した場合は、土砂災害が起こる可能性がありますので、直ちに安全な場所へ避難とともに、関係機関へ通報してください。



- 家の周囲の状況は?**
- いつもあふれたことがない河川が氾濫している(しそう)
 - いつもあふれない側溝があふれている
 - いつも冠水しない道路が冠水している
 - 近くの道路でがけ崩れ(落石含む)が発生している
 - 周辺地域で土砂災害が発生している
 - 上記以外に周辺地域でいつも違う異常な状況が認められる

**危険を感じたら早めに
「安全な場所に避難」
しましょう!**

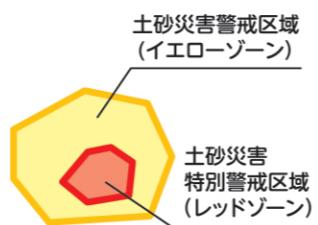
すぐに避難が不可能、または危険が迫っている場合は、
できるだけ高いところ(自宅の2階など)に避難しましょう。

「土砂災害警戒区域」および「土砂災害特別警戒区域」とは

ハザードマップ上で **土砂災害警戒区域** のエリアは、「土砂災害が発生した場合、住民の生命又は身体に危害が生じるおそれのある区域」です。

さらに、**土砂災害特別警戒区域** のエリアは、「建築物に危害が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域」です。

! 土砂災害警戒区域にお住まいの方は、大雨のときには警戒避難が必要となる可能性があります。注意しましょう。



あなたの家の「マイ・タイムライン」

避難にかかる行動予定を「マイ・タイムライン」と呼んでいます。下の図にあなたの避難のタイムラインを、家族それぞれの避難にかかる時間とあわせて記入してみてください。

行動例 父・母・兄(中学生) 家族構成	わたしと家族の行動
テレビのデータ放送で情報収集を始める	・避難情報 ・気象情報など
お兄ちゃんが携帯電話を充電する(30分)	警戒レベル 1 早期注意情報
母さんが非常持ち出し袋を確認する(10分)	警戒レベル 2 大雨・洪水注意報 自主避難など注意の呼びかけ
みんなで避難経路を再確認する(5分)	大雨・洪水警報／氾濫警戒情報
お母さんが叔父さんに電話(5分)	警戒レベル 3 高齢者等避難
お母さん わたし お爺ちゃん 避難にかかる時間 (20分)	土砂災害警戒情報／氾濫危険情報
避難完了	警戒レベル 4 避難指示
避難開始(お父さん お兄ちゃん) 避難にかかる時間 (10分)	「警戒レベル4」までに全員避難!
避難完了	警戒レベル 5 大雨特別警報／氾濫発生情報 緊急安全確保
メモ(例) 非常持ち出し袋 (玄関横戸内にあり) おじいちゃんメガネ 忘れずに!!	この時点で危険な場所から避難を完了していない場合は その付近で、取り得る最大限の安全確保を図ること!! 安全を確保できるとは限らないので、警戒レベル4までに必ず避難を!

あなたの家の避難方法

避難先によって、避難する時の方法や、避難にかかる時間は異なります。
あらかじめ避難場所に応じた避難方法を確認しておきましょう。

避難場所が () の場合
避難の方法: <input type="checkbox"/> 自動車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> ()
避難にかかる時間: _____ 分
避難のタイミング: ()

避難場所が () の場合
避難の方法: <input type="checkbox"/> 自動車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> ()
避難にかかる時間: _____ 分
避難のタイミング: ()

地震災害への備え

自助

地震
発生

身を守る

危険を
回避する

共助

地域を守る

風水害・土砂災害

自宅で備える

平時～地震発生前

家具の配置の見直しや固定などを行い、家具の転倒によるケガなどを防ぎましょう。また、自宅避難生活に備えて食料品や飲料水など、非常持ち出し品や備蓄品の準備をしましょう。



まずは事前の備え

グラッときたら!!
0～2分

グラッときれたら、まず落下物から身を守りましょう。
・机の下に入る
・クッションなどで頭を保護する
・家具から離れる
・ガラス面から離れる



とにかく自分の身を守る

大きな揺れがおさまった!

2～5分

台所やストーブなどの火の始末をしましょう。避難のときはブレーカーを切ること、ガスの元栓を閉めることも忘れないようにしましょう。



火の始末をし、しっかり火災防止

火の始末のあと

5～10分

自分の身の安全を確保できたら、次のことを行いましょう。

- ・家族の安全の確認、確保
- ・ガラス片や転倒家具に注意
- ・避難のための出口の確保



家の安全確認、確保

外に出たあと

10分～半日

隣近所で安否の確認をして、協力し合い、近隣住民の救出、救護にあたりましょう。

- ・倒壊家具や転倒家具の下敷きになっている人の救出
- ・火災発生時の初期消火活動
- ・けが人の救護
- ・消防署への通報



隣近所の安否確認、助け合い

避難所へ避難後

半日～

避難所の円滑な運営には、自主防災組織、町内会、地域住民の協力が不可欠です。協力して、避難所を運営しましょう。



自主的な避難所運営

屋外の安全対策

地震による被害を減らすために、自宅の安全対策について点検しましょう。
住宅の耐震性に不安がある場合は、耐震診断を行い、補強等を実施するようにしましょう。

□ 屋根



- 屋根のひび割れ、ずれ、はがれなどがないか確認しましょう。
- アンテナはしっかりと固定しましょう。

□ 窓ガラス



- 万一の為にガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。
- 強化ガラスにしましょう。

□ ブロック塀



- ブロック塀は、ぐらついていないか、ひび割れや破損はないか確認しましょう。
- 鉄筋は入っているか、特に通学路・避難路に面している所はしっかり補強しましょう。

□ 玄関まわり

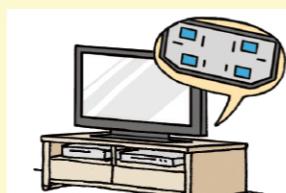


- 通行の支障となるものを置かないようにしましょう。
- 古新聞・古雑誌など引火しやすいものを放置しないようにしましょう。

屋内の安全対策

地震時のケガの原因は、家具などの転倒によるものが多く、室内の散乱は逃げ遅れてしまう原因にもつながります。家具の配置や固定具合いを見直し、安全対策に努めましょう。

□ テレビ・パソコン



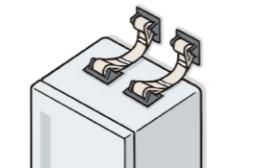
- できるだけ低い位置に固定して置き(家具の上はさける)、金具や耐震マットなどで固定しましょう。

□ 暖房機器



- 自動消火装置付きのものを選び、周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

□ 冷蔵庫



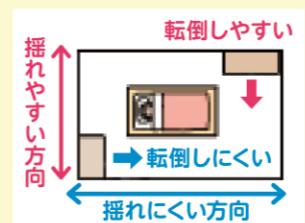
- 冷蔵庫ストッパーを用いて冷蔵庫の天板、または側板と壁との間をベルトで固定しましょう。
- 背の高い家具や本棚は、L型金具や突っ張り棒などで固定しましょう。タンス・本棚などに収納する時は重い物を下に、軽い物を上に収納しましょう。

□ 家具



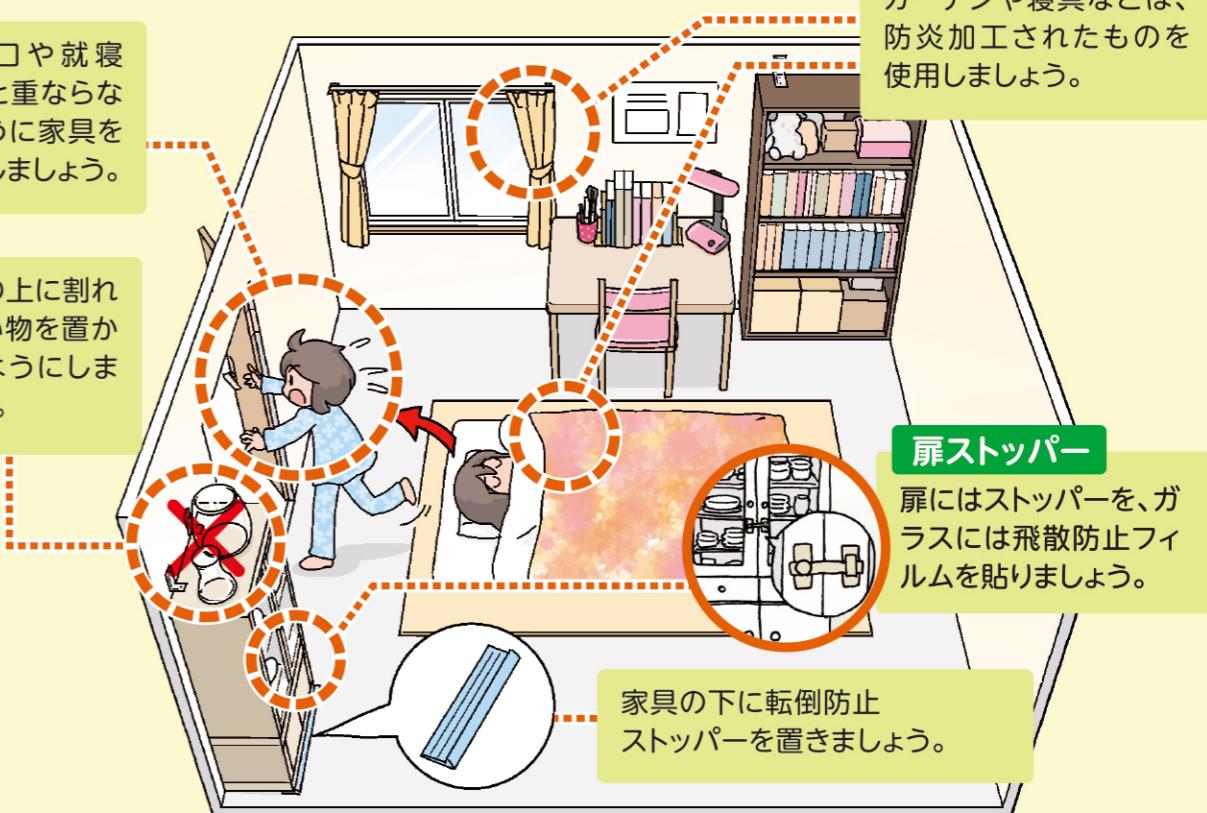
家具の配置

建物が長方形の場合、構造的に短辺方向に揺れやすくなります。家具の配置に考慮しましょう。



出入口や就寝位置と重ならないように家具を配置しましょう。

家具の上に割れやすい物を置かないようにしましょう。



運動靴

万が一の時に部屋の中に、運動靴やスリッパを用意しておきましょう。



カーテンや寝具などは、防炎加工されたものを使用しましょう。

扉ストッパー

扉にはストッパーを、ガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう。

家具の下に転倒防止ストッパーを置きましょう。

風水害・土砂災害

地震災害

防風雪害・その他

避難とそなえ

防風雪害・その他

避難とそなえ

避難とそなえ

8

暴風雪・雪害について

暴風雪時には不要不急の外出を控えましょう！

北海道では毎年、暴風雪災害が繰り返し発生しており、中標津町では平成25年3月2日から3日にかけての暴風雪災害によって5名の方が亡くなりました。当日の午前中は好天でしたが、昼過ぎより急激に天候が悪化し、猛吹雪による視界不良と道路への吹きだまりにより車の通行が不能となり、甚大な被害をもたらしました。いざというときの為に、日ごろの備えが大切です。



注意報・警報の発表基準(釧路中部:標茶町)



暴風雪による被害の特徴

吹きだまり

車の運転が大変危険になり、積雪が20cm程度でも発進できなくなることがあります。住宅ではFF式暖房機等の給排気口がふさがれると、一酸化炭素中毒を起こす危険性があります。また、玄関が雪でふさがれて開かなくなることがあります。



歩行困難

強い風でまっすぐに歩くことが困難になります。また、雪で前が見えず、方向感覚を失って自分の位置がわからなくなります。さらに、車からは視界不良により歩行者が見えにくくなるため、歩行するのも危険となります。体温が奪われて、低体温症になる恐れもあります。



停電

電線着雪や強風、倒木や飛散物などにより電線が切れるなどして、停電が発生し、照明や暖房が使えなくなることがあります。天気が回復するまで復旧作業が行えず、停電が長期化することがあります。



緊急時の連絡先

車の事故や救助要請は



警察 **110**

消防 **119**

車の故障・立ち往生レッカーカー移動など

JAFロードサービス 救援コール

0570-00-8139

短縮ダイヤル #8139

道路の異常を
発見したときは
道路緊急ダイヤル

短縮ダイヤル
#9910

暴風雪に遭遇してしまったら

屋外にいるとき

視界不良によって方向感覚がなくなり、自分の位置がわからなくなることがあります。

- 歩行中は風で飛ばされてくるものに注意する
- 重ね着するなど肌の露出を減らして体温が低下しないようにする
- 商店やコンビニなど建物の中の安全な場所に移動し天気の回復を待つ



家の中にいるとき

FF式暖房機等の給排気口が雪で塞がれると、一酸化炭素中毒を起こす可能性があります。

- 暖房機等の給排気口が雪で塞がれていないか確認する
- 家の出入口を確保するため、状況を見て戸口を除雪する



車を運転しているとき

運転中に暴風雪となり視界が悪くなったり、運転を続けるのは大変危険です。

- コンビニなどで天気の回復を待つ
- 気象情報や道路情報を確認する
- 途中で立ち往生してしまったとき、後続車から追突されないために。
- ハザードランプを点滅させ、停止表示板を置き、JAF等のロードサービスに救助を求める
- 病人がいる等、緊急の場合は警察・消防に救助を求める
- 原則、車から離れず、エンジンを停止させるが、車両を放置し帰宅した場合は除雪等の支障となるため道路管理者へ連絡する



落雷や竜巻に備える

発達した積乱雲によって、雷や竜巻、集中豪雨が発生することがあります。屋外で行動する場合は、雷注意報や竜巻注意報が発表されていないかなど、事前に気象情報を確認しましょう。



雷
が鳴ったら

雷鳴が聞こえたらすぐ避難

▶雷鳴が遠くても雷雲はすぐに近づいてきます。
屋外にいる場合は安全な場所に避難しましょう。



竜巻
が起きたら

頑丈な建物の中へ避難

▶避難するときは飛ばされた看板などの飛来物に注意しましょう。
▶避難できない場合は、物陰やくぼみに身を伏せましょう。
▶車庫・物置・プレハブ(仮設建築物)への避難は危険です。



建物の中や自動車へ避難

▶建物や、自動車など屋根付きの乗りものに避難しましょう。
▶雨宿りで木の下に入るには危険です。

木や電柱から4m以上離れる

▶側撃雷のおそれがあるので、木や電柱から4m以上離れましょう。
▶近くに避難する場所が無い場合は、姿勢を低くしましょう。

屋内でも窓や壁から離れる

▶家の中心部に近い、窓のない部屋に移動しましょう。
▶窓やカーテンを閉めましょう。
▶頑丈な机の下に入り、身を守りましょう。

避難の心得

家族や親類と話し合い

家族の避難先や非常持ち出し品の確認、お互いの連絡方法など、災害時の行動について話し合いましょう。また、安全な場所にいる親類・知人などと、避難について話してみましょう。



避難は動きやすい服装で

- 靴はひもで締められる底の厚い運動靴や登山靴などが良い。
- ヘルメット・軍手や革手袋などで頭や手を保護。
- 長袖、長ズボンが良い。
- 荷物は少なく、非常持ち出し品は両手があくリュックがオススメ。



災害時要配慮者も一緒に避難できるよう手伝いましょう



高齢者・傷病者

- 正しい情報を伝える
- 不安を取り除くように声をかける
- 手を貸したり、おぶって避難



障がい者

- 介助の手助けを
- 耳が不自由な方には筆談で、目が不自由な方は声かけで対応



妊娠婦・幼児

- 手荷物を持つ等の手助けを
- 子どもがはぐれたり、ケガをしないよう気にかける
- 正しい情報を伝える
- 言葉が通じない場合は身振りやスマートの翻訳アプリで



外国人

- 手荷物を持つ等の手助けを
- 子どもがはぐれたり、ケガをしないよう気にかける
- 正しい情報を伝える
- 言葉が通じない場合は身振りやスマートの翻訳アプリで

避難について

立ち退き避難

災害が発生する前に、危険な地域から安全な指定避難所、親せきや知人の家などに徒歩で避難しましょう。避難先については、事前にしっかりと検討して決めておきましょう。「立ち退き避難」が避難行動の基本です。

避難先

指定避難所

災害の危険から身の安全を確保するために避難する場所として、あらかじめ町が指定した施設・場所です。



親せき・知人宅・宿泊施設

避難所での3密を避けることから、親せきや知人宅、ホテルなどの宿泊施設への分散避難を検討しましょう。



屋内安全確保の3つの条件

- 浸水区域など危険区域に入っていない。
- 想定浸水深より住んでいる場所が高い。
- 水・食料等の備えが十分で水が引くまで我慢できる。

※土砂災害の危険がある区域では立ち退き避難が原則です。



非常時持ち出し品を整える

避難時は両手が使える
リュックが便利!!



いざという時のために下記リストを参考に準備しましょう。また、備蓄品の飲食物は保存期限に注意しましょう。

非常時の持ち出し品 (すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。)

- | | |
|--------|--|
| ●貴重品 | <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> キャッシュカード <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 免許証
<input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード |
| ●非常食 | <input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトル) <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> 菓子類 |
| ●応急医薬品 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 持病薬 <input type="checkbox"/> 常備薬(風邪薬・傷薬など)
<small>※感染症対策のため</small>
<input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 除菌シート <input type="checkbox"/> 体温計 |
| ●生活用品 | <input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ティッシュ(ウェット)
<input type="checkbox"/> 運動靴 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 帽子又は防災ズキン <input type="checkbox"/> ライター
<input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ラップフィルム |
| ●その他 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ホイッスル
<input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> メガネ |



備蓄品 (最低3日分の準備をしておきましょう。できれば、7日分の備蓄を心がけましょう。)

- | | |
|---------|--|
| ●食料・飲料水 | <input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットル) <input type="checkbox"/> 缶詰やレトルト食品
<input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> インスタント食品 |
| ●燃料など | <input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> ポータブルストーブ・燃料 |
| ●生活用品 | <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> やかん <input type="checkbox"/> バケツ
<input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| ●その他 | <input type="checkbox"/> ビニールシート <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 卓上ライト(予備の乾電池含む)
<input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ポリタンク |



赤ちゃんや介護を必要とするお年寄りなどいる場合は、次のようなものも必要です。

赤ちゃんがいる場合

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ミルク、ほ乳びん
<input type="checkbox"/> 離乳食、食器
<input type="checkbox"/> お尻拭き
<input type="checkbox"/> 帽子、防寒着
<input type="checkbox"/> バスタオル
<input type="checkbox"/> ガーゼハンカチ | <input type="checkbox"/> 乳幼児用の薬
<input type="checkbox"/> 母子健康手帳
<input type="checkbox"/> 消毒剤
<input type="checkbox"/> 紙おむつ
<input type="checkbox"/> おんぶひも
<input type="checkbox"/> 衣類(着替え) |
|--|---|

介護を必要とするお年寄りがいる場合

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> おかゆなどの食料品(介護食)
<input type="checkbox"/> 障害者手帳、介護保険証など
<input type="checkbox"/> 紙おむつ
<input type="checkbox"/> 帽子、防寒着
<input type="checkbox"/> 衣類(着替え) | <input type="checkbox"/> 介護用品
<input type="checkbox"/> お尻拭き
<input type="checkbox"/> 常備薬 |
|---|--|

※介護の状態などに応じて備えてください。

ローリングストック法の実践

日常の食材のストックと災害用の食料品とを分けずに、常に少し多めに一定量の食料品を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが目的です。

食べた分は
すぐに
買い足す



少しだけ多めに
備える



ローリング
ストック法
とは



古いものから順に
食べる

①古いものから使うこと

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを奥に配置し、手前の古いものから使っていく、というように、備蓄方法のルールを決めて上手に循環させることができます。

②使った分は必ず補充すること

ストックしているものはいつ食べても構いませんが、消費した分は必ず買付するようにしましょう。補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もあります。消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。

避難所の一覧

指定緊急避難場所・指定避難所

マークのある避難所は公衆無線LAN整備済

避難所は災害の規模や状況に応じて開設します。開設した避難所は防災行政無線やエリアメールなどでお知らせします。

地図	施設名	所在地	指定緊急避難場所 (対象となる異常現象の種類)					収容人員	
			洪水	土砂災害	地震	内水氾濫	大規模火災		
①	標茶小学校	川上1-24	○	○	○	○	○	○	600人
②	標茶中学校	常盤9-1	○	○	○	○	○	○	600人
③	標茶町農業者トレーニングセンター	川上10-47	○	○	○	○	○	○	500人
④	総合社会福祉センター	川上10-1	○	○	○	○	○	○	300人
⑤	標茶町開発センター(中央公民館)	旭2-6-1	×	○	○	×	○	○	500人
⑥	常盤コミュニティハウス	常盤8-36	○	○	○	○	○	○	50人
⑦	開運コミュニティハウス	開運7-13	○	○	○	○	○	○	50人
⑧	平和コミュニティハウス	平和8-70	×	○	○	×	○	○	40人
⑨	麻生会館	麻生5-36	○	○	○	○	○	○	50人
⑩	桜住民センター	桜9-32	×	○	○	×	○	○	80人
⑪	中央公民館分館	富士4-24	×	○	○	×	○	○	50人
⑫	中御卒別集落改善センター	字オソツベツ575-8	○	○	○	○	○	○	50人
⑬	上御卒別へき地保健福祉館	字上オソツベツ原野基線42-6	○	○	○	○	○	○	60人
⑭	沼幌小学校	字又マオロ原野60-1	○	○	○	○	○	○	50人
⑮	沼幌地区世代交流センター	字又マオロ原野60-10	○	○	○	○	○	○	50人
⑯	久著呂農村環境改善センター	字クチヨロ原野256	○	○	○	○	○	○	100人
⑰	弥栄国際交流館	字上多和原野基線44-19	○	○	○	○	○	○	55人
⑱	磯内小学校	字熊牛原野15線西3	○	○	○	○	○	○	100人
⑲	磯内内酪農センター	字熊牛原野15線西1-1	○	○	○	○	○	○	150人
⑳	虹別小学校	字虹別原野67線108-1	○	○	○	○	○	○	100人
㉑	虹別中学校	字虹別原野67線103-4	○	○	○	○	○	○	150人
㉒	虹別酪農センター	字虹別原野66線104-1	○	○	○	○	○	○	150人
㉓	中虹別コミュニティハウス	字虹別原野704-4	○	○	○	○	○	○	60人
㉔	上虹別コミュニティハウス	字虹別原野705	○	○	○	○	○	○	40人
㉕	萩野集会所	字虹別470-1	○	○	○	○	○	○	50人
㉖	塘路小中学校	字塘路8-1	○	○	○	○	○	○	100人
㉗	塘路住民センター	字塘路147-2	○	○	○	○	○	○	100人
㉘	阿歴内公民館	字阿歴内原野基線136-30	○	○	○	○	○	○	150人
㉙	中茶安別小中学校	字中チャンベツ原野基線35-2	○	○	○	○	○	○	50人
㉚	茶安別農村環境改善センター	字中チャンベツ原野北1線38-4	○	○	○	○	○	○	150人
㉛	上茶安別構造改善センター	字チャンベツ原野基線13-10	○	○	○	○	○	○	50人

福祉避難所

マークのある避難所は公衆無線LAN整備済

避難生活が長期にわたる場合は、介護が必要な方、障がいのある方など、避難収容施設では生活が困難な方を対象にした福祉避難所を開設します。福祉避難所は受け入れ態勢を整えた後に開設しますので、最初は近くの避難所に避難してください。

地図	施設名	所在地	給食施設	給水施設	避難対象地区	収容人員
①	標茶町ふれあい交流センター	開運4-2	有	有	全地域	80人

防災情報の入手

台風や豪雨はある程度進路や規模などを予測できるため、普段から気象などの防災情報に注意しましょう。気象や防災に関する情報はテレビやラジオのほか、下記のホームページやアプリなどからも入手できます。

NHKニュース 防災 NHKニュース 防災アプリ



for iPhone/iPad



for Android

雨量・ 水位情報

国土交通省
川の防災情報
<https://www.river.go.jp/>



防災情報 全般 (警報・注意報/ 地震/竜巻など)

北海道防災ポータル
<https://www.bousai-hokkaido.jp/>



ミルクックさんの みるめーる 標茶町情報配信メール



標茶町情報配信メール
(気象・地震・道路・防犯・ヒグマ)



<https://www.town.shibecha.hokkaido.jp/gyousei/SNS/mirumail.html>

標茶町では、防災情報など、皆さんにメールでお知らせする登録制の情報配信サービス「ミルクックさんのみるめーる」を行っていますので、ぜひご活用ください。

※登録は無料ですが、メールの通信費用は利用者の負担となります。

避難所生活の心得

災害時に不特定多数の人が集まる避難所。新型コロナウイルス感染症の対策を含め、お互いの心くばりや思いやりが必要です。お互いに気持ちよく健康に過ごすために、これらのことを行ってください。

ルールを守ろう



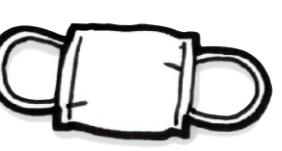
消灯時間や食料の配給時間、居室スペースの定めなどさまざま決まりごとを必ず守りましょう。

自分が使用するものを持参



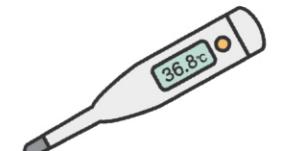
自分が使うもの、食べるものは持参しましょう。物の共用は感染症のリスクを高めることになります。

マスク着用・咳エチケット



感染症の予防のため、マスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。夏場は定期的にマスクを外して休憩し熱中症に気をつけましょう。

こまめに体調チェック



体調の変化を継続的にチェックしましょう。変化があったら避難所の運営者に知らせましょう。