



大地震・大津波・火災からの避難 事前の備え・心構えを再チェック

自身の備えを 改めて確認しましょう

地震列島といわれる日本では、ここ30年以内で阪神淡路大震災、中越地震、東日本大震災、熊本地震、胆振東部地震といった震度7を観測した巨大地震が全国各地で発生しています。

元日に発生した能登半島地震の津波や火災により、2カ月近く経った現在もライフラインが復旧しない地域や、避難所での生活を余儀なくされている方々の様子が連日報道されています。これらの出来事は、本町を含む千島海溝沿岸地域において、対岸の火事ではなく、海溝型巨大地震がいつ発生してもおかしくはないといわれるほど切迫しています。

被害を少しでも減らすためには、自分の身は自分で守る「自助」、地域の皆さんで協力して助け合う「共助」、町が進めてきた「公助」の連携がより大きな力になります。

町では皆さんの協力のもと、防災訓練の実施や出前講座、広報などを通じて日ごろの備えに

ついでお知らせしてきましたが、今一度、自宅の備えや行動、心構えを確認しましょう。



普段の心がけや備え、 火災予防について

いち早く安全に高い場所（津波指定避難場所）へ避難するためには、最初の5分が重要です。昨年度実施した自宅から外に出るまでの訓練では、参加した約9割の方が5分以内に家の外まで出られたという結果でしたが、予告なく発生する地震に、落ち着いて身支度や火災予防をして、屋外に出るまでの時間を短くするため、日頃の備えを再確認しましょう。

① すぐ避難できるような身支度や非常持出品の準備

② 転倒防止策として家具類を固定し、すぐ屋外に出られるよう予防する

③ ストープ周辺の整理や感震ブレイカーを付けるなどの火災対策

冬季避難の備え

能登半島地震で被災された方が、一時避難場所や避難施設で苦勞していることに「飲料水とトイレ、暖房」が挙げられていました。特に冬季の避難では、寒さによる「低体温症」の危険があり、十分な備えが必要です。

① 発熱素材の着類や靴下、防寒着

② カイロ

③ アルミシート

④ 手袋（防水タイプ）

⑤ 防寒靴・長靴



体温を保つため、温かさが逃げないようにマフラーやタオルを首に巻くことが効果的です。また、キャンプ用品のマットやイスなども避難先での疲労を軽減します。その他、最低限の飲み水や携帯用トイレを用意すると良いです。

避難行動の確認 繰り返しの訓練

冬季避難の準備が整っていても、いざというときの動きを訓練していなければ、スムーズに避難することは難しいです。

各家庭で避難時の行動を確認する自主訓練や、町内会の避難訓練に参加して、避難時の行動を繰り返しの訓練しましょう。

