



「新・避難訓練」では、全体の参加者のうち、約90%が5分以内で家の外に出ることができました

▼5分以内に家の外へー白糠町の 新・避難訓練から

町は令和4年の厳冬期に「新・避難訓練」と題して、3回の避難訓練を行いました。これは「地震の揺れが収まってから5分以内に家の外に出る」ことを目標に取り組んだもので「5分以内」というのは、冬の身支度を整えつつ、安全に避難することの確認と習慣化を狙ったものです。では、5分以内に家の外へ出るに

地域防災支援員の 「今日からやろう / 防災力UP



むらやま りゅういち
村山 隆一

1964年3月生まれ、白糠町出身。1982年5月、釧路西部消防組合消防署に消防士として奉職。2022年4月、釧路市西消防署白糠支署長に就任。心理相談員や産業カウンセラーなどの資格を所有。好きな食べ物はカレーライス。

No.3 揺れが収まってから

は、どうしたらよいのでしょうか。

○揺れが収まったらまず何をする？

○屋外に出たらどうする？

- ・ガラス、看板などの落下物に注意
- ・津波が予想される場合は、すぐに高台や避難タワーへ移動
- ・車の使用は原則控える（渋滞や乗り捨ては避難の支障となります）

▼日頃から備える（＝すぐ逃げられる家）

- ①スマートフォン（携帯電話）
- ②ホイッスル



緊急時の連絡や情報収集に。声ではなく音で助けを呼ぶことができます。普段からすぐに使える状態にしておきましょう。

③厚底の靴

床にガラス片が散らばっている可能性があるため、スリッパでは危険です。

④上着や防寒着

温かさを保つ工夫が命を守ることに繋がります。

⑤ヘッドライトや懐中電灯

停電時に備えて、手元にあると心強いです。両手が空くヘッドライトは特におすすめです。



⑥家族で話し合いをする

「どこで会うか」を決めておけば、無事を確認しやすくなります。自宅ではなく、地域の避難所を集合場所にしておくとう安心です。また、高齢者や体の不自由な方、ペットがいる家庭は、誰がどのように手伝うかを事前に決めておく

ことで、落ち着いて対応できます。⑦災害伝言ダイヤルなどの使い方を家族で確認する

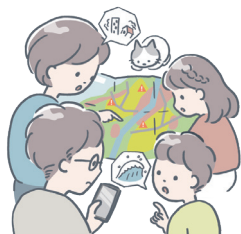
災害時は通信手段が限られることがあるため、LINEなどのアプリが使えない場合に備えましょう。

○冬の避難を想定した「家庭内訓練」も効果的！

年1回は「冬の夜間に地震が起きた」という想定で、家族みんな避難の練習をしましょう。

実際に行動してみると、想定外の課題が見つかるかもしれません。

事前に試しておくことで、いざという時に落ち着いて行動できます。



▼「準備」と「すぐ行動」で命を守る

災害に対する日頃の備えと、揺れが収まった後すぐに行動できる心構えが、命をつなぎます。皆さんが「逃げ遅れゼロ」を目指して行動できるよう、まずは「自助」から始めましょう。