

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.4 地震の備え(前編)

「避難指示が発令されました」
「津波警報」が出たら『すぐ避
難』がルールです。

7月30日朝「2025年カムチャ
ツカ半島地震」により、北海道太平
洋沿岸に「津波警報」が発表され9
時40分に「避難指示」が発令されま
した。

Jアラート(全国瞬時警報システ
ム)から津波警報または大津波警報
が放送された場合、それは「避難指
示」となり、町内全域において自動
的に避難指示が出されます。

今回は、防災無線やエリアメール
などでも情報が伝えられました。一
方「津波指定避難場所や避難タワー
では、水や食料がないことを知らな
かった」「車が避難場所入り口にあ

くさん駐車していた」「何を持って
逃げればよいか分からなかった」と
言った声も聞かれ、避難行動に関す
る課題も見受けられました。

津波は地震の揺れがなくても発生
する場合があります。警報が出た時
点でためらわず、安全な場所へ避難
することが命を守る大原則です。

今回はこの避難の教訓を踏まえて、
まずは「非常持出袋」について改め
て見直すきっかけにしていただけれ
ばと思います。

○非常持出袋って？



非常持出袋は、発災直後に命を守
るために持ち出す道具です。しかし、
道具の使い方や持ち出すタイミング
がわからないでは意味がありません。

持っていることが安心ではなく、
『使える状態にしておく』ことが大
切です。今回はまず、非常持出袋の
「一次持出品」について、基本の考
え方を押さえましょう。

○これが自分に合った一次持出品

✓できるだけ軽く
✓誰でも使える

✓命に関わるものを最優先に

〈例〉

・メガネ、補聴器、入れ歯
生活の中で体の一部となるもの



・薬、医療機器、バッテリー
命をつなぐために



・携帯ラジオ、携帯電話、充電器
情報収集や家族との連絡に

・ヘッドライト、ネックライト
両手が使える明かりが最良



・ヘルメット、防災頭巾
頭部を守ります



・雨具、防寒着、カイロ
「濡れ」と「寒さ」は
命に関わります

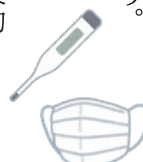


・携帯トイレ、ポンチヨ、トイレッ
トペーパー

トイレ事情の強い味方



・マスク、体温計、アルコール消毒
感染症予防のために、まとめて用
意しておきましょう。



・ホイッスル
助けを呼ぶ際に効果的

・飲料水(500ml×2〜3本)
持ち運びしやすいもの

・行動食(栄養バーやパ
ンなど)



慣れたもの、好きなものが安心に

・抱っこ＆おんぶ対応のひも
子どもと避難するときの必需品

・家族写真、連絡先メモ
携帯電話が使えないときの備えに

・お薬手帳
薬の提供を受ける際の
大事な情報



実際にリュックに詰めて背負って
みることもお忘れなく！