

防災特集（災害に備えて）

2024年1月1日、能登半島地震が発生、9月には輪島市で二日間に498mmの豪雨により土砂災害や洪水災害の被害に見舞われました。8月にも日向灘地震が発生し、その際「南海トラフ巨大地震注意」の注意喚起が気象庁から発令されました。

台風の多い日本では、毎年、水害が多く発生する傾向があります。近年「線状降水帯が発生し短時間に大雨に襲われ、川が氾濫するなどの災害も発生しています。

温暖化が原因とも言われますが、我々は、自分の身は自分で守るため、普段から災害に対する意識を高め、災害への備えをしなければなりません。

今回「防災特集」を掲載することで、みなさまに災害への備えを再点検していただければと思います。

最初に・・・

各自治体から災害対策の防災ハンドブックが配布されていると思いますが、ご一読されましたか？そして防災ガイドブックを保管していますか？

自治体からのハンドブックは、地域の特殊性を考慮したハンドブックになっています。海岸近くにお住まいの方は「津波」、活火山の近くにお住まいの方は「火山災害」に「地震」は全道各地で発生する可能性があります。また、北海道特有の災害に「雪害」があります。大雪で交通機関がまひし、運休や遅延が発生、国道等の通行止めと社会生活に大きな支障をきたします。

自治体や国土交通省の「ハザードMAP」はお住まいの地域で発生のある災害が表示されていますので起こりうる災害を日頃から熟知しておくことも大切です。気象庁の「キキクル」（危険度分布）も情報収集にはお勧め出来るサイトです。

ALS当事者が抱えている病状に大きく違いがあります。

ALSは進行性の病気のため、罹患初期の方、人工呼吸器を装着して完全に介護が必要な方等色々な患者の方がおりますが、そのときの病状に合わせた「災害への備え」が必要になります。そのため介護事業者を含めた「災害家族会議」を年一度は開催し、常にバージョンアップされた自分を守る避難マニュアルを作成しましょう。

災害への〈備え〉をしていますか？

いつ起きるか分からない災害に備えましょう。

- ・非常持ち出し品の準備（3日分の水、食料、ラジオ懐中電灯、応急セット等）
- ・避難経路・避難場所の確認
- ・家族と災害発生時の集合場所を確認
- ・災害に関する情報の入手
- ・防災訓練への積極的な参加

災害への備え

北海道警察本部のホームページより掲載

北海道における地震について

北海道は、マグニチュード7から8クラスの大規模地震が多数発生している海溝型地震（東日本大震災等）による津波などの被害のほか、発生率は比較的低いものの断層型の内陸地震（胆振東部地震）への対策も必要となります。

緊急地震速報とは

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度、長周期地震動階級を予測し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。

地震の発生を予知するものではありません。

緊急地震速報を発表してから強い揺れが到達するまでの時間は、数秒から長くても数十秒程度と極めて短く、震源に近いところでは速報が間に合わない場合があります。

緊急地震速報が発表された場合

| | |
|--------|------------------------|
| 自宅など | 頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる |
| 集客施設 | 係員の指示に従い、落ち着いて行動する |
| 街などの屋外 | ブロック塀の崩壊、ビルなどからの落下物に注意 |
| 自動車運転中 | ハザードランプを点灯してゆっくり停車する |

地震に対する平素の備え

家族で、一時集合場所、避難場所とその経路を確認しましょう。

また、連絡手段なども話し合っておきましょう。

○我が家の防災

- 倒れやすい家具などは固定し、その上には物を置かないようにしましょう。また、ガラスの飛散防止対策も必要です。
- 屋外の壁や塀の補強も考える必要があります。
- その他、ご近所とのコミュニケーションを図り、町内会・自治会の防災訓練には積極的に参加しましょう。

○非常持ち出し品の準備

懐中電灯、常備薬、ティッシュ類など、最低限必要な物を準備しておきましょう。

- 飲料水と食料は最低でも3日分は用意しておきましょう。
- また、保管場所は、家族みんながわかる場所にして、賞味期限などを定期的に確認しましょう。



○災害時の安否確認方法

- 地震などの大きな災害が発生すると、被災地への電話が殺到し、つながりにくくなります。通信各社では、家族や知人との間での安否の確認や避難場所の連絡等をスムーズに行うため、固定電話・携帯電話・インターネットによって、「災害用伝言サービス」を提供しています。あらかじめ使用方法などを確認しておきましょう。詳しくは [総務省の災害用伝言サービスのページ](#)をご覧ください。(新しいウィンドウで表示します。)

北海道における津波について

北海道では、これまで海溝型の大きな地震が繰り返し発生しています。平成5年の北海道南西沖地震では、被害の最大の原因は津波によるものでした。

さらに、平成15年の十勝沖地震では、津波が押し寄せ、最大で4メートルを超える痕跡が確認されたほか、十勝川では11キロメートルも遡上したことが記録されています。



大地震が発生しやすい環境にある海溝型地震の津波被害に対して、十分に用心する必要があります。

津波への対策

- 強い地震（震度4以上）を感じたとき又は弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときのほか、揺れを感じなくても、津波警報が発表されたときは、直ちに海岸から離れ、高台などの安全な場所に避難する。
- 正しい情報をラジオ、テレビ、インターネット、広報車などを通じて入手する。
- 津波注意報でも、危険なので海岸、浜辺には近づかない。
- 津波は繰り返し襲ってくるので、警報等解除まで気をゆるめない。

北海道における火山災害・風水害について

北海道では、平成20年11月、雌阿寒岳で小規模な噴火により山麓で微量の降灰を観測以降、火山噴火活動は観測されていませんが、国内110の活火山(※)のうち、5分の1に当たる20火山が北海道に存在しており、火山付近の地域では火砕流等への注意が必要です。また、風水害では、平成28年8月から9月、台風等の影響により、死傷者を伴う人的・物的被害が発生しており、火山災害や風水害にも備える必要があります。

(※)活火山とは、概ね1万年以内に噴火した火山及び現在活発な噴火活動のある火山。

○事前の安全対策

- 気象情報をよく確認しましょう。
- 避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。

○緊急時に備えた対策

- 暴風や豪雨で屋外が危険と予想される時は、外出を控えましょう。

- 懐中電灯、携帯ラジオや非常持ち出し品の準備をしておきましょう。
- 避難指示があった場合は、速やかに指定の避難所へ避難しましょう。
- 崖地、傾斜地、河川沿い等では突発的な被害が予想されることから、避難などの態勢を早めにとりましょう。



避難するときには

○避難の方法

- ヘルメットの着装。
頭を保護して、肌を露出せず、身軽に行動できる服装を心掛ける。
- 貴重品を身につける。
盗難、遺失を避けるため、貴重品は必ず肌身から離さないようにする。
- 避難は徒歩が原則。
やむを得ない場合を除き、自動車を使わない。
- 共助・自助による避難。
町内会、自治会など地域コミュニティ単位で付近住民の安否を確認し、要配慮者の避難を支援するなど助け合いましょう。

○正しい情報の収集

- 避難場所等では、自治体や警察などの広報のほか、ラジオやテレビ、インターネットなどから正確な情報を集めましょう。



避難行動要支援者への支援

避難行動要支援者とは、災害対策基本法で規定する高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦、児童、傷病人、外国人など特に配慮を要する方（要配慮者）のうち、「災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難な者であって、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する者」と定められています。避難行動要支援者を災害から守るためには、防災関係機関などの「公助」のほか、地域の人たちが協力し合う「共助」が欠かせません。町内会や自治会などと協力して、地域の避難行動要支援者の避難に御協力をお願いします。

【参考】

- <自分で作る>災害時対応ハンドブック（東北大学病院難病医療連携センター）
- さっぽろ防災ハンドブック
- 避難行動要支援者向けリーフレット
<http://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagyousei/pdf/panf.pdf>
- 内閣府 一日前プロジェクト 防災情報のページ