



特集

様々な災害に備えましょう

地震や台風、洪水、津波など様々な災害に備えるための情報を紹介しますので、ぜひご活用ください。

問 市・総務課防災担当

Tel 56-5005

「自助」へのススメ

地震や津波などの自然災害は、時として想像を超える力で襲ってきます。

しかし、日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることができます。

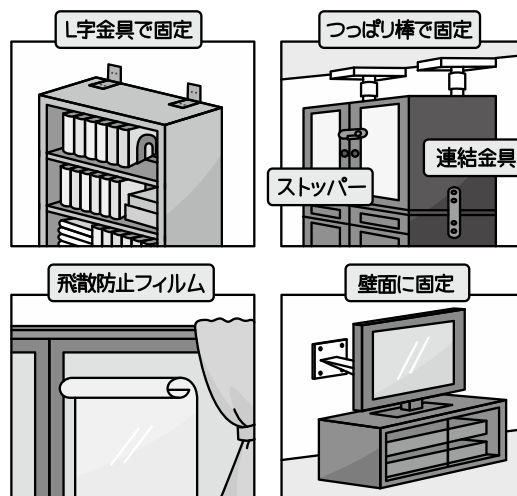
自分の身の安全を守るために一人ひとりが「自助」に取り組み、いつ発生するかわからない災害に備えましょう。

地震に備える

大地震が発生したとき、死亡や負傷原因の多くを占めるのが、家具や家電等の下敷きになることです。家具は納戸やクローゼットに収納するなどして、生活空間にはできるだけ置かないようにしましょう。

やむを得ず家具を置く場合は、ドアや避難経路をふさがないように家具の向きや配置を工夫しましょう。

家具の転倒・落下・移動対策にはL字金具等でねじ止めして固定することが有効ですが、難しい場合は、突っ張り棒と粘着マット等を組み合わせたり、ストッパーを家具に挟み込むのも効果的です。



台風・洪水に備える

台風は風による被害だけではなく、雨を広範囲に長時間降らせるため、河川の増水による洪水などの水害が発生することもあります。台風発生時は進路や速度など、常に最新の情報をチェックするようにしましょう。

<参考情報>

- ・留萌市ホームページ 避難所の開設情報や各種災害対応状況の確認など
- ・気象庁（旭川地方気象台） 各種気象警報・注意報や災害危険度分布の確認など
- その他「防災アプリ」や「エフエムもえる」などでも災害情報をご確認いただけます。



台風接近前の行動もチェック！

- ・窓やシャッターはカギをしっかりとかけましょう。
- ・風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、屋内へ移動させておきましょう。
- ・側溝や排水溝は掃除をして水はけをよくしておきましょう。

津波に備える

留萌市は海に面しているため、地震発生時には津波によって被害を受ける可能性があります。津波から身を守るためにも事前に「津波への備え」をしておきましょう。

津波から身を守るためには、以下のことが重要です。

● 家族で話し合う

ハザードマップを見て、家族で避難先や避難経路など、災害時の行動を確認する

→留萌市防災ガイドマップを更新しましたので確認してみましょう



◀留萌市防災ガイドマップ
ページ(市HP)QR



● 非常時に持ち出せるような備蓄を準備しておく

非常食 水、食料



衣類 雨具、毛布など



防災用品 携帯ラジオ、懐中電灯、充電器、携帯トイレなど



救急医療品

常備薬、簡易救急セットなど



貴重品 現金、身分証明書など



● 津波避難の心得を知る

- ① 海岸、河川に近づかない
- ② できるかぎり早く避難を開始する
- ③ 高く、頑丈で安全な場所へ避難する
- ④ 危険な場所は避けて避難する
- ⑤ 避難したら戻らない

ローリングストック法を実践する

ローリングストック法とは、家族がいつも食べている食品を多めに買って置き、普段の食事で消費したら使った分を補充し、常に一定量を備蓄する方法です。

- ① 日頃から食べなれた食品を中心に3～7日分の食品を備蓄する
- ② 賞味期限切れにならないように日常的に消費する
- ③ 食べた分を忘れずに補充し、一定量を常に確保する

ローリングストック法は食品だけでなく、トイレットペーパーやティッシュなどの日用品にも活用できます。

