

命を守る第一歩は「自助」

自ら正しい情報を得て

自ら判断し

早めに行動する

12月8日、青森県東方沖を震源とする地震が発生し、新ひだか町にも津波警報が発表されました。



総務課防災係 若林主事

今回の津波警報発表時、町内では、徒歩で高台へ避難する住民の姿や、声を掛け合いながら行動する様子が見られました。一方で、車での避難による混雑や、「まだ大丈夫だろう」と判断が遅れてしまい、不安な時間を過ごした方もいたのではないのでしょうか。こうした方々に日頃の備えの重要性を教えてください。

災害は、いつ、どこで起こるかを正確に予測することはできません。

行政による対策や支援には限りがある中、自分や家族の命を守るために最も重要なのが、一人ひとりが自分の身を自分で守る「自助」の取り組みになります。

まずは、自助の基本となる避難方法や非常持ち出し品について、確認してみましょう。「知っている」から「できる」へ。一人ひとりの小さな備えと行動が、災害時の大きな力になります。

非常持ち出し必需品3選

災害が起きた時、行政による支援がすぐ行き届くとは限りません。そんな時に役立つのが非常持ち出し品です。すべてを完璧に準備する必要はありません。「これだけは持って出られる」その備えが命と安心につながります。

アルミブランケット



軽くてかさばらず、体温を逃がさないアルミブランケットは避難先での低体温症を防ぐために有効なアイテムです。また、夏は日よけ・保冷グッズになり、水や風を通さないため、雨具の代わりとしても使えます。

飲料水 (3日分)



災害時に水道が止まった際に、飲料・調理用水が必要不可欠です。また、生活用水として手洗い・トイレ・洗濯などにも使うことができ、感染症のリスク低減や生命維持に役立ちます。
【目安：1人1日3ℓ】



簡易トイレ

断水、停電時にも、衛生的に使用することができます。避難所のトイレの混雑を避け、我慢による体調不良や、水分摂取を抑えることによる脱水症状を防止するために必要です。
【目安：1人1日5～8回】

津波警報発表時の避難方法

津波警報発表時、避難のために多くの車が同時に動き出し、静内市街地では交通渋滞が発生しました。渋滞が発生すると、避難が遅れるだけではなく、緊急車両が通行できなくなるリスクも高まります。

(徒歩での避難ができるか、車での避難が必要か)・避難後の連絡手段を話し合っておきましょう。

また、津波浸水区域外にお住まいの方は無理に避難する必要はありませんので友人・知人などの避難を受け入れていただくなどご協力をお願いします。

津波から命を守るためには、できるだけ早く、高く安全な場所へ避難することが重要です。そのため、交通渋滞発生リスクを抑える意味でも徒歩での避難が基本となります。家族・友人・知人などと、避難場所・避難経路・避難方法を



静内地区津波警報時渋滞マップ
※太線の道路が渋滞

非常品持ち出し品チェックリスト (簡易版)

チェックリストを活用して非常品持ち出し品を準備してみてください。
※一例ですので、家族構成などに合わせて備えをしましょう。

- | | | |
|--|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ | <input type="checkbox"/> 介護用品 |
| <input type="checkbox"/> 食料 (乾パン、羊羹など) | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 |
| <input type="checkbox"/> 貴重品 (現金など) | <input type="checkbox"/> 防寒具 | <input type="checkbox"/> おむつ、おしりふき |
| <input type="checkbox"/> 身分証 (コピーも可) | <input type="checkbox"/> アルミブランケット | <input type="checkbox"/> 離乳食、粉ミルク |
| <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 思い出の品 |
| <input type="checkbox"/> ライト | <input type="checkbox"/> タオル | |
| <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> 下着 | |
| <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> ビニール袋 | |
| <input type="checkbox"/> 常備薬、持病薬 | <input type="checkbox"/> ラップ | |
| <input type="checkbox"/> マスク | | |
| <input type="checkbox"/> 携帯除菌スプレー | | |



防災に関する情報は町公式HPから➡

総務課防災係 ☎ 49-0261

