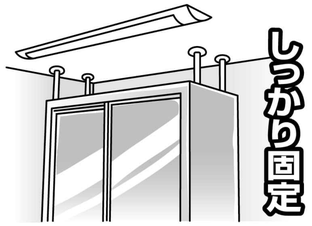
# 3 日ごろの備え

## 自宅・職場の安全を向上させよう 1

大きな地震が発生した場合に、倒れてきた本棚や食器棚の下敷きになり、身動きが取れなくなる危険があります。背の高い家具を金具や専用の器具で固定したり、棚の中身が飛び出してこないように、ガラス戸部分をロックしたり、ガラスに飛散防止フィルムを貼るなどで安全性を高めましょう。倒れそうな家具の近くに寝る場合は、頭部を守る位置に寝るようにし、倒れた家具で出口がふさがらないようにレイアウトを見直すとさらに安全性が高まります。




同様に、自分が長時間を過ごす職場でも災害に備え、転倒しそうな棚をチェックしましょう。転倒防止の金具で壁や柱に固定し、万が一の場合でも人に危害を与えない位置、脱出通路をふさがない場所にあるかを確認してください。

## 避難袋を常備して身を守ろう 2

災害が発生した場合に、水道や電気、ガスといったライフラインに被害が拡大することがあります。家に被害がなくてもライフラインが止まっては、生活できません。飲料水や懐中電灯、キャンプ用のコンロと3日分の食料のストックがあれば、復旧を自宅で待つこともできます。また、リュックや避難袋を取り出しやすい場所に常備し、水や非常食を入れておくと安心です。避難する場合は、持病の薬やお薬手帳を忘れないようにしてください。

公的な避難所では水や食料をストックしていますが、薬はありません。また、小さな子どもの紙おむつやミルクも避難所にはないので、3日分程度は確保してください。

## 近所付き合いが役立ちます 3

大規模災害が発生した場合に、全国各地から支援物資が届き、被災地で配布されるまでには3日程度かかるので、救援を待つ間は自分や家族、近所で持ちこたえる必要があります。もちろん災害の規模や被災していない地域からの距離などで条件が異なります。山間部の集落で道路が寸断されてしまうようなケースは、さらに時間がかかるので、自分の住む地域のリスクを確認しましょう。

また、日ごろからの近所付き合いが万が一の時に役立ちます。特に、一人暮らしで体調を崩している場合や、高齢者世帯で介護を必要としている人がいる場合などは、避難が困難であったり、受け入れ可能な避難所が限られている場合があります。事前に近所との連携があれば、公的機関につないでもらうことも容易になります。

一人暮らしでは、避難しているのか災害に巻き込まれたのか分からないケースもあります。個人的に家族や親せき、知人を頼って避難する場合、安否確認が難しくなりますので、近所に声かけて、避難できる関係をつくっておきましょう。地域には町会、自治会、地域防災組織など防災機能がありますので、このような組織に関わっておくことも万が一の場合に役立ちます。

**Point!** ローリングストックのススメ

ローリングストックとは、食品を家庭で消費しながら備える災害対策の一つです。通常の災害用備蓄とは異なり、管理不足で非常時に賞味期限が切れてしまうリスクも軽減されるのが大きなメリットです。消費した分を買い足す流れを繰り返すことによって、常に一定数の食品を自宅に備えておくことができます。



## 正しい情報を得よう 4

災害が想定される場合や発生した場合に、不安をあおるデマやうわさが流布されるケースがあります。特に、個人が簡単に情報発信できるインターネット、SNSでは、被災地からの速報性のある情報と悪意を持ってつくられた偽の情報が飛び交います。

災害情報の発信元が国（開発建設部）、道（胆振総合振興局）や市町の対策本部、気象台の発表なのか注意してください。新聞やテレビでは「○○市災害対策本部によると」「室蘭地方気象台によると」など情報の出元を明らかにしてます。日ごろから信頼性の高い情報を得られるようにしておきましょう。

## 各種媒体を有効に活用 5

各防災機関は、独自にSNSなどで情報を発信しています。災害時には停電でも利用できるラジオが役立ちます。しばらく使っていない電池は自然放電している場合があります。平常時から時々利用して電池の減り具合を確認し、必要に応じて交換してください。

室蘭民報社では、電子版Webむろみんで、災害時に情報を提供しています。

このほか室蘭市公式LINE、X（旧ツイッター）などもあり、日ごろからパソコンや携帯電話に登録しておくと便利です。

**Point!** 被災地を狙う犯罪に注意!!

被災地で多発する犯罪・悪質行為

1. 窃盗（空き巣・置引・店舗荒らし）
2. 義援金名目の詐欺
3. 民家などの修理・修繕の悪徳商法
4. 暴行、傷害
5. 性犯罪

困窮　便乗　ストレス

被害に遭わないためには

1. 防犯カメラを設置
2. 貴重品は常に身に着ける
3. 複数で行動する
4. 防犯ブザーを持ち歩く
5. 就寝・トイレ・入浴時は特に注意

### 災害時には正しい情報取得を

| Webむろみん | 北海道防災ポータル | 気象庁 | NEXCO東日本 | JR北海道 |
|---|---|---|---|---|

FMひゅ 84.2MHz　まちを「おと」でつたえる　84.2 メガヘルツ

wi-radio 77.6MHz　77.6 メガヘルツ

NHKラジオ第1　945 キロヘルツ

〈地域災害拠点病院〉
社会医療法人
製鉄記念室蘭病院
室蘭市知利別町1-45
電話（代表）　0143-44-4650
救急専用　0143-47-0990

真心と豊かな技術で信頼される医療・介護を提供いたします。
医療法人（財団）五紀会
室蘭太平洋病院
理事長・院長　印宮　朗
室蘭市白鳥台5丁目19番2号　TEL0143-59-2211
●診察科目／内科・外科・循環器内科・リハビリテーション科
●病床数／一般病棟（74床）・医療療養病棟（136床）
在宅支援施設
通所リハビリテーション「コラソン」
太平洋居宅介護支援事業所
併設施設
ケアハウス白鳥の丘
グループホーム白鳥台

医療人として組織として社会に貢献する
社会医療法人 母恋
日鋼記念病院
災害拠点病院
地域がん診療連携拠点病院
地域周産期母子医療センター
室蘭市新富町1-5-13　TEL 0143-24-1331
https://www.nikko-kinen.or.jp

KKI
室蘭建材工業(株)
代表取締役　半澤　導幸
室蘭市東町4丁目8番3号　☎45-1118

室蘭市建設業協会
会長　橋詰　昌明
副会長　伊藤　豊
事務所/室蘭建設会館4F　室蘭市入江町1番地74　TEL22-1047