6 対応と避難

1 地震が起きたとき

家具の下敷きになったり、窓ガラスの破片が落下し頭や体に直撃しないように、テーブルの下など安全な場所に身を寄せます。揺れが収まってから、ガラスや陶器の破片に注意しながら、慌てずコンロやストーブの火の始末をします。出火した場合は消火器を使い初期消火を行います。もしも、炎が天井に達してしまった場合は、避難を開始してください。

2 揺れが収まったとき

いつでも避難できるように部屋の戸や窓を開けて出口を確保します。屋外では、ガラスの落下やブロック塀の倒壊に注意し、近寄らないようにしてください。

3 夜間に発生した場合

揺れが収まったら底の厚いスリッパを履き、懐中電灯で足元に注意して出口を確保してください。

4 古い住宅の場合

1階が倒壊し押しつぶされる危険があるので、慌てて2階から1階に降りないでください。トイレや浴室では、閉じ込められる可能性があり、揺れを感じたらドアを開けましょう。できれば、より安全な場所に移動します。

5 部屋に閉じ込められたり、身動きできなくなった場合

大声を出し続けると体力が消耗するので、硬いものでドアや壁をたたいたり、大きな音を出して自分が室内にいることを知らせます。

エレベーターの中で揺れを感じたら、全ての階のボタンを押し、止まった階で降ります。閉じ込められたら、インターホンで連絡します。

6 山間地では

土砂崩れで生き埋めになる恐れがあるので、斜面や崖から離れてください。余震や降雨があると土砂災害のリスクが高まり、小さな揺れでも崩れるので、危険な所から離れてください。

7 海岸部では

数分で高い津波が到達する場合もあり、すぐに高台やビルに避難しましょう。津波避難施設や行政が津波避難ビルに指定している民間の建物もあるので、日ごろから確認しておきましょう。

Point! 避難のタイミング

避難の判断によって、生死を分けることもあります。人任せにしないで、自分で情報を確認し判断しましょう。行政による避難指示や周囲で火災の危険がある場合は、学校や公園などの避難場所に向かいます。火災の危険がなく、自宅に被害がない場合は、自宅に戻り在宅避難します。被害があり、生活できないときは学校などの避難所に入ります。

火山噴火などが予知される場合は、行政の避難指示に従います。行政では入院患者や施設入所者、在宅の高齢者など災害弱者を優先的に避難させてから、一般住民の避難を行う計画を持っています。火山に近い地区の方は、あらかじめ決められた避難所がありますので、日ごろから確認してください。

在宅避難・垂直避難

避難所では環境の変化で体調を崩してしまう人もいます。住宅の耐震化や食料・飲料水の確保、カセットコンロ、ヘッドランプなどの備えがあれば自宅で復旧を待つこともできます。また、長い距離を歩いて避難することが難しいケースもあり、洪水や浸水災害の場合は、2階以上に避難する垂直避難も有効です。傾斜地では、斜面から離れた部屋で寝泊まりするなど同じ建物でも、より安全な部屋を使いましょう。

山・崖から離れた2階以上へ避難

暮らしの中に、安全・安心・快適を
三和シャッター
私たちは安全・安心・快適のスローガンのもと都市空間、商空間、住空間を形成するさまざまな再開発施設でみなさまの幸せを守り、笑顔をつくるお手伝いをいたします。
防風対策商品
耐風ガードLS
強風時正圧
強風時負圧
外観
風に押される
外観
風に引っ張られる
スラットの端部がガイドレールに引っかかり、抜け出しを防ぐ
強風時の追加操作も一切不要で、常に強風に備えられます。
耐風圧性能 800Pa※
※当社での試験結果を示します。
防水対策商品
オスダケ
ボタンを押すだけで、防水板が自動で降下。通常時は建物上部にすっきりと納まります。
BCP対策商品 シャッター開放用電源供給システム
E-コネクト ガレージ用(100V対応)
停電時にハイブリット車やポータブル電源のコンセントを利用して、電動シャッターの開閉が可能。倉庫、工場のブロードシャッターにも対応できます。
三和シヤッター工業株式会社 室蘭営業所 室蘭市寿町2-21-10 tel(0143)43-3011

脳神経外科・脳神経内科・循環器内科・リハビリテーション科
医療法人社団　医修会
大川原脳神経外科病院
室蘭市寿町1丁目10番1号
TEL 0143-44-1519
https://isyuukai.jp/ohkawara/
室蘭市地域包括支援センター ことぶき　TEL 0143-46-2121
指定居宅介護支援事業者 ことぶき　TEL 0143-44-3201
訪問リハビリテーション　TEL 0143-84-1200

8 避難所の運営に積極協力しよう

新型コロナの流行を受け、避難所の密集を避けるために各自治体では、避難所定員の見直しを行いました。これにより、避難者が増やされましたが、今度は世話役の担当職員が不足する事態となっています。そのため、避難者自らが避難所の運営に関わる必要があります。

自治会や町会役員、地域の自主防災組織が中心となって、避難所運営を担います。万が一に備えて、食事や水の提供、人員の確認、役所防災担当者との連絡事務や資材の確保、清掃やごみの分別、けが人や病人への対応などを想定した訓練を行うとよいでしょう。

災害発生時、室蘭市は災害ボランティアセンターを設置します。協定により、市社会福祉協議会が同センターの運営に当たり、ボランティアの事前登録を受け付けます。

また、市と災害協定を結んでいる登別室蘭青年会議所や室蘭、室蘭東の2ライオンズクラブなども支援活動を展開します。

各市町でも、町会や自治会単位の自主防災組織の結成を進めており、地域の高齢世帯の把握や避難の際の支援、避難所運営などが期待されています。西いぶり定住自立圏（室蘭、登別、伊達、洞爺湖、豊浦、壮瞥の3市3町）では、2025年度までに自主防災組織設置の目標を人口の72.5%として組織拡大を進めています。

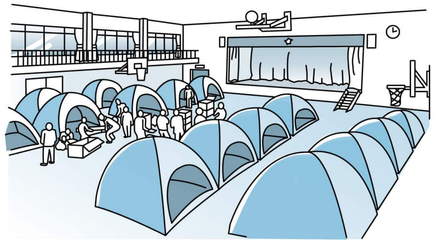
9 一時避難所（短期避難）

想定される災害が市町によって違うため「一時避難所」の機能や位置付けが異なる場合があります。地震から身を守るときに」時避難場所、大規模火災が起こった場合は広域避難場所と区分しているケースもあります。加えて避難場所広域避難場所ともに、災害の種類（火災、風水害、津波、高潮など）によって場所が異なる地域もあり、身近な避難場所の種類を確認しましょう。

※注意：公園やグラウンドなどを「時（いっとき）避難場所と呼び、宿泊できるような避難所を「二次避難所」と区別している自治体もあります。「一時」と「二次」が紛らわしいので、ハザードマップで確認しましょう。

10 長期避難

実際に被害を受けた人を収容する避難所は、避難生活が長期に及びます。2000年の有珠山噴火では、地殻変動や噴石による被害地域の人たちが自宅に戻れず、避難所や仮設住宅での生活を余儀なくされ、生活の再建に3年以上もかかりました。ハザードマップで自宅の災害リスクを確認し、対象地域に住んでいる場合は長期避難に対する備えも検討しましょう。



Point! 避難生活の注意点

1. 換気や手洗いの徹底
2. トイレをきれいに使う
3. 世帯ごとにブース分け、2m以上の間隔
4. 窓を開けるか換気扇を回す
5. 公共の場ではできればマスク着用
6. 有症状者は別室か風下に
7. 週2回は入浴を
8. なるべく厚着で
9. 車内生活では体操や水分摂取を

町内会・自治会に ぜひご加入を
室蘭市
町内会連合会
会長 沼田俊治
副会長 森川卓也
副会長 小林秀光
■事務局／室蘭市幸町1番2号（室蘭市役所内）
TEL0143-83-6277・FAX0143-83-6912

支え合い、助け合うまちをめざして
社会福祉法人
室蘭市社会福祉協議会
会長 山中正尚
室蘭市東町2丁目3番3号 ハートセンタービル
TEL(0143)83-5031
災害が発生した際、室蘭市が設置する災害ボランティアセンターを室蘭社協が運営します。迅速に被災者支援を行うため、災害ボランティアの事前登録を受け付けています。
詳しくは「室蘭社協」で検索してください
室蘭社協　検索

MIURA KOUGYŌ
北海道知事許可（般-29）胆 第04986号
三浦興業株式会社
代表取締役社長 三浦政光
事務所／加工場　室蘭市港北町1丁目2番3号
TEL(0143)83-6171
FAX(0143)83-7131
E-mail:miurakougyou@hotmail.co.jp

LIONS INTERNATIONAL
室蘭ライオンズクラブ
会長脇坂紀一　幹事遠藤勝也　会計宮古英樹
室蘭市中央町2-4-5（共同ビル2F）　TEL0143-22-4947
室蘭東ライオンズクラブ
会長紙谷好宣　幹事新岡元　会計早坂憲二
室蘭市東町5丁目15番18号　TEL0143-44-5144

躍動
～仲間と共に未来を変える～
JCI
一般社団法人
登別室蘭青年会議所
理事長 川田翔太郎
室蘭市東町2丁目23番6号 第2大通ビル3階
TEL(0143)42-2535 FAX(0143)42-2536
URL http://www.nmjc.or.jp　E-mail nmjc@rnaroon.plala.or.jp

給排水衛生設備・冷暖房空調設備
水道施設・消防設備・設計・施工
株式会社
ユニオン建設
代表取締役 斉藤聡
室蘭市東町2丁目2番15号 TEL(代)0143-41-3901
http://www.unionkensetsu.co.jp/