

災害情報・避難情報



地震・津波



風水害



雪 害



火 災



土砂災害



地域で助け合い



応急手当



連絡先一覧



わが家の防災メモ



天塩町

保存版

# 防災のしおり

もしもの時に  
備えましょう！



天塩町役場

〒098-3398 北海道天塩郡天塩町新栄通8丁目  
TEL. 01632-2-1001 FAX. 01632-2-2659  
URL. <http://www.teshiotown.com/>

# はじめに

町民の皆様には、日頃から防災行政につきまして、深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申しあげます。

天塩町では、過去にいくたびかの災害に見舞われてきましたが、過去の災害を経験している人も、時がたつとともに災害の記憶が薄れていく傾向にあります。

各種の災害を最小限にとどめるためには、なによりも町民のみなさん一人ひとりの十分な理解と備えが必要です。防災意識を高め、各種の災害に備えて頂くために今回、「天塩町防災のしおり」を作成し、全世帯へお届けすることといたしました。

又、この「天塩町防災のしおり」の巻末に付属している防災マップの洪水情報は、天塩川が大雨によって増水し、町内で堤防が決壊した(こわれた)場合の浸水予想結果に基づいて、浸水する範囲とその程度ならびに各地区の避難場所を示した地図です。

大雨の規模は、概ね100年に1回程度起こる大雨で3日間の総雨量が224mm(昭和56年の洪水とほぼ同じ)を想定しています。

なお、あなたが住んでいる地区における浸水など、大雨による災害が発生する場所や状況を日頃から把握し、雨の降り方や浸水の状況に注意し危険を感じたら早めに自主的な避難を心がけましょう。場合によっては地図に示した区域以外のところも、浸水することがありますので注意して下さい。

また、台風時の高潮や地震によって起こる津波による被害も想定してあなたの自宅や職場等がどの程度の標高(高さ)に位置するか心がけ、そこから内陸に向かって標高の高い場所への避難も日頃から心がけて下さい。

いざというときに備え、あなたの家から避難所までの経路や家族の連絡先などを書き込んで、使いやすい場所に保管しておきましょう。

平成30年3月 天塩町

## 目次

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 1 : はじめに・目次       | 9 : 土砂災害に注意                            |
| 2 : 災害情報・避難情報について | 10 : 地域で助け合い                           |
| 3 : 地震・津波から身を守る   | 11 : いざという時の応急手当                       |
| 5 : 風水害に備える       | 13 : 公共機関・くらしの電話帳                      |
| 7 : 雪害に注意         | 14 : 天塩町 津波・洪水ハザードマップ(別添)<br>避難する時の注意点 |
| 8 : 火災に備える        |  |



# 災害情報・避難情報について

状況に応じて、気象情報(大雨・洪水などの注意報・警報や台風・地震・津波についての情報など)とそれに伴う災害情報及び避難情報が発信されます。情報は防災行政無線をはじめ、テレビ・ラジオ、携帯電話・スマートフォンへのメール配信など、様々な媒体を通じて皆さんに伝えられます。

災害時に大事なのは「正しい情報」です。もしもの事態が予測される場合は、各種情報に注意しましょう。



データ放送でも情報が入手できます。テレビリモコンの「dボタン」を押してください。

防災情報総合サイト 北海道防災情報

<http://www.bousai-hokkaido.jp/>

<http://i.bousai-hokkaido.jp/>



防災無線が聞き取りにくい場合、「防災無線フリーダイヤル(通話料無料)」をご利用いただけます。

0800-800-1545

※発信後1時間以内での対応となります。



各社携帯電話・スマートフォンをご利用の方に、緊急を要する気象・地震・津波などの情報が一斉に配信されます。

※受信は無料ですが、各種対応機種による設定をお願いします。

災害による被害が拡大するおそれがあり、住民への危険が迫った時には、状況に応じて町災害対策本部から以下の避難情報が発令されます。避難情報が発令された場合は速やかに行動しましょう。

<b>避難準備 ・ 高齢者等 避難開始</b>	<p><b>避難勧告</b></p> <p><b>避難指示 (緊急)</b></p> <p><b>避難勧告</b></p> <p><b>避難指示 (緊急)</b></p>	<p><b>避難勧告や避難指示(緊急)を 発令することが予想される場合</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 避難に時間を要する人(ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等)とその支援者は避難を開始しましょう。</li> <li>■ 他の人は、避難の準備を整えましょう。</li> </ul> <p><b>災害による被害が予想され、 人的被害が発生する可能性が高まった場合</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 速やかに避難場所へ避難をしましょう。</li> <li>■ 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内より安全な場所に避難をしましょう。</li> </ul> <p><b>災害が発生するなど状況がさらに悪化し、 人的被害の危険性が非常に高まった場合</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ まだ避難していない人は、緊急に避難場所へ避難をしましょう。</li> <li>■ 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内より安全な場所に避難をしましょう。</li> </ul> <p>必ずしも、この順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。 また、これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。 (自主避難する際は、役場防災担当へ連絡してください)</p>
-------------------------------------	---	--



# 地震・津波から身を守る

地震発生から 1分

**地震発生!!**

**「身を守る」!!**



大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まずは自分の身を守り、周囲の状況に応じて揺れがおさまるまで待ちましょう。

## 屋内では

- テーブルや机の下に入る
- 座布団や雑誌などで頭を保護する
- 家具やガラスから離れる
- 商業施設や公共施設などでは係員の指示に従う

## 屋外では

- ブロック塀などの倒壊に注意する
- 看板・ガラスなどの落下物に注意する
- 海のそばで揺れを感じたら、揺れの大きさに関わらず速やかにその場から離れ、高台へ避難する



## 自動車運転中は

- ハザードランプを点灯し、周りの車に注意を促す
- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する

地震発生から すみやかに

**揺れがおさまったら…**

**落ち着いて「安全確保」と「状況確認」**



大きな揺れはおよそ1分程度といわれています。揺れがおさまったら、慌てず落ち着いて行動しましょう。身のまわりの安全確保と状況確認を行い、避難指示が発令されたり、家屋倒壊や津波の危険がある場合は速やかに避難しましょう。

**危険と判断したら…**

**急いで避難しましょう!!**

避難はできるだけ徒歩で、  
持ち物は少なく!  
隣近所に声を掛け合いましょう!!



ガラス片や転倒家具などに注意し、家族や周りの人の安全確認・確保を行いましょう。



足元に注意!

**もしも… 津波の危険がある場合は…**

**高い場所へ避難!!**



海岸から「より遠く」ではなく、「**より高く**」へ避難しましょう。

**浸水予測外でも安心しない!**

- 沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や高い安全な場所へ避難する
- 「ここなら安心」と思わずには、より高い場所を目指して避難する

## 確認!!

### 脱出口の確保

建物の傾きや歪みによって閉じ込められないよう扉や窓を開け、脱出口を確保しましょう。



閉まらない  
ように  
扉を固定!

### 情報を入手する

テレビやラジオ、緊急速報メールなどで正しい災害情報、避難情報を入手しましょう。



## 地震発生から 数時間

津波の危険がなくなったら…

### 消防・救護活動!!



隣近所も同じように被災しています。安否確認を行い、被害が出ている場合は協力しあって、消防・救護活動を行いましょう。

### 地域で協力しあって

- 行方不明者、けが人の確認・救護
- 家屋や家具などの下敷きになっている人の救出
- 手助けが必要な方への協力（高齢者・障がい者・傷病人・妊婦・幼児など）
- 火災発生時の初期消火活動



## 地震発生から 数日

自宅・避難所待機

### しばらくは警戒を!!



非常  
備蓄品  
の用意を!

引き続き余震に注意しながら、災害情報・避難情報に耳を傾けましょう。最低3日間は備蓄品で自活できるよう、日頃から準備しておきましょう。



避難所

引き続き余震に注意しながら、災害本部からの情報や連絡を確認しましょう。ルールとマナーを守り、お互いに助け合いながら生活しましょう。

## 津波から身を守るために知っておきたいポイント!!

津波の速度は速い!



津波の速度は、海岸付近でも時速36km(秒速10m)を超えることもあるので、津波を見てから避難するのでは間に合いません。早めの避難を心がけましょう。

車で避難しない!



東日本大震災では車で避難して助かった人もいますが、渋滞により車ごと津波の犠牲になった人もたくさんいました。「避難は徒歩が原則」を頭に入れておきましょう。

日頃の備えが重要!



津波から身を守るためには、日頃からの災害に対する備えと意識が重要です。津波ハザードマップを見ながら自宅や勤務地などの危険度を把握しておきましょう。



津波は繰り返し襲ってくるので、警報・注意報が解除されるまでは戻らない（海岸や川に近づかない）。



# 風水害に備える

## 風水害を及ぼす気象に注意

初夏から秋にかけては、台風や前線の影響で大雨、洪水、暴風、高潮による自然災害が発生しやすくなります。台風や豪雨はある程度進路や規模などを予測できるため、普段から気象情報に注意しましょう。気象に関する情報はテレビやラジオのほか、以下のホームページなどからも入手できます。

気象情報 ▶  
旭川地方気象台

<http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>

雨量・水位情報 ▶  
国土交通省 川の防災情報

<http://www.river.go.jp/>  
<http://www.river.go.jp/s/>

### 雨の強さと降り方



#### やや強い雨

1時間に  
10~20mm未満

ザーザーと降る雨。  
地面一面に水たまりができ、地面からの跳ね返りで足元が濡れ、話し声が聞き取りにくくなります。



#### 強い雨

1時間に  
20~30mm未満

どしゃ降りの雨。傘をさしていても漏れてしまうほどの中雨で、側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れなどの心配があります。



#### 激しい雨

1時間に  
30~50mm未満

バケツをひっくり返したような雨。道路が川のようになり、山崩れ・がけ崩れが起きやすくなるため、危険地帯では避難の準備が必要になります。



#### 非常に激しい雨

1時間に  
50~80mm未満

滝のように降る雨。  
河川の氾濫をはじめ、土石流などが起きやすく、多くの災害が発生するおそれがあります。  
車の運転も危険です。



#### 猛烈な雨

1時間に  
80mm以上の雨

息苦しくなるような圧迫感のある雨。  
雨による大規模災害が発生するおそれがあります。  
厳重な警戒が必要となります。



### 風の強さと吹き方

\*風速は10分間の平均風速です。  
最大瞬間風速は平均風速の約1.5倍～3倍以上になることがあります。



#### やや強い風

風速10~15m/s

風に向かって歩きにくくなり、樹木全体や電線が揺れ始めます。高速運転時は横風に流される感覚を受けます。



#### 強い風

風速15~20m/s

風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出ます。看板やトタン板が外れ始め、高所での作業は極めて危険です。



#### 非常に強い風

風速20~25m/s

何かにつかまらないと立ていられません。通常速度での運転が困難になり、飛来物による負傷にも注意が必要です。



#### 猛烈な風

風速30m/s以上

屋外での行動は極めて危険です。多くの樹木が倒れ、走行中のトラックが横転したり、倒壊する住宅も出てきます。



季節を問わずに発生する雷は、特に積乱雲が発達する夏から秋に多く発生します。注意報の発表時や発達した積乱雲が近づいてきた時は外出を控えましょう。

## 落雷

- ⚠ 雷鳴が聞こえたらすぐに避難
- ⚠ 建物の中や自動車へ避難
- ⚠ 木や電柱から4m以上離れる



## 竜巻

竜巻は季節や場所を問わず起こります。いつもと違う雲を見る、空が急に暗くなる、冷たい風やひょうが降ってくるなどの前兆現象を感じたり、警報・注意報が出ている場合は早めに安全な場所へ避難しましょう。

- ⚠ 積雪の多い建物の中へ避難
- ⚠ 屋内でも、窓や壁から離れる

## | 風水害から身を守る



### 大雨のとき

#### ■屋内では

床下・床上浸水の危険があります。家財道具や貴重品は高い場所に移動しておきましょう。

#### ■自動車運転中は

豪雨で視界が悪くなると大変危険です。あせらずに高台等に移動しましょう。道路が冠水し、水深が約15～20cm前後に達すると、エンジンが停止する可能性があり、水深と流速が増すと車ごと流される危険もあります。車が浸水した場合は、すぐに外に出ましょう。

#### ■河原では

急な増水や土砂災害の危険があるので、高い場所に避難しましょう。豪雨時は防災行政無線などが聞こえにくいこともあるので、十分に注意しましょう。



### 強風のとき

#### ■屋内では

風圧や飛来物で窓ガラスが割れる危険があります。飛散防止フィルムを貼ったり、カーテンを引いておきましょう。

#### ■路上では

看板やトタン板などの飛来物や、街路樹が倒れたりする危険があるため、近くの頑丈な建物に避難しましょう。

#### ■海辺では

海中への転落や高波、高潮に巻き込まれる危険がありますので、すぐに高台に避難しましょう。強風時は防災行政無線などが聞こえにくいこともあるので、十分に注意しましょう。

## | 自宅の風水害対策チェック

台風や集中豪雨では強風や激しい雨が降るため、家屋への浸水、損壊など様々な被害が想定されます。風水害に備えて日頃の安全対策をしっかりと行いましょう。

### ✓ 自宅をチェックしてみましょう！

#### チェック 1 □

窓や網戸のがたつきはありませんか？

#### チェック 2 □

アンテナは錆びたりゆるんでいませんか？

#### チェック 3 □

屋根材がめくれたり、はがれたりしていませんか？

#### チェック 4 □

風で飛ばされそうな庭木はありませんか？

#### チェック 5 □

プロパンガスボンベは、しっかりと固定されていますか？配管はぐらついていませんか？

#### チェック 6 □

フェンスやブロック塀はぐらついていないか、ひび割れや破損はしていませんか？

#### チェック 7 □

壁の腐食・浮き・亀裂はありませんか？

#### チェック 8 □

風で飛ばされそうな物（自転車や植木鉢等）を外に置きっぱなしにしていませんか？



# 雪害に注意

大雪や暴風雪など雪に関する警報や注意報が発表された時は、気象状況に注意し無理な外出は控えましょう。また、室内でも停電や一酸化炭素中毒の危険がありますので、十分な注意が必要です。

## | 家の中にいる時

- 気象情報に注意して、暴風雪が予想されている時は外出を避けましょう。
- FF式暖房機などの給排気口が雪でふさがれると一酸化炭素中毒を起こす危険性がありますので、定期的に点検・除雪しましょう。
- 出入り口を確保するため、積雪の状況を見て除雪する。
- 停電に備えて、懐中電灯、携帯ラジオ、ポータブルストーブや灯油などを準備しておきましょう。

## 停電に注意!

電線への着雪や強風、飛散物により電線が切れるなどして、停電が発生する場合があります。天候によって停電が長期化することもありますので、停電対策の備えをしておきましょう。



## | 歩行中や屋外で作業中の時

- 視界不良(ホワイトアウト)により方向感覚がなくなり、自分の位置が分からなくなることがあるため、近くの商店・コンビニエンスストアなどの建物へ避難する。
- 暴風による飛来物に注意する。
- 肌の露出を少なくして、体温の低下を防ぐ。
- 屋根の雪下ろしは2人以上で、携帯電話やスマートフォンを携行し、事故対策をしっかりと。気温上昇時は特に注意。



## | 車を運転している時

- 視界不良(ホワイトアウト)になった場合は無理な運転は避け、コンビニエンスストアなどで天気の回復を待つ。
- 気象情報や道路情報を確認する。



## | 車が立ち往生した時

- ハザードランプを点滅、停止表示板を置いて、後続車に注意を促す。
- JAFなどのロードサービス、警察・消防、近くの商店や人家に救助を求める。

道路の異常を発見したら▶  
**道路緊急ダイヤル**

**#9910**  
(短縮ダイヤル)

車の故障・レッカー移動は▶  
**JAFロードサービス**  
**050-3369-6601**  
または **#8139**



## 一酸化炭素中毒に注意!

一酸化炭素中毒の危険をなくすには、エンジンを切ることが大切です。防寒着や毛布、新聞紙などで体温の低下を防ぎましょう。暖房などでやむを得ずエンジンをかけるときは、車の周りの雪のたまり具合を常に確認し、マフラー周辺を必ず除雪してください。停車中の車の周りには「吹きだまり」が発生しやすいため、特に注意が必要です。

車にあると安心!

## 事故や立ち往生に備えて





# 火災に備える

普段のちょっとした油断が火災につながります。また、災害時における火災は被害を何倍にも大きくしてしまいます。日頃の防火対策で、火災の発生を防ぎましょう。



## 1 ストーブ周辺はすっきりと

カーテンや洗濯物など燃えやすい物の近くでストーブを使用しない。石油ストーブの給油、移動は必ず火を消してから。



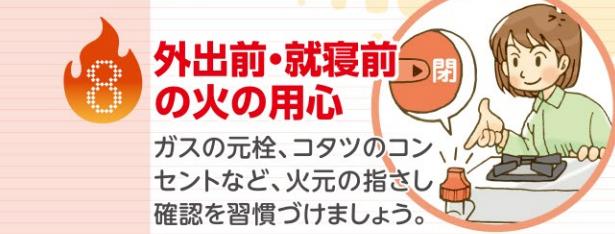
## 10 火災警報器の設置

すべての住宅に火災警報器の設置が義務づけられています。



## 9 消火の備えを万全に

消火器の使い方、使用期限の確認を。防火訓練への参加も!



## 8 外出前・就寝前の火の用心

ガスの元栓、コタツのコンセントなど、火元の指さし確認を習慣づけましょう。

## 2 調理中はその場を離れない

来客や電話対応などで台所を離れる時は必ず火を消してから。コンロ周辺に燃えやすい物を置かない。



## 3 寝たばこ、ポイ捨て厳禁

寝たばこや火のついたたばこの放置、ポイ捨ては厳禁。



## 4 放火をさせない環境づくり

家の周りに燃えやすいものを置かない。ごみは指定された日の朝に出し、物置、車庫などの戸締まりはしっかりと。

※ごみの野外焼却は原則禁止です!



## 5 火遊びをさせない

子どもの目の届くところにマッチやライターを置きっぱなしにしないよう心掛けましょう。



## 6 風呂の空だきに注意を

点火時は浴槽の水量を確かめて。点火、消火は目で確認を。



## もしも、火災が発生したら…

隣近所に声をかけ、初期消火に努めましょう

### 早く知らせる

火災を発見したら、周りの人に大声で知らせましょう。鍋などを叩いて大きな音を立てるのも効果的です。



### 早く消す

水や消火器のほか、座布団で叩く、布団を被せて密閉するなどして、消火にあたりましょう。



### 早く逃げる

火が天井に燃え広がったら消火を諦め、速やかに避難を。可能ならば燃えている部屋の扉や窓を閉め、火災の広がりを防ぎましょう。





# 土砂災害に注意

一般的に土砂災害は、降雨や融雪で地中の水分が増して地盤が緩み、さらに長雨や強雨が続いた時に発生するとされています。次のような現象を察知した場合は、直後に土砂災害が起こる可能性があります。直ちに周りの人と安全な場所へ避難するとともに、関係機関へ通報してください。

早期避難  
の判断に  
役立てよう!



## 北海道士砂災害警戒情報システム

<http://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/>  
<http://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/sp/>



## こんな「前兆現象」はありませんか？

※前兆現象は1つの目安です

土砂災害2～3時間前に  
多く見られる前兆現象



- 流水の異常な濁り

土砂災害1～2時間前に  
多く見られる前兆現象



- 流木が発生
- 溪流内の転石の音

土砂災害の直前に  
多く見られる前兆現象



- 降雨時での水位の激減
- 地鳴り・ゴーという音
- 土臭いにおい

### 土石流

山や川の石や土砂が、  
大雨などにより  
水と一緒にになって  
激しく流れ下る現象。



- 涌水量の増加
- 涌水の枯渇
- 井戸水のにごり



- 亀裂・段差の発生・拡大
- 斜面・構造物のはらみ出し
- 樹木の傾き、根の切れる音



- 山鳴り・地鳴り
- 地面の振動

### 地すべり

雨や雪だけ水が地下  
にしみこみ、断続的に  
斜面が滑り出す現象。

※地すべりの予測は技術的に困難であり、  
土砂災害警戒情報の発表対象と  
なっていないので注意してください。



- 涌水量の増加
- 表面流発生



- 小石がばらばら落下
- 涌水の濁り
- 新たな湧水発生



- 小石がぼろぼろ落下
- 亀裂発生、斜面のはらみ出し
- 涌水の停止・噴き出し

### がけ崩れ

雨や雪だけ水、  
地震などの  
影響によって、  
急激に斜面が  
崩れ落ちる現象。



### 家の周囲の状況は？

- いつもあふれたことがない河川が氾濫している(しそう)
- いつもあふれない側溝があふれている
- いつもは冠水しない道路が冠水している
- 近くの道路でがけ崩れ(落石含む)が発生している
- 周辺地域で土砂災害が発生している
- 上記以外に周辺地域でいつも違う異常な状況が認められる

危険を感じたら早めに  
**「安全な場所に避難」**  
しましょう！

すぐに指定避難所への避難が不可能、または危険が迫っている場合は**危険区域外**や、**できるだけ高いところ(自宅の2階など)**に避難しましょう。



# 地域で助け合い

## 地域の協力で防災を! 自主防災組織

自主防災組織とは「**自分たちの地域は自分たちで守る**」を理念とし、安心できるまちをつくるために、地域で協力しあって防災活動を行う組織です。みんなで話し合い、できることから始めましょう。

### 自主防災組織の活動例 自治会などを単位として自主防災組織をつくりましょう

組織本部	情報連絡班	避難誘導班
平常時の活動	災害時の活動	平常時の活動
役場、消防署などとの連絡調整を行い、防災活動に備えます。 	各活動班、役場、消防署などとの連絡調整を行い、現場をまとめます。 	防災訓練や講習会を通じ、防災知識の普及活動や啓発活動を行います。 
役場、消防署などとの連絡調整を行い、防災活動に備えます。 	各活動班、役場、消防署などとの連絡調整を行い、現場をまとめます。 	町や消防機関からの正しい情報を収集・伝達し、地域の被害状況などを取りまとめます。 
消火班	救出・救護班	給食・給水班
平常時の活動	災害時の活動	平常時の活動
地域の人々の参加を積極的に呼びかけ消火訓練を行います。 	周辺住民の協力を求めて初期消火を行い、火災の拡大を防ぎます。 	防災資機材の準備・点検・使用法を確認し、応急手当法の習得・訓練を行います。 
地域の人々の参加を積極的に呼びかけ消火訓練を行います。 	周辺住民の協力を求めて初期消火を行い、火災の拡大を防ぎます。 	救出・救助、負傷者の応急手当を行い、医療施設や救護所に搬送します。 
災害時の活動	災害時の活動	災害時の活動
物資の備蓄・管理を行うとともに、炊き出し訓練などを行います。 	炊き出し、飲料水の確保や救援物資の受け入れ・配給を行います。 	

## 要配慮者への思いやりを!

高齢者や障がい者、傷病者、小さな子ども、妊産婦、旅行者などは避難に時間がかかったり、情報や状況を迅速に把握できない場合があり、この様な方々を「要配慮者」といいます。日頃から近所の要配慮者の方を把握しておき、災害時には地域で協力しあって手助けしましょう。





# いざという時の応急手当

## 身の回りのモノでできる応急手当

災害時はたくさんのが人が同時に発生するため、応急手当や救急救命のための専門の道具が不足し、入手困難となります。いざという時に備え、身の回りにある一般的な生活雑貨などを使ってできる応急手当方法を知っておきましょう。

### 止 血



- ① 直接血に触れないようにビニール袋などで手を覆う
- ② 傷口に清潔な布を直接当てて圧迫する（使用していないハンカチ、タオルなど）
- ③ 手足のケガなら患部を心臓より高い位置に上げる
- ④ 最初に当てた布が血に染まってきたら、新しい清潔な布をさらに上からかぶせて圧迫する
- ⑤ 血が止まったら大判のハンカチやネクタイなどを包帯代わりにして、当てた布を固定したうえで病院へ行く

### 骨 折



- ① 骨折した箇所を固定する  
通常病院では、添え木やギプスなどの専門の道具で固定しますが、折り畳み傘、雑誌、新聞紙、ダンボールなどの身の回りにある物を代用します
- ② 添え木（代用品）を骨折した箇所に当て、大判ハンカチやネクタイなどで固定する
- ③ 骨折した手を首からつる場合は、大判のスカーフや大きめのレジ袋の両サイドを切り裂き、固定した手を横から入れて、持ち手のところを二つ重ねて首からつる



こんな症状にも注意!



やけど

- ① 流水で十分冷やす。衣服の上からやけどした場合は無理に服を脱がず、そのまま冷やす。
- ② 水疱（水ぶくれ）を破らない。
- ③ 冷やした後は、消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。

こんな症状にも注意!



打撲・ねんざ

- ① 患部を動かさないで安静にして休む。
- ② 炎症を抑え痛みをとるために冷やす。
- ③ 内出血や腫れを防ぐため患部を圧迫して固定する。
- ④ 患部を心臓より高い位置に保ち、内出血や腫れを防ぐ。

## I 意識がない場合の応急救手当

人は心臓が止まると15秒以内に意識がなくなり、心停止から1分ごとに、救命率は7~10%下がります。そのため、現場に居合わせた人が迅速に心肺蘇生を行うことがもっとも大切です。

### 心肺蘇生の手順

#### ① 反応(意識)を確認する

傷病者の耳元で「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるか、ないかをみます。

#### ② 助けを呼ぶ

反応がなければ、大きな声で「誰か来て!人が倒れています!」と助けを求めます。協力者が来たら、「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と具体的に依頼します。

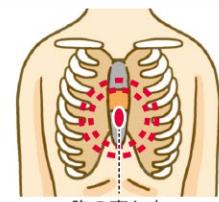
#### ③ 呼吸を確認する

傷病者が《普段どおりの呼吸》をしているかどうか確認します。普段どおりの呼吸でなければ《呼吸なし》と判断します。

#### ④ 胸骨圧迫を行う

呼吸がない場合は、まず胸の真ん中に手の平を重ね合わせ、両ひじを伸ばし、体重をかけるようにしながら、まっすぐ下に30回押します。その後、人工呼吸を2回行います。この胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ(30:2のサイクル)を救急隊に引き継ぐまでか、何らかの反応があるまで2分間(5サイクル)を目安に絶え間なく続けることが大切です。

#### 胸骨圧迫



#### 人工呼吸



30回圧迫後、  
人工呼吸を2回  
行います  
※深さは少なくとも  
5cm押す

圧迫のリズムは  
少なくとも  
100~120回/分  
とします

これらの動作をAEDや救急隊員の到着まで繰り返します

正常な呼吸をしているが、  
意識がない場合は回復体位にする



気道を確保するために、横向きにして上の脚のひざを90度曲げて寝かせる



#### AED(自動体外式除細動器)による心肺蘇生

AED(自動体外式除細動器)は突然の心停止から、けいれんした心臓に電気ショックを与え、正常な状態に戻すための機械です。付属の電極パッドを傷病者に貼ると自動的に心電図を解析し、除細動が必要な場合のみ電気ショックを加える仕組みで、誰でも安全・確実に除細動が行えます。



- ① 119番にダイヤル
- ② (火事ですか?、救急ですか?の問い合わせに)「救急です!」と答える
- ③ 「住所」「目印」を伝える
- ④ 事故や傷病者の「様子」を説明(いつ・どこで・だれが・どうして・どうなったかを詳しく)
- ⑤ 通報者の「氏名」「電話番号」を伝える
- ⑥ 人手があれば救急車を「誘導」、救急隊の到着
- ⑦ 傷病者が倒れていた状況、行った応急処置、容態の変化、AEDによる電気ショックの回数などを正確に報告

#### 救急車の 呼び方





# 公共機関・くらしの電話帳

名 称	電 話 番 号
<b>天塩町公共機関</b>	
天塩町役場	2-1001
天塩警察署	2-2110
警察署 雄信内駐在所	4-3009
北留萌消防組合 天塩支署	2-1560
北留萌消防組合 天塩支署 雄信内分遣所	4-3343
雄信内支所(生活改善センター)	4-3004
教育委員会	2-1026
社会福祉会館(図書室)	2-1026
ファミリースポーツセンター	2-1873
保健ふれあいセンター	2-1001
老人福祉センター	2-2045
特別養護老人ホーム恵愛荘	2-2429
デイサービスセンター	2-1799
ケアハウスかがやき	2-2575
社会福祉協議会	2-3201
地域包括支援センター(介護サービス)	2-1001
雄信内老人憩いの家	4-3381
天塩川歴史資料館	2-2071
鏡沼海浜公園	2-1830
火葬場	2-2417
町民プール(天塩)	2-2488
<b>病院・歯科医院</b>	
天塩町立国保病院	2-1058
峰村歯科医院	2-1260
寺本歯科医院	2-1815
市立稚内病院	(0162) 23-2771
稚内禎心会病院	(0162) 29-4311
<b>天塩町学校・保育所機関</b>	
天塩小学校	2-1046
啓徳小学校	4-3350
天塩中学校	2-1522
天塩高等学校	2-1108
天塩町認定こども園	2-1354
雄信内保育所	4-3244
<b>天塩町金融機関・組合</b>	
天塩郵便局	2-1570
雄信内郵便局	4-3300
北海道銀行 天塩支店	2-1011
稚内信用金庫 天塩支店	2-1553
天塩町農業協同組合本所	2-1050
天塩町農業協同組合 雄信内支所	4-3311
北るもい漁業協同組合 天塩支所	2-1113
留萌北部森林組合	2-1335
テシオ道路サービス協同組合	2-2051
<b>町外にある関係機関</b>	
沿岸バス遠別営業所	7-2013
西天北クリーンセンター(生ごみ)	5-1154
西天リサイクルプラザ(生ごみ以外)	9-4433

名 称	電 話 番 号
<b>天塩町関係機関</b>	
てしお温泉夕映	2-3111
天塩商工会	2-1045
道の駅てしお	9-2155
北海道電力 天塩営業所	2-1067
天塩ハイヤー	2-1310
みやび観光	2-3202
北海道新聞社 天塩支局	2-1141
北部クリーン企業組合 天塩事務所(し尿汲取り)	2-1503
<b>天塩町内にある国・留萌支庁の公共機関</b>	
留萌北部森林管理署	2-1151
留萌北部森林管理署 天塩森林事務所	2-1858
天塩簡易裁判所(旭川家庭裁判所天塩出張所)	2-1146
天塩地域保健支所	2-1179
留萌振興局 天塩社会福祉事務出張所	2-1080
留萌振興局 森林室天塩事務所	2-1083
留萌農業改良普及センター北留萌支所	2-1562
<b>留萌開発建設部・留萌土木現業所</b>	
留萌開発建設部 羽幌道路事務所	(0164) 62-2195
留萌開発建設部 幌延河川事業所	5-1231
留萌開発建設部 留萌開発事務所	(0164) 42-3126
留萌開発建設部 天塩地域農業開発事業所	2-1424
留萌開発建設部 留萌港湾事務所(天塩港担当)	(0164) 42-1205
留萌土木現業所 遠別出張所	7-2311
留萌土木現業所	(0164) 42-8369
稚内土木現業所	(0162) 26-2521
<b>町外にある国・道・市町村の公共機関</b>	
北海道庁	(011) 231-4111
留萌振興局	(0164) 42-8404
宗谷総合振興局	(0162) 33-2516
上川総合振興局	(0166) 46-5900
稚内税務署	(0162) 33-1155
稚内年金事務所	(0162) 32-8989
旭川地方法務局稚内支局	(0162) 33-1122
ハローワーク稚内	(0162) 34-1120
稚内労働基準監督署	(0162) 23-3833
稚内海上保安部	(0162) 22-0118
自衛隊留萌駐屯地	(0164) 42-2655
増毛町役場	(0164) 53-1111
留萌市役所	(0164) 42-1801
小平町役場	(0164) 56-2111
苦前町役場	(0164) 64-2211
羽幌町役場	(0164) 62-1211
初山別村役場	(0164) 67-2211
遠別町役場	(01632) 7-2111
幌延町役場	(01632) 5-1111
豊富町役場	(0162) 82-1001
稚内市役所	(0162) 23-6161

# 🏃 避難する時の注意点 🏃

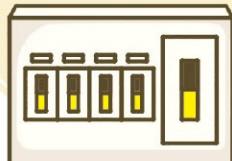
## ガスの元栓を閉める

地震後はガス器具やガス管が壊れている場合があります。ガスが復旧した際にガス爆発の危険があるため、ガスの元栓を閉めましょう。



## ブレーカーを落とす

停電している時でも必ずブレーカーを落としてから避難してください。停電から復旧した際に「通電火災」が起こる可能性があります。



## 連絡・メモを残す

避難する際には、自分や家族の安否情報、連絡先などのメモを残しましょう。電話の混線が想定されるので、災害用伝言ダイヤルやSNSなどを利用するのも良いでしょう。



## 避難は2人以上が望ましい

特別な事情を除き、避難時は徒歩が原則です。できるだけ1人の避難は避け、子どもが一緒の場合は目を離さないように注意しましょう。

## 避難時の服装

荷物は少なく、動きやすい服装で避難しましょう。





# わが家の防災メモ

いざという時に備えて  
書き込んでおきましょう!

わが家の緊急避難場所

わが家の避難所

家族の集合場所

家族の名前	生年月日	血液型	メモ(病症・病歴、携帯電話番号、勤務先など)
	年 月　　日	型 Rh( + / - )	
	年 月　　日	型 Rh( + / - )	
	年 月　　日	型 Rh( + / - )	
	年 月　　日	型 Rh( + / - )	
	年 月　　日	型 Rh( + / - )	
	年 月　　日	型 Rh( + / - )	

## 非常持ち出し品を備える!

避難する際に必要最低限のものをすぐ持ち出せるように袋に入れて用意しておくのが「非常持ち出し品」です。家族1人分ずつ準備しておきましょう。

### 貴重品

現金・預金通帳等・印鑑・健康保険証・運転免許証など、重要なものはコピーをとって利用しましょう

◆必要なものを書き込んでおきましょう!

### 情報収集用品

懐中電灯・携帯ラジオ・筆記用具など、予備の電池や携帯電話・スマートフォンの充電器も忘れずに

### 救急・衛生用品

絆創膏・包帯・消毒液・マスク・常備薬・持病薬・ビニール袋・(ウェット)ティッシュ・アルコール除菌・生理用品など

### 非常食・飲料水

飲料水・乾パン・ビスケット・ゼリー飲料・栄養補助食品など避難行動時のエネルギー補給ができるもの

### 衣料品・防寒対策用品

雨具・レジャーシート・使い捨てカイロ・防寒具など、雨などに濡れた場合に備えて着替えは1セット分を用意

### 個別必要品

予備メガネ・コンタクトレンズ・補聴器・入れ歯・携帯用杖・紙おむつ・おしり拭き・粉ミルク・哺乳瓶・ベビーフードなど