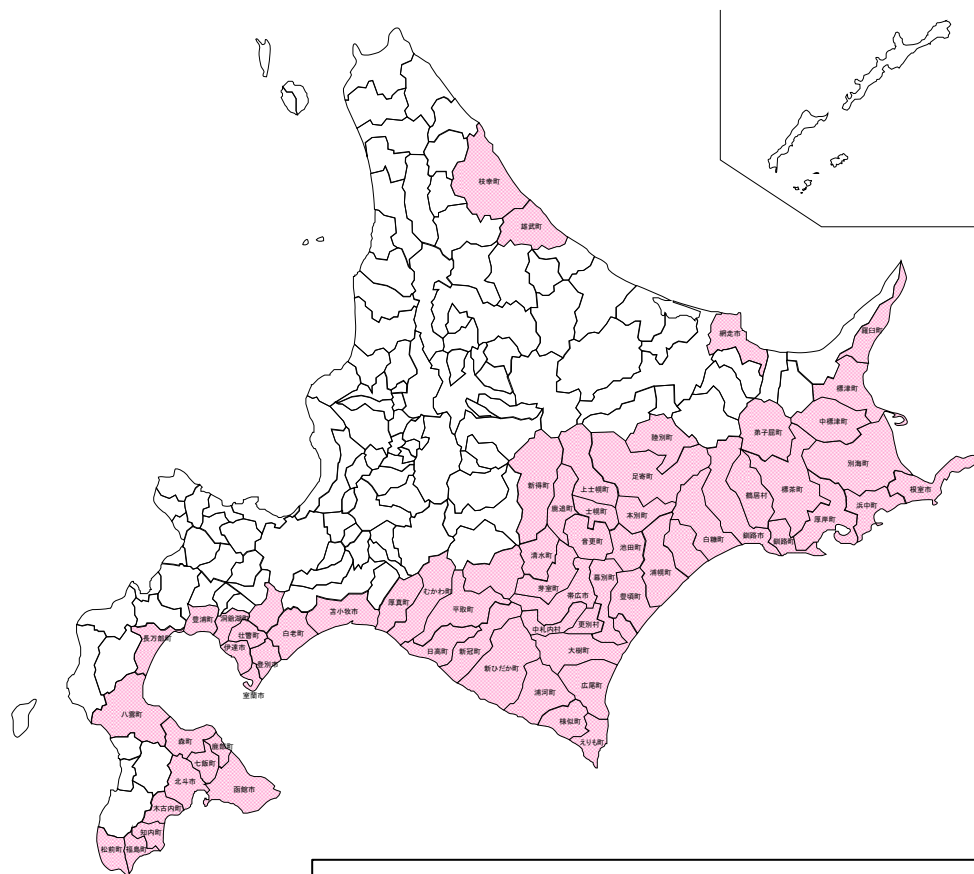


# 北海道・三陸沖後発地震注意情報の発表に伴い防災対応をとるべきエリア



- 内閣府のモデル検討会で推計した日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震による震度分布及び津波高において、震度6弱以上の揺れ又は津波高3m以上の津波が想定される地域を基本とする
- その他の地域についても、北海道・市町村において地震防災対策の一体性から防災対応を取るべきと考える地域については、防災対応を検討すべき

渡島	函館市、北斗市、松前町、福島町、知内町、木古内町、七飯町、鹿部町、森町、八雲町、長万部町
胆振	室蘭市、苫小牧市、登別市、伊達市、豊浦町、壮瞥町、白老町、厚真町、洞爺湖町、むかわ町
日高	日高町、平取町、新冠町、浦河町、様似町、えりも町、新ひだか町
十勝	帯広市、音更町、士幌町、上士幌町、鹿追町、新得町、清水町、芽室町、中札内村、更別村、大樹町、広尾町、幕別町、池田町、豊頃町、本別町、足寄町、陸別町、浦幌町
釧路	釧路市、釧路町、厚岸町、浜中町、標茶町、弟子屈町、鶴居村、白糠町
根室	根室市、別海町、中標津町、標津町、羅臼町
オホーツク	網走市、雄武町
宗谷	枝幸町



防災対応をとるべきエリア(63市町村)

## 住民の皆様

- 揺れを感じたり津波警報等が発表されたら、直ちに避難することが重要です。
- 地震への備えとして、以下の事項を実施した上で、社会経済活動は継続してください。

### 日頃からの地震への備えの再確認

- 安全な避難場所・避難経路の確認、ご家族との連絡手段の確認、家具の固定、非常食などの備蓄の確認 など



### 注意情報の発表に伴う特別な備え

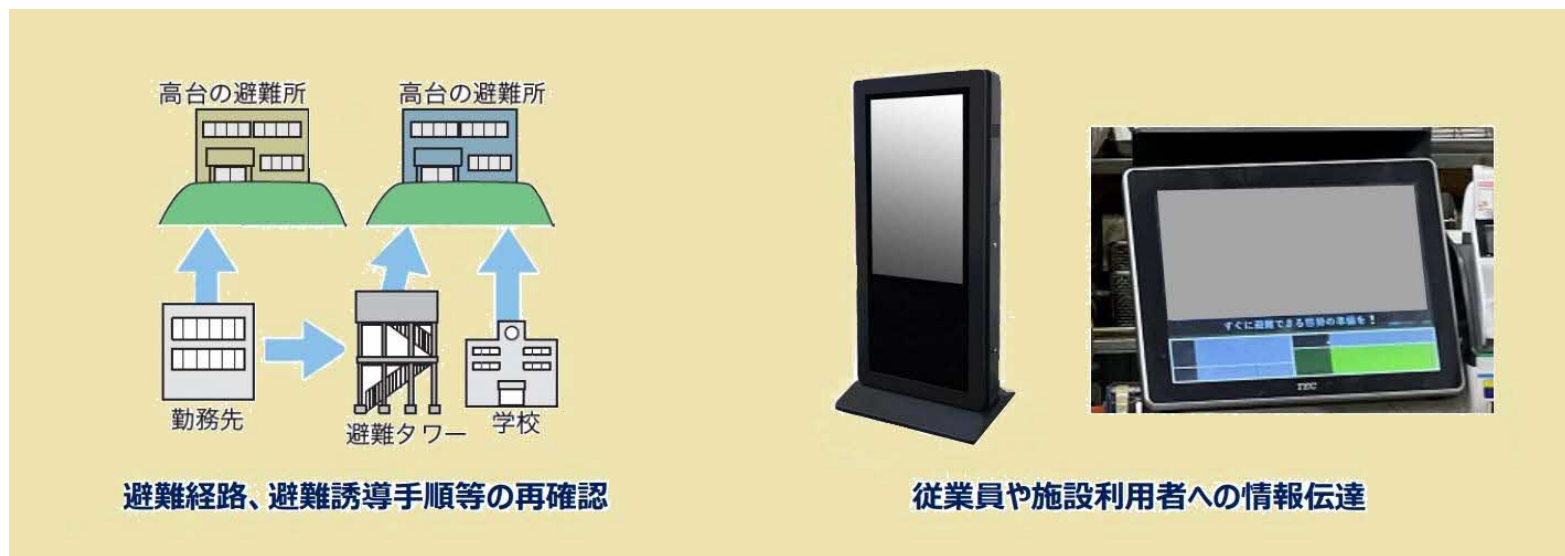
- 昼夜問わず津波警報等が発表されても速やかに避難し命を守ることができるよう、すぐに逃げられる態勢の維持や非常持出品の常時携帯 など



## 事業者の皆様

- 揺れを感じたり、津波警報等が発表されたりした場合に、従業員や施設利用者が直ちに避難できる態勢をとった上で、社会経済活動を継続してください。

- 避難場所、避難経路及び避難誘導手順の再確認の徹底や、従業員や施設利用者への情報の正確かつ迅速な伝達 など



- 注意情報が発表された際に、慌てず防災行動をとるためには、日頃からの地震への備えが大切です。下記のような備えを日頃から行い、注意情報が発表された際に再確認することが重要です。
- このような備えをすることで、強い揺れや津波等から命を守ることに繋がるほか、地震発生後の避難生活の備えとなります。

## 迅速な避難体制・準備

- 地域のハザードマップでどのような危険があるかを確認する
- 安全な避難場所・避難経路等を確認する
- 家族との連絡手段を決めておく
- 非常持出品を準備しておく
  - 食料、水、常備薬
  - 懐中電灯、携帯ラジオ
  - 身分証明書、貴重品 等



## 出火や延焼の防止対策

- 火災報知器の電池切れがないことを確認する
- 漏電遮断機や感震ブレーカー等を設置する



## 室内の対策

- 窓ガラスの飛散防止対策をする
- タンス類・本棚の転倒防止対策をする
- ベッド頭上に物を置かない

## 地震発生後の避難生活の備え

- 水や食料の備蓄を多めに確保する
- 簡易トイレを用意する
- 携帯ラジオや携帯電話の予備バッテリー等を準備する



# いま一度確認しよう！家庭における災害への備え！

2024.3公開

災害はいつ起こるかわかりません。  
 常日頃から**非常持出品**や**非常備蓄品**などをご準備いただくとともに、**ハザードマップ**でご自分がお住まいの周辺地域の避難場所や危険なエリアを確認するなど、「まさか」に備えましょう。



## 非常持出品(避難時に持ち出すもの)

すぐに必要なもの	貴重品	応急医薬品
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(できれば一人にひとつ) <input type="checkbox"/> 予備の電池・携帯充電器 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <small>※電灯とラジオと携帯電話の充電機能を備えたものも便利です。</small> <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾(頭のサイズに合ったものを用意) <input type="checkbox"/> マスク・軍手 <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 緊急連絡先をまとめたノート	<input type="checkbox"/> 現金(10円や100円硬貨を含む) <input type="checkbox"/> 預金通帳と印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 運転免許証 <input type="checkbox"/> 住民票やマイナンバーカードなど身分証明になるもの <input type="checkbox"/> 権利証書など財産を証明するもの など <b>感染症対策</b> <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 上履き(スリッパなど) <input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ <input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> ばんそうこう・消毒薬・傷薬・包帯など外傷用医薬品 <input type="checkbox"/> 風邪薬・解熱剤・胃腸薬などの常備薬 <input type="checkbox"/> 病院から出されている薬と処方箋 <input type="checkbox"/> 家族に合わせて、子ども用の薬、持病の薬、生理用品やおむつなど
食品・飲料水	生活用品	
<input type="checkbox"/> 乾パンや缶詰、アルファ米など火を使わずに食べられるもの <input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトルで用意) <small>※乳幼児がいる場合は粉ミルクなども忘れずに</small>	<input type="checkbox"/> 下着・上着・靴下などの衣類 <input type="checkbox"/> マスク・軍手の予備 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 紙の食器、紙コップ、割り箸 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター(マッチ)	<input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> ナイフ、ハサミ、缶切り、栓抜き、ドライバーなど <small>※これらが一体化した十徳ナイフなども便利です。</small> など
寒さから身を守る		
<input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> 雨具・長靴 <input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット <input type="checkbox"/> 手袋 など		

## 家族構成に合わせて準備しておきましょう

乳幼児がいる家庭では	出産予定日が近い妊婦がいる家庭では
<input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳びん <input type="checkbox"/> ベビー用せっけん <input type="checkbox"/> 離乳食・スプーン・食器 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> おむつ・洗浄綿 <input type="checkbox"/> バケツ <input type="checkbox"/> おんぶひも など <input type="checkbox"/> パスタオル・ベビー毛布 <input type="checkbox"/> ガーゼ・ハンカチ	<input type="checkbox"/> 母子手帳 <small>※出産入院時に必要なもの一式を早めに用意しておきましょう。</small>
要配慮者がいる家庭	
<input type="checkbox"/> 障がい者手帳など <small>※状況に合わせて、おむつやティッシュ、補助具(補聴器、メガネ、入れ歯など)の予備、常備薬、着替えなど</small>	

## 常時携行品(外出先での被災に備えて持ち歩くもの)

<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ホイッスル <small>※閉じ込められた時などに場所を知らせます。</small>	<input type="checkbox"/> 避難カード <input type="checkbox"/> 避難用マップ
---	--	---

## 車載常備品(運転中の被災に備えて車に積んでおくもの)

<input type="checkbox"/> 防寒着・毛布 <input type="checkbox"/> 雨具・長靴 <input type="checkbox"/> 手袋 <input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> スコップ <input type="checkbox"/> スクン引ロープ <input type="checkbox"/> 十分な燃料 <input type="checkbox"/> ブースターケーブル	<input type="checkbox"/> スノーヘルパー <input type="checkbox"/> スノーブラシ <input type="checkbox"/> 簡易トイレ など
--	---	---

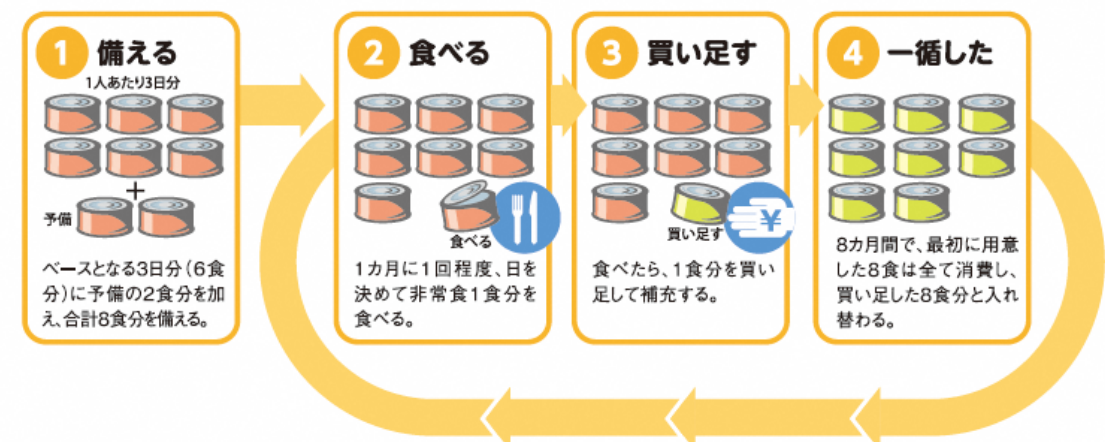
## 非常備蓄品(自宅や避難所での生活を支えるためのもの)

非常持出品 + プラス	食品	飲料水・生活用水
	<input type="checkbox"/> レトルト食品、ドライフーズ、インスタントラーメン、切り餅 <input type="checkbox"/> あめ、チョコレート、せんべい <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 など	<input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトルで用意) <small>※1人1日3リットル×3日分が目安</small> <input type="checkbox"/> 生活用水 <small>※プラスチックのタンクなどに入れて保存を。風呂の水を次の入浴まで残しておくで突然の断水時に利用できます。</small>
燃料	生活用品	工具類
<input type="checkbox"/> カセットコンロまたは携帯コンロ <input type="checkbox"/> 予備のガスボンベや固形燃料 <b>寒さから身を守る</b> <input type="checkbox"/> ポータブルストーブ・灯油 <small>※電気を必要としない暖房器具</small> <input type="checkbox"/> 湯たんぼ <input type="checkbox"/> カイロ	<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 洗面用具・ドライシャンプー <input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> バケツ	<input type="checkbox"/> スコップ、パール、のこぎりなど <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ビニールシート <input type="checkbox"/> ガムテープ <small>※救助活動や割れた窓ガラスの応急処置用に準備しておきましょう。</small>


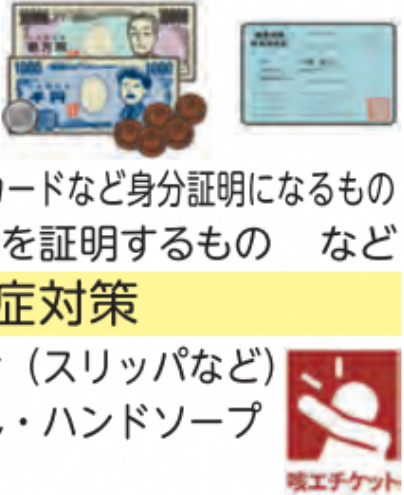




## ローリングストックのすすめ

せっかく備蓄しておいた食品がいざというときに賞味期限切れになっていたら、食べられないばかりかゴミになってしまうことになってしまいます。そこで、ローリング(回転)させながらストック(備蓄)する方法を紹介します。食品の備蓄の目安は、最低でも家族人数分×3日分です。それを月に一度、食べては足していくようにします。こうすると3年~5年といった長期の賞味期限の食品を選ぶ必要がなく、食品の選択の幅も広がります。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使っていくことで、循環させていきます。







### ローリングストックの一例



## 非常持出品（避難時に持ち出すもの）

すぐに必要なもの	貴重品	応急医薬品	
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯（できれば一人にひとつ）</li> <li><input type="checkbox"/> 予備の電池・携帯充電器</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ ※電灯とラジオと携帯電話の充電機能を備えたものも便利です。</li> <li><input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾（頭のサイズに合ったものを用意）</li> <li><input type="checkbox"/> マスク・軍手</li> <li><input type="checkbox"/> ホイッスル</li> <li><input type="checkbox"/> 緊急連絡先をまとめたノート</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 現金（10円や100円硬貨を含む）</li> <li><input type="checkbox"/> 預金通帳と印鑑</li> <li><input type="checkbox"/> 健康保険証</li> <li><input type="checkbox"/> 運転免許証</li> <li><input type="checkbox"/> 住民票やマイナンバーカードなど身分証明になるもの</li> <li><input type="checkbox"/> 権利証書など財産を証明するもの など</li> </ul> <div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 2px;"> <b>感染症対策</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> マスク</li> <li><input type="checkbox"/> 消毒液</li> <li><input type="checkbox"/> 上履き（スリッパなど）</li> <li><input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ</li> <li><input type="checkbox"/> 体温計</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ばんそうこう・消毒薬・傷薬・包帯など外傷用医療品</li> <li><input type="checkbox"/> 風邪薬・解熱剤・胃腸薬などの常備薬</li> <li><input type="checkbox"/> 病院から出されている薬と処方箋</li> <li><input type="checkbox"/> 家族に合わせて、子ども用の薬、持病の薬、生理用品やおむつなど</li> </ul> 	
<div style="text-align: center; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;"> <b>食品・飲料水</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 乾パンや缶詰、アルファ米など火を使わずに食べられるもの</li> <li><input type="checkbox"/> 飲料水（ペットボトルで用意） ※乳幼児がいる場合は粉ミルクなども忘れずに</li> </ul> 		<div style="text-align: center; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;"> <b>生活用品</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 下着・上着・靴下などの衣類</li> <li><input type="checkbox"/> マスク・軍手の予備</li> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、ウェットティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> 紙の食器、紙コップ、割り箸</li> <li><input type="checkbox"/> ビニール袋</li> <li><input type="checkbox"/> ろうそく、ライター（マッチ）</li> </ul>	
<div style="text-align: center; background-color: #ADD8E6; padding: 5px;"> <b>寒さから身を守る</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン</li> <li><input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット</li> <li><input type="checkbox"/> 雨具・長靴</li> <li><input type="checkbox"/> 手袋</li> <li><input type="checkbox"/> カイロ など</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ラップ</li> <li><input type="checkbox"/> ナイフ、ハサミ、缶切り、栓抜き、ドライバーなど ※これらが一体化した十徳ナイフなども便利です。</li> </ul> 	

## 非常備蓄品(自宅や避難所での生活を支えるためのもの)

<p style="text-align: center;">プラス <b>非常持出品 +</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>食品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> レトルト食品、ドライフーズ、インスタントラーメン、切り餅</li> <li><input type="checkbox"/> あめ、チョコレート、せんべい</li> <li><input type="checkbox"/> 栄養補助食品など</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>飲料水・生活用水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトルで用意) ※1人1日3リットル×3日分が目安</li> <li><input type="checkbox"/> 生活用水 ※プラスチックのタンクなどに入れて保存を。風呂の水を次の入浴まで残しておくこと突然の断水時に利用できます。</li> </ul> 
<p style="text-align: center;"><b>燃料</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> カセットコンロまたは携帯コンロ</li> <li><input type="checkbox"/> 予備のガスボンベや固形燃料</li> </ul>  <p style="text-align: center;"><b>寒さから身を守る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ポータブルストーブ・灯油 ※電気を必要としない暖房器具</li> <li><input type="checkbox"/> 湯たんぽ</li> <li><input type="checkbox"/> カイロ</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>生活用品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 毛布・寝袋</li> <li><input type="checkbox"/> トイレtpペーパー</li> <li><input type="checkbox"/> 簡易トイレ</li> <li><input type="checkbox"/> 洗面用具・ドライシャンプー</li> <li><input type="checkbox"/> 鍋</li> <li><input type="checkbox"/> バケツ</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>工具類</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> スコップ、バール、のこぎりなど</li> <li><input type="checkbox"/> ロープ</li> <li><input type="checkbox"/> ビニールシート</li> <li><input type="checkbox"/> ガムテープ ※救助活動や割れた窓ガラスの応急処置用に準備しておきましょう。</li> </ul> 

## 家族構成に合わせて準備しておきましょう

### 乳幼児がいる家庭では

- 粉ミルク・哺乳びん
- 離乳食・スプーン・食器
- おむつ・洗淨綿
- おんぶひも
- バスタオル・ベビー毛布
- ガーゼ・ハンカチ
- ベビー用せっけん
- ビニール袋
- バケツ
- など



### 出産予定日が近い妊婦がいる家庭では

- 母子手帳  
※出産入院時に必要なもの一式を早めに用意しておきましょう。



### 要配慮者がいる家庭

- 障がい者手帳など  
※状況に合わせて、おむつやティッシュ、補助具(補聴器、メガネ、入れ歯など)の予備、常備薬、着替えなど



## 常時携行品(外出先での被災に備えて持ち歩くもの)

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ



- ホイッスル  
※閉じ込められた時などに場所を知らせます。

- 避難カード
- 避難用マップ

## 車載常備品(運転中の被災に備えて車に積んでおくもの)

- 防寒着・毛布
- 雨具・長靴
- 手袋
- 飲料水
- スコップ
- けん引ロープ
- 十分な燃料
- ブースターケーブル
- スノーヘルパー
- スノーブラシ
- 簡易トイレ
- など



# ローリングストックのすすめ

せっかく備蓄しておいた食品がいざというときに賞味期限切れになっていたら、食べられないばかりかゴミにしてしまうこととなります。そこで、ローリング（回転）させながらストック（備蓄）する方法を紹介します。

食品の備蓄の目安は、**最低でも家族人数分×3日分**です。それを月に一度、食べては足していくようにします。こうすると3年～5年といった長期の賞味期限の食品を選ぶ必要がなく、食品の選択の幅も広がります。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使っていくことで、循環させていきます。

## ローリングストックの一例

