

防災 特集

“もしも”に備えて防災を！

～自分も家族も守るために～

1 家具の転倒防止対策

地震による強い揺れによって家具や家電が倒れると、大きなケガをするだけでなく、津波や火災などからの避難が困難となります。

ご自身やご家族のかけがえのない生命を守るために、まずは身近な家具などの転倒防止対策から始めましょう。

対策1 整理整頓・収納場所を見直し、家具を減らす

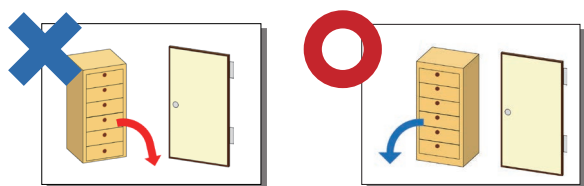
危険は
最小限に！

対策2 家具の配置を見直す



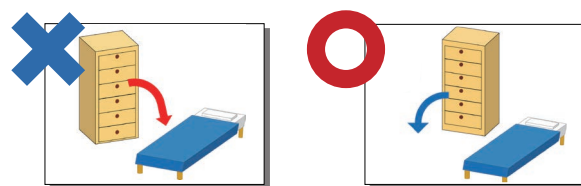
滞在時間が長い**リビング**や
寝室からはじめてみよう！

① ドアや出入口をふさがらないか？



出入口をふさがないように、家具の向きを変えましょう。

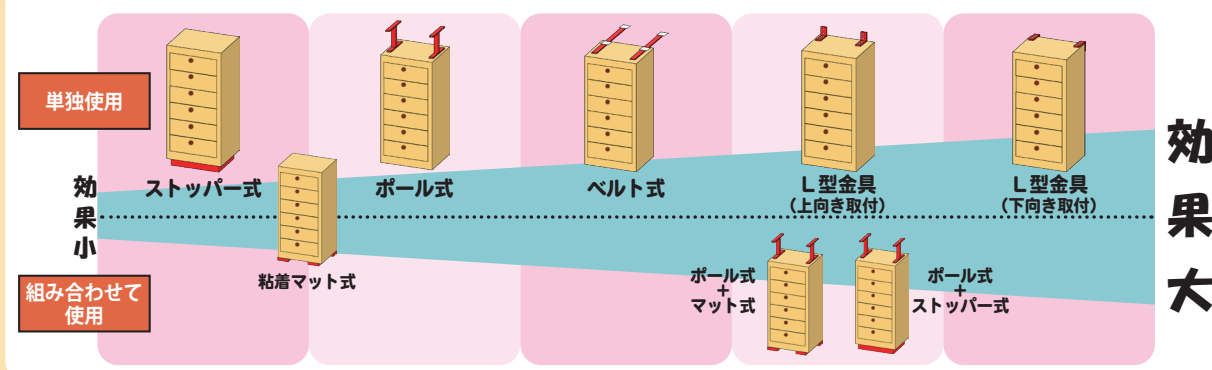
② 就寝場所に家具やテレビが倒れてこないか？



就寝時は家具が倒れてくる位置にしない。

対策3 家具転倒防止器具を使って家具を倒れにくくする

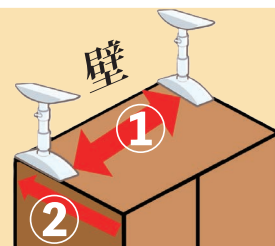
家具転倒防止グッズの効果



ボール式器具の取付方法

① 家具の両端の**側板部の壁側奥に設置します。**

② できるだけ**奥に取り付けます。**



家具転倒防止器具の購入・取り付けに関する助成を行っています！

1 世帯につき 10,000 円を上限として
助成金を交付しています。

申請書様式については、ホームページからダウンロード、
もしくは市役所総務部危機管理課でお渡しできます。



～必要書類～

申請書
領収書またはレシートの写し
取付前後の写真
振込先口座がわかる通帳の写し



市ホームページ

詳しくは、**総務部危機管理課危機管理担当**までお問い合わせください。

☎ (23) 6111 番 内線2341

情報を集める手段の準備を！

災害が起きた時、まずは現状を把握することが重要です。

その後、正しい避難行動等をとるためにも、災害時における「情報収集」は非常に重要な役割です。

市では、様々な手段で情報を発信しています。正確な情報をいち早く入手することができるよう準備しておきましょう。

また、災害発生時は、ライフラインの途絶により、普段使っている手段が使えない場合がありますので、複数の方法を用意しておきましょう。

根室市公式LINE



市公式LINEでは、荒天が見込まれる際の気象情報や避難情報などをリアルタイムに発信しています。また、「防災情報」のアイコンから各種WEBページへ直接アクセスできます。



友だち登録 ▶

ねむろメール

市が防災情報等をメールで配信するサービスです。下記のQRコードを読み取り、空メールを送信すると数分以内に返信がありますので、メールの内容に従って進むと登録ができます。



配信登録 ▶

テレビ(データ放送) 地デジ広報サービス

テレビリモコンの「dボタン」から見られるデータ放送では、気象情報や防災情報について、常時放送されています。

また、8チャンネル(UHB)では、「地デジ広報サービス」が利用でき、市が発信する防災情報などが確認できます。

ラジオ

ラジオは停電時にも使用できる有効な情報収集手段です。市から提供される避難情報などの緊急情報が「FMねむろ(76.3MHz)」などから放送されます。※併せて電池も備蓄しましょう。

緊急情報配信サービス

携帯電話がない世帯

津波情報や避難情報などの緊急情報を、固定電話やFAXでお知らせするサービスです。登録を希望する方は市危機管理課までお問い合わせください。

「ねむろのぼうさい」 Facebook・Twitter



▲ Facebook



▲ X

防災行政無線 豆情報

防災行政無線は緊急時の防災情報や行政情報等を広く伝えるため、サイレンやチャイム、音声により様々な情報を放送しています。



風の影響を受けやすく、状況によっては屋内では放送が聞き取りづらい、聞こえない場合も。

そのため、

以下に注意して聞いてみてください。

チャイム



気象警報
行政情報
平常時

サイレン



津波警報
ミサイル情報
など
緊急時

放送開始音が、チャイムかサイレンかに注意していただき、

サイレンが聞こえたら、テレビやラジオなど、

複数の手段からの情報収集に努めてください。

防災行政無線の位置は
ハザードマップで
確認できます！！



Web版

3

避難所備蓄について

市では、万一の災害に備えて、避難所や防災拠点など市内 32 か所に食料や生活必需品などを備蓄しています。

また、北海道及び道内市町村に加え関係企業などと物資供給などに関する協定を結び、物資の総合的な確保体制を確立しています。

EXAMPLE



避難所に備蓄している物の例

ダンボールベッド



発電機



携帯トイレ



室内用テント



野菜スープ



5年保存水



ポータブル石油ストーブ



液体ミルク



アルファ化米



電動式簡易トイレ



投光器



粉ミルク



避難所備蓄品については、数量や種類に限りがあります。
各ご家庭において、最低3日分の水や食料、生活に必要なものなどの備蓄を進めていただくとともに、持病のある方やペットがいるご家庭などについては、以下のようなご自身に必要なものを備えておきましょう。

- ・持病がある場合：必要な医薬品（事前にかかりつけ医と相談）
- ・ペットがいる場合：エサ、水など（詳細は左記二次元コード）

避難所備蓄品の一覧は、市ホームページに掲載しています。→



←「ペットの防災対策」
（市ホームページ）

4

避難所のトイレについて

多目的（障がい者用）トイレやオストメイトトイレが整備されている指定避難所は下記のとおりです。避難先を検討する際の参考にしてください。

多目的（障がい者用）トイレ がある指定避難所			オストメイトトイレ がある指定避難所		
花咲小学校	総合文化会館	成央小学校	総合文化会館	根室高等学校	花咲港小学校
根室高等学校	光洋中学校	北斗小学校	花咲港会館	厚床小中学校	
柏陵中学校	花咲港小学校	花咲港会館			
海星学校	厚床小中学校	落石会館			
おちいし義務教育学校					



根室市災害ボランティアを募集します！

国内で大規模災害が発生した場合に備え、平時から根室市民の災害ボランティアの登録を受け付け、あらかじめ体制を整備することにより、災害ボランティアによる支援活動を迅速かつ円滑に実施することを目的に、根室市災害ボランティアを募集します。

※災害ボランティアについては、報酬・旅費等の支給はありません。



対象者

災害ボランティアとしての活動を希望する 15 歳以上の根室市民など

- (1) 根室市内に居住、勤務、又は在学する方
- (2) 18 歳未満の方は保護者の了承が必要
- (3) 経験や資格は問いません



活動内容

根室市内及び市外の国内で災害が発生した場合の災害ボランティア活動

災害ボランティアの概要については、右の QR コードより、ホームページ等をご参照ください。

『災害ボランティアをお考えの方へ』
(社会福祉法人 全国社会福祉協議会)



登録方法

災害ボランティア登録申込書を
市危機管理課へ提出（メール、FAX可）

Mail: sou_kikikanri@city.nemuro.hokkaido.jp

FAX: 0153(24)8692 番

詳細や申し込み

については

こちらから→



市 HP



保険について

ボランティア活動保険の加入は、市が保険料を負担し加入手続きを行います。

【加入する保険内容】

- (1) 全国社会福祉協議会 ボランティア活動保険（天災・地震補償プラン）
- (2) 保険料：1 名あたり 500 円

※保険は毎年更新となります。
毎年 3 月頃に登録更新の意向確認を行います。

根室歯学会が歯ブラシと液体ハミガキを寄贈！

令和 6 年 2 月 28 日、根室歯学会（島 優会長）より避難所などでの口腔ケアを推進するため、災害備蓄用の「歯ブラシ」（成人用 1500 本、幼児用 300 本）、「液体ハミガキ」（872 本）が市に寄贈され、各指定避難所等に配置させていただきました。

▶ 島会長から災害備蓄用の「歯ブラシ」と「液体ハミガキ」を受け取る石垣市長



災害がもたらす非日常は、**ストレス**となり、**多くの方が免疫力の低下した状態**となります。この状況で口腔ケアをおろそかにすると、口の中の汚れが唾液とともに肺の方に入ってしまうために起こる「**誤嚥性肺炎**」を引き起こす可能性があります。

「誤嚥性肺炎」は、過去の災害においても災害後の生活の中で発生する「**災害関連死**」の**原因**として多くあげられてきました。

この機会に、災害時の口腔ケアの重要性を改めて考えてみましょう。

【厚生労働省】

「災害時のお口（くち）のお手入れについて」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000122257.html>

