



じゃがいもずきん「ききぼう」くん

# 防災ワンポイント 第18回 地震時の安全確保

平成6年10月4日に発生した北海道東方沖地震から20年が経過しました。マグニチュード8.2、最大震度6の烈震により、中標津町でも127名が重軽傷を負いました。揺れ自体でケガをするよりも、家屋の倒壊・ガラスの破片・落下物がケガの原因となります。

安全な場所へ避難しようと長距離を移動することによりケガをする例も多く、避難の際の移動距離を最小限に留めることが重要です。地震発生直後（又は緊急地震速報を見聞きした時）に怪我をしない・命を守るために地震発生後の安全確保を徹底しましょう。

## ●家安全確保行動①②③

- ①まず低く…姿勢を低くしましょう
- ②頭を守り…机などが無い場合は腕や鞆を使いましょう
- ③動かない…1分程度、身の安全を確保しましょう

この行動を実践する訓練が全国で実施されています。北海道でも下記の日程で実施されます。

**訓練：北海道シェイクアウト**  
**訓練日時：10月15日(水) 10時00分**



まず低く 頭を守り 動かない

画像：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議  
<http://www.shakeout.jp/>

シェイクアウトとは、地震を想定して参加者が一斉に身を守る（安全確保行動）訓練です。訓練日時に参加者がそれぞれの場所で安全確保行動①②③を実施します。個人や団体の参加者を募集していますので、専用Webサイト（<http://www.shakeout.jp/>）にアクセスし、申込みフォームから登録してください。

今回の訓練では、全国瞬時警報システム（Jアラート）を使い、緊急地震速報が衛星回線で市町村に伝達されます。町はこの情報を、FMはな（87.0MHz）に緊急割込放送しますので訓練開始合図としてください。

また、スマートフォンをお持ちの方は、NTTドコモが提供するアプリ「地震防災訓練」で、任意の日時に緊急地震速報のブザー音を再生できますのでご活用ください（ドコモ以外のスマートフォンでも使えます）

## 【土砂災害に関する情報を提供しています】

北海道では土砂災害に関する情報をホームページで公開しています。

北海道建設部河川砂防課のホームページ……<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/kn/kss/index.htm>

### 【北海道土砂災害警戒情報システム】

土砂災害警戒情報の発表状況、土砂災害危険度情報などが確認できます。

### 【土砂災害危険箇所】

中標津町の危険箇所（地図）は釧路建設管理部（釧路、根室）のページから確認できます。

町では今年度、住民向け防災ハンドブックを作成中です。その中で、道が発表している土砂災害危険箇所（地図）を掲載する予定です。

**土砂災害警戒情報**…大雨による土砂災害発生の危険性が高まったときに避難の参考となるよう都道府県と気象庁が共同で発表しています。テレビなどでも告知されますが、北海道防災情報システムでメール配信サービスを行っていますのでご活用ください。

北海道防災

検索

(PC) <http://www.bousai-hokkaido.jp/>  
(携帯) <http://i.bousai-hokkaido.jp/>



詳しくは、総務課 防災係まで。

## 東京中標津会・札幌中標津会

## 会員募集中

「東京中標津会」、「札幌中標津会」では、新規会員を募集しています。首都圏や札幌近郊にお住まいのご家族・ご親戚・ご友人がいらっしゃいましたら、是非、ご紹介して下さい。

「東京中標津会」、「札幌中標津会」とは、首都圏や札幌近郊に住んでいる中標津町出身者などで活動している中標津町のサポータークラブです。遠く離れた都会で暮らしながら“ふるさと中標津”への共通の思いを土台として会員同士の親睦を深め、各種イベントの開催など故郷のために活動しています。

詳しくは、中標津町のホームページをご覧ください。※町のホームページからも申し込むことができます。

	東京中標津会	札幌中標津会
会員数	261名	406名
活動内容	総会、懇親会の開催 北海道フェアへの出展 北方領土返還運動への参加	総会、懇親会の開催 各種イベントへの参加
会費	年会費（個人）3,000円 （法人）10,000円	入会金 10,000円
事務局（連絡先）	副会長 竹嶋 博行 ☎ 045-332-9271	事務局長 別所 信一 ☎ 011-854-6066

問い合わせは、経済振興課 地域振興係まで。