

# 防災ハンドブック

Nakashibetsu Town Emergency Handbook

助けられる人から助ける人へ



「もしも」の  
ときに備えて

自分たちの身を  
守りましょう

保存版  
2015年4月

防災マスコット  
じゃがいもずきん  
「ききぼう」くん



## 緊急時連絡先一覧表

もしものときは、下記の各関係機関に連絡をしましょう。

役 場	
中標津町役場	☎0153-73-3111
計根別支所	☎0153-78-2211

警 察 署	
中標津警察署	☎0153-72-0110
中標津警察署中央交番	☎0153-73-4193
中標津警察署空港警備派出所	☎0153-72-5509
中標津警察署計根別駐在所	☎0153-78-2151

消 防 署	
中標津消防署	☎0153-72-2181

医 療 機 関	
町立中標津病院	☎0153-72-8200

## 非常持ち出し品・備蓄品リスト

災害発生に備えて、日ごろから携行できる「携行品」と、最初に持ち出す「非常持ち出し品」、災害から復旧するまでの数日間を支える「備蓄品」を分けて用意しておきましょう。持ち出し品は、家族構成を考えて必要なものを用意しましょう。



### 携行品

#### 貴重品

現金(10円硬貨も)、身分証明書、携帯電話、携帯電話充電器(乾電池式)、筆記用具、ハンカチ、ティッシュペーパー、マスク、携帯食、飲料水、カイロ、ホイッスルなど。

### 非常持ち出し品

両手が使えるようリュックサックなどにまとめましょう。(目安:男性15キロ、女性10キロ)

#### 懐中電灯・携帯ラジオ

懐中電灯は、できれば1人にひとつ用意。ラジオは、AMとFMの両方を聴けるものを。予備の電池も用意。

### 備蓄品

#### 食品

缶詰、ドライフーズや栄養補助食品、調味料など、最低3日以上を。食器類も忘れずに用意。

#### 水

飲料水は大人1人当たり、1日3ℓが目安。最低3日以上を用意。ポリ容器にも水をためておくとう便利。

#### 燃料・防寒具など

卓上コンロや予備のガスボンベのほか、毛布、寝袋、洗面用具、使い捨てカイロ、暴風雪時の備蓄品(車に積み込むもの)などがあると便利。



#### 非常食・水

乾パンや缶詰など、火を通さずに食べられるものを。水はペットボトルが便利。



#### 救急医薬品

傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など。常備薬があれば忘れずに用意。

#### 衣類・タオル

防寒用の衣類も忘れずに。タオルは汚れの拭き取りやケガの手当てなど色々便利。



お問い合わせ先  
中標津町役場 総務部 総務課

北海道標津郡中標津町丸山2丁目22番地  
TEL 0153-73-3111 | FAX 0153-73-5333