

# 避難の心得②

## 災害情報の入手

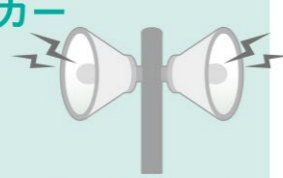
災害時は様々な情報が錯綜し、混乱を招く場合があります。大切なのは「最新の正しい情報」を入手し、行動することです。普段から気象庁が発表する気象情報に注意し、いざという時に備え、どのような情報がどのようにして受信できるのかを確認しておきましょう。

### テレビ・ラジオ SNS・インターネット



様々な媒体を利用して情報を入手しましょう。また、テレビの地デジ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。

### 防災行政無線 (戸別受信機・サイレン) スピーカー



えりも町では、災害が発生した場合、災害の規模、災害現場の位置や状況を把握し、いち早く正確な災害情報の伝達手段の確保を目的として、防災行政無線を整備しています。

### エリアメール(NTTドコモ) 緊急速報メール (au・ソフトバンクなど)



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。

## 気象情報に注意!

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。気象や防災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やSNSなどからも入手できます。

### えりも町公式サイト

えりも町からのお知らせや、防災情報、各種行事の様子などをホームページやFacebookから発信しています。



ホームページ Facebook

### Yahoo! 防災速報 アプリ

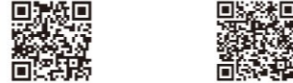
アプリをダウンロードすると地域の気象情報、避難情報、河川情報等を知ることができます。



for iPhone/iPad for Android

### NHK ニュース・防災 アプリ

NHK公式のアプリ。マップ上で雨雲や台風、河川情報をチェックでき、ライブ放送の同時提供もあります。



for iPhone/iPad for Android

### 防災情報全般 (警報・注意報/地震/竜巻など)

北海道防災ポータル  
<https://www.bousai-hokkaido.jp/>



### 気象情報

気象庁  
室蘭地方気象台  
PC・スマホ版  
<https://www.jma-net.go.jp/muroran/>  
気象庁サイト  
スマホ版  
<https://www.jma.go.jp/jma/>

### 雨量・水位情報

国土交通省  
川の防災情報  
<https://www.river.go.jp/>



### えりも町 防災情報配信メール

防災行政無線で放送している防災情報を、携帯電話やパソコンのメールアドレスに配信するサービスです。下記より登録します。

PC・スマホ版  
<https://www.town.erimo.lg.jp/section/kikaku/u9c3nn00000006d.html#s0>



## 持ち出し品の準備と備蓄品

外出時に災害にあった場合のために、最小限のものを「常時携行品」として持ち歩き、「非常持ち出し品」と「備蓄品」を下記チェックリストを参考に準備しておきましょう。

**常時携行品(持ち歩き防災用品)** 外出時に災害が起きた場合でも困らないように、1日でも欠かせないものは持ち歩こう!

自分にとっての【重要度・持ち歩きやすさ】を基準に選びましょう

- マスク
- あめ、チョコレート
- 持病の薬(持ち歩けるもの)
- モバイルバッテリー
- ビニール袋
- ふえ・ホイッスル(閉じ込められた時用)
- 小型ライト
- ばんそうこう
- カイロ



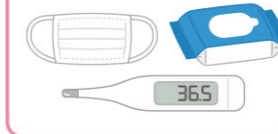
**非常持ち出し品** 必要最小限のものを用意し、避難のときにすぐ持ち出せるように準備しよう!

自分に必要なものを選び、持って行動できる量にする ※1人分ずつ用意

- 飲料水
- 非常食(未調理で食べられるもの)
- 懐中電灯・ヘッドライト
- 携帯ラジオ
- 防災ずきん・ヘルメット
- 貴重品(通帳や保険証の写し)
- 着替え(体温調節できるもの)
- 持病の薬(お薬手帳写し含む)
- 雨具(レインコートなど)
- タオル類
- 軍手
- 救急セット
- 筆記用具
- 予備の乾電池
- 携帯トイレ

### 感染症対策用品

- 使い捨てマスク
- 体温計
- 除菌シート



**備蓄品** 1週間分以上を目安に備蓄をしておきましょう!

### 食料品など

- 飲料水(1人1日3L目安)
- ラップ・アルミホイル
- 食料(お米、アルファ化米、カップ麺、缶詰、レトルト食品など)
- 使い捨て食器(コップ・皿など)



### 生活用品

- 燃料(カセットコンロなど)
- ろうそく・ランタン
- 各種予備(乾電池、燃料など)
- 毛布・タオルケット
- タオル類(バスタオルなど)
- 着替え(上着、下着など)
- テント・タープなど



### 衛生用品

- 水のいらないシャンプー
- 歯磨きセット(洗口液なども)
- ウエットティッシュ
- ゴミ袋・ポリ袋
- 常備薬
- アルコール消毒液
- トイレットペーパー



**高齢者や乳幼児、アレルギーのある人など** 状況に応じて自分に必要なものを備えよう。

### 高齢者・障がい者など

- 成人用おむつ
- 服用中の薬
- メガネ
- 補助具(予備含む)
- 入れ歯(予備含む)
- アレルギー対応食

### 乳幼児・妊婦・女性など

- ミルク(粉・液体)
- 使い捨て哺乳瓶
- おむつ・おしりふき
- 離乳食
- おやつ
- おもちゃ
- 母子手帳
- ブランケット
- 生理用品(ライナー含む)
- スキンケア用品