

冬に向けて災害への備えを整えましょう！

冬の災害への備え～今日からできるアクション！～

札幌の本格的な冬、想像しただけでも寒いですね。
もしもそんな冬に大地震が発生し、電気が消え、暖房が使えなくなったら、
あなたはどうしますか？
2018年の北海道胆振東部地震のブラックアウトを思い出してみてください。



札幌の地震被害想定は「最大震度7」

札幌近郊の活断層によって、札幌でも直下型地震発生可能性があります。
その被害想定は「最大震度7」。

災害時の被害を最小限にするためには、日ごろからの備えが肝心です。

「備えて、難しそう」と思う方もいるかもしれませんが、案外簡単な備えもたくさんあります！
ここでは、冬の地震への備えで、どなたでも、「今日からできるアクション」を3つご紹介します。
何か1つやってみるのでもOK！

アクション1 “あったか装備”を整えよう！

なぜ必要？ 冬に地震が発生し、停電で暖房が使えなくなると、家の中は急速に冷えてしまいます。室内にいても、低体温症のリスクが高まりますので、体温を保つことが命を守る最優先の対策です。

そのために「体温を逃がさない」「体の中から温める」の2つが重要です！

今日からできるアクション～あったか装備リスト！

災害時でも、備えがあれば「あったかい」を作れます。案外、ご家庭にあるものが多いですよ！

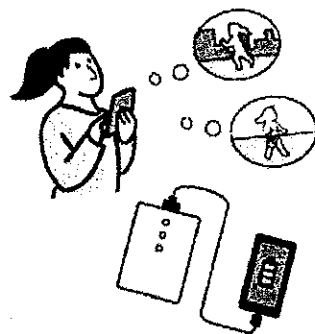


あったか装備リスト

防寒	ダウン・コート 厚手の靴下 ニット帽・手袋	すぐ取り出せる場所に まとめよう！
寝具	寝袋 毛布	毛布は重ねると 保温力が格段にアップ！
保温	使い捨てカイロ	貼るタイプ・貼らないタイプ 両方あると便利！
床断熱	段ボール アルミシート	寝る場所の下に敷いて 冷気をシャットアウト！
加熱	カセットコンロ 予備のガスボンベ	停電時にもお湯を沸かしたり 温かい食事ができます。 必ず「換気」にご注意を！
食料	水、温められる保存食（スープ ココア、レトルト食品など）	温かい食事で冷えた体を 内側からあっためましょう！ 気持ちも和らぎます。

アクション2 電源を確保しよう！

なぜ必要？ 停電時、ニュースや行政からの情報は主にスマートフォン経由になります。そんなときに、スマートフォンの充電が切れてしまうと、情報が途絶え、不安感が増します。
まずは、スマートフォンの電源の確保をしましょう！



今日からできるアクション～電源確保！

- ・モバイルバッテリーをひとつ常備。
- ・家電も動かせるポータブル蓄電池があると、さらに安心。

ポイント

- ・「モバイルバッテリーは持っているけれど、充電してなかった！」が一番のリスク！
- ・スマートフォンの充電と一緒に、モバイルバッテリーも充電する習慣をつけましょう。
- ・スマートフォンに、札幌市の防災アプリ「そなえ」をダウンロードしておくとう便利です。ハザードマップもご覧になれます！

アクション3 寝室を安全にしよう！

なぜ必要？ 地震発生時、特に深夜。真っ暗の中で家具が倒れてきたら、逃げることもできません。頭上に物が落ちてくると、大きなケガにつながります。寝室を見直して安全にしましょう！

今日からできるアクション～寝室チェック！

・配置換え

まずは、棚の上段にある重いものは、下の段に移動！

もしできれば、ベッドや布団の周りからタンスなどを移動すると安心です。

・家具の固定チェック

ぐらついている家具は固定！L字金具や転倒防止器具などが役立ちます。

ポイント

ベッドや布団からドアまでの動線（逃げ道）に背の高い家具を置かないこと。

暗闇で転倒してケガをすると、寒さの中で動けなくなり危険です。

最近の災害は常識の範囲を超えて、身の回りに迫ってきます。今できることをしっかりやって、いざというときに備えましょう！

