

# 正確な災害情報と災害への備え!

## 最新の情報入手する!!

災害時は情報が錯綜し、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」を受信し、行動することです。いざという時に備え、どのような情報がどのようにして入手できるのかを確認しておきましょう。やむを得ず避難所に避難する場合は、場所により開設状況が異なる場合があるので、目的の避難所が開設しているかどうかを、防災行政無線などで確認した上で避難するよう心がけましょう。気象や防災に関する情報はテレビやラジオのほか、次のウェブサイトやSNSなどからも入手できます。



## 防災行政無線やインターネットなどによる情報の入手先

天候の悪化が見られる場合は、早めにチェックする習慣をつけましょう。

### 登別市防災行政無線

避難情報などをお知らせする屋外スピーカーを全市に整備し、運用しています。

聞き逃し確認ダイヤル  
TEL 85-0193

聞き逃した際は、「聞き逃し確認ダイヤル」へ電話をすると内容を確認できます。



### 登別市公式SNS

登別市からのお知らせや、防災情報、各種行事の様子などをLINEやFacebookで発信しています。



### 登別市防災メール

避難情報・気象情報・Jアラートなどをメールで受け取ることができます。

PC・スマホ版  
https://plus.sugumail.com/usr/noboribetsu/home

フィーチャーフォン(携帯電話)版  
https://m.sugumail.com/m/noboribetsu/home

\*登録する際は、右記のドメイン @sg-p.jp を受信できるように設定してください。

### 登別市防災X(旧ツイッター)

国民保護情報(ミサイル発射など)、気象警報、地震情報、津波情報、避難に関する情報や、防災に関する情報などを発信しています。

[アカウント名] 登別市総務グループ防災担当  
[ユーザー名] @noboribetsu\_b

登別市防災X  
https://twitter.com/noboribetsu\_b

### FMびゅー(地域FM局)

災害時の情報を発信(周波数84.2MHz)



防災通知機能付ラジオアプリ  
Radimo(レディモ)  
https://musicbird.jp/cfm/radimo/

### 北海道の防災情報

#### 北海道防災ポータル

PC版  
https://www.bousai-hokkaido.jp/

スマホ版  
https://www.bousai-hokkaido.jp/sp.html

### 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/

キキクル(危険度分布)  
PC・スマホ版  
https://www.jma.go.jp/bosai/risk/

### 雨量・水位情報

#### 国土交通省 川の防災情報

大雨などの際に、雨や川の水位の状況などを、インターネットを通じてリアルタイムに配信。

PC・スマホ版  
https://www.river.go.jp/index

## 常時携行品や非常持ち出し品、備蓄品の準備

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(普段から持ち歩くもの)

外出先での災害に備えて普段から持ち歩こう!

#### 自分にとっての“最低限必要なもの”を基準に選びましょう

- 携帯ラジオ(ポケットサイズ)
- マスク
- 持病の薬(持ち歩けるもの)
- モバイルバッテリー
- ポリ袋・レジ袋
- ふえ・ホイッスル
- 小型ライト
- 携帯トイレ
- あめ、チョコレート



### 非常持ち出し品

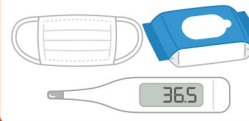
避難するときに最初に持ち出すもので、必要最小限のものを用意しよう!

#### 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
- 防災ラジオ(小型・多機能型)
- 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
- スリッパ(避難所用)

#### ●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

復旧までの最低3日分~1週間分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)
- 食料(お米、アルファ化米、カップ麺、缶詰、レトルト食品など)
- ラップ・アルミホイル
- 使い捨て食器(コップ・皿など)



#### ●生活用品

- 燃料(カセットガスなど)
- ろうそく・ランタン
- 各種予備(乾電池など)
- 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
- トイレットペーパー
- ゴミ袋・ポリ袋
- 使い捨てマスク
- 常備薬
- アルコール消毒液



### 高齢者や女性、乳幼児、アレルギーのある方など

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(つえなど)
- 入れ歯

#### ●乳幼児・妊婦・女性など

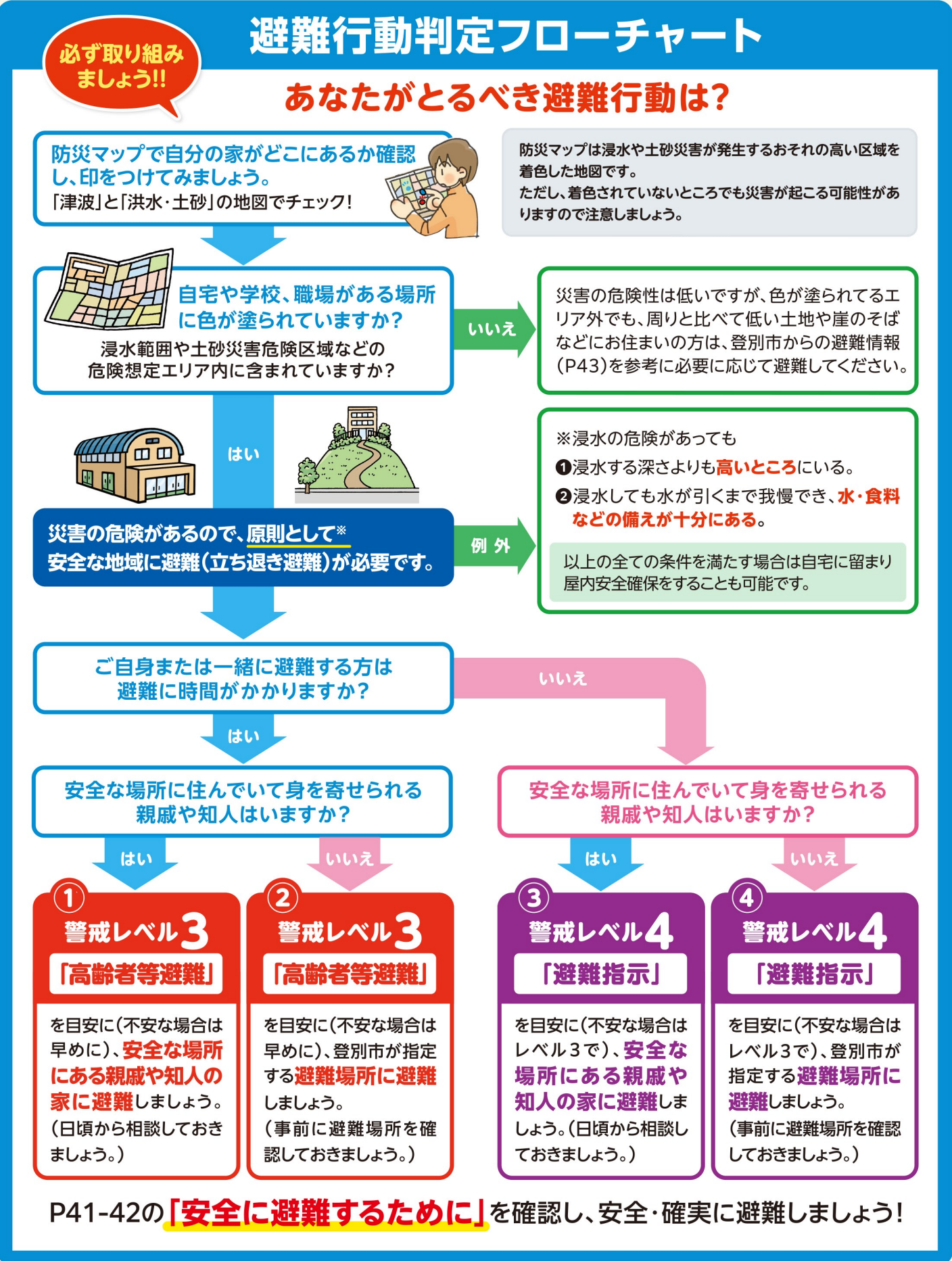
- ミルク(粉・液体)
- 使い捨て哺乳瓶
- おむつ・おしりふき
- 離乳食
- おもちゃ
- 母子手帳
- ブランケット
- 生理用品
- おやつ(ライナー含む)
- スキンケア用品



※アレルギー症状をお持ちの方はアレルギーに対応した食料の備蓄をしておきましょう

**● 災害時の避難行動を確認しましょう!**

災害時に、避難行動を冷静に判断するのはなかなか難しいことです。家族全員で災害時の避難行動を下記のフローチャートを見ながら確認しましょう。



**● あなたの家の「マイ・タイムライン」**

台風や大雨による防災避難行動を時系列的に整理し、とりまとめる行動計画表です。急な判断が迫られる災害に対して、自分自身の行動、また判断のサポートツールとして役立ちます。

備えまでのおおよその時間	マイ・タイムライン 記入表	警戒レベル 気象情報(気象庁) 避難情報(市)	避難する場所: 私の備えと行動 ※自分たちの備えと行動を考え書き込みましょう。
3日前	<p><b>災害への心構えを高める</b></p> <p>・大雨や台風等の気象予報を確認する</p>	<b>1 早期注意情報</b>	<p style="text-align: center;"><b>今後の気象情報について注意!</b></p> <p>最新の防災気象情報等に留意するなど、災害への心構えを高めてください。</p>
2日前	<p>・雨や風がだんだん強くなり、川の水が増え、雨水が地面にしみ込む。</p>	<b>2 大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報 等</b>	<p style="text-align: center;"><b>自らの避難行動を確認!</b></p> <p>ハザードマップ等により、災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認してください。</p>
1日前	<p><b>避難の判断</b></p> <p>・激しい雨で河川の水が増えて、河川敷にも水が流れている。 ・雨水が地面に溜まる。</p>		
半日前	<p><b>氾濫の危険</b></p> <p>・河川の水がいっぱいであふれそう。 ・崖から小石がぼらぼら落ちる、斜面から水が噴き出し山鳴りがするなど、土砂災害の前兆現象がみられる</p>	<b>3 大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 等</b>	<p style="text-align: center;"><b>危険な場所から「高齢者等は避難」!</b></p> <p><b>発令</b> 災害が想定されている区域等では、自治体からの高齢者等避難の発令に留意するとともに、危険度分布や河川の水位情報等を用いて高齢者等の方は自ら避難の判断をしてください。</p>
0時間	<p><b>氾濫の発生</b></p> <p>・家に近い斜面が崩壊し、土砂が道路をふさぐ。</p>	<b>4 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報</b>	<p style="text-align: center;"><b>危険な場所から「全員避難」!</b></p> <p><b>発令</b> 災害が想定されている区域等では、自治体からの避難指示の発令に留意するとともに、避難指示が発令されていない場合でも危険度分布や河川の水位情報等を用いて自ら避難の判断をしてください。</p> <p style="text-align: right;"><b>ここまでで避難を完了する!</b></p>
災害発生又は切迫		<b>5 大雨特別警報 氾濫発生情報</b>	<p style="text-align: center;"><b>命の危険! 「直ちに安全確保」!!</b></p> <p><b>発令</b> 何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況となっています。命を守るための最善の行動をとってください。</p>
<p><b>家族の集合場所</b> 例: ○○避難場所、知人○○宅</p>		<p><b>緊急連絡先</b> 例: 知人○○宅への連絡</p>	

注意報・警報や避難指示等のタイミングはイメージで記載しており、実際とは異なります。

備 え