

無料

署 察 警 室 根
ク ツ ブ 災 防

自助

防災

公助

共助



災害の備えはできていますか？考えてみてください。

防災意識を高めよう！

～より早く・より遠く・より高いところへ～



- 「防災とボランティアの日」
1月17日（金）
- 「防災とボランティア週間」
1月15日（水）から
1月21日（火）まで



平成7年1月17日阪神・淡路大地震の日を「防災とボランティアの日」として制定しました。

この大地震では、全国から数多くのボランティアが駆けつけ、復興に向けた大きな力となりました。これをきっかけに、ボランティア活動への認識を高め、防災の充実化を図る目的で「防災とボランティアの日」「防災とボランティア週間」が制定されました。

警戒レベル・取るべき行動



◆警戒レベル

警戒レベル	避難行動等
警戒レベル5	災害発生中 命を守るための最善の行動を！
警戒レベル4 全員避難	速やかに避難！
警戒レベル3 高齢者等は避難	避難に時間を要する人は避難！ その他の人は避難準備！
警戒レベル2	避難行動・避難場所を確認する。
警戒レベル1	災害への心構えを高める。



* 発令された情報から、とるべき行動を直感的に理解しやすいものにするため、5段階の警戒レベルが設定されました。

この情報をもとに、住民のみなさんは自主的に避難行動にうつりましょう。

また、事前に避難場所までの時間や経路を考慮して、行動開始のタイミングを考えておきましょう。

『正常性バイアス』という言葉をご存じですか？

災害心理学などで使用される言葉に「正常性バイアス」「多数派同調バイアス」という言葉があります。

1 正常性バイアスとは？

自分にとって都合の悪い情報を「無視する」又は「過小評価する」

ということを意味します。

2 災害発生時にはどうなる？



「自分には関係ない」「自分は大丈夫」「たぶん大丈夫」「これくらいなら大丈夫」「なんとかなる」



という先入観・偏見（バイアスの意）が働き、

避難開始が遅れる → 逃げ遅れ →

被害発生!!

となってしまう事が考えられます。

※例～津波や火山噴火の動画撮影をしながら逃げ遅れる。

3 災害発生時に人はどんな行動をとる？



心理学者の研究によると、大災害に見舞われた時に人は、

ショック状態になり何もできない = 70~75%



という結果が出ており、災害による急激な変化・展開に脳がついていけず、自己のコントロールを失ってしまいます。

4 多数派同調バイアスとは？

同じ心理学用語で**多数派同調バイアス**という言葉があります。

大勢の人がいると、とりあえず周りに合わせてしまう

という心理状態になり、災害発生時の良い点・悪い点として、



良

誰かが避難を始めると一緒に避難する。

悪

誰も避難しないと自分も避難しない。

という状況が起こります。



これが悪く作用してしまうと、正常性バイアスと負の連鎖を起こし、

○ ここは被害は受けないだろう

○ 周りの人も避難していないから大丈夫だ

という**根拠のない判断**をしてしまい、避難が遅れて被害に遭ってしまいます。

5 災害発生に対する考え方

災害発生時の考え方として



率先避難者たれ



という言葉があり、多数派同調バイアスを良い面で用いたもので、「率先避難者」とは**周囲の人にも同じ行動を促して、避難行動を起こす人**のことを指します。

その癖付けに有効なのが**避難訓練**であり、自然と行動できるようになります。

警察も災害発生時には、自身の身の安全も確保しつつ、避難することをみなさんに促すことが最重要になってきます。

海外からの津波襲来

1964年「アラスカ地震」M9.2

2011年「東日本大震災」
M9.0 福島県相馬に
高さ9.3mの津波

2004年「スマトラ島沖地震」
M9.1 現地の津波高さ約3m
アフリカ大陸まで津波襲来

2010年「チリ中部沿岸を震
源とする地震」 M8.8
花咲に高さ1mの津波

1960年「チリ地震」 M9.5
日本における死者等142人

※内閣府防災情報 参照

遠地地震

※ 国外で発生した地震をいう。
日本では、M7.0以上の遠地地震が発生した場合や、著しい被害が発生する可能性がある場合に発表される。

チリ地震

日本から約17000km離れた場所から、6m超えの津波が日本に襲来。
津波が日本に到達したのは地震発生から約24時間後。死者等142人。

情報収集



遠地地震は日本にも影響を及ぼします。TV・ラジオ・スマホなどを通じて、遠地地震に関する情報を収集し、あらかじめの避難を心掛けてください。

遠地津波

※日本から600km以上離れた場所で発生した地震によって生じる津波をいう。

根室警察署

TEL 0 1 5 3 - 2 4 - 0 1 1 0

暴風雪時の車の走行注意！！

●道路の形状と吹きだまりの関係

道路には、まわりの土地よりも高い「盛土道路」と、低い「切土道路」があります。一般に、「盛土道路」に比べて「切土道路」では、吹きだまりが発生しやすい傾向にあります。



盛土道路と切土道路での吹きだまりの様子

●吹きだまりでの車の発進限界

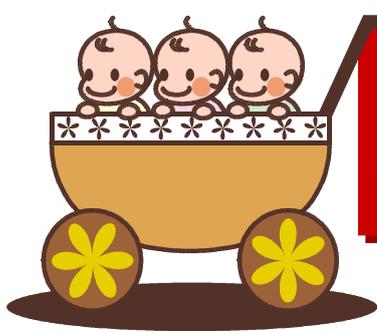
道路の吹きだまりが深くなると、車の走行が困難になることがあります。

吹きだまり箇所での車の発進実験では、深さ20cmで発進困難となる事例がありました。

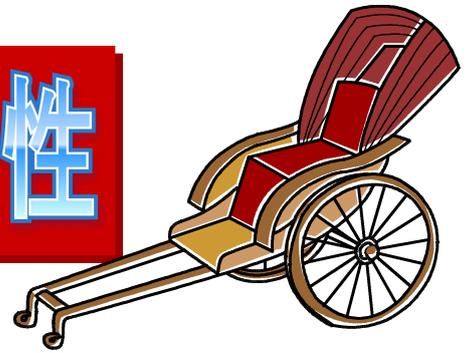
吹きだまりに注意し、無理のない運転を心がけましょう。



吹きだまりによる車の発進限界



車中泊の危険性



※ 一酸化炭素中毒

暴風雪時に車内でエンジンをかけて過ごしていると、マフラーがいつの間にか雪に埋もれ、排気ができずに車内の一酸化炭素が増えて、非常に危険です。

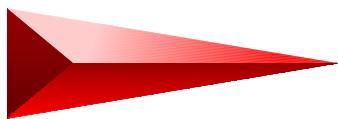
※ エコノミークラス症候群



狭い車内で足を伸ばすことが出来ず、同じ体勢でいると、静脈内に血栓ができ、肺動脈まで行き塞栓が生じて、突然死を起こすので危険です。

※ 低体温症

動かずに窓や床下からの冷気を受け続けると発症しやすく、自分では対処出来ないことがあるので危険です。



注意



※ 車中泊の注意点

- 壹、車の中ではトイレを我慢しがち。水分を摂ることを忘れずに！
- 貳、適度に体を動かし、マッサージをする！
- 参、足を曲げない・下げない。シートをフラットにして体を伸ばす！
- 肆、ストーブやカセットコンロは一酸化炭素中毒になる！
- 伍、万が一に備えて、携帯電話の充電を切らさない！
- 陸、日頃からガソリンの残量をチェック！



車中泊に必要な・便利なもの

- (エンジン停止を想定)
- 寝袋 (-10℃対応)・足用カイロ
 - 懐中電灯・ようかん・シャベル
 - 携帯充電器・飲料水
 - 携帯トイレ・手回しラジオ



◆雨の強さと降り方

1時間雨量(mm)	10以上～20未満	20以上～30未満	30以上～50未満	50以上～80未満	80以上
予報用語	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
人の受けるイメージ	ザーザーと降る	どしゃ降り	バケツをひっくり返したように降る	滝のように降る。 (ゴーゴーと降り続く)	息苦しくなるような圧迫感がある。
人への影響	地面からの跳ね返りで足下が濡れる	傘をさしていても濡れる		傘は全く役に立たなくなる	
屋内 (木造住宅を想定)	雨音で話し声がよく聞こえない	寝ている人の半数くらいが雨に気がつく			
屋外の様子	地面一面に水たまりができる		道路が川のようになる	水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる	
車に乗っていて		ワイパーを速くしても見づらい	高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる(ハイドロプレーニング現象)	車の運転は危険	
災害発生状況	この程度の雨でも長く続く時は注意が必要。	速攻や下水、小川があふれ、小規模の崖崩れが始まる。	山崩れ・崖崩れがおきやすくなり危険地帯では避難の準備が必要。 下水から雨水があふれる。	地下室に雨水が流れ込む場合がある マンホールから水が噴出する。 土石流が起こりやすい多くの災害が発生する。	雨による大規模な災害の発生するおそれ強く、厳重な警戒が必要。

◆風の強さと吹き方

平均風速(m/s)	10以上～15未満	15以上～20未満	20以上～25未満	25以上～30未満	30以上～35未満	35以上～40未満	40以上～	
およその時速	～50km	～70km	～90km	～110km	～125km	～140km	140km～	
風の強さ(予報用語)	やや強い風	強い風	非常に強い風		猛烈な風			
速さの目安	一般道路の自動車		高速道路の自動車		特急電車			
人への影響	風に向かって歩きにくくなる。 傘がさせない。	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。	何かにつかまっていないと立てられない。 飛来物によって負傷するおそれがある。		屋外での行動はきわめて危険			
屋外・樹木の様子	樹木全体が揺れ始める。 電線が揺れ始める。	電線が鳴り始める。看板やタン板がはがれ始める。	細い木の幹が折れたり、根の張っていない木が倒れ始める。 看板が落下・飛散する。道路標識傾く。			多くの樹木が倒れる。 電柱や街灯で倒れるものがある。 ブロック壁で倒壊するものがある。		
走行中の車	道路の吹流しの角度が水平になり、高速運転中では横風に流される感覚を受ける。	高速運転中では、横風に流される感覚が大きくなる。	通常で運転するのが困難になる。		走行中のトラックが横転する。			
建造物	樋(とい)が揺れ始める。	雨戸やシャッターが揺れる。	プレハブ小屋が移動、転倒する。 ビニールハウスのフィルムが広範囲に破れる。	固定不十分な屋根がめくれる。 養生の不十分な仮設足場が崩落する。	外装材が広範囲にわたって飛散し、下地材が露出するものがある。	住家で倒壊するものがある。鉄骨構造物で変形するものがある。		
およその時速瞬間風速(m/s)	20		30		40		50	60

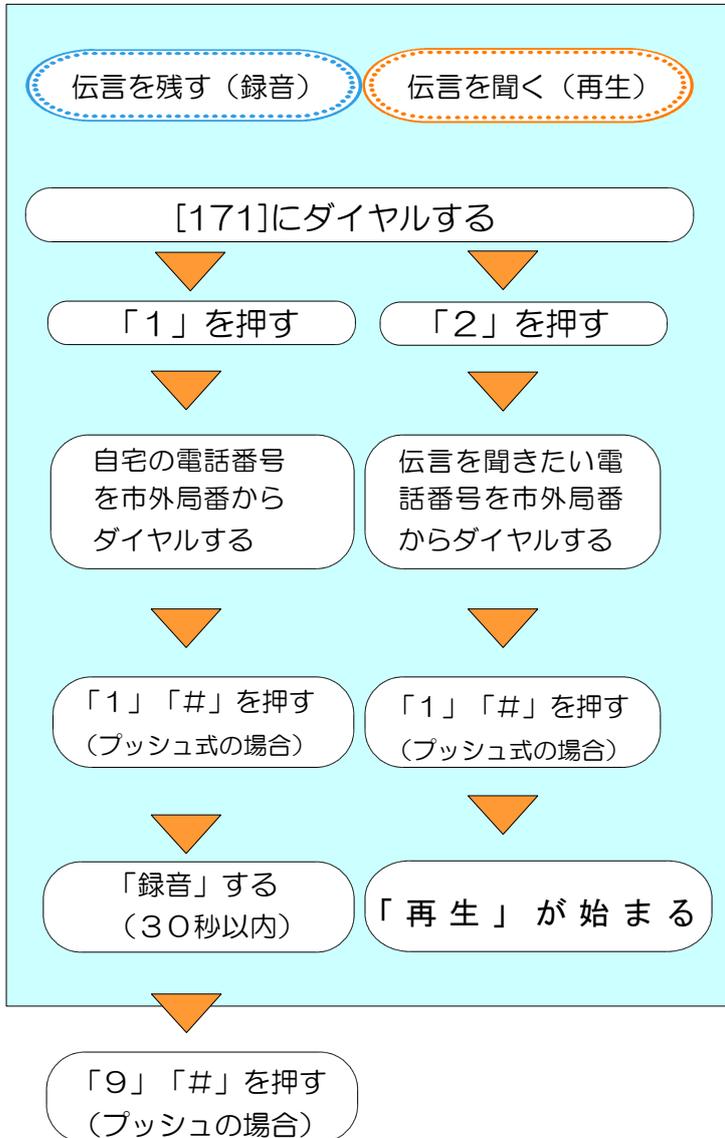
津波警報・注意報



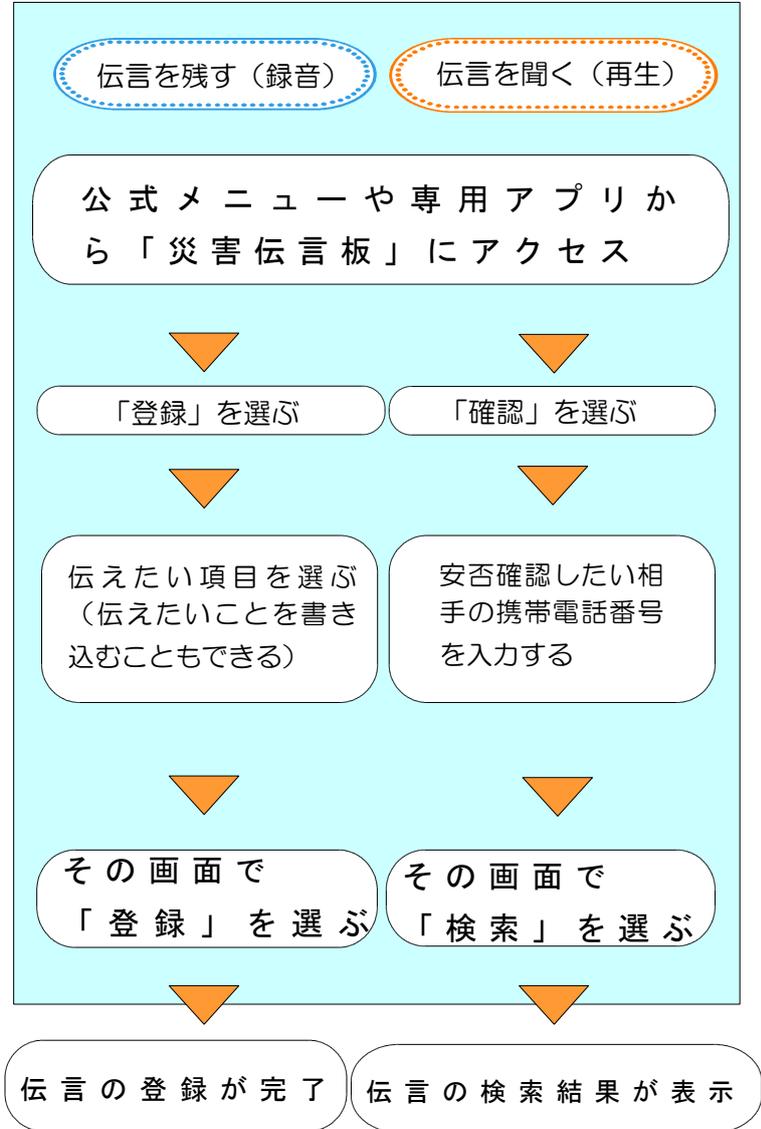
	数値での発表 (発表基準)	表現	とるべき措置	避難の範囲
大津波警報	10m超 (10m<高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難場所などの安全な場所に避難してください。	根室市津波ハザードマップを確認し、浸水が想定されている区域を確認しておきましょう。
	10m超 (5m<高さ≤10m)			
	5m (3m<高さ≤5m)			
津波警報	3m (1m<高さ≤3m)	高い	津波は繰り返し襲ってくるので、大津波・津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。	また、津波の規模は想定を上回ることもあるので、最大限の避難を心がけましょう。
津波注意報	1m (20cm≤高さ≤1m)	(表記しない)	海の中にいる人は、直ちに海から上がって、海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしないでください。	

災害伝言ダイヤル・災害用伝言板の活用

災害伝言ダイヤル「171」を使う



携帯電話・スマートフォンの「災害用伝言板」を利用する



メールやソーシャルメディアを組み合わせよう。
* 東日本大震災では、携帯電話のEメールなどの
* パケット通信による連絡は音声通話よりも繋がり
やすかったと言われてます。

SNS(フェイスブック、ツイッターなど)のサービスを家族や友人とともに普段から使い慣れておくと、いざという時に役立ちます。

3日間パッカー例

衣	食	住
替えの服	アルファ米	カセットコンロ・ガス缶
暖かい肌着	水	コップ・箸・スプーン・フォーク
ウィンドブレーカー	缶詰	清潔なタオル
ダウンジャケット	干し梅	カイロ
替え下着	飴、グミ	洗面道具・アルコールペーパー
Tシャツ	ドリップコーヒー	綿棒、トイレトペーパー
靴下	インスタント味噌汁	大小ビニール袋
手袋・軍手・ゴム手袋	カップスープ	ジップロック
フリース	栄養ドリンク	洗剤・洗濯バサミ
ジャージ	ビスケット	ハンガー・干し紐
サンダル	乾麺	常備薬・処方薬・目薬
眼鏡・コンタクトレンズ	普段のお菓子	耳栓・アイマスク
ネックウォーマー・マフラー	パッカーのおもち	保険証・おくすり手帳
帽子		乾電池
ヘルメット		充電器・携帯バッテリー
レインウェア・かっぱ		懐中電灯、ランタン
靴		ライター・マッチ・ジッポ
		折りたたみ傘
		寝袋・アルミシート
		筆記具・油性ペン・メモ帳
		ガムテープ
		携帯用トイレ



これはあくまでも一例です。季節や家族構成などによって持ち物が変わります。また、個人によって嗜好が違うのは当然のことなので、事前に色々試して

- 便利・不必要
- 美味しい・不味い
- 軽い・重い

等を検証し、より良い物を自分自身で見つけることが重要です。

根室市「指定緊急避難場所」「指定避難所」「待避所」一覧

対象地区	指定緊急避難場所	災害の適否				標高 (m)	指定避難所		待避所		
		地震	津波	高潮	土砂		施設名称	収容人数 (人)	施設名称	収容人数 (人)	災害 区分
北浜町、琴平町、弁天町、 駒場町2・3丁目、汐見町、 海岸町1・2丁目、千島町、 栄町、朝日町、鳴海町、 本町4・5丁目、花咲町、松ヶ枝町	1 金刀比羅神社高台	○	○	○	○	16.8	1 啓雲中学校	1,680	1 花咲小学校	2,530	地震×
	2 啓雲中学校グラウンド	○	○	○	○	18.9					
	3 花咲小学校グラウンド	○	○	○	○	15.6					
	4 鳴海公園	○	○	○	○	10.1					
駒場町1丁目、月見町、 明治町1丁目、曙町、宝町、有磯町、 弥栄町、幸町、宝林町3・4・5丁目、 昭和町、光洋町1丁目	5 総合文化会館駐車場	○	○	○	○	21.0	2 総合文化会館 3 成央小学校	1,000 2,230	-	-	-
	6 明治公園	○	○	○	○	33.8					
	7 昭和公園	○	○	○	○	28.0					
	8 成央小学校グラウンド	○	○	○	○	35.9					
明治町2・3丁目、 光洋町2・3・4・5丁目、 牧の内、桂木	9 根室高等学校グラウンド	○	○	○	○	43.9	4 根室高等学校 5 光洋中学校	2,000 2,330	2 青少年センター	850	地震×
	10 青少年センター駐車場	○	○	○	○	44.1					
	11 光洋中学校グラウンド	○	○	○	○	44.4					
本町1・2・3丁目、大正町、常盤町、 緑町、梅ヶ枝町、弥生町、清隆町、 光和町、北斗町、平内町、岬町、 定基町、松本町、敷島町、花園町、 西浜町1丁目・7丁目の一部、 月岡町、宝林町1・2丁目	12 図書館駐車場	○	○	○	○	12.0	6 北斗小学校	2,110	3 図書館 4 柏陵中学校	300 1,850	地震× 地震× (一部)
	13 ときわ台公園	○	○	○	○	24.3					
	14 北斗小学校グラウンド	○	○	○	○	24.7					
	15 ほうりん保育所前庭	○	○	○	○	21.4					
	16 まつもと保育所駐車場	○	○	○	○	23.9					
	17 柏陵中学校グラウンド	○	○	○	×	24.8					
西浜町（1丁目と7丁目の一部を除く）、 穂香	18 根室西高等学校グラウンド	○	○	○	○	30.2	7 根室西高等学校	2,110	-	-	-
	19 第二老人福祉センター駐車場	○	○	○	○	28.5					
	20 青果市場駐車場	○	○	○	○	16.2					
花咲港	21 花咲港小学校グラウンド	○	○	○	○	45.8	8 花咲港小学校	630	-	-	-

対象地区	指定緊急避難場所		災害の適否				標高 (m)	指定避難所		待避所				
			地震	津波	高潮	土砂		施設名称	収容人数 (人)	施設名称	収容人数 (人)	災害 区分		
幌茂尻、温根沼、 東和田、西和田、長節	22	幌茂尻会館前	○	○	○	○	6.0	9	海星小中学校	1,060	-	-	-	
	23	海星小中学校グラウンド	○	○	○	○	40.0							
	24	西和田会館前	○	○	○	○	52.4							
	25	根室市農業会館駐車場	○	○	○	○	46.2							
	26	個人干場(小林)	○	○	○	×	47.6							
東梅、酪陽、別当賀、川口	27	東梅会館前	○	○	○	○	27.7	10	別当賀夢原館	130	-	-	-	
	28	別当賀夢原館グラウンド	○	○	○	○	75.0							
初田牛、東厚床、厚床、西厚床、 明郷、湖南、槍昔	29	初田牛会館駐車場	○	○	○	○	78.9	11	厚床小学校	400	5	厚床会館	230	地震×
	30	旧厚床小学校グラウンド	○	○	○	○	38.9							
	31	厚床中学校グラウンド	○	○	○	○	36.0							
	32	厚床会館駐車場	○	○	○	○	37.4							
昆布盛	33	旧昆布盛小学校グラウンド	○	○	○	○	41.7	12	旧昆布盛小学校 (体育館を除く)	220	-	-	-	
	34	昆布盛会館駐車場	○	○	○	○	36.4							
浜松、落石東、落石西	35	個人干場(東后)	○	○	○	×	43.2	13 14	落石会館(ふるさと館) 落石小学校	190 370	-	-	-	
	36	落石会館駐車場	○	○	○	○	47.9							
	37	落石小学校グラウンド	○	○	○	○	47.9							
	38	落石中学校グラウンド	○	○	○	○	47.9							
	39	落石灯台高台	○	○	○	×	46.3							

対象地区	指定緊急避難場所	災害の適否				標高 (m)	指定避難所		待避所					
		地震	津波	高潮	土砂		施設名称	収容人数 (人)	施設名称	収容人数 (人)	災害 区分			
友知、双沖	40 根室ゴルフ場駐車場	○	○	○	○	36.1	※ 根室高等学校	-	6 旧共和小学校	670	地震× 津波×			
	41 吉田牧場	○	○	○	○	26.0								
函舞	42 新和会館駐車場	×	×	○	○	16.1			7 函舞会館（あさひ）	350	津波×			
	43 旧下内牧場・宮下牧場交差点	○	○	○	○	37.4								
	44 函舞会館（あさひ）駐車場	×	×	○	○	13.2						8 函舞小学校	380	津波×
	45 中澤牧場向かい	○	○	○	○	32.0								
	46 函舞中学校3階	×	○	×	×	27.7						9 函舞中学校	1,220	津波×
	47 法泉寺駐車場	○	○	○	○	26.0								
瑤瑤瑤	48 瑤瑤瑤第一町会会館駐車場	×	×	○	○	12.0			10 旧瑤瑤瑤小学校	590	津波×			
	49 瑤瑤瑤第二会館駐車場	×	×	○	○	10.0								
	50 旧瑤瑤瑤小学校屋上	×	○	×	×	23.0								
	51 瑤瑤瑤（北）	○	○	○	○	17.0								
納沙布、温根元、豊里	52 納沙布会館前	×	×	○	○	14.4			11 旧温根元小学校	200	地震×			
	53 旧温根元小学校グラウンド	○	○	○	○	24.0								
	54 豊里会館前	○	○	○	○	21.4								
15地区	合計54ヶ所						合計14ヶ所	560	合計11ヶ所	9,170				

○：安全な避難場所として適した場所

(平成30年4月現在)

×：避難場所として適さない場所など

福祉避難所

No.	施設名称	所在地	標高 (m)
1	福祉交流館「いこっと」（旧昭和児童会館）	昭和町2-115	30.7
2	根室隣保院付属養護老人ホーム	月岡町2-88	44.9
3	介護付有料老人ホーム勢和	定基町3-3	22.5
4	特別養護老人ホーム はまなす園	有磯町2-19-2	16.5
5	介護老人保健施設 セラピーこざくら	西浜町5-89-1	32.7

※ 根室市役所 “根室市「指定緊急避難場所」
「指定避難所」「待避所」一覧” 参照

過去に発生した災害・防災行事の日

1月	H5.1.15 H7.1.17 1月17日	釧路沖地震 (M7.8 震度6) 阪神・淡路大地震 (M7.3 震度7) 防災とボランティアの日 (1995年阪神・淡路大地震に由来)
2月	H25.2.2	十勝地方南部地震 (M6.5 震度5強)
3月	H25.3.2 H23.3.11	中標津暴風雪死亡事案 東日本大震災 (M9.0 震度7)
4月	H28.4.14	熊本地震 (M7.3 震度7)
5月		
6月		
7月	H29.7.5	九州北部豪雨
8月	H28.8.2	羅臼町海岸町土砂崩れ 孤立集落発生
9月	T12.9.1 H15.9.26 H30.9.6 9月1日	関東大震災 (M7.9 震度6) 十勝沖地震 (M8.0 震度6弱) 胆振東部地震 (M6.7 震度7) 防災の日 (大正12年1923年関東大震災に由来)
10月		
11月	H18.11.7 11月5日	佐呂間竜巻 津波防災の日 (安政元年1854年和歌山県「稲むらの火」に由来)
12月	H16.12.6	根室半島南東沖地震 (M6.9 震度5強)



日本は災害大国であり、どこに住んでいても台風、大雨、地震、津波が発生します。

日本人にとって、災害は忘れた頃にやってくるものではなく、忘れる前にやってくるものであり、切っても切り離せないものとなっています。

災害を未然に抑止することは不可能ですが、減災、防災対策を事前に行うことにより、災害を乗り越えることができます。

日頃の減災・防災意識を高め、まずは自分の身、家族の安全を守り(自助)、地域の人たちと助け合い(共助)、北海道、市役所、自衛隊、警察、消防等(公助)の支援をもって災害を乗り越えましょう。





緊急時に備えて、下の緊急連絡カードを作成しましょう。

緊急連絡カード	避難場所	
氏名		
生年月日	家族・連絡先	
住所 根室市	集合場所	
電話	連絡先①	Tel
救急事項	連絡先②	Tel
かかりつけ病院	連絡先③	Tel
血液型 型 Rh + ・ -	連絡先④	Tel
アレルギー	連絡先⑤	Tel
既往症	連絡先⑥	Tel

