



利尻富士町

防災ハザードマップ



りっぷくん

りっぷちゃん

もしも…に備える「安心」と「心得」!!



保存版

利尻富士町防災ハザードマップ

お問い合わせ

利尻富士町役場 総務課

Tel. 0163-82-1112

平成30年3月 発行

災害予防

地震災害

津波災害

風水・土砂災害

火山災害

地域防災

情報を入力する

利尻富士町からの防災・災害情報

利尻富士町では、町民のみなさんに町独自の防災情報を発信しています。
テレビやラジオなどの公的情報と併せて、もしもの際に役立ててください。

IP告知端末機



防災情報の他、役場からのお知らせや、交通機関の運行状況なども配信しています。無料のテレビ電話機能は安否確認にも役立ててください。

NTTドコモ「エリアメール」 auソフトバンク「緊急速報メール」



NTTドコモ・au・ソフトバンクの携帯電話・スマートフォンをご利用の方に、避難情報をメールで配信します。緊急を要する気象・地震・津波などの情報は国から一斉配信します。

※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。

LINEアカウント 「利尻富士町@防災」



防災向けの情報発信を目的としたLINEアカウントを開発しています。友達登録していただくと、お持ちのスマートフォン・タブレットでいつでも防災情報を確認できます。

QRコードで簡単登録！



テレビ・ラジオ・インターネットで見る防災・気象情報

初夏から秋にかけては、台風や前線の影響で大雨・洪水・暴風・高潮による自然災害が発生しやすくなりますが、台風や豪雨はある程度、進路や規模を予測できるため、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などからも入手できます。

テレビ(データ放送)



テレビのデータ放送でも情報が入手できます。データ放送を視聴するには、テレビリモコンの「dボタン」を押してください。

FMわっぴー 76.1MHz



非常時・災害時には、安心・安全のための情報を迅速に発信している稚内のラジオ局です。

防災情報全般 (警報・注意報/地震・津波/竜巻など)

北海道防災情報
<http://www.bousai-hokkaido.jp/>
<http://i.bousai-hokkaido.jp/>

利尻富士町 公式ホームページ

<http://www.town.rishirifuji.hokkaido.jp/rishirifuji/>

雨量・水位情報

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

気象情報

気象庁
<http://www.jma.go.jp/jma/>
稚内地方気象台
<http://www.jma-net.go.jp/wakkanai/>

インターネット

パソコン版サイト
携帯版サイト

土砂災害警戒情報

北海道河川砂防課
<http://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/>
<http://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/sp/>

災害への備え

防災・減災は家庭から! 家族で取り組む災害予防

災害はいつ起きるかわかりません。いざという時に慌てないように、「自分でできること」「家族でできること」などについて考え、日頃から防災意識を高めることが大切です。

役割分担を決めておく!



家の点検をする人、非常持ち出し品を管理する人などの役割分担を決めましょう。また、電気のブレーカーやガスの元栓の位置、消火器の使い方などの確認も忘れずに。

避難所を確認しておく!



自分の地区の避難所はどこなのか事前に確認し、実際に避難所まで歩いてみましょう。安全に通行できるか、危険な箇所はないかなどをチェックしておきましょう。

連絡方法を決めておく!



家族が離れ離れになった時の連絡方法をいくつか決めておきましょう。また安否確認方法や、その使い方などについても、確認しておきましょう。

集合場所を決めておく!



連絡手段が利用できないことも想定し、家族の集合場所を決めておきましょう。集合場所が被災している場合もありますので、複数の集合場所を決めておくと安心です。

非常持ち出し品と備蓄品を備える!

両手があくリュックがおすすめ!



避難する際に必要最低限のものをすぐ持ち出せるように袋に入れて用意しておくのが「非常持ち出し品」です。中身は自分にとって必要なものを、家族1人ずつ準備しておくようにしましょう。

貴重品

現金・預金通帳等・印鑑・健康保険証・運転免許証など、重要なものはコピーをとって利用しましょう

情報収集用品

懐中電灯・携帯ラジオ・筆記用具など、予備の電池や携帯電話・スマートフォンの充電器も忘れずに

救急・衛生用品

絆創膏・包帯・消毒液・マスク・常備薬・持病薬・ビニール袋・(ウェット)ティッシュ・アルコール除菌・生理用品など

非常食・飲料水

飲料水・乾パン・ビスケット・ゼリー飲料・栄養補助食品など避難行動時のエネルギー補給ができるもの

衣料品・防寒対策用品

雨具・レジャーシート・使い捨てカイロ・防寒具など、雨などに濡れた場合に備えて着替えは1セット分を用意

個別必需品

予備メガネ・コンタクトレンズ・補聴器・入れ歯・携帯用杖・紙おむつ・おしり拭き・粉ミルク・哺乳瓶・ベビーフードなど

安心を備える「日常備蓄」

災害が発生した場合に備え、復旧までの数日間(1週間分程度)を自活できるよう、食料品・飲料水・生活用品などを少し多めに買い置きしておく「日常備蓄」で、安心も一緒に備えましょう。



地震への備え

地震は突然起こります。

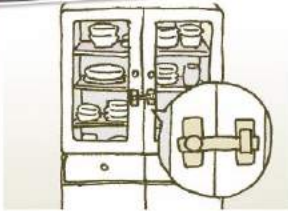
地震時のケガの原因は家具などの転倒によるものも多く、室内の散乱は逃げ遅れの原因にもつながります。家族の安全と被害を最小限に抑えるためにも、日頃から自宅の安全対策について点検しておきましょう。



家具の配置

出入口や就寝位置と重ならないように家具を配置しましょう。

扉ストッパー



家具の上に壊れやすい物を置かないようにしましょう。扉にはストッパーを、ガラスが使われている場合は飛散防止フィルムを貼りましょう。

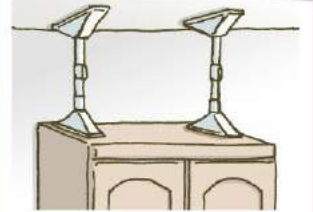
防災加工

カーテン・カーペット・寝具などは、防災加工されたものを使用しましょう。

転倒防止ストッパー

家具や本棚の下に転倒防止ストッパーを置きましょう。

支え棒



背の高い家具や本棚は、L型金具や支え棒などで固定しましょう。重い物を下に、軽い物を上に収納し、重心を下げると効果的です。

玄関まわり



古新聞・古雑誌も外に置かない!

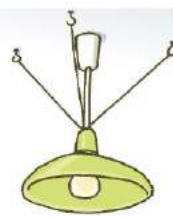
植木鉢や自転車は避難の妨げにならないように置きましょう。

窓ガラス



飛散防止フィルムを貼りましょう。カーテンも飛散防止対策になります。

照明器具



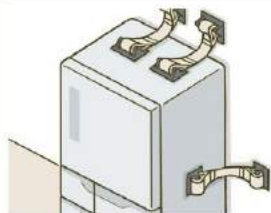
1本コードのみで吊られているものは、チェーンやワイヤーで補強しましょう。

テレビ・パソコン



できるだけ低い位置に置き、耐震粘着マットなどで固定しましょう。

冷蔵庫



ベルト式ストッパーで冷蔵庫の天板、または側板と壁を固定しましょう。

暖房機器



周囲に燃えやすい物や、スプレー缶を置かないようにしましょう。

火災警報器



すべての住宅に設置が義務付けられています。寝室・階段・台所への設置を。

懐中電灯



電池のチェックも忘れず!

停電に備え、すぐに使える場所に置いておきましょう。

地震発生時の行動

地震発生! まず何をする? 地震が起きた時の行動マニュアル

地震発生から1分

まずはとにかく「身を守る」!!

大きな揺れを感じたり、**緊急地震速報**を受けたら、まずは自分の身を守り、周囲の状況に応じて揺れがおさまるまで待ちましょう。

慌てて外に飛び出さないこと!



屋内では

- テーブルや机の下に入る
- 座布団や雑誌などで頭を保護
- 窓・鏡などのガラスから離れる
- 家具から離れる
- 商業施設や公共施設などでは係員の指示に従う

屋外では

- 自動販売機などの倒壊に注意
- 看板・ガラスなどの落下物に注意
- 海のそばで揺れを感じたら、速やかにその場から離れ、高台へ避難する
- 山間部では速やかに斜面や崖から離れる

自動車運転中は

- ハザードランプを点灯し、徐々に減速して、道路の左側に停車する

バス乗車中は

- 緊急停車に備え、手すりやつり革にしっかりつかまる

地震発生から1分〜5分

落ち着いて「安全確保」と「状況確認」!!

大きな揺れはおよそ1分程度と言われています。揺れがおさまったら、慌てず落ち着いて身のまわりの安全確保と状況確認を行い、避難指示の発令や、家屋倒壊、津波の危険がある場合は速やかに避難しましょう。

危険と判断したら…



火元の点検

コンロやガス器具、ストーブ、タバコなどの火元を消しましょう。

出口の確保

建物の傾きによって閉じ込められないよう、玄関や窓を開け、脱出口を確保しましょう。

状況確認

ガラス片や転倒家具などに注意し、家族や周りの人の安全確認・確保を行いましょう。

情報を入手する

テレビ・ラジオ、緊急速報メールなどで災害情報、避難情報を入手しましょう。

地震発生から5分〜

「地域で協力」しあおう!!

隣近所も同じように被災しています。安否確認を行い被害が出ている場合は、お互いに協力しあって消火・救護活動を行いましょう。

- 行方不明者、けが人の確認
- 家屋や家具などの下敷きになっている人の救出
- けが人の救護 [P13 応急手当へ](#)
- 火災発生時の消火活動
- 手助けが必要な方への協力 [P12 要配慮者へ](#) (高齢者・障がい者・けが人・病人・妊婦・幼児など)

津波注意報・警報がある場合は

「高台へ避難」!!

海岸から「遠く」ではなく、「より遠く高い高台」へ避難しましょう。注意報、警報が解除されるまで海辺や河川には近づかないようにしましょう。



震度と揺れの状況

震度 1

揺れをわずかに感じる人がいる。

震度 2

電灯などがわずかに揺れる。

震度 3

屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。

震度 4

眠っている人のほとんどが目覚めます。

震度 5弱

棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。

震度 5強

物につかまらなると歩くことが難しい。

震度 6弱

立っていることが困難になる。

震度 6強

はわないと動くことができない。

震度 7

耐震性の低い建物は、傾くものや倒れるものが増える。

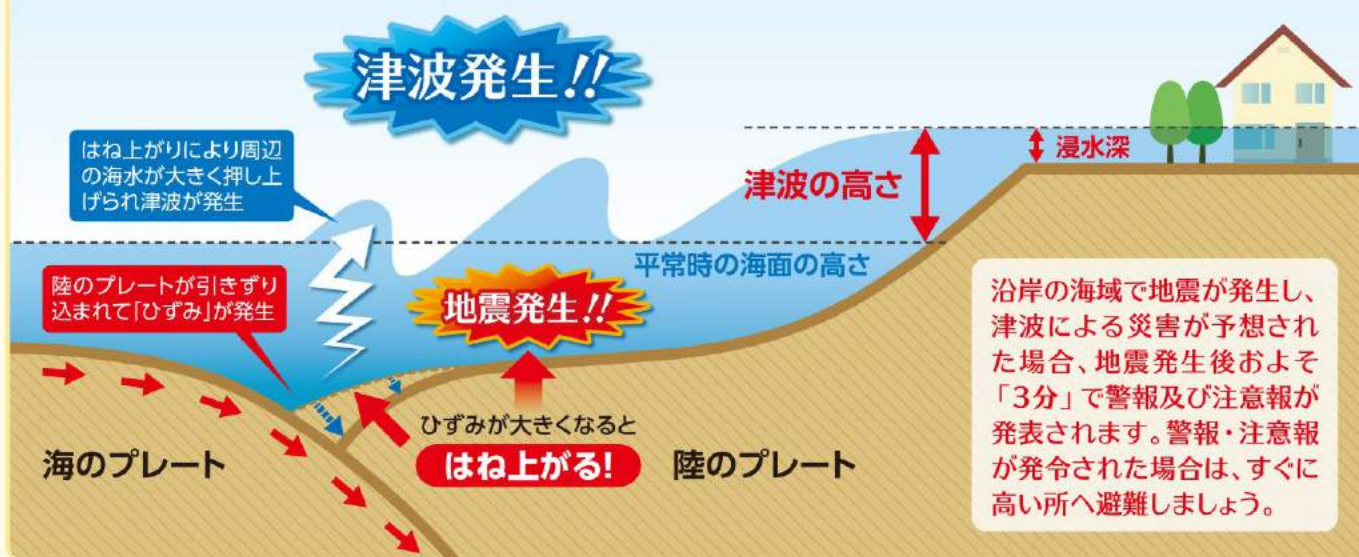
地震災害

津波の予備知識

津波の起こり方

津波は海底で発生した地震に伴う海底の隆起・沈降、地すべりや、海底での地崩れや海底火山の噴火などによっても引き起こされます。海底で起きた現象によって、海水が陸地に押し寄せる現象を津波といいます。

- 1 海のプレートが陸のプレートの下に沈み込む。
- 2 陸のプレートの先端部が海のプレートに引きずり込まれて「ひずみ」が発生。
- 3 ひずみが限界に達し、陸のプレートが耐え切れずにはね上がることで「地震」が発生。
- 4 はね上がった勢いで周辺の海水が大きく押し上げられ「津波」が発生。



津波警報・注意報について

津波注意報・警報の種類

	発表される津波の高さ	
	数値での発表 (津波の高さ予想の区分)	巨大地震の場合の発表
大津波警報	10m超 (10m<予想高さ)	巨大 「巨大」予想の場合は、東日本大震災のような津波が襲うおそれがあります
	10m (5m<予想高さ≤10m)	
	5m (3m<予想高さ≤5m)	
津波警報	3m (1m<予想高さ≤3m)	高い
津波注意報	1m (0.2m≤予想高さ≤1m)	(表記しない)

津波注意報・警報を発表する区域

利尻富士町は **北海道日本海沿岸北部** 区域です



津波発生時の行動

すばやい避難が何より大事! 津波から命を守る行動マニュアル

強い地震の揺れや弱くてもゆっくりとした長い揺れを感じた



大津波警報(特別警報)、津波警報が発表された(揺れを感じない場合を含む)



津波注意報が発表された(揺れを感じない場合を含む)



すぐに避難する

- 沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や高い安全な場所へ避難する。
- 「ここなら安心」と思わずに、より高い場所を目指して避難する。
- 沿岸部など津波の危険地域にいる人は直ちに避難する。



海岸から離れる

- 海の中にいる人は、直ちに海から上がり、海岸から離れる。
- 沿岸部など津波の危険地域にいる人は、いつでも避難できるように準備する。



- 津波は繰り返し襲ってくるので、警報・注意報が解除されるまでは戻らない(海岸や川に近づかない)。

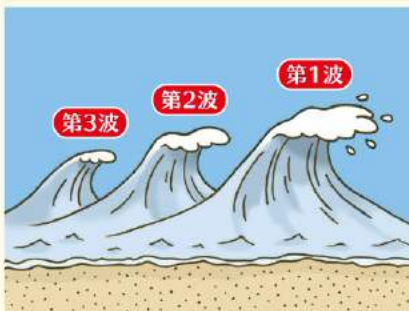


- 速報メールやテレビ、ラジオなどで正しい情報を入手する。



津波から身を守るために知っておきたい注意点

津波は繰り返し来る!



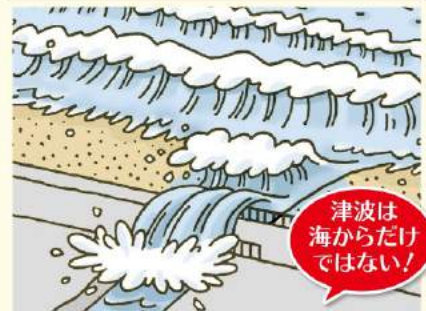
津波は繰り返し襲ってくることもあり、必ずしも津波の第1波が最大とは限りません。第2波、第3波にも注意が必要です。津波警報・注意報が解除されるまでは警戒してください。

津波のスピードは速い!



津波の速度は海岸付近でも時速36km(秒速10m)程度もあるので、津波を見てから避難をはじめたのでは間に合いません。正しい情報を入手し、早めの避難を心がけましょう。

津波は予想を超える!



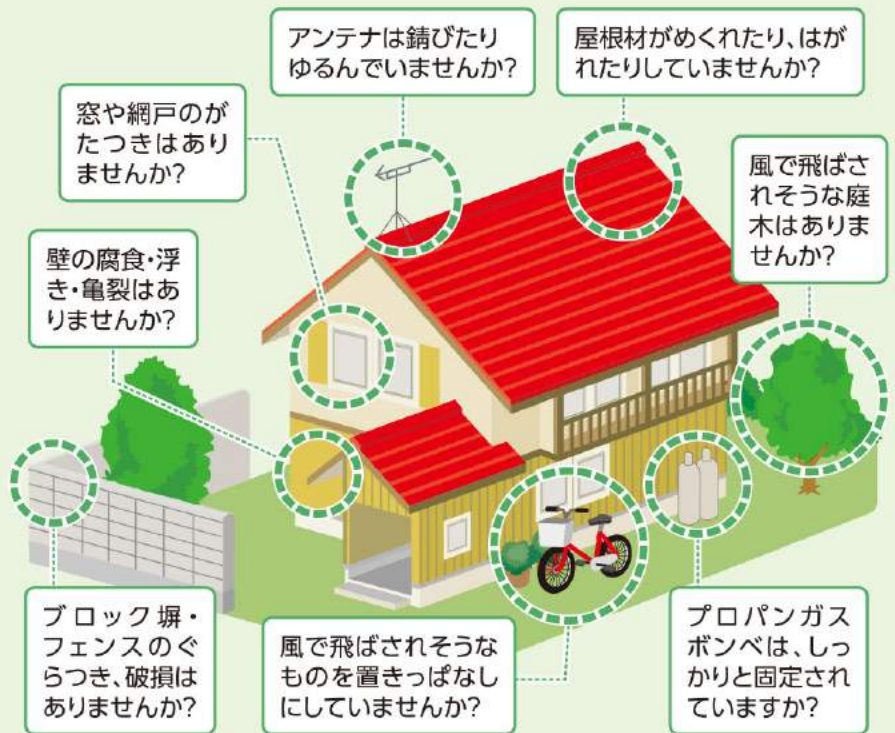
津波の高さは海岸や海底の地形などによって予想された高さを超える場合があります。また、津波は川を逆流するため、沿岸部だけではなく河川流域でも警戒が必要です。

大雨・暴風への知識

自宅の風水害対策チェック!

台風や集中豪雨では強風や激しい雨が降るため、時として家屋への浸水、河川の氾濫、土砂災害など様々な被害が想定されます。

日頃から自宅を点検し、「もしも」の風水害に備えましょう。



雨と風による危険度



雨の強さと被害の目安



やや強い雨

1時間に
10~20mm未満

ザーザーと降る雨。雨の音で話し声が聞き取れない。この程度の雨でも長く続く時は注意が必要。



強い雨

1時間に
20~30mm未満

傘をさしていても濡れてしまうほどのどしゃ降り。側溝や下水、小さな川があふれ、小規模の崖崩れが始まる。



激しい雨

1時間に
30~50mm未満

バケツをひっくり返したような雨。崖崩れが起きやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要。



非常に激しい雨

1時間に
50~80mm未満

滝のように降る雨。マンホールから水が噴出したり、土石流が起こりやすく、多くの災害が発生するおそれがある。



猛烈な雨

1時間に
80mm以上の雨

息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じる。気象庁から利尻富士町へ「記録的短時間大雨情報」が発表される。



風の強さと被害の目安

※風速は10分間の平均風速です。最大瞬間風速は平均風速の約1.5倍~3倍以上になることがあります。



やや強い風

風速10~15m/s

風に向かって歩きにくくなり、樹木全体や電線が揺れ始める。



強い風

風速15~20m/s

風に向かって歩けず、転倒する人も出る。看板やトタン板が外れ始める。



非常に強い風

風速20~25m/s

何かにつかまっていなくて立っていられない。通常速度による運転が困難になる。



猛烈な風

風速25~30m/s

木が倒れ始め、屋根材や看板が落下・飛散し、道路標識が傾く。



風速30m/s以上

多くの樹木が倒れ、走行中のトラックが横転したり、倒壊する住宅も出てくる。

土砂災害から身を守る

こんな前ぶれ現象に注意! 土砂災害への警戒

一般的に土砂災害は、降雨や融雪で地盤が緩み、さらに長雨や大雨が続いた時に発生するとされています。次のような現象を察知した場合は、早めに避難しましょう。



● 流水の異常なにごり



● 流木が発生
● 溪流内の転石の音



● 降雨時での水位の急激な低下
● 山鳴り・地鳴り

土石流

山や川の石や土砂が、大雨などにより水と一緒に激しく流れ下る現象。



● 湧水量の増加
● 井戸水のごり



● 亀裂の発生



● 山鳴り・地鳴り

地すべり

雨や雪どけ水が地下にしみこみ、断続的に斜面が滑り出す現象。

※地すべりの予測は技術的に困難であり、土砂災害警戒情報の発表対象となっていないので注意してください。



● 湧水量の増加



● 小石がばらばら落下
● 湧水がにごる



● 小石がぼろぼろ落下
● 亀裂の発生

がけ崩れ

雨や雪どけ水、地震などの影響によって、急激に斜面が崩れ落ちる現象。



状況に応じて**早めの避難**を! 3つの避難情報

災害が発生する危険性が高まった場合、状況に応じて避難情報が発令されます。避難情報が発令された場合は速やかに行動しましょう。

これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。

① 避難準備・高齢者等避難開始

- 避難に時間を要する人(ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等)とその支援者は避難を開始しましょう。
- その他の通常の避難行動ができる人は、避難の準備を始めましょう。

② 避難勧告

- 発令された地域の住民は、指定された避難場所へ速やかに避難をしましょう。
- 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。

③ 避難指示(緊急)

- 対象地域の住民は避難を完了していなければなりません。まだ避難していない住民は、直ちに避難をしましょう。
- 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。

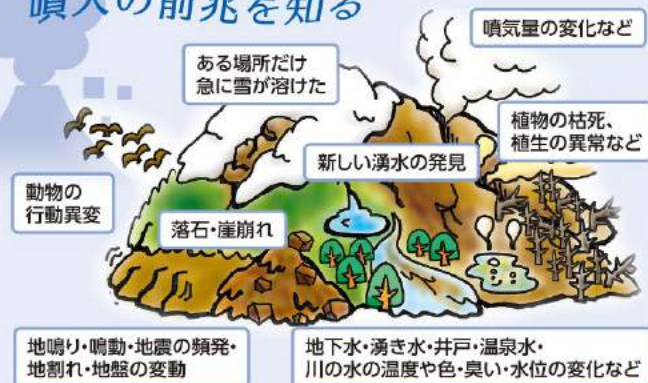
 土砂災害の危険な区域は「ハザードマップ」で確認してください

火山噴火について知る

別名「利尻富士」とも呼ばれ、日本百名山にも数えられている利尻山。多くの登山者を魅了するこの山は活火山でもあります。

現在は、噴気活動を含め一切の火山活動を示す兆候は認められていませんが、万一の噴火に備え、火山災害についての情報を身につけておきましょう。

噴火の前兆を知る



噴火警報と噴火警戒レベル

利尻山が噴火警戒レベルの対象となり(現在は対象外)、居住地域や火口周辺に影響が及ぶ噴火が予想された場合には「噴火警報」が発表されます。また「噴火警戒レベル」として、危険な範囲や取るべき防災行動を5段階に区分して発表します(下記表)。

警報・予報	対象範囲	レベル (キーワード)	火山活動の状況	住民等の行動	登山者・入山者への対応
特別警報	居住地域及び、 それより火口側	レベル5 避難	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生、あるいは切迫している状態にある。	危険な居住地域からの避難などが必要である。 (状況に応じて対象地域や方法などを判断する)	
		レベル4 避難準備	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生すると予想される。(可能性が高まってきている)	警戒が必要な居住地域での避難の準備、避難行動要配慮者の避難などが必要である。 (状況に応じて対象地域を判断する)	
警報	火口から居住地域近くまで	レベル3 入山規制	居住地域の近くまで重大な影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	通常の生活となる。(今後の火山活動の推移に注意) 状況に応じて避難行動要配慮者の避難準備などを行う。	登山禁止・入山規制など、危険な地域への立入規制などを行う。 (状況に応じて規制範囲を判断する)
	火口周辺	レベル2 火口周辺規制	火口周辺に影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	通常の生活	火口周辺への立入規制などを行う。 (状況に応じて火口周辺の規制範囲を判断する)
予報	火口内等	レベル1 平常 (活火山である) ことに留意)	火山活動は静穏。火山活動の状態によって、火口内での火山灰の噴出などが見られる。 (この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)	通常の生活	特になし (状況に応じて火口内への立入規制などを行う)

火山災害とは

火山による噴火は、火山噴出物が高温であったり、流れ広がったりするため、地域に災害をもたらすことがあります。しかもマグマの性質が多様なため、噴火の起こり方や噴出物の種類も様々であり、それに伴う災害も地域ごとで多様です。

溶岩流

地下に存在する岩石が融けたもの(マグマ)が、地表に現れたものを溶岩と呼び、それが流れて、家や道路に被害を与えます。

噴石

噴火の爆発により直径数cm以上、時には1m以上の大きな石が降ります。噴石による建物破壊や山林火災などの二次災害につながるおそれがあります。

土石流

土石流は火山灰が降り積もったところで、降雨により発生します。火山灰がたくさん堆積した箇所の下流で発生の危険性があるため、特に沢沿いや低い場所は危険です。

噴石

生物にも壊滅的な被害をもたらす

地殻変動

岩屑なだれ (山くずれ)

噴火や地震が引き金となって、山体が大規模に崩壊して発生する現象です。

火山泥流

土砂・岩塊などが、水と混ざりあって、高速で谷を流れ下る現象です。一般には大雨の時に発生しますが、火山灰が積もった時には、多少の雨でも発生します。

避難時の心得

— ヒナジノココロエ —

噴火が起きても慌てずに、このような装備で避難しましょう。また、がけや川のそばはなるべく避けて避難しましょう。



火山灰

火山灰は上空の風によって運ばれ、人が火山灰を吸い込むと健康に影響を及ぼします。また火山灰が降り積もった地域では、スリップによる事故が多発したり、農作物への影響など広範囲に被害が発生します。

火砕サージ(爆風)

高温の爆風で家屋や樹木に被害

火砕流

火砕流は高温の噴出物が沢沿いなどを高速で流れ下る現象です。高温で破壊力が大きいため、全ての建物、動植物に壊滅的な被害を与えるきわめて危険な現象です。

地域で助け合い

要配慮者への思いやりを!

高齢者や障がい者、傷病者、小さな子ども、妊産婦、旅行者などは避難に時間がかかったり、情報や状況を迅速に把握できない場合があります、このような方々を「要配慮者」といいます。日頃から近所の要配慮者の方を把握しておいたりし、災害時には地域で協力しあって支援してあげましょう。



高齢者・傷病者

- 正しい情報を伝える
- 不安を取り除くように声掛けを
- 手を貸したり、おぶって避難



障がい者

- 介助の手助けを
- 耳が不自由な方には、筆談や身振りに対応



幼児・妊産婦

- 手荷物を持つたりの手助けを
- 子どもがはぐれたり、ケガをしないよう気にかける



旅行者・外国人

- 正しい情報を伝える
- 言葉が通じない場合は、身振りや絵で会話を

地域の協力で防災を! 自主防災組織

自主防災組織とは「自分たちの地域は自分たちで守る」を理念とし、安心できるまちをつくるために、地域で協力しあって防災活動を行う組織です。みんなで話し合い、できることから始めましょう。

自主防災組織の活動例

～ 自治会などを単位として自主防災組織をつくりましょう～

組織本部

平常時の活動

役場、消防署などとの連絡調整を行い、防災活動に備えます。



災害時の活動

各活動班、役場、消防署などとの連絡調整を行い、現場をまとめます。



情報連絡班

平常時の活動

防災訓練や講習会を通じ、防災知識の普及活動や啓発活動を行います。



災害時の活動

町や消防機関からの正しい情報を収集・伝達し、地域の被害状況などを取りまとめます。



避難誘導班

平常時の活動

地域内の防災巡視・点検を行い、地域内の危険箇所や問題点を把握しておきます。



災害時の活動

正確な情報に基づき、住民を避難所などの安全な場所へ誘導します。



消火班

平常時の活動

地域の人々の参加を積極的に呼びかけ消火訓練を行います。



災害時の活動

周辺住民の協力を求めて初期消火を行い、火災の拡大を防ぎます。



救出・救護班

平常時の活動

防災資機材の準備・点検・使用方法を確認し、応急手当法の訓練を行います。



災害時の活動

救出・救助、負傷者の応急手当を行い、医療施設や救護所に搬送します。



給食・給水班

平常時の活動

物資の備蓄・管理を行うとともに、炊き出し訓練などを行います。



災害時の活動

炊き出し、飲料水の確保や救援物資の受け入れ・配給を行います。



応急手当

倒れている人への応急手当

人は心臓が止まると15秒以内に意識がなくなり、心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。そのため、現場に居合わせた人が迅速に心肺蘇生を行うことがもっとも大切です。

1 反応(意識)を確認する

傷病者の耳元で「大丈夫ですか」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるか、ないかをみます。



大丈夫ですか?

声を掛け、反応を確認!!

2 助けを呼ぶ

反応がなければ、大きな声で「誰か来て!人が倒れています!」と助けを求めます。協力者が来たら、「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と具体的に依頼します。



AEDを持ってきてください!

119へ通報してください!

周囲と協力!!

3 呼吸を確認する

傷病者が《普段どおりの呼吸》をしているかどうかを確認します。

正常な呼吸でも意識がない場合は
回復体位にする

横向きにして上の脚のひざを90度曲げて寝かせ、上になった手にあごを乗せ気動を確保する。



4 胸骨圧迫を行う

呼吸がない場合は、まず胸の真ん中に手の平を重ね合わせ、両ひじを伸ばし、体重をかけるようにしながら、まっすぐ下に30回押します。その後、人工呼吸を2回行います。この胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ(30:2のサイクル)を救急隊に引き継ぐまでか、何らかの反応があるまで2分間(5サイクル)を目安に絶え間なく続けることが大切です。 ※口と口が直接接触することに抵抗がある場合などは、胸骨圧迫だけを繰り返します。



繰り返す!!

30回
圧迫

2回
人工呼吸



AED(自動体外式除細動器)による救命処置

AEDは、突然の心停止から、けいれんした心臓に電気ショックを与え、正常な状態に戻すための機械です。音声ガイダンスに従って付属の電極パッドを傷病者に貼ると自動的に心電図を解析し、除細動が必要な場合のみ電気ショックを加える仕組みで、誰でも安全・確実に除細動が行えます。

いざという時に覚えておきたい応急手当

出血

- 1 直接血に触れないようにビニール袋などで手を覆う。
- 2 傷口に清潔な布を当て圧迫する。(ガーゼや使用していないハンカチ、タオルなど)
- 3 手足のケガなら患部を心臓より高い位置に上げる。



やけど

- 1 流水で十分冷やす。衣服の上からやけどした場合は無理に服を脱がず、そのまま冷やす。
- 2 水疱(水ぶくれ)を破らない。
- 3 冷やした後は消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。



骨折

- 1 骨折した箇所に添え木を当て固定し、医療機関へ。
- 2 適当な添え木がなければ、新聞紙、ダンボール、雑誌、傘など身の回りにある物で代用します。



ねんざ・打撲

- 1 患部を動かさないで安静にして休む。
- 2 炎症を抑え痛みをとるため冷やす。
- 3 内出血や腫れを防ぐため患部を圧迫して固定する。
- 4 患部を心臓より高い位置に保ち、内出血や腫れを防ぐ。



避難所一覧表

指定避難所(収容避難場所)

地震・津波時の指定避難所

対象地区	指定避難所	電話番号	標高	海岸からの距離
鴛泊	鴛泊小学校	82-1094	29m	350m
	鴛泊中学校	82-1092	24m	450m
	総合交流促進施設「りぷら」	82-2533	22m	300m
鬼脇	鯉泊自治会館	83-1011	24m	150m
	北のシーマ	83-1180	16m	200m
	利尻小学校・鬼脇中学校	83-1003 83-1112	27m	450m
	野中自治会館	-	23m	150m

土砂災害時の指定避難所

対象地区	指定避難所	電話番号	標高	海岸からの距離
鴛泊	鴛泊小学校	82-1094	29m	350m
	鴛泊中学校	82-1092	24m	450m
	総合交流促進施設「りぷら」	82-2533	22m	300m
鬼脇	鯉泊自治会館	83-1011	24m	150m
	北のシーマ	83-1180	16m	200m
	利尻小学校・鬼脇中学校	83-1003 83-1112	27m	450m
	野中自治会館	-	23m	150m

指定緊急避難場所(一時避難場所)

地震・津波時の指定緊急避難場所

対象地区	指定緊急避難場所
本泊	利尻空港駐車場
	利尻空港ターミナルビル
	地域防災・複合交流施設本泊小学校

土砂災害時の指定緊急避難場所

対象地区	指定緊急避難場所	電話番号	危険箇所・警戒区域数
大磯	大磯自治会館	82-1995	危険渓流：1河川
本泊・富士岬	本泊自治会館	82-1339	急傾斜地：1箇所
栄町・本町 港町・湾内	総合交流促進施設「りぷら」	82-2533	危険渓流：10河川 急傾斜地：18箇所
	鴛泊小学校	82-1094	
	鴛泊中学校	82-1092	
(湾内) 野塚・雄忠志内	野塚自治会館	-	危険渓流：3河川 急傾斜地：3箇所
鯉泊	鯉泊自治会館	83-1011	危険渓流：1河川
旭浜・石崎・二石	旭浜自治会館	83-1565	危険渓流：3河川
(二石) 清川・鬼脇	北のシーマ	83-1180	危険渓流：5河川
	利尻小学校・鬼脇中学校	83-1003	
		83-1112	
金崎	金崎自治会館	-	なし
沼浦	沼浦自治会館	-	なし
南浜	南浜自治会館	83-1845	なし
野中	野中自治会館	-	なし

避難伝言板カード

世帯主名

他

名

避難しました!

避難先

連絡先
電話番号



※本カードは、災害時に自主的に避難する場合に切り取り、玄関等の見やすい場所に表示しておいてください。記入の際は消えにくい油性マジックなどを使用してください。

