



防災のページ

問い合わせ 総務課 防災グループ ☎27-2481

冬の防災対策について

北海道の冬は長く、とても寒いものです。この寒い季節に災害が発生し、電気・ガス・水道・燃料供給のライフラインが断たれた場合、厳しい寒さは被災者の生命を奪ってしまうかもしれません。

個人・家庭での冬の備えに加えて、近隣住民・自主防災組織などにおける相互の助け合いなども必要となるでしょう。冬の災害対策について家族で話し合い、十分な備えをしておきましょう。

冬の災害に備えておきたいもの

停電、ガス・水道・燃料等のライフラインが断たれた場合などに備えて、食料、飲料水など通常の備蓄品のほか、防寒具、使い捨てカイロ、ポータブルストーブや灯油などの暖房器具を準備しておきましょう。

- 防寒具(帽子、手袋、ジャンパー、スキーウエアなど)
- 衣類(厚手のシャツ・ズボン・靴下など)
- 食料、飲料水
- 防寒シート
- 使い捨てカイロ
- 懐中電灯
- ライター
- 電池
- 現金、貴重品
- マスク
- 石けん、ハンドソープ
- スリッパ
- ポータブルストーブ
- 救急箱(常備薬・持病薬)
- 簡易トイレ
- 毛布
- 携帯ラジオ
- 携帯用充電器
- カセットコンロ、ガス
- 印鑑
- アルコール消毒液
- 体温計
- ビニール手袋
- 灯油、ポンプ

低体温症に注意！

低体温症とは、深部体温（内臓や脳などの身体内部の温度）が下がってしまうことをいいます。

対処としては、温かい衣類・靴などを身につけた

り、温かい室内に移動、温かい飲み物や食べ物をとるなどが必要です。衣類もフード付きや防寒・防風効果のあるもののほか、サバイバルシート・使い捨てカイロなどを準備しておくことで、効果的に採暖できます。

	症状等	体温	心拍	呼吸
軽度	・意識はある ・シバリング(比較的長い身ぶるい)が起こる	35℃～32℃	頻脈 (通常は60回～100回のところ1分間に100回以上)	激しくなる
中等度	・意識がもうろうとする	32℃～28℃	徐脈(1分間に50回未満)	弱まる
高度	・身体が硬直 ・意識がなくなる	28℃	心停止	停止

車で外出するときには

冬は天候が急変することがあります。テレビやラジオなどで気象防災情報を確認するとともに、暴風雪が予想される場合は、不要な外出を控えましょう。

やむを得ず外出する際には、防寒着、長靴、手袋、スコップ、けん引ロープなどを車に準備しておきましょう。また、燃料が十分にあることを確認しましょう。

運転をしていて危険を感じたら無理をせず、コンビニエンスストアなどで天候の回復を待ちましょう。もしも吹雪など悪天候で動けなくなり、近くに人家、避難できる場所がない場合は、消防(119番)や警察(110番)へ連絡して、マフラーが雪に埋まらないよう定期的に除雪し、窓を少し開けて換気するなど、車の中で救助に備えるようにしましょう。