

4/25 (火) の発表

まさかは必ず
やってくる

報道発表資料の配付日時 4月25日(火) 11時00分

発表項目	避難所生活コーナーの開設について		
記者レクチャー のお知らせ	(実施日時)	発表者	
		発表場所	
概要	<p>災害大国と言われる我が国では、全国どこでも大規模災害が発生する可能性があり、災害時においては、被災された多くの方々が避難所に避難し、長期間にわたって生活することとなります(平成30年北海道胆振東部地震の際、避難所へ避難された方は1万6千人を超え、最も長く開設された避難所は約3か月間)。</p> <p>避難所において健康的に生活するためには、TKB【T: トイレ、K: キッチン(食)、B: ベッド】に加え、寒冷期を踏まえたW【W: ウォーム(暖)】の確保が特に重要と言われております。</p> <p>振興局では、こうした避難所生活用資機材を備蓄し、1日防災学校をはじめとする防災教育に活用しているところではありますが、このたび住民の皆様にもご覧いただけるよう、振興局の1F「行政情報コーナー」の一角に「避難所生活コーナー」として展示スペースを4月24日(木)より設け、避難所へ避難する際に持参していただきたい品物なども併せて展示することと致しました。</p> <p>なお、あらかじめ御連絡いただけますと、振興局の防災担当者による説明も可能ですので、ぜひとも、多くの地域住民の皆様のご来場をお待ちしております。</p> <p>《主な展示品》</p> <p>【 T 】 関連 ・自動ラップ式ポータブルトイレ、段ボールトイレ、携帯用トイレ、</p> <p>【 K 】 関連 ・アルファ化米、高密度ポリエチレン炊飯袋、保存水、加熱袋、羊羹、乾パン類</p> <p>【 B 】 関連 ・段ボールベッド、毛布</p> <p>【 W 】 関連 ・緊急避難用寝具、寝袋、上履き</p> <p>【その他展示物】 ・持病の薬、マスク、手指消毒用アルコール、救急用品、懐中電灯、ラジオ</p> <p>【別添】 ・「避難所にできれば持って行きたいものリスト」 ・「避難所での災害関連死を防ぐT・K・B+W」</p>		
参考			
報道(取材)に当たってのお願い			
他のクラブとの関係	同時配付(場所) 同時レク		
担当(連絡先)	宗谷総合振興局 地域創生部 地域政策課 主幹 菊池 博幸 TEL 0162-33-2914 (内線2151) 防災係長 山本 高 TEL 0162-33-2526 (内線2191)		

何を持って避難したらいいの？

北海道宗谷総合振興局

【日赤北海道看護大学 根本昌宏教授 監修】

優先順位をつけて、必要なものを日頃より持ち出し袋に入れておきましょう！

- 水
 - 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、チョコ、乾パン
ビスケット、ようかん、など：最低3日分の用意)
 - 防災用ヘルメット・防災ずきん
 - 衣類・肌着・下着・靴下
 - レインウェア
 - 紐なしのズック靴
 - ヘッドライト
 - 携帯ラジオ (手動充電式が便利)
 - イヤホン
 - 予備電池・モバイルバッテリー・
携帯充電器
 - ライター・マッチ・ろうそく
 - 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
 - 持病の薬
 - お薬手帳のコピー
 - 使い捨てカイロ
 - ブランケット、毛布
 - アイマスク・耳栓
- ※ 衣類・肌着などは濡れないよう
ファスナー付きのポリ袋などに入れましょう

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート
- 45Lゴミ袋

感染症対策にも有効です！

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- 携帯トイレ (簡易トイレ)
(最低1人につき1日5個×3日)
- 水に流せるティッシュ
- ウェットティッシュ・体ふきシート
- 体温計

一緒に持ち出そう！

- 貴重品
(通帳、現金、印鑑、パスポート、運転免許証、
病院の診察券、マイナンバーカードなど)
- 携帯電話、スマートフォン
- メガネ

特に子どもがいる皆様

- ミルク (キューブタイプ)
- 子ども用紙オムツ
- 抱っこひも
- 使い捨て哺乳瓶
- お尻ふき
- 母子手帳
- 子どもの靴
- 離乳食
- 携帯用お尻洗浄機
- おもちゃ、ぬいぐるみなど
- 携帯カトラリー
- ネックライト
- おやつ

特に高齢者の皆様

- 大人用紙パンツ
- 介護食
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 杖
- 入れ歯・洗浄剤
- 持病の薬
- 補聴器
- 吸水パッド
- お薬手帳のコピー



特に女性の皆様

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 防犯ブザー、ホイッスル
- おりものシート
- 中身の見えないゴミ袋



特に寒い時期には

- 防寒着
- 防寒手袋
- 冬の寝袋
- ニット帽、帽子、耳当て
- 室内で履く靴 (上履き)
- エアマット
- マフラー、ネックウォーマー
- オーバーズボン

備蓄品

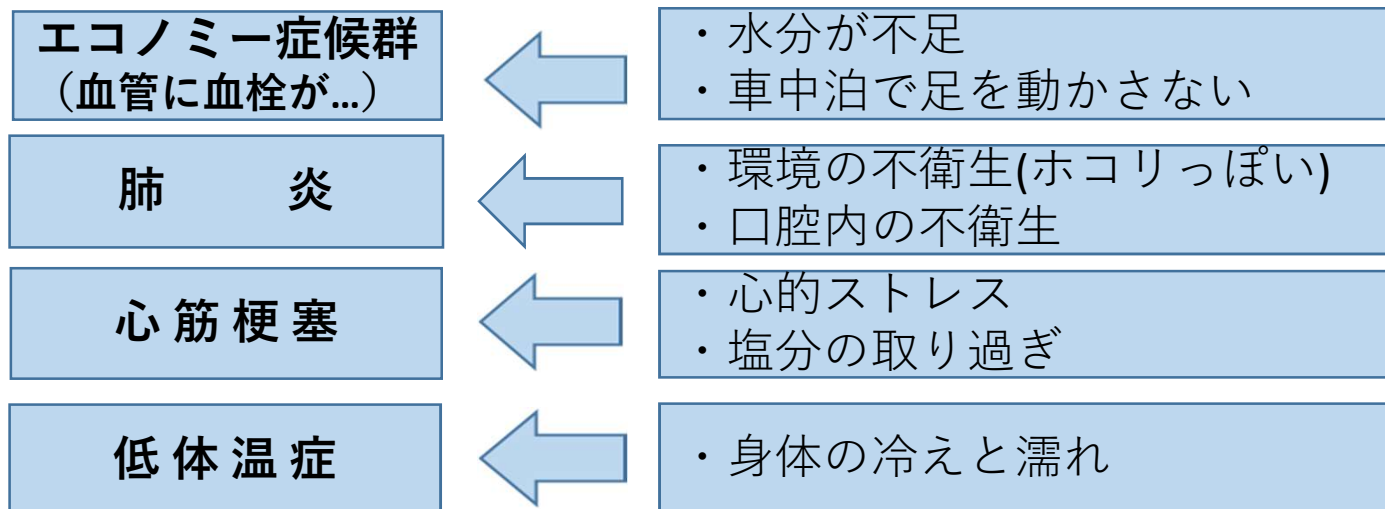
お家に備えておくもの

- 食料や水 (最低3日分！できれば1週間分) ×家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、
常に食料の備蓄が可能！
- 生活用品 (例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ポリタンクなど)

避難所での災害関連死を防ぐ 「T・K・B+W」

《災害関連死の主な原因》

北海道宗谷総合振興局
(日赤北海道看護大学 根本昌宏教授 監修)



《災害関連死を防ぐために》

「T」：トイレ

～綺麗で快適な 誰でも安全に行けるトイレを作りましょう～
不衛生なトイレだと... ⇒ トイレに行きたくない
⇒ 水分を控える ⇒ 脱水症状に！ エコノミー症候群に！

「K」：キッチン(食)

～温かい食事で低体温症を予防しましょう、水分も十分に～
食事が良くないと... ⇒ 栄養不足に！ 誤嚥(えん)に！
便秘に！ 低体温症に！

「B」：ベッド

～段ボールベッドで手足を伸ばして気持ちよく過ごしましょう～
床に寝ていると... ⇒ ホコリを吸引 ⇒ 感染症に！
⇒ 起き上がりづらい ⇒ エコノミー症候群に！

「W」：ウォーム(暖)

～できれば寝袋をお持ちください～
寒くて冷えると... ⇒ 低体温症に！