



# 厳冬期の災害に備える

市では、令和3年12月18日から19日にかけて、北斗市総合体育館において、「北海道防災総合訓練(厳冬期)」を道と共催で実施しました。

訓練では、北海道の最も厳しい季節である冬に発生した自然災害によりライフライン(電気、上下水道など)が停止した場合を想定し、1泊2日の日程で避難所運営訓練を実施しました。

今回は、訓練の内容より、厳冬期に災害が発生し、避難所等での生活を送ることになった場合に備えて、市民のみなさんに知っていただきたいことについてお伝えします。

災害時は停電により避難所の暖房設備が停止することが想定されるため、市ではこれまで非常用発電設備の整備や、発電機とストーブを緊急配備できるように体制の整備を進めています。

しかしながら、被害の状況によっては計画通りに備品等を配備できる保証はありません。

一人ひとりが、冬期の災害時を想定し備えましょう。

## 1 体温を下げないための備え・行動

災害時の防寒対策として、次の4つの行動ができるようにしましょう。

① 隔離：雨や風を避けるために、早く建物内に避難しましょう。

② 保温：頭と首元を保温することが特に大事です。帽子やマフラーなどを避難時に携帯できるとよいです。

③ 加温：体を温めたい場合は、湯たんぼなど断面積の広いもので、手足ではなく、胸に当てて心臓を温めると効果的です。

④ 食べる：低体温症を防ぐため、炭水化物、特に温かくて甘いものなどを摂取するとよいです。

## 2 濡れた衣服のままでいない

津波や大雨、洪水などで衣服が濡れた場合は、まず濡れた服は全て脱ぎ、毛布等に包みましょう。更にビ

ニールカッパなどがあれば、素肌にかッパを着て毛布で囲うか、濡れた衣服をきつく絞って着ることで保温効果があります。

## 3 冬の車中泊のリスクを知っておく

避難所では大勢の避難者がいるため、避難所に宿泊せず車中泊をしようとする場合が想定されます。

しかし、車中泊には、エコノミークラス症候群や一酸化炭素中毒(雪でマフラーが埋もれることで車内に排ガスが侵入)の危険が伴うことや、逆にエンジンを切つてヒーターを止めると低体温症になるというリスクが伴いますので注意が必要です。

## 4 避難所でのトイレの清潔を保つ

寒い時には血液が内臓(腎臓)に集中することで尿の回数が増えます。

排泄は食事と同じく大事なことです。トイレが汚いと、トイレに行く回数を減らそうとして、水分を我慢しがちになる傾向があり、その結果脱水症状になる危険があります。そ

←災害時に避難所に配備される簡易トイレ



のため、避難所では避難者自身が、トイレの使用後は便座を拭いたりするなど衛生を保つ意識が大切です。

## 5 厳冬期に備えておきたいもの

厳冬期の避難には、一般的な非常用持出品(北斗市防災ハンドブックを参照)の他にも必要なグッズがあります。市では停電時の寒さ対策として、様々な器具を備蓄しています。即時には避難者全員に行き渡らない可能性もありますので、寒い季節には左図のグッズなどを加えておくことをお勧めします。



これらは、日常使用している物をそのまま避難所でも寒さ対策として使えるものばかりです。避難時に直ぐに持ち出せるようにしておきましょう。

問 市役所総務課交通防災係

[内線2122214]