

暴風雪対策

暴風雪の被害に遭わないために

暴風雪による被害は晴天から悪天へと天気が急変したときに多く発生しています。暴風雪が予想されているときは、無理をせずに家で過ごすなど外出を避けましょう。「外出しないこと」が身の安全を守るための最善の対策です。外出しているときに悪天が予想されていると知ったときは、今の天気が良くても油断することなく、最新の気象情報や道路情報などを事前に十分確認しましょう。気象台から「数年に一度の猛ふぶき」、「外出は控えてください」といった情報が発表されたら、厳重に警戒してください。

車で外出するときに気をつけること

- 1 携帯電話を忘れずに所持しましょう。
- 2 万が一に備えて、飲料水や非常食を用意しましょう。
- 3 やむを得ず外出をしなければならない場合には、道路状況に応じた無理のない運転を心がけましょう。
- 4 立ち往生する可能性もあるので、防寒着・長靴・手袋・スコップ・けん引ロープなどを車に用意するとともに、燃料を確認しておきましょう。
- 5 運転をしながら、地吹雪などにより身の危険を感じたら、道の駐車場・コンビニエンスストア・ガソリンスタンドなどで天候の回復を待ちましょう。
- 6 大雪や吹きだまりなどで車が立ち往生したときは、JAFなどのロードサービスや近くの人家などに必ず救助を依頼してください。また、ハザードランプの点灯や停止表示板を置くなど、車が目立つようにしてください。
- 7 避難できる場所や近くに人家がない場合は、消防（119番）や警察（110番）に連絡して、車の中で救助に備えてください。
- 8 車が雪に埋まったときは、エンジンを切りましょう。マフラーが雪に埋まると排気ガスが車内に逆流し、一酸化炭素中毒を起こすおそれがあります。車には防寒着や毛布等を備えておきエンジン停止時に暖をとるようにしてください。
- 9 車が雪に埋まったときに防寒などでやむを得ずエンジンをかけるときは、窓を開けて換気し、こまめにマフラーまわりを除雪してください。

★車の常備品（吹きだまりから脱出するため・車内で保温のために必要な主なもの）★

防寒着（上下）・長靴・手袋	ブースターケーブル	マスク	食料・飲料水
ヘッドライト	スノーヘルパー（脱出板）	手袋	携帯ラジオ （ライト付き・携帯の充電ができる・手回しで充電できる）
スコップ	毛布	使い捨てカイロ	
けん引ロープ	帽子	寝袋・毛布	

★交通情報（通行止めの情報、気象状況が把握できます）★

道路情報提供システム <https://www.road-info-prvs.mlit.go.jp/roadinfo/>
 北海道の道路情報総合案内サイト（北の道ナビ） <https://northern-road.jp/navi/>
 北海道旅の安全情報 <https://hokkaido-safe-travel.brdg.site/>

家の中で安全に過ごすために

家の中でも暴風雪から身を守るための対策が必要です。

- 1 停電に備えて懐中電灯・携帯ラジオ・防寒具・ポータブルストーブ等を準備しておきましょう。ポータブルストーブやカセットコンロを使う時は換気を良くして使用しましょう。
- 2 暴風雪による道路の通行止めなどで外出できない場合に備えて、食料や飲料水、日用品、日ごろから服用している薬など、万が一のために備えておきましょう。
- 3 FF式暖房機などを使用している場合、給排気口が雪でふさがれると一酸化炭素中毒を起こすおそれがありますので、定期的に給排気口が雪でふさがれていないか確認してください。

★家の常備品（停電への備え）★

食料・飲料水	防寒着（上下）	携帯ラジオ （ライト付き・携帯の充電ができる・手回しで充電できる）	懐中電灯	ポータブルストーブ （電池式）・灯油	カセットコンロ・カセットボンベ
--------	---------	--------------------------------------	------	-----------------------	-----------------

非常用持ち出し袋および備蓄品

災害の「備え」チェックリスト に✓を入れて確認しましょう。

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 軍手 | |
| <input type="checkbox"/> 食品
（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意！） | <input type="checkbox"/> 洗面用具 | |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 | |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> タオル | |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ペン・ノート | |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴 | 感染症対策にも有効です!! | |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（※手動充電式が便利） | <input type="checkbox"/> マスク | |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（※手動充電式が便利） | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール | |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ | |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | |
| <input type="checkbox"/> 救急用品
（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など） | <input type="checkbox"/> 体温計 | |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | 一緒に持ち出そう!! | |
| <input type="checkbox"/> ブランケット | <input type="checkbox"/> 貴重品
（通帳、現金、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） | |

子供がいる家庭の備え

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ） | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> お尻ふき | <input type="checkbox"/> 子供の靴 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 | |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー | <input type="checkbox"/> ネックライト | |

女性の備え

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 | |

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 入れ歯 | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖 | <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 持病の薬 |
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |

備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分！出来れば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、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう。

監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局
 「災害の「備え」チェックリスト」（首相官邸ホームページ）（<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000064513.pdf>）を加工して作成