

## テーマ 地震に備える③

# 身の安全確保について知ろう！

地震が発生したとき、緊急地震速報の通知を受け取ったときは、次の方法で自分の身を守りましょう。

もしも、に備える

# 防災ナビ

問 防災環境課  
防災危機管理係  
(☎54-6601)

## 「身を守る」ということは、「命を守る」ということです

### 3つの安全確保行動



姿勢を低く



頭を守って



動かない

火を使っているときは、揺れが収まってから、慌てずに火の始末をしましょう。

### テーブルがない場合



1. なるべく安全な場所に動く
  2. 姿勢を低くする
  3. 頭の上に少し空間を空け、手元にあるもので頭を守る
- ポイントは、けがをすると致命傷になる「頭」「首」「手首」「足首」を守ることです。

### 頭を守るものがない場合



1. なるべく安全な場所に動く
2. 片方の手の平で首の後ろ(延髄)を覆い、もう片方の手をクロスする
3. 手の位置はそのまま、身体を倒して前頭部を床につけ、安全を確保する

## ほくでんネットワークの停電情報

1

ほくでんネットワーク

お友だち登録ありがとうございます。北海道電力ネットワーク株式会社公式アカウントです。

現在、本アカウントでは「停電や電線・電柱・メーター等の設備」に関する内容についてお問い合わせいただけます。

※トーク画面下に表示されているシステムメニューの右上「チャットお問い合わせ」をタップするとチャットが開始されます。

※受付時間  
9:00~17:00  
(土、日、祝日、12月29日~1月3日、5月1日を除く)

北海道エリアの停電情報をLINEでお知らせします。

停電情報を受け取りたい地域を1つ選択してください。

地域を選択する

2

停電情報の配信設定 | 北海道電力

1. 受け取りたい停電情報を選択

☒ 停電の発生と解消

☐ 停電の発生

☐ 停電の解消

2. 配信を受け取りたい地域を選択

配信を受け取りたい地域の選択

3. 配信を停止したい時間の設定

☒ 常に配信を受け取る

☐ 下記時間帯は配信を受け取らない

0時 ~ 1時

3

停電情報の配信設定 | 北海道電力

地域の選択

※3件選択可

現在地周辺を検索

郵便番号または町名を入力

検索

札幌

☐ 厚別区

石狩

☐ 北区

空知

☐ 清田区

後志

☐ 白石区

釧路

☐ 中川区

日高

☐ 網走市

渡島

☐ 大渡町

根室

☐ 大根室町

上川

☒ 1丁目

札幌市中央区 大宮 1丁目

キャンセル 決定

4

停電情報の配信設定 | 北海道電力

3. 配信を停止したい時間の設定

☒ 常に配信を受け取る

☐ 下記時間帯は配信を受け取らない

0時 ~ 1時

4. 配信メッセージ形式を選択

☒ 画像と文章で配信

☐ 文章で配信

登録

※変更後は必ず登録ボタンを押してください。

北海道電力ネットワーク株式会社

「地域を登録する」ボタンをクリック

受け取りたい情報を選択したら受け取りたい地域を選択

停電情報を受け取りたい地域を最大4カ所まで選択

受け取る時間帯と配信メッセージ形式を選択したら登録完了！

ほくでんネットワークでは、各地域の停電情報をLINEでお知らせしています。

二次元コードを読み取り、左記の方法で地域を登録することで情報を受け取ることができます。

▶ お友だち登録はこちらから！



▶ 防災情報メール

二次元コードから、または下記アドレスへ空メールを送信し登録してください。

touroku.makubetsu-town@raidan.ktaiwork.jp



▶ 幕別町LINE公式アカウント

二次元コードを読み込み、「友だちに追加」で登録してください。

ID検索はコチラ⇒⇒⇒@makubetsu