防災情報

苫小牧市の防災情報を入手する

危機管理室　TEL.(32)6280

苫小牧市防災行政無線

避難情報などをお知らせする屋外スピーカーを市内全域に整備し、運用しています。



自動で受信可能

防災行政無線戸別受信機

屋外スピーカーから流れる音声と同じ内容を屋内で聞くことができます。

放送された内容を自動で受信し、何度も聞きなおすことができます。

戸別受信機は、ご希望の方に有償、または無償で貸与しています。



【戸別受信機無償対象者】
避難行動要支援者（要介護3以上、身体障害者手帳1・2級、療育手帳A）や、75歳以上の者、津波避難エリアⅠにお住まいの世帯・事業所、児童保育施設、介護施設など

【お問い合わせ先】
危機管理室（TEL.(32)6280または市役所本庁舎2階39番窓口）まで

Yahoo!防災速報

現在地の気象情報やJアラートなどが確認できるほか、「苫小牧市」をエリア設定することで、市防災メールの内容を受信できます。

iOS　Android

テレフォンサービス

屋外スピーカーから流れる音声と同じ内容を電話で聞きなおすことができます。

TEL. 050(5865)1569



※通話料は自己負担となります
※気象情報は配信されません
※配信期間は放送から24時間です

FMとまこまい 83.7MHz

苫小牧市の「今」を届けるラジオ。

災害時には苫小牧市に特化した情報をお届けします。

下のアプリで聞くこともできます。

iOS　Android

防災通知機能付ラジオアプリ
Radimo（レディモ）

苫小牧市防災メール

登録すれば自動で受信可能

お手持ちのメールアドレスを登録することで、避難情報や津波・地震情報、気象情報、Jアラート（全国瞬時警報システム）などを自動で受け取ることができます。（英語・中国語・韓国語対応）

※二次元コードから空メールを送信して登録



bousai.tomakomai-city@raiden.ktaiwork.jp

苫小牧市公式SNS

苫小牧市防災メールの情報をSNS上で受け取ることができます。LINEは、友だち登録をして受信設定をすることで、情報を自動で受け取ることができます。

LINE　Facebook

LINEは、総合メニューの「防災情報」をクリックすると、Web防災マップやハンドブック、市の災害警戒情報・対応情報などを確認できます。



〈広告〉

北海道知事登録(般-7)胆第04646号
電気設備設計施工
AIKO
有限会社 アイ光電気
苫小牧市字沼ノ端42-17
TEL 0144-52-1855
FAX 0144-57-0052

株式会社 I-TEC ソリューションズ
貴社のDX推進をお手伝いします
・データセンター　・AI関連
・業務のシステム化　・DX推進
・業務の自動化　・IoT
・業務のアウトソーシング
弊社本社ビルは、津波一時避難施設です
〒053-0022
苫小牧市表町1-1-11
(0144)38-2611
(0144)38-5021
商工会議所　国道36号線　旭大通　市役所　警察署

日頃からの準備が大事！

地震・津波災害に備える！

危機管理室　TEL.(32)6280

地震・津波災害への備えポイント！

地震と津波は突然起こります。家族の安全と被害を最小限にくい止めるためにも日頃からの準備が必要です。「いざ」というときに慌てず適切な行動がとれるようにしておくことが大切です。

❶避難場所、避難経路を決めておく！
ハザードマップなどで「避難場所や避難所」、「避難経路」を事前に確認しておきましょう。



❷非常持ち出し品や、備蓄の準備をする！
災害が発生した場合、救援物資がすぐに届くとは限りません。
日頃から準備をしておきましょう。



❸家族の連絡方法を決めておく！
避難先、安否情報を書いた連絡メモの提示など、連絡方法や内容を決めておきましょう。



❹日頃から気象情報、防災情報を確認する！
「最新で正確な情報」を入手できるように、さまざまな手段を準備しておきましょう。



❺家庭でできる防災対策に取り組もう！
地震に強い家づくり、部屋づくりのために、まずは、家の内外を点検しましょう。



大きな地震の発生後には「後発地震注意情報（こうはつじしんちゅういじょうほう）」に注意！！

日本海溝・千島海溝沿いで規模の大きな地震が起きたときは、続いて発生する巨大地震に注意しましょう。マグニチュード7以上の地震発生で「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発信されます。
1週間程度は迅速に避難できる準備や、家具などの固定を確認しましょう。



津波警報・注意報について

沿岸の海域で地震が発生し、津波による災害が予想された場合、地震発生後およそ3分で警報や注意報が発表されます。

	発表基準	発表される津波の高さ	
		数値での発表（津波の高さ予想の区分）	巨大地震の場合の発表
大津波警報	予想される津波の高さが高いところで**3mを超える場合。**	**10m超**（10m＜予想高さ）	**巨大** 東日本大震災のような津波が襲うおそれがあります
		10m（5m＜予想高さ≦10m）	
		5m（3m＜予想高さ≦5m）	
津波警報	予想される津波の高さが高いところで**1mを超え、3m以下の場合。**	**3m** （1m＜予想高さ≦3m）	**高い**
津波注意報	予想される津波の高さが高いところで**0.2m以上、1m以下の場合**であって、津波による災害のおそれがある場合。	**1m** （0.2m≦予想高さ≦1m）	（表記しない）

苫小牧市の場合は、津波警報・大津波警報で避難所を開設しますが、市内全域に避難指示が発令されるわけではありません。今いる場所は、“避難指示が出ているか”、“自宅などで待機しておくべきなのか”すぐに確認できるようにしておきましょう。

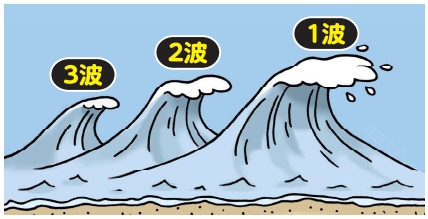
発表基準	取るべき行動
大津波警報（3m超）	津波避難エリアⅠ+Ⅱより内陸側へ直ちに避難してください。 ※津波避難エリアマップは56・57ページ
津波警報（1～3m）	津波避難エリアⅠより内陸側へ直ちに避難してください。 ※津波避難エリアマップは56・57ページ
津波注意報	陸域では、避難の必要はありません。 海岸線や河口には近づかないでください。
徒歩で津波避難エリア（Ⅰ・Ⅱ）の外への避難が困難な場合は、近くの避難施設・場所へ直ちに避難してください。	





「津波避難ポケットガイド」配布中！
危機管理室39番窓口かHPからご確認ください

津波は繰り返し来る！



津波は繰り返し襲ってくることもあり、必ずしも津波の第1波が最大とは限りません。
津波警報・注意報が解除されるまでは警戒してください。

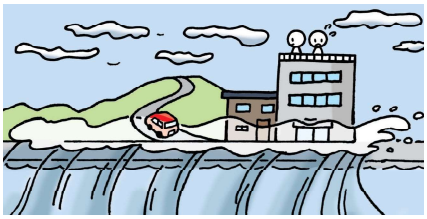
海岸から離れる！



津波警報・注意報が発表されたときは、揺れを感じなくても直ちに海岸から離れ、安全な場所に避難しましょう。

チリ地震津波（1960年）では、津波が約1日かけて日本の沿岸に到達しました。

「より遠く、より高い場所」へ！



海岸の地形などによって予想された高さを超える津波が発生する場合があります。
すでに浸水が始まっている場合は、可能な限り「より遠く、より高い場所」へ避難しましょう。

津波ハザードマップで確認しよう！

津波災害を軽減するためには、**「自分の命は自分で守る」**という自助の取り組みが重要です。
いつ起こるかわからない津波から身を守るために、日頃から津波ハザードマップを確認し、いざというときにすぐ行動できるように備えましょう。

地区別津波ハザードマップ（令和5年3月作成）のデータ版はこちら▶
（同じページで防災ハンドブック、各種災害ハザードマップも確認できます。）



〈広告〉

NAKAJIMA
DOKEN
— 特定建設業 —
株式会社 中島土建
代表取締役　中島 洋司
苫小牧市日新町1丁目10-1
TEL 0144-73-6383
FAX 0144-73-8559

ほくでんネットワーク
LINEで停電情報をお知らせします！
30秒でかんたん登録！
▼詳しくはこちら
お問い合わせ：北海道電力ネットワーク㈱
道央南統括支店 お客さまサービスグループ
☎ 0120-060-852（平日：9時 ～17時）



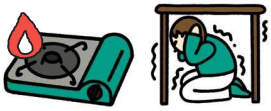
地震の揺れを感じたら…

緊急地震速報がなくてもあわてず、まず身の安全を!!

※緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れがくるまでの時間は数十秒しかありません

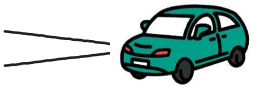
家庭では…

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する
- あわてて外へ飛び出さない
- 無理に火を消そうとしない



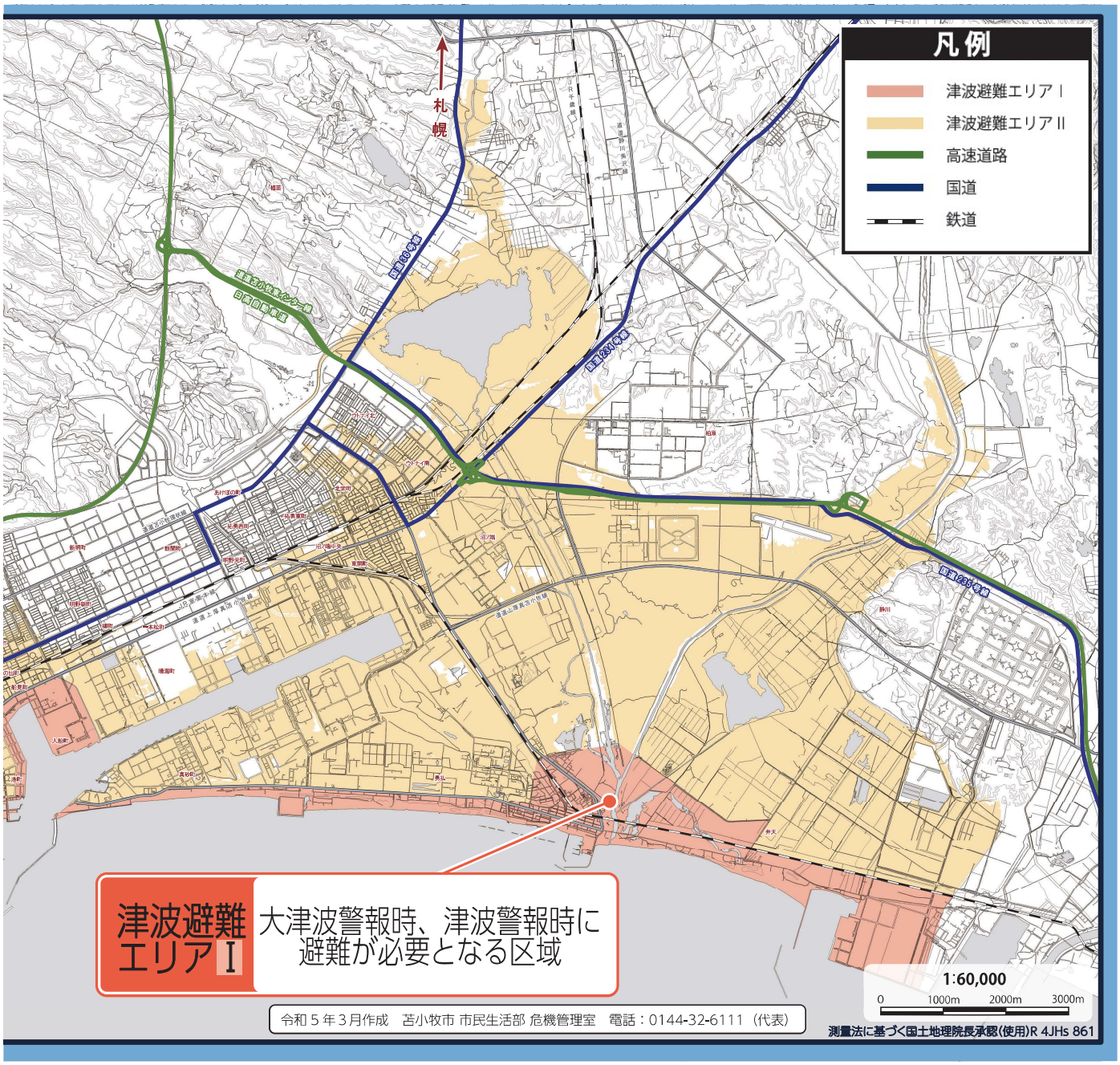
自動車運転中は…

- あわててスピードを落さない
- ハザードランプを点灯し、周りの車に注意を促す
- 急ブレーキはかけず、ゆるやかに速度を落とす



このほか、普段から、家屋の耐震化や家具の固定など、地震に備えておきましょう。

出典元：内閣官房ホームページ「もしも災害が起こったら…」より内容を抜粋し、編集・作成



▲津波避難エリアマップ



〈広告〉



いざというときでも安心の備えを！！

非常持ち出し品

危機管理室　TEL.(32)6280

非常持ち出し品を用意する！



もしもの災害でも、すぐに避難できるよう非常持ち出し品(袋)を準備しておきましょう。
中身は自分にとって必要なものを、家族がいる場合は1人分ずつの用意があると安心です。
両手が使えるリュックなどを使い、玄関や寝室などに置いていつでも持ち出せるようにします。

情報収集用品

□携帯ラジオ・乾電池
□筆記用具(日光や雨に強いもの)
□スマートフォンや携帯電話の充電器
□電池式モバイルバッテリー
※電池の使用期限や、電化製品の故障がないか定期的にチェックする

食料・飲料水

□乾パン・ビスケット
□ゼリー飲料や栄養補助食品
□チョコレート・あめなど　□飲料水
※定期的に賞味期限をチェックする

衣料品・防寒対策用品

□雨具(レインコート・ポンチョ)
□大判スカーフ
□レジャーシート・保温シート
□着替え・防寒具
□使い捨てカイロ
※濡れた場合に備えて着替えは1セット分を用意
※圧縮下着や使い古したものなどを旅行用の圧縮袋に入れておくとコンパクトに収納できる

貴重品

□現金(10円玉を含む)
□預金通帳
□印鑑
□マイナンバーカード(資格確認書)
□運転免許証(コピーでも可)
□重要書類
□親戚・知人などの連絡先メモ
□家族写真(家族とはぐれたときなどに便利)

避難用品

□底の厚い靴(登山靴やスニーカーなどひもで結ぶもの)
□ヘルメット・防災頭巾(頭を守るもの)
□手袋・軍手　□懐中電灯・ヘッドライト
□ホイッスル　□ハザードマップ・地図

救急・衛生用品

□ばんそうこう
□携帯・簡易トイレ
□消毒液
□ウェットティッシュ
□包帯・三角巾
□ビニール袋
□ガーゼ・脱脂綿
□生理用品
□マスク
□保湿クリーム
□ティッシュ
□ピンセット・毛抜き・はさみ
□常備薬(風邪薬・傷薬など)
□持病薬
□おくすり手帳(コピーや薬のメモでも)
□アルコール除菌(シートやジェルなど)
※入浴できないことも想定し、ボディシートなどのエチケットグッズ、スキンケア用品などがあると便利

災害時のトイレ対策

災害時の断水などで水洗トイレが使えないときのために、
簡易トイレは多めに準備しておきましょう。
たとえば、1日5回トイレに行き、4人家族で7日分は・・・

5(回)×4(人)×7(日)=140

となり、140回分が必要となります。

常時携行品(防災ポーチ・持ち歩き用)を用意する！

外出時に災害が起きたり、津波警報発表など緊急で一時避難が必要な場合でも困らないように、1日でも欠かせないものはいつものバックにコンパクトに入れて持ち歩きましょう。

津波避難ビルなどの一時避難場所には備蓄品はありません。また、避難所の備蓄品も被災者が避難生活をするためのものであり、一時避難の段階で食料物資などの提供はありません。必ず持参するようお願いします。

□飲料水　□軽食(飴・羊羹など)　□持病の薬(持ち歩けるもの)
□モバイルバッテリー　□ビニール袋　□ホイッスル(閉じ込められた時用)
□小型ライト　□ばんそうこう　□マスク

交通安全・防犯

交通事故のないまちは市民の願いです。悲惨な犠牲者を出さないためにも、運転する方はスピードダウンとシートベルト・チャイルドシートの正しい着用を心掛けましょう。また、歩行者や自転車利用の方は道路を横断するときの左右の安全確認など基本的な交通ルール・マナーを守り、交通事故に遭わないよう心掛けてください。

交通安全教室

地域活動支援室　TEL.(32)6287

市交通指導員が子どもと高齢者を対象に正しい道路の横断や自転車の乗り方など交通安全教室を開催し、指導を含めて交通安全の啓発に努めています。

交通安全母の会

地域活動支援室　TEL.(32)6287

「交通安全は家庭から」を合言葉に、各町内会に設けられた交通安全母の会が、ボランティアで地域における交通安全教育・指導活動を行い、子どもから高齢者まで、地域に根ざした交通安全の啓発に努めています。

運転免許更新時講習

旭町3-3-3(市民文化ホール)　TEL.(33)1458(交通安全協会)

自動車運転免許の更新時講習を実施しています。更新手続きは苫小牧警察署で行っています。

防犯

地域活動支援室　TEL.(32)6287

苫小牧市防犯協会では犯罪のない明るい地域社会をつくり、市民生活の安全を図るための防犯思想の普及、高揚、防犯活動の推進に努めています。

・市HP・Facebook・LINEで犯罪発生情報を提供
・出前講座による防犯講話
・自主防犯パトロール用具の貸し出し
・防犯だよりの発行
・ながら見守りタイ！の実施
・ながら見守りワン！の実施



