



マイ・タイムライン(洪水・土砂災害用)

洪水・土砂災害の原因となる台風や大雨などは、事前に備えることができます。
下記のマイ・タイムラインに避難行動を書き込み、いざという時にしっかり行動しましょう。

確認したら
チェック☑を
入れましょう

洪水 土砂災害 リスク チェック

- 避難経路を確認している
- 非常持ち出し品を準備している
- 土砂災害(特別)警戒区域内である
- 洪水浸水区域内である → 最大 _____ m
- 避難に支援が必要な人がいる → _____ に協力をお願いしている
-

警戒 レベル

避難 情報

避難の参考 にする情報

わが家の避難行動

いつ、何をするかを考え、書き込んでおきましょう

該当するものに
チェック☑を
入れましょう

1
今後の
気象状況
悪化の
おそれ

2
気象
状況
悪化

3
災害の
おそれ
あり

4
災害の
おそれ
高い

5
災害発生
または
切迫

大雨
河川
高潮
土砂災害

大雨・洪水注意報
氾濫注意情報
高潮注意報

大雨・洪水警報
氾濫警戒情報
高潮警報

氾濫危険情報
高潮警報/高潮特別警報
土砂災害警戒情報

大雨特別警報
氾濫発生情報

- テレビやインターネットで天気予報を確認する
- 家族の今後の予定を確認する
- 鉢植えや物干しなど飛ばされないようにする
-
-
-
-

- 動きやすい服を用意しておく
- テレビやインターネットで雨雲レーダーや川の水位を確認
- 携帯電話、スマホを充電しておく
- 非常持ち出し品や避難の服装などを再確認する
- ハザードマップで避難所や避難経路を再確認する
-
-

高齢者等避難 早めに避難開始!

- 気象庁の情報(キキクル)を確認する
- 家族や親戚に避難先を連絡する
-
-



自宅にとどまることができない場合

親戚宅 友人宅	移動時間 分
最寄りの 指定 避難所	移動時間 分

避難指示 避難開始!

- 安全な場所へ移動
-
-

- 身の安全を確保する
-
-

! 避難できていない場合には、緊急的に安全を確保できる
場所や、より高いところへ移動しましょう。

保存版

2024年 令和6年3月作成

苫小牧市



防災 ハンドブック

Disaster Preparedness Handbook

もしもの
災害に備えて!



地震



とま子ヨッパ
©2011 苫小牧市



津波



洪水・土砂



火山



備え

お問い合わせ

苫小牧市 市民生活部 危機管理室

TEL 0144-32-6280(直通)

web URL <https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/>



苫小牧市
防災関連
webサイト



苦小牧市 / 防災ハンドブック

の使い方!



この防災ハンドブックは大きく4つの項目「地震・津波災害」「洪水・土砂災害」「火山災害」「防災情報」に分かれていて、知りたい情報にアクセスしやすい構成になっているよ。

また、順番に読むことでも各項目の情報を知ることができて、最後のページでマイ・タイムラインを作成することで防災情報の総まとめができるよ。しっかり読んで、もしもの災害に備えよう!



下の4つの項目から目的の情報を知ることができるよ!



地震・津波災害

日本海溝・千島海溝沿いのエリアでは、巨大な地震・津波が発生する可能性があります。突然発生する地震・津波災害について、普段からしっかり対策しましょう!

	ページ
① 地震・津波災害への備えと安全対策	5~6
② 地震や津波が発生した時の避難行動と津波警報・注意報	7~8
③ 津波ハザードマップの見方	9~10
④ 津波ハザードマップ	11~18

洪水 土砂

洪水・土砂災害

近年、各地で大雨や台風による洪水・土砂災害が発生し、大きな被害となっています。情報をしっかり入手し、早めの対策を心がけましょう!

	ページ
① 風水害時の「警戒レベル」と避難行動	19~20
② 風水害への備えと安全対策	21~22
③ 洪水・土砂災害ハザードマップの見方	23~24
④ 洪水・土砂災害ハザードマップ	25~36

火山

火山災害

樽前山は、過去に大きな噴火を繰り返している活火山です。広域に被害を及ぼす火山災害について、しっかり確認しましょう!

	ページ
① 火山災害への備えと「噴火警戒レベル」	37~38
② 樽前山ハザードマップ	39~40

情報

防災情報

自然災害の発生を防ぐことはできませんが、防災知識と事前の対策で被害を減らすことができます。自分と家族の命を守るためにできることを今から始めましょう!

	ページ
① 避難する時の注意点と、避難所生活や健康対策	41~42
② 非常持ち出し品と備蓄品	43~44
③ 女性や子ども、高齢者や要介護者・障がいのある方のための非常持ち出し品とペットの災害対策	45~46
④ 避難施設一覧表	47~48
⑤ 自主防災組織と避難行動要支援者	49~50
⑥ 防災情報の入手方法・緊急連絡先	51~53

→ 最後に、マイ・タイムラインを完成させて災害に備えましょう! 54~裏表紙



災害まちごとインデックス ※各町の災害ごとの掲載ページを表示しています

まち名	津波	洪水	土砂	火山
あ 青葉町	13	27・28	-	39・40
明野新町	14	29・33	-	39・40
明野元町	-	30・33	-	39・40
あけぼの町	-	30・33	-	39・40
旭町	13	28・29	-	39・40
有明町	13	27	-	39・40
泉町	13	28・29	28・29	39・40
一本松町	14・15	29・30・33	-	39・40
糸井	12	-	26	39・40
入船町	14・15	28・29	-	39・40
植苗	17・18	34・35	35	39・40
有珠の沢町	-	27	27	39・40
ウトナイ北	15・17	34	-	39・40
ウトナイ南	15・17	30・34	-	39・40
永福町	12・13	-	-	39・40
王子町	13	28・29	-	39・40
大町	13	28・29	-	39・40
音羽町	13	28・29	-	39・40
表町	13	28・29	-	39・40
か 柏木町	12	-	26・27	39・40
柏原	16・18	36	-	39・40
春日町	-	28・29	-	39・40
川沿町	12	-	-	39・40
木場町	-	28・29	-	39・40
錦西町	11	-	-	39・40

まち名	津波	洪水	土砂	火山
さ 啓北町	13	27	-	39・40
小糸井町	12・13	27	-	39・40
光洋町	13	27	-	39・40
寿町	13	28・29	-	39・40
幸町	13	-	-	39・40
栄町	13	28・29	-	39・40
桜木町	13	27	-	39・40
桜坂町	-	-	-	39・40
三光町	14	28・29・33	-	39・40
汐見町	13・14	28・29	-	39・40
静川	-	32・36	-	39・40
清水町	-	28・29	28・29	39・40
しらかば町	12・13	27	-	39・40
白金町	13	28・29	-	39・40
新開町	-	29・30・33	-	39・40
新中野町	13・14	28・29	-	39・40
新明町	-	29・30・33	29・33	39・40
末広町	13	28・29	-	39・40
澄川町	12	26	26・27	39・40
住吉町	13	28・29	-	39・40
青雲町	12	26	-	39・40
た 大成町	13	27・28	-	39・40
高丘	-	28・29	28・29	39・40

自分の住んでいる地域で、どのような災害が発生する可能性があるのか確認しておきましょう!

まち名	津波	洪水	土砂	火山
高砂町	13	28・29	-	39・40
拓勇西町	-	30・33	-	39・40
拓勇東町	14・15・17	30・33・34	-	39・40
樽前	11	25	25	39・40
東開町	15・17	30・34	-	39・40
ときわ町	12	26・27	-	39・40
豊川町	12・13	27	27	39・40
な 錦岡	12	26	26	39・40
錦町	13	28・29	-	39・40
日新町	12・13	-	-	39・40
沼ノ端	15・16・17・18	34	-	39・40
沼ノ端中央	15・17	30・34	-	39・40
のぞみ町	12	26	-	39・40
は 花園町	13	27・28	-	39・40
浜町	13	28・29	-	39・40
はまなす町	-	-	26・27	39・40
晴海町	14・15	29・30	-	39・40
日の出町	14	28・29	-	39・40
日吉町	12・13	27	-	39・40
双葉町	13	28・29	-	39・40
船見町	14	28・29	-	39・40
弁天	16	31・32	-	39・40
北栄町	15・17	30・34	-	39・40
北星町	11	-	-	39・40
北光町	13	28・29	-	39・40

まち名	津波	洪水	土砂	火山
ま 本町	13	-	-	39・40
本幸町	13	-	-	39・40
真砂町	14・15	-	-	39・40
松風町	13	27	27	39・40
丸山	-	-	-	39・40
美沢	18	35	35	39・40
美園町	-	28・29	28・29	39・40
緑町	-	28・29	-	39・40
港町	14	28・29	-	39・40
美原町	12	26	-	39・40
宮の森町	-	-	27	39・40
見山町	13	27	27	39・40
宮前町	12	26	-	39・40
明德町	12	26	26	39・40
もえぎ町	11	-	-	39・40
元町	13	28	-	39・40
元中野町	13・14	28・29	-	39・40
や 矢代町	13	28・29	-	39・40
柳町	14	29・30・33	-	39・40
山手町	-	28	28	39・40
弥生町	13	28・29	-	39・40
勇払	15・16	30・31・33・34	-	39・40
わ 若草町	13	28・29	-	39・40

インデックス内の数字は本マップのページを示しています。
例) 青葉町 津波 13 → 13ページへ



日頃からの準備が大事!

地震・津波災害に備える!

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食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。

1 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。



2 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。日頃から準備しておきましょう。



詳しくは→43-45ページ

3 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。



4 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。



詳しくは→51-52ページ

5 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。



詳しくは→6ページ

こうはつじしんちゅういじょうほう

大きな地震の発生後には「後発地震注意情報」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、家具等の固定を確認しましょう。



詳しくはこちらまで

苫小牧市

北海道・三陸沖後発地震注意情報とは?



気象庁

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されたときの防災対応



備えあれば憂いなし! 地震への備え

わが家の地震対策チェックポイント

地震による被害を減らすために自宅の安全対策について点検しましょう。住宅の耐震性に不安がある場合は耐震診断※を行い、補強等を実施するようにしましょう。

※1981(昭和56)年5月31日以前に建てられた住宅は耐震性が低いおそれがあります。

ブロック塀・フェンス

破損やひび割れ、ぐらつきはありませんか?

ベランダ

常に整理しておきましょう。

屋根・アンテナ



屋根の破損、アンテナのぐらつきはありませんか?

窓ガラス



ひさんたいざく ガラス飛散対策には、カーテンも大事なのだ!

飛散防止フィルムを貼りましょう。

玄関まわり

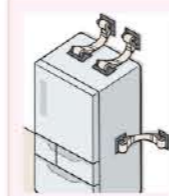


避難しやすいように常に整理しておきましょう。

灯油タンク・プロパンガスボンベ

しっかりと固定されているか、配管はぐらついていませんか?

冷蔵庫



ベルト式ストッパーなどで固定しましょう。

地震時のケガの原因は家具などの転倒によるものも多く、室内の散乱は逃げ遅れの原因にもつながります。家具の配置や固定具合を見直し、安全対策に努めましょう。

L型金具・支え棒

背の高い家具や本棚は、L型金具や支え棒などで固定しましょう。重い物は下に、軽い物は上に収納しましょう。

テレビ・パソコン



低い位置に置き、耐震粘着マットなどで固定しましょう。

家具の配置に注意

出入口や就寝位置と重ならないように家具を配置しましょう。

暖房機器



周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

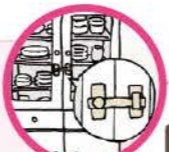
割れやすい物を置かない

家具の上に割れやすい物を置かないようにしましょう。

防災加工されたものを使用

カーテンや寝具などは、防災加工されたものを使用しましょう。

扉にはストッパーを、ガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう。



扉ストッパー

転倒防止ストッパー

家具の下に転倒防止ストッパーを置きましょう。



地震・津波は突然起こります！

地震・津波が起きたらどうする？

まず何をする？ 地震・津波が起きたときの避難行動

地震発生から 1〜3分

まずはとにかく「身を守る」!!

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まずは自分の身を守り、周囲の状況に応じて揺れがおさまるまで待ちましょう。



屋内では

- 家具・ガラスから離れる
- 頭を守る



おわ 慌てて外に飛び出すのは危険だよ!

屋外では

- 倒壊物・落下物に注意
- 係員の指示に従う
- エレベーターは全てのボタンを押し、停止した階で降りる



自動車運転中は

- ハザードランプをつけ、徐々に減速し、停車する



鉄道・バス乗車中は

- 手すりやつり革につかまる

地震発生から 5分

「揺れ」がおさまったら…

揺れがおさまったら、慌てず落ち着いて行動しましょう。



火元の点検

コンロやガス器具、ストーブ、タバコなど

出口の確保

家の傾きで扉が開かなくなるのを防止

状況の確認

家族や周囲の安全確認・確保を行う

情報を入手する

テレビ・ラジオなどで正しい情報を入手する

地震発生から 数時間

「地域で協力」し合おう!!

隣近所も同じように被災しています。安否確認を行い被害が出ている場合は、協力しあって避難・消火・救出・救護活動を行いましょう。

- 行方不明者の確認
- けが人の救出・救護
- 消火活動
- 要配慮者の手助け



津波警報・注意報がある場合は

「海岸からより遠く、より高い場所」に避難!!

「海岸から離れる」!!



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。警報・注意報が発表された場合は、すばやく避難しましょう。なお、苫小牧市の場合は、津波警報・大津波警報で避難所の開設を行います。



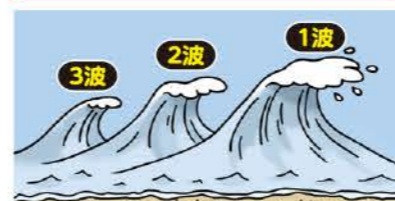
苫小牧市の津波予報区は北海道太平洋沿岸西部です

	発表基準	発表される津波の高さ		想定される被害と取るべき行動
		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	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。 直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。
		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	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。 直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。
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)	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、小型船舶が転覆します。海岸付近にいる人は、直ちに海岸から離れてください。

揺れが小さくても要注意! 「津波は来る」!!

強い地震(震度4程度以上)を感じたとき、または弱い地震であっても長時間ゆっくりとした揺れを感じたときは直ちに海岸から離れ、「より遠く、より高い場所」に避難しましょう。

津波は繰り返して来る!



津波は繰り返して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。

津波のスピードは速い!



津波の速度は海岸付近でも時速36km(秒速10m)程度もあるので、津波を見てから避難を始めたのでは間に合いません。早めの避難を心がけましょう。

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。

引き潮がなくても注意!



「津波の前に潮が引く」と言われていますが、いつもそうとは限りません。地震の起こり方や震源付近の地形によっては、いきなり大きな波が襲ってくる場合があります。

避難は徒歩で!



とくべつ 特別な事情があるとき以外は歩いて避難しよう!

東日本大震災では車で避難して助かった人もいますが、道路の渋滞により、車ごと津波の犠牲になった人もたくさんいました。避難は徒歩が原則です。



津波ハザードマップの見方

津波浸水想定区域図

測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R5.JHs 207-GISMAP56275号



ハザードマップで地域の危険性と避難場所を知ろう!

津波ハザードマップについて

このマップは、令和3年7月に北海道が「発生頻度は低いものの、発生すれば甚大な被害をもたらす最大クラスの津波」を想定して作成した「北海道津波浸水想定区域図」を基に作成したものです。いつ起きるか分からない津波から身を守るために、日頃からこの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。

苫小牧市HP

地区別の詳細マップを確認できます。



Web防災マップ

浸水想定をWebで確認できます。



北東
(P17・18)

中央
(P13・14)

東
(P15・16)

西
(P11・12)

市全域図

津波シミュレーション

「三陸・日高沖」を震源にマグニチュード9.1の地震が起きた場合の津波
最大水位 **9.7m** (真砂町) | 最短津波到達時間 **40分**

●代表地点の津波シミュレーションの結果

代表地点※	影響開始時間(分)	第1波到達時間(分)	第1波最大水位(m)
樽前	10	41	8.7
錦岡	12	42	8.8
元町	13	43	8.9
苫小牧西港	15	47	8.1
安平川河口	15	45	8.3

影響開始時間：地震発生から±20cmの水位変化が生じるまでの時間
第1波到達時間：地震発生から津波第1波のピークが到達するまでの時間
第1波最大水位：津波第1波の最大水位(第1波最大水位が津波全体の最大水位とは限りません。)
※代表地点は市全域図に●で示しています。

住んでいる場所の「地震・津波災害」リスクを確認!

①ハザードマップで自宅、職場、学校が何色の場所にあるか確認!



色がついている所は、最大クラスの地震・津波が発生した場合に津波が来る危険性が高いのですぐに避難

●浸水想定区域の色の見方



②避難ルートをチェック!

自宅や避難する場所だけでなく、避難する際に通るルートも確認してください。また、「危険エリア外」が必ず安全だとは限りません。状況に応じて、避難することを心がけてください。



防災コラム

北海道胆振東部地震を経験して



①地震発生直後、車のヘッドライトだけが光る市内 ②携帯電話の充電に長い列ができた市役所 ③岡山県総社市とNPO法人ピーク・エイドによる災害支援

平成30年9月6日3時7分胆振地方中東部を震源とするマグニチュード6.7の地震が発生し、苫小牧市においても2人の方が亡くなり、全道では災害関連死も含め44人もの尊い命が失われました。北海道で初めて震度7を観測し、道内のほぼ全域となる約295万戸の大規模停電を引き起こしました。震災直後は、多くの方が、今後いつ起こるか分からない自然災害に対する備えなどについて意識されたものと思います。いざというときに慌てず、まずは自分自身の身の安全を確保し、周囲の状況を的確に把握できるよう日頃から防災意識を高めましょう。



津波ハザードマップ 西

津波浸水想定区域図

測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R5.JHs 207-GISMAP56275号

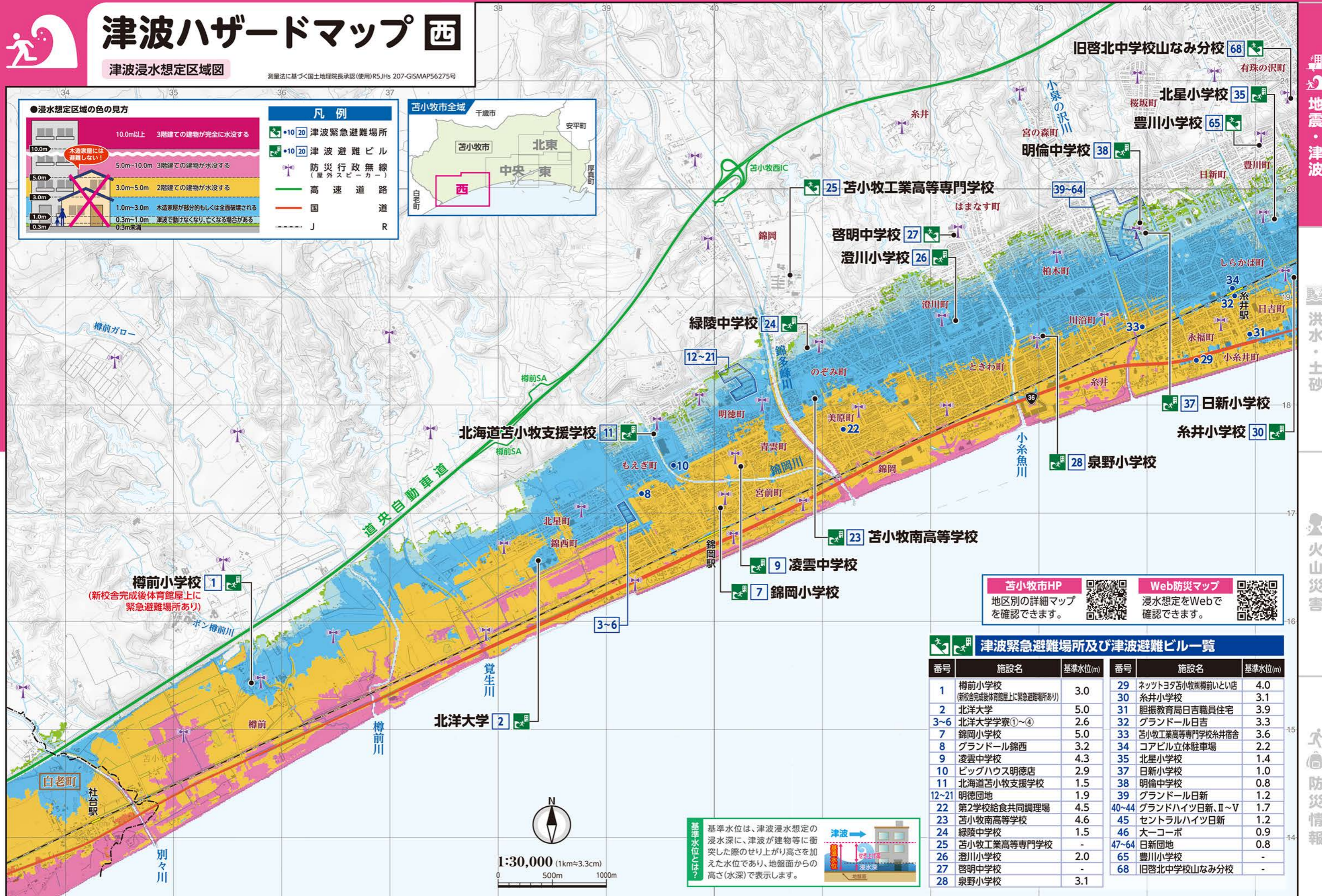
●浸水想定区域の色の見方

10.0m以上	3階建ての建物が完全に水没する
5.0m~10.0m	3階建ての建物が水没する
3.0m~5.0m	2階建ての建物が水没する
1.0m~3.0m	木造家屋が部分的もしくは全面破壊される
0.3m~1.0m	津波で動けなくなり、亡くなる場合がある
0.3m未満	0.3m未満

木造家屋には避難しない!

凡例

- 10 20 津波緊急避難場所
- 10 20 津波避難ビル
- 防炎行政無線 (屋外スピーカー)
- 高速道路
- 国道
- J R



苫小牧市HP
地区別の詳細マップを確認できます。

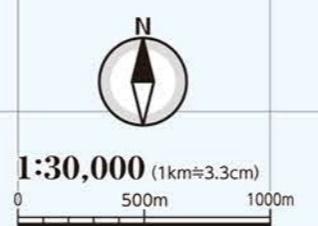
Web防災マップ
浸水想定をWebで確認できます。

津波緊急避難場所及び津波避難ビル一覧

番号	施設名	基準水位(m)	番号	施設名	基準水位(m)
1	樽前小学校 (新校舎完成後体育館屋上に緊急避難場所あり)	3.0	29	ネットヨタ苫小牧樽前いとい店	4.0
2	北洋大学	5.0	30	糸井小学校	3.1
3~6	北洋大学学寮①~④	2.6	31	胆振教育局日吉職員住宅	3.9
7	錦岡小学校	5.0	32	グランドール日吉	3.3
8	グランドール錦西	3.2	33	苫小牧工業高等専門学校糸井宿舎	3.6
9	凌雲中学校	4.3	34	コアビル立休駐車場	2.2
10	ビッグハウス明德店	2.9	35	北星小学校	1.4
11	北海道苫小牧支援学校	1.5	37	日新小学校	1.0
12~21	明德団地	1.9	38	明倫中学校	0.8
22	第2学校給食共同調理場	4.5	39	グランドール日新	1.2
23	苫小牧南高等学校	4.6	40~44	グランドハイツ日新、II~V	1.7
24	緑陵中学校	1.5	45	セントラルハイツ日新	1.2
25	苫小牧工業高等専門学校	-	46	大一コーポ	0.9
26	澄川小学校	2.0	47~64	日新団地	0.8
27	啓明中学校	-	65	豊川小学校	-
28	泉野小学校	3.1	68	旧啓北中学校山なみ分校	-

基準水位とは？

基準水位は、津波浸水想定の際の津波深に、津波が建物等に衝突した際のせり上がり高さを加えた水位であり、地盤面からの高さ(水深)で表示します。



地震・津波

洪水・土砂

火山災害

防災情報



津波ハザードマップ 中央

津波浸水想定区域図

測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R5JHs 207-GISMAP56275号



苫小牧市HP
地区別の詳細マップ
を確認できます。



Web防災マップ
浸水想定をWebで
確認できます。

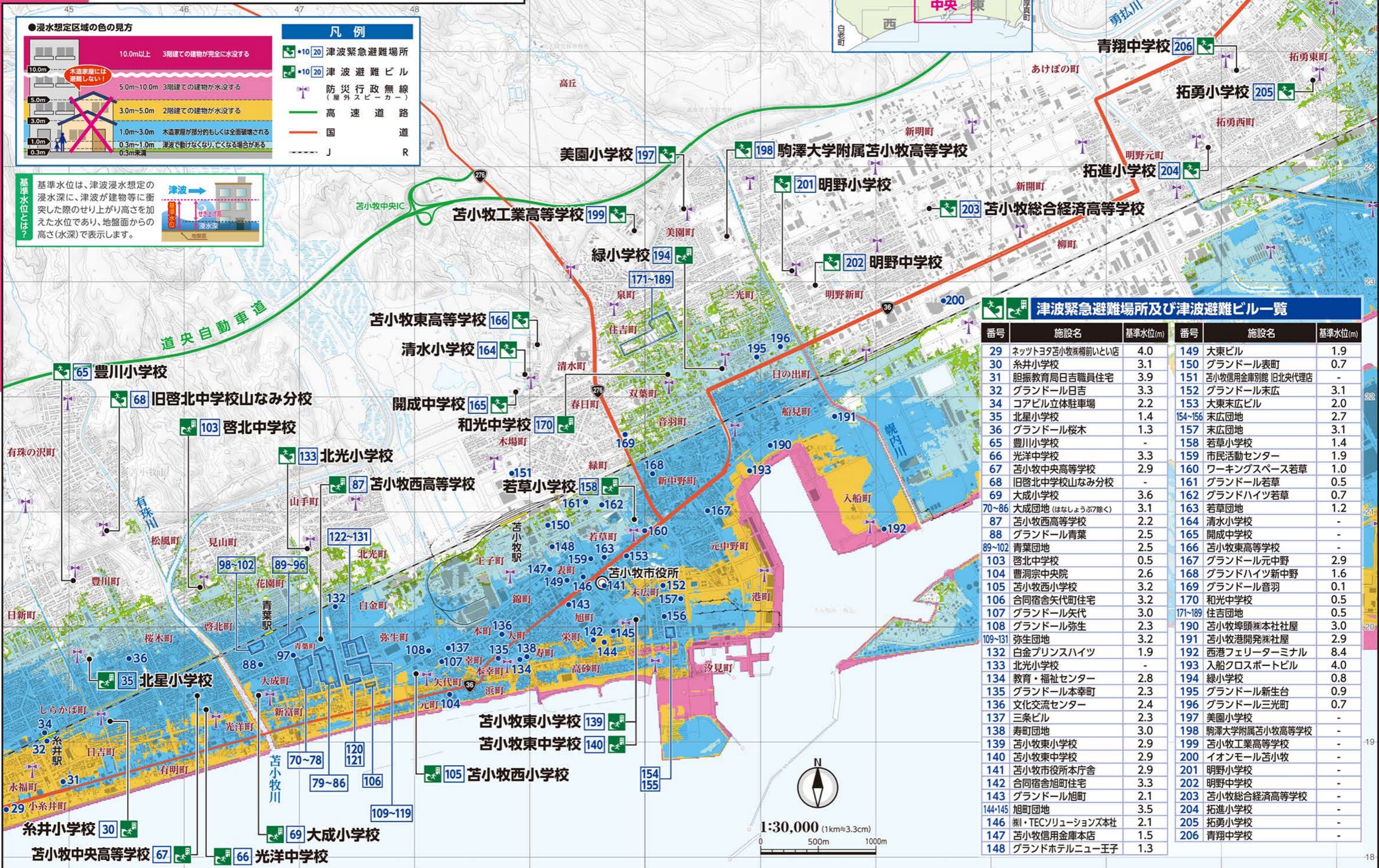
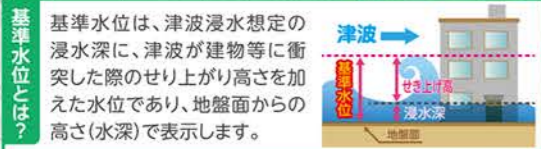


●浸水想定区域の色の見方

10.0m以上	3階建ての建物が完全に水没する
5.0m~10.0m	3階建ての建物が水没する
3.0m~5.0m	2階建ての建物が水没する
1.0m~3.0m	木造家屋が部分的もしくは全面破壊される
0.3m~1.0m	津波で駆けなくなり、亡くなる場合がある
0.3m未満	0.3m未満

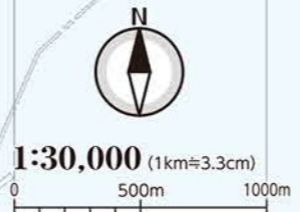
凡例

- 10 20 津波緊急避難場所
- 10 20 津波避難ビル
- 防炎行政無線 (屋外スピーカー)
- 高速道路
- 国道
- J R



津波緊急避難場所及び津波避難ビル一覧

番号	施設名	基準水位(m)	番号	施設名	基準水位(m)
29	ネットヨタ苫小牧駅前いとう店	4.0	149	大東ビル	1.9
30	糸井小学校	3.1	150	グランドール表町	0.7
31	胆振教育局日吉職員住宅	3.9	151	苫小牧信用金庫別館 旧北代理店	-
32	グランドール日吉	3.3	152	グランドール末広	3.1
34	コアビル立体駐車場	2.2	153	大東末広ビル	2.0
35	北星小学校	1.4	154-156	末広団地	2.7
36	グランドール桜木	1.3	157	末広団地	3.1
65	豊川小学校	-	158	若草小学校	1.4
66	光洋中学校	3.3	159	市民活動センター	1.9
67	苫小牧中央高等学校	2.9	160	ワーキングスペース若草	1.0
68	旧啓北中学校山なみ分校	-	161	グランドール若草	0.5
69	大成小学校	3.6	162	グランドールハイツ若草	0.7
70-86	大成団地 (はなしょうぶ7除く)	3.1	163	若草団地	1.2
87	苫小牧西高等学校	2.2	164	清水小学校	-
88	グランドール青葉	2.5	165	開成中学校	-
89-102	青葉団地	2.5	166	苫小牧東高等学校	-
103	啓北中学校	0.5	167	グランドール元中野	2.9
104	曹洞宗中央院	2.6	168	グランドールハイツ新中野	1.6
105	苫小牧西小学校	3.2	169	グランドール音羽	0.1
106	合同宿舍矢代町住宅	3.2	170	和光中学校	0.5
107	グランドール矢代	3.0	171-189	住吉団地	0.5
108	グランドール弥生	2.3	190	苫小牧埠頭株式会社屋	3.0
109-131	弥生団地	3.2	191	苫小牧港開発株式会社屋	2.9
132	白金プリンスハイツ	1.9	192	西港フェリーターミナル	8.4
133	北光小学校	-	193	入船クロスポートビル	4.0
134	教育・福祉センター	2.8	194	緑小学校	0.8
135	グランドール本幸町	2.3	195	グランドール新生台	0.9
136	文化交流センター	2.4	196	グランドール三光町	0.7
137	三条ビル	2.3	197	美園小学校	-
138	寿町団地	3.0	198	駒澤大学附属苫小牧高等学校	-
139	苫小牧東小学校	2.9	199	苫小牧工業高等学校	-
140	苫小牧東中学校	2.9	200	イオンモール苫小牧	-
141	苫小牧市役所本庁舎	2.9	201	明野小学校	-
142	合同宿舍旭町住宅	3.3	202	明野中学校	-
143	グランドール旭町	2.1	203	苫小牧総合経済高等学校	-
144-145	旭町団地	3.5	204	拓進小学校	-
146	㈱・TECソリューションズ本社	2.1	205	拓勇小学校	-
147	苫小牧信用金庫本店	1.5	206	青翔中学校	-
148	グランドホテルニュー王子	1.3			





津波ハザードマップ 東

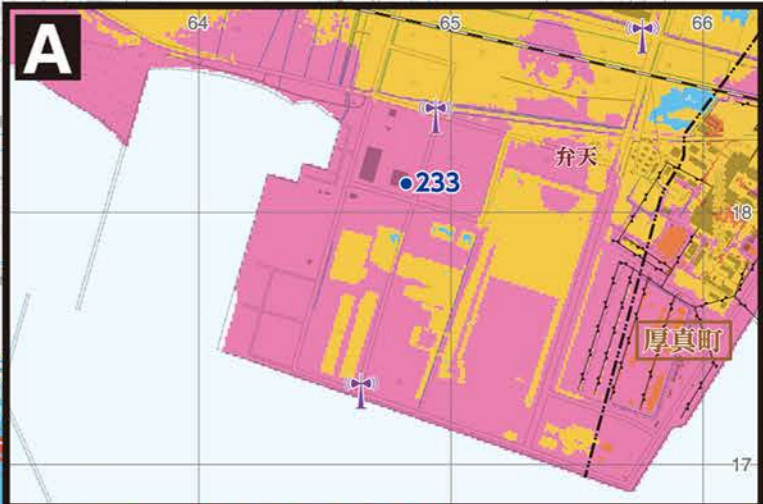
津波浸水想定区域図

測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R5.JHs 207-GISMAP56275号

津波緊急避難場所及び津波避難ビル一覧

番号	施設名	基準水位(m)	番号	施設名	基準水位(m)
192	西港フェリーターミナル	8.4	218-220	沼ノ端中央団地	1.6
200	イオンモール苫小牧	-	221	ウトナイ小学校	0.7
203	苫小牧総合経済高等学校	-	222	ウトナイ中学校	-
204	拓進小学校	-	224	勇払小学校	6.4
205	拓勇小学校	-	225	勇払中学校	6.4
206	青翔中学校	-	226	トヨタ自動車北海道第1工場	4.7
207	沼ノ端小学校	2.1	227	日本製紙株白老工場勇払南3号アパート	5.3
208	沼ノ端中学校	2.1	228-232	勇払団地	6.4
209	グランドール東開	1.8	233	北海道クールロジスティクスプレイス	6.1
210-217	東開団地	2.4			

基準水位とは？
基準水位は、津波浸水想定
の浸水深に、津波が建物等に衝
突した際のせり上がり高さを加
えた水位であり、地盤面からの
高さ(水深)で表示します。

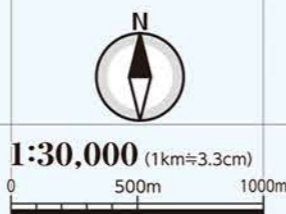
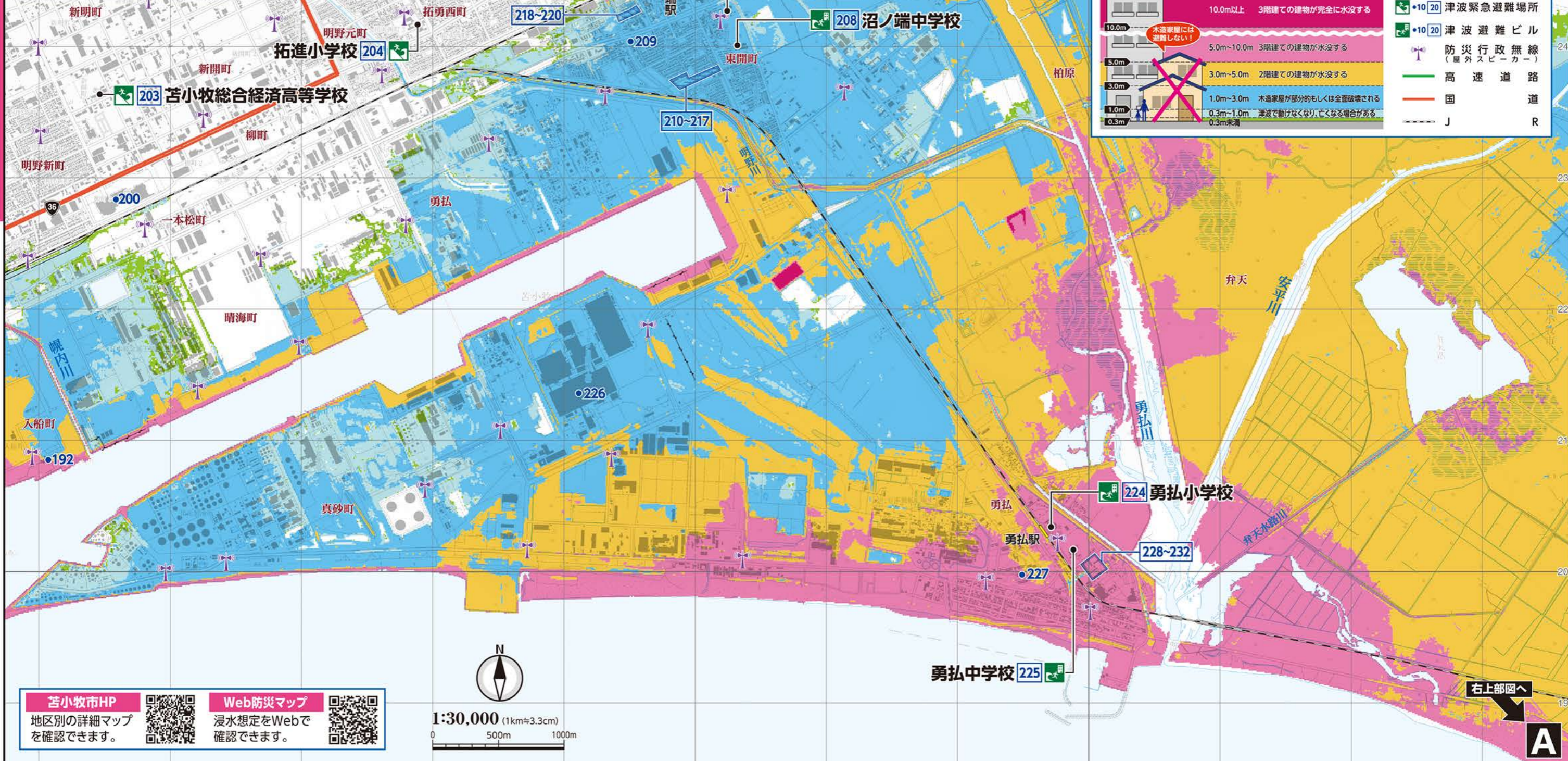


●浸水想定区域の色の見方

10.0m以上	3階建ての建物が完全に水没する
5.0m~10.0m	3階建ての建物が水没する
3.0m~5.0m	2階建ての建物が水没する
1.0m~3.0m	木造家屋が部分的もしくは全部破壊される
0.3m~1.0m	津波で動けなくなり、亡くなる場合がある
0.3m未満	

●凡例

- 10 津波緊急避難場所
- 10 津波避難ビル
- 防炎行政無線 (屋外スピーカー)
- 高速道路
- 国道
- J R



苫小牧市HP
地区別の詳細マップ
を確認できます。

Web防災マップ
浸水想定をWebで
確認できます。

地震・津波

洪水・土砂

火山災害

防災情報



津波ハザードマップ 北東

津波浸水想定区域図

測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R5 JHs 207-GISMAP56275号

●浸水想定区域の色の見方



凡例

- 10 20 津波緊急避難場所
- 10 20 津波避難ビル
- 防炎行政無線 (屋外スピーカー)
- 高速道路
- 国道
- J R

苫小牧市HP

地区別の詳細マップを確認できます。



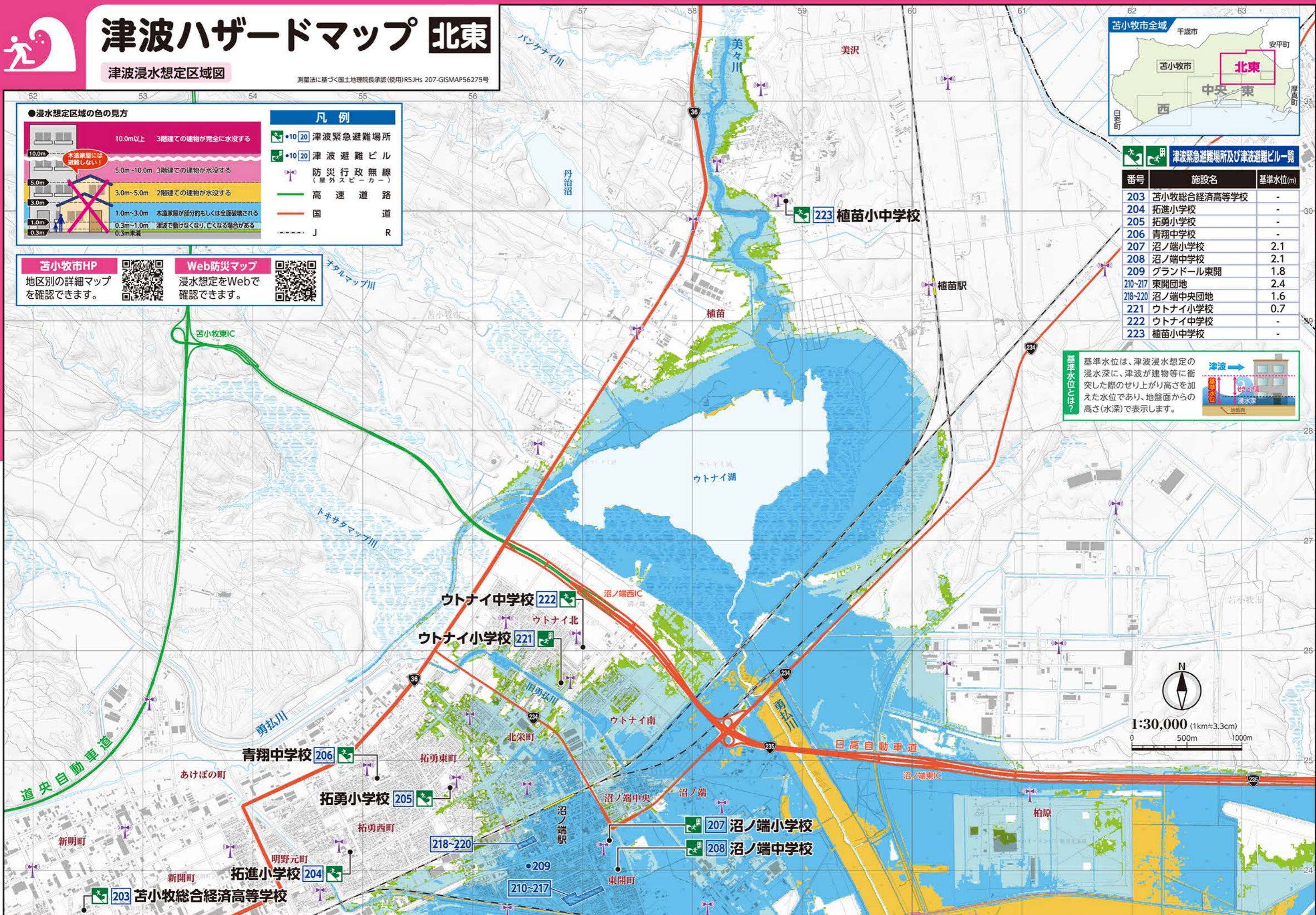
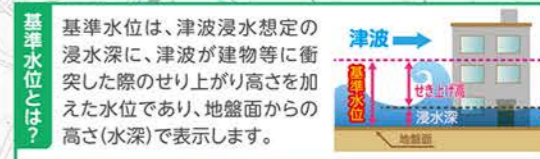
Web防災マップ

浸水想定をWebで確認できます。



津波緊急避難場所及び津波避難ビル一覧

番号	施設名	基準水位(m)
203	苫小牧総合経済高等学校	-
204	拓進小学校	-
205	拓勇小学校	-
206	青翔中学校	-
207	沼ノ端小学校	2.1
208	沼ノ端中学校	2.1
209	グランドール東開	1.8
210~217	東開団地	2.4
218~220	沼ノ端中央団地	1.6
221	ウトナイ小学校	0.7
222	ウトナイ中学校	-
223	植苗小中学校	-



1:30,000 (1km=3.3cm)
0 500m 1000m



避難時のタイミングを知ろう!

風水害に備える①

台風や大雨時の避難はタイミングが大切です!

風水害の発生が予想される場合は、最新の防災気象情報や避難情報をこまめにチェックし、できるだけ早めに避難のタイミングを決めましょう。

下記を参考に避難行動を判断しましょう。



風水害時の避難行動



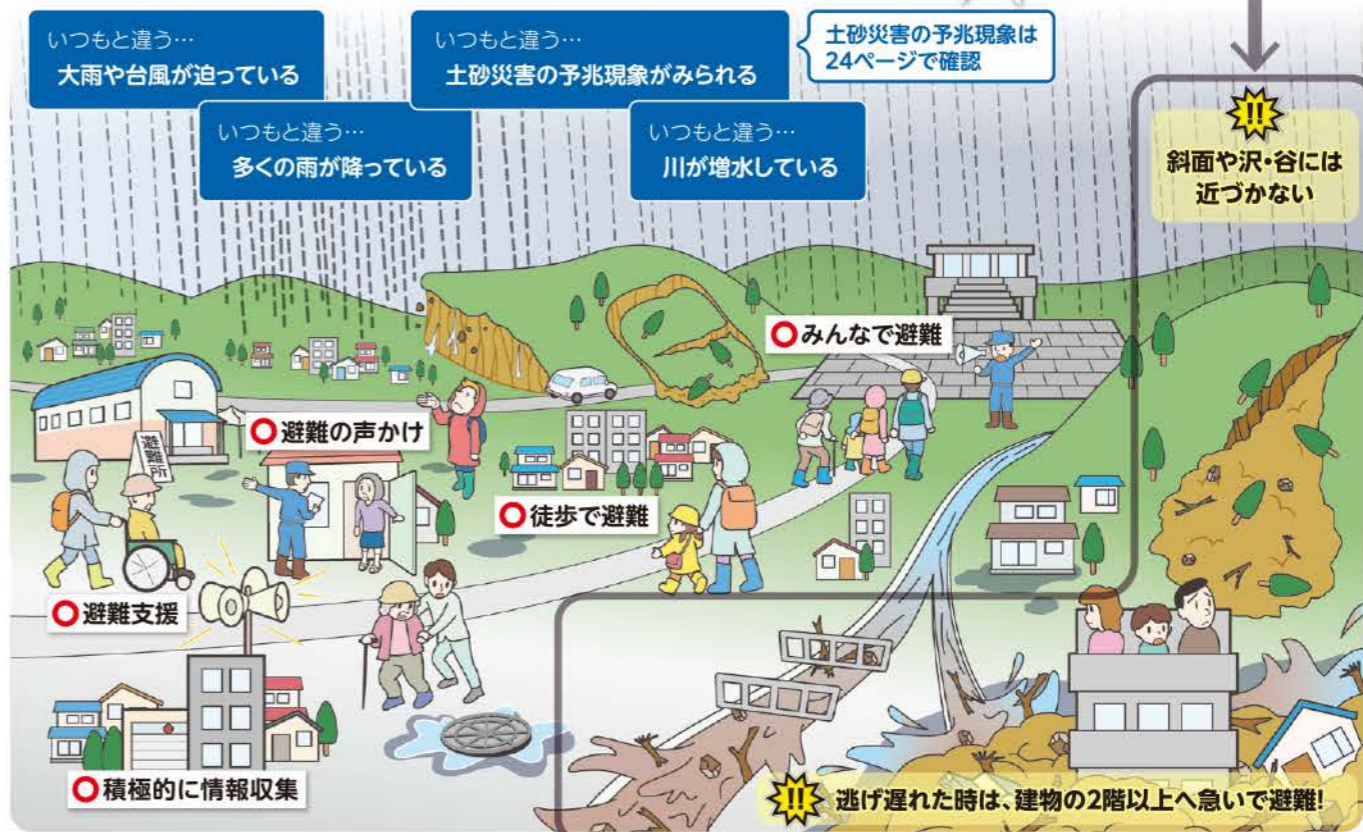
避難は早めに! /

警戒レベル3 高齢者等避難
危険な場所から高齢者等は避難
避難の準備、高齢者の方や支援の必要な方は速やかに避難を開始!

警戒レベル4 避難指示
危険な場所から全員避難
災害が発生する恐れが高いため速やかに全員避難!

警戒レベル5 緊急安全確保
命の危険! 直ちに安全確保
既に災害が発生している状況命を守るための最善の行動を!

災害が発生!!



逃げ遅れたら! /

避難することに危険を感じたら...
すぐに命を守れる場所へ避難してください

たとえばこんなところへ...

- 高く丈夫な建物や高い場所
- 自宅の高いところ、斜面から離れた部屋
- 指定避難所に限らず、すぐに駆け込めるところ

自宅が命を守れる場所か? **ハザードマップ** で確認! 25-36ページ

分散避難も検討しましょう

実際に避難行動を起こすことは、正常性バイアス(まだ大丈夫と思ってしまう心理)がかかり難しいものです。しかしそのせいで避難が遅くなり逃げ遅れに繋がってしまうことも。また、避難するタイミングが重なると避難所に多くの人が押し寄せる結果にもつながります。災害が発生する前に、避難所以外の避難先へ移動することを検討しておきましょう。

指定避難所

親戚・知人宅

※避難所に入れる人数は限られます。感染症予防の観点からも、安全な親戚・知人宅への避難が安心です。



身近な雨や風は時に猛威をふるう！

風水害に備える②

大雨・強風・台風… 日頃からの安全対策をしっかりと！！

台風や集中豪雨では、時として家屋への浸水、河川の氾濫、土砂災害など様々な被害が想定されます。日頃の安全対策と、危険が迫ったときの対策を知っておきましょう。

わが家の風水害対策チェックポイント

■ 屋根・アンテナ
屋根の破損、アンテナのぐらつきはありませんか？

■ 窓・網戸
がたつきはありませんか？

■ 壁
腐食・浮き・亀裂はありませんか？

■ 庭木
風で飛ばされそうな庭木はありませんか？

■ 灯油タンク・プロパンガスボンベ
しっかりと固定されているか、配管はぐらついていませんか？

■ 飛ばされそうな物
風で飛ばされそうな物(自転車や植木鉢等)を置きっぱなしにしていませんか？

■ ブロック塀・フェンス
破損やひび割れ、ぐらつきはありませんか？

■ ベランダ
常に整理しておきましょう。

ひごる日頃のチェックを必ず忘れないでね！

天気予報や気象情報に注意！

不要に外出しない！

危険を感じたら早めに避難！

季節を問わず発生！ 竜巻！！ **こんな災害にも注意！** ゴロゴロに要注意！ 落雷！！

！ 頑丈な建物の中へ避難
！ 屋内でも、窓や壁から離れる

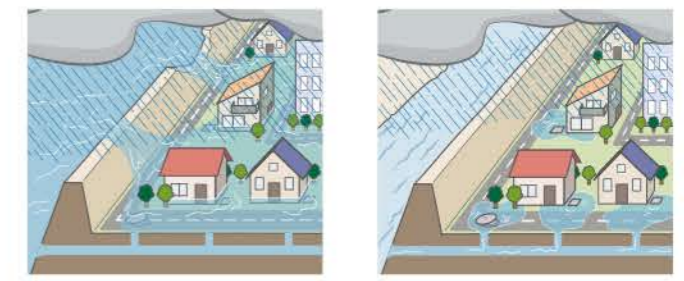
！ 雷鳴が聞こえたら早めに避難
！ 建物の中や自動車へ避難
！ 木や電柱から4m以上離れる

ナウキャスト (雨雲の動き・雷・竜巻)
1時間先までの降水分布、雷の活動度、激しい突風や竜巻発生の予報を発表する気象庁の気象予報システムです。

気象庁 ナウキャスト 検索

台風・大雨による浸水や洪水、高潮に注意

<h3>台風</h3> <p>熱帯低気圧のうち、風速17m/s以上に発達したものです。暴風、大雨、高潮などの災害のほか停電や断水も発生するため、日頃の備えが重要です。</p>	<h3>高潮</h3> <p>台風や発達した低気圧が通過する際、海岸部の潮位(海面水位)が大きく上昇する現象です。高潮が発生すると、海面が堤防を越えて道路や家屋に浸水することもあり、注意が必要です。</p>	<h3>洪水(外水氾濫)</h3> <p>大雨で河川の水位が堤防を越えて水があふれたり、堤防が決壊することで発生します。</p>	<h3>浸水(内水氾濫)</h3> <p>大雨によって下水道管や側溝の排水が間に合わず、マンホールや側溝からあふれ出すことで発生します。</p>
---	---	--	--



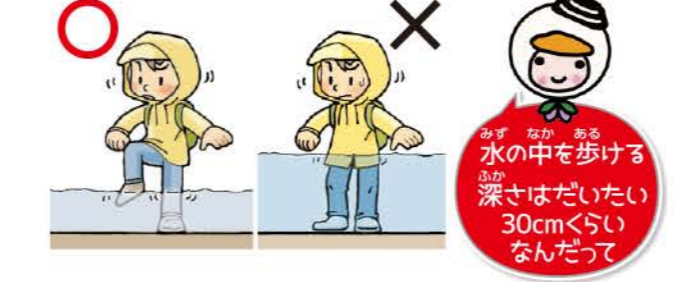
苫小牧市HP
それぞれの状況をWebで確認できます。

浸水時の避難に注意！

短時間で急激に大雨が降ると、災害発生の危険が高まります。大雨が予想される時は、気象情報に十分注意し、川や池などの水辺に近づかないようにしてください。

歩ける深さは膝下まで！

水深が腰まであったり、浅くても水の流れが速い場合は無理をせず、高い場所で救助を待ちましょう。



できるだけ車で避難しない！

水深が30cmに達すると車のエンジンが停止する可能性があります。また、水深と流される速さが増すと車ごと流される危険があります。



浸水が始まる前に避難！

高齢者や障がいのある方など避難に時間がかかる方は、早めに避難することが大切です。また、暗くなる前に避難を完了させましょう。



2人以上で避難する

様々な事態が想定されますので、単独での移動は避け、複数人で、助け合いながら避難しましょう。



危険箇所を避ける！

線路や道路などの下を通る「アンダーパス」はなるべく避けましょう。道路が冠水している場合があります。





洪水・土砂災害ハザードマップの見方

洪水浸水想定区域図・土砂災害警戒区域図

測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R5.JHs 207-GISMAP56275号

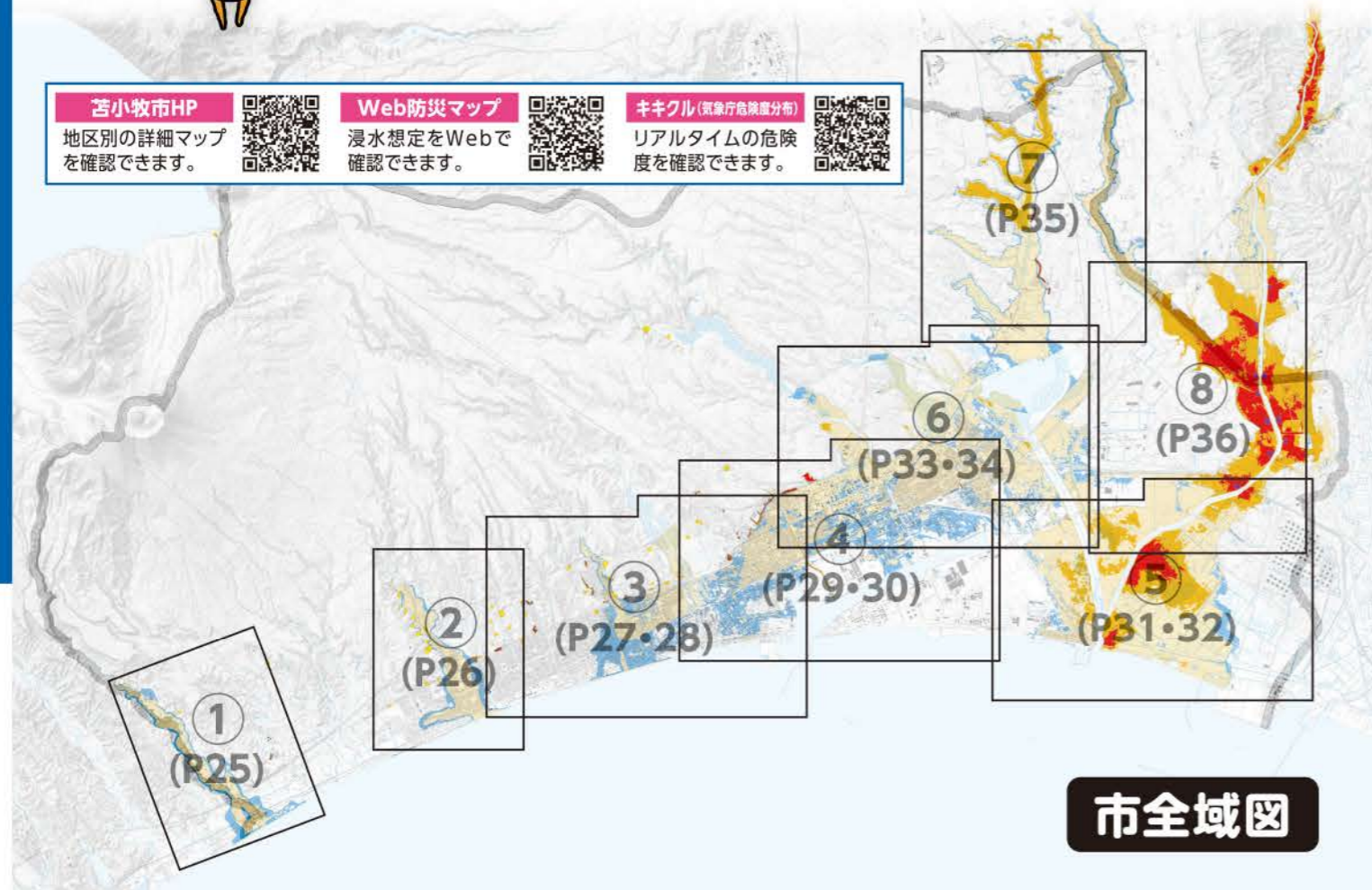


ハザードマップで地域の危険性と避難場所を知ろう!

苫小牧市HP
地区別の詳細マップを確認できます。

Web防災マップ
浸水想定をWebで確認できます。

キキクル(気象庁危険度分布)
リアルタイムの危険度を確認できます。



洪水ハザードマップについて

- このハザードマップは、洪水や土砂災害などに備え、日頃から避難場所、避難経路などを確認していただくために作成しました。
- 河川が氾濫するおそれがある場合は、市から避難指示等の避難情報が出されますので、すみやかに避難してください。また、ご自身で危険と感じたら早めに自主的な避難を心がけましょう。
- このハザードマップを作成するにあたり、想定を超える降雨や高潮、内水氾濫等は考慮していませんので、浸水想定区域外においても浸水が発生する場合や想定されている浸水深が異なる場合があります。
- 想定し得る最大規模の降雨(水防法によりそれぞれ下記のように規定)が起こった場合に、浸水すると想定される区域と水深を予測した図面です。

対象河川と想定雨量

1 別々川水系別々川流域 …… 2 時間総雨量 194mm	4 6 安平川水系明野川流域 …… 1 時間総雨量 163mm
2 錦多峰川水系錦多峰川流域 …… 3 時間総雨量 217mm	5 6 安平川水系勇払川流域 …… 24 時間総雨量 439mm
3 苫小牧川水系苫小牧川流域 …… 5 時間雨量 386mm	6 7 安平川水系美々川流域 …… 2 時間総雨量 178mm
3 苫小牧川水系有珠川流域 …… 1 時間総雨量 150mm	7 安平川水系遠浅川流域 …… 3 時間総雨量 202mm
4 幌内川水系幌内川流域 …… 2 時間総雨量 219mm	5 8 安平川水系安平川流域 …… 24 時間総雨量 439mm

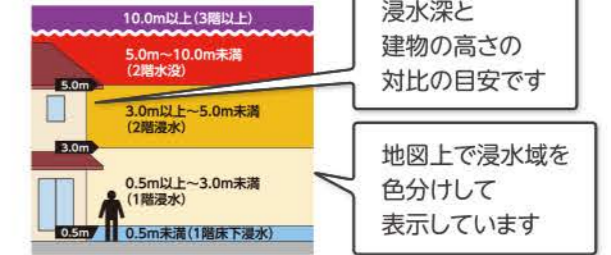
住んでいる場所の「洪水・土砂災害」リスクを確認!

①ハザードマップで自宅、職場、学校が何色の場所にあるか確認!



色がついている所は、洪水による浸水や土砂災害が発生する可能性が高いので早めに避難

●浸水深の色の見方



②避難ルートをチェック!

自宅や避難する場所だけでなく、避難する際に通るルートも確認してください。浸水や土砂災害のリスクがある場合は、そこを避けて避難することが重要です。マップで色が塗られていない場所でも必ず安全だとは限りません。堤防や橋より低い地域、崖や斜面の近くなどは災害の危険があると考え、早めの避難を心がけてください。

土砂災害の種類と前ぶれ現象

一般的に土砂災害は、降雨や融雪で地中の水分が増して地盤が緩み、さらに長雨や強雨が続いたときなどに発生するとされています。次のような現象を察知した場合は、直後に土砂災害が起こる可能性がありますので、直ちに周りの人と安全な場所へ避難するとともに、関係機関へ通報してください。

がけ崩れ(急傾斜地の崩壊)

大雨などにより斜面が急に崩れ落ちる現象



前ぶれ現象

- がけから水が噴き出したり、水が濁っている
- 石垣が盛り上がったたり、がけに亀裂が入っている
- 斜面から小石がぼらぼら落ちている

土石流

山や谷・川の土砂が雨や集中豪雨などによって一気に流れ出す現象



前ぶれ現象

- 立木が裂ける音がしたり、山鳴りがしている
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がっている
- 急に川の水が濁り、流木が混ざっている

地すべり

緩い斜面が広い範囲でゆっくりとすべり落ちる現象



前ぶれ現象

- 地面に割れ目や、段差ができる
- 樹木が倒れている
- 池や井戸の水が濁ったり減ったりしている

土砂災害警戒区域等について

土砂災害防止法に基づき指定された「土砂災害のおそれがある区域」です。

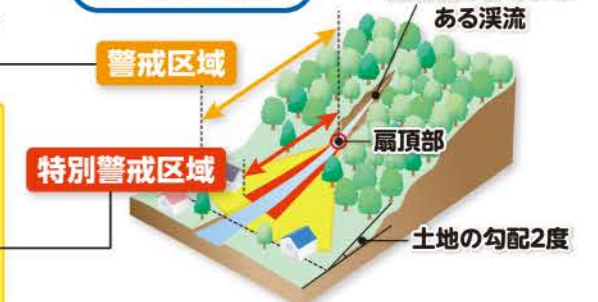
土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

土砂災害が発生した場合、住民に危害が生じるおそれのある区域

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)

土砂災害警戒区域のうち、土砂災害が発生した場合に建築物が壊れて住民に著しい危害が生じるおそれがある区域

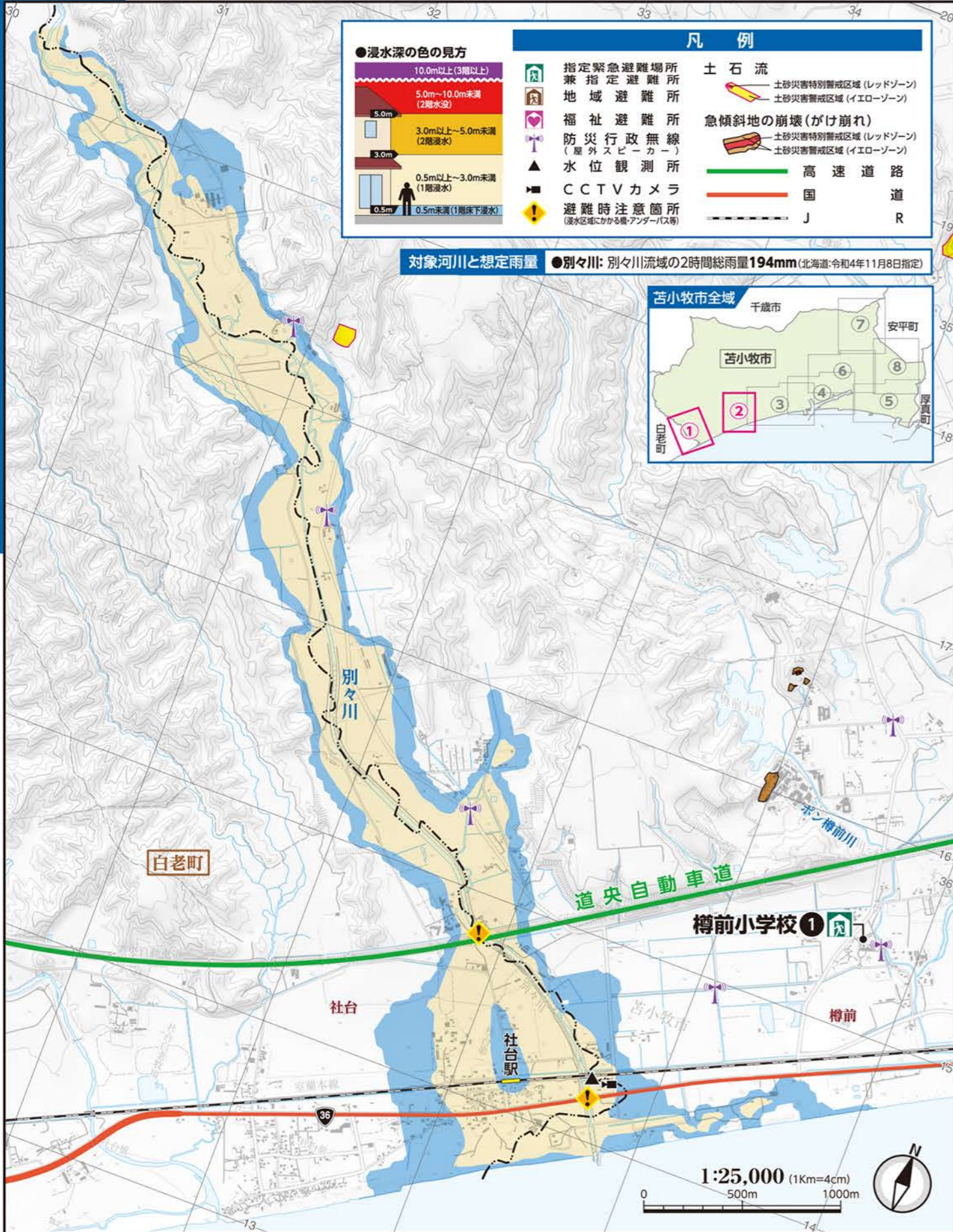
土石流の場合





洪水・土砂災害ハザードマップ 1

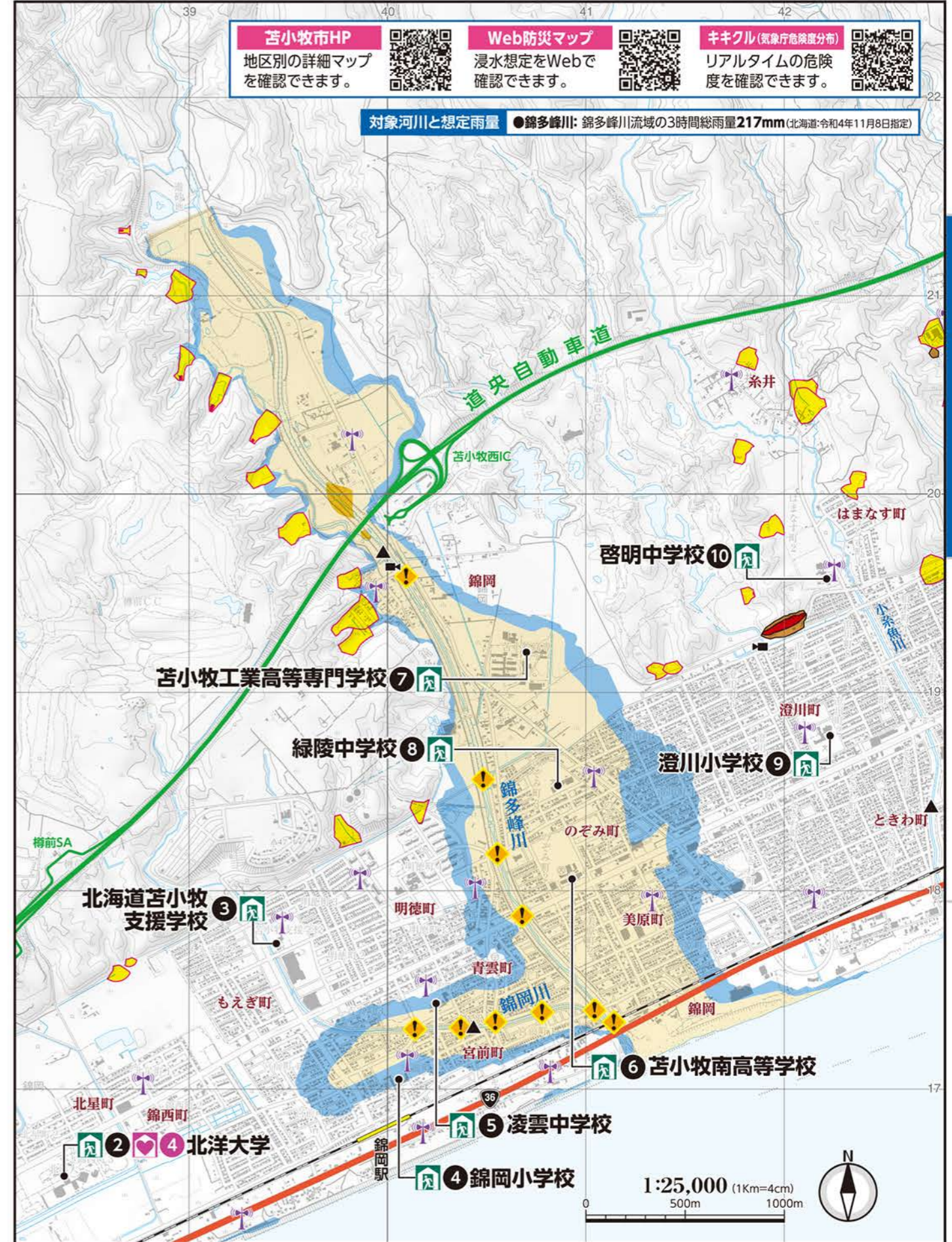
洪水浸水想定区域図(想定最大規模): 別々川



洪水・土砂災害ハザードマップ 2

洪水浸水想定区域図(想定最大規模): 錦多峰川

測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R5.JHs 207-GISMAP56275号





洪水・土砂災害ハザードマップ 3

洪水浸水想定区域図(想定最大規模): 苦小牧川・有珠川

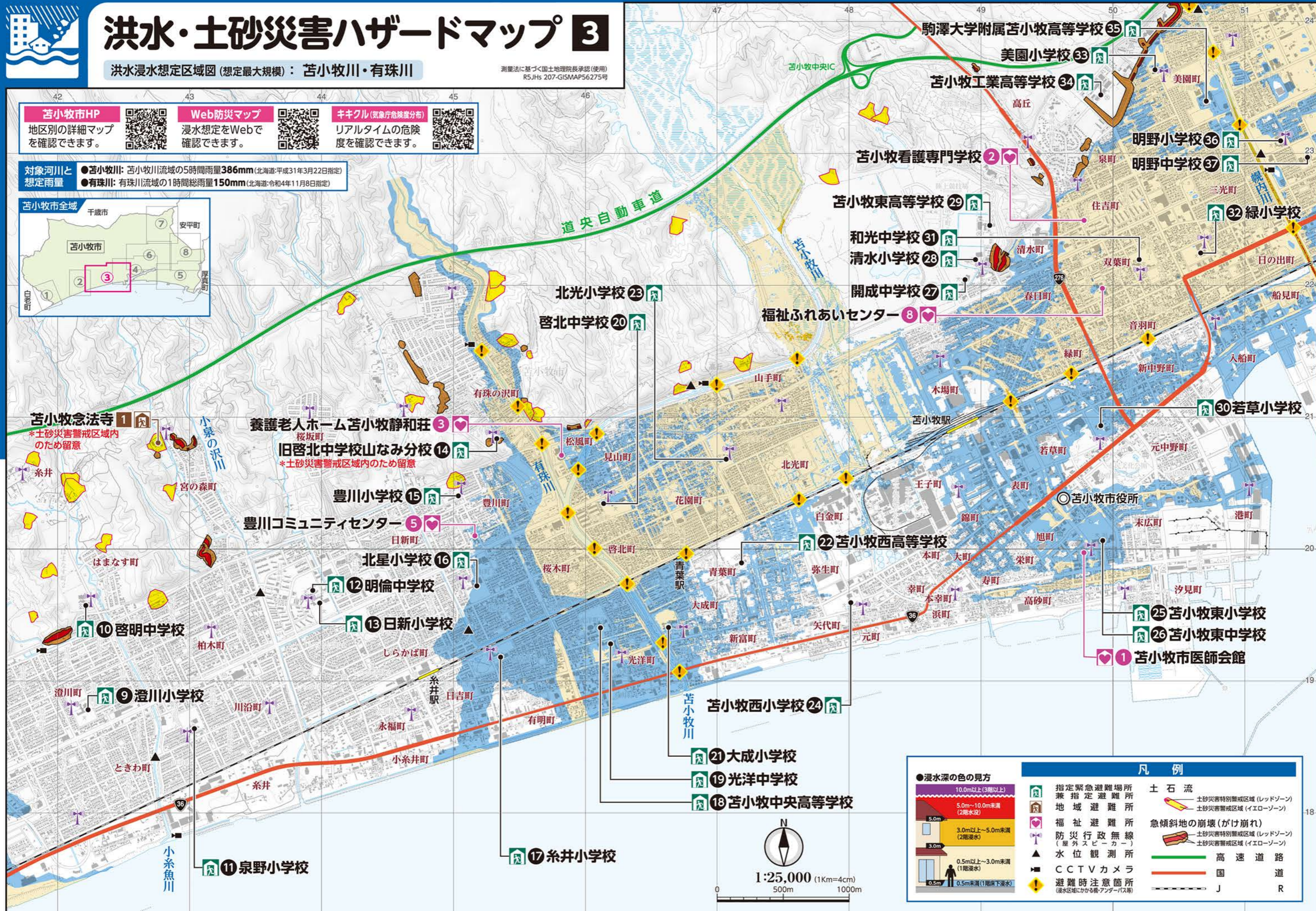
測量法に基づく国土地理院長承認(使用) R5Jhs 207-GISMAP56275号

苦小牧市HP
地区別の詳細マップを確認できます。

Web防災マップ
浸水想定をWebで確認できます。

キキクル(気象庁危険度分布)
リアルタイムの危険度を確認できます。

対象河川と想定雨量
 ●苦小牧川: 苦小牧川流域の5時間雨量**386mm**(北海道:平成31年3月22日指定)
 ●有珠川: 有珠川流域の1時間総雨量**150mm**(北海道:令和4年11月8日指定)



●浸水深の色の見方

10.0m以上(3階以上)
5.0m~10.0m未満(2階浸水)
3.0m以上~5.0m未満(2階浸水)
0.5m以上~3.0m未満(1階浸水)
0.5m 0.5m未満(1階床下浸水)

凡例

指定緊急避難場所	土石流
兼指定避難所	土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)
地域避難所	土砂災害警戒区域(イエローゾーン)
福祉避難所	急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)
防災行政無線(屋外スピーカー)	土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)
水位観測所	土砂災害警戒区域(イエローゾーン)
CCTVカメラ	高速道路
避難時注意箇所(浸水区域にかかる橋・アンダーパス等)	国道
	J R



地震・津波
洪水・土砂
火山災害
防災情報



洪水・土砂災害ハザードマップ 4

洪水浸水想定区域図(想定最大規模): 明野川・幌内川

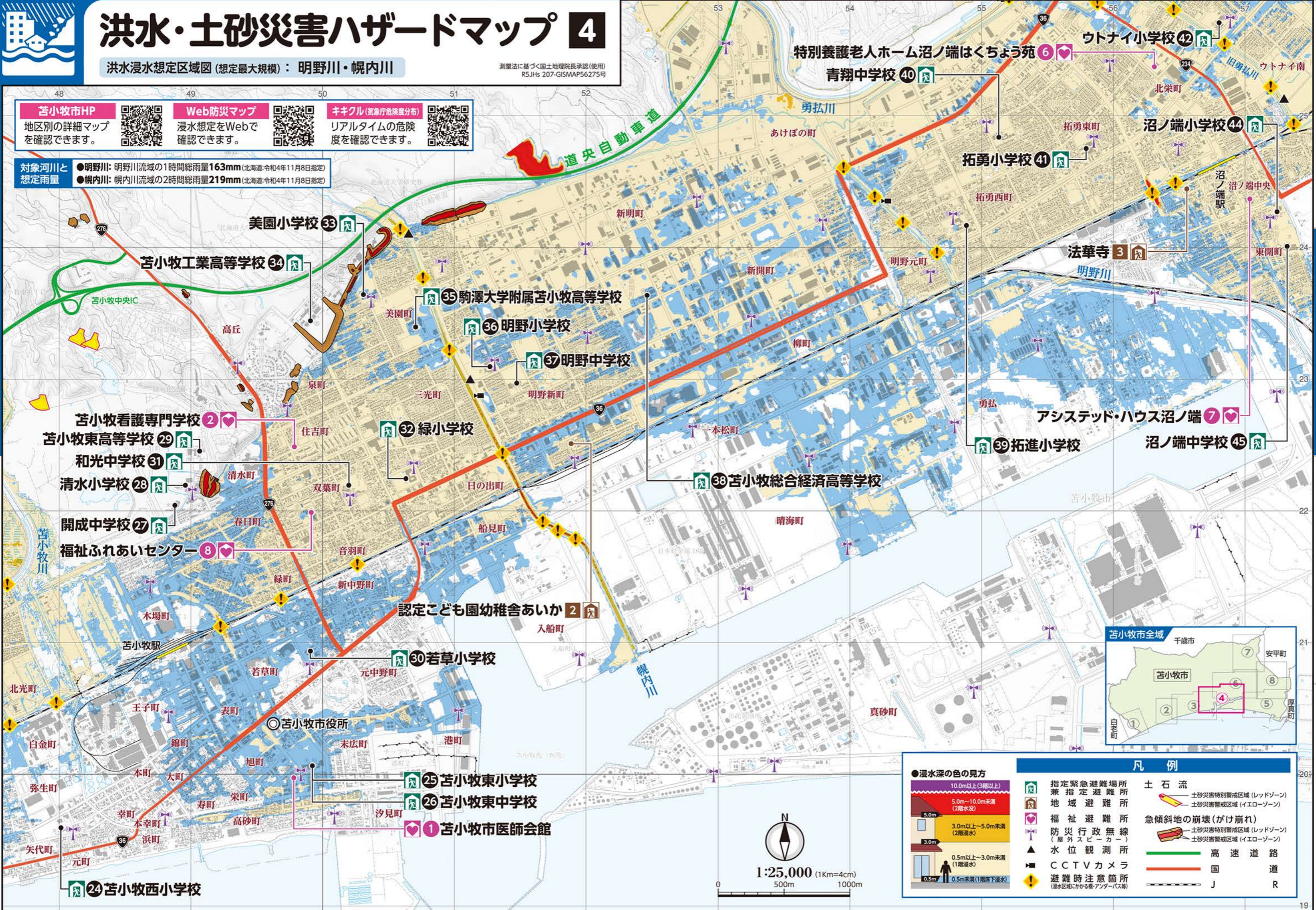
測量法に基づく国土地理院長承認(使用) R5JHs 207-GISMAP56275号

苫小牧市HP
地区別の詳細マップを確認できます。

Web防災マップ
浸水想定をWebで確認できます。

キキクル(気象庁危険度分布)
リアルタイムの危険度を確認できます。

対象河川と想定雨量
 ●明野川: 明野川流域の1時間総雨量163mm(北海道:令和4年11月8日指定)
 ●幌内川: 幌内川流域の2時間総雨量219mm(北海道:令和4年11月8日指定)



●浸水深の色の見方

10.0m以上(3階以上)
5.0m~10.0m未満(2階浸水)
3.0m以上~5.0m未満(2階浸水)
0.5m以上~3.0m未満(1階浸水)
0.5m未満(1階床下浸水)

凡例

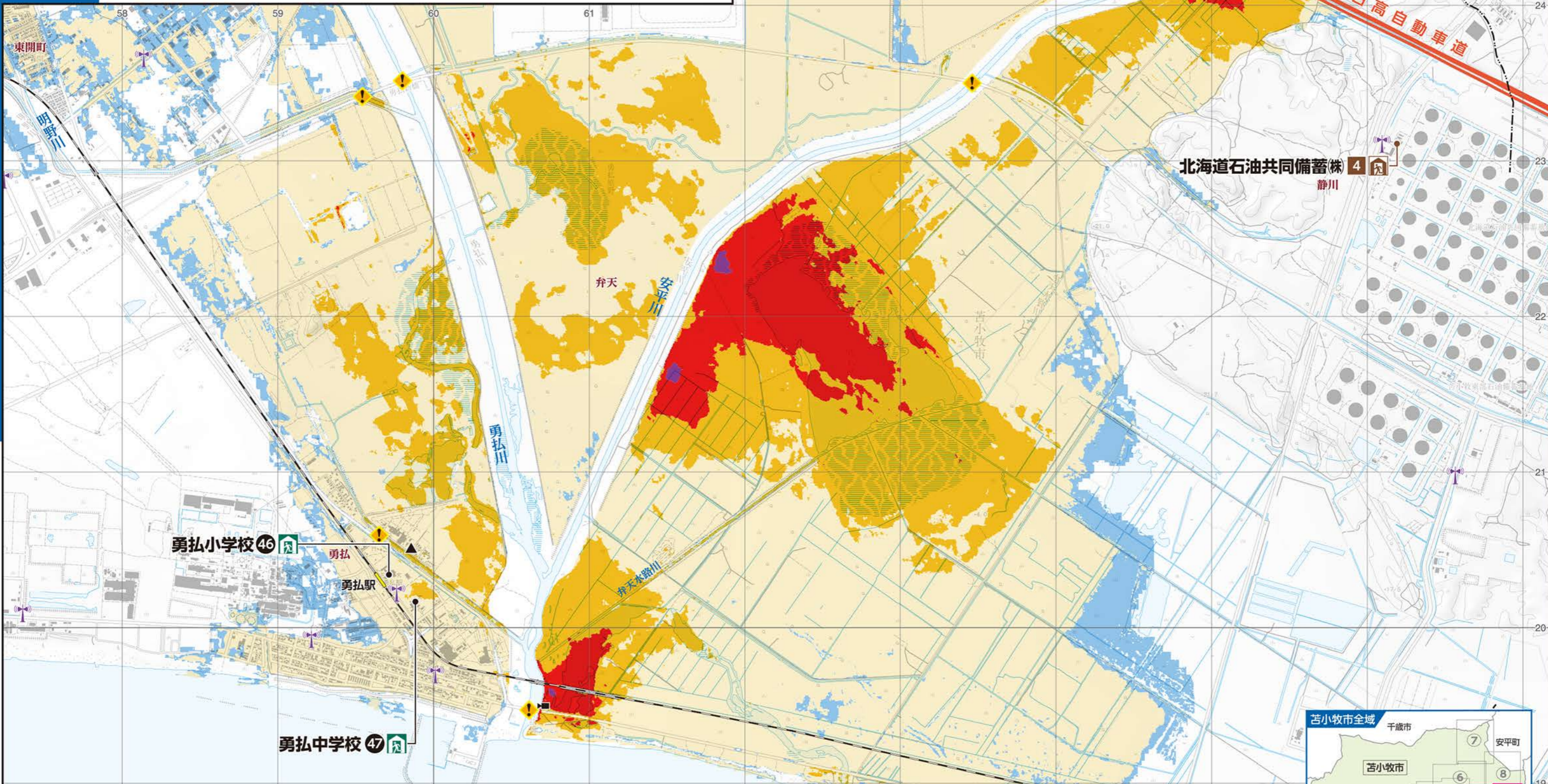
指定緊急避難場所兼指定避難所	土石流
地域避難所	土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)
福祉避難所	土砂災害警戒区域(イエローゾーン)
防災行政無線(屋外スピーカー)	急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)
水位観測所	土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)
CCTVカメラ	土砂災害警戒区域(イエローゾーン)
避難時注意箇所(浸水区域にかかる橋・アンダーパス等)	高速道路
	国道
	J R



洪水・土砂災害ハザードマップ 5

洪水浸水想定区域図(想定最大規模): 勇払川・安平川

測量法に基づく国土地理院長承認(使用)
R5JHs 207-GISMAP56275号

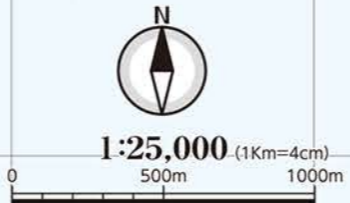


●浸水深の色の見方

10.0m以上(3階以上)
5.0m~10.0m未満(2階浸水)
3.0m以上~5.0m未満(2階浸水)
0.5m以上~3.0m未満(1階浸水)
0.5m未満(1階床下浸水)

凡例

	指定緊急避難場所
	指定避難所
	地域避難所
	福祉避難所
	防災行政無線(屋外スピーカー)
	水位観測所
	CCTVカメラ
	避難時注意箇所(浸水区域にかかる橋・アンダーパス等)
	土石流
	急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)
	高速道路
	国道
	J
	R



対象河川と想定雨量 ●勇払川: 勇払川流域の24時間総雨量439mm(北海道:平成30年7月20日指定) ●安平川: 安平川流域の24時間総雨量439mm(北海道:平成30年7月20日指定)

苫小牧市HP
地区別の詳細マップを確認できます。

Web防災マップ
浸水想定をWebで確認できます。

キキクル(気象庁危険度分布)
リアルタイムの危険度を確認できます。



洪水・土砂災害ハザードマップ 6

洪水浸水想定区域図(想定最大規模): 勇払川・明野川・美々川

測量法に基づく国土地理院長承認(使用) R5JHs 207-GISMAP56275号

●浸水深の色の見方

- 10.0m以上(3階以上)
- 5.0m~10.0m未満(2階水没)
- 3.0m以上~5.0m未満(1階水没)
- 0.5m以上~3.0m未満(1階床下浸水)
- 0.5m未満(1階床下浸水)

凡例

- 指定緊急避難場所兼指定避難所
- 地域避難所
- 福祉避難所
- 防災行政無線(屋外スピーカー)
- 水位観測所
- CCTVカメラ
- 避難時注意箇所(浸水区域にかかる橋・アンダーパス等)
- 土石流
- 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)
- 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)
- 急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)
- 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)
- 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)
- 高速道路
- 国道
- J
- R



苫小牧市HP
地区別の詳細マップを確認できます。

Web防災マップ
浸水想定をWebで確認できます。

キキクル(気象庁危険度分布)
リアルタイムの危険度を確認できます。

対象河川と想定雨量

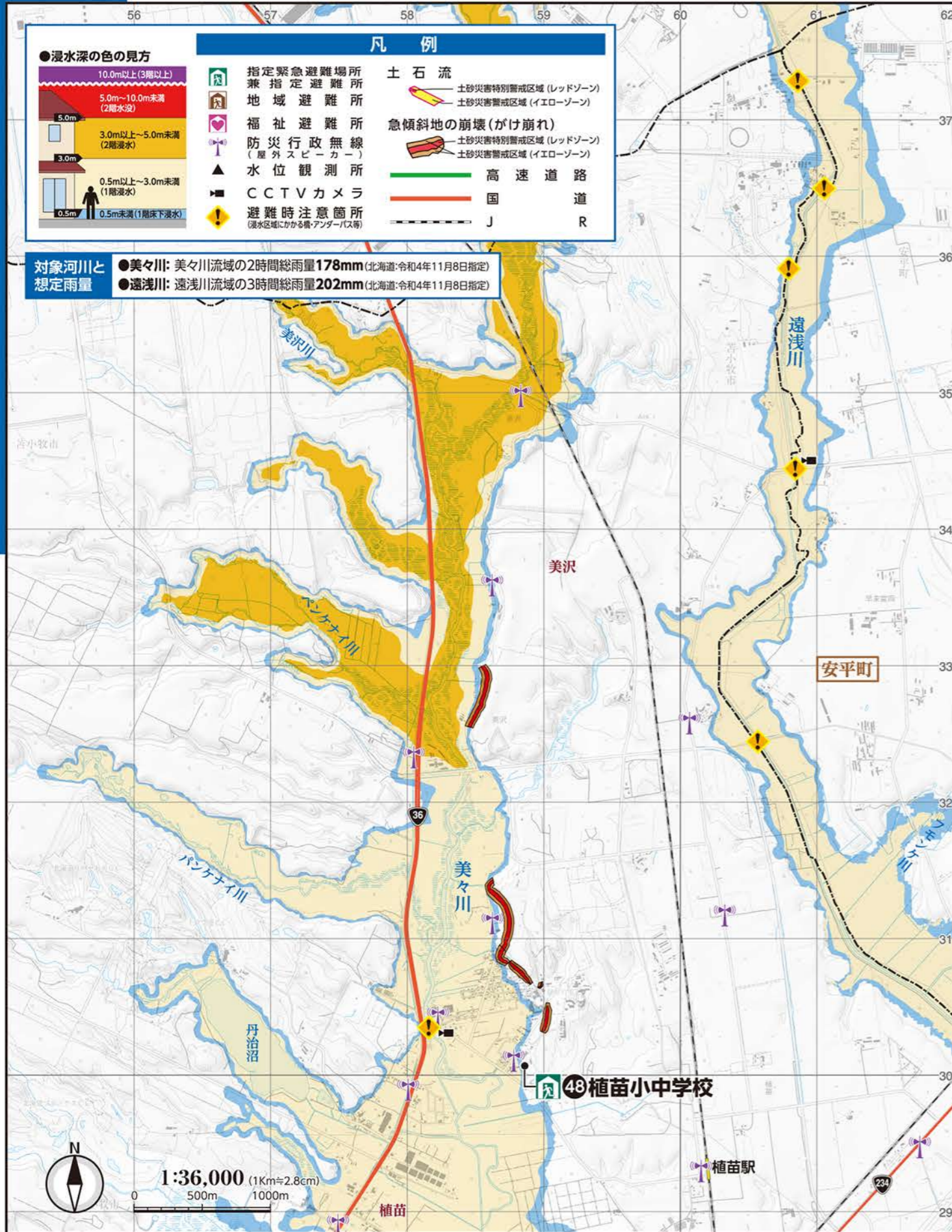
- 勇払川: 勇払川流域の24時間総雨量**439mm**(北海道:平成30年7月20日指定)
- 明野川: 明野川流域の1時間総雨量**163mm**(北海道:令和4年11月8日指定)
- 美々川: 美々川流域の2時間総雨量**178mm**(北海道:令和4年11月8日指定)





洪水・土砂災害ハザードマップ 7

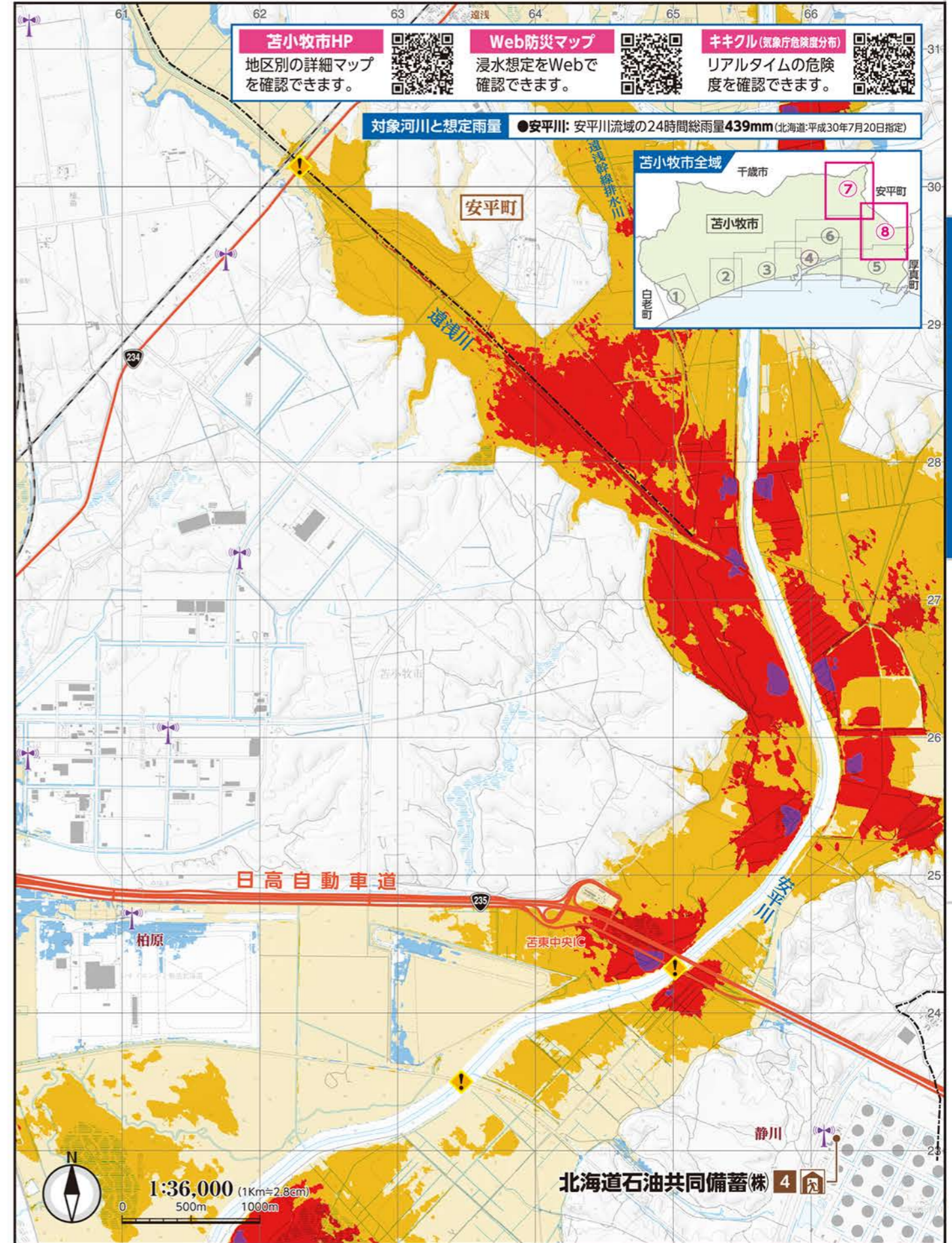
洪水浸水想定区域図(想定最大規模): 美々川・遠浅川



洪水・土砂災害ハザードマップ 8

洪水浸水想定区域図(想定最大規模): 安平川

測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R5.JHs 207-GISMAP56275号





樽前山の火山活動に要注意!!

火山災害に備える!



樽前山が噴火するとどうなる? 火山噴火について知ろう!!

樽前山は日本で最も活発な活火山のひとつで、大規模噴火から始まり、中・小規模噴火を繰り返したのちに休止期に至るといったサイクルを繰り返してきました。今は1667年に始まった3回目のサイクルの後半にあたり、当面は大規模噴火が発生する可能性は少ないと言われていますが、万が一の噴火に備え、火山災害についての情報を知っておきましょう。



噴火警報と噴火警戒レベル

樽前山で居住地域や火口周辺に影響が及ぶ噴火が予想された場合には「噴火警報」が発表されます。また「噴火警戒レベル」として、危険な範囲や取るべき行動を5段階に区分して発表します(下記表)。

警報・予報	対象範囲	レベル (キーワード)	火山活動の状況	住民等の行動	登山者・入山者への対応
予報	噴火予報 火口内等	レベル1 活火山であることに留意	火山活動は静穏。火山活動の状態によって、火口内での火山灰の噴出などが見られる。(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)	通常的生活	状況に応じて火口内及び近傍への立入規制等。
警報	噴火警報(火口周辺)又は火口周辺警報	レベル2 火口周辺規制	火口周辺に影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	通常的生活	火口周辺への立入規制などを行う。(状況に応じて火口周辺の規制範囲を判断する)
	火口から居住地域近くまで	レベル3 入山規制	居住地域の近くまで重大な影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	通常的生活(今後の火山活動の推移に注意)。状況に応じて高齢者等の要配慮者の避難準備などを行う。	登山禁止・入山規制など、危険な地域への立入規制などを行う。(状況に応じて規制範囲を判断する)
特別警報	居住地域及び、それより火口側	レベル4 高齢者等避難	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生すると予想される。(可能性が高まってきている)	警戒が必要な居住地域での高齢者等の要配慮者の避難、住民の避難の準備等が必要。(状況に応じて対象地域を判断する)	登山禁止・入山規制など、危険な地域への立入規制などを行う。(状況に応じて規制範囲を判断する)
		レベル5 避難	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生、あるいは切迫している状態にある。	危険な居住地域からの避難などが必要。(状況に応じて対象地域や方法などを判断する)	登山禁止・入山規制など、危険な地域への立入規制などを行う。(状況に応じて規制範囲を判断する)

樽前山の噴火の歴史を知ろう

- 1909年の噴火の際に、現在の溶岩ドームが誕生しました。
- 大正以降は小規模噴火を繰り返し、最新の噴火は1981年2月27日です。
- 最近の研究では、大規模噴火の可能性は低いと言われていますが、小規模噴火はいつ起きてもおかしくなく、入山時には注意が必要です。

年代	時代	起こった火山現象		
		降下火山灰	火砕流	溶岩ドーム
約9100年前	縄文時代	●	●	
休止期				
約2500年前	縄文時代	●	●	
約2000年前		●		
休止期				
1667年	江戸時代	●	●	
1739年		●	●	
1804-1817年		●		
1867年	明治時代	●		●
1874年		●	●	
1909年		●		●
1917-1936年	大正時代~昭和時代	●		
1944-1955年	昭和時代	●		
1978-1981年		●		

※文献記録がない江戸時代までの噴火は、全てが把握されているわけではありません。



1909年(明治42年)樽前山噴火

樽前山が噴火したときに起こりうる現象

火山による噴火は災害をもたらすことがあります。噴火の起こり方や噴出物の種類も多様であり、それに伴う様々な災害が想定されます。

火山灰(降灰)
上空の風によって運ばれ、火山灰による健康被害や農作物への影響など、広範囲に被害が発生します。命を落とすほどの危険はありません。

噴石
火口から直径数cm以上、時には直径1mを超える岩塊が放出されて飛んでくる現象で、直撃すると死傷します。

降雨型泥流(土石流)
火山噴出物が積もった後の降雨により発生します。特に沢沿いや低い場所は危険です。

火砕流
マグマの破片と火山ガスの混合物が高温高速で山麓に向かって流れ下る現象です。襲われると命を落とします。末端の火山ガスの割合が多い熱風のような部分を火砕サージと呼びます。

融雪型泥流
火砕流の熱などで雪が溶かされて発生する泥流です。

さまざまな火山現象が発生するね!

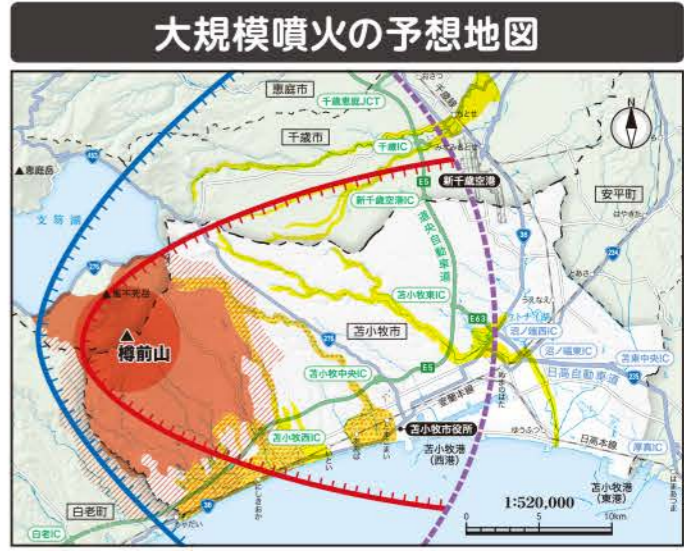
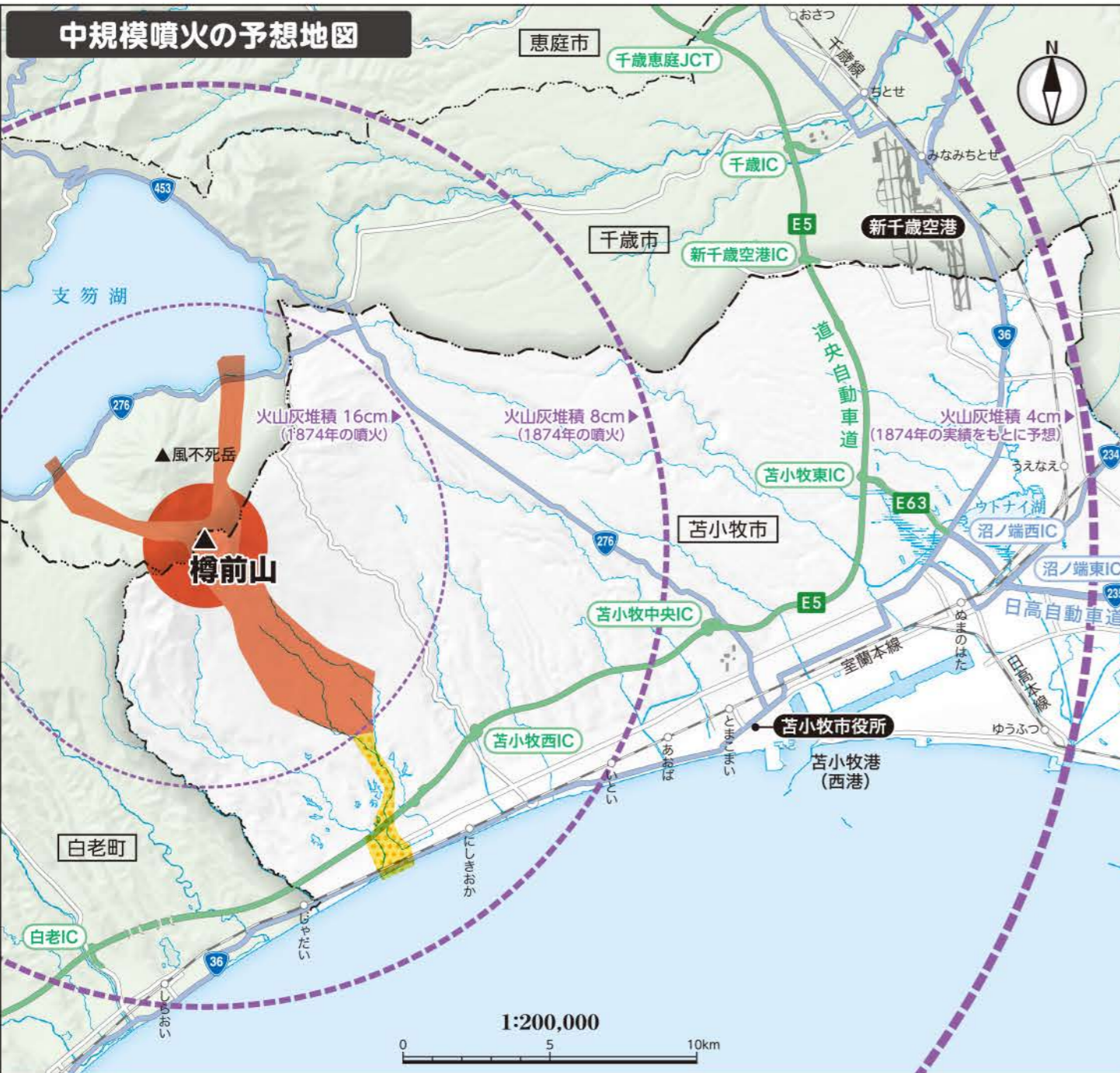


樽前山の火山活動に要注意!!

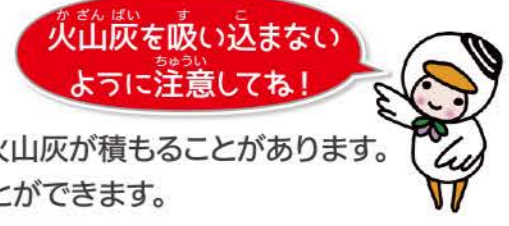
樽前山ハザードマップ

測量法に基づく国土地理院承認(使用)R5JHs 207-GISMAP56275号

凡例			
噴石	火砕流	泥流(土石流)	火山灰の降下
危険度重大 直径1.5mの岩が飛んで来る危険性の高い区域	危険度重大 火砕流の本体に襲われる危険性の高い区域	積雪期には… 危険度重大 積雪が火砕流の熱で融かされて発生する泥流が氾濫する危険性の高い区域	西風の時 危険度大 100cm以上火山灰が堆積する危険性の高い区域
	危険度大 火砕サージに襲われる危険性の高い区域	火山灰が積もった地域では…(西風の時を想定) 危険度大 雨の時に泥流(土石流)が氾濫する危険性の高い区域 ※降灰の分布によって危険区域は変わるので、これ以外の谷にも危険性があります。	西風の時 危険度中 25cm以上火山灰が堆積する危険性の高い区域 ※この区域の外にも降灰の可能性あります。
			その他の風向きの時 風向きによっては100cm以上火山灰が堆積する可能性のある区域 ※この区域の外でも25cm以上火山灰が堆積する可能性があります。



火山灰から身を守るために!!



「噴火警戒レベル2(火口周辺規制)」が発表されると風向きにより火山灰が積もることがあります。火山灰から身を守ることで、災害が起きても、普段の生活を送ることができます。



! 火山灰を吸い込まないために以下の対策で防ぎましょう!

積もった火山灰の影響

- 1 健康被害
 - 2 交通障害
 - 3 ライフラインへの影響
 - 4 農作物への被害
 - 5 建物・家屋の倒壊
- | 降灰予報(降灰量) | 健康な方でも眼・鼻・のどに異常がでる |
|-------------------------------------|--|
| 多量
1mm以上
【外出を控える】 | 2 視界不良・降灰で自動車が走行できない
3 電柱や電力施設に影響がでる
4 浄水場や下水管の処理能力が低下
5 30cm以上積ると木造家屋に被害が出はじめる |
| やや多量
0.1mm≦厚さ<1mm
【注意】 | 1 ぜんそく・呼吸器疾患の方は悪化のおそれ
2 自動車の走行に影響がでる
3 農業に被害がでる |
| 少量 0.1mm未満 | 1 眼・鼻・のどに痛みがでる
2 鉄道の運休・航空機の欠航 |

眼を守りましょう!
角膜に傷がつくおそれがありますので、眼がゴロゴロしたら、こすらずに水で洗い流しましょう。コンタクトレンズの方は眼鏡に替えることをお勧めします。

マスクを着用しましょう!
火山灰は細かく小さいため、空気と一緒に肺の奥まで入っていき、せきが増えたり、息苦しくなったりします。マスクがない場合は、濡らしたハンカチで鼻と口を押さえましょう。

運転に注意!
多量の降灰により視界不良となる場合があります。また、水を含んだ火山灰は滑りやすくなるため、徐行運転を心がけましょう。

火山灰の侵入を防ぐ!
火山灰は小さな隙間から家屋に入り込みます。電子機器に入ると誤作動を引き起こします。窓等の隙間をふさぎ、火山灰の侵入を防ぎましょう。

樽前山に関する情報を入手しよう!

樽前山火山避難計画 (樽前山火山防災協議会作成)

最新の樽前山の活動状況 (気象庁ウェブサイトより)



安全・安心に避難するための心得!!

避難について

そんな
備えて安心!
ひなん
ごころえ
避難の心得!!



いざ避難! 避難するときの注意点って何?

災害が起きた場合、避難の判断によって生死が分かれることがあります。テレビやラジオ、行政などからの情報、自分の目と耳で確かめた状況をもとに、避難の判断とタイミングを決めましょう。判断を人任せにせず、「まだ大丈夫」「誰も避難していないし…」という誤った自己判断はやめましょう。

災害における避難のタイミング

津波の場合

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、地震発生からおよそ3分で警報や注意報が発表される。

洪水・土砂災害の場合

気象状況を判断し、避難が必要な場合は苫小牧市から「レベル3高齢者等避難」や「レベル4避難指示」が発令される。

火山噴火の場合

居住地域や火口周辺に影響が及ぶ噴火が予想された場合、「レベル3入山規制」や「レベル4高齢者等避難」、「レベル5避難」が発令される。

「より遠く」「より高い」場所へ避難

津波浸水想定区域から急いで避難。「より遠く、より高い場所」を目指して避難し、時間がない場合は「津波緊急避難場所」や「津波避難ビル」などの緊急的な場所へ避難する。

確認した避難先へ避難

避難情報が発令されたら、前もって確認した避難先へ避難する。避難することに危険を感じたら、自宅の高いところや斜面から離れた部屋などへ移動する。

安全な避難施設へ避難

噴火警戒レベルに応じて避難する。噴火の規模によっては市外への避難が必要となるため、安全な親戚・知人宅への避難なども検討する。

避難先は複数想定しておきましょう!

避難所に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避ける」こと。下の4つの行動があります。

ひなんさき
避難先は
事前に決めて
おきましょう!



普段からどう行動するか決めておきましょう!

指定緊急避難
場所への避難

親戚・知人宅
への避難

安全なホテル・
旅館への避難

屋内安全確保
(在宅避難)

避難所生活について

避難所は、苫小牧市内やその周辺で自然災害などが発生し、自宅での生活が困難な人々のために開設されます。苫小牧市は、市内48か所の小中学校、支援学校、高校及び大学を緊急時の避難所として指定しています。また、福祉会館や集会所などを地域住民の避難先として開設する場合があります。



避難所にある備蓄品

食料や飲料水のほか、資機材などを準備し、避難所へ配備しています。

備蓄品について詳しくはこちら→



防災訓練に参加しよう

地域で行われる防災訓練では、避難所の開設・運営訓練などが実施されています。積極的に参加してみましょう。



避難生活の注意点

なれない避難生活での健康を保つため、病気などの予防方法や知識を身につけましょう。

熱中症

気温や湿度が高い状況や栄養補給不足により、うまく体温調節ができない場合に起こります。特に夏は熱中症の危険性が高まるので注意しましょう。

予防法

- こまめな水分補給
- 通気性の良い服を着る
- 冷たいタオルで身体を冷やすなど



エコノミークラス症候群

狭い場所に長時間座ったまま足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなり、血の固まり(血栓)が血管の中に流れ、肺に詰まって肺塞栓などが起こるおそれがあります。

予防法

- こまめな水分補給
- ときどき軽い体操やストレッチを行う
- かかとの上げ下ろし運動やふくらはぎを軽くもんだりする
- ゆったりとした服装
- 眠るときは足を上げる など



低体温症

冬だけに限らず、夏でも体が濡れた状態のまま長時間いると起こることがあります。手足が冷たくなったり、冷えて身体が震えたりするときは注意しましょう。

予防法

- 濡れた場合はすぐに着替える
- 毛布などにくるまり体温を保つ
- 温かい食べ物と水分をとるなど



生活不活発病

身体を動かす機会が減ると、歩行困難や寝たきり、認知症などの症状につながる生活不活発病が起こりやすくなります。避難先でも、適度な運動を行うことが大切です。





いざというときでも安心の備えを!!

非常持ち出し品と備蓄品①

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ことができますようにします。



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)
- レジャーシート・保温シート
- 使い捨てカイロ
- 大判スカーフ
- 着替え・防寒具

※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
- 健康保険証 (コピーでも可)
- 運転免許証 (コピーでも可)
- 重要書類
- 親戚・知人等の連絡先メモ
- 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
- 消毒液
- 包帯・三角巾
- ガーゼ・脱脂綿
- マスク
- 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)
- 携帯・簡易トイレ
- ウェットティッシュ
- ビニール袋
- 生理用品
- 保湿クリーム



※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…

$$5(\text{回}) \times 4(\text{人}) \times 7(\text{日}) = 140$$

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!

外出時に災害が起きた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グにコンパクトに入れて持ち歩きましょう。

ポーチなどに入れて持ち歩ける大きさのものを選びましょう!

- マスク
- あめ、チョコレート
- 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
- 小型ライト
- ばんそうこう
- (閉じ込められた時用)



日頃から備蓄を心がけましょう!

災害時にはライフラインが止まり、物資の供給が普段とは違う可能性がありますので、食料や飲料水、生活必需品などを備蓄しておきましょう。食料品は最低でも3日分~1週間分を用意しておきましょう。また、トイレが利用できないと飲食を控えるようになり、健康に悪影響を及ぼすことにもつながるので、水が使えなくても使用できるトイレ用品なども用意しておきましょう。

×3日

備品の目安
家族の人数×最低3日分

備蓄品

飲食物は保存期限に注意しましょう!

食料品等

- 飲料水 (1人1日3L目安)
- 乾物
- 食料 (お米、カップ麺、缶詰、レトルト食品など)
- ラップ・アルミホイル
- 使い捨て食器 (コップ・皿・割りばしなど)



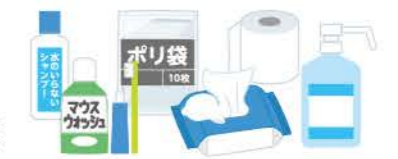
生活用品

- ラジオ
- 予備の乾電池・燃料
- カセットコンロ
- 燃料 (カセットボンベなど)
- ろうそく・ランタン
- タオル類 (バスタオルなど)
- 着替え (上着、下着など)
- 毛布
- タオルケット
- 寝袋



衛生用品

- 簡易トイレキット
- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- ゴミ袋・ポリ袋
- ドライシャンプー
- 歯磨きセット
- 常備薬
- アルコール消毒液



ローリングストックによる備蓄を習慣に

ローリングストックとは、普段使いしている食料や日用品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで、常に一定量の備蓄を保つ方法です。

ポイント

使い慣れているものや、食べ慣れているものを用意することで、災害時のストレスを少しでも軽減することができます。





いざというときでも安心の備えを!!

非常持ち出し品と備蓄品②

家庭状況によって必需品は変わる

非常持ち出し品や備蓄品は、乳幼児、要介護者、障がいのある方がいるなど家庭状況によってそろえるべき物が変わってきます。それぞれの家庭の状況に応じて準備しましょう。

女性のための非常持ち出し品

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の见えないごみ袋
- ボディーシート
- おりものシート
- 防犯ブザー/ホイッスル
- ヘアゴム・ヘアクリップ
- ドライシャンプー

小さな子供や乳幼児がいる家庭の非常持ち出し品と備蓄品

日用品

- 哺乳瓶 (密閉式ビニール袋、消毒液)
- 母乳パッド
- 紙おむつ
- おしりふき
- ブランケット・ストール
- 子ども用衣類・靴・帽子
- 防寒具
- だっこ紐・おんぶ紐
- スプーン・ストロー
- 母子健康手帳
- 常備薬
- おもちゃ
- 子ども用歯ブラシ
- マタニティマーク



食料・飲料水

- 飲料水 (1人1日3L目安)
- 育児用ミルク
- 離乳食・幼児食
- アレルギー対応食
- おやつ

妊娠28週以降の妊婦さんの持ち出し品について...

出産準備品などは、いつお産が始まっても慌てないように、入院に必要なものを準備をして、すぐに持ち出せるようにまとめておきましょう。避難後の出産も想定し、乳児用品も準備しておきましょう。

高齢者・要介護者・障がいのある方の非常持ち出し品

高齢者・要介護者

- 老眼鏡
- 携帯用の杖
- 持病薬・処方薬
- 補聴器
- 入れ歯
- 入れ歯洗浄剤
- 大人用紙パンツ
- 吸水パッド
- デリケートゾーンの洗浄剤
- おくすり手帳 (コピーや薬のメモでも)
- 身元を記入したもの



障がいのある方

- 障がい者手帳
- おくすり手帳 (コピーや薬のメモでも)
- ヘルプカード
- 障がいに応じた道具の準備

CHECK!

“日々の暮らしの延長線”でできる防災対策
「シチュエーション別 防災対策のススメ」

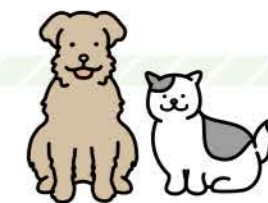


詳しくは ホームページへ
苫小牧市 日ごろの備え 検索



災害時にペットを守るために!

ペットの災害対策



ペットと同行避難をするために

同行避難とは、災害発生時に飼育しているペットを連れて、避難所まで安全に避難することです。もちろん家族の一員であるペットを救う目的もありますが、過去には、いったん避難した飼い主がペットを避難させるため自宅に戻った際に災害に巻き込まれたことなどがありました。このようなことを起こさないよう、ペットと一緒に避難をする準備をしておきましょう。

ペットとの避難とペットのための備蓄品の用意を!

災害時は、ペットと共に避難ができますが、飼い主と別の場所で生活する場合がありますので、避難所ではなくペットホテルや知人宅など別の預け先も普段から考えておきましょう。

ペットのための非常持ち出し品

- フード・水 (最低7日分)
- 療法食・薬
- 食器
- タオル
- ケージ
- 予備の首輪
- リード (伸びないもの)
- ペットシート 排泄物の処理用具
- おもちゃ
- ブラシ
- 飼い主の連絡先
- ワクチンの接種記録

ペットの健康管理と普段のしつけ

避難所ではなれない場所で大勢の人や見知らぬ動物と生活することになるので、ペットもストレスを感じ、体調を崩してしまいがちです。健康状態を保つためにも、普段からケージになれさせておくなどの「しつけ」をしておきましょう。

健康管理・しつけチェックポイント

- ケージに入ることを嫌がらない
- 「待て」や、「伏せ」などのしつけ
- 不必要にほえさせない
- トイレに排泄ができる
- 予防接種・ワクチンの接種
- ノミ・ダニの駆除



ペットと防災について、環境省作成の「災害、あなたとペットは大丈夫?」
人とペットの災害対策ガイドライン(一般飼い主編)
をご覧ください。





自分の避難先を知ろう!!

避難施設一覧表



最新の避難施設一覧



災害の種類を確認して避難しよう

指定緊急避難場所 兼 指定避難所

指定緊急避難場所
災害の危険から迅速に命を守るために緊急的(一時的)に避難する場所。

指定避難所
災害により自宅に戻れない場合、しばらく避難生活をするための施設。

番号	学校名	住所	災害の種類						
			洪水	土砂	高潮	地震	津波	大規模火災	内水氾濫
1	樽前小学校	字樽前102番地	○	○	○	○	○	○	○
2	北洋大学	錦西町3丁目2番1号	○	○	○	○	○	○	○
3	北海道苫小牧支援学校	明德町3丁目10番3号	○	○	○	○	○	○	○
4	錦岡小学校	宮前町2丁目30番2号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○
5	凌雲中学校	青雲町2丁目15番3号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○
6	苫小牧南高等学校	のぞみ町2丁目1番2号	○ (校舎2~4階)	○	○	○	○	○	○
7	苫小牧工業高等専門学校	字錦岡443番地	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○
8	緑陵中学校	のぞみ町3丁目10番1号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○
9	澄川小学校	澄川町2丁目4番6号	○	○	○	○	○	○	○
10	啓明中学校	はまなす町2丁目2番2号	○	○	○	○	○	○	○
11	泉野小学校	川沿町4丁目5番1号	○	○	○	○	○	○	○
12	明倫中学校	日新町3丁目5番13号	○	○	○	○	○	○	○
13	日新小学校	日新町3丁目1番7号	○	○	○	○	○	○	○
14	旧啓北中学校山なみ分校	有珠の沢町3丁目9番7号	○ (校舎2階のみ)	○ (校舎のみ)	○	○	○	○	○
15	豊川小学校	豊川町4丁目7番14号	○	○ (校舎のみ)	○	○	○	○	○
16	北星小学校	桜木町3丁目8番6号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○
17	糸井小学校	日吉町4丁目12番6号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○
18	苫小牧中央高等学校	光洋町3丁目13番2号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
19	光洋中学校	光洋町2丁目5番2号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
20	啓北中学校	啓北町2丁目12番11号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
21	大成小学校	大成町2丁目3番2号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
22	苫小牧西高等学校	青葉町1丁目1番1号	○ (校舎2~4階)	○	○	○	○	○	○
23	北光小学校	北光町3丁目8番2号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
24	苫小牧西小学校	矢代町3丁目7番16号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○
25	苫小牧東小学校	旭町1丁目7番10号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○
26	苫小牧東中学校	旭町1丁目7番10号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○
27	開成中学校	清水町2丁目9番2号	○	○	○	○	○	○	○
28	清水小学校	清水町2丁目10番16号	○	○	○	○	○	○	○
29	苫小牧東高等学校	清水町2丁目12番20号	○	○	○	○	○	○	○

番号	学校名	住所	災害の種類						
			洪水	土砂	高潮	地震	津波	大規模火災	内水氾濫
30	若草小学校	若草町1丁目4番5号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○
31	和光中学校	双葉町1丁目11番3号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○
32	緑小学校	三光町2丁目6番5号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
33	美園小学校	美園町4丁目26番2号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○
34	苫小牧工業高等学校	字高丘6番地の22	○	○	○	○	○	○	○
35	駒澤大学附属苫小牧高等学校	美園町1丁目9番3号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○
36	明野小学校	明野新町6丁目3番1号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
37	明野中学校	明野新町3丁目13番1号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
38	苫小牧総合経済高等学校	新開町4丁目7番2号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
39	拓進小学校	拓勇西町3丁目8番1号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
40	青翔中学校	拓勇東町6丁目15番1号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○
41	拓勇小学校	拓勇東町4丁目8番1号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
42	ウトナイ小学校	ウトナイ北3丁目2番1号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
43	ウトナイ中学校	ウトナイ北2丁目5番1号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
44	沼ノ端小学校	東開町6丁目1番1号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
45	沼ノ端中学校	東開町6丁目1番2号	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
46	勇払小学校	字勇払149番地	○ (校舎3階のみ)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
47	勇払中学校	字勇払132番地	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎3階のみ)
48	植苗小中学校	字植苗50番地	○ (校舎2階のみ)	○	○	○	○	○	○

福祉避難所

指定避難所での生活が困難な高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児等の要配慮者などを優先して受け入れる施設です。なお、福祉避難所は必要に応じて開設される避難所です。

1	苫小牧市医師会館	旭町2丁目4番20号	5	豊川コミュニティセンター	豊川町3丁目4番21号
2	苫小牧看護専門学校	住吉町2丁目10番6号	6	特別養護老人ホーム沼ノ端はくちょう苑	北栄町3丁目19番26号
3	養護老人ホーム 苫小牧静和荘	松風町2番15号	7	アシステッド・ハウス沼ノ端	沼ノ端中央3丁目3番12号
4	北洋大学	錦西町3丁目2番1号	8	福祉ふれあいセンター	双葉町3丁目7番3号

地域避難所

地域の要望で賛同した企業や団体等の協力により、災害時に一時避難施設として利用できる施設です。

1	苫小牧念法寺	字糸井388番地	3	法華寺	沼ノ端中央4丁目16番8号
2	認定こども園幼稚舎あいか	柳町4丁目9番17号	4	北海道石油共同備蓄(株)	字静川307番2

津波緊急避難場所・津波避難ビル

津波警報や大津波警報が発表された際に、住民などがやむを得ず緊急的に一時避難することを目的とした建物です。



津波緊急避難場所および津波避難ビル一覧はこちらでご確認ください



対象施設は津波ハザードマップ(11ページ~18ページ)内に掲載されています。



みんなで助け合える組織と知識!!

自主防災組織と避難行動要支援者

地域のちからで自主防災力を上げよう!

自助 自分自身で、
家族で、
防災に取り組む!

共助 いざというときに
頼りになるのは
地域のちからです!

てとあ
手を取り合い
たすあ
助け合うことが
たいせつ
大切だよ

自助 自分の命は、自分で守り
家族の命は、家族で守る

共助 自分たちのまちは、自分たちで守る



普段からコミュニケーションを!

普段から、家族や近所の方とあいさつをしたり、町内会の行事に参加して、地域の人たちと、コミュニケーションをとるようにしましょう。



災害時はみんなで協力!

いざという時には、声をかけあって
みんなで避難
しましょう!



要配慮者への配慮

高齢者や障がいのある方、妊産婦、外国人など、災害時の状況把握や避難などに支援が必要な人がたくさん暮らしています。災害が発生したときは、思いやりや、支援を心がけましょう。



避難所運営への協力

物資等の配布、生活環境を良好に保つなど、避難所の運営に協力しましょう。



地域の防災活動に参加しましょう!

地域の自主防災組織

自主防災組織は、「自分たちの地域は自分たちで守る」ために自主的に結成する組織のことで、災害による被害を予防・軽減するための活動を行っています。日頃から地域の防災活動に積極的に参加することが、自分自身や家族、近所の方々を守ることにつながります。

※苫小牧市では82町内会のうち、71町内会で自主防災組織が結成されています。(令和6年3月現在)



詳しくはこちら

避難行動要支援者について

高齢者や障がいのある方、妊産婦、外国人など、特に配慮を要する方(要配慮者)のうち、災害発生時に避難することが困難であり、避難について特に支援を必要とする方を「避難行動要支援者」といいます。このような方々を災害から守るために、みなさんと協力しましょう。

避難行動要支援者に安心と安全を

●高齢者・寝たきりの方のために

日頃の備え

- 室内はできるだけ広くして、家具、棚の上に重い物、角のある物を置かない。

災害時には...

- あわてて外へ飛び出さない。
- 揺れがおさまっても次の地震に備えて、家の中の安全な場所に移動する。



支援のポイント

- 緊急の時はおぶって安全な場所まで避難する。
- 複数の介助者で対応する。
- 不安を取り除くように声をかける。

●耳が不自由な方のために

日頃の備え

- 日常から筆記用具を携帯しておく。

災害時には...

- メモなどで、正確な情報を周囲の人に聞く。



支援のポイント

- 話をする時は口の開け方をハッキリとし、相手にわかりやすいようにする。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。

●目が不自由な方のために

日頃の備え

- 白杖は必ず手の届く所に置いておく。
- 家具等の配置の変更は本人に必ず伝える。

災害時には...

- 災害発生時には笛などを吹き、居場所を知らせる。
- 周りの人に安全な場所までの誘導を依頼する。



支援のポイント

- 災害時には声をかけ、情報を伝える。
- 誘導する場合は杖を持った方の手には触れず、肘の辺りを軽く持ってもらい半歩前をゆっくり歩く。
- 方向や目の前の位置などは、時計の文字盤の位置を想定して伝える。

●肢体が不自由な方のために

日頃の備え

- 室内の安全スペースの確保と、家具等の転倒防止策を十分に取る。

災害時には...

- 無理な行動をとることを避けながらも、頭部を座布団や手で守る。
- 車イスは安全な場所に止め、介助者の協力を求める。



支援のポイント

- 階段では2人以上が必要。上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。
- 介助者が1人の場合、おぶり紐などを利用し、おぶって避難する。

●傷病のある方のために

日頃の備え

- 通院が不可能になった場合に備え、主治医のアドバイスを受けておく。
- 常備薬や特殊な治療の蓄えについてかかりつけの医療機関に相談する。

災害時には...

- かかりつけの医療機関の状況を確認する。
- 帰宅できない状況で、さししまった治療の必要がある場合は、最寄りの医療機関に相談する。



支援のポイント

- かかりつけの医療機関をはじめ、病院や救護所などの情報収集の手助けをする。



いざというときに慌てないために…

防災情報を入手する!

防災情報の入手

災害時は様々な情報が錯綜し、混乱を招く場合があります。大切なのは「最新の正しい情報」を入手し、行動することです。いざという時に備え、どのような情報がどのようにして受信できるのかを確認しておきましょう。気象や防災に関する情報はテレビやラジオのほか、以下のホームページなどからも入手できます。

じょうほう にゆうしゆさき
情報の入手先を
おぼ
いくつか覚えておこうね!



苫小牧市防災情報サイト

災害時の避難行動などに役立つ情報を一括して掲載した防災専用サイト。気象予測や、各種気象観測情報などを閲覧することができます。



苫小牧市防災情報サイト 🔍 検索

<https://tomakomai-city.bosai.info/ui/dashboard>

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。



気象庁

キキクル(危険度分布)

大雨による災害発生の危険度を地図上でリアルタイムに確認できます。



<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>

国土交通省

川の防災情報

身近な河川の大雨時の水位と危険性を、リアルタイムで確認できます。



<https://www.river.go.jp/>

北海道

防災ポータル

北海道の気象警報の発表や地震・津波等の発生情報、避難情報などを確認できます。



<https://www.bosai-hokkaido.jp/>



Yahoo! 防災速報

現在地の地震速報やJアラート、豪雨予報、津波予報などの速報を通知する防災アプリです。



iPhone iPad



Android



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。



iPhone iPad



防災通知機能付
ラジオアプリ
Radimo(レディモ)



Android



全国避難所ガイド

現在地周辺の避難所・避難場所を自動検索し、各種ハザードマップを表示する防災情報アプリです。



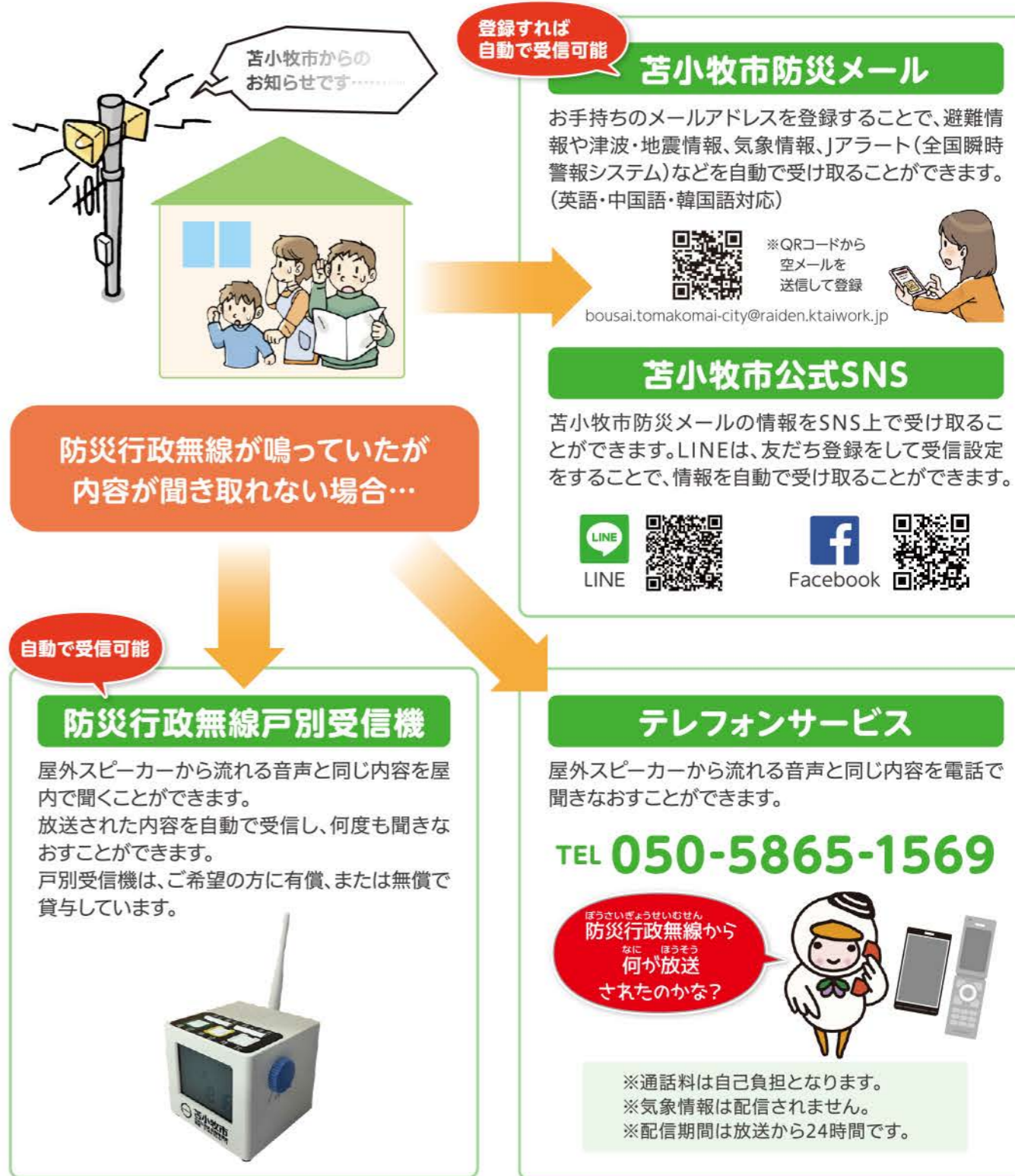
iPhone iPad



Android

防災行政無線が聞き取れないときは

市内全域に屋外スピーカーを設置していますが、住宅の気密性能の向上や気象状況、周囲の交通状況により音声が聞き取りづらいことがあります。苫小牧市防災メールや市公式SNSのほか戸別受信機やテレホンサービスで放送内容を確認できます。



詳細は

苫小牧市
ホームページ



または

市危機管理室
0144-32-6280

までご連絡ください

