



安心・安全に避難するための心得!!

安全に避難する!

そんな
備えて安心!
ひなん
避難の心得!!



災害発生! 命を守るには避難の判断とタイミングが重要!!

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。

現在地の状況や情報(被災状況・避難指示など)を確認

〈 避難に関する情報 〉

避難準備・高齢者等避難開始

避難に時間を要する人(高齢者、乳幼児等)と、その支援者は避難を開始しましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。

避難勧告

速やかに避難場所へ避難しましょう。

※外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

避難指示(緊急)

まだ避難していない人は、緊急に避難場所へ避難しましょう。



風水害(洪水・土砂災害・高潮)、火山噴火などの場合

危険度の切迫度に応じて、上記の「避難に関する情報」を発令。



津波の場合

津波の場合、津波到達まで時間的猶予がなく、避難を強く呼びかけるため、「避難指示」を発令。



避難対象地域や避難場所を確認し、避難

市から発令される避難情報を確認して避難場所・避難所のほか、危険の及ばない場所(知人宅など)へ避難。(避難情報の入手方法はP40を参照)



「より遠く」、「より高い場所」へ避難

津波浸水予測地域からの退避、又は津波避難ビルなどの高い場所へ避難。

自宅に被害があり、生活できない場合



避難所に避難

災害によって住居を失ったり、避難を余儀なくされた方たちが「避難生活を行う所」です。

ルールと
マナーをちゃんと
守ろうね!

避難所での生活は?

- 体育館での共同生活になります。
- お風呂はありません。
- ベッド・ソファなどはありません。
- 食事(非常食)などの配給は、並んで順番に配られます。

- お年寄り、子ども、女性に配慮し、お互いに助け合いましょう。
- 服用している薬は自分で用意しましょう。
- 備蓄品は最低限しかありませんので、必要なものは自分で用意しましょう。



いざ避難！ 避難するときの注意点って何??



ガスの元栓を閉める

ガス爆発の危険があるため、ガスの元栓を閉めましょう。



ブレーカーを落とす

停電しているときでも必ずブレーカーを落としてから避難してください。



連絡・メモを残す

安否情報、連絡先などのメモを残しましょう。

携帯ラジオ、ホイッスル
などがあると便利

ヘルメット、
防災頭巾などで
頭を保護

持ち出し品は
リュックが
オススメ

軍手や革手袋
などで手を保護

靴は底の厚い
履きなれた
ものを



指示にしたがう

避難誘導者がいる場合は、指示にしたがいましょう。

避難は徒歩で、 2人以上が望ましい

特別な事情を除き、避難は徒歩が原則です。

避難時の服装

荷物は少なく、動きやすい服装で。

▶ 要配慮者への思いやりを!!

高齢者や障がい者、傷病者、幼児、妊産婦、外国人、旅行者などは避難に時間がかかったり、情報や状況を迅速に把握できない場合があります。日頃から近所の要配慮者に気を配り、災害時には地域で協力しあって支援しましょう。



高齢者・傷病者

- 正しい情報を伝える
- 不安を取り除くように声をかける
- 手を貸したり、おぶって避難



障がい者

- 介助の手助けを
- 耳が不自由な方には、筆談や身振りで対応



妊産婦・幼児

- 手荷物を持つ等の手助けを
- 子どもがはぐれたり、ケガをしないよう気にかける



外国人

- 正しい情報を伝える
- 言葉が通じない場合は身振りや絵で会話を



もしものときは早めに避難!!

避難施設一覧表



指定避難所



津波避難ビル

番号	避難所	ビル	名 称	住 所	避難する場所
①			樽前小学校	字樽前102番地	
②			苫小牧駒澤大学	錦西町3丁目2番1号	
③			旧明德小学校	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	
⑤			凌雲中学校	青雲町2丁目15番3号	
⑥			苫小牧南高等学校	のぞみ町2丁目1番2号	
⑦			苫小牧工業高等専門学校	字錦岡443番地	
⑧			緑陵中学校	のぞみ町3丁目10番1号	
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			苫小牧念法寺	字糸井388番地10	
⑬			明倫中学校	日新町3丁目5番13号	
⑭			日新小学校	日新町3丁目1番7号	
⑮			苫小牧工業高等専門学校糸井宿舍	しらかば町3丁目2番21号	3階から5階の階段室
⑯			合同宿舎糸井住宅501	しらかば町2丁目3番1号	3階から5階の階段室 H30.5閉鎖
⑰			合同宿舎糸井住宅502	しらかば町2丁目3番1号	3階から5階の階段室 H30.5閉鎖
⑱			合同宿舎糸井住宅503	しらかば町2丁目3番1号	3階から5階の階段室 H30.5閉鎖
⑲			コアビル立体駐車場	しらかば町1丁目6番8号	駐車場の屋上
⑳			ネットヨタ株式会社樽前いとい店	小糸井町1丁目5番20号	屋上展望スペース及び屋上部分一部
㉑			啓北中学校山なみ分校	有珠の沢町3丁目9番7号	
㉒			豊川小学校	豊川町4丁目7番14号	
㉓			北星小学校	桜木町3丁目8番6号	
㉔			胆振教育局日吉職員住宅	日吉町2丁目9番18号	3階から4階の階段室
㉕			糸井小学校	日吉町4丁目12番6号	
㉖			苫小牧中央高等学校	光洋町3丁目13番2号	
㉗			光洋中学校	光洋町2丁目5番2号	
㉘			啓北中学校	啓北町2丁目12番11号	
㉙			大成小学校	大成町2丁目3番2号	
㉚			苫小牧西高等学校	青葉町1丁目1番1号	
㉛			青葉団地(道営・市営)	青葉町1丁目・2丁目	3階から5階の階段室
㉜			大成団地(道営・市営)	大成町1丁目	3階から5階の階段室
㉝			北光小学校	北光町3丁目8番2号	
㉞			白金プリンスハイツ	白金町2丁目14番10号	3階から7階の廊下部分
㉟			弥生団地(道営・市営)	弥生町2丁目	3階から4階の階段室
㊱			苫小牧西小学校	矢代町3丁目7番16号	
㊲			合同宿舎矢代町住宅501	矢代町2丁目12番10号	3階から5階の廊下部分及び階段室
㊳			合同宿舎矢代町住宅502	矢代町2丁目12番18号	3階から5階の廊下部分及び階段室
㊴			曹洞宗中央院	元町1丁目8番18号	3階納骨堂
㊵			寿団地(道営)	寿町1丁目3番3号	3階から5階の廊下
㊶			文化交流センター	本町1丁目6番1号	
㊷			教育・福祉センター	本幸町1丁目2番21号	
㊸			Ｉ・TECソリューションズ本社	表町1丁目1番11号	7階会議室、ラウンジの一部又は全部
㊹			苫小牧信用金庫本店	表町3丁目1番6号	6階大会議室、7階食堂の一部又は全部
㊺			グランドホテルニュー王子	表町4丁目3番1号	3階宴会場の一部又は全部、3階踊り場の一部又は全部

番号	避難所	ビル	名 称	住 所	避難する場所
46			苫小牧信用金庫別館北央代理店	木場町1丁目10番17号	2階研修室・会議室、3階会議室・事務室の一部又な全部
47			合同宿舍旭町住宅	旭町2丁目7番18号	3階から5階の階段室
48			苫小牧東小学校	旭町3丁目3番4号	
49			苫小牧東中学校	旭町1丁目7番10号	
50			苫小牧市役所	旭町4丁目5番6号	
51			市民活動センター	若草町3丁目3番8号	
52			開成中学校	清水町2丁目9番2号	
53			清水小学校	清水町2丁目10番16号	
54			苫小牧東高等学校	清水町2丁目12番20号	
55			若草小学校	若草町1丁目4番5号	
56			和光中学校	双葉町1丁目11番3号	
57			緑小学校	三光町2丁目6番5号	
58			美園小学校	美園町4丁目26番2号	
59			苫小牧工業高等学校	字高丘6番地22	
60			駒澤大学附属苫小牧高等学校	美園町1丁目9番3号	
61			苫小牧埠頭株式会社本社社屋	入船町3丁目4番21号	4階避難広場及び屋上
62			西港フェリーターミナル	入船町1丁目2番34号	屋上、送迎デッキ及び3階フロアの一部
63			明野小学校	明野新町6丁目3番1号	
64			明野中学校	明野新町3丁目13番1号	
65			苫小牧総合経済高等学校	新開町4丁目7番2号	
66			拓進小学校	拓勇西町3丁目8番1号	
67			青翔中学校	拓勇東町6丁目15番1号	
68			拓勇小学校	拓勇東町4丁目8番1号	
69			ウトナイ小学校	ウトナイ北3丁目2番1号	
70			沼ノ端小学校	東開町6丁目1番1号	
71			沼ノ端中学校	東開町6丁目1番2号	
72			勇払小学校	字勇払149番地	
73			勇払中学校	字勇払132番地	
74			トヨタ自動車北海道株式会社第1工場	字勇払145番地1	第1工場の屋上部分
75			日本製紙株式会社北海道工場勇払事業所南3号アパート	字勇払142番地13	南3号アパート3階、4階16室
76			植苗小中学校	字植苗50番地	
77			ウトナイ中学校	ウトナイ北2丁目5番1号	
78			苫小牧港開発株式会社社屋	入船町2丁目9番15号	屋上
79			認定こども園 幼稚舎あいか	柳町4丁目9番17号	
80			法華寺	沼ノ端中央4丁目16番8号	
81			若草町市営住宅	若草町3丁目1番20号	3階から10階の廊下部分及び階段室

福祉避難所

災害発生時に一般の避難所での生活が困難な高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児等の特別な配慮を必要とする方を受け入れるために指定された施設です。なお、福祉避難所は必要に応じて開設される二次的な避難所となっているため、最初から避難所として利用することはできません。

①	苫小牧市医師会館	旭町2丁目4番20号
②	苫小牧看護専門学校	住吉町2丁目10番6号
③	教育・福祉センター	本幸町1丁目2番21号
④	養護老人ホーム 苫小牧静和荘	松風町2番15号
⑤	苫小牧駒澤大学	錦西町3丁目2番1号
⑥	豊川コミュニティセンター	豊川町3丁目4番21号
⑦	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
⑧	アシステッド・ハウス沼ノ端	沼ノ端中央3丁目3番12号

広域避難場所

災害が発生し、大規模延焼火災などによって地域全体が危険になったときに一時的に避難する場所で、大きな公園が広域避難場所として指定されています。

錦 大 沼 公 園	字樽前・字錦岡
出光カルチャーパーク (市民文化公園)	末広町3丁目
緑ヶ丘公園	清水町1丁目～3丁目・字高丘
日の出公園	日の出町1丁目



困ったときは
れんらく
ここに連絡してね!

緊急時連絡先一覧表

市役所

苫小牧市役所 Tel. 0144-32-6111 (代表)

停電等に関すること

北海道電力 苫小牧支店 Tel. 0120-060-852



消防

火災と救急・救助は →

119

苫小牧市消防署 Tel. 0144-53-9119

末広出張所 Tel. 0144-36-0119

日新出張所 Tel. 0144-76-0119

錦岡出張所 Tel. 0144-67-0119

沼ノ端出張所 Tel. 0144-55-0119

新富出張所 Tel. 0144-75-0119

住吉分団詰所 Tel. 0144-33-0119

勇払分団詰所 Tel. 0144-56-0350

植苗分団詰所 Tel. 0144-58-2234



ガス

苫小牧ガス Tel. 0144-32-5381



警察

事件・事故は →

110

北海道札幌方面苫小牧警察署 Tel. 0144-35-0110

双葉交番 Tel. 0144-34-2217

美園交番 Tel. 0144-32-3957

西港水上警備派出所 Tel. 0144-34-4266

木場交番 Tel. 0144-36-8295

本町交番 Tel. 0144-32-3543

弥生交番 Tel. 0144-74-4539

駅前交番 Tel. 0144-32-2424

錦岡交番 Tel. 0144-67-0031

糸井交番 Tel. 0144-72-2989

山手交番 Tel. 0144-74-4058

沼ノ端交番 Tel. 0144-55-0402

沼ノ端北交番 Tel. 0144-57-1070

勇払駐在所 Tel. 0144-56-0002

わが家の防災メモ

もしもに備えて
書き込んでおこう!



わが家の
避難施設

家族の
集合場所

家族の名前	生年月日	血液型	メモ (病症・病歴、携帯電話番号、勤務先など)
	大・昭・平・令 年 月 日	型 Rh (+ / -)	
	大・昭・平・令 年 月 日	型 Rh (+ / -)	
	大・昭・平・令 年 月 日	型 Rh (+ / -)	
	大・昭・平・令 年 月 日	型 Rh (+ / -)	
	大・昭・平・令 年 月 日	型 Rh (+ / -)	
	大・昭・平・令 年 月 日	型 Rh (+ / -)	