



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。日頃から準備をしておきましょう。



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」を手に入れるように、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。

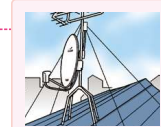
■ ブロック・フェンス

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？

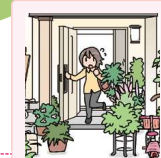
■ 窓ガラス



ガラス飛散対策にはカーテンも大事なの

飛散防止フィルムを貼りましょう。

■ 玄関まわり

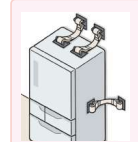


避難しやすいように常に整理しておきましょう。

■ 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。

■ 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。

■ 暖房機器

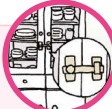


周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

■ 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
と飛び出すのは
きけん
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

情報入手する

テレビ・ラジオなどで正しい情報入手する

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。

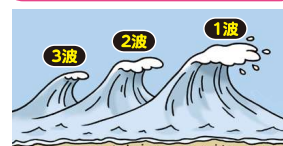


	発表基準	発表される津波の高さ		想定される被害と 取るべき行動
		数値での発表 (津波の高さ予想の区分)	巨大地震の場合 の発表	
大津波 警報	予想される津波の高さが高い ところで3mを超える場合。	10m超 (10m<予想高さ)	巨 大 東日本大震災 のような津波が襲う おそれがあります	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに 巻き込まれます。 直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難し てください。
		10m (5m<予想高さ≤10m)		
		5m (3m<予想高さ≤5m)		
津波 警報	予想される津波の高さが高い ところで1mを超え、3m以下の 場合。	3m (1m<予想高さ≤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。

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。

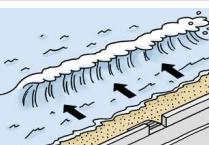
チリ地震津波(1960年)では、津波が約1日かけて日本の沿岸に到達しました。

「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ことがあります。

避難は徒歩で!



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-QSMAF56275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に行動できるように備えましょう。

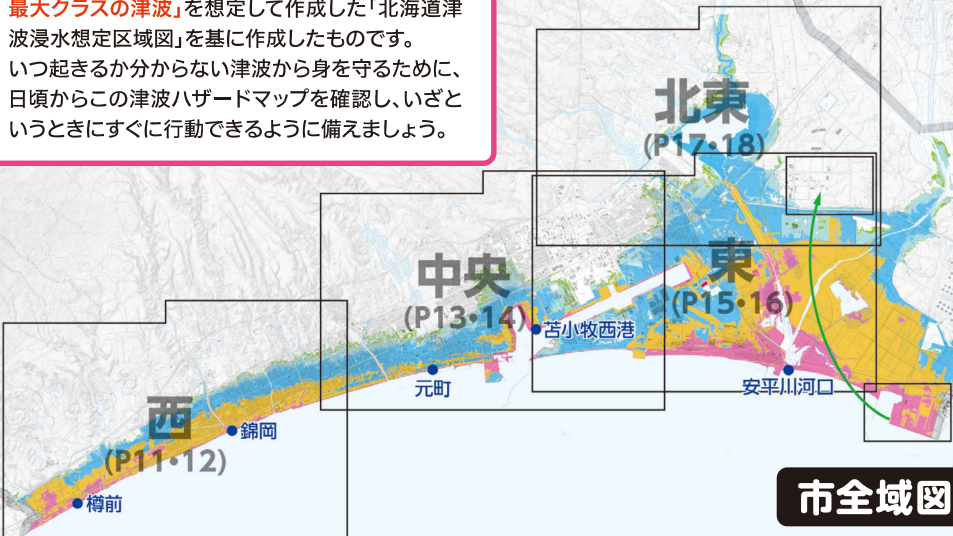
苫小牧市HP

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。



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

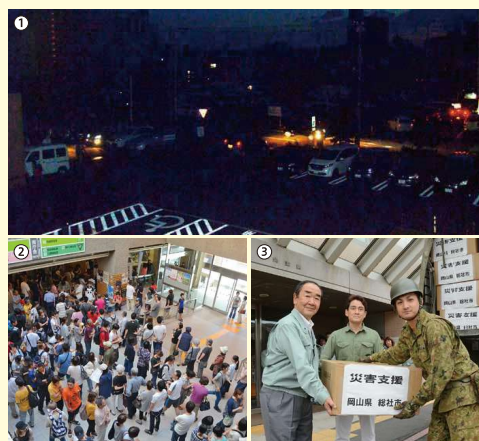


②避難ルートをチェック!

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・エイトによる災害支援

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。



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)R5.JHs 207-GISMAP56275号

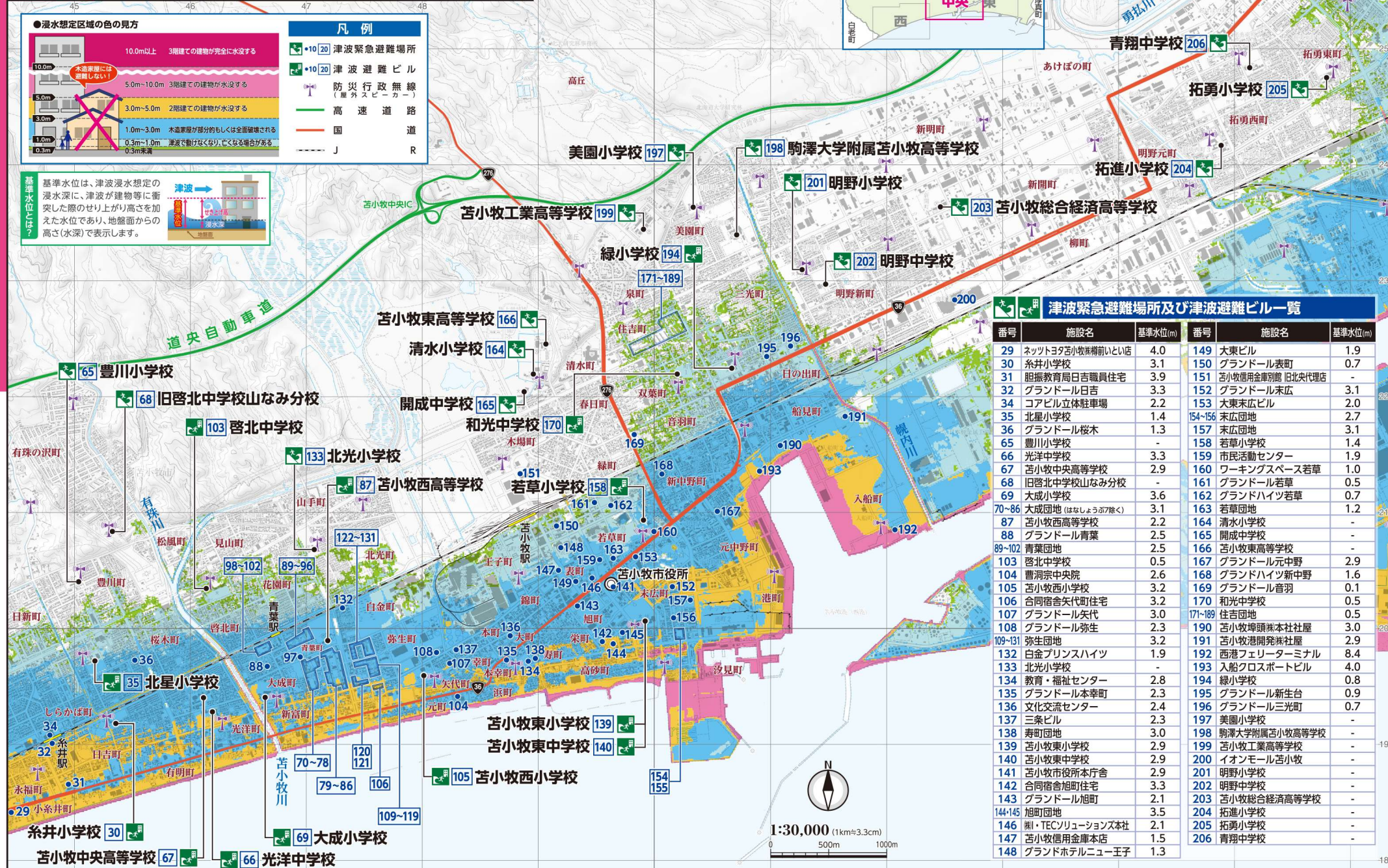
●浸水想定区域の色の見方



- ### 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

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。

道央自動車道



苫小牧市HP

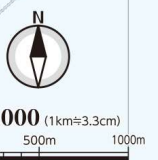
地区別の詳細マップ
を確認できます。

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)
29	ネットヨタ苫小牧駅前店	4.0	149	大東ビル	1.9
30	系井小学校	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 旧北央代理店	-
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	ワークスペース若草	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	グランドハイイツ若草	0.7
70~86	大成団地 (はなしぶ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	グランドハイイツ新中野	1.6
105	苫小牧西小学校	3.2	169	グランドール音羽	0.1
106	合同宿舎矢代町住宅	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社屋	3.0
109~131	弥生団地	3.2	191	苫小牧港開発株式会社社屋	2.9
132	白金プリンスハイイツ	1.9	192	西港フリーターミナル	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	合同宿舎旭町住宅	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	株式会社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			





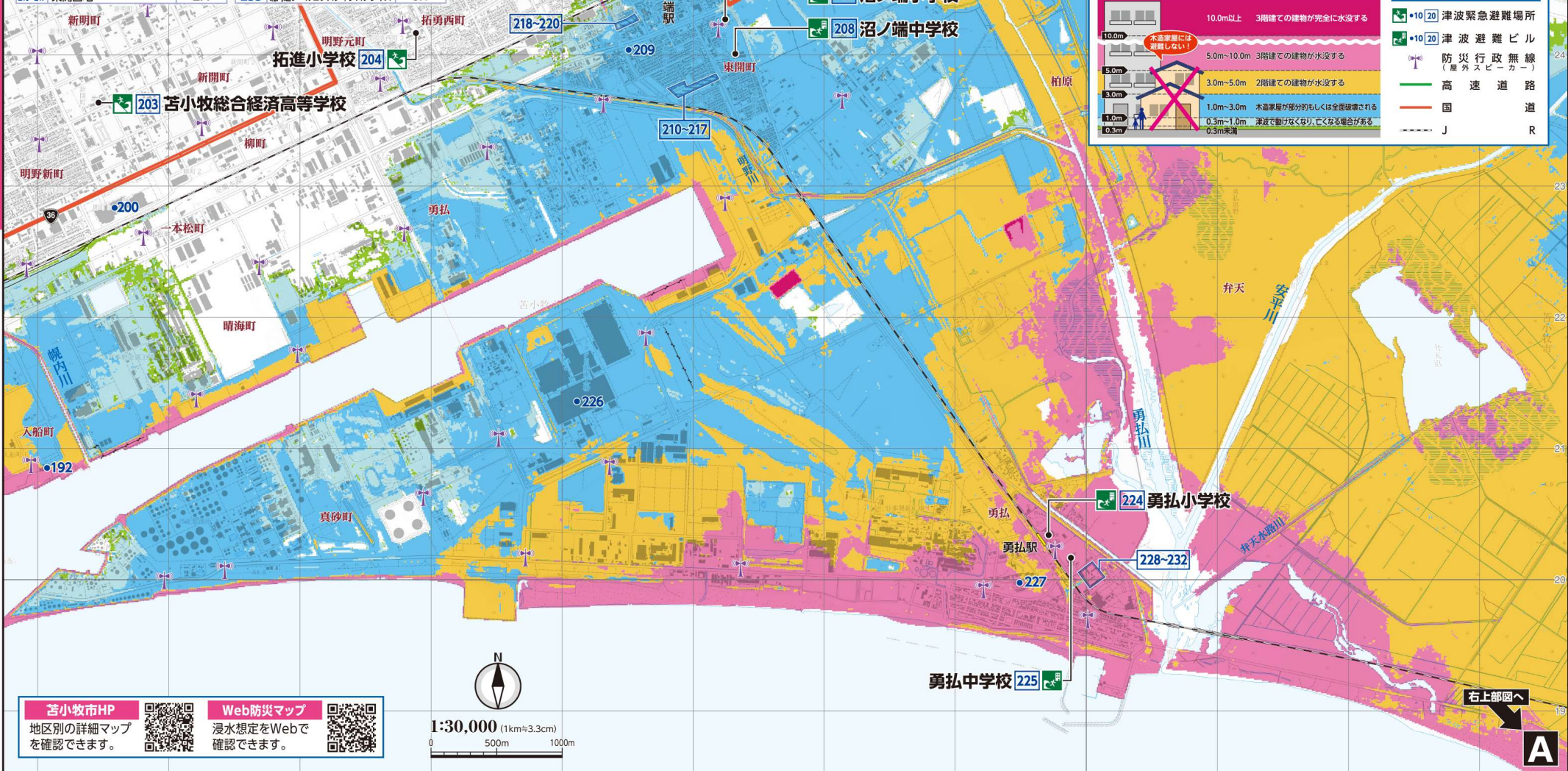
津波ハザードマップ 東

津波浸水想定区域図

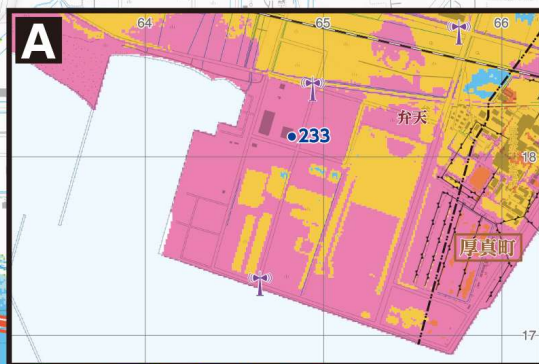
測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R5.JHs 207-GISMAP56275号

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			

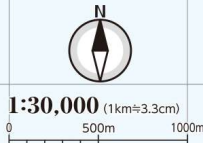


基準水位とは？
基準水位は、津波浸水想定
の浸水深に、津波が建物等に
衝突した際のせり上がり高さを
加えた水位であり、地盤面から
の高さ(水深)で表示します。



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)R5JHs 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 災 行 政 界 限
(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	-

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。

