

苫小牧市地域防災計画 【概要版】

～みんなで備え、つながりで守る～

災害は突然起こります。
家族や地域で話し合い、
日頃から備えを進めましょう！



- 1 地域防災計画とは P1
- 2 苫小牧市の防災テーマ P1
- 3 苫小牧市で想定される災害 P2
- 4 災害が発生する前の対策 P3
- 5 災害の発生が予想されているときの対策 P5
- 6 災害が発生した後の対策【直後】 P6
- 7 災害が発生した後の対策【避難時】 P7
- 8 災害が発生した後の対策【避難生活】 P8

1 地域防災計画とは

苫小牧市地域防災計画は、地震や大雨などの災害から、市民の皆さんの命と暮らしを守るための計画です。この計画では、市や関係機関が災害前、災害時、災害後に何を
するかが決められています。

最新の苫小牧市地域防災計画は、苫小牧市ホームページからご覧いただけます。

苫小牧市
地域防災計画

<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/bosai/jishin/manual/chii kibousaikeikaku.html>



2 苫小牧市の防災テーマ

苫小牧市の防災テーマは「**つながる力でつくる、災害に強いまち苫小牧**」です！
災害が発生すると、数多くの対策を同時に行う必要がありますが、
これらをすべて市や防災関係機関が担うことは困難で、自助・共助が不可欠です。

市民一人ひとりや家族で
防災に取り組むこと

自助



共助



公助



地域や身近にいる人同士が
一緒に防災に取り組むこと

市が全体の
防災に取り組むこと

この概要版は、市だけでなく、地域や市民の皆さんが一体となって取り組むべきことをまとめたものです。

3

苦小牧市で想定される災害

地震・津波

市の東部に位置する石狩低地東縁断層帯の地震や、津波を伴う日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震の発生が想定されています。これらの地震が発生した場合には、人命被害や建物被害、ライフライン被害などが広い範囲で発生することが想定されます。



風水害

市内には多くの河川が流れており、台風や低気圧のルートによっては、暴風や大雨の影響を受ける場合があります。また、高潮が発生した場合には、沿岸の一部地域で浸水被害が発生する可能性があります。



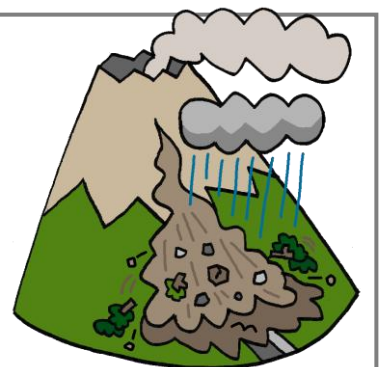
土砂災害

市の北部にがけ地や沢があり、土砂災害が発生するリスクがあります。土砂災害は大雨によって引き起こされる場合もあれば、地震の揺れに伴って発生する場合があります。



火山噴火

樽前山は、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。現在は噴火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、火山灰等万が一の噴火に備えておく必要があります。



大規模事故災害

大規模事故として、以下のような災害が想定されます。

- ・海上災害
- ・危険物等災害
- ・航空災害
- ・林野災害
- ・鉄道災害
- ・大規模停電災害
- ・道路災害



4 災害が発生する前の対策

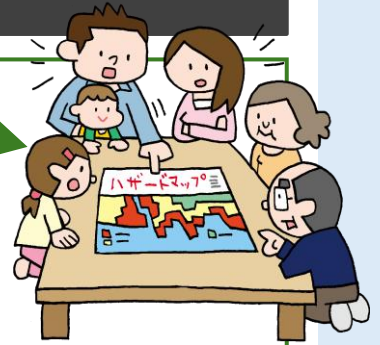
◆避難方法や連絡方法を確認しましょう！

自助

◆避難場所などの確認

災害は、いつ発生するか分かりません。いざというときに慌てないために、家族で良く話し合っておきましょう。

- ✓ 避難場所
- ✓ 集合場所
- ✓ 避難方法
- ✓ 連絡方法



◆ペット対策

ペットの飼い主の皆さんは、普段からのしつけやケージの用意をはじめ、ペットと一緒に逃げる準備や、避難所での過ごし方も考えてみましょう。

共助

◆要配慮者の把握

近所の方々と顔の見える関係を築いておきましょう。高齢者や子ども、障がいのある方など、支援が必要な住民の状況を把握しておくことで、いざというときにお互いを支え合うことができます。

公助

◆防災ハンドブックの作成

防災ハンドブックやハザードマップを作成しています。

苫小牧市
防災ハンドブック
ハザードマップ

<https://www.city.tokoro.hokkaido.jp/kurashi/bosai/jishin/handbook.html>



◆避難行動要支援者名簿の作成

要介護者や障がい者等に関する情報を把握・整理し、避難行動要支援者名簿や個別避難計画の作成を進めています。

苫小牧市
避難行動要支援者
支援制度のご案内

<https://www.city.tokoro.hokkaido.jp/kurashi/bosai/jishin/hinankoudouyouisen.html>

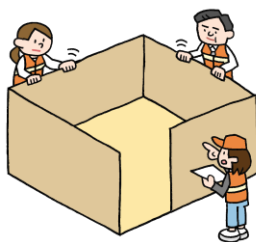


◆防災訓練を実施・参加しましょう！

共助

◆防災訓練の実施

自主防災組織や町内会で、防災訓練を実施しましょう。



避難所運営



応急救護



初期消火



図上訓練

公助

◆訓練・出前講座の実施

総合防災訓練を隔年で実施しています。自主防災組織や町内会を対象に、出前講座・訓練を実施しています。

◆食料や飲料水を備蓄しましょう！

自 助

◆物資の備蓄

食料や飲料水、生活必需品は、最低3日分（できれば1週間分）の物資を備蓄していると安心です。家族構成に応じて、必要なものをあらかじめ考えて備蓄しておきましょう。感染症対策用品や、季節用品も準備しておくとう安心です。

◆非常用持出品の準備

必要なものをすぐに持ち出せるよう、非常用持出品の準備を行いましょ。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しょ。

日ごろ利用しているものを少し多めに購入して、なくなる前に補充して、少し多めの状態をキープ



共 助

◆物資の備蓄

自主防災組織や町内会などで、食料や飲料水、毛布などの備蓄に努めましょ。また、家庭での備蓄を呼びかけましょ。

公 助

◆物資の備蓄

- ・避難者数を予測し、最低限の物資の備蓄を進めています
- ・市の備蓄が不足する場合に備え、家庭や事業所での備蓄を推奨しています
- ・民間企業などと応援協定を締結し、災害時に物資を確保できる体制を整備します

苫小牧市
防災備蓄品
について

<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/bosai/jishin/evacuation/bitikuhin.html>



◆自宅の安全対策をしましょ！

自 助

◆自宅の安全対策

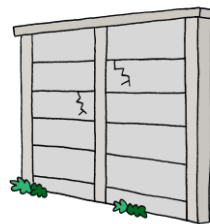
自宅の中や周辺の安全対策を行いましょ。



耐震診断



耐震補強



ブロック塀の点検



家具の固定

公 助

◆耐震化の支援

住宅の耐震化や耐震診断への補助・支援を行ってましょ。

苫小牧市
耐震化支援
について

<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/shisei/toshikensetsu/kakuninshinsei/taishinkaihu/taishikaisyu.html>



5 災害の発生が予想されているときの対策

◆災害情報を確認し、状況に応じた避難行動をとりましょう！

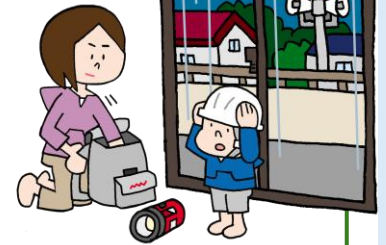
自 助

◆情報の収集

防災行政無線、市ホームページ、SNSなどを活用し、気象情報や避難情報の発令状況、避難所開設状況などの情報を収集しましょう。

◆避難行動

市から、「高齢者等避難」が発令された場合、高齢者や障がい者、乳幼児など移動に時間がかかる方は避難を開始してください。「避難指示」では全員避難が原則です。



共 助

◆近所への配慮

行動開始する際は、近隣の要配慮者（高齢者、障がい者、妊産婦、外国人等）にも声をかけることが大切です。

公 助

◆情報伝達

防災行政無線、市ホームページ、SNSなどを通じて、市民に気象情報や避難情報をお知らせします。

苫小牧市
防災
メール

bousai.tomakomai-city@raidan.ktaiwor.k.jp
空メールを送信



苫小牧市
LINE

友だち登録



◆気象状況の悪化に備えましょう！

自 助

◆自宅周辺の安全対策

台風や大雨が来る前に、家の周りを確認しましょう。



水の流れをふさがない



飛びそうなものを片付ける

公 助

◆土のうステーションの設置

土のうステーションを設置しています。自宅や周辺の大雨対策としてご活用ください。

苫小牧市
土のう
ステー
ション

<https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/shisei/toshikensetsu/dorokaishu/sandbags.html>



6 災害が発生した後の対策【直後】

◆身の安全を守りましょう！

◆命を守る

地震は突然発生します。
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ましょう。



◆落ち着いて行動

揺れが収まったら、慌てず、落ち着いて行動しましょう。
火元の点検、出口の確保を行い、
地震や津波に関する情報を確認しましょう。

◆避難行動

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、市からの情報、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。

◆避難のタイミング

津波の場合

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分で津波警報や
大津波警報が発表
される。



より遠く・より高い
場所へ避難

洪水・土砂災害の場合

避難が必要な場合は、
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。



前もって確認した
避難先へ避難

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。



安全な避難施設
へ避難

◆避難先

避難先は複数想定しておきましょう。

指定緊急
避難場所

親戚・知人宅

安全な
ホテル・旅館

屋内安全確保
(在宅避難)

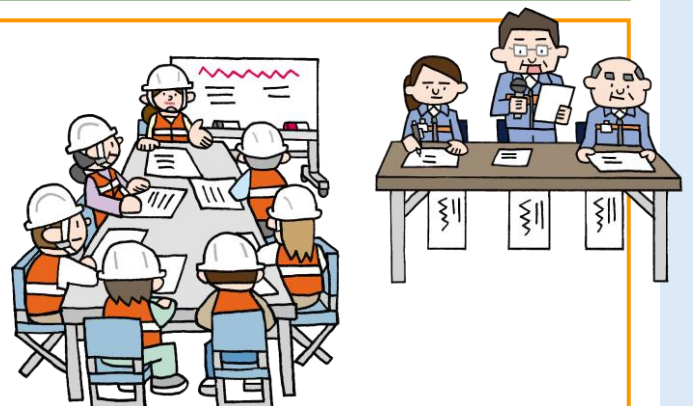
自 助

◆災害対策本部の設置

大規模な災害が発生した場合は、
苫小牧市災害対策本部を設置して、
災害対応を行います。

◆避難所の開設

市が定めた基準に達した場合、
避難所を開設します。



公 助

7 災害が発生した後の対策【避難時】

◆地域で助け合いをしましょう！

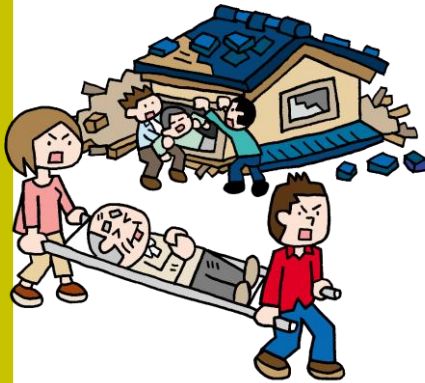
◆周囲の確認

自分が安全だと確認できたら、まわりの様子を見ましょう。

- ・火事があれば、できる範囲で火を消す
- ・ケガをした人がいれば、助ける
- ・逃げるのが難しい人を手伝う

ひとりで無理をせず、助け合いましょう。

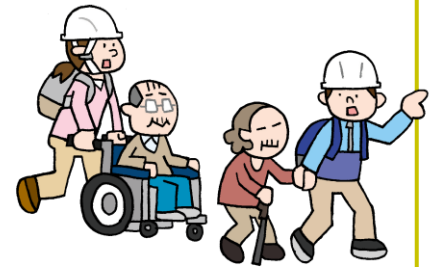
また、避難行動に不安のある要配慮者（高齢者、障がい者、妊産婦、外国人など）の移動を支援することも重要です。



応急救護



初期消火



避難行動

共 助

◆情報の共有

火災や建物の倒壊、通行できない道路などの状況について、周囲の人と口頭で共有しましょう。

その際、デマや不確かな情報を広めないよう注意が必要です。スマートフォンが使える人は、正確な情報源を確認したうえで、分かりやすく伝えましょう。

◆被害状況の周知

通行止めや危険区域の周知、停電・断水・復旧見込みの情報提供などを行います。

◆消防・救助活動

消防本部や消防団が連携して、消防活動や救助活動、行方不明者の捜索を行います。

◆救護活動

必要に応じて、指定避難所に医療救護所を開設し、医療活動を行います。

◆分かりやすい広報

障がい者や外国人など、情報収集に配慮が必要な方への広報を行います。



公 助

8 災害が発生した後の対策【避難生活】

◆避難所では、避難所運営に協力しましょう！

自 助

◆ルールを守る

避難所では、多くの方が共同で生活します。互いに思いやりを持ち、決められたルールを守ることで、安心して過ごせる環境を保ちましょう。

さわがない

思いやりをもつ

共有スペースを清潔に使う

順番を守る



共 助

◆避難所の自主運営

避難所の開設は市の職員が行いますが、避難生活が長期にわたるときは、原則として自主防災組織・町内会を中心とした、避難者による自主運営に移行します。避難所での食料や飲料水・救援物資の配分、炊き出しなどに積極的に協力しましょう。

◆周囲への配慮

女性等多様なニーズに配慮し、パーティション等を設置しましょう。



公 助

◆物資の調達

物資を調達し、避難者の皆さんに配布します。

◆ボランティアの受け入れ

被災状況に応じてボランティアを受入れます。

◆巡回活動

避難所や在宅要配慮者を巡回し、健康診断、健康相談、生活介助などを実施します。



◆生活再建のために必要な情報を収集しましょう！

自 助

◆情報の収集

皆さんの生活を再建するため、市では様々な支援を実施します。市の広報誌やホームページ、SNSなどで情報収集しましょう。

共 助

◆情報の共有

収集した情報は、地域の方や同じ避難所で生活している方にも共有しましょう。

公 助

◆生活再建支援

被害の状況に応じて、様々な支援を実施します。

り災証明書の発行

災害廃棄物の処理

応急仮設住宅の準備

相談窓口の設置

各種支援金の給付、貸付

苫小牧市地域防災計画概要版

令和8年3月作成

発行 苫小牧市防災会議

事務局 苫小牧市 市民生活部 危機管理室

〒053-0852 苫小牧市旭町4丁目5番6号