

災害への備えについて



令和8年3月19日
苫小牧市危機管理室

本日の内容

- 1 津波予報について
- 2 防災情報の入手方法について
- 3 災害への備えについて
 - ・ 避難行動要支援者
 - ・ 避難確保計画（参考）
- 4 まとめ

津波予報について

〈見えた課題～避難の**自己判断基準**は？〉

- ◆ ハザードマップは最大規模を想定
- ◆ 避難に必要な**知識**・予報ごとの**避難エリア**は？

テレビでは一番危険な
エリアの報道がされ、
避難指示エリアが示さ
れていない



日ごろから避難が必要なのか、**避難エリアの確認**、移動時間や集合場所、家庭内備蓄など、**備えておきましょう！！**

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。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。

苫小牧市
津波避難エリアマップ

津波避難エリアマップについて

この地図は、津波警報または大津波警報が発表された場合に避難が必要な地域を表したものです。

地震が発生し、津波による災害の発生が予想される場合には、気象庁が津波警報等を発表します。津波は、早い時には地震発生から数分で襲来することもあります。地震を感じたとき、又は地震を感じない場合でも津波警報等が出たときは、すぐに海岸から離れ、浸水区域外や高い建物等に避難してください。

津波避難エリアⅠ

字樽前 国道36号線より南側、字錦岡 国道36号線より南側、字糸井 国道36号線より南側、小糸井町、有明町、元町、浜町、高砂町、汐見町、元中野町、港町、入船町、真砂町、字秀仏、字弁天

津波避難エリアⅡ

字樽前、字錦岡、錦西町、北屋町、もえぎ町、明徳町、青雲町、宮前町、のぞみ町、美原町、字糸井、ときわ町、澄川町、松木町、川谷町、日新町、しらかほ町、永福町、日吉町、豊川町、桜木町、光洋町、高桑町、大成町、新富町、白金町、弥生町、矢代町、啓北町、見止町、花園町、山手町、啓北町、北光町、松岡町、有珠の沢町、木場町、王子町、幸町、本町、大町、錦町、本幸町、寿町、栄町、表町、若草町、旭町、末広町、元中野町、新中野町、港町、船見町、一本松町、晴海町、音羽町、双葉町、住吉町、三光町、日の出町、柳町、沼ノ原、沼ノ原中央、東野町、字秀仏、真砂町、若勇東町、北栄町、ウトナイ北、ウトナイ南、字植苗、字柏原、字柳川、字弁天

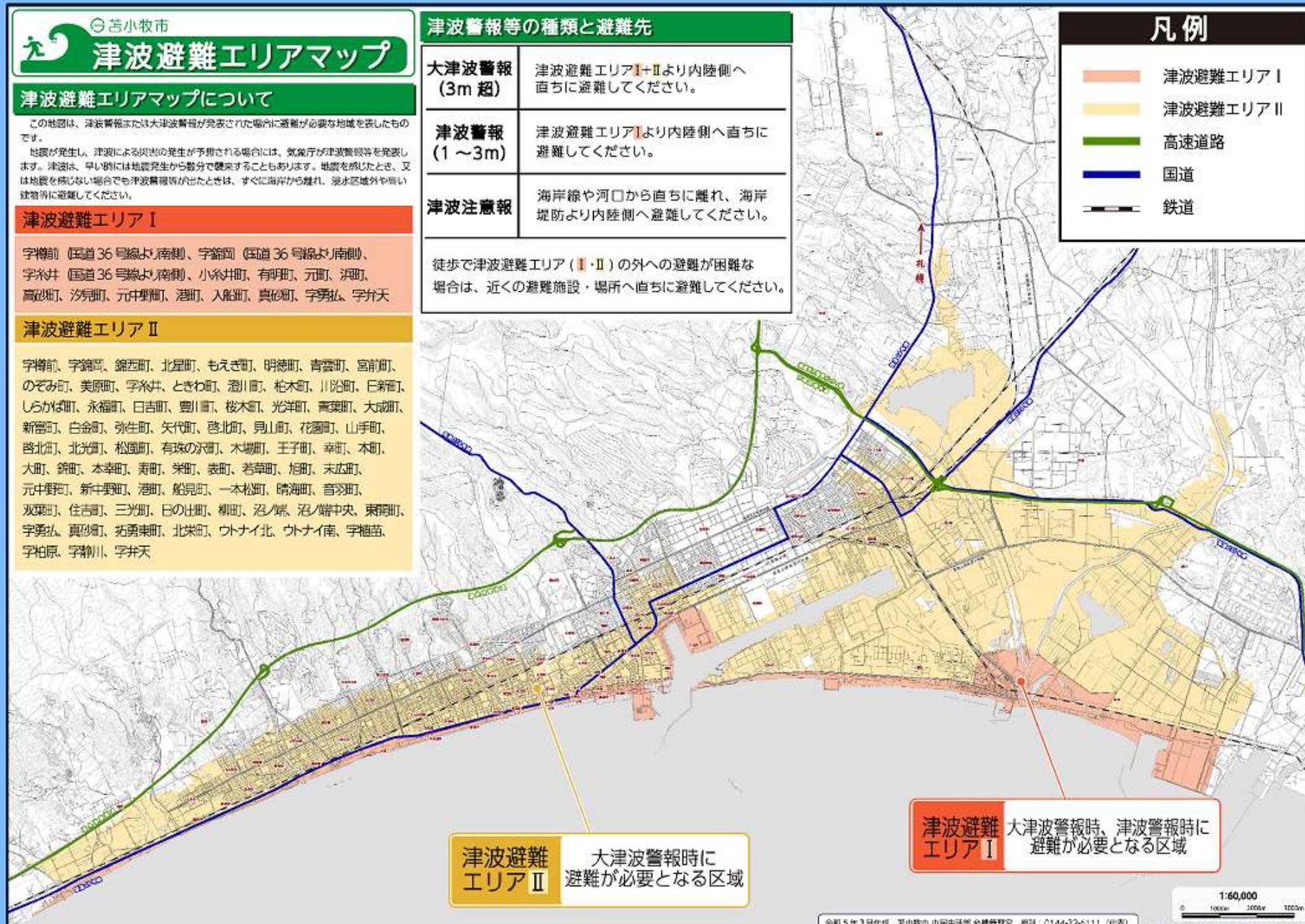
津波警報等の種類と避難先

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。
津波注意報	海岸線や河口から直ちに離れ、海岸堤防より内陸側へ避難してください。

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。

凡例

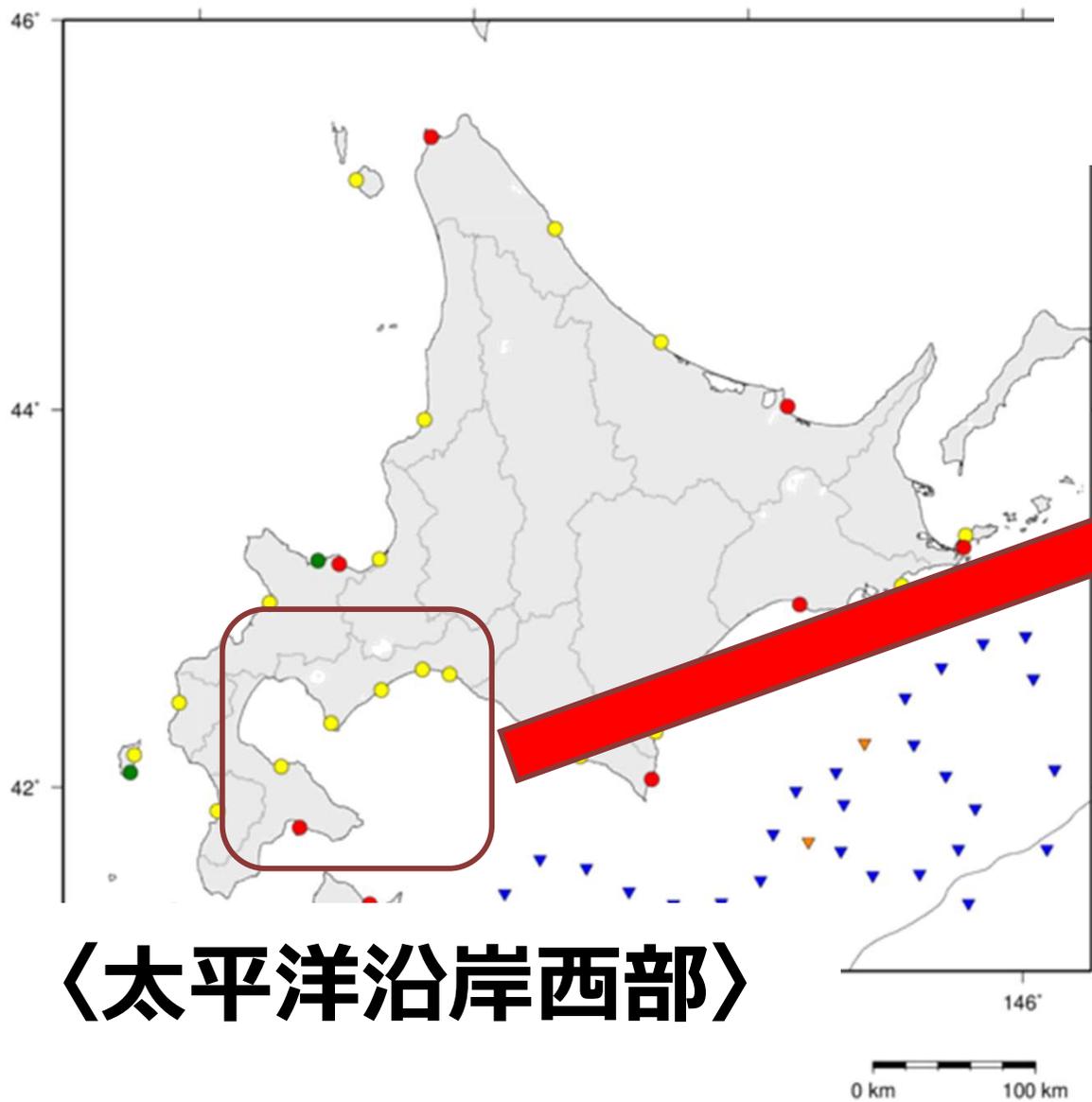
- 津波避難エリアⅠ
- 津波避難エリアⅡ
- 高速道路
- 国道
- 鉄道



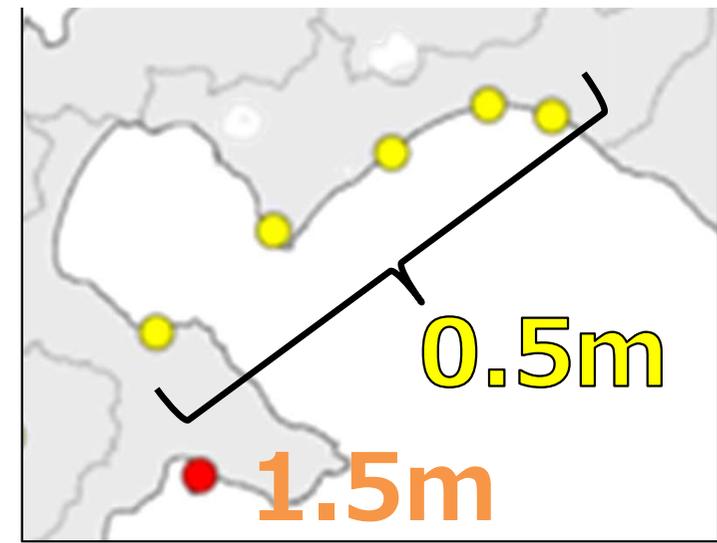
津波避難エリアⅡ 大津波警報時に避難が必要となる区域

津波避難エリアⅠ 大津波警報時、津波警報時に避難が必要となる区域

〈津波予報の的中精度と地域の実態との乖離〉



〈最大値採用の原則〉



観測地点は全部で6か所

〈太平洋沿岸西部〉

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	巨大地震の場合	
大津波警報	予			よる流れに 所へ避難し

〈最大値採用の原則〉

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。

防災情報の入手方法

保存版
2024年 令和6年3月作成

苫小牧市
TOMAKOMAI
TOHAKOMAI HOKKAIDO

防災 ハンドブック

Disaster Preparedness Handbook

もしもの
災害に備えて!



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

改訂版の概要

◆構成 全56ページ

地図ページ

(津波・洪水・土砂災害・火山災害の各ハザードマップ)

情報ページ

(備えと安全対策、備蓄品、避難施設一覧、防災情報等)

◆大きさ A4判冊子形式

◆ 防災情報の入手 (51~52ページ)

苫小牧市防災メール登録方法

デマや噂に惑わされないで！
緊急時に市民の皆さんが正しい情報を得ることで、安全確保や不安解消ができるよう、情報収集のひとつとして、ぜひ防災メールをご利用ください。

登録する前に！

メール設定を確認し、**tomakomai-city@raiden.ktaiwork.jp**からのメールが受信できるように設定してください。

※受信不可の場合、防災メールを受信することができません

※設定方法はご利用になられている携帯電話会社によって異なるため、各社の設定方法をご確認ください

- ① QRコードを読み取るか、アドレスを入力し、空メール(件名・本文不要)を送信

▶QRコード



▶登録用アドレス

※QR読み取りができない場合

bousai.tomakomai-city@raiden.ktaiwork.jp

- ② 仮登録の案内メールが届いたら、URLをクリック



ここをクリック！

◆ 防災情報の入手 (51~52ページ)

↓↓ 苫小牧市公式LINEアカウントは、こちらから友だち登録ができます



防災情報から確認できます！

◆ 防災情報の入手 (51~52ページ)

LINEの「防災情報」



◆ 防災情報の入手 (51~52ページ)

LINEの配信イメージ



テレフォンサービス

(1) 防災情報

防災行政無線から放送される情報と同じ避難情報等が配信されます。

※気象情報は配信されません

(2) その他

その他必要に応じて防災関連情報が配信。

利用方法

下記電話番号へ直接かける（事前登録不要）

050-5865-1569（自動音声）

※配信内容に関するお問い合わせ等は
危機管理室（0144-32-6280）まで

◆ 防災情報の入手

「FMとまこまい」

83.7MHz



「災害時応援における緊急放送に関する協定」令和5年9月

「レディモ」 スマートフォンアプリ



一般社団法人日本コミュニティ放送協会(JCBA)が運営
全国のコミュニティFMが発信している地域情報を同時放送

◆ 外国人の防災情報の入手

がいこくじん そうだん まどぐち らいん

外国人相談窓口LINE

とまこまいし ががいこくじん じゅうじん のみみなさん に、せいせいかつ やくやくだ に生活に役立つ
じょうじょうほう はつはつしん せいせいかつ こまこま に生活で困ったことがあつた
らいんらいん つかつか そうそうだん むりむりよう でです。LINEを使って相談することができます。相談は無料
ににじげん とうとうろく してしてください。








とまこまいし
**苫小牧市の
ぎょうじ いべんと
行事やイベント**

にほんごきょうしつ
**日本語教室や
ワークショップの
お知らせ**



※やさしい日本語、英語、中国語 対応

災害への備え

室内の備え～家具の配置、固定具合を見直しましょう～

■ 冷蔵庫



ベルト式ストッパーなどで固定しましょう。

■ 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。

■ 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。

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。

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。

■ 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。

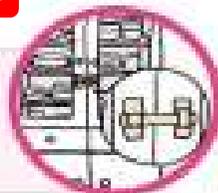
■ 防災加工されたものを使用

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。

家具の下に転倒防止ストッパーを置きましょう。

■ 扉ストッパー

■ 転倒防止ストッパー



室外の備え～自宅周りの危険箇所をチェック！～

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



飛散防止フィルムを貼りましょう。

ガラス飛散対策にはカーテンも大事な



■ 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？

地震が発生したら～慌てず落ち着いて行動しましょう！～



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？

まず何をやる？ 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



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

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。大雨が予想されるときは、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。



指定避難所(学校)の備蓄品

◆ 避難所と避難場所

◎指定避難所

- 避難したあとに自宅に戻れない方が生活する施設
- 苫小牧市は、小中学校・高校・大学の48校が指定避難所
- 指定避難所には、市で用意した物資が保管されている

◎避難場所

- 一時的に災害などの危険から逃れる場所
- 学校の2階・3階は津波や洪水の避難場所
その他 津波避難ビルや公園（災害による）など
- 避難場所には市で物資は用意していない

指定避難所(学校)にある 備蓄品

【食糧品】

アルファ化米（白米・炊き出しセット）
 高齢者用食
 保存用ビスケット
 水（500ml）

【生活用品】

やかん
 哺乳瓶
 寝袋
 敷きマット
 毛布
 使い捨てスリッパ

【資機材】

収納用コンテナ
 ブルーシート
 リヤカー
 電話機
 防災ラジオ
 コードリール
 ランタン
 乾電池（単1）
 常備灯

【資機材】

投光器（ハロゲン）
 投光器セット（投光器・バルーン・三脚）
 赤外線ヒーター
 カセットコンロ
 カセットボンベ
 カセットガス発電機
 ガソリン発電機
 間仕切りセット
 災害用トイレテント

【衛生用品】

災害用トイレ（段ボール組立式）
 災害用トイレ収納袋
 生理用品
 マスク
 プラスチックガウン
 使い捨て手袋
 消毒液
 体温計（非接触型）
 洗浄剤・手指用洗浄剤
 子供用おむつ
 車椅子

主な備蓄品

【食料・飲料水】



アルファ化米 (おかげ)



アルファ化米



保存用ビスケット



水



粉ミルク

【感染症対策用品】



プラスチックガウン



マスク



使い捨て手袋



消毒液



洗浄剤



体温計

【生活必需品】



災害用トイレ



災害用トイレテント



紙おむつ



寝袋



毛布



哺乳瓶

※ 細部については、HPをご確認ください。

主な備蓄品

【資機材】



カセットガス



カセットガスコンロ



カセットガス発電機



ガソリン発電機



コードリール



ハロゲン



ビス



ブルーシート



戸別受信機



車椅子



収納用コンテナ



常備灯



赤外線ヒーター



投光器セット

【生活スペース】



段ボールベッド・テント・毛布・マット

※ 細部については、HPをご確認ください。



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。

☑チェック
してみよう!



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。

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



食料・飲料水

- 乾パン・ビスケット
- 飲料水
- ゼリー飲料や栄養補助食品
- チョコレート・あめなど



※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を旅行用の圧縮袋に入れておく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)



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…

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

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。



X3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

- 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）
- 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）



生活用品

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



衛生用品

- ウェットティッシュ
- 歯磨きセット
- 簡易トイレキット
- ゴミ袋・ポリ袋
- 常備薬
- トイレトペーパー
- ドライシャンプー
- 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。

少しだけ多めに備える





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
- 中身の見えないごみ袋
- 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)
- ブランケット・ストール
- 母子健康手帳
- 防寒具
- 常備薬
- だっこ紐・おんぶ紐
- おもちゃ
- 紙おむつ
- スプーン、ストロー
- 子ども用歯ブラシ
- おしりふき
- 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
- 入れ歯
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 携帯用の杖
- 入れ歯洗浄剤
- おくすり手帳
(コピーや薬のメモでも)
- 持病薬・処方薬
- 大人用紙パンツ
- 補聴器
- 吸水パッド
- 身元を記入したもの



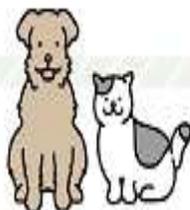
障がいのある方

- 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



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

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

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

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

災害への備え <避難行動要支援者>

〈見えた課題～渋滞の発生～〉

- ◆ 国道276号、道道樽前錦岡線、高台地区（緑ヶ丘公園展望台、桜坂、有珠の沢など）へのアクセス道路が渋滞

避難困難者（海側地域の方、高齢者、体が不自由な方）が自動車で避難できない



可能な方は、徒歩避難へのご協力を！

避難行動要支援者支援制度とは

東日本大震災の反省から、平成25年に災害対策基本法が改正され、高齢者や障がいのある方、妊産婦、乳幼児、外国人など特に配慮を要する方（要配慮者）のうち、災害発生時に自分ひとりで移動したり、情報を得たりすることが難しく災害が起きたときに手助けが必要な方を

「避難行動要支援者」といい、

その避難行動要支援者を、同じ町内会の班など身近な地域の方たちで支える仕組みが、

「避難行動要支援者支援制度」です

避難行動要支援者支援制度の対象者

- ①介護保険の要介護3以上の在宅での生活者
- ②身体障がい者（1・2級）
- ③知的障がい者（療育手帳A）
- ④その他希望者

- ・一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯
- ・民生委員や町内会、福祉専門職（ケアマネージャー等）
などが支援が必要と判断した方

例) 要介護2以下の場合でも、歩行困難な方や聴覚・視覚障がいをお持ちの方など、災害時に支援がないと避難できない方

個人情報の提供の同意について

苫小牧市避難行動要支援者登録申請書
(兼 個人情報提供同意書)

苫小牧市長 様

私は、災害時に避難をする際に支援を必要とするため、避難行動要支援者名簿への登録を申請します。

なお、本申請により登録された私の個人情報について、苫小牧市が消防、警察、自衛隊、社会福祉協議会、地域包括支援センター、基幹相談支援センター、民生委員、自主防災組織（未結成町内会においては町内会）、その他の避難支援等関係者などへ提供することに、

①同意します ②同意しません

③施設入所又は長期入院のため名簿登録の対象外です
〔施設名 〕

※①～③いずれかにチェックしてください

この支援は、町内会などの任意の協力による支え合いの認知で得られるものです。災害時避難も被災者となるため、支援が困難になる場合もあります。災害時に地域の方がより円滑に支援を行うためにも、町内会未加入の方は、制度への登録をきっかけにご加入をお願いします。

● 登録する方の情報 申請日 令和 年 月 日

フリガナ		所属町内会	
氏名		〒	歳
生年月日	人正・昭和 平成・令和 年 月 日	〒	歳
住所	苫小牧市		
自宅電話	- -	携帯電話	- -
名簿登録を希望する理由	※該当するすべての空所にチェックしてください		※付記事項 (特に伝えたい事があればご記入ください)
	<input type="checkbox"/> 要介護者(要介護度 3・4・5) <input type="checkbox"/> 身体障害者(1級・2級) <input type="checkbox"/> 療育手帳 A <input type="checkbox"/> ひとり暮らし高齢者(65歳以上) <input type="checkbox"/> 高齢者(65歳以上)のみの世帯 <input type="checkbox"/> その他()		

※登録者本人が記入できない場合は、代理人欄の記入をお願いします

代理人 加付 () 登録する方との関係

氏名 () 〇 親 族 (続柄)

住所 () 〇 入居施設関係者

電話 - - () 〇 その他 ()

苫小牧市避難行動要支援者登録申請書
(兼 個人情報提供同意書)

苫小牧市長 様

私は、災害時に避難をする際に支援を必要とするため、避難行動要支援者名簿への登録を申請します。

なお、本申請により登録された私の個人情報について、苫小牧市が消防、警察、自衛隊、社会福祉協議会、地域包括支援センター、基幹相談支援センター、民生委員、自主防災組織（未結成町内会においては町内会）、その他の避難支援等関係者などへ提供することに、

①同意します ②同意しません

③施設入所又は長期入院のため名簿登録の対象外です
〔施設名 〕

※①～③いずれかにチェックしてください

避難行動要支援者名簿には、民生委員や町内会などの避難支援等関係者へ、個人情報を提供することについて、

同意した方（同意しますに✓した方）のみの情報が掲載されます。

避難行動要支援者名簿の提供

平常時からの名簿情報の提供

本人の同意が得られた場合

- ①町内会 ②自主防災組織
- ③民生委員④社会福祉協議会
- ⑤福祉関係者

地域包括支援センターや
 基幹相談支援センター等)
 に名簿を提供できる

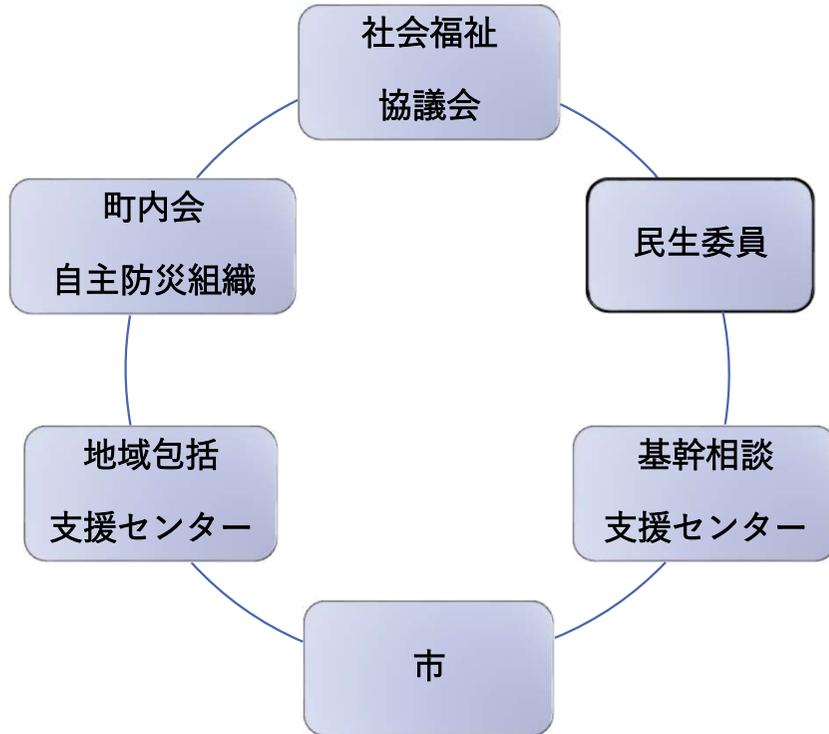
災害時の名簿情報の提供

本人の同意の有無に関らず

- ①消防 ②警察
- ③自衛隊等の救助関係機関
に名簿を提供できる

※町内会に名簿提供を行う場合には、個人情報の取扱いに関する協定
を締結し、名簿を受け取った方には守秘義務を課すとともに、
 名簿情報の漏えいの防止をお願いしております。

地域（町内会）における避難行動要支援者の情報共有体制



市と社会福祉協議会が中心となり、**地域の代表者**（町内会・民生委員）や**福祉専門職**（地域包括支援センター・基幹相談支援センター）と連携する。

それぞれの立場から要支援者の情報を共有し、優先度を決めて（**色分けをする**）平常時から支援する。

避難行動要支援者名簿（優先度）

番号	支援計画	優先 (色分け)	氏名	生年月日	性別	住所	単身	夫婦	子 (孫含む)	親	避難支援等を必要とする事由			状況	支援事業所
											要介護	身体	療育		
1		黄色	〇〇 〇〇	昭和〇〇年〇月〇日		〇丁目〇番〇号		〇				1級		妻疾患あり。車運転可。 脊柱管狭窄症。左膝人工膝関節。喘息ぎみ。	
2		黒	〇〇 〇〇	平成〇〇年〇月〇日		〇丁目〇番〇号						3級	A	両上下肢に軽度障がい。居宅介護(身体中心)。 生活介護・行動援護・移動支援・日中一時支援・短期入所等。	緑星の里 サポート
3	〇	赤	〇〇 〇〇	昭和〇〇年〇月〇日		〇丁目〇番〇号		〇				1級		足、心臓機能ともに低下。妻も支援は難しい。 ペースメーカーにより急に苦しむ可能性あり。	
4		黒	〇〇 〇〇	昭和〇〇年〇月〇日		〇丁目〇番〇号								情報なし。	
5		黒	〇〇 〇〇	昭和〇〇年〇月〇日		〇丁目〇番〇号					要介護3	2級		娘夫婦家に来ている?包括システムに情報なし。	
6		青	〇〇 〇〇	昭和〇〇年〇月〇日		〇丁目〇番〇号		〇				1級		本人元気そうな様子。	
7		黒	〇〇 〇〇	平成〇〇年〇月〇日		〇丁目〇番〇号						2級	A	生活介護・移動支援・短期入所・日中一時支援。 起立保持困難。	緑星の里 サポート
8		黄色	〇〇 〇〇	昭和〇〇年〇月〇日		〇丁目〇番〇号					要介護2	2級		片麻痺で杖歩行レベル。一人暮らしだが、隣に家族が 居住。日中に災害があった際、声掛け程度で可。	居宅すまいる
9		黒	〇〇 〇〇	昭和〇〇年〇月〇日		〇丁目〇番〇号		〇				1級		本人情報はなし。妻は元気な様子。	
10		青	〇〇 〇〇	昭和〇〇年〇月〇日		〇丁目〇番〇号		〇				1級		元気な様子。ペースメーカー。 (車運転している)。先日お会いした時は元気。	
11		青	〇〇 〇〇	昭和〇〇年〇月〇日		〇丁目〇番〇号				同居			A	両親元気(同居?)。	
12		青	〇〇 〇〇	昭和〇〇年〇月〇日		〇丁目〇番〇号				同居		1級		透析利用。母親は体調があまり良くなく、透析日以外 は母親を病院へ送迎。	

赤・・・すでに支援が必要な方（誰かの援助がないと避難できない方）

黄・・・すぐではないが今後心配な方（誰かの誘導があれば一緒に避難できる方）

青・・・比較的元気な方（自分で避難できる方）

黒・・・実態がわからない方（情報が無い方）

災害への備え

<避難確保計画>

(参考) 令和10年度以降に向けて

【避難確保計画の作成と訓練の義務】

- 洪水浸水想定区域、土砂災害警戒区域、津波災害警戒区域内に位置し、**地域防災計画に定められた施設**には、**洪水・雨水出水・高潮・土砂災害・津波**に対する**避難確保計画**を作成し、**市町村に報告することが義務付けられています。**
- また、**訓練を実施**し、その結果を**市町村に報告することが義務付けられています。**

施設管理者

- 避難確保計画の作成
- 避難訓練の実施



【ポイント】

既存の非常災害対策計画や消防計画、学校の危機管理マニュアル等と一体的に作成することが可能です。

市町村

- ・ 避難確保計画の報告
- ・ 訓練結果の報告



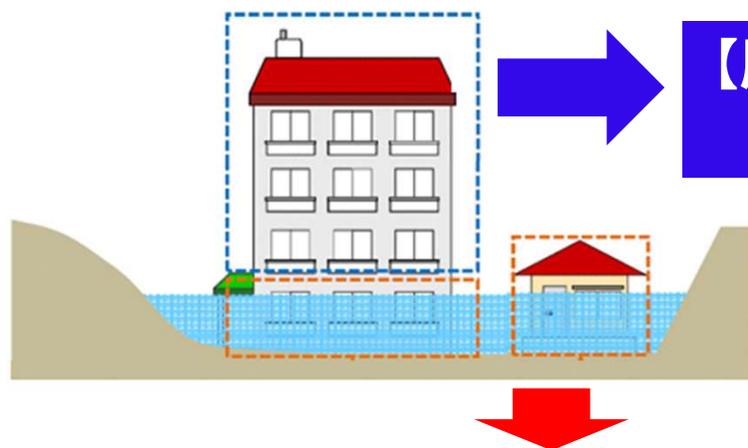
助言・勧告等



避難先の選定における留意点

【立退き避難と屋内安全確保】

- 立退き避難は、浸水想定区域等の災害リスクにある場所の施設を離れ、浸水想定区域外の避難先に避難することであり、避難行動の基本です。
- 浸水想定区域等の災害リスクのある場所の施設であっても、浸水深より高い階に移動することによって、利用者の安全を確保することが可能な場合があります。こうした施設で、施設内に留まって避難するのが「屋内安全確保」です。



【屋内安全確保】

- ・ 施設の浸水深より高い階

注意：浸水が継続する間生じる可能性がある支障を許容できること。

（水、食糧、薬等の備蓄品の確保、電気、ガス、トイレ等の利用可能か確認）。

【立退き避難】

- ・ 系列の施設や同種・類似の施設
- ・ 市町村が指定する指定緊急避難場所や指定(福祉)避難所
- ・ 近隣の安全な場所
- ・ 宿泊施設

避難先の選定における留意点

【災害の種類に応じた避難先の選定】

災害種類	洪水		雨水出水
想定区域	<p>家屋倒壊等氾濫想定区域</p> 	<p>浸水のおそれがある区域</p> 	<p>浸水のおそれがある区域</p> 
災害種類	土砂災害	津波	高潮
想定区域	<p>土砂災害(特別)警戒区域</p> 	<p>浸水のおそれがある区域</p> 	<p>浸水のおそれがある区域</p> 
<p> このオレンジ色の災害は、 家屋倒壊・流失(家ごと流される)の危険があります！</p>			



ハザードマップで施設の危険性を確認しましょう

1

施設が下記の区域に該当する

はい いいえ

家屋倒壊等危険指定区域

土砂災害警戒区域
土砂災害特別警戒区域

津波による
浸水のおそれがある区域

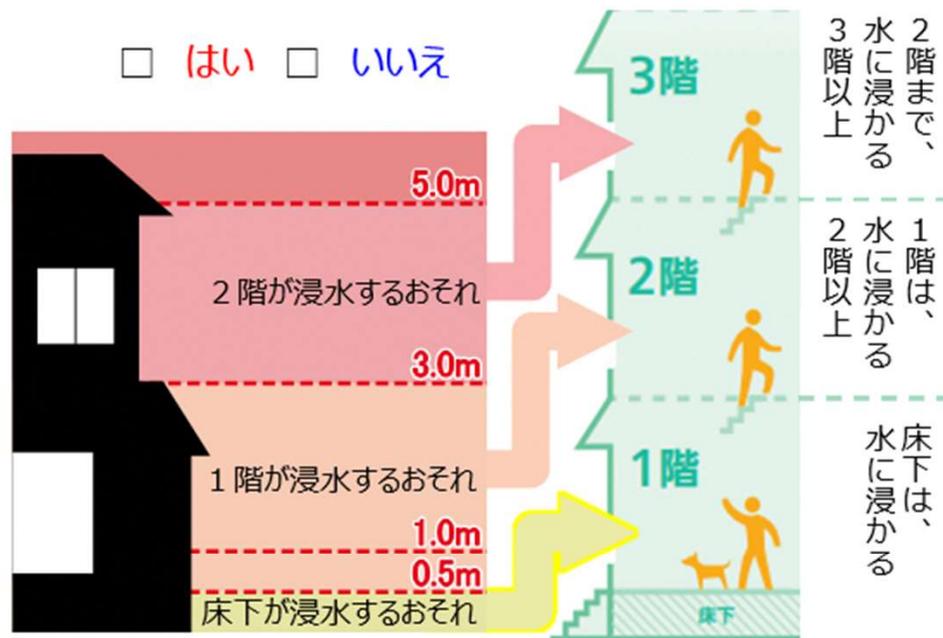
はい

いいえ

2

施設の浸水深より高い所に避難スペースがある

はい いいえ



いいえ (高い所にスペースがない)

3

浸水継続時間

避難スペースにて
電気や通信、
水道、トイレ等が
使用可能である

はい
 いいえ

いいえ

はい

施設外の避難先に 立退き避難

■ 系列の施設や
同種・類似の施設



■ 市町村が指定する
指定(福祉)避難所、
指定緊急避難場所



■ 近隣の安全な場所
■ 宿泊施設



施設内の高い所に
屋内安全確保

施設における防災体制の例

- 利用者の円滑な避難のためには、防災体制を機能的に組織する必要があります。
- 夜間や休日などに迅速に駆けつけられる**緊急参集者も決めておく**ことが重要です。
- 職員だけで利用者の避難支援が困難な場合には、**地域住民や利用者の家族、地元企業等の外部の協力も得て体制を構築**しましょう。

職員一人一人が担当する内容を把握し、いざというときに対応できるようにしましょう！

- ①全体を指揮する
「統括指揮者」



- ②情報収集や伝達を担当する
「情報連絡班」



- ④避難に必要な設備や装備品等を
点検し準備する「装備品等準備班」



- ③利用者の避難支援を担当する
「避難誘導班」



避難訓練の種類

【立退き避難、屋内安全確保】

- 利用者を避難先に移動させる訓練としては、立退き避難訓練と屋内安全確保訓練があります。
- 立退き避難訓練は、施設外の避難先に利用者を移動させる訓練です。
- 屋内安全確保訓練は、施設の上階などに利用者を移動させる訓練です。
- 訓練は、職員のみならず、**避難支援協力者の参加も得て行う**ようにしましょう。

訓練種類

立退き避難訓練

屋内安全確保訓練

訓練
イメージ

施設内移動 ⇒ 車両への移動、徒歩⇒
避難先(利用者の支援)

施設上階への移動(階段・エレベーター)⇒
上階での利用者の支援



避難訓練の種類

【図上訓練、情報収集・情報伝達訓練・避難経路等の確認訓練】

- 図上訓練は、避難先までの立退き避難訓練や屋内安全確保訓練のシミュレーションを行う訓練です。情報収集・情報伝達訓練を合わせて行う場合があります。
- 情報収集・情報伝達訓練は、避難に必要な防災気象情報や避難情報を収集し、その情報を職員や避難支援協力者等に伝達する訓練です。
- 避難経路等の確認訓練は、現地を実際に見て、避難先や避難経路の安全性等について確認する訓練です。

訓練種類	図上訓練	情報収集・情報伝達訓練	避難経路等の確認訓練
訓練イメージ	<ul style="list-style-type: none">・地図等を活用したイメージ訓練  	<ul style="list-style-type: none">・日頃からの気象情報等の確認・施設内での情報伝達訓練  	<ul style="list-style-type: none">・避難先までの移動時間の確認・大雨時における安全性の確認  

避難訓練の種類

【設備・装備品・備蓄品・持ち出し品等の確認訓練】

- 設備・装備品・備蓄品・持ち出し品等の確認訓練は、避難に必要な設備や装備品の点検や備蓄品の在庫確認、避難先への持ち出し品を準備する訓練です。

訓練の種類

設備・装備品・備蓄品・持ち出し品等の確認訓練

訓練イメージ

- ・利用者の避難に必要なものを確保
- ・避難先にて必要なものを確保
- ・移動しやすい場所にあるかの確認



【参考】屋内安全確保で避難するときの注意点

- 施設内に数日間過ごせる量の食糧や水、薬を備蓄しておきましょう。
- 停電、断水、ガスの供給停止に備え、施設内に数日間過ごすための懐中電灯、非常用電源、携帯用トイレ等を備蓄しておきましょう。

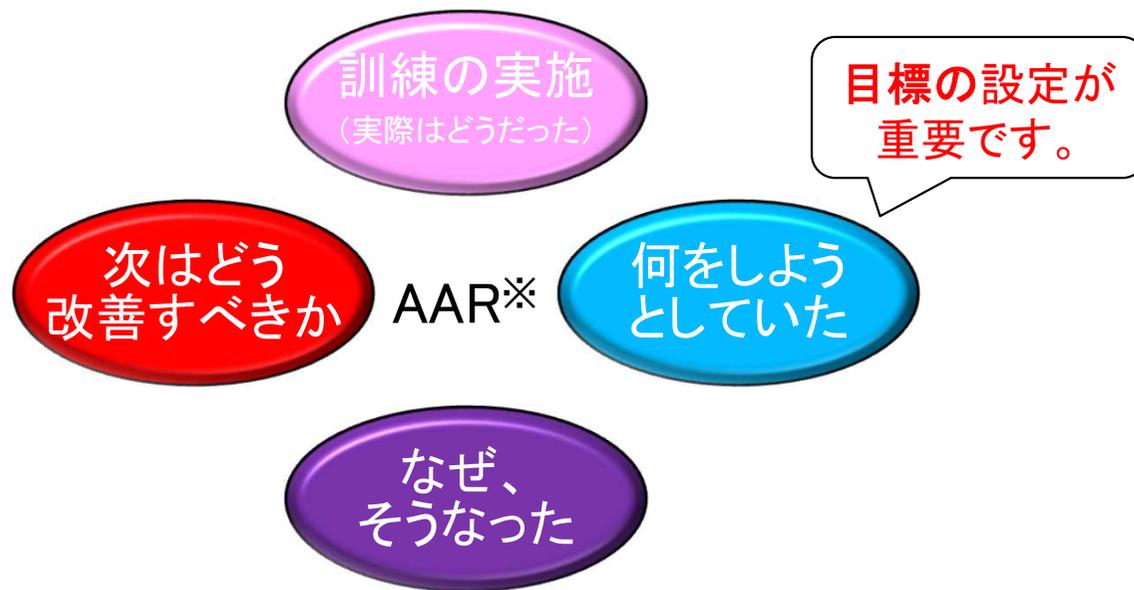


【参考】避難支援に必要な設備や機材等

- エレベーターの活用に加え、非常用電源の設置やエレベーターの代替えとなるスロープの設置、階段昇降機の設置、車椅子等を支援者が持ち上げることも想定した階段幅の確保しましょう。
- 避難及び避難先における支援に必要な装備品や備蓄品を適切に確保しておきましょう。

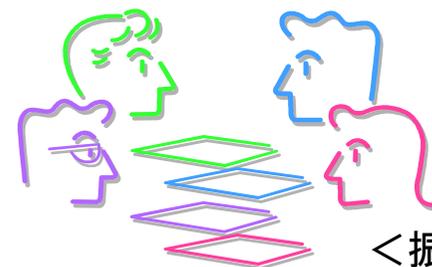
避難訓練における留意点

- 避難訓練は、**毎年実施することが重要**です。
- また、訓練結果は**市町村に報告**する必要があります。
- 訓練終了後には、参加者により**訓練の振り返り（AAR※）を実施**し、必要に応じて**避難確保計画を見直すとともに、避難体制の改善につなげる**ようにしましょう。
- 訓練結果の振り返りを適切に実施するためには、**あらかじめ訓練の目的と目標を決めておく**ことが重要です。



5分程度でできるので、是非、やってみましょう。

1. 何をしようとしていた？
2. 実際はどうだった？
3. なぜそうなった？
4. 次はどう改善すべきか？



<振り返り(AAR)のイメージ>

※AAR(After Action Review)とは、訓練で明らかになった失敗や課題を当事者同士で議論し、次への改善や教訓として組織の災害対応に活かす「ふりかえり」です。

まとめ

- 苫小牧には様々な自然災害の可能性が 있습니다。自宅や職場でどのような災害の可能性あるのかを知り、その時にどんな行動をとればよいのか、日ごろから備えておくことが大切です。
- 特に津波対応では市として多くの課題が見つかり、皆さんも、課題があったと感じている方もいると思います。
- 津波災害時などでは、市役所職員は避難所などに行けない可能性があります。
- 避難所では、要支援者等の援助など、皆様の助けが必要です。
(できる範囲でのご協力をお願いします)

～本日の講話が皆様の防災力向上につながれば幸いです～

ご清聴ありがとうございました