



安全・安心に避難するための心得!!

# 避難について

そな 備えて安心!  
ひなん 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

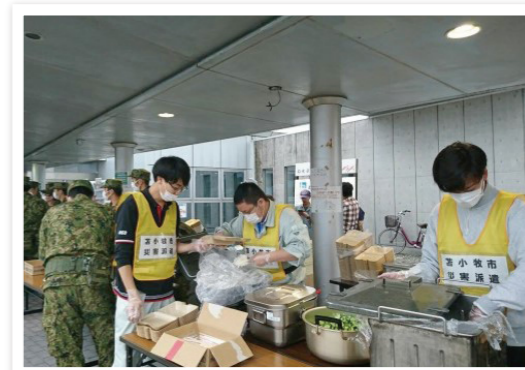
親戚・知人宅への避難

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

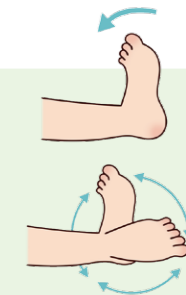


### エコノミークラス症候群

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。



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)



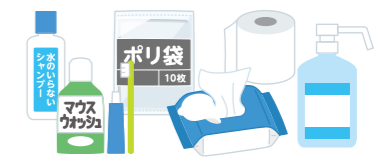
#### 生活用品

- 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

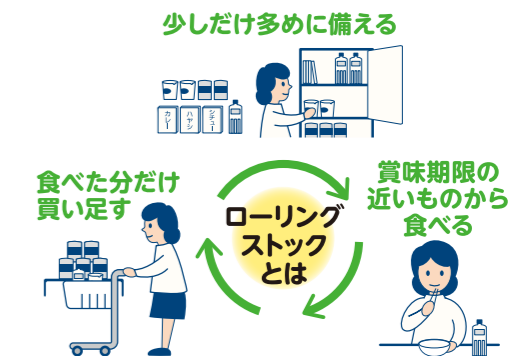


### ローリングストックによる備蓄を習慣に

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」



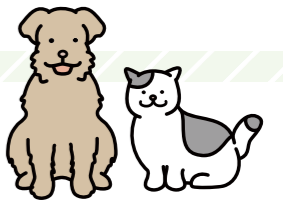
詳しくは  
ホームページへ

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	川浴町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2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
47	勇払中学校	字勇払132番地	○ (校舎2~3階)	○	○	○	○	○	○ (校舎2~3階)
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	認定こども園幼稚園あいか	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、みなさんと協力しあいましょう。

### 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する。

**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、さしせ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 にゅうしゅさき  
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フォンサービスで放送内容を確認できます。

苫小牧市からのお知らせです……

登録すれば  
自動で受信可能

### 苫小牧市防災メール

お手持ちのメールアドレスを登録することで、避難情報や津波・地震情報、気象情報、Jアラート(全国瞬時警報システム)などを自動で受け取ることができます。(英語・中国語・韓国語対応)

※QRコードから  
空メールを  
送信して登録

bousai.tomakomai-city@raidan.ktaiwork.jp

### 苫小牧市公式SNS

苫小牧市防災メールの情報をSNS上で受け取ることができます。LINEは、友だち登録をして受信設定をすることで、情報を自動で受け取ることができます。

LINE

Facebook

自動で受信可能

### 防災行政無線戸別受信機

屋外スピーカーから流れる音声と同じ内容を屋内で聞くことができます。放送された内容を自動で受信し、何度も聞きなおすことができます。戸別受信機は、ご希望の方に有償、または無償で貸与しています。

### テレフォンサービス

屋外スピーカーから流れる音声と同じ内容を電話で聞きなおすことができます。

TEL 050-5865-1569

ぼうさいぎょうせいむせん  
防災行政無線から  
なに ぼうそう  
何が放送  
されたのかな?

※通話料は自己負担となります。  
※気象情報は配信されません。  
※配信期間は放送から24時間です。

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



こま  
困ったときは  
れんらく  
まてに連絡してね!

## 緊急時連絡先一覧表

 <b>消防</b> 火災と救急・救助は → <b>119</b>	
苦小牧市消防本部	Tel. 0144-84-5014
苦小牧市消防署	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

 <b>警察</b> 事件・事故は → <b>110</b>	
苦小牧警察署	Tel. 0144-35-0110
 <b>市役所</b>	
苦小牧市役所(代表)	Tel. 0144-32-6111
苦小牧市市民生活部危機管理室	Tel. 0144-32-6280

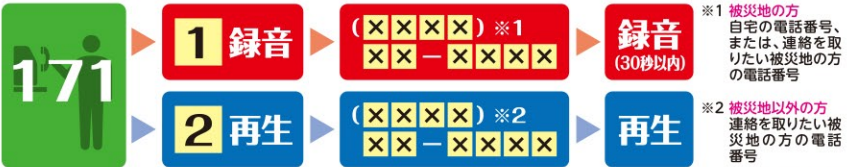
●携帯電話などがつながらないときに! いざという時の連絡方法を覚えておこう

### 災害用伝言サービス 安否の確認など、家族や知人との連絡にご活用ください。



**171**  
災害用伝言ダイヤル

地震などの災害発生時に電話がつながりにくい状況になった場合に、安否情報を録音し伝えることができるNTTのボイスメールサービスです。「171」にダイヤルし、音声ガイダンスに従い伝言の録音や再生を行います。



#### 携帯電話災害用伝言板

大きな災害(震度6弱以上の地震など)が発生した場合に、携帯電話各社のネット上に「災害用伝言板」が緊急開設されます。緊急時に備え、事前に確認をしておきましょう。

※詳しい内容はNTT東日本のホームページで確認してください。

ホームページ <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/>

災害用伝言板Web171  
<https://www.web171.jp>

**最後に**

これまでのページを再確認し、災害別のマイ・タイムラインを記入してみよう!

か  
書いたものを切り取って  
み  
見やすいところに貼っておこう!



マイ・タイムライン記入のときに、防災への備えのほか、もう一度地図を見て、自分の家の危険度や避難経路などを再確認してみよう!

### 災害ごとのハザードマップを確認しよう!

津波や洪水、土砂災害のハザードマップを作成しています。

ハザードマップ  
掲載サイト



### Web防災マップでどこにいても防災情報を確認!

スマホなどのWeb上でハザードマップを確認することができます。

Web  
防災マップ

