

わが家の防災メモ

いざというときに備えて、
家族と一緒に書き込んでおきましょう。

わが家の避難先 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)
	昭・平・令 年 月 日	Rh(+ / -) 型	
	昭・平・令 年 月 日	Rh(+ / -) 型	
	昭・平・令 年 月 日	Rh(+ / -) 型	
	昭・平・令 年 月 日	Rh(+ / -) 型	

困ったときの連絡先 親戚や知人・かかりつけ病院などの連絡先を書いておきましょう!

名前	電話	住所	その他
		〒	
		〒	
		〒	

緊急連絡先一覧

*使い方は下記参照

火事・救急 119番
警察 110番
海の事故・事件 118番
災害用伝言ダイヤル 171番

名称	電話番号	名称	電話番号
留萌市役所(総務課危機対策係)	56-5005	上下水道:留萌市上下水道課	42-5151(上水道) 42-2049(下水道)
留萌消防組合消防署	42-2211	電気:北海道電力 留萌営業所	42-1390 0120-060-174
留萌警察署	42-0110	ガス:	
留萌海上保安部	42-0656		
留萌市立病院	49-1011		

安否情報などを家族や知人に知らせる方法

災害用伝言ダイヤル **171**

大規模な災害が発生し、安否確認等で電話回線が混雑し、繋がりにくい状況でも、伝言の録音・再生により、被災地内の家族や親戚・知人等と連絡を可能にする「声の伝言板」です。

詳しい内容はNTTのホームページで確認

ホームページ

171 または NTT 検索

録音 171 → 1 → 0 → 伝言の録音

再生 171 → 2 → 0 → 伝言の再生

案内放送が流れる...

連絡を取りたい被災地の方の電話番号(市外局番から)

携帯電話災害用伝言板

大規模な災害が発生した場合に、携帯電話各社から提供される災害用伝言板です。携帯電話やスマートフォンから安否情報の登録・確認ができます。

※詳しい内容は携帯電話各社のホームページ等で確認してください



留萌市
防災ガイドマップ

お問い合わせ

留萌市役所
総務部総務課 危機対策係
〒077-8601
北海道留萌市幸町1丁目11番地
TEL. 0164-56-5005

ホームページ

https://www.e-rumoi.jp/index_top.html

留萌市HP



この防災ガイドマップは
公益財団法人北海道市町村振興協会
(サマージャンボ宝くじの収益金)
の助成を受けて作成しています。

自らの命は自らが守る

留萌市 防災ガイドマップ



昭和63年 前線による集中豪雨のため浸水した留萌市内



留萌市キャラクター
KAZUMOちゃん



災害に対する備えはできていますか？



測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R7JHs241-GISMAP59850号



昭和63年 風水害の様子



地震・津波対策

風水害対策

その他の防災対策

避難所・非常持ち出し品一覧

昭和63年の風水害を覚えていますか？

大雨により氾濫した雨水が街一面を覆いました。あれから30年以上経ちますが、全国での災害による被害は増えるばかりです。留萌市としても、災害に備えて対策を進めていますが、市ができることには限界があります。大切な人を守るために、この防災マップを家族で確認して実践していきましょう。

目次

浸水想定鳥観図	1 - 2
地震・津波対策1 ~地震への備え	3 - 4
地震・津波対策2 ~地震発生への対応	5 - 6
津波浸水想定図・全域図	7 - 8
// ・中域図1	9 - 10
// ・市街図1	11 - 12
// ・市街図2	13 - 14
// ・中域図2	15 - 16
風水害対策1 ~風水害への備え	17 - 18

風水害対策2 ~警戒レベルと避難行動	19 - 20
風水害対策3 ~避難する時の注意点	21 - 22
河川浸水想定図(外水氾濫)・全域図	23 - 24
// ・中域図1	25 - 26
// ・市街図1	27 - 28
// ・市街図2	29 - 30
// ・市街図3	31 - 32
// ・中域図2	33 - 34
// ・広域図1	35 - 36

河川浸水想定図(外水氾濫)・広域図2	37 - 38
河川浸水想定図(内水氾濫)・市街図1	39 - 40
// ・市街図2	41 - 42
// ・市街図3	43 - 44
雷・竜巻・雪害対策	45 - 46
情報の入手と避難について	47 - 48
共助の防災と避難施設	49 - 50
避難施設一覧	51 - 52
非常持ち出し品・備蓄品一覧	53 - 54

地震への備え

地震は突然起こります。家族の安全と被害を最小限に食い止めるためにも、日頃からの安全対策等の準備が必要です。家族で地震対策について話し合い、突然の災害から身を守る方法を確認しましょう。

家族で話し合い

避難時の役割分担や避難場所、途中で家族が離ればなれになった場合の集合場所も決めておきましょう。



高い所に重い物を置かない

地震時の落下によるケガの原因になるので、家具の上にテレビなどの重い物を置かない。



燃えやすいものを置かない

二次災害を防ぐため、台所のガス台付近、ストーブのまわりなど、火元となる場所に燃えやすい物を置かない。



わが家の耐震診断

家の間取りから、水まわり、ガスの位置、電気のブレーカー、家具の位置をチェックする。
家屋の耐震診断※は専門家に相談し、補強等を実施する。



※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。

屋外の地震対策

家族の安全と被害を最小限に抑えるためにも、日頃から自宅の安全対策について点検しておきましょう。住宅の耐震性に不安がある場合は耐震診断を行い、補強等を実施しましょう。

屋根・アンテナ

屋根のひび割れ、ずれ、はがれなどが確認しましょう。アンテナはしっかりと固定しましょう。

窓ガラス

ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。カーテンもガラス飛散防止対策になります。

灯油タンク・プロパンガスボンベ

灯油タンク・プロパンガスボンベはしっかりと固定しましょう。

玄関まわり

自転車や植木鉢など避難の支障となるものを置かないようにし、古新聞・古雑誌など、引火しやすいものを屋外に放置しないようにしましょう。

フェンス・ブロック塀

ブロック塀のひび割れ・破損・ぐらつきはないか、通学路・避難路に面している所はしっかりと補強しましょう。

地震の震度 (気象庁震度階級)

震度4以上の揺れが予想された場合、全国瞬時警報システム(Jアラート)によりスマホなどに緊急地震速報が流れます。

震度 1 <p>屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。</p>	震度 2 <p>屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には目を覚ます人もいる。</p>	震度 3 <p>屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。眠っている人の大半が目覚ます。</p>
震度 4 <p>歩いている人のほとんどが揺れを感じ、眠っている人のほとんどが目覚ます。電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。</p>	震度 5弱 <p>大半の人が恐怖を覚え、物につかまると感じる。棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。</p>	震度 5強 <p>物につかまらなると歩くことが難しい。補強されていないブロック塀が崩れることがある。</p>
震度 6弱 <p>立っていることが困難になる。固定していない家具が移動し倒れたり、ドアが開かなくなることがある。</p>	震度 6強 <p>はわないと動くことができない。破損・落下する建物が多くなる。大規模な地すべりや、山体崩壊が発生することがある。</p>	震度 7 <p>揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。耐震性の低い建物は、傾くものや倒れるものが多くなる。</p>

室内の地震対策

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てしまう原因にもつながります。家具の配置や固定具合を見直し、室内の安全対策に努めましょう。

家具を配置する時は、出入口や就寝位置と重ならないようにしましょう。

・転倒方向で寝ない
・転倒で避難路をふさがない

家具の上には、割れやすい物を置かないようにしましょう。

留め金具

家具は金具などで固定し、扉にガラスが使われている場合は、飛散防止フィルムや留め金具をつけましょう。

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、重い物を下に、軽い物を上に収納しましょう。

カーテン・カーペット・寝具などは、防災加工されたものを使用しましょう。

家具や本棚の下に転倒防止のシートを置き、壁にもたせ気味に配置しましょう。

冷蔵庫

冷蔵庫ストッパーを用いて冷蔵庫の天板、または側板と壁をベルトで固定しましょう。

テレビ・パソコン

できるだけ低い位置に置き、金具や耐震マットなどで固定しましょう。

暖房機器

耐震自動消火装置付のものを選び、周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

消火器・懐中電灯

もしもの火災や停電に備え、すぐに使える場所に置いておきましょう。
電池や使用期限のチェックも忘れずに!

地震発生への対応



地震発生!! まず、身を守る!



机やテーブルの下などにもぐり、身を守りましょう。

●屋内外では…



持ち物や両手で頭を守り、公園や広い場所に避難しましょう。



屋内施設にいる場合は係員の指示に従う。

●自動車運転中は…



急ブレーキを避け、ハザードランプを点灯させて徐々に減速し、道路の左側に停車します。

揺れがおさまったら… 身の回りの安全確保



コンロなどの火を消す。火が出ても落ち着いて初期消火。



家が傾いてドアが開かなくならないように、すばやく窓や扉を開けましょう。



ガラス片や転倒家具などに注意し、家族や周りの人の安全確認・確保を行いましょう。

3分 気象庁の津波情報確認 避難の判断を



火災、家屋倒壊の危険やガス爆発等、二次災害の兆候はないか確認しましょう。



テレビ・ラジオ・防災行政無線などで、正しい情報を聞きましょう。



避難するときは、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を締めてから、避難する。

自動車が使える場合、避難は原則徒歩ですが、避難所までの距離が遠い場合や、避難要配慮者の避難が非常に困難な場合は使用しましょう。

数分~数十分 津波が来る時は… 高台へ避難!



より高く、より奥へ逃げる。浸水予測外でも安心しない!

海岸から「より遠く」ではなく、「より高い高台」へ避難しましょう。



注意報、警報が解除されるまで海辺や河川には近づかないようにしましょう。

数十分~数時間 津波の危険がなくなったら… 救護・消火活動



地域ぐるみで協力し合い、応急救護・消火活動を行いましょう。

数日 避難所・自宅待機 しばらくは警戒を



3日間は備蓄品で自活できるよう、日頃から準備をしておきましょう。

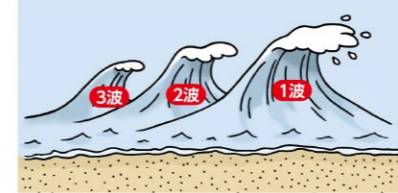


余震・津波に警戒し、テレビ・ラジオ、インターネットなどから正しい情報を確認しましょう。

津波の注意点

東日本大震災では、国内観測史上最大の40mもの大津波が発生し、甚大な被害を及ぼしました。津波のスピードは速く、見てから避難するのでは間に合いません。「揺れたら避難」を徹底しましょう。

津波は繰り返して来る!



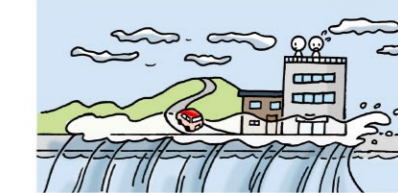
津波は2波、3波と繰り返し襲ってきます。注意報・警報が解除されるまでは避難していきましょう。

津波のスピードは速い!



「注意報」や「警報」が出る前に来る津波もあり、津波の速度は海岸付近でも時速36km(秒速10m)程度もあります。

津波の高さに注意!



海岸の地形などによって予想された津波の高さを超える津波が発生する場合があります。

引き潮がなくても注意!



津波の前に必ず引き潮があるとは限りません。地震の起こり方や地形によっては引き潮が起こらない場合もあります。

満潮時は要注意!



満潮時は水位が高くなっているので、津波がより大きくなります。

弱い地震でも要注意!



弱い地震でも揺れが長く続いた時などは津波が襲ってくる可能性があります。

津波警報・注意報の種類と取るべき行動

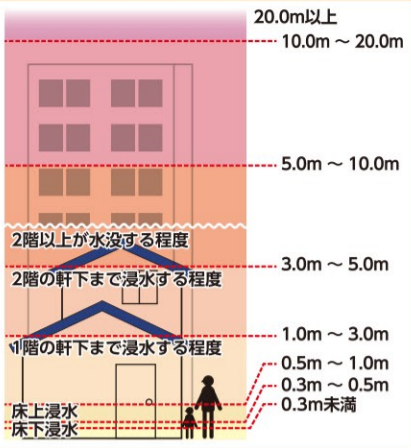
気象庁は、地震が発生した時には地震の規模や位置をすぐに推定し、これらをもとに沿岸で予想される津波の高さを求め、地震が発生してから約3分を目標に、大津波警報、津波警報または津波注意報を発表します。

種類	発表される津波の高さ		取るべき行動
	数値での発表(高さ区分)	巨大地震の場合の発表	
大津波警報 (特別警報)	10m超 (10m<高さ)	巨 大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただ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。 津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。
	10m (5m<高さ≤10m)		
津波警報	5m (3m<高さ≤5m)	高 い	ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう!
津波注意報	3m (1m<高さ≤3m)	(表記しない)	
	1m (20cm≤高さ≤1m)		海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。 津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近付いたりしないでください。

※震源が陸地に近いと津波警報が津波の襲来に間に合わないことがあります。地震が発生したら、警報を待たずに避難しましょう。

津波浸水想定図・全域図

津波浸水想定区域



凡例

指定避難所
自宅での生活が困難な方や不安な方が一定期間避難生活を行う施設

指定緊急避難場所
災害時の危険を回避するために一時的に緊急避難する場所

津波避難ビル
津波などから緊急的に一時避難するために指定された建物

- 国道
- 主要道道
- 一般道道

日本海

中域図1

市街図1

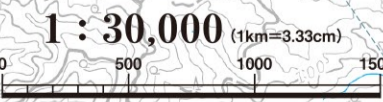
市街図2

中域図2

留萌市

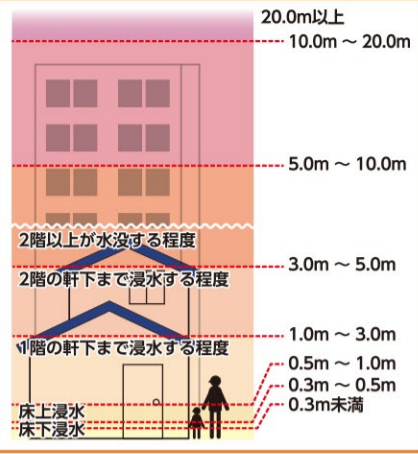
増毛町

小平町



津波浸水想定図・中域図1

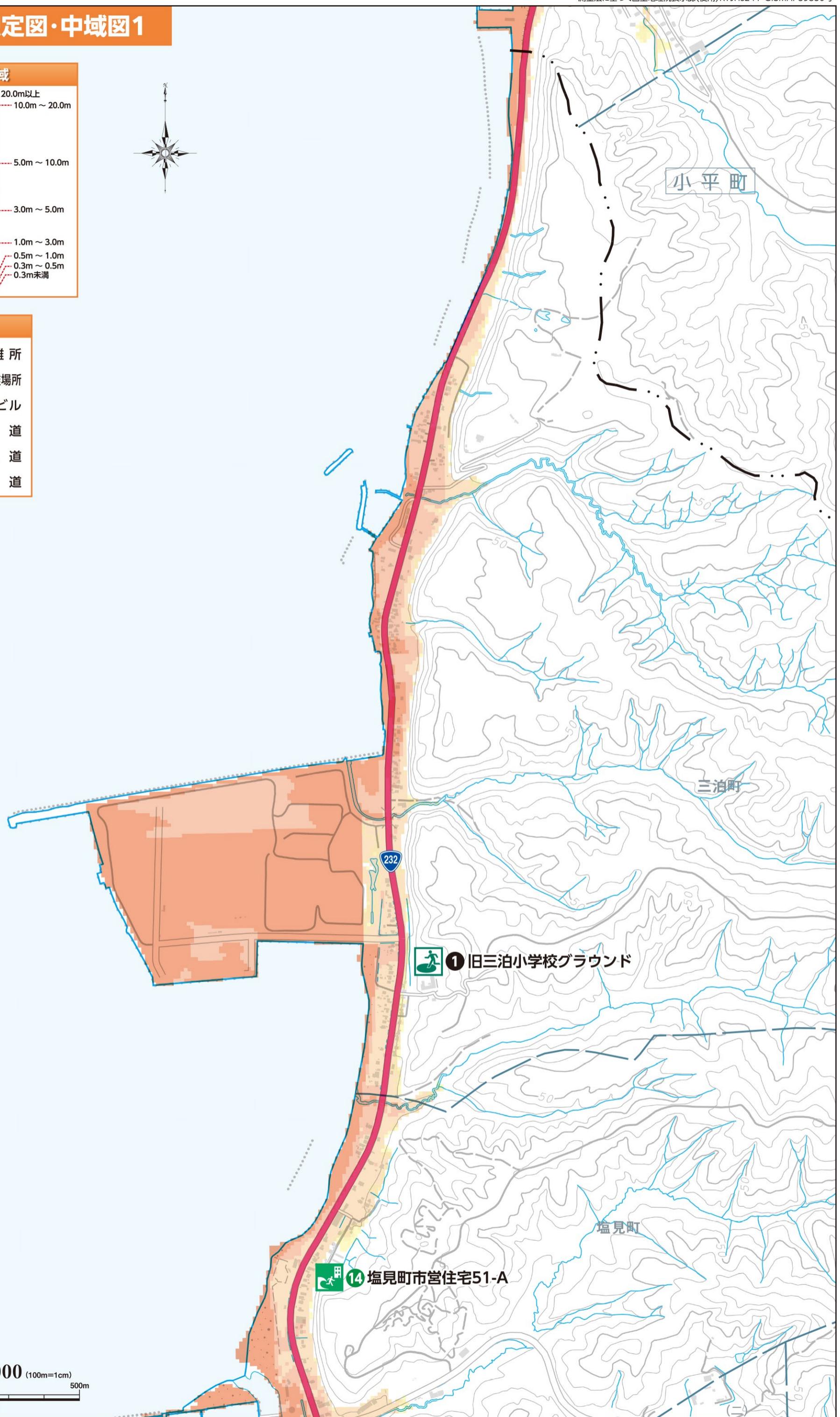
■津波浸水想定区域



■凡例

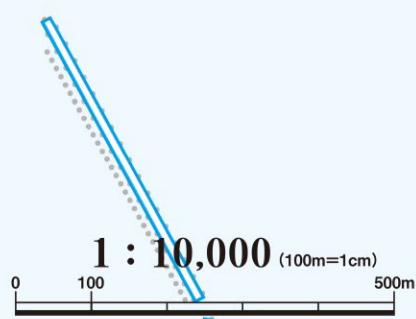
- 指定避難所
- 指定緊急避難場所
- 津波避難ビル
- 国道
- 主要道道
- 一般道道

日本海



① 旧三泊小学校グラウンド

⑭ 塩見町市営住宅51-A

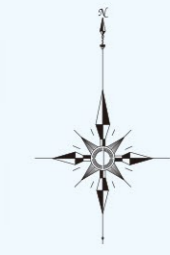


津波浸水想定図・市街図1



津波浸水想定図・市街図2

津波浸水想定図・市街図2



日本海

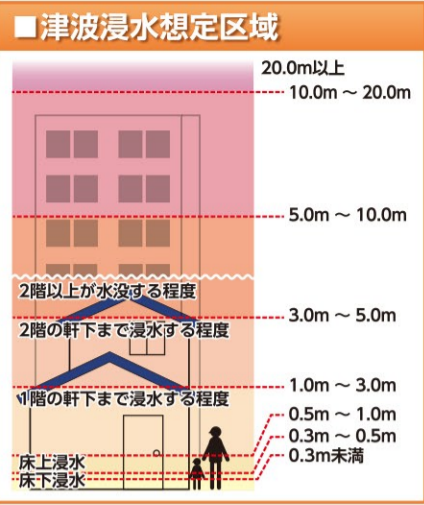
- 凡例
- 1 指定避難所
 - 1 指定緊急避難場所
 - 1 津波避難ビル
 - 国道
 - 主要道道
 - 一般道道

- 津波浸水想定区域
- 20.0m以上
 - 10.0m ~ 20.0m
 - 5.0m ~ 10.0m
 - 3.0m ~ 5.0m
 - 1.0m ~ 3.0m
 - 0.5m ~ 1.0m
 - 0.3m ~ 0.5m
 - 0.3m未満



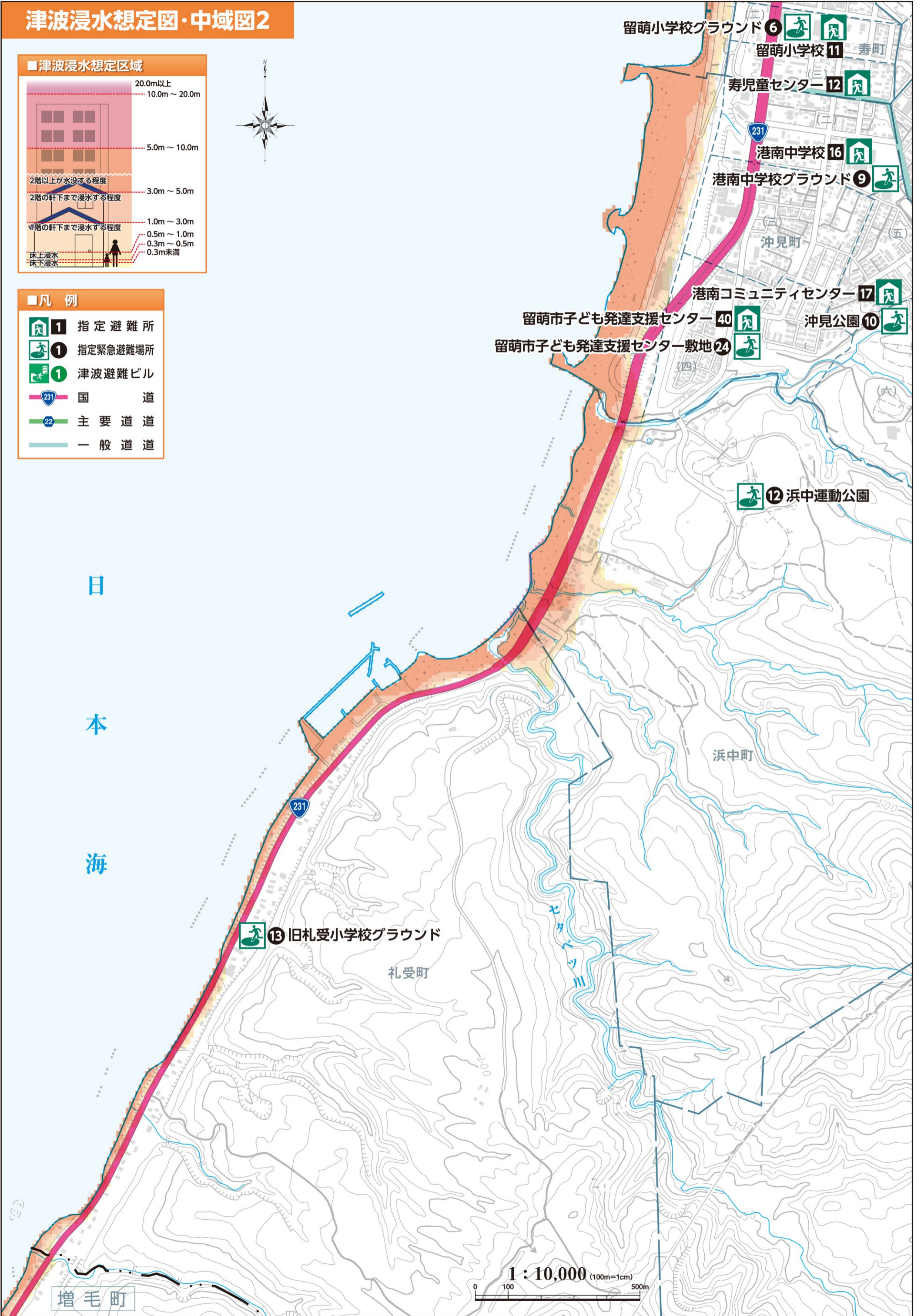
1:7,000 (100m=1.43cm)

津波浸水想定図・中域図2



■凡例

- 1 指定避難所
- 1 指定緊急避難場所
- 1 津波避難ビル
- 国道
- 主要道道
- 一般道道



風水害への備え

近年は、台風だけではなく予想を超える暴風雨により甚大な風水害に襲われることが多くなっています。普段から風水害の対策について、家族同士で確認しておきましょう。

天気予報や気象情報に注意

台風や豪雨はある程度、襲来の時期や規模などを予測できます。普段から気象情報に十分注意して、風や雨に対する万全の対策を立てることが大切です。



非常持ち出し品の確認

いざという時のために、非常持ち出し品は普段から準備しておきましょう(P51参照)。避難する段階で準備し始めるのでは、間に合わなくなる可能性もあります。



家の内外を点検整備

家の中や外を点検しましょう。トタンのめくれや、アンテナが不安定になっていると竜巻や台風時の被害の元になります。



気象情報の入手・確認

気象や防災関係のアプリ(P47参照)等をダウンロードしておきましょう。通知設定しておくことで、台風などの災害への準備ができます。



雨風による危険度のチェックポイント

気象庁による雨の降り方と風の強さの目安を確認しておきましょう。ニュースなどの気象情報の際に、どのような状況になるか判断できます。そして状況に合わせた避難行動につなげましょう。

雨の強さと降り方

雨量	1時間あたり	特徴
やや強い雨	10~20mm未滿	ザーザーと降る。地面一面に水たまりができ、地面からの跳ね返りで足元が濡れ、話し声が聞き取りにくくなります。
強い雨	20~30mm未滿	どしゃ降りの雨。傘をさしても濡れてしまうほどの雨で、側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れなどの心配があります。
激しい雨	30~50mm未滿	バケツをひっくり返したような雨。道路が川のようになり、山崩れ・がけ崩れが起きやすくなるため、危険地帯では避難の準備が必要になります。
非常に激しい雨	50~80mm未滿	滝のように降る雨。河川の氾濫をはじめ、土石流などが起きやすく、多くの災害が発生するおそれがあります。車の運転も危険です。
猛烈な雨	80mm以上の雨	息苦しくなるような圧迫感のある雨。雨による大規模災害が発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要となります。

風の強さと吹き方

風速	特徴
やや強い風 風速10~15m/s	風に向かって歩きにくくなり、樹木全体や電線が揺れ始めます。高速運転時は横風に流される感覚を受けます。
強い風 風速15~20m/s	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出ます。看板やトタン板が外れ始め、高所での作業は極めて危険です。
非常に強い風 風速20~25m/s	何かにつかまっていなくて立ってられません。通常速度による運転が困難になり、飛来物による負傷にも注意しましょう。
猛烈な風 風速25~30m/s	細い木が折れたり、根の張っていない木が倒れ始めます。屋根材や看板が落下・飛散し、道路標識が傾きます。
猛烈な風 風速30m/s以上	屋外での行動は極めて危険です。多くの樹木が倒れ、走行中のトラックが横転したり、倒壊する住宅も出てきます。

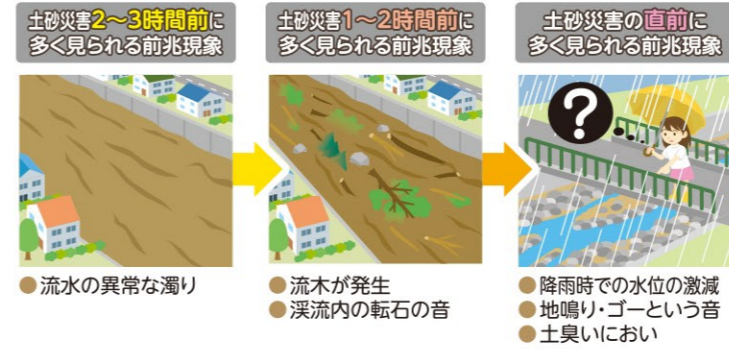
※風速は10分間の平均風速です。 ※最大瞬間風速は平均風速の約1.5倍~3倍以上になることがあります。

土石災害への備え

一般的に土石災害は、降雨や融雪で地中の水分が増して地盤が緩み、さらに長雨や集中豪雨が続き続いたときに発生するとされています。下記のような現象を察知した場合は、直後に土石災害が起こる可能性があります。直ちに周りの人と安全な場所へ避難するとともに、関係機関へ通報してください。

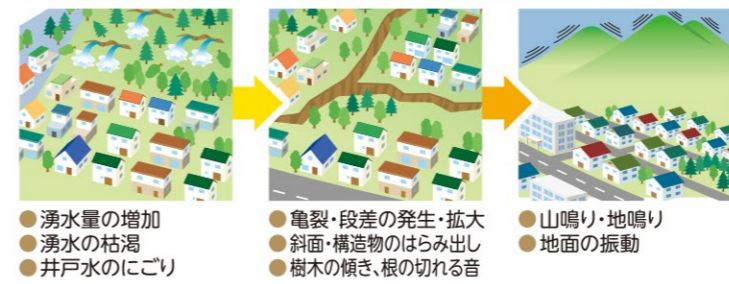
こんな前ぶれ現象に注意!!

※前兆現象は一つの目安です



土石流

山や川の石や土砂が、大雨などにより水と一緒に激しく流れ下る現象。



地すべり

雨や雪どけ水が地下にしみこみ、断続的に斜面が滑り出す現象。



※地すべりの予測は技術的に困難であり、土石災害警戒情報の発表対象となっていないので注意してください。



崖崩れ

雨や雪どけ水、地震などの影響によって、急激に斜面が崩れ落ちる現象。



危険を感じたら早めに「安全な場所に避難」しましょう!

すぐに指定避難所への避難が不可能、または危険が迫っている場合は**危険区域外**で、できるだけ高いところ(自宅の2階など)に避難しましょう。

北海道土石災害警戒情報システム

<https://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/>
<https://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/sp/>



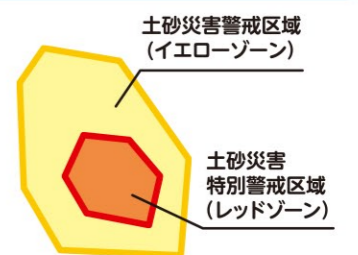
早期避難の判断に役立てよう!

北海道土石災害警戒情報システムは、大雨による土石災害の危険度が高まった際に、北海道と気象庁が共同で発表する「土石災害警戒情報」や「危険度情報」を、パソコンやスマートフォンで確認できるシステムです。上記のサイトをチェックして避難行動の目安にしましょう。

「土石災害警戒区域」と「土石災害特別警戒区域」

土石災害警戒区域 「土石災害のおそれがある区域」で、土石災害が発生した場合、「住民の生命または身体に危害が生ずるおそれがあると認められる土地の区域」で、「警戒避難体制を特に整備すべき土地の区域」です。土石災害特別警戒区域とは違い、区域内であっても開発行為や建築物等建築行為は制限されません。

土石災害特別警戒区域 土石災害が発生した場合、「建築物に損壊が生じ住民の生命または身体に著しい危害が生ずるおそれがある区域」と認められる土地の区域で、「一定の開発行為の制限や居室を有する建築物の構造が規制される土地の区域」です。



※ハザードマップ内の表示例

! 土石災害警戒区域にお住まいの方は、大雨のときには警戒避難が必要となる可能性があるため、注意しましょう。

警戒レベルと避難行動

風水害の発生が予想される場合、状況に応じて下記の警戒レベルがテレビやラジオ、ネットなど様々な媒体から発令されます。発令された警戒レベルに合わせてしっかりと行動しましょう。

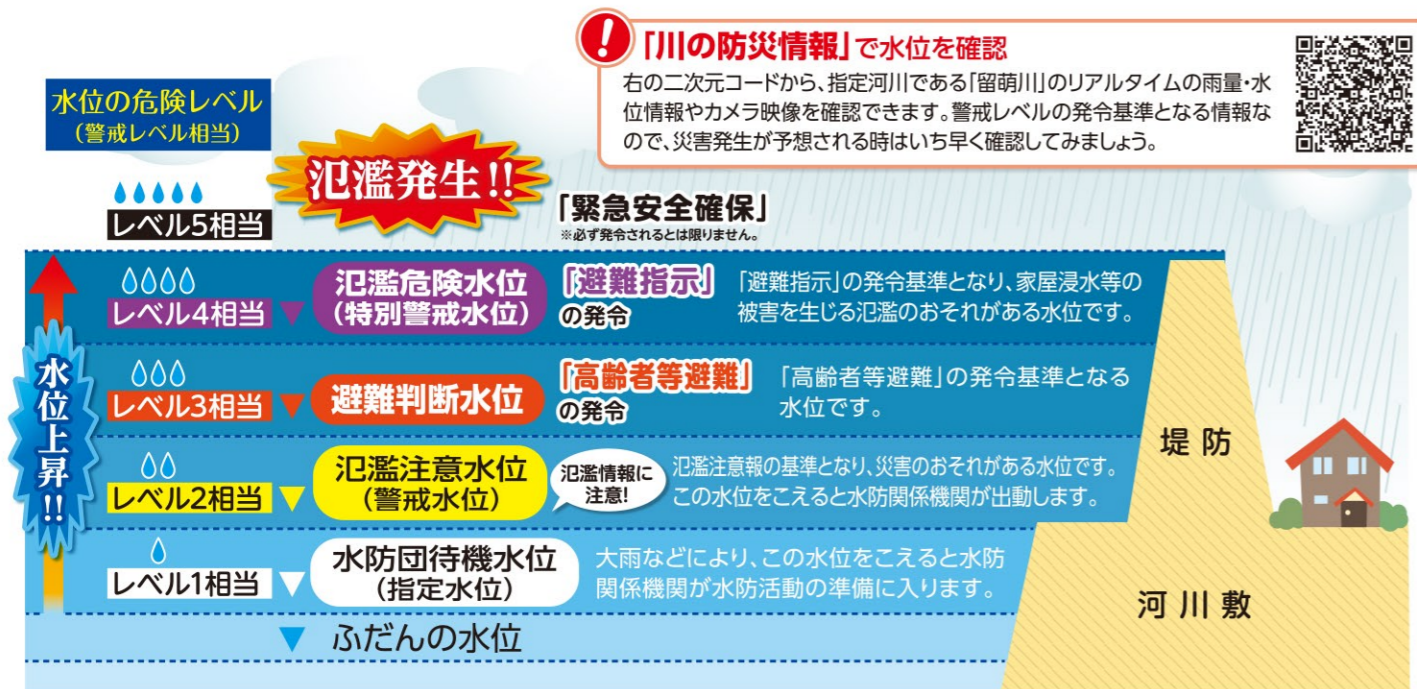
災害の危険度	警戒レベル	住民がとるべき避難行動	情報発信
高	警戒レベル5 緊急安全確保 ※1	すでに災害が発生しています 命を守るための最善の行動をとってください 気象情報 大雨・土砂災害・氾濫特別警報	気象情報 避難情報
～<警戒レベル4までに必ず避難!>～			
	警戒レベル4 避難指示	危険な場所から 全員避難! 気象情報 大雨・土砂災害・氾濫危険警報	気象庁が発表 留萌市が発令 <small>*記載した新たな防災気象情報は、令和8年5月1日午前より適用予定</small>
	警戒レベル3 高齢者等避難 ※2	危険な場所から 高齢者等は避難! 気象情報 大雨・土砂災害・氾濫警報	
	警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップなどにより 自らの避難行動を確認 気象情報 大雨・土砂災害・氾濫注意報	
低	警戒レベル1	防災気象情報などの最新情報に注意するなど、 災害への心がまえを高める 気象情報 早期注意情報	

*身の危険を感じたときには警戒レベルに関わらず避難してください。また、必ずしも段階的にレベル1から順に発令されるとは限りません。

- ※1: 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、必ず発令される情報ではありません。
- ※2: 高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。これからの行動をしっかりと考えましょう。

河川の水位に注意! (気象庁より注意報・警報の発令)

気象庁から記録的短時間大雨情報が発表されるほどの雨が降ると、河川が増水し、洪水の危険性が高くなります。避難情報は、該当指定河川の水位状況により発令されますので、気象情報に注意しましょう。



「わが家のマイ・タイムライン」で避難行動を確認

「マイ・タイムライン」は、台風などの接近によって河川の水位が上昇し、風水害が起こる可能性が高まった時に、自分や家族がとる標準的な防災・避難行動を時系列的に整理し、とりまとめる行動の計画表です。自分の家族構成や生活環境に合わせ、避難に必要な情報・判断・行動を把握して「わが家のマイ・タイムライン」に行動を書き込み、「わが家の避難行動」として確認しましょう。

警戒レベルと避難情報	避難行動チェックリスト	わが家のマイ・タイムライン
注意喚起 (市役所) 早期注意情報 (気象庁) 1	<input type="checkbox"/> 台風予報を注意して見る。 <input type="checkbox"/> 家族全員の予定を確認する。 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品や備蓄品の確認をする。 <input type="checkbox"/> 薬を病院に受け取りに行く。 <input type="checkbox"/> テレビやインターネットなどで雨や川の様子に注意する。 <input type="checkbox"/> 住んでいる所と上流の雨量を調べる。 <input type="checkbox"/> 川の水位を確認する。 <input type="checkbox"/> 携帯電話等を充電しておく。 <input type="checkbox"/> ハザードマップを確認する。 <input type="checkbox"/> 市からの情報に注意する。	家族で話し合っておきましょう!
避難行動の確認 大雨・土砂災害・氾濫注意報 (気象庁) 2	<input type="checkbox"/> 台風 (大雨) 情報を確認する。 <input type="checkbox"/> 家族や知人などと避難について話してみる。 <input type="checkbox"/> 安全な場所の親類・知人宅への避難を依頼してみる。 <input type="checkbox"/> 避難するときの非常持ち出し品を準備する。 <input type="checkbox"/> 車で避難する場合は燃料を補給する。	
高齢者等避難 大雨・土砂災害・氾濫警報 (気象庁) 3	<input type="checkbox"/> 高齢者などの災害時要配慮者は、避難を開始する。 <input type="checkbox"/> 高齢者や障がいのある方、乳幼児など移動に時間がかかる方は早めに避難を開始する。 <input type="checkbox"/> 上記以外の方も、必要に応じ、普段の行動を見合わせたり、避難の準備や自主的に避難をする。	
避難指示 大雨・土砂災害・氾濫危険警報 (気象庁) 4	<input type="checkbox"/> 全員避難 <input type="checkbox"/> 速やかに全員避難!! <input type="checkbox"/> 近所の方へも避難の呼びかけを! <input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。	
緊急安全確保 大雨・土砂災害・氾濫特別警報 (気象庁) 5	<input type="checkbox"/> 逃げ遅れたら自宅や建物の高いところに避難する (垂直避難)。	

あなたの家の避難方法

避難先によって、避難の仕方や、避難にかかる時間は異なります。あらかじめ避難場所に応じた避難方法を確認しておきましょう。

避難場所が () の場合	避難場所が () の場合
避難の方法: □自動車 □徒歩 □()	避難の方法: □自動車 □徒歩 □()
避難にかかる時間: 分	避難にかかる時間: 分
避難のタイミング:()	避難のタイミング:()

避難する時の注意点

災害時に、避難行動を冷静に判断するのはなかなか難しいことです。家族全員で災害時の避難行動を下記のフローチャートを見ながら、警戒レベルと合わせて確認しましょう。事前に自宅がどのような現状にあり、どのように避難すればよいか分かります。

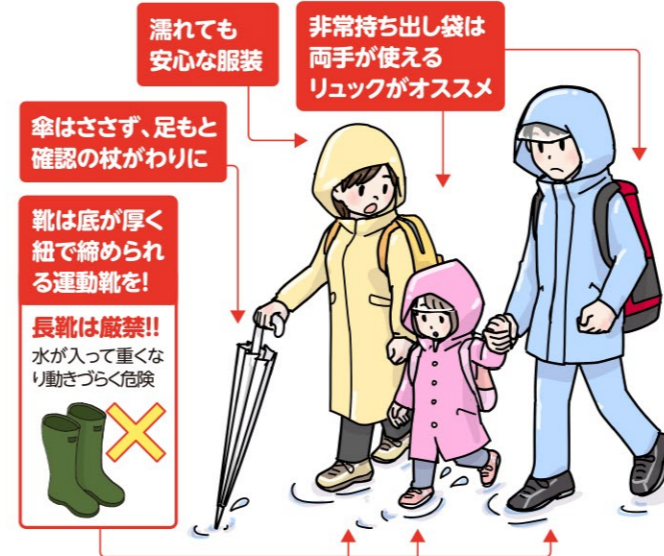


避難するときの心得

風水害は避難するタイミングによって、状況が大きく変わります。家族構成や避難先への距離などを考えながら、P19の警戒レベル情報を元に、逃げ遅れないよう安全に避難しましょう。

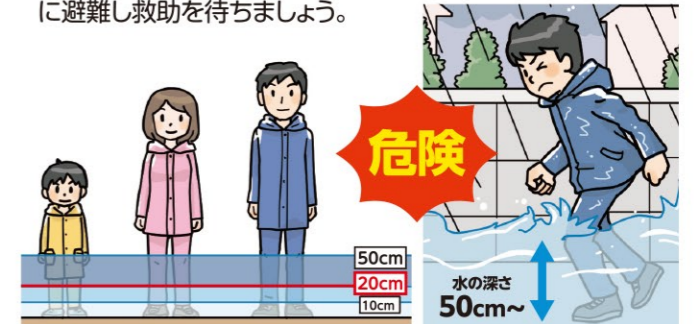
避難時の服装

荷物は少なく、動きやすい服装で避難しましょう。



歩ける深さに注意!

歩行可能な水深の目安は、ひざ下くらい(約50cm)までです。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(2階以上)に避難し救助を待ちましょう。



子どもは約20cmの深さでも危険です

足もとに要注意!

道路が浸水していた場合、水面下は水が濁っているため、どんな危険が潜んでいるかわかりません。長い棒や傘などを杖代わりにして水中の安全を確かめながら進みましょう。



避難前にすること

家を出る前にブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めるなど火の元を確認しましょう。また、家族や知人などに避難することを連絡しておきましょう。



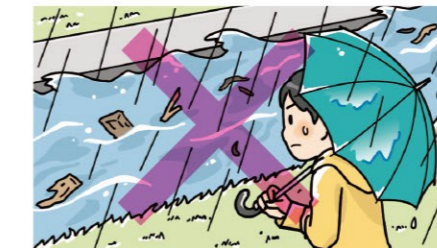
2人以上で避難する!

様々な事態が想定されますので、単独や夜間の移動は避け、できるだけ明るい時間に、複数人で避難しましょう。



危険な場所へ近づかない!

河川や用水路、がけ、ため池などの様子を見に行くのは大変危険です。絶対に近づかないでください。



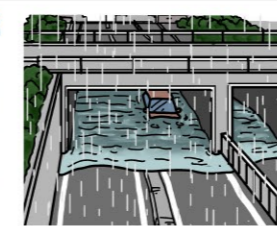
避難が遅れたら...

もし、避難が遅れ危険が迫ったときは、近くの丈夫な建物のできるだけ高い所に逃げましょう。



車で避難する場合

アンダーパスは通らない
道路の下をくぐる場所(アンダーパスやボックス)は、構造上雨水がたまりやすくなっています。大雨のときは通らないようにしましょう。



車が浸水したらすぐ車外へ
水深が約30cmに達すると、車のエンジンが停止し、水深と流速が増すと車ごと流される危険性もあります。車が浸水した場合は、すぐに外に出ましょう。



避難行動判定フロー

必ず取り組みましょう!!

あなたがとるべき避難行動は?

P23からのハザードマップで自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。



ハザードマップは河川の氾濫時に、洪水が発生する恐れの高い区域を着色した地図です。ただし、着色されていないところでも災害が起こる可能性がありますので注意しましょう。

家がある場所に色が塗られていますか?
(「色が塗られているエリア=洪水などの浸水想定エリア」内に家が含まれていますか?)

いいえ

災害の危険性は低いです。色が塗られてるエリア外でも、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、万が一を考えて、市からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。



はい



災害の危険があるので、原則として*、安全な地域に避難(立ち退き避難)が必要です。

例外

*浸水の危険があっても
①「土砂災害警戒」エリアの**外側**にいる。
②想定浸水深よりも**高いところ**にいる。
③浸水しても水が引くまで我慢できる、**水・食料などの備えが十分**にある。
以上の全ての条件を満たす場合は自宅に留まり屋内安全確保(在宅避難)をすることも可能です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか?

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親せきや知人はいますか?

はい

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親せきや知人はいますか?

はい

いいえ

① 警戒レベル3
「高齢者等避難」

の発令を目安に(不安な場合は早めに)安全な場所にある親せきや知人の家に避難しましょう。(日頃から相談しておきましょう。)



② 警戒レベル3
「高齢者等避難」

の発令を目安に(不安な場合は早めに)、市が指定する避難所に避難しましょう。(事前に場所や経路を確認しておきましょう。)



③ 警戒レベル4
「避難指示」

の発令を目安に(不安な場合はレベル3で)、安全な場所にある親せきや知人の家に避難しましょう。(日頃から相談しておきましょう。)



④ 警戒レベル4
「避難指示」

の発令を目安に(不安な場合はレベル3で)、市が指定する避難所に避難しましょう。(事前に場所や経路を確認しておきましょう。)



河川浸水想定図・全域図



日本海

中域図1

市街図1

黄金岬

留萌市役所

中域図2

市街図2

増毛町

広域図1

小平町

留萌大和田IC

留萌市

広域図2

留萌川

留萌幌糠IC

北竜町

沼田町

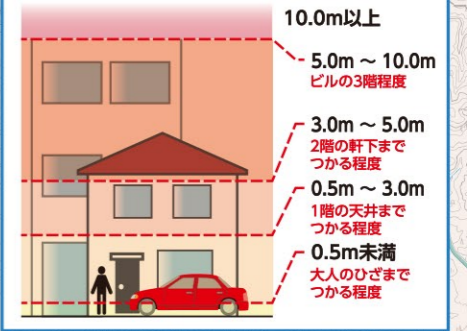
■浸水想定区域について

この洪水浸水想定区域図において浸水しない表示となっている地域においても浸水が発生する場合や、地図記載の水深が実際の水深と異なる場合があります。

このマップで対象となる河川と想定する雨量

- (国)留萌川：48時間 総雨量510mm (平成28年7月29日指定)
- (道)留萌川・マサリベツ川・高砂川・バンゴベ川・十二線川・十五線川・桜庭川・中幌糠川：1時間 総雨量125mm (令和4年6月16日指定)
- (道)タルマップ川：2時間 総雨量157mm (令和4年6月16日指定)

■浸水想定区域 ※1000年に一回程度(想定最大規模)



■土砂災害(特別)警戒区域

急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

土石流

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

地すべり

土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

1 : 70,000 (1km=1.43cm)



■早期の立退き避難が必要な区域

「早期の立退き避難が必要な区域」とは、河川沿いの地域等において、洪水時に木造家屋が倒壊するような堤防決壊等に伴う氾濫流や、家屋倒壊するような河岸浸食が発生するおそれが高い区域(家屋倒壊等氾濫想定区域)と、2階以上が浸水するおそれがある区域です。この区域では洪水時、避難情報に従って安全な場所に確実に立退く必要があります。

■家屋倒壊等氾濫想定区域



氾濫流
氾濫した水の流れて家屋が倒壊する危険性



河岸浸食
河岸浸食で家屋が倒壊する危険性

河川浸水想定図(外水氾濫)・中域図1

凡例

- 指定避難所**
自宅での生活が困難な方や不安な方が一定期間避難生活を行う施設
- 指定緊急避難場所**
災害時の危険を回避するために一時的に緊急避難する場所
- 洪水対応可能**
洪水時に対応可能な施設
- 土砂災害対応可能**
土砂災害時に対応可能な施設
- 水位観測所**
- 河川カメラ**
- 国道**
- 主要道道**
- 一般道道**

浸水想定区域 ※1000年に一回程度(想定最大規模)

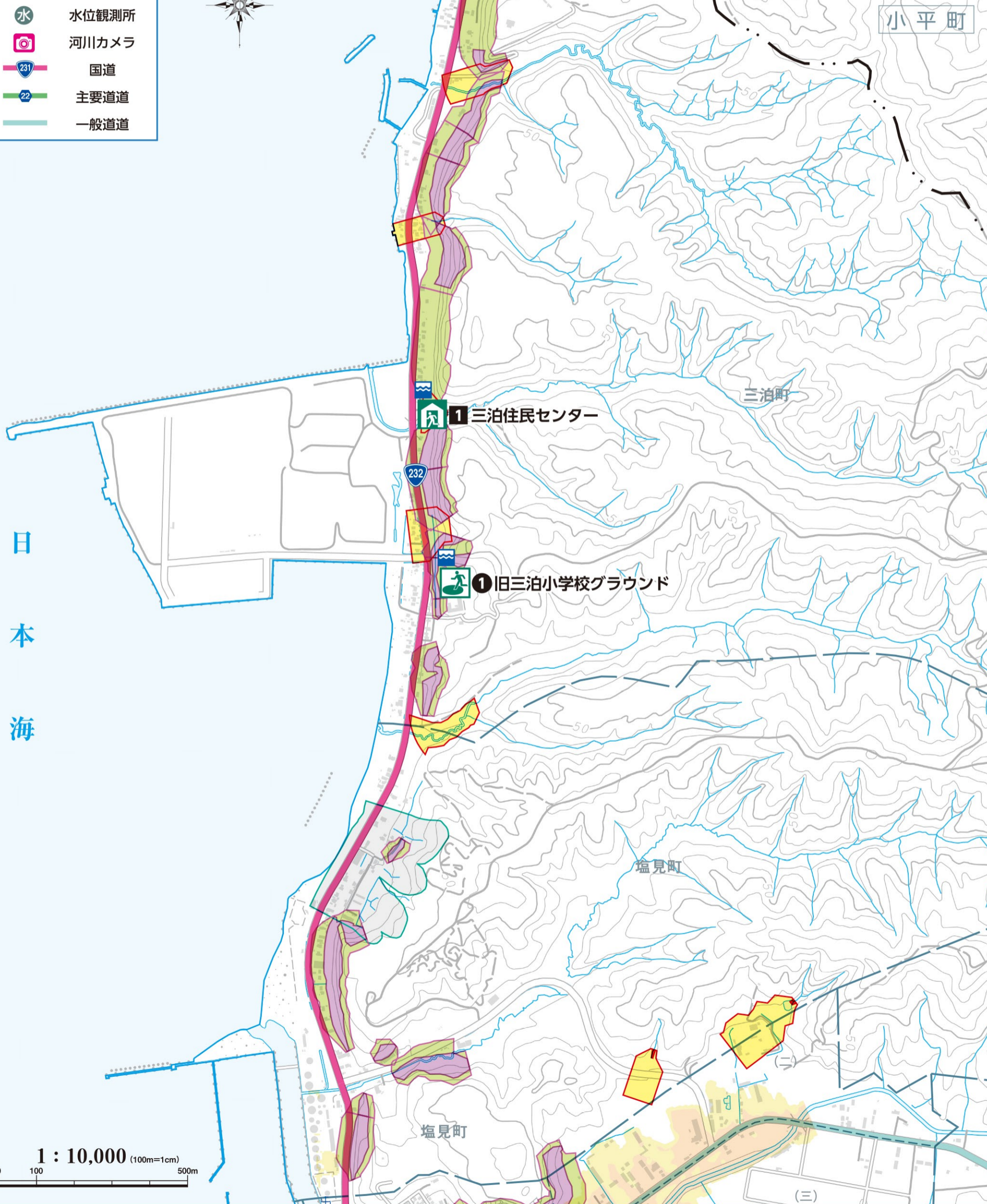
- 10.0m以上
- 5.0m ~ 10.0m
- 3.0m ~ 5.0m
- 0.5m ~ 3.0m
- 0.5m未満

土砂災害(特別)警戒区域

急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)
土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) / 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

土石流
土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) / 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

地すべり
土砂災害警戒区域(イエローゾーン)



日本海



河川浸水想定図(外水氾濫)・市街図1

■ 浸水想定区域 ※1000年に一回程度(想定最大規模)

10.0m以上
5.0m ~ 10.0m
3.0m ~ 5.0m
0.5m ~ 3.0m
0.5m未満

■ 家屋倒壊等氾濫想定区域

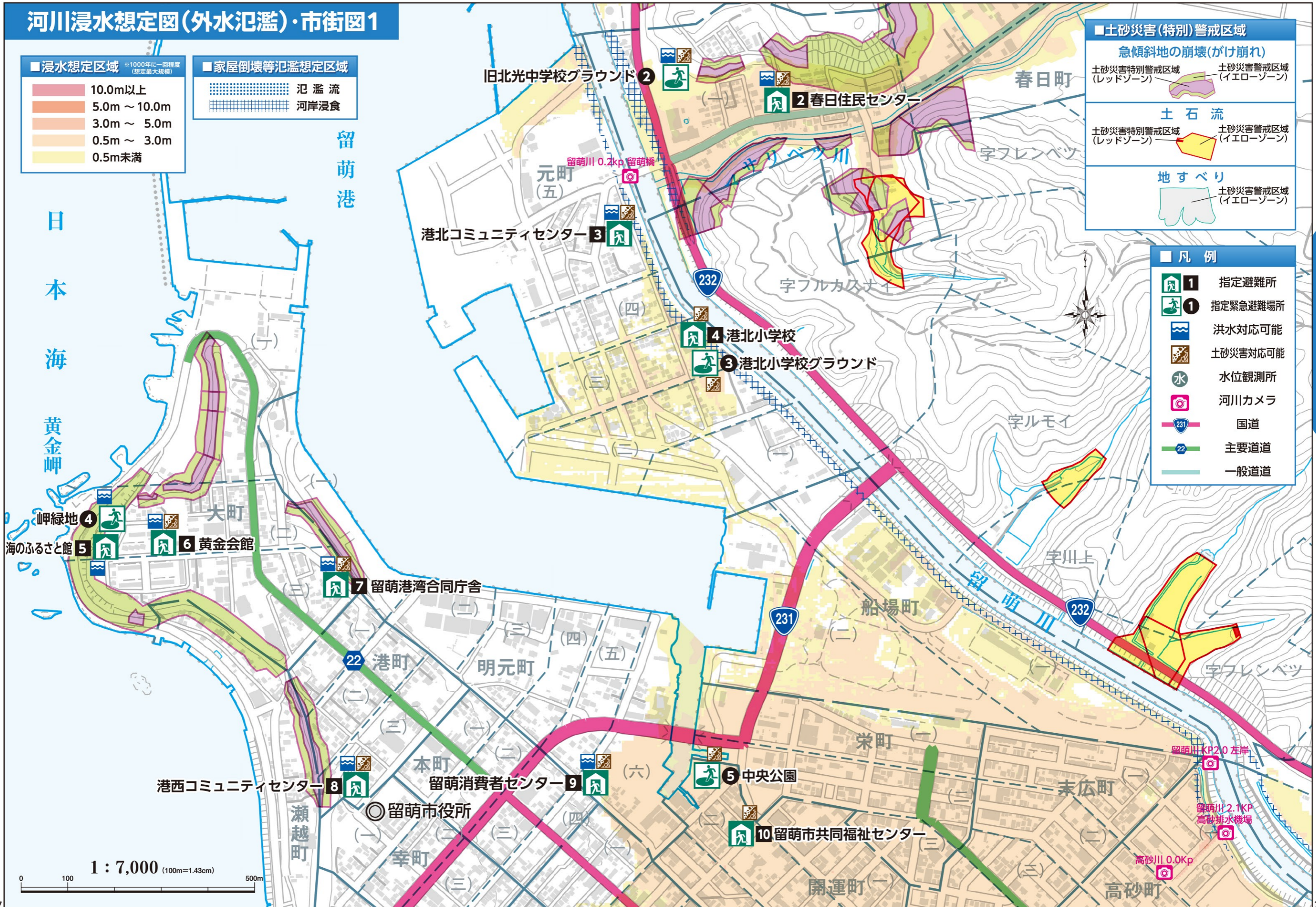
氾濫流
河岸浸食

■ 土砂災害(特別)警戒区域

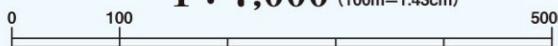
急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)	土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)	土砂災害警戒区域(イエローゾーン)
土石流	土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)	土砂災害警戒区域(イエローゾーン)
地すべり	土砂災害警戒区域(イエローゾーン)	

■ 凡例

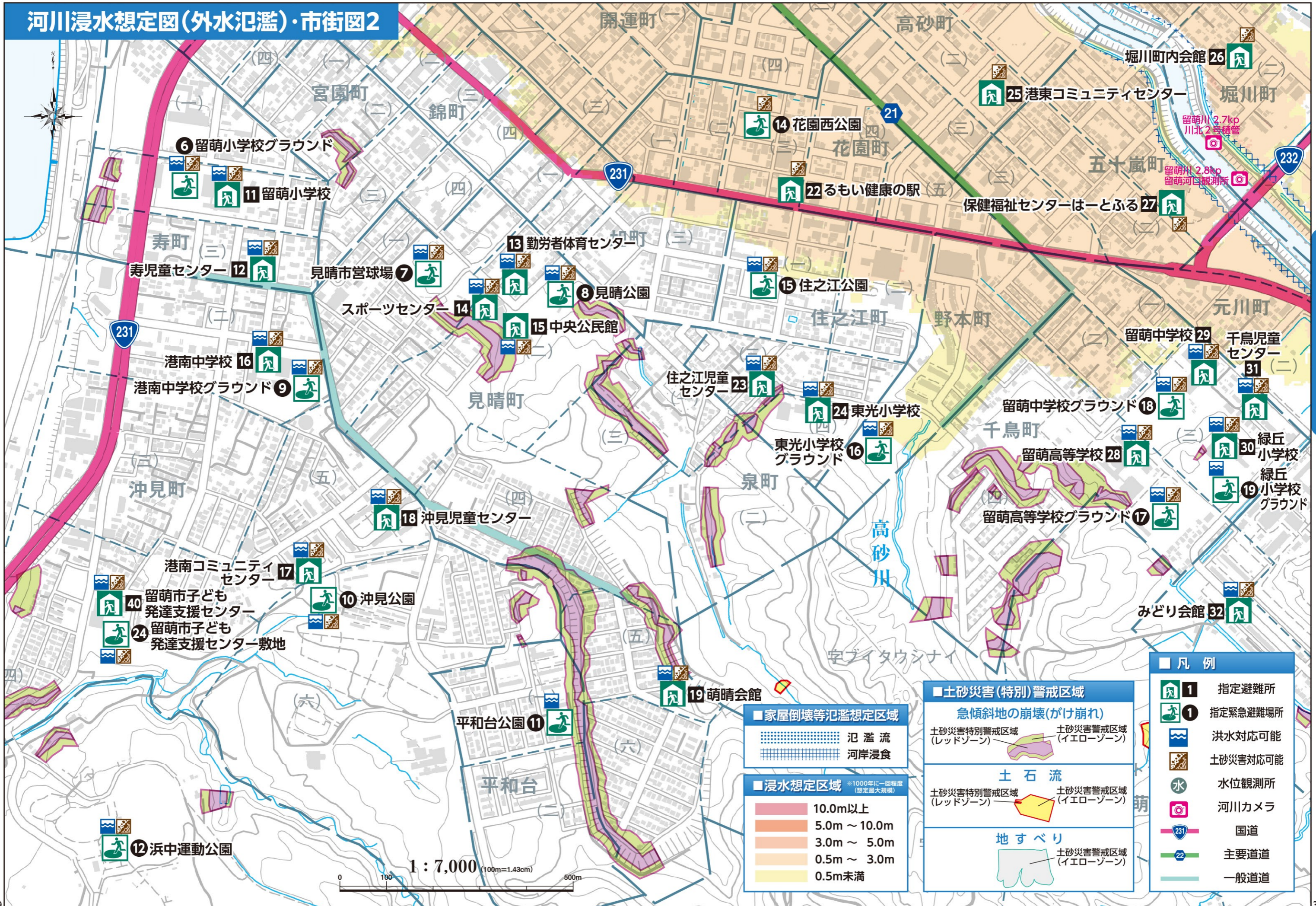
指定避難所
指定緊急避難場所
洪水対応可能
土砂災害対応可能
水位観測所
河川カメラ
国道
主要道道
一般道道



1 : 7,000 (100m=1.43cm)



河川浸水想定図(外水氾濫)・市街図2



河川浸水想定図(外水氾濫)・市街図2

- 凡例
- 指定避難所
 - 指定緊急避難場所
 - 洪水対応可能
 - 土砂災害対応可能
 - 水位観測所
 - 河川カメラ
 - 国道
 - 主要道道
 - 一般道道

- 土砂災害(特別)警戒区域
- 急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)
- 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)
 - 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)
- 土石流
- 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)
 - 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)
- 地すべり
- 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

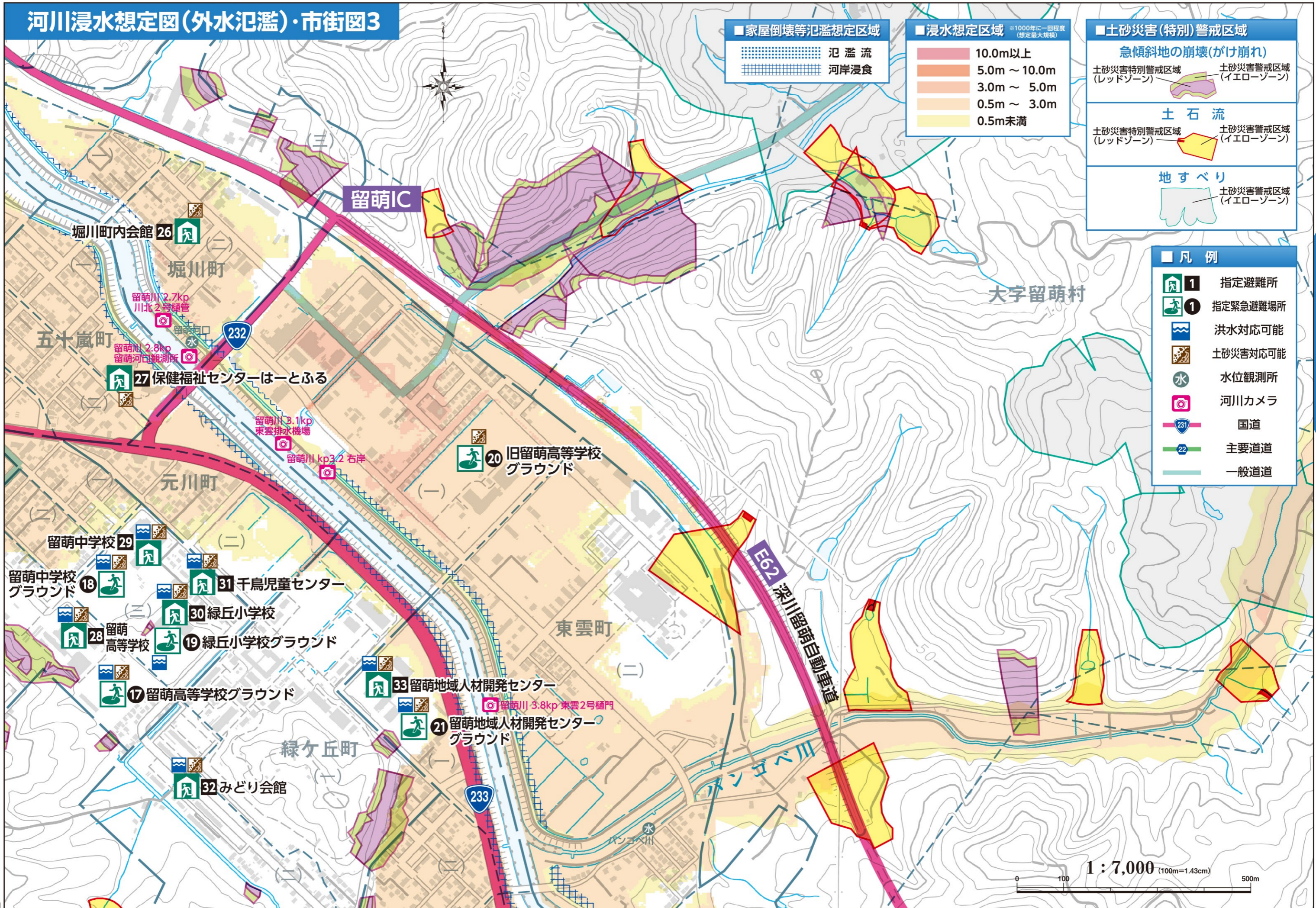
- 家屋倒壊等氾濫想定区域
- 氾濫流
 - 河岸浸食

- 浸水想定区域 ※100年に一回程度(想定最大規模)
- 10.0m以上
 - 5.0m ~ 10.0m
 - 3.0m ~ 5.0m
 - 0.5m ~ 3.0m
 - 0.5m未滿

1 : 7,000 (100m=1.43cm)

0 100 500m

河川浸水想定図(外水氾濫)・市街図3



■ 家屋倒壊等氾濫想定区域

- 氾濫流
- 河岸浸食

■ 浸水想定区域 ※1000年に一回程度(想定最大規模)

- 10.0m以上
- 5.0m ~ 10.0m
- 3.0m ~ 5.0m
- 0.5m ~ 3.0m
- 0.5m未滿

■ 土砂災害(特別)警戒区域

急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)

- 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)
- 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

土石流

- 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)
- 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

地すべり

- 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

■ 凡例

- 指定避難所
- 指定緊急避難場所
- 洪水対応可能
- 土砂災害対応可能
- 水位観測所
- 河川カメラ
- 国道
- 主要道道
- 一般道道

河川浸水想定図(外水氾濫)・市街図3

河川浸水想定図(外水氾濫)・中域図2

凡例

- 1 指定避難所
- 1 指定緊急避難場所
- 洪水対応可能
- 土砂災害対応可能
- 水位観測所
- 河川カメラ
- 国道
- 主要道道
- 一般道道

土砂災害(特別)警戒区域

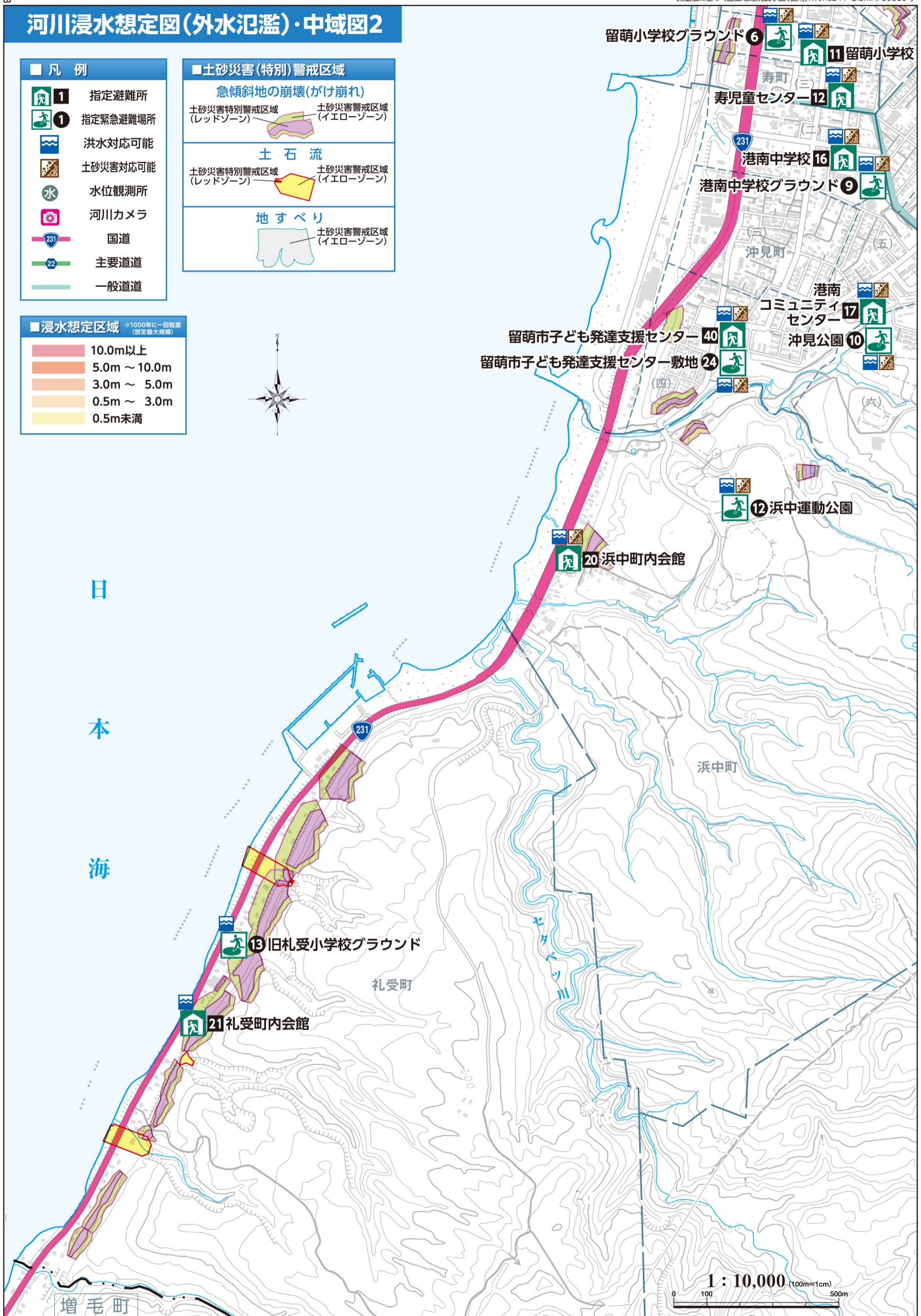
急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)
 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

土石流
 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

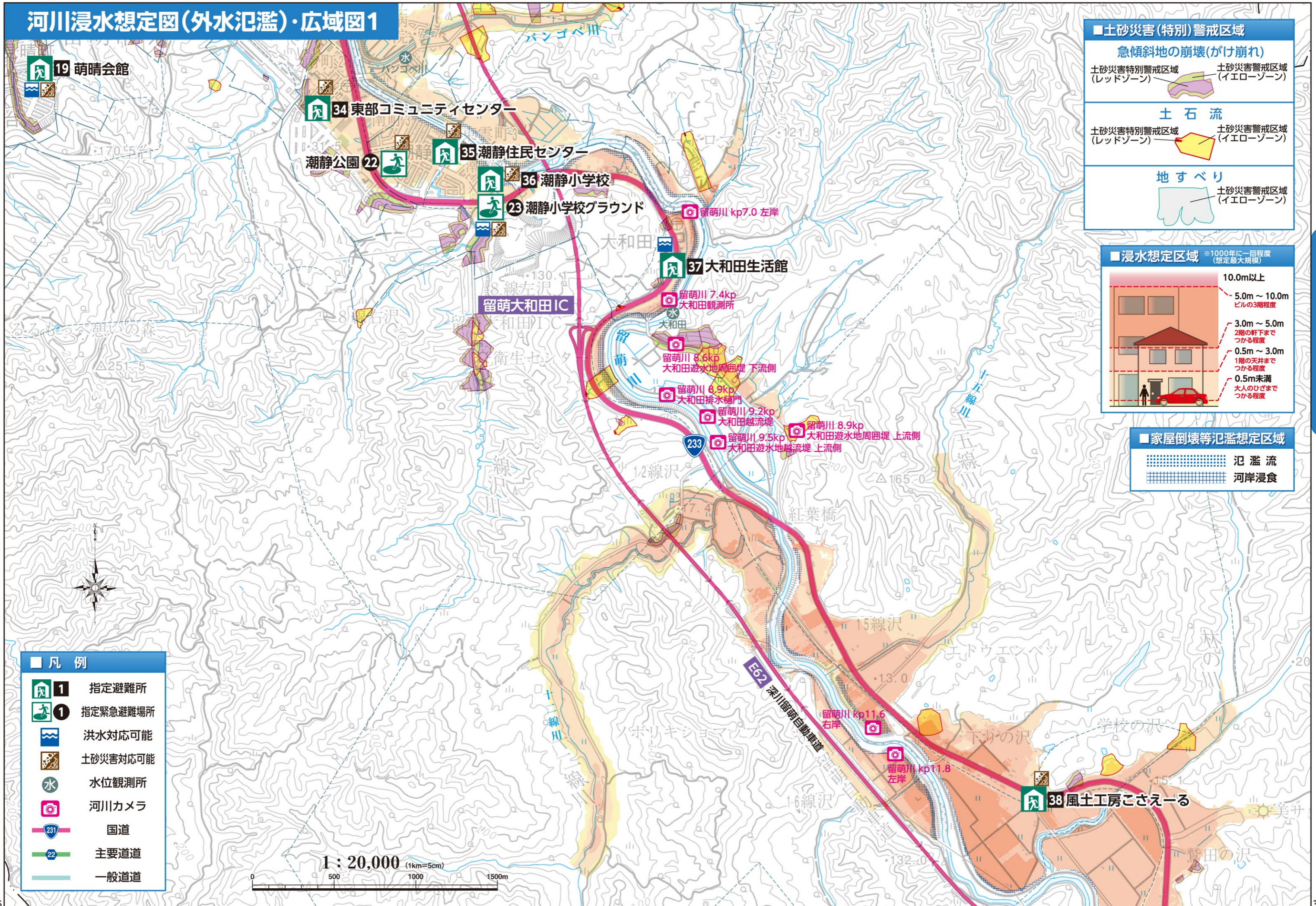
地すべり
 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

浸水想定区域 ※1000年に一回程度(想定最大規模)

- 10.0m以上
- 5.0m ~ 10.0m
- 3.0m ~ 5.0m
- 0.5m ~ 3.0m
- 0.5m未満



河川浸水想定図(外水氾濫)・広域図1



■土砂災害(特別)警戒区域

急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

土石流

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

地すべり

土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

■浸水想定区域 ※1000年に一回程度(想定最大規模)

10.0m以上	ビルの3階程度
5.0m ~ 10.0m	2階の軒下までつかる程度
3.0m ~ 5.0m	1階の天井までつかる程度
0.5m ~ 3.0m	大人のひざまでつかる程度
0.5m未満	大人のひざまでつかる程度

■家屋倒壊等氾濫想定区域

氾濫流

河岸浸食

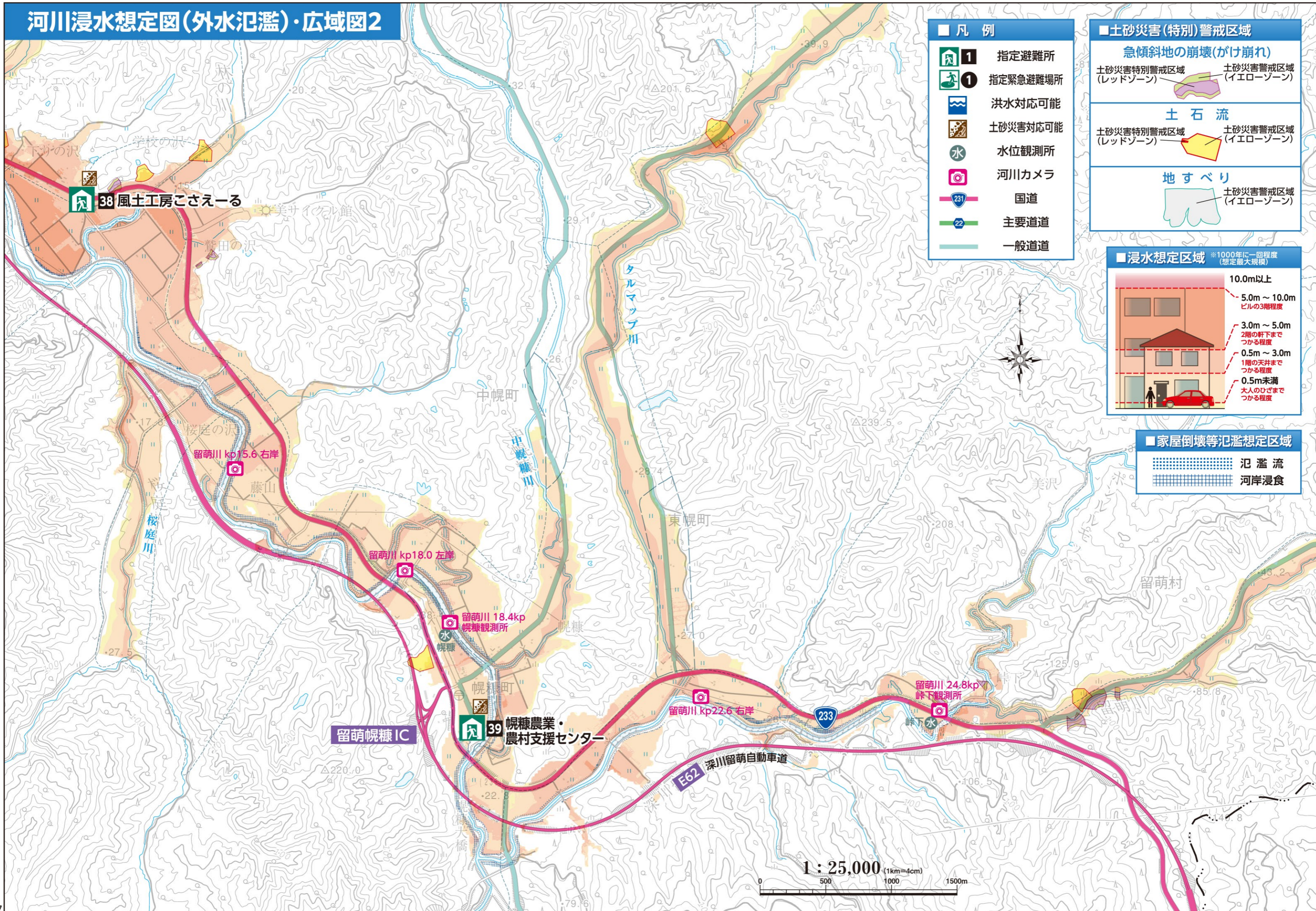
■凡例

- 1 指定避難所
- 1 指定緊急避難場所
- 洪水対応可能
- 土砂災害対応可能
- 水位観測所
- 河川カメラ
- 国道
- 主要道道
- 一般道道



河川浸水想定図(外水氾濫)・広域図1

河川浸水想定図(外水氾濫)・広域図2



凡例

- 1 指定避難所
- 1 指定緊急避難場所
- 洪水対応可能
- 土砂災害対応可能
- 水位観測所
- 河川カメラ
- 231 国道
- 22 主要道道
- 一般道道

土砂災害(特別)警戒区域

急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)
 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

土石流
 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

地すべり
 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

浸水想定区域 ※1000年に一回程度(想定最大規模)

- 10.0m以上: ビルの3階程度
- 5.0m ~ 10.0m: 2階の軒下までつかる程度
- 3.0m ~ 5.0m: 1階の天井までつかる程度
- 0.5m ~ 3.0m: 大人のひざまでつかる程度
- 0.5m未満: 大人のひざまでつかる程度

家屋倒壊等氾濫想定区域

- 氾濫流
- 河岸浸食



河川浸水想定図(外水氾濫)・広域図2

河川浸水想定図(内水氾濫)・市街図1

■ 浸水想定区域(内水氾濫)
※1000年に一回程度(想定最大規模)

1.0m以上
0.5m ~ 1.0m
0.3m ~ 0.5m
0.005m ~ 0.3m
0.005m未満

■ 土砂災害(特別)警戒区域

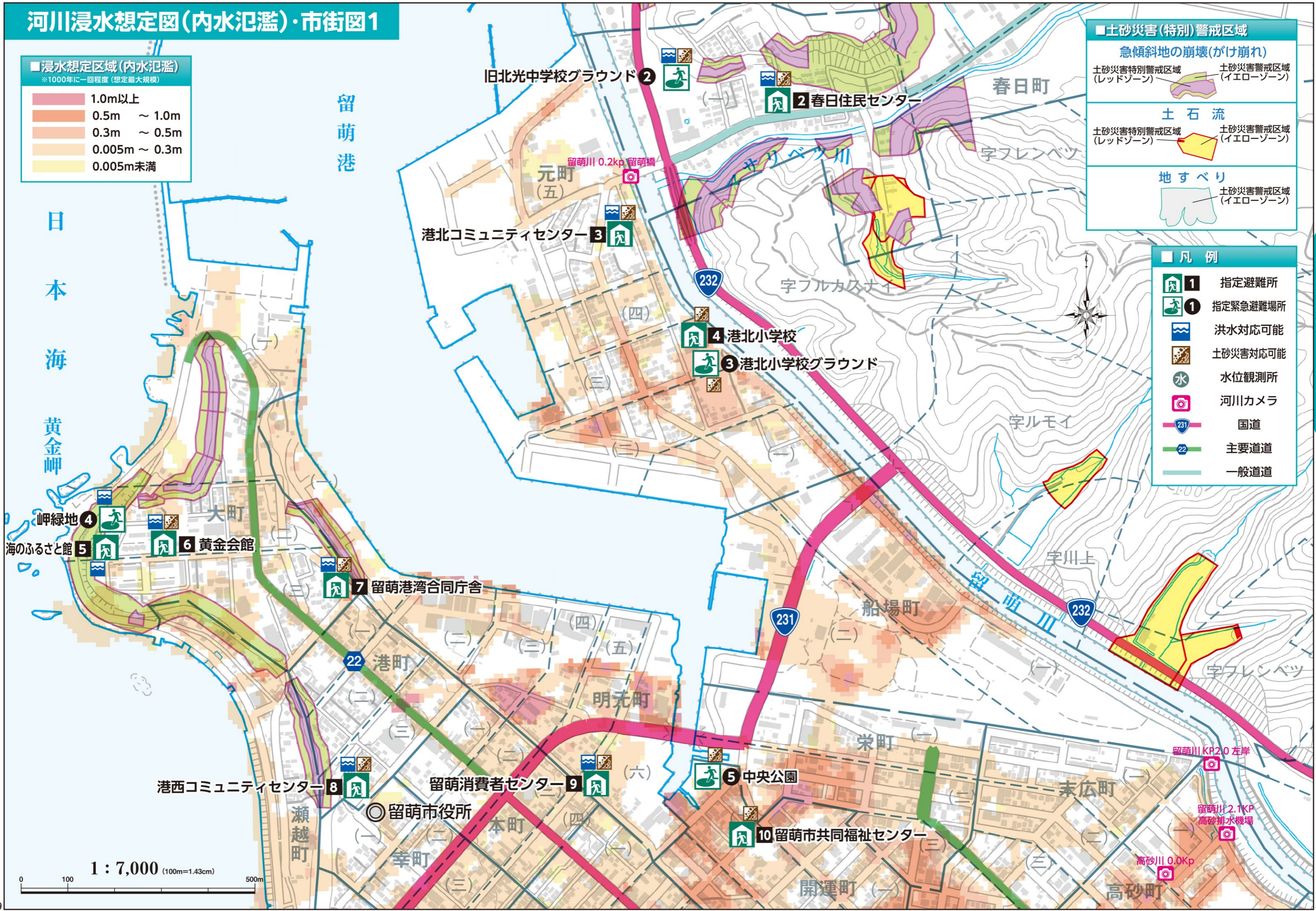
急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)
土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

土石流
土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

地すべり
土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

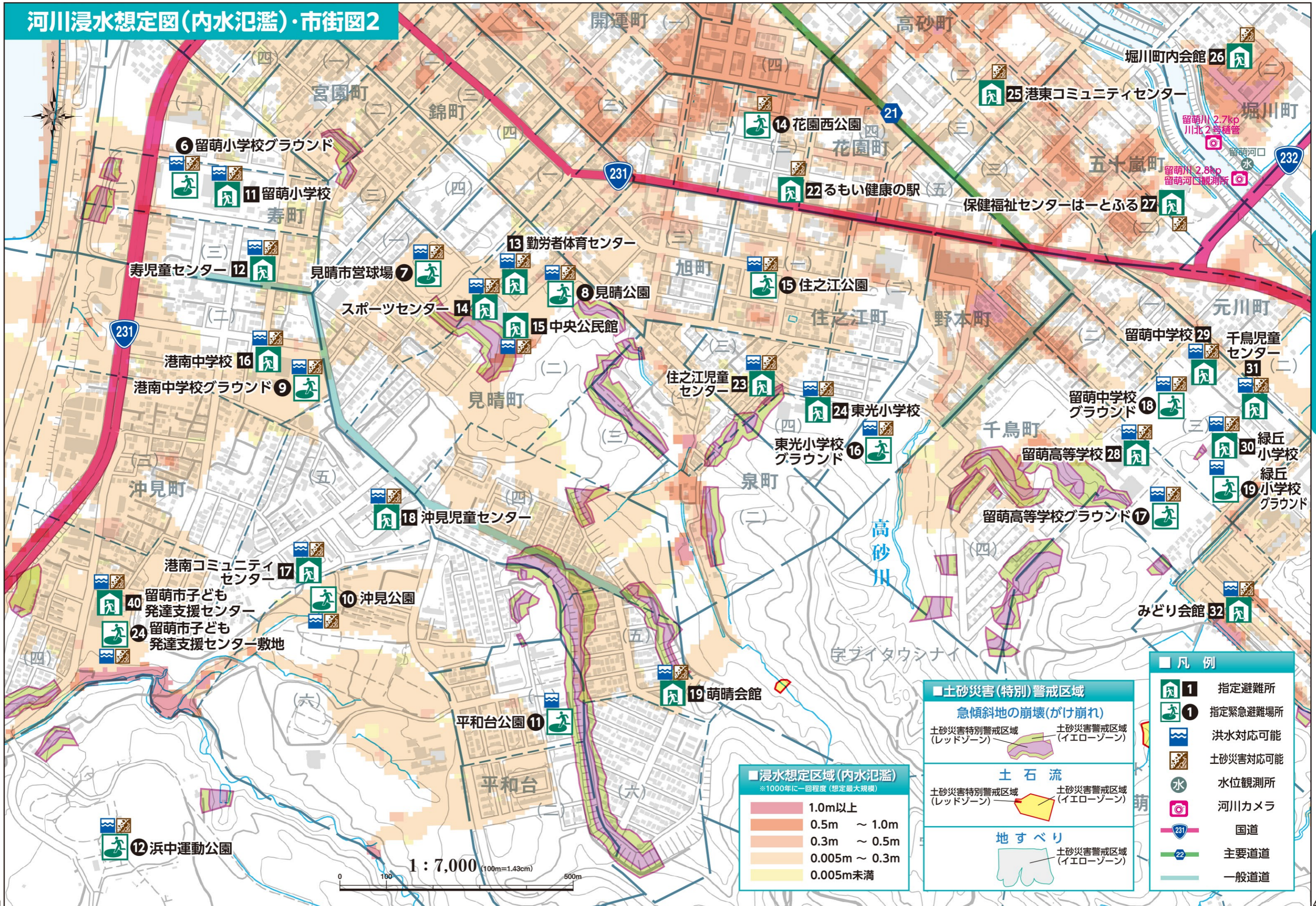
■ 凡例

- 指定避難所
- 指定緊急避難場所
- 洪水対応可能
- 土砂災害対応可能
- 水位観測所
- 河川カメラ
- 国道
- 主要道道
- 一般道道



河川浸水想定図(内水氾濫)・市街図1

河川浸水想定図(内水氾濫)・市街図2



河川浸水想定図(内水氾濫)・市街図2

■ 浸水想定区域(内水氾濫)
※1000年に一回程度(想定最大規模)

- 1.0m以上
- 0.5m ~ 1.0m
- 0.3m ~ 0.5m
- 0.005m ~ 0.3m
- 0.005m未満

■ 土砂災害(特別)警戒区域

急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

土石流

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

地すべり

土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

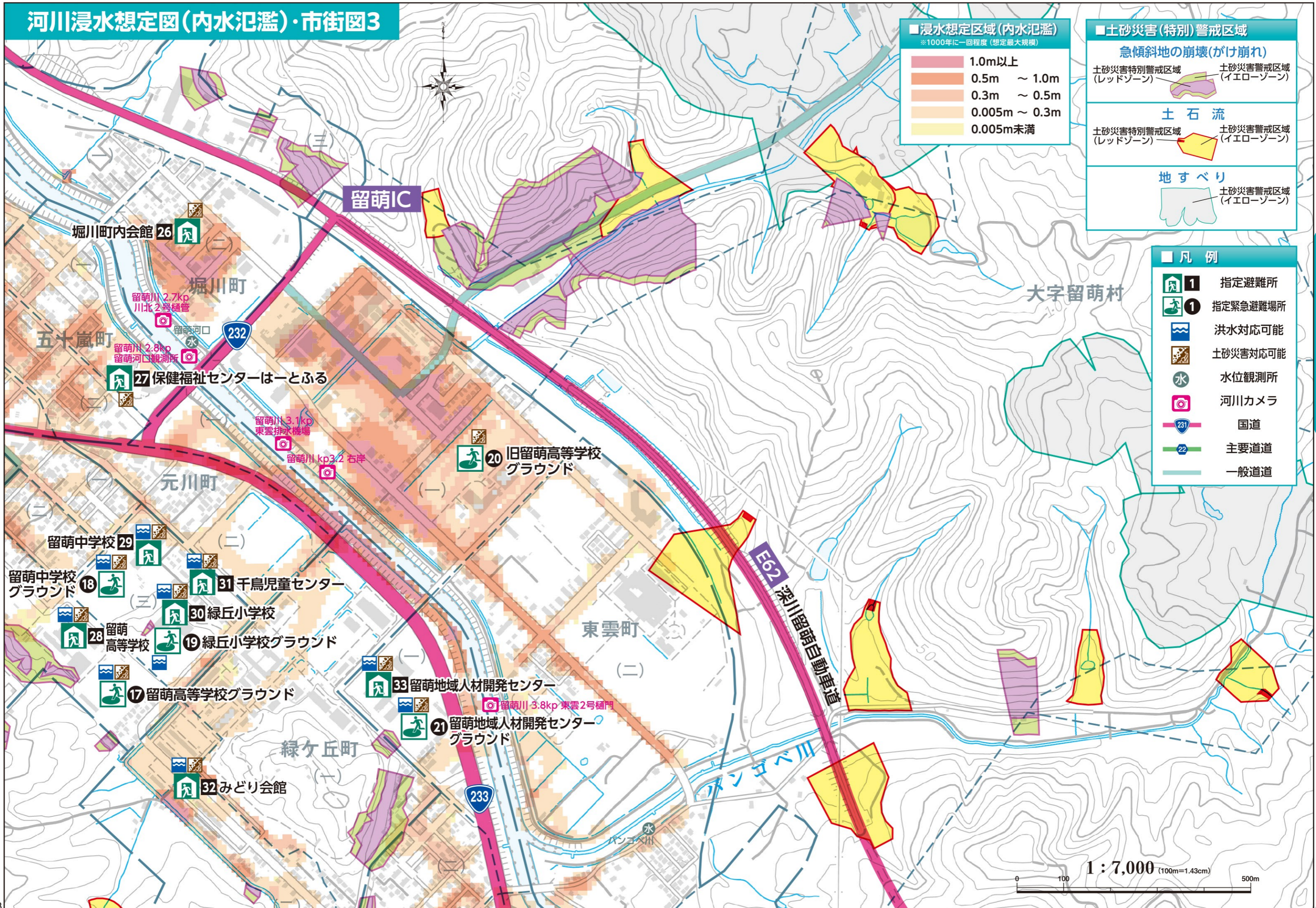
凡例

- 指定避難所
- 指定緊急避難場所
- 洪水対応可能
- 土砂災害対応可能
- 水位観測所
- 河川カメラ
- 国道
- 主要道道
- 一般道道

1 : 7,000 (100m=1.43cm)

0 100 500m

河川浸水想定図(内水氾濫)・市街図3



■ 浸水想定区域(内水氾濫)
※1000年に一回程度(想定最大規模)

1.0m以上
0.5m ~ 1.0m
0.3m ~ 0.5m
0.005m ~ 0.3m
0.005m未満

■ 土砂災害(特別)警戒区域

急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

土石流

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン) 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

地すべり

土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

■ 凡例

	1 指定避難所
	1 指定緊急避難場所
	洪水対応可能
	土砂災害対応可能
	水位観測所
	河川カメラ
	国道
	主要道道
	一般道道

1 : 7,000 (100m=1.43cm)

0 100 500m

河川浸水想定図(内水氾濫)・市街図3

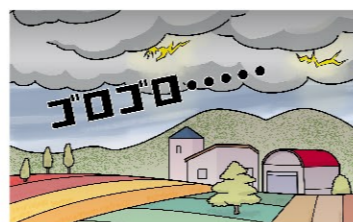
その他の災害について

雷・竜巻に注意

近年、ゲリラ豪雨とよばれる局地的な大雨など、大気が不安定な状態でおこる大雨のほか、落雷や竜巻などが増えています。いずれも積乱雲の発達が原因となり、突然発生する場合がありますので、それぞれの対策をしっかりと覚えておきましょう。

こんな時は **発達した積乱雲が近づいています**。急な大雨・雷・竜巻の危険に注意!

- ◆ 黒い雲(積乱雲)が近づき、辺りが急に暗くなる。
- ◆ 雷の音(ゴロゴロ)が聞こえたり、光が見えたりする。
- ◆ ヒヤッとした冷たい風が急に吹いてくる。
- ◆ 大きなつぶの雨や「ひょう」が降りだす。



雷による災害

落雷

周囲が開けた場所などで直接落ちる。

側撃雷

木に落ちた雷が枝などをたつたて落ちる。

雷が落ちやすい危険な場所に注意!

- ゴルフ・サッカー・野球などの屋外スポーツ
- 公園、海・山における屋外レジャーなど



雷から身を守るには

1 雷鳴が聞こえたらすぐ避難

雷鳴が遠くても、雷雲はすぐに近づいてきます。屋外にいる人は安全な場所に避難しましょう。

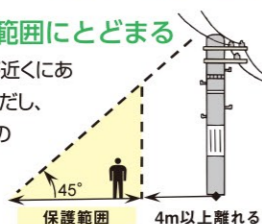
2 頑丈な建物や車の中へ避難

建物の中や、自動車などの乗り物の中へ。雨宿りで木の下に入るのは大変危険です。



3 木や電柱からは4m以上の範囲にとどまる

屋内へ避難出来ない場合や、木や電柱が近くにある場合は、必ず4m以上離れましょう。ただし、あまり離れすぎると危険なため、右図の三角の範囲内にとどまるようにしましょう。



4 何もなければ「雷しゃがみ」

隠れる場所がない場合は、右図の姿勢で雷が去るのを待ちましょう。ただし、あくまで最終手段なので、まずは避難を最優先に。



竜巻による災害

屋根等の飛散

建物の倒壊

電柱・樹木の倒壊

飛来物の衝突

強い竜巻では列車や自動車が転覆することも!



竜巻から身を守るには

1 頑丈な建物の中へ避難

車庫・物置・プレハブ(仮設建築物)への避難は危険です。建築された頑丈な建物の中へ避難しましょう。

*2006年、佐呂間町で発生した竜巻では、プレハブが飛ばされ、中にいた従業員が亡くなっています。



2 飛来物に注意して避難

樹木や看板など、大きなものも飛ばされてきます。身をかかめ周囲に気をつけながら、近くの建物の中へ避難しましょう。

3 建物に入れない場合

水路などくぼんだ場所に身をふせて、両手で頭や首を守りながら、小さくかがんで危険が去るのを待ちましょう。

4 屋内でも窓から離れる

窓や雨戸を閉め、カーテンを引きましょう。できれば家の中心部に近い、窓のない部屋へ移動しましょう。



雷・竜巻の動きをチェック!

雨雲の動き・雷・竜巻 (ナウキャスト)

1時間先までの降水分布、雷の活動度、激しい突風や竜巻発生の予報を発表する気象庁の気象予報システムです。外出時には確認する習慣をつけましょう。

<https://www.jma.go.jp/bosai/nowc/>

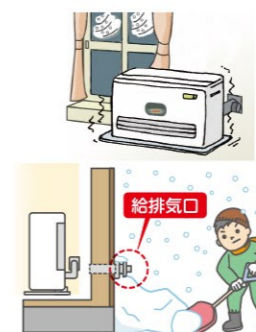


大雪・暴風雪に注意

大雪や暴風雪など雪に関する警報や注意報が発表された時は、気象情報に注意し無理な外出は控えましょう。また、室内でも停電や積雪による一酸化炭素中毒の危険がありますので、十分な注意が必要です。

家の中にいる時

- 気象情報に注意して、暴風雪が予想されている時は外出を避けましょう。
- FF式暖房機などの給排気口が雪でふさがれると一酸化炭素中毒を起こす危険性がありますので、定期的に点検・除雪しましょう。
- 出入り口を確保するため、玄関など戸口の積雪状況を見て、こまめに除雪しましょう。



停電に注意!

非常食 灯油 ポータブルストーブ 携帯ラジオ 防寒着 懐中電灯

電線への着雪や強風、飛散物により電線が切れるなどして、停電が発生する場合がありますので、停電対策の備えをしておきましょう。

歩行中や屋外で作業中の時

- 視界不良(ホワイトアウト)により方向感覚がなくなり、自分の位置が分からなくなることがあるため、近くの商店・コンビニエンスストアなどの建物へ避難しましょう。
- 屋根の雪下ろしは2人以上で、携帯電話やスマートフォンを携行し、事故対策をしっかり行いましょう。また、気温上昇時は屋根からの落雪に注意。



車を運転している時

- 視界不良(ホワイトアウト)になった場合は無理な運転は避け、コンビニエンスストアなどで天気回復を待ちましょう。
- ラジオやスマートフォンなどから、常に気象情報や道路情報を確認しましょう。



道路情報をチェック

道路情報提供システム

車が立ち往生した時

- ハザードランプを点滅、停止表示板を置いて、後続車に注意を促しましょう。
- JAFなどのロードサービス、警察・消防、近くの商店や人家に救助を求めましょう。

道路の異常を発見したら ▶ **道路緊急ダイヤル #9910** (短縮ダイヤル)

車の故障・レッカー移動は ▶ **JAFロードサービス 0570-00-8139** または **#8139**

一酸化炭素中毒に注意!

車内で一酸化炭素中毒の危険をなくすには、エンジンを切ることが大切です。防寒着や毛布、新聞紙などで体温の低下を防ぎましょう。暖房などでやむを得ずエンジンをかけるときは、マフラーが雪に覆われないよう、こまめに周辺を除雪してください。特に「吹きだまり」には注意しましょう。こまめに換気を行い、車内が暖まったらエンジンを切るようにしましょう。



車に置いておくこと安心! 事故や立ち往生に備えて

スノーヘルパー 毛布 スノーブラシ けん引ロープ 手袋 長靴 防寒具 ブースターケーブル スコップ

情報の入手と避難について

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。下記の情報入手先を確認し、いざという時のために家族で備えましょう。

発信される情報を確認する

テレビ

テレビの地デジ放送では、放送画面の他にも、文字情報が入手できます。テレビリモコンの「dボタン」を押してください。



ラジオ

「緊急告知防災ラジオ」をお持ちの方は、災害発生時に自動的に起動し、24時間災害発生を伝えます。また、コミュニティFM放送「エフエムもえる」では、災害発生時に緊急割り込み放送を行い、情報を伝えます。



エフエムもえる
76.9MHz

緊急速報メール・エリアメール等

携帯電話・スマートフォンをご利用の方に、緊急を要する気象・地震などの警報情報や、避難情報等が一斉に配信されます。



消防サイレン・広報車

津波警報発令やミサイル接近などの緊急事態の発生情報を「消防サイレン」で速やかに周知します。また、災害時の避難誘導に際しては広報車で巡回し、避難を促します。



インターネットやアプリから情報を入手

気象・災害情報はテレビやラジオのほか、以下のホームページやSNS、アプリなどからも入手できます。外出先など外にいる場合にも対応できるように、スマートフォンなどへ登録しておきましょう。

留萌市公式SNS

留萌市からの行政に関するお知らせや、街の観光情報他、防災に関する情報も発信しています。



市ホームページ



LINE公式アカウント

防災情報全般

北海道内の様々な災害関係の最新情報が確認できます。

北海道防災ポータル

<https://www.bousai-hokkaido.jp/>



雨量・水位情報

全国の川の危険度を雨量や水位情報と合わせて確認できます。

国土交通省 川の防災情報

<https://www.river.go.jp/>



Yahoo! 防災速報アプリ

アプリをダウンロードすると、現在地の気象情報、避難情報、河川情報等を知ることができます。



for iPhone/iPad



for Android

NHK ONE ニュース 防災アプリ

NHK公式のアプリ。マップ上で雨雲や台風、河川情報をチェックでき、緊急情報をプッシュ通知でお届け。



for iPhone/iPad



for Android

河川の危険度

川の状況を警戒レベルと合わせて判断できます。

気象庁 キキクル(危険度分布)

<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/#elements:flood>



避難の準備と心得

災害が起こる可能性が高くなってくると、「自分の住んでいる場所は大丈夫だろう」という気持ち(正常性バイアス)が起こりがちです。状況を冷静に判断して、避難することをためらわない気持ちで行動しましょう。たとえ空振りでも、実際に避難行動をとることが何より大切です。

普段からの準備

- 普段から防災意識を持ち、家の周りには不要なものを置かない、いざという時の持ち出し品を用意する等、小まめに準備することを心掛けましょう。



率先して避難

- まわり近所が避難していなくても、状況を冷静に判断し、必要だと思ったなら率先して避難しましょう。その行動が他の方の避難のきっかけになるかもしれません。



避難先と経路の確認

- 自宅から避難先への経路を確認し、実際に歩いて危険な箇所はないかをチェックしましょう。



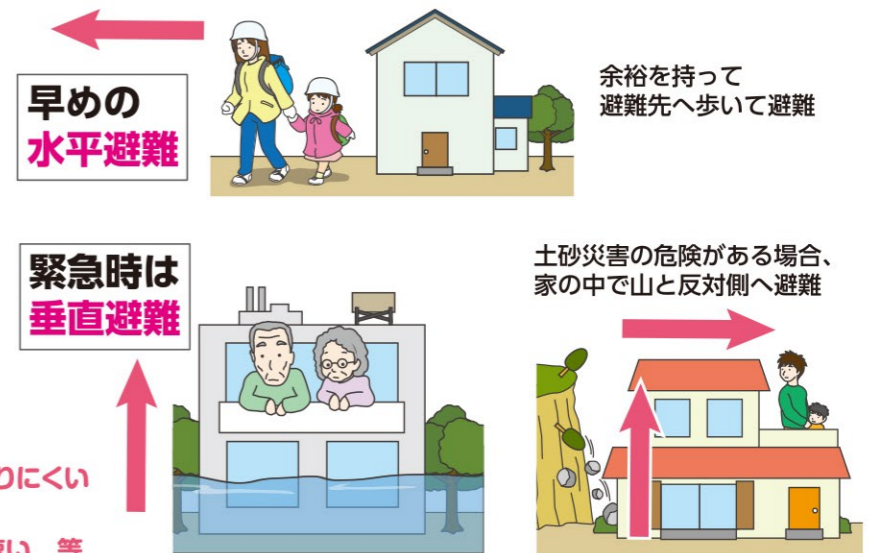
車中避難について

- 車中避難する場合は、適度な運動と水分補給をして、エコノミークラス症候群などのリスクを減らす行動を心がけましょう。



水平避難・垂直避難について

- 避難行動は、安全の確保を第一に考え、危険が迫る場合には事前に自宅以外の場所へ避難する「水平避難」が大切です。しかし、既に災害が発生し、自宅外への避難に余裕がない場合や、既に自宅の外が危険な状況であり、避難することが出来ない場合は、やむを得ず上層階へ避難する「垂直避難」が必要な場合もあります



このような場合は垂直避難を検討しましょう

- 夜間や急激な降雨で避難路上の危険が分かりにくい
- ひざ上まで(50cm以上)浸水している
- 浸水は20cm程度だが、水の流れる速度が速い 等

ペットとの同行避難について

ペットも大事な家族です。一緒に避難するためにも定期的なワクチン接種やトイレのしつけ、キャリーやケージにも慣れさせておきましょう。避難所には動物アレルギーの避難者もいることから、**居住スペースでペットと一緒に過ごすことはできません**。また、エサやりや排泄物の処理は責任を持って行いましょう。



ペット用持ち出し品

- 首輪・リード
- 迷子札(鑑札や個体情報)
- 水・ペット用フード
- キャリーバッグ・ケージ
- ペット用トイレ用品



共助の防災と避難施設

地域で取り組む防災

災害から身を守るためには、行政による「公助」の取り組みと連携し、自分の身は自分で守る「自助」や、近所の人等と助け合う「共助」による取り組みを進めることが大切です。



自主防災組織の取り組み

自主防災組織とは？

自主防災組織とは「自分たちの地域は自分たちで守る」を理念とし、安心できるまちをつくるために、隣近所の「顔の見える関係」を大切にしながらみなさんが協力しあって防災活動を行う組織です。みんなで話し合い、できることから始めましょう。

自主防災組織の活動例 ～平常時は災害に備える活動、災害時には地域を支える活動～

平常時	災害時	平常時	災害時
市役所、消防署などとの連絡調整を行い、防災活動に備える。	市役所や消防署などとの連絡調整を行い、現場をまとめる。	救出用資機材の使用法、負傷者の搬出法、応急手当法の習得訓練を行い、医療施設や救護所の位置を確認。活動用資機材の整備点検。	資機材を用いて救出作業を行う。負傷者の応急手当を行い、医療施設や救護所に搬送。
防災訓練や講習会を通じて防災知識の普及活動。回覧やチラシ等で住民へ防災の啓発活動。	市役所や消防機関から情報を収集し、住民に対して正しい情報を伝達。地域の被害状況や避難状況を現場へ報告。	地域内の危険箇所の把握。複数の避難経路・避難場所を把握しておき、誘導訓練。	組織として安全な行動がとれるよう、避難場所までの確に住民を誘導。
地域内に火災被害の発生、拡大につながる原因がないか確認。消火器具の点検や効果的な消火技術の習得。	周辺住民の協力を求めて初期消火を行い、火災の拡大を抑止。	物資の備蓄・管理。炊き出し・給水訓練などの実施。	炊き出し、飲料水の確保。食料品や救護物資の受け入れと配給。

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、外国人など、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等の配慮が必要な方を要配慮者といいます。過去の災害を振り返っても、このような方々が災害で命を落とすことが多くあります。いざという時は地域ぐるみで助け合いましょう。そのためにも日頃からコミュニケーションをとり、信頼できる関係づくりを作っておきましょう。



安全誘導のポイント

<p>高齢者・傷病者</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分かりやすく状況を伝える ● 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 	<p>障がい者</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 介助の手助けを ● 目が不自由な方には、行動を言葉で説明して誘導 	<p>妊産婦・幼児</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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をつける 	<p>外国人</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 言葉が通じない場合は身振りや絵で、スマホがある場合は翻訳アプリで状況を説明
--	--	--	---

避難施設の種類

災害時に市が開設する避難施設には種類があり、さらに対応する災害の種類によっても対応が異なります。下記の種類を参考に、P51の避難所一覧から、自分たちの避難先を確認してみましょう。



指定避難所

災害の発生後、災害の危険性がなくなるまでの間、あるいは、災害により自宅等に居られなくなった場合に、**一定期間滞在することを目的とした施設**です。

避難所運営や避難所生活では、ルールとマナーを守ることが重要です。避難者同士の助け合い・協力が不可欠で、要配慮者への心配りも必要です。



指定緊急避難場所

災害の危険から**命を守るために緊急的に避難する場所**。土砂災害、洪水、津波、地震等の災害種別ごとに指定されます。

学校のグラウンドや公園など、危険なものが少ない広い場所が指定されます。屋根がない場合が多く、防災備蓄なども用意されていないので、注意が必要です。



津波避難ビル

津波警報や大津波警報が発表され、高台などへ避難する際に、避難が間に合わない場合に**緊急的に一時避難するための建物**です。

津波避難ビルに指定している建物は、主に公営住宅などの踊り場やエレベーターホールなどの共用空間です。緊急の時以外は駆け込まないようにしてください。



避難所だけが避難先ではありません！

避難所が過密状態にならないために、「避難所」への避難以外に、「親せき・知人宅」、「ホテルなどの宿泊施設」「車両避難(車中泊※)」、「在宅避難」などさまざまな避難先に、分散して避難することが大切です。

※車中泊は一酸化炭素中毒やエコノミークラス症候群などの健康被害に十分留意する必要があります。

危険性が高い場所にいる場合

立ち退き避難

災害が発生する前に、危険な地域から安全な指定緊急避難場所、親せきや知人の家などに徒歩で避難しましょう。

避難先

指定避難所・避難場所

あらかじめ市が指定した避難施設・場所です。



親せき・知人宅・宿泊施設

事前に相談している知人宅や、ホテルなどの宿泊施設への分散避難を検討しましょう。



危険性が低い場所にいる場合

屋内安全確保(在宅避難)

ハザードマップ等で以下の**3つの条件**に該当する場合は、自宅に留まることも可能です。



屋内安全確保の3つの条件

- ① 土砂災害警戒区域に入っていない。
- ② 想定浸水深より住んでいる場所が高い。
- ③ 水・食料等の備えが十分で水が引くまで我慢できる。

※土砂災害の危険がある区域では立ち退き避難が原則です。

避難施設一覽

避難所は災害の規模や災害区分に合わせて開設されますので、災害発生時もしくは発生しそうな気象状況になったら、ホームページなどから必ず市の避難所開設情報を確認しましょう。



指定避難所

*○は利用可、×は利用不可

番号	施設名	住所	電話番号 (0164)	災害区分				海抜
				洪水	土砂	地震	津波	
1	三泊住民センター	三泊町	-	○	×	○	×	5.6m
2	春日住民センター	春日町1丁目	-	○	○	○	○	6.2m
3	港北コミュニティセンター	元町5丁目	42-2719	○	○	○	×	4.5m
4	港北小学校	元町3丁目	42-0335	×	○	○	×	3.2m
5	海のふるさと館	大町2丁目	43-6677	○	×	○	○	21.6m
6	黄金会館	大町2丁目	-	○	○	×	○	21.0m
7	留萌港湾合同庁舎	大町3丁目	42-9118	○	○	○	○	19.0m
8	港西コミュニティセンター	港町3丁目	43-0620	○	○	○	○	23.5m
9	留萌消費者センター	明元町6丁目	42-0651	○	○	×	○	7.2m
10	留萌市共同福祉センター	開運町2丁目	43-0440	×	○	×	×	1.7m
11	留萌小学校	寿町2丁目	42-1720	○	○	○	○	31.1m
12	寿児童センター	寿町3丁目	43-1193	○	○	○	○	36.7m
13	勤労者体育センター	見晴町2丁目	42-2266	○	○	×	○	17.3m
14	スポーツセンター	見晴町2丁目	42-2917	○	○	×	○	20.8m
15	中央公民館	見晴町2丁目	42-3333	○	○	×	○	18.7m
16	港南中学校	沖見町2丁目	42-1898	○	○	○	○	42.6m
17	港南コミュニティセンター	沖見町5丁目	42-6538	○	○	×	○	50.5m
18	沖見児童センター	沖見町5丁目	42-0072	○	○	○	○	60.1m
19	萌晴会館	見晴町5丁目	-	○	○	○	○	65.0m
20	浜中町内会館	浜中町	-	○	○	○	×	5.9m
21	礼受町内会館	礼受町	-	○	×	×	×	7.1m
22	るもい健康の駅	花園町3丁目	43-8121	×	○	○	○	4.2m
23	住之江児童センター	住之江町3丁目	42-4381	○	○	○	○	20.0m
24	東光小学校	住之江町4丁目	42-1820	○	○	○	○	25.1m
25	港東コミュニティセンター	高砂町2丁目	43-6446	×	○	○	○	3.5m
26	堀川町内会館	堀川町2丁目	-	×	○	○	○	4.7m
27	保健福祉センターはーとふる	五十嵐町1丁目	49-2558	×	○	○	○	4.0m
28	留萌高等学校	千鳥町4丁目	42-2474	○	○	○	○	15.0m
29	留萌中学校	千鳥町3丁目	42-1811	○	○	○	○	7.7m
30	緑丘小学校	千鳥町3丁目	42-1294	○	○	○	○	19.1m
31	千鳥児童センター	千鳥町3丁目	42-2226	○	○	○	○	7.5m
32	みどり会館	緑ヶ丘町2丁目	-	○	○	○	○	15.2m
33	留萌地域人材開発センター	南町1丁目	42-0348	○	○	×	○	9.4m
34	東部コミュニティセンター	南町2丁目	43-6002	×	○	×	○	8.0m
35	潮静住民センター	潮静1丁目	42-6748	×	○	○	○	9.0m
36	潮静小学校	潮静3丁目	42-1607	×	○	○	○	8.5m
37	大和田生活館	大和田3丁目	-	○	×	○	○	16.0m
38	風土工房こさえる	藤山町	43-4556	×	○	○	○	16.0m
39	幌糠農業・農村支援センター	幌糠町	46-1156	×	○	○	○	25.0m
40	留萌市子ども発達支援センター	沖見町4丁目	42-1109	○	○	○	○	36.9m



指定緊急避難場所

*○は利用可、×は利用不可

番号	施設名	住所	災害区分				海抜
			洪水	土砂	地震	津波	
1	旧三泊小学校グラウンド	三泊町	○	×	○	○	19.0m
2	旧北光中学校グラウンド	春日町1丁目	○	○	○	×	6.0m
3	港北小学校グラウンド	元町3丁目	×	○	○	×	2.6m
4	岬緑地	大町2丁目	○	×	○	○	22.4m
5	中央公園	開運町2丁目	×	○	○	×	1.3m
6	留萌小学校グラウンド	寿町2丁目	○	○	○	○	30.2m
7	見晴市営球場	見晴町1丁目	○	○	○	○	29.3m
8	見晴公園	見晴町2丁目	○	○	○	○	12.2m
9	港南中学校グラウンド	沖見町2丁目	○	○	○	○	42.9m
10	沖見公園	沖見町6丁目	○	○	○	○	50.4m
11	平和台公園	平和台1丁目	○	×	○	○	82.8m
12	浜中運動公園	浜中町	○	○	○	○	40.0m
13	旧礼受小学校グラウンド	礼受町	○	×	○	○	12.0m
14	花園西公園	花園町3丁目	×	○	○	×	3.6m
15	住之江公園	住之江町1丁目	○	○	○	○	6.1m
16	東光小学校グラウンド	住之江町4丁目	○	○	○	○	11.9m
17	留萌高等学校グラウンド	千鳥町4丁目	○	○	○	○	14.7m
18	留萌中学校グラウンド	千鳥町3丁目	○	○	○	○	7.9m
19	緑丘小学校グラウンド	千鳥町3丁目	○	×	○	○	20.9m
20	旧留萌高等学校グラウンド	東雲町1丁目	×	○	○	○	5.3m
21	留萌地域人材開発センターグラウンド	南町1丁目	○	○	○	○	9.4m
22	潮静公園	潮静2丁目	×	○	○	○	8.5m
23	潮静小学校グラウンド	潮静3丁目	○	○	○	○	8.5m
24	留萌市子ども発達支援センター敷地	沖見町4丁目	○	○	○	○	36.9m



津波避難ビル

(避難スペース：階段・踊り場・廊下・エレベーターホール等の共用部分)

番号	施設名	住所	避難階数	海抜
1	元町市営住宅 58-2-4	元町5丁目	3階以上	4.0m
2	元町市営住宅 59-2-4	元町5丁目	3階以上	4.0m
3	錦町公営住宅	錦町1丁目	3階以上	2.6m
4	末広町公営住宅ポプラ A	末広町1丁目	3階以上	4.0m
5	末広町公営住宅ポプラ B	末広町1丁目	3階以上	4.0m
6	公務員宿舎 501	末広町1丁目	3階以上	4.0m
7	公務員宿舎 502	末広町1丁目	3階以上	4.0m
8	公務員宿舎 503	末広町1丁目	3階以上	4.0m
9	北海道留萌合同庁舎 (留萌振興局)	住之江町2丁目	2階以上	4.2m
10	五十嵐町市営住宅リラ A	五十嵐町1丁目	3階以上	3.8m
11	五十嵐町市営住宅リラ B	五十嵐町1丁目	3階以上	3.8m
12	千鳥町公営住宅メイプル 1	千鳥町3丁目	2階以上	9.5m
13	千鳥町公営住宅メイプル 2	千鳥町3丁目	2階以上	9.5m
14	塩見町市営住宅 51-A	塩見町	2階以上	10.9m

非常持ち出し品・備蓄品一覧

もしもの災害時にすぐ避難できるよう、災害が発生する前に、非常持ち出し品をしっかりと準備しておきましょう。下記のリストを参考に、自分にとって必要なものをそれぞれ1人分ずつ用意し、玄関や寝室などすぐ持ち出せる所に置いておきましょう。

避難時は両手が使えるリュックが便利!!



非常持ち出し品

家族ひとり分ずつ個別に用意し、自分に必要なものを選び、持って行動できる量にしましょう。

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。

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。圧縮着や使い古したものなど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)
- 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)
- 預金通帳
- 印鑑



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



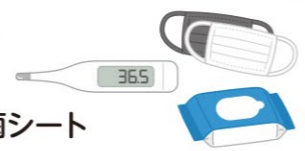
救急・衛生用品

- 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



感染症対策用品

- 使い捨てマスク
- 体温計
- 除菌シート



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。平均的には、一人1日×5回とされているので、4人家族×1週間の場合は…



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

となり、140回分が必要となります。

乳幼児や高齢者、介護を必要とする方など、家族構成や家庭事情に応じて必要なもの

乳幼児・幼児

- ベビーフード
- 粉ミルク・液体ミルク
- ほ乳びん
- おむつ
- おしりふき
- 母子健康手帳



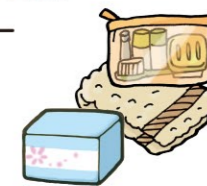
高齢者・要介護者

- 入れ歯
- 介護食
- 大人用おむつ
- 障害者手帳
- 常備薬
- 介護保険証



女性用に準備

- 生理用品
- スキンケア用品
- 防犯ブザー
- ポンチョ



常時携行品 (持ち歩き防災用品)

外出時に災害が起きた場合でも、対応できる最低限のものを持ち歩きましょう。

- マスク
- モバイルバッテリー
- 小型ライト
- あめ、チョコレート
- ビニール袋
- ばんそうこう
- 持病の薬 (持ち歩けるもの)
- ホイッスル (閉じ込められた時用)



備蓄品

持ち出し品とは別に、自宅で生活するために備蓄しておくもの。最低3日分、できれば1週間分以上を用意しておきましょう。

食料品等

- 飲料水 (一人1日3L目安)
- 食料 (お米、カップ麺、缶詰、レトルト食品など)
- 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)
- 乾物



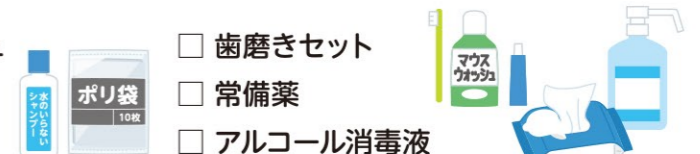
生活用品

- 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
- トイレトーパー
- 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。必ず古いものから使い、消費した分はすぐ買い足して、消費と購入を繰り返して備蓄します。

少しだけ多めに備える



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。

