



助けられる人から助ける人へ



千歳市 防災 ハンドブック

もしもの災害に備えて

保存版

2023年 令和5年2月作成

お問い合わせ

千歳市 総務部 危機管理課 防災・危機対策係

TEL.0123-24-0144(直通) FAX.0123-22-8852

【HP URL】 <https://www.city.chitose.lg.jp/>

【E-mail】 kikikanri@city.chitose.lg.jp

スマホで
防災マップ



あなたは災害に備えて何をすべきか、知っていますか？

はじめに

平成7年には阪神・淡路大震災、平成23年には東日本大震災が発生し、甚大な被害をもたらしました。また北海道でも、平成30年9月6日、過去最大となる最大震度7を記録した胆振東部地震が発生し、多くの方の尊い命が失われました。千歳市でも最大震度6弱の揺れを観測し、幸いにも建物の倒壊や人命にかかわるような大きな被害はありませんでしたが、地震に伴う北海道全域の停電(ブラックアウト)により、市民生活に大きな影響を及ぼすなど、地震の恐ろしさを痛感させられるとともに、自助・共助の重要性(地域での助け合い)など多くの教訓を残しました。

私たちのまわりでは、地震だけでなく、台風・豪雨など、毎年さまざまな災害が発生し、尊い人命や財産が失われています。

市では、これらの教訓をもとに、市民のみなさんが安心して生活できる災害に強いまちづくり・ひとづくりを目指していますが、いつ、どこで起きるか予想が困難な災害から生き残るためには、「市民のみなさん、一人ひとりの備えと対応」が最も重要となります。

この「防災ハンドブック」は、災害に備えておくことや災害が起きたときの対処方法などをまとめたものです。

日ごろから手の届くところに置いていただき、災害に備える「防災」と、災害時の被害を少しでも減らす「減災」のために活用してください。

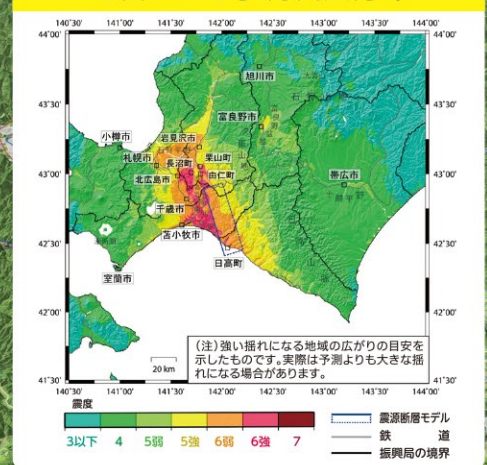
石狩低地東縁断層帯

千歳市の東側には、直下型地震の原因となる活断層帯が存在しています。

この活断層帯は、石狩低地東縁断層帯といわれ、美幌市から安平町に至る主部と、千歳市から日高町沖合の海域に至る南部に分かれています。

石狩低地東縁断層帯南部が原因で地震が発生した場合、千歳市では最大震度6強の強い揺れが予測されています。また、主部と南部が連動して地震が起こる可能性も指摘されており、その場合は最大震度7となる可能性もあります。

石狩低地東縁断層帯南部の地震による予測震度分布



阪神・淡路大震災 写真提供 (一財)消防防災科学センター



東日本大震災 写真提供 (一財)消防防災科学センター



北海道胆振東部地震 写真提供 北海道開発局





地震災害編①「身のまわりの減災対策」

○ 屋外の減災対策

千歳市では、住民の方々の地震に対する不安の解消と住宅の耐震改修等を促進するため、戸建て木造住宅を対象とした無料耐震診断を実施しています。

対象住宅

- ・地上階数が2階以下で延べ床面積が500m²以下
- ・在来工法または枠組壁工法
- ・建設当時及び改修などの際の図面をお持ちの方

お問い合わせ先

千歳市 建設部 建築政策課 建築指導係
電話 0123-24-0751

□住宅の耐震性を確認しましょう。

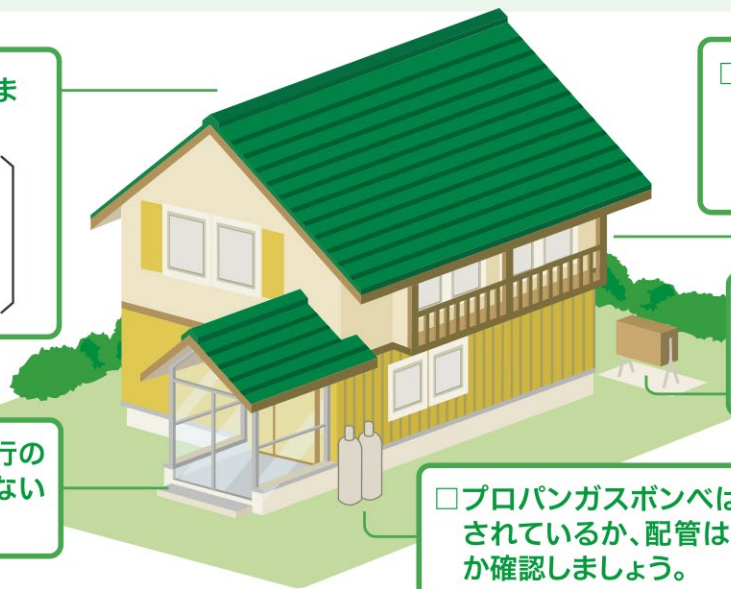
1981(昭和56)年5月31日以前に建てられた住宅は耐震性が低いおそれがあります。

□玄関や風除室周りに通行の支障となるものを置かないようにしましょう。

□ベランダから避難することもあるので、常に整理整頓しましょう。

□灯油タンクはしっかりと固定しましょう。

□プロパンガスボンベは、しっかりと固定されているか、配管はぐらついていないか確認しましょう。



○ 高層住宅の減災対策



! POINTS

□高層ビルでは、周期の長いゆっくりとした大きな揺れ(長周期地震動)により、大きく長時間揺れ続けることがあります。長周期地震動により、震源から遠く離れたところでも大きく長く揺れることがあります。高層住宅では、固定していないキャスター付きの家具等は移動するため危険です。



! POINTS

□高層住宅では、配管の破損により排水できなくなる恐れがあります。それを知らずにトイレを使用し、排水すれば汚水があふれてしまいます。配管の無事が確認されるまで排水することは避けましょう。

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ごろからの準備が必要です。

家族で減災について話し合い、災害から身を守りましょう。



○ 室内の安全対策

地震時のケガの原因は、家具の転倒によるものがもっとも多く、室内が散乱することにより逃げ遅れてしまう原因にもつながります。家具などの配置や固定を見直してみましょう。

! POINTS

□家具などを配置する場合は、出入口や就寝位置と重ならないように注意しましょう。

! POINTS

□カーテン、カーペットや寝具などは、防災加工されたものを使用しましょう。

! POINTS

□背の高い家具や本棚は、L型金具などで壁に固定しましょう。タンス・本棚などに収納する時は重い物を下に、軽い物を上に収納しましょう。

! POINTS

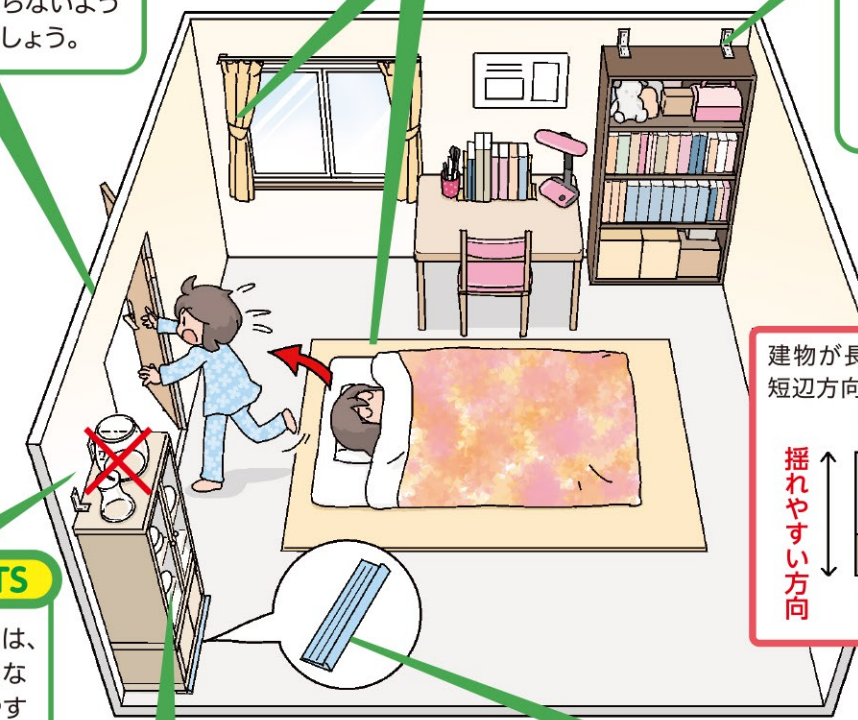
□家具の上には、ガラス製品などの割れやすい物は置かないようにしましょう。

! POINTS

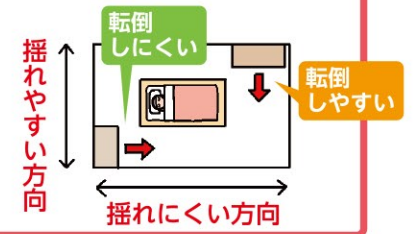
□家具の扉などにガラスが使われている場合は、飛散防止フィルムをはりましょう。

! POINTS

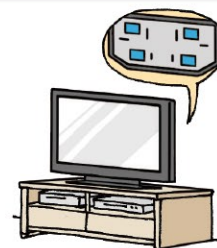
□家具や本棚の下に転倒防止のストッパーを置き、壁にもたせ気味に配置しましょう。



建物が長方形の場合、構造的に短辺方向に揺れやすくなります。

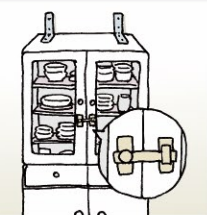


テレビ・パソコン



□できるだけ低い位置に固定して置き(家具の上はさける)、金具や耐震マットなどで固定しましょう。

食器棚



□L型金具や支え棒などで固定し、棚板には滑り止めシートを敷きましょう。扉は開かないように留め金具をつけましょう。

タンス・本棚



□L型金具や支え棒などで固定しましょう。上下2段タイプのものは、つなぎ目を金具で連結しましょう。

暖房機器



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



地震災害編②「地震の対処法」

○ 地震が起きたら…

地震が起きたとき、とっさの判断は難しいものです。日ごろから、いざというときの行動を確認しましょう。

① まず、身を守る



机の下などにもぐり、身を守りましょう。

② 安全を確保して火の始末



コンロなどの火を消す（火が出ても落ち着いて初期消火しましょう）。

③ 出口を確保



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。

④ わが家の安全確認



火災、家屋倒壊の危険やガス漏れなどを確認しましょう。

指定緊急避難場所へ!!

P25～26を参照

避難は徒歩で、持ち物は少なく!!

- ▶動きやすい服、ヘルメット、底の厚い靴。
- ▶家族への連絡メモを残す。
- ▶ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切る。
- ▶火の元の確認と消火。

危険なら… 安全なら…

⑤ 情報確認

近所の人と声をかけ合って安全を確かめ、正確な情報を集めましょう。



○ もし、外出中に地震が起きたら…

自動車運転中は…



- ① ハザードランプを点灯し、周りの車に注意をうながす。
- ② 急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落とし、道路の左によせて停車する。
- ③ 車から離れるときは、カギをつけて、ロックはしない。

鉄道・バスでは…



- ① つり革、手すりにしっかりつかまる。
- ② 勝手に車外に飛び出さない。
- ③ 乗務員の指示に従う。

! 防災ひとくちメモ①

緊急地震速報って何?

緊急地震速報は、地震の発生直後に震源近くで初期微動をキャッチし、強い揺れが到達する直前に知らせる情報です。

最大震度5弱以上が推定される場合に、テレビやラジオ、携帯電話などを通じて知らせます。緊急地震速報から揺れるまでの時間は、わずか数秒から数十秒程度しかありません。身の安全を守ることを最優先に行動しましょう。震源が近い場合は、速報が間に合わないこともあります。

地震から身を守る最大のポイントは「日ごろの心構え」です。ケガや火災などの二次災害を引き起こさないために、対処法を確認しておきましょう。



○ 地震の震度（気象庁震度階級）

各震度に対応して発生する現象や被害の状況をできるだけわかりやすく表現しています。



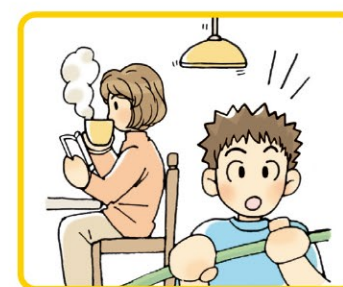
震度0

揺れを感じない。



震度5弱

大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。棚の食器類、書棚の本が落ちることがある。



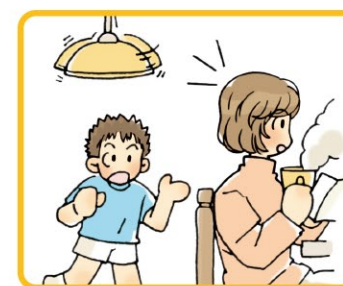
震度1

屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。



震度5強

物につかまらなない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。



震度2

電灯などがわずかに揺れる。



震度6弱

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、倒れるものもある。



震度3

棚の食器類が、音を立てることもある。



震度6強

立って動くことができない。耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものが多い。



震度4

ほとんどの人が驚く。電灯などが大きく揺れ、眠っている人のほとんどが、目を覚ます。



震度7

耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。

火山噴火編

火山噴火に備えて
樽前山ハザードマップを
確認しておきましょう。



樽前山ハザードマップ

この地図は、樽前山が大規模噴火を
おこした場合に予想される
降灰区域などを表したものです。

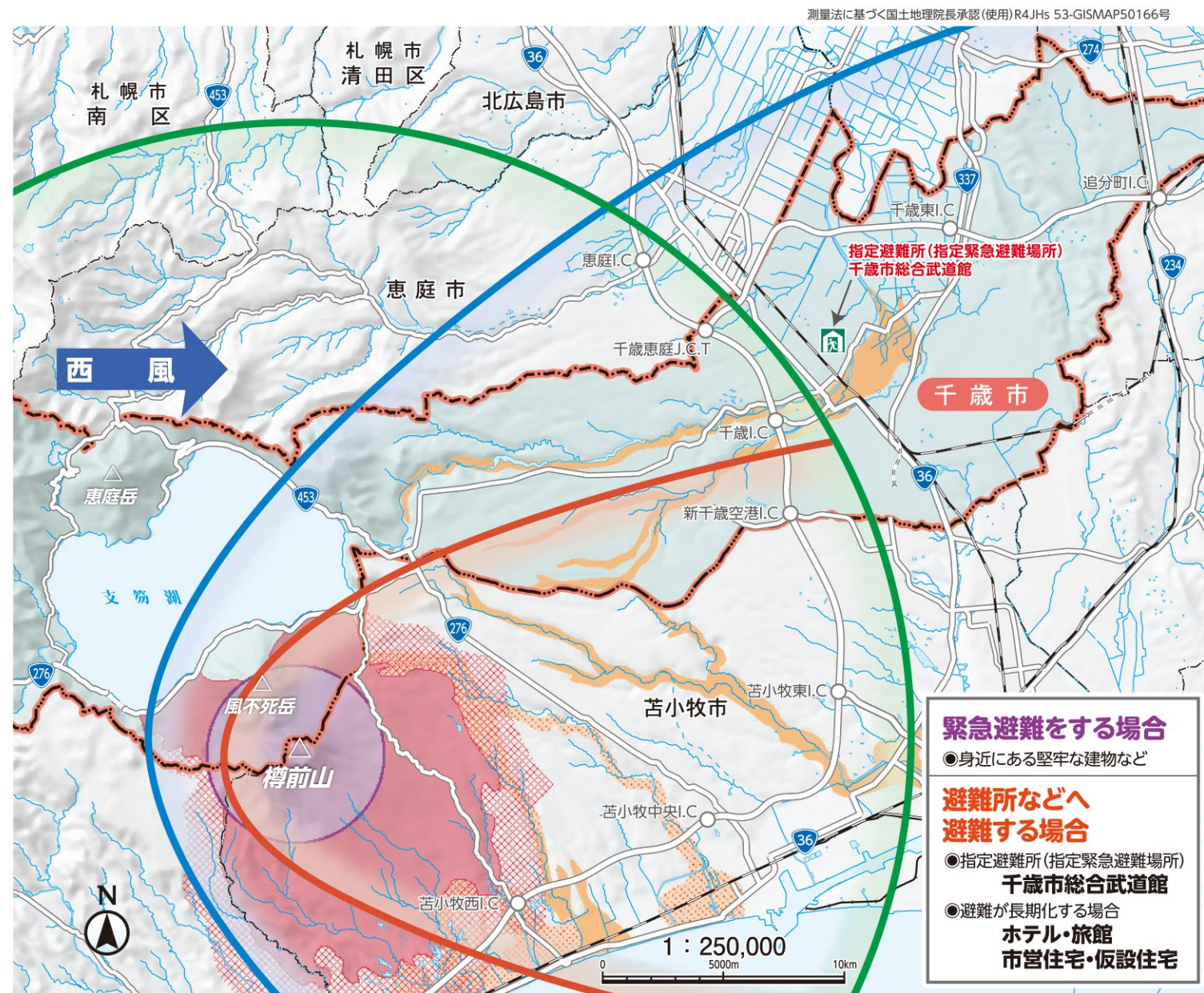
樽前山について

近郊の活火山としては、樽前山(風不死岳を含む)、恵庭岳が存在し、なかでも、樽前山は、1981年(昭和56年)の小規模噴火後は比較的平穏な状態を保っていますが、現在も噴気活動を続けており、注意が必要です。

樽前山の噴火警戒レベル

気象庁では、火山活動の状況に応じ噴火に関する警報・予報を発表しています。これらの情報を活用して
落ち着いて行動するようにしましょう。

種別	名称	対象 範囲	レベル (キーワード)	火山活動の状況	住民等の行動及び 登山者・入山者等への対応	想定される現象等
特別警報	噴火警報(居住地域)又は噴火警報	居住地域及びそれより火口側	5 (避難)	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生、あるいは切迫している状態にある。	危険な居住地域からの避難等が必要。	●大規模噴火が発生し、火砕流が居住地域まで到達、あるいはそのような噴火が切迫している。 過去事例 1667年及び1739年:大規模噴火、火砕流が広範囲に流下して火口から10km以上の海岸まで到達、多量の軽石や火山灰が広範囲に堆積。 ●中〜大規模噴火により融雪型火山泥流が発生して居住地域に到達、あるいはそのような噴火が切迫している。 過去事例 観測事例なし
			4 (高齢者等避難)	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生すると予想される(可能性が高まっている)。	警戒が必要な居住地域での高齢者等の要配慮者の避難、住民の避難の準備等が必要。	●中規模噴火の頻発等により、火砕流が居住地域に到達するような大規模噴火の発生が予想される。 過去事例 観測事例なし ●積雪期に小規模噴火が拡大し、融雪型火山泥流の発生が予想される。 過去事例 観測事例なし
警報	噴火警報(火口周辺)又は火口周辺警報	火口から居住地域近くまで	3 (入山規制)	居住地域の近くまで重大な影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	住民は通常の生活。状況に応じて高齢者等の要配慮者の避難の準備等が必要。登山禁止や入山規制等危険な地域への立入規制等。	●中規模噴火が発生し、大きな噴石が概ね3km以内に飛散、あるいは火砕流が谷沿いに流下。 過去事例 1874年及び1909年:中規模噴火、大きな噴石が火口から2〜3kmまで飛散、火砕流が谷沿いに流下して火口から最大3km程度まで到達(1874年)、火山灰等が山麓まで厚さ数cmに堆積。 ●地震増加や地殻変動等により、中規模噴火の発生が予想される。 過去事例 観測事例なし
			2 (火口周辺規制)	火口周辺に影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	住民は通常の生活(今後の火山活動の推移に注意)。火口周辺への立入規制等。	●小規模噴火が発生し、山頂火口原内外に大きな噴石が飛散。 過去事例 1909年噴火以降繰り返し発生した小規模噴火、山頂部に大きな噴石が飛散。 ●地震活動や熱活動の高まり等により、小規模噴火の発生が予想される。 過去事例 1999年:山頂A火口で急激な熱活動の高まり 1997年〜2001年:地震活動の活発化 1981年1月〜2月:地震活動の活発化
予報	噴火予報	火口内等	1 (活火山であることに留意)	火山活動は静穏。火山活動の状態によって、火口内で火山灰の噴出等が見られる(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)。	住民は通常の生活(状況に応じて火山活動に関する情報収集、避難手順の確認、防災訓練への参加等)。状況に応じて火口内及び近傍への立入規制等。	●火山活動は静穏、状況により山頂火口内及び近傍に影響する程度の噴出の可能性あり。



緊急避難をする場合

●身近にある堅牢な建物など

避難所などへ避難する場合

- 指定避難所(指定緊急避難場所)
千歳市総合武道館
- 避難が長期化する場合
ホテル・旅館
市営住宅・仮設住宅

【火砕流】

火山から噴出された高温の火山灰・軽石・岩片・火山ガスなどが、斜面を急速に流下する現象です。温度は数百℃に達します。軽石流あるいは熱雲と呼ぶことがあります。

	危険度重大	火砕流の本体に襲われる危険性の高い区域
	危険度大	火砕流の熱風部に襲われる危険性の高い区域

【噴出岩塊】

直径数10cm〜数mの岩が火口から数kmまで飛びます。小さな噴火でも絶対に火口に近づかないようにしましょう。

	危険度重大	直径1.5mの岩が飛んで来る危険性の高い区域
--	-------	------------------------

【泥流・土石流】

砂・岩塊などが水と混ざりあって、高速で谷を流れる現象。谷の出口では、はん濫を起こします。火山噴火で火山灰が積もったときには、多少の雨でも発生します。これを火山泥流と呼びます。また、積雪期には、噴火によって雪が一気に溶けて、泥流が発生することもあり、これを融雪泥流と呼びます。

	(積雪期には...) 危険度重大	積雪が火砕流の熱で融かされて発生する火山泥流がはん濫する危険性の高い区域
--	------------------	--------------------------------------

	火山灰が積もった地域(西風の時を想定)では 危険度大	雨のときに土石流がはん濫する危険性の高い区域 ※降灰の分布によって危険区域は変わるので、これ以外の谷にも危険性があります。
--	----------------------------	---

【降灰】

火山灰は上空の風に運ばれます。上空の風は、地上の風とは異なり、強い西風の日が多く、そのため、降灰の危険区域は、主に樽前山の東側に広がります。数センチ積もるだけで、道路や鉄道などの交通機関がマヒします。

	(西風のとき) 危険度大	100cm以上火山灰が堆積する危険性の高い区域
	危険度中	25cm以上火山灰が堆積する危険性の高い区域 ※この区域の外にも降灰の可能性がります。

	(その他の風向きとき) 危険度中	風向きによっては100cm以上の火山灰が堆積する可能性のある区域 ※この区域の外でも25cm以上火山灰が堆積する可能性があります。
--	------------------	---

その他災害編 ①「風水害・土砂災害」

○ 風雨による危険度のチェックポイント

▶ 1時間雨量による雨と被害の目安

※降水量が1時間1mmとなる水の量とは、1㎡の面積に1mm(1リットル)降ること。



やや強い雨

ザーザーと降る雨。地面いちめんに水たまりができます。長く続く場合は注意が必要です。

10~20mm/h



強い雨

どしゃ降りの雨。側溝や下水があふれ、小川のはん濫、崖崩れの心配もあります。

20~30mm/h



激しい雨

バケツをひっくり返したような激しい雨。道路が川のようになり、規制も行われます。

30~50mm/h



非常に激しい雨

滝のようにゴーゴーと降る雨。多くの災害が発生するおそれがあります。

50~80mm/h



猛烈な雨

息苦しくなるような圧迫感があり、雨による大規模災害が発生するおそれがあります。

80mm以上/h

▶ 風と被害の目安

※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。



やや強い風

風に向かって歩けにくくなります。取り付けの不完全な看板やトタン板が飛び始めます。

風速10~15m/s



強い風

風に向かって歩けず、転倒する人も出ます。ビニールハウスが壊れるなどの被害が出ます。

風速15~20m/s



非常に強い風

鋼製シャッターの破損や、風で飛ばされた物で窓ガラスが割れるおそれがあります。

風速20~25m/s



非常に強い風

ブロック塀が壊れたり、取り付けの不完全な外装材が飛ぶ危険があります。

風速25~30m/s



猛烈な風

屋根が飛ばされたり、木造住宅の全壊なども発生するようになります。

風速30m/s以上

風水害や土砂災害は、急激に状況が変化することがあります。異変を感じたら、すぐ避難しましょう。

○ 土砂災害の前ぶれ現象に注意

一般的に土砂災害は、降雨や融雪で地中の水分が増して地盤が緩み、さらに長雨や強雨が続いたときに発生するとされています。次のような現象を察知した場合は、直後に土砂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しましょう。



土砂災害警戒情報とは 大雨により土砂災害発生の危険度が高まった市区町村に出されるものです。

雷や竜巻に備える

発達した積乱雲により、雷や竜巻、集中豪雨が発生することがあります。屋外で行動する場合は、雷注意報や竜巻注意情報が発表されていないかなど気象情報を確認しましょう。



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。屋外にいる場合は、安全な場所へ避難しましょう。

建物の中や自動車へ避難

- 建物や屋根付きの乗り物(自動車など)へ避難しましょう。
- 雨宿りで木の下に入るのは危険です。

木や電柱から4m以上離れる

- 木や電柱に落ちた雷から放電するおそれがあるので、4m以上離れましょう。
- 近くに避難する場所が無い場合は、姿勢を低くしましょう。



頑丈な建物の中へ避難

- 避難するときは飛ばされた看板などの飛来物に注意しましょう。
- 避難できない場合は、物陰やくぼみに身をふせましょう。
- 車庫・物置・プレハブ(仮設建築物)への避難は危険です。

屋内でも、窓や壁から離れる

- 家の中心部に近い、窓のない部屋に移動しましょう。
- 窓やカーテンを閉めましょう。
- 頑丈な机の下に入り、身を守りましょう。



防災ひとくちメモ②

気象情報の確認は「キキクル」で!

気象庁が提供する「キキクル(大雨・洪水警報の危険度分布)」を使用して、大雨時の災害発生危険度の高まりを地図上で随時確認することができます。

キキクル



その他災害編②「災害の備えと避難行動」

○風水害・土砂災害に備える

近年、河川整備が進み、河川流域のはん濫や浸水被害は減少傾向にあります。しかし、集中豪雨や強風による倒木が交通や電気等のライフラインに大きな被害をもたらすことがありますので注意しましょう。

！天気予報や気象情報に注意

台風や豪雨はある程度、進路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、風や雨に対する対策を立てることが大切です。

！指定緊急避難場所・指定避難所などを確認する

洪水・土砂災害ハザードマップ(P17～P24参照)を確認し、あなたの近くの避難場所を確認しておきましょう。

※水害の状況により避難場所が変更となる場合があります。

！外出をひかえる

注意報・警報が発表されたときは、気象状況に十分注意し、無理な外出はしないようにしましょう。

！安全な避難順路の確認

指定緊急避難場所・指定避難所までの実際の道順を確認しましょう。目印になるものを、おぼえておくとう便利です。

！防災ひとくちメモ③

正しい情報を入手しましょう

テレビやラジオで伝えられる気象庁の気象情報に十分注意して、避難行動の判断に生かしましょう。SNSやインターネット上にはさまざまな情報があふれていますが、過去にはデマ情報が流れたこともあるため注意しましょう。

○避難行動への心得

1 2人以上で避難

市役所、消防署、警察署からの避難の呼びかけに注意し、できるだけ1人の避難は避けましょう。また、子どもからは目を離さないようにしましょう。

2 助け合って避難を

子どもや高齢者、病気の人は避難に時間がかかるので、早めに避難させましょう。また、近所の人の場合も積極的に協力しましょう。

3 安全な避難

浸水があった場合は、溝や水路に十分注意しましょう。また、狭い道や塀のそば、川の近くなどの危険が潜んでいる箇所をできる限り避けましょう。

4 避難は徒歩で

車での避難は、緊急車両通行の妨げや交通渋滞を招くほか、浸水により動けなくなるおそれもあります。特別な事情がない限り、徒歩で避難しましょう。

5 避難に遅れたら…

万が一、避難に遅れ危険が迫ったときには、近くの丈夫な建物のできるだけ高いところに逃げましょう。

洪水などから身を守る避難行動

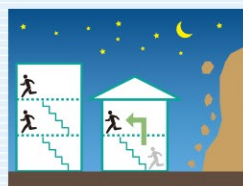
自宅や自分のいる場所が、浸水想定区域内で想定浸水深が最上階の床の高さを上回る場合や、家屋倒壊等氾濫想定区域内にある場合は、浸水前の早い段階で安全な場所へ避難しましょう。

万が一、逃げ遅れて浸水後の避難となる場合や、安全な場所まで移動することが危険な場合は、屋内の高いところや屋上へ避難する垂直避難(屋内安全確保)をしましょう。

土砂災害などから身を守る避難行動

自分や自分のいる場所が、土砂災害(特別)警戒区域内にある場合、安全な場所へ立ち退き避難をしましょう。

万が一、安全な場所への避難が難しい場合は、崖と反対側のなるべく高い階の部屋などへの垂直避難(屋内安全確保)をしましょう。



避難情報や防災情報を確認し、二次災害を考慮に入れ、足元に注意して避難しましょう。

○避難のあり方を考える

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、「親戚・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ことが必要です。

危険性が高い場所にいる場合

避難① 立ち退き避難

指定緊急避難場所・避難所

危険なときは迷わずに指定の緊急避難場所や開設されている避難所へ避難しましょう。



分散避難

安全な場所にある親戚・知人宅や宿泊施設などへ避難しましょう。



危険性が低い場所にいる場合

避難② 屋内安全確保

在宅避難

避難は立ち退き避難が基本ですが、自宅が避難の及ばない安全な場合のみ可能になります。(P33参照)



！防災ひとくちメモ④

エコノミークラス症候群 ってなんだろう？

長時間足を動かさないことで、足の静脈に血栓(血の塊)ができて、血栓の一部が肺の血管を塞いでしまう病気です。

予防対策

- 座ったままでも、足の指やつま先を動かすなどの運動をしましょう。
- こまめに水分をとりましょう。
- ゆったりとした服装で過ごしましょう。

○特別警報について

【特別警報が発表されたら】

「特別警報」とは、「重大な災害への危険性が著しく高まっているとき」など、気象警報より危険な場合に気象庁が発表するもので、千歳市に発表される特別警報の種類には、「大雨、大雪、暴風、暴風雪」の4種類があります。

【北海道で初めて「大雨特別警報」】

平成26年9月には、大雨により北海道で初めて「大雨特別警報」が発表され、千歳市は大和、桂木、蘭越、新星地区及び支笏湖地区に対し避難勧告を発令しました。この大雨により、支笏湖地区を中心に土砂崩れや道路の崩落など大きな被害が発生しました。



支笏湖地区の被害の様子

大雨特別警報

台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合。

大雪特別警報

数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合。

暴風特別警報

数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により、暴風が吹くと予想される場合。

暴風雪特別警報

数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により雪を伴う暴風が吹くと予想される場合。

その他災害編③「避難警戒レベルと雨に関する情報」

○「避難警戒レベル」に注意

風水害、土砂災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発令されます。地域の方々にも声をかけながら、それぞれの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
高	5	災害発生又は切迫 千歳市が発令 緊急安全確保
	警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難！	
	4	災害のおそれ高い 千歳市が発令 避難指示
	3	災害のおそれあり 千歳市が発令 高齢者等避難
	2	気象状況悪化 気象庁が発表 大雨・洪水・高潮注意報
低	1	今後気象状況悪化のおそれ 気象庁が発表 早期注意情報

※身の危険を感じたときは**警戒レベルに関わらず避難**してください。また、必ずしも**レベル1から順に発令**されるとは限りません。
※「警戒レベル5緊急安全確保」が発令された場合は、これまでに経験したことのないような、危険が差し迫った異常な状況にあります。ただちに「**命を守る行動**」をとってください。

！ 警戒レベル3や4が出たら、危険な場所から避難しましょう

！ 「避難」とは「難」を「避」けることです
安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません

！ 避難先は小・中学校、公民館だけではありません
安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう

防災ひとくちメモ⑤

冠水している道路に潜む危険とは？

冠水している道路は、マンホールや側溝のふたが外れて転落する可能性があります。やむを得ず冠水箇所を移動する場合は、傘などで地面を探りながら移動しましょう。

防災ひとくちメモ⑥

浸水時の歩行に注意！

浸水した場合、水の流れがなくても歩ける深さの目安は、ひざ下(約30cm)くらいまでです。水の深さが腰まであったり、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。

避難警戒レベルや雨に関する情報を確認し、災害への備えを行いましょう。

○雨に関する情報

▶台風について

30年間(1991～2020年)の平均では、年間で約25個の台風が発生し、約12個の台風が日本から300km以内に接近し、約3個が日本に上陸しています。発生・接近・上陸ともに、7月から10月にかけて最も多くなります。



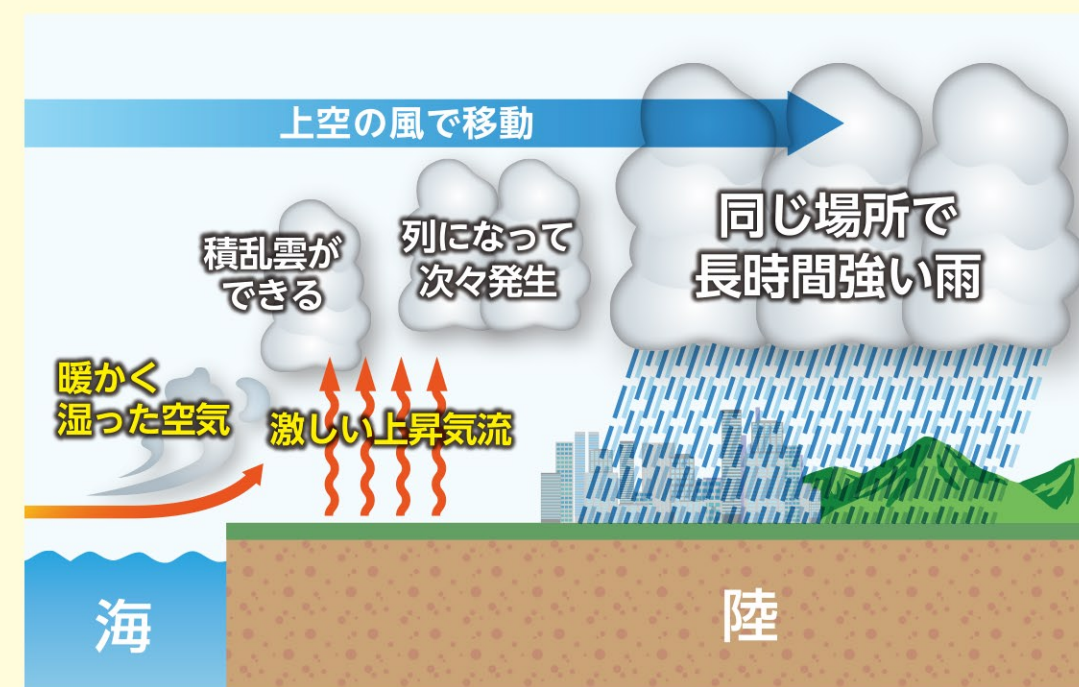
▶集中豪雨について知っておきましょう

近年は、全国各地で下水道の雨水排水能力を超えるような豪雨が発生しています。河川や下水道配管は、激しい雨やまわりから雨が流れ込むことで、数分から数十分で危険な状態となります。自分のいる場所で雨が降っていないくても、上流で降った雨が流れてきて、下流の地域では危険な状態となる場合がありますので、注意が必要です。

！ 防災ひとくちメモ⑦

線状降水帯って何？

「次々にたくさんの積乱雲が同じ場所ででき続ける」という条件が揃うと、積乱雲が線状に並んだ塊になります。雨雲が消滅せず、長時間にわたって同じ場所で激しい雨を降らせ続けるため、大きな災害を引き起こします。



その他災害編④「雪害・航空機災害・火災」

雪害に備える

千歳市は、道内では降雪の少ない地域ですが、急速に発達した低気圧などがもたらす大雪により、市内でも道路の交通障害や農業被害、送電線への着雪による停電などの災害が発生するおそれがあります。

防災ひとくちメモ⑧

大雪に関する紹介

令和4年2月には、千歳市において積雪の深さが観測史上1位(123cm)となる大雪に見舞われ、新千歳空港では、2月21日～23日の間で484便が欠航、約660人が空港内で宿泊するなど、大規模な交通障害が発生しました。



注意報・警報の発表基準値(石狩南部:千歳市)

大雪注意報



平地 **20cm/12h**の降雪
〔山間部 **30cm/12h**〕

大雪警報



平地 **30cm/6h**または
40cm/12hの降雪
〔山間部 **50cm/12h**〕

風雪注意報



平均風速 **11m/s**
〔雪による視程障害を伴う〕

暴風雪警報



平均風速 **16m/s**
〔雪による視程障害を伴う〕

航空機災害に備える

千歳市には、新千歳空港と航空自衛隊千歳基地が所在するため、飛行場及びその周辺における航空機災害の発生に対し、日ごろから備えておかねばなりません。

市では、航空機災害が発生した場合に関係機関と連携し、速やかに応急対策などが行えるよう航空機災害応急対策計画を策定し、防災体制の整備に努めています。

万が一、航空機災害が発生した場合は、防災行政無線や緊急速報メール、広報車などにより、災害に関する情報を伝達しますので、正しい情報を確認し、あわてず冷静に行動するようにしましょう。



新千歳空港ターミナル

異常気象による大雪や火の不始末による火災に注意しましょう。

火災に備える

住宅防火 いのちを守る10のポイント

災害時における火災は被害を何倍にも大きくしてしまいます。災害時に限らず、日常生活においても火災は発生しやすいので常に気をつけましょう。



4つの習慣

- 1 **寝たばこ**は絶対にしない、させない
- 2 **ストーブ**の周りに燃えやすいものを置かない
- 3 **こんろ**を使うときは火のそばを離れない
- 4 **コンセント**はほこりを清掃し、不要なプラグは抜く

6つの対策

- 1 火災の発生を防ぐために、**ストーブ**や**こんろ**等は**安全装置**の付いた機器を使用する
- 2 火災の早期発見のために、**住宅用火災警報器**を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- 3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、**防災品**を使用する
- 4 火災を小さいうちに消すために、**消火器**等を設置し、使い方を確認しておく
- 5 お年寄りや身体の不自由な人は、**避難経路**と**避難方法**を常に確保し、備えておく
- 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、**地域ぐるみ**の防火対策を行う

住宅用火災報知器の設置

消防法及び条例により、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。

- 住宅用火災警報器には煙に反応するタイプ(**煙式**)と、熱に反応するタイプ(**熱式**)があり、条例で義務付けられている感知器は**煙式**です(台所では料理の煙などにより誤作動を起こす可能性があるため、熱式にすることができます)。
- 住宅用火災警報器の基本的な取り付け場所は、**台所**と**寝室**です。**寝室が2階の場合は階段**にも設置が必要です。
- 万が一、火災が発生した場合、きちんと住宅用火災警報器が作動できるよう日頃からお手入れと作動確認をしましょう。



消火器の使い方

- 1 安全ピンに指をかけて上に引き抜きます。
- 2 ホースを外して火元に向け(できるだけ先端をもつ)。
- 3 レバーを強く握ると消火剤が噴射されるので、煙や炎ではなく、火元に吹き付けます。



注意!
消火のあとも熱が残っていると再発火するおそれがあるので注意しましょう。



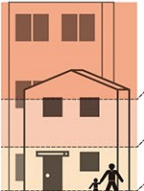
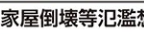
注意!
消火器の設置は日の当たる場所や湿気が多い所を避けます。

洪水・土砂災害ハザードマップ(全域図)

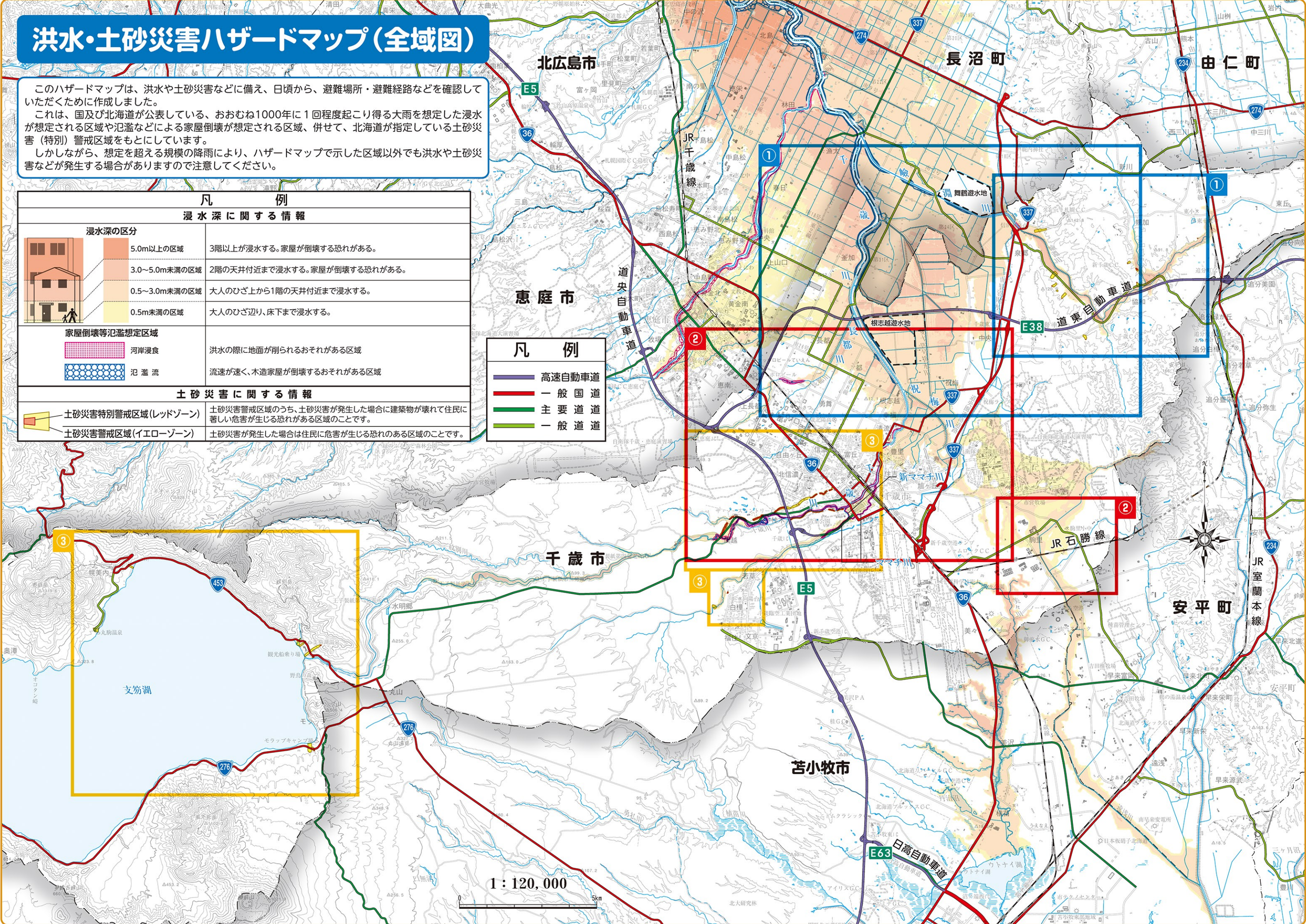
このハザードマップは、洪水や土砂災害などに備え、日頃から、避難場所・避難経路などを確認していただくために作成しました。

これは、国及び北海道が公表している、おおむね1000年に1回程度起こり得る大雨を想定した浸水が想定される区域や氾濫などによる家屋倒壊が想定される区域、併せて、北海道が指定している土砂災害(特別)警戒区域をもとにしています。

しかしながら、想定を超える規模の降雨により、ハザードマップで示した区域以外でも洪水や土砂災害などが発生する場合がありますので注意してください。

凡 例	
浸 水 深 に 関 する 情 報	
浸水深の区分	
 5.0m以上の区域	3階以上が浸水する。家屋が倒壊する恐れがある。
3.0～5.0m未満の区域	2階の天井付近まで浸水する。家屋が倒壊する恐れがある。
0.5～3.0m未満の区域	大人のひざ上から1階の天井付近まで浸水する。
0.5m未満の区域	大人のひざ回り、床下まで浸水する。
家屋倒壊等氾濫想定区域	
 河岸浸食	洪水の際に地面が削られるおそれがある区域
 氾濫流	流速が速く、木造家屋が倒壊するおそれがある区域
土 砂 災 害 に 関 する 情 報	
 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)	土砂災害警戒区域のうち、土砂災害が発生した場合に建築物が壊れて住民に著しい危害が生じる恐れがある区域のことです。
 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)	土砂災害が発生した場合は住民に危害が生じる恐れのある区域のことです。

凡 例	
	高速自動車道
	一般国道
	主要道道
	一般道道



洪水・土砂災害ハザードマップ①

凡 例

浸水深の区分

5.0m以上の区域

3.0～5.0m未満の区域

0.5～3.0m未満の区域

0.5m未満の区域

家屋倒壊等氾濫想定区域

洪水の際に地面が削られるおそれがある区域(河岸浸食)

流速が速く、木造家屋が倒壊するおそれがある区域(氾濫流)

指定避難所

水位観測所

水害時危険箇所

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)

避難方向(土砂災害)

避難方向(洪水)

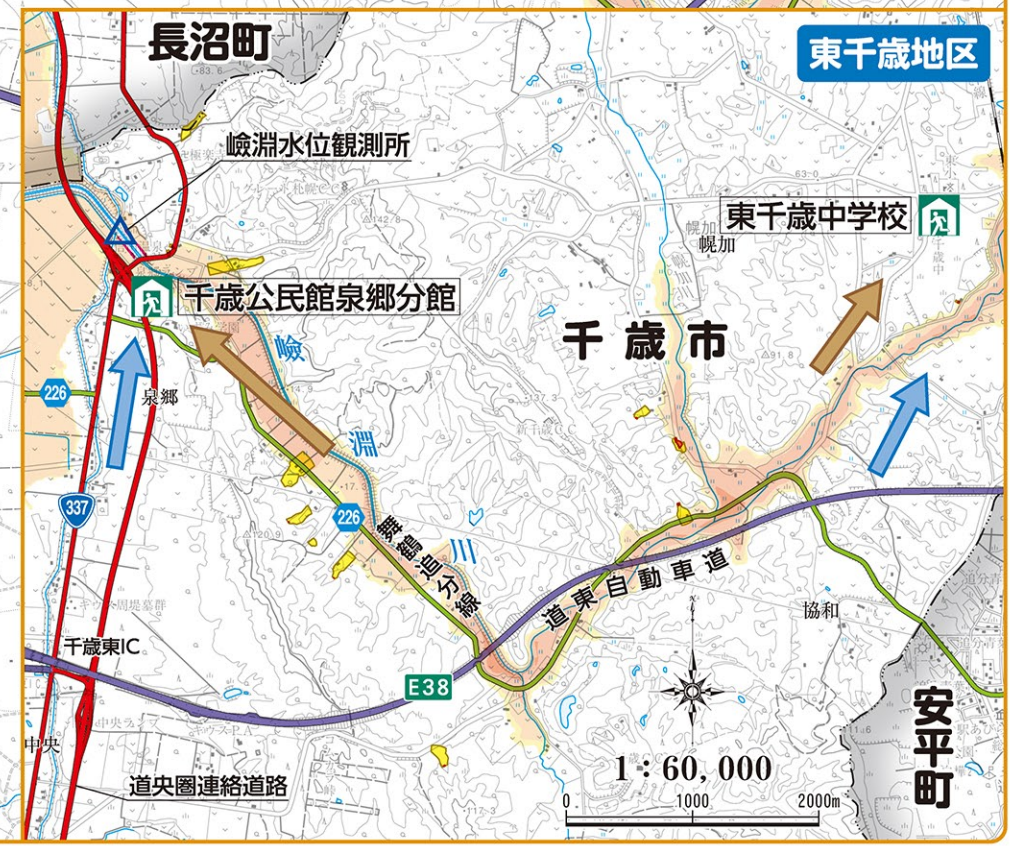
凡 例

高速自動車道

一般国道

主要道道

一般道道



洪水・土砂災害ハザードマップ②

凡 例

浸水深の区分

5.0m以上の区域

3.0～5.0m未満の区域

0.5～3.0m未満の区域

0.5m未満の区域

家屋倒壊等氾濫想定区域

洪水の際に地面が削られるおそれがある区域(河岸浸食)

流速が速く、木造家屋が倒壊するおそれがある区域(氾濫流)

指定避難所

指定緊急避難場所

水位観測所

水害時危険箇所

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)

要配慮者利用施設

市民病院

警察署

消防署

避難方向(土砂災害)

避難方向(洪水)

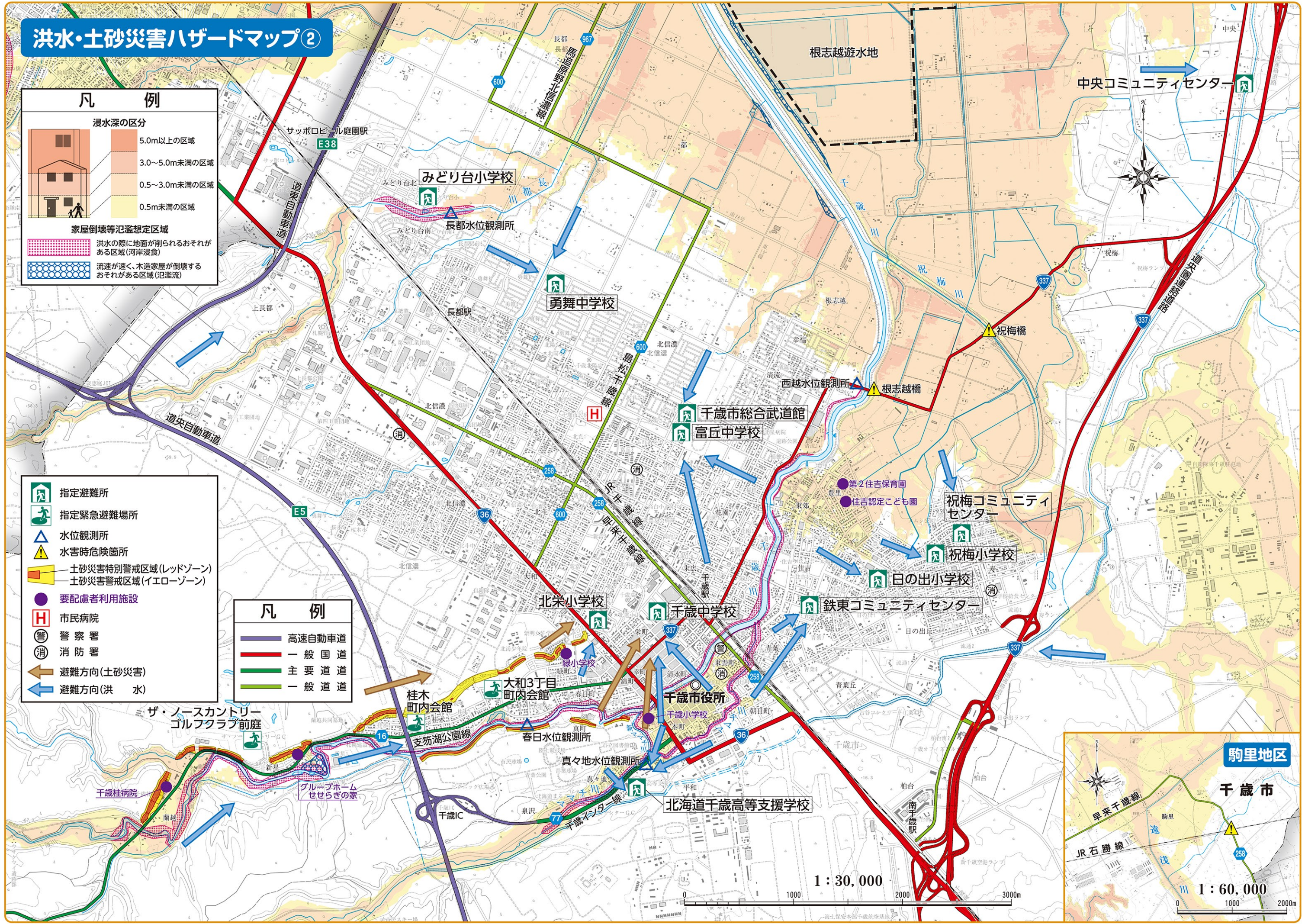
凡 例

高速自動車道

一般国道

主要道道

一般道道



1 : 30, 000

地震災害編

火山噴火編

その他災害編

防災マップ編

災害への備え編

地震災害編

火山噴火編

その他災害編

防災マップ編

災害への備え編



指定避難所一覧



災害の種類に応じ、避難した方を一時的に滞在させるための場所で、みんなで協力しあって運営する共同生活の場所です。
公立の小・中学校、コミュニティセンターなど合計 48 か所を指定しています。



●地震

番号	施設名	所在地	対象予定地区
1	千歳小学校	本町3丁目4-1	本町・平和・真町
2	北海道千歳高等支援学校	真々地2丁目3-1	真々地
3	千歳市総合福祉センター	東雲町2丁目34	東雲町・朝日町
4	千歳中学校	栄町4丁目35	清水町・幸町・千代田町
5	千歳市民文化センター	北栄2丁目2-11	栄町・北栄1丁目の一部・北栄2丁目
6	北栄小学校	北栄1丁目10-2	錦町・新富1丁目の一部
7	北海道千歳高等学校	北栄1丁目4-1	北栄1丁目の一部・新富1丁目の一部
8	北新コミュニティセンター	新富2丁目1-21	新富1丁目の一部・新富2丁目の一部・新富3丁目の一部
9	新富北町内会館	新富3丁目14	新富2丁目の一部・新富3丁目の一部
10	緑小学校	緑町4丁目4-1	緑町・桂木1～4丁目・大和3、4丁目
11	桂木町内会館	桂木4丁目6-2	桂木5、6丁目
12	千歳市蘭越生活館	新星1丁目3-7	蘭越・新星
13	千歳市スポーツセンター	真町176-2	春日町・大和1、2丁目
14	北斗中学校	北斗5丁目1-1	北斗
15	北桜コミュニティセンター	北斗5丁目6-12	自由ヶ丘1、2丁目
16	桜木小学校	自由ヶ丘7丁目1-1	自由ヶ丘3～7丁目・桜木・北信濃の一部・上長都の一部
17	信濃小学校	信濃2丁目34-12	信濃
18	北信濃コミュニティセンター	北信濃864-5	富士・北信濃の一部・上長都の一部
19	高台小学校	富丘1丁目19-4	富丘1丁目・高台1～3丁目
20	富丘中学校	あずさ1丁目2-1	富丘3丁目の一部・あずさ・北信濃の一部
21	富丘コミュニティセンター	富丘4丁目12-16	富丘3丁目の一部・富丘4丁目
22	末広小学校	富丘2丁目6-2	富丘2丁目・高台4～6丁目
23	千歳市子育て総合支援センター	花園4丁目3-1	花園
24	花園コミュニティセンター	花園4丁目2-5	末広の一部
25	千歳市総合武道館	あずさ1丁目3-1	稲穂
26	千歳市末広会館	末広8丁目6-5	末広の一部
27	北海道千歳北陽高等学校	北陽2丁目10-53	北光の一部・北陽5～8丁目
28	北陽小学校	北陽3丁目9-1	北陽1～4丁目・北光6、7丁目の一部・長都駅前1丁目
29	千歳第二小学校	清流1丁目4-1	清流・幸福・根志越の一部
30	みどり台小学校	みどり台北5丁目3-1	長都駅前2～5丁目・みどり台北・みどり台南・上長都の一部・長都の一部
31	勇舞中学校	勇舞3丁目4-2	勇舞・都の一部
32	北コミュニティセンター	釜加362	都の一部・長都の一部・釜加・上長都の一部
33	日の出小学校	日の出2丁目3-20	日の出丘・日の出・住吉5丁目・柏台・流通1、2丁目・豊里5丁目の一部・梅ヶ丘の一部
34	鉄東コミュニティセンター	青葉5丁目8-2	青葉・青葉丘・住吉2丁目
35	青葉中学校	豊里4丁目1-1	住吉1、3、4丁目・東郊・豊里
36	祝梅小学校	梅ヶ丘3丁目2-1	梅ヶ丘の一部・弥生・旭ヶ丘・流通3丁目の一部・日の出3丁目の一部
37	祝梅コミュニティセンター	弥生2丁目7-10	寿・根志越の一部・流通3丁目の一部・祝梅
38	駒里小中学校	駒里945	駒里・美々
39	向陽台小学校	若草5丁目1	若草
40	向陽台中学校	若草5丁目5	白樺
41	泉沢小学校	柏陽2丁目9	文京・柏陽・福住
42	泉沢向陽台コミュニティセンター	里美2丁目9-2	里美・泉沢の一部
43	支笏湖小学校	支笏湖温泉2	支笏湖温泉の一部・美笛・幌美内・モラップ
44	休暇村支笏湖	支笏湖温泉	支笏湖温泉の一部
45	千歳公民館泉郷分館	泉郷289-17	泉郷
46	中央コミュニティセンター	中央539	中央
47	東千歳中学校	幌加731	協和・幌加
48	東小学校	東丘824-30	新川・東丘

※地震災害時に避難所として使用する場合は、安全に使用できることを確認した後、使用することとします。また、洪水時に避難所として使用する場合には、被災しない施設であることを確認した後、使用することとします。

●洪水等



防災ひとくちメモ⑨

避難所看板について

市内で指定している指定緊急避難場所や指定避難所、福祉避難所には避難所看板を設置しています。お近くの避難所施設の確認を行いましょう。

●崖崩れ / 土石流

番号	施設名	所在地	対象予定地区
1	北海道千歳高等支援学校	真々地2丁目3-1	真々地・本町・朝日町
2	千歳中学校	栄町4丁目35	本町・東雲町・春日町・錦町・清水町
3	北栄小学校	北栄1丁目10-2	蘭越・新星・桂木・大和
4	富丘中学校	あずさ1丁目2-1	末広・花園・清流・幸福・根志越(千歳川左岸側)
5	みどり台小学校	みどり台北5丁目3-1	みどり台北・長都の一部(長都川左岸側)・釜加・上長都
6	勇舞中学校	勇舞3丁目4-2	みどり台南・都・長都の一部(長都川右岸側)
7	日の出小学校	日の出2丁目3-20	住吉・東郊・根志越(千歳川右岸側)
8	鉄東コミュニティセンター	青葉5丁目8-2	朝日町・青葉・駒里
9	祝梅小学校	梅ヶ丘3丁目2-1	豊里・寿・祝梅
10	祝梅コミュニティセンター	弥生2丁目7-10	寿・根志越(千歳川右岸側)
11	千歳公民館泉郷分館	泉郷289-17	泉郷
12	中央コミュニティセンター	中央539	中央
13	東千歳中学校	幌加731	協和・幌加・東丘

※洪水等が発生する場所として、国及び北海道により洪水浸水想定区域または家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸侵食、氾濫流)として指定されている地区を対象とします。洪水時避難所などは、発生状況などにより変更となる場合があります。また、河川状況により避難経路が変更になるおそれから、重複している対象予定地区があります。

●崖崩れ / 土石流

番号	施設名	所在地	対象予定地区
1	千歳中学校	栄町4丁目35	本町・真町
2	北栄小学校	北栄1丁目10-2	蘭越・新星・桂木・大和・緑町・北斗
3	千歳市総合武道館	あずさ1丁目3-1	特定の医療施設患者等
4	向陽台中学校	若草5丁目5	白樺
5	休暇村支笏湖	支笏湖温泉	支笏湖温泉・美笛・幌美内・モラップ
6	千歳公民館泉郷分館	泉郷289-17	泉郷
7	東千歳中学校	幌加731	協和・幌加

※土砂災害(崖崩れ、土石流)が発生するおそれのある場所として、北海道により土砂災害警戒(特別警戒)区域として指定されている地区を対象とします。土砂災害時避難所などは、発生状況などにより変更となる場合があります。

●火山現象

番号	施設名	所在地	対象予定地区
1	千歳市総合武道館	あずさ1丁目3-1	支笏湖温泉・美笛・支寒内・モラップ・ポロピナイ

※樺前山が噴火した際に被害を受ける可能性がある判断される支笏湖地区住民等(観光客、登山者及びキャンパー等を含む)を対象とします。

★福祉避難所

番号	施設名	所在地	対象者
1	千歳市総合福祉センター	東雲町2丁目34	特定せず
2	千歳市在宅福祉総合センター	新富1丁目3-5	特定せず
3	千歳市祝梅在宅福祉センター	流通3丁目3-16	特定せず
4	北進小中学校	北栄1丁目2-6	学校通学者等
5	北海道千歳高等支援学校	真々地2丁目3-1	学校通学者等

※避難生活が長期の場合は、介護が必要な方、障がいがある方など、指定避難所では生活が困難な方を対象に福祉避難所を開設します。福祉避難所は受入体制を整えた後に開設しますので、最初は近くの指定避難所に避難してください。

※地震と洪水、土砂災害など複合的な災害が発生した場合は、避難所周囲の状況を確認し、避難所の開設を判断します。自己判断での自主避難は避け、市からの避難情報を確認のうえ避難してください。



指定緊急避難場所一覧

●地震

番号	施設名・名称	所在地
1	青葉公園	真町2196-1、泉沢868
2	北海道千歳高等支援学校	真々地2丁目3-1
3	千歳小学校	本町3丁目4-1
4	グリーンベルト(花の広場)	東雲町3丁目3-1、2
5	グリーンベルト(旅人の森)	朝日町5丁目31
6	朝日町西チビッコ広場公園	朝日町3丁目
7	朝日町東公園	朝日町8丁目1206-186
8	グリーンベルト(わんぱく広場)	清水町4丁目
9	グリーンベルト(つどいの広場)	幸町4丁目27、千代田町4丁目26
10	千歳中学校	栄町4丁目35
11	春日公園	春日町1丁目5
12	緑小学校	緑町4丁目4-1
13	うぐいす公園	大和3丁目6
14	指宿公園	大和4丁目3
15	桂木町内会館	桂木4丁目6-2
16	桂木5号公園	桂木4丁目7
17	蘭越共同墓地前広場	蘭越
18	ザ・ノースカントリーゴルフクラブ前庭	蘭越26
19	千歳市蘭越生活館	新星1丁目3-7
20	北栄小学校	北栄1丁目10-2
21	北栄1号公園	北栄1丁目7
22	北進小中学校	北栄1丁目2-6
23	北海道千歳高等学校	北栄1丁目4-1
24	北栄緑地	北栄2丁目11
25	新富おおぞら公園	新富1丁目6
26	はくちょう公園	新富2丁目4
27	しんとみ公園	新富3丁目14
28	しなの公園	信濃2丁目18
29	信濃小学校	信濃2丁目34-12
30	しなの第2公園	信濃4丁目18
31	富士2号公園	富士4丁目13
32	北斗2号公園	北斗2丁目13
33	北斗すみれ公園	北斗4丁目4
34	北斗中学校	北斗5丁目1-1
35	白樺公園	自由ヶ丘1丁目8
36	自由ヶ丘公園	自由ヶ丘4丁目9
37	桜木小学校	自由ヶ丘7丁目1-1
38	ふなっこ公園	桜木1丁目7
39	桜木2号公園	桜木4丁目10
40	開拓記念公園	北信濃864-4
41	上長都公園	上長都1051-19
42	上長都明星公園	上長都946-2
43	長都4号公園	長都駅前1丁目15
44	長都3号公園	長都駅前2丁目4
45	長都1号公園	長都駅前3丁目4
46	スズラン公園	長都駅前4丁目1
47	長都2号公園	長都駅前4丁目6
48	みどり台1号公園	みどり台南4丁目109
49	みどり台2号公園	みどり台南2丁目5
50	みどり台3号公園	みどり台北4丁目5
51	みどり台4号公園	みどり台北2丁目3
52	みどり台小学校	みどり台北5丁目3-1
53	埋蔵文化財センター広場	長都42
54	北信濃2号公園	北陽6丁目12
55	勇舞中学校	勇舞3丁目4-2

番号	施設名・名称	所在地
56	勇舞公園	勇舞6丁目9
57	北海道千歳北陽高等学校	北陽2丁目10-53
58	北陽小学校	北陽3丁目9-1
59	ひばりが丘3号公園	北光3丁目3
60	ひばりが丘2号公園	北光6丁目3
61	高台小学校	富丘1丁目19-4
62	とみおか3号公園	富丘2丁目17
63	末広小学校	富丘2丁目6-2
64	あすなろ公園	富丘3丁目22
65	とみおか2号公園	富丘3丁目13
66	とみおか公園	富丘4丁目13
67	とみおか4号公園	富丘4丁目27
68	むつみ公園	高台3丁目2
69	桜ヶ丘公園	高台5丁目2
70	富丘中学校	あずさ1丁目2-1
71	青空公園	あずさ1丁目1
72	千歳市総合武道館	あずさ1丁目3-1
73	あずさ4号公園	あずさ5丁目21
74	末広東公園	末広3丁目3
75	末広中公園	末広4丁目6
76	末広西公園	末広8丁目2
77	交通安全教育施設	花園1丁目6
78	道の駅サーモンパーク千歳駐車場	花園2丁目4-2
79	花園公園	花園4丁目7
80	花園第2公園	花園6丁目8
81	稲穂公園	稲穂2丁目8
82	稲穂やすらぎ公園	稲穂3丁目6
83	稲穂フレンド公園	稲穂3丁目13
84	稲穂第2公園	稲穂4丁目3
85	千歳第二小学校	清流1丁目4-1
86	遺跡公園	清流2丁目1
87	クワガタ公園	清流2丁目16
88	コオロギ公園	清流8丁目3
89	青葉丘公園	青葉1丁目4
90	あづまソフトボール公園	青葉2丁目17
91	ハルニレ公園	青葉4丁目7
92	東1号公園	青葉5丁目4
93	鉄東コミュニティセンター	青葉5丁目8-2
94	日の出丘1号公園	青葉6丁目11
95	アンカレジパーク	青葉丘2018
96	住吉グランド	住吉1丁目3
97	すみよし2号公園	住吉2丁目11
98	すみよし1号公園	住吉5丁目10
99	東郊1号公園	東郊1丁目11
100	東郊2号公園	東郊2丁目10
101	豊里ハスカップ公園	豊里2丁目5
102	青葉中学校	豊里4丁目1-1
103	豊里くるみ公園	豊里5丁目11
104	日の出小学校	日の出2丁目3-20
105	あけぼの公園	日の出3丁目8
106	日の出丘2号公園	日の出5丁目15
107	祝梅3号公園	旭ヶ丘3丁目8
108	祝梅1号公園	旭ヶ丘4丁目4
109	千歳市温水プール	流通3丁目1-9
110	カナリヤ公園	弥生1丁目1-1

災害の種類に応じ、その危険から逃れるために避難する場所です。
地域の公園や学校など合計139か所を指定しています。



番号	施設名・名称	所在地
111	やまどり公園	弥生2丁目2-2
112	弥生公園	弥生3丁目8
113	寿1号公園	寿1丁目12
114	寿2号公園	寿2丁目14
115	祝梅小学校	梅ヶ丘3丁目2-1
116	祝梅コミュニティセンター	弥生2丁目7-10
117	若草ゴリラ公園	若草1丁目4
118	若草ソウ公園	若草3丁目9、12
119	向陽台小学校	若草5丁目1
120	向陽台中学校	若草5丁目5
121	泉沢小学校	柏陽2丁目9
122	若草公園	若草5丁目4
123	白樺ライオン公園	白樺1丁目4
124	白樺パンダ公園	白樺5丁目12、13

番号	施設名・名称	所在地
125	泉沢向陽台コミュニティセンター	里美2丁目9-2
126	里美ターザン緑地	里美3丁目1
127	里美コアラ公園	里美4丁目10、5丁目4
128	太陽公園	柏陽1丁目1
129	リス公園	福住3丁目9
130	向陽台公園	文京3丁目4
131	支笏湖小学校	支笏湖温泉2
132	旧中央小学校グランド	中央539
133	中央コミュニティセンター	中央539
134	千歳公民館泉郷分館	泉郷289-17
135	駒里小中学校	駒里945
136	東小学校	東丘824-30
137	東千歳中学校	幌加731
138	河川防災ステーション	駒里2212-13

●洪水等

番号	施設名・名称	所在地	対象予定地区
1	北海道千歳高等支援学校	真々地2丁目3-1	真々地・本町・朝日町
2	千歳中学校	栄町4丁目35	本町・東雲町・春日町・錦町・清水町
3	大和3丁目町内会館(大和団地集会所)	大和3丁目6-24	大和
4	桂木町内会館	桂木4丁目6-2	桂木
5	北栄小学校	北栄1丁目10-2	蘭越・新星・桂木・大和
6	ザ・ノースカントリーゴルフクラブ前庭	蘭越26	蘭越・新星
7	富丘中学校	あずさ1丁目2-1	末広・花園・清流・幸福・根志越(千歳川左岸側)
8	みどり台小学校	みどり台北5丁目3-1	みどり台北・長都の一部(長都川左岸側)・釜加・上長都
9	勇舞中学校	勇舞3丁目4-2	みどり台南・都・長都の一部(長都川右岸側)
10	日の出小学校	日の出2丁目3-20	住吉・東郊・根志越(千歳川右岸側)
11	鉄東コミュニティセンター	青葉5丁目8-2	朝日町・青葉・駒里
12	祝梅小学校	梅ヶ丘3丁目2-1	豊里・寿・祝梅
13	祝梅コミュニティセンター	弥生2丁目7-10	寿・根志越(千歳川右岸側)
14	千歳公民館泉郷分館	泉郷289-17	泉郷
15	中央コミュニティセンター	中央539	中央
16	東千歳中学校	幌加731	協和・幌加・東丘

●崖崩れ / 土石流

番号	施設名・名称	所在地	対象予定地区
1	千歳中学校	栄町4丁目35	本町・真町
2	大和3丁目町内会館(大和団地集会所)	大和3丁目6-24	大和
3	桂木町内会館	桂木4丁目6-2	桂木
4	ザ・ノースカントリーゴルフクラブ前庭	蘭越26	蘭越・新星
5	北栄小学校	北栄1丁目10-2	大和・緑町・北斗
6	向陽台中学校	若草5丁目5	白樺
7	支笏湖小学校	支笏湖温泉2	支笏湖温泉・美笛・幌美内・モラップ
8	千歳公民館泉郷分館	泉郷289-17	泉郷
9	東千歳中学校	幌加731	協和・幌加

●火山現象

番号	施設名	所在地	対象予定地区
1	千歳市総合武道館	あずさ1丁目3-1	支笏湖温泉・美笛・支寒内・モラップ・ボロピナイ

※樽前山が噴火した際に被害を受ける可能性があると思われる支笏湖地区住民等(観光客、登山者及びキャンパー等を含む)を対象とします。

★広域避難所

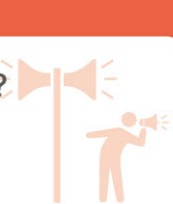
番号	施設名	所在地
1	青葉公園	真町2196-1、泉沢868(千歳川右岸)
2	青空公園	あずさ1丁目1(千歳川左岸)

※広域避難所は、地震などによる火災が延焼、拡大して市域全体が危険になった場合に避難する場所です。



災害への備え

いざというときに備えは万全ですか？
家族への連絡先や連絡方法、
集合場所などを決めましょう。



家族と災害時のルールについて話し合う

災害は家族が一緒のときに起きるとは限りません。そんなときでもあわてずにすむように、家族が離ればなれになった時の連絡方法や集合場所などを日ごろから決めておくことが大切です。

1 連絡先・連絡方法を決めておきましょう！

災害が発生した際に家族と連絡がとれるように、いざというときの連絡先、連絡方法、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板サービス（P31参照）などの使い方について家族で話し合っておきましょう。



2 集合場所を決めておきましょう！



連絡手段が利用できないことも想定し、家族で集合場所を話し合っておきましょう。また、万が一のことを考えて、複数の集合場所を決めておきましょう。集合場所は、例えば公園だけでなく「噴水の前」などと具体的に決めておきましょう。

安全な避難順路の確認

- 避難場所までの実際の道順を確認しましょう。
- 目印になるものを、おぼえておきましょう。



3 帰宅困難になった場合に備えましょう！

帰宅が困難となった場合は、無理に帰宅しようとせず、職場や学校、避難所などの安全な場所で待機し、家族や自宅の安全を確認するとともに、テレビやラジオなどから正確な情報を入手するようにしましょう。また、普段から職場には食料や飲料水などを備えておくようにしましょう。

4 指定緊急避難場所が雪により使用できないときは！

屋外は天気や気温の影響を受けやすいことから、可能な限り自宅で待機し、避難が必要な場合には車の通行等に注意して、指定緊急避難場所の近くで待機しましょう。

5 季節や天候によって服装を考えましょう！

災害は季節を問わず起こります。いざというときのために、雨具や防寒着を準備しましょう。また、衛生面や底冷え対策に、避難所で上靴として使用できるスポーツシューズなどを備えておくとう便利です。





わが家の防災メモ

いざというときに備えて、
書き込んでおきましょう。



わが家の避難所

	地震	洪水等	土砂
指定避難所			
指定緊急避難場所			

家族・親族・知人の連絡先

氏名	電話番号	住所	備考	氏名	電話番号	住所	備考

私の防災カード 必要事項を書き込み、定期入れなどに入れ携帯しましょう。

	地震	洪水等	土砂
指定避難所			
指定緊急避難場所			
かかりつけの病院など	電話		
アレルギー常備薬など			
メモ			

	地震	洪水等	土砂
指定避難所			
指定緊急避難場所			
かかりつけの病院など	電話		
アレルギー常備薬など			
メモ			

	地震	洪水等	土砂
指定避難所			
指定緊急避難場所			
かかりつけの病院など	電話		
アレルギー常備薬など			
メモ			

	地震	洪水等	土砂
指定避難所			
指定緊急避難場所			
かかりつけの病院など	電話		
アレルギー常備薬など			
メモ			

	地震	洪水等	土砂
指定避難所			
指定緊急避難場所			
かかりつけの病院など	電話		
アレルギー常備薬など			
メモ			

	地震	洪水等	土砂
指定避難所			
指定緊急避難場所			
かかりつけの病院など	電話		
アレルギー常備薬など			
メモ			

緊急時連絡先

災害用伝言ダイヤルは
毎月1日・15日に
体験利用が可能です。

火事・救急は...

119 番

警察は...

110 番

電話応答サービス TEL.0123-40-7110

防災行政無線が聞こえないときに放送内容を確認することができます。(通話料は自己負担となります。)

！災害用伝言サービス 万が一、大きな災害のときに、連絡がとれなくても、
安否情報を確認し合えるサービスです。

災害用伝言ダイヤル

171 番

大規模な災害が発生し、電話がつな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NTTボイスメールサービスです。

録音 171 → 1 → 0123 → □□□□□□ → **伝言の録音** ※詳しい内容はNTTのホームページで確認して下さい。

再生 171 → 2 → 0123 → □□□□□□ → **伝言の再生** <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/>
案内放送が流れます 市外局番(千歳市) 被災地の方の電話番号

携帯電話災害用
伝言板サービス

大規模な災害が発生した場合、携帯電話各社のトップに「災害用伝言板」が追加され、自らの
安否状態を登録することが可能になり、登録された伝言は、インターネットや携帯電話などか
ら確認することができます。
※使用に当たっては、各携帯電話会社のホームページで確認しておきましょう。

！私の防災カード

千歳市

氏名	男・女
住所	
電話	()
生年月日	年 月 日 血液型
緊急連絡先	電話

！私の防災カード

千歳市

氏名	男・女
住所	
電話	()
生年月日	年 月 日 血液型
緊急連絡先	電話

！私の防災カード

千歳市

氏名	男・女
住所	
電話	()
生年月日	年 月 日 血液型
緊急連絡先	電話

！私の防災カード

千歳市

氏名	男・女
住所	
電話	()
生年月日	年 月 日 血液型
緊急連絡先	電話

！私の防災カード

千歳市

氏名	男・女
住所	
電話	()
生年月日	年 月 日 血液型
緊急連絡先	電話

！私の防災カード

千歳市

氏名	男・女
住所	
電話	()
生年月日	年 月 日 血液型
緊急連絡先	電話



災害への備え

災害から復旧までの間、
必要なものを普段から
そろえておきましょう。



○ 主な非常持出品と備蓄品リスト

いざというときのために下記リストを参考に、個人の生活スタイルに
合わせて準備しましょう。

避難時は
両手が使える
リュックサック
が便利!!

非常時の持ち出し品 (すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。)

- | | |
|-------|---|
| 貴重品 | ☐ 現金 ☐ キャッシュカード ☐ 携帯電話 ☐ 預金通帳 ☐ 印鑑
☐ 免許証 ☐ 健康保険証 ☐ マイナンバーカード |
| 非常食 | ☐ 飲料水(ペットボトル) ☐ 栄養補助食品 ☐ 菓子類 |
| 救急医薬品 | ☐ お薬手帳 ☐ 持病薬 ☐ 常備薬(風邪薬・傷薬など) ☐ ばんそうこう
☐ 消毒液 ☐ マスク ☐ 除菌シート |
| 生活用品 | ☐ 衣類 ☐ 雨具 ☐ タオル ☐ ティッシュ(ウェット) ☐ 軍手
☐ ライター ☐ 生理用品 ☐ スキンケア用品 |
| その他 | ☐ 携帯ラジオ ☐ 充電器 ☐ モバイルバッテリー ☐ 懐中電灯 ☐ ホイッスル
☐ 電池 ☐ 筆記用具 |



備蓄品 (最低3日分の準備、できれば7日分の備蓄を心がけましょう。)

- | | |
|--------|---|
| 食料・飲料水 | ☐ 飲料水(1人1日3リットル) ☐ インスタント食品やレトルト食品
☐ 栄養補助食品 ☐ 缶詰 |
| 燃料など | ☐ 卓上コンロ ☐ ガスボンベ ☐ 固形燃料 |
| 生活用品 | ☐ 毛布 ☐ 寝袋 ☐ 洗面用具 ☐ トイレ用ペーパー ☐ 携帯トイレ ☐ 使い捨てカイロ |
| その他 | ☐ 新聞紙 ☐ ろうそく ☐ ガムテープ ☐ ロープ ☐ ポリタンク |



赤ちゃんや介護を必要とするお年寄りなどがいる場合は、次のようなものも必要です。

赤ちゃんがいる場合

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ ミルク、ほ乳びん | ☐ バスタオル | ☐ 消毒剤 |
| ☐ 離乳食、食器 | ☐ ガーゼハンカチ | ☐ 紙おむつ |
| ☐ お尻拭き | ☐ 乳幼児用の薬 | ☐ おんぶひも |
| ☐ 帽子、防寒着 | ☐ 母子健康手帳 | ☐ 衣類(着替え) |

※各家庭の状況に応じて備えてください。

介護を必要とするお年寄りがいる場合

- | | |
|---|----------------------------------|
| ☐ おかゆなどの食料品(介護食) | ☐ 衣類(着替え) |
| ☐ 障害者手帳、介護保険証など | ☐ 介護用品 |
| ☐ 紙おむつ | ☐ お尻拭き |
| ☐ 帽子、防寒着 | ☐ 常備薬 |

※介護の状態などに応じて備えてください。

！ 防災ひとくちメモ⑩

「ローリングストック法」を活用しよう!

普段から使用する食品を多めに備蓄しておき、消費したらその都度補充すれば、常に一定の食品を自宅内に備蓄することができます。これが「ローリングストック法」です。
なお、災害時は冷蔵庫の中の食料から使うことをおすすめします。



！ 防災ひとくちメモ⑪

公衆電話の位置を確認しよう!

携帯電話がつかない場合などは、公衆電話を活用しましょう。自宅付近の公衆電話の位置を確認したり、利用するための10円玉を準備しておきましょう。





災害への備え「災害時の予備知識」

○ 避難所での感染症対策

災害時には、感染症の拡大リスクが高まります。特に避難所では、衛生状態を保つことが大切です。飛沫感染や空気感染により感染拡大のおそれがあるため、感染症に「自分がかからない」ように手洗いを、かかって「他人にうつさない」ための咳エチケットなどを行いましょう。

避難所でのルールを守ろう

消灯時間や食料の配給時間、居室スペースの定めなどさまざまな決まりごとを必ず守りましょう。



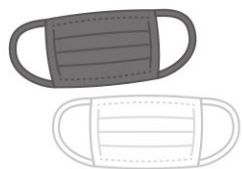
自分が使用するものを持参

自分が使うもの、食べるものは持参しましょう。物の共用は感染症のリスクを高めることにもなります。



マスク着用と咳エチケット

感染症の予防のため、マスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。



こまめに体調チェック

体調の変化を継続的にチェックしましょう。変化があったら避難所の運営者に知らせましょう。



！ 防災ひとくちメモ ⑫

避難する際に便利なグッズの紹介！

お皿の上に敷いたり、スポンジ代わりになるラップフィルムや保温にも役立つ新聞紙は備えておくとも用途に使用可能です。また、ガラスから足を守り、上靴としても使用できるスポーツシューズは準備しておくとも便利です。



○ 在宅避難を考えよう

「とにかく災害が起きたら避難所へ！」そう考えていませんか？

避難とは「難」を「避」けることなので、避難する場所は様々あります。中でも、たくさんの人が集まる避難所では環境の変化によって体調を崩すおそれがあり、感染症のリスクも高まります。また、ペットを飼っている方はペットの健康被害も心配されます。

自宅に倒壊などの危険がない場合は在宅避難をおすすめします。日頃から、住まいの防災対策や、もしもの時に必要なものを確認し、備蓄しておきましょう。

災害は急に起こります。
落ち着いて行動できるように、より多くの防災の知識を知っておきましょう。

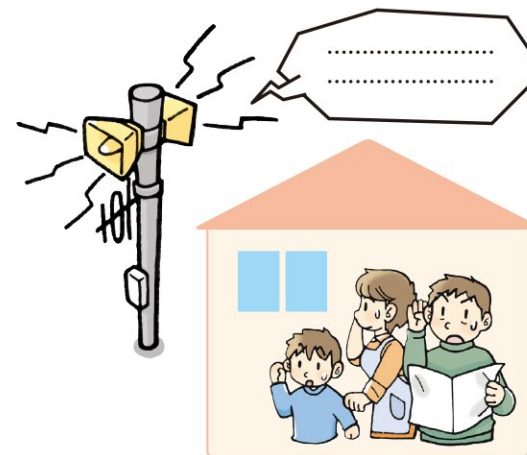


○ 災害時避難フローチャート



○ 防災無線が聞き取れないときは

市内59か所に防災無線子局を設置していますが、住宅の防音機能の向上や気象状況、周囲の交通状況により防災無線が聞き取りづらいことがあります。電話応答サービスや市のホームページ、SNSにて放送内容を確認することができます。



防災行政無線が鳴っていたが
内容が聞き取れない場合…

そんなときは、電話応答サービス

TEL 0123-40-7110

で放送内容を確認できます！

さきほどの
防災無線
放送内容は
？



※通話料は自己負担となります。
※電話応答サービスの回線が満杯となったときは、危機管理課へつながります。
※市ホームページやSNS、メール配信サービス等でも放送内容を確認することができます。



災害への備え「情報を入手する」

○ 災害に関する情報に注意しましょう

災害が発生したり、発生するおそれがある場合、防災行政無線・緊急速報メール・広報車・テレビ・ラジオ・市ホームページなどで、災害に関する情報を伝達します。正しい情報を入手し、落ち着いて行動するようにしましょう。



1 全国瞬時警報システム(Jアラート)

弾道ミサイル情報、緊急地震速報、噴火警報等、対処に時間的余裕のない事態が発生した場合に、緊急情報が消防庁から人工衛星を使って送信され、防災行政無線から自動的にメッセージが放送されるシステムです。警報が発表された場合は、周囲の状況に応じて、あわてず、まず身の安全を確保しましょう。

国民保護に関する情報

- 弾道ミサイル情報
- 航空攻撃情報
- ゲリラ・特殊部隊攻撃情報
- 大規模テロ情報
- 緊急に住民に伝達することが必要な情報

自然災害に関する情報

- 気象などの特別警報(大雨・暴風・大雪など)
- 緊急地震速報(震度5弱以上)
- 震度速報(震度5弱以上)
- 噴火警報(噴火警戒レベル4～5)

2 避難に関する情報

多種多様な情報伝達手段を用いて避難に関する情報を発令します。テレビやラジオ、インターネットやSNSなどを活用し、自ら情報を入手するように心がけましょう。

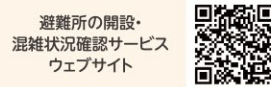
千歳市メール配信サービス及びSNS (Facebook・Twitter・LINE) について

メール配信サービスのほか、SNS (Facebook・Twitter・LINE) より、緊急性の高い情報や防災・減災を随時配信しています。各2次元コードから各種登録・閲覧を行ってください。



Webサイト「避難所の開設・混雑状況確認サービス」の活用について

災害発生時に「避難所の開設・混雑状況の確認サービス」を活用することで、避難所の開設状況や混雑状況をWeb上でリアルタイムに確認できます。



防災アプリ「全国避難所ガイド」の活用について

「全国避難所ガイド」は地域の避難情報や各種気象情報、地震情報などを確認できる災害時用アプリケーションです。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ほか、現在地の防災情報を確認できます。



災害発生時には様々な情報が発信されます。
自ら情報を入手し、早めの避難行動につなげましょう。



○ 防災情報の取得手段とその概要

市では、災害に関する様々な情報を配信しています。より多くの手段で情報を入手し、早めの避難行動につなげましょう。

伝達手段	対象	概要	音声	文章
防災行政無線	市内全域	情報を屋外スピーカー及び戸別受信機により一斉に配信する	○	△ (聴覚障がい者等)
広報車	対象地域	情報を車に搭載したスピーカーから周辺地域へ放送する	○	×
メール配信サービス	サービス登録者	サービス登録者に対しEメールにより情報を一斉配信する	△ (読み上げ機能)	○
市ホームページ	閲覧者	情報をホームページへ掲載する	△ (読み上げ機能)	○
災害用SNS (Facebook・Twitter・LINE)	閲覧者 アプリ登録者	情報をアプリに掲載する 設定によりプッシュ型通知が可能 (LINEは登録時に受信設定が必要です)	△ (読み上げ機能)	○
防災アプリ (全国避難所ガイド)	アプリ登録者	アプリにより情報を配信する 設定によりプッシュ型通知が可能	×	○
Jアラート	市内全域	自治体及び放送事業者、携帯電話会社等が情報共有を行う機能で、テレビ、ラジオ等を通じて情報が発信される	○ (テレビ・ラジオニュース等)	○ (テレビテロップ、データ放送等)

- ・防災行政無線や広報車による音声放送は、簡潔な内容で放送します。
- ・読み上げ機能については、各端末などで性能が異なります。

○ 平常時も気象情報などに注意しましょう

下記のサイトから防災情報を把握することができます。

防災情報

気象・地震・火山に関すること	国土交通省 気象庁	https://www.jma.go.jp/ ウェブサイト
河川に関すること	国土交通省「川の防災情報」	https://www.river.go.jp/ ウェブサイト
	国土交通省 北海道開発局 洪水浸水想定区域図等	https://www.hkd.mlit.go.jp/sp/kasen_keikaku/kluhh4000005ew0.html
	北海道 洪水浸水想定区域図等	https://www.constr-dept-hokkaido.jp/ks/ikb/iji/shinsui/index2.html?area_kk1
土砂災害に関すること	北海道 土砂災害警戒情報システム	PC https://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/ PC用サイト スマホ https://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/sp/ スマホ
	千歳市 土砂災害ハザードマップ	https://www.city.chitose.lg.jp/docs/95-62809-168-891.html



災害への備え「助けられる人から助ける人へ」

地域で防災・減災に取り組みましょう

災害から身を守るための第一歩は、普段からの心構えといざというときのための準備です。みなさんも地域や団体、市が行っている防災訓練や研修・講座に積極的に参加しましょう。



防災ひとくちメモ⑬

災害時の「自助」・「共助」・「公助」

「自助」とは、家庭で日ごろから災害に備えたり、災害時には早期に避難するなど自分で守ること。
「共助」とは、近隣が協力して避難したり、地域コミュニティで共に助け合うこと。
「公助」とは、市町村や消防・警察による救助活動や支援物資の提供などの公的な支援のこと。

▶ 防災訓練への参加

災害発生時の避難経路の確認や、避難所開設・運営等について学ぶことができる防災訓練が、各地域において行われています。

※訓練の企画や当日の運営等の支援を行う「出張訓練支援」を実施しています。訓練の実施希望がある場合は、お気軽にお問い合わせください。



千歳市総合防災訓練

▶ 防災講座への参加

災害への備えについて学び、防災知識を普及する人材を養成する「地域防災リーダー養成講座」をはじめ、地域の災害特性や防災備蓄品等について学ぶ防災学習会が、各地域で行われています。



お問い合わせ先

千歳市 総務部 危機管理課 電話 0123-24-0144
防災・危機対策係 FAX 0123-22-8852

千歳市防災学習交流センター「そなえーる」

災害を学び・体験し・備えることができる施設です。地震の疑似体験や火災発生時の煙避難体験など防災・減災について、体験を通して学ぶことができます。

お問い合わせ先

住所 千歳市北信濃631番地の11 F A X 0123-26-9992
電話番号 0123-26-9991 E-Mail sonaeru@city.chitose.lg.jp
開館時間 午前10時00分から午後5時00分
(貸館の予約がある場合は午後9時00分まで対応可能です)
休館日 月曜日・毎月の最終火曜日・年末年始
(月曜日及び毎月の最終火曜日が祝日の場合はその翌日が休館日となります)



防災訓練や防災講座などに積極的に参加し、自分の身は自分で守る「自助」から、地域の安全を確保する「共助」に取り組み、災害による被害を減らしましょう。



地域で防災・減災に取り組みましょう

災害が発生したとき、交通網の寸断、同時多発火災などにより、消防や警察などの防災機関が十分に対応できない可能性があります。そんなとき力を発揮するのが、「地域ぐるみの協力体制」です。実際に阪神・淡路大震災時には、地域住民が自発的に救出・救助活動をして被害の拡大を防ぎ、その後の復興にも大きな力を発揮しました。また、同震災や東日本大震災のように災害発生後の避難生活が長引く場合にも、地域住民が助け合って、さまざまな困難を乗り越えなければなりません。

自主防災組織とは、町内会などが中心となって地域の人々が自発的に防災活動を行う組織です。「自分たちのまちは自分たちで守る」という心構えで積極的に自主防災組織に参加し、災害に強いまちづくりを進め、「地域防災・減災力」を向上させましょう。

平常時

地域内の安全点検

防災知識の普及・啓発

防災訓練

●災害に備えるための活動を日ごろから行います。



災害時

初期消火

避難誘導

救出・救助

情報の収集・伝達

避難所の開設・運営

●災害発生時に協力し、被害の拡大を防ぐために行動します。



指定避難所の開設基準

大規模災害が発生した際、スムーズに指定避難所の開設ができるように、開設基準を定めています。次の場合、施設管理者、自主防災組織や町内会役員の方は自主的に参集し、指定避難所の開設に向けた準備をお願いします。

●震度6弱以上の地震が発生した場合 ●災害対策本部長(市長)が指示した場合

避難行動要支援者を支援しましょう

高齢者や障がいのある方、妊娠されている方などで、災害が発生した時に手助けが必要な方を「避難行動要支援者」といいます。これらの方を災害から守るために、日ごろから地域で協力し、支援していきましょう。

日頃の備え

●地域のコミュニケーション

寝たきりの高齢者や障がいのある方への援護など



災害発生時には

●避難の支援

避難準備の際は、優先的に手助けをする





いざという時の応急処置

お問い合わせ先
消防署救急課
電話 23-3062

出血した場合

ビニール等を使用した

直接圧迫止血法



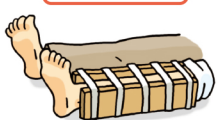
直接圧迫止血の方法



- ① 出血には原則として、直接圧迫止血をします。出血を止めるために手足を細い紐や針金で縛ることは神経や筋肉を損傷するおそれがあるので行いません。ガーゼなどが血液で濡れてくるのは出血部位と圧迫位置がずれている、または圧迫する力が足りないためです。
- ② 感染防止のため、直接血液が手に付かないように厚めのガーゼ等を用います。できるだけビニール手袋やビニール袋を使用します。血液が付いた場合は、速やかに水で洗い流しましょう。
- ③ 手足を止血した場合は、患部を心臓より高く上げましょう。

打撲・骨折した場合

足の骨折



前腕の骨折



鎖骨の骨折



- ① 打撲は患部を冷やします(水で冷やすか冷湿布をはります)。
- ② 骨折は副木をして、骨折部分には触れずにそのまま固定し、動かないようにします(週刊誌・ダンボールなども副木として利用できます)。
- ③ 内出血をしている場合は危険ですので、応急手当をした後、速やかに医療機関で受診してください。

やけどした場合



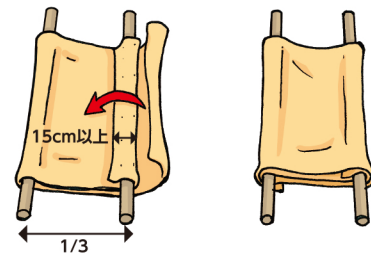
- ① すぐに水道水などのきれいな流水で冷やします。
- ② 衣類を着ている場合は、着衣ごと冷やします。
- ③ 衣類が皮膚にくっついていようなときは、無理にはがしてはいけません。
- ④ できるだけ清潔なガーゼ、タオルなどでおおいます。

搬送法

担架搬送法

●棒と毛布による応急担架

毛布を広げ、約3分の1の場所に棒を1本置き、棒を包み込むように毛布を折り返します。もう1本の棒を、折り返した毛布の上に置き、残りの毛布を折り返します。



担架を用いない搬送法

●背負って搬送する方法

傷病者の両腕を交差または平行にさせて、両手を持って搬送します。

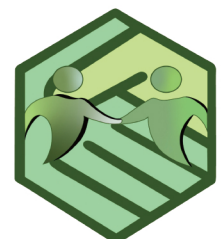


●2名で搬送する方法

- ① 傷病者の前後を抱えて搬送する方法
- ② 両手を組んで搬送する方法



令和4年度防衛省
再編関連訓練移転
等交付金事業を活用
して作成しています。



防 衛 省
(訓練移転等交付金事業)