



薄野地区  
(駅前通と国道36号の交差点)

里塚地区

東15丁目・屯田通



東区内の住居



札幌ドーム付近

# 災害から 命を守る備え

北海道胆振東部地震から学ぶ

9月6日未明に起こり、全道で多くの尊い命が犠牲となった大地震。

想定を超える大規模な停電や断水に見舞われ、

市内各地でも被害が発生しました。

約2カ月前、大地震が私たちの生活を突然襲ったように、

災害は今、この瞬間にも起こる可能性があります。

かけがえない命を守るために、私たちにできることを

今一度、考えてみませんか。

【詳細】危機管理対策室へ(21)3062

## 北海道胆振東部地震の概要 10月19日現在

本震発生時刻 9月6日 3時7分  
震源地 胆振地方中東部 深さ37km※  
最大震度 胆振(中東部)で7  
マグニチュード 6.7※

※は暫定値

市内における地震の状況と被害

最大震度 東区で6弱  
人的被害 死者1人、負傷者297人  
建物被害 住家3739棟(うち全壊83棟)  
非住家180棟(うち全壊6棟)  
避難者数 9月7日に最大約1万人

## 過去には市内で深刻な風水害も発生

- ◆1981(昭和56)年8月4日、23日  
豪雨により2度の洪水が発生。死傷者2人。  
建物被害は1万6568件
- ◆2004(平成16)年9月8日  
台風により死傷者96人。建物被害は760件
- ◆2014(平成26)年9月11日  
豪雨による浸水・土砂崩れの恐れがあり、  
最大479人が避難

# いざというときの

## 備蓄物資のある避難所は 小中学校など市内312カ所

避難所は地震、洪水など災害の種類ごとに指定されており、市内に312カ所あります。開設直後は職員や避難者が協力して運営。いつもと違う環境では、心や体への負担が大きいため、互いに思いやりのある行動が必要です。



▲今回の地震では全市で最大約1万人の方が避難(9月7日時点)

## 避難所は地震防災マップで 必ず事前にご確認を

避難所の場所のほか、札幌で想定される最大の地震における揺れの強さや液状化の危険度を確認できます。

区役所(1ページ)などで配布しているほか、改訂版を11月中旬から順次市内の全世帯にお届けします

改訂版には  
停電への  
備えも掲載



最寄りの避難所はホームページでも確認できます

## 大雨発生

事前に台風や  
大雨などの気象  
情報に注意

災害になる恐れ  
があるときは、  
注意報や警報  
で知らせます。



最近の大雨では、短時間で浸水し、避難できなくなる事例が多くみられます。「もう少し様子を見てみよう」「自分のところは大丈夫」という考えはとても危険。命を守るために、具体的な被害が発生する前に早めの避難をお願いします。

### 1 避難情報を把握して準備をする

- 避難に備えて非常持ち出し品を準備。外出は控えるほか、川には近づかない。
- ラジオやテレビ、緊急速報メールで市が発令する避難情報の内容を確認。



### 市が出す避難情報は危険度に応じて三段階

避難準備・高齢者等避難開始	災害を予測して避難の準備を呼び掛けている状況。移動に時間がかかる人は避難を始める
避難勧告	災害が発生する可能性が極めて高い状況 <b>すぐに避難!</b>
避難指示(緊急)	すでに災害が発生した状況など <b>避難していない場合は直ちに避難するなど、すぐに命を守る行動を!</b>

### 2 災害の状況に応じて適切な方法で避難

大雨による災害には洪水と土砂災害があり、避難方法は避難場所へと移動する「立ち退き避難」と建物の上階へ移動する「垂直避難」の2種類があります。

洪水	土砂災害
自宅が川に近い場合や2階以上に浸水の可能性がある → <b>立ち退き避難</b>	自宅が土砂災害に遭う危険が大きい → <b>立ち退き避難</b>
既に浸水し、屋内の2階以上で安全を確保できる → <b>垂直避難</b>	大雨で避難場所への移動が危険、立ち退き避難が間に合わない → <b>垂直避難</b>

# 行動を知る

大きな災害が起こったとき、落ち着いて判断するためには、災害時の行動を把握しておくことが大切。ここでは、地震と大雨の場合に取るべき行動を確認していきます。

## 地震発生

緊急地震速報が出たら、  
身を守る行動を!

強い揺れの到達時刻や震度の予想を、ラジオ、テレビなどで可能な限り素早く知らせます。

### 発生後すぐ

#### 1 まず身を守り、その後周囲の安全を確認

- 物が落ちてきても頭を保護することができる机の下などに移動する。
- 揺れで家具が動いてしまわないよう、机の脚などをしっかりつかむ。
- 揺れが収まったら、ガスこんろやストーブの火を消し、扉を開けて避難口を確保する。



#### 屋外にいるときは

窓ガラスの破片や看板といった落下物に注意して、頭を守りながら公園などの広い場所へ移動する。

#### 地下鉄や電車内にいるときは

座っている場合は、かばんなどで頭を保護し、立っている場合は姿勢を低くして身を守る。



### 数分後～

#### 2 情報収集し、地域で助け合う

- ラジオやテレビなどで正しい情報を得る。
- 助けが必要な人が近くにいないかを確認し、負傷者の応急手当てや消火活動を行う。



#### 家族や友人と連絡を取りたいときは 災害用伝言ダイヤル「171」の活用を

大規模な災害が発生し、電話がつながりにくい状態でも伝言の録音と再生ができるサービスです。

**録音手順** 「171」→「1」→「被災した方の電話番号」を押して、伝言を録音

**再生手順** 「171」→「2」→「被災した方の電話番号」を押して、伝言を再生

#### 3 自宅で過ごすことが 困難な場合は避難所へ

- 二次災害を防ぐため、必ずガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。
- 非常持ち出し品(6・7ページ参照)を持って徒歩で避難。けがをしないように、底が丈夫な靴を選ぶ。



建物が傾く、壁にひびが入るなどの被害があって、室内にとどまることが危険な場合は避難しましょう。自宅は無事でも、周囲の建物が倒れてきそう、近隣の火災が燃え広がりそうといった周辺状況にも注意が必要です。



防災協会 防災・危機管理専門官  
川村 雅彦さん



# 札幌を襲った地震の影響と

## 札幌で起こった事象2

### 家具の転倒

揺れの大きかった地域では、たんすが倒れる、食器棚から食器が飛び出して割れるなどの被害が発生。

### 被害を防ぐポイント

家具を固定・家具の重心を下に



L字の金具や突っ張り棒で家具を固定すると被害が軽減。重い物を下に、軽い物を上に収納すると安定感が高まります。

さらに…  
ベッドや出入り口の方向に倒れないように家具を配置

家具の倒れやすい方向に寝ない、倒れても避難口をふさがない場所に置くなど、家具の配置や向きに注意しましょう。

## 札幌で起こった事象3

### 誤った情報が出回る

「4時間後に市全域で断水する」「数時間後に地震が来る」など、根拠のない情報がインターネット上で拡散されました。

### 惑わされないポイント

公的機関など信頼できるところから情報を入手

避難所の開設状況や給水場所などの情報は、市公式ホームページ(www.city.sapporo.jp)や市広報部ツイッター(twitter.com/sapporo\_prd)から確認できます。

停電の影響はこんなところにも…

- エレベーターが止まる
- ガソリンスタンドで給油ができない
- 地下鉄が止まる
- レジが使えないお店が休業
- ATM、電子マネー、クレジットカードが使えないなど



水が出ない場合も

### 水が飲めない・使えない

電動のポンプを使って各部屋に給水する方式のアパート・マンションやビルなどの高層の建物では、停電による断水も発生しました。

### 飲料水、給水容器

救援体制が整うまで3日程度かかるため、1人1日3ℓの水を3日分確保しましょう。給水所で水を受け取る場合は、給水ポリタンクやペットボトルなどの給水容器が必要です。

### 生活用水、水の使用量を減らす代用品

トイレや洗濯などでも使う水。浴槽の水を捨てずに取っておくと生活用水として使えるほか、水が無くても使える携帯トイレやシャンプー、紙皿などの代用品も水の節約に効果的です。

必要な備え

### 備蓄品

家に備えておくもの

- ランタン(LEDなど)
- 乾電池・携帯電話のバッテリーなど
- カセットこんろ
- 携帯トイレ
- 水の要らないシャンプー
- ティッシュペーパーなど
- 給水ポリタンクなどの給水容器
- ペットの餌
- ビニール袋
- 工具・ロープ・救援時のホイッスル

### 非常持ち出し品

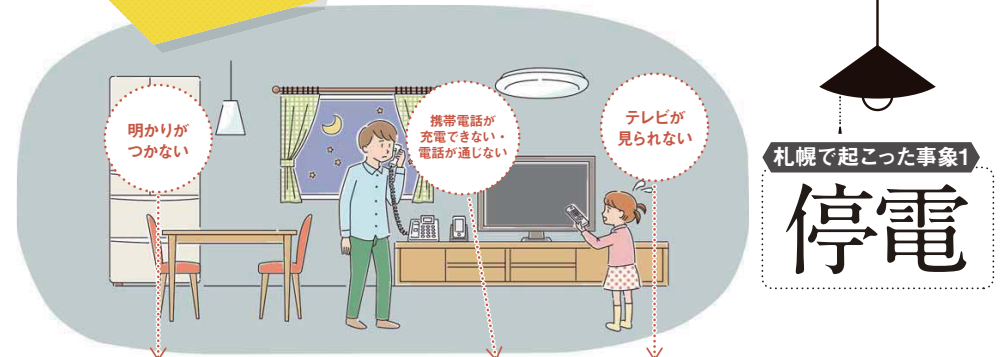
避難時に最低限持ち出すもの

- 食料品・飲料水
- ※食料品や飲料水(1人1日3ℓ)は最低3日分用意する
- 粉ミルクなど
- 携帯ラジオ
- 厚手の手袋
- 懐中電灯
- 救急医療品・常備薬
- 現金・貴重品
- お薬手帳
- ライター・マッチ
- 生理用品

日頃から準備しておいてほしい備蓄品・非常持ち出し品はここでチェック

# 備えを知る

ここでは、9月6日の地震により発生した事象の一部を振り返りながら、それに対する備えを紹介。併せて、日頃から用意しておいてほしい備蓄品などを見ていきます。



## 札幌で起こった事象1

# 停電

### 家の中でも行動が困難に

暗闇では、住み慣れた自宅であっても行動がしづらくなります。床の段差や散乱した物につまずいてけがをする事例もありました。

必要な備え

### ランタン(LEDなど)

使用可能時間や明るさなどを確認して用意。複数個あると、居間用、寝室用などの使い分けができます。



### 懐中電灯

リビングや寝室に備えておくと、すぐに使用できます。頭に取り付けたり、首から下げたりできるタイプも便利です。

### 情報が入手できない

市内全ての住宅で停電が解消したのは地震から2日後。停電中は、テレビなどで被害状況や避難所の開設状況といった情報の入手が困難となり、一層不安や混乱が生じる原因になりました。

必要な備え

### 電池式ラジオ

被害の状況や避難指示などの情報をタイムリーに入手できます。手動で充電できるものや防水機能を備えたものもおすすめです。



### 乾電池、携帯電話の予備バッテリー

電池は使用しなくても消耗するため、定期的な予備を確認。スマートフォンなどの電池切れを防ぐため、予備バッテリーを用意しておくことで安心です。

## 冬の災害は被害がより大きくなります

積雪で救助活動が難航して、凍死者が出るなど大きな被害が予想される冬の災害。寒さで体調を崩す、インフルエンザがまん延しやすくなるなど避難所での生活も過酷になります。冬に向けて備えておくべきものは、左のリストで確認を。

### 札幌で予想される地震の最大被害

被害想定	夏	冬
震度	最大7	
出火件数	70件	314件
焼失棟数	255棟	1,405棟
死者	1,789人	8,234人 (うち凍死者6,184人)
負傷者	30,623人	34,395人
避難所への災害発生当日の避難者数	39,055人	110,667人

死者は夏の約4.5倍にも

参考:札幌市 第3次地震被害想定

# 地域の備え

「地域で行われているさまざまな防災の取り組みの中から一例を紹介!」

災害発生時に自分の力だけでは避難が難しい方を地域みんなで支える仕組み「要配慮者避難支援」

取り組みの流れ

町内会などが中心となって、回覧板やちらしで、高齢の方や障がいのある方といった「支援が必要な人(要配慮者)」とこうした方々を「支援する人(支援者)」を募る

集まった情報を基に要配慮者と支援者を組み合わせて、地域で情報を共有



▲毎年春に要配慮者と支援者が声を掛け合い避難時まで移動する訓練を実施

この取り組みを行っている厚別中央振興会の方に聞きました!

安否確認の手順を確認したり、避難所まで実際に歩いたりする訓練を3年前から毎年実施し、お互いの顔が見える関係をつくってきました。そのおかげで9月6日の地震発生時も混乱せずに要配慮者の安否確認ができましたよ。この地震を教訓に、地域で他にどんな対策ができるか話し合っていきたいです。



厚別中央振興会の第2町内会で役員を務める  
中村 卓爾さん

家庭や地域での防災への取り組み方を解説した冊子「さっぽろ防災ハンドブック」を配布中【配布場所】区役所(1ページ)など

## 被災した方向けに生活支援ガイドをホームページで公開中

札幌市 生活支援ガイド 検索

このような情報を掲載しています

- 被災証明書\*の申請窓口や方法
  - ※今回の地震による建物の被害の程度を市が調査・判定。結果を記した証明書を発行しています
- 災害義援金、税金や保険料の減免・猶予などの支援策
- 生活や健康、心の悩みなどに関する相談窓口 など

## 経験をこれからの備えに



あらためて自然災害の恐ろしさを痛感した北海道胆振東部地震。市でも対策を続けていきますが、今後いつ起こるか分からない災害の被害を少しでも防ぐには、一人一人の備えが欠かせません。自分や大切な人の命を守るためにしっかりとした準備をお願いします。

札幌市長 秋元 寛広

## 自分の備えをもう一度チェック

- 地震、大雨が起こったときに取るべき行動や、避難のタイミングを確認できたか。 →4・5ページへ
- 最寄りの避難所やそこまでの道のりは確認済みで、迷わず行けるか。 →5ページへ
- 非常持ち出し品はそろっていて、寝室や車の中などの持ち出しやすい場所にあるか。 →6・7ページへ
- 備蓄品はそろっていて、冬の寒さから身を守る準備はできているか。 →6・7ページへ

# 家庭や地域で災害に備える

大きな災害が起こると、消防や行政の救助が間に合わないこともあります。家族や近隣住民同士で助け合える準備しておくことが重要です。

## 家庭での備え

### 非常時を想定して家族で話し合う

災害が起こったとき、家族と一緒にいるとは限りません。災害を想定して、事前にそれぞれの役割や避難の道順などを話し合う「家族防災会議」を開くことで、非常時のスムーズな行動につながります。

広報さっぽろなどに意見をいただいている広報モニターの

「村上さんの家族防災会議にお邪魔しました」

### まずは災害時の連絡方法や避難先を確認



用意したものの地震防災マップ、洪水ハザードマップ、非常持ち出し品、備蓄品

### 非常持ち出し品・備蓄品の点検



普段から長男とは大きな地震が起こったらどうするかを話していましたが、今回の話し合いで、夫から「この道路は車通りが多いから、停電で信号が消えたら要注意だね」と聞き、今まで気付かなかった注意点を再確認できました。定期的に話題にして忘れないようにしたいですね。

広報モニター 村上 裕香さん(写真右後)

### 家族で話し合ったことはこちら!

- 役割分担
- 父 小さな火事を消す、避難時にガスの元栓を閉めて、電気のブレーカーを落とす
  - 母 地震時にガスこんろやストーブの火を消す、子どもを連れて避難
  - 長男 地震時にドアを開けて避難口を確保

- 連絡方法
- ①災害用伝言ダイヤル【171】(使い方は4ページ)に伝言を残す
  - ②自宅のポストに行き先を書いた紙を残す

- 集合場所と避難場所
- 【集合場所】家か長男が通う小学校  
【避難場所】長男が通う小学校  
避難するときは、小学校の通学路を通り、途中でも会えるようにする。

- 非常持ち出し品備蓄品
- 点検の結果、家族5人では飲料水や食料が足りなかったため、最低でも3日間生活するための物資を用意する。

