

保存版
そばに置いてください

札幌市

中央区版

地震防災マップ

想定される地震による揺れを確認し、地震災害に対する日頃の備えや災害時の行動などを確認しましょう。



2018年北海道胆振東部地震

目次

地震防災マップとは	1	事前の備え	10
各マップについて	1	地震発生時の行動	11
索引図	2	わが家の防災メモ	13
中央区①	3	備蓄品・非常持出品	13
中央区②	5	知っておこう	14
中央区③	7	情報の入手先	15
指定避難所一覧	9		

令和8年(2026年)3月更新

地震防災マップ
電子版はこちら



地震防災マップとは

大きな地震が発生すると、建物が倒壊したり、家具が倒れて人が下敷きになるなどの被害や道路や電気、水道などのライフラインへの被害や火災も発生します。また、冬季には積雪や寒さで、更に大きな被害が出るおそれがあります。

地震防災マップは、第4次地震被害想定※で想定された「揺れの強さ（震度分布）」、「液状化の危険度」および「家屋全壊率」を図示し、あわせて地震被害に対する事前の備えや災害時の行動などの情報を載せております。

災害時はもとより、日頃の防災対策にご活用ください。

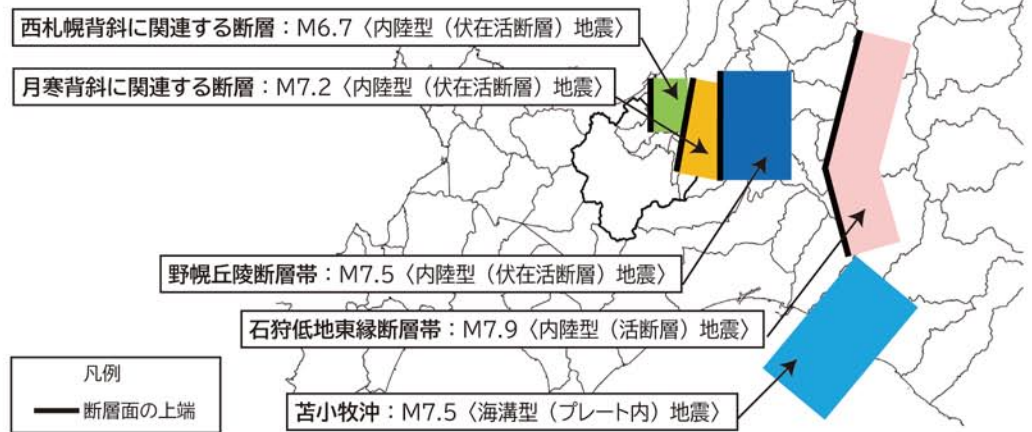
※第4次地震被害想定（令和3年8月）：最新の知見等を基に札幌市に最大級の被害をもたらすと考えられる地震を想定して被害を予測したものです。

各マップについて

震度分布図

→ 3、5、7 ページ

札幌市に大きな影響を与えると想定される地震は5つあります。これらの地震により予想される揺れの強さを重ね合わせ、それぞれの地点で予想される最大の震度を表しています。予想される揺れの強さや避難場所を確認しましょう。



揺れと被害

揺れが強いと、立っていることも困難になります。

震度は、地震動の強さの程度を表すもので、震度計を用いて観測します。実際にどう揺れるかは、地震の規模（マグニチュード）だけでなく、震源からの距離や地盤条件などに左右されます。



震度 5 弱
大半の人が恐怖を感じ、ものにつかまらなると感じる。



震度 5 強
物につかまらなると歩くことが難しい。



震度 6 弱
立っていることが困難になる。



震度 6 強 震度 7
はわないと動くことができない。飛ばされることもある。

気象庁：「気象庁震度階級関連解説表」を加工して作成 <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/shindo/index.html>

液状化危険度図

→ 4、6、8 ページ

液状化の起こりやすさを4段階で表しています。地震が起きたときに、液状化が起きやすい地域を事前に確認しましょう。

家屋全壊率図

→ 3、5、7 ページ

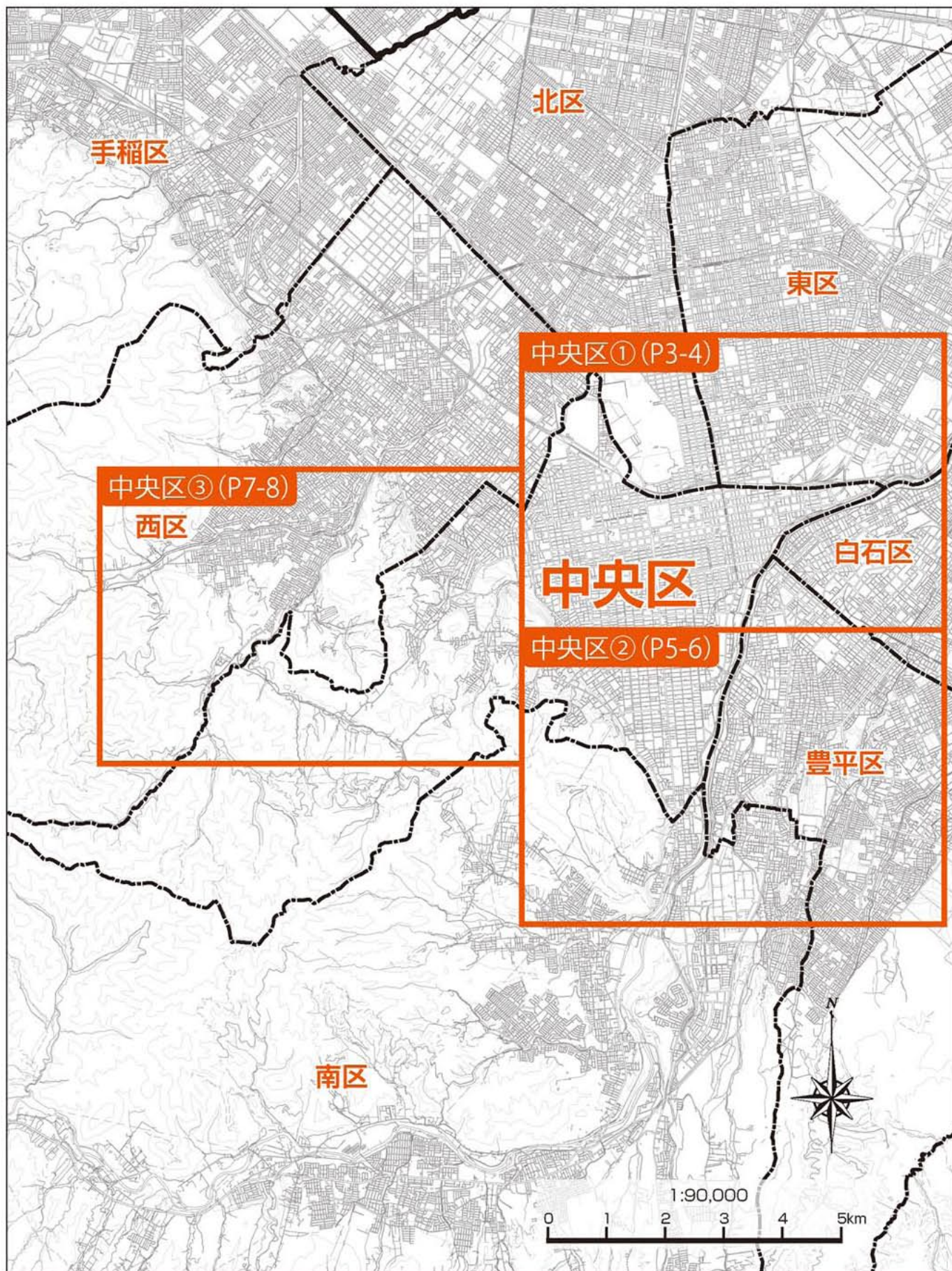
地域ごとの地震によって建物がどの程度倒壊するか、その程度を5段階で表しています。建物が倒壊しやすい地域を事前に確認しましょう。

索引図

▶ 震度分布図、液状化危険度図、家屋全壊率図は、「札幌市地図情報サービス」でも確認することができます。

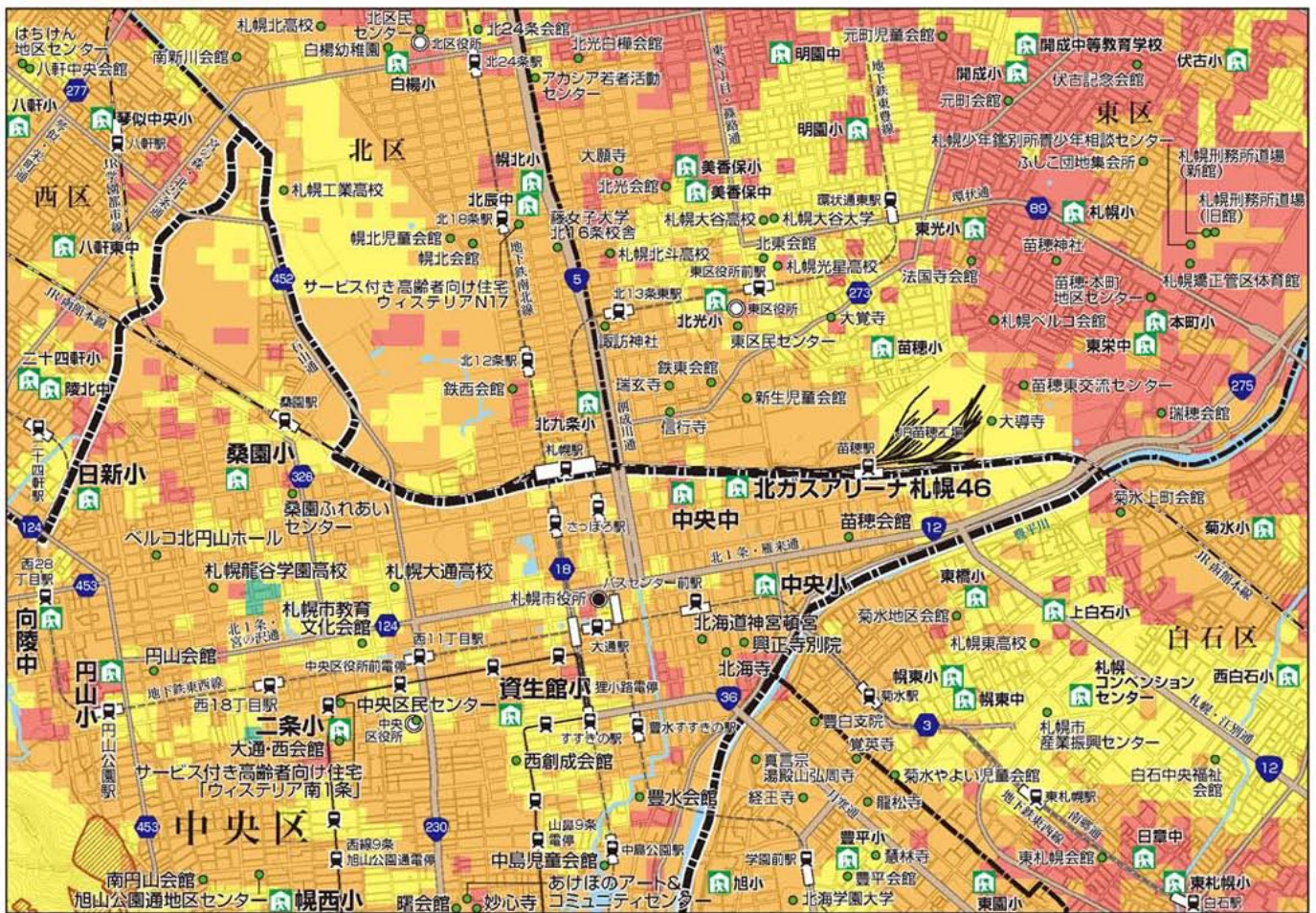
札幌地図情報サービス **検索**

https://www.city.sapporo.jp/johoo/it/web_gis/web_gis.html



中央区①

震度分布図

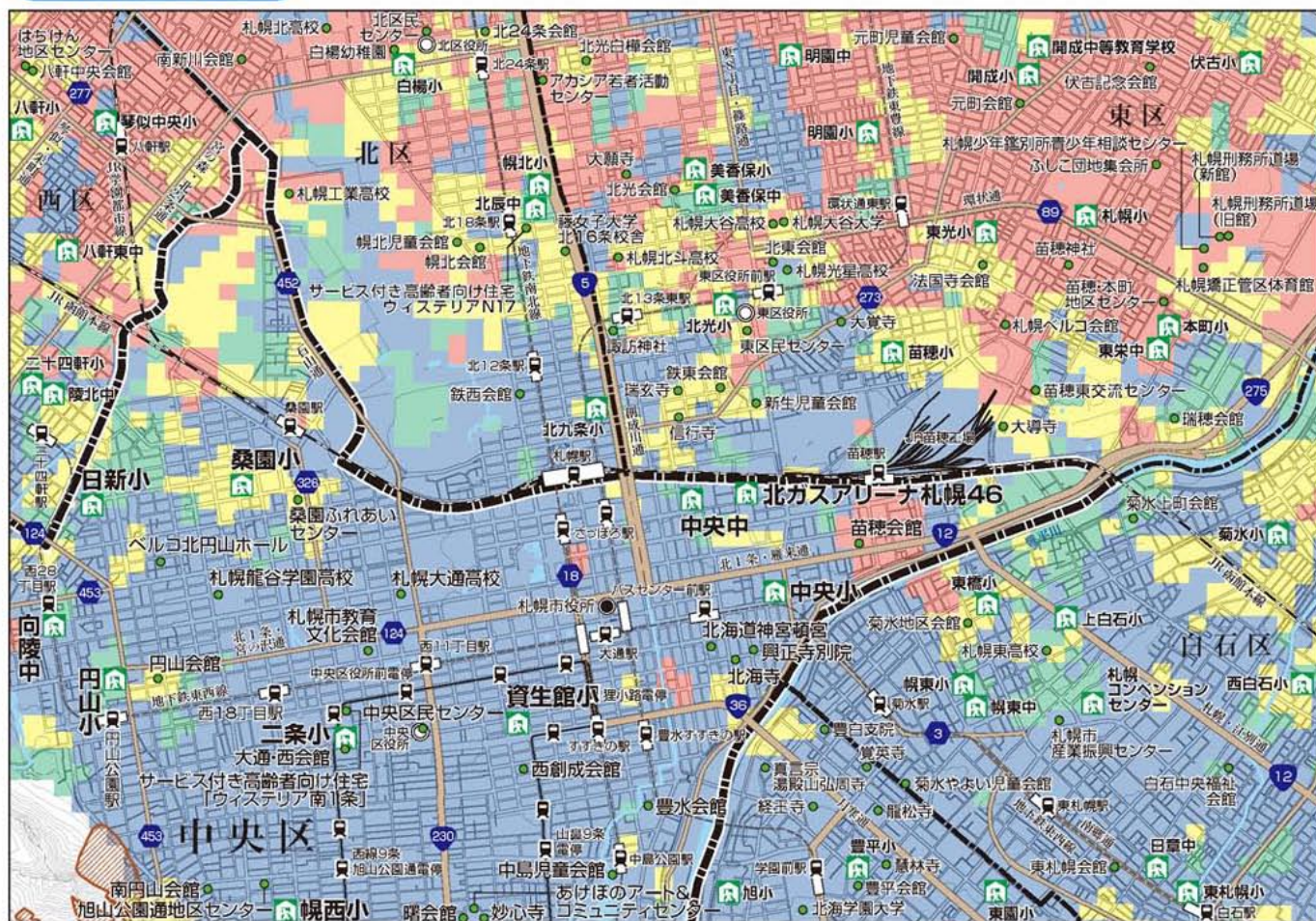


家屋全壊率図



中央区①

液状化危険度図



▶ 震度分布図、液状化危険度図、家屋全壊率図は、「札幌市地図情報サービス」でも確認することができます。

札幌地図情報サービス **検索** https://www.city.sapporo.jp/johoo/it/web_gis/web_gis.html



凡例

- 指定緊急避難場所兼 指定避難所(基幹)
 - ・災害から身を守るため緊急に避難する場所です。
 - ・災害の種類ごとに指定しています。
- 地震時に使用できない指定緊急避難場所
- 指定避難所(地域)
 - ・避難者が一時的に滞在する施設です。
 - ・施設管理者等により必要に応じて開設されます。
- JR・駅
- 市電・駅
- 地下鉄・駅
- 国道・主要道路
- 区界
- 土砂災害警戒区域
- 市役所
- 区役所

●震度分布図

- 震度7
 - 震度6強
 - 震度6弱
 - 震度5強
 - 震度5弱
- 強想定される揺れの

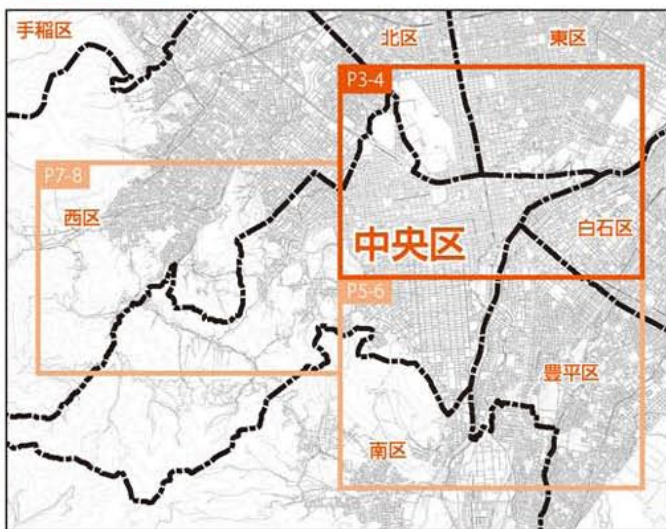
●液状化危険度図

- 液状化発生の可能性が高い
- 液状化発生の可能性がある
- 液状化発生の可能性が低い
- 液状化発生の可能性が極めて低い

●家屋全壊率図

- 20%以上全壊
- 10%以上20%未満全壊
- 5%以上10%未満全壊
- 1%以上5%未満全壊
- 1%未満全壊

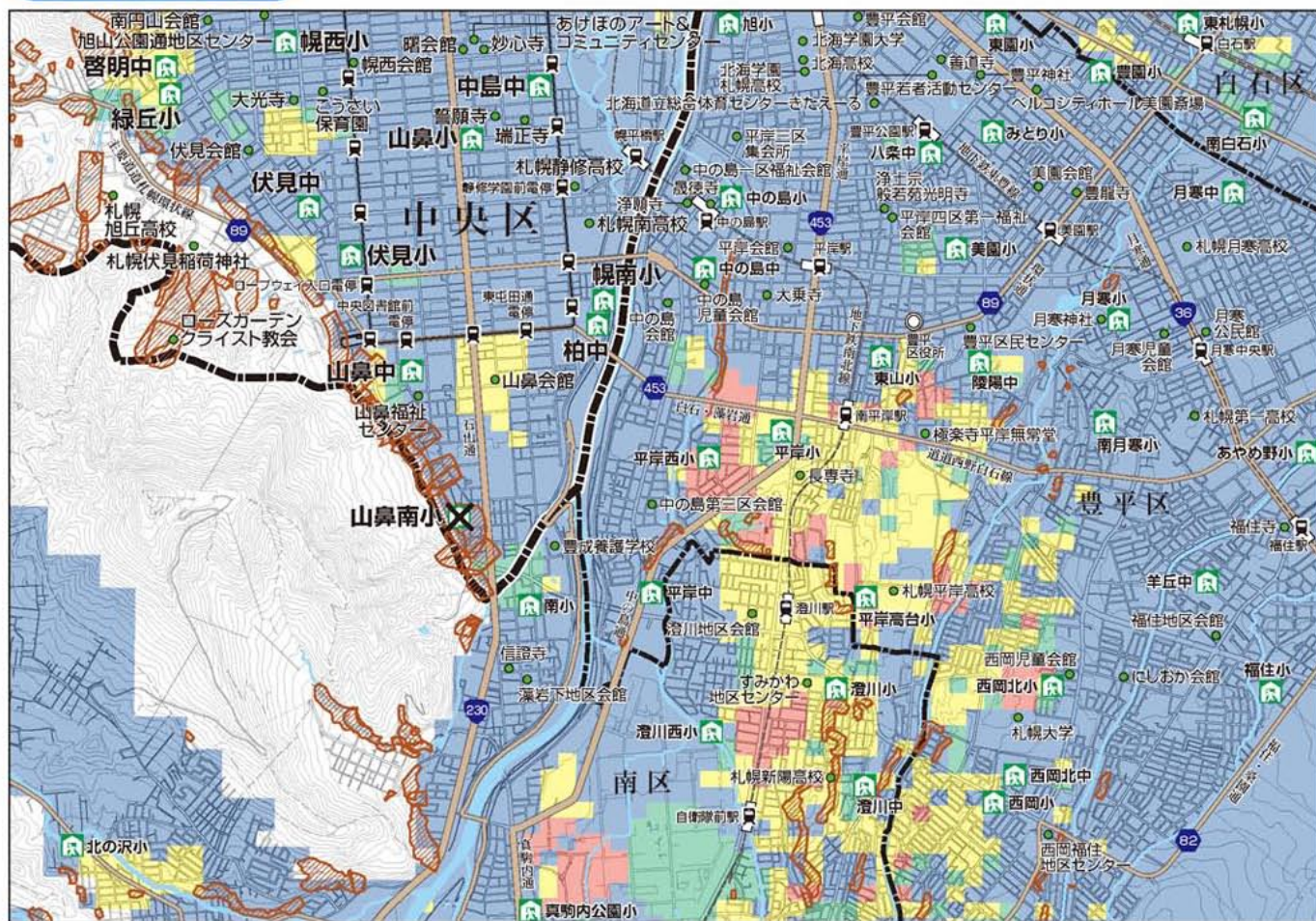
索引図



1:42,000
0 500 1000 1500 2000m

中央区②

液状化危険度図



▶ 震度分布図、液状化危険度図、家屋全壊率図は、「札幌市地図情報サービス」でも確認することができます。

札幌地図情報サービス **検索** https://www.city.sapporo.jp/johoo/it/web_gis/web_gis.html



凡例

- 指定緊急避難場所兼 指定避難所(基幹)
 - ・災害から身を守るため緊急に避難する場所です。
 - ・災害の種類ごとに指定しています。
- 地震時に使用できない指定緊急避難場所
- 指定避難所(地域)
 - ・避難者が一時的に滞在する施設です。
 - ・施設管理者等により必要に応じて開設されます。
- JR・駅
- 市電・駅
- 地下鉄・駅
- 国道・主要道路
- 区界
- 土砂災害警戒区域
- 市役所
- 区役所

●震度分布図

- 震度7
 - 震度6強
 - 震度6弱
 - 震度5強
 - 震度5弱
- 想定される揺れの強さ

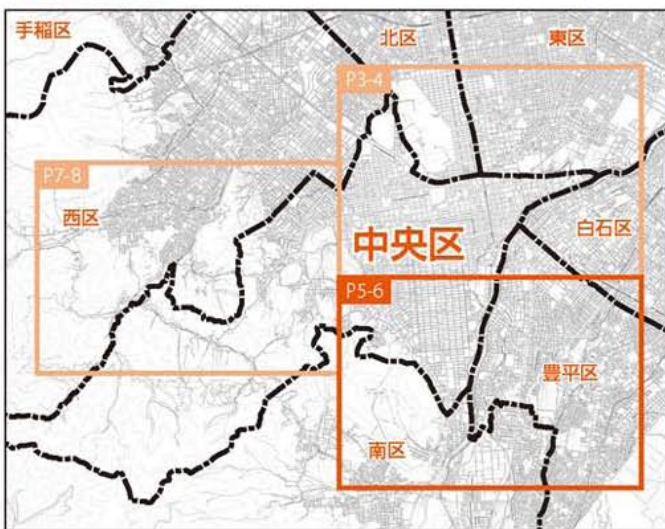
●液状化危険度図

- 液状化発生の可能性が高い
- 液状化発生の可能性がある
- 液状化発生の可能性が低い
- 液状化発生の可能性が極めて低い

●家屋全壊率図

- 20%以上全壊
- 10%以上20%未満全壊
- 5%以上10%未満全壊
- 1%以上5%未満全壊
- 1%未満全壊

索引図

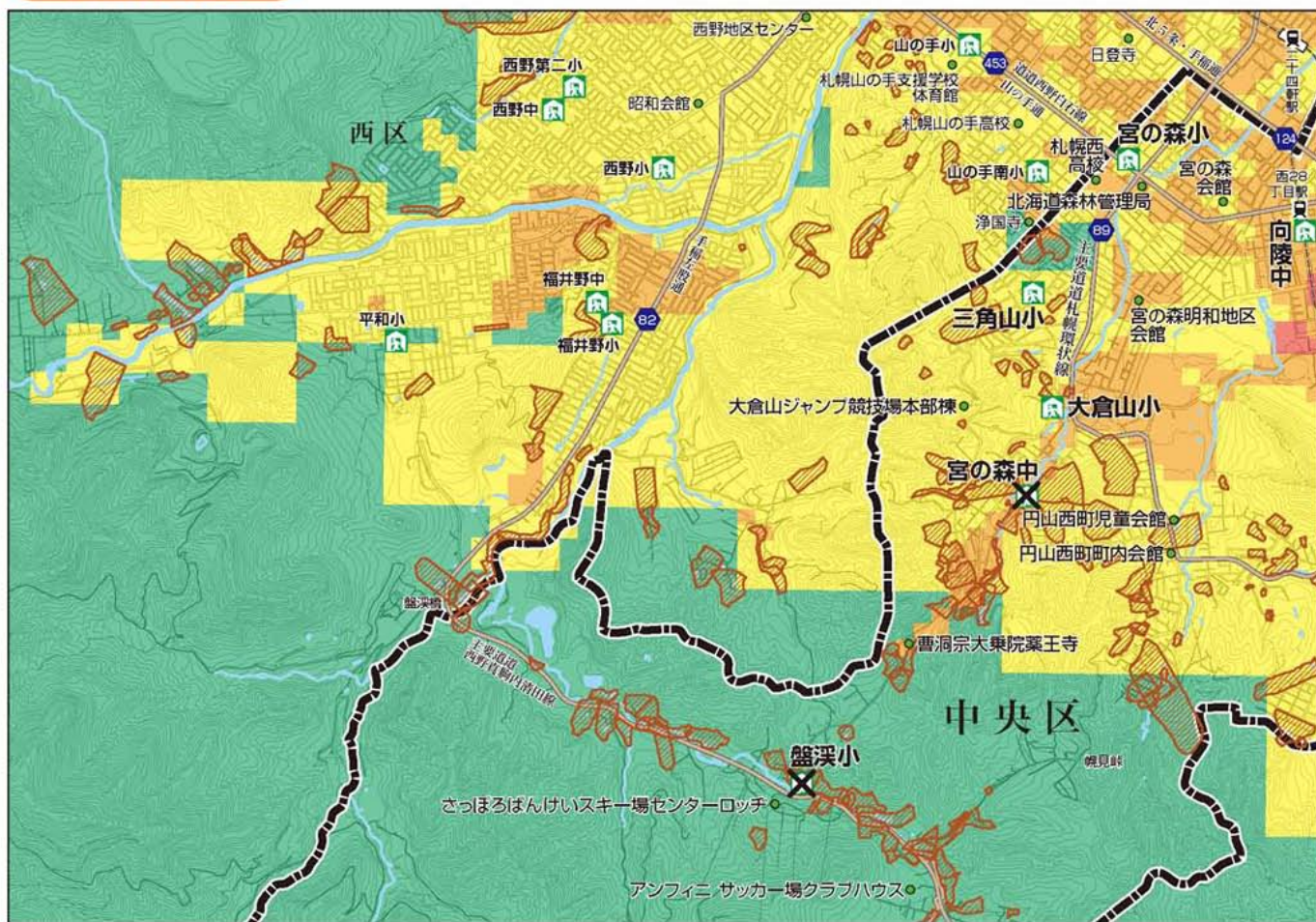


1:42,000

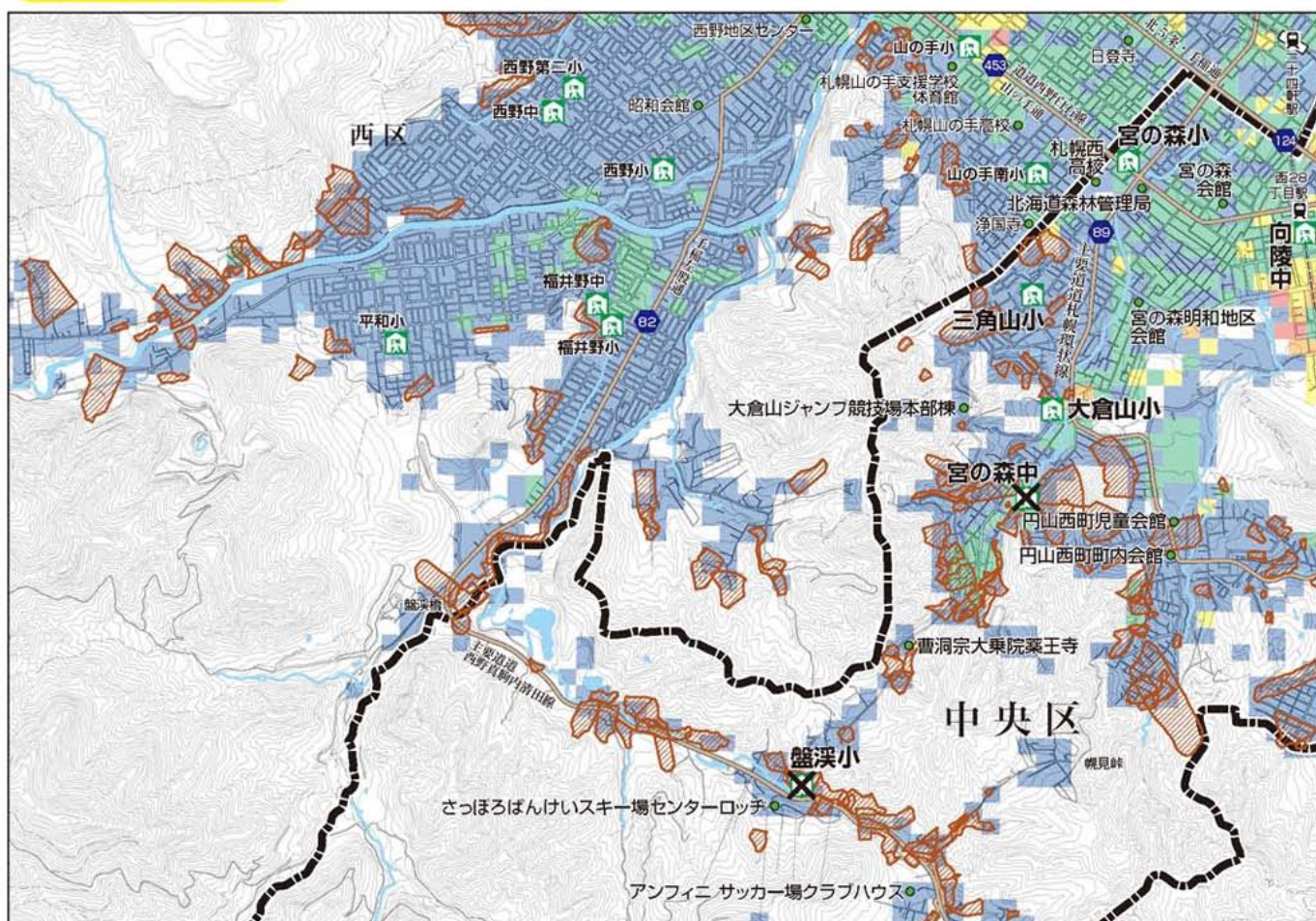
0 500 1000 1500 2000m

中央区③

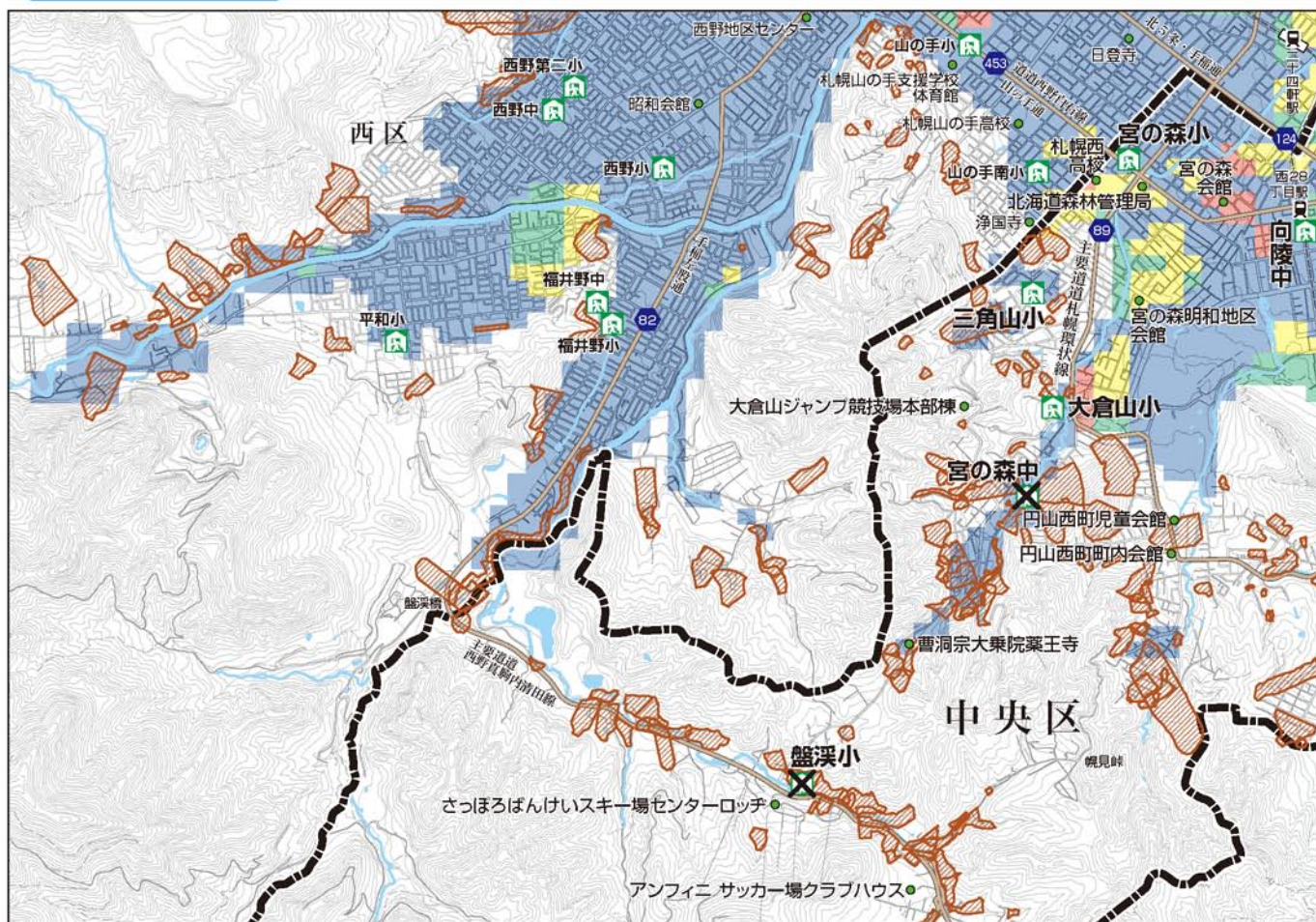
震度分布図



家屋全壊率図



液状化危険度図



▶ 震度分布図、液状化危険度図、家屋全壊率図は、「札幌市地図情報サービス」でも確認することができます。

札幌地図情報サービス **検索** https://www.city.sapporo.jp/johoo/it/web_gis/web_gis.html



凡例

- 指定緊急避難場所兼 指定避難所(基幹)
 - 災害から身を守るため緊急に避難する場所です。
 - 災害の種類ごとに指定しています。

- 地震時に使用できない指定緊急避難場所
- 指定避難所(地域)
 - 避難者が一時的に滞在する施設です。
 - 施設管理者等により必要に応じて開設されます。

- JR・駅
- 市電・駅
- 地下鉄・駅
- 国道・主要道路
- 区界
- 土砂災害警戒区域
- 市役所
- 区役所

●震度分布図

- 震度7
 - 震度6強
 - 震度6弱
 - 震度5強
 - 震度5弱
- 強く想定される揺れの

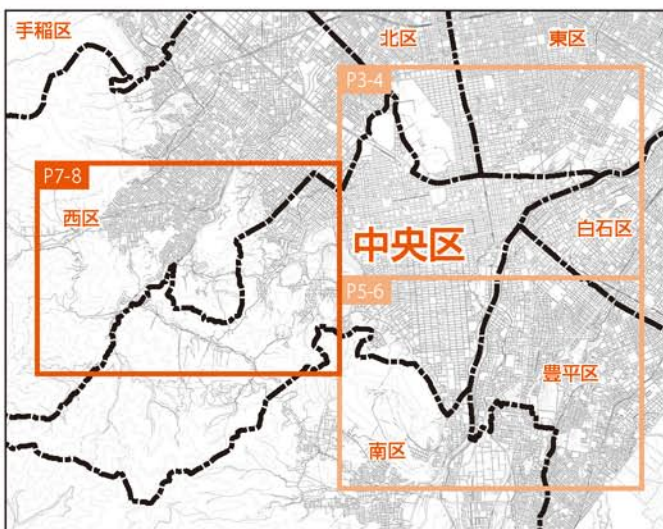
●液状化危険度図

- 液状化発生の可能性が高い
- 液状化発生の可能性がある
- 液状化発生の可能性が低い
- 液状化発生の可能性が極めて低い

●家屋全壊率図

- 20%以上全壊
- 10%以上20%未満全壊
- 5%以上10%未満全壊
- 1%以上5%未満全壊
- 1%未満全壊

索引図



1:42,000
0 500 1000 1500 2000m

指定避難所一覧

▶ 避難所の位置や開設状況は「さっぽろ防災ポータル」や「札幌市防災アプリ「そなえ」」で確認することができます。

さっぽろ防災ポータル

検索

<https://bousai.city.sapporo.jp/>



指定緊急避難場所 兼 指定避難所（基幹）

- 災害から身を守るために避難する場所です。
- 災害の危険性がなくなるまで一定期間滞在などをする指定避難所（基幹）を兼ねています。

令和7年12月1日時点

施設名・住所	施設名・住所	施設名・住所	施設名・住所
桑園小学校 北8条西17丁目 (P3-4)	中島中学校 南12条西7丁目2-1 (P5-6)	盤溪小学校 ※地震時には使用できません (P7-8)	
日新小学校 北8条西25丁目2-1 (P3-4)	山鼻小学校 南14条西10丁目1-1 (P5-6)		
中央中学校 北4条東3丁目 (P3-4)	伏見中学校 南16条西17丁目1-35 (P5-6)		
北ガスアリーナ札幌46 北4条東6丁目 (P3-4)	伏見小学校 南18条西15丁目1-1 (P5-6)		
中央小学校 大通東6丁目12 (P3-4)	柏中学校 南21条西5丁目1-2 (P5-6)		
二条小学校 南2条西15丁目 (P3-4)	幌南小学校 南21条西5丁目1-1 (P5-6)		
資生館小学校 南3条西7丁目1-1 (P3-4)	山鼻中学校 南23条西13丁目1-1 (P5-6)		
円山小学校 北1条西25丁目1-8 (P3-4)	山鼻南小学校 ※地震時には使用できません (P5-6)		
幌西小学校 南10条西17丁目1-1 (P3-4、5-6)	宮の森中学校 ※地震時には使用できません (P7-8)		
向陵中学校 北4条西28丁目1-30 (P3-4、7-8)	大倉山小学校 宮の森3条13丁目6-20 (P7-8)		
啓明中学校 南9条西22丁目2-1 (P5-6)	宮の森小学校 宮の森4条6丁目1-1 (P7-8)		
緑丘小学校 南10条西22丁目3-1 (P5-6)	三角山小学校 宮の森4条11丁目4-1 (P7-8)		



指定避難所（地域）

- 指定避難所（基幹）を補完する施設です。
- 状況に応じて、避難所として開設されます。

令和7年12月1日時点

施設名・住所	施設名・住所	施設名・住所	施設名・住所
札幌市教育文化会館 北1条西13丁目7 (P3-4)	中島児童会館 中島公園1番1号 (P3-4)	瑞正寺 南14条西8丁目1-38 (P5-6)	宮の森明和地区会館 宮の森2条11丁目1-3 (P7-8)
札幌大通高等学校 北2条西11丁目 (P3-4)	西創成会館 南5条西7丁目3 (P3-4)	伏見会館 南14条西18丁目6-30 (P5-6)	宮の森会館 宮の森2条5丁目2-21 (P7-8)
札幌龍谷学園高等学校 北4条西19丁目1-2 (P3-4)	サービス付き高齢者向け住宅「ウイステリア南1条」 南1条西14丁目291-81 (P3-4)	札幌静修高等学校 南16条西6丁目2-1 (P5-6)	札幌西高等学校 宮の森4条8丁目1-1 (P7-8)
桑園ふれあいセンター 北7条西15丁目28 (P3-4)	ベルコ北円山ホール 北5条西22丁目4-12 (P3-4)	札幌南高等学校 南18条西6丁目1-1 (P5-6)	曹洞宗大乗院薬王寺 宮の森1263番地3 (P7-8)
苗穂会館 北1条東10丁目15-9 (P3-4)	旭山公園通地区センター 南9条西18丁目1-32 (P3-4、5-6)	山鼻会館 南23条西10丁目1-23 (P5-6)	アンフィニ サッカー場クラブハウス 盤溪433番地 (P7-8)
興正寺別院 南2条東5丁目2 (P3-4)	南円山会館 南9条西21丁目1-1 (P3-4、5-6)	山鼻福祉センター 南24条西13丁目1-1 (P5-6)	北海道森林管理局 宮の森3条7丁目70 (P7-8)
北海道神宮頓宮 南2条東3丁目 (P3-4)	曙会館 南11条西10丁目1-6 (P3-4、5-6)	札幌旭丘高等学校 旭ヶ丘6丁目5-18 (P5-6)	大倉山ジャンプ競技場本部棟 宮の森1274番地 (P7-8)
北海寺 南3条東4丁目1 (P3-4)	妙心寺 南11条西9丁目2-10 (P3-4、5-6)	伏見稲荷神社 伏見2丁目2-17 (P5-6)	さっぽろばんけいスキー場センターロッチ 盤溪410番地 (P7-8)
中央区民センター 南3条西11丁目 (P3-4)	あけぼのアート&コミュニティセンター 南11条西9丁目4-1 (P3-4、5-6)	ローズガーデンクライスト教会 伏見3丁目22-50 (P5-6)	
大通・西会館 南2条西15丁目291-98 (P3-4)	幌西会館 南11条西14丁目1-20 (P5-6)	こうさい保育園 南12条西16丁目1-5 (P5-6)	
豊水会館 南8条西2丁目5 (P3-4)	大光寺 南12条西17丁目2-1 (P5-6)	円山西町町内会館 円山西町3丁目3-45 (P7-8)	
円山会館 北1条西23丁目1-18 (P3-4)	誓願寺 南13条西9丁目3-8 (P5-6)	円山西町児童会館 円山西町8丁目1-50 (P7-8)	

事前の備え

住宅の耐震化

過去の大地震の被害状況から、昭和56年以前に建てられた、いわゆる旧耐震基準の建築物の被害が大きいことがわかっています。まずは、自分の家がいつ建てられたか確認しましょう。

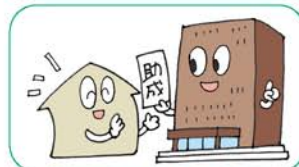
1 耐震診断を受けましょう。

旧耐震基準で建てられた建物は、地震により倒壊する可能性があります。耐震診断を受け、自分の家が安全かどうか確かめましょう。



2 耐震診断に対する助成制度

札幌市では、昭和56年5月以前に建築された木造住宅に対して、耐震診断員の派遣制度や耐震化に要する費用の一部を補助する制度を実施しています。



【問合せ先】 都市局建築指導部建築安全推進課

電話 011-211-2867

家具の固定と安全確保

1 大型の家具や家電はしっかり固定しましょう。



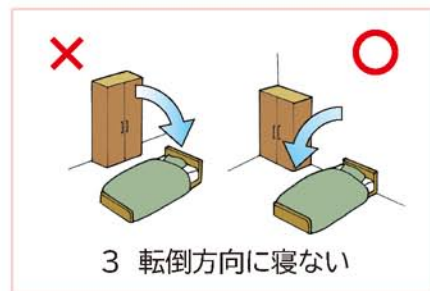
1 大型の家具など固定

2 家具の転倒により避難口をふさがないように配置しましょう。



2 転倒により避難口をふさがらない

3 家具の転倒方向には寝ないようにしましょう。



3 転倒方向に寝ない

停電への備え

平成30年に発生した北海道胆振東部地震では、道内で長時間にわたり停電となりました。停電は日常生活に様々な支障をきたします。

1 カセットコンロや電源を準備しましょう。

IH調理器や給湯・暖房設備は使用できません。カセットコンロやポータブルストーブ、充電式ポータブル電源などを準備しましょう。

発電機は一酸化中毒による死亡事故が発生する恐れがあるため、屋内では使用しないでください。

2 モバイルバッテリーを準備しましょう。

携帯電話やスマートフォンは、家族との連絡、各種情報の入手に有効です。日頃から充電を心がけ、乾電池式のモバイルバッテリーなども準備しましょう。

3 車のガソリンは多めにしておきましょう。

車が使えると、暖をとったり、テレビ・ラジオの視聴やシガーソケットからの充電が可能です。日頃からガソリンは多めを心がけましょう。

4 水を確保しましょう。

断水し、トイレも流せなくなります。飲料水の準備やお風呂に水をためるなど、水を確保しましょう。(マンション等、高層階の方は注意しましょう。)

5 停電復旧時の火災に注意しましょう。

停電復旧時に電気が通ると火災の恐れがあります。停電時はブレーカーの電源を落とし、復旧後に電源を入れるようにしましょう。



充電式ポータブル電源



発電機

地震発生後の行動

- 自分や家族の安全を守るためには、地震が発生しても、慌てず行動できるかがポイントとなります。
- いざという時に慌てないように、地震発生後の標準的な行動パターンをしっかりと覚えておきましょう。

地震発生時

【自宅では】



- 慌てず落ち着いて行動しましょう。



- テーブルなどの下にもぐり、身を守りましょう。
- 窓や家具から離れましょう。

【お店や乗り物では】



- エレベーターは使わず、係員や乗務員の指示に従いましょう。
- 商品などの落下に気を付けましょう。

地震発生から数時間

【身の安全を確保しましょう】



- ガラス片でケガをしないようスリッパや靴をはきましょう。



- テレビやラジオで正しい情報を入手しましょう。
- 「さっぽろ防災ポータル」や防災アプリ「そなえ」を確認しましょう。

【近所の方と助け合いましょう】



- 近所の方と安否確認をしましょう。
- 建物に閉じ込められた人もいますので、協力して救助活動を行いましょう。

地震発生後の行動

▶「さっぽろ防災ハンドブック」でも地震発生後の行動を確認することができます。

さっぽろ防災ハンドブック

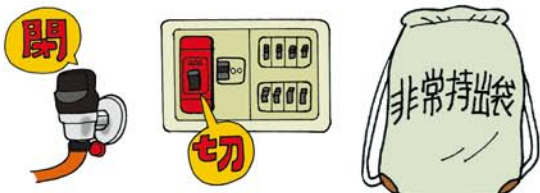
検索

<https://www.city.sapporo.jp/kikikanri/aramasi/panf.html>



地震発生から数日間

【避難する場合】 P9参照



- 火災予防のため、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落としましょう。
- 食料や飲料水のほか、衣料品や防寒衣など必要なものを用意しましょう。

P13参照



- 高齢者や障がい者などの要配慮者には積極的に避難を手伝いましょう。

【自宅で生活する場合】



- ドアや窓が開閉できるかどうか、電気や水道が使えるかどうか、家の被害を確認しましょう。



- 備蓄品で生活します。
(しばらくは電気や水道は使えません)

【避難所での生活】

- 避難所は被災者が生活する場所であり、被災者による自主運営が基本です。
- 共同生活のルールにしたがい、積極的に運営に協力しましょう。
- 集団生活のため風邪が流行しやすく、ストレスも多いので、衛生面や体調管理に気を付けましょう。



2018年北海道胆振東部地震

【もとの生活に戻るために】



- 様々な生活再建支援制度を活用しましょう。



- 町内会などの地域のコミュニティ再建や地域の見守り活動へ協力しましょう。

わが家の防災メモ

- 備蓄品や事前の備えについて、家族で話し合ってみましょう。
- 地震が起きたときの行動手順や避難所についても確認してみましょう。

家族防災会議

うちの備蓄品には、赤ちゃんのミルク、ほ乳ビン、ペットのえさなども必要ね。

家具の固定と安全確保は今からできるね。

非常持出品には、私の常備薬が必要ね。



パパは避難口の確保、ママは家族の安全確認、おばあちゃんは火の元確認お願いね。

避難場所の位置と経路は覚えてる？防災訓練の参加も考えなくちゃね。

✓ 避難する場所は

指定緊急避難場所 兼 指定避難所 (基幹)

施設名

住所

✓ 家族の連絡先は

(誰の連絡先) | (電話番号など)

(誰の連絡先) | (電話番号など)

(誰の連絡先) | (電話番号など)

備蓄品・非常持出品

- 食料品や飲料水は最低3日分用意しましょう。
- 家族構成にあわせて必要なものをそろえ、使用できるか定期的に確認しましょう。また、賞味期限などを確かめておき随時更新しましょう。
- チェックリストの空欄に必要なと思うものを書き込み、いざというときのために備えましょう。

備蓄品・非常持出品共通

- 食料品
- 飲料水
- ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- 水のいらないシャンプー
- 乾電池や携帯電話のバッテリー
- 粉ミルク・液体ミルク・紙おむつ
- ペット用品 (えさなど)
-



感染症対策

- マスク
- 消毒液
- 体温計
- スリッパ・上履き
-

備蓄品

- カセットコンロ
- ランタン (LED など)
- 給水容器 (ポリタンクなど)
- 携帯トイレ
- 工具類・ロープ
-
-
-
-



冬の備え

- ポータブルストーブ
- 防災保温シート
-
-

非常持出品

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 衣類
- 厚手の手袋
- 救急セット・常備薬
- お薬手帳
- ライター
- 現金・貴重品
- 生理用品
-



冬の備え

- 防寒衣・防寒靴
- 寝袋・毛布
- 携帯カイロ
-

知っておこう

ローリングストック法

- 普段から使っているレトルト食品や缶詰などを少し多めに購入しておきましょう。
- 使った分だけ買い足して、常に一定量の備蓄をしましょう。
- ローリングストック法であれば、非常食の管理や継続が簡単にできます！



高層建築物の備え

マンションなどの高層建築物では、**長周期地震動***による影響が大きいので、事前に備えましょう。

- ① 高層階では、地表より揺れが大きくなることがあります。



- ② 上階では、長く揺れ、揺れ幅も大きくなる傾向があります。
家具などをしっかり固定しましょう。



- ③ エレベーターは停電以外でも停止することがあり、上階への水や生活物資の輸送に支障をきたします。

水や食料などを多めに備蓄しておきましょう。



- ④ 玄関のドアが開かなくなることがあります。
避難口を確保しましょう。



※ 長周期地震動とは、大きな地震が発生したときに生じる、1周期（1往復するのにかかる時間）が長い揺れのことです。詳しくは、気象庁のページで確認することができます。



札幌市 地震防災マップ

中央区版


○配布場所

- 札幌市役所 : 札幌市中央区北1条西2丁目7階北側 危機管理局
 中央区役所 : 札幌市中央区南3条西11丁目330-2

情報の入手先


さっぽろ防災ポータル **検索**

<https://bousai.city.sapporo.jp/>
 札幌市の防災、災害時のポータルサイト。避難情報の発令区域、避難場所の開設状況などを確認できます。



札幌市地図情報サービス **検索**

https://www.city.sapporo.jp/johoo/it/web_gis/web_gis.html
 震度分布図、液状化危険度図、家屋全壊率図（P3～P8）の拡大表示、住所での検索ができます。



札幌市防災アプリ そなえ **検索**

<https://www.city.sapporo.jp/kikikanri/apri.htm>

そなえ

 避難情報や避難場所の情報などを配信します。




App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

札幌市危機管理局

[@sapporo_bousai](https://twitter.com/sapporo_bousai)



避難情報や避難場所の開設状況などの災害に関する情報をツイートします。



フォロー
 札幌市危機管理局
 @sapporo_bousai

緊急地震速報

強い揺れが来る前にテレビ、携帯電話で地震を伝えます。

緊急地震速報とは地震の発生直後に、震源に近い地震計で震源や地震の規模（マグニチュード）を直ちに推定し、これに基づいて強い揺れの到達時刻や震度を推定し、可能な限り素早く知らせる情報です。

緊急地震速報を有効に活用するためには、適切に行動できるように「訓練」しておくことが大切です。

災害用伝言ダイヤル

「171」で安否情報を音声により伝達します。



ご利用方法は、「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音や再生を行います。

災害用伝言ダイヤルは、大規模な災害が発生した場合に提供を開始し、被災住民の皆様の安否を伝える声の伝言板です。

緊急連絡先

■ 緊急連絡先

● 警察署
110



● 消防署
119



■ テレホンサービスの案内

- 災害（けが）救急病院
011-201-0099
- 北海道救急医療情報案内センター
0120-20-8699 011-221-8699（携帯電話）



このマップ・避難等に関するお問合せは

札幌市危機管理局

電話 011-211-3062

<https://www.city.sapporo.jp/kikikanri/index.html>

中央区市民部総務企画課 電話 011-231-2400



さっぽろ市
03-N02-21-2085
R3-3-44

制作・著作 札幌市危機管理局

SAPPORO

測量法に基づく国土地理院長承認（使用） R3JHs 514