避難場所一覧

指定緊急避難場所／指定避難所

地区名	指定緊急避難場所	指定避難所	名称	所在地	洪水	土砂災害	地震
鶴沼	○	○	鶴沼改善センター	鶴沼第２	○	○	○
	○	×	鶴沼第一会館	鶴沼第１	○	○	×
浦臼	○	×	浦臼第一会館	浦臼第１	×	○	×
	○	○	浦臼町行政センター（浦臼町役場）	浦臼第５	△	○	○
	○	×	札的母と子の家	浦臼第８	○	○	×
	○	×	浦臼第七会館	浦臼第７	○	○	×
	○	○	浦臼小学校	浦臼第５	△	○	○
	○	○	浦臼中学校	浦臼第２	○	○	○
	○	○	浦臼町農村センター	浦臼第７	○	○	○
	○	○	浦臼町Ｂ＆Ｇ海洋センター	浦臼第７	○	○	○
	○	○	浦臼町ふるさと活性化センター	浦臼第５	△	○	○
	○	○	浦臼町保健センター	浦臼第５	×	○	○
晩生内	○	○	晩生内コミュニティセンター	晩生内第２	○	○	○

※ △のついている避難場所では、洪水の際は２階以上への避難が必要です。

福祉避難所

名称	所在地
特別養護老人ホームゆうあいの郷	鶴沼第２

指定緊急避難場所は、危険が切迫しているときに逃げる避難場所、**指定避難所**は、自宅が被災したときなどに避難生活を送る場所、**福祉避難所**は、障がい者などの要配慮者が安心して生活できる避難場所です。

わが家の防災メモ

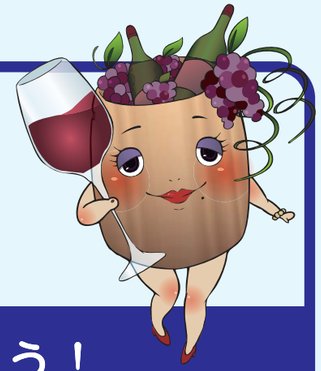
いざというときに備えて記入しておきましょう！

	大雨（洪水）のとき	地震のとき	土砂災害のとき
指定緊急避難場所			
指定避難所			

家族・親戚・知人などの連絡先	名　前	会社･学校または携帯電話番号	生年月日	血液型	メモ（持病等）
			明・大 昭・平　・　・	型 RH(＋・－)	
			明・大 昭・平　・　・	型 RH(＋・－)	
			明・大 昭・平　・　・	型 RH(＋・－)	
			明・大 昭・平　・　・	型 RH(＋・－)	
			明・大 昭・平　・　・	型 RH(＋・－)	

浦臼町役場
0125-68-2111
〒061-0692 北海道樺戸郡浦臼町字ウラウスナイ 183-15
URL http://www.town.urausu.hokkaido.jp/

2018 年 4 月　保存版



うらうす

「もしも」のときに備えましょう！

防災ハンドブック

日頃から、水害をイメージし、
災害から身を守るための知識を身に付けましょう

大雨が降ったら！

石狩川の氾濫に備えましょう

地震が発生したら！

ため池の決壊に備えましょう

目　次

災害から身を守るために重要なこと …… 1
うらうす防災ハンドブック 2018 年 4 月版の Q&A …… 1
風水害のとき …… 2～7
　風水害に備えよう …… 2
　竜巻注意情報が発令されたら… …… 3
　雨の強さと降り方 …… 3
　避難の注意点 …… 4
　避難行動チェックリスト …… 5
　情報の伝達経路と避難の呼びかけ …… 6
　皆さんのとるべき行動 …… 7
暴風雪のとき …… 8 ～ 9
　被害防止対策 …… 8
　備蓄品 …… 9
地震のとき …… 10 ～ 11
　揺れの大きさと想定される被害 …… 10
　浦臼町で大規模な地震が起きたら… …… 10
　地震から身を守るために …… 11
土砂災害のとき …… 12
　土砂災害の前ぶれ現象 …… 12
自主防災組織の結成にむけて …… 13
お年寄りなどに対する避難支援 …… 14
非常持出品・非常備蓄品等 …… 15
非常持出品・非常備蓄品等 ～食に関する備え～ …… 16 ～ 17
　～北の災害食～ 「ほっかいどうの防災教育ポータル」より …… 16 ～ 17
気象庁が発表する主な情報 …… 18
　大雨に関する気象情報 …… 18
　土砂災害警戒情報 …… 18
　気象庁が発表する主な情報 …… 18
防災情報 …… 19
石狩川洪水ハザードマップ …… 20 ～ 27
　浦臼町全体図（1/50,000） …… 20 ～ 21
　浦臼町北部（1/25,000） …… 22 ～ 23
　浦臼町南部（1/25,000） …… 24 ～ 25
　浦臼町市街地（1/10,000） …… 26 ～ 27
ため池ハザードマップ …… 28 ～ 33
　渡辺・西島貯水池（1/10,000） …… 28 ～ 29
　晩東貯水池（1/10,000） …… 30 ～ 31
　岩村貯水池（1/10,000） …… 32 ～ 33
避難場所一覧・わが家の防災メモ …… 34

! 災害から身を守るために重要なこと

1 早めの避難が重要です

浸水の中の避難は大変危険です。洪水の正しい避難行動は、浸水が始まる前に避難することです。洪水ハザードマップから自宅や職場などの浸水の状況を確認し、早めの避難を心がけましょう。

2 気象情報・避難情報の意味を理解しておきましょう

気象災害から身を守るため、危険度の高まりに応じて注意報・警報・特別警報が段階的に発表されます。また、災害の被害の切迫度に応じて **避難準備・高齢者等避難開始**、**避難勧告**、**避難指示（緊急）** が発表されます。これらの情報がどのような意味なのかを日頃から確認し、いざ発表されたときに速やかに対応できるように心がけましょう。

3 万全の対策を図りましょう

大雨に関する情報は 10 日先まで入手することができるため、次の対策を図るよう心がけましょう。

- 風が強くなる前に家の外の点検をしましょう。
- 停電に備え、携帯電話の充電、懐中電灯・携帯ラジオなどを用意しておきましょう。
- 大雨の影響で断水する可能性があります。断水に備え、食料・飲料水の用意や、浴槽に水をためるなどの対策を心がけましょう。
- 避難場所を確認しましょう。
- 避難情報の意味を確認しましょう。

? うらうす防災ハンドブック 2018 年 4 月版の Q&A

Q. 防災ハンドブックは 2016 年にも配布されていますが、どこが、どのように変わったのですか？

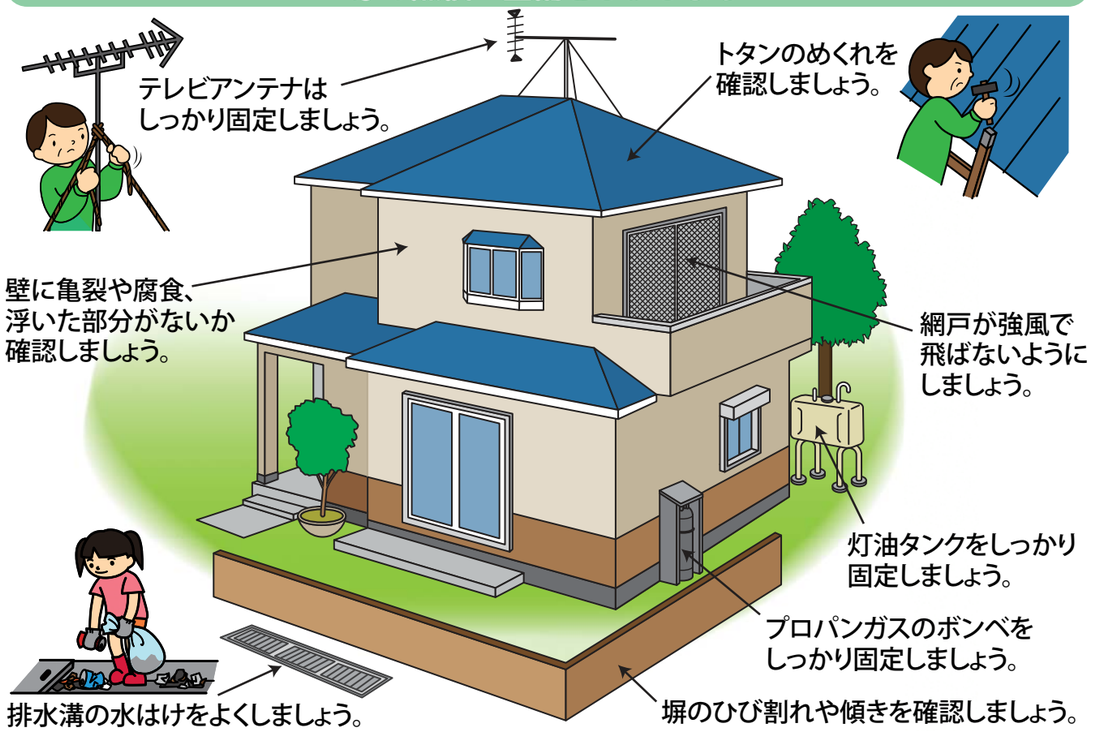
A.① 石狩川洪水ハザードマップが「100 年に 1 回程度（計画規模）の降雨」という想定から、「1,000 年に 1 回程度（想定最大規模）の降雨」という想定に変わりました。

水防法の改正により、100 年に 1 回程度（計画規模）の降雨に対応した洪水浸水想定区域から、1,000 年に 1 回程度（想定最大規模）の降雨に対応した洪水浸水想定区域を実施することになりました。このことにより、洪水ハザードマップに示されている、浸水が予想される区域と浸水の深さが変わりました。

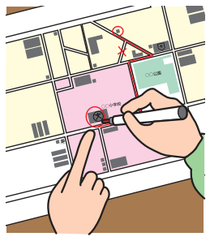
A.② 洪水ハザードマップの配色が高齢者や色覚に障がいのある方でもわかりやすい配色に変わりました。

風水害に備えよう

家の点検・整備をしましょう



避難場所や避難経路を確認しましょう



ハザードマップを
日頃から見ておきましょう。
【参照ページ】P 20 ～ 33

防災グッズを点検しましょう

非常持出品、非常備蓄品を
定期的に確認しましょう。
【参照ページ】P 15 ～ 17

危険が近づいてきたら…

●気象情報を確認しましょう。

●強風のときは窓ガラスに
ガムテープを貼りましょう。

●外出は控えましょう。

●植木などは室内に入れましょう。

●大雨のときは貴重品を
2 階に置きましょう。

竜巻注意情報が発令されたら…

竜巻注意情報が発令されたときや、竜巻のきざしを発見したら身を守る行動をとりましょう。

竜巻のきざし

●低く黒い雲が接近する。
●雷鳴や雷光が見える。
●急に冷たい風が吹く。
●黒い雲の底が垂れ下がっている。

身を守る方法

●屋外にいるとき

・頑丈な構造物の物陰に入って
　身を小さくしましょう。
・シャッターを閉めましょう。
・頑丈な建物の中に避難しましょう。

●屋内にいるとき

・１階の窓のない部屋に移動しましょう。
・丈夫な机の下に入りましょう。
・窓やカーテンを閉めましょう。

雨の強さと降り方

1 時間雨量	10 ～ 20mm	20 ～ 30mm	30 ～ 50mm	50 ～ 80mm	80mm 以上
予報用語	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
降り方のイメージ	ザーザーと降る雨	どしゃ降りの雨	バケツをひっくり返したような雨	滝のように降る雨	息苦しくなるような圧迫感がある雨
浸水害・洪水害の発生状況	この程度の雨でも長く続くと注意が必要	側溝や下水、小さな川があふれる	下水管から雨水があふれる	マンホールから水が噴出する	大規模な災害の発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要
土砂災害の発生状況		小規模のがけ崩れが始まる	がけ崩れ、地すべりが起きやすい	土石流が起こりやすい	

避難の注意点

浸水の中の避難は、とても危険です！！

動きやすく安全な格好で！

避難するときは、動きやすく安全な服装にしましょう。ヘルメットや防災ずきんで頭を保護しましょう。靴はひもでしめられる底の厚い運動靴を。長靴は浸水が深いと中に水がたまるので動きにくくなります。素足は厳禁です！

歩ける深さに注意！

歩行可能な水深は、ひざの高さくらい（約 50cm）です。水の流れが速ければ、20cm程度でも要注意です！無理をせず、高所で救助を待ちましょう。

足元に注意する！

水面下にはマンホールや側溝などの危険があるので、長い棒を杖代わりに突き、確認しながら進みましょう。

集団での避難を！

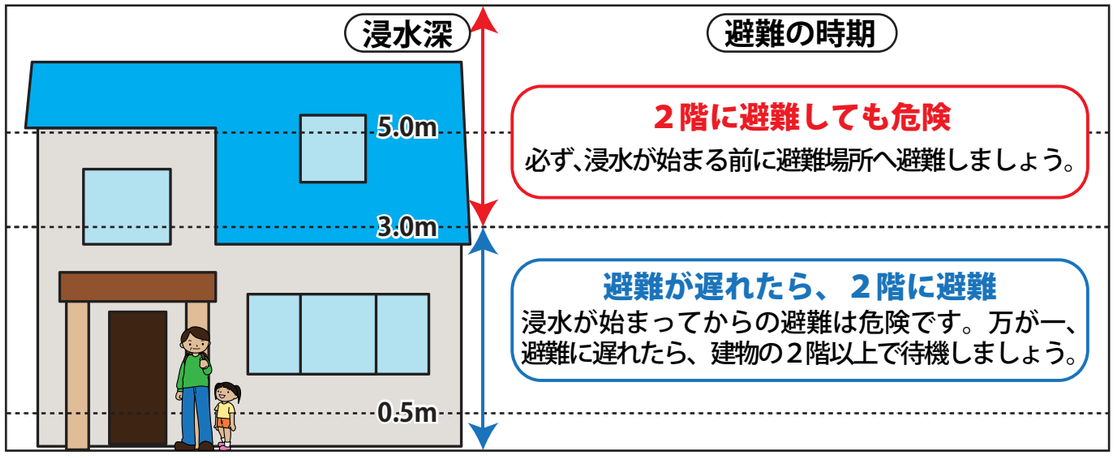
単独行動をせず、集団で避難しましょう。

車での避難は控えて

車での避難は緊急車両の通行の妨げになるほか、交通渋滞を招きます。また、浸水した場合、水圧でドアが開かなくなる危険もあります。

適切な避難の時期を確認しよう

洪水の正しい避難行動は、**「浸水が始まる前に避難する」**ですが、万が一の事態に備え、ハザードマップより自宅の浸水深を確認し、下のイラストや右ページの「避難行動チェックリスト」から避難を判断しましょう。



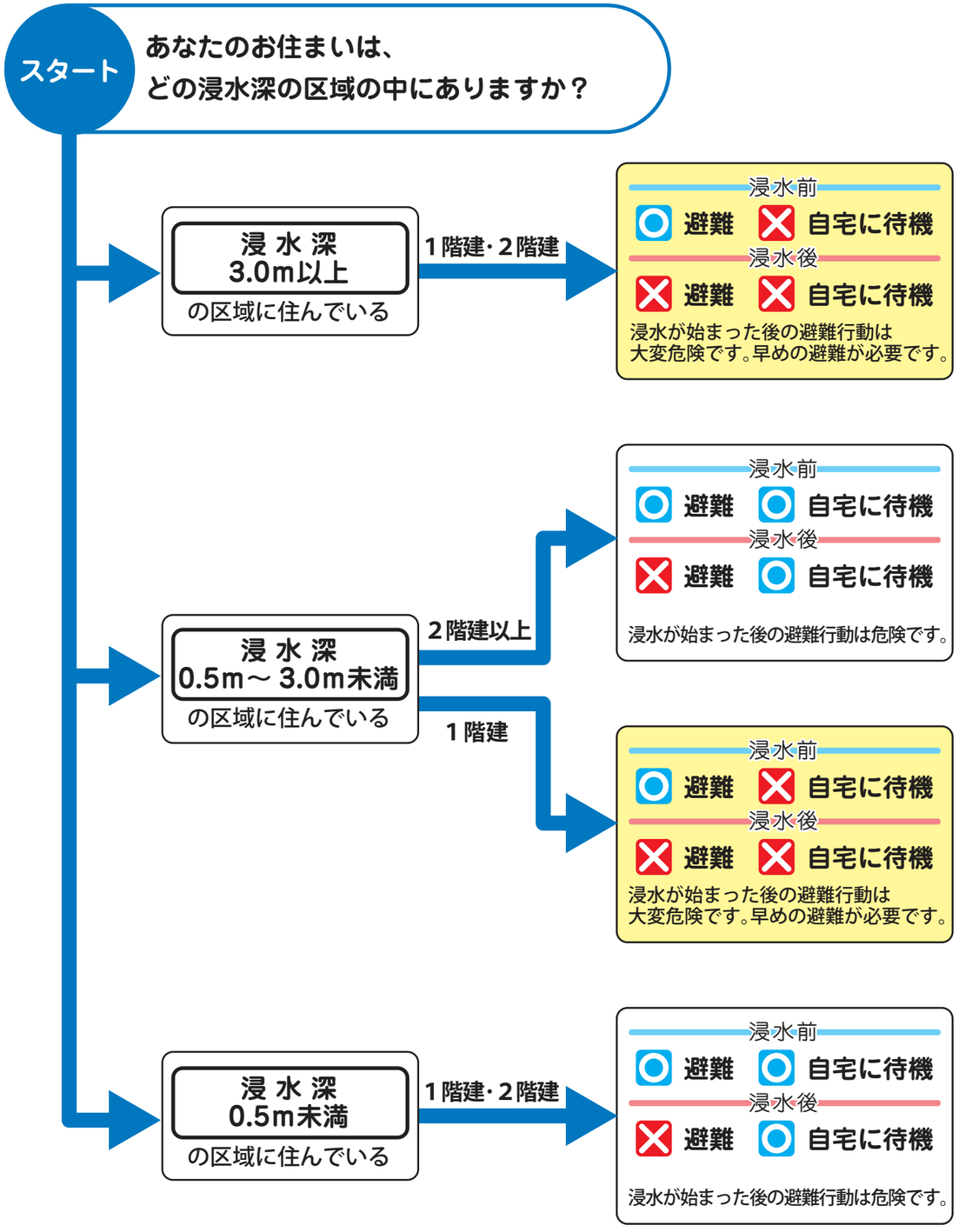
自宅待機への備え

自宅待機した場合に備え、P 15 ～ 17「非常持出品・非常備蓄品等」を参考に、必要なものをそろえておきましょう。

風水害のとき

避難行動チェックリスト

洪水の正しい避難行動は、浸水が始まる前に避難することですが、万が一の事態に備え、下のフローチャートからいざというときの避難行動について確認しておきましょう。



風水害のとき

情報の伝達経路と避難の呼びかけ

気象庁
札幌管区気象台
注意報・警報などの
気象情報

国土交通省
札幌開発建設部
石狩川の
水位情報など

今後の雨の降り方に注意

避難情報発令の判断

浦臼町災害対策本部
避難勧告などの発令

避難情報		
	避難準備・高齢者等避難開始	避難勧告や避難指示（緊急）を発令することが予想される場合に発令
	避難勧告	洪水の発生が予想され、災害が発生する可能性が高まったときに発令
	避難指示（緊急）	洪水が発生するなど、状況がさらに悪化し、災害の危険性が非常に高まったときに発令

○テレビ
○ラジオ
○インターネット
などから

○緊急速報メール
○広報車
などから

○警察
○消防署・消防団
○町内会・自治会
などから

町民の皆さんへ避難の呼びかけ

風水害のとき

皆さんのとるべき行動

大雨などに関する注意報や**台風に関する情報**が発表されたら…

➡ **今後の雨の降り方に注意しましょう**

○テレビ・ラジオ・インターネットで、今後の雨量、台風の進路と上陸する時間、暴風についての気象情報を確認しましょう。
○ハザードマップで浸水の危険や建物が流される危険について確認しましょう。さらに、避難場所も確認しましょう。
○避難情報の種類を確認しましょう。

大雨などに関する警報が発表されたら…

➡ **水害に備えましょう**

○さらに気象情報を確認しましょう。
○インターネットで水位情報を確認しましょう。
○避難場所への避難を想定し、必要なものを用意しておきましょう。
○家族との連絡方法について確認しましょう。
○身の危険を感じたら自発的に避難をする心がまえを持ちましょう。

避難準備・高齢者等避難開始が発令されたら…

○避難に時間を要する人（高齢者、障がい者、乳幼児など）とその支援者は避難を開始しましょう。
その他の人は避難の準備を整えましょう。

避難勧告が発令されたら…

○速やかに避難場所へ避難しましょう。
○外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

避難指示（緊急）が発令されたら…

○まだ避難をしていない人は、緊急に避難場所へ避難しましょう。
○避難場所に避難することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

被害防止対策

暴風雪に関する気象警報などが発表されたとき、**外出しないこと**が身の安全を守るための最善の対策です。暴風雪から身を守るための対策を日頃から理解し、いざというときに備えてください。

家の中の対策

家の中でも暴風雪対策が必要です。しっかり理解し実行することで、身の安全を確保できます。

●一酸化炭素中毒

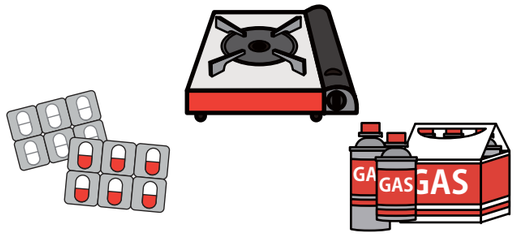
FF 式暖房機の給排気口がふさがれ、一酸化炭素（CO）が家の中で充満して命に危険が及ぶ可能性があります。定期的に給排気口が雪でふさがれていないか確認してください。

●停電

暴風雪によって停電が発生する可能性があります。停電に備えて、Ｐ９「家の中の備蓄品」を参考に準備しておきましょう。
ポータブルストーブやカセットコンロは換気を良くして使用しましょう。また、30 分に一度は、しっかり換気しましょう。

●陸の孤島

道路の通行止めによって交通網が寸断され、食品や日常生活用品などの物流がストップする可能性があります。食料や日頃から服用している薬など、万が一のために備えておきましょう。



外出時の対策

やむを得ず外出する際には、万が一のために防寒具、食料、スコップなどを備えて外出しましょう。
車内では下記の項目を確認しましょう。

●車の外に出て大丈夫な状況なのか？

暴風雪によって発生するホワイトアウトは、方向感覚を失い、道に迷う危険性があります。おさまるまでは車内で待ちましょう。

●近くに施設はあるか？

近くにコンビニや道の駅がある場合には、速やかに避難しましょう。

●マフラーの状況は？

一酸化炭素（CO）が充満して命に危険が及びます。エンジンを原則停止しましょう。

●燃料は？

冬場は燃料を十分に保ちましょう。

●現在地はどこか？

携帯電話から警察（110 番）に電話すると、ある程度の自分の位置情報を伝達することができます。GPS 機能がついている場合には、GPS を ON にしてから電話しましょう。

●誰かに連絡を取れるか？

携帯電話の電源を常に ON にしておきましょう。

●情報を入手しましょう。

ラジオや携帯電話から情報を把握しましょう。

●温かさを保ちましょう。

吹きだまりに閉じ込められたときにはエンジンを停止して、温かさを保ち、救助を待ちましょう。
汗をかかないように注意し、着替えを用意しましょう。

暴風雪のとき

備蓄品

暴風雪に関する気象警報などが発表されたとき、または実際に暴風雪が発生したときに備え、下記のものを備蓄するよう心がけましょう。

家の中の備蓄品

●停電に備えて家の中に備蓄しておくもの ※準備ができたものには☑をつけましょう。

1	食料・飲料水	☐
2	防寒着	☐
3	携帯ラジオ	☐
4	懐中電灯	☐
5	ポータブルストーブ（電池式）	☐
6	灯油	☐
7	カセットコンロ	☐
8	カセットボンベ	☐

車の中の備蓄品

●車内で温かさを保つための物品 ※準備ができたものには☑をつけましょう。

1	毛布	☐
2	帽子（保温性のあるもの）	☐
3	カイロ	☐
4	着替え一式（汗をかいたときのため）	☐
5	食料・飲料水	☐
6	サバイバルシート（汗の結露に注意）	☐
7	寝袋	☐
8	マスク	☐
9	手袋（ミトン）	☐
10	携帯トイレ	☐
11	手回しラジオ（照明と携帯の充電付）	☐

●吹きだまりなどから脱出するために必要な物品

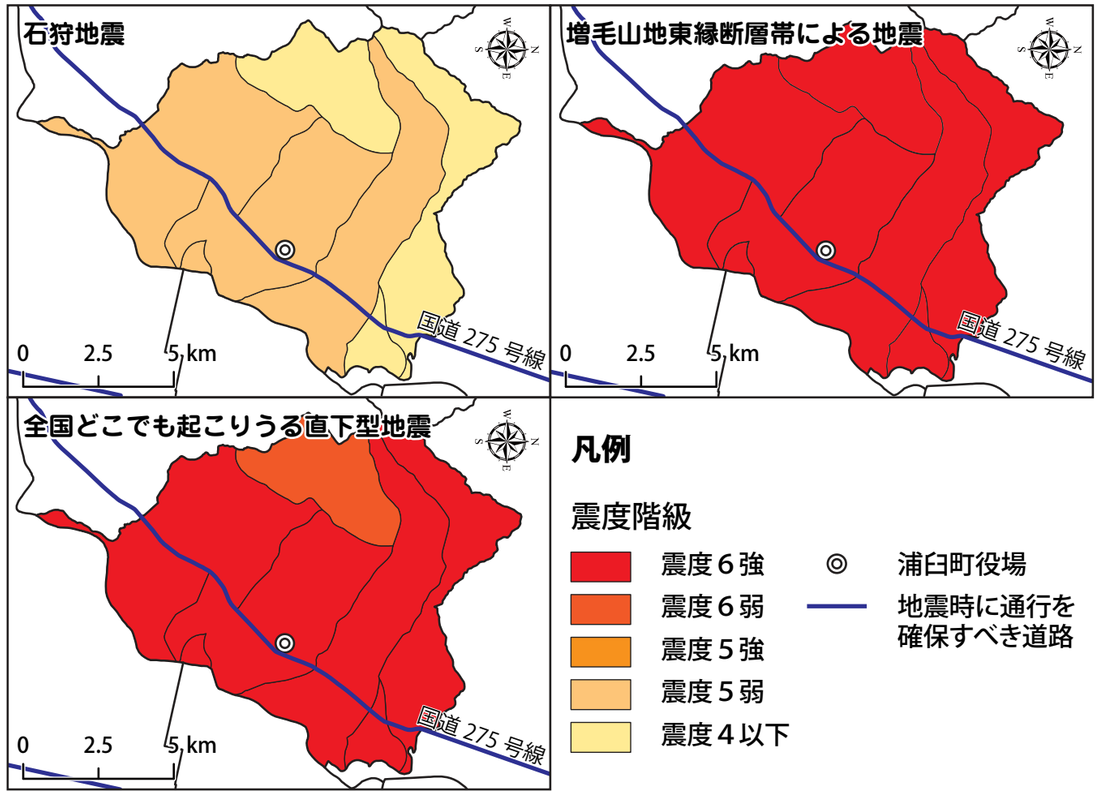
1	防寒着	☐
2	手袋	☐
3	防寒ズボン	☐
4	長靴	☐
5	ヘッドライト	☐
6	スコップ	☐
7	スノーヘルパー	☐
8	けん引ロープ	☐
9	ブースターケーブル	☐

揺れの大きさと想定される被害

震度４	震度５弱	震度５強	震度６弱	震度６強
かなりの恐怖感がある。花瓶などの座りの悪い置物が倒れることがある。	多くの人が身の安全を図ろうとする。棚にある食器類や書籍が落ち、固定していない家具が移動することがある。	多くの人が行動に支障を感じる。重い家具や自動販売機が倒れることがある。	立っていることが困難になる。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。壁のタイルや窓ガラスが破損・落下する。	立っていることができず、はわないと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くなる。

浦臼町で大規模な地震が起きたら…

影響が大きいと考えられる震源地で地震が起きた場合に想定される最大の震度を示しています。自分の住んでいる地区の震度を確認し、「揺れやすさ」を把握しましょう。異なる震源地での地震によっては、「揺れやすさ」が違いますので注意してください。



地震のとき

地震から身を守るために

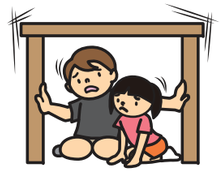
揺れを感じたら…

●屋内

・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、姿勢を低くする、体・頭を守るなどといった、身の安全を最優先として行動しましょう。
・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」、「倒れてこない」、「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見ましょう。

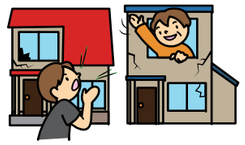
●屋外

・カバンやバッグで頭を守りましょう。
・塀や自動販売機から離れましょう。



揺れがおさまったら…

●火の元を確認しましょう。
●家族の安否の確認をしましょう。
●窓やドアを開けて出口を確保しましょう。
●テレビやラジオから情報を確認しましょう。



避難するときの注意点

●電気のブレーカーやガスの元栓は閉めてから避難をしましょう。
●隣近所でお互いに協力をしましょう。

火災が発生したら…

①大声で知らせる

「火事だ！」と大声を出して、隣近所に助けを求めましょう。小さな火でも119番に通報しましょう。

②初期消火を試みる

ボヤでおさまるのは、出火から３分以内が限度。それまでに様々な手段を用いて消火を試みましょう。

③すばやく逃げる

天井に火が燃え移ったら

初期消火は中断し、煙を吸い込まないよう低い姿勢で直ちに避難しましょう。

●通報をするときは、冷静に、火災やけが・病人等の状況をできるだけくわしく伝えましょう！

- **火事？救急？** → 火事か救急の別をハッキリと伝えましょう。
- **場所をハッキリと！** → 住所の他に、目標物なども伝えましょう。
- **建物の種類は？** → 木造かビルか、また階数なども伝えましょう。
- **けが人などは？** → 事故や病気・けがの様子をくわしく伝えましょう。

土砂災害のとき

土砂災害の前ぶれ現象

雨に注意

土砂災害の多くは雨が原因で起こります。
１時間に 20 ミリ以上、または降り始めから 100 ミリ以上の降雨量になったら十分な注意が必要です。

前ぶれ現象に注意

前ぶれ現象を察知したときは、土砂災害が発生す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。

がけ崩れ

小石がパラパラ落ちてくる。

がけから水が湧き出てくる。腐った土の臭いがする。

斜面のひび割れ、変形がみられる。

土石流

山鳴りがする。

川の流れが濁り、流木が混ざり始める。

雨は降り続いているのに、川の水位が下がる。

地すべり

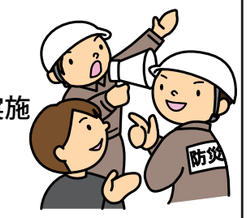
がけや斜面から水が噴き出す。

地面にひび割れができる。

沢や井戸の水が濁る。

自主防災組織の結成にむけて

「自分たちの地域は自分たちで守る」という考え方にたち、自発的に防災活動を行いましょう。
町内会などで防災活動などについて話し合い、安全・安心な地域づくりに努めましょう。

	平常時の活動	災害時の活動
本部	●研修会･防災訓練の実施 	●活動班との連絡 ●役場、消防署などへの連絡
情報	●危険箇所の把握 ●避難先の把握 ●情報収集･伝達訓練	●災害情報の伝達 ●安否の確認
救出救護	●防災資機材の点検 ●救急講習の受講	●生き埋め者などの救出 ●負傷者の応急手当
給食給水	●給食･給水訓練の実施 ●給水場所の把握	●救援物資の調達配分 ●炊き出し
避難誘導	●避難場所の周知 ●要支援者の把握	●避難経路の安全確認 ●お年寄りなどの避難誘導
消火	●家庭内の安全点検の指導 ●消火栓などの点検	●出火防止の呼びかけ ●初期消火

お年寄りなどに対する避難支援

ひとり暮らしのお年寄りや障がいのある方は、災害時にすばやく避難することが困難です。
日頃から、地域で支援が必要な人を把握して災害時には行動をともにしてください。

高齢者･寝たきりの方

●緊急のときは、おぶって安全な場所まで避難する。
●複数の支援者で対応する。
●不安を取り除くように声をかける。

肢体が不自由な方

●階段では２人以上が必要。
●上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。
●支援者が１人の場合は、おぶりひもなどを用意し、
おぶって避難する。

耳が不自由な方

●話すときは、口の開け方をハッキリとし、
相手にわかりやすいようにする。
●手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。

目が不自由な方

●災害時には、声をかけ情報を伝える。誘導する場合は、
杖を持った方の手には触れず、ひじのあたりを軽く持ってもらい、
半歩前をゆっくりと歩く。

知的障がいのある方

●あわてないように優しい声で指示を出すか、
手を取って安全な行動を促す。

内部障がいのある方

●かかりつけの医療機関をはじめ、病院や救護所などの
情報収集の手助けをする。

**支援が必要な方も、日頃から、災害時の避難についてイメージしておきましょう。
支援が必要な方は、役場まで申し出てください。**

非常持出品・非常備蓄品等

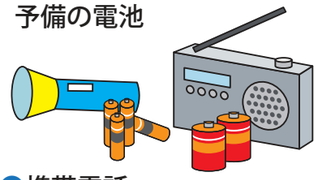
非常持出品（例）

できるだけ身軽に避難できるようにするため、非常持出品は避難に必要な物品や貴重品に限りましょう。
非常持出品は、リュックサック等に入れて避難するときの通り道、玄関、寝室等においておきましょう。

●メガネ、補聴器、
入れ歯、普段飲んでいる薬

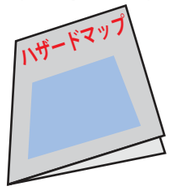
●運動靴

●懐中電灯、 携帯ラジオ、
予備の電池



●現金（小銭が重宝）、貴重品

●ハザードマップ

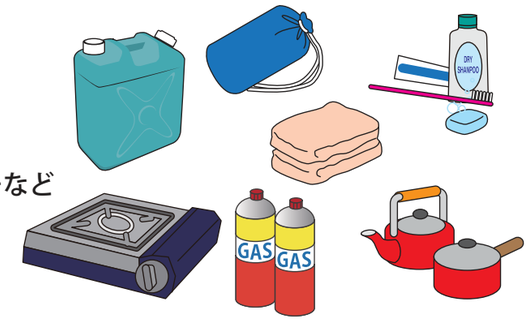


●携帯電話

非常備蓄品（例）

災害発生直後、飲料水や食料等は、入手することが困難な状況が想定されます。
数日間（最低３日間）を生活できるように各家庭で備えておきましょう。

●飲料水・食料 【参照ページ】P16 ～ 17
●カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料
●生活用水（風呂や洗濯機などに貯水）
●毛布・寝袋・洗面用具、ドライシャンプーなど
●調理器具（なべ、やかん、おたまなど）



寒さ対策に必要なもの（例）

地震・津波は、真冬におそってくる可能性もあります。
寒さ対策に必要なものを備えておきましょう。

●カイロ

●サバイバルシート

●防寒着

●手袋・帽子

非常持出品・非常備蓄品等 ～食に関する備え～

出典：北の災害食レシピ集（北海道総務部危機対策局危機対策課）

～北の災害食～ 「ほっかいどうの防災教育」より

電気・ガス・水道などライフラインが途絶えた状態での避難生活は、乾パンなどの非常食、おにぎりやカップラーメンなどの支援物資を食べるだけでは、栄養の偏りや飽きからくる食欲の減退など、身体だけではなく、心にも与える影響が大きいものです。
避難生活の始まりから、ある程度日数が経った後は、「非常食」ではなく、手に入れやすい食材を活用してつくる、できる限り日常の食事に近い「災害食」が必要とされています。

「北の災害食」レシピ集
～もしもの時こそふだんの食事～

（「ほっかいどうの防災教育」より）
http://kyouiku.bousai-hokkaido.jp/wordpress/

まさかのために賢く備える

「物」の備えは避難行動や避難生活に「心」の余裕をもたらします。

非常持出品（避難時に持ち出すもの）

- クラッカー、アルファ米など火を使わずに食べられるもの
- チョコレート、クッキー、ようかんなど食べ慣れたもの
- 飲料水（ペットボトル）
- 紙食器、紙コップ、割り箸、ポリ袋、ラップ、ナイフ、ハサミ、缶切り、ウェットティッシュ、アルミホイル

非常備蓄品（自宅や避難所での生活を支えるためのもの）

- レトルト食品、ドライフーズ、乾麺、切り餅、あめ、せんべい、栄養補助食品　など
- 缶詰（肉、魚、フルーツなど）、乾物、ホットケーキミックス、スープの素　など
- 常温保存できる野菜や乾燥野菜、無洗米、調味料　など
- 飲料水（ペットボトル）：1人1日3リットル ×3日分が目安
- カセットコンロ又は携帯コンロ、予備のガスボンベや固形燃料、鍋、おたま

- 定期的に賞味期限や有効期限等をチェックしましょう
- 家族構成に合わせて、また、冬の寒さを想定した準備をしましょう

備蓄した食品のうっかり賞味期限切れを防ぐために　ローリングストック法 のすすめ

ローリングストック法とは、備蓄している食品を古いものから定期的に（月に1～2度）消費し、食べた分だけ買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい食品を備蓄する方法です。食品の備蓄の目安は、最低でも家族人数分 ×3日分です。
飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使うことで循環させていきます。

避難生活で気をつけたいこと

多く見られる体調不良と栄養対策

血圧上昇　便秘　下痢　貧血　風邪等感染症　低体温　脱水　誤嚥（えん）性肺炎

特に、次のような食事には注意が必要です

- 調理済み食品の多い食事：塩分が多く、血圧が上昇しやすい
- 炭水化物中心の食事：ビタミン・ミネラルが不足しやすい
- たんぱく質不足：筋肉量の低下や貧血のほか、血圧上昇にもつながる
- 野菜不足：食物繊維の不足で便秘や血液の流れが悪くなりやすい
- 水分不足：エコノミークラス症候群、便秘、血圧上昇のほか、様々な疾患の引き金となる
- 固形物の多い食事（おにぎり等）：嚥下困難な高齢者では誤嚥性肺炎の原因となる

栄養対策

- **血圧上昇の抑制**には、カリウムの多い野菜や海藻類の摂取を
- **便秘対策**には、貯蔵野菜や缶詰、乾物等から食物繊維摂取を
- **下痢対策**には、水分、ビタミン、ミネラル補給し煮物など消化によい柔らかい食事を
- **貧血予防**には、肉・魚の缶詰、豆製品、乳製品でたんぱく質と鉄分の補給を
- **風邪予防**には、野菜ジュースや野菜でビタミン補給とおかゆやスープなど温かい食事を
- **倦怠感の軽減**には、肉・魚の缶詰、大豆やきなこ等豆製品によるビタミンB群補給を
- **低体温予防**には、糖分を含む温かい飲み物の摂取を（アルコールは体温を下げるので禁止）
- **脱水予防**には、飲料水のほか汁物や野菜料理などからも水分補給を
- **嚥下（えんげ）の不自由な方**には、流動食を提供して誤嚥（えん）性肺炎の予防を

日ごろから配慮が必要な方

日ごろから食事の配慮が必要な高齢者、障がい者、乳幼児、妊産婦等の災害時要援護者、生活習慣病で治療中の方、食物アレルギーをお持ちの方は、災害時は、いつもの生活や食事ができないので、体調をくずしやすくなります。それぞれに合った備蓄を心がけましょう。たとえば、高齢者は、のどの渇きを感じにくいため脱水になりやすく、ストレスにより食欲が低下しがちであり、低栄養にも注意が必要です。乳幼児は授乳や食事・おやつの回数はいつもどおりにした上で、脱水にも注意が必要です。妊産婦は栄養量の確保と十分な安静が必要で、栄養バランスや塩分にも注意が必要です。

水が不足しているときの調理の工夫

調理

- 野菜をゆでるときは、同じ鍋でアクの少ない物から順にゆでる
- キッチンバサミで切ると、まな板が不要になる
- ポリ袋をボウル代わりに使い、食材の漬け込みや和え物などをする
- フライパンにクッキングシートを敷いて使うと、洗い物が減らせる
- 無洗米を利用する

盛りつけ

- 食器にラップやアルミホイルを敷いて使う
- 紙で容器を作成する

後片付け

- まな板の除菌には、除菌スプレー、酢を活用
- ひどい汚れは、紙などで拭き取ってから洗う

気象庁が発表する主な情報

大雨に関する気象情報

気象庁が発表する情報	土砂災害	浸水害	洪水害	町民の行動
普段から… 雨が降り出し、大雨になるおそれ				気象情報に注意 【参照ページ】 P19　防災情報
雨が強くなると…	大雨注意報	大雨注意報	洪水注意報	災害に備え早めの準備 【参照ページ】 P２～７　風水害のとき P15～17　非常持出品
大雨が降り続くと…	大雨警報（土砂災害）	大雨警報（浸水害）	洪水警報	避難情報に注意 【参照ページ】 P７　風水害のとき（皆さんのとるべき行動） P34　避難場所一覧
さらに激しい大雨が続くと…	大雨特別警報（土砂災害）	大雨特別警報（浸水害）		直ちに身を守る行動をとる 【参照ページ】 P２～７　風水害のとき P12　土砂災害のとき

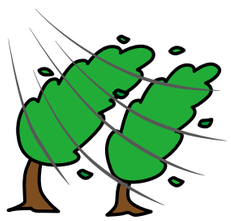
土砂災害警戒情報

降雨による土砂災害の危険が高まったときに、**土砂災害警戒情報**が発表されます。
この情報が発表されたら、町の発表する避難情報に注意し、いつでも避難できるように心がけましょう。
【参照ページ】土砂災害のとき（P12）

気象庁が発表する主な情報

大雨、暴風、暴風雪、地震などの災害が発生するおそれのあるときに、そのときの状況にあわせ、**特別警報**、**警報**、**注意報**などが発表されます。「うらうす防災ハンドブック」では、それぞれの災害に関する心得を掲載していますので、気象庁から警報などが発表されてからとるべき行動について、家族、地域、学校、職場などで話し合っておきましょう。

大雨	暴風	暴風雪	地震
【参照ページ】P２～７	【参照ページ】P２～７	【参照ページ】P８～９	【参照ページ】P10～11



防災情報

テレビのｄボタン

地上デジタル放送のデータ放送から防災情報を確認できます。

ラジオ

放送局	周波数
北海道放送（HBC）	1287
札幌テレビ放送（STV）	1440
NHK 北海道第１放送	567
NHK 北海道第２放送	747
AIR-G′（FM）	80.4
NHK FM 北海道	85.2
FM NORTH WAVE	82.5

緊急速報メール

災害･避難情報を、携帯電話やスマートフォンに無料で受信できるサービスです。
自分の携帯電話やスマートフォンが受信できる設定になっているか確認しましょう。

災害時の伝言サービス

171 災害用伝言ダイヤル

171 にダイヤルする（ガイダンスが流れます）

- **録音**の場合 **1** を押す
  - 固定電話（市外局番から）や携帯電話･PHS 等の電話番号をダイヤルする
  - **1** 伝言を録音
  - **9** 終了
- **再生**の場合 **2** を押す
  - 伝言を聞きたい方の電話番号をダイヤルする
  - **1** 伝言を再生
  - **8** もう１度聞く
  - **9** 別の伝言を聞く

携帯電話各社の災害用伝言板

携帯電話などを利用して安否を登録・確認が可能です。地震や風水害などで被災地との連絡が困難になった場合に災害用伝言板が開設されます。

各社公式サイトのトップ画面 **災害用伝言板** を選択

- **伝言を残す（登録する）場合**
  - **登録** を選択
  - 現在の状態を「無事です」などの選択肢から選び、任意で100文字以内の伝言を入力する。
  - **登録** を選択
- **伝言を読む（確認する）場合**
  - **確認** を選択
  - 安否確認したい方の携帯電話の番号を入力して検索する。

各種防災情報

大雨や洪水に関する情報

レーダー･ナウキャスト（降水･雷･竜巻）
レーダー観測などをもとに、降水、雷、竜巻の予報を提供しています。
http://www.jma.go.jp/jp/radnowc/

降水短時間予報
局地的に短時間で降る雨の予報を 30 分おきで６時間先まで提供しています。
http://www.jma.go.jp/jp/radame/

指定河川洪水予報
河川の増水や氾濫などに対する水防活動の判断や住民の避難行動の参考となるよう、指定河川の水位または流量を示した洪水の予報を提供しています。
http://www.jma.go.jp/jp/flood/

北海道土砂災害警戒情報
土砂災害による被害の防止･被害の軽減のための情報を発表しています。
http://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/

川の防災情報（北海道地方）
リアルタイム雨量･水位の情報を提供しています。水防警報、洪水予報やダム放流も通知します。
http://www.river.go.jp/81.html

道路情報

北海道地区道路情報
道路通行止め実施箇所を掲載しており、峠の様子をカメラ映像で見ることができます。
http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/

道路交通情報 NOW!!
現況の道路交通情報を５分おきに提供しています。
http://www.jartic.or.jp/

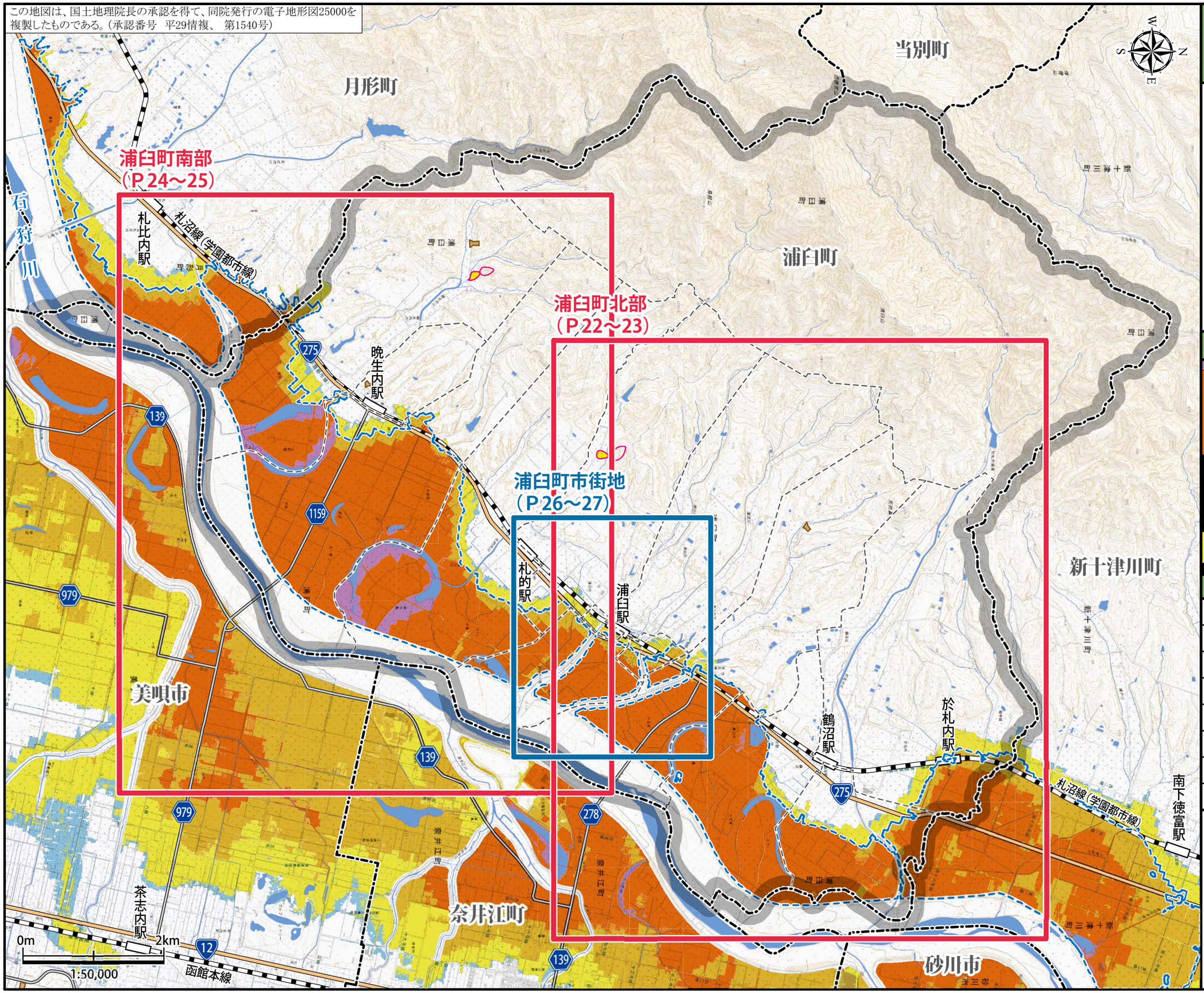
北海道の道路情報総合案内サイト　北の道ナビ
道路交通情報･気象情報･防災情報などが総合的に掲載されています。
http://northern-road.jp/navi/

北海道防災情報

北海道において発令されている防災情報を提供しています。

パソコン・スマートフォン	携帯電話
http://www.bousai-hokkaido.jp/	http://i.bousai-hokkaido.jp/

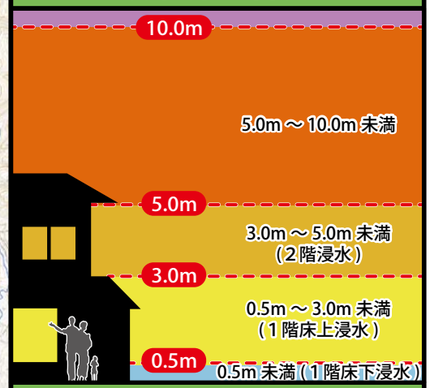
この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図25000を複製したものである。(承認番号　平29情複、　第1540号)



石狩川洪水ハザードマップ
浦臼町全体図
（1/50,000）

この図は、石狩川が大雨が降って堤防が壊れるなどして氾濫した場合、浸水が予想される区域と浸水の深さを示したものです。自分の住んでいる地区がどの程度浸水するのかを確認してください。さらに、土砂災害（土石流危険渓流・がけ崩れ）が発生するおそれがある箇所を示していますので、自分の住んでいる周りに危険箇所があるか確認するとともに、この危険箇所を通らない避難場所までの経路を選択しておきましょう。

浸水深の目安



凡例

- 土石流危険渓流
- がけ崩れ危険箇所
- 早期立ち退き避難必要範囲
- 国　道
- 道　道
- 鉄　道
- 行政界
- 字　界

注　意

このマップに示した「浸水想定区域」以外の場所でも、状況によっては浸水するおそれがありますので、ご注意ください。

石狩川洪水ハザードマップ
浦臼町北部（1/25,000）

この図は、石狩川が大雨が降って堤防が壊れるなどして氾濫した場合、浸水が予想される区域と浸水の深さを示したものです。自分の住んでいる地区がどの程度浸水するのかを確認してください。さらに、土砂災害（土石流危険渓流・がけ崩れ）が発生するおそれがある箇所を示していますので、自分の住んでいる周りに危険箇所があるか確認するとともに、この危険箇所を通らない避難場所までの経路を選択しておきましょう。

避難所マークについて

指定避難所 ※指定避難所は、指定緊急避難場所も兼ねています

- 鶴沼改善センター

指定緊急避難場所

- 鶴沼第一会館

福祉避難所

- 特別養護老人ホーム ゆうあいの郷

対応災害種別記号

洪水 内水氾濫　土砂災害　地震

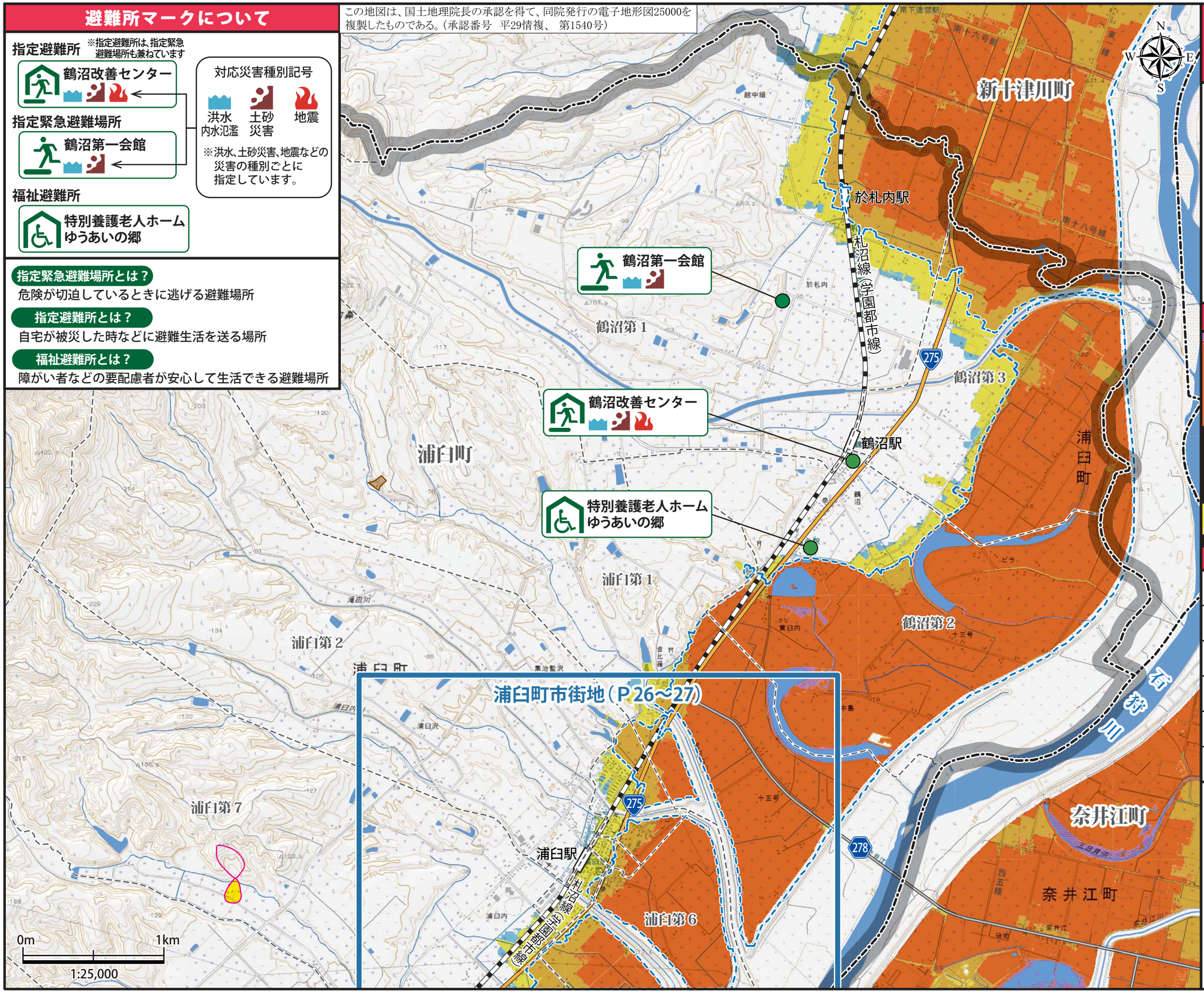
※洪水、土砂災害、地震などの災害の種別ごとに指定しています。

指定緊急避難場所とは？
危険が切迫しているときに逃げる避難場所

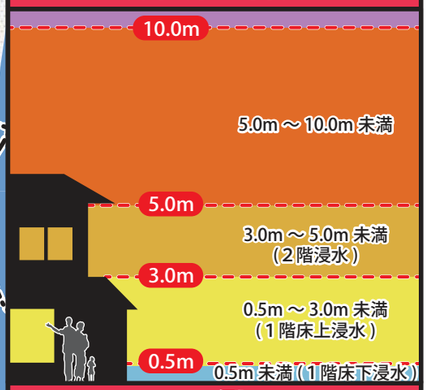
指定避難所とは？
自宅が被災した時などに避難生活を送る場所

福祉避難所とは？
障がい者などの要配慮者が安心して生活できる避難場所

この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図25000を複製したものである。（承認番号　平29情複、　第1540号）



浸水深の目安



凡例

土石流危険渓流	
がけ崩れ危険箇所	
早期立ち退き避難必要範囲	
国　道	行政界
道　道	字　界
鉄　道	

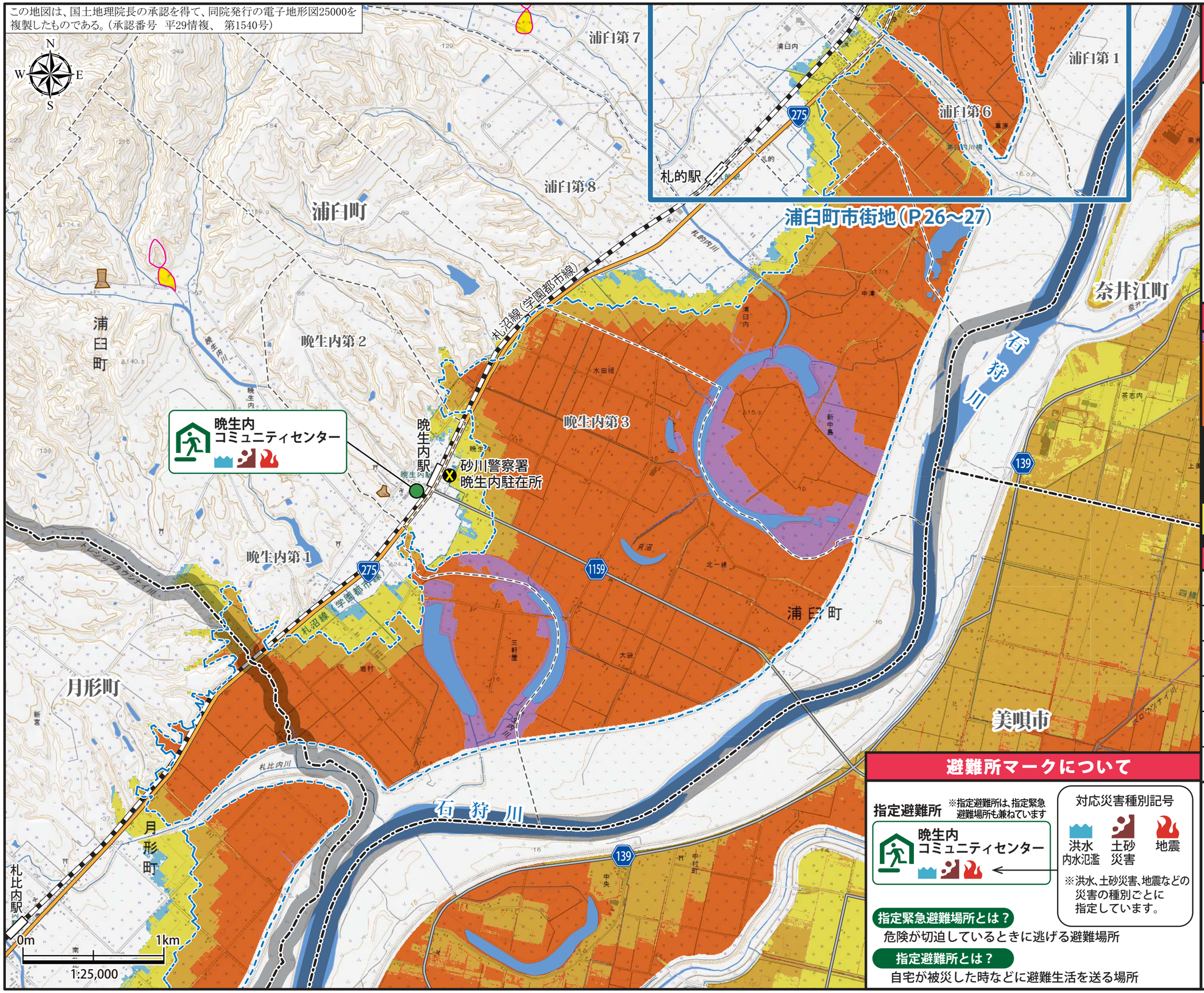
注　意

このマップに示した「浸水想定区域」以外の場所でも、状況によっては浸水するおそれがありますので、ご注意ください。

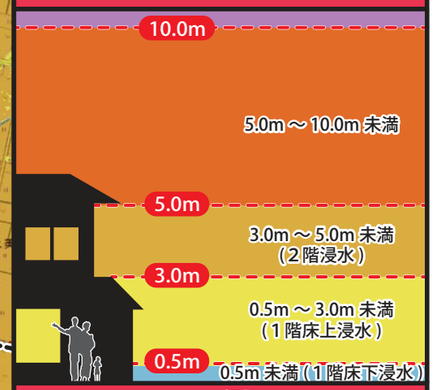
この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図25000を複製したものである。（承認番号　平29情複、　第1540号）

石狩川洪水ハザードマップ
浦臼町南部
（1/25,000）

この図は、石狩川が大雨が降って堤防が壊れるなどして氾濫した場合、浸水が予想される区域と浸水の深さを示したものです。自分の住んでいる地区がどの程度浸水するのかを確認してください。さらに、土砂災害（土石流危険渓流・がけ崩れ）が発生するおそれがある箇所を示していますので、自分の住んでいる周りに危険箇所があるか確認するとともに、この危険箇所を通らない避難場所までの経路を選択しておきましょう。



浸水深の目安



凡例

土石流危険渓流	
がけ崩れ危険箇所	
早期立ち退き避難必要範囲	
国　道	行政界
道　道	字　界
鉄　道	

避難所マークについて

指定避難所　※指定避難所は、指定緊急避難場所も兼ねています

晩生内コミュニティセンター

対応災害種別記号

洪水 内水氾濫　土砂災害　地震

※洪水、土砂災害、地震などの災害の種別ごとに指定しています。

指定緊急避難場所とは？

危険が切迫しているときに逃げる避難場所

指定避難所とは？

自宅が被災した時などに避難生活を送る場所

注　意

このマップに示した「浸水想定区域」以外の場所でも、状況によっては浸水するおそれがありますので、ご注意ください。

石狩川洪水ハザードマップ
浦臼町市街地
（1/10,000）

この図は、石狩川が大雨が降って堤防が壊れるなどして氾濫した場合、浸水が予想される区域と浸水の深さを示したものです。自分の住んでいる地区がどの程度浸水するのかを確認してください。さらに、土砂災害（土石流危険渓流・がけ崩れ）が発生するおそれがある箇所を示していますので、自分の住んでいる周りに危険箇所があるか確認するとともに、この危険箇所を通らない避難場所までの経路を選択しておきましょう。

避難所マークについて

指定避難所 ※指定避難所は、指定緊急避難場所も兼ねています

浦臼中学校

※（洪水時２階以上）の表記がある避難所は、２階以上への避難が必要です。

指定緊急避難場所

浦臼第一会館

対応災害種別記号

洪水 内水氾濫　土砂災害　地震

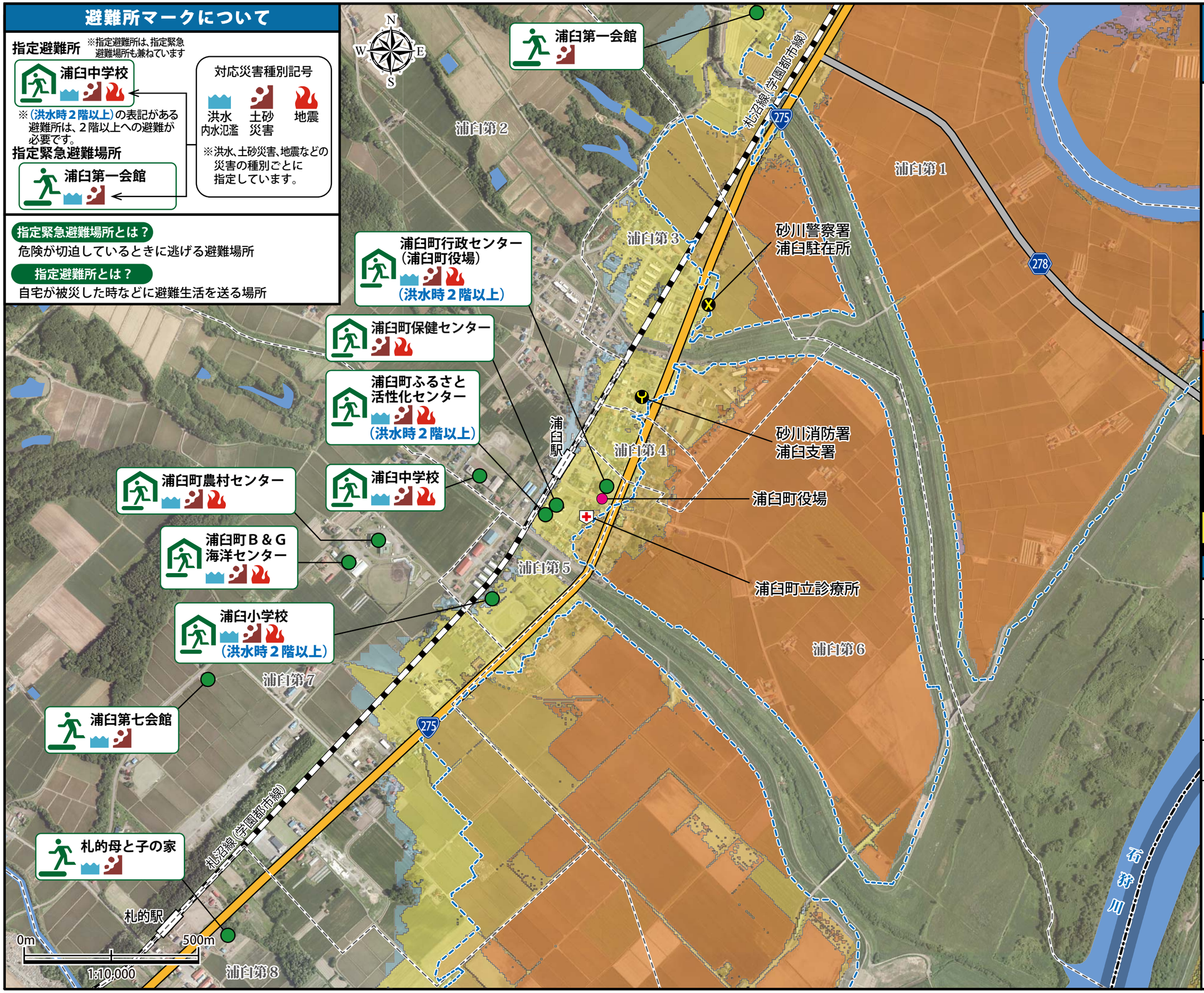
※洪水、土砂災害、地震などの災害の種別ごとに指定しています。

指定緊急避難場所とは？

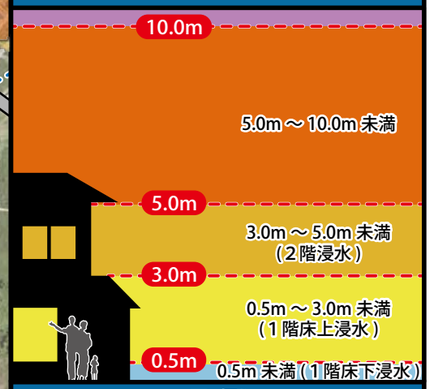
危険が切迫しているときに逃げる避難場所

指定避難所とは？

自宅が被災した時などに避難生活を送る場所



浸水深の目安



凡例

国道	早期立ち退き避難必要範囲
道道	役場
鉄道	警察
字界	消防
	病院

注意

このマップに示した「浸水想定区域」以外の場所でも、状況によっては浸水するおそれがありますので、ご注意ください。

ため池ハザードマップ
渡辺・西島貯水池
（1/10,000）

このハザードマップは、万が一のため池決壊に備え、ため池の近くにお住いの皆さんがいち早く避難するための情報を示しています。
ハザードマップには、ため池決壊時の洪水の深さ、洪水の流れる速さ、指定避難所・福祉避難所の位置、避難所への経路、避難する際に危険が想定される箇所などを示しています。

避難所マークについて

指定避難所 ※指定避難所は、指定緊急避難場所も兼ねています

鶴沼改善センター

指定緊急避難場所

浦臼第一会館

福祉避難所

特別養護老人ホーム ゆうあいの郷

対応災害種別記号

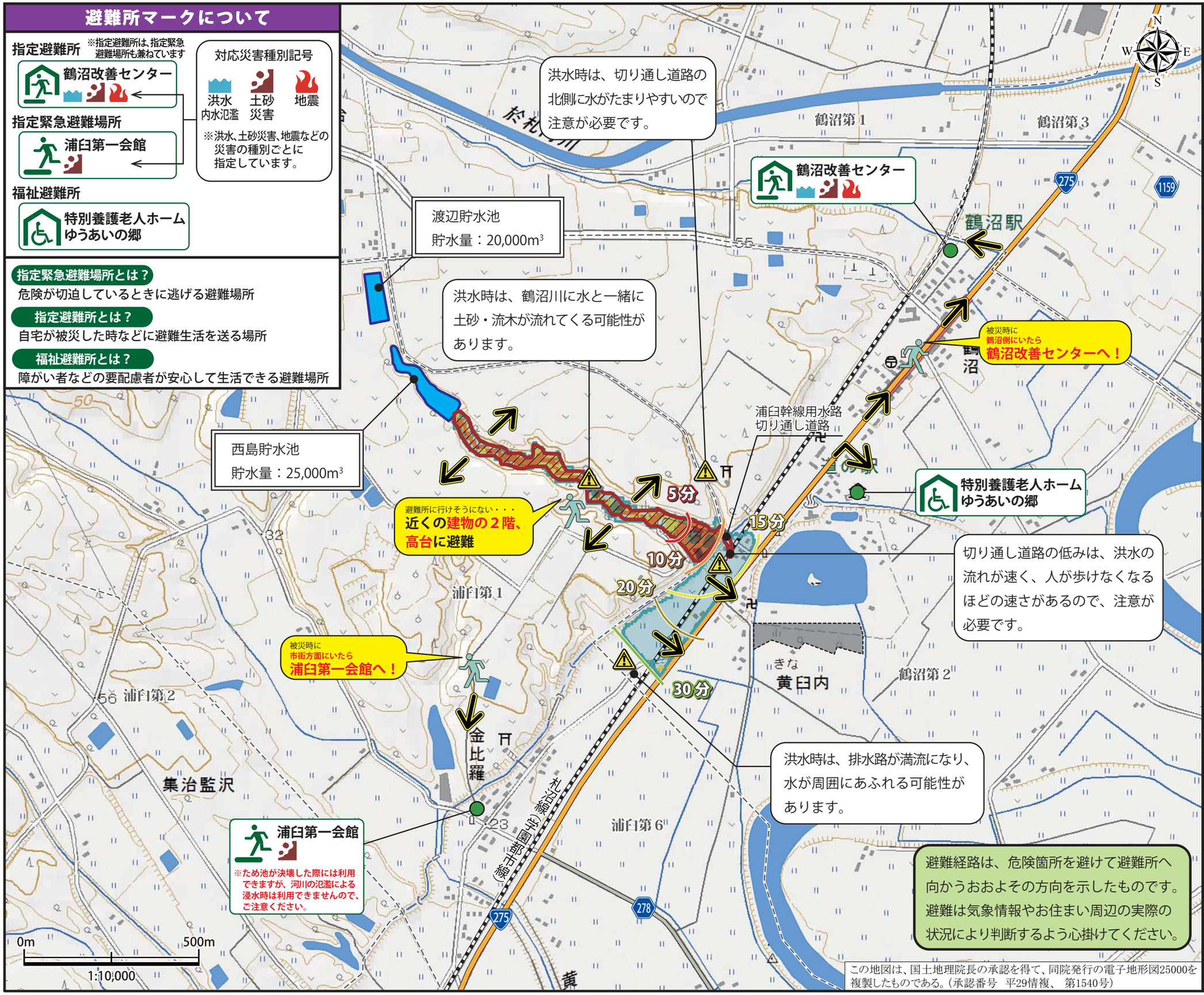
洪水 内水氾濫　土砂 災害　地震

※洪水、土砂災害、地震などの災害の種別ごとに指定しています。

指定緊急避難場所とは？
危険が切迫しているときに逃げる避難場所

指定避難所とは？
自宅が被災した時などに避難生活を送る場所

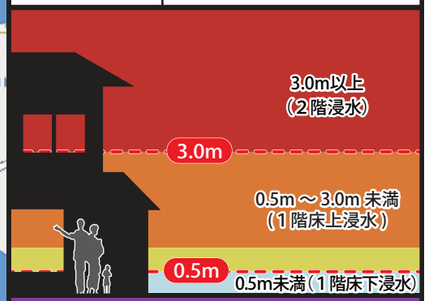
福祉避難所とは？
障がい者などの要配慮者が安心して生活できる避難場所



この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図25000を複製したものである。（承認番号　平29情複、　第1540号）

浸水深の目安

浸水深	浸水深の目安
3.0m 以上	2階が浸水する程度
0.5m ～ 3.0m 未満	1階が床上浸水する程度
0.5m 未満	1階が床下浸水する程度



凡例

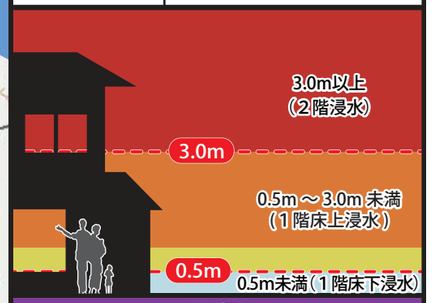
- 避難経路
- 避難行動
- 洪水最外周
- 歩行困難区域
- 洪水到達時間
- 危険箇所
- 過去の豪雨で浸水した箇所

ため池ハザードマップ
晩東貯水池
（1/10,000）

このハザードマップは、万が一のため池決壊に備え、ため池の近くにお住いの皆さんがいち早く避難するための情報を示しています。
ハザードマップには、ため池決壊時の洪水の深さ、洪水の流れる速さ、指定避難所・指定緊急避難場所の位置、避難所への経路、避難する際に危険が想定される箇所などを示しています。

浸水深の目安

浸水深	浸水深の目安
3.0m 以上	2 階が浸水する程度
0.5m ～ 3.0m 未満	1 階が床上浸水する程度
0.5m 未満	1 階が床下浸水する程度



凡例

- 避難経路
- 避難行動
- 洪水最外周
- 歩行困難区域
- 5分 洪水到達時間
- 危険箇所

避難所マークについて

指定避難所 ※指定避難所は、指定緊急避難場所も兼ねています

晩生内コミュニティセンター

指定緊急避難場所

札的母と子の家

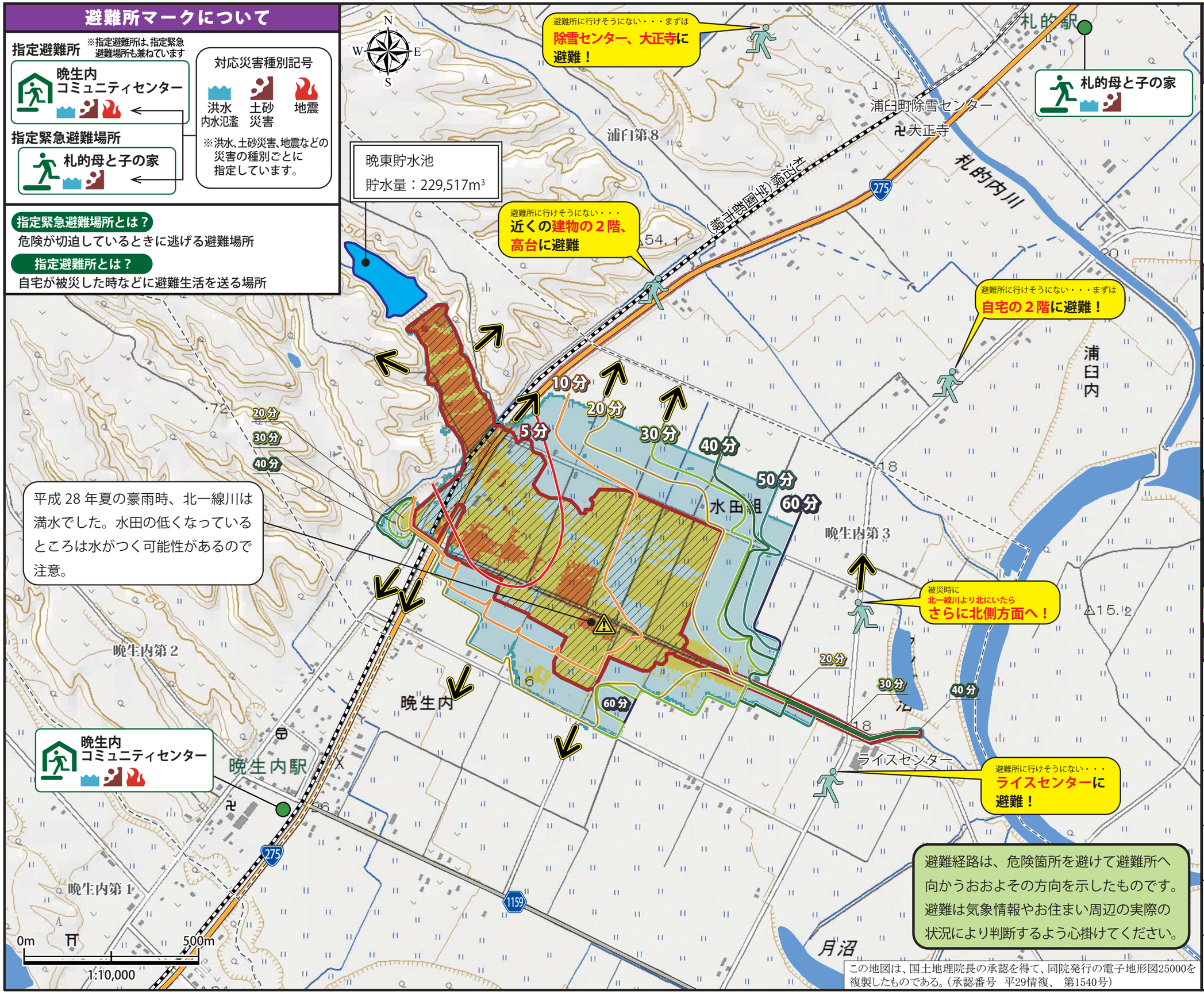
対応災害種別記号

洪水 内水氾濫 / 土砂災害 / 地震

※洪水、土砂災害、地震などの災害の種別ごとに指定しています。

指定緊急避難場所とは？
危険が切迫しているときに逃げる避難場所

指定避難所とは？
自宅が被災した時などに避難生活を送る場所



避難経路は、危険箇所を避けて避難所へ向かうおおよその方向を示したものです。避難は気象情報やお住まい周辺の実際の状況により判断するよう心掛けてください。

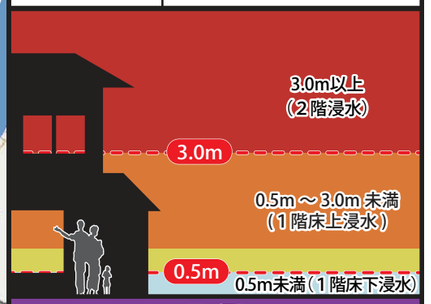
この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図25000を複製したものである。（承認番号　平29情複、　第1540号）

ため池ハザードマップ
岩村貯水池
（1/10,000）

このハザードマップは、万が一のため池決壊に備え、ため池の近くにお住いの皆さんがいち早く避難するための情報を示しています。
ハザードマップには、ため池決壊時の洪水の深さ、洪水の流れる速さ、指定避難所の位置、避難所への経路、避難する際に危険が想定される箇所などを示しています。

浸水深の目安

浸水深	浸水深の目安
3.0m 以上	2 階が浸水する程度
0.5m ～ 3.0m 未満	1 階が床上浸水する程度
0.5m 未満	1 階が床下浸水する程度



凡例

- 避難経路
- 避難行動
- 洪水最外周
- 歩行困難区域
- 5分 洪水到達時間
- 危険箇所
- 過去の豪雨で浸水した箇所

避難所マークについて

指定避難所 ※指定避難所は、指定緊急避難場所も兼ねています

晚生内コミュニティセンター

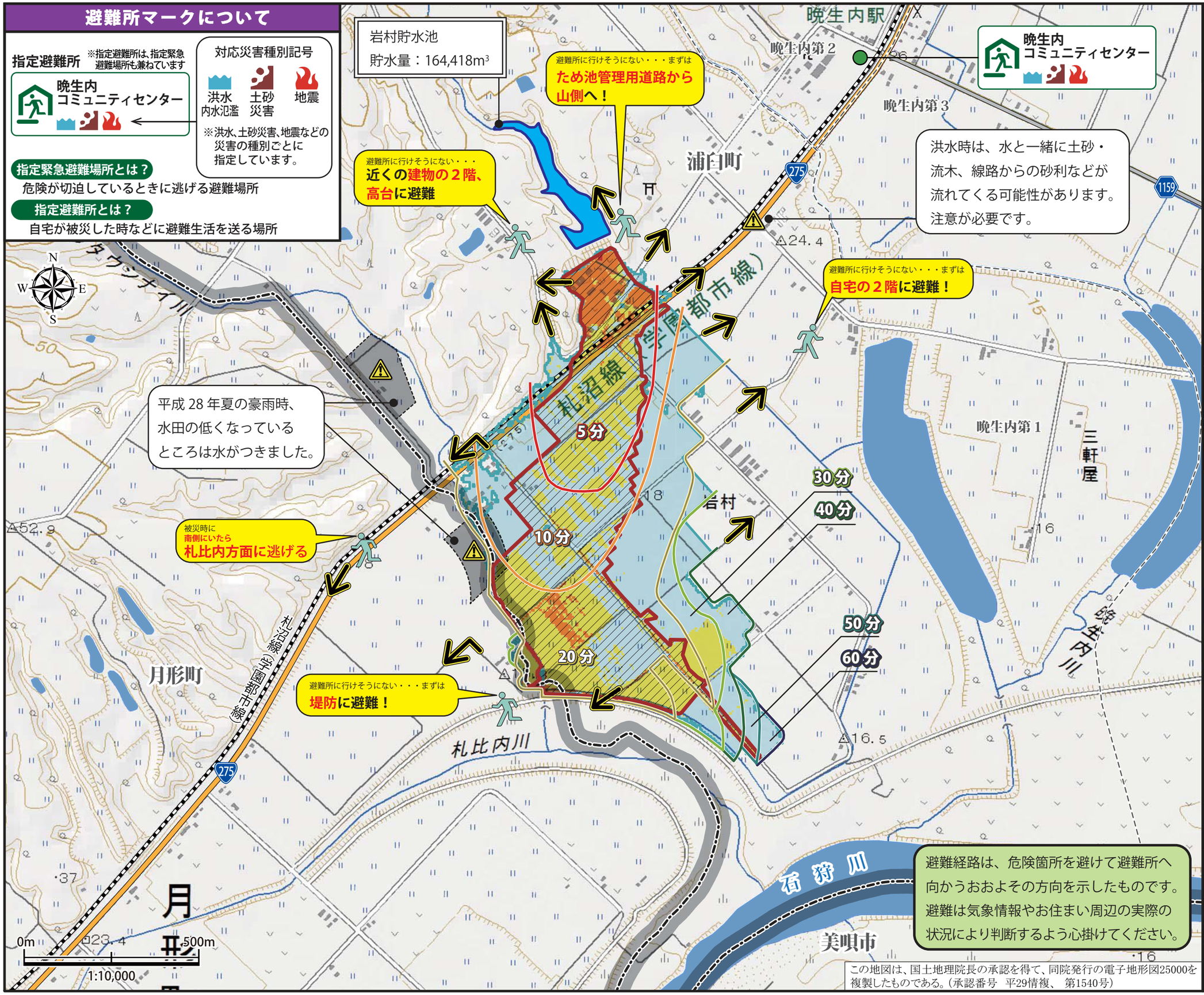
対応災害種別記号

洪水 内水氾濫　土砂 災害　地震

※洪水、土砂災害、地震などの災害の種別ごとに指定しています。

指定緊急避難場所とは？
危険が切迫しているときに逃げる避難場所

指定避難所とは？
自宅が被災した時などに避難生活を送る場所



この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図25000を複製したものである。（承認番号　平29情複、　第1540号）