

旭川市避難マニュアル（市民用）

平成31年4月
（令和6年1月全部改定）

旭 川 市

目 次

I 災害の種類と市の災害リスク

1 災害とは	1 頁
2 災害リスク（危険性）	1 頁
(1) 洪水（浸水）	1 頁
(2) 土砂災害	3 頁
(3) 地震	4 頁
(4) 暴風，竜巻等による突風	4 頁
(5) 地震や落雷，暴風（暴風雪）による停電	5 頁

II 避難に関する予備知識

1 避難とは	6 頁
2 避難に対する基本姿勢	6 頁
3 避難情報	6 頁
(1) 避難情報を発令する災害	6 頁
(2) 避難情報の種類	6 頁
4 避難情報や災害情報，避難所開設情報の入手	7 頁
(1) 緊急速報メール・エリアメール	7 頁
(2) テレビデータ放送	7 頁
(3) 市のホームページ，X（旧ツイッター），フェイスブック， あさひかわ 暮らしのアプリ	7 頁
(4) 防災アプリ	8 頁
(5) 広報車	9 頁
(6) その他の情報の入手	9 頁
5 風水害時の避難行動の分類	10 頁
(1) 立退き避難（水平避難）	10 頁
(2) 屋内安全確保（垂直避難）	10 頁
(3) 緊急安全確保	10 頁
6 災害種別ごとの避難行動	10 頁
(1) 洪水等	10 頁
(2) 土砂災害	11 頁
7 指定避難所と指定避難場所	11 頁
(1) 指定避難所	11 頁
(2) 指定避難場所	11 頁
8 開設される避難所と避難先	12 頁
(1) 開設される避難所	12 頁
(2) 避難先	12 頁

9 避難等に関する注意事項	13頁
(1) 避難に関する注意事項	13頁
(2) 大雨・暴風・大雪時の注意事項	13頁
(3) 洪水に備えた避難時の注意事項	13頁
(4) 地震時の注意事項	13頁

Ⅲ 災害に備えて

1 洪水・土砂災害への備え	15頁
(1) 危険な区域を調べる	15頁
(2) 避難行動（避難の時期と避難先）を確認する	15頁
(3) マイタイムラインに避難行動を記録する	16頁
(4) 避難時の「非常持ち出し品」を考える	16頁
(5) 在宅避難（屋内安全確保）時の「備蓄品」を考える	16頁
2 地震への備え	17頁
(1) 自宅の耐震性チェック	17頁
(2) 家具の安全を確認する	17頁
(3) 家具の固定など	18頁
(4) 非常用持ち出し袋を用意する	19頁
(5) 備蓄をする	19頁
(6) 安否情報の確認方法を定める	19頁
(7) 逃げなきゃコール	20頁
(8) 訓練	21頁
3 停電への備え	21頁
(1) 地震時等の家庭における停電対策について	21頁
(2) 災害時に停電しても自宅で過ごせるための備え	21頁
(3) 冬季の停電に備えて	22頁
(4) 停電が復旧したら	22頁
(5) その他	22頁
4 自主防災組織	22頁
5 避難行動要支援者名簿	23頁
6 備蓄品	23頁
7 講習の申込み	24頁
8 その他参考サイト	24頁
※ マイ・タイムライン	25頁
※ 非常用持ち出し品一覧	33頁

【参考：国のリーフレット など】

※ 避難行動判定フロー（内閣府）	27頁
※ 「避難」って何すればいいの？（内閣府）	29頁
※ エコノミークラス症候群予防のために（厚生労働省）	30頁
※ 震度と揺れ等の状況（概要）（気象庁）	31頁
※ 弾道ミサイルが通過する・落下する場合には（内閣官房）	32頁

I 災害の種類と市の災害リスク

1 災害とは

「災害」については、災害対策基本法第2条で「暴風、竜巻、豪雨、豪雪、洪水、崖崩れ、土石流、高潮、地震、津波、噴火、地滑りその他の異常な自然現象又は大規模な火事若しくは爆発その他その及ぼす被害の程度においてこれらに類する政令で定める原因（放射性物質の大量の放出、多数の者の遭難を伴う船舶の沈没その他の大規模な事故）により生ずる被害」と定義されています。

2 災害リスク（危険性）

市内には、洪水浸水想定区域が指定されているほか、土砂災害警戒区域が指定されており、「洪水」と「土砂災害（崖崩れ、土石流、地滑り）」の危険性があります。また、全国どこでも起こり得るとされる「地震」の危険性があります。ただし、海に接しないことから「高潮」と「津波」の危険性はありません。

「噴火」は、大雪山や十勝岳の火山警戒区域に含まれていないことから、噴石や土石流の危険性は想定されていませんが、噴火時の風向によっては降灰による影響があります。

そのほか、地震や落雷、暴風（暴風雪）などに起因する「停電」の危険性があります。


(1) 洪水（浸水）


ア 国が管理する7河川（石狩川、忠別川、美瑛川、牛朱別川、オサラッペ川、辺別川、永山新川・牛朱別川）と、北海道が管理する6河川（江丹別川、倉沼川、比布川、ポン川、パーパン川、牛朱別川・当麻川）の洪水浸水想定区域を基に、「旭川市洪水ハザードマップ」を平成31年3月に市が作成し全戸配付しています。このマップで、浸水が想定されている危険な区域と閾値（※）による浸水深を確認できます。マップは、市役所や支所で配布しているほか、市のホームページで見ることができます。

また、インターネットで国土交通省の「浸水ナビ」を利用して検索すると、地点ごとの最大浸水深を0.01m単位で調べられるほか、対象河川も確認できます。検索が可能な方は、ご自宅の浸水深と対象河川を確認してみてください。

※ 閾値（しきいち）＝0.5m未満、0.5m以上3m未満、3m以上5m未満、5m以上10m未満、10m以上20m未満

※ 文中のサイトは、次のURLや2次元コードで検索できます。（以下同じ。）

題名	旭川市洪水ハザードマップ	2次元コード
内容	洪水浸水想定区域と土砂災害警戒区域などを示しています。	
担当	旭川市防災安全部防災課 電話25-9840	
URL	https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/320/kouzui/d065806.html	

題名	浸水ナビ	2次元コード
内容	河川ごとに堤防が決壊（破堤）した場合の浸水深と、浸水が広がる経過がイメージできます。	
担当	国土交通省	
URL	https://suiboumap.gsi.go.jp/	

イ 北海道は、市内を流れる管理河川のうち38の中小河川の洪水浸水想定区域を2回に分けて新たに指定しました。

多くの河川は初めての指定ですが、既に一部の区間が指定済みの河川について範囲を追加したものもあります。

※ 辺別川：国管理区間は指定済み。新たに北海道管理区間を追加指定

※ ペーパン川：ダム下流域は指定済み。新たにダム上流域と支川を追加指定

これらの洪水浸水想定区域を含む洪水ハザードマップは、今後作成する予定です。


これらの北海道が新たに指定した洪水浸水想定区域は、北海道のホームページで見ることができます。

(ア) 令和4年8月8日に北海道が洪水浸水想定区域を指定した27河川

伊野川、西里川、拓北川、神居川、ヨンカシュッペ川、ウッペツ川、オホーツナイ川、南校川、五号川、雨紛川、西八号川、十五号川、千代ヶ岡川、アイヌ川、栄川、近文オホーツナイ川、基北川、ポンウシベツ川、小股川、永山二号川、永山3号川、難破田川、愛宕新川、難破田川分水路、ポンウシベツ川分水路、ペーパン川、神水川


(イ) 令和5年5月8日に北海道が洪水浸水想定区域を指定した11河川

内大部川、オロエン川、秋葉の沢川、ハイシュベツ川、キムクシュハイシュベツ川、辺別川、東光川、小股川分水路、ペーパン川第三支川、近文内川、桜川

題名	北海道のホームページ「洪水浸水想定区域図などの公表」	2次元コード
内容	上川管内（又は各振興局別に地域）のリストから、洪水浸水想定区域図などを確認できます。	
担当	（上川総合振興局）旭川建設管理部 ほか	
URL	https://www.constr-dept-hokkaido.jp/ks/ikb/iji/shin_sui/index2.html?area_kk5	

ウ 河川以外の「ため池」が集中豪雨や地震で決壊した場合の浸水想定区域や浸水深を表した「ため池ハザードマップ」があり、市のホームページで見ることができます。

東旭川地区の「東桜岡第1・第2ダム」、下南部貯水池、美瑛町の「聖台ダム」（美瑛町と西神楽地区に浸水想定区域あり）の「ため池ハザードマップ」を作成しています。

題名	ため池ハザードマップ	2次元コード
内容	ため池決壊による浸水想定区域を示しています。	
担当	旭川市農政部農林整備課 電話25-7459	
URL	https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/364/374/376/d063461.html	

(2) 土砂災害

北海道は、市内の112箇所を土砂災害警戒区域（一部に土砂災害特別警戒区域を含む。以下同じ。）に指定し、指定後の宅地造成で危険性が消滅した1箇所の指定を廃止したため、令和5年1月時点で111箇所の指定があります。市が作成した111箇所の土砂災害ハザードマップは、市のホームページで見ることができます。また、インターネットで「北海道土砂災害警戒情報システム」を検索し、「土砂災害警戒区域等の指定状況」から指定区域の詳細や位置図と区域図を見ることができます。


土砂災害の発生原因には、「急傾斜地の崩壊」、「土石流」、「地すべり」と河道閉塞による湛水（たんすい）があります（土砂災害防止法第2条）。


ア 土砂災害警戒区域（土砂災害防止法第7条）

急傾斜地の崩壊等が発生した場合には住民等の生命又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、当該区域における土砂災害を防止するために警戒避難体制を特に整備すべき土地の区域として政令で定める基準に該当するものです。


イ 土砂災害特別警戒区域（土砂災害防止法第9条）

警戒区域のうち、急傾斜地の崩壊等が発生した場合には建築物に損壊が生じ住民等の生命又は身体に著しい危害が生ずるおそれがあると認められる土地の区域で、一定の開発行為の制限及び居室を有する建築物の構造の規制をすべき土地の区域として政令で定める基準に該当するものです。

題名	旭川市土砂災害ハザードマップ	2次元コード
内容	土砂災害時の土砂災害警戒区域等を示しています。	
担当	旭川市防災安全部防災課 電話25-9840	
URL	https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/320/dosya/d053295.html	

題名	北海道土砂災害警戒情報システム	2次元コード
内容	「土砂災害警戒区域等の指定状況（および基礎調査結果）」指定区域の詳細や位置図と区域図を見ることができます。	
担当	北海道河川砂防課	
URL	https://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/others/displayDesignatedDetail.do?municipalityCode=01204	

また、国土交通省ウェブサイトの「重ねるハザードマップ」では、洪水浸水想定区域と土砂災害警戒区域などを確認することもできます。

題名	重ねるハザードマップ	2次元コード
内容	洪水浸水想定区域と土砂災害警戒区域など様々な防災情報を、全国どこでも1つの地図上に重ねて閲覧できます。	
担当	国土交通省国土地理院 応用地理部 地理情報処理課 国土交通省 水管理・国土保全局防災課	
URL	https://disaportal.gsi.go.jp/	


(3) 地震

市内で今までに観測された最大震度は、海溝型地震も直下型地震も震度4です。

平成25年度の防災アセスメント基礎調査では、地表で認められる断層帯による揺れは震度4から震度5強程度の揺れとなることから多大な影響はないという予想です。

しかし、国は地表で断層帯が認められなくても「すべての地域で、いつマグニチュード6.9の地震が発生するか分からない。」としており、市の直下でマグニチュード6.9の地震が発生すると震度4から震度6強の極めて強い揺れとなり重大な影響があるとしています。

揺れの強さと建物被害の危険度分布や液状化の危険度は、「旭川市地震防災マップ」で確認できます。このマップは、各地点ごとに考えられる最大震度を表示した「揺れやすさマップ」、液状化の危険度を3つの区分で示した「液状化危険度」、地震の揺れによる建物被害の危険度分布を相対的に示した「地域の危険度マップ」などから構成されており、市のホームページで見ることができます。

題名	旭川市地震防災マップ	2次元コード
内容	地震時の危険度を示しています。	
担当	旭川市建築部建築指導課 電話25-8597	
URL	https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/500/522/53901/5439010/p003979_d/fil/jishinmap.pdf	

(4) 暴風、竜巻等による突風

日本では、平均して年に25個程度、竜巻の発生が確認されており（海上竜巻を除きます。）、一つの市町村で見れば90年に一度程度の極めて稀な現象ですが、一度発生すると家屋の倒壊や車両の転倒、飛来物の衝突などにより、短時間で大きな被害をもたらすことがあります。

道内では平成18年11月7日に、日本における観測史上最大規模と言われる「佐呂間町竜巻災害（死者9人、重軽傷者31人、建物被害100棟以上）」が発生しています。また、積乱雲からはダウンバーストやガストフロントといった突風もしばしば発生し、竜巻と同様に短時間で大きな被害をもたらすことがあります。

(5) 地震や落雷，暴風（雪）などによる停電

平成30年9月に発生した北海道胆振東部地震では，発電所の停止をきっかけに，全道規模の停電になりました。そのほかに地震では，電線の断線等により停電が発生することがあります。

また，落雷により電線・変圧器等の設備が壊れたり，台風による暴風や，冬季の暴風雪で送電線の鉄塔が倒れたり電柱が折れて停電が発生することがあります。

暴風雪による鉄塔の倒壊した道内の事例としては，2012（平成24）年11月に室蘭市・登別市周辺で，また，2022（令和4）年12月にオホーツク地方で，それぞれ大規模な停電が発生しており，いずれも，復旧までに3日間を要しています。

気象統計を見ると，市内は，台風シーズンの7月～9月よりも冬季の11月～3月に強い風が吹いています。暴風（雪）による停電の可能性は一年中あります。

Ⅱ 避難に関する予備知識

1 避難とは

「避難」とは「難（なん）」を「避（さ）」けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難の必要はありません。また、安全な場所であれば、避難所や避難場所以外も避難先になります。

2 避難に対する基本姿勢

行政は、災害リスクを減らすための対策（堤防・ダム、砂防堰堤等の施設の整備）を着実に進めますが、その能力には限界があります。また、居住者等の居住地の地形、住宅構造、家族構成等には違いがあることから、市が、居住者等一人一人の事情に即して避難情報の発令を行うことは困難です。特に突発的な災害や激甚な災害では、避難情報の発令が間に合わないこともあります。災害による被害が大きくなればなるほど、救助が間に合わないこともあります。

これらのことから、居住者等のみなさまは、行政主導のハード対策・ソフト対策には限界があることをしっかりと認識していただくとともに、自然災害に対して行政に依存し過ぎることなく、「自らの命は自らが守る」という意識を持っていただき、自らの判断で主体的な避難行動をとることが必要となります。

3 避難情報

(1) 避難情報を発令する災害

市区町村が避難情報を発令する災害は、「洪水」、「土砂災害」、「高潮」、「津波」です。海に面していないことから、市が発令する避難情報は、「洪水」と「土砂災害」だけです。ただし、中小河川や水路の氾濫では、避難情報を発令できないこともあります。

(2) 避難情報の種類

避難情報には、令和元年6月から警戒レベルが付けられています。警戒レベルとは、災害発生のおそれの高まりに応じて5段階に分類した「居住者等がとるべき行動」と、その「行動を促す情報」を関連付けるものです。

市が発令する避難情報は、令和3年5月から「警戒レベル3 高齢者等避難」、「警戒レベル4 避難指示」、「警戒レベル5 緊急安全確保」の3種類です。

避難情報ではありませんが、气象台から発表される「早期注意情報」は警戒レベル1、「大雨・洪水注意報」は警戒レベル2です。

警戒レベルの一覧表には、「(発令される)状況」、「住民がとるべき行動」と「避難情報等」が示されています。

避難情報等 (警戒レベル)			
警戒 レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保
~~~~~ < 警戒レベル4までに必ず避難！ > ~~~~~			
<b>4</b>	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
<b>3</b>	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難
<b>2</b>	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報
<b>1</b>	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

※ 「危険な場所から全員避難」とは、立退き避難が必要であると考えられる場所から全員が安全な場所に移動することです。

#### 4 避難情報や災害情報，避難所開設情報の入手

避難情報や災害情報，避難所開設情報は，次の方法で入手することができます。

##### (1) 緊急速報メール・エリアメール

避難情報や緊急地震速報などを，特定地域内の対応する全てのスマートフォンや携帯電話などの端末に無料で一斉配信されます。格安契約の機種にも送信されます。設定が必要な場合もあります。対応機種などは各通信事業者にお問い合わせください。



##### (2) テレビデータ放送

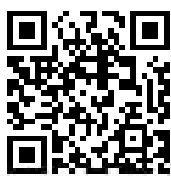

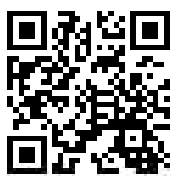

NHK総合テレビ（3チャンネル）のデータ放送画面で，避難情報や気象情報，災害情報などを確認できます。リモコンのdボタンを押しデータ放送画面の「防災・生活情報」から確認します。



##### (3) 市のホームページ，X（旧ツイッター），フェイスブック，

あさひかわ ぐらしのアプリ（地域情報共有プラットホームアプリ）

市の避難情報や防災情報などを，次頁のホームページ，SNS等から発信します。

名称・URL		2次元コード		
発信源	ホームページ	①		
URL	<a href="https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/">https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/</a>			
発信源	X(旧 ツイッター：旭川市防災)	②		
URL	<a href="https://twitter.com/bosai_asahikawa">https://twitter.com/bosai_asahikawa</a>			
発信源	フェイスブック(旭川市防災)	③		
URL	<a href="https://www.facebook.com/345998278879702/">https://www.facebook.com/345998278879702/</a>			
名称	あさひかわ 暮らしのアプリ (地域情報共有プラットフォームアプリ)	④		
URL	<a href="https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/408/900/d077552.html">https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/408/900/d077552.html</a>			
2次元コード	① 	② 	③ 	④ 





#### (4) 防災アプリ

気象情報や避難情報が、スマートフォンや携帯電話などに自動配信される無料の防災アプリが便利です。

「無料防災アプリ」で[検索]すると、様々なアプリを探ことができます。その中から、3つを紹介します。

また、外国人向けの防災アプリ(Safety tips)も1つ紹介します。



名称・URL		2次元コード		
名称	Yahoo 防災速報	①		
URL	<a href="https://emg.yahoo.co.jp/">https://emg.yahoo.co.jp/</a>			
名称	NHKニュース防災	②		
URL	<a href="https://www3.nhk.or.jp/news/news_bousai_app/index.html">https://www3.nhk.or.jp/news/news_bousai_app/index.html</a>			
名称	スマ保災害時ナビ	③		
URL	<a href="https://www.ms-ins.com/sumaho/saigai.html">https://www.ms-ins.com/sumaho/saigai.html</a>			
名称	外国人向け災害時情報アプリ 「Safety tips」(※)	④		
URL	<a href="https://www.mlit.go.jp/kankocho/news03_000136.html">https://www.mlit.go.jp/kankocho/news03_000136.html</a>			
2次元コード	① 	② 	③ 	④ 

※ 外国人旅行者が自然災害時に正確な情報収集が可能となるよう、地震、津波、水害や噴火、その他の自然災害に関する情報をプッシュ型で情報発信します。(国土交通省観光庁)



【対応言語：14か国語】

英語、中国語（簡体字・繁体字）、韓国語、日本語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、タガログ語、ネパール語、クメール語、ビルマ語、モンゴル語

#### (5) 広報車

洪水や土砂災害に対して発令する避難情報は、市の広報車で対象地域にお知らせします。

#### (6) その他の情報の入手

気象情報や河川情報などは、閲覧や登録により次から入手できます。

このうち北海道防災情報メールは、あらかじめ登録されたメールアドレスに気象警報や避難情報を自動的に配信するサービスです。14カ国語に対応し、在日外国人の方をはじめ、観光客など訪日外国人の方にもご利用いただけます。

提供元・URL		2次元コード	
提供元	旭川地方気象台	①	
URL	<a href="https://www.jma-net.go.jp/asahikawa/">https://www.jma-net.go.jp/asahikawa/</a>		
提供元	川の防災情報（国土交通省）	②	
URL	<a href="https://www.river.go.jp/index">https://www.river.go.jp/index</a>		
提供元	北海道防災情報メール	③	
URL	<a href="https://mail.bousai-hokkaido.jp/">https://mail.bousai-hokkaido.jp/</a>		
2次元コード	① 	② 	③ 

このうち北海道防災情報メールは、あらかじめ登録されたメールアドレスに気象警報や避難情報を自動的に配信するサービスです。14カ国語に対応し、在日外国人の方をはじめ、観光客など訪日外国人の方にもご利用いただけます。

## 5 風水害時の避難行動の分類

### (1) 立退き避難（水平避難）

洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域の内側にある自宅・施設等においては、命が脅かされるおそれがあることから、その場を離れ、対象とする災害に対し安全な場所（それらの区域の外側）に移動することが「立退き避難」です。自らが居る建物から離れ避難するという意味で「水平避難」と呼称される場合もあります。

### (2) 屋内安全確保（垂直避難）

災害から身の安全を確保するためには「立退き避難」が最も望ましいのですが、洪水等に対しては、住宅構造の高層化や浸水想定（浸水深、浸水継続時間等）が明らかになってきていること等から、災害リスクのある区域等にある自宅・施設等でも、ハザードマップ等で自ら自宅・施設等の浸水想定等を確認し、上階への移動や高層階に留まること（待避）等により、計画的に身の安全を確保することが可能な場合があります。この行動が「屋内安全確保」であり、居住者等が自らの確認・判断でとり得る行動です。

浸水から身を守るため上の方に避難するという意味で「垂直避難」と呼称される場合もあります。

なお、自宅・施設等自体は浸水するおそれがあるため、少なくとも次の条件が満たされ、居住者等が自ら確認・判断する必要があります。

- ① 自宅・施設等が家屋倒壊等氾濫想定区域にないこと
- ② 自宅・施設等に浸水しない居室があること
- ③ 自宅・施設等が一定期間浸水することで生じる支障を許容できること

### (3) 緊急安全確保

居住者等が、適切なタイミングの「立退き避難」が遅れたため災害が発生・切迫し、立退き避難を安全にできない可能性がある場合に、立退き避難から行動を変容し、命の危険から身の安全を可能な限り確保するため、その時点にいる場所よりも相対的に安全である場所へ直ちに移動等することです。

なお、本行動は、次善の行動（最善に次ぐ行動）であるため、身の安全を確保できるとは限らず、最終的には居住者等自らの判断に委ねざるを得ません。また、災害が発生・切迫している状況下で市長から警戒レベル5緊急安全確保が発令されるとは限らないので、このような状況に至る前の警戒レベル3高齢者等避難や警戒レベル4避難指示が発令されたタイミングで避難する必要があります。

## 6 災害種別ごとの避難行動

### (1) 洪水等

洪水浸水想定区域等の災害リスクのある区域の居住者等の避難行動は「立退き避難」が基本ですが、ハザードマップ等により屋内で身の安全を確保できるかなどを確認できた場合には、自らの判断で「屋内安全確保」することも可能です。

洪水等が発生・切迫した場合には「緊急安全確保」を行います。

## (2) 土砂災害

土砂災害警戒区域等の居住者等の避難行動は「立退き避難」が基本です。これは、土砂災害は、突発的に発生することが多く、発生してから避難することは困難であるとともに、木造住宅を流失・全壊させるほどの破壊力を有しているため、屋内で身の安全を確保することができるとは限らないためです。

土砂災害が発生・切迫した場合には「緊急安全確保」を行います。

## 7 指定避難所と指定避難場所

### (1) 指定避難所


自宅から避難した場合又は被災により自宅に戻れなくなった場合等において、一定期間避難生活をする場所として、あらかじめ市町村が指定した施設です。

令和5年12月現在、市内の小中学校など136箇所を指定しています。

### (2) 指定避難場所

切迫した災害の危険から身の安全を確保するために避難する場所として、あらかじめ市町村が指定した施設・場所です。

令和5年12月現在、市内の施設（屋内）30箇所、場所（屋外）50箇所（広域避難場所を含む）を指定しています。ただし、屋外の指定避難場所は、除雪を行いませんので、冬季は降雪により使えない場合があります。

題名	避難所・避難場所について	2次元コード
内容	市のホームページのほか、洪水ハザードマップ、暮らしの便利帳に避難所・避難場所の一覧を掲載しています。	
担当	旭川市防災安全部防災課 電話25-9840	
URL	<a href="https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/320/321/d053843.html">https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/320/321/d053843.html</a>	

## 8 開設される避難所と避難先

### (1) 開設される避難所

ア 市は、河川の水位状況、降雨状況、被災状況などに応じて避難が必要な地域や避難者が発生しそうな地域を検討します。

イ 避難所の選定順は、避難が必要な地域に近い市有施設の小学校から選定します。小学校だけでは足りない場合や遠くなる場合は、中学校から選定します。小中学校だけでは足りない場合は、高校や大学などから選定します。地区センターや住民センターは、状況に応じて避難所を開設します。

ウ 避難所となる小中学校などの施設には、浸水深より低い施設や土砂災害警戒区域内の施設、耐震性の低い施設があることから、洪水では使用できない、土砂災害では使用できない、地震では使用できない避難所があります。また、施設に被害がある場合は、避難所を開設できません。

エ これらのことから、必ずしも近くの避難所が開設されるとは限りません。一番近い小学校のほか、周辺の小中学校の位置を確認して、経路を調べてください。

### (2) 避難先

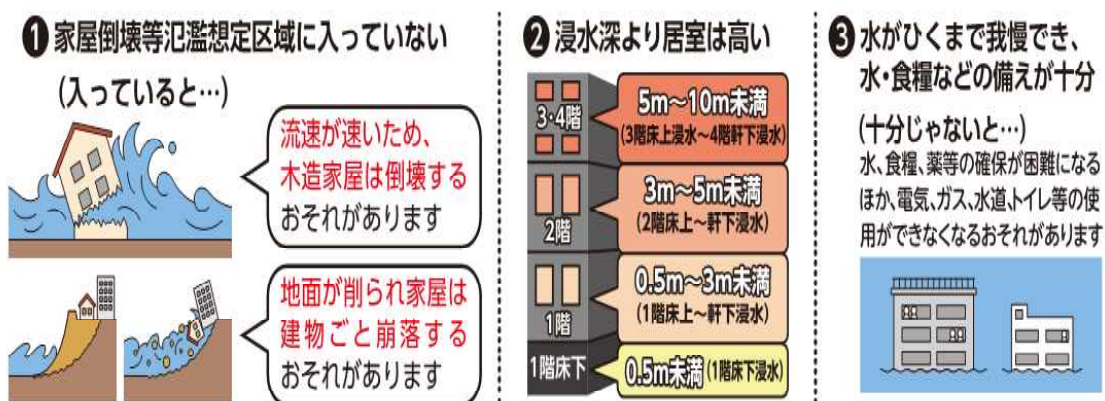
小中学校や公民館など市が開設する避難所に行くことだけが避難ではありません。様々な避難行動があります。このような避難行動のあり方は「分散避難」と呼称される場合があります。

ア 行政が指定した避難所や避難場所への立退き避難

イ 安全な親戚・知人宅への立退き避難

ウ 安全なホテル・旅館への立退き避難（お金はかかります。ご自身で負担します。）

エ 屋内安全確保（次の①～③の3つの条件があります。）



※ 29頁に、分散避難に関する「避難って何すればいいの？」があります。

## 9 避難等に関する注意事項

### (1) 避難に関する注意事項

- ・ 市の避難所は、必ずしもご自宅近くの避難所が開設されるとは限りません。
- ・ 避難先は、避難所、親戚・友人宅、近隣の安全な場所など複数選定しましょう。
- ・ 避難先や連絡方法について、家族全員が共通の認識を持つようにしましょう。
- ・ 避難経路を歩くなど、自宅との位置関係、周辺の状況や所要時間を確認しましょう。
- ・ 気象情報、河川の水位情報、避難情報の入手方法を確認し、情報に注意しましょう。
- ・ やむを得ない場合や郊外地域を除き、徒歩で避難しましょう。
- ・ 予定していた避難先への避難が困難な場合は、一時的に公園などに避難し、安全を確認してから予定していた避難先へ向かいましょう。
- ・ 非常用持ち出し品を携行しましょう。
- ・ できるだけ1人での避難は避け、子どもから目を離さないようにしましょう。

### (2) 大雨・暴風・大雪時の注意事項

- ・ 降雨前に側溝のごみや土砂を取り除き、排水の流れをよくしておきましょう。
- ・ プランター、物干しなど飛散危険がある物は、室内に取り込むか紐で縛りましょう。
- ・ 暴風や豪雨、大雪が予想されるときは、不要な外出を避けましょう。

### (3) 洪水に備えた避難時の注意事項

- ・ 動きやすい運動靴をはきましょう。(長靴は中に水が入ると歩きにくくなります。)
- ・ 浸水して路面が見えない場合は、マンホール(水圧で蓋が開く)や側溝(落ちる)に注意しましょう。
- ・ 浸水した地面の状況を確認できるよう杖や棒を携行しましょう。
- ・ 歩ける水深の目安は大人で約30cm、女性や子供は10cm程のこともあります。水深が腰までであったり、流れが速い場合は、高い場所で救助を待ちましょう。
- ・ 自動車は、水深が10~30cmでブレーキ性能が低下するので、安全な場所に停車しましょう。水深が30cmを超えるとエンジンが停止する可能性があります。

### (4) 地震時の注意事項

#### ア 屋内では

- ・ 机の下などで落下物から身を守りましょう。
- ・ 家具(倒れる)や窓(割れる)から離れましょう。

#### イ 屋外では

- ・ 上からや路上の落下物に注意しましょう。
- ・ 外出先の係員の指示に従いましょう。

#### ウ 揺れがおさまったら

- ・ 火元を確認して、コンロ、ストーブなどの火を消しましょう。
- ・ 出口確保のため、窓やドアを開けましょう。
- ・ 柱や壁のヒビ、基礎のズレ、ガス漏れなどがいないか自宅の安全を確認しましょう。



エ 自宅で生活可能な場合（大きな被害がなく生活可能）

- テレビなどで正確な情報を入手しましょう。
- 余震に備え、自宅内の状況を再確認しましょう。
- 余裕があれば、近所の人に声をかけて助け合いましょう。

オ 避難が必要な場合（大きな被害があり生活不能）

- ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切りましょう。
- 非常用持ち出し品を携行しましょう。
- 家族に連絡メモを残しましょう。
- 地震後に市が行う応急危険度判定でご自宅が「危険」と判定された場合は、避難をしましょう。
- 避難時に狭い道や塀のそばを通るのは避けましょう。

カ 自動車運転中に

- ハザードランプを点灯し、周囲に注意をうながしましょう。
- 急ブレーキをかけず、道路の左側など安全な場所に停車しましょう。
- 車から離れるときは、ドアをロックしないで、カギをつけたままにしましょう。

キ バスや鉄道乗車中に

- つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。
- 乗務員の指示に従い、勝手に車外に出るのはやめましょう。

ク エレベーター内では

- 行先階のボタンを全て押しましょう。
- 最初に停止した階で降りましょう。
- 万一閉じ込められた場合は、インターホンで通報しましょう。

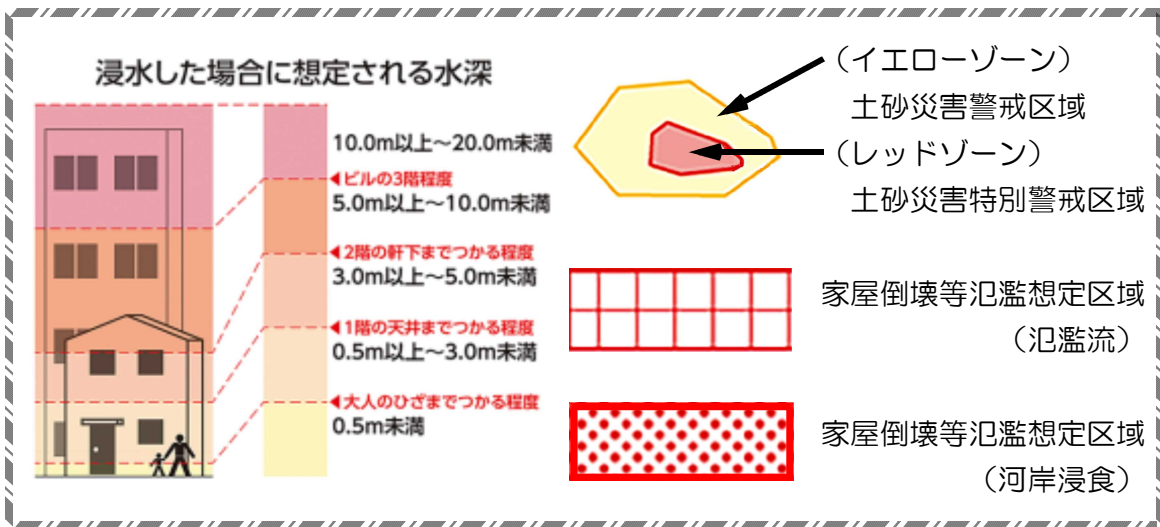
### Ⅲ 災害に備えて

#### 1 洪水・土砂災害への備え

##### (1) 危険な区域を調べる

自宅などが洪水や土砂災害の危険な区域にあるのかは、洪水ハザードマップで調べます。次の区域内に自宅などがある場合は、原則として立退き避難が必要です。

- ・ 洪水浸水想定区域
- ・ 家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流・河岸浸食）
- ・ 土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域

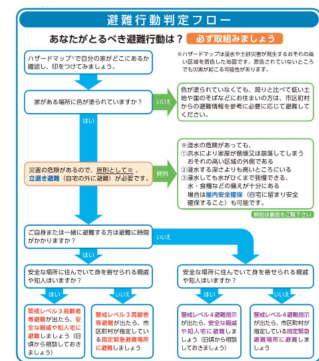


##### (2) 避難行動（避難の時期と避難先）を確認する

洪水ハザードマップで調べた結果を基に「避難行動判定フロー」を確認して、避難の時期と避難先などの避難行動を決めます。

- ア 安全な場所なので避難しない。
- イ 浸水区域でも自宅（の上階）に留まる（屋内安全確保）。
- ウ 警戒レベル3又は4で、安全な親戚や知人宅、ホテル等に避難する。
- エ 警戒レベル3又は4で、避難所・避難場所に避難する。
- オ ペットや感染が心配などで、車中泊する。

- ※ 27頁に、避難行動判定フロー図があります。
- ※ 車中泊では、エコノミークラス症候群の予防のために、ときどき軽い体操やストレッチ運動を行い、十分にこまめに水分を摂るなど、血栓の防止に努めます。
- ※ 30頁に「エコノミークラス症候群予防のために」（厚生労働省）のリーフレットがあります。



#### エコノミークラス症候群の予防のために

○エコノミークラス症候群とは  
長車中水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座って移動すると、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血栓（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

#### ○予防のために心掛けること

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② 十分にこまめに水分を摂る
- ③ アルコールを摂る。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく絞めない
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥ 寝るときは足をあげる

#### ○予防のための足の運動



### (3) マイ・タイムラインに避難行動を記録する

マイ・タイムラインは、台風や洪水などの進行型災害が発生した際に「いつ」、「何を  
するか」を整理した「個人の避難行動計画」です。

あらかじめ「避難行動判定フロー」で確認した避難時期や避難先などの防災行動をマイ・タイムラインに時系列に整理しておくことで、災害時に「行動のチェックリスト」や「判断のサポートツール」として役立てることができます。

※ 25・26頁に、様式と記入例があります。

The image shows a sample of the 'My Timeline' (マイ・タイムライン) form. At the top, there is a flowchart titled '避難行動判定フロー' (Evacuation Action Decision Flow) with a legend. Below the flowchart is a table with columns labeled 'レベル1' through 'レベル5' and rows for various actions and items. The table is designed to help users record their evacuation actions in a time-series format.

### (4) 避難時の「非常用持ち出し品」を考える

避難先に合わせて、非常用持ち出し品を考えます。例えば、避難所の多くは小中学校の体育館です。具体的に施設をイメージして持ち出す品を考えます。

ア スリッパや上履きは必須です。個人が欠かせない物（マスク、消毒液、常備薬、メガネやコンタクト、貴重品 など）を1日の生活を振り返り考えリストを作ります。

イ 非常用持ち出し袋に常時入れておける物と、常に使う物で持ち出し品リストに入れておき、避難時に袋に入れて持ち出す物があります。

ウ 大災害には公的食料が届くのに時間がかかるときもあります。水と食料は、最低1食分、可能なら3日分を携行します。

エ 避難時の持ち出し品を全て用意し袋に入れて、持てる重さで品を調整し、リストを修正します。最低でも1泊2日の避難を想定して、持ち出し品を用意します。

※ 33頁 「非常用持ち出し品一覧」を参照

### (5) 在宅避難（屋内安全確保）時の「備蓄品」を考える

避難先への非常用持ち出し品だけでなく、屋内安全確保で自宅（の上階）に留まり、水が引くまでの時間を想定して、水や食料などを用意します。常備薬のほか、水道・ガス・電気・トイレが使えないことを想定して、備蓄品を考えます。

※ 19頁 2「(5) 備蓄をする」を参照

※ 21頁 停電への備えを参照

## 2 地震への備え


1995年1月に発生した阪神淡路大震災発生直後の死亡者の多くが即死状態だったとされています。また、死因のほとんどは、家屋の倒壊や家具などの転倒による圧迫死で、一部に火災等、他の原因による死者も報告されています。

地震などの災害から自分の命を守るためには、一人ひとりが自ら取り組む「自助」が重要です。地震の発生を止めることはできません。しかし、平時から備えることで、その被害を抑えることはできます。一つひとつの小さな行動が、自分自身を、家族を守ることに繋がります。

### (1) 自宅の耐震性チェック

目安は、木造住宅の構造に筋交い（すじかい）が加わり耐震性が向上する1981年（昭和56）年6月の建築基準法の改正です。耐震性能が劣る場合は、補強等が必要です。

市は、住宅を対象に耐震診断補助事業と耐震改修補助事業を行っています。木造の一戸建て住宅については、簡易な無料耐震診断も行っていますのでご利用ください。

題名	住宅・建築物の耐震	2次元コード
内容	住宅を対象に「耐震診断補助事業」などを実施します。 また、「旭川市木造住宅無料耐震診断制度」もあります。	
担当	旭川市建築部建築指導課 電話25-8597	
URL	<a href="https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/401/ju01/ju007/index.html">https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/401/ju01/ju007/index.html</a>	

### (2) 家具の安全を確認する

東京消防庁の調査では、近年発生した大きな地震でけがをした人の原因は約30%から50%が家具類の転倒・落下・移動によるものです。そうした被害を防ぐためには、なるべく部屋に物を置かないことが大切です。納戸やクローゼットなどに収納して、できるだけ生活空間に家具類を置かないようにします。収納ができない家具類は安全な位置に配置することが大切です。配置のポイントは次のとおりです。

ア ドアや避難経路をふさがないように、出入り口や避難通路には転倒する家具、移動する家具類を置かないようにする。

イ 引き出しが飛び出すことで、けがをしたり、避難の妨げになることがあるので、引き出しがある家具類を置く方向にも注意する。

ウ 寝る場所や座る場所には、なるべく家具類を置かないようにする。

エ マンションの高層階では、揺れで家具類が外に落下する危険があるので、窓際には転倒・落下しやすい物を置かないようにする。

オ 火災の原因となるストーブやコンロなどの近くに、落下や転倒する危険がある家具類を置かないようにする。

### (3) 家具の固定など

家具類を安全な位置に配置することに加えて、家具類が転倒・落下・移動しないための対策が必要です。それが家具固定です。それぞれの家具類に応じた器具によって、対策を行います。

#### ア L型金具

L字金具は家具と壁をネジ、ボルトで固定します。Lの字が下向きになるように取り付けると最も効果が高くなります。



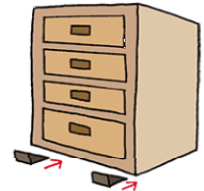
#### イ ポール式器具（突っ張り棒）

ポール式器具は、ネジ止めすることなく、家具と天井の隙間に設置することができます。家具の両端、奥に設置します。天井板が薄い場合は、ポール式器具と天井の間に板を挟みます。



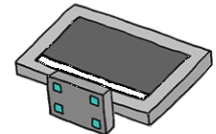
#### ウ ストッパー式

ストッパー式は、家具の前下部にくさび状に挟み、家具を壁側に傾斜させます。ポール式器具と組み合わせると効果が高くなります。



#### エ マット式（粘着マット式）

マット式は粘着性のゲル状のもので、家具の底面と床面を接着させます。家電製品など比較的小さな家具に使えます。有効期限に注意が必要です。



#### オ 移動防止着脱式ベルト

移動防止着脱式ベルトは、壁とキャスター付き家具をつなげ、家具の移動を防止します。日常的に移動させる家具類に使用します。



#### カ キャスター下皿

キャスター下皿はキャスターの下に置き、家具の移動を防ぎます。

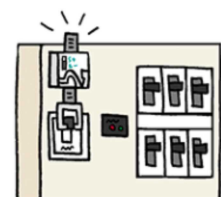
#### キ 扉開放防止器具と飛散防止フィルム

食器棚などは、揺れによって扉が開き、食器類が飛び出す危険性があります。観音開きの扉には扉開放防止器具を設置しましょう。また、ガラス部分には飛散防止フィルムを貼るとガラスの破損だけではなく、収納物の飛び出し防止にも効果的です。



#### ク 感震ブレーカー

地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧した時に発生する「電気火災」を防ぐために、地震を感知すると自動的に電気を止める感震ブレーカーも設置するようにします。



#### (4) 非常用持ち出し袋を用意する

非常用持ち出し袋は、避難したときに最低限必要なものを納めた袋です。家族構成に合わせて準備し、玄関近くや寝室、車の中、物置などに置いておくようにします。事前に袋に収めることが難しければ、リストアップ（最低限必要なものを選び出し一覧表を作る）しておきます。

※ 33頁 「非常用持ち出し品一覧」を参照



#### (5) 備蓄をする

大きな地震など大災害が起これば、電気・ガス・水道・通信などのライフラインや、物資の供給が止まる可能性があります。そうした場合でも、自力で生活できるように、非常用持ち出し袋に加えて、普段から自宅に飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大切です。

##### ア 災害に備えた備蓄品の例

飲料水：一日一人3リットルを目安に、3日分を用意

食品：ご飯（アルファ米などを一人5食分を用意）、ビスケット、板チョコ、乾パンなどを一人最低3日分、可能なら1週間分の食料を用意。

生活用品：カセットコンロ、簡易トイレ、ビニール袋、トイレトーパー、ティッシュペーパー など

##### イ ローリングストック

特別に備えるのではなく、日頃から食べているものや使っているものを少し多めに購入し、食べた分を補充しながら日常的に備蓄する（ローリングストック）ことで、無理がないだけでなく、消費期限切れなどの無駄のない備えができます。







#### (6) 安否情報の確認方法を定める

災害時に家族が別な場所にいる場合に備えて、お互いの安否を確認する方法を家族で決めておきましょう。また、集合場所も事前に家族と確認しておきましょう。


地震・噴火などの発生直後は電話がつながりにくくなります。そうした時は、携帯電話会社の「災害用伝言板」や「災害伝言ダイヤル（171）」などのサービスを利用することができます。利用方法などは、各事業者の次のサイトから調べてください。



ア 災害用伝言板

サービスの提供先・URL		2次元コード		
提供先	NTT docomo (エヌティティ ドコモ)	①		
URL	<a href="https://www.docomo.ne.jp/info/disaster/disaster_board/">https://www.docomo.ne.jp/info/disaster/disaster_board/</a>			
提供先	au (エーユー)	②		
URL	<a href="https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/">https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/</a>			
提供先	Soft Bank (ソフトバンク)	③		
URL	<a href="https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/">https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/</a>			
提供先	Rakuten Mobile (楽天モバイル)	④		
URL	<a href="https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/">https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/</a>			
2次元コード	① 	② 	③ 	④ 


イ 災害伝言ダイヤル (171)

題名	災害伝言ダイヤル (171)	2次元コード
内容	概要と提供の仕組み, 利用方法, 捜査上の注意事項などは, このサイトで調べられます。	
担当	NTT東日本	
URL	<a href="https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/">https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/</a>	

(7) 逃げなきゃコール

「逃げなきゃコール」は, NHK (NHK防災アプリ), ヤフー (株) (Yahoo!防災速報アプリ), KDDI (株) (登録エリア災害・避難情報メール) 等のサービスを活用して, 離れた場所に暮らす高齢者等の家族に危険が差し迫った場合, 家族が直接電話をかけて避難行動を呼びかけるものです。

国土交通省が公開している「逃げなきゃコール」の取組概要やスマートフォンアプリやSMSの登録方法等を掲載した次の情報サイトもご確認ください。

題名	「逃げなきゃコール」の登録方法等を掲載した情報サイト	2次元コード
内容	防災アプリに大切な人が住む地域を登録して, 避難情報を入力して, 大切な人に電話で避難を呼びかけましょう。	
担当	国土交通省	
URL	<a href="https://www.gov-online.go.jp/prg/prg19460.html">https://www.gov-online.go.jp/prg/prg19460.html</a>	

## (8) 訓練

いざという時に慌てないためには、日頃からの訓練が必要です。

市が主催する防災訓練へ参加するほか、地域で出火防止（消火）、救出・救助、応急救護など項目を決めて訓練を行います。市や消防に指導を求めることもできます。

また、訓練は、ご自身や家族だけでもできます。自宅で停電や断水、避難など災害を想定して、自宅で電気を使わずに、又は水道を使わずに数時間から1日過ごし、必要な物を再認識します。避難を想定して、袋に非常用持ち出し品を詰める、非常用持ち出し品の袋を背負って避難所に行く（避難する）ことで、訓練ができます。

## 3 停電への備え

停電は、地震のほか、暴風（雪）、風水害、水害や豪雪など自然災害や様々な原因による事故により、一年中発生する可能性があります。停電対策に取り組みましょう！

### (1) 地震時等の自宅における停電対策について

#### ア 安全に避難するために

夜間の場合は、出口がわからない、床の段差やガラスの破片が見えないなど、とても危険です。リビングや寝室などに懐中電灯や足元灯を備えましょう。

#### イ 災害情報を確保するために

インターネットや携帯電話などを利用できないおそれがあり、情報を得ることが困難になります。ラジオや予備の電池を常備しておきましょう。

#### ウ 地震による電気火災の発生に注意！

東日本大震災の本震による火災で、原因が特定された108件のうち58件が電気関係の出火でした（2011年東日本大震災火災調査報告書より）。地震発生後、避難のために自宅を離れるときは、停電時であってもブレーカーを切りましょう。不在中に電気が復旧したとしても、電気ストーブやヒーターからの出火を防ぐことができます。

また、一定以上の揺れが発生した際に電気を自動的に止める感震ブレーカーの設置が有効です。なお、感震ブレーカーの設置に際しては、急に電気が止まっても困らないための対策と合わせて取り組むことが必要です。

### (2) 災害時に停電しても自宅で過ごせるための備え

地震で自宅に被害が無く停電したままでも自宅で過ごすために、火気の使用を想定しなければならぬ場合も考えられます。

そのような場合に備え、余震による火元（暖房、調理、照明等に用いる器具）の転倒などによる火災の危険を防止するため、転倒時に燃焼を止める機能や、落下物への引火を防げる構造などを日頃から意識して、慎重に選択しましょう。また、火気を使用する際は、周辺の可燃物が余震等により火の上に転倒・落下しないように注意が必要です。

ア 電気調理器や電子レンジなどの家電製品が使えない状況を想定して、カセットコンロなどの調理手段を備え、予備ボンベなども用意します。

停電時の冷蔵庫内の食料は、冷蔵庫、冷凍庫の順で使用します。



- イ 電気を使うストーブやエアコンの暖房などが使えない状態でも、暖をとる手段を備えます。電気を使用しないストーブやカセットガスストーブを準備します。事前に使用方法を確認し、使用する場合は定期的に換気を行います。燃料も用意します。
- ウ 電力供給を必要とする家庭用医療機器などを使用している場合には、予備のバッテリーや代替手段を備えます。
- エ 停電による給水ポンプの停止などによる断水に備えます。給水車による給水に備え、給水用タンクや給水袋などの容器を用意します。水1ℓは約1kgの重さです。大きなタンクや袋を用意するとかなりの重量になりますので、台車や折りたたみキャリーカートがあると運ぶときに便利です。密閉できる容器なら、リュックに入れて運ぶ方法もあります。

### (3) 冬季の停電に備えて

水道管の凍結防止対策として

- 水抜き栓による水道管や水洗トイレなどの水抜きを行いましょ。水抜きを行う場合は、事前に水洗トイレや給湯器などの取扱説明書を確認しておきましょ。
- 水抜き栓による水抜きを行えない場合は、台所や洗面所などの水を常時出しておきましょ。

### (4) 停電が復旧したら

- 自宅内に火災など異常がないか点検しましょ。
- 復旧は一時的の場合があります。次の停電に備えて、携帯電話やモバイルバッテリーなど、充電できるものを充電しておきましょ。また、集合住宅など、水道がくみ上げ式の場合は、飲料水や生活用水をためておきましょ。

### (5) その他


- 災害時は緊急車両等へ優先的に燃料が給油され、一般車両への給油は制限される可能性が高いため、車の燃料残量が半分以下になる前に満タン給油を心がけましょ。
- 家庭内備蓄品を上手に活用しましょ。

## 4 自主防災組織

災害時の行政の支援（公助）には限界があり、災害の規模が大きくなればなるほど顕著になります。災害が発生した場合は、自分の身は自分で守ること（自助）が原則ですが、この自助に加え、地域や身近にいる人が互いに助け合うこと（共助）が重要です。地域や身近にいる人が互いに力を合わせることで、被害をより小さくすることができます。

自主防災組織は、共助の中核となるもので、町内会などの地域住民が中心となり結成する組織です。自主防災組織の活動には、「必ずこうしなければならない」という決まりはありません。地域の実情に合った組織を結成し、日頃から地域住民が支え合い、助け合い、災害に備えた活動を行いましょ。

※ 平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、救助された被災者の約98%は自助又は共助の力で救助されています。


題名	自主防災組織の手引き	2次元コード
内容	自主防災組織の結成や活動について、「自主防災組織の手引き」を市のホームページに掲載しています。	
担当	防災安全部防災課 電話25-9840	
URL	<a href="https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/320/ji-syubousai/p008831.html">https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/320/ji-syubousai/p008831.html</a>	

## 5 避難行動要支援者名簿

災害時又は災害が発生するおそれのある場合に、自ら避難することが困難で、円滑かつ迅速な避難の確保を図るため、特に支援が必要な方を「避難行動要支援者」といい、避難行動要支援者を掲載した名簿を「避難行動要支援者名簿」といいます。

市は、町内会や自主防災組織など身近にいる避難支援を行う関係者に、避難行動要支援者名簿を事前に提供し、災害時の円滑かつ迅速な避難支援を図る取り組みを行っています。事前に提供する避難行動要支援者名簿は、避難行動要支援者のうち事前提供に同意された方を掲載しています。

支援される方、支援する方も日頃からコミュニケーションをとり、支援を受けやすい、支援しやすい関係を築きましょう。

題名	避難行動要支援者名簿について	2次元コード
内容	避難行動要支援者名簿の登録手続や活用について	
担当	活用：防災安全部防災課 電話25-9840	
	登録：福祉保険部福祉保険課 電話25-6425	
URL	<a href="https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/320/322/p008878.html">https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/320/322/p008878.html</a>	

## 6 備蓄品

市は、備蓄に対する基本的な考え方を次のように取りまとめ、この基本的な考え方に従って備蓄していくこととします。

### ア 市民備蓄・事業所等における備蓄の推進


自らの身は自ら守るのが防災の基本であり、平常時から災害に備え、各家庭や事業所等において最低3日分以上（7日分以上が望ましい）の食料、飲料水及び生活必需品等の備蓄を推進することとします。

### イ 事業所による流通備蓄

災害時に備えて民間事業者等とあらかじめ協定を結び、災害時に不足する食料等を避難所等へ迅速に配分するよう推進します。

### ウ 市の備蓄

大災害や局地的な災害時に備えて常に必要な物資を避難所等に配備、配送できる環境を確保するよう推進します。

題名	旭川市備蓄計画	2次元コード
内容	備蓄の考え方と備蓄計画（※1）や、市による備蓄品一覧（※2、※3）などを掲載しています。	
担当	防災安全部防災課 電話25-9840	
URL	<a href="https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/320/328001/382001/d000000.html">https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/320/328001/382001/d000000.html</a>	

※1 旭川市備蓄計画

※2 旭川市避難所備蓄品一覧

※3 旭川市避難所感染症対策用備蓄品一覧

## 7 講習の申込み

防災に関する講習を希望される場合は、防災課に電話（25-9840）でご相談ください。

正式な申込みは、①主催者、②担当者（氏名、電話番号）、③希望日時（申込み順で受け付けるため、第1～第3候補日を記入してください。）、④会場、⑤参加予定人数、⑥講習内容、⑦希望時間（分）、⑧プロジェクター・スクリーンの有無、⑨その他伝えたい事項を記載して、防災課に郵送（〒070-8525 旭川市7条通9丁目 総合庁舎7階）又はFAX（24-2783）をお願いします。

## 8 その他参考サイト

次のサイトから防災などの最新情報を得ることができます。参考にしてください。

提供元・URL		2次元コード
題名	NHK 明日をまもるナビ	①
URL	<a href="https://www.nhk.or.jp/ashitanavi/">https://www.nhk.or.jp/ashitanavi/</a>	
題名	国土交通省 防災ポータル	②
URL	<a href="https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/">https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/</a>	
題名	国民保護ポータルサイト（弾道ミサイル落下時の行動）	③
URL	<a href="https://www.kokuminhogo.go.jp/kokuminaction/index.html">https://www.kokuminhogo.go.jp/kokuminaction/index.html</a>	
2次元コード	①  ②  ③ 	

# [避難行動計画] マイ・タイムライン

台風や大雨などは、事前に進路や規模が予測できます。

接近時の行動計画をたてて、適切な避難行動に繋がりますよ!!

作成する前に  
確認する事

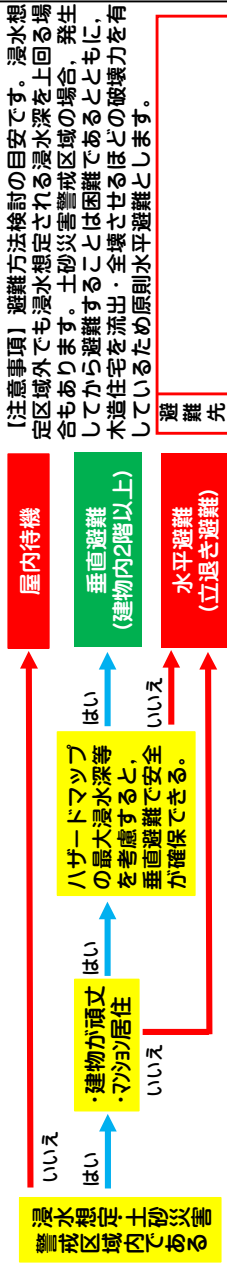
## ハザードマップでチェック

あなたの住んでいる地域は？  
 洪水浸水想定区域  
 土砂災害警戒区域  
 住んでいる場所の浸水深は？  
 (想定最大規模)例:石狩川(0.5~3m)  
 [ 川, m]

## 家庭の状況のチェック

避難に支援を必要とする人  
 (高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)  
 無  有  
 ペット:  無  有

## 避難行動の検討



## 【マイ・タイムライン】

警戒レベル	レベル1	レベル2	レベル3 高齢者等は避難	レベル4 全員避難	レベル5 がけ崩れ・河川氾濫等
避難情報・行政からの情報		●自主避難など注意の呼びかけ	●高齢者等避難	●避難指示	●緊急安全確保
警戒レベル相当情報 (避難情報と一致しないことがあります)		●大雨注意報、洪水注意報	●洪水警戒情報 ●大雨警戒、洪水警戒 等	●氾濫危険情報 ●土砂災害警戒情報 等	●大雨特別警報等
基本的事項 (全ての避難行動に共通する事項)	●早期警戒情報 (大雨になりそう) <input type="checkbox"/> 天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 家の点検・補強 <input type="checkbox"/> 非常用持ち出し品や備蓄品の確認 ※ 停電に備えた懐中電灯や水など	●自主避難など注意の呼びかけ ●大雨注意報、洪水注意報 <input type="checkbox"/> 備蓄品等が水没しないように安全な場所に置く	●高齢者等避難 ●洪水警戒情報 ●大雨警戒、洪水警戒 等 <input type="checkbox"/> 避難所・開設状況の確認 (市HPや緊急通報メール)	●避難指示 ●氾濫危険情報 ●土砂災害警戒情報 等	
行政が開設する避難所等	<input type="checkbox"/> 家族やケアマネージャー等支援を交えて避難手段やタイミング等の確認 <input type="checkbox"/> 知人、ペットホテル等の一時預け先への確認 <input type="checkbox"/> 避難手段、タイミング等の確認 <input type="checkbox"/> ペット用非常用持ち出し品、ゲージの確認(なければ用意)		<input type="checkbox"/> 避難所・開設状況の確認 (市HPや緊急通報メール)	<input type="checkbox"/> 避難開始 避難指示時には危険な場所から全員避難	
水平避難が必要な場合	<input type="checkbox"/> 避難をする相手先と連絡をとる、ホテル等を予約する <input type="checkbox"/> 避難手段を確認		<input type="checkbox"/> 避難開始 避難に時間を要する方は、危険な場所から避難		
行動の目安	洪水浸水想定区域外の家族、親戚、ホテル等				
<h2>私の行動計画</h2> 上記のチェック項目を参考に個人のタイムラインを記載しましょう!! 手順1: <input type="checkbox"/> で該当する行動を記載 手順2: <input type="checkbox"/> の他に必要な行動を記載					



# 台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

平時に  
確認

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、  
自宅の災害リスクととるべき行動を  
確認しましょう。

## 避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？ **必ず取組みましょう**

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。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの  
高い区域を着色した地図です。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。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い土  
地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村  
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※、  
**立退き避難**（自宅の外に避難）が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、  
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまう  
おそれの高い区域の外側である  
②浸水する深さよりも高いところにいる  
③浸水しても水がひくまで我慢できる、  
水・食糧などの備えが十分にある  
場合は**屋内安全確保**（自宅に留まり安全  
確保すること）も可能です。

解説は裏面をご覧ください

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

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚  
や知人はいますか？

はい

いいえ

**警戒レベル3 高齢者  
等避難**が出たら、**安全な親戚や知人宅に  
避難**しましょう（日  
頃から相談しておき  
ましょう）

**警戒レベル3 高齢者  
等避難**が出たら、市  
区町村が指定してい  
る**指定緊急避難場所  
に避難**しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚  
や知人はいますか？

はい

いいえ

**警戒レベル4 避難指示**  
が出たら、**安全な親戚  
や知人宅に避難**しま  
しょう（日頃から相談  
しておきましょう）

**警戒レベル4 避難指示**  
が出たら、市区町村が  
指定している**指定緊急  
避難場所**に避難しま  
しょう

## ハザードマップの見方

必ず確認してください



※ハザードマップの着色や凡例は市町村によって異なる場合があります。

### 水害

洪水浸水想定区域  
(浸水深)

3・4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

### 凡例

#### 土砂災害

土砂災害警戒区域：  
土砂災害のおそれがある区域

土砂災害特別警戒区域：  
建造物に損壊が生じ、住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがある区域



ハザードマップ検索

検索

## ハザードマップの見方

もっと詳しく知りたい人向け

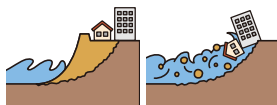
次の3つが確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

### ① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない

(入っていると…)



流速が速いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります



地面が削られ家屋は  
建物ごと崩落する  
おそれがあります

### ② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

### ③ 水がひくまで我慢でき、 水・食糧などの備えが十分

(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる  
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の使用  
ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や②水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住まいの市町村へお問い合わせください。なお、重ねるハザードマップには①及び③の記載はありません。



**警戒レベル3や警戒レベル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・知人宅やホテル・旅館に避難することも考えてみましょう。**

※緊急時に身を寄せる避難先は、市町村が指定する「指定緊急避難場所」や、安全な親戚・知人宅など様々です。普段からどこに避難するかを決めておきましょう。

※「指定緊急避難場所」は、災害の種類ごとに安全な場所が指定されています。(小中学校、公民館など)

※災害が落ち着いた後に、自宅が被災し、帰宅できない場合には、しばらく避難生活を送るため、「指定避難所」に行きましょう。

わからないことがありましたらお住まいの市区町村にお問い合わせください。

(参考)内閣府防災ホームページ「避難情報に関するガイドラインの改定(令和3年度)」  
[http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline](http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline)



ひなん  
「避難」って  
何すれば  
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけ  
が避難ではありません。  
「避難」とは「難」を「避」けること。  
下の4つの行動があります。



### 行政が指定した避難場所 への立退き避難

自ら携行するもの

- ・マスク
- ・消毒液
- ・体温計
- ・スリッパ 等



### 安全な親戚・知人宅 への立退き避難

普段から災害時に避難  
することを相談して  
おきましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。

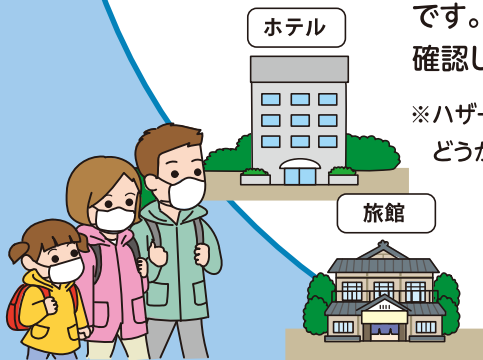


普段から  
どう行動するか  
決めておき  
ましょう

### 安全なホテル・旅館 への立退き避難

通常の宿泊料が必要  
です。事前に予約・  
確認しましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。



### 屋内安全確保

ハザードマップで以下の  
「3つの条件」を確認し  
自宅にいても大丈夫かを  
確認することが必要です。

想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある  
区域では立退き避難が  
原則です。

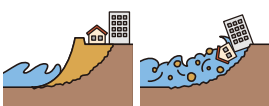


「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない  
(入っていると…)



流速が速いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります



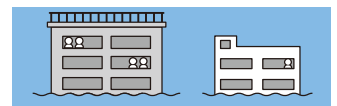
地面が削られ家屋は  
建物ごと崩落する  
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満(1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、  
水・食糧などの備えが十分  
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる  
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の  
使用ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や③水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。



# エコミークラス症候群の予防のために

## ○ エコミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

## ○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
  - ② 十分にこまめに水分を取る
  - ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
  - ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
  - ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
  - ⑥ 眠るときは足をあげる
- などを行いましょう。

## ○ 予防のための足の運動



# 震度と揺れ等の状況(概要)

<p><b>0</b></p>  <p><b>【震度0】</b> 人は揺れを感じない。</p>	<p><b>1</b></p>  <p><b>【震度1】</b> 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>	<p><b>2</b></p>  <p><b>【震度2】</b> 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。</p>	<p><b>3</b></p>  <p><b>【震度3】</b> 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。</p>
<p><b>4</b></p>  <p><b>【震度4】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ほとんどの人が驚く。</li> <li>●電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。</li> <li>●座りの悪い置物が、倒れることがある。</li> </ul>	<p><b>【震度5弱】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。</li> <li>●棚にある食器類や本が落ちることがある。</li> <li>●固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。</li> </ul>	<p><b>6弱</b></p>  <p>耐震性が高い</p>  <p>耐震性が低い</p> <p><b>【震度6弱】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●立っていることが困難になる。</li> <li>●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。</li> <li>●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。</li> <li>●耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。</li> </ul>	
<p><b>5弱</b></p>  <p>耐震性が高い</p> <p><b>【震度5強】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●物につかまらなさと歩くことが難しい。</li> <li>●棚にある食器類や本で落ちるものが多くなる。</li> <li>●固定していない家具が倒れることがある。</li> <li>●補強されていないブロック塀が崩れることがある。</li> </ul>	<p><b>6強</b></p>  <p>耐震性が高い</p> <p>耐震性が低い</p> <p><b>【震度6強】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●はわないと動くことができない。飛ばされることもある。</li> <li>●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。</li> <li>●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。</li> <li>●大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。</li> </ul>		
<p><b>5強</b></p>  <p>耐震性が高い</p> <p><b>【震度7】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。</li> <li>●耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。</li> <li>●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。</li> </ul>	<p><b>7</b></p>  <p>耐震性が高い</p> <p>耐震性が低い</p>		

## 地震が起きたら

## あわてず、まず身の安全を!!

## 緊急地震速報を見聞きしたら

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難
- 運転中は、ハザードランプを点灯し、緩やかに減速
- あわてて外に飛び出さない(落下物や車が危険)
- 近づくな、門や扉、自動販売機やビルのそば
- 揺れがおさまってから、あわてず火の始末
- 海岸でぐらっときたら高台へ
- あわてた行動、けがのもと

家屋の耐震化や家具の固定など、日頃から地震に備えましょう!!



国土交通省 気象庁

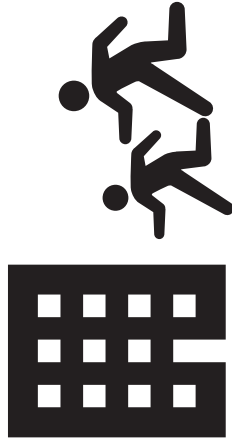
〒100-8122 東京都千代田区大手町1-3-4 電話:(03)3212-8341(代表)  
ホームページアドレス <http://www.jma.go.jp/>

平成21年3月31日

弾道ミサイルが日本に飛来する可能性がある場合には、**アラート**を通じて**緊急情報**を流します。

- 1 屋外スピーカーなどから国民保護サイレンとメッセージが流れます。
- 2 携帯電話やスマートフォンに緊急速報メールなどが届きます。

**屋外にいる場合**  
【爆風や破片などを避ける】



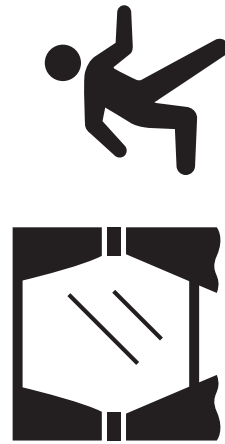
**近くの建物の中**(できれば頑丈な建物)  
または**地下へ**

もしも、近くに建物がいない場合は

**物陰に身を隠す**  
または  
**地面に伏せ**  
**頭部を守る**



**屋内にいる場合**  
【爆風で割れた窓ガラスなどを避ける】



**窓から離れる**  
または**窓がない部屋へ**

弾道ミサイルが着弾した場合、**激しい爆風**や**破片**などにより、**身体へ大きな被害**を受ける可能性があります。



**爆風や破片などから身を守るため、  
状況に応じた避難行動をとることが大切です！**  
とるべき行動については裏面をご覧ください▼

### 非常用持ち出し品（袋・バッグ）

<input type="checkbox"/> 水（お茶やジュースも可） <input type="checkbox"/> 食料（ご飯（アルファ化米など）、レトルト食品、 ビスケット、乾パン、野菜ジュース、 チョコ、など：最低3日分の用意！） <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> 衣類・下着 <input type="checkbox"/> レインウェア・雨具 <input type="checkbox"/> 懐中電灯（※手動充電式が便利） <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（※手動充電式が便利） <input type="checkbox"/> 予備電池・モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく、缶切り <input type="checkbox"/> 救急用品・救急セット （ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など） <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ・携帯用カイロ <input type="checkbox"/> ブランケット（毛布） <input type="checkbox"/> スリッパ・上履き・運動靴	<input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉・マウスウォッシュ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ペン・ノート — 感染症対策にも有効です!! — <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ・ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> 体温計 — 一緒に持ちだそう!! — <input type="checkbox"/> 貴重品 （通帳、現金、パスポート、運転免許証、保険証、 病院の診察券、マイナンバーカード、印鑑） <input type="checkbox"/> 携帯電話・スマートフォン・充電器
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

子供がいる家庭の備え		
<input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ） <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー	<input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ <input type="checkbox"/> お尻ふき <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 <input type="checkbox"/> ネックライト	<input type="checkbox"/> 抱っこひも <input type="checkbox"/> 子供の靴 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

女性の備え		
<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> おりものシート	<input type="checkbox"/> サニタリーショーツ <input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー・ホイッスル <input type="checkbox"/>

高齢者がいる家庭の備え		
<input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ <input type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 補聴器	<input type="checkbox"/> 介護食 <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤 <input type="checkbox"/> 吸水パッド	<input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗剤 <input type="checkbox"/> 持病の薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー

その他（自由記入）		
<input type="checkbox"/> くし、ブラシ、鏡、化粧品 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

※ 避難のために、非常用持ち出し品を準備しましょう。重さは、男性10～15kg、女性5～10kgを目安に背負いやすいリュックなどにまとめておきましょう。