

特集

津波から命を守るために



北海道は四方を海に囲まれており、これまでも多くの津波被害によって、尊い生命と貴重な財産が失われてきました。道では、東日本大震災の発生を踏まえ、最大クラスの地震が起きた際に想定される被害を公表するとともに、災害に強いまちづくりを進めています。災害はいつ起こるかわかりません。**日頃から「まさかの事態」に備えましょう。**

特集を
動画で!

今号の **速ヨミ!**



動画は右の二次元コードから



今号の特集を動画で時間をかけずにチェックできる「速ヨミ!」。左下の二次元コードを読み取るだけで、いつでもどこでも北海道の「今」を知ることができます。音声付きなので文字が読みづらい方にもおすすめです。



避難のポイント

津波警報・注意報が発表されたら、海辺から離れ、より高い安全な場所へ避難しましょう。また、津波はくり返し襲ってくるので、津波警報・注意報が解除されるまで避難を続けてください。

すぐに
避難



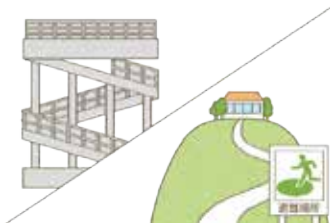
強い揺れや弱くても長い揺れを感じたときは、**すぐに避難**を開始。

大津波警報が
発表された時は
ただちに
できる限りの
避難



大津波警報が発表された場合は、**ただちにできる限りの避難**を。

より高い
場所へ



ここなら安心と思わず、**より高い場所**を目指して避難。

津波は
くり返す



津波は長い時間**くり返し**襲ってくる。津波警報・注意報が**解除されるまで、避難を続ける**。

海から
離れる



絶対に**海を見にいかない**。津波警報などの発表時は**危険な場所に近づかない・戻らない**。

車は
使わない



車は渋滞や事故に巻き込まれる懸念がある。原則、**徒歩で避難**。

広報紙 ほっかいどうクイズ

広報紙「ほっかいどう」では、プレゼントが当たるクイズ企画を実施。問題は特集から出題します。右の二次元コードからアクセス!



WEB限定
コンテンツ
公開中!

広報紙
「ほっかいどう」
ウェブサイト



サイトは
こちらから!

特集 津波から命を守るために

津波から命を守るためには決して諦めないことが最も重要です。ただちに避難するなど、避難行動の違いにより、人的被害は減少します。日頃から備蓄品、避難場所や避難ルートの確認を行うなど、正しく恐れ、正しく災害に備えましょう。

北海道で最大クラスの地震が発生した際の地震・津波被害想定

道では、日本海溝・千島海溝沿い、日本海沿岸で最大クラスの地震・津波が発生した際に想定される具体的な被害を公表しています。

■日本海溝・千島海溝沿いの被害想定

最大死者数

約149,000人(日本海溝モデル)
約106,000人(千島海溝モデル)

※早期避難率が低く、「冬」「夕方」に地震が発生した場合



詳細は
こちら

■日本海沿岸の被害想定

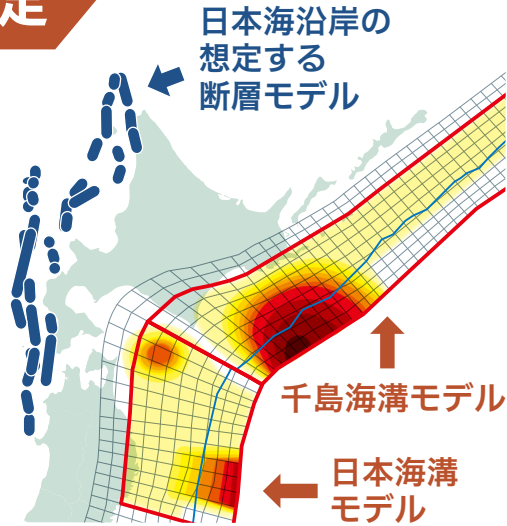
最大死者数

約7,500人

※早期避難率が低く、「冬」「深夜」に地震が発生した場合



詳細は
こちら



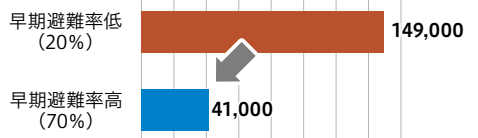
※想定される被害は、発生する断層や時期・時間帯などにより大きく異なります。

津波からの早期避難率をさらに高めることにより 人的被害を減らせます！

日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震の被害想定 (令和4年公表)

早期避難率が低い場合と比較して、早期避難率が高く避難の呼びかけが効率的に行われ、津波避難ビルを活用することにより、死者数が大きく減少することが推計されています。

日本海溝モデル【冬・夕方】 人的被害(死者数(人))



確認しよう！災害への備え

■「家庭での備え」チェックリスト

非常持出品や非常備蓄品の**チェックリストを活用して不足しているものをご準備**いただくとともに、お住まいの周辺地域の**避難場所や危険なエリアを確認**するなど、「まさか」に備えましょう。



チェックリストは
ウェブサイトでも
確認できます

非常持出品	避難時に持ち出すもの	非常備蓄品	自宅や避難所での生活を支えるもの
-------	------------	-------	------------------

すぐに必要なもの	生活用品	応急医薬品	食品	生活用品
☐ 懐中電灯 (できれば一人にひとつ) ☐ 予備の電池・携帯充電器 ☐ 携帯ラジオ ※電灯とラジオと携帯電話の 充電機能を備えたものも便 利です。 ☐ ヘルメット、防災頭巾 (頭のサイズに合ったものを用意) ☐ マスク・軍手 ☐ ホイッスル ☐ 緊急連絡先をまとめたノート	☐ 下着・上着・ 靴下などの衣類 ☐ マスク・軍手の予備 ☐ タオル ☐ ティッシュペーパー、 ウェットティッシュ ☐ 紙の食器、紙コップ、割り箸 ☐ ビニール袋 ☐ ろうそく、ライター(マッチ) ☐ ラップ ☐ ナイフ、ハサミ、缶切り、 栓抜き、ドライバーなど ※これらが一体化した十徳ナ イフなども便利です。	☐ ばんそうこう・消毒薬・傷薬・ 包帯など外傷用医薬品 ☐ 風邪薬、解熱剤・胃腸薬など の常備薬 ☐ 病院から出されている薬と 処方箋 ☐ 家族に合わせて、子ども用の 薬、持病の薬、生理用品やお むつなど	☐ レトルト食品、切り餅、 ドライフーズ、 インスタントラーメン ☐ あめ、チョコレート、 せんべい ☐ 栄養補助食品 など	☐ 毛布・寝袋 ☐ 簡易トイレ ☐ トイレットペーパー ☐ 洗面用具・ドライシャンプー ☐ 鍋 ☐ パケツ
貴重品	食品・飲料水	感染症対策	飲料水・生活用水	工具類
☐ 現金 (10円や100円硬貨を含む) ☐ 預金通帳と印鑑 ☐ 健康保険証 ☐ 運転免許証 ☐ 住民票やマイナンバーカード など身分証明になるもの ☐ 権利証書など財産を証明す るもの など	☐ 乾パンや缶詰、アルファ米な ど火を使わずに食べられる もの ☐ 飲料水 (ペットボトルで用意) ※乳幼児がいる場合は粉ミル クなども忘れずに。	☐ マスク ☐ 上履き(スリッパなど) ☐ 消毒液 ☐ 石けん・ハンドソープ ☐ 体温計	☐ 飲料水 (ペットボトルで用意) ※1人1日3リットル×3日分が目 安 ☐ 生活用水 ※プラスチックのタンク などに入れて保存を。風 呂の水を次の入浴まで 残しておくこと突然の断 水時に利用できます。	☐ スコップ、パール、 のこぎりなど ☐ ローブ ☐ ビニールシート ☐ ガムテープ ※救助活動や割れた窓ガ ラスの応急処置用に準 備しておきましょう。
		寒さから身を守る	燃料	寒さから身を守る
		☐ 長袖・長ズボン ☐ 雨具・長靴 ☐ カイロ ☐ 防寒用ジャケット ☐ 手袋 など	☐ カセットコンロまたは 携帯コンロ ☐ 予備のガスボンベや固 形燃料	☐ ポータブルストーブ・灯油 ※電気が必要としない暖 房器具 ☐ 湯たんぽ ☐ カイロ

■津波ハザードマップのチェックポイント

- ☐ 自宅の標高や海からの距離と、自宅から避難場所へのルート
- ☐ 家族それぞれの職場や学校から避難場所へのルート
- ☐ 買い物や遊びに行くといった生活圏にある津波避難場所、津波避難ビルの場所



津波ハザードマップは各市役所、町村役場において作成・配布しているほか、道のウェブサイトからもアクセスできます

津波警報などの種類

津波警報・注意報が発表されたら、**海辺から離れ、より高い安全な場所へ避難**しましょう。また、津波はくり返し襲ってくるので、津波警報・注意報が**解除されるまで避難を続けてください**。

	大津波警報	津波警報	津波注意報
発表される津波の高さ	数値での発表 10m超：(10m<予想される津波の最大波の高さ) 10m：(5m<予想される津波の最大波の高さ≤10m) 5m：(3m<予想される津波の最大波の高さ≤5m)	3m：(1m<予想される津波の最大波の高さ≤3m)	1m：(0.2m≤予想される津波の最大波の高さ≤1m)
巨大地震の場合の発表	巨大	高い	(表記しない)
想定される被害	巨大な津波が襲い、木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流出し小型船舶が転覆します。

避難のポイント

すぐに避難

大津波警報が発表された時は
ただちにできる限りの避難

より高い場所へ

津波はくり返す

海から離れる

車は使わない

道の取り組み

道では、津波被害の軽減に向けて、市町村と連携し、津波避難タワー・避難路・避難階段の整備などを進めています。また、道民の皆さんに災害に対する意識を高めていただくため、防災総合訓練や防災教育に関する情報提供、防災教育教材の作成などのさまざまな取り組みを行っています。

■津波避難施設などの整備

津波から「道民の命を守る」ために、市町村と連携して、積雪寒冷を考慮した津波避難施設、避難路の整備や海岸保全施設の耐震化・耐浪化などの災害に強い施設づくりを進めています。



釧路町中園公園避難タワー



浜中町人工高台

■ほっかいどうの 防災教育ポータルサイト

防災教育を推進する個人・企業などと連携・協働する組織である、「ほっかいどう防災教育協働ネットワーク」の取り組みや、防災教育に関する情報をポータルサイトに掲載しています。



詳細は
こちら

■避難所運営ゲーム(HUG) 北海道2025(愛称:Doはぐ)

道民の方々に避難所生活や避難所運営を自分事としてとらえ、地域の防災対策の課題を見つけやすくすることを目的として、真冬に電気などが使えない想定に沿って、250枚のカードで示されたさまざまな条件をグループで話し合って解決していく「防災教育カードゲーム」を作成しました。Doはぐの貸し出しは、お近くの振興局・総合振興局の危機対策室または道庁危機対策課までお申し込みください。



詳細はこちら

特集に関するお問い合わせ／道庁危機対策課 TEL.011-204-5007



地域情報

北海道の各地域から
話題をお届けします。

北海道内市町村
広報紙(誌)ページ
へのリンク集



奥尻町 奥尻島津波館

平成5年7月に発生した北海道南西沖地震による大津波は、奥尻島に大きな被害をもたらしました。奥尻島津波館は当時の災害の記憶と教訓、全国から寄せられた復興支援への感謝を後世に伝えるために、平成13年にオープンしました。館内はテーマ別に7つの展示スペースを設け、災害の様子と復興までを伝えています。

お問い合わせ／奥尻島津波館 TEL.01397-3-1811(開館時)
奥尻町教育委員会 TEL.01397-2-3890(閉館時)



白糠町 白糠町津波避難タワー

令和7年7月、白糠町の白糠地区と西庶路地区の2カ所に津波避難タワーが完成しました。災害時でも安全に避難できるよう、震度5弱以上の揺れで自動開錠する進入口(キーボックス)のほか、太陽光発電設備や非常用発電機を整備しています。さらに、防雪ネットでタワーを囲い、積雪寒冷期の避難にも対応した施設となっています。

お問い合わせ／白糠町危機対策課
TEL.01547-2-2171(内線223)





北海道からのお知らせ

道庁からのお知らせなどをお伝えします。詳しくは、各ウェブサイトをご覧ください。

インターネットの人権侵害に注意！

インターネットやSNSの普及により情報発信が手軽になった一方、プライバシーの侵害や誹謗中傷、デマの拡散、個人情報流出などの人権侵害が問題になっています。被害に遭われたときは、右の二次元コードから各相談窓口にお問い合わせを。

道庁道民生活課
TEL.011-206-6148



北海道さい帯血バンクにご協力ください

北海道さい帯血バンクは、白血病などの治療に必要な造血幹細胞を提供する重要な役割を担っています。さい帯血は、赤ちゃん・母体に負担なく採取できますが、出生数の減少により、さい帯血の確保が課題となっています。皆さまのご協力をお願いします。

日本赤十字社 北海道さい帯血バンク
TEL.011-613-8765



「森林環境税」は森林整備などに活用されています

水源や国土を守り、木材を供給する森林を将来に残していくために皆さまから徴収された森林環境税は、道内各地で間伐などの森林整備や林業従事者の育成、木育活動の支援、道産木材の利用拡大などのさまざまな取り組みに有効に活用されています。

道庁森林計画課
TEL.011-204-5494



新たな住宅認定制度「HOKKAIDO WOOD HOUSE」

道産木材を使用し、豊富な知識と技術を持つ工務店などによって建てられた「安心で快適な住まい」の認定制度が始まりました。補助金や住宅ローン金利優遇などのメリットがあるほか、道産木材のクラフト雑貨が当たる「認定キャンペーン」も実施中です！

道庁林業木材課
TEL.011-204-5492



「どさんこ愛食食べきり運動」推進中！

家庭での食べ残し、直接廃棄などの食品ロスの発生を減らすため、道民運動として「どさんこ愛食食べきり運動」を推進中です。食品ロスを防ぐ「家庭5箇条」や期限表示の違いを正しく理解して、おいしく残さず食べきりましょう。

道庁食品政策課
TEL.011-204-5427



ほっこりふれあいプロジェクト「学習成果発表会」開催

特別支援学校の教育活動について理解を深めていただくため、「ほっこりふれあいプロジェクト『第3回学習成果発表会』」を11月7日(金)に道庁本庁舎1階で開催します。生徒が製作した製品の販売や展示を行いますので、ぜひお越しください。

教育庁特別支援教育課
TEL.011-204-5774



北海道原子力防災総合訓練

道では、防災関係機関が協力して原子力防災対策を円滑に実施できるよう、関係機関の連携、防災業務関係者の防災技術の向上を図るとともに、住民の皆さまの防災意識の高揚や、防災対策に関する理解促進を図るため、毎年、原子力防災総合訓練を実施しています。



「原子力防災に関する動画」ウェブサイト

訓練の様子や、原子力防災に関する日頃の備え、原子力災害発生時の基本的な対応などに関する動画を公表しています。



道庁原子力安全対策課 TEL.011-206-6758

泊発電所3号機に関する説明会を開催します

泊発電所に関して、国と北海道電力から原子力発電のエネルギー政策上の位置づけや必要性、安全対策などについて説明し、ご質問・ご意見を伺う説明会を、道内6圏域(札幌市、函館市、旭川市、網走市、帯広市、釧路市)で開催します。



「泊発電所3号機に関する説明会」ウェブサイト

説明会に関する情報を公表しているほか、皆さまから泊発電所3号機に関するご意見をお受けしております。



道庁資源エネルギー課 TEL.011-204-5886

抽選で20名様に当たる！

おいしい道産品プレゼント

JA帯広大正「大正メークイン 秀特M 10kg」

粘りの多い粘質タイプで、煮崩れしにくいのが特徴。昼夜の寒暖差が大きい大正地区で育ったメークインは、甘みをたっぷりと蓄えています。

応募期限／11月28日(金)必着

応募方法

本紙へのご意見・ご感想(今回の掲載内容について)、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、ハガキまたはウェブサイトでご応募ください。

応募先

〒060-8588(住所不要)北海道広報広聴課
「広報紙11月号 おいしい道産品プレゼント」係

右の二次元コードからも応募いただけます。応募いただいた方の個人情報は、当プレゼントの発送以外には使用いたしません。

次号のお知らせ

次号は12月18日(木)に配布予定です

令和7年8月末時点
北海道の総人口

5,009,319人(前年同月より48,874人減)

※人口は毎月公表される統計資料に基づき直近のデータを掲載しています。

この広報紙は環境に優しい植物性インキを使用しています。

古紙パルプ配合率100%再生紙を使用

広告掲載を希望される場合は、道庁広報広聴課へお問い合わせください。

発行／北海道総合政策部知事室広報広聴課 〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
TEL.011-204-5110 FAX.011-232-3796

広告