

札幌 防灾手册

保存版

SAPPORO BOSAI HANDBOOK

SAPPORO BOSAI HANDBOOK



电子版可通过此处阅览

拥有超过190万人口的城市-札幌，
除了四季分明美不胜收，还拥有山川等富饶的自然环境。

但是，优美的大自然并不一定总是温柔和善，
大地震随时随地都可能发生。
近年来由于气候变化等的影响，
大型台风以及集中暴雨等造成的大灾害也在各地接连发生。

如果现在札幌发生了大灾害，
或者在隆冬季节发生了大地震的话，
您会采取怎样的行动来保护自己的生命呢？

我们需要理解大自然所带来的恩惠与灾害的两面性，
掌握保护自身的知识，并改变意识进行日常生活。

直面灾害风险，实行“日常防灾”，
请与身边的人一起，推进防灾行动吧！



目录

手册的使用方法	3	风灾、水灾
防灾能力检查表	4	了解风灾、水灾
平时的准备		
确认所在地区的灾害风险	5	持续下雨的情况
家庭安全对策	7	根据警戒级别行动
家庭内的准备	9	避难须知
通过家庭会议思考	11	保护好自己免遭土砂灾害的危害
地震		
了解地震	13	保护好自己免遭台风的危害
发生大地震的情况	14	保护好自己免遭龙卷风的危害
在户外的行动	15	武力攻击
外出时的危险	16	保护好自己免遭武力攻击的危害
无法回家的情况	17	原子能灾害
考虑在家避难	19	保护好自己免遭原子能灾害的危害
在避难所的生活	20	地区防灾与信息收集
		在地区的防灾
		灾害、防灾信息的查找方法

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



※SDGs (Sustainable Development Goals) 是联合国于2015年9月通过的至2030年为止包括发达国家在内的整个国际社会的开发目标，由17个目标与169个指标构成。

※札幌市正在努力推进着SDGs的实现。

手册的使用方法

本手册记载了家庭内应做好的准备以及灾害的相关知识等，包括在发生灾害时如何保护自身安全（自助），如何与周围的人合作互相帮助（互助）的内容。

请与札幌市发行的危险地图等一起使用。

首先，请通过《防灾能力检查表》，测试您的防灾能力，
大家一起以成为札幌防灾王作为目标吧！



[返回第1张图](#)

一起使用吧

札幌市发行的危险地图等

浸水危险地图 地震防灾地图 自主防灾手册 公寓的防灾能力

“札幌防灾王问题”可在YouTube上查看

QR code

挑战札幌防灾王！

防灾能力检查表



		打√	参考页面
01	储备有较多的食品与日用品	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P9
02	确定好了灾害时确认家人安全的方法	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P11
03	平时就和邻居保持着交流	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P31
04	知道发生地震时最优先需要保护的东西	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P14
05	家中实施了家具的固定等地震对策	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P7
06	家内备有所有家庭成员的饮用水（人数×3升×3天）	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P19
07	备有紧急携带物品	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P9
08	通过家庭会议确认好了发生灾害时的行动与必要的准备	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P11
09	参加了地区等实施的防灾训练及培训会等	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P31
10	能够从职场或学校步行回家 (或做好了过夜的准备)	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P18
11	知道在室外发生地震时的危险点	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P15
12	知道在台风接近时的准备要点	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P27
13	知道集中暴雨及线状降水带的危险	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P22
14	根据浸水危险地图，确认好了自家的浸水风险	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P5
15	掌握好了附近的土砂灾害警戒区域	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P26
16	能够自己查找防灾信息、气象信息	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P33
17	知道“正常化偏误”	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P24
18	知道札幌市预计的地震受灾规模	<input type="checkbox"/>	▶ 详见 P13

参阅本手册确认一下吧！

您有几项“打√”了呢？

0~9个

未来的札幌防灾王

首先要学会自我保护！

10~13个

札幌防灾中级者

请熟读防灾手册吧！

14~17个

札幌防灾上级者

请帮助有需要的困难者！

18个

札幌防灾王

和我们一起推广防灾吧！



平时的准备



确认所在地区的灾害风险

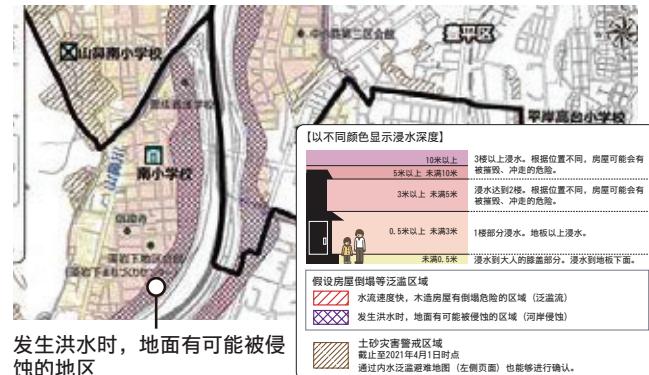


札幌市浸水危险地图

内水泛滥 洪水 土砂灾害

显示着有可能发生内水泛滥及洪水危险的区域、避难场所等。

此外，您还能够根据自家周边的浸水预测等信息，通过检查流程对避难行动进行确认。

**内水泛滥** 指下水道无法完全排放雨水而发生的浸水**洪水** 指因大雨发生河水泛滥而引起的浸水

札幌市土砂灾害危险地图

土砂灾害



在土砂灾害警戒区域等被指定的地区(连合町内会单位)，制作有土砂灾害危险地图。可以让您更加容易确认警戒区域及避难场所等的位置。



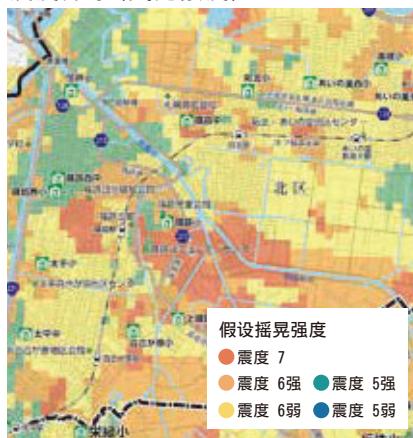
札幌市地震防灾地图

地震

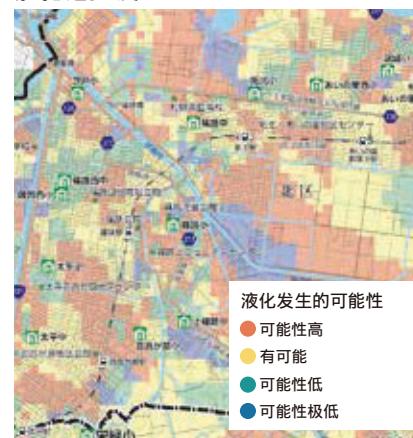


可以确认到假设在札幌市发生的大规模地震的“震度分布(摇晃强度)”、“液化危险度”、“房屋全部毁坏率”。

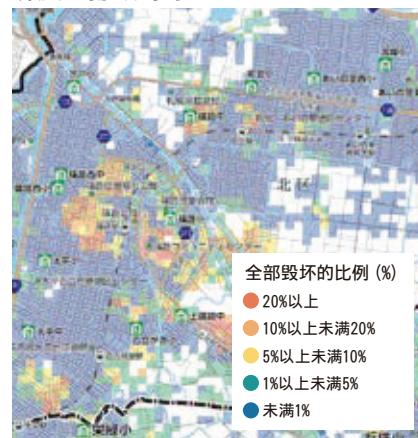
震度分布(摇晃强度)



液化危险度



房屋全部毁坏率





札幌防灾门户网站

在汇总了灾害信息等的“札幌防灾门户网站”，
可以放大查阅各种灾害的危险地图。



危险地图

可以选择想要确认的信息。



札幌市防灾应用软件“SONAE (有备无患)”

这是一款智能手机用的防灾应用软件。

除了能够通过推送通知接收紧急信息之外，还可以进行避难场所的确认以及通过AR（增强现实）功能体验危险度。



查找札幌市内避难场所



浸水模拟



SOS通知功能



各种地图的分发场所

各区役所、危机管理局（市役所7楼）

平时的准备

家庭安全对策

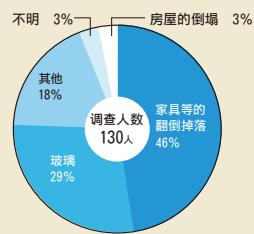
家庭安全对策是保护生命的基础

为了不被倒塌的房屋、倾倒的家具压在下面或被困在其中，加强“房屋的抗震性”、“家具的固定”非常重要。如果不能自行逃生的话，有被卷入火灾的危险，以及在隆冬期间因低体温症而丧生的危险。

防灾专栏

阪神淡路大地震中人员受伤的原因

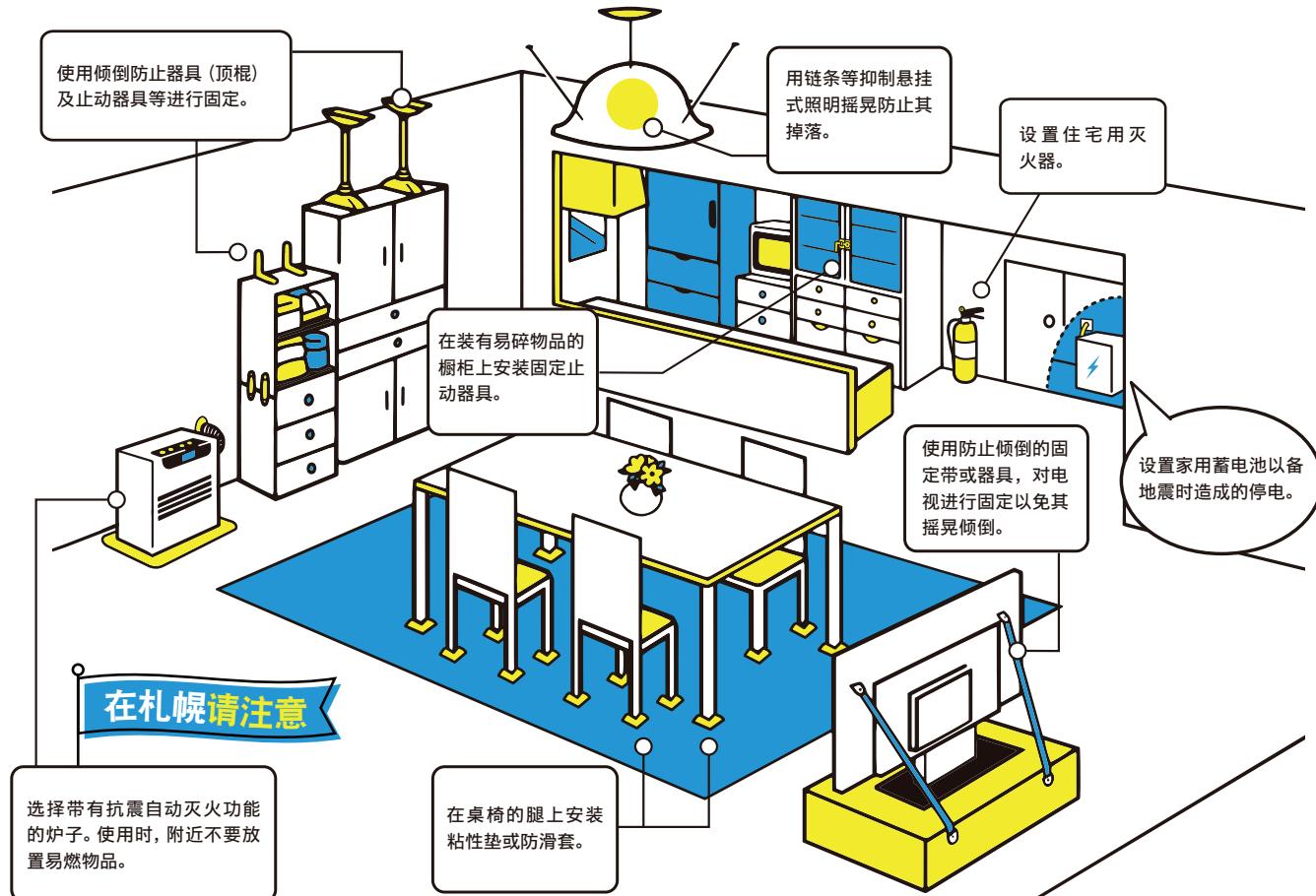
1995年阪神淡路大地震死亡者中，约8成是因倒塌的建筑物致死。即使建筑物没有倒塌，也有许多人因倾倒的家具或破碎的玻璃而受伤。



内部受灾导致受伤的原因

根据日本建筑学会“阪神淡路大地震住宅内部受灾调查报告书”

室内的准备

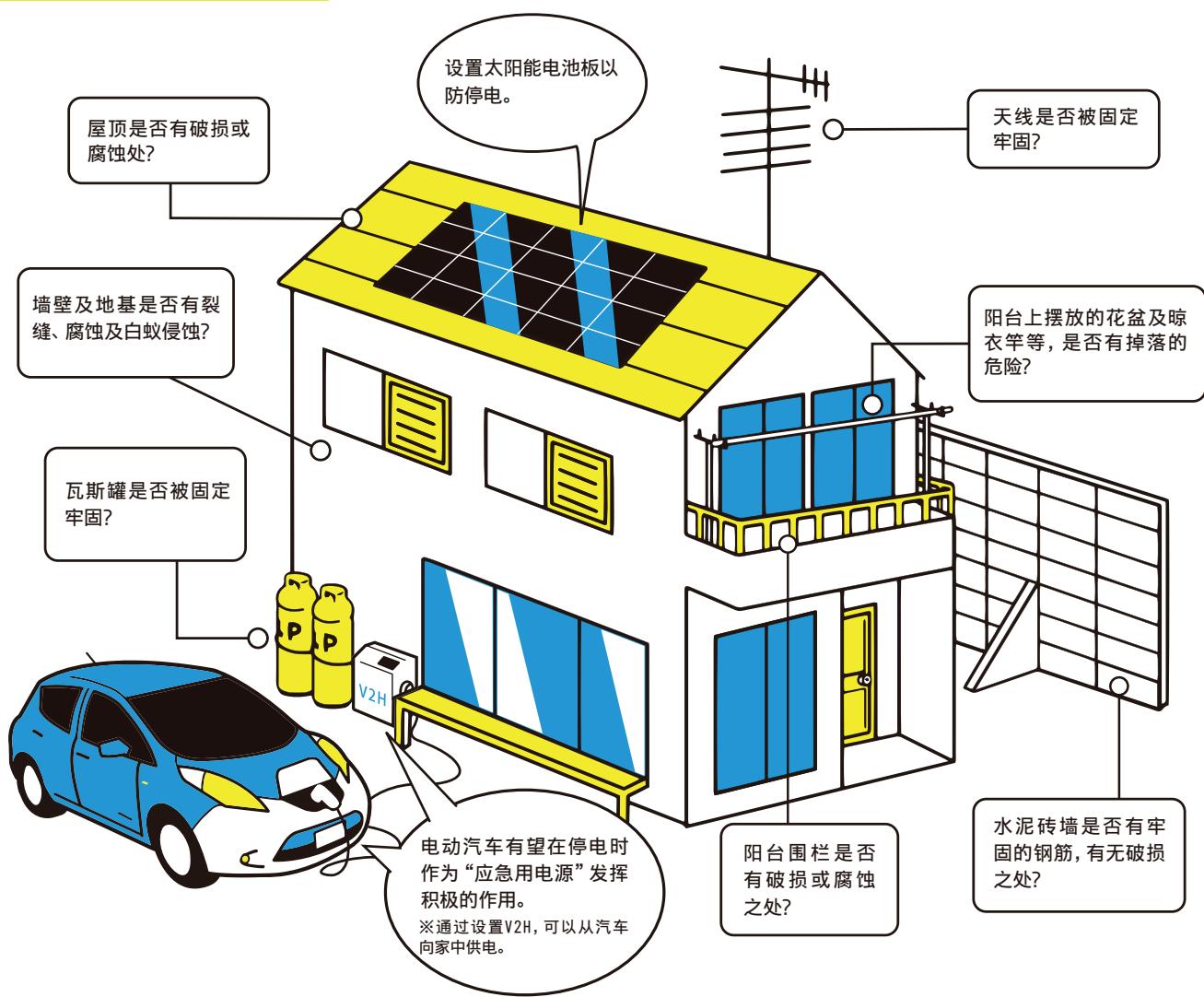


公寓居住者，也请确认总结了大地震时可能发生的公寓特有灾害等的“公寓的防灾力”

分发场所 各区役所、危机管理局(市役所7楼)



室外的准备



有关木造住宅抗震化的补助制度等

有关抗震诊断、抗震改修的补助制度



对于 1981 年 5 月以前建造的木造住宅, 对抗震诊断员的派遣、抗震化所需费用给予一部分补助。

咨询单位

札幌市都市局建筑指导部建筑安全推进课

电话: 011-211-2867

水泥砖墙等拆除工程补助制度

补助有倒塌危险的水泥砖墙等的
拆除工程费



对于满足一定条件的有倒塌危险的水泥砖墙等, 补助一部分拆除工程所需的费用。

新一代汽车购入等补助制度



可再生能源节能设备引进补助制度



对于作为灾害对策以及地球温暖化对策的新一代汽车以及太阳能发电等设有补助制度。

咨询单位

札幌市环境局环保城市推进部环境能源课

电话: 011-211-2872

平时的准备

家庭内的准备

准备好物品会给避难生活 带来心理上的余裕

为了应对灾害的发生，札幌市希望大家能够事先储备能够在家生存最少3天、最好是1周的食物、水等物品。为了能够度过灾害时的不便生活，请考虑一下家里所需的物品做好准备吧！



做好准备的 重要性

在2018年北海道胆振东部地震时，由于许多人在震后购买水与食品，导致便利店及超市出现了断货的情况。因此，为了在发生紧急情况时能够坦然处之，平时做好储备很重要。



札幌市内的便利店

小知识！

通过滚动储备日常做好储备与更新

无需购买什么特别的物品，通过稍微多购买一些平时使用的食物与日用品，并补充使用完的量，来一直保持一定量的储备的方法叫做滚动储备。即使是在容易感到压力的灾害时，也能对熟悉的味道感到安心。



以下列表是最小限度应当准备的物品示例。准备物品根据各家庭的情况而异。
请每个人都考虑好所需的物品并做好准备。

紧急携带物品

备好最低限度的必要物品作为紧急携带物品，以便能够迅速进行避难。

紧急携带袋选择能够腾出双手的背包较为方便。可预先背一背试试，看看是否太重。

养成换季时检查一下紧急携带物品的习惯会比较安心。

贵重、便利物品

- 现金（包括10日元及100日元的硬币）
- 健康保险证
- 身份证（驾照、护照等）
- 手电筒、头灯（每人1个）
- 哨子、报警器（通过发出声音告知自己所在位置的物品）
- 工具刀
- 野餐布
- 火柴或打火机
- 便携式马桶
- 拖鞋
- 棉线手套或皮手套
- 雨衣
- 铝膜隔热垫

电子货币可能会无法使用



- 手机等的充电器、充电宝
- 防寒服
- 毛巾
- 便携式收音机
- 防灾安全帽

食物

为了不太重仅携带最小限度的量

- 饮用水（500毫升×2瓶左右）
- 应急食品、点心

卫生

- 急救物品（创可贴、绷带）
- 常备药
- 洗漱用具
- 生理用品
- 牙刷
- 换洗衣物、内衣、袜子
- 消毒液
- 体温计
- 口罩

储备品

灾害发生后的几天内，可能无法像平常一样购物，因此最好平时就准备好自己与家人的生活必需品。



食物

- 饮用水 (大约：每人3升×3天)
- 点心
- 速食包、干面、方便面
- 营养补助食品

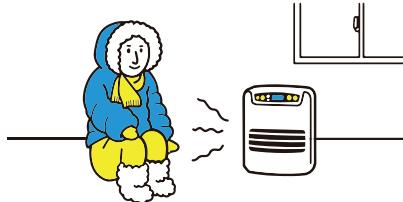
日用品

- 口罩
- 消毒液
- 漱口液
- 报纸
- 湿纸巾
- 塑料袋
- 纸板
- 卡式炉、瓦斯罐
- 提灯
- 铝箔
- 食品用保鲜膜
- 纸巾
- 卫生纸
- 便携式马桶
- 免水洗发露
- 胶带

在札幌请注意

防寒

- 便携式火炉 (无需电源)
- 热水袋
- 一次性暖贴
- 保暖内衣 (紧身裤、腹带等)
- 羊毛袜
- 针织帽
- 防寒服



车载常备品



- 防寒服、毛毯
- 雨具、长靴
- 脱困板
- 手套
- 铲子
- 便携式马桶
- 牵引绳
- 逃生锤
- 电瓶线夹子

根据家庭成员的构成及家庭情况所需的物品

婴幼儿



- 婴儿食品
- 奶粉、婴儿用液体奶
- 尿不湿
- 婴儿卫生纸

在札幌市网页上可查看灾害发生时婴幼儿及哺乳期女性应注意的营养、卫生管理的要点，以及为了能够确保营养所需的物品清单。



高龄者



- 假牙
- 介护食品
- 成人用尿不湿

宠物



- 牵狗绳
- 笼子
- 宠物用厕所用品
- 宠物食品

其他



- 眼镜
- 隐形眼镜
- 助听器
- 用药记录手册

在职场的储物柜中也准备好防灾用品吧

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 便于行走的鞋子 | <input type="checkbox"/> 手机等的充电器 | <input type="checkbox"/> 毛巾 |
| <input type="checkbox"/> 舒适的衣服 | <input type="checkbox"/> 现金 (零钱) | <input type="checkbox"/> 湿纸巾 |





平时的准备

通过家庭会议思考

自然灾害随时都有可能发生，而灾害发生时您的家人不一定都在一起。因此平时就需要商量关于发生灾害时的联络方法与所需的紧急携带物品等问题。

自家及附近的灾害风险

通过札幌市发行的危险地图等，确认好自家周边的灾害风险。

▶ 详见P5

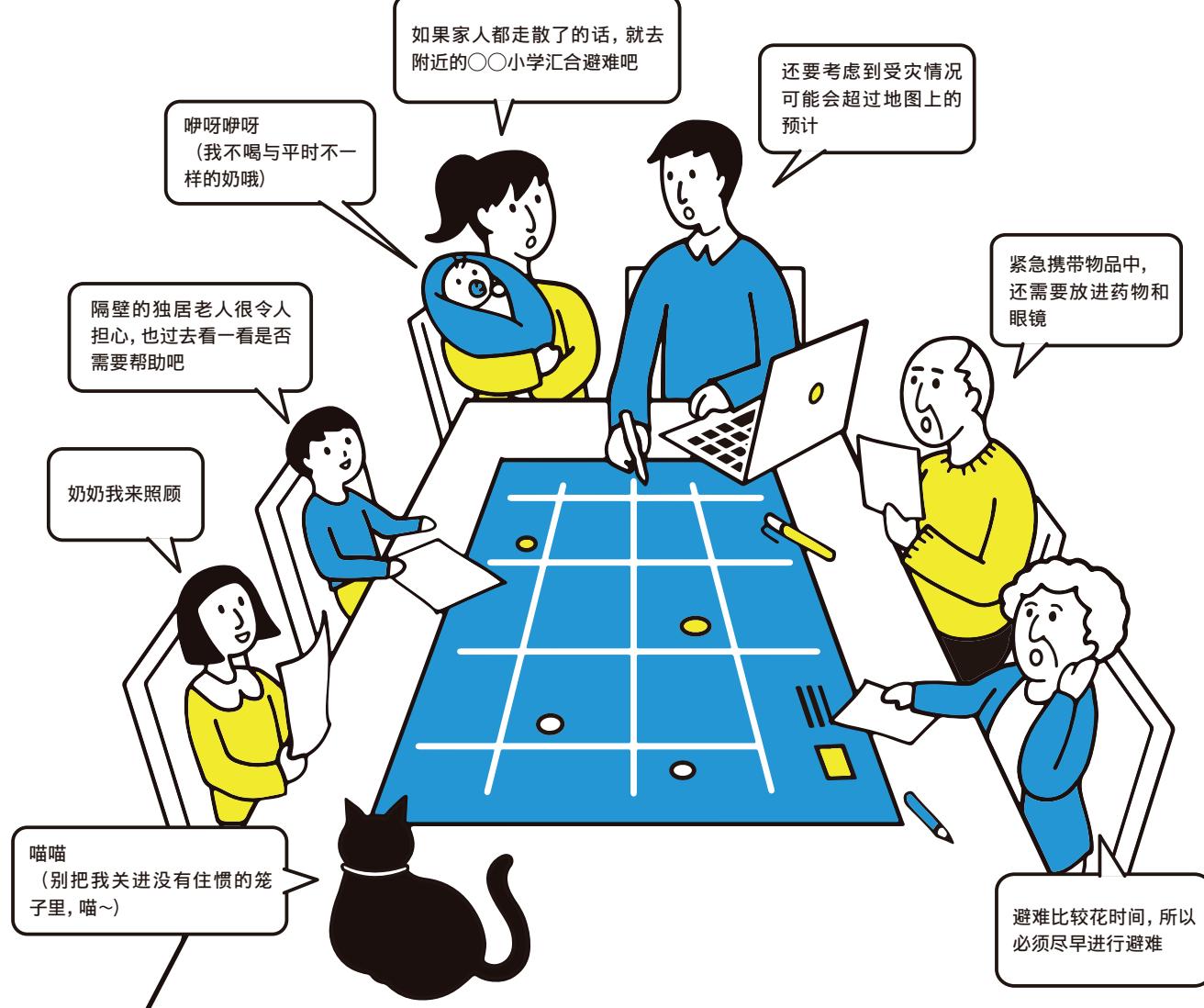
发生灾害时的联络方法

共享好灾害用留言电话“171”等的使用方法。

▶ 详见P12

避难场所、避难路线

约定好各种灾害发生时的避难场所。



家里的危险之处

确认好是否有可能因地震而倾倒的架子，以及是否能确保出入口。

紧急携带物品及储备品

确认好各自所需的物品。并养成确认使用期限以及根据季节更换所需物品的习惯。

▶ 详见P9、10

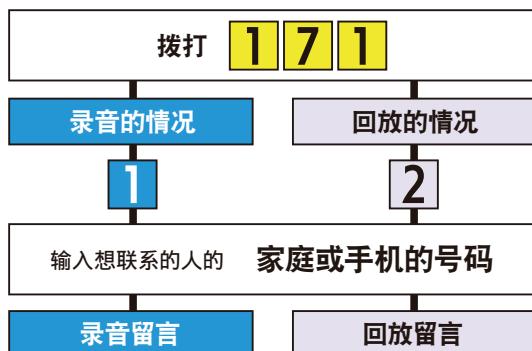
灾害用联络方法



灾害用留言电话 (171)

通过电话、手机、智能手机

安全信息(留言)可通过语音录音(登录),然后进行回放(确认)。拨通“171”后,按照指示进行操作。



※除灾害时以外无法使用。

※各手机公司也有同样的留言服务。有关详情请参阅各手机公司的网页等。



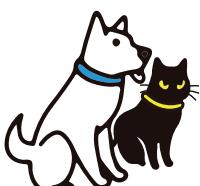
灾害用留言板 (web171)

通过网络

通过电脑及智能手机等可连接到留言板网站。输入想要联系的电话号码(手机号码也可),登录上安全信息(留言),也可进行确认。



web171



饲养着宠物的家庭须知

为宠物做好准备是主人应尽的责任。在确保自身安全的基础上,也要保护好自己的宠物。由于灾害发生时救助人命最为优先,宠物的救援物资会需要一些时间才能到达,因此日常请做好以下的准备。

- 储备品的准备 ▶ 详见P10
- 为准备好能够一同避难以及在避难所生活,日常要教育好能够控制其行动的“过来”、“等着”等口令
- 日常的健康管理(包括在避难所预防感染症的疫苗接种)
- 通过鉴别卡或微芯片等标明主人
- 确保好紧急情况时的寄放处(亲戚、宠物酒店等)

有关宠物的防灾事项,详情请通过札幌市保健所发行的“猫狗防灾手册”进行确认。

分发场所 各区保健中心、动物管理中心



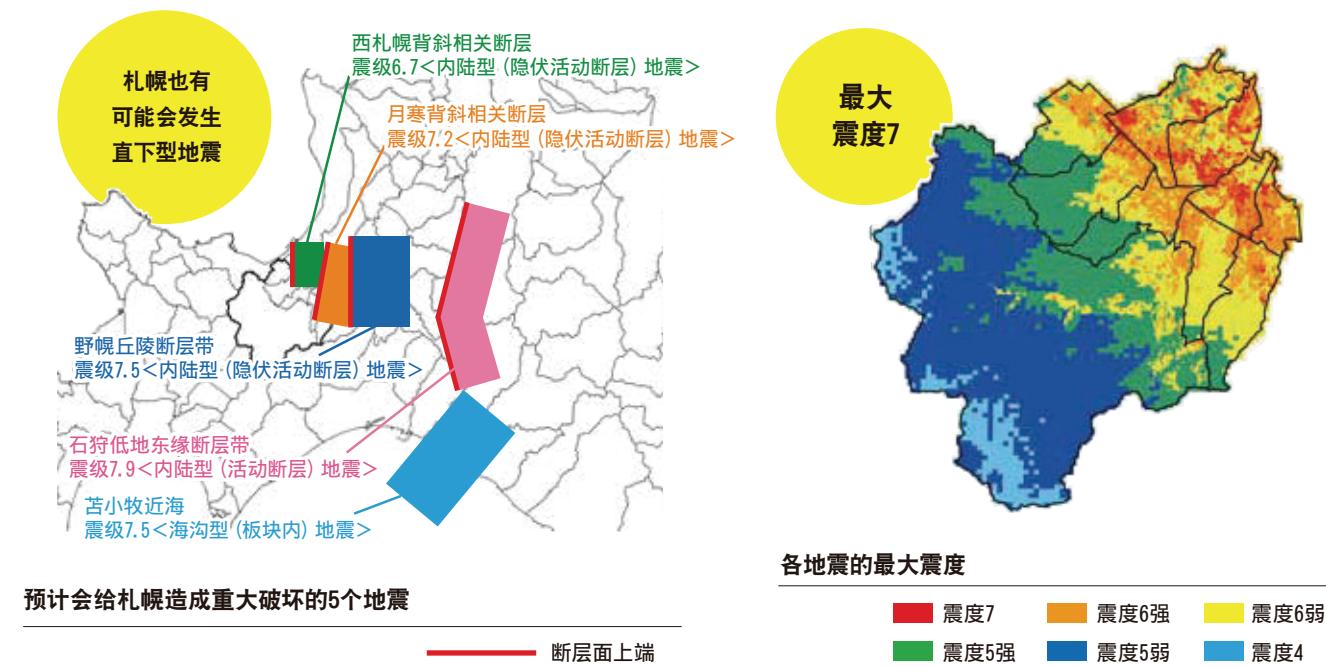


地震

了解地震

札幌市假设的地震

札幌市第4次地震灾害受灾情况假设，是以最新的地震知识为基础，设定为预测会给札幌带来最大级别灾害的地震，显示了在该地震中假设的受灾整体情况。



预计会给札幌造成重大破坏的5个地震

—— 断层面上端

在札幌请注意

冬季的受灾情况会很严重

死亡者人数推断

夏季 363人

冬季 936人

3975人

■ 因建筑物倒塌、火灾死者 ■ 因建筑物倒塌被活埋其中而被冻死者
(假设所有人都无法获救而冻死的情况)

由于冬季使用火炉等，因此火灾的发生会变多。而且，由于建筑物倒塌而被活埋的情况，救援花费时间太长的话，会有很多冻死的人。



至生命线恢复为止

如果冬季发生地震的话，预计生命线修复工作的效率会比夏季大幅度下降。预计最多需要花费右记的天数才能恢复。

电力
7天

通信
7天

上下水道
27天

瓦斯
(都市瓦斯)
40天

建筑物损害

约1万5000栋全部毁坏

避难所避难者

约9万人
(8000只宠物一同避难)

被困于电梯内

约4600台

回家困难者

约11万6000人

经济损失

直接损失 约2.7兆日元

约4台中有1台停止！



地震

发生大地震的情况

日常便考虑好在发生紧急情况时应采取怎样的行动来保护生命

虽然不知道何时会发生地震，但是札幌被认为有可能发生震度7的强烈地震。

为了能在地震发生时采取相应的行动保护生命，日常便应当做好思想准备。

在室内的行动

地震发生！

首先要优先保护好自己的生命

移动到物品“不会掉落、不会翻倒、不会移动”的地方确保安全。



还要注意
余震

当摇晃停止后



穿上鞋子防止
脚部受伤



如果着火的话，
请将其扑灭



打开门窗
确保出口



通过电视、
广播、智能手机
收集信息

▶详见P33、34



拉下电闸、
关掉瓦斯的
总开关

在家避难



- 有效利用家庭内的储备
- 余震及火灾有蔓延的可能，请提前做好可以随时避难的准备
- 邻居之间互相帮助

避难的判断

这种情况下呆在家
里会有危险！

- 由于房屋倒塌等原因无法在家生活
- 周边发生火灾或瓦斯泄漏等危险情况
- 已发布了避难信息

如果您判断
“家中安全”的话

如果您判断
“呆在家中会有
危险”的话

撤离避难



- 避难时，请注意掉落物、脚下、水泥砖墙的倒塌
- 带好紧急携带物品
- 由于会妨碍紧急车辆的通行，因此请勿驾车进行避难
- 通过灾害用留言电话等通知家人自己的避难地点



地震

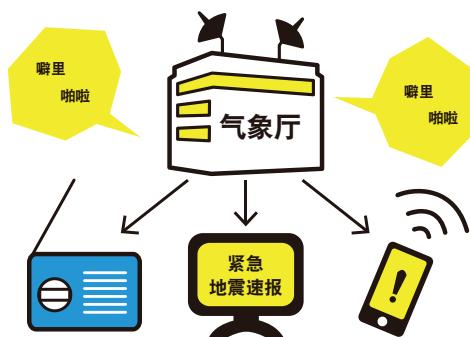
在户外的行动

在札幌请注意

緊急地震速報
来る前に知る

紧急地震速报是保障自身安全的信号

紧急地震速报是气象厅在预计发生震度5弱以上的强烈晃动时，尽可能提前向预计发生震度4以上晃动的地区发出的预警信息。当看到或听到速报时，请不要慌张并确保自身的安全。





地震

外出时的危险

有很多事情只要知道就能保护好自己

如果在外出时发生大地震的话……

请提前考虑好当自己身处其境时，可能发生的危险与应该采取的行动。



驾车

- 突然减速可能会有发生追尾事故的危险。打开双闪灯后逐渐减速。在道路左侧停车并关闭引擎，晃动停止为止请在车内等待。
- 行驶中如果发生大地震的话，将可能会出现无法保持直线行驶，或从下方被掀起的现象，而使驾驶变得困难。



在车站

保护好自己免受掉落物品的伤害，并移动到附近的柱子旁，以免从站台上跌落到线路上。如果是地铁站的话，可能会出现大家都想尽快撤离到地面而引起恐慌的危险。

在地下街

由于停电可能会造成许多人的恐慌，如果大家都急于涌向紧急出口的话，就会发生跌倒等事故的危险。因此请保持冷静，在保护好身体不受掉落物伤害的同时，在柱子或墙壁的旁边等待晃动的平息。



在办公室

没有固定脚轮的复印机等，会向意想不到的方向移动，如果撞到身体上的話，是造成重伤的原因。

如果在海边或河流附近遇到大地震的话，请马上进行避难。

详情请通过“札幌市海啸危险地图”进行确认。

分发场所 各区役所、危机管理局（市役所7楼）



地震 无法回家的情况

任何人都有可能发生无法回家的情况

在 2011 年 3 月发生的东日本大地震中，由于公共交通机关中断等原因，造成首都圈发生了约 515 万人无法回家的情况。此外，在 2018 年发生的北海道胆振东部地震中，札幌市中心也发生了许多人无法回家的情况，为此市政府通过开设临时逗留设施等措施进行了应对。

小知识！



不要一起回家！

如果在发生大规模地震后，大量人员一起回家的话，则存在着因拥挤而导致人员跌倒踩压等的危险，同时还会因紧急车辆无法通行等导致妨碍救生、救援的活动。因此在灾害发生后，请以“不要轻易开始移动”为基本原则，配合抑制大家一起回家的现象。

请事先假设好不同时间段的行动模式

上班（上学）时



- 如果离自己家较近的话就回家
- 在上班（上学）途中，如果离工作单位（学校）较近的话，就到工作单位等确保安全

工作中（在校）时



- 如果设施安全的话，就在设施内等待
- 如果在室外的话，就在周边安全的场所等待

回家时



- 返回工作单位（学校）
- 如果在回家途中，离家较近的话，就回家确保自身安全

确保安全确认、信息收集的手段

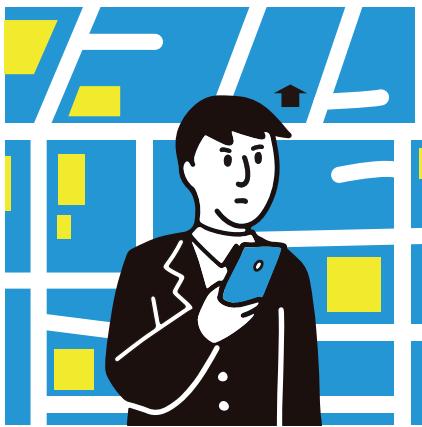
灾害发生时将会有许多人使用电话，从而导致受灾地区电话难以接通的现象。因此，事先决定好与工作单位的联络手段、确认家人安危的手段便非常重要。假设好因停电导致的电话及邮件等不通的情况，准备好多种通讯手段以便应对。

安全确认的方法等

确认好灾害用留言电话“171”的使用方法。

▶ 详见P12





徒步回家要慎重

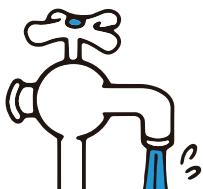
在确保了自身安全、确认了家人平安后，通过广播及网络获取准确的防灾信息。待周围的情况稳定下来，确认道路状况等的安全后，要慎重考虑徒步回家。为了做好能够徒步回家的准备，日常便在工作单位的储物柜等中备好便于行走的鞋子等也非常重要。

▶ 详见P10

灾害时灵活使用灾害时回家支援站

根据北海道缔结的协定，当发生灾害时，可以在市内的便利店等合作店铺领取徒步回家的支援物品。合作店铺贴有黄色的贴纸作为标识。

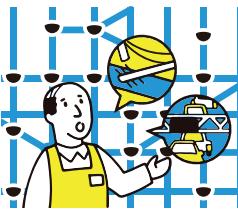
灾害时回家支援站（合作店铺）合作内容



① 提供饮用水



② 可供使用洗手间



③ 提供道路信息等



合作店铺贴纸

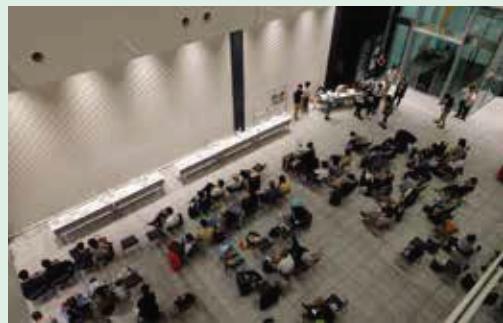
发生灾害时
请寻找此贴纸标识！

使用临时逗留设施

在预计会发生无法回家者的札幌站、大通站周边，如果由于大地震等导致公共交通机关停运，造成许多无法回家者的话，将开设“临时逗留设施”※进行应对。

可以通过札幌市网页及札幌防灾门户网站等对临时逗留设施的开设状况进行确认。

※临时逗留设施，是临时接收在能够回家之前，没有等待场所的无法回家者的设施。



2018年北海道胆振东部地震发生时
在临时逗留设施逗留的无法回家者

企业防灾建议

请经营者准备好至交通机关恢复为止，保障在一定期间内让员工及来访者在设施内等待时使用的等待空间以及储备品等以备需要。

详情请通过“企业防灾建议”进行确认。

分发场所 各区役所、危机管理局（市役所7楼）





地震

考慮在家避難

做好应对生命线停止的准备

如果避过了房屋倒塌并在家中生活没有问题的话,就请考虑一下使用家庭的储备品进行“在家避难”。由此还可以减轻共同生活的压力及传染病传播的风险。



建议储备每人3升3天份的饮用水。此外,将水储存在浴缸中以保障日常的生活用水。

※有小孩的家庭,请注意避免发生孩子溺水的事故。

停水

札幌市为了确保灾害发生时的饮用水,在市内设置了紧急蓄水槽。请确认好自家最近的据点供水设施。

如果停水的话

如果在家里没有存水的话,可以拿着带盖的干净容器到在据点供水设施等开设的供水站接受供水。

如果公寓等因为停电而不能提供自来水的话,公寓区域内可能还有能够供水的地方。详情请通过网页进行确认。



瓦斯停供

都市瓦斯与液化气,带有感知到震度5左右以上的地震便会自动切断供气的装置(瓦斯表)。

如果能够提供瓦斯而且没有瓦斯气味的话,便可以通过简单的步骤恢复供气。请确认好自家使用的瓦斯的恢复方法及灾害发生时的注意点。



排队等待接受充电服务的市民(札幌市役所)

2018年北海道胆振东部地震导致札幌市内发生了数日的全区域停电。

停电

- 地震引起的火灾中约有6成是通电火灾(地震造成停电后恢复供电时发生的火灾),因此为了防止通电火灾,避难时请拉下电闸。

- 准备好充电宝。手机及智能手机在发生灾害时是能够与家人取得联系及获取信息的重要工具。通过切换成省电模式可以降低电池的功耗。

- 如果在隆冬时期发生停电的话,需要电力的炉子将无法使用,因此应该准备好不需要电源的便携式火炉及能够热饭菜的卡式炉。



地震

在避难所的生活

由于灾害的影响而难以在自己家生活的话,请确认好已开设的避难所,做好准备后去避难所避难。避难所的开设情况可以通过札幌防灾门户网站等进行确认。

避难所使用须知

避难所的生活是很不方便的。每个人都心怀忐忑的在一起避难,互相体谅便非常重要。此外,因救援物资有限,请尽量随身携带所需物品前往避难所。



任务分担

避难所运营是由全体避难者共同进行的,为了让大家舒适地度过避难生活,希望所有人员能够分担任务,互相合作,以免给特定的人员造成过重的负担。



做好防寒对策

除了冬季之外,由于天气状况及停电等原因,也会导致避难所内变得较冷,因此请尽量带上防寒服及防寒用品前往避难所。



遵守洗手间的使用公德

有些人会因洗手间卫生条件不佳而避免使用、忍着口渴而不喝水、甚至还会出现发生脱水症状的人员。因此请遵守公德,保持洗手间的清洁。



做好犯罪防止对策

由于各种人员能够自由出入,因此请务必随身携带好现金及身份证等贵重物品。此外,请尽量避免一个人单独行动。

Q&A 常见问题!

问: 在家避难也能领取到援助物资吗?

答: 在家避难的人,如果无法筹措到物资的话,也可以到避难所领取必要的物资。但是,由于物资的数量有限,而且在避难所避难的人中还有完全失去房子的人等,因此日常在家中就做好充分的储备,变得非常重要。

问: 可以携带着宠物进行避难吗?

▶ 详见P12

答: 札幌市的避难所可以携带宠物进行避难。但是,不能带入体育馆等避难者聚集的场所。在避难所规定的宠物用区域内,由主人负责进行饲养。请不要忘记带好宠物的用品及食物。此外,还请认真管理好宠物、清扫及处理干净排泄物等,以免引起各种纠纷。



札幌市避难所开设的相关视频也在发布中





风灾、水灾

了解风灾、水灾

札幌的市区是开发于丰平川等冲积扇之上，因此拥有许多的河流。虽然至今为止对河道不断进行着改建，但冲积扇是一个潜在的水灾易发地区，加上近年来由于气候变化等的影响，大型台风给北海道也带来了很大的灾害。希望大家能够了解风灾、水灾，平时就做好应对准备。

札幌市过去发生的风灾、水灾

1981年8月暴雨



丰平川的情况（国土交通省北海道开发局提供）

损失 死亡1人、受伤1人、房屋完全或部分毁坏13栋

2004年9月18号台风



被吹倒的树木情况（札幌市中央区）

损失 死亡4人、受伤92人、房屋完全或部分毁坏12栋

2014年9月11日暴雨

盘踞在北海道西部海面上的低气压引发了暴雨，札幌市发布了北海道内首次的“大雨特别警报”。以南区为中心创下了1小时50毫米以上降雨量的记录。部分地区还出现了24小时超过200毫米的降雨量，是一次创历史纪录的暴雨。

损失 无人员伤亡

日本各地自然灾害的加剧化、频发化

2016年北海道暴雨



朝仓市内的受灾情况
(福冈县朝仓市提供)

受梅雨锋面及3号台风的影响，局部地区出现大雨，并发展为岛根县、福冈县、大分县发布大雨特别警报的集中暴雨。



空知川堤坝决堤引起的漫水
(国土交通省北海道开发局提供)

由于多个台风连续在北海道登陆，造成以北海道东部为中心发生的河流泛滥及土砂灾害。

2017年7月九州北部暴雨



长野市内的受灾情况（日本财团提供）
由于势力增强的台风影响，给关东、甲信越、东北等地带来了创纪录的大雨，造成99人死亡的重大灾害。

2018年7月暴雨



九州及中部地区等地发生了集中暴雨。在熊本县，特别养护老人院遭受漫水灾害，造成14名入所者死亡。
人吉市内的受灾情况（防灾科学技术研究所提供）

2019年东日本台风



广岛县的土砂灾害
(广岛市消防局提供)

以西日本为中心，大范围同时多处发生了河流泛滥、土砂灾害，造成224人死亡的重大灾害。

2020年7月暴雨



风灾、水灾

持续下雨的情况

积极收集气象信息

如果持续下雨并发布了气象警报的话,就请做好进行避难的心理准备。

积极地自行获取气象信息及防灾信息,依此做出避难的判断。

▶ 详见P33、34

1小时降雨量的标准

10~20毫米
【较强降雨】



雨声使人听不清说话的声音。

20~30毫米
【强降雨】



倾盆大雨。

30~50毫米
【暴雨】



即便是打着伞也会被淋湿。

50~80毫米
【大暴雨】



道路变得如河流一般。
水花溅得周围发白,能见度变差。

80毫米以上
【特大暴雨】



令人感到窒息般的压迫感与恐惧。

风力的强度

10~15米/秒
【较强风】



无法打伞。

15~20米/秒
【强风】



无法逆风行走,还会有人跌倒。

20~30米/秒
【烈风】



会出现细树干折断、看板掉落、飞散的现象。

30~35米/秒
【暴风】



行驶中的卡车会翻车。

35米/秒以上
【飓风】



树木及电线杆会倾倒。
水泥砖墙发生倒塌。

何谓集中暴雨?

由于锋面、低气压等,以及易降雨的地形影响,积雨云在同一个地方反复发生、发展,导致暴雨数个小时持续不断的现象。这种集中暴雨,每年都会造成河流泛滥及土砂灾害的发生。



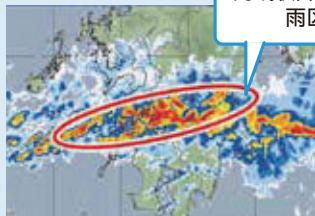
1993年8月暴雨(鹿儿岛市提供)

防灾专栏

何谓线状降水带?

大雨灾害发生的危险度急剧上升的线状降水带的雨区

连续发生并不断发展的雨云云列,数个小时经过或停留在几乎同一个地方而造成强烈降雨的雨区。是造成2020年7月暴雨等的主要原因。



高分辨率降水临近预报(气象厅提供)

当由于线状降水带导致灾害发生的风险急剧增加时,气象台将发布“关于显著的大雨的信息”。



风灾、水灾

根据警戒级别行动

做好自我保护

如果发生洪水及土砂灾害的危险度增加的话，札幌市将发布避难信息，呼吁避难。但是，每个人根据各种防灾气象信息，自行决定是否避难非常最重要。

请在理解5个警戒级别与应该采取的行动之间关系的基础上，做出及时正确的避难行动。

警戒级别

5

警戒级别

4

避难指示

警戒级别
3

高龄者等避难

高龄者等从危险的地方避难！

请需要花费较长时间进行避难的高龄者、残疾人、及帮助避难困难人士的支援者开始避难。

大雨警报、洪水警报
泛滥警戒信息

避难指示

在警戒级别达到4级之前全体人员需撤离危险处！

在警戒级别达到4级之前全体人员需撤离危险处！

在警戒级别达到4级之前全体人员需撤离危险处！

灾害的危险很高的情况。

·请全体人员撤离危险处。

·请立即从土砂灾害警戒区域撤离避难。

大雨特别警报
洪水特别警报

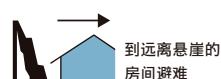


紧急安全确保※

有生命危险！立即确保人身安全！



避难至不会浸水的上层楼层



到远离悬崖的房间避难



避难至隔壁高大坚固的建筑物中

警戒级别
1

提高收集灾害信息及发生紧急情况时的心理准备。



防灾气象信息

早期注意信息

警戒级别
2

再次确认好避难路线与紧急携带物品。



防灾气象信息

泛滥注意信息
大雨洪水注意报

根据家庭构成开始避难行动！

高龄者等避难

高龄者等从危险的地方避难！

请需要花费较长时间进行避难的高龄者、残疾人、及帮助避难困难人士的支援者开始避难。

大雨警报、洪水警报
泛滥警戒信息

※警戒级别5级的“紧急安全确保”将在政府了解到灾害实际发生或即将发生时，在可能的范围内发布。请不要等待，在警戒等级达到4级“避难指示”之前撤离危险之处。

避难行动

“避难”是指“避开”“危险”之意。处于安全场所的人员无需避难。

①在家避难

(在确认了自家处于安全状态时)

如果在洪水退去之前，家里准备充分的话，可以在家避难。



这里很安全！

—

预测最大浸水深度

②撤离避难

(无法确认自家处于安全状态时)

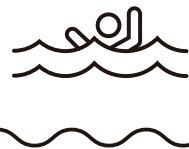
请勿犹豫，马上撤离到指定紧急避难场所或在安全场所的亲戚、熟人家中避难。



在家避难必须具备一定的条件。

详情请通过札幌市浸水危险地图“我家的防灾笔记”进行确认。





避难须知

防灾专栏

妨碍避难的正常化偏误

正常化偏误是指在灾害发生等危险迫近的情况下，“还没关系吧”的这种先入为主的观念发挥作用，妨碍了对紧急情况的认识，不承认危险迫在眉睫的心理作用。由于这种心理作用，还会发生拒绝避难、耽误撤离的情况。



避难的要点

依靠长棍

注意脚下安全，避免掉进排水沟、下水道井盖内。



携带最低限度的随身物品

随身物品放到背包里，让双手保持自由。

严禁穿长靴

由于一进水的话长靴会变得很沉，不易移动，因此要穿便于移动的运动鞋。



当水没过膝盖时

人在水里不能自由走动。当水深超过50公分时进行避难会非常危险。即使是20公分也可能发生无法行走的情况。



避难前确保房子的安全

避难前，务必要关上瓦斯的总开关，拉下电闸、灭掉火、锁上门。



尽早自主避难

如果感觉到危险的话，切勿犹豫，尽早进行自主避难。



2人以上进行避难

如果与家人一同避难的话，互相用绳子连在一起等，以避免被水冲走，进行避难。



危险的避难方法

如果道路被淹的话，开车或骑自行车避难非常危险。

特别需要注意的地方



河流及水渠

由于有时会发生激流，因此绝对不要靠近。



下穿隧道

由于有积水的危险，因此切勿开车进入。



地下空间

容易积水、因水压导致打不开门，造成耽误撤离的危险。



风灾、水灾

保护好自己免遭土砂灾害的危害

注意台风及大雨等引起的“土砂灾害”

在日本每年初夏至秋季期间，由于接近、登陆日本附近的台风、梅雨锋面、秋雨锋面的影响，会发生许多洪水、土砂灾害、龙卷风等风灾、水灾。其中，由于土砂灾害的破坏力极大，即便是在室内也不一定能够确保人们的人身安全。因此日常请做好准备，以便能够在面对土砂灾害的风险时，尽早采取适当的避难行动。

土砂灾害的种类

山体滑坡



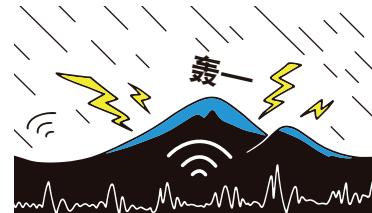
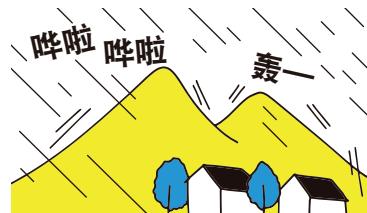
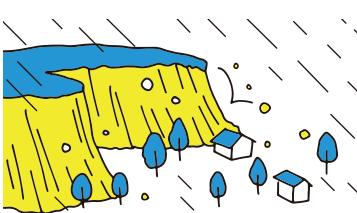
泥石流



地表滑落



前兆现象



*地表滑落从前兆现象到发生可能需要相当长的时间

确认好自家周边的危险场所

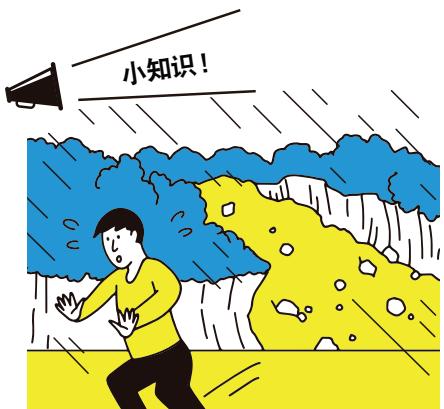
请确认好可能会发生土砂灾害的区域（土砂灾害警戒区域）。

▶ 详见P5

避难的要点

当您的所在地区发布了土砂灾害警戒信息（相当于警戒级别4级的信息）时，请留意札幌市发布的避难信息，与左邻右舍的人相互提醒交换情报，到附近的避难场所等安全场所进行避难。老年人及残疾人等避难需要花费时间者，在发布警戒级别3级“高龄者等避难”时，便应尽早开始进行避难。

▶ 详见P23



土砂灾害原则上应撤离避难！

土砂灾害是极有可能威胁到人命安全的自然灾害。如果发生土砂灾害危险的话，请迅速撤离进行避难。



了解前兆现象，尽早避难

土砂灾害发生之前，有时可能会出现前兆现象。如果发现了前兆现象的话，请立即撤离进行避难。



不经过土砂灾害警戒区域

避难时，不要经过土砂灾害警戒区域。日常确认好附近的危险区域非常重要。

难以避难时， 请退避到坚固建筑物的2楼

无论如何都难以到避难场所避难时，请到附近坚固建筑物的2楼以上进行避难，如果这点也难以做到的话，就请退避至家中更加安全之处（远离悬崖的房间或2楼等）进行避难。



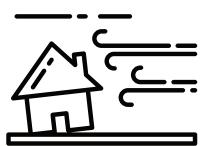
北海道土砂灾害警戒信息系统

当大雨导致土砂灾害危险性增加时，北海道与气象厅将共同发布土砂灾害警戒信息。获取相关信息，有效利用于尽早的避难。



此处也要确认





风灾、水灾

保护好自己免遭台风的危害

台风接近的情况是可以事前掌握的，提前做好准备！

台风一旦接近或登陆，就会带来巨大的危害，造成暴风、大雨、土砂灾害等风灾、水灾。请积极收集天气预报及防灾信息，提早做好防灾准备。



打√！

室内的准备



重新检查一下紧急携带物品、储备品



防止窗户玻璃碎片飞散



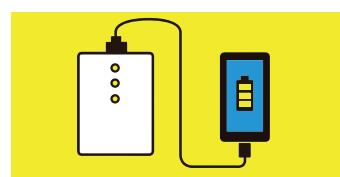
确保用水



调整外出计划



确认好避难场所

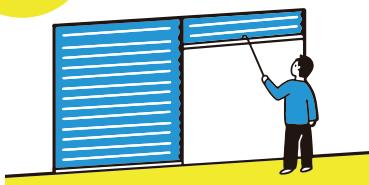


智能手机、充电宝等充足电



打√！

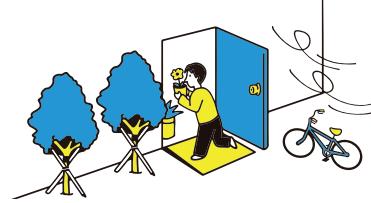
室外的准备



放下卷帘门
(如有必要还需进行加固)



清扫排水沟



将盆栽及自行车放入建筑物里
(不能移动的情况下需加以固定)



台风前进方向的右侧要注意！

由于逆时针方向刮风的台风与移动台风前进的风向重叠为一体，台风前进方向右侧的风会特别强劲，因此请确认好台风的前进方向与札幌市的位置关系，做好充分准备。





风灾、水灾

保护好自己免遭龙卷风的危害

对突发的龙卷风做出快速判断非常重要！

据说预测是否可能发生龙卷风的极限为1小时前左右。如果龙卷风逼近的话,请立即采取行动保护自我安全。

现在正是容易发生龙卷风的气象状况

雷电
注意报



龙卷风注意信息 (每小时更新)

如果感觉到积雨云接近的迹象,便需引起注意

防灾专栏



(佐吕间町提供)

北海道内发生的龙卷风的受灾情况

2006年11月7日,北海道佐吕间町发生了大规模龙卷风。造成了大型卡车被吹走、9人死亡,以及有些物品被吹到20公里以外的灾害。

小知识!

出现发达的积雨云接近迹象的话

立即确保自身人身安全!



乌云逼近,四周突然变暗



听到雷声,看到闪电



刮起凉风



下起大雨点或“冰雹”

在室内避难



移动到地下室或
1楼没有窗户的房间

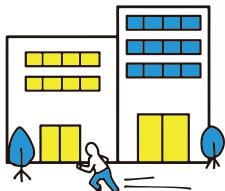


关上窗户、拉上
窗帘并远离窗户



低身避于结实的
桌子下面保护好
头部

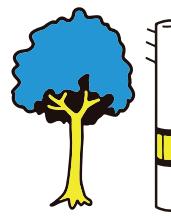
在室外避难



撤离至附近坚固的
建筑物内进行
避难



不要到容易被风吹走的仓库、车库、临时房屋进行避难



电线杆及树木有
被风吹倒的危险





武力攻击

保护好自己免遭武力攻击的危害

弹道导弹在发射后不久便会到来。如果导弹有可能落在日本的话，政府将使用瞬间传达紧急信息的“J-Alert（全国即时警报系统）”，通过紧急速报邮件等发布紧急信息。

小知识！

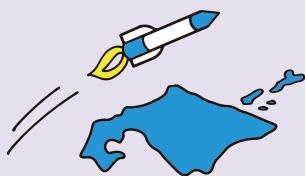
**灵活使用
J-Alert
发布紧急信息**



如果弹道导弹有可能落在日本的话，手机及智能机会接收到政府发送的紧急速报邮件。收到信息后，请保持冷静，根据情况迅速采取相应的避难行动。

防灾专栏

飞越了北海道上空的
弹道导弹



2017年8月29日凌晨5点58分左右，从北朝鲜发射的弹道导弹，仅用了10分钟左右便飞越了北海道上空。

关于弹道导弹坠落时的应对行动

如果弹道导弹坠落的话，爆炸冲击波及弹片等会对身体造成严重的伤害。



在室外时

撤离到附近的建筑物中（最好是坚固的建筑物）或者地下避难。



附近没有建筑物时

躲到隐蔽处或卧倒于地面保护好头部。



在室内时

远离窗户或撤离至没有窗户的房间进行避难。



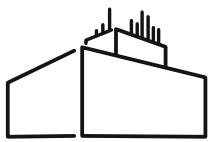
此处也要确认
内阁官房网页



国民保护门户网站

为了保护好自己免遭武力攻击及恐怖袭击的危害
汇总了国民应该注意的各种事项。





原子能灾害

保护好自己免遭原子能灾害的危害

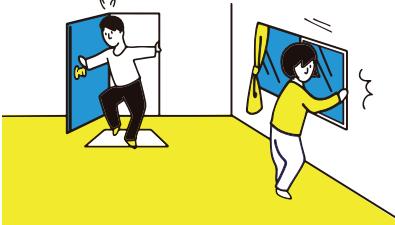
万一泊发电站发生了原子能灾害的话，收集正确的信息并冷静应对非常重要。



信息收集

发生原子能灾害时，请通过各种手段对国家、北海道、札幌市发布的信息进行确认。

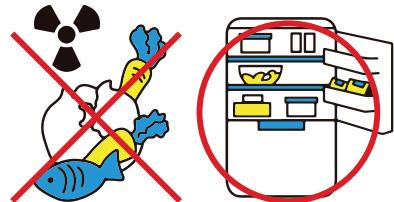
- 获取正确的信息，不要听信谣言或猜测。
- 除了紧急电话之外，请避免使用电话。



室内避难

当发布了室内避难指示时，请迅速撤离至自己家等室内，并尽量避免外出。

- 请关上门窗、换气扇，尽量防止外部的空气进入室内。
- 请在收集有关室内避难注意事项信息的同时等待新的指示。

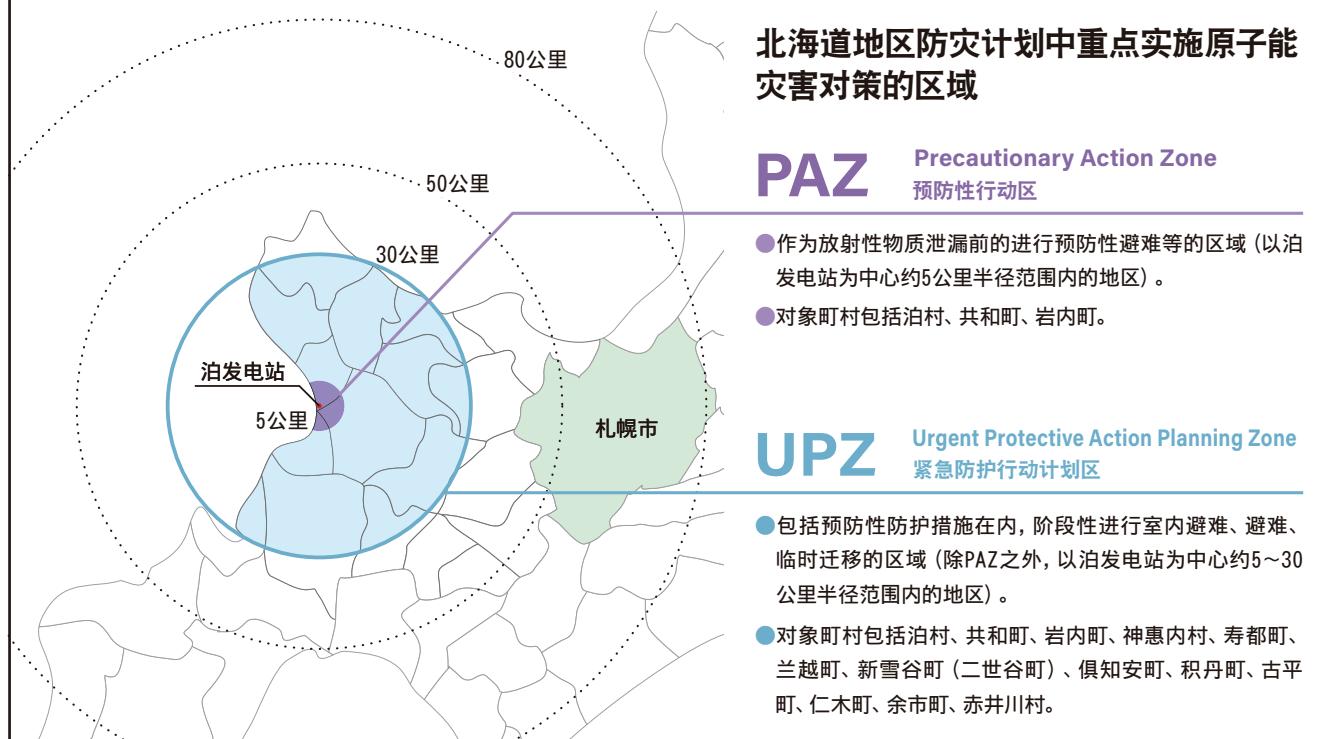


限制摄取饮食

根据放射性物质的释放量，还可能发布限制摄取饮食的指示，请保持冷静按照指示行事。

- 请勿食用可能被污染的饮食。
- 灾害发生前，在家储备的食品没有问题。

札幌市与泊发电站的位置关系





地区防灾与信息收集

地区的防灾

积极进行地区的防灾

当发生大规模灾害时,由于交通网中断等原因,防灾机关可能无法充分进行应对。在这种情况下,能够依靠的便是“整个地区的合作体制”。日常积极参加地区的防灾活动,有助于保障自己家人与家园的安全。

防灾专栏

1995年阪神淡路大地震中,大约8成的获救者是在家人及邻居的帮助下得以获救。



©神户新闻社

当地居民齐心协力从倒塌房屋中进行救助的情况



参加防灾训练

为了能够在灾害发生时沉着冷静地采取适当行动,不仅需要了解灾害的特征及灾害发生时的应对方法等防灾知识,还需要通过防灾训练等实际体验才能够保障危急时采取更有效的行动。

首先从与邻居交流开始

如果邻里之间较为熟悉的话,发生灾害时便能够互相帮助,顺利地度过避难所生活。因此日常请积极的与邻居打招呼,参加町内会的活动,与当地居民进行交流。



同一地区居住者的“互帮互助”

札幌市生活着许多高龄者、残疾人、孕妇、产妇、外国人等,在发生灾害时需要他人帮助掌握状况及避难等的人。当灾害发生时,如果确认好了自己与家人的安全后,还请考虑一下您能对附近需要支援者提供些什么帮助。

关于需照顾者的避难支援

详情请通过札幌市网页进行确认。

分发场所 各区役所、保健福祉局(市役所3楼)



在自主防灾组织进行活动

自主防灾组织是为了“以自己的努力保护自己的地区”而自主结成的组织，进行着各种预防、减轻灾害损失的活动。

札幌市在全市范围内，以町内会及自治会等为主体结成了各种自主防灾组织。



防灾器材的补助制度



札幌市为了支援自主防灾活动，对结成自主防灾组织的町内会，提供灭火、救助、救护活动所需的器材套装。

防灾干部培训



札幌市为了积极促进町内会进行的自主防灾活动，对发挥核心作用的防灾干部进行着培训。

联系单位 各区役所市民部总务规划课

中央区役所总务规划课	电话:011-205-3205
北区役所总务规划课	电话:011-757-2403
东区役所总务规划课	电话:011-741-2409
白石区役所总务规划课	电话:011-861-2405
厚别区役所总务规划课	电话:011-895-2419

丰平区役所总务规划课	电话:011-822-2405
清田区役所总务规划课	电话:011-889-2006
南区役所总务规划课	电话:011-582-4706
西区役所总务规划课	电话:011-641-6921
手稻区役所总务规划课	电话:011-681-2425

自主防灾手册

请灵活使用“自主防灾手册”作为地区自发防灾活动的指南。

- 平时的活动
- 发生灾害时的行动
- 日常的准备等

分发场所 各区役所、危机管理局（市役所7楼）



以地区防灾计划提高地区的防灾能力！

“地区防灾计划制度”是在吸取了2011年东日本大地震的教训，认识到自助、互助重要性的基础上，于2013年创立的制度。札幌市对地区居住者等制作地区防灾计划的工作进行着支援。





地区防灾与信息收集

灾害、防灾信息的查找方法

发生灾害时，各种媒体将发布各种有助于进行行动判断的信息。

请主动获取信息，将其运用于适当的避难行动。



主动获取信息非常重要



警惕灾害相关的谣言信息

发生灾害时，SNS等渠道会传播各种谣言信息，导致不必要的混乱。请收集札幌市及公机关发布的正确信息。



注意切勿被谣言信息所迷惑。

通过网络查询



札幌防灾门户网站

紧急信息 避难信息 气象信息 避难所的开设信息

可以通过专用页面对市内的气象、河流、地震、风灾、水灾等相关的及时信息进行确认。

The screenshot shows the Sapporo Disaster Prevention Website's hazard map feature. It includes a navigation bar with tabs for Best, Notice, Emergency Information, Evacuation Information, Observation Information, Weather Information, Earthquake Information, Hazard Map, and Related Links. A breadcrumb trail indicates the current location is 'Top > Hazard Map'. The main area features a map of Sapporo with color-coded hazard zones. On the left, there is a sidebar with dropdown menus for 'Hazard Map' (including 'Rockfall', 'Landslide', 'Flood') and 'Wind and Water Hazard Map' (including 'Rockfall', 'Landslide', 'Flood'). Callouts provide the following information:

- 可以确认札幌市内的避难信息及气象信息 (You can confirm evacuation information and meteorological information for Sapporo City.)
- 可以在地图上确认对象地区 (You can confirm the target area on the map.)
- 可以选择自己想查询的信息 (You can select the information you want to query.)
- 可以确认防灾相关的链接 (You can confirm links related to disaster prevention.)

A QR code is located in the bottom right corner of the map area.

气象厅
Kikikuru
(大雨、洪水警报的
危险度分布)



气象厅
临近预报
(雨云的动向、
雷电、龙卷风)



北海道
**北海道士砂灾害
警戒信息系统**



通过电视查询



- NHK综合、各电视台数据放送
- J:COM札幌

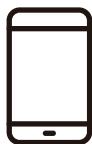
按下电视遥控器的“d按钮”，可以对气象信息及灾害信息等进行确认。

通过收音机查询



- | | |
|--------|--|
| • AM广播 | NHK第1 (567) 、NHK第2 (747) 、HBC广播电台 (1287) 、STV广播电台 (1440) |
| • FM广播 | AIR-G' (80.4) 、NORTHWAVE (82.5) 、NHK・FM (85.2) |
| • 社区FM | RADIO KAROS SAPPORO (中央区78.1) 、RADIO NOSTALGIA (中央区78.6)
札幌村广播电台 (东区81.3) 、FM白石 (白石区83.0) 、
RADIO WONDER STORAGE FM DramaCity (厚别区77.6) 、
FM APPLE (丰平区76.5) 、三角山放送局 (西区76.2) |

通过智能手机查询



札幌市防灾应用软件“SONAE（有备无患）”

紧急信息 避难信息 气象信息 避难所的开设信息

发布避难信息等的紧急信息通知。
此外，还可以确认避难所的开设信息等。

气象信息及避难信息等紧急信息将通过推
送进行通知。

如果保存好避难场所信息的话，即使离线也
能确认地图。

在紧急情况下，还可以只需按下按钮
即可往登录方发送SOS通知。
※需要事先设定。



札幌市危机管理局推特

发送灾害时的避难信息及避
难所开设的状况。



[@sapporo_bousai](#)

札幌市新闻部推特

发送防灾信息及市政信息。



[@sapporo_prd](#)

札幌市官方LINE

除了发送活动及除雪信息之
外，还发送灾害信息及气象警
报等紧急信息。



[@sapp_ro](#)

SAPP_RO



点击此处
添加好友

紧急联系单位

报警  110

(受伤了不知道要怎么办的时候…)

消防、急救  119

札幌急救咨询中心(可使用外语)

 #7119

避难场所

请提前确认每种灾害(地震, 洪水, 土砂灾害)对应的住所附近的指定紧急避难场所。



外语信息提供・咨询单位

(公益财团法人) 札幌国际交流中心 (札幌外国人咨询窗口)

提供灾害的基本信息以及关于在札幌的生活信息，并且实施面向外国人的防灾训练。

如果在札幌发生了大规模灾害

① 使用外语发布灾害的信息。

网页



 Facebook



多语种新闻推送(中文)



② 可使用外语进行咨询。

灾害多语言支援中心

 011-211-2105 / 011-211-3678

 plazai@plaza-sapporo.or.jp

※札幌国际交流中心将作为“灾害多语言支援中心”，向外国人提供援助。

札幌市内的领事馆・总领事馆



札幌防灾手册相关事项咨询单位

札幌市危机管理局危机管理部

邮政编码060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目

 011-211-3062

SAPPORO