

避難所生活

避難生活場所の選択方法

震災も風水害も避難する判断は基本的に同じです。

判断① 危険を見極める

チェックポイント

- ・自宅の家屋に倒壊などの被害があるか？※
- ・隣家の倒壊・火災などで自宅に影響があるか？
- ・自宅が水害や土砂災害の被害を受け、生活できないか？

※応急危険度判定が実施された場合には、判定結果にしたがってください。

避難所も停電・断水した場合の設備には限りがあります！

自宅が断水・停電時には、在宅避難者も避難所等にある、断水中でも利用できるマンホールトイレ等の利用や食料受給が可能です。

不安に感じたり危険と判断したら避難所へ

判断② 生活できるか確認

チェックポイント

- ・日常生活に他人のサポートが必要であるか？

避難所・避難場所

自宅での生活が
できなければ避難所

不安がなければ自宅にとどまる

在宅避難

コンビニ等の流通機能は
1週間程度で回復します。

避難所生活は、家族以外の人たちとの共同生活です

避難所は、災害によって自宅で暮らすことができなくなった人たちが生活する場所です。高齢者、障がい者、妊産婦、病弱者、乳幼児、外国人、性的少数者（LGBTQ）等、さまざまな人たちが避難してきます。避難者のみなさんが、安心・安全な避難生活を送るためには、一人ひとりの「ちょっとした気づかい」が必要です。

ペットと避難する際のルール

避難するときは、ペットと一緒に避難（同行避難）しますが、飼い主と同一の空間で過ごすことはできません。日頃から基本的なしつけや健康管理をし、ケージやキャリーバックに入ることなどに慣れさせておくことが、災害時の備えの基本になります。しつけはペットの安全確保のみならず、災害時のペットのストレスも軽減させ、自分自身や周囲の方々への安全・安心の確保にも重要です。



ペットの健康管理と身元表示

避難生活ではペットも免疫力が低下するため、ワクチン接種や寄生虫の予防・駆除など、日ごろから健康管理に十分配慮しましょう。また、ペットと離れ離れになった時のため、迷子札とマイクロチップなど、普段から身元を示すものを二重でつける対策をとりましょう。

ペット用品の備え

フードや水、常備薬、トイレ用品などを備蓄し、一緒に避難する場合に備え、ケージやキャリーバッグも忘れずに用意しましょう。

日頃のしつけ

ケージやキャリーバッグに慣らしておき、トイレの仕方、人や動物を怖がったり、攻撃的にならないようにしておくなど日頃のしつけが肝心です。

災害用伝言サービス

災害用伝言ダイヤル「171」

※録音は30秒以内。伝言保存期間は48時間。

地震などの大きな災害が起きると、多くの方が一斉に電話をかけて家族や知人などに連絡をとるため、電話がつながりにくい状況になります。そんな時に役立つサービスが、NTTの「災害用伝言ダイヤル」です。

伝言の録音方法

171 にダイヤルする

録音の場合 1

自宅の電話番号
(市外局番から)

録音

伝言の再生方法

171 にダイヤルする

再生の場合 2

被災した方の電話番号
(市外局番から)

再生

※詳しい内容は NTT 東日本のホームページでご確認ください。 [ホームページ](https://www.ntt-east.co.jp/saigai/) <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/>

携帯電話各社の災害用伝言板

携帯電話会社では、大きな災害が発生した場合に、各社携帯電話のネット上に「災害用伝言板」が緊急開設されます。緊急時に備え、事前に使用方法を確認しておきましょう。

保存版

2026年

陸別町

防災

ガイドブック

大切に
保管しておこう！



目次



防災情報

→ P.1



風水害

→ P.9



ハザードマップ

→ P.15



地震

→ P.5



雪害

→ P.11



土砂災害

→ P.7



避難情報

→ P.12



自分の家を
ハザードマップで
確認しましょう。



緊急時の連絡一覧

警察	110	陸別町役場	☎0156-27-2141	陸別町役場 FAX	☎0156-27-2797
		陸別消防署	☎0156-27-2524	陸別町国民健康保険 関寛斎診療所	☎0156-27-2135
火災・救急	119	陸別駐在所	☎0156-27-2151	本別警察署	☎0156-22-0110

- 災害時は、一斉に電話利用があるため、通信が混雑し電話が繋がりにくくなります。また、電話会社により発信規制がかかる場合もあります。
- 救急や緊急連絡など、大切な通信の確保のため、不要不急の電話利用はやめましょう。
- 緊急通報の際に、固定電話の場合は、所有者もお伝えください。

防災に関するお問い合わせ先

陸別町役場総務課管財防災担当 TEL (0156) 27-2141

この防災ガイドブックの地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得ています。「測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 6JHs 363」（令和8年9月作成）

防災情報

地震

土砂災害

風水害

雪害

避難情報

「陸別町防災ガイドブック」について

この防災ガイドブックは、大雨による洪水・土砂災害・地震などの自然災害に備え、町内の自然災害に関する情報を住民のみなさんにわかりやすく提供することを目的として作成しました。

前半では、自然災害に備えるための情報をまとめています。日頃から内容を確認し、いざという時に落ち着いた行動をとれるようにしましょう。

後半ではハザードマップを収録しています。想定される浸水の深さや、土砂災害が発生しやすい場所、避難場所などを地図上に示していますので、自宅の場所を確認してください。

災害はいつ発生するかわかりません。前もって避難場所、家族の集合場所、連絡の方法などを確認しておきましょう。

この防災ガイドブックは、災害から命を守るための情報です。大切に保管してください。

防災情報

自然災害に備える

「家の周りを確認し、対策を行いましょう」

ベランダ

鉢植えや物干しざおなど、飛散の危険が高いものは屋内に片づける。

ブロック塀

ひび割れや破損箇所は修理する。

半地下、地下車庫

半地下や地下車庫は道路からの雨水が流入し、浸水することがあります。浸水の恐れがある時は、地下室に入らない。事前に止水板や土のう等で浸水防止策をとる。

家の耐震化

昭和56年以前に建築された建物の耐震診断・耐震改修をする。

屋根

トタンなどのめくれ、はがれを点検しテレビアンテナをしっかりと固定する。

窓ガラス

ひび割れ、窓枠のがたつきがないか確認する。また、強風による飛来物などに備え、外側から板でふさぐなどの処置をする。

外壁など

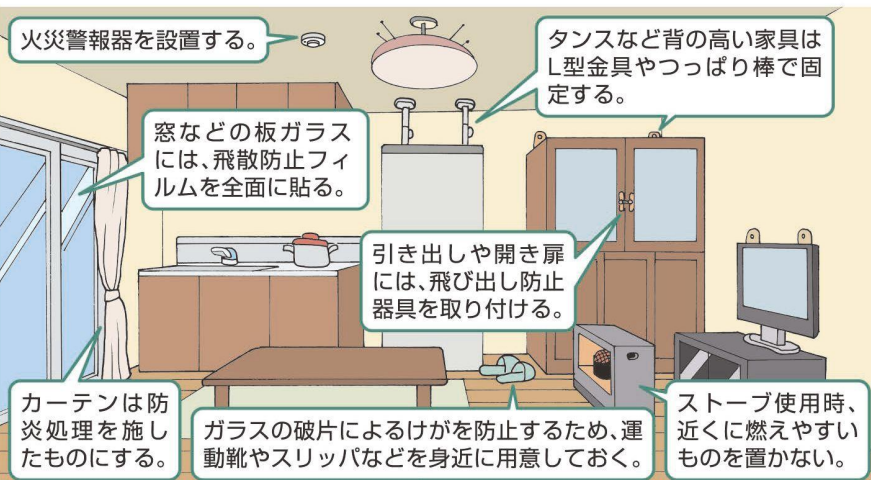
壁の亀裂は修復する。

プロパンガス・灯油タンク

鎖などでしっかりと固定する。

室内の安全対策

災害に備えて室内を点検



すぐできる転倒防止対策

- 家具の下に滑り止めマットを敷く。
- 重いものを下に、軽いものを上に収納して倒れにくくする。
- 家具と天井の隙間を、弱粘着性のマットを挟んだダンボール箱などでつめ、天井と箱の隙間は2cm以内にする。

安全のために、
右記のようなことも大切です

- 大きな家具は人の出入りの少ない部屋にまとめて置くようにする。
- 玄関や廊下に家具や荷物を置かない。(避難時の妨げになる。)
- 高齢者や子供のいる部屋や寝室には、倒れやすい家具は置かない。

避難する時の注意点



ガスの元栓を閉める

ガス爆発の危険があるため、ガスの元栓は閉めましょう。

ヘルメット、
防災頭巾などで
頭を保護

携帯ラジオ、
ホイッスルなどが
あると便利

非常持出品は
リュックで持ち運ぶ
のがおすすめ



ブレーカーを落とす

通電再開時の火災を防ぐため、停電しているときでも必ずブレーカーを落としてから避難してください。

軍手や革手袋
などで手を保護

靴は底の厚い
履きなれた
ものを

避難時の服装

荷物は少なく、動きやすい服装で。

避難は徒歩で、 2人以上が望ましい

特別な事情を除き、避難は徒歩が原則です。

指示にしたがう

避難誘導者がいる場合は、指示にしたがいましょう。

テレビでのデータ放送による情報の取得方法

テレビ放送からデータ放送画面が表示でき、気象情報や災害時に役立つ情報が入手できます。



リモコンのdボタンを押すだけで、簡単にデータ放送画面を表示できます。



災害時にデータ放送で 得られる情報

「警報・注意報」「避難情報」「災害情報」「地震情報」「交通情報」「ライフライン情報」などがデータ放送画面で一覧として見ることができます。

内閣府 Cabinet Office, Government of Japan.

防災情報のページ

出典：内閣府ホームページ

<https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>

Prepare for Natural Disasters in Japan

Helpful Apps and
Websites in the Event of Disaster

Multilingual

日本の自然災害に備える 災害時に便利なアプリとWEBサイト 多言語

15の言語に対応

日本語	Español	Tagalog
English	Português	नेपाली भाषा
中文(简体)	Tiếng Việt	ភាសាខ្មែរ
中文(繁体)	ภาษาไทย	မြန်မာ
한국어	Bahasa Indonesia	Монгол хэл

自助・共助・公助

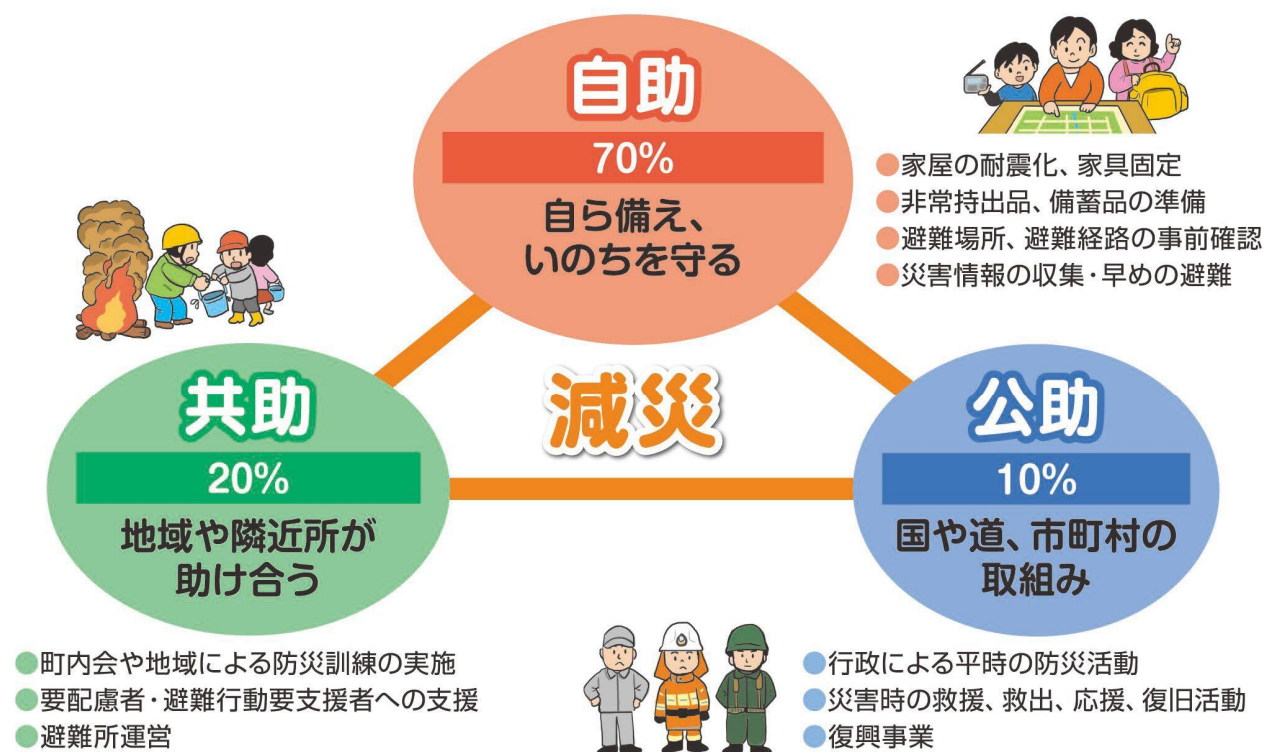
自ら守る 地域で守る

阪神・淡路大震災では、自力・家族などの「自助」による救助は約67%、友人・隣人などの「共助」が約30%、救急隊・自衛隊などによる「公助」は2%にも満たない割合でした。

行政が全ての被災者を迅速に支援することは極めて困難で、被害を最小限に食い止めるためには、災害が起こる前から住民ひとり一人が正しい知識を身につけ、「自助」から「共助」へと繋げていく地域コミュニティでの取り組みがこれからは特に必要です。

災害時の助けとなる割合は **自助=70%** **共助=20%** **公助=10%** と言われています。

実際の災害時には、近隣住民の力で多くの方が救出されています。



要配慮者・避難行動要支援者

「要配慮者」とは、高齢者や障がい者、乳幼児など災害時に特に配慮を必要とする方のことをいいます。また、要配慮者のうち、災害時に自ら避難することが困難であり、特に支援を必要とする方は「避難行動要支援者」として位置付けられています。

避難行動や避難所生活などの様々な場面で助け合い、支え合いましょう。

介助が必要な方



複数人で対応する。車椅子や担架を使うほか、緊急時はおぶって移動する。

目や耳の不自由な方



音声や手話、メモなど、その人に伝わる方法で情報を伝える。

観光客、外国人の方



土地勘のない人を避難場所などへ誘導する。言葉が通じない場合は身振り手振りなどで伝える。

普段からの交流



災害時にスムーズな支援をするためには、日頃のコミュニケーションが大切。

『非常持出品』＆『備蓄品』チェックリスト

非常持出品

災害時にすぐに持ち出せるように、準備しておきましょう。

必需品 ☐ 懐中電灯 	☐ 携帯ラジオ 	☐ 予備電池 	☐ 飲料水 	☐ 非常食
☐ タオル・毛布 	☐ 衣類・下着類 	☐ 感染症対策用品 	☐ 貴重品 	☐ 救急セット・持病薬・常備薬

(お薬手帳も忘れずに!)

備蓄品

家族で最低3日分の備蓄をしておきましょう。(できれば7日分の備蓄を心がけましょう)

燃 料

- ☐ 卓上コンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料

非常食品

- ☐ お米
(レトルト・アルファ米も便利)
- ☐ 缶詰・レトルト食品
- ☐ 梅干し・調味料
- ☐ ドライフーズ・チョコレート・飴

必要に応じて準備しましょう

- ☐ ビニール袋・ティッシュ
- ☐ LEDランタン・マッチ・ライター
- ☐ メガネ
- ☐ 携帯電話充電器(電池式も)
- ☐ 雨具・軍手
- ☐ ヘルメット・帽子・マスク
- ☐ ラップフィルム
(お皿に敷くと洗う必要がない)
- ☐ 生活用水(風呂などに貯水)
- ☐ 各種アウトドア用品

飲料水

- ☐ ペットボトルや
貯水した給水用
ポリタンク

1人1日
3リットル
×3日分

冬の備え

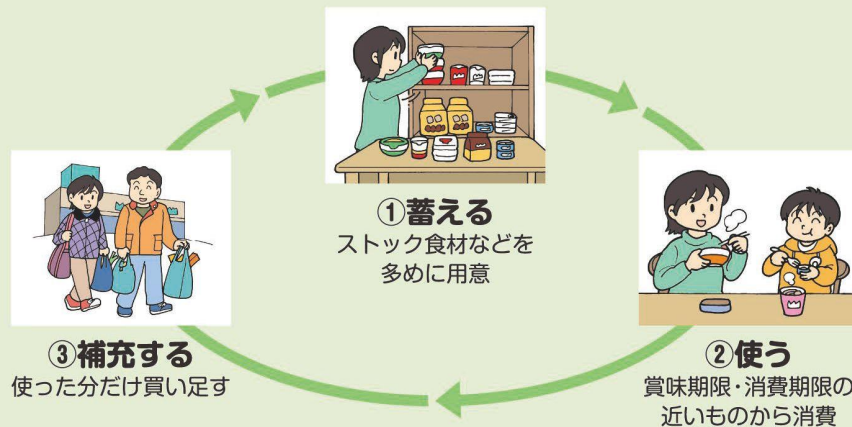
- ☐ ポータブルストーブ(電池式)
- ☐ ポリタンク・給油ポンプ
- ☐ 寝袋
- ☐ アルミシート
- ☐ 使い捨てカイロ

※灯油タンクには、常
に半分以上の備蓄
を心がけましょう。

- ☐ 洗面用具・生理用品
- ☐ 大人用紙おむつ・携帯用トイレ
- ☐ 粉ミルク・ほ乳びん・紙おむつ

ローリングストック法を実践しましょう!

ローリングストック法とは、普段から使っている缶詰やレトルト食品などの保存食を少し多めに買って置き、使った分だけ買い足す方法です。災害時に食べ慣れた物を食べることができ、安心につながります。



もっと知ろう!

避難時は大雨や強風など普段と違う状況になるため、無理なく持って歩ける量を準備しましょう。

重さのめやす

男性	15kg
女性	10kg
子どもや高齢者	6kg

地震

地震発生時の行動

地震が起きたら

地震発生 緊急地震速報が発表！ 強い揺れが発生！

まずは身を守る！

- ・頑丈なテーブルの下や家具の無いスペースで転倒物や落下物から身を守り、テーブルなどの脚は両手でしっかりと握っておく。



緊急地震速報は震度4以上の揺れが予想される地域に対して発表されます。

発生直後 最初の大きな揺れがおさまったら

家族の安全確認！

- ・一緒にいる家族にけがはないか、お互いの状況を確認しましょう。

火元を確認！

- ・火を使っている場合は、強い揺れがおさまってから火の始末をする。
- ・出火していたら消火器などで初期消火をする。
- ・コンセントを抜く。

出口を確保！

- ・いつでも避難できるように部屋の窓や玄関のドアを開ける。

けがに注意！

- ・屋内では、倒れた家具や落下物、割れたガラス片などに注意する。
- ・スリッパや靴を履く。



その後は 状況を正しく認識し、適切に行動する

正しい情報を把握する

- ・ラジオやテレビ、防災行政機関などから正しい情報を集める。
- ・災害時にはデマやうわさなど不確実な情報が出回りやすいので信頼できる情報を入手する。



危険が迫れば避難する

- ・家屋倒壊、土砂災害のおそれや大規模火災の危険が迫ったりした場合は避難所などに避難する。
- ・避難が必要になった時は、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めて避難する。
- ・高齢者などの要配慮者世帯には積極的に声をかける。
- ・近隣で出火していたら協力して初期消火する。
- ・建物の倒壊などで下敷きになった人がいたら、協力して救出・救護する。

隣近所の安全を確認する

北海道・三陸沖後発地震注意情報とは？

※先に発生した地震を先発地震、これ以降に引き続いて発生する地震を後発地震と呼びます。

千島海溝・日本海溝沿いの領域では、モーメントマグニチュード (Mw) 7 クラスの地震が発生した後に、更に大きな Mw8 クラス以上の大規模な地震が発生した事例などが確認され、今後も同様の事象が発生する可能性があります。

【前例】東日本大震災（先発地震）3月9日 M7.3→（後発地震）3月11日 M9.0

千島海溝・日本海溝沿いの巨大地震の想定震源域とその周辺でMw7以上の地震が発生した場合には、「北海道・三陸沖後発地震注意情報」を発信し、大地震の発生可能性が平時よりも相対的に高まっているとして、後発地震への注意を促します。

① モーメントマグニチュード7以上の地震発生で「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発信されます。

② 情報が発信されたら備えの再確認とすぐに避難できる態勢の準備を！

揺れの強さ

揺れの強さは震度で表されます。各震度の強さを知り、地震が起きたときの対処法を想定しましょう。

緊急地震速報（予報）

震度3



大半の人が揺れに気づく

震度4



大半の人が揺れに驚く

緊急地震速報（警報）

震度5弱



大半の人が物につかまりたいと感じる

震度5強



大半の人が行動に支障を感じる

緊急地震速報（特別警報）

震度6弱



立っていることが困難になる

震度6強



這わないと動けない

震度7



動けず、飛ばされることもある

停電時の備え

平成30年9月6日発生の北海道胆振東部地震では、北海道の広範囲で数日にわたり大規模停電（ブラックアウト）が発生しました。停電は日常生活に様々な支障をきたしますので、日頃から備えておくことが大切です。

備え① カセットコンロや発電機を準備！

IH調理機や給湯・暖房設備は使用できません。カセットコンロやポータブルストーブ・発電機などを準備しましょう。（特にオール電化の家庭は注意しましょう）



備え② モバイルバッテリーを準備！

携帯電話やスマートフォンは、家族との連絡、各種情報の入手に有効です。

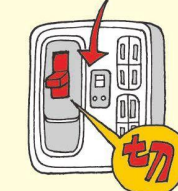


備え③ 水を確保！※高層階の方は要注意

断水し、トイレも流せなくなります。飲料水の準備や風呂に水をためるなど、水を確保しましょう。

備え④ 車のガソリンは多めに給油！

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



備え⑤ 停電復旧時の火災に注意！

電源復旧時に電気が通ると火災のおそれがあります。停電時はブレーカーの電源を切り、復旧後に電源を入れるようにしましょう。



停電時に役立つもの

- ・乾電池・ガスボンベ・ランタンなどのキャンプ用品
- ・暖をとるもの（アルミ製ブランケット、毛布、電源不要のポータブルストーブ）

停電情報

ほくでんネットワーク

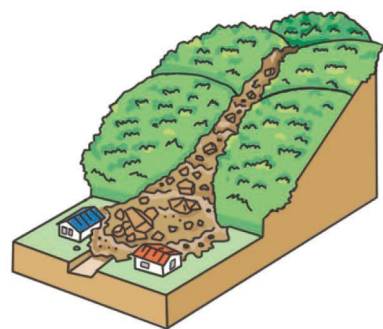
▶ <https://teiden-info.hepco.co.jp>

北海道エリアの停電地域や発生日時、復旧状況などの情報が公開されています。



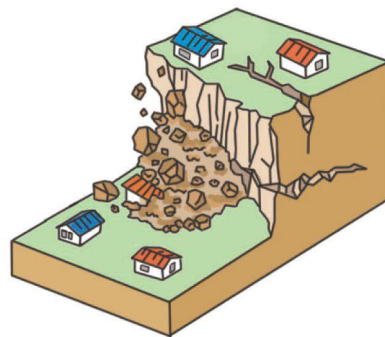
土砂災害

土砂災害の種類



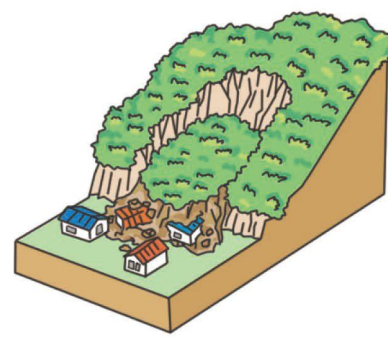
土石流

山腹、川底の石や土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象のことをいいます。



がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）

地中にしみ込んだ水分により斜面が不安定になり、雨や地震などの影響によって急激に崩れ落ちることをいいます。

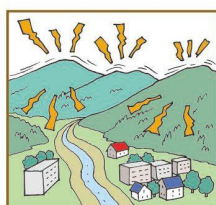


地すべり

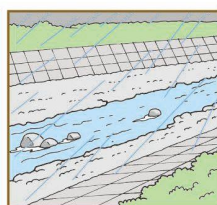
斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象のことをいいます。

前ぶれ現象に注意

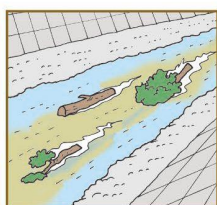
次のような現象を察知した場合は、土砂災害が直後に起こる可能性があります。直ちに周りの人と安全な場所へ避難すると共に、関係機関へ通報してください。



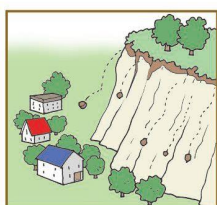
山鳴りがする



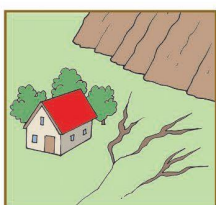
雨が降り続けているのに川の水位が下がる



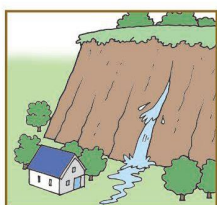
川の流が濁り流木が混ざり始める



小石がパラパラ落ちてくる



地面にひび割れができる



斜面から水がふき出す

安全に避難するために

避難経路の確認



土砂災害の危険がある場所、避難場所や避難経路を日ごろから確認しておきましょう。

土石流からの逃げ方



土石流は速度が速いため、流れを背にしていたのでは追いつかれてしまいます。土砂の流れる方向に対して直角に逃げるようにしましょう。

がけ崩れからの逃げ方



がけ崩れは一瞬で起こるため、早期避難の判断が重要です。がけの高さの2倍以上の距離に逃げます。室内の場合は、がけから離れた部屋や2階以上に避難しましょう。

土砂災害警戒情報（レベル4土砂災害危険警報）について

大雨による土砂災害の危険性が高まったときに、避難の判断の参考となるよう、北海道と気象台が共同で発表する防災情報です。この情報の発表いかににかかわらず、危険を感じた場合は速やかに自主避難してください。

土砂災害発生のおそれがある危険箇所

住んでいる場所の危険箇所をチェック

こんながけは危険です！

- ☐ 割れ目が多い
- ☐ 張り出している
- ☐ 湧き水がある
- ☐ 雨水が集まりやすい
- ☐ 浮石が多い
- ☐ 勾配が30度以上ある



土砂災害発生のおそれがある区域は、北海道により指定されており、その危険度に応じて「土砂災害特別警戒区域」と「土砂災害警戒区域」に分かれています。

土砂災害警戒区域（イエローゾーン）

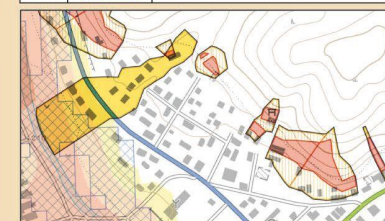
土砂災害が発生した場合に、住民等の生命又は身体に危害が生じるおそれがある区域をいいます。

土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）

「土砂災害警戒区域」のうち、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じるおそれがある区域をいいます。

該当する凡例と
地図上のイエローゾーン・レッドゾーンの実例

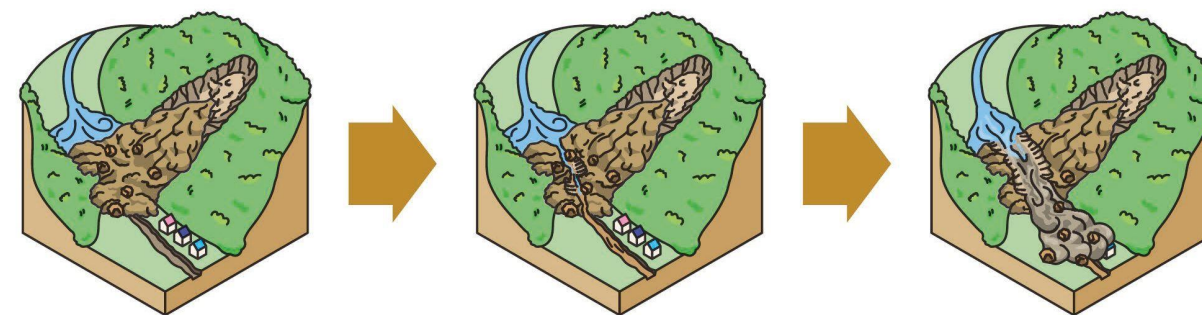
土砂災害警戒区域	土	石	流
警戒区域	が	け	崩
特別警戒区域	地	す	べり



河道閉塞（天然ダム）

地震や地すべり、大雨、火山の噴火などが原因で、崩れたり流されたりした大量の土砂が、川の流れをせき止め、上流側に池のように水がたまった状態を河道閉塞（天然ダム）といいます。上流側では、家や道路が水につかることもあります。また、川をせき止めていた土砂が一気に崩れると（これを決壊といいます）、土砂まじりの水が大量に流れ下ったり、土石流が発生したりして、下流に被害が出ることもあります。

河道閉塞から土石流の発生まで



流れた土砂が川をせき止め、上流側に水がたまる。

せき止めた土砂の上を水があふれ、やがて土砂がかたまりになって崩れ始める（決壊）。

崩れた土砂が水とまじって、大きな土石流や洪水となる。

風水害

気象庁の注意報・警報

大雨や強風などにより災害が起こるおそれのあるときは「注意報」、重大な災害が起こるおそれのあるときは「警報」、重大な災害が起こるおそれが大きい危険な状況であるときは「危険警報」が発表されます。

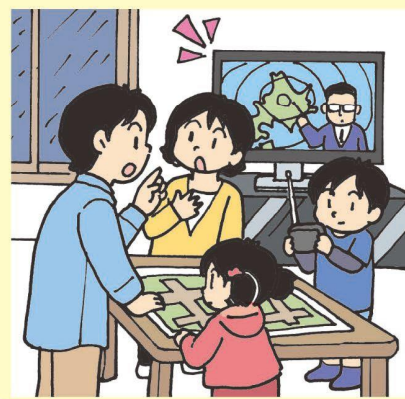
The Meteorological Agency issues an "advisory" when there is risk of a disaster due to a heavy rain or strong wind, "warning" when there is risk of a serious disaster and "urgent warning" when there is a high risk of a serious disaster.



レベル2大雨注意報 Level 2 Advisory (Heavy rain)

最新情報に注意し、災害に備えて早めに準備しましょう。

Pay attention to latest information and make early preparations against a disaster.



レベル3大雨警報 Level 3 Warning (Heavy rain)

町が発表する避難情報に注意し、必要に応じ速やかに避難しましょう。

Pay attention to evacuation information announced by the town office and evacuate immediately when necessary.



レベル4大雨危険警報 Level 4 Urgent Warning (Heavy rain)

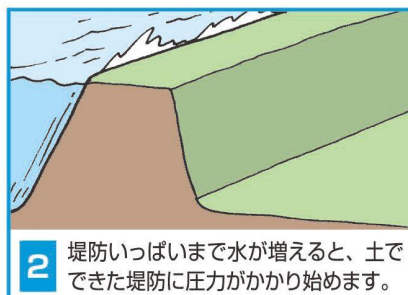
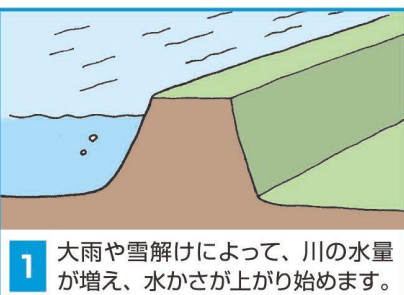
避難情報に従い直ちに避難！外出が危険なときは、家の中でも安全な場所へ！

Evacuate immediately according to evacuation information! If it is dangerous to go out, go to the safest place in your house!



洪水についての基礎知識

外水はらん



内水はらん



風水害の強さ

雨の強さと降り方

やや強い雨 (1時間に10～20mmの雨)	強い雨 (1時間に20～30mmの雨)	激しい雨 (1時間に30～50mmの雨)	非常に激しい雨 (1時間に50～80mmの雨)	猛烈な雨 (1時間に80mm以上の雨)
地面一面に水たまりができ、話し声が聞き取りにくくなります。	土砂降りの雨、傘をさしていても濡れてしまうほどの雨です。下水があふれ、小河川では、はんらんやけ崩れの心配もあります。	バケツをひっくり返したような激しい雨。山崩れ、がけ崩れが起こりやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要です。道路規制も行われます。	雨が滝のように降り、あたりが水しぶきで白くなります。マンホールから水が噴出することもあり、土石流などが発生しやすくなり、警戒が必要です。	息苦しくなるような圧迫感があります。大雨による大規模な災害の発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要です。

風の強さと吹き方

やや強い風 平均風速(10～15m/s)	強い風 平均風速(15～20m/s)	非常に強い風 平均風速(20～25m/s)	猛烈な風 平均風速(30m/s以上)
風に向かって歩きにくくなり、取付けの不完全な看板やタタンが飛び始めます。	風に向かって歩きにくくなり、転倒する人が出たりビニールハウスが壊れはじけたりします。	しっかりと体勢を確保しないと転倒します。金属製のシャッターが破損したり、風で飛ばされたもので窓ガラスが割れたりします。	立っていられなくなり、屋外での行動は危険です。ブロック塀が壊れたり、取付けの不完全な屋外外装材がはがれ飛び始めます。
			樹木が根こそぎ倒れ始め、屋根が飛ばされたり、木造家屋が全壊したりします。

風水害時の心得

ひざ上まで水があると歩行困難

水流が弱くても冠水している道路を通るのは危険です。歩ける水の深さは50cm程度が限界でひざ上まであれば歩行困難です。



子どもはロープでつなぐ

もしものことを考えて、子どもと大人の体をロープでつないでおきましょう。



足元の溝などに注意

氾濫した水は濁っているため地面が見えません。長い棒を杖代わりにして確認しながら、できるだけ道路の真ん中を歩きましょう。



子どもや高齢者の安全を確保

小さな子どもや足の不自由な高齢者は背負って、安全に避難しましょう。



川や水路に近づかない

川や水路、冠水している場所のそばは避けて避難しましょう。あらかじめ決めておいたよく知っている避難経路を通りましょう。



がけなど危険な場所を避ける

がけのそばを避け、垂れ下がった電線には近づかないようにしましょう。



雪 害

暴風雪への備え

大雪や猛吹雪の際には、視界不良などによる自動車の多重衝突や、深い雪による立ち往生などが発生しやすくなります。気象情報をチェックし、雪に伴う警報や注意報が発表されたときは、外出を控えるようにしましょう。

また暴風雪などにより電線が切れ、突然停電になることがあります。暴風雪時に停電が発生した場合、日頃から事前の備えがあれば安心です。非常用電源の確保や備蓄、防寒対策など停電に備えておきましょう。

！
暴風雪時は
外出を控えることが
重要です

大雪注意報	大雪警報	風雪注意報	暴風雪警報
降雪の深さ 30cm/12h の降雪	降雪の深さ 50cm/12h の降雪	平均風速 10m/s (雪による視程障害を伴う)	平均風速 18m/s (雪による視程障害を伴う)

暴風雪発生時の行動とポイント

屋 内 FF式暖房機・給湯器などの給排気口 付近の除雪状況を確認する！

FF式暖房機などの給排気口が吹き溜まりでふさがれると一酸化炭素中毒を起こす可能性があるため、確認しておきましょう。

また、玄関が雪でふさがれて開かなくなることがあるので、吹き溜まりの状況を見て除雪しておきましょう。



屋 外 視界不良（ホワイトアウト）により 方向感覚を失う前に避難！

視界不良（ホワイトアウト）により、方向感覚がなくなり、自分の位置が分からなくなることがあるため、近くの商店やコンビニ、人家などの安全な場所へ避難し、天候の回復を待ちましょう。気象情報や道路情報も確認しましょう。暴風による飛来物にも注意が必要です。



**運転を
続けるのは
危険です！**

車の運転中 車内で救助を待つ場合は、排気ガスによる一酸化炭素中毒や低体温症に注意！

一酸化炭素中毒の危険をさけるため原則エンジンは停止し、防寒着や毛布などで体温の低下を防ぎます。防寒などで止むを得ずエンジンをかける場合は、排気管出口を確実に大気へ開放します。追加の降雪や吹きだまりによる再埋没に注意し、排気管出口が埋まっていないか定期的に確認しましょう。また、風向や窓の開度によっては窓を開けていても閉めているときより一酸化炭素中毒の危険性が高くなる場合がありますので注意しましょう。



**もっと
知ろう！**



**！ 止むを得ず車で外出する時の為に
備えておきましょう！**

天候の急変などにより、車が立ち往生することを想定して、防寒着、長靴、手袋、スコップ、けん引ロープなどを車に用意するとともに、十分に燃料があることを確認しましょう。また、万一来て、飲料水や非常食、カイロなども用意しておくと安心です。



避難情報

指定避難所等施設一覧

災害時は「タウンホール」へ避難！

指定緊急避難場所

番号	名 称	電話番号	住 所	行政区
1	タウンホール（陸別町役場）	27-2141	字陸別東1条3丁目	1 東1条2区
2	保健センター 福祉避難所併用	27-8001	字陸別東2条3丁目	2-1 共栄第2

指定避難所

番号	名 称	電話番号	住 所	行政区
1	陸別町高齢者交流センター	27-2511	字陸別東1条3丁目	17-2 東1条2区
2	陸別町公民館	27-2123	字陸別東2条4丁目	2 共栄第2
3	ふるさと交流センター（道の駅）	27-3993	字陸別原野基線	69-1 大通
4	陸別保育所	27-2256	字陸別原野基線	333-1 下陸別
5	陸別小学校	27-2127	字陸別原野基線	331-1 共栄第2
6	陸別中学校	27-2062	字陸別原野基線	334 下陸別
7	新町交流館	27-2131	字陸別基線	314-96 新町2区
8	若葉生きがい交流館	27-2211	字陸別原野基線	325-7 若葉町
9	農畜産物加工研修センター	27-2192	字陸別西一線	311-13 新町2区
10	小利別集会所	27-3764	字利別川上原野基線	94 小利別
11	上斗満交流センター	27-2940	字トマム南3線	92-1 上斗満
12	苫務交流センター	27-2941	字トマム幹線	86-2 苫務
13	中斗満交流センター	27-2943	字トマム幹線	49-3 中斗満第1
14	トラリ農作業準備休憩室（トラリ交流センター）	28-2369	字上利別原野東1線	212-4 下登良利

一時避難場所

番号	名 称	電話番号	住 所	行政区
1	陸別小学校グラウンド	-	字陸別原野基線	331-1 共栄第2
2	陸別中学校グラウンド	-	字陸別原野基線	334 下陸別
3	農畜産物加工研修センター 駐車場	-	字陸別西一線	311-13 新町2区
4	駅前多目的広場	-	字陸別原野基線	69-1 大通
5	町民運動場 駐車場	-	字陸別原野基線	335-1 下陸別
6	緑町スポーツ広場	-	字陸別原野分線	8-136 緑町
7	町民スケートリンク	-	字陸別東1線	326 若葉町

福祉避難所

番号	名 称	電話番号	住 所	行政区
1	保健センター	27-8001	字陸別東2条3丁目	2-1 共栄第2
2	陸別町デイサービスセンター	27-3881	字陸別原野基線	321-5 共栄第1
3	みどりの園みどりむ	27-2911	字陸別原野分線	8-232 緑町
4	とまむ園ふらっと	27-2933	字トマム南3線	94-3 上斗満

避難情報の種類

「警戒レベル」で避難のタイミングをお伝えします！
Types of evacuation information
“Alert levels” are issued to inform the timing of evacuation.

「警戒レベル」を用いた避難情報が発令されるようになりました。町から「警戒レベル3、4」が発令された地区にお住まいの方は速やかに避難してください。

Evacuation information using “Alert levels” has been provided.
If Alert level 3 or 4 is issued by the town office for the area you live, please evacuate immediately.



警戒レベル		警戒レベル 1 Alert level 1	警戒レベル 2 Alert level 2	警戒レベル 3 相当 Alert level 3 equivalent	警戒レベル 4 相当 Alert level 4 equivalent
情報収集	避難情報など	心構えを高める (気象庁が発表) 1. Stay on alert (announced by the Meteorological Agency)	避難行動の確認 (気象庁が発表) 2. Confirm evacuation procedure (announced by the Meteorological Agency)	高齢者等避難 (町が発令) 3. Evacuation of the Elderly, Etc. (issued by Rikubetsu town) Elderly and other people who need care must evacuate.	避難指示 (町が発令) 4. Evacuation Instruction (issued by Rikubetsu town) Everyone must evacuate.
	大雨の情報	早期注意情報	レベル2 大雨注意報	レベル3 大雨警報	レベル4 大雨危険警報
	土砂災害の情報		レベル2 土砂災害注意報	レベル3 土砂災害警報	レベル4 土砂災害危険警報
	河川の水位情報		レベル2 氾濫注意情報	レベル3 氾濫警戒情報	レベル4 氾濫危険情報
わが家の取るべき行動 どのタイミングで何をすべきか該当するものに☑️チェックしておきましょう。		☐ 気象情報を確認する ☐ 避難手段・避難経路を確認する ☐ 非常用持出袋・備蓄品を確認する ☐ 家の点検・補強をする ☐ 停電や断水を想定した買い物をしておく ☐ 携帯電話を充電する	☐ 浸水想定箇所を確認する ☐ 非常用持出袋に貴重品や常用している薬を入れておく ☐ 自宅のまわりの飛びそうなものを家の中へ片付ける ☐ 自宅の浸水するおそれのある場所に土嚢を置く	☐ 開設する避難場所を確認する(テレビ・ラジオ・防災メールなど) ☐ 備蓄品や貴重品などが水没しないよう高いところなどに置く ☐ 隣近所(一人暮らしの高齢者)への声かけをする	☐ 避難開始 避難指示が出たときには危険な場所から全員避難する！ ☐ 戸締り、火元の確認をする ☐ 隣近所(一人暮らしの高齢者)への声かけをする
☐	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)	☐ 家族や自主防災組織などの支援者と避難手段やタイミングなどを確認する	☐ 避難開始 避難に時間を要する人は、危険な場所から避難する！		災害時は「タウンホール」へ避難！ 
☐	車で避難する人	☐ 車にガソリンを入れる	車避難の注意点 車を活用した避難や要配慮者の送迎については、水位が上がってからの避難は大変危険なため、早い段階で実施しましょう。		
☐	ペットと避難する人	☐ 避難手段・タイミングなどを確認する ☐ ペット用非常持出品、ケージを準備する ☐ 知人などの一時預け先に確認をする			
☐	安全な地域にいる家族や親戚宅などへ避難する人	☐ 避難をする相手先と連絡をとる ☐ 避難手段を確認する			
他に必要な事項があれば記入しておきましょう					

警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難！

命の危険！直ちに安全確保！

警戒レベル5相当
Alert level 5 equivalent

緊急安全確保
(町が発令)
5. Emergency Safety Measures
(issued by Rikubetsu town)
A disaster has already occurred.
Take the best action to protect lives.

レベル5
大雨特別警報

レベル5
土砂災害特別警報

レベル5
氾濫発生情報

避難完了

屋外行動の禁止

屋内の安全な場所への避難
※安全な場所とは、上階(垂直避難)、がけから離れた部屋、近隣の高く堅牢な建物など

命を守る最善の行動をとる

逃げ遅れた場合の命を守るための最善の行動を記入しておきましょう

緊急連絡先

緊急連絡先①	氏名	
	続柄	
	電話番号	
	メモ	
緊急連絡先②	氏名	
	続柄	
	電話番号	
	メモ	
かかりつけ医	病院	
	医師	
	電話番号	

防災情報

気象(注意報、警報)に関すること

気象庁(キキクル)

<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>

雨量・水位に関すること

川の防災情報

<https://www.river.go.jp/>

避難情報・河川情報・気象情報に関すること

北海道防災ポータル

<https://www.bousai-hokkaido.jp/>

北海道士砂災害警戒情報システム

<https://www.njwa.jp/hokkaido-sabou/>

陸別町の防災に関すること

陸別町ホームページ

<https://www.rikubetsu.jp/>

ハザードマップ索引図

ハザードマップは一定の条件での危険度合いにより作成されています。表示がない場所が必ずしも安全とは限りません。実際にお住いの場所と、その時々状況により危険度合いが変わりますのでご注意ください。

小利別
川上
P21-P22

上陸別
中陸別
作集
P23-P24

斗満
苦務
分線
P19-P20

市街
P17-P18

薫別
登良利
P25-P26

十勝川水系利別川について

1. 説明文
 - (1) この図は、十勝川水系利別川の水位周知区間について、水防法の規定により定められた想定し得る最大規模の降雨による洪水浸水想定区域、浸水した場合に想定される水深を表示した図面です。
 - (2) この洪水浸水想定区域図は、指定時点の利別川の河道の整備状況を勘案して、想定し得る最大規模の降雨に伴う洪水により利別川が氾濫した場合の浸水の状況をシミュレーションにより予測したものです。
 - (3) なお、このシミュレーションの実施にあたっては、支川の決壊による氾濫、シミュレーションの前提となる降雨を超える規模の降雨、内水による氾濫等を考慮していませんので、この洪水浸水想定区域に指定されていない区域においても浸水が発生する場合や、想定される水深が実際の浸水深と異なる場合があります。
2. 基本事項等
 - (1) 作成主体 北海道 十勝総合振興局
 - (2) 指定年月日 平成30年7月27日
 - (3) 告示番号 北海道公報第3004号
 - (4) 指定の根拠法令 水防法（昭和24年法律第193号）第14条第1項
 - (5) 対象となる水位周知河川
 - ・十勝川水系利別川（北海道 実施区間）
 - 【陸別】 足寄郡陸別町宇陸別原野分線8番18地先から足寄郡陸別町宇陸別基線311番5地先まで
 - 【大誉地】 足寄郡陸別町宇上利別原野基線213番8から足寄郡陸別町宇上利別原野東一線205番10地先まで
 - 【足寄】 足寄郡足寄町北6条1丁目14番地先（右岸）から足寄郡足寄町南7条3丁目46番2地先（右岸）まで
 - (6) 指定の前提となる降雨 利別川流域の48時間総雨量313mm（仙美里）
 - (7) 関係市町村 足寄町、陸別町、本別町

その他の河川について

この図は、十勝川水系河川について水防法に基づき、想定し得る最大規模の降雨による洪水浸水想定区域、浸水した場合に想定される水深を表示しています。
このシミュレーションの実施にあたっては、河川断面など詳細な調査をしていない簡便な方法であるため、浸水範囲や浸水深などは概略で示していることから、表示以上の浸水深になることや浸水が予想されない箇所でも浸水が起こる可能性があります。
また、時間総雨量以下の場合でも氾濫する可能性があるため、河川周辺や浸水深が深い範囲では降雨状況に十分注意してください。

各河川の対象降雨

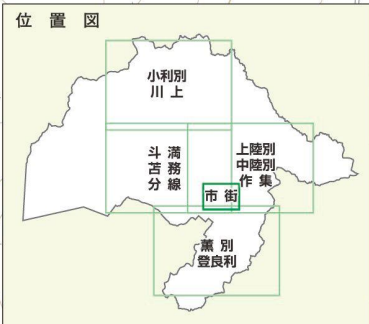
水系名	河川名	時間総雨量
十勝川水系	利別川上流部	48時間 313mm
十勝川水系	大誉地川	1時間 137mm
十勝川水系	清水川	1時間 137mm
十勝川水系	陸別川	2時間 143mm
十勝川水系	斗満川	3時間 163mm
十勝川水系	ポイントム川	1時間 147mm
十勝川水系	敷称別川	3時間 200mm
十勝川水系	ベンケクンベツ川	1時間 145mm
十勝川水系	陸別熊の沢川	1時間 132mm

凡 例	
浸水想定区域	10.0m以上
	5.0m以上 10.0m未満
	3.0m以上 5.0m未満
	0.5m以上 3.0m未満
	0.5m未満
	10.0m ~
	5.0m ~ 10.0m (2階以上が浸水する高さ)
	3.0m ~ 5.0m (2階が浸水する高さ)
	0.5m ~ 3.0m (1階が浸水する高さ)
	~ 0.5m (大人の膝下の高さ)

1:125,000

0 1km 5km 10km

市 街



P21 小利別・川上

上陸別・中陸別・作集 P23

ハザードマップ索引図

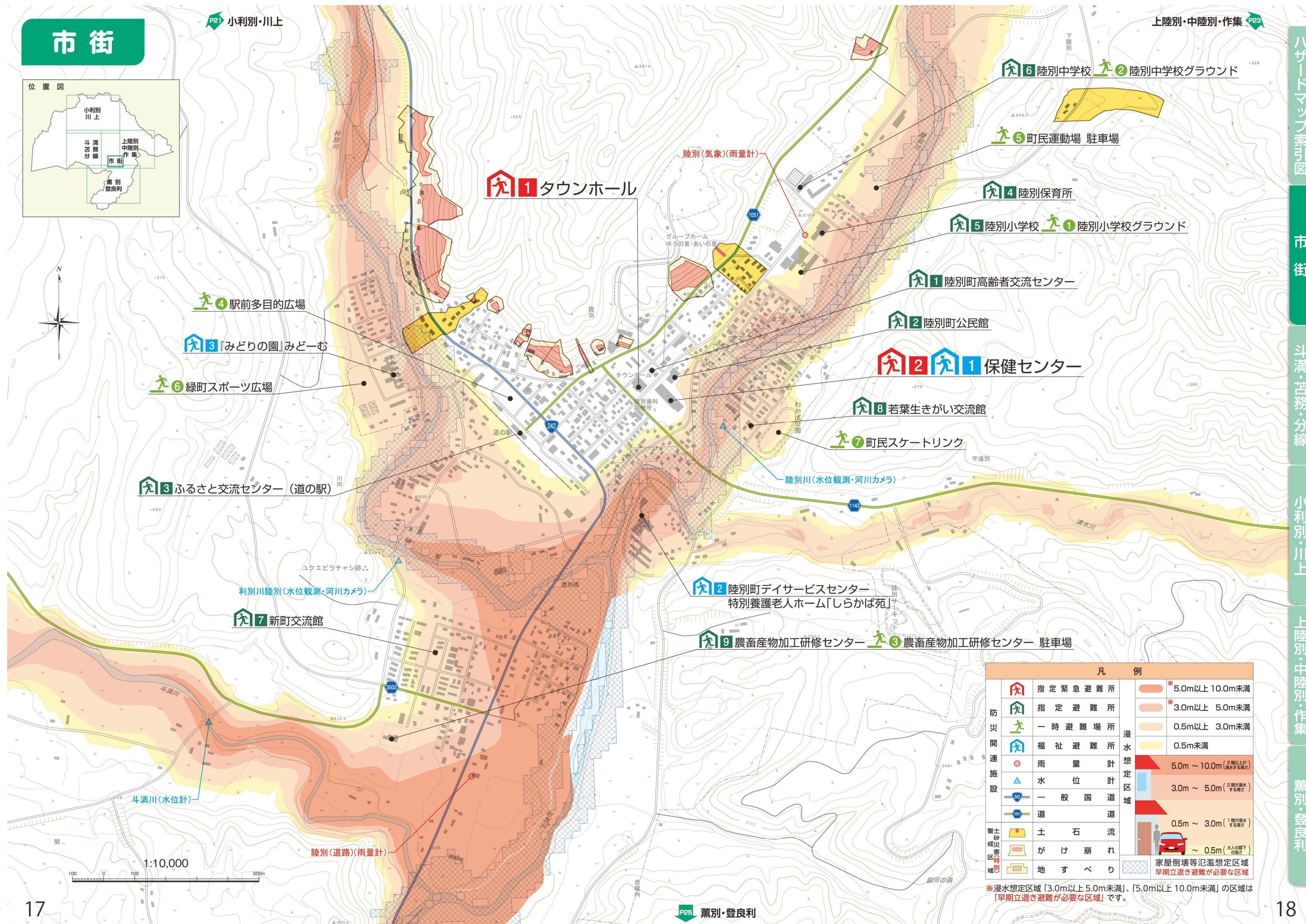
市 街

斗満・古務・分線

小利別・川上

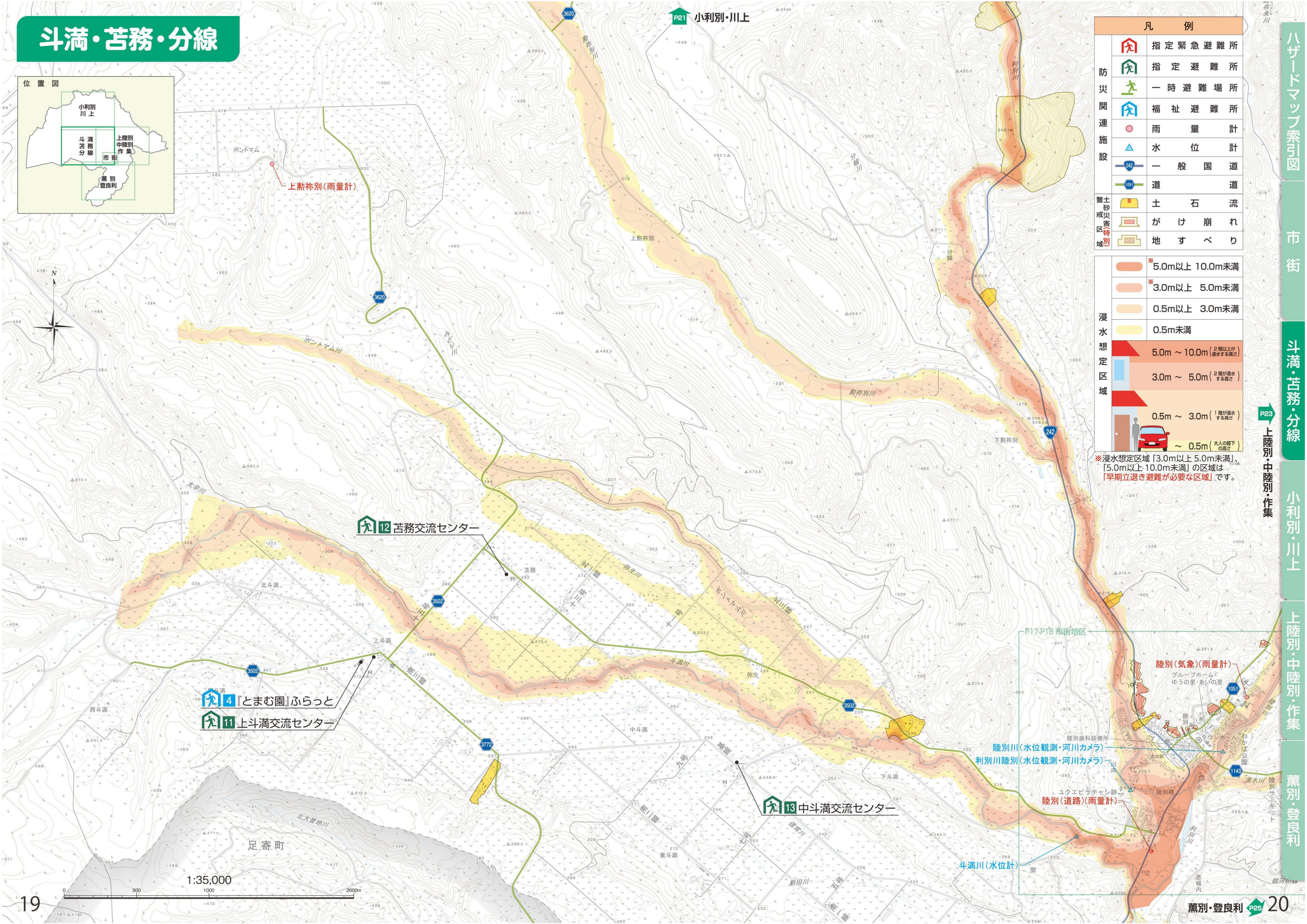
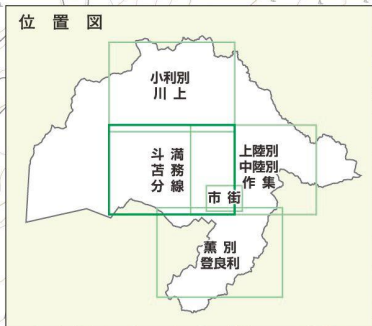
上陸別・中陸別・作集

薫別・登良利



凡 例		
指定緊急避難所	指定避難所	一時避難場所
福祉避難所	雨量計	水位計
一般国道	道	土石流
がけ崩れ	地すべり	家屋倒壊等氾濫想定区域
※浸水想定区域「3.0m以上5.0m未満」、「5.0m以上10.0m未満」の区域は「早期立退き避難が必要な区域」です。		

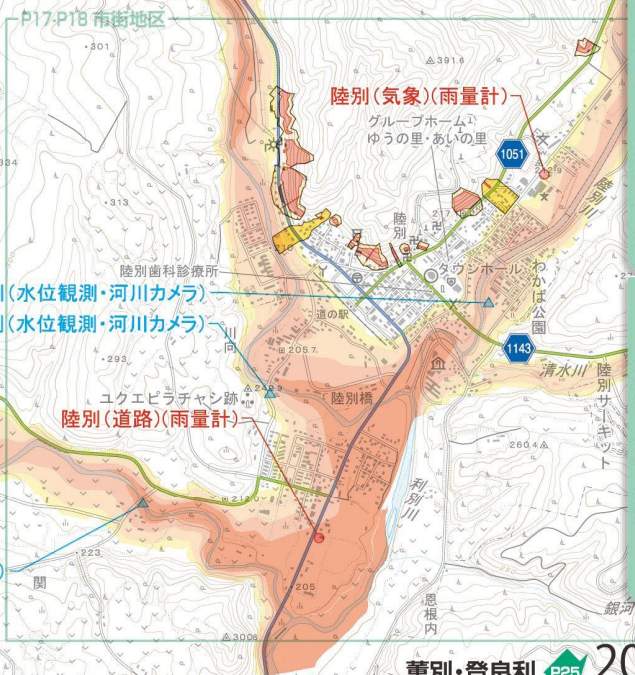
斗満・苜務・分線



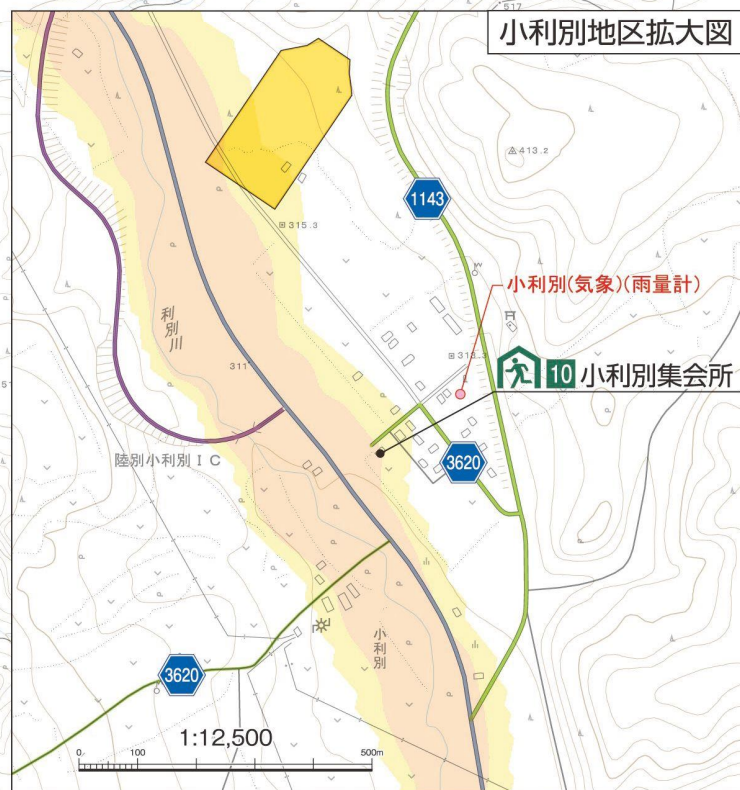
凡 例	
指定緊急避難所	
指定避難所	
一時避難場所	
福祉避難所	
雨量計	
水位計	
一般国道	
道道	
土石流	
がけ崩れ	
地すべり	

※ 5.0m以上 10.0m未満
※ 3.0m以上 5.0m未満
0.5m以上 3.0m未満
0.5m未満
5.0m ~ 10.0m (2階以上が浸水する高さ)
3.0m ~ 5.0m (2階が浸水する高さ)
0.5m ~ 3.0m (1階が浸水する高さ)
~ 0.5m (大人の膝下の高さ)

※浸水想定区域「3.0m以上 5.0m未満」、「5.0m以上 10.0m未満」の区域は「早期立退き避難が必要な区域」です。



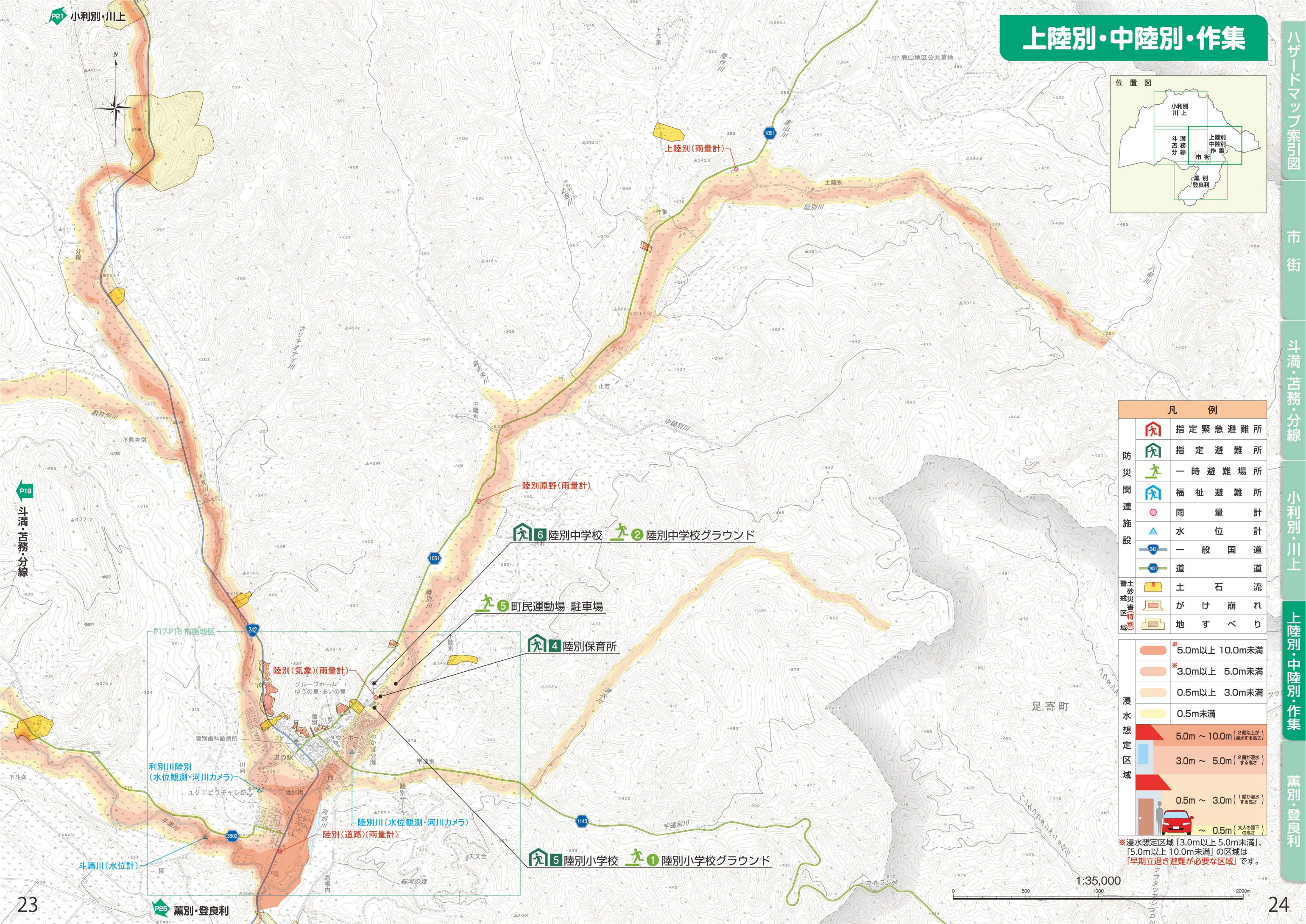
小利別・川上



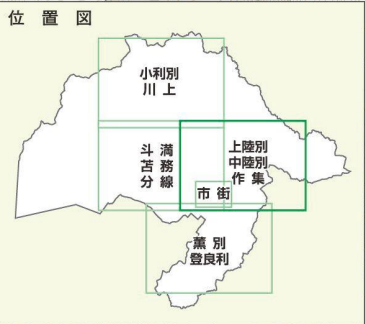
凡 例	
	指定緊急避難所
	指定避難所
	一時避難場所
	福祉避難所
	雨量計
	高速道路
	一般国道
	道道
	土石流
	がけ崩れ
	地すべり

	※ 5.0m以上 10.0m未満
	※ 3.0m以上 5.0m未満
	0.5m以上 3.0m未満
	0.5m未満
	5.0m ~ 10.0m (2階以上が浸水する高さ)
	3.0m ~ 5.0m (2階が浸水する高さ)
	0.5m ~ 3.0m (1階が浸水する高さ)
	~ 0.5m (大人の膝下の高さ)

※浸水想定区域「3.0m以上 5.0m未満」、「5.0m以上 10.0m未満」の区域は「早期立退き避難が必要な区域」です。



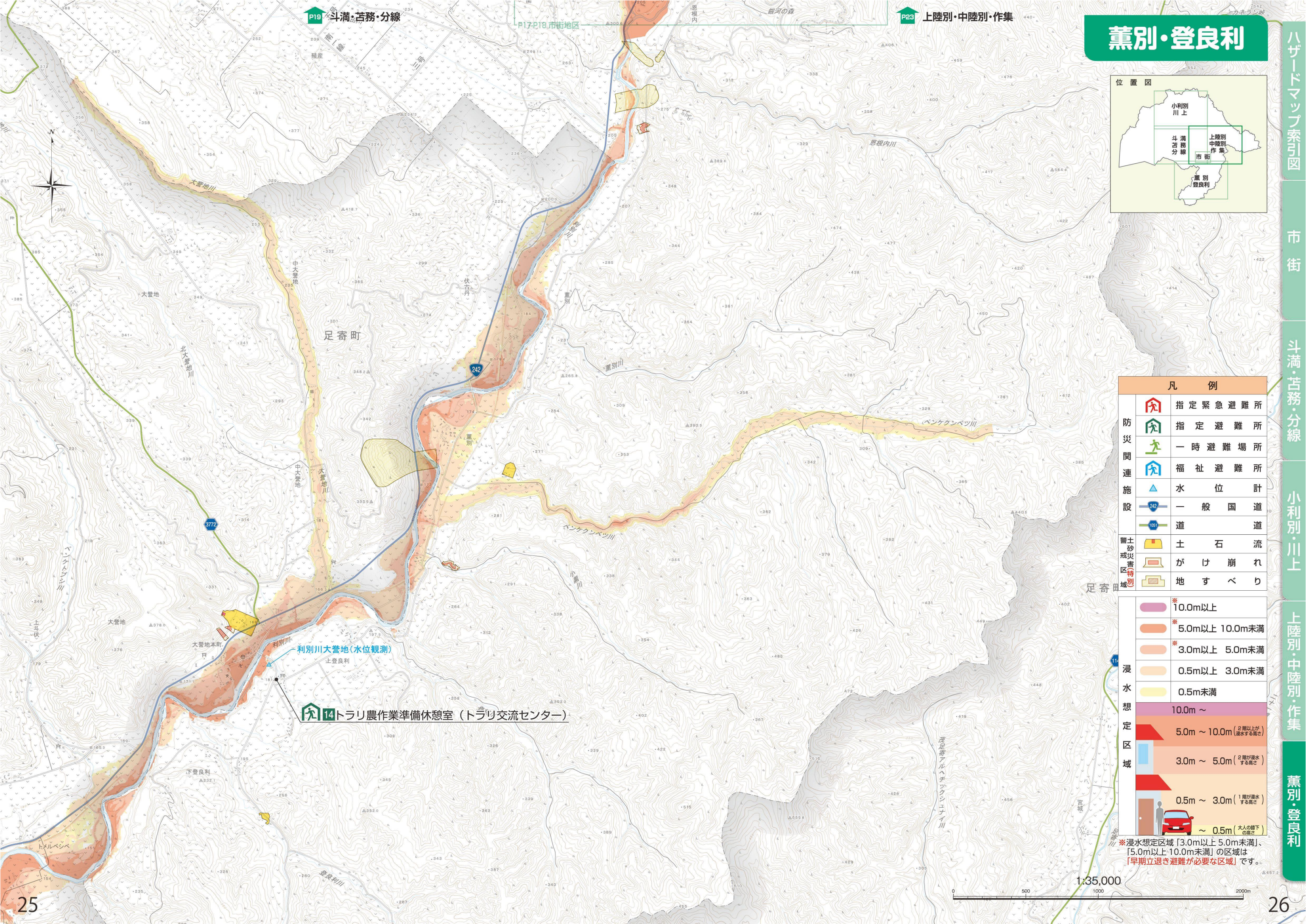
上陸別・中陸別・作集



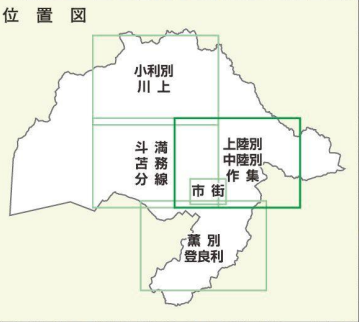
凡 例	
	指定緊急避難所
	指定避難所
	一時避難場所
	福祉避難所
	雨量計
	水位計
	一般国道
	道
	土石流
	がけ崩れ
	地すべり

	※ 5.0m以上 10.0m未満
	※ 3.0m以上 5.0m未満
	0.5m以上 3.0m未満
	0.5m未満
	5.0m ~ 10.0m (2層以上が浸水する高さ)
	3.0m ~ 5.0m (2層が浸水する高さ)
	0.5m ~ 3.0m (1層が浸水する高さ)
	~ 0.5m (大人の膝下の高さ)

※浸水想定区域「3.0m以上5.0m未満」、「5.0m以上10.0m未満」の区域は「早期立退き避難が必要な区域」です。



薰別・登良利



凡 例	
	指 定 緊 急 避 難 所
	指 定 避 難 所
	一 時 避 難 場 所
	福 祉 避 難 所
	水 位 計
	一 般 国 道
	道 道
	土 石 流
	が け 崩 れ
	地 す べ り

	※ 10.0m以上
	※ 5.0m以上 10.0m未満
	※ 3.0m以上 5.0m未満
	0.5m以上 3.0m未満
	0.5m未満
	10.0m ~
	5.0m ~ 10.0m (2階以上が 浸水する高さ)
	3.0m ~ 5.0m (2階が浸水 する高さ)
	0.5m ~ 3.0m (1階が浸水 する高さ)
	~ 0.5m (大人の膝下 の高さ)

※浸水想定区域「3.0m以上 5.0m未満」、
「5.0m以上 10.0m未満」の区域は
「早期立退き避難が必要な区域」です。

