

## わたしの防災手帳【資料編】

Ver.20251216

札幌版

## わたしの防災手帳について

近年、災害の頻度が増し、その脅威を肌で感じる機会が増えています。

私たちは、その都度、対処方法や備えについて多くの情報に触れていますが、いざ「その時」に学んだ情報を冷静に思い出し、適切に行動に移すのは中々難しいように思います。

そこで、お財布や鞆に忍ばせていつも身につけられる防災手帳を作成しました。

防災手帳も色々ありますが、ここでは建築士の視点から必要な項目をまとめ、お住まいの地域の特性調査や事前の備えもできるように考えています。

この手帳が、皆様の日々の安心につながり、「その時」の助けとなれば幸いです。

(一社)北海道建築士会札幌支部 女性委員会

## 資料① 災害用情報

## ◆災害用伝言ダイヤル ◆災害用伝言板

災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

普段は開設されていませんが、体験利用ができる機会もありますので、事前に覚えておくと安心です。

※体験利用ができる期間があり、NTT東日本のホームページに記載されています。

[災害用伝言ダイヤル体験](#)[災害用伝言板体験](#)

## ◆緊急通報 どんな時にどこに通報するとよいのか確認しておきましょう。

## 110番…緊急の事件事故があったとき(迷ったときは#9110へ)

けんかをしているのを目撃した、人の悲鳴を聞いた／刃物などの凶器を持っている人を目撃した／不審な人や車を目撃した  
空き巣・ひったくりなどの盗難被害にあった／倒れている人や迷子などを見た／交通事故に遭った等

## 119番…火災・救急・救助で、消防隊や救急隊・救助隊を必要とするとき(迷ったときは#7119へ)

家の中で瞬間湯沸かし器または暖房器具を使っていたら頭が痛くなってきた／車庫の車からの排気ガスが部屋の中まで入ってきて、体の具合が悪くなった／2階で大量の水をこぼしてしまい電気配線にかかっていたら心配だ／強風で看板、屋根が飛びそうだ／集合煙突が倒れそうで人にあたったら大変だ／大雨で床下、床上まで水に浸かった／消火栓が倒れている消火栓に車をぶつけてしまった／道路に油がまかれている／川に油が浮いている／灯油をこぼしてしまった／ホームタンクから灯油が漏れている／建物の中もしくは外でガスの臭いがする／自転車の車輪に足を挟み抜けない等

## ◆ラジオ 情報収集の手段としてラジオはとても有効です。コミュニティFMも控えておくとよいでしょう。

ラジオカロスサッポロ(中央区 78.1)、エフエムしろいし(白石区 83.0)、FM あっぷる(豊平区 76.5)

三角山放送局(西区 76.2)、さっぽろ村ラジオ(東区 81.3)、

Radio YAMASHO FM ドラマシティ(厚別区 77.6)

## 資料② わたしの避難場所

避難場所は自分の住んでいる地域がどのような被害が想定されるエリアに属しているかで決まっています。多くの避難所は家から一番近い学校や公共施設などで、いくつかの災害の避難所としての役割を担っています。自分の住む地域にはどんな災害が想定され、どの避難所が使えるのか調べておきましょう。

避難場所①	〇〇小学校	<input checked="" type="checkbox"/> 地震 <input checked="" type="checkbox"/> 洪水 <input checked="" type="checkbox"/> 土砂 <input type="checkbox"/> 火災 <input type="checkbox"/> ( )
避難場所②	〇〇中学校	<input type="checkbox"/> 地震 <input type="checkbox"/> 洪水 <input type="checkbox"/> 土砂 <input checked="" type="checkbox"/> 火災 <input type="checkbox"/> ( )

どの災害の時にどの避難場所に行くのか✓を入れます

### ◆避難所の調べ方

ハザードマップの他、札幌市のホームページに避難所の一覧が記載されています。

指定緊急避難場所兼指定避難所（基幹）の中から最寄りの避難所を探し記載してください。

**札幌市 避難所** 🔍 <https://www.city.sapporo.jp/kikikanri/higoro/hinan/hinanbasho.html>

#### 参考情報

他にもこんな避難所が開設されることがあります。

#### ◆指定避難所（地域）

災害の危険がなくなるまで一定期間滞在し、又は災害により自宅へ戻れなくなった被災者等が、一時的に滞在し、指定避難所（基幹）を補完する施設です。状況に応じて開設し、一定期間後は、指定避難所（基幹）に集約します。＜地区会館、高校など＞

#### ◆一時避難場所

地震発生時に避難が必要な場合、一時（いつとき）避難し身の安全を確保する場所です。

又は地域で一時集合して安否確認等を行う場所です。＜公園、市立小中学校のグラウンドなど＞

#### ◆要配慮者二次避難所（福祉避難所）

指定避難所での避難生活が困難な要配慮者のために、日常生活上の生活支援等の体制が整った避難所として、災害発生後に開設されます。（自己判断での直接避難はできません。）

## ◆防災情報の調べ方

自分の住んでいる地域が下記の地域に当てはまるか、また、当てはまる場合はどの程度被害が予想されるかをチェックしておきましょう。

- ① 地震災害（☐震度 ☐液状化危険度 ☐建物全壊率）
- ② 洪水災害（☐浸水想定 ☐氾濫流 ☐河岸浸食 ☐河川毎の浸水予想 ☐出水のある地域）
- ③ 土砂災害（☐土砂災害警戒区域・特別警戒区 ☐土砂災害危険箇所）
- ④ 大規模な火事

※お住まいの地域に対象の災害が想定されていない場合もあります。

札幌市で配布しているハザードマップ（4種類あります）や札幌市地図情報サービス、さっぽろ防災ポータルで調べることができます。

浸水ハザードマップ



津波ハザードマップ



地震防災マップ



土砂災害避難地図



札幌市地図情報サービス



札幌市地図情報サービス

🔍 [https://www.city.sapporo.jp/johoo/it/web\\_gis/web\\_gis.html](https://www.city.sapporo.jp/johoo/it/web_gis/web_gis.html)

さっぽろ防災ポータル

🔍 <https://bousai.city.sapporo.jp/>

### 参考情報

#### ◆その他の調べる方法

ハザードマップポータルサイト

🔍 <https://disaportal.gsi.go.jp/>

国土交通省が運営する、「ハザードマップポータルサイト」です。

身の回りでどんな災害が起こりうるのか、調べることができます。

JSHIS 地震ハザードステーション

🔍 <https://www.j-shis.bosai.go.jp/map/>

防災科学技術研究所のWEB サイトです。地震動予測地図を見ることができます。

#### ◆その他の気になるマップ

札幌市大規模盛土造成地マップ



<https://www.city.sapporo.jp/toshi/takuchi/kisei/daikibomoridozouseichi.html>

昭和 40 年頃の造成前の地形図と、平成 24 年頃の造成後の地形図を重ね合わせることでより作成されたものです。

大規模盛土造成地マップ



## ◆避難前のチェックポイント

電気ブレーカー、ガスの元栓、水道の元栓などは、非常時だけでなく、長期に不在にする際にも操作が必要です。普段から家のどこにあるかを家族で確認しておきましょう。

### 電気ブレーカーの操作

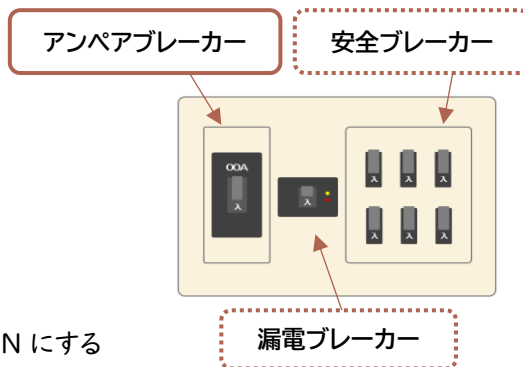
停電時、電熱器具等の破損や電線の破断により、電気が復旧した際に火災となることがあります。(通電火災) 避難の前にはブレーカーを落とし、火災の発生を防ぎましょう。

#### ◆落とすとき

- ① アンペアブレーカーのみを OFF (切) にする  
(漏電ブレーカーと安全ブレーカーはそのまま OK です)

#### ◆復旧させるとき

- ① 電気製品の電源を OFF にし、コンセントを抜いておく
- ② 各ブレーカーの ON・OFF を確認
- ③ アンペアブレーカーのみが OFF になっている事を確認し、ON にする



アンペアブレーカー以外のブレーカーが OFF になっている場合は漏電の可能性があります。その場合は、全てのブレーカーを OFF → アンペアブレーカー・漏電ブレーカー ON → 安全ブレーカーをひとつずつ ON にしていき、漏電している回路を特定します。

### ガスの元栓の操作

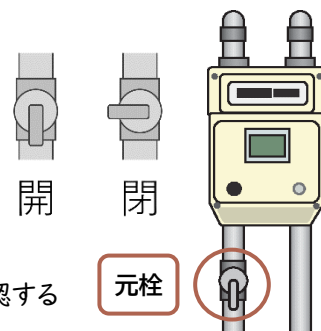
マイコンメーターの近くにメーターガス栓があります。

#### ◆閉めるとき

- ① つまみが流れに直行する位置にまわす  
※室内の各器具のガス栓の場所と閉め方も確認しましょう

#### ◆復旧させるとき

- ① 全てのガス機器のスイッチを OFF にするかガス栓を閉まっていることを確認する
- ② 元栓を開ける



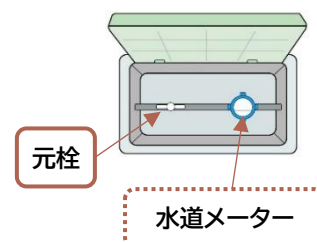
安全装置が働いた事によりガスの供給がストップしている場合、復帰ボタンを操作し解除しましょう。

### 水道の元栓の操作

水道メーター (量水器) の BOX の中に元栓があります。

#### ◆閉めるとき

- ① 室内の水栓が閉まっていることを確認する
- ② つまみが流れに直行する位置にまわす



冬期は不在中の凍結防止の為、水抜きも必要です。水抜き栓の場所と、水抜き方法を確認しておきましょう。余裕があれば、トイレや給湯器の止水栓も閉めておくことで故障などを防げます。

#### ◆復旧させるとき

- ① 室内の水栓が閉まっていることを確認する
- ② つまみを元に戻す

マンションは停電時、ポンプが停止し断水となる場合があります。その際にも使える散水栓等がないか確認しておきましょう。



## 資料③ 住まいに被害があったとき

災害直後気持ちが高ぶって何かしなければと動いてしまいたくなるかもしれませんが、直後は余震や火災、感電などまだまだ危険が潜んでいますのでまずは身の安全の確保を優先してください。

そして、落ち着いた頃、最初にしておきたいのが **写真撮影** です。

罹災証明書を取得して支援を受ける際や、保険会社に保険金を請求する際などに必要となります。

家の外は4方向から、室内は部屋ごとの全景と被害箇所の近景で撮っておくと被害の大きさがよくわかります。

### ◆被災後の建築物の判定

住まいが被害を受けた場合の建築物の判定方法をあらかじめ知っておきましょう。

被災後の建築物の判定には、公的なものとして『被災建築物応急危険度判定』『被災度区分判定』『罹災(りさい)証明』の3つと、民間保険会社の判定があります。

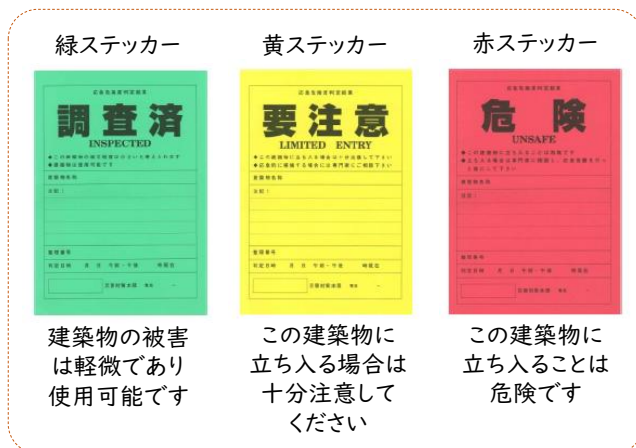
「被災建築物応急危険度判定」および「被災度区分判定」は、地震により被災した建築物のみを対象としています。

#### ■被災建築物応急危険度判定（申請は不要）

大規模な地震で被災した建築物は、余震などでの倒壊や建物の一部の落下・転倒による二次災害発生の恐れがあります。そのため、自治体職員や自治体から派遣された応急危険度判定士ができる限り早く、かつ短時間で危険性を調査し、当面の使用可否について判定します。

調査が済んだ建物は「調査済(緑)」「要注意(黄)」「危険(赤)」という3つのレベルに区別判定され、ステッカーが家屋の入り口や外壁などに貼られます。

安全を確保するため、ステッカーが貼られてから建物の中に入るかどうかを判断してください。特に「危険」と判断された場合は、勝手に立ち入らず自治体などに相談しましょう。具体的な対応については、ステッカーに記載されている連絡先にお問い合わせください。



#### ■被災度区分判定（申請が必要）

応急危険度判定後、「危険」または「要注意」と判定された建物について、傾斜、沈下及び構造躯体の損傷状況を詳細に調査し、解体・補修・補強など何をすべきかを判定します。こちらは、建物の所有者が自ら依頼します。

一般財団法人日本建築防災協会に実施できる事務所の名簿があります。 [被災度区分判定 名簿](#) 🔍

被災度区分判定は、「震災復旧のための震災建築物被災度区分判定・復旧技術者証」を有する技術者が行います。この判定や復旧計画の作成には、別途費用がかかります。

#### ■罹災(りさい)証明（申請が必要）

災害によって住んでいる家屋が被災した場合、市が被害認定調査を行い、被害の程度を証明するものです。

給付金や融資、災害義援金の受給、税金、国民健康保険などの支払い猶予や減免の他に、公的利用サービス料の減免、保険金の支払い請求、応急仮設住宅への入居申請などに必要となります。

申請先は、災害の内容や規模によって異なります。主には各市税事務所となりますが、各区役所に臨時の窓口が設置されることもあり、火災による被害の場合は各区消防署または消防局予防部予防課などで受け付けています。

## ■民間保険会社の判定（申請が必要）

個人が加入している保険は、上記とは別に保険会社の毎の調査が必要です。

加入保険会社によって取り扱いが異なるため、契約書などにより流れを確認しておきましょう。

### 参考情報

#### ◆被災宅地危険度判定（申請は不要）

大規模な地震や豪雨等により宅地が大規模で広範囲に被災した場合、被害の発生状況を迅速に把握して被災した宅地の危険度を判定することにより、二次災害を軽減・防止し、住民の安全を図ることが目的です。

判定は自治体から派遣された被災宅地危険度判定士が実施します。判定の結果については、3種類の判定ステッカーが宅地等の見やすい場所に表示され、当該宅地の使用者・居住者だけでなく、宅地の付近を通行する歩行者にも安全であるか否かを容易に識別できるようにします。判定結果に対する問い合わせ先はステッカーに表示されています。

被災建築物応急危険度判定は「建物」に対して

被災宅地危険度判定は「土地」に対しての判定です

青ステッカー



この宅地の被災程度は小さいと考えられます

黄ステッカー



この宅地に立ち入る場合は十分注意してください

赤ステッカー



この宅地に立ち入ることは危険です

## 資料④ わたしのこと

ご本人に万一のことがあった際、救助・医療活動に役立てるため、または緊急連絡先へすみやかに連絡を行うために必要な情報を記載する欄です。記載事項が多い場合や追加情報がある場合は、メモ欄もご活用ください。

## 資料⑤ メモ

あなただけの情報を記載できるようにメモ欄を大きく取りました。

下記のヒントを頼りに自由に必要な事を記載してみてください。

#### ◆家族のこと（自分の携帯電話が使えない時の為に）

家族の携帯電話番号・メールアドレスやもしもの時に連絡をしたい相手の情報

学校や会社の名称と電話番号、住所も記載しておく安心

ペットがかかっている病院や個人情報など

#### ◆保険のこと（加入保険の証書が見当たらない時の為に）

生命保険、住宅（家屋、家財道具）の保険会社名、電話番号、証書番号など

#### ◆避難場所のこと

会社・学校にいるときに被災した時の避難場所・・・施設名称、住所、電話番号

#### ◆住まいのこと（被災で不具合があった時のために）

ガス・電気・水道などライフラインの緊急連絡先

住宅の一部が破損したときに対応可能な工務店などの連絡先

## 参考情報

## ◆防災に役立つサイトやアプリ情報

公共機関の防災用のサイトやアプリ、冊子などの情報です。

さっぽろ防災ポータル

🔍 <https://bousai.city.sapporo.jp/>

札幌 防災 資料

🔍 <https://www.city.sapporo.jp/kikikanri/aramasi/panf.html>

東京くらし防災

🔍 <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028036/1028051/index.html>

札幌市防災アプリ

🔍 <https://www.city.sapporo.jp/kikikanri/apri.html>

NHK や Yahoo でも役立つアプリを出しています。App Store や GooglePlay で「防災」と検索してみてください。

## ◆耐震診断・耐震改修

防災のひとつとして地震に強い住まいづくりは大切です。住まいの耐震診断・耐震改修を検討しませんか？

札幌市では無料の耐震診断を行っています（申込期間あり）

札幌 耐震化

🔍 <https://www.city.sapporo.jp/toshi/k-shido/taishin/index.html>

建築士事務所協会では建築相談調査会を実施しています。

建築相談調査会

🔍 <http://do-kjk.or.jp/consult2/>

## ◆災害後の暮らしを立て直す

日本ファイナンシャルプランナー協会では災害に遭った時にその後の暮らしを立て直すため、日頃からできる経済的な取り組みをまとめた冊子を出しています。

くらしとお金の安心ブック

🔍 [https://www.jafp.or.jp/personal\\_finance/fresh/anshinbook/](https://www.jafp.or.jp/personal_finance/fresh/anshinbook/)

## ◆防災用品や食品の備蓄について

新築やリフォームを検討される方は、備蓄スペースなども是非ご検討下さい。

水や食料品はローリングストック（日々消費しながら新しいものを買って足す）を行う前提で、設置個所の検討を。

持ち出し用の防災グッズは玄関のそばなど、家具の倒壊などの影響がない場所にしましょう。

## ライフラインが利用できない時に役立つアイテム

飲料水（1 日分 3L（人））／保存食／カセットコンロ／照明器具（LED ランタンや懐中電灯）  
簡易トイレ／ラジオ／電池／暖房機器（ポータブルストーブやカセットストーブ）／ウェットタオル  
ラップ／新聞紙／マスク／軍手／ゴミ袋／カイロ／ハサミやナイフ／ポリタンク／ヘルメット／テント



備蓄チェックリスト

## ◆建築士会の活動について

（一社）北海道建築士会では、「被災地応急支援ネットワーク」への登録や「応急危険度判定士」を認定する講習会の開催、全国の建築士会のネットワークとの情報交換など、災害・復興時における協力活動を行っています。

また、HUG（避難所運営ゲーム）・DIG（災害図上訓練）・クロスロードゲームなど防災に関わる勉強会なども開催しておりますので、ご希望がありましたらお問い合わせください。

私たちは建築を通して、人々が日々の暮らしをより豊かにできる存在でありたいと考えております。

（一社）北海道建築士会 札幌支部  
〒060-0042 札幌市中央区大通西 5 丁目 11 番地 大五ビル 6F  
TEL: 011-232-1843 / FAX: 011-222-0924



◀札幌支部HP防災ページ  
防災手帳や備蓄チェックリストがダウンロードできます