

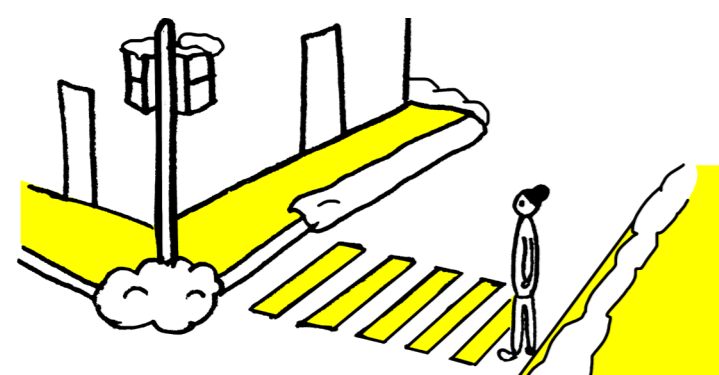
大雪で 気をつけること

冬の荒天への備え 雪道を歩くときの注意点

コロナ禍でもすぐできる
防災アクション
ガイド

転びやすい場所をチェックしよう

横断歩道



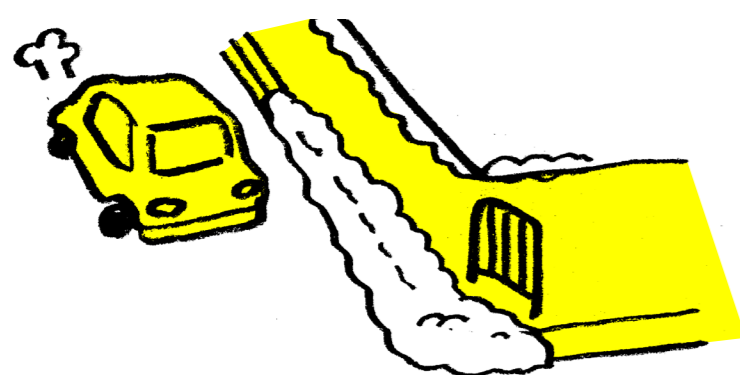
白線部分は水が染み込まず、凍結していることがあり危険です。

バスやタクシー乗り場



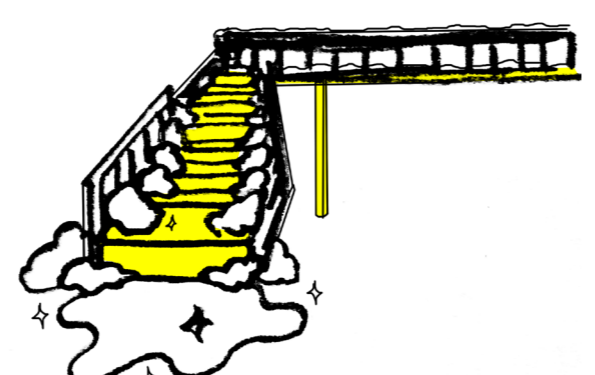
雪が踏み固められて、滑りやすくなっています。

歩道と車道の段差



道路脇の雪はとけにくく、車の出入りがあると雪が踏み固められて危険です。

坂道・階段や歩道橋



坂道や階段は特に滑りやすいので要注意。歩道橋の雪もとけにくいので危険です。

歩道脇の側溝や障害物



側溝や障害物、水路が雪でわかりにくく、足をとられたり転落する危険があります。

タイル張りの床



濡れていて滑りやすく危険です。靴の裏の雪を落とすこともポイントです。

歩き方・転び方のポイント

特に普段雪の少ない地域の方は要チェック

歩幅は小さく!



歩幅が大きいと体の揺れが大きくなり、転倒しやすくなります。

ポケットに手を入れない!



急な動きに対応できず、大ケガにつながります。



万一滑ったら、尻もちをつくように転ぶと頭を打ちにくくなります。

転ぶときはお尻から!

靴の裏全体で!



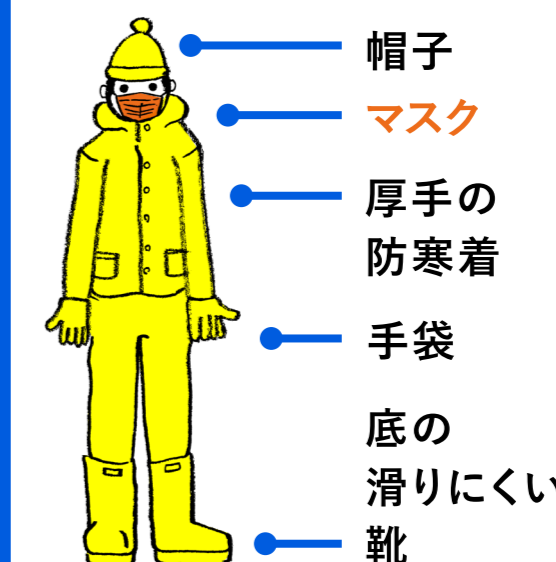
地面に垂直に足を踏み出し、重心はやや前に。足の裏全体を路面につけて歩きましょう。

雪の日の服装に気をつけよう

雪の日の革靴やスニーカーは転倒の危険が高まります。

撥水性や防水性のある長靴 や **底の滑りにくい靴** を選びましょう。

万が一転倒したときのために、**厚手の防寒着と手袋、帽子** も着用しましょう。



- 帽子
- マスク
- 厚手の防寒着
- 手袋
- 底の滑りにくい靴



アルコール消毒液も用意し、必要に応じて、手を消毒しましょう。

大雪で 気をつけること

冬の荒天への備え 大雪の日に必ず確認すること

車の運転はできるだけ控える

夏のタイヤでの雪道は極めて危険

雪道や凍結した道路では、夏のタイヤは冬タイヤに比べて**1.6倍も滑りやすくなり**、極めて危険です。
雪が降る前に**冬タイヤに交換**したり、チェーンを用意しましょう。



! 冬タイヤやチェーンを装着していても絶対に安全というわけではありません。

事故が多発する場所を確認

降雪時・降雪後にどうしても運転する場合は以下の場所に要注意です。

坂道やカーブ

わずかな坂道やカーブでも滑る危険性が高まります。



雪道のわだち

車が抜け出せなくなったり、歩行中の人に突っ込む危険があります。



白くなった雪道

降雪1cm以上だと雪が踏み固められて道路が白くなり、滑りやすくなります。



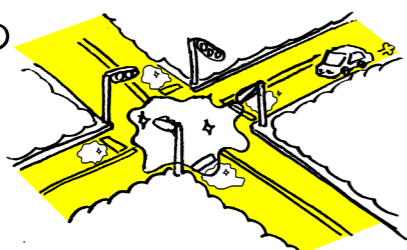
アイスバーン

降雪後は道路が透明や黒く凍結し、凍結がわかりにくく、非常に危険です。



交差点

雪が踏み固められ、極めて滑りやすくなります。



橋やトンネルの出入り口

突然路面状況が変化したり、部分的に凍結していることがあるため危険です。



屋外で気をつけること

雪・つららの落下

気温が上がると、建物の屋根や電線などから雪が落下してくることがあります。
水を含んで重くなった雪でケガをする危険があります。
建物や電線のそばは要注意です。



見通しの悪化

降雪時に風が強く吹くと、数m先も見えなくなり、見通しが悪化します(視程障害)。
すぐに店やコンビニなど安全な建物のなかへ避難を。



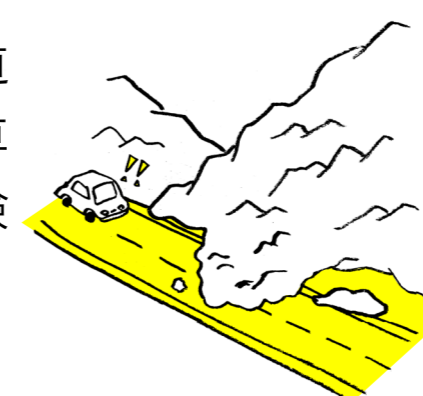
立ち往生

大雪や猛吹雪、吹きだまりで、車が立ち往生することがあります。やむをえず高速道路を利用する際は**事前に必ず道路情報**を確認してください。



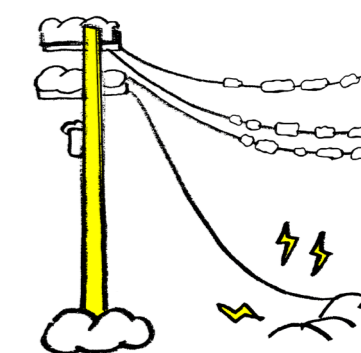
雪崩

斜面沿いの山間の道路などでは雪崩で車が埋まってしまう危険性があります。



着雪による停電

雪が着くこと(着雪)などにより電線が切れて停電が起こることもあります。特に大雪の日は停電対策を。



大雪で 気をつけること

冬の荒天への備え 大雪への備えを確認しよう

雪対策用品・備蓄

家の中の備え

●雪かき用スコップは必ず用意

一家にひとつは用意しておきましょう。アルミやプラスチックなどの軽い材質のものがおすすめです。

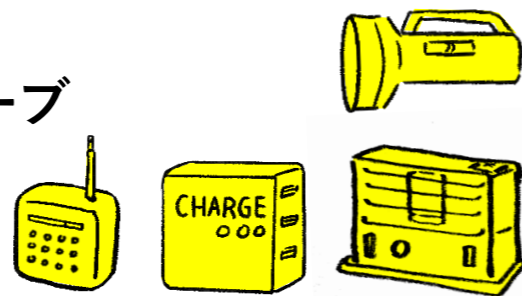
※雪が硬いとプラスチックのスコップは破損する場合がありますので注意が必要です。



●家の中の備蓄を確認しよう

大雪時には、**1週間以上**も孤立したり宅配サービスが使えなくなることがあり、停電も長期化することがあります。寒さ対策や生活必需品などを確認しておきましょう。

- 防寒着
- 懐中電灯
- カセットコンロ
- ラジオ
- 使い捨てカイロ
- ポータブルストーブ
- 飲料水
- スマホ用予備バッテリー
- 非常食
- 灯油



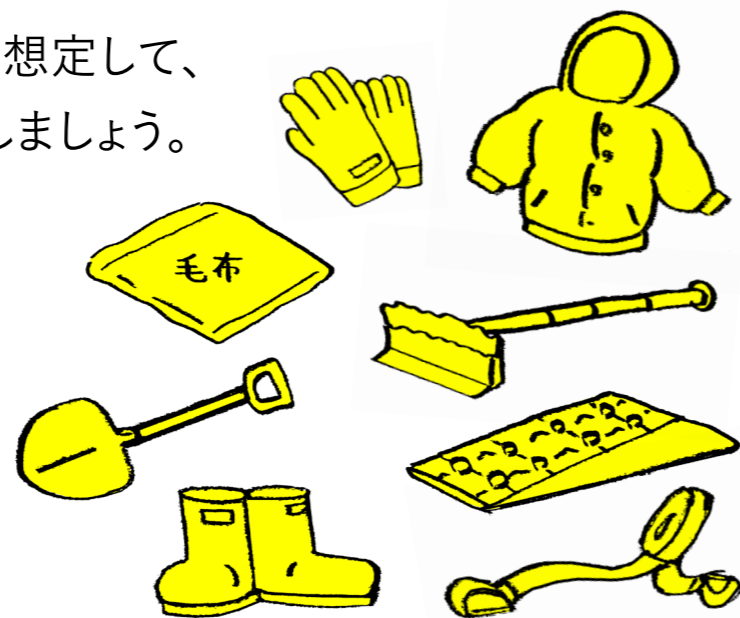
車の備え

天気の急変などにより、車が立ち往生することなども想定して、ガソリンを満タンにした上で車のなかの備えを確認しましょう。

- 防寒着
- 手袋
- 毛布
- スコップ
- 長靴
- タイヤチェーン
- スノーブラシ

特に雪の多い地域では

- スノーヘルパー
- けん引ロープ



コロナ対策のための必需品

- マスク
- 体温計
- アルコール消毒液



身の回りの雪対策

車のワイパーを立てる

ワイパーをそのままにしておくと凍結し、無理やり動かそうとすると故障することがあります。雪が降る前にワイパーを立てると、フロントガラスの雪かきもしやすくなります。



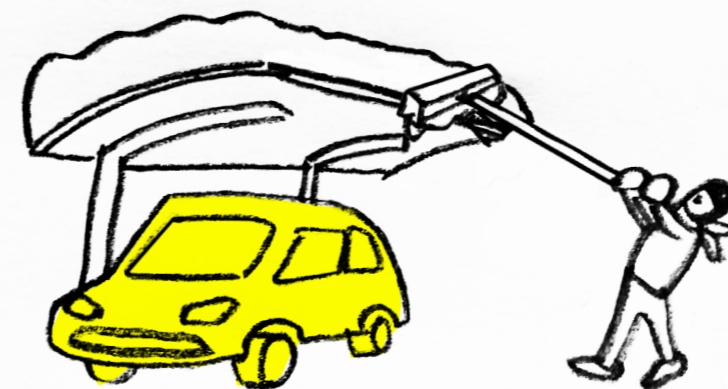
こまめに雪かきを

雪がたくさん積もってしまうと、片付けるのが難しくなります。**特に自宅の玄関まわりや車庫の入り口**などはこまめに雪かきをしましょう。



早めに雪下ろしを

普段雪の少ない地域では、**駐車場の屋根や雨よけ**などが壊れやすくなります。早めに雪下ろしをしましょう。



家屋の屋根の雪下ろしは専門の業者に依頼しましょう。やむをえず自身で行う場合には必ず2人以上で命綱をつけ万全の態勢で行いましょう。

凍結防止剤を使う

自宅の玄関まわりや車庫の入り口などに凍結防止剤を使うと有効です。



! 湯や水をまくと凍結するおそれがあるので危険です

大雪で 気をつけること

冬の荒天への備え 最新の情報を入手しよう



雪の情報をうまく集めよう

雪の状況は刻々と変化します。
最新の道路交通状況・気象情報を
確認して、早めに備えておきましょう。



スマホアプリ

NHK
ニュース
防災 NHKニュース防災
ニュース全般

YAHOO!
防災速報
災害情報など

YAHOO!
天気
気象情報

SNSアカウント

住まいの地域の自治体
アカウントなどをフォロー
しておきましょう。

自治体 都道府県や
市区町村

**道路
交通** 高速道路や
交通機関

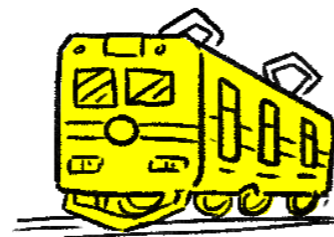
道路情報

やむをえず車を運転する場合には、必ず
Webサイトやラジオで道路情報を確認し
ましょう。ライブカメラなどでも道路状況
を確認できます。



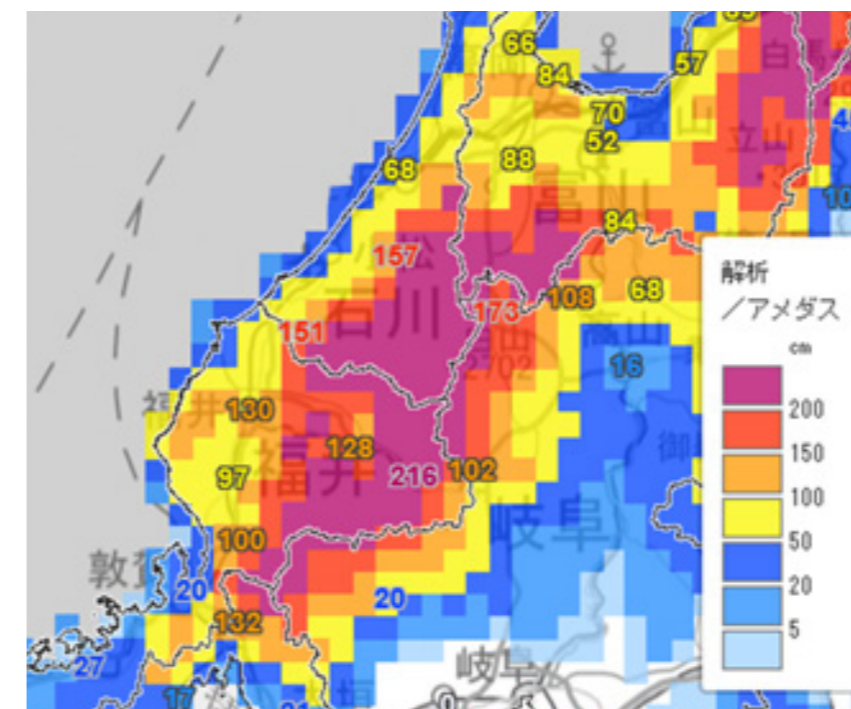
公共交通情報

大雪が予想される場合には、事前に発表
される鉄道や航空会社の運休計画を必
ず確認しましょう。無理をせずにできるだ
け移動は避けましょう。



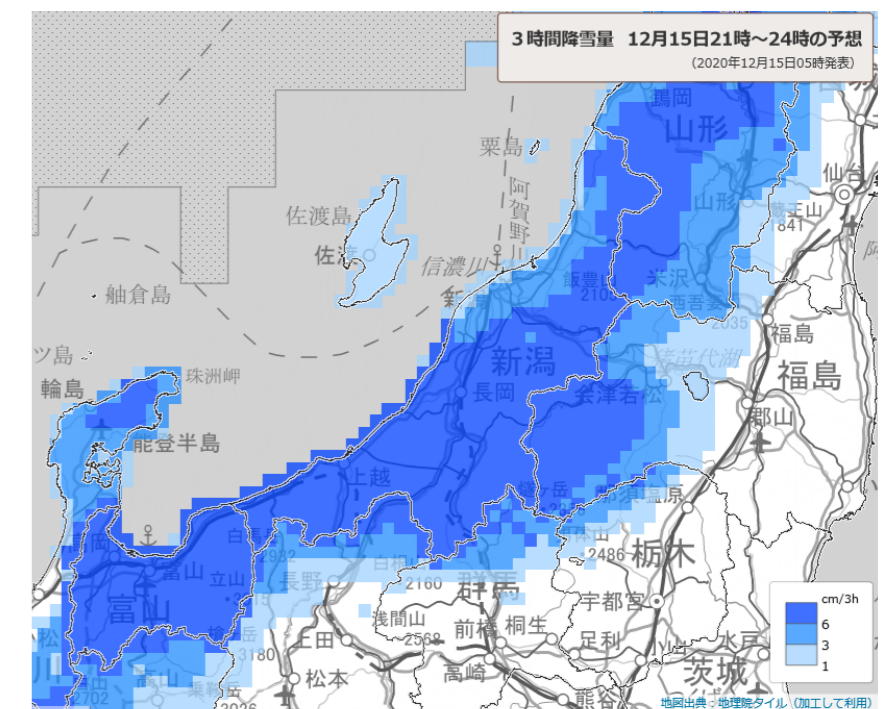
いまとこれからの雪を確認しよう

気象庁 今後の雪 検索



現在の積雪の深さや過去の降雪量、
6時間先までの予測をチェック

気象庁 天気分布予報 検索



今日・明日の3時間毎の降雪量の
予報をチェック 出典:気象庁HP

気象庁 早期注意情報 検索

5日先までの警報級の大雪の可能性が
[高][中]の2段階で発表されます。最新の
警報・注意報とあわせて確認しましょう。

参考:気象庁HP発表例

東京都東京地方の早期注意情報(警報級の可能性)
東京地方では、8日夜遅くまでの期間内に、
大雪警報を発表する可能性がある。

東京都東京地方	警報級の可能性						
	7日		8日		9日	10日	11日
	夕方まで	夜~明け方	朝~夜遅く	6-18			
大雨	-	-	-	-	-	-	-
大雪	高	高	高	-	-	-	-
暴風(暴風雪)	-	-	-	-	-	-	-
波浪	-	-	-	-	-	-	-

! こんなときは厳重に警戒!

ニュースで以下の言葉を聞いたら、
厳重に警戒してください。備えを確認
しましょう。

- 気象庁の臨時会見
- 数年に一度の大雪
- 不要不急の外出を控える

暴風雪で 気をつけること

冬の荒天への備え 暴風雪の危険性を確認しよう

コロナ禍でもすぐできる
防災アクション
ガイド

冬には急速に発達する低気圧（爆弾低気圧）や強い冬型の気圧配置により、大荒れの天気になることがあります。冬の荒天による暴風雪にどのような危険があるかを確認し、備えておきましょう。

ホワイトアウト

視界が白一色になり、数m先も見えず方向感覚を失う「**ホワイトアウト**」。**天気が急激に変化してわずか10分間でホワイトアウト**することも。歩行困難や低体温症の危険もあります。



吹きだまり

猛吹雪のなかで局所的に風の弱い場所で雪がたまる「**吹きだまり**」。道路脇の雪の壁や障害物の近くで起こることが多く、**積雪20cmでも車の運転は困難**になり、立ち往生の危険があります。



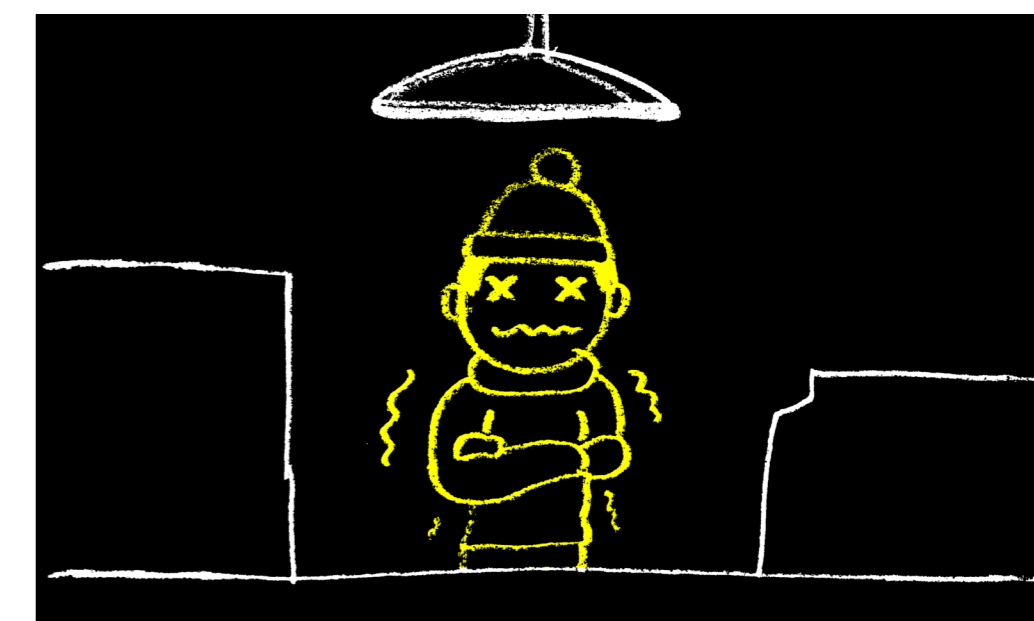
暴風による飛散物

看板や屋根などの飛散物で**屋外は極めて危険な状況**に。小さな飛散物で窓ガラスが割れることも。自宅の**雪かき用スコップが飛ばされてしまう**ことにも注意です。



長期化しやすい停電

暴風雪の影響で電線が切れ、停電が発生することがあります。天気が回復するまで復旧作業ができず長期化することも。**照明や暖房が使えなくなる**ため、屋内での対策が重要です。



暴風雪で 気をつけること

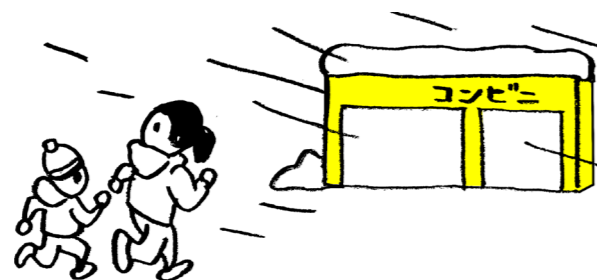
冬の荒天への備え 屋外で暴風雪になったときの対処法

コロナ禍でもすぐできる
防災アクション
ガイド

歩行中や屋外作業中のとき

安全な建物内に避難する

近くのコンビニや商店、人家など猛吹雪をしのげる安全な場所にすぐに移動してください。



低体温症を防ぐ

低体温症になると**わずか数分で意識障害が現れて命が危険**になることもあります。

なるべく厚着をして、肌の露出を少なくして**顔・首・頭などを保温**してください。



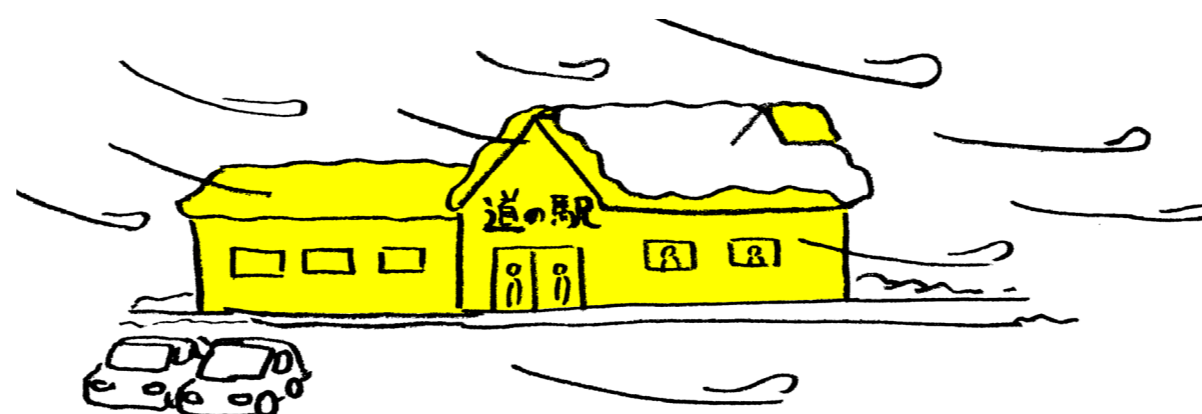
飛散物に要注意

小さな飛散物でもケガをします。早めの避難を。



車を運転しているとき

見通しの良くないなかでの運転は大変危険です。**道の駅やコンビニに避難**し、気象情報や道路情報を確認して天気の回復を待ちましょう。



車が立ち往生したとき

もしも立ち往生したら、**後続車からの追突を防ぎ、除雪車の通行を妨げない**ようにする必要があります。

- ・できれば道路脇に車を移動する
- ・ハザードランプを点灯する
- ・停止表示板を置く



・救助を依頼する

JAFなどのロードサービス、近くの人家、警察・消防など

車内で救助を待つときの注意点

車が雪に埋まると、排気ガスが車内に入って**一酸化炭素中毒**になったり、**低体温症**になって命の危険があります。救助までに時間がかかる場合には**エコノミークラス症候群**の危険もあります。車内の備えを確認して対策しましょう。

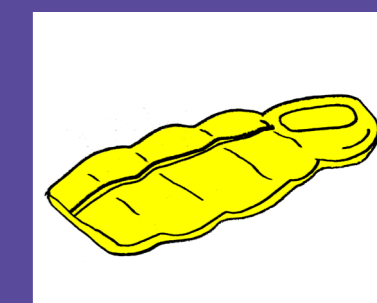
原則エンジン停止

中毒から身を守り、ガソリンの確保のためにはエンジン停止が確実です。



十分な防寒を

毛布や使い捨てカイロ、寝袋・防寒具で保温しましょう。救助まで時間がかかる場合には、適度な水分補給や簡単な足の体操を。



エンジンをかけるとき

防寒等でやむをえずエンジンをかけるときは、必ず排気口付近を除雪してください。吹きだまりで再び排気口が埋もれることにも注意を。



❗ 窓を開けていても絶対安全ではない

風向や窓の開き具合などの条件によっては、窓を閉めているときより中毒の危険性が高まる場合もあります。



暴風雪で 気をつけること

冬の荒天への備え 暴風雪への備えを確認しよう

コロナ禍でもすぐできる
防災アクション
ガイド

家の中の備え

大雪・暴風雪時には、**1週間以上**も孤立したり宅配サービスが使えなくなることがあり、停電も長期化することがあります。寒さ対策や生活必需品などを確認しておきましょう。

家の中の備蓄を確認しよう

- 防寒着
- ラジオ
- 飲料水
- 非常食
- 灯油
- 使い捨てカイロ
- スマホ用予備バッテリー
- カセットコンロ
- ポータブルストーブ
- 懐中電灯



雪かき用スコップの準備

自宅の玄関やFF式暖房機の給排気口などは、こまめに雪かきできるようにスコップなどを準備しておきましょう。



スマホ・パソコンを充電しよう

停電に備えてスマホとノートパソコンはフル充電に。ノートパソコンはスマホの充電にも利用できます。

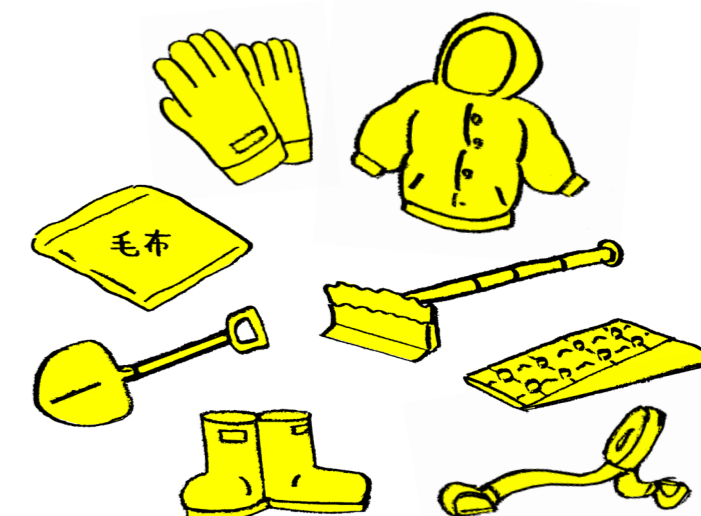


車の備え

天気の急変などにより、車が立ち往生することなども想定して、日頃から車の備えを確認しておきましょう。

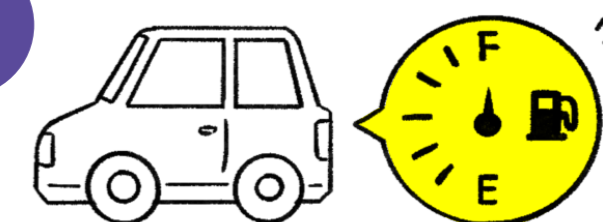
雪対策用品を確認しよう

- 防寒着
- 手袋
- 毛布
- スコップ
- 長靴
- タイヤチェーン
- スノーブラシ
- 特に雪の多い地域では
 - スノーヘルパー
 - けん引ロープ



ガソリンを満タンにしよう

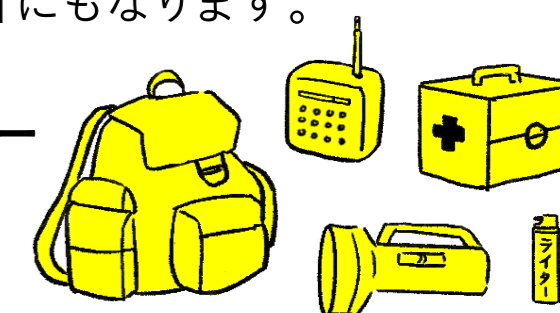
天気が悪くなる前に確実に給油しておきましょう。



防災バッグがあると安心

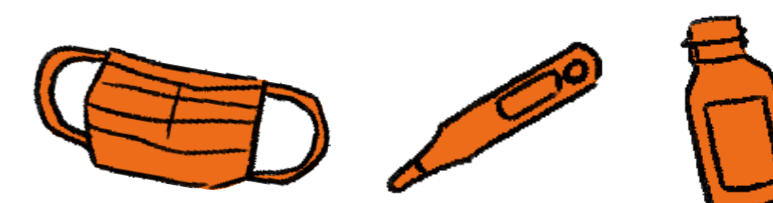
非常時に持ち出せる防災バッグがあれば、車が一時避難所にもなります。

- 飲料水
- 非常食
- 懐中電灯
- 携帯トイレ
- スマホ用予備バッテリー
- 救急箱



コロナ対策のための必需品

- マスク
- 体温計
- アルコール消毒液



暴風雪で 気をつけること

冬の荒天への備え 最新の情報を入手しよう

コロナ禍でもすぐできる
防災アクション
ガイド

吹雪の情報をうまく集めよう

雪の状況は刻々と変化します。
最新の道路交通状況・気象情報を
確認して、早めに備えておきましょう。



スマホアプリ

**NHK
ニュース
防災** NHKニュース防災
ニュース全般

YAHOO! Yahoo!防災速報
災害情報など

YAHOO! Yahoo!天気
気象情報

SNSアカウント

住まいの地域の自治体
アカウントなどをフォロー
しておきましょう。

自治体 都道府県や
市区町村

**道路
交通** 高速道路や
交通機関

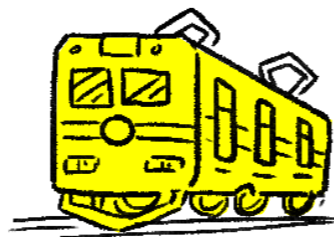
道路情報

やむをえず車を運転する場合には、必ず
Webサイトやラジオで道路情報を確認し
ましょう。ライブカメラなどでも道路状況
を確認できます。



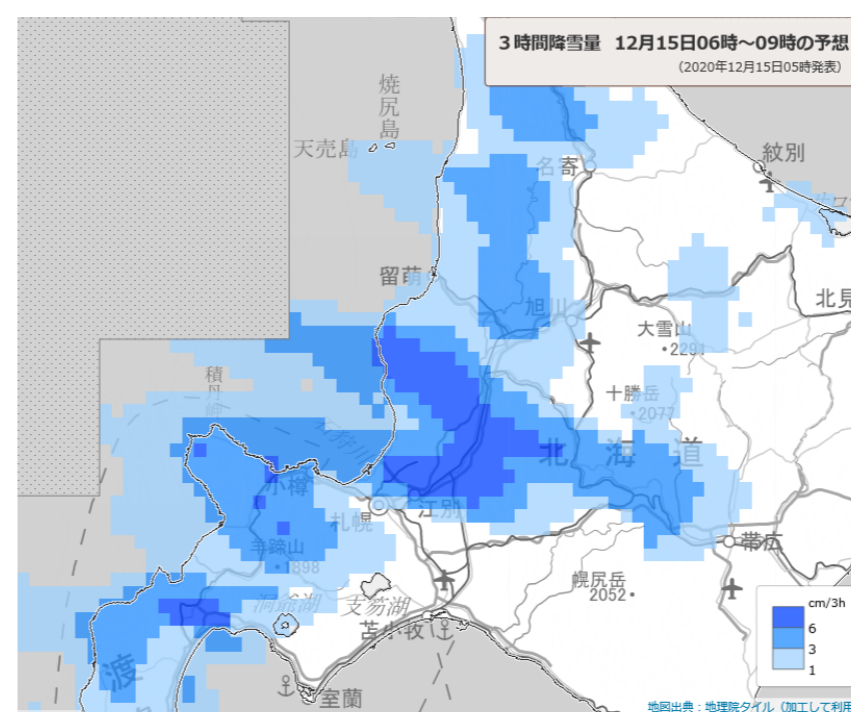
公共交通情報

暴風雪が予想される場合には、事前に発
表される鉄道や航空会社の運休計画を
必ず確認しましょう。無理をせずにでき
るだけ移動は避けましょう。



いまとこれからの雪を確認しよう

気象庁 天気分布予報 検索



今日・明日の3時間毎の降雪量の
予報をチェック 出典:気象庁HP

気象庁 早期注意情報 検索

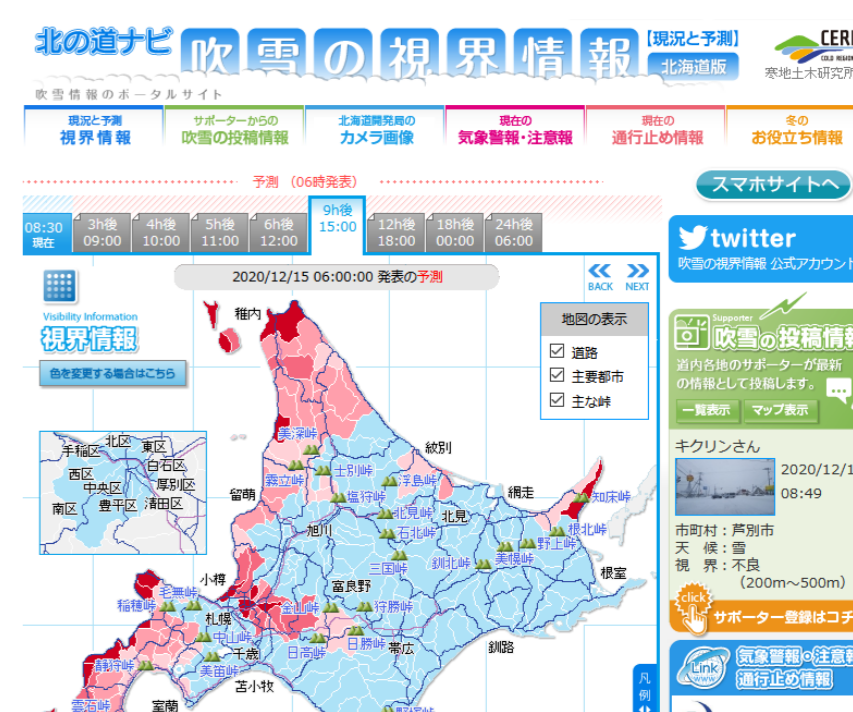
5日先までの警報級の暴風雪の可能性が
[高][中]の2段階で発表されます。最新の
警報・注意報とあわせて確認しましょう。

参考:気象庁HP発表例

北海道石狩地方の早期注意情報(警報級の可能性)
石狩地方では、8日夜遅くまでの期間内に、
暴風雪警報を発表する可能性がある。

北海道石狩地方	警報級の可能性						
	7日		8日		9日	10日	11日
	夕方まで	夜~明け方	朝~夜遅く				
大雨	-	-	-	-	-	-	
大雪	-	-	-	-	-	-	
暴風(暴風雪)	高	高	高	-	-	-	
波浪	-	-	-	-	-	-	

北の道ナビ 吹雪の視界情報 検索



北海道の現在から24時間先までの視界
情報、道路情報をチェック 出典:北の道ナビ

! こんなときは厳重に警戒!

ニュースで以下の言葉を聞いたら、
厳重に警戒してください。備えを確認
しましょう。

- 気象庁の臨時会見
- 数年に一度の大雪
- 不要不急の外出を控える