

令和 7 年度 大規模津波防災 総合訓練

～明日かもしれない いつかに備えて～

11月5日はわが国の「津波防災の日」であり、国連が制定した「世界津波の日」です。津波による大規模津波の被害軽減を目指すとともに、津波に対する知識の普及・啓発を図ることを目的に、千島海沿いの地域を想定し、陸・海・空に渡る本番さながらの訓練を実施します。ぜひ、ご参加ください。

令和7年
11月2日
9:30～12:00【小雨決行】**見学無料**

展示エリアは 9:00～14:00
・車内展示（災害対策本部車、多目的支援車、自衛隊車両ほか）
・自衛隊の働き出し訓練（カレー・200食配給）等

【メイン会場】北海道釧路市
釧路港東港区南震害旅客船ターミナル

【サテライト会場】釧路町、厚岸町

■ 実施内容：津波避難訓練、臨時避難訓練、情報伝達訓練、救命・救出訓練、緊急時水防訓練、
道路管理訓練、救急搬送訓練、緊急輸送訓練、ライフライン復旧訓練 等

■ 土 曜：真土5歳児、北海道、釧路市、釧路町、厚岸町

■ 参加費：陸、海、空共同参加、全員無料（101名）
■ 観覧料：70（陸・海・空） 車内展示：21（陸） ■ 観覧時間：19分

お問合せ先 北海道開発局 事業振興部 防災課 TEL 011-709-2311
詳しくは、大規模津波防災総合訓練ホームページまで <https://tsunamibousai2025.jp>

YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=3333333333>、Twitter <https://twitter.com/3333333333>、LINE <https://line.me/tv/3333333333>、QRコード

令和 7 年度 大規模津波防災総合訓練 スケジュール

時刻	10:00ころ	10:20ころ	10:50ころ	11:10ころ	11:50
10:00	開会式 開会式・大津波警報	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	ライフライン復旧 ライフライン復旧	閉会式 閉会式
10:10	開会式 開会式	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	ライフライン復旧 ライフライン復旧	閉会式 閉会式
10:20	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	ライフライン復旧 ライフライン復旧	閉会式 閉会式
10:30	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	ライフライン復旧 ライフライン復旧	閉会式 閉会式
10:40	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	ライフライン復旧 ライフライン復旧	閉会式 閉会式
10:50	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	ライフライン復旧 ライフライン復旧	閉会式 閉会式
11:00	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	ライフライン復旧 ライフライン復旧	閉会式 閉会式
11:10	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	ライフライン復旧 ライフライン復旧	閉会式 閉会式
11:20	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	ライフライン復旧 ライフライン復旧	閉会式 閉会式
11:30	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	ライフライン復旧 ライフライン復旧	閉会式 閉会式
11:40	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	ライフライン復旧 ライフライン復旧	閉会式 閉会式
11:50	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	津波避難訓練 津波避難訓練	ライフライン復旧 ライフライン復旧	閉会式 閉会式

展示エリア
楽しく防災について知ろう！

パネル展示
車内展示

参加費
観覧料

お問い合わせ先
北海道開発局 事業振興部 防災課 TEL 011-709-2311

■ NHK防災マガジン「大雨に関連する被害から身を守る準備と対策」

今回のテーマは、「大雨に関連する被害から身を守る準備と対策」です。気象変動の影響を受け、全国各地で大雨が多発し、被害をもたらしています。大雨が引き起こす洪水や内水氾濫、落雷から身を守るための準備・対策を紹介します。

□準備「避難スイッチ」を決めておく

避難講堂を始める目安として「大雨警戒レベル」があり、5段階で住民が取るべき行動を示しています。レベル3では、高齢者や障害者などの避難に時間を要する人は避難を開始。避難に時間を要する人ではなくとも「レベル4までには必ず避難するように」とされています。

ご自身や周りの方々がどのタイミングで避難行動を開始するべきか、あらかじめ決めておいてください。

□洪水対策大河川は晴れてからも要注意

雨が上がったからといって、避難場所からすぐに自宅に戻るのは危険かもしれません。水が流れるには時間がかかるので、川の水位が時間差で上昇することがあります。大雨特別警報の解除から9時間20分後に氾濫が発生した事例もあります。川の上流の雨量にも注意し、自治体から避難情報がでている間は、安全な場所で避難を続けてください。

□都市水害対策地下からはすぐに出る

地下に水が流れ込んだ場合、子どもは水深10センチ、大人なら30センチでドアを開けることが困難になります。地下にいると天気の変化が分かりません。大雨のシーズンは、こまめに気象情報をチェックしてください。

□落雷対策野外で落雷のリスクに遭遇したら

雷が発生した場合、1. 頑丈な建物に避難する 2. 車や電車などの乗り物の中に避難する の順で行動します。

このような講堂が難しい場合は、雷の被害を受けない安全な「保護域」に逃げ込みましょう。保護域の例としては以下のようなものがあります。

- ・高い木の幹を起点に4メートル以上で、かつ、木の高さ程度までの距離の間（木の高さ以上に離れるのは危険）
- ・電線の下エリア（電線は避雷針の役割を果たす）

職場や生活で役立つ防災情報をお届けします

NHK防災マガジン

全国各地で相次ぐ大雨

身を守るための準備・対策は？

気候変動の影響を受け、大雨の頻度は年々増加し、各地に大きな被害をもたらしています。洪水や内水氾濫、落雷など、大雨に関連するさまざまな被害から身を守るための準備・対策を紹介します。

準備「避難スイッチ」を決めておく

避難行動を始める目安として「大雨警戒レベル」があり、住民が取るべき行動を示しています。大雨警戒レベルは、レベル1～5の段階になっています。たとえレベル1でも、高齢者や障害者などの避難に時間を要する人は避難を躊躇することが求められています。注：注したいのが、「レベル5」の考え方について、大雨警戒レベルでは4と5の間に線が引かれ、「レベル4まで必ず避難するように」とされています。

洪水対策 大河川は晴れてからも要注意

水が流れるのに危険がかかるため、住んでいる地域で雨が止んだ後も時間をかけて水位が上がる可能性があります。2019年の台風19号では、▽河川で最大高潮警報の発令から9時間20分後に加害が開始しています。自分の住んでいる地域の雨量だけでなく川の土流の雨量にも注意し、自治体から避難情報が出ている際は、安全な場所で避難してください。

都市水害対策 地下からはすぐに出る

水が流れ込む階段を上るのは困難です。子どもは10センチ、大人は30センチで水も流れるのも危険になります。停電するとエレベーターも動かなくなります。地下にいると状況の変化がわかりません。大雨のシーズンは、こまめに気象情報をチェックしてください。

落雷対策 屋外で落雷のリスクに遭遇したら

まずは、**頑丈な建物の中に避難**するのが鉄則です。水害でもしっかりした建物の中では大丈夫。雷は壁からも来ますので、軒先や屋根は避け、安全なエリアに避難してください。頑丈な建物がない場合は、車や電車など、降り始めの中に避難してください。

安全なエリア「保護域」

木の下への避難は雷撃を受け危険ですが少し離れたエリアは「保護域」です。
・木の幹から4メートル、枝や葉からも4メートル離れる
・木の高さと同じくらいの高さ
電線が避雷針の役割を果たすため電線の下エリアも「保護域」です。

アプリ「NHKニュース・防災」を活用ください

最新ニュースはもちろん、天気予報や警報・注意報、地震・津波・台風などの災害情報を、ユーザーの手元でいち早くお届けします。
※2025年10月1日より、登録アプリ「NHKニュース・防災」のダウンロードが必須になります。



いつでも どこでも あなたのそばに

NHK ONE

2025年10月1日からスタート!

番組の同時配信、見逃し・巻き直し配信、ニュースの記事や動画などをスマホやパソコン、ネット対応テレビなど、みなさまの環境に合わせてご提供します。

NHK ONE

NHKのすべてがひとつに ワンストップのインターネットサービス



「NHKの番組や情報を一つにまとめて、現代を生きるみなさま おひとりおひとりにお届けし、毎日の暮らしに欠かせない存在になりたい」
—こうした思いをサービス各に込めました。
「今、私たちNHKが視聴者のみなさまのためにもっと出来ること」
その答えの一つが「NHK ONE」となるように、新しいサービスをお届けしていきます。

「NHK ONE」にはどんなサービスがあるの？

- WEBサイト
NHK総合テレビ、Eテレ、ラジオ第1局の同時配信や、1週間見逃し・巻き直し配信、ニュースの記事や動画などの各種サービスを統合インターネットを通じて、いつでもどこでもご利用いただけます。
- スマホ向けアプリ
旅行と防災のNHKプラス、NHKニュース・防災、NHK for School、NHK for SDGs、NHK for Golfの5つのアプリを提供しています。一部アプリについては、新サービス開始に向けてリニューアルの準備中です。
- ネット対応テレビ向けアプリ
テレビ受像機の機能拡張に加え、これまで利用できなかった番組配信が実現しました。また、スマホアプリと連携し、スマホで見ていたドラマの続きをテレビアプリで観覧する、などの楽しみ方も可能となります。

なぜ、新しいサービスを始めるの？

放送法の改正を受け、これまで放送の制約があったインターネットを通じての番組配信などが、2025年10月1日からNHKの「必須業務」となり、放送と同一の制約や放送料を適用することが義務付けられました。インターネットでも、番組が視聴できる環境や番組コンテンツをこれまで以上に充実させ、お届けしていきます。

「NHK ONE」の各種サービスはどのようにしたら利用できるの？

10月1日より、WEBブラウザや、ダウンロードしたアプリなどでご利用できます。ご利用にあたってはお知らせやご迷惑のうえ、サービス利用を始めたくなります。その際、サービスアカウント「NHK ONEアカウント」を登録、受信料の負担開始の登録・連携をお願いします。※利用開始は、登録完了後、10月8日0時以降となります。お手続きをお待ちいただけますが、よろしくお願ひします。

いま利用しているアプリは、そのまま使えるの？

「NHKプラス」「NHKニュース・防災」「NHK for School」の3つのアプリは、10月1日より、後述のアプリへの移行が必要になります。お手続きをお待ちいただけますが、よろしくお願ひします。

「NHK ONE」のサービス利用にあたって
・お手続きが必要となる場合があります。放送のご契約や受信のご負担は必要ありません。
・受信料を継続していただけない方が利用された場合は、ご契約の手続きが必要です。
※15日未満の視聴料は、ラジオ関連サービスは受信料の対象外です。

NHK ONEについて詳しくはこちら



NHKは、みなさまと受信料で支えられています
受信料制度へのご理解と、ご契約のお手続きをよろしくお願ひいたします



■ 「自主防災組織」とは

防災白書によると、令和7年1月に発災から30年を迎えた阪神・淡路大震災では、地震によって倒壊した建物から救出された方のうち、消防や警察及び自衛隊によって救出された方は約2割で、約8割の方々は、自力、或いは家族やご近所さんによる救出であったとの調査結果があります。

また、東日本大震災の時にも、児童生徒が地域住民に声かけをしながら避難したことにより、共助のリレーが繋がり、多くの方々の尊い命が助かりました。

自主防災組織は、自治会や町内会を基本単位とし、地域住民が「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識に基づき自主的に結成し、自発的な防災活動を行う組織のことです。こうしたネットワークにより、日頃から災害に備えた様々な取組を進めることで、いざ災害が起きた場合にも大きな成果をもたらします。

北海道の自主防災組織は徐々に、向上はしているものの、全国と比べて低い状況です。ぜひ、あなたの街でも、自主防災組織を結成してみましょう。

北海道 「自主防災組織」を結成しませんか？

自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚、連帯感に基づき、災害による被害を予防し、軽減するための活動を行う組織です。

発災時に重要な「自助」と「共助」



災害時への備えは、**自助・共助・公助**の3つに分けられます。

- 自助 自分の身を自分の努力によって守る
- 共助 地域や近隣の人が互いに協力し合う
- 公助 行政による救助・援助など

しかし、災害時は「公助」が十分に機能しない場合もあります。その中で**命を守るために重要なのが「自助」と「共助」**です。

能登半島地震でも活躍した自主防災組織

令和6年（2024年）1月に発生した能登半島地震の際、能登半島の先端部の海沿いに位置する**珠洲市三崎町寺家下出地区**では、地震発生後に隣近所が声を掛け合い、早期に避難したことで、堤防を越える大きな津波が地震発生から25分ほどで襲来し、多くの住宅が倒壊したものの、**住民全員の命が助かりました。**

この地区では、**自主防災組織が設立**されており、避難計画等が整備されていたほか、2011年の東日本大震災以降、**毎年1～2回地震や津波を想定した避難訓練を実施**しており、こうした**日頃からの取組が命を守るとっさの行動に繋がった**と言えます。



「自主防災組織」を結成しましょう

<結成するメリット>

- ・地域内の**繋がり**の強化
- ・地域内での**役割**の明確化
- ・活動に対する支援施策がある場合も…

■自主防災組織活動力パー率（R6.4.1時点）

北海道 76.9%	全国 85.4%
---------------------	--------------------

※北海道は全国40位

<活動例>

【平時（普段）】

- ◆ 防災組織の普及・啓発
- ◆ 地域の災害危険の把握
- ◆ 防災訓練の実施



【発災時】

- ◆ 被災住民の救出・救護
- ◆ 給食・給水活動
- ◆ 避難所運営など



<結成するには>

新たに結成	既存の組織を活用
<ul style="list-style-type: none"> ■ 既存の組織に関係なく、新たにメンバーを集めて結成する 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 既存の組織（町内会や自治会）に防災部などを設置

※組織の結成など、詳細につきましては、お住まいの市町村にお問い合わせください。