

北海道の冬の暮らしのガイド

作成：2023年12月
最終更新：2026年10月



目　次


北海道の冬について　1


暴風雪への備え　2


家での安全な過ごし方　5


除雪（雪かき）について　8


冬みちの歩き方について　10


冬みちの運転について　12


ウィンタースポーツを安全に　17

参考資料　19

北海道の冬について

北海道は、年平均気温5～10℃、年平均降水量600～1,600MMであり、本州以南に比べて冷涼・少雨です。特に冬期には最寒月の日平均気温が0℃以上になるところはなく、また、1月から2月にかけてオホーツク海が流氷で覆われるなど、まさに「積雪寒冷の地」ということになります。

出典：北海道「北海道データブック2026」

冬の期間

北海道の冬は12月から2月までですが、晩秋と早春でもマイナス気温になったり、雪が降ったりする場合があります。



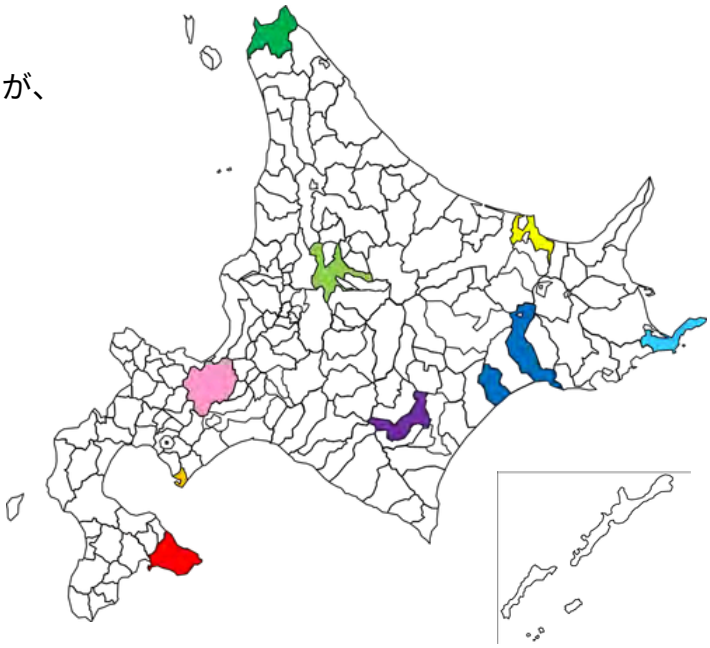
気温・降雪量

※気象庁より

住んでいる地域によって気温や降雪量が異なりますが、主要都市のデータを参考にすることができます。

主要都市	12月		1月		2月	
稚内市（わっかないし）	-4.2℃	0.0℃	-6.4℃	-2.4℃	-6.7℃	-2.0℃
網走市（あばしりし）	-6.0℃	0.7℃	-8.9℃	-2.2℃	-9.6℃	-2.0℃
旭川市（あさひかわし）	-8.0℃	-0.8℃	-11.7℃	-3.3℃	-11.8℃	-1.7℃
根室市（ねむろし）	-3.6℃	2.1℃	-6.5℃	-0.9℃	-7.1℃	-1.2℃
釧路市（くしろし）	-7.0℃	2.5℃	-9.8℃	-0.2℃	-9.4℃	-0.1℃
帯広市（おびひろし）	-8.9℃	1.0℃	-13.0℃	-1.5℃	-12.0℃	-0.2℃
札幌市（さっぽろし）	-4.0℃	2.0℃	-6.4℃	-0.4℃	-6.2℃	0.4℃
室蘭市（むろらんし）	-1.8℃	2.9℃	-4.0℃	0.6℃	-4.0℃	1.0℃
函館市（はこだてし）	-3.6℃	3.2℃	-6.0℃	0.9℃	-5.7℃	1.8℃

青色：最低気温　赤色：最高気温



主要都市	最深積雪	降雪の深さ 年間合計
稚内市（わっかないし）	72 cm	477 cm
網走市（あばしりし）	63 cm	312 cm
旭川市（あさひかわし）	89 cm	557 cm
根室市（ねむろし）	34 cm	159 cm
釧路市（くしろし）	34 cm	127 cm
帯広市（おびひろし）	71 cm	198 cm
札幌市（さっぽろし）	97 cm	479 cm
室蘭市（むろらんし）	26 cm	157 cm
函館市（はこだてし）	45 cm	306 cm



※平年値　気象庁「統計期間1991年～2020年のデータ」より

知っている？

日本海（西）側では曇りや雪の日が多く、降雪量が多くなります。学校ではスキーを学ぶことが多いです。



その一方、太平洋側では晴れの日が多く、日本海側と比べて降雪量が少ないです。道東の学校ではスケートを学ぶことが多いです。



同じ北海道でも、気候に違いがあります！



暴風雪への備え

暴風雪とは？

暴風雪災害について

【暴風雪とは】

暴風雪とは雪を伴った強い風が吹くことです。

降っている雪と積もっている雪も風で巻き上げられるため、視界が真っ白となります。

また、風で運ばれた雪が建物や車などでさえぎられた場所にたまる、吹きだまりが発生します。

【暴風雪が発生しやすいとき】

発達した低気圧の通過や強い冬型の気圧配置の時に暴風雪が発生することが多く、天気図では等圧線の間隔が狭くなっています。

また、低気圧の移動速度が速い場合や地形が急に開けた場所等では、風の強さや見通しが急激に変化をするのも特徴です。

風は強いが晴れていると思ったら、雪を伴って一瞬で暴風雪に変わることもあるので、天気の急変には十分注意が必要です。

暴風雪による被害の特徴



【吹きだまり】

- 車の運転が大変危険になり、積雪が20CM程度でも発進できなくなる場合があります。
- 住宅では、FF式暖房機等の給排気口がふさがれると、一酸化炭素中毒を起こす危険性があります。また、玄関が雪でふさがれて開かなくなることがあります。



【暴風や視界不良による歩行困難】

- 強い風でまっすぐに歩くことが困難になります。また、雪で数メートル先も見えなくなり、方向感覚を失って自分の位置が分からなくなります。
- さらに、車からは視界不良により歩行者が見えにくくなるため、歩行するのも危険になります。



【暴風による飛散物】

- 看板や屋根などが飛んでくることがあります。



【停電】

- 電線着雪や強風、飛散物などにより電線が切れるなどして、停電が発生し、照明や暖房が使えなくなることがあります。
- 天気が回復するまで復旧作業が行えず、停電が長期化することがあります。

出典：北海道ホームページ「できていますか？暴風雪への備え」

暴風雪への備え

北海道における暴風雪災害

北海道における暴風雪災害（事例）

北海道では暴風雪災害が繰り返し発生しています。以下は北海道における暴風雪災害の一部の例です。

2001年2月1日～3日　遠別町・天塩町等
約110台の車が立ち往生　200名以上が避難

2008年2月23日～24日　千歳市・長沼町
約300台の車が立ち往生　負傷者5名

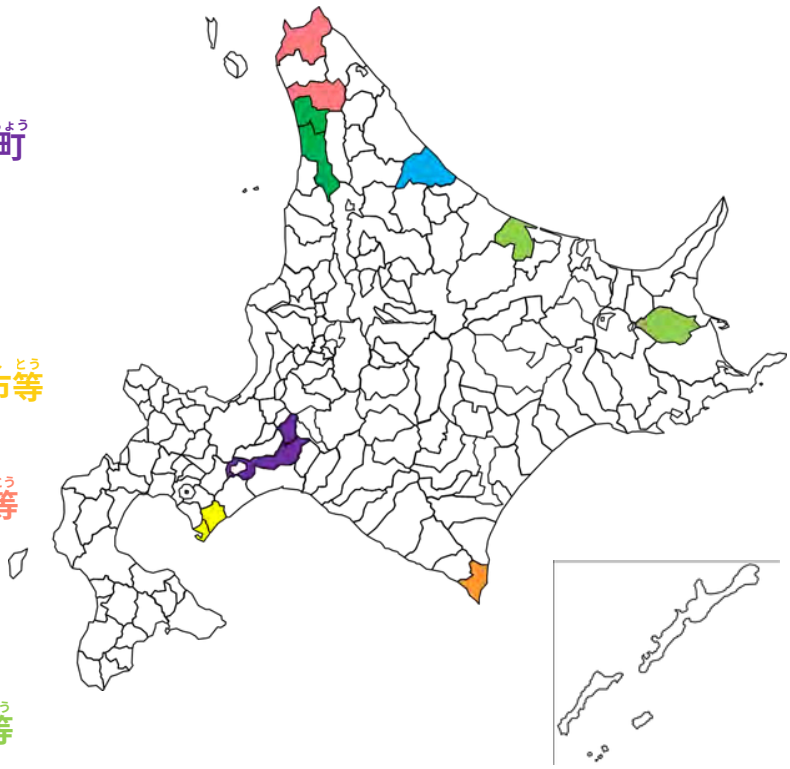
2011年1月5日～6日　えりも町
43台の車が立ち往生　100名以上が避難

2012年11月26日～27日　室蘭市・登別市等
送電線鉄塔の倒壊等で約5万5千戸で停電

2012年2月15日～16日　稚内市・幌延町等
約150台の車が立ち往生

2012年2月21日　雄武町
12台の多重衝突事故等　負傷者3名

2013年3月2日～3日　中標津町・湧別町等
網走・根室地方で500台以上の車が立ち往生　死者9名



出典：北海道ホームページ「できていますか？暴風雪への備え」

北海道における暴風雪災害（動画）

暴風雪災害をより理解するために、過去の災害の実際の状況を動画で確認することができます。なお、事故が起こる瞬間等の映像もありますので、ご自身の判断にてご覧いただきますようお願いいたします。

【立ち往生】



www2.nhk.or.jp/archives/movies/?id=D0026010408_00000

NHKアーカイブズに保存されている2013年3月2日～3日の暴風雪災害（中標津町・湧別町等）についてのニュース映像です。

【多重衝突事故】



www.youtube.com/watch?v=nAkY20EQ1OM

北海道警察が作成した「吹雪など視界不良時における交通事故の実態」の交通安全教育動画です。2008年2月23日～24日の暴風雪災害（千歳市・長沼町）の映像が含まれています。



暴風雪への備え

準備はできていますか？

暴風雪による被害に遭わないために



- 暴風雪による被害は、晴天から悪天へと天気が急変した時に特に多く発生しています。
- テレビやラジオなどで悪天が予想されていることを知ったときは、今の天気が良くても油断することなく、最新の気象情報や道路情報などを事前に十分確認しましょう。
- 暴風雪が予想されているときは、無理をせずに外出は避けましょう。

気象庁（JMA）
www.jma.go.jp/

北海道防災ポータル
www.bousai-hokkaido.jp/

Safety tips (APP)
www.jnto.go.jp/safety-tips/eng/app.html

こんな時に要注意

気象庁から「数年に一度の猛吹雪」「外出は控えください」のキーワードを使った情報が発表されたら、厳重に警戒を！

日頃から暴風雪に備える



【家の中で安全に過ごすために…】

- 気象情報に注意して、暴風雪が予想されているときは外出を避けましょう。
- FF式暖房機等を使用している場合は、給排気口付近が雪でふさがれないように注意しましょう。
- 停電や長時間外出ができない場合に備えて、次の物を準備しておきましょう。



懐中電灯



携帯ラジオ



防寒具



ポータブルストーブ
灯油

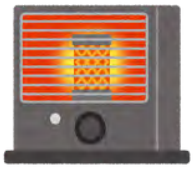


非常食・飲料水

【やむを得ず車で外出する場合…】

- 天気の急変などにより車が立ち往生することを想定して、本ガイドのページ13に記載している「冬みちを走る前に準備しておく物」を準備しておきましょう。また、十分に燃料があることを確認しましょう。
- 運転中に風雪により視界が悪くなったときは、近くの道の駅やコンビニなどで天気の回復を待ちましょう。
- 車が動かなくなった場合の行動や注意点については本ガイドのページ16を確認してください。

出典：北海道ホームページ「できていますか？暴風雪への備え」



家での安全な過ごし方

ストーブの安全な使い方

北海道で生活するに不可欠なストーブですが、間違った利用が事故につながることがあります。冬を安全で暖かく過ごすための6つのポイントを紹介します。

1 ストーブをつける前に、まずは点検を！



半年ぐらい使っていないストーブはありますか？石油ストーブの調子が悪いまま使うと、思わぬ事故や火事につながります。ストーブを使う前に掃除し、しっかり点検してください。

2 灯油等の給油方法を確認！



ストーブによって給油方法が異なりますので、給油する前に必ずマニュアル（取扱説明書）をチェックしてください。また、吹雪の時に燃料が切れてしまわないように、燃料の残量に気をつけてください。

3 燃えやすい物の近くでは使わない！



カーテンや布団などをストーブの近くにあると、火災の原因になりますので、ご注意ください。また、乾燥して軽くなった洗濯物などが石油ストーブの上に落ちて、火災になることがありますので、ストーブの周囲や上に洗濯物などをかけないでください。

4 定期的に換気を！



石油機器が正常な燃焼を行うために、燃焼で使った空気（酸素）を外から補給するための換気が必要となります。部屋の換気が不十分だと、一酸化炭素（CO）中毒を起こす恐れがあります。こまめに窓などを開けて、換気をしながら使いましょう。

5 給排気筒トップの確認を！



家の周りに雪が積もると、給排気筒（ガスの燃焼に必要な空気を補給し、排気ガスを屋外へ排出する設備）が塞がれてしまう可能性があります。定期的に給排気筒を確認し、雪で塞がれている場合は必ず取り除いて下さい。

6 外出時・寝る前はストーブをOFF！



想定外の事故につながる恐れがありますので、ストーブの様子を確認できない時は消しましょう。また、電気ストーブについては、消した後にコンセントを抜くと、より安全です。

このページは日本ガス石油機器工業会（JGKA）の情報をもとに作成しています。JGKAのホームページではガス機器・石油機器の正しい安全な使い方などを確認することができます。

https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html （日本語のみ）



家での安全な過ごし方

部屋で暖かく過ごすためのコツ

ストーブ以外に、部屋を暖かくする方法がたくさんあります。だれでもできる簡単な断熱方法・コツを紹介します。

窓の断熱



冬は窓などから、室内の熱が外に逃げてしまいます。ちょっとした工夫で窓の断熱性能を高めることができます！

【厚手のカーテン・２重カーテンに変える】

窓から熱が外に逃げることを防止できます。また、日差しが入る時間帯は太陽の熱で室内を暖かくするようにカーテンを開け、日が陰ってきたら早めにカーテンを閉め室内を保温することもできます。



【断熱シートなどを貼る】

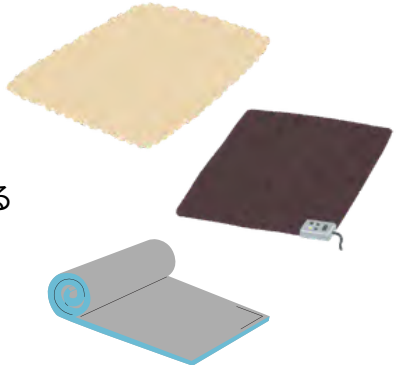
気泡の入った緩衝材や断熱シートなどを窓に貼と、断熱効果が得られます。



【隙間をふさぐ】

窓やドアの隙間から冷たい風が室内に入ってくることがあります。隙間テープなどで外気の侵入を防ぐことができます。

床の断熱



フローリングなどの場合、床が冷たくなることがあります。

【カーペットを敷く】

床にカーペットを敷くだけで、床に逃げる熱を保温し、部屋を暖かくすることができます。電気カーペットを利用する方もいます。

【断熱マットと組み合わせる】

カーペットの下に断熱マットなどを敷くと、より暖かいです。

暖かい服装



部屋着を工夫することで、体感温度を上げることもできます。

・カーディガンを着ると　＋2.2℃　　・靴下をはくと　＋0.6℃

・ひざかけを使うと　＋2.5℃

また、「首」「手首」「足首」の太い血管のある部分を温めると、血行が良くなり全身が温まります。

参考資料：北海道「冬場を乗り切る灯油等を節約する暮らしの工夫」、札幌市「すぐできる冬の省エネ・節電ガイド」



水抜き(水落とし)について

水抜き（水落とし）とは？

北海道の冬の寒さはとても厳しく、外気温がマイナス4℃以下になると水道管が凍結してしまうことがあります。水道が凍結すると、水が出なくなるだけではなく、修理の費用がかかる場合もあります。

凍結を防止するには、水抜き（水落とし）が効果的です。水抜き（水落とし）とは管の中の水を抜く作業のことをいいます。



こんな時は特に注意が必要です。

- 外気温がマイナス4℃以下になるとき
- 就寝時や、旅行などで家を留守にするなど、長時間水道を使用しないとき
- 「真冬日」（1日中外気温が氷点下の日）が続いたとき

水抜き（水落とし）方法

お住まいのタイプによって、水抜き方法が異なります。札幌市水道局作成の水抜きの仕組みや手順の解説動画を参考にしてください。

【戸建て編】



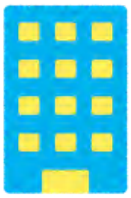
https://youtu.be/fUOge-_uCU8

【アパート編】



https://youtu.be/nm2hPzUIlyY

【マンション編】



https://youtu.be/YtySrSuuxsY

この解説動画は、あくまで例です。全ての住宅の水抜きに当てはまる訳ではありません。アパートやマンションなどの賃貸物件に住んでいる場合は、大家や管理人に詳しい水抜きの方法を確認しましょう。

凍結してしまった場合



軽い凍結の修理：管や蛇口などにタオルを巻きつけ、上からお湯をゆっくりかけます。

※熱湯を利用しないでください。また、解氷のため、管や蛇口などに直接お湯をかけたり、直火を当てたりすると、破裂や火災の危険があります。



自分で解氷できない場合：近くの指定給水装置工事事業者に相談してください。

指定給水装置工事事業者が分からない場合は、お住まいの役場に確認できます。

※凍結修理などの費用は、自己負担となります。また、修理の作業時間や修理に使った材料などによって費用が異なります。

参考資料：札幌市水道局「水道の凍結にご注意ください」



除雪（雪かき）について①

雪かきの道具について

雪質や量に合わせて、楽に作業のできる除雪道具を選ぶと、効果的に作業することができます。
除雪道具は多くありますが、ここで一部の例を紹介します。

除雪道具の例：

【スノーダンプ】



www.youtube.com/watch?v=hrLGErprFgM

たくさんの雪を運ぶために使う道具です。
持ち上げる必要がないため、腰への負担を少し軽減できます。

【スコップ】



www.youtube.com/watch?v=dIamIqJhGvE

運びやすくするために、堅くなった雪を崩したり、切り分けたりする時に使う道具です。

【雪はね（雪べら）】



www.youtube.com/watch?v=6_2dnukfuC0

軽くてやわらかい新雪をすくって、放り投げたりするための道具です。無理をして重い雪を運ぶと、ケガをするリスクがあります。

【つるはし】



www.youtube.com/watch?v=qKzqvVzu10s

春になると、一度溶けた雪がまた凍って堅くなることがあります。その氷を割るために使う道具です。

ウインターライフ推進協議会が運営している雪かきに関するホームページでは、その他の雪かき道具の使い方や安全な雪かき方法等を紹介してますので、ご確認ください。（日本語のみ）
http://yukikaki.jp/index.html

雪かきのルール



雪かきに関するルールを紹介します。

1．道路に雪を捨てないでください。道路交通法で禁止されています！
2．河川や下水道等に雪を捨てないでください。水があふれたり、水害に繋がる事があります。
3．マンションやアパート等に住んでいる場合、玄関前等の共通スペースの除雪は当番制で行うこともあります。お住まいの雪かきのルールなどを確認しましょう。

参考資料：ウインターライフ推進協議会「雪かき情報サイト」、札幌市「札幌の冬のルール・マナー」、札幌市「河川周辺の皆様へのお願い」



除雪（雪かき）について②

除雪中の事故に注意！

道内では毎年、積雪期になると屋根等からの**落氷雪による事故**や屋根の雪下ろし作業中の**転落事故**、除雪中の**除雪機による事故**等で、亡くなる方や負傷する方がいます。除雪などによる事故を防ぐためには、日頃からの心がけが必要です。

【命を守る除雪中の注意するポイント】

＜屋根の雪下ろし＞

① 屋根の雪下ろしは、**一人ではなく複数人で**声をかけあって！
② 転落した場合のけがを防止するために、建物のまわりに**雪を残して雪下ろし**！
③ **晴れた日ほどご用心**！屋根の雪がゆるんでるので、屋根の雪と一緒に転落注意！
④ はしごの固定を忘れずに！靴やはしごには滑り止めを、**上り下りには気を付けて**！
⑤ 屋根の雪下ろしをする時は、面倒でも命綱とヘルメットを！
⑥ 低い屋根でも**油断は禁物**！

＜除雪＞

⑦ 作業開始直後と**疲れたころは特に慎重に**！
⑧ 除雪機の雪詰まりの取り除きは、エンジンを切ってから！
⑨ 除雪機、命綱などの**用具はこまめに手入れ・点検を**！
⑩ 万一に備え、**携帯電話を身につけて**！



【その他の注意事項】

- **屋根の雪に注意！**屋根の下を通る時も、雪とつららに注意しましょう。
- **周りに注意！**落とした雪の先に人がいないか、周囲を確認しましょう。
- **服装に注意！**除雪機に巻き込まれない服装で利用しましょう。
- **除雪時の健康に注意！**無理な作業をしない、除雪後汗をかいたら着替えましょう。
- **気象情報に注意！**暴風雪や大雪警報が発表されたら、なるべく外出を控えましょう。

除雪について分からない時…



自宅の周りの除雪について分からないことがあった場合は、大家や管理人、町内会などに相談してください。

道路などの除雪については、お住まいの市区町村に相談してください。

除雪ボランティア活動を行っている市区町村とNPO団体などがあります。除雪のお手伝いをしたい方、除雪のお手伝いが必要な方、お住まいの地域にあるか調べてみましょう。

参考資料：内閣府防災情報のページ「よくある除雪作業中の事故とその対策チラシ」、北海道「除雪などによる被害防止について」、北海道警察「雪による事故に注意」



冬みちの歩き方について

歩く時の注意点

冬みちは滑りやすいので、工夫して歩かないと転倒して怪我をする可能性があります。歩き始める時や歩く速さを変える時は、特に転びやすいので注意しましょう。

1 小さな歩幅で歩く：

両足の左右の幅を適度に離して、小さな歩幅でそろそろ歩く。

2 靴の裏全体を路面につけて歩く：

重心を前において、地面に垂直に足の裏全体を付けるように歩く。

3 路面をよく見て歩く：

薄い氷が張っていたり、新しく降った雪でツルツルな地面が、隠れていたりします。

4 余裕を持って歩く：

急がず、焦らず歩く。夏より移動に時間が掛かるので、早めに行動しましょう。

5 両手をフリーにして歩く：

両手に荷物を持ったり、手をポケットに入れたりすると、転んだ時に反射的に身を守れず、大きな怪我に繋がります。

6 足元に注意して歩く：

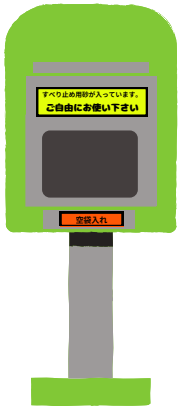
携帯電話に夢中になったり、お酒を飲んだりした時などは、足元の注意が低下するので、転倒する可能性が高まります。

滑りやすい場所に注意！

- 横断歩道
- 車の出入りのある歩道
- バスやタクシーの乗降場所
- ロードヒーティングの切れ目
- 地下鉄駅や地下街からの出入り口付近
- タイル張りの地下街や建物の出入り口

砂箱（すなばこ）の利用

大きな交差点に設置されている砂箱の砂を利用して、つるつる路面を滑りにくくすることができます。**誰でも自由に使える**ので、滑る場所や危ないと思った場所に撒きましょう。



【利用方法】

① 砂箱から「砂袋」を取り出す。② 砂をまく。③ 空袋を砂箱に入れる。

ウインターライフ推進協議会の「札幌発！冬みちを安全・快適に歩くための総合サイト”砂箱を利用しよう”」に砂箱の種類、利用方法の詳細などについて紹介されているので、ぜひご確認ください。（日本語のみ）

https://tsurutsuru.jp/information1.html



冬に適した服装について

服装・持ち物の選び方

冬みちを安全・快適に歩くには、適した服装や持ち物を選ぶことが大切です。防寒対策ができ、撥水性があって、転んだときに衝撃を吸収するようなものを身に着けましょう。



【帽子】

厚めの毛糸の帽子であれが、頭を守ることができます。耳まで覆うものであれば、防寒にもなります。



【手袋】

革製や撥水性があるポリエステルなどの素材で、手首までの長さがあるものはより暖かいです。



【マフラー】

厚めで長く幅も広いほうが、首回りや肩、頭などのガードに利用でき、温度調節に便利です。



【リュック】

リュックを利用すると、手がふさがらなくて、より安全です。



【コート】

撥水性のある素材で、中綿やダウンの入っているコートは防寒対策ができます。フード付きで、お尻を覆うくらいの長さのものはより暖かいです。



【セーター】

セーターは、厚い生地のものより薄めのものを数枚重ねて着るほうが、暖かくなります。熱くなった時も、温度調節できるので便利です。



【厚手のタイツ】

スカートやパンツの下に厚手のタイツをはくことで、防寒対策ができ、転んだときの衝撃から体を守ることができます。



【冬靴】

冬靴は、暖かくて、濡れない、靴底が滑らない靴です。靴底、また靴底用アタッチメントには色々な種類があるので、買う時に店員さんに相談しましょう。

冬を快適に過ごすための服装等に関するより詳しい内容は、ウインターライフ推進協議会の「札幌発！冬みちを安全・快適に歩くための総合サイト」をご確認ください。
（日本語のみ）

① 服装 https://tsurutsuru.jp/kotsu7.html

② 冬靴 https://tsurutsuru.jp/kotsu5.html

③ 靴用アタッチメント https://tsurutsuru.jp/kotsu6.html



冬みちの運転について

冬みちを運転する前に準備すること

冬みちを運転するとき、早めに冬用タイヤを着けることが大切です。また、運転する前の雪下ろしなどの準備も必要です。

タイヤについて

積雪・凍結道路で滑り止めの措置をとらない運転は法令違反となります。早めに冬用タイヤに交換しましょう。お店でも自分でもタイヤ交換することができます。また、タイヤチェーンの装着が必要な場合もありますので、付け方も覚えましょう。

【タイヤ交換の方法】



https://www.youtube.com/watch?v=9oCxxzybDoA

日本自動車連盟（JAF）が作成したタイヤ交換の解説動画です。

【タイヤチェーンの付け方】



https://www.youtube.com/watch?v=1HJFe9JkAf0

日本自動車連盟（JAF）が作成したタイヤチェーン装着の解説動画です。

【冬用タイヤ装着時及び運転時の注意点】



- 冬用タイヤを装着する場合は、全車輪に装着してください。
- タイヤは夏用と冬用で運動特性が異なります。そのため、タイヤを交換した場合、その運転特性に慣れるまで慎重な運転が必要です。
- 新品冬用タイヤを装着した場合、必ず「ならし運転」をして下さい。
  ※「ならし運転」の詳細については日本自動車タイヤ協会のホームページで確認できます。
- 冬用タイヤの積雪または凍結道路走行時における溝の深さ使用限度は、新品時の50%（タイヤのプラットフォーム露出）までです。
- 冬季が過ぎたら、路面状況に合わせて、冬用タイヤを夏用タイヤに交換しましょう。

走り出す前に車の雪を下ろしましょう！



1. 運転席側のドアと屋根の雪をはらってからドアを開き、エンジンをかけ、デフロスター、リア熱線をONに。
2. 走行中に、フロントガラスに雪が落ちて視界がさえぎられることがないように屋根前方の雪をざっとはらう。
3. 前席左右の窓の雪と霜をはらう。
4. フロントガラスの雪と霜を払ってワイパーを戻す。
5. リアガラスの雪と霜をはらう。
6. 操舵時にタイヤに干渉しないように、前輪のホイールハウスの雪をはらう。
7. 車両前方の道路の雪かきをする。
8. 運転席に乗り込み、視界が確保されたことを確認して出発。

出典：一般社団法人日本自動車タイヤ協会「冬用タイヤ装着時及び運転時の注意点」、日本自動車連盟（JAF）「クルマ何でも質問箱」、北海道警察「こんなところはスリップ注意」



冬みちの運転について

冬みちを運転する前に準備すること

冬みちを走る前に準備しておく物

慣れない冬みちでは、どんなトラブルに見舞われるかわかりません。もしものときに役立つグッズをクルマに積んでおくようにしてください。



【タイヤチェーン】

スタッドレスタイヤの場合はあまりチェーンを利用することはありませんが、雪が深い場合装着する必要性があるかもしれません。



【ジャッキ】

自分の車にジャッキが搭載されているのか、確認しておきましょう。また、ジャッキアップは安全で平坦な硬い場所で行いましょう。



【ブースターケーブル】

バッテリー上がりの際に使用します。ブースターケーブルは用途に合ったものを選びましょう。



【懐中電灯】

夜間のトラブルやチェーン着脱作業時に便利です。



【スクレーバー】

朝、フロントガラスなどに降りた霜は、スクレーパーでこそぎ落とすのが便利です。



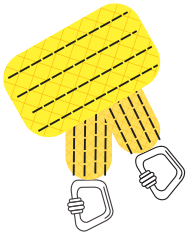
【解氷スプレー】

鍵穴の凍結やフロントガラスの霜落とし時などにも利用できます。ワイパーがフロントガラスに貼り付いてしまったときも重宝します。



【スコップ】

駐車場に積もった雪の除去や、スリップして動けなくなったときの除雪作業などに便利です。



【けん引ロープ】

発進不能になったときの脱出に役立ちます。ロープ部が太く、金具のしっかりしたものを選びましょう。



【砂・スノーヘルパー】

スタックしてタイヤが空転したときに、滑り止めの砂やタイヤの下に置くスノーヘルパーを使うとスタックから脱出できます。



【軍手・長靴】

チェーン着脱作業や駐車場の雪かき作業など、車の外で作業する際に役立ちます。



【毛布・防寒着】

車が動かなくなった時など、外気の中で長時間過ごさなければならなくなった場合を想定して用意しておきましょう。



【飲料水・非常食】

車が動かなくなった時など、長時間車で過ごさなければならなくなった場合を想定して用意しておきましょう。

出典：日本自動車連盟（JAF）「雪道を走る前に準備しておきたいものとは？」

安全運転

冬みちの運転について

冬みちの安全運転

夏場の乾いている道路と比べて、冬みちでの運転はより注意が必要となります。交通事故に遭わないように、次の注意点に気を付けましょう。

安全に運転する4つのポイント

1 スピードは夏場より10キロ以上減速！



2 車間距離は路面乾燥時の2倍以上確保！



3 急加速、急ブレーキ、急ハンドル等の急激な操作は禁物！



4 視界不良時は前方をよく見て、早めに徐行！



スリップ注意が必要な場所！

【交差点】



タイヤでアイスバーンが磨かれて、ツルツルになっていることが多い危険な場所。また、雪の壁で交差点自体が見えないこともあるので注意しましょう。

【坂道】



下り坂は止まりにくいので、事前に十分な減速を。上り坂では、発進時のアクセル操作を慎重にしましょう。

【カーブ】



遠心力で車は外へ外へと流れやすくなります。対向車にも気をつけましょう。

【橋の上】



上下から冷やされる橋の上の路面は凍っている可能性が高い。橋＝アイスバーンと心得て、通過は慎重にしましょう。

【トンネルの出入口】



眼の明暗順応で先の状況が見えにくいため、路面状況の変化を予測したドライビングが必要です。

【日陰】



日当たりの良い路面は氷が溶けていても、日陰部分は凍っているかもしれません。細心の注意を払って、ゆっくり走りましょう。

出典：一般社団法人日本自動車タイヤ協会「冬用タイヤ装着時及び運転時の注意点」
北海道警察「こんなところはスリップ注意」



冬みちの運転について

冬期の道路について

冬期の北海道の道路は、吹雪や路面凍結などによって、ドライバーにとって非常に過酷な環境となることがあります。運転する前に、どのような状態があり得るか知っておきましょう。

路面状態の種類と滑りやすさ



【圧雪】

タイヤで雪が踏み固められ、白っぽくなっている路面を圧雪と呼びます。気温や交通量などの影響を受けて、非常に滑りやすい路面に変わることがあるので注意が必要です。

【つぶ雪】

雪が水分を含まず、ザクザク・ボソボソした状態になったものをつぶ雪と呼びます。

【アイスバーン】

表面に光沢がなく、黒っぽい色の凍結した路面です。厚みのあるものを氷板、厚みのない（薄い）ものを氷膜といいます。氷膜は一般的に湿潤と氷膜の混合ケースが多く、氷膜上では突然滑るため、運転には注意が必要です。

【こな雪】

新雪や地吹雪で運ばれてきたさらさらした雪は、こな雪と呼ばれ、車の走行による雪煙や強風による視界不良に注意が必要です。

【シャーベット】

暖かい日や、春先に見られる、雪が融けて水分を含み、べたべたした状態をシャーベットと呼びます。

北の道ナビ「冬運転ガイド」のサイトで路面状態を写真で確認きます。

https://northern-road.ceri.go.jp/navi/info/guide1_3.html#c

吹雪による視界の程度



❶【良好（1000m以上）】

道路のかなり遠方や、遠く離れた山や丘、建物が見える程度です。多少雪が降っていても、晴れているときに比べて大きな違いは感じられない程度の視程です。

❷【やや不良（500～1000m）】

雪が降っていることや、風により雪が舞っていることが目で確認できますが、道路の線形や周囲の樹木などは割合にはっきりと見える程度の視程です。運転に影響を与えるほどの視程障害ではありませんが、気象の急変に備えた心構えは必要です。

❸【不良（200～500m）】

運転席から見てはっきりとした視界の悪さを感じます。矢羽根が３本以上見える程度の視程です。視界は悪くても、道路線形や前を走る車が見えなくなることはなく、交通の流れは、ふだんとあまり変わらないことが多いようです。

❹【かなり不良（100～200m）】

矢羽根がかろうじて２本見える程度の視程です。降雪や吹雪による視界不良が著しくなるため、視界が良いときに比べて速度を落として走行するようになります。前を走る車や、前方の道路の線形も多少は見えるので、割合に安定して走行できますが、局地的・一時的に視程が100M未満となることがあるので、注意が必要です。

❺【著しい視程障害（100m未満）】

矢羽根がかろうじて１本見える程度の視程で、前を走る車のテールライトが見え隠れする場合もあります。非常に厳しい視程障害では、一面真っ白で「まったく前が見えない」と感じることもあります。視界不良のために、のろのろ運転が始まるようになります。また、車両による速度差も大きくなるので、追従走行や車群での走行が多くなります。

北の道ナビ「冬運転ガイド」のサイトで各視程をビデオや写真で確認できます。

https://northern-road.ceri.go.jp/navi/info/guide1_2.html#b

出典：国立研究開発法人土木研究所　寒地土木研究所「北の道ナビ　冬道運転ガイド」



冬みちの運転について

冬みちへの備え・もしもの時に！

道路の状況を確認しましょう

出発する前に目的地までの天気、道路状況、通行規制情報、視界情報などを確認しましょう。
大雪等で運転が困難だと思う時は、出発時間の変更や公共交通機関の利用を検討しましょう。

【吹雪視界不良MAP】



www.hkd.mlit.go.jp/ky/kn/dou_iji/ud49g70000000qlh.html

北海道開発局では、冬道ドライブの際に吹雪による視界不良が起きやすい地域、チェーン着脱場、冬道ドライブの注意点などの情報がわかる地図を作製しています。（日本語・英語）

【吹雪の視界情報ポータルサイト】



www.northern-road.ceri.go.jp/navi/touge/fubuki.htm

寒地土木研究所では、吹雪時のドライバーの行動判断を支援するために、北海道内の視界の現況及び予測情報を提供しています。（日本語）

【道路情報提供システム】



www.road-info-prvs.mlit.go.jp/roadinfo/

国土交通省が管理する高速道路、国道、及び一部の自治体が管理する国道、都道府県道において実施する通行規制（異常気象・災害・工事等による通行止等）に関わる情報を提供しています。道路のライブカメラで実際の道路の状況を確認することができます。（日本語・英語）

【ドライブトラフィック「ドラとら」】



www.drivetraffic.jp/

交通情報をリアルタイムでの確認できます。気になる通行止情報などのお知らせメールを受けることができ、渋滞予測・工事規制の情報や路面情報等についても確認できる、全国の高速道路の交通情報を配信するWEBサービスです。（日本語・英語・中国語（繁体字/簡体字）・韓国語・タイ語）

もし動けなくなったら…

吹きだまりやバッテリー上がりなどで車が動かなくなった場合、命を守るために次の内容を覚えましょう。



車から離れない！

吹雪の時、車を離れると自分の位置を見失い、遭難するおそれがあります。
避難場所や救助する人を確実に確認できる時以外は、車を離れてはいけません。



救助を求めるときは！

ハザードランプを点滅させて停止します。
救助を求めるときは、自分の位置を正確に伝えて下さい。国道では、１ＫＭ毎に国道番号とキロポストを表示してあります。



救助を待つ間は！

排気口が雪に埋まると車内に排気ガスが逆流して、一酸化炭素中毒になり、命を落とすおそれがあります。定期的にマフラー付近を除雪したり、窓を少しだけ開けて換気して下さい。



もしもの時に！

『道の駅』には24時間利用可能な駐車場・トイレ・電話があり、売店や飲食店がある『道の駅』もあります。大雪で危険を感じたときは、『道の駅』をご利用下さい。

出典：国土交通省 北海道開発局「冬道ドライブの心構え」



ウィンタースポーツを安全に

北海道では、スキー、スノーボード、冬山登山等、ウィンタスポーツが盛んに行われます。特にバックカントリーエリアを利用するウインタースポーツを行う際は、事前に注意事項を確認しておくことが大切です。

スキーをする時の注意点

- 滑る前にはウォーミングアップ、金具のチェックを忘れずに。
- 滑り始めるときや、他のコースに合流するとき、斜面を横切るときには、周りをよく確認し、他の人の滑りを妨げないようにしましょう。追い越すときには、慎重に。
- 標識や掲示、注意事項を守り、パトロールの指示に従いましょう。特に、滑走禁止区域への立ち入りは厳禁です。
- 自分の技量や、斜面、雪質、天候などの状況に応じてコースを選び、無理な滑りはしないようにしましょう。
- ゲレンデの中央に立ち止まったり座り込んだりすることはやめましょう。立ち止まるときはゲレンデの端にいましょう。
- 風雪などで視界が不良のときは、無理をせず、スキー等を中止しましょう。

出典：北海道ホームページ「事故のない楽しいウインタースポーツを!!」

冬山登山をする時の注意点





- 自分の体力、技術に合った山に登る。
- 余裕のある日程の登山計画を立てる。
- 連絡・通報のための通信手段を万全に。
- 非常時のことを想定した雨具・防寒着を装備する。
- 登山計画書は、家族や職場などの他に警察署などにも提出する。

出典：北海道ホームページ「登山の事故防止について」

登山計画書（登山届）について

自分や仲間の体力、技術に応じた登山計画書を作成し、家族や職場、警察署に提出しましょう。
計画書には、登山者の氏名・年齢・連絡先・予定登山ルート・装備等を記入します。

北海道警察
（日本語・英語）
https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html

COMPASS
（日本語・英語・中国語・韓国語）
https://www.mt-compass.com/

YAMAP
（日本語）
https://yamap.com/plans/new

※北海道警察では、遭難の対応を目的に「COMPASS」及び「YAMAP」と登山届の閲覧協定を結んでいます。



ウィンタースポーツを安全に

バックカントリーエリアでの注意点

1 天候・雪崩状況の確認



- 風や雪の注意報、警報は出ていないか。
- 雪崩の危険性は高くないか。
- 最新の天気予報を確認する手段はあるか。

2 地形・ルートの確認



- 自分の技術、体力に見合ったルートか。
- 入山から下山までの行動をイメージできているか。

3 冬山装備で入山



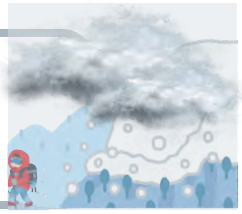
- 冬山三種の神器（ビーコン、プローブ、スコップ）を持っているか。
- 悪天候の条件下でも耐えられる装備と食料を持っているか。
- 携帯ＧＰＳや携帯電話等の通信機器、予備電池は持ったか。

4 登山計画書の提出



- 単独行動はしない。同行者はいるか。
- 登山計画に無理がないか。登山計画書を提出したか。

5 撤退する勇気



- 悪天候、視界不良時に撤退する覚悟はあるか。
- 万一の遭難に際して、命を守る行動を知っているか。

道に迷ってしまったら...

- むやみに歩かず、風雨が避けられる場所で救助を待ちましょう。
- 高い音が出る物（ホイッスル）や携帯電話で自分の位置を捜索隊に知らせましょう。

※ホイッスルは、音が遠くまで届き、捜索隊に自分の居場所を知らせることができるので、早期発見につながり自分の命を守ることができます。



スキーエリアによって特設なルールがある場合はありますので、バックカウントリーに入る前に必ず確認してください。

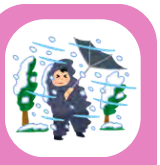
出典：北海道ホームページ「登山の事故防止について」

参考資料



【北海道の冬について】

- 北海道「北海道データブック2026」
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/tkk/databook/260911.html
- 気象庁「統計期間1991年～2020年のデータ」
  https://www.data.jma.go.jp/stats/etrn/



【暴風雪災害への備え】

- 北海道「暴風雪などによる被害防止について」
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/boufusetu.html
- 北海道「冬季における交通事故防止」
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/cak/koutsuu/koutsuuanzen/winter.html



【家での安全な過ごし方】

- 日本ガス石油機器工業会「ガス機器・石油機器の正しい安全な使い方」
  https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html
- 北海道「冬場を乗り切る灯油等を節約する暮らしの工夫」
  https://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/kks/133314.html
- 札幌市「すぐできる冬の省エネ・節電ガイド」
  https://www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi/201211/documents/20121103.pdf
- 札幌市「水道の凍結にご注意ください！」
  https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_01.html
- 札幌市「水道が凍結したら」
  https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_03.html



【除雪（雪かき）について】

- ウインターライフ推進協議会「雪かき情報サイト」
  http://yukikaki.jp/index.html
- 内閣府防災情報「雪害対策」
  https://www.bousai.go.jp/setsugai/



【除雪（雪かき）について】

- 北海道「除雪などによる被害防止について」
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/yukihigai.html
- 北海道警察「除排雪中の事故に注意」
  https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/snow/snow.html
- 札幌市「札幌の冬のルール・マナー」
  https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/rule.html
- 札幌市「河川周辺の皆様へのお願い」
  https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/kasen/onegai.html



【冬みちの歩き方について】

- ウインターライフ推進協議会の「冬みちを安全・快適に歩くための総合サイト」
  https://tsurutsuru.jp/index.html



【冬みちの運転について】

- 日本自動車タイヤ協会「冬道走行とタイヤ」
  https://www.jatma.or.jp/tyre_user/winterroaddrivingandtyres.html
- 北海道「冬季における交通事故防止」
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/cak/koutsuu/koutsuuanzen/winter.html
- 北海道警察「こんなところはスリップ注意」
  https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/foreign/foreign.html
- 日本自動車連盟「雪道を走る前に準備しておきたいものとは？」
  https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa/category-natural/subcategory-snow/faq143
- 日本自動車連盟「クルマ何でも質問箱」
  https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa
- 国立研究開発法人 土木研究所寒地土木研究所「北の道ナビ 冬道運転ガイド」
  https://northern-road.ceri.go.jp/navi/info/drive.htm
- 国土交通省 北海道開発局「冬道ドライブの心構え」
  https://www.hkd.mlit.go.jp/ky/kn/dou_iji/ud49g70000000qlh.html



【ウィンタースポーツを安全に】

- 北海道「事故のない楽しいウインタースポーツを!!」
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/ssk/00002.html
- 北海道「登山の事故防止について」
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/tozannnozikobousi.html