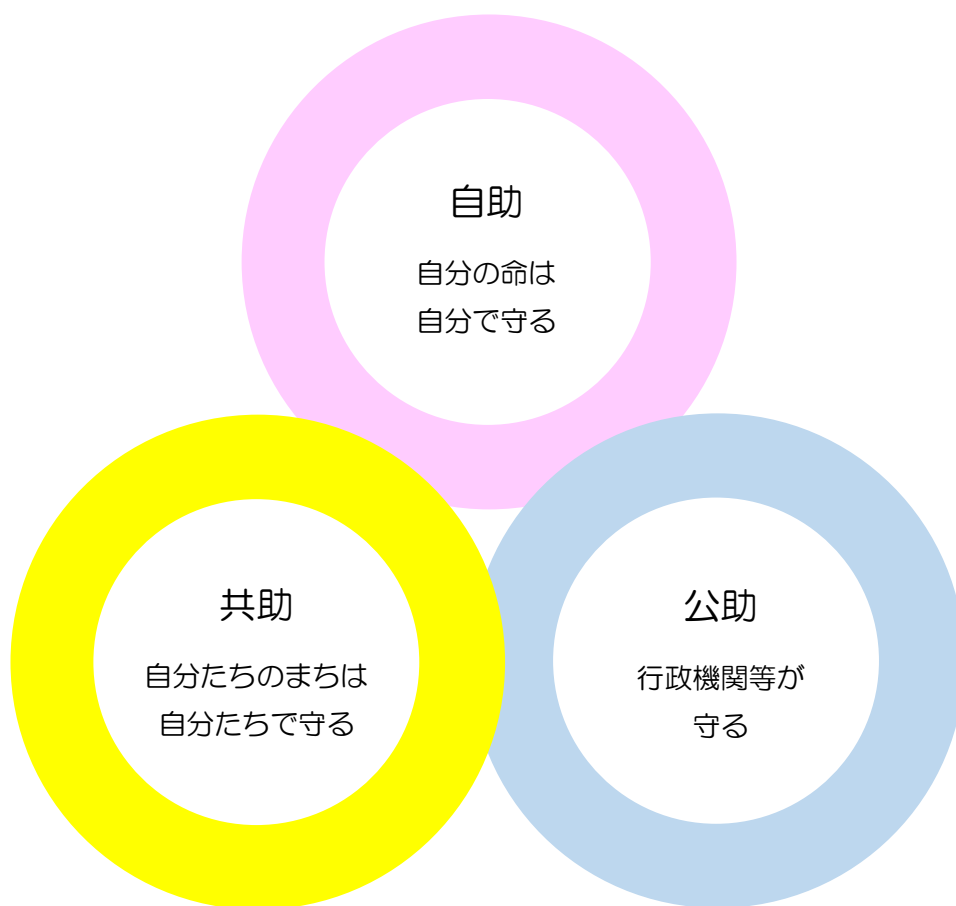


大規模停電に備えて

～今からできる停電対策～



2026年1月

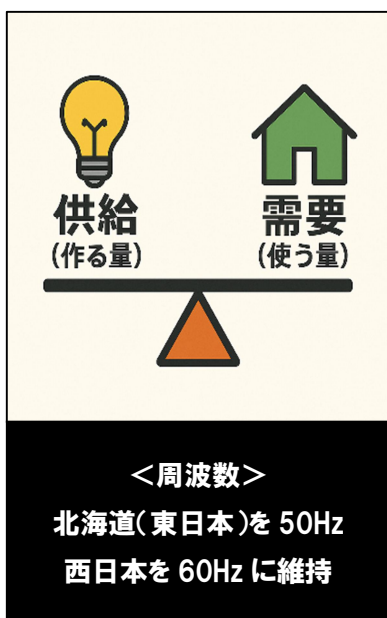
三笠市消防本部生活安全センター

はじめに

2018年（平成30年）9月6日03時07分、北海道胆振地方を震源とする胆振東部地震（最大震度7）が発生し、この地震により、北海道全域で約295万戸が停電する「ブラックアウト」が発生しました。私たちは、この前例のない大規模停電を経験したことにより、また同じ事態が起きるのでないかと、日常の生活に不安を残しました。



1 なぜ北海道全域が停電したのか？



停電の主たる要因は、大地震により、胆振地方にある苫東厚真火力発電所（当時の北海道で最大出力電源）の停止や、送電線の事故によって他の発電所も停止したことなど、さまざまな原因が絡みあった結果、必要とする電気が不足し北海道内の「電力バランス」が崩れたのが原因となっています。

電力の「供給<作る量>」と「需要<使う量>」は、周波数の水準（北海道は50Hz「ヘルツ」）を維持するために、常に一致している必要があります。このバランスが崩れると、発電機器に大きな負荷がかかり、機器の損傷や電力網全体の崩壊が発生するため、発電所が「自動停止」する仕組みとなっているのです。

2 現在の電力会社の対策

完全復旧には約2日間を要し、その間、北海道内の多くの家庭や事業所が、電気・水道・通信・物流の機能停止に直面しました。

現在は、既存設備へのさらなる対策を講じたことに加え、新たな発電所や本州と北海道を結ぶ新しい電力連系設備の運転（2019年3月）が開始されており、同様の地震等があったとしても、大規模停電の原因となった電力のバランスを崩さないような体制が整備されています。



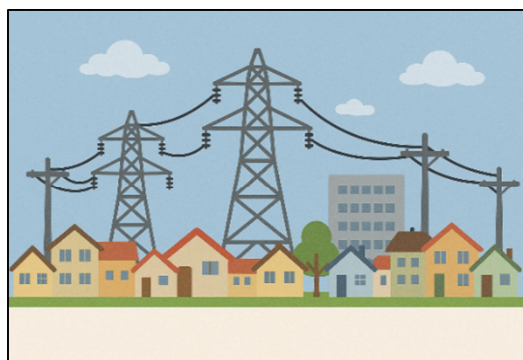
3 三笠市の電力供給

三笠市に供給される電力は、電力会社によって一元的に管理され、主に江別方面の送電線から送られてきます。

この電力は、市内の変電所（東清住地区）に送られた後、電圧を適切に調整してから各家庭などに配電されています。

また、三笠市は、滝川方面の送電線を通じた電力供給も可能な設備構成になっているため、江別方面の送電線に何らかのトラブルが発生し、送電が停止した場合でも、滝川方面の送電線から三笠市へ電力を供給できる、いわば“バックアップ”の機能を果たす仕組みが整っています。

さらに、非常時には岩見沢市内の変電所からの配電エリアを拡大することで、三笠市への電力供給を補完することも想定されており、広域的かつ多重化された電力供給ネットワークによる対応体制が整えられています。



4 大規模な停電が発生したら

大規模な停電は、私たちの生活に大きな影響を及ぼします。単に電気が使えないだけでなく、家庭内外において様々な危険が発生します。

停電の際には、まずは家のブレーカーのほか、屋外の街路・防犯灯や自分以外の家の状況などを確認したうえで、落ち着いて行動することが大切です。

(1) 家庭内での危険

◆火災のリスク

停電時に使用した「ろうそく」が倒れて火災につながる事故や、停電復旧時に通電され、地震等により断線してしまった配線や、転倒した電気ストーブなどが起因して電化製品が発火する「通電火災」のリスクがあります。通電した際は、ブレーカーや家の中を確認し、焦げたニオイや異音などを感じた場合は、迷わずに「119番通報」をしましょう。

■■■ 通電火災 ■■■

通電火災とは、地震などの影響により停電し、電気が復旧することによって発生する火災のことをいいます。阪神淡路大震災や東日本大震災において、火災による被害が頻発した原因として知られるようになりました。停電が復旧したら、必ずコンセントや電気機器を確認しましょう！

◆冷暖房機の停止

オール電化システムの家庭のみならず、石油暖房機であっても電気により灯油等を送り込むことから、停電時は使用できなくなります。冬期においては、暖房の停止により急激に室温が下がり低体温症の恐れがあり、夏期においては、エアコンが使えず熱中症のリスクが高まります。

また、冷蔵・冷凍庫の停止により、食材が傷みやすくなり食中毒の発生もあります。いずれも生命に関わる場合がありますので、特に高齢者や乳幼児のいるご家庭は注意が必要です。

◆階段や暗所での転倒事故

室内の照明が使えず、段差や階段などで転倒する危険が高まります。大小問わず懐中電灯やLEDランタンを常備し、暗所でも安全に確保できる場所に備えて置く必要があります。



(2) 屋外での危険

◆交通障害による事故

信号機が停止し、交通インフラの混乱によって交通事故のリスクが高まります。

また、夜間は慣れた道であっても、道路照明や街路灯の消灯によって歩行者・自転車との接触事故のリスクも高まります。



◆コンビニ・スーパーの営業停止

ATMやレジが使えず、現金以外の取り引きが困難になる場合があります。

また、場合によっては、営業そのものを停止せざるを得ない状況もあるため、日頃から非常食を備えて置く必要があります。

◆通信インフラの寸断

携帯電話基地局が停止し、携帯電話やインターネットなどの通信機器が使えなくなる恐れがあります。

また、広範囲で停電が長引くことによって、携帯電話で連絡を取り合う頻度も高まり、回線容量オーバーにより、繋がりにくくなる場合があります。家の固定電話も停電すると使用できなくなる機器が多くあります。



◆エレベーターの停止

停電が発生した際、エレベーターが自動的に停止し、使用できなくなる恐れがあります。

また、乗車中、一時的に閉じ込められる可能性もありますので、非常通報ボタンを押すなどにより救助要請を行う必要があります。

停電により、特に意識しなくても出来ていた日常行動が、突然できなくなることが多々起きます。また、夜間においては、急に暗くなることで動揺し、慌てることによってケガや事故にも繋がります。

日ごろから停電になった場合、ご家庭ではどのような事が起こりえるのか、点検しておくのも備えの一つとなります。

5 今すぐできる家庭での備え

大規模停電はいつでもどこでも突然起こります。地震・台風・老朽化・事故など、原因を問わず、現代社会は「電気」に大きく依存しており、停電が私たちの生活に及ぼす影響は想像以上に大きいものです。突然の出来事にも慌てず対応できる日ごろの備えが「命を守る行動」に繋がります。

(1) 電源・照明の準備

- ◆懐中電灯や、頭に装着できるヘッドライト
- ◆充電式・電池式のLEDランタン
(別に乾電池を用意)

便利

ヘッドライトは、避難や作業の際に両手
が使えるため便利です。

注意

長期間、電池式の機器に電池を入れたま
まにした場合、劣化により電池の液漏れ
などにより破損する場合があります。



(2) 通信・情報収集の準備

- ◆手回し式・電池式ラジオ
- ◆ポータブル電源や携帯電話のモバイルバッテリー
- ◆車のシガーソケットから電源を取る車用ACイン
バーターや、USBカーチャージャー

便利

手回しラジオは電池が無くても使用でき
ます。

便利

携帯電話などの消費電力の低い機器は、
車からも電源を取ることができます。

注意

ポータブル電源の容量によっては、消費電力の高いケトルや電子レン
ジなどが使用できないため、購入する際に注意が必要です。



(3) 非常食・生活物資の備蓄

- ◆食料や飲料水、ティッシュなどの生活必需品
- ◆カセットコンロ+カセットガス缶
- ◆紙皿・紙コップ・割りばし

便利

紙皿の代わりに、皿などの器をラップや
アルミホイルで覆うことで、洗い物を出
さずに使用できます。



注意 賞味期限のある食料は、古いものから消費していく「ローリングストック」法により保存しましょう。（最低3日分、推奨1週間分）

注意 食物アレルギーをお持ちの方は、自分に合うアレルギー対応食品を多めに備えておきましょう。（災害時には手に入りにくくなります。）

(4) 暖房器具

◆石油ストーブ・カセットガスストーブ

便利 カセットガス缶の製品によっては、約7年程度の使用期限があり、比較的長期に保管できます。

注意 灯油は保管状況によっては、劣化が早まりますので、できるだけ1シーズンで使い切るように心がけましょう。

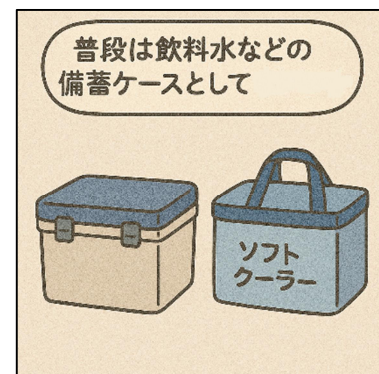


(5) 保冷用クーラー

◆クーラーボックス、ソフトクーラー

便利 停電時だけでなく、何らかの故障で冷蔵庫が使用できないときに、保冷食品を保存するのに有効です。ソフトクーラーは買い物などでのエコバックとしても利用できます。

注意 冷蔵庫が使用できない場合は、保冷力を保つためにも冷蔵庫の開け閉めは極力減らしましょう。



■ 備蓄品の備えはお早めに ■

大規模停電などの災害は突然発生します。自分の命は自分で守るためにも、自ら備蓄品を可能な限り用意しておきましょう。

平成30年に発生したブラックアウトの際、販売店において次の備品が「早期完売」になったとの事案がありました。

- ◎懐中電灯
- ◎携帯電話用充電器
- ◎電池式ラジオ、手回し式ラジオ
- ◎発電機
- ◎電池式ランタン
- ◎水

6 停電発生時の行動対策



(1) 確認と安全確保

- ◆自分の家だけなのか、落ち着いて周りの状況とブレーカーを確認しましょう。
- ◆火気（ガス・ストーブ）のスイッチをオフにしましょう。
- ◆火災原因となるロウソクの使用は控えましょう。
- ◆通電火災を防止するため、電気ストーブなど通電されていたものが倒れていないか確認し、一度、電源プラグを抜きましょう。

(2) 情報の取得

- ◆ラジオや携帯電話などで停電情報を確認しましょう。
 - ◆停電情報の配信を携帯電話などで確認しましょう。
- ※ほくでんネットワークのホームページでは、随時、停電情報を確認することができます。また、ほくでんネットワークのLINE 公式アカウントを登録すると、停電情報の配信サービスを迅速に受けることができます。

🔍 ほくでんネットワーク

検索

- ◆三笠市からの情報

※大規模停電の際には、愛の鐘による放送や、三笠市の公式LINE を登録している方へは、停電に関する情報を配信します。ぜひ、ご登録ください。

🔍 三笠市公式LINE

検索



三笠市公式LINE
登録用 QR コード

(3) 防犯対策

- ◆災害時を狙う悪質な犯罪に合わないよう、不審者を意識し、家や車などの施錠確認を徹底しましょう。

7 復旧時の注意点

- ◆家電がショートや故障していないかをチェックし、焦げ臭い・異音がある場合は通電せずに専門業者などでチェックしてもらいましょう。
- ◆冷蔵庫の食品は、腐敗や変色がないか必ず確認しましょう。

8 今、停電が起きたら!!を考えてみましょう

停電は突然起き、いつ復旧するのかわかりません。日ごろから、ご家庭において、「照明の代わりにライトはあるのか」、「携帯電話は充電できるのか」、「お湯を沸かせるのか」、「暖をとれるのか」など、今停電が起きた時のイメージを行い対策しておくことで、いざと言う時に役に立ちます。

特に、配慮が必要な高齢な方、電気が必要な医療機器などを利用している方、乳幼児のいるご家庭などは、事前の備えや行動イメージをシミュレーションしておくことで、慌てずに対応することができます。

冊子をお読みいただいたこの機会に、ぜひ行動をしましょう！

9 連絡先などを備えておきましょう

停電の原因が不明な場合や、冬の深夜に発生し暖房機が使えないなどの時は、我慢せずに、ご親戚や知人友人に連絡をし、避難するなどの対応をしましょう。さらに身の危険を感じた時は、生活安全センターに連絡をしましょう！！

連絡先など	電話番号
三笠市役所	2-3181
消防本部生活安全センター	2-7777
救急要請	119
ほくでんネットワーク停電情報応答ダイヤル	0120-165-597
メモ	

停電時のトイレ対策

～確認しよう！ご家庭のトイレは使える？使えない？～

停電により、水を流す「自動スイッチ（大・小）」が機能せず、水が流れない状態になることがあります。しかし、手動で流すレバーが備わっているトイレは、停電時でも使用可能ですので、いざという時のために、ご家庭のトイレの仕様を事前に確認しておきましょう。

※手動で流すレバーは、水タンクの見えない部分にあるタイプもあります。



▶停電時に水が流れない水洗トイレの使い方◀



バケツ1杯（6L～10L程度）の水を便器に勢いよく流し込むことで排水が可能です。勢いによって汚物などが飛び散る場合や、逆に勢いが足りない場合は、固形物が流れないで詰まることもありますので、事前に練習するなどの対策が必要です。

▶動画をご確認ください◀

停電時のトイレの水の流し方をご紹介します。
QRコードを携帯電話などで読み取りご覧ください。

※ YouTube「ユーチューブ」の動画ページが開きます。

<https://youtu.be/eAhq0wgGjCo>

知っておくと安心！停電時の対応 —手動で水を流しましょう！—



メモ

A vertical rectangular box with a solid black border. Inside the box, there are 20 horizontal dashed lines spaced evenly, providing a template for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

大規模停電に備えて

2026年（令和8年）1月策定

発行・編集

三笠市消防本部生活安全センター