

北海道冬季生活指南

完成：2023年12月
最后更新：2026年10月



目　录


关于北海道的冬季 1


如何应对暴风雪 2


居家安全生活小贴士 5


如何除雪（铲雪） 8


冬季道路行走小妙招 10


冬季行车安全提示 12


冬季户外运动安全须知 17


参考资料 19

关于北海道的冬季

北海道年平均气温5~10℃，年平均降水量600~1600MM，相较本州以南，可谓冰冷少雨。至于冬季,各地最冷月的日平均气温均在0℃以下，而鄂霍次克海在1月到2月更是被浮冰覆盖，这些正是北海道被称为“积雪严寒之地”的原因。

出处：北海道「北海道数据簿2026」

冬季期间

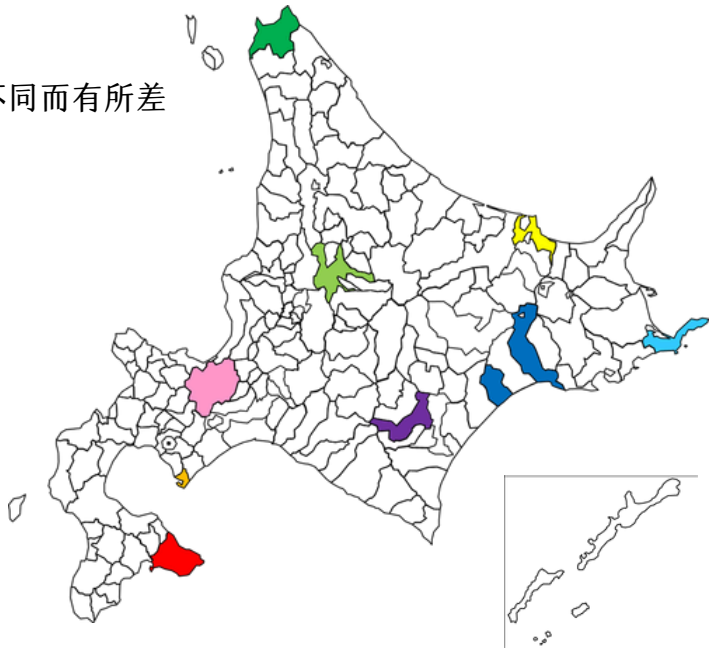
北海道的冬季从12月持续至来年2月，但在深秋和早春时节也可能出现零下气温或降雪等情况。



※气象厅数据

气温・降雪量

北海道各地的气温、降雪量情况因所处地理位置不同而有所差异，各主要城市的情况大致如下。



主要城市	12月	1月	2月
稚内市	-4.2℃ 0.0℃	-6.4℃ -2.4℃	-6.7℃ -2.0℃
网走市	-6.0℃ 0.7℃	-8.9℃ -2.2℃	-9.6℃ -2.0℃
旭川市	-8.0℃ -0.8℃	-11.7℃ -3.3℃	-11.8℃ -1.7℃
根室市	-3.6℃ 2.1℃	-6.5℃ -0.9℃	-7.1℃ -1.2℃
钏路市	-7.0℃ 2.5℃	-9.8℃ -0.2℃	-9.4℃ -0.1℃
带广市	-8.9℃ 1.0℃	-13.0℃ -1.5℃	-12.0℃ -0.2℃
札幌市	-4.0℃ 2.0℃	-6.4℃ -0.4℃	-6.2℃ 0.4℃
室兰市	-1.8℃ 2.9℃	-4.0℃ 0.6℃	-4.0℃ 1.0℃
函馆市	-3.6℃ 3.2℃	-6.0℃ 0.9℃	-5.7℃ 1.8℃

青色：平均最低气温　红色：平均最高气温

主要城市	最深积雪	降雪深度(年度合计)
稚内市	72 cm	477 cm
网走市	63 cm	312 cm
旭川市	89 cm	557 cm
根室市	34 cm	159 cm
钏路市	34 cm	127 cm
带广市	71 cm	198 cm
札幌市	97 cm	479 cm
室兰市	26 cm	157 cm
函馆市	45 cm	306 cm

※ 常年值 气象厅“统计期间1991~2020年数据”数据



您知道吗？

日本海一侧多云，多雪天，降雪量很大。此处学校大多开设滑雪课程。



与此相对，太平洋侧则多晴天，相较日本海一侧，降雪量较少。故道东的学校多开设滑冰课程。



尽管同为北海道，气候上却不尽相同。



如何应对暴风雪

何为暴风雪？

关于暴风雪灾害

【何为暴风雪】

暴风雪通常意味着伴有飞雪的强风。

因降雪和积雪被强风卷起，暴风雪时能见度极低，视野变得一片白茫茫。

此外，被强风刮来的雪会堆积在被建筑物或车辆等遮挡的地方，逐渐形成雪堆。

【何时容易发生暴风雪】

暴风雪多发生在强烈的低气压通过或强冬季型气压分布形成时。其在气象图中表现为等压线间距变得狭窄。

另外，低气压移动速度快的情况或在地形突然开阔的地方等，风力强度和风速预测会发生急剧变化，这也是暴风雪的特征之一。

在大风的晴天中很多人并未意识到天气可能会伴随降雪而瞬间变为暴风雪天气，所以请大家务必留意天气的骤变。

暴风雪所造成的灾害特征



【积雪】

- 车辆驾驶将变得非常危险，即使积雪在20厘米左右，汽车也可能无法启动。
- 普通民宅中如果FF式取暖器等供排气的出口被堵住的话，可能会引起室内一氧化碳中毒。另外，玄关可能会被雪堵住而无法打开。



【暴风和视野不良引起的步行困难】

- 在大风中行人很难走直线。另外，由于下雪造成的视野不良会导致行人无法看清前路，从而失去方向感，不知道自己所处的位置。
- 而且，在驾驶车辆时，由于视野不良，很难看到行人，因此步行也会变得很危险。



【暴风引起的飞散物】

- 招牌和屋顶等可能会被吹飞。



【停电】

- 电线被雪覆盖，强风，飞散物等可能导致电线断裂，从而造成停电，导致照明和暖气无法使用。
- 天气恢复之前不能进行修复工作，停电可能会长期持续。

出处：北海道《做好应对暴风雪的准备了吗？》

如何应对暴风雪

北海道内的暴风雪灾害

北海道内的暴风雪灾害（事例）

北海道地区反复发生着暴风雪灾害。下面是北海道暴风雪灾害的一部分事例。

2001年2月1日 ~ 3日 远别町・天盐町等
大约110辆车被困，200多人撤离

2008年2月23日 ~ 24日 千岁市・长沼町
大约300辆车被困， 5人受伤

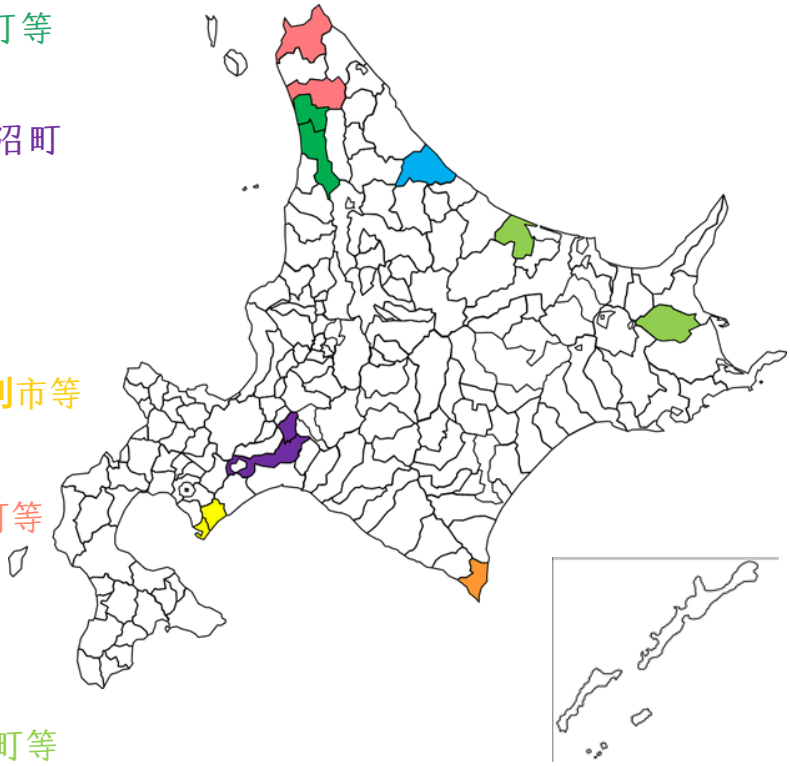
2011年1月5日 ~ 6日 襟裳町
43辆车被困，100多人撤离

2012年11月26日 ~ 27日 室兰市・登别市等
输电线铁塔倒塌等导致约5万5千户停电

2012年2月15日 ~ 16日 稚内市・幌延町等
大约150辆车被困

2012年2月21日 雄武町
十二辆造成连环交通事故导致三人负伤

2013年3月2日 ~ 3日 中标津町・涌别町等
网走、根室地区有500多辆车被困，9人死亡



出处：北海道《做好应对暴风雪的准备了吗？》

北海道内的暴风雪灾害（视频）

为了更好地理解暴风雪所造成的灾害，大家可以通过观看视频确认过去灾害的实际情况。另外，下方也有事故发生的瞬间视频，请大家根据自己的判断自行观看。

【被困】



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

NHK档案馆保存的关于2013年3月2日~3日暴风雪灾害（中标津町·涌别町等）的新闻影像。

【连环交通事故】



www.youtube.com/watch?v=nAkY20EQlOM

这是北海道警察制作的题为《暴风雪等视野不良时的交通事故实态》的交通安全教育视频。包含2008年2月23日~24日的暴风雪灾害（千岁市·长沼町）的影像。



如何应对暴风雪

您准备好了吗？

为了避免遇到暴风雪所造成的灾害



- 暴风雪造成的灾害在晴天骤变到恶劣天气时尤其多。
- 通过电视或广播等得知会有恶劣天气，即使现在天气好，也不要掉以轻心，要事先充分确认最新的气象信息和道路信息等。
- 预计会有暴风雪时，不要勉强自己外出，尽量做到避免外出。

气象厅（JMA）
www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

北海道防灾门户网站
www.bousai-hokkaido.jp/

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

需要紧急注意之时

如果气象厅发布使用"几年一次的暴风雪"、"请不要外出"等关键词的信息时，请严加警戒！！

平时就做好预防暴风雪的准备



【为了居家安全过冬的准备…】

- 时刻注意气象信息，如有暴风雪预告之时请务必避免外出。
- 使用FF式取暖器时，请务必注意不要让进排气口附近被雪堵塞。
- 为应对停电或长时间不能外出的情况，请备好以下物品。



手电筒



携带式收音机



防寒衣物



便携式炉子
煤油

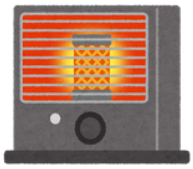


应急食品和饮用水

【不得不驾车外出之际…】

- 做好由于天气的骤变等导致车辆被困的心理准备，请准备好本指南第13页中记载的"在行驶冬季路之前准备好的物品"。另外，请确认是否有足够的燃料。
- 驾驶行进过程中如果因风雪原因造成视野变差时，请务必在附近的车站或便利店等等待天气恢复后再继续行进。
- 关于车辆抛锚时的行动方针及注意事项，请前往本指南的第16页进行确认。

出处:北海道《做好应对暴风雪的准备了吗？》



居家安全生活小贴士

暖炉的安全使用须知

暖炉在北海道的冬季生活中扮演着重要的角色，但是错误地使用会导致意外事故。这里我们将介绍如何安全温暖地度过冬天的6个要点。

1 打开暖炉前请先检查！



您的暖炉已经有半年没用使用了吗？如果在石油暖炉状态不好的情况下使用的话，会导致意想不到的事故或火灾。使用暖炉之前请先清扫一下，好好检查一下它的安全性。

2 确认灯油等的加油方法！



不同炉具加油方法有所不同，加油前一定要查看说明书（使用说明书）。另外，请注意剩余的燃料量，以免在暴风雪期间耗尽燃料。

3 请勿在易燃物附近使用！！



请注意不要将窗帘、床上用品等放置在暖炉附近，否则可能会引起火灾。另外，请勿将衣物挂在暖炉周围或顶部，因为烘干后变轻的衣物可能会掉落到暖炉上并引起火灾。

4 定期换气！



为了使石油设备正常燃烧，需要通风，从外部补充燃烧时使用的空气（氧气）。 房间通风不良会导致一氧化碳 (CO) 中毒。 请经常打开窗户，让房间通风。

5 检查供、排气管顶部！



如果您的房屋周围积雪，供气和排气烟囱（提供气体燃烧所需的空气并将废气排出室外的设备）可能会被堵塞。 定期检查供气管和排气管，并确保清除堵塞管道的积雪。

6 外出时和睡觉前关闭暖炉！



为防止发生意外，无法确认暖炉情况时请关闭暖炉。另外，对于电炉来说，关掉电源后拔掉插头比较安全。

此页面是根据日本天然气和石油设备工业协会（JGKA）的信息制作的。 在JGKA网站上，您可以查看如何正确安全的使用燃气和石油设备。

https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html （仅日语）



居家安全生活小贴士

在房间里保持温暖的小贴士

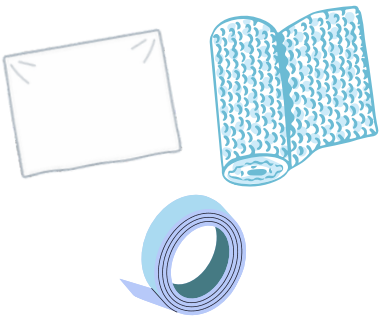
除了炉子之外，还有很多方法可以使房间变暖。我们将介绍任何人都可以做的简单的隔热方法和技巧。

窗户隔热层



冬天，室内的热量通过窗户散失。 您可以通过一些简单的改变来提高窗户的隔热性能！

【换厚窗帘/双层窗帘】
这可以防止热量通过窗户逸出。 也可以在阳光明媚的时候拉开窗帘，让阳光的热量温暖房间，在太阳落山后立即拉上窗帘，让房间保持温暖。

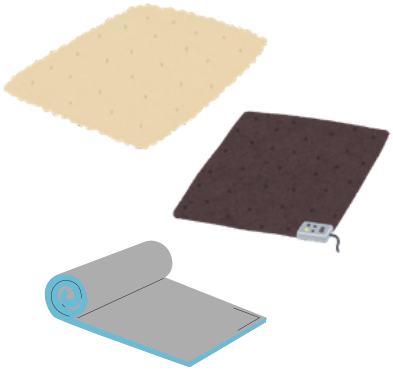


【粘贴隔热片等】
在窗户上粘贴填充气泡的缓冲材料或隔热片，可以获得隔热效果。

【填补缝隙】
冷风会通过门窗缝隙进入室内。可以使用缝隙胶带来防止外部空气进入。

地板隔热

以木地板为例，地板可能会变得冰冷。



【铺地毯】
只需在地板上铺上地毯，就能将散发到地板上的热量保留下来，使房间更加温暖。 有些人使用电热地毯。

【与隔热垫结合】
在地毯下放置隔热垫可以保持温暖！

暖和的衣服

您还可以通过穿着家居服来增加您感受到的温度。



- 穿毛衣开衫时　+2.2℃
- 穿上袜子时　+0.6℃
- 使用膝毯　+2.5℃

另外，加热颈部、手腕、脚踝等血管粗的部位，可以改善血液循环，温暖全身。

出自：北海道《节省煤油等过冬的生活小窍门》
札幌市《冬季节能快速指南》



关于如何停水（排水）

停水（排水）是什么？

北海道的冬天非常寒冷，如果外界温度低于-4℃，水管可能会结冰。如果你的水管结冰，不仅将无法用水，而且还可能需要支付维修费用。

排水是防止结冰的有效方法。关水 (排水) 是指从管道中排出水的过程。



此时应特别小心。

- 室外温度低于-4℃ 时。
- 长时间不使用供水系统时，例如睡觉前或外出度假时。
- 当“真冬日”（室外温度整天低于冰点的日子）持续时

停水（排水）方法

根据住宅类型的不同，停水的方法也不同。详情请参考札幌市水道局制作的排水机制和程序的解说视频。

【独立式住宅篇】



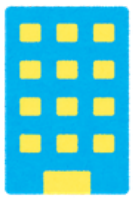
https://youtu.be/fUOge-_uCU8

【公寓篇】



https://youtu.be/nm2hPzUIIyY

【高级公寓篇】



https://youtu.be/YtySrSuuxsY



该说明视频只是一个示例。 并不适用于所有住宅排水管。 如果您住在公寓或高级公寓等出租屋中，请咨询您的房东或经理，了解如何排水的具体信息。

如果水管已经结冰了



轻度结冰的修理：将毛巾包裹在水管或水龙头上，然后慢慢地将热水倒在上面。。

※请不要使用沸水。此外，为了融化冰直接将热水直接倒在管道或水龙头上或将其暴露在明火中可能会导致管道爆炸或引起火灾。



如果您无法自行解冻：请咨询附近指定的供水设备施工公司。如果您不知道指定的供水设备施工公司，您可以向当地政府办公室查询。

※冻结维修费用将由您承担。费用也会根据修复所需的时间和修复所用的材料而有所不同。

出自：札幌市自来水局《请注意水管结冰》



如何除雪（铲雪）①

关于铲雪工具

根据雪的状态和数量，如果选择易于使用的除雪工具，就可以更有效地工作。除雪工具有很多，这里只介绍一些例子。

除雪工具的例子：

【雪推】



www.youtube.com/watch?v=hrLGErprFgM

用于运输大量雪的工具。无需抬起它，从而减少了下背部的压力。

【雪铲】



www.youtube.com/watch?v=dlamIqJhGvE

用于打碎硬化雪或将其切成碎片以便于运输的工具。

【雪花（雪铲）】



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

一种用于舀起轻柔的新雪并将其扔到各处的工具。 如果非要运很重的雪，会有受伤的风险。

【镐】



www.youtube.com/watch?v=qKzqvVzu10s

春天到来之后，曾经融化的雪可能会再次结冰并变硬。这是用来打碎这些冰的工具。

请查看冬季生活促进会运营的铲雪网站，该网站介绍了如何使用其他铲雪工具以及如何安全铲雪。 （仅限日语）

http://yukikaki.jp/index.html

铲雪规则



介绍有关铲雪的规则。

1．请不要将雪扔到马路上。 这是道路交通法禁止的！！

2．请不要将雪倒入河流或下水道中。 水可能会溢出或导致水灾。

3．如果您住在公寓或高级公寓中，公共区域（例如门口等）的除雪可能会轮班进行。请检查您所在地区的铲雪规则。

参考资料：冬季生活推进协议会《铲雪信息网站》
札幌市《札幌的冬季规则和礼仪》
札幌市《河边的大家请这样做》



如何除雪（铲雪）②

除雪时小心意外！

在北海道，每年雪季，都会因屋顶上的冰雪落下、屋顶除雪时坠落、除雪时吹雪机造成的事故而造成人员伤亡。 为了防止因除雪等造成的事故，日常需要注意。

【除雪时为了保命应记住的要点】

＜从屋顶清除积雪＞

① 屋顶除雪的时候，不是一个人，而是喊多个人来帮忙！

② 为了防止跌倒时受伤，请将积雪留在建筑物周围！

③ 晴天也要小心！ 屋顶上的雪比较松散，要小心随着屋顶上的雪一起掉落！

④ 记得固定好梯子！ 鞋子和梯子要防滑，爬上爬下时要小心！

⑤ 清理屋顶积雪时，即使很麻烦，也要佩戴救生绳和安全帽！

⑥ 即使在低矮的屋顶上也要提高警惕！

＜除雪＞

⑦ 刚开始工作和疲劳时尤其要小心！

⑧ 要清除扫雪机上的积雪，应先关闭发动机，然后再清除积雪！

⑨ 应经常保养和检查扫雪机，救生索和其他设备！

⑩ 随身携带手机，以防万一！





【其他的注意事项】

- 注意屋顶上的积雪！从屋顶下通过时要注意积雪和冰柱。
- 注意周围！检查周围环境，看看前面是否有人。
- 注意服装！请穿着不会被吹雪机卷住的衣服。
- 注意除雪时的健康！不要强迫自己工作，铲雪后出汗就换衣。
- 注意气象情报！如果发布暴风雪或大雪警报，请尽量避免外出。

当有关于除雪不清楚的地方时…



如果您对家周围的除雪有任何疑问，请咨询您的房东、经理或邻里协会。

关于道路等的除雪，请咨询当地的市町村。



有市町村和NPO组织开展除雪志愿者活动。 如果您想要或需要除雪方面的帮助，请检查您所在地区是否有除雪服务。

参考资料：内阁府防灾信息页《除雪作业中的常见事故及其对策传单》
北海道《防止除雪等造成的损害》
北海道警察《注意防范与雪有关的事故》



冬季道路行走小妙招



走路时的注意事项

冬季道路湿滑，行走不小心，可能会摔倒受伤。 当您开始步行或改变步行速度时要特别小心，因为特别容易摔倒。

1 小步走：

保持双脚分开适当的宽度，小步行走。

2 用整个鞋底在路上行走：

行走时重心在前方，脚底垂直于地面。。

3 走路时仔细观察路况：

可能有薄冰，或者地面可能因新下的雪而变得光滑。

4 有充足的时间步行：

不急不躁地行走。 与夏季相比，冬季行走需要更长的时间，因此要尽早行动。

5 走路时腾出双手：

双手拿着行李或将手放在口袋里，会导致在摔倒时无法反射性地保护自己，从而导致严重受伤。

6 注意脚下，小心行走：

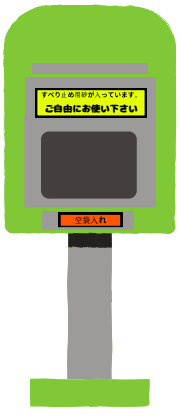
当您只顾着玩手机或喝酒之后，您对脚的注意力就会减弱，从而增加摔倒的可能性。

小心容易滑倒的场所！

- 人行横道
- 有车辆进出的人行道
- 巴士和出租车上下车点
- 道路供暖中断
- 靠近地铁站和地下商场的出入口
- 铺设瓷砖的地下商场和建筑入口

使用沙箱

大路口沙箱里的沙子可以用来减少湿滑路面的湿度。每个人都可以随意用，将其洒在您认为湿滑或危险的地方。



【使用方法】

①从沙箱中取出【沙袋】。②播撒沙子。③ 将空袋放入沙箱。

冬季生活推进协议会的「来自札幌！在冬季道路上安全舒适行走的综合网站 “让我们来使用沙箱”」介绍了关于沙箱的种类以及使用方法的详细说明、请一定确认。（仅日语）

https://tsurutsuru.jp/information1.html



冬季着装指南

如何选择穿着和携带的物品

要在冬季的道路上安全舒适地行走，选择合适的服装和个人物品非常重要。 要穿一些防寒、防水和在摔倒时能减少冲击力的衣服。



【 帽 子 】

一顶厚的毛线帽可以保护你的头部。
如果它能盖住耳朵，就能起到防寒的效果。



【 手 套 】

由皮革或有防水功能的聚酯等材料制成，长度足以到达手腕的手套会更保暖。



【围 巾】

它们越厚、越长、越宽，就越能起到保护颈部、肩部和头部以及调节温度的作用。



【 背 包 】

使用背包更安全，因为你的双手不会被占用。



【 大 衣 】

由防水材料制成、填充有衬垫或羽绒的大衣可以抵御寒冷。 带兜帽、长至臀部的大衣更保暖。



【 毛 衣 】

如果多穿几层较薄的毛衣而不是一件较厚的毛衣会更暖和。如果感觉热了，调节温度也很方便。



【 厚 连 裤 袜 】

在裙子和裤子下穿厚紧身衣可以抵御寒冷，保护身体免受摔倒时的冲击。



【 冬 靴 】

冬鞋保暖、干燥，鞋底不打滑。 鞋底有很多种，鞋底的配件也有很多种，购买时请咨询店员。

有关如何在冬季穿着舒适的详细信息，请参阅冬季生活推进协议会的 "来自札幌！ 在冬季道路上安全舒适行走的综合网站"。(仅日语)

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

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

③ 靴子的配件 https://tsurutsuru.jp/kotsu6.htmll



冬季行车安全提示

冬季道路行驶前的准备工作

在冬季道路上行驶时，尽快换上冬季轮胎非常重要。 您还需要做好准备工作，例如开车前除雪。

关于轮胎

在积雪或结冰的道路上行驶而未采取防滑措施的行为属于违法行为。请尽快更换冬季轮胎。
您可以在店里或自己更换轮胎。 您可能还需要安装防滑链，因此请务必了解如何操作。

【更换轮胎的方法】



https://www.youtube.com/watch?v=9oCxxzybDoA
这是由日本自动车联盟（JAF）制作的轮胎更换教学视频。

【如何安装轮胎防滑链】



https://www.youtube.com/watch?v=1HJFe9JkAf0
这是由日本自动车联盟（JAF）制作的关于安装轮胎防滑链的教学视频。

【安装冬季轮胎时和驾驶时的注意事项】



- 安装冬季轮胎时，将冬季轮胎安装在所有车轮上。
- 夏季轮胎和冬季轮胎具有不同的动态特性。 因此，更换轮胎时，需要小心驾驶，直至习惯其行驶特性。
- 安装新的冬季轮胎时，一定要进行 "磨合 "驾驶。
  ※有关 "正常化驾驶 "的更多信息，请访问日本自动车轮胎协会网站。
- 在积雪覆盖或结冰的道路上行驶时，冬季轮胎的沟槽深度使用限制为新轮胎的 50%（轮胎平台暴露）。
- 冬季过后，根据路况用夏季轮胎替换冬季轮胎。

开车前，先清除车内积雪！



1. 清除驾驶员侧车门和车顶上的积雪，打开车门，启动发动机，打开除霜器和后热丝。
2. 在驾驶过程中，应粗略地清除车顶前部的积雪，以防积雪落在挡风玻璃上，影响视线。
3. 清除前座左右车窗上的积雪和冰霜。
4. 清除挡风玻璃上的积雪和冰霜，重新装上雨刷器。
5. 清除后窗的积雪和霜冻。
6. 清除前轮室的积雪，以免影响轮胎转向。
7. 清除车辆前方道路上的积雪。
8. 坐上驾驶座，检查视线是否良好，然后出发。

出处：日本汽车轮胎协会《安装和驾驶冬季轮胎时的注意事项》
日本汽车联盟 (JAF)《汽车问题箱》
北海道警察《在这种地方小心滑倒》



冬季行车安全提示

冬季道路行驶前的准备工作

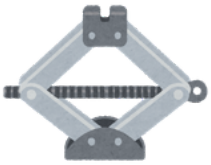
冬季开车出行前需要准备的物品

您永远不知道在陌生的冬季道路上会遇到什么问题。 确保您的车里有一些有用的物品，以备不时之需。



【轮胎链】

无钉轮胎通常不使用防滑链，但如果积雪较深，则可能需要安装防滑链。



【千斤顶】

确保您的车辆配有千斤顶。 此外，要在安全、平坦、坚硬的地面上用千斤顶顶起车辆。



【增强电缆】

在电池没电时使用。选择适合应用的增压电缆。



【手电筒】

这对夜间发生的问题以及装卸轮胎链等非常有用。



【刮刀】

早上用刮刀刮掉挡风玻璃上掉下来的霜很方便。。



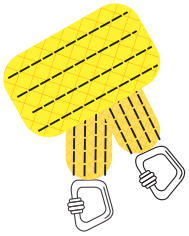
【除冰喷雾】

它还可用于冻结钥匙孔和除霜挡风玻璃。 当雨刷器粘在挡风玻璃上时，它也很有用。



【铲子】

它对于清除停车场积雪或滑倒之后动不了时非常有用。



【拖车绳】

有助于在无法启动的情况下逃生。选择绳节粗、配件牢固的绳索。



【雪堆助手】

当被卡住、轮胎打滑时，在轮胎下放置防滑沙或防滑雪助手可以帮助您从雪堆中脱困。



【军用手套和长靴】

它在车外工作时非常有用，例如安装和拆卸链条以及在停车场铲雪。



【毯子・保暖衣服】

做好准备，以防您必须在户外呆很长时间，例如当您的汽车没法发动时。



【饮用水・应急食品】

做好准备，以防您必须在户外呆很长时间，例如当您的汽车没法发动时。

出处：日本自动车联盟（JAF）《雪路开车前应该准备的东西？》



冬季行车安全提示

冬季上路安全驾驶

与夏季干燥的道路相比，在冬季道路上驾驶需要更加小心。 为避免交通事故，请采取以下预防措施。

安全驾驶的四个要点

1 把夏季的车速降低10KM/H以上！



2 确保车辆距离是路面干燥时的两倍以上！



3 禁止突然加速、制动、转向或其他突然的操作！

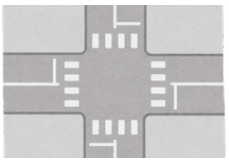


4 能见度低时，应仔细观察前方，提前减速！！



需要采取防滑措施的场所！

【十字路口】



路面冰层经常被轮胎摩得很光滑的危险区域。 还要注意的是，由于雪墙的阻挡，有无法注意到十字路口本身的可能性。

【坡道】



下坡时很难停车，因此要提前减速。 在上坡时，起步时要小心踩油门。

【转弯处】



离心力会使车辆更容易向外偏移。请注意来往车辆。

【桥上】



上下受冷的桥梁路面很可能结冰。 请记住，桥梁=结冰的路面，通过时一定要小心。

【隧道进出口】



由于眼睛的明暗适应能力使人难以看清前方的情况，因此驾驶时必须预测路况的变化。

【阴凉处】



阳光充足的路面上雪可能已经融化，但阴凉处仍可能结冰。 开车要慢且格外小心。

出处：日本汽车轮胎协会 《安装和驾驶冬季轮胎时的注意事项》
北海道警方 《在这些地方小心打滑》



冬季行车安全提示

冬季道路

冬季，由于暴风雪和路面结冰，北海道的路况对驾驶者来说极为恶劣。开车前，请了解可能出现的情况。



路面状况类型和易滑程度

【压实雪】

雪被轮胎压实后变成白色的路面称为压实雪。 值得注意的是，在温度和交通状况的影响下，路面会变得非常滑。

【碎雪】

如果雪中不含水分，呈碎屑状，则称为碎雪。

【冰雪路面】

冰表面呈黑色，没有光泽。 厚的表面称为冰板，无厚度（薄）的表面称为冰膜。
冰膜一般是水和冰的混合体，在冰膜上行驶时必须小心，因为冰膜会突然变得很滑。

【粉雪】

新雪和局部暴风雪带来的较轻积雪被称为粉雪，可能导致车辆行驶时产生雪雾，并因强风而导致能见度变差，请留意。

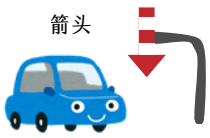
【雪酪】

在温暖的日子里和初春雪融化时看到的粘稠水状状态被称为雪酪。

您可以从《冬季驾驶指南》上通过照片查看路面状况。

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

暴风雪导致的能见度降低



❶【良好（1000m以上）】

你能看到远方的山、丘陵和建筑。 即使下着小雪，能见度也不会与天气晴朗时有明显差别。

❷【较为不良（500 ~ 1000m）】

虽然可以看到正在下雪，风也吹起了雪花，但道路的走向和周围的树木仍清晰可见。 虽然能见度不会降低到影响驾驶的程度，但还是有必要为天气状况的突然变化做好准备。

❸【不良（200 ~ 500m）】

从驾驶座上看，能见度低，可看到三个及以上箭头路标。 尽管能见度很低，但道路和前方车辆并没有被遮挡，交通流量通常与正常情况没有太大差别。

❹【糟糕（100 ~ 200m）】

能见度很低，几乎看不到前方第二个箭头路标。 由于降雪和暴风雪导致能见度明显降低，车辆行驶速度比能见度良好时要慢。 可以在一定程度上看到前方的车辆和前方的道路，因此可以相对稳定地行驶，但应注意能见度可能会局部和暂时低于 100 米。

❺【严重影响视线（未到100m）】

能见度差到几乎看不到一个箭头路标，前车的尾灯也可能被遮住。 在能见度严重受损的情况下，可能会感觉整个区域都是白茫茫的一片：“根本看不到前面的任何东西”。 由于能见度较低，驾驶速度将开始放慢。 车辆之间的速度差也会加大，因此会有更多的后车尾随前车缓慢同速行驶的现象。

您可以从《冬季驾驶指南》上通过照片或视频查看能见度情况。

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

出处：国立土木工程研究所《北方道路导航 冬季道路驾驶指南》



冬季行车安全提示

冬季道路应急准备！

查看路况

出发前，请检查目的地的天气、路况、交通管制信息和能见度信息。 如果您认为由于大雪等原因将难以驾驶，请考虑更改出发时间或使用公共交通工具。

【能见度MAP】



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

北海道开发局制作了地图，标明了在冬季道路上行驶时容易因暴风雪而视线不清的地区、装卸防滑链的地点以及在冬季道路上行驶时的注意事项。
(日语和英语)。

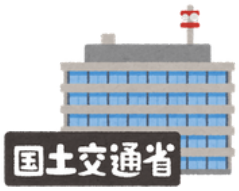
【暴雪能见度信息网站】



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

寒冷天气土木工程研究所提供有关北海道当前和预测能见度条件的信息，以帮助驾驶员在暴风雪期间做出行动决策。(日语)

【道路信息系统】



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

国土交通省管理的高速公路和国道以及一些地方当局管理的国道和都道府县道的交通限制信息（如因异常天气、灾害、施工等原因造成的道路封闭）。
您可以通过道路上的实时摄像头查看实际路况。
(日语和英语)

【DRIVETRAFFIC「ドラとら」】



www.drivetraffic.jp/

通过此系统可实时查询交通信息。这是一项发布全国高速公路交通信息的网络服务，您可以通过电子邮件接收道路封闭等相关信息的通知，还可以查看交通拥堵预测、施工规定、路面信息等。(日语、英语、中文（繁体/简体）、韩语和泰语)。

如果无法行驶…

如果您的汽车因爆胎或电池没电而无法行驶，以下几点可能可以保护您的人身安全。



✔ 人不离车！

如果在暴风雪中离开汽车，您可能会迷失方向。 除非您确定要去哪里找避难所以及有人前来营救，否则请不要离开汽车。



✔ 求救时！

停车时闪烁危险信号灯。求救时，请告知您的确切位置。 在国道上，每隔一公里都会显示国道编号和公里标志。



✔ 等待救援时！

如果排气口被雪掩埋，废气可能回流到车内，导致二氧化碳中毒，从而致命。 定期清理消声器周围的积雪，并稍打开车窗通风。



✔ 紧急情况时！

“路边驿站”（道の駅）设有 24 小时停车场、厕所和电话，有些还设有商店和餐馆。 如果您因大雪而感到危险，请使用 “路边驿站”。

出处：国土交通省 北海道开发局 《冬季道路驾驶指南》



冬季户外运动安全须知

滑雪、单板滑雪和冬季登山等冬季运动在北海道很受欢迎。 在野外进行冬季运动时，尤其要注意防范。

滑雪时需要注意的地方

- ✔滑雪前不要忘记热身和检查配件。
- ✔在开始滑雪，换入另一条雪道或穿越斜坡时，请仔细检查周围环境，不要妨碍他人滑雪。 超过别人时要谨慎。
- ✔遵守标志、通知和注意事项，并听从巡逻人员的指示。 尤其是严禁进入禁滑区。
- ✔根据自己的技能、坡度、雪质和天气条件选择滑雪的方式，切记逞强。
- ✔不要在斜坡中间站立或坐下。如果要停下，请停在斜坡边缘。
- ✔由于风雪等原因能见度较低时，不要勉强，应停止滑雪等活动。

资料来源：北海道《无事故和有趣的冬季运动》

冬季登山应注意什么



- ✔攀登适合自己体能和技术的山峰。
- ✔计划好登山时间表，留出充足的时间。
- ✔确保良好的联络通信渠道。
- ✔为自己准备雨衣和保暖衣物，以防万一。
- ✔登山计划应提交给警察局以及家庭成员和工作单位。

出处：北海道《预防登山事故》

关于登山计划书 (登山申请)

根据自己和同伴的体能和技能准备一份登山计划书（登山申请），并提交给家人、工作单位和警察局。 计划应包括登山者的姓名、年龄、联系方式、计划登山路线和装备。

北海道警察

（日语・英语）

https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html

COMPASS

（日语・英语・中文・韩语）

https://www.mt-compass.com/

YAMAP

（日语）

https://yamap.com/plans/new

※北海道警察为了救援遇难人员与「COMPASS」及「YAMAP」签订了登山计划申请的阅览协议。



冬季户外运动安全须知

野外地区的注意事项

1 确认天气和雪崩情况



- 是否有任何风雪公告或警告？
- 雪崩风险高吗？
- 是否有办法查看最新的天气预报？

2 检查地形和路线



- 路线是否适合您的技术和体能？
- 你能想象自己从进山到下降的整个过程吗？

3 携带冬季登山装备进山



- 您是否拥有冬季登山的三件神器（信号发射器、探针和铁锹）？
- 您是否准备了能够抵御恶劣天气条件的装备和食物？
- 您是否携带了移动 GPS、移动电话或其他通讯设备和备用电池？

4 提交登山计划书



- 不要单独行动。是否有同行者？
- 登山计划是不是过于勉强？是否提交了登山计划书？

5 撤退的勇气



- 天气恶劣，视野不良时是否拥有撤退的觉悟。
- 万一遇难的话，知不知道如何保命？

如果迷路了．．．

- 不要走冤枉路，在可以遮风避雨的地方等待救援。
- 使用能发出高音的物体（哨子）或手机提示救援队您的位置。

  ※口哨可以让声音传得足够远，提醒搜索队注意您的位置，从而及早发现您，帮助挽救您的生命。



有些滑雪场有特殊规定，因此在进入野外之前一定要确认清楚。

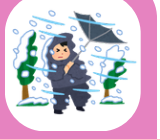
出处：北海道《预防登山事故》。

参考资料



【关于北海道的冬季】

- 北海道《北海道数据簿2026》
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/tkk/databook/260911.html
- 气象厅《统计期间1991年~2020年的数据》
  https://www.data.jma.go.jp/stats/etrn/



【如何应对暴风雪】

- 北海道《防止暴风雪和其他事件造成的损害》
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/boufusetu.html
- 北海道《预防冬季事故和滑倒事故》
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/cak/koutsuu/koutsuuanzen/winter.html



【居家安全生活小贴士】

- 日本天然气和石油设备工业协会《正确安全的使用燃气和石油设备的方法》
  https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html
- 北海道《节省煤油等过冬的生活小窍门》
  https://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/kks/133314.html
- 札幌市《 冬季节能快速指南》
  https://www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi/201211/documents/20121103.pdf
- 札幌市《请注意水管结冰》
  https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_01.html
- 札幌市《如果水管结冰了》
  https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_03.html



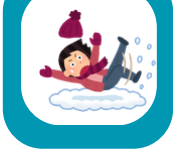
【如何除雪（铲雪）】

- 冬季生活推进协议会《铲雪信息网站》
  http://yukikaki.jp/index.html
- 内阁府防灾信息页《预防雪灾》
  https://www.bousai.go.jp/setsugai/



【如何除雪（铲雪）】

- 北海道《防止除雪等造成的损害》
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/yukihigai.html
- 北海道警察《除雪期间谨防事故》
  https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/snow/snow.html
- 札幌市《札幌的冬季规则和礼仪》
  https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/rule.html
- 札幌市《河边的大家请这样做》》
  https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/kasen/onegai.html



【冬季道路行走小妙招】

- 冬季生活推进协议会的《在冬季道路上安全舒适行走的综合网站》
  https://tsurutsuru.jp/index.html



【冬季行车安全提示】

- 日本汽车轮胎协会《冬季道路驾驶和轮胎》
  https://www.jatma.or.jp/tyre_user/winterroaddrivingandtyres.html
- 北海道《预防冬季事故（包括滑倒事故）》
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/cak/koutsuu/koutsuuanzen/winter.html
- 北海道警察《在这种地方小心滑倒》
  https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/foreign/foreign.html
- 日本自动车联盟（JAF）《雪路开车前应该准备的东西？》
  https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa/category-natural/subcategory-snow/faq143
- 日本汽车联盟 (JAF)《汽车问题箱》
  https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa
- 国立土木工程研究所《北方道路导航 冬季道路驾驶指南》
  https://northern-road.ceri.go.jp/navi/info/drive.htm
- 国土交通省 北海道开发局 《冬季道路驾驶指南》
  https://www.hkd.mlit.go.jp/ky/kn/dou_iji/ud49g70000000qlh.html



【冬季户外运动安全须知】

- 北海道《无事故和有趣的冬季运动》
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/ssk/00002.html
- 北海道《预防登山事故》
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/tozannnozikobousi.html