

北海道冬季生活指南

完成：2023年12月
最終更新：2026年10月



目 錄


關於北海道的冬季 1


如何應對暴風雪 2


居家安全生活小撇步 5


如何除雪（鏟雪） 8


冬季道路行走小妙招 10


冬季行車安全提示 12


冬季戶外運動安全須知 17


參考資料 19

關於北海道的冬季

北海道年平均氣溫5~10°C，年平均降水量600~1600MM，與本州以南相比，北海道可謂冰冷和少雨。特別是在冬季,最冷月的日平均氣溫沒有超過0°C以上的地方，而且從1月到2月鄂霍次克海被浮冰覆蓋,可謂是"積雪寒冷之地"。

出處: 北海道「北海道資料簿2026」

冬季期間

從12月到來年的2月為北海道的冬季，同時處於晚秋和早春的季節中也會出現零下氣溫或下雪的情況。

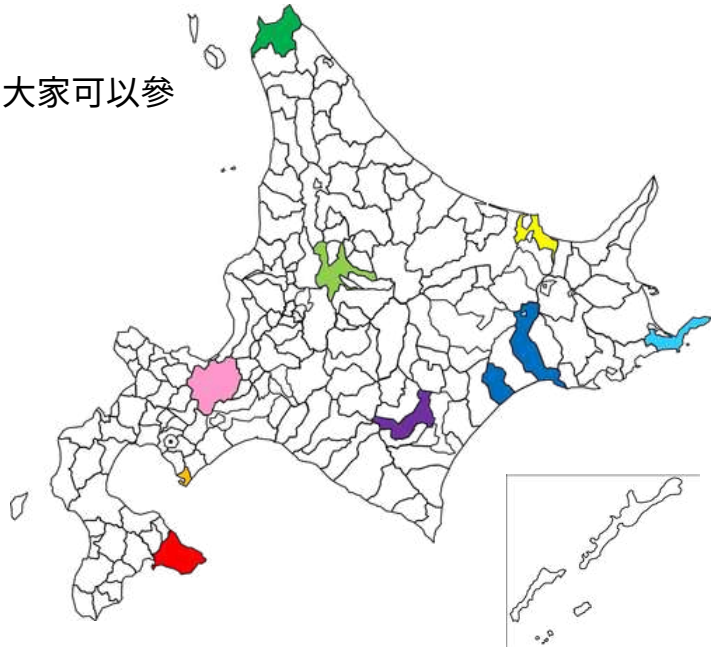


氣溫・降雪量

根據居住地區的不同，氣溫和降雪量也不同，大家可以參考主要城市的數據。

主要城市	12月		1月		2月	
稚內市	-4.2°C	0.0°C	-6.4°C	-2.4°C	-6.7°C	-2.0°C
網走市	-6.0°C	0.7°C	-8.9°C	-2.2°C	-9.6°C	-2.0°C
旭川市	-8.0°C	-0.8°C	-11.7°C	-3.3°C	-11.8°C	-1.7°C
根室市	-3.6°C	2.1°C	-6.5°C	-0.9°C	-7.1°C	-1.2°C
釧路市	-7.0°C	2.5°C	-9.8°C	-0.2°C	-9.4°C	-0.1°C
帶廣市	-8.9°C	1.0°C	-13.0°C	-1.5°C	-12.0°C	-0.2°C
札幌市	-4.0°C	2.0°C	-6.4°C	-0.4°C	-6.2°C	0.4°C
室蘭市	-1.8°C	2.9°C	-4.0°C	0.6°C	-4.0°C	1.0°C
函館市	-3.6°C	3.2°C	-6.0°C	0.9°C	-5.7°C	1.8°C

青色：平均最短溫度　赤色：平均最高溫度



主要城市	最深積雪	降雪深度（年度合計）
稚內市	72 cm	477 cm
網走市	63 cm	312 cm
旭川市	89 cm	557 cm
根室市	34 cm	159 cm
釧路市	34 cm	127 cm
帶廣市	71 cm	198 cm
札幌市	97 cm	479 cm
室蘭市	26 cm	157 cm
函館市	45 cm	306 cm

※常年值 根據氣象廳"統計期間1991年~2020年的數據"



您知道嗎？



日本海西側多雲，多雪天，
降雪量很大。在學校裡，
都會開設滑雪課程。

另一方面，太平洋側則多為晴天，
與日本海的一側相比，降雪量較少。
在道東的學校滑冰的課程學習較為常見。

同樣是北海道，氣候則因地而異！



出處: 氣象廳



如何應對暴風雪

暴風雪指？

關於暴風雪所帶來的災害

【暴風雪指？】

暴風雪通常指伴隨雪的強風。

暴風雪下的降雪和積雪會被狂風捲起，大家的視野會變成一片雪白。

另外，被暴風刮來的雪會堆積在建築物或車輛等有遮蔽的地方，並逐漸形成積雪。

【何時容易發生暴風雪】

發達的低氣壓通過或冬季氣壓較強的時候，常會出現暴風雪天氣，同時氣象圖中等壓線的間隔將會變窄。

另外,低氣壓移動速度快的情況或在地形突然開闊的地方等,風力強度和風速預測會發生急劇變化，這也是暴風雪的特徵之一。

在大風的晴天中很多人並未意識到天氣可能會伴隨降雪而瞬間變為暴風雪天氣，所以請大家務必留意天氣的驟變。

暴風雪所造成的災害特徵



【積雪】

- 車輛駕駛將變得非常危險，即使積雪在20公分左右，汽車也可能無法啟動。
- 一般民宅中如果FF式暖氣等供排氣的出口被堵住的話，可能會引起室內一氧化碳中毒。另外，玄關可能會被雪堵住而無法打開。



【暴風和視野不良引起的步行困難】

- 在大風中行人很難走直線。另外，由於下雪造成的視野不良會導致行人無法看清前路，從而失去方向感，不知道自己所處的位置。
- 而且，在駕駛車輛時，由於視野不良，很難看到行人，因此步行也會變得非常危險。



【暴風引起的飛散物】

- 招牌和屋頂等可能會被吹飛。



【停電】

- 電線被雪覆蓋，強風，飛散物等可能導致電線斷裂，造成停電，導致照明和暖氣無法使用。
- 天氣恢復前不能進行修復工作，停電可能會長期持續。

出處: 北海道《做好應對暴風雪的準備了嗎？》



如何應對暴風雪

北海道內的暴風雪災害

北海道內的暴風雪災害（例子）

北海道地區反覆發生暴風雪災害。以下是北海道暴風雪災害的一部分例子。

2001年2月1日～3日 遠別町・天鹽町等
大約110輛車被困，200多人撤離

2008年2月23日～24日 千歲市・長沼町
約300輛車被困， 5人受傷

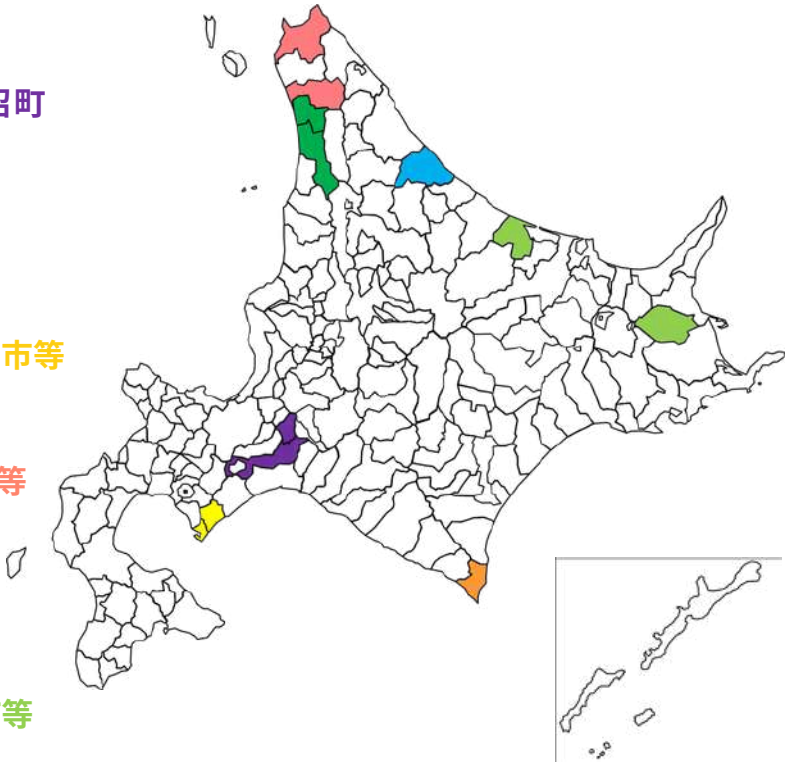
2011年1月5日～6日 襟裳町
43輛車被困，100多人撤離

2012年11月26日～27日 室蘭市・登別市等
輸電線鐵塔倒塌等導致約5萬5千戶停電

2012年2月15日～16日 稚內市・幌延町等
大約150輛車被困

2012年2月21日 雄武町
十二輛造成連續交通事故造成三人負傷

2013年3月2日～3日 中標津町・湧別町等
網走、根室地區有500多輛車被困，9人死亡



出處: 北海道《做好應對暴風雪的準備了嗎？》

北海道內的暴風雪災害（影片）

為了更能理解暴風雪所造成的災害，大家可以透過觀看影片確認過去災害的實際情況。另外，下方也有事故發生的瞬間視頻，請大家根據自己的判斷自行觀看。

【被困】



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

NHK檔案館保存的關於2013年3月2日~3日暴風雪災害（中標津町·湧別町等）的新聞影像。

【連續交通事故】



www.youtube.com/watch?v=nAkY20EQ1OM

這是北海道警察製作的題為《暴風雪等視野不良時的交通事故實態》的交通安全教育影片。包含2008年2月23日~24日的暴風雪災害（千歲市·長沼町）的影像。



如何應對暴風雪

您準備好了嗎？

為了避免遇到暴風雪所造成的災害



- 暴風雪造成的災害在晴天驟變到惡劣天氣時尤其多。
- 透過電視或廣播等得知會有惡劣天氣，即使現在天氣好，也不要掉以輕心，要事先充分確認最新的氣象資訊和道路資訊等。
- 預計會有暴風雪時，不要勉強自己外出，盡量做到避免外出。

氣象廳（JMA）
www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

北海道防災入口網站
www.bousai-hokkaido.jp/

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

需要緊急注意之時

如果氣象廳發布使用"幾年一次的暴風雪"、"請不要外出"等關鍵字的訊息時，請嚴加警戒！！

平時就做好預防暴風雪的準備



【為了居家安全過冬的準備…】

- 隨時注意氣象訊息，如有暴風雪預告時請務必避免外出。
- 使用FF式暖氣機時，請務必注意不要讓進排氣口附近被雪堵塞。
- 為應對停電或長時間無法外出的情況，請備好以下物品。


手電筒


攜帶式收音機


防寒衣物


便攜式爐子
煤油

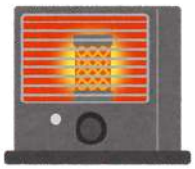


緊急食品和飲用水

【不得不駕車外出之際…】

- 做好由於天氣的驟變等導致車輛被困的心理準備，請準備好本指南第13頁中記載的"在行駛冬季路之前準備好的物品"。另外，請確認是否有足夠的燃料。
- 駕駛行進過程中如果因風雪原因造成視野變差時，請務必在附近的車站或便利商店等等待天氣恢復後再繼續行進。
- 關於車輛拋錨時的行動方針及注意事項，請前往本指南的第16頁進行確認。

出處: 北海道《做好應對暴風雪的準備了嗎？》



居家安全生活小撇步

暖爐的安全使用須知

暖爐在北海道的冬季生活中扮演著重要的角色，但是錯誤地使用會導致意外事故。這裡我們將介紹如何安全溫暖地度過冬天的6個重點。

1 打開暖爐前請先檢查！



您的暖爐已經有半年沒用使用了嗎？如果在石油暖爐狀態不好的情況下使用的話，會導致意想不到的事故或火災。使用暖爐前請先清掃一下，好好檢查一下它的安全性。

2 確認燈油等的加油方法！



不不同爐具加油方式有所不同，加油前一定要先查看說明書（使用說明書）。另外，請注意剩餘的燃料量，以免在暴風雪期間耗盡燃料。

3 請勿在易燃物附近使用！ ！



請注意不要將窗簾、床上用品等放置在暖爐附近，否則可能會引起火災。另外，請勿將衣物掛在暖爐周圍或頂部，因為烘乾後變輕的衣物可能會掉落到暖爐上並引起火災。

4 定期換氣！



為了使石油設備正常燃燒，需要通風，從外部補充燃燒時使用的空氣（氧氣）。房間通風不良會導致一氧化碳 (CO) 中毒。請經常打開窗戶，讓房間通風。

5 檢查供、排氣管頂部！



如果您的房屋周圍積雪，供氣和排氣煙囪（提供氣體燃燒所需的空氣並將廢氣排出室外的設備）可能會被堵塞。定期檢查供氣管和排氣管，並確保清除堵塞管道的積雪。

6 外出時和睡前關上暖爐！



為防止發生意外，無法確認暖爐情況時請關閉暖爐。另外，對於電爐來說，關掉電源後拔掉插頭比較安全。

此頁面是根據日本天然氣和石油設備工業協會（JGKA）的資訊製作的。在JGKA網站上，您可以查看如何正確安全的使用瓦斯和石油設備。

https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html （僅日語）



居家安全生活小撇步

在房間裡保持溫暖的小貼士

除了爐子之外，還有很多方法可以使房間變暖。我們將介紹任何人都可以做的簡單的隔熱方法和技巧。

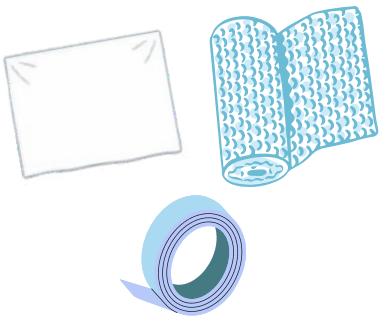
窗戶隔熱層



冬天，室內的熱量會透過窗戶散失。您可以透過一些簡單的改變來提高窗戶的隔熱性能！

【換厚窗簾/雙層窗簾】

這可以防止熱量透過窗戶逸出。也可以在陽光明媚的時候拉開窗簾，讓陽光的熱氣溫暖房間，在太陽下山後立即拉上窗簾，讓房間保持溫暖。



【貼上隔熱片等】

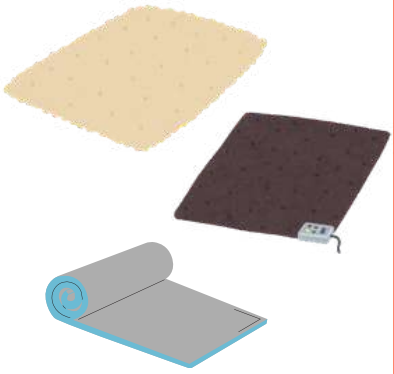
在窗戶上貼上填滿氣泡的緩衝材料或隔熱片，可以獲得隔熱效果。

【填補縫隙】

冷風會透過門窗縫隙進入室內。可以使用縫隙膠帶來防止外部空氣進入。

地板隔熱

以木地板為例，地板可能會變得冰冷。



【鋪地毯】

只要在地板上鋪上地毯，就能將散發到地板上的熱度保留下來，讓房間更加溫暖。有些人使用電熱地毯。

【與隔熱墊結合】

在地毯下放置隔熱墊可以保持溫暖。

暖和的衣服



您也可以穿著家居服來增加您感受到的溫度。

・穿開襟衫上衣時　＋2.2℃
・穿上襪子時　＋0.6℃
・使用膝毯　＋2.5℃

另外，加熱頸部、手腕、腳踝等血管粗的部位，可以改善血液循環，溫暖全身。

出自：北海道《節省煤油等過冬的生活小撇步》
札幌市《冬季節能快速指南》



關於如何停水（排水）

停水（排水）是什麼？

北海道的冬天非常寒冷，如果外界溫度低於-4°C，水管可能會結冰。如果你的水管結冰，不僅將無法用水，而且可能需要支付維修費用。

排水是防止結冰的有效方法。關水 (排水) 是指從管道排出水的過程。

此時應特別小心。

- 室外溫度低於-4°C 時。
- 長時間不使用供水系統時，例如睡前或外出度假時。
- 當「真冬日」（室外溫度整天低於冰點的日子）持續時



停水（排水）方法

根據住宅類型的不同，停水的方法也不同。詳情請參考札幌市水道局製作的排水機制和程序的解說影片。

【獨立式住宅篇】



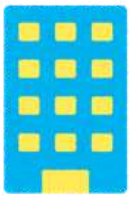
https://youtu.be/fUOge-_uCU8

【公寓篇】



https://youtu.be/nm2hPzUIIyY

【高級公寓篇】



https://youtu.be/YtySrSuuxsY



該說明影片只是一個範例。並不適用於所有住宅排水管。如果您住在公寓或公寓等出租物業中，請諮詢您的房東或經理，以了解如何排水的具體資訊。

如果水管已經結冰了



輕度結冰的修復：將毛巾包裹在水管或水龍頭上，然後慢慢地將熱水倒在上面。
※請不要使用沸水。此外，為了融化冰直接將熱水直接倒在管道或水龍頭上或將其暴露在明火中可能會導致管道爆炸或引起火災。



如果您無法自行解凍：請諮詢附近指定的供水設備施工公司。如果您不知道指定的供水設備施工公司，您可以向當地政府辦公室查詢。
※凍結維修費用將由您負擔。費用也會根據修復所需的時間和修復所使用的材料而有所不同。

出自：札幌市自來水局《請注意水管結冰》



如何除雪（鏟雪）①

關於鏟雪工具

根據雪的狀態和數量，如果選擇易於使用的除雪工具，就可以更有效地工作。除雪工具很多，這裡只介紹一些例子。

除雪工具的例子：

【雪推】



www.youtube.com/watch?v=hrLGErprFgM

用於運輸大量雪的工具。無需抬起它，從而減少了下背部的壓力。

【雪鏟】



www.youtube.com/watch?v=dlamIqIhGvE

用於打碎硬化雪或將其切成碎片以便於運輸的工具。

【雪花（雪鏟）】



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

一種用於舀起輕柔的新雪並將其扔到各處的工具。如果非要運很重的雪，會有受傷的風險。

【鎬】



www.youtube.com/watch?v=qKzqvVzu10s

春天到來之後，曾經融化的雪可能會再次結冰並變硬。這是用來打碎這些冰的工具。

請查看冬季生活促進會經營的鏟雪網站，該網站介紹如何使用其他鏟雪工具以及如何安全鏟雪。（僅限日文）

http://yukikaki.jp/index.html

鏟雪規則



介紹有關鏟雪的規則。

1．請不要將雪丟到馬路上。這是道路交通法禁止的！！

2．請不要將雪倒入河流或下水道。水可能會溢出或導致水災。

3．如果您住在公寓或高級公寓中，公共區域（例如門口等）的除雪可能會輪班進行。請檢查您所在地區的鏟雪規則。

參考資料：冬季生活推進協議會《鏟雪資訊網站》
札幌市《札幌的冬季規則與禮儀》
札幌市《河邊的大家請這樣做》



如何除雪（鏟雪）②

除雪時小心意外！

在北海道，每年雪季，都會因屋頂上的冰雪落下、屋頂除雪時墜落、除雪時吹雪機造成的事故而造成傷亡。為了防止因除雪等造成的事故，日常需要注意。

【除雪時為了保命應記住的要點】

＜從屋頂清除積雪＞

① 屋頂除雪的時候，不是一個人，而是喊多個人來幫忙！
② 為了防止跌倒時受傷，請將積雪留在建築物周圍！
③ 晴天也要小心！屋頂上的雪比較鬆散，要小心隨著屋頂上的雪一起掉落！
④ 記得固定梯子！鞋子和梯子要防滑，爬上爬下要小心！
⑤ 清理屋頂積雪時，即使很麻煩，也要戴上救生繩和安全帽！
⑥ 即使在低矮的屋頂上也要提高警覺！



＜除雪＞

⑦ 剛開始工作和疲勞時尤其要小心！
⑧ 要清除掃雪機上的積雪，應先關閉發動機，然後再清除積雪！
⑨ 應經常保養和檢查掃雪機，救生索和其他設備！
⑩ 隨身攜帶手機，以防萬一！



【其他的注意事項】

- 注意屋頂上的積雪！從屋頂下通過時要注意積雪和冰柱。
- 注意周圍！檢查周圍環境，看看前面是否有人。
- 注意服裝！請穿著不會被吹雪機捲住的衣服。
- 注意除雪時的健康！不要強迫自己工作，鏟雪後流汗就換衣服。
- 注意氣象情報！如果發布暴風雪或大雪警報，請盡量避免外出。

當有關於除雪不清楚的地方時…



如果您對家中周圍的除雪有任何疑問，請諮詢您的房東、經理或鄰裡協會。

關於道路等的除雪，請諮詢當地的市町村。



有市町村和NPO組織進行除雪志工活動。如果您想要或需要除雪的協助，請檢查您所在地區是否有除雪服務。

參考資料：內閣府防災資訊頁《除雪作業中的常見意外及其對策傳單》
北海道《防止除雪等造成的損害》
北海道警察《注意防範與雪有關的事故》



冬季道路行走小妙招



走路時的注意事項

冬季道路濕滑，行走不小心，可能會跌倒受傷。當您開始步行或改變步行速度時要特別小心，因為特別容易跌倒。

1 小步走：
保持雙腳分開適當的寬度，小步行走。

2 用整個鞋底在路上行走：
行走時重心在前方，腳底垂直於地面。

3 走路時仔細觀察路況：
可能有薄冰，或者地面可能因新下的雪而變得光滑。

4 有充足的時間步行：
不急不躁地行走。與夏季相比，冬季行走需要更長的時間，因此要儘早行動。

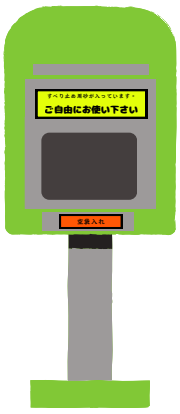
5 走路時騰出雙手：
雙手拿著行李或將手放在口袋裡，會導致在摔倒時無法反射性地保護自己，從而導致嚴重受傷。

6 注意腳下，小心行走：
當您只顧著玩手機或喝酒之後，您對腳的注意力就會減弱，從而增加摔倒的可能性。

小心容易滑倒的場所！

- 行人穿越道
- 有車輛進出的人行道
- 巴士和計程車上下車點
- 道路供暖中斷
- 靠近地鐵站和地下商場的出入口
- 鋪設磁磚的地下商場及建築入口

使用沙箱



大路口沙箱裡的沙子可以用來減少濕滑路面的濕度。**每個人都可以隨意使用**，將其灑在您認為濕滑或危險的地方。

【使用方法】
①從沙箱取出【沙袋】。②播撒沙子。③ 將空袋放入沙箱。

冬季生活推進協議會的「來自札幌！在冬季道路上安全舒適行走的綜合網站「讓我們來使用沙箱」」介紹了關於沙箱的種類以及使用方法的詳細說明、請一定確認。（僅日文）

https://tsurutsuru.jp/information1.html



關於適合冬天穿的衣服

如何選擇穿著和攜帶的物品

要在冬季的道路上安全舒適地行走，選擇合適的服裝和個人物品非常重要。要穿一些防寒、防水和在摔倒時能減少衝擊力的衣服。



【 帽 子 】

一頂厚的毛線帽可以保護你的頭部。如果它能蓋住耳朵，就能起到防寒的效果。



【 手 套 】

由皮革或防水功能的聚酯等材料製成，長度足以到達手腕的手套會更保暖。



【 圍 巾 】

它們越厚、越長、越寬，就越能起到保護頸部、肩部和頭部以及調節溫度的作用。



【 背 包 】

使用背包更安全，因為你的雙手不會被佔用。



【 大 衣 】

由防水材質製成、填充有襯墊或羽絨的大衣可以抵禦寒冷。有兜帽、長至臀部的大衣更保暖。



【 毛 衣 】

如果多穿幾層較薄的毛衣而不是較厚的毛衣會比較暖和。如果感覺熱了，調節溫度也很方便。



【 厚 褲 襪 】

在裙子和褲子下穿厚緊身衣可以抵禦寒冷，保護身體免受跌倒時的衝擊。



【 冬 靴 】

冬鞋保暖、乾燥，鞋底不打滑。鞋底有很多種，鞋底的配件也有很多種，購買時請諮詢店員。

有關如何在冬季穿著舒適的詳細信息，請參閱冬季生活推進協議會的 "來自札幌！在冬季道路上安全舒適行走的綜合網站"。（僅日文）

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

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

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



冬季行車安全提示

冬季道路行駛前的準備工作

在冬季道路上行駛時，盡快換上冬季輪胎非常重要。您還需要做好準備工作，例如開車前除雪。

關於輪胎

在積雪或結冰的道路上行駛而未採取防滑措施的行為屬於違法行為。請盡快更換冬季輪胎。您可以在店裡或自己更換輪胎。您可能還需要安裝防滑鏈，因此請務必了解如何操作。

【更換輪胎的方法】



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

這是由日本自動車聯盟（JAF）製作的輪胎更換教學影片。

【如何安裝輪胎防滑鏈】



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

這是由日本自動車聯盟（JAF）製作的關於安裝輪胎防滑鏈的教學影片。

【安裝冬季輪胎時和駕駛時的注意事項】



- ✔ 安裝冬季輪胎時，將冬季輪胎安裝在所有車輪上。
- ✔ 夏季輪胎和冬季輪胎具有不同的動態特性。因此，更換輪胎時，需要小心駕駛，直到習慣其行駛特性。
- ✔ 安裝新的冬季輪胎時，一定要進行 "磨合 "駕駛。
  ※有關 "正常化駕駛 "的更多信息，請訪問日本自動車輪胎協會網站。
- ✔ 在積雪覆蓋或結冰的道路上行駛時，冬季輪胎的溝槽深度使用限制為新輪胎的 50%（輪胎平台暴露）。
- ✔ 冬季過後，根據路況以夏季輪胎取代冬季輪胎。

開車前，先清除車內積雪！



1. 清除駕駛側車門和車頂上的積雪，打開車門，啟動發動機，打開除霜器和後熱絲。
2. 在駕駛過程中，應粗略地清除車頂前部的積雪，以防積雪落在擋風玻璃上，影響視線。
3. 清除前座左右車窗上的積雪和冰霜。
4. 清除擋風玻璃上的積雪和冰霜，重新裝上雨刷。
5. 清除後窗的積雪和霜凍。
6. 清除前輪室的積雪，以免影響輪胎轉向。
7. 清除車輛前方道路上的積雪。
8. 坐上駕駛座，檢查視線是否良好，然後出發。

來源：日本汽車輪胎協會《安裝與駕駛冬季輪胎時的注意事項》
日本汽車聯盟 (JAF)《汽車問題箱》
北海道警察《在這種地方小心滑倒》



冬季行車安全提示

冬季道路行駛前的準備工作

冬季開車出發前需要準備的物品

您永遠不知道在陌生的冬季道路上會遇到什麼問題。確保您的車上有一些有用的物品，以備不時之需。



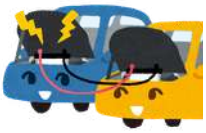
【輪胎鏈】

無釘輪胎通常不使用防滑鏈，但如果積雪較深，則可能需要安裝防滑鏈。



【千斤頂】

確保您的車輛配有千斤頂。此外，要在安全、平坦、堅硬的地面上用千斤頂頂起車輛。



【增強電纜】

電池沒電時使用。選擇適合應用的增壓電纜。



【手電筒】

這對夜間發生的問題以及裝卸輪胎鍊等非常有用。



【刮刀】

早上用刮刀刮掉擋風玻璃上掉下來的霜很方便。



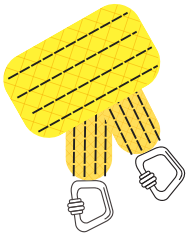
【除冰噴霧】

它還可用於凍結鑰匙孔和除霜擋風玻璃。當雨刷黏在擋風玻璃上時，它也很有用。



【鏟子】

它對於清除停車場積雪或滑倒之後動不了時非常有用。



【拖車繩】

有助於在無法啟動的情況下逃生。選擇繩節粗、配件牢固的繩索。



【雪堆助手】

當卡住、輪胎打滑時，在輪胎下放置防滑沙或防滑雪助手可以幫助您從雪堆中脫困。



【軍用手套和長靴】

它在車外工作時非常有用，例如安裝和拆卸鏈條以及在停車場鏟雪。



【毯子・保暖衣服】

做好準備，以防您必須在戶外待很長時間，例如當您的汽車無法發動時。



【飲用水・應急食品】

做好準備，以防您必須在戶外待很長時間，例如當您的汽車無法發動時。

來源：日本自動車聯盟（JAF）《雪路開車前該準備的東西？》

安全運転

冬季行車安全提示

冬季上路安全駕駛

與夏季乾燥的道路相比，在冬季道路上駕駛需要更加小心。為避免交通事故，請採取以下預防措施。

安全駕駛的四個要點

1 把夏季的車速降低10KM/H以上！



2 確保車輛距離是路面乾燥時的兩倍以上！



3 禁止突然加速、煞車、轉向或其他突然的操作！



4 能見度低時，應仔細觀察前方，提早減速！！



需要採取防滑措施的場所！

【十字路口】



路面冰層經常被輪胎摩得很光滑的危險區域。也要注意的是，由於雪牆的阻擋，有無法注意到十字路口本身的可能性。

【坡道】



下坡時很難停車，因此要提前減速。在上坡時，起步時要小心踩油門。

【轉彎處】



離心力會使車輛更容易向外偏移。請注意來往車輛。

【橋上】



上下受冷的橋樑路面很可能會結冰。請記住，橋樑=結冰的路面，通過時一定要小心。

【隧道進出口】



由於眼睛的明暗適應能力使人難以看清前方的狀況，因此駕駛時必須預測路況的變化。

【陰涼處】



陽光充足的路面上雪可能已經融化，但陰涼處仍可能結冰。開車要慢且格外小心。

來源：日本汽車輪胎協會 《安裝和駕駛冬季輪胎時的注意事項》
北海道警方 《在這些地方小心打滑》



冬季行車安全提示

冬季道路

冬季，由於暴風雪和路面結冰，北海道的路況對駕駛者來說極為惡劣。開車前，請了解可能出現的情況。



路面狀況類型和易滑程度

【壓實雪】

雪被輪胎壓實後變成白色的路面稱為壓實雪。值得注意的是，在溫度和交通狀況的影響下，路面會變得非常滑。

【碎雪】

若雪中不含水分，呈碎屑狀，則稱為碎雪。

【冰雪路面】

冰表面呈黑色，沒有光澤。厚的表面稱為冰板，無厚度（薄）的表面稱為冰膜。
冰膜一般是水和冰的混合體，在冰膜上行駛時必須小心，因為冰膜會突然變得非常滑。

【粉雪】

新雪和局部暴風雪帶來的較輕積雪被稱為粉雪，可能導致車輛行駛時產生雪霧，並因強風而導致能見度變差，請留意。

【雪酪】

在溫暖的日子裡和初春雪融化時看到的黏稠水狀狀態稱為雪酪。

您可以從《冬季駕駛指南》透過照片查看路面狀況。

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



暴風雪導致的能見度降低

1【良好（1000m以上）】

你能看到遠方的山、丘陵和建築。即使下著小雪，能見度也不會與天氣晴朗時有明顯差異。

2【較為不良（500～1000m）】

雖然可以看到正在下雪，風也吹起了雪花，但道路的走向和周圍的樹木仍清晰可見。雖然能見度不會降低到影響駕駛的程度，但還是有必要為天氣狀況的突然變化做好準備。

3【不良（200～500m）】

從駕駛座上看，能見度低，可看到三個及以上箭頭路標。儘管能見度很低，但道路和前方車輛並沒有被遮擋，交通流量通常與正常情況沒有太大差異。

4【糟糕（100～200m）】

能見度很低，幾乎看不到前方第二個箭頭路標。由於降雪和暴風雪導致能見度明顯降低，車輛行駛速度比能見度良好時慢。可以在一定程度上看到前方的車輛和前方的道路，因此可以相對穩定地行駛，但應注意能見度可能會局部和暫時低於100 公尺。

5【嚴重影響視線（未到100m）】

能見度差到幾乎看不到一個箭頭路標，前車的尾燈也可能被遮住。在能見度嚴重受損的情況下，可能會感覺整個區域都是白茫茫的一片：「根本看不到前面的任何東西」。由於能見度較低，駕駛速度將開始放慢。車輛之間的速度差也會加大，因此會有更多的後車尾隨前車緩慢同速行駛的現象。

您可以從《冬季駕駛指南》上透過照片或影片查看能見度。

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

來源：國立土木工程研究所《北方道路導航 冬季道路駕駛指南》



冬季行車安全提示

冬季道路緊急準備！

查看路況

出發前，請檢查目的地的天氣、路況、交通管制資訊和能見度資訊。如果您認為由於大雪等原因將難以駕駛，請考慮更改出發時間或使用大眾運輸工具。

【能見度MAP】



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

北海道開發局製作了地圖，標明了在冬季道路上行駛時容易因暴風雪而視線不清的地區、裝卸防滑鏈的地點以及在冬季道路上行駛時的注意事項。(日語和英語)。

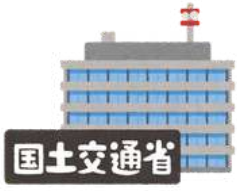
【暴雪能見度資訊網站】



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

寒冷天氣土木工程研究所提供有關北海道當前和預測能見度條件的信息，以幫助駕駛員在暴風雪期間做出行動決策。（日文）

【道路信息系統】



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

國土交通省管理的高速公路和國道以及一些地方當局管理的國道和都道府縣道的交通限制信息（如因異常天氣、災害、施工等原因造成的道路封閉）。 您可以通過道路上的實時攝像頭查看實際路況。 (日語和英語)

【DRIVETRAFFIC「ドラとら」】



www.drivetraffic.jp/

通過此係統可實時查詢交通信息。這是一項發佈全國高速公路交通信息的網絡服務，您可以通過電子郵件接收道路封閉等相關信息的通知，還可以查看交通擁堵預測、施工規定、路面信息等。(日語、英語、中文（繁體/簡體)、韓語和泰語)。

如果無法行駛…

如果您的汽車因爆胎或電池沒電而無法行駛，以下幾點可能可以保護您的人身安全。



人不離車！

如果在暴風雪中離開汽車，您可能會迷失方向。 除非您確定要去哪裏找避難所以及有人前來營救，否則請不要離開汽車。



求救時！

停車時閃爍危險信號燈。求救時，請告知您的確切位置。 在國道上，每隔一公里都會顯示國道編號和公里標誌。



等待救援時！

如果排氣口被雪掩埋，廢氣可能迴流到車內，導致二氧化碳中毒，從而致命。 定期清理消聲器周圍的積雪，並稍打開車窗通風。



緊急情況時！

“路邊驛站”（ 道の駅 ）設有 24 小時停車場、廁所和電話，有些還設有商店和餐館。 如果您因大雪而感到危險，請使用 “路邊驛站”。

出處：國土交通省 北海道開發局 《冬季道路駕駛指南》



冬季戶外運動安全須知

滑雪、單板滑雪和冬季登山等冬季運動在北海道很受歡迎。 在野外進行冬季運動時，尤其要注意防範。

滑雪時需要注意的地方

- 滑雪前不要忘記熱身和檢查配件。
- 在開始滑雪，換入另一條雪道或穿越斜坡時，請仔細檢查周圍環境，不要妨礙他人滑雪。 超過別人時要謹慎。
- 遵守標誌、通知和注意事項，並聽從巡邏人員的指示。 尤其是嚴禁進入禁滑區。
- 根據自己的技能、坡度、雪質和天氣條件選擇滑雪的方式，切記逞強。
- 不要在斜坡中間站立或坐下。如果要停下，請停在斜坡邊緣。
- 由於風雪等原因能見度較低時，不要勉強，應停止滑雪等活動。

資料來源：北海道《無事故和有趣的冬季運動》

冬季登山應注意什麼

- 攀登適合自己體能和技術的山峰。
- 計劃好登山時間表，留出充足的時間。
- 確保良好的聯絡通信渠道。
- 為自己準備雨衣和保暖衣物，以防萬一。
- 登山計劃應提交給警察局以及家庭成員和工作單位。



出處：北海道《預防登山事故》

關於登山計劃書（登山申請）

根據自己和同伴的體能和技能準備一份登山計劃（登山申請），並提交給家人、工作單位和警察局。 計劃應包括登山者的姓名、年齡、聯繫方式、計劃登山路線和裝備。

北海道警察

（日語・英語）

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

COMPASS

（日語・英語・中文・韓語）

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

YAMAP

（日語）

https://yamap.com/plans/new

※北海道警察為了山難救援，已與「COMPASS」及「YAMAP」簽署了登山計畫書（登山申請）的閱覽協定。



冬季戶外運動安全須知

野外地區的注意事項

1 確認天氣和雪崩情況



- 是否有任何風雪公告或警告？
- 雪崩風險高嗎？
- 是否有辦法查看最新的天氣預報？

2 檢查地形和路線



- 路線是否適合您的技術和體能？
- 你能想象自己從進山到下降的整個過程嗎？

3 攜帶冬季登山裝備進山



- 您是否擁有冬季登山的三件神器（信號發射器、探針和鐵鍬）？
- 您是否準備了能夠抵禦惡劣天氣條件的裝備和食物？
- 您是否攜帶了移動 GPS、移動電話或其他通訊設備和備用電池？

4 提交登山計劃書



- 不要單獨行動。是否有同行者？
- 登山計劃是不是過於勉強？是否提交了登山計劃書？

5 撤退的勇氣



- 天氣惡劣，視野不良時是否擁有撤退的覺悟。
- 萬一遇難的話，知不知道如何保命？

如果迷路了...

- 不要走冤枉路，在可以遮風避雨的地方等待救援。
- 使用能發出高音的物體（哨子）或手機提示救援隊您的位置。
  ※口哨可以讓聲音傳得足夠遠，提醒搜索隊注意您的位置，從而及早發現您，幫助挽救您的生命。



有些滑雪場有特殊規定，因此在進入野外之前一定要確認清楚。

出處：北海道《預防登山事故》。

參考資料



[關於北海道的冬季]

- 北海道《北海道數據簿2026》
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/tkk/databook/260911.html
- 氣象廳《統計期間1991年~2020年的數據》
  https://www.data.jma.go.jp/stats/etrn/



[如何應對暴風雪]

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



[居家安全生活小撇步]

- 日本天然氣和石油設備工業協會《正確安全的使用燃氣和石油設備的方法》
  https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html
- 北海道《節省煤油等過冬的生活小竅門》
  https://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/kks/133314.html
- 札幌市《冬季節能快速指南》
  https://www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi/201211/documents/20121103.pdf
- 札幌市《請注意水管結冰》
  https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_01.html
- 札幌市《如果水管結冰了》
  https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_03.html



[如何除雪（鏟雪）]

- 冬季生活推進協議會《剷雪信息網站》
  http://yukikaki.jp/index.html
- 內閣府防災信息頁《預防雪災》
  https://www.bousai.go.jp/setsugai/



【如何除雪（鏟雪）】

- 北海道《防止除雪等造成的損害》
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/yukihigai.html
- 北海道警察《除雪期間謹防事故》
  https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/snow/snow.html
- 札幌市《札幌的冬季規則和禮儀》
  https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/rule.html
- 札幌市《河邊的大家請這樣做》
  https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/kasen/onegai.html



【冬季道路行走小妙招】

- 冬季生活推進協議會的《在冬季道路上安全舒適行走的綜合網站》
  https://tsurutsuru.jp/index.html



【冬季行車安全提示】

- 日本汽車輪胎協會《冬季道路駕駛和輪胎》
  https://www.jatma.or.jp/tyre_user/winterroaddrivingandtyres.html
- 北海道《預防冬季事故（包括滑倒事故）》
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/cak/koutsuu/koutsuuanzen/winter.html
- 北海道警察《在這種地方小心滑倒》
  https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/foreign/foreign.html
- 日本自動車聯盟（JAF）《雪路開車前應該準備的東西？》
  https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa/category-natural/subcategory-snow/faq143
- 日本汽車聯盟(JAF)《汽車問題箱》
  https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa
- 國立土木工程研究所《北方道路導航 冬季道路駕駛指南》
  https://northern-road.ceri.go.jp/navi/info/drive.htm
- 國土交通省 北海道開發局《冬季道路駕駛指南》
  https://www.hkd.mlit.go.jp/ky/kn/dou_iji/ud49g70000000qlh.html



【冬季戶外運動安全須知】

- 北海道《無事故和有趣的冬季運動》》
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/ssk/sports/suki.html
- 北海道《預防登山事故》
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/tozannnozikobousi.html