

## 【本教材について】

- テーマ： 2. 災害から住民の命を守るには
- 単元名： 1. 自分の命を守るための避難行動
- 所要時間： 100分程度(休憩時間を含まない)
- 準備：
  1. ワークで使用する資料とボールペン1本、自治体のハザードマップ(避難経路を書き込める位拡大したもの)を参加者に配布して下さい。
  2. 適宜、スライドの追加や変更をすることができます。参加者の特性(自主防災組織等の会長が多いか、在職期間が長いかなど)に応じて、内容の追加・削減や修正・変更を検討することで、より良い研修効果が期待できます。
  3. **黄色い網掛け部分**は、自治体で定めている事項に合わせてください。  
※網掛けのないページ、文章・図表も、必要に応じてカスタマイズしてください。
  4. 自治体で作成している独自の避難行動に関する説明を追加する等、カスタマイズを検討するとよりよい効果が期待できます。

令和7年8月12日更新

自主防災組織等のリーダー育成研修

《 テーマ2 》

災害から住民の命を守るには

# 1. 自分の命を守るための 避難行動

# 学習目標と内容

## <学習目標>

- 災害時にとるべき避難行動の基本を理解できる
- 災害時における避難行動の判断基準について理解できる
- 平常時から取り組むべきことを理解できる

## <目次>

- (1) 避難行動の基本
- (2) 身の安全を確保するための避難行動(地震・津波災害)
- (3) 身の安全を確保するための避難行動(水害)
- (4) 平常時の取組

# (1) 避難行動の基本

# 避難行動で困ること

地震発生後、自宅に居続けることができなくなった

数日後、自宅のある場所に台風が来るかもしれない

どこに・どうやって避難すれば良いのだろうか？

避難するときの服装や持ち物はどうすれば良いのだろうか？



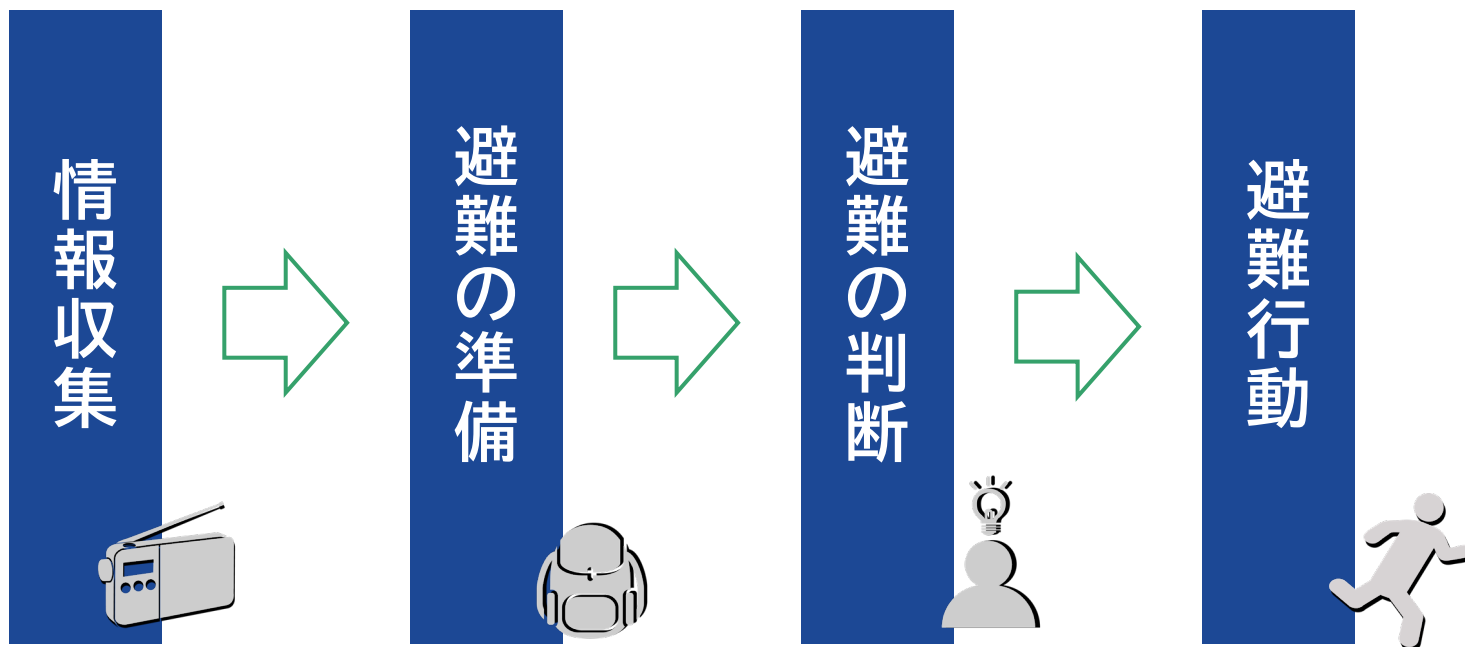
どのタイミングで避難すれば良いのだろうか？

**適切な避難行動を行うには、正しい知識が必要！**

# 避難行動とは

命を守るために、危険な場所から  
安全な場所へ立退く行動のこと

## ● 避難行動の流れ



# 避難の基本姿勢

自らの命は自らが守る意識をもち、主体的な避難行動をとる

## ● 居住者等が持つべき意識

- ✓ 自らの命は自らが守る意識(自助の意識)をもつ
- ✓ 自らの判断で主体的な避難行動をとる



## ● 自助意識を持つべき理由

- ✓ 既存の防災施設、行政主導のソフト対策には限界がある
- ✓ 市町村が一人一人の事情に即して避難情報の発令を行うことは困難である

# 地震災害・風水害の避難行動のちがい

災害により、避難行動のちがいがある



災害**発生後**の避難



災害**発生前**の避難  
より安全な場所への避難

## (2) 身の安全を確保するための 避難行動(地震・津波災害)

自宅にどのような  
地震・津波災害のリスクが  
あるか、理解できていますか？

# 命をおびやかす地震・津波災害時の主な被害

建物倒壊



出典:石川県「令和6年能登半島地震アーカイブ 震災の記憶 復興の記録」

津波



出典:宮古市災害資料アーカイブ/提供者:宮古市教育委員会 文化課 (市史編纂室)

土砂災害



出典:石川県「令和6年能登半島 写真で見る被害状況」

延焼火災



出典:石川県「令和6年能登半島 写真で見る被害状況」

# 命をおびやかす被害「建物倒壊」

旧耐震は新耐震と比べて建物倒壊のリスクが大きい

## ● 旧耐震基準と新耐震基準

区分	年代	考え方
旧耐震基準	1981(昭和56)年5月31日以前 に建築確認が行われた建築物	震度5程度までの地震で修復可能、倒壊なし
新耐震基準	1981(昭和56)年6月1日以降 に建築された建築物	中規模の地震(震度5強程度)では、ほとんど 損傷がない 大規模の地震(震度6強～震度7程度)では、 人命に危害を及ぼす倒壊等の被害がない

過去の災害では…

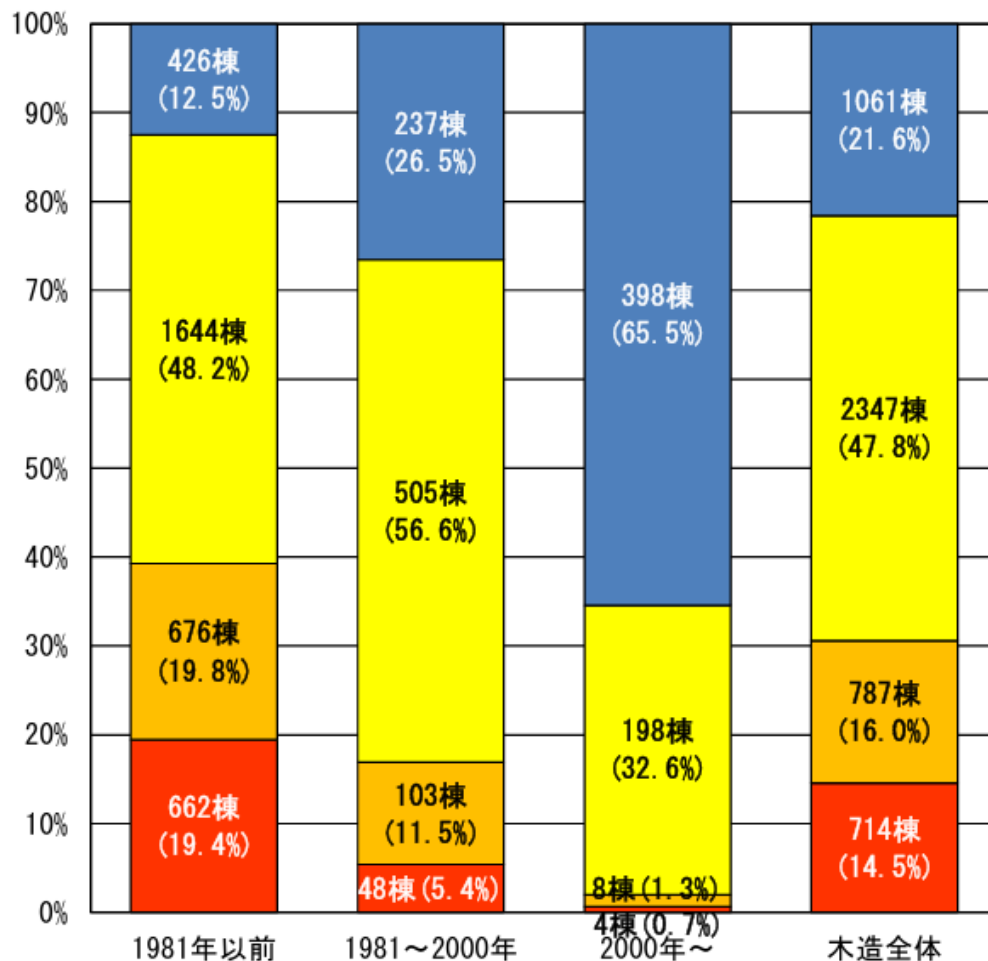
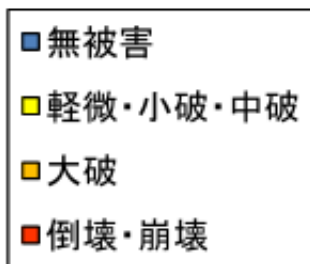
旧耐震基準の木造建築物については、  
新耐震基準導入以降の木造建築物と比較して、  
顕著に高い倒壊率だった



## 【参考】令和6年能登半島地震における建築物等の被害の状況

✓ 令和6年能登半島地震においては、**旧耐震基準の木造建築物の倒壊等の割合**が、新耐震基準導入以降の木造建築物と比較して**顕著に高かった**

✓ **接合部の仕様が明確化された2000年以降に建てられた木造建築物は、それ以前に建てられた建物よりも、倒壊等の割合が低かった**



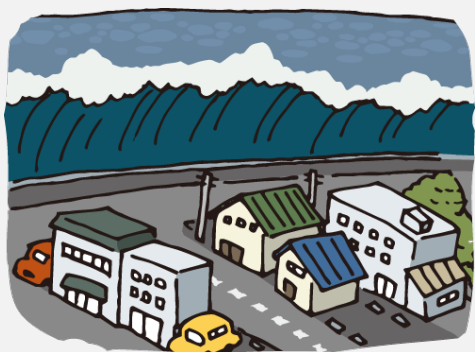
建築年代別の倒壊・崩壊の割合

※2000年以降倒壊・崩壊した4棟のうち、3棟は壁量不足又は壁の配置の釣り合いの規定を満たしていないことを確認

# 命をおびやかす被害「津波、土砂災害、火災」

地域特性によって、被害の種類が異なる

## 津波



津波被害が想定されている地域

例:沿岸部、川沿い

## 土砂災害



土砂災害の危険が想定されている地域

例:山間部、山沿い、  
高低差のある地域

## 延焼火災



延焼火災の被害が想定されている地域

例:木造住宅密集地域

自宅にどのような  
地震・津波災害のリスクが  
あるか確認しましょう

# 【個人ワーク】自宅・地域の状況チェック

自宅の状況をワークシートに書いてください

<記入すること>

- ✓ 自宅の種類
- ✓ 建築時期
- ✓ 構造
- ✓ 地域の特徴

(補助教材1限目)

### 地震・津波災害リスクチェック ワークシート

自宅の地震・津波災害リスクを、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

**自宅・地域の状況**

<種類>	<地域の特徴>
<input type="checkbox"/> 一戸建	沿岸部の地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> 平屋建て	川沿いの地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> ____階建て	山間部の地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> アパート・マンション	高低差がある地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
____階建て ____階に居住	木造住宅密集地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

<建築時期>

1981年(昭和56年)6月以前

1981年(昭和56年)6月以降

<構造>

木造  鉄筋  鉄骨

① 地震

想定最大震度

② 津波


津波の可能性 あり・なし / 浸水深  / 到達時間

③ 土砂災害

土砂災害の可能性 あり( 赤  黄)・なし

④ 液状化

液状化の可能性 あり・なし



## ■■市

# の地震・津波ハザードマップの見方

### ● 災害の情報

- ✓ 想定されている震度
- ✓ 津波の浸水深
- ✓ 津波到達時間
- ✓ 土砂災害警戒区域
- ✓ 土砂災害特別警報区域

### ● 避難場所等の情報

#### <避難場所>

- ✓ 指定緊急避難場所 (津波避難施設含む)
- ✓ 一時避難場所
- ✓ 広域避難場所
- ✓ 地区内残留地区

#### <避難所>

- ✓ 指定避難所
- ✓ 福祉避難所

自治体のハザード  
マップを見ながら  
確認しましょう



危険な場所と役立つ情報が掲載されています

## 避難場所と避難所のちがい

「避難場所」とは、津波・火災等の危険から命を守るために一時的に避難する安全な場所のこと

### ● 指定緊急避難場所

- ✓ 災害の危険から 命を守るために緊急的に避難をする場所
- ✓ 市町村長により、洪水、崖崩れ・土石流・地滑り、地震、津波、大規模な火事等の 災害種別ごとに指定される

### ● 指定避難所

- ✓ 災害の危険に伴い避難をしてきた 被災者等が一定期間滞在するための施設等のこと
- ✓ 市町村長により、災害種別に限らず指定される



# 【個人ワーク】地震・津波災害リスクチェック

自宅の地震・津波災害リスクをワークシートに書いてください

## <記入すること>

- ① 地域の想定最大震度
  - ② 津波の浸水深、到達時間
  - ③ 土砂災害の可能性
  - ④ 液状化の可能性
- ✓ その他の災害リスク(あれば)

(補助教材1限目)

### 地震・津波災害リスクチェック ワークシート

自宅の地震・津波災害リスクを、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

**自宅・地域の状況**

<種類>	<地域の特徴>	
<input type="checkbox"/> 一戸建	沿岸部の地域	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> 平屋建て	川沿いの地域	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> ____階建て	山間部の地域	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> アパート・マンション	高低差がある地域	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
____階建て ____階に居住	木造住宅密集地域	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

<建築時期>

1981年(昭和56年)6月以前  
 1981年(昭和56年)6月以降

<構造>

木造  鉄筋  鉄骨

① 地震

想定最大震度

② 津波


津波の可能性 あり・なし / 浸水深  / 到達時間

③ 土砂災害

土砂災害の可能性 あり( 赤  黄)・なし

④ 液状化

液状化の可能性 あり・なし



## 【グループワーク】結果を共有する

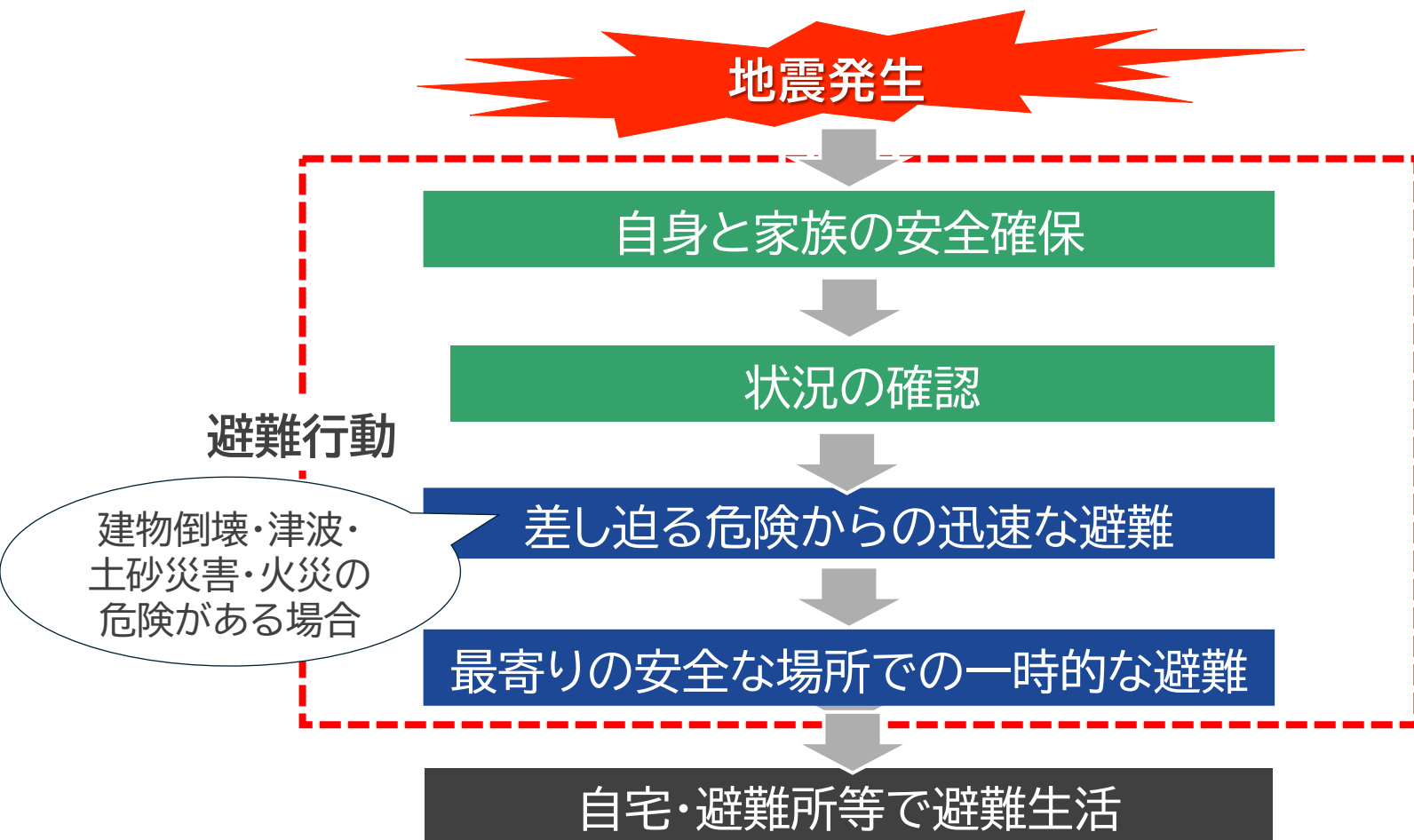
### <グループ共有>

- ✓ グループ内で、結果を共有してください
- ✓ 自分のリスクチェックの結果と、グループメンバーの結果を比較してみましょう



地震・津波災害時における  
私の避難行動を  
明らかにしましょう！

# 地震・津波災害時にとるべき行動の流れ



## 建物倒壊・津波からの避難

### ● 避難判断のポイント

#### 建物倒壊

- 自宅の損壊が大きい
- 余震などで自宅が倒壊するおそれがある場合



#### 津波

- 強い揺れや弱くても長い揺れを感じたときは、すぐに避難
- 津波警報・注意報が発表されたら、すぐに避難

※津波警報・注意報が解除されるまで避難を続ける



## 【参考】津波警報・注意報の種類

警報・注意報の発表状況	津波の高さ表現	発表基準	想定される被害と取るべき行動
大津波警報	10m超 (10m~)	予想される津波の最大波の高さが高いところで3mを超える場合	巨大な津波が襲い、木造家屋が全壊・流失し、人は打つ波による流れに巻き込まれる 沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難する
	10m (5~10m)		
	5m (3~5m)		
津波警報	3m (1~3m)	予想される津波の最大波の高さが高いところで1mを超え、3m以下の場合	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生し、人は津波による流れに巻き込まれる 沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難へ避難する
津波注意報	1m (0.2m~1m)	予想される津波の最大波の高さが高いところで0.2m以上、1m以下の場合であって、津波による災害のおそれがある場合	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆する 海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れる

# 土砂災害・延焼火災からの避難

## ● 避難判断のポイント

### 土砂災害

- ■■■市から、避難情報が発表されたとき
- 自宅近くに山地や急斜面があるなどの場合

※地震で地盤がゆるみ、崩れやすい可能性があるため、崖や急傾斜地など危険な場所に近づかない



### 延焼火災

- 自宅や近隣で火災が発生したら、避難する
- 燃え広がるなど、身の危険を感じたら消火活動を中断し、避難する

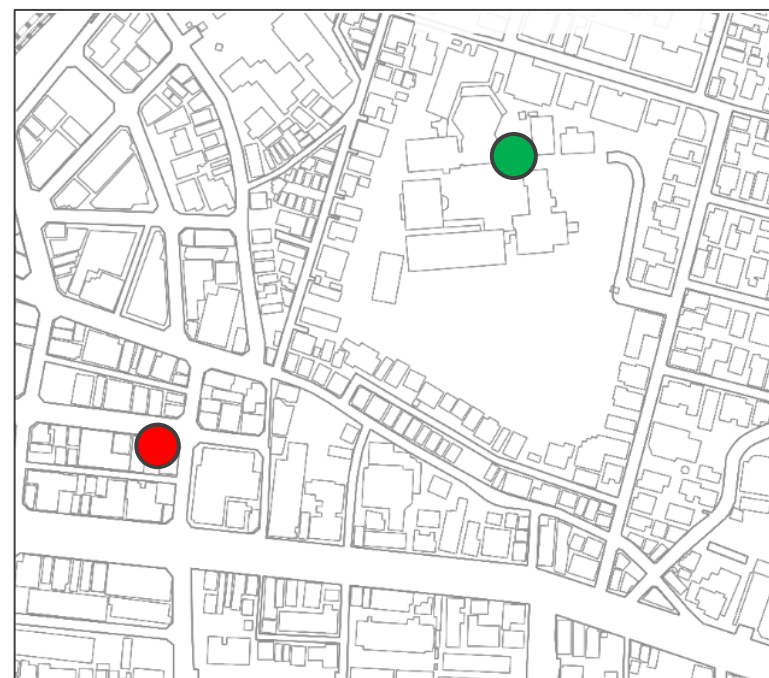


地震・津波災害時の安全な  
避難先・避難経路を  
確認しましょう

## 【個人ワーク】避難先にシールを貼る

避難先にシールを貼ってください

- ✓ 自宅の位置に赤丸シールを貼る
- ✓ 地震災害時の地域の避難場所に緑丸シールを貼る



<ポイント>

- 地震時と風水害時の指定緊急避難場所は異なる場合がある

本地図は、国土地理院が提供している「数値地図(国土基本情報)」及び品川区が提供している「品川区オープンデータ」をもとに作成

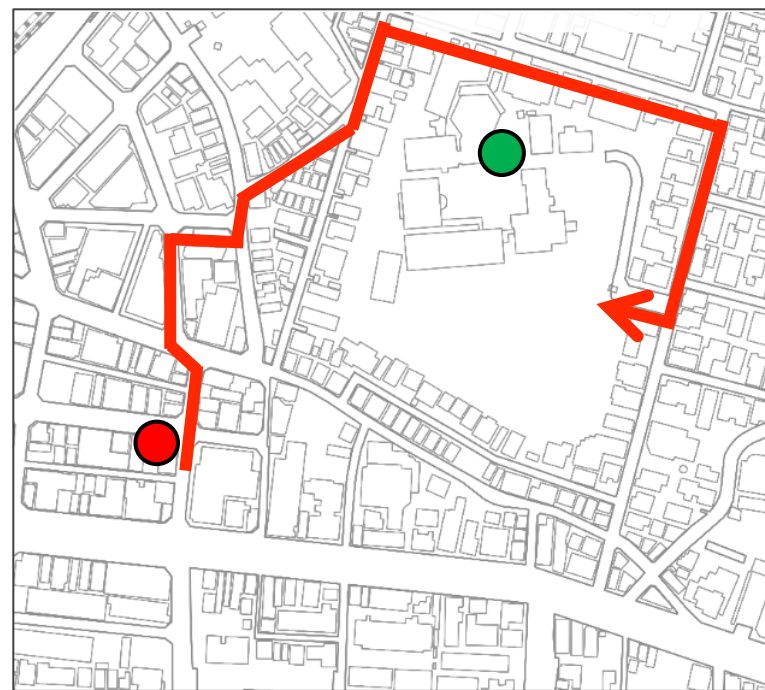
## 【個人ワーク】避難経路を記入する

避難経路を地図に書いてください

- ✓ 自宅から避難場所までの避難経路に**赤線**を書き込む

<ポイント>

- 古い建物・ブロック塀・自販機など倒壊の恐れのあるものを避ける
- できるだけ広い道を通る
- 複数の避難経路を検討する



本地図は、国土地理院が提供している「数値地図(国土基本情報)」及び品川区が提供している「品川区オープンデータ」をもとに作成

(3) 身の安全を確保するための  
の避難行動(水害)

自宅にどのような  
水害のリスクがあるか、  
理解できていますか？

# 水害時に想定される被害

外水氾濫



出典:国土交通省中国地方整備局「平成30年7月豪雨の写真・動画」

内水氾濫



北区津高 浸水状況

出典:岡山市「平成30年7月豪雨における状況」

高潮



出典:国土交通省近畿地方整備局河川部「平成30年9月台風21号による高潮・大雨の概要(近畿管内)第2報」

土砂災害



出典:国土交通省中国地方整備局「平成30年7月豪雨の写真・動画」

## ■■市の洪水・高潮ハザードマップの見方①

### ● 災害の情報

- ✓ 浸水想定区域と浸水深  
(想定規模最大)
- ✓ 家屋倒壊等氾濫想定区域
- ✓ 浸水継続時間

自治体のハザード  
マップを見ながら  
確認しましょう



### ● 避難場所等の情報

#### <避難場所>

- ✓ 指定緊急避難場所
- ✓ 自主避難施設

#### <その他>

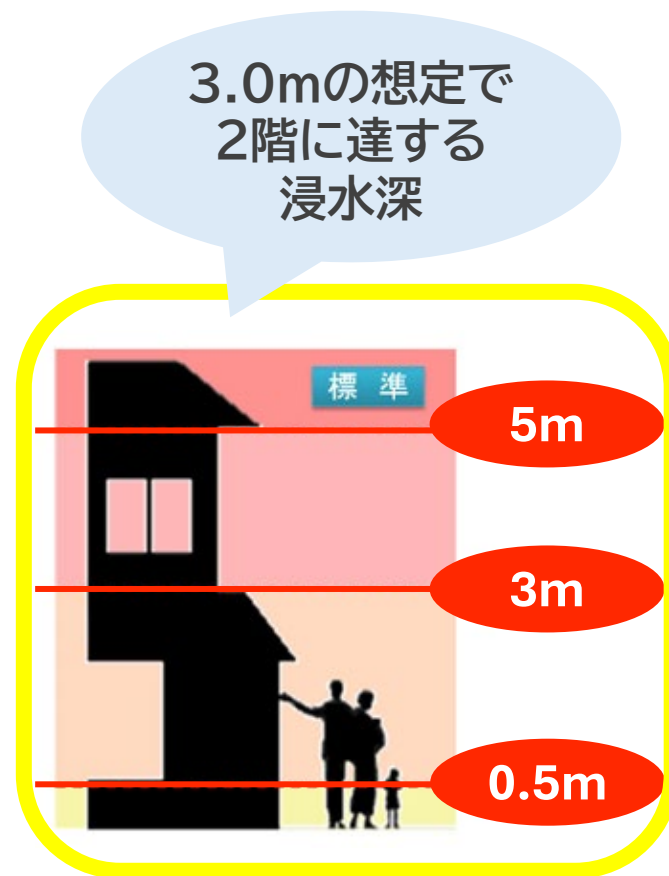
- ✓ 地下街等(建設予定又は建設中を含む)
- ✓ 要配慮者利用施設
- ✓ 大規模工場等
- ✓ 水位観測所

ハザードマップに記載されている情報の意味を  
正しく理解して、読み解く必要がある

## ■■市の洪水・高潮ハザードマップの見方②

### ● 見方のポイント

- ✓ 自宅の場所に 色が塗られているか
- ✓ 自宅のどの部分まで浸水する可能性があるか
- ✓ 自宅は 家屋倒壊等氾濫想定区域内か
- ✓ 浸水継続時間はどのくらいか



ハザードマップで色が塗られていないとしても、  
洪水・高潮の可能性がないわけではない

## 【参考】家屋倒壊等氾濫想定区域

### ● 家屋倒壊等氾濫想定区域とは

- ✓ 堤防沿いの、家屋の倒壊・流失をもたらすような堤防決壊に伴う激しい氾濫流や河岸侵食が発生することが想定される地域



出典:国土交通省「水害ハザードマップ作成の手引き」

### ● 家屋倒壊等氾濫想定区域の種類

区分	内容
洪水氾濫	木造家屋が倒壊するような堤防決壊等に伴う氾濫流が発生するおそれがある
河岸浸食	家屋が倒壊するような河岸侵食が発生するおそれがある



**自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域内であれば  
原則、自宅に留まることはせずに立退き避難をする**

# ■■市の土砂災害ハザードマップの見方

## ● 災害の情報

- ✓ 土砂災害警戒区域
- ✓ 土砂災害特別警戒区域
- ✓ 急傾斜地の崩壊、土石流、地滑り

## ● 避難場所等の情報

### <避難場所>

- ✓ 避難施設その他の避難場所
- ✓ 避難路その他の避難経路

### <その他>

- ✓ 要配慮者利用施設
- ✓ 土砂災害に関する情報伝達方法

自治体のハザードマップを見ながら確認しましょう

急傾斜地の崩壊 (かけ崩れ)



土砂災害警戒区域



土砂災害特別警戒区域



土砂災害警戒区域等に指定されているのは  
人家がある場所のみ

自宅にどのような  
水害のリスクが  
あるか確認しましょう

# 【個人ワーク】自宅・地域の状況チェック

自宅の状況をワークシートに書いてください

<記入すること>

- ✓ 自宅の種類
- ✓ 建築時期
- ✓ 構造
- ✓ 地域の特徴

(補助教材1限目)

### 水害リスクチェック ワークシート

自宅の水害リスクを、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

#### 自宅・地域の状況

<種類>	<地域の特徴>
<input type="checkbox"/> 一戸建	沿岸部の地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> 平屋建て	川沿いの地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> ____階建て	山間部の地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> アパート・マンション	高低差がある地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
____階建て ____階に居住	近くに堅牢で高い建物がある <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

<建築時期>

1981年(昭和56年)6月以前

1981年(昭和56年)6月以降

<構造>

木造  鉄筋  鉄骨

#### ① 河川の洪水等による浸水害の可能性


洪水や内水氾濫等による浸水害の あり・なし / 浸水深  / 浸水継続時間

#### ② 高潮

高潮の可能性 あり・なし / 浸水深  / 浸水継続時間

#### ③ 土砂災害

土砂災害の可能性 あり(  赤 ・  黄 ) ・ なし



# 【個人ワーク】水害リスクチェック

自宅の水害時のリスクをワークシートに書いてください

<記入すること>

①河川の洪水等による、  
浸水害の可能性

②高潮

③土砂災害

※浸水深と、浸水継続時間も  
記入する

(補助教材1限目)

### 水害リスクチェック ワークシート

自宅の水害リスクを、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

**自宅・地域の状況**

<種類>	<地域の特徴>		
<input type="checkbox"/> 一戸建	沿岸部の地域	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> 平屋建て	川沿いの地域	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> ____階建て	山間部の地域	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> アパート・マンション	高低差がある地域	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
____階建て ____階に居住	近くに堅牢で高い建物がある	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

<建築時期>

1981年(昭和56年)6月以前  
 1981年(昭和56年)6月以降

<構造>

木造  鉄筋  鉄骨

**① 河川の洪水等による浸水害の可能性**


洪水や内水氾濫等による浸水害の可能性 あり・なし / 浸水深  / 浸水継続時間

**② 高潮**

高潮の可能性 あり・なし / 浸水深  / 浸水継続時間

**③ 土砂災害**

土砂災害の可能性 あり(  赤 ・  黄 ) ・ なし



## 【グループワーク】結果を共有する

### <グループ共有>

- ✓ グループ内で、結果を共有してください
- ✓ 自分の結果とグループメンバーの結果を比較してみましよう

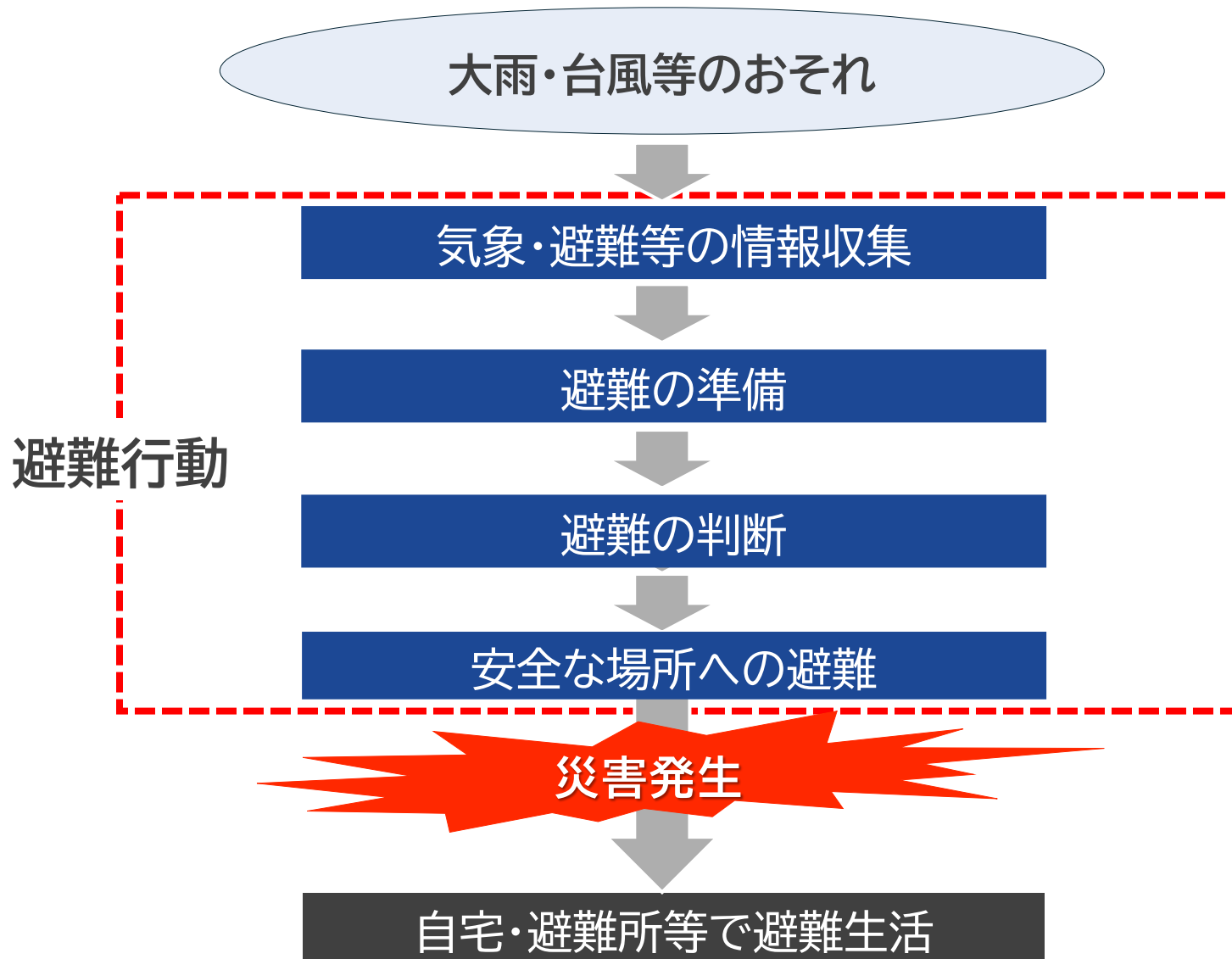


休 憩

(10分間)

水害時における  
私の避難行動を  
明らかにしましょう！

# 風水害時にとるべき行動の流れ



# 危険の高まりを知る情報「防災気象情報」

水害から身を守るため、気象情報に注意しましょう

## ● 気象特別警報・警報・注意報


✓ 気象庁が大雨や強風などによって災害が起こるおそれや、その重大さに応じて発表する

警戒レベル (相当)	種類	気象状況	内容
5	特別警報	大雨、暴風など	予想される現象が特に異常であるため重大な災害の起こるおそれが著しく大きい場合に発表
3	警報	大雨、洪水、暴風、高潮など	重大な災害の起こるおそれがある場合に発表
2	注意報	大雨、洪水など	災害の起こるおそれがある場合に発表

※情報の入手は、テレビ、ラジオ、防災アプリ、気象庁ホームページなどから

# 避難判断の参考となる情報「避難情報」

「警戒レベル4 避難指示」で、危険な場所から全員避難！



警戒レベル	状況	避難情報	避難行動等
5	災害発生 または切迫	緊急安全確保	命の危険があることから直ちに安全を確保する
~~~~~ 警戒レベル4までに必ず避難！ ~~~~~			
4	災害のおそれ高い	避難指示	危険な場所から全員避難
3	災害のおそれあり	高齢者等避難	避難に時間を要する高齢者等は避難 その他の人は避難の準備や自主的に避難を開始
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮 注意報	避難に備えて、ハザードマップ等で自らの避難行動を確認
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報	災害への心構えを高める

## (3) 身の安全を確保するための避難行動(水害)

## 【参考】防災気象情報と対応する行動

気象状況	気象庁等の情報		市町村の対応		住民がとるべき行動	警戒レベル		
数十年に一度の大雨	大雨特別警報	災害切迫	氾濫発生情報	緊急安全確保 ※必ず発令される情報ではない	命の危険 直ちに安全確保! ・すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。いまいる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する。	5		
	<警戒レベル4までに必ず避難!>							
大雨の数時間～2時間程度前	土砂災害警戒情報	高潮警報	高潮特別警報	危険	氾濫危険情報	避難指示 第4次防災体制 (災害対策本部設置)	危険な場所から全員避難 ・台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。	4
大雨の数時間～2時間程度前	※大雨警報 洪水警報	※高潮警報に切り替える可能性が高い 注意報	警戒	氾濫警戒情報	高齢者等避難 第3次防災体制 (避難指示の発令を判断できる体制)	危険な場所から高齢者等は避難 ・高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	3	
大雨の半日～数時間前	大雨警報に切り替える可能性が高い 注意報	高潮注意報	注意	氾濫注意情報	第2次防災体制 (高齢者等避難の発令を判断できる体制)	自らの避難行動を確認 ・ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。	2	
大雨の数日～約1日前	早期注意情報 (警報級の可能性)			第1次防災体制 (連絡要員を配置)	災害への心構えを高める	1		
				<ul style="list-style-type: none"> <li>心構えを一段高める</li> <li>職員の連絡体制を確認</li> </ul>				

※ 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、警戒レベル3(高齢者等避難)に相当します。

「避難情報に関するガイドライン」(内閣府)に基づき気象庁において作成

## 【参考】洪水に関する情報

地域によっては、洪水に関する情報が重要となる

警戒レベル (相当)	情報	求める行動
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨特別警報(浸水害)</li> <li>氾濫発生情報</li> <li>洪水キキクル「災害切迫」(黒)</li> </ul>	何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況。命の危険が迫っているため直ちに身の安全を確保
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>氾濫危険情報</li> <li>洪水キキクル「危険」(紫)</li> </ul>	自治体からの避難指示の発令に留意するとともに、避難指示が発令されていなくてもキキクル(危険度分布)や河川の水位情報等を用いて自ら避難の判断
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>洪水警報</li> <li>氾濫警戒情報</li> <li>洪水キキクル「警戒」(赤)</li> </ul>	自治体からの高齢者等避難の発令に留意するとともに、高齢者等以外の方も普段の行動を見合わせ始めたり、キキクル(危険度分布)や河川の水位情報等を用いて避難の準備をしたり、自ら避難の判断

## 【参考】高潮に関する情報

地域によっては、高潮に関する情報が重要となる

警戒レベル (相当)	情報	求める行動
5	・ 高潮氾濫発生情報	何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況。命の危険が迫っているため直ちに身の安全を確保
4	・ 高潮警報または高潮特別警報	自治体からの避難指示の発令に留意するとともに、避難指示が発令されていなくても自ら避難の判断
3	・ 高潮警報に切り替える可能性が高い注意報	自治体からの高齢者等避難の発令に留意するとともに、高齢者等以外の方も普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自ら避難の判断

## 【参考】土砂災害に関する情報

地域によっては、土砂災害に関する情報が重要となる

警戒レベル (相当)	情報	求める行動
5	<ul style="list-style-type: none"><li>大雨特別警報(土砂災害)</li><li>土砂キキクル「災害切迫」(黒)</li></ul>	何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況。命の危険が迫っているため直ちに身の安全を確保
4	<ul style="list-style-type: none"><li>土砂災害警戒情報、</li><li>土砂キキクル「紫」(危険)</li></ul>	自治体からの避難指示の発令に留意するとともに、避難指示が発令されていなくてもキキクル(危険度分布)等を用いて自ら避難の判断
3	<ul style="list-style-type: none"><li>大雨警報(土砂災害)、</li><li>土砂キキクル「警戒」(赤)</li></ul>	自治体からの高齢者等避難の発令に留意するとともに、高齢者等以外の方も普段の行動を見合わせ始めたり、キキクル(危険度分布)等を用いて避難の準備をしたり、自ら避難の判断

## 【参考】キキクル(警報の危険度分布)

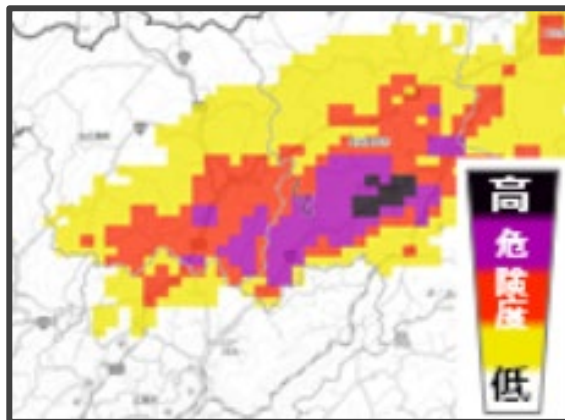
### ● キキクル(警報の危険度)とは

- ✓ 大雨による 災害発生の危険度がどの程度高まるかを予測
- ✓ 浸水や洪水、土砂災害の危険度を 5段階で表示する
- ✓ 警戒レベルの色と同じで、色が濃くなるほど危険を表す

### ● キキクルの種類

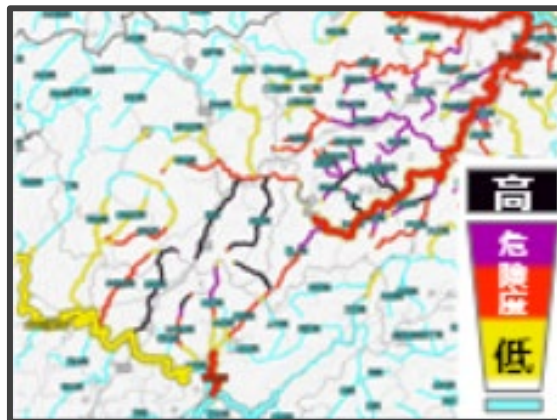
#### 浸水キキクル

(大雨警報(浸水害)の危険度分布)



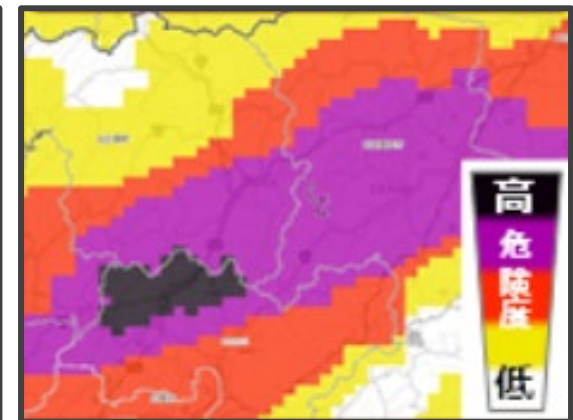
#### 洪水キキクル

(洪水警報の危険度分布)



#### 土砂キキクル

大雨警報(土砂災害の危険度分布)



水害時にはどのような  
避難行動をとれば  
よいのでしょうか？

# 状況に応じた避難行動① 立退き避難

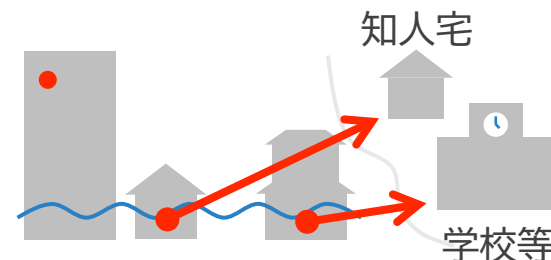
居住地域や建物の状況に応じて、安全な場所へ立退く

警戒レベル3・4

立退き  
避難

## 安全な場所

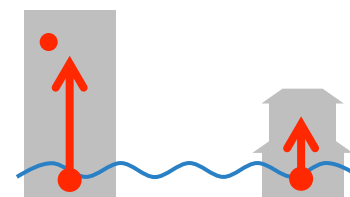
- ・ 指定緊急避難場所へ移動  
(小中学校、公民館など)
- ・ 安全な自主避難先(親戚、知人宅など)



屋内安全  
確保

## 安全な自宅・施設等

- ・ 安全な上階へ移動
- ・ 安全な上層階に留まる



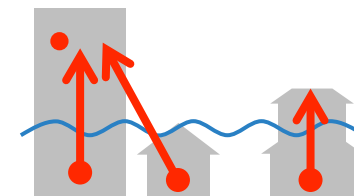
警戒レベル5

緊急安全  
確保

## 安全とは限らない 自宅・施設等近隣の建物

(適切な建物が近隣にあるとは限らない)

- ・ 上階へ移動
- ・ 崖から離れた部屋へ移動
- ・ 上層階に留まる
- ・ 近隣の高く堅牢な建物へ移動



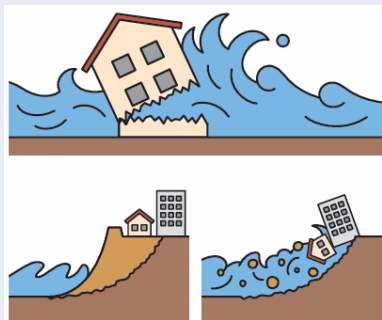
## 状況に応じた避難行動② 屋内安全確保

屋内安全確保については、3つの条件を満たす必要がある

自宅・施設等が・・・

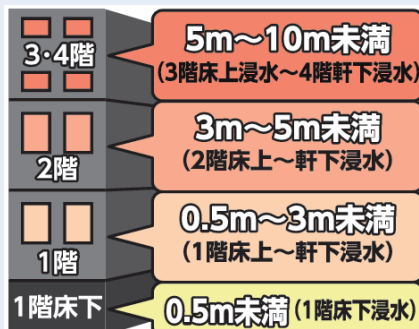
1

家屋倒壊等  
氾濫想定区域に  
入っていない



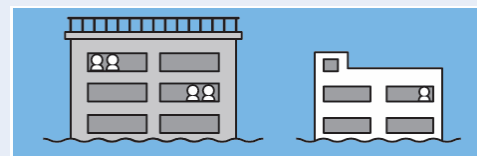
2

浸水しない  
居室がある



3

一定期間浸水  
しても生活  
できる備えが  
十分ある



**条件を満たせば、自宅に留まり安全を確保することも可能**

## 災害の種類に応じた避難行動

水害は「立退き避難」が基本だが、状況により「屋内安全確保」も可能。土砂災害は、原則「立退き避難」

洪水・浸水害

避難の基本

立退き  
避難



- ✓ 中小河川の場合、避難情報が間に合わないこともある
- ✓ 上流の雨の状況にも注意
- ✓ 避難時はマンホールや側溝、アンダーパス等にも注意
- ✓ ハザードマップを確認し、安全が確保できる場合は屋内安全確保も可能

土砂災害

避難の基本

立退き  
避難



- ✓ 避難が間に合わない場合は、近くの堅牢な建物の上層階に避難
- ✓ 小規模ながけ崩れのリスクがある場合は2階以上の斜面から離れた部屋に移動
- ✓ 土砂災害は雨が止んだ後に発生することもあり、避難情報が解除になるまで戻らない

風水害時の安全な避難先・  
避難経路を確認しましょう

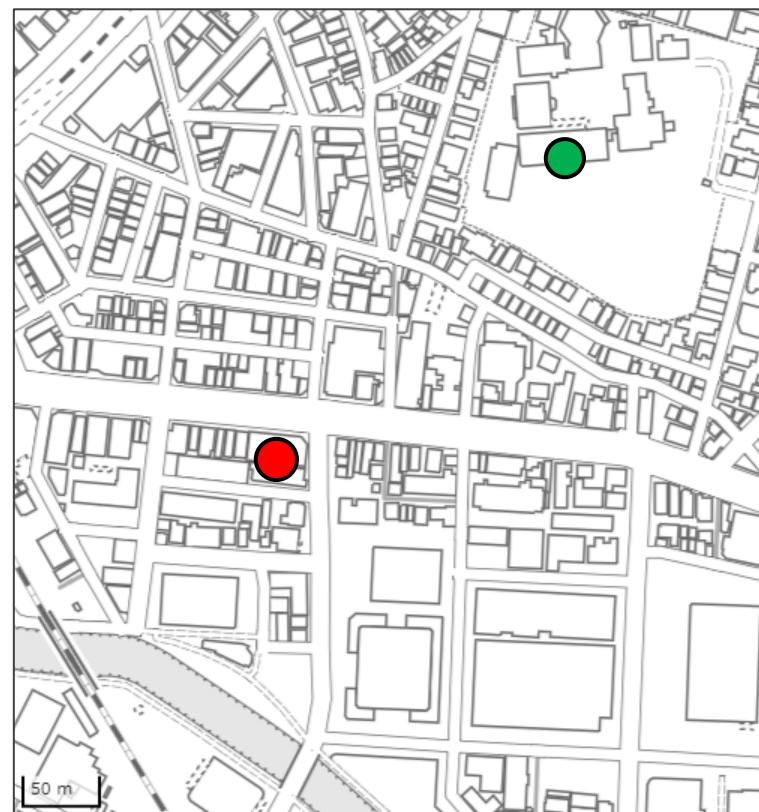
## 【個人ワーク】避難場所にシールを貼る

避難場所にシールを貼ってください

- ✓ 自宅の位置に赤丸シールを貼る
- ✓ 風水害時の地域の避難場所に緑丸シールを貼る

### <ポイント>

- 安全な場所にいる人は避難場所に行く必要はない
- 地震時と風水害時の指定緊急避難場所は異なる場合がある



出典:国土地理院が公開している地理院タイル(白地図)を加工して作成

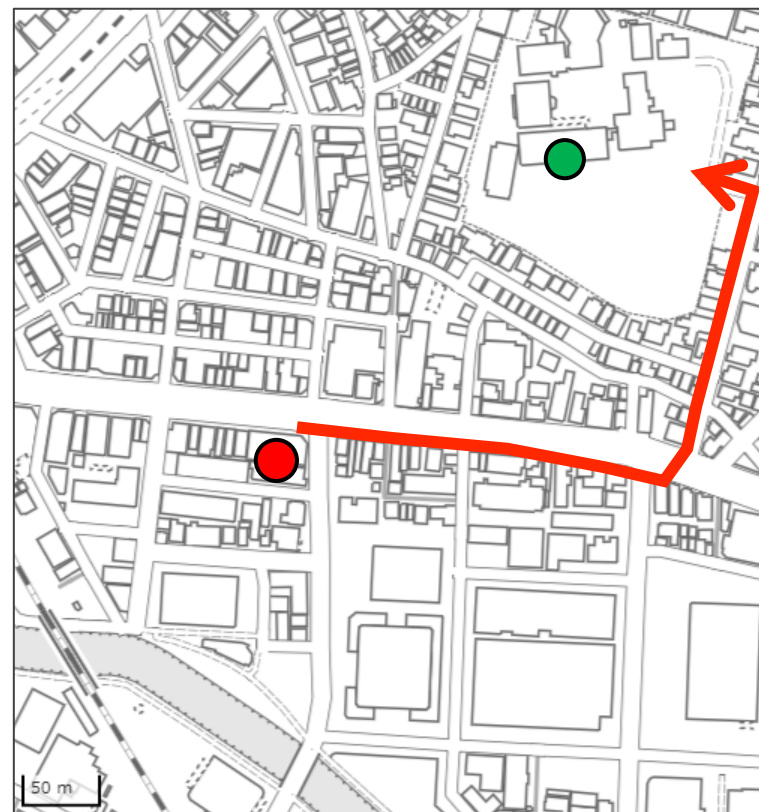
## 【個人ワーク】避難経路を書く

避難経路を地図に書いてください

- ✓ 自宅から避難場所までの避難経路に**赤線**を書き込む

<ポイント>

- 川や海岸の近くやアンダーパスなど浸水しそうな低い場所は避ける
- できるだけ広い道を通る



出典: 国土地理院が公開している地理院タイル(白地図)を加工して作成

## (4) 平常時の取組

的確な避難行動に備えて、  
平常時から  
何をしておくべきでしょうか？

# やるべきこと① 災害リスクの理解

## 地域の災害リスクについて理解しておく

### ● 災害の危険性を把握する

- ✓ 災害はどのような被害と影響を及ぼすのか理解する

### ● 地域の危険性を把握する

- ✓ まち歩きやハザードマップ等で、自宅や地域の危険と役立つ施設等を把握する



## やるべきこと② 避難場所・避難経路の確認

### 避難場所・避難経路を確認しておく

#### ● 避難場所・避難経路を確認する

- ✓ 自宅近くの避難場所・避難経路を確認しておく
- ✓ 災害の種類に応じた避難行動を確認しておく

#### ● 家族と話し合う

- ✓ 家族で避難場所や避難経路を確認しておく
- ✓ 安否確認の方法や集合場所を決めておく



## やるべきこと③ 情報収集

情報収集の手段を複数用意しておく

### ● 情報収集の手段

- ✓ テレビ、ラジオ、防災アプリ、気象庁ホームページなどから発表される情報を意識し、自ら収集する
- ✓ 情報収集の手段は、複数想定しておく
- ✓ **■■市では、●●で▲▲の情報を提供しています**

自治体の防災  
アプリ等が  
あれば画像を  
貼ってください



## やるべきこと④ 非常持出品の準備

水害時の避難のために普段から  
非常持出品を準備しておく

### ● 非常持出品の内容

✓ 生活に欠かせない用品を準備する

(例) 飲料水・携帯ラジオ・衣類・履物・食料品・マッチやライター・貴重品・  
懐中電灯・救急セット・筆記用具・雨具(防寒)・ティッシュ・薬など

### ● 準備の工夫

✓ 自分に必要なもの(薬、補聴器等)を準備する

✓ 夏や冬など、季節を考慮した用品を備える

✓ リュックサックなどに、避難時に必要なものをまとめて、目のつきやすい所に置く



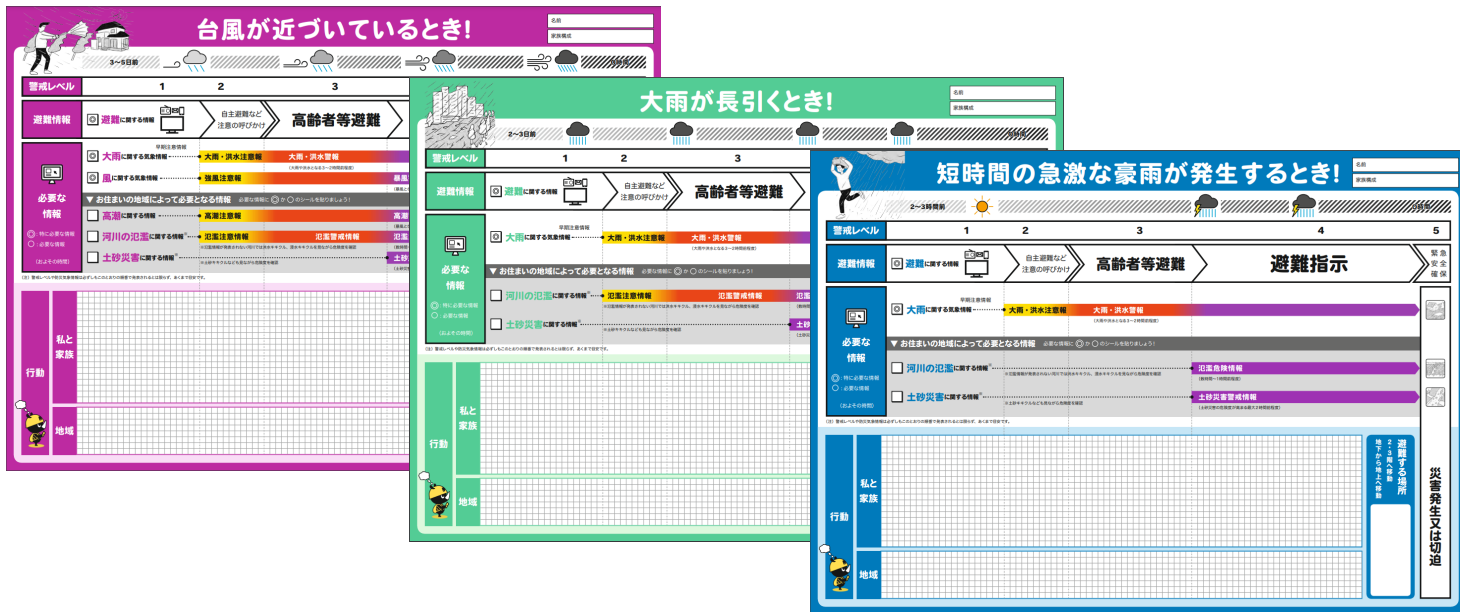
## まとめ

- 一人ひとりが、「自分の命は自分で守る」という自助の意識をもつことが大切
- いのちを守るためには、災害の特性に応じて適切なタイミングで危険な場所から安全な場所へ避難することが必要
- 平常時から、避難に備えた準備をしておく必要がある

# 【事例】「避難判断するタイミング」についての取組

## ■マイ・タイムラインを活用した避難判断（東京都）

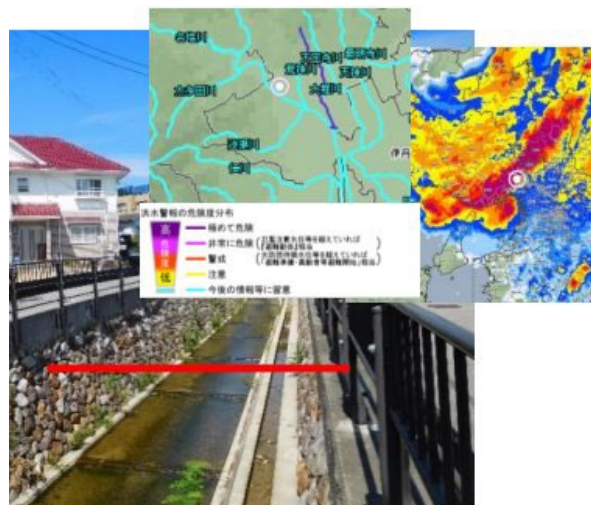
- いつ避難に備えた行動をとるのか、一人ひとりがあらかじめ決めておくもの
- 雨や風は事前に予測できるため、風水害が発生する前に避難が可能



## 【事例】「避難判断するタイミング」についての取組

### ■避難スイッチを活用した避難判断（兵庫県宝塚市川面地区）

- 自分の身を自分で守るため、地域の災害目印（過去の経験や前兆現象など）やいろいろな災害情報（気象情報や河川情報など）を利用して災害時の行動タイミングを前もって考える取組
- 地区を流れる小さな川の水位が2/3を超え、雨が継続する場合を避難スイッチにした



## 【事例】「重ねるハザードマップ」の活用

### ■災害リスク情報等を地図に重ねて表示！

- 国土交通省が提供する「重ねるハザードマップ」では、洪水・土砂災害・高潮・津波のリスク情報、道路防災情報、土地の特徴・成り立ちなどを地図や写真に自由に重ねて表示できます
  - 洪水(想定最大規模)
  - 土砂災害
  - 高潮(想定最大規模)
  - 津波(想定最大規模)
  - 道路防災情報
  - 地形分類
- 固有の場所のリスクを表示する機能(リスク検索機能)もあります



休 憩

(10分間)