

# 避難に関する情報

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報を5段階に整理しました。

## 避難情報等

**警戒レベル 5**

**災害発生情報**  
(市町村が発表)

既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。

**警戒レベル 4**

**避難勧告 避難指示 (緊急)**  
(市町村が発表)

速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

**警戒レベル 3**

**避難準備・高齢者等避難開始**  
(市町村が発表)

避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。

**警戒レベル 2**

**洪水注意報 大雨注意報等**  
(気象庁が発表)

避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。

**警戒レベル 1**

**早期注意情報**  
(気象庁が発表)

災害への心構えを高めましょう。

各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

**危険度 大**

**警戒レベル相当情報 (例)**  
(国土交通省、気象庁、都道府県が発表)

**警戒レベル6相当情報**

氾濫発生情報  
大雨特別警報 等

**警戒レベル4相当情報**

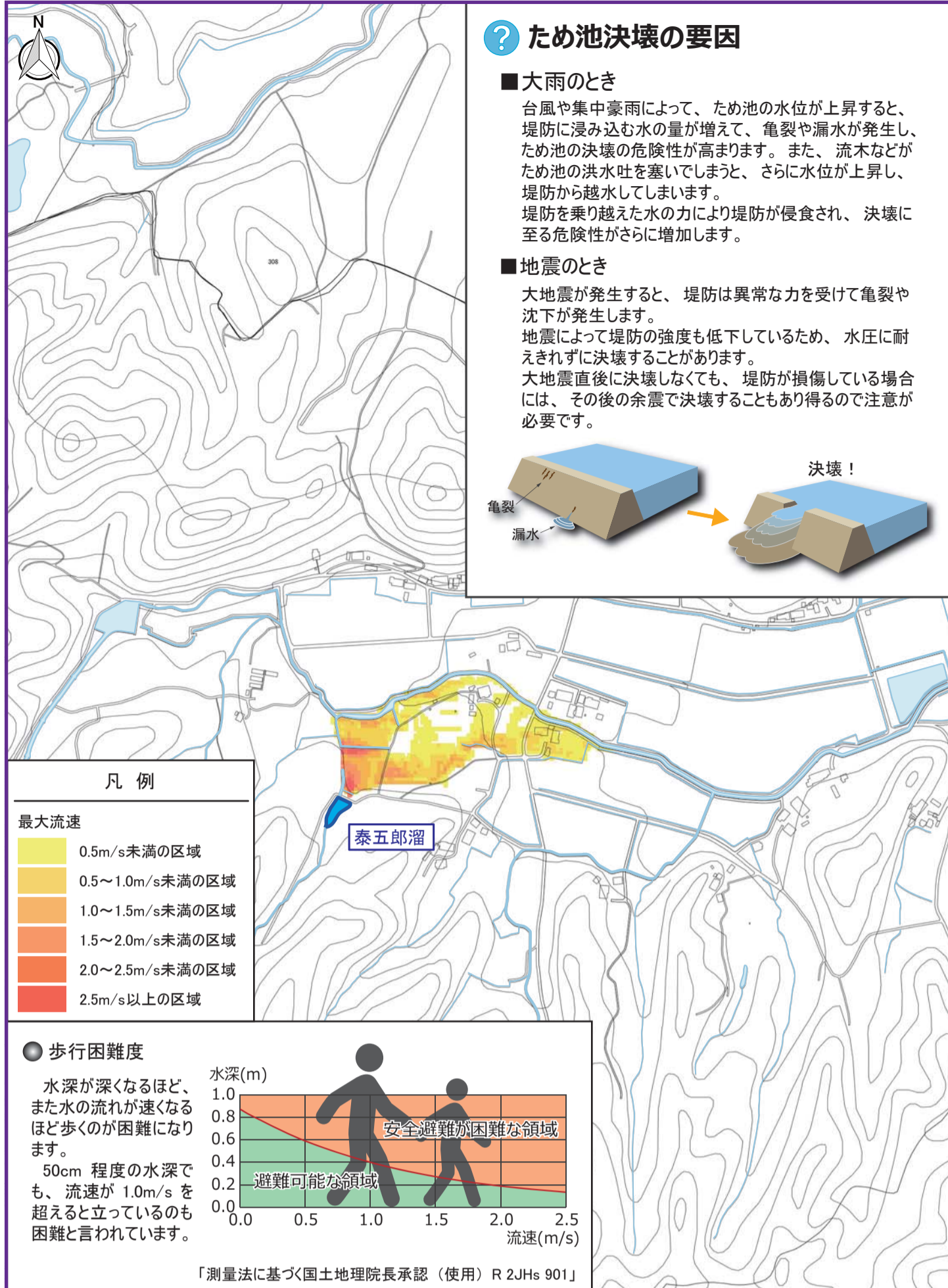
氾濫危険情報  
土砂災害警戒情報 等

**警戒レベル3相当情報**

氾濫警戒情報  
洪水警報 等

これは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

# 最大流速分布図



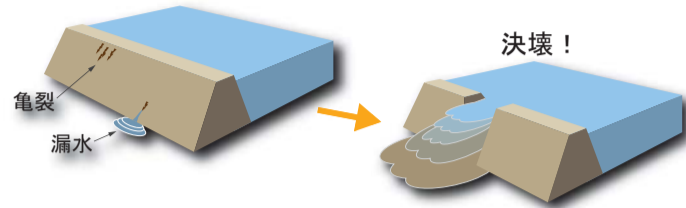
## ため池決壊の要因

**大雨のとき**

台風や集中豪雨によって、ため池の水位が上昇すると、堤防に浸み込む水の量が増えて、亀裂や漏水が発生し、ため池の決壊の危険性が高まります。また、流木などがため池の洪水を塞いでしまうと、さらに水位が上昇し、堤防から越水してしまいます。堤防を乗り越えた水の力により堤防が侵食され、決壊に至る危険性がさらに増加します。

**地震のとき**

大地震が発生すると、堤防は異常な力を受けて亀裂や沈下が発生します。地震によって堤防の強度も低下しているため、水圧に耐えきれずに決壊することがあります。大地震直後に決壊しなくても、堤防が損傷している場合には、その後の余震で決壊することもあり得るので注意が必要です。



# 避難時の心得

## 避難の基本的な考え方

### 危険が迫る前に早めに避難

雨や風が強いときに外出することは大変危険なため、危険が迫る前に早めの対策をすることが何よりも重要です。自ら積極的に気象情報等を入手することで迫りくる危険を予測して、早めの避難を心がけましょう。浸水の危険性がある場合には、お近くの浸水しない地域に避難してください。

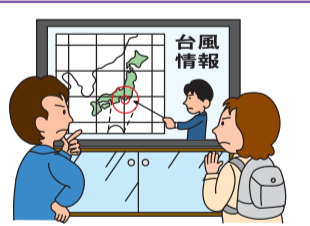
### 自宅に留まることも避難の一つ

既に河川が氾濫している場合などは、屋外を移動して避難所等へ避難する途中で被災することも考えられるため、自宅等の屋内に留まったり、建物の上階へ移動したりするほうが安全な場合もあります。

## 避難する時の注意点

### 正確な情報収集と自主的な避難を

ラジオ・テレビで最新の気象情報、災害情報、避難情報に注意しましょう。雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。



### 非常持ち出し品等、荷物は必要最低限に

避難するときの荷物は必要最低限とし、特に妊産婦や幼児がいる家庭は必要なものをよく確認して、事前に準備しておきましょう。

### 避難の呼びかけに注意を

市や消防団から呼びかけがあった場合には、速やかに避難しましょう。



### 速やかに避難しましょう

避難勧告・避難指示などは、危険が迫ったときに出示されますので、速やかに避難しましょう。避難の際には、警察などの指示に従いましょう。

### 動きやすい服装、2人以上での避難

避難するときには、動きやすい服装で、2人以上での行動を心がけましょう。サンダル等は禁物です。動きやすい運動靴をはきましょう。

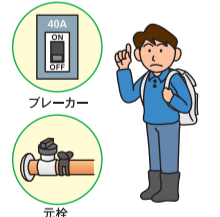


### 揺れがおさまってから避難しましょう

室内に散乱したガラスの破片等から足を守りましょう。避難する際は、余震に注意しましょう。

### 避難する前に

避難する前に、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を止めておきましょう。また、避難所・避難場所の経路を確認し、親戚や知人などに避難する旨を連絡しておきましょう。



### マンホールに注意

大雨により、マンホールのふたが外れることがあります。危険ですから近寄らないでください。水面下にはどんな危険が潜んでいるかわかりません。長い棒を杖代わりにして安全を確認しながら歩きましょう。



### 車での避難は避けて

自動車での避難は緊急車両の通行の妨げになりますので、特別の場合を除きやめましょう。

### 万一、逃げ遅れたら

近くの丈夫な建物の2階以上に避難して救助を待ちましょう。2階部分でも場所によっては危ないときもあります。



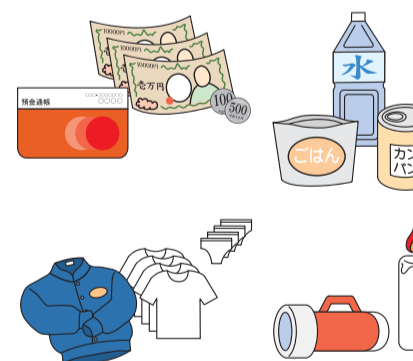
# 非常持出品・家庭内備蓄

## いざという時の備えあればこそ

備蓄品は、最低3日分を目安に備え、賞味期限や消費期限を定期的に点検しましょう。

### 備蓄品 (復旧まで3日間を支える物) の例

- |            |                                |                                  |                               |            |                              |  |            |                                    |                                   |                                    |                                    |             |                                  |                                  |                                    |                                     |                             |             |                               |                               |                                   |                                 |                                    |                             |                                |                                 |                                 |                                    |                                 |                             |                                    |   |            |                                  |                               |                              |                                    |                             |
|------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------|------------------------------|--|------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|---|------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| <b>貴重品</b> | <input type="checkbox"/> 現金・印鑑 | <input type="checkbox"/> 免許証・保険証 | <input type="checkbox"/> 貯金通帳 | <b>食料品</b> | <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3日分) | <b>衣類等</b> | <input type="checkbox"/> 下着類・替えの衣類 | <input type="checkbox"/> 洗面用具・タオル | <input type="checkbox"/> 運動靴・ヘルメット | <input type="checkbox"/> 手袋・防寒着・雨具 | <b>小物道具</b> | <input type="checkbox"/> 缶切り・ナイフ | <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> ビニール袋・ゴミ袋 | <input type="checkbox"/> 食品用ラップフィルム | <input type="checkbox"/> 紙皿 | <b>小物道具</b> | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 | <input type="checkbox"/> LED ランタン | <input type="checkbox"/> ヘッドライト | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> ガーゼ・包帯 | <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> 常備薬 (処方薬) | <input type="checkbox"/> 傷薬、消毒薬 | <input type="checkbox"/> 目薬 | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 口腔ケア用ウエットティッシュ | <b>その他</b> | <input type="checkbox"/> 簡易食器セット | <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> 新聞紙 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> 毛布 |
|------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------|------------------------------|--|------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|---|------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|



### 家族のなかにお年寄りがいる場合

- |                               |                                 |                                 |   |                               |                              |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 補聴器用電池 | <input type="checkbox"/> おかゆ等やわらかい食品・高齢者用食品 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------|------------------------------|

### 小さな子どもがいる場合

- |                                       |                                      |                              |                                |                              |                                |
|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク (液体ミルク) | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶、幼児用スプーン | <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> おしりふき | <input type="checkbox"/> おむつ | <input type="checkbox"/> 母乳パッド |
|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|

### 障害のある方がいる場合

- |                                |                                 |                              |
|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 障害者手帳 | <input type="checkbox"/> 補助具の予備 | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|



### 常備薬について

いつ来るかわからない災害の備えとして、手持ちの処方薬を切らさないよう、注意をはらしましょう。家族の中に日常的に処方薬 (注射薬等を含む) を必要としている方がいる場合は、1週間程度のゆとりを持って定期的な受診を促すよう心がけましょう。

## ローリングストックで在宅避難に備えましょう

ローリングストックとは、日常生活で使用する水や食料のうち、保存の利くものを3日分備蓄しておき、古いものから普段の食卓で食べ、食べた分だけ後から買い足す方法です。これにより、備蓄品を無駄にせず、災害時も普段から食べられた食品を非常食として食べることができます。

