

さいがい そな じゅん び 災害に備えて、準備をしておこう!

さいがい ひなん ひつよう じゅん び
災害が起こった時にすぐに避難できるように、必要な物を準備しておきましょう。

ひじょう 非常持ち出し品チェックリスト

食べ物

- 非常食
かんづめ・かんパン
ビスケット・粉ミルク
- 飲料水

情報を集めるための道具

- スマートフォン・じゅう電器
- けい帯ラジオ
- ハザードマップ
- 筆記用具

貴重品

- お金
- キャッシュカード

せいけつ けんこう 清潔・健康のための物

- 救急セット
ばんそうこう・ガーゼ
包帯・三角さん
消毒薬・傷薬
- 常備薬・持病薬
かぜ薬・胃腸薬
うがい薬・シブ薬・目薬
- タオル
- トイレトペーパー
- 服・下着
- おむつ
- ウェットティッシュ
- マスク
- 体温計
- お薬手帳
- 石けん
- ティッシュペーパー

べんり 便利品

- 防災頭きん
- かい中電灯
- 笛・ブザー
- 万能ナイフ
- 電池
- 手ぶくろ
- マッチ・ライター
- レインコート
- 長い棒
- 毛布
- アルミシート
- ローソク
- 使い捨てカイロ
- ビニールぶくろ
- ロープ
- ビニールシート

さいがい ひなん 災害・避難 カード

ひなん
避難場所や避難の合図
をカードなどにまとめて
おきましょう。

<p>うら 裏</p> <p>メモ欄</p> <p>・〇〇さんの持病の薬をいっしょに持っていく</p> <p>・病院 〇〇-△△△△-◇◇◇◇</p>	<p>さいがい ひなん 災害・避難カード 表</p> <p>名前 徳島 太郎</p> <p>住所 徳島県徳島市〇〇</p> <hr/> <p>性別 男 血液型 A型 家族 5人</p> <p>緊急連絡先 (お父さん)090-9999-9999</p>									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>災害</th> <th>避難の合図</th> <th>避難行動</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>土砂災害</td> <td>高齢者等避難</td> <td>【日中】 〇〇町公民館 【夜間】 自宅の安全な場所</td> </tr> <tr> <td>水害</td> <td>〇〇さんから 連絡が来たら</td> <td>【日中】 〇〇町公民館 【夜間】 自宅の安全な場所</td> </tr> </tbody> </table>	災害	避難の合図	避難行動	土砂災害	高齢者等避難	【日中】 〇〇町公民館 【夜間】 自宅の安全な場所	水害	〇〇さんから 連絡が来たら	【日中】 〇〇町公民館 【夜間】 自宅の安全な場所	<p>だれ 誰を気にかける 中</p> <p>注意をうながす情報や避難に関する情報が 発令されたら...だれに連絡する?</p> <p>誰に 連絡先は?</p> <p>〇〇さん(足が不自由) 080-0000-0000</p> <p>〇〇さん(ひとり暮らし) 090-0000-0000</p>
災害	避難の合図	避難行動								
土砂災害	高齢者等避難	【日中】 〇〇町公民館 【夜間】 自宅の安全な場所								
水害	〇〇さんから 連絡が来たら	【日中】 〇〇町公民館 【夜間】 自宅の安全な場所								

あん び かくにん 安否確認 情報

災害用伝言ダイヤル(固定電話・けい帯電話・スマートフォン)

171 に電話をかけて、安否情報を録音・再生

災害用伝言板(けい帯電話・スマートフォン)

けい帯会社のホームページ・アプリから安否情報を登録・確認

web171

インターネットに接続できるパソコン・けい帯電話・スマートフォンなどで「web171」を利用することができます。

<https://www.web171.jp>

画面の案内によりご利用ください。

自分の命は 自分で守る

どしゃさいがい そな 土砂災害に備えて できること

小学校
4~6年生版



とくしま せい び さ ぼう ぼう さい か
徳島県 県土整備部 砂防防災課

〒770-8570 徳島市万代町1丁目1番地 電話:088-621-2629 ファクシミリ:088-621-2866

[発行年月:2026年5月]



どしゃさいがい 土砂災害について 知ろう!

毎年のように日本をおそう自然災害。自然災害のひとつである「土砂災害」は毎年およそ1,500件起こり、たくさんの方が命を落としています。この本を読んで「土砂災害」について学び、災害から命を守るために何ができるのかを考えていきましょう。

どしゃさいがい 土砂災害はなぜ起こるの?

土砂とは、土や砂、岩が集まったものを言います。たくさんの雨や長雨、地しんなどで、山やがけの土砂がくずれたり、川や雨の水と土砂が混ざり、すごいスピードで流れてきます。家や道路が土砂でうまったり、命がうばわれたりすることを土砂災害と言います。

どしゃさいがい
土砂災害はとってもこわいね。危険な地形の特ちょうはどんなものかこの動画を見てみよう。

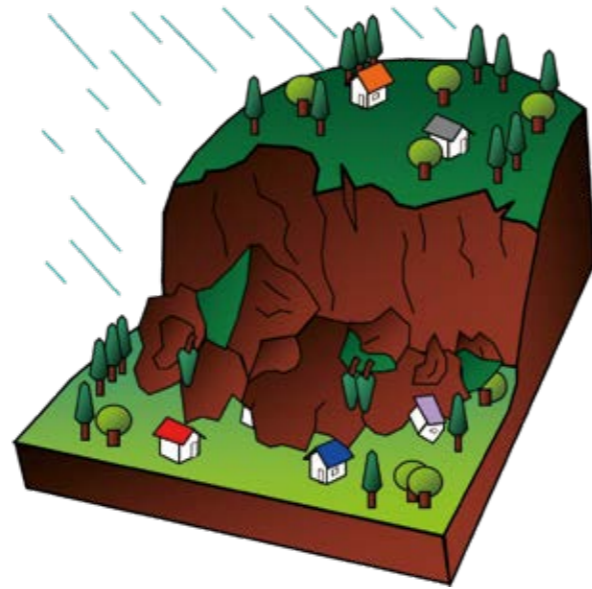


どしゃさいがい しゅるい 土砂災害の種類

1

「おちる！」 がけくずれ

がけや急なしゃ面が雨水や地しんで、地面がやわらかくなり、とつぜん山などがくずれる災害です。



こんな
ところが
危険!

- 高くて急な山
- ひびが入っているがけ
- わき水が多いがけ

くずれるスピードがとても速いから、にげられない人が多いよ。



2

「ながれる！」 どせきりゅう 土石流

雨によって山のしゃ面がくずれ、その土砂が谷にあった土砂とともに水に運ばれる災害です。



こんな
ところが
危険!

- 急な谷川の近く
- おうぎ形に広がった谷川
- 谷の出口に大きな石がゴロゴロしているところ

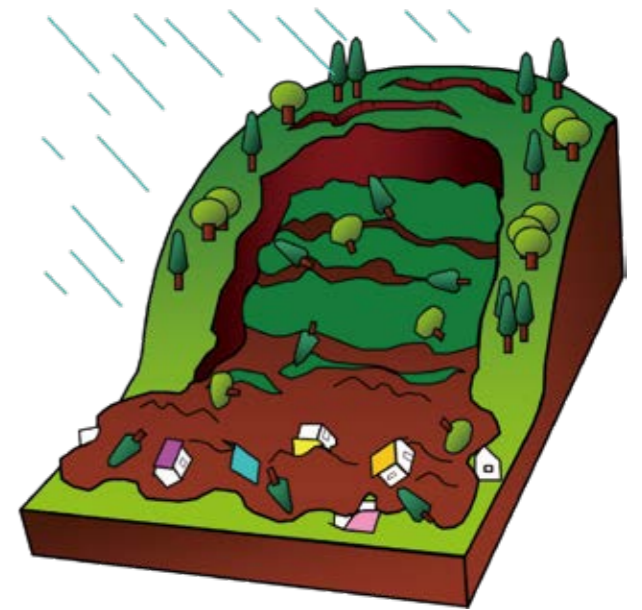
車と同じスピードでせまってきて、家や畑などをおし流すよ。



3

「すべる！」 地すべり

山などがゆっくりとすべり落ちてくる災害です。



こんな
ところが
危険!

- ゆるやかなしゃ面
- 地面に割れ目がある

大きな土のかたまりがせまってきて、広い地域に被害が出るよ。



徳島県も大きな被害にあっているよ!


わたしたちが住む徳島県もこれまでに土砂災害で大きな被害にあっています。



わたしたちの町も、大きな災害にあっているんだね。実際に被害にあった方のお話を見てみよう。

みましこやだいら かわい
美馬市木屋平 川井地区

昭和50年(1975年) 8月




動画を見る

台風6号による大雨のため、川井地区では土石流が発生し、中学生が生きうめとなりました。この時、助けようとした消防団員ら4人も再び発生した土石流に巻きこまれ、被害にあいました。



な ちやう しらいし
那賀町 白石地区

平成16年(2004年) 8月




動画を見る

台風10号による大雨のため、白石地区では土石流などが発生し、民家20数戸などが土砂にうまるなどの被害を受けました。



みよしし やましろちやう あわやま
三好市山城町 栗山地区

平成30年(2018年) 7月



動画を見る

梅雨前線によるごう雨のため、栗山地区では地すべりなどが発生し、多くの道路が壊されました。そのため14世帯が集団で避難しました。



危険なところを知ろう!

「ハザードマップ」で危険な場所を確認しましょう。



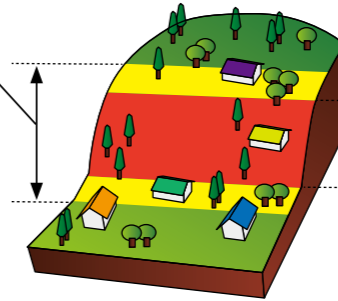
「このゾーンに入っていないから安心!」ということではないんだ。

どしゃさいがいけいかい くいき
土砂災害警戒区域ってなんだろう

どしゃさいがいけいかい くいき どしゃさいがい
土砂災害警戒区域は、土砂災害が起こる危険性がある場所のことで、危険度のちがいで2つのゾーンに分かれています。

イエローゾーン

どしゃさいがいけいかい くいき
土砂災害警戒区域
人の命や身体に危害が生じるおそれのある場所

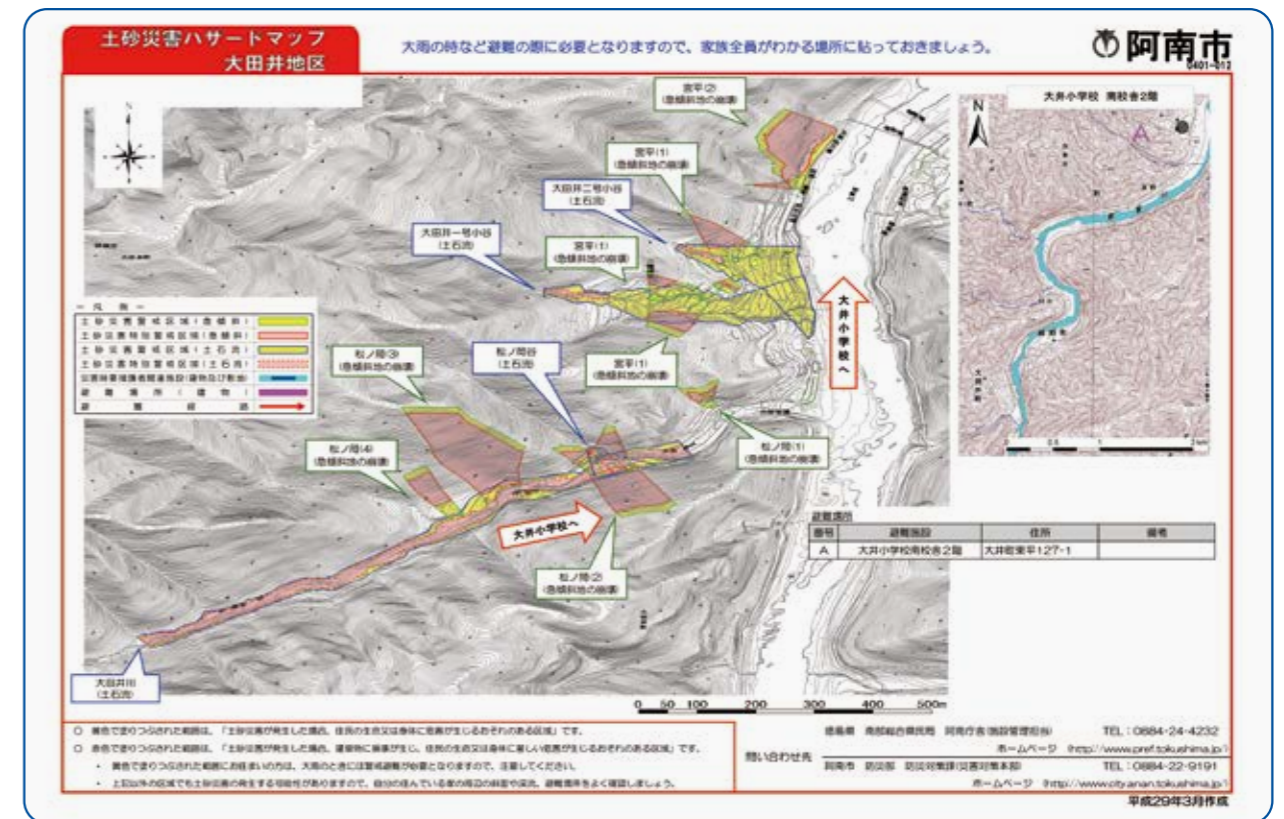


レッドゾーン

どしゃさいがいとくべつけいかい くいき
土砂災害特別警戒区域
建物がこわれ、人の命や身体に著しい危害が生じるおそれのある場所

ハザードマップってなんだろう

ハザードマップとは、土砂災害警戒区域などを地図上に示したもので、市町村が作成し、ホームページなどで公開されています。



さいがい そな 災害に備えよう!

前もって地域の危険な場所や安全に避難できる場所、防災情報の手に入れ方などを家族と話し合っておくことで災害が起きたときに正しく避難できます。

事前に身の回りの危険などを確認しよう

- 自分の家や学校などをハザードマップで確認
- 登録制の防災メールやスマートフォンアプリの活用

さいがい じ ぼうさいじょうほう 災害時に防災情報を手に入れよう

- テレビやラジオ:大雨警報などの「防災気象情報」
- 市町村の防災無線:避難指示などの「避難情報」



ぼうさいじょうほう 防災情報を さいがい 災害発生 の きけん 危険度などを 元(だん)に5段階に 分けた「警戒 レベル」という ものがあるよ。 下の表を見て みよう!

ぼうさいじょうほう ていきょう 防災情報の提供については、以下のようなものがあります。

とくしま 徳島県 土砂災害情報 システム



とくしま 徳島県 水防情報



すだちくん メール (事前登録制)



とくしま 徳島地方 気象台



とくしま 徳島県公式 LINE (事前登録制)



けいかい 警戒レベルととるべき避難行動

けいかい 警戒レベル	とるべき行動	ひなんじょうほう 避難情報	ぼうさい 防災気象情報
けいかい 警戒レベル5	さいがい 災害の発生直前またはすでに災害が発生しているおそれがあります。命を守る行動をしてください。	きんきゅう 緊急安全 かくほ 確保	レベル5 大雨特別警報 レベル5 土砂災害特別警報
< けいかい 警戒レベル4までに必ず避難! >			
けいかい 警戒レベル4	すぐに避難しましょう。	ひなんしじ 避難指示	レベル4 大雨危険警報 レベル4 土砂災害危険警報
けいかい 警戒レベル3	お年よりや障がいのある人、小さい子どもとその手助けをする人は危険な場所から避難しましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	こうれいしやとう 高齢者等 避難	レベル3 大雨警報 レベル3 土砂災害警報
けいかい 警戒レベル2	避難に備え、避難の道順や避難行動を確認しましょう。	—	レベル2 大雨注意報 レベル2 土砂災害注意報
けいかい 警戒レベル1	さいがい 災害への心構えを高めましょう。	—	じょうほう 早期注意情報 (警報級の可能性)



ひなん 安全に避難しよう!

大雨になる前に早めの避難行動を心がけましょう。

大雨が降っているときに避難するのは大変だけど、落ち着いてみんなで避難しよう。



ポイント 1

家族や大人と いっしょに避難しよう

避難する時は、お家の人や大人といっしょに安全な場所に避難しましょう。



ポイント 2

明るいうちに避難しよう

夜の避難は、道が分からなくなったり、みぞに落ちてしまうことがあり、危険です。



ポイント 3

外が危険なときは建物の中の安全な場所にしよう

雨が強かったり、外が暗い夜など、家の外が危険で出られないときは、無理に避難せずに2階より上の、山側と反対の部屋に移動しましょう。

