

災害に備えて、準備をしておこう!

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。

非常持ち出し品チェックリスト

食べ物

- 非常食
缶詰・乾パン
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・充電器
- 携帯ラジオ
- ハザードマップ
- 筆記用具

貴重品

- お金
- キャッシュカード

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・三角巾
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tp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

便利品

- 防災頭巾
- 懐中電灯
- 笛・ブザー
- 万能ナイフ
- 電池
- 手袋
- 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
- ビニール袋
- ロープ
- ビニールシート



災害・避難カード

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。

裏	表									
メモ欄	災害・避難カード									
<p>・〇〇さんの持病の薬を一緒に持っていく</p> <p>・病院 〇〇-△△△△-◇◇◇◇</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>									
中										
<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</p> <p>注意を促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(独り暮らし) 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								

安否確認情報

災害用伝言ダイヤル(固定電話・携帯電話・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(携帯電話・スマートフォン)

携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・携帯電話・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

土砂災害への備えと早めの避難



中学生版



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]



土砂災害について知ろう!

毎年のように日本を襲う自然災害。中でも、近年、台風や集中豪雨などにより全国各地で毎年約1,500件の土砂災害が発生し、多くの方が命を落としています。この本を読んで「土砂災害」とは何かを知り、災害から身を守るために何ができるのかを考えていきましょう。

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、地震などで、山やがけの土砂が崩れたり、川や雨の水と土砂が混ざり、すごい勢いで流れてきます。家や道路が土砂で埋まったり、命が奪われたりすることを土砂災害と言います。

土砂災害はとっても怖いね。危険な地形の特徴はどんなものかこの動画を見てみよう。

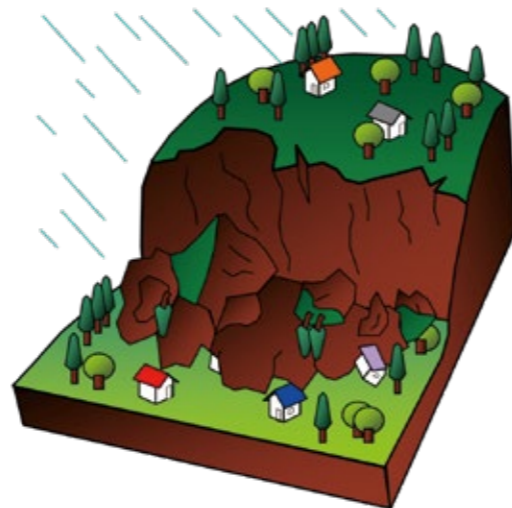


土砂災害の種類

1

「おちる!」 がけ崩れ

がけや急な斜面に雨水がしみ込んだり、地震が起こることで、斜面の地表に近い部分がゆるみ、とつぜん崩れ落ちる現象です。崩れ落ちるスピードが速いので、逃げ遅れる人が多いです。



こんなところが危険!

- 高く急な斜面
- ひびが入っているがけ
- わき水が多いがけ

こんな前ぶれに注意!

- がけにひび割れができる
- がけから水がわき出る
- 小石が落ちてくる
- わき水が止まる
- わき水がにごる
- がけから音がする

2

「ながれる!」 土石流

大雨によって山の斜面が崩れ、その土砂が谷にあった土砂とともに水と混じったものすごい勢いで流れてくる現象です。車が走るような速度で一瞬のうちに人家や畑などを押し流します。



こんなところが危険!

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

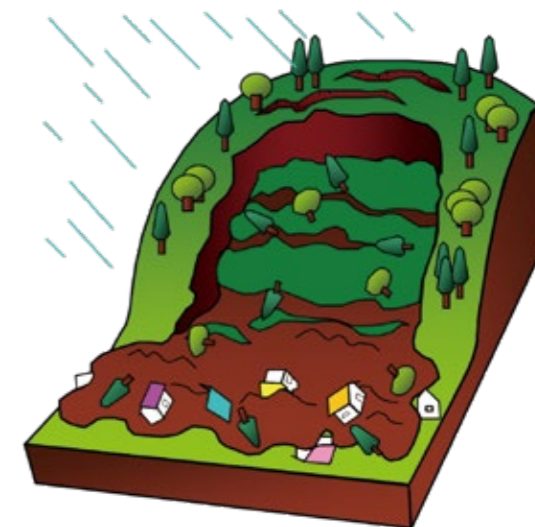
こんな前ぶれに注意!

- 山鳴りがする
- 急に川の水がにごり、流木が混ざり始める
- 腐った土の臭いがする
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる
- 木がさける音や石がぶつかり合う音が聞こえる

3

「すべる!」 地すべり

斜面の一部または全部がゆっくりとすべり落ちる現象です。移動する土のかたまりの量が多いので、広い範囲に被害が出ます。



こんなところが危険!

- ゆるやかな斜面
- 地面に割れ目がある

こんな前ぶれに注意!

- 地面がひび割れたり段差ができる
- がけや斜面から水がふき出す
- 井戸や沢の水がにごる
- がけや山から音がする
- 木がかたむく

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。土砂災害は、決して
どこか遠い世界の話ではないのです。

わたしたちが住む町も、
大きな災害にあって、
たくさんの方が亡くなっ
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、中学生が生き埋めとなりま
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込まれ、被害に
あいました。



な かちょう 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
土砂に埋まるなどの被害を受けました。



みよしし やましろちょう 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

梅雨前線による豪雨のため、栗山地区では
多くの地すべりなどが発生し、集落を結ぶ道路
が分断され、集落の大部分である14世帯の
地域住民が集団避難を余儀なくされました。



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。



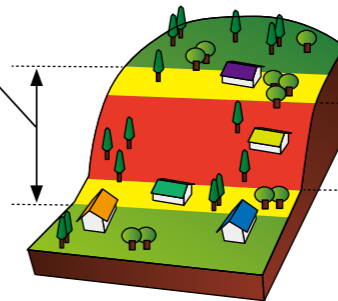
「このゾーンに入ってい
ないから安心!」というこ
とではないんだ。地域に
山や川があったら、注意
が必要だよ!

土砂災害警戒区域って なんだろう

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、危険度の違い
で2つのゾーンに分かれています。

イエローゾーン

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

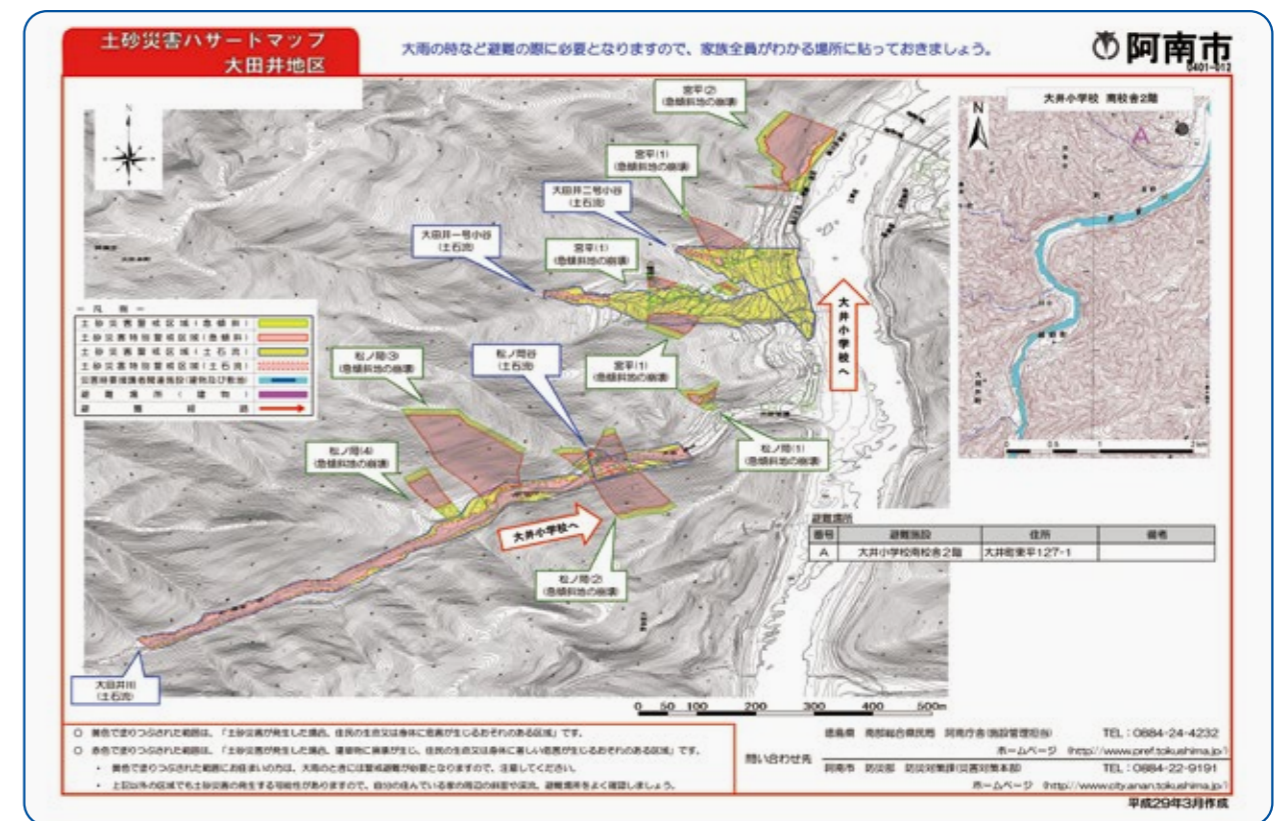


レッドゾーン

土砂災害特別警戒区域
建物が壊れ、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。



土砂災害から身を守るために

日頃から災害に備えて

事前の確認

身の回りの危険や避難場所を知ろう

日頃の備えとして、身の回りの危険を前もって知っておくことはとても大切なことです。

ハザードマップを確認しよう

自分の家や学校、通学路にはどんな被害が起こる危険性があるのかハザードマップで確認しておきましょう。

徳島県
水防・砂防
情報マップ



国土交通省
ハザードマップ
ポータル



市町村のハザードマップの他にも、徳島県や国土交通省のホームページでは危険な場所を確認できるよ。



家族と話し合おう

災害が起きたときに、どうすればいいか家族で話し合っておきましょう。

- 避難の必要性
- 避難する場所
- 避難にかかる時間
- 避難のタイミング

避難行動判定フロー
(内閣府防災情報のページ)



災害が起きている時は電話がつかないこともあるよ。そういう時にどのように連絡をとるかなどを家族と話しておくといいね。



登録制の防災メールやスマートフォンアプリを活用しよう

普段から、インターネットの防災情報サイトのブックマーク・会員登録をしておくことや、防災に関連するスマートフォンアプリをインストールして備えましょう。



災害が起きた時に、正しい避難行動をとるためには、前もって地域の危険な場所を知ることや、安全に避難できる場所を確認しておくことが大切です。

非常持ち出し品を準備しておこう

非常持ち出し品とは避難時にすぐに持ち出すべき必要最低限の備えです。



最後のページにある「非常持ち出し品チェックリスト」を使おう!



大雨になる前に

災害時の確認

防災情報を手に入れよう

災害が起きそうな時に適切に慌てず行動するためには、正しい情報を入手することが大切です。

防災情報の入手方法

●テレビやラジオ:大雨警報などの「防災気象情報」

「防災気象情報」は住民が行動をとる際の判断に参考となる情報で、気象庁や徳島県などが発表します。「レベル3 大雨警報」、「レベル4 土砂災害危険警報」などがあります。

●市町村の防災無線:避難指示などの「避難情報」

「避難情報」は住民に行動を促す情報で、市町村が発令します。「高齢者等避難」、「避難指示」、「緊急安全確保」の3種類があります。

防災情報は、テレビや防災無線の他に徳島県や各市町村のホームページでも確認できるよ。



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。

徳島県
土砂災害情報
システム



徳島県
水防情報



すだちくん
メール
(事前登録制)



徳島地方
気象台



徳島県公式
LINE
(事前登録制)



大雨が降ると不安になるけど、防災情報を見て災害に備えようね!



警戒レベルに応じて

早めの避難

正しい避難行動をして
土砂災害から自分の命を守ろう

避難するときは、家族や大人といっしょに安全な場所に避難しよう。大雨の中の避難は、大変だけどふざけたりしないで落ち着いていこう。



避難が難しい時は

あつという間に雨がたくさん降ってきて避難場所まで移動できない場合もあります。そういう時は

- 家の裏に斜面がある場合はできるだけ斜面から離れた部屋にしよう
- 2階以上の部屋にしよう

災害の時にはお年寄りや障がいのある人など、要配慮者が取り残されてしまいます。声をかけたり、安否を確認したりしよう!

低

災害発生の危険度

高

警戒レベルとは

災害発生の危険度と、とるべき避難行動を理解するための情報で、5段階に分かれています。

とるべき避難行動

市町村が発令する「避難情報」で確実に避難しましょう。気象庁や徳島県などが発表する「防災気象情報」を参考に自主的に早めの避難をしましょう。

避難情報

防災気象情報

住民が自ら行動をとる際の判断に参考となる情報(気象庁や徳島県などが発表する河川水位や雨の情報)

警戒レベル

1

今後気象状況悪化のおそれ

心構えを高める

最新の防災気象情報に注意するなど、災害への心構えを高めましょう。

—

早期注意情報
(警報級の可能性)

警戒レベル

2

気象状況悪化

避難行動の確認

避難に備え、ハザードマップなどにより、自らの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

警戒レベル

3

災害のおそれあり

避難に時間がかかる人は早めに避難!

避難に時間を要する人(お年寄り、障がいのある人、乳幼児など)とその支援者は危険な場所から避難しましょう。その他の人は、避難の準備をし、自主的に避難しましょう。

こうれいしゃとうひなん
高齢者等避難

レベル3 大雨警報
レベル3 土砂災害警報

警戒レベル

4

災害のおそれ高い

危険な場所から全員避難!

すみやかに危険な場所から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(頑丈な建物の2階以上)や自宅内のより安全な場所(がけから離れた部屋や2階など)に避難しましょう。

ひなん
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

警戒レベル

5

災害発生または切迫

命の危険直ちに安全確保!

命を守るための最善の行動をとりましょう。

きんきゅう
緊急安全確保

レベル5 大雨特別警報
レベル5 土砂災害特別警報

警戒レベル4までに必ず避難!

自分たちでつくる防災マップ!

避難の役に立つ防災マップは、地域のことを知っているわたしたちが自分で作る方が役に立つこともあります。ここでは簡単にできる防災マップの作り方を紹介します。友だちや家族と自分たちだけの防災マップを作ってみましょう。

地図に
いっぱい書き込んで
自分だけの
防災マップを
作ろう!



1

ハザードマップを準備して情報を書き込もう!

- 1 自分たちの住んでる市町村のハザードマップをホームページなどで手に入れましょう。
- 2 まず、ハザードマップに自分の家や学校の位置を書き込みましょう。
- 3 次に、ハザードマップで土砂災害などの危険がある場所を確認しましょう。
- 4 さらに、避難する場所の位置を確認し、書き込みましょう。
- 5 最後に、自分の家や学校から避難する場所までの経路を書き込みましょう。



土砂災害警戒区域
などとして色塗りされて
いたら、そこは危険が
ある場所だよ。

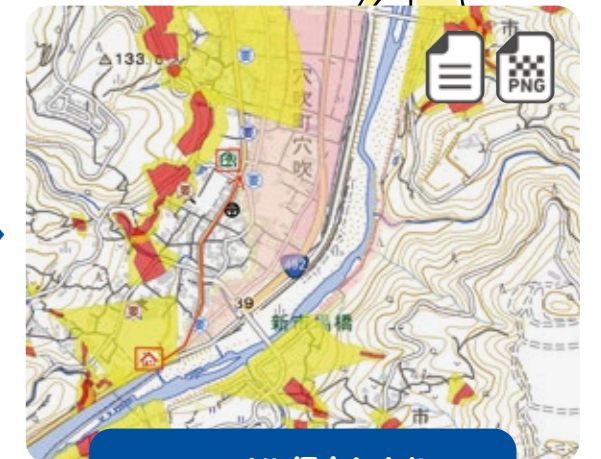


「自分の命は自分で守る」意識を持ち、日頃から災害の危険性とするべき行動を確認しましょう。地域の避難訓練などに参加し、地域の防災力を高めるために協力しましょう。災害時には、避難するタイミングを逃さず、家族みんなで早めに避難しましょう。

「徳島県水防・砂防情報マップ」では、土砂災害などの危険がある場所の確認、自分の家の位置や避難経路の作図ができ、オリジナルの防災マップを作ることができるよ。



地図に書き込んで
オリジナルの地図を作成



ファイル保存したり
紙に印刷して活用

2

作った防災マップをみんなで話し合おう!

作った防災マップを家族や友だちと話し合ひましょう。

- 自分の家や学校は土砂災害などの危険性はあるか?
- どこに避難するか?
- 避難経路は安全か?
- 避難する際の注意点は?



話し合って気づいた情報をさらに防災マップに書き込みましょう。

3

防災マップを完成させよう!

- 話し合いの結果をもとに、もう一度、地域の危険な場所や避難経路を確認しましょう。
- 実際に避難する時を想像して、役割分担を考えてみましょう。
- 完成した防災マップを持って実際に歩いてみましょう。

