

# 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  
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

### 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

### 便利物

- 防災頭さん
- 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

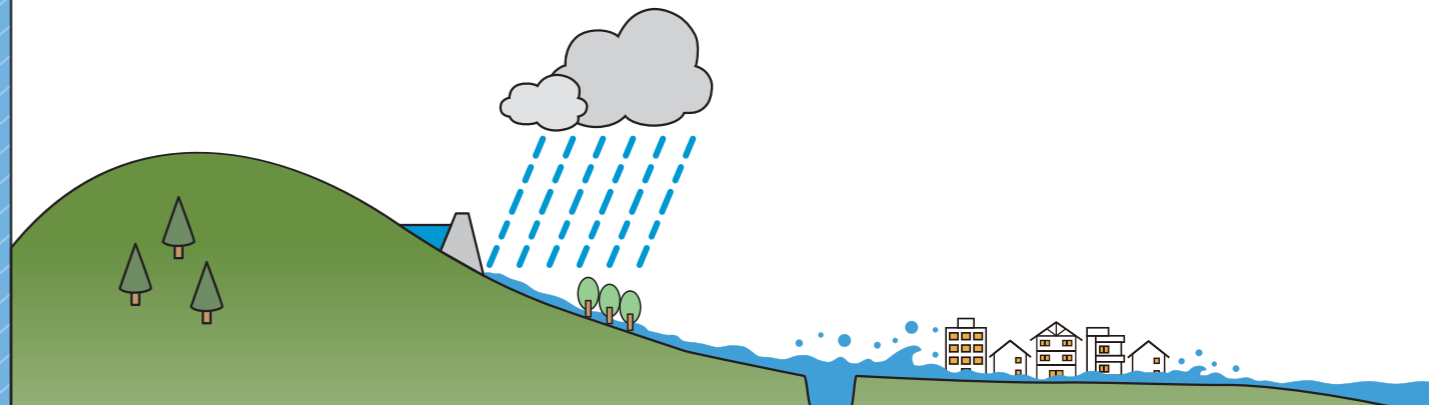


小学校  
4～6年生版

# 自分の命は 自分で守る！



水害への備えと早めの避難



## 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。

<p><b>裏</b></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 ・病院 〇〇-△△△△-◇◇◇◇</p>	<p><b>表</b></p> <p>災害・避難カード</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>
--	--

<p><b>中</b></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>水害</td> <td>〇〇さんから 連らくが来たら</td> <td>【日中】 〇〇町公民館 【夜間】 自宅の安全な場所</td> </tr> <tr> <td>土砂災害</td> <td>高年齢者等避難</td> <td>【日中】 〇〇町公民館 【夜間】 自宅の安全な場所</td> </tr> </tbody> </table>	災害	避難の合図	避難行動	水害	〇〇さんから 連らくが来たら	【日中】 〇〇町公民館 【夜間】 自宅の安全な場所	土砂災害	高年齢者等避難	【日中】 〇〇町公民館 【夜間】 自宅の安全な場所	<p>誰を気にかける</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…だれに連らくする？</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								
水害	〇〇さんから 連らくが来たら	【日中】 〇〇町公民館 【夜間】 自宅の安全な場所								
土砂災害	高年齢者等避難	【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・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

### web 171

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。



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]



# 水害について知ろう!

毎年のように日本をおそう自然災害。大雨によって、自然災害のひとつである「水害」が起こり、たくさんの方が命を落としています。この本を読んで「水害」について学び、命を守るために何ができるのかを考えていきましょう。

## 水害の種類

### 土砂災害

大雨などにより、がけがくずれたり、くずれた土砂が谷川の水と一っしょに流れてきます。

### こう水

降った雨が川に集まり、川の水が増えます。

### 外水はんらん

てい防がこわれ、町に川の水が流れ込んできます。

### 外水はんらん

川の水位が上がり、てい防を乗り越えて、町に川の水が流れこんできます。

### 内水はんらん

激しい雨が降ったために、水路や下水道に流せなかった雨水が、町にあふれます。

### 高潮

海の高さが上がり、てい防をこえて、町へ海の水が流れこんできます。



いろいろな水害の中から、「河川のはんらん(外水はんらん)」について勉強していきましょう。

# 過去に徳島県で発生したはんらんひ害

全国各地で、毎年のように河川のはんらんによる災害が起こっています。私たちが住む徳島県でも、これまでに河川のはんらんにより大きなひ害にあってきました。

大雨になって河川がはんらんすると本当にあぶないんだ。だから、河川がはんらんする前に安全な場所に避難することがとても大切なんだよ。



## 平成16年台風第23号 那賀川



建物の1階部分が水ぼつした中学校  
周辺では多くの住宅などがしん水

## 平成23年台風第15号 桑村川



山際から吉野川のてい防までの広いはん囲が水ぼつ

## 平成26年台風第11号 那賀川



町の広いはん囲で住宅などがしん水



家の中まで水がおし寄せ、家電や家具が道路まで流れ出す

## 河川のはんらんを防ぐためにどんな対策をしているの?

### てい防



### ダム



国や徳島県では、河川のはんらんを防ぐために、てい防やダムなどの整備を行っています。ただし、てい防などの能力を上回るようなこう水になると、河川がはんらんすることもあります。

(写真:国土交通省 那賀川河川事務所 提供)

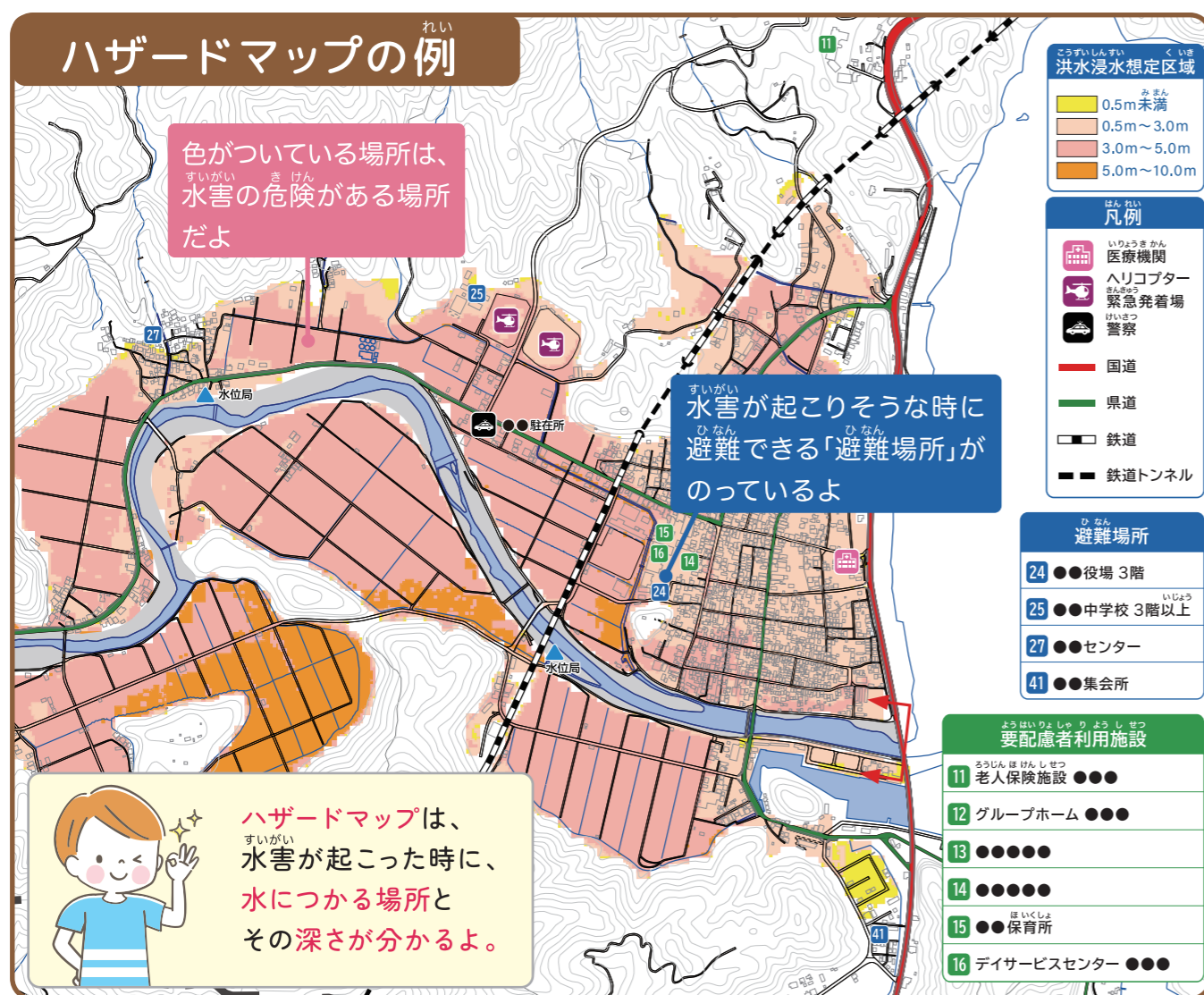
# 安全な場所に避難するためには どうすればいいんだろう？

災害が起こりそうな時に、みんなが安全な場所に げること  
「避難する」と言います。ここでは、安全に避難するために何を  
すればよいか考えてみましょう。



## ① ハザードマップを見てみよう

みんなが住んでいる市町村では、水害の危険がある場所や避難する場所を書いた地図を作っています。この地図のことを「ハザードマップ」と言います。



## ② 自分の家や学校の場所を確認しよう

家族や先生とハザードマップを見て、自分の家や学校が安全な場所にあるかどうか調べてみましょう。もし、水害の危険がある場所であれば、どのくらいの深さまで水につかるか確認しましょう。



## ③ 避難の方法を話し合おう

家族とハザードマップを見ながら

- 避難する場所を決めましょう。
- 避難する場所までの安全な道のりと避難方法を考えましょう。
- 避難するまでの道のりが決まったら、その道のりが安全か、家族といっしょに歩いて確認しましょう。

自分の家が水害の危険がある場所にある場合は、川があふれる前に安全な場所に避難できるように準備しておきましょう。



【想定されるしん水の深さを建物に示した例】

## 避難する場所の種類

### ハザードマップにのっている避難場所



避難する場所は、複数考えておいた方がいいね。状況に応じて避難する場所を選ぼう。



### 安全な場所に住んでいる親せき・知人宅

ふだんから災害時に避難することを相談しておきましょう。

ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



### 近くの安全な場所や宿はくし設

宿はくし設は、通常の宿はく料が必要です。事前に予約・確認しましょう。

ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



ハザードマップって、安全に避難するために、とても大切なんだね。次のページからは、大雨の時に避難するタイミングを考えてみよう！

# 避難のタイミングを考えよう!

大雨などで災害が起こりそうなときに取るべき行動を5段階に分けたものを「警かいレベル」と言います。どの警かいレベルのときに、どんな行動を取ればよいのか、下の表を見てみましょう。また、「警かいレベル相当情報」が発表された時は、同じ警かいレベルの「取るべき行動」を取りましょう。

情報はスマートフォン、テレビ、ラジオなどから手に入れよう!



## 警かいレベル・警かいレベル相当情報と取るべき避難行動

警かいレベル	取るべき行動	避難情報	警かいレベル相当情報	防災気象情報	川の水位情報
高い	5 命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保	5	大雨特別警報 氾濫特別警報	氾濫の発生
~~~~~ << 警かいレベル4までに必ず避難! >> ~~~~~					
災害発生 の危険度	4 危険な場所から 全員避難	避難指示	4	大雨危険警報 氾濫危険警報	氾濫危険水位
	3 避難に時間がかかる人 は早めに避難	高齢者等避難	3	大雨警報 氾濫警報	避難判断水位
	2 自らの避難行動 を確認	—	2	大雨注意報 氾濫注意報	氾濫注意水位
低い	1 災害への心構え を高める	—	1	早期注意情報	水防団待機水位 氾濫の水位

## 家族と一緒に、いろいろな防災情報を見てみましょう

通知 されます	きん急速報メール (エリアメール)	すだちくん メール (事前登録制)	徳島県公式 LINE (事前登録制)
	徳島県 土砂災害情報 システム	徳島県 水防情報	河川カメラ マップ

# 安全に避難しよう!

河川がはんらんする前に、余裕をもって、早めに避難することを心がけましょう。



## 大雨が降ってきた時にすること

- **新しい情報を確認しよう**  
テレビやラジオなどで新しい気象情報や避難情報を確認し、危険を感じたら早めに避難しましょう。
- **避難する時に備えて準備をしよう**  
動きやすい服装で、大切な持ち物はリュックサックにつめて、避難する時に両手が自由に使えるようにしましょう。また、長ぐつではなく、はき慣れた運動ぐつで避難するようにしましょう。



## 避難する時に注意すること

- **明るいうちに避難しよう**  
夜間の避難は、道が見えにくくなって、みぞに落ちてしまうことがあります、危険です。
- **家族や大人と一緒に避難しよう**  
避難する時は、家族や大人と一緒に安全な場所に避難しましょう。
- **しん水している道の避難は注意**  
川からあふれてきた水は茶色くにごっていて、水路や、フタが開いているマンホールの穴が見えにくくなります。どうしても水があふれているところを移動しなければならぬ時は、棒で足下を確認しながら移動しましょう。
- **避難場所へ行けないとき**  
雨や風が強い時や、外が暗い夜など、家の外が危険で出られない場合は、無理に避難せずに、家の中の高いところにある部屋など、安全な場所に移動しましょう。

