

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
シップ薬・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

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

メモ欄

- ・〇〇さんの持病の薬を一緒に持っていく
- ・病院 〇〇〇-△△△△-◇◇◇◇

災害・避難カード

表

名前 徳島 太郎
住所 徳島県徳島市〇〇

性別 男 血液型 A型 家族 5人
緊急連絡先 (お父さん)090-9999-9999

中

災害	避難の合図	避難行動
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
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

誰を気にかける

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？

誰に 連絡先は？

〇〇さん(足が不自由) 080-0000-0000
〇〇さん(独り暮らし) 090-0000-0000

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

web 171

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。

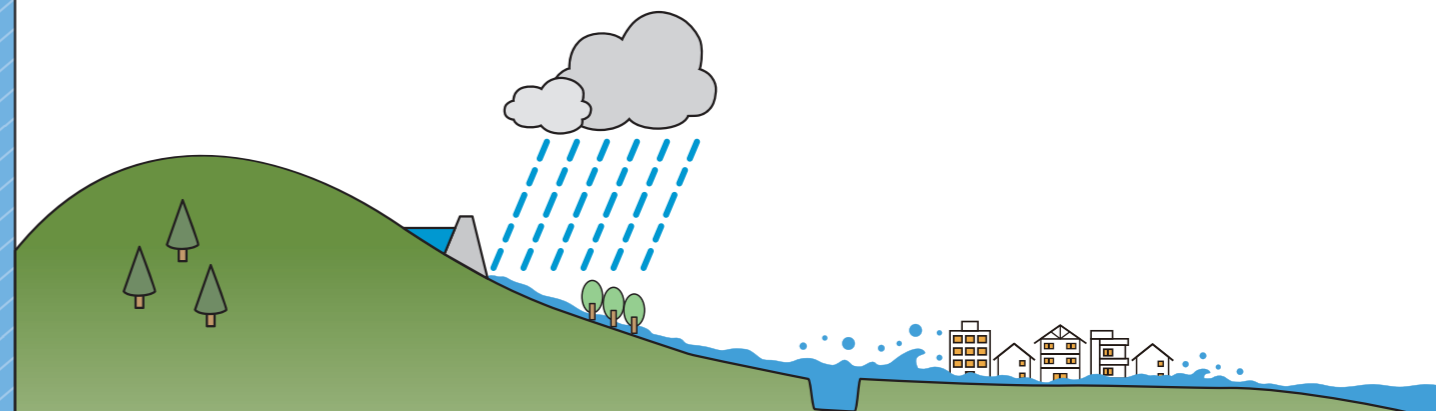


中学生版

自分の命は自分で守る！



水害への備えと早めの避難



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襲う自然災害。その中でも、近年、台風や集中豪雨などにより、全国各地で「水害」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「水害」とは何かを知り、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、がけが崩れたり、崩れた土砂が谷川の水と一緒に流れてきます。

洪水

降った雨が川に集まり、川が増水します。

外水氾濫

堤防が壊れ、町に川の水が流れ込んできます。

外水氾濫

川の水位が上がり、堤防を乗り越えて、町に川の水が流れ込んできます。

内水氾濫

激しい雨が降ったために、水路や下水道の雨水が排水できなくなり、町にあふれます。

高潮

海面の高さが上昇し、防潮堤を乗り越えて、町に海の水が流れ込んできます。



いろいろな水害の中から、「河川の氾濫（外水氾濫）」を中心に、私たちの身の周りの水害リスク、取るべき行動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氾濫被害

全国各地で、毎年のように河川の氾濫による災害が起っています。私たちが住む徳島県でも、これまでに河川の氾濫により大きな被害にあってきました。

大雨になって河川が氾濫すると本当にあぶないんだ。だから、河川が氾濫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階部分が水没した中学校
周辺では多くの住宅などが浸水

平成23年台風第15号 桑村川



山際から吉野川の堤防までの広い
範囲が水没

平成26年台風第11号 那賀川



町の広い範囲で住宅などが浸水



家の中まで水が押し寄せ、家電や家具が道路まで流出

河川の氾濫を防ぐためにどんな対策をしているの?

堤防



ダム



国や徳島県では、河川の氾濫を防ぐために、堤防やダムなどの整備を行っています。ただし、堤防などの能力を上回るような洪水になると、河川が氾濫することもあります。

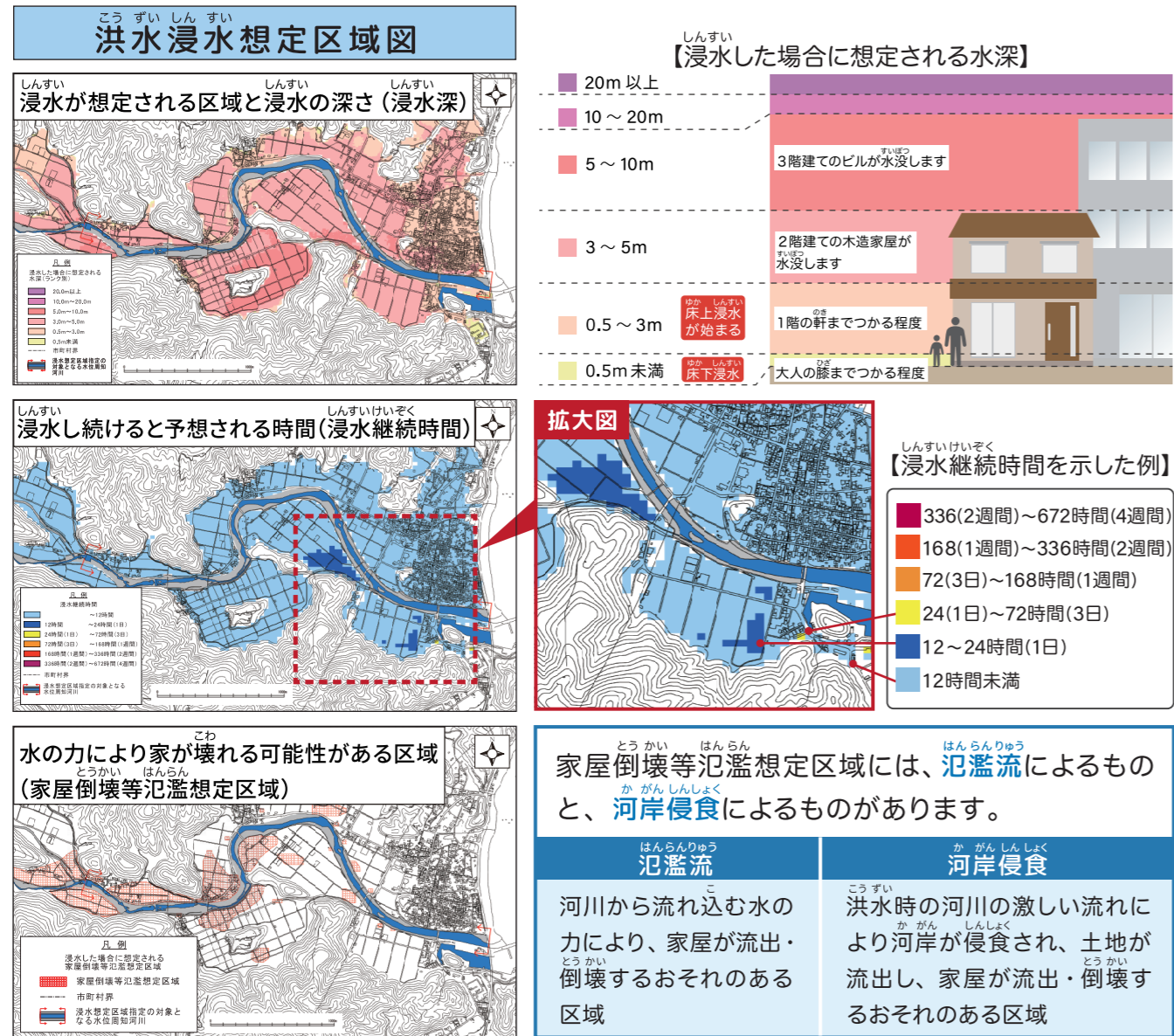
(写真:国土交通省 那賀川河川事務所 提供)

水害リスクを知ろう！

水害リスクのある範囲を、洪水浸水想定区域図で確認しましょう。

洪水浸水想定区域図ってなんだろう

河川を管理している国土交通省や徳島県では、大雨による河川の氾濫で浸水が想定される範囲、浸水の深さや浸水継続時間、家が倒壊する可能性がある範囲を「洪水浸水想定区域図」として公開しています。



市町村では、洪水浸水想定区域図を基に、避難に役立つ「ハザードマップ」を作っています。次のページで、ハザードマップについて詳しく学習しましょう。

自宅の水害リスクと避難できる場所などを確認しよう！

「ハザードマップ」で、水害リスクのある場所と安全な場所、避難する場所を確認しましょう。



洪水時に避難できる場所

指定緊急避難場所
災害の危険が迫った時に、命を守るため緊急的に避難する場所をいいます。

指定避難所
被災後に自宅での生活が困難な場合に避難生活を送る施設です。

- これらの施設は、災害の種類ごとに指定されています。
- 指定緊急避難場所と指定避難所を兼ねている場合もあります。
- 洪水時に避難しても安全な場所かどうか、ハザードマップを見て確認しましょう。

取るべき行動を確認しよう!



ハザードマップと次のフロー図を参考に、洪水時にどのような行動を取ればいいのか確認しましょう。

1 自宅が洪水浸水想定区域に該当しますか?
はい いいえ

→ **いいえ** → 色が塗られていなくても、周り比べて低い土地やがけのそばなどに住んでいる場合は、市町村の避難情報などを参考に状況に応じて避難しましょう。

2 自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域*に該当しますか?
はい いいえ
*ハザードマップに家屋倒壊等氾濫想定区域が示されていない場合は、市役所・町村役場に確認しましょう。

→ **はい** → **立退き避難 (水平避難)**

市町村が指定する**指定緊急避難場所**への立退き避難

安全な場所に住んでいる**親戚・知人宅**への立退き避難

近隣の**安全な場所や宿泊施設**への立退き避難

→ **いいえ** →

3 自宅に浸水が予想される深さより高いところに避難できる部屋がありますか?
はい いいえ

2階まで水に浸かる場合は3階以上
 1階まで水に浸かる場合は2階以上
 床下まで水に浸かる場合は1階以上

→ **いいえ** →

→ **はい** → **自宅の高い所に屋内安全確保 (垂直避難)**

自宅が浸水するおそれがあるので、浸水しない階に早めに避難しましょう。

ここなら安全!

浸水深

→ **はい** →

4 水がひくまで我慢できる、飲料水・食べものなどの備えが十分にありますか?
はい いいえ

→ **いいえ** →

→ **はい** →

- ★ 土砂災害や高潮など、ほかの水害にも注意しましょう。
- ★ ハザードマップは、水害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。色が塗られていないところでも災害が起こる可能性があります。

警戒レベルに応じて早めの避難

市町村から「避難情報」が発令されたら、速やかに避難しましょう。気象庁などが発表する「防災気象情報」や「川の水位情報」を参考に、余裕を持って、「取るべき行動」を取りましょう。危険だと感じたら、避難情報の発令を待たずに、自分の判断で避難しましょう。

避難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!

警戒レベル・警戒レベル相当情報と取るべき避難行動

警戒レベル	取るべき行動	避難情報	警戒レベル相当情報	防災気象情報	川の水位情報
高	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
《警戒レベル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	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 普段の水位

警戒レベル・警戒レベル相当情報とは

「警戒レベル」とは、市町村が発令する避難情報を災害発生時の危険度に合わせて5段階に分けたものです。「警戒レベル相当情報」とは、気象庁などが発表する防災気象情報を5段階に分けたものであり、住民が自ら避難行動を取る時の参考となる情報です。

市町村は、気象情報や川の水位などから洪水の危険性を判断し、避難情報を発令します。

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。警戒レベル4までに必ず避難しましょう。

命を守るために 私たちがすべきこと



事前の確認

日頃から災害に備えて

● ハザードマップを確認しよう

家族で避難場所や避難経路などをハザードマップで確認し、決めておきましょう。特に、浸水や土砂災害の危険性のある箇所を確認し、安全な避難経路を確かめておきましょう。

● 避難の方法とタイミングを確認しよう

避難場所までの移動手段を確認しましょう。また、警戒レベル4までに必ず避難しましょう。

● 非常持ち出し品を準備しよう

避難する時に持ち出す「非常持ち出し品」を事前に準備しておきましょう。最後のページを参考に、必要なものを家族で話し合って準備しましょう。

災害時の確認

雨が降り出したら

● 防災情報を手に入れよう

避難情報

防災行政無線、市町村のホームページなど

住民に避難を促す情報で、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。

防災気象情報

テレビ、ラジオ、気象庁・徳島県・市町村のホームページなど

住民が避難行動をとる際に参考となる情報で、気象庁や徳島県などが発表します。「大雨警報」、「氾濫警報」などがあります。

通知されれます

緊急速報メール (エリアメール)

携帯電話に避難情報などが配信されます。事前設定が必要な場合があります。

すだちくんメール

気象情報などをメールで配信します。事前登録制

徳島県公式 LINE

気象情報などをLINEで配信します。事前登録制

確認しましょう

徳島県土砂災害情報システム

雨量の情報などが確認できます。

徳島県水防情報

川の水位情報などが確認できます。

河川カメラマップ

川の状況が確認できます。

ファミリータイムラインを作ってみよう!



ファミリータイムラインとは、河川の氾濫などの災害が起こりそうな時、あなたや家族が安全に、余裕をもって避難するための「家族の防災行動計画」です。家族や友だちと話し合って、作ってみましょう。

ファミリータイムラインの作り方

- ① 徳島県のホームページから、ファミリータイムラインの台紙とアクションシールを手に入れましょう。
 - ② どのタイミングで何をしたらよいか、台紙にアクションシールを貼りましょう。
 - ③ できあがったファミリータイムラインを家族や友だちと話し合って、常に見直しましょう。
- ★ 大雨の時、ファミリータイムラインを参考に命を守る行動を取りましょう。



「ファミリータイムライン」はここからダウンロードできるよ!



それぞれのアクションシールをファミリータイムラインの台紙に貼り付けます



自分たちでつくる防災マップ!

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!



「徳島県水防・砂防情報マップ」では、洪水浸水想定区域や指定緊急避難場所が分かる地図を使用して、自分の家の位置や避難経路、避難時の危険箇所などの作図ができ、オリジナルの防災マップを作ることができるよ。



1 ハザードマップを準備して情報を書き込もう!

- 1 自分たちの住んでいる市町村のハザードマップをホームページなどから手に入れましょう。
- 2 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 自分の家や学校が洪水浸水想定区域などの危険がある場所にあるかどうかを確認しましょう。
- 4 自分の家や学校が洪水浸水想定区域にあった場合、浸水深や、家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていないか確認しましょう。
- 5 安全な避難場所を決めて、その位置を書き込みましょう。
- 6 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。



地図に書き込んでオリジナルの地図を作成。紙に印刷して、いつでも見られる場所に貼っておこう。



洪水浸水想定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。



2 作った防災マップを見て、みんなで話し合おう!

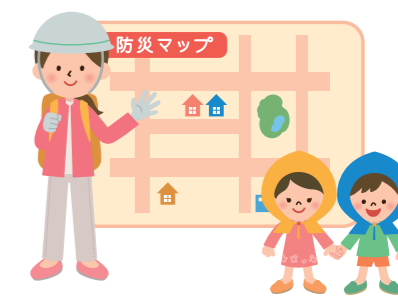
- 自分の家や学校は洪水などの災害の危険性はあるか?
- どこに避難するか?
- 避難経路は安全か?
- 避難する際の注意点は?

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。
- 一緒に避難する家族の事を考え、実際に避難する時の状況を想像しながら、完成した防災マップを持って、実際に歩いてみましょう。



「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取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になったら迷わず、家族みんなで早めに避難しましょう。