

防災用語の知識と 対処法のチエ

警戒レベル3が
発令されたため…



さあ、
わからないわ

警戒レベル3?
もう、避難した方が
いいのかな?

- ① 災害情報 (水害) P1-P2
- ② 警戒レベル P3-P4
- ③ 防災準備 P5-P6
- ④ 災害に備えた計画 P7-P8
- ⑤ 避難 P9-P10
- ⑥ 避難所外避難 P11-P12
- ⑦ 災害時避難における感染症対策 P13-P14
- ⑧ 豪雨災害 P15-P16
- ⑨ 地震 P17-P18

編集発行：一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会

この刊行物は、宝くじの社会貢献事業として助成を受け作成されたものです。





1 災害情報 (水害) ~どの危険段階なのかを的確に把握しよう~

対象河川について気象庁と都道府県等が共同で洪水予報を発表しており、「氾濫発生情報」、「氾濫危険情報」、「氾濫警戒情報」、「氾濫注意情報」の4つがあります。

1 はんらんはっせいじょうほう けいかい 氾濫発生情報 (警戒レベル5)

氾濫が発生したら出される情報

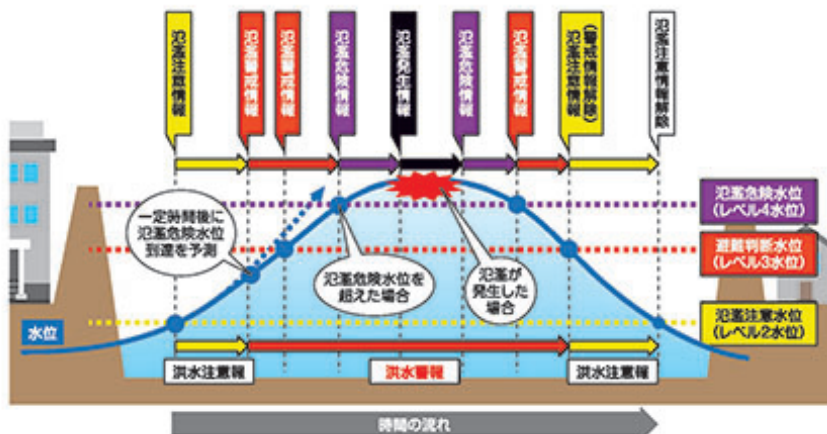
2 はんらんきけんじょうほう けいかい 氾濫危険情報 (警戒レベル4)

氾濫危険水位 (河川が氾濫するおそれのある水位 (レベル4水位)) に達した際に出される情報

3 はんらんけいかいじょうほう けいかい 氾濫警戒情報 (警戒レベル3)

一定時間後に氾濫危険水位 (レベル4水位) に到達が見込まれる場合、または避難判断水位 (避難判断の参考となる水位 (レベル3水位)) に達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合に出される情報

洪水予報の種類 (種類)	発表基準	市町村・住民に求める行動の段階
〇〇川氾濫発生情報 (洪水警報)	氾濫の発生 (氾濫水の予報)	氾濫水への警戒を求める段階【警戒レベル5相当】
〇〇川氾濫危険情報 (洪水警報)	氾濫危険水位 (レベル4水位) に到達	いつ氾濫してもおがしくない状態 避難等の氾濫発生に対する対応を求める段階【警戒レベル4相当】
〇〇川氾濫警戒情報 (洪水警報)	一定時間後に氾濫危険水位 (レベル4水位) に到達が見込まれる場合、あるいは避難判断水位 (レベル3水位) に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合	避難準備などの氾濫発生に対する警戒を求める段階【警戒レベル3相当】
〇〇川氾濫注意情報 (洪水注意報)	氾濫注意水位 (レベル2水位) に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合	氾濫の発生に対する注意を求める段階【警戒レベル2相当】



ポイント

自治体が発令する緊急安全確保 (警戒レベル5)、避難指示 (警戒レベル4)、高齢者等避難 (警戒レベル3) にも十分に気をつけ、迅速に対応しましょう。



2 警戒レベル ～避難のタイミング～

大雨などにより、災害発生のおそれがあるとき、5段階の「警戒レベル」に分けて伝えられています。

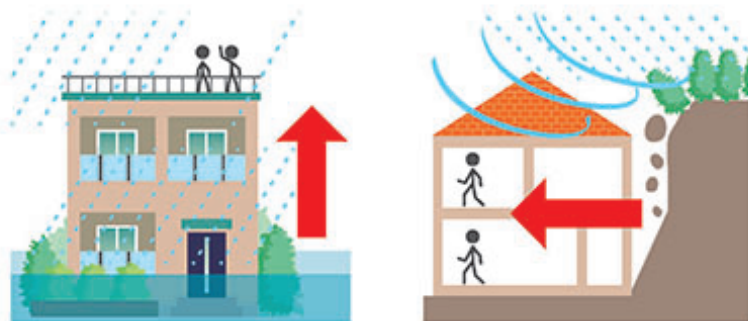
防災情報の重要度、緊急度が直感的に理解できるよう

1 きんきゅうあんぜんかくほ

緊急安全確保 (警戒レベル5)

既に災害が発生しているか、又は災害が発生直前であったりして、すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。

避難までに時間がないときは、その時にできる最善の避難行動をしましょう。



建物の上階・屋上

崖側から離れた部屋

2 ひなんしじ

避難指示 (警戒レベル4)

対象地域の方は**全員速やかに**危険な場所から**避難**してください。



3 こうれいしゃとうひなん

高齢者等避難 (警戒レベル3)

避難に時間がかかる高齢の方や障害のある方、避難を支援する方などは危険な場所から安全な場所へ避難しましょう。

また、土砂災害の危険性がある区域や急激な水位上昇のおそれがある河川沿いにお住まいの方も、準備を整え、自発的に避難しましょう。



防災情報はいろいろあるけど
いつ避難すればいいの？

警戒レベル4で
全員避難です!!



POINT

ここがポイント

伝えられる防災情報の警戒レベルに応じ、**早めの避難**が重要です。



3 防災準備

～事前に危険性をチェック～

防災用語の知識と
対処法の手配

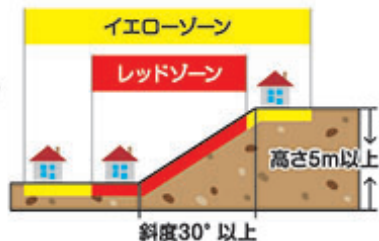
「土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律」及び「水防法」により、大雨等に伴い危険となる区域が指定されています。

1 どしゃさいがいけいかいきき 土砂災害警戒区域

急傾斜地の崩壊、土石流、地滑り等が発生した場合に、住民等の生命または身体に危害が生ずるおそれがあると認められる土地の区域です。



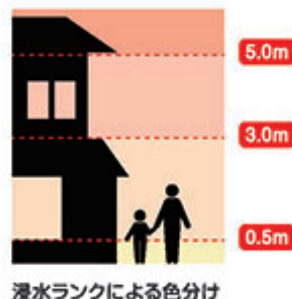
大雨や地震などで、がけ崩れや土石流などが発生する危険性の高い区域です。土砂災害警戒区域をイエローゾーン、土砂災害特別警戒区域をレッドゾーンと呼ぶこともあります。



2 こうすいしんすいそうていくいき 洪水浸水想定区域

想定し得る最大規模の降雨により河川が氾濫した場合に、住宅などが水に浸かる浸水が想定される区域です。

- 大雨などで、洪水が発生する危険性の高い区域です。
- 想定される浸水の深さ、浸水継続時間も公表されています。



3 かおくとうかいとうはんらんそうていくいき 家屋倒壊等氾濫想定区域

想定し得る最大の降雨により、堤防が決壊した場合に、一般的な家屋の倒壊・流失をもたらすような氾濫等が発生するおそれが高い区域です。

この区域では、屋内避難ではなく避難所等への立退き避難が重要となります。

この地域内にお住まいの方は、各自治体がが発令する情報に従って早期立ち退き避難が必要です。



ココがポイント

ハザードマップにこれらの区域が表示されているので、自宅周辺や学校・職場近くにある危険な場所について、いざというときにどのような危険があるのかを事前に確認しておきましょう。

スマホからも検索できます！





4 災害に備えた計画 ~水害時等に「いつ」「どのような」行動を取るかを整理しておこう~

防災用語の知識と
対処法の手紙

災害時に混乱しないよう家族、町内、勤務先等で計画を立てておくことが大切です。

1 マイ・タイムライン

洪水のように事態が刻々と変わっていく災害が発生した際に、「いつ」、「何をするのか」を整理した個人の防災計画です。事前に、自宅周辺の危険性を確認しておきましょう。

氾濫の	情報・状況	住民の行動例
3日前	台風に関する気象情報	・テレビの天気予報を注意 ・防災グッズに不足があれば買い出し ・1週間分の薬を病院に受取に行く
2日前	大雨注意報・洪水注意報 (警戒レベル2)	・テレビ、インターネット、携帯等で 雨や川の様子に注意
1日前	上流域の大雨特別警報	・家族全員の今後の予定を確認 ・携帯電話の充電
半日前	氾濫注意水位到達	・川の水位をインターネットで確認
5時間前	避難判断水位到達(警戒レベル3相当) 高齢者等避難開始を発令	安全な場所への避難(高齢者等)
3時間前	氾濫危険水位到達(警戒レベル4相当) 避難指示を発令	・携帯メールで避難指示を受信 ・高台や指定避難所への避難(全員)
0時間	氾濫発生(警戒レベル5相当) 洪水予報(氾濫発生情報)	

2 ちくほうさいけいかく 地区防災計画

コミュニティレベルでの自発的な防災活動の取り組みの計画(地区防災計画)について、市町村地域防災計画に定めるよう提案することができます。これにより、地域の実態に即し、きめ細かな実効性のある地域防災計画が作られることが期待されます。



3 じぎょうけいぞくけいかく BCP(事業継続計画)

事業継続計画とは、企業が自然災害被害などに遭遇した場合に、被害を最小限にとどめ、重要な事業の継続あるいは早期復旧を可能とするために、平常時から行うべき活動や緊急時にとるべき措置などを決めておく計画のことです。

ここがポイント

個人、地域、企業それぞれに必要な行動計画があります。特に、個人のマイ・タイムラインをよく理解しておきましょう。



5 避難 ~どこに避難したらよいか~

災害時に避難する場所として自治体が指定するものには、大きく分けて「避難場所」と「避難所」があります。

1 していきんきゅうひなんばしょ 指定緊急避難場所

災害による危険が切迫した状況において、生命の安全を確保することを目的とした**緊急に避難する際の避難先**です。

指定緊急避難場所は、地震・高潮・津波・洪水・土砂災害などの種類ごとに指定されています。

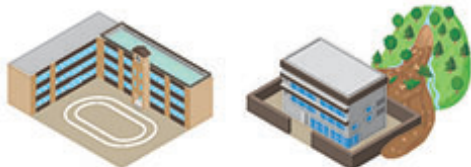


避難場所
(洪水、土石流、崖崩れ等)



避難場所
(津波、高潮)

指定緊急避難場所にはこのようなマークが付いています。



地震に強い校庭や土砂に強い建物などそれぞれの災害に適した場所

2 していひなんしょ 指定避難所

災害の危険性がなくなるまで、**自宅が被災された方々や、災害により帰宅が困難となった方々が一時的に滞在**することを目的とした施設です。



指定避難所にはこのようなマークが付いています。



公民館や体育館など一時的な滞在に適した建物

3 していふくしひなんしょ 指定福祉避難所

災害時に、**要配慮者**(高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する方)を受け入れるための設備・機材・人材を備えた避難所施設です。

受け入れるのは、要配慮者とその家族に限られます。



指定緊急避難場所の近くにはこのような看板があります。対応した災害が表示されています。

散歩の時に探してみよう!



アイコンでわかりやすい!



ここがポイント

避難経路を確認するとともに、自宅周辺だけでなく、**学校・職場周辺**の避難先も確認しておきましょう。





6 避難所外避難 ~指定避難所に避難すること以外の避難の方法も考えよう~

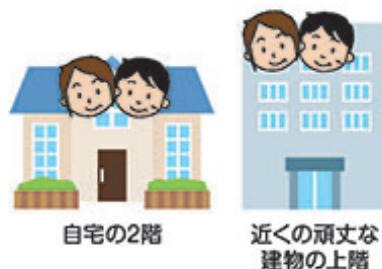
自治体が指定する指定避難所だけでなく、他の避難先についても日頃から考えておきましょう。

1 ざいたく すいちよくひなん えんこひなん 在宅(垂直避難)・縁故避難

自宅の上階や親戚・知人宅に避難する避難方法。
事前に家や周辺の安全性を確認しておく必要があります。

垂直避難

災害が近くに迫ってきていて避難場所への移動が難しい時に、頑丈な建物の上階へ避難する方法です。



自宅の2階

近くの頑丈な建物の上階

2 みんかんしゆくはくしせつ しゃじ 民間宿泊施設、社寺など

近隣のホテルや旅館、社寺などに避難する方法もあります。



3 しゃちゅうひなん 車中避難

車内で身の安全を確保する避難方法。
事前に周辺の安全性を確認しておく必要があります。
周辺への騒音や車内温度にも留意する必要があります。

車中泊の注意点

- エコノミークラス症候群の予防
- 周辺への騒音
- 燃料の確保
- トイレの確保
- 一酸化炭素中毒
- 車内温度の管理

日頃からハザードマップで安全な場所を調べておき、ガソリンを給油しておきましょう。



ここがポイント

避難ルートや避難先の安全性は事前に確認しておきましょう。
多様な避難方法を日頃から確認しておきましょう。
日頃から、自分たちに必要な非常持ち出し品(食料、飲料水など)を準備しておきましょう。



7 災害時避難における感染症対策

～避難の際には、
感染症対策にも気をつけよう～

防災用語の知識と
対処法のチエ

多くの方が避難する避難所では感染症対策が重要になります。

1 じたくりょうようしゃ のうこうせっしょくしゃ 自宅療養者・濃厚接触者

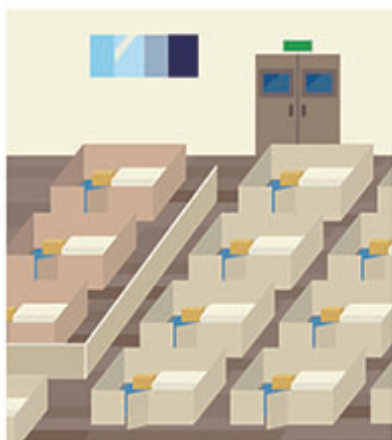
自宅療養者とは、新型コロナウイルス感染者のうち軽症者で、宿泊療養施設の受け入れ状況等から宿泊療養ができず、自宅で療養する人をいいます。

また、濃厚接触者とは、新型コロナウイルス感染者と一定の期間に接触があったと保健所が判断した人をいいます。

自宅療養者が一般の避難所に避難された場合には、保健所等で宿泊療養施設等に移れるよう調整することとされていますが、それまでの間は一般の避難者と避難スペースを分ける等の工夫が必要です。また、濃厚接触者の方については、可能な限り専用のスペースでの個室管理とする等の対応が必要とされています。

2 ゾーニング

避難所における避難者の感染リスクを避けるため、自宅療養者、濃厚接触者と避難所内の動線を分けるとともに、感染リスクの高い高齢者、妊産婦、基礎疾患を有する方等を通路・パーティション等で区画して専用ゾーンを設ける工夫が必要です。



3 しょうどく かんき 消毒・換気

避難所では様々なものが共用されますが、できれば共用を避け、消毒できるものは使用後に消毒を行うとともに、使用後は手洗いを徹底します。

避難所の換気については、次のように行うことが望ましいとされています。

窓の開放による方法

- ・換気の目安は30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にする。
- ・開放する窓は2方向とし、窓が1方向しかない場合には、ドアを開ける。



機械換気による方法

- ・必要換気量（一人あたり30m³/h）が足りない場合は、一部屋当たりの在室人数を減らすことで調整します。

ここがポイント

在宅・縁故避難など指定避難所以外への避難も検討するとともに、避難所に避難する場合には避難者自らも感染防止に十分心掛けましょう。



8 豪雨災害 ~豪雨の程度を正しく知ろう~

災害につながるような雨の降り方について正しく理解しましょう。

1 つよ あめ はげ あめとう 強い雨、激しい雨等

天気予報等では、雨の強さと降り方を次のように分けて伝えています。

1時間雨量(mm)	10以上20未満	20以上30未満	30以上50未満	50以上80未満	80以上
予報用語	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
人の受けるイメージ	ザーザーと降る	どしゃ降り	バケツをひっくり返したように降る	滝のように降る(ゴーゴーと降り続く)	・息苦しくなるような圧迫感がある ・恐怖を感じる
人への影響	地面からの跳ね返りで足元がぬれる	傘をさしていてもぬれる		傘は全く役に立たなくなる	
屋内	雨の音で話し声がよく聞き取れない	寝ている人の半数くらいが雨に気づく			
屋外の様子	地面一面に水たまりができる	道路が川のようになる		水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる	
車に乗っていて		ワイパーを速くしても見づらい	高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる	車の運転は危険	

2 きょくちてきおおあめ こうう 局地的大雨(ゲリラ豪雨)

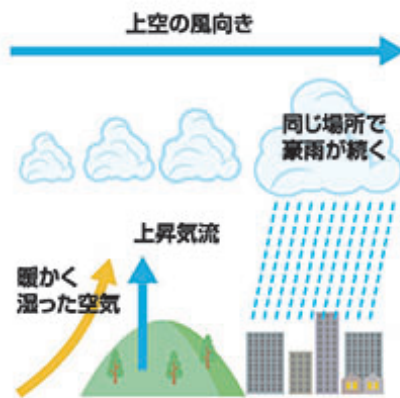
「局地的大雨」は、急に強く降り、数十分の短時間に狭い範囲に数十mm程度の雨量をもたらす雨のことで、ゲリラ豪雨とも呼ばれます。

3 しゅうちゅうこうう 集中豪雨

同じような場所で、数時間にわたり強く降り、百mm~数百mmの雨量をもたらす雨で、積乱雲が同じ場所で次々と発生・発達を繰り返すことにより起き、重大な土砂災害や家屋浸水の災害を引き起こします。

線状降水帯

次々と発生する発達した積乱雲が列をなし、塊となった積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過又は停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ50~300km程度、幅20~50km程度の強い降水をとともなう雨域のことをいいます。



ここがポイント

気象情報により、降水量や降水時間なども早めに把握しましょう。

- 危険な場所に近づかない。
- 安全な建物に避難
- 地下にいる場合は、速やかに地上に避難



9 地震

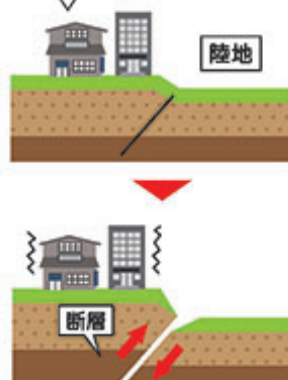
～強い揺れがどんな地震により発生したのかを早く知ろう～

地震は発生の仕方により3つのタイプに分類されます。

1 ちょっかがた だんそうがた じしん 直下型(断層型)地震

人の住む土地の直下の断層で発生する地震。範囲は比較的狭いが、縦揺れで激震が多い。

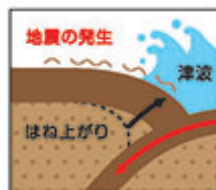
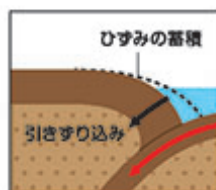
活断層で起きる。
狭い範囲でガタガタと強く揺れる。



震源が私たちの住んでいる場所に近いため、緊急地震速報が間に合いません。いつ起こるか分からない地震なので、日頃の備えが重要です。

2 かいこうがたじしん 海溝型地震

プレート(岩盤)のひずみが解放されることで起こる地震。大きな横揺れが1分以上続き、大津波を伴う場合があります。

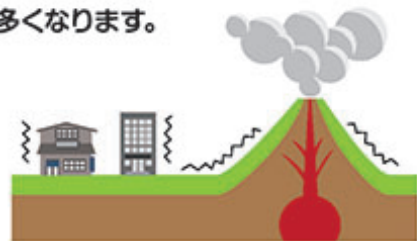


一定の周期で繰り返し起こることがわかっている地震です。住んでいる地域で過去に起こった地震を知っておきましょう。

3 かざんせいじしん 火山性地震

地下でのマグマの移動や火山の噴火などの火山活動によって発生する地震です。群発性地震が多くなります。

火山性地震は震度の小さいことが多いが、噴火の前兆として増加することもあるので注意しましょう。



POINT!

ここがポイント

地震発生直後も慌てないことが重要です。強い揺れを感じたら、身の安全を確保した後、すぐに地震情報を確認し、地震の種類に応じた対応をとりましょう。

本冊子の作成にあたっては、各ホームページに掲載されている次の資料を参考にしました。

- 国土交通省：指定河川洪水予報
- 内閣府：防災情報のページ 避難行動等のイラスト
- 東京都建設局：土砂災害警戒区域 警戒区域・特別警戒区域の指定範囲
- 国土交通省：洪水浸水想定区域図作成マニュアル 浸水ランクによる色分け
- 国土交通省：ハザードマップポータルサイト
- 国土交通省：マイ・タイムラインかんたん検討ガイド
- 防災白書：災害種別避難誘導標識システムによる案内板の表示例
- 内閣府：防災情報のページ 防災標識ガイドブック
- 気象庁：天気予報等で用いる用語 雨の強さと降り方
- 内閣府：防災情報のページ 地震が起こるメカニズム



宝くじ桜



一輪車



ドリームジャンボ
絵本



宝くじは、



図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、少子高齢化対策や災害に強い街づくりまで、さまざまなかたちでみなさまの豊かな暮らしに役立っています。



救急普及啓発
広報車



遊具



移動救急車



青色回転灯
パトロール車



下水汚濁対策
パンフレット



自然公園案内
映像展示設備



一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。



一般財団法人
日本宝くじ協会

<https://jla-takarakuji.or.jp/>