

# 大雨のときのわたしの 逃げる計画



## 1 『どんな』危険が身のまわりにあるかを"ハザードマップ"で確認しましょう

**ハザードマップとは？**  
水害や土砂災害の発生が予測される範囲や避難場所や緊急連絡先などの情報を地図に示したものです。

**■ 水害の危険**

- 浸水するおそれがある区域です。
  - 5.0m ~ 10.0m : 2階以上が水没
  - 3.0m ~ 5.0m : 2階が浸水
  - 0.5m ~ 3.0m : 1階が浸水
  - 0.5m未満 : 床下が浸水
- 家屋が倒壊するおそれがある区域です。
  - 氾濫流による倒壊
  - 河岸侵食による倒壊

**■ 土砂災害の危険**

- 土石流、地すべり、がけ崩れなどのおそれがある区域です。

**土砂災害警戒区域**  
イエローゾーン: 土砂災害の恐れがある区域

**土砂災害特別警戒区域**  
レッドゾーン: 住居や家屋に甚しい危害が生じる恐れがある区域

※ハザードマップに記載がない場合があります。

## 2 『どこに』『どうやって』逃げるかを"ハザードマップ"で確認しましょう

**→ 避難場所を決めるポイント**

原則として、**自宅の外に避難**しましょう。

**市町が指定した避難場所**  
※普段から災害時に避難することを相談しておきましょう

**安全な親戚・知人家**  
※普段から災害時に避難することを相談しておきましょう

**例外として**

浸水の危険があっても、次の3つが全て確認できれば、  
 ① 浸水する深さよりも高いところにいる。  
 ② 洪水により家屋が倒壊するおそれがある区域の外側である。  
 ③ 浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食料などの備えが十分にある。  
**家に留まり安全を確保することも可能です。**

**→ 避難経路を決めるポイント**

予定している避難経路が安全かどうかを確認しておきましょう。

- 橋を渡るなど河川に近づくのは危険です。
- 河川が氾濫していないとしても水路等の氾濫により側溝や蓋の外れたマンホール等に落下したり、土砂災害が発生する危険があります。

## 3 『いつ』逃げるかを"避難情報(警戒レベル)"で決めておきましょう

警戒レベル	状況	市町より発令される避難情報	わたしたちのとりべき行動	警戒レベル相当情報
5	災害発生又は切迫	緊急安全確保 ※市町が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、必ず発令されるものではありません。	● 命の危険。 自宅の外に避難することがかえって危険である場合は <b>直ちに安全確保</b> しましょう。	氾濫発生情報 大雨特別警戒
~~~~~ 警戒レベル4までに必ず避難! ~~~~~				
4	災害のおそれ高い	避難指示	● 危険な場所から <b>全員避難</b> しましょう。	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報
3	災害のおそれあり	高齢者等避難 ※高齢者以外の人も、必要に応じ、普段の行動を見合わせたり自主的に避難するタイミングです。	● 危険な場所から <b>高齢者等</b> (避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人等)とその避難を支援する人は <b>避難</b> しましょう。	氾濫警戒情報 大雨警戒 洪水警戒

(参考) 警戒レベル1: 早期注意情報(気象庁が発表)、警戒レベル2: 大雨注意報・洪水注意報(気象庁が発表)

令和4年8月大雨の経験を思い出して、自分の避難計画を記入しましょう!

**実践**

**マイ・タイムライン**

『わたしの逃げる計画』をつくっておう!

つくったら  
見えるところに  
貼っておこう!



**解説動画** わたしの逃げる計画(マイ・タイムライン)の作り方

このリーフレットの内容を動画で分かりやすく説明しています。  
動画をしながらマイ・タイムラインを作ってみましょう。

▼パソコンからはこちら

石川県 命を守る

検索

▼スマホからはこちら

石川県 命を守る

検索

## 1 8、9ページを見よう!

**■ 水害の危険**  
「洪水ハザードマップ」で確認しましょう。

わたしの家は**浸水区域**に

☐ 含まれています  
☐ 含まれていません

**■ 土砂災害の危険**  
「土砂災害ハザードマップ」で確認しましょう。

わたしの家は**土砂災害(特別)警戒区域**に

☐ 含まれています  
☐ 含まれていません

※これらの区域に含まれていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの人は、市町からの避難情報を参考に必要に応じて避難しましょう。

## 2 10ページのデジタルハザードマップも便利だよ

「避難場所」や「避難経路」をハザードマップで確認しましょう。

避難場所

より安全な避難経路を選びましょう

わたしの避難場所は

☐ 市町が指定した避難場所  
☐ 安全な親戚や知人家  
☐ 家に留まり安全を確保します。 例: 1階が浸水するおそれがあるため2階へ移動します。

わたしの**非常時持出品**(荷物は必要最小限で)

☐ ハザードマップ  
☐ 貴重品  
☐ スマホ・携帯電話  
☐ 懐中電灯  
☐ 携帯ラジオ  
☐ 予備電池・バッテリー

☐ 救急用品、常備薬  
☐ 飲料水  
☐ 非常食(保存食)  
☐ 敷物、ひざ掛けなど  
☐ 衣類、タオルなど  
☐ 軍手、マスクなど

☐ その他

## 3 28、29ページを見てね!

わたしの家に**避難に時間を要する人**

☐ ご高齢者  
☐ 赤ちゃんや小さな子ども  
☐ 介助の必要な人  
☐ 妊婦さん  
☐ 病気のある人  
☐ 障がいのある人 **がいます。**

チェック **Yes**

**警戒レベル3 高齢者等避難**

チェック **No**

**警戒レベル4 避難指示**

**レベル4までに必ず避難**

**警戒レベル5 緊急安全確保**  
逃げ遅れたために避難を安全に行えない場合は、「より安全な場所へ直ちに避難」しましょう。  
● 自宅や近隣の少しでも高い場所へ移動  
● 崖から離れた部屋に移動する

わたしの避難するタイミングは **警戒レベル 3・4** です。

※ 3,4いずれかを○で囲みましょう。

**緊急時の連絡先**  
例: ○○市の防災担当窓口・親戚宅 tel - -

出典: 石川県土木部河川課、砂防課