

令和8年度 家庭の防災訓練

風水害への備えを再確認しましょう

1. 防災気象情報を確認しましょう

防災気象情報や警戒レベル、ハザードマップについて確認しましょう。

2. 自分のとるべき行動を確認しましょう

自分のいる場所が安全かどうか、危険な場合いつ、どこに避難するのか確認しましょう。

3. 地域の訓練に参加しましょう

8月30日 午前8時のサイレンに合わせて、地域の防災訓練に参加しましょう。

※お住いの地区によっては、8月30日以外の日程で訓練を実施する場合があります。

新たな防災気象情報を確認しましょう

新しい名称と5段階の警戒レベル

- 防災気象情報（河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮）を5段階の警戒レベルにあわせて発表します。
- 対象災害ごとの情報として整理するとともに、**レベル4相当の情報として危険警報を新設します。**
- **情報名称そのものにレベルの数字を付けて発表します。**（例：レベル4大雨危険警報 等）

	河川氾濫 1級河川などの 大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や 大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや 土石流	高潮 海水面の上昇や 波の打上げによる浸水
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
＜警戒レベル4までに危険な場所からかならず避難！＞				
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル 1	早期注意情報			

《新たな防災気象情報についての気象庁特設ページはこちら》

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/bosai/keiho-update2026/index.html>



河川の水位情報

氾濫発生水位	レベル5 氾濫発生情報	すでに氾濫が発生している状態
氾濫危険水位	レベル4 氾濫危険情報	いつ氾濫してもおかしくない危険な状態
避難判断水位	レベル3 氾濫警戒情報	一定時間後に氾濫の危険がある状態
氾濫注意水位	レベル2 氾濫注意情報	河川の水位上昇が見込まれる状態
通常の水位		

堤防
(河岸)

《河川の水位はこちらから確認できます》

【岐阜県川の防災情報】 <https://www.kasen.pref.gifu.lg.jp/#/>



避難のタイミングを確認しましょう

風水害は事前避難が大原則です。
避難のタイミングや避難先を事前に確認しましょう。

気象警報と避難行動

5段階の警戒レベルと防災気象情報

気象状況	気象庁等の情報		市町村の対応	住民がとるべき行動	警戒レベル
災害の切迫・発生	キキクル 災害切迫	河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮 レベル5特別警報 (警戒レベル5相当情報)	緊急安全確保 ※必ず発令される情報ではない	命の危険 直ちに安全確保！ ・すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。いまいる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する。	5
2時間～0時間程度前	危険	レベル4危険警報 (警戒レベル4相当情報)	避難指示 第4次防災体制 (災害対策本部設置)	危険な場所から全員避難 ・台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。	4
数時間～3時間程度前	警戒	レベル3警報 (警戒レベル3相当情報)	高齢者等避難 第3次防災体制 (避難指示の発令を判断できる体制)	危険な場所から高齢者等は避難 ・高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	3
半日～数時間前	注意	レベル2注意報 (警戒レベル2)	第2次防災体制 (高齢者等避難の発令を判断できる体制) 第1次防災体制 (連絡要員を配置)	自らの避難行動を確認 ・ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。	2
数日～約1日前		早期注意情報 (警戒レベル1)	・心構えを一段高める ・職員の連絡体制を確認	災害への心構えを高める	1

市町村は、防災気象情報などを参考に避難情報を発令

＜警戒レベル4までに必ず避難！＞

「避難情報に関するガイドライン」（内閣府）に基づき気象庁において作成

避難行動の種類



■ **水平避難（立ち退き避難）**
★自宅が危険な区域にある場合、原則として自宅の外に避難が必要です。



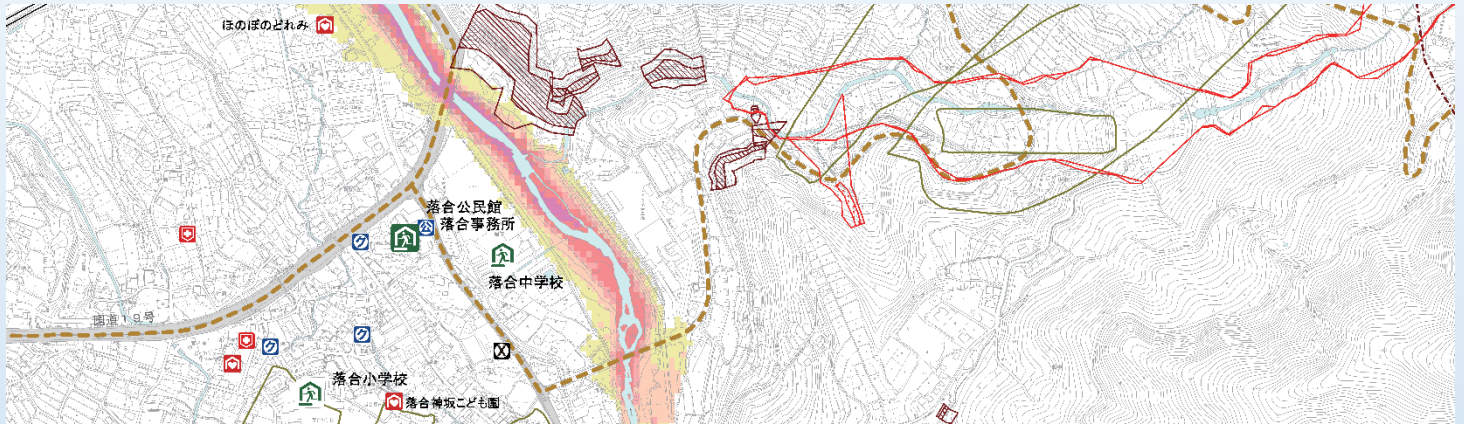
■ **垂直避難**
★既に浸水している場合などで、水平避難が危険な場合、建物の2階以上に避難しましょう。



■ **緊急安全確保**
★災害が切迫している場合、少しでも安全な場所へ避難しましょう。
土砂災害→崖から遠い部屋
洪水→2階以上の上階や屋根

ハザードマップを確認しましょう

土砂災害と水害のリスク



災害の危険がある区域を知ろう

●土砂災害

この土砂災害（特別）警戒区域は、土砂災害により被害の恐れのある箇所の地形や土地利用状況などの基礎調査を基に県が指定した区域を表示しています。

土砂災害特別警戒区域（通称：レッドゾーン）

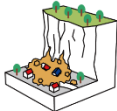
土砂災害が発生した場合に、**建築物に損壊**が生じ住民等の生命又は身体に著しい危害が生ずるおそれがある区域

土砂災害警戒区域（通称：イエローゾーン）

土砂災害が発生した場合に、住民等の生命又は身体に危害が生ずるおそれがある区域

土砂災害の種類と前兆現象

かけ崩れ（急傾斜地の崩壊） 地図の凡例（ ）

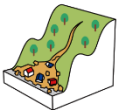


雨などの影響によって、土の抵抗力が弱まり、急激に斜面が崩れ落ちる現象。ひとたび人家を襲うと逃げ遅れる人も多く、死者の割合も高い。

前兆現象 ・ かけから小石がパラパラと落ちてくる ・ かけにひび割れが見える ・ かけから水がわき出ている

土石流

地図の凡例（ ）

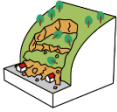


山腹や渓床を構成する土砂石礫の一部が雨などによって水と一体となり、一気に下流へ押し流される現象。流速 20～40km/h で一瞬のうちに人家などを壊滅させてしまう。

前兆現象 ・ 雨が降り続けているのに川の水位が下がる ・ 急に川の流れが濁り流木が混ざっている ・ 山なりがする

地すべり

地図の凡例（ ）



斜面の土塊が地下水などの影響により、すべり面に沿ってゆっくりと斜面下方へ移動する現象。一般的に広範囲におよび移動土塊量が大きいため甚大な被害をおよぼす可能性が高い。

前兆現象 ・ 沢や井戸の水が濁る ・ 地面にひび割れができる ・ 斜面から水がふき出す

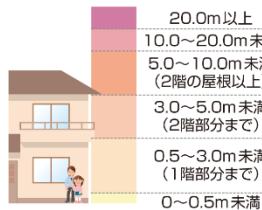
雨が上った後も注意

地すべりは地下に水がしみ込んで起るため、雨が上った後に発生する事があります。地すべりが起こりやすい所に住む方は、雨が上った後も注意しましょう。

●水害

この洪水浸水想定区域は、令和元年6月に岐阜県より公表された洪水浸水想定区域図・水害危険情報図を基に、**想定し得る最大規模の降雨**を前提とした河川ごとの浸水データを重ね合わせ、複数河川の洪水浸水想定区域が重なる区域においては、被害想定を最大値にて合成して作成した洪水浸水想定区域に避難所等の情報を重ね合わせて作成したものです。

洪水浸水想定区域（浸水の深さ）



自分の高さに応じて
区域外への避難が必要です。

家屋倒壊等氾濫想定区域 地図の凡例（ ） （早期に区域外へ避難が必要です。）

●氾濫流

流速が早いため、木造家屋は倒壊する恐れがあります。



●河岸侵食

地面が削られ家屋は建物ごと崩落する恐れがあります。



中津川市のハザードマップはこちらから確認できます。

【公式ホームページ】

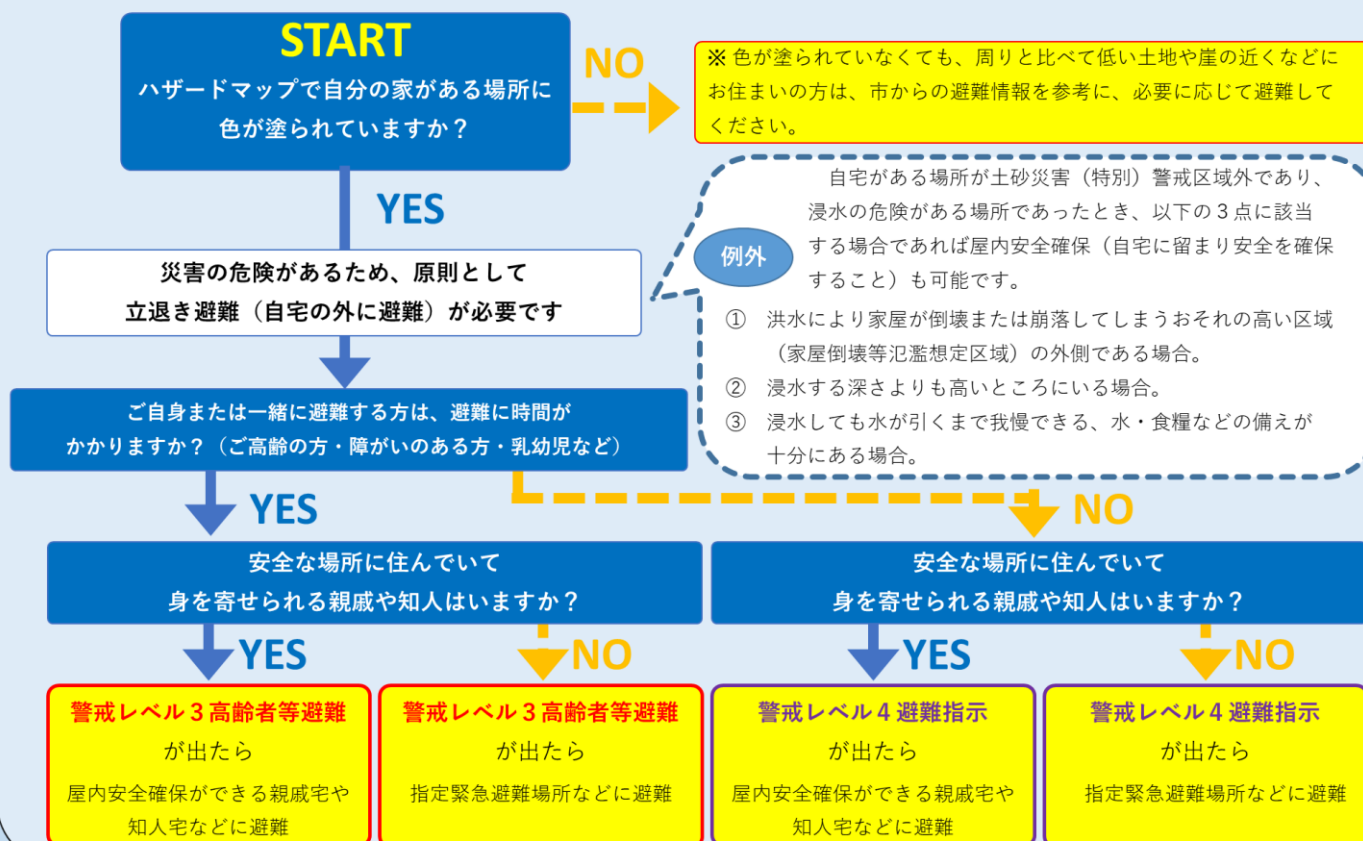
<https://www.city.nakatsugawa.lg.jp/soshikikarasagasu/bosaianzenka/2/2/11751.html>



いっどこへ避難するか確認しましょう

災害が発生したとき、避難が必要か？
必要な場合いつ、どこへ避難すればよいか確認しましょう。

避難行動判定フロー



避難時の持ち物（例）

全員

- | | |
|--|---------------------------------|
| 【食料品】 | 【貴重品】 |
| ☐ 非常食 | ☐ 身分証明書 |
| ☐ 飲料水 | |
| 【便利品】 | 【衛生・救急用品】 |
| ☐ ヘルメット | ☐ 歯磨きセット |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ 笛やブザー | ☐ 衣類・タオル |
| ☐ 携帯用カイロ | ☐ 薬・救急用品 |
| 【情報収集用品】 | |
| ☐ 携帯電話・スマートフォン | |
| ☐ 充電器・モバイルバッテリー | |
| ☐ 携帯ラジオ | |
| ☐ 筆記用具 | |



女性

- ☐ 生理用品などの清潔品
- ☐ 化粧品などの日用品

乳幼児

- ☐ ミルクや離乳食などの食品
- ☐ 哺乳瓶や調理器具
- ☐ 紙おむつ・お尻拭きなどの清潔品
- ☐ 抱っこひもなど

高齢者

- ☐ 常備薬・お薬手帳
- ☐ 老眼鏡・補聴器
- ☐ 入れ歯や洗浄剤などの生活用品

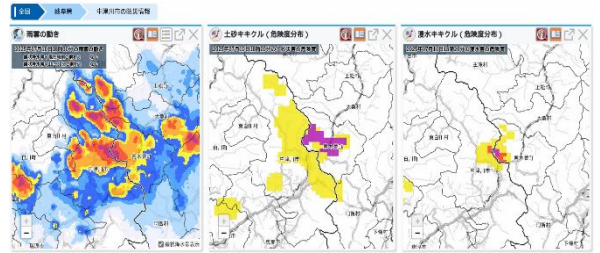
ご自身の環境に合わせて
必要なものを準備しましょう

情報収集の手段を確認しましょう

気象庁ホームページ

- 最新の気象情報、土砂災害や浸水害の危険度を地図上に示すキキクル等を確認できます。

<https://www.jma.go.jp/>



岐阜県総合防災ポータル

- 県内の避難情報、避難所開設状況の他、河川の水位状況等確認できます。

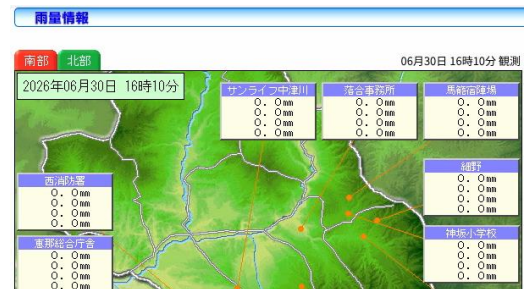
<https://gifu-bousai.my.salesforce-sites.com/>



中津川市防災気象情報

- 中津川市内に設置してある雨量計の雨量等の気象情報を確認できます。

<https://www.micosweb.jp/web/nakatugawa-city/quick01>



中津川市ハザードマップ公開システム

- WEBでハザードマップを確認できます。スマホ等の現在地から、今いる場所が安全かどうかを確認できます。

※令和8年度にリニューアルしました。

<https://experience.arcgis.com/experience/6f5c2e1d34b248eba1a047d6d5dbb15d>



その他（テレビのデータ放送など）

- 大雨警報などの気象情報や市が発令する避難情報は、テレビのデータ放送からも確認できます。
- 防災無線や市のメール、LINEでも防災情報を発信しています。
- 防災行政無線の聞き直しができます。 ※通話料がかかります
防災無線テレホンサービス (0573-65-0370)

中津川市市民安全情報ネットワーク登録

メール登録⇒



LINE登録⇒



防災アプリ

■Yahoo! 防災情報

- ★緊急地震速報や豪雨予報をはじめとする災害情報をプッシュ通知で受け取ることが出来ます。マップ機能では、キキクルの危険度とハザードマップの危険箇所を重ねて表示し、危険な場所を視覚的に確認できます。
- また、防災手帳機能では避難場所やハザードマップ、防災用品の確認など普段からの防災対策にもお使いいただけます。
- 緊急時には自治体（中津川市）からのお知らせも受け取れます。



<https://emg.yahoo.co.jp/>

■特務機関NERV防災

- ★緊急地震速報や強震モニタ、気象警報などの通知速度がとても速いです。
- 災害発生時はユーザーネットワークによる生活支援情報をマップ上で表示する「クライシスマッピングレイヤー」で被災者の生活再建に必要な情報を提供します。



<https://nerv.app/>

■停電情報お知らせサービス（中部電力）

- ★地点を登録しておくと、停電が発生した際に通知が届きます。
- また、マップ上で停電している地区が一目でわかり、原因や復旧の見通しも確認できます。アプリからチャットで停電に関する問い合わせをすることもできます。



<https://teiden.powergrid.chuden.co.jp/pr/index.html>

災害情報の多言語配信

■Safety tips

- ★観光庁監修のもと開発された、日本国内における緊急地震速報や津波警報、噴火速報、特別警報、熱中症情報、国民保護情報を通知する無料アプリです。
- 訪日外国人旅行者向けに、災害時に役立つ様々な機能があります。
- 英語・中国語（繁・簡）・韓国語・日本語の5言語で提供しています。



日本語
サイト



English

【日本語】 <https://www.rcsc.co.jp/safety-tips-jp>

【English】 <https://www.rcsc.co.jp/safety-tips-en>

■Facebookによる災害情報等の配信

- ★（公財）岐阜県国際交流センターでは、災害情報を在住外国人の方々へ分かりやすく提供するため、「災害情報多言語自動発信システム」を運用し、Facebook等による6言語（「やさしい日本語」「英語」「中国語」「ポルトガル語」「フィリピン語」「ベトナム語」）での情報発信を行っています。



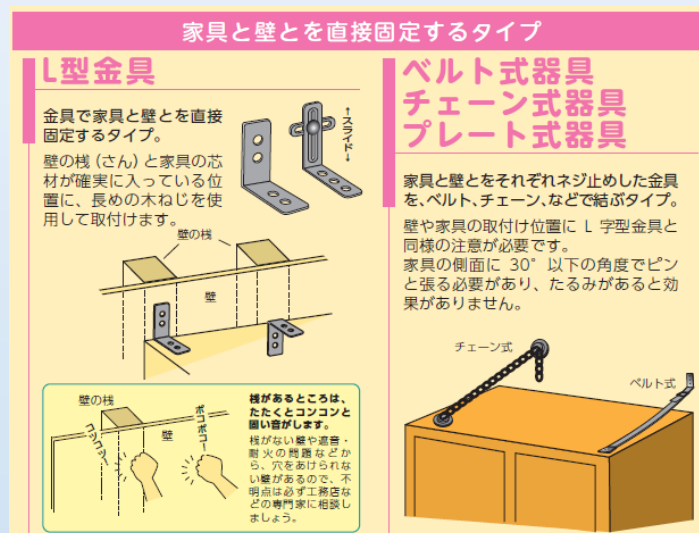
<https://www.gic.or.jp/storage/2026/02/facebook.pdf>

地震への対策も忘れずに！

中津川市は、南海トラフ巨大地震や阿寺断層帯地震で大きな被害が発生すると想定されています。地震による被害を抑えるために事前に家具の転倒防止、食糧等の備蓄、火災の予防などの防災対策を実施しましょう。

家具の転倒防止

地震で家具が転倒すると、その下敷きになって命を落としたり、室内に物が散乱して**避難の妨げ**になる恐れがあります。
地震から身を守るためには、**家具の固定**などの対策を行いましょう。



食糧などの備蓄

■最低3日以上の上の備蓄を！！

水道・電気・ガスなどのライフラインの復旧や支援物資の到着までには、一般的に3日程度の時間を要すると言われています。今回の能登半島地震では、1週間以上孤立した集落が多数ありました。

★**最低3日以上**の食べ物、飲み物、簡易トイレ（凝固剤と袋）を備えておきましょう。

★いつもの食品や日用品をある程度備蓄しながら使用する「**ローリングストック**」を実践しましょう。

【断水時のトイレについて】

地震で水道に被害があると、家が無事でもトイレが使えない可能性があります。

■上水道だけ止まった場合

→流水水を確保できれば、水洗トイレが使えます。

■下水道も被害を受けた場合

→**水洗トイレは使用できません！**携帯トイレや避難所のトイレを利用しましょう。



通電火災の予防

■ブレーカーをOFFにして避難しましょう

★大きな地震や台風などで停電が発生すると、倒れた家電や損傷した配線が停電復旧時に通電することで出火の原因となることがあります。地震や台風で自宅から避難する場合は、ブレーカーをオフにし、コンセントを抜くことで通電火災を予防しましょう。

★地震による通電火災の予防には感震ブレーカーが効果的です。感震ブレーカーは地震の揺れを検知してブレーカーを自動的に切る装置で、簡易的なものは数千円で入手できます。

https://www.fdma.go.jp/relocation/html/life/yobou_contents/materials/pdf/29_zisin.pdf



（内閣府パンフレット）

