

# 風水害

防災ハンドブック

地域を守る 地域を創る

**RAB**青森放送

2026年5月28日 更新

# 「レベル」と「色」で避難判断! 警戒レベルと防災気象情報

台風や集中豪雨の際は、自治体や気象庁など関係機関から様々な情報が発表されます  
令和8年5月より"警戒レベル"をつけて発表する新たな防災気象情報での運用が始まり  
災害発生の危険度と防災情報を直感的に理解して避難行動に結びつけやすくなりました

## 新たな防災気象情報 (令和5年5月29日～)

河川氾濫 大雨 土砂災害 高潮 は警戒レベルをつけて発表します  
また、この4つに限り特別警戒と警戒の間に「レベル4危険警戒」が追加されました



### 大事



とるべき行動が「色」と「数字」でひと目でわかるようになったんだ!  
紫のレベル4が出たら"危険な場所から全員避難"が必要だよ  
自治体から避難情報が出ていたら、災害が起こる前にすぐに避難しよう  
たとえ出ていなくても少しでも危険と感じたら、危険な場所から離れよう

# 大きく変更! 「河川氾濫」の危険度の伝え方

新しい防災気象情報では、指定河川ごとに氾濫に関する  
注意報警報等が新設されます

## 青森県内の指定河川

岩木川

馬淵川

高瀬川と小川原湖

堤川と駒込川

十川

平川

### ポイント

指定河川については「〇〇川 レベル4氾濫危険警報」という形式で、  
“河川ごと”に氾濫の危険が非常に高まったことを伝えるよ!



川の近くの方、浸水リスクがあるエリアの方は、  
安全な所へ早めに避難するよう心掛けましょう!

## 指定河川以外の中小河川

「東青津軽にレベル4大雨危険警報」という形式で  
“市町村ごと”に警戒レベルがついた**大雨警報**で、  
低い土地の浸水と川の増水・氾濫に注意警戒を呼びかけます

### 大事

特に中小河川は、短時間で状況が悪化する恐れもあるよ!  
どんな危険があるのか気象庁が提供している  
「大雨キキクル（浸水、洪水）」で確認することも大切だよ!



### 大雨キキクル



## レベル5特別警報 この情報が出てからの避難は手遅れ!

自治体が警戒レベル5の緊急安全確保を発表する目安となる情報  
何らかの災害がすでに発生している恐れが極めて高い状況で  
命の危険が迫っているため、ただちに身の安全を確保する必要がある



## レベル4危険警報 危険な場所からすぐに離れる! ここで避難を完了させる

自治体が警戒レベル4の避難指示を出す目安になる情報  
災害の危険度が非常に高まった状況を示し、災害が想定されるところからは離れる  
避難指示が出ていない場合も、自らの判断で避難の判断をする



## レベル3警報

自治体が警戒レベル3の高齢者等避難を発表する目安となる情報  
高齢者など避難に時間がかかる方は、危険な場所から避難が必要  
それ以外の一般の方も避難の準備や、自ら避難の判断をする



### 大事

避難のタイミングは「レベル3」と「レベル4」

**特に紫の「レベル4は危険な場所から全員避難」**

レベル3やレベル4の気象情報が発表されたら

自治体からの避難情報に注意して危険な場所から離れよう!

避難指示などが発表されていなくてもキキクルや河川の水位情報等を確認して  
早めの避難を心掛けよう!



# 大雨・洪水・台風から身を守る

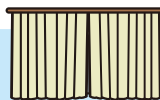
豪雨や洪水で浸水被害に遭うと周辺の状況は一変します  
事前に防災気象情報を確認し、身の危険を感じたら  
ためらわずに早めに避難しましょう

## 事前の備え

ポイント 気象災害は事前の備えができるよ!! 台風は数日前から対策をしよう

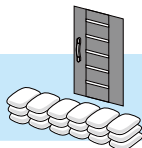
### 暴風対策

- 飛ばされやすいものは屋内に移動するか固定する
- ガラスが割れるおそれも! 雨戸やカーテンを閉める



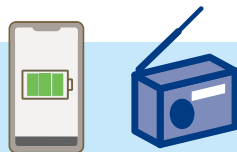
### 浸水対策

- 避難情報を確認する
- 土のう、水のうを玄関周りに置き浸水を防ぐ



### 停電対策

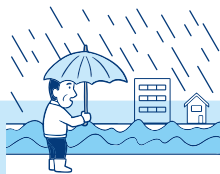
- 懐中電灯、ラジオを準備する
- 携帯電話などをフル充電にする
- 車のガソリンを満タンにする



## 避難の心得

### 危険な場所に近づかない

- 川、海、山や崖の近く、用水路などから離れる
- 様子も見に行かない!



### 足元に注意

- 長靴は水が入ると動きづらいので、スニーカーで避難しよう
- 水が濁って足元が見えづらくなるので、マンホールや水路に落ちないように長い棒やストックで足元を確認する



### 運転中の豪雨

- 無理せず、安全な場所に停車する
- アンダーパスなど周囲より低い場所を通るのは避ける



# 風水害を知る

近年記録的豪雨が増加し 短時間に狭い範囲で非常に激しく降る雨が頻発しています  
今後さらに激甚化し、いつ、どこで発生してもおかしくありません  
「今まで大丈夫だったから…」ではなく、情報収集と早めの行動が命を守ることにつながります

## 青森県の過去の主な風水害被害

(RAB アーカイブより)



1975年8月 旧岩木町百沢地区で土石流発生  
家屋などが押し流された



1991年9月 台風19号直撃（りんご台風）  
収穫前の多くのりんごが落果した



2013年9月 台風による記録的豪雨で  
馬淵川中流域や岩木川で氾濫発生



2021年8月 記録的豪雨による土砂災害  
国道279号にかかる小赤川橋が崩落

### 雨が降り続いたら

- ・こまめに気象情報を確認しよう
- ・「青森県河川砂防情報システム」で  
県内の雨量、河川の水位、洪水予報などが確認できるよ



## 1時間雨量の目安



**やや強い雨**  
(10~20mm)

雨の音で話し声がよく聞き取れない



**強い雨**  
(20~30mm)

どしゃ降り  
傘をさしても濡れる



**激しい雨**  
(30~50mm)

道路が  
川のようになる



**非常に激しい雨**  
(50~80mm)

傘が役に立たない  
水しぶきで辺り一面が  
白くなり、視界が悪くなる



**猛烈な雨**  
(80mm以上)

息苦しくなるような  
圧迫感、恐怖を感じる

## 風の強さ



**やや強い風**  
(10~15 m/s)

傘をさせない



**強い風**  
(15~20 m/s)

風に向かって歩けな  
くなり転倒する人も



**非常に強い風**  
(20~30 m/s)

看板が落下・飛散する



**猛烈な風**  
(30~35 m/s)

屋外での行動は極めて危険  
走行中のトラックが横転する



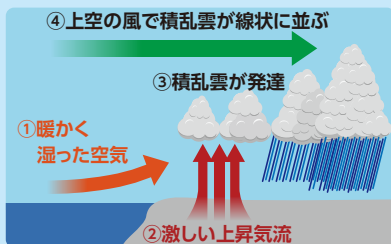
**猛烈な風**  
(35m/s 以上)

木や電柱が倒れる

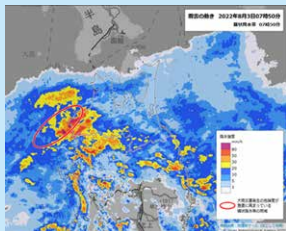
画像提供: 気象庁

## 線状降水帯

- ・発達した積乱雲が列になって同じ場所を通過、停滞することでできる強い雨のエリアのこと
- ・数時間にわたってとても強い雨を降らせるので大雨災害発生の危険度が急激に高まる
- ・「線状降水帯発生情報」が出たらすぐに身の安全を確保しよう



青森県での発表例 (2022年8月3日)



出典: 青森地方気象台

大事



- ・気象庁は線状降水帯による大雨の可能性を2024年(令和6年)から**県単位**で予測
- ・さらに2026年(令和8年5月)から2~3時間前に「線状降水帯直前予測」が**津軽・下北・三八上北** 単位で発表!! 川や崖から離れよう
- ・必ずしも線状降水帯が発生するわけではないけど発生しなくても大雨となる可能性が高いよ
- ・キックルなどを活用して心構えを一段と高めることが大切だね

# 土砂災害を知る

傾斜が急な山が多く、台風、大雨地震が多く発生する日本は土砂災害が起こりやすく、2014年～2023年までの10年では平均して1年に1,499件の土砂災害が発生しています 土砂災害は一瞬にして甚大な被害をもたらすため日頃から備えておきましょう

## 大事



- ・土砂災害警戒情報は新たに「レベル4土砂災害危険警報」として発表
- ・レベル4土砂災害危険警報が出たら危険なエリアから離れよう!
- ・土砂災害の危険を感じたら原則立ち退き避難が必要だよ

## 土砂災害を発生させる現象は次の3種類

特徴と前兆現象を覚えて早めの避難につなげましょう

### がけ崩れ

大雨や雪解け水などが地面にしみ込み  
斜面が突然崩れ落ちる現象  
地震の影響で起こることもある  
崩れ落ちるスピードが速い



### 前兆は…?



・小石がパラパラ落ちてくる



・斜面から水が湧き出る

・斜面に割れ目が見える ・湧き出た水が濁りだす ・地鳴りがする

## 地すべり

雨や地下水などの影響で、ゆっくり斜面が下方へすべり落ちる現象  
広い範囲で発生する



## 前兆は…?



・がけや斜面から水が噴き出る

- ・斜面に割れ目が見える
- ・亀裂や段差が発生する



・沢や井戸水が濁る

- ・樹木や電柱などが傾く
- ・地鳴り、山鳴りがする

## 土石流

山や谷底の石や土砂が大雨や雪解け水などと一緒に一気に流れ出る現象  
自動車並みのスピード



## 前兆は…?



普段聞き慣れない大きな音がある  
(山鳴り、石のぶつかる音など)



川の水が濁り流木が混ざり始める

- ・雨が降っているのに川の水位が下がる
- ・土臭いにおいがする

# 土砂災害から身を守る

Q 自分の住んでいるところは大丈夫？

A 「土砂災害ハザードマップ」などを見てみよう

土砂災害の恐れがある地域は「土砂災害警戒区域」や「土砂災害危険箇所」に指定されている  
→土砂災害の恐れがある場所だった場合は家族で避難所の場所や避難経路を確認しよう



事前に知ることが大切 自宅だけでなく職場など滞在する可能性がある場所も調べておくと良いね!

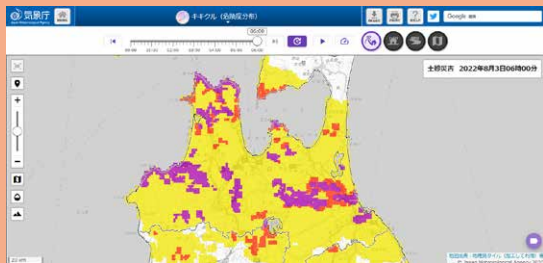
Q 雨が降ってきた! 今できることは?

A テレビやラジオ、インターネットで最新の情報を確認

「レベル4土砂災害危険警報」が出たら危険なエリアには近づかない!

気象庁のHPで「土砂キキクル」を活用しよう

土砂災害の危険度が高くなっている領域を地図上で5段階に分けて示している



土砂キキクル



**赤**や**紫**は危険度が高まっていることを表すよ

出典：気象庁ホームページ

<https://www.data.jma.go.jp/yoho/review/page.html#target=20220803&current=2022080221&range=2022080215-2022080515>

## Q レベル4土砂災害危険警報が発表されたら？



### A 基本的には全員避難 危険な場所から離れよう

- ・気象庁のホームページで「土砂キキクル」で今いる場所の状況を確認
- ・土砂災害発生の危険が高まっていたら早めに全員で避難
- ・土砂災害の前兆を感じたら避難情報などが出ていなくても早めに避難をしよう

#### 避難先は避難所だけではない！

避難所での生活は子どもや高齢者にとっては大変な環境  
 親戚の家や友達の家泊らせてもらったり  
 ホテルに滞りするのも「避難」方法のひとつ  
 もしもの時に「どこに」避難するかも考えておこう



## Q 避難が間に合わないときはどうしよう

### A 無理に外に出ず、屋内で安全を確保する

夜間の場合や外ですでに被害が出ているときは無理は禁物  
 斜面と反対側の2階以上の部屋で避難しよう



#### 雨が止んでも油断しない

土砂災害は大雨のピークだけでなく小雨になったり  
 雨が止んだ後に発生する恐れがあるよ  
 避難指示や大雨が解除されるまで安全な場所で避難を続けよう

大事

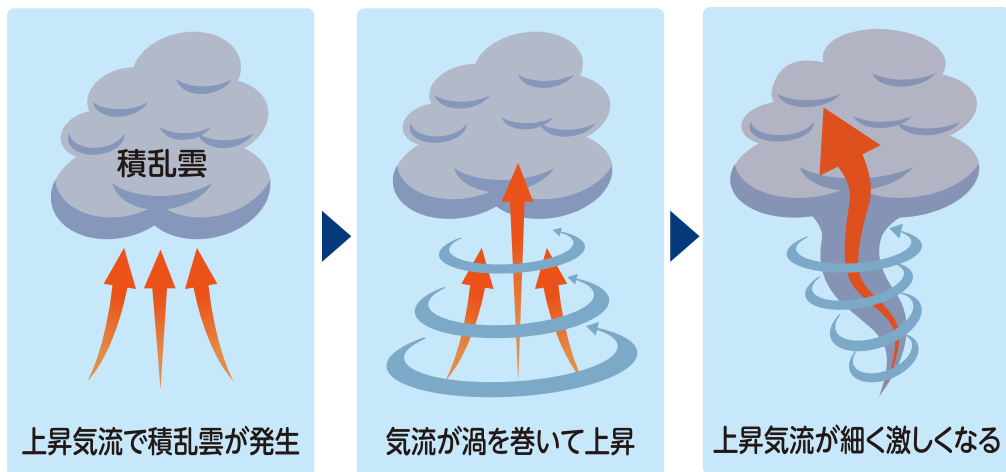


# 竜巻に備える

## 竜巻とは

非常に発達した積乱雲によって発生する激しい風の渦巻き  
竜巻によっては車が飛ばされたり家が破壊されることもある  
日本では1年あたり約20件の竜巻が確認されている（2007年～2022年）

## 竜巻発生仕組み



竜巻は季節問わず一年を通してどこでも発生するよ  
特に積乱雲が発達しやすい7月～10月は竜巻確認件数が増える！  
「竜巻」が身近にせまったらすぐに身を守ろう



# 竜巻は突発的に発生! 早めに判断を!

竜巻が発生しやすい状況を予測できるのは1時間前から  
「気象防災速報（竜巻注意 / 竜巻目撃）」で竜巻への注意を呼びかけます

## 竜巻注意速報

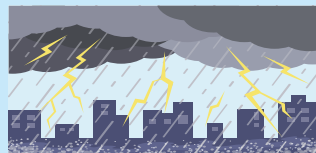
- ・竜巻が発生しやすい気象状況の時に発表（有効期間は発表から約1時間）
- ・この情報が出たら、空の様子に注意!!  
積乱雲が近づく兆しを感じたらすぐに身の安全を確保しましょう

## 竜巻目撃速報

- ・目撃情報が得られ、さらなる竜巻等が発生するおそれが高まった場合に発表

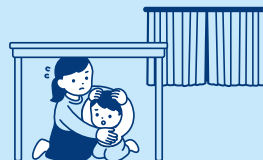
### 竜巻の前兆

- ・真っ黒い雲が近づき周囲が急に暗くなる
- ・冷たい風が吹く
- ・雷鳴が聞こえたり来航が見える
- ・大粒の雨やひょうが降る



### 屋内での避難

- ・窓、雨戸、カーテンを閉める
- ・建物の最下位に移動
- ・窓のない部屋に避難、または窓から離れる
- ・丈夫な机やテーブルの下で身を小さくし、頭を守る



### 屋外での避難

- ・頑丈な建物への避難
- ・車庫や物置、プレハブ小屋に避難しない（巻き上げられる恐れあり）
- ・ビルの隙間など頑丈な建物の物陰に入って身を小さくする
- ・車の運転中は降りて安全な場所に移動

