

おお あめ とき に
大雨の時にどう逃げる



こ じん
個人ワーク



ひ なん
あなたの「避難」

つか ひ なん こう どう せい り
ワークシートを使って避難行動を整理しよう



気象庁 令和3年春

ワークの準備

じゅん び

ワークシート わたしの『大雨の時にどう逃げる』

START ハザードマップで 自宅の位置・土砂災害リスクを確認 (ハザードマップで表示されていない災害リスクも確認) 右側の同じ住所の地図を確認し、自分の行動を整理しよう

1 自宅に、災害リスクはありますか？

2 自宅を離れた避難 (応急避難) が必要ですか？

3 応急避難の 避難先はどこですか？

4 自分または一緒に避難する方は 避難に時間がかかりますか？

5 自分または一緒に避難する方は 避難に時間がかかりますか？

6 避難先はありますか？

7 避難先はありますか？

8 避難先はありますか？

9 避難先はありますか？

10 避難先はありますか？

11 避難先はありますか？

12 避難先はありますか？

13 避難先はありますか？

14 避難先はありますか？

15 避難先はありますか？

16 避難先はありますか？

17 避難先はありますか？

18 避難先はありますか？

19 避難先はありますか？

20 避難先はありますか？

21 避難先はありますか？

22 避難先はありますか？

23 避難先はありますか？

24 避難先はありますか？

25 避難先はありますか？

26 避難先はありますか？

27 避難先はありますか？

28 避難先はありますか？

29 避難先はありますか？

30 避難先はありますか？

31 避難先はありますか？

32 避難先はありますか？

33 避難先はありますか？

34 避難先はありますか？

35 避難先はありますか？

36 避難先はありますか？

37 避難先はありますか？

38 避難先はありますか？

39 避難先はありますか？

40 避難先はありますか？

41 避難先はありますか？

42 避難先はありますか？

43 避難先はありますか？

44 避難先はありますか？

45 避難先はありますか？

46 避難先はありますか？

47 避難先はありますか？

48 避難先はありますか？

49 避難先はありますか？

50 避難先はありますか？

51 避難先はありますか？

52 避難先はありますか？

53 避難先はありますか？

54 避難先はありますか？

55 避難先はありますか？

56 避難先はありますか？

57 避難先はありますか？

58 避難先はありますか？

59 避難先はありますか？

60 避難先はありますか？

61 避難先はありますか？

62 避難先はありますか？

63 避難先はありますか？

64 避難先はありますか？

65 避難先はありますか？

66 避難先はありますか？

67 避難先はありますか？

68 避難先はありますか？

69 避難先はありますか？

70 避難先はありますか？

71 避難先はありますか？

72 避難先はありますか？

73 避難先はありますか？

74 避難先はありますか？

75 避難先はありますか？

76 避難先はありますか？

77 避難先はありますか？

78 避難先はありますか？

79 避難先はありますか？

80 避難先はありますか？

81 避難先はありますか？

82 避難先はありますか？

83 避難先はありますか？

84 避難先はありますか？

85 避難先はありますか？

86 避難先はありますか？

87 避難先はありますか？

88 避難先はありますか？

89 避難先はありますか？

90 避難先はありますか？

91 避難先はありますか？

92 避難先はありますか？

93 避難先はありますか？

94 避難先はありますか？

95 避難先はありますか？

96 避難先はありますか？

97 避難先はありますか？

98 避難先はありますか？

99 避難先はありますか？

100 避難先はありますか？

きにゅう
記入できるよう
かみ いんさつ
紙に印刷



がめんひょうじ
画面表示

がめんひょうじ
画面表示

てもと
手元におく

つくえ
机におく

どうがきょうざい
この動画教材を
み
見ながら作業
さぎょう

ワークシート

ち いき
地域のハザードマップ

大雨の時にどう逃げる

個人ワーク

あなたの「避難」

ワークシートを使って避難行動を整理しよう

作業に用いる資料のリンク

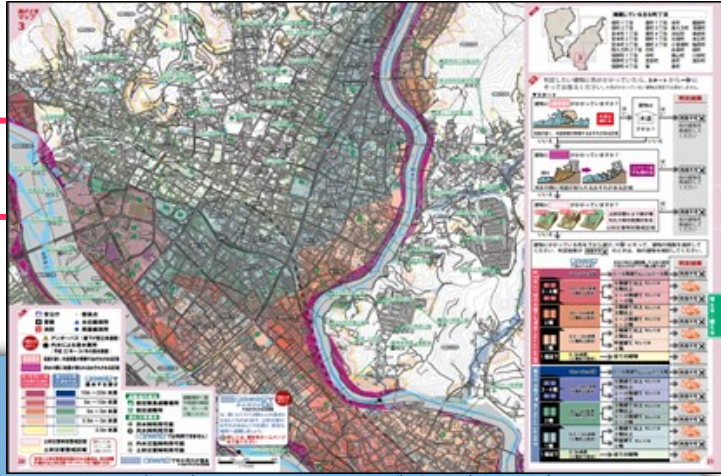
- ワークシート、ワークシート(記入例)、参考資料1、参考資料2
- ハザードマップ

※ 印刷出力(参考資料は必要に応じて)して、筆記用具と一緒に手元に準備してください。

※ 各家庭に配布されているハザードマップを手元においてください。

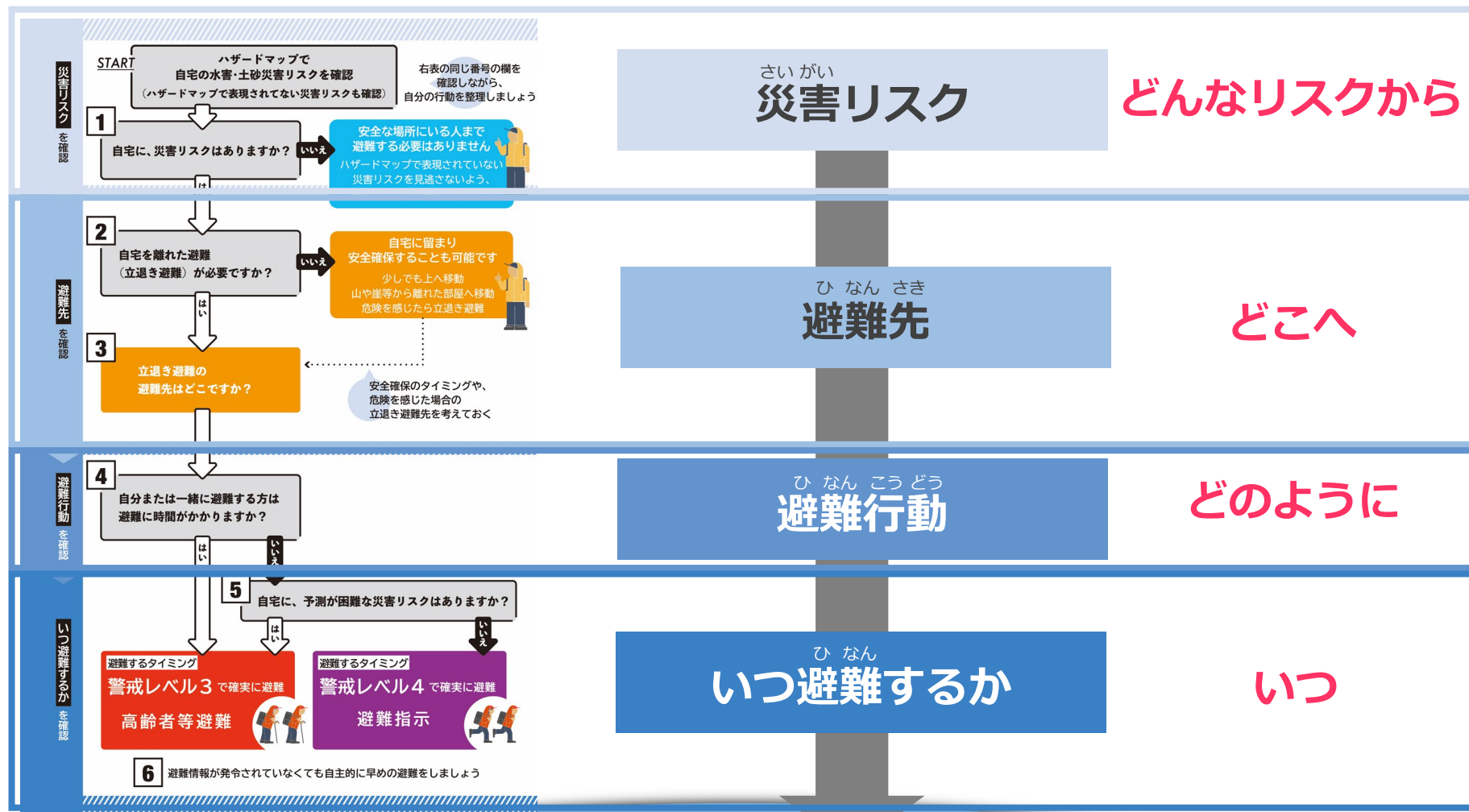
※ この教材では、国土交通省の「重ねるハザードマップ」を用いて解説します。

きしやうちょう
気象庁ホームページ 実習教材
ち いき
地域のハザードマップ



ち いき
※地域により、表示や内容は異なります

ワークシート



いつ、どこへ避難するか

ワークシート

とい
問

かく にん き にゅう
確認・記入

1

自宅に、災害リスクはありますか？

いいえ

はい

2

1

☐ はい

☒ いいえ

自宅に、災害リスクは
ありますか？

水害のリスク

土砂災害のリスク

☐ あり

☐ なし

浸水の深さ ____m

☐ あり

☐ なし

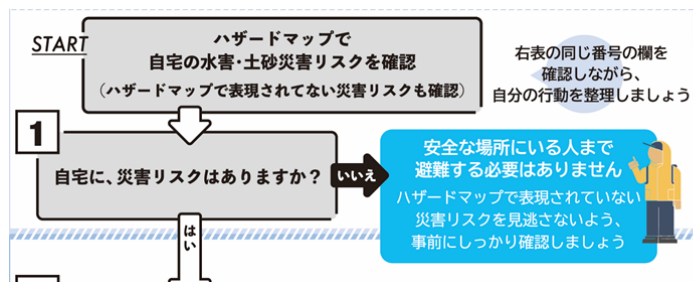
かい とう つぎ
回答して次へ

なが そ ひ なん
流れに沿って「いつ」「どこへ」避難するのか
あき
明らかにしましょう！



さい がい かく にん

「災害リスク」を確認しましょう



ワークシート

わたしの『大雨の時にどう逃げる』

1

☐ はい ☒ いいえ

水害のリスク	土砂災害のリスク
☐ あり ☐ なし	☐ あり ☐ なし
浸水の深さ ____m	

2

☐ はい ☒ いいえ

水害のリスク	土砂災害のリスク

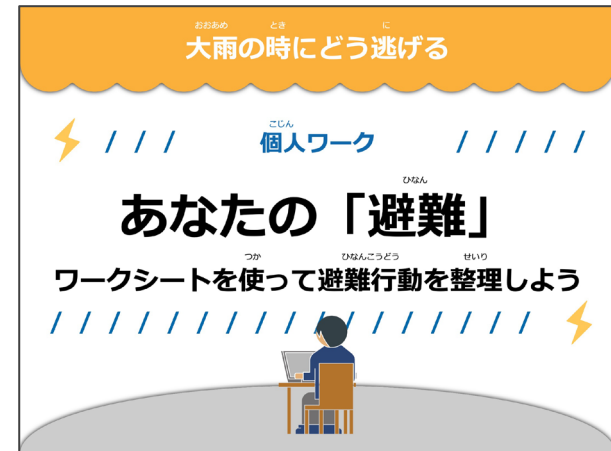
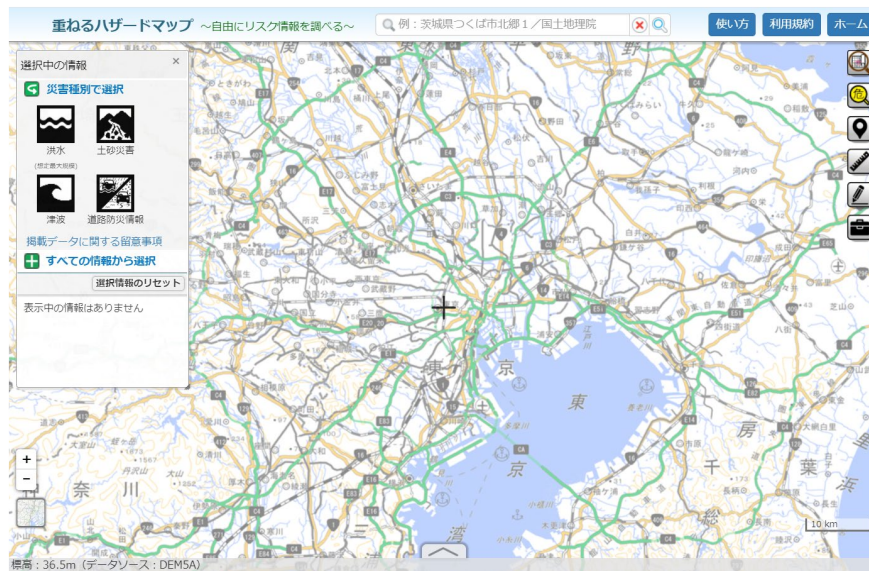


きょうざい こく ど こうつうしょう かさ つか せつ めい

この教材では、国土交通省の「重ねるハザードマップ」を使って説明

かさ 重ねるハザードマップ

かさ 重ねるハザードマップ

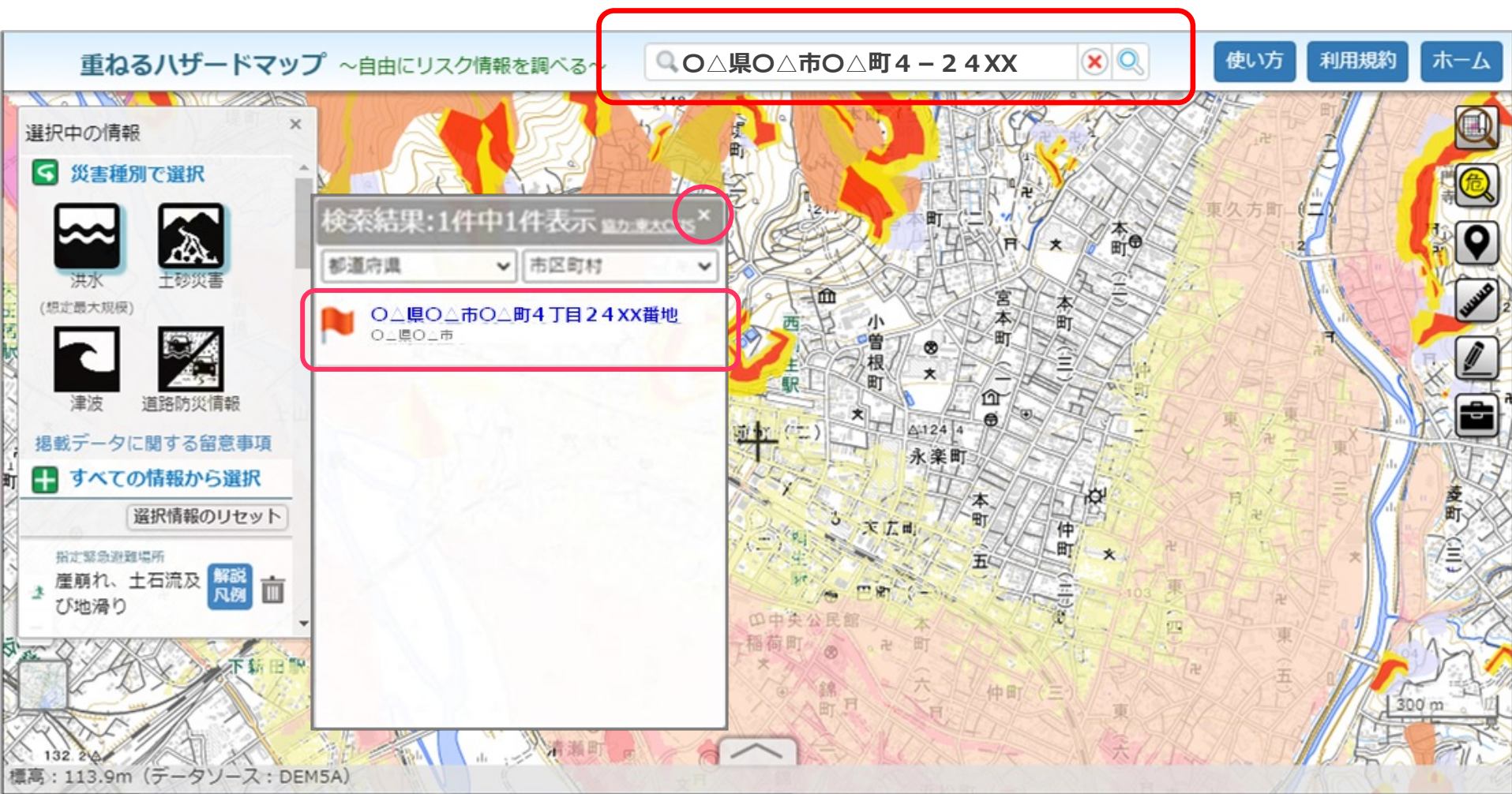


—— 作業に用いる資料のリンク

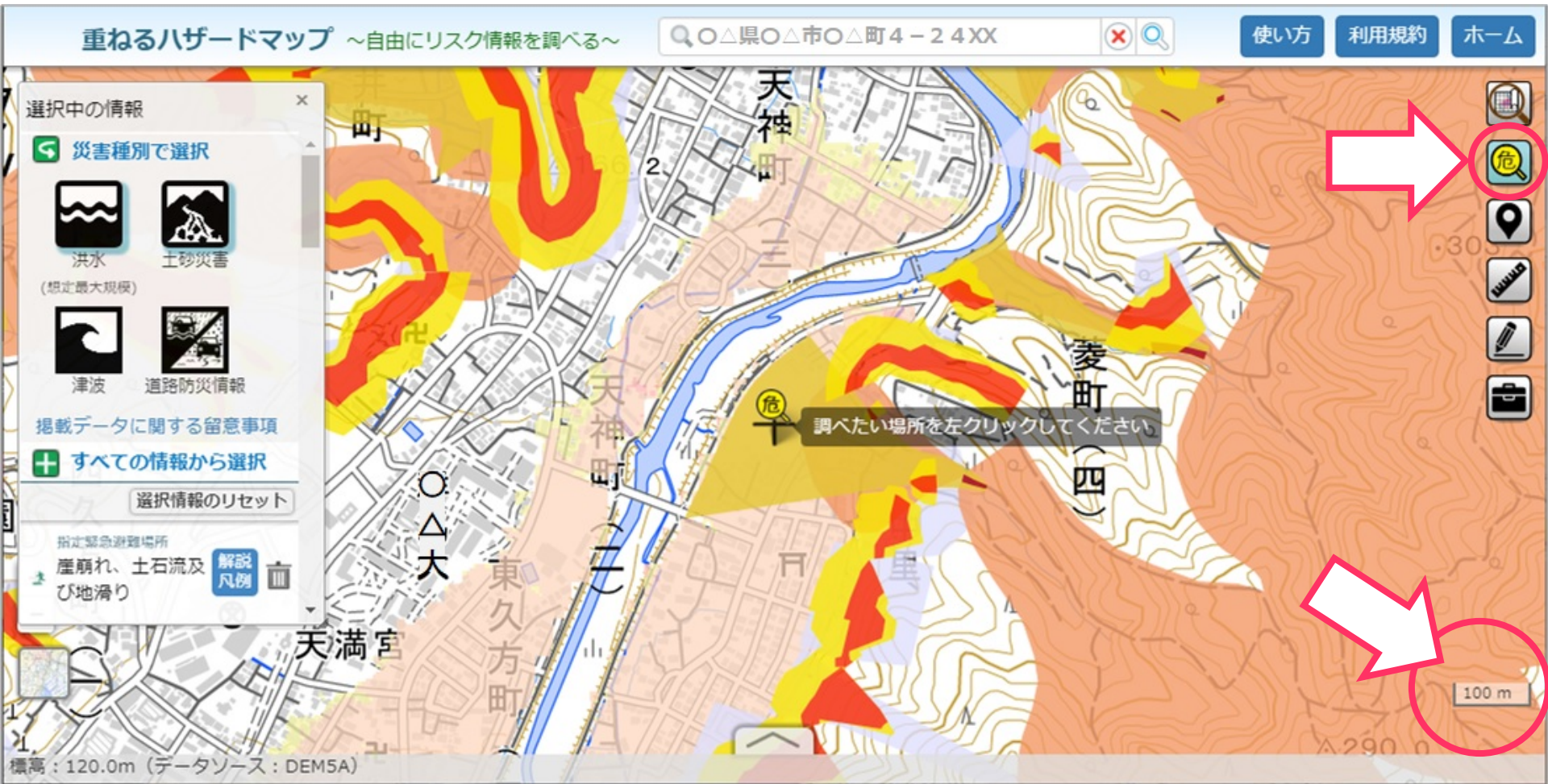
- [ワークシート](#)、[ワークシート\(記入例\)](#)、[参考資料1](#)、[参考資料2](#)
※ 印刷出力(参考資料は必要に応じて)して、筆記用具と一緒に手元に準備してください。
- ハザードマップ
※ 各家庭に配布されているハザードマップを手元においてください。
※ この教材では、国土交通省の「[重ねるハザードマップ](#)」を用いて解説します。



かさ 重ねるハザードマップ



かさ 重ねるハザードマップ



かさ 重ねるハザードマップ

重ねるハザードマップ ~自由にリスク情報を調べる~

検索: ○△県○△市○△町4-24XX

使い方 利用規約 ホーム

選択中の情報

災害種別で選択

- 洪水 (想定最大規模)
- 土砂災害
- 津波
- 道路防災情報

掲載データに関する留意事項

すべての情報から選択

選択情報のリセット

指定緊急避難場所

崖崩れ、土石流及び地滑り

解説 凡例

この場所の自然災害リスク

- 洪水によって想定される浸水深: 0.5m~3m(想定最大規模) 危
- ため池決壊による危険性: 範囲外又は未整備 詳
- 津波によって想定される浸水深: 範囲外又は未整備 危
- 土砂災害の危険性: 土石流警戒区域 危
- 地形からわかる災害リスク: 氾濫平野 詳

○△市のハザードマップを見る

天満宮

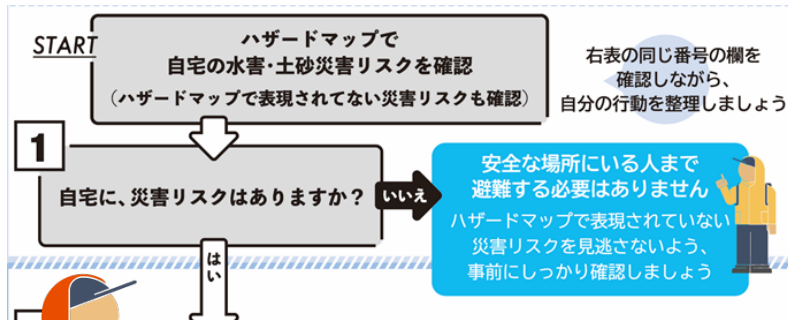
標高: 120.0m (データソース: DEM5A)

100 m

あなたの災害リスクを記入



記入例



ワークシート

わたしの『大雨の時にどう逃げる』

1 ☒ はい ☐ いいえ	水害のリスク		土砂災害のリスク
	☒ あり ☐ なし	浸水の深さ 3.0 m	☒ あり ☐ なし
2 ☐ はい ☐ いいえ			

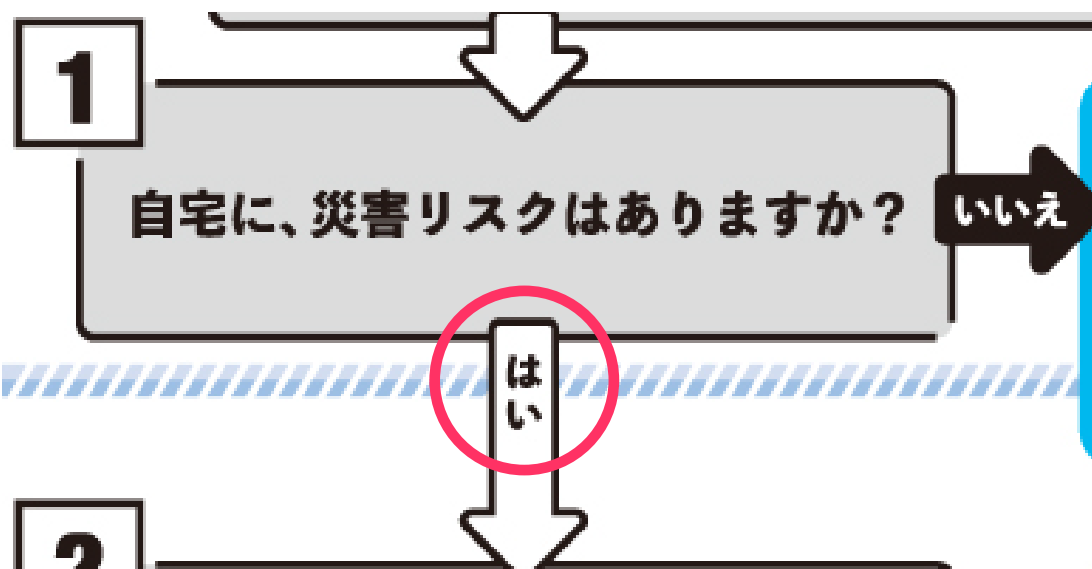


さい がい き にゅう
あなたの災害リスクを記入しましょう！

さい がい

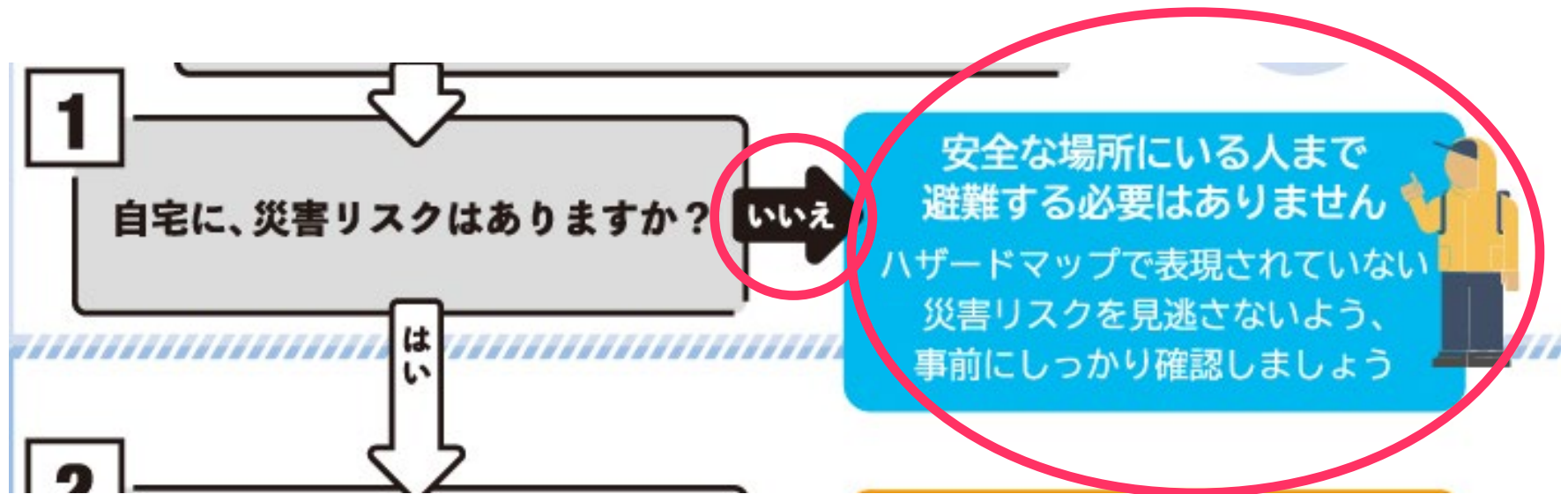
ば あい

災害リスクがある場合、どうしたらよいのでしょうか？



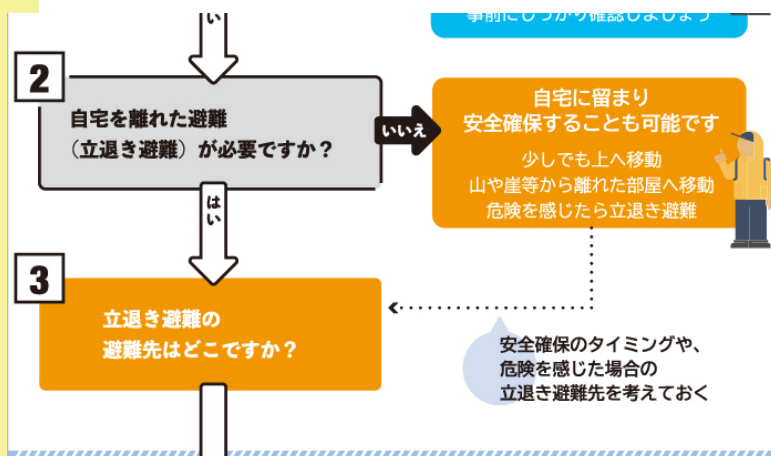
なん さ
「難」を「避」ける、つまり、
ひ なん ひつ よう
「避難」が必要です！

自宅に災害リスクが無い方



ハザードマップで表現されていない
災害リスクもしっかり確認！

避難先を確認しましょう



2 ☐ はい ☒ いいえ

自宅を離れた避難（立退き避難）が必要ですか？
自宅に、右側の条件が1つでも当てはまれば、立退き避難が必要です

水害のリスク	土砂災害のリスク
☐ 家屋倒壊等氾濫想定区域である ☐ 居室は、浸水の深さより低い ☐ 水・食料等の備えが十分ではない	☐ 十分堅牢なマンションの上階等ではない

3 安全な場所に住んでいて

	水害のリスク	土砂災害のリスク
A 身を寄せられる親戚や知人はいますか？ (他にも身を寄せられる場所があれば記入)		
B 指定緊急避難場所はどこですか？		
立退き避難の避難先はどこですか？ (水害・土砂災害で異なる場合はそれも記入)	A _____	B _____

自宅を離れた避難（立退き避難）が必要か？

2 ☒ はい ☐ いいえ

自宅を離れた避難（立退き避難）が必要ですか？
自宅に、右側の条件が1つでも当てはまれば、立退き避難が必要です

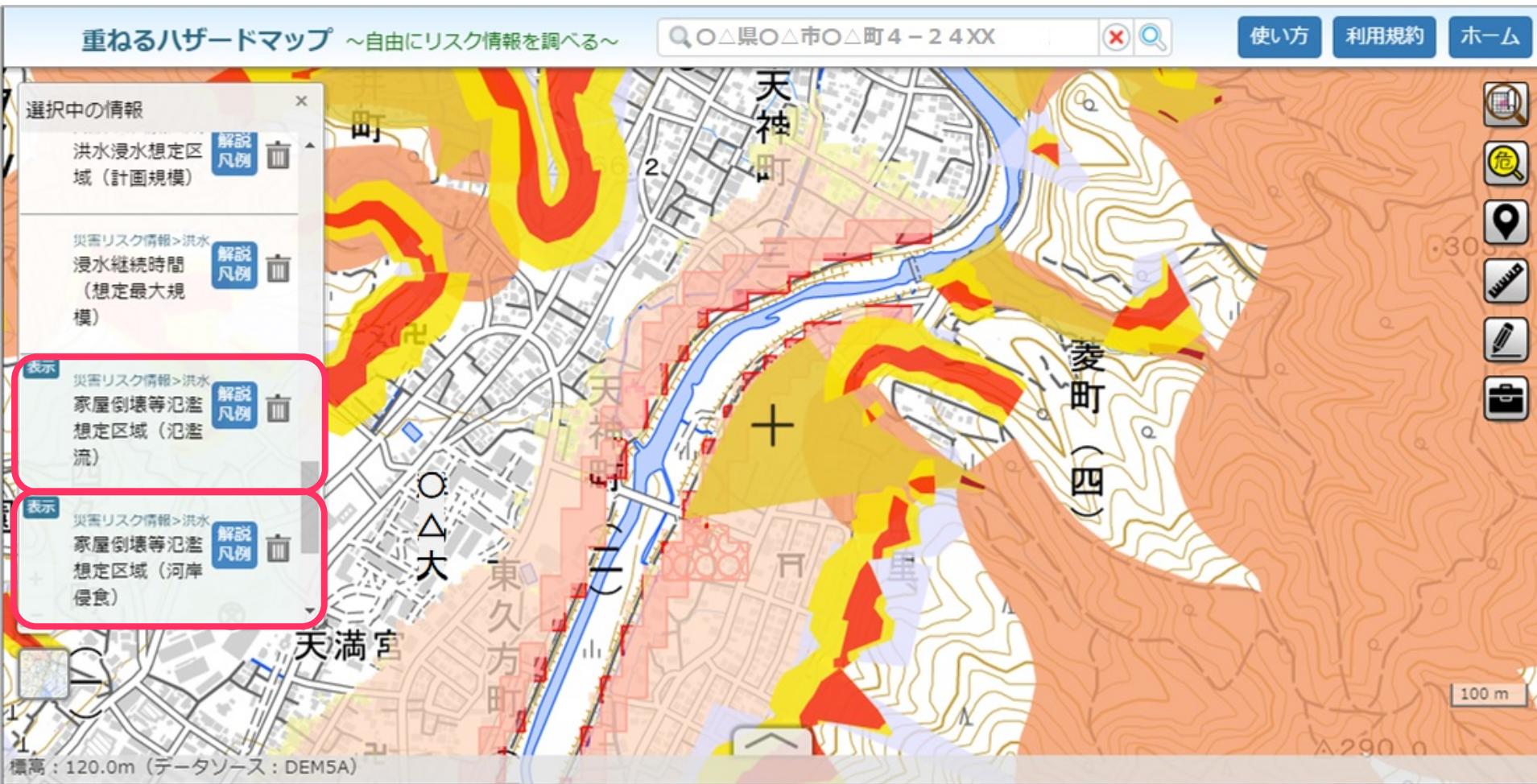
水害のリスク	土砂災害のリスク
☒ 家屋倒壊等氾濫想定区域である	☒ 十分堅牢なマンションの上階等ではない
☒ 居室は、浸水の深さより低い	
☒ 水・食料等の備えが十分ではない	

あなたの自宅について、
条件が当てはまるかチェック！



1つでも当てはまれば、立退き避難が必要です！

か おく とう かい とう はん らん そう てい く いき かく にん
家屋倒壊等氾濫想定区域の確認



たち の ひ なん ひつ よう じょう けん かく にん

立退き避難が必要な条件の確認

き にゅう

どちらかに「✓」を記入

3・4階	5m～10m未満 (3階床上浸水～4階軒下浸水)
2階	3m～5m未満 (2階床上～軒下浸水)
1階	0.5m～3m未満 (1階床上～軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

1 ☒ はい ☐ いいえ	水害のリスク		土砂災害のリスク
	☒ あり ☐ なし	浸水の深さ 3.0 m	☒ あり ☐ なし
自宅に、災害リスクはありますか？			

2 ☒ はい ☐ いいえ	水害のリスク	土砂災害のリスク
	☒ 家屋倒壊等氾濫想定区域である ☒ 居室は、浸水の深さより低い ☒ 水・食料等の備えが十分ではない	☒ <u>十分堅牢なマンションの上階等ではない</u>
自宅を離れた避難（立退き避難）が必要ですか？ 自宅に、右側の条件が1つでも当てはまれば、立退き避難が必要です		

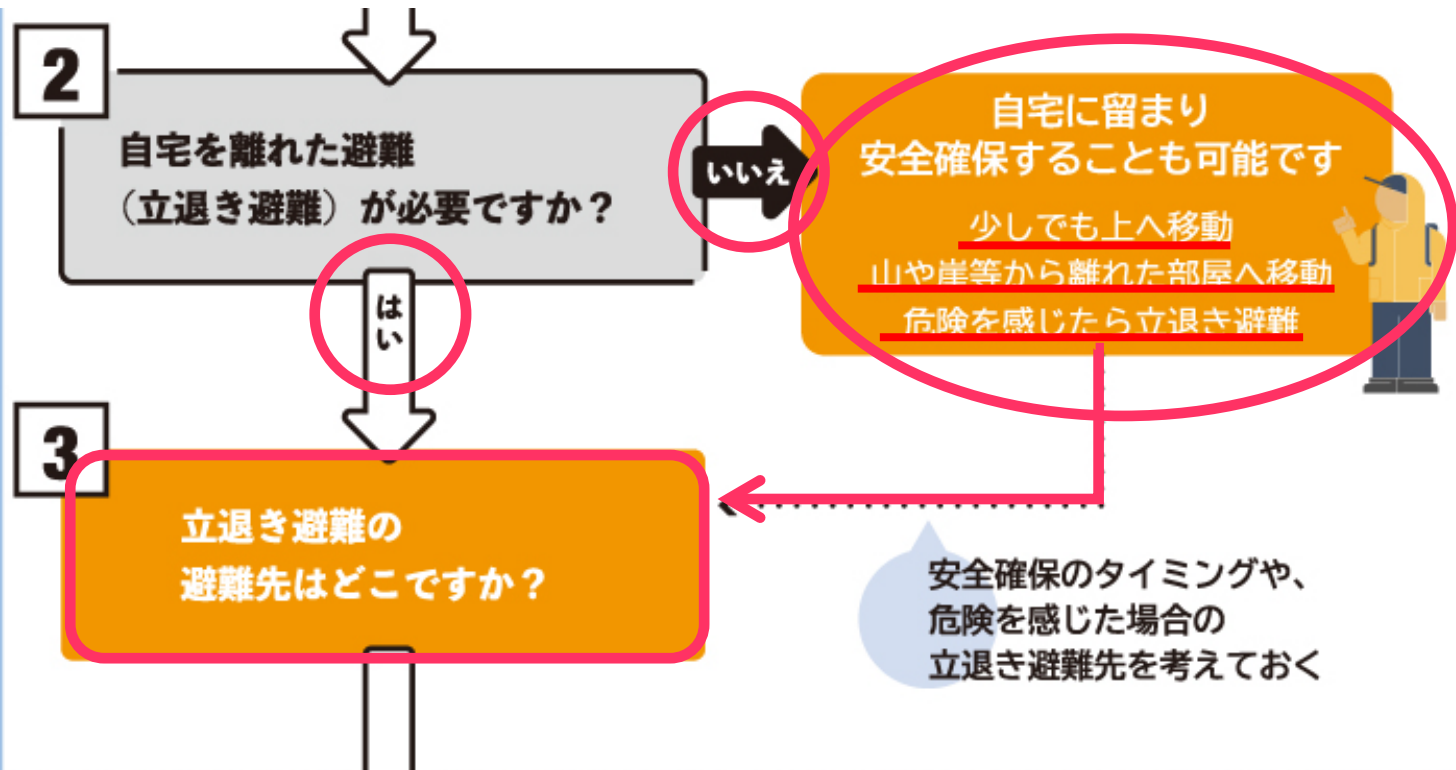


あ たち の ひ なん ひつ よう

1つでも当てはまれば、立退き避難が必要です！

た ち の ひ な ん ひ つ よ う

立退き避難が必要です か？



た ち の ひ な ん ひ つ よ う か た

立退き避難が必要な方は、

ひ な ん さ き か ん が

その避難先を考えてみましょう！

た ち の ひ な ん ひ な ん さ き
立退き避難の避難先

3

安全な場所に住んでいて

A 身を寄せられる親戚や知人はいますか？
(他にも身を寄せられる場所があれば記入)

水害のリスク

☐ ☆さんの家

土砂災害のリスク

◎ ☆さんの家

B 指定緊急避難場所はどこですか？

立退き避難の避難先はどこですか？
(水害・土砂災害で異なる場合はそれも記入)

A

B



さいがい な
災害リスクが無いか、

じ たく おな ほう ほう かく にん
自宅と同じ方法で確認しましょう

し てい きんきゅう ひ なん ば しよ 指定緊急避難場所



し てい きんきゅう ひ なん ば しよ

指定緊急避難場所



たち の ひ なん ひ なん さき
立退き避難の避難先

3	安全な場所に住んでいて	水害のリスク	土砂災害のリスク
	A 身を寄せられる親戚や知人はいますか？ (他にも身を寄せられる場所があれば記入)	☐ ☆さんの家	◎ ☆さんの家
	B 指定緊急避難場所はどこですか？	○△大学理工学部	○△大学理工学部天神町 児童公園
	立退き避難の避難先はどこですか？ (水害・土砂災害で異なる場合はそれも記入)	A ① ☐ ☆さんの家 B ② ○△大学理工学部	

ひ なん さき
避難先を
き にゅう
記入しましょう



おお あめ
これで大雨のときの、
ひ なん さき あき
あなたの避難先が明らかになりました！

ひ なん こう どう かく にん

避難行動を確認しましょう

4 自分または一緒に避難する方は 避難に時間がかかりますか？ ☐ はい ☒ いいえ	4 ☐ はい ☒ いいえ 自分または一緒に避難する方は 避難に時間がかかりますか？ (早めに避難が必要です) <table border="1"><tr><td colspan="3">誰と、どうやって避難しますか？ 避難にかかる時間は何分くらいですか？</td></tr><tr><td>誰と _____</td><td>移動手段 _____</td><td></td></tr><tr><td>準備 _____ 分 + 移動 _____ 分</td><td>合計 _____ 分</td><td></td></tr></table>	誰と、どうやって避難しますか？ 避難にかかる時間は何分くらいですか？			誰と _____	移動手段 _____		準備 _____ 分 + 移動 _____ 分	合計 _____ 分	
誰と、どうやって避難しますか？ 避難にかかる時間は何分くらいですか？										
誰と _____	移動手段 _____									
準備 _____ 分 + 移動 _____ 分	合計 _____ 分									

避難行動を考えてみましょう

避難に支援が必要な方はいませんか？

避難に支援が必要な方と避難する場合は、時間がかかります

大雨のときの車での移動は危険な場合もあります

4



はい



いいえ

自分または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？
(早めに避難が必要です)

誰と、どうやって避難しますか？
避難にかかる時間は何分くらいですか？

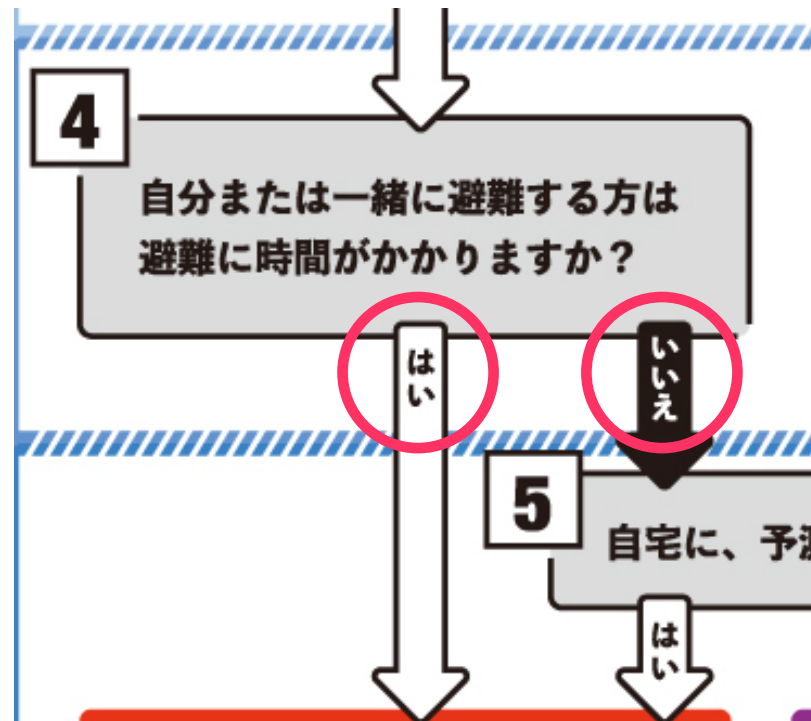
誰と 祖父母、妻、乳児 移動手段 徒歩

準備 30 分 + 移動 15 分 合計 45 分

1 km 歩くのに大人なら
15分程度かかる

(子どもなら、さらに多くの時間が必要な場合も)

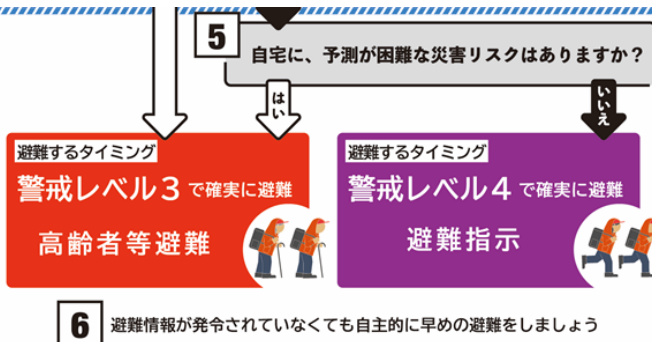
ひ なん
いつ避難すればよいのでしょうか？



ひ なん じ かん
避難にかかる時間で、
ひ なん か
避難のタイミングは変わります！

いつ避難するのか確認しましょう

いつ避難するのかを確認



5 ☐ はい ☒ いいえ

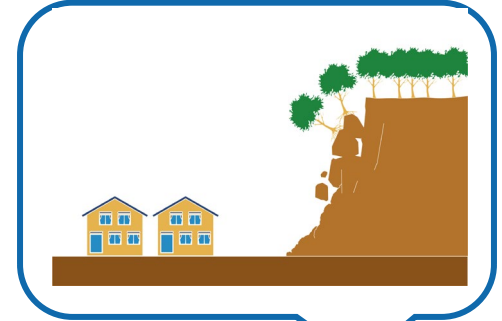
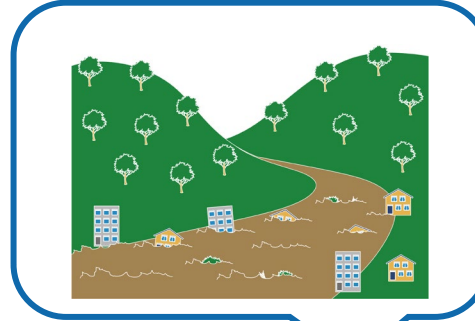
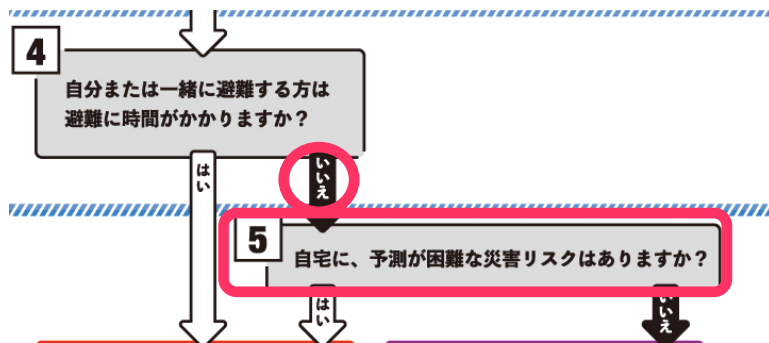
自宅に、予測が困難な災害リスクはありますか？
(思いがけず急激に状況が悪くなるおそれがあります。早めの行動が強く望まれます)

自宅に、以下の条件が当てはまりますか？ 1つでも当てはまれば、予測が困難な災害リスク「あり」です	
水害のリスク	土砂災害のリスク
☐ 急激な水位上昇のおそれがある 河川が近くにある	☐ 土砂災害のリスクがある (1 の回答と同じ)

6 早めの避難を判断するには、どのような防災気象情報を参考しますか？

気象庁 eラーニング教材「大雨の時にどう逃げる」令和3年3月改訂版

よ そく こん なん さい がい 予測が困難な災害リスクはありますか？



5 はい いいえ

自宅に、予測が困難な災害リスクはありますか？
(思いがけず急激に状況が悪くなるおそれがあります。早めの行動が強く望まれます)

自宅に、以下の条件が当てはまりますか？
1つでも当てはまれば、予測が困難な災害リスク「あり」です

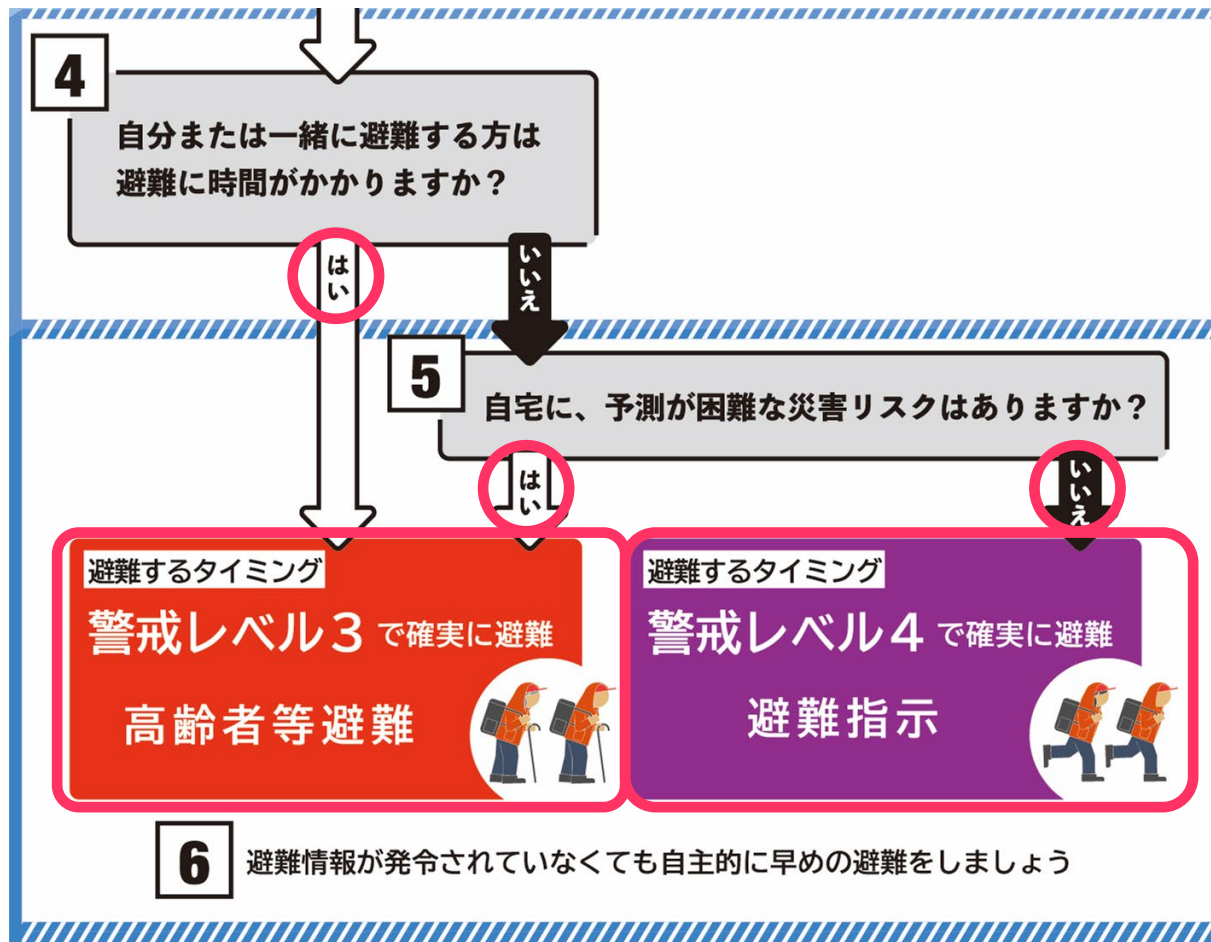
水害のリスク	土砂災害のリスク
☐ 急激な水位上昇のおそれがある 河川が近くにある	☒ 土砂災害のリスクがある (1の回答と同じ)



ひと じょう けん あ
一つでも条件に当てはまれば「はい」

よ そく こん なん さい がい な かく にん
予測が困難な災害リスクが無いか確認しましょう

ひ なん 避難するタイミング



ひ なん わ
あなたが避難するタイミングが分かりました！

さん こう ぼう さい き しょうじょうほう
参考とする防災気象情報

警戒 レベル	状況	住民が とるべき行動	避難情報等	防災気象情報（警戒レベル相当情報）	
				浸水の情報(河川)	土砂災害の情報(雨)
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保	5 相当 氾濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難！> ~~~~~					
<b>4</b>	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	<b>4</b> 相当 氾濫危険情報	土砂災害 警戒情報
<b>3</b>	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	<b>3</b> 相当 氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報
<b>2</b>	気象状況悪化	自らの避難 行動を確認	大雨注意報 洪水注意報	<b>2</b> 相当 氾濫注意情報	
<b>1</b>	今後気象状況 悪化のおそれ	災害への 心構えを高める	早期注意情報	<b>1</b> 相当 -	

詳細は  
キキクル  
(危険度分布)  
を見て確認！

ぼう さい き しょうじょうほう  
**防災気象情報**  
 さん こう  
**を参考に**  
 はや ひ なん  
**早めの避難！**

**6**

早めの避難を判断するには、  
どのような防災気象情報を  
参考にしますか？

- ・ 氾濫警戒情報(◎◎川)
- ・ 洪水警報・注意報
- ・ キキクル(危険度分布)
- ・ 大雨警報・注意報
- ・ キキクル(危険度分布)



さん こう      ぼう さい き しょうじょうほう      き にゅう  
**参考とする防災気象情報を記入しましょう！**

# ワークシート完成！

かん せい

ワークシート わたしの『大雨の時にどう逃げる』 **記入例**

START ハザードマップで  
自宅の水害・土砂災害リスクを確認  
(ハザードマップで表現されていない災害リスクも確認)

右表の同じ番号の欄を  
確認しながら、  
自分の行動を整理しましょう

1 自宅に、災害リスクはありますか？  
はい ☒ いいえ ☐

安全な場所にいる人まで  
避難する必要はありません  
ハザードマップで表現されていない  
災害リスクを見逃さないよう、  
事前にしっかり確認しましょう

2 自宅を離れた避難  
(立退き避難) が必要ですか？  
はい ☐ いいえ ☒

自宅に留まり  
安全確保することも可能です  
少しでも上へ移動  
山や崖等から離れた部屋へ移動  
危険を感じたら立退き避難

3 立退き避難の  
避難先はどこですか？

安全確保のタイミングや、  
危険を感じた場合の  
立退き避難先を考えておく

4 自分または一緒に避難する方は  
避難に時間がかかりますか？  
はい ☐ いいえ ☒

5 自宅に、予測が困難な災害リスクはありますか？  
はい ☐ いいえ ☒

避難するタイミング  
警戒レベル3で確実に避難  
高齢者等避難

避難するタイミング  
警戒レベル4で確実に避難  
避難指示

6 避難情報が発令されていなくても自主的に早めの避難をしましょう

1 自宅に、災害リスクはありますか？  
水害のリスク ☒ あり ☐ なし  
浸水の深さ **3.0 m**  
土砂災害のリスク ☒ あり ☐ なし

2 自宅を離れた避難  
(立退き避難) が必要ですか？  
家屋倒壊等氾濫想定区域である ☒  
防室は、浸水の深さより低い ☒  
水・食料等の備えが十分ではない ☒  
土砂災害のリスク ☒ 十分堅牢なマンションの  
上層等ではない

3 安全な場所に住んでいて  
A 身を寄せられる親戚や知人はいますか？  
(他にも身を寄せられる場所があれば記入) ☐ ○○さんの家 ☐ △△さんの家  
B 指定緊急避難場所はどこですか？ ☐ □□大学理工学部 ☐ □□大学理工学部  
天神町児童公園  
立退き避難の避難先はどこですか？  
(水害・土砂災害で異なる場合はそれも記入) A ☐ ○○さんの家 B ☐ □□大学理工学部

4 誰と、どうやって避難しますか？  
避難にかかる時間は分くらいですか？  
自分または一緒に避難する方は  
避難に時間がかかりますか？  
(早めに避難が必要です)  
誰と **祖父母、妻、乳児** 移動手段 **徒歩**  
準備 **30** 分 + 移動 **15** 分 合計 **45** 分

5 自宅に、予測が困難な  
災害リスクはありますか？  
(思いがけず急激に状況が  
悪くなるおそれがあります。  
早めの行動が強く望まれます)  
自宅に、以下の条件が当てはまりますか？  
1つでも当てはまれば、予測が困難な災害リスク「あり」です  
水害のリスク ☐ 急激な水位上昇のおそれがある  
河川が近くにある  
土砂災害のリスク ☒ 土砂災害のリスクがある  
(1の回答と同じ)

6 早めの避難を判断するには、  
どのような防災気象情報を  
参考にしますか？  
・ 気象庁発表情報 (eメール)  
・ 洪水警報・注意報  
・ 土砂災害警戒情報 (eメール)  
・ 大雨警報・注意報  
・ 土砂災害警戒情報 (eメール)  
・ 土砂災害警戒情報 (eメール)

気象庁 eラーニング教材「大雨の時にどう逃げる」令和3年3月改訂版



ひ なん こう どう ひと こと  
「避難行動」は人それぞれ異なります  
ほか ひと きょうゆう  
他の人とも共有してみましよう

# あなたの「避難」 ひ なん

////

## まとめ

- 「みずか自らの命はいのち自らがみずか守る」という意識を持ち、  
まも自らの判断で避難行動をとる！  
みずか  
はん だん
- 「災害リスク」と「さい がいとるべき避難行動」を  
ひ なん こう どう  
ひ日ごろから確認！  
かく にん

