

🕒 1分ちょっとで、大枠をつかむ!

防災

DISASTER PREVENTION

事前防災で
「いのち」を守ろう



∞
FREE
PAPER
あさくり

ASANO CLINIC IN SOJA

06

2026 No.123

年をとっても
病を持っても
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

その時、落ち着いて行動するために

早めの避難につながる 防災情報を確認しよう!



「まだ避難しなくても大丈夫かな…」「周りが動いていないから様子を見ようかな…」災害が発生すると、多くの人が避難のタイミングに迷ってしまいます。短時間で状況が変化し、判断の遅れが危険につながることもあります。だからこそ、**日頃から避難場所や行動の目安を確認し、早めの行動を心がけることが大切です。**

● 高齢者は警戒レベル3で避難を!

警戒レベルは、災害発生の危険度と取るべき避難行動を直感的に理解できるように、5段階で示した防災情報です。市町村や気象庁などから発表される情報を確認し、警戒レベルに応じた適切な避難行動を取りましょう。

(令和8年5月下旬、防災気象情報が更新され、以下の通り、警報や注意報の名称に「レベル」の数字がつき、以前よりも避難の判断がしやすくなりました。)

警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮	とるべき行動
5 (黒)	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	すでに災害が発生している可能性があります。直ちに命を守る行動をとってください。
▼ レベル4までに危険な場所から必ず逃げましょう!! ▼					
4 (紫)	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	災害発生のおそれがあります。危険な場所から直ちに全員避難しましょう。
3 (赤)	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	高齢者など避難に時間を要する方は避難をしましょう。
2 (黄)	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	想定される危険や避難方法を、事前に家族で確認しておきましょう。
1 (白)	早期注意情報				今後の情報に注意しましょう。

参考：内閣府 防災情報のページ <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/keihou.html>

● キキクル(危険度分布)を利用しよう!

キキクルは、気象庁が発表する「**災害の危険度マップ**」です。土砂災害・浸水・洪水の危険度を地図上に上記図と同様の色で分かりやすく表示し、避難のタイミングを判断する目安になります。

Check!

自分たちが住む街を
スマホで簡単チェック!
“キキクル”で命を守る第1歩!

参考：気象庁 防災情報のページ <https://www.jma.go.jp/jma/index.html>