

災害への備えのために日頃から読みましょう!

保存版



上板町

ハザードマップ

もくじ

避難所	避難所リスト	①	わが家の防災対策	⑫	
	警戒レベルを用いた避難情報	②	対策	避難行動ガイド	⑭
情報	避難時に注意すること	③		マイ・タイムライン	⑮
	防災気象情報	④	情報入手	防災情報の伝達と入手	⑯
水害	洪水・浸水害について	⑥	活用方法	ハザードマップの活用方法	⑰
土砂	土砂災害について	⑧		わが家の「緊急・医療情報」防災メモ	裏表紙
地震	地震について	⑩			

令和8年4月



Web版ハザードマップ

はじめに

上板町ハザードマップは、災害が発生したり、その恐れがある時に、みなさんの適切な判断と、安全な避難行動を支援するために作成したものです。みなさんの「日常の備え」と「早めの避難」が重要です。日頃から、危険な箇所や避難場所、避難の方法を家族や地域の方々と話し合うなど、災害の心構えを持ちましょう。



上板町マスコットキャラクター
かぎじい

地域の防災力を高める

自助・共助・公助

洪水、台風等の自然災害による被害は、わたしたちの日ごろの努力によって減らすことが可能です。自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人どうしが助け合う「共助」こそが、災害による被害を少なくするための大きな力となります。ただし、身のまわりの人を助けるには、まず自分自身が無事であればなりません。「自助」があつての「共助」です。災害が起きてからでは間に合いません。いざという時に備え、適切な行動ができるよう日常的に防災を意識しましょう。



- 自宅の耐震化や家具類の転倒防止対策等
- 災害情報の収集
- 食料・飲料等の備蓄

自助

自分自身の身を守る

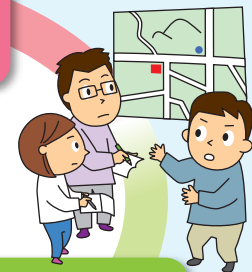
公助

公的機関による救助・援助

- 備蓄品の整備、管理
- 人命救助、復旧、復興
- 自助・共助への支援



みんなで取り組む
災害に強いまちづくり



共助

周囲の人たちと協力し助け合う

- 自主防災組織
- 防災訓練の参加
- 地域に住む要配慮者への支援

Web版
ハザードマップが
できました!!

※令和8年4月公開

こちらから
アクセス



<https://www.townkamiita.jp/hazardmap/index.html>

Web版ハザードマップで
できること

インターネット上の地図に表示するので、紙のハザードマップではできなかったこんなことができます。



地図の
拡大・縮小



住所検索



表示情報の
選択



印刷範囲
指定

指定避難所リスト

	名称	住所	電話番号	区分	洪水 (吉野川)	洪水 (宮川内谷川)	洪水 (中小河川)	土砂 地震
1	上板町役場(中央公民館)	上板町七條字経塚42	088-694-3111	指定避難所 兼 指定緊急避難場所	○	○	○	○
2	上板町農村環境改善センター	上板町七條字経塚42	088-694-6816		○	○	○	○
3	神宅小学校(体育館)	上板町神宅字喜来135	088-694-2041		○	○	○	○
4	上板町文化センター	上板町神宅字青木10-1	088-694-3020		○	○	○	○
5	上板町文化センター 第1分館	上板町西分字滝ノ宮西26-1	088-694-3020		○	○	○	○
6	上板中学校(体育館)	上板町神宅字西金屋44	088-694-2035		○	○	○	○
7	東光小学校(体育館)	上板町西分字東光8	088-694-2068		×	×	○	○
8	上板町馬道会館	上板町西分字原測18-2	088-694-4868		×	二階可	○	○
9	松島小学校(体育館)	上板町鍛冶屋原字北原20	088-694-2004		○	○	○	○
10	高志小学校(体育館)	上板町高瀬1108	088-694-2815		×	○	○	○
11	上板町ファミリースポーツ公園	上板町七條字天王7	088-694-6557	指定緊急 避難場所	×	×	○	○
12	老人保健施設健祥会ハート	上板町下六條字中西50-1	088-694-6666		×	×	○	○
13	社会医療法人あいざと会 藍里病院	上板町佐藤塚字東288-3	088-694-5151		×	○	○	○
14	上板町東老人集会所	上板町神宅字北屋敷32-2	088-694-2195	補助避難所	○	○	○	○
15	上板町神宅学童保育施設	上板町神宅字喜来98	088-694-4748		○	○	○	○
16	神宅幼稚園	上板町神宅字喜来135	088-694-5016		○	○	○	○
17	さくら保育所	上板町西分字日吉前20-1	088-694-8180		×	×	○	○
18	東光幼稚園	上板町西分字東光8	088-694-5018		×	×	○	○
19	上板町東光学童保育施設	上板町西分字東光19-2	088-694-6471		×	×	○	○
20	上板町西分老人集会所	上板町西分字西ツメノ24	088-694-3399		×	×	○	○
21	上板町技の館	上板町泉谷字原東32-4	088-637-6555		○	○	○	○
22	松島小学校(多目的ホール)	上板町鍛冶屋原字北原20	088-694-2004		○	○	○	○
23	松島幼稚園	上板町鍛冶屋原字北原20	088-694-5015		○	○	○	○
24	上板町松島学童保育施設	上板町鍛冶屋原字北原20-2	088-694-6020		○	○	○	○
25	上板町西老人集会所	上板町引野字東原49-1	088-694-2375		○	○	○	○
26	高志幼稚園	上板町高瀬字天目-1108	088-694-5017		×	○	○	○
27	上板町高志学童保育施設	上板町高瀬字天目-1113-1			×	○	○	○
28	上板町南老人集会所	上板町高瀬字宮ノ本250-1	088-694-4039	×	○	○	○	

- No.** 指定避難所 指定避難所とは、被災者等を必要な期間滞在させるための施設です。
- No.** 指定緊急避難場所 指定緊急避難場所とは、災害から一時的、緊急的に避難する場所です。
- No.** 補助避難所 補助避難所とは、指定避難所が開設できない場合、補助的に利用する施設です。

警戒レベルを用いた避難情報

■ 警戒レベル

警戒レベルは、災害に備えて住民がとるべき行動をお知らせするために5段階にレベル分けしたものです。それぞれの警戒レベルに相当する情報を、**早めの避難行動の判断**に役立てましょう。

町からの**避難情報等の発令に留意**するとともに、避難情報等が発令されていなくても**自ら避難の判断**をしてください。警戒レベル5の状況では災害が発生して避難できなくなることから、**警戒レベル3や4の段階で避難**することが重要です。

警戒レベル一覧

避難情報等

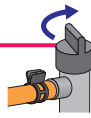
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
警戒レベル 5	災害発生 又は切迫	<p>命の危険 直ちに安全確保!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。 ● 警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません! ● ただし、警戒レベル5は、市区町村が災害の発生・切迫を把握できた場合に、可能な範囲で発令される情報であり、必ず発令される情報ではありません。 	緊急安全確保
<警戒レベル4までに必ず避難!>			
警戒レベル 4	災害のおそれ高い	<p>危険な場所から全員避難</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 警戒レベル4避難指示は、立退き避難に必要な時間や日没時間等を考慮して発令される情報で、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。 	避難指示
警戒レベル 3	災害のおそれあり	<p>危険な場所から高齢者等は避難</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「高齢者等」は障害のある人や避難を支援する者も含んでいます。 ● さらに、高齢者等以外の人にも必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難するタイミングです。 	高齢者等避難
警戒レベル 2	気象状況悪化	<p>自らの避難行動を確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。 	大雨・土砂災害・ 氾濫注意報
警戒レベル 1	今後気象状況悪化のおそれ	<p>災害への心構えを高める</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 災害への心構えを高めましょう。 	早期注意情報

※町は、河川や雨の情報(警戒レベル相当情報)のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に避難情報等(警戒レベル)の発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

避難時に注意すること

戸締り・ガス・火元・電気のチェック

避難の際は、火の始末と戸締りを行いましょ。また、通電火災を防止するため、ブレーカーを落としましょ。避難時の非常時持ち出し品は必要最小限の物をリュックサックなどに入れ避難時には両手が使えるようにしましょう。



速やかに避難を!

動きやすい格好で、2人以上で避難しましょ。災害に巻き込まれる可能性があるため、忘れ物などを取りに、家に帰らないようにしましょう。

車での避難は控える!



車での避難は渋滞や事故の原因となるほか、緊急車両の通行の妨げとなる可能性がありますので、避難をする際は、原則として徒歩での避難をお願いします。要支援者等の搬送でやむを得ず車を使用する場合は、地域の中でルールなどを定め、安全性を確保した上での使用をお願いします。

洪水・土砂災害での避難の仕方

歩ける深さに気をつける!

歩ける深さは平均約50cm。水がひざまで来たら助けを呼び、高い所で救助を待ちましょ!



ロープでつながる!

はぐれないようにお互いの身体をロープで結んで避難しましょ!また、水面下には危険が潜んでいます。長い棒を杖がわりに安全確認をしてください。

履き物に注意!

裸足、長靴は禁物です。ひもでしめられる運動靴が良いでしょう。

もしも、
土石流に
遭遇したら

逃げ方に注意しましょ!

土石流は流れるスピードが速いため、流れを背にして逃げたのでは追いつかれてしまします。土砂の流れる方向に対して、直角に逃げる等、逃げ方に注意しましょ。



直前対策!台風の進路にあったら

屋外では

- 物干し竿や物干し台は寝かせ、自転車なども風で飛ばされないように柱などに結びつけておく。
- 庭木に支柱を立てたり、風で飛ばされそうな植木鉢やゴミ箱などは屋内に入れておく。
- 側溝にたまった落ち葉などを取り除き、排水を良くする。雨どい・雨水ますの掃除もしておく。
- 窓や雨戸をしっかりと閉め、外側から板などで補強しておく。
- 瓦やトタンが飛ばされないように補強しておく。
- 浸水の危険がある場合は、日頃から土のうなどを準備しておく。



屋内では

- テレビやラジオなどの気象情報に十分注意する。
- 浸水に備えて、家財道具や食料・衣類・寝具などの生活用品は高い場所へ移動させ、貴重品などの非常時持ち出し品を準備する。
- 懐中電灯や予備の電池を準備する。
- 断水に備えて、飲料水を確保する。浴槽に水をためるなどしてトイレなどの生活用水も確保する。
- 外からの飛来物の飛び込みにも備えて、カーテンやブラインドは下ろしておく。

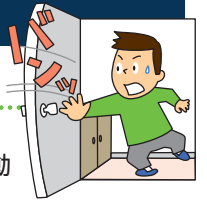


地震の際の注意点

屋内にいた場合

【家中】

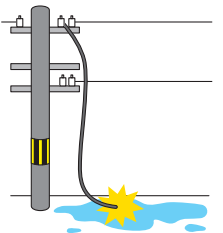
- 揺れを感じたら、身の安全を最優先に行動し、ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者の安全を確保する。
- 裸足で歩き回らない(ガラスの破片などでケガをする)。



屋外にいた場合

【路上】

- その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園など安全性の高い場所へ避難する。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線、ブロック塀などに近づかないように注意する。



【車を運転中】

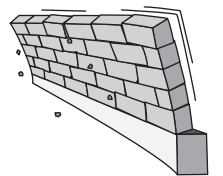
- 徐々にスピードを落とし、緊急車両などの通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- 避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認し、カーラジオ等で情報を収集する。



避難時の注意点

ブロック塀や瓦の落下等の危険性

老朽化したブロック塀や構造不十分なブロック塀は地震の揺れや台風の強風で倒壊する危険性があります。また、古い建物の屋根瓦やトタン板なども地震の揺れや台風の強風で剥がれ落ちる場合がありますので、避難の際はヘルメットを着用し、危険箇所を避けた避難ルートを選択してください。



雨や風が強くなる前に余裕をもって対策を!

■ 特別警報

警報の発表基準をはるかに超える大雨などが予想され、重大な災害の起こるおそれが著しく高まっている場合、気象庁は「特別警報」を発表し最大級の警戒を呼びかけます。

気象等に関する特別警報の発表基準

現象の種類	基準
大雨	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合
暴風	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により暴風が吹くと予想される場合

※発表にあたっては、降水量、台風の中心気圧、最大風速などについて過去の災害事例に照らして算出した客観的な指標が設けられており、これらの実況および予想に基づいて気象庁が判断します。

地震(地震動)に関する特別警報の発表基準

現象の種類	基準
地震(地震動)	震度6弱以上または長周期地震動階級4の大きさの地震動が予想される場合 (緊急地震速報(震度6弱以上または長周期地震動階級4)を特別警報に位置づける)

※これらの特別警報は、名称に「特別警報」は用いず、従来どおりの名称で発表します。






**特別警報が
発表されたら**

尋常でない大雨や暴風等が予想されています。
重大な災害が起こる可能性が非常に高まっています。
ただちに身を守るために最善を尽くしてください。



■ 雨の強さ、線状降水帯のことでおきましょう

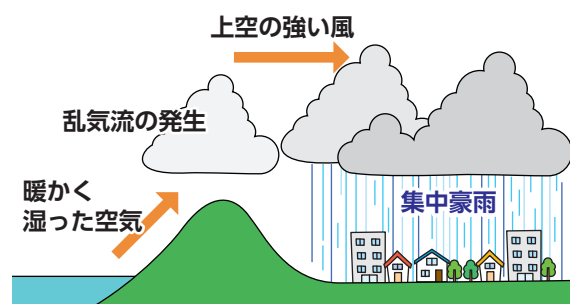
雨の強さと降り方(1時間雨量:mm)

10mm以上~20mm未満	20mm以上~30mm未満	30mm以上~50mm未満	50mm以上~80mm未満	80mm以上~
やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
				
ザーザーと降り、地面からの跳ね返りで足元が濡れる。	土砂降りでも傘をさしても濡れる。地面一面に水たまりができています。	バケツをひっくり返したように降る。道路が川のようになる。	ゴーゴーと滝のように降り、傘は全く役に立たなくなる。	息苦しくなるような圧迫感があり、大規模な災害が発生する可能性がある。

※表に示した雨量と同じであっても、降り始めからの総雨量や地形・地質などの違いによって、被害の様子は異なることがあります。

■ 線状降水帯

次々と発生する発達した雨雲(積乱雲)が列をなした、組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ50~300km程度、幅20~50km程度の強い降水をともなう雨域を線状降水帯といいます。毎年のように線状降水帯による顕著な大雨が発生し、数多くの甚大な災害が生じています。

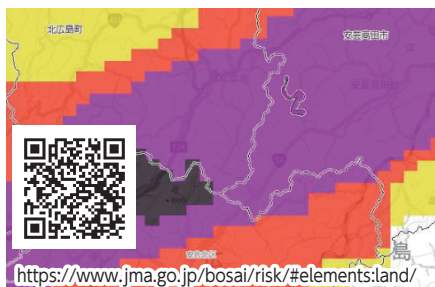


■ キキクル(危険度分布)

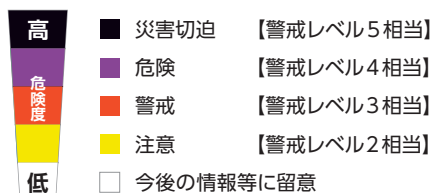
どこで土砂災害や浸水害、洪水災害の危険度が高まっているかを知ることができる、命を守るための情報です。

土砂キキクル

大雨警報(土砂災害)の危険度分布

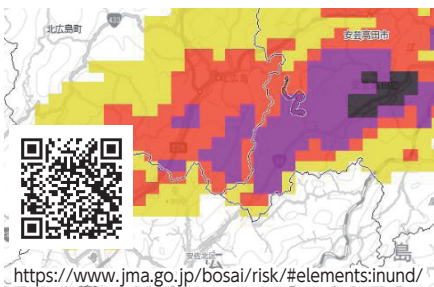


紫：崖・溪流の近くは危険



浸水キキクル

大雨警報(浸水害)の危険度分布

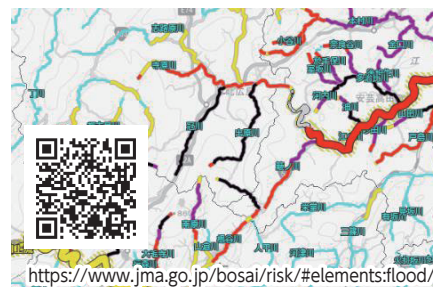


紫：低地は危険



洪水キキクル

洪水警報の危険度分布



紫：河川沿いは危険



※使用している携帯電話・アプリケーションによっては二次元コードの読み取りができない場合があります。

■ 土砂災害警戒情報

レベル3土砂災害警報の発表後、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに、市町村長の避難指示の発令判断や住民の自主避難の判断を支援するよう、対象となる市町村を特定して警戒を呼びかける情報で、都道府県と気象庁が共同で発表しています。危険な場所からの避難が必要な警戒レベル4に相当します。

土砂災害警戒情報が発表された市町村内で危険度が高まっている詳細な領域は土砂キキクル(大雨警報(土砂災害)の危険度分布)で確認できます。土砂災害によって命が脅かされる危険性が認められる土砂災害警戒区域等にお住まいの方は、遅くとも該当領域に「危険」(紫色)が出現した時点で速やかに避難を開始することが大変重要です。周囲の状況や雨の降り方にも留意し、危険を感じたら躊躇することなく自主避難を行いましょう。

■ 気象防災速報(記録的短時間大雨)

数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を、観測(地上の雨量計による観測)したり、解析(気象レーダーと地上の雨量計を組み合わせた分析:解析雨量)したりしたときに発表します。この情報は、現在の降雨がその地域にとって土砂災害や浸水害、中小河川の洪水災害の発生につながるような、稀にしか観測しない雨量であることをお知らせするために、雨量基準を満たし、かつ、大雨警報発表中に、キキクル(危険度分布)の「危険」(紫)が出現している場合に気象庁から発表されます。この情報が発表されたときは、お住まいの地域で、土砂災害や浸水害、中小河川の洪水災害の発生につながるような猛烈な雨が降っていることを意味しています。実際にどこで災害発生の危険度が高まっているかをキキクル(危険度分布)で確認してください。

■ 気象防災速報(線状降水帯発生)

大雨による災害発生の危険度が急激に高まっている中で、線状の降水帯により非常に激しい雨が同じ場所で降り続けている状況を「線状降水帯」というキーワードを使って解説する情報です。この情報は警戒レベル相当情報を補足する情報です。警戒レベル4相当以上の状況で気象庁から発表されます。

顕著な大雨に関する情報が発表されていなくとも、広範囲で激しい雨が長時間継続するような場合には、甚大な災害が発生する場合があります。顕著な大雨に関する情報を待つことなく、災害発生の危険度の高まりを示すキキクル(危険度分布)を活用いただくことが極めて重要です。

※各情報の解説文は令和8年中に変わる予定です。詳しくは、気象庁ホームページでご確認ください。(ページ内の図表は内閣府・気象庁ホームページより抜粋、編集)

洪水・浸水害について

■ 氾濫の種類

雨量の増加によってもたらされる氾濫には、川から水があふれたり堤防が決壊したりして起こる「外水氾濫」と街中の排水が間に合わず、地下水路などからあふれ出す「内水氾濫」の2タイプがあります。



外水氾濫

大雨の水が川に集まり、川の水かさが増し、堤防を越える。あるいは堤防を決壊させて、川の水が外にあふれておきる洪水。氾濫が起きると一気に水かさが増すため、最大の注意が必要。



内水氾濫

その場所に降った雨水や、周りから流れ込んできた水がはけきれずに溜まっておきる水害。川の水位が何mに達すれば警報を出すなどの対応が難しいため、注意が必要。

■ 浸水深の目安と危険度

あなたのご自宅は浸水何m?



家屋倒壊等氾濫想定区域

◎洪水ハザードマップは、「想定最大規模降雨(概ね1000年に1度の大雨)」を想定して作成しています。
◎河川が氾濫しない場合でも、低い土地などは床上床下浸水などが起こる場合があります。
◎実際は、想定と異なる浸水深になったり、地図に表示された浸水区域外にも浸水する場合があります。

※豊かな住生活を考える会(1994)「図解・日本の住宅がわかる本」PHP研究所 P.119, 141

■ 浸水継続時間

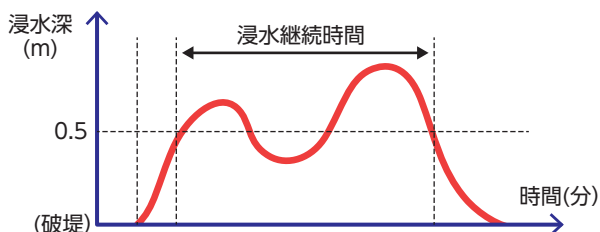
浸水が長時間継続する場合

- 「浸水継続時間」は、浸水深が0.5mに達してから、0.5mを下回るまでの時間です。
- 浸水時は、停電や上下水道等の機能が停止し、長時間生活することは困難です。
- 浸水が長時間想定される地域では、早めに安全な場所に避難してください。
- 雨量や、周辺の河川の状況によっては、実際の浸水継続時間と異なる場合があります。

浸水継続時間の表示階級区分

~12時間
12時間~24時間(1日)
24時間(1日)~72時間(3日)

※Web版で表示。マップは1日以上を表示。

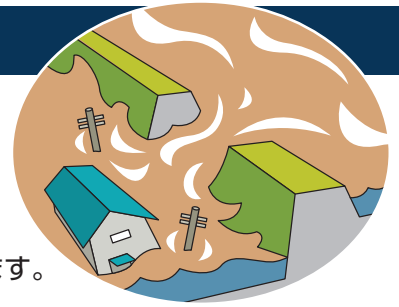


■ 木造家屋が倒壊するおそれのある区域

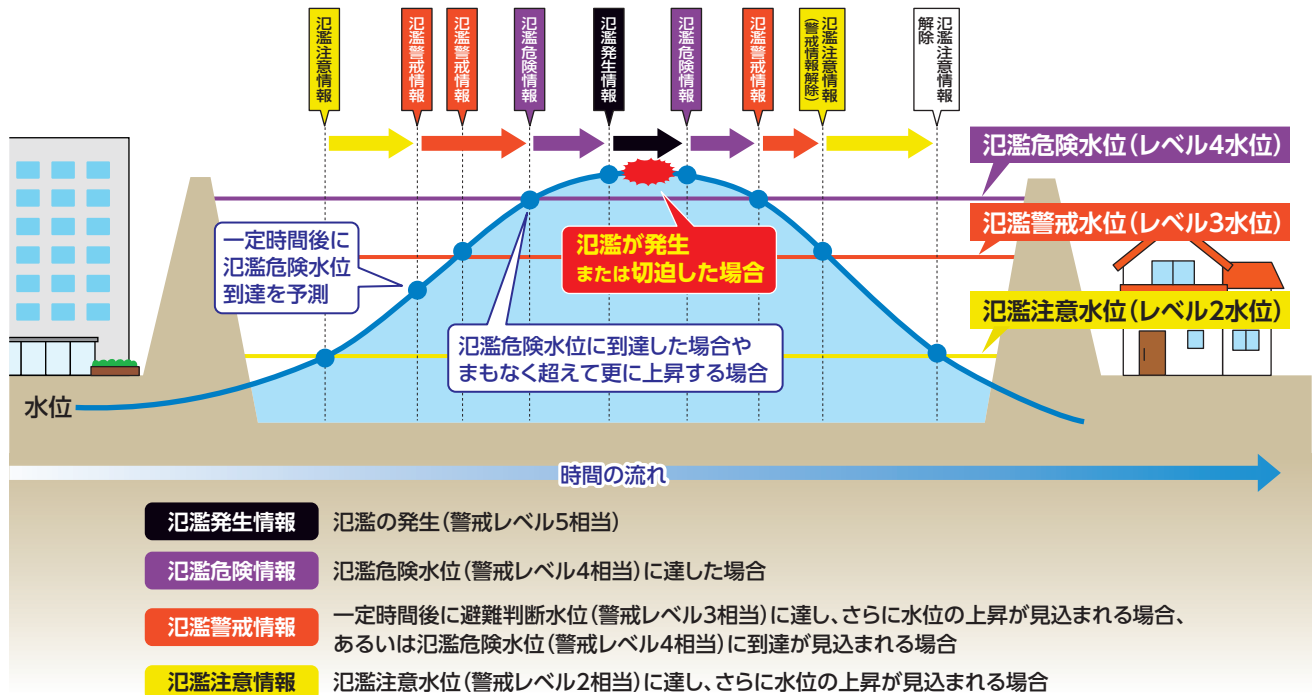
木造家屋が倒壊するおそれのある区域について

洪水の際、堤防沿いの区域では、激しい氾濫流により木造家屋などが倒壊するおそれがあります。

このような区域にお住まいの方は、**早めに安全な場所に避難**する必要があります。



■ 洪水予報の種類



■ 避難行動のポイント、危険な場所

① 情報の確認

雨や台風などの状況を、テレビ・ラジオ・インターネットなどで確認し、最新の気象情報や避難指示等に関する情報を入手しましょう。**川の防災情報** <http://www.river.go.jp/>

② 防災責任者の指示に従う

避難のときは警察・消防・地元の防災責任者などの指示に従って行動しましょう。独断での行動は大変危険です。

③ 動きやすい服装、集団での避難

避難するときは、動きやすい格好で、二人以上での行動を心がけましょう。



④ 避難時の歩き方

避難中はできるだけ浸水していない場所を歩きましょう。避難途中で危険を感じたら、自宅の二階以上や近所のビルに避難しましょう。浸水している場合には下水道のマンホールや側溝等への転落のおそれがあり危険ですので注意しましょう。

⑤ 隣近所への呼びかけ

お年寄りや子供、病気の人は早めの避難が必要です。近所のお年寄りや子供、病気の人の避難に協力しましょう。情報伝達や避難場所をとりまわっておくと便利です。

⑥ 車での避難は危険

自動車が水に浸かると動かなくなったり、水圧で扉が開かなくなったりして大変危険です。自動車での避難は特別の場合を除きやめましょう。



⑦ 橋や川の近くは危険

川が増水している場合には、川の流れが速く、橋が壊れたり流されたりして非常に危険ですので、近寄らないようにしましょう。

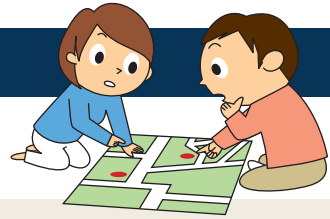
⑧ 川や用水路を見に行かない

大雨の時に、川や用水路の様子を見に行つたことで流されて被害に遭う場合があります。大雨時には絶対に川や用水路を見に行くことはやめましょう。

土砂災害について

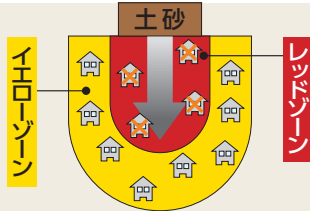
■ 地域の土砂災害の危険箇所を確認する

土砂災害の恐れのある地域は「土砂災害(特別)警戒区域」に指定されています。お住まいの地域が指定されているかどうか確認しておきましょう。



土砂災害 警戒区域 (イエローゾーン)

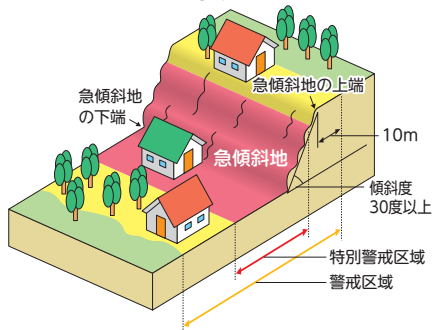
土砂災害のおそれがある区域



土砂災害 特別警戒区域 (レッドゾーン)

建築物に破損が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域

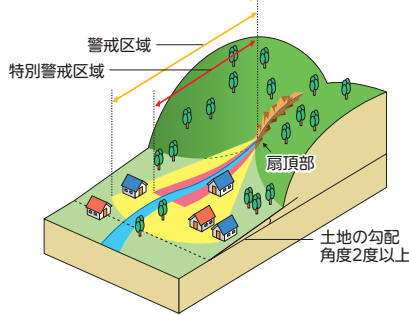
崖崩れ



主な前兆現象



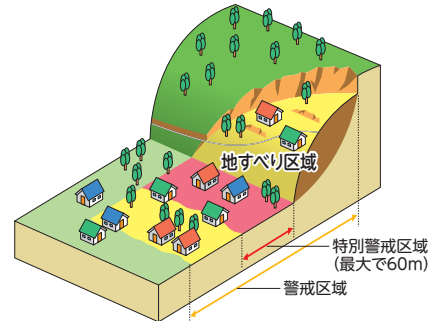
土石流



主な前兆現象



地すべり



主な前兆現象



雨／土砂災害警戒情報に注意

土砂災害の多くは雨から起こります。1時間に20ミリ以上、または降り始めから100ミリ以上の降雨量になったら注意が必要です。土砂災害警戒情報は、土砂災害の危険度が高まった際、徳島県と徳島地方気象台が発表する避難に有効な情報です。早めの避難を行いましょ。

! 自分の身を守るために早めの避難を心がけましょ

土砂災害に関する情報や、町から避難情報が発令されたときは、早めに近くの避難場所などに避難してください。避難場所などへの避難が困難なときは、頑丈な建物の2階以上で、危険な斜面や崖から離れた場所に避難してください。



■ 風水害・土砂災害から身を守るために

事前に避難場所を決めておきましょう

避難に関する情報の詳細は、
内閣府ホームページをご確認ください



避難とは「難」を「避」けること。小中学校や公民館などの指定緊急避難場所へ行くことだけが避難ではありません。住んでいる地域や状況、人によって方法は異なります。普段からどう行動するか決めておきましょう。安全な場所にいる人は、避難場所等に行く必要はありません。

行政が指定した避難場所 への立ち退き避難

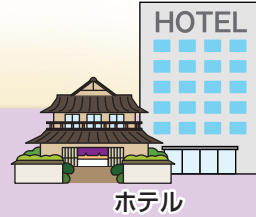
マスク、消毒液、体温計、スリッパ、常備薬など自身が
必要とするものを持参しま
しょう。



避難場所

安全なホテルなど への立ち退き避難

通常の宿泊料が必要です。
事前にインターネットなど
で安全かどうかを確認し、
予約しましょう。



ホテル

安全な親戚・知人宅 への立ち退き避難

普段から災害時に避難する
ことを相談しておき、ハ
ザードマップで安全かどう
かを確認しましょう。



親戚・知人宅

屋内安全確保

ハザードマップで次の「**3つ
の条件**」を確認し、自宅にい
ても大丈夫か確認する必
要があります。

3つの条件

- ① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていないこと
- ② 浸水深より居室が高いこと
- ③ 水が引くまで我慢でき、水、食料などの備えが十分にあること



屋内垂直避難

避難を開始するタイミング

1時間に
20ミリ降り始めから
100ミリがキーワード!

土砂災害の前兆を見つけるために、
がけや川などに近づき過ぎるのはか
えって危険。天気予報の降雨情報で
「1時間に20ミリ」「降り始めから
100ミリ」「土砂災害警戒情報」とい
う言葉が出たら注意が必要。



1時間に

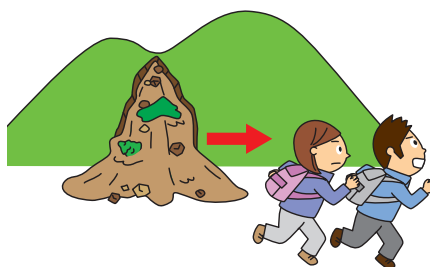
20ミリ

降り始めから

100ミリ

土石流の
進行方向に対して、
直角に逃げる。

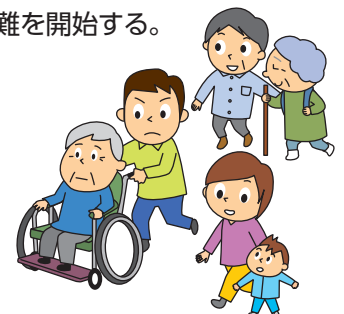
土石流のスピードは20~40km。後
ろから襲ってくる土石流に対し進行
方向に逃げてもすぐに追いつかれる
ので、**流れに対して直角**に逃げる。崖
のそばにいるときは、**がけの高さの
2倍の距離**まで離れる。



警戒レベル3

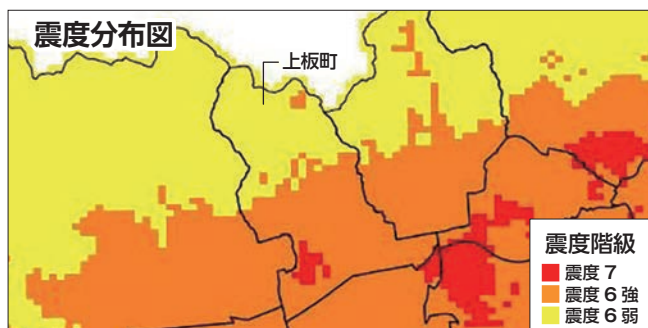
「**高齢者等避難**」が出たら、
要配慮者はすぐに避難を!

町が発令する避難情報には警戒レベ
ル3「**高齢者等避難**」、警戒レベル4
「**避難指示**」、警戒レベル5「**緊急安全
確保**」の3つがある。高齢者や体の不
自由な方など、移動に時間がかかる
方は、「**高齢者等避難**」が出たらすぐ
に避難を開始する。

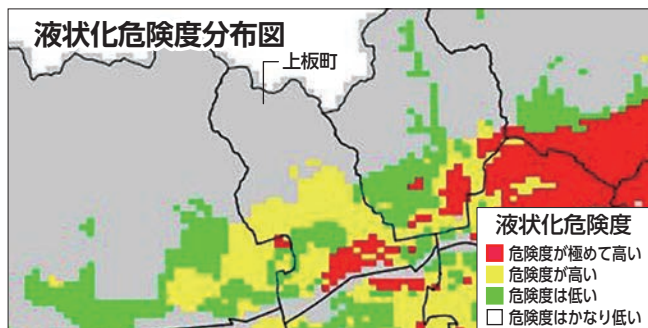


南海トラフ地震

南海トラフ地震は、南海地震の震源地を含む広い範囲で発生する最大クラスの地震・津波を想定したもので、発生すれば広範囲に及ぶ甚大な被害をもたらすことが考えられます。



出典：徳島県オープンデータポータルサイト(<https://ouropendata.jp/dataset/1176.html>)
南海トラフ巨大地震による震度分布図【徳島県想定】



出典：徳島県オープンデータポータルサイト(<https://ouropendata.jp/dataset/1177.html>)
南海トラフ巨大地震による液状化危険度分布図【徳島県想定】

上板町で
想定されている巨大地震が
もし起きたら

●冬の18時に発生した場合

最大クラス M9.0	建物全壊・焼失	920棟
	建物半壊	1,100棟
最大震度 7	死者	40名
	負傷者	250名
	避難者(1週間後)	4,200名
	避難所	2,100名
	避難所以外	2,100名

出典：徳島県南海トラフ巨大地震 被害想定(令和8年2月4日)

南海トラフ地震臨時情報 巨大地震の発生に備えた行動を

南海トラフ沿いの大規模地震発生の可能性が平常時と比べて相対的に高まったと評価された場合などに、「**南海トラフ地震臨時情報**」が気象庁から発表されます。

臨時情報が発表された場合は、速やかに後発地震発生に備えた対応に結びつけることが重要です。

国・徳島県・上板町から引き続き発表される情報に注意し、警戒態勢をとって下さい(日頃の備えの確認、安全な行動など)。

臨時情報は気象庁ホームページから確認できます。またテレビ・ラジオなどで放送され、気象庁X(旧ツイッター)公式アカウントからも発信されます。

情報の種類と発表条件

情報名

南海トラフ地震臨時情報

※防災対応がとりやすいようキーワードを付けて情報発表します

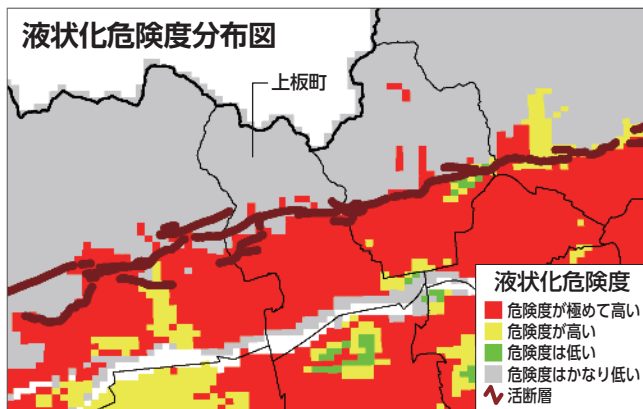
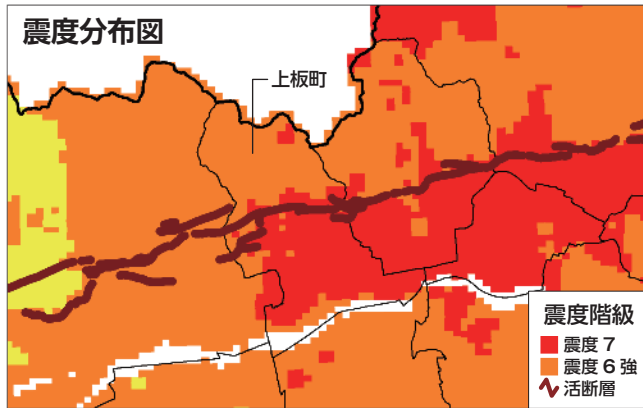
キーワード

情報発表条件

調査中	観測された異常な現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか 調査を開始した場合 、または調査を継続している場合
巨大地震警戒	巨大地震の発生に警戒が必要な場合 南海トラフ沿いの想定震源域内のプレート境界においてM8.0以上の地震が発生したと評価した場合
巨大地震注意	巨大地震の発生に注意が必要な場合 南海トラフ沿いの想定震源域内のプレート境界においてM7.0以上M8.0未満の地震や通常と異なるゆっくりすべりが発生したと評価した場合等
調査終了	「巨大地震警戒」「巨大地震注意」のいずれにも当てはまらない現象と評価した場合

出典：気象庁ホームページ
(https://www.data.jma.go.jp/svd/eqev/data/nteq/info_criterion.html)
南海トラフ地震に関する情報の種類と発表条件

中央構造線・活断層地震



出典:徳島県オープンデータポータルサイト(<https://ouropendata.jp/dataset/1306.html>)
徳島県中央構造線・活断層地震 震度分布図・液状化危険度分布図【徳島県想定】

国内最大級の活断層である中央構造線断層帯を震源とする直下型地震が発生すれば、吉野川北岸を中心として甚大な被害が予想されます。過去の常識にとられない地震対策が必要となっています。



中央構造線・活断層地震 もし起きたら

●冬の18時に発生した場合

最大クラス M7.7	建物全壊・焼失	1,900棟
	建物半壊	1,200棟
最大震度 7	死者	80名
	負傷者	330名
	避難者(1週間後)	6,900名※
	避難所	3,400名
	避難所以外	3,400名

出典:徳島県中央構造線・活断層地震 被害想定(平成29年7月25日)
※数値は、十の位または百の位で処理しており、合計が合わない場合がある。

こんな場所にいたらどうする??

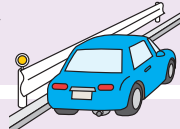
路上

- 揺れを感じたら、窓ガラス、看板などの落下物に注意し、頭をかばんなどで保護する。
- 完全に揺れがおさまったら、空き地や公園などの安全な場所に避難する。



車を運転中

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両等の通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。



デパート・スーパー

- かばんなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。

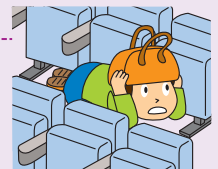
集合住宅

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対に使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。



劇場・ホール

- かばんなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。あわてずに冷静な行動をとる。



公共交通機関

- つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- 途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外に出たり、窓から飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。



■ 普段からの備え

大雨に備えて家のまわりを点検しましょう!

雨どいの詰まりはないか、風で吹き飛ばされたり、倒れたりする物はないかなど、家のまわりを点検しましょう。

外壁

- モルタルの壁に亀裂はありませんか

屋根・雨どい

- 不安定なアンテナなどはありませんか
- トタンなどがめくれていませんか
- 瓦のひび・割れ・はがれなどはありませんか
- 雨どいにごみや木の葉は溜まっていませんか

窓

- 窓枠のがたつきはありませんか
- 雨戸のがたつきはありませんか

ベランダ

- 植木鉢や物干し竿など、落下や飛散の危険はありませんか

ブロック塀・板塀 など

- 傾きやひび割れ、破損している箇所はありませんか

排水溝

- 側溝や雨水ますにごみや土砂はありませんか

その他

- ガスボンベは固定していますか
- 庭木には添え木をしていますか
- 商店などでは看板のぐらつきはありませんか
- 窓ガラスが飛散しないような対策をしていますか
- ごみ箱や植木鉢などは、飛ばないように固定していますか

■ 家の中の安全対策

日ごろから家具の固定をしたり、配置を工夫して地震に備えましょう。

タンス・棚

L字金具などで固定します。支え棒を使用する場合は壁側の位置に設置し、免震ゴムを家具の手前側に入れるとよいでしょう。上段と下段に分かれたキャビネットなどは、つなぎ目を金具で連結します。

照明器具

つり下げ式の照明器具については、チェーンと金具で数箇所を固定します。また蛍光灯は、蛍光管の両端を耐熱性のテープで止めておきます。

窓・玄関・ブロック塀

窓のガラス面に飛散防止フィルムを貼ります。玄関や縁側など、外への避難路となる場所は、家具の転倒などでふさがれないよう、配置を工夫します。ブロック塀のあるご家庭は、傾きやひび割れ、破損がないか点検しましょう。

感震ブレーカーの設置

感震ブレーカーとは、地震発生時に一定以上の揺れを検知した場合、自動的に電気の供給を遮断します。分電盤タイプ、コンセントタイプ、簡易タイプなどがあります。

冷蔵庫

粘着テープを使用した、転倒防止用の専用ベルトが市販されています。また、チェーン等で固定できるよう、上側にフックがついている場合もあります。

食器棚

両開き扉タイプの食器棚などは、扉が開かないように止め金具を付けます。ガラス面には飛散防止フィルムを貼ると安全です。

暖房器具

耐震自動消火装置付きのストーブを使用し、周囲に燃えやすいものを置かないようにしましょう。

ピアノ

本体にナイロンテープなどを巻き付け、太めの柱に取り付けた金具に連結し、しっかりと固定します。脚には専用のすべり止め器具を付けましょう。和室用と洋室用の両方が市販されています。

テレビ

できるだけ低い位置に置いて固定します。

額縁

チェーンや金具でしっかり固定します。ガラス面には飛散防止フィルムを貼ると安全です。

非常用持出品及び備蓄品

避難するときに最初に持ち出すのが「非常持出品」。災害直後から混乱が収まるまでの数日間、自給自足するための物資が「備蓄品」です。以下は一例です。とくに非常持出品は、持って逃げられる量にしましょう。(男性15kg、女性10kgが目安)

非常持出品

とっさの場合に持ち出せるようにリュックサックにつめておきたい



貴重品

- 現金※公衆電話用に硬貨も
- 印鑑
- 家や車の予備鍵
- 証書類のコピー
(健康保険証、免許証、通帳、保険証書、権利書など)

衛生用品

- 救急セット※常備薬も
- タオル
- マスク
- 消毒液
- 体温計
- トイレtpペーパー
- ウェットティッシュ
- ビニール袋
- 下着類
- 携帯トイレ

情報収集用品

- 携帯ラジオ※予備電池も
- 携帯電話(スマートフォン)の充電器
- モバイルバッテリー
※ライト付きが便利
- 筆記用具

安全用品

- 懐中電灯※予備電池も
- ヘルメット・防災ずきん
- 軍手
- スリッパ
- 笛やブザー
※居場所を知らせるもの
- マッチ・ライター
- 毛布・保温シート
- 使い捨てカイロ

非常飲食品など

- 非常食※軽く高カロリーのもの
- 飲料水
- 給水袋
- 万能ナイフ



◎上記リストを参考に、特に乳幼児用品、高齢者用品等、災害時に配慮すべき方の用品も、家族構成に合わせて追加しましょう。

備蓄品

少なくとも3日(できれば1週間)は自力で生活できるように準備



- 飲料水※1人1日3ℓ
- 食品
※アルファ米、長期保存食品など
専用品の他、下記ローリングストックの活用を
- 給水用ポリタンク・バケツ
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 使い捨ての食器類
- 食品用ラップ
- ランタン
- 災害用トイレセット
- からだ拭きシート
- 水のいらないシャンプー
- ガムテープ
- ビニールシート

定期的に点検を!

いざというときに支障がないように食品類の賞味期限や持出品の不備を定期的に点検しましょう。

ローリングストックについて

備蓄専用の保存食なども大切ですが、普段から少し多めに食料品や日用品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の備蓄を自宅に確保しておくことをローリングストックと言います。日常生活の中に、非常備蓄を上手に組み込みましょう。

ー対象品目の例ー

ペットボトルの水や飲み物、レトルト食品、インスタント食品、お菓子、乾麺、缶詰、乾物、カセットコンロのボンベ、ウェットティッシュ、トイレtpペーパー、食品用ラップ、ビニール袋、乾電池、使い捨てカイロ



避難行動ガイド

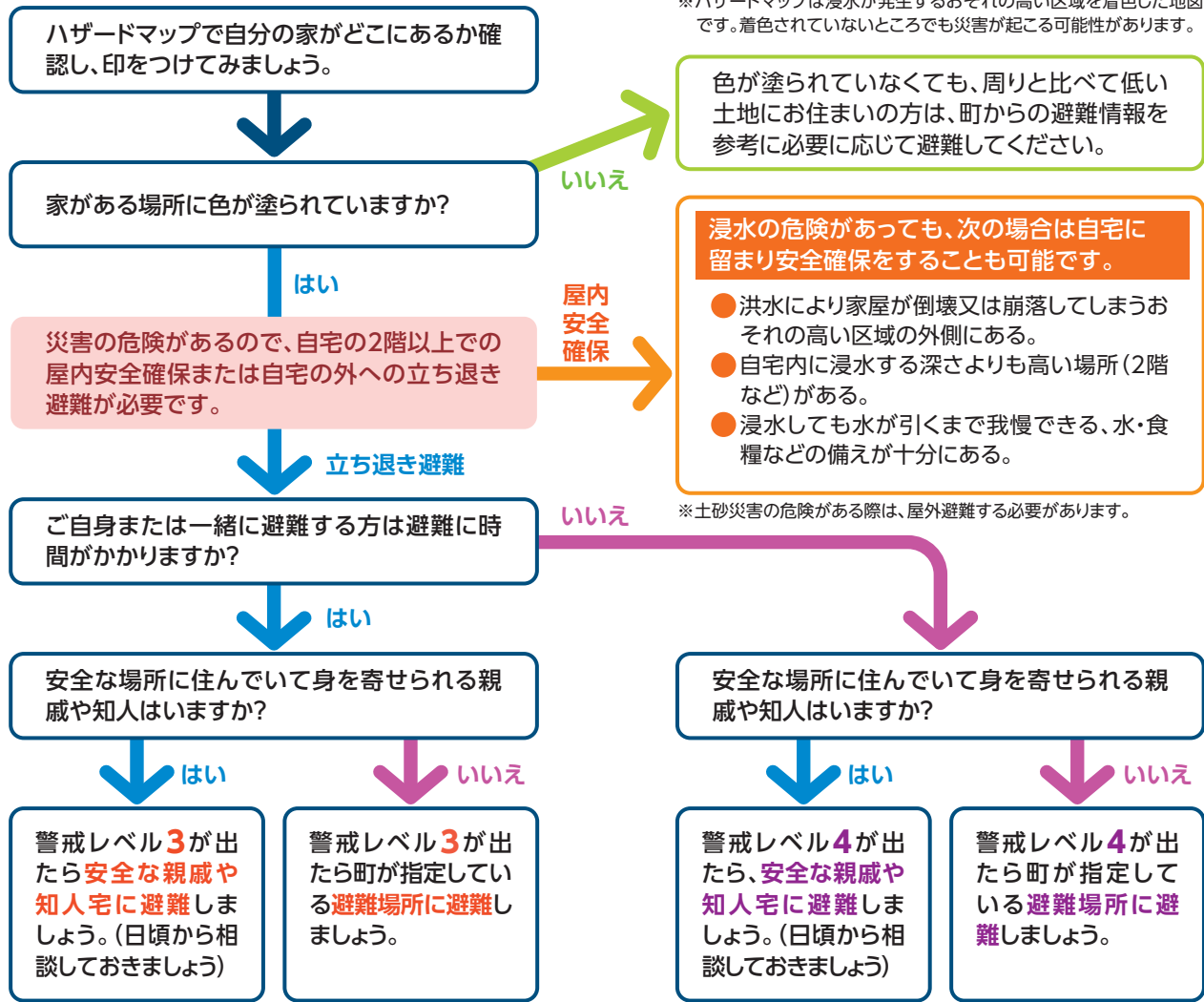
平時に
確認して
おこう

必ず
取り組み
ましょう

あなたがとるべき避難行動は？

避難行動判定フロー

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を平時より確認しておきましょう。



避難先は、町が指定する避難場所だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。



家族と話し合い、災害時の行動について○をつけて確認しておきましょう。

わが家は、警戒レベル 3 or 4で

- 自宅の2階以上 or
- 安全な親戚や知人宅 or
- 避難場所 に避難します

マイ・タイムラインとは、台風や大雨による風水害時に、一人ひとりの家族構成や生活状況に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」を発災前にあらかじめ整理した自分自身の防災行動計画のことです。大規模水害では早めの避難が重要です。いざという時に慌ててしまわないためにも、事前に避難行動を整理しておきましょう。

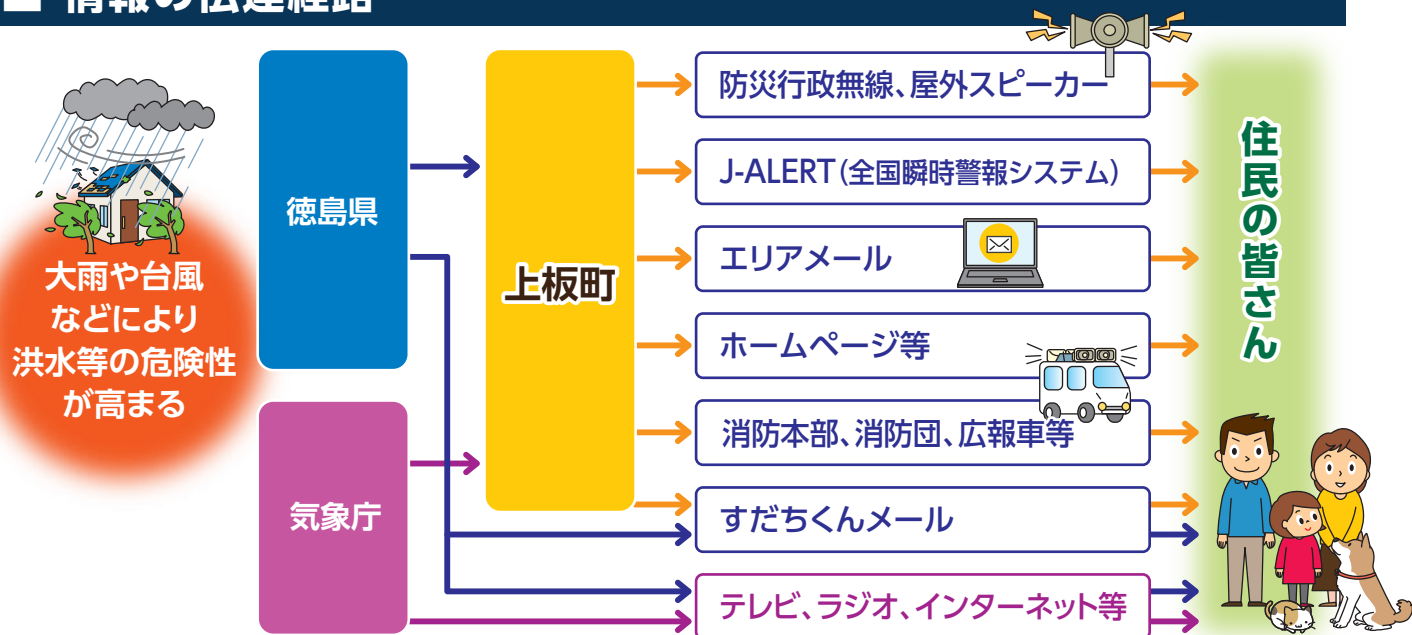
のマイ・タイムライン

作成は災害発生後から災害発生前の順に考えよう

気象	警戒情報	避難の確認	避難の事前準備
数日中に大雨の可能性	(気象庁発表) 警戒レベル 1 早期注意情報	STEP1 災害状況の確認 Q1. 浸水想定区域に該当しますか <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない Q2. 土砂災害区域に該当しますか <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない <small>※いずれかに該当「する」場合は、マイ・タイムラインの作成を続けます。いずれも該当「しない」場合にはマイ・タイムラインの作成は不要です。大雨時の不要不急な外出は控え、自宅にて待機することを心がけましょう。</small>	●備蓄品や非常時持出品を確認しましょう <input type="checkbox"/> 飲料水・食料 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 常用・常備薬 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> マスク・消毒液 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <small>※一緒に避難するみんなで考えよう</small>
災害の兆候	(気象庁発表) 警戒レベル 2 大雨・洪水 注意報等	STEP2 避難先の確認 Q3. どこに避難しますか 避難先(第1候補): 避難先(第2候補): 避難先(第3候補): <small>※大雨時の一時的な避難先として、①安全が確保できる自宅内の上階 ②親族や知人宅 ③宿泊施設 ④町が開設する避難場所などがあります。自宅内の上階に避難する場合は、防災マップで想定される浸水の深さをしらべて安全が確保できるか確認しましょう。 ※町が開設する避難場所は、大雨の状況等により異なります。予め複数の避難先を想定しておきましょう。</small>	●避難に要する時間を確認しましょう 避難先(第1候補) ()分 避難先(第2候補) ()分 避難先(第3候補) ()分 <small>※平時に現地を移動してみよう</small>
災害の恐れ	(町発表) 警戒レベル 3 高齢者等避難	STEP3 避難するタイミングの確認 Q4. いつ避難しますか <input type="checkbox"/> 高齢者等避難 <input type="checkbox"/> 避難指示 <small>※高齢の方、妊娠中の方など、避難に時間を要する方はお住まいの地域に「高齢者等避難」が発令されたら避難を開始してください。 ※それ以外の方も、お住まいの地域に「避難指示」が発令されたら避難を開始してください。</small>	●家族との連絡方法を確認しましょう 名前 電話 名前 電話 名前 電話
災害発生	(町発表) 警戒レベル 4 避難指示		●天気予報や避難情報は何かから取得しますか <input type="checkbox"/> 緊急速報メール <input type="checkbox"/> PCインターネット <input type="checkbox"/> 防災行政無線 <input type="checkbox"/> テレビ・ラジオの天気予報 <input type="checkbox"/> スマートフォンなどの防災アプリ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		警戒レベル 4 までに必ず避難	●避難時の注意点を書き出しておきましょう
	(町発表) 警戒レベル 5 緊急安全確保	災害が発生又は切迫している状況です。命を守るため直ちに安全を確保してください。	

防災情報の伝達と入手

情報の伝達経路



防災情報の取り方

上板町の情報

- 避難指示などの発令情報
- 避難所開設情報
- 各種災害情報



上板町ホームページ
<https://www.townkamiita.jp>

ハザードマップのホームページ

上板町が作成している全てのハザードマップについてこちらでも公開しています。ご確認ください。



<https://www.townkamiita.jp/docs/2018110100013/>

Yahoo!防災速報

インストールはこちらから

Androidの方



iPhoneの方



気象の情報

- 気象情報・雨量情報
- 台風・洪水などの防災気象情報(キキクル)



国土交通省 気象庁
<https://www.jma-net.go.jp>

水位の情報

- 水位情報
- ライブカメラ
- ダム情報
- 洪水予報



国土交通省「川の防災情報」
<https://www.river.go.jp>



徳島県県土防災情報
<https://bousai.pref.tokushima.lg.jp/map/>



徳島県防災・減災マップ
<https://maps.pref.tokushima.lg.jp/bousai/>

ハザードマップの活用方法

活用方法

1

お住まいの地域は、どのような災害の危険性があるか確認しましょう

大雨・台風時にはどの河川の氾濫により浸水するか、土砂災害の影響を受けるおそれがあるか、ハザードマップで確認しましょう。

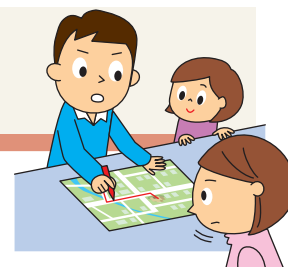


活用方法

2

災害ごとに避難のタイミングと避難先を確認しましょう

災害状況やあなたの置かれた状況によって、命を守るための避難行動は異なります。大雨・台風の災害ごとに命を守るための避難行動(避難タイミングと避難先)を確認しましょう。



活用方法

3

命を守るために、掲載している情報やマイ・タイムラインを活用し、日頃からの備えを確認しましょう

災害時には様々な情報が発信されます。いざというときにすぐ行動できるよう、掲載している情報や、書き込み式のマイ・タイムラインを活用し、日頃から備えておきましょう。



出典：令和4年相良村総合防災マップより

▼ポケット内に収録されているマップ

吉野川

宮川内谷川・旧吉野川・今切川

町内その他・中小河川

想定最大規模／浸水区域、浸水深、継続時間

わが家の「緊急・医療情報」防災メモ

非常時・緊急時に連絡してほしい方や、利用してもらいたい、わが家の情報です。
災害時に救助の方や、緊急時に救急隊・医療機関などに情報を提供します。

家族の集合場所

氏名	避難所・避難場所	連絡方法

家族の連絡先及び医療情報

氏名	続柄	電話番号(自宅・携帯)	電話番号(会社・学校)	生年月日	血液型	医療情報(持病・アレルギー・常備薬)
					型	
					型	
					型	
					型	
					型	

親族・知人

氏名	間柄	電話番号

かかりつけ医療機関

医療機関名	電話番号

**緊急
ダイヤル**

消防へ火事・救急・
救助の連絡

119

警察へ事件・
事故の連絡

110

災害用伝言ダイヤル「171」

災害時には電話がつながりにくくなります
「171」に電話をかけると、伝言の録音や再生ができます

