わたしのハザードマップ

名 前 ----------

住 所 ----------

自宅☎ ----------

家族の連絡先

名　前	電話番号	メ モ ※会社・学校名など

避難場所・避難所

	名　称	電話番号	自宅から かかる時間
1			
2			
3			

緊急時・困ったとき

あわてずに落ち着いて

救急・火事	119	◆消防署 ー（　　）
警　察	110	◆警察署 ー（　　）
避難に関することなど		◆市役所・役場 ……課 ……係 ー（　　）
災害用伝言ダイヤル	171 ➡	録音 1 再生 2　※利用ガイダンスにしたがって操作

自宅から避難場所までの避難ルートを書き込もう！



※緊急時、災害時はあわてやすいもの。このハザードマップを持ち歩いたり、スマートフォンで撮影しておくと便利です。

地図記号の記入例 （※自分で決めてもいいです）

- …わたしの家
- …避難の方向
- …避難場所
- …避難所
- …水につかりやすい
- …マンホールや段差
- …外灯がないところ
- …土石流が発生する危険あり
- …地すべりが発生する危険あり
- …がけ崩れが発生する危険あり
- …その他危険なところ

※ふたの開いた側溝、水があふれそうなところ、過去に災害があったところ など

避難場所 Evacuation area
➡ 災害などの危険から身を守るための場所（広域避難場所、一時避難場所）

避難所 Shelter
➡ 被災者のための一時的な生活の場所

FM山形	F M	山形 80.4　鶴岡 76.9 新庄 78.2　米沢 77.3 MHz
NHK FM	F M	山形 82.1　鶴岡 86.0 新庄 88.3　米沢 84.2 MHz
NHK 第1	A M	山形 540　鶴岡 1368 新庄 1341　米沢 1026 KHz
山形放送（YBC）	A M	918 KHz　ラジオ局 周波数

作成　国土交通省東北地方整備局 新庄河川事務所 寒河江川砂防出張所

自分だけのマップを
つくってみよう！

わたしのハザードマップ のつくり方

1 自宅の周り・通学路の危険な場所を調べる

・市町村が作成しているハザードマップを入手し、危険な場所(土石流、地すべり、がけ崩れ)を調べましょう。
・「国土交通省ハザードマップポータルサイト」でも調べることができます。

2 避難場所を確認する

・自宅から歩いて行ける距離の避難場所を確認し、避難場所の名称、連絡先を調べて記入しましょう。
・自宅から避難場所までの地図を書きましょう。
（地図を貼り付ける場合は、白黒の方が見やすいです）

3 避難経路を確認する

・避難の時に通れない可能性があるので、経路は複数記入しましょう。
・過去の災害情報がわかれば、記入しておくと参考になります。

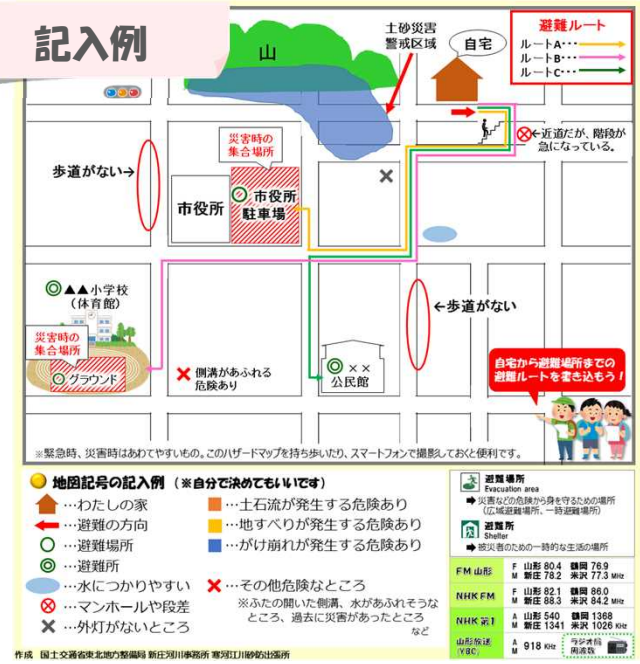
4 避難経路の危険な場所を調べる

・家族と一緒に歩いてみて、危険が予想される場所を確認しましょう。自宅から何分かかるか調べて記入しましょう。
・経路上の詳しい情報を、文字や記号でマップに書き込みましょう。（歩道のどちら側を歩くか、暗い道、など）

5 自分の作ったマップを確認する

・家族の連絡先を記入しましょう。また、緊急時・困ったときの連絡先（消防署・警察署・役場や市役所）の電話番号を調べて記入しましょう。
・最後に完成したマップを家族に見てもらいましょう。自分で気づかなかった事があれば、追加して書き込みましょう。

記入例



わたしのハザードマップ

名前 山形 太郎
住所 山形市△△町△△－△
自宅☎ 023－○○○－○○○○

家族の連絡先

名前	電話番号	メモ ※会社・学校名など
父 山形一郎	023－×××－××××	○○会社 第一営業部
父 山形一郎	090－△△△△－△△△△	けいたい電話
母 山形町子	090－○○○○－○○○○	けいたい電話
おじいちゃん	090－□□□□－□□□□	
妹 山形花子	▲▲－▲▲▲▲	▲▲小学校 1年2組

避難場所・避難所

	名称	電話番号	自宅からかかる時間
1	市役所駐車場	○○－○○○○	15分
2	××公民館	××－××××	18分
3	▲▲小学校 体育館	▲▲－▲▲▲▲	20分

緊急時・困ったとき あわてずに落ち着いて

救急・火事	119	◆消防署 ……○○消防署…… ○○○－（○○○）○○○○
警察	110	◆警察署 ……×××警察署…… ×××－（×××）××××
道路に関することなど		◆市役所・役場 ……▲▲▲課 ▲▲▲係 ▲▲▲－（▲▲▲）▲▲▲▲
災害用伝言ダイヤル	171 ➡	固定1 Mobile 2 ※利用ガイダンスにしたがって操作

～普段から～ 台風や大雨に備えて

- 自分の住んでいる地域が、「**土砂災害警戒区域**」かどうか確認しましょう。

➡ 山形県土砂災害警戒システム

- ハザードマップで避難場所や避難経路を確認しましょう。

雨が降り始め、大雨・長雨が予想されたら

- 最新の情報を確認し、災害に備えた早めの準備を始めましょう。
- 「**土砂災害警戒情報**」や市町村が発表する「**避難情報**」に注意しましょう。
- 「**土砂キキクル**」など、気象情報を確認しましょう。

土砂災害警戒情報とは

降雨による土砂災害の危険が高まった時に、都道府県と気象庁が共同で発表している防災情報。

➡ 気象庁・県のHP、テレビのデータ放送 ラジオなどで確認

土砂キキクル（大雨警報（土砂災害）の危険度分布）とは

大雨による土砂災害発生の危険度の高まりを、5段階に色分けして示す情報。常時10分毎に更新され、どこで危険度が高まっているかを把握することができる。

➡ 気象庁 土砂キキクル（危険度分布）

～豪雨になる前・暗くなる前に～ 早めに避難しましょう

- 「記録的短時間大雨情報」が発表された場合、屋外は猛烈な雨となっていることも想定されます。避難するのがかえって危険な場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

記録的短時間大雨情報とは

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した場合に、各地の気象台が発表する。土砂災害など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る。

➡ 気象庁 記録的短時間大雨情報

非常持ち出し品リスト 土砂災害の場合を想定

- ☐ 飲料品（500mlペットボトル数本）
- ☐ 非常食（チョコ・アメなど）
- ☐ おむつ・ミルク・ほ乳瓶（乳幼児がいる場合）
- ☐ 常用薬（持病がある人など）
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 携帯電話（スマートフォン）
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 電池
- ☐ 現金（10円などの小銭も）
- ☐ 貴重品（通帳・印鑑など）
- ☐ タオル
- ☐ 洗面用具（携帯用）
- ☐ ティッシュ
- ☐ 携帯電話用バッテリー
- ☐ 筆記用具・メモ帳
- ☐ その他、各自必要な物

⚠ 避難するときは
- 動きやすい服装で
- 必ず2人以上で避難しましょう

自分の命は
自分で守る

人との
つながりが大切

～ ひなんの心がまえ ～
お：おさない
は：はしらない
し：しゃべらない
も：もどらない
ち：ちかづかない

土砂災害の前兆現象

土石流		• 山鳴りがする • 急に川の流れがにごり、流木が混ざっている • 雨が降り続いているのに、川の水位が下がる
地すべり		• 沢や井戸の水がにごる • 地面にひび割れができる • 斜面から水がふきだす
がけ崩れ		• がけに割れ目が見える • がけから水がわき出ている • がけから小石がパラパラと落ちてくる

⚠ 前兆現象を見つけたら ➡ 役場または消防署に連絡してください

市町村が発表する防災情報

警戒レベル3 高齢者等避難

☐避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は危険な場所から避難しましょう。
☐その他の人は、避難の準備を整えましょう。



警戒レベル4 避難指示

☐危険な場所から全員避難しましょう。

警戒レベル5 緊急安全確保

☐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！

⚠ 避難するとかえって危険な場合は
- 建物の2階以上へ
- がけと反対側に避難