

避難時の行動について

災害では早めの避難行動が重要です。ただし、避難時の判断を誤ると、怪我などの大きな危険に
あう可能性があります。平時から避難時の行動をシミュレーションしておきましょう。

状況により、すばやく避難行動を



避難情報などが発表
されていなくても、
雨の状況などから
判断し、自主的に
避難しましょう。

非常持ち出し品は最小限に



非常時の持ち出し品（食料、
貴重品、衣類、日用品等）は
必要最小限のものにまとめて
リュックにしまいましょう。
両手が自由に使えるように
しましょう。

車での避難は控える



車は、約 30cm の浸水
で走行困難になります。
また、水圧で扉が開か
なくなることもあります。
原則、徒歩での移
動を心がけましょう。

安全なルートで避難する



川沿いや橋、がけ下
などは危険です。
近くを通らないよう
に、できるだけ安全
なルートで避難しま
しょう。

避難時の歩き方



できるだけ浸水していない
道を通るようにしましょう。
浸水している道を通るなら、
マンホールや側溝に気を付
けましょう。ふたが開いて
いる可能性もあります。

動きやすい服装で避難する



できるだけ動きやすい服装で、両
手は自由になるようにしましょう。
靴は運動靴にしましょう。長靴は
水が入ると重くなり危険です。
また、スリッパ・サンダルも脱げ
やすく危険です。

集団で助け合う



単独での行動は避け、近所
の人たちと集団で決められ
た場所へ避難しましょう。
高齢者や小さな子ども、病
人などは早めの避難が必要
です。皆さんの協力をお願
いします。

避難中や避難施設では指示に従う



避難中や避難施設では、
警察・消防・自主防災組
織リーダーなどの指示に
従って行動しましょう。
独断での行動は大変危険
です。

水平避難と垂直避難

避難は原則、危険性のない場所へと移動する「立退き避難（水平避難）」です。ただし、避難経路である道路が冠水していたり、大雨が降っていたりと、状況により移動することが困難な場合もあります。

「立退き避難（水平避難）」をすることがかえって危険だと判断される場合は、近隣の安全な場所（頑丈で高い建物や標高の高い場所など）で、「屋内安全確保（垂直避難）」を行い安全を確保してください。



2種類の避難行動

立退き避難（水平避難）



その場を立退き
近隣の少しでも
安全な場所や、
避難場所に移動
すること

屋内安全確保（垂直避難）



できるだけ
頑丈で高い
建物の2階
以上に避難
すること

浸水継続時間について

(出典：首相官邸ホームページ)

大雨や洪水による浸水被害が発生してから、水が引くまでの時間は、降水量や地形などによって異なります。

浸水継続時間とは、ある地点の浸水の深さが立退き避難（水平避難）が困難となり、孤立する可能性のある水深50cm以上になってから、50cmを下回るまでの時間を示したものです。



浸水継続時間が長い地域では、立退き避難（水平避難）を行わなかった場合、ライフラインが絶たれることなどによって、避難生活が困難となるおそれがあります。

屋内安全確保（垂直避難）で安全を確保する場合には、避難生活がある程度長引いても大丈夫なように備蓄品を準備しておくことも大切です。