

2026 年 8 月 7 日

松阪市議会議長

濱口 高志 様

市民クラブ

橘 大介

令和 8 年度防災塾（5 日目） 研修報告書

防災情報の活用

実施日：令和 8 年 7 月 26 日

会 場：三重大学 三翠ホール

参加者 楠谷さゆり、橘大介

研修テーマ	気象・地震防災情報の活用と適切な避難行動
主な内容	気象庁の役割／大雨・土砂災害・洪水・高潮／警戒レベル情報／線状降水帯／緊急地震速報／津波／南海トラフ地震
講師	長谷川りつこ 津地方気象台 リスクコミュニケーション推進官

1 研修の概要

本研修では、気象庁が発表する防災気象情報や地震・津波情報について、情報の意味、発表の流れ、住民や自治体が取るべき行動を中心に説明を受けた。災害は、単に雨量や地震の規模だけで決まるものではなく、地形、土地利用、建物の状況、住民の居住環境など、地域が持つ脆弱性と重なることで発生する。そのため、平時から自宅、職場、学校、避難経路の危険性を把握し、情報を具体的な避難行動につなげることが重要であると学んだ。

また、天気予報は戦時中に軍事機密として扱われた歴史があり、日々の天気予報が公開されていること自体が平和の証しでもあるとの説明があった。気象庁は国土交通省の外局として、気象観測、地震・火山の監視、予報・警報の発表などを通じ、国民の生命と財産を守る役割を担っている。

2 大雨による災害と防災気象情報

(1) 大雨で高まる三つの災害リスク

大雨によって主に高まるのは、土砂災害、浸水害、洪水災害の三つである。雨が土中にたまれば土砂災害の危険が高まり、地表にたまれば低い土地や地下空間で浸水害が発生し、上流から河川に集まれば洪水の危険が高まる。気象庁は、こうした雨水のたまり方や流れ方を指数化し、危険度分布（キキクル）などで面的に示している。

- 家の裏が斜面であれば、土砂災害の危険を確認する。
- 地下・半地下の施設では、短時間強雨による浸水に注意する。
- 河川付近では、上流の降雨や水位情報を含めて洪水リスクを判断する。

(2) 警戒レベルと情報名称の整理

防災気象情報は、住民が取るべき行動と結びつけやすくするため、土砂災害、浸水、洪水、高潮などの区分ごとに、警戒レベルとの関係が分かるよう整理されている。情報名称だけでなく、必ず警戒レベル、危険度分布、自治体からの避難情報を合わせて確認する必要がある。

特に土砂災害については、将来の危険度を予測して情報が発表されるため、現在の雨が弱くても、数時間先に急激に危険度が上がる場合がある。危険度分布が黄色から短時間で紫色へ変化することも想定し、早めに避難判断を行うことが重要である。

(3) 洪水情報の対象河川

洪水予報河川では、河川ごとに氾濫に関する情報が発表される。一方、それ以外の中小河川では、同じ名称の氾濫情報が発表されない場合があり、大雨に関する情報や洪水キキクル、県が公表する水位情報などを確認する必要がある。近くの川の水位が上昇していても、対象河川でなければ特定の情報が出ないことがあるため、情報が出ていないことを安全と誤解してはならない。

(4) 高潮への備え

高潮は、台風や低気圧による気圧低下の「吸い上げ効果」と、強風で海水が岸へ吹き寄せられる「吹き寄せ効果」によって発生する。一般に気圧が1ヘクトパスカル低下すると海面が約1センチ上昇するとされ、満潮時刻や波浪が重なると被害がさらに大きくなる。伊勢湾台風では高潮による甚大な被害が発生しており、三重県では特に重要な災害リスクである。

3 線状降水帯と情報の確認方法

線状降水帯に関する情報は、半日前からの予測、発生直前の予測、実際の発生情報など、時間軸に応じて段階的に発表される。線状降水帯という言葉だけに注目するのではなく、警報・注意報、危険度分布、自治体の避難情報を組み合わせて判断することが必要である。

気象庁ホームページでは、数日先の見通し、警報級の可能性、注意報・警報、危険度分布などを確認できる。発表情報は定時だけでなく、予測が大きく変化した場合にも随時更新されるため、大雨が予想される際は継続的に情報を確認する必要がある。

4 地震発生後に発表される情報

地震発生後は、緊急地震速報、震度速報、震源・震度に関する情報、津波警報・注意報、津波観測情報などが順次発表される。緊急地震速報を受けた際は、限られた時間の中で身の安全を確保することが最優先である。

- 家庭・施設内では、頭を守り、丈夫な机の下や安全な空間へ移動する。
- 慌てて屋外へ飛び出さず、落下物、ガラス、看板、ブロック塀などに注意する。
- エレベーター内では、可能であれば全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
- 屋外や人が集まる場所では、係員の指示に従い、落ち着いて行動する。

緊急地震速報の音は、危険を瞬時に認識させるため、あえて強い注意を引く音として設計されている。音に驚くだけでなく、聞いた時に何をするかを平時から決めておくことが重要である。

5 津波から命を守る行動

津波情報には、津波注意報、津波警報、大津波警報があり、予想される津波の高さに応じて発表される。表示される数値は予想される高さの区分を示すものであり、局地的にはさらに高くなる可能性もある。強い揺れや長い揺れを感じた場合、または津波警報等を見聞きした場合は、情報を待ち続けず、直ちに海岸や川から離れ、より高い場所へ避難する必要がある。

津波は地震だけでなく、火山活動や大規模な斜面崩壊などでも発生する場合がある。また、第一波が最大とは限らず、警報・注意報が解除されるまで海岸や河口付近へ戻ってはならない。津波フラッグを見かけた場合も、速やかに避難行動へ移る必要がある。

6 南海トラフ地震への備え

南海トラフ沿いでは、過去におおむね 100 年から 150 年程度の間隔で大規模地震が繰り返し発生してきた。前回の昭和東南海地震・昭和南海地震から長期間が経過しており、次の大規模地震への備えを

継続する必要がある。三重県沿岸では、地域によっては地震発生後、短時間で津波が到達する可能性があるため、避難開始の遅れが生命に直結する。

南海トラフ地震臨時情報は、南海トラフ沿いで通常とは異なる現象が観測され、大規模地震との関連性を調査・評価する場合などに発表される。情報が発表された際も、必ず大地震が発生するという意味ではない一方、平時の備えを再確認し、状況に応じて事前避難などを行うことが求められる。

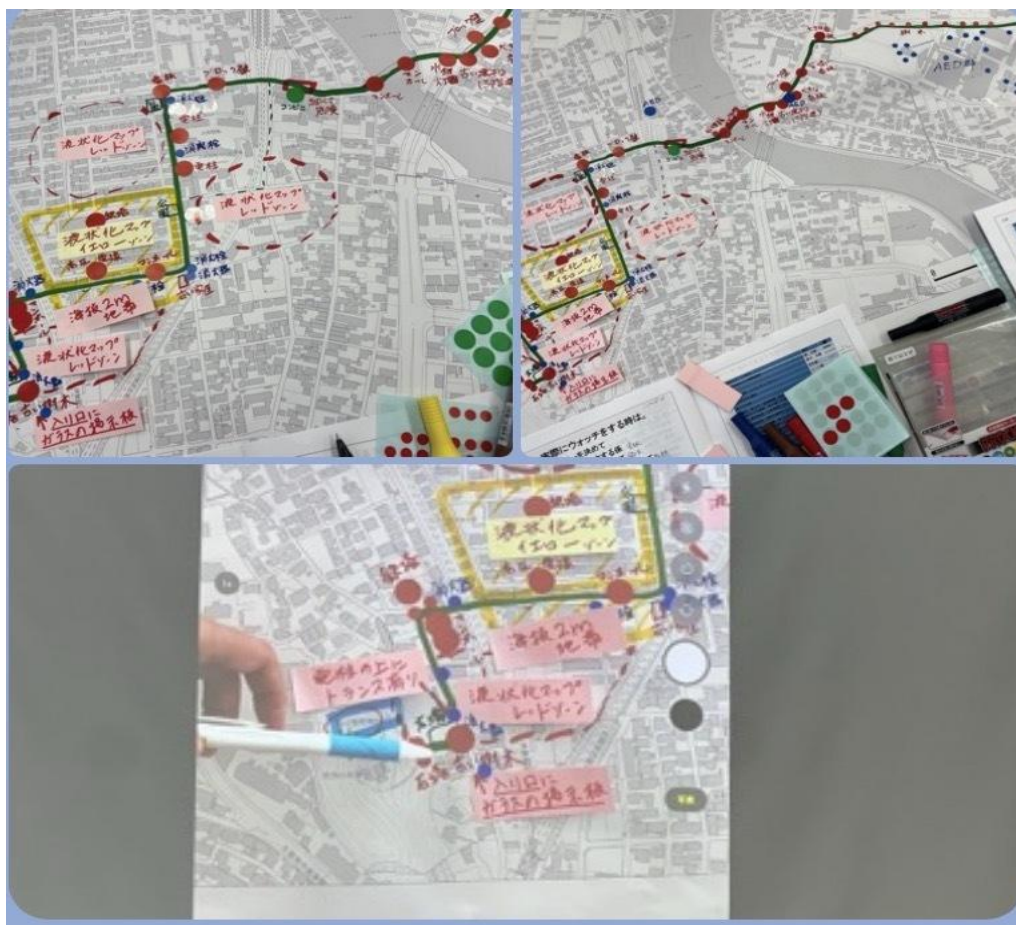
7 研修を通じて得た所感

今回の研修を通じ、防災情報は「発表されたかどうか」だけを見るのではなく、その情報が何を対象とし、どの地域に、どの程度の危険が迫っているのかを理解することが重要であると感じた。河川や災害種別によって発表される情報が異なるため、市民に対しても、警戒レベル、危険度分布、ハザードマップ、自治体の避難情報を組み合わせて確認するよう周知する必要がある。

また、想定最大規模の災害に対しては、堤防や施設整備などのハード対策だけで全てを防ぐことは困難である。平時から避難場所、避難経路、家族との連絡方法、非常持出品を確認し、早期避難というソフト対策を徹底することが、命を守る上で不可欠である。行政としても、地域ごとのリスクを分かりやすく伝え、住民が自ら判断して行動できる環境づくりを進める必要がある。

8 今後に生かす事項

- 地域のハザードマップと避難所・避難経路を改めて確認する。
- 気象庁の危険度分布（キキクル）や河川水位情報の見方を住民に周知する。
- 洪水予報河川と中小河川で発表される情報が異なることを共有する。
- 高潮、津波、土砂災害など、地域特性に応じた避難訓練を実施する。
- 高齢者、障がい者、乳幼児など、避難に時間を要する方の個別避難支援を進める。
- 災害時に情報が届かない場合も想定し、防災ラジオ、テレビ、スマートフォン、広報車など複数の伝達手段を確保する。



避難対応マップを作成しました

以上