



# 防災気象情報の種類と 避難に関する情報を知ろう

## レベルと色でわかる「避難のタイミング」

**白** レベル1 早期注意情報  
今後の情報に注意しよう

**黄** レベル2 注意報  
どんな危険があるか、  
どうやって逃げるか  
おうちの人と相談しよう。

**赤** レベル3 警報  
お年寄りなどの逃げる  
時間がかかる人には早めに  
逃げるよう呼びかけよう。

**紫** レベル4 危険警報  
災害が発生してもおかしく  
ない。危ないところからすぐ  
逃げよう。

▲ ここまでにぞった、逃げよう!!! ▲

**黒** レベル5 特別警報  
すでに氾濫や土砂崩れなど  
がおきているかも!少しでも  
安全なところにいこう。

がけなどから離れた部屋へ。建物のできるだけ高いところへ。

河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮  
に関する防災気象情報は、市町  
村から発令される避難情報に  
対応した5つのレベル・色に分  
かれています。

避難に時間がかかる  
人はここで避難

レベル4  
危険警報までに避難!

危険な場所から  
全員が避難  
するタイミング

すでに命の危機が  
迫っている状態



高齢者等  
避難

避難指示

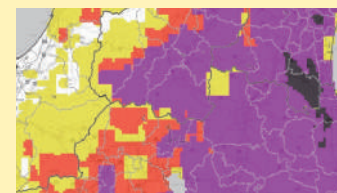
緊急安全  
確保

|          | 河川氾濫           | 大雨             | 土砂災害             | 高潮             |
|----------|----------------|----------------|------------------|----------------|
| 警戒レベル1   | 早期注意情報         |                |                  |                |
| 警戒レベル2   | レベル2<br>氾濫注意報  | レベル2<br>大雨注意報  | レベル2<br>土砂災害注意報  | レベル2<br>高潮注意報  |
| 警戒レベル3相当 | レベル3<br>氾濫警報   | レベル3<br>大雨警報   | レベル3<br>土砂災害警報   | レベル3<br>高潮警報   |
| 警戒レベル4相当 | レベル4<br>氾濫危険警報 | レベル4<br>大雨危険警報 | レベル4<br>土砂災害危険警報 | レベル4<br>高潮危険警報 |
| 警戒レベル5相当 | レベル5<br>氾濫特別警報 | レベル5<br>大雨特別警報 | レベル5<br>土砂災害特別警報 | レベル5<br>高潮特別警報 |

## 「このあとどうなる?」をチェック!

警報等の情報が発表された際には、危険度を地図上に示した「キキクル」や今後の危険度の推移を示した時系列情報(明日までの警報等の見通し)などを、気象庁のホームページで確認してください。

## 今いる場所が、安全かをすぐに確認! 「キキクル」をみよう!



キキクルの画面

雨による災害の危険度を5つの色で地図上にリアルタイムに表示。「いま」自分がいる場所が危険かどうかを知ることができます。

キキがクル  
のがわかるよ



キキクル

## この情報が出たら、すぐ動いて! 「気象防災速報」

災害発生の危険度が高まっている状況で、警戒感を一段高めて速やかな防災対応や行動の判断を後押しする情報です。この情報が発表されたら、キキクルなどの他の防災気象情報や、自治体が発令する避難情報にも留意し、身の安全を確保してください。

### 【一例】

- 線状降水帯発生
- 記録的短時間大雨



## 備えは「早め」が安心! 「気象解説情報」

現在の気象状況と今後の見込みを伝え、災害への備えや今後の行動の検討や判断を後押しする情報です。

### 【一例】

- 台風第〇号
- 線状降水帯半日前予測



# 青森県で起こりうる災害を知ろう

## 地震

青森県は、将来起こりうる最大クラスの地震・津波を対象とした被害想定を行った。その3つの地震が起きた際に想定される被害を知っておこう。

日本海側海溝型地震  
を起こす断層モデル

内陸直下型地震を  
起こす断層モデル

太平洋側海溝型地震  
を起こす断層モデル

この3つ以外にも、  
どこでも地震は  
起こりうるんだよ。



## 太平洋側海溝型地震

太平洋側で、マグニチュード9.0の地震が起きた場合に想定される県全体の被害※は、

|             |          |
|-------------|----------|
| 死者数         | 53,000人  |
| 全壊棟数        | 111,000棟 |
| 避難者数（発災1日後） | 311,000人 |

あなたの住む地域では、  
最大このくらい  
揺れる可能性が!



予測される揺れの大きさ

太平洋沿岸 **震度6強** や **震度6弱**

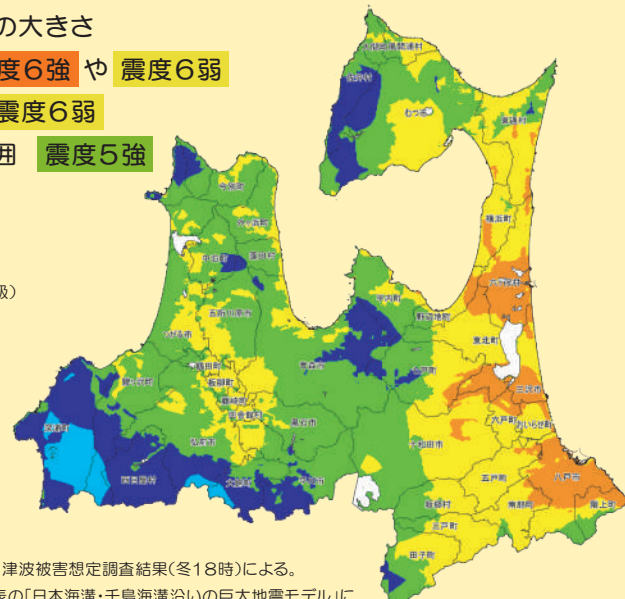
津軽平野など **震度6弱**

内陸部の広い範囲 **震度5強**

### 凡例

（計測震度 気象庁震度階級）

|       |
|-------|
| 震度7   |
| 震度6強  |
| 震度6弱  |
| 震度5強  |
| 震度5弱  |
| 震度4   |
| 震度3以下 |



※ 令和3年度青森県地震・津波被害想定調査結果(冬18時)による。

令和2年4月内閣府公表の「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震モデル」に  
平成24・25年度県調査による太平洋側海溝型地震のモデルを考慮し、被害を想定した。



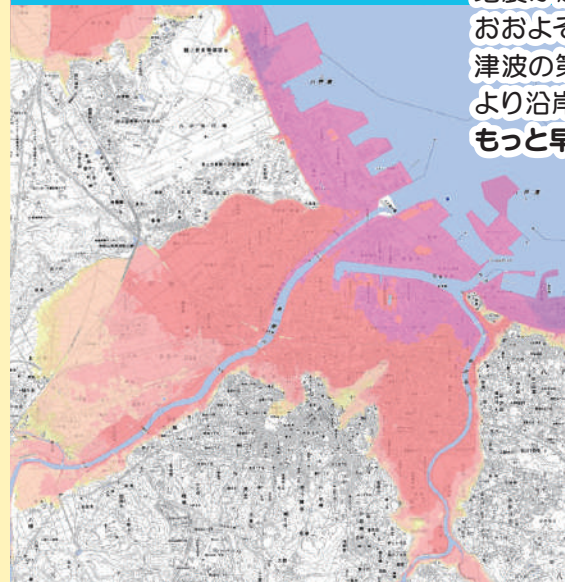


## あお もり けん お さい がい し 青森県で起こりうる災害を知ろう

### つ なみ 津波

大きな地震が起きると、その後に津波が襲ってくる可能性がある。津波はすさまじい勢いで迫ってくるため、人が走って逃げようとしても逃げ切れない。沿岸にいて地震が起きた際は、急いで高いところに避難しよう。

### 太平洋側海溝型地震によって生じる 津波による浸水の区域（八戸市）



浸水深（m）

- 20m以上
- 10m以上20m未満
- 5m以上10m未満
- 3m以上5m未満
- 1m以上3m未満
- 0.5m以上1m未満
- 0.3m以上0.5m未満
- 0.3m未満

地震が起きてから、  
およそ38分で  
津波の第一波が襲ってくるが、  
より沿岸に近い地震の場合は、  
**もっと早く到達する。**

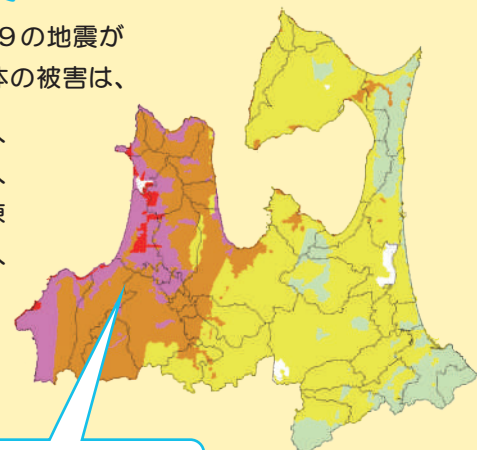
## に ほん かい がわ かい こう がた し しん 日本海側海溝型地震

日本海側で、マグニチュード7.9の地震が  
起きた場合に想定される県全体の被害は、

死者数 6,900人  
負傷者数 4,500人  
全半壊棟数 53,000棟  
避難者数（1日後）42,000人

### 凡例（計測震度 気象庁震度階級）

|         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| 6.5以上   | 震度7  | 4.5-5.0 | 震度5弱  |
| 6.0-6.5 | 震度6強 | 3.5-4.5 | 震度4   |
| 5.5-6.0 | 震度6弱 | 3.5未満   | 震度3以下 |
| 5.0-5.5 | 震度5強 |         |       |



### 津軽地方の被害が大きくなる！

### 日本海側海溝型地震によって 生じる津波による浸水の区域（深浦町）

地震が起きてから、およそ6～10分で  
津波の第一波が襲ってくるが、より沿岸に  
近い地震の場合は、**もっと早く到達する。**

#### 浸水深（m）

- 10m以上20m未満
- 5m以上10m未満
- 2m以上5m未満
- 1m以上2m未満
- 0.5m以上1m未満
- 0.5m未満





# 青森県で起こりうる災害を知ろう

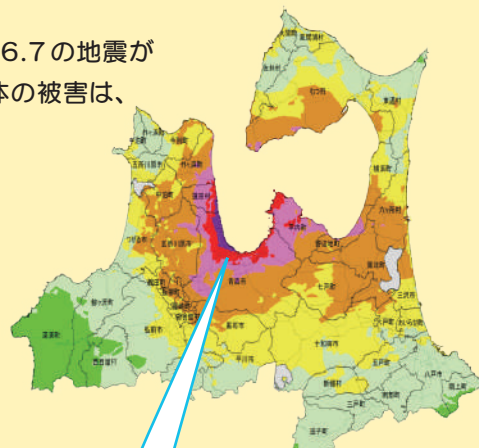
## 内陸直下型地震

青森市付近で、マグニチュード6.7の地震が起きた場合に想定される県全体の被害は、

死者数 2,900人  
負傷者数 10,000人  
全半壊棟数 64,000棟  
避難者数(1日後) 68,000人

凡例 (計測震度 気象庁震度階級)

|              |              |
|--------------|--------------|
| 6.5以上 震度7    | 4.5-5.0 震度5弱 |
| 6.0-6.5 震度6強 | 3.5-4.5 震度4  |
| 5.5-6.0 震度6弱 | 3.5未満 震度3以下  |
| 5.0-5.5 震度5強 |              |



震源地に近い地域の被害が大きくなる！

## 震源となる断層が陸域から 海域まで及ぶ場合は、津波が発生することもある。

青森湾西岸断層帯を想定した場合、青森市付近で地震が起きると、およそ3～8分で津波の第一波が襲ってくるが、場所によってはもっと早く到達する。

内陸直下型地震  
はどこでも起こり  
うるんだよ！



## 青森県における 過去の主な地震・津波災害



| 災害名(発生日月)                                  | 震度等         | 死者           | 死傷者  | 被害額     |
|--------------------------------------------|-------------|--------------|------|---------|
| チリ地震津波<br>(1960年5月24日)                     | マグニチュード 8.5 | 死者、<br>行方不明者 | 3名   | 27億円    |
| 十勝沖地震<br>(1968年5月16日)                      | マグニチュード 7.9 | 死者           | 46名  | 470億円   |
|                                            | 県内最大震度 5    | 行方不明者        | 2名   |         |
| 日本海中部地震<br>(1983年5月26日)                    | マグニチュード 7.7 | 死者           | 17名  | 518億円   |
|                                            | 県内最大震度 5    | 負傷者          | 25名  |         |
| 三陸はるか沖地震<br>(1994年12月28日)                  | マグニチュード 7.5 | 死者           | 3名   | 755億円   |
|                                            | 県内最大震度 6    | 負傷者          | 783名 |         |
| 東北地方<br>太平洋沖地震<br>【東日本大震災】<br>(2011年3月11日) | マグニチュード 9   | 死者           | 3名   | 1,344億円 |
|                                            | 県内最大震度 5強   | 行方不明者        | 1名   |         |
|                                            |             | 負傷者          | 95名  |         |
| 青森県東方沖地震<br>(2025年12月8日)                   | マグニチュード 7.5 | 死者           | なし   | 143億円   |
|                                            | 県内最大震度 6強   | 負傷者          | 32名  |         |



1994年  
三陸はるか沖地震(八戸市)



2011年  
東北地方太平洋沖地震(おいらせ町)



## 北海道・三陸沖後発地震への備え

巨大地震が発生した場合に、北海道から千葉県にかけての広い範囲で想定される甚大な被害に対し、1週間程度、備えの再確認や迅速な避難態勢の準備をするように心がけましょう。

### すぐに避難できる態勢を！

枕元に靴等を置いて寝る



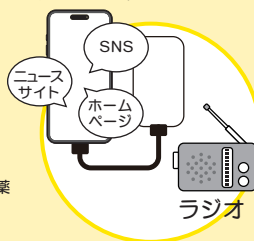
すぐに逃げ出せる  
態勢の維持

マイナナンバーカード



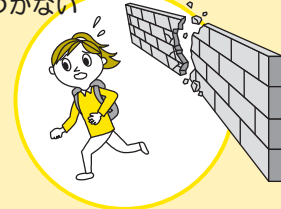
非常持出品の  
常時携帯

インターネット



緊急情報の  
取得体制の確保

崩れやすい  
ブロック塀等に  
近づかない



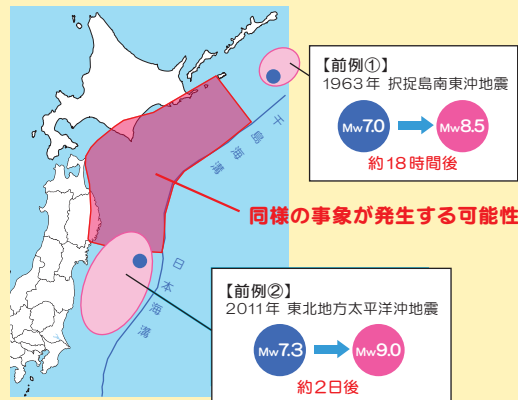
想定されるリスクから  
身の安全の確保



日頃からの備えの  
再確認

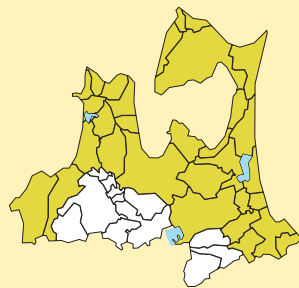
## 北海道・三陸沖後発地震注意情報

【過去の後発巨大地震の発生事例】



※「北海道・三陸沖後発地震注意情報」は、後発地震の発生可能性が平時よりも相対的に高まっていることをお知らせするものであり、情報が発信されたら後発地震が必ず発生するというものではありません。

### 注意情報発信に伴い、防災対応が必要な防災のエリア（28市町村）



青森市、八戸市、五所川原市、十和田市、三沢市、むつ市、つがる市、平内町、今別町、蓬田村、外ヶ浜町、鰺ヶ沢町、深浦町、中泊町、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、大間町、東通村、風間浦村、佐井村、五戸町、南部町、階上町

情報発信時に地震が起こらなかった場合でも、「空振り」と捉えず、防災訓練や防災意識の向上につなげる「素振り」と捉えよう





## 青森県で起こりうる災害を知ろう

### 風水害

近年、大雨・洪水などの局地的な災害が増加し、激しさを増している。また、梅雨時や台風時期以外にも大雨や洪水などが起きており、小さい川であっても洪水や浸水被害が起きるおそれがあるので気をつけよう。自分の住んでいる地域でどういう災害のおそれがあるのか、日ごろからハザードマップなどで確認しよう。

#### 市洪水ハザードマップ



ハザードマップは、お住まいの市町村に確認しよう。  
(各市町村HPや県防災HPにも掲載)

## 青森県における 過去の主な風水害

| 発生年月日                      | 死傷者 | 被害額   | 特徴                                                           |
|----------------------------|-----|-------|--------------------------------------------------------------|
| 1975年<br>8月5日～7日<br>(大雨)   | 死者  | 22名   | 121億円<br>大雨による旧岩木町<br>百沢地区の土砂災害<br>(死者22名)等の被害               |
|                            | 負傷者 | 46名   |                                                              |
| 1977年<br>8月5日<br>(大雨)      | 死者  | 11名   | 518億円<br>津軽地方を中心に<br>大雨による洪水、<br>土砂災害等の被害                    |
|                            | 負傷者 | 30名   |                                                              |
| 1991年<br>9月28日<br>(台風第19号) | 死者  | 9名    | 1,129億円<br>津軽を中心に急激に<br>風が強まり、人的被害<br>をはじめ、りんごの<br>落果等の甚大な被害 |
|                            | 負傷者 | 255名  |                                                              |
| 2013年<br>9月28日<br>(台風第18号) | 負傷者 | 1名    | 115億円<br>大雨による岩木川や<br>馬淵川等の川の氾濫<br>等の被害                      |
| 2022年<br>8月3日<br>(大雨)      | なし  | 334億円 | 大雨による中村川の<br>氾濫等の被害                                          |



1991年  
台風第19号(弘前市)



2013年  
台風第18号(南部町馬淵川)



2022年  
大雨(鰐ヶ沢町中村川)



# あお もり けん お さい がい し 青森県で起こりうる災害を知ろう

## おお ゆき ぼう ふう せつ 大雪・暴風雪

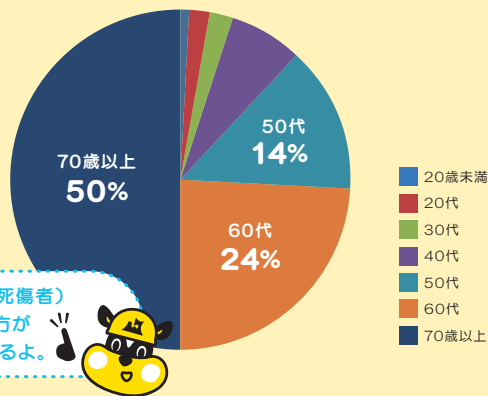
青森県は積雪寒冷地域であり、大雪、なだれ、暴風雪による被害や交通障害がたびたび発生する。

2015年～2024年の10年間で、除雪作業中の事故などにより、死者数は60人、負傷者数は918人にのぼっている。

雪害による被害の約9割は、屋根の雪下ろし、除雪中の事故が原因。除雪作業をする際は特に注意してね。



青森県における雪害による被害(死傷者)  
(年齢層別、2015～2024年)



雪害による被害(死傷者)は、70歳以上の方が約5割を占めているよ。



2005年(青森市)  
県内各地が記録的な豪雪に見舞われた。



2012年(横浜町)  
国道279号で大雪により自動車約400台が20時間立ち往生した。

## 豆知識：吹きだまり

周りの土地よりも低い道路で発生しやすく、風で飛ばされた雪で吹きだまりができることがある。



吹きだまりが深くなると、車全体が埋もれてしまったり、動けなくなってしまうことがある。



吹きだまりでの車の発進実験では、20cmの深さで発進が困難になるという事例があるので、吹きだまりに注意しよう。

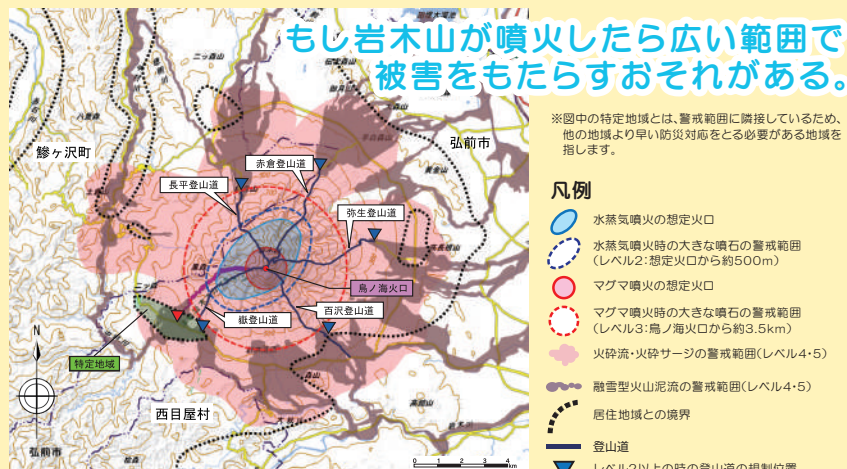
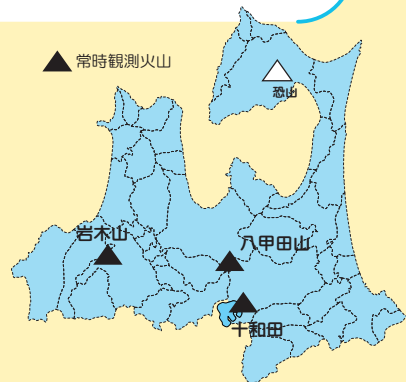




## あお もり けん お さい がい し 青森県で起こりうる災害を知ろう

### か ざん ふん か 火山噴火

青森県には、岩木山・八甲田山・十和田・恐山の4つの活火山がある。活火山とは、「概ね過去1万年以内に噴火した火山や現在活発な噴気活動をしている火山」のことを指す。また、岩木山・八甲田山・十和田は、気象庁が火山活動を常時観測・監視している（常時観測火山）。



もし岩木山が噴火したら広い範囲で被害をもたらすおそれがある。

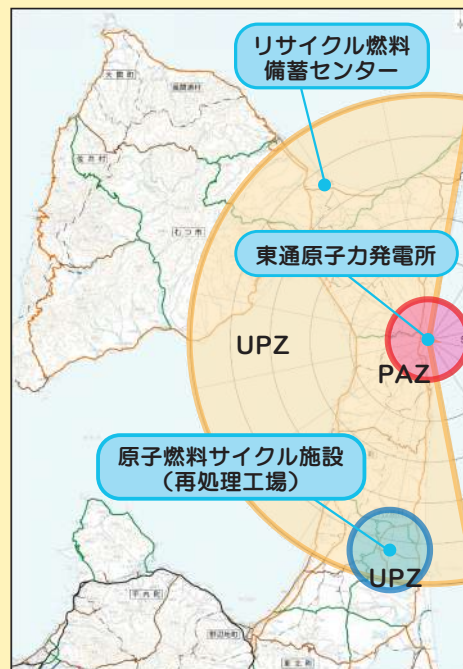
※図中の特定地域とは、警戒範囲に隣接しているため、他の地域より早い防災対応をとる必要がある地域を指します。

#### 凡例

- 水蒸気噴火の想定火口
- 水蒸気噴火時の大きな噴石の警戒範囲（レベル2：想定火口から約500m）
- マグマ噴火の想定火口
- マグマ噴火時の大きな噴石の警戒範囲（レベル3：鳥ノ海火口から約3.5km）
- 火砕流・火砕サージの警戒範囲（レベル4・5）
- 融雪型火山泥流の警戒範囲（レベル4・5）
- 居住地域との境界
- 登山道
- レベル2以上の時の登山道の規制位置
- レベル2以上の時の津軽岩木スカイラインの規制位置

この図は、国土地理院「地理院地図」を使用して作成しています。  
「岩木山の噴火警戒レベル（気象庁 HP）」  
<http://www.data.ima.go.jp/svd/vois/data/tokyo/keikailevel.html>

## げん し りょく さい がい 原子力災害



### 東通原子力発電所

#### ●PAZ

施設からおおむね半径5km圏内の**予防的に避難を開始する区域**

#### ●UPZ

施設からおおむね半径5～30km圏内の**屋内避難などをする区域**

### 原子燃料サイクル施設（再処理工場）

#### ●UPZ

施設からおおむね半径5km圏内の**屋内避難などをする区域**

原子力災害が及ぶ範囲や影響は、施設の種類や状況によって大きく異なる。県及び市町村では、原子力施設ごとに、重点的に災害対策を行う範囲（PAZ、UPZ）を定めている。放射線は目に見えず、味やにおいもしないなど五感で感じることはできない。万が一、災害が起きたら県や市町村が発表する正しい情報を確認し、指示にしたがって落ち着いて行動することが大切。



# ぼう さい じょう れい あおもり防災条例

## じ ぶん たい せつ ひと いのち まも 自分と大切な人の命を守るためには！

### 災害リスク

大規模な地震・津波が発生した場合には、県内全域において甚大な被害の発生が想定されています

### 公助の限界

国、県、市町村等は「公助」として被災者の救助や支援を行います。災害の規模が大きいくほど「公助」による支援が行き届くまでには時間がかかります



### 自助・共助

災害から自分自身や大切な人の命を守るためには、

自らの命を自らが守る

みんなで協力して命を守る

自助

と

共助

が重要

自助・共助による防災の活動に取り組むことを通じて災害に強い青森県を実現するため、

青森県自助・共助による  
防災の取組の推進に関する条例

## あおもり防災条例

を制定しました

## じ じょう みすか いのち みすか まち 自助 ～自らの命は自らが守る～

- 1 防災知識の習得** ● 自ら命を守るため、普段から防災に関する研修や訓練に参加し、最新の知識と技能を身につけましょう
- 2 避難所等の確認** ● 自宅や勤務地での災害リスク、避難場所、避難所、避難経路、避難方法を確認しておきましょう
- 3 物資の備蓄** ● 食べ物、飲み物など自ら必要とする生活必需物資を備蓄しておきましょう
- 4 従業員等の安全確保** ● 従業員等の安全を確保し、事業の継続又は早期の再開ができるようにしておきましょう
- 5 建築物の倒壊防止** ● 建築物の倒壊、家具の転倒等による被害を防止しましょう

## きょう じょう きょう りょく いのち まち 共助 ～みんなで協力して命を守る～

- 1 理解と協力** ● 消防団の役割を理解し、消防団の活動に協力しましょう  
● 自主防災組織等の役割を理解し、自主防災組織等の活動に参加しましょう
- 2 自主防災組織等の活動** ● 自主防災組織等は、定期的に研修、訓練等を行いましょう  
● 自主防災組織等は、避難行動要支援者の必要な情報を把握しましょう

県は、自助・共助による防災の取組を推進していきます

## さい がい はつ せい し 災害発生時

- 1 安全の確保** ● 頭を守るなど、まずは自分の身の安全を確保しましょう
- 2 避難** ● 最新の情報を収集し、避難の指示があった場合には、速やかに避難等を行いましょう  
● 避難の際に周りの人に避難の必要性を伝えましょう
- 3 避難所の運営** ● 避難所にいるみんなのことを考えて、良好な生活環境を確保しましょう  
● みんなで協力して避難所を運営しましょう

県は、国、市町村等と連携して県民のみなさんの命を守るために  
全力で取り組みます



## あおもり防災ウィーク

県では、自助・共助による防災の取組についての関心と理解を深めるため、11月の津波防災の日に合わせて「あおもり防災ウィーク」を設けています。

## あおもり防災チャレンジとは？

地震や津波など「いざというとき」に備えるために、青森県では「あおもり防災ウィーク」期間に、県全体で訓練等を実施します。この期間に、ご家庭や職場などで訓練や防災に関する取組にチャレンジしてみましょう！

### あおもり防災チャレンジの内容

#### いつ？

「あおもり  
防災ウィーク」  
期間



#### どこで？

各家庭・  
職場など

#### なにを？

- 県下一斉で行う「シェイクアウト訓練」への参加
- 洪水・土砂災害や津波ハザードマップの確認
- 避難場所・避難経路の確認
- 避難経路上の危険箇所の確認
- 避難所開設訓練
- 備蓄物資の確認
- 緊急時連絡体制の確認
- 業務継続計画（BCP）遂行訓練
- その他

## シェイクアウト訓練とは

シェイクアウト訓練（身体保護訓練）は、地震の際の安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練であり、一定の場所に集まる必要もなく、参加の意思さえあれば「場所を問わない」、「時間がかからない」、「家庭、学校、職場の実態に応じて実施できる」といった特徴を持っています。



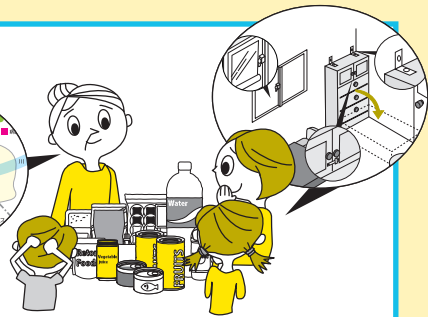
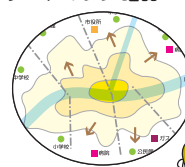
地震発生時、自分の身を守るためには、日頃からの訓練が必要不可欠です。また、安全確保行動を身につけるだけでなく、この訓練を通じて地域、学校、職場などの組織が、非常時の対策の見直しやケガを防ぐための身の回りの安全対策をとるように促すことも目的としています。

## 家庭や職場などで防災チャレンジ！

あおもり防災ウィーク期間中に、防災に関する取組にチャレンジしてみましょう。また、シェイクアウト訓練と一緒に取り組むことで、取組効果をさらに高めましょう。

#### 例えば

- お住まいの市町村のハザードマップ確認
- 避難場所の確認
- 避難ルートの確認
- 備蓄物資の確認
- 家具類の転倒防止
- 緊急時における連絡先の確認



など、無理なく取り組める範囲で、あおもり防災チャレンジへの参加をお願いします。

## 青森県防災ハンドブック 「あおもりおまもり手帳」

平成30年 9 月 第1版発行  
令和 3 年 3 月 第2版発行  
令和 6 年 7 月 第3版発行  
令和 7 年10月 第4版発行  
令和 8 年 9 月 第5版発行（リニューアル、デジタル版導入）

発行 青森県（危機管理局防災危機管理課）  
〒030-8570 青森市長島1丁目1-1  
電話017-734-9181

協力 東北大学災害科学国際研究所（IRIDeS）  
（「みんなの防災手帳」）

出典 内閣官房、内閣府、厚生労働省、農林水産省、  
国土交通省関東地方整備局、気象庁

※本冊子の無断転載は、著作権上の例外を除き禁じられています