小学生でもわかるシリーズ ｜ 家と防災のはなし

同じ場所に雨がふりつづく「線状降水帯」ってなあに？

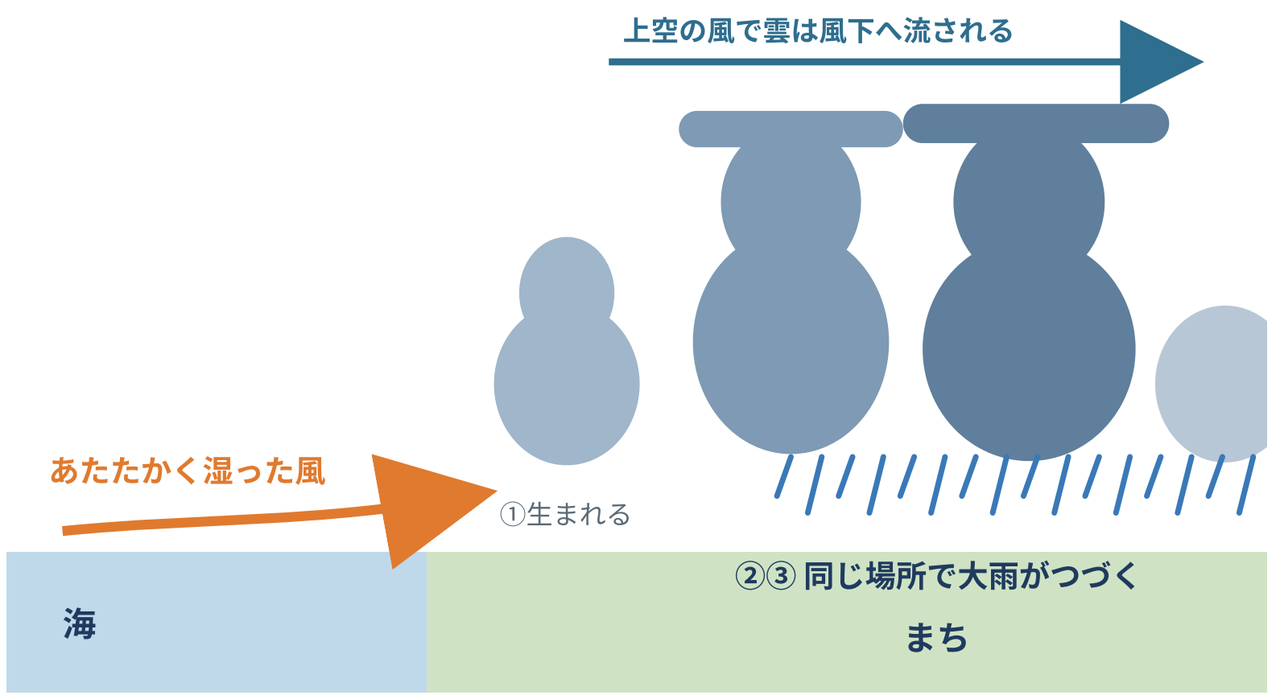
しくみ・新しい警戒レベルの色・わが家の海抜から
川の情報の見かた、避難のしかたまで

2026年11月

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

01 線状降水帯のしくみ

雨雲が「列車」のように、同じ場所を通りつづける



雨雲（積乱雲）が列車のように並ぶ

1つの積乱雲は30分〜1時間で消えますが、風上で次々に新しい雲が生まれ、同じ道すじを通ります。

大きさの目安

長さ **50〜300km**

はば **20〜50km**

それが数時間、ほぼ同じ場所に。

気象庁の「発生」の目安（大人向け）

3時間で100mm以上の雨の範囲が500km^{2}以上・細長い形（長さ÷はば2.5以上）・その中の最大が150mm以上 など

出典：気象庁「予報用語（降水）」等をもとに作図

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

02 線状降水帯の予測情報

「半日前」「2〜3時間前」「発生」の3段階で知らせる

半日くらい前

気象解説情報（線状降水帯半日前予測）

発表の単位：都道府県

心がまえを一段高める。避難先・持ち物・家族の連絡方法を確認。

2〜3時間前（2026年5月〜 新しく開始）

気象防災速報（線状降水帯直前予測）

発表の単位：県をいくつかに分けた地域

「レベル4危険警報」に近いタイミング。崖や川の近くの人は、すぐに避難の行動を。

いま発生

気象防災速報（線状降水帯発生）

発表の単位：県をいくつかに分けた地域

自治体の避難情報とまわりの様子を確認し、ただちに安全を確保。

気象庁HPの「線状降水帯予測マップ」で、大雨のおそれがある範囲を地図で確認できます。**予測は外れることもあります（2026年の半日前予測の適中率は約13%）。**「空振りでよかった」と考えて早めに動きましょう。

出典：気象庁 報道発表（令和8年3月10日）、「令和8年の実績」

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

03 新しい警戒レベルと色

黒・紫・赤・黄・白。色で「どのくらい危ないか」がわかる

色	気象庁などの情報（例：大雨）	市町村の避難情報	みんながとる行動
レベル5	レベル5 大雨特別警報	緊急安全確保	すでに災害が起きている。少しでも安全な場所へ、命を守る
レベル4	レベル4 大雨危険警報（新設）	避難指示	**危険な場所から全員避難**
レベル3	レベル3 大雨警報	高齢者等避難	お年寄りや小さな子どもがいる家は避難開始
レベル2	レベル2 大雨注意報	—	ハザードマップ・避難先・道すじを確認
レベル1	早期注意情報	—	災害への心がまえを高める

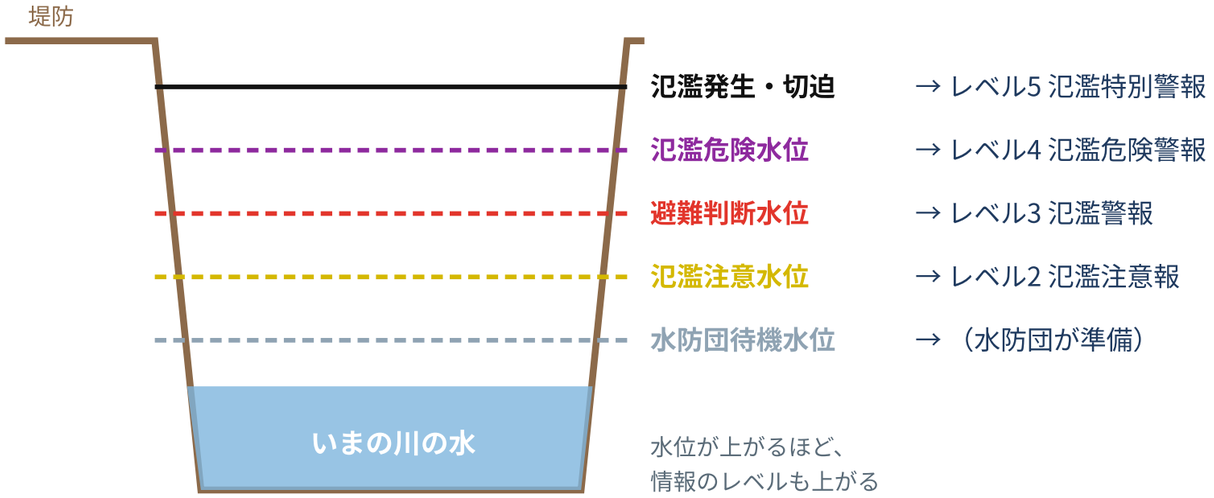
「紫（レベル4）」までに必ず避難！

2026年5月から、警報・注意報の名前に「レベル」の数字がつきました。
川の「氾濫」・「大雨」・「土砂災害」・「高潮」の4種類で、同じ色と数字を使います。

出典：気象庁「新たな防災気象情報」（令和8年5月運用開始）

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

川の水の高さで、危なさの「段階」が決まっている



「氾濫危険水位」とは

いつ川があふれてもおかしくない水の高さ。ここに届くと**レベル4氾濫危険警報**が出て、市町村が避難指示を出す目安になります。

大きな川は「洪水予報河川」

国や県が選んだ大きな川は、水位を見はりながら予報を出しています。2026年からは、実際にあふれたり切迫したときに**レベル5氾濫特別警報**も出ます。

出典：気象庁「指定河川洪水予報」、宮城県資料（水防法改正）

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

05 国土交通省「川の防災情報」

川のようすは、家の中からスマホで確かめよう

1 近くの川を探す

国土交通省「川の防災情報」を開き、地図から家の近くの川と**水位観測所**を見つけて、お気に入り登録しておきます。

2 水位と色を見る

観測所の水位が、どの基準線（氾濫注意・避難判断・氾濫危険）に近いかを色で確認。**ライブカメラ**で川の様子も見られます。

3 雨と予報を見る

上流の雨量レーダーと、洪水予報（氾濫注意報〜氾濫特別警報）をチェック。上流で降った雨は、時間をおいて下流にやってきます。

川を見に行くのは ぜったいにダメ！

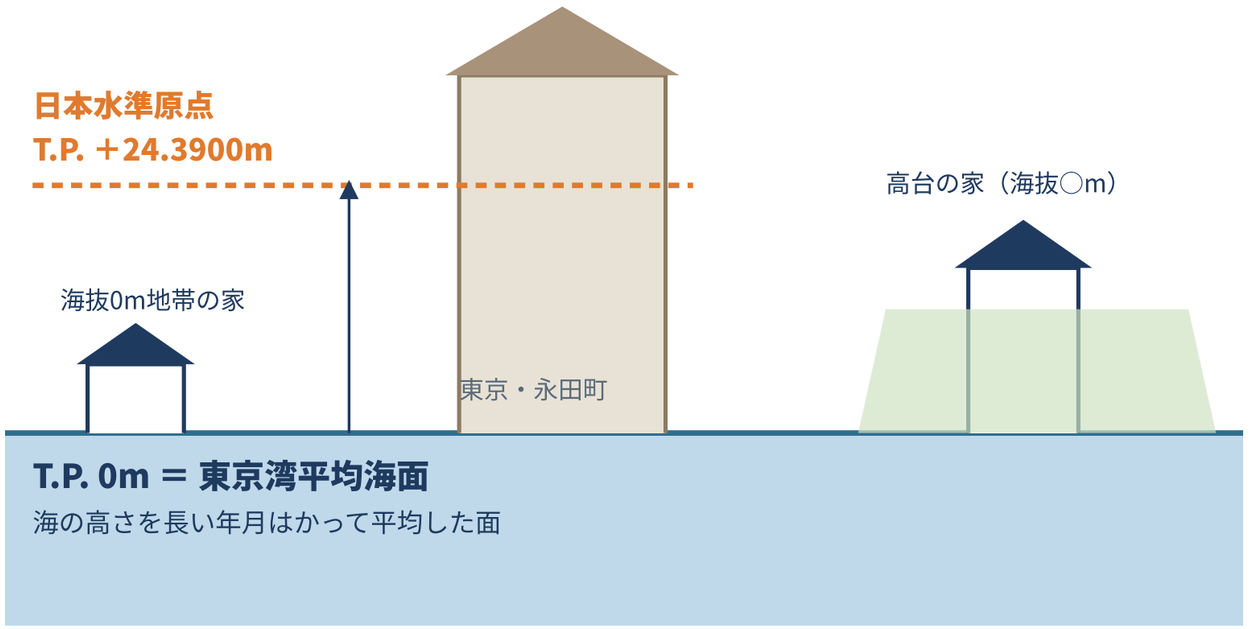
増水した川や田んぼの水路を見に行って流される事故が毎年起きています。**川の様子はスマホやテレビで**確認しましょう。キキクル（危険度分布）とあわせて見ると、まわりの危なさがよくわかります。

出典：国土交通省「川の防災情報」（www.river.go.jp）

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

06 みなさんの家は海抜何メートル？

高さの基準「東京湾平均海面（T.P.）」を知ろう



「海抜」「標高」のものさし

日本の高さは、東京湾の平均の海面＝**T.P.（Tokyo Peil）0m**が基準。富士山の3,776mも、ここから測った高さです。

水準原点は地震で動いた

1891年は24.5000m。関東大震災と東日本大震災の地殻変動で、今は**24.3900m**です。

わが家は海抜何m？

国土地理院の「地理院地図」で家の場所をクリックすると標高が出ます。電柱や駅の「海抜○m」表示も探してみよう。

出典：国土地理院「験潮の概要」、国土交通省資料 ｜ 7

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

07 浸水リスクを調べよう

川があふれる「外水」と、まちがあふれる「内水」

水があふれる2つのパターン

外水氾濫（がいすい）

大きな川の水が堤防をこえたり、堤防がこわれたりしてあふれる。広い範囲が深く、長く水につかりやすい。

内水氾濫（ないすい）

雨が下水道や水路で流しきれず、まちの中であふれる。川から遠くても、低い土地やアンダーパスで起きる。

国土交通省の**「重ねるハザードマップ」**で、家の場所の洪水・内水・土砂災害・高潮のリスクを重ねて見られます。

浸水の深さと家のイメージ

～0.5m	**床下～床上** 大人のひざくらい。歩いて逃げるのはむずかしい
0.5～3m	**1階が水につかる** 1階の天井近くまで
3～5m	**2階の床まで** 2階にいても危ない
5m～	**2階の屋根まで** 家の中にいられない

※色はハザードマップの一般的な凡例のイメージ。くわしくは住んでいる市区町村のマップで確認しましょう。

出典：国土交通省「ハザードマップポータルサイト」

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

下水道が流せる雨の量は、まちごとにちがう

「1時間に50mm」の雨とは？

1m²に50L

1m²に1時間で**バケツ5はい分（約50L）**の水。
気象庁の言葉では「非常に激しい雨（滝のように降る）」。

まちの下水道は何mmまで流せる？

下水道は「○年に1回くらい降る雨」が目標。国の調べでは排水区の**約6割が5〜10年に1回、約4割が5年に1回以下**の雨を目標にしています。多くの都市で**1時間50〜60mm前後**。

雨が多い地域は、目標も高い

都市	目標の雨（1時間）	めやす
高知市	**77mm**	計画降雨強度
鹿児島市	66.3mm	10年に1回
大阪市	60mm	10年に1回
東京都区部	50mm→75mm	75mm化を推進中
札幌市	35mm	10年に1回

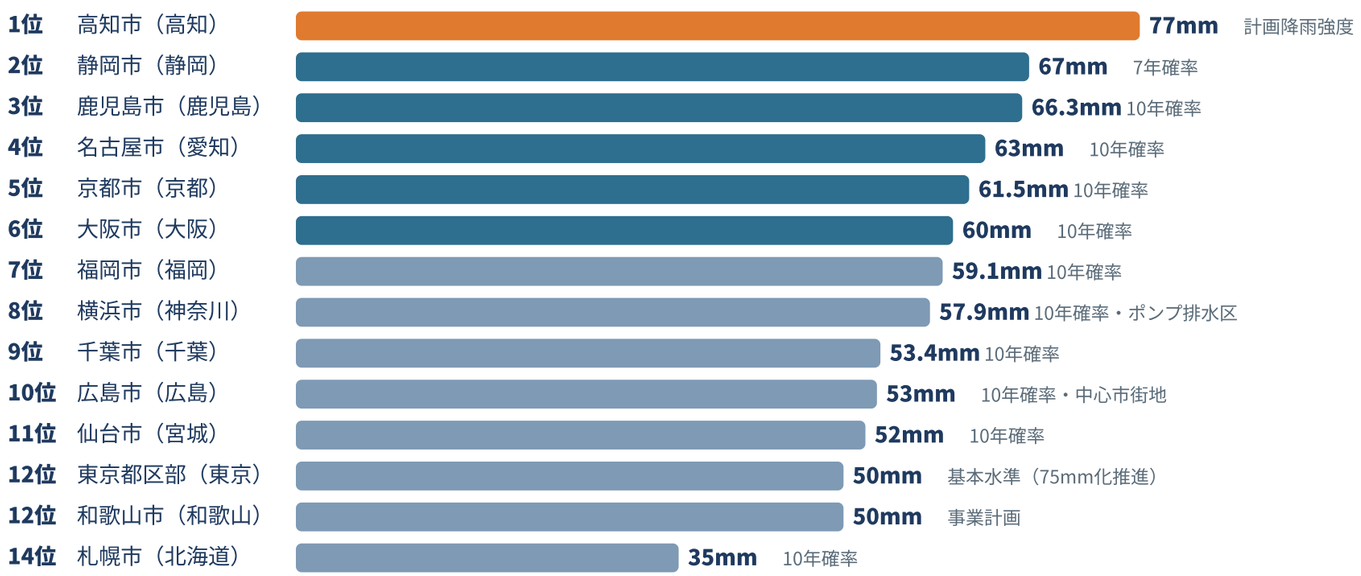
線状降水帯の雨は1時間80mm以上になることも。**目標をこえた雨は道路や低い土地にあふれます。**

出典：国土交通省資料、各市の下水道計画（参考資料参照）

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

09 排水能力ランキング

下水道の「目標の雨」ランキング（確認できた14都市）



ランキングのルール

県庁所在地などの下水道が、ふだんの整備目標にしている「1時間の雨量」。市が公表している計画書から確認できた14都市をならべました。

雨の多い南の地域ほど高め

線状降水帯が多い九州・四国南部の高知市・鹿児島市は上位。いっぽう札幌市は35mm。**同じ「1時間80mm」の雨でも、あふれやすさは地域でちがいます。**

出典：各市の下水道計画（参考資料参照）。確率年が異なるため目安 ｜ 10

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

10　47都道府県マップ

47都道府県で見る「まちの排水力」と線状降水帯

北海道 35mm	青森 未確認	岩手 未確認	宮城 52mm	秋田 未確認	山形 未確認	福島 未確認	茨城 未確認
栃木 未確認	群馬 未確認	埼玉 未確認	千葉 53.4mm	東京 50mm	神奈川 57.9mm	新潟 未確認	富山 未確認
石川 未確認	福井 未確認	山梨 未確認	長野 未確認	岐阜 未確認	静岡 67mm	愛知 63mm	三重 未確認
滋賀 未確認	京都 61.5mm	大阪 60mm	兵庫 未確認	奈良 未確認	和歌山 50mm	鳥取 未確認	島根 未確認
岡山 未確認	広島 53mm	山口 未確認	徳島 未確認	香川 未確認	愛媛 未確認	高知 77mm	福岡 59.1mm
佐賀 未確認	長崎 未確認	熊本 未確認	大分 未確認	宮崎 未確認	鹿児島 66.3mm	沖縄 未確認	

色の見かた（県庁所在地など）

65mm以上　58〜64mm　57mm以下

青い下線＝近年、線状降水帯の発生・予測の呼びかけがあった主な県

「未確認」の県は？

今回、公表資料で数値を確かめられなかった県です。国の調べでは、多くの下水道が**5〜10年に1回の雨（1時間40〜60mm程度）**を目標にしています。

自分のまちを調べよう

「○○市 下水道 計画降雨」で検索すると、市の計画書が見つかることがあります。

出典：各市の下水道計画、気象庁 線状降水帯の情報発表状況

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

11 TOPICS 沈下橋

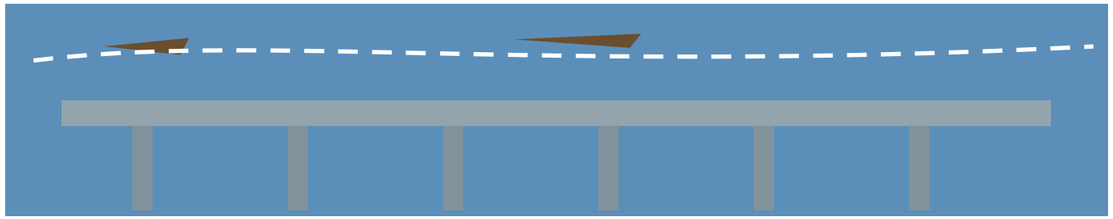
わざと沈む橋「沈下橋」は、洪水と生きる知恵

ふだん

らんかん（手すり）がない、低い橋



大雨のとき



水と流木が橋の上を通りすぎる → 橋が流されにくい

四万十川の沈下橋

四万十川には本流・支流あわせて**約47〜48本**。いちばん古い一**斗俵沈下橋（1935年）**は国の登録有形文化財、いちばん長いのは佐田沈下橋（約292m）です。

原型は「早瀬の一本橋」

四万十川の源流の町・津野町の北川にかかる、木をわたしただけの素朴な橋。**沈下橋の原型**といわれています。

水と「けんかしない」知恵

川に逆らわず、沈んでも残る。**でも増水した沈下橋はぜったいに渡らないで。**

出典：国土交通省資料、高知県「四万十川沈下橋保存方針」ほか

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

「どこへ逃げるか」は、家の場所で変わる

ハザードマップで、わが家をチェック

① 家が「家屋倒壊等氾濫想定区域」や土砂災害警戒区域に入っている	はい → 家の外へ避難
② 想定される浸水が、家の2階の床より深い	はい → 家の外へ避難
③ 水が長い時間ひかない（何日も孤立する）	はい → 家の外へ避難

①〜③がすべて「いいえ」なら、**家の上の階に移る（在宅避難）**という方法も。水・食料・トイレの備えを。

避難先は1つじゃない

学校などの避難所のほか、**安全な場所にある親せき・友だちの家、ホテル**も避難先になります。

明るいうちに・水が来る前に

夜や暴風の中の移動は危険。水がひざまで来ると大人でも歩けません。車は水につかると動かなくなります。

間に合わないときは

近くの頑丈な建物の上の階へ。崖や川から離れた部屋へ。

出典：内閣府「避難行動判定フロー」をもとに作成

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

13 住まい手目線の備え

水を「入れない」・大事な物を「上げる」

今日からできる、わが家の備え

- **排水口をきれいに**　雨どい・側溝・ベランダの排水口の落ち葉やゴミをとる
- **水のうで逆流をふせぐ**　ゴミ袋に水を入れて、トイレ・おふろ・洗たく機の排水口に
- **大事な物は高い所へ**　書類・写真・電化製品は2階や棚の上へ
- **車は高い場所へ**　浸水しそうなら早めに移動
- **非常持ち出し袋**　水・食料・ライト・モバイルバッテリー・常備薬

建てる・直すときの水害対策

- **まず高さを知る**　敷地の海抜とハザードマップの浸水深をセットで確認
- **床を高く・土地をかさ上げ**　基礎を高くする、盛土をする、高床にする
- **設備も高く**　エアコン室外機・給湯器・分電盤を架台や上の階へ
- **止水板・逆流防止弁**　出入口や排水管から水を入れない工夫
- **2階に「逃げ場」を**　水・トイレ・電源を確保できる部屋づくり

出典：国土交通省・内閣府の資料をもとに当事務所作成 ｜ 14

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

まとめ

大雨から家と家族を守る3つのポイント

1

線状降水帯は「雨雲の列車」

積乱雲が次々に生まれ、同じ場所に何時間も大雨。2026年からは2〜3時間前の「直前予測」も。

2

色とレベルで早めに動く

黒・紫・赤・黄・白。**紫（レベル4）までに全員避難。**川の水位は「川の防災情報」で家から確認。

3

わが家の高さとまちの力を知る

海抜（T.P.）・浸水の深さ・下水道の目標の雨を調べて、避難先と家の備えを決めておこう。

家族で話そう　「うちは海抜何m？」「紫のレベル4が出たら、どこへ・だれと・どうやって逃げる？」

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.

参考資料（Sources）

- 気象庁 報道発表「線状降水帯直前予測の運用開始について」（令和8年3月10日）／「令和8年の実績」（9月9日時点）
- 気象庁「新たな防災気象情報」（令和8年5月運用開始）・「予報が難しい現象について（線状降水帯による大雨）」・「指定河川洪水予報」
- 国土交通省「川の防災情報」／「ハザードマップポータルサイト（重ねるハザードマップ）」
- 国土地理院「験潮の概要」（東京湾平均海面・日本水準原点 24.3900m）、東京都建設局 水準基標測量成果（T.P.・A.P.）
- 国土交通省「気候変動を踏まえた下水道計画における外力の設定の考え方」（計画降雨の確率年）
- 高知市・静岡市・鹿児島市・京都市・広島市・福岡市・和歌山市・札幌市・仙台市の大規模雨水処理施設整備事業計画等
- 名古屋市総合排水計画／大阪市下水道浸水対策資料／横浜市下水道浸水対策プラン資料／千葉市下水道中期経営計画／東京都豪雨対策基本方針
- 国土交通省 観光社会資本の事例「四万十川沈下橋」・多言語解説文、高知県「四万十川沈下橋保存方針」、(公財)四万十川財団
- 内閣府「避難行動判定フロー」

※ 排水能力の値は各市の計画書に記載の目標降雨で、確率年や対象区域が異なるため単純比較はできません。「未確認」は公表値を確認できなかったもの。2026年11月13日に確認。

Copyright © 株式会社KJ GLOBAL一級建築士事務所 All Rights Reserved.