◆◆

高齢者生きがいづくり応援メールマガジン 第20号

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ R8.5.29 配信◆◆◆

皆さま、こんにちは。これから東海地方も梅雨のはしり（前触れ）に入り、6 月中旬から梅雨入りするとの予報となっています。

近年、ゲリラ豪雨や線状降水帯による災害など、これまでの常識を超えるような「異常気象」が増えていますよね。いざという時に迷わず、安全かつ迅速に動けるよう、2026 年 5 月 29 日から、国（気象庁・国土交通省）はこれまでの仕組みをガラリと変えた「新しい防災気象情報」の運用をスタートさせます。

そこで今回のメルマガでは、間もなく本格化する雨の季節に向けて、シニアの皆さまに知っておいていただきたい「新しい防災気象情報」の重要ポイントと、今すぐできる命を守るための備えをまとめてお届けします。

ーー

1. 2026 年 5 月 29 日から「新しい防災気象情報」が運用開始されます
2. シニア世代が今すぐできる台風・大雨対策 ～「2 つの確認」と「早めの避難」～

ーー

1. 2026 年 5 月 29 日から「新しい防災気象情報」が運用開始されます

（1）防災気象情報の名称整理と4つの変更点

これまでの仕組みは、大雨のときは「大雨警報」、土砂災害のときは「土砂災害警戒情報」というように、災害ごとに情報の名前がバラバラで避難レベルと一致していませんでした。

特に、大雨で浸水の危険が迫っているようなとき、これまでは気象庁から出る大雨の情報には全員避難を意味する「レベル4相当」の気象警報が直接存在せず、私たちは「市町村からの避難指示」がテレビやスマホで流れてくるのをただ頼りにして待つしかありませんでしたよね。

また、これまでは同じ「レベル4相当」であっても、危険度が異なるはずの「高潮警報」と「高潮特別警報」がどちらも同じ枠組みに分類されるなど、矛盾や情報の乱立が起きていました。

そのため、皆さまも「結局、いつ逃げればいいの？」と迷うこともあったのではないでしょうか。

しかし、今回の改定ではそうした課題がすっきりと解消され、一目で危険が伝わるように改善されました。

シニアの皆さまに絶対に覚えておいていただきたい「4つの大きな変更点」がこちらです。

① 警報や注意報の名前に「レベルの数字」がつきます

これからは、すべての情報に「レベル 2」「レベル 3」といった数字が頭につくようになり、たとえば、これまでの「大雨注意報」は「レベル2大雨注意報」、これまでの「大雨警報」は「レベル3大雨警報」という呼び方に変わります。

情報の名前に数字が必ずセットになるため、テレビやスマホの画面で「数字を見るだけ」で、直感的に危険度が分かるようになります。

シニアの皆さまや、移動に時間がかかるご家族がいる方は、「レベル3」の数字が出た段階が「避難を始める合図」です。周りの一般の方が動き出す前に、余裕を持って安全な場所へ移動を始めましょう。

② 全員避難の目安となる「レベル4」の情報が分かりやすくなります

大雨や土砂災害などの危険が非常に高まったとき、これからは市町村（自治体）が出す「避難指示（全員避難）」と同時に、気象庁からも新しく「レベル4大雨危険警報」や「レベル4土砂災害危険警報」という情報が分かりやすく同時に発表されます。

「レベル4」は一般の方が避難するタイミングですが、シニアの皆さまにとっては「レベル4になる前に、安全な場所への移動を終えておきたい段階」となります。必ず「レベル3」のうちに動き出し、レベル4の時点ではすでに安全な場所にいられるように心がけましょう。

③ 河川の氾濫（はんらん）の危険度は「川の名前」と一緒に伝わります

川の氾濫の危険度では、従来の「洪水警報」などが廃止・整理され、「氾濫」という言葉に統一されます。

私たちの身近な木曽三川（木曽川・長良川・揖斐川）などの大きな川（洪水予報河川）に危険が高まったときは、全員避難の目安となる「レベル4氾濫危険警報」、そして命の危険が迫ると「レベル5氾濫特別警報」などが、具体的な川の名前と一緒に発表されるようになります。リアルタイムでどこの川が危ないかがひと目で分かります。

④ 線状降水帯の危険は「気象防災速報」としていち早く届きます

数時間にわたり猛烈な雨を降らせる「線状降水帯」の脅威に対して、新しく「気象防災速報」という枠組みが作られました。この中で、今年から「線状降水帯直前予測」という情報がスタートし、発生の2～3時間前という早い段階から、スマホのアプリなどを通じて素早く危険が発表されるようになります。

（2）2026 年 5 月 29 日からの「新しい防災気象情報」

すべての災害情報が以下の 5 段階に完全統一されました。

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

≪参考文献≫ 国土交通省 気象庁公式ホームページ：新たな防災気象情報について(令和8年～)

レベル5 【緊急安全確保】	災害が発生または切迫しています。 移動は命の危険を伴うため、直ちに上の階へ移動するなど、その場で最善の行動をとって安全確保してください。
レベル4 【避難指示】	災害の恐れが極めて高い状態です。 危険な場所から全員が必ず避難するタイミングです。
レベル3 【高齢者等避難】	災害の恐れがある状態です。 **シニアや避難に時間がかかる方々は避難を開始**してください。
レベル2 【洪水、大雨、高潮注意報】	気象状況悪化。 避難行動を確認してください。（避難場所や避難ルート等）
レベル1 【早期注意情報】	今後、気象が悪化するおそれがあります。 災害への心構えを高め、最新の気象情報に注意してください。

大雨の季節を迎える前に、ぜひご家族や周囲の方々と「レベル3が出たらどう動くか」を話し合ってみてくださいね。

≪参考文献≫
・国土交通省　気象庁公式ホームページ（新たな防災気象情報について（令和8年～））
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/bosai/keiho-update2026/index.html

・防災気象情報を活用する組織向けのチラシ
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/bosai/keiho-update2026/pdf/info2026_flyer.pdf

2. シニア世代が今すぐできる台風・大雨対策　～「2 つの確認」と「早めの避難」～

①ハザードマップをもう一度見る

お住まいの地域のハザードマップを見て、自宅が浸水や土砂災害のエリアに入っていないか再度確認し、どこへ逃げるかを家族や近所の人と共有しましょう。また、「避難所までのルートに、水が溜まりやすいアンダーパス（地下道）や、小さな川がないか」を合わせて確認しておくのが大切なポイントです。

②非常持ち出し袋の点検

常備薬（お薬手帳のコピーも）、メガネ、歩きやすい靴、懐中電灯、小銭などがすぐ出せるか確認しておきましょう。特に「補聴器の予備電池」や「老眼鏡」、「ウェットティッシュ」は忘れがちなので、今のうちに袋へ入れておきましょう。袋は、転倒を防ぐために「両手が自由に使えるリュックサック」が一番安全です。

③「明るいうち」の避難・「逃げ先」の決定

台風や急な線状降水帯は、避難のタイミングが遅れがちになります。「高齢者等避難（レベル3）」が出たときや、外が暗くなる前に、安全な場所（親戚の家、避難所、頑丈なホテルの上階など）へ移動する決断をしましょう。

雨が強くなってからの移動は、足元が見えず転倒の危険が高まるため、絶対に避けてくださいね。