

# 気象情報を有効に使おう！

## 《1》外出前に気象情報や雷注意報を確認しよう！



屋外活動の前には、天気予報や雷注意報をチェックしましょう。

- ◆雷注意報は雷や竜巻が発生する数時間前から発表します。
- ◆雷注意報の発表中は溪流・河川敷や中州・親水公園などでの活動はさけましょう。
- ◆気象状況は、テレビやラジオのほか気象庁ホームページでも確認できます。

注意報・警報のホームページ <https://www.jma.go.jp/bosai/warning/>

## 《2》最新の状況をナウキャストで確認しよう！

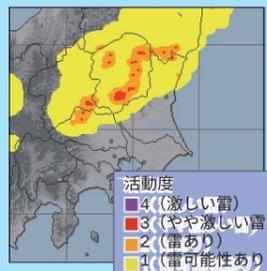
屋外で活動する場合は、ナウキャストで、強い雨、雷、竜巻の状況や予報に注意しましょう。

レーダー・降水ナウキャスト



雨の降る場所や強さを表します。

雷ナウキャスト



雷の起きる場所や激しさを表します。

竜巻ナウキャスト



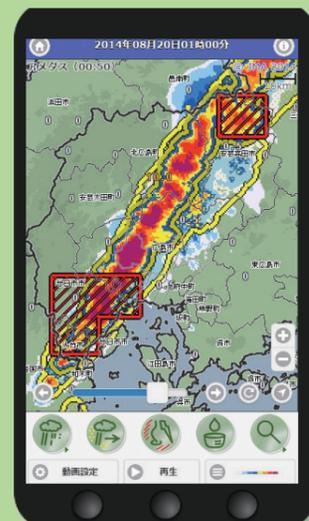
竜巻などの激しい突風のおそれがある場所や確率を表します。

ナウキャストのホームページ  
<https://www.jma.go.jp/bosai/nowc/>



高解像度降水ナウキャストで雨の見通しをさらに細かく確認できます！スマートフォンにも対応

- 雷活動度4の領域、竜巻発生確度2の領域を重ね合わせることができます。
- 5分毎の降水の強さと範囲を30分先まで250m四方の細かさで表します。(35~60分先までは1km四方)



## 《3》積乱雲が近づいてきたら建物に避難しよう！

こんな時、発達した積乱雲が近づく兆しです。急な大雨・雷・竜巻の危険があります。

- ◆真っ黒な雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- ◆雷鳴が聞こえたり、電光が見えたりする。
- ◆ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- ◆大粒の雨や「ひょう」が降り出す。

運動場など開けた場所や水辺は危険です。すぐに避難しましょう。



〒105-8431 東京都港区虎ノ門 3-6-9

TEL : 03-6758-3900 (代表)

FAX : 03-3434-9086 (耳の不自由な方向へ)

ホームページアドレス : <https://www.jma.go.jp/>

このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。

令和8年3月

# 急な大雨・雷・竜巻 — ナウキャストの利用と防災 —



積乱雲（入道雲）の下で急な大雨・雷・竜巻が発生し、大きな被害につながります。



詳しくは、防災啓発ビデオ「急な大雨・雷・竜巻から身を守ろう！」をご覧ください。



# 積乱雲に伴って、このような災害が発生します！

被害をイメージして  
回避しよう！

## 急な大雨による災害

●親水公園の急激な増水

数分後

●地下施設への流入

写真提供：神戸市

写真提供：神戸市

写真提供：九州地方整備局防災課

## 雷による災害

●落雷  
まわりより高い所に落ちやすい！  
↓  
周囲が開けた場所は危険！

●側撃雷  
木の幹や枝から雷にうたれることも！  
↓  
木のそばは危険！

音羽電機工業株式会社“雷”写真コンテスト提供マネキン人形を使った側撃雷の実験 (電力中央研究所提供)

危険な場所や状況は…

●増水と雷に注意が必要  
溪流・河川敷・中州・親水公園における釣り・キャンプ・バーベキュー・水遊びなど

●雷に注意が必要  
ゴルフ・サッカー・野球などの屋外スポーツ公園、海・山におけるレジャーなど

## 竜巻による災害

●建物の倒壊

●屋根瓦が飛散

●飛来物の衝突

他にも…

●電柱・樹木の倒壊  
●テント等の飛散 など

強い竜巻では列車や自動車も転覆することもあります。

平成18年9月17日宮崎県延岡市で発生した竜巻による被害

危険な状況を避けるには…

1 雨が降り始めたり、空や川に異変を感じたら、**すぐに水辺から離れる**

- 上流に降った雨で、急に増水することがあります。
- サイレンの音は、ダム放流の合図です。

危険! X 水かさが増え、濁ったり、枝などが流れてくる時は危険です。

2 浸水した場所に注意

危険! X 大雨のときは地下室や地下街は水が流れ込み、危険です。

- 浸水した道路では、側溝が見えずマンホールのふたが外れている場合もあり危険です。
- 地下を通る道路など低い場所では通行に注意が必要です。

危険! X 車が水につかると、水圧でドアが開かなくなり危険です。

雷から身を守るには…

1 雷鳴が聞こえたらすぐ避難

- 雷鳴が遠くても、雷雲はすぐに近づいてきます。屋外にいる人は安全な場所に避難しましょう。

2 建物の中や自動車へ避難

危険! X 雨宿りで木の下に入るのは大変危険です。

3 木や電柱から4m以上離れる

- 側撃雷の恐れがあるので、木や電柱から4m以上離れてください。右の図の三角の範囲内は比較的危険は小さいですが、なるべく早く屋内の安全な場所に避難しましょう。
- 近くに避難する場所が無い場合は、姿勢を低くしましょう。

冊子「雷から身を守るには」(日本大気電気学会編集) から引用

竜巻から身を守るには…

1 頑丈な建物の中へ避難

- 避難するときは屋根瓦などの飛来物に注意しましょう。
- 避難できない場合は、物陰やくぼみに身をふせましょう。

危険! X 車庫・物置・プレハブ(仮設建築物)への避難は危険です。

2 屋内でも窓や壁から離れる

- 家の中心部に近い、窓のない部屋に移動しましょう。
- 窓、雨戸を閉め、カーテンを引きましょう。
- 頑丈な机の下に入り、頭と首を守りましょう。