

# 「わたしの避難計画」

作成日: 年 月 日

別紙の「作成ガイド」を見てチェックしたり、メモしたりしておこう!

## ①【家族の状況】

ガイド手順①参照

### ●避難に時間がかかる人

- いる \_\_\_\_\_人
- いない

#### 【注意点】

●避難に時間がかかる人がいる場合は、避難のタイミングを早くする必要があります。

## 地震が起こった時

ガイド手順②、③参照

### 強い揺れから身を守りましょう!

#### 【注意点】

津波のおそれがある場合は津波が来る前に、できるだけ早く、より安全な場所へ避難が必要です。

### 津波

- 自宅にきません
- 自宅にきます

浸水深 \_\_\_\_\_ m  
 到達時間は地震発生から \_\_\_\_\_ 分後

## 津波がきます

### ●避難のタイミング

強い揺れが収まったらすぐに  
 又は  
 強い揺れを感じなくても  
 「津波警報」「大津波警報」が  
 発表されたら

### ●避難先

地震発生から

分以内に

※避難先の名称

に到着する

## 津波はきません

### ●避難のタイミング

強い揺れが収まったら

自宅が危険な場合などは  
安全な避難先へ

※避難先の名称

自宅にいても安全な場合  
は自宅待機

冷蔵庫や玄関など  
目につく場所に  
貼っておこう!



いざという時には、  
パニックにならないで  
落ち着いて  
確認、行動しよう!

## 情報収集手段

気象警報、避難情報、同報無線の放送、避難所の開設状況

- ・静岡市公式LINE
- ・静岡市防災メール
- ・静岡県防災アプリ



避難情報やニュース

- ・テレビ
  - ・ラジオ
-  ボタンで  
避難情報表示

## 事前の準備

### ●持出品リスト 災害時に持っていくものにチェックを入れよう!

- |                                |                                |                                   |                               |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金・通帳 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水   | <input type="checkbox"/> 非常食   | <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬  | <input type="checkbox"/> 着替え  |
| <input type="checkbox"/> マスク   | <input type="checkbox"/> 消毒液   | <input type="checkbox"/> 体温計      | <input type="checkbox"/> その他  |

### ●緊急連絡先

【 \_\_\_\_\_ 】

自由記載欄 (持ち出し品や、家族や親戚の電話番号 など)

巨大地震に備え、1週間分の  
水・食料・生活必需品の備蓄をしましょう!

