

「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！

