

「わたしの避難計画」作成説明会

令和5年1月

静岡市危機管理総室

わたしの避難計画とは

わたしの避難計画とは？

身の回りの災害リスクに対し、「どのタイミング」で「どこに」避難するか、あらかじめ整理するための資料

特 徴

- ・様々な災害リスク(河川氾濫、土砂災害、地震・津波など)に対応
- ・資料があれば、誰でも作成できる



わたしの避難計画を作成することで「自分だけの避難計画書」が完成



住民自らの力で「逃げ遅れによる被害を無くす」

資料の作り

作成ガイド (A3)

計画書の作り方を示した資料

作成ガイドを見て把握した情報を、計画書に記載する

計画書本体 (A4)

身の回りの災害リスクや避難先などを記載した資料

→「避難に関する計画書」

地震

静岡市 長田南地区 (広野・青木下・用宗)
わたしの避難計画 作成ガイド

手順④ 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入

- 長田南地区 (広野・青木下・用宗) の地震による危険
最大震度6強~7の揺れと、液状化の可能性が想定されています。
- 震度と体感

震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
大平の人が物を持ち、物につまらないうつぶれが大きい	物につまらないうつぶれが大きい	ぶついたり倒れる	ぶついたり倒れる	壁や天井のたれ、家具の倒壊

- 液状化が発生した場合
マンホールなどの埋設物が浮き上がり、道路に段差が発生する可能性があります。避難する際には足下に注意しましょう。
- 津波のおそれ
① 自宅に、津波が「到達するのかわからないのか?」
② 揺れてから「どのくらいの間で津波が到達するのかわからないのか?」
をマップ(「わたしの避難計画」の裏面)で確認しましょう!
- 津波が発生した場合
津波は地震発生から短時間で発生します。その破壊力はすさまじく、家屋などの建物を破壊してしまいます。また、スピードが速いため、地震がおさまるまでに高台に避難するなどの行動を速くしましょう。

手順⑤ 避難のタイミング、避難先を確認し、記入

津波が来る場合 「津波到達時間」までに、たどり着くことができる「避難先」に避難します。
「避難時間」と「避難先」を、「わたしの避難計画」に記入し、

強い揺れがおさまった後、自宅が安全な場合は自宅ですぐに避難します。
自宅が安全な場合は、避難先を「わたしの避難計画」に記入し、

自宅が危険な場合は、「避難先」を「わたしの避難計画」に記入し、

※避難先が分からない場合は、静岡市HPや静岡市防災情報マップで確認しよう!

次のページに進もう▶



静岡市 長田南地区 (広野・青木下・用宗)
わたしの避難計画 作成ガイド

作成日: 年 月 日

「わたしの避難計画」

別紙の「作成ガイド」を見て
チェックしたところを
記入しよう!

①【家族の状況】 ガイド手順④参照

- 避難に時間がかかる人
- いる いない

大雨が降った時 ガイド手順④参照

河川氾濫のおそれ

- おそれなし
- おそれあり (家屋倒壊等危険想定区域に居住) (河川の浸水想定区域に居住)

土砂災害のおそれ

- おそれなし
- おそれあり (土砂災害危険箇所) (土砂災害(特別)警戒区域)

大雨(河川氾濫・土砂災害)の危険

- あり なし

●避難のタイミング ●避難先 ●情報収集手段

事前の準備

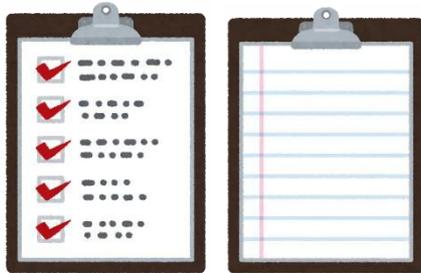
- 持ち出しリスト 災害時に持っていくものにチェックを入れよう!
- 現金・連絡 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 懐中電灯
- 飲料水 非常食 常備薬・持病薬 寝具
- マスク 消毒液 休時計 その他

●緊急連絡先

完成した計画書の使い道

日々の確認

冷蔵庫など目につく場所に貼っておき、日頃から確認できるようにしておく



備えの再確認

完成した計画書を見て、家族等で災害に対する備えを見直す



いざという時、落ち着いて行動できるように！

実際に作成してみましよう！

用意するもの



筆記用具

静岡市長田南地区(広野・青木下・用宗)
「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
してごさい。

①【家族の状況】 ガイド参照 ●参照
●避難に時間がかかる人
 いる いない

大雨が降った時 ガイド参照 ●参照
河川氾濫のおそれ
 おそれなし おそれあり
おそれありの場合、
家屋退出のおそれあり
(家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)
浸水深 m (河川の浸水想定区域に居住)
土砂災害のおそれ
 おそれなし おそれあり
おそれありの場合、
土砂災害危険箇所
土砂災害(特別)警戒区域

大雨(河川氾濫・土砂災害)の危険
 あり なし
●避難のタイミング ●避難先 ●情報収集手段

地震が起こった時 ガイド参照 ●参照
強い揺れから身を守りましょう！
津波
 自宅にきません 自宅にききます
浸水深 m
到達時間は地震発生から 分後

津波がきます 津波はきません
●避難のタイミング ●避難のタイミング
強い揺れが収まったらすぐに
又は
強い揺れを止まなくても
「津波警報」「大津波警報」が
発表されたら
自宅が危険な場合などは
安全な避難先へ
避難先
避難先

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！)
 現金・通帳 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 懐中電灯
 飲料水 非常食 常備薬・持病薬 薬箱
 マスク 消毒液 押通券 その他
緊急連絡先

計画書本体(A4)

地震

手順④ 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入

○長田南地区(広野・青木下・用宗)の地震による危険
最大震度6強~7の揺れと、液状化の可能性が想定されています。

○震度と体感

震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
大半の人が物を落とす、物につかまらな いと歩くことが難しい と感ずる	物につかまらな いと歩くことが 困難になる	立つていないことが 困難になる	揺れないと動くこ とができない	耐震性の高い木 造建物でも傾くこ とがある

○液状化が発生した場合
マンホールなどの埋設物が浮き上がり、道路に段差が発生する
可能性があります。避難する際には足下に注意しましょう。

○津波のおそれ
①自宅に、津波が「到達するのか」、「到達しないのか？」
②揺れてから「どのくらいの時間で」津波が「到達するのか？」
をマップ(「わたしの避難計画」の裏面)で確認
しましょう！

○津波が発生した場合
津波は地震発生から短時間で発生します。その破壊力はさまざま、家屋な
どの建物を破壊してしまいます。また、スピードが速いため、地震がおさまら
ずすぐに高台に避難するなどの行動を起こしましょう。

手順⑤ 避難のタイミング、避難先を確認し、記入

津波が来る場合 「津波到達時間」までに、たどり着くことができる「避難先」に避難し、
「到達時間」と「避難先」を、「わたしの避難計画」に書こう！

津波が来ない場合 強い揺れがおさまった後、自宅が安全な場合は自宅が安全に備えます。
自宅が危険な場合は、指定避難所などに避難します。
自宅が危険な場合は、「避難先」を「わたしの避難計画」に書こう！

※避難先が分からない場合は、静岡市HPや静岡市防災情報マップで確認しよう！
P4

作成ガイド(A3)

静岡市長田南地区(広野・青木下・用宗)
わたしの避難計画 作成ガイド

<目次>

手順① 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認	P1
大雨 手順② ハザードマップで自宅の災害リスクを確認し、記入	P2
大雨 手順③ 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入	P3
地震 手順④ 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入	P4
津波 手順⑤ 避難のタイミング、避難先を確認し、記入	P4

<見本>

手順① 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認

- 家族で避難に時間がかかる人がいるかどうか確認しましょう。
- 避難に支援が必要な方は、あらかじめ支援してもらおう方を決めておきましょう。

次のページに進もう→ P1

目次

地震

手順④ 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入

- 長田南地区（広野・青木下・用宗）の地震による危険
最大震度6強～7の揺れと、液状化の可能性が想定されています。

○震度と体感

震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
大半の人が恐怖を覚え、物につかまらな いと感じる	物につかまらない と歩くことが難しい	立っていることが 困難になる	追わないと動くこ とができない	耐震性の高い木 造建物でも揺れこ とがある

○液状化が発生した場合

マンホールなどの埋設物が浮き上がったり、道路に段差が発生する
可能性があります。避難する際には足下に注意しましょう。

○津波のおそれ

- ① 自宅に、津波が「到達するのか」、「到達しないのか」？
- ② 揺れてから「どのくらいの時間で」津波が到達するのか？
をマップ（「わたしの避難計画」の裏面）で確認
しましょう！



○津波が発生した場合

津波は地震発生から短時間で発生します。その破壊力はすさまじく、家屋な
どの建物を破壊してしまいます。また、スピードが速いため、地震がおさまら
ずくに高台に避難するなどの行動を起こしましょう。

手順⑤ 避難のタイミング、避難先を確認し、記入

津波が来る場合

「津波到達時間」までに、たどり着くことができる「避難先」に避難します。
「到達時間」と「避難先」を、「わたしの避難計画」に書こう！

津波が来ない場合

強い揺れがおさまった後、自宅が安全な場合は自宅で余震に備えます。
自宅が危険な場合は、指定避難所などに避難します。
自宅が危険な場合は、「避難先」を「わたしの避難計画」に書こう！

※避難先が分からない場合は、静岡市HPや静岡市防災情報マップで確認しよう！

静岡市 長田南地区（広野・青木下・用宗） わたしの避難計画 作成ガイド

<目次>

手順① 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認	P1
大雨	
手順② ハザードマップで自宅の災害リスクを確認し、記入	P2
手順③ 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入	P3
地震	
手順④ 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入	P4
津波	
手順⑤ 避難のタイミング、避難先を確認し、記入	P4

<見本>

手順① 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認

- ・ 家族で避難に時間がかかる人がいるかどうか確認しましょう。
- ・ 避難に支援が必要な方は、あらかじめ支援してもらおう方を決めておきましょう。

目次

静岡市 長田南地区（広野・青木下・用宗）

わたしの避難計画 作成ガイド*

<目次>

手順① 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認

P1



大雨

手順② ハザードマップで自宅の災害リスクを確認し、記入

P2



手順③ 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入

P3



地震

手順④ 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入

P4



津波

手順⑤ 避難のタイミング、避難先を確認し、記入

見本

地震

手順④ 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入

- 長田南地区（広野・青木下・用宗）の地震による危険
最大震度6強～7の揺れと、液状化の可能性が想定されています。

○震度と体感

震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる	物につかまらないと歩くことが難しい	立っていることが困難になる	追わないと動くことができない	耐震性の高い木造建物でも揺れがある

○液状化が発生した場合

マンホールなどの埋設物が浮き上がったり、道路に段差が発生する可能性があります。避難する際には足下に注意しましょう。

○津波のおそれ

- ① 自宅に、津波が「到達するのか」、「到達しないのか」？
- ② 揺れてから「どのくらいの時間で」津波が到達するのか？
をマップ（「わたしの避難計画」の裏面）で確認しましょう！



○津波が発生した場合

津波は地震発生から短時間で発生します。その破壊力はすさまじく、家屋などの建物を破壊してしまいます。また、スピードが速いため、地震がおさまったらすぐに高台に避難するなどの行動を起こしましょう。

手順⑤ 避難のタイミング、避難先を確認し、記入

津波が来る場合

「津波到達時間」までに、たどり着くことができる「避難先」に避難します。

「到達時間」と「避難先」を、「わたしの避難計画」に書こう！

津波が来ない場合

強い揺れがおさまった後、自宅が安全な場合は自宅で余震に備えます。自宅が危険な場合は、指定避難所などに避難します。

自宅が危険な場合は、「避難先」を「わたしの避難計画」に書こう！

※避難先が分からない場合は、静岡市HPや静岡市防災情報マップで確認しよう！

静岡市 長田南地区（広野・青木下・用宗）

わたしの避難計画 作成ガイド

<目次>

手順① 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認	P1
大雨	手順② ハザードマップで自宅の災害リスクを確認し、記入 P2
大雨	手順③ 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入 P3
地震	手順④ 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入 P4
津波	手順⑤ 避難のタイミング、避難先を確認し、記入 P4

<見本>

手順① 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認

- ・ 家族で避難に時間がかかる人がいるかどうか確認しましょう。
- ・ 避難に支援が必要な方は、あらかじめ支援してもらおう方を決めておきましょう。

見本

<見本>

静岡市長田南地区(広野・青木下・用宗)
「わたしの避難計画」 作成日: R〇年〇〇月〇〇日

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 1人

いない

【注意】
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。

大雨が降った時 ガイド手順②、③参照

河川氾濫のおそれ

おそれなし

おそれあり

浸水深 1.0 m

●家屋流出のおそれあり
(家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)

●浸水のおそれあり
(河川の浸水想定区域に居住)

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

土砂災害のおそれ

おそれなし

おそれあり

●土砂災害危険箇所

土砂災害(特別)警戒区域

【注意】
大雨による土砂災害のおそれ
がある場合は、安全な場所へ
避難が必要です。

大雨(河川氾濫・土砂災害)の危険

あり なし

●避難のタイミング

「高齢者等避難」
が発表されたら

●避難先

小学校

●情報収集手段

静岡市公式LINE

地震が起こった時 ガイド手順④参照

強い揺れから身を守りましょう!

津波

自宅にきません

自宅にきます

浸水深 2.0 m

到達時間は地震発生から 10 分後

【注意】
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
10 分以内に
※避難先の名称
津波避難タワーに到着する

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

※避難先の名稱

自宅にいても安全な場合
は自宅待機

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!

現金・通帳 携帯ラジコ 携帯電話・充電器 懐中電灯

飲料水 非常食 常備薬・持病薬 着替え

マスク 消毒液 体温計 その他

●緊急連絡先

長男の連絡先 054-〇〇〇-△△△

「見本」を参考に作成していきましょう!

手順①要配慮者の存在

地震

手順④ 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入

- 長田南地区（広野・青木下・用宗）の地震による危険
最大震度6強～7の揺れと、液状化の可能性が想定されています。

○震度と体感

震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
大半の人が恐怖を覚え、物につかまると感じる	物につかまらないうと歩くことが難しい	立っていることが困難になる	追わないと動くことができない	耐震性の高い木造建物でも揺れがある

○液状化が発生した場合

マンホールなどの埋設物が浮き上がったり、道路に段差が発生する可能性があります。避難する際には足下に注意しましょう。

○津波のおそれ

- ① 自宅に、津波が「到達するのか」、「到達しないのか」？
- ② 揺れてから「どのくらいの時間で」津波が到達するのか？
をマップ（「わたしの避難計画」の裏面）で確認しましょう！



○津波が発生した場合

津波は地震発生から短時間で発生します。その破壊力はすさまじく、家屋などの建物を破壊してしまいます。また、スピードが速いため、地震がおさまったらすぐに高台に避難するなどの行動を起こしましょう。

手順⑤ 避難のタイミング、避難先を確認し、記入

- 津波が来る場合** → 「津波到達時間」までに、たどり着くことができる「避難先」に避難します。
「到達時間」と「避難先」を、「わたしの避難計画」に書こう！
- 津波が来ない場合** → 強い揺れがおさまった後、自宅が安全な場合は自宅で余震に備えます。自宅が危険な場合は、指定避難所などに避難します。
自宅が危険な場合は、「避難先」を「わたしの避難計画」に書こう！

※避難先が分からない場合は、静岡市HPや静岡市防災情報マップで確認しよう！

静岡市 長田南地区（広野・青木下・用宗）

わたしの避難計画 作成ガイド

<目次>

手順① 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認	P1
大雨	
手順② ハザードマップで自宅の災害リスクを確認し、記入	P2
手順③ 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入	P3
地震	
手順④ 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入	P4
津波	
手順⑤ 避難のタイミング、避難先を確認し、記入	P4

<見本>



手順① 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認

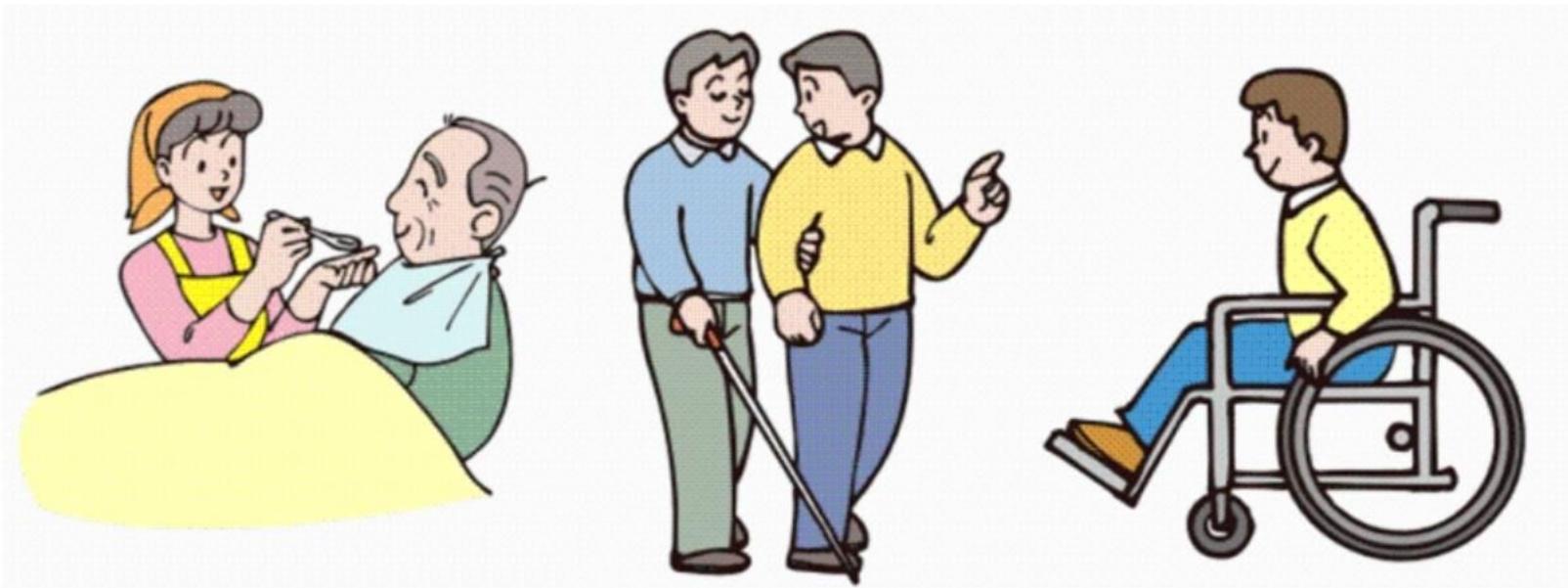
- ・ 家族で避難に時間がかかる人がいるかどうか確認しましょう。
- ・ 避難に支援が必要な方は、あらかじめ支援してもらおう方を決めておきましょう。

手順① 要配慮者の存在

手順① 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認

- 家族で避難に時間がかかる人がいるかどうか確認しましょう。
- 避難に支援が必要な方は、あらかじめ支援してもらう方を決めておきましょう。

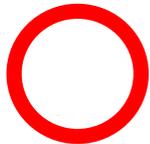
**実際の避難行動を確認する前に…
家族にこのような方はいませんか？**



要配慮者がいる場合の避難の考え方



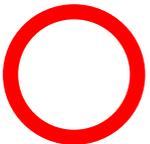
元気な方とはこんな違いが…



1人で行動ができる



すぐに行動を開始できる



避難先での特別な配慮は不要



避難のタイミングや避難先に、配慮が必要

手順① 要配慮者の存在

静岡市長田南地区(広野・青木下・用宗)

「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。

大雨が降った時 ガイド手順②参照

河川氾濫のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 浸水深 _____m
- 家屋流出のおそれあり (家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)
 - 浸水のおそれあり (河川の浸水想定区域に居住)

【注意点】

大雨による家屋流出のおそれがある場合は、安全な場所へ避難が必要です。

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

土砂災害のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 土砂災害危険箇所
 - 土砂災害(特別)警戒区域

【注意点】

大雨による土砂災害のおそれがある場合は、安全な場所へ避難が必要です。

大雨(河川氾濫・土砂災害)の危険

あり なし

ガイド手順②、③参照

●避難のタイミング

●避難先

●情報収集手段

→

地震が起こった時 ガイド手順④、⑤参照

強い揺れから身を守りましょう!

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

【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
自宅で待機

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!

- 現金・通帳 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 懐中電灯
 飲料水 非常食 常備薬・持病薬 着替え
 マスク 消毒液 体温計 その他

●緊急連絡先

【 _____ 】

手順①要配慮者の存在

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 1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。

計画書の左上「①家族の状況」の部分に、

①避難に時間のかかる人の有無

②その人数

を記載

手順②大雨のリスク

大雨 (河川氾濫・土砂災害)

手順② ハザードマップで自宅の災害リスクを確認し、記入

ア 自宅の位置を確認しましょう

見にくい場合は「静岡市防災情報マップ」、もしくは国土交通省の「重ねるハザードマップ」で確認しましょう。

静岡市防災情報マップ

国土交通省 重ねるハザードマップ

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。 出典：静岡市防災情報マップ

イ 下記の災害リスクを確認し、「わたしの避難計画」に記入しましょう

河川氾濫による危険	土砂災害による危険
<p>○家屋倒壊等氾濫想定区域</p> <ul style="list-style-type: none"> 河岸浸食 洪水時の河岸浸食により、木造・非木造の家屋倒壊のおそれがある区域 氾濫流 <p>河川堤防の決壊又は洪水氾濫流により、木造家屋の倒壊のおそれがある区域</p> <p>○浸水想定区域(浸水深)</p> <p>川が氾濫した場合に浸水するおそれがある区域</p>	<p>○土砂災害危険箇所</p> <p>○土砂災害(特別)警戒区域</p> <p>土砂災害が発生した場合、住民等の生命や身体に危害が生じるおそれのある地域</p> <p>土砂災害に関する情報</p> <ul style="list-style-type: none"> 土石流危険区域 土石流危険渓流 瓦礫崩壊危険箇所 地すべり危険箇所 土砂災害特別警戒区域(土砂防) 土砂災害警戒区域(土砂防) 土砂災害特別警戒区域(急傾斜地の崩壊) 土砂災害警戒区域(急傾斜地の崩壊) 土砂災害警戒区域(地すべり) <p>○風水害の避難場所</p>

手順③ 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入

ア 避難のタイミング・避難先を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう

自宅は土砂災害のリスクがある地域ですか?

はい (土砂災害危険箇所・土砂災害(特別)警戒区域) いいえ

家屋倒壊等氾濫想定区域に含まれていますか?

はい いいえ

川が氾濫した場合、自宅は浸水しますか?

はい (浸水深 0m~0m) いいえ

浸水深より高い場所に居室がありますか?

はい いいえ

家族で避難に時間がかかる人はいますか?

はい いいえ

安全な場所に住んでいて頼れる親戚や知人はいますか?

はい いいえ

安全な場所に住んでいて頼れる親戚や知人はいますか?

はい いいえ

避難のタイミング

「高齢者等避難」が発表されたら

「避難指示」が発表されたら

避難先

親戚・知人宅 ※1

○ ○ ○ ○

× × × ×

△ △ △ △

その他

避難のタイミング

「高齢者等避難」が発表されたら

避難先

○ ○ ○ ○

× × × ×

△ △ △ △

その他

避難のタイミング

「避難指示」が発表されたら

避難先

親戚・知人宅 ※1

○ ○ ○ ○

× × × ×

△ △ △ △

その他

避難のタイミング

「避難指示」が発表されたら

避難先

○ ○ ○ ○

× × × ×

△ △ △ △

その他

※1 親戚・知人宅へは、可能であれば事前に避難するようにしましょう。
 ※2 水が引くまでの間の「飲み水・食料」や「簡易トイレ」などを準備しておきましょう。

イ 情報収集手段を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう

気象警報、避難情報、同報無線の放送、避難場所の開設状況

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

手順②大雨のリスク

大雨 (河川氾濫 ・ 土砂災害)

手順② ハザードマップで自宅の災害リスクを確認し、記入

⑦ 自宅の位置を確認しましょう 見にくい場合は「静岡市防災情報マップ」、もしくは国土交通省の「重ねるハザードマップ」で確認しましょう。

静岡市 防災情報 マップ

国土交通省 重ねるハザードマップ

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。 出典：静岡市防災情報マップ

⑧ 下記の災害リスクを確認し、「わたしの避難計画」に記入しましょう

河川氾濫による危険

○家屋倒壊等氾濫想定区域

- 河岸浸食
- 洪水時の河岸浸食により、木造・非木造の家屋倒壊のおそれがある区域
- 氾濫道
- 河川堤防の決壊又は洪水氾濫により、木造家屋の倒壊のおそれがある区域

○浸水想定区域(浸水深)

川が氾濫した場合に浸水するおそれがある区域

土砂災害による危険

○土砂災害危険箇所

○土砂災害(特別)警戒区域

土砂災害が発生した場合、住民等の生命や身体に危害が生じるおそれのある地域

○風水害の避難場所

浸水等緊急避難場所

洪水ハザードマップの抜粋

自宅の
風水害リスクを確認！

ハザードマップの凡例

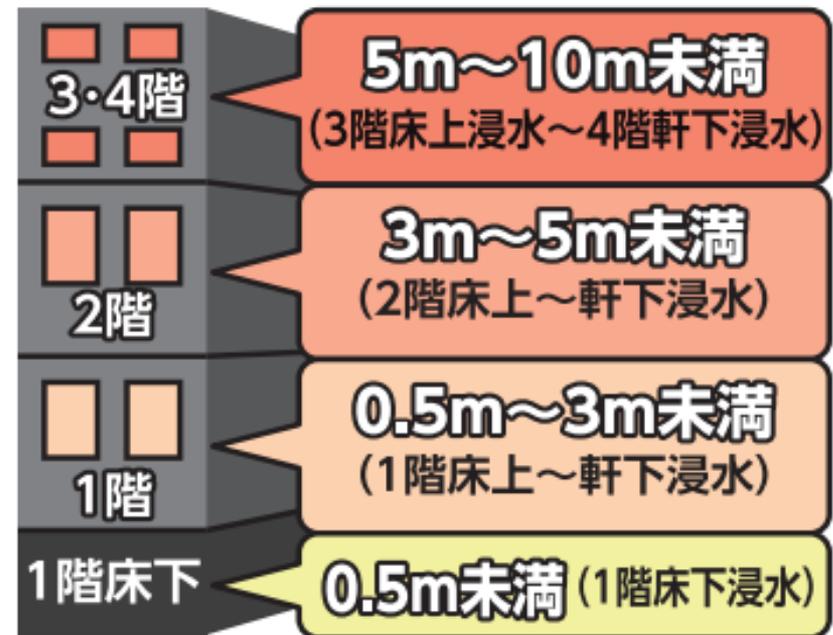
洪水ハザードマップで確認できるリスク

- 1 浸水に関する危険性
- 2 家屋が倒壊する危険性
- 3 土砂災害に関する危険性

浸水に関する危険性

洪水浸水想定深 (安倍川・叢科川)	
	0.3m未満
	0.3m以上0.5m未満
	0.5m以上1m未満
	1m以上3m未満
	3m以上5m未満
	5m以上10m未満

その他河川や内水についても
要確認！



浸水に関する危険性

静岡市長田南地区(広野・青木下・用宗)

「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。

大雨が降った時 ガイド手順②、③参照

河川氾濫のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 浸水深 _____m
- 家屋流出のおそれあり
(家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)
 - 浸水のおそれあり
(河川の浸水想定区域に居住)

【注意点】

大雨による家屋流出のおそれ
がある場合は、安全な場所へ
避難が必要です。

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

土砂災害のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 土砂災害危険箇所
 - 土砂災害(特別)警戒区域

【注意点】

大雨による土砂災害のおそれ
がある場合は、安全な場所へ
避難が必要です。

大雨(河川氾濫・土砂災害)の危険

あり なし

ガイド手順②、③参照

●避難のタイミング

●避難先

●情報収集手段

→

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!

地震が起こった時 ガイド手順④、⑤参照

強い揺れから身を守りましょう!

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

【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
は自宅で待機

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!

- 現金・通帳 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 懐中電灯
 飲料水 非常食 常備薬・持病薬 着替え
 マスク 消毒液 体温計 その他

●緊急連絡先

[]

浸水に関する危険性

「大雨が降ったとき」の部分に、自宅の災害リスクを記載

大雨が降った時 ガイド手順②、③参照



河川氾濫のおそれ

おそれなし

おそれあり

家屋流出のおそれあり

浸水深

1 ~ 3m

(家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)

浸水のおそれあり

(河川の浸水想定区域に居住)

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

【注意点】

大雨による家屋流出のおそれがある場合は、安全な場所へ避難が必要です。

まずは、「浸水」について記入！

(地図上で色のついている地域は「おそれあり」)

家屋が倒壊する危険性

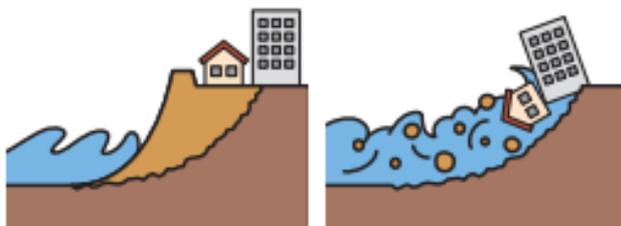
家屋倒壊等氾濫想定区域	
	洪水氾濫
	河岸浸食
	洪水氾濫 + 河岸浸食

洪水氾濫



流速が早いため、
木造家屋は倒壊する
おそれがあります

河岸浸食



地面が削られ家屋は
建物ごと崩落する
おそれがあります

家屋が倒壊する危険性

静岡市長田南地区(広野・青木下・用宗)

「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。

大雨が降った時 ガイド手順②、③参照

河川氾濫のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 浸水深 _____m
- 家屋流出のおそれあり
(家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)
 - 浸水のおそれあり
(河川の浸水想定区域に居住)

【注意点】

大雨による家屋流出のおそれ
がある場合は、安全な場所へ
避難が必要です。

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

土砂災害のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 土砂災害危険箇所
 - 土砂災害(特別)警戒区域

【注意点】

大雨による土砂災害のおそれ
がある場合は、安全な場所へ
避難が必要です。

大雨(河川氾濫・土砂災害)の危険

あり なし

ガイド手順②、③参照

●避難のタイミング

●避難先

●情報収集手段

→

地震が起こった時 ガイド手順④、⑤参照

強い揺れから身を守りましょう!



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

【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
は自宅で待機

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!

- 現金・通帳 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 懐中電灯
 飲料水 非常食 常備薬・持病薬 着替え
 マスク 消毒液 体温計 その他

●緊急連絡先

[]

家屋が倒壊する危険性

「大雨が降ったとき」の部分に、自宅の災害リスクを記載

大雨が降った時 ガイド手順②、③参照

 河川氾濫のおそれ

おそれなし

おそれあり

浸水深

1 ≈ 3m

家屋流出のおそれあり
(家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)

浸水のおそれあり
(河川の浸水想定区域に居住)

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

【注意点】

大雨による家屋流出のおそれがある場合は、安全な場所へ避難が必要です。

残しておいた「家屋流出」について記入！
(赤色の斜線・水玉の地域は「おそれあり」)

家屋が倒壊する危険性

「大雨が降ったとき」の部分に、自宅の災害リスクを記載

大雨が降った時 ガイド手順②、③参照

	河川氾濫のおそれ	
<input type="checkbox"/>	おそれなし	
<input checked="" type="checkbox"/>	おそれあり	<input checked="" type="checkbox"/> 家屋流出のおそれあり (家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)
	浸水深	<input checked="" type="checkbox"/> 浸水のおそれあり (河川の浸水想定区域に居住)
	1 ~ 3m	

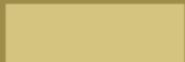
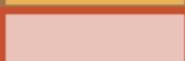
※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

【注意点】
大雨による家屋流出のおそれがある場合は、安全な場所へ避難が必要です。

最後に「河川氾濫」について記入！

(浸水・家屋流出いずれかにチェックが付いたら「おそれあり」)

土砂災害に関する危険性

土砂災害に関する情報	
	土石流危険区域
	土石流危険渓流
	急傾斜地崩壊危険箇所
	地すべり危険箇所
	土砂災害特別警戒区域（土石流）
	土砂災害警戒区域（土石流）
	土砂災害特別警戒区域（急傾斜地の崩壊）
	土砂災害警戒区域（急傾斜地の崩壊）
	土砂災害警戒区域（地すべり）

急傾斜地の崩壊

突然発生する



土石流

土砂の流れが速い
(時速20~40km)



地すべり

広い範囲に
わたって起こる



土砂災害に関する危険性

静岡市長田南地区(広野・青木下・用宗)

「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。

大雨が降った時 ガイド手順②、③参照

河川氾濫のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 浸水深 _____m
- 家屋流出のおそれあり
(家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)
 - 浸水のおそれあり
(河川の浸水想定区域に居住)

【注意点】

大雨による家屋流出のおそれ
がある場合は、安全な場所へ
避難が必要です。

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

土砂災害のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 土砂災害危険箇所
 - 土砂災害(特別)警戒区域

【注意点】

大雨による土砂災害のおそれ
がある場合は、安全な場所へ
避難が必要です。

大雨(河川氾濫・土砂災害)の危険

あり なし

ガイド手順②、③参照

●避難のタイミング

●避難先

●情報収集手段

→

地震が起こった時 ガイド手順④、⑤参照

強い揺れから身を守りましょう!



津波

- 自宅にきません
 自宅にきまず
- 浸水深 _____m
到達時間は地震発生から _____分後

【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
は自宅で待機

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!

- 現金・通帳 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 懐中電灯
 飲料水 非常食 常備薬・持病薬 着替え
 マスク 消毒液 体温計 その他

●緊急連絡先

【 _____ 】

土砂災害に関する危険性

「大雨が降ったとき」の部分に、自宅の災害リスクを記載

 土砂災害のおそれ	【注意】 大雨による土砂災害のおそれがある場合は、 <u>安全な場所へ避難が必要です。</u>
<input type="checkbox"/> おそれなし	
<input checked="" type="checkbox"/> <u>おそれあり</u>	<input checked="" type="checkbox"/> 土砂災害危険箇所
	<input type="checkbox"/> <u>土砂災害(特別)警戒区域</u>

凡例を確認し、危険箇所か警戒区域か判断
(地図上で色のついている地域は「おそれあり」)

地図が見えにくい場合は...



静岡市防災情報マップ

- ・静岡市が運営するハザードマップ閲覧サイト
- ・静岡市が作成しているハザードマップが全種類掲載されている
- ・市内の災害リスクが確認できる

国土交通省「重ねるハザードマップ」

- ・国土交通省が運営するハザードマップ閲覧サイト
- ・全国各地の災害リスクが確認できる
- ・各市町村が作成しているハザードマップも確認できる

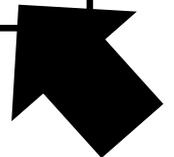
静岡市防災情報マップ

「QRコードの読み込み」または「静岡市防災情報マップ」で検索



静岡市防災情報マップ

検索



静岡市防災情報マップ

「静岡市防災情報マップ」とは…
地図や画像を利用して、静岡市内における地震、風水害等の災害による被害の想定に関する情報や津波避難ビル、避難所等の避難に関する情報などを、インターネットにより市民の皆さんにわかりやすく公開・提供するサイトです。

スマートフォンサイト



二次元コードをお読みください。
(一部未対応の機種があります)

防災マップ

「防災マップ」は、地震に関する情報（想定震度分布図、強状北河原分布）、1秒災害に関する情報（1秒災害危険箇所、1秒災害警戒区域等）、津波浸水想定区域に関する情報や避難等に関する情報（避難所、避難所、救護所等）を公開しています。

・地図を表示



津波避難マップ

「津波避難マップ」は、静岡市地域防災計画に基づく浸水想定区域に関する情報（浸水域・避難経路）、津波避難ビル等の情報、静岡市平野部の高台（危険高）に関する情報を公開しています。併せて、高潮に関する情報も公開しています。

・地図を表示



洪水ひなん地図（洪水ハザードマップ）

「洪水ひなん地図」は、安原川、番科川、空久保川、丸子川、巴川、大浜川、長原川、瀬原川、山切川、興津川、富士川が洪水し、堤防が決壊した場合の浸水シミュレーションに基づいた浸水および1秒災害に関する情報を公開しています。併せて、高潮に関する情報も公開しています。

・地図を表示



浸水ひなん地図（内水ハザードマップ）

「浸水ひなん地図」は、雨が下水道や河川の排水排水施設の能力を上回る場合に、牧原川河川の水位が上昇し、雨水が排水できなくなった場合に浸水する区域と浸水を表示するとともに、浸水への対応や避難所などに関する情報を公開・提供するサイトです。

・地図を表示



静岡市防災情報マップ

ここまで拡大することができる！



静岡市防災情報マップ

さまざまな河川の災害リスクを確認することができる！

表示切替

全てははずす

 避難時の心得 [PDFファイルを読む](#)

[洪水ひなん地図に関する詳細はこちら](#)

[マイひなんマップに関する詳細はこちら](#)

- 安倍川・蓼科川の浸水に関する情報 +
- 蓼科川上流の浸水に関する情報 +
- 足久保川の浸水に関する情報 +
- 丸子川の浸水に関する情報 +
- 巴川の浸水に関する情報 +
- 大沢川の浸水に関する情報 +
- 長尾川の浸水に関する情報 +
- 庵原川・山切川の浸水に関する情報 +
- 興津川の浸水に関する情報 +
- 富士川の浸水に関する情報 +
- 高潮に関する情報 +

静岡市防災情報マップ

📖 防災マップ

「防災マップ」は、地震に関する情報（想定震度分布図、液状化可能性分布）、土砂災害に関する情報（土砂災害危険箇所、土砂災害警戒区域等）、津波津水想定区域に関する情報や避難等に関する情報（避難所、避難地、救護所等）を公開しています。

・地図を表示

📖 津波避難マップ

「津波避難マップ」は、静岡市地域防災計画に定める津波危険区域に関する情報（津水深・到達時間）、津波避難ビル等の情報、静岡市平野部の津波危険区域に関する情報を公開しています。併せて、高潮に関する情報も公開しています。

・地図を表示

📖 洪水ひなん地区

「洪水ひなん地区」は安納川、蒲原川、切川、賀茂川、富士川が洪水し、河川沿い土砂災害に関する情報を公開し

・地図を表示

📖 浸水ひなん地図(内水ハザードマップ)

「浸水ひなん地図」は、雨が下水道や水溝等の雨水排水施設の能力を上回る場合や、接近前河川の水が上昇し、雨水が排水できなくなった場合に浸水する区域と深さを表示するとともに、浸水への対応や避難所などに関する情報を公開、提供するサイトです。

河川だけでなく、
地震・津波・土砂災害・内水・高潮
などの災害にも対応！

手順③ 避難のタイミング・避難先

手順③ 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入

ア 避難のタイミング・避難先を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう

自宅は土砂災害のリスクがある地域ですか？
 はい (土砂災害危険箇所・土砂災害(特別)警戒区域) いいえ

家屋倒壊等氾濫想定区域に含まれていますか？
 はい いいえ

川が氾濫した場合、自宅は浸水しますか？
 はい (浸水深 0m~0m) いいえ

浸水深より高い場所に居室がありますか？
 はい いいえ

家族で避難に時間がかかる人はいますか？
 はい いいえ

安全な場所に住んでいて頼れる親戚や知人はいますか？
 はい いいえ

安全な場所に住んでいて頼れる親戚や知人はいますか？
 はい いいえ

避難のタイミング
 ●避難先
 自宅に留まる

避難のタイミング
 ●避難先
 「避難指示」が発表されたら
 ●避難先
 浸水しない高さにある居室 ※2 (例:2階の寝室)

避難のタイミング
 ●避難先
 「高齢者等避難」が発表されたら
 ●避難先
 親戚・知人宅 ※1

避難のタイミング
 ●避難先
 「高齢者等避難」が発表されたら
 ●避難先
 ・○○○○
 ・××××
 ・△△△△
 ・その他

避難のタイミング
 ●避難先
 「避難指示」が発表されたら
 ●避難先
 親戚・知人宅 ※1

避難のタイミング
 ●避難先
 「避難指示」が発表されたら
 ●避難先
 ・○○○○
 ・××××
 ・△△△△
 ・その他

※1 親戚・知人宅へは、可能であれば事前に避難するようにしましょう。
 ※2 水が引くまでの間の「飲み水・食料」や「簡易トイレ」などを準備しておきましょう。

イ 情報収集手段を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう

気象警報、避難情報、同報無線の放送、避難場所の開設状況

避難情報やニュース

・静岡市公式LINE
 ・静岡市防災メール
 ・静岡県防災アプリ

・テレビ
 ・ラジオ

ボタンで
 避難情報表示

P3

手順③避難のタイミング・避難先

<自宅のリスク>

浸水:なし
家屋流出:なし
土砂災害:なし

●避難のタイミング

—

●避難先

自宅に留まる

<取るべき行動>

自宅が安全なら
「自宅で待機」

浸水:あり
(自宅での対応可能)

家屋流出:なし
土砂災害:なし

●避難のタイミング

「避難指示」
が発表されたら

●避難先

浸水しない高さ
にある居室 ※2
(例:2階の寝室)

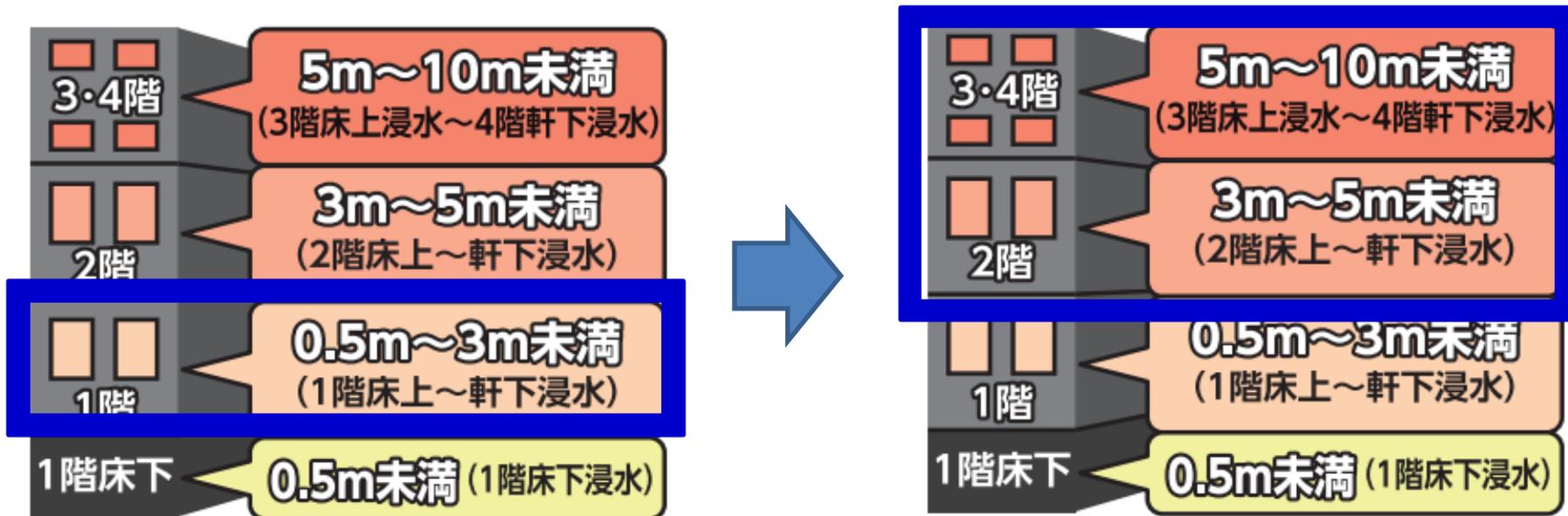
浸水が想定されて
いても、自室が高い
場所にあるのなら
「垂直避難」

垂直避難

垂直避難とは？

屋内(頑丈で高い建物や標高の高い場所)で安全を確保すること

<0.5m~1mの浸水が想定されている場所の場合>



浸水が想定されている高さより上へ避難する

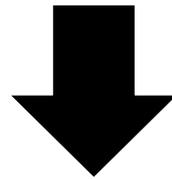
(※外に出たの避難が危険な場合にも垂直避難は有効)

垂直避難の留意点

どんな時でも垂直避難ができるわけではない！

<垂直避難が可能となる「3つの条件」>

- ①家・土地ごと破壊されるようなリスクのある地域に入っていないか？
- ②想定される浸水深より高い場所に避難できるか？
- ③浸水が長時間続いても、生活できるだけの備えがあるか？



「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があってもその場に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない

(入っていると…)

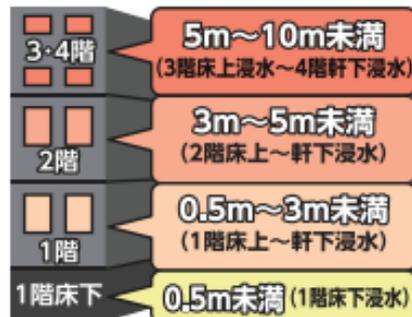


流速が速いため、
木造家屋は倒壊する
おそれがあります



地面が削られ家屋は
建物ごと崩落する
おそれがあります

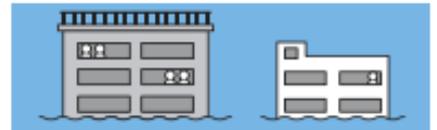
② 浸水深より居室は高い



③ 水がひくまで我慢でき、 水・食糧などの備えが十分

(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の
使用ができなくなるおそれがあります



手順③避難のタイミング・避難先

手順③ 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入

⑦ 避難のタイミング・避難先を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう

☑ 自宅は土砂災害のリスクがある地域ですか？
 はい (土砂災害危険箇所・土砂災害(特別)警戒区域) いいえ

☑ 家屋倒壊等氾濫想定区域に含まれていますか？
 はい いいえ

☑ 川が氾濫した場合、自宅は浸水しますか？
 はい (浸水深 0m~0m) いいえ

☑ 浸水深より高い場所に居室がありますか？
 はい いいえ

☑ 家族で避難に時間がかかる人はいますか？
 はい いいえ

安全な場所に住んでいて頼れる親戚や知人はいますか？
 はい いいえ

安全な場所に住んでいて頼れる親戚や知人はいますか？
 はい いいえ

●避難のタイミング
 ●避難先
 自宅に留まる

●避難のタイミング
 「避難指示」が発表されたら
 ●避難先
 浸水しない高さにある居室 ※2 (例:2階の寝室)

●避難のタイミング
 「高齢者等避難」が発表されたら
 ●避難先
 親戚・知人宅 ※1

●避難のタイミング
 「高齢者等避難」が発表されたら
 ●避難先
 ・○○○○
 ・××××
 ・△△△△
 ・その他

●避難のタイミング
 「避難指示」が発表されたら
 ●避難先
 親戚・知人宅 ※1

●避難のタイミング
 「避難指示」が発表されたら
 ●避難先
 ・○○○○
 ・××××
 ・△△△△
 ・その他

※1 親戚・知人宅は、可能であれば事前に避難するよう声をかけましょう。
 ※2 水が引くまでの間の「飲み水・食料」や「簡易トイレ」などを準備しておきましょう。

⑧ 情報収集手段を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう

気象警報、避難情報、同報無線の放送、避難場所の開設状況

避難情報やニュース

・静岡市公式LINE
 ・静岡市防災メール
 ・静岡県防災アプリ

・テレビ
 ・ラジオ

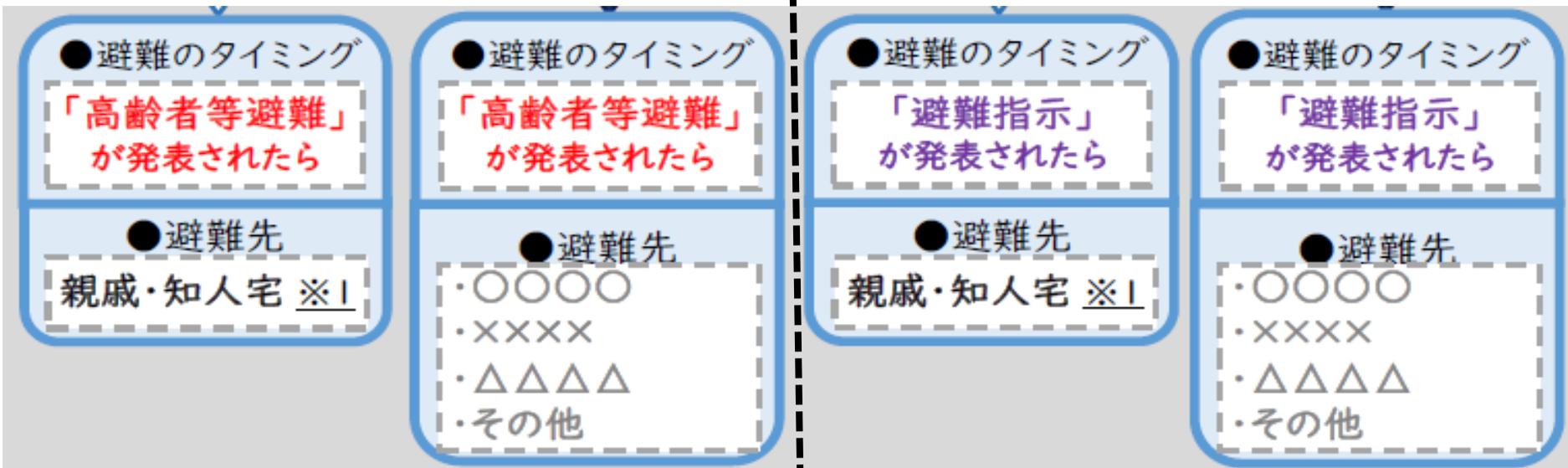
がタンて
 避難情報表示

P3

手順③避難のタイミング・避難先

<自宅のリスク(いずれか)>

浸水(自宅での対応不可)・家屋流出・土砂災害



家族に避難に時間がかかる人がいる場合は、「**高齢者等避難**」で行動開始

いない場合は、「**避難指示**」で行動開始

いつまでに避難すべきか？

市から発表される「避難情報」を避難の目安に！

警戒レベル		新たな避難情報等
5	 <p>災害発生 又は切迫</p>	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1
〜〜〜<警戒レベル4までに必ず避難！>〜〜〜		
4	 <p>災害の おそれ高い</p>	ひなんしじ 避難指示 ※2
3	 <p>災害の おそれあり</p>	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難 ※3
2	 <p>気象状況悪化</p>	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 <p>今後気象状況 悪化のおそれ</p>	早期注意情報 (気象庁)

避難情報について

①警戒レベル3「高齢者等避難」

(状況)災害のおそれがある状態

(行動)高齢者など、避難に時間を要する人は避難を開始する

※高齢者以外の人も、必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミング

②警戒レベル4「避難指示」

(状況)災害のおそれが高い状態

(行動)全員、避難を開始する

③警戒レベル5「緊急安全確保」

(状況)災害が発生、または切迫している状態

(行動)命の危険があるため、直ちに安全を確保する

※警戒レベル1～2は、いずれも災害への備えを高める段階

★警戒レベル4までには、必ず避難を完了！

避難情報について

①警戒レベル3「高齢者等避難」

(状況)災害のおそれがある状態

(行動)高齢者など、避難に時間を要する人は避難を開始する
※高齢者以外の人も、必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら積極的に避難するタイミング

②警戒レベル2

(状況)
(行動)

**あくまで目安！
早めに行動してはいけない
ということではない！**

③警戒レベル1

(状況)災害が発生するおそれがある状態
(行動)命の危険があるため、避難の準備を早めに行い、避難の準備を完了させる

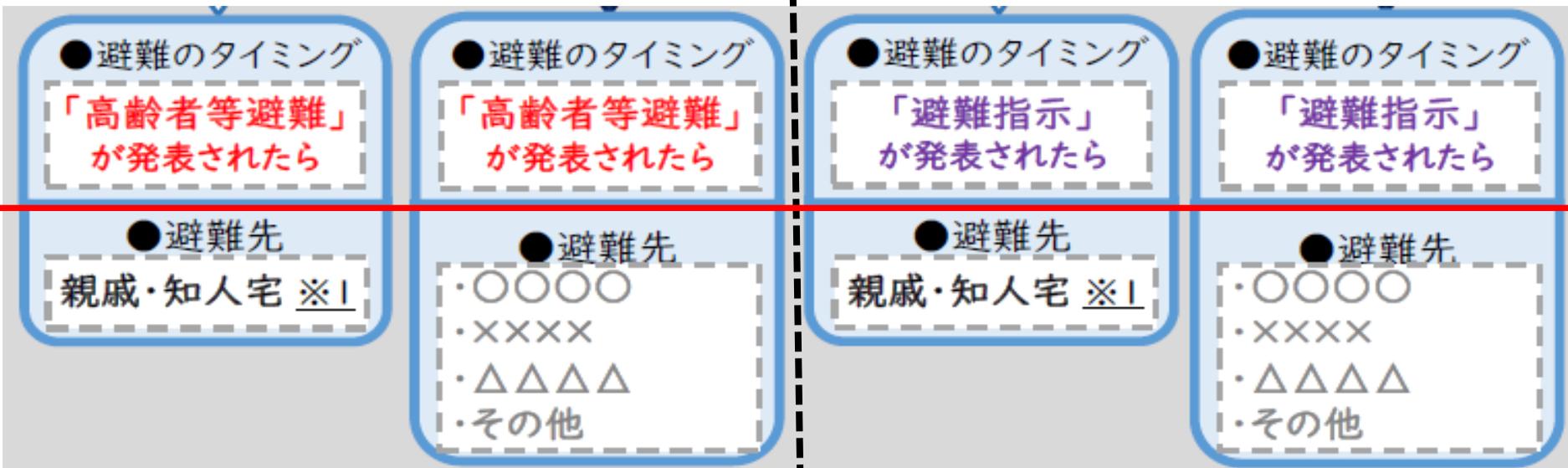
※警戒レベル1～2は、いずれも災害への備えを高める段階

★警戒レベル4までには、必ず避難を完了！

手順③避難のタイミング・避難先

<自宅のリスク(いずれか)>

河川氾濫(自宅での対応不可)・家屋流出・土砂災害



家族に避難に時間がかかる人がいる場合は、「高年齢者等避難」で行動開始

いない場合は、「避難指示」で行動開始

様々な避難先

「避難先＝市が指定した場所や施設」ではない！



手順③避難のタイミング・避難先

静岡市長田南地区(広野・青木下・用宗)

「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。

大雨が降った時 ガイド手順②、③参照

河川氾濫のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 浸水深 _____m
- 家屋流出のおそれあり
(家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)
 - 浸水のおそれあり
(河川の浸水想定区域に居住)

【注意点】

大雨による家屋流出のおそれ
がある場合は、安全な場所へ
避難が必要です。

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

土砂災害のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 土砂災害危険箇所
 - 土砂災害(特別)警戒区域

【注意点】

大雨による土砂災害のおそれ
がある場合は、安全な場所へ
避難が必要です。



大雨(河川氾濫・土砂災害)の危険

あり なし

ガイド手順②、③参照

●避難のタイミング

●避難先

●情報収集手段



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!

地震が起こった時 ガイド手順④、⑤参照

強い揺れから身を守りましょう!

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

【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
は自宅で待機

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!

- 現金・通帳 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 懐中電灯
 飲料水 非常食 常備薬・持病薬 着替え
 マスク 消毒液 体温計 その他

●緊急連絡先

[]

手順③避難のタイミング・避難先

計画書左下の部分に、

手順②で確認した「**災害リスクの有無**」

手順③のフローで確認した「**避難のタイミング**」「**避難先**」

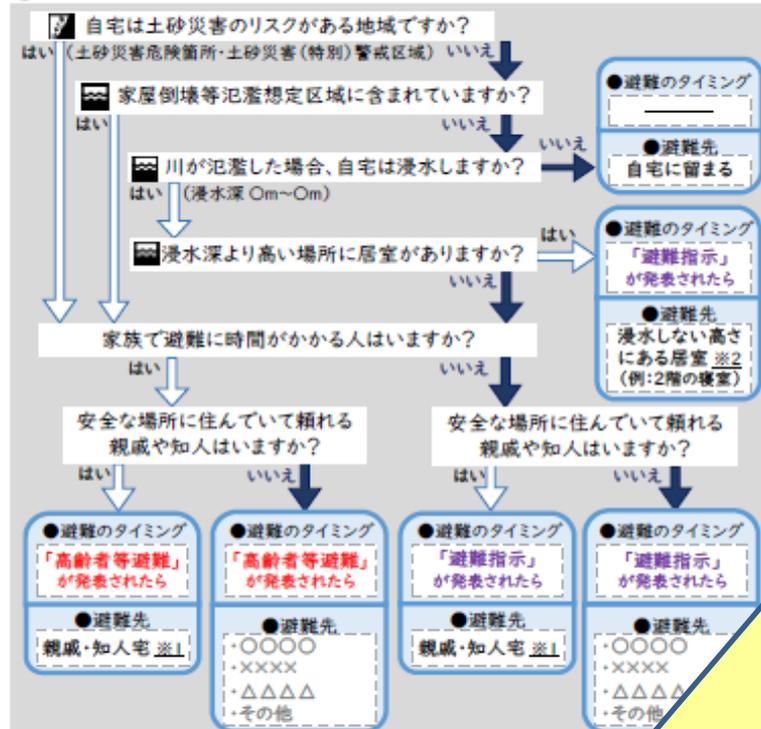
を記載

		大雨（河川氾濫・土砂災害）の危険	<input checked="" type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし	ガイド手順②、③参照
●避難のタイミング	●避難先	●情報収集手段			
高齢者等 避難	娘の家				

手順③情報収集手段

手順③ 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入

ア 避難のタイミング・避難先を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう



※1 親戚・知人宅へは、可能であれば事前に避難するようにしましょう
※2 水が引かまでの間は「飲み水」や「食料」などを確保してください

イ 情報収集手段を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう

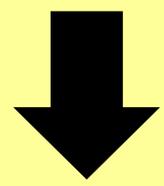
気象警報、避難情報、同報無線の放送、避難場所の開設状況

- ・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

手順③のフローで確認した「避難のタイミング」



避難のタイミングを見定めるため、**どういった手段で情報を収集するか**決めておきましょう。

静岡市防災メール

【サービス概要】

地震関連情報、気象関連情報等の防災情報を
携帯電話等へお知らせする

【登録方法】

以下のアドレスに空メールを送信

【登録用メールアドレス】

siz-entry@tokyoanpi.sbs-infosys.com

【登録用QRコード】 →



手順③情報収集手段

静岡市長田南地区(広野・青木下・用宗)

「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。

大雨が降った時 ガイド手順②、③参照

河川氾濫のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 浸水深 _____m
- 家屋流出のおそれあり
(家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)
 - 浸水のおそれあり
(河川の浸水想定区域に居住)

【注意点】

大雨による家屋流出のおそれ
がある場合は、安全な場所へ
避難が必要です。

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

土砂災害のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 土砂災害危険箇所
 - 土砂災害(特別)警戒区域

【注意点】

大雨による土砂災害のおそれ
がある場合は、安全な場所へ
避難が必要です。



大雨(河川氾濫・土砂災害)

あり なし

●避難のタイミング

●避難先

の危険

ガイド手順②、③参照

●情報収集手段

地震が起こった時 ガイド手順④、⑤参照

強い揺れから身を守りましょう!



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

【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
は自宅で待機

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!

- 現金・通帳 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 懐中電灯
 飲料水 非常食 常備薬・持病薬 着替え
 マスク 消毒液 体温計 その他

●緊急連絡先

[]

手順③情報収集手段

計画書左下「●情報収集手段」の部分に、
手順③で確認した「**情報収集手段**」を記載

		大雨（河川氾濫・土砂災害）の危険	
		<input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	ガイド手順②、③参照
●避難のタイミング	●避難先	●情報収集手段	
避難指示	娘の家	ラジオ 市LINE	

手順①～③ 完了

ここまで終了！

静岡市長田南地区（広野・青木下・用宗）

「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。

大雨が降った時 ガイド手順②、③参照

河川氾濫のおそれ

- おそれなし
- おそれあり
 - 家屋流出のおそれあり
(家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)
 - 浸水のおそれあり
(河川の浸水想定区域に居住)

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

【注意点】

大雨による家屋流出のおそれがある場合は、安全な場所へ避難が必要です。

土砂災害のおそれ

- おそれなし
- おそれあり
 - 土砂災害危険箇所
 - 土砂災害(特別)警戒区域

【注意点】

大雨による土砂災害のおそれがある場合は、安全な場所へ避難が必要です。



大雨(河川氾濫・土砂災害)の危険

あり なし

ガイド手順②、③参照

●避難のタイミング

●避難先

●情報収集手段

地震が起こった時 ガイド手順④、⑤参照

強い揺れから身を守りましょう！

津波

- 自宅にきません
- 自宅にきまず { 浸水深 _____ m
到達時間は地震発生から _____ 分後

【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

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！

- 現金・通帳 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 懐中電灯
- 飲料水 非常食 常備薬・持病薬 着替え
- マスク 消毒液 体温計 その他

●緊急連絡先

_____ 【 _____ 】

手順④地震・津波のリスク

地震

手順④ 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入

○ 長田南地区（広野・青木下・用宗）の地震による危険
最大震度6強～7の揺れと、液状化の可能性が想定されています。

○震度と体感

震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
大半の人が恐怖を覚え、物につかまらな いと感じる	物につかまらな いと歩くことが難しい	立っていることが 困難になる	追わないと動くこ とができない	耐震性の高い木 造建物でも傾くこ とがある

○液状化が発生した場合

マンホールなどの埋設物が浮き上がったり、道路に段差が発生する
可能性があります。避難する際には足下に注意しましょう。

○津波のおそれ

- ① 自宅に、津波が「到達するのか」、「到達しないのか」？
- ② 揺れてから「どのくらいの時間で」津波が到達するのか？
をマップ（「わたしの避難計画」の裏面）で確認
しましょう！



○津波が発生した場合

津波は地震発生から短時間で発生します。その破壊力はすさまじく、家屋な
どの建物を破壊してしまいます。また、スピードが速いため、地震がおさまら
ずくに高台に避難するなどの行動を起こしましょう。

手順⑤ 避難のタイミング、避難先を確認し、記入

津波が来る場合

「津波到達時間」までに、たどり着くことができる「避難先」に避難します。
「到達時間」と「避難先」を、「わたしの避難計画」に書こう！

津波が来ない場合

強い揺れがおさまった後、自宅が安全な場合は自宅で余震に備えます。
自宅が危険な場合は、指定避難所などに避難します。
自宅が危険な場合は、「避難先」を「わたしの避難計画」に書こう！

※避難先が分からない場合は、静岡市HPや静岡市防災情報マップで確認しよう！

静岡市 長田南地区（広野・青木下・用宗）

わたしの避難計画 作成ガイド

目次>

手順① 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認	P1
大雨	
手順② ハザードマップで自宅の災害リスクを確認し、記入	P2
手順③ 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入	P3
地震	
津波	
手順④ 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入	P4
手順⑤ 避難のタイミング、避難先を確認し、記入	P5

見本>

手順① 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認

家族で避難に時間がかかる人がいるかどうか確認しましょう。
避難に支援が必要な方は、あらかじめ支援してもらおう方を決めておきましょう。

手順④地震・津波のリスク



地震

手順④ 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入

- 長田南地区（広野・青木下・用宗）の地震による危険
最大震度6強～7の揺れと、液状化の可能性が想定されています。

○震度と体感

震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる	物につかまらないうち歩くことが難しい	立っていることが困難になる	倒れないと動くことができない	耐震性の高い木造建物でも傾くことがある

○液状化が発生した場合

マンホールなどの埋設物が浮き上がったり、道路に段差が発生する可能性があります。避難する際には足下に注意しましょう。

○津波のおそれ

- ① 自宅に、津波が「到達するのか」、「到達しないのか」？
- ② 揺れてから「どのくらいの時間で」津波が到達するのか？
をマップ（「わたしの避難計画」の裏面）で確認しましょう！



○津波が発生した場合

津波は地震発生から短時間で発生します。その破壊力はすさまじく、家屋などの建物を破壊してしまいます。また、スピードが速いため、地震がおさまらないうちに高台に避難するなどの行動を起こしましょう。

手順⑤ 避難のタイミング、避難先を確認し、記入

津波が来る場合

「津波到達時間」までに、たどり着くことができる「避難先」に避難します。

「到達時間」と「避難先」を、「わたしの避難計画」に書こう！

津波が来ない場合

強い揺れがおさまった後、自宅が安全な場合は自宅で余震に備えます。自宅が危険な場合は、指定避難所などに避難します。

自宅が危険な場合は、「避難先」を「わたしの避難計画」に書こう！

※避難先が分からない場合は、静岡市HPや静岡市防災情報マップで確認しよう！

地震(震度と体感)

液状化の可能性

津波のリスク

津波のリスクを確認
(計画書裏面)

手順④地震・津波のリスク

計画書(裏面)

<津波浸水想定区域>



津波浸水の凡例

津波浸水深	津波避難施設
0～50cm	 津波避難ビル及び 津波避難タワー
50cm～1m	
1m～2m	 津波緊急避難場所
2m～3m	
3m～5m	
避難対象地区・要避難地区	

<津波到達時間>



※津波の到達時間については、南海トラフ(ケースI)のデータを使用しています。

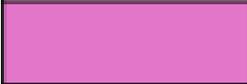
津波到達時間の凡例

津波到達時間
0～10分
10分～15分
15分～20分
20分～30分
30分以上

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!

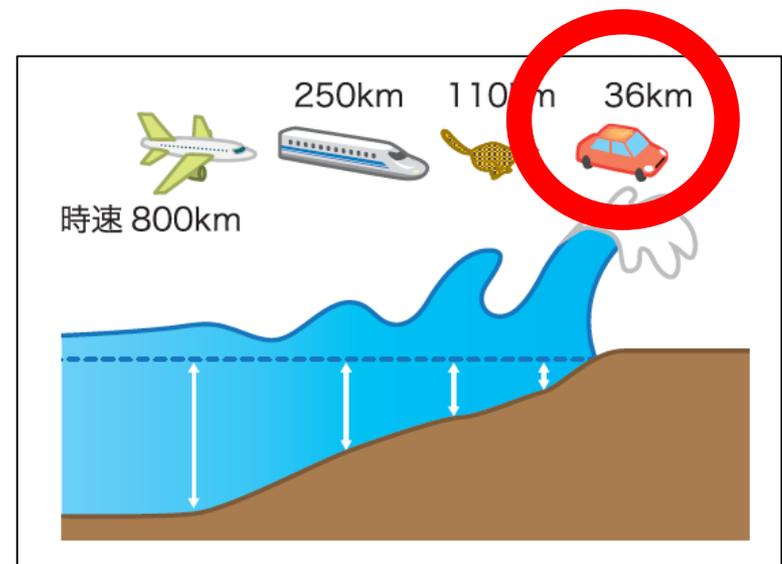


手順④地震・津波のリスク

津波浸水深	
	0～50cm
	50cm～1 m
	1 m～2 m
	2 m～3 m
	3 m～5 m
	避難対象地区・ 要避難地区

津波到達時間	
	0～10分
	10分～15分
	15分～20分
	20分～30分
	30分以上

「津波が見えてから」では
逃げ切れない！



手順④地震・津波のリスク

静岡市長田南地区(広野・青木下・用宗)

「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。

大雨が降った時 ガイド手順②、③参照

河川氾濫のおそれ

おそれなし

おそれあり

浸水深 _____m

家屋流出のおそれあり (家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)

浸水のおそれあり (河川の浸水想定区域に居住)

【注意点】
大雨による家屋流出のおそれがある場合は、安全な場所へ避難が必要です。

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

土砂災害のおそれ

おそれなし

おそれあり

土砂災害危険箇所

土砂災害(特別)警戒区域

【注意点】
大雨による土砂災害のおそれがある場合は、安全な場所へ避難が必要です。

大雨(河川氾濫・土砂災害)の危険

あり なし

ガイド手順②、③参照

●避難のタイミング

●避難先

●情報収集手段



地震が起こった時 ガイド手順④、⑤参照

強い揺れから身を守りましょう!

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

【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
自宅で待機

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!

現金・通帳 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 懐中電灯

飲料水 非常食 常備薬・持病薬 着替え

マスク 消毒液 体温計 その他

●緊急連絡先 [_____]

手順④地震・津波のリスク

地震発生中は、行動できないため、「身を守りましょう！」

地震が起こった時

ガイド手順④、⑤参照



強い揺れから身を守りましょう！



津波

自宅にきません

自宅にきます

浸水深 **5** m

到達時間は地震発生から **3** 分後

【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。

計画書右上「地震が起こったとき」の部分に、

手順④で確認した「**津波リスク**」を記載

手順⑤避難のタイミング・避難先

地震

手順④ 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入

- 長田南地区（広野・青木下・用宗）の地震による危険
最大震度6強～7の揺れと、液状化の可能性が想定されています。

○震度と体感

震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる	物につかまらないうと歩くことが難しい	立っていることが困難になる	追わないと動くことができない	耐震性の高い木造建物でも傾くことがある

○液状化が発生した場合

マンホールなどの埋設物が浮き上がったり、道路に段差が発生する可能性があります。避難する際には足下に注意しましょう。

○津波のおそれ

- ① 自宅に、津波が「到達するのか」、「到達しないのか」？
- ② 揺れてから「どのくらいの時間で」津波が到達するのか？
をマップ（「わたしの避難計画」の裏面）で確認しましょう！



○津波が発生した場合

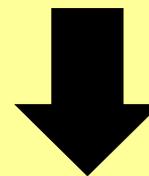
津波は地震発生から短時間で発生します。その破壊力はすさまじく、家などの建物を破壊してしまいます。また、スピードが速いため、地震がおきたらすぐに高台に避難するなどの行動を起こしましょう。

手順⑤ 避難のタイミング、避難先を確認し、記入

- 津波が来る場合** → 「津波到達時間」までに、たどり着くことができる「避難先」に避難します。
「到達時間」と「避難先」を、「わたしの避難計画」に書こう！
- 津波が来ない場合** → 強い揺れがおさまった後、自宅が安全な場合は自宅で余震に備えます。自宅が危険な場合は、指定避難所などに避難します。
自宅が危険な場合は、「避難先」を「わたしの避難計画」に書こう！

※避難先が分からない場合は、静岡市HPや静岡市防災情報マップで確認しよう！

手順④で確認した
津波のリスクを踏まえて…



「避難のタイミング」と
「避難先」を確認しましょう。

手順⑤避難のタイミング・避難先

静岡市長田南地区(広野・青木下・用宗)

「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。

大雨が降った時 ガイド手順②、③参照

河川氾濫のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 浸水深 _____m
- 家屋流出のおそれあり
(家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)
 - 浸水のおそれあり
(河川の浸水想定区域に居住)

【注意点】

大雨による家屋流出のおそれ
がある場合は、安全な場所へ
避難が必要です。

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

土砂災害のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 土砂災害危険箇所
 - 土砂災害(特別)警戒区域

【注意点】

大雨による土砂災害のおそれ
がある場合は、安全な場所へ
避難が必要です。



大雨(河川氾濫・土砂災害)の危険

あり なし

ガイド手順②、③参照

●避難のタイミング

●避難先

●情報収集手段

→

地震が起こった時 ガイド手順④、⑤参照

強い揺れから身を守りましょう!

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

【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
は自宅で待機

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!

- 現金・通帳 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 懐中電灯
 飲料水 非常食 常備薬・持病薬 着替え
 マスク 消毒液 体温計 その他

●緊急連絡先

[]

手順⑤避難のタイミング・避難先

手順④⑤で確認した「津波リスク」と「避難先」を記載

津波がくる場合

 **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

3 分以内に

※避難先の名称
津波避難タワーに到着する

津波がこない場合

 **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
〇〇小学校

自宅にいても安全な場合は
自宅で待機

事前の準備

静岡市長田南地区(広野・青木下・用宗)

「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。

大雨が降った時 ガイド手順②、③参照

河川氾濫のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 浸水深 _____m
- 家屋流出のおそれあり
(家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)
 - 浸水のおそれあり
(河川の浸水想定区域に居住)

【注意点】

大雨による家屋流出のおそれ
がある場合は、安全な場所へ
避難が必要です。

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

土砂災害のおそれ

- おそれなし
 おそれあり
- 土砂災害危険箇所
 - 土砂災害(特別)警戒区域

【注意点】

大雨による土砂災害のおそれ
がある場合は、安全な場所へ
避難が必要です。



大雨(河川氾濫・土砂災害)の危険

あり なし

ガイド手順②、③参照

●避難のタイミング

●避難先

●情報収集手段

→

地震が起こった時 ガイド手順④、⑤参照

強い揺れから身を守りましょう!

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

【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
は自宅で待機

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!

- 現金・通帳 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 懐中電灯
 飲料水 非常食 常備薬・持病薬 着替え
 マスク 消毒液 体温計 その他

●緊急連絡先

[]

「わたしの避難計画」完成

すべて終了！

静岡市長田南地区（広野・青木下・用宗）

「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。

大雨が降った時 ガイド手順②、③参照

河川氾濫のおそれ

- おそれなし
- おそれあり
 - 家屋流出のおそれあり
(家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)
 - 浸水深 _____ m
 - 浸水のおそれあり
(河川の浸水想定区域に居住)

※内水やその他の河川についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

【注意点】

大雨による家屋流出のおそれがある場合は、
安全な場所へ避難が必要です。

土砂災害のおそれ

- おそれなし
- おそれあり
 - 土砂災害危険箇所
 - 土砂災害(特別)警戒区域

【注意点】

大雨による土砂災害のおそれがある場合は、
安全な場所へ避難が必要です。



大雨(河川氾濫・土砂災害)の危険

あり なし

ガイド手順②、③参照

●避難のタイミング

●避難先

●情報収集手段

地震が起こった時 ガイド手順④、⑤参照

☑ 強い揺れから身を守りましょう！

津波

- 自宅にきません
- 自宅にきまず
 - 浸水深 _____ m
 - 到達時間は地震発生から _____ 分後

【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
は自宅で待機

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！

- 現金・通帳 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 懐中電灯
- 飲料水 非常食 常備薬・持病薬 着替え
- マスク 消毒液 体温計 その他

●緊急連絡先

[_____]

計画の作成を終えて...

計画書の作成で確認できたこと

- ・自宅の災害リスク
（河川氾濫・土砂災害・地震・津波 など）
- ・避難のタイミング
- ・避難先

あくまで
机上での確認

**➡ 実践してみることで新たな発見があることも
（3月には「津波避難訓練」を実施）**

地域での作成周知

- ・津波の浸水想定区域を含む自治会の各世帯に配付を行っている
- ・「わたしの避難計画」は、資料があれば、だれでも作成できる

**➡ 近所の皆さんに対し、作成の呼びかけを
お願いします！**