

① 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

避難に関する情報、避難場所等の開設情報、気象情報など



・静岡市公式
LINE



・静岡市防災
メール



・気象庁
キキクル

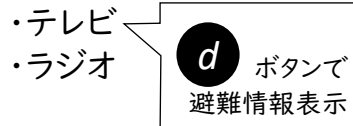


・静岡市災害
情報ポータル

県内の防災情報



・県防災
アプリ



地震

手順④ 大地震発生時の避難先を確認

○静岡市駿河区の地震による危険

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	這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。

○地震緊急避難場所（一時避難地）

地震発生後の不安や混乱を防ぎ、避難・情報伝達・応急救護を行うための空間で、建物の倒壊から身を守るために一時的に避難する場所です。建物がなく、落下物のおそれのない広い公園や学校のグラウンド等を指します。

○指定避難所

家が倒壊などにより住めなくなってしまった方が一時的に生活するための場所です。

※市が指定する指定避難所のほかにも、次の避難方法もあります。

- ・親戚・知人宅 安全な地域にいる知人や親戚に事前に相談しておきましょう。
- ・宿泊施設 宿泊費がかかりますが、プライバシーや防犯の面で安心です。
- ・在宅避難 自宅が安全な場合は、自宅で日常に近い生活を送れます。

※避難先が分からない場合は、静岡市HP（指定緊急避難場所・指定避難所一覧）や静岡市地理情報システム しずマップ で確認しよう！

わたしの避難計画 作成ガイド

静岡市 駿河区 長田東地区

<目次>

はじめに	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 大地震発生時の避難先を確認	P4

<見本>

静岡市 駿河区 ●●● 地区 作成日 R○年00月00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

②大雨が降った時 ガイド手順②③参照

河川氾濫のおそれ

☐ おそれなし

☒ おそれあり

浸水深 0.5 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）

※内水についても、静岡市地理情報システム しずマップ 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（特別）警戒区域に居住）

●避難のタイミング ●避難先 ●情報収集手段

避難指示が出されたら → ●●生涯学習交流館 静岡県防災アプリ

③地震が起こった時 ガイド手順④参照

津波

☒ おそれなし

☐ おそれあり

強い揺れから身を守りましょう！

●避難のタイミング 【強い揺れが収まったら】

●地震緊急避難場所（一時避難地）

※屋外で落下物のおそれのない広いところ

※避難先の名称

自宅にいても安全な場合は在宅避難

自宅が危険な場合は避難先へ

※避難先の名称

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 ☐ マスク

☐ 飲料水 ☐ 非常食 ☐ 着替え

☐ 常備薬・持病薬 ☐ 消毒液 ☐ 体温計

☐ その他の持ち物【 】

●緊急連絡先

●●さん ○○-××××-△△△△

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、お願いしておきましょう。

次のページに進もう→

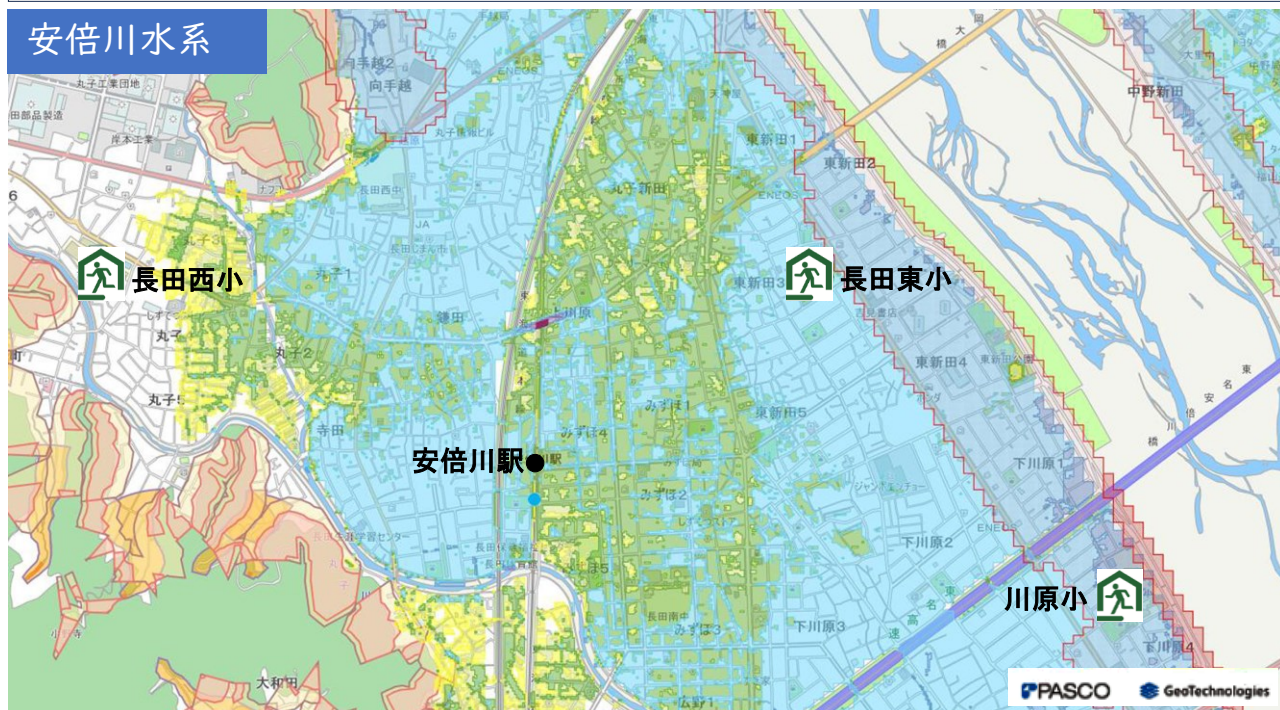
大雨（ 河川氾濫 ・ 土砂災害）

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「静岡市地理情報システム しずマップ」、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。

※内水についても、静岡市地理情報システム しずマップ で確認してみましょう。



出典：静岡市防災情報マップ（※令和7年1月31日から「静岡市地理情報システム しずマップ」に移行しました。）

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

土砂災害による危険

○風水害緊急避難場所



風水害緊急避難場所

○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

土砂災害に関する情報	
	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）

河川氾濫による危険

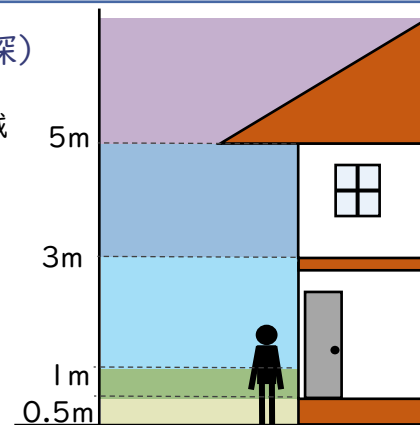
○家屋倒壊等氾濫想定区域

- ・洪水氾濫 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
- ・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

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

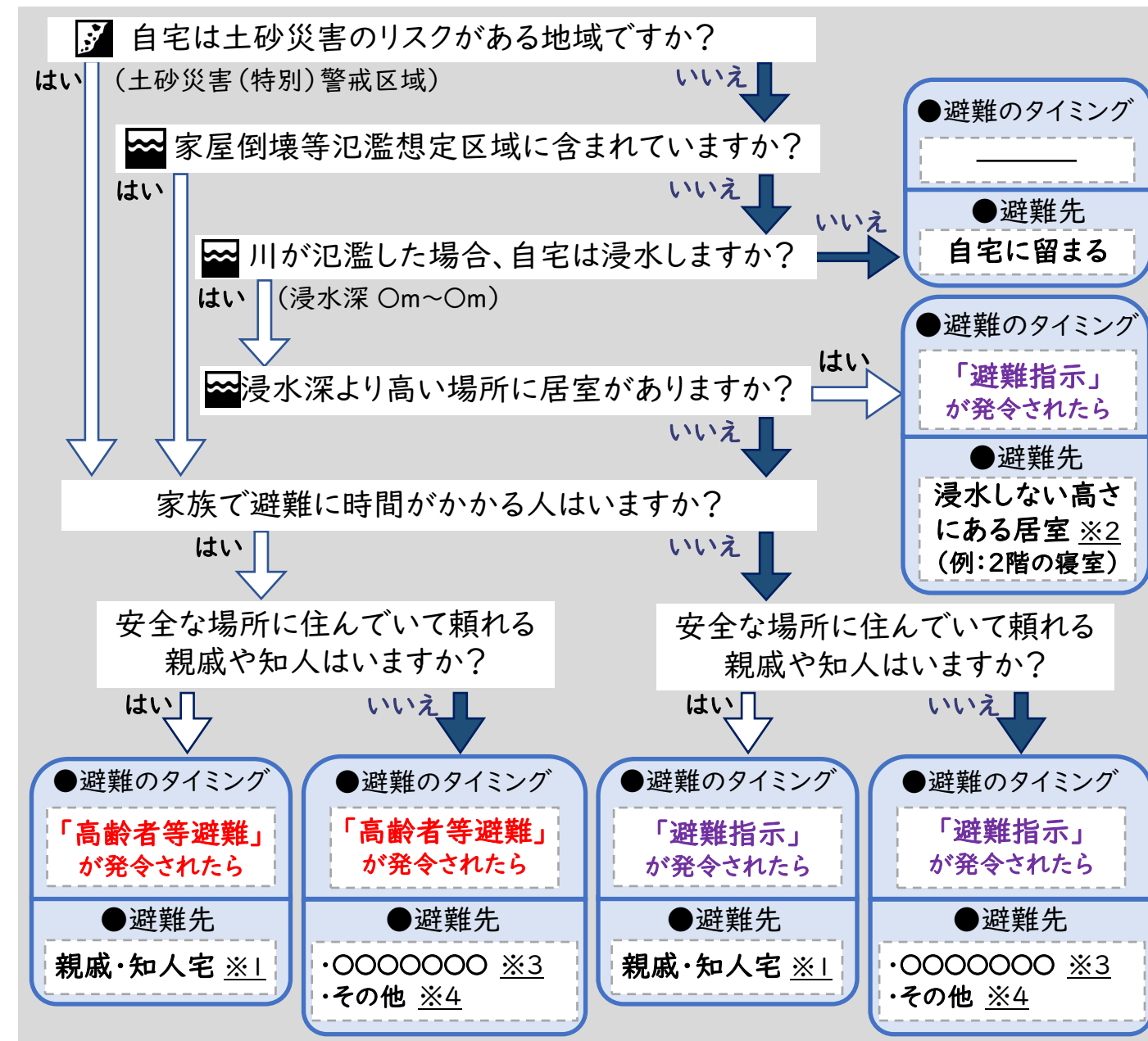
○浸水想定区域（浸水深）
川が氾濫した場合に浸水するおそれがある区域

洪水浸水想定深	
	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



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 水が引くまでの間の「飲み水・食料」や「簡易トイレ・携帯トイレ」などを準備しておきましょう。

※3 市が指定する風水害緊急避難場所へ避難する場合、避難を開始する前に、テレビのdボタンや静岡市防災情報ポータルにより、開設情報について確認しましょう。

※4 小学校や生涯学習交流館などの避難場所以外の避難先については、自治会に確認しましょう。