



地震・津波



<津波到達時間>

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。

静岡市地理情報システム しずマップ



国土交通省 重ねるハザードマップ



※津波の到達時間については、南海トラフ(ケース1)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

静岡市 三保地区(南部)

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



手順② 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入

P2

P3



手順③ 避難のタイミング、避難先を確認し、記入

P4

<見本>

静岡市三保地区(南部) 「わたしの避難計画」 作成日: R◯年◯月◯日

別紙の「作成ガイド」を見てチェックしたり、メモしたりしてください!

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 1人 いない

【理由】
・避難し時間がかかる人がいる場合は、避難先を必ず記入してください。

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た!

津波

自宅にいません 浸水深 2.0 m

自宅にいます 到達時間は地震発生から 30 分後

津波がきます 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
強い揺れを感じなくても
「津波警報」「大津波警報」が
発表されたら

強い揺れが収まったら
自宅が危険な場合は
安全な避難先へ

避難先

地震発生から 10 分以内に
家族揃いの荷物
津波避難タワーに到着する

避難先

自宅にいても安全な場合は
自宅待機

情報収集手段

災害警報、避難情報、避難経路の状況、避難所の開放状況

・静岡市公式LINE
・静岡市防災メール
・静岡市防災アプリ

避難情報やニュース

・テレビ
・ラジオ
・おサイフケータイ
・避難所

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・通帳 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 懐中電灯

飲料水 非常食 家族薬・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-○○○-△△△

自由記数欄(持ち出し品や、家族や近所の電話番号など)

薬を持っていくことを忘れな!

△△さんの連絡先: 080-××××-○○○

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おう方を決めておきましょう。

次のページに進もう→



地震・津波

手順② 大地震発生時の災害リスクを確認し、記入

○ 三保地区（南部）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	物につかまらなる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り、道路に段差が発生したり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？
- を次ページ以降で確認しましょう！

○ 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ずぐに高台に避難するなどの行動を起こしましょう。

手順③ 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。

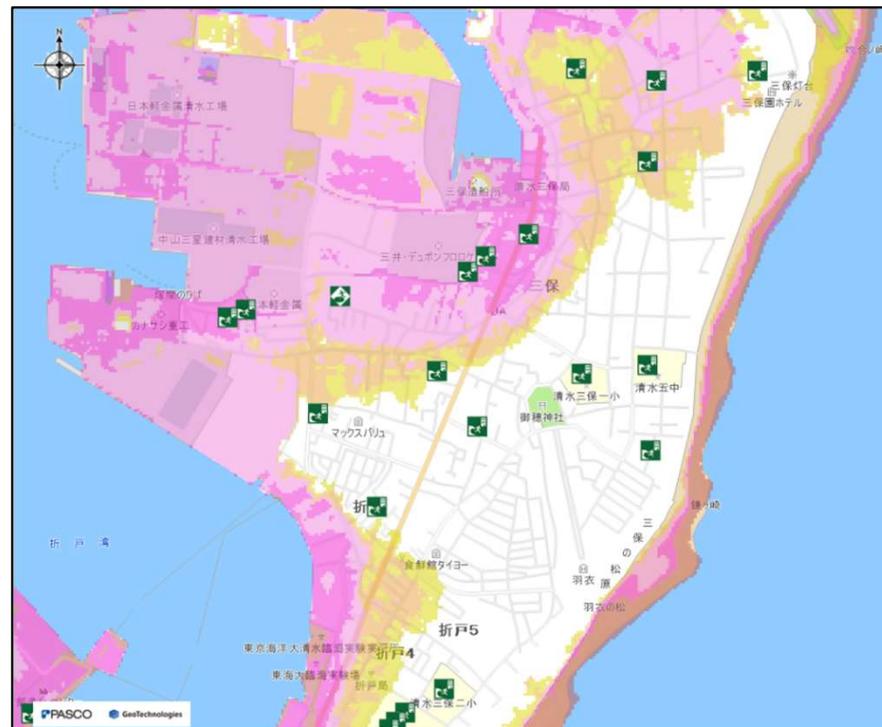
自宅が危険な場合は、「避難先」を「わたしの避難計画」に書こう！

※避難先が分からない場合は、静岡市HP（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！



<津波浸水想定区域>

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。



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。）



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	