

手順④ 大地震発生時の災害リスクを確認

○静岡市清水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。

情報収集手段に関する紹介

避難情報やハザードマップが確認できます。

静岡県防災アプリ



土砂災害の危険度、河川の様子を確認できます。

気象庁キキクル



避難情報や同報無線の放送、避難所の開設が確認できます。

静岡市防災メール



防災情報が電話から音声で確認できます。

静岡市防災情報（電話）



※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 清水区 両河内地区（河内）

<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

P4

<見本>

静岡市清水区 ■ ■ 地区

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 ☒ いない

※避難に時間がかかる人がある場合は、避難のタイミングを早める必要があり、避難先を早める必要がある。

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 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

※大雨による土砂災害のおそれがある場合は、安全な場所への避難が必要です。

●メモ（自由記入欄）

大雨（河川氾濫・土砂災害）の危険

☒ あり ☐ なし

ガイド手順②参照

●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

地震が起こった時 ガイド手順③参照

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

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

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 ○○-××××-△△△△

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。

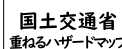
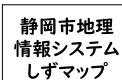
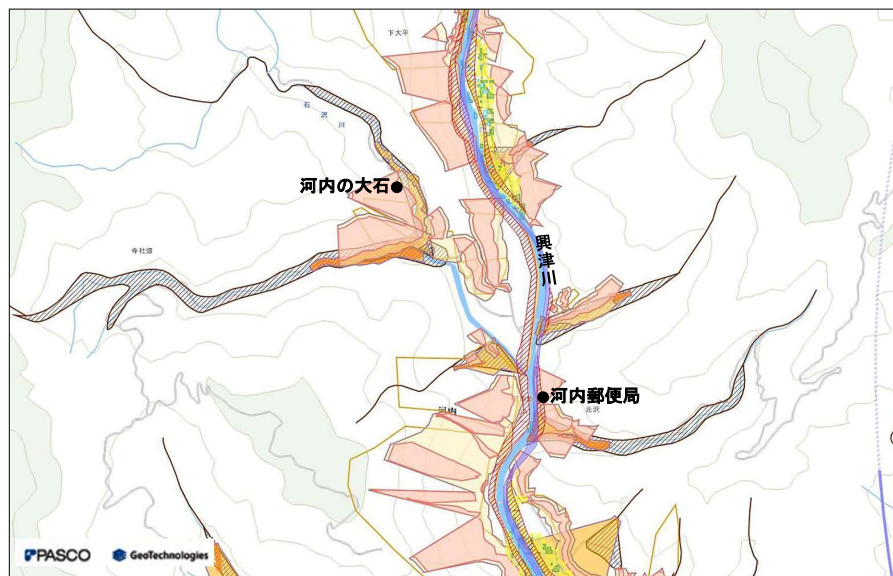
次のページに進もう→

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

河川氾濫による危険

○家屋倒壊等氾濫想定区域

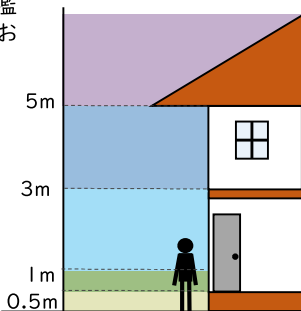
- ・河岸浸食
洪水時の河岸浸食により、木造・非木造の家屋倒壊のおそれがある区域
- ・氾濫流
河川堤防の決壊又は洪水氾濫流により、木造家屋の倒壊のおそれがある区域

○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

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	



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

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)	

○風水害の避難場所



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

・両河内生涯学習交流館
・その他 ※3

●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

・両河内生涯学習交流館
・その他 ※3

※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 小学校、中学校以外の避難先については、自治会に確認しましょう。

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

