

# 「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)
- 浸水深 \_\_\_\_\_ m

**【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

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

【 \_\_\_\_\_ 】



## <津波浸水想定区域>



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		



## <津波到達時間>



出典:「静岡県第4次地震被害想定」

※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

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!

