

「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②③参照



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 _____ m (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。



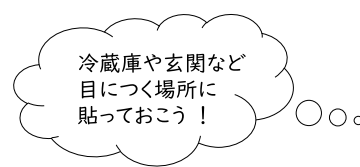
土砂災害のおそれ

- ☐ 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。

●メモ(自由記入欄)



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！



大雨(河川氾濫・土砂災害)の危険

☐ あり ☐ なし

ガイド手順②③参照

●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

【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。

事前の準備

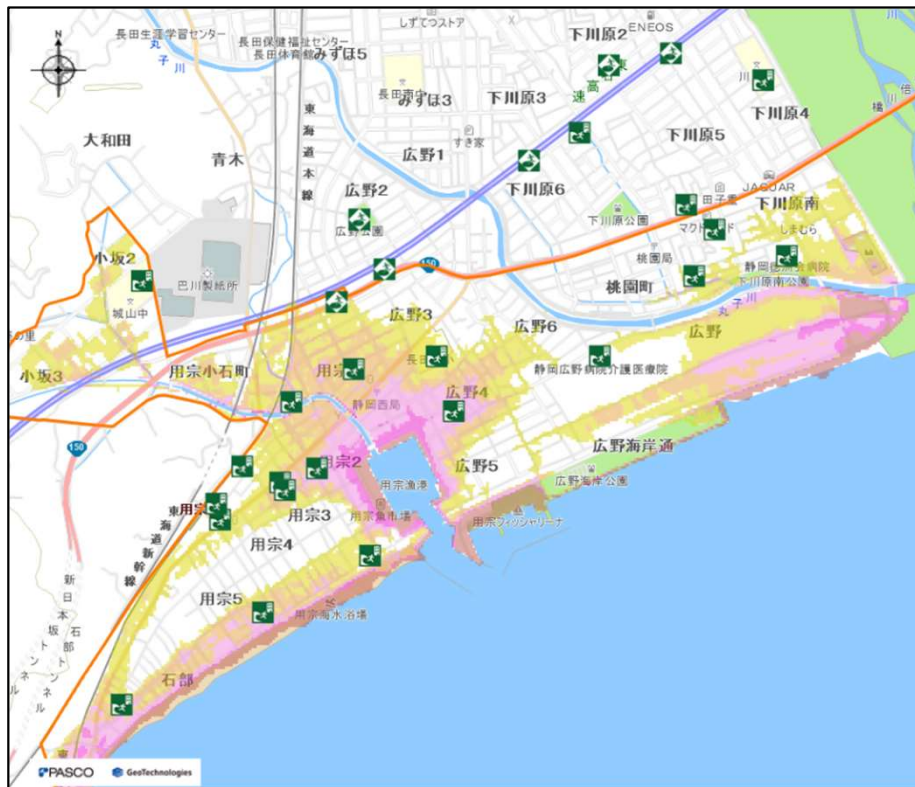
●持出品リスト 災害時に持っていくものにチェックを入れよう！

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 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



<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。)

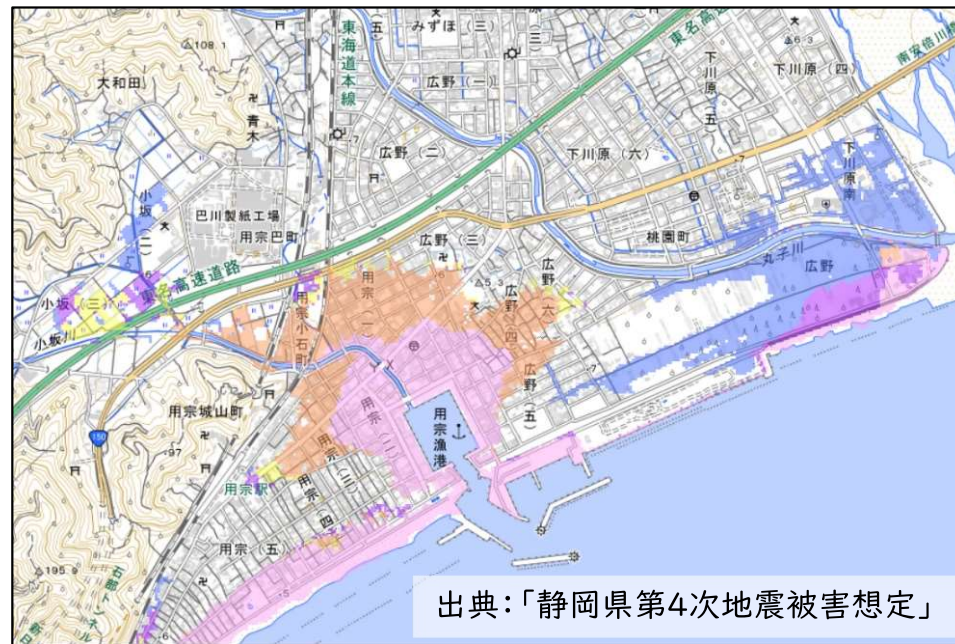


津波浸水の凡例

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～1 m		津波緊急避難場所
	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>



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!

