

# 「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  
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。

### 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

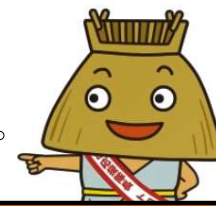
### ●避難のタイミング



### ●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ずぐに  
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！

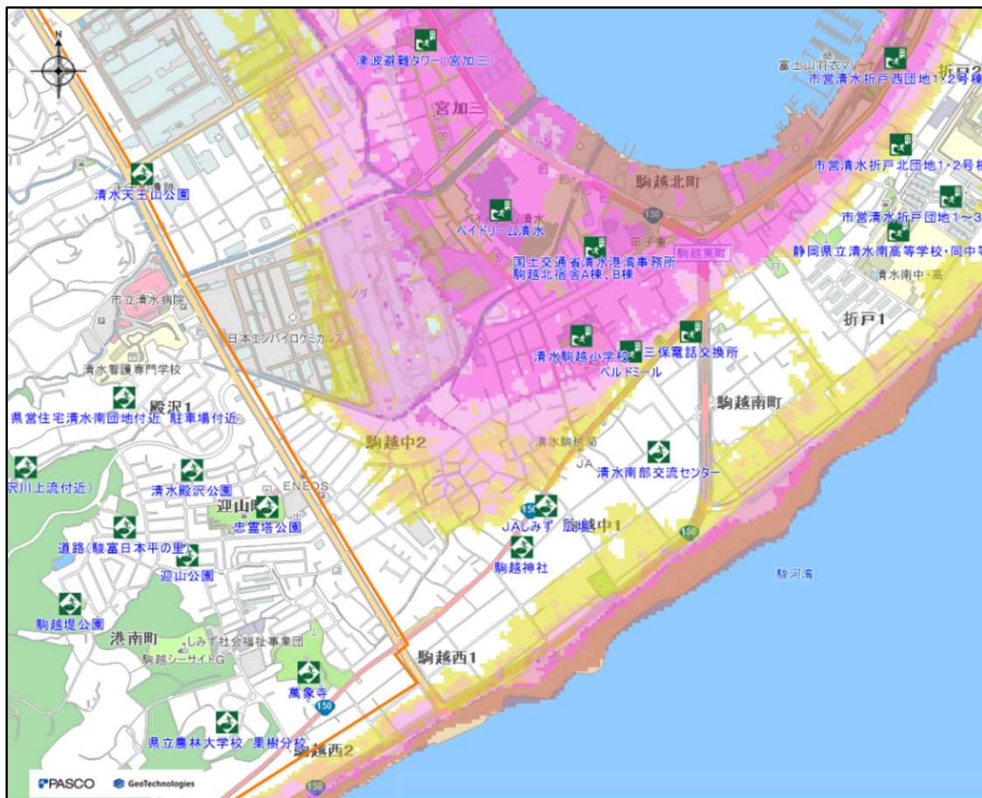
- |                                |                                |                                   |                               |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金・通帳 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水   | <input type="checkbox"/> 非常食   | <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬  | <input type="checkbox"/> 着替え  |
| <input type="checkbox"/> マスク   | <input type="checkbox"/> 消毒液   | <input type="checkbox"/> 体温計      | <input type="checkbox"/> 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。)



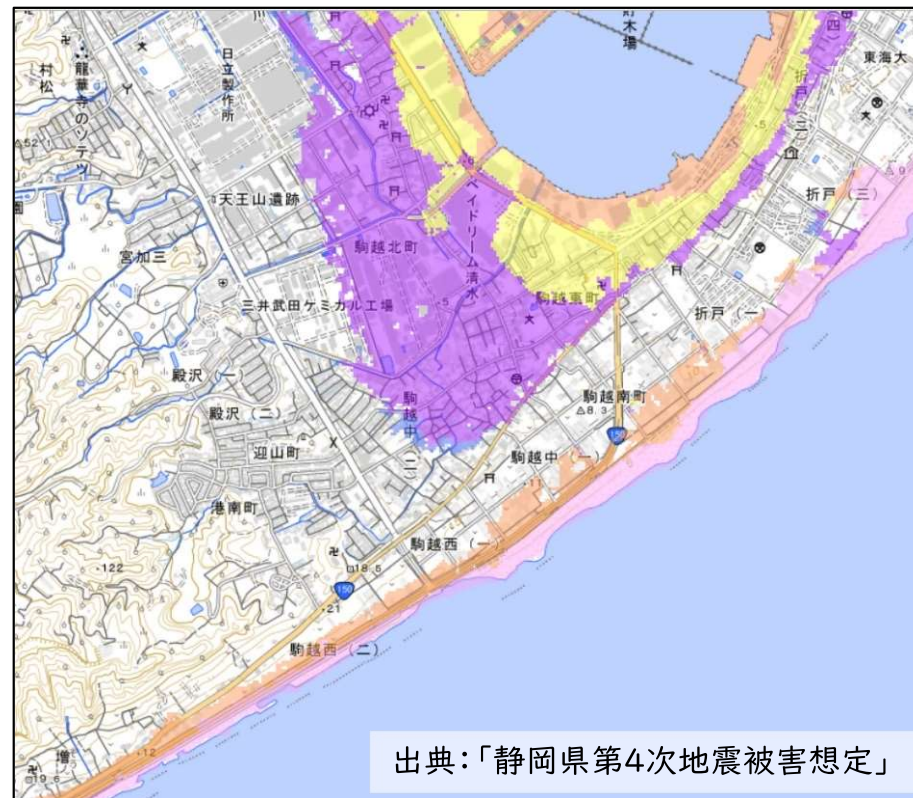
## 津波浸水の凡例

| 津波浸水深       |                  |
|-------------|------------------|
| <div></div> | 0～50cm           |
| <div></div> | 50cm～1 m         |
| <div></div> | 1 m～2 m          |
| <div></div> | 2 m～3 m          |
| <div></div> | 3 m～5 m          |
| <div></div> | 避難対象地区・<br>要避難地区 |

| 津波避難施設      |                     |
|-------------|---------------------|
| <div></div> | 津波避難ビル及び<br>津波避難タワー |
| <div></div> | 津波緊急避難場所            |



## <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!

