

「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！

- | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 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」

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		
	1 m～2 m		
	2 m～3 m		
	3 m～5 m		津波緊急避難場所
	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!

