



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や静岡市防災情報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 辻地区

（自由ヶ丘、秋吉町）

<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



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



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 〇〇年〇〇月〇〇日

「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

【注意】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める必要があります。

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 〇.5 m

【注意】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。

●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

【注意】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。

●土砂災害危険箇所

●土砂災害（特別）警戒区域

●メモ（自由記入欄）

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】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

●●さん ○〇-××××-△△△△

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「静岡市防災情報マップ」、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、静岡市防災情報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

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	

土砂災害による危険

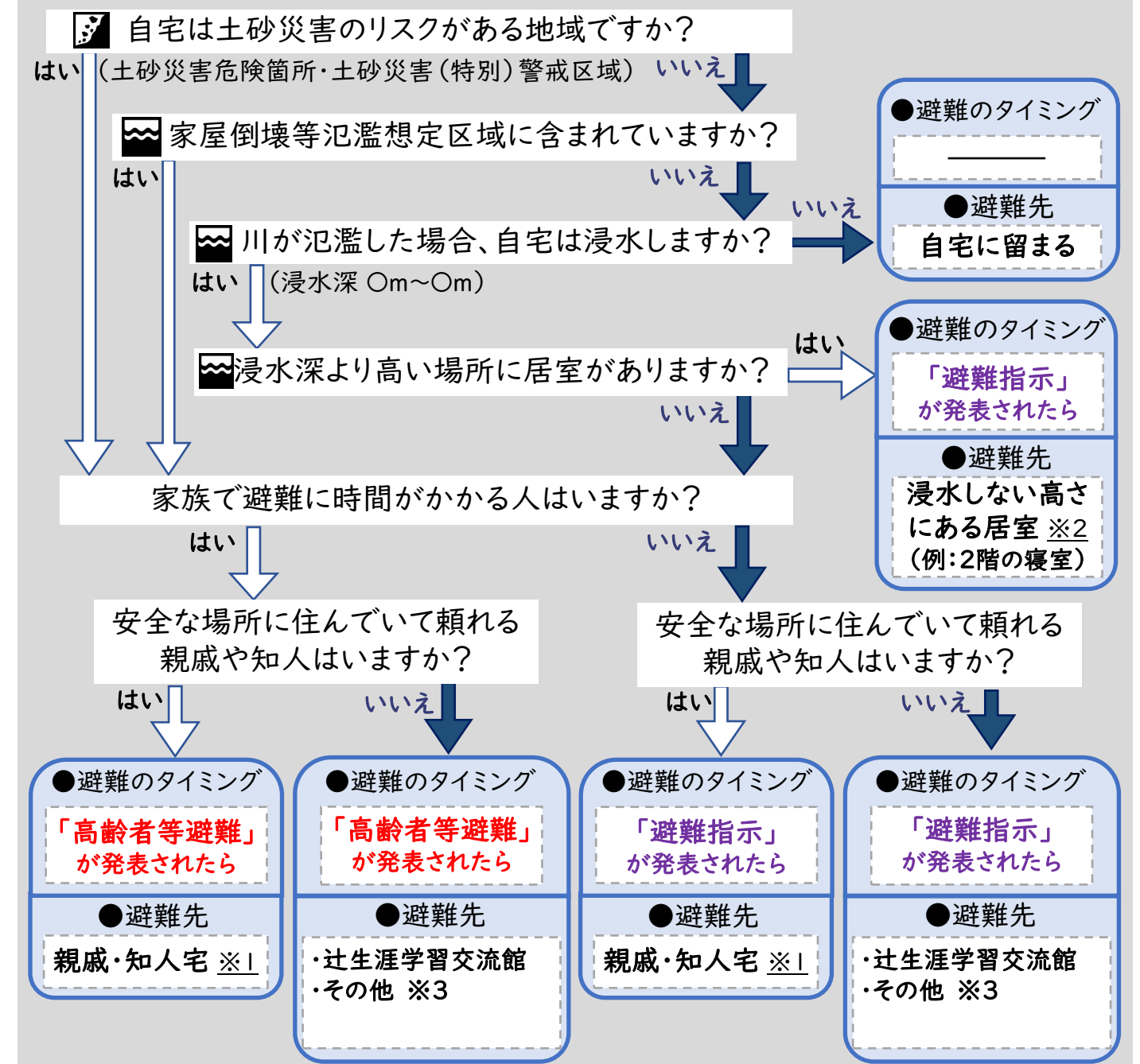
- 土砂災害危険箇所
- 土砂災害（特別）警戒区域
土砂災害が発生した場合、住民等の生命や身体に危害が生じるおそれのある地域

土砂災害に関する情報	
	土石流危険区域
	土石流危険浸流
	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
 風水害緊急避難場所

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



※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 