

# わが身を守ろう！



中区版避難行動計画

保存版



## この冊子で行う3つのこと



### 1 避難場所や経路を考える

この冊子を読んで家族みんなで避難の仕方を考え、.....  
忘れないように別紙の「防災マップ」に記入しよう！.....



### 2 防災マップを目立つところにはる

避難場所などを記入した「防災マップ」を  
目につきやすく災害時にも安全な場所にはっておこう！



### 3 自分だけの「防災カード」を作る

名前や避難場所などを記入した自分だけの「防災カード」を.....  
バッグや財布に入れて家族一人ひとりが持ち歩こう！

# 1 災害から身を守る



## 中区の災害特性

災害特性	
	がけ崩れ
	液状化
	津波
	浸水

### 三方原台地

土砂災害は13ヶへ

- ・ 標高がおおむね10~20m以上の台地である
- ・ 洪積台地と呼ばれる砂や礫<sup>1)</sup> からなる地質で、もともとは比較的強い地盤である
- ・ しかし、地盤の風化が進んでいる場合もあり、**がけ地では土砂災害に注意が必要である**

### 台地に挟まれた河川沿い

地震・津波は3ヶ、液状化は6ヶへ

- ・ 標高がおおむね10m以下の低地である
- ・ 泥や砂などが堆積した軟弱地盤のところが多く、地震による**液状化<sup>2)</sup>**の危険性が高くなっている
- ・ 海岸に近い南部の低地や佐鳴湖沿いでは、**大規模地震時の津波による浸水も想定されている**

### 区南西部

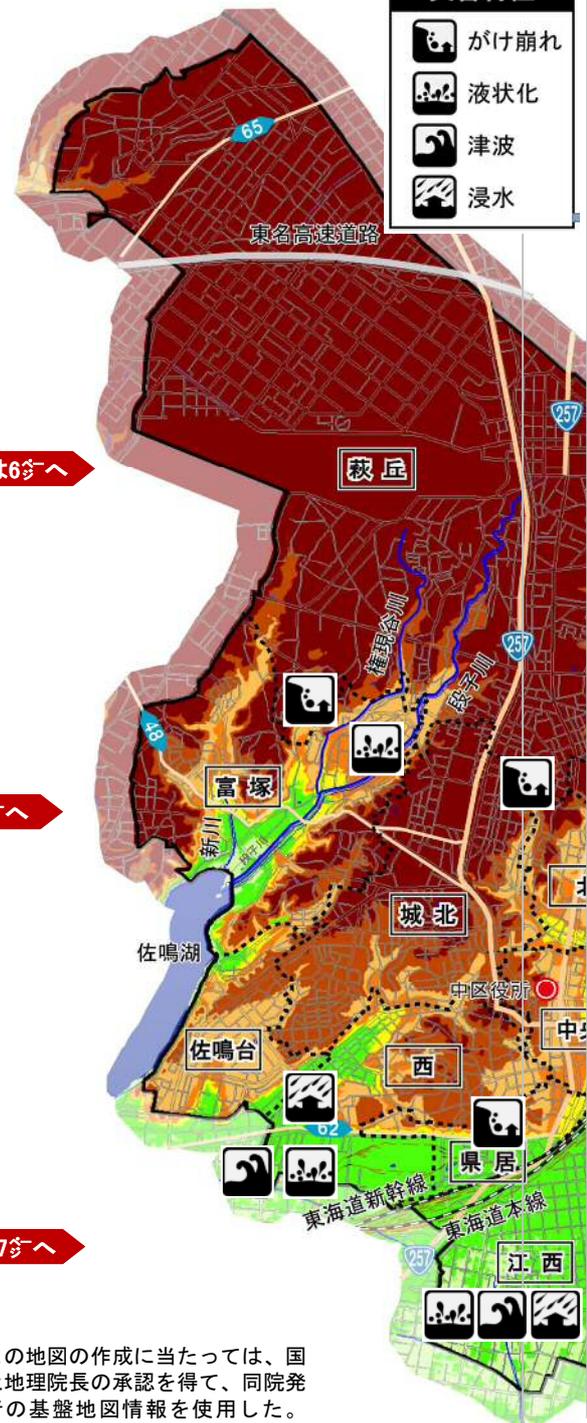
地震・津波は3ヶ、液状化は6ヶ、風水害は7ヶへ

- ・ 標高2~4mの海岸沿いは砂地盤で砂層が80%以上を占め、比較的強い地盤といわれているが、地下水位が高いところでは地震によって**液状化するおそれがある**
- ・ 標高が低いため、**大規模地震時の津波による浸水も想定されている**
- ・ **大雨時は河川の近くで浸水のおそれがある**

### 馬込川沿い

地震・津波は3ヶ、液状化は6ヶ、風水害は7ヶへ

- ・ 標高2~10mで、天竜川の土砂が堆積したはん濫平野<sup>3)</sup> である
- ・ 砂や礫が堆積した地質で比較的強い地盤といわれているが、地下水位が高い河川沿いなどは地震による**液状化の危険性**が高くなっている
- ・ 海岸に近い南部の低地では、**大規模地震時の津波による浸水も想定されている**
- ・ 馬込川沿いの低地であり、**大雨時は浸水などの被害のおそれがある**



この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基盤地図情報を使用した。(承認番号 平24情使、第458号)

### 建物が密集する地域

- ・ **道路が狭く、木造住宅などが密集して建ち並ぶ地域は、地震発生後に延焼火災のおそれがある**

1) 礫(れき)：直径2mm以上の岩石の破片のこと

2) 液状化：地震の揺れによって地中の地下水と砂が分離し、地盤がゆるくなる現象。その結果、建物が傾いたり、地面から泥水や砂が噴き出したりすることがある。推定液状化危険度は6ページ①を参照

3) はん濫平野：河川がはん濫を繰り返し、流路を変えて運ばれた土や砂によってつくられた平野のこと





# 地震・津波

まず地震の揺れから身を守り、津波のおそれのある場所にいる人はすぐに避難しましょう。また、住宅が密集する地域では火災にも注意が必要です。

## 避難のタイミングと行動

### ① 突発的に地震が発生した場合

**地震発生!**

### グラツときたら

- 頭部を守るなど、可能な範囲で身を守る
- あわてて外に飛び出さない

### 緊急地震速報<sup>6)</sup>に注意する

最大震度5弱以上が予測される場合、強い揺れが始まる数秒～数10秒前に、緊急地震速報がテレビ、ラジオ、携帯電話などで報じられることがある

### 地震の揺れから身を守る

- 机の下にもぐる
- 家具から離れ、安全な場所に逃げ込む
- 揺れている間は無理にコンロなどの火を消さない  
※大地震時はマイコンメーターにより自動的にガスが遮断される
- 玄関のドアや外に通じる窓を開け、避難路を確保する



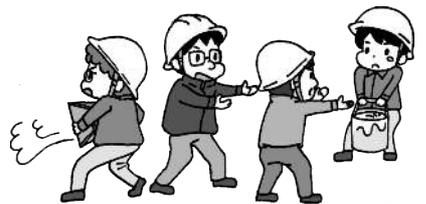
### 津波から逃げる

- 津波のおそれがある場所にいる場合は、すぐに高台へ逃げる

津波からの避難は4分へ

### まわりの状況を確認し、特に住宅密集地では火災に注意する

- 余震に注意する
- がけ崩れなどのおそれがあるところでは、危険を感じたら近くの公園、広場などに一時的に避難する
- 近隣の安全を確認し、協力し合って消火・救出活動をする
- 漏電、ガス漏れがないか確認する
- 火災が迫ってきたら、大きな公園やグラウンドに避難する



初期消火方法は25分へ

### 津波警報が解除されるなど、津波の恐れが無くなってから自宅に住めない状況<sup>7)</sup>なら避難所<sup>8)</sup>へ／自宅に住める状況なら自宅へ

- 家を離れる時は、火災を防ぐためにガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切り、施錠して避難する
- 避難所に向かう途中、ブロック塀、がれき、切れて垂れ下がった電線などに近づかない
- 日ごろから近くの避難所や地域で決めた避難場所を確認しておく



避難所の紹介は18～20分へ

6) 緊急地震速報：地震発生直後、関連地域へ揺れの到達時刻や震度を予測して通知する予報・警報のこと。気象庁がテレビ・ラジオなどを通じて発表するが、震源に近い地域では、強い揺れの前の発表が間に合わないこともある

7) 自宅に住めない状況：倒壊、火災、浸水などにより生活できない状況、余震などで倒壊のおそれがある状況、身の危険を感じる状態などが判断の基準

## ② 南海トラフ地震に関連する情報

南海トラフ沿いの大規模地震発生の可能性が平常時と比べて相対的に高まったと評価された場合等に、「南海トラフ地震臨時情報」「南海トラフ地震関連解説情報」が発表されます。

<b>臨時情報</b> ※情報末尾に右記の単語が付されます	<b>調査中</b>	観測された異常な現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した場合、または調査を継続している場合
	<b>巨大地震警戒</b>	<b>巨大地震の発生に警戒が必要な場合</b> 南海トラフ沿いの想定震源域内のプレート境界においてM8.0以上の地震が発生したと評価した場合
	<b>巨大地震注意</b>	<b>巨大地震の発生に注意が必要な場合</b> 南海トラフ沿いの想定震源域内のプレート境界においてM7.0以上M8.0未満の地震や通常と異なるゆっくりすべりが発生したと評価した場合等
	<b>調査終了</b>	巨大地震警戒、巨大地震注意いずれにも当てはまらないと評価した場合
<b>南海トラフ地震関連解説情報</b>	観測された異常な現象の調査結果を発表した後の状況の推移等を発表する場合。「南海トラフ沿いの地震に関する評価検討会」の定例会合における調査結果を発表する場合	

※異常な現象の発生や情報の発表もなく、突発的に南海トラフ地震が発生することもあります  
 ※地震発生の可能性が相対的に高まったと評価した場合でも南海トラフ地震が発生しないこともあります

## ③ 津波のおそれがある場所にいる場合（江東、駅南、江西、県居、西地区や佐鳴湖沿い）

### 1 揺れがおさまったらすぐに避難する

強い揺れや長い揺れ（1分以上）がおさまったら、津波警報などの情報を待たずに避難する

### 2 可能な限り、より高い所へ避難する

丈夫な建物の2階以上や高台などへ避難する

### 3 日ごろから避難場所を確認し、各自で避難する

日ごろから、家族などで話し合い、自宅、学校、勤務先など、いろいろな場所からの避難先を考えておく

### 4 津波警報など<sup>9)</sup>が解除されるまでは高い場所を離れない

学校や勤務先からの帰宅や、迎えに行くなどの行動は行わない



## 避難するために知っておく情報

### 最新の災害情報を入手する

情報先	入手方法	入手できる情報
Fm Haro!	FMラジオ 周波数 76.1MHz	・浜松市からの災害の最新情報
浜松市ホームページ	インターネット 浜松市 で検索	
浜松市防災ホットとメール	電子メール	
浜松市公式ライン	ライン	

詳しい登録方法は21ページへ

8) 避難所：自宅で生活できない場合や自宅にいると危険な場合に使う施設のこと

9) 津波警報など：気象庁が発表する警報「津波警報」…津波の予想高さが1～3mの場合  
 「大津波警報」…津波の予想高さが3mを超える場合

# 避難する時のポイント

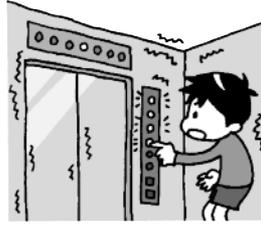
## 街なかなど

デパート・スーパー



- ・バッグやカゴなどで**頭部を保護**する
- ・売り場から離れ、壁ぎわに移動する
- ・あわてて屋外に出ず、係員の指示に従う

エレベーター



- ・すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる
- ・地震発生後は使用しない

地下街



- ・地下街にはおよそ60mおきに**出口が設置**されているため、落ち着いて出口を探して避難する
- ・係員の指示に従う

## 移動中

路上



- ・ブロック塀、電柱、自動販売機など**倒れやすいものから離れる**
- ・割れたガラスや看板などの**落下物に注意**する
- ・しっかりとした建物に入り落下物を避ける

自動車運転中



- ・徐々にスピードを落とし、身の安全が確保できる**道路の左側に停止**し、揺れがおさまるまで外に出ない
- ・**キーをつけたまま車を離れて徒歩で移動**する（車検証は持参する）

鉄道・バス



- ・つり革や手すりに**しっかりとつかまる**
- ・係員の指示に従う

## 学校など



- ・先生の指示に従い行動する
- ・津波のおそれのある場所では、津波警報が解除されるまでは**帰宅せず、保護者も子どもを迎えに行かない**

## がけ地など



- ・**がけ地や川の堤防の近く**など、崩れる可能性がある場所から**すぐに離れる**

## 火災が迫ったら広い場所へ



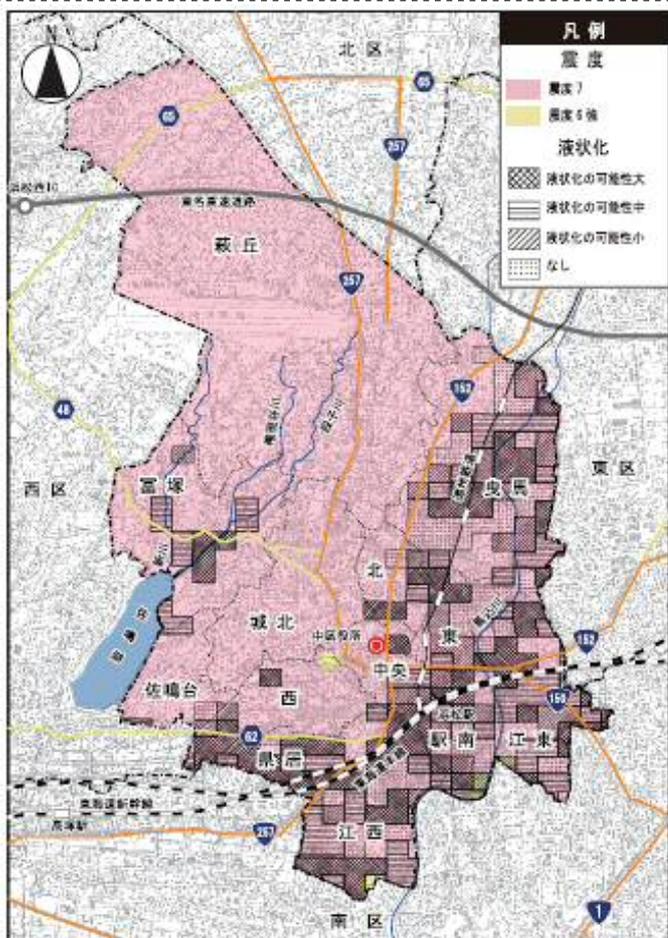
- ・火災が迫ってきたら、広い道路を**通って大きな公園やグラウンドなどの緊急避難場所<sup>10)</sup>へ避難**する

緊急避難場所は16・17へ

10) 緊急避難場所：災害の危険から命を守るために緊急的に避難する場所

# 住んでいる場所の危険性を知る

## ① 静岡県第4次地震被害想定による推定震度、推定液状化危険度(最大)



### 震度のイメージ

**震度7※**  
耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる



**震度6強**  
固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる



**震度6弱**  
外壁や窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなることがある

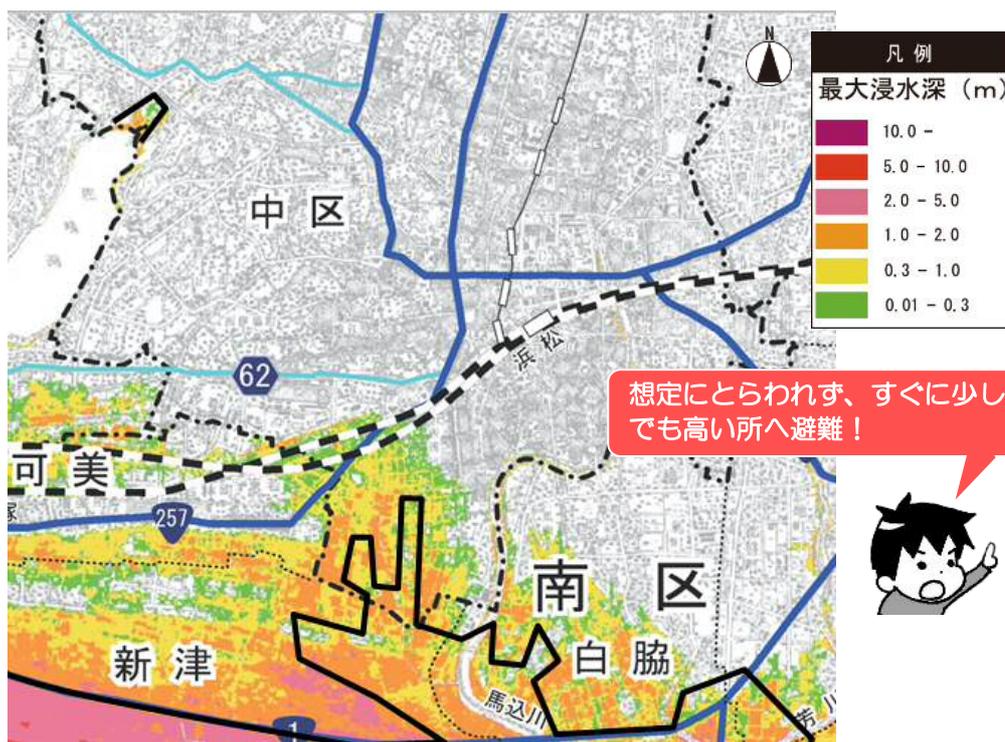


### 液状化のイメージ

道路などから砂や泥が噴き出して地盤が傾き、通行できなくなる、上下水道・ガスが寸断される、建物が傾くなどのおそれがある



## ② 南海トラフ巨大地震による津波の浸水想定



### 静岡県第4次地震被害想定による津波想定概要

- 第4次地震被害想定(マグニチュード9.0クラス)を推計したものであるが、発生頻度は極めて低い。
- 中区では、江西地区、駅南地区、県居地区、西区、佐鳴台地区、富塚地区の一部で浸水する可能性が想定される。



黒実線は防潮堤整備後の想定浸水域の境界線。



# 風水害

国道152号の東側や、馬込川など河川の近くの地域では、台風や大雨の時は特に注意しましょう。

## 避難のタイミングと行動

### 集中豪雨<sup>11)</sup>の場合…馬込川など中小河川のはん濫に注意

- ①1時間に60～70mm以上の雨が降ることが予想される
- ②「大雨警報、洪水警報、大雨特別警報<sup>12)</sup>」が発表された
- ③馬込川の水位が「避難判断水位<sup>13)</sup>」になった
- ④浜松市から「警戒レベル4避難指示<sup>14)</sup>」が発令された

川を直接見に行かない！  
情報は自宅  
で確認！



### 広い範囲に長時間続く大雨の場合…天竜川のはん濫に注意

- ①静岡県や長野県の広い範囲で2日間にわたって大雨が降ることが予想される
- ②「大雨警報、洪水警報、大雨特別警報」が発表された
- ③天竜川の水位が「避難判断水位」になった
- ④浜松市から「警戒レベル3高齢者等避難<sup>15)</sup>」が発令された

これ以外でも危険を感じたらすぐに避難しよう！



### 周囲が浸水していない場合

例  
え  
ば

#### 天竜川のはん濫で浸水のおそれがある区域

危険を感じたら早めに緊急避難場所へ避難、もしくは近くの鉄筋コンクリート造の建物の3階以上へ避難する

#### それ以外の区域

緊急避難場所や身の安全を守れる避難先（高台にある知人宅、自宅の2階などできるだけ高い所）へ避難する

天竜川のはん濫で浸水のおそれがある区域は10～12号へ

### 周囲が浸水している場合／外に出るのが困難な場合

- ・周囲の道路で浸水が始まっている、台風などで外に出るのが危険な場合は、必ずしも緊急避難場所へ行く必要はない
- ・20cm程度の浸水でも、流れがある場合は危険である
- ・10cm程度の浸水でも、濁った水で足元が見えない場合は危険である



例  
え  
ば

#### 天竜川のはん濫で浸水のおそれがある区域

身近にある鉄筋コンクリート造の建物の3階以上へ緊急的に避難する

#### それ以外の区域

自宅の2階などできるだけ高い所へ緊急的に避難する



11) 集中豪雨：短時間のうちに狭い範囲に集中して降る大雨

12) 警報：重大な災害発生のおそれがある時、警戒を呼びかけて行う予報。気象庁から、大雨警報、洪水警報、浸水警報、暴風警報、波浪警報（高い波）、高潮警報、津波警報などが発表される

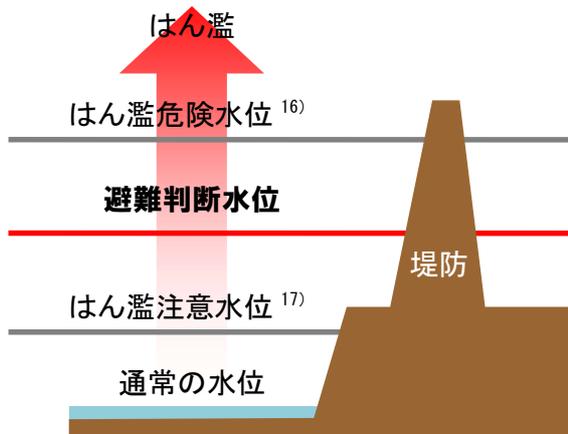
13) 避難判断水位：警戒レベル4 避難指示などの発令判断の目安となる水位

14) 警戒レベル4 避難指示：対象地域住民のうち、危険な場所にいる人は全員避難しましょう。



# 避難するために知っておく情報

## 河川の水位 (インターネットなどで確認)



### 区民の行動

避難を完了する

避難を判断する  
(避難行動要支援者<sup>18)</sup>等は避難を始める)

避難準備を始める  
(身の危険を感じたら自主避難)

水位情報の入手方法は下記へ

## 情報の入手先

情報先	インターネット検索キーワード	入手できる情報
防災気象情報 (気象庁)	インターネット 防災気象情報 検索	・注意報・警報 ・雨量データ など
サイポスレーダー (静岡県)	インターネット サイポスレーダー 検索 アドレス( <a href="http://sipos.pref.shizuoka.jp/">http://sipos.pref.shizuoka.jp/</a> )	・天竜川、馬込川などの水位・雨量 ・現在の河川のライブ映像 ・注意報・警報 など
川の防災情報 (国土交通省)	インターネット 川の防災情報 検索 アドレス( <a href="https://www.river.go.jp">https://www.river.go.jp</a> )	・河川水位・雨量 ・全国・中部地方の雨量データ ・注意報・警報 など
キキクル	インターネット キキクル 検索 アドレス( <a href="https://www.jma.go.jp/bosai/">https://www.jma.go.jp/bosai/</a> )	・大雨による土砂災害・浸水害・洪水災害の危険度 など

※気象庁の情報では、中区は「浜松市南部」エリアに区分されます。

## 降雨に関する情報

種類	発表される条件	発表される基準
大雨注意報	大雨によって災害が起こるおそれがある	雨量が3時間に40mm以上
洪水注意報	大雨や長雨により川が増水し、洪水によって災害が起こるおそれがある	雨量が3時間に40mm以上
大雨警報	大雨によって重大な災害が起こるおそれがある	雨量が3時間に70mm以上
洪水警報	大雨や長雨により川が増水し、洪水によって重大な災害が起こるおそれがある	雨量が3時間に70mm以上
大雨特別警報	大雨によって重大な災害が起こる恐れが著しく大きい	数十年に一度の降水量

15) 警戒レベル3 高齢者等避難：避難に時間がかかる高齢者や障がいのある人、避難を支援する人などは、危険な場所から安全な場所へ避難しましょう。

16) はん濫危険水位：洪水により、家屋浸水などの重大な被害を生じるはん濫のおそれがある水位

17) はん濫注意水位：避難準備情報などの発表判断や、住民へのはん濫に関する注意喚起の目安となる水位

18) 災害時避難行動要支援者：必要な情報を早くと確に把握し、災害から自らを守るために安全な場所に避難するなど一連の行動を取るのに支援を要する人のこと(27ページ参照)

# 避難する時のポイント

## 屋外の状況を確認めた上で避難先を決める

避難先の決め方は7ページへ

### 雨の強さの目安

20~30mm/時間(強い雨)



側溝があふれ、小河川ではん濫が始まる

30~50mm/時間(激しい雨)



バケツをひっくり返したように降る。がけ付近の人は避難が必要

50~80mm/時間(非常に激しい雨)



ゴーゴーと降り続き、大きな災害が発生するおそれがある

80mm/時間以上(猛烈な雨)



恐怖を感じ、大きな災害が発生するおそれが高い

### 風の強さの目安

10~15m/秒(やや強い風)



風に向かって歩きづらく、傘がさせない

15~20m/秒(強い風)



風に向かって歩けず、転倒する人もいる

20~30m/秒(非常に強い風)



しっかり身体を確保しないと転倒する

30m/秒以上(猛烈な風)



屋根が飛ぶなど、木造家屋に大きな被害が出始める

### 危険な場所には近づかない



- ・水ぎわは滑りやすく大変危険
- ・増水した河川には絶対に近づかない

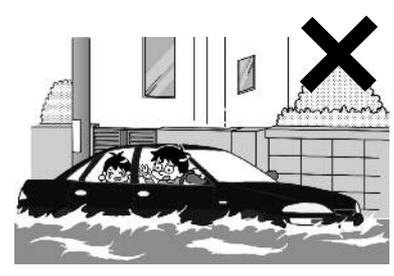
### 動きやすい服装・最低限の荷物



- ヘルメット
- リュックサック(非常持出品など)
- 長そで軍手
- 長ズボン
- 運動靴

- ・避難する時は動きやすい服装で、最低限の荷物にする
- ・長靴は水が入ると歩きづらくなるため、**運動靴**をはく

### 車は控えて歩いて避難



- ・車は**タイヤが隠れるくらい**の水深で浮き始めるため危険
- ・また**渋滞の原因**となるため、災害時要援護者の搬送など、必要な時以外は使用を控える

### 避難する時は2人以上で行動



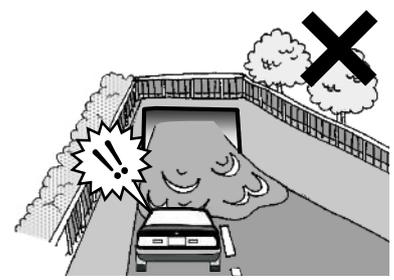
- ・隣近所で声を掛け合うなどして、**2人以上**で避難する

### 浸水箇所の歩行は注意



- ・濁った水で足元が見えず危険
- ・マンホールや側溝を傘などで確認しながら歩く

### 地下道に注意



- ・浸水しやすい**地下道**などの通行は避ける

**!** 気象情報や避難情報をこまめに確認し、避難先へ行く場合は日没前に行動しましょう。特に、停電時は街路灯や信号機が消えるため、夜間に外出するのは大変危険です。

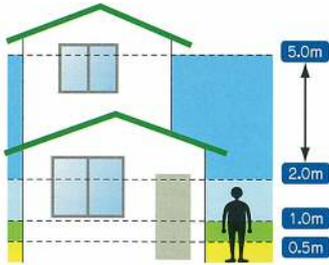


# 住んでいる場所の危険性を知る

## ① 想定最大規模の降雨による馬込川の洪水浸水想定区域

馬込川下流部の駅南、江西地区にお住まいの方は特に注意してください。近年は集中豪雨が頻発しており、馬込川のような中小河川には氾濫の危険性が高まっています。

凡例	
<span style="color: red;">■</span>	10.0m以上
<span style="color: orange;">■</span>	7.0m以上～10.0m未満
<span style="color: green;">■</span>	5.0m以上～7.0m未満
<span style="color: blue;">■</span>	3.0m以上～5.0m未満
<span style="color: lightblue;">■</span>	2.0m以上～3.0m未満
<span style="color: pink;">■</span>	1.0m以上～2.0m未満
<span style="color: yellow;">■</span>	0.5m以上～1.0m未満
<span style="color: purple;">■</span>	0.3m以上～0.5m未満
<span style="color: brown;">■</span>	0.3m未満



注意: この図は馬込川が大雨によって増水し、氾濫した場合に想定される浸水する範囲と深さを表しています。色がついていない場所でも雨の降り方によっては、浸水する可能性があるため注意が必要です。



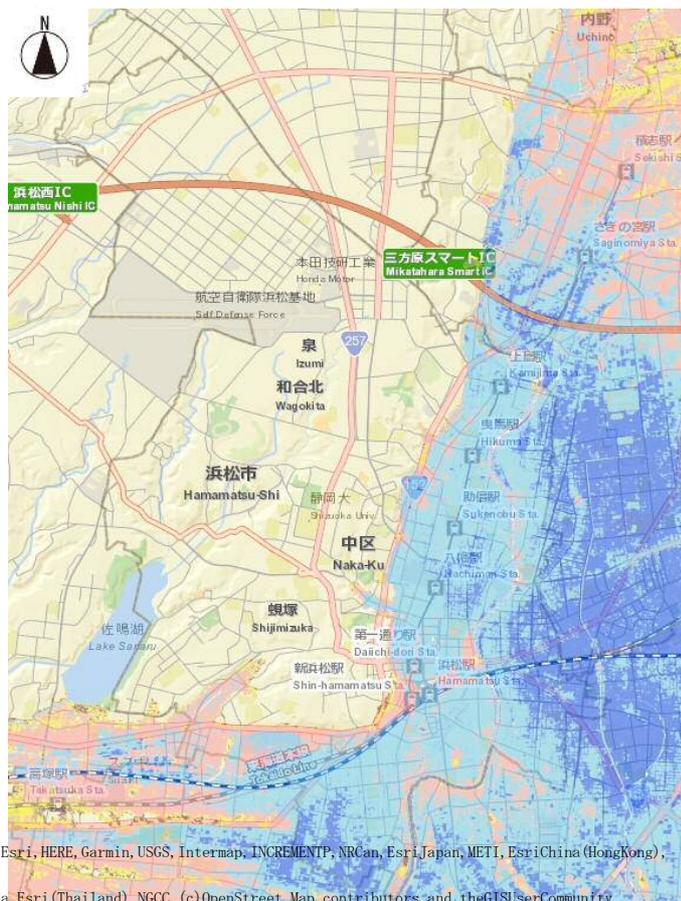
Sources: Esri, HERE, Garmin, USGS, Intermap, INCREMENTP, NRCAN, Esri Japan, METI, Esri China (Hong Kong), Esri Korea, Esri (Thailand), NGCC, (c) OpenStreetMap contributors, and the GIS User Community

## ② 想定最大規模の降雨による天竜川の洪水浸水想定区域 (次頁に拡大図)

国道152号より東側および区の南部にお住まいの方は特に注意してください。近年、天竜川は、氾濫していませんがひとたびは氾濫すると大きな被害につながります。

凡例	
<span style="color: red;">■</span>	10.0m以上
<span style="color: orange;">■</span>	7.0m以上～10.0m未満
<span style="color: green;">■</span>	5.0m以上～7.0m未満
<span style="color: blue;">■</span>	3.0m以上～5.0m未満
<span style="color: lightblue;">■</span>	2.0m以上～3.0m未満
<span style="color: pink;">■</span>	1.0m以上～2.0m未満
<span style="color: yellow;">■</span>	0.5m以上～1.0m未満
<span style="color: purple;">■</span>	0.3m以上～0.5m未満
<span style="color: brown;">■</span>	0.3m未満

注意: 色がついていない場所でも雨の降り方によっては浸水する可能性があるため注意が必要です。



Sources: Esri, HERE, Garmin, USGS, Intermap, INCREMENTP, NRCAN, Esri Japan, METI, Esri China (Hong Kong), Esri Korea, Esri (Thailand), NGCC, (c) OpenStreetMap contributors, and the GIS User Community

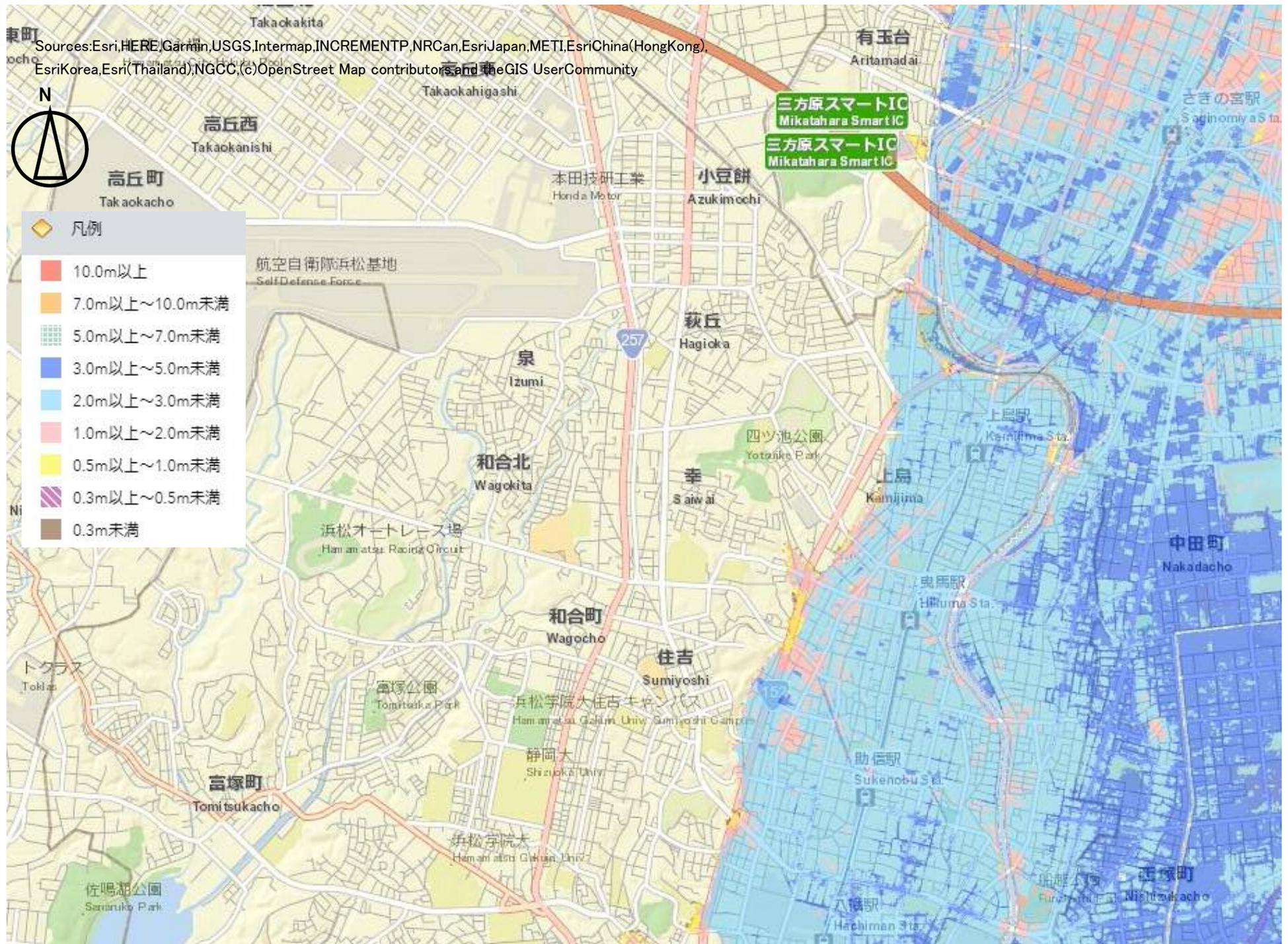
1 災害から身を守る

想定最大規模の降雨による天竜川の洪水浸水想定区域

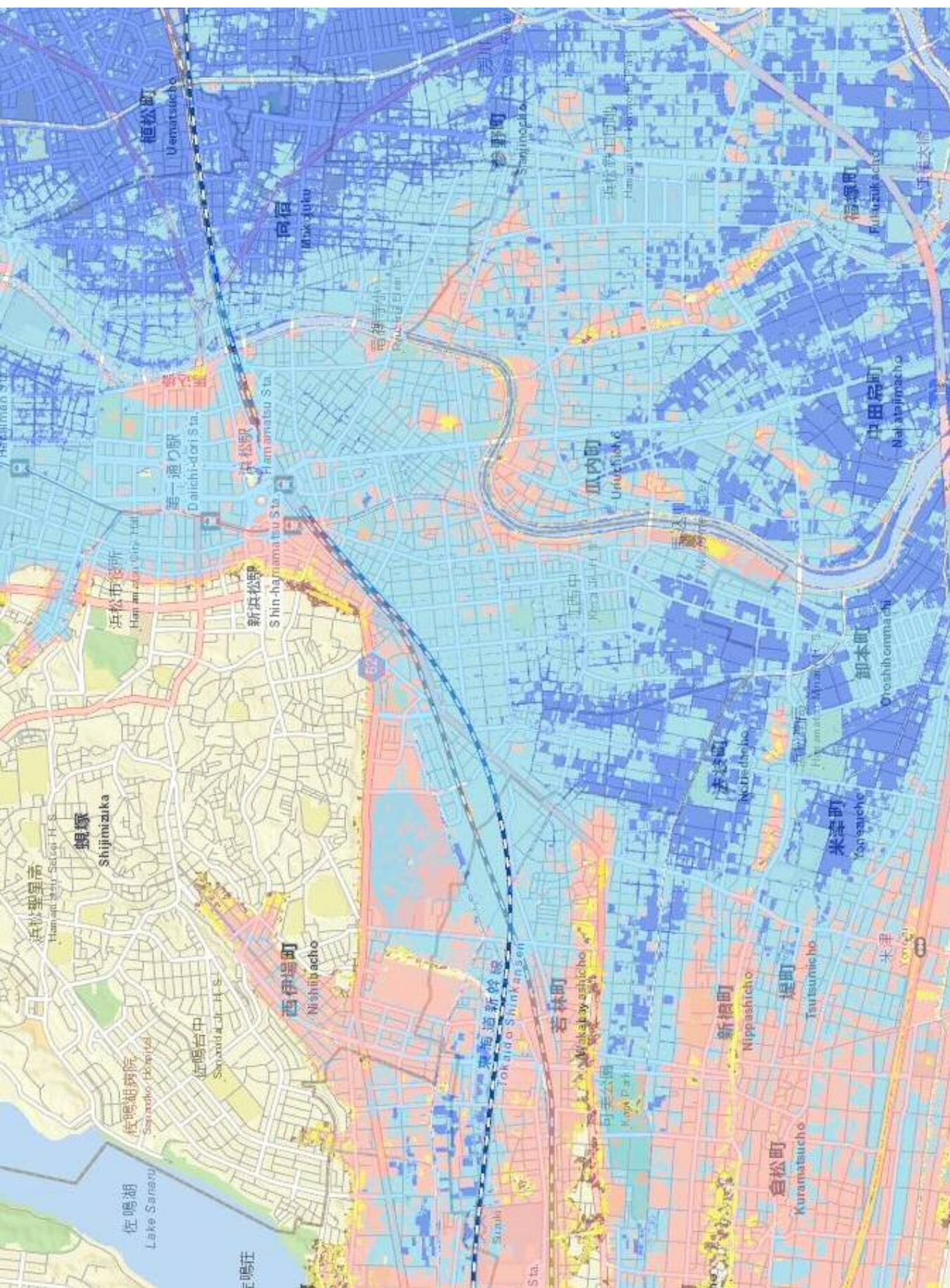
Sources: Esri, HERE, Garmin, USGS, Intermap, INCREMENT P, NRCan, Esri Japan, METI, Esri China (Hong Kong), Esri Korea, Esri (Thailand), NGCC, (c) OpenStreet Map contributors, and the GIS User Community



- 凡例
- 10.0m以上
  - 7.0m以上～10.0m未満
  - 5.0m以上～7.0m未満
  - 3.0m以上～5.0m未満
  - 2.0m以上～3.0m未満
  - 1.0m以上～2.0m未満
  - 0.5m以上～1.0m未満
  - 0.3m以上～0.5m未満
  - 0.3m未満



1 災害から身を守る





# 土砂災害

国道152号より西側に土砂災害の危険性のある、がけ地が多くなっています。がけ地近くの地域では、降雨時や地震発生時に注意しましょう。

## 避難のタイミングと行動

### ①いつもより異常に雨が降っている

(1時間雨量60mm以上が目安)

情報はテレビやラジオ、インターネットで早めに入手!



### ②土砂災害の前ぶれを見つけた

- ・隣近所に知らせる
- ・「土砂災害110番(14ページ参照)」へ連絡する

いざという時に異常に気づくように、日ごろからがけ地や川の様子に注意しよう!



#### がけ崩れ

注意地区: 中央地区/  
西地区/城北地区/  
北地区/県居地区/  
佐鳴台地区/富塚地区/  
萩丘地区/曳馬地区



#### 前ぶれ

- ・がけの割れ目が見える
- ・がけから水が湧き出る
- ・小石がパラパラ落ちてくる
- ・がけから木の根が切れる音がする
- ・斜面に亀裂が入る
- ・斜面から水が湧く
- ・泥臭いにおいがする

#### 土石流

注意地区: 富塚地区



#### 前ぶれ

- ・山鳴りがする
- ・川の水が濁り、流木が混ざる
- ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる

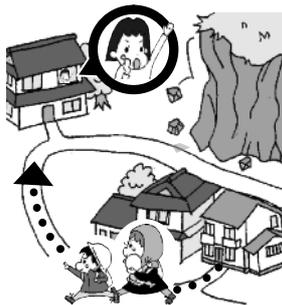
### ③気象庁から「大雨警報、洪水警報、大雨特別警報」や「土砂災害警戒情報<sup>19)</sup>」が発表された

## 身の安全を守ることができる場所へ避難する

日ごろから安全確保できる避難場所を家族で決めておく

#### 安全な場所へ避難

- ☞ 身近で安全な場所もしくは、緊急避難場所へ避難する
- ☞ 台風などで緊急避難場所に行くのが危険な場合も身近で安全な場所へ避難する



#### 避難する時間がない場合

- ☞ 緊急時は近くの鉄筋コンクリート造の建物へ避難する
- ☞ 木造家屋の場合は、家の中でがけ地に一番遠い2階の部屋などへ避難する



19) 土砂災害警戒情報: 大雨により土砂災害の危険性が高まった時に県と気象庁が共同で発表する情報



## 避難するために知っておく情報

### 土砂災害に関する情報

情報先	インターネット検索キーワード	入手できる情報
サイポスレーダー(静岡県)	サイポスレーダー <input type="button" value="検索"/>	・土砂災害警戒情報 ・雨量データ など

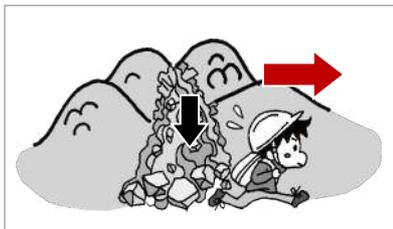
### 土砂災害110番 土砂災害が発生しそうな時、発生した時は連絡を!

浜松市南土木整備事務所	☎ 053-457-1012
静岡県浜松土木事務所 企画検査課	☎ 053-458-7266
静岡県 交通基盤部 河川砂防局 砂防課	☎ 054-221-3044

## 避難する時のポイント

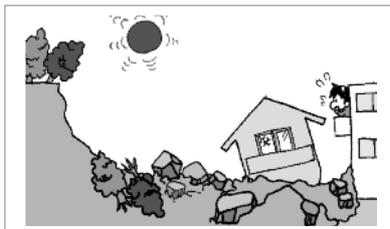
### 避難時はこんなことに注意

#### 土石流から逃げる



土石流は大変スピードが速いため、逃げる時は**土砂が流れる方向と直角**に逃げる

#### 雨がやんでも注意



雨のピークから遅れてがけ崩れが発生する場合もあり、**数時間は注意**する

#### 避難時もがけ地に注意



がけ地はどこでも崩れるおそれがあるため、**がけ地付近の通行に注意**する

警戒レベル4 避難指示が発令されたら、がけ地付近や溪流沿いでは**すぐに身近で安全な場所もしくは、緊急避難場所へ避難しよう**



#### 身近で安全な避難場所とは…?

例えば、地域で決めた集会所や土砂災害の危険のない知人宅など。

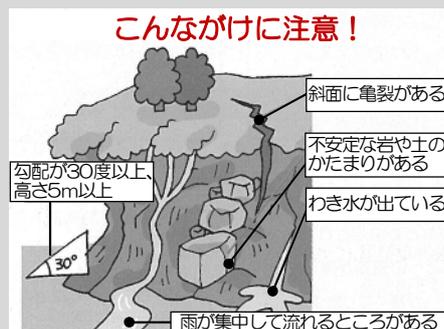
**緊急避難場所へ行く場合は開設されていることを確かめた上で避難する**

避難所等開設の情報入手は 21 頁へ

## 住んでいる場所の危険性を知る

### 日ごろから土砂災害に備える

- 防災マップを見て、自宅の周辺が土砂災害の危険箇所になっていないか確認する
- がけ地から離れた安全な避難場所を決めておく  
**別紙の「防災マップ」を見ながら考える**
- がけ地や河川沿いの状況を確認することを日ごろの習慣にする  
**土砂災害の前ぶれは 13 頁へ**





# 風水害・土砂災害時の避難の心得

## ① 避難は自ら判断する

避難行動は、住んでいる場所や家族の状況により一人ひとり異なります。様々な状況から自ら危険を判断して、**早めに避難**しましょう。

特に、**土砂災害の危険がある場所**に住んでいる人や、家族に高齢者などの**避難行動要支援者**がいる場合は、**早めの避難**を心掛けましょう。

**自宅の危険性**  
・土砂災害の危険がある

**家族構成**  
・高齢者や乳幼児がいる など

**テレビ・ラジオからの情報**

・大雨警報  
・土砂災害警戒情報 など

**浜松市からの避難情報**

・高齢者等避難  
・避難指示など  
(下表参照)

**周囲の状況**  
・夜間で見通しが悪い  
・風雨で外出が危険  
・浸水が始まっている など

避難行動を判断



## ② 命を守る行動をとる

夜間や浸水が始まっている時などに緊急避難場所へ向かうとかえって危険です。

避難する上で大切なことは「**命を守る**」こと、「**安全を確保する**」ことです。災害の状況に応じ、最善の方法を考え、避難行動を始めましょう。

避難行動とは・・・

### 1 命を守るための避難



・自宅の2階などできるだけ高い所へ移動  
・知人宅や集会所など、身近で安全な場所へ移動

### 2 自宅で生活できない時の避難



避難所へ行く

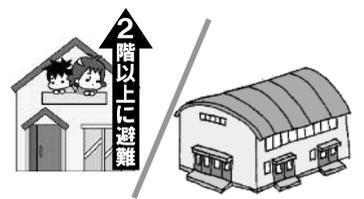
例  
え  
ば

## ③ 浜松市からの避難情報に注意する

**警戒レベル3 高齢者等避難**



**警戒レベル4 避難指示**



どのように行動するか

☞避難に時間のかかる人（避難行動要支援者など）は、**早めに避難**を始める

☞それ以外の人は、**避難するための準備**（非常持出品など）をする

☞屋外の状況などを確認した上で**避難**する

☞**ただちに避難**する

※屋外が危険な時は、無理に遠くの緊急避難場所に行かず、**身近で安全な場所へ避難**する

※避難する時間がない時は、**自宅の2階などできるだけ高い所へ移動し、命を守る行動**をとる





# 市指定緊急避難場所一覧

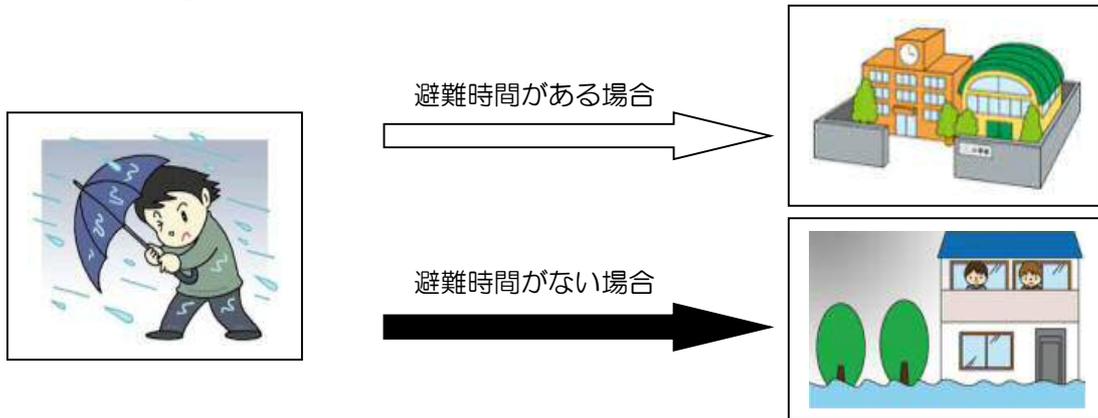
「緊急避難場所」とは、危険が迫った、又は危険を感じたときに、その危険から逃げる場所となります。台風、地震、津波など災害の種類ごと、又はその都度に開放される「緊急避難場所」は異なりますのでご注意ください。

施設名	地区	①大雨・台風等	②地震による津波	③地震による火災等
				
浜松中部学園	中央	体育館	—	グラウンド
浜松城公園	中央	—	—	中央芝生広場
浜松市役所	中央	—	—	駐車場ほか
東小学校	アクト	体育館または校舎	—	グラウンド
八幡中学校	アクト	体育館または校舎	—	グラウンド
船越小学校	アクト	体育館または校舎	—	グラウンド
船越公園	アクト	—	—	グラウンド
野口公園	アクト	—	—	公園内広場
西小学校	西	体育館または校舎	—	グラウンド
西部中学校	西	体育館または校舎	—	グラウンド
鴨江小学校	西	体育館または校舎	—	グラウンド
浜松西高校	西	—	—	グラウンド
県居小学校	県居	体育館または校舎	—	グラウンド
追分小学校	城北	体育館または校舎	—	グラウンド
広沢小学校	城北	体育館または校舎	—	グラウンド
北部中学校	城北	体育館または校舎	—	グラウンド
蛸塚中学校	城北	体育館または校舎	—	グラウンド
浜松北高校	城北	—	—	グラウンド
浜松市立高校	城北	—	—	グラウンド
和地山公園	城北	—	—	グラウンド
静岡大学浜松キャンパス	城北	—	—	グラウンド
(旧)高砂小学校	駅南	体育館	—	グラウンド
竜禅寺小学校	駅南	体育館または校舎	—	グラウンド
南部中学校	駅南	体育館または校舎	—	グラウンド
双葉小学校	江西	体育館または校舎	—	グラウンド
浅間小学校	江西	体育館または校舎	3階普通教室ほか	グラウンド
江西中学校	江西	体育館または校舎	3階普通教室ほか	グラウンド
浜松貿易株式会社	江西	—	3階屋上ほか	—
(旧)北小学校	北	体育館	—	グラウンド
相生小学校	江東	体育館または校舎	—	グラウンド
佐藤小学校	江東	体育館または校舎	—	グラウンド
東部協働センター	江東	ホール	—	—
東部やすらぎ公園(名塚公園)	江東	—	—	公園内広場
城北小学校	萩丘	体育館または校舎	—	グラウンド
高台中学校	萩丘	体育館または校舎	—	グラウンド
泉小学校	萩丘	体育館または校舎	—	グラウンド
萩丘小学校	萩丘	体育館または校舎	—	グラウンド

1 災害から身を守る

施設名	地区	①大雨・台風等	②地震による津波	③地震による火災等
				
葵が丘小学校	萩丘	体育館または校舎	—	グラウンド
瑞穂小学校	萩丘	体育館または校舎	—	グラウンド
開成中学校	萩丘	体育館または校舎	—	グラウンド
葵西小学校	萩丘	体育館または校舎	—	グラウンド
花川小学校	萩丘	体育館または校舎	—	グラウンド
浜松城北工業高校	萩丘	—	—	グラウンド
高丘公園・高丘緑地	萩丘	—	—	グラウンド
浜松市上下水道部 住吉庁舎	萩丘	—	—	駐車場ほか
花川運動公園	萩丘	—	—	公園内広場
葵が丘公園	萩丘	—	—	公園内広場
曳馬小学校	曳馬	体育館または校舎	—	グラウンド
上島小学校	曳馬	体育館または校舎	—	グラウンド
曳馬中学校	曳馬	体育館または校舎	—	グラウンド
四ツ池公園	曳馬	—	—	自由広場
富塚小学校	富塚	体育館または校舎	—	グラウンド
富塚西小学校	富塚	体育館または校舎	—	グラウンド
富塚中学校	富塚	体育館	—	グラウンド
富塚公園	富塚	—	—	公園内広場
佐鳴台小学校	佐鳴台	体育館または校舎	—	グラウンド
佐鳴台中学校	佐鳴台	体育館または校舎	—	グラウンド

①大雨・台風等・・・浸水や土砂災害の危険が生じたら、学校の体育館や校舎等に避難



※市指定の緊急避難場所へ避難する場合は、どこの緊急避難場所が開放されているか、テレビやホッとメール等で開設状況を確認してください。

②地震による津波・・・高台や津波避難施設（避難ビル等）に避難





# 中区の市指定避難所

## 市指定避難所一覧



自宅では生活できない場合などに向かいます

- ・下表の避難所は、自宅で生活できない場合や自宅にいると危険な場合に向かう施設です。
- ・災害の状況によって開設しますので、市からの情報を確認した上で避難しましょう。
- ・その他、自治会などで一時的な避難場所を決めている地域もあります。

開設の情報入手は21時へ

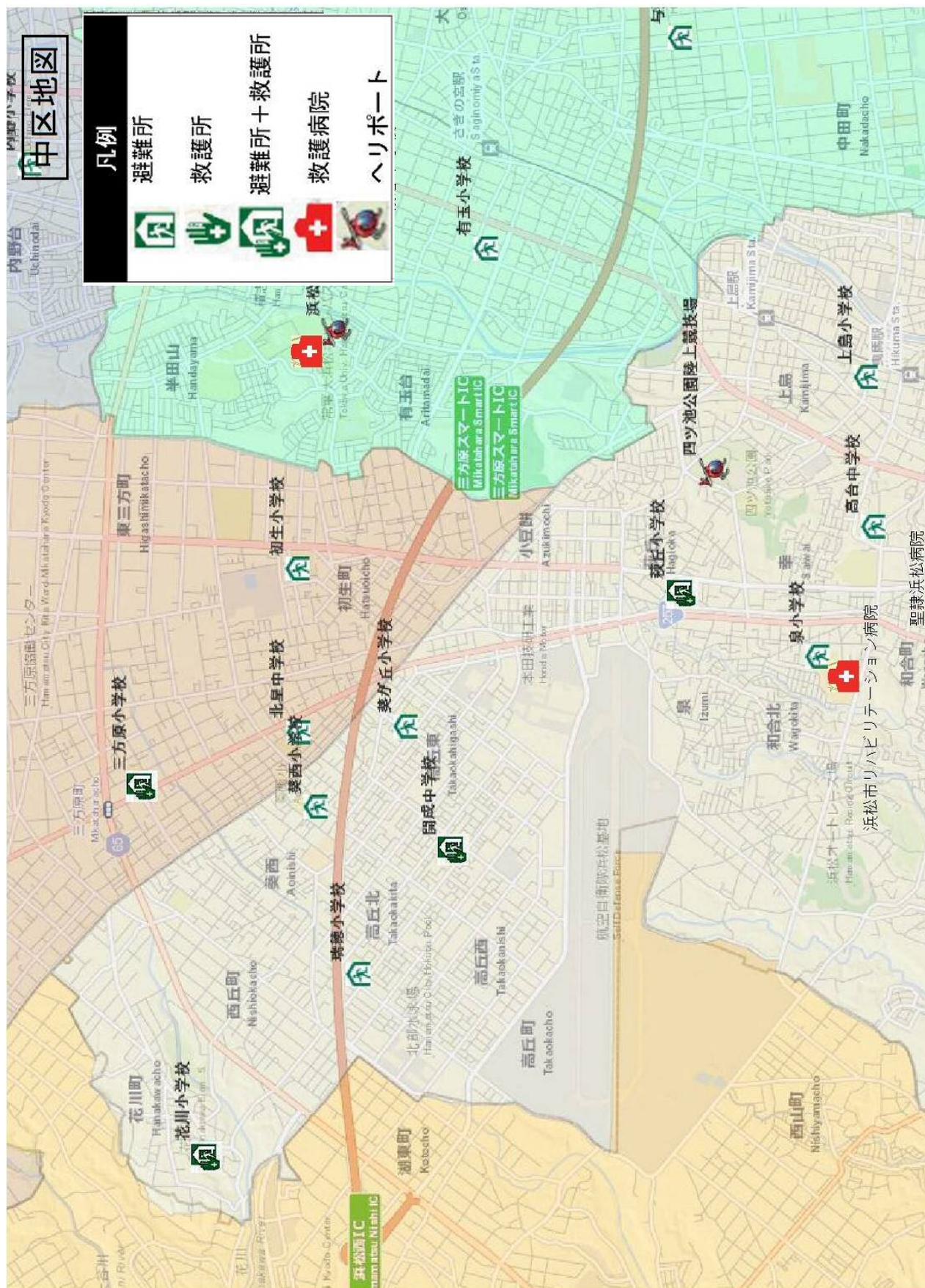
※津波からは、ただちに丈夫な建物の2階以上や高台に避難しましょう。

所在地区	避難所	電話番号 (平日昼間)	住所	救護所 <sup>20)</sup>
中央	浜松中部学園	053-454-6406	浜松市中区松城町108-1	○
アクト	東小学校	053-452-3137	浜松市中区中央2-2-1	○
	八幡中学校	053-461-1200	浜松市中区野口町1533	
	船越小学校	053-461-1849	浜松市中区船越町29-1	
西	西小学校	053-452-1171	浜松市中区鴨江町70-1	○
	西部中学校	053-454-4496	浜松市中区鴨江2-17-1	
	鴨江小学校	053-452-0925	浜松市中区西伊場町4-1	
県居	県居小学校	053-452-7505	浜松市中区東伊場2-5-1	○
城北	追分小学校	053-472-1281	浜松市中区布橋1-9-1	○
	広沢小学校	053-454-8335	浜松市中区広沢2-51-1	○
	北部中学校	053-471-4228	浜松市中区文丘町28-1	
	蛸塚中学校	053-453-0171	浜松市中区蛸塚2-15-1	
駅南	(旧)高砂小学校	-	浜松市中区寺島町450	
	竜禅寺小学校	053-452-0683	浜松市中区龍禅寺町844	○
	南部中学校	053-454-4591	浜松市中区龍禅寺町706	
江西	双葉小学校	053-452-4212	浜松市中区海老塚2-5-1	
	浅間小学校	053-441-1706	浜松市中区西浅田2-12-1	○
	江西中学校	053-441-1010	浜松市中区神田町123	
北	(旧)北小学校	-	浜松市中区山下町192	○
江東	相生小学校	053-461-0830	浜松市中区向宿3-8-1	○
	佐藤小学校	053-461-0379	浜松市中区佐藤2-32-1	○
	東部協働センター	053-463-5431	浜松市中区相生町23-1	
萩丘	城北小学校	053-471-0196	浜松市中区住吉1-23-1	
	高台中学校	053-471-5474	浜松市中区住吉5-19-1	
	泉小学校	053-472-5228	浜松市中区泉1-16-1	
	萩丘小学校	053-471-4246	浜松市中区幸5-12-1	○
	葵が丘小学校	053-436-1461	浜松市中区高丘東3-51-1	
	瑞穂小学校	053-436-7158	浜松市中区高丘北3-15-8	
	開成中学校	053-437-1421	浜松市中区高丘北1-15-20	○
	葵西小学校	053-436-6652	浜松市中区葵西2-25-1	
	花川小学校	053-436-1401	浜松市中区花川町781	○
曳馬	曳馬小学校	053-471-4201	浜松市中区曳馬1-1-35	
	上島小学校	053-471-3195	浜松市中区上島1-21-1	
	曳馬中学校	053-461-9737	浜松市中区曳馬4-2-15	○
富塚	富塚小学校	053-471-0203	浜松市中区富塚町1803	○
	富塚西小学校	053-474-6333	浜松市中区富塚町3541	
	富塚中学校	053-471-5261	浜松市中区富塚町460-1	
佐鳴台	佐鳴台小学校	053-448-6768	浜松市中区佐鳴台3-31-1	○
	佐鳴台中学校	053-449-2231	浜松市中区佐鳴台3-32-1	

20) 救護所：被災状況に応じて開設され、医療関係者と協力して医療救護活動を行う施設。医療資機材等の支援要請、傷病者の受付、傷病者のトリアージ（選別）、傷病者に対する応急処置などを行う

# 中区全域図

## 1 災害から身を守る



避難所：自宅で生活できない場合や自宅にいと危険な場合に使う施設

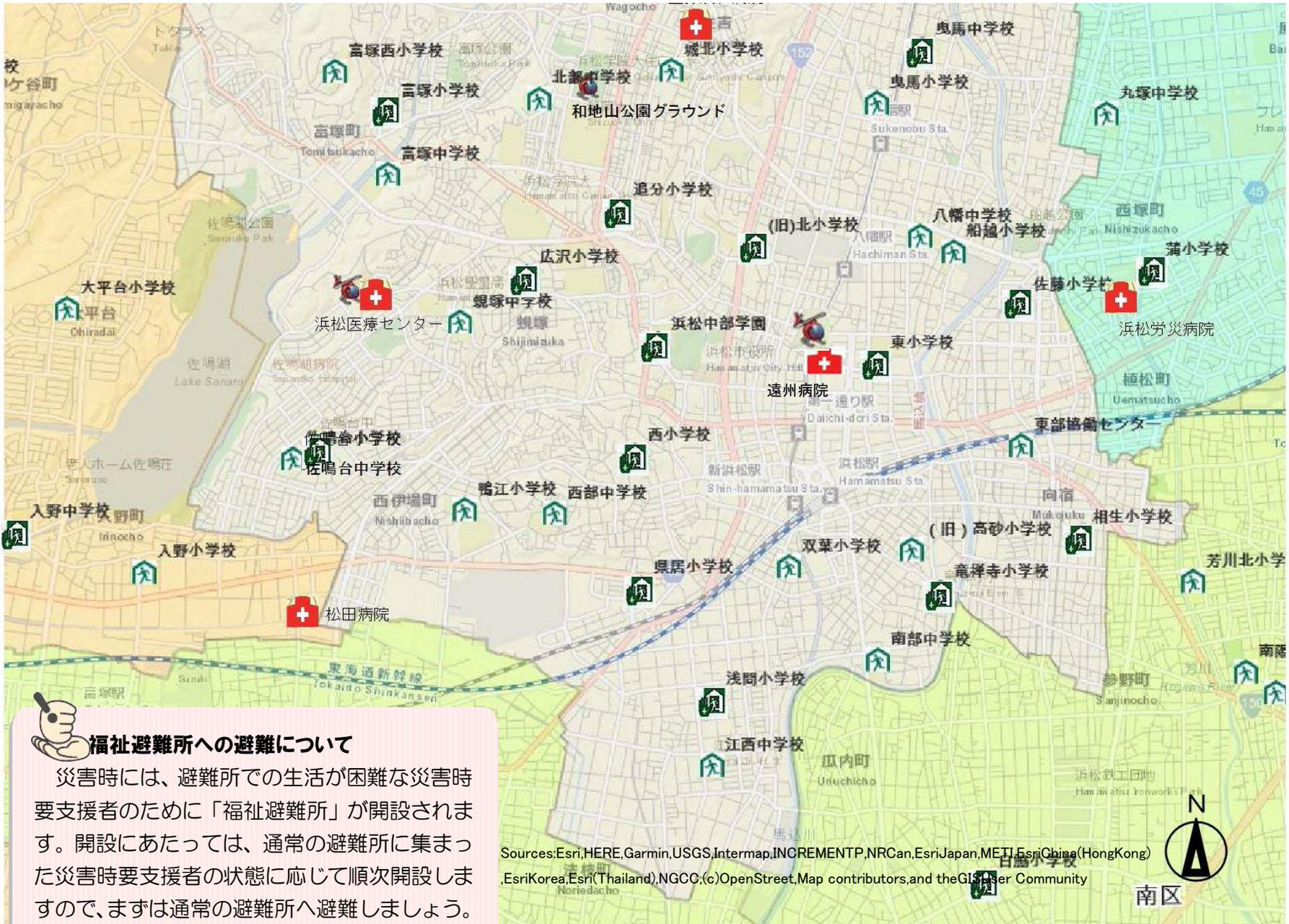


救護所：被災状況に応じて開設され、医療関係者と協力して医療救護活動を行う施設。医療資機材等の支援要請、傷病者の受付、傷病者のトリアージ（選別）、傷病者に対する応急処置などを行う

(26ページ参照)



救護病院：災害時に、中等症患者や重症患者（26ページ参照）の搬送先として市が指定している病院



### 福祉避難所への避難について

災害時には、避難所での生活が困難な災害時要支援者のために「福祉避難所」が開設されます。開設にあたっては、通常の避難所に集まった災害時要支援者の状態に応じて順次開設しますので、まずは通常の避難所へ避難しましょう。

Sources: Esri, HERE, Garmin, USGS, Intermap, INCREMENTP, NRCAN, Esri Japan, METI, Esri China (Hong Kong), Esri Korea, Esri (Thailand), NGCC, (c) OpenStreetMap contributors, and the GIS User Community

レポート：道路が損壊し、他に交通の方法がなくなつた場合に、ヘルコスターにより必要最小限度の輸送を行つたために、あらかじめ指定した避難着スパーズ

# 2 災害に備える



## 情報を得る

### 災害情報を自ら入手する

#### 浜松市防災ホットメール

登録した人の携帯電話などに**緊急情報、気象情報、避難所開設情報**などを電子メールで配信するサービスです。

今すぐ登録！



登録用  
QRコード

登録方法

- ①右の「登録用QRコード」を読み取る  
もしくは下記のアドレスを直接入力してメールを送信する  
【アドレス】[entry@city-hamamatsu.jp](mailto:entry@city-hamamatsu.jp)
- ②返信された登録案内サイトの「登録案内」にアクセスし、案内に従って登録する

#### 浜松市公式ライン

上記情報をラインで配信するサービスです。  
登録は右の「登録用QRコード」を読み取り、友達登録を行ってください。



#### インターネット

浜松市 防災関連情報

検索

浜松市ホームページから、以下の防災関連情報を調べることができます。

大雨注意報・警報

雨量情報

河川水位情報

土砂災害警戒情報

停電情報

### 停電に備えて！

停電時にも確実に情報を入手できるように備えておきましょう。

携帯ラジオ



Fm Haro!<sup>a)</sup>

手回し式充電器がついているラジオが便利

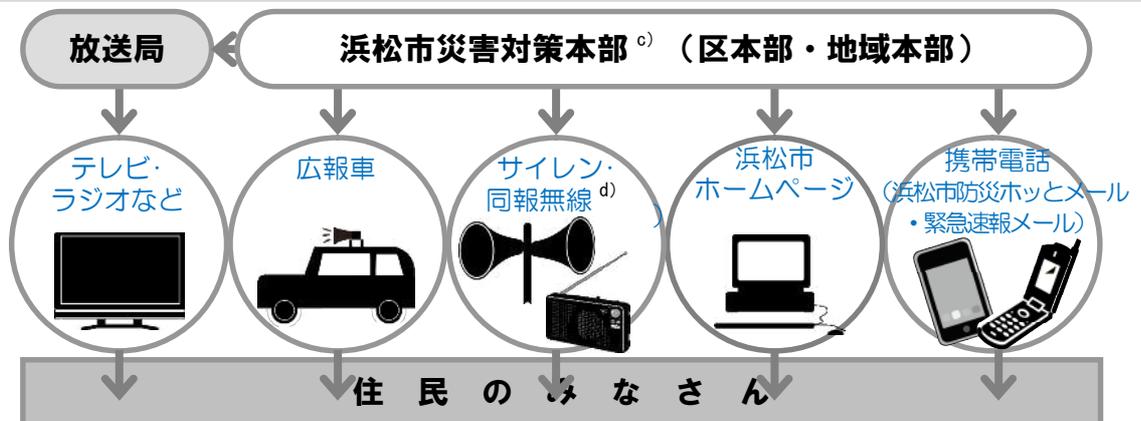
携帯電話など



緊急速報メール<sup>b)</sup>

浜松市防災ホットメール・ライン

### 情報伝達体制



！ 台風時などは同報無線や広報車の放送が聞こえない場合があります。情報はラジオ、携帯電話などで確認してください。



a) Fm Haro! : 浜松市における地域密着型のFM放送局。災害発生時は地域の情報発信源となる (周波数: 76.1MHz)

b) 緊急速報メール (エリアメール) : 携帯電話向け (無料) の災害・避難情報伝達サービス。配信エリア内のすべ

ての携帯電話 (対応機種のみ) に配信される。配信情報は、緊急地震速報、津波情報、避難情報など

c) 災害対策本部 : 災害時に対策を決定し、指揮をとる本部。市本部、区本部、地域本部が設置される

## 災害時に家族・知人の安否を確認する

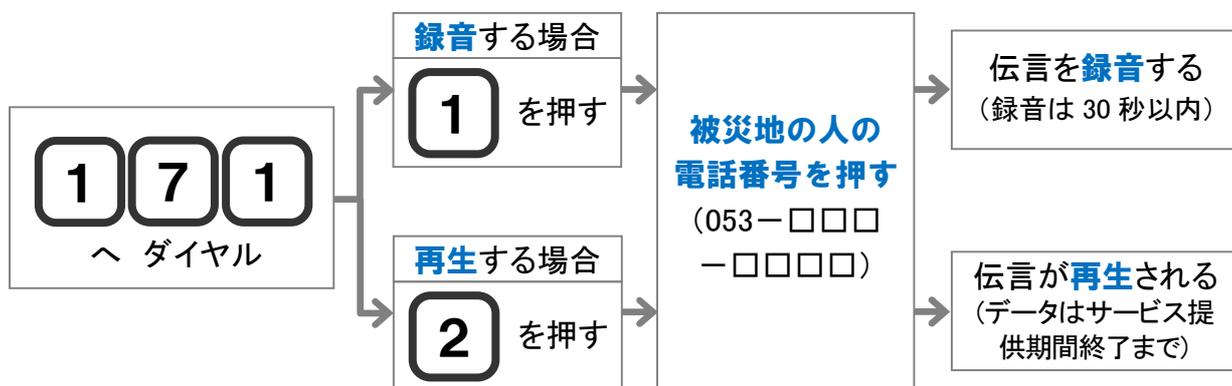
### 災害用伝言ダイヤル「171」

震度6弱以上の地震発生時などに開設される NTT の災害用伝言サービスです。被災した時、家族や知人の安否確認・連絡に役立ちます。

**【体験利用日】**

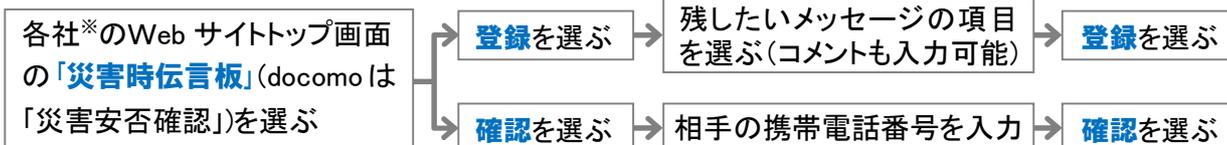
- ・毎月1日、15日、1月1～3日
- ・防災週間：8月30日（午前9時）～ 9月5日（午後5時）
- ・防災とボランティア週間：1月15日（午前9時）～ 1月21日（午後5時）

『マモルです。〇〇小学校に避難しています。』  
と名前と具体的な居場所を録音してね！



### 災害用伝言板（震度6弱以上の地震などの大きな災害時に開設）

携帯電話を利用して安否情報を登録でき、家族や知人の安否確認を携帯電話やパソコンから確認できます。



※docomo、au、SoftBank、Y!mobile、楽天モバイル

### 公衆電話を利用しよう

災害発生時は一般電話より公衆電話（緑色とグレー）の方がつながりやすく、大きな災害時には緊急措置として無料で開放されます。

- 緑色の公衆電話**  
10円玉を投入して使用可能  
(10円は戻ります)
- グレーの公衆電話**  
受話器を取るだけで使用可能



### 連絡中継点を決めておこう

災害時は被災地外から被災地へ電話が集中してつながりにくくなり、逆に被災地から外部へは比較的つながりやすくなります。

このため、遠くに住む親せきや知人を連絡中継点として決めておきましょう。



d) 同報無線：屋外に設置された拡声スピーカーから放送内容が流れる屋外子局タイプと、避難所や自主防災隊などに配備されていて室内で放送を聞くことができる戸別受信機タイプがある



# 事前にできること

家屋の耐震化と家具の固定をしよう!



## 地震編 ～大地震から身を守るために必ず行いましょう～

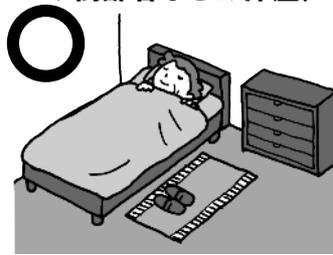
### 家の中の安全対策

チェック  家具のない安全なスペースを確保する



- 背の高い家具などは、長時間家族が過ごす部屋には置かない

チェック  寝室の家具の配置を工夫する（特に子どもや高齢者などの部屋）



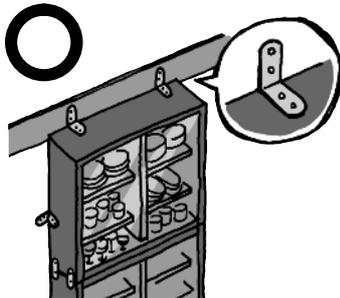
- 倒れても下敷きにならない家具の配置にする
- 寝室にはスリッパや靴を置いておく

チェック  出入口付近や通路には家具や物を置かない



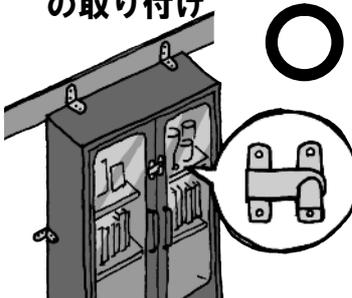
- 玄関や廊下に家具が倒れると逃げ道がなくなってしまうため、出入口付近には家具などを置かない

チェック  家具の固定



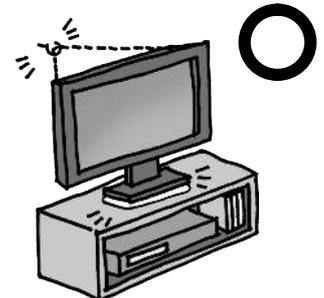
- L字金具などで固定する
- 2段重ねの家具は、つなぎ目を金具で連結する

チェック  開き戸への留め金具の取り付け



- 扉が開かないように留め金具をつける
- 食器の下に滑りにくい素材のシートやふきを敷く

チェック  テレビの固定



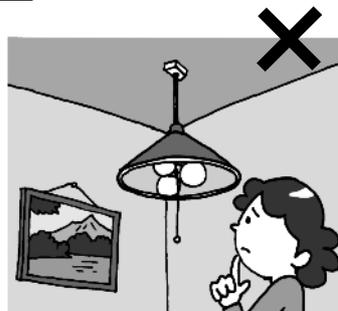
- できるだけ低い位置に置き、金具や固定マットなどで固定する

チェック  ガラスの飛散防止



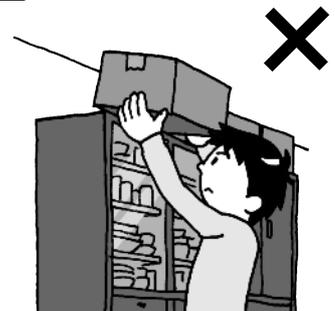
- 窓ガラスに飛散防止フィルムをはる、もしくは強化ガラスに替える

チェック  壁・天井



- 壁に飾った額縁を外す
- 天井から吊るす照明などはやめて、取り付け型に替える

チェック  収納



- 家具の上など、高い所に重い物を置かない

### 家具の安全対策

屋外の安全対策

ベランダ

植木鉢などの落下し  
そうな物を片付ける



屋根

アンテナを補強する



建物耐震化

耐震診断を受け、住  
宅の耐震補強を行う  
(補助制度は下表参照)

プロパンガス

ガスボンベを鎖で  
しっかりと固定する

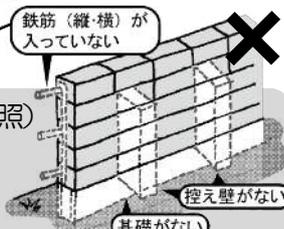
寝室

平成18年から  
「住宅用火災警報  
器」の設置が義務  
付けられている



ブロック塀 (補助制度は下表参照)

地中にしっかりとした基礎  
部分がないもの、鉄筋が入っ  
ていないものは補強する



風水害・土砂災害編

ベランダ・家のまわり

風で飛ばされそうな物(植  
木鉢、物干し竿など)を片  
付ける

屋根

アンテナを補強する  
屋根材が風で飛ばされないように点検する  
(作業は雨風の強くない時に行う)

窓・雨戸

被害を軽減するため、がけ地側の窓  
や雨戸を強化する



カーポート

屋根が飛ばされない  
ように固定する

寝室

がけから遠い2階  
を寝室にする  
停電に備え、懐中  
電灯を用意する



排水溝・側溝

排水溝の水の流れを良くする  
側溝を掃除し、水の流れを悪くす  
る落ち葉などを取り除く



プロパンガス

ガスボンベなど、危険な物をが  
け地側に設置しない  
防護壁などで保護する



事前の備えに役立つ浜松市の各種補助制度のご案内

制度名	内容	問い合わせ先
①「TOUKAI-0」 総合支援事業	①無料耐震診断や耐震補強工事に係わる補助制度 ②住宅内の耐震シェルター設置に係わる補助制度	浜松市役所建築行政課 ☎ 053-457-2473
②耐震シェルター 整備事業	※いずれも昭和56年5月31日以前に建築された木造 住宅が対象	
ブロック塀等 耐震化促進事業	道路沿いのブロック塀の撤去に係わる補助制度	浜松市役所危機管理課 ☎ 053-457-2537
家具転倒防止事業	65歳以上の人や身体の不自由な人のみの世帯などを対 象に、転倒防止の器具取付け作業に係わる補助制度	



# いざという時に役立つ知識

## 火災発生時の対応

### 初期消火

#### ステップ1

- 大きな声で「火事だ!」と叫び、隣近所に知らせる
- 声が出ない場合は手元にある音の出るものをたたいて知らせる
- 小さな火でも必ず119番通報する



#### ステップ2

- 消火器のほか、水やぬらした毛布など身近なものを活用して消火する



#### ステップ3

- 火が天井に届いてしまったら、迷わず避難する
- 空気を遮断するため、避難する時は可能なら、燃えている部屋の窓やドアを閉める



### 消火器の使い方

#### ステップ1

- 安全ピンをはさず



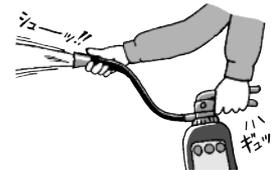
#### ステップ2

- ホースをはずし、ノズルを火元に向ける



#### ステップ3

- レバーを強く握る  
(粉末消火器で15秒程度噴射される)



#### ● 噴射のポイント

- 姿勢を低くし、火元をねらい、5~6m手前からレバーを握る
- ほうきで掃くように、左右にノズルを振りながら薬剤を噴射する

! 天ぷら火災は火元に噴射すると油が飛散して危険

#### ● 室内では

- 出入口を背にして逃げ道を確保する



#### ● 屋外では

- 自分の身を守り効果的に噴射するために、風上から噴射する



知識だけでは、いざという時には役立たないよ!  
地域の防災訓練に参加して、経験してみることが大切だね



# ケガ人の対応

## 地震時にケガをした時は・・・

### 救護所

- ・被災状況に応じて開設されて医療関係者と協力して医療救護活動を行う施設
- ・負傷者をトリアージ（選別）し、優先順位をつけて非常時の医療を行う
- ・避難所となる小中学校などを指定

救護所は18～20時へ



### 軽症

入院を必要としない状態



### 中等症

入院を必要とするもので重症に至らない状態



### 重症

生命を救うため直ちに手術等入院治療を必要とする状態



家庭内や地域で応急手当をする



### 救護病院

医療救護活動ができる病院として市が指定



救護病院は19・20時へ

## 応急手当の方法

### 出血

- ①傷口を十分に覆える清潔な布を当て、その上を強く押さえる
- ②けが人の血液に触れると感染するおそれがあるため、できる限りビニール袋などを使う



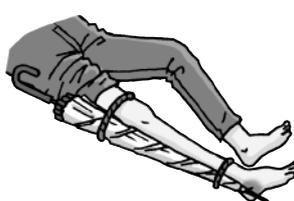
### やけど

- ①流水で冷やす（10～15分）
- ②衣服の上からやけどした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす
- ③冷やした後は清潔な布で保護し、症状により最寄りの救護所へ行く



### 骨折

- ①折れた部分に添え木を当てて固定し、最寄りの救護所へ搬送する
- ②適当な添え木がない場合は、板、傘、ダンボールなど、身近にあるもので代用する



### ねんざ

- ①患部を冷やす
- ②靴をはいている場合は、脱がずに靴の上から三角巾や布で固定する



AED<sup>®</sup> の使い方や応急手当の方法が学べる応急救護講習については、お近くの消防署に問い合わせください。

e) A E D (Automated External Defibrillator) : 自動体外式除細動器のこと。心室細動を起こした人に電気ショックを与え正常なリズムに戻すための医療機器



# 地域で共助の力を高めよう

災害発生時は隣近所による助け合いが大切です。阪神・淡路大震災ではおよそ8割の人が自力または家族や近隣住民により救助されました。

地域活動に参加したり、隣近所でコミュニケーションを取り合って避難行動要支援者を把握しておくなど、日ごろから地域のつながりを深めておくことが重要です。

災害に備え、日ごろから地域の皆さんが力を合わせて防災活動に取り組むための組織として「自主防災隊」があります。

自分たちのまちを守ろう  
地域の力で！



## 地域で災害に備えよう

自主防災隊では、いざという時のために平常時から活動を行っています。ぜひ、自主防災隊の活動に協力し、地域の防災訓練に参加しましょう。

### 地域の状況を把握しよう



- ・地域内の危険箇所や居住者の状況（ひとり暮らしの高齢者の有無など）など、地域のことをよく知る

- ・この冊子や防災マップを活用した避難経路や避難場所などの確認
- ・避難行動要支援者の把握や避難行動要支援者の身になった防災環境の点検 など

### 防災訓練を実施しよう



- ・避難訓練や防災知識・行動を習得できる訓練の実施
- ・避難行動要支援者ととも訓練を実施

- ・避難訓練（災害別や夜間の実施などの工夫）
- ・災害図上訓練（DIG）<sup>f)</sup>
- ・初期消火訓練（消火器、可搬式ポンプ等）
- ・防災マップを活用した避難経路の設定 など

### 防災知識を身につけよう



- ・地域住民の一人ひとりの防災力の向上を目的とした定期的な活動
- ・災害時に自ら行動するための正しい知識の習得

### 防災資機材の整備・点検



- ・日ごろからの資機材の整備・点検
- ・防災訓練時の資機材の使用の確認

### 災害時避難行動要支援者とは

必要な情報を早く的確に把握し、災害から自らを守るために安全な場所に避難するなどの一連の行動を取ることに支援を要する人をいい、高齢者、障がいのある人、介護度の高い人、その他支援がなければ避難に不安がある人のことです。



f) 災害図上訓練 (DIG: Disaster Imagination Game) : 参加者が地図を使用して防災対策を検討する訓練のこと

## 災害には地域みんなで立ち向おう



### 情報の収集・伝達

#### 【地震の場合】

- ・自主防災隊は、**地域内の被害状況**を区役所や避難所へ連絡する

#### 【風水害・土砂災害の場合】

- ・自主防災隊は、河川水位や山・がけ地の状況に危険を感じたら、**地域住民に伝え、自主避難を呼び掛ける**
- ・避難情報（警戒レベル4避難指示など）の発令時は**地域住民に伝達**する



### 救出活動・安否確認

- ・災害発生後、**地域の自主防災隊が中心**となり、家屋の倒壊による**生き埋め者や負傷者を発見、救出**する



### 初期消火活動

- ・災害発生後に近所で出火した場合、**自主防災隊が中心となり初期消火**をし、延焼を防ぐ
- ・決して無理せず、消防団員や消防署員が到着したら指示に従う



### 医療救護活動

- ・家屋の倒壊などによる**負傷者を応急手当し、救護所へ搬送**する
- ・長時間、体を挟まれていた人を救出する時は**クラッシュ症候群<sup>g)</sup>**に注意する



### 避難誘導

- ・自主防災隊が中心となって、**避難誘導**する
- ・避難行動要支援者に**配慮**して全員が避難できるように**自主防災隊の中で担当者を決めておく**

## 災害時避難行動要支援者と一緒に避難する時の注意点

災害時にケガをすれば自分も避難行動要支援者の立場になります。自分自身のことと思っ  
て災害時は**地域全体で要支援者を支えて**いきましょう。

高齢者や傷病者	目が不自由な人	耳が不自由な人	車いすの人	外国人
<ul style="list-style-type: none"> <li>・複数人で対応する緊急時は背負ったり、担架を使う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つえを持つ手と反対側に立って、腕と肩をつかんでもらい、障害物を説明しながらゆっくり誘導する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口を大きく動かして、はっきり、ゆっくりと話す</li> <li>・筆談や身振りなどで伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・階段では2人以上で支援し、上りは前向き、下りは後向きで運ぶ</li> <li>・支援者が1人の場合は背負う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身振り、手振りでの意思疎通を図る</li> </ul>



### 「あんしん情報キット」を知っていますか？

浜松市では、大切な情報を入れておく「**あんしん情報キット**」を65歳以上の人のみの世帯や障がいのある人に配布しています。キットは、かかりつけの医師、持病、緊急連絡先などを記入した情報カードを入れて、**冷蔵庫に保管**するようになっています。キットのある家庭は、目印として冷蔵庫の扉に**マグネットシール**が貼ってあります。

あんしん情報キット

マグネットシール



g) クラッシュ症候群：長時間（4～8時間）にわたり建物などの下敷きになり、体が圧迫され、その開放後に起こる様々な症候をいう

# 3 わが家の防災チェック



## 家族防災会議を開こう

いざという時に備えて、この冊子と防災マップを使って年2回は家族全員で防災会議を開きましょう。

防災会議では、避難場所・避難経路の確認や非常持出品の点検、家族間の連絡の取り方、飲料水・非常食の入れ替えなどを行いましょう。



## 防災マップ、防災カードを使ってみよう

### 防災マップを使ってわが家の避難場所・経路を決めよう

防災マップを使って、避難場所などに向かう道順（避難経路）を確認しましょう。

#### 【避難経路の決め方の手順】

- ①防災マップ上の自分の家に印をつけます
- ②災害ごとに避難場所（避難所や身近で安全な場所など）を設定し、防災マップに印をつけます

避難所は18ヶ所へ

また、「わが家の防災メモ」に避難場所を記入します

- ・特に地震と風水害、土砂災害時で避難所が異なる場合がありますので、注意してください

- ③自宅から避難場所までの避難経路を複数考えます
- ・災害時は道路が通行できない場合もあるため、複数の経路を考えておきましょう

#### 避難経路を決める時のポイント（例）

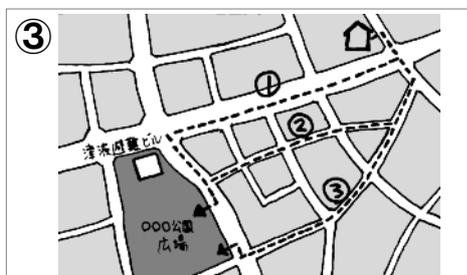
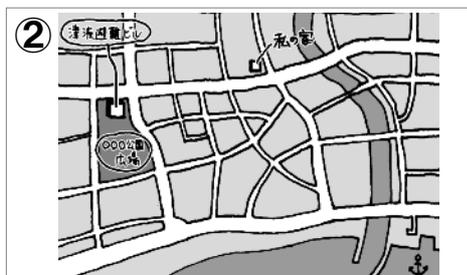
- 避難場所までできるだけ早く行ける経路を選ぶ
- できるだけ広い道路を選ぶ
- がけ地や河川、橋などはできるだけ避けて経路を選ぶ

- ④設定した避難経路を実際に歩いてみて、危険な箇所を確かめます

#### 危険な箇所のチェックポイント（例）

- 狭い道路
- 電柱、ブロック塀
- 住宅が密集している場所
- 土砂災害の危険がある場所
- ガードレールがない用水路 など

- ⑤点検した結果から、避難経路を見直します



## 災害時の情報入手の方法を確認しよう

携帯電話で浜松市防災ホットメール・公式ラインを登録しましょう

家族で登録していない人がいたら、みんなで登録しましょう。

詳しい登録方法は21ページへ

災害時の家族間の連絡の取り方を決め、伝言サービスなどの使い方を確認しましょう

- ・災害用伝言ダイヤル「171」
- ・災害用伝言板（携帯電話・パソコン）
- ・遠くにいる親せきの連絡先 など



## 家族全員が一人一枚の防災カードをつくろう

表面：家族の連絡場所と、家から避難場所までの道順

下の書き方を参考に、家族の連絡場所や家から避難場所までの道順を記入しましょう。

### 【家から避難場所までの道順の書き方】

- ①家から避難場所までの主な道路を書く
- ②家と避難場所の位置を書く
- ③避難する道順を書く
- ④道順で目印になる建物や大きい木などを書く

記入した防災カードはバッグやお財布に入れて、いつも持ち歩いてね！



地域の安全な場所			危険箇所		
<b>防災カード</b>					
家から避難場所までの道順（地区）					
避難場所の名前			〇〇集会所、△△小学校		

家族の連絡先		
氏名（続柄）	連絡先	電話番号
浜松 育子（妻）	パート先	090-xxxx-xxxx
浜松 守（息子）	〇〇小学校	000-0000
浜松 保（父）	携帯電話	090-0000-0000
浜松 治子（母）	自宅	xxx-0000
災害時の連絡先（遠くに住んでいる親せきや友だち）		
氏名	関係	電話番号
遠山 まち子	妹	00-xxxx

裏面：自分自身の情報

下の書き方を参考に、自分自身の情報を一人ひとりが記入しましょう。

氏名	浜松 悟	持病	ぜんそく
性別	男・女	飲んでいる薬	〇〇、xxx、△△△
生年月日	昭和40年 9月 1日	メモ欄	就寝前
血液型	RH ⊕・- A 型	NTT災害用伝言ダイヤル ・録音 171+1 } +自宅の電話番号 ・再生 171+2 } Fm Haro! 周波数: 76.1MHz	
住所	浜松市〇〇区〇〇町xx番地△		
自宅の電話番号	053-000-△△△△		
保険証の番号	No. 〇〇〇〇〇〇〇〇		



# 非常持出品・備蓄品を準備しよう

年に2回の点検日を決めてチェックしましょう。

## 非常持出品チェックリスト 持ち出しできる量を考えて準備

項目	品名	( / )	( / )	項目	品名	( / )	( / )	
必需品	携帯ラジオ			常備薬・救急セット	救急用品セット(ばんそうこう、消毒薬、ガーゼなど)			
	懐中電灯				マスク			
	予備電池				持病の薬、常備薬			
	ヘルメット・防災ずきん				おくすり手帳			
	笛(ホイッスル)				衣類	衣類(上着・下着・靴下)		
	軍手、くつ、スリッパ					雨がっぱなど		
	筆記用具、メモ帳					生活用品	洗面用具(タオル、歯ブラシ)	
貴重品	現金(1,000円札と公衆電話用の10円玉)			万能ナイフ、はさみなど				
	通帳類・証書類(預貯金通帳、免許証、健康保険証など)			ライター、マッチ				
	印鑑			使い捨てカイロ				
非常食	飲料水(1人あたり必要最低限 500ml×3本程度)			ウェットティッシュ、ティッシューパーなど				
	非常食(アルファ化米、乾パン、缶詰など)、箸・スプーン			ビニール袋				
				携帯トイレ				
				その他	この冊子・防災マップ			

## 備蓄品チェックリスト 最低3日間、できれば7日間生活できる準備

項目	品名	( / )	( / )	項目	品名	( / )	( / )
非常食	飲料水(1人1日3リットルが目安)			衣類	衣類(上着・下着・靴下)		
	非常食(アルファ化米、乾パン、缶詰、インスタント食品など)				タオル、毛布		
	ポリタンク・非常用給水袋			生活用品	使い捨てカイロ		
	食器類(紙皿、紙コップなど)				ウェットティッシュ、ティッシューパーなど		
燃料	卓上コンロ、ガスボンベ				ビニール袋		
	ライター、マッチ				ラップ、アルミホイル		
				携帯トイレ			
				洗面用具、ドライシャンプー			

### 個別に必要なもの

- 【女性】生理用品 携帯用ビデ 防犯ブザーなど
- 【赤ちゃん(乳幼児)・妊婦さん】
- 粉ミルク、離乳食 哺乳びん おんぶ・抱っこ紐
- おむつ・お尻ふき バスタオル
- 母子健康手帳 など
- 【その他】
- 予備メガネ、コンタクトレンズ 予備補聴器
- 予備入れ歯 介護用品 大人用紙おむつ つえ

### 常に持ち歩くもの

- 笛(ホイッスル)
- 携帯食(チョコレートなど)
- 携帯電話、モバイルバッテリー
- 救急セット、常備薬
- マスク、ハンカチ、ティッシュ
- 使い捨てカイロ
- 防災カード など

この冊子は別に「詳細版」も作成しており、ホームページで閲覧することができます。 [浜松市 区版避難行動計画](#)

発行/令和5年1月

浜松市中区区振興課 〒430-8652 浜松市中区元城町103番地の2

浜松市危機管理課 〒430-8652 浜松市中区元城町103番地の2

☎ 053-457-2210

☎ 053-457-2537

