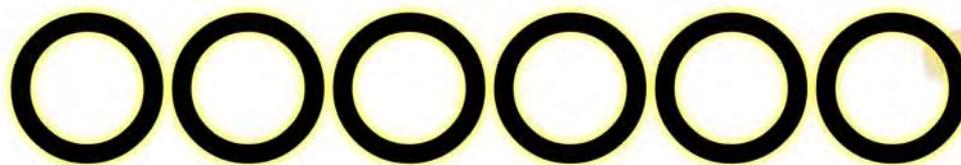


資料②

中区



中区版避難行動計画

保存版

1 災害から身を守る



避難の仕方は3ページ〜16ページ

やってほしい3つの行動



1 避難場所を決める

この冊子を読んで家族みんなで避難の仕方を考え
忘れないように巻末の「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貼る

避難場所などを記入した「防災マップ」を
毎日目につき災害時にも安全な場所に貼っておこう！



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
バックや財布に入れて家族一人ひとりが持ち歩こう！

マップの記入の仕方は25ページへ

カードの作り方は26ページへ

浜 松 市
平成 24 年〇月

1 災害から身を守る

中区の災害特性

中区は浜松市役所、JR浜松駅などが立地し、市街地が広がる市の中心部です。

遠州灘からは区の南端部で約2km、区の北端部で約13kmと南北に長い土地です。

地形は標高2~10mほどの低地と標高10m以上の台地に分かれています。

また、地質も変化に富んでおり、お住まいの地区の災害特性を知っておく必要があります。

1 災害から身を守る

三方原台地

- 標高が概ね10~20m以上の台地です。
- 洪積台地と呼ばれる、砂や礫^{れき}からなる地質で、比較的強い地盤です。
- しかし、地盤の風化が進んでいる場合もあり、急傾斜地など、**がけ崩れに注意**が必要です。

台地にはさまれた河川沿いなど

- 標高が概ね10m以下の低地です。
- 泥、砂、礫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**の危険性も高くなっています。
- 海岸に近い南部の低地や佐鳴湖沿いでは、**大地震時の津波による浸水**も想定されます。

区南西部

- 標高2~4mの海岸沿いに見られる砂地盤です。
- 砂層が80%以上を占める地質で、比較的強い地盤といわれていますが、地下水位が高いところは**地震による液状化の危険性**が高くなっています。
- 標高が低いため、**大地震時の津波による浸水**も想定されます。
- 大雨時は浸水などの被害の恐れ**もあります。

馬込川沿い

標高が2~10mの、天竜川の土砂が堆積した砂や礫^{れき}が堆積した地質で比較的強い地盤といわれていますが、**地震による液状化の危険性**が高くなっています。海岸に近い南部の低地では、**大地震時の津波**に馬込川沿いの低地であり、大雨時は浸水などの特に近年は、短時間に大雨が降り河川が増水す



礫(れき) : 直径2mm以上の岩石の破片のこと
液状化 : 4ページ参照

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

これまで中区で発生した主な災害

中区の標高

標高	
	0m以上2m未満
	2m以上4m未満
	4m以上6m未満
	6m以上10m未満
	10m以上20m未満
	20m以上30m未満
	30m以上50m未満
	50m以上



はん濫平野 です。
われていますが、地下水位が高い河川沿
ています。
よる浸水も想定されます。
被害の恐れがあります。
るケースも多く見られます。

地震

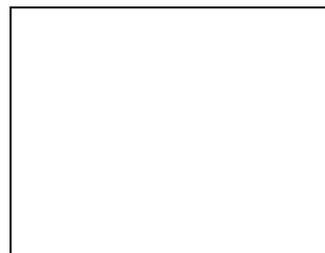
～およそ 100 年から 150 年周期で大地震が発生～

- 🏠 1498 年(明応 7 年) 明応地震(推定マグニチュード 8.0～8.4)
- 🏠 1604 年(慶長 9 年) 慶長地震(推定マグニチュード 7.9)
- 🏠 1707 年(宝永 4 年) 宝永地震(推定マグニチュード 8.4～8.7)
- 🏠 1854 年(安政元年) 安政東海地震(推定マグニチュード 8.4、震度 5～6)
- 1944 年(昭和 19 年) 東南海地震(マグニチュード 8.0、震度 5)
 - ・浜松市内で死者 23 人、負傷者 114 人
 - ・中央地区(全壊 198 戸、半壊 406 戸)、曳馬地区(半壊 10 戸)、富塚地区(全壊 7 戸、半壊 18 戸)などの被害

風水害／土砂災害

～河川沿いの低地で発生。近年はゲリラ豪雨も頻発～

- 🏠 1935 年(昭和 10 年) 大雨
 - ・馬込川、新川の増水により、砂山町、東伊場など約 5,000 棟が浸水
- 🏠 1941 年(昭和 16 年) 大雨
 - ・馬込川、新川増水により、常盤・下池川・山下・海老塚・砂山町で約 5,500 棟が浸水し、最大浸水深 1m に達す
- 🏠 1974 年(昭和 49 年) 七夕豪雨
 - ・浜松市内で死者 4 人
 - ・浜松中央署管轄内で全壊 2 棟、床上浸水 147 棟、床下浸水 1,013 棟、山崩れ 27 箇所などの被害
- 🏠 2004 年(平成 16 年) 台風
 - ・床上浸水 11 棟(東伊場)、床下浸水 240 棟(船越町、野口町、春日町、神田町、上浅田、上島、佐鳴台、東伊場)、道路冠水などの被害
- 🏠 2011 年(平成 23 年) 台風
 - ・馬込川沿いの地区に避難勧告



馬込川の増水(2011 年台風)

マグニチュード：地震のエネルギーの大きさを数値化したもの

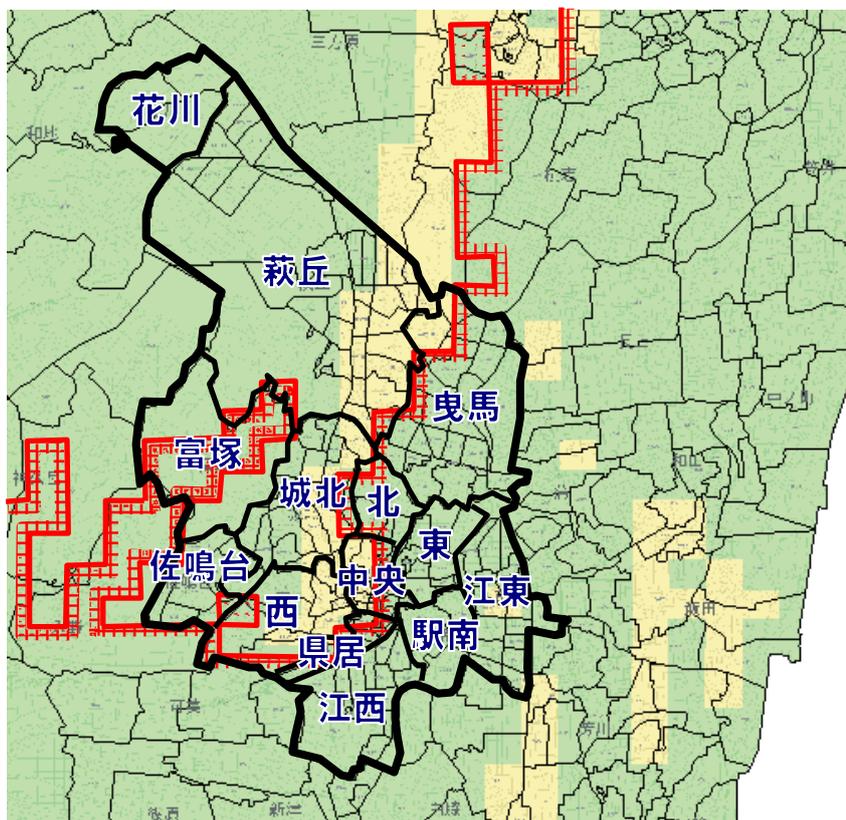
震度：地震が発生した場合のその地点における揺れ方を数値化したもので、日本では気象庁により 0 から 7 まで(5 と 6 は強弱の 2 段階)の 10 段階で設定されている

地震・津波

中区では、東海地震が発生すると震度 6 弱～6 強の揺れが予想されています。まず地震の揺れから身を守り、その後、区の南部の方は津波からの避難を。

東海地震による被害想定 推定震度・液状化分布

(静岡県第 3 次地震被害想定 (平成 13 年 5 月) より)



震度のイメージ

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

壁のタイルや窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなることがある



震度 5 強

物につかまらなると歩くことが難しい



液状化のイメージ

危険度が高いと予想される範囲

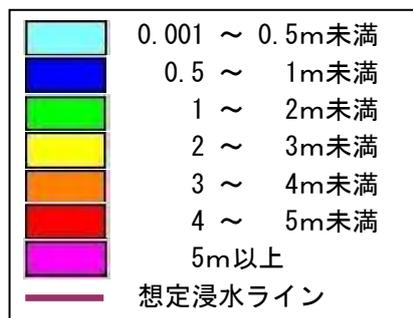


中区の津波の被害想定

(浜松市津波対策委員会資料(平成 24 年 3 月)より)

区の南部(江東、駅南、江西、県居、西地区や佐鳴湖沿いなど)において、地震発生後 15～30 分後に 2m 以下の津波による浸水被害が出るとの想定がなされています。

想定浸水深(マグニチュード 9.0 発生時)



1 災害から身を守る

地震がおきてからの行動

地震発生！ 緊急地震速報 (発生数秒～十数秒前)

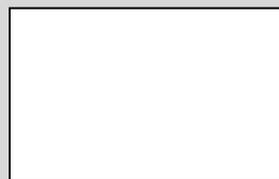
最大震度 5 弱以上で報じられます。

- ☞ 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

地震の揺れから身を守る

普段の備えが命を守ります。

- ☞ 机の下にもぐる、家具から離れる、安全な空間に逃げ込む
- ☞ 普段から寝室や出入口付近の家具の配置を工夫し、安全な空間を確保しておく
- ☞ 玄関のドアや外に通じる窓を開ける
- ☞ 揺れている間は無理にコンロなどの火を消さない
- ☞ 携帯ラジオなどで情報を確認する



津波の恐れのあるところ

(江東、駅南、江西、泉居、西地区や佐鳴湖沿い)

津波から逃げる

津波はすぐに海岸に到達します。また、津波はどの高さまでくるか分かりません。可能な限り高いところに避難しましょう。

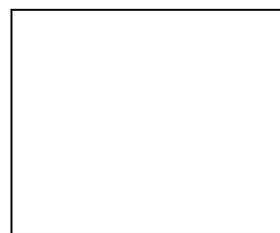
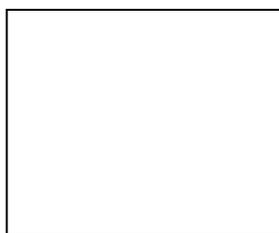
- ☞ 長い揺れ (1 分以上) を感じ、揺れがおさまったら、すぐに避難する
- ☞ 鉄筋コンクリート造などの丈夫な建物の 2 階以上や高台など、可能な限り高いところに避難する
- ☞ がけ崩れなどの恐れがない避難ルートを普段から確認しておく
- ☞ 津波警報などが出されている間は避難場所から移動しない
- ☞ 学校や勤務先からの帰宅や、迎えに行くなどの行動は行わない

津波のおそれのないところ

(花川、萩丘、曳馬、城北、北、東、中央地区)

周りの状況を確認する

- ☞ 余震に注意する
- ☞ がけ崩れなどの恐れがあるところなど、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
- ☞ 漏電、ガス漏れに注意する



静岡県第 3 次地震被害想定：静岡県から平成 13 年度に発表された、東海地震に関する被害予測のこと。

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、地面から砂が噴き出すことがある。中区では、特に河川沿いで危険度が高いと予想されている。

※これまでの土地の利用状況により危険度は異なる。

緊急地震速報：地震発生直後、関連地域へ揺れの到着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、携帯電話などを通じて発表される。

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 1m～3m の場合。

「大津波警報」…津波の予想高さが 3m を超える場合。

※平成 25 年 3 月より運用予定。

避難所へ行く判断

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 自宅が住めない状況なら避難所へ／自宅が住める状況なら自宅で待機

- ☞自宅が住める状況なら、余震に注意し、そのまま自宅で待機する
- ☞普段より、近所の避難所や自治会などが定める避難所を確認しておく
- ☞⇒避難所の紹介は14～16ページへ
- ☞家を離れる時はガスの元栓を締め、電気ブレーカーを切り、施錠する
- ☞避難所に向かう際、ブロック塀、がれき、切れて垂れ下がっている電線などに近づかない



自宅に住めない状況とは

- ☞倒壊、火災、浸水などにより生活できない
- ☞余震などで倒壊の恐れがある
- ☞「応急危険度判定」※により、「危険」と判定されたなど

※応急危険度判定士が、被災した建物を判定し「危険」「要注意」「調査済」のステッカーを建物の見やすい位置に表示するもの。東日本大震災でも発生直後から調査が行われた。



応急危険度判定により家に貼られるステッカー（応急危険度判定協議会）

地震が予知された場合の行動（東海地震）

低

東海地震に関連する調査情報

- ☞毎月の定例の判定会で評価した調査結果のほか、通常と異なる変化が観測された場合は臨時で調査状況が発表される
- ☞テレビ、ラジオなどの情報に注意し、平常どおり生活する

東海地震注意情報

東海地震の前兆情報の可能性が高まった場合に発表されます

テレビ、ラジオなどの情報に十分注意し、浜松市から出される情報に従って行動してください

- ☞避難の必要はありませんが、避難の準備（非常持出品の確認、子どもの引取り、戸締り用心、火の用心）を検討する
- ☞避難に時間のかかる災害時要援護者は、この段階で避難を始める

危険度

東海地震予知情報

（警戒宣言発令）

東海地震発生の恐れがある場合に発表されます

テレビ、ラジオなどの情報に十分注意し、浜松市から出される情報に従って行動してください

- ☞津波やがけ崩れなどの危険予想地域にいる人は、すぐ避難する
- ☞自宅の耐震性に不安がある人は、家の外の安全な場所（公園、広場、グラウンドなど）に避難する
- ☞自宅の耐震性が確保されている人は、避難する必要はない。ただし、家具などが倒れてこない安全な部屋に移動する

高

※東海地震の恐れがなくなったと認められた場合などは、いずれの情報も解除されます。
※上記の内容は平成24年10月現在のものです。

避難所：自宅では生活できなくなった人が避難する施設のこと。

警戒宣言：東海地震の発生のおそれを警告する宣言。

場所や状況に応じた行動

街なか など



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



- ・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



- ・地下街は通常約 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
- ・係員の指示に従う

移動中



- ・ブロック塀、電柱、自動販売機などから離れる
- ・看板などの落下物に注意



- ・徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止
- ・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）



- ・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
- ・区の南部にいる場合は、津波警報が解除されるまでは帰宅しない、また保護者も子供を迎えに行かない

がけ地など



- ・がけ地や川の近くなどは崩れる可能性があるため、すぐに離れる

火災が迫ったら広い空間へ



- ・火災が迫ってきたら、広い幅の道路を
通って広域避難地^①などの広い公園やグラウンドへ避難する

広域避難地は 15~16 ページへ

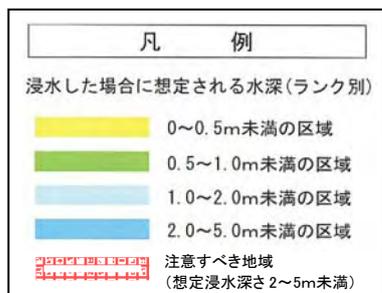
① 広域避難地：地震による大火災が、避難所に迫った時に次に避難する場所のこと。広い公園などを指定。

風水害

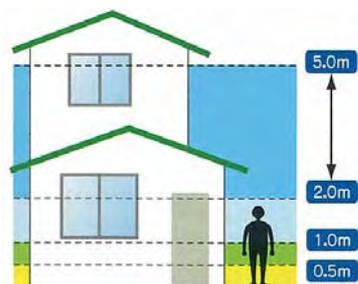
国道 152 号より東側、および区の南部にお住まいの方は特に注意してください。

近年、天竜川は、はん濫していませんが、ひと度ははん濫すると大きな被害につながります。

天竜川で、はん濫のおそれがある場合 天竜川浸水想定区域図



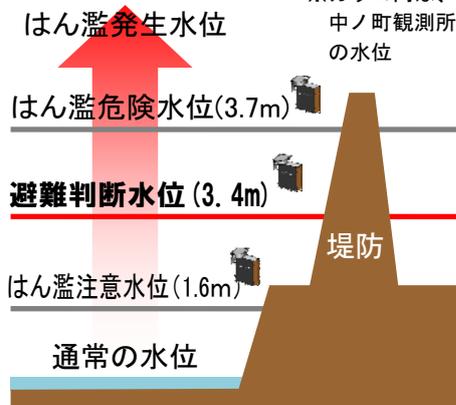
注意:この図は天竜川の流域全体におおよそ150年に1度程度の大雨が降って、川が増水し堤防が決壊した場合に想定される浸水の範囲と深さを示しています。色がついてない場所でも雨の降り方によっては浸水する可能性があるため注意が必要です。



天竜川(中ノ町水位観測所)の水位情報を自ら入手しましょう!

水位

(インターネット等で確認)



洪水予報

(テレビ・ラジオ)

天竜川下流
はん濫発生情報

天竜川下流
はん濫危険情報

天竜川下流
はん濫警戒情報

天竜川下流
はん濫注意情報

区民の行動

新たにはん濫がおよぶ地域では避難を判断しましょう

避難を完了しましょう

避難を始めましょう

避難準備を始めましょう
(要援護者は移動を始める)

水位情報の入手方法は10ページへ

浸水想定区域図: 河川がはん濫した場合に浸水が想定される区域と浸水深を示した図。

はん濫注意水位: 避難準備情報などの発令判断や、住民のはん濫に関する情報への注意喚起の目安となる水位。

避難判断水位: 避難勧告などの発令判断の目安となる水位。

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。

避難行動のポイント

天竜川の水位(中ノ町水位観測所)が「避難判断水位」となった時が避難のタイミングです。
浜松市から「避難勧告」が発令されたら、ただちに避難を始めましょう。
これ以外でも危険を感じたらすぐに避難！



周囲が浸水していない時

例
え
ば

浸水 2~5m 未満の区域

危険を感じたら早めに避難所に移動もしくは、近くの鉄筋コンクリートの建物の3階以上に移動します。

それ以外の区域

避難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階以上など)へ移動します。

周囲が浸水している時や外出が困難な時

周囲の道路で浸水が始まっていたり、台風等で外出するのが危険な場合は、必ずしも避難所へ行く必要はありません。

20cm程度の浸水でも、流れがある場合は危険です。

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す。

例
え
ば

浸水 2~5m 未満の区域

身近にある鉄筋コンクリート造の建物の3階以上に一時的に移動します。

それ以外の区域

自宅の2階以上に一時的に避難します。

屋外の安全性を確かめた上で避難先を決めましょう。

雨の強さの目安	20~30 mm (強い雨)	30~50 mm (激しい雨)	50~80 mm (非常に激しい雨)	80 mm以上 (猛烈な雨)
		側溝があふれ、小 河川ではん濫が始 まる。	バケツをひっくり返した ように降る。かけ地付近 の人は避難が必要。	ゴーゴーと降り続 く。多くの災害が 発生。
風の強さの目安	10~15m/s (やや強い風)	15~20m/s (強い風)	20~30m/s (非常に強い風)	30m/s 以上 (強烈な風)
		風に向かって歩き にくい。傘がさせ ない。	風に向かって歩け ない。転倒する人 もいる。	しっかり身体を確 保しないと転倒す る。

避難勧告：災害発生または発生のおそれがある時に、市区長が必要と認める地域の居住者等に対し、避難のための立ち退きを勧告すること。詳しくは 13 ページへ。

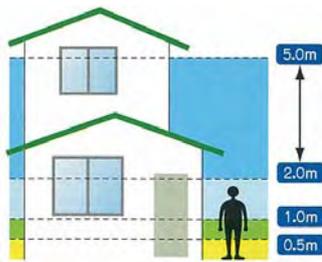
馬込川で、はん濫のおそれがある場合 馬込川浸水想定区域図

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。

近年は局所的な集中豪雨^①が頻発しており、馬込川のような中小河川にはん濫の危険性が高まっています。

凡 例	
浸水した場合に想定される水深(ランク別)	
	0~0.5m未満の区域
	0.5~1.0m未満の区域
	1.0~2.0m未満の区域
	2.0~5.0m未満の区域
	注意すべき地域 (想定浸水深さ0~1.0m未満)

注意:この図は馬込川が大雨によって増水し、はん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。



馬込川(松江水位観測所)の水位が「避難判断水位」(3.4m)となった時が避難のタイミングです。浜松市から「避難勧告」が発令されたら、ただちに避難を始めましょう。これ以外でも危険を感じたらすぐに避難!



避難行動のポイント

例
え
ば

周囲が浸水している時や外出が困難な時

自宅の2階以上に避難(平屋の場合、身近な高い建物の2階以上に一時的に避難)

周囲が浸水していない時

身の危険を感じたら、避難所が開設されていることを確認した上で避難。浜松市より避難勧告が発令された場合は、開設された避難所に速やかに移動



集中豪雨:比較的狭い地域に短時間に降る豪雨。

避難する時は気をつけて！

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です。増水した河川には絶対に近づかないようにしましょう。

動きやすい服装・最低限の荷物



避難する時は動きやすい服装で、最低限の荷物にしましょう。「長靴」は水が入ると歩きにくくなるため、スニーカーにしましょう。

車は控えて歩いて避難



車は数十cmの浸水で浮いてしまい危険です。また渋滞を招くため、要援護者の搬送など、必要な時以外は使用を控えましょう。

避難する時は2人以上で行動



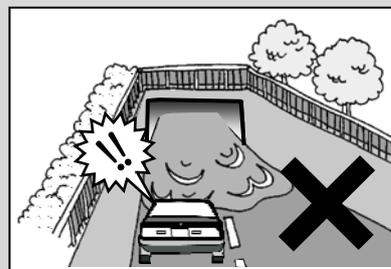
お隣同士で声を掛け合うなどして、2人以上で避難するようにしましょう。

浸水箇所の歩行は注意



濁った水で足元が見えず危険です。マンホールや側溝が傘などで確認しながら歩きましょう。

地下道に注意



水が浸かりやすい地下道などの通行は避けましょう。

気象・河川水位の情報

サイト名(機関)	入手手段	ホームページアドレス	入手できる情報
防災気象情報(気象庁)	インターネット 	http://www.jma.go.jp	・注意報・警報 ・レーダー雨量等
サイポスレーダー(静岡県)	インターネット 	http://sipos.shizuoka2.jp/	・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・警報等
	携帯電話 	【アドレス】 http://sipos.shizuoka2.jp/m/ 【QRコード】 ※携帯電話で右のQRコードを読み取ると、アドレス(http://sipos.shizuoka2.jp/m/)を認識します。ご活用ください。 	
川の防災情報(国土交通省)	インターネット 	http://www.river.go.jp/	・河川水位・雨量 ・全国・中部地方のレーダー雨量 ・注意報・警報等
	携帯電話 	http://i.river.gp.jp	

土砂災害

中区では、遠州鉄道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。がけ地の近くに住む人は、降雨時や地震発生時に注意しましょう！

住んでいる場所の危険性

- 例 自宅が土砂災害危険箇所内に建っている
- え 自宅が山やがけ地の近くに建っている
- ば 自宅のすぐそばに急傾斜地崩壊危険箇所がある

土砂災害危険箇所は別添の「防災マップ」で確認しましょう



自主避難のタイミング

① 気象庁から「大雨警報」や「土砂災害警戒情報」が発令された！



情報はテレビやラジオ、インターネットで得よう

ポイント

② いつもより異常に雨が降っている！

③ 土砂災害の前兆現象を発見した！

いざという時に異常に気がつけるように、日頃からがけ地や河川のように注意しておきましょう。

ポイント

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

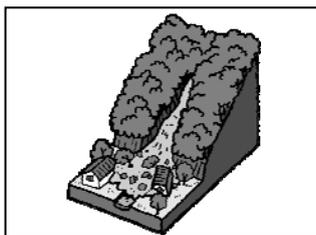


前兆現象（前ぶれ）

- ・ 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

土石流

注意地区：富塚地区



前兆現象（前ぶれ）

- ・ 山鳴りがする
- ・ 川の水が濁る、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

自主避難：大雨や台風接近などにより身の危険を感じ、個人または家族単位で自主的に行う避難のこと。

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。気象庁では、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。

浜松市から「避難勧告」が発令されたら すぐに安全な場所へ避難

「避難勧告」が発令されたら、がけ地付近や溪流沿いにお住まいの方は、すぐに身近で安全な避難場所もしくは、避難所へ避難しましょう。



身の安全を守れる場所へ避難してください

日頃から安全を確保できる避難場所を家族で決めておきましょう。

安全な場所へ避難

身近で安全な場所
もしくは、避難所へ
避難しましょう。

台風などで避難所
に行くのが危険な場
合も身近で安全な場
所に避難しましよ
う。



緊急事態

緊急時は近くの鉄
筋コンクリート建物
に避難しましょう。

木造家屋の場合
は、家の中で斜面に
一番遠い2階の部屋
へ避難し、命を守る
最低限の行動を取り
ましょう。

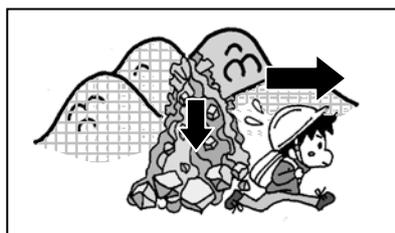


身近で安全な避難場所とは…？

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
避難所に行く場合は開設されていることを確かめた上で避難を！

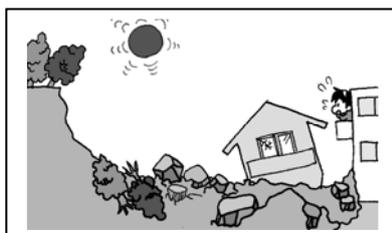
避難時はこんなことに注意

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
流れる方向と垂直に逃げま
しょう。

雨が止んでも注意



雨のピークから遅れてがけ
崩れが発生する場合もある
ため、数時間は注意しまし
よう。

避難時も斜面に注意



がけ地はどこでも崩れるお
それがあります。山間部の
道路などは避難時に注意し
ましょう。

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！

南土木整備事務所	☎ 053 (441) 1527
静岡県浜松土木事務所 砂防課	☎ 053 (458) 7266
静岡県 交通基盤部 河川砂防局 砂防課	☎ 054 (221) 3044

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

風水害や土砂災害から避難する時に大切なこと

避難時の心得

1 避難は自らで判断する

避難行動は、住んでいる場所や家族構成により一人ひとり異なります。様々な状況から自らで危険を判断して、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方、家族に高齢者など要援護者がいる場合は早い避難を心掛けましょう。

2 命を守る行動をとる

夜間や台風時、浸水が始まっている時などに避難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「安全を確保する」こと、「命を守る」ことです。災害の状況に応じた最善策を考え、避難行動に移しましょう。

自宅の危険性

・土砂災害の危険がある
・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

・避難準備情報
・避難勧告
・避難指示など

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



避難行動とは・・・

1 命を守るための避難

- 例え**
- 自宅の2階以上に避難
 - 知人宅や集会所など、近くの安全な場所へ避難

2 自宅で生活できない時の避難

避難所へ行く



浜松市からの避難情報がとどいた場合

避難準備情報 (要援護者避難情報)

避難勧告

避難指示



どのように行動するか

- 避難に時間のかかる人（高齢者、病気のある人など）は、**早めに避難**を始めましょう。
- それ以外の人には、**避難するために準備**（非常持出品など）しましょう。

家の外の状況などを確認した上で**避難**しましょう。

ただちに避難しましょう。

- ※屋外が危険な時は、無理に遠くの避難所に行かず**身近で安全な場所**に避難しましょう。
- ※避難する時間がない緊急時は、**2階へ移動**するなど、**命を守る最低限の行動**をとりましょう。

避難所：自宅で生活できなくなった人が避難する施設のこと。

応急救護所：地震発生後、地元の医師などが駆けつけて開設される施設。地震でけが人がいた場合、軽傷の人以外（軽傷者は自分たちで応急手当）まず応急救護所へ行くこと。

洪水時緊急避難施設：天竜川がはん濫した時は深く浸水するため避難所としては開設されないが、逃げ遅れた人が緊急的に避難することはできる。その際は2階以上に避難すること。

中区の市指定避難所

市指定避難所一覧



地震と水害では避難所が異なります！

- この表は市で指定している避難所の一覧です。
- 自治会などで独自に避難所を決めている地域もあります。
- 市指定避難所は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てね！
- ★避難所は、自宅で生活できない場合や自宅にいと危険な場合に向かう施設だよ！

注意！

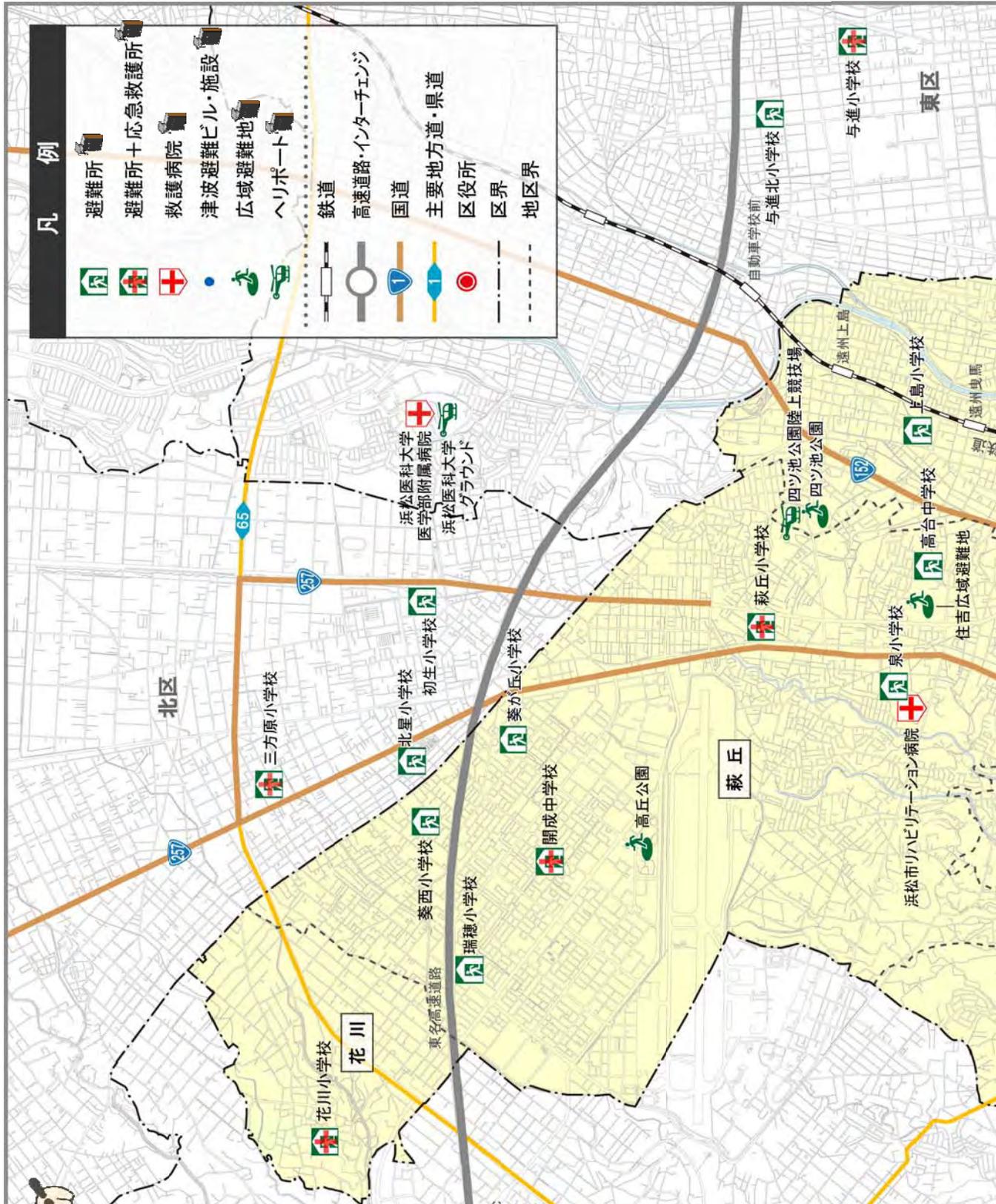


地区	避難所	電話番号	地震 自宅で生活 できない時	水害 天竜川が 氾濫した時	水害 馬込川が 氾濫した時	備考
中央	元城小学校	053-453-4128	◎	○		
	中部中学校	053-454-6406	○	○		
東	東小学校	053-452-3137	◎	緊		緊：2階以上
	八幡中学校	053-461-1200	○	緊		緊：2階以上
	船越小学校	053-461-1849	○	緊		緊：2階以上
西	西小学校	053-452-1171	◎	○		
	西部中学校	053-454-4496	○	○		
	鴨江小学校	053-452-0925	○	○	○	
県居	県居小学校	053-452-7505	◎	緊		緊：2階以上
	追分小学校	053-472-1281	◎	○		
城北	広沢小学校	053-454-8335	◎	○		
		053-454-8336				
	北部中学校	053-471-4228	○	○		
	蛸塚中学校	053-453-0171	○	○	○	
駅南	(旧高砂)小学校	053-452-4212	○			
	竜禅寺小学校	053-452-0683	◎	緊		緊：2階以上
	南部中学校	053-452-4591	○	緊		緊：2階以上
江西	双葉小学校	053-452-4212	○	緊	○	緊：2階以上
	浅間小学校	053-441-1706	◎	緊	○	緊：2階以上
	江西中学校	053-441-1010	○	緊	○	緊：3階
北	北小学校	053-473-2144	◎	緊		緊：2階以上
	相生小学校	053-461-0830	◎	緊	○	緊：2階以上
江東	佐藤小学校	053-461-0379	◎	緊	○	緊：2階以上
	東部公民館	053-462-1092	○	緊	○	緊：2階
萩丘	城北小学校	053-471-0196	○	○		
	高台中学校	053-471-5474	○	○		
	泉小学校	053-472-5228	○	○		
	萩丘小学校	053-471-4246	◎	○		
	葵が丘小学校	053-436-1461	○			
	瑞穂小学校	053-436-7158	○			
	開成中学校	053-437-1421	◎			
	葵西小学校	053-436-6652	○			
	花川小学校	053-436-1401	◎			
曳馬	曳馬小学校	053-471-4201	○	○	○	
	上島小学校	053-471-3195	○	○	○	
	曳馬中学校	053-461-9737	◎	○	○	
富塚	富塚小学校	053-471-0203	◎	○		
	富塚西小学校	053-474-6333	○	○		
	富塚中学校	053-471-5261	○	○	○	
佐鳴台	佐鳴台小学校	053-448-6768	◎	○	○	
	佐鳴台中学校	053-449-2231	○	○	○	

【凡例】◎：応急救護所 が併設される避難所

緊：洪水時緊急避難施設

中区の市指定避難所



福祉避難所とは

災害時には、生活が困難な災害時要援護者のために「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援護者に応じて順次開設しますので、まずは通常の避難所に避難しましょう。

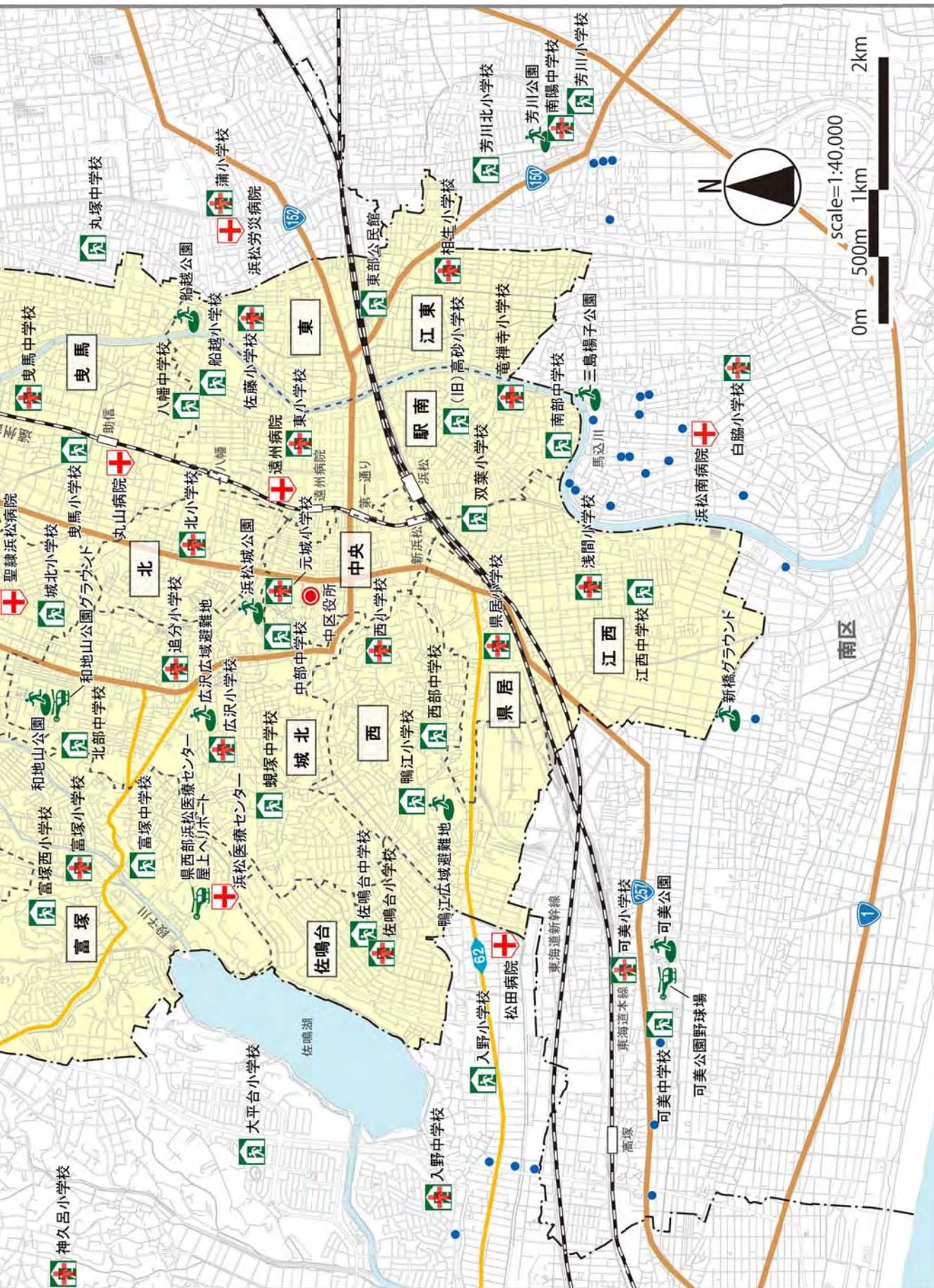
避難所：自宅で生活できなくなった人が避難する施設のこと。

応急救護所：地震発生後、地元の医師などが駆けつけて開設される施設。地震でけが人がいた

場合、軽傷の人以外（軽傷者は自分たちで応急手当）まず応急救護所へ行くこと。

救護病院：災害時に重傷者搬送先として市が指定している病院。

1 災害から身を守る



津波避難ビル・施設：突然起きた地震の津波に対して緊急的に避難する施設として、津波の危険が予想される地域内にあらかじめ指定されている建物。

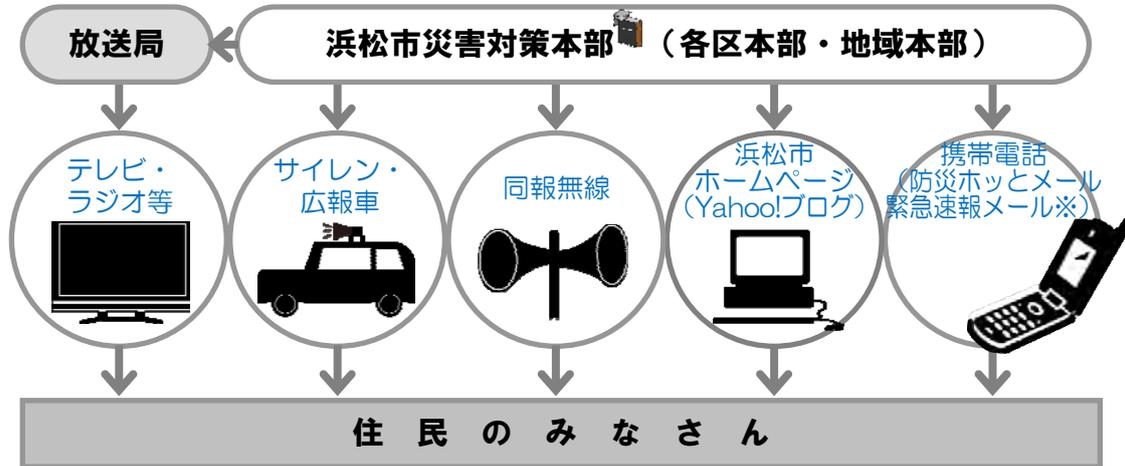
広域避難地：地震による大火災が、避難所に迫った時に次に避難する場所のこと。広い公園などを指定。

ヘリポート：道路が損壊し、他に交通の方法がなくなった場合に、ヘリコプターにより必要最小限度の輸送を行うために、あらかじめ指定した離発着スペース。

2 災害に備える

情報を得る

情報伝達体制



! 雨風が強い時には広報車や同報無線が聞こえない場合があります。情報に注意しておきましょう！

停電に備えて！

災害に伴う停電時にも確実に情報入手できるように備えておきましょう！

携帯ラジオ



携帯電話



災害情報を入手する

FM Haro! (周波数：76.1MHz)

災害時に市の防災本部からの最新情報を「FM Haro!」を通して発信します。



浜松市防災ホットメール

登録された方の携帯電話などに「緊急情報」「地域情報」「気象情報」などを電子メールで配信するサービスです。

今すぐ登録！

ポイント



登録用 QRコード

登録方法

- 1 右の「登録用QRコード」を読み取ります。もしくは下記のアドレスを直接入力してメールを送信します。
【アドレス】 entry@city-hamamatsu.jp
- 2 返信された登録案内サイトの「登録案内」アクセスして、案内に従い登録します。

インターネット

浜松市 防災関連情報

検索

市ホームページより、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

災害対策本部：災害時に対策を決定し、指揮をとる本部。

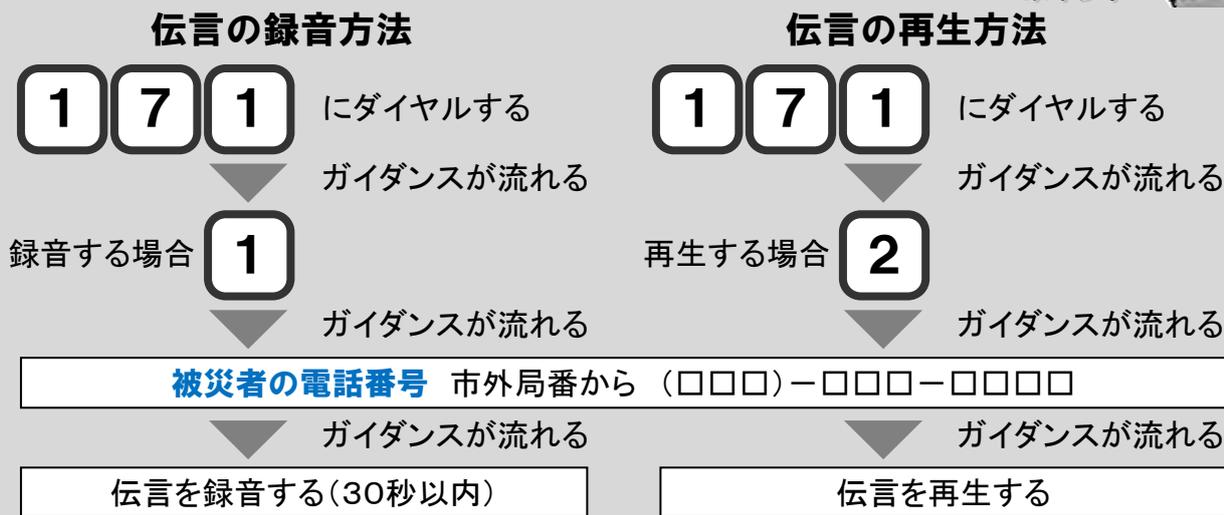
緊急速報メール（エリアメール）：携帯電話向け（無料）の災害・避難情報伝達サービス。配信エリア内の全て（対応機種のみ）の携帯電話に配信される。配信情報は、①避難準備情報、②避難勧告、③避難指示、④土砂災害警戒情報の4種類。

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」

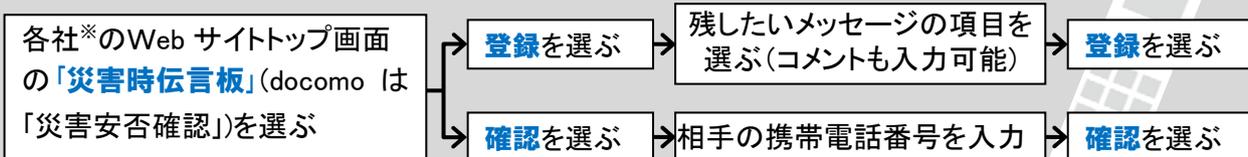
震度6弱以上の地震発生時などに開設されるNTTの災害用伝言サービスです。被災した時、家族や知人の安否確認・連絡に役立ちます。

「171」は毎月1日、15日やお正月三が日などに体験利用できます。一度使ってみてね!



ケータイ「災害用伝言板」

震度6弱以上の地震など大きな災害が発生した時には、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、WILLCOM、EMOBILE

公衆電話を利用しよう

災害発生時には一般電話より公衆電話(緑色とグレー)の方がかかりやすいと言われていいます。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
(10円は戻ってきます)

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

災害発生時は被災地外から被災地へ電話が集中してかかりにくくなります。逆に被災地から外部へは比較的にかかりやすいと考えられます。

そのため、遠くに住む親戚や知人を連絡中継点として決めておきましょう。



事前にできること

地震編

地震による火災や津波から避難するためにも、まず家の中の逃げ道を確保！

ポイント



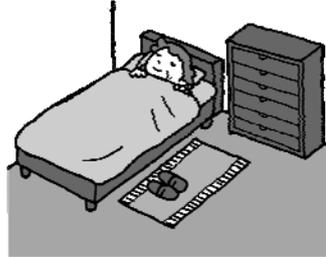
家の中の安全対策

①家具のない安全なスペースを確保する



長時間家族が過ごす部屋には、背の高い家具などを置かず、人の出入りが少ない部屋に置くようにしましょう。

②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）



倒れた家具で避難が遅れる可能性があるため、倒れても下敷きにならない家具の配置をしよう。

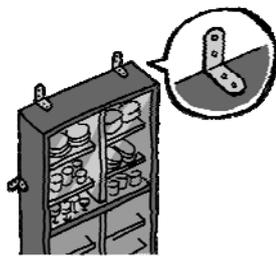
③出入口付近や通路には家具や物を置かない！



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。出入口付近には家具などを置かない。

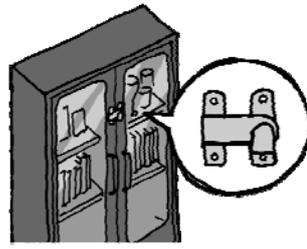
家具の安全対策

①家具の固定



固定器具（L字金具や支え棒）などで固定する。二段重ねの家具は、つなぎ目を金具で連結する。

②開き戸への止め金具の取り付け



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材質のシートやふきを敷く。

③ガラスの飛散防止



窓ガラスを強化ガラスに変える、もしくは飛散防止フィルムを貼る。

④壁・床・天井に気を配る



壁に飾った額や天井から吊るす照明などはやめてつくり付けにする。寝室にスリッパや靴を置いておく。

⑤収納の工夫



高いところに重い荷物を置かない。

まずは家具の固定とガラスの飛散防止から始めよう！

ポイント



屋外の安全対策

- ☞ベランダ：植木鉢や物干し竿などの落下対策
ベランダから避難できるように常に整理整頓
- ☞屋 根：アンテナをしっかりと固定
屋根瓦のひび割れ、ずれ、はがれの点検・補強
- ☞ブロック塀：土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⇒※ブロック塀補助制度の案内
- ☞プロパンガス：ボンベを鎖でしっかりと固定



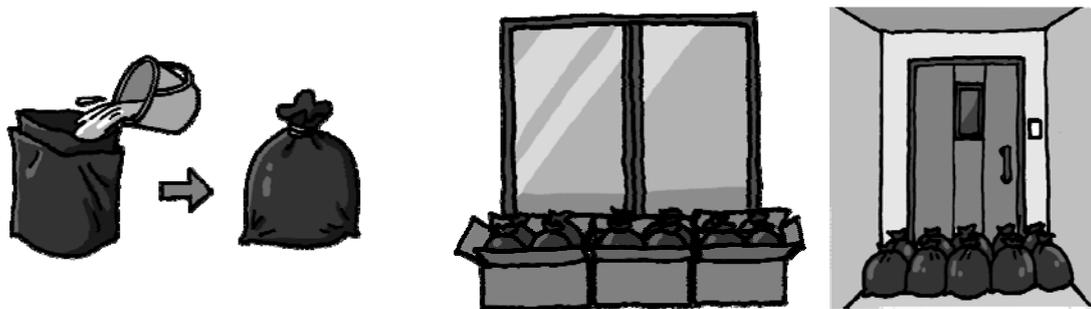
※建物耐震診断の案内

浜松市では、昭和 56 年 5 月 31 日以前に建築された木造住宅など、一定の条件を満たす住宅を対象に、無料耐震診断や耐震改修に係わる補助制度を設けています。
詳しくは・・・浜松市役所建築行政課 (Tel: 053-457-2471 Fax: 053-457-2469)

風水害編

屋外の安全対策

- ☞屋根材（瓦など）の点検（風で飛ばされないか）
- ☞アンテナの補強
- ☞雨戸や窓の補強
- ☞フェンスの補強
- ☞家の周りやベランダ等に置いてある風で飛ばされる危険がありそうな物（植木鉢、物干し竿など）の整理・固定
- ☞雨どいのつまりを除去する
- ☞排水溝の水の流れをよくする
- ☞側溝の掃除（水の流れを阻害する落ち葉の除去）
- ☞低い土地では土のう袋を用意



※土のうの作り方

いざという時に役立つ知識

火災発生時の対応

初期消火

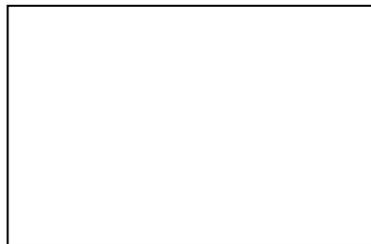
ステップ1

- 大きな声で「火事だ!」と叫び、隣近所に知らせる。
- 声が出ない場合は非常ベルや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。



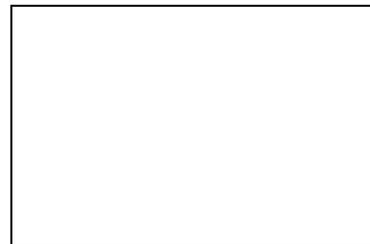
ステップ2

- 火が横に広がっているうちは消火可能。
- 消火器のほか、水や座布団など身近なものを利用して消火。



ステップ3

- 火が天井に届いてしまったら、迷わず避難。
- 避難する時は燃えている部屋の窓ガラスやドアを閉めて空気を遮断。



ケガ人の対応

地震時にケガをした時は・・・

軽傷者

医者を必要とせず
手当て可能な人



- 家庭内や地域で応急手当

応急救護所

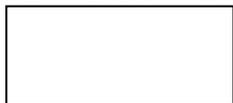
- 地震発生後、地域の医師などを医療関係者がかけつけて開設される施設
- 避難所となる小学校などが指定



対応不可能な重傷者を搬送

中等傷患者

入院は必要ないが
医者が治療すべき人



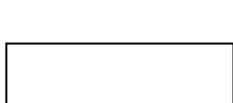
救護病院

- 災害時の重傷者搬送先として市が指定している病院



重傷患者

入院が必要な人



災害拠点病院



災害拠点病院：災害発生時に被災地内の重傷の傷病者を受け入れるなど、地域の医療活動の中心となる機能を備えた病院。

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よ！



消火器の使い方

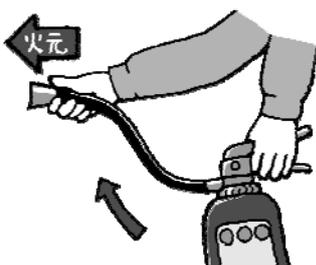
ステップ1

安全ピンをはずす。



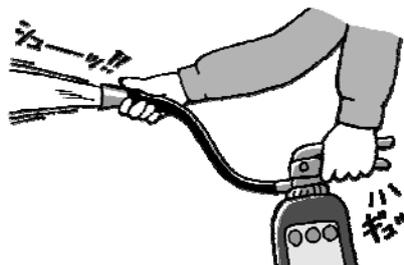
ステップ2

ホースをはずし、ノズルを火災に向ける。



ステップ3

レバーを強く握る。



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、その上を強く押える。
- ②傷病者の血液に触れると感染を起こす危険があるためできる限りビニール袋等を使う。



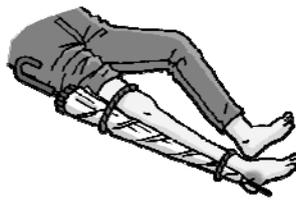
やけど

- ①流水で十分冷やす（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冷やした後はきれいな布で保護し、最寄りの応急救護所へ行く。



骨折

- ①折れた部分に添え木を当てて固定し、最寄りの応急救護所へ行く。
- ②適当な添え木がない場合、板、雑誌、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、上から三角巾や布で固定する。



災害時要援護者のためにできること

災害時要援護者とは？

災害時要援護者とは、ひとり暮らしの高齢者、障がいのある方、妊婦など、災害時に1人では避難が困難な人のことです。

災害時は地域全体で要援護者を支援していくことが必要です。



災害時にケガで移動できなくなれば、自分も災害時要援護者の立場になるよ。自分自身のことと思って助け合う気持ちが大事だね！

ポイント



日頃から災害時要援護者が安心して暮らせる地域を目指して

要援護者の身になった防災環境の点検

- ・ 放置自転車等の障害物の有無、目や耳の不自由な人や外国人向けの警報や避難伝達方法の有無などを点検しておく。



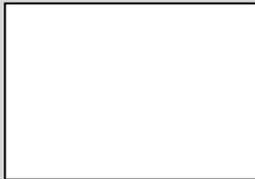
避難する時はしっかりと誘導

- ・ 1人の要援護者に対して複数の住民で対応するなど、地域で具体的な救助体制を決めておこう。



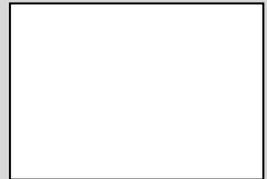
困った時こそ思いやり

- ・ 困っている人や要援護者に温かくおもいやりのある行動を。



日頃からのご近所づきあい

- ・ 災害時の支援活動を円滑にするためにも、地域における日頃からのご近所同士の交流を大切にしよう。



避難誘導する時のポイント

高齢者や傷病者



- ・ 複数の人で対応します。
- ・ 緊急時は背負ったり、担架を使います。

目が不自由な人



- ・ 杖(つえ)を持つ手と反対側のひじに軽く触れゆっくり誘導します。
- ・ 障害物等を説明しながら進みます。

耳が不自由な人



- ・ 口を大きく動かし、はっきり、ゆっくりと話します。
- ・ 筆談や身振りなどで伝えます。

車いすの人



- ・ 階段では2人以上で支援します。上りは前向き、下りは後ろ向きに。
- ・ 支援者が1人の時は背負います。

外国人



- ・ 身振り手振りで意思疎通を図ります。



「あんしん情報キット」を知っていますか？

浜松市の民生委員・児童委員では、65歳以上の高齢者世帯や災害時要援護者などで希望された方に「あんしん情報キット」を配布しています。

キット内には、氏名、血液型、アレルギーの有無、緊急連絡先などが記入されており、冷蔵庫に保管して頂いています。キットのある家庭は、冷蔵庫の扉にマグネットシートが貼ってあります。災害時には活用してください。



地域で助け合う 自主防災隊

自主防災隊とは？

災害発生時は隣近所の協力や助け合いが大切です。
阪神・淡路大震災では約 95%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。

「自主防災隊」とは、いざという時のために日頃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です。

イメージイラスト

自主防災隊の平常時の活動

防災知識や防災についての広報・周知	危険箇所や防災上の問題点の確認	防災資機材の整備・点検	防災訓練を実施
 <p>例えば・・・ 地域の防災マップの作成など</p>	 <p>例えば・・・ 避難経路上の崖地や擁壁の点検など</p>	 <p>例えば・・・ 防災倉庫の点検など</p>	 <p>例えば・・・ 避難誘導訓練、図上避難訓練（DIG）など</p>

自主防災隊の災害時の活動

この冊子や防災マップを活用して、地域や自主防災隊で「防災学習会」や「防災訓練」を行いましょ！

ポイント



図上避難訓練 ^{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。

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月に1度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ち出し品の点検、飲料水・非常食の交換などを行います。



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経路を決めよう！

防災マップを使って、避難場所とそこへ向かう道順（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 災害ごとに避難先（避難所や身近で安全な場所等）を設定（P●に記入した施設名）し、防災マップに印をつけます。
また、書き込み欄に避難所の名称を記入します。
※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 自分の家からそれぞれの避難先までの避難経路を3つ考えてみましょう。
※災害時は道路が通行できない場合もあるため、3つ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

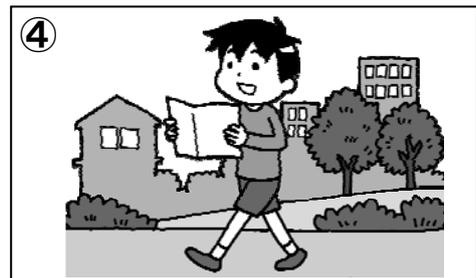
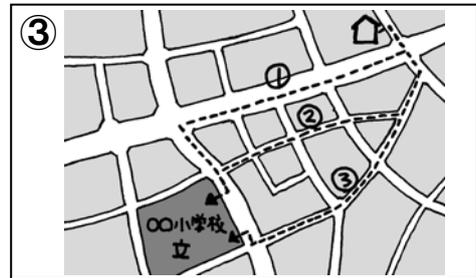
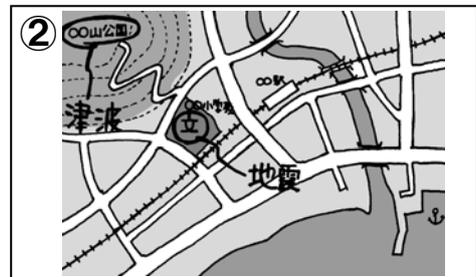
- 👉 避難先まで一番早く行ける経路を選ぶ
- 👉 できる限り広い道路を選ぶ
- 👉 がけ地や河川、橋などをできるだけ避けた経路を選ぶ

- 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てみましょう。

★チェックポイント

- 狭い道路
- 住宅が密集している場所
- 土砂災害危険箇所
- ガードレールのない側溝（溝）など

- ⑤ 点検した結果から、避難経路を見直しましょう。

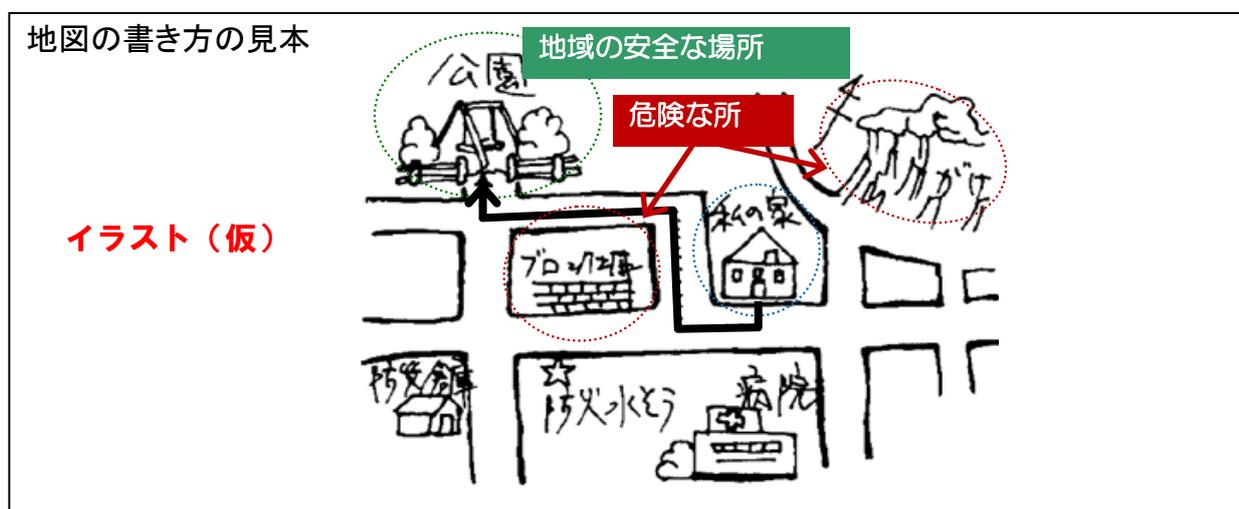


家族全員が1人1枚の防災カードをつくろう！

オモテ面：自宅から避難先までの道順地図の書き方

防災カードに、自宅から避難先（家族や地域で決めた安全な場所や避難所）への道順を書きましょう。

- ①家と避難先のまわりの主な道路を書く
- ②自宅と避難先の位置を書く
- ③避難する道順を書く
- ④道順で目印になる建物（郵便局、大きい木など）を書く



ウラ面：防災カードの書き方みほん

下の書き方のみほんを参考に折込の「防災カード」を一人ひとりが記入しましょう。

書き方の見本



イラスト

記入した「防災カード」は、いつも持ち歩くカバンやお財布に入れておいてね！

非常持出品・備蓄品を準備しよう



非常持出品チェックリスト 避難する時に持ち出すもの

項目	品名	✓	項目	品名	✓
必需品	携帯ラジオ		救急セット・常備薬	ばんそうこう	
	懐中電灯			ガーゼ・三角巾	
	予備電池			消毒薬	
	ヘルメット・防災ずきん			マスク	
	笛(ホイッスル)			持病の薬	
貴重品	現金(1,000円札と公衆電話用の10円玉)		衣類	上着・下着・靴下	
	通帳類・証書類(預貯金通帳や免許証、健康保険証、権利証書のコピー等)			雨具	
非常食	飲料水(1人あたり必要最低限500ml×3本程度)			タオル	
	乾パン		生活用品	ウェットティッシュ・トイレトペーパー	
	缶詰・レトルト食品			キッチン用ラップ	
	缶きり			使い捨てカイロ	
		その他	防災マップ		
点検日1	年 月 日		点検日2	年 月 日	

非常備蓄品チェックリスト 最低3日間、できれば5日間生活できる準備を!

項目	品名	✓	項目	品名	✓
非常食品	飲料水(一人1日3リットルが目安)		生活用品	雨具	
	アルファ米、乾パン類			ビニール袋	
	インスタント食品			トイレトペーパー	
	缶詰			ロープ	
	ポリタンク・非常用給水袋			布製ガムテープ	
燃料	卓上コンロ			新聞紙	
	ガスボンベ			キッチン用ラップ	
衣類	上着・下着			使い捨てカイロ	
	靴下			ドライシャンプー	
工具類	バール・スコップ			自転車	

あると便利なもの

<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 <input type="checkbox"/> おくすり手帳 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 予備のメガネ <input type="checkbox"/> 予備の補聴器	【赤ちゃん(乳幼児)のいる家庭】 <input type="checkbox"/> 離乳食、粉ミルク <input type="checkbox"/> 哺乳びん <input type="checkbox"/> おぶい紐 <input type="checkbox"/> 乳幼児用紙おむつ・お尻ふき <input type="checkbox"/> バスタオル 等 【妊婦さんのいる家庭】 <input type="checkbox"/> 脱脂綿 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> さらし <input type="checkbox"/> T字帯 <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ビニール風呂敷 <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 母子手帳 等
--	--

浜松市危機管理課 〒430-8652 浜松市元城町103番地の2 TEL(053)457-2537

「●●●●●●」と別冊はホームページにて閲覧することができます。 <http://www.●●●●●●>