

資料②

東区



東区版避難行動計画

保存版



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！

避難の仕方は3ページ〜16ページ

マップの記入の仕方は25ページハ

カードの作り方は26ページハ

浜 松 市
平成 24 年〇月

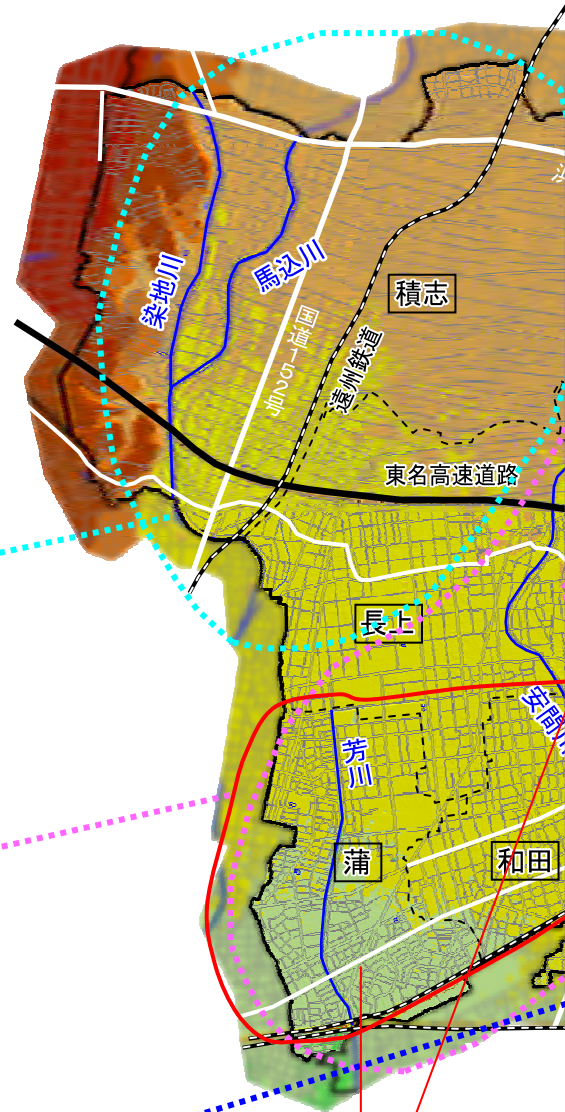
1 災害から身を守る

東区の災害特性

東区は、市の中心部から北東に約7kmに位置し、東側が天竜川に接しています。地形は南部が最も低く、北へ向かうほど高くなっています。

なお、天竜川河口から約8km（最南端）離れており、東海地震に伴う津波被害は想定されていません。

東区の標高



馬込川沿い

- 区境に標高50m以上の三方原台地が位置しています。馬込川の東側は天竜川によるはん濫平野^{れき}となっています。
- 大昔は馬込川まで天竜川が流れており、区全体の地質は天竜川によって運ばれた砂や礫^{れき}、泥によってつくられました。そのため、地震により液状化^{れき}が発生する可能性があり、注意が必要です。
- 馬込川がはん濫した場合は、0m以上1m未満の浸水が発生する可能性があります。近年は集中豪雨^{れき}の発生が増えているため、急な河川水位の上昇に注意が必要です。

安間川沿い・区南部

- 地盤は天竜川によって運ばれた砂や礫^{れき}、泥によってつくられています。地震時は、特に安間川の下流部において液状化^{れき}が発生する可能性があり、注意が必要です。
- 区南部は、区の中でも標高が低い地域であるため、天竜川がはん濫した場合は深く浸水（浸水深2m以上5m未満）するおそれがあります。
- また、安間川がはん濫した場合は、川沿いでは0m以上1m未満の浸水が発生するおそれがあります。馬込川沿いと同様、集中豪雨による急激な河川の水位上昇に注意が必要です。

天竜川沿い

- 天竜川沿いは、標高5~20mで、天竜川のはん濫平野に位置します。
- 地質は、天竜川が運んだ砂や礫^{れき}によってつくられています。そのため、地震による液状化^{れき}が発生する可能性があり、注意が必要です。
- 天竜川がはん濫した場合は、安間川の東側で非常に深く浸水（2m以上5m未満）するおそれがあるため、危険を感じたら早めの避難が必要です。

木造建物が多い市街地

- 蒲地区、及び和田、長上、笠井地区の一部では、木造建物が多い市街地が見られます。
- 静岡県第3次被害想定において、東海地震が発生した場合の延焼火災の恐れが高くなっています。

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

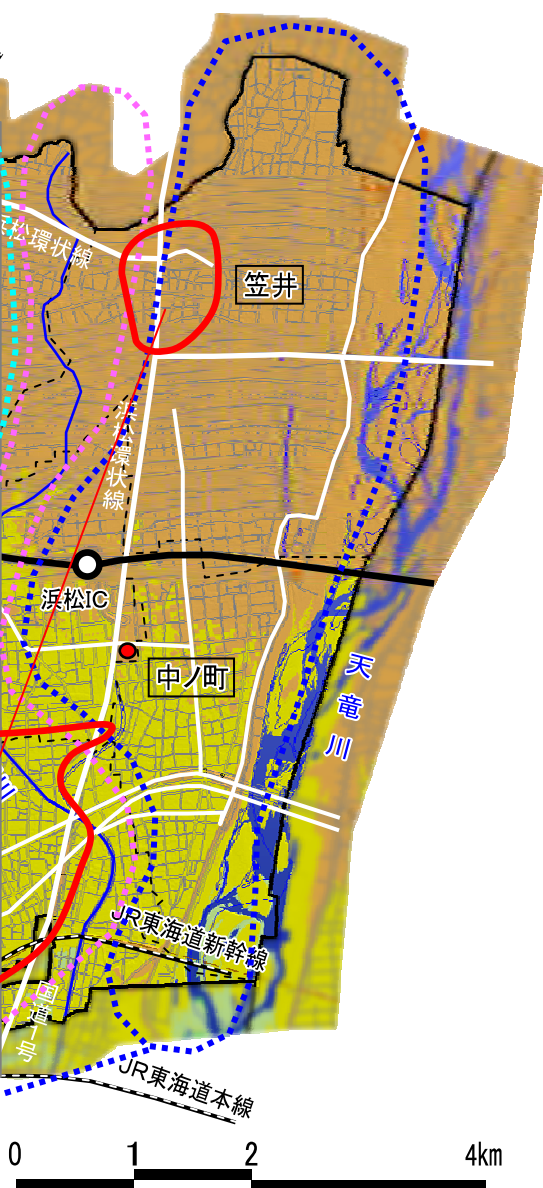
礫（れき）：直径2mm以上の岩石の破片のこと

集中豪雨：比較的狭い地域に短時間に降る豪雨。

液状化：揺れによって地盤の地下水と砂が分離し、地盤がゆるくなり、建物が傾く、地面から砂が噴き出すなどの現象。東区では、ほぼ全域で発生する可能性があり、特に馬込川や安間川沿いの一部で危険性が高いと想定。

※これまでの土地の利用状況により危険度は異なる。

これまで東区で発生した主な災害



地震

- 1707年(宝永2年) 宝永地震 (マグニチュード 8.4)
 - 家の大破、地盤沈下、地割れなどが発生したとの記録あり
- 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)
 - 天王町で液状化、積志で寺が大破、有玉で全壊 7 棟・半壊 30 棟などの記録あり
- 1944年(昭和19年) 東南海地震 (マグニチュード 8.0、震度 5~6)
 - 東区内で全壊 120 棟、半壊 200 軒の被害の記録あり
 - 中野町では六所神社社殿や住宅 100 棟余が倒壊したとの記録あり



東南海地震における六所神社社殿の倒壊(中野町)

風水害

- 1974年(昭和49年) 七夕豪雨
 - 台風8号と梅雨前線により連続雨量約 300 mmを記録
 - 有玉西町で染地川が決壊し、馬込川までの一帯が浸水



七夕豪雨時の浸水の様子(左)有玉北町(右)有玉西町

- 1998年(平成10年) 台風
 - 台風 4 号による大雨で静岡県各地では洪水被害が発生
 - 安間川沿いも浸水被害



安間川沿いの浸水被害状況(下石田地区)

凡例

	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100m未満

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

東区では、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。普段の備えが命を守ります。

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)



※平成 24 年に国が行った「南海トラフ巨大地震による被害想定」によると、東区は最大震度 7 との想定となっています。この結果を踏まえ、平成 25 年度に、静岡県の第 4 次被害想定による見直しを行う予定です。

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



液状化のイメージ

区全域で液状化が発生する可能性あり



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

- ☞ 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

東海地震予知情報 (警戒宣言発令)

東海地震発生のおそれがある場合に発表

- ☞ 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

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。

警戒宣言：東海地震の発生のおそれを警告する宣言。

地震がおきてからの避難行動のポイント

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

- ☞ 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
※ガスマイコンメーター付き機器であれば、大地震時は自動的に消火される。
- ☞ ラジオなどで情報を確認する

まわりの状況を確認する

津波が心配な場所にいる場合の避難行動は次ページへ

- ☞ 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
- ☞ 漏電、ガス漏れに注意する
- ☞ 子どもを迎えに行く

自宅が住めない状況なら避難所へ

- 普段より、近くの避難所や地域で決めた
- ☞ 避難先などを確認しておく
- 家を離れる時はガスの元栓を締め、電気
- ☞ のブレーカーを切り、施錠する。
- 避難所に向かう時、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

自宅が住める状況なら自宅で待機

- ☞ 余震に注意する
- ☞ 近所の人の様子を確認し、助け合う
- ☞ 携帯ラジオなどで正しい情報を入手する
(デマには惑わされない)



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)

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。

地震がおきた時の場所や状況に応じた行動

街なかなど



デパート・スーパー

- ・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



エレベーター内

- ・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



路上

- ・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



自動車運転中

- ・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）



鉄道

- ・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

- ・机の下など、安全な空間に逃げる
- ・先生の指示に従い行動する
- ・津波の恐れが無い所であれば保護者は子どもを迎えに行く



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、広い幅の道路を通して広域避難地や公園など、できる限り広い空間へ避難

広域避難地は 15~16 ページへ



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。

津波

平成 24 年に国が行った「南海トラフ巨大地震による津波高・浸水域及び被害想定」によると、東区では天竜川沿いを含め、津波による浸水のおそれはないとされています。



静岡県第 4 次被害想定が公表されます

平成 25 年度に静岡県第 4 次被害想定が公表される予定です。今後新しい想定が発表になった段階で、市民の皆様にお知らせする予定です。今後の新しい情報にも十分注意してください。



※着色部分が想定浸水域

津波が心配な場所にいる場合の避難行動のポイント

東区では、津波による被害は想定されていませんが、遠州灘や浜名湖に近い場所など海岸部で地震にあった場合は、すぐに高い場所へ避難！

大きな地震が発生したら・・・

すぐに 可能な限り 高いところへ！
津波警報などが解除されるまで避難場所を動かない！



1 寝室は安全な空間に／枕元に懐中電灯を

寝ている場所に家具が倒れてこない工夫など

2 家から外に出るまでの避難ルートを確認

ドアや玄関に家具や物を置かない工夫など、外に通じるルートを確認する

3 普段から津波が来た場合の避難先を決めて、現地を確認

とっさに行動できるよう、海岸部に近い場所で勤務している方などは、**近くの津波避難ビルや高台などを決め、避難ルートや昇り口などを事前に確認しておく**

4 「津波だ、逃げろ！」と呼びかけながら真っ先に避難

5 想定にとらわれず、すぐに可能な限り高い場所へ避難

揺れがおさまったら**情報など待たず、すぐに避難可能な限り高い場所へ避難**
家族などと連絡を取り合う時間はないため、**お互いを信じて各自で避難**（普段からの話し合いが大切！）

6 津波警報などが解除されるまで避難場所を動かない

7 情報収集

携帯ラジオや防災ホットメールが有効

津波から生き抜く7ヶ条



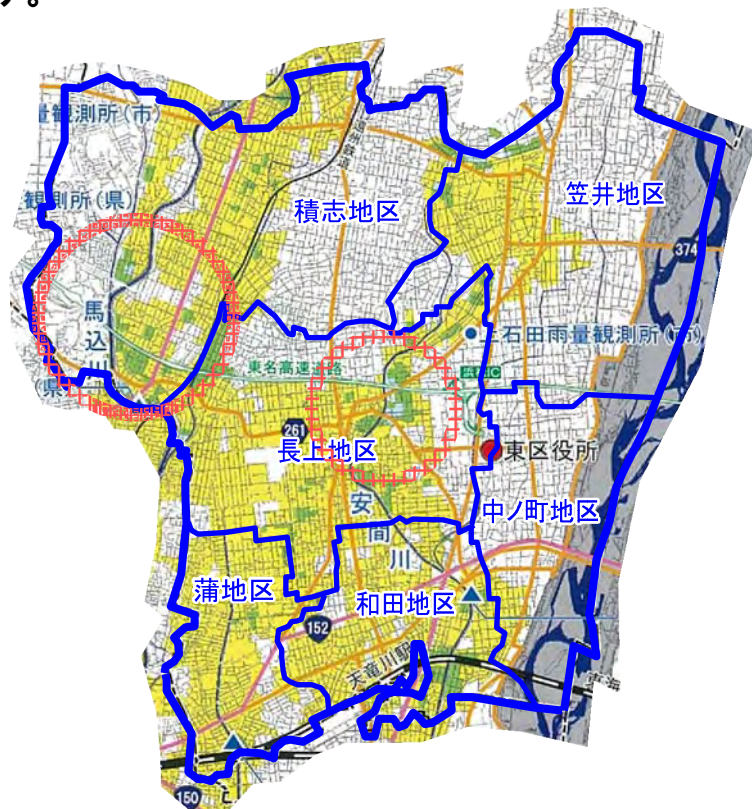
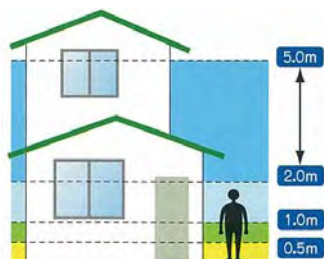
風水害

安間川・馬込川で、はん濫のおそれがある場合

近年は局所的な集中豪雨が頻発しており、中小河川にはん濫の危険性が高まっています。安間川・馬込川沿いでは1m以上の浸水が想定される地域もあるため、注意が必要です。

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。



安間川・馬込川浸水想定区域図

避難行動のポイント

馬込川の松江水位観測所(中区)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。

河川の水位は直接見に行かないで!
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!

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。

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。

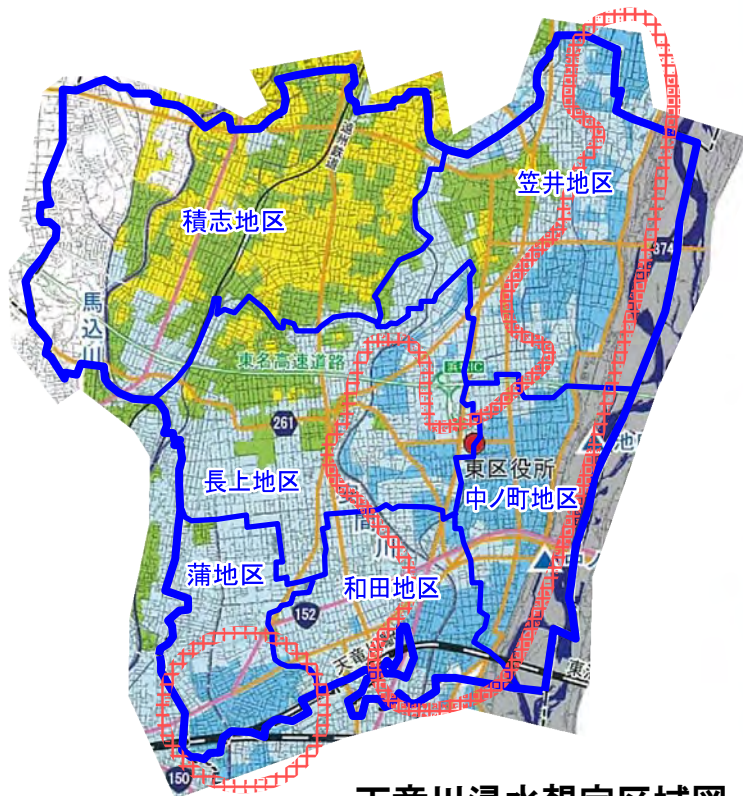
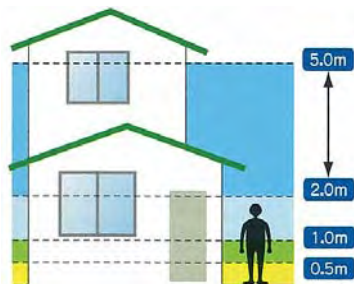


天竜川で、はん濫のおそれがある場合

天竜川に近い笠井、中ノ町、和田地区や土地の低い蒲地区にお住まいの方は特に注意してください。

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2~5m未満)

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。



天竜川浸水想定区域図

天竜川の中ノ町水位観測所の水位が「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！

避難行動のポイント

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。

ポイント

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。

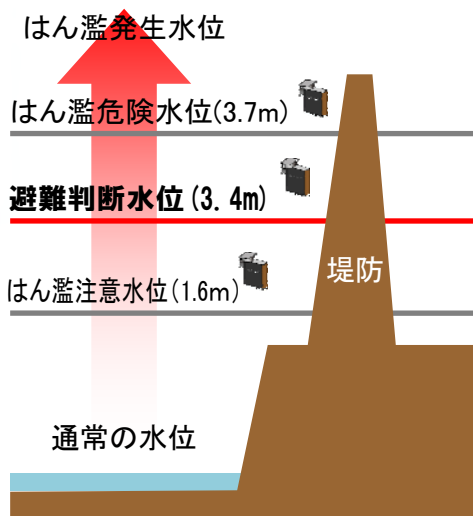
それ以外の区域

自宅の2階以上に一時的に避難します。

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)



※カッコ内は、中ノ町観測所の水位

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下記へ

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 ・雨量データ等
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・中部地方の雨量データ ・注意報・警報等
	携帯電話 	http://i.river.go.jp	

テレビ(NHK総合・SBS)でも河川の水位情報が見られるよ!



※気象庁の情報では、東区は「遠州南」エリアに区分されます。









※浜松市防ホッとメールの情報では、東区は「浜松南部」エリアに区分されます。

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。

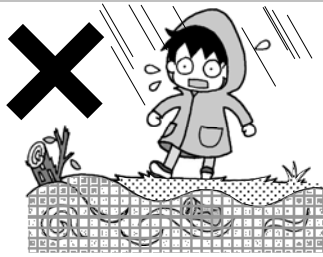
はん濫危険水位：洪水により、家屋浸水などの重大な被害を生じるはん濫のおそれがある水位。

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/h(強い雨)	30~50 mm/h(激しい雨)	50~80 mm/h(非常に激しい雨)	80 mm/h 以上(猛烈な雨)
				
	側溝があふれ、小河川では氾濫が始まる。	バケツをひっくり返したように降る。が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。	恐怖を感じる。大規模な災害が発生する恐れが高い。
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(猛烈な風)
				
	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。	屋根が飛ばされる。木造家屋全壊が始まる。

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



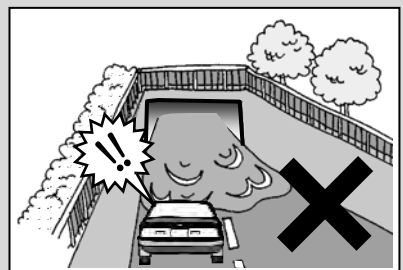
お隣同士で声を掛け合うなどして、2人以上で避難するようにしましょう。

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。マンホールや側溝を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。

土砂災害

東区では、積志地区の西部において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

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！

ポイント

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。



がけ崩れ

斜面が突然崩れ落ちる災害です

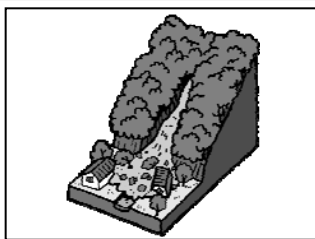


前兆現象（前ぶれ）

- ・ 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

山腹や川底の石や土砂が、長雨や集中豪雨などの大量の水と一緒に津波のように襲ってくる災害です



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。

ポイント



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。

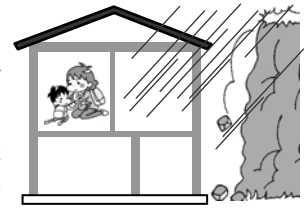
台風などで避難所
に行くのが危険な場
合も身近で安全な場
所に避難しましよ
う。



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。

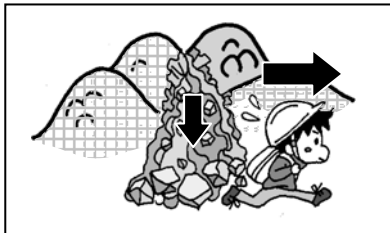


身近で安全な避難場所とは…？

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！

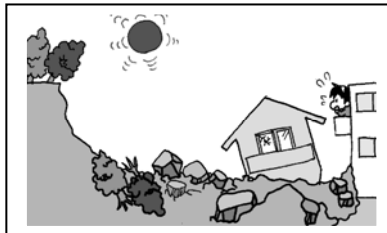
避難時はこんなことに注意

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。様々な状況から危険を自ら判断して、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、家族に高齢者や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。

わが家の状況

・土砂災害の危険がある
・土地が低い
・災害時要援護者がいるなど

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

避難時の状況

・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 自宅の2階以上に避難
- え 知人宅や集会所など、
- ば 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

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：自宅では生活できなくなった人が避難する施設のこと。

東区の市指定避難所

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る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 安間・馬込川 が氾濫した時	備考
笠井	笠井小学校	053-434-1042	○	緊	○	緊：2階以上
	豊西小学校	053-434-1165	○	緊		緊：2階以上
	笠井中学校	053-434-1079	◎	緊	○	緊：2階以上
長上	与進小学校	053-421-1542	◎	緊	○	緊：2階以上
	与進中学校	053-421-1558	○	緊	○	緊：2階以上
	与進北小学校	053-421-6976	○	○	○	
和田	和田小学校	053-421-0134	◎	緊	○	緊：2階以上
	天竜中学校	053-421-0172	○	緊	○	緊：3階以上
	和田東小学校	053-422-0125	○	緊	○	緊：3階以上
中ノ町	中ノ町小学校	053-421-0059	◎	緊	○	緊：2階以上
積志	積志小学校	053-434-0027	◎	○	○	
	積志中学校	053-434-0143	○	○	○	
	中郡小学校	053-433-0927	○	○	○	
	大瀬小学校	053-434-4620	○	緊	○	緊：2階以上
	有玉小学校	053-435-0051	○	○	○	
	中郡中学校	053-433-2717	◎	○	○	
蒲	蒲小学校	053-461-2644	◎	緊		緊：2階以上
	丸塚中学校	053-461-8724	○	緊	○	緊：2階以上

【凡例】◎：応急救護所が併設される避難所

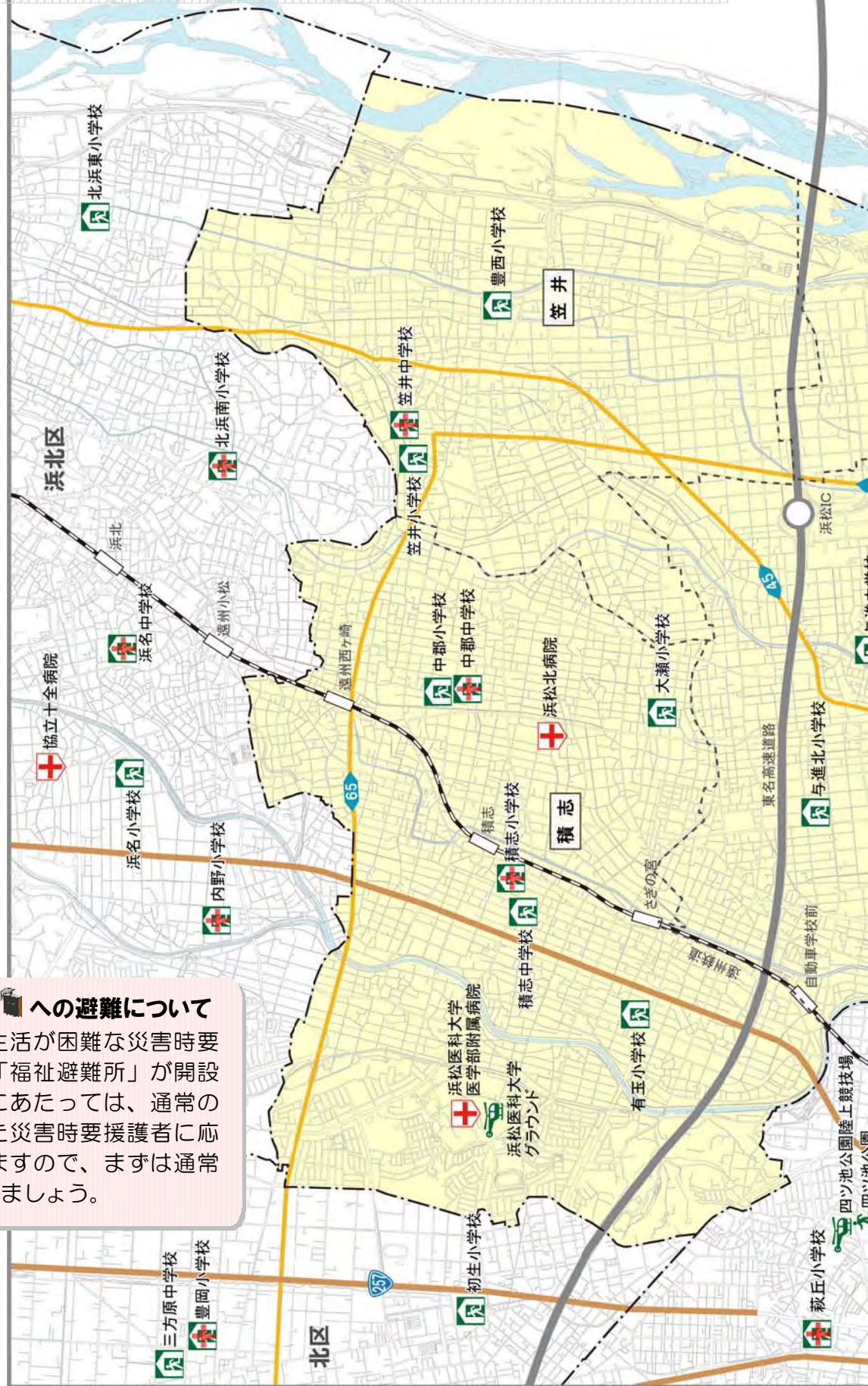
緊：洪水時緊急避難施設

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）は、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。

東区の市指定避難所

1 災害から身を守る



福祉避難所への避難について

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。

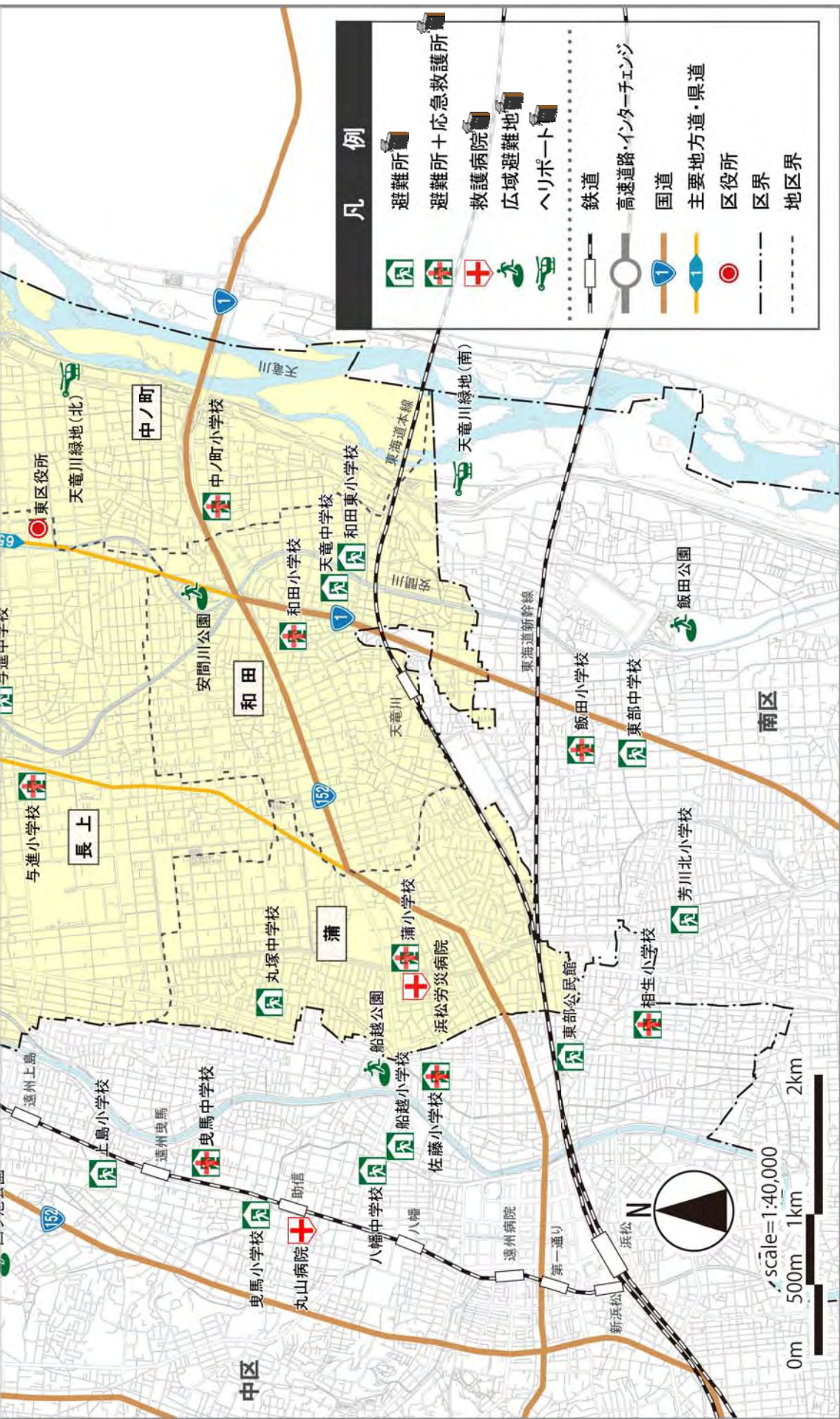
避難所：自宅で生活できなくなった人が避難する施設のこと。

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）は、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



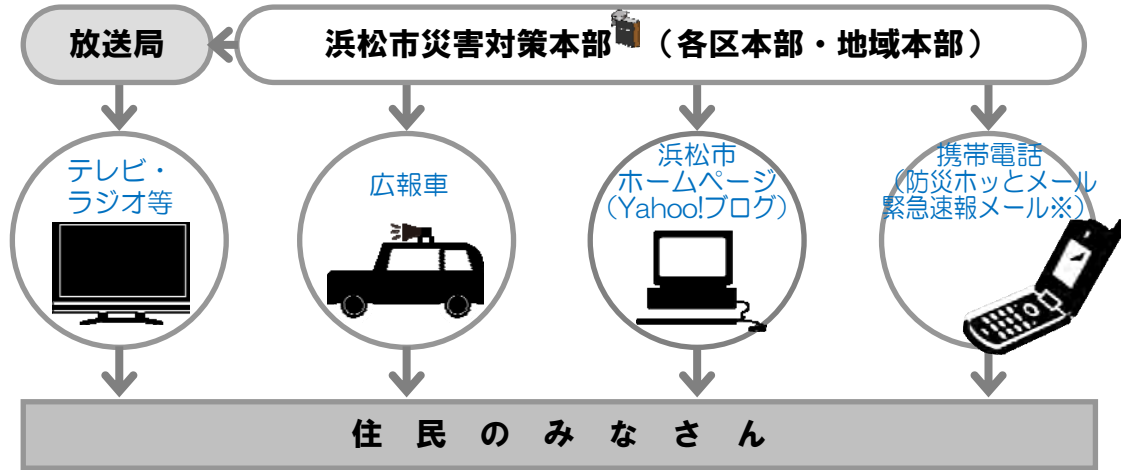
広域避難地：地震による大火災が、避難所に迫った時に次に避難する場所のこと。広い公園などを指定。

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



防災ホットメール
緊急速報メール
docomo
au
SoftBank

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



登録用QRコード

登録

- 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

方法

- 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!

ポイント



伝言の録音方法



伝言の再生方法



被災者の電話番号 市外局番から (□□□) - □□□ - □□□□

ガイダンスが流れる

ガイダンスが流れる

伝言を録音する(30秒以内)

伝言を再生する

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。

各社※のWeb サイトトップ画面の「災害時伝言板」(docomo は「災害安否確認」)を選ぶ

登録を選ぶ

残したいメッセージの項目を選ぶ(コメントも入力可能)

登録を選ぶ

確認を選ぶ

相手の携帯電話番号を入力

確認を選ぶ

※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



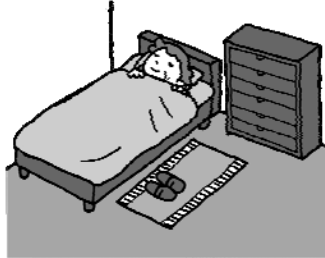
家の中の安全対策

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。

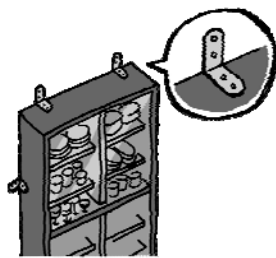
③出入口付近や通路には家具や物を置かない！



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。

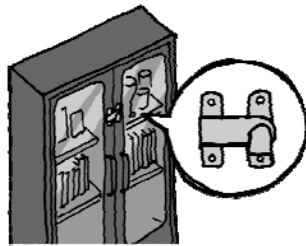
家具の安全対策

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。

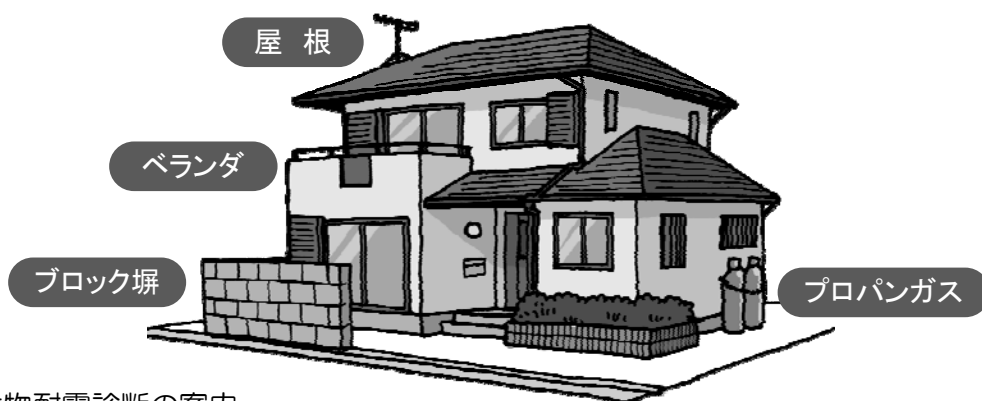
まずは家具の固定とガラスの飛散防止から始めよう！

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



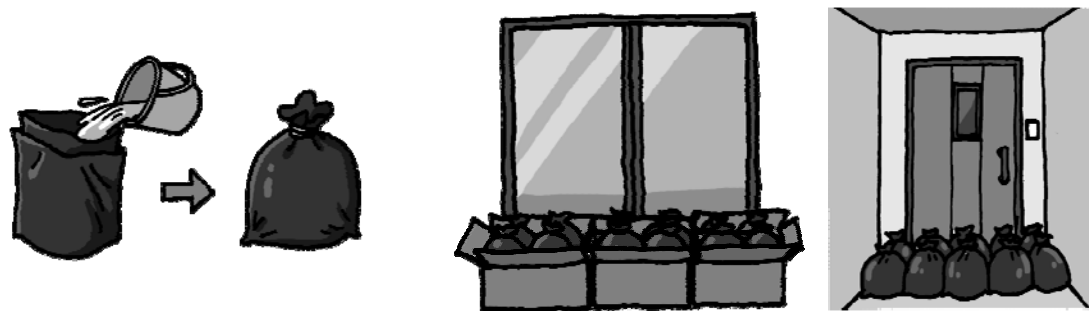
※建物耐震診断の案内

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)

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・・・

軽症者

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

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



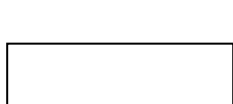
中等症患者

入院は必要ないが
医者が治療すべき人



重症患者

入院が必要な人



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

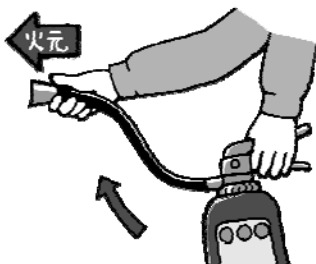
ステップ1

安全ピンをはずす。



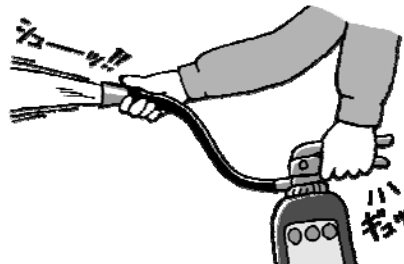
ステップ2

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。



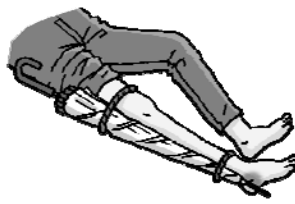
やけど

- 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、耳や目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。キットのある家庭では、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

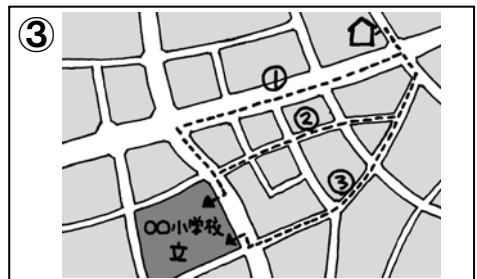
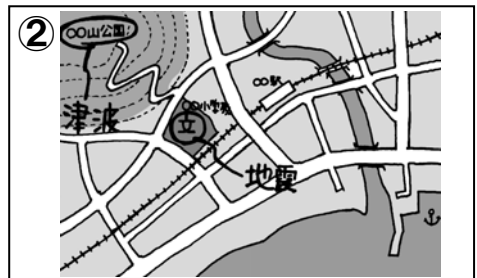
- 👉 避難先まで一番早く行ける経路を選ぶ
- 👉 できる限り広い道路を選ぶ
- 👉 がけ地や河川、橋などをできるだけ避けた経路を選ぶ

- 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。

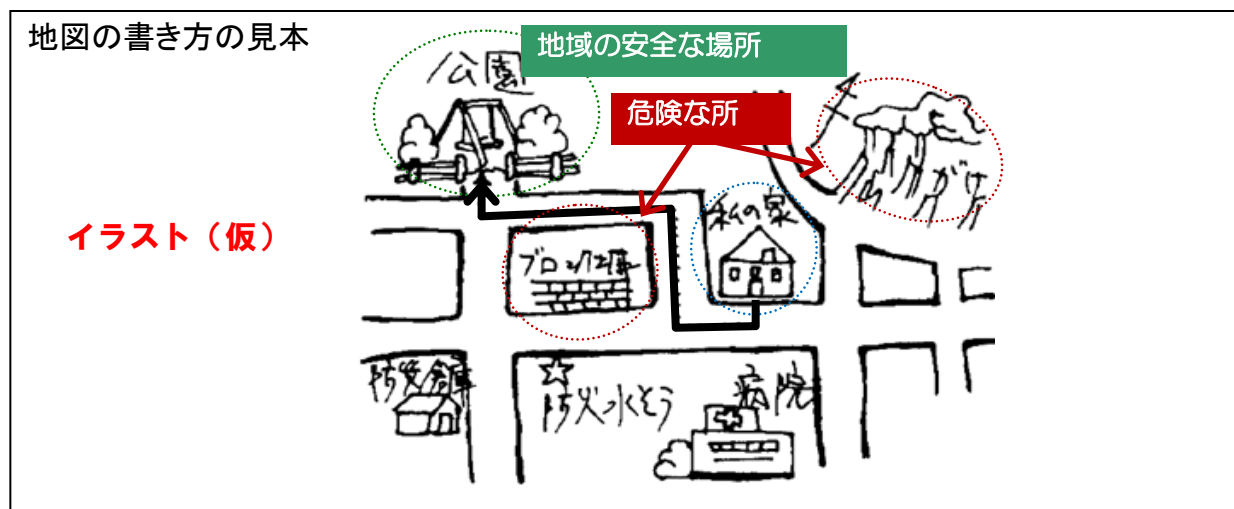


家族全員が1人1枚の防災カードをつくろう！

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	

あと便利なもの

- 携帯電話の充電器
- おくすり手帳
- 簡易トイレ
- 予備のメガネ
- 予備の補聴器

【赤ちゃん(乳幼児)のいる家庭】

- 離乳食、粉ミルク
- 哺乳びん
- おぶい紐
- 乳幼児用紙おむつ・お尻ふき
- バスタオル 等

【妊婦さんのいる家庭】

- 脱脂綿
- ガーゼ
- さらし
- T字帯
- ティッシュ
- ビニール風呂敷
- 新聞紙
- 母子手帳 等

浜松市東区区振興課 〒435-8686 浜松市東区流通元町20番3号 TEL(053)424-0115
 浜松市危機管理課 〒430-8652 浜松市中区元城町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.●●●●●>