災害から身を守る

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！

浜松市

災害特性
P1
地震
1 災害から身を守る
P3
風水害・土砂災害
P7
緊急避難場所・避難所
P16
2 災害に備える
P21
3 わが家の防災チェック
P29

1 災害から身を守る

浜名区（浜北地域）の災害特性

浜名区（浜北地域）は遠州灘から約14km（区南側境）に位置し、東側に天竜川が流れています。本地域の地形や地質は天竜川により大きな影響を受けてきました。

なお、天竜川河口部から離れているため、本地域には津波は及ばないとされています。

丘陵地・山地

土砂災害は13ページへ

- 標高40～300mの丘陵地・山地となっており、麁玉地区堀谷付近が浜名区（浜北地域）内で最も標高の高い地点となっている
- 地盤はしっかりとしているが、風雨でもろくなった部分では、がけ崩れや地すべりが発生するおそれがある

三方原台地

土砂災害は13ページへ

- 麁玉中学校周辺から南西に向かって三方原台地の平たん地（標高約100m）が続いている
- 地盤はしっかりとしているが、台地と平野部との境界付近はがけ地となっており、地震時にはがけ崩れに注意が必要である

馬込川・御陣屋川沿い

液状化は6ページ、風水害は7ページへ

- 標高10～30mで、天竜川のはん濫平野[1]に位置する
- 地質は天竜川から運ばれた砂や礫（れき）[2]、泥によってつくられているため、一部の地域では地震による液状化[3]が発生するおそれがある
- 馬込川・御陣屋川や天竜川がはん濫した場合は、1m以上浸水するおそれがある。近年は集中豪雨が発生しやすく、馬込川などの中小河川がはん濫しやすくなっているため注意が必要である

天竜川沿い

液状化は6ページ、風水害は7ページへ

- 標高10～50mで、天竜川のはん濫平野に位置する
- 地質は天竜川から運ばれた砂や礫、泥よってつくられているため、地震による液状化が発生するおそれがある
- 天竜川がはん濫した場合は、2m以上浸水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）

1) 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

2) 礫（れき）：直径2mm以上の岩石の破片のこと

3) 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ページ参照

避難情報は地区ごとに発令しています。
みなさん地区名を知っていますか？

これまでに浜名区（浜北地域）で発生した主な災害

※災害種別によっては、町名で発令することがあります。

地震　～およそ100年から150年周期で大地震が発生～

- **1707年（宝永４年）　宝永地震（マグニチュード[4] 8.6）**
- **1854年（安政元年）安政東海地震（マグニチュード8.4、震度[5] 5～6）**
  - 小松、中瀬、龍玉で家屋の倒壊被害があり、小松では約300棟のうち100棟が倒壊したとされる
  - 小松で震度6、中瀬で震度5～6であったとされる
- **1944年（昭和19年）東南海地震（マグニチュード8.0、震度5～6）**
  - 上善地、新野、宮口、小松などで震度5と推定され、全壊1棟、半壊6棟の被害があったとされる

風水害・土砂災害

～大雨により河川、ため池のはん濫やがけ崩れが発生～

- **1974年（昭和49年）竜巻**
  - 中瀬で竜巻が発生したとされる
- **1974年（昭和49年）七夕豪雨（台風8号・梅雨前線）**
  - 1日雨量361㎜、1時間あたり最大降水量42㎜を記録した
  - 姥ヶ谷や辺田原などで浸水が発生したほか、ため池や中小河川の堤防の決壊により、宮口から内野にかけて浸水するなど、記録では635棟で床上浸水の被害が発生した
  - 中山間地では26カ所でがけ崩れが発生した
- **1975年（昭和50年）大雨**
  - 1時間80㎜以上の大雨により中小河川がはん濫した

【出典】静岡県史 自然災害誌（静岡県）、静岡県市町村災害（静岡県地震防災センター）、浜北市史、広報はまきた

宮口地内の洪水被害の様子

堀谷地内のがけ崩れによる被害の様子

地区名	町名
赤佐	於呂
	根堅
	尾野

地区名	町名
龍玉	宮口
	新原
	大平
	堀谷
	灰木
	四大地
	三大地

地区名	町名
浜名	小松
	内野
	染地台一～六丁目
	内野台一～四丁目
	平口

地区名	町名
中瀬	上島
	中瀬
	豊保
	西中瀬一～三丁目

地区名	町名
北浜	寺島
	高畑
	中条
	西美薗
	横須賀
	東美薗
	油一色
	本沢合
	小林
	道本
	沼
	貴布祢
	善地
	高薗
	新堀
	竜南
	新野
	八幡
	永島
	上善地

4）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

5）震度：地震が発生した場合のその地点における揺れの大きさ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

まず地震の揺れから身を守り、その後、速やかに安全な場所へ移動しましょう。

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

緊急地震速報[6]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

地震発生！

グラッときたら
- 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

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

まわりの状況を確認する
- 余震に注意する
- がけ崩れなどのおそれがある所では、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

自宅に住めない状況[7]なら避難所[8]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場所や地域で決めた避難先を確認しておく

避難所の一覧は18～20ページへ

自宅に住める状況なら自宅で生活
- 隣近所の人の様子を確認し、お互いに助け合う
- 携帯ラジオなどで正しい情報を入手する

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、携帯電話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

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

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。

南海トラフ地震臨時情報（※情報末尾に右記の単語が付されます）

調査中	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
巨大地震警戒	**巨大地震の発生に警戒が必要な場合** 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
巨大地震注意	**巨大地震の発生に注意が必要な場合** 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
調査終了	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

南海トラフ地震関連解説情報：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

※異常な現象の発生も情報の発表もなく、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 津波が心配な場所にいる場合

浜名区（浜北地域）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で地震にあったときは、すぐに高い場所へ避難しましょう。

1 建物から外に出るまでの避難ルートを確保する
出入口付近や玄関に家具や物を置かないなど、外に通じるルートを確保しておく

2 津波がきた場合の避難場所を決め、現地を確認しておく
とっさに行動できるよう、日ごろから避難する近くの高いビルや高台などを決めておき、避難ルートや裏口などを事前に確認しておく

3 「津波だ、逃げろ！」と呼び掛けながら率先して避難する

4 津波による避難指示[9]が出たら、可能な限り高い場所へ避難する

5 津波警報など[10]が解除されるまで高い場所を離れない

6 情報を収集する
携帯ラジオや浜松市防災ホッとメールで確認する

浜松市防災ホッとメールの登録方法は21ページへ

9）避難指示　災害発生または発生のおそれがある時に、市長、区長が必要と認める地域の居住者などに対し、避難のための立ち退きを勧めうながすこと

10）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

避難するために知っておく情報

地震に関する情報

情報先	インターネット検索キーワード	入手できる情報
防災気象情報（気象庁）	防災気象情報 検索	・地震情報 ・津波警報・注意報 など

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 など
浜松市ホームページ	インターネット	浜松市 で検索	
浜松市防災ホッとメール	電子メール	詳しい登録方法は21ページへ	
浜松市公式LINE	LINE		
浜松市同報無線	同報無線	―	

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

・机の下など、安全な場所に逃げる
・先生の指示に従い行動する

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

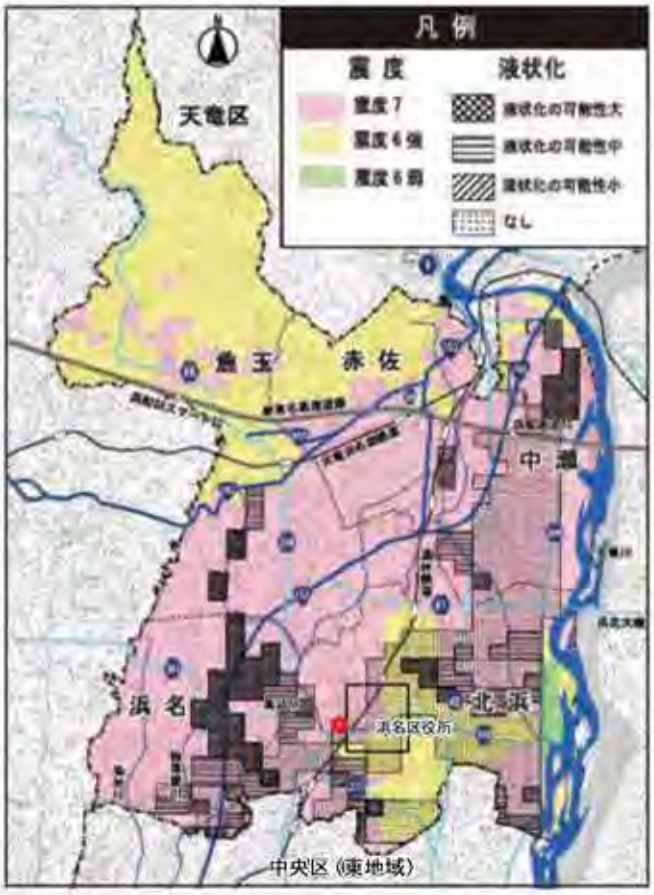
火災が迫ったら広い場所へ

・火災が迫ってきたら、広い道路を通って公園やグラウンドなど、できるだけ広い場所へ避難する

住んでいる場所の危険性を知る

静岡県第４次地震被害想定による推定震度及び推定液状化危険度

※静岡県第４次地震被害想定[1]（平成２５年６月）より



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	

浜名区（浜北地域）における津波の想定

平成２５年６月に静岡県から発表された「静岡県第４次地震被害想定」によると、レベル２（発生頻度“低”南海トラフ巨大地震級）の地震・津波発生の場合でも天竜川沿いにおいて河口から３㎞程度まで到達すると予想されるため、遠州灘から約１４㎞（区南側境）離れた浜名区（浜北地域）には津波は及ばないとされています。

1）静岡県第４次地震被害想定：静岡県が平成25年6月に発表した南海トラフ地震に関する被害予測のこと

風水害

馬込川、御陣屋川周辺では、はん濫により１m程度の浸水が想定されるため注意が必要です。また、中瀬、北浜地区などでは、天竜川のはん濫に注意が必要です。

避難のタイミングと行動

集中豪雨[12]の場合…馬込川など中小河川のはん濫に注意

①１時間に60～70㎜以上の雨が降ることが予想される
②「レベル３大雨警報」、「レベル３氾濫警報」[13]、が発表された
③馬込川の水位が「避難判断水位[14]」になった
④浜松市から「警戒レベル4避難指示[15]」が発令された

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「レベル３大雨警報」、「レベル３氾濫警報」、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[16]」や「警戒レベル４避難指示」が発令された

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に避難、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ページへ

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(在宅避難)
- 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

ため池の近くに住んでいる人は・・・自宅の２階などできるだけ高い所へ避難しましょう

12）集中豪雨：短時間のうちに狭い範囲に集中して降る大雨

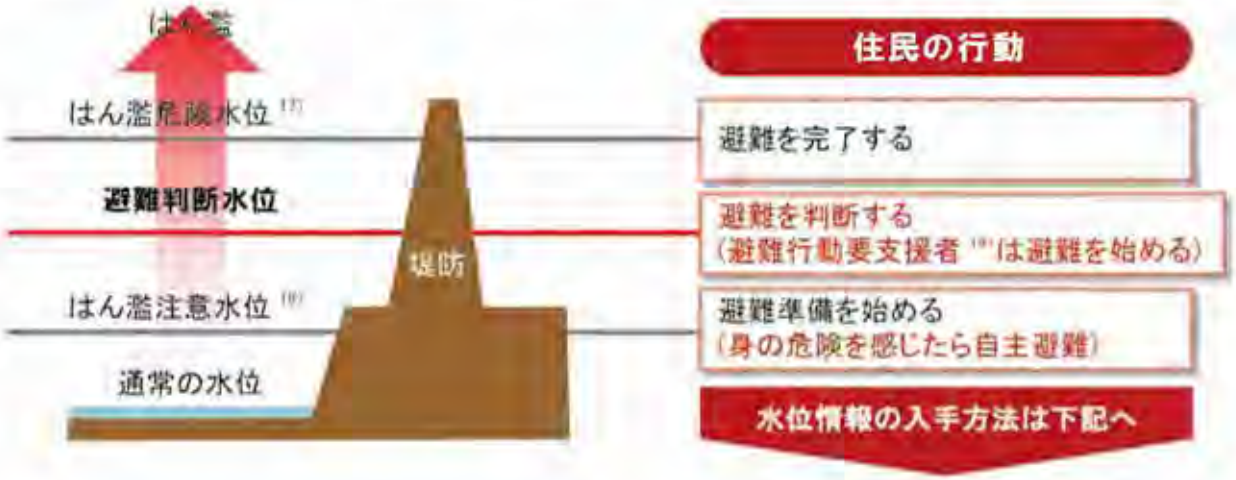
13）警報：重大な災害発生のおそれがある時、警戒を呼びかけて行う予報。気象庁から発表される警報には、「レベル３大雨警報」、「レベル３氾濫警報」、「レベル３高潮警報」などがある

14）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

15）警戒レベル４避難指示：災害発生または発生のおそれがある時に、市長、区長が必要と認める地域の居住者などに対し、避難のための立ち退きを勧めうながすこと

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）



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(https://sipos.pref.shizuoka.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　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(https://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　など
キキクル（気象庁）	インターネット	キキクル 検索 アドレス(https://www.jma.go.jp/bosai/)	・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、浜名区（浜北地域）は「浜松市南部」エリアに区分されます。

警報・注意報の発表基準について （気象庁HPより）

警報とは、重大な災害が起こるおそれのあるときに警戒を呼びかけて行う予報です。また、注意報は、災害が起こるおそれのあるときに注意を呼びかけて行う予報です。

警報や注意報は、気象要素（表面雨量指数、流域雨量指数、風速、波の高さなど）が基準に達すると予想した区域に対して発表します。ただし、地震で地盤がゆるんだりするなど、災害発生にかかわる条件が変化した場合、通常とは異なる基準（暫定基準）で発表することがあります。また、災害の発生状況によっては、この基準にとらわれず運用することもあります。

詳しくは 警報・注意報の発表基準一覧表 検索

16）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などの避難行動要支援者を早めに避難させるため、市長、区長が警戒レベル４避難指示に先だって発令するもの

17）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

18）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

19）避難行動要支援者：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

屋外の状況を確か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）	30～50mm/時間（激しい雨）	50～80mm/時間（非常に激しい雨）	80mm/時間以上（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。がけ地付近の人は避難が必要	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	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）	15～20m/秒（強い風）	20～30m/秒（非常に強い風）	30m/秒以上（猛烈な風）
風に向かって歩きづらく、傘がさせない	風に向かって歩けず、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

・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、避難行動要支援者の搬送など、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。

浜松市のホームページで最新のハザードマップをご確認いただけます。

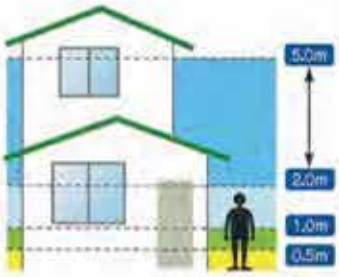
住んでいる場所の危険性を知る

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、御陣屋川（馬込川支川）周辺では、特に注意が必要です。

近年は集中豪雨が頻発しており、馬込川や御陣屋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。

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。色がついていない場所でも雨の降り方によっては、浸水するところもあるため注意が必要です。



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

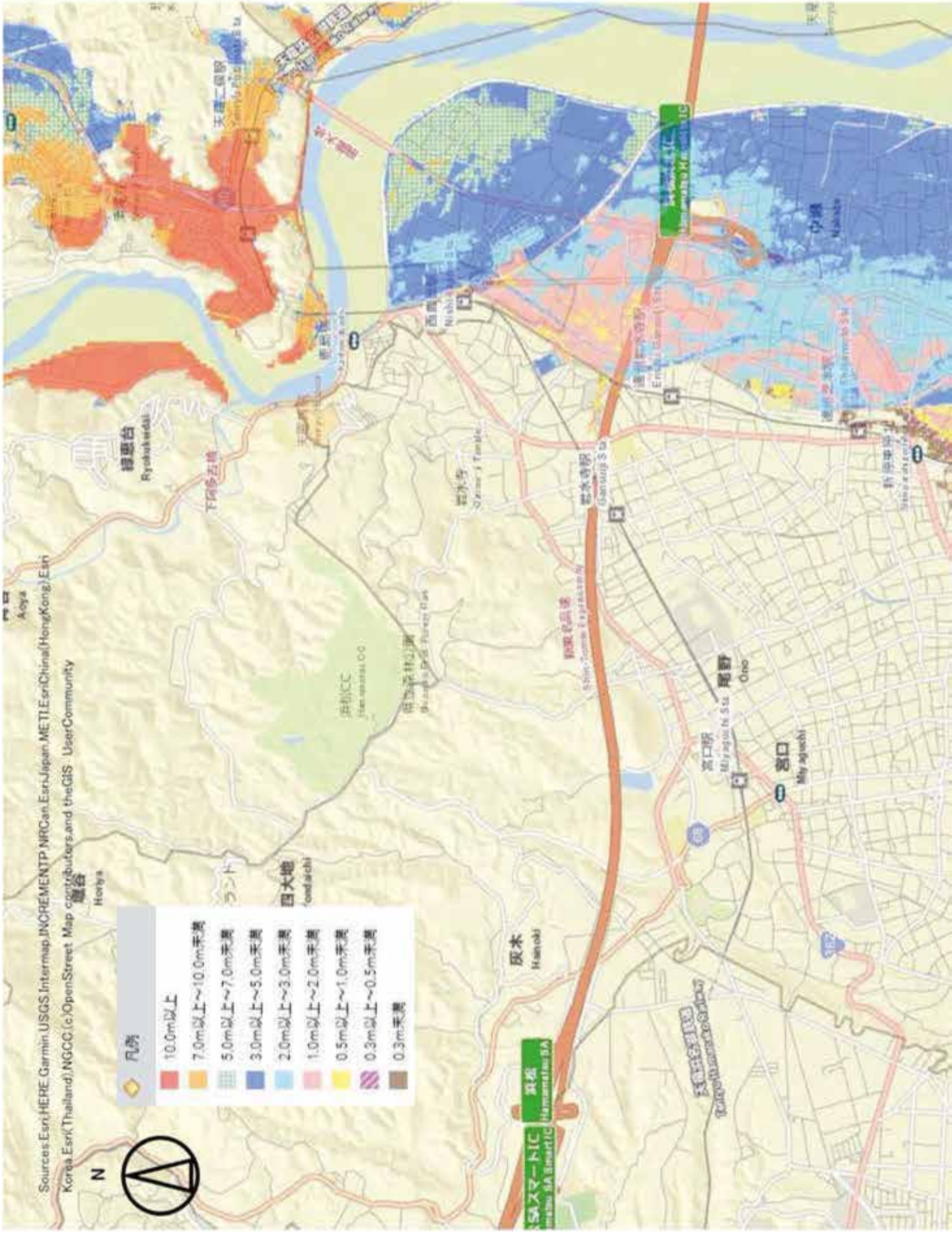
天竜川に近い中瀬地区・北浜地区などでは、天竜川のはん濫に注意が必要です。

近年は、天竜川でのはん濫はありませんが、一度はん濫すると大きな被害につながります。広範囲に長時間続く大雨の時は、特に注意が必要です。

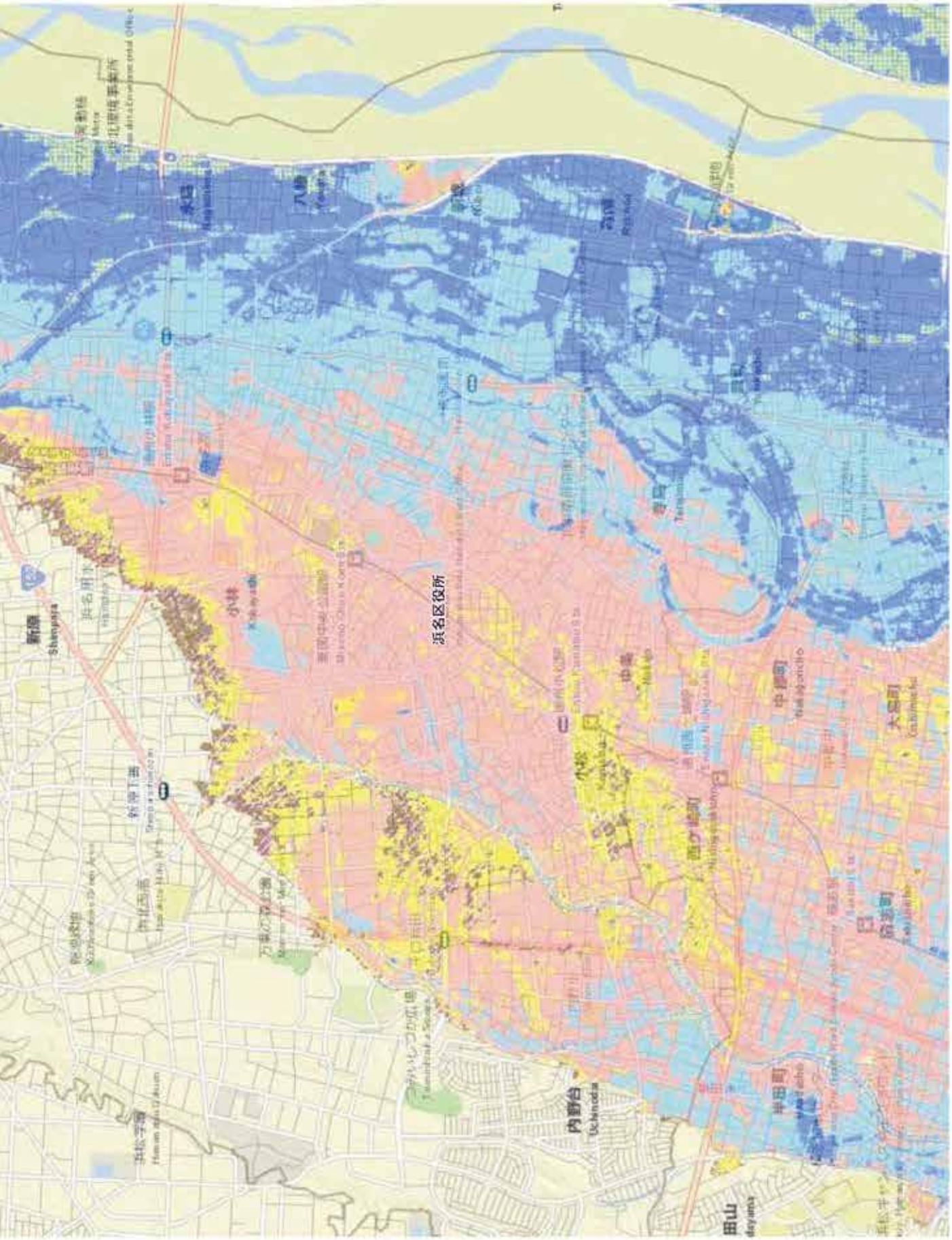
注意：色がついていない場所でも雨の降り方によっては浸水するところもあるため注意が必要です。

次頁に拡大図有

想定最大規模の降雨による天竜川の洪水浸水想定区域



浜松市のホームページで
最新のハザードマップを
ご確認いただけます。



土砂災害

赤佐、亀玉、浜名地区では土砂災害発生のおそれがある地域があります。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：赤佐地区／亀玉地区／浜名地区

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
- 泥臭いにおいがする

地すべり

注意地区：亀玉地区

前ぶれ
- 沢の水が濁る
- 斜面にひび割れができる
- 斜面から水が噴き出す
- 家や壁、樹木が傾く
- 泥臭いにおいがする

土石流

注意地区：亀玉地区

前ぶれ
- 山鳴りがする
- 川の水が濁り、流木が混ざる
- 雨が降り続いているが川の水位が下がる

③「レベル3大雨警報」「レベル3氾濫警報」や「レベル4土砂災害危険警報[20)]」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

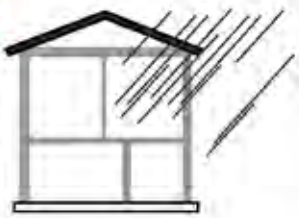
日ごろから安全確保できる避難場所を家族で決めておく

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



20) レベル4土砂災害危険警報：大雨により土砂災害の危険性が高まった時に発表される情報

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 検索	・土砂災害警戒情報・雨量データ ・レベル4土砂災害危険警報 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！

浜松市浜名土木整備事務所	☎053-585-1153
静岡県浜松土木事務所　企画検査課	☎053-458-7266
浜松市　河川課	☎053-457-2452

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、がけ地付近や渓流沿いでは、
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

避難所開設の情報入手は21ページ～

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ページへ

こんながけに注意！

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災害時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
・レベル3大雨警報
・レベル4土砂災害危険警報 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「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	2 自宅で生活できない時の避難
例えば ・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	避難所へ行く

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、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

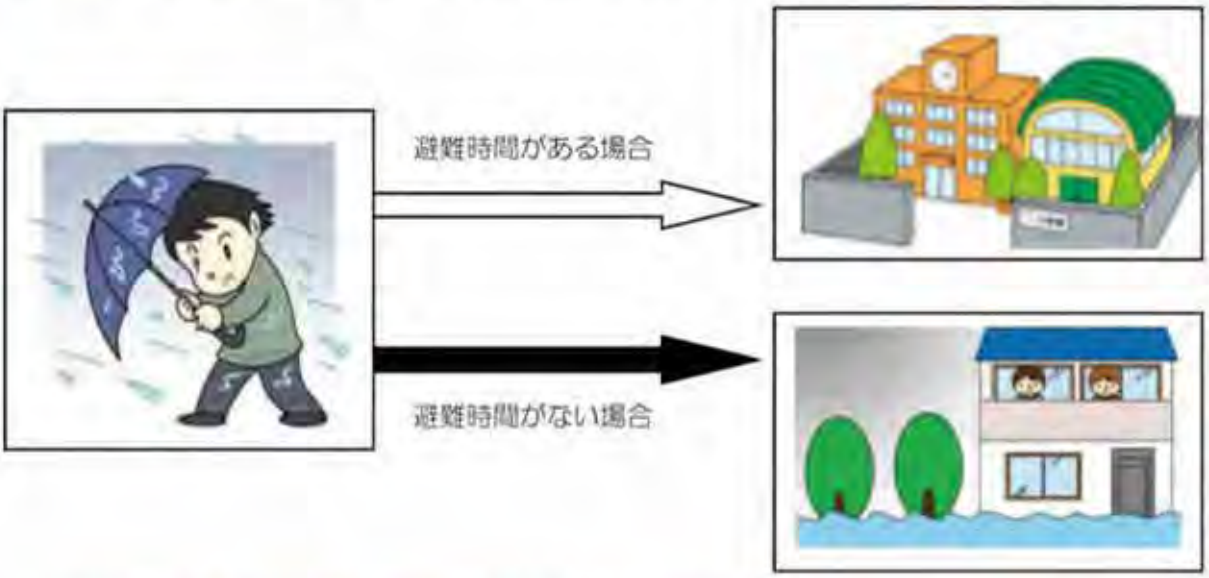
緊急避難場所一覧

災害が起きたとき、まず逃げる先は、台風、地震、津波など災害の種類ごとに予め指定された「緊急避難場所」です。

まずは、「緊急避難場所」に逃げて、自分の命を守ってください。

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
浜名中学校	浜名	体育館または校舎	－	グラウンド
浜名小学校	浜名	体育館または校舎	－	グラウンド
浜名協働センター	浜名	体育館	－	－
内野小学校	浜名	体育館または校舎	－	グラウンド
北浜中学校	北浜	体育館または校舎	－	グラウンド
北浜東部中学校	北浜	体育館または校舎	－	グラウンド
北浜小学校	北浜	体育館または校舎	－	グラウンド
北浜北小学校	北浜	体育館または校舎	－	グラウンド
北浜南小学校	北浜	体育館または校舎	－	グラウンド
伎倍小学校	北浜	体育館または校舎	－	グラウンド
北浜東小学校	北浜	体育館または校舎	－	グラウンド
美園中央公園	北浜	－	－	多目的広場
中瀬小学校	中瀬	体育館または校舎	－	グラウンド
浜北北部中学校	赤佐・中瀬	体育館	－	グラウンド
赤佐小学校	赤佐	体育館	－	グラウンド
麁玉中学校	麁玉	体育館	－	グラウンド
麁玉小学校	麁玉	体育館	－	グラウンド
新原小学校	麁玉	体育館	－	グラウンド
(旧)大平小学校	麁玉	旧幼稚園舎	－	グラウンド

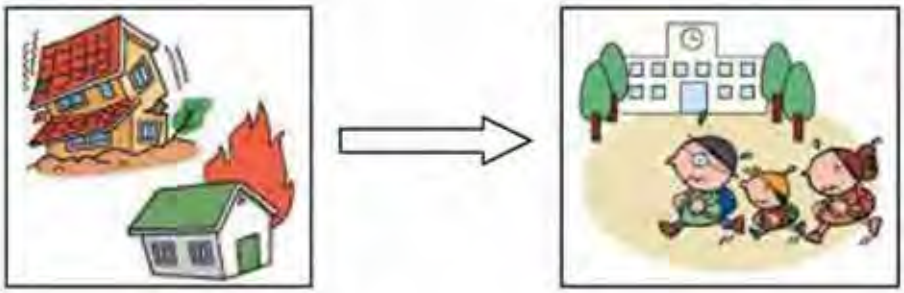
①大雨・台風等・・・浸水や土砂災害の危険が生じたら、学校の体育館や校舎等に避難



※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

③地震による火災等・・・安全な空き地や学校のグラウンド等に避難
住宅が密集する場所は、広くて安全な公園等に避難



災害対策基本法の一部改正により、「緊急避難場所」と「避難所」をはっきり区別することにしました。「避難所」は、自宅が倒壊・滅失等した方が一時的に生活する場所で、とっさに逃げる先（＝緊急避難場所）と異なります。

浜名区（浜北地域）の避難所

避難所一覧　！　地震と水害では避難所が異なります

- 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。
- 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た上で避難しましょう。
- その他、自治会などで身近な避難先を決めている地域もあります。

開設の情報入手は21ページへ

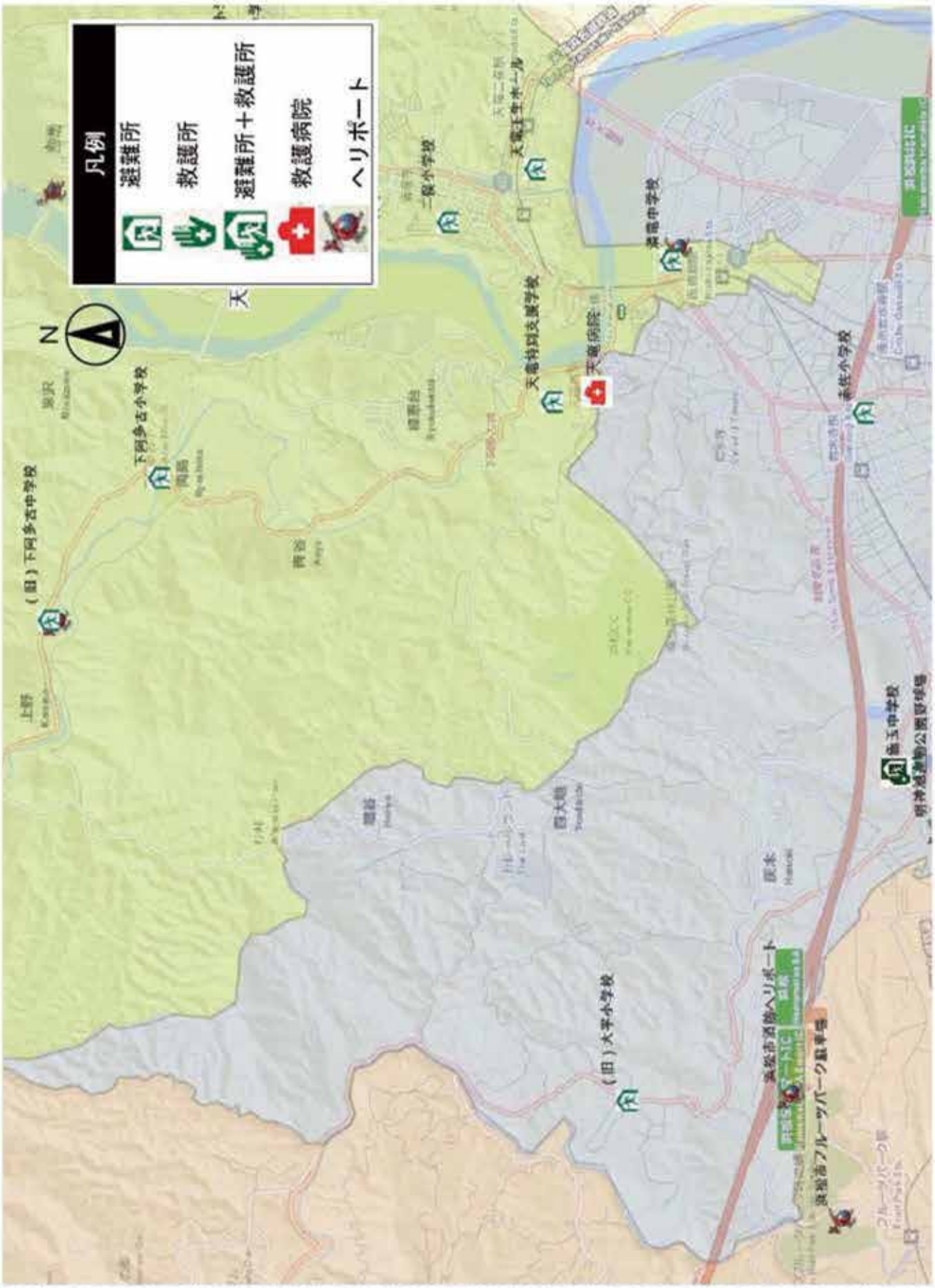
所在地区	避難所	電話番号（平日昼間）	住所	救護所[21]
浜名	浜名中学校	053-586-2321	浜松市浜名区小松１７６２－１	
	浜名小学校	053-586-3066	浜松市浜名区小松１４５０	○
	内野小学校	053-586-4001	浜松市浜名区内野１７０２	○
北浜	北浜中学校	053-586-3101	浜松市浜名区西美薗２７９－２	○
	北浜東部中学校	053-586-3177	浜松市浜名区上善地３１７	○
	北浜小学校	053-586-2990	浜松市浜名区横須賀８００	
	北浜北小学校	053-587-8250	浜松市浜名区西美薗１５８８	
	北浜南小学校	053-586-1585	浜松市浜名区寺島３０１０	○
	伎倍小学校	053-586-8911	浜松市浜名区貴布祢２６４６	
	北浜東小学校	053-586-3319	浜松市浜名区善地１５４６	
中瀬	中瀬小学校	053-588-7310	浜松市浜名区中瀬３６４８－１	
赤佐	浜北北部中学校	053-588-7241	浜松市浜名区於呂２９６１	○
	赤佐小学校	053-588-7552	浜松市浜名区於呂２７９０	
麁玉	麁玉中学校	053-589-8328	浜松市浜名区宮口４８４７	○
	麁玉小学校	053-589-8313	浜松市浜名区宮口２６２	
	新原小学校	053-589-8327	浜松市浜名区新原２３３１	
	(旧)大平小学校	—	浜松市浜名区大平６８６	

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避難行動要支援者のために「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避難行動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。

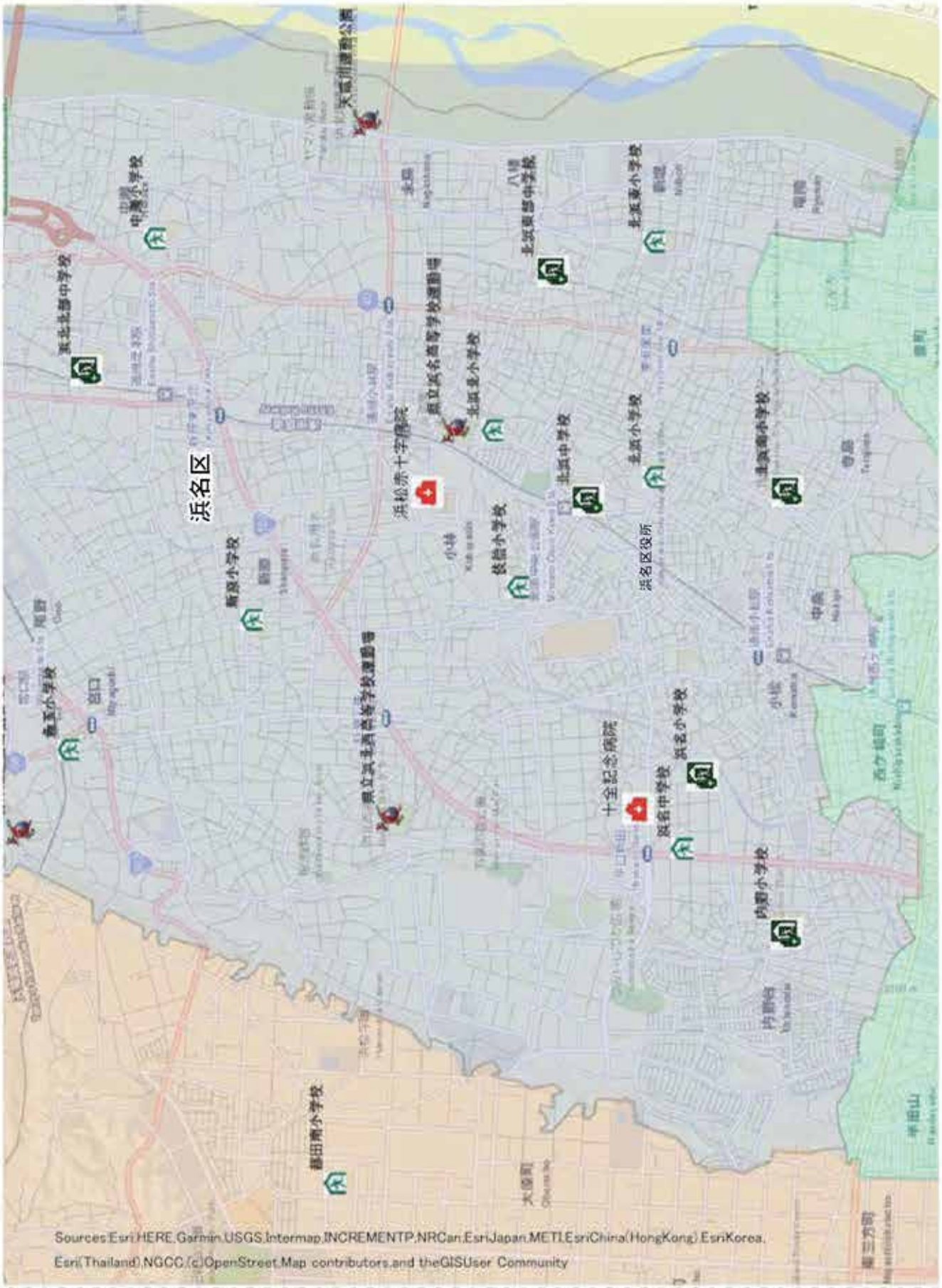
21）救護所：被災状況に応じて開設され、医療関係者と協力して医療救護活動を行う施設。医療資機材等の支援要請、傷病者の受付、傷病者のトリアージ（選別）、傷病者に対する応急処置などを行う

浜名区（浜北地域）全域図



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

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

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

災害情報を自ら入手する

浜松市防災ホッとメール

今すぐ登録！

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。

登録方法

①右の「登録用二次元コード」を読み取る
もしくは下記を直接入力してメールを送信する

浜松防災ホッとメール	検索

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

登録用

浜松市LINE公式

浜松市LINE公式	検索

上記情報をLINEで配信するサービスです。
登録は右の「登録用二次元コード」を読み取り、友達登録を行ってください。
※お住まいの地区を、防災情報の配信情報設定を行ってください。

登録用

インターネット

浜松市　防災・災害情報	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。

レベル3大雨警報　レベル3氾濫警報　レベル4土砂災害危険警報

停電に備えて！

停電時にも確実に情報を入手できように備えておきましょう。

携帯ラジオ

Fm Haro![a]

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[b]

浜松市防災ホッとメール・LINE

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）

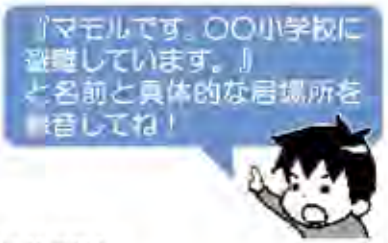
b) 緊急速報メール（エリアメール）：携帯電話向け（無料）の災害・避難情報伝達サービス。配信エリア内のすべての携帯電話（対応機種のみ）に配信される。配信情報は、緊急地震速報、津波情報、避難情報など

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。

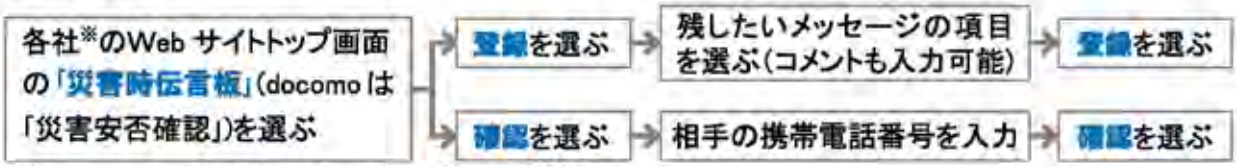


【体験利用日】

- 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）

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

家具の安全対策

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んを敷く

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

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

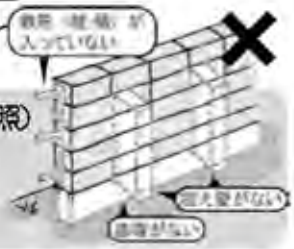
屋根
アンテナを補強する

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



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	問い合せ先
①木造住宅耐震補強助成事業 ②耐震シェルター整備事業 ③ブロック塀等撤去・改善事業	①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 ※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 ③道路沿いのブロック塀の撤去・改善に係わる補助制度	浜松市建築行政課 ☎ 053-457-2473
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	浜松市危機管理課 ☎ 053-457-2537

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

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
- 安全ピンをはずす

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

救護所の場所は18～20ページへ

軽　症
入院を必要としない状態

家庭内や地域で応急手当をする

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

救護病院

医療救護活動ができる病院として市が指定

救護病院の場所は19～20ページへ

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[e] 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せください。

e) AED（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。

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に訓練を実施

- 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）[f]
- 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方法の確認

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[g]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
・複数人で対応する緊急時は背負ったり、担架を使う	・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	・口を大きく動かして、はっきり、ゆっくりと話す ・筆談や身振りなどで伝える	・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 ・支援者が１人の場合は背負う	・身振り、手振りで意思疎通を図る

「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80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。

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

緊急避難場所は16ページへ

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

①

②

③

④

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とメール・公式LINE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

浜松市防災ホッとメール

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

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-××××-××××
浜松 守（息子）	○○小学校	○○○-○○○○
浜松 保（父）	携帯電話	090-○○○○-○○○○
浜松 治子（母）	自宅	×××-○○○○

災害時の連絡先（遠くに住んでいる親せきや友だち）

氏名	連絡先	電話番号
遠山 まち子	妹	○○-××××

防災カード

家から避難場所までの道順（地図）

避難場所の名前	○○集会所、△△小学校

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
性別	(男)・女
生年月日	昭和40年　9月　1日
血液型	RH(+)・－　A型
住所	浜松市○○区○○町××番地△
自宅の電話番号	053-○○○-△△△△

持病	ぜんそく
飲んでいる薬	○○○、×××、△△△△
メモ欄	就寝前

NTT災害用伝言ダイヤル
・録音 171＋1
・再生 171＋2
＋自宅の電話番号
Fm Hare! 周波数：76.1MHz

災害特性
P1
地震
1 災害から身を守る
P3
風水害・土砂災害
P7
緊急避難場所・避難所
P16
2 災害に備える
P21
3 わが家の防災チェック
P29

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			救急セット・常備薬	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	携帯トイレ		
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 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、ティッシュペーパーなど		
	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		
					洗面用具（タオル、歯ブラシ）		
				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	携帯トイレ（１人１日５回が目安		
	食器類（紙皿、紙コップなど）				ウエットティッシュ、ティッシュペーパー		
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		
					使い捨てカイロ		
					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　検索

発行／令和８年４月
浜松市浜名区区振興課　〒434-8550　浜松市浜名区貴布祢3000番地　☎053-585-1143
浜松市危機管理課　〒430-8652　浜松市中央区元城町103番地の2　☎053-457-2537