

命を守る マニュアル

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

1 災害から身を守る



中央区（西地域）の災害特性

遠州灘沿い

地震・津波は3㊦、液状化は8㊦、風水害は9㊦へ

- ・平野部は、海拔2～4mの所が多く、一部2m未満の場所もある
- ・海岸沿いは、海拔13～15m程度の防潮堤が続いている
- ・地層は砂が堆積し、比較的強い地盤だが、地下水位の高い所では地震による液状化¹⁾の危険性がある
- ・過去の大地震で津波が襲った記録が数多く残っている
- ・台風時は高潮のおそれがある

浜名湖沿岸部・河川沿い

地震・津波は3㊦、液状化は8㊦、風水害は9㊦へ

- ・浜名湖沿岸部は海拔2～4m程度で、2m未満の所も多くなっている。谷地形にある川沿いは、おおむね4m未満といずれも低地になっている
- ・埋立地や砂、泥の軟弱な地盤が多く、地震による液状化の危険性が高い
- ・過去に多くの津波に襲われた記録が残っている
- ・浜名湖沿岸部は、台風時に高潮のおそれがある
- ・大雨時は河川のはん濫などにより浸水するおそれがある。

三方原台地

土砂災害は11㊦へ

- ・内陸部から庄内地区の半島まで続く台地は、おおむね海拔10m以上となっている
- ・古くから礫²⁾、砂、粘土などが堆積し、しまった比較的強い地盤である。しかし、雨風にさらされてもろくなっている部分もあり、急傾斜地では、がけ崩れに注意が必要である



0m 500m 1km 2km



海 抜	
	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

災害特性	
	がけ崩れ
	液状化
	津波・高潮
	浸水

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) 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8ページ①を参照

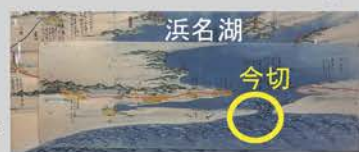
2) 礫：直径2mm以上の岩石の破片のこと

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？

これまでに中央区(西地域)で発生した主な災害

地震・津波 ～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(マグニチュード³⁾ 8.0～8.4)
 - ・浜名湖南部で30ヘクタールが海となり、溺死者は1万人と推定される
 - ・津波で浜名湖が切れ、海に通じるようになったと言われている
- 1604年(慶長9年) 慶長地震(マグニチュード7.9)
 - ・舞阪では津波により山ざわまで船が打ち上げられたとされる
- 1707年(宝永4年) 宝永地震(マグニチュード8.4～8.7)
 - ・舞阪では家屋の半数が流失し、宇布見では1,000枚あまりの田畑が荒地になったとされる
- 1854年(安政元年) 安政東海地震(マグニチュード8.4)
 - ・津波高は、舞阪5.6m、弁天島3～4m、篠原3.9m、坪井3.7m、馬郡3.2mと推定される
 - ・入野では32棟がつぶれ、篠原では玉蔵寺本堂前まで津波が襲来したとされる
- 1944年(昭和19年) 東南海地震(マグニチュード8.0、震度⁴⁾ 5)
 - ・津波高は、舞阪で3mと推定される
 - ・篠原：全壊38棟・半壊82棟/雄踏：全壊15棟・半壊22棟
 - ・入野：全壊34棟・半壊33棟/神久呂：全壊3棟・半壊3棟
 - ・伊佐見：全壊3棟/和地：全壊5棟・半壊2棟
 - ・北庄内：半壊1棟/南庄内：全壊2棟・半壊12棟
 - ・村櫛：全壊82棟・半壊58棟



明応地震前後の浜名湖の地形(浜名湖変遷図より)

風水害・土砂災害 ～台風による高潮や大雨で被害が発生～

- 1867年(慶応3年) 大雨
 - ・雄踏、入野で山崩れが発生し、7、8棟が破壊したとされる
- 1912年(大正元年) 台風
 - ・2m以上の高潮が襲い、和地、伊佐見、北庄内、雄踏で被害
- 1953年(昭和28年) 台風
 - ・全壊10棟、半壊16棟の被害が出た
- 1959年(昭和34年) 伊勢湾台風
 - ・浜名郡で全壊38棟、半壊129棟の被害が出た
- 1979年(昭和54年) 台風
 - ・舞阪で床下浸水45棟が発生し、雄踏でも浸水被害が出た



旧雄踏町の道路冠水の様子(1979年)

【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)、中部の水害(建設省中部地方建設局)、舞阪町史、雄踏町史

地区名	町名	地区名	町名	地区名	町名	地区名	町名	地区名	町名
庄内	鎭山寺町	和地	大山町	神久呂	大久保町	入野	入野町	伊佐見	伊佐地町
	協和町		湖東町		神ヶ谷町		大平台一～四丁目		大人見町
	泉松町		五合一～六丁目		神原町		志都呂町		古人見町
	庄内町		和光町		西山町		志都呂一～二丁目		佐浜町
	庄和町		和地町				西都台町	舞阪	舞阪町長十新田
	白洲町	雄踏		篠原	篠原町		西鶴江町		舞阪町浜田
	平松町		雄踏一～二丁目		坪井町				舞阪町弁天島
	深萩町		雄踏町宇布見		馬郡町				舞阪町舞阪
	村櫛町		雄踏町山崎						

※災害種別によっては、町名で発令することがあります。

3) 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

4) 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・津波

強い揺れや長い揺れを感じたときは、まず地震の揺れから身を守り、その後すぐに津波から避難しましょう。

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

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⁵⁾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**



すぐに高い場所へ避難

揺れがおさまったらすぐに避難

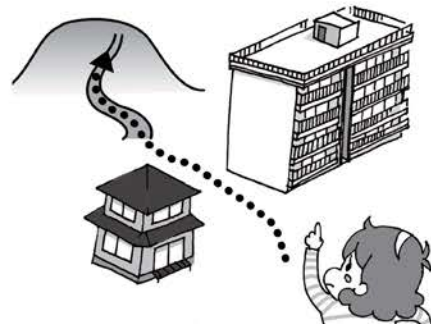
- ❖ 強い揺れや長い揺れ（1分以上）がおさまったら**津波警報などの情報を待たずに避難する**

可能な限り、より高いところに避難

- ❖ 津波避難施設や高台など、**可能な限り、より高い所へ避難する**

外出先でも各自で避難

- ❖ 日ごろから家族で話し合い、**自宅、学校、勤務先など、いろいろな場所からの避難場所**を考えておく



津波警報などが解除されるまでは自宅に戻らない

5) 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

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

避難のために知っておく情報

津波に関する情報

強い揺れや長い揺れ（1分以上）を感じた場合は、津波に関する情報を待たずに、すぐに津波避難施設や高台へ避難しましょう。

また、遠方で発生した大地震など、浜松市で強い揺れを感じなくても津波が到達する場合があります。特に津波警報や大津波警報がテレビ、ラジオ、同報無線のサイレンなどで伝えられたら、ただちに津波避難施設などへ避難しましょう。

名 称	津波予想高さの区分 (発表する津波の高さの数値表現)	必要な避難行動	サイレン吹鳴パターン
大津波警報	10m以上(10m超) 5m～10m(10m) 3m～5m(5m)	ただちに避難施設へ避難する	 (3秒鳴)(2秒休)⇒9回繰返し
津波警報	1m～3m(3m)		 (5秒鳴)(6秒休)⇒9回繰返し
津波注意報	0.2m～1m(1m)	ただちに海の中や海岸から離れる	 (10秒鳴)(2秒休)⇒9回繰返し

※上記の警報などの名称や津波高さ区分などは、気象庁により平成25年3月から運用。

避難する時のポイント

① 地震・津波から身を守る7カ条

合言葉は、「地震だ 津波だ すぐ逃げろ」



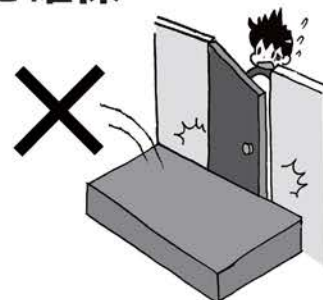
1 寝る部屋は安全な場所に／枕元には懐中電灯などを

- ❖ 地震・津波で最も被害が大きくなるのは、「夜、寝ている時」（特に冬）といわれている
- ❖ 寝室は家具の配置などを工夫し、寝る場所や出入口付近に家具を置かない
- ❖ 停電や寒さ対策のため、枕元には懐中電灯、携帯ラジオ、くつ・スリッパ、防寒着などを常備する
- ❖ また、懐中電灯や非常用持ち出し袋などは、揺れで紛失しないように固定しておく
(停電時に点灯するコンセント式の充電式ライトなどが便利)



2 家から外に出るまでの安全ルートを確認

- ❖ 津波からの避難の第一歩として、まず家から屋外に出る時間を短縮する必要がある
- ❖ 普段から家具の配置を工夫し、部屋のドア、窓、玄関などの外に通じるルートを確認し、出入口付近や廊下には物を置かない



3 津波からの避難場所を決め、現地を確認

- ❖ 地震発生後、津波はすぐに海岸に到達する
- ❖ 日中、学校や仕事などで、家族や知人と離れている状況でも連絡を取り合う時間はない
- ❖ とっさに行動できるよう、日ごろから家族で津波避難ビルや高台などの避難場所を決め、避難ルートや登り口などを確認しておく

津波避難ビルの名称、場所はHP「浜松市ハザードマップ」へ

- ❖ 自宅以外でも、学校、勤務先などからの避難場所も考えておく



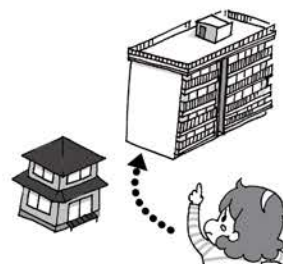
4 「津波だ」「逃げろ」と呼び掛けながら率先して避難

- ああなたが呼び掛けながら避難することで、まわりの人たちが避難するきっかけになる
- あ学校や職場でもあなたが率先して避難する



5 想定にとらわれず、可能な限り、高い場所へ避難

- あ東日本大震災では、津波の被害想定範囲外の住民も多く被災している
- あ津波の力はすさまじく、わずかな水深でも人は流されてしまう
- あ想定にとらわれず、可能な限り、より高い場所へ避難する



6 津波警報が解除されるまでは避難場所から自宅に戻らない

- あ津波は繰り返し到達し、第1波より、第2波以降が大きい場合もある
- あ東日本大震災でも、いったん避難した後に帰宅し、津波に巻き込まれた人がいる



7 携帯ラジオなどで情報収集

- あ携帯ラジオなどを持って避難すれば、停電時も情報を入手できる
- あ浜松市の「防災ホッとメール」「浜松市公式ライン」の登録を行い、情報を受信できるようにする

登録方法は21頁へ



② 警報が解除されたら

津波警報が解除されるなど、津波のおそれが無くなってから自宅に住めない状況⁶⁾なら避難所⁷⁾へ／自宅に住める状況なら自宅へ

- あ家を離れる時は火災を防ぐためガスの元栓を締め、電気ブレーカーを切り、施錠する
- あ避難所に向かう途中、ブロック塀、がれき、切れて垂れ下がっている電線などに近づかない
- あ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



避難所紹介は15～20頁へ

6) 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

7) 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のこと

③ 場所や状況に応じた行動

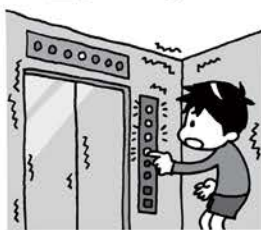
街なかなど

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
- ・津波警報が解除されるまでは帰宅しない、また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

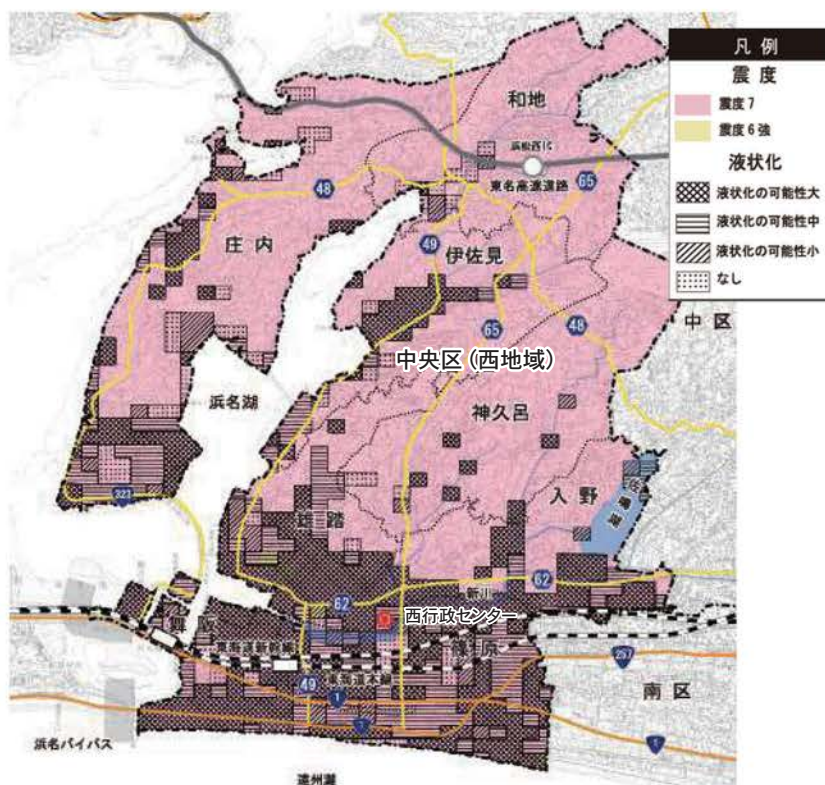


- ・火災が迫ってきたら、広い道路を通過して大きな公園やグラウンドへ避難する



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)



※平成25年6月に発表された南海トラフ巨大地震の被害想定では、

中央区(西地域)は最大震度7と想定されています。

※液状化は、上図の想定震度以下でも発生することがあります。

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

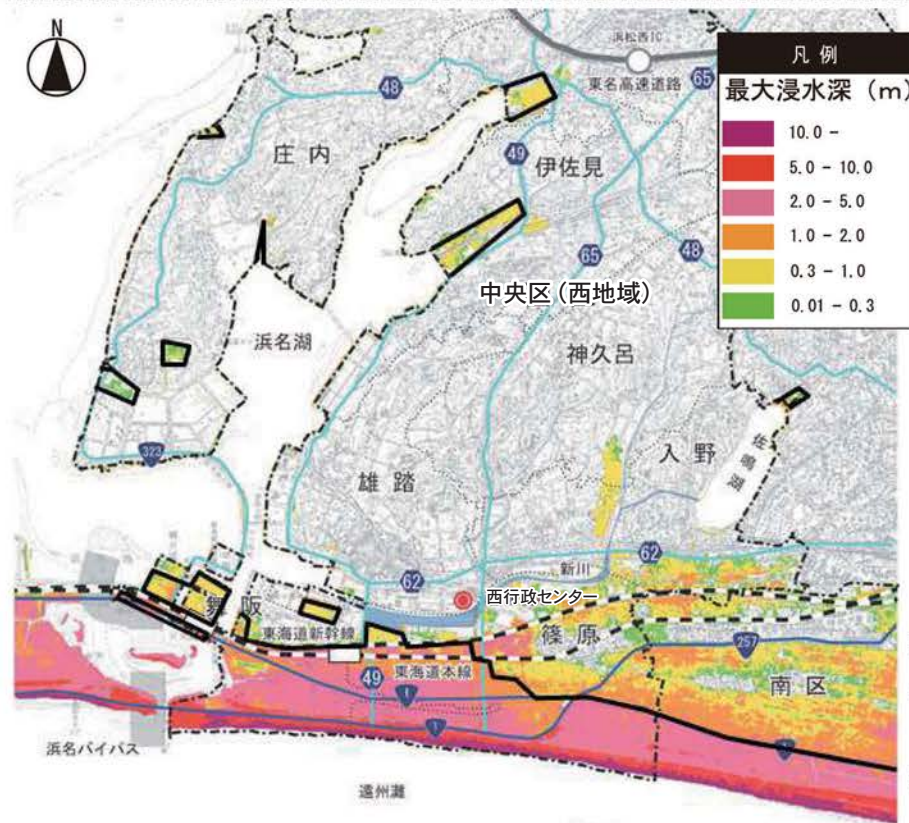
道路などから砂や泥が噴き出して地盤が傾き、通行できなくなる、上下水道・ガスが寸断される、建物が傾くなどのおそれがある



※静岡県第4次地震被害想定⁸⁾

(平成25年6月)より

② 静岡県第4次地震被害想定による津波浸水想定(最大)



想定にとられず、すぐに少しでも高い所へ避難!



南海トラフ巨大地震による津波想定の概要

- 最大クラスの地震・津波を推計したものである
- 地震発生およそ20分後には海岸線で10mを超えると推計

浜松市のホームページで最近のハザードマップをご確認いただけます。



※黒実線は防潮堤整備後の想定浸水域の境界線。

※静岡県第4次地震被害想定⁸⁾

(平成25年6月)より

8) 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、東海、南海トラフ地震に関する被害予測のこと



風水害

近年は集中豪雨⁹⁾が頻発しており、新川のような中小河川のはん濫が発生しやすくなっているため注意が必要です。

避難のタイミングと行動

集中豪雨の場合

- ① 1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¹⁰⁾、大雨特別警報」が発表された
- ③ 新川、伊佐地川、花川などの河川の水位が上昇している
- ④ 浜松市から「警戒レベル4避難指示¹¹⁾」が発令された

川を直接見に行かない！情報は自宅を確認！



例
え
ば

周囲が浸水している場合や外出が困難な場合

自宅や身近な高い建物の2階以上など、できるだけ高い所へ緊急的に避難する



周囲が浸水していない場合

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階以上などできるだけ高い所）へ避難する

台風の場合…暴風雨や高潮に注意

- ① 台風が接近している
- ② 「大雨警報・洪水警報」「高潮警報」「大雨特別警報」が発表された
- ③ 浜松市から「警戒レベル4避難指示」が発令された

早めに緊急避難場所や身の安全を守れる避難先へ移動する
沿岸部では、鉄筋コンクリート造の建物の上階へ避難する
台風通過中は屋外に出ない

避難のために知っておく情報

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)	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/)	・新川、伊佐地川、花川の水位・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、中央区（西地域）は「浜松市南部」エリアに区分されます。

9) 集中豪雨：短時間のうちに狭い範囲に集中して降る大雨

10) 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

避難する時のポイント

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、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

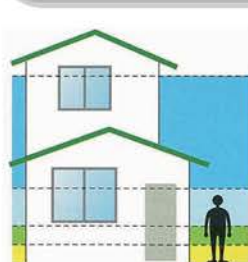
地下道に注意



- ・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。

住んでいる場所の危険性を知る



想定最大規模の降雨による天竜川、新川、伊佐地川、花川の洪水浸水想定区域。

- 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



Sources: Esri, HERE, Garmin, USGS, Intermap, INCREMENTP, NRCAN, Esri Japan, METI, Esri China (Hong Kong), Esri Korea,

Esri (Thailand), NGCC, (c) OpenStreet Map contributors, and the GIS User Community

浜松市のホームページで最近のハザードマップをご確認いただけます。



土砂災害

西区では、三方原台地周辺に土砂災害の危険性のあるがけ地が多くあります。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(12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】

神久呂地区／入野地区／
伊佐見地区／和地地区／
雄踏地区／庄内地区



- 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ある
 - ・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】

庄内地区／神久呂地区



- 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」や「土砂災害警戒情報¹²⁾」が発表された

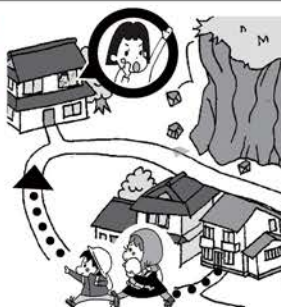
身の安全を守ることができる場所へ避難する

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、家の中でがけ地が一番遠い2階の部屋などへ避難する



12) 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 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！

浜松市中央土木整備事務所西土木工事グループ	☎053-597-1129
静岡県浜松土木事務所 企画検査課	☎053-458-7264

避難する時のポイント

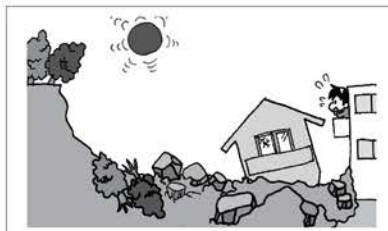
避難時はこんなことに注意

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。

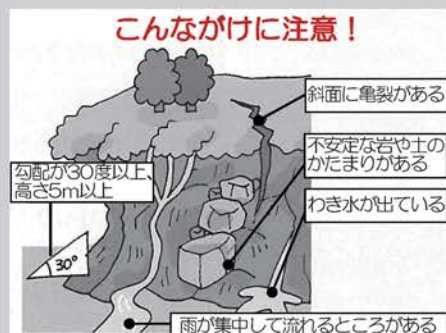
緊急避難場所へ行く場合は開設されていることを確かめた上で避難する

避難所開設の情報入手は21番へ

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11番へ





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**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
・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

浜名区役所



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



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

2 自宅で生活できない時の避難



避難所へ行く

③ 浜松市からの避難情報に注意する

東行政センター

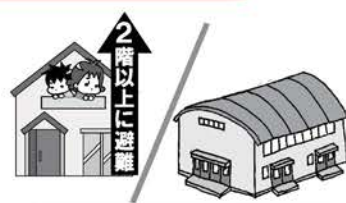
警戒レベル3 高齢者等避難¹³⁾



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

警戒レベル4 避難指示



- ❖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

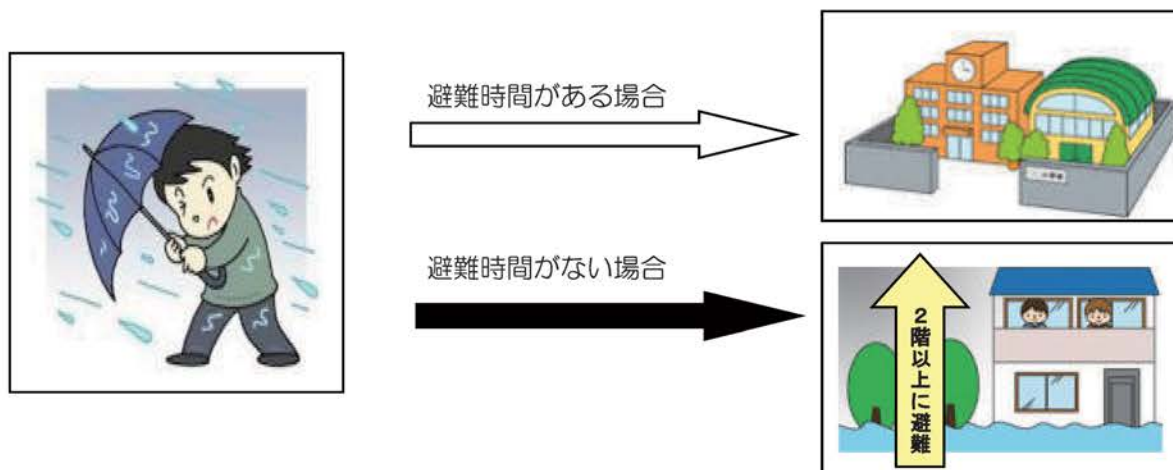
13) 警戒レベル3 高齢者等避難：避難に時間がかかる高齢者や障がいのある人、避難を支援する人などは、危険な場所から安全な場所へ避難しましょう

災害が起きたら緊急避難場所へ

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。

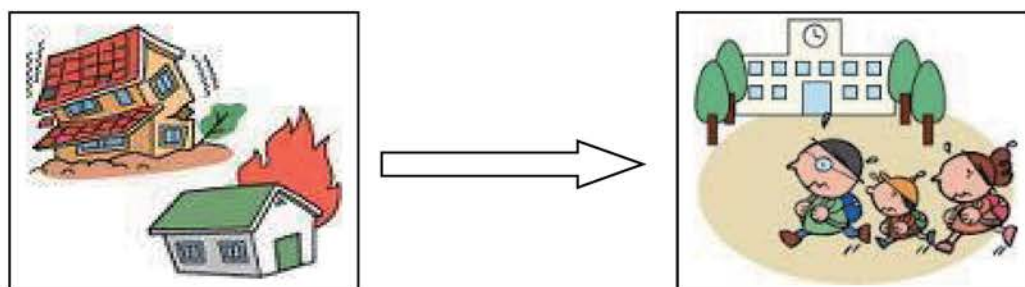
①大雨・台風等・・・浸水や土砂災害の危険が生じたら、学校の体育館や校舎等に避難



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



※市指定の緊急避難場所へ避難する場合は、テレビやラジオ等で開設状況を確認してください。



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、又はその都度に関放される「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
				
神久呂小学校	神久呂	体育館	—	グラウンド
神久呂中学校	神久呂	体育館	—	グラウンド
神久呂協働センター	神久呂	施設	—	—
入野小学校	入野	体育館または校舎	—	グラウンド
入野中学校	入野	体育館	—	グラウンド
西都台小学校	入野	体育館	—	グラウンド
大平台小学校	入野	体育館	—	グラウンド
入野協働センター	入野	施設	—	—
入野 クラシオン	入野	—	3階通路	—
メゾン・ターコイズ	入野	—	3～4階階段踊り場	—
メゾン・フロントーサ	入野	—	3～5階通路	—
パレスかわぐち	入野	—	3階通路	—
志都呂コンフォール	入野	—	3階通路	—
コンフォート志都呂	入野	—	3～4階通路	—
志都呂 メニューエットⅠ	入野	—	3～4階通路	—
西岸中央公園	入野	—	—	公園内広場
伊佐見小学校	伊佐見	体育館	—	グラウンド
湖東中学校	伊佐見	体育館	—	グラウンド
佐浜会館	伊佐見	施設	—	—
はまゆう図書館	伊佐見	施設	—	駐車場
伊佐見協働センター	伊佐見	施設	—	—
和地小学校	和地	体育館	—	グラウンド
和地協働センター	和地	施設	—	—
篠原小学校	篠原	体育館	屋上ほか	グラウンド
篠原中学校	篠原	体育館	屋上ほか	グラウンド
篠原協働センター	篠原	施設	—	—
馬郡町津波避難タワー	篠原	—	タワー	—
古橋廣之進記念 浜松市総合水泳場 ToBiO	篠原	—	2階ホールほか	—
西消防署	篠原	—	屋上	—
西部清掃工場	篠原	—	3～4階見学スペース	—
浜松湖南高校	篠原	—	屋上ほか	—
坪井 S.T. ナイン	篠原	—	3階通路	—
坪井 ユーアイハイツ	篠原	—	3階通路	—
忠産ビル	篠原	—	3～5階通路ほか	—
オット・アンダーレ	篠原	—	3～4階通路	—
篠原ケアホーム	篠原	—	屋上ほか	—
フローレンス	篠原	—	3～4階通路ほか	—

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 
庄内学園（小・中学校）	庄内	体育館	—	グラウンド
(旧)北庄内小学校	庄内	—	—	グラウンド
(旧)南庄内小学校	庄内	—	—	グラウンド
村櫛小学校	庄内	体育館	—	グラウンド
白洲公民館	庄内	施設	—	—
庄内協働センター	庄内	施設	—	—
グランドエキシブ浜名湖	庄内	—	3～8階廊下ほか	—
グランドエキシブ社員寮	庄内	—	3～4階通路	—
舞阪小学校	舞阪	体育館または校舎	屋上ほか	グラウンド
舞阪第1保育園	舞阪	園舎	—	グラウンド
舞阪第2保育園	舞阪	園舎	屋上	グラウンド
舞阪幼稚園	舞阪	園舎	—	グラウンド
舞阪中学校	舞阪	体育館または校舎	屋上ほか	グラウンド
舞阪総合体育館	舞阪	体育館	—	—
舞阪支所	舞阪	施設	3階会議室ほか	—
渚園	舞阪	施設	—	グラウンド
乙女園グラウンド	舞阪	—	—	グラウンド
静岡県水産技術研究所 (ウオット)	舞阪	—	展望デッキほか	—
砂町津波避難タワー	舞阪	—	タワー	—
弁天島津波避難タワー	舞阪	—	タワー	—
西町津波避難タワー	舞阪	—	タワー	—
長池津波避難タワー	舞阪	—	タワー	—
新町津波避難タワー	舞阪	—	タワー	—
仲町津波避難タワー	舞阪	—	タワー	—
弁天島防災センター	舞阪	—	屋上	—
市営住宅第二浜表団地 B・C・D・E・F・G棟	舞阪	—	屋上	—
市営第三吹上団地A	舞阪	—	屋上ほか	—
市営今切団地A・B・C	舞阪	—	屋上ほか	—
舞阪コミュニティ防災センター	舞阪	—	屋上	—
弁天島 HAMANA KO BENTEN RESORT	舞阪	—	屋上テラスほか	—
弁天島ARCO 浜名湖クレセント 21	舞阪	—	8階フロアほか	—
ススキ(榎)観月園研修センター	舞阪	—	2・3階廊下ほか	—
弁天島 一弁公民館	舞阪	—	屋上ほか	—
いろは語習センター 浜名湖校	舞阪	—	屋上	—

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 
弁天島ビル（旧中部電力(株)弁天荘）	舞阪	—	2～3階廊下ほか	—
まほら舞阪	舞阪	—	2階屋上	—
舞阪西野島浦公園	舞阪	—	—	公園内広場
舞阪吹上浄水場	舞阪	—	—	施設内広場
舞阪岐佐神社	舞阪	—	—	施設内広場
稲荷山公園	舞阪	—	—	公園内広場
JR東海弁天島駅	舞阪	—	—	西側広場
舞阪養泉寺	舞阪	—	—	施設内広場
舞阪表浜東公園	舞阪	—	—	公園内広場
順愛こども園	舞阪	—	—	グラウンド
舞阪長池遊園地	舞阪	—	—	広場
千鳥園ゲートボール場	舞阪	—	—	グラウンド
観月園児童遊園地	舞阪	—	—	広場
浜名幼稚園	舞阪	—	屋上	—
弁天島公園津波避難マウンド	舞阪	—	施設（マウンド）	—
雄踏小学校	雄踏	体育館	3階普通教室ほか	グラウンド
雄踏中学校	雄踏	体育館	3階特別教室ほか	グラウンド
雄踏文化センター	雄踏	会議室ほか	会議室ほか	—
雄踏総合体育館	雄踏	体育館	—	—
西行政センター	雄踏	—	屋上ほか	—
雄踏山崎公民館	雄踏	—	—	グラウンド
市営住宅領家団地	雄踏	—	階段踊り場	—
コスモスA	雄踏	—	3階通路	—
コスモスB	雄踏	—	3階通路	—
フェリオ	雄踏	—	屋上ほか	—
雄踏アスティオンⅠ	雄踏	—	3～4階通路	—
グランドメルキュール 浜名湖リゾート&スパ	雄踏	—	誘導可能区域	—
ルストステージパークホームズ	雄踏	—	3階～10階通路	—
雄踏総合公園	雄踏	—	—	公園内広場



中央区（西地域）の避難所

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、自宅では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 へ

●津波避難ビルは、別で指定していますので「防災マップ」で確認しましょう。

所在 地区	避難所	電話番号 (平日昼間)	住所	救護所 ¹⁴⁾
神久呂	神久呂小学校	053-485-8508	中央区神ヶ谷町3490	
	神久呂中学校	053-485-8519	中央区大久保町6633	○
入野	入野小学校	053-447-1009	中央区入野町8757	
	入野中学校	053-447-1104	中央区入野町17059	○
	西都台小学校	053-449-1336	中央区西鴨江町1106	
	大平台小学校	053-482-1161	中央区大平台3-6-1	
伊佐見	伊佐見小学校	053-486-0007	中央区伊左地町5644	
	湖東中学校	053-486-0054	中央区佐浜町4540	○
	佐浜会館	—	中央区佐浜町1933-1	
	はまゆう図書館	053-482-1127	中央区大人見町1750-394	
和地	和地小学校	053-486-0107	中央区湖東町2005	○
篠原	篠原小学校	053-447-2009	中央区篠原町10300	○
	篠原中学校	053-447-2109	中央区篠原町20200-1	
庄内	庄内学園	053-487-0063	中央区庄内町100	○
	村櫛小学校	053-489-2824	中央区村櫛町2551	○
	白洲公民館	—	中央区白洲町3850-1	
舞阪	舞阪第1保育園	053-592-0004	中央区舞阪町弁天島3885	
	舞阪小学校	053-592-0144	中央区舞阪町舞阪76	○
	舞阪第2保育園	053-592-3552	中央区舞阪町舞阪2659-3	
	舞阪幼稚園	053-592-7600	中央区舞阪町舞阪2668-33	
	舞阪中学校	053-592-0274	中央区舞阪町舞阪4601	
	渚園	053-592-1525	中央区舞阪町弁天島5005-1	
	舞阪総合体育館	053-597-2800	中央区舞阪町舞阪2623-32	
雄踏	雄踏小学校	053-592-1029	中央区雄踏町宇布見7997-1	
	雄踏中学校	053-592-1107	中央区雄踏町宇布見9595	
	雄踏文化センター	053-596-1100	中央区雄踏町宇布見5427	○
	雄踏総合体育館	053-597-3500	中央区雄踏町宇布見9981-1	

【凡例】○：救護所¹⁴⁾が併設される避難所

14) 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

中央区（西地域）全域図



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のこと



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



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

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。

浜松市のホームページで最近のハザードマップをご確認いただけます。



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

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

今すぐ登録！



登録用



- 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

浜松市ライン公式

浜松市ライン公式

検索

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。

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! ^{a)}

手回し式充電器がついているラジオが便利

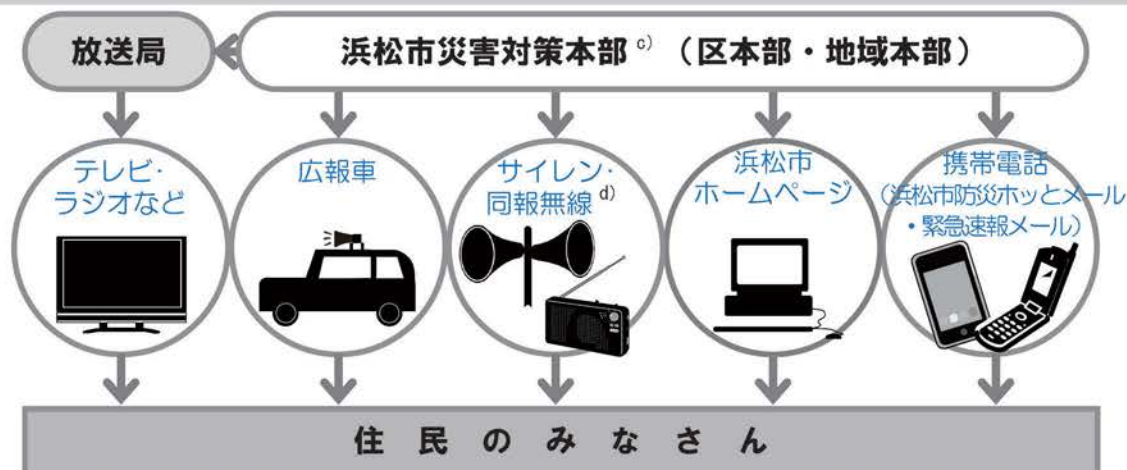
携帯電話など

緊急速報メール ^{b)}

浜松市防災
ホッとメール
・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】

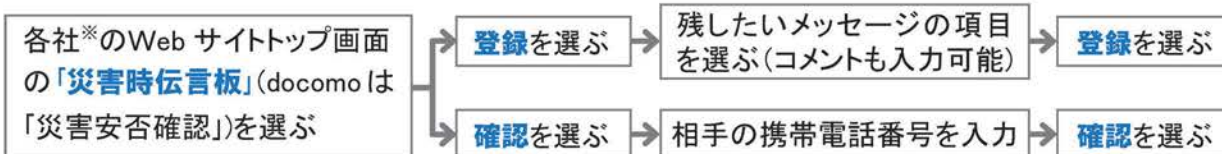
- ・毎月1日、15日、1月1～3日
- ・防災週間：8月30日（午前9時）～ 9月5日（午後5時）
- ・防災とボランティア週間：1月15日（午前9時）～ 1月21日（午後5時）

『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

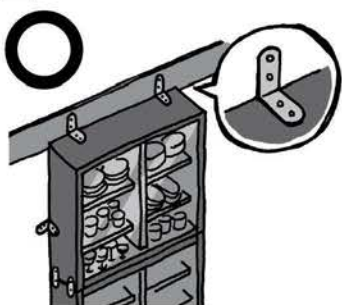
チェック ☐ 出入口付近や通路には家具や物を置かない



- ・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

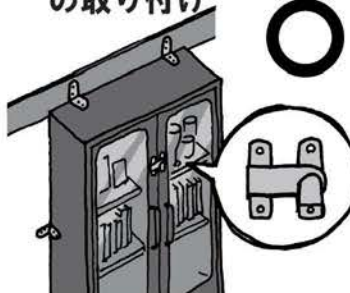
家具の安全対策

チェック ☐ 家具の固定



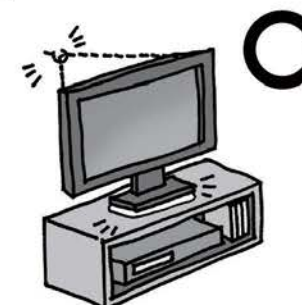
- ・L字金具などで固定する
- ・2段重ねの家具は、つなぎ目を金具で連結する

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



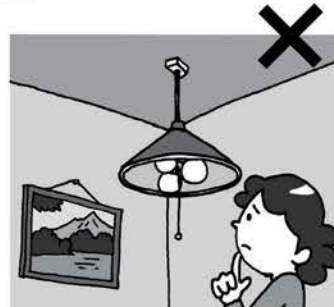
- ・できるだけ低い位置に置き、金具や固定マットなどで固定する

チェック ☐ ガラスの飛散防止



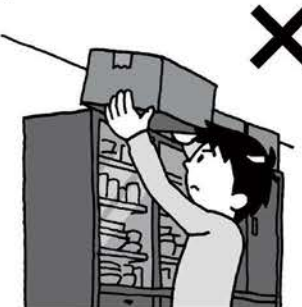
- ・窓ガラスに飛散防止フィルムをはる、もしくは強化ガラスに替える

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

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

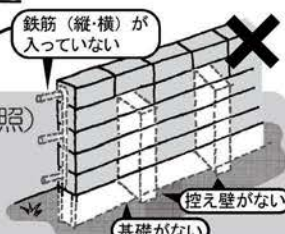
ガスボンベを鎖で
しっかりと固定する

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

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

**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

**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	浜松市建築行政課 ☎ 053-457-2473
②耐震シェルター 整備事業	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	
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

- 安全ピンをはすす



ステップ2

- ホースをはすし、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

- ・地域の医師などの医療関係者が駆けつけて開設される施設
- ・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分へ



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分へ



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



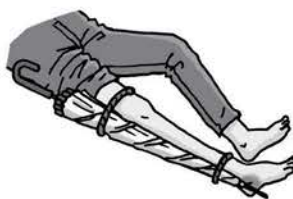
やけど

- 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。

自分たちのまちを守ろう
地域の力で！



自主防災

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。

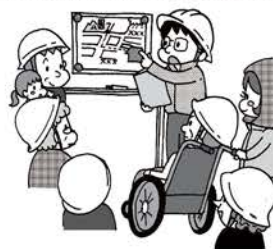
地域の状況を把握しよう



- ・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的確認



災害時避難行動要支援者とは

必要な情報を早くて確に把握し、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かう



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



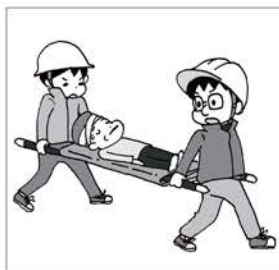
救出活動・安否確認

- ・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



- ・複数人で対応する
緊急時は背負ったり、担架を使う

目が不自由な人



- ・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

耳が不自由な人



- ・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

車いすの人



- ・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

外国人



- ・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）

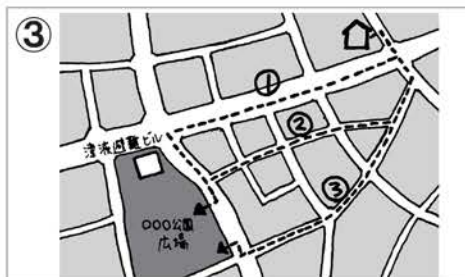
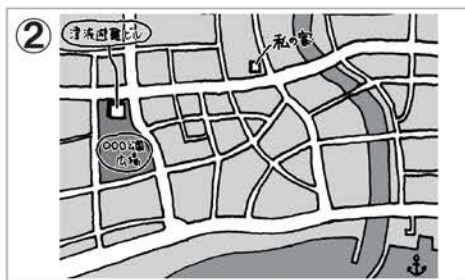
- ☐ 避難場所までできるだけ早く行ける経路を選ぶ
- ☐ できるだけ広い道路を選ぶ
- ☐ がけ地や河川、橋などはできるだけ避けて経路を選ぶ

- 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とメール・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。

詳しくは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



浜松市防災ホットとメール



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	
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			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	N T T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. 00000000		



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(上着・下着・靴下)		
	軍手、くつ、スリッパ			衣類	雨がっぱなど		
	筆記用具、メモ帳				携帯トイレ		
貴重品	現金(1,000円札と公衆電話用の10円玉)			生活用品	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)				ウェットティッシュ、ティッシュペーパーなど		
	卓上コンロ、ガスボンベ				ビニール袋		
燃料	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7年4月

浜松市中央区西行政センター 〒431-0193 浜松市中央区雄踏一丁目31番1号 ☎ 053-597-1112

浜松市危機管理課 〒430-8652 浜松市中央区元城町103番の2 ☎ 053-457-2537