



手順④ 巨大地震が発生した時の災害リスクを確認する




地震

巨大地震の時には最大で「震度7」の揺れが来ます。



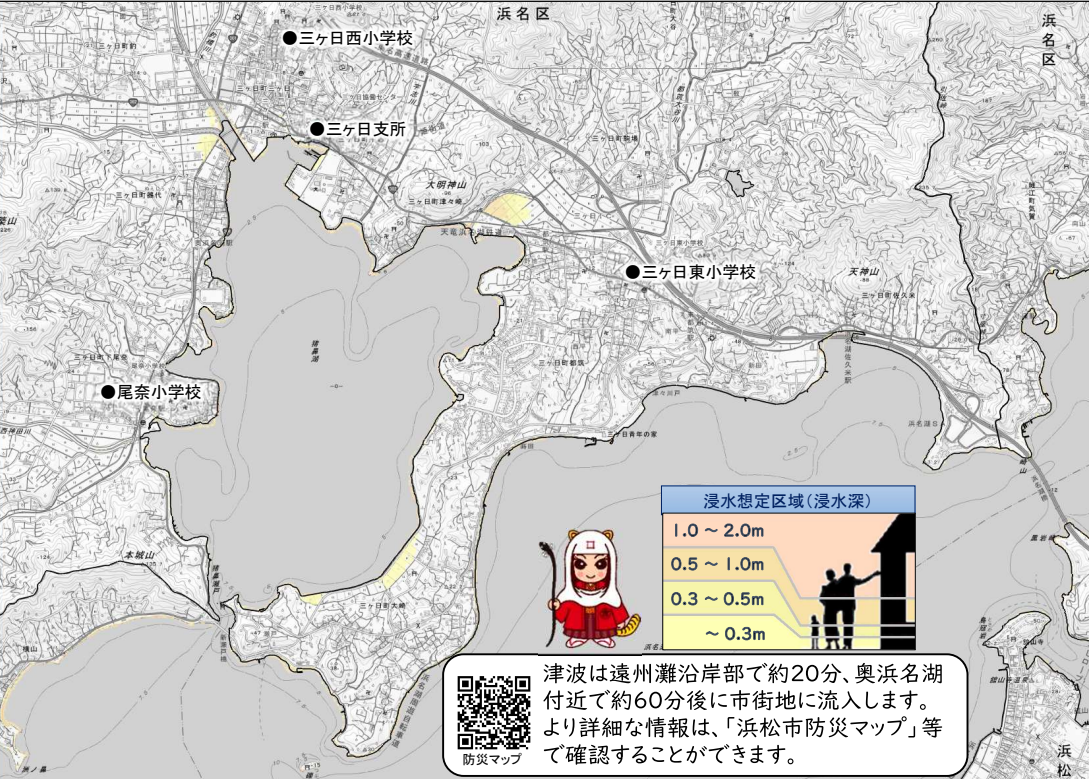
津波

- ・自宅に、津波が「来るのか」、「来ないのか」
- ・自宅にこない場合は、市内でどこまで津波が来るのか
- ・揺れてからどれくらいで津波が来るのか



を「津波浸水想定区域図」で確認しましょう。

<津波浸水想定区域図>



手順⑤ 「避難のタイミング」、「避難先」を確認し、記入する

津波が来る場合

津波が到達するまでに、たどり着くことができる「避難先※」に避難します。

➤ **到達時間** と **避難先** を、「わたしの避難計画」に記入しましょう。



津波が来ない場合

自宅が危険な場合は、あらかじめ決めておいた「避難先※」に避難します。

➤ **避難先（集合場所）** を、「わたしの避難計画」に記入しましょう。

※緊急避難場所、津波避難ビル等が分からない場合は、「浜松市防災マップ」等で確認しましょう。

目次

大雨の時（  河川氾濫の危険・  土砂災害の危険）	
手順① 避難に時間がかかる人がいるか確認する	1ページ
手順② 自宅の災害リスクを確認し、記入する	2ページ
手順③ 「避難のタイミング」、「避難先」、「情報収集手段」を確認し、記入する	3ページ
巨大地震・津波が発生したら・・・	
手順④ 巨大地震が発生した時の災害リスクを確認する	4ページ
手順⑤ 「避難のタイミング」、「避難先」を確認し、記入する	4ページ

ガイドに沿ってこれをつくっていくのじゃ！



「わたしの避難計画」見本

冷蔵庫や玄関など目につく場所に貼っておくのじゃ！

メモ欄
～作成ガイドで確認したことをメモしておこう～

大雨の時

【手順①】

●避難に時間がかかる人がいるか

☒ いる（2人）
☐ いない

●避難に支援が必要か

☐ 必要
支援してもらう人：____さん
☒ 必要ない

【手順②】

●土砂災害による危険を確認
いずれか1つに印をつけよう

☐ 土砂災害のおそれがある
～該当する区域に印をつけよう～
☐ 土砂災害警戒区域
☐ 土砂災害特別警戒区域

☒ 危険なし

【手順③】

●土砂災害のおそれが（☒ ある・☐ ない）
河川氾濫のおそれが（☐ ある・☒ ない）

【手順④-①】

●避難のタイミング
高齢者等避難
が発令されたら

●避難先
叔母さんの家

【手順④-②】

●情報収集手段
（選んだ手段に印をつけよう）

☐ 浜松市公式LINE
☐ 浜松市防災ホットメール
☐ 同報無線（屋外スピーカー・戸別受信機）
☐ その他

巨大地震の時

【手順⑤】

●自宅に津波が来る地域
強い揺れが収まったらすぐに
または
強い揺れを感じなくても
「津波注意報」や「津波警報」
「大津波警報」が発令されたら

●避難先
地震発生から
15分以内に
キキカトリビルに到着する

●自宅に津波が来ない地域
自宅が傾いたり、壁や天井に大きな
亀裂が入ったりして危険な場合など、
自宅が危険な時


●避難先（集合場所）
指定避難所（浜松小学校）

自由記載欄（持出し品や、家族や親戚の電話番号など）


避難所へ行くときは
・くすりを忘れずに持っていく
・東京のおじさんの電話番号は 03-123-4567
・げた箱の持ち出し袋を持ってい

災害に備え、1週間分の水、食料
生活必需品の備蓄をしましょう。

令和7年12月作成
浜松市危機管理課



パソコンやスマホでも、作成できます。（オススメ!）



手順① 避難に時間がかかる人がいるか確認する

避難に時間がかかる人がいる場合

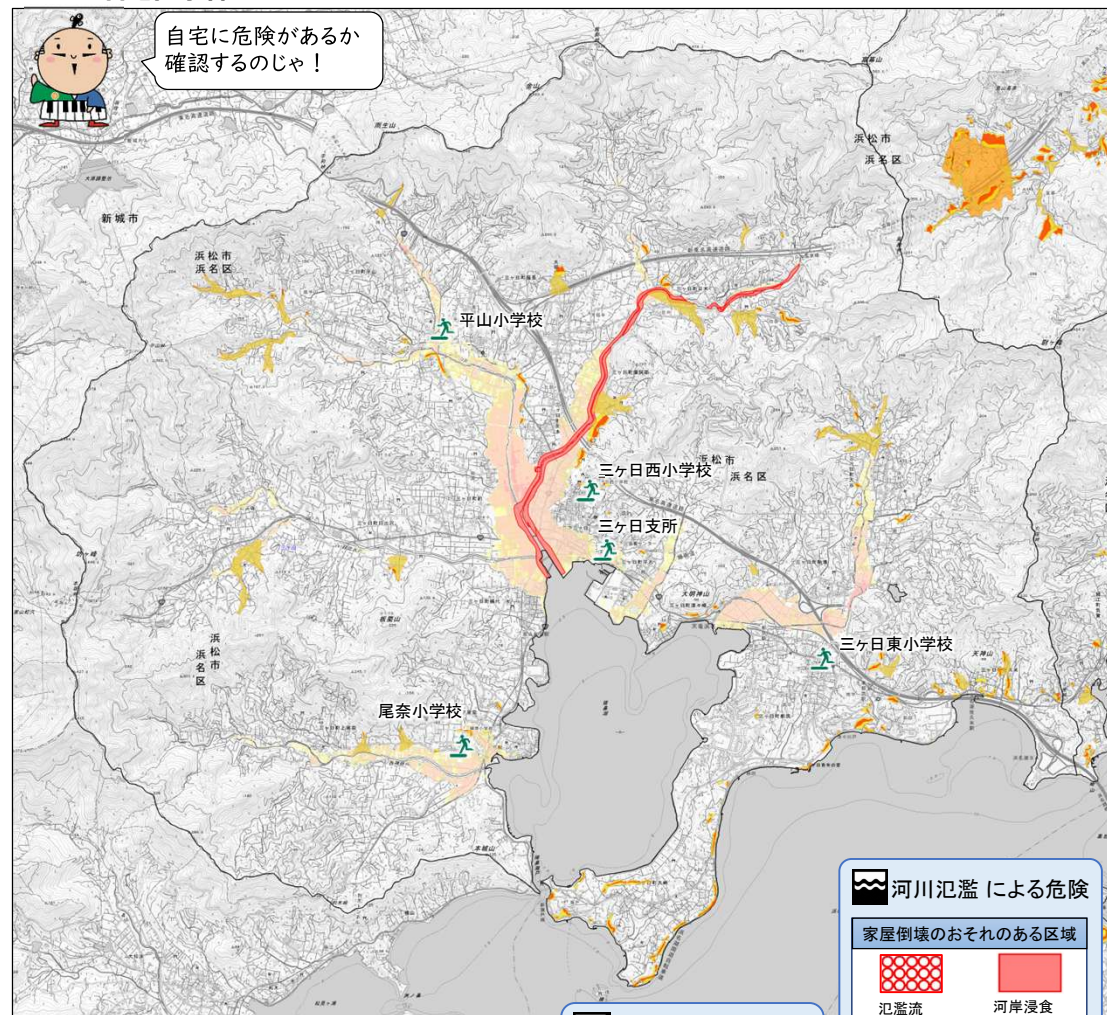
- ・避難するタイミングは「高齢者等避難」となります。
- ・避難に「支援が必要な方」は、支援してもらう方を決めてお願いしておきましょう。

➤ 確認した内容を「わたしの避難計画」のメモ欄に記入しましょう。

手順② 自宅の災害リスクを確認し、記入する

- 下のハザードマップで、家屋倒壊や浸水、土砂災害のおそれがある地区に住んでいるかを確認し、「わたしの避難計画のメモ欄」に記入しましょう。

<三ヶ日地区水害ハザードマップ>



凡例

指定緊急避難場所 (大雨・台風等)

より詳細な情報や、その他の災害に関する情報は「浜松市防災マップ」で見ることができます。

土砂災害 による危険

上段: 特別警戒区域
下段: 警戒区域

急傾斜地の崩壊 土石流 地すべり

河川氾濫 による危険

家屋倒壊のおそれのある区域

氾濫流によるもの 河岸浸食によるもの

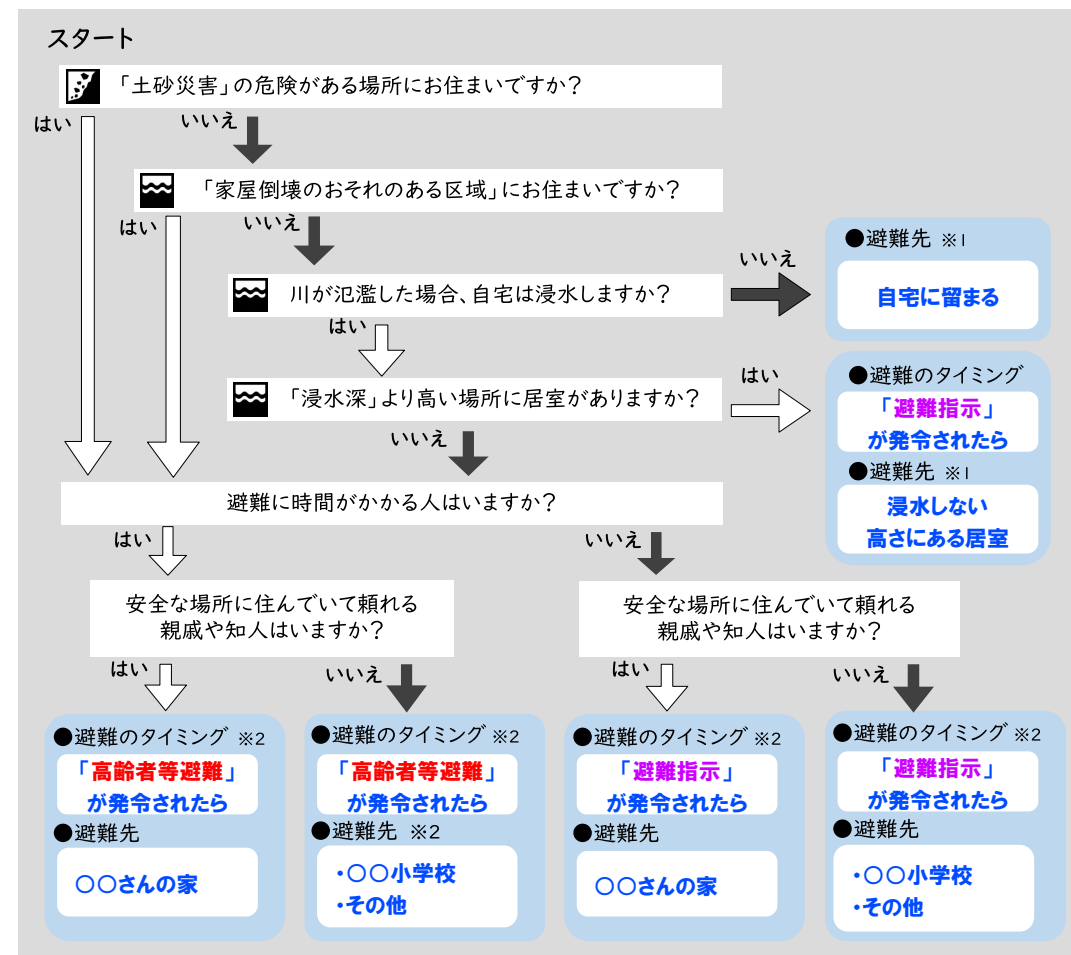
浸水想定区域 (浸水深)

10m~	2階の屋根以上が浸水する
5.0~10m	2階部分まで浸水する程度
3.0~5.0m	1階天井まで浸水する程度
0.5~3.0m	1階の壁まで浸水する程度
0.0~0.5m	大人の膝まで浸水する程度

谷折り

手順③ 「避難のタイミング」、「避難先」、「情報収集手段」を確認し、記入する

- ⑦ 矢印をたどって、避難のタイミング・避難先を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう。



※1 水が引くまでの間の「飲み水・食料」や「簡易トイレ」などの備蓄を準備しておこう!
※2 避難する際は、安全に避難できるうちに避難しよう!

- ⑧ 「情報収集手段」を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう。

【避難情報や避難所の開設状況】



LINE公式アカウント
しゃんべえ 情報局



防災メール
浜松市

- ・同報無線 (屋外スピーカー、戸別受信機)
- ・テレビ ボタン
- ・ラジオ (FM Haro!)

【気象情報や河川水位情報】



川や気象 防災情報なら ここ!! サトスレーダー



気象庁 キキクル Japan Meteorological Agency