



# 巨大地震・津波が発生したら…

4ページ

## 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。

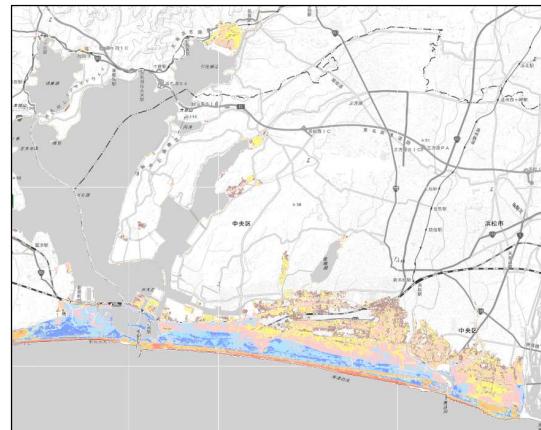


**津波**

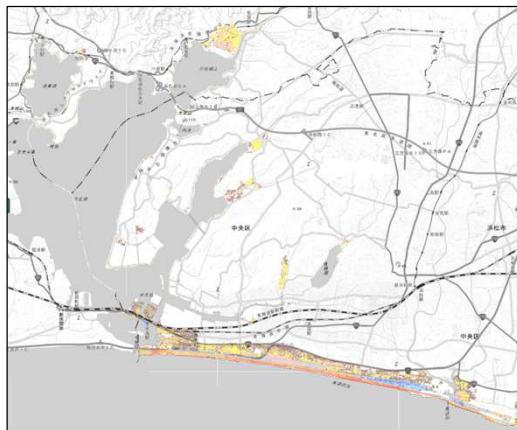
- ・自宅に、津波が「来るのか」、「来ないのか」
- ・自宅に来ない場合は、市内でどこまで津波が来るのか

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(防潮堤整備前)>  
(南海トラフ陸側レベル2)



<津波浸水想定区域図(防潮堤整備後)>  
(南海トラフ陸側レベル2)



令和7年10月作成  
Ver2.3

# わたしの避難計画「作成ガイド」 ～浜松市（天竜地区）版～ (15)

1ページ

## 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

## 「わたしの避難計画」見本

### 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

河川氾濫のおそれがある ( <input checked="" type="checkbox"/> ある・ <input type="checkbox"/> ない )	土砂災害のおそれがある ( <input type="checkbox"/> ある・ <input checked="" type="checkbox"/> ない )
【手順①-②】	
●避難のタイミング 高齢者等避難	●情報収集手段 浜松市公式LINE
●避難先 叔母さんの家	●避難先 浜松市防災ホットメール
【手順③-④】	
●避難のタイミング 強い揺れが収まらなくなったら または 強い揺れを感じなでて 「津波警報」や 「大津波警報」が発表されたら	●避難のタイミング 自宅が傾いたり、壁や床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 地震発生から津波到達までの 60 分以内に キッカケビル	●避難先 集合場所 指定避難所(浜松小学校)

●避難に時間がかかる人がいるか <input checked="" type="checkbox"/> いる ( 2 人 ) <input type="checkbox"/> いない	●避難に支援が必要か <input checked="" type="checkbox"/> 必要 支援してもらう人: _____さん <input type="checkbox"/> 必要ない
【手順②】	
●土砂災害による危険を確認 いずれか一つにだけは <input type="checkbox"/> 家屋倒壊のおそれがある <input checked="" type="checkbox"/> 洪水のおそれがある	●土砂災害による危険を確認 いずれか二つにだけは <input type="checkbox"/> 土砂災害の被害区域 <input type="checkbox"/> 土砂災害特別警戒区域 <input checked="" type="checkbox"/> 危険なし
【手順③】	
●自宅に津波が来る地域 ●避難のタイミング 強い揺れが収まらなくなったら または 強い揺れを感じなでて 「津波警報」や 「大津波警報」が発表されたら	●自宅に津波が来ない地域 ●避難のタイミング 自宅が傾いたり、壁や床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 地震発生から津波到達までの 60 分以内に キッカケビル	●避難先 集合場所 指定避難所(浜松小学校)

自由記載欄 ( 持ち出し品や、家族や親戚の電話番号など )

避難所へ行くときは

・くすりを忘れない持っていく

・東京のじさん家の電話番号は 03-123-4567

・けだら箱の持ち出し袋を持っていく

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。

2025年10月版  
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。

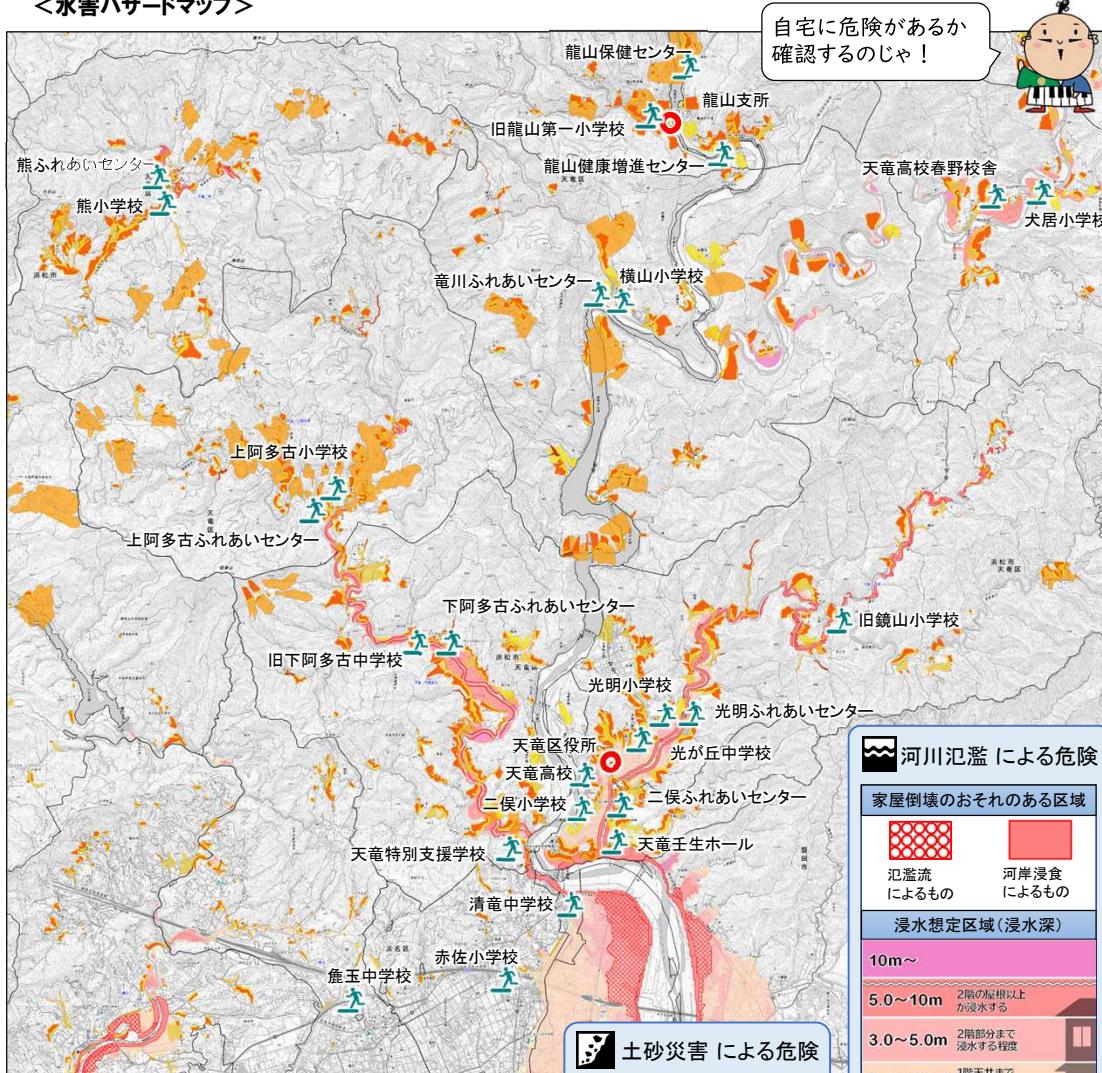
➤ 避難先(集合場所)を、「わたしの避難計画」に記入しましょう。

※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。

## 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。

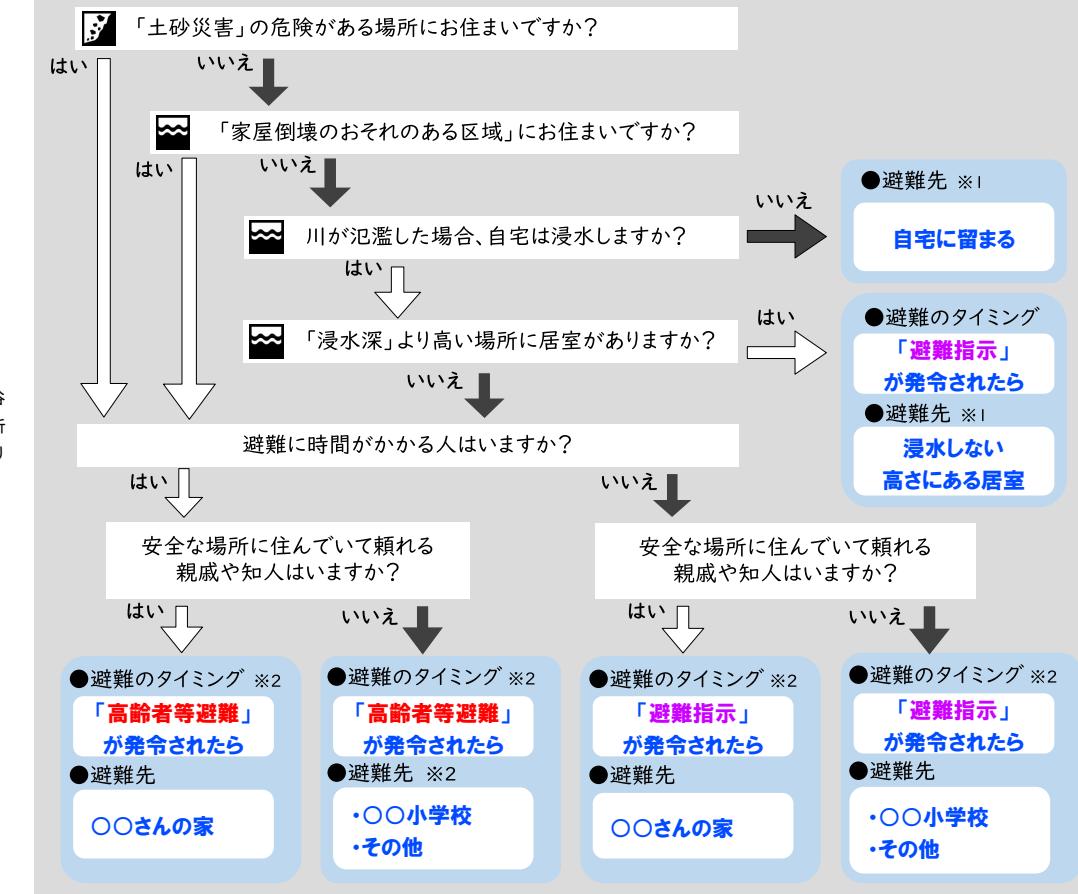
## &lt;水害ハザードマップ&gt;



## 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

ア矢印をたどって、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。

## スタート



※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！

①「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**



- ・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!!



気象庁キキクル  
Japan Meteorological Agency

