



巨大地震・津波が発生したら・・・

4 ページ

令和7年10月作成
Ver2.3

わたしの避難計画「作成ガイド」

1 ページ

～ 浜松市（龍山・佐久間地区）版 ～ ⑴

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。



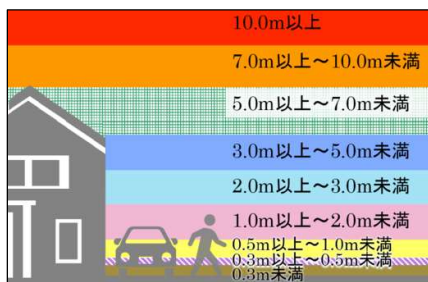
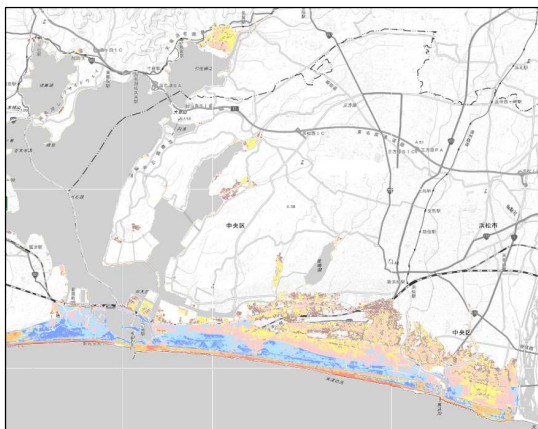
津波

・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

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)



※防潮堤整備後の浸水想定区域図は、浜松市沿岸域防潮堤、馬込川水門等の施設が最大限効果を発揮した場合を仮定して検討したものであり、防潮堤整備により浸水しなくなると想定した地域においても津波による浸水の危険がなくなるということではありません。



防災マップ

津波は遠州灘沿岸部で約20分、奥浜名湖付近で約60分後に市街地に流入します。より詳細な情報は、「浜松市防災マップ」等で確認することができます。



山折り

ガイドに沿ってこれをつくっていくのじゃ!



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

「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

●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】
河川氾濫による危険を確認
いづれか一つに☑をつけよう
☐ 家屋倒壊のおそれがある
☒ 家屋倒壊のおそれはないが、
浸水のおそれがある
該当する浸水深に☑をつけよう
5.0～10m 20分程度で
浸水する
3.0～5.0m 10分程度で
浸水する
0.5～3.0m 5分程度で
浸水する
0.0～0.5m 人の膝まで
2分程度で
浸水する

【手順③】
土砂災害による危険を確認
いづれか一つに☑をつけよう
☐ 土砂災害のおそれがある
該当する区域に☑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

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
・くすりを忘れずに持っていく
・東京のおじさんの電話番号は 03-123-4567
・びた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よう。

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

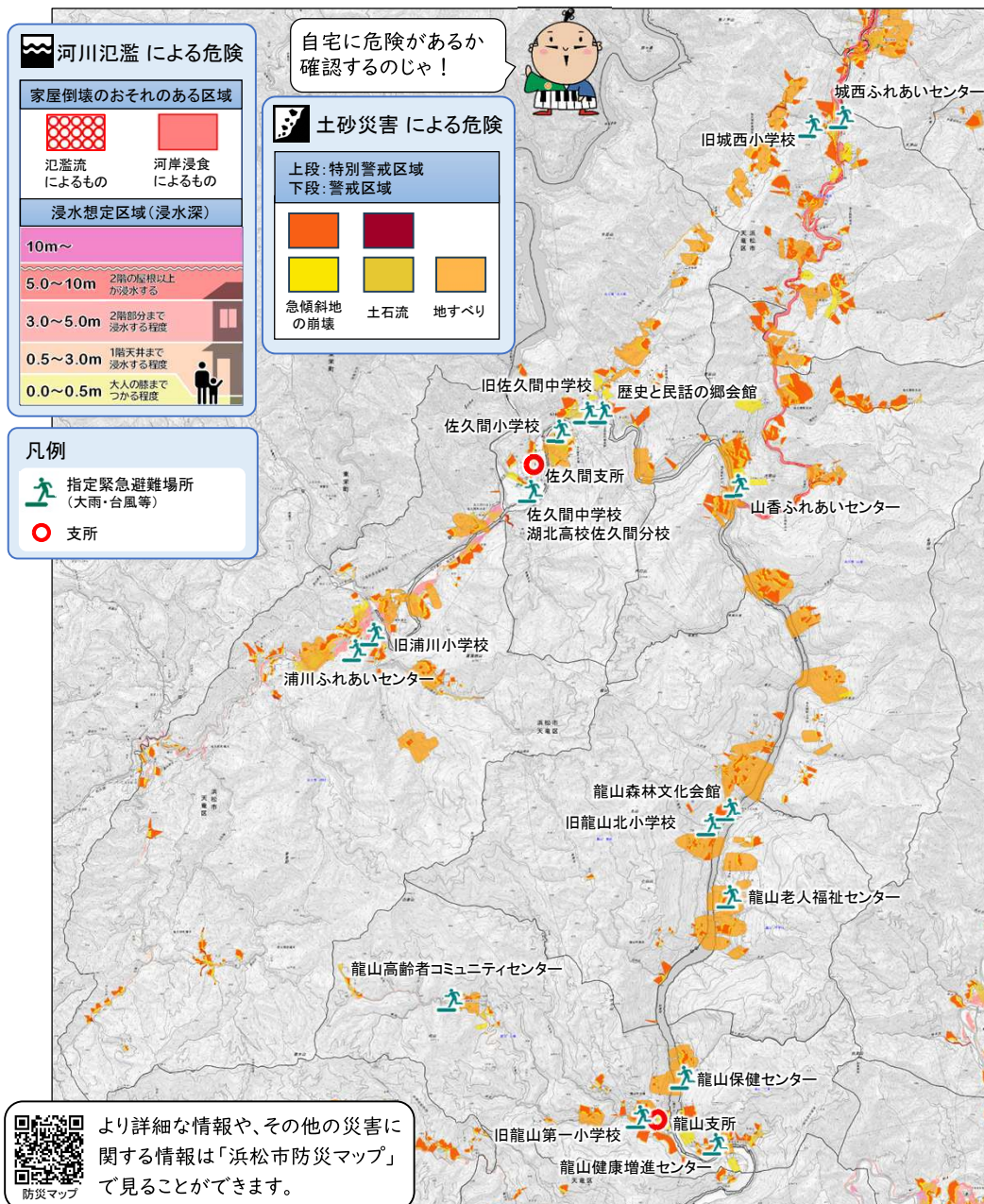
避難に時間がかかる人がいる場合

- ・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。

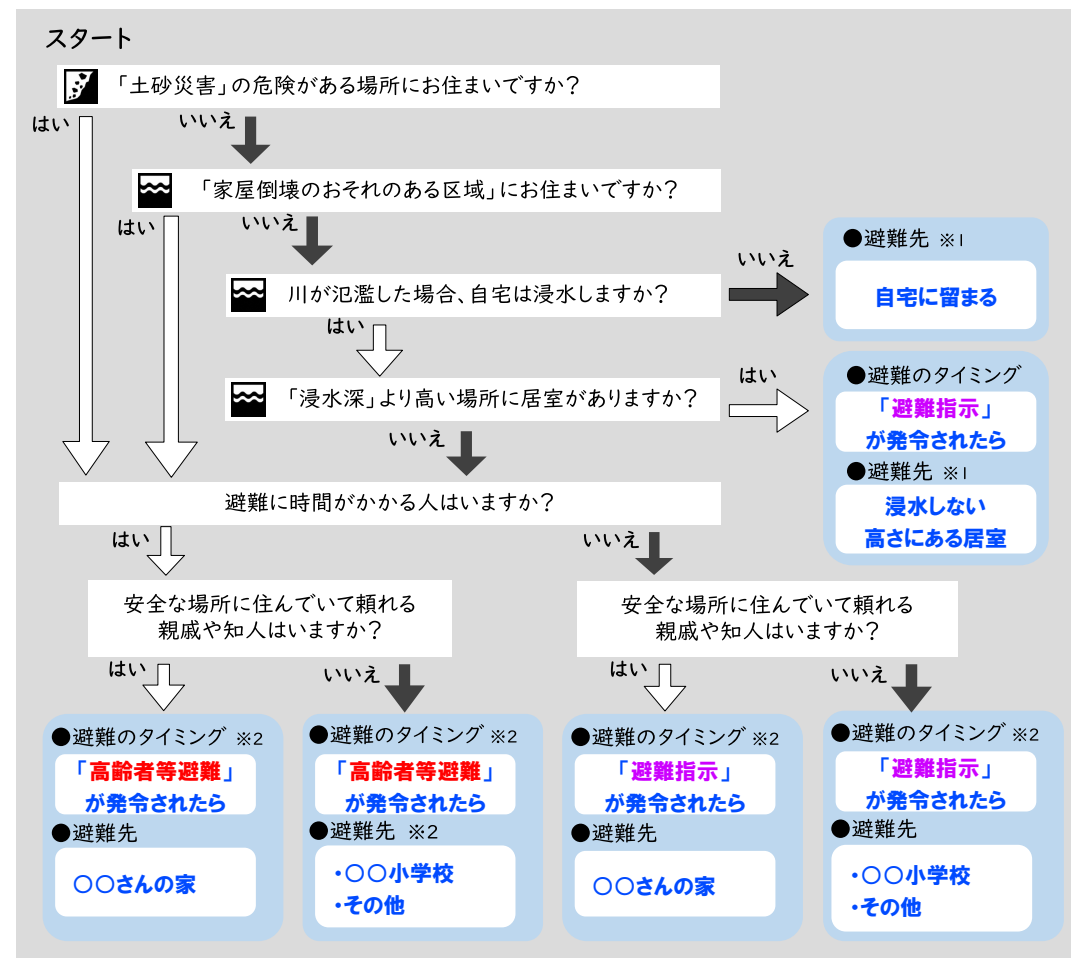
手順② 自宅の災害リスクを確認し、記入する

<水害ハザードマップ>



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

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!)




防災メール

【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 キクル