

「わたしの避難計画」



冷蔵庫や玄関など
目立つ場所に
貼っておくのじゃ!



大雨の時



河川氾濫のおそれが (☐ ある・ ☐ ない)



土砂災害のおそれが (☐ ある・ ☐ ない)

【手順③-ア】

●避難のタイミング

が発令されたら

●避難先

【手順③-イ】

●情報収集手段

(選んだ手段に☑をつけましょう)

- ☐ 浜松市公式LINE
- ☐ 浜松市防災ホットとメール
- ☐ 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⑥】



自宅に津波が来る地域

●避難のタイミング

強い揺れが収まったら **すぐに**
または
強い揺れを感じなくても
「津波警報」や
「大津波警報」が発表されたら

●避難先

地震発生から津波到達までの

分以内に

に到着する



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)

※ 大雨の時のより詳しい避難計画を作るときは、「マイタイムライン(自分の命は自分で守る)」を作しましょう。

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 (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
いずれか1つに☑をつけましょう

☐ 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 2階の屋根以上
が浸水する
- ☐ 3.0～5.0m 2階部分まで
浸水する程度
- ☐ 0.5～3.0m 1階天井まで
浸水する程度
- ☐ 0.0～0.5m 大人の膝まで
つかる程度

☐ 危険なし



土砂災害による危険を確認
いずれか1つに☑をつけましょう

☐ 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

いざという時には、
落ち着いて情報を
確認し、行動するのじゃ!



自由記載欄 (持ち出し品や、家族や親戚の電話番号 など)



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。

「わたしの避難計画」



冷蔵庫や玄関など
目立つ場所に
貼っておくのじゃ!



大雨の時



河川氾濫のおそれが (☒ ある・ ☐ ない)



土砂災害のおそれが (☐ ある・ ☒ ない)

【手順③-⑦】

●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③-④】

●情報収集手段

(選んだ手段に☑をつけましょう)

- ☒ 浜松市公式LINE
☐ 浜松市防災ホットとメール
☐ 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⑥】



自宅に津波が来る地域

●避難のタイミング

強い揺れが収まったらすぐに

または

強い揺れを感じなくても

「津波警報」や
「大津波警報」が発表されたら

●避難先

地震発生から津波到達までの

60 分以内に

キキカンリビル に到着する



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)

山
折
り

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】



河川氾濫による危険を確認

いずれか1つに☑をつけましょう

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

☐ 危険なし



土砂災害による危険を確認

いずれか1つに☑をつけましょう

☐ 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

いざという時には、
落ち着いて情報を
確認し、行動するのじゃ!



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
- ・げ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ましょう。

※ 大雨の時のより詳しい避難計画を作るときは、「マイタイムライン(自分の命は自分で守る)」を作ります。

2025年10月版
浜松市危機管理課