

「わたしの避難計画」

作成日： 年 月 日

別紙の「作成ガイド」を見て
チェック☑したり、メモしたり
しておこう！



①【家族の状況】 ガイド手順①参照

●避難に時間がかかる人

- いる _____人
- いない

【注意点】

避難に時間がかかる人がいる場合は、
避難のタイミングを早くする必要があります。

大雨が降った時 ガイド手順②、③参照

河川氾濫のおそれ

- おそれなし
- おそれあり
 - 浸水深 _____m
 - 家屋流出のおそれあり
(家屋倒壊等氾濫想定区域に居住)
 - 浸水のおそれあり
(河川の浸水想定区域に居住)

【注意点】

大雨による家屋流出のおそれがある場合は、安全な場所へ避難が必要です。

※内水についても、静岡市防災情報マップで確認してみましょう。

土砂災害のおそれ

- おそれなし
- おそれあり
 - 土砂災害危険箇所
 - 土砂災害(特別)警戒区域

【注意点】

大雨による土砂災害のおそれがある場合は、安全な場所へ避難が必要です。



大雨(河川氾濫・土砂災害)の危険

- あり
- なし

ガイド手順②、③参照

●避難のタイミング



●避難先

●情報収集手段

冷蔵庫や玄関など
目につく場所に
貼っておこう！



いざという時には、
パニックにならないで
落ち着いて
確認、行動しよう！

地震が起こった時 ガイド手順④、⑤参照

強い揺れから身を守りましょう！

津波

- 自宅にきません
- 自宅にきまず
 - 浸水深 _____m
 - 到達時間は地震発生から _____分後

【注意点】

津波のおそれがある場合は津波が
来る前に、できるだけ早く、より
安全な場所へ避難が必要です。



津波がきます

●避難のタイミング

強い揺れが収まったらすぐに
又は
強い揺れを感じなくても
「津波警報」「大津波警報」が
発表されたら



●避難先

地震発生から _____分以内に
※避難先の名称 _____
に到着する



津波はきません

●避難のタイミング

強い揺れが収まったら



自宅が危険な場合などは
安全な避難先へ

※避難先の名称 _____

自宅にいても安全な場合
は自宅待機

事前の準備

- 持出品リスト 災害時に持っていくものにチェックを入れよう！
 - 現金・通帳
 - 携帯ラジオ
 - 携帯電話・充電器
 - 懐中電灯
 - 飲料水
 - 非常食
 - 常備薬・持病薬
 - 着替え
 - マスク
 - 消毒液
 - 体温計
 - その他 _____
- 緊急連絡先 _____

<津波浸水想定区域>



<津波到達時間>



※津波の到達時間については、南海トラフ(ケースI)のデータを使用しています。

津波浸水の凡例

津波浸水深		津波避難施設	
	0～50cm		津波避難ビル及び津波避難タワー
	50cm～1 m		津波緊急避難場所
	1 m～2 m		
	2 m～3 m		
	3 m～5 m		
	避難対象地区・要避難地区		

津波到達時間の凡例

津波到達時間	
	0～10分
	10分～15分
	15分～20分
	20分～30分
	30分以上

巨大地震に備え、1週間分の水・食料・生活必需品の備蓄をしましょう!

