



巨大地震が発生したら・・・

磐田市
竜洋北地区

わたしの避難計画 作成ガイド

手順④

巨大地震や津波が発生した時、自宅はどうなる？



地震・・・巨大地震の時には「震度7」の揺れと液状化の可能性が想定されています。



○震度と体感

震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる	物につかまらないと歩くことが難しい	立っていることが困難になる	這わないと動くことができない	耐震性の高い木造建物でも傾くことがある

○液状化が発生した場合

マンホールなどの埋設物が浮き上がったり、道路に段差が発生したりする可能性があります。避難する際には足下に注意しましょう。

手順⑤

大地震発生時の行動を確認し、安否確認方法を記入しよう。

○大地震発生時の行動

大地震発生

- ①体勢を低くし、固定されたテーブル等の下に入り頭を守る
- ②動かずじっとする

揺れが収まったら

- ①ブレーカーを落とす
- ②ガスを止める
- ③黄色旗の掲示

各地区の
安否確認
方法に従う

自宅に被害がなかったら

自宅で待機

自宅に被害があったら

指定避難所へ避難

各地区（班）で決められている集合場所（広場や公園などの一次避難場所）を確認しよう。

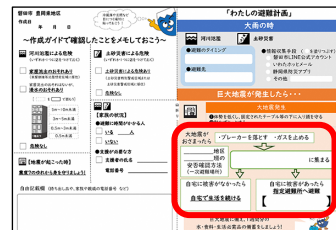
地区 _____ 班 _____ の安否確認方法

に集まる

指定避難所の避難対象となる自治会

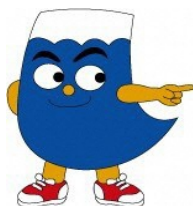
- ・竜洋中学校 …… 平間・あおば・ニュータウン
- ・竜洋北小学校 …… 竜洋中島・宮本・高木・松本・堀之内

地区の安否確認方法等を確認し、「わたしの避難計画」に記入しましょう



山折り

ガイドに沿って
これをつくっていくよ！



目次

大雨の時（ 河川氾濫の危険・ 土砂災害の危険）

手順① ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入しよう。

手順② 避難に時間がかかる人はいるかな？

手順③ 「避難先」、「タイミング」、「情報収集手段」は？

巨大地震が発生したら・・・

手順④ 巨大地震や津波が発生した時、自宅はどうなる？

手順⑤ 大地震発生時の行動を確認し、安否確認方法を記入しよう。

完成みほん

赤字の例のように書いていきます。

「わたしの避難計画」

大雨の時

河川氾濫 土砂災害

避難のタイミング

避難指示

避難先

自宅2階

情報収集手段（ を塗りつぶす）

● 磐田市LINE公式アカウント

● いわたホッとメール

● 静岡県防災アプリ

● その他

巨大地震が発生したら・・・

大地震発生

①体勢を低くし、固定されたテーブル等の下に入り頭を守る

②動かずじっとする

大地震がおさまったら

・ブレーカーを落とす ・ガスを止める

地区

班の

安否確認方法（一次避難場所）

に集まる

自宅に被害がなかったら

自宅で生活続ける

自宅に被害があったら

指定避難所へ避難

【

】

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！

自由記載欄（持ち出し品や、家族や親戚の電話番号など）

（大雨の時）2階に「持ち出し箱」と「防災トイレ」を持って行く薬を持って行くことを忘れない！

大雨の時（河川氾濫・土砂災害）

手順①

ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入しよう。

- ・大雨で河川が氾濫した場合、自宅がどの程度浸水するか把握しよう。
- ・大雨による自宅付近の土砂災害の危険性を確認しよう。
- ・「わたしの避難計画」の裏面にあるハザードマップを参考にして、自宅の災害リスクを調べよう。

見えにくい場合は「磐田市洪水ハザードマップ」、もしくは国土交通省の「重ねるハザードマップ」で確認しよう。

磐田市洪水ハザードマップ
(天竜川洪水ハザードマップ)
竜洋地区



磐田市洪水ハザードマップ
(太田川洪水ハザードマップ)
竜洋地区



国土交通省
重ねるハザードマップ
(河川氾濫)



国土交通省
重ねるハザードマップ
(土砂災害)

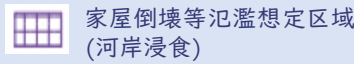
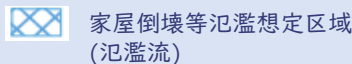


下記の災害リスクを確認し、
「わたしの避難計画」に記入しましょう

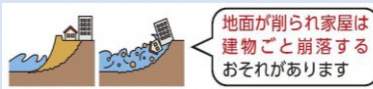
河川氾濫による危険

○家屋倒壊等氾濫想定区域

川が氾濫した場合に、家屋が流出するおそれがある区域



流速が速いため、
木造家屋は倒壊する
おそれがあります



地面が削られ家屋は
建物ごと崩落する
おそれがあります

○浸水想定区域(浸水深)

川が氾濫した場合に浸水するおそれがある区域

土砂災害による危険

○土砂災害警戒区域

土砂災害のおそれのある地域

○土砂災害特別警戒区域

土砂災害が発生した場合、
建物の破壊が生じ、住民等の生
命や身体に著しい危害が生じる
おそれのある地域

手順②

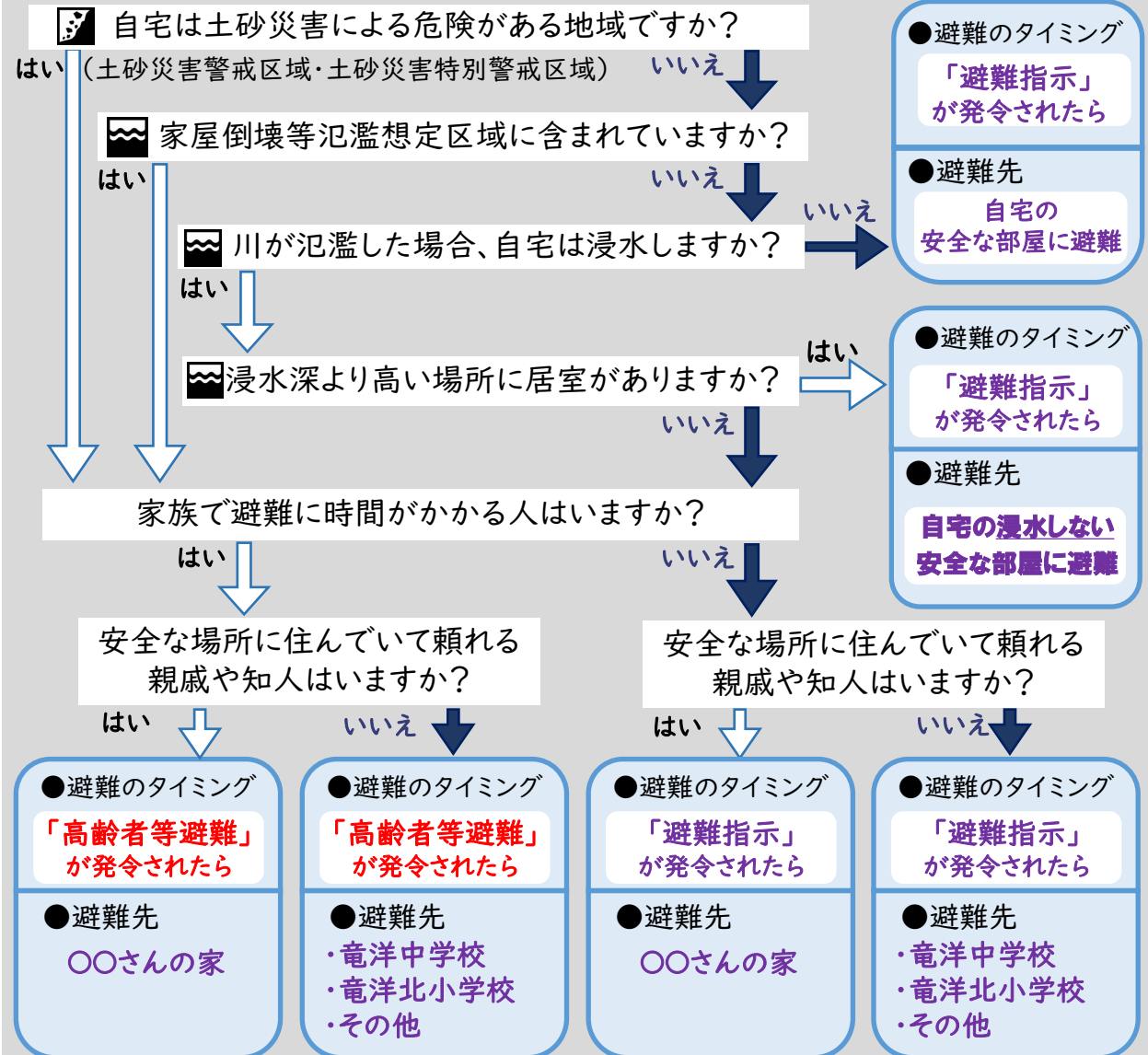
避難に時間がかかる人はいるかな？

- ・高齢で歩くのがおそい方など「避難に時間がかかる人」が
いる場合、**早めの避難が必要です。**
- ・ひとり暮らしなどで、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こう！

避難に時間がかかる人を確認し、
「わたしの避難計画」に記入しましょう

手順③

「避難先」、「タイミング」、「情報収集手段」は？



- ※1 高齢者等避難や避難指示が発令される前に「自主避難場所」が開設されている場合もあります。
町内会長さんに聞いてみて、可能な限り早期の避難を心がけよう！
- ※2 親戚や知人の家には、安全に避難できるうちに避難しよう！
- ※3 「磐田市公式LINEアカウント」や「いわたホットメール」から指定緊急避難場所の開設情報を確認しよう！

避難のタイミング・避難先、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

避難情報や同報無線の放送、
避難所の開設状況

- ・磐田市公式LINEアカウント
- ・いわたホットメール

避難情報やハザードマップ

- ・静岡県防災アプリ
- ・その他アプリ

避難情報やニュース

- ・テレビ
- ・ラジオ
- ボタンで
避難情報表示