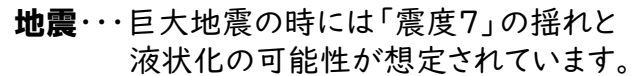




わたしの避難計画 作成ガイド

巨大地震や津波が発生した時、自宅はどうなる？



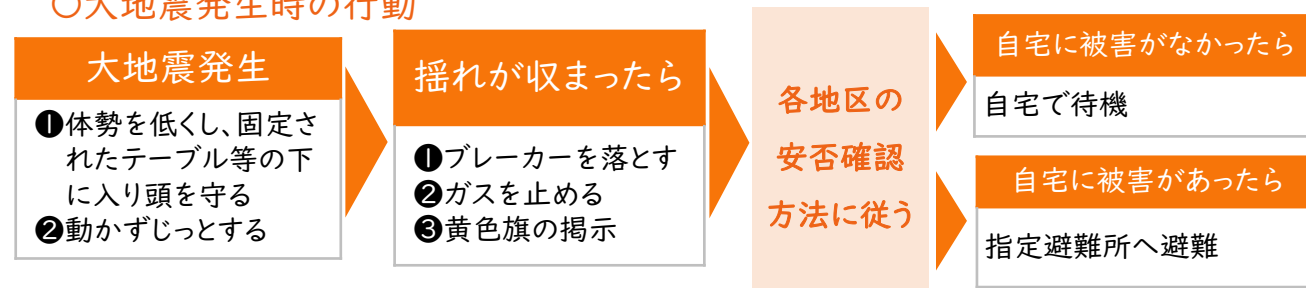
震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる	物につかまらな いと歩くことが 難しい	立っていることが 困難になる	這わないと動くこ とができない	耐震性の高い木 造建物でも傾くこ とがある

○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。

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



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。

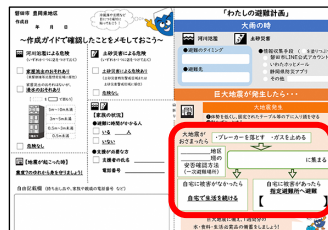
地区 班 の安否確認方法

に集まる

指定避難所の避難対象となる自治会

・豊田東小学校
 … 高見丘・富丘広野・富丘下原・富丘下原南・富丘原新田・東原西・東原東

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



静岡県・磐田市 2025年1月作成

山折り

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らな?

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

赤文字の例のように書いていきます。

磐田市 ●●地区

作成日 年 月 日

～作成ガイドで確認したことをメモしておこう～

河川氾濫による危険
(いづれか1つに印を付けておく)

☐ 家屋流出のおそれあり
(家屋崩壊等法定警戒区域に居住)

☒ 家屋流出のおそれはないが、
浸水のおそれあり

() を で 画しう

0.5m未満
0.5m～3m未満
3m～5m未満
5m～10m未満

☐ 危険なし

土砂災害による危険
(いづれか1つに印を付けておく)

☒ 土砂災害による危険あり
(土砂災害特別警戒区域または土砂災害警戒区域に居住)

☐ 危険なし

【家族の状況】

☒ 避難に時間がかかる人

☒ いる ☐ いない

☒ 支援が必要な方

☒ 支援者の氏名 **磐田太郎**

電話番号 **〇〇-〇〇〇〇**

「わたしの避難計画書」

大雨の時

河川氾濫

●避難のタイミング

避難指示

●避難先

自宅2階

土砂災害

●情報収集手段 (を 塗りつぶす)

- 磐田市LINE公式アカウント
- いわたホットメール
- 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 動かしずにとする

大地震がおさまったら

〇〇〇〇 地区

〇〇〇〇 班の

安否確認方法
(一次避難場所)

「ブレーカーを落とす ・ ガスを止める」

〇〇〇〇〇〇〇〇 に集まる

自宅に被害がなかったら

自宅で生活を続ける

自宅に被害があったら
指定避難所へ避難

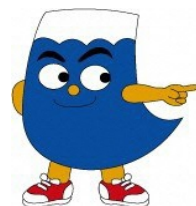
【 〇〇〇〇〇〇〇〇 】

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!

ガイドに沿って
これをつくっていくよ！



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)
豊田地区



磐田市洪水ハザードマップ
(太田川洪水ハザードマップ)
豊田地区



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

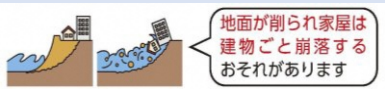
川が氾濫した場合に、家屋が流出するおそれがある区域

家屋倒壊等氾濫想定区域
(氾濫流)



流速が速いため、
木造家屋は倒壊する
おそれがあります

家屋倒壊等氾濫想定区域
(河岸浸食)



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？

自宅は土砂災害による危険がある地域ですか？

はい (土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域)

いいえ

家屋倒壊等氾濫想定区域に含まれていますか？

はい

いいえ

川が氾濫した場合、自宅は浸水しますか？

はい

いいえ

浸水深より高い場所に居室がありますか？

はい

いいえ

家族で避難に時間がかかる人はいますか？

はい

いいえ

安全な場所に住んでいて頼れる
親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

安全な場所に住んでいて頼れる
親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

●避難のタイミング

「高齢者等避難」
が発令されたら

●避難先

〇〇さんの家

●避難のタイミング

「高齢者等避難」
が発令されたら

●避難先

・豊田東小学校
・その他

●避難のタイミング

「避難指示」
が発令されたら

●避難先

〇〇さんの家

●避難のタイミング

「避難指示」
が発令されたら

●避難先

・豊田東小学校
・その他

- ※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

d ボタンで
避難情報表示