



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？



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	物につかまらないう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黄色旗等の掲示

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

・神明中学校・・・鎌田鋤影・鎌田坊中・鎌田長江・新貝・稗原
・東部小学校・・・東貝塚

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 2026年1月作成

磐田市
御厨地区

わたしの避難計画 作成ガイド

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・・・

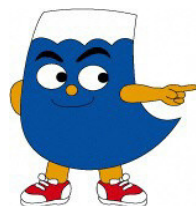
手順④ 巨大地震や津波が発生した時、自宅はどうなる？

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。

ガイドに沿って
これをつくっていくよ！



（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！

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！

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、自宅に危険があるか確認しましょう。
- ・大雨による自宅付近の土砂災害の危険性を確認しましょう。
- ・「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確認しましょう。

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。

洪水ハザードマップ
(磐田市ホームページ)



国土交通省
重ねるハザードマップ
(河川氾濫・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

- 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
- 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

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

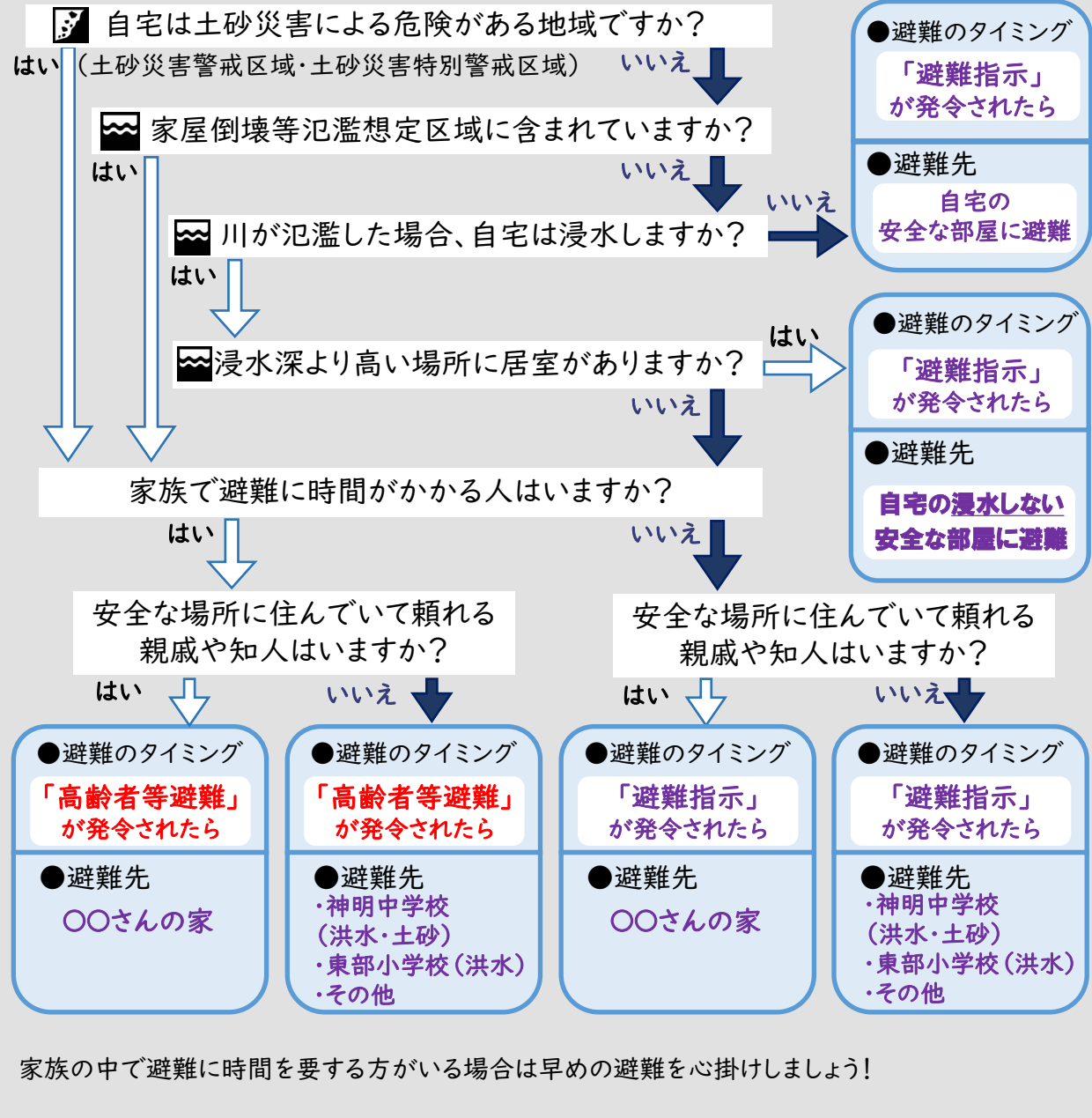
避難に時間がかかる人はいるかな？

- ・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きましょう！

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？



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