



巨大地震が発生したら・・・

磐田市
中泉地区1

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、物につかまらなると感じる	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。

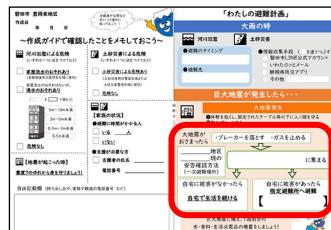
地区 _____ 班 の安否確認方法

に集まる

指定避難所の避難対象となる自治会

- ・磐田西小学校・・・石原町
- ・磐田中部小学校・・・御殿・大泉町・二之宮三丁目・二之宮四丁目・二之宮中通・二之宮宮本

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

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。

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 (いづれか一つに印をつけておく)

土砂災害による危険 (いづれか一つに印をつけておく)

家族の状況

避難に時間がかかる人

支援が必要な方

【地震が起きた時】

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

避難のタイミング

避難先

情報収集手段 (を塗りつぶす)

避難先

巨大地震が発生したら・・・

大地震がおさまったら

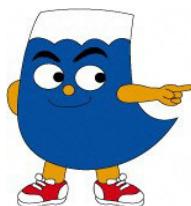
自宅に被害がなかったら

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!

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!

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。

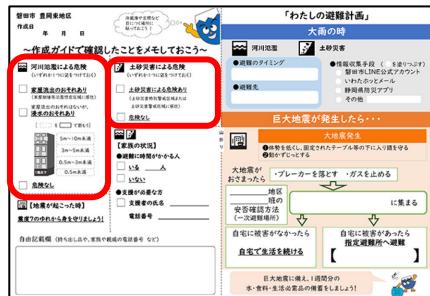
洪水ハザードマップ
(磐田市ホームページ)



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

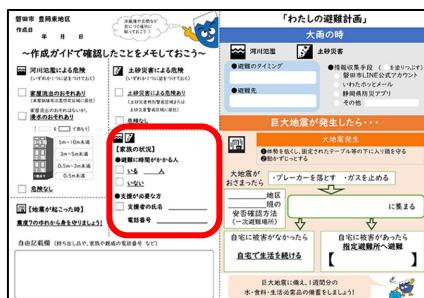
- 土砂災害警戒区域
土砂災害のおそれのある地域
- 土砂災害特別警戒区域
土砂災害が発生した場合、建物の破壊が生じ、住民等の生命や身体に著しい危害が生じるおそれのある地域

手順②

避難に時間がかかる人はいるかな？

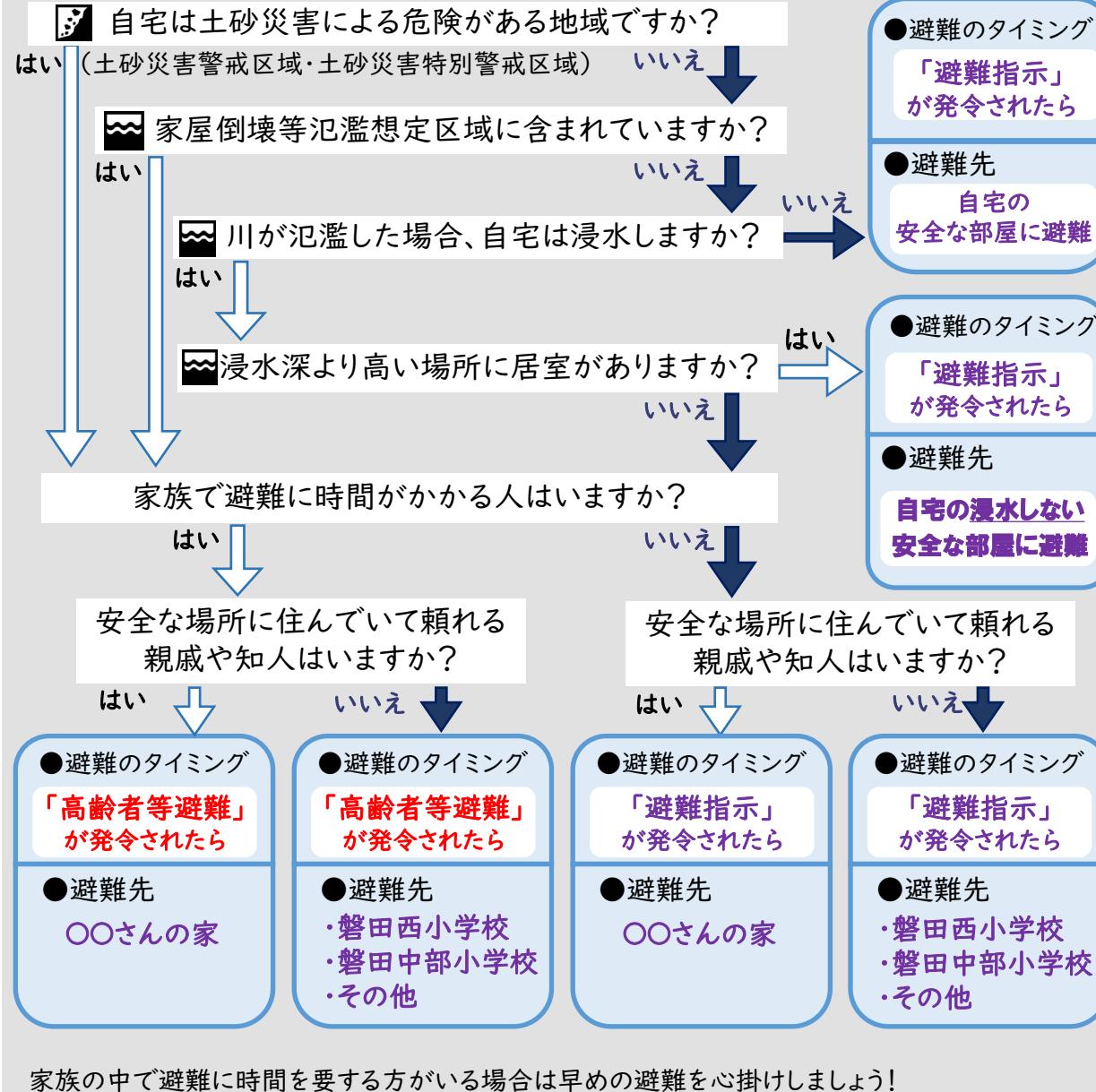
- ・高齢で歩くのがおそい方など「避難に時間がかかる人」がいる場合、**早めの避難が必要です。**
- ・ひとり暮らしなどで、避難に「支援が必要な方」は、支援してもらう方を決めてお願いしておきましょう！

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？



家族の中で避難に時間を要する方がいる場合は早めの避難を心掛けましょう！

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」に記入しよう

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  ボタンで避難情報表示
- ・ラジオ

