

# 東区



さんちの

# 守れいのち！

東区版避難行動計画

保存版



## この冊子で行う3つのこと

- 1 避難場所や経路を考える**  
 この冊子を読んで家族みんなで避難の仕方を考え、.....  
 忘れないように別紙の「防災マップ」に記入しよう！.....
- 2 防災マップを目立つところにはる**  
 避難場所などを記入した「防災マップ」を  
 目につきやすく災害時にも安全な場所にはっておこう！
- 3 自分だけの「防災カード」を作る**  
 名前や避難場所などを記入した自分だけの「防災カード」を.....  
 バッグや財布に入れて家族一人ひとりが持ち歩こう！

避難の仕方は3ページ〜16ページへ

マップの記入の仕方は25ページへ

カードの作り方は26ページへ

# 1 災害から身を守る

## 東区の災害特性

東区の地形は、南部が最も低く、北へ向かうほど高くなっています。

天竜川河口から約8km（最南端）離れており、東海地震に伴う津波被害は想定されていません。

### 積志地区



液状化は6㉮、風水害は8㉮、土砂災害は12㉮へ

- 馬込川沿いは、大雨による浸水発生のおそれがある。また、地下水の高い所では地震により液状化<sup>1)</sup>するおそれもある
- 区境は海拔50m以上の台地である。洪積台地と呼ばれる砂や礫<sup>2)</sup>からなる地質で、もともとは比較的強い地盤だが風雨にさらされてもろくなっている部分もあり、がけ地では土砂災害の発生に注意が必要

### 長上・蒲・和田地区



液状化は6㉮、風水害は8㉮へ

- 安間川沿いは、天竜川のはん濫平野<sup>3)</sup>に位置し、地質は砂や礫からなるため、地震により液状化が発生するおそれがある
- 蒲地区の一部は、海拔が低く、天竜川がはん濫した場合、深く浸水（深さ2m以上）するおそれがある。また、安間川など中小河川がはん濫した場合も浸水するおそれがある

### 笠井・中ノ町地区



液状化は6㉮、風水害は8㉮へ

- 海拔5～20mで天竜川のはん濫平野に位置し、地質は砂や礫からなるため、地震により液状化が発生するおそれがある
- 天竜川がはん濫した場合、安間川より東側で深く浸水（深さ2m以上）するおそれがある

### 木造住宅が密集する地域



地震時の対応は3㉮へ

- 道路が狭く、木造住宅が密集して建ち並ぶ地域は、地震発生後に火災延焼のおそれがある
- 自宅周辺の状況が該当するか確認しておく



災害特性	
	液状化
	浸水
	がけ崩れ

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基盤地図情報を使用した。（承認番号 平 24 情使、第 458 号）

1) 液状化：地震の揺れによって地中の地下水と砂が分離し、地盤がゆるくなる現象。その結果、建物が傾いたり、地面から泥水や砂が噴き出したりすることがある。推定液状化危険度は6ページ②を参照

2) 礫（れき）：直径2mm以上の岩石の破片のこと

3) はん濫平野：河川がはん濫を繰り返し、流路を変えて運ばれた土や砂によってつくられた平野のこと

## これまでに東区で発生した主な災害

### 地震 ～およそ100年から150年周期で大地震が発生～

- 1707年(宝永4年) 宝永地震 (マグニチュード<sup>4)</sup> 8.6)
  - ・家屋の大破、地盤沈下、地割れなどが発生したとされる
- 1854年(安政元年) 安政東海地震 (マグニチュード8.4、震度<sup>5)</sup> 5～6)
  - ・天王町で液状化、積志地域でお寺が大破、有玉地域で全壊7棟、半壊30棟などの被害があったとされる
- 1944年(昭和19年) 東南海地震 (マグニチュード8.0、震度5～6)
  - ・区内で全壊120棟、半壊200軒の被害があったとされる
  - ・中野町では、六所神社社殿や家屋およそ100棟が倒壊したとされる



六所神社社殿の倒壊(中野町)

### 風水害

～中小河川のはん濫はむかしも今も注意が必要～

- 1974年(昭和49年) 七夕豪雨 (台風8号・梅雨前線)
  - ・連続雨量約300mmに達する大雨記録した
  - ・有玉西町で染地川が決壊し、馬込川までの一帯が浸水するなど、大きな被害が出た



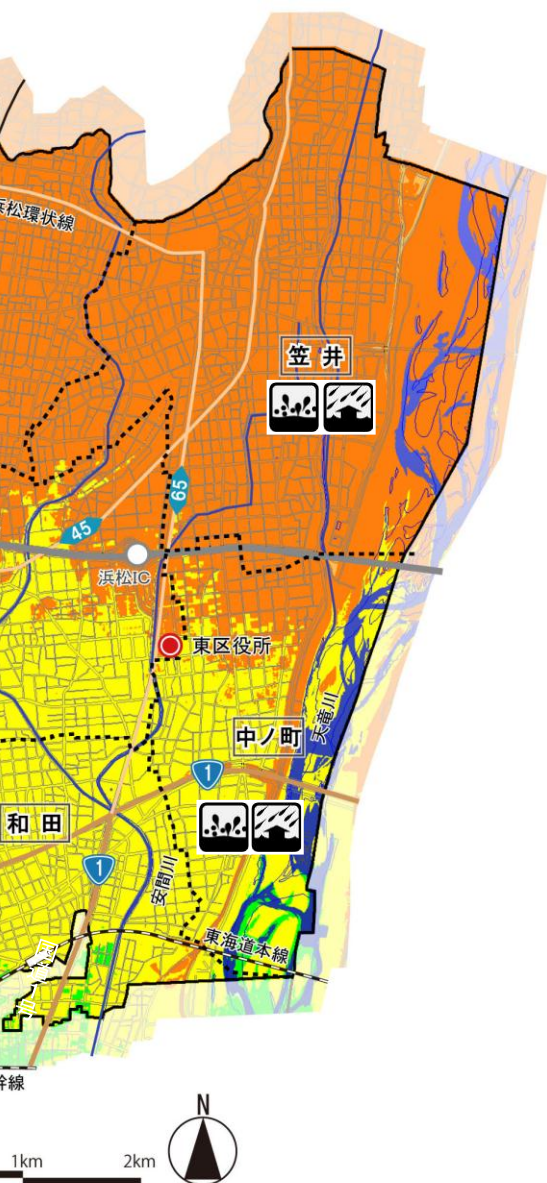
七夕豪雨時の浸水の様子(左)有玉北町(右)有玉西町

- 1998年(平成10年) 台風
  - ・台風4号により静岡県内各地の河川で多くの洪水が発生した
  - ・区内では安間川沿いで浸水被害が出た



安間川沿いの浸水の様子(下石田地区)

【出典】静岡県史 自然災害誌(静岡県)、静岡県市町村災害(静岡県地震防災センター)、市制100周年記念決定版写真集ふるさと浜松(郷土出版社)、中部の水害(建設省中部地方建設局)、静岡県の水害(静岡県土木部河川課)



#### 海抜

2m以上4m未満
4m以上6m未満
6m以上10m未満
10m以上20m未満
20m以上30m未満
30m以上50m未満
50m以上

4) マグニチュード：地震のエネルギーの大きさを数値化したもの

5) 震度：地震が発生した場合のその地点における揺れの大きさを数値化したもので、日本では気象庁により0から7まで(5と6は強弱の2段階)の10段階で設定されている



# 地震

まず地震の揺れから身を守り、その後、速やかに安全な場所に移動しましょう。

## 避難のタイミングと行動

### ① 突発的に地震が発生した場合

**地震発生!**

**グラツときたら**

- ☞ 頭部を守るなど、可能な範囲で身を守る
- ☞ あわてて外に飛び出さない

### 緊急地震速報<sup>6)</sup>に注意する

最大震度5弱以上が予測される場合、強い揺れが始まる数秒～数10秒前に、緊急地震速報がテレビ、ラジオ、携帯電話などで報じられることがある

### 地震の揺れから身を守る

- ☞ 机の下にもぐる
- ☞ 家具から離れ、安全な場所に逃げ込む
- ☞ 揺れている間は無理にコンロなどの火を消さない  
※大地震時はマイコンメーターにより自動的にガスが遮断される
- ☞ 玄関のドアや外に通じる窓を開け、避難路を確保する



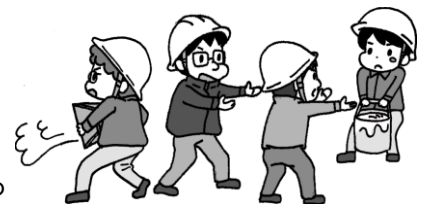
まずは身を守り

揺れがおさまってから火の元を確認



### まわりの状況を確認する

- ☞ 余震に注意する
- ☞ がけ崩れなどのおそれがあるところでは、危険を感じたら近くの公園、広場などに一時的に避難する
- ☞ 近隣の安全を確認し、協力し合って消火・救出活動をする
- ☞ 漏電、ガス漏れがないか確認する



### 自宅に住めない状況なら避難所<sup>7)</sup>へ

- ☞ 家を離れる時は火災を防ぐためにガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切り、施錠する
- ☞ 玄関に行き先をはり、避難する
- ☞ 避難所に向かう途中、ブロック塀、がれき、切れて垂れ下がった電線などに近づかない
- ☞ 日ごろから近くの避難所や地域で決めた避難場所を確認しておく



避難所の紹介は 14～16 へ

### 自宅に住める状況なら自宅で生活

- ☞ 隣近所の人の様子を確認し、お互いに助け合う
- ☞ 携帯ラジオなどで正しい情報を入手する



6) 緊急地震速報：地震発生直後、関連地域へ揺れの到達時刻や震度を予測して通知する予報・警報のこと。気象庁がテレビ・ラジオなどを通じて発表するが、震源に近い地域では、強い揺れの前の発表が間に合わないこともある

7) 避難所：自宅で生活できない場合や自宅にいると危険な場合に使う施設のこと





## 自宅に住めない状況とは・・・

- 倒壊、火災、浸水などにより生活できない
- 余震などで倒壊のおそれがある
- 身の危険を感じたとき



## ② 地震の予知に関する情報が出された場合（東海地震）

低

## 東海地震に関連する調査情報

- 毎月の定例の判定会で評価した調査結果のほか、通常と異なる変化が観測された場合は、臨時で調査状況が発表される
- テレビ、ラジオなどの情報に注意し、平常どおり生活する

## 東海地震注意情報

観測現象が東海地震の前兆である可能性が高まった場合

テレビ、ラジオなどの情報に十分注意し、国や自治体から出される情報に従って行動する

- 避難の必要はないが、避難の準備（非常持出品の確認、子どもの引取り、戸締り、火の元の確認など）を済ませる
- 避難に時間のかかる災害時要援護者（23ページ参照）は、この段階で避難を始める

## 東海地震予知情報

（警戒宣言<sup>8)</sup> 発令）

東海地震発生のおそれがある場合

テレビ、ラジオなどの情報に十分注意し、国や自治体から出される情報に従って行動する

- 津波やがけ崩れなどの危険が予想される地域にいる人は、安全な場所にすぐ避難する
- 自宅の耐震性に不安がある人は、屋外の安全な場所（公園、広場、グラウンドなど）に避難する

危険度

高

※東海地震発生のおそれがなくなると判断された場合などは、いずれの情報も解除されます。  
※上記の内容は平成24年10月現在のものです。

## 避難するために知っておく情報

## 地震に関する情報

情報先	インターネット検索キーワード	入手できる情報
防災気象情報(気象庁)	防災気象情報 <input type="text"/> 検索	・地震情報 ・津波警報・注意報 など

## 最新の災害情報を入手する

情報先	入手方法	入手できる情報
Fm Haro!	FMラジオ 周波数 76.1MHz	・浜松市からの災害の最新情報
浜松市 Yahoo!ブログ	インターネット 浜松市の災害情報 ブログ <input type="text"/> 検索	
浜松市防災ホットメール	電子メール <b>詳しい入手方法は17ページへ</b>	

8) 警戒宣言：東海地震発生のおそれがある時に内閣総理大臣が行う宣言

# 避難する時のポイント

## 街なかなど

デパート・スーパー



- ・バッグやカゴなどで**頭部を保護**する
- ・売り場から離れ、壁ぎわに移動する
- ・あわてて屋外に出ず、係員の指示に従う

エレベーター



- ・すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる
- ・地震発生後は使用しない

地下街



- ・地下街にはおよそ60mおきに出口が設置されているため、落ち着いて出口を探して避難する
- ・係員の指示に従う

## 移動中

路上



- ・ブロック塀、電柱、自動販売機など**倒れやすいものから離れる**
- ・割れたガラスや看板などの**落下物に注意**する
- ・しっかりとした建物に入り落下物を避ける

自動車運転中



- ・徐々にスピードを落とし、身の安全が確保できる**道路の左側に停止**し、揺れがおさまるまで外に出ない
- ・キーをつけたまま車を離れて**徒歩で移動**する(車検証は持参する)

鉄道・バス



- ・つり革や手すりにしっかりとつかまる
- ・係員の指示に従う

## 学校など



- ・先生の指示に従い行動する
- ・津波のおそれのない場所であれば保護者は子どもを迎えに行く

## がけ地など



- ・がけ地や川の堤防の**近く**など、崩れる可能性がある場所からすぐに離れる

## 火災が迫ったら広い場所へ



- ・火災が迫ってきたら、**広い道路**を**通って広域避難地<sup>9)</sup>**などの**大きな公園やグラウンド**へ避難する

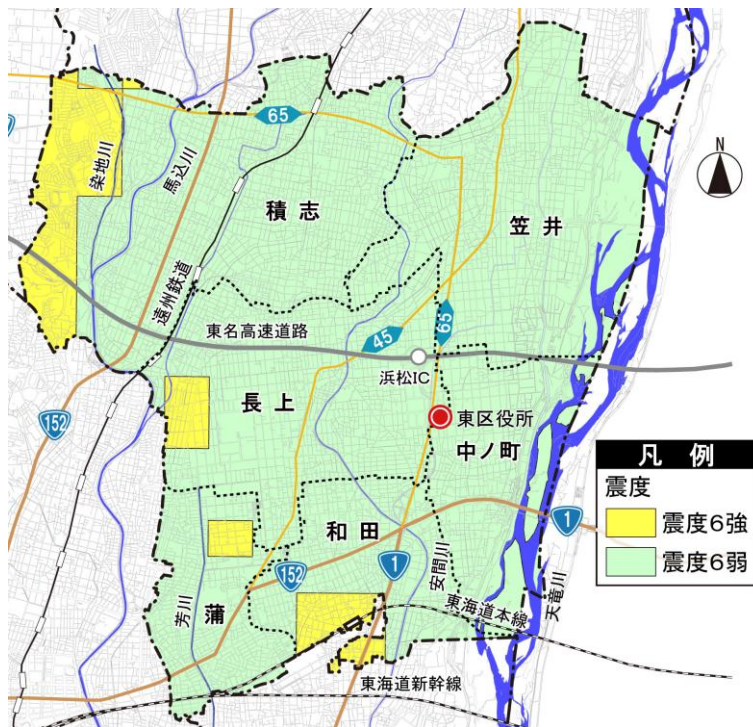
**広域避難地は15~16分へ**

9) 広域避難地：地震などにより延焼火災が発生した場合に、大火から身を守るための避難場所

# 住んでいる場所の危険性を知る

## ① 東海地震による推定震度

※静岡県第3次地震被害想定<sup>10)</sup>（平成13年5月）より



### 震度のイメージ

#### 震度7※

耐震性の低い木造建築物は、傾くものや、倒れるものが多くなる



#### 震度6強

固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる



#### 震度6弱

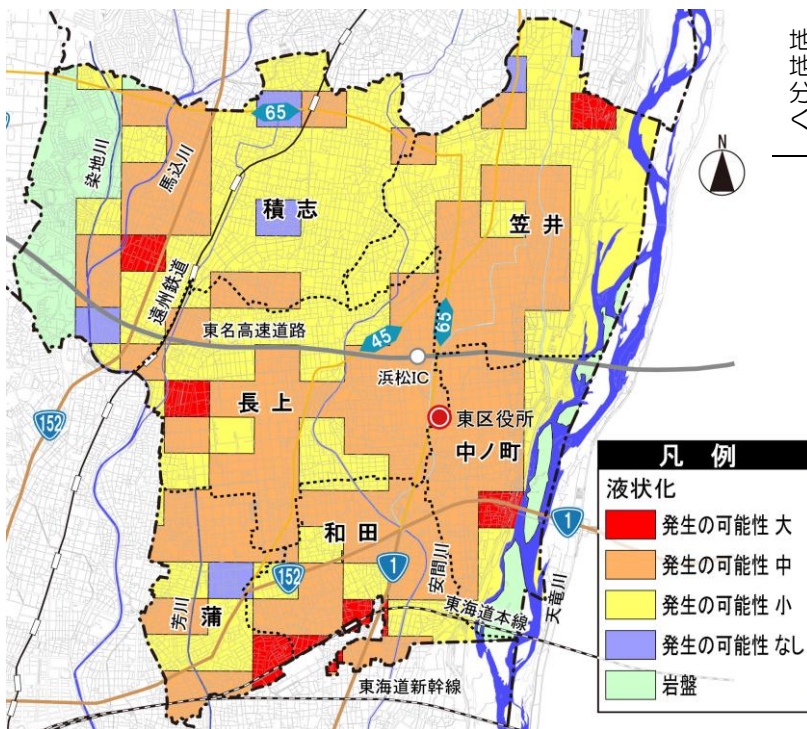
外壁や窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなることがある



※平成24年8月に国から発表された南海トラフ巨大地震の被害想定では、東区は最大震度7と想定されています。  
 ※平成25年度に静岡県の第4次地震被害想定により見直される予定です。今後も最新情報に注意してください。

## ② 東海地震による推定液状化危険度

※静岡県第3次地震被害想定（平成13年5月）より



### 液状化のイメージ

地震の揺れによって地中の地下水と砂が分離し、地盤がゆるくなる現象



#### 地震とともに液状化が発生

- 道路から砂や泥が噴き出して地盤が傾き、道路が通行できなくなる、上下水道・ガスが寸断される、建物が傾くなどのおそれがある



液状化によるライフラインの寸断（浦安市）

- 支援物資が届くのが遅れることを想定し、十分な備蓄品を準備しておく
- 水が使えないことを想定し、簡易トイレなどの備えも大切である

**裏表紙へ**

※平成25年度に、静岡県の第4次地震被害想定により見直される予定です。今後も最新情報に注意してください。

10) 静岡県第3次地震被害想定：静岡県が平成13年5月に発表した東海地震に関する被害予測のこと

# 津波

東区では、津波による被害は想定されていませんが、遠州灘や浜名湖に近い場所などで地震にあったときは、すぐに高い場所へ避難しましょう。

## 避難する時のポイント

- 1 建物から外に出るまでの避難ルートを確認する  
 出入口付近や玄関に家具や物を置かないなど、外に通じるルートを確認しておく
- 2 津波がきた場合の避難場所を決め、現地を確認しておく  
 とっさに行動できるよう、日ごろから避難する近くの高いビルや高台などを決めておき、避難ルートや昇り口などを事前に確認しておく
- 3 「津波だ、逃げろ!」と呼び掛けながら率先して避難する
- 4 津波による避難勧告<sup>11)</sup>が出たら、可能な限り高い場所へ避難する
- 5 津波警報など<sup>12)</sup>が解除されるまで高い場所を離れない
- 6 情報を収集する  
 携帯ラジオや浜松市防災ホットとメールで確認する

浜松市防災ホットとメールの登録方法は17頁へ



## 住んでいる場所の危険性を知る

平成24年8月に内閣府から発表された「南海トラフ巨大地震による津波高・浸水域及び被害想定」によると、東区では天竜川沿いを含め、津波による浸水のおそれはないと想定されています。ただし、想定にとらわれず、地震後は川から離れ、高いところに避難するなどの行動をとりましょう。

凡例	
浸水深 (m)	
20.0-	20.0 - 20.0
10.0 - 20.0	5.0 - 10.0
5.0 - 10.0	2.0 - 5.0
2.0 - 5.0	1.0 - 2.0
1.0 - 2.0	0.3 - 1.0
0.3 - 1.0	0.01 - 0.3
0.01 - 0.3	



### 静岡県第4次地震被害想定が発表されます

平成25年度に静岡県第4次地震被害想定が発表される予定です。今後の新しい情報にも十分注意してください。

この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図200000、50000、25000（地図画像）を複製したものである。（承認番号 平24情復、第356号）

11) 避難勧告：災害発生または発生のおそれがある時に、市長、区長が必要と認める地域の居住者などに対し、避難のための立ち退きを勧めうながすこと

12) 津波警報など：気象庁が発表する警報  
 「津波警報」…津波の予想高さが1～3mの場合  
 「大津波警報」…津波の予想高さが3mを超える場合  
 ※平成25年3月から運用予定



# 風水害

安間川・馬込川などの中小河川や天竜川に近い地域では、台風や大雨の時は注意しましょう。

## 避難のタイミングと行動

### 集中豪雨<sup>13)</sup>の場合…安間川・馬込川など中小河川のはん濫に注意

- ① 1時間に60～70mm以上の雨が降ることが予想される
- ② 「大雨警報、洪水警報<sup>14)</sup>」が発表された
- ③ 馬込川の水位が「避難判断水位<sup>15)</sup>」になった
- ④ 浜松市から「避難勧告」が発令された

川を直接見に行かない！  
情報は自宅  
で確認！



### 広い範囲に長時間続く大雨の場合…天竜川のはん濫に注意

- ① 静岡県や長野県の広い範囲で2日間にわたって大雨が降ることが予想される
- ② 「大雨警報、洪水警報」が発表された
- ③ 天竜川の水位が「避難判断水位」になった
- ④ 浜松市から「避難準備情報<sup>16)</sup>」や「避難勧告」が発令された

これ以外でも危険を感じたらすぐに避難しよう！



### 周囲が浸水していない場合

例  
え  
ば

#### 天竜川のはん濫で浸水のおそれがある区域

危険を感じたら早めに避難所へ避難、もしくは近くの鉄筋コンクリート造の建物の3階以上へ避難する

#### それ以外の区域

避難所や身の安全を守れる避難先（高台にある知人宅、自宅の2階などできるだけ高い所）へ避難する

天竜川のはん濫で浸水のおそれがある区域は11ヶ所へ

### 周囲が浸水している場合／外に出るのが困難な場合

- ・ 周囲の道路で浸水が始まっている、台風などで外に出るのが危険な場合は、必ずしも避難所へ行く必要はない
- ・ 20cm程度の浸水でも、流れがある場合は危険である
- ・ 10cm程度の浸水でも、濁った水で足元が見えない場合は危険である



例  
え  
ば

#### 天竜川のはん濫で浸水のおそれがある区域

身近にある鉄筋コンクリート造の建物の3階以上へ緊急的に避難する

#### それ以外の区域

自宅の2階などできるだけ高い所へ緊急的に避難する



13) 集中豪雨：短時間のうちに狭い範囲に集中して降る大雨

14) 警報：重大な災害発生のおそれがある時、警戒を呼びかけて行う予報。気象庁から、大雨警報、洪水警報、浸水警報、暴風警報、波浪警報（高い波）、高潮警報、津波警報などが発表される

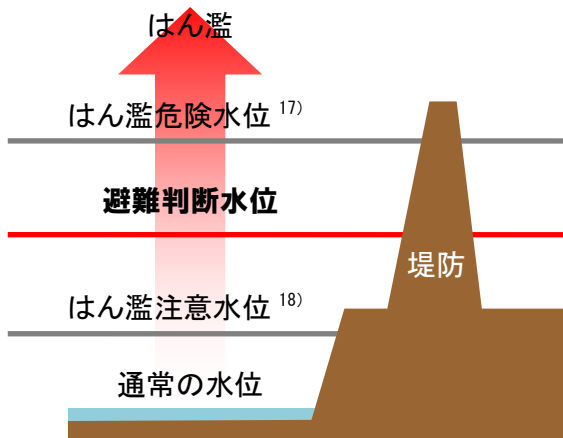
15) 避難判断水位：避難勧告などの発令判断の目安となる水位

16) 避難準備情報：避難に時間がかかる高齢者や障がいのある人などの災害時要援護者を早めに避難させるために、市長、区長が避難勧告や避難指示に先だって発表するもの

# 避難するために知っておく情報

## 河川の水位

(インターネットなどで確認)



## 区民の行動

避難を完了する

避難を判断する

避難準備を始める  
(災害時要援護者<sup>19)</sup>は避難を始める)

水位情報の入手方法は下記へ

## 情報の入手先

情報先	インターネット検索キーワード 携帯電話QRコード		入手できる情報
防災気象情報 (気象庁)	インターネット	防災気象情報 <input type="button" value="検索"/>	・注意報・警報 ・雨量データ など
サイポスレーダー (静岡県)	インターネット	サイポスレーダー <input type="button" value="検索"/>	・天竜川、安間川などの水位・雨量 ・現在の河川のライブ映像 ・注意報・警報 など
	携帯電話 (QRコード)	携帯電話で右のQRコードを読み取ると、アドレス( <a href="http://sipos.shizuoka2.jp/m/">http://sipos.shizuoka2.jp/m/</a> )を認識します。 	
川の防災情報 (国土交通省)	インターネット	川の防災情報 <input type="button" value="検索"/>	・河川水位・雨量 ・全国・中部地方の雨量データ ・注意報・警報 など
	携帯電話 (QRコード)	携帯電話で右のQRコードを読み取ると、アドレス( <a href="http://i.river.go.jp/">http://i.river.go.jp/</a> )を認識します。 	

※気象庁の情報では、東区は「浜松市南部」エリアに区分されます。

## 降雨に関する情報

種類	発表される条件	発表される基準
大雨注意報	大雨によって災害が起こるおそれがある	雨量が3時間に40mm以上
洪水注意報	大雨や長雨により川が増水し、洪水によって災害が起こるおそれがある	雨量が3時間に40mm以上
大雨警報	大雨によって重大な災害が起こるおそれがある	雨量が3時間に70mm以上
洪水警報	大雨や長雨により川が増水し、洪水によって重大な災害が起こるおそれがある	雨量が3時間に70mm以上

17) はん濫危険水位：洪水により、家屋浸水などの重大な被害を生じるはん濫のおそれがある水位

18) はん濫注意水位：避難準備情報などの発表判断や、住民へのはん濫に関する注意喚起の目安となる水位

19) 災害時要援護者：必要な情報を早くと確に把握し、災害から自らを守るために安全な場所に避難するなど一連の行動を取るのに支援を要する人のこと（23ページ参照）

# 避難する時のポイント

## 屋外の状況を確認めた上で避難先を決める

避難先の決め方は85へ

### 雨の強さの目安

20~30mm/時間(強い雨)



側溝があふれ、小河川ではん濫が始まる

30~50mm/時間(激しい雨)



バケツをひっくり返したように降る。かけ地付近の人は避難が必要

50~80mm/時間(非常に激しい雨)



ゴーゴーと降り続き、大きな災害が発生するおそれがある

80mm/時間以上(猛烈な雨)



恐怖を感じ、大きな災害が発生するおそれが高い

### 風の強さの目安

10~15m/秒(やや強い風)



風に向かって歩きづらく、傘がさせない

15~20m/秒(強い風)



風に向かって歩けず、転倒する人もいる

20~30m/秒(非常に強い風)



しっかり身体を確保しないと転倒する

30m/秒以上(猛烈な風)



屋根が飛ぶなど、木造家屋に大きな被害が出始める

### 危険な場所には近づかない



・水ぎわは滑りやすく大変危険  
・増水した河川には絶対に近づかない

### 動きやすい服装・最低限の荷物



・避難する時は動きやすい服装で、最低限の荷物にする  
・長靴は水が入ると歩きづらくなるため、**運動靴**をはく

### 車は控えて歩いて避難



・車は**タイヤが隠れるくらい**の水深で浮き始めるため危険  
・また**渋滞の原因**となるため、災害時要援護者の搬送など、必要な時以外は使用を控える

### 避難する時は2人以上で行動



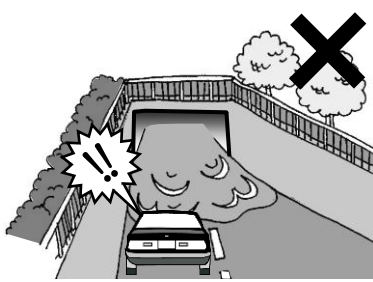
・隣近所で声を掛け合うなどして、**2人以上**で避難する

### 浸水箇所の歩行は注意



・濁った水で足元が見えず危険  
・マンホールや側溝を傘などで確認しながら歩く

### 地下道に注意



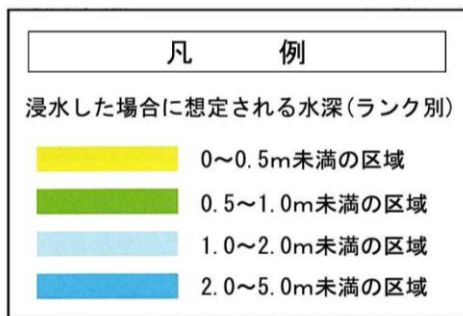
・浸水しやすい**地下道**などの通行は避ける

**!** 気象情報や避難情報をこまめに確認し、避難先へ行く場合は日没前に行動しましょう。特に、停電時は街路灯や信号機が消えるため、夜間に外出するのは大変危険です。

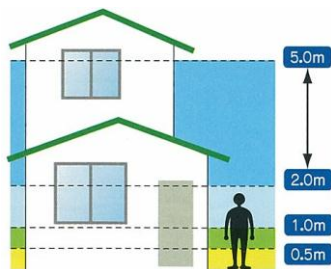
## 住んでいる場所の危険性を知る

### ① 安間川・馬込川のはん濫による浸水想定（特に集中豪雨に注意）

近年は集中豪雨が頻発しており、馬込川・安間川のような中小河川にはん濫の危険性が高まっています。



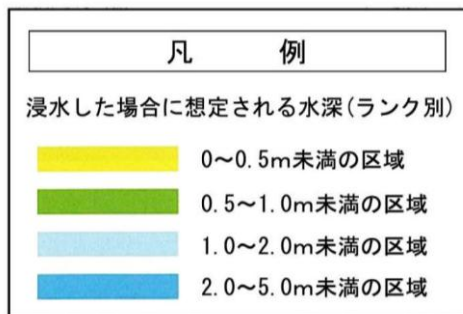
注意:この図は馬込川・安間川が大雨によって増水し、はん濫した場合に想定される浸水の範囲と深さを表しています。色がついていない場所でも雨の降り方によっては、浸水する可能性があるため注意が必要です。



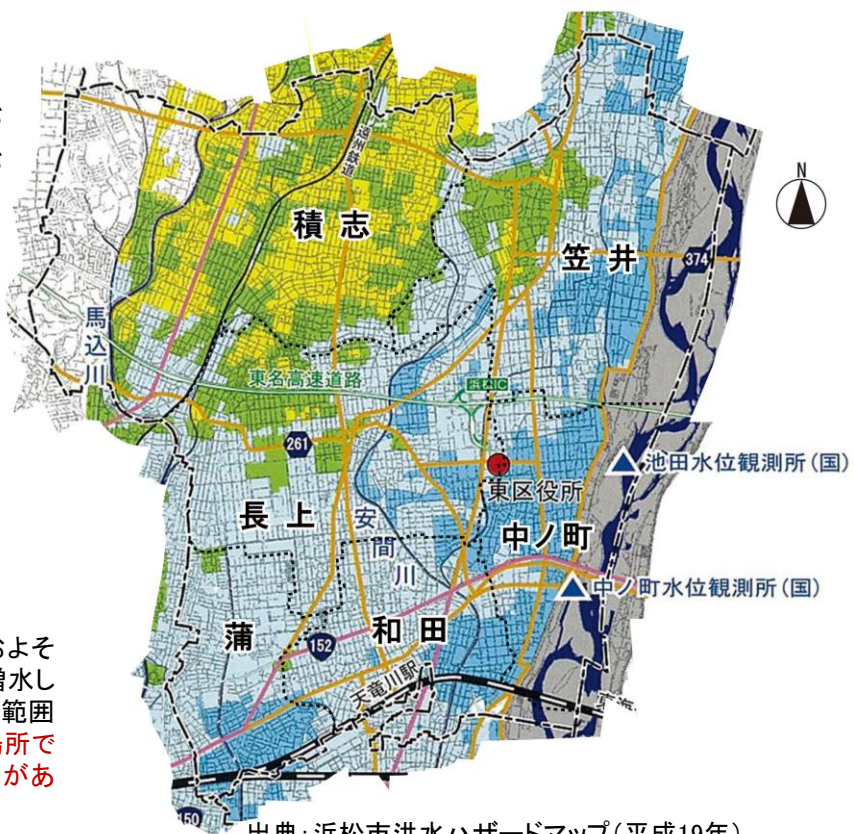
出典:浜松市洪水ハザードマップ(平成19年)

### ② 天竜川のはん濫による浸水想定（特に広範囲に長時間続く大雨に注意）

近年、天竜川は、はん濫していませんが、ひとたびはん濫すると大きな被害につながります。市内で雨が降っていない場合でも上流で大雨が降っている時は注意が必要です。



注意:この図は天竜川の流域全体におおよそ150年に1度程度の大雨が降って、川が増水し堤防が決壊した場合に想定される浸水の範囲と深さを示しています。色がついていない場所でも雨の降り方によっては浸水する可能性があるため注意が必要です。



出典:浜松市洪水ハザードマップ(平成19年)



# 土砂災害

東区では、積志地区の一部(染地川の西側)の斜面で土砂災害の危険性があります。斜面の近くにお住まいの人は、降雨時や地震発生時は注意しましょう。

## 避難のタイミングと行動

①いつもより異常に雨が降っている (1時間雨量60mm以上が目安)

②土砂災害の前ぶれを見つけた

③気象庁から「大雨警報、洪水警報」や「土砂災害警戒情報<sup>20)</sup>」が発表された

情報はテレビやラジオ、インターネットで早めに入手!



### がけ崩れ

注意地区: 積志地区  
(染地川の西側地域)



- 前ぶれ
- ・がけの割れ目が見える
  - ・がけから水が湧き出る
  - ・小石がパラパラ落ちてくる
  - ・がけから木の根が切れる音がある
  - ・斜面に亀裂が入る
  - ・斜面から水が湧く
  - ・泥臭いにおいがする



別紙の「防災マップ」で確認

いざという時に異常に気づくように、日ごろからがけ地や川の様子に注意しよう!

## 身の安全を守ることができる場所へ避難する

日ごろから安全確保できる避難場所を家族で決めておく

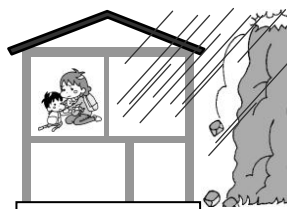
### 安全な場所へ避難

- ✂️ 身近で安全な場所もしくは、避難所へ避難する
- ✂️ 台風などで避難所に行くのが危険な場合も身近で安全な場所へ避難する



### 避難する時間がない場合

- ✂️ 緊急時は近くの鉄筋コンクリート造の建物へ避難する
- ✂️ 木造家屋の場合は、家の中でがけ地が一番遠い2階の部屋などへ避難する



## 避難するために知っておく情報

情報先	インターネット検索キーワード	入手できる情報
サイポスレーダー(静岡県)	サイポスレーダー <input type="button" value="検索"/>	・土砂災害警戒情報 ・雨量データ など

20) 土砂災害警戒情報: 大雨により土砂災害の危険性が高まった時に県と気象庁が共同で発表する情報





# 風水害・土砂災害時の避難の心得

## ① 避難は自ら判断する

避難行動は、住んでいる場所や家族の状況により一人ひとり異なります。様々な状況から自ら危険を判断して、**早めに避難**しましょう。

特に、**土砂災害の危険がある場所**に住んでいる人や、家族に高齢者などの**災害時要援護者がいる場合は、早めの避難**を心掛けましょう。

**自宅の危険性**  
・土砂災害の危険がある

**家族構成**  
・高齢者や乳幼児がいる など

**テレビ・ラジオからの情報**

・大雨警報  
・土砂災害警戒情報 など

**浜松市からの避難情報**

・避難準備情報  
・避難勧告  
・避難指示など (下表参照)

**周囲の状況**  
・夜間で見通しが悪い  
・風雨で外出が危険  
・浸水が始まっている など

避難行動を判断



## ② 命を守る行動をとる

夜間や浸水が始まっている時などに避難所へ向かうとかえって危険です。

避難する上で大切なことは「**命を守る**」こと、「**安全を確保する**」ことです。災害の状況に応じ、最善の方法を考え、避難行動を始めましょう。

避難行動とは・・・

### 1 命を守るための避難



- ・自宅の2階などできるだけ高い所へ移動
- ・知人宅や集会所など、身近で安全な場所へ移動

例  
え  
ば

### 2 自宅で生活できない時の避難



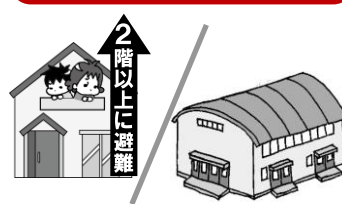
避難所へ行く

## ③ 浜松市からの避難情報に注意する

避難準備情報

避難勧告

避難指示<sup>21)</sup>



どのように行動するか

- ✖️ 避難に時間のかかる人（災害時要援護者など）は、**早めに避難**を始める
- ✖️ それ以外の人は、**避難するための準備**（非常持出品など）をする

✖️ 屋外の状況などを確認した上で**避難**する

✖️ **ただちに避難**する

- ※屋外が危険な時は、無理に遠くの避難所に行かず、**身近で安全な場所へ避難**する
- ※避難する時間がない時は、**自宅の2階などできるだけ高い所へ移動し、命を守る行動**をとる

21) 避難指示：災害発生または発生のおそれがある時に、市長、区長が必要と認める地域の居住者などに対し、地域外に立ち退くよう強く求めること

# 東区の市指定避難所

## 市指定避難所一覧



自宅では生活できない場合などに向かいます

- ・下表の避難所は、自宅で生活できない場合や自宅にいると危険な場合に向かう施設です。
- ・災害の状況によって開設しますので、市からの情報を確認した上で避難しましょう。
- ・その他、自治会などで身近な避難先を決めている地域もあります。



開設の情報入手は17番へ

所在地	避難所	電話番号 (平日昼間)	地震 自宅で生活 できない時	水害		備考
				安間川や馬込川 などの中小河川 がはん濫した時	天竜川が はん濫した時	
笠井	笠井小学校	053-434-1042	○	○	緊	緊2階以上に避難
	豊西小学校	053-434-1165	○	○	緊	緊2階以上に避難
	笠井中学校	053-434-1079	◎	○	緊	緊2階以上に避難
長上	与進小学校	053-421-1542	◎	○	緊	緊2階以上に避難
	与進中学校	053-421-1558	○	○	緊	緊2階以上に避難
	与進北小学校	053-421-6976	○	○	○	
和田	和田小学校	053-421-0134	◎	○	緊	緊2階以上に避難
	天竜中学校	053-421-0172	○	○	緊	緊3階以上に避難
	和田東小学校	053-422-0125	○	○	緊	緊3階以上に避難
中ノ町	中ノ町小学校	053-421-0059	◎	○	緊	緊2階以上に避難
積志	積志小学校	053-434-0027	◎	○	○	
	積志中学校	053-434-0143	○	○	○	
	中郡小学校	053-433-0927	○	○	○	
	大瀬小学校	053-434-4620	○	○	緊	緊2階以上に避難
	有玉小学校	053-435-0051	○	○	○	
	中郡中学校	053-433-2717	◎	○	○	
蒲	蒲小学校	053-461-2644	◎	▲	緊	緊2階以上に避難
	丸塚中学校	053-461-8724	○	○	緊	緊2階以上に避難

【凡例】◎：応急救護所<sup>22)</sup>が併設される避難所

緊：洪水時緊急避難施設<sup>23)</sup>

▲：中小河川がはん濫した場合、水深が0.5m以上1m未満と想定されるため、避難する時は注意が必要



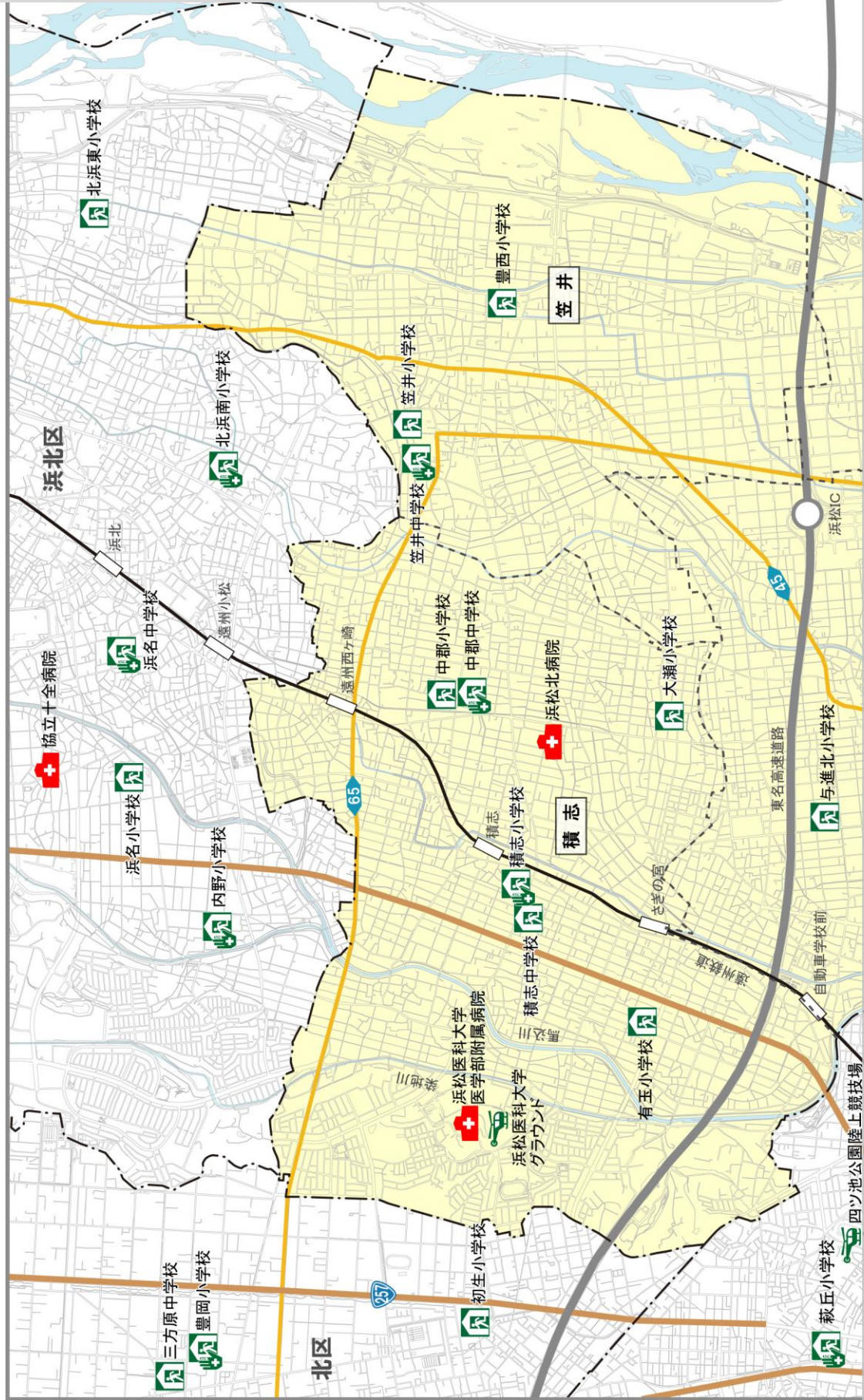
### 福祉避難所への避難について

災害時には、避難所での生活が困難な災害時要援護者のために「福祉避難所」が開設されます。開設にあたっては、通常の避難所に集まった災害時要援護者の状態に応じて順次開設しますので、まずは通常の避難所へ避難しましょう。

22) 応急救護所：地震発生後、地域の医師などが駆けつけて開設される施設。地域だけで人が発生した場合、軽症の人以外（軽症者は自分たちで応急手当）は、まず応急救護所へ搬送し、負傷者をトリアージ（選別）した上、非常時の医療を行う（22ページ参照）

23) 洪水時緊急避難施設：天竜川がはん濫した時は深く浸水するため避難所としては開設されないが、逃げ遅れた人が緊急的に避難することはできる。その際は2階以上に避難する

# 東区全域図



東区の災害特性

地震・津波

## 1 災害から身を守る

風水害・土砂災害

## 東区の市指定避難所

## 2 災害に備える

## 3 わが家の防災チェック



**避難所**：自宅で生活できない場合や自宅にいると危険な場合に使う施設のこと



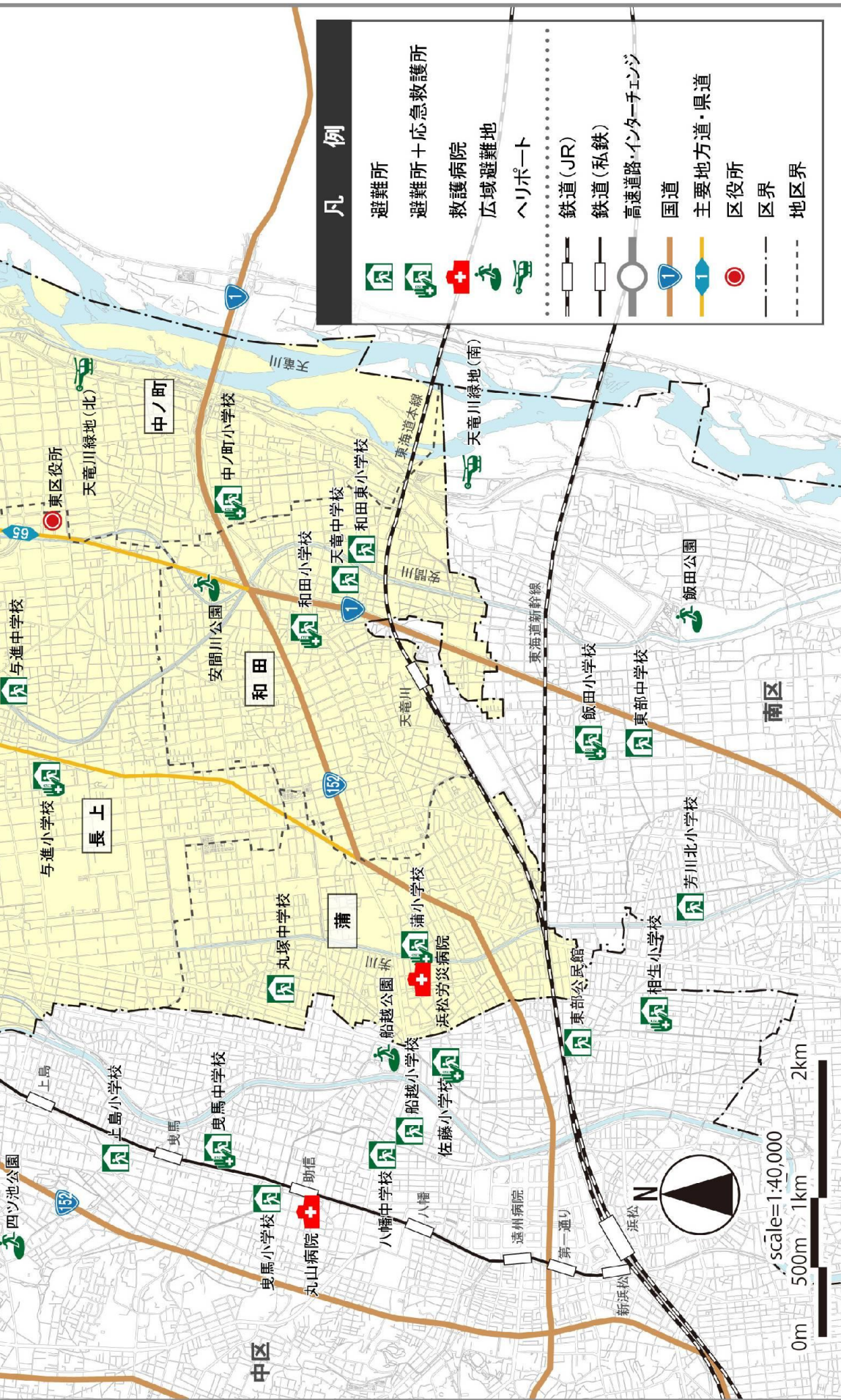
**救護病院**：災害時に中等症患者及び重症患者（22ページ参照）の搬送先として市が指定している病院



**応急救護所**：地震発生後、地域の医師などが駆けつけて開設される施設。地域でけが人が発生した場合、軽症の人以外（軽症者は自分たちで応急手当）は、まず応急救護所へ搬送し、負傷者をトリアージ（選別）した上、非常時の医療を行う（22ページ参照）



1 災害から身を守る



この地図は、平成23年度浜松市作成の10,000分の1地形図を使用し、調整したものである。  
(平成25年3月 浜松市)

**広域避難地**：地震などにより延焼火災が発生した場合に、大火から身を守るための避難場所

**ヘリポート**：道路が損壊し、他に交通の方法がなくなった場合に、ヘリコプターにより必要最小限度の輸送を行うために、あらかじめ指定した離発着スペース

# 2 災害に備える



## 情報を得る

### 災害情報を自ら入手する

#### 浜松市防災ホットメール

登録した人の携帯電話などに**緊急情報、気象情報、避難所開設情報**などを電子メールで配信するサービスです。

今すぐ登録！



登録用  
QRコード

登録方法

- ①右の「登録用QRコード」を読み取る  
もしくは下記のアドレスを直接入力してメールを送信する  
【アドレス】[entry@city-hamamatsu.jp](mailto:entry@city-hamamatsu.jp)
- ②返信された登録案内サイトの「登録案内」にアクセスし、案内に従って登録する

#### インターネット

浜松市 防災関連情報

検索

浜松市ホームページから、以下の防災関連情報を調べることができます。

大雨注意報・警報

雨量情報

河川水位情報

土砂災害警戒情報

停電情報

エフエム ハロ -

**Fm Haro!**<sup>a)</sup> (周波数：76.1MHz)

災害時に浜松市から**最新の災害情報、避難所開設情報**などを発信します。



### 停電に備えて！

停電時にも確実に情報を入手できるように備えておきましょう。

携帯ラジオ



手回し式充電器がついているラジオが便利

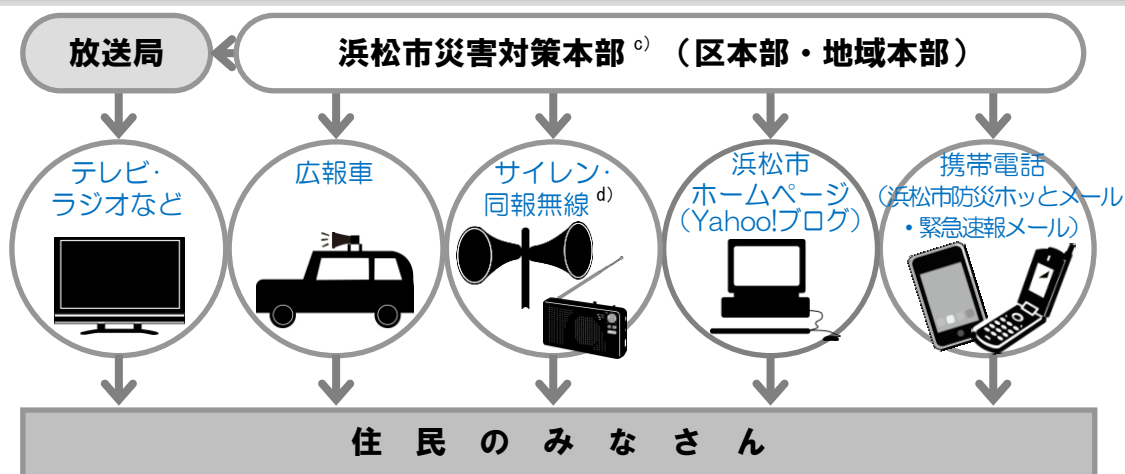
携帯電話など

浜松市防災  
ホットメール



緊急速報メール<sup>b)</sup>  
docomo  
au  
SoftBank

### 情報伝達体制



！台風時などは同報無線や広報車の放送が聞こえない場合があります。情報はラジオ、携帯電話などで確認してください。

a) Fm Haro! : 浜松市における地域密着型のFM放送局。災害発生時は地域の情報発信源となる

b) 緊急速報メール (エリアメール) : 携帯電話向け (無料) の災害・避難情報伝達サービス。配信エリア内のすべ

ての携帯電話 (対応機種のみ) に配信される。配信情報は、緊急地震速報、津波情報、避難情報など

c) 災害対策本部 : 災害時に対策を決定し、指揮をとる本部。市本部、区本部、地域本部が設置される

## 災害時に家族・知人の安否を確認する

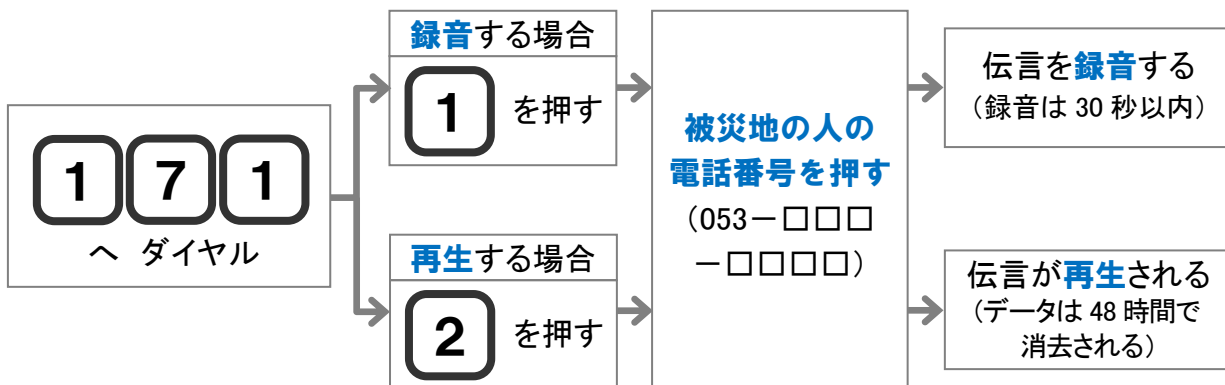
### 災害用伝言ダイヤル「171」

震度6弱以上の地震発生時などに開設される NTT の災害用伝言サービスです。被災した時、家族や知人の安否確認・連絡に役立ちます。

【体験利用日】

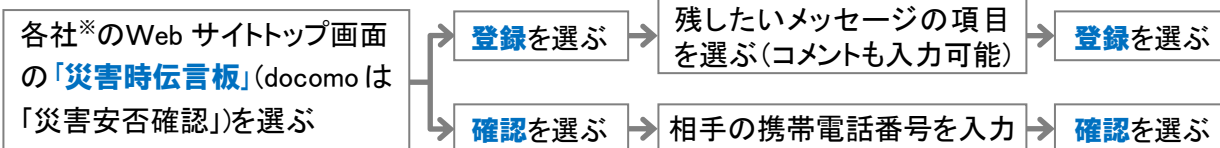
- ・毎月1日、15日、1月1～3日
- ・防災週間：8月30日（午前9時）～ 9月5日（午後5時）
- ・防災とボランティア週間：1月15日（午前9時）～ 1月21日（午後5時）

『マモルです。〇〇小学校に避難しています。』と名前と具体的な居場所を録音してね！



### 災害用伝言板（震度6弱以上の地震などの大きな災害時に開設）

携帯電話を利用して安否情報を登録でき、家族や知人の安否確認を携帯電話やパソコンから確認できます。



※docomo、au、SoftBank、WILLCOM、EMOBILE

### 公衆電話を利用しよう

災害発生時は一般電話より公衆電話（緑色とグレー）の方がつながりやすく、大きな災害時には緊急措置として無料で開放されます。

緑色の公衆電話

10円玉を投入して使用可能  
(10円は戻ります)

グレーの公衆電話

受話器を取るだけで使用可能



### 連絡中継点を決めておこう

災害時は被災地外から被災地へ電話が集中してつながりにくくなり、逆に被災地から外部へは比較的つながりやすくなります。

このため、遠くに住む親せきや知人を連絡中継点として決めておきましょう。



d) 同報無線：屋外に設置された拡声スピーカーから放送内容が流れる屋外子局タイプと、避難所や自主防災隊などに配備されていて室内で放送を聞くことができる戸別受信機タイプがある



# 事前にできること

家屋の耐震化と家具の固定をしよう！



## 地震編 ～大地震から身を守るために必ず行いましょう～

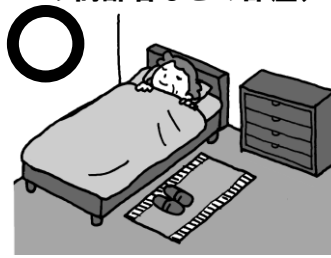
### 家の中の安全対策

チェック  家具のない安全なスペースを確保する



- 背の高い家具などは、長時間家族が過ごす部屋には置かない

チェック  寝室の家具の配置を工夫する（特に子どもや高齢者などの部屋）



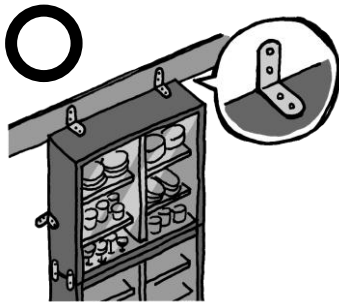
- 倒れても下敷きにならない家具の配置にする
- 寝室にはスリッパや靴を置いておく

チェック  出入口付近や通路には家具や物を置かない



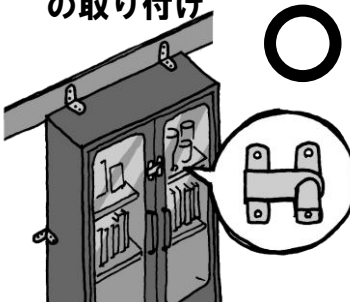
- 玄関や廊下に家具が倒れると逃げ道がなくなってしまうため、出入口付近には家具などを置かない

チェック  家具の固定



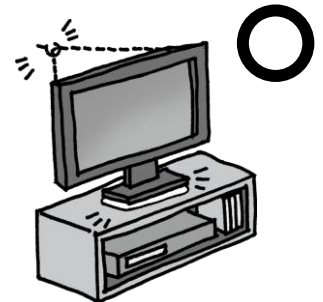
- L字金具などで固定する
- 2段重ねの家具は、つなぎ目を金具で連結する

チェック  開き戸への留め金具の取り付け



- 扉が開かないように留め金具をつける
- 食器の下に滑りにくい素材のシートやふきんを敷く

チェック  テレビの固定



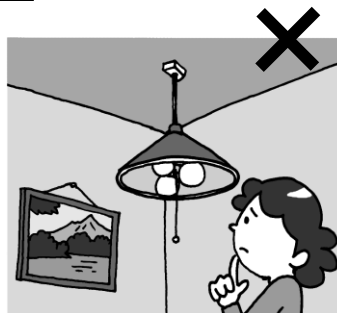
- できるだけ低い位置に置き、金具や固定マットなどで固定する

チェック  ガラスの飛散防止



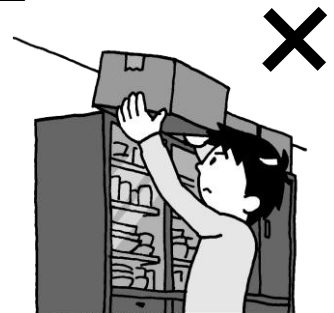
- 窓ガラスに飛散防止フィルムをはる、もしくは強化ガラスに替える

チェック  壁・天井



- 壁に飾った額縁を外す
- 天井から吊るす照明などはやめて、取り付け型に替える

チェック  収納



- 家具の上など、高い所に重い物を置かない

### 家具の安全対策

屋外の安全対策

ベランダ

植木鉢などの落下しそうな物を片付ける



屋根

アンテナを補強する

建物耐震化

耐震診断を受け、住宅の耐震補強を行う（補助制度は下表参照）

プロパンガス

ガスボンベを鎖でしっかりと固定する



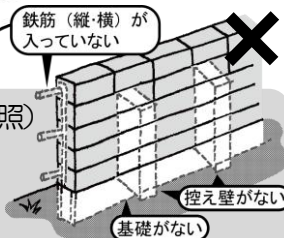
寝室

平成18年から「住宅用火災警報器」の設置が義務付けられている



ブロック塀（補助制度は下表参照）

地中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは補強する



風水害・土砂災害編

ベランダ・家のまわり

風で飛ばされそうな物（植木鉢、物干し竿など）を片付ける

屋根

アンテナを補強する  
屋根材が風で飛ばされないように点検する（作業は雨風の強くない時に行う）

窓・雨戸

被害を軽減するため、がけ地側の窓や雨戸を強化する

カーポート

屋根が飛ばされないように固定する



寝室

がけから遠い2階を寝室にする  
停電に備え、懐中電灯を用意する



排水溝・側溝

排水溝の水の流れを良くする  
側溝を掃除し、水の流れを悪くする落ち葉などを取り除く



プロパンガス

ガスボンベなど、危険な物をがけ地側に設置しない  
防護壁などで保護する



事前の備えに役立つ浜松市の各種補助制度のご案内

制度名	内容	問い合わせ先
①「TOUKAI-0」総合支援事業	①無料耐震診断や耐震補強工事に係わる補助制度 ②住宅内の耐震シェルター設置に係わる補助制度	浜松市役所建築行政課 ☎ 053-457-2473
②耐震シェルター整備事業	※いずれも昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅が対象	
ブロック塀等耐震化促進事業	道路沿いのブロック塀の撤去に係わる補助制度	浜松市役所危機管理課 ☎ 053-457-2537
家具転倒防止事業	65歳以上の人や身体の不自由な人のみの世帯などを対象に、転倒防止の器具取付け作業に係わる補助制度	



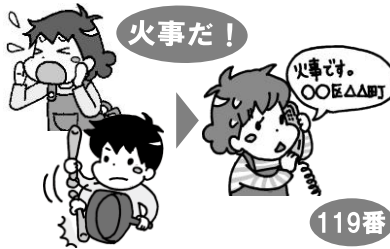
# いざという時に役立つ知識

## 火災発生時の対応

### 初期消火

#### ステップ1

- 大きな声で「火事だ!」と叫び、隣近所に知らせる
- 声が出ない場合は手元にある音の出るものをたいて知らせる
- 小さな火でも必ず119番通報する



#### ステップ2

- 消火器のほか、水やぬらした毛布など身近なものを活用して消火する



#### ステップ3

- 火が天井に届いてしまったら、迷わず避難する
- 空気を遮断するため、避難する時は可能なら、燃えている部屋の窓やドアを閉める



### 消火器の使い方

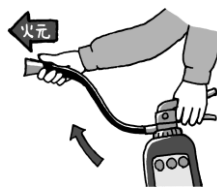
#### ステップ1

- 安全ピンをはさず



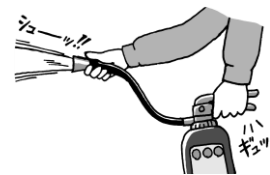
#### ステップ2

- ホースをはずし、ノズルを火元に向ける



#### ステップ3

- レバーを強く握る  
(粉末消火器で15秒程度噴射される)



#### ● 噴射のポイント

- 姿勢を低くし、火元をねらい、5~6m手前からレバーを握る
- ほうきで掃くように、左右にノズルを振りながら薬剤を噴射する

! 天ぷら火災は火元に噴射すると油が飛散して危険

#### ● 室内では

- 出入口を背にして逃げ道を確保する



#### ● 屋外では

- 自分の身を守り効果的に噴射するために、風上から噴射する



知識だけでは、いざという時には役立たないよ!  
地域の防災訓練に参加して、経験してみることが大切だね



# ケガ人の対応

## 地震時にケガをした時は・・・

### 軽症

入院を必要としない状態



### 中等症

入院を必要とするもので重症に至らない状態



### 重症

3週間以上の入院を必要とする状態



家庭内や地域で応急手当をする



### 応急救護所

- ・地震発生後、地域の医師などの医療関係者が駆けつけて開設される施設
- ・負傷者をトリアージ（選別）し、優先順位をつけて非常時の医療を行う
- ・避難所となる小中学校などを指定



応急救護所の場所は14～16ページへ

対応不可能な患者を搬送

### 救護病院

応急救護所からの搬送先として市が指定している病院



救護病院の場所は15～16ページへ

## 応急手当の方法

### 出血

- ①傷口を十分に覆える清潔な布を当て、その上を強く押さえる
- ②けが人の血液に触れると感染するおそれがあるため、できる限りビニール袋などを使う



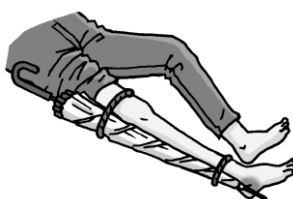
### やけど

- ①流水で冷やす（10～15分）
- ②衣服の上からやけどした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす
- ③冷やした後は清潔な布で保護し、症状により最寄りの応急救護所へ行く



### 骨折

- ①折れた部分に添え木を当てて固定し、最寄りの応急救護所へ搬送する
- ②適当な添え木がない場合は、板、傘、ダンボールなど、身近にあるもので代用する



### ねんざ

- ①患部を冷やす
- ②靴をはいている場合は、脱がずに靴の上から三角巾や布で固定する



AED<sup>®</sup> の使い方や応急手当の方法が学べる応急救護講習については、お近くの消防署に問い合わせください。

e) AED (Automated External Defibrillator) : 自動体外式除細動器のこと。心室細動を起こした人に電気ショックを与え正常なリズムに戻すための医療機器



# 地域で共助の力を高めよう

災害発生時は隣近所による助け合いが大切です。阪神・淡路大震災ではおよそ8割の人が自力または家族や近隣住民により救助されました。

地域活動に参加したり、隣近所でコミュニケーションを取り合って災害時要援護者の人を把握しておくなど、日ごろから地域のつながりを深めておくことが重要です。

災害に備え、日ごろから地域の皆さんが力を合わせて防災活動に取り組むための組織として「自主防災隊」があります。

## 自分たちのまちを守ろう 地域の力で！



## 地域で災害に備えよう

自主防災隊では、いざという時のために平常時から活動を行っています。ぜひ、自主防災隊の活動に協力し、地域の防災訓練に参加しましょう。

### 地域の状況を把握しよう



- ・地域内の**危険箇所**や**居住者の状況**（ひとり暮らしの高齢者の有無など）など、地域のことをよく知る

- ・この冊子や防災マップを活用した避難経路や避難場所などの確認
- ・災害時要援護者の把握や災害時要援護者の身になった防災環境の点検 など

### 防災訓練を実施しよう



- ・避難訓練や防災知識・行動を習得できる訓練の実施
- ・**災害時要援護者**とともに訓練を実施

- ・避難訓練（災害別や夜間の実施などの工夫）
- ・災害図上訓練（DIG）<sup>f)</sup>
- ・初期消火訓練（消火器、可搬式ポンプ等）
- ・防災マップを活用した避難経路の設定 など

### 防災知識を身につけよう



- ・地域住民の**一人ひとりの防災力の向上**を目的とした定期的な活動
- ・災害時に自ら行動するための**正しい知識の習得**

### 防災資機材の整備・点検

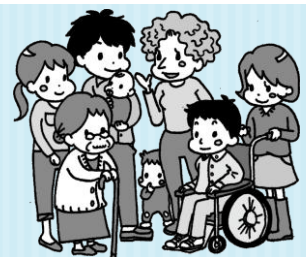


- ・日ごろからの資機材の整備・点検
- ・防災訓練時の**資機材の使用**方法の確認



### 災害時要援護者とは

必要な情報を早く的確に把握し、災害から自らを守るために安全な場所に避難するなどの一連の行動を取ることに支援を要する人をいい、高齢者、障がいのある人、乳幼児（5歳未満）、妊産婦、傷病者、日本語が理解できない外国人、介護度の高い人などのことです。



f) 災害図上訓練(DIG: Disaster Imagination Game): 参加者が地図を使用して防災対策を検討する訓練のこと





# 災害には地域みんなで立ち向おう



## 情報の収集・伝達

### 【地震の場合】

- ・自主防災隊は、**地域内の被害状況**を区役所や避難所へ連絡する

### 【風水害・土砂災害の場合】

- ・自主防災隊は、河川水位や山・がけ地の状況に危険を感じたら、**地域住民に伝え、自主避難を呼び掛ける**
- ・避難情報（避難勧告など）の発令時は**地域住民に伝達**する



## 救出活動・安否確認

- ・災害発生後、**地域の自主防災隊が中心**となり、家屋の倒壊による**生き埋め者や負傷者**を発見、救出する



## 初期消火活動

- ・災害発生後に近所で出火した場合、**自主防災隊が中心となり初期消火**をし、延焼を防ぐ
- ・決して無理せず、消防団員や消防署員が到着したら指示に従う



## 医療救護活動

- ・家屋の倒壊などによる**負傷者**を**応急手当**し、**応急救護所へ搬送**する
- ・長時間、体を挟まれていた人を救出する時は**クラッシュ症候群<sup>g)</sup>**に**注意**する



## 避難誘導

- ・自主防災隊が中心となって、**避難誘導**する
- ・**災害時要援護者**に配慮して全員が避難できるように**自主防災隊の中で担当者を決めておく**

# 災害時要援護者と一緒に避難する時の注意点

災害時にケガをすれば自分も災害時要援護者の立場になります。自分自身のことと思って災害時は**地域全体で要援護者を支えて**いきましょう。

高齢者や傷病者	目が不自由な人	耳が不自由な人	車いすの人	外国人
<ul style="list-style-type: none"> <li>・複数人で対応する緊急時は背負ったり、担架を使う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つえを持つ手と反対側に立って、腕と肩をつかんでもらい、障害物を説明しながらゆっくり誘導する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口を大きく動かして、はっきり、ゆっくりと話す</li> <li>・筆談や身振りなどで伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・階段では2人以上で支援し、上りは前向き、下りは後向きで運ぶ</li> <li>・支援者が1人の場合は背負う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身振り、手振りでの意思疎通を図る</li> </ul>



## 「あんしん情報キット」を知っていますか？

浜松市では、大切な情報を入れておく「あんしん情報キット」を65歳以上の人のみの世帯や障がいのある人（個人台帳<sup>h)</sup>掲載者）に配布しています。キットは、かかりつけの医師、持病、緊急連絡先などを記入した情報カードを入れて、**冷蔵庫に保管**するようになっています。キットのある家庭は、目印として冷蔵庫の扉に**マグネットシール**が貼ってあります。

あんしん情報キット

マグネットシール



g) クラッシュ症候群：長時間（4～8時間）にわたり建物などの下敷きになり、体が圧迫され、その開放後に起こる様々な症候をいう

h) 個人台帳：災害時要援護者のうち、自力では避難がで

きないひとり暮らしの人などを対象にした一人ひとりの避難支援計画のこと。個人台帳は、避難支援者、自主防災隊、民生委員・児童委員などに写しが提供される

# 3 わが家の防災チェック



## 家族防災会議を開こう

いざという時に備えて、この冊子と防災マップを使って年2回は家族全員で防災会議を開きましょう。

防災会議では、避難場所・避難経路の確認や非常持出品の点検、家族間の連絡の取り方、飲料水・非常食の入れ替えなどを行いましょう。



## 防災マップ、防災カードを使ってみよう

### 防災マップを使ってわが家の避難場所・経路を決めよう

防災マップを使って、避難場所などに向かう道順（避難経路）を確認しましょう。

#### 【避難経路の決め方の手順】

- ①防災マップ上の自分の家に印をつけます
  - ②災害ごとに避難場所（避難所や身近で安全な場所など）を設定し、防災マップに印をつけます  
災害ごとの避難所は14ページへ
- また、「わが家の防災メモ」に避難場所を記入します
- ・特に地震と風水害、土砂災害時で避難所が異なる場合がありますので、注意してください
- ③自宅から避難場所までの避難経路を複数考えます
- ・災害時は道路が通行できない場合もあるため、複数の経路を考えておきましょう

#### 避難経路を決める時のポイント（例）

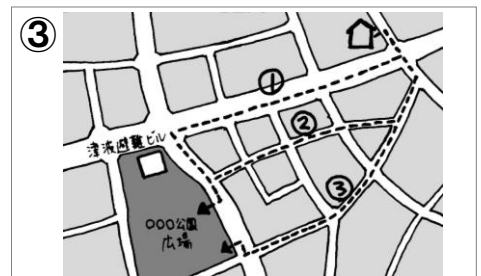
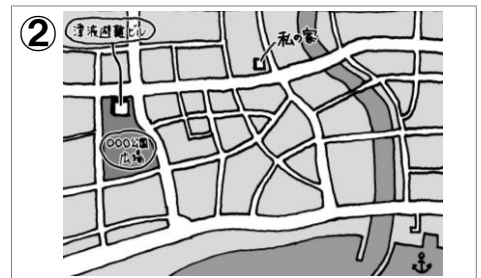
- 避難場所までできるだけ早く行ける経路を選ぶ
- できるだけ広い道路を選ぶ
- がけ地や河川、橋などはできるだけ避けて経路を選ぶ

- ④設定した避難経路を実際に歩いてみて、危険な箇所を確かめます

#### 危険な箇所のチェックポイント（例）

- 狭い道路
- 電柱、ブロック塀
- 住宅が密集している場所
- 土砂災害の危険がある場所
- ガードレールがない用水路 など

- ⑤点検した結果から、避難経路を見直します



## 災害時の情報入手の方法を確認しよう

携帯電話で浜松市防災ホットとメールを登録しましょう

家族で登録していない人がいたら、みんなで登録しましょう。

詳しくは17ページへ

災害時の家族間の連絡の取り方を決め、伝言サービスなどの使い方を確認しましょう

- ・災害用伝言ダイヤル「171」
- ・災害用伝言板（携帯電話・パソコン）
- ・遠くにいる親せきの連絡先 など



## 家族全員が一人一枚の防災カードをつくろう

表面：家族の連絡場所と、家から避難場所までの道順

下の書き方を参考に、家族の連絡場所や家から避難場所までの道順を記入しましょう。

### 【家から避難場所までの道順の書き方】

- ①家から避難場所までの主な道路を書く
- ②家と避難場所の位置を書く
- ③避難する道順を書く
- ④道順で目印になる建物や大きい木などを書く

記入した防災カードはバッグやお財布に入れて、いつも持ち歩いてね！



地域の安全な場所			危険箇所		
<b>防災カード</b>					
家から避難場所までの道順（地図）					
避難場所の名前			〇〇集会所、△△小学校		

家族の連絡先		
氏名（続柄）	連絡先	電話番号
浜松 育子（妻）	パート先	090-xxxx-xxxx
浜松 守（息子）	〇〇小学校	000-0000
浜松 保（父）	携帯電話	090-0000-0000
浜松 治子（母）	自宅	xxx-0000
災害時の連絡先（遠くに住んでいる親せきや友だち）		
氏名	関係	電話番号
遠山 まち子	妹	00-xxxx

裏面：自分自身の情報

下の書き方を参考に、自分自身の情報を一人ひとりが記入しましょう。

氏名	浜松 悟	持病	ぜんそく
性別	男・女	飲んでいる薬	〇〇〇、xxx、△△△
生年月日	昭和40年 9月 1日	メモ欄	就寝前
血液型	RH (+)・- A 型	NTT災害用伝言ダイヤル ・録音 171+1 } +自宅の電話番号 ・再生 171+2 } Fm Haro! 周波数：76.1MHz 浜松市の災害情報 QRコード	
住所	浜松市〇〇区〇〇町xx番地△		
自宅の電話番号	053-000-△△△△		
保険証の番号	No. 〇〇〇〇〇〇〇〇		



# 非常持出品・備蓄品を準備しよう

年に2回の点検日を決めてチェックしましょう。

## 非常持出品チェックリスト 持ち出しできる量を考えて準備

項目	品名	( / )	( / )	項目	品名	( / )	( / )	
必需品	携帯ラジオ			常備薬・救急セット	救急用品セット(ばんそうこう、消毒薬、ガーゼなど)			
	懐中電灯				マスク			
	予備電池				持病の薬、常備薬			
	ヘルメット・防災ずきん				おくすり手帳			
	笛(ホイッスル)				衣類	衣類(上着・下着・靴下)		
	軍手、くつ、スリッパ					雨がっぱなど		
	筆記用具、メモ帳					生活用品	洗面用具(タオル、歯ブラシ)	
貴重品	現金(1,000円札と公衆電話用の10円玉)			万能ナイフ、はさみなど				
	通帳類・証書類(預貯金通帳、免許証、健康保険証など)			ライター、マッチ				
	印鑑			使い捨てカイロ				
非常食	飲料水(1人あたり必要最低限 500ml×3本程度)			ウェットティッシュ、ティッシューパーなど				
	非常食(アルファ化米、乾パン、缶詰など)、箸・スプーン			ビニール袋				
				携帯トイレ				
			その他	この冊子・防災マップ				

## 備蓄品チェックリスト 最低3日間、できれば7日間生活できる準備

項目	品名	( / )	( / )	項目	品名	( / )	( / )
非常食	飲料水(1人1日3リットルが目安)			衣類	衣類(上着・下着・靴下)		
	非常食(アルファ化米、乾パン、缶詰、インスタント食品など)				タオル、毛布		
	ポリタンク・非常用給水袋			生活用品	使い捨てカイロ		
	食器類(紙皿、紙コップなど)				ウェットティッシュ、ティッシューパーなど		
燃料	卓上コンロ、ガスボンベ				ビニール袋		
	ライター、マッチ				ラップ、アルミホイル		
				携帯トイレ			
				洗面用具、ドライシャンプー			

### 個別に必要なもの

- 【女性】生理用品 携帯用ビデ 防犯ブザーなど
- 【赤ちゃん(乳幼児)・妊婦さん】
- 粉ミルク、離乳食 哺乳びん おんぶ・抱っこ紐
- おむつ・お尻ふき バスタオル
- 母子健康手帳 など
- 【その他】
- 予備メガネ、コンタクトレンズ 予備補聴器
- 予備入れ歯 介護用品 大人用紙おむつ つえ

### 常に持ち歩くもの

- 笛(ホイッスル)
- 携帯食(チョコレートなど)
- 携帯電話、充電器
- 救急セット、常備薬
- マスク、ハンカチ、ティッシュ
- 使い捨てカイロ
- 防災カード など

この冊子は別に「詳細版」も作成しており、ホームページで閲覧することができます。 [浜松市 区版避難行動計画](#)

発行/平成25年3月

浜松市東区区振興課 〒435-8686 浜松市東区流通元町20番3号

浜松市危機管理課 〒430-8652 浜松市中区元城町103番地の2

☎ 053-424-0115

☎ 053-457-2537

