

西区



命を守る マニュアル

西区版避難行動計画

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

西区の災害特性

遠州灘沿い



地震・津波は3ㄱ、液状化は8ㄱ、風水害は9ㄱへ

- ・平野部は、海拔2～4mの所が多く、一部2m未満の場所もある
- ・海岸沿いは、海拔4～10m程度の堤防が続いている
- ・地層は砂が堆積し、比較的強い地盤だが、地下水位の高い所では地震による液状化¹⁾の危険性がある
- ・過去の大地震で津波が襲った記録が数多く残っている
- ・台風時は高潮のおそれがある

浜名湖沿岸部・河川沿い



地震・津波は3ㄱ、液状化は8ㄱ、風水害は9ㄱへ

- ・浜名湖沿岸部は海拔2～4m程度で、2m未満の所も多くなっている。谷地形にある川沿いは、おおむね4m未満といずれも低地になっている
- ・埋立地や砂、泥の軟弱な地盤が多く、地震による液状化の危険性が高い
- ・過去に多くの津波に襲われた記録が残っている
- ・浜名湖沿岸部は、台風時に高潮のおそれがある
- ・大雨時は河川のはん濫などにより浸水するおそれがある。

三方原台地



土砂災害は11ㄱへ

- ・内陸部から庄内地区の半島まで続く台地は、おおむね海拔10m以上となっている
- ・古くから礫²⁾、砂、粘土などが堆積し、しまった比較的強い地盤である。しかし、雨風にさらされてもろくなっている部分もあり、急傾斜地では、**がけ崩れに注意が必要**である



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)

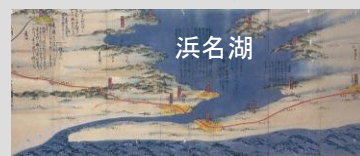
1) 液状化：地震の揺れによって地中の地下水と砂が分離し、地盤がゆるくなる現象。その結果、建物が傾いたり、地面から泥水や砂が噴き出したりすることがある。推定液状化危険度は8ページ①を参照

2) 礫：直径2mm以上の岩石の破片のこと

これまでに西区で発生した主な災害

地震・津波 ~およそ100年から150年周期で大地震が発生~

- 1498年(明応7年) 明応地震(マグニチュード³⁾ 8.0~8.4)
 - ・ 浜名湖南部で30ヘクタールが海となり、溺死者は1万人と推定される
 - ・ 津波で浜名湖が切れ、海に通じるようになったと言われている
- 1604年(慶長9年) 慶長地震(マグニチュード7.9)
 - ・ 舞阪では津波により山ぎわまで船が打ち上げられたとされる
- 1707年(宝永4年) 宝永地震(マグニチュード8.4~8.7)
 - ・ 舞阪では家屋の半数が流失し、宇布見では1,000枚あまりの田畑が荒地になったとされる
- 1854年(安政元年) 安政東海地震(マグニチュード8.4)
 - ・ 津波高は、舞阪5.6m、弁天島3~4m、篠原3.9m、坪井3.7m、馬郡3.2mと推定される
 - ・ 入野では32棟がつぶれ、篠原では玉蔵寺本堂前まで津波が襲来したとされる
- 1944年(昭和19年) 東南海地震(マグニチュード8.0、震度⁴⁾ 5)
 - ・ 津波高は、舞阪で3mと推定される
 - ・ 篠原：全壊38棟・半壊82棟/雄踏：全壊15棟・半壊22棟
 - ・ 入野：全壊34棟・半壊33棟/神久呂：全壊3棟・半壊3棟
 - ・ 伊佐見：全壊3棟/和地：全壊5棟・半壊2棟
 - ・ 北庄内：半壊1棟/南庄内：全壊2棟・半壊12棟
 - ・ 村櫛：全壊82棟・半壊58棟



明応地震前後の浜名湖の地形
(浜名湖変遷図より)

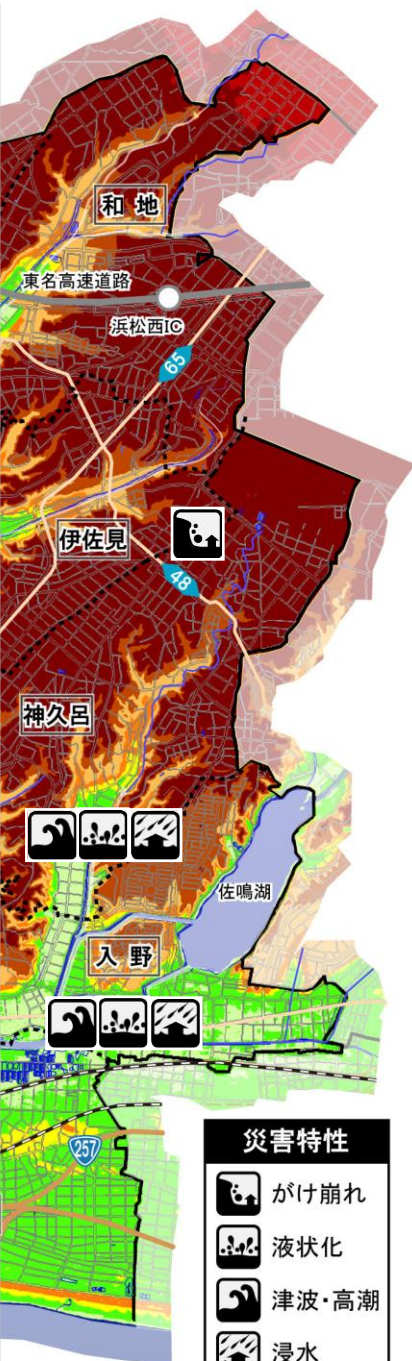
風水害・土砂災害 ~台風による高潮や大雨で被害が発生~

- 1867年(慶応3年) 大雨
 - ・ 雄踏、入野で山崩れが発生し、7、8棟が破壊したとされる
- 1912年(大正元年) 台風
 - ・ 2m以上の高潮が襲い、和地、伊佐見、北庄内、雄踏で被害が出た
- 1953年(昭和28年) 台風
 - ・ 全壊10棟、半壊16棟の被害が出た
- 1959年(昭和34年) 伊勢湾台風
 - ・ 浜名郡で全壊38棟、半壊129棟の被害が出た
- 1979年(昭和54年) 台風
 - ・ 舞阪で床下浸水45棟が発生し、雄踏でも浸水被害が出た



旧雄踏町の道路冠水の様子(1979年)

【出典】静岡県史 自然災害誌(静岡県)、静岡州市町村災害(静岡県地震防災センター)、中部の水害(建設省中部地方建設局)、舞阪町史、雄踏町史



災害特性	
	がけ崩れ
	液状化
	津波・高潮
	浸水

海抜	
	0m以上2m未満
	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

3) 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

4) 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・津波

強い揺れや長い揺れを感じたときは、まず地震の揺れから身を守り、その後すぐに津波から避難しましょう。

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⁵⁾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**



すぐに高い場所へ避難

揺れがおさまったらすぐに避難

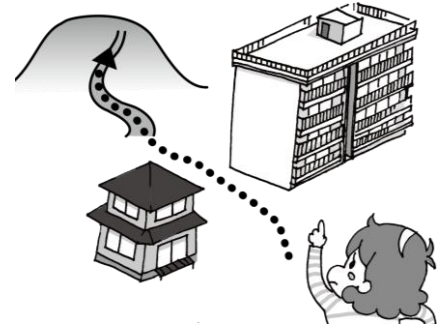
- 強い揺れや長い揺れ（1分以上）がおさまったら**津波警報**などの情報を待たずに避難する

可能な限り、より高いところに避難

- 津波避難施設や高台など、**可能な限り、より高い所へ避難**する

外出先でも各自で避難

- 日ごろから家族で話し合い、**自宅、学校、勤務先など、いろいろな場所からの避難場所**を考えておく



津波警報などが解除されるまでは自宅に戻らない

5) 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

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

危険度

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⁶⁾は、この段階で避難を始める

高

東海地震予知情報

(警戒宣言⁷⁾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

※東海地震発生のおそれ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。

避難のために知っておく情報

津波に関する情報

強い揺れや長い揺れ（1分以上）を感じた場合は、津波に関する情報を待たずに、すぐに津波避難施設や高台へ避難しましょう。

また、遠方で発生した大地震など、浜松市で強い揺れを感じなくても津波が到達する場合があります。特に津波警報や大津波警報がテレビ、ラジオ、同報無線のサイレンなどで伝えられたら、ただちに津波避難施設などへ避難しましょう。

名称	津波予想高さの区分 (発表する津波の高さの数値表現)	必要な避難行動	サイレン吹鳴パターン
大津波警報	10m以上(10m超) 5m～10m(10m) 3m～5m(5m)	ただちに避難施設へ避難する	 (3秒鳴) (2秒休) ⇒9回繰返し
津波警報	1m～3m(3m)		 (5秒鳴) (6秒休) ⇒9回繰返し
津波注意報	0.2m～1m(1m)	ただちに海の中や海岸から離れる	 (10秒鳴) (2秒休) ⇒9回繰返し

※上記の警報などの名称や津波高さ区分などは、気象庁により平成25年3月から運用の予定です。

6) 災害時要援護者：必要な情報を早急に把握し、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）

7) 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

① 地震・津波から身を守る7カ条

合言葉は、「地震だ 津波だ すぐ逃げろ」



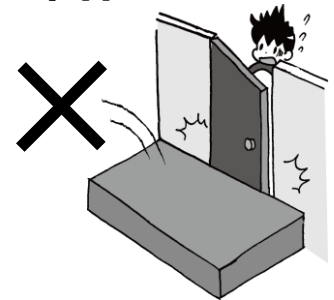
1 寝る部屋は安全な場所に／枕元には懐中電灯などを

- ❖ 地震・津波で最も被害が大きくなるのは、「夜、寝ている時」（特に冬）といわれている
- ❖ 寝室は家具の配置などを工夫し、寝る場所や出入口付近に家具を置かない
- ❖ 停電や寒さ対策のため、枕元には懐中電灯、携帯ラジオ、くつ・スリッパ、防寒着などを常備する
- ❖ また、懐中電灯や非常用持ち出し袋などは、揺れで紛失しないように固定しておく
(停電時に点灯するコンセント式の充電式ライトなどが便利)



2 家から外に出るまでの安全ルートを確認

- ❖ 津波からの避難の第一歩として、まず家から屋外に出る時間を短縮する必要がある
- ❖ 普段から家具の配置を工夫し、部屋のドア、窓、玄関などの外に通じるルートを確認し、出入口付近や廊下には物を置かない



3 津波からの避難場所を決め、現地を確認

- ❖ 地震発生後、津波はすぐに海岸に到達する
- ❖ 日中、学校や仕事などで、家族や知人と離れている状況でも連絡を取り合う時間はない
- ❖ とっさに行動できるよう、日ごろから家族で津波避難ビルや高台などの避難場所を決め、避難ルートや登り口などを確認しておく

津波避難ビルの名称、場所は別紙の「防災マップ」へ

- ❖ 自宅以外でも、学校、勤務先などからの避難場所も考えておく



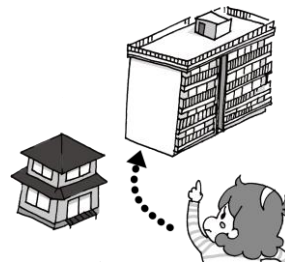
4 「津波だ」「逃げろ」と呼び掛けながら率先して避難

- ああなたが呼び掛けながら避難することで、まわりの人たちが避難するきっかけになる
- あ学校や職場でもあなたが率先して避難する



5 想定にとらわれず、可能な限り、高い場所へ避難

- あ東日本大震災では、津波の被害想定範囲外の住民も多く被災している
- あ津波の力はすさまじく、わずかな水深でも人は流されてしまう
- あ想定にとらわれず、可能な限り、より高い場所へ避難する



6 津波警報が解除されるまでは避難場所から自宅に戻らない

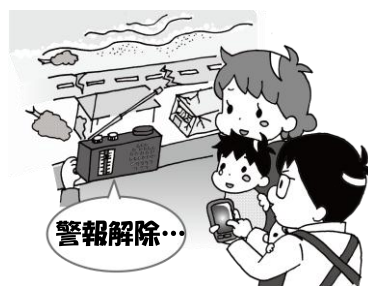
- あ津波は繰り返し到達し、第1波より、第2波以降が大きい場合もある
- あ東日本大震災でも、いったん避難した後に帰宅し、津波に巻き込まれた人がいる



7 携帯ラジオなどで情報収集

- あ携帯ラジオなどを持って避難すれば、停電時も情報を入手できる
- あ浜松市の「防災ホットメール」の登録を行い、情報を受信できるようにする

登録方法は17ページへ



② 警報が解除されたら

津波警報が解除されるなど、津波のおそれが無くなってから自宅に住めない状況⁸⁾なら避難所⁹⁾へ／自宅に住める状況なら自宅へ

- あ家を離れる時は火災を防ぐためガスの元栓を締め、電気ブレーカーを切り、施錠する
- あ玄関に行き先をはり、避難する
- あ避難所に向かう途中、ブロック塀、がれき、切れて垂れ下がっている電線などに近づかない
- あ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



避難所紹介は14～16ページへ

8) 自宅に住めない状況：倒壊、火災、浸水などにより生活できない状況、余震などで倒壊のおそれがある状況、身の危険を感じる状態などが判断の基準

9) 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

③ 場所や状況に応じた行動

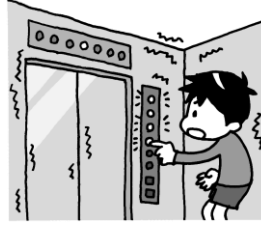
街なかなど

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
- ・津波警報が解除されるまでは**帰宅しない**、また保護者も子どもを迎えに行かない

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



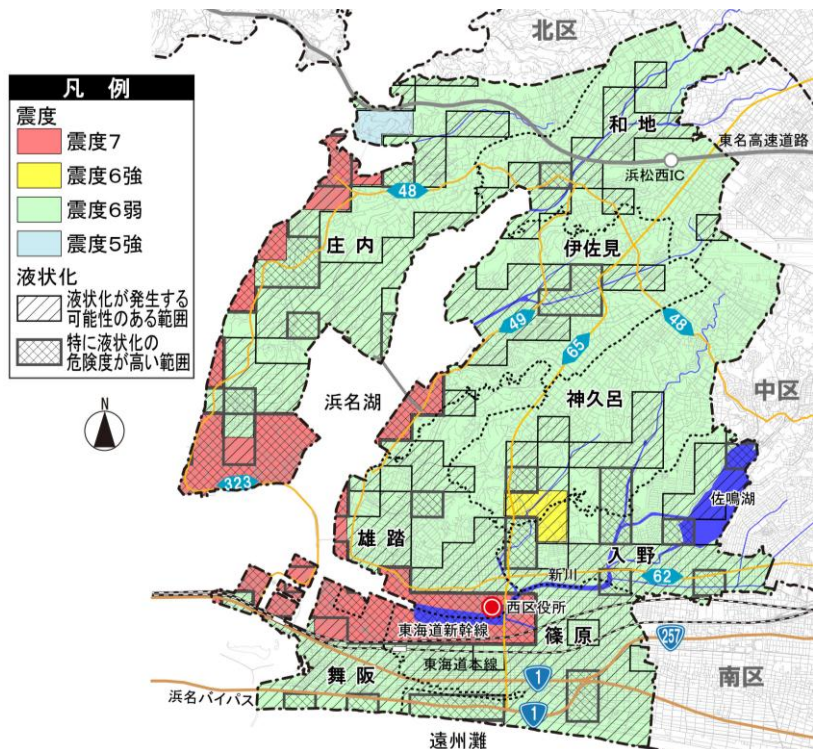
- ・火災が迫ってきたら、広い道路を**通って大きな公園やグラウンドへ避難**する



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及び推定液状化危険度

※静岡県第3次地震被害想定¹⁰⁾（平成13年5月）より



※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、**西区は最大震度7**と想定されています。

※液状化は、上図の想定震度以下でも発生することがあります。

※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。

震度のイメージ

震度7※
耐震性の低い木造建物は、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



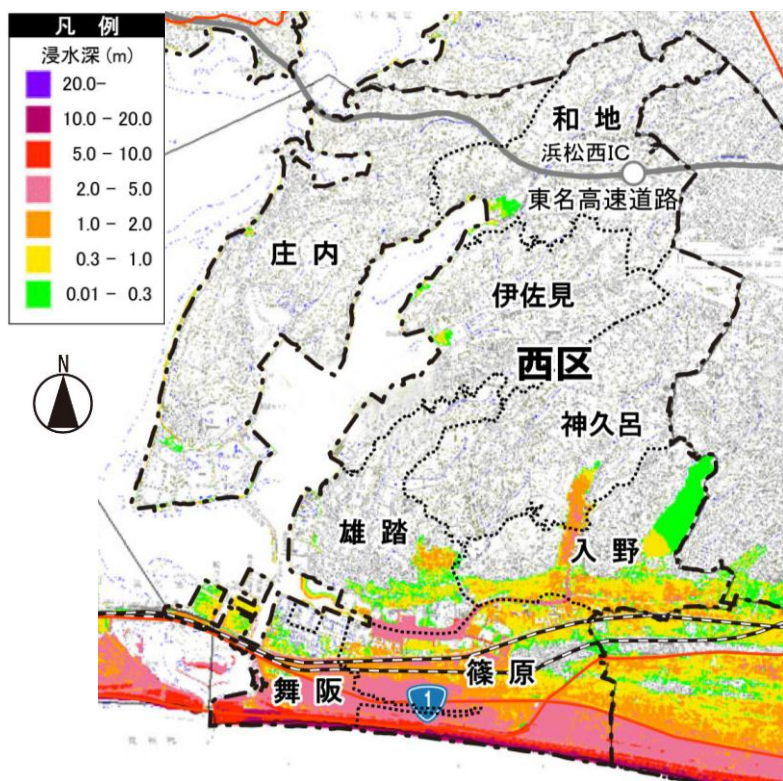
液状化のイメージ

道路などから砂や泥が噴き出して地盤が傾き、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



② 南海トラフ巨大地震による津波の浸水想定

※南海トラフ巨大地震による津波高・浸水域等及び被害想定（平成24年8月、内閣府）より



想定にとらわれず、すぐに少しでも高い所へ避難！



南海トラフ巨大地震による津波想定概要

- 最大クラスの地震・津波を推計したものである
- 地震発生およそ20分後には海岸線で10mを超えると推計

※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。

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情複、第356号)

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

風水害

近年は集中豪雨¹¹⁾が頻発しており、新川のような中小河川のはん濫が発生しやすくなっているため注意が必要です。

避難のタイミングと行動

集中豪雨の場合

- ①1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¹²⁾」が発表された
- ③新川、伊佐地川、花川などの河川の水位が上昇している
- ④浜松市から「避難勧告¹³⁾」が発令された

川を直接見に行かない！情報は自宅を確認！



例
え
ば

周囲が浸水している場合や外出が困難な場合

自宅や身近な高い建物の2階以上など、できるだけ高い所へ緊急的に避難する



周囲が浸水していない場合

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階以上などできるだけ高い所）へ避難する

台風の場合…暴風雨や高潮に注意

- ①台風が接近している
- ②「大雨警報・洪水警報」「高潮警報」が発表された
- ③浜松市から「避難勧告」が発令された

早めに避難所や身の安全を守れる避難先へ移動する

沿岸部では、鉄筋コンクリート造の建物の上階へ避難する

台風通過中は屋外に出ない

避難の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/ 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="text"/> 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="text"/> 検索	・新川、伊佐地川、花川の水位・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(http://sipos.shizuoka2.jp/m/)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="text"/> 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(http://i.river.go.jp/)を認識します。 	

※気象庁の情報では、西区は「浜松市南部」エリアに区分されます。

11) 集中豪雨：短時間のうちに狭い範囲に集中して降る大雨

12) 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

避難する時のポイント

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



- ・ヘルメット
 - ・リュックサック (非常持出品など)
 - ・長そで 軍手
 - ・長ズボン
 - ・運動靴
- ・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



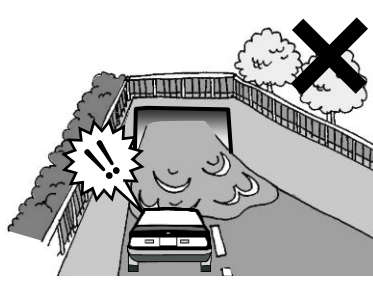
- ・隣近所で声を掛け合うなどして、**2人以上**で避難する

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

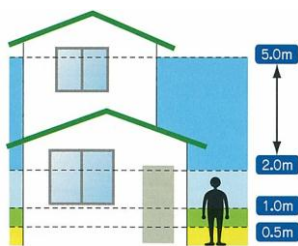
地下道に注意



- ・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



凡 例	
0~0.5m未満の区域	0.5~1.0m未満の区域
1.0~2.0m未満の区域	2.0~5.0m未満の区域

浸水した場合に想定される水深(ランク別)



注意: 新川や新川に流れ込む川(堀留川、東神田川、九領川)が大雨によって増水し、はん濫した場合、深さ1m程度の浸水が予想されます。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)

13) 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



土砂災害

西区では、三方原台地周辺に土砂災害の危険性のあるがけ地が多くあります。がけ地近くの地域では、降雨時や地震発生時に注意しましょう。

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)

情報はテレビやラジオ、インターネットで早め入手!



②土砂災害の前ぶれを見つけた

- ・隣近所に知らせる
- ・「土砂災害110番(12ページ参照)」へ連絡する

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!



がけ崩れ

【注意地区】

神久呂地区／入野地区／
伊佐見地区／和地地区／
雄踏地区／庄内地区



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

土石流

【注意地区】

庄内地区



前ぶれ

- ・山鳴りがする
- ・川の水が濁り、流木が混ざる
- ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる

③気象庁から「大雨警報、洪水警報」や

「土砂災害警戒情報¹⁴⁾」が発表された

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

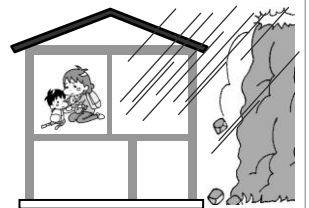
安全な場所へ避難

- ✂️ 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、
家の中でがけ地に
一番遠い2階の部
屋などへ避難する



14) 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

避難するために知っておく情報

土砂災害に関する情報

情報先	インターネット検索キーワード	入手できる情報
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

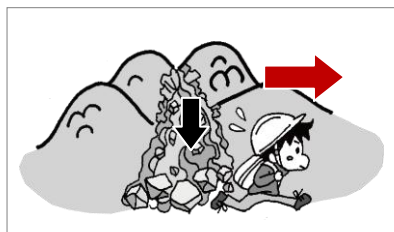
土砂災害110番 土砂災害が発生しそうな時、発生した時は連絡を!

浜松市南土木整備事務所西土木グループ	☎ 053-597-1129
静岡県浜松土木事務所 企画検査課	☎ 053-458-7266
静岡県 交通基盤部 河川砂防局 砂防課	☎ 054-221-3044

避難する時のポイント

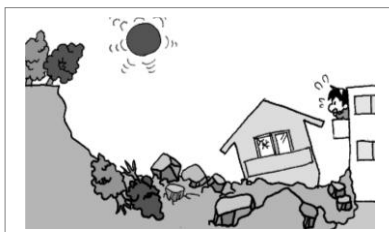
避難時はこんなことに注意

土石流から逃げる



土石流は大変スピードが速いため、逃げる時は**土砂が流れる方向と直角**に逃げる

雨がやんでも注意



雨のピークから遅れてがけ崩れが発生する場合もあり、**数時間は注意**する

避難時もがけ地に注意



がけ地はどこでも崩れるおそれがあるため、**がけ地付近の通行に注意**する

避難勧告が発令されたら、がけ地付近や溪流沿いでは、**すぐに身近で安全な場所もしくは、避難所へ避難**しよう



身近で安全な避難場所とは…?

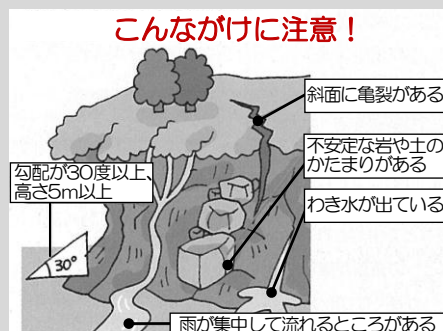
例えば、地域で決めた集会所や土砂災害の危険のない知人宅など
避難所へ行く場合は開設されていることを確かめた上で避難する

避難所開設の情報入手は17☎へ

住んでいる場所の危険性を知る

日ごろから土砂災害に備える

- 防災マップを見て、自宅の周辺が土砂災害の危険箇所になっていないか確認する
- がけ地から離れた安全な避難場所を決めておく
別紙の「防災マップ」を見ながら考える
- がけ地や河川沿いの状況を確認することを日ごろの習慣にする
土砂災害の前ぶれは11☎へ





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



例
え
ば

・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

2 自宅で生活できない時の避難



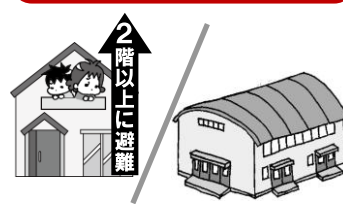
避難所へ行く

③ 浜松市からの避難情報に注意する

避難準備情報¹⁵⁾

避難勧告

避難指示¹⁶⁾



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、**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

15) 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

16) 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、域外に立ち退くよう強く求めること



西区の市指定避難所

市指定避難所一覧



自宅で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へ

●津波避難ビルは、別で指定していますので「防災マップ」で確認しましょう。

所在 地区	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
				新川などが はん濫した時	天竜川が はん濫した時	
神久呂	神久呂小学校	053-485-8508	◎		○	
	神久呂中学校	053-485-8519	○	○	○	
入野	入野小学校	053-447-1009	○	○	緊	緊2階以上に避難
	入野中学校	053-447-1104	◎		○	
	西都台小学校	053-449-1336	○	○	○	
	大平台小学校	053-482-1161	○		○	
伊佐見	伊佐見小学校	053-486-0007	◎			
	湖東中学校	053-486-0054	○			
	古人見幼稚園	053-485-0127	○			
	佐浜会館	-	○			
和地	和地小学校	053-486-0107	◎			
	篠原小学校	053-447-2009	◎		○	
篠原	篠原中学校	053-447-2109	○		○	
	庄内中学校	053-487-0063	◎			
庄内	北庄内小学校	053-487-0049	○			
	南庄内小学校	053-487-0062	○			
	村櫛小学校	053-489-2824	◎			
	白洲公民館	-	○			
	舞阪第1保育園	053-592-0004	○			
舞阪	舞阪小学校	053-592-0144	○		緊	緊2階以上に避難
	舞阪第2保育園	053-592-3552	○		緊	緊2階に避難
	舞阪幼稚園	053-592-7600	○		緊	緊2階に避難
	舞阪中学校	053-592-0274	○		緊	緊2階以上に避難
	渚園	053-592-1525	○			
	舞阪総合体育館	053-597-2800	○		緊	緊2階に避難
	舞阪文化センター	053-592-0131	○		緊	緊2階以上に避難
	雄踏小学校	053-592-1029	○	○	○	
雄踏	雄踏中学校	053-592-1107	○	○	○	
	雄踏文化センター	053-596-1100	◎	○	○	
	雄踏総合体育館	053-597-3500	○	○	○	

【凡例】◎：応急救護所が併設される避難所¹⁷⁾

緊：洪水時緊急避難施設¹⁸⁾

単独で開設される応急救護所

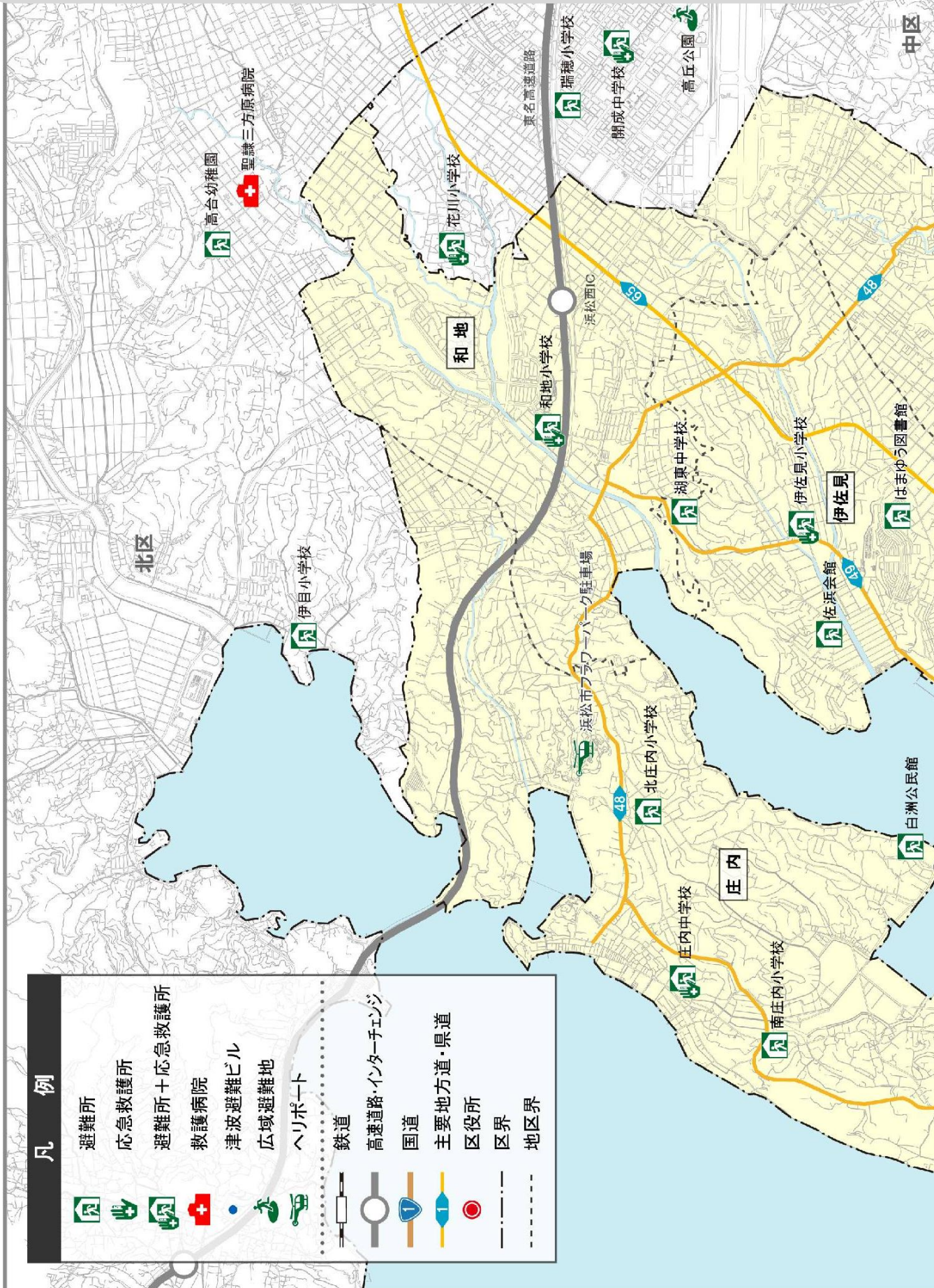
所在地区	施設名	電話番号(平日昼間)
舞阪	舞阪保健センター	053-596-1412

17) 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）

18) 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

西区全域図

1 災害から身を守る



避難所：自宅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、中等症患者や重症患者（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



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。

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、調製したものである。(平成25年3月 浜松市)

- 津波避難ビル：突然起きた地震の津波に対して緊急的に避難する施設として、津波の危険が予想される地域内にあらかじめ指定されている建物。3階以上に避難する
- 🏠 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
- 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

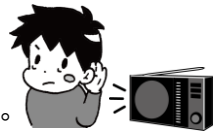
土砂災害警戒情報

停電情報

エフエム ハロ -

Fm Haro! ^{a)} (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

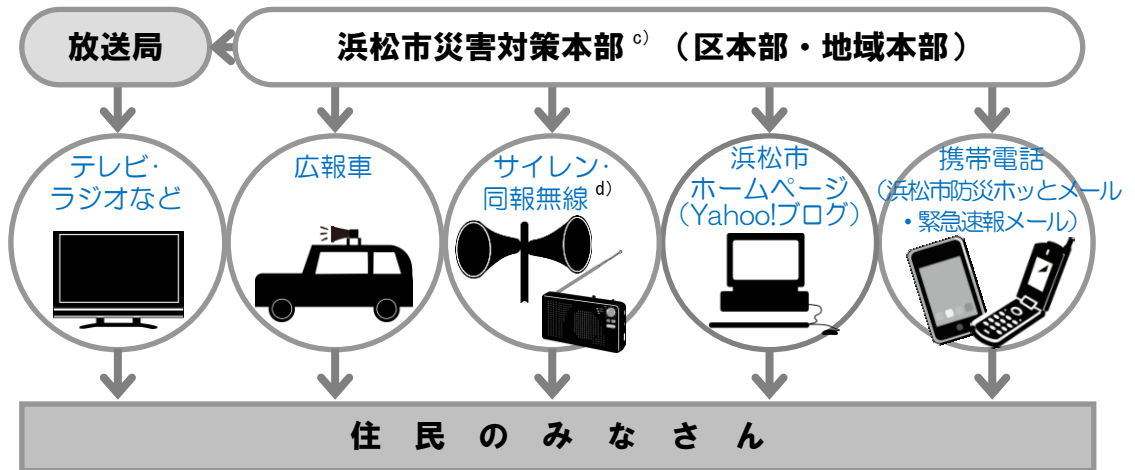
携帯電話など

浜松市防災
ホットメール



緊急速報メール^{b)}
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

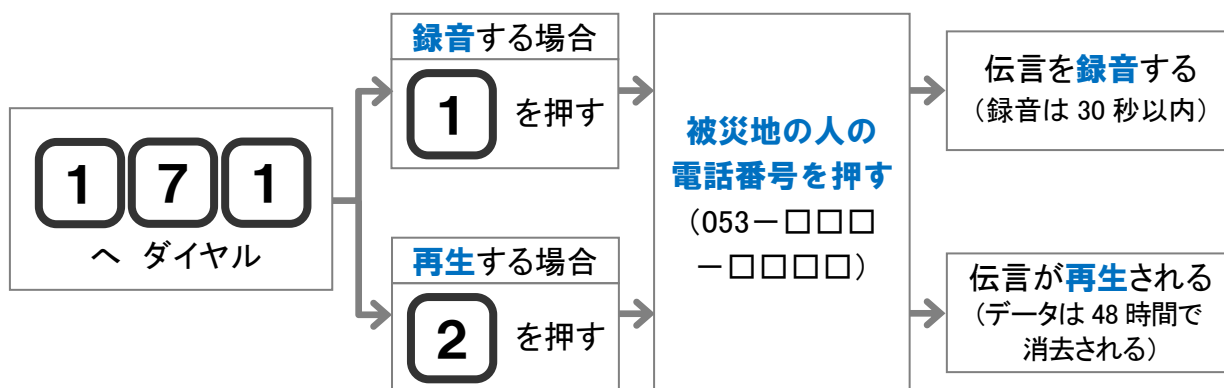
災害用伝言ダイヤル「171」

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】

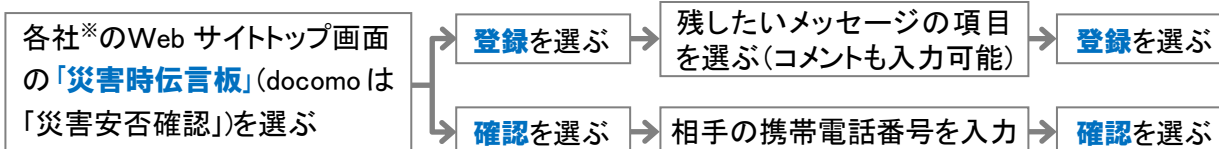
- ・毎月1日、15日、1月1～3日
- ・防災週間：8月30日（午前9時）～ 9月5日（午後5時）
- ・防災とボランティア週間：1月15日（午前9時）～ 1月21日（午後5時）

『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～

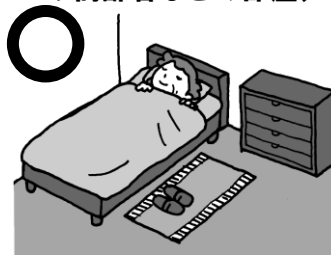
家の中の安全対策

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）



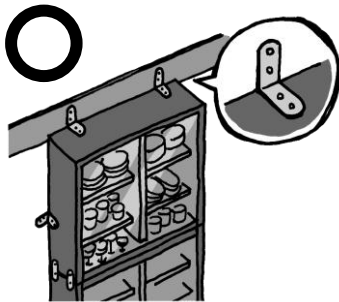
- 倒れても下敷きにならない家具の配置にする
- 寝室にはスリッパや靴を置いておく

チェック 出入口付近や通路には家具や物を置かない



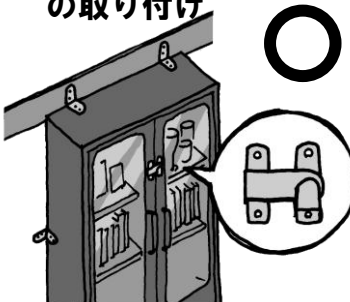
- 玄関や廊下に家具が倒れると逃げ道がなくなってしまうため、出入口付近には家具などを置かない

チェック 家具の固定



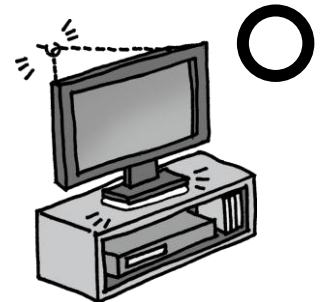
- L字金具などで固定する
- 2段重ねの家具は、つなぎ目を金具で連結する

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



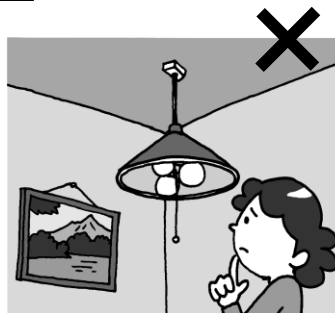
- できるだけ低い位置に置き、金具や固定マットなどで固定する

チェック ガラスの飛散防止



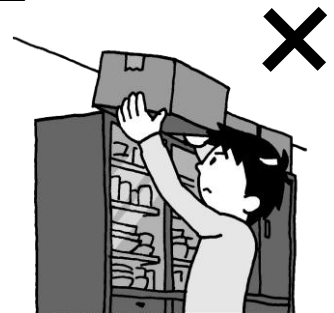
- 窓ガラスに飛散防止フィルムをはる、もしくは強化ガラスに替える

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

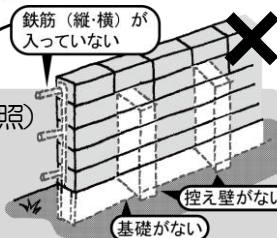
アンテナを補強する

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	



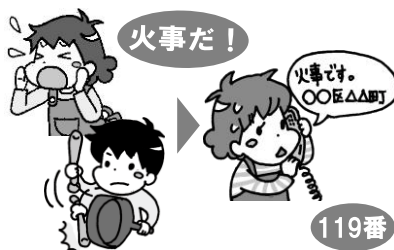
いざという時に役立つ知識

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

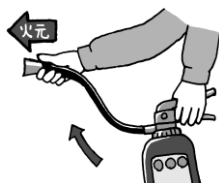
ステップ1

- 安全ピンをはさず



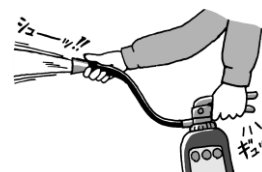
ステップ2

- 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号へ

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号へ

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



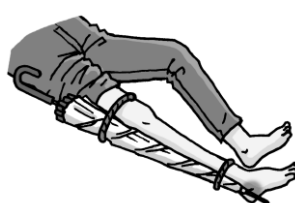
やけど

- 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[®] 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）^{f)}
- ・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

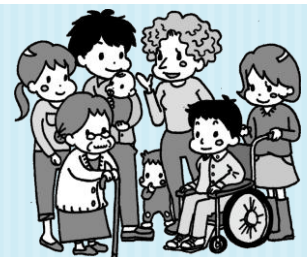


- ・日ごろからの資機材の整備・点検
- ・防災訓練時の**資機材の使用**方法の確認



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^{ディグ} (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^{g)}**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"> ・複数人で対応する 緊急時は背負ったり、担架を使う 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・口を大きく動かして、はっきり、ゆっくりと話す ・筆談や身振りなどで伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・支援者が1人の場合は背負う 	<ul style="list-style-type: none"> ・身振り、手振り で意思疎通を図る



「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^{h)}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ヶへ
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）

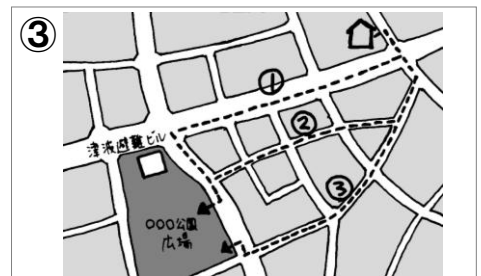
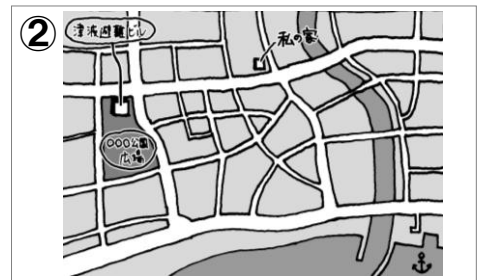
- 避難場所までできるだけ早く行ける経路を選ぶ
- できるだけ広い道路を選ぶ
- がけ地や河川、橋などはできるだけ避けて経路を選ぶ

- 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		
家族の連絡先			防災カード		
氏名(続柄)	連絡先	電話番号	家から避難場所までの道順(地図)		
浜松 育子(妻)	パート先	090-xxxx-xxxx	集会所の広場		
浜松 守(息子)	〇〇小学校	000-0000	がけ地		
浜松 保(父)	携帯電話	090-0000-0000	ブロック塀		
浜松 治子(母)	自宅	xxx-0000	私の家		
災害時の連絡先(遠くに住んでいる親せきや友だち)			病院		
氏名	関係	電話番号	防火水槽		
遠山 まち子	妹	00-xxxx	避難場所の名前		
			〇〇集会所、△△小学校		

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	
住所	浜松市〇〇区〇〇町xx番地△	・録音 171+1 } +自宅の電話番号	
自宅の電話番号	053-000-△△△△	・再生 171+2 }	
保険証の番号	No. 〇〇〇〇〇〇〇〇	Fm Haro! 周波数: 76.1MHz	
		浜松市の災害情報 QRコード	



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		
貴重品	筆記用具、メモ帳			生活用品	洗面用具(タオル、歯ブラシ)			
	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			
非常食	印鑑				使い捨てカイロ			
	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

浜松市西区区振興課 〒431-0193 浜松市西区雄踏一丁目31番1号

浜松市危機管理課 〒430-8652 浜松市中区元城町103番地の2

☎ 053-597-1112

☎ 053-457-2537

