



一人でも多くの市民の方々に
「わたしの避難計画」を
作ってほしいのじゃ！

わたしの減災プロジェクト 講師用テキスト

わたしの避難計画（紙ベース）用



Web版

パソコンやスマホでも、Webから作ることができます。

Web版なら簡単な質問に答えていくだけで避難計画が完成します。

☆ 作成解説動画もあります。

風水害について、より詳細な計画は「マイ・タイムライン」で作ることができます。



マイ・タイムライン



導入部

「わたしの避難計画」

A4用紙片面

近年、全国各地で大きな災害が発生したり、浜松市でも、台風や大雨による被害が度々発生したりしています。

発生が危惧される、南海トラフ地震や津波、激甚化・頻発化している水害、土砂災害から命を守るためには、リスクを正しく知り、適切なタイミングで適切な場所へ避難することが重要です。

本日は、「一人一人がいつどこに避難するのか」を事前に整理する「わたしの避難計画」を皆さんと一緒に作成し、災害について学習したいと思います。

「わたしの避難計画 作成ガイド」

A3用紙両面

「わたしの避難計画」は、5つの確認項目から簡単に作成できます。

パソコンやスマートフォンからもWEB版で作成することができますが、今回はこの用紙を使います。

一緒に進めていきましょう。

用紙の確認と進め方の説明

それでは、「わたしの避難計画」とその「作成ガイド」がお手元にあることを確認してください。

「作成ガイド」1ページの「目次」をご覧ください。

こちらにある、5つの手順で確認を進め、「わたしの避難計画」にその結果を記入することで、見本のような、各ご家庭の避難計画を作成します。

手順② 自宅の災害リスクを確認する（河川）

まず、河川氾濫の危険について確認します。

河川氾濫には、凡例のように、家屋倒壊と浸水の2つの危険があります。それぞれ確認していきましょう。

家屋倒壊の恐れのある区域には、河川に近く流れの速い氾濫流により木造家屋が倒壊する恐れのある区域と、川岸の地面が削られ、建物が倒壊する恐れのある区域があります。

自宅が家屋倒壊の恐れがある区域にありますか？

ある場合は、自宅に留まることは危険です。

浸水のおそれがない場所に避難が必要です。

続いて、自宅が浸水想定区域にありますか？

ある場合は、洪水の時の水の深さである浸水深を、凡例と家のイラストで確認しましょう。

浸水深より高い場所に居室がない場合は、浸水のおそれがない場所に避難しましょう。



手順② 自宅の災害リスクを確認する（土砂）

次に、土砂災害の危険について確認します。

土砂災害による危険区域には、崩壊した土石等により被害を受ける恐れのある「土砂災害警戒区域」と、さらに建物の破壊が生じ、生命・身体に著しい危害が生じる恐れのある「土砂災害特別警戒区域」があります。

自宅が土砂災害特別警戒区域又は土砂災害警戒区域のなかにありますか？

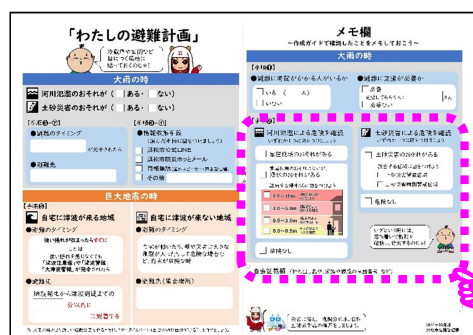
ある場合は、自宅に留まるのは危険です。

土砂災害の恐れがない場所に避難が必要です。



手順② 記入する

それでは、ここまで確認したことを「わたしの避難計画」の右半分にある、メモ欄の手順②に記入してください。



手順③ー㉗ 「避難のタイミング」等を確認する。

次に、「作成ガイド」3ページをご覧ください。

手順③「避難のタイミング」、「避難先」、「情報収集手段」の確認です。

「作成ガイド」内の質問に沿って進み、自分の避難先、避難のタイミングを把握してください。

例えば、「土砂災害」の危険がある場所にお住まいで、避難に時間がかかる人が家族にいる場合は、避難のタイミングは、市からの「高齢者等避難」が発令された時で、避難先は、安全な場所に住んでいる頼れる親戚や知人、もしくは小中学校等の緊急避難場所等になります。

手順③ー㉘ 情報収集手段を決める

次に、その下の情報収集手段を選んでください。

緊急情報は、テレビやラジオ、皆さんがお持ちの携帯電話に配信される「緊急速報メール」のほか、浜松市公式LINEや浜松市防災ホットメール、同報無線でも配信しています。

LINEと防災ホットメールは、同じ情報が配信されますので、ぜひどちらかに登録して下さい。

また、気象や河川水位の情報は、静岡県サイポスレーダーのページや、気象庁のキキクルのページ等で入手することができます。

手順③ 記入する

それでは、確認した、「避難のタイミング」、「避難先」、「情報収集手段」を「わたしの避難計画」の左側の上の部分に記入してください。

3 ページ

手順③ 「避難のタイミング」、「避難先」、「情報収集手段」を確認し、記入する

② 矢印をたどって、避難のタイミング・避難先を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう。

「土砂災害」の危険がある場所にお住まいですか？

はい いいえ

「家屋倒壊のおそれのある区域」にお住まいですか？

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

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

●避難のタイミング #1
「避難指示」が発令されたら
●避難先 #1
自宅に留まる

●避難のタイミング #2
「高齢者等避難」が発令されたら
●避難先 #2
〇〇さんの家

●避難のタイミング #2
「避難指示」が発令されたら
●避難先 #2
〇〇小学校・その他

●避難のタイミング #2
「避難指示」が発令されたら
●避難先 #2
〇〇さんの家

●避難のタイミング #2
「避難指示」が発令されたら
●避難先 #2
〇〇小学校・その他

③ 「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。

【避難情報や避難所の開設状況】

LINE公式アカウント
しんべんえ 情報局

同報無線
(FM 80.1MHz、FM 80.2MHz)

ラジオ
FM 80.1MHz

【気象情報や河川水位情報】

河川氾濫
防災情報ならここ！

気象庁キキクル

3 ページ

手順③ 「避難のタイミング」、「避難先」、「情報収集手段」を確認し、記入する

② 矢印をたどって、避難のタイミング・避難先を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう。

「土砂災害」の危険がある場所にお住まいですか？

はい いいえ

「家屋倒壊のおそれのある区域」にお住まいですか？

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

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

●避難のタイミング #1
「避難指示」が発令されたら
●避難先 #1
自宅に留まる

●避難のタイミング #2
「高齢者等避難」が発令されたら
●避難先 #2
〇〇さんの家

●避難のタイミング #2
「避難指示」が発令されたら
●避難先 #2
〇〇小学校・その他

●避難のタイミング #2
「避難指示」が発令されたら
●避難先 #2
〇〇さんの家

●避難のタイミング #2
「避難指示」が発令されたら
●避難先 #2
〇〇小学校・その他

③ 「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。

【避難情報や避難所の開設状況】

LINE公式アカウント
しんべんえ 情報局

同報無線
(FM 80.1MHz、FM 80.2MHz)

ラジオ
FM 80.1MHz

【気象情報や河川水位情報】

河川氾濫
防災情報ならここ！

気象庁キキクル

「わたしの避難計画」

メモ欄

① 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

② 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

③ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

④ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑤ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑥ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑦ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑧ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑨ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑩ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑪ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑫ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑬ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑭ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑮ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑯ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑰ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑱ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑲ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

⑳ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㉑ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㉒ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㉓ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㉔ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㉕ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㉖ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㉗ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㉘ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㉙ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㉚ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㉛ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㉜ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㉝ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㉞ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㉟ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㊱ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㊲ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㊳ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㊴ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㊵ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㊶ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㊷ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㊸ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㊹ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㊺ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㊻ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㊼ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㊽ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㊾ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

㊿ 避難のタイミング・避難先・情報収集手段を記入する

手順④ 自宅の災害リスクを確認する（津波）

次に、「作成ガイド」4ページの津波浸水想定区域図をご覧ください。

手順④「巨大地震と津波」が発生した場合の確認です。

南海トラフ地震のような巨大な地震が発生した場合、浜松市内では最大で震度7の強い揺れに見舞われ、また、沿岸部には津波が来るといわれています。

津波は、遠州灘沿岸部で約20分、奥浜名湖付近で約60分後に市街地に流入します。

自宅が津波の浸水想定区域内にありますか？

自宅周辺に色がついていて、津波の危険がある場合は、揺れてからどのくらいの時間で津波が来るのかを確認してください。

手順⑤ 避難のタイミング等を確認し、記入する

次に手順⑤「避難のタイミング」、「避難先」の確認です。

確認した、津波の到達時間※1、避難先※2を「わたしの避難計画」の左下、「巨大地震の時」に記入してください。

※1 奥浜名湖付近は60分、遠州灘沿岸部は20分と記入してください。

※2 避難先：津波の浸水想定区域の外や、津波避難ビル等

津波の心配がない場合は、自宅が危険な状態になったときの避難先※3を記入してください。

※3 避難先：安全な場所の親戚・知人宅や指定避難所等

以上で私の避難計画は完成です。

出来上がった私の避難計画は、冷蔵庫などの目の届く場所に貼っておきましょう。



