

目 次

大雨の時（ 河川氾濫の危険・ 土砂災害の危険）

手順① 避難に時間がかかる人がいるか確認する	1 ページ
手順② 自宅の災害リスクを確認し、記入する	2 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	3 ページ

 巨大地震・ 津波が発生したら…

手順④ 巨大地震が発生した時の災害リスクを確認する	4 ページ
手順⑤ 「避難のタイミング」、「避難先」を確認し、記入する	4 ページ

「わたしの避難計画」見本

メモ欄
～作成ガイドで確認したことをメモしておこう～

大雨の時

【手順①】

●避難に時間がかかる人がいるか
☒ いる（2人）
☐ いない

●避難に支援が必要か
☐ 必要
支援してもらう人：____さん
☒ 必要ない

【手順②】

 河川氾濫による危険を確認
いずれか一つに☑をつけよう

☐ 家屋倒壊のおそれがある

☒ 家屋倒壊のおそれはないが、
浸水のおそれがある
該当する浸水深に☑をつけよう

☐ 土砂災害による危険を確認
いずれか一つに☑をつけよう

☐ 土砂災害のおそれがある
該当する区域に☑をつけよう
☐ 土砂災害警戒区域
☐ 土砂災害特別警戒区域
☒ 危険なし

いざという時には、
落ち着いて情報を
確認し、行動するのじゃ！

自由記載欄（持ち出し品や、家族や親戚の電話番号 など）

避難所へ行くときは
・くすりを忘れずに持っていく
・東京のおじさんの電話番号は 03-123-4567
・げた箱の持ち出し袋を持っていく

災害に備え、1週間分の水、食料
生活必需品の備蓄をしましょう。

2025年10月版
浜松市危機管理課

大雨の時

 河川氾濫のおそれが（☒ あり・☐ ない）

 土砂災害のおそれが（☐ あり・☒ ない）

【手順③-①】

●避難のタイミング
高齢者等避難 が発令されたら

●避難先
叔母さんの家

【手順③-②】

●情報収集手段
（選んだ手段に☑をつけよう）

☒ 浜松市公式LINE
☐ 浜松市防災ホットとメール
☐ 同報無線（屋外スピーカー→戸別受信機）
☐ その他 _____

巨大地震の時

【手順④】

 自宅に津波が来る地域

●避難のタイミング
強い揺れが収まったらすぐに
または
強い揺れを感じなくても
「津波警報」や
「大津波警報」が発表されたら

●避難先
地震発生から津波到達までの
60 分以内に
キキカンザビル に到着する

 自宅に津波が来ない地域

●避難のタイミング
自宅が傾いたり、壁や天井に大きな
亀裂が入ったりして危険な場合など、
自宅が危険な時

●避難先（集合場所）
指定避難所（浜松小学校）

※ 大雨の時のより詳しい避難計画を作るときは、「マイタイムライン（自分の命は自分で守る）」を作りましょう。

ガイドに沿ってこれをつくっていくのじゃ！



パソコンやスマホでも、
作成できます。（オススメ!）



手順① 避難に時間がかかる人がいるか確認する

避難に時間がかかる人がいる場合

- 避難するタイミングは「高齢者等避難」となります。
- 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。

➤ 確認した内容を「わたしの避難計画のメモ欄」に記入しましょう。

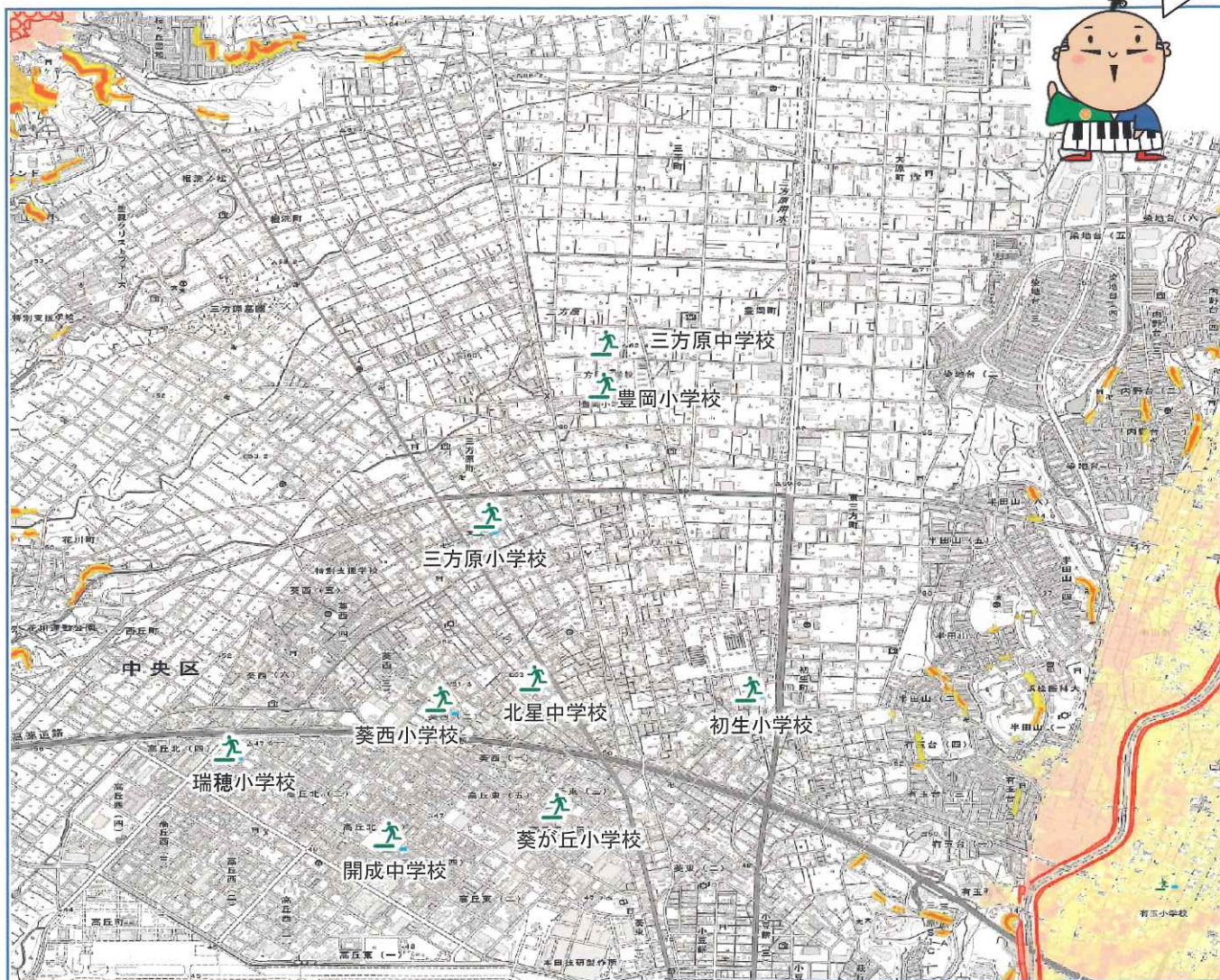


手順② 自宅の災害リスクを確認し、記入する

- 下のハザードマップで、家屋倒壊や浸水、土砂災害のおそれがある地区に住んでいるかを確認し、「わたしの避難計画のメモ欄」に記入しましょう。

<ハザードマップ>

自宅に危険があるか
確認するのじゃ！



河川氾濫 による危険

家屋倒壊のおそれのある区域

氾濫流
によるもの河岸侵食
によるもの

浸水想定区域(浸水深)

10m~

5.0~10m

2階の屋根以上
が浸水する

3.0~5.0m

2階部分まで
浸水する程度

0.5~3.0m

1階天井まで
浸水する程度

0.0~0.5m

大人の膝まで
つかる程度

土砂災害 による危険

上段: 特別警戒区域

下段: 警戒区域

急傾斜地
の崩壊

土石流



地すべり

凡例

指定緊急避難場所
(大雨・台風等)

防災マップから最新の情報を確認して
いざという時に備えよう！



防災マップ

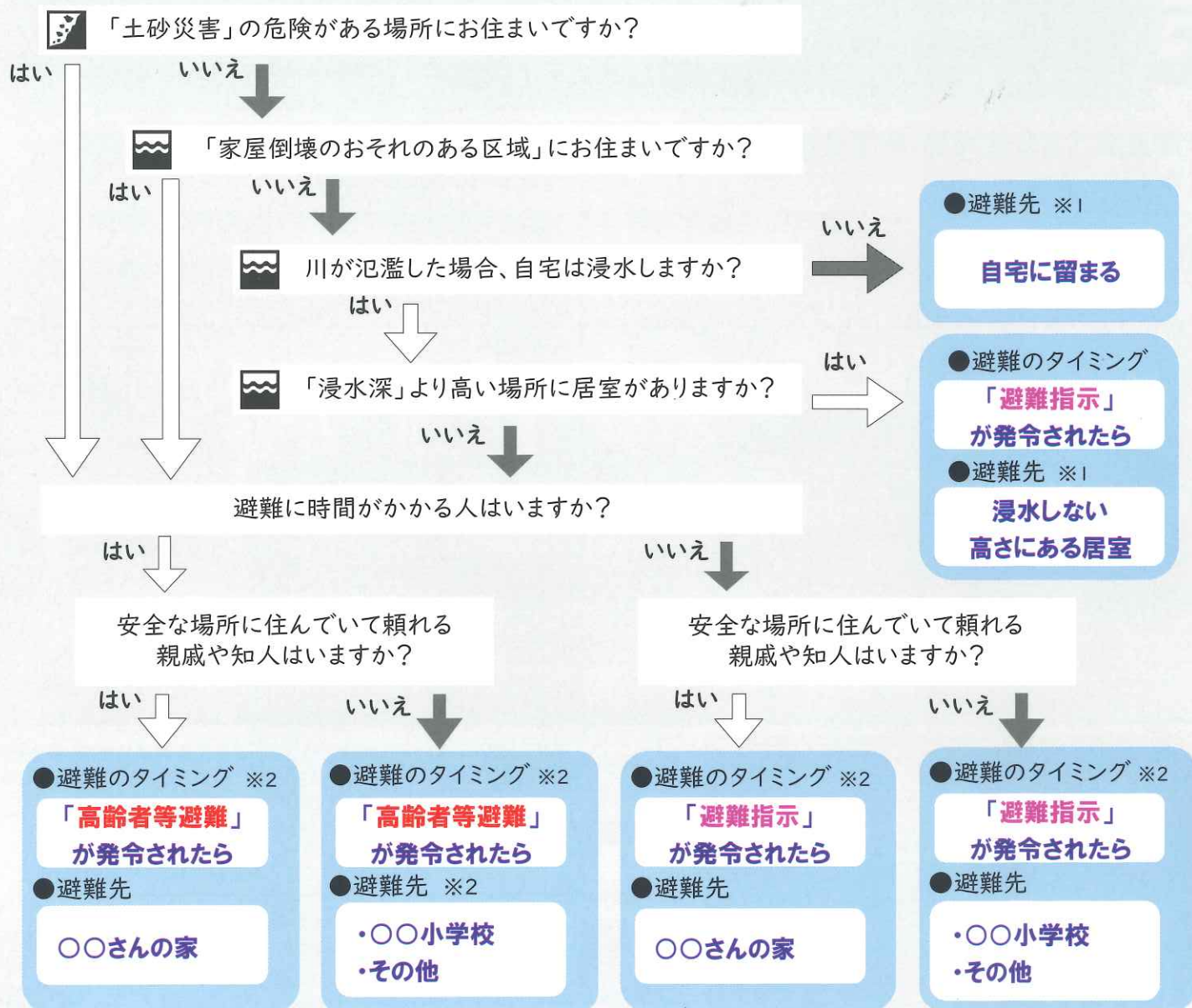
より詳細な情報や、その他の災害に
関する情報は「浜松市防災マップ」
で見ることができます。



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。

スタート



※1 水が引くまでの間の「飲み水・食料」や「簡易トイレ」などの備蓄を準備しておこう！
※2 避難する際は、安全に避難できるうちに避難しよう！

① 「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
しやんべえ 情報局

- ・同報無線
(屋外スピーカー、戸別受信機)
- ・テレビ **d** ボタン
- ・ラジオ
(FM Haro!)



【気象情報や河川水位情報】



川や気象
防災情報なら
ここ!! **サトポスレーダー**

気象庁 キキクル
Japan Meteorological Agency





巨大地震・津波が発生したら・・・

手順④ 巨大地震が発生した時の災害リスクを確認する



地震

巨大地震の時には最大で「震度7」の揺れが来ます。



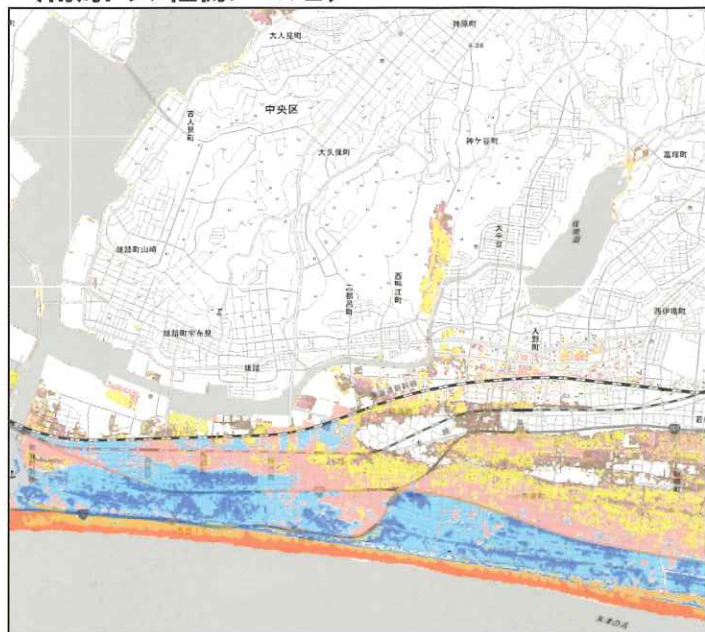
津波

- ・自宅に、津波が「来るのか」、「来ないのか」
- ・自宅にこない場合は、市内でどこまで津波が来るのか
- ・揺れてからどれくらいで津波が来るのか

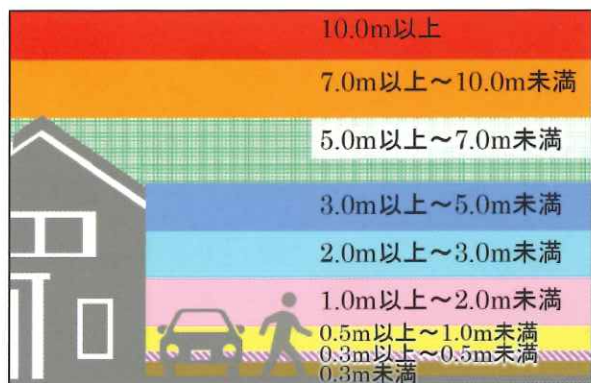
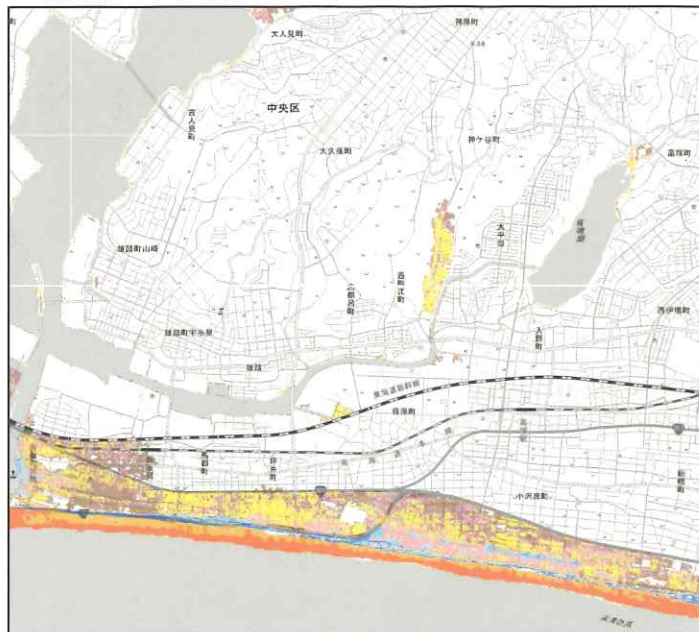
を「津波浸水想定区域図」で確認しましょう。



<津波浸水想定区域図(防潮堤整備前)> (南海トラフ陸側レベル2)



<津波浸水想定区域図(防潮堤整備後)> (南海トラフ陸側レベル2)



※防潮堤整備後の浸水想定区域図は、浜松市沿岸域防潮堤、馬込川水門等の施設が最大限効果を発揮した場合を仮定して検討したものであり、防潮堤整備により浸水しなくなると想定した地域においても津波による浸水の危険がなくなることではありません。



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。より詳細な情報は、「浜松市防災マップ」等で確認することができます。



手順⑤ 「避難のタイミング」、「避難先」を確認し、記入する

津波が来る場合

津波が到達するまでに、たどり着くことができる「避難先※」に避難します。

➤ **到達時間** と **避難先** を、「わたしの避難計画」に記入しましょう。

津波が来ない場合

自宅が危険な場合は、あらかじめ決めておいた「避難先※」に避難します。

➤ **避難先(集合場所)** を、「わたしの避難計画」に記入しましょう。

※緊急避難場所、津波避難ビル等が分からない場合は、「浜松市防災マップ」等で確認しましょう。

「わたしの避難計画」



冷蔵庫や玄関など
目立つ場所に
貼っておくのじゃ!



大雨の時



河川氾濫のおそれが (☐ ある・ ☐ ない)



土砂災害のおそれが (☐ ある・ ☐ ない)

【手順③-⑦】

●避難のタイミング

が発令されたら

●避難先

【手順③-①】

●情報収集手段

(選んだ手段に☑をつけましょう)

- ☐ 浜松市公式LINE
☐ 浜松市防災ホットとメール
☐ 同報無線(屋外スピーカー・戸別受信機)
☐ その他

巨大地震の時

【手順⑤】



自宅に津波が来る地域

●避難のタイミング

強い揺れが収まったら**すぐに**
または
強い揺れを感じなくても
「津波警報」や
「大津波警報」が発表されたら

●避難先

地震発生から津波到達までの

 分以内に に到着する

自宅に津波が来ない地域

●避難のタイミング

自宅が傾いたり、壁や天井に大きな
亀裂が入ったりして危険な場合など、
自宅が危険な時

●避難先(集合場所)

※ 大雨の時のより詳しい避難計画を作るときは、「マイタイムライン(自分の命は自分で守る)」を作しましょう。

メモ欄

～作成ガイドで確認したことをメモしておこう～

大雨の時

【手順①】

●避難に時間がかかる人がいるか

- ☐ いる () 人
☐ いない

●避難に支援が必要か

- ☐ 必要
支援してもらう人: さん
☐ 必要ない

【手順②】



河川氾濫による危険を確認

いずれか1つに☑をつけましょう

☐ 家屋倒壊のおそれがある

家屋倒壊のおそれはないが、
☐ 浸水のおそれがある

該当する浸水深に☑をつけよう

- | | |
|-----------------------------------|------------------|
| ☐ 5.0～10m | 2階の屋根以上
が浸水する |
| ☐ 3.0～5.0m | 2階部分まで
浸水する程度 |
| ☐ 0.5～3.0m | 1階天井まで
浸水する程度 |
| ☐ 0.0～0.5m | 大人の膝まで
つかる程度 |

☐ 危険なし



土砂災害による危険を確認

いずれか1つに☑をつけましょう

☐ 土砂災害のおそれがある

該当する区域に☑をつけよう

- ☐ 土砂災害警戒区域
☐ 土砂災害特別警戒区域

☐ 危険なし

いざという時には、
落ち着いて情報を
確認し、行動するのじゃ!



自由記載欄 (持ち出し品や、家族や親戚の電話番号 など)



災害に備え、1週間分の水、食料
生活必需品の備蓄をしましょう。