

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

●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
☒ 浸水のおそれがある
該当する浸水深に☑をつけよう
3.0～5.0m 2階以上で
3.0m以下 1階まで
0.5～3.0m 1階まで
0.0～0.5m 1階まで
☐ 危険なし

●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
・び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15日
浜松市危機管理課

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」が発令されたら
●避難先
地震発生から津波到達までの
60 分以内に
キキカンリビル に到着する

【手順⑤】
●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）」を作ります。

ガイドに沿ってこれをつくっていくのじゃ！



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。



パソコンやスマホでも、
作成できます。（オススメ！）

