

# 災害から身を守る

## 浜北区版避難行動計画 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、忘れないように巻末の「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貼る**  
避難場所などを記入した「防災マップ」を毎日目につき災害時にも安全な場所に貼っておこう！
- 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」をバックや財布に入れて家族一人ひとりが持ち歩こう！

1 災害から身を守る

避難の仕方は3ページ〜16ページ

風水害・土砂災害

P. 7

浜北区の市指定避難所

P. 14

2 災害に備える

P. 17

3 わが家の防災チェック

P. 25

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

浜 松 市  
平成 25 年 3 月

# 災害から身を守る

## 浜北区の災害特性

浜北区は遠州灘から約 15 km（南側区境）の場所に位置し、区の東側に天竜川が流れています。区の地形や地質は天竜川によりつくられてきました。

なお、天竜川河口部から離れているため、地震に伴う津波被害はないと想定されています。



浜北区の標高図

### 丘陵地・山地

標高 40m～300mの丘陵地・山地となっており、鹿玉地区堀谷付近が区内で最も標高の高い地点となっています。

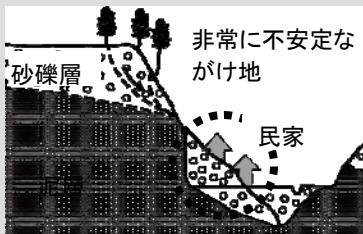
地盤はしっかりしていますが、雨風でもろくなった部分ではがけ崩れや地すべりが発生するおそれがあります。

土砂災害は 11 ページへ

### 三方原台地

宮口付近を頂点として南に向かって三方原台地の平坦地（標高約 100m）へと続いています。

地盤はしっかりしていますが、台地と周辺低地との境界部はがけ地となっており、地震時のがけ崩れに注意が必要です。（右図）



土砂災害は 11 ページへ

### 馬込川・御陣屋川沿い

標高 10m～30mで、天竜川のはん濫平野<sup>1)</sup>に位置します。

地質は天竜川から運ばれた砂や礫<sup>2)</sup>、泥によって地質が構成されています。そのため、地震による液状化<sup>3)</sup>の危険性が非常に高い地域です。

液状化は 6 ページへ

天竜川や馬込川・御陣屋川が決壊した場合は、0.5 m以上 1 m未満浸水するおそれがあります。近年は集中豪雨が発生しやすく、馬込川などの中小河川がはん濫しやすくなっているため注意が必要です。

風水害は 7 ページへ

### 区役所周辺

標高 10m～30mで、天竜川のはん濫平野に位置しています。

地質は天竜川から運ばれた砂や礫（れき）によってつくられているため、地震による液状化の可能性があり注意が必要です。

液状化は 6 ページへ

天竜川が決壊した場合は、0.5 m以上 1 m未満浸水するおそれがあります。

風水害は 7 ページへ

1) 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。

2) 礫：直径 2mm 以上の岩石の破片のこと

3) 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すことがある。危険度の高いところは 6 ページ参照。



害特性	標高
がけ崩れ	10m以上20m未満
液状化	20m以上30m未満
浸水	30m以上50m未満
	50m以上100m未満
	100m以上



## これまで浜北区で発生した主な災害

### 地震

🗓️1854年(安政元年) 安政東海地震  
(推定マグニチュード<sup>4)</sup> 8.4、震度<sup>5)</sup> 5~6)

- ・ 鹿玉、中瀬、小松で民家倒壊の被害
- ・ 小松では約300戸中100戸が倒壊
- ・ 小松で震度6、中瀬で震度5~6

🗓️1944年(昭和19年) 東南海地震  
(マグニチュード8.0、震度5)

- ・ 全壊1戸、半壊6戸の被害
- ・ 上善地、新野、宮口、小松などで震度5

### 風水害／土砂災害

🗓️1974年(昭和49) 竜巻

- ・ 中瀬で竜巻発生

🗓️1974年(昭和49) 七夕豪雨

- ・ 1時間あたり最高降水量42mm
- ・ ため池の決壊により、宮口から内野にかけ浸水被害大(写真右)
- ・ 西部の姥ヶ谷や辺田原などのくぼ地で浸水が発生
- ・ 台風8号と梅雨前線により床上浸水約635戸の被害
- ・ 26箇所で斜面崩壊が発生(写真左)



がけ崩れによる被害(S49年)



宮口地内の洪水被害(S49年)

### 天竜川沿い

🗓️標高10m~50mで、天竜川のはん濫平野に位置しています。

🗓️地質は天竜川から運ばれた砂や礫によってつくられているため、地震による液状化の可能性があり注意が必要です。

液状化は6ページへ

🗓️天竜川が決壊した場合は、非常に深く浸水(2m以上)する可能性があるため、特に危険を感じたら早めの避難が必要です。

風水害は7ページへ

🗓️1975年(昭和50) 洪水

- ・ 1時間に80mm以上の大雨により、中小河川がはん濫

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方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へ移動しましょう。

## 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

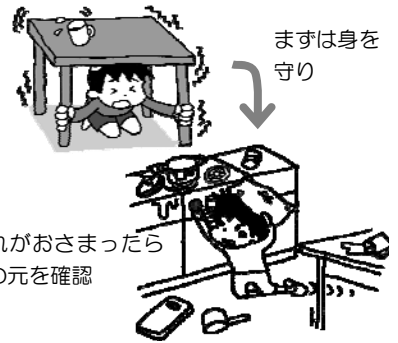
- ☞ 頭部を守るなど、可能な範囲で身を守る
- ☞ あわてて外に飛び出さない

#### 緊急地震速報<sup>6)</sup>に注意しましょう

最大震度5弱以上の場合、強い揺れが始まる数秒～数十秒前に、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ります。

### 地震の揺れから身を守る

- ☞ 机の下にもぐる、家具から離れる、安全な場所に逃げ込む
- ☞ 玄関のドアや外に通じる窓を開ける
- ☞ 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ます。



### まわりの状況を確認する

- ☞ 余震に注意する（壊れそうな建物、土砂災害のおそれがある場所など）
- ☞ 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
- ☞ 漏電、ガス漏れに注意する



### 自宅に住めない状況<sup>7)</sup>なら避難所<sup>8)</sup>へ

- ☞ 普段から近くの避難所や地域で決めた避難先を確認しておく
- ☞ 家を離れる時はガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切り、施錠する。行き先を貼っておく
- ☞ 避難所に向かう時、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



避難所の紹介は 14～16 ページへ

### 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、助け合う
- ☞ 携帯ラジオなどで正しい情報を入力する（デマにまどわされない）

6) 緊急地震速報：地震発生直後、関連地域へ揺れの到着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、携帯電話などを通じて発表する。ただし、震源に近い地域では、強い揺れの前の発表が

7) 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。

## ② 地震が予知された場合（東海地震）

低

危険度

高

### 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

### 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、浜松市から出される情報に従って行動してください

- 避難の必要はありませんが、避難の準備（非常持出品の確認、子どもの引取り、戸締り用心、火の用心）を済ませておく
- 避難に時間のかかる災害時要援護者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>9</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、浜松市から出される情報に従って行動してください

- 津波やがけ崩れなどの危険予想地域にいる人は、すぐ避難する
- 自宅の耐震性に不安がある人は、家の外の安全な場所（公園、広場、グラウンドなど）に避難する
- 自宅の耐震性が確保されている人は、避難する必要はない。ただし、家具などが倒れてこない安全な部屋に移動する

※東海地震のおそれなくなると認められた場合などは、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。

## ③ 津波が心配な場所にいる場合

津波から生きのびる6ヶ条

### 1 建物から外に出るまでの避難ルートを確認

- ドア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 普段から津波が来た場合の避難先を決めて、現地を確認

- とっさに行動できるよう、避難する近くの津波避難ビルや高台などを決め、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！」と呼びかけながら真っ先に避難

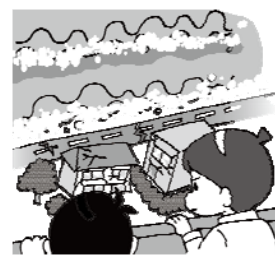
### 4 想定にとらわれず、すぐに可能な限り高い場所へ避難

- 揺れがおさまったら情報など待たず、すぐに避難
- 可能な限り高い場所へ避難
- 家族などと連絡を取り合う時間はないため、普段から避難場所を決め、各自で避難する。

### 5 津波警報<sup>10</sup>などが解除されるまで避難場所を動かない

### 6 情報収集

- 携帯ラジオや防災ホットメールが有効



8) 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向かう施設のこと。

9) 警戒宣言：東海地震が発生するおそれがあることを警告する宣言。

10) 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1m～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月より運用予定。

# 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"/> <input type="button" value="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	・市の防災本部からの災害時の最新情報
浜松市 Ybhoo!ブログ	インターネット 浜松市の災害情報 ブログ <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/>	
浜松市防災ホットとメール	電子メール <b>詳しい入手方法は17ページへ</b>	

1 災害から身を守る

## 避難する時のポイント

街なか  
など



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



- ・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



- ・地下街は通常約 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
- ・係員の指示に従う

移動中



- ・ブロック塀、電柱、自動販売機などから離れる
- ・看板などの落下物に注意



- ・徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止
- ・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）



- ・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



- ・机の下など、安全な場所に逃げる
- ・先生の指示に従い行動する

がけ地など



- ・がけ地や川の近くなどは崩れる可能性があるため、すぐに離れる

火災が迫ったら広い場所へ

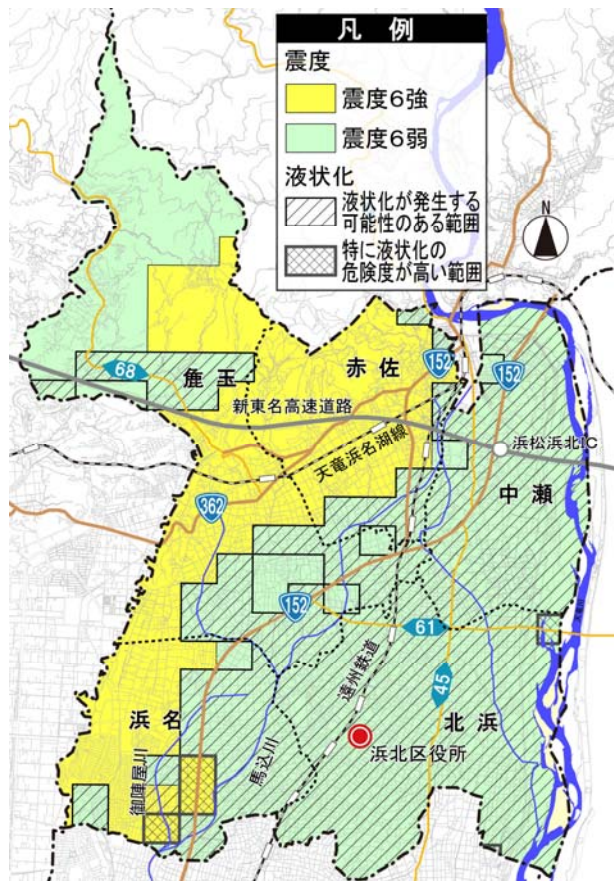


- ・火災が迫ってきたら、広い道路を通過して公園やグラウンドなど、できる限り広い場所へ避難

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および液状化分布の被害想定

※静岡県第3次地震被害想定<sup>11)</sup>（平成13年5月）より



震度のイメージ

<p><b>震度7</b> 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</p>	
<p><b>震度6強</b> 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</p>	
<p><b>震度6弱</b> 壁のタイルや窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなることがある</p>	

液状化のイメージ

<p>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</p>	
---	--



浜北区における津波の想定

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、天竜川沿いにおいては河口から約7km程度まで遡上が予想されるものの、遠州灘から約15km（南側区境）離れた浜北区には津波は及ばないとされています。

※平成24年8月の国の被害想定では、浜北区は最大震度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る見直しを行う予定です。今後の最新情報にご注意ください。

11) 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。



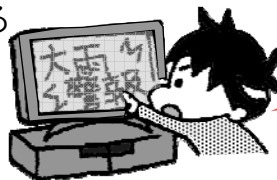
# 風水害

中瀬、北浜地区の東側にお住まいの方は、天竜川のはん濫に注意してください。また、浜名地区の馬込川、御陣屋川東側では1m程度の浸水が想定され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<sup>12)</sup>の時（馬込川など中小河川のはん濫に注意）

- ① 1時間に100mm近い雨が降るおそれがある
- ② 「大雨・洪水警報<sup>13)</sup>」が発令された
- ③ 馬込川の水位が「避難判断水位<sup>14)</sup>」になった
- ④ 浜松市から「避難勧告<sup>15)</sup>」が発令された



川は直接見に行かない！情報は自宅を確認！

### 広域豪雨<sup>16)</sup>の時（天竜川のはん濫に注意）

- ① 静岡県幅広い範囲で1時間40~60mm以上の長雨が続けている
- ② 「大雨・洪水警報」が発令された
- 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」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時

例  
え  
ば

#### 天竜川のはん濫のおそれがある区域

危険を感じたら早めに避難所に移動、もしくは近くの鉄筋コンクリートの建物の3階以上に移動します。

#### 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階以上など）へ移動します。

天竜川のはん濫のおそれがある区域は10ページへ

### 周囲が浸水している時／外出が困難な時

- ❌ 周囲の道路で浸水が始まっていたり、台風などで外出するのが危険な場合は、必ずしも避難所へ行く必要はありません。
- ❌ 20cm程度の浸水でも、流れがある場合は危険です。
- ❌ 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す。

例  
え  
ば

#### 天竜川のはん濫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階以上に一時的に移動します。

#### それ以外の区域

自宅の2階以上に一時的に避難します。



ため池の近くにお住まいの方は・・・？ 自宅の2階に避難しましょう！



12) 集中豪雨：比較的狭い地域に降る豪雨。

13) 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。気象庁では、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。

14) 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。

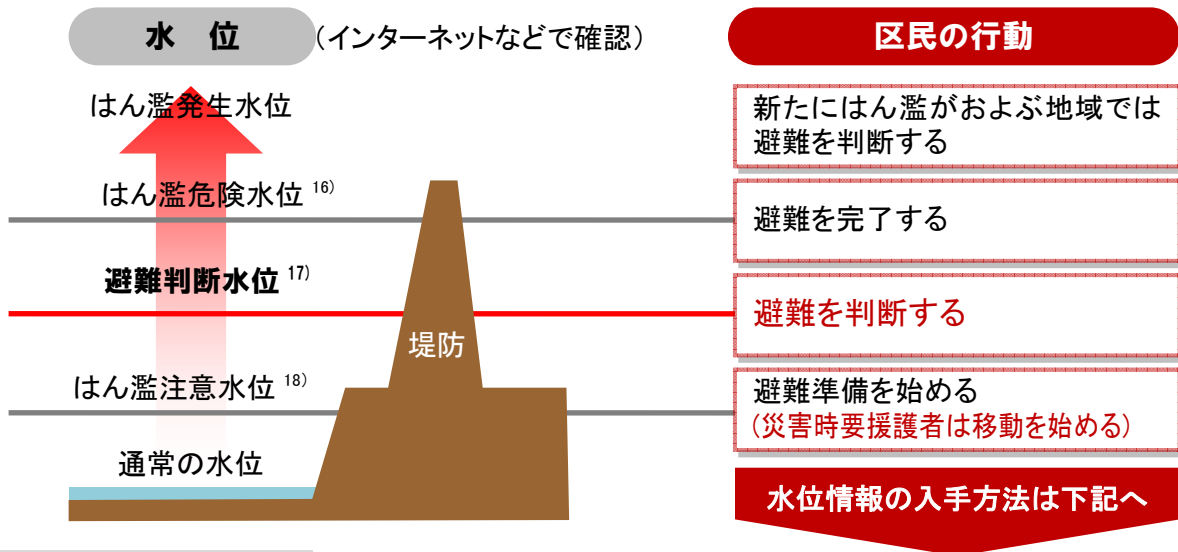
15) 避難勧告：災害発生または発生のおそれがある時に、市区長が必要と認める地域の居住者などに対し、避難のための立ち退きを勧めうながすこと。

16) 広域豪雨：台風や梅雨前線などの影響で広域的な地域に降る豪雨。



# 避難のために知っておく情報

## 河川の水位



## 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 <input type="text" value="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 <input type="text" value="サイポスレーダー"/> <input type="button" value="検索"/>	・天竜川、馬込川などの水位・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) 携帯電話で下の 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 <input type="text" value="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) 携帯電話で下の QR コードを読み取ると、アドレス (http://i.river.gp.jp) を認識します。	

※気象庁の情報では、浜北区は「**浜松市南部**」エリアに区分されます。

※浜松市防災ホットメールの情報では、浜北区は「**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 流域雨量指数 <sup>19)</sup> が馬込川流域 10 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 流域雨量指数が馬込川流域 13 以上



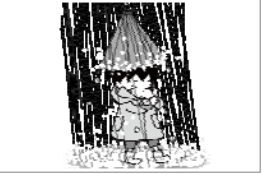





17) はん濫危険水位：洪水により、家屋浸水などの重大な被害を生じるはん濫のおそれがある水位。

18) はん濫注意水位：避難準備情報（13 ページ参照）などの発令判断や、住民のはん濫に関する情報への注意喚起の目安となる水位。

19) 流域雨量指数：河川上流域の降水量により計算される指数

# 避難する時のポイント

## 屋外の状態を確かめた上で避難先を決めましょう

<b>雨の強さの目安</b>	20~30 mm/時間(強い雨) 	30~50 mm/時間(激しい雨) 	50~80 mm/時間(非常に激しい雨) 	80 mm/時間以上(猛烈な雨) 	
	側溝があふれ、小河川ではん濫が始まる。	バケツをひっくり返したように降る。がけ地付近の人は避難が必要。	ゴーゴーと降り続く。多くの災害が発生。	恐怖を感じる。大規模な災害が発生するおそれが高い。	
	<b>風の強さの目安</b>	10~15m/秒(やや強い風) 	15~20m/秒(強い風) 	20~30m/秒(非常に強い風) 	30m/秒以上(猛烈な風) 
		風に向かって歩きにくい。傘がさせない。	風に向かって歩けない。転倒する人もいる。	しっかり身体を確保しないと転倒する。	屋根が飛ばされる。木造家屋全壊が始まる。

**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**



ヘルメット(防災ずきん)  
リュックザック(非常持出品など)  
長そで 軍手(手ぶら)  
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にくくなるため、**運動靴**にする。

**車は控えて歩いて避難**



車は**タイヤが隠れるくらい**の水深で浮き始めて危険。また**渋滞を招く**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**



お隣同士で声を掛け合うなどして、**二人以上で避難**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**



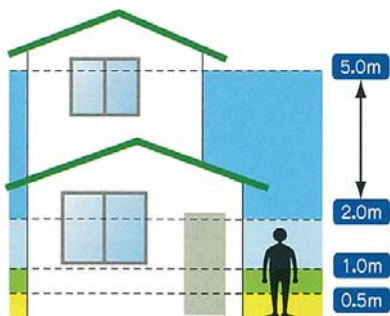
浸水しやすい**地下道**などの通行は避ける。

# 住んでいる場所の危険性を知る

## ① 馬込川のはん濫による浸水想定（特に集中豪雨には注意！）

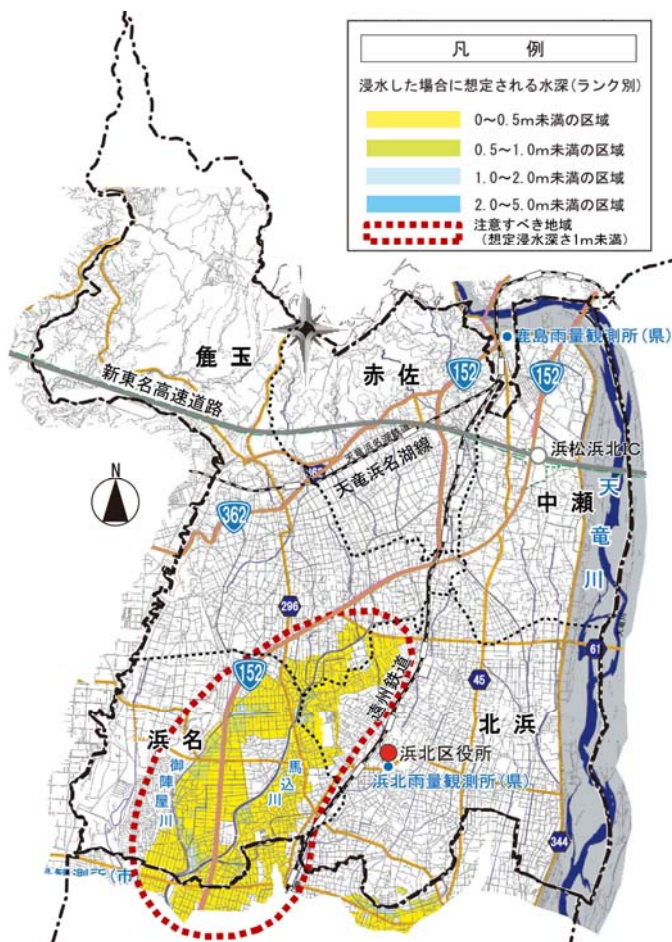
浜名地区の馬込川東側、御陣屋川東側は、特に注意が必要です。

近年は**集中豪雨**が頻発しており、馬込川や御陣屋川のような**中小河川**には**はん濫**の危険性が高まっています。



注意: この図は馬込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する範囲と深さを表しています。色がついて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。

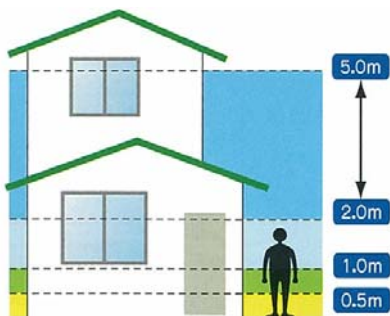
出典: 浜松市洪水ハザードマップ(平成 19 年)



## ② 天竜川のはん濫による浸水想定（特に広域豪雨には注意！）

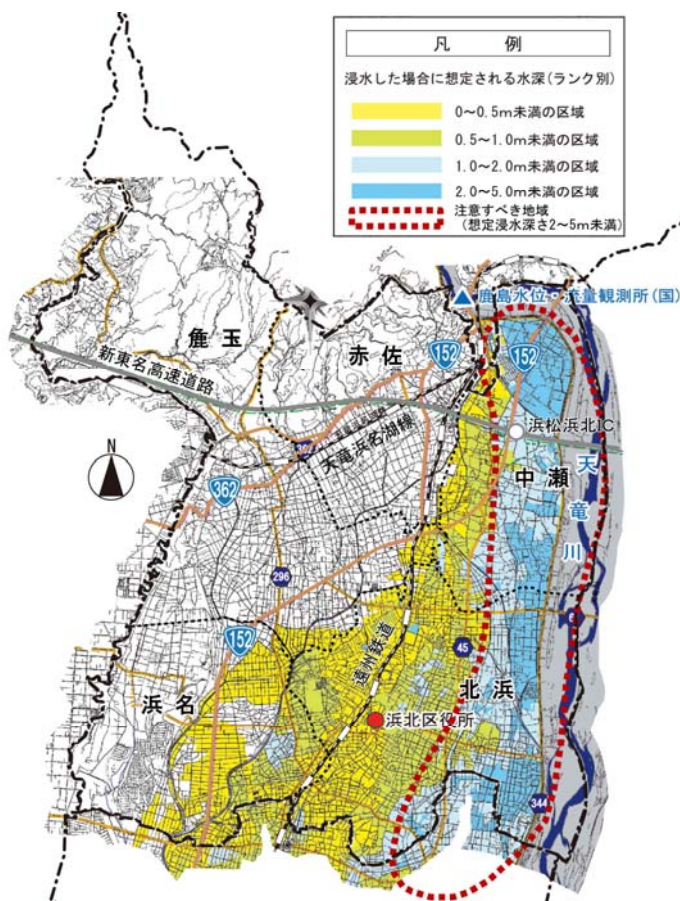
天竜川に近い中瀬地区と北浜地区の東側は、天竜川のはん濫に注意が必要です。

近年は、天竜川でのはん濫はありませんが、一度はん濫すると大きな被害につながります。**長時間にわたる広域豪雨**の時は、特に注意が必要です。



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

浜北区では、特に赤佐、亀玉、浜名地区で土砂災害発生の可能性があります。がけ地の近くにお住まいの方は、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 気象庁から「大雨警報」や「土砂災害警戒情報<sup>20)</sup>」が発令された

情報はテレビやラジオ、インターネットで早め入手！



### ② 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)

### ③ 土砂災害の前ぶれを発見した

隣近所に知らせましょう。  
「土砂災害 110 番 (下段)」へ連絡しましょう。

いざという時に異常が分かるように、普段からがけ地や河川の様子に注意しましょう



#### がけ崩れ

注意地区：赤佐地区／亀玉地区／浜名地区



- 【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する

#### 地すべり

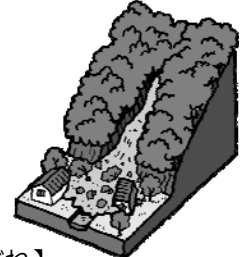
注意地区：亀玉地区



- 【前ぶれ】
- ・沢の水が濁る
  - ・斜面にひび割れができる
  - ・斜面から水が噴き出す
  - ・家や壁、樹木が傾く

#### 土石流

注意地区：亀玉地区



- 【前ぶれ】
- ・山鳴りがする
  - ・川の水が濁る、流木が混ざる
  - ・雨が降り続けているが川の水位が下がる

## 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
サイポスレーター(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！

浜松市東・浜北土木整備事務所	☎ 053(585)1133
静岡県浜松土木事務所 砂防課	☎ 053(458)7266
静岡県 交通基盤部 河川砂防局 砂防課	☎ 054(221)3044

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



## 避難する時のポイント

「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避難場所もしくは、避難所へ避難しよう



### 身の安全を守れる場所へ避難してください

日ごろから安全を確保できる避難場所を家族で決めておきましょう。

#### 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。

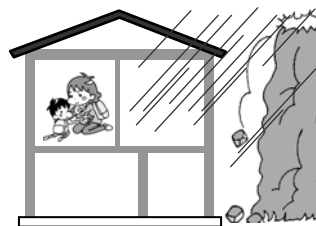
台風などで避難所に行くのが危険な場合も身近で安全な場所に避難する。



#### 緊急事態

緊急時は近くの鉄筋コンクリート建物に避難する。

木造家屋の場合は、家の中で斜面に一番遠い2階の部屋へ避難する。



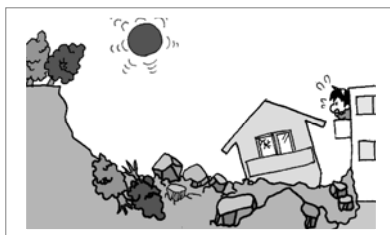
### 避難時はこんなことに注意

#### 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。

#### 雨が止んでも注意



雨のピークから遅れてがけ崩れが発生する場合もあるため、**数時間は注意**する。

#### 避難時も斜面に注意



がけ地はどこでも崩れるおそれがあります。**がけ地の近くを通る道路**などは避難時に注意する。



#### 身近で安全な避難場所とは…？

例えば、地域で決めた避難所や土砂災害の危険のない知人宅 など**避難所に行く場合は開設されていることを確かめたうえで避難を**

## 住んでいる場所の危険性を知る

### 日ごろから土砂災害の危険性に注意しましょう

防災マップを見て、自宅の周辺が土砂災害の危険箇所に入っているか確認する **別紙の「防災マップ」へ**

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」を見ながら決めよう**

がけ地や河川沿いの状況を確認することを毎日の習慣にする **前ぶれは前のページへ**

#### こんながけに注意





# 風水害・土砂災害 ～避難の心得～

## ① 避難は自らで判断する

避難行動は、住んでいる場所や家族の状況により一人一人異なります。様々な状況から自らで危険を判断して、**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、災害時要援護者がいる家庭は早い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

・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

### 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

夜間や台風時、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。

避難するうえで大切なことは「**安全を確保する**」こと、「**命を守る**」ことです。災害の状況に応じた最善策を考え、避難行動に移しましょう。

### 避難行動とは・・・

#### 1 命を守るための避難

自宅の2階以上に避難



知人宅や集会所など、身近で安全な場所へ避難

#### 2 自宅で生活できない時の避難

#### 避難所へ行く



例  
え  
ば

## ③ 浜松市からの避難情報に注意する

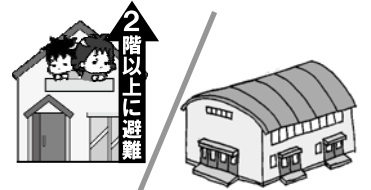
### 避難準備情報 (災害時要援護者避難情報)



### 避難勧告<sup>13)</sup>



### 避難指示



### どのように行動するか

❖ 避難に時間のかかる人（高齢者、病気のある人など）は、**早めに避難**を始めましょう。

❖ それ以外の人は、**避難するために準備**（非常持出品など）しましょう。

❖ 家の外の状況などを確認した上で**避難**しましょう。

❖ **ただちに避難**しましょう。

※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**（地域で決めた避難所や災害の危険のない知人宅など）に避難しましょう。

※避難する時間がない緊急時は、**2階へ移動する**など、**命を守る行動**をとりましょう。





# 浜北区の市指定避難所

## 市指定避難所一覧



地震と水害では避難所が異なります

○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。  
 ○避難所は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て避難しましょう。  
 ○その他、自治会などで独自に避難所を決めている地域もあります。



避難所開設の情報入手は17ページへ

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
				馬込川が はん濫した時	天竜川が はん濫した時	
浜名	浜名中学校	053-586-2321	◎	○	緊	緊：2階以上
	浜名小学校	053-586-3066	○	○	○	
	内野小学校	053-586-4001	◎	○	○	
北浜	北浜中学校	053-586-3101	◎		緊	緊：2階以上
	北浜東部中学校	053-586-3177	◎		緊	緊：2階以上
	北浜小学校	053-586-2990	○		緊	緊：2階以上
	北浜北小学校	053-587-8250	○		○	
	北浜南小学校	053-586-1585	◎		緊	緊：2階以上
	伎倍小学校	053-586-8911	○	○	○	
	北浜東小学校	053-586-3319	○		緊	緊：2階以上
中瀬	中瀬小学校	053-588-7310	○		緊	緊：2階以上
赤佐	浜北北部中学校	053-588-7241	◎		○	
	赤佐小学校	053-588-7552	○		○	
鹿玉	鹿玉中学校	053-589-8328	◎			
	鹿玉小学校	053-589-8313	○			
	新原小学校	053-589-8327	○		○	
	大平小学校	053-589-8330	○			

【凡例】 ◎：応急救護所<sup>21)</sup>が併設される避難所      緊：洪水時緊急避難施設<sup>22)</sup>



### 福祉避難所への避難について

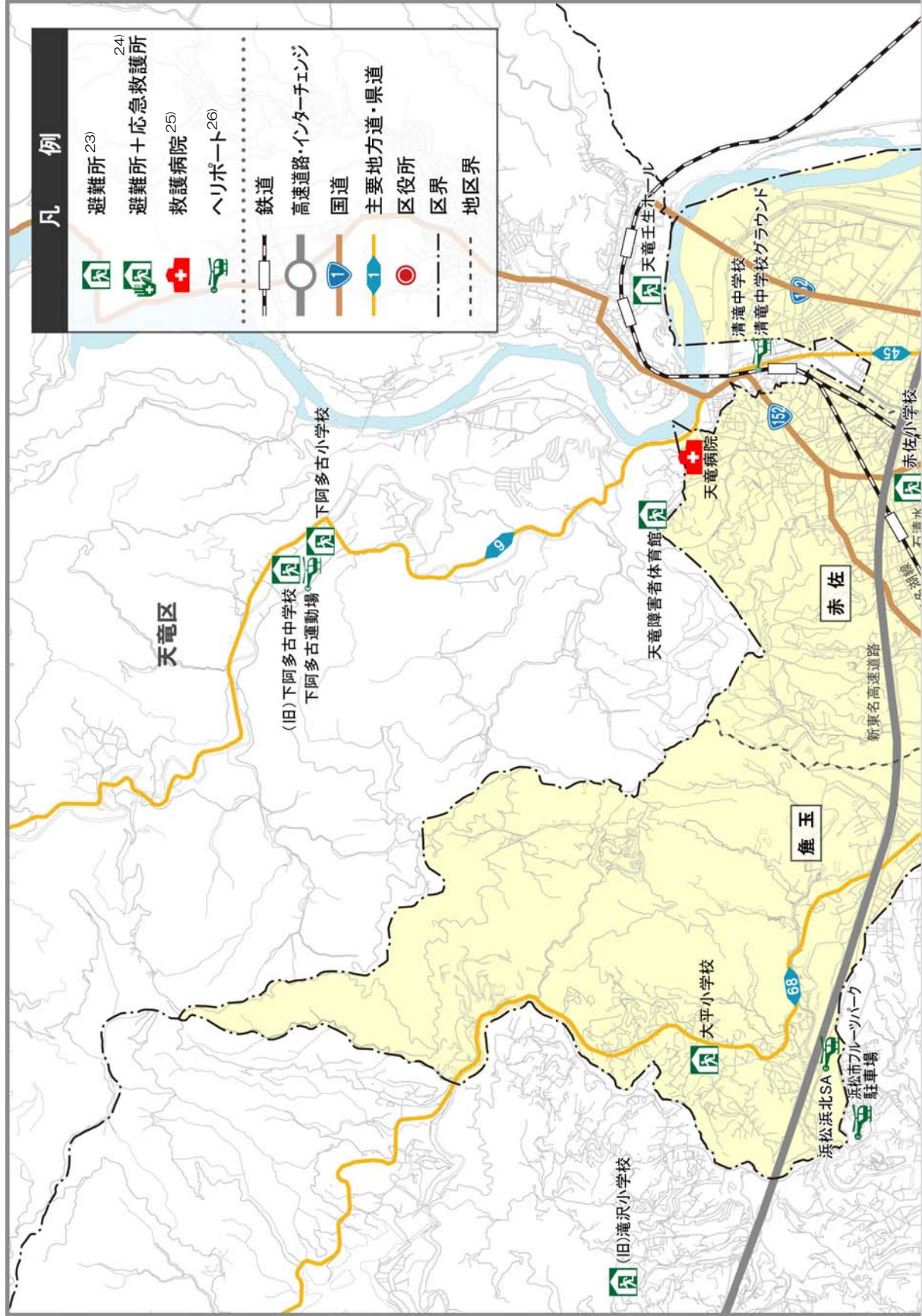
災害時には、生活が困難な災害時要援護者のために「福祉避難所」が開設されます。開設にあたっては、通常の避難所に集まった災害時要援護者に応じて順次開設しますので、まずは通常の避難所に避難しましょう。

21) 応急救護所：地震発生後、地元の医師などが駆けつけて開設される施設。地震でけが人がいた場合、軽症の人以外（軽症者は自分たちで応急手当）は、まず応急救護所へ行くこと。

22) 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階以上に避難すること。

# 浜北区の市指定避難所

## 1 災害から身を守る

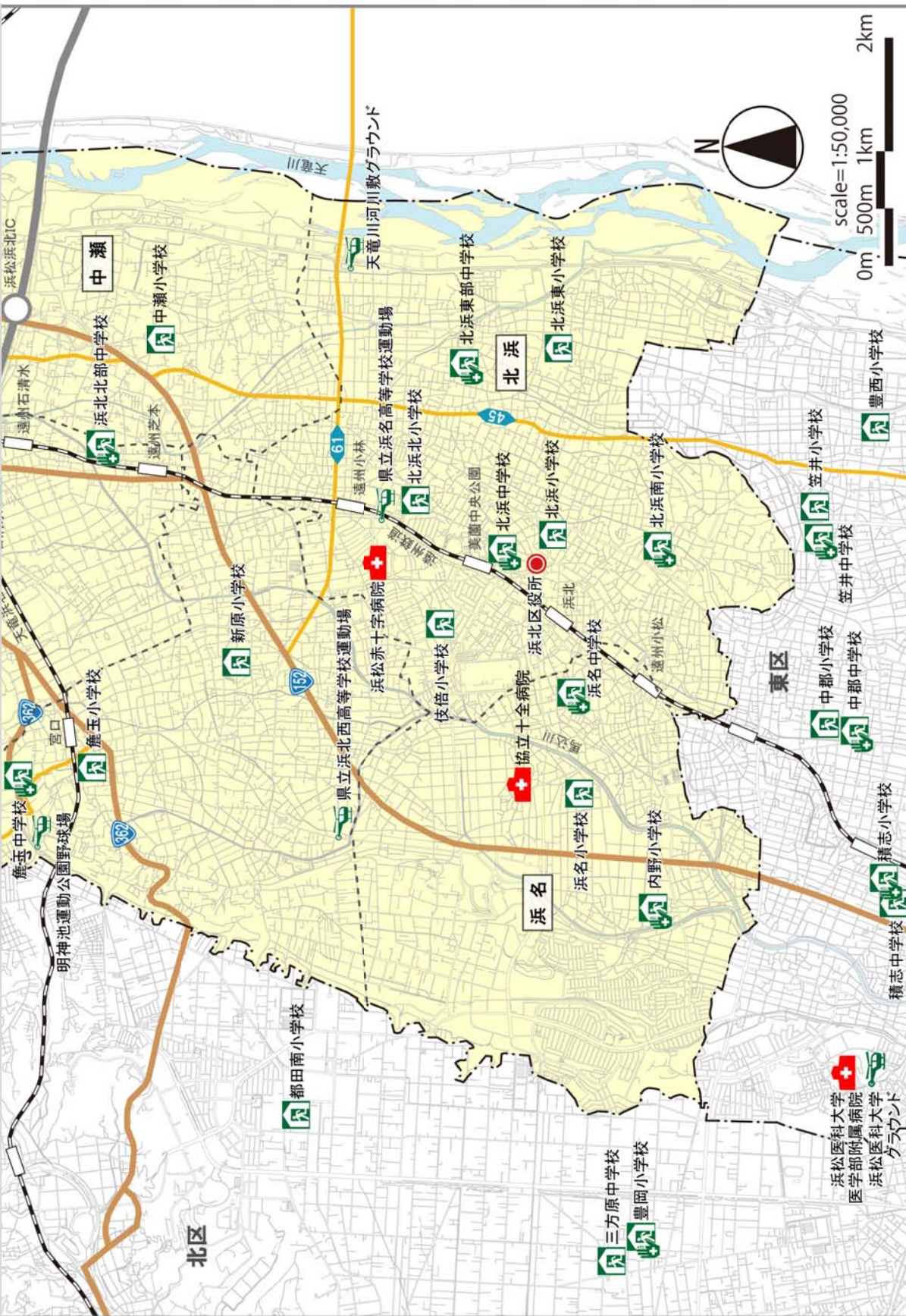


23) 避難所：自宅で生活できない場合や自宅にいると危険な場合に向かう施設のこと。

24) 応急救護所：地震発生後、地元の医師などが駆けつけて開設される施設。地震だけが人がいた場合、軽症の人以外（軽症者は自分たちで応急手当）は、まず応急救護所へ行くこと。



1 災害から身を守る



25) 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。

26) 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

エフエム ハロ -  
**FM Haro!**<sup>27)</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。



### 浜松市防災ホットメール

登録され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!

登録方法

- 1 右の「登録用QRコード」を読み取ります。  
もしくは下記のアドレスを直接入力してメールを送信します。  
【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」にアクセスして、案内に従い登録します。



登録用QRコード

### インターネット

浜松市 防災関連情報

検索

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

### 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



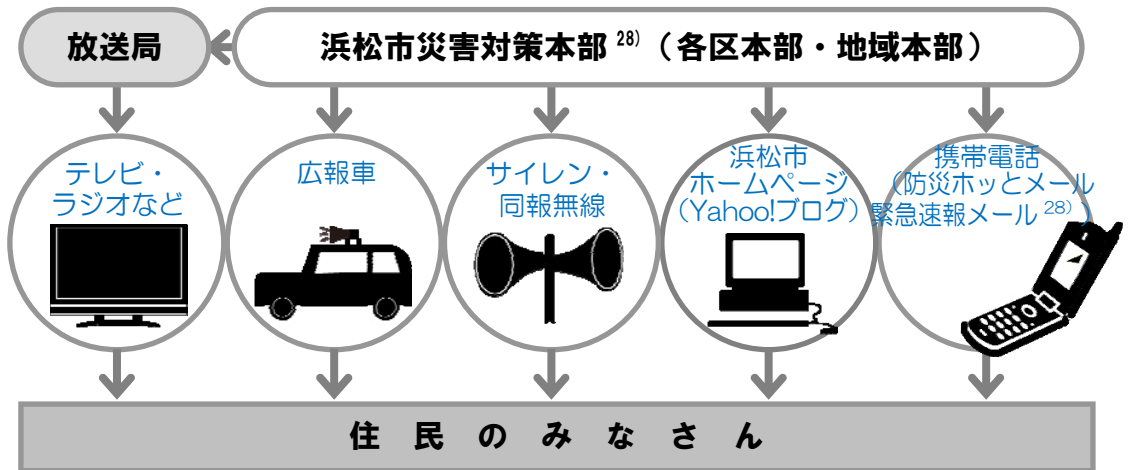
携帯電話

防災ホットメール



緊急速報メール<sup>29)</sup>  
docomo  
au  
SoftBank

### 情報伝達体制



! 雨風が強い時には広報車や同報無線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を。

23) 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。

24) 災害対策本部 : 災害時に対策を決定し、指揮をとる本部。本庁と各区役所に設置される。

25) 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。配信エリア内の全ての携帯電話 (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。

## 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、正月三が日など

録音先が間違っていないか、まずは「再生」してから録音。  
『まもるです。〇〇小学校に避難しています。』  
と具体的に録音します。



#### 伝言の録音方法

#### 伝言の再生方法



被災者の電話番号 市外局番から (□□□)-□□□-□□□□

音声案内が流れる

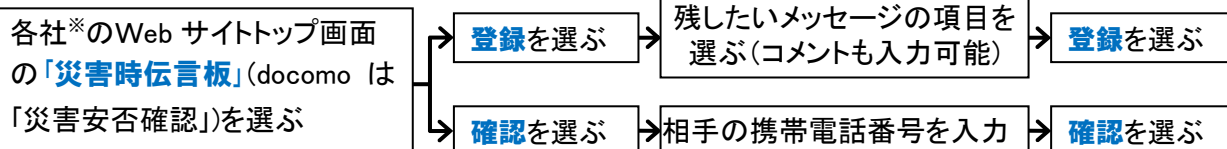
音声案内が流れる

伝言を録音する(30秒以内)

伝言を再生する

### ケータイ「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

災害発生時には一般電話より公衆電話(緑色とグレー)の方がかかりやすいと言われてい  
ます。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円玉を投入すれば使用可能  
(10円は戻ってきます)

#### 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

災害発生時は被災地外から被災地へ電話が集中して、かかりにくくなります。逆に被災地から外部へは比較的にかかりやすいです。

そのため、遠くに住む親戚や知人を連絡中継点として決めておきましょう。





# 事前にできること

## 地震編 ～大地震から身を守るために必ず行いましょう～

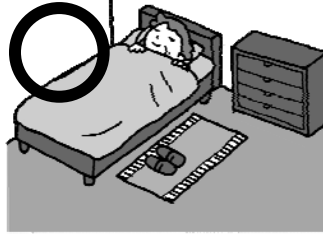
### 家の中の安全対策

①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ず、人の出入りが少ない部屋に置く。

②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）



倒れた家具で避難が遅れる可能性があるため、倒れても下敷きにならない家具の配置にする。

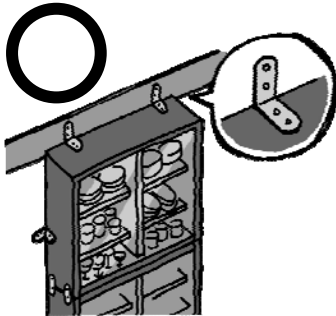
③出入口付近や通路には家具や物を置かない



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

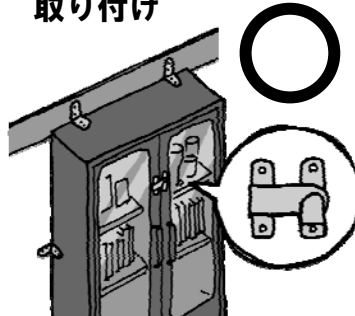
### 家具の安全対策

①家具の固定



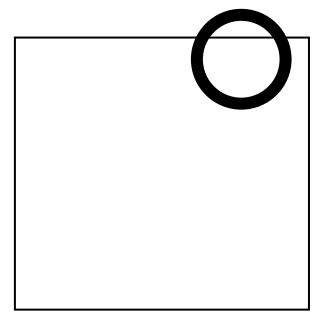
固定器具（L字金具や支え棒）などで固定する。二段重ねの家具は、つなぎ目を金具で連結する。

②開き戸への止め金具の取り付け



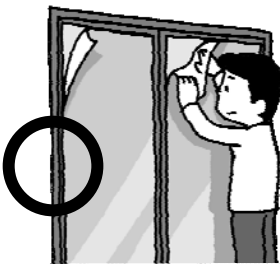
扉が開かないように留め金具をつける。食器の下に滑りにくい材質のシートやふきんを敷く。

③テレビの固定



できるだけ低い位置に置く。金具や固定マットなどで固定する。

④ガラスの飛散防止



飛散防止フィルムを貼る、もしくは窓ガラスを強化ガラスに代える。

⑤壁・床・天井



壁に飾った額や天井から吊るす照明などはやめて取り付け型にする。寝室にスリッパや靴を置いておく。

⑥収納の工夫



高いところに重い荷物を置かない。

屋外の安全対策

❖ベランダ:

植木鉢や物干し竿などの落下対策



❖屋根:

アンテナをしっかりと固定

❖建物耐震化:

耐震化診断を受け、住宅の耐震化補強

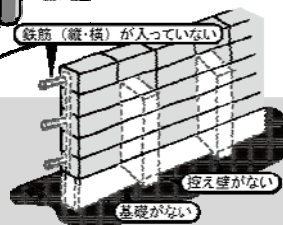
❖プロパンガス:

ボンベを鎖でしっかりと固定



❖ブロック塀:

土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



風水害・土砂災害編

❖ベランダ:

家のまわりやベランダなどに置いてあり、風で飛ばされそうな物(植木鉢、物干し竿など)の整理・固定

❖屋根:

アンテナをしっかりと固定。屋根材が風で飛ばされないか点検(必ず天気の良い日に実施する)

❖窓・雨戸:

がけ側の窓や戸を強化して被害を軽減

❖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。

❖カーポート:

屋根が飛ばされないように固定



❖排水溝・側溝:

排水溝の水の流れをよくする。側溝を掃除し、水の流れを悪くする落ち葉を取り除く



❖プロパンガス:

ガスボンベなどの危険なものを土石流の流入側には設置しない。防護壁などで被害を防ぐ。



事前に備えに役立つ浜北市の各種補助制度のご案内

名称	内容	お問合せ先
建物耐震診断補助制度	昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅など、一定の条件を満たす住宅を対象とした、無料耐震診断や耐震改修に係わる補助制度	浜北市役所建築行政課 ☎053(457)2471
ブロック塀点検補助制度	ブロック塀の点検や取壊しに係わる補助制度	
家具転倒防止事業	お年寄りや身体の不自由な方だけの世帯を対象に、転倒防止の器具取付け作業について市が負担する制度	浜北市役所危機管理課 ☎053(457)2537



# 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たいて知らせる。
- 小さな火でも必ず 119 番通報。



#### ステップ2

- 消火器のほか、水や毛布など身近なものを活用して消火。



#### ステップ3

- 火が天井に達してしまったら、迷わず避難。
- 避難する時は燃えている部屋の窓ガラスやドアを閉めて空気を遮断。



### 消火器の使い方

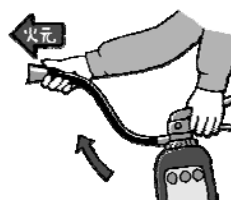
#### ステップ1

- 安全ピンをはずす。



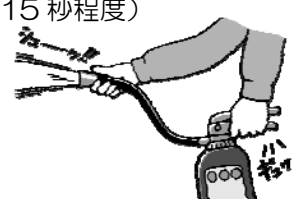
#### ステップ2

- 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。  
(粉末消火器の噴射は、15秒程度)



#### 噴射のポイント

- 姿勢を低くし、火の根元をねらい、5~6m 手前からレバーをにぎる。
- ほうきで掃くように、左右にノズルをふりながら薬剤を噴射する。

#### 室内では

- 出入口を背にして逃げ道を確認する。



#### 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よ！



# ケガ人の対応

## 地震時にケガをした時は・・・

### 軽症者

入院加療を必要としない人



### 中等症患者

入院を必要とするもので重症に至らない人



### 重症患者

3週間以上の入院を必要とする人



・家庭内や地域で応急手当て



### 応急救護所

- ・地震発生後、地域の医師などの医療関係者がかけつけて開設される施設
- ・避難所となる小学校などが指定



対応不可能な患者を搬送

### 救護病院

- ・中等症患者や重症患者の搬送先として市が指定している病院



応急救護所、救護病院の場所は 15 ページへ

## 応急手当ての方法

### 出血

- ①傷口を十分に覆える清潔な布を当て、その上を強く押える。
- ②傷病者の血液に触れると感染を起こす危険があるためできる限りビニール袋などを使う。



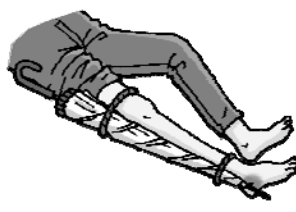
### やけど

- ①流水で十分冷やす（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冷やした後はきれいな布で保護し、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行く。
- ②適当な添え木がない場合、板、雑誌、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、上から三角巾や布で固定する。



※AEDの使い方や応急手当ての方法が学べる応急救護講習については、お近くの消防署へ問い合せください。



# 地域の共助力を高めよう！

災害発生時は隣近所による助け合いが大切です。阪神・淡路大震災では約 95%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高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！

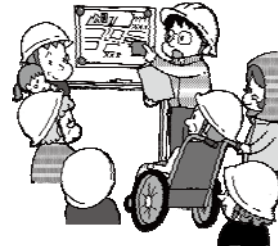
自主防災隊では、いざという時のために平常時から活動を行っています。是非、自主防災隊に参加しましょう！

### 地域の安全を点検しよう



- ・ 地域内の危険箇所や居住者の状況（1人暮らしの高齢者の有無など）など、地域のことをよく知る

### 防災訓練を実施しよう



- ・ 災害発生時に役立つ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<sup>1)</sup>も一緒になった訓練実施

例  
え  
ば

- ・ 本冊子や防災マップを活用した避難経路や避難先などの確認
- ・ 災害時要援護者の身になった防災環境の点検（放置自転車などの障害物の確認など）

- ・ 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>30)</sup>
- ・ 初期消火訓練（消火器、可搬式ポンプなど）
- ・ 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に向けた定期的な活動
- ・ 災害時にそれぞれが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による取り扱い方法の確認

### 災害時要援護者とは

必要な情報を早くて確に把握し、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のに支援を要する人のことで、一般的に高齢者、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、介護度のある人などがあげられます。



30) 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、**地域内の被害や火災の発生状況**を市の災害対策本部へ連絡します。

### 【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ます**。また、**避難情報（避難勧告など）が発令になった時は地域住民に伝達**します。



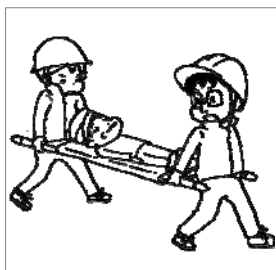
## 救出活動・安否確認

地震発生後、**地域の自主防災隊で協力して、家屋の倒壊による生き埋め者や負傷者を発見、救出**します。



## 初期消火活動

地震発生後に近所で出火した場合、**延焼を防ぐため自主防災隊が中心となり初期消火**をします。  
**決して無理せず**、消防団員や消防署員が到着したら交代しましょう。



## 医療救護活動

家屋の倒壊などによる**負傷者は応急手当**を行い、**応急救護所へ運び**ます。



## 避難誘導

自主防災隊が中心となって、**避難誘導**します。  
**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で担当者を決めておくなど地域で考えましょう。

# 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の方を支援**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。</li> <li>・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のひじに軽く触れ、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、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人以上で支援する。上りは前向き、下りは後向き。</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、手振りでも意思疎通を図る。</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1人暮らし世帯や高齢者のみの世帯に配布しています。

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。



# 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月に1度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ち出し品の点検、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経路を決めよう！

防災マップを使って、避難場所とそこへ向かう道順（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災害ごとに避難先（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、書き込み欄に避難所の名称を記入します。  
※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自分の家からそれぞれの避難先までの避難経路を3つ考えてみましょう。  
※災害時は道路が通行できない場合もあるため、3つ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

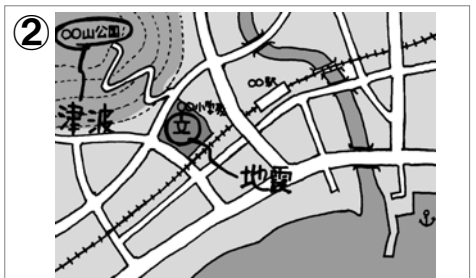
- ❌ 避難先まで一番早く行ける経路を選ぶ
- ❌ できる限り広い道路を選ぶ
- ❌ がけ地や河川、橋などをできるだけ避けた経路を選ぶ

- 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てみましょう。

#### ★チェックポイント

- 狭い道路
- 電柱、ブロック塀
- 住宅が密集している場所
- 土砂災害危険箇所
- ガードレールのない側溝(溝) など

- ⑤点検した結果から、避難経路を見直しましょう。



## 災害時の情報入手の方法を確認しよう！

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」
- ケータイ「災害用伝言板」
- 遠くにいる親戚の家へ連絡 など

携帯電話に防災ホットとメールに登録しましょう。

家族で登録していない人がいたら、みんなで設定しましょう

詳しくは 17 ページへ



## 家族全員が一人一枚の防災カードをつくろう！

### 表面：家族の連絡先と、家から避難先までの道順

家族の連絡先や、家から避難先（家族や地域で決めた安全な場所や避難所）への道順を書きましょう。

<家から避難所までの道順の書き方>

- ①家と避難先のまわりの主な道路を書く
- ②自宅と避難先の位置を書く
- 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

家族の連絡先			地域の安全な場所		危険箇所	
名前(間柄)	連絡場所	電話番号	防災カード			
浜松 保 (夫)	携帯電話	090-00-△△△△	家から避難所までの道順(地図) 			
浜松 悟 (息子)	携帯電話	090-00-x x x x				
浜松 育子(嫁)	パート先	X X-△△△△ 090-00-x x x x				
浜松 守 (孫)	〇〇小学校	X X-0000				
災害時の連絡先 (遠くに住んでいる親せきや友だち)						
名前	関係	電話番号	避難所の名前	〇〇小学校		
遠山 まち子	妹	00-x x x x				

### 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一人が記入しましょう。

名前	浜松 治子	持っている病気	糖尿病
性別	男・(女)	飲んでいる薬	〇〇〇、x x x、△△△
生年月日	昭和15年 9月 1日	メモ欄	薬は午前7時と午後6時食後に服用
血液型	RH (+)・- A型	火災・救急は119番 警察は110番 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 } 浜松市の災害情報 登録用QRコード →	
住所	浜松市〇〇区〇〇町x x番地△		
自宅の電話番号	053-00-x △ x △		
保険証の番号	No. 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準備しましょう

項目	品名	( / )	( / )	項目	品名	( / )	( / )	
必需品	携帯ラジオ			救急セット 常備薬・	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					タオル		
	筆記用具、メモ帳					雨がっぱなど		
貴重品	現金(1,000円札と公衆電話用の10円玉)			生活用品	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)				ビニール袋			
					携帯トイレ			
					その他	本冊子・防災マップ		

## 非常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を

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			

### 個別に必要な物

- 【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)のいる家庭】
  - 離乳食、粉ミルク    哺乳びん    おぶい紐
  - 乳幼児用紙おむつ・お尻ふき    バスタオル
  - 母子健康手帳(妊婦さんも) など
- 【その他】
  - 予備メガネ、コンタクトレンズ    予備補聴器
  - 介護用品    大人用紙おむつ    予備入れ歯 など

### 常に持ち歩く物

- 笛、ミニライト
- 携帯食(チョコレートなど)
- 携帯電話、携帯ラジオ
- 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

浜松市浜北区区振興課 〒434-8550 浜松市浜北区西美園6番地 ☎053(585)1141  
 浜松市危機管理課 〒430-8652 浜松市中区元城町103番地の2 ☎053(457)2537

浜北区版避難行動計画「災害から身を守る」は、詳細版も作成しています。  
 「災害から身を守る」と詳細版はホームページにて閲覧することができます。 <http://www.> ●●●●●