



わが身を守ろう！

中区版避難行動計画

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！

避難の仕方は3ページ〜16ページ

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



中区の災害特性

三方原台地

- 標高が概ね 10~20m以上の台地です。
- 洪積台地と呼ばれる、砂や礫^{れき}からなる地質で、比較的強い地盤です。
- しかし、地盤の風化が進んでいる場合もあり、急傾斜地など、**がけ崩れに注意**が必要です。

土砂災害は 11 ページへ

台地にはさまれた河川沿いなど

- 標高が概ね 10m 以下の低地です。
- 泥、砂、礫などが堆積した軟弱地盤のところが多く、**地震による液状化²の危険性**も高くなっています。
- 海岸に近い南部の低地や佐鳴湖沿いでは、**大地震時の津波による浸水**も想定されます。

液状化は 6 ページへ

津波は 6 ページへ

区南西部

- 標高 2~4mの海岸沿いに見られる砂地盤です。
- 砂層が 80%以上を占める地質で、比較的強い地盤といわれていますが、**地下水位が高いところは地震による液状化の危険性**が高くなっています。
- 標高が低いため、**大地震時の津波による浸水**も想定されます。
- 大雨時は浸水などの被害のおそれがあります。

液状化は 6 ページへ

津波は 6 ページへ

風水害は 10 ページへ

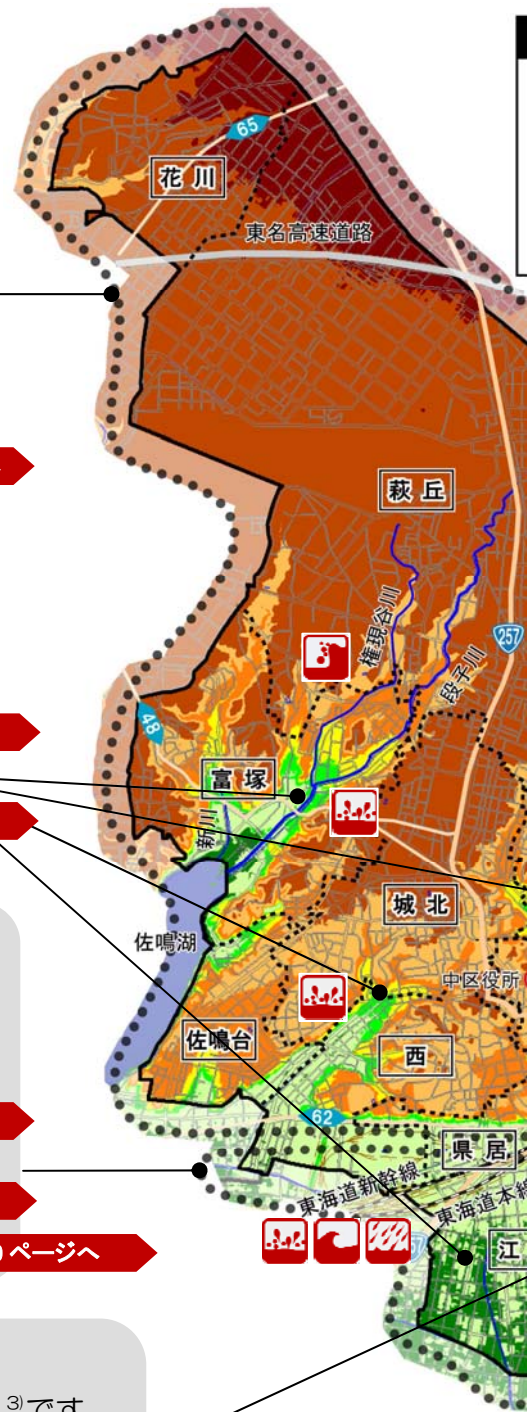
馬込川沿い

- 標高が 2~10mの、天竜川の土砂が堆積したはん濫平野³です。
- 砂や礫が堆積した地質で比較的強い地盤といわれていますが、**地下水位が高い河川沿いなどは地震による液状化の危険性**が高くなっています。
- 海岸に近い**南部の低地**では、**大地震時の津波による浸水**も想定されます。
- 馬込川沿いの低地であり、**大雨時は浸水などの被害のおそれ**があります。

液状化は 6 ページへ

津波は 6 ページへ

風水害は 10 ページへ



中区の災害特性

地震・津波

1 災害から身を守る

風水害・土砂災害

中区の市指定避難所

2 災害に備える

3 わが家の防災チェック



1) 礫（れき）：直径 2mm 以上の岩石の破片のこと

2) 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。危険度が高いところは 6 ページを参照。

3) 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

これまで中区で発生した主な災害

地震

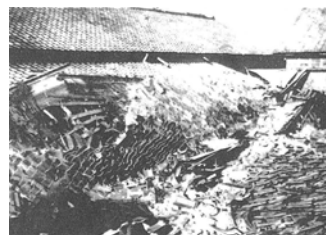
～およそ 100 年から 150 年周期で大地震が発生～

- ✂ 1498 年(明応 7 年) 明応地震(推定マグニチュード⁴⁾ 8.0～8.4)
- ✂ 1604 年(慶長 9 年) 慶長地震(推定マグニチュード 7.9)
- ✂ 1707 年(宝永 4 年) 宝永地震(推定マグニチュード 8.4～8.7)
- ✂ 1854 年(安政元年) 安政東海地震(推定マグニチュード 8.4、震度⁵⁾ 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)
 - ・浜松市内で死者 23 人、負傷者 114 人
 - ・中央地区(全壊 198 戸、半壊 406 戸)、曳馬地区(半壊 10 戸)、富塚地区(全壊 7 戸、半壊 18 戸)などの被害

風水害／土砂災害

～河川沿いの低地で発生。近年は集中豪雨も頻発～

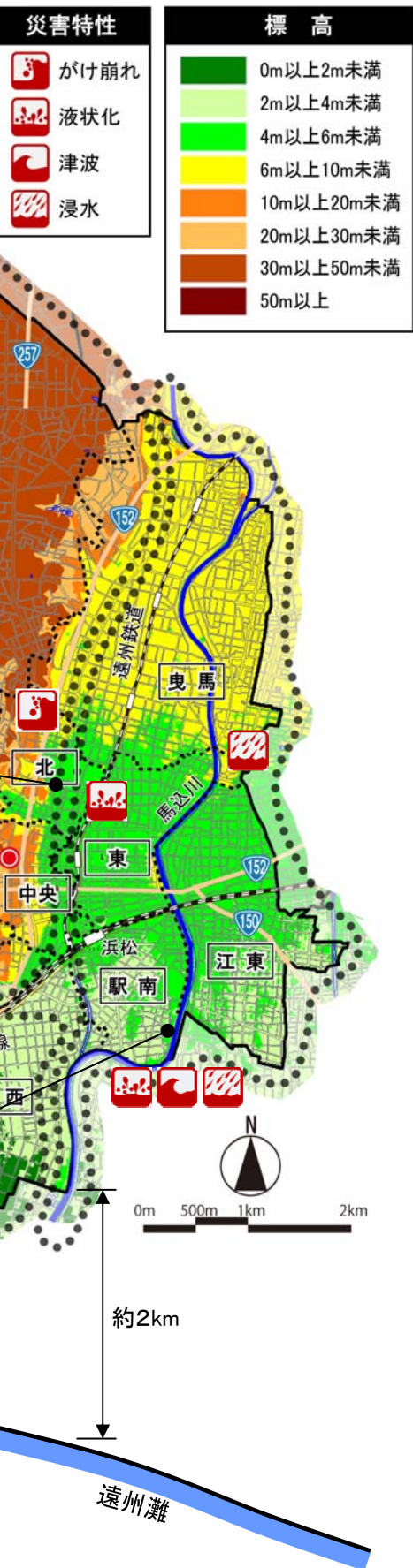
- ✂ 1926 年(大正 15 年) 暴風雨
 - ・浜松地方で死者 8 人、全壊 85 棟、半壊 110 棟
- ✂ 1941 年(昭和 16 年) 大雨
 - ・馬込川、新川増水により、常盤・下池川・山下・海老塚・砂山町で約 5,500 棟が浸水し、最大浸水深 1m に達する
- ✂ 1974 年(昭和 49 年) 七夕豪雨
 - ・浜松市内で死者 4 人
 - ・浜松中央署管轄内で全壊 2 棟、床上浸水 147 棟、床下浸水 1,013 棟、山崩れ 27 箇所などの被害
- ✂ 2004 年(平成 16 年) 台風
 - ・床上浸水 11 棟(東伊場)、床下浸水 240 棟(船越町、野口町、春日町、神田町、上浅田、上島、佐鳴台、東伊場)、道路冠水などの被害
- ✂ 2011 年(平成 23 年) 台風
 - ・馬込川沿いの地区に避難勧告



暴風雨による家屋倒壊(1926 年)



台風による馬込川の増水(2011 年)



災害特性

- がけ崩れ
- 液状化
- 津波
- 浸水

標高

- 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

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・津波

まず地震の揺れから身を守り、その後、区の南部の人は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

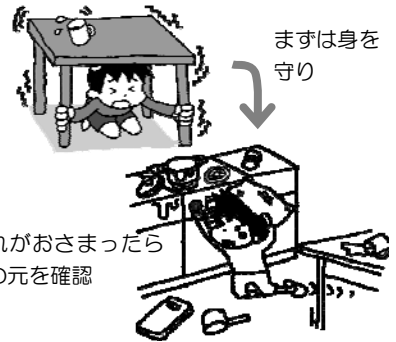
- ❖ 頭部を守るなど、可能な範囲で身を守る
- ❖ あわてて外に飛び出さない

緊急地震速報⁶⁾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。



津波から逃げる（江東、駅南、江西、県居、西地区や佐鳴湖沿い）

- ❖ 津波のおそれがある区の南部にいる場合は、ただちに高台に逃げる **津波からの避難は次ページへ**

まわりの状況を確認する（花川、萩丘、曳馬、城北、北、東、中央地区）

- ❖ け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
- ❖ 余震に注意する
- ❖ 近隣の安全を確認し、協力し合って消火・救出活動をする
- ❖ 漏電、ガス漏れに注意する



津波警報が解除されるなど、津波の恐れが無くなってから自宅に住めない状況⁷⁾なら避難所⁸⁾へ／自宅に住める状況なら自宅へ

- ❖ 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



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。

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）

危険度

低
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⁹ 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 津波のおそれがある場所にいる場合（江東、駅南、江西、県居、西地区や佐鳴湖沿い）

1. 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）を感じ、揺れがおさまったらすぐに避難する（津波警報などの情報を待たない）

2. 可能な限りより高いところに避難

- 丈夫な建物の2階以上や高台など、可能な限りより高いところへ避難する

3. 普段から避難場所を確認し、各自で避難

- 普段から、家族などで話し合い、自宅、学校、勤務先など、いろいろな場所からの避難先を考えておく

4. 津波警報など¹⁰が解除されるまでは自宅に戻らない

- 学校や勤務先からの帰宅や、迎えに行くなどの行動は行わない



避難するために知っておく情報

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	・浜松市からの災害の最新情報
浜松市 Ybhool! ブログ	インターネット	浜松市の災害情報 ブログ <input type="button" value="検索"/>	
浜松市防災ホットメール	電子メール	詳しい入手方法は17ページへ	

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。

避難する時のポイント

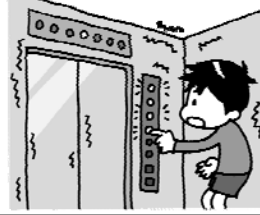
街なか など

デパート・スーパー



- ・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

エレベーター内



- ・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

路上



- ・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

自動車運転中



- ・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）

鉄道



- ・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
- ・区**の南部**にいる場合は、津波警報が解除されるまでは**帰宅しない**、また保護者も子供を迎えに行かない

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**通って広域避難地¹¹⁾**などの大きな公園やグラウンドへ避難する

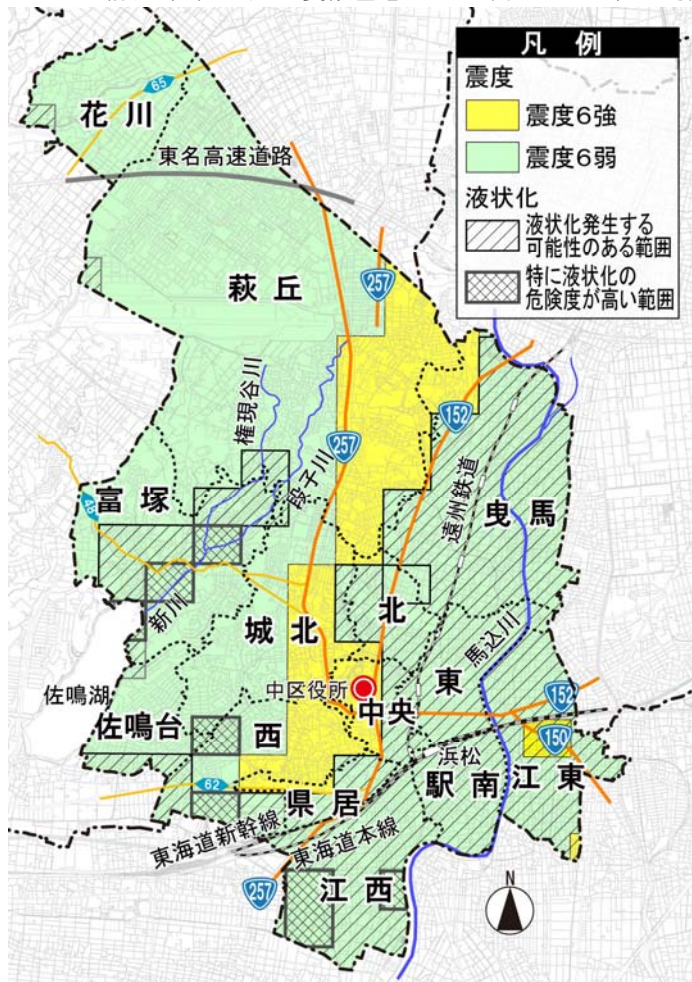
広域避難地は 15~16 ページへ

11) 広域避難地：地震による大火災が、避難所に迫った時に次に避難する場所のこと。広い公園などを指定。

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¹²⁾(平成13年5月)より



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
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



※平成24年8月に国より発表された南海トラフ巨大地震の被害想定では、中区は最大震度7と想定されています。

※平成25年度に、静岡県の第4次被害想定による見直しを行う予定です。

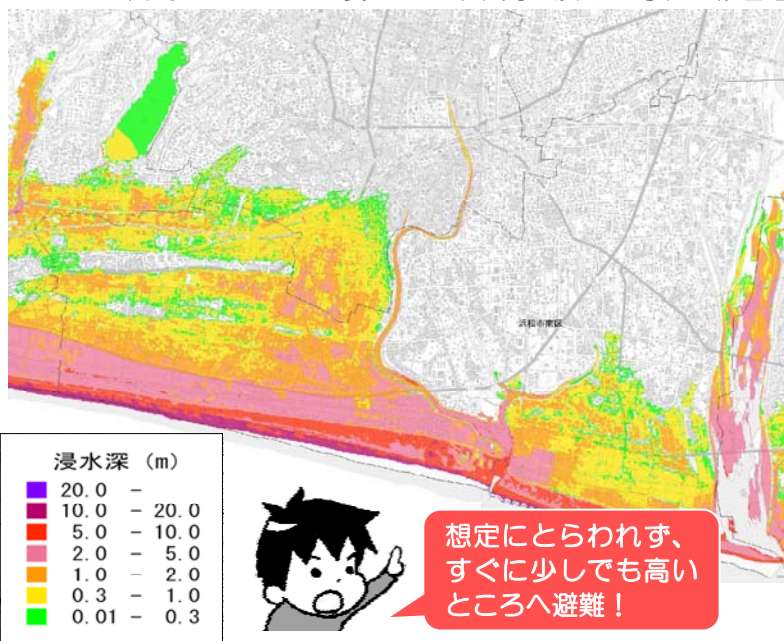
液状化のイメージ

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



② 南海トラフ巨大地震による津波の被害想定

※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



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が、発生頻度は極めて低い。
- 1mを超える津波が南区の海岸線に到達する時間は約5分、5mを超える津波が南区の海岸線に到達する時間は約18分と推計。
- 浸水深は、国道1号を境に南側が概ね2m以上、北側は概ね2m以下。

※平成25年度に、静岡県の第4次被害想定による見直しを行う予定です。

※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情復、第356号)

12) 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。



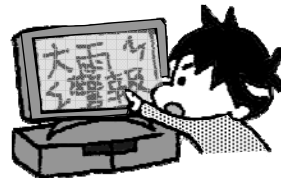
風水害

天竜川に近い区の南西部や、馬込川などの河川の近くにお住まいの人は、台風や大雨の時は注意しましょう！

避難のタイミングと行動

集中豪雨¹³⁾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¹⁴⁾」が発令された
- ③ 馬込川の水位が「避難判断水位¹⁵⁾」になった
- ④ 浜松市から「避難勧告¹⁶⁾」が発令された



広域豪雨¹⁷⁾の時（天竜川のはん濫に注意）

- ① 静岡県や長野県の広い範囲で 1 時間 40~60mm 以上の長雨が
続いている
- 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¹⁸⁾」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

自宅などの2階以上に一時的に避難します。



13) 集中豪雨：比較的狭い地域に降る豪雨。

14) 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。

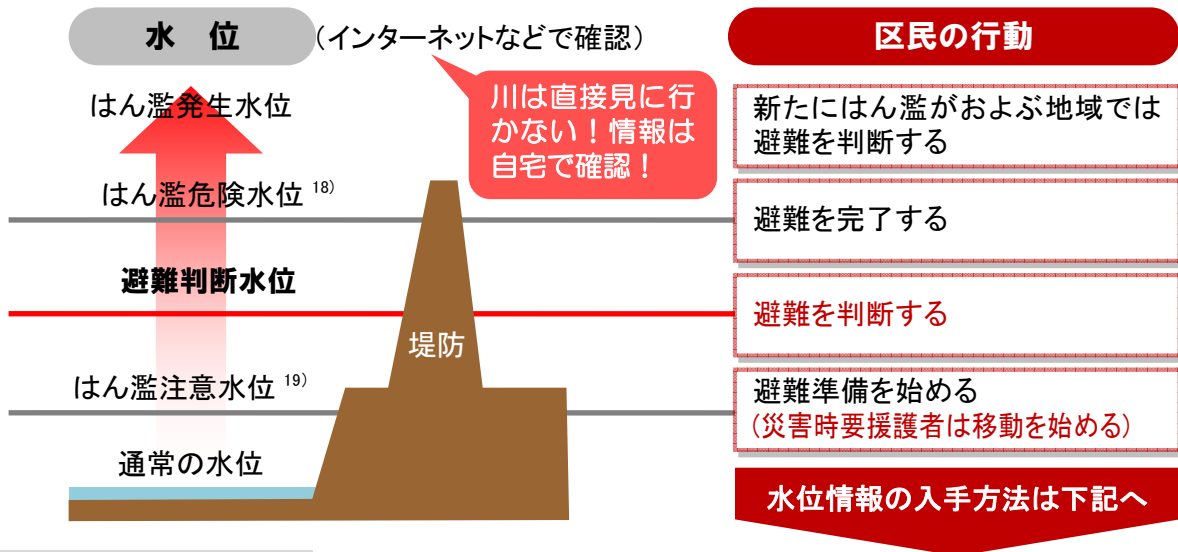
15) 避難判断水位：避難勧告などの発令判断の目安となる水位。

16) 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。

17) 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 防災気象情報 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 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 川の防災情報 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、中区は「**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、中区は「**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 ²⁰⁾ 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

18) 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。

19) 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。

20) 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

雨の強さの目安

20~30 mm/時間(強い雨)



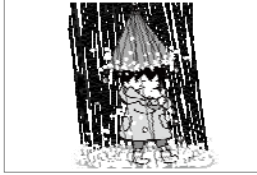
側溝があふれ、小河川ではん濫が始まる。

30~50 mm/時間(激しい雨)



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。

50~80 mm/時間(非常に激しい雨)



ゴーゴーと降り続く。多くの災害が発生。

80 mm/時間以上(猛烈な雨)



恐怖を感じる。大規模な災害が発生するおそれが高い。

風の強さの目安

10~15m/秒(やや強い風)



風に向かって歩きにくい。傘がさせない。

15~20m/秒(強い風)



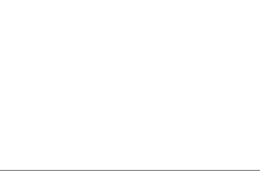
風に向かって歩けない。転倒する人もいる。

20~30m/秒(非常に強い風)



しっかり身体を確保しないと転倒する。

30m/秒以上(猛烈な風)



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



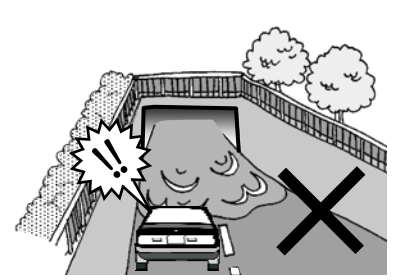
お隣同士で声を掛け合うなどして、**二人以上で避難**する。

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



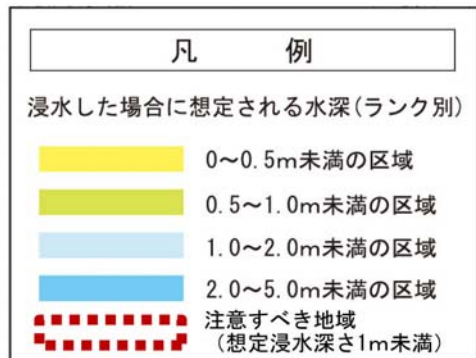
浸水しやすい**地下道**などの通行は避ける。

住んでいる場所の危険性を知る

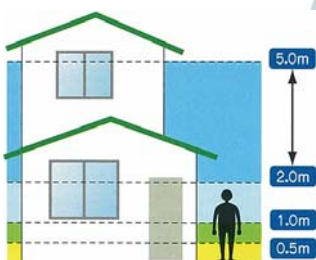
① 馬込川のはん濫による浸水想定（特に集中豪雨には注意！）

馬込川下流部の駅南、江西地区にお住まいの人は特に注意してください。

近年は局所的な集中豪雨が頻発しており、馬込川のような中小河川に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。



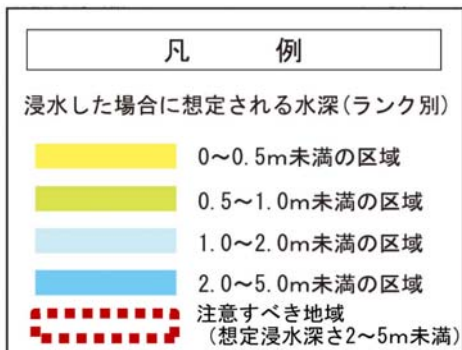
出典:浜松市洪水ハザードマップ(平成19年)



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！）

国道152号より東側、および区の南部にお住まいの人は特に注意してください。

近年、天竜川は、はん濫していませんが、ひとたびはん濫すると大きな被害につながります。



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

中区では、遠州鉄道より西側に土砂災害の危険性のあるがけ地が多くなっています。がけ地の近くに住む人は、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²¹⁾」や「土砂災害警戒情報²²⁾」が発令された



情報はテレビやラジオ、インターネットで得よう

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

いざという時に異常が分かるように、日ごろ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：中央地区／西地区／城北地区／北地区／県居地区／佐鳴台地区／富塚地区／萩丘地区／曳馬地区



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
- ・斜面に亀裂が入る
- ・斜面から水が湧く

土石流

注意地区：富塚地区



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のに川の水位が下がる

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	☎ 053(441)1527
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

21) 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。

22) 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。

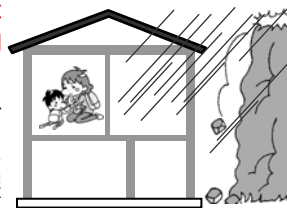
台風などで避難所に行くのが危険な場合も身近で安全な場所に避難する。



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。



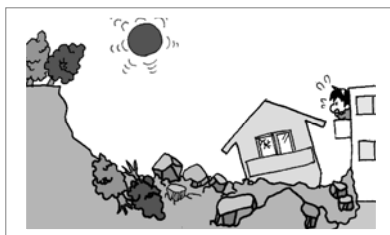
避難時はこんなことに注意

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、地域で決めた集会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」を見ながら考える**

☞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ひとり異なります。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、家族に高齢者など災害時要援護者がいる場合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

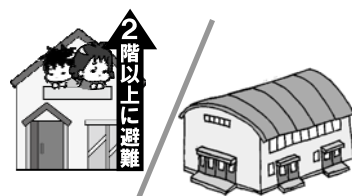
(災害時要援護者避難情報)



避難勧告



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**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。





中区の市指定避難所

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

☆津波からは、ただちに丈夫な建物の 2 階以上や高台に避難しましょう。

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
				馬込川が はん濫した時	天竜川が はん濫した時	
中央	元城小学校	053-453-4128	◎		○	
	中部中学校	053-454-6406	○		○	
東	東小学校	053-452-3137	◎		緊	緊：2 階以上
	八幡中学校	053-461-1200	○		緊	緊：2 階以上
	船越小学校	053-461-1849	○		緊	緊：2 階以上
西	西小学校	053-452-1171	◎		○	
	西部中学校	053-454-4496	○		○	
	鴨江小学校	053-452-0925	○	○	○	
県居	県居小学校	053-452-7505	◎		緊	緊：2 階以上
	追分小学校	053-472-1281	◎		○	
城北	広沢小学校	053-454-8335	◎		○	
		053-454-8336				
	北部中学校	053-471-4228	○		○	
	蛸塚中学校	053-453-0171	○	○	○	
駅南	旧高砂小学校	053-452-4212	○			
	竜禅寺小学校	053-452-0683	◎		緊	緊：2 階以上
	南部中学校	053-452-4591	○		緊	緊：2 階以上
江西	双葉小学校	053-452-0280	○	○	緊	緊：2 階以上
	浅間小学校	053-441-1706	◎	○	緊	緊：2 階以上
	江西中学校	053-441-1010	○	○	緊	緊：3 階
北	北小学校	053-473-2144	◎		緊	緊：2 階以上
江東	相生小学校	053-461-0830	◎	○	緊	緊：2 階以上
	佐藤小学校	053-461-0379	◎	○	緊	緊：2 階以上
	東部公民館	053-462-1092	○	○	緊	緊：2 階
萩丘	城北小学校	053-471-0196	○		○	
	高台中学校	053-471-5474	○		○	
	泉小学校	053-472-5228	○		○	
	萩丘小学校	053-471-4246	◎		○	
	葵が丘小学校	053-436-1461	○			
	瑞穂小学校	053-436-7158	○			
	開成中学校	053-437-1421	◎			
	葵西小学校	053-436-6652	○			
	花川小学校	053-436-1401	◎			
曳馬	曳馬小学校	053-471-4201	○	○	○	
	上島小学校	053-471-3195	○	○	○	
	曳馬中学校	053-461-9737	◎	○	○	
富塚	富塚小学校	053-471-0203	◎		○	
	富塚西小学校	053-474-6333	○		○	
	富塚中学校	053-471-5261	○	○	○	
佐鳴台	佐鳴台小学校	053-448-6768	◎	○	○	
	佐鳴台中学校	053-449-2231	○	○	○	

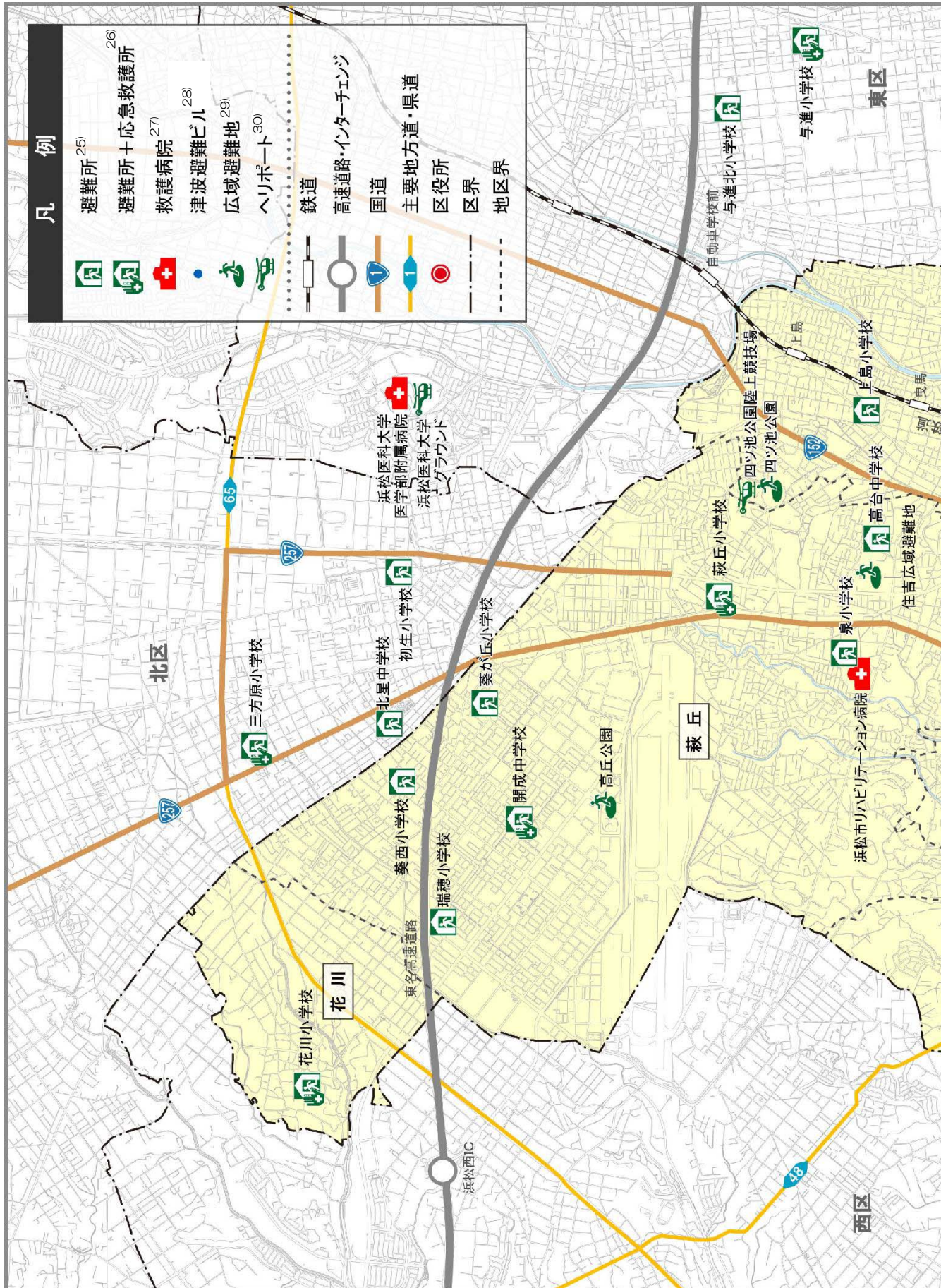
【凡例】◎：応急救護所²³⁾が併設される避難所

緊：洪水時緊急避難施設²⁴⁾

23) 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。

24) 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。

中区の市指定避難所



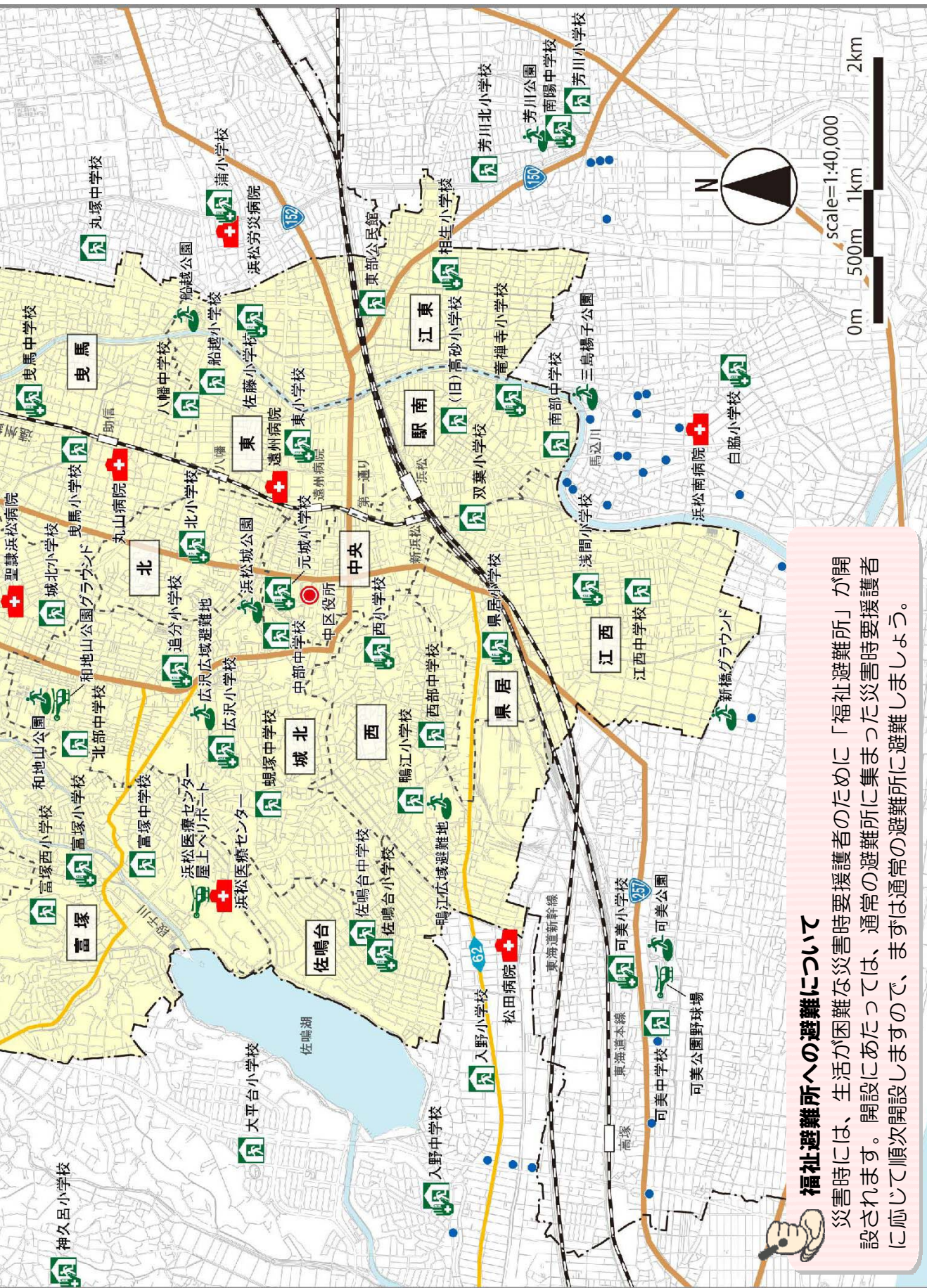
25) 避難所：自宅で生活できない場合や自宅にいると危険な場合に向かう施設のこと。

26) 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

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。

27) 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。

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、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。



- 28) 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。
- 29) 広域避難地：地震による大火災が、避難所に迫った

- 時に次に避難する場所のこと。広い公園などを指定。
- 30) 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!³¹⁾ (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。



浜松市防災ホッとメール

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
- 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



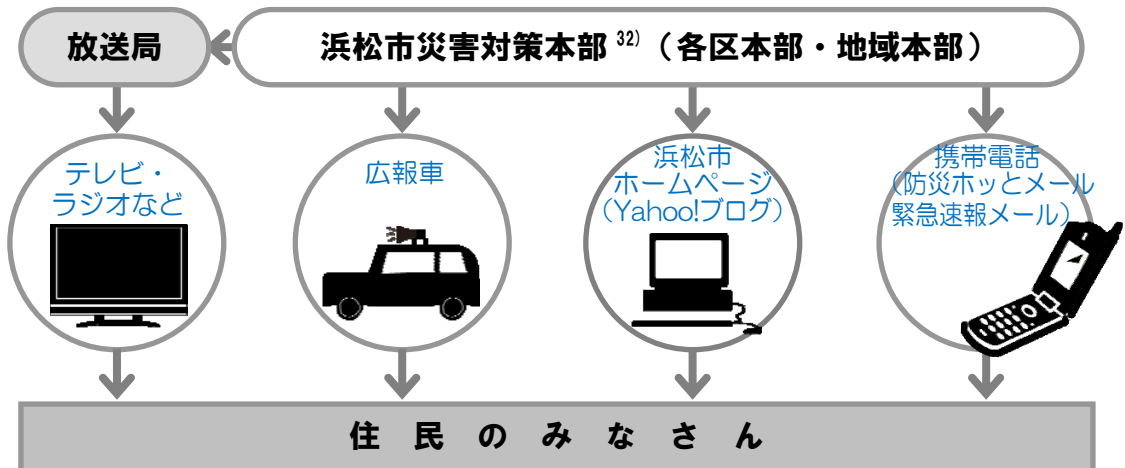
携帯電話

防災ホッとメール



緊急速報メール³³⁾
docomo
au
SoftBank

情報伝達体制



! 雨風が強い時には広報車の音声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。

31) 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。
32) 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。

33) 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

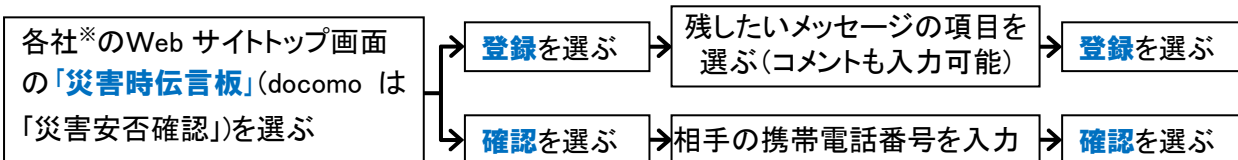
音声案内が流れる

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～

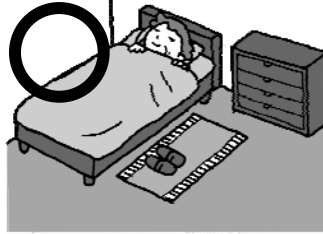
家の中の安全対策

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。

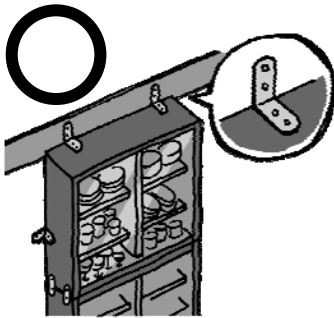
③出入口付近や通路には家具や物を置かない



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。

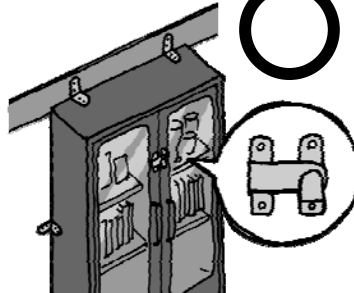
家具の安全対策

①家具の固定



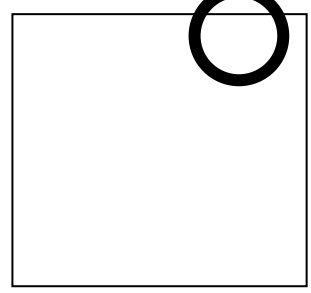
固定器具（L字金具や支え棒）などで固定する。二段重ねの家具は、つなぎ目を金具で連結する。

②開き戸への止め金具の取り付け



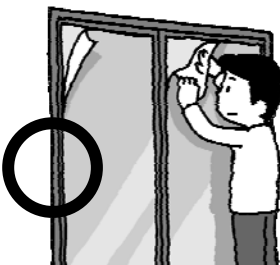
扉が開かないように留め金具をつける。食器の下に滑りにくい材質のシートやふきんを敷く。

③テレビの固定



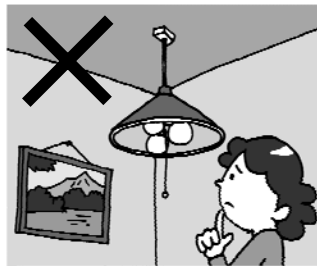
できるだけ低い位置に置く。金具や固定マットなどで固定する。

④ガラスの飛散防止



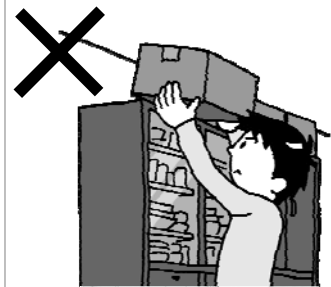
飛散防止フィルムを貼る、もしくは窓ガラスを強化ガラスに代える。

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



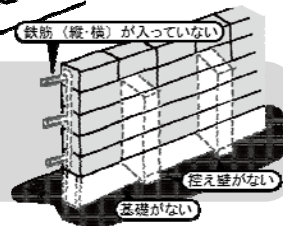
屋根：
アンテナをしっかりと固定



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松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	浜松市役所建築行政課 ☎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のみの世帯を対象に、転倒防止の器具取付け作業について市が負担する制度	浜松市役所危機管理課 ☎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

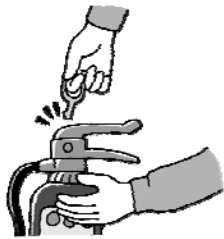
- 火が天井に届いてしまったら、迷わず避難。
- 避難する時は燃えている部屋の窓ガラスやドアを閉めて空気を遮断。



消火器の使い方

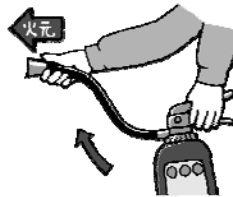
ステップ1

- 安全ピンをはさず。



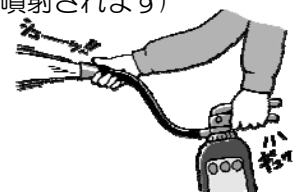
ステップ2

- ホースをはずし、ノズルを火災に向ける。



ステップ3

- レバーを強く握る。
(粉末消火器で 15 秒程度噴射されます)



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だけビニール袋などを使う。



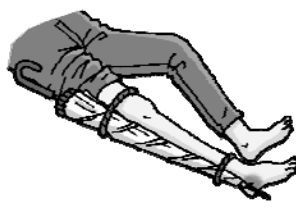
やけど

- 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、お近くの消防署へお問合せください。



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！

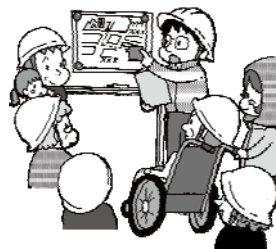
自主防災隊では、いざという時のために平常時から活動を行っています。是非、自主防災隊に参加しましょう！

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¹⁾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）³⁴⁾
- ・ 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。



34) 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。

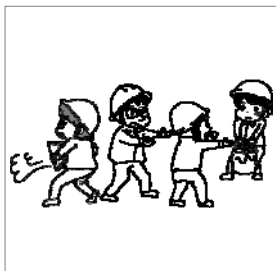
【風水害・土砂災害の場合】

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。



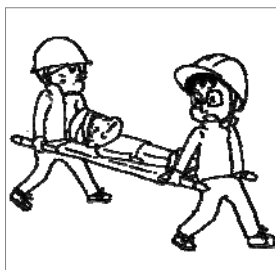
救出活動・安否確認

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人を支えて**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のひじに軽く触れ、傷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、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人以上で支援する。上りは前向き、下りは後向き。 ・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

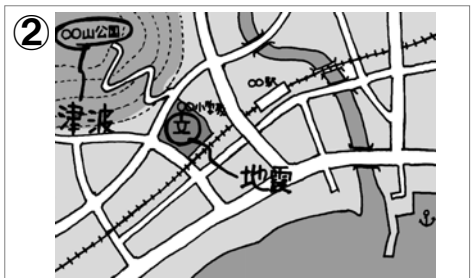
- ❌ 避難先まで一番早く行ける経路を選ぶ
- ❌ できる限り広い道路を選ぶ
- ❌ がけ地や河川、橋などをできるだけ避けた経路を選ぶ

- 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、みんなで設定しましょう

詳しくは 17、18 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	公園		公園	
浜松 保 (夫)	携帯電話	090-00-△△△△				
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)			避難所			
名前	関係	電話番号	避難所の名前			
遠山 まち子	妹	00-x x x x	〇〇小学校			

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		
住所	浜松市〇〇区〇〇町x x番地△	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 →	
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)			類衣	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				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			生活用品	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

浜松市中区区振興課 〒430-8652 浜松市中区元城町 103 番地の 2 ☎053(457)2210
 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

中区版避難行動計画「わが身を守ろう!」は、詳細版も作成しています。

「わが身を守ろう!」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.●●●●●>