

資料②

北区



北区版避難行動計画

保存版



やってほしい3つの行動



1 避難場所を決める

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 24 年〇月

1 災害から身を守る

北区の災害特性

北区は、今切から最短で 10 kmの場所に位置します。南側の一部に接する浜名湖から、北部の山地まで高低差は約 500m 以上あり、変化に富んだ地形となっています。そのため、地震時の津波、風水害、土砂災害の全ての災害が起こりうる地域と言えます。

北区の標高

標高	
	1m 以上3m 未満
	3m 以上5m 未満
	5m 以上10m 未満
	10m 以上50m 未満
	50m 以上100m 未満
	100m 以上200m 未満
	200m 以上300m 未満
	300m 以上400m 未満
	400m 以上500m 未満
	500m 以上

三ヶ日地区

●山地・丘陵地

標高 50～400mの山地が取り囲んでいます。これらは古い時代の岩石でつくられています。

地盤はしっかりしていますが、**風化が進んだ部分では、大雨や地震時にがけ崩れや地すべりが発生する可能性があります。**

●浜名湖周辺

河川と浜名湖の合流点周辺は、河川によって運ばれた砂や泥、れきでつくられており、低い土地（標高 1～5m）が広がっています。

これらの土地は**地震時には液状化現象が発生するおそれがあり、注意が必要です。**

細江地区

●山地・丘陵地

北側には標高 100m以上の丘陵地が広がっています。これらは古い時代の岩石で作られています。

地盤はしっかりしていますが、**風化が進んだ部分では、大雨や地震時にがけ崩れや地すべりが発生する可能性があります。**

●都田川河口付近

都田川が浜名湖（細江引佐）に注ぐ河口一帯は標高 3m未満の低い土地となっており、都田川が運搬した砂や泥でつくられています。

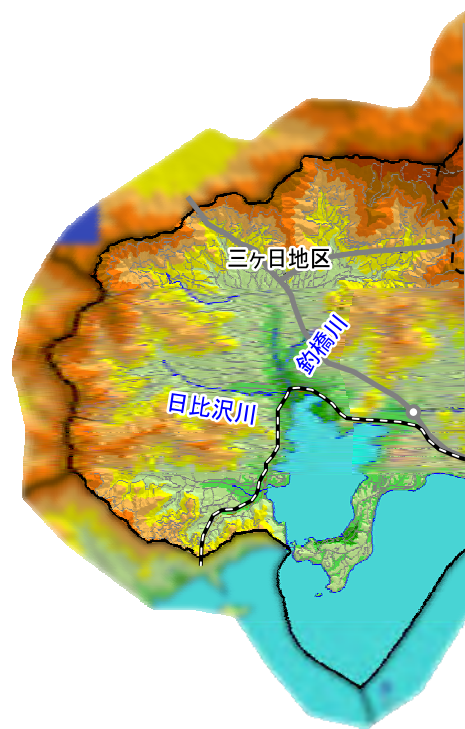
これらは**軟弱地盤**であり、**地震時には液状化現象が発生するおそれがあり、注意が必要です。**また、**津波による浸水のおそれがあるため、地震時は高台へ避難する心構えが必要です。**

引佐地区

井伊谷川、神宮寺川沿いに一部平坦地が存在する他は概ね標高 100m以上の山地となっています。

河川沿いは砂や泥でつくられた**軟弱地盤**であり、**地震時に液状化現象が発生するおそれがあります。**

山地は、地盤がしっかりしていますが、**風化が進んだ部分では、大雨や地震時にがけ崩れや地すべりが発生する可能性があります。**



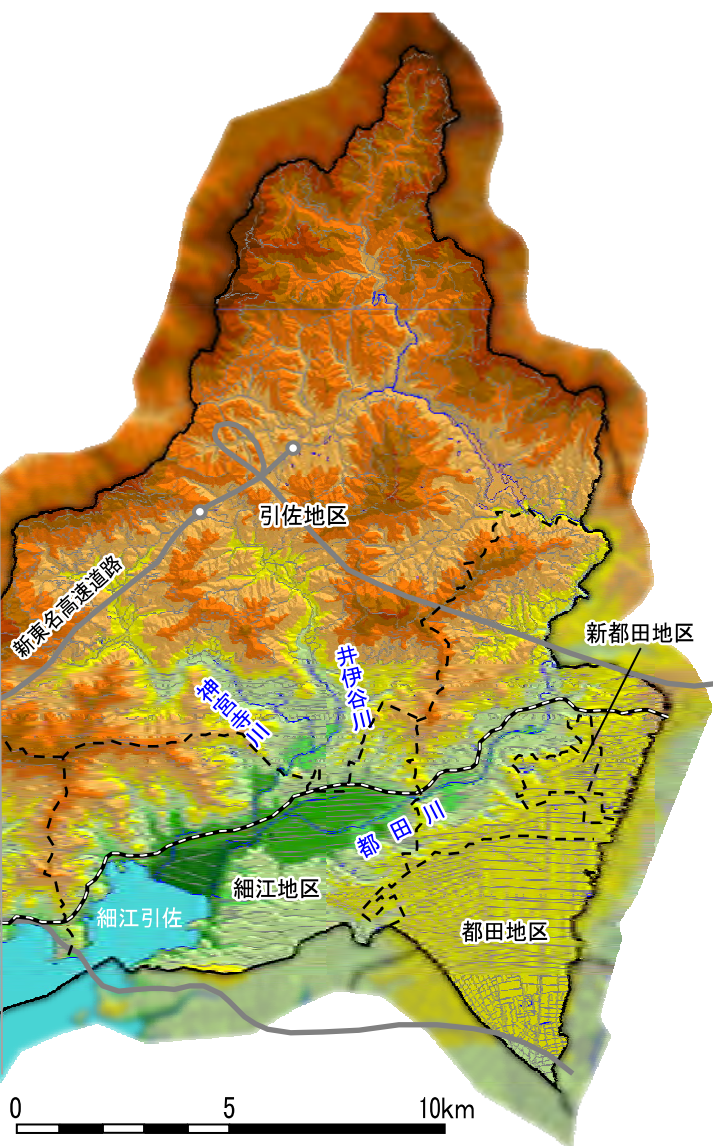
都田・新都田地区(三方原)

標高 100m未満の平坦地が広がっていますが、表面を層は地下水位が高い場所では**発生するおそれがあります。**

台地と周辺の低い土地との境界、地震時には崩れ落め、避難時などは近くを通るの

れき（れき）：直径 2mm 以上の岩石の破片のこと

これまで北区で発生した主な災害



地震／津波

- ❖1705年(宝永2年) 宝永地震
(推定マグニチュード 8.4~8.7、震度 5)
・津波高さが細江で5~6m、気賀で1~2m
- ❖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 5~6)
・気賀で約280haの田畑が塩水に浸かる
・津波高さ1~1.5m
- ❖1944年(昭和19年) 東南海地震
(マグニチュード 8.0、震度 5)
・中川で全壊5軒、半壊5軒、気賀で全壊6軒、半壊9軒の被害。金指は267軒のうち全壊3軒、半壊1軒
・三ヶ日は被害なし

風水害／土砂災害

- ❖1971年(昭和46) 台風
・旧細江町で床上浸水62軒、床下浸水502軒
- ❖1974年(昭和49) 七夕豪雨
・台風8号と梅雨前線により連続雨量約300mmを記録
・都田川が祝田、井伊谷川が小野で堤防決壊
・中川中央、都田川南側の小野と広岡の市街地が浸水
・土砂崩れ900箇所以上で発生



浸水の様子
(引佐町谷津橋付近,S49)



立谷川のはん濫による
道路流出(三ヶ日町平山)

- ❖1979年(昭和54) 台風
・浜名湖高潮
・細江で床下浸水3棟、床上浸水16棟、三ヶ日で床上浸水11棟、床下浸水58棟の被害

原台地)

がっています。地盤はを覆っている砂や礫の地震時に液状化現象が部は急ながけ地となっちるおそれがあるたは避けましょう。



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

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

北区では、東海地震が発生すると震度 5 強～7 の揺れが予想されています。浜名湖沿岸部を中心に津波による浸水の恐れがあります。

避難行動のポイント

地震発生!

緊急地震速報

(発生数秒～十数秒前)

最大震度 5 弱以上で報じられます。

- ☞ 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

地震の揺れから身を守る

屋内では普段の備えが命を守る

- ☞ 机の下にもぐる、家具から離れるなど、安全な空間に逃げ込む
- ☞ 普段から建物内の安全なエリアの確保や、家具の固定などの対策を行うことが大切

屋外ではできるだけ広い空間へ

- ☞ ブロック塀、自動販売機、電柱などから離れる
- ☞ 自動車運転中の場合は、減速して左側に寄せ、揺れがおさまったらキーをつけたまま車外に出るがけ崩れの恐れがあるところは近くの空地などへ

東海地震による被害想定 推定震度・液状化分布

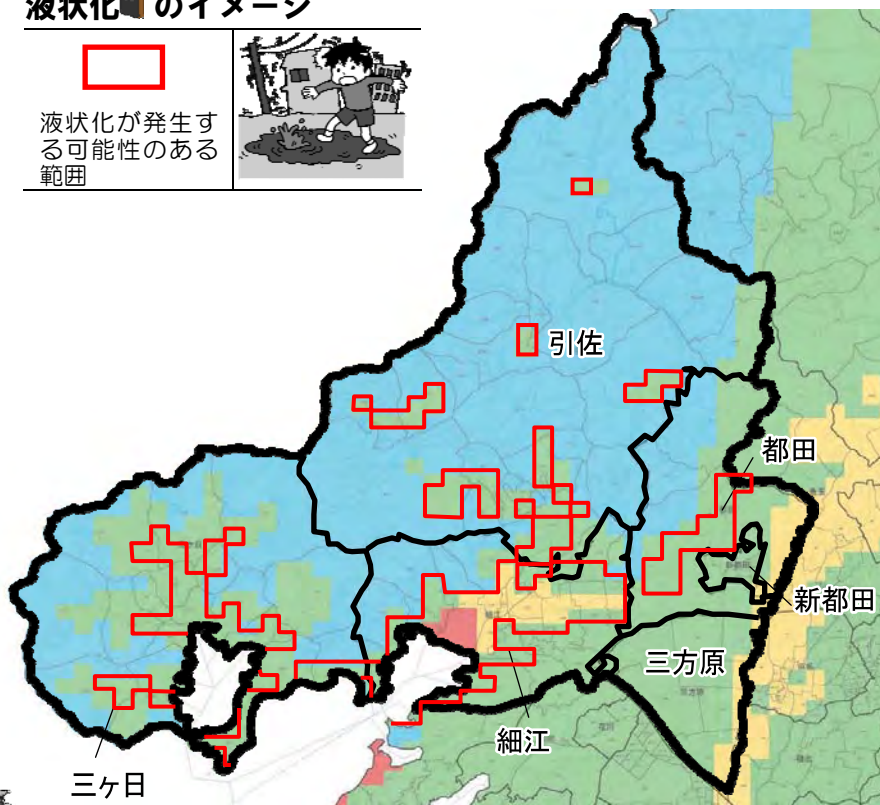
(静岡県第 3 次地震被害想定 (平成 13 年 5 月) より)

液状化のイメージ



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、倒れるものがさらに多くなる		
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		
震度 5 強		
物につかまらなると歩くことが難しい		



静岡県第 3 次地震被害想定：静岡県から平成 13 年度に発表された、東海地震に関する被害予測のこと。

液状化：揺れによって地盤の地下水と砂が分離し、地盤

がゆるくなり、建物が傾く、地面から泥水や砂が噴出すなどの現象。北区では、浜名湖沿岸部及び川沿いで発生

の危険性がある。
※これまでの土地の利用状況により危険度は異なる。

地震の揺れから身を守ることが何より大切です。強い揺れや長い間の揺れを感じたときは、揺れがおさまったらすぐに避難を。

大きな地震が発生したときは「すぐに 可能な限り 高いところへ」



ポイント

すぐに高い場所へ避難 (特に浜名湖・川沿い)

揺れがおさまったらすぐに避難

～地震発生後、津波はすぐに海岸に到達します～

🚫津波警報などの情報を待たず、すぐに避難する

可能な限りより高いところに避難

～津波はどの高さまで到達するかわかりません～

🚫近くの高台など、可能な限りより高いところへ避難する

お互いを信じ、各自で避難

～家族や知人と連絡を取り合う時間はありません～

🚫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

津波警報などが解除されるまで避難場所を動かない

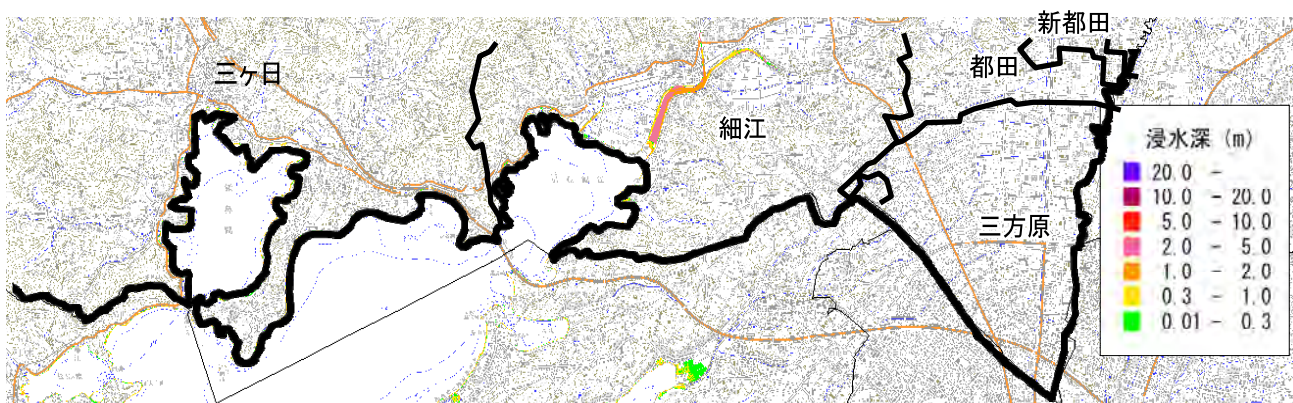
🚫津波警報などが解除されるまでは絶対に避難場所を離れず、自宅への帰宅などは行わない

詳しくは次のページへ

これまで北区で発生した主な災害

北区では、安政東海地震時に細江地区の低地部と三ヶ日地区の一部において、浸水があったと推定されています。

平成 25 年度には、静岡県が第 4 次被害想定を公表する予定であり、今後新しい想定が出された段階で、市民の皆さんにお知らせする予定です。今後も新しい情報に十分注意してください。



出典：南海トラフ巨大地震による津波高・浸水域等
(第二次報告) 及び被害想定 (第一次報告)
(平成 24 年 8 月 29 日、内閣府発表)

想定にとらわれず、
すぐに少しでも高い
ところへ避難！



ポイント

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される。

地震・津波を生き抜く7か条

1 寝る部屋は安全な空間に／枕元には懐中電灯を

- ❖ 寝室は家具の配置などを工夫し、寝る場所や出入口付近に家具の配置を行わないようにしましょう。
- ❖ 停電や寒さ、割れたガラスの破片対策のため、枕元には懐中電灯、携帯ラジオ、防寒着、スリッパなどを常備しましょう。



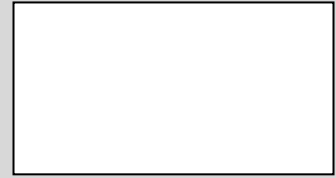
2 家から外に出るまでの安全ルートを確認

- ❖ まず家から屋外に出る時間を短縮するため、普段から家具の配置の工夫などを行い、部屋のドア、窓、玄関などの外に通じるルートを確認しておきましょう。



3 普段から津波の避難場所を決めておく

- ❖ とっさに行動できるよう、普段から家族などで津波の避難場所を決め、避難経路などを確認しておきましょう。
- ❖ 自宅以外に、学校や勤務先にいる時の避難先も考えておきましょう。



4 「津波だ」「逃げろ」と呼びかけながら率先して避難

- ❖ あなたが呼びかけながら避難することで、まわりの人たちが避難するきっかけとなります。
- ❖ 学校や職場でもあなたが率先して避難しましょう。



5 想定にとらわれず、可能な限り高い場所へ避難

- ❖ 東日本大震災では、津波の被害想定範囲外の住民の方も多く被災されました。
- ❖ 想定にとらわれず、可能な限りより高いところへ避難しましょう。



6 津波警報中は避難場所から帰らない

- ❖ 津波は繰り返し襲ってきます。また、第1波より、第2波以降が大きい場合もあります。東日本大震災でも、一旦難した後に帰宅し、津波に巻き込まれた人も多くおられました。
- ❖ 津波警報などが解除されるまでは安全な場所にいましょう。



7 携帯ラジオなどで情報収集

- ❖ 携帯ラジオなどを持って避難すれば、停電時も情報を入手できます。
- ❖ 浜松市の「防災ホットメール」の登録を行い、情報を受信できるようにしておきましょう。



強い揺れがなくても津波警報が発令されたら避難を！

遠くで発生した大地震など、浜松市で強い揺れを感じなくても津波が到達する場合があります。津波警報がテレビ、ラジオ、同報無線のサイレンなどで伝えられたら、ただちに津波避難ビルや高台に避難し、警報発令中は避難場所から動かないようにしましょう。

名称	津波予想高さの区分 (数値表現)	必要な避難行動	サイレン吹鳴パターン
津波注意報	0.2m～1m (1m)	ただちに <u>海の中や</u> <u>海岸から離れる</u>	 (3秒鳴)(2秒休) ⇒9回繰り返し
大津波警報	10m以上(10m超) 5m～10m(10m) 3m～5m(5m)	ただちに <u>避難ビルや</u> <u>高台に避難する</u>	 (5秒鳴)(6秒休) ⇒9回繰り返し
津波警報	1m～3m(3m)	ただちに <u>避難ビルや</u> <u>高台に避難する</u>	 (10秒鳴)(2秒休) ⇒9回繰り返し

※上記の警報等の名称や津波高さ区分等は、気象庁により平成25年3月から運用の予定です。

地震が予知された場合の行動（東海地震）

低

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

東海地震の前兆情報の可能性が高まった場合に発表されます

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）を検討する
- 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 (警戒宣言発令)

東海地震発生の恐れがある場合に発表されます

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

※東海地震の恐れが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。

警戒宣言：東海地震の発生のおそれを警告する宣言。

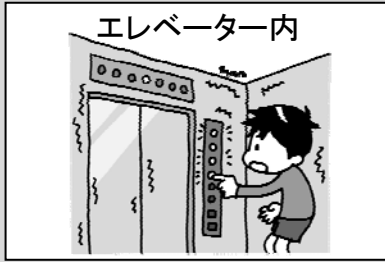


いろいろな状況に応じた行動

建物内



- ・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



- ・先生の指示に従い行動する
- ・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

屋外



- ・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）



- ・がけ地や川べりなどは崩れる危険があるので、ただちに離れる
- ・近くの空地や広場などに一時避難する

津波の恐れが無くなってから

外出先から帰宅する／子どもを迎えに行く

- 津波警報が解除されるなど、津波の恐れがなくなったあと、自宅への帰宅や、子どもを迎えに行くなどの行動を開始する

自宅が住めない状況なら避難所へ

- 普段から近隣の避難所や自治会などが定める避難所を確認しておく → 14～16 ページへ
- 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
- 避難所に向かう際、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

自宅が住める状況なら自宅で待機

- 余震に注意する
- 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手する（デマには惑わされない）



自宅に住めない状況とは

- 倒壊、火災、浸水などにより生活できない
- 余震などで倒壊の恐れがある
- 「応急危険度判定」※により、「危険」と判定されたなど

※応急危険度判定士が、被災した建物を判定し「危険」「要注意」「調査済」のステッカーを建物の見やすい位置に表示するもの。東日本大震災でも発生直後から調査が行われた。



応急危険度判定により家に貼られるステッカー（応急危険度判定協議会）

風水害

昭和 49 年（七夕豪雨）では、都田川や井伊谷川（細江地区）において大きな被害が出しました。

近年では局所的な集中豪雨が頻発しており、釣橋川（三ヶ日地区）などの河川でもはん濫が発生しやすくなっているため注意が必要です。

都田川と井伊谷川の水位が「避難判断水位」となった時が避難のタイミングです。

その他の河川については、気象情報などに気をつけて、早めの避難を心掛けてください。

浜松市から「避難勧告」が発令されたら、ただちに避難を始めましょう。

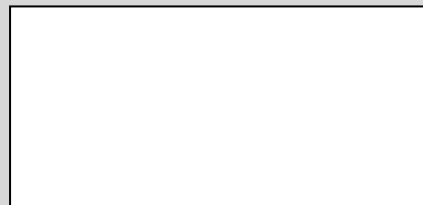


1 災害から身を守る

避難行動ポイント

周囲が浸水していない時

- ❌ 水害からの避難は、浸水が始まる前、大雨になる前がタイミングです。
- ❌ 危険を感じたら、開設された避難所や自宅の2階以上に早めに避難しましょう。

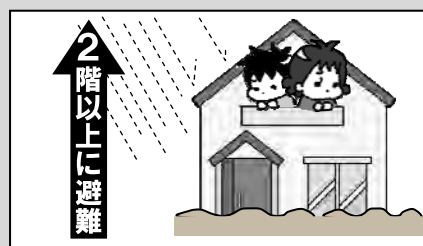


周囲が浸水している時

- ・周辺の道路が 50cm 程度（大人の膝下）浸水している
- ・20cm 程度の浸水だが流れがある
- ・10cm 程度の浸水だが濁った水で足元が見えない
- ・夜間や激しい降雨により見通しがきかない など

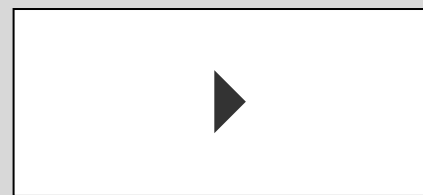


- ❌ 浸水した状況で避難所に向かうのは危険です。
- ❌ 2m以上の浸水の心配がない場合、自宅の2階以上へ一時的に避難しましょう。
- ❌ 平屋の場合は、近くにある2階以上の建物に避難しましょう。



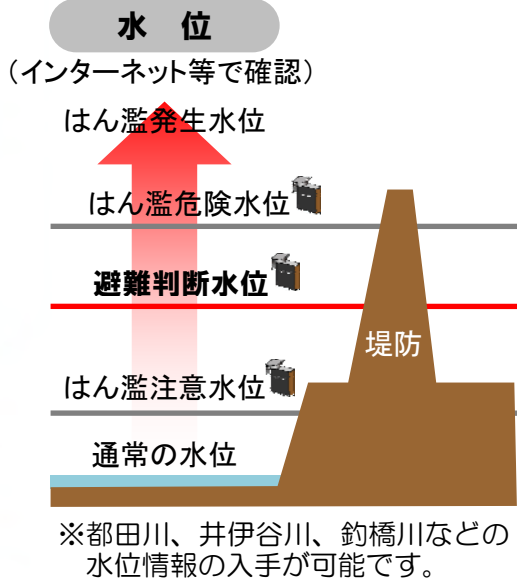
避難所が遠い場合

- ❌ 家庭内や地域で決めている、身近で安全な場所（浸水や土砂災害の危険がない場所・建物）に一時的に避難し、その後自宅で暮らせない状況であれば避難所に移動するなど、段階的に避難しましょう。



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等に対し、避難のための立ち退きを勧めうながすこと。

河川の水位情報を自ら入手しましょう！



区民の行動

- 新たにはん濫がおよぶ地域では避難を判断しましょう
- 避難を完了しましょう
- 避難を判断しましょう
- 避難準備を始めましょう
特に、高齢者など、避難に時間のかかる方は移動を始めましょう。

水位情報の入手方法は下記へ

気象・河川水位の情報

サイト名（機関）	入手手段	ホームページアドレス	入手できる情報
防災気象情報（気象庁）	インターネット 	http://www.jma.go.jp	・注意報・警報 ・雨量データ 等
サイポスレーダー（静岡県）	インターネット 	http://sipos.shizuoka2.jp/	・都田川、井伊谷川、釣橋川などの水位・雨量 ・現在の河川のライブ映像 ・注意報・警報 等
	携帯電話 	【アドレス】 http://sipos.shizuoka2.jp/m/ 【QRコード】 ※携帯電話で右の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。ご活用ください。	
川の防災情報（国土交通省）	インターネット 	http://www.river.go.jp/	・河川水位・雨量 ・全国・中部地方の雨量データ ・注意報・警報 等
	携帯電話 	http://i.river.go.jp	

テレビ（NHK 総合・SBS）でも河川の水位情報が見られるよ！



※気象庁の情報では、北区は「遠州南」エリアに区分されます。
 ※浜松市防ホッとメールの情報では、北区は「浜松南部」エリアに区分されます。

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。
 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。

はん濫注意水位：避難準備情報などの発令判断や、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。

避難する際は屋外の状況を確認しましょう

雨の強さの目安

20~30 mm/h(強い雨)

側溝があふれ、小河川ではん濫が始まる。

30~50 mm/h(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/h(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/h 以上(猛烈な雨)

恐怖を感じる。大規模な災害が発生する恐れが高い。

風の強さの目安

10~15m/s(やや強い風)



風に向かって歩きにくい。傘がさせない。

15~20m/s(強い風)

風に向かって歩けない。転倒する人もいる。

20~30m/s(非常に強い風)

しっかり身体を確保しないと転倒する。

30m/s 以上(猛烈な風)

屋根が飛ばされる。木造家屋全壊が始まる。

避難する時は気をつけて！

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です。増水した河川には絶対に近づかないようにしましょう。

動きやすい服装・最低限の荷物



ヘルメット(防災ずきん)
リュックサック(非常持出品など)
長袖
長ズボン
スニーカー

避難する時は動きやすい服装で、最低限の荷物にしましょう。「長靴」は水が入ると歩きにくくなるため、スニーカーにしましょう。

車は控えて歩いて避難



車は 50 cm くらいの浸水で浮いてしまい危険です。また渋滞を招くため、要援護者の搬送など、必要な時以外は使用を控えましょう。

避難する時は2人以上で行動



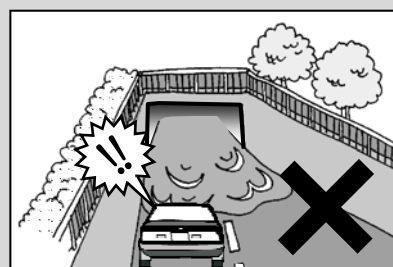
お隣同士で声を掛け合うなどして、2人以上で避難するようにしましょう。

浸水箇所の歩行は注意



濁った水で足元が見えず危険です。マンホールや側溝が傘などで確認しながら歩きましょう。

地下道に注意



水が浸かりやすい地下道などの通行は避けましょう。

土砂災害

北区では、特に引佐、都田、細江、三ヶ日地区で土砂災害発生の可能性があります。がけ地の近くに住む人は、降雨時や地震発生時に注意しましょう！

住んでいる場所の危険性

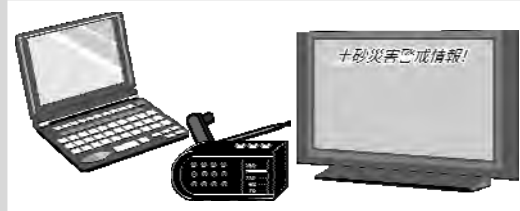
- 例** 自宅が土砂災害危険箇所内に建っている
 (急傾斜地崩壊危険箇所、土石流危険区域など)
- え**
- ば** 自宅が山やがけ地の近くに建っている



土砂災害危険箇所は別添の「防災マップ」で確認しましょう

自主避難のタイミング

① 気象庁から「大雨警報」や「土砂災害警戒情報」が発令された！



② いつもより異常に雨が降っている！

③ 土砂災害の前兆現象を発見した！

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

いざという時に異常に気がつけるように、普段からがけ地や河川の様子に注意しておきましょう。



がけ崩れ

注意地区：引佐地区／都田地区／細江地区／三ヶ日地区
 ※三方原地区は浜北区との境にある斜面に注意



【前兆現象】

- ・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ある

地すべり

注意地区：引佐地区



【前兆現象】

- ・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：引佐地区／都田地区／細江地区／三ヶ日地区



【前兆現象】

- ・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

自主避難：大雨や台風接近などにより身の危険を感じ、個人または家族単位で自主的に行う避難のこと。

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。

浜松市から「避難勧告」が発令されたら すぐに安全な場所へ避難

「避難勧告」が発令されたら、がけ地付近や溪流沿いにお住まいの方は、すぐに身近で安全な避難場所もしくは、避難所へ避難しましょう。



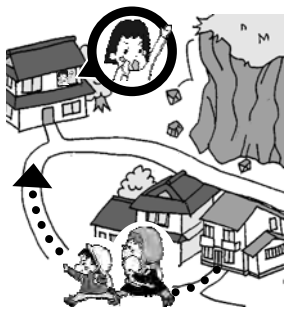
身の安全を守れる場所へ避難してください

日頃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
避難しましょう。

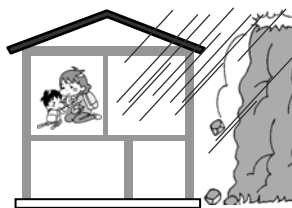
台風などで避難所
に行くのが危険な場
合は身近で安全な場
所に避難しましよ
う。



緊急事態

緊急時は近くの鉄
筋コンクリート建物
に避難しましょう。

木造家屋の場合
は、家の中で斜面に
一番遠い2階の部屋
へ避難し、命を守る
最低限の行動を取り
ましょう。



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上で避難を！

浜松市からの避難情報

避難準備情報 (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、命を守る最低限の行動をとりましょう。

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

風水害や土砂災害から避難する時に大切なこと

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垂直**に逃げましょう。

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**しましょう。

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。**山間部の道路などは避難時に注意**しましょう。

避難時の心得

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構成により一人ひとり異なります。様々な状況から危険を自ら判断して、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方、家族に高齢者や要援護者がいる場合は早い避難を心掛けましょう。

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。

避難する上で大切なことは「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。

わが家の状況

- ・土砂災害の危険がある
- ・土地が低い
- ・災害時要援護者がいるなど

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

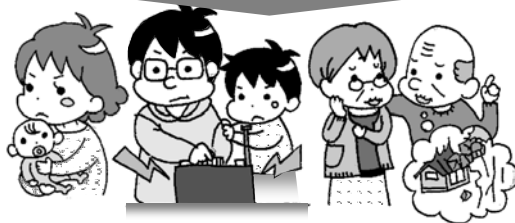
浜松市からの避難情報

- ・避難準備情報
- ・避難勧告
- ・避難指示など

避難時の状況

- ・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



避難行動とは・・・

1 命を守るための避難

例
え
ば

- 自宅の2階以上に避難
- 知人宅や集会所など、近くの安全な場所へ避難

2 自宅で生活できない時の避難

避難所へ行く



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！

北土木整備事務所	☎ 053 (436) 2551
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

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、軽傷の

人以外（軽傷者は自分たちで応急手当）まず応急救護所へ行くこと。

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！

○この表は市で指定している避難所の一覧です。

○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。

○市指定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ね！

★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だよ！

注意！



地区	避難所	電話番号	地震 自宅で生活 できない時	水害 河川が氾濫 した時	備考	
三方原	三方原小学校	053-436-6200	◎	○		
	豊岡小学校	053-436-1107	◎	○		
	北星小学校	053-436-1106	○	○		
	初生小学校	053-437-0718 053-437-0719	○	○		
	三方原中学校	053-436-7823	○	○		
都田	都田小学校	053-428-2004	◎	○		
	都田中学校	053-428-2024	○	○		
	都田南小学校	053-428-2046	○	○		
	(旧)滝沢小学校	053-428-3003	○	○	土砂災害警戒区域	
細江	気賀小学校	053-523-0158	◎	○	土砂災害警戒区域	
	西気賀小学校	053-523-0142	▲	○		
	伊目小学校	053-523-0253	▲	○	土砂災害警戒区域	
	高台幼稚園	053-523-0879	○	○		
	中川小学校	053-523-0431	▲	▲		
	気賀高等学校	053-523-1035	○	○		
	細江中学校	053-523-0166	▲	▲		
引佐	井伊谷小学校	053-542-0063	◎	○		
	引佐南部中学校	053-542-0062	○	○		
	金指小学校	053-542-0114	○	○		
	引佐高等学校	053-542-0016	○	○		
	奥山小学校	053-543-0310	◎	○	土砂災害警戒区域	
	奥山グラウンド 奥山体育センター	053-542-1111	○	○		
	(旧)伊平小学校	—	○	○	土砂災害警戒区域	
	(旧)川名小学校	—	○	○	土砂災害警戒区域	
	引佐北部小中学校	053-545-0010	○	○		
	(旧)渋川幼稚園	—	○	○		
	(旧)久留女木小学校	053-545-0120	○	○		
	三ヶ日	三ヶ日東小学校	053-526-7034	◎	○	
		三ヶ日西小学校	053-525-0047	◎	○	土砂災害警戒区域
尾奈小学校		053-525-0164	○	○		
平山小学校		053-525-0136	○	○		
(旧)大崎小学校		053-524-1111	▲	○		
三ヶ日公民館 ・三ヶ日保健センター		053-524-1111	◎	○		
大福寺保育園(休園)		053-524-1111	○	○		
三ヶ日高等学校		053-525-0103	▲	○		

【凡例】◎：応急救護所が併設される避難所

▲：状況が落ち着いた後に施設が使用できれば、避難生活をする場所として開設

避難所に併設されない応急救護所一覧

地区	施設名	電話番号
引佐	鎮玉診療所	053-544-0310

北区の市指定避難所

1 災害から身を守る



凡 例	
	避難所
	応急救護所
	避難所+応急救護所
	救護病院
	広域避難地
	ヘリポート
	鉄道
	高速道路・インターチェンジ
	国道
	主要地方道・県道
	区役所
	区界
	地区界

1 災害から身を守る



福祉避難所とは

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。



避難所：自宅で生活できなくなった人が避難する施設のこと。

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、軽傷の人以外（軽傷者は自分たちで応急手当）まず応急救護所へ行くこと。

救護病院：災害時に重傷者搬送先として市が指定している病院。

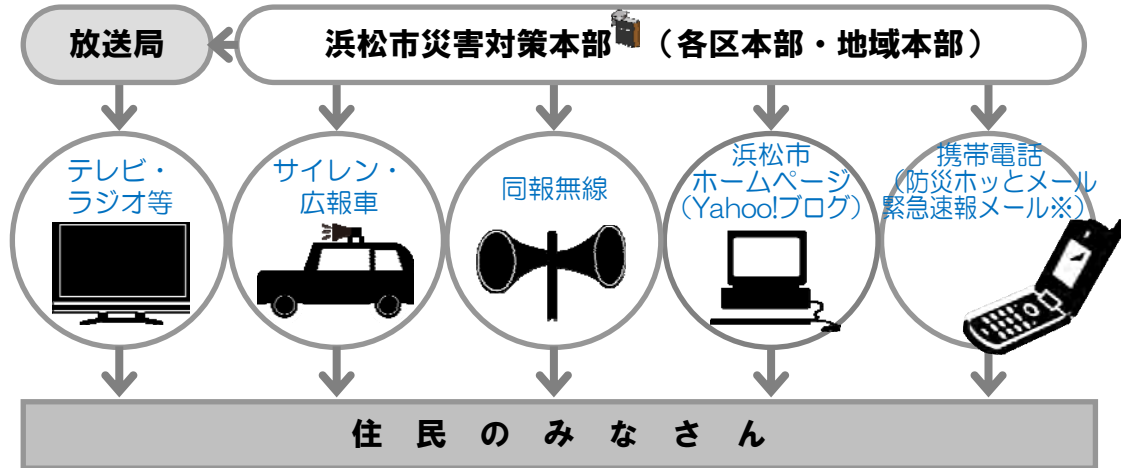
広域避難地：地震による大火災が、避難所に迫った時に次に避難する場所のこと。広い公園などを指定。

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

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。情報に注意しておきましょう！

停電に備えて！

災害に伴う停電時にも確実に情報を入力できるように備えておきましょう！

携帯ラジオ



携帯電話



災害情報を入手する

FM Haro! (周波数：76.1MHz)

災害時に市の防災本部からの最新情報を「FM Haro!」を通して発信します。



浜松市防災ホットメール

登録された方の携帯電話などに「緊急情報」「地域情報」「気象情報」などを電子メールで配信するサービスです。

今すぐ登録！



ポイント



登録用 QRコード

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」アクセスして、案内に従い登録します。

インターネット

浜松市 防災関連情報

検索

市ホームページより、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

災害対策本部：災害時に対策を決定し、指揮をとる本部。

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（対応機種のみ）の携帯電話に配信される。配信情報は、①避難準備情報、②避難勧告、③避難指示、④土砂災害警戒情報 の4種類。

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。

「171」は毎月1日、15日やお正月三が日などに体験利用できます。一度使ってみてね!



ポイント

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 (□□□) - □□□ - □□□□

ガイダンスが流れる

ガイダンスが流れる

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弱以上の地震など大きな災害が発生した時には、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。

各社※のWeb サイトトップ画面の「災害時伝言板」(docomo は「災害安否確認」)を選ぶ

登録を選ぶ

残したいメッセージの項目を選ぶ(コメントも入力可能)

登録を選ぶ

確認を選ぶ

相手の携帯電話番号を入力

確認を選ぶ

※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円玉を投入して使用(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と考えられます。

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

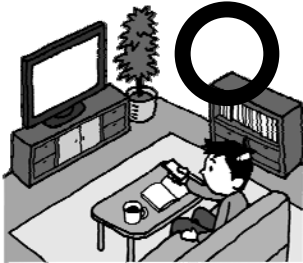
地震による火災や津波から避難するためにも、まず家の中の逃げ道を確保！

ポイント



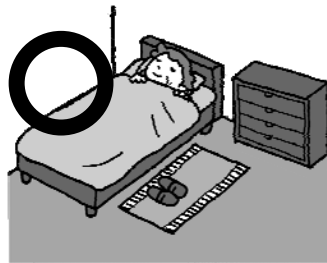
家の中の安全対策

①家具のない安全なスペースを確保する



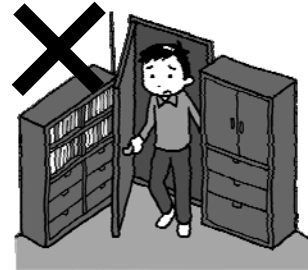
長時間家族が過ごす部屋には、背の高い家具などを置かず、人の出入りが少ない部屋に置くようにしましょう。

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をしよう。

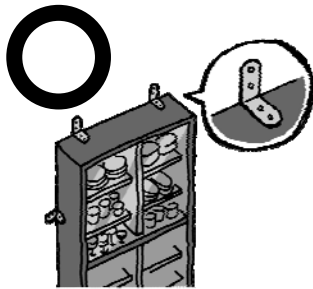
③出入口付近や通路には家具や物を置かない！



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

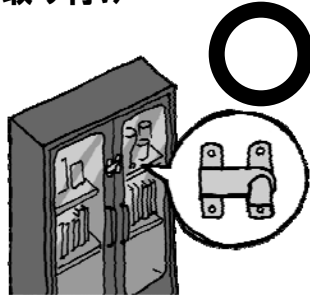
家具の安全対策

①家具の固定



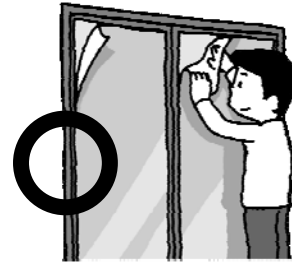
固定器具（L字金具や支え棒）などで固定する。二段重ねの家具は、つなぎ目を金具で連結する。

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ガラスの飛散防止



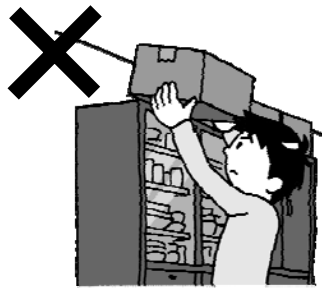
窓ガラスを強化ガラスに変える、もしくは飛散防止フィルムを貼る。

④壁・床・天井に気を配る



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

⑤収納の工夫



高いところに重い荷物を置かない。

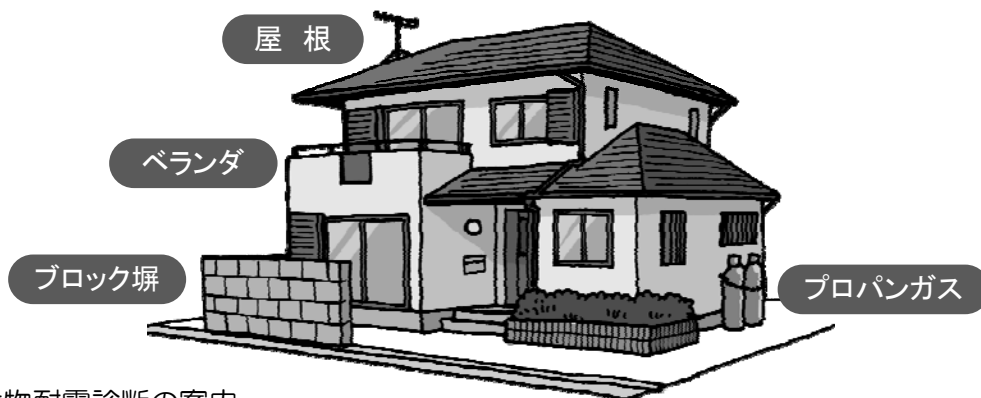
まずは家具の固定とガラスの飛散防止から始めよう！

ポイント



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
ベランダから避難できるように常に整理整頓
- ❖屋 根：アンテナをしっかりと固定
屋根瓦のひび割れ、ずれ、はがれの点検・補強
- ❖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⇒※ブロック塀補助制度の案内
- ❖プロパンガス：ボンベを鎖でしっかりと固定



※建物耐震診断の案内

浜松市では、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に、無料耐震診断や耐震改修に係わる補助制度を設けています。

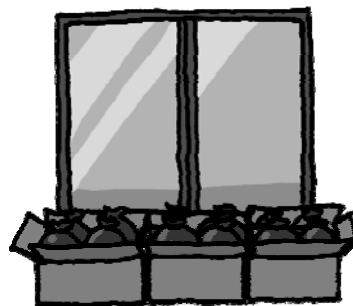
詳しくは・・・浜松市役所建築行政課 (Tel: 053-457-2471 Fax: 053-457-2469)

風水害編

屋外の安全対策

- ❖屋根材（瓦など）の点検（風で飛ばされないか）
- ❖アンテナの補強
- ❖雨戸や窓の補強
- ❖フェンスの補強
- ❖家の周りやベランダ等に置いてある風で飛ばされる危険がありそうな物（植木鉢、物干し竿など）の整理・固定
- ❖雨どいのつまりを除去する
- ❖排水溝の水の流れをよくする
- ❖側溝の掃除（水の流れを阻害する落ち葉の除去）
- ❖低い土地では土のう袋を用意

【土のうの作り方】



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。
- ❖声が出ない場合は非常ベルや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

- ❖火が横に広がっているうちは消火可能。
- ❖消火器のほか、水や座布団など身近なものを利用して消火。



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。



ケガ人の対応

地震時にケガをした時は・・・

軽症者

医者を必要とせず
手当て可能な人



- ・家庭内や地域で応急手当て

応急救護所

- ・地震発生後、地域の医師などを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



対応不可能な重傷者を搬送

救護病院

- ・災害時の重傷者搬送先として市が指定している病院



災害拠点病院



災害拠点病院：災害発生時に被災地内の重傷の傷病者を受け入れるなど、地域の医療活動の中心となる機能を備えた病院。

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！



消火器の使い方

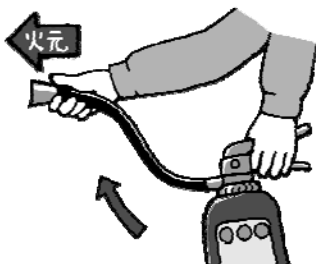
ステップ1

安全ピンをはずす。



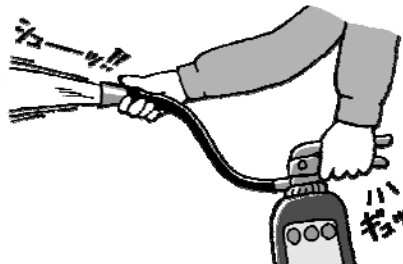
ステップ2

ホースをはずし、ノズルを火災に向ける。



ステップ3

レバーを強く握る。



応急手当の方法

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等を使う。



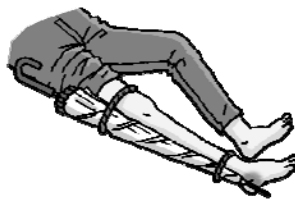
やけど

- 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の方法が学べる応急救護講習を、お近くの消防署で受講してください。

災害時要援護者のためにできること

災害時要援護者とは？

災害時要援護者とは、ひとり暮らしの高齢者、障がいのある方、妊婦など、災害時に1人では避難が困難な人のことです。

災害時は地域全体で要援護者を支援していくことが必要です。



災害時にケガで移動できなくなれば、自分も災害時要援護者の立場になるよ。自分自身のことと思って助け合う気持ちが必要だね！

ポイント



日頃から災害時要援護者が安心して暮らせる地域を目指して

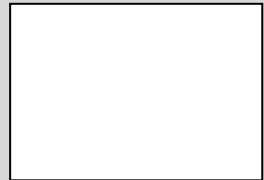
要援護者の身になった防災環境の点検

- ・ 放置自転車等の障害物の有無、目や耳の不自由な人や外国人向けの警報や避難伝達方法の有無などを点検しておく。



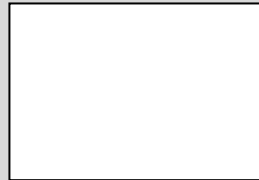
避難する時はしっかりと誘導

- ・ 1人の要援護者に対して複数の住民で対応するなど、地域で具体的な救助体制を決めておこう。



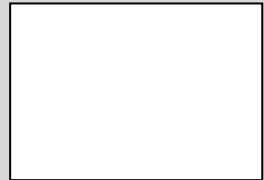
困った時こそ思いやり

- ・ 困っている人や要援護者に温かくおもいやりのある行動を。



日頃からのご近所づきあい

- ・ 災害時の支援活動を円滑にするためにも、地域における日頃からのご近所同士の交流を大切にしよう。



避難誘導する時のポイント

高齢者や傷病者



- ・ 複数の人で対応します。
- ・ 緊急時は背負ったり、担架を使います。

目が不自由な人



- ・ 杖(つえ)を持つ手と反対側のひじに軽く触れゆっくり誘導します。
- ・ 障害物等を説明しながら進みます。

耳が不自由な人



- ・ 口を大きく動かし、はっきり、ゆっくりと話します。
- ・ 筆談や身振りなどで伝えます。

車いすの人



- ・ 階段では2人以上で支援します。上りは前向き、下りは後ろ向きに。
- ・ 支援者が1人の時は背負います。

外国人



- ・ 身振り手振りで意思疎通を図ります。



「あんしん情報キット」を知っていますか？

浜松市の民生委員・児童委員では、65歳以上の高齢者世帯や災害時要援護者などで希望された方に「あんしん情報キット」を配布しています。

キット内には、氏名、血液型、アレルギーの有無、緊急連絡先などが記入されており、冷蔵庫に保管して頂いています。キットのある家庭は、冷蔵庫の扉にマグネットシートが貼ってあります。災害時には活用してください。



地域で助け合う 自主防災隊

自主防災隊とは？

災害発生時は隣近所の協力や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。

「自主防災隊」とは、いざという時のために日頃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です。

イメージイラスト

自主防災隊の平常時の活動

防災知識や防災についての広報・周知	危険箇所や防災上の問題点の確認	防災資機材の整備・点検	防災訓練を実施
<p>例えば・・・</p> <p>地域の防災マップの作成など</p>	<p>例えば・・・</p> <p>避難経路上の崖地や擁壁の点検など</p>	<p>例えば・・・</p> <p>防災倉庫の点検など</p>	<p>例えば・・・</p> <p>避難誘導訓練、図上避難訓練（DIG）など</p>

自主防災隊の災害時の活動

<p>情報の収集・伝達</p>	<p>救出活動・安否確認</p>	<p>初期消火活動</p>
<p>医療救護活動</p>	<p>避難誘導</p>	<p>避難所の運営</p>

この冊子や防災マップを活用して、地域や自主防災隊で「防災学習会」や「防災訓練」を行いましょう！

ポイント



図上避難訓練（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。

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、飲料水・非常食の交換などを行います。



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等）を設定（P●に記入した施設名）し、防災マップに印をつけます。
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

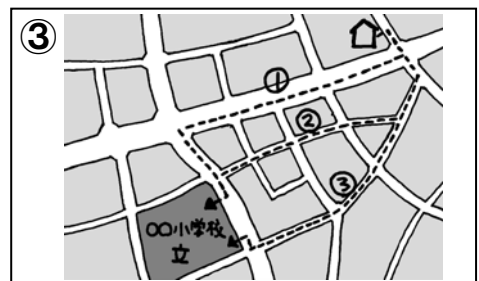
- 避難先まで一番早く行ける経路を選ぶ
- できる限り広い道路を選ぶ
- がけ地や河川、橋などをできるだけ避けた経路を選ぶ

- 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
- 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。

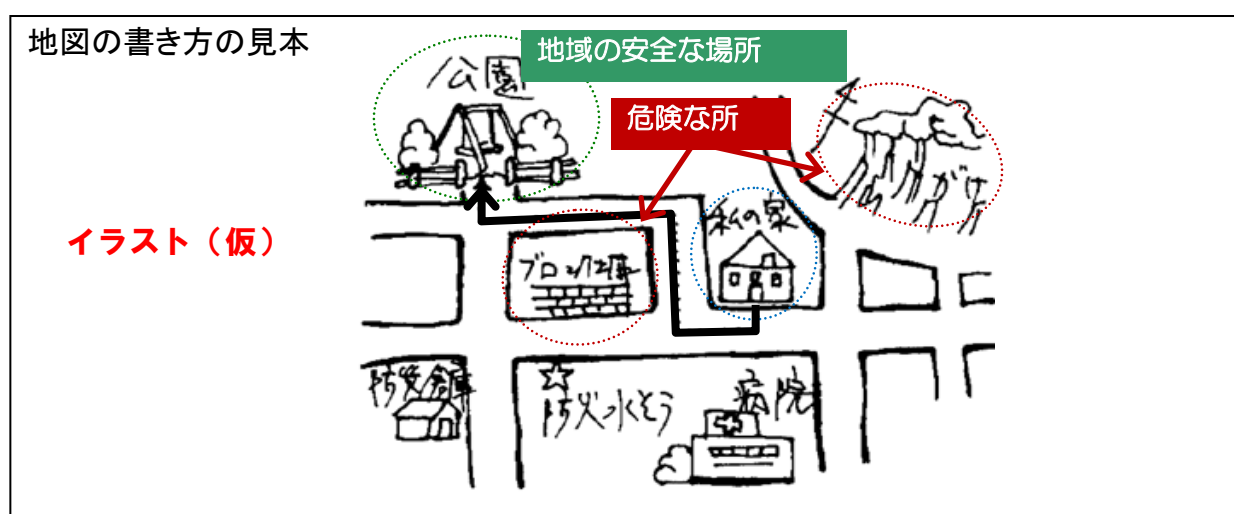


家族全員が1人1枚の防災カードをつくろう！

オモテ面：自宅から避難先までの道順地図の書き方

防災カードに、自宅から避難先（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。

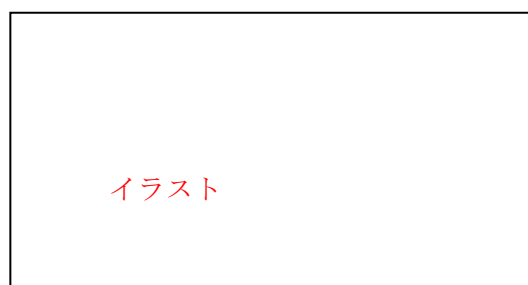
- ①家と避難先のまわりの主な道路を書く
- ②自宅と避難先の位置を書く
- ③避難する道順を書く
- ④道順で目印になる建物（郵便局、大きい木など）を書く



ウラ面：防災カードの書き方みほん

下の書き方のみほんを参考に折込の「防災カード」を一人ひとりが記入しましょう。

書き方の見本



記入した「防災カード」は、いつも持ち歩くカバンやお財布に入れておいてね！

非常持出品・備蓄品を準備しよう



非常持出品チェックリスト 避難する時に持ち出すもの

項目	品名	✓	項目	品名	✓
必需品	携帯ラジオ		救急セット・常備薬	ばんそうこう	
	懐中電灯			ガーゼ・三角巾	
	予備電池			消毒薬	
	ヘルメット・防災ずきん			マスク	
	笛(ホイッスル)			持病の薬	
貴重品	現金(1,000円札と公衆電話用の10円玉)		衣類	上着・下着・靴下	
	通帳類・証書類(預貯金通帳や免許証、健康保険証、権利証書のコピー等)			雨具	
非常食	飲料水(1人あたり必要最低限500ml×3本程度)				タオル
	乾パン		生活用品	ウェットティッシュ・トイレットペーパー	
	缶詰・レトルト食品			キッチン用ラップ	
	缶きり			使い捨てカイロ	
		その他	防災マップ		
点検日1	年 月 日		点検日2	年 月 日	

非常備蓄品チェックリスト 最低3日間、できれば5日間生活できる準備を!

項目	品名	✓	項目	品名	✓
非常食品	飲料水(一人1日3リットルが目安)		生活用品	雨具	
	アルファ米、乾パン類			ビニール袋	
	インスタント食品			トイレットペーパー	
	缶詰			ロープ	
	ポリタンク・非常用給水袋			布製ガムテープ	
燃料	卓上コンロ			新聞紙	
	ガスボンベ			キッチン用ラップ	
衣類	上着・下着			使い捨てカイロ	
	靴下			ドライシャンプー	
工具類	バール・スコップ			自転車	

あと便利なもの

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器
<input type="checkbox"/> おくすり手帳
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ
<input type="checkbox"/> 予備のメガネ
<input type="checkbox"/> 予備の補聴器 | 【赤ちゃん(乳幼児)のいる家庭】
<input type="checkbox"/> 離乳食、粉ミルク <input type="checkbox"/> 哺乳びん <input type="checkbox"/> おぶい紐
<input type="checkbox"/> 乳幼児用紙おむつ・お尻ふき <input type="checkbox"/> バスタオル 等
【妊婦さんのいる家庭】
<input type="checkbox"/> 脱脂綿 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> さらし <input type="checkbox"/> T字帯 <input type="checkbox"/> ティッシュ
<input type="checkbox"/> ビニール風呂敷 <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 母子手帳 等 |
|--|--|

浜松市危機管理課 〒430-8652 浜松市元城町103番地の2 TEL(053)457-2537

「●●●●●●」と別冊はホームページにて閲覧することができます。 <http://www.●●●●●>