



西区版避難行動計画

保存版

1 災害から身を守る



避難の仕方は3ページ〜16ページ

この冊子で行う3つのこと



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！

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

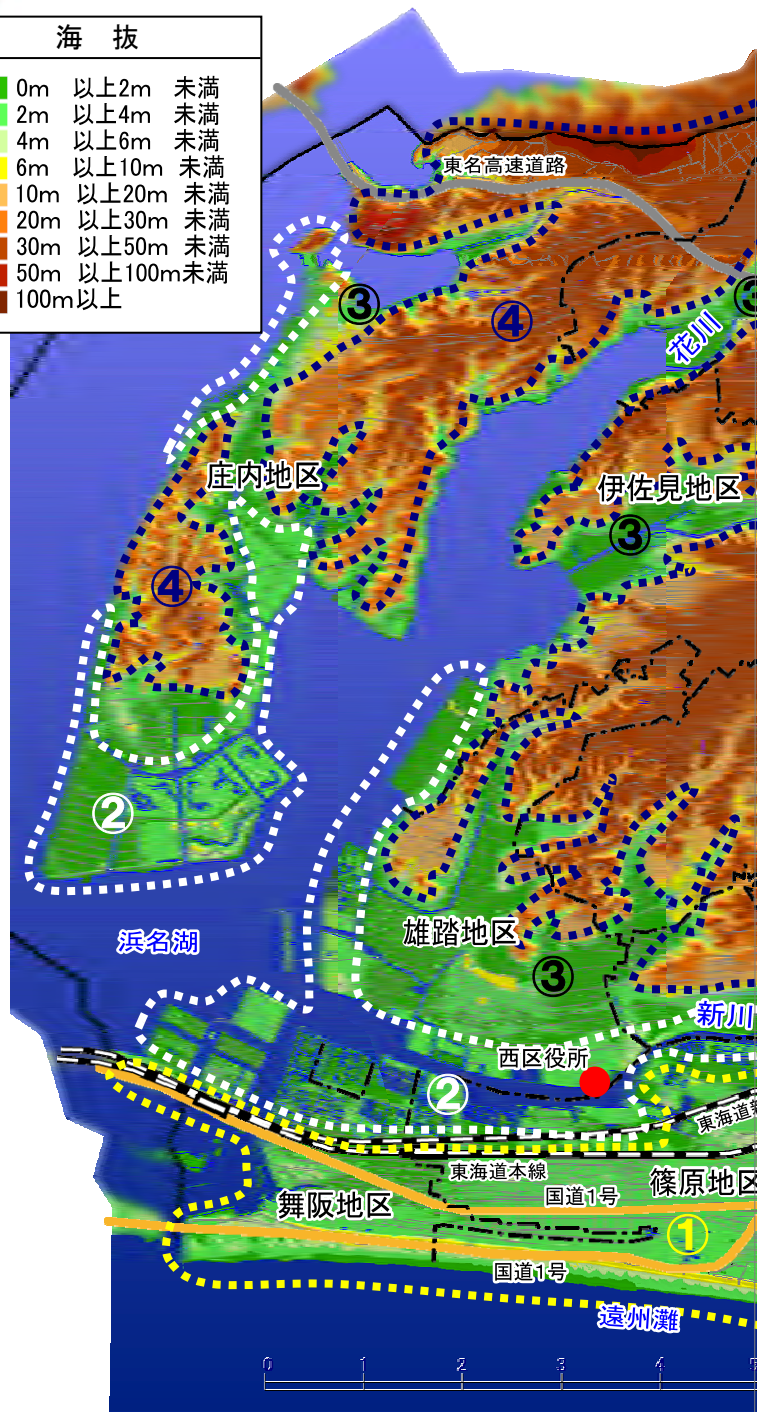
西区の災害特性

西区の地形は、遠州灘や浜名湖沿いの平坦地（概ね海拔 4m未満）と、三方原台地（概ね海拔 10m以上）に分かれ、その間ががけ地となっています。

地質も地形同様、変化に富んでいます。

古来より洪水、津波などの被害を多く受けてきている地です。

海 抜		
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100m	未満
	100m以上	



図中①:遠州灘沿い

- 海岸沿いは海拔 4~10m程度の堤防が連続しています。
- 平野部の海拔は2~4m 程度が多く、2m未満のところも見られます。
- 砂質の地層で、比較的強い地盤ですが、地下水位の高いところは**地震による液状化の危険性**が高くなっています。
- 過去の**大地震で津波が襲った記録**が数多く残っています。
- 台風による高潮被害**の恐れもあります。

図中②:浜名湖沿岸部

- 海拔は2~4m 程度で、2m未満のところも多く見られます。
- 埋立地となっており、軟弱な地盤となているところが多く、**地震による液状化の危険性**が高くなっています。
- 過去の**大地震で津波が襲った記録**が数多く残っています。
- 台風による高潮被害**の恐れもあります。

図中③:谷地形部

- 海拔は概ね 4m未満となっています。
- 谷地形で泥や砂の地層となっており、軟弱な地盤となっています。また、**地震による液状化の危険性**が高くなっています。
- 沿岸部については過去の**大地震で津波が襲った記録**が残っています。
- 大雨の時は河川のはん濫などによる浸水被害**の恐れがあります。

図中④:三方原台地

- 海拔は概ね 10m以上となっています。
- 古くに砂礫、砂、粘土などが堆積した締まった地盤ですが、**急傾斜**の恐れがあります。

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、地面から砂が噴き出すなどの現象。

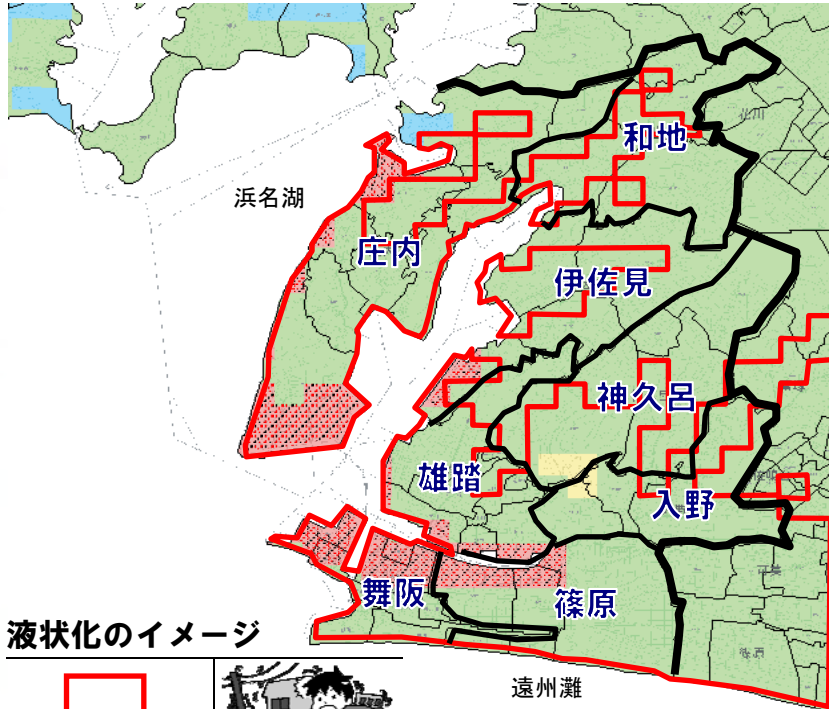
礫（れき）：小さい石。直径 2mm 以上の岩石の破片のこと。

地震

西区では、東海地震が発生すると最大震度 7 の揺れが予想されています。津波の前に、地震の揺れから身を守ることが大切です。

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



危険度が高いと予想される範囲



※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。

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



物につかまらないと歩くことが難しい



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」

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。

※ただし、震源に近い地域では間に合わないことがあります

☞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

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、街なかでは落下物に注意し、可能な限り広い空間に移動する

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、地面から砂が噴き出すなどの現象。西区では、沿岸部及び川沿いで発生危険性がある。

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。

津波

西区は、沿岸部を中心に津波による浸水の恐れがあります。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。

想定津波浸水域 推定震度・液状化分布

(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)



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

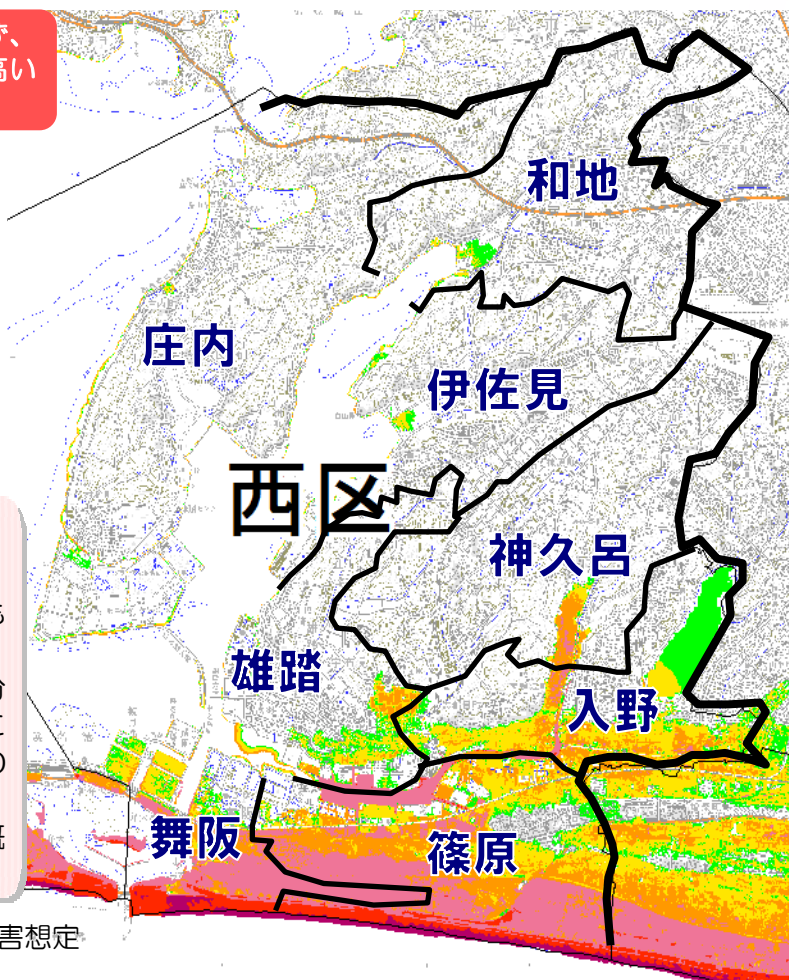
浸水深 (m)	
20.0	-
10.0	- 20.0
5.0	- 10.0
2.0	- 5.0
1.0	- 2.0
0.3	- 1.0
0.01	- 0.3



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。
- 最大クラスとして、地震発生後約 8 分で 1m を超える津波が西区の海岸線に到達し、約 20 分後には海岸線で 10 m を超えると推計。
- 浸水深は、国道 1 号線を境に南側が概ね 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。



すぐに高い場所へ避難

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

可能な限りより高いところに避難

- 津波避難ビルなど、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

- 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

地震・津波を生き抜く7か条

合言葉は、「すぐに 可能な限り 高いところへ避難」



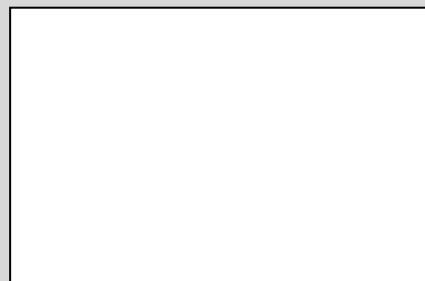
1 寝る部屋は安全な空間に／枕元には懐中電灯を

- ☞地震・津波で最も被害が大きくなるのは、「夜、寝ている時」（特に冬）といわれています。
- ☞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。
- ☞停電や寒さ対策のため、**枕元には懐中電灯、携帯ラジオ、くつ、防寒着などを常備**しましょう。



2 家から外に出るまでの安全ルートを確認

- ☞津波からの避難の第一歩として、まず家から屋外に出る時間を短縮する必要があります。
- ☞**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。

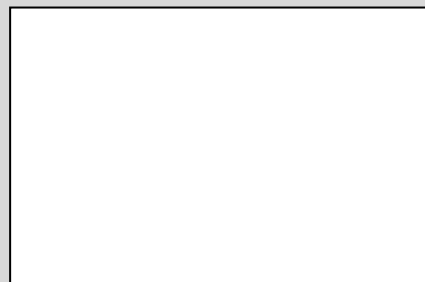


3 普段から津波の避難場所を決め、現地を確認

- ☞地震後、津波はすぐに海岸に到達します。
- ☞日中で学校や仕事などで、家族や知人と離れている状況でも連絡を取り合う時間はありません。
- ☞**とっさに行動できるよう、普段から津波避難ビルなど、家族などで避難場所を決め、避難ルートや登り口などを確認**しておきます。

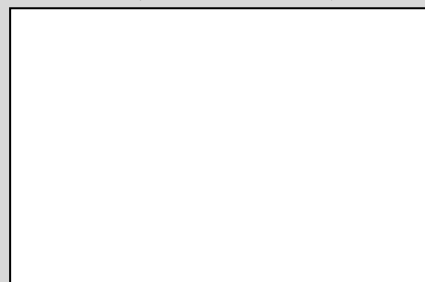
津波避難ビルの名称、場所は巻末の防災マップへ

- ☞自宅以外でも、学校、勤務先などからの避難先も考えましょう。



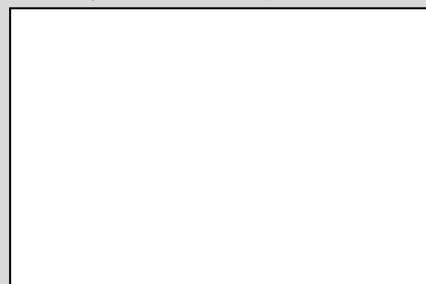
4 「津波だ」「逃げろ」と呼びかけながら率先して避難

- ☞**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**します。



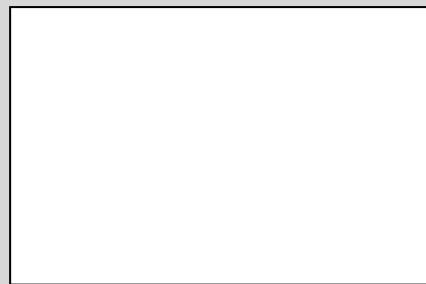
5 想定にとらわれず、可能な限り高い場所へ避難

- 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ています。
- 津波のスピードはすさまじく、50cm 程度の水深でも人は流されてしまいます。
- 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す。



6 津波警報中は避難場所から帰らない

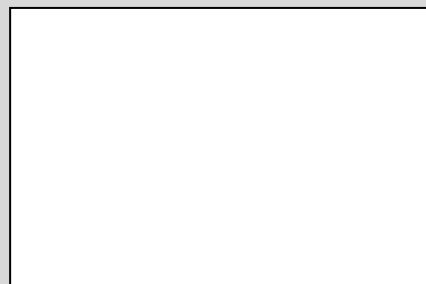
- 津波は繰り返し襲ってきます。第1波より、第2波以降が大きい場合もあります。
- 東日本大震災でも、一旦避難した後に帰宅し、津波に巻き込まれた人がいます。



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、停電時も情報入手できます。
- 浜松市の「防災ホッとメール」の登録を行い、情報を受信できるようにしましょう。

登録方法は17ページへ



強い揺れや長い揺れがなくても津波警報が発令されたら避難を

遠方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す。

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
大津波警報	10m 以上 (10m 超) 5m~10m (10m) 3m~5m (5m)	ただちに避難ビルや 高台に避難する	■■■■■■■■■■ (3秒鳴)(2秒休) ⇒9回繰り返し
津波警報	1m~3m (3m)	ただちに避難ビルや 高台に避難する	■■■■■■■■■■ (5秒鳴)(6秒休) ⇒9回繰り返し
津波注意報	0.2m~1m (1m)	ただちに海の中や 海岸から離れる	■■■■■■■■■■ (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。

自宅が住めない状況となったとき

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 自宅が住めない状況なら避難所へ／自宅が住める状況なら自宅で待機

- ☞ 自宅が住める状況なら、余震に注意し、そのまま自宅で待機する
 - ☞ 普段より、近所の避難所や自治会などが定める避難所を確認しておく
- 避難所の紹介は 14～16 ページへ**
- ☞ 家を離れる時はガスの元栓を締め、電気ブレーカーを切り、施錠する
 - ☞ 避難所に向かう際、ブロック塀、がれき、切れて垂れ下がっている電線などに近づかない



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。



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

- ☞ 毎月の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。

避難所：自宅では生活できなくなった人が避難する施設のこと。

警戒宣言：東海地震の発生のおそれを警告する宣言。

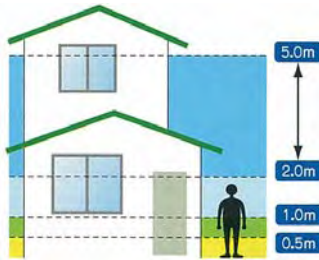
風水害

新川ではん濫のおそれがある場合 新川浸水想定区域図

堀留川、東神田川、九領川沿いで深さ1m程度の浸水が予想されています。

近年は局所的な集中豪雨^①が頻発しており、新川のような中小河川のはん濫が発生しやすくなっているため注意が必要です。

凡 例	
浸水した場合に想定される水深(ランク別)	
	0~0.5m未満の区域
	0.5~1.0m未満の区域
	1.0~2.0m未満の区域
	2.0~5.0m未満の区域
	注意すべき地域 (想定浸水深さ0~1.0m未満)



注意: この図は新川と新川に流れ込む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。

気象情報などに注意しながら早めの避難を心掛けましょう。
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。
これ以外でも危険を感じたらすぐに避難！



避難行動ポイント

例
え
ば

周囲が浸水している時や外出が困難な時

自宅の2階以上に避難（平屋の場合、身近な高い建物の2階以上に一時的に避難）

周囲が浸水していない時

身の危険を感じたら避難所へ移動。
浜松市より避難勧告が発令された場合は、開設された避難所に速やかに移動



集中豪雨：比較的狭い地域に短時間に降る豪雨。

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



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



車は数十cm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



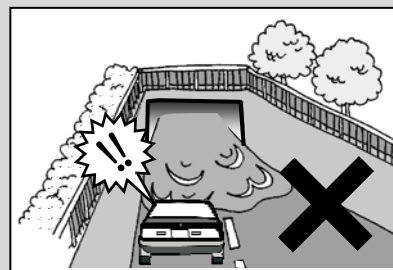
お隣同士で声を掛け合うなどして、**2人以上**で避難するようにしましょう。

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。

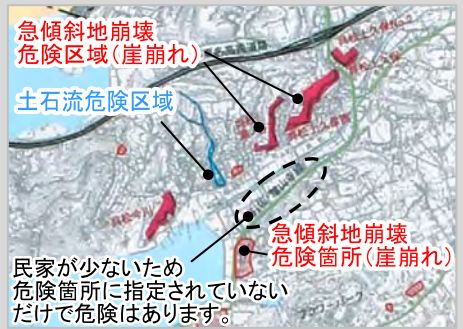
気象・河川水位の情報

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 ・レーダー雨量等
サイポスレーダー(静岡県)	インターネット 	http://sipos.shizuoka2.jp/	・新川、伊佐地川、花川の水位・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・中部地方のレーダー雨量 ・注意報・警報等
	携帯電話 	http://i.river.gp.jp	

土砂災害

今いる場所の危険性

- 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避難の目安となる雨量に達した!

- 例 1時間に20mm以上
- え もしくは
- ば 降り始めてからの連続雨量が100mm以上

雨量を測っているイメージ

ポイント



いま、土砂災害の心配する場所にし

今までにな強い雨やが降ってし

②土砂災害の前兆現象を発見した!

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。

ポイント



裏山の前兆を感じた

がけ崩れ

- 【注意地区】
- ・神久呂地区
 - ・入野地区
 - ・伊佐見地区
 - ・和地地区
 - ・雄踏地区



- 【前兆現象(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
 - ・よう壁に亀裂が入る
 - ・よう壁から湧水がある

土石流

- 【注意地区】
- ・庄内地区



- 【前兆現象(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にも関わらず、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。

避難行動ポイント

日頃から安全が確保できる避難先を家族で決めておきましょう！



身の安全を守れる場所へ避難してください

ポイント

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

避難所もしくは、身近で安全な場所（例えば、近くの集会所、知人宅など）へ避難しましょう。

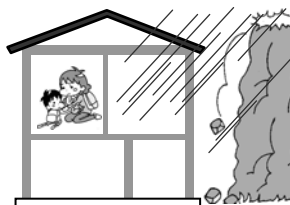
台風などで避難所に行くのが危険な場合は身近で安全な場所に避難しましょう。



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。

木造家屋にいる人は、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。



「土砂災害警戒情報」や浜松市から「避難勧告」が発令されたら、すぐに安全な場所へ避難しましょう

崖地付近や溪流沿いにお住まいの方は「土砂災害警戒情報」や「避難勧告」が発令されたら、すぐに避難所や身近で安全な避難場所（地域や自主防災隊で決めた避難施設や土砂災害の危険がない知人宅など）へ避難しましょう。

情報を得ているイメージ

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**が必要です。

避難時も斜面に注意



土砂災害危険箇所に指定されていなくても崩れる場合があります。**山間部の道路などは避難時に注意**しましょう。

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！

南土木整備事務所 西土木グループ	☎ 053 (597) 1129
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

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** 自宅の2階以上に避難
- え** 知人宅や集会所など、
- ば** 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

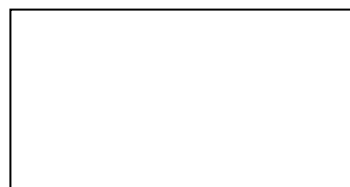
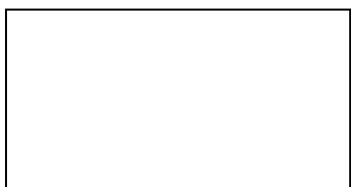


浜松市からの避難情報

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。
- ☞ それ以外の方は、**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。

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。

西区の市指定避難所

市指定避難所一覧



自宅では生活できない場合などに向かいます

○下表の避難所は、津波の恐れがなくなったあと、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。

注意！



○避難所は災害の状況によって開設しますので、確認の上避難しましょう。

○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。

☆津波避難ビルは、別添の防災マップで確認しましょう。

地区	避難所	電話番号	地震 自宅で生活 できない時	水害 天竜川が 氾濫した時	水害 新川などが 氾濫した時	備考
神久呂	神久呂小学校	053-485-8508	◎	○		
	神久呂中学校	053-485-8519	○	○	○	
入野	入野小学校	053-447-1009	○	緊	○	緊：2階以上
	入野中学校	053-447-1104	◎	○		
	西都台小学校	053-449-1336	○	○	○	
	大平台小学校	053-482-1161	○	○		
伊佐見	伊佐見小学校	053-486-0007	◎			
	湖東中学校	053-486-0054	○			
	古人見幼稚園	053-485-0127	○			
	佐浜会館	-	○			
和地	和地小学校	053-482-1127	○			
	和地小学校	053-486-0107	◎			
篠原	篠原小学校	053-447-2009	◎	○		
	篠原中学校	053-447-2109	○	○		
		053-447-2144	○	○		
庄内	庄内中学校	053-487-0063	◎			
	北庄内小学校	053-487-0049	○			
	南庄内小学校	053-487-0062	○			
	村櫛小学校	053-489-2824	◎			
	白洲公民館	-	○			
舞阪	舞阪第1保育園	053-592-0004	○			
	舞阪小学校	053-592-0144	○	緊		緊：2階以上
	舞阪第2保育園	053-592-3552	○	緊		緊：2階
	舞阪幼稚園	053-592-7600	○	緊		緊：2階
	舞阪中学校	053-592-0274	○	緊		緊：2階以上
	渚園	053-592-1525	○			
	舞阪総合体育館	053-597-2800	○	緊		緊：2階
	舞阪文化センター	053-592-0131	○	緊		緊：2階以上
雄踏	雄踏小学校	053-592-1029	○	○	○	
	雄踏中学校	053-592-1107	○	○	○	
	雄踏文化センター	053-596-1100	◎	○	○	
	雄踏総合体育館	053-597-3500	○	○	○	

【凡例】◎：応急救護所が併設される避難所 🏠 緊：洪水時緊急避難施設 🏠

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
舞阪	舞阪保健センター	053-596-1412

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）は、まず応急救護所へ行くこと。

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。

西区の市指定避難所

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。

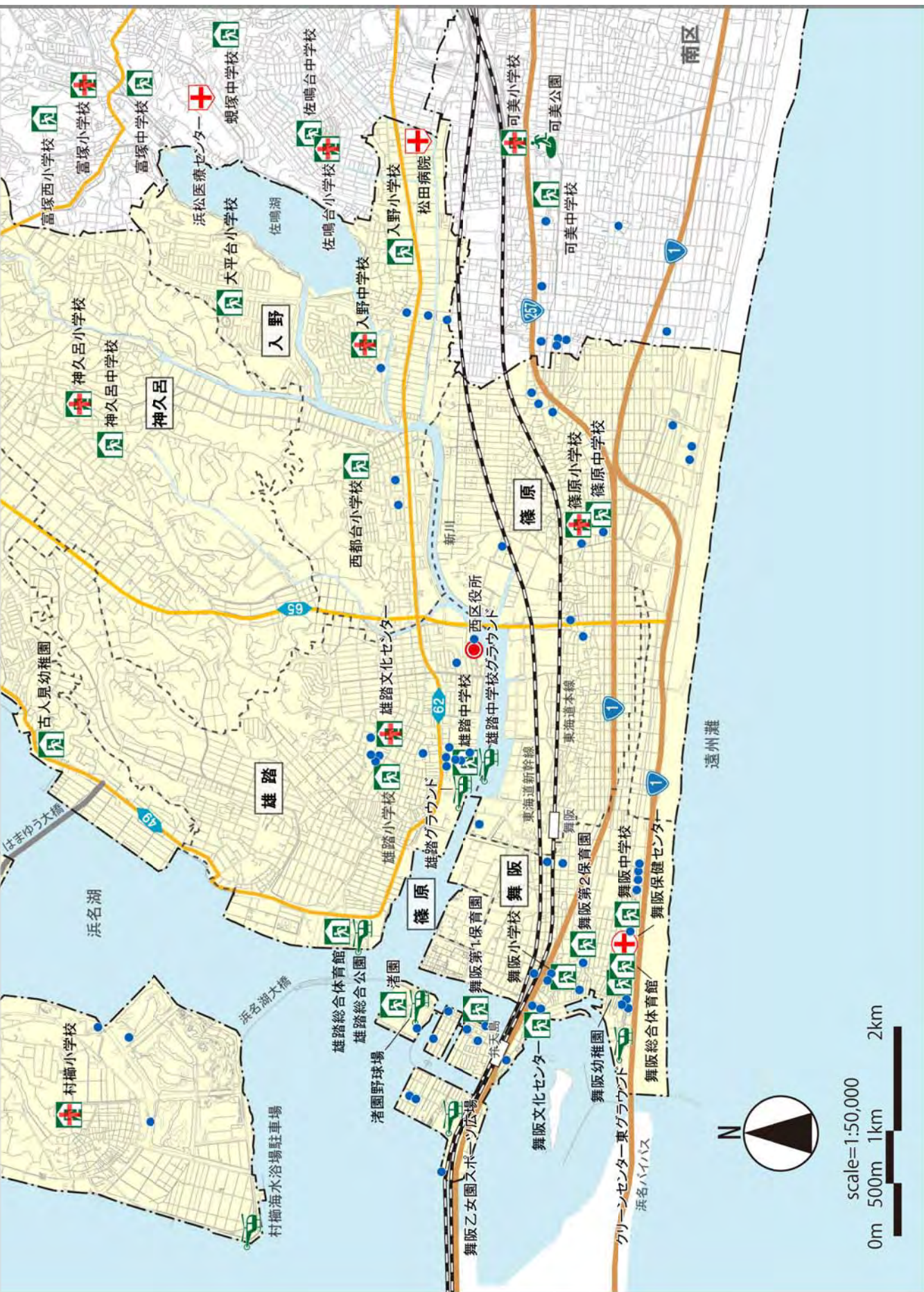
避難所：自宅で生活できなくなった人が避難する施設のこと。

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。

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。

1 災害から身を守る



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。

広域避難地：地震による大火災が、避難所に迫った時

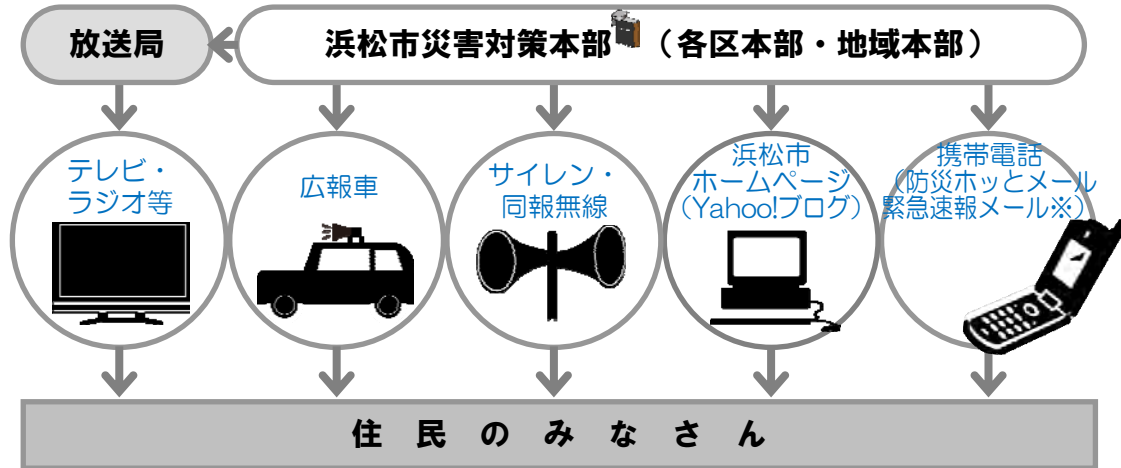
に次に避難する場所のこと。広い公園などを指定。

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着陸スペース。

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



緊急速報メール
docomo
au
SoftBank

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。

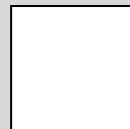


浜松市防災ホットメール

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



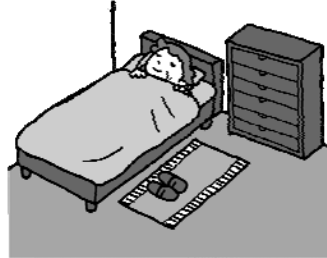
家の中の安全対策

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。

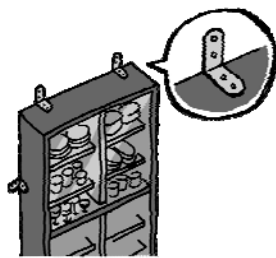
③出入口付近や通路には家具や物を置かない！



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

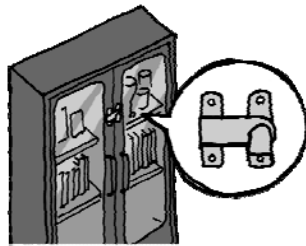
家具の安全対策

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

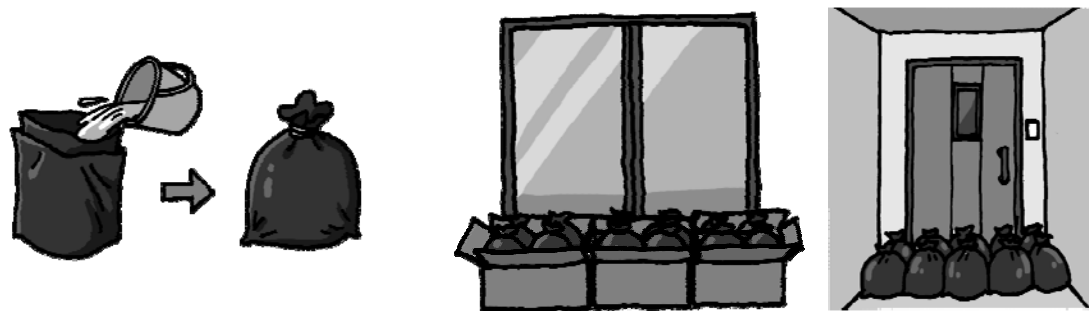
浜松市では、昭和 56 年 5 月 31 日以前に建築された木造住宅など、一定の条件を満たす住宅を対象に、無料耐震診断や耐震改修に係わる補助制度を設けています。

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・・・

軽傷者

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

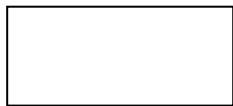
- 地震発生後、地域の医師などを医療関係者がかけつけて開設される施設
- 避難所となる小学校などが指定



対応不可能な重傷者を搬送

中等傷患者

入院は必要ないが
医者が治療すべき人



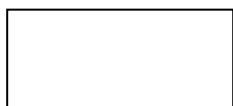
救護病院

- 災害時の重傷者搬送先として市が指定している病院



重傷患者

入院が必要な人



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。



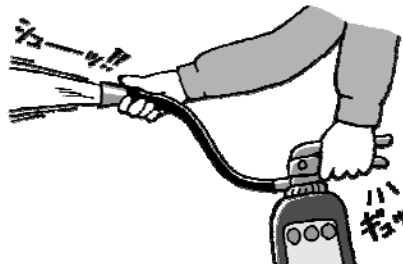
ステップ2

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。



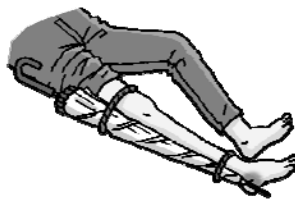
やけど

- 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。



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大事だね！

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

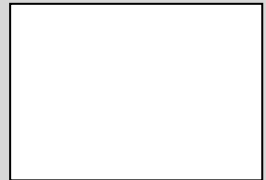
要援護者の身になった防災環境の点検

- ・ 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。



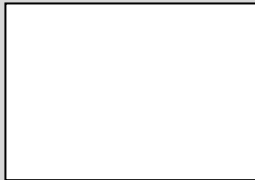
避難する時はしっかりと誘導

- ・ 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。



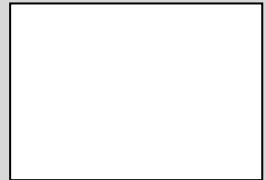
困った時こそ思いやり

- ・ 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。



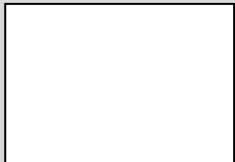
日頃からのご近所づきあい

- ・ 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。キットのある家庭では、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。



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・・・ 地域の防災マップの作成など</p>	 <p>例えば・・・ 避難経路上の崖地や擁壁の点検など</p>	 <p>例えば・・・ 防災倉庫の点検など</p>	 <p>例えば・・・ 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

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）を設定し、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

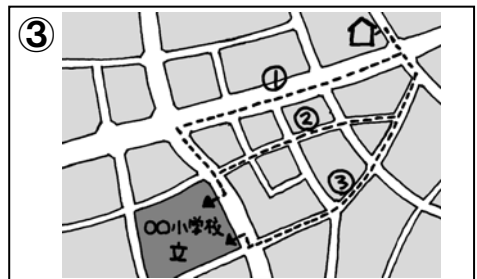
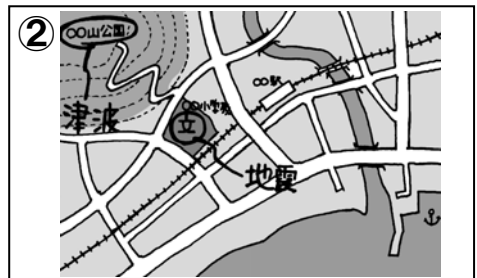
- 👉 避難先まで一番早く行ける経路を選ぶ
- 👉 できる限り広い道路を選ぶ
- 👉 がけ地や河川、橋などをできるだけ避けた経路を選ぶ

- ④設定した避難経路を実際に歩いてみて、危険なところ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、水路 など

- ⑤点検した結果から、避難経路を見直しましょう。



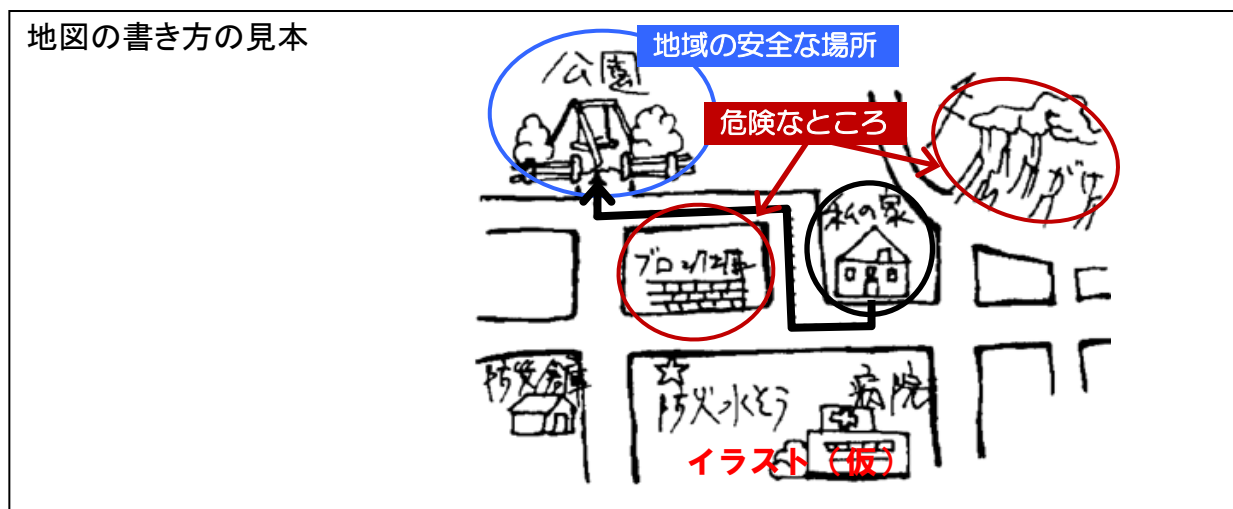
家族全員が1人1枚の防災カードをつくろう！

オモテ面：自宅から避難先までの道順地図

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

地図の書き方の見本



ウラ面：わたしの情報

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

イラスト

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	

あると便利なもの

- 携帯電話の充電器
- おくすり手帳
- 簡易トイレ
- 予備のメガネ
- 予備の補聴器

【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 等

【妊婦さんのいる家庭】

- 脱脂綿
- ガーゼ
- さらし
- T字帯
- ティッシュ
- ビニール風呂敷
- 新聞紙
- 母子手帳 等

浜松市西区区振興課 〒431-0193 浜松市西区雄踏一丁目31番1号 TEL(053)597-1112
浜松市危機管理課 〒430-8652 浜松市中区元城町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.●●●●●>