

御前崎市（朝比奈地区）

わたしの避難計画 作成ガイド

作り方 手順①～⑤に従って
「わたしの避難計画」へ必要な事項を記入しよう。

手順①家族で避難に時間がかかる人を確認しよう！

⇒作成ガイド1ページ



大雨が降った時（河川氾濫・土砂災害）

手順②河川氾濫・土砂災害の危険性を確認しよう！

⇒作成ガイド2ページ

手順③河川氾濫・土砂災害の時の避難先や情報収集手段を確認しよう！

⇒作成ガイド3ページ



地震が起こった時

手順④地震・液状化の危険性を確認しよう！

⇒作成ガイド4ページ

手順⑤地震の時の避難先を確認しよう！

⇒作成ガイド4ページ

出来上がりの例（見本）

御前崎市朝比奈地区
作成日 年 月 日

冷蔵庫や玄関など
目につく場所に貼っておこう！

御前崎市公式キャラクターなみまる、ふうちゃん

【家族の状況】
●避難に時間がかかる人
 いる いない 1人
●ペット
 いる →避難先に連れていく 連れて行かない
 いない 連れて行かない

【注意点】
・避難に時間がかかる人がいる場合は、避難のタイミングを早くする必要があります。
・ペットを連れて避難する場合には受け入れてもらえる避難先を調べておく必要があります。
※御前崎市の指定避難所では、ペットの受け入れをしていません。

大雨① ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入

河川氾濫による危険
（いずれか1つに☑）
河川氾濫のおそれ
 浸水のおそれあり
〔右から選んで☑て囲もう〕
 危険なし

土砂災害による危険
（いずれか1つに☑）
土砂災害のおそれ
 おそれあり
〔下から選んで☑て囲もう〕
 危険なし

土砂災害（特別）警戒区域
急傾斜地崩壊危険区域

<新野川カメラ情報> 川の防災情報(国土交通省)
近くの川の様子を自宅から安全に確認しよう！
2次元コードが読み込めない場合は、「川の防災情報」で検索！

川の防災情報

事前の準備

●持出品リスト 災害時に持って行くものにチェックを入れよう！
 現金・通報 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 懐中電灯
 飲料水 非常食 常備薬・持病薬 着替え 乾電池
●緊急連絡先
自宅〇〇-〇〇〇〇 学校〇〇-〇〇〇〇 勤務先〇〇-〇〇〇〇

わたしの避難計画

大雨（河川氾濫・土砂災害）

大雨② 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を記入

●避難のタイミング

「避難指示」が
発表されたら

●避難先

〇〇小学校

●情報収集手段（○を付けよう 複数可）

- 御前崎市公式
- 御前崎市防災メール
- 同報無線確認ダイヤル
(0537-85-1179)
- テレビ、ラジオ等
- その他（県防災アプリ）

地震

地震① 大地震発生時の行動を確認し、安否確認方法を記入

大地震がおさまったら
・ブレーカーを落とす
・ガスを止める

地区の
安否確認
〇〇公民館 に集まる

自宅に被害があったら
指定避難所へ

自宅に被害がなかったら
自宅待機

大地震に備え、1週間分の水・食料・生活必需品の備蓄をしましょう！

手順①家族で避難に時間がかかる人を確認しよう！

・避難に時間がかかる人（歩行に杖が必要な人など）がいるかどうかについて、「家族の状況」にメモしよう！



大雨が降った時(河川氾濫・土砂災害)

手順② 河川氾濫・土砂災害の危険性を確認しよう!

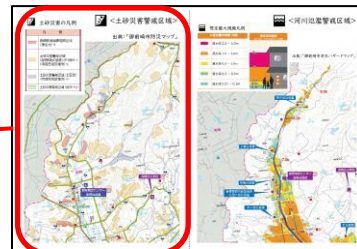
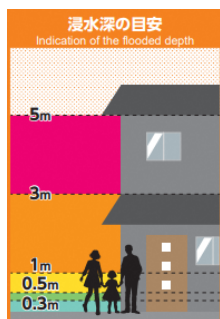
ア・下のハザードマップを見て、自宅付近の河川氾濫の危険性を確認しよう。

イ・「わたしの避難計画」の裏面にある図(左図)を見て、自宅付近の土砂災害の危険性を確認しよう。

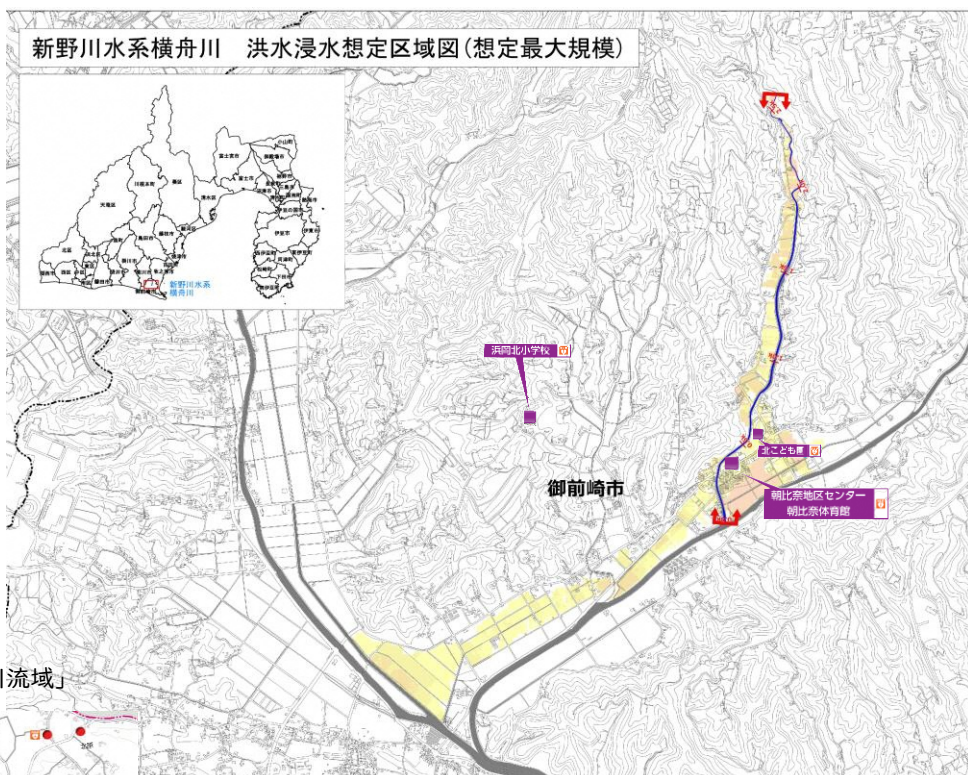
ウ・確認した結果を「わたしの避難計画」に記入しよう。

▼新野川流域 洪水の凡例

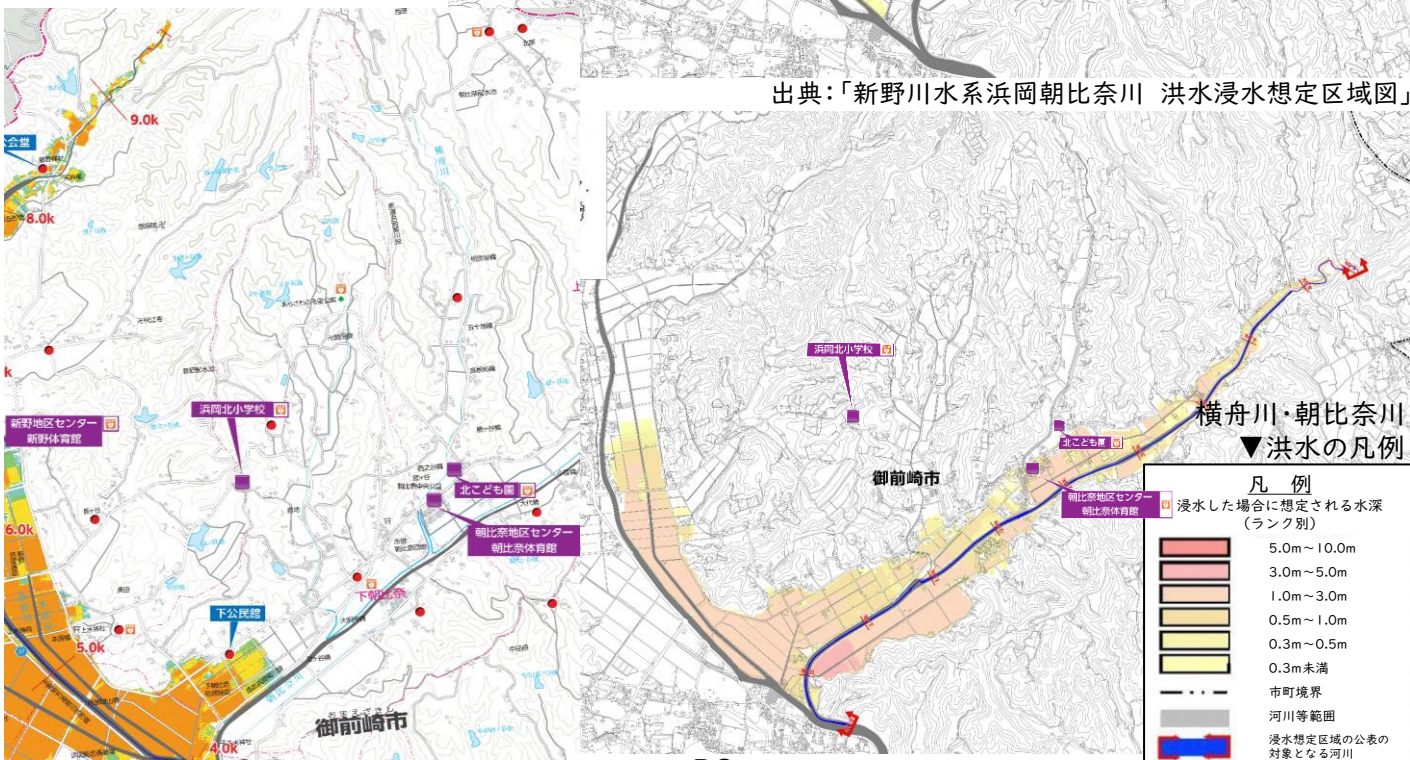
▲想定最大規模 凡例	
	浸水深 3.0～5.0m
	浸水深 1.0～3.0m
	浸水深 0.5～1.0m
	浸水深 0.3～0.5m
	浸水深 0.01～0.3m



出典:「新野川水系横舟川 洪水浸水想定区域図」




出典:「新野川水系浜岡朝比奈川 洪水浸水想定区域図」




手順③ 避難先、避難のタイミング、情報収集手段を決めよう！


ア・下のフローチャートを使って自分の避難先、避難のタイミングを確認しよう。

 「土砂災害」の危険がある場所にお住まいですか？(土砂災害警戒区域など)

はい ↓ いいえ

 「川が氾濫」した場合、自宅は浸水しますか？

はい ↓

 川が氾濫した場合の「浸水深」より高い場所に居室がありますか？

はい ↓ いいえ

避難に時間がかかる人はいますか？(高齢で歩くのが遅い人など)

はい ↓

安全な場所に住んでいる「頼れる親戚や知人」はいますか？

はい ↓

●避難のタイミング
「高齢者等避難」が発令されたら

●避難先
〇〇さんの家

はい ↓

●避難のタイミング
「高齢者等避難」が発令されたら

●避難先
市の指定避難所等

はい ↓

●避難のタイミング
「避難指示」が発令されたら

●避難先
〇〇さんの家

はい ↓

●避難のタイミング
「避難指示」が発令されたら

●避難先
市の指定避難所等

いいえ →

●避難のタイミング
「避難指示」が発令されたら

●避難先
自宅の安全な部屋に避難

いいえ →

●避難のタイミング
「避難指示」が発令されたら

●避難先
自宅の浸水しない安全な部屋に避難

いいえ ↓

安全な場所に住んでいる「頼れる親戚や知人」はいますか？

イ・避難の情報を知るための手段を決めておこう

御前崎市の避難情報

御前崎市公式LINE



御前崎市防災メール



その他

テレビの「dボタン」等

同報無線
確認ダイヤル

0537-85-1179

同報無線で出された喫緊の放送内容が確認できます。

河川災害の情報

キキクル(気象庁)



川の防災情報



SIPOS-RADAR(静岡県)



ウ・「わたしの避難計画」の空欄に手順②③の結果(土砂災害の有無、避難のタイミング、避難先、情報収集手段)を記入しよう





地震が起こった時

手順④ 地震・液状化の危険性を確認しよう！

◎地震による危険

震度6弱から震度7の揺れと、液状化の可能性が想定されています。

◎震度と体感

震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる	物につかまらなないと歩くことが難しい	立っていることが困難になる	這わないと動くことができない	耐震性の高い木造建物でも傾くことがある

◎液状化が発生した場合

マンホールなどの埋設物が浮き上がったたり、道路に段差が発生したりする可能性があります。避難する際には足元に注意しましょう。

手順⑤ 避難のタイミングと避難先を確認しよう！

ア・下のフローチャートを使って自分の避難先、避難のタイミングを確認しよう

地震発生

- ①姿勢を低くし、固定されたテーブル等の下に入り頭を守る ②動かずじっとする



集合（避難）のタイミング

揺れが収まり、①～③を実施後

- ①ブレーカーを落とす ②ガスを止める ③黄色旗の掲示

集合先（避難先）

各地区（班）で決められている集合場所（一次避難地や緊急一次避難場所など）



自宅に被害があったら

「わたしの避難計画」の空欄に手順⑤の結果を記入しよう

避難先

指定避難所
朝比奈地区センター
浜岡北小学校