

わが家の避難行動計画を作ろう!

1 わが家の場所を確認しよう

おもて面で自宅を探し、見つけたら■色をつける。
「わが家の立地」は「はい」「いいえ」どちらですか。
(○をつける)

- ▶ 土砂災害警戒区域 (はい・いいえ)
- ▶ 急傾斜地崩壊危険区域 (はい・いいえ)
- ▶ 津波浸水想定区域 (はい・いいえ)
- ▶ 内水による浸水想定区域 (はい・いいえ)

2 避難場所を決めよう

この面のAの地図でわが家の場所に■色をつける。
風水害と地震それぞれで避難場所の第1候補と第2候補を選び
(風水害と地震の両方に対応している場所は同じでかまわない)
地図の施設を○で囲む。B1の「避難する場所」に名称を記入。

3 避難開始のタイミングを決めよう

B2の「避難開始」の●がわが家に当てはまるかをチェック。
当てはまったら避難指示や警報が出た時に表の中の□の
行動を取る心づもりをする。
当てはまる□内をマーカーで色づけしておく。

例: わが家は土砂災害警戒区域内、高齢者がいる場合、

3 高齢者等避難 の□内に色付ける。

4 Cのチェックリストを使って、日頃からの備えをしておく。

A

No.	名称	風水害	地震	避難場所	備考
1	県立沼津高等学校	●	●	○	
2	沼津市会館	●	●	○	
3	沼津小学校	●	●	○	
4	沼津小学校区コミュニティセンター	●	●	○	
5	沼津中学校	●	●	○	
6	沼津市立山ノ内小学校	●	●	○	
7	東沼津小学校	●	●	○	
8	アーク・アーク・アーク	●	●	○	
9	グリーンヒル沼津	●	●	○	
10	個人東沼津自治会館	●	●	○	
11	海軍病院 (市指定)	●	●	○	
12	法善寺 (市指定)	●	●	○	
13	養老院 (市指定)	●	●	○	
14	介護老人福祉施設 蓮子社の郷	●	●	○	
15	チャームスイート東沼津	●	●	○	
16	社会福祉法人 湘南の風えいむ	●	●	○	
17	アーク・アーク・アーク	●	●	○	
18	沼津中学校グラウンド	●	●	○	
19	第一運動公園	●	●	○	

B

風水害 (集中豪雨・台風) 地震

1 避難する場所

▶ 自宅に留まる	▶ 自宅や職場の建物
▶ 親戚・知人	
▶ 緊急避難場所・避難所	▶ 緊急避難場所・避難所
第1候補 <input type="text"/>	第1候補 <input type="text"/>
第2候補 <input type="text"/>	第2候補 <input type="text"/>

2 避難開始

警戒レベルと避難情報	行動	警報	行動
5 緊急安全確保	屋外に出ない! 建物内で少しでも安全な場所へ移動	大津波警報 (3m超え)	●「わが家の立地」が津波浸水想定区域 ●今いる場所が沿岸部や川沿い ただちに高台や避難ビルに移動
4 避難指示	●「わが家の立地」が警戒区域等内 ●自宅にいるのが不安 全員で避難開始	津波警報 (3m以下)	●「わが家の立地」が津波浸水想定区域 ●今いる場所が沿岸部や川沿い
3 高齢者等避難	●「わが家の立地」が警戒区域等内 ●自宅にいるのが不安 高齢者、障がいのある方乳・幼児等、移動に手間取る方は避難開始	津波注意報 (1m以下)	●「わが家の立地」が急傾斜地崩壊危険区域 ●すぐそばに崖がある ●家屋が倒壊しそう ただちに避難
2 大雨・洪水注意報 (気象庁発表)	避難を予定している家庭では避難準備(避難する先の確認と持っていく物の準備)	崖崩れや家屋倒壊の危険	
1 早期注意報 (気象庁発表)	非常時備蓄品を確認し、足りない物は買い出し	大規模火災が発生	広域避難所等に避難

3 移動手段

一般▶徒歩	徒歩
高齢者等の避難▶必要に応じ車も可	

C

災害の「備え」チェックリスト



非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水
<input type="checkbox"/> 食品 (ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意!)
<input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん
<input type="checkbox"/> 衣類・下着
<input type="checkbox"/> レインウェア
<input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴
<input type="checkbox"/> 懐中電灯 (※手動充電式が便利)
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (※手動充電式が便利)
<input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器
<input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく
<input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> ブランケット | <input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 洗面用具
<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉
<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> ペン・ノート
<hr/> 感染症対策にも有効です!!
<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール
<input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 体温計
<hr/> 一緒に持ち出そう!!
<input type="checkbox"/> 貴重品 (通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど) |
|--|---|

- ### 子供がいる家庭の備え
- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> ミルク (キューブタイプ)
<input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶
<input type="checkbox"/> 離乳食
<input type="checkbox"/> 携帯カトラリー | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ
<input type="checkbox"/> お尻ふき
<input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機
<input type="checkbox"/> ネックライト | <input type="checkbox"/> 抱っこひも
<input type="checkbox"/> 子供の靴 |
|--|---|---|

- ### 女性の備え
- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ
<input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー/ホイッスル |
|---|---|--------------------------------------|

- ### 高齢者がいる家庭の備え
- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ
<input type="checkbox"/> 杖
<input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 介護食
<input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤
<input type="checkbox"/> 吸水パッド | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤
<input type="checkbox"/> 持病の薬
<input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |
|--|--|---|

- ### 備蓄品
- お家に備えておくもの!
- 食料や水 (最低3日分!できれば1週間分) × 家族分 (保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!)
 - 生活用品 (例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯トイレ...など)

ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう