



地震

清水町 新宿地区

わたしの避難計画 作成ガイド

手順④ 地震・液状化のリスクを確認(記入はありません)

◎新宿地区の地震による危険

震度6弱の揺れ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、物につかまると感じる | 物につかまらなさ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。避難する際には足下に注意しましょう。

手順⑤ 大地震発生時の安否確認方法を確認し、記入

大地震発生時

- ①体勢を低くし、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

揺れが収まったら

- ①ブレーカーを落とす(通電再開時における発火の防止)
- ②ガスを止める

各地区の
一次避難
先に集合

自宅に被害があったら

指定避難所へ避難

自宅に被害がなかったら

自宅で待機

山折

★新宿地区の一次避難先の一例

- ・新宿児童遊園地 など

情報収集手段に関する紹介

避難情報や同報無線の放送、避難所の開設が確認できます。



清水町 緊急防災メール

避難情報やハザードマップが確認できます。



土砂災害の危険度、河川の様子を確認できます。



<目次>

| | | |
|--------------------|--------------------------------|----|
| | 手順① 家族で避難に時間がかかる人を記入 | P1 |
| 大雨 河川氾濫 土砂災害 | 手順② ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入 | P2 |
| | 手順③ 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入 | P3 |
| 地震 | 手順④ 地震・液状化のリスクを確認(記入はありません) | P4 |
| | 手順⑤ 大地震発生時の安否確認方法を確認し、記入 | P4 |

<見本>

作成日 2020年〇月〇日 わたしの避難計画 (清水町 〇〇地区)

作成ガイドを見て家族の状況や災害リスクなどを記入しよう!

冷蔵庫や玄関など目につく場所に貼っておこう!

手順① 家族で避難に時間がかかる人を記入

避難に時間がかかる人
 いる 1人 → 支援してくれる人の名前
 いない

連絡先

手順② ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入

河川氾濫の危険
 浸水のおそれ 浸水なし 浸水あり 浸水深 0.5~3.0 m
 家屋倒壊等氾濫想定区域に ない / ある

土砂災害の危険
 該当なし
 土砂災害警戒区域
 土砂災害特別警戒区域

ご自身に必要なものをあらかじめ用意しておきましょう。
 【持ち出し品リストの一例】

現金・通帳 携帯ラジオ 携帯電話
 充電器 懐中電灯 マスク
 飲料水 非常食 着替え
 常備薬・持病薬 消毒液 体温計
 その他の持ち物【 〇〇 】

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③ 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を記入

大雨 あり / なし 土砂災害の危険 あり / なし

●避難のタイミング **高齢者等避難**

●避難先 **叔母の家**

●情報収集手段 **清水町緊急防災メール**

自由記入欄 (連絡先等) **叔母 090〇〇**

手順④ 大地震発生時の安否確認方法を確認し、記入

大地震がおさまる

地震 地震

・ブレーカーを落とす・ガスを止める
 ・窓を開ける

地区の一次避難先 **〇〇児童公園** に集合

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 自宅で待機

自由記入欄 (連絡先等)

----- ↓ 手順に従って、「わたしの避難計画」に記入しましょう ↓ -----

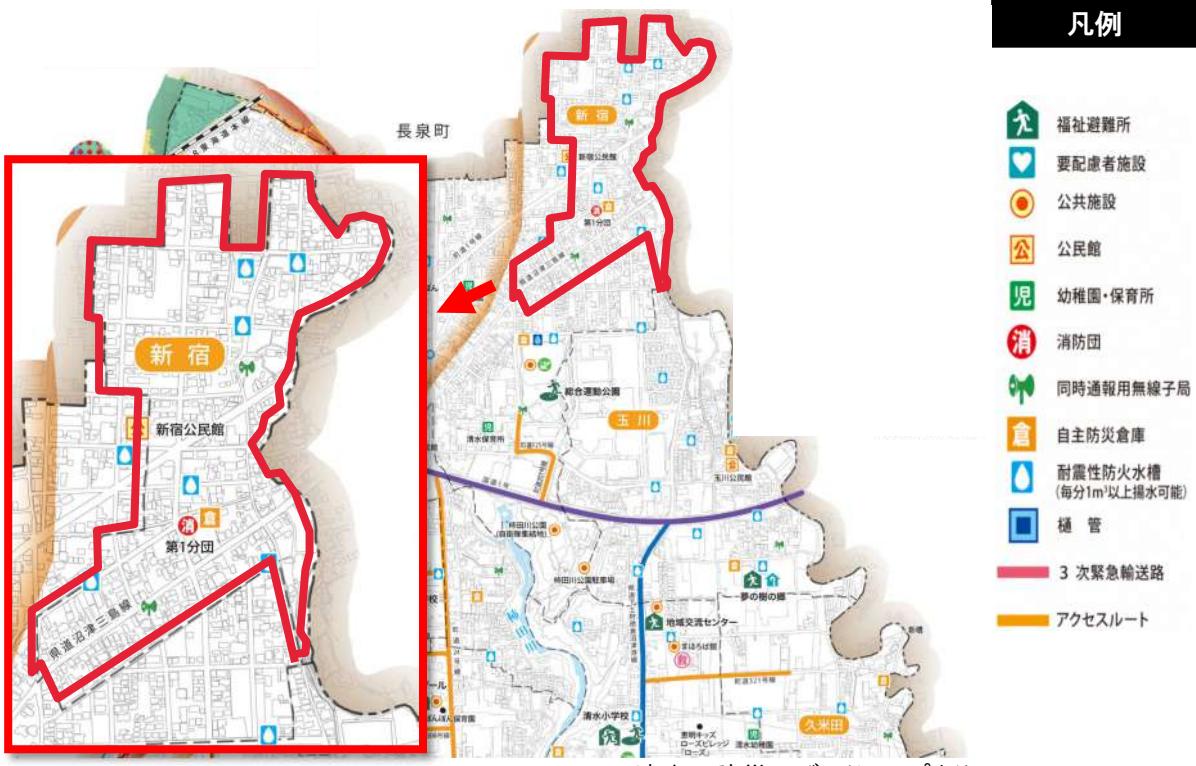
手順① 家族で避難に時間がかかる人を記入

- ・避難に時間がかかる人がいるかどうか、「わたしの避難計画」に記入しましょう。
- ・避難に支援が必要な方は、あらかじめ支援してもらおう方を決めておきましょう。
 避難支援の相談先：地元の民生委員
 清水町福祉介護課地域福祉係

大雨(河川氾濫・土砂災害)

手順② ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入

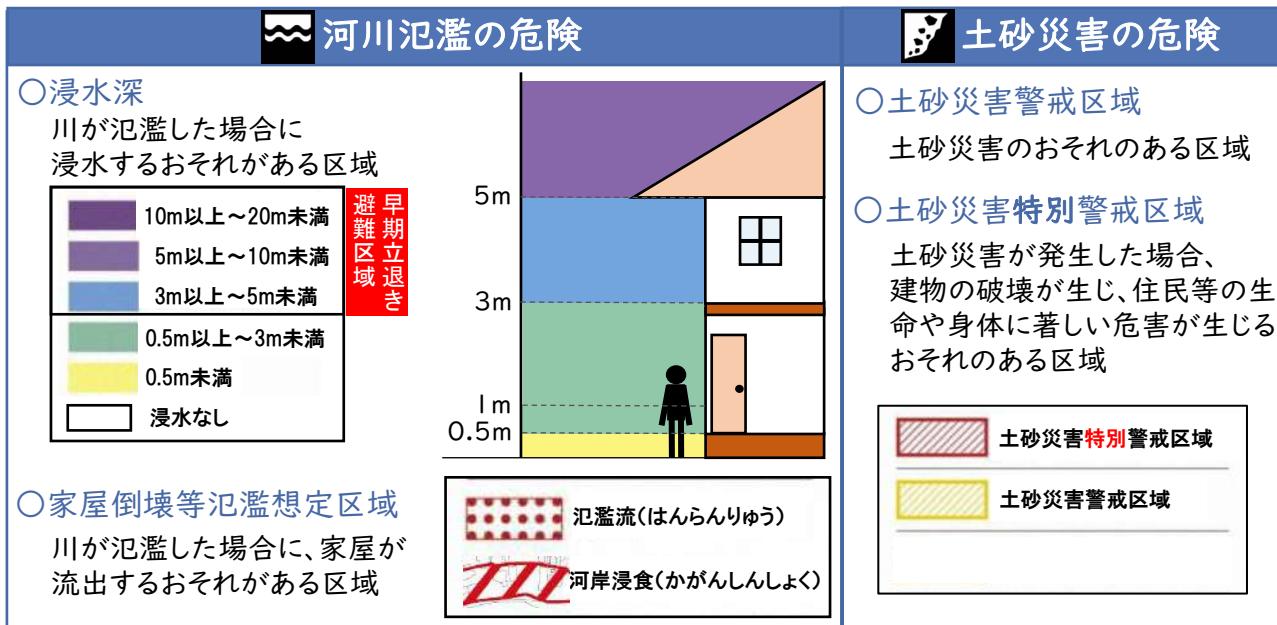
① 自宅の位置を地図に記入しましょう
(わかりにくい場合は清水町防災ハザードマップで確認しましょう)



清水町防災ハザードマップより

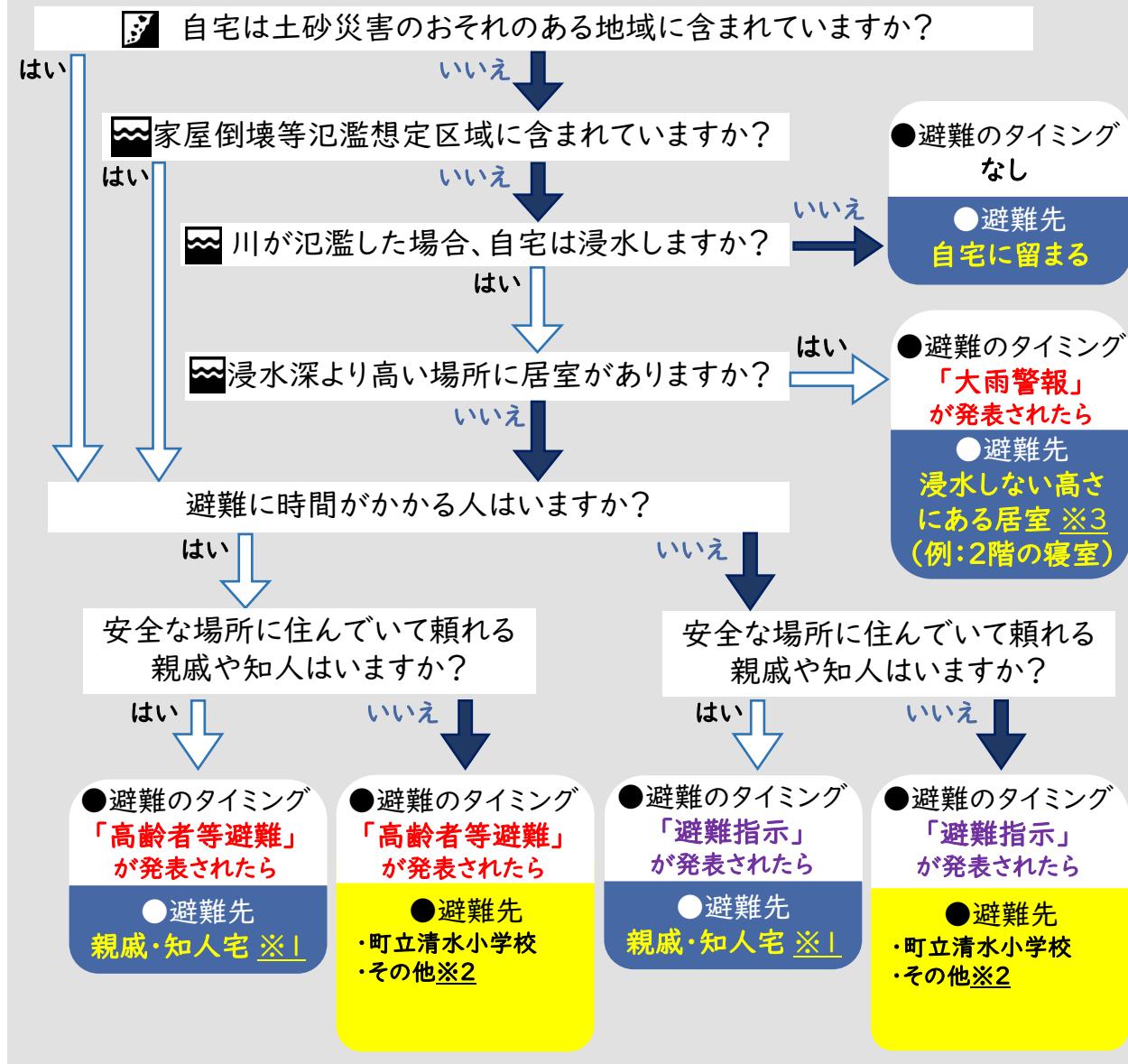
新宿地区は浸水区域がないため、色が塗られていないことを確認しましょう。

② 下記の災害リスクを確認し、「わたしの避難計画」に記入しましょう



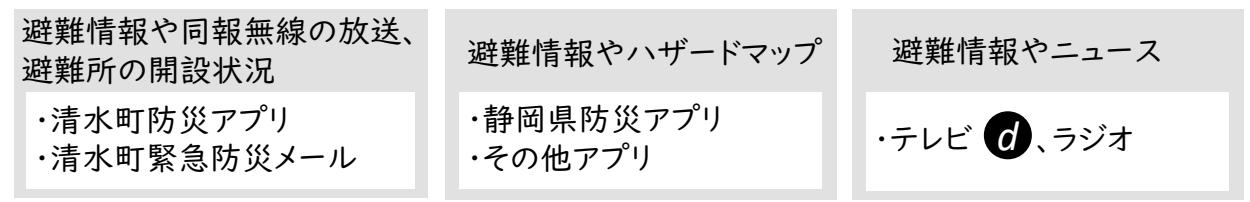
手順③ 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入

① 避難のタイミング・避難先を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう



※1 親戚・知人宅へは、可能であれば事前に避難するようにしましょう。
 ※2 ホテルや温泉施設等への避難も避難場所の選択肢の一つです。
 ※3 水が引くまでの間の「飲み水・食料」や「簡易トイレ」などを準備しておきましょう。

② 情報収集手段を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう



※町の防災アプリや緊急防災メール、県防災アプリについて、4ページに2次元コードを掲載しています。