

『わたしの避難計画』

を作成しよう！

危機管理課

1. 概要説明

(1) 「わたしの避難計画」とは

自宅周辺の災害の危険性を確認し、「いつ」・「どこに」避難するか、いざという時の避難行動を家族で話し合い、決めておく避難計画です。



静岡県独自の取り組み

作成した計画は、家族がいつでも見れる場所に掲示しておきましょう。

目的

『災害死者ゼロ』



いつ、どこに避難するか？

(1) 早めの避難

自宅周辺は安全か？
(土砂災害、浸水害、津波)

(2) 危険性の把握

～ 「わたしの避難計画」の作成を推進！～

作成目標

『令和7年度』までに、

『市内全世帯』で作成を完了！

～「災害死者ゼロ」を目指し、

市民一人ひとりの防災力を向上～

(4) 「わたしの避難計画」の構成

作成日
2024年 4月 1日 地区名: ○○○○区 氏名: 伊豆 太郎

大雨 ( 河川氾濫・  土砂災害)

大雨① ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入しよう

 河川氾濫による危険 (いずれか1つに☑)

- なし
- 家屋流出のおそれあり (家屋倒壊等氾濫想定区域内)
- 家屋流出のおそれはないが、**浸水のおそれあり** (下から選んで で囲もう)

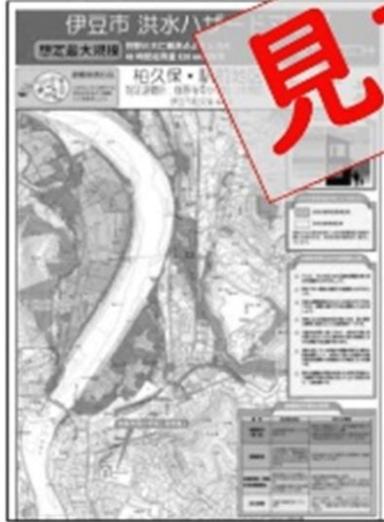
 土砂災害による危険 (いずれか1つに☑)

- なし
 - 土砂災害のおそれあり (下から選んで で囲もう)
- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 5m~10m未満 |
| <input type="checkbox"/> | 3m~5m未満 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 0.5m~3m未満 |
| <input type="checkbox"/> | 0.5m未満 |
- 土砂災害警戒区域**
土砂災害特別警戒区域

土砂災害ハザードマップ



洪水ハザードマップ



見本

ハザードマップをお持ちでない方は、市HPまたは市役所へお問い合わせください。(0558-72-9867) [伊豆市ハザードマップ](#)

わたしの避難計画

(修善寺・天城湯ヶ島・中伊豆地区)

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しよう

●避難のタイミング

- 「高齢者等避難」が発令されたとき
- 「避難指示」が発令されたとき
- その他(市の注意喚起情報が発信されたときなど)

●情報収集手段 (を付けよう 複数可)

- 伊豆市情報メール
- FMIS(87.2MHz)
- 静岡県防災アプリ
- テレビ
- その他 ()

●避難先

○○○○公民館

地震  震度6弱以上の揺れから身を守りましょう!

地震 避難のタイミング、避難先を記入しよう

●避難のタイミング

強い揺れが収まったら

自由記入欄(連絡先等)

△△さん電話番号
090-XXXX-XXXX

●避難先(集合場所)

○○○○公民館

その後
に
判
断

自宅が危険な場合は
指定避難所へ

自宅にいても安全な場合は
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!

① ハザードマップの確認方法

② 避難のタイミング

③ 避難先



この3つを押さえれば、

誰でも簡単に作成できます！

- ☑ 作成ガイドを見ながら、本体を記入していきます。
- ☑ 不明な点は、知識ブックで確認しましょう。
- ☑ 伊豆市ホームページにも、様式を掲載しています。

2. 「わたしの避難計画」の作成

と一緒に作成をお願いします。

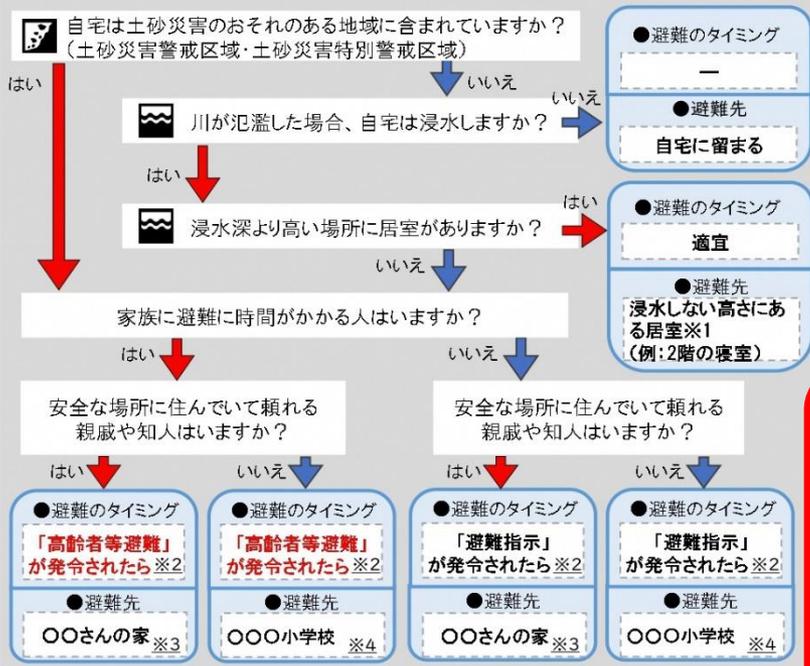
※作成ガイド、本体、記入例、

知識ブックをご用意ください。

大雨(河川氾濫・土砂災害)

大雨② 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入

⑦ 下図を参考に、避難先・避難のタイミングを確認し、「わたしの避難計画」に記入しましょう。



- ※1 水が引くまでの間の「飲み水・食料」や「簡易トイレ」などの持ち出し品を準備しておこう！
- ※2 高齢者避難が発令されるよりも前に「自主避難所」が開設されている場合もあります。区長さんなどに聞いてみて、可能な限り早期の避難を心がけよう！
- ※3 親戚や知人の家には、安全に避難できるうちに避難しよう！
- ※4 被害状況によっては、開設される避難所が異なる場合があります。下の「伊豆市情報メール」や「FMIS(87.2MHz)」などから避難所の解説情報を確認しよう！

⑧ 下記を参考に、情報収集手段を確認し、「わたしの避難計画」に記入しましょう。

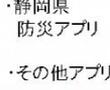
市内の高齢者等避難や避難指示、避難所の情報

県内の高齢者等避難や避難指示、避難所の情報、河川の情報等

伊豆市情報メール



FMIS(87.2MHz)



静岡県防災アプリ



テレビ ボタンで情報表示

伊豆市 修善寺地区

わたしの避難計画 作成ガイド

<目次>

はじめに	家族で避難に時間がかかる人がいるか確認	P1
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	P1
大雨	大雨① ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入	P2 P3
	大雨② 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入	P4

はじめに 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認

- ・家族で避難に時間がかかる人がいるか確認しましょう。
 - ・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、伊豆市社会福祉課



地震

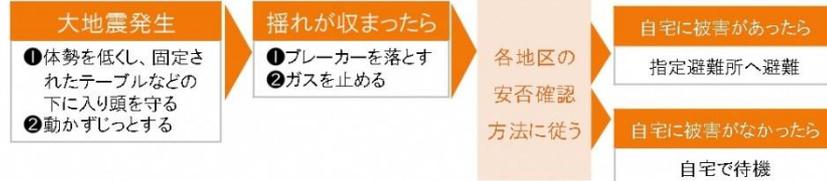
※伊豆市では震度6弱以上が想定されています

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

○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

○大地震発生時の行動



※災害時の集合場所へ避難するなど、地区の安否確認方法を確認し、「わたしの避難計画」に記入しましょう！

【地震】(1) 避難のタイミング、避難先を記入

作成日
年 月 日 地区名: _____ 氏名: _____

大雨 (河川氾濫・ 土砂災害)

大雨① ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入しよう

河川氾濫による危険 (いずれか1つに☑)

- なし 家屋流出のおそれあり (家屋倒壊等氾濫想定区域内) 家屋流出のおそれはないが、**浸水のおそれあり** (下から選んで で囲もう)

土砂災害による危険 (いずれか1つに☑)

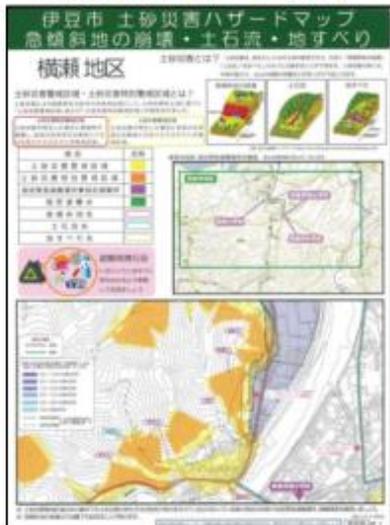
- なし 土砂災害のおそれあり (下から選んで で囲もう)

土砂災害警戒区域
土砂災害特別警戒区域

	5m~10m未満
	3m~5m未満
	0.5m~3m未満
	0.5m未満

土砂災害ハザードマップ

洪水ハザードマップ



ハザードマップをお持ちでない方は、市HPまたは市役所へお問い合わせください。(0558-72-9867) [伊豆市ハザードマップ](#)

わたしの避難計画

(修善寺・天城湯ヶ島・中伊豆地区)

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しよう

●避難のタイミング

- 「高齢者等避難」が発令されたとき
- 「避難指示」が発令されたとき
- その他(市の注意喚起情報が発信されたときなど)

●情報収集手段 (○を付けよう 複数可)

- 伊豆市情報メール
- FMIS(87.2MHz)
- 静岡県防災アプリ
- テレビ
- その他 ()

●避難先

地震 震度6弱以上の揺れから身を守りましょう!

地震 避難のタイミング、避難先を記入しよう

●避難のタイミング

強い揺れが収まったら

自由記入欄(連絡先等)

●避難先(集合場所)

その後
に
判
断

自宅が危険な場合は
指定避難所へ

自宅にいても安全な場合は
自宅で待機

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!

【大雨】(1)ハザードマップで自宅の危険を確認 伊豆市

大雨(河川氾濫・ 土砂災害)

作成ガイド裏面

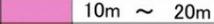
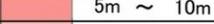
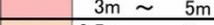
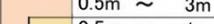
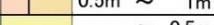
大雨① ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入

ハザードマップで河川氾濫、土砂災害による危険を確認し、「わたしの避難計画」左側大雨①にチェックしましょう。

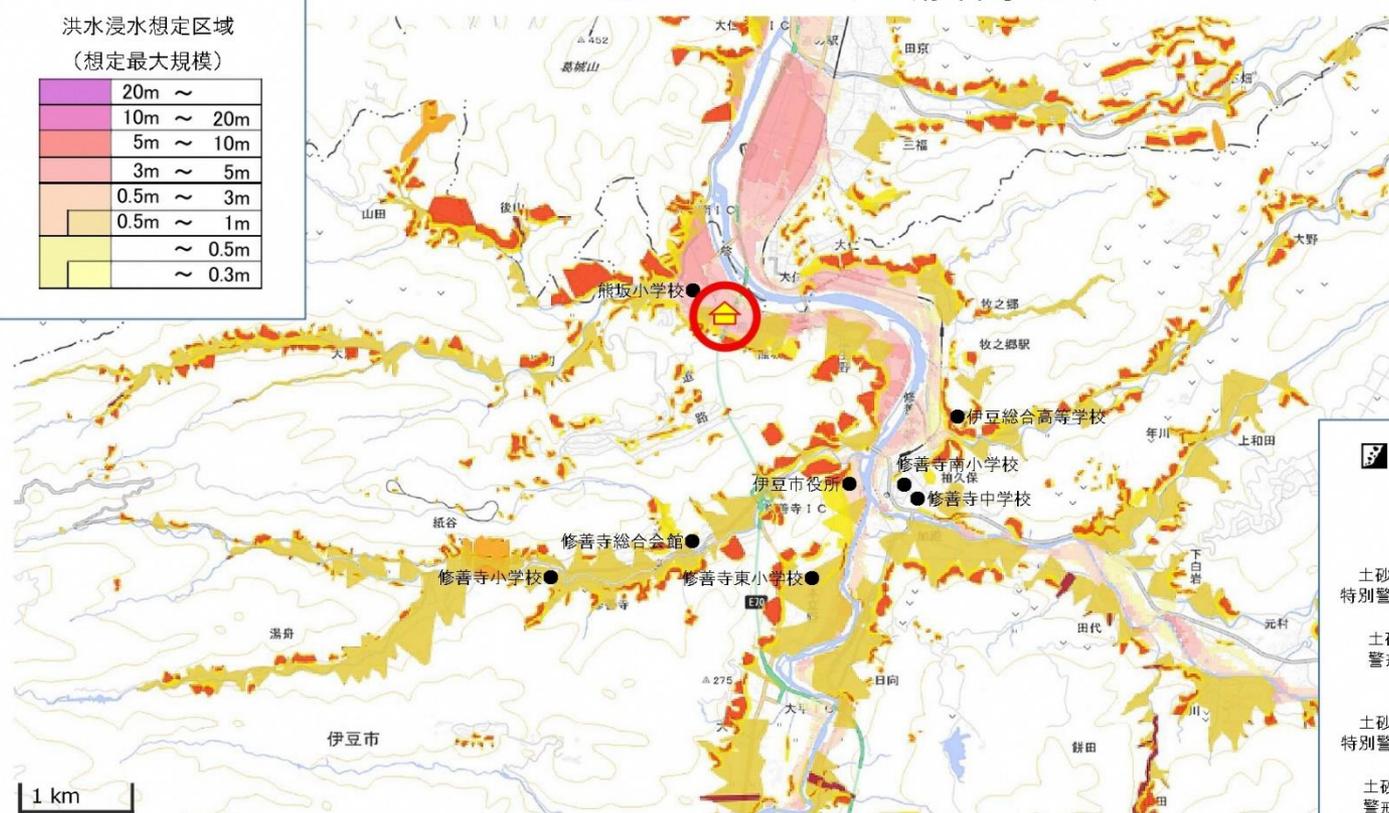
凡例(河川氾濫)

 「河川氾濫」の危険について

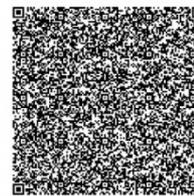
洪水浸水想定区域
(想定最大規模)

	20m ~
	10m ~ 20m
	5m ~ 10m
	3m ~ 5m
	0.5m ~ 3m
	0.5m ~ 1m
	~ 0.5m
	~ 0.3m

重ねるハザードマップ(修善寺地区)



デジタル版
重ねるハザードマップ



※「情報」メニューから「土砂災害」「洪水」を選択してください。

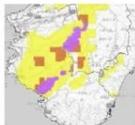
凡例(土砂災害)

 「土砂災害」の危険について

土砂災害 特別警戒区域		急傾斜地の崩壊
土砂災害 警戒区域		
土砂災害 特別警戒区域		土石流
土砂災害 警戒区域		
土砂災害 特別警戒区域		地すべり
土砂災害 警戒区域		

(参考)  土砂災害の危険度が「土砂キキクル」で確認できます！

土砂キキクルが「非常に危険」以上の場合、土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域にお住まいの方は、速やかに避難を開始しましょう。



高		極めて危険
非常に危険		非常に危険
警戒		警戒
注意		注意
低		今後の情報等に留意



土砂キキクル
(気象庁)

出典:気象庁 ホームページ

【大雨】(1)ハザードマップで自宅の危険を確認 伊豆市

作成日
年 月 日 地区名: 氏名:

大雨 ( 河川氾濫・  土砂災害)

大雨① ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入しよう

 河川氾濫による危険 (いずれか1つに☑)

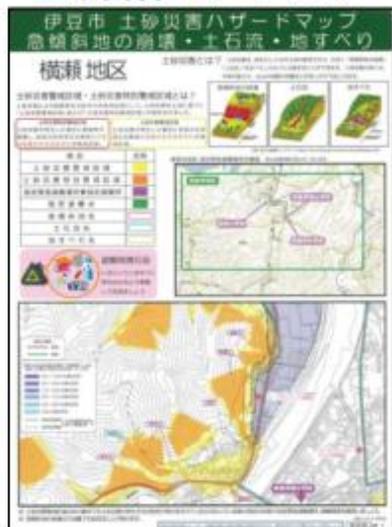
- なし 家屋流出のおそれあり (家屋倒壊等氾濫想定区域内) 家屋流出のおそれはないが、**浸水のおそれあり** (下から選んで ☐ で囲もう)

 土砂災害による危険 (いずれか1つに☑)

- なし **土砂災害のおそれあり** (下から選んで ☐ で囲もう)
土砂災害警戒区域
土砂災害**特別**警戒区域

	5m~10m未満
	3m~5m未満
	0.5m~3m未満
	0.5m未満

土砂災害ハザードマップ



洪水ハザードマップ



ハザードマップをお持ちでない方は、市HPまたは市役所へお問い合わせください。(0558-72-9867) [伊豆市ハザードマップ](#)

わたしの避難計画

(修善寺・天城湯ヶ島・中伊豆地区)

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しよう

●避難のタイミング

- 「高齢者等避難」が発令されたとき
- 「避難指示」が発令されたとき
- その他(市の注意喚起情報が発信されたときなど)

●情報収集手段 (○を付けよう 複数可)

- 伊豆市情報メール
- FMIS(87.2MHz)
- 静岡県防災アプリ
- テレビ
- その他 ()

●避難先

地震

震度6弱以上の揺れから身を守りましょう!

地震 避難のタイミング、避難先を記入しよう

●避難のタイミング

強い揺れが収まったら

自由記入欄(連絡先等)

●避難先(集合場所)

その後に判断

自宅が危険な場合は指定避難所へ

自宅にいても安全な場合は自宅で待機

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!

(補足) ハザードマップの確認手段

① ハザードマップ (紙版)

☑ 各世帯に配布してあります

伊豆市 土砂災害ハザードマップ
急傾斜地の崩壊・土石流・地すべり

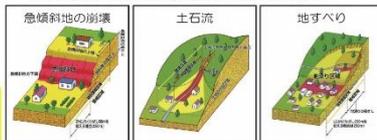
横瀬地区

土砂災害とは？ 土砂災害は、発生のしくみや土砂の動き方から、大きく「急傾斜地の崩壊」「土石流」「地すべり」の3つに分れることができます。土砂災害の多くは、大雨や雷と、火山の活動や地震などがきっかけでおこります。

土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域とは？
土砂災害により被害発生のおそれがある区域として、土砂災害防止法に基づく「土砂災害警戒区域」および「土砂災害特別警戒区域」が指定されました。

土砂災害特別警戒区域
土砂災害が発生した場合に建築物が崩壊し、住民の生命または身体に大さな被害が生ずるおそれがある区域。

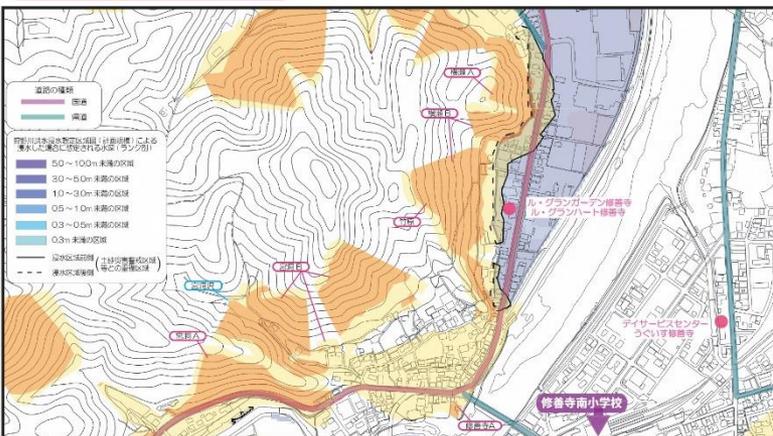
土砂災害警戒区域
土砂災害が発生した場合に住民の生命または身体に被害が生ずるおそれがある区域。



出典 国土交通省ウェブサイト <https://www.mlit.go.jp/ivw/ivw00bo/ivw00p010g0000.pdf>

項目	記号
土砂災害警戒区域	
土砂災害特別警戒区域	
指定緊急避難場所兼指定避難所	
指定避難所	
急傾斜地名	
土石流名	
地すべり名	

修善寺地区 指定緊急避難場所位置図 国土地理院衛星画像 国土地理院衛星画像加工ソフト加工



② 静岡県防災アプリ

☑ 静岡県の無料アプリ



③ 重ねるハザードマップ

☑ 国土地理院が公開。

☑ インターネットで、「重ねるハザードマップ」と検索！



紙媒体に比べ、
ウェブ媒体は、
自宅を特定しやすい！

【大雨】(2)避難のタイミング、避難先等を記入 伊豆市

作成日
年 月 日 地区名: _____ 氏名: _____

大雨 ( 河川氾濫・  土砂災害)

大雨① ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入しよう

 河川氾濫による危険 (いずれか1つに☑)

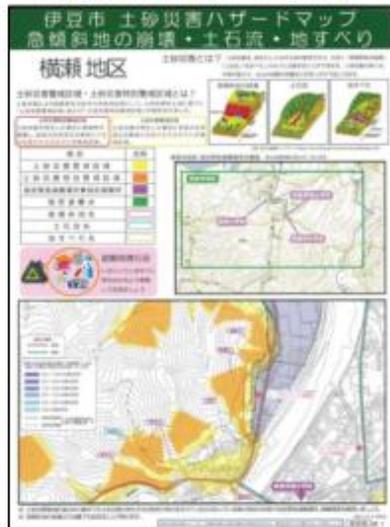
- なし 家屋流出のおそれあり (家屋倒壊等氾濫想定区域内) 家屋流出のおそれはないが、**浸水のおそれあり** (下から選んで で囲もう)

 土砂災害による危険 (いずれか1つに☑)

- なし 土砂災害のおそれあり (下から選んで で囲もう)
- 土砂災害警戒区域
土砂災害特別警戒区域

	5m~10m未満
	3m~5m未満
	0.5m~3m未満
	0.5m未満

土砂災害ハザードマップ



洪水ハザードマップ



ハザードマップをお持ちでない方は、市HPまたは市役所へお問い合わせください。(0558-72-9867) [伊豆市ハザードマップ](#)

わたしの避難計画

(修善寺・天城湯ヶ島・中伊豆地区)

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しよう

●避難のタイミング

- 「高齢者等避難」が発令されたとき
- 「避難指示」が発令されたとき
- その他(市の注意喚起情報が発信されたときなど)
- (_____)

●情報収集手段 (○を付けよう 複数可)

- 伊豆市情報メール
- FMIS(87.2MHz)
- 静岡県防災アプリ
- テレビ
- その他 (_____)

●避難先

(_____)

地震

震度6弱以上の揺れから身を守りましょう!

地震 避難のタイミング、避難先を記入しよう

●避難のタイミング

強い揺れが収まったら

自由記入欄(連絡先等)

●避難先(集合場所)

その後に判断

自宅が危険な場合は指定避難所へ

自宅にいても安全な場合は自宅で待機

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!

警戒レベル
4

ひなんしじ 避難指示で必ず避難

ひなんかんこく 避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	 <p>緊急安全確保※1</p>	<p>災害発生情報 (発生を確認したときに発令)</p>
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	 <p>避難指示※2</p>	<p>・避難指示(緊急) ・避難勧告</p>
3	 <p>高齢者等避難※3</p>	<p>避難準備・ 高齢者等避難開始</p>
2	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>
1	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。  
 ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。  
 ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じて普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

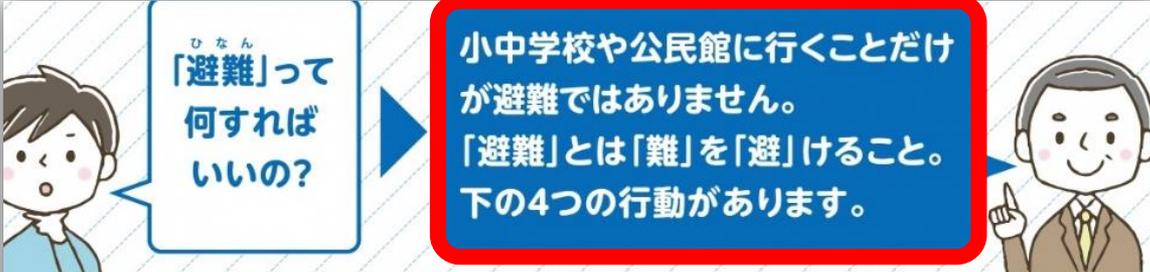
「警戒レベル4」(避難指示)までに、必ず避難！

避難に時間のかかる方、  
高齢者や障がいのある方は、  
「警戒レベル3」(高齢者等避難)までに、避難しましょう！

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。  
警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待つてはいけません！

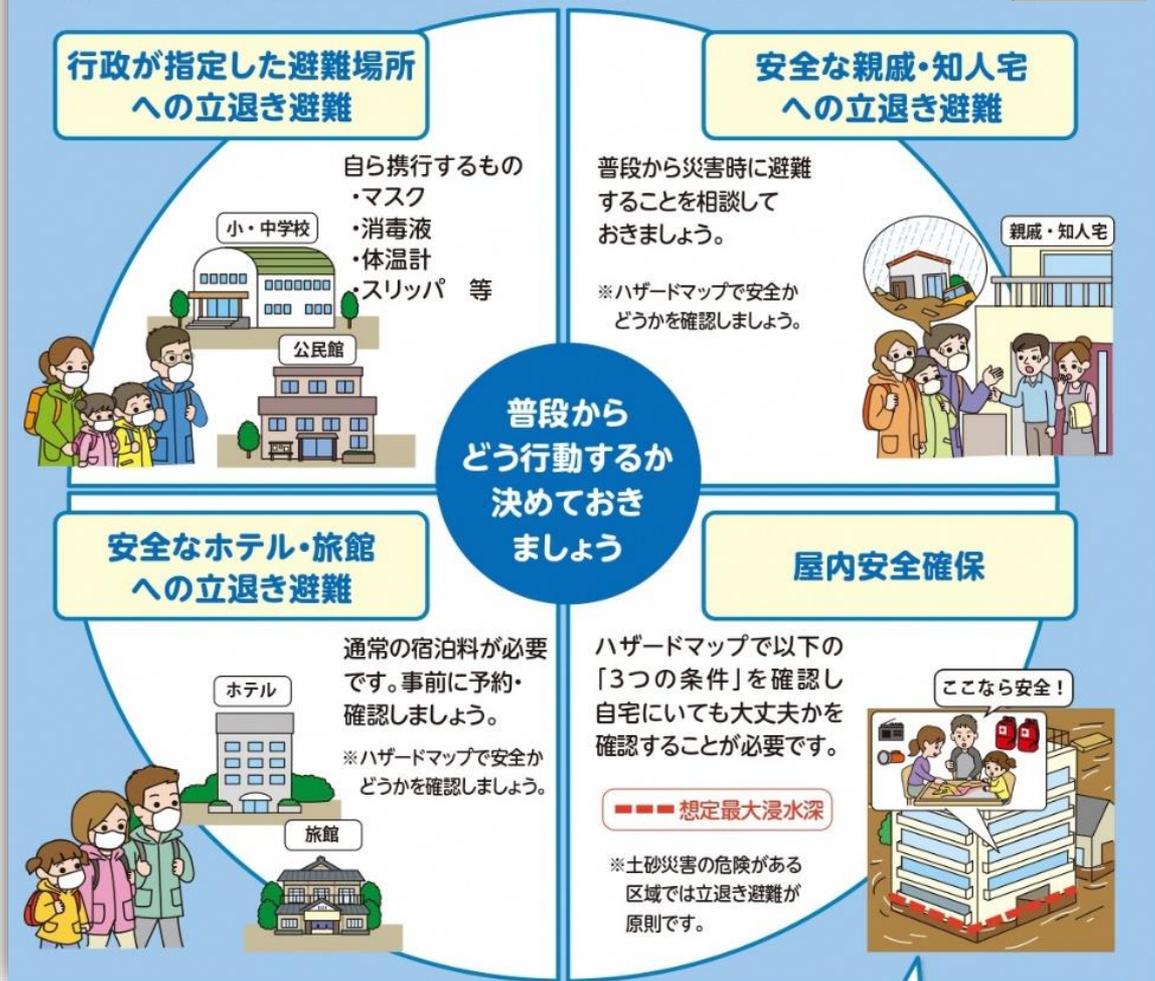
避難勧告は廃止されます。  
これからは、  
警戒レベル4避難指示で  
危険な場所から全員避難  
しましょう。

避難に時間のかかる  
高齢者や障がいのある人は、  
警戒レベル3高齢者等避難で  
危険な場所から避難  
しましょう。



ひなん  
「避難」って  
何すれば  
いいの?

小中学校や公民館に行くことだけ  
が避難ではありません。  
「避難」とは「難」を「避」けること。  
下の4つの行動があります。



## 【避難先の例】

- (1) 指定避難所
- (2) 最寄りの  
安全な公民館
- (3) 親戚、友人宅
- (4) ホテル、旅館
- (5) 自宅

※土砂災害、浸水害の危険  
がない場合、自宅での安全  
確保も一つの手段です。

## 避難経路

本体裏面



○避難するときに通る道を決めて書いておこう！

※ 「大雨」の場合と、「地震・津波」の場合で避難先が変わる場合があることに注意！（「大雨」と「地震・津波」と、両方考えておこう）

○書けたら、実際に歩いてみて、「移動にかかる時間」や、「危険そうな所がないか」を確認しておこう！（迂回するパターンも考えておこう）

「大雨の場合」、  
「地震・津波の場合」の  
避難経路を記入。

「作成例」を参考に  
してください。

避難先までにかかる時間

( )

# 【作成例】避難経路を記入



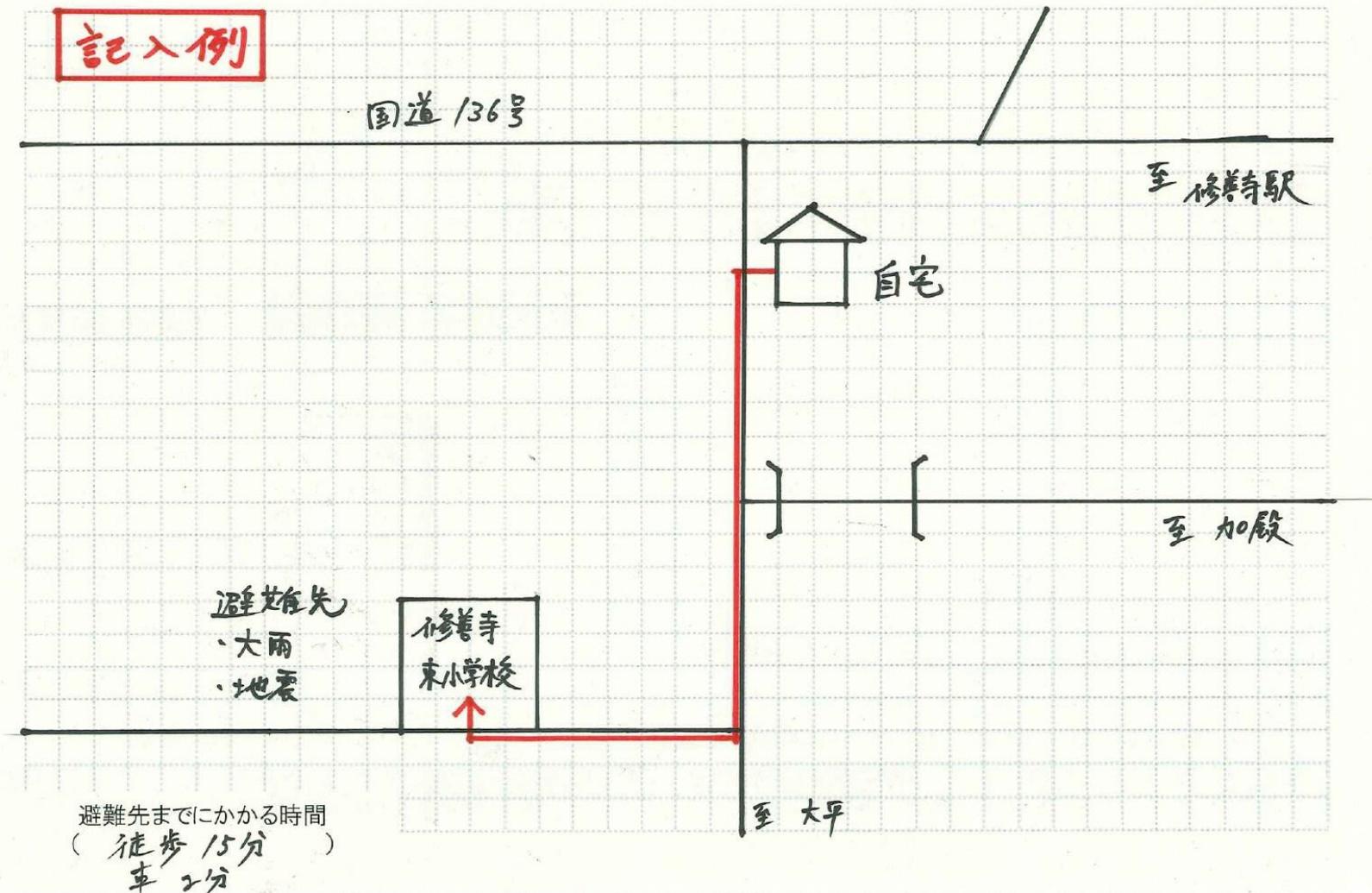
## 避難経路

○避難するときに通る道を決めて書いておこう！

※「大雨」の場合と、「地震・津波」の場合で避難先が変わる場合があることに注意！（「大雨」と「地震・津波」と、両方考えておこう）

○書けたら、実際に歩いてみて、「移動にかかる時間」や、「危険そうな所がないか」を確認しておこう！（迂回するパターンも考えておこう）

### 記入例



# 【作成終了】

作成した  
「わたしの避難計画」は、  
ぜひ家族に見せて、  
家族の避難計画として、  
確認しておきましょう！

