

# 「わたしの避難計画」

冷蔵庫や玄関など  
目につく場所に  
貼っておこう！



## 大雨の時



河川氾濫



土砂災害

マイ・タイムラインを作成している場合は、その結果を記入しよう！

### ●避難のタイミング

### ●避難先

### ●情報収集手段 (●を塗りつぶす)

- 危機管理情報・同報無線情報メール
- 沼津市公式防災アプリ
- その他

## 巨大地震の時



自宅に津波が来る地域



自宅に津波が来ない地域

### ●避難のタイミング

強い揺れが収まったら**すぐに**  
または  
強い揺れを感じなくても  
「津波注意報」や「津波警報」  
「大津波警報」が発表されたら

### ●避難先

地震発生から

分以内に

に到着する

### ●避難のタイミング

強い揺れが収まったら

### ●避難先(集合場所)

※ 自治会で決められている場所

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  
自宅待機

## ～作成ガイドで確認したことをメモしておこう～



土砂災害による危険  
(いずれか1つに☑をつけておく)

土砂災害のおそれあり

[ ] を [ ] で囲もう

土砂災害警戒区域に住んでいる

土砂災害特別警戒区域に住んでいる

危険なし



河川氾濫による危険  
(いずれか1つに☑をつけておく)

家屋流出のおそれあり

(家屋倒壊のおそれのある区域に住居)

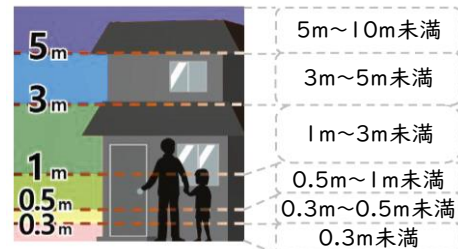
家屋流出のおそれはないが、

浸水のおそれあり

(河川の浸水想定区域に住居)

危険なし

[ ] 下から選んで [ ] で囲もう



津波による危険  
(いずれか1つに☑をつけておく)

津波浸水のおそれあり

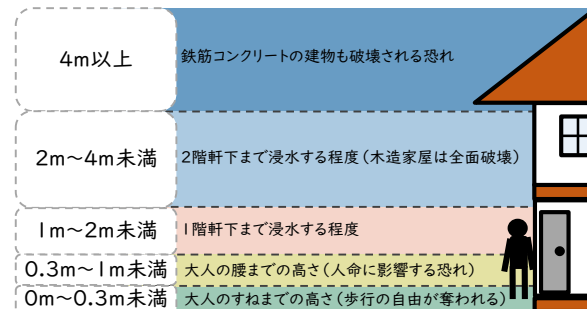
危険なし

### ●津波到達時間(1cm)

[ ] 下から選んで [ ] で囲もう

- 30分以上
- 25分以上30分未満
- 20分以上25分未満
- 15分以上20分未満
- 10分以上15分未満
- 5分以上10分未満
- 5分未満

### ●津波浸水深 [ ] 下から選んで [ ] で囲もう



自由記載欄 (持ち出し品や、家族や親戚の電話番号 など)

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！

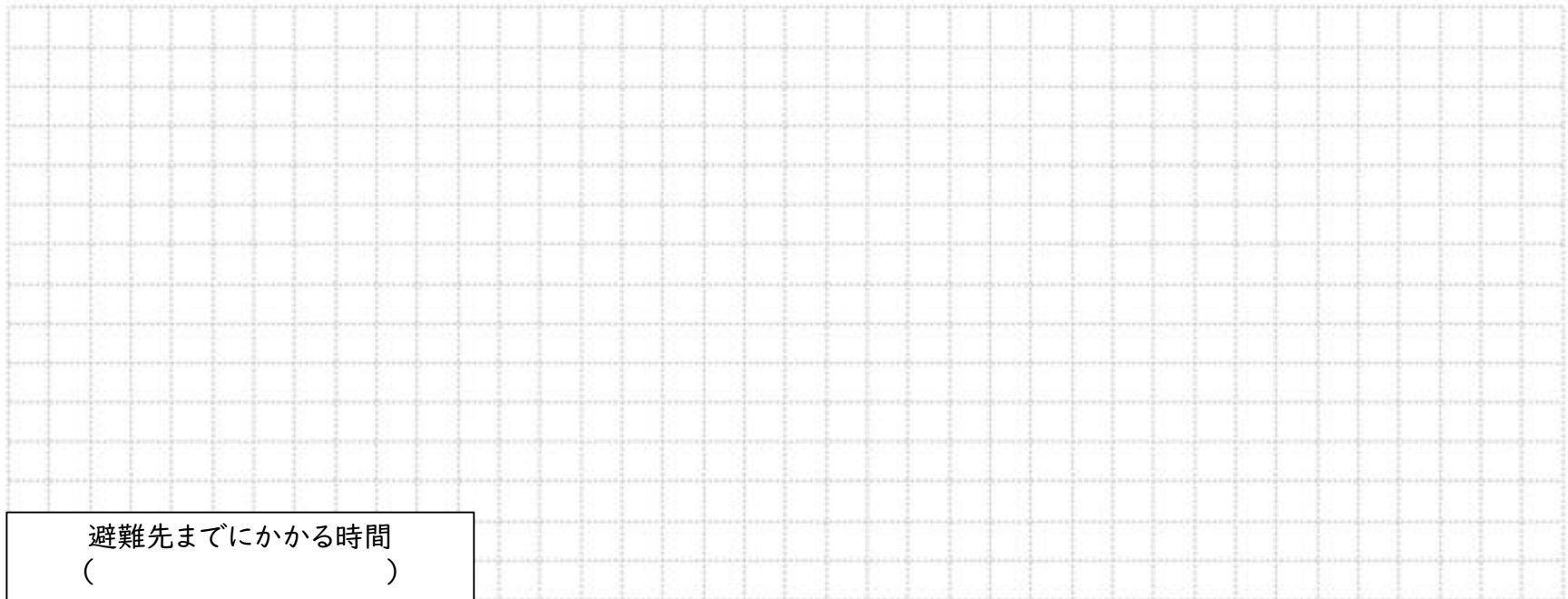
# 避難経路



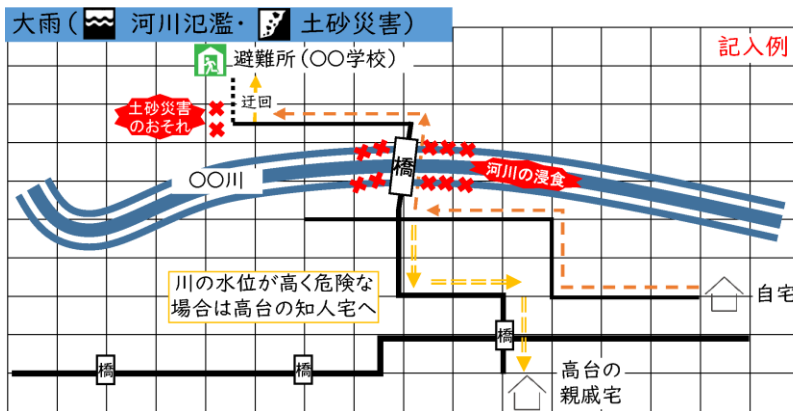
○避難するときに通る道を決めて書いておこう！

※「大雨」の場合、「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）

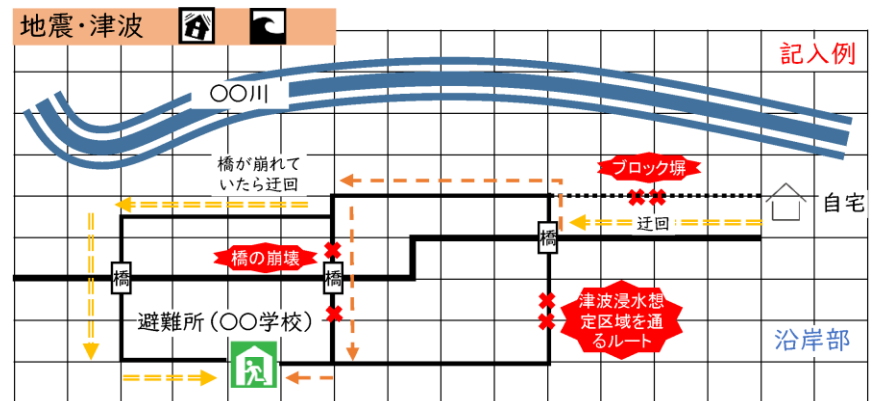
○書けたら、実際に歩いてみて、「移動にかかる時間」や、「危険そうな所がないか」を確認しておこう！（迂回するパターンも考えておこう）



避難先までにかかる時間  
( )



※川を通る際、橋が使えない可能性があります。浸水危険性が低い橋や別の避難先に避難しよう！



※古い木造住宅などが倒壊して通れない場合は、障害物が少ない道路へ迂回しよう！また、沿岸部からの津波に注意し、なるべく高台へ避難しよう！