

# 「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！



～作成ガイドで確認したことをメモしておこう～

## 【家族の状況】

●避難に時間のかかる人

(支援してくれる人)

いる \_\_\_\_\_人

(連絡先)

いない

## 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 \_\_\_\_\_



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居住)

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居住)

危険なし



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)

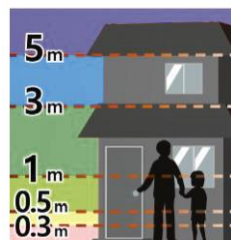
土砂災害警戒区域に住んでいる

土砂災害特別警戒区域に住んでいる

危険なし

山折り

[ 下から選んで□で囲もう ]



5m～10m未満

3m～5m未満

1m～3m未満

0.5m～1m未満

0.3m～0.5m未満

0.3m未満

●持出品リスト

災害時に持っていくものにチェックを入れよう！

- 現金・通帳
- 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
- マスク
- 消毒液
- 体温計
- その他【 \_\_\_\_\_ 】



## 巨大地震の時

●避難のタイミング

強い揺れがおさまったら

・ブレーカーを落とす ・ガスを止める



●避難先(集合場所) ※自治会で決められている場所



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

<河川カメラ・河川水位情報> 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

検索



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！

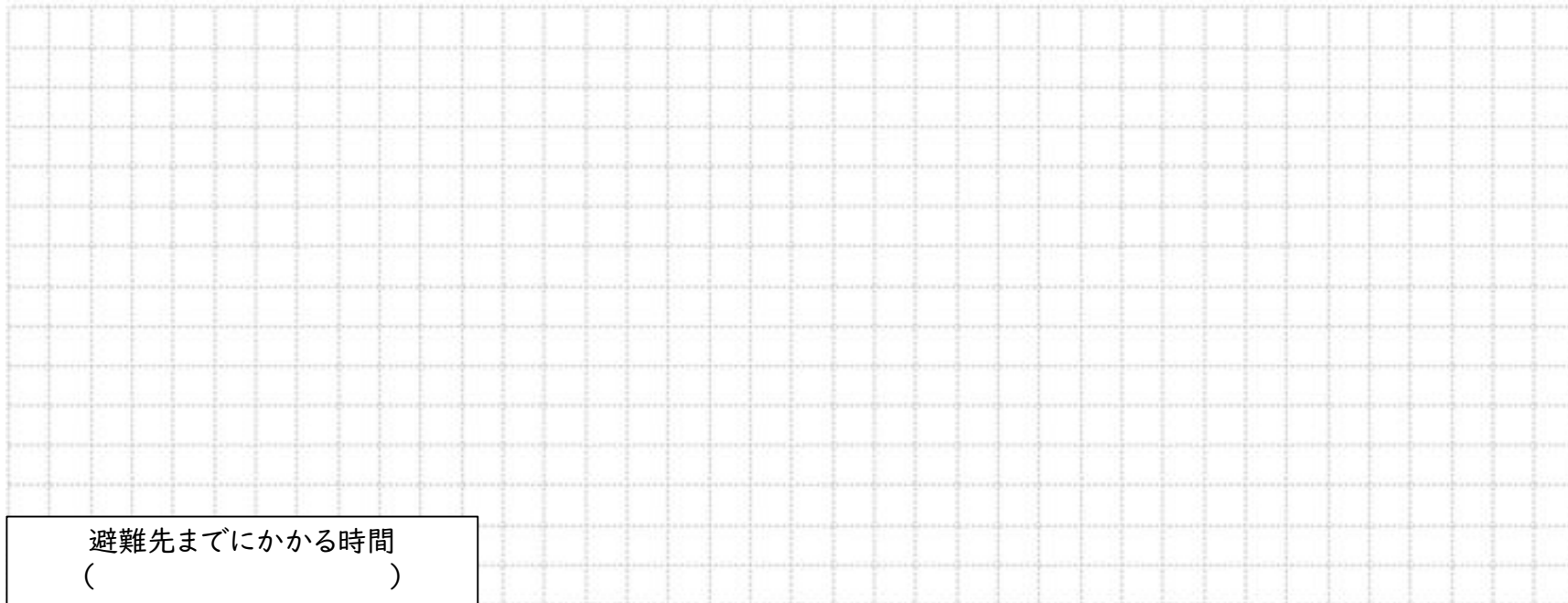
# 避難経路



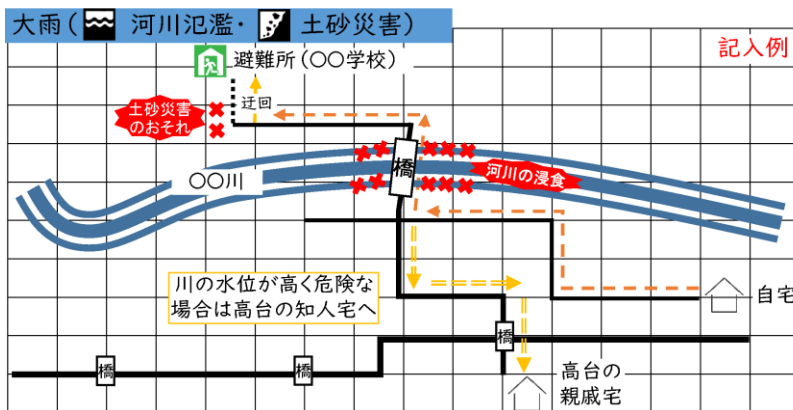
○避難するときに通る道を決めて書いておこう！

※「大雨」の場合と、「地震」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」と、両方考えておこう）

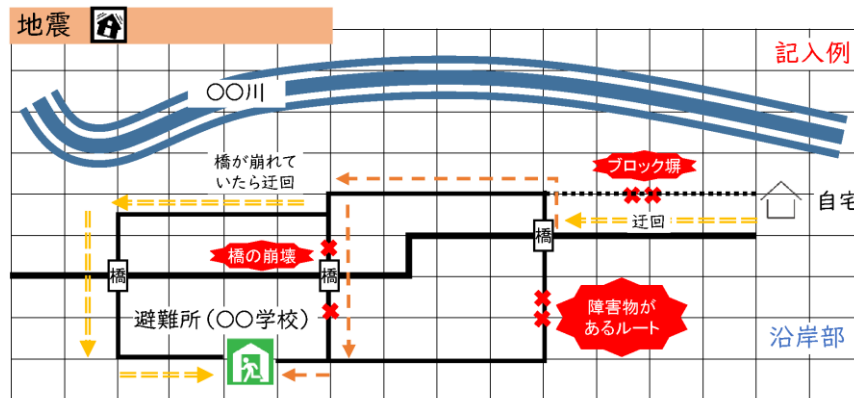
○書いたら、実際に歩いてみて、「移動にかかる時間」や、「危険そうな所がないか」を確認しておこう！（迂回するパターンも考えておこう）



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！