参考資料５：「わたしの避難計画」解説の手引き

1.　「わたしの避難計画」解説の手引きの目的.....1
2.　「わたしの避難計画」解説の手引き.....1
2.1.　「わたしの避難計画」作成手順.....1
2.2.　「わたしの避難計画」解説のポイント.....3
2.3.　「わたしの避難計画」解説例.....4

1. 「わたしの避難計画」解説の手引きの目的

静岡県全域では、複数の災害リスク（河川氾濫、土砂災害、津波等）が存在するため、各災害リスクに応じた「わたしの避難計画」を作成する必要があります。「わたしの避難計画」の普及に当たり、各戸配布や防災訓練での活用、ワークショップの開催等、様々な方法が考えられます。そこで、防災訓練やワークショップにて、「わたしの避難計画」を解説する際の「解説手引き」を作成しました。

この手引きを活用して、今後、「わたしの避難計画」の作成を積極的に促進いただければと思います。

2. 「わたしの避難計画」解説の手引き

2.1. 「わたしの避難計画」作成手順

「わたしの避難計画」は以下の流れで作成していきます。

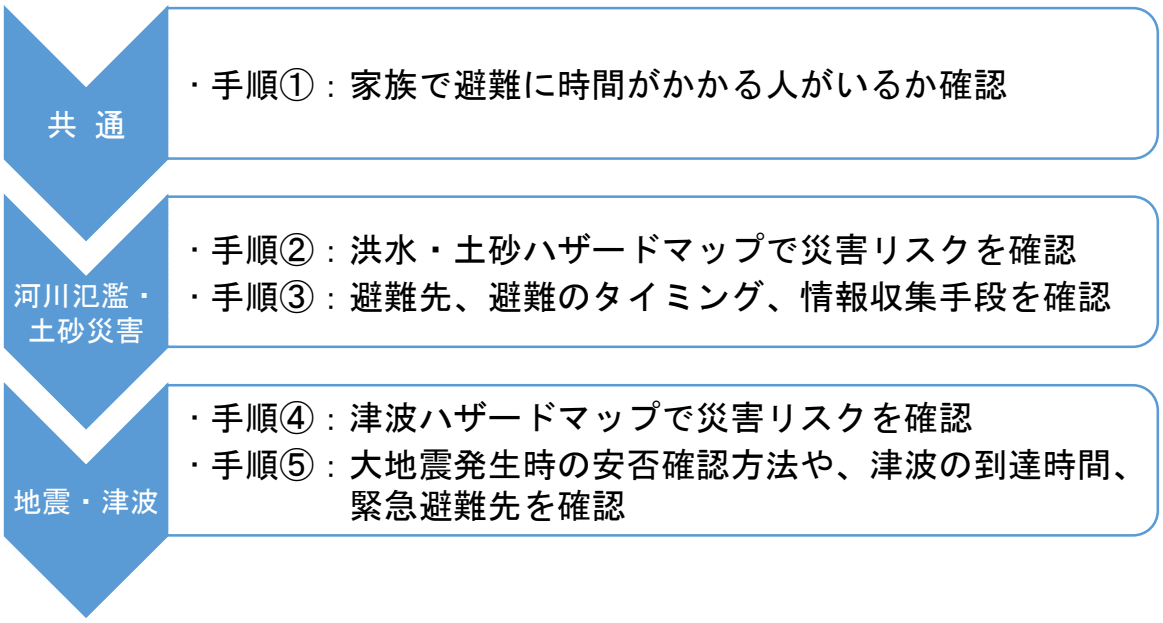


図１　作成手順と作成ガイドとの対応（例：牧之原市）

2.2. 「わたしの避難計画」解説のポイント

各手順で、解説しておきたいポイントについて説明します。

表１　手順毎の解説ポイント

手順	解説しておきたいポイント	補足ポイント
【共通】手順① 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認	【目的】避難に時間がかかる人を確認する重要性を知ってもらう ・家族で避難に時間がかかる人を事前に確認する必要性	・市町で要配慮者支援窓口が決まっている場合は、窓口についても紹介する。
【河川氾濫・土砂災害】手順② 洪水・土砂ハザードマップで災害リスクを確認	【目的】ハザードマップで自分の家のリスクを読み取れるようにしてもらう、危機意識の醸成 ・市町・地区に合わせた災害リスク（河川氾濫・土砂災害） ・ハザードマップの見方についての解説（凡例、避難先）	・土砂災害の種類（急傾斜地の崩壊、土石流、地すべり）の説明や、凡例に土砂災害防止法以外で指定されているものについても記載されている場合、補足説明する。
【河川氾濫・土砂災害】手順③ 避難先、避難のタイミング、情報収集手段を確認	【目的】自分がいざ避難するときの避難先、タイミングの理解、普段、緊急時の情報収集手段を活用できるようにする ・フロー中の用語の解説（警戒レベル、避難先） ・情報収集手段の紹介（市町・地区のメール、同報無線、その他）	・市町・地区における避難先の情報も補足事項があれば説明する（収容人数、いつ開くか、どこに情報があるか等）。
【地震・津波】手順④ 津波ハザードマップで災害リスクを確認	【目的】ハザードマップで自分の家のリスクを読み取れるようにしてもらう、危機意識の醸成 ・地区に合わせた災害リスク（地震・液状化・津波） ・ハザードマップの見方についての解説（凡例、避難先）	
【地震・津波】手順⑤ 大地震発生時の安否確認方法や、津波の到達時間、緊急連絡先を確認	【目的】自分がいざ避難するときの対応について理解してもらう ・災害時の対応についての解説	・災害別の避難先の違いがあれば補足説明する。

2.3. 「わたしの避難計画」解説例

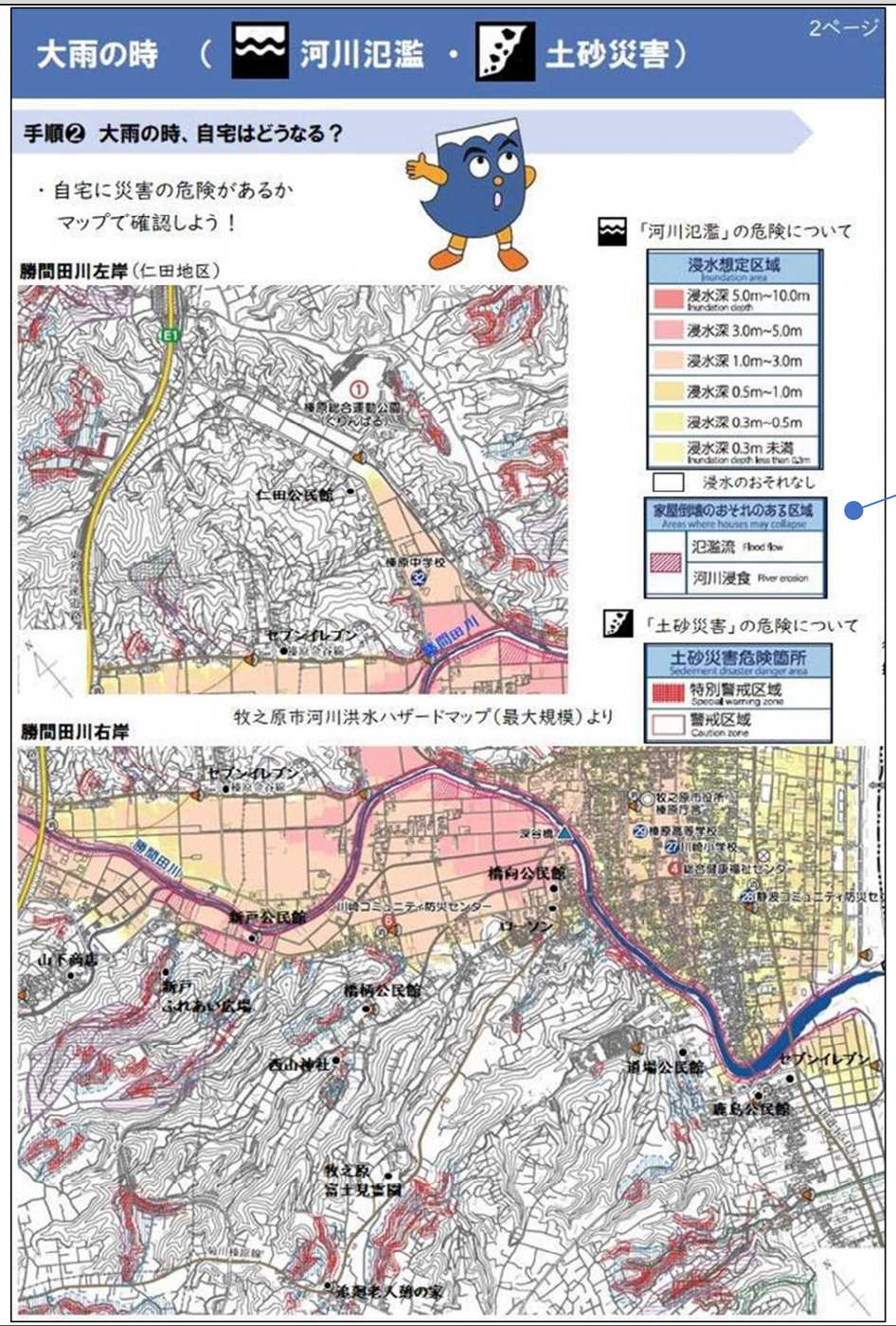
以下では、解説例（例：作成例Ｂ：牧之原市の作成ガイド）を説明します。

表２　「わたしの避難計画」解説例（１/５）

手順	作成ガイド該当ページ	解説例
	 1ページ わたしの避難計画 「作成ガイド」 ～ 牧之原市（川崎地区）版 ～ 目 次 大雨の時 （ 河川氾濫の危険・ 土砂災害の危険 ） 手順❶ 避難に時間がかかる人はいるかな ？ 1ページ 手順❷ 大雨の時、自宅はどうなる? 2ページ 手順❸ 「避難先」、「タイミング」、「情報収集手段」は? 3ページ 巨大地震 ・ 津波が発生したら･･･ 手順❹ 巨大地震や津波が発生した時、自宅はどうなる？ 4ページ 手順❺ 「どこに」、「いつまでに」 避難すればいい ？ 4ページ 完成みほん 赤文字の例のように書いていきます。 ガイドに沿って これをつくっていくよ！ 「わたしの避難計画」 ～作成ガイドで確認したことをメモしておこう～ 手順❶ 避難に時間がかかる人はいるかな？ ・高齢で歩くのがおそい方など「避難に時間がかかる人」がいる場合、早めの避難が必要です。 ・ひとり暮らしなどで、避難に「支援が必要な方」は、支援してもらう方を決めてお願いしておこう！	◆解説しておきたいポイント： 【目的】避難に時間がかかる人を確認する重要性を知ってもらう ・家族で避難に時間がかかる人を事前に確認する必要性 （解説例） 手順①では、ご家族の状況を整理していただきます。家族の状況は、避難先や避難のタイミングを決定する上で、重要なポイントとなります。先ほどの作業では、避難に時間がかかる人がいるかいないか記入いただきました。過去の災害事例から、避難に時間がかかる人は、事前避難が重要です。 ◆補足ポイント ・市町で要配慮者支援窓口が決まっている場合は、窓口についても紹介する。 （解説例） 避難に支援が必要な方は、あらかじめ支援してもらう方を決めておきましょう。地域の避難支援が必要な方は、〇〇〇〇、もしくは△△町□□課にご相談ください。 ※参考：事前避難で被害を免れた事例 ・家の手前まで土砂が迫った経験があり、それ以来事前に避難していた。5 年間で避難は 20 回を超え、今まで空振りだったが早めの避難をすることで今回命を守ることができた。 ・高齢者宅への避難の声掛けにより避難を開始していた。その 30 分後に土砂災害が発生し、建物は全壊したが事前避難により難を逃れた。 出典：「平成 30 年度災害対応の総合的な検証」 （令和元年 5 月　京都府災害対応の総合的な検証会議）

表２　「わたしの避難計画」解説例（２/５）

手順	作成ガイド該当ページ	解説例



◆*解説しておきたいポイント：*
【目的】ハザードマップで自分の家のリスクを読み取れるようにしてもらう、
危機意識の醸成

・市町・地区に合わせた災害リスク（河川氾濫・土砂災害）
・ハザードマップの見方についての解説（凡例、避難先）

（解説例）
　このハザードマップでは、河川氾濫の危険と、土砂災害の危険が記載されています。特に勝間田川の右岸では、浸水深 50～100cm の赤色の箇所、浸水深 30～50cm の薄い赤色の箇所が見られます。浸水深 50 ㎝でちょうど膝位の高さで歩行が困難になります。家屋ですと床下浸水する高さになります。ご自宅の位置が赤～薄い黄色で着色されている方は、「河川氾濫による浸水あり」に✔を、該当されない方は「浸水なし」に✔をお願い致します。
　土砂災害は、勝間田川右岸の地図の南側で赤い網掛けになっている箇所が特別警戒区域に該当します。また、赤線で囲まれている箇所は警戒区域です。どちらかに該当する方は、「土砂災害によるおそれあり」に✔を、該当されない方は「土砂災害によるおそれなし」に✔をお願い致します。
　また、〇〇市では、△△公民館、□□小学校が避難所に指定されています。ご自宅からの避難経路を考えておくようにしましょう。

◆*補足ポイント*
・土砂災害の種類（急傾斜地の崩壊、土石流、地すべり）の説明や、凡例に土砂災害防止法以外で指定されているものについても記載されている場合、補足説明する。

（解説例）
　土砂災害には、急傾斜地の崩壊（がけ崩れ）、土石流、地すべりの３種類があります。
急傾斜地の崩壊（がけ崩れ）とは、急傾斜地とされる傾斜度が 30 度以上で高さが 5m 以上の地形において、大雨や長雨などにより雨水が地面にしみこみ、ゆるんだ“がけ”が、突然崩れ落ちることをいいます。
　土石流とは、山や谷（渓流）の土、石、木などが、大雨や長雨等による水といっしょになってすごい勢い（およそ時速 40～50km）で流れてくるものをいいます。
　地すべりとは、大雨や長雨等により雨水が地面にしみこみ、地下水の力によって持ち上げられた地面が、広い範囲にわたり徐々に動き出すものをいいます。

表２　「わたしの避難計画」解説例（３/５）

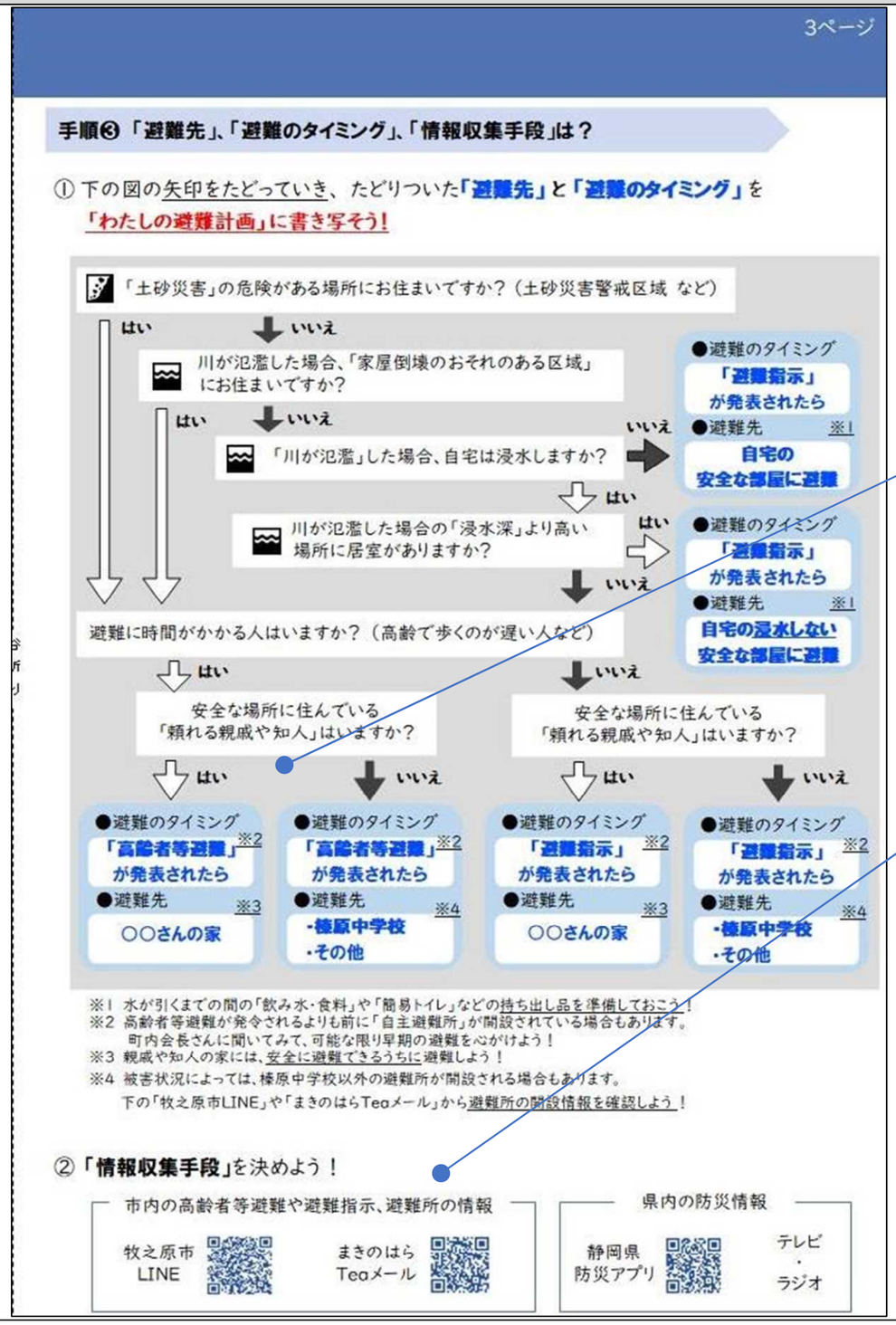
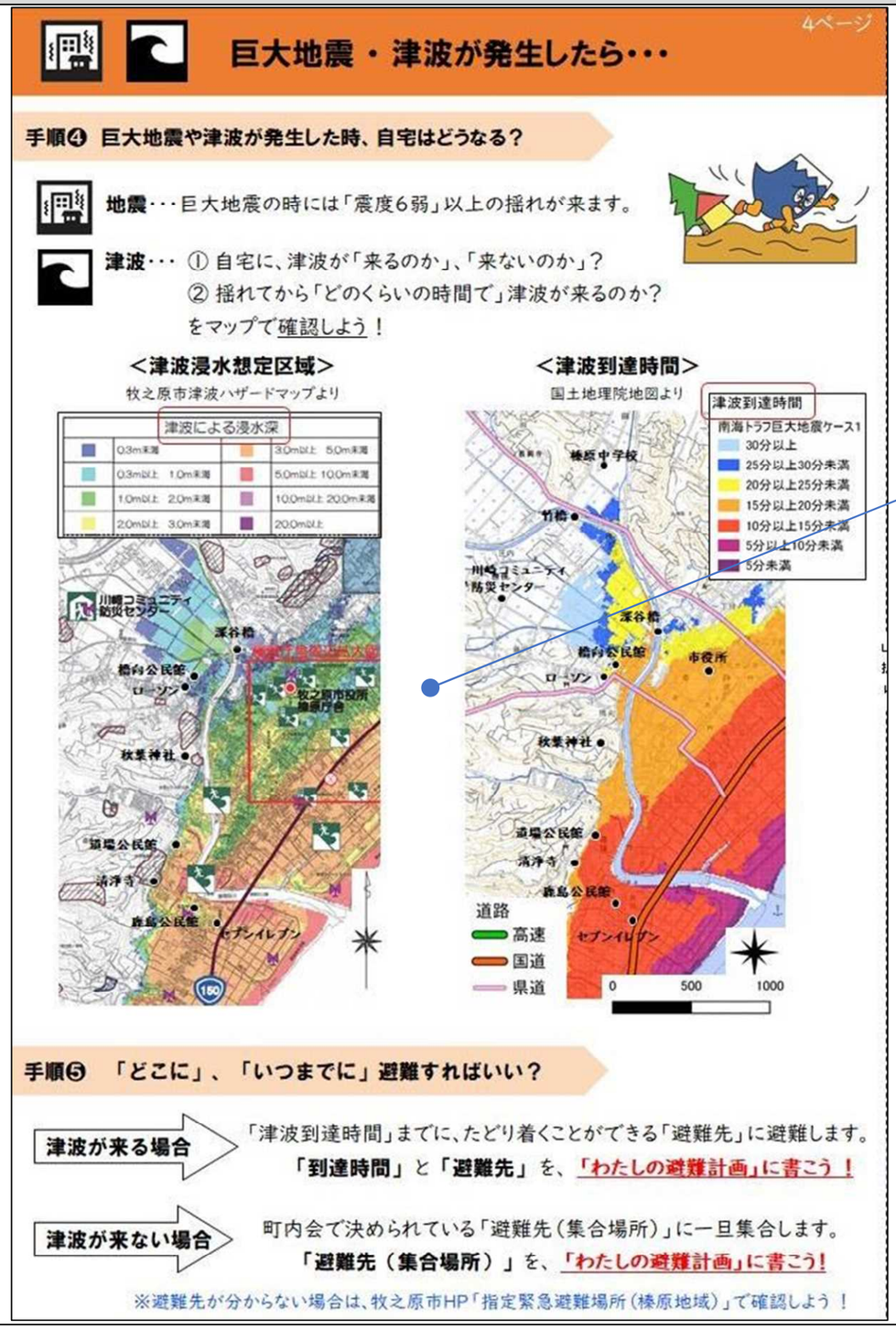
手順	作成ガイド該当ページ	解説例
【河川氾濫・土砂災害】手順③ 「避難先」、「避難のタイミング」、「情報収集手段」を確認	 3ページ 手順③「避難先」、「避難のタイミング」、「情報収集手段」は？ ① 下の図の矢印をたどっていき、たどりついた「避難先」と「避難のタイミング」を「わたしの避難計画」に書き写そう！ 「土砂災害」の危険がある場所にお住まいですか？（土砂災害警戒区域 など） はい → 避難に時間がかかる人はいますか？ いいえ → 川が氾濫した場合、「家屋倒壊のおそれのある区域」にお住まいですか？ はい → 避難に時間がかかる人はいますか？ いいえ → 「川が氾濫」した場合、自宅は浸水しますか？ いいえ → ●避難のタイミング「避難指示」が発表されたら ●避難先 ※1 自宅の安全な部屋に避難 はい → 川が氾濫した場合の「浸水深」より高い場所に居室がありますか？ はい → ●避難のタイミング「避難指示」が発表されたら ●避難先 ※1 自宅の浸水しない安全な部屋に避難 いいえ → 避難に時間がかかる人はいますか？ はい → 安全な場所に住んでいる「頼れる親戚や知人」はいますか？ はい → ●避難のタイミング「高齢者等避難」が発表されたら ※2 ●避難先 ※3 ○○さんの家 いいえ → ●避難のタイミング「高齢者等避難」が発表されたら ※2 ●避難先 ※4 ・榛原中学校 ・その他 いいえ → 安全な場所に住んでいる「頼れる親戚や知人」はいますか？ はい → ●避難のタイミング「避難指示」が発表されたら ※2 ●避難先 ※3 ○○さんの家 いいえ → ●避難のタイミング「避難指示」が発表されたら ※2 ●避難先 ※4 ・榛原中学校 ・その他 ※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 高齢者等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。町内会長さんに聞いてみて、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、榛原中学校以外の避難所が開設される場合もあります。下の「牧之原市LINE」や「まきのはらTeaメール」から避難所の開設情報を確認しよう！ ② 「情報収集手段」を決めよう！ 市内の高齢者等避難や避難指示、避難所の情報：牧之原市LINE　まきのはらTeaメール 県内の防災情報：静岡県防災アプリ　テレビ・ラジオ	◆解説しておきたいポイント： 【目的】自分がいざ避難するときの避難先、タイミングの理解、普段、緊急時の情報収集手段を活用できるようにする ・フロー中の用語の解説（警戒レベル、避難先） ・情報収集手段の紹介（市町・地区のメール、同報無線、その他） （解説例）◆避難指示、高齢者等避難（または警戒レベル）についての解説 先ほど確認していただいた災害リスクと避難に時間がかかる人がいるかにしたがって、図の矢印をたどっていきたどり着いた「避難先」と「避難のタイミング」を「わたしの避難計画」に書き写せたでしょうか。 例えば、「土砂災害のおそれあり」の方は、一番左の矢印をたどっていき、「避難に時間がかかる人はいますか？」の質問にたどり着きます。手順①で確認した「はい」または「いいえ」を選びます。「はい」の場合は、「安全な場所に頼れる親戚や知人はいますか？」の質問にたどり着きます。「いいえ」の場合、「避難のタイミング」は「高齢者等避難が発令されたら」、「避難先」は「榛原中学校」になります。 また、高齢者等避難や避難指示が発令されていなくてもキキクルや河川の水位情報等を用いて自ら避難の判断をしてください。それ以外にも、前兆現象や何か異変を感じたら、早期に避難するよう心掛けてください。 （解説例）◆情報収集手段についての解説 災害時にどのようなもので情報を収集するか、あらかじめ確認しておくことが重要です。○○（市町で活用している情報収集手段）、静岡県防災アプリ、キキクル（*2）等、複数あります。 牧之原市では、情報収集手段として、牧之原市 LINE や Tea メールで高齢者等避難や避難指示、避難所の情報が確認できます。 その他にも、静岡県防災アプリ等も活用しましょう。 ◆補足ポイント ・市町・地区における避難先の情報も補足事項があれば説明する（収容人数、いつ開くか、どこに情報があるか等）。 （解説例） ○○町では、より詳細な情報を町のホームページにて公開しています。収容人数等はそちらを確認してください。

表２　「わたしの避難計画」解説例（４/５）

手順	作成ガイド該当ページ	解説例



4ページ

巨大地震・津波が発生したら･･･

手順❹　巨大地震や津波が発生した時、自宅はどうなる？

地震･･･巨大地震の時には「震度６弱」以上の揺れが来ます。

津波･･･ ① 自宅に、津波が「来るのか」、「来ないのか」？
② 揺れてから「どのくらいの時間で」津波が来るのか？
をマップで確認しよう！

＜津波浸水想定区域＞
牧之原市津波ハザードマップより

＜津波到達時間＞
国土地理院地図より

手順❺　「どこに」、「いつまでに」避難すればいい？

津波が来る場合　「津波到達時間」までに、たどり着くことができる「避難先」に避難します。
「到達時間」と**「避難先」**を、**「わたしの避難計画」に書こう！**

津波が来ない場合　町内会で決められている「避難先（集合場所）」に一旦集合します。
「避難先（集合場所）」を、**「わたしの避難計画」に書こう!**

※避難先が分からない場合は、牧之原市HP「指定緊急避難場所（榛原地域）」で確認しよう！

◆解説しておきたいポイント：
【目的】ハザードマップで自分の家のリスクを読み取れるようにしてもらう、
危機意識の醸成

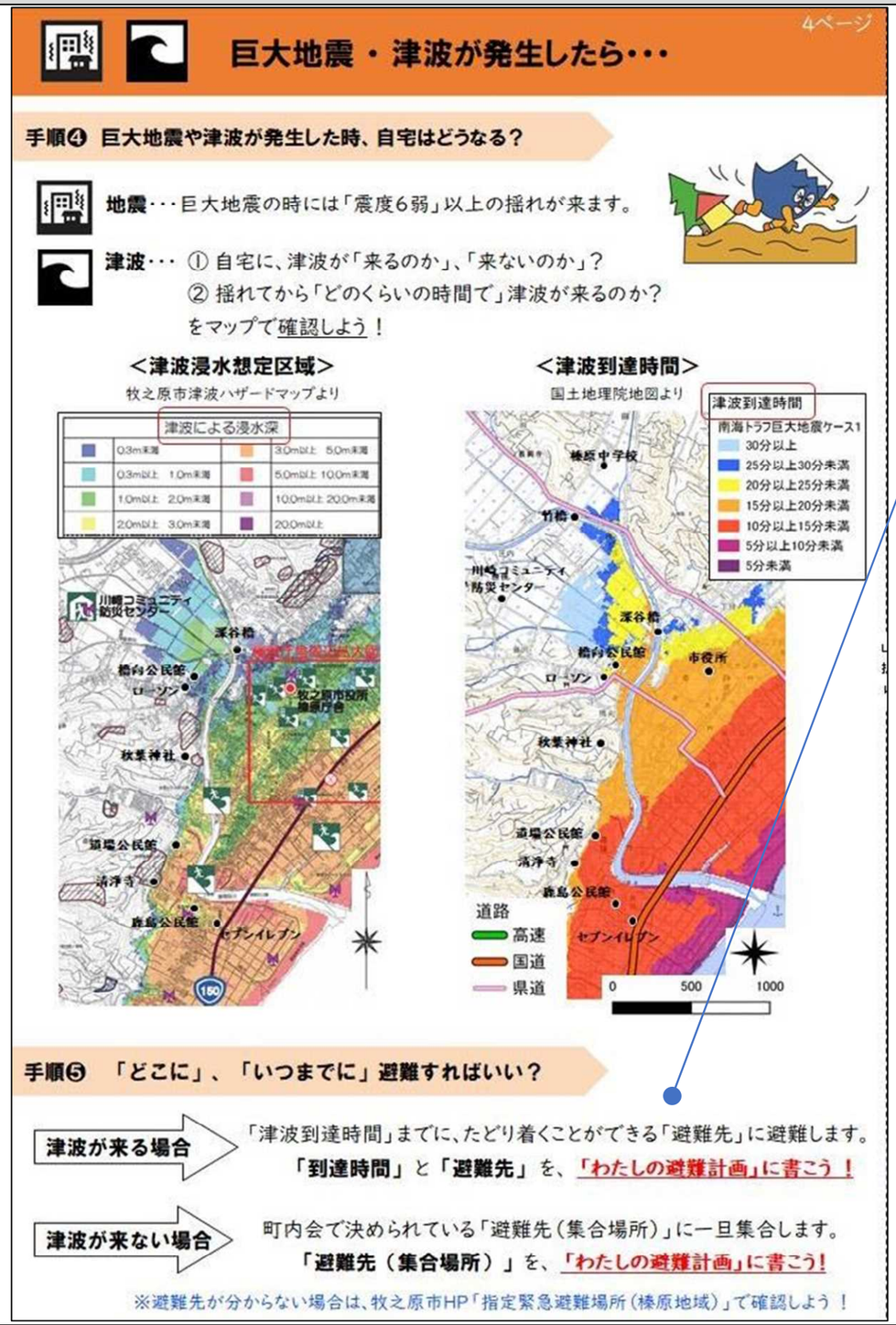
・地区に合わせた災害リスク（地震・液状化・津波・津波到達時間）
・ハザードマップの見方についての解説（凡例、避難先）

（解説例）
牧之原市では、震度６弱以上の揺れが来ると想定されています。震度６弱というと、立っているのが困難な揺れになります。
また、津波のリスクについてはハザードマップを確認できましたでしょうか。このハザードマップでは、津波によるおそれがあるかないかを示す、浸水深および、津波到達するまでの時間が示されています。
牧之原市榛原庁舎付近を見ると、黄緑・オレンジ・黄色で示されています。オレンジは津波による浸水の深さが 3.0m 以上 5.0 未満に該当します。白色で示されている箇所は、津波による浸水はありません。ご自宅付近はいかがでしょうか。
津波到達時間についても、市役所の場所はオレンジ色で示されており、15 分以上 20 分未満で津波が到達することを示しています。
過去の地震でも、被害を免れた多くの例は、「可能な限り早く高くへ逃げる」という津波襲来時の避難の原則に従ったケースです。揺れを感じたら、また地震を感じずとも「津波警報」等を見聞きしたら、いち早く海岸から離れ、可能な限り高台へ避難してください。

※参考：震度と体感
震度５弱：大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる
震度５強：物につかまらないと歩くことが難しい
震度６弱：立っていることが困難になる
震度６強：這わないと動くことができない
震度７　：耐震性の高い木造建物でも傾くことがある
出典：国土交通省気象庁ホームページ「気象庁震度階級関連解説表」

表２　「わたしの避難計画」解説例（５/５）

手順	作成ガイド該当ページ	解説例



4ページ

巨大地震・津波が発生したら･･･

手順❹　巨大地震や津波が発生した時、自宅はどうなる？

地震･･･巨大地震の時には「震度６弱」以上の揺れが来ます。

津波･･･ ① 自宅に、津波が「来るのか」、「来ないのか」？
② 揺れてから「どのくらいの時間で」津波が来るのか？
をマップで確認しよう！

＜津波浸水想定区域＞
牧之原市津波ハザードマップより

津波による浸水深
- 0.3m未満
- 0.3m以上　1.0m未満
- 1.0m以上　2.0m未満
- 2.0m以上　3.0m未満
- 3.0m以上　5.0m未満
- 5.0m以上 10.0m未満
- 10.0m以上 20.0m未満
- 20.0m以上

＜津波到達時間＞
国土地理院地図より

津波到達時間
南海トラフ巨大地震ケース1
- 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

道路
- 高速
- 国道
- 県道

0　500　1000

手順❺　「どこに」、「いつまでに」避難すればいい？

津波が来る場合
「津波到達時間」までに、たどり着くことができる「避難先」に避難します。
「到達時間」と**「避難先」**を、**「わたしの避難計画」に書こう！**

津波が来ない場合
町内会で決められている「避難先（集合場所）」に一旦集合します。
「避難先（集合場所）」を、**「わたしの避難計画」に書こう!**

※避難先が分からない場合は、牧之原市HP「指定緊急避難場所（榛原地域）」で確認しよう！

◆解説しておきたいポイント
【目的】自分がいざ避難するときの対応について理解してもらう

・災害時の対応についての解説

（解説例）地震時の対応
地震が発生直後は身の安全を守ることが第一となります。そして、揺れがおさまったら避難行動となります。〇〇地区では、安否確認として×××することとなっています。そして、大規模な被害が発生した場合、放送で一時避難所に避難するよう指示があります。

自宅が津波による浸水の危険性があると回答した沿岸部の方は、避難のタイミング、避難の場所を確認しましょう。その際、確認いただいた津波の到達時間よりも早く避難を完了することが望ましいですが、もし津波到達時間を過ぎても、あきらめずできるだけ高いところに逃げるようにしてください。

津波は一度だけでなく複数回にわたり襲来し、第一波より第二波や第三波など後から来襲する波の方が高いケースもあります。 第一波が引いた後、家に戻り、被害に遭われた方もいます。いったん波が引いても、津波警報・注意報が解除されるまでは避難を継続して下さい。

◆補足ポイント
・災害別の避難先の違いがあれば補足説明する。

（解説例）
河川氾濫・土砂災害では、〇〇が避難先でしたが、津波が来た際には△△に避難するようにしましょう。