



地震

手順③ 地震のリスクを確認し、記入



地震による危険・・・震度5弱から5強の揺れが想定されています。

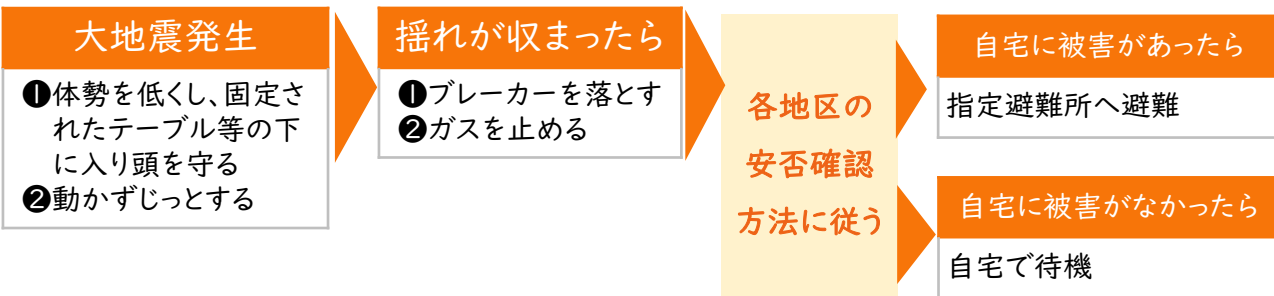
○震度と体感

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、物につかまりたいと感じる	物につかまらないう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。

○大地震発生時の行動



地区（班など）によって集合する場所が異なりますので、安否確認する場所・方法を事前に確認し、「わたしの避難計画」に記入しましょう

★上賀茂地区の安否確認方法

(○○○○○○○)

に集まる

手順④ 地震・津波が発生した時の避難先を確認し、記入

- 津波による浸水の危険性がある方は、ご自宅が地震発生から何分で浸水開始するのか、どの一次避難地へ避難するのか「わたしの避難計画」に記入しましょう。
- 津波による浸水の危険性がない方は、ご自宅の状況に応じてどう行動すべきか「わたしの避難計画」に記入しましょう。

南伊豆町 上賀茂地区

わたしの避難計画 作成ガイド

「わたしの避難計画」とは

実際に災害が発生したとき(発生する前に)、自分や家族、地域の人と速やかに避難ができるよう、あらかじめ避難先や避難のタイミング等を整理しておくものです。

<目次>



河川氾濫

手順① ハザードマップで洪水・土砂災害の危険を確認し、記入

P2



土砂災害

手順② 避難先、自主避難の合図を確認し、記入

P3



地震

手順③ 地震のリスクを確認し、記入

P4

手順④ 大地震発生時の対応を確認し、記入

P4

<見本>

「わたしの避難計画」 (南伊豆町 ○○地区)

手順② 避難先、自主避難の合図を確認し、記入

●避難のタイミング ●避難先

河川氾濫 土砂災害

高齢者等避難 親戚の家

手順④ 地震が発生した時の避難先を確認し、記入

地震

津波による浸水の危険性なし

地区の安否確認

電気ブレーカーを落とす
自所やストーブなどの火の始末
ガスの元栓を閉める

○ ○ ○ ○ ○ ○

□自宅が被害を受けている ●避難先

□自宅に大きな被害がない ●避難先 自宅

「大きな地震に備えて、1週間の水・食糧・生活必需品の備蓄をしましょう!」

★自由記入欄(情報収集手段等)

防災アプリ

★緊急時に連絡をとる必要のある方の連絡先を書きましょう↓

氏名: 電話番号:

★情報収集は「南伊豆町配信メールサービス」を利用しましょう!

★災害発生時は「町の同報無線」を活用しよう! ☎0558-62-2121

表面

災害リスクチェック欄

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ましょう

手順① ハザードマップで洪水・土砂災害の危険を確認し、記入

●河川氾濫

□該当なし

□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

自宅が浸水する場合は、何メートル浸水するかを右の図から選んで囲いましょう

5m~

2m~5m未満

1m~2m未満

0.5m~1m未満

0~0.5m未満

<川の防災情報> 国土交通省

全国の河川の水位や降雨の情報をリアルタイムで確認できるなど、水災害に関する様々な情報を紹介しています。

「川の防災情報」で検索!

川の防災情報 検索

自由記載欄

●土砂災害

□該当なし

✓土砂災害のおそれあり

右の凡例で囲われている地域は、土砂災害のおそれがあります

急傾斜地 警戒区域

急傾斜地 特別警戒区域

土石流 警戒区域

土石流 特別警戒区域

地すべり 警戒区域

作成ガイドP3の手順②に進みましょう

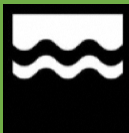
手順③ 地震のリスクを確認し、記入

●地震

想定震度 震度5弱~5強の揺れ

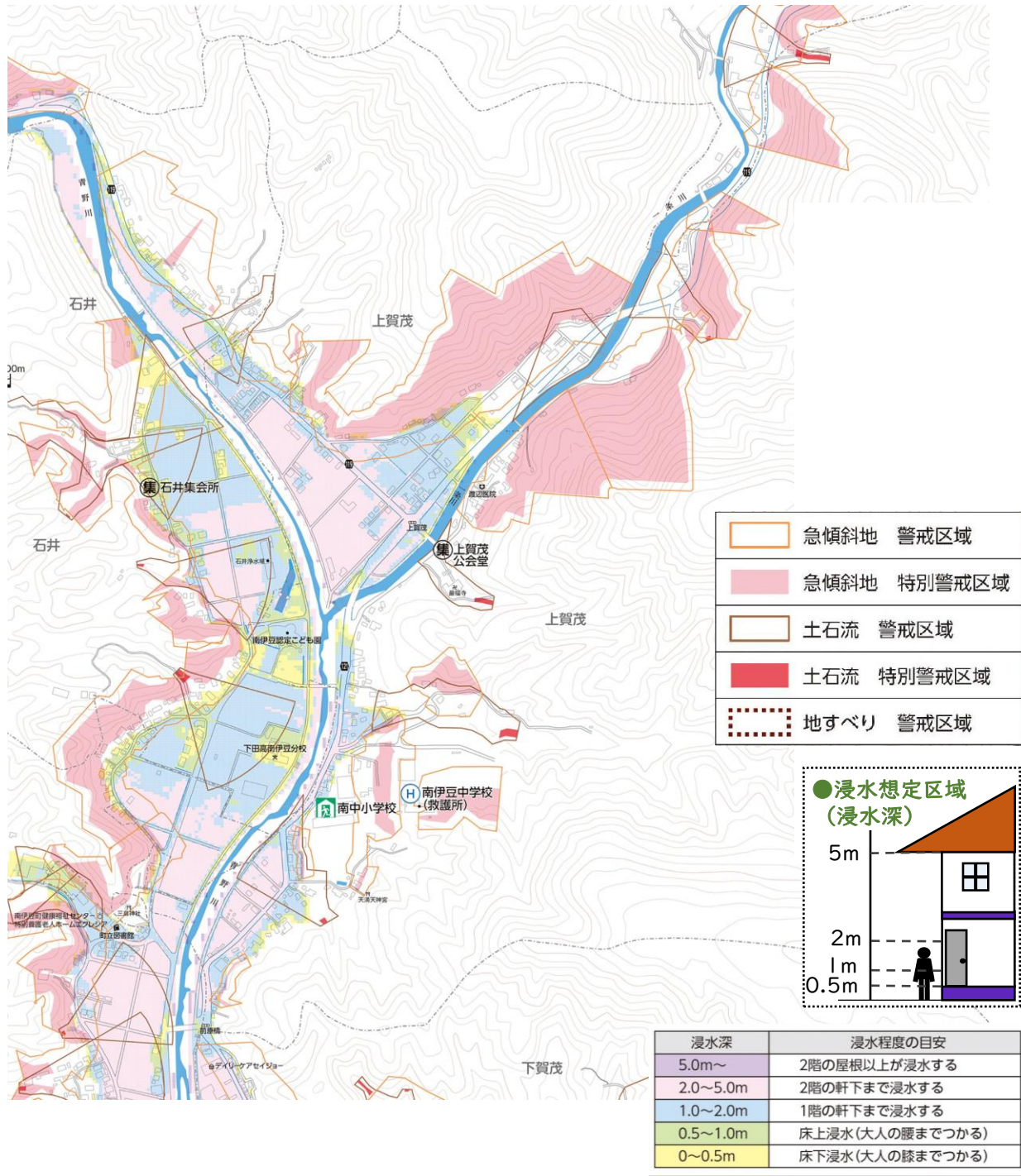
作成ガイドP4の手順④に進みましょう

裏面



手順① ハザードマップで洪水・土砂災害の危険を確認し、記入

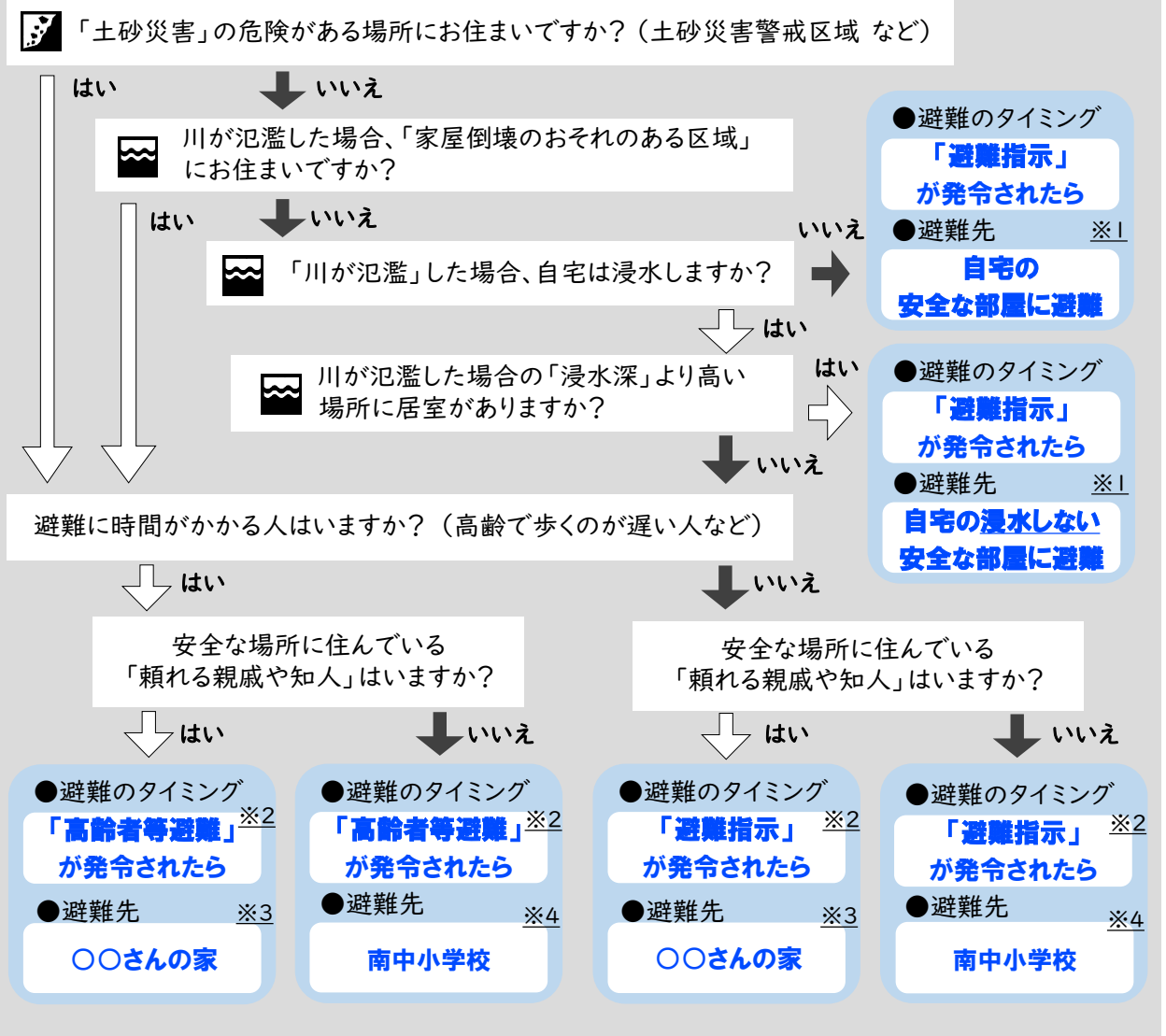
- ハザードマップで河川氾濫・土砂災害による危険を確認し、「わたしの避難計画」の災害リスクチェック欄（裏面）にチェック☑しましょう。



出典:「南伊豆町総合防災マップより」

手順② 避難先・自主避難のタイミング、自主避難の合図を記入

- 避難先・自主避難のタイミングを決め、「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」などの備蓄品を準備しておこう！
- ※2 高齢者等避難または避難指示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。
- ※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 避難先については、「南伊豆町配信メール」又は同報無線で確認しよう！

- 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。

町内の高齢者等避難や避難指示、避難所の情報

・南伊豆町配信メール

・同報無線

災害発生時は以下の番号に電話をかけて、情報を収集

☎ 0558-62-2121

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

・静岡県防災アプリ

・その他アプリ

・テレビ

ボタンで情報表示