



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

マンホールなどの埋設物が浮き上がったり、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。

```
graph LR; A[大地震発生] --> B[揺れが収まったら]; B --> C[各地区の  
安否確認  
方法に従う]; C --> D[自宅に被害があったら  
指定避難所へ避難]; C --> E[自宅に被害がなかったら  
自宅待機];
```

大地震発生

- ① 体勢を低くし、固定されたテーブル等の下に入り頭を守る
- ② 動かずじっとする

揺れが収まったら

- ① ブレーカーを落とす
- ② ガスを止める

各地区の
安否確認
方法に従う

自宅に被害があったら
指定避難所へ避難

自宅に被害がなかったら
自宅待機

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

★立岩地区の安否確認方法

(○○○○○○○)

に集まる

- 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 立岩地区
わたしの避難計画 作成ガイド

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>



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



手順② 避難先、自主避難の合図を確認し、記入

P3



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


 河川氾濫


 土砂災害

●避難のタイミング

高齢者等避難

●避難先

親戚の家

手順③ 地震が発生した時の避難先を確認し、記入


地震

大地震発生

✓津波による浸水の危険性なし

地区の
安否確認

- ・電気のブレーカーを落とす
- ・台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
 右の図から選んで画きましょう

<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など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

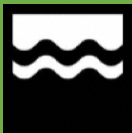
手順③ 地震のリスクを確認し、記入

●地震

想定震度 震度5弱~5強の揺れ

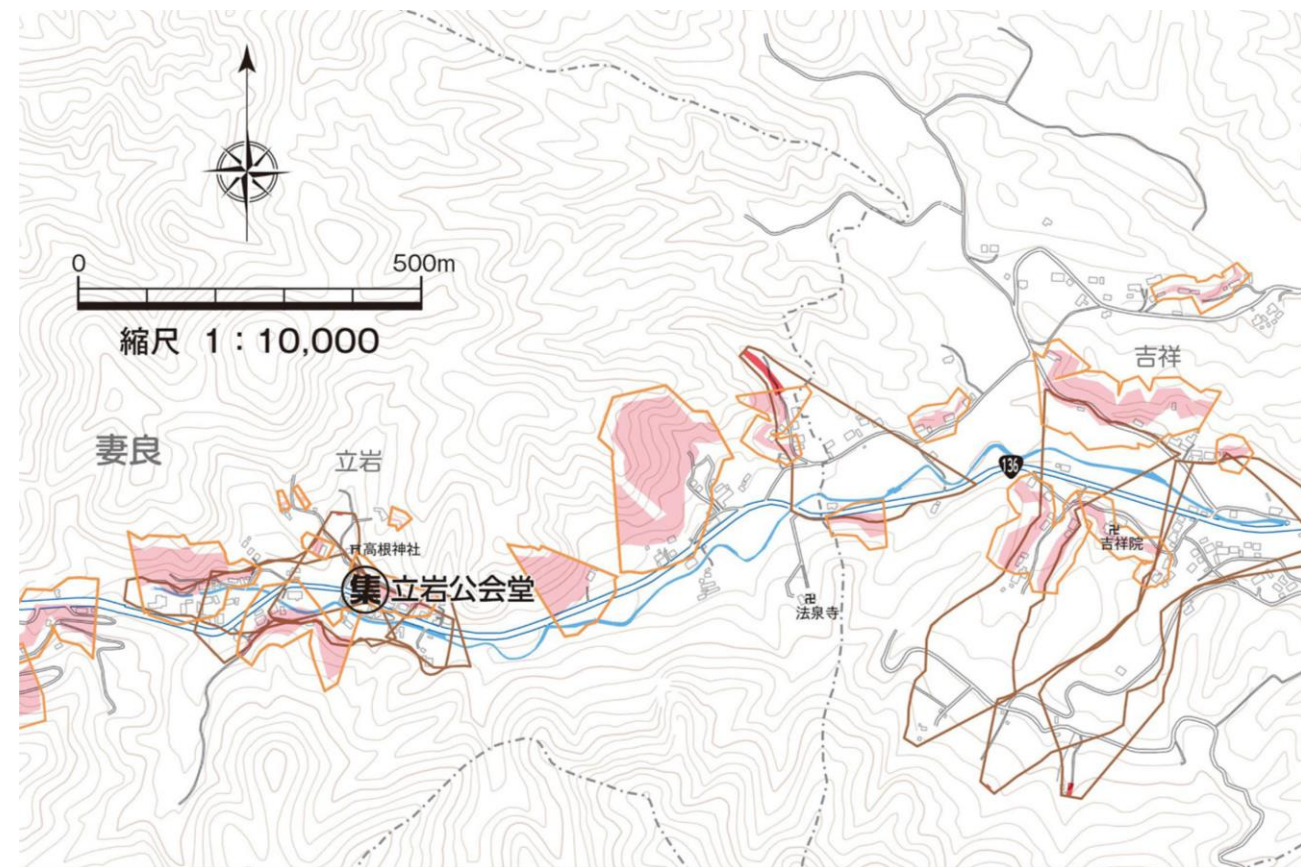
作成ガイドP4の手順④に進みましょう

裏面



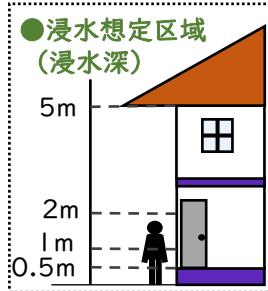
手順① ハザードマップで洪水・土砂災害の危険を確認し、記入

- 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。



	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

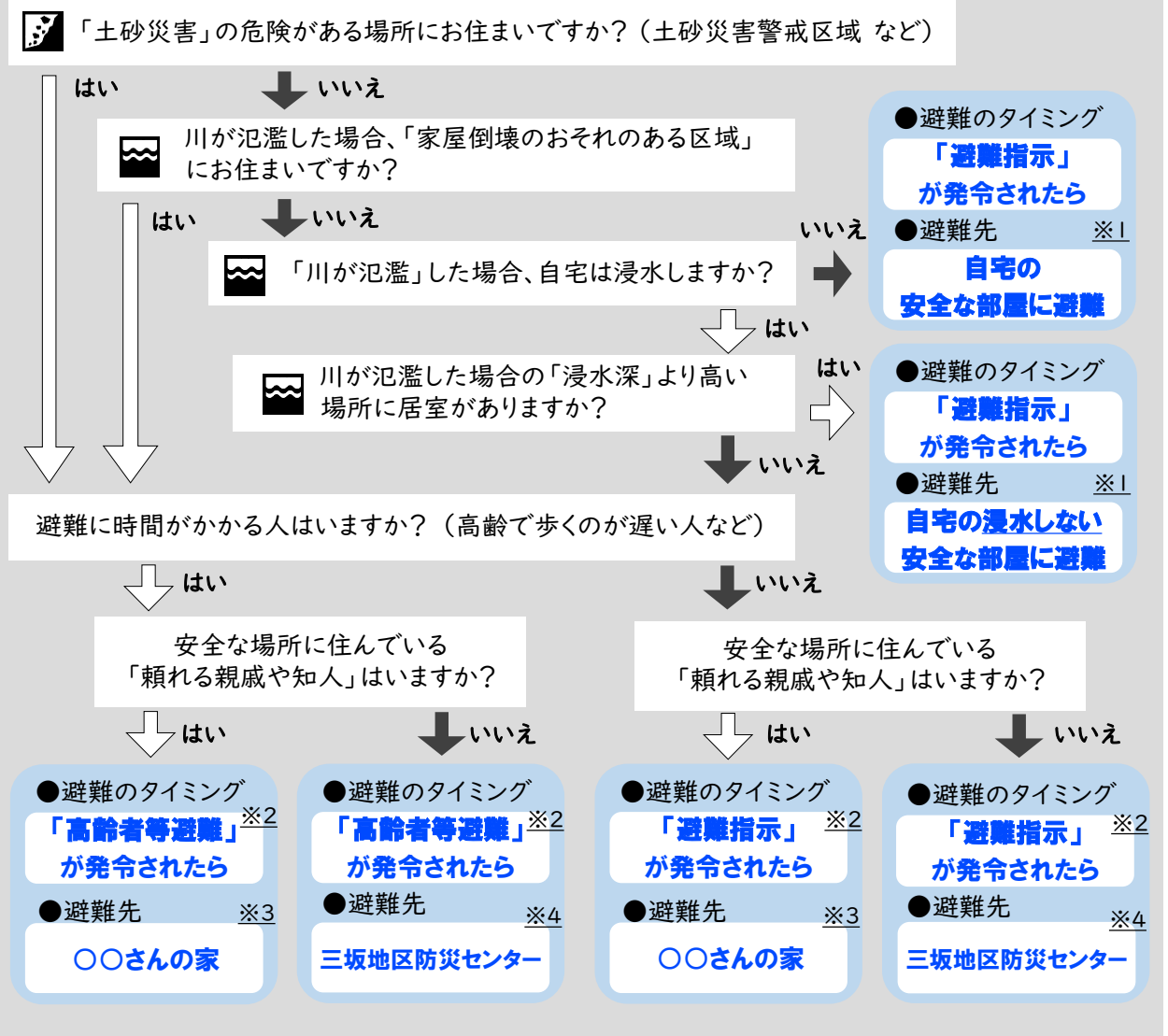
浸水深	浸水程度の目安
5.0m～	2階の屋根以上が浸水する
2.0～5.0m	2階の軒下まで浸水する
1.0～2.0m	1階の軒下まで浸水する
0.5～1.0m	床上浸水(大人の腰までつかる)
0～0.5m	床下浸水(大人の膝までつかる)



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