

# 「わたしの避難計画」



## 大雨の時



### 河川氾濫

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

#### ●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



### 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

#### ●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～

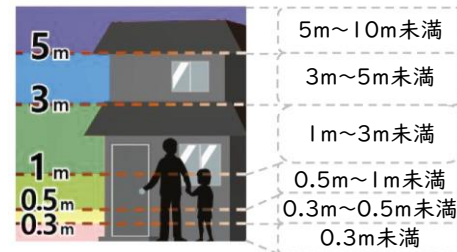


### 河川氾濫による危険

(いずれか1つに☑をつけておく)

[ 下から選んで☐で囲もう ]

- 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



### 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



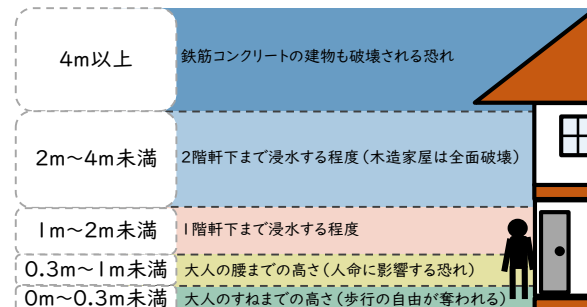
いざという時には、  
パニックにならないで  
落ち着いて  
確認、行動しよう！

#### ●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！

