

作成日

年 月 日

※作成後は山折りし、右側半分(大雨②、地震②)を表にして  
冷蔵庫や玄関など目につく場所に貼っておきましょう。  
※こちらは裏面です。

# わたしの避難計画 (伊東市版)

## 大雨 ( 河川氾濫・ 土砂災害 )

### 大雨② 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入

#### ●避難のタイミング

#### ●避難先

#### ●情報収集手段 (○を付けよう ※複数可)

- 伊東市メールマガジン
- キキクル
- 静岡県防災アプリ
- テレビ **d**
- その他( )

### 大雨① ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入

#### 河川氾濫による危険 (いずれか1つに☑)

- 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**

[ 下から選んで □ で囲もう ]

3-4階	5m~10m未満
2階	3m~5m未満
1階	0.5m~3m未満
1階床下	0.5m未満

#### 土砂災害による危険 (いずれか1つに☑)

- なし
- 土砂災害のおそれあり**

[ 下から選んで □ で囲もう ]

- 土砂災害警戒区域
- 土砂災害特別警戒区域

## 地震・津波

### 地震② 地震・津波が発生した時の避難先を確認し、記入

- 津波はきません
- 津波がきます**

#### ●避難のタイミング

強いゆれが収まったら

#### ●避難先(集合場所)

その後  
に判断

自宅にいても安全な場合は  
自宅で待機

自宅が危険な場合は  
開設している指定避難所へ

その他の避難先(親戚・知  
人宅等)へ

- 津波はきません
- 津波がきます**

#### ●避難のタイミング

- ・強いゆれが収まったらすぐに
- ・強いゆれを感じなくても  
「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

地震発生後 速やかに  
 に避難する

自由記入欄  
(連絡先等)

### 地震① 地震・津波のリスクを確認し、記入

#### 津波による危険

- 津波はきません
- 津波がきます**

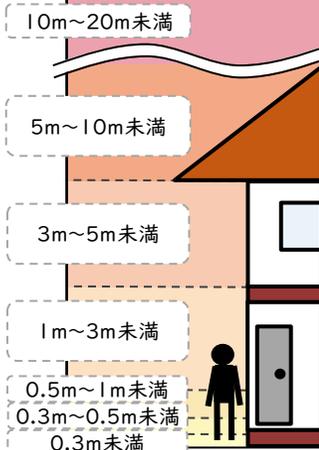
#### ●津波到達時間(1cm)

[ 下から選んで □ で囲もう ]

- 9分以上
- 8分以上9分未満
- 7分以上8分未満
- 6分以上7分未満
- 5分以上6分未満
- 4分以上5分未満
- 4分未満

#### ●津波浸水深

[ 下から選んで □ で囲もう ]



#### 地震による危険

震度5弱以上のゆれから身を守りましょう!

大地震に備え、生活必需品・水・食料を

**1週間分備蓄しましょう!**