

ふじのくに  
ジュニア **防災士**

<意識啓発コース>

～作ってみよう「わたしの避難計画」～

# 本日の講座内容

- 1 講座実施の目的
- 2 災害リスクとハザードマップ
- 3 作ってみよう「わたしの避難計画」
- 4 みんなにできること
- 5 まとめ

# 1 講座実施の目的

## ふじのくにジュニア防災士

静岡県内の児童生徒で

- 南海トラフ地震や台風等の風水害から**自分の命を守ることができる人**
- 家庭の防災対策を率先して考え**家庭の防災リーダー**となることができる人
- 地域の防災活動に参加する**地域防災リーダー**となることが期待される人

# 2 災害リスクとハザードマップ



出典：令和元年東日本台風 長野市災害記録誌

# 2 災害リスクとハザードマップ

## 敵を知り、正しく戦おう！

### 災害リスクを正しく理解しよう

大雨が降っても毎回、毎回必ず被害を受けるわけではない。

避難したのに、今回は結局何も起きなかった。 (リスクがなくなったわけではない)



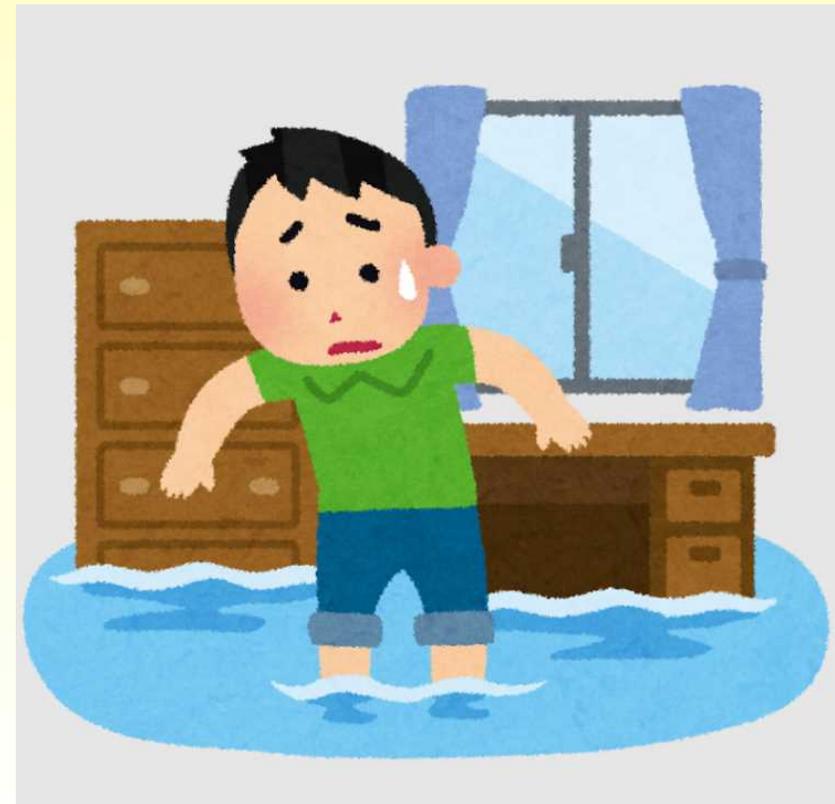
「空振り」ではなく、「素振り(練習)」と考えることが大事！！

# 2 災害リスクとハザードマップ

## 大雨の時のリスク (1) 洪水！

(特徴) 天気予報、ニュースで、事前に予測ができる。

(対応) 安全なうちに早めに避難する。(遅れると流される！マンホールに落ちる！)

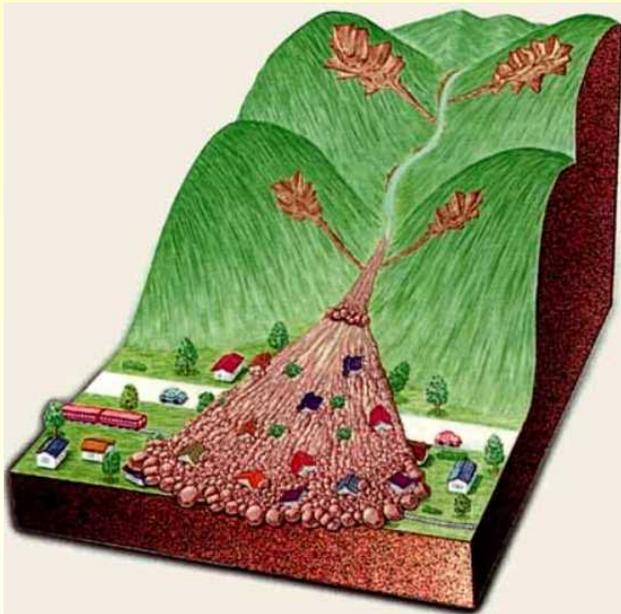


# 2 災害リスクとハザードマップ

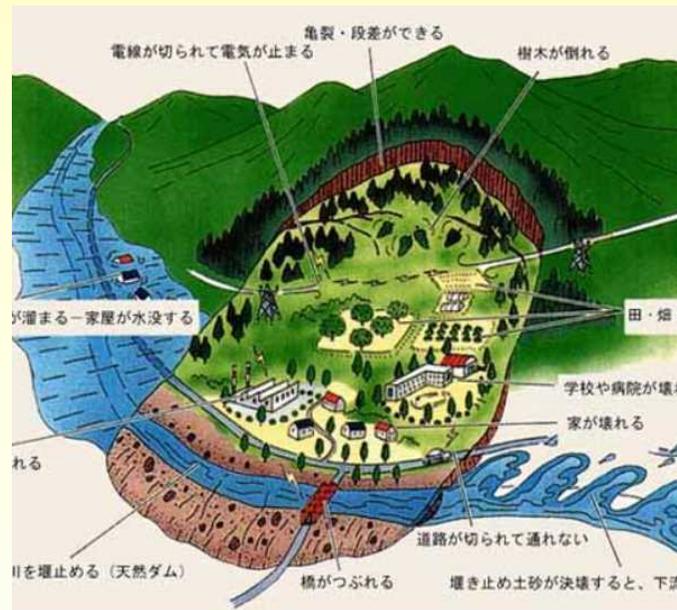
## 大雨の時のリスク (2) 土砂災害！

(特徴) 起きてしまったからでは、逃げ切ることが難しい

(対応) 事前に土砂災害のおそれがある場所から**立ち退き**、安全な場所まで避難



土石流



地すべり



がけ崩れ

# 2 災害リスクとハザードマップ

## 地震の時のリスク (1) 激しい揺れ！

(特徴) 大きな揺れが、**突然発生する**。耐震性の低い家は、壊れる。

(対応) パニックにならずに、安全な場所で頭やからだを守る (火を消すのは後！)

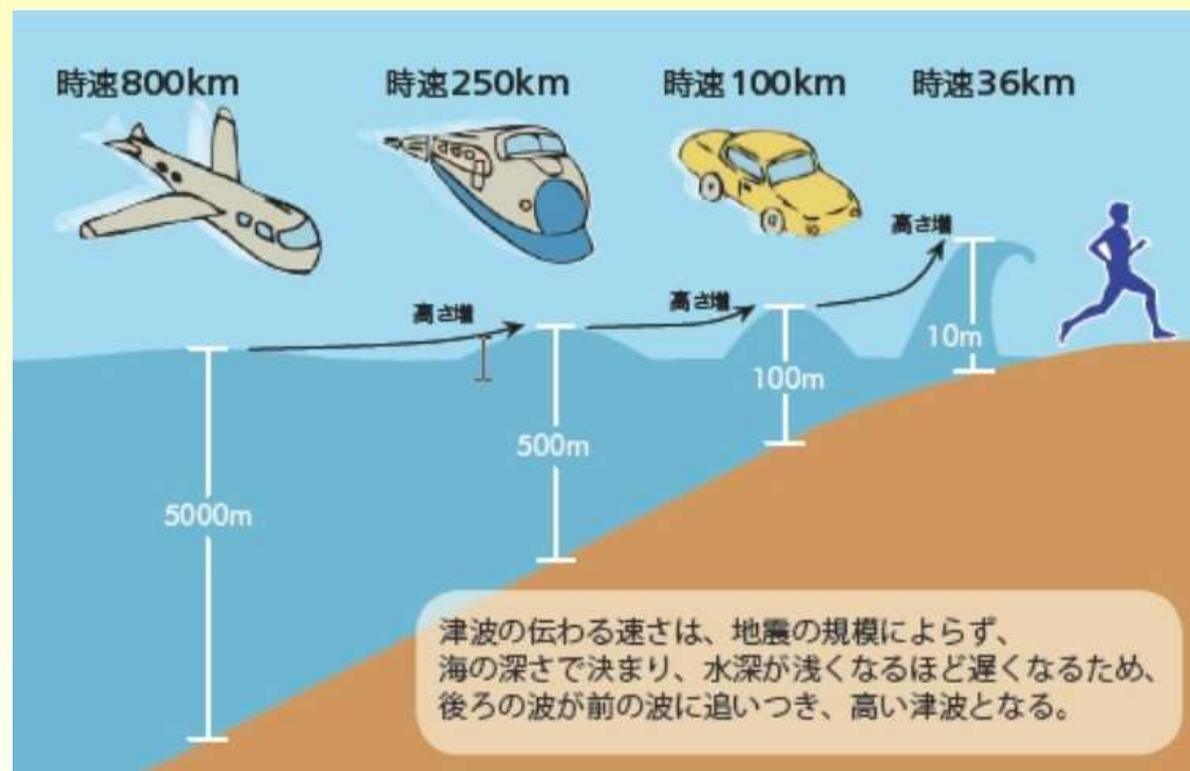


# 2 災害リスクとハザードマップ

## 地震の時のリスク (2) 津波！

(特徴) ものすごいスピード。浅い場所ほど波が高くなる。繰り返し何度も来る。

(対応) **大きな揺れ**を感じたり、**津波警報**などが発表されたら、**より高い場所**に避難



- 予想されているより低い波が来る場合もあるので、絶対にあきらめずに全力で避難する
- 繰り返し来る。先の津波よりも高い波が来るかもしれないので、より高い場所へ避難しておく

# 2 災害リスクとハザードマップ

## 敵を知り、正しく戦おう！

### ハザードマップ（防災マップ）

地震、津波、土砂災害などによって

- どこで被害が起きるか
- どこに避難したらいいか

などを地図上に示したもの

**※ 絶対に正しい答えではない**

**( 対応の目安とする程度と考える )**



# 2 災害リスクとハザードマップ

## 洪水ハザードマップを見てみよう

### 洪水・土砂災害ハザードマップ

#### 巴川・長尾川(葵・駿河区) 想定最大規模

洪水・土砂災害ハザードマップ(巴川・長尾川)では、静岡県によって想定された巴川・長尾川における最大規模の浸水想定区域(巴川流域の24時間総雨量740.0mm)を示しています。実際の洪水による浸水が常に想定通りの結果となるわけではありませんが、各自が避難の目安としてお使いください。



まずは  
凡例(はんれい)  
に注目!

#### 凡例



風水害緊急避難場所



指定避難所

#### ●風水害緊急避難場所

災害による危険が切迫した状況において、住民等が緊急に避難する際の避難先です。

#### ●指定避難所

災害の危険性があり避難した住民等が、災害の危険性がなくなるまで必要な期間滞在し、または災害により自宅へ戻れなくなった住民等が一時的に滞在することを目的とした施設です。



要配慮者利用施設



消防署

#### 浸水に関する情報

家屋倒壊等氾濫想定区域

早期の立退き避難が必要な地域



河岸侵食\*

\*家屋が倒壊するような河川侵食の発生するおそれがある区域。

#### 最大浸水深(想定最大)

3.0m以上5.0m未満	※1
1.0m以上3.0m未満	
0.5m以上1.0m未満	
0.3m以上0.5m未満	※2
0.3m未満	

※1 床上階も浸水するおそれがあることから、**早期の立退き避難が必要**。

※2 床上浸水または床下浸水が想定されることから、浸水時の状況を踏まえ、自らの判断で自宅の2階以上に避難するなど屋内安全確保でも良い。

- 河川等
- アンダーパス・地下街等
- 基準水位観測所
- 遊水池

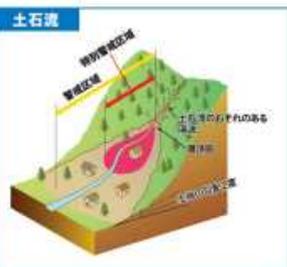
#### 土砂災害に関する情報

##### 土砂災害警戒区域等

- 急傾斜地の崩壊
- 土砂災害警戒区域
- 土砂災害特別警戒区域
- 土石流
- 土砂災害警戒区域
- 土砂災害特別警戒区域

##### 土砂災害警戒区域

土石流等が発生した場合に、住民等の生命又は身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域であり、危険の周知、警戒避難体制の準備が行われます。

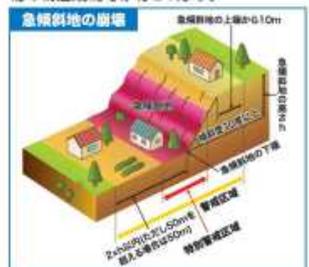


##### 土砂災害危険箇所

- 急傾斜地崩壊危険箇所等
- 地すべり危険箇所
- 土石流危険区域
- 土石流危険溪流等
- 主流路

##### 土砂災害特別警戒区域

土石流等が発生した場合に、建築物に損壊が生じ住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがあると認められる区域で、特定の開発行為に対する許可制や、建築物の構造規制等が行われます。

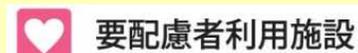
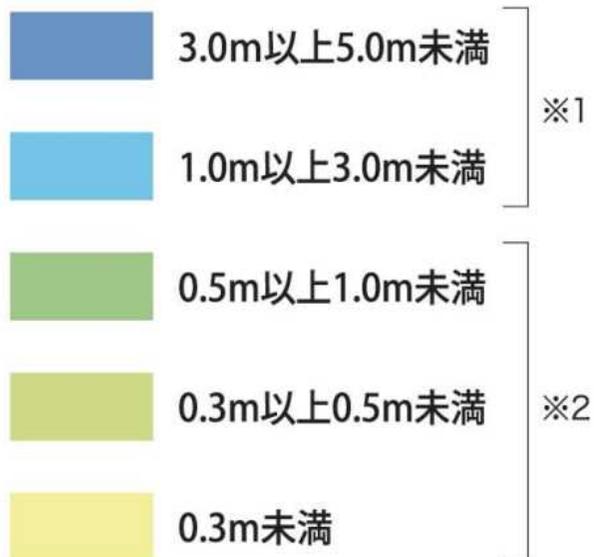


マークの意味や  
色の意味がわかる

# 2 災害リスクとハザードマップ

## 洪水ハザードマップを見てみよう

### 最大浸水深(想定最大)



### 土砂災害に関する情報

#### 土砂災害警戒区域等

急傾斜地の崩壊

- 土砂災害警戒区域
- 土砂災害特別警戒区域

土石流

- 土砂災害警戒区域
- 土砂災害特別警戒区域

#### 土砂災害危険箇所

- 急傾斜地崩壊危険箇所等
- 地すべり危険箇所
- 土石流危険区域
- 土石流危険溪流等
- 主流路

# 2 災害リスクとハザードマップ

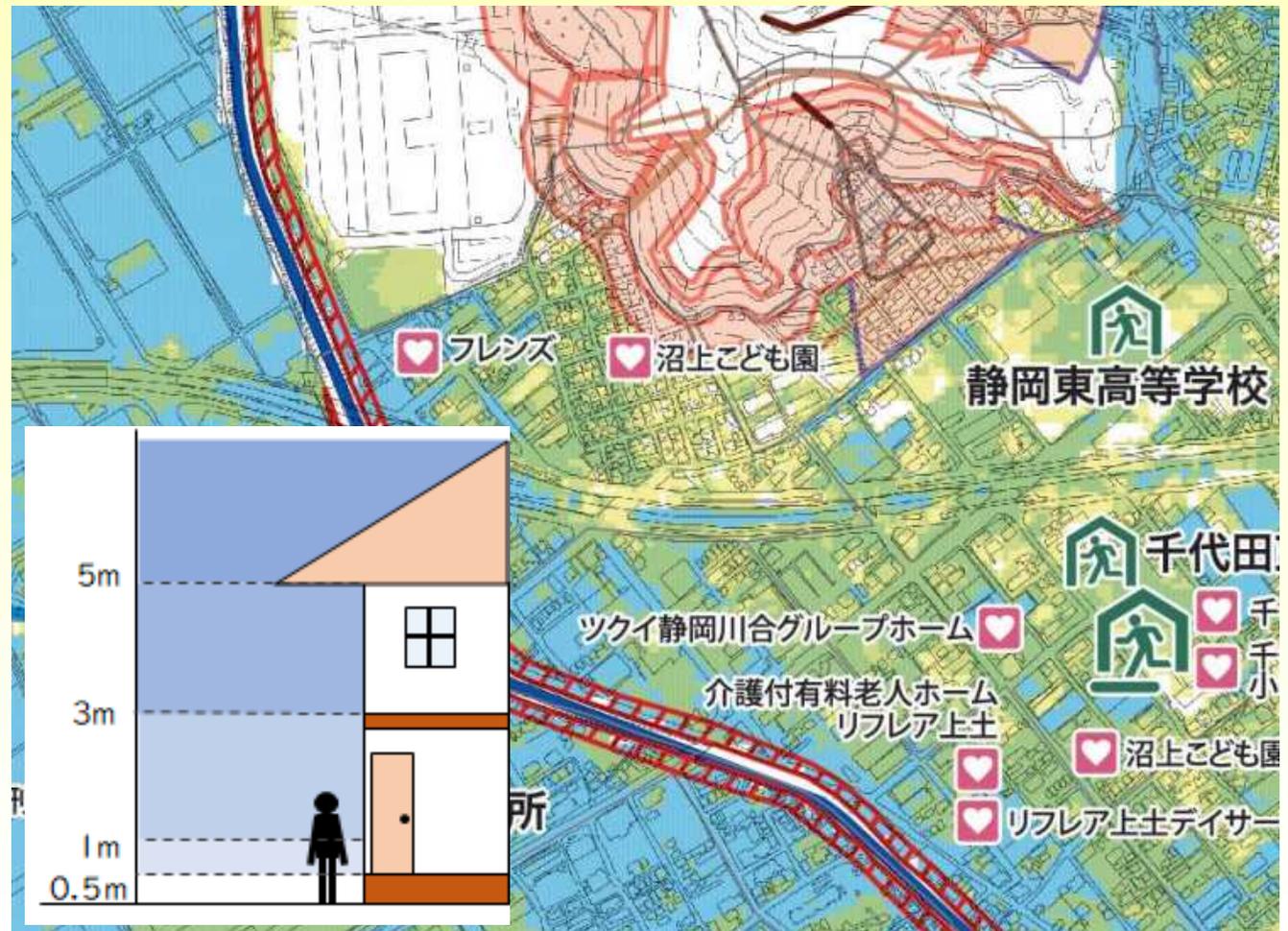
## 洪水ハザードマップを見てみよう

最大浸水深(想定最大)



「避難」とは「災難を避けること」

安全が確認できれば自宅の2Fへ避難する、でもよい。



※1 最上階も浸水するおそれがあることから、**早期の立退き避難が必要**。

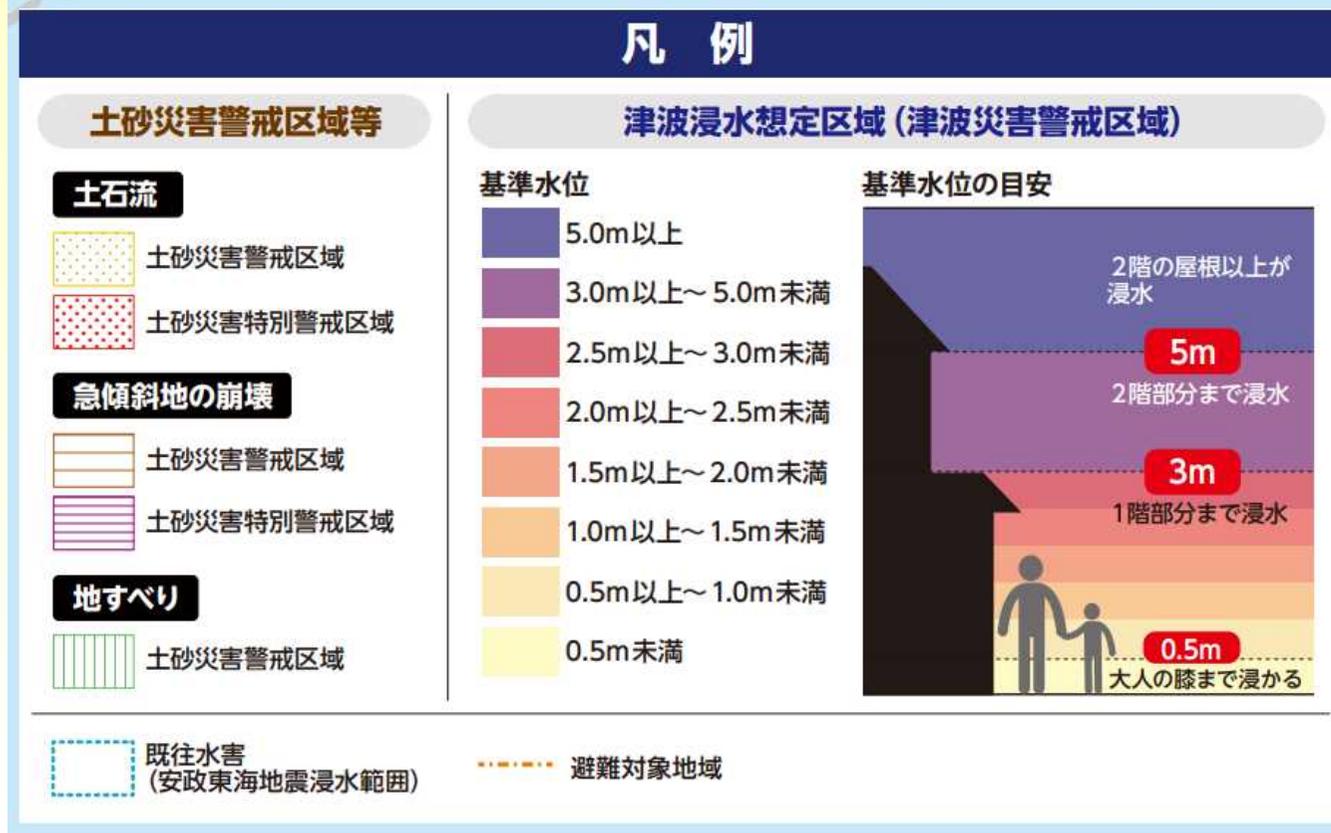
※2 床上浸水または床下浸水が想定されることから、浸水時の状況を踏まえ、自らの判断で**自宅の2階以上に避難する**など屋内安全確保でも良い。

# 2 災害リスクとハザードマップ

## 津波ハザードマップを見てみよう



まずは  
凡例(はんれい)  
に注目!



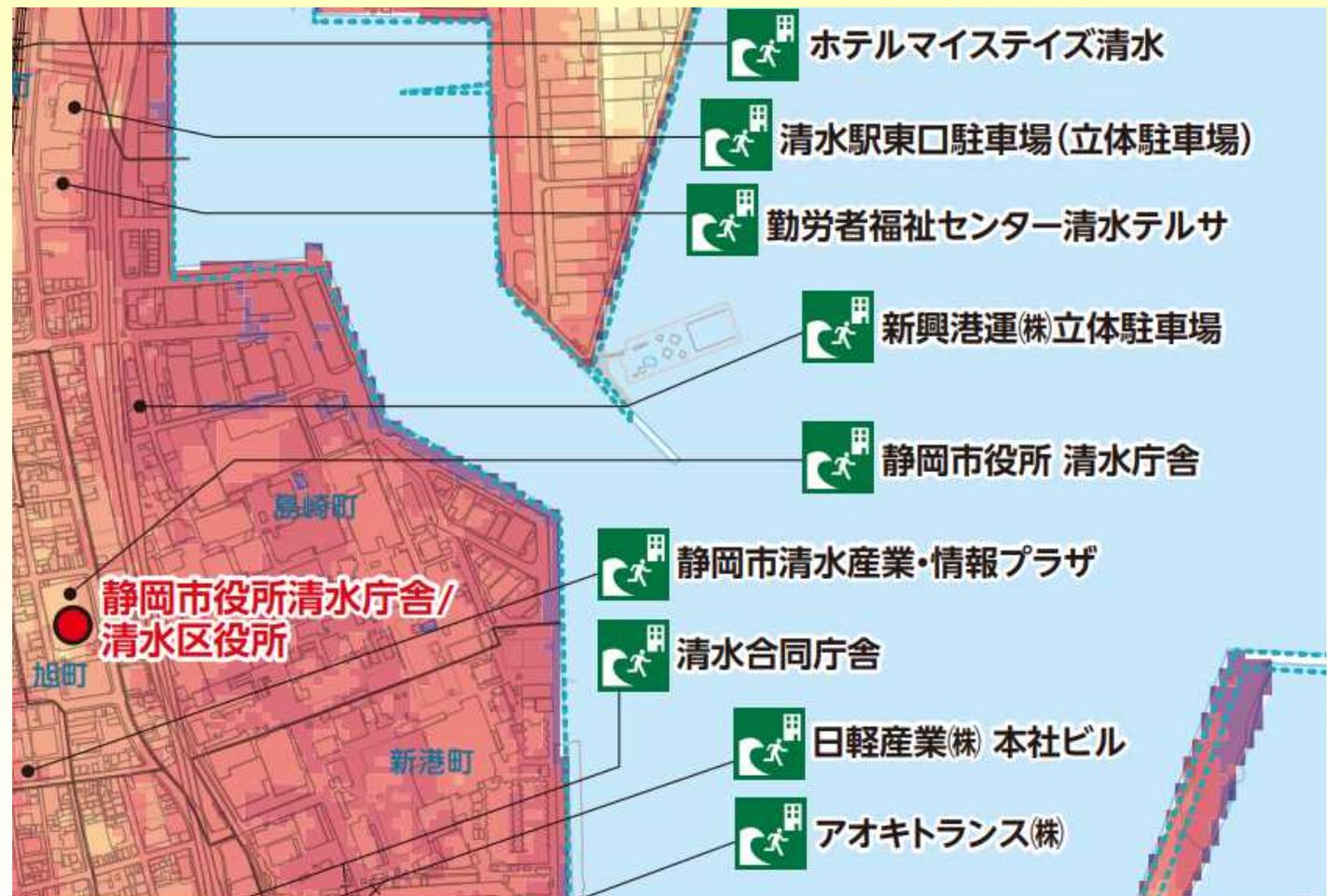
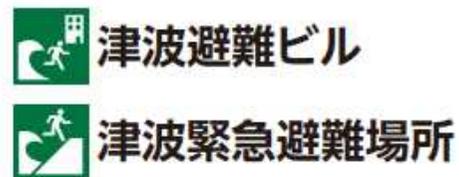
マークの意味や  
色の意味がわかる

# 2 災害リスクとハザードマップ

## 津波ハザードマップを見てみよう

津波のリスクのある場所では、高い建物を「津波避難ビル」に使わせてもらったり、「津波避難タワー」が建てられている。

### 基準水位



# 3 作ってみよう「わたしの避難計画」

## 「わたしの避難計画」



### 大雨の時

#### 河川氾濫 土砂災害

##### ●避難のタイミング

##### ●避難先

##### ●情報収集手段 (●を塗りつぶす)

- 牧之原市LINE
- まぎのほらTeaメール
- 静岡県防災アプリ
- 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」が発令されたら

##### ●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)

※ 町内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)

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)

【】をで囲もう

5階以上	5m～10m未満
3～4階	3m～5m未満
1～2階	0.5m～3m未満
1階以下	0.5m未満

危険なし

#### 土砂災害による危険 (いずれか1つに☑をつけておく)

土砂災害のおそれあり

【】をで囲もう

土砂災害警戒区域に住んでいる

土砂災害特別警戒区域に住んでいる

危険なし



自由記載欄 (持ち出し品や、家族や親戚の電話番号 など)

巨大地震に備え、1週間分の  
水・食料・生活必需品の備蓄をしましょう!



# 3 作ってみよう「わたしの避難計画」

## わたしの避難計画

「わたしの避難計画」とは  
身の回りの災害リスクを知り、  
「いつ」「どこに」避難するか  
事前に決めておくものです。



「わたしの避難計画」を作成して  
災害に備えましょう！



作成へ

より災害からの避難について知識を深めたい方は知識ブックをご確認ください。

ふじっぴーが「わたしの避難計画」を作ってみました！

別サイト (youtube) リンク



# 3 作ってみよう「わたしの避難計画」

## わたしの避難計画

ステップ1 ▶ ステップ2 ▶ ステップ3 ▶ ステップ4 ▶ ステップ5 ▶ ステップ6

ステップ1 ひなん 避難に時間じかんがかかる人ひとがいるか確認かくにんしましょう！

一緒に避難いっしょする人ひなんの中に、避難ひとに時間なかがかかる人ひなん（歩行ひたに杖ほこうが必要つえな人ひつようなど）はいひといますか？

はい  いいえ

戻る

次へ



# 3 作ってみよう「わたしの避難計画」

## わたしの避難計画

ステップ1 ▶ **ステップ2** ▶ ステップ3 ▶ ステップ4 ▶ ステップ5 ▶ ステップ6

ステップ2 ハザードマップで自宅の危険を確認しましょう！



土砂災害のおそれがありますか？

住所は？ 静岡県清水区 ▼ 町名（地区名）を入力 例：〇〇町

地図右下にある をクリック（タッチ）すると現在位置を中心に表示



・地図をクリック（タッチ）すると区域名が表示されます。

出典：国土交通省 重ねるハザードマップ

凡例	急傾斜地の崩壊 (黄は警戒区域、赤は特別警戒区域)	土石流 (黄は警戒区域、赤は特別警戒区域)	地すべり (黄は警戒区域、赤は特別警戒区域)	指定緊急避難場所 (崖崩れ、土石流及び地滑り)



ご自宅が土砂災害警戒区域または特別警戒区域

(「凡例」の着色)の中にありますか？

選択してください▼

戻る

次へ



# 3 作ってみよう「わたしの避難計画」

## わたしの避難計画

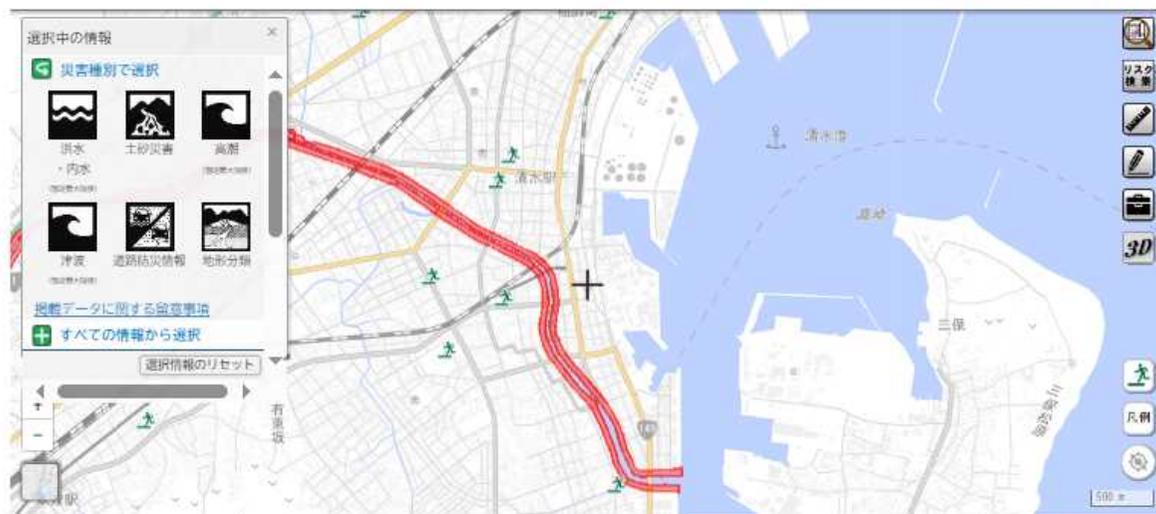
ステップ1 ▶ **ステップ2** ▶ ステップ3 ▶ ステップ4 ▶ ステップ5 ▶ ステップ6

ステップ2 ハザードマップで自宅の危険を確認しましょう！

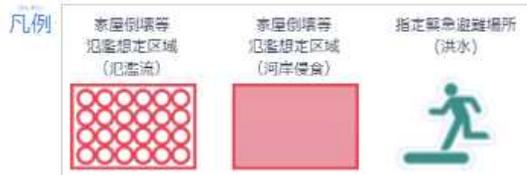
 洪水による家屋流出のおそれがありますか？

住所 静岡市清水区

地図右下にある  をクリック（タッチ）すると現在位置を中心に表示



出典：国土交通省 重ねるハザードマップ



大雨 

ご自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域  
 (「凡例」の着色)の中にありますか？

選択してください▼

戻る

次へ



# 3 作ってみよう「わたしの避難計画」

## わたしの避難計画

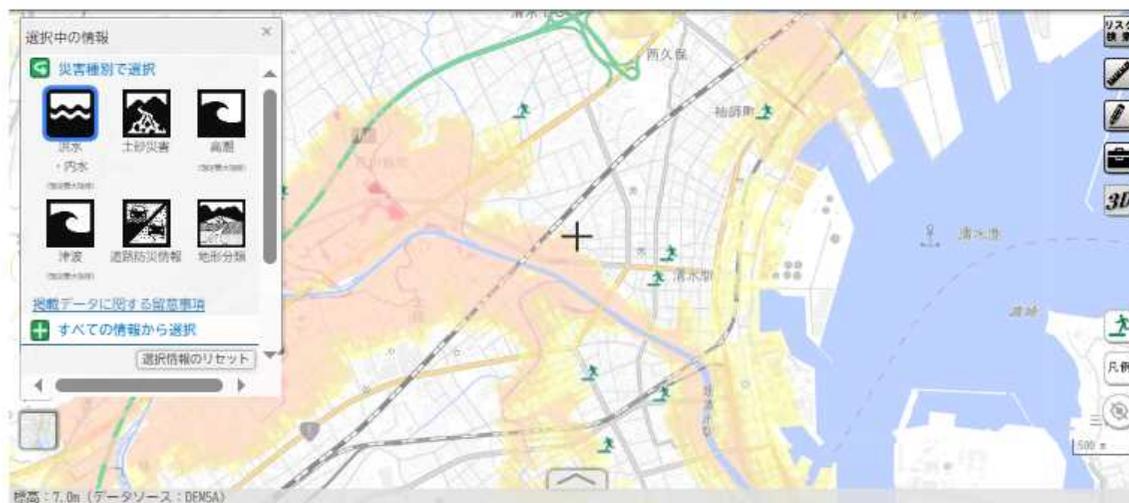
ステップ1 ▶ **ステップ2** ▶ ステップ3 ▶ ステップ4 ▶ ステップ5 ▶ ステップ6

ステップ2 ハザードマップで自宅の危険を確認しましょう！

 洪水による浸水のおそれがありますか？

住所 静岡市清水区

地図右下にある  をクリック（タッチ）すると現在位置を中心に表示



・地図をクリック（タッチ）すると浸水深が表示されます。

出典：国土交通省 重ねるハザードマップ



大雨 

ご自宅が洪水浸水想定区域  
(「凡例」の着色)の中にありますか？

選択してください▼

戻る

次へ



# 3 作ってみよう「わたしの避難計画」

わたしの避難計画

ステップ1 ▶ ステップ2 ▶ ステップ3 ▶ **ステップ4** ▶ ステップ5 ▶ ステップ6

**ステップ4 情報収集手段を決めましょう！**

どのような手段で情報を入手しますか？

住所

情報収集手段

戻る 次へ



# 3 作ってみよう「わたしの避難計画」

わたしの避難計画

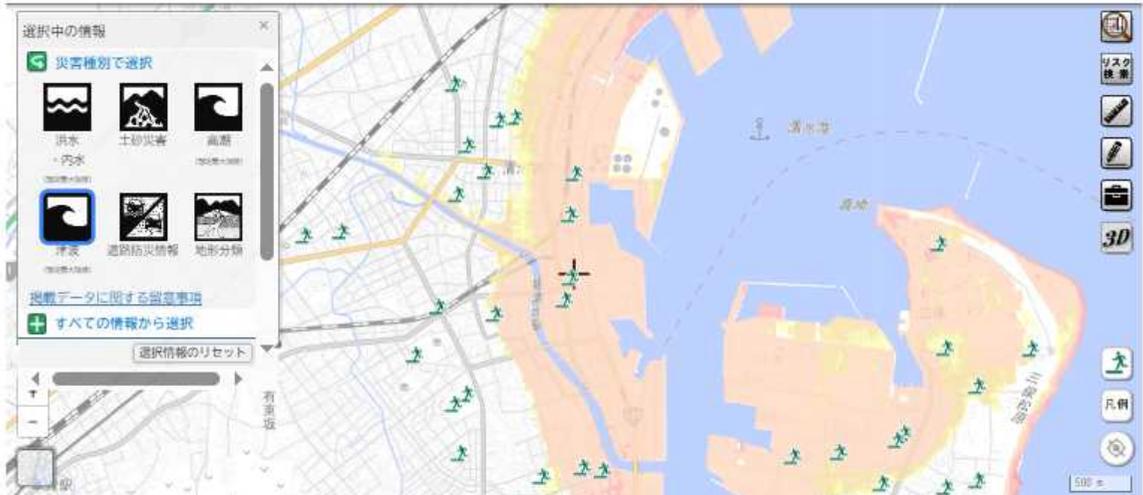
ステップ1 ▶ ステップ2 ▶ ステップ3 ▶ ステップ4 ▶ **ステップ5** ▶ ステップ6

**ステップ5 ハザードマップで自宅の危険を確認しましょう！**

自宅に津波が来ますか？

住所 静岡市清水区

地図右下にある  をクリック（タッチ）すると現在位置を中心に表示



・地図をクリック（タッチ）すると浸水深が表示されます。 出典：国土交通省 重ねるハザードマップ

**凡例**

津波浸水想定	指定緊急避難場所 (津波)
20m ~	
10m ~ 20m	
5m ~ 10m	
3m ~ 5m	
0.5m ~ 3m	
0.5m ~ 1m	
~ 0.5m	
~ 0.3m	

**津波**

ご自宅が津波浸水想定  
 (「凡例」の着色)の中にありますか？

戻る



# 3 作ってみよう「わたしの避難計画」

## わたしの避難計画

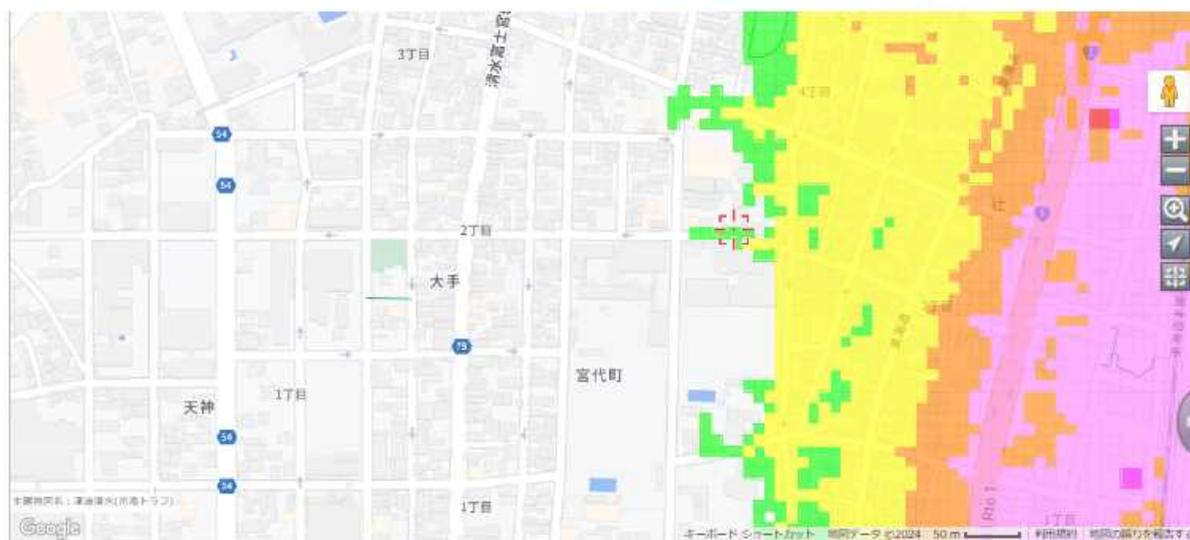
ステップ1 ▶ ステップ2 ▶ ステップ3 ▶ ステップ4 ▶ **ステップ5** ▶ ステップ6

ステップ5 ハザードマップで自宅の危険を確認しましょう！

揺れてから「どのくらいの時間で」津波が来ますか？

住所 静岡市清水区

地図右下にある  をクリック（タッチ）すると現在位置を中心に表示



津波

見えにくい場合こちらへ

出典：静岡県GIS

ご自宅が津波浸水想定の中にありますか？

- ・揺れてからの到達時間は地図をクリック（タッチ）すると表示されます。（静岡県内のみ表示されます。）
- ・「到達時間1cm」の時間を選択しましょう。



自宅に留まるのは危険です。

自宅に津波が到達する前に安全な避難先へ避難しましょう。

戻る

次へ



# 3 作ってみよう「わたしの避難計画」

## わたしの避難計画

ステップ1

ステップ2

ステップ3

ステップ4

ステップ5

ステップ6

ステップ6 避難先を確認しましょう！

津波が来る前にどこに避難しますか？

津波

【避難先に関する記述欄】

例) : 〇〇津波避難タワー

避難先がわからない時は、**お住まいの**市役所や町役場に確認してください。

戻る

次へ



# 3 作ってみよう「わたしの避難計画」

## わたしの避難計画

作成した避難計画を確認しましょう！

作成した避難計画をファイルに保存します。

洪水・土砂災害の避難先・避難のタイミングは、このフロー図に沿って出力されています。

### 【わたしの避難計画】

<b>大雨</b>	 洪水による危険 <input type="checkbox"/> あり <input checked="" type="checkbox"/> なし	<b>土砂災害</b>	 による危険 <input type="checkbox"/> あり <input checked="" type="checkbox"/> なし
●避難のタイミング	<input type="text" value="—"/>		
●避難先	<input type="text" value="—"/>		
●情報収集手段	<input type="text" value="テレビ"/>		
●自由記述欄（連絡先等）	<input type="text"/>		
<small>台風などあらかじめ大雨が予測される場合は、可能であれば避難指示が発令される前に洪水の恐れのない避難先（親戚・知人宅や指定避難所など）への避難も考えましょう。</small>			
<b>地震</b>	 <input checked="" type="checkbox"/> 津波のおそれあり		
●避難のタイミング	つよいゆれが収まったらすぐに、またはつよ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	地震発生から <input type="text" value="20"/> 分以内に <input type="text" value="小学校屋上"/> に到着する		

○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。  
「備蓄について」静岡県公式HP

○南海トラフ地震の発生可能性が通常と比べて相対的に高まったと評価された場合には、「南海トラフ臨時情報」が発表されます。「南海トラフ臨時情報」については、以下より確認いただけます。

「南海トラフ地震臨時情報について」静岡県公式HP



戻る

PDF保存

画像保存



# 3 作ってみよう「わたしの避難計画」

## 【わたしの避難計画】

大雨  洪水による危険  
 あり  なし

 土砂災害による危険  
 あり  なし

- 避難のタイミング
- 避難先
- 情報収集手段
- 自由記述欄(連絡先等)

台風などあらかじめ大雨が予測される場合は、可能であれば避難指示が発令される前に浸水の恐れのない避難先(親戚・知人宅や指定避難所など)への避難も考えましょう。

地震   津波のおそれあり

- 避難のタイミング 

つよいゆれが収まったらすぐに  
または  
つよ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 

地震発生から  
 分以内に  
  
に到着する

○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。

「備蓄について」静岡県公式HP

○南海トラフ地震の発生可能性が通常と比べて相対的に高まったと評価された場合には、「南海トラフ臨時情報」が発表されます。「南海トラフ臨時情報」については、以下より確認いただけます。

「南海トラフ地震臨時情報について」静岡県公式HP



## 4 みんなにできること

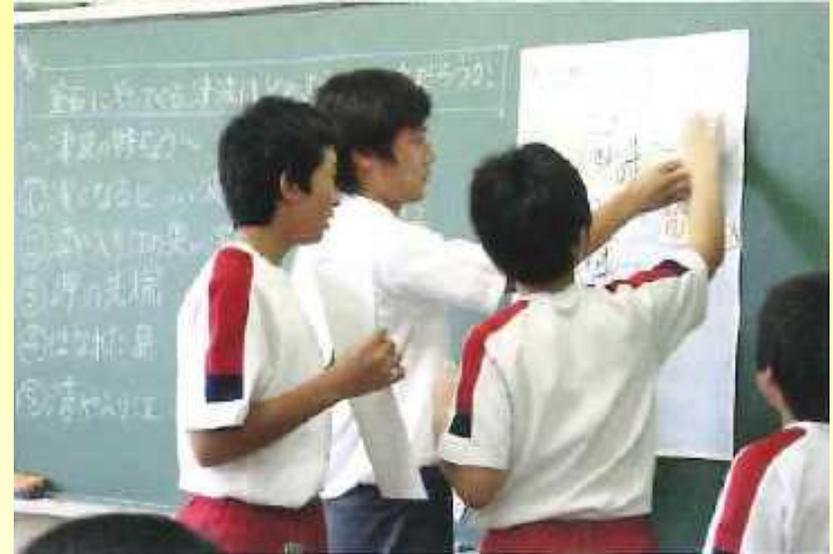
### ふじのくにジュニア防災士心得

- 1 学校の防災訓練・授業に本気で取り組む**  
→自分の命を守るために備える
- 2 家族防災会議を主催**  
→家庭の防災対策を率先して考える
- 3 地域の戦力になることを自覚**  
→地域の防災訓練に参加する

# 自分の命を守るために備える



学校での避難訓練



学校での防災授業

本気の訓練・  
本気の授業が  
災害時の力になる



# 家庭の防災対策を率先して考える

あなたが家庭の防災リーダーとなって、  
家庭の防災対策を考えましょう！

配布された資料を  
ご覧ください



この資料を活用して、

**家族防災会議** で

家庭内対策をチェック！

# 家庭の防災対策を率先して考える

## 2 ハザードマップ



家庭内の防災対策は  
まず、地域の災害リスクを知ること!!



津波  
静岡県  
GIS

磐田市

沼津市

ハザード  
マップ

市役所・町役場で入手  
市町HPでも閲覧可能



静岡県総合防災アプリ

静岡県防災

もしものために今!  
ダウンロード!



## 3 避難場所



災害種別ごとの避難場所を事前に  
確認して迅速な避難を!

避難場所



指定緊急避難場所

災害の危険から命を守るために緊急的に避難をする場所

(地震、津波、土砂災害等の災害種別ごとに市町が指定)

津波避難ビル、津波避難タワー、命山(津波避難マウンド)、  
学校のグラウンド、駐車場等



避難経路の確認  
も忘れずに!

避難場所はハザードマップや  
防災アプリなどで確認できます。

例 災害種別ごとに確認!

災害	避難場所
地震	〇〇中学校
洪水	□□小学校

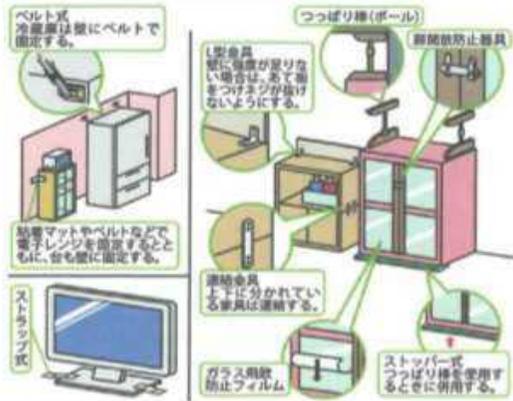
# 家庭の防災対策を率先して考える

## 4 家具固定・配置

自宅で命を落とさない  
ケガをしないための備えを!

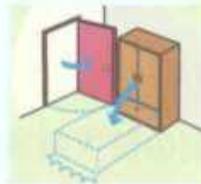


### 家具固定



\*家具転倒防止器具は、ホームセンターや量販店などで販売しています。※壁にキズをつけずに、取り付けられる器具もあります。

### 家具配置の工夫



#### チェックポイント

家具が倒れても  
ドアが開くように!



#### チェックポイント

寝ている時に倒れないように!

## 5 食料等の備蓄

災害で生き残った後のために!  
家庭に合ったものを備える



家庭での備蓄例

1週間分  
大人2人の場合

### 携帯トイレ

※内閣府(防災担当)  
「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」より

1人1日  
5回分

× [1週間]  
7日分

× 家族分  
の人数



### 停電対策

停電のための備え



懐中電灯・蓄光テープ 等



ラジオ・予備の電池 等

### 食料・飲料水

各項目ごとにいずれかの備蓄を必要分用意しましょう

主食 (1人1日あたり)

水 42L

カセットコンロ

カセットボンベ

主食 (1人1日あたり)

食パン

カップ麺

レトルト食品

シリアル

あわせて 42食分

主食 (1人1日あたり)

缶詰 (肉・魚)

豆腐 (完結)

レトルト食品 (缶・パック)

ロングライフ牛乳

かつお節

あわせて 42食分

副菜・その他

野菜、山菜、野菜ジュース、海藻類等 (ゆ干し・のり等)

汁物 (インスタント味噌汁等)



# 家庭の防災対策を率先して考える

## 「わたしの避難計画」

冷蔵庫や玄関など  
目につく場所に  
貼っておこう！



### 大雨の時



河川氾濫



土砂災害

●避難のタイミング

●避難先

●情報収集手段 (●を塗りつぶす)

- 牧之原市LINE
- まきのほらTeaメール
- 静岡県防災アプリ
- その他

山折り

### 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」が発令されたら

●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)

※ 町内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)

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)

浸水のおそれあり

(河川の浸水想定区域に居住)

{ [ ] } を [ ] で囲もう



5m～10m未満

3m～5m未満

0.5m～3m未満

0.5m未満

 危険なし


土砂災害による危険

(いずれか1つに☑をつけておく)

土砂災害のおそれあり

{ [ ] } を [ ] で囲もう

土砂災害警戒区域に住んでいる

土砂災害特別警戒区域に住んでいる

 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！

自由記載欄 (持ち出し品や、家族や親戚の電話番号 など)

巨大地震に備え、1週間分の  
水・食料・生活必需品の備蓄をしましょう！



# 地域の防災訓練に参加する

## 東日本大震災

## 証言

中学生は冷静で頼もしかった。  
避難先で、白い津波のしぶきを目にして少しパニックになりましたが、そばにいた中学生が私のリュックをもって来て、一緒に恋の峠まで逃げてくれました。  
訓練をしていたためか、とても冷静に行動していましたので、とても心強かったです。

(鵜住居町 60代女性)

東日本大震災 釜石市証言・記録集「伝えたい3.11の記憶」より



助けられる人から助ける人へ

# 地域の防災訓練に参加する

地域防災訓練は自己アピールの場

地域の戦力になれることを知ってもらおう！

8月の総合防災訓練

12月の地域防災訓練

積極的に  
参加しましょう！



家に帰ったら、何ができるか...  
考えてみよう！

ご清聴

ありがとうございました