地震

地震❶　大地震発生時の行動を確認し、安否確認方法を記入

○ 内房第1区の地震による危険

震度6弱から震度6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

大地震発生
❶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
❷動かずじっとする

▶ **揺れが収まったら**
❶ブレーカーを落とす
❷ガスを止める
❸黄色いハンカチを掲げる

▶ **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**
自宅で待機

ア 地区の安否確認方法を確認し、「わたしの避難計画」に記入しましょう

★内房第1区の安否確認方法　一時避難地　に集まる

情報収集手段に関する紹介

避難情報や同報無線の放送、避難所の開設が確認できます。
・富士宮市 公式LINE
・富士宮市 Eメール

避難情報やハザードマップが確認できます。
・静岡県 防災アプリ

2次元コードが読み込めない場合は、名前で検索してみよう！
静岡県防災アプリ　検索

土砂災害の危険度、河川の様子を確認できます。
・気象庁 キキクル（土砂災害）
・気象庁 キキクル（洪水）

静岡県・富士宮市　2025年12月作成

富士宮市 内房第1区
わたしの避難計画 作成ガイド

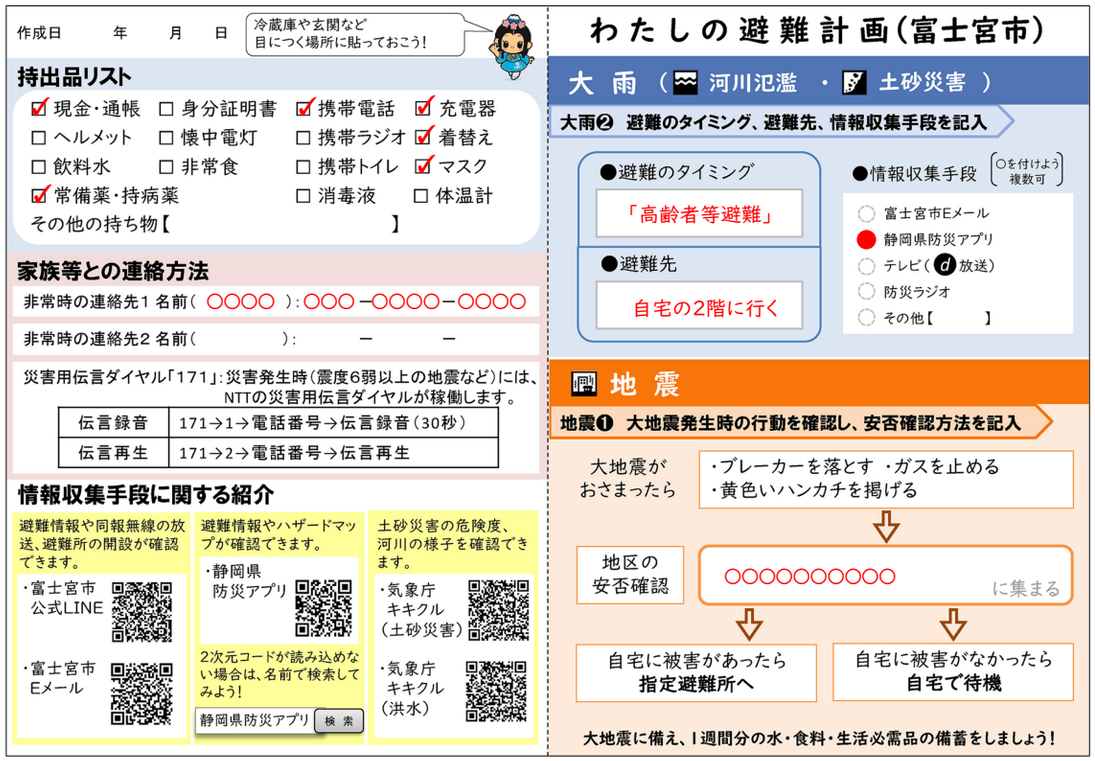
＜目次＞

はじめに　家族で避難に時間がかかる人がいるか確認　P1

大雨 土砂災害 河川氾濫
大雨❶　ハザードマップで自宅の危険を確認　P2
大雨❷　避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入　P3

地震
地震❶　大地震発生時の行動を確認し、安否確認方法を記入　P4

＜見本＞



はじめに　家族で避難に時間がかかる人がいるか確認

- 家族で避難に時間がかかる人がいるかどうか確認しましょう。
- 避難に支援が必要な方は、あらかじめ支援してもらう方を決めておきましょう。

次のページに進もう→

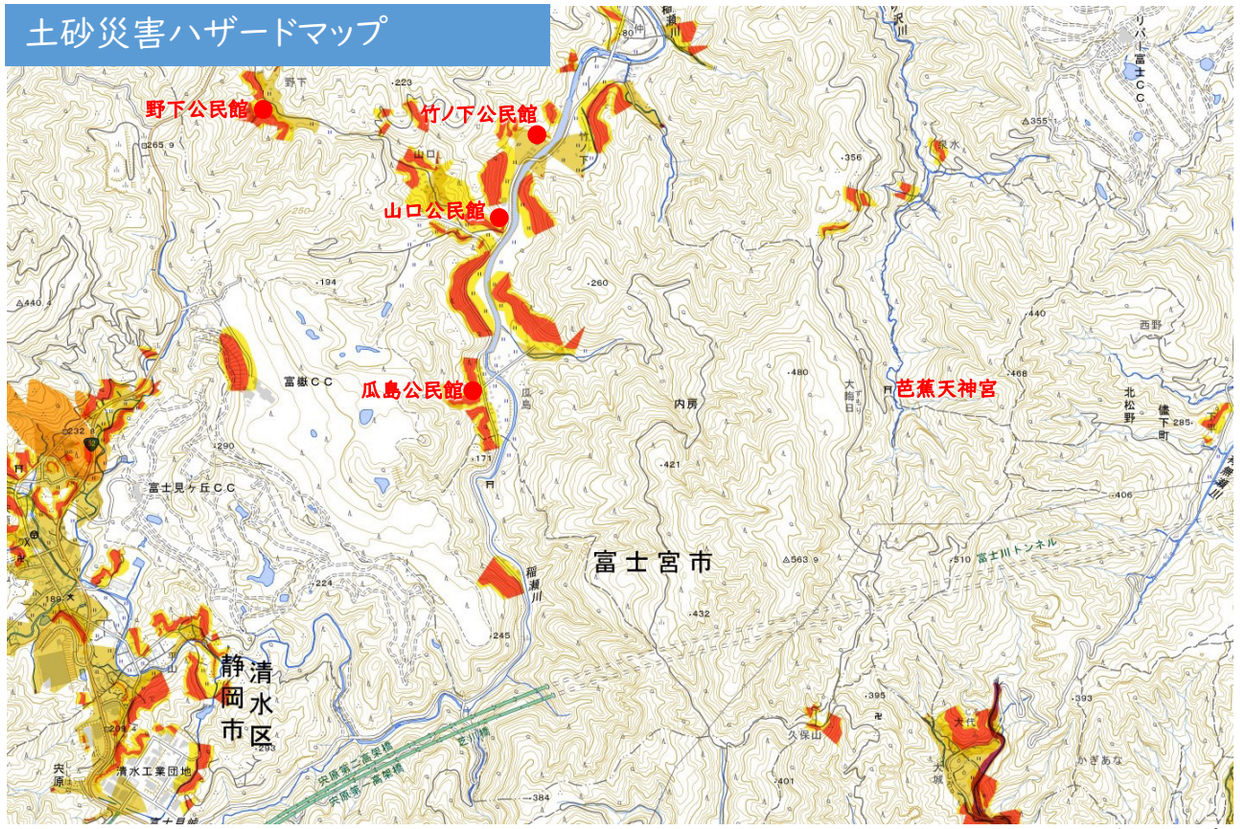
大 雨（ 河川氾濫・ 土砂災害）

大雨❶ ハザードマップで自宅の危険を確認

㋐ 自宅の位置を確認しましょう

見えにくい場合は「富士宮市防災マップ」、もしくは
国土交通省の「重ねるハザードマップ」で確認しよう。

土砂災害ハザードマップ



出典：国土交通省重ねるハザードマップ

国土交通省 重ねるハザードマップ	

富士宮市 防災マップ	

土砂災害による危険

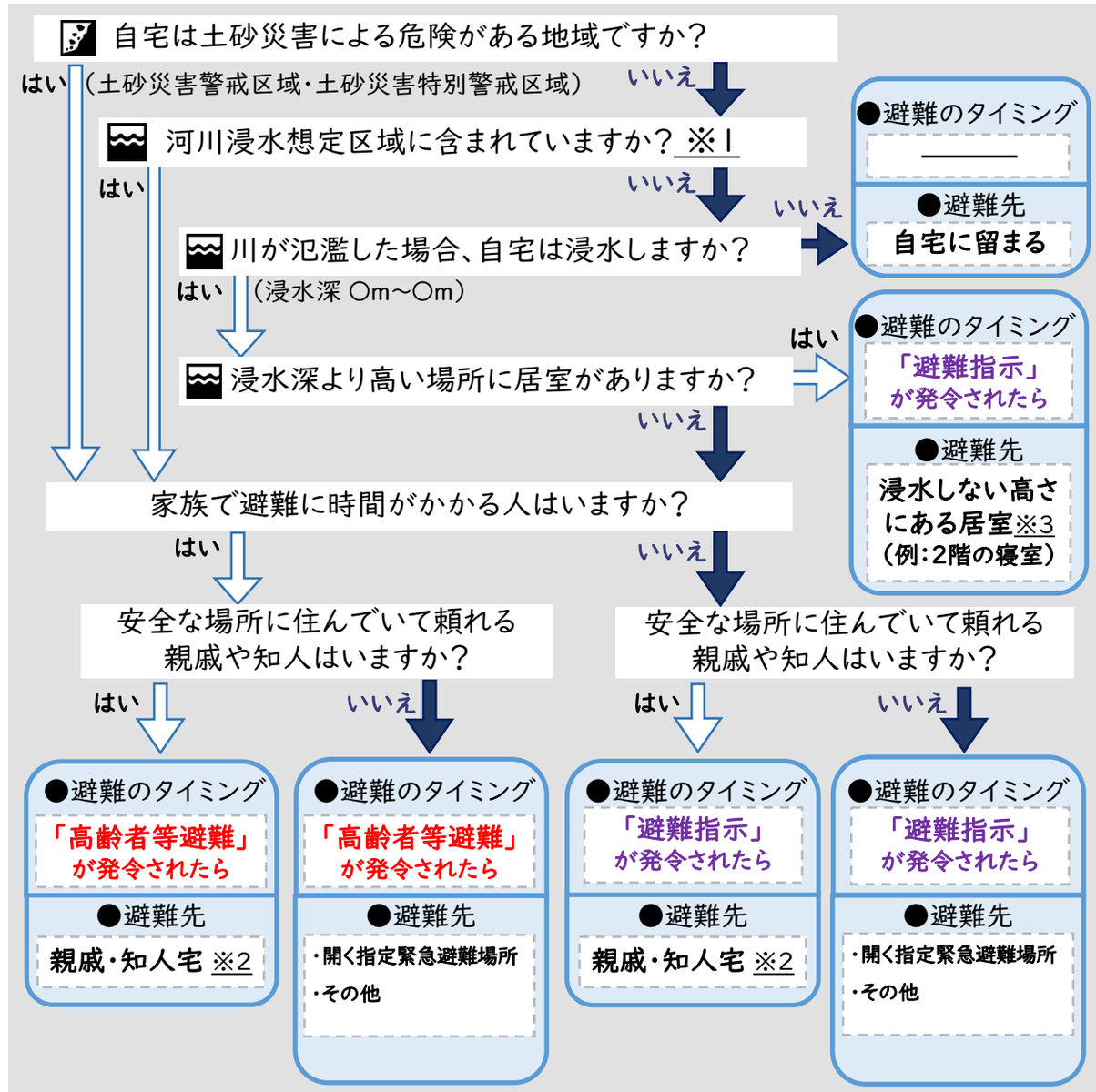
○土砂災害警戒区域
土砂災害のおそれのある地域

○土砂災害特別警戒区域
土砂災害が発生した場合、建物の破壊が生じ、住民等の生命や身体に著しい危害が生じるおそれのある地域

㋑ 上記の「土砂災害ハザードマップ」及び、わたしの避難計画裏面の「河川氾濫ハザードマップ」を確認し、P3のフロー図で避難のタイミングと避難先を確認しましょう

大雨❷ 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入

㋐ 避難のタイミング・避難先を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう



※1 親戚・知人宅へは、可能であれば事前に避難するようにしましょう。
※2 水が引くまでの間の「飲み水・食料」や「簡易トイレ」などを準備しておこう。

㋑ 情報収集手段を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう

避難情報や同報無線の放送、避難所の開設状況	避難情報やハザードマップ	避難情報やニュース
・富士宮市公式LINE ・富士宮市Eメール	・静岡県防災アプリ ・その他アプリ	・テレビ ・ラジオ d ボタンで避難情報表示