1

避難の方法が変わりました!!　**保存版**

ナゴヤ 避難ガイド

災害から命を守るため、いま考えよう

中村区

東日本大震災では、避難所に逃げたもの　津波が襲来し、命を落とされた方々が多数いらっしゃいました。この教訓を踏まえ、　に災害ごとに避難の方法が変わりました。

今まで

災害発生!!

災害の区別なく…

安否確認
避難

避難所へ

これからは

災害発生!!

安否確認
緊急避難

災害ごとに適した**指定緊急避難場所**へ

災害のおそれがなくなる

避難

指定避難所へ

防災マップの最新情報は**名古屋市公式ウェブサイト**でご覧いただけます。 www.city.nagoya.jp

名古屋市 防災マップのページ　検索

「名古屋市防災アプリ」でハザードをご確認いただけます。

無料ダウンロード　名古屋市防災アプリ　iOS版　アンドロイド版

問い合わせ先
防災危機管理局地域防災室　TEL:052-972-3591 FAX:052-962-4030
中村区役所 区政部 総務課　TEL:052-453-5304 FAX:052-451-7639

令和元年8月時点

2

洪水・内水氾濫、土砂災害

2 風水害の時にどう避難したらいいの?

あらかじめ確認

わが家の風水害時の被害想定を確認しよう!!

- 洪水・内水氾濫の想定浸水深＿＿＿＿m
  （近隣の河川の氾濫または内水氾濫の最大浸水深）
- 土砂災害（特別）警戒区域に　いる□ ・ いない☑

中村区は、土砂災害の被害が想定されておりません。

- 「洪水・内水ハザードマップ」でチェック（区役所・市役所で閲覧できます。）
- パソコンをご利用の方はこちら　名古屋市 防災マップのページ　検索　でチェック
- スマートフォンやタブレットをお持ちの方は「名古屋市防災アプリ」でチェック➡

Androidをご利用の方はこちら　iPhoneをご利用の方はこちら

発災時の行動　台風の接近・　のおそれ

- 洪水・内水氾濫の想定　より下の階にいる
- 土砂災害警戒区域
- 堤防の近くで、安全な　いない※鉄筋コンクリート造

浸水深	お住まいの階
m以上	➡ 3階以下
5.0m	➡ 2階以下
2.0m	➡ 1階以下
m未満	

避難が必要

どれにも該当しない

どれか1つ以上該当する

自宅などにとどまる
その場合でも周囲の状況、行政からの情報などに十分に注意してください。

避難情報（警戒レベル）を確認し、避難行動を開始

避難情報	警戒レベル	とるべき避難行動等
災害発生情報	5	既に災害が発生しています。 命を守るための最善の行動をとってください。
避難指示（緊急）	4	緊急に避難を完了してください。指定緊急避難場所への避難に限らず、近くの安全な場所や屋内の高いところへ避難してください。
避難勧告		速やかに全員避難してください。指定緊急避難場所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所や屋内の高いところへ避難してください。
避難準備・高齢者等避難開始	3	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難を開始してください。 それ以外の方は、気象情報を注視し、避難の準備をしてください。

※避難が必要な場合にとるべき避難行動を直感的に分かりやすくするため、避難情報ごとに「警戒レベル」と「とるべき避難行動」をお知らせし、避難を呼びかけます。
※気象庁の発表する早期注意情報が警戒レベル1、注意報が警戒レベル2となります。

避難情報の発令がされると、対象地域の災害種別に対応した指定緊急避難場所が開設されます。
避難情報によらず自主避難を行う場合は、あらかじめ区役所に連絡してください。

3

津波、地震の揺れ、大規模な火事

3 地震の時にどう避難したらいいの?

あらかじめ確認

わが家の地震時の被害想定を確認しよう!!

津波の想定浸水深＿＿＿＿m（あらゆる可能性を考慮した最大クラス）

○浸水が想定される学区
稲葉地／稲西／中村／六反／千成／柳／岩塚／八社

- 「津波ハザードマップ」でチェック（区役所・市役所で閲覧できます。）
- パソコンをご利用の方はこちら　名古屋市 防災マップのページ　検索　でチェック
- スマートフォンやタブレットをお持ちの方は「名古屋市防災アプリ」でチェック➡

Androidをご利用の方はこちら　iPhoneをご利用の方はこちら

発災時の行動　地　震　発　生

避難勧告（大津波警報など）

発令

津波のおそれなし

津波の浸水想定区域にいる

続き、避難が
土砂災害警戒区域にいる
・建物が傾いていたり、亀裂が生じたりしている

YES

隣近所に声かけを行いながら、病人や歩行困難な人を援助しながら避難しましょう。

浸水想定区域外へ避難

YES

倒壊した建物や土砂災害などに注意して避難しましょう。

NO

自宅などにとどまる
その場合でも周囲の状況、行政からの情報などに十分に注意してください。

間に合わない場合

4

4 災害時に、どうやって情報を入手するの?

大雨や地震などの災害発生時には、防災に関する情報（避難情報など）を、様々な方法で市民の皆さまにお伝えします。

テレビ・ラジオ等　ホームページ　なごや減災プロジェクト　緊急速報メール　電子メール（きずなネット防災情報）　防災スピーカー　広報車・消防車等　災害救助地区本部（小学校に設置）　SNS

まずは、これらの方法などで名古屋市から市民の皆さまへお知らせします

テレビ
避難情報などが字幕などで表示されます。
（詳しく情報を知りたい場合は、**リモコンのdボタン**を押して、データ放送で確認できます。）

きずなネット防災情報
あらかじめ登録するメール配信サービスです。m.saigai@cep.jp へ空メールを送信し、返信されたメールの内容にそって登録してください。

同報無線テレホンサービス
防災スピーカーの放送内容を電話で聞くこと　日本語以外に、英語、中国語、韓国語で
日本語：0180-995926　中国語
英　語：052-957-9260　韓国語

緊急ラジオ放送
MID-FM（周波数 76.1MHz）で名古屋市の緊急防災情報が割り込み放送されます。緊急時には自動で起動する防災ラジオも販売・レンタルしています。
また、スマートフォンでも聞けるラジオアプリも配信しています。
ラジオアプリ
名古屋市防災ラジオ　検索

広報車・防災スピーカー
どを、該当地区に音声やサイレンでお知らせします。

緊急速報メール
携帯電話に緊急情報を一斉配信するサー　らかじめ、ご利用されている携帯会社に

さらに詳しく知りたいときは…

市公式ウェブサイト、SNS（Twitter・Facebook）
避難情報のほか、発災後の生活支援に関する情報を、市公式ウェブサイトに掲載するほか、SNSでも発信します。

Facebook（名古屋市防災）　Twitter（名古屋市防災）

名古屋市水防情報システム（NICOS）
市内及び周辺部の雨量や河川水位の状況などを確認することができます。
スマートフォンをご利用の方はこちら
パソコンをご利用の方はこちら
名古屋市水防システム　検索

なごや減災プロジェクト
市民の皆様から寄せられた被害情報や気象に関する情報をインターネット上で共有しています。
スマートフォンをご利用の方はこちら

5

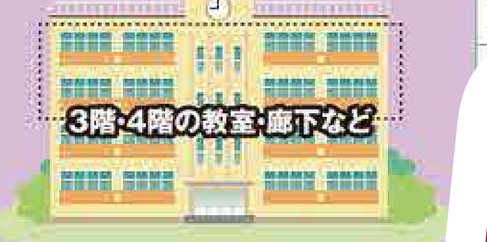
1 「指定緊急避難場所」と「指定避難所」って何?

- **指定緊急避難場所**…**命を守るため、災害の危険からまずは逃げるための場所**（災害の種類ごとに異なる。）
- **指定避難所**…自宅が被災して帰宅できない場合**一定期間、避難生活を送るためのところ**

被害が発生するおそれがあり、急いで避難することが必要な場合（自宅にとどまると、命を守れない場合など）

緊急避難開始

指定緊急避難場所
指定緊急避難場所のイメージ図



3階・4階の教室・廊下など

災害の種類	指定緊急避難場所	被害が想定される区
洪水・内水氾濫	想定浸水深以上にある小・中学校の教室など	全ての区
土砂災害	土砂災害警戒区域にない小・中学校など	千種・昭和・瑞穂・南 守山・緑・名東・天白区の一部
	波避難ビル	中川・港区の全域 中村・瑞穂・熱田・南・緑区の一部
	域避難場所 時避難場所 市立小・中学校・一部の高等学校等のグラウンド	全ての区
	域避難場所	全ての区

避難情報・気象警報の解　災害のおそれがなくな

指定避難所

指定避難所のイメージ図
※体育館など

※指定緊急避難場所・指定避難所はお住まいの行政区・学区に関わらず、どなたでも最寄りの施設に避難することができます。

わが家の指定緊急避難場所・指定避難所

本紙を読みながら、いざという時に避難する場所を書き込んでおきましょう。

自宅にとどまると、命を守れない場合に、わが家は次の指定緊急避難場所に避難します。

災害別	わが家の被害想定の有無	どこへ逃げるか（指定緊急避難場所）	避難にかかる時間（※）
記入例	有 ➡ 有の場合	○○小学校、○○公園 など	10　分
洪水・内水氾濫			分
土砂災害	中村区で被害は想定されておりません		
津　波			分
地震の揺れ			分
大規模な火事			分

※ 指定緊急避難場所まで実際に歩いてみて、避難にかかる時間を測ってみましょう。

自宅が被災して、住めなくなった場合に、わが家は次の指定避難所に避難します。

最寄りの指定避難所	

いつも目につく場所に保管しましょう!!

6

隣近所に声かけを行いながら、病人や歩行困難な人を援助しながら避難しましょう。

指定緊急避難場所（洪水・内水氾濫、土砂災害）　裏面のマップでチェック

わが家の指定緊急避難場所

避難情報が解除されるまで緊急避難を継続しましょう。

浸水深が50cm以上になると、避難する時に危険を伴うことがあるので、無理せず周辺の安全な建物へ避難する。

避難情報・気象警報の解　害のおそれがなくなる

自宅が被災（浸水・土　帰宅不可

NO

帰宅

指定避難所　裏面のマップでチェック

わが家の指定避難所

7

指定緊急避難場所（津波）
【津波避難ビル】　裏面のマップでチェック

わが家の指定緊急避難場所

指定緊急避難場所（地震の揺れ）
【市立小・中学校・一部の高等学校等のグラウンド、広域避難場所、一時避難場所】　裏面のマップでチェック

わが家の指定緊急避難場所

避難情報が解除されるまで緊急避難を継続しましょう。

大津波警報の解除など、災害のおそれがなくなる

自宅が被災（浸水・倒壊など　宅不可

出先で地震が発生したとき
通機関が停止して帰宅することが困難になった場　以下のとおり行動してください。
① 職場や学校など、安全な場所に一旦戻る。
② 広域避難場所などに移動して様子を見る。

NO

帰宅

YES

指定避難所　裏面のマップでチェック

わが家の指定避難所

地震などで、大規模な火事が発生した場合は、火事から避難者を守る広い空間を有する「広域避難場所」に避難します。

指定緊急避難場所
（大規模な火事）【広域避難場所】　裏面のマップでチェック

わが家の指定緊急避難場所

8

5 災害の発生に備えて、何を準備したらいいの?

家族での話し合い

★災害ごとのハザードマップなどを見ながら、事前に「1 わが家の指定緊急避難場所、指定避難所」を書き込みましょう。
★実際に非常持出品を持ち、避難経路を歩いてみましょう。
★指定緊急避難場所までどれぐらい時間がかかるのか、災害時に危険がないかなど確認しておきましょう。

指定緊急避難場所
避難経路

「洪水・内水ハザードマップ」、「地震ハザードマップ」、「津波ハザードマップ」
情報を学区ごとにまとめました
「地区防災カルテ」

パソコンをご利用の方はこちら
名古屋市 防災マップの
名古屋市 地区防災カ

「名古屋市防災アプリ」

Androidをご利用の方はこちら　iPhoneをご利用の方はこちら

★ハザードマップ及び「地区防災カルテ」は　防災センターでも閲覧できます。
★ハザードマップの内容は、「名古屋市防災

備蓄品・非常持出　スト

災害や避難に備えて、普段から準備・点検してお

備蓄品の例　災害に備えて用意しておきたいもの

命をつなぐために用意しておきたいもの
□保存がきく食品（自分が食べやすいもの）
□常備薬（持病の薬を含む）
□飲料水（ペットボトル）
1人1日3リットルが目安です。また、水分の多い食品（ゼリーなど）と組み合わせることで量を減らすことができます。

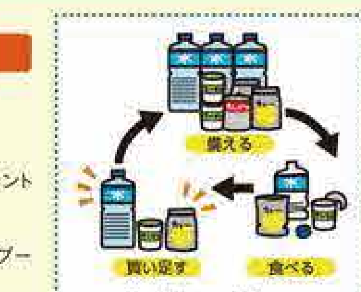
7日分程度用意しましょう
内3日分程度は非常持出品へ

防災用品
□給水用のポリ容器・バケツ
□ロープ
□バール
□のこぎり・工具など

燃料
□カセットコンロ（予備のボンベ含む）
□固形燃料

寝具等
□毛布
□寝袋
□キャンプ用テント

便利用品
□ドライシャンプー



※ローリングストック法
家庭で消費している日持ちする食品を余分にストックしておき、使った分を買い足すことで、普段の生活の中で負担なく備蓄することができ、賞味期限が過ぎてしまうことによる食品ロスを防ぐこともできます。

非常持出品の例　避難する時に持っていくもの

防災用品
□携帯ラジオ
□ヘルメット・防災ずきん
□軍手
□マスク

貴重品
□現金（小銭も必要）
□預（貯）金通帳の写し
□健康保険証・免許証の写し
□カード類
□認印・印鑑など

照明等
□懐中電灯（電池含む）
□マッチ・ライター

医療用品
□三角きん
□包帯・ガーゼ
□ばんそうこう
□消毒薬
□ウェットティッシュ（ティッシュ）
□お薬手帳

食器類
□はし・スプーン
□紙皿・紙コップ
□水筒

便利用品
□筆記用具
□新聞紙
□携帯用トイレ
□ゴミ袋
□キッチン用ラップ
□使い捨てカイロ
□雨具
□手動携帯電話充電器
□トイレットペーパー

衣料品
□衣類（着替え）
□タオル（大小2種類）

その他（個人的に必要なもの）
□ミルク（粉・液体）
□紙おむつ
□生理用品
□予備のメガネ・補聴器など
□ペット用品（エサ・水など）