マイ避難シート ～自分にあった避難行動を考えよう～

「マイ避難シート」は、一人一人の家族構成や、自宅や職場の洪水リスクに合わせて、どのような避難行動が必要か、どのタイミングでどこへ避難するのが適切なのかを事前に考え、家族で共有しておく避難計画です。水害の危険から安全に避難するために、家族や職場で確認しながら、作ってみましょう。

【記入例】

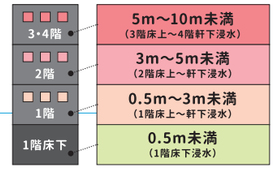
自宅の災害の危険性を
ハザードマップで確認

浸水想定区域

☑洪水浸水想定区域
☐0.5m ☑1.0m ☐2.0m ☐3.0m ☐5.0m
☐該当しない

土砂災害の危険性

☑土砂災害警戒区域 ☐土砂災害特別警戒区域 ☐なし



	今後気象状況悪化のおそれ	気象状況悪化	災害のおそれあり	災害のおそれ高い	災害発生または切迫
警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	早期注意情報（気象庁）	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
行動「誰が」・「何をするか」	（父）テレビの天気予報を注意 （父）家族全員の今後の予定を確認 （母）防災グッズの準備 （母）1週間分の薬を病院に受け取りに行く （父）テレビ、インターネット等で雨や川の様子に注意 （父）ハザードマップで避難場所、避難手段を確認 など		（祖父母） ○○保健センターに、ヘルパーさんと車で避難する。（15分） （私） 川の水位をインターネットで確認 テレビで洪水予報の確認 など	（私、父、母） ○○高校体育館に徒歩で避難する。（20分） など	『命を守る行動を』

※避難行動については「誰が」「どこに」「誰と」「どのように」避難するかを記入しましょう。

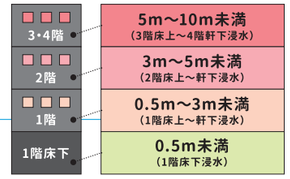
自宅の災害の危険性を
ハザードマップで確認

浸水想定区域

☐洪水浸水想定区域
☐0.5m ☐1.0m ☐2.0m ☐3.0m ☐5.0m
☐該当しない

土砂災害の危険性

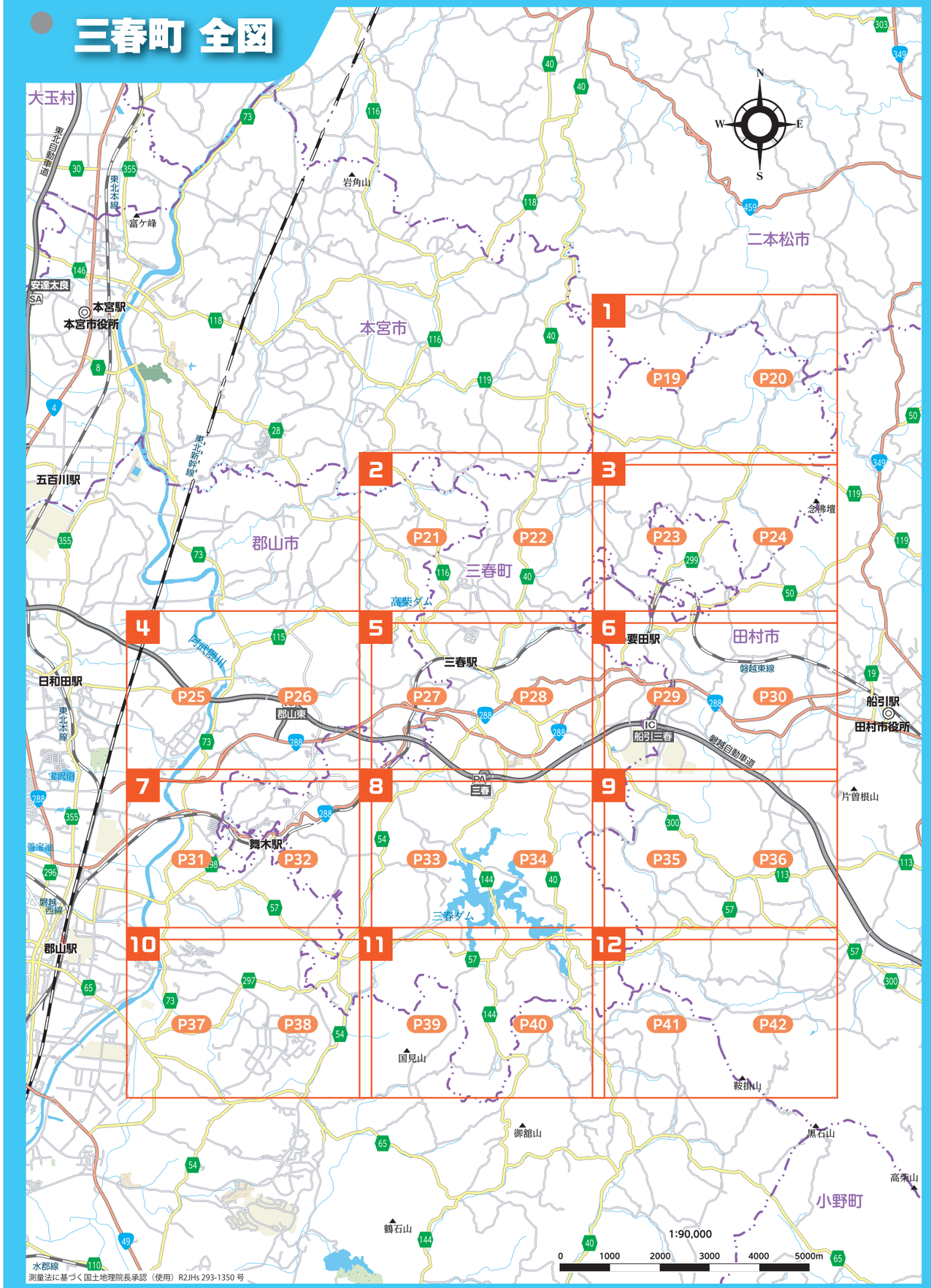
☐土砂災害警戒区域 ☐土砂災害特別警戒区域 ☐なし



	今後気象状況悪化のおそれ	気象状況悪化	災害のおそれあり	災害のおそれ高い	災害発生または切迫
警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	早期注意情報（気象庁）	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
行動「誰が」・「何をするか」					『命を守る行動を』

福島県作成「ふくしまマイ避難ノート」の内容を再構成

三春町 全図



測量法に基づく国土地理院長承認（使用） R2JHs 293-1350 号

詳細図 No.1

土砂災害 凡例

- 土石流特別警戒区域
- 土石流警戒区域
- 急傾斜特別警戒区域
- 急傾斜警戒区域
- 急傾斜危険エリア

河川・ため池浸水等 凡例

- 浸水深 0.5m未満
- 浸水深 0.5m～3m未満
- 浸水深 3m～5m未満
- 浸水深 5m～10m未満
- 浸水深 10m～20m未満
- 浸水深 20m以上
- 家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)
- 家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸侵食)
- ため池浸水エリア

避難所等 凡例

- 避難所
- 福祉避難所
- 水位観測所
- 河川カメラ

N W E S

1:12,000

0 100 200 300 400 500m

鬼神坂 / 葉ノ木 / 槻ノ木 / 初森 / 梶沢 / 亀ノ内 / 稲沢 / 西石塚 / 一盃舘 / 東石塚 / 堂平 / 本宮市 / 二本松市 / 初森 / 行人沢 / 木取ケ作 / 彦治郎 / 春日 / 一ノ沢 / 深田 / 北田 / 三春町 / 稲沢 / 曲坂 / 深作 / 田向 / 富沢 / 西ノ内 / 堰田 / 圍毛 / 堺之内 / 北ノ内 / 堂作 / 虻田 / 馬場 / 垣ノ内 / 細内 / 力持 / 五本木 / 楢梨池頭 / 富沢 / 宇道坂 / 北成田 / 干物森 / 砂田 / 宮ノ下 / 沢石消防センター / 山中 / 聖楽 / 新舘 / 中田

38 沢石7区公民館
39 沢石8区公民館
37 沢石6区公民館

119

23

19

川前橋 / 象満田 / 川前 / 長志田 / 杉沢 / 金敷 / 仲ノ岫 / 川前 / 初森 / 実沢川 / 八斗田 / 梅久保 / 狼久保 / 屋戸 / 岩ケ森 / 隠堀田 / 吉田 / 石堂 / 田村郡 / 三春町 / 富沢 / 鍋石 / 登戸 / 41 垢潜集落センター / 長渡 / 青石坂 / 青石 / 大北 / 七久保 / 前田 / 石倉 / 23 青石集落センター / 船引町大倉 / 鷲ケ沢 / 田村市 / 薬師道 / 堂金 / 川向 / 後田 / 八坂 / 移川 / 青石橋 / 平生田 / 永作 / 小惣作 / 富沢 / 八升蒔田 / 実沢川 / 高畑 / 武蔵坊 / 実沢 / 北 / 地神前 / 大木屋戸 / 通ノ内 / 米ケ作 / 西之内 / 里内 / 田中田 / 石田 / 中ノ久保 / 大稲場 / 永志田 / 雨堤 / 屋戸 / 楢梨 / 実沢 / 古沢目 / 永畑 / 船引町大倉 / 曲山

40 沢石9区公民館
7 沢石小学校
6 沢石会館
34 沢石3区公民館
33 沢石2区公民館
沢石簡易局

119

24

20

詳細図 No.2

土砂災害 凡例

- 土石流特別警戒区域
- 土石流警戒区域
- 急傾斜特別警戒区域
- 急傾斜警戒区域
- 急傾斜危険エリア

河川・ため池浸水等 凡例

- 浸水深 0.5m未満
- 浸水深 0.5m～3m未満
- 浸水深 3m～5m未満
- 浸水深 5m～10m未満
- 浸水深 10m～20m未満
- 浸水深 20m以上
- 家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)
- 家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸侵食)
- ため池浸水エリア

避難所等 凡例

- 避難所
- 福祉避難所
- 水位観測所
- 河川カメラ

N W E S

1:12.000

0 100 200 300 400 500m

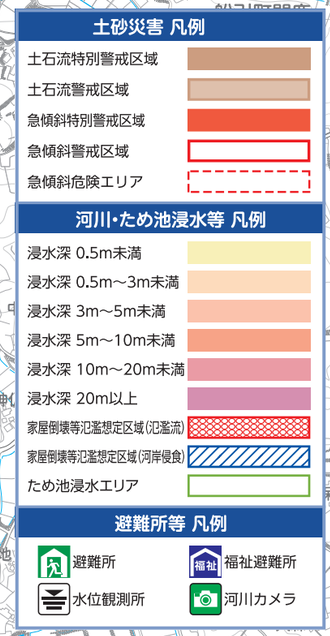
本宮市 三春町 郡山市 西田町丹伊田 西田町板橋 西田町高柴 七草木 北成田 南成田 船引町成田 船引町要田

43 北成田公会堂
北保育所
50 七草木集会所
47 平沢2区公民館
10 御木沢地区公民館
御木沢地区消防防災センター
49 御祭4区集会所
48 御祭3区集会所
六番組集会所
31 深田和集会所
11 御木沢小学校

116 28 40

富沢
中田
富沢
柳沢二又
梶山
辻
北成田
柳沢
山中
上坊ノ内
手倉
北成田
舘
三斗蒔
新池
船引町荒和田
西小屋
田子森
土内
南成田
大桜
住吉
前田
城四口
住吉
南成田
白光内
白光内
丸塚
草深内
㊷南成田集会所
山崎
熊耳
沖田
⑨旧要田中学校交流施設
要田地区消防防災センター
船引町成田
遊正内
八ツ田
船引町笹山
西ノ内
稲場請地
船引町要田
竹蕨請地
宮前
立石
要田
稲場請地
船引町要田
市立要田幼稚園
要田小
29
23
三春町
田村市
新舘
聖楽
山中
松ケ作
地獄沢
佃田
富沢
山ノ田
大境
実沢
玉斗蒔田
一本木
柿本内
天ケ久保
二番組公民館
猪ケ森
磐越東線
庄司
西之内
庄司
黒内
庄司
前之内
庄司
前之内
庄司
寺屋敷
日向
船引町笹山
仲ノ内
仲之内
㊹庄司公会堂
299
50
299
50
22

楢梨
実沢
沢石簡易局
㉟沢石4区集落センター
古寺
実沢川
開宝山
館腰
299
中森
百目木
宮浦
扇沢
山田
細田
大沢目
古沢目
119
飛所
永畑
船引町大倉
曲山
念仏壇
船引町門鹿
宮脇
㊱沢石5区公民館
二ツ宮
大畑
屋戸ノ入
鍛治田
堂平
実沢
高屋敷
大根房
高屋敷
二ツ宮
大椚
蓬ケ作
沢田
松内
竹ノ内
商人清水
本郷
梅木内
鳥沢
大一斗蒔田
広手
駒場
50
郷戸
戸屋
合戸
庄司
梨木平
山口
船引町笹山
後田
遠馬場
作内戸
前田
内地
30
24





詳細図 No.3

詳細図 No.4

1:12,000
0 100 200 300 400 500m

土砂災害 凡例

- 土石流特別警戒区域
- 土石流警戒区域
- 急傾斜特別警戒区域
- 急傾斜警戒区域
- 急傾斜危険エリア

河川・ため池浸水等 凡例

- 浸水深 0.5m未満
- 浸水深 0.5m～3m未満
- 浸水深 3m～5m未満
- 浸水深 5m～10m未満
- 浸水深 10m～20m未満
- 浸水深 20m以上
- 家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)
- 家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸侵食)
- ため池浸水エリア

避難所等 凡例

- 避難所
- 福祉避難所
- 水位観測所
- 河川カメラ

詳細図 No.5

土砂災害 凡例

- 土石流特別警戒区域
- 土石流警戒区域
- 急傾斜特別警戒区域
- 急傾斜警戒区域
- 急傾斜危険エリア

河川・ため池浸水等 凡例

- 浸水深 0.5m未満
- 浸水深 0.5m～3m未満
- 浸水深 3m～5m未満
- 浸水深 5m～10m未満
- 浸水深 10m～20m未満
- 浸水深 20m以上
- 家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)
- 家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸侵食)
- ため池浸水エリア

避難所等 凡例

- 避難所
- 福祉避難所
- 水位観測所
- 河川カメラ

N W E S

1:12,000

0 100 200 300 400 500m

75 富岡町サポートセンター平沢
46 駅前集会所
45 元町公民館
30 八島台集会所
26 本松集会所
25 沼倉団地集会所
三春水環境センター
三春駅
三春駅前局
第1保育所
31 深田和集会所
11 御木沢小学校
27 荒町公会堂
22 町民第2体育館
4 三春小学校
3 三春交流館まほら
城山公園
1 三春町福祉会館
三春町役場
23 中町公民館
24 八幡町公民館
三春八幡町局
23 新町字事務所
29 桜ケ丘集会所
2 三春町民体育館
74 三春町防災避難施設管理棟
町営グラウンド
72 三春町避難広場
5 三春中学校
62 込木集会所
8 要田交流館大平荘
三春病院
田村高
田村消防署三春分署
三春合同庁舎
田村警察署
三春変電所
三春北大橋
船引町要田
磐越東線
磐越自動車道
郡山市
三春町

21 22 27 29 33 34

27 28