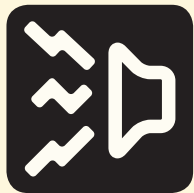


防災手帳



目次

- 災害危険度チェックシート
- 地域と災害 調べ学習
- 災害時の心得 1 (地震・津波)
- 災害時の心得 2 (風水害)
- 災害時の心得 3 (火山・雪害)
- ワンポイントアドバイス
- 防災マップ
- 連絡手段
- メモ

2016年3月発行 発行人 高比良美穂 発行所 社会応援ネットワーク

社会応援 ネットワーク



RING!RING!
プロジェクト
競輪の補助事業

ち い き お さいが い
地域で起こりやすい災害は？

あなたの住んでいる地域で起こりやすい災害は何でしょう？

下のチェックシートをもとに考えてみましょう。

あてはまるところに✓(チェック)を入れましょう。

地震

- 過去に大きな地震がありましたか。
- がけや急な斜面はありますか。
- 耐震化されていない建物はありますか。

津波

- 過去に津波がありましたか。
- 海や川はありますか。
- 海拔が低いですか。

風水害

- 過去に川のはんらんがありましたか。
- がけや急な斜面はありますか。
- 竜巻が起きたことはありますか。

火山

- 火山はありますか。
- 過去に噴火した山はありますか。
- 火山灰が降ってきたことはありますか。

雪害

- 毎年の降雪量は多いですか。
- 過去に大きな雪害がありましたか。
- 雪崩の危険がある急な斜面はありますか。

チェックが入った数に応じてメートルに色をぬりましょう。

チェック3個 チェック2個 チェック1個 チェックなし

とも危険 危険 注意 気をつけて

紫色 赤色 黄色 黄緑色

地震



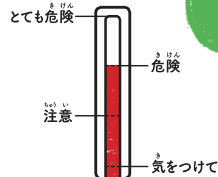
津波



火山



メートル



例: チェック2個(危険)の場合

チェックの数で色を変えてぬってみよう！



風水害



雪害



ち い き か こ お さ い が い 地 域 で 過 去 に 起 き た 災 害 は ？

あ な た の 住 ん で い る 地 域 で 過 去 に ど ん な 災 害 が あ っ た か 、
や く し ょ と し ょ か ん い き ん じ ょ ひ と き し ら
役 所 や 図 書 館 に 行 っ た り 、 近 所 の 人 に 聞 い た り し て 、 調
べ て み ま し ょ う 。

- い つ ・ ど ん な 災 害

ね ん
年

さ い が い
の 災 害

- ひ が い よ う す
被 害 の 様 子

こ ん ご は っ せ い よ そ う さ い が い 今 後 、 発 生 が 予 想 さ れ る 災 害 は ？

- こ の 地 域 で 特 に 危 険 な の は

- と く ち ゅ う い
特 に 注 意 す る こ と は

さいがいに じしん つなみ 災害時の心得(地震・津波)

● 地震

地震が起きると、周りの物が落ちたり、倒れたり、家具などが動いたりして、ケガをすることがあります。緊急地震速報が鳴ったり、揺れを感じたりしたら、すぐに安全な場所に移動して、身を守るようにしましょう。

▶ 緊急地震速報

地震発生後、強い揺れが来る数秒から数十秒前に気象庁から出される情報。テレビ、ラジオ、携帯電話などから情報が流れます。震源が近い場合、緊急地震速報より揺れの方が早い場合があります。

● 津波

海底で地震が起きると、津波が発生することがあります。津波は力が強く、速度も速いので、見えてから避難するのは間に合いません。海や川の近くなど津波が想定される地域で地震が起ったら、できるだけ早く高いところに避難しましょう。高いところがない地域では、できるだけ海や川から遠くに避難しましょう。

避難のキーワード
落ちてこない
倒れてこない
移動してこない
場所へ



じしん とき まわ おと
地震の時、周りに大人がいなかったら、どうしますか？

きょうしつ たいいくかん
● 教室や体育館にいたら

がっこう い かん
● 学校の行き帰りだったら

じぶん いえ
● 自分の家にいたら

た ばめん かんが
● その他の場面も考えてみましょう

さいがいじ ころえ ふうすいがい 災害時の心得(風水害)

きゅう おおあめ たいふう ● 急な大雨・台風

きゅう おおあめ たいふう かわ ぞうすい
急な大雨や台風などにより、川が増水してはんらんしたり、
じばん どしゃくず おおき けん
地盤がゆるんで土砂崩れなどが起きたりする危険もあります。
かわ しゃめん きげん ぼしょ はな ひなん
川や斜面など危険な場所から離れ、避難しましょう。

かみなり ● 雷

せきらんうん はったつ かみなり はつせい き
積乱雲が発達すると、雷が発生しやすくなります。木のそ
ばなど高いものには近づかず、建物の中などに避難しましよ
う。周りに避難できる場所がない時は、高いものから離れ、
まわ ひなん ぼしょ とき たか はな
できるだけ姿勢を低くしましょう。

たつまき ● 竜巻

はったつ せきらんうん たつまき ひ お がん
発達した積乱雲は、竜巻を引き起こすことがあります。頑
じょう たてもの なか ひなん
丈な建物の中などに避難しましょう。

▶ 積乱雲

たい き じょうたい ふ あんてい とき はったつ
「大気の状態が不安定」な時に発達
ししやすい雲。雷や竜巻、局地的な大
あめ ひ お
雨などを引き起こすことがあります。

▶ 気象警報・注意報

きしょうけいほう ちゅういほう
きしょうけいほう さいがいはつせい きげん とき
気象庁は災害発生の危険がある時、
だんかい けいかい ま
3段階で警戒を呼びかけています。最
しん きしょうけいほう かくにん をな
新の気象情報を確認し備えましょう。

きしょうけいほう ちゅういほう しゅるい 気象警報・注意報の種類

種類	とるべき行動
とくべつけいほう 特別警報	すぐに避難するなど命を守る行動をとる
けいほう 警報	自治体が出す避難情報に注意し、すぐに避難できるように準備する
ちゅういほう 注意報	最新の情報に注意する (気象庁ホームページなどから社会応援ネットワーク作成)

した とき まわ おとな
下のような時、周りに大人がいなかったら、どうしますか?

- 学校がっこうの行き帰りに大雨おおあめが降ふってきたら

- 友達ともだちと公園こうえんで遊あそんでいる時ときに雷かみなりが鳴なったら

- 山やまや川かわ、海うみに遊あそびに行く前まえに天気予報てんきよほうで「大気たいきの状態じょうたいが不安定ふあんてい」と聞きいたら

- その他の場面た ばめん かんがも考かんがえてみましょう

さいがいじ ころえ かざん せつがい 災害時の心得(火山・雪害)

● 火山

かざん ふんか おお ふんせき かさいりゅう ほっせい か
火山が噴火すると、大きな噴石や火砕流が発生したり、火
ざんばい ふん おお さいがい きげん
山灰が降ったりするなど大きな災害につながる危険がありま
す。かざん ふんか あんぜん たてもの なか
火山が噴火したら、すぐに安全な建物やシェルターのなか
ひなん ふん けいほう じょうほう かつよう ふんか
に避難しましょう。噴火警報などの情報を利用して、噴火し
そうな火山には近づかないことも大切です。

▶ 噴火警報

にほん ふんか かのうせい かつかざん
日本には、噴火の可能性がある活火山が
たすう とく きげん と たか かざん き
多数あります。特に危険度の高い火山は、気
象庁が24時間体制で監視を行い、噴火警報
を危険を知らせてくれます。



● 雪害

ゆき ふ みとお わる
雪が降ると、見通しが悪くなっていた
り、どうも すべ
道路が滑りやすくなっていたりしま
す。ゆき やね ゆき お
雪がやんでも、屋根の雪が落ちたり、
なだれ お おお じ こ
雪崩が起きたりして大きな事故につな
がることがあります。きしょうほう かつよう
気象情報を活用して、
せきせつ とうけつ よそら ある かた くほうご
積雪や凍結を予想し、歩き方や車の動き
にちゅうい なだれ ほっせい
に注意しましょう。雪崩が発生しやすい
ばしょ ちか たいせつ
場所に近づかないことも大切です。



した とき まわ おとな
下のような時、周りに大人がいなかったら、どうしますか？

- がっこう い かえ ゆき つ
● 学校の行き帰りに雪がたくさん積もっていたら

- じぶん いえ とき かざん ふんか
● 自分の家にいる時に火山が噴火したら

- た ばめん かんが
● その他の場面も考えてみましょう

とき いざという時に

いえ さいがい じ やくだ しょうかい
家にあるもので、災害時に役立つものを紹介します。

ほかにも使えそうなものを考えてみましょう。

● ごみ袋

つか かい
使い方
1



さむ とき
寒い時に

そこ さゆう あな
底と左右に穴をあけてかぶる
と、防寒・防水具になります。

つか かい
使い方
2



みず ばこ とき
水を運ぶ時に

だん ばこ とうき
段ボール箱などの容器に袋を
かぶせて水を運べます。

● ラップフィルム

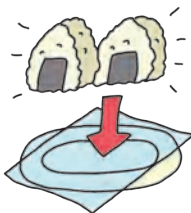
つか かい
使い方
1



さむ とき
寒い時に

しんぶん し からだ ま うえ
新聞紙を体に巻いた上にラッ
プを巻くと、保温できます。

つか かい
使い方
2



すいどう で とき
水道が出ない時に

つか しょうき せう
かぶせて使えば食器を洗わな
くてすみます。

じぶんようぼうさい 自分用防災マップをかこう！

ひとりのとき さいがい ほっせい じぶん ほんだん こうどう
ひとりの時に災害が発生しても、自分で判断して行動で

きるよう、自分用防災マップをかいてみよう。

▶ てじゅん さんこう 手順を参考にかいてみよう

- 1 じたく
自宅をかこう
- 2 どうろ かわ おお たてもの めじるし
道路や川、大きな建物など目印になるものをかこう
- 3 ひなんばしょ
避難場所をかこう
- 4 きけん さいがい お とき やくだ
危険なところ、災害が起こった時に役立つところをかこう
- 5 ひなんけいろ
避難経路をかこう
- 6 できあがったら、ほごしや ともだち み
できあがったら、保護者や友達に見てもらおう

マップ見本



ページをめくって、
あなた専用の
「防災マップ」を
かいてみよう！



あなた専用の「せんよう防災マップ」をかくページ。

さいがい とき 災害の時、どうやって連絡を取る？

さいがいはっせいちやくご 災害発生直後は、でんわ 電話がつながりにくくなります。ほごしゃ 保護者
がっこう さいがいじ 学校と災害時の連絡方法をかくにん 確認しておきましょう。

さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル 171

あんびじょうほう 録音したり、き 聞いたりできます。りよう 利用するには、
じたく 自宅などのでんわばんごう 電話番号を入力するひつよう 必要があります。けいたいでんわ 携帯電話の
ばんごう 番号はつか 使えません。ろくおん 録音できるのは、かい 1回びよう 30秒です。



いざという時、あなたが連絡を取るの？

- でんわ 電話

— —

- でんわ 電話

— —

- れんらくと 連絡が取れない時、とき ほごしゃ あ 保護者と会う場所

- こうしゅうでんわ 公衆電話・こうきょうしせつ 公共施設がある場所
(ぼうさい 防災マップにもかき込みましょう)



こうしゅうでんわ 公衆電話やこうきょうしせつ 公共施設の電話はさいがいじ 災害時、でんわ 家の電話やけいたいでんわ 携帯電話よりつながりやすいといわれています。いざという時には活用しましょう。

メモ

ひつよう ことがら

必要な事柄をメモしておきましょう。

● がっこう
学校

● がくねん くみ
学年・組

● なまえ
名前

● けつえきがた
血液型

● まわ ひと つた
周りの人に伝えたいこと（アレルギーなど）



▶ じたく じゅうしょ でんわばんごう おぼ
自宅の住所・電話番号は覚えておきましょう。

発行 2016年3月

発行所 一般社団法人 社会応援ネットワーク

発行人 高比良 美穂