



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

防災手帳



ち い き お さいがい 地域で起こりやすい災害は？

あなたの^す住んでいる^{ち い き お}地域で^{さいがい}起こりやすい^{なん}災害は何でしょう？

^{した}下の^{かんが}チェックシートをもとに^い考えてみましょう。

あてはまるところに✓(チェック)を入れましょう。

☐ ^{じ しん}地震

- ☐ ^{か こ おお}過去に^{じ しん}大きな地震がありましたか。
- ☐ ^{きゅう}がけや^{しゃめん}急な斜面がありますか。
- ☐ ^{たいしん か}耐震化されていない^{たてもの}建物がありますか。

☐ ^{つ なみ}津波

- ☐ ^{か こ つ なみ}過去に津波がありましたか。
- ☐ ^{うみ かわ}海や川がありますか。
- ☐ ^{かいばつ ひく}海抜が低いですか。

☐ ^{ふうすいがい}風水害

- ☐ ^{か こ かわ}過去に川のはんらんがありましたか。
- ☐ ^{きゅう}がけや^{しゃめん}急な斜面がありますか。
- ☐ ^{たつまき お}竜巻が起きたことはありますか。

☐ ^{か ざん}火山

- ☐ ^{か ざん}火山がありますか。
- ☐ ^{か こ ふん か やま}過去に噴火した山がありますか。
- ☐ ^{か ざんばい ふ}火山灰が降ってきたことはありますか。

☐ ^{せつがい}雪害

- ☐ ^{まいとし こうせつりょう おお}毎年の降雪量は多いですか。
- ☐ ^{か こ おお}過去に^{せつがい}大きな雪害がありましたか。
- ☐ ^{な だれ き けん}雪崩の危険がある^{きゅう}急な^{しゃめん}斜面がありますか。

チェックが^{はい}入った数に応じてメーターに^{いろ}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

とても危険

紫色

危険

赤色

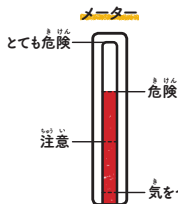
注意

黄色

気をつけて

黄緑色

地震



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!



津波



風水害



火山



雪害



ち い き か こ お さい が い 地域で過去に起きた災害は？

す ち い き か こ さい が い
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

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

- 特に注意することは

さいがい じ こころ え じ しん つ なみ 災害時の心得(地震・津波)

● じ しん 地震

じ しん お まわ もの お たお か ぐ
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。

▶ きんきゅう じ しんそくほう 緊急地震速報

じ しんはっせい こ つよ ゆ く すうびょう すう
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。

ひ なん 避難のキーワード

お 落ちてこない
たお 倒れてこない
いどう 移動してこない } 場所へ

● つ なみ 津波

かいてい じ しん お つ なみ はっせい
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で
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こったら、
できるだけ早く高いところに避難しまし
よう。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。



じ しん と き ま わ お と な
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 かえ
● 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 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 きけん ばしょ 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 はっせい 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、
しせい ひく
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。

せきらんうん ▶ 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。

きしょうけいほう ちゅういほう ▶ 気象警報・注意報

きしょうよう さいがいはっせい きけん 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 よ さい
3段階で警戒を呼びかけています。最
しん きしょうようほう かくにん そな
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

しゅるい 種類	こうどう とるべき行動
とくべつけいほう 特別警報	ひなん いのち すぐに避難するなど命 まも を守る行動をとる
けいほう 警報	じちたい だ ひなんじょうほう 自治体が出す避難情報 ちゅうい に注意し、すぐに避難 じゅんび できるよう準備する
ちゅういほう 注意報	さいしん じょうほう ちゅうい 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？

がっこう　い　かえ　おおあめ　ふ
● 学校の行き帰りに大雨が降ってきたら

ともだち　こうえん　あそ　とき　かみなり　な
● 友達と公園で遊んでいる時に雷が鳴ったら

やま　かわ　うみ　あそ　い　まえ　てん　き　よ　ほう　たい　き　じょうたい
● 山や川、海に遊びに行く前に天気予報で「大気の状態
ふ　あんてい　き
が不安定」と聞いたら

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 ころえ かざん せつがい 災害時の心得(火山・雪害)

● かざん 火山

火山が噴火すると、大きな噴石や火砕流が発生したり、火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。火山が噴火したら、すぐに安全な建物やシェルターの中に避難しましょう。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。

▶ ふん か けいほう 噴火警報

日本には、噴火の可能性がある活火山が多数あります。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、噴火警報で危険を知らせてくれます。



● せつがい 雪害

雪が降ると、見通しが悪くなっていたり、道路が滑りやすくなっていたりします。雪がやんでも、屋根の雪が落ちたり、雪崩が起きたりして大きな事故につながる可能性があります。気象情報を利用して、積雪や凍結を予想し、歩き方や車の動きに注意しましょう。雪崩が発生しやすい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
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　ぼ　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。

つか かんが
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 かた
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
ぼうかん ぼうすい く
と、防寒・防水具になります。

つか かた
使い方

2



みず はこ とき
水を運ぶ時に

だん ばこ よう き ふくろ
段ボール箱などの容器に袋を
みず はこ
かぶせて水を運べます。

● ラップフィルム

つか かた
使い方

1

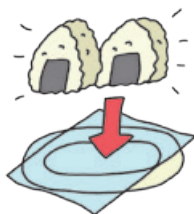


さむ とき
寒い時に

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 かた
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 あら
かぶせて使えば食器を洗わな
くて済みます。

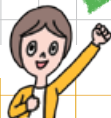
自分用防災マップをかこう！

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。

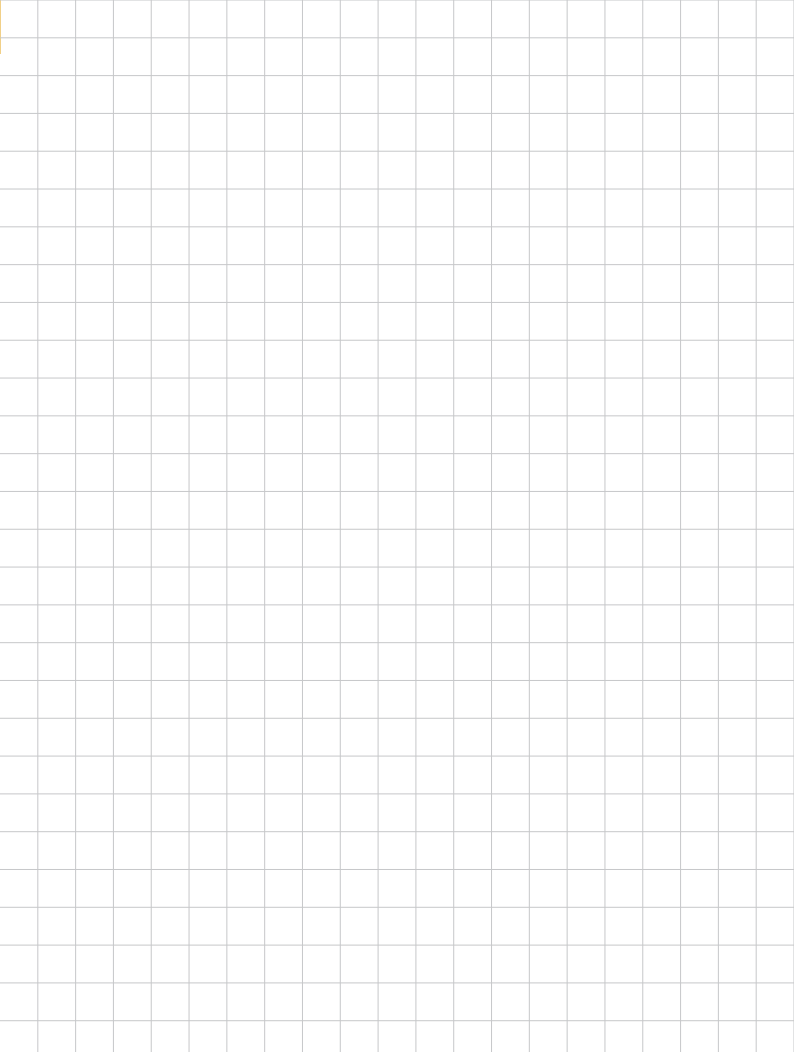
▶ 手順を参考に書いてみよう

- 1 自宅をかこう
- 2 道路や川、大きな建物など目印になるものをかこう
- 3 避難場所をかこう
- 4 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 避難経路をかこう
- 6 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



あなた専用の「^{せんよう}防災^{ぼうさい}マップ」をかくページ。



さいがい とき 災害の時、どうやって れんらく と 連絡を取る？

さいがいはっせいちよく ご でんわ ほ ごしゃ
災害発生直後は、電話がつながりにくくなります。保護者
がっこう さいがい じ れんらくほうほう かくにん
や学校と災害時の連絡方法を確認しておきましょう。

さいがいようでんごん いちなないち ● 災害用伝言ダイヤル 171

あん びじょうほう ろくおん き りよう
安否情報を録音したり、聞いたりできます。利用するには、
じたく でんわ ばんごう にゅうりよく ひつよう けいたいでん わ
自宅などの電話番号を入力する必要があります。携帯電話の
ばんごう つか ろくおん かい びよう
番号は使えません。録音できるのは1回30秒です。



いざという^{とき}時、あなたが^{れんらく}連絡^とを取るの^は？

● ^{でんわ}の電話

● ^{でんわ}の電話

● ^{れんらく}連絡^とが取れない^{とき}時、^{ほごしゃ}保護者^あと^{ばしょ}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^{ばしょ}がある場所
(^{ぼうさい}防災マップ^こ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}公共施設の電話は災害^{でんわ}時、家の電話や携帯電話^{けいたいでんわ}よりつながりやすいと
いわれています。いざという^{とき}時には^{かつよう}活用^としましょう。

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

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