防災手帳

ぼうさいてちょう

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

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。
- ☐ 海抜が低いですか。

☐ 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。

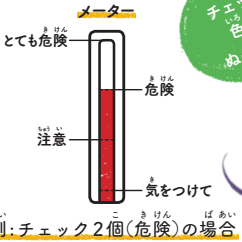
☐ 雪害

- ☐ 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ターに**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
とても危険	危険	注意	気をつけて
紫色	赤色	黄色	黄緑色

チェックの数で色を変えてぬってみよう！



例：チェック2個（危険）の場合

地震

津波

風水害

火山

雪害

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、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

年　　の災害

● 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

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。

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

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。

地震の時、周りに大人がいなかったら、どうしますか？

● 教室や体育館にいたら

● 学校の行き帰りだったら

● 自分の家にいたら

● その他の場面も考えてみましょう

災害時の心得（風水害）

● 急な大雨・台風

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、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。川や斜面など危険な場所から離れ、避難しましょう。

● 雷

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ょう。周りに避難できる場所がない時は、高いものから離れ、できるだけ姿勢を低くしましょう。

● 竜巻

発達した積乱雲は、竜巻を引き起こすことがあります。頑丈な建物の中などに避難しましょう。

▶積乱雲

「大気の状態が不安定」な時に発達しやすい雲。雷や竜巻、局地的な大雨などを引き起こすことがあります。

▶気象警報・注意報

気象庁は災害発生の危険がある時、3段階で警戒を呼びかけています。最新の気象情報を確認し備えましょう。

気象警報・注意報の種類

種類	とるべき行動
特別警報	すぐに避難するなど命を守る行動をとる
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準備する
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）

下のような時、周りに大人がいなかったら、どうしますか?

● 学校の行き帰りに大雨が降ってきたら

● 友達と公園で遊んでいる時に雷が鳴ったら

● 山や川、海に遊びに行く前に天気予報で「大気の状態が不安定」と聞いたら

● その他の場面も考えてみましょう

災害時の心得（火山・雪害）

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活用して、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

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。

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ことがあります。気象情報を活用して、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。

下のような時、周りに大人がいなかったら、どうしますか?

● 学校の行き帰りに雪がたくさん積もっていたら

● 自分の家にいる時に火山が噴火したら

● その他の場面も考えてみましょう

ワンポイント
アドバイス

いざという時に

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

使い方 1

寒い時に
底と左右に穴をあけてかぶると、防寒・防水具になります。

使い方 2

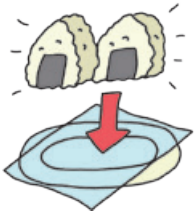
水を運ぶ時に
段ボール箱などの容器に袋をかぶせて水を運べます。

ラップフィルム

使い方 1

寒い時に
新聞紙を体に巻いた上にラップを巻くと、保温できます。

使い方 2



水道が出ない時に
かぶせて使えば食器を洗わなくてすみます。

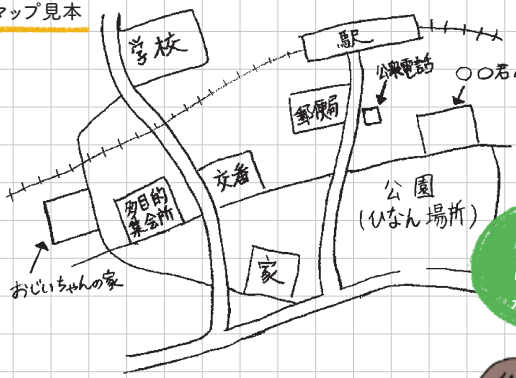
自分用防災マップをかこう！

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。

▶ 手順を参考にかいてみよう

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



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(せんよう)の「防災(ぼうさい)マップ」をかくページ。

災害の時、どうやって連絡を取る？

災害発生直後は、電話がつながりにくくなります。保護者や学校と災害時の連絡方法を確認しておきましょう。

● 災害用伝言ダイヤル 171

安否情報を録音したり、聞いたりできます。利用するには、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。

いざという時、あなたが連絡を取るのは？

● の電話

— —

● の電話

— —

● 連絡が取れない時、保護者と会う場所

● 公衆電話・公共施設がある場所
（防災マップにもかき込みましょう）

公衆電話や公共施設の電話は災害時、家の電話や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

必要な事柄をメモしておきましょう。

- 学校

- 学年・組

- 名前

- 血液型

- 周りの人に伝えたいこと（アレルギーなど）

▶ 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

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