

ぼうさい 防災 じぶん ハンドブック



じぶんだけの
オリジナル
ハンドブックを
つくろう

もしものときも、
これで
かん
完ペキ!

がっこうめい [学校名]	がっこう 学校	ねん 年	くみ 組
なまえ 名前			

かんしゅう 監修 横浜市危機管理室
はっこうもと 発行元 (株)アクセスプログレス



よこはましひなん
横浜市避難ナビ



どうが ぼうさい まな
動画で防災を学ぼう

はじめに

みんなは地震や台風、水害など、災害が起きたとき、どうすればいいか知ってる？

この防災ハンドブックでは、災害の知識、災害が起きたときの身の守りかた、ふだん備えることなどを学ぶことができるよ。

そして、家族や友だちと話し合っ、また自分でもよく考えて、ワークシートに書き込めば、じぶんオリジナルの防災ハンドブックになるんだ。

もしものときに自分の身を守る行動がとれるよう、このハンドブックを読んで、学んで、書き込んで、災害に備えよう！

もくじ

地震

地震のことを知ろう	4
登下校中、大きな地震が起きたら？	6
家にいるとき、学校が休みのとき、大きな地震が起きたら？	7
地震が起きたときの避難場所を確かめよう！	8
ワークシート：家族や友だちと話し合っ書いてみよう	9
ワークシート：じぶんの地震マップをつくろう	10
ワークシート：地震が起きたとき役立つ情報をまとめておこう！	11

風水害

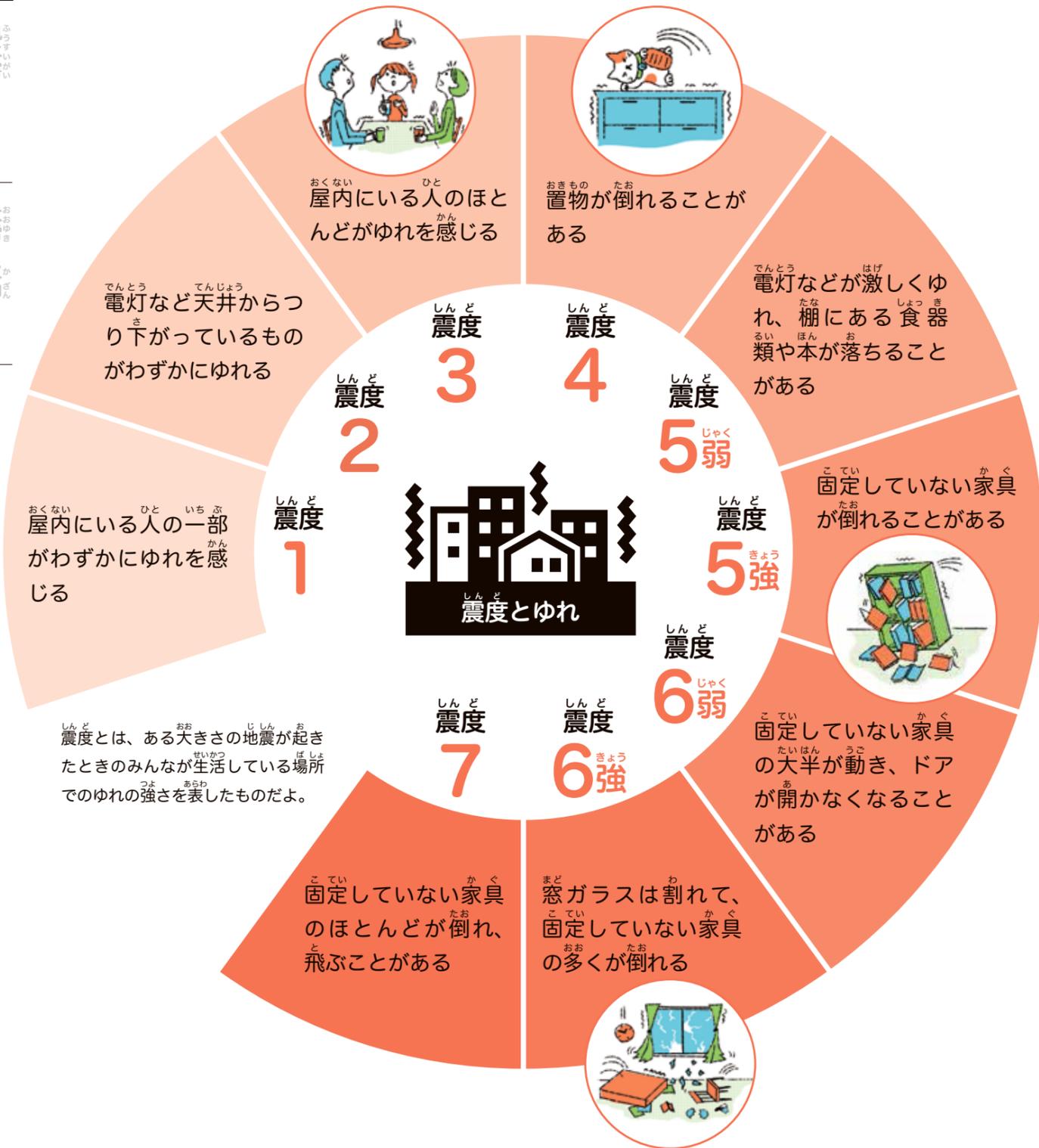
風水害（台風・大雨）のことを知ろう	12
風水害に備えよう！	13
登下校中、台風や大雨がきたら？	14
家にいるとき、学校が休みのとき、台風や大雨がきたら？	15
ワークシート：じぶんの避難行動計画（マイ・タイムライン）をつくろう！	16

大雪 火山

	18
--	----

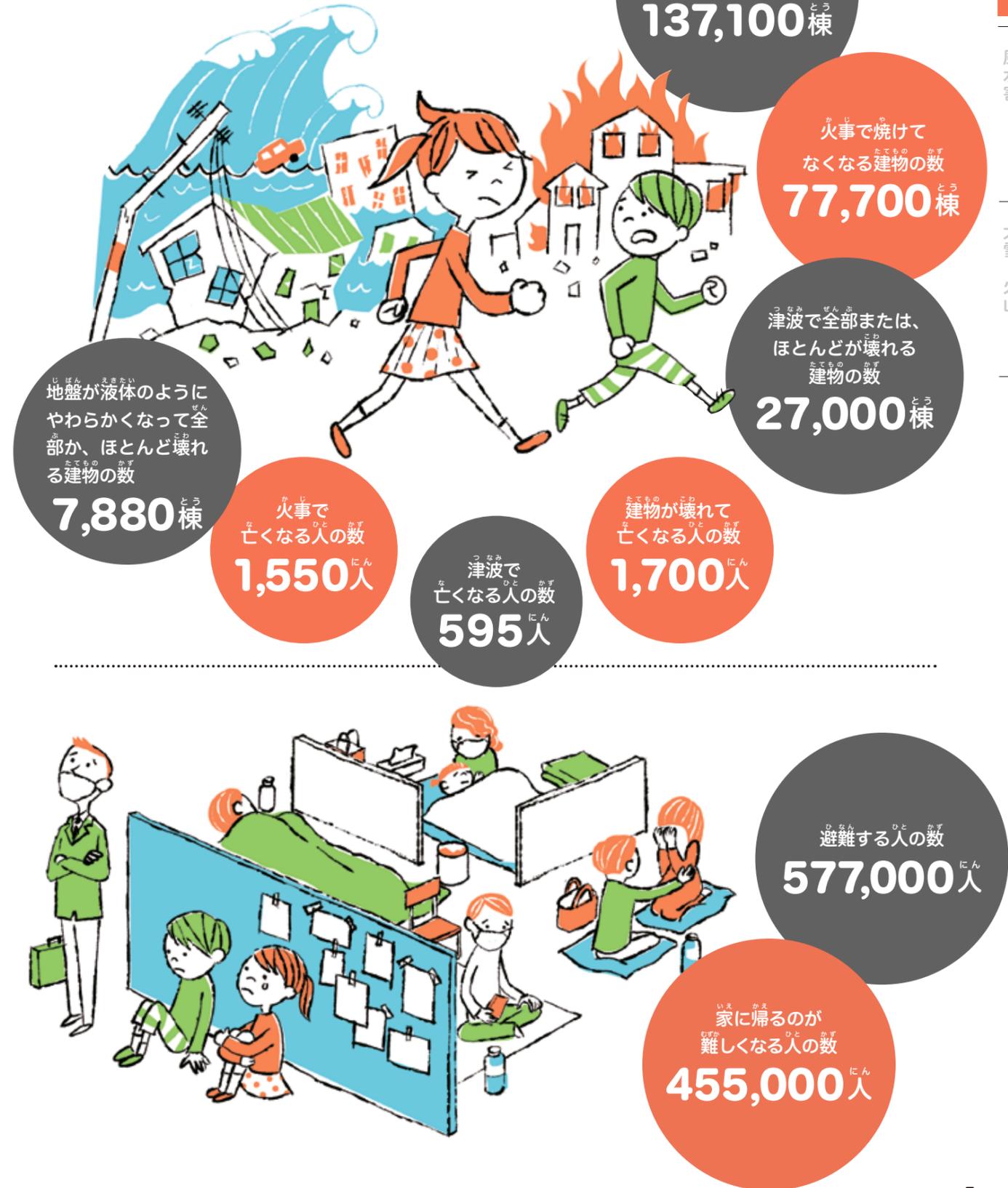
地震のことを知ろう

● 地震のゆれの様子を見てみよう



● 市内全体でこんなに被害が出るよ！

※過去に起きた大地震をもとに想定



登下校中、大きな地震が起きたら？

上から落ちてきそうなもの、
倒れてくるものに注意して、自分の身を守ろう！



身を低くして頭を
守ることが大事だよ！

ブロック塀や
電柱などにも
注意！

近くの公園など
安全な場所があれば
避難しよう



ゆれが落ち着いたら、
学校か家の近い方に
避難しよう！

ココが大切！

- 学校に避難したときは、おうちの人が迎えに来るまで学校にしよう！
- 家が壊れている場合は学校に避難しよう！

家にいるとき、学校が休みのとき、 大きな地震が起きたら？

● 屋内にいたら？



ぐらっときたら、机や
テーブルの下にもぐろう

火が出ていたら、外に
出て大声で人を呼ぼう

避難するときは、エレ
ベーターを使わないよ
うにしよう

もしエレベーターに乗っ
ていたらすべてのボタ
ンを押し、止まった階で
おりて身を守ろう

● 屋外にいたら？



習い事や放課後の
学童にいたら？

海や川の近くにいたら？

公園にいたら？

大人にしたがおう！

逃げる時間があるときは遠く
へ！逃げる時間がないときは
近くの高い場所へ逃げよう！

すぐに遊具から離れて身を守
ろう！

ココが大切！

- 外に出かけるときは、おうちの人にどこへ行くかしっかり伝えよう！
- 家に帰れなくなったときは、むやみに移動せず、まわりの安全を確認したり、家族に連絡しよう。

地震が起きたときの避難場所を確かめよう!

あらかじめ家族と話し合っ集まる場所を決めておこう

自分の家

家に大人がいないときは、家族や近所の人に無事であることを伝えよう!



公園などの広くて安全な場所



地域防災拠点 (小・中学校など)

- ・家が壊れて生活できない人が避難する場所だよ!
- ・みんなが避難してしまうと人であふれちゃう!



津波注意報・警報が出たら?

海や川からすぐはなれよう



少しでも高い場所へ、避難しよう



ココが大切!

● 家族に自分の無事を伝えよう

携帯電話を持っていれば、「災害用伝言ダイヤル171」「災害用伝言板 web171」が使えるよ!

家族や友達と話し合っ書いてみよう

ワークシート

● 自分が行く地域防災拠点 (小・中学校など) を調べよう!

ヒント 家が一番安全な場合は、必ずしも外へ避難する必要はないよ!
(例) 横浜小学校

横浜市地域防災拠点 検索

● 大きな地震が起きたときに、家族が集まる場所はどこ?

(例) 学校の正門の前

● 家の中で危険な場所と安全な場所はどこかな?

(例) 危険: 倒れるものが多いリビング。安全: 窓や家具のない玄関

● 外で危険な場所と安全な場所はどこかな?

(例) 危険: 電柱やブロック塀のそば。安全: 広い公園

● 安全に避難するために気をつけることはなにかな?

服 そうは? (例) 長そで・長ズボン	近 づかないほうがいいところはどこ? (例) ブロック塀のそば	外 ではどんなことに気をつける? (例) 身を低くして頭を守る
-------------------------------	---	---

じぶんの地震マップをつくろう

ワークシート

- 危険な場所を避けて安全に避難できるルートをあらかじめ知っておくために、家から避難場所までの地図をつくろう！

ココが大切！

- 地震マップは1回で完成ではないよ。道の様子が変わったり、町は常に変わるもの。気がいたら書き込んでいこう。

地震が起きたとき役立つ情報をまとめておこう！

ワークシート

家族の集合場所

避難場所

連絡方法

- いざというときの連絡先

名前	連絡先 (電話番号など)

火事・救急

119

警察

110

災害用伝言ダイヤル

171

- いざというとき持ち出すものリスト

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> たべもの (かんづめ、乾パンなど) | <input type="checkbox"/> ライター・ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 飲み水 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話・モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン | <input type="checkbox"/> () |
| <input type="checkbox"/> 貴重品 (サイフなど) | <input type="checkbox"/> () |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> () |

ほかにも必要なものがないか、確かめてみよう。

風水害(台風・大雨)のことを知ろう

警戒レベルと、そのときとるべき行動

警戒レベル ①	警戒レベル ②	警戒レベル ③	警戒レベル ④	警戒レベル ⑤
大雨になりそう	大雨注意報が出た!	大雨・洪水警報が出た!	土砂災害警戒情報が出た!	大雨特別警報が出た!
大雨になった場合を想定して、心構えをする	どう避難するか、確認する	避難に時間がかかる人は、避難を開始する	安全な場所へ避難する	すぐに命を守る避難行動を行う!

★大雨・洪水警報とは、大雨で大きな災害が発生しそうなとき、注意を呼びかける予報だよ。
 ★土砂災害警戒情報とは、大雨で命の危険にかかわる、がけくずれや土砂くずれなど土砂災害が発生しそうなとき、発表される情報だよ。

住んでいる地域や家でこんな被害が出るよ!



風水害に備えよう!

台風や大雨は、事前にくることがわかるから、前もって備えておくことが大事だよ!

横浜市が開く避難場所



どこを避難場所として開くかは、災害の大きさや状況によって違ってくるんだ。風水害時に自分が住んでいる区のホームページやテレビなどで確認するようにしよう。

ハザードマップを使って、住んでいる地域がどれだけ危険か確認しよう!

おうちや通学路、学校など、身近な場所に危険がないかを今のうちから見ておこう。



★ハザードマップは区役所で配布しているよ!!

風水害が起きたときの避難行動のポイント

■家が安全な場合は、家に待機しよう
必ずしも避難場所へ行く必要はないよ。

■家の2階が安全な場合は、家の2階へ避難または、近くの高い建物へ避難

■安全な場所への避難
(横浜市が開く避難場所、安全な親戚の家など)



とうげ こうちゅう たいふう おおあめ
登下校中、台風や大雨がきたら？

かぜ お たお はな
風で落ちてきそうなもの、倒れてきそうなものから離れよう



が け



かぎ
**できる限り
 がけから離れよう**

がけくずれが
 おこるサイン

- ・小石がバラバラ落ちてくる
- ・がけから水が出てきている
- ・がけにヒビが入っている

マンホール



かさ あしもと
**傘などで足元を
 確かめよう**

側 溝



ちか
むやみに近づかない

ココが大切!

- 学校に行く前に天気予報を確認するようにしよう。
- 1時間に10mm(やや強い雨)以上の雨が降る予報のときは注意が必要だよ。

いえ がっこう やす
**家にいるとき、学校が休みのとき、
 台風や大雨がきたら？**

● **自分の家、友だちの家にいたら？**



いえ あんぜん ぼあい
**家が安全な場合には、
 家の2階など安全な場所にしよう**



いえ あんぜん ぼあい
**家が安全でない場合には、
 避難場所などに避難しよう**

● **屋外にいたら？**



かわ みず りょう ぶ
**川の水の量が増えてきたら
 すぐ川から離れよう**



と
**ものが飛んでくることがあるので、
 安全な建物の中に避難しよう**

ココが大切!

● **川について知っておこう**

- ・川の水が増えるのは、その場で雨が降っている時だけじゃないよ!
- ・川の上流で雨がたくさん降っていると、降った雨が下流に流れてくるよ。急に水が増えたり流れが速くなることもあるから、川の近くにいるときは気をつけよう。

ワークシート(マイ・タイムライン)

避難行動計画 (マイ・タイムライン) を作成する前に確認しておこう!

ハザードマップでチェック

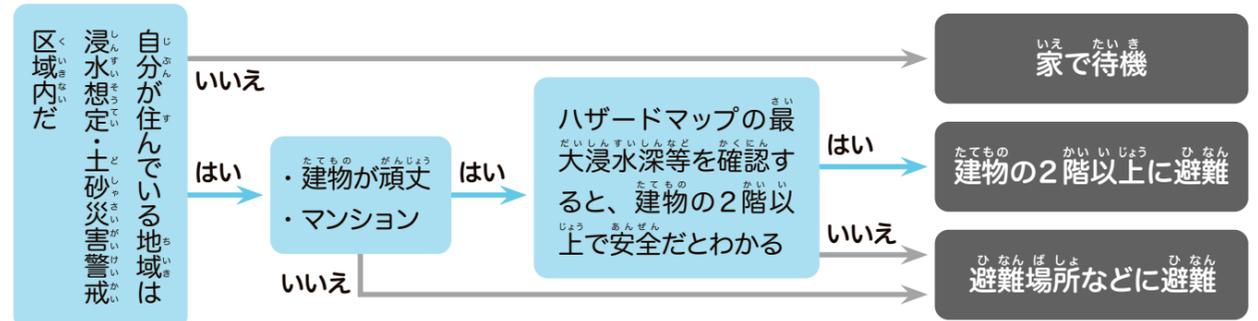
自分が住んでいる地域は?

- 浸水想定区域 (大量の水があふれ出し、水びたしになりそうな区域)
- 土砂災害警戒区域 (大雨警報が発表されているとき、がけくずれなどの災害がいつ起きてもおかしくない区域)

住んでいる場所の洪水によってあふれる水の深さ(浸水深)は?

(例) 鶴見川、3~5m
[川 m]

とるべき避難行動を考える



マイ・タイムラインをつくろう

警戒レベル	警戒レベル ①	警戒レベル ②	警戒レベル ③	警戒レベル ④	警戒レベル ⑤
気象警報、避難情報など 気象警報、避難情報など	大雨になりそう 大雨になりそう	大雨注意報が出た! 自主避難など注意の呼びかけ	大雨 洪水警報が出た! 高齢者等避難が出た!	土砂災害警戒情報が出た! 避難指示が出た!	大雨特別警報が出た! 緊急安全確保が出た!
避難行動のヒント 避難行動のヒント	《みんなが実施》 <input type="checkbox"/> 天気予報の確認 <input type="checkbox"/> 家族と一緒に避難行動を確認 <input type="checkbox"/> 避難するとき持ち出すもの確認	《避難場所などに避難する場合》 <input type="checkbox"/> お年寄りや子ども、ペットがいたら家族と話して、どうやって避難するか決める	《避難場所などに避難する場合》 <input type="checkbox"/> 区内で開いている避難場所を確認 (区のホームページや防災情報Eメール) <input type="checkbox"/> 避難の準備 <input type="checkbox"/> 避難に時間がかかる場合は避難開始	《みんなが実施》 <input type="checkbox"/> 避難開始 避難指示が出たら、危険な場所から全員避難 ※避難場所などに避難しない場合にも、家の2階など安全な場所に避難しよう	命の危険 すぐに安全の確保 命を守るベストな行動をとる 屋内の安全な場所への避難
じぶんの行動 「避難行動のヒント」を参考にして、自分のタイムラインを書き込もう!	(例) 天気予報やハザードマップを見て、今後の行動を確認	(例) 自分と小さい妹の分の持ち出し品を確認	(例) 避難しやすい服そうに着替える。携帯電話の充電	(例) うちの2階に避難し、身の安全を確保する	(例) 安全になるまで2階で待つ

大雪に備えよう

大雪が予想される時は？

- 急ぎでない外出は避けよう
 - 事前の備えとして、自宅に懐中電灯、携帯ラジオ、飲み水、食べ物などを準備しておこう
 - 一酸化炭素中毒防止のため、家にパイプで外につながっている暖房機★があったら、外の出口付近が雪でふさがれないよう気をつけよう
- ★FF式暖房機のこと。おうちの人に確認してみよう



雪かきを行うときは？

雪かき作業では、安全対策を図ることが大切だよ。家族や近所に声をかけ、準備運動をし、自分だけではなく、他の人も協力して行おう。

また、高齢者の方が無理をせず雪かきができるよう、地域の人みんなで助け合おう。

火山災害に備えよう

市内全体でこんな影響が予測されているよ！

横浜市周辺には、富士山をはじめとして、箱根山や伊豆大島など、複数の活火山があるんだ。主に富士山が噴火したときは、火山灰が降ってくるのが予測されているよ。

火山灰が降ってきたとき、とるべき行動

- 防じんマスク、ゴーグル（またはメガネ）をつける
- 灰が目に入ったら、手でこすらずに水で流す
- 長袖、長ズボンなどを着用し、皮膚を守る
- 交通事故に気をつける（灰の量によっては外出しない）
- ドアや窓を閉め、建物の中に灰を入れないようにする



※気象庁（火山に関する情報や資料の解説）



気象庁 火山に関する情報や資料の解説 [検索](#)

※防災科学技術研究所（火山灰による健康被害）



防災科学技術研究所 火山灰 [検索](#)