

じぶん防災ハンドブック



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 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、家族や友達と話し合っ、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：家族や友達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



屋内にいる人のほとんどがゆれを感じる



置物が倒れることがある

電灯など天井からつり下がっているものがわずかにゆれる

震度 2

震度 3

震度 4

震度 5弱

電灯などが激しくゆれ、棚にある食器類や本が落ちることがある

屋内にいる人の一部がわずかにゆれを感じる

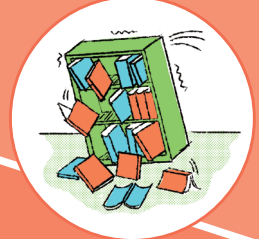
震度 1



震度とゆれ

震度 5強

固定していない家具が倒れることがある



震度とは、ある大きさの地震が起きたときのみんなが生活している場所でのゆれの強さを表したものだよ。

震度 7

震度 6強

震度 6弱

固定していない家具の大半が動き、ドアが開かなくなることがある

固定していない家具のほとんどが倒れ、飛ぶことがある

窓ガラスは割れて、固定していない家具の多くが倒れる



● 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



強いゆれで全部または、
ほとんどが壊れる建物の数

137,100棟

火事で焼けて
なくなる建物の数

77,700棟

津波で全部または、
ほとんどが壊れる
建物の数

27,000棟

地盤が液体のように
やわらかくなって全
部か、ほとんど壊れ
る建物の数

7,880棟

火事で
亡くなる人の数

1,550人

津波で
亡くなる人の数

595人

建物が壊れて
亡くなる人の数

1,700人



避難する人の数

577,000人

家に帰るのが
難しくなる人の数

455,000人

とうげ こうちゅう おお じしん お 登下校中、大きな地震が起きたら？

うえ お 上から落ちてきそうなもの、

たお ちゅう い じぶん み まも 倒れてくるものに注意して、自分の身を守ろう！



割れたガラス

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！

ちか こうえん など 近くの公園など
あんぜん ばしょ 安全な場所があれば
ひなん 避難しよう



ゆれが落ち着いたら、
がっこう いえ ちか ほう 学校か家の近い方に
ひなん 避難しよう！

- ココが大切！
- がっこう ひなん 学校に避難したときは、おうちの人（ひと）が迎え（むか）に来るまで学校（がっこう）にしよう！
 - いえ こわ 家が壊れている場合は学校（がっこう）に避難（ひなん）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？



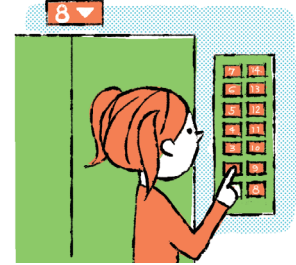
ぐらっときたら、机や
テーブルの下にもぐろう



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？

なら ことちゅう ほう か ご
習い事や放課後の
がくどう
学童にいたら？



おとな
大人にしたがおう！

うみ かわ ちか
海や川の近くにいたら？



に 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
ちか 近くの高い場所へ逃げよう！

こうえん
公園にいたら？



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、おうちの人は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**て**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！

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！



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

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。

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




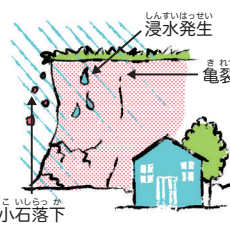

いざというとき持ち出すものリスト

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

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!

高齢者や子どもなどは危険な場所から避難!

危険な場所から全員避難!

★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!



ふうすいがい そな 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！

地
震

風水害

大雪・火山

よこはまし ひら ひなんぼしよ 横浜市が開く避難場所

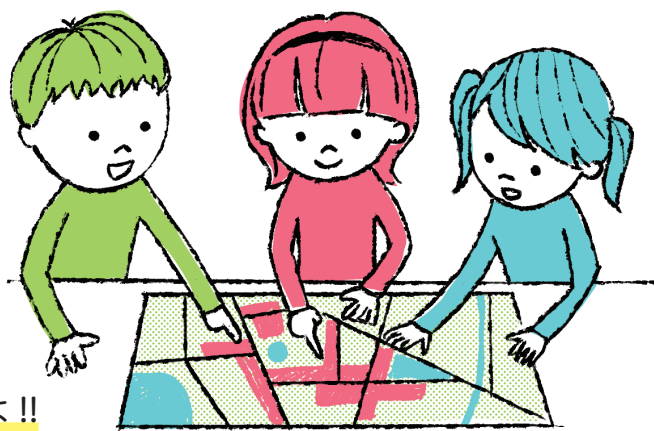


どこを避難場所として開くかは、災害の大き
きさや状況によって違って来るんだ。風水害
時に自分が住んでいる区のホームページや
テレビなどで確認するようにしよう。

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。

よこはまし ぼうさい ちず 横浜市 防災の地図 検索



★ハザードマップは区役所で配布しているよ！！

ふうすいがい
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 おお たいふう おおあめ
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

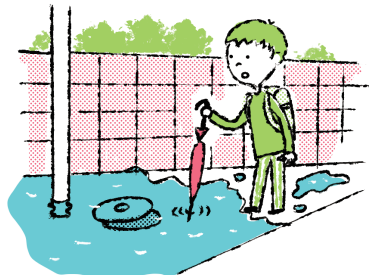


がけ



できる限り
がけから離れよう

マンホール



かさなどで足元を
確かめよう

側溝



むやみに近づかない

がけが
おこるサイン

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

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。

家いえにいるとき、学校がっこうが休みやすのとき、 台風たいふうや大雨おおあめがきたら？

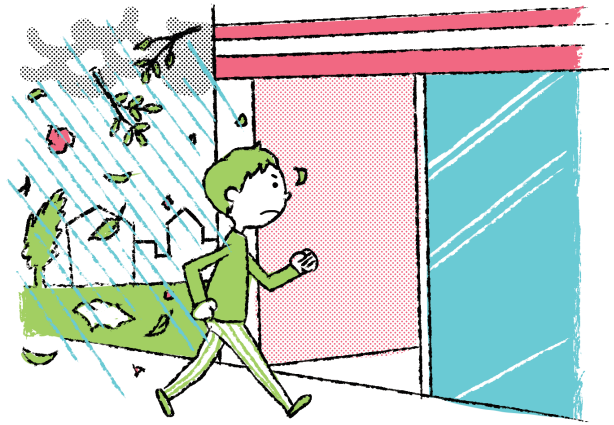
● 自分じぶんの家いえ、友達ともの家の家いえにいたら？



家いえが安全あんぜんな場合ばあいには、
家の2階いへなど安全あんぜんな場所ばしょにしよう

家いえが安全あんぜんでない場合ばあいには、
避難場所ひなんばしょなどに避難ひなんしよう

● 屋外おくがいにいたら？



川かわの水みずの量りょうが増ふえてきたら
すぐ川かわから離はなれよう

ものが飛とんでくることあるので、
安全あんぜんな建物たてもの中なかに避難ひなんしよう

ココが大切たいせつ！

● 川かわについて知しっておこう

- 川かわの水みずが増ふえるのは、その場ばで雨あめが降ふっている時ときだけじゃないよ！
- 川かわの上流じょうりゅうで雨あめがたくさん降ふっていると、降あめった雨あめが下流かりゅうに流ながれてくるよ。急きゅうに水みずが増ふえたり流ながれが速はやくなることあるから、川かわの近ちかくにいるときは気きをつけよう。

ワークシート(マイ・タイムライン)

ハザードマップでチェック

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!

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

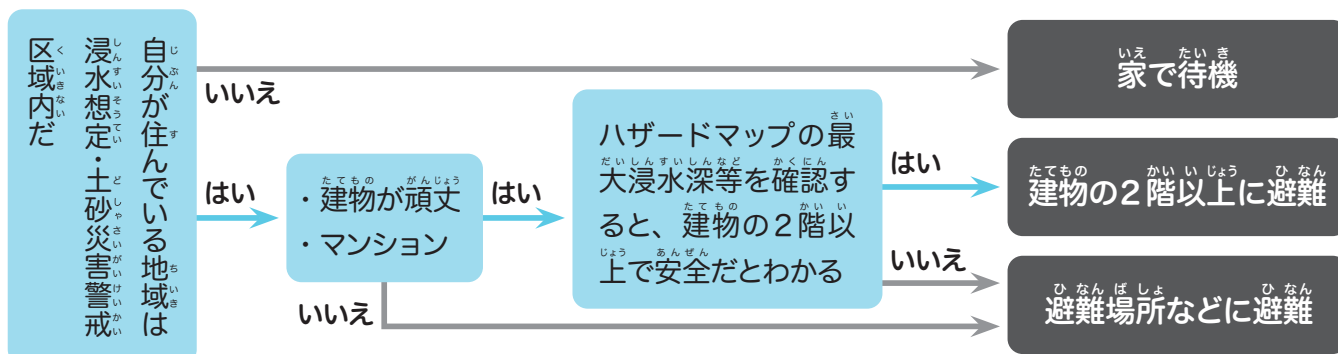
[川 m]

マイ・タイムラインをつくろう

<p>警戒レベル</p>	<p>警戒レベル ① </p>	<p>警戒レベル ② </p>
<p>気象警報、避難情報など</p>	<p>大雨になりそう</p>	<p>大雨注意報が出た！ 自主避難など注意の呼びかけ</p>
<p>避難行動のヒント</p>	<p>《みんなが実施》</p> <ul style="list-style-type: none"> <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の確認 	<p>《避難場所などに避難する場合》</p> <ul style="list-style-type: none"> <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
<p>じぶんの行動</p> <p>「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!</p>	<p>(例) 天気予報やハザードマップを見て、今後の行動を確認</p>	<p>(例) 自分と小さい妹の分の持ち出し品を確認</p>

じぶんの避難行動計画（マイ・タイムライン）をつくろう！

とるべき避難行動を考える



警戒レベル ③



大雨洪水警戒が出た！
高齢者等避難が出た！

《避難場所などに避難する場合》

- 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)
- 避難の準備
- 避難に時間がかかる場合は避難開始

(例) 避難しやすい服そうに着替える。
携帯電話の充電

警戒レベル ④



土砂災害警戒情報が出た！
避難指示が出た！

《みんなが実施》

- 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

(例) うちの2階に避難し、身の安全を確保する

警戒レベル ⑤



大雨特別警戒が出た！
緊急安全確保が出た！

- ⚠ 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

(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](#)