

# こども防災



千葉県



年  組  名前



# こども防災

## 目次

1章	災害 <sup>さいがい</sup> って、何？	1
2章	大雨や強風に、どう備 <sup>そな</sup> える？	6
3章	地震 <sup>じしん</sup> や津波 <sup>つなみ</sup> に、どう備える？	18
4章	避難 <sup>ひなん</sup> に備えよう	32
5章	その他の災害から身を守る	39
	「日常 <sup>にちじょう</sup> 防災 <sup>ぼうさい</sup> 」チェックリスト	40

防災について、いっしょに学んでいこう！



アオイ



ユウマ



エマ



カルロス



千葉

千葉県  
マスコットキャラクター

チーバくん

▶ せつめい ことばの説明はこちら  
こども防災に使うことば











電車といえば……  
東日本大震災のときは  
千葉県も大きな被害があった

電車が止まったり  
道路が通れなくなったりして  
帰って来るのが大変だったのよ



んー…  
地震があ……

いつ来るか  
わかんないのが  
こわいよなー…

でも災害や防災について  
正しい知識を  
身につけていれば

いざというとき  
ちゃんと安全な行動が  
とれるはずだよ！



よし!!

災害が起こる前に 知っておくこと  
備えておくことをみんなで学ぼうか！

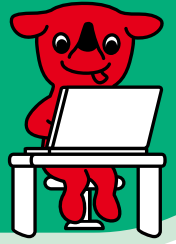
うん！

ぼくも  
もっと知りたい！

# 1

## 台風や地震などによる 災害を知ろう

知ろう！



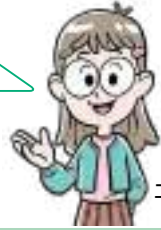
### 千葉県に大きな被害をもたらした台風や地震



ユウマ

千葉県は、豊かな自然とおだやかな気候にめぐまれて、住みやすいといわれているね。

他の都道府県と比べて、災害が多いということはないけれど、気をつけないといけないね。



エマ

#### 東日本大震災 (2011年)



利根川ぞいやうめ立地などで液状化の被害があった。

#### 令和元年房総半島台風 (2019年)



千葉県全体に暴風が吹き、大きな被害があった。

#### 関東大震災 (1923年)



千葉県南部を中心に広い範囲で被害があった。



千葉県  
1:600,000  
ROOTS / Copyright(C) Helbonsha.C.P.C

提供：平凡社地図出版/ROOTS製作委員会/アフロ

#### 令和元年10月25日の大雨 (2019年)



千葉県の広い範囲で大雨による被害があった。

#### 東日本大震災 (2011年)



九十九里浜の広い範囲で津波の被害があった。

#### 竜巻の被害 (1990年)



せまい範囲で強い風が吹き、大きな被害があった。

くわしくはコチラ  
災害について知ろう  
ちば防災アーカイブ





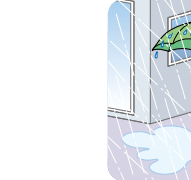
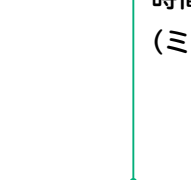


# 災害を引き起こす自然現象(大雨や強風など)

## 大雨

雨の強さとふり方

(気象庁の資料より)

	やや強い雨	強い雨	はげしい雨	非常にはげしい雨	もうれつな雨
1時間の雨量	10~20 mm	20~30 mm	30~50 mm	50~80 mm	80mm 以上
受けるイメージ	ザーザーとふる	どしゃぶり	バケツをひっくり返したような雨	滝のような雨	息苦しくなるような感じ
					



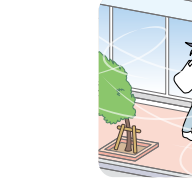
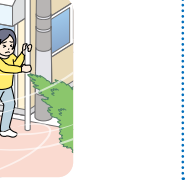
### 起こること

長い時間、同じ地いきで強い雨がふると、大きな被害が発生することがあります。災害を起こすおそれがある雨を大雨とよびます。雨の量は、1時間についた量を「mm(ミリ)」で表します。

## 強風

風の強さとふき方

(気象庁の資料より)

	やや強い風	強い風	非常に強い風	もうれつな風	
速さ(秒速)	10~15 m	15~20 m	20~25 m	25~30 m	30 m以上
人へのえいきよう	風に向かって歩きにくい。	風に向かって歩けない。	支えるものがないと立ってられない。	外にいるととてもあぶない。	
					

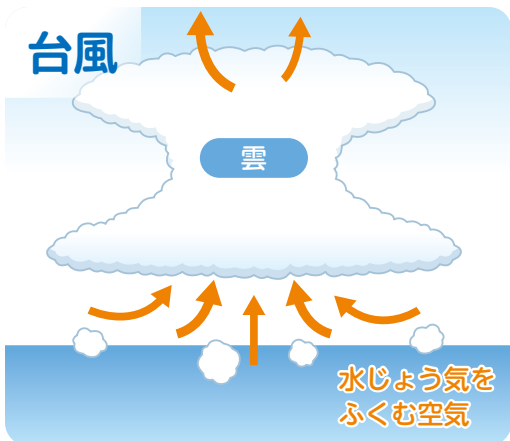
### 起こること

風が強くなると、建物や交通機関などにえいきょうが出る場合があります。風の強さは、「風速」で表し、単位は秒速です。これは1秒間に何m進むかを示しています。

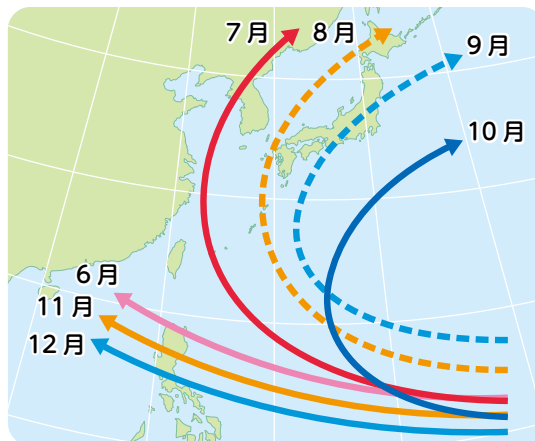
台風や竜巻などにより、非常に強い風やもうれつな風がふくことがあります。

### 起こること

台風は、日本の南の海上で、温かい海の水がじょう発するときのエネルギーがもとになって発達していきます。日本に接近・上陸すると、大雨や強風などによって大きな被害を引き起こします。



台風が発生するしくみ



台風の主な進路



## 集中豪雨

集中豪雨は、せまい地いきに集中してふる、とても強い雨のことです。集中豪雨によって、洪水や土砂災害などが起こることがあります。➡[リンク p.10 土砂災害](#)

## 竜巻

竜巻は、積乱雲という発達した雲の下で発生することがある、はげしいうずまきです。台風が近づくときなどにも起こりやすくなります。竜巻が発生すると、短い時間でせまい地いきに大きな被害が起こることがあります。

くわしくは  
こちら  
災害について  
知ろう



ふうすいがい  
風水害

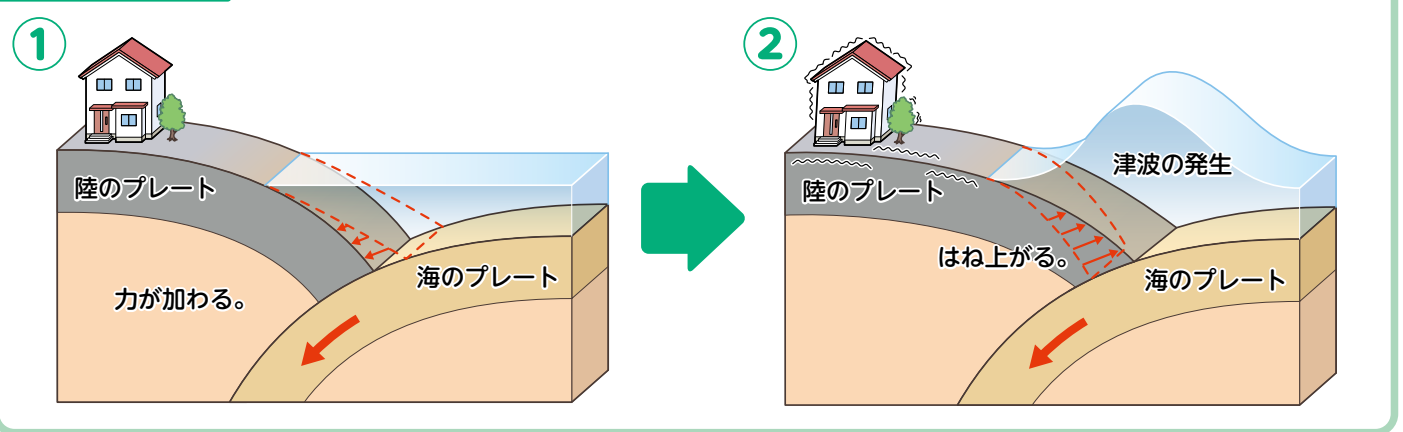


# さいがい しぜんげんしょう じしん つなみ 災害を引き起こす自然現象(地震や津波)

## 地震

陸地や海の底は、かたい板のような岩でできており(この岩をプレートといいます)、毎年少しずつ移動しています。この移動によって地面にたまった力がおさえきれなくなると、地震が起こります。そのため、地震は時間がたつと、「必ず」くり返されるのです。

### 地震が起こるしくみ



※この図とはちがったしくみで起こる地震もあります。

## 津波

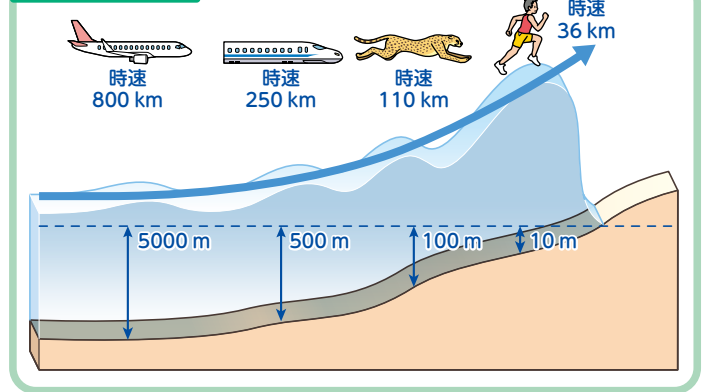
津波は、地震で海の底が動き①、海水がおし上げられ②、海の表面から底までの全ての海水が動き③、陸に向かっておし寄せてきます④。津波は、強い力で家や車などをあっという間におし流していきます。

津波は海が深いほど速く伝わりますが、陸地にとどいても、オリンピックに出場する100m走の選手くらいの速さです。津波が来てからでは、にげることはできません。海の近くで強いゆれを感じたり、津波注意報などを聞いたら、海岸からはなれ、高台などの高くて安全な場所のにげましょう。

### 津波が発生するしくみ



### 津波の伝わり方



## ハザードマップとは



台風や地震・津波などから身を守るためには、どのような被害がどこで起こりやすいのか、ふだんから知っておくことが大切です。このように、地いきの特ちょうから発生する被害を予測し、そのはん囲などを地図にまとめたものをハザードマップといいます。ハザードマップでは、避難場所や防災に関するし設など、安全にくらす上で必要ないろいろな情報を知ることができます。

▶くわしくはコチラ

ハザードマップポータルサイト

国土地理院



▶くわしくはコチラ

千葉県防災ポータルサイト













ふう すい がい

# 風水害について調べよう



**1** これまでに経験した大雨や強風について、身近な人に聞こう。

話を聞いた人： _____	災害： _____	年に起こった _____
どんな被害にあいましたか。こわかったことは何ですか。		今はどんな備えをしていますか。

話を聞いた人： _____	災害： _____	年に起こった _____
どんな被害にあいましたか。こわかったことは何ですか。		今はどんな備えをしていますか。

**2** 感想（気づいたこと、わかったこと、思ったこと）



わかったこと：



# 1

# 風水害は、どのような被害を引き起こすのかな？

知ろう！



## 大雨や強風による被害について学ぼう

### 千葉県での大雨や強風による被害

#### 令和元年房総半島台風

9月9日、強い勢力で千葉市付近に上陸しました。台風の接近・通過に伴って、非常に強い風と雨となり、千葉市で最大風速35.9 m、最大瞬間風速57.5 mとなるなど、関東地方を中心に記録的な暴風となりました。



強い風で飛ばされた屋根

➔リンク p.4 風速

#### 令和元年10月25日の大雨

10月25日、台風21号のえいきょうにより、強風や大雨となりました。人や建物などへの被害、鉄道の運休、広いはん圏の停電などライフラインへのえいきょうがあった他、土砂災害、浸水、洪水が発生しました。



大雨により水位が上がった河川

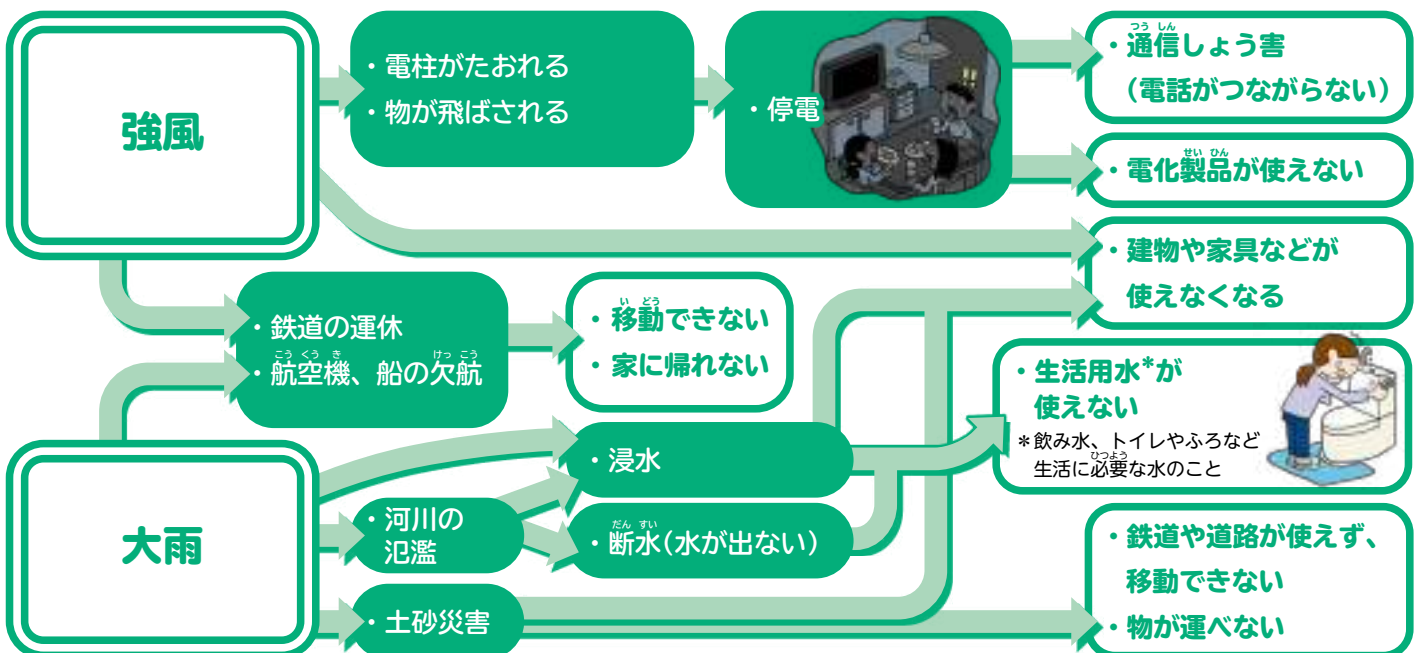
#### 令和5年9月の台風13号

8日、昼過ぎにかけて非常に強い雨がふり、記録的短時間大雨情報が11回発表されました。このため、がけくずれ、河川の氾濫、浸水があった他、鉄道の運休や停電がありました。

9月7日 16時～9月9日 10時までの総降水量

場所	総降水量
茂原(茂原市)	405.0 mm
坂畑(君津市)	387.5 mm
大多喜(大多喜町)	377.0 mm

### 台風のえいきょうの例



## 大雨



道路にあふれた雨水

大雨によって河川の水があふれることを「洪水」といいます。また、河川があふれていない場合でも、河川の水が増えたことが原因で、住たく地についた雨が河川に流れなくなり、そのままたまってしまふことがあります。洪水やたまった水により家が水につかってしまうことを「浸水」といいます。

## 強風



強風により飛ばされた鉄柱

強風により様々な物が飛ばされることによって、建物をごわれたり、けがをする人がいたり、停電などが起こります。令和元年房総半島台風のときには、広いはん囲で停電、通信しょう害が発生しました。

## 土砂災害



大雨によりくずれたしゃ面

土砂災害には、次のような種類があります。

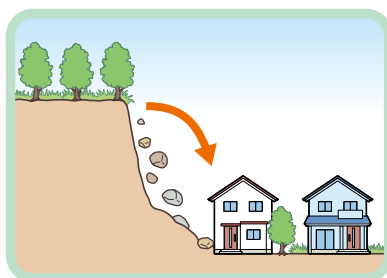
集中豪雨や長雨で地ばんがゆるむと、がけくずれや地すべりなどの土砂災害が発生しやすくなります。土砂災害は被害が大きくなることが多いので、しゃ面などにひびが入るなどの土砂災害が起こる前ぶれに気づいたら、すぐに安全な場所に避難しましう。

くわしくはコチラ  
災害について知らう



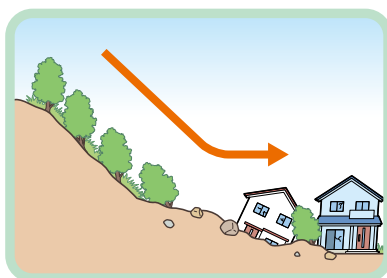
風水害、土砂災害

### がけくずれ



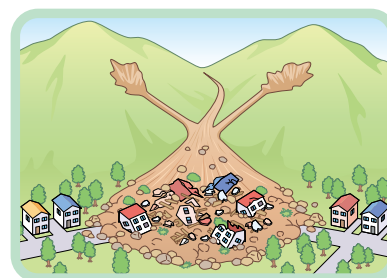
大雨や地震などによって地ばんがゆるみ、急にしゃ面がくずれ落ちる現象です。とつ然起こるため、にげおくれる人も多く、死者のわり合も高くなっています。

### 地すべり



しゃ面の一部または全体が、地下水などのえいきようによって移動する現象です。一度動き出すと完全に止めることはできません。日本では、つゆの長雨や台風などにより、毎年各地で発生しています。

### 土石流



山や川の石や土砂が、長雨や集中豪雨などによって一気に下流へとおし流される現象です。その流れの速さは様々ですが、時速20~40 kmでまたたく間に人家や畑などをのみこみ、こわしてしまひます。





ふうすいがい

# 風水害から身を守る行動について考えよう

1

大雨や強風のとき、どのようなことが起こるか、考えよう。

2

自分の身を守るためにどのようにすればよいのか、考えよう。



風や雨がとても強くて、  
物が( )。



雨がとても強くて、  
河川の水が( )。



雨が長くふって、地盤がゆるみ、  
がけが( )。

# 2

## ふう すい がい 風水害から身を守る 行動とは？

知ろう！



アオイ



大雨になると、住たく地に  
水がたまってしまうことが  
あるんだね。

台風が原因で、  
家の屋根がこわれた、という  
ニュースを見たことがあるよ。

カルロス



### 大雨や台風から身を守る行動を学ぼう

#### 不要な外出をしない

台風などにより風水害が発生したとき、屋外には多くの危険があります。増水して流れが速くなった側溝や水路、水がたまったアンダーパス\*、また、かん板や物が飛んで来るとも考えられます。家などの安全な場所から外に出ないようにしましょう。

台風が通り過ぎた後も、高い波が続いたり、地盤がゆるんだりしていることがあります。海や川、がけには近づかないようにしましょう。

\*アンダーパス…鉄道や道路の下を通る道のこと



水がたまったアンダーパス 提供：千葉国道事務所



飛ばされたトタン屋根

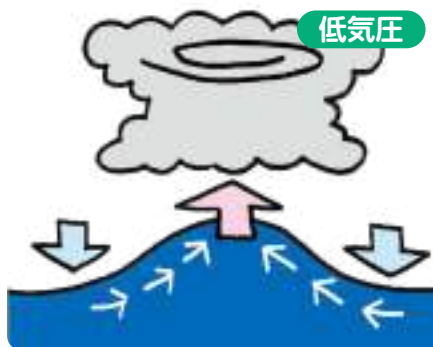


#### たかしお 高潮

台風などの強い低気圧\*が接近すると、波が高くなるとともに、海面の水位も上がります。これを「高潮」といいます。また、強風によって海面の水位が上がることも高潮といえます。

高潮になると、海水が陸地に流れこんで浸水する危険が高まります。

\*低気圧…周りに比べて気圧が低い所のこと。気圧が低いと四方から風が吹きこむ。



#### らくらい 落雷

雷は、高い所に落ちる傾向があります。グラウンドなどの開けた場所では人に落ちやすくなるので、できるだけ早く安全な建物の中に避難しましょう。







ふうすいがい  
風水害にどのように備えたらよいか考えよう



エマ

台風が来るときは、  
どんな情報をどうやって  
集めればいいんだろう？

Large empty rounded rectangular box for writing answers to Emma's question.



ユウマ

どんな準備をすれば  
いいのかな？

Large empty rounded rectangular box for writing answers to Yuma's question.



カルロス

大雨のとき、どんな所が  
あぶないのかな？

Large empty rounded rectangular box for writing answers to Carlos's question.



アオイ

家族みんなが  
安全に行動できるように、  
家族のきまりを作った方が  
いいかもしれないね。  
どんなきまりがいいだろう？

Large empty rounded rectangular box for writing answers to Aoi's question.

# 情報を手に入れよう

大雨や台風は、前もって予測できることが多いので、テレビやインターネットなどで、天気予報を見たり、避難情報を確認したりするなど、必要な情報を集めて、いざという時のために備えておきましょう。

防災気象情報	避難情報等		
<p><b>注意報や警報など</b></p> <p>大雨特別警報</p> <p>氾濫発生情報</p>	警戒レベル	避難行動等	避難情報等
<p>土砂災害警戒情報</p> <p>氾濫危険情報</p> <p>高潮特別警報</p> <p>高潮警報</p>	<p>警戒レベル</p> <p><b>5</b></p> <p>災害発生中</p>	<p>命の危険があります！ すぐに命を守るための行動をとろう。</p>  <p>緊急安全確保</p>	
<p>大雨警報</p> <p>洪水警報</p> <p>氾濫警戒情報</p> <p>高潮注意報(警報になりそうなもの)</p>	<p>警戒レベル</p> <p><b>4</b></p> <p>全員避難</p>	<p>避難しよう！ 危険な場所から全員避難しよう。</p>  <p>避難指示</p>	
<p>大雨注意報</p> <p>洪水注意報</p> <p>高潮注意報(警報にはならなそうなもの)</p>	<p>警戒レベル</p> <p><b>3</b></p>	<p>避難に時間がかかる人は避難しよう。 その他の人は、避難の準備をしよう。</p>  <p>高い者等避難</p>	
<p>早期注意情報</p>	<p>警戒レベル</p> <p><b>2</b></p>	<p>ハザードマップなどで、自分の避難行動を確にんしよう。</p>  <p>大雨・洪水注意報</p>	
	<p>警戒レベル</p> <p><b>1</b></p>	<p>備蓄や避難グッズを準備したり、確にんしたりしよう。</p>  <p>早期注意情報</p>	

住んでいる街の正しい情報を入手できるようにしておきましょう。

<p>＜＜わしくはコチラ＞＞</p> <p>千葉県防災ポータルサイト</p> 	<p>＜＜わしくはコチラ＞＞</p> <p>千葉県防災X</p> 	<p>＜＜わしくはコチラ＞＞</p> <p>キキクル</p> <p>気象庁</p> 
<p>＜＜わしくはコチラ＞＞</p> <p>ハザードマップポータルサイト</p> <p>国土地理院</p> 	<p>＜＜わしくはコチラ＞＞</p> <p>川の防災情報</p> <p>国土交通省</p> 	

災害のときには、ウソの情報も出ることがあるから、気をつけないとイケないね。





# 準備しよう

## 日ごろからの備え(備蓄)

災害の発生に備えて、生活に必要な物を準備しておきましょう。災害が発生したときは、電気・水道・ガスなどのライフラインや、食料などの物の流れが止まることがあります。そのような場合に備えて、最低3日分、できれば1週間分の食料品や日用品を備蓄しましょう。

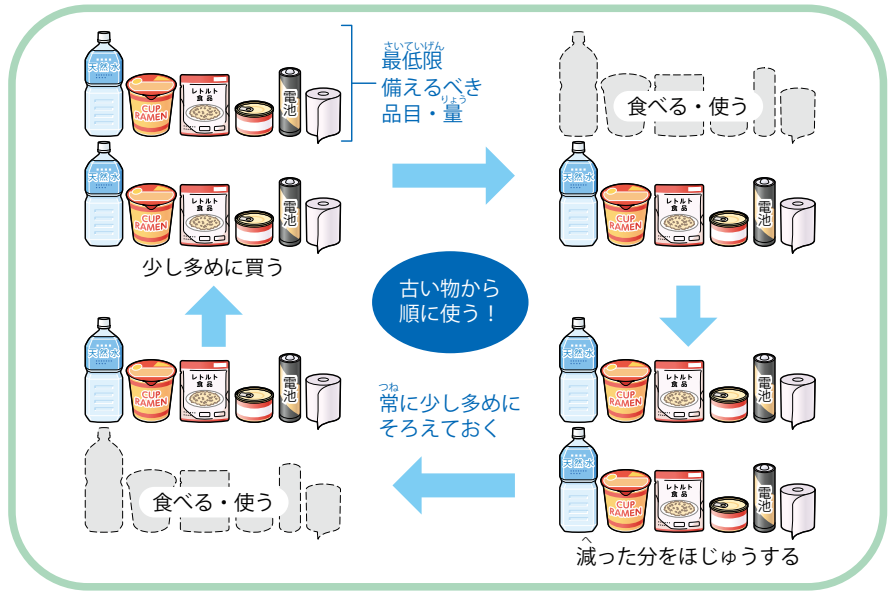


### 日常の中に備蓄品をローリングストック

食料品の備蓄には、「ローリングストック」という方法があります。これは、いつもの食べ慣れている食料品を多めに買い、古い物から順に使い、使った分をほじゅうする方法です。

このように、日常と災害時を区別せずに、いつも使っている物をそのまま使うことも対策の一つです。このような考え方は、「フェーズフリー」とよばれています。

詳しくはコチラ  
ローリングストック



## 直前の備え

台風が近づくと、大雨や強風となり、いろいろな被害が発生します。台風が近づく前に、家の周りの整理や、備えの確にんをしておきましょう。

雨戸など固定する

屋外の飛ばされそうな物を家の中にしまう

プロパンガス、テレビアンテナがしっかりと固定されているか確にんする

側溝などをそうじする

スマートフォンやパソコン、モバイルバッテリーなどを満じゅう電にする

## マイ・タイムラインを作ろう

タイムラインとは、災害が発生したとき、「いつ」「何をするか」を時間にそって整理した計画のことです。防災行動計画ともいいます。大雨や台風は、前もって予測できることが多いので、準備をすることができます。

家族との連らく方法、避難場所、避難する方法などを家族で話し合っ、いざというときにあわてずに行動できるよう、自分達のマイ・タイムラインを作ってみましょう。

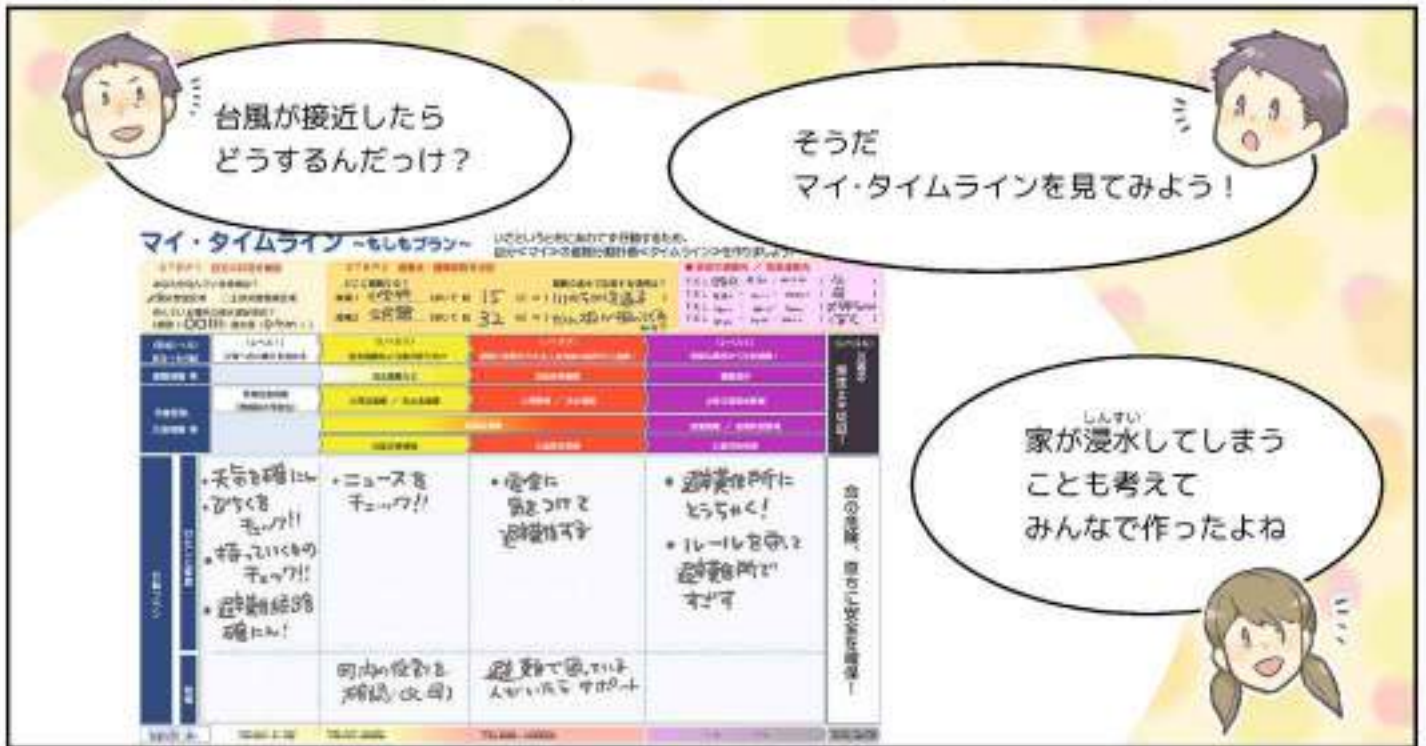


詳しくはコチラ  
日ごろからの備え



詳しくはコチラ  
マイ・タイムライン



















地震や津波による被害について調べよう



1 これまでに経験した地震や津波について、身近な人に聞こう。

話を聞いた人： _____	災害： _____	年に起こった _____
どんな被害にありましたか。こわかったことは何ですか。		こまったことは何ですか。
地震が発生したときどんな行動をとりましたか。		今はどんな備えをしていますか。

話を聞いた人： _____	災害： _____	年に起こった _____
どんな被害にありましたか。こわかったことは何ですか。		こまったことは何ですか。
地震が発生したときどんな行動をとりましたか。		今はどんな備えをしていますか。

2 感想（気づいたこと、わかったこと、思ったこと）



わかったこと：



# 1

## 地震や津波は、どのような被害を引き起こすのかな？

知ろう！



ユウマ

場所によって  
ゆれの大きさや、  
被害の様子はちがうよね。

東日本大震災のときに、  
千葉県内でどんな被害が  
あったのか、見てみよう。



アオイ

### 地震や津波による被害について学ぼう

#### 東日本大震災

東北地方太平洋沖地震(2011年3月11日午後2時46分ころ発生 震源の深さ約24 km マグニチュード9.0)では、宮城県栗原市で震度7、宮城県、福島県、茨城県、栃木県の4県で震度6強を観測した他、北海道から九州地方の広い範囲がゆれました。この地震による災害を、東日本大震災といいます。

#### 東日本大震災 千葉県の被害

県内の全市町村で震度4以上を観測し、成田市と印西市を最大震度6弱の大きなゆれがおそいました。また、県南部の一部をのぞく、ほとんどの市町村で、地震のゆれや津波、液状化現象などによって、建物などが被害を受けました。

県内の主な被害 (令和6年3月1日現在 千葉県防災危機管理部危機管理政策課調べ)

死者	22人	全壊家屋	807棟	ゆか上浸水	61棟
ゆくえ不明者	2人	半壊家屋	10313棟	ゆか下浸水	455棟
負傷者	270人	一部破損	57523棟	建物火災	15軒(焼損建物40棟)

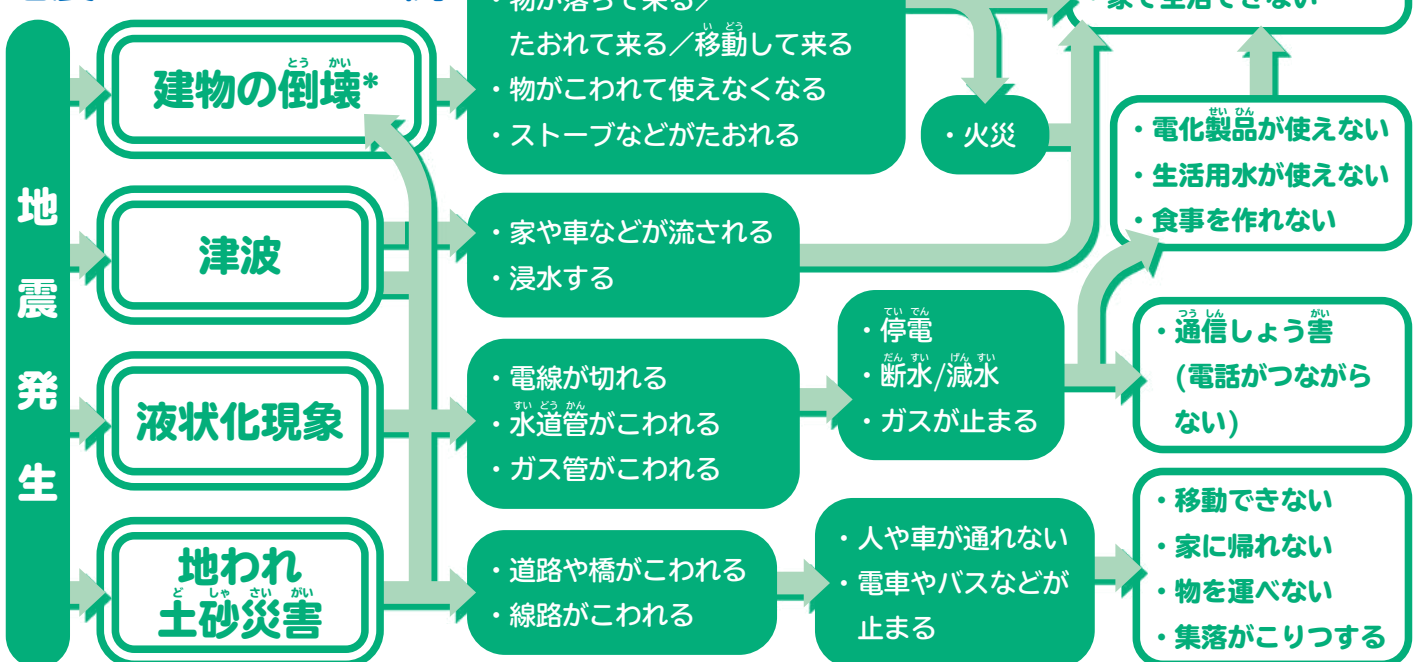
県内の震度

6弱	2市町村
5強	18市町村
5弱	25市町村
4	9市町村

くわしくはコチラ  
地震のしくみ



#### 地震のえいきょうの例



\*倒壊…たおれたりこわれたりすること。

# 地震のゆれによる被害

起こること



たおれたブロックべい

地震の大きなゆれによって建物が倒壊したり、地面がわれたりするなどの被害が生じます。また、建物の中では、落ちたりたおれたりして来る家具などにより、命を落したり、けがをししたりする危険があります。さらに、避難するときに、たおれた家具などにつまずいたり、われたガラスや食器をふんだりして大けがをする危険もあります。

そして、大きな地震が発生した後も、最初と同じくらい大きな地震が起こる可能性があるため、注意が必要です。



もり上がってひびが入った道路

## 建物の外の危険の例

### 落ちて来る物

- 屋根がわら、かべ、われたまどガラス、かん板、信号機など

### たおれて来る物

- 建物、ブロックべい、自動はんばい機、工事現場の足場など

### その他の危険

- 地われが起こり、道路にひびが入る。
- 橋や線路、てい防などがこわれる。

## 建物の中の危険の例

- 物が落ちて来る。
- 家具などがたおれて来る。
- 家具などが移動して来る。
- たなのとびらが開いて、中の物が飛び出して来る。
- まどガラスや食器がわれる。



物が散らした事務室



## 高いビルのゆれの特ちょう

高いビルの場合、大きな地震が発生するとゆっくりとした大きなゆれが長時間続き、被害が大きくなる危険があります。



## 地震のゆれと被害の目安

(気象庁の資料より)

震度	被害の目安
5弱	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ たなにある食器類や本が落ちることがある。</li> <li>・ 固定していない家具が移動することがあり、不安定な物はたおれることがある。</li> </ul>
5強	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ たなにある食器類や本で落ちる物が多くなる。</li> <li>・ 固定していない家具がたおれることがある。</li> </ul>   <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 補強されていないブロックべいがくずれることがある。</li> </ul> 
6弱	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 固定していない家具の多くが移動し、たおれる物もある。</li> <li>・ ドアが開かなくなることがある。</li> <li>・ かべのタイルやまどガラスがこわれて、落下することがある。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 耐震性の低い木造建物は、かわらが落下したり、建物がかたむいたりすることがある。たおれる物もある。</li> </ul>   <p>耐震性が低い      耐震性が高い</p>
6強	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 固定していない家具のほとんどが移動し、たおれる物が多くなる。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大きな地われや、大規模な地すべりなどが発生することがある。</li> <li>・ 耐震性の低い木造建物は、かたむく物やたおれる物がさらに多くなる。</li> </ul>   <p>耐震性が低い      耐震性が高い</p>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 耐震性の低い木造建物は、かたむく物やたおれる物がさらに多くなる。</li> <li>・ 耐震性の高い木造建物でも、まれにかたむくことがある。</li> <li>・ 耐震性の低い鉄きんコンクリート造の建物では、たおれる物が多くなる。</li> </ul>  <p>耐震性が低い      耐震性が高い</p>



起こること

津波



おし寄せる津波



津波でこわれた家屋

津波の速さは、海岸近くでは秒速約10 mもあります。そして、津波は何度もおし寄せて来ます。さらに、1回目よりも2回目や3回目の波の方が高いこともあります。津波により建物が破壊され、道路や橋、鉄道、電線や水道管なども大きなえいきょうを受けます。

東日本大震災 千葉県被害

旭市では、最大7.6 mの津波におそわれるなど、県内では18の市町村が津波による浸水被害を受けて、14名がなくなりました。また、津波が河川をさかのぼり、利根川では河口から最大約19 kmの地点にも達しました。

くわしくはコチラ

津波のしくみ



くわしくはコチラ

津波の速さと高さ



気象庁



液状化現象



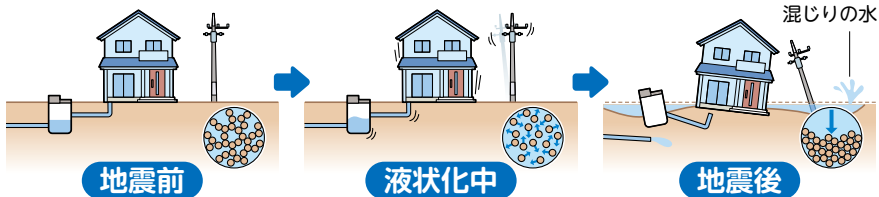
かたむいた家屋



どろ水でおおわれた道路

起こること

地震のゆれによって、地ばんがまるで液体のようになる現象を、液状化現象といいます。うめ立地や川ぞいなどの、すな地で多く発生します。液状化現象が起こると、建物がかたむいたりしずんだりします。また、電柱がかたむいたり、地中の水道管やガス管、マンホールがうき上がったりと、ライフライン(電気・水道・ガス)にも大きなえいきょうが出ます。



液状化現象のしくみ

東日本大震災 千葉県被害

東京湾えん岸や利根川ぞいなどのうめ立地の他、海からはなれた内陸でも液状化現象が発生し、合計25市町村が被害を受けました。

その他の被害



LPGタンクによる火災

起こること

大きな地震が発生すると、コンロの火やだんぼう器具などが原因で、火災が起こる危険があります。さらに、地震のえいきょうで、道路が通れなくなり、消防車のとう着がおけると、火災が広がる危険があります。また、他にもさまざまな被害が考えられます。

- 火災
- 土砂災害 [リンク p.10](#)
- ライフラインが止まる。
- 通信しょう害が起こる。
- 道路が通れない。
- 電車やバスが止まる。

東日本大震災 千葉県の被害

ライフラインの被害  
〔東日本大震災の概要〕 千葉県

停電	347000軒
上水道 断水	177254戸
上水道 減水	129000戸
公共下水道 使用制限	243000戸
ガスきょう給 停止	8631戸

くわしくはコチラ

東日本大震災の概要

帰宅困難者の発生・ライフライン被害・放射線物質による被害・その他の影響



実際に地震が発生したときは、どうしたら自分の身を守れるのかな。



カルロス



地震や津波から身を守る行動について考えよう

1 地震が発生したときに危険なことを考えよう。



物が( )。物が( )。物が( )。

2 図の中から場所を選んで、そこで考えられる危険と、自分の身を守る行動を表にしよう。



場所	考えられる危険	自分の身を守る行動

3 自分の身を守るために大切なことを考えよう。





# 2

## 地震や津波から身を守る行動とは？

地震が発生したときに、どこにいるかによっても安全な行動が変わってくるね。



### 地震や津波から身を守る行動について学ぼう

地震が発生すると、強いゆれが予想される地いきにはテレビやラジオ、スマートフォンなどで緊急地震速報きんきゆうそくほうが通知されます。地震が来てもあわてずに、まずは自分の安全かくほを確保しましょう。

#### 地震が発生したときの行動



#### 緊急地震速報

●地震が来るまでのわずかな時間を身を守るために最大限活用する。

#### 地震

あわてずに  
身の安全を確保する

#### 身の安全を確保する

- 物が「落ちて来ない」
- 「たおれて来ない」
- 「移動いどうして来ない」

安全な場所に移動して、低い姿勢ひくしせいで頭を守る。



#### 1～2分 ゆれがおさまる

- ドアやまどを開けて、出口を確保する。
- 火災かさいの危険きけんがあるので、火を止める。
- 津波つなみや土砂災害どしゃさいがいの危険がある地いきは、すぐに避難ひなんを始める。

#### 3分 避難の準備をする

- ゆかに散らした家具やガラスなどに気をつける。
- くつをはく。
- 非常用持ち出しひじょうようもちだしぶくろを手元に用意する。

#### 避難するときの合言葉

#### 「おかしもち」

- おさない
- かけない
- しゃべらない
- もどらない
- 近づかない



#### 5分 状況を判断する

- テレビやラジオなどで正確な情報せいさくを確じゅうほうにんする。
- 家いえが倒壊する危険があれば避難する。
- 家族の安全を確あかにんする。

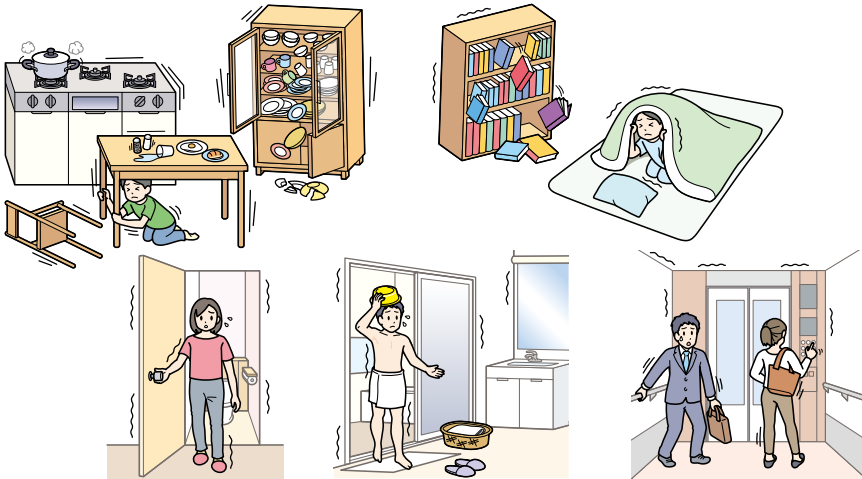
#### 10分 近所の様子を確認する

- 初期消火しよきしょうかが必要なときは、近くの大人に助けを求めろ。



# 地震や津波から身を守る行動

## 建物の中にいる場合



### 【ゆれているとき】

- つくえの下に入る。
- 布とんやまくらなどで頭を守る。
- コンロの近くに行かない。
- エレベーターの全部の階のボタンをおし、開いた階でおりる。

### 【ゆれがおさまったあと】

- 電気のブレーカーを落とす。
- ガスの元せんを閉める。
- 安全な場所に避難する。

## 建物の外にいる場合



### 【ゆれているとき】

- 建物やブロックべいからはなれる。
- しゃ面やがけからはなれる。
- かばんやランドセルで頭を守る。
- 切れた電線などに近づかない。
- 電車やバスの中では、手すりにつかまる。
- 通学時には周りの友達に声をかける。

### 【ゆれがおさまったあと】

- 海や川の近くにいたら高台に避難する。
- 安全な場所に避難する。

## 津波から身を守る行動—地震が来たら高台へ—

地震の発生後わずか1分で津波が来た例もあります。海や河口の近くで大きなゆれを感じたら、急いで避難しましょう。

津波が最も高くなる地いきは、地震によってちがいます。「前の津波はたいしたことなかったから」と考えるのはとても危険です。

津波の心配がある場合は、地震発生後、数分以内に警報や注意報が発表されます。避難したら、警報や注意報が解除されるまで、家にもどったり海の様子を見に行ったりしては絶対にいけません。

風水害とちがって、地震はとぜんやって来るから、日ごろの心がまえが大切だね。



カルロス

### 津波から避難できる場所

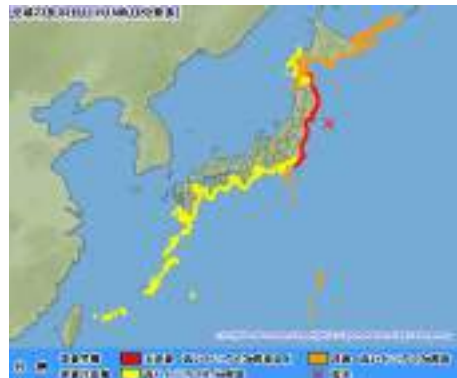
- 高台
- 津波避難タワー
- 津波避難場所
- 高くてがんじょうな建物
- 津波避難ビル



津波避難場所の標識



津波避難ビルの標識



東日本大震災で発表された津波警報・津波注意報 (2011年3月11日15時14分発表 気象庁)

### 警報や注意報の種類

- 大津波警報
- 津波警報
- 津波注意報

### くわしくはコチラ

津波警報・津波注意報の種類

気象庁







地震や津波にどのように備えたらよいか考えよう

1

①地震が発生したときに、自分がいる可能性のある場所に○をつけよう。  
そのうち、特に自分が長いような場所には、◎をつけよう。

- a. 家(自分の部屋)    b. 家(自分の部屋以外)    c. 学校    d. じゅく・習い事  
e. 買い物    f. 電車やバス    g. \_\_\_\_\_    h. \_\_\_\_\_

②周りに自分だけしかない可能性のあるのはどこにいるときか、書き出そう。

2

地震に備えて、日ごろからどのような準備をしておくよいか考えよう。



家具などの転とうから  
身を守るために  
準備しておくよこと。



津波の被害に  
あわないために  
準備しておくよこと。



水道や電気、ガスが  
止まったときのために  
準備しておくよこと。



食料などを  
買えないときのために  
準備しておくよこと。



家族が別々の場所で  
地震にあったときのために  
準備しておくよこと。

3

感想 (気づいたこと、わかったこと、思ったこと)



# 地震や津波にどのように 備えればよいのかな？



エマ

ねているときに  
地震が来たらどうしよう。



ユウマ

一人でいるときだったら、  
どうしたらいいのかな。

## 地震や津波に備えよう

地震はとつ然に発生するため、どのような状況で来るのか予測できません。自宅以外の場所にいるときや、ねているときに来る可能性もあります。また、地震による被害で、道路が通れなくなった場合、消防や警察、自衛隊などの救助隊の到着がおくれることがあります。自分の住んでいる地いきはどのような被害が考えられるのか、ハザードマップなどを活用して知っておくことが大切です。

地震が来ても落ち着いて身を守る行動ができるように、過去の地震や津波による災害を参考にマイ・タイムラインに対策をまとめるなど、事前に準備をしておきましょう。

◀ [リンク p.5 ハザードマップ](#) ▶ [リンク p.15 マイ・タイムライン](#)

### 地震のゆれによる被害に備える

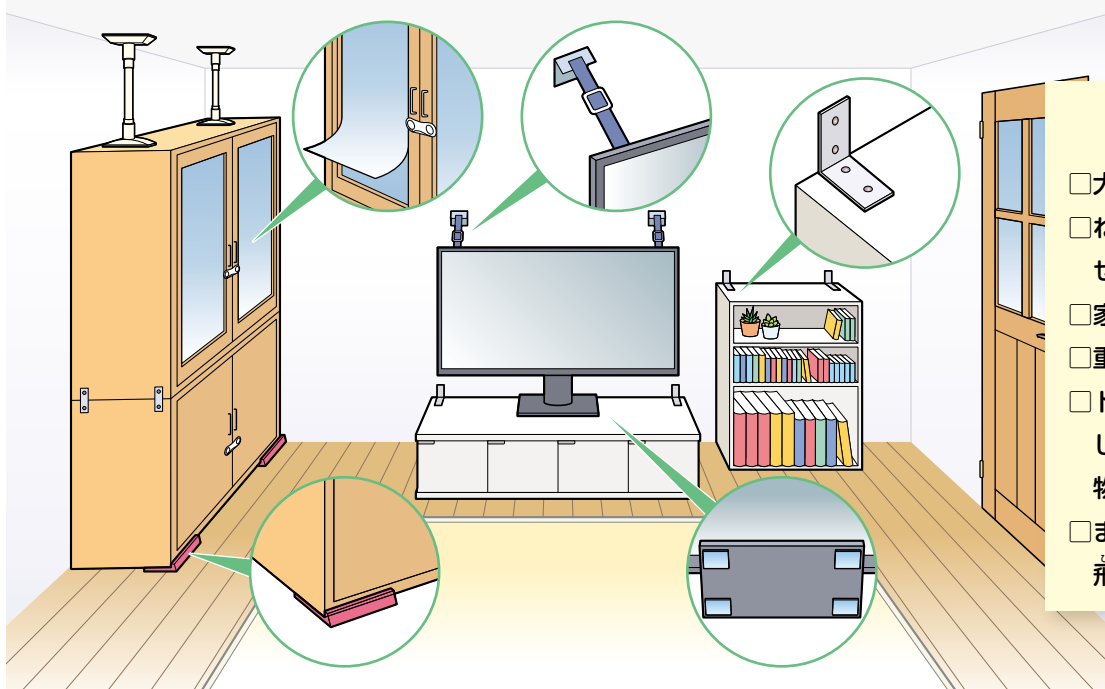
自宅が地震のゆれにたえられるのか、確にんしておく必要があります。また、大きなたんすや本だな、冷そう庫など、重い家具はたおれてくると危険です。しっかりと固定しましょう。

▶ [くわしくはコチラ](#)  
ちば地震防災ガイド



### かんしん 感震ブレーカー

地震による火災の半数以上は、電気が原因の電気火災でした。感震ブレーカーは、地震のゆれを感知して電気を止める機器で、地震直後や停電の復旧後に発生する電気火災を防ぎます。



### ポイント

- 大きな家具を固定する。
- ねる場所の近くに、せの高い家具を置かない。
- 家具の上に物を置かない。
- 重い物は下に置く。
- ドアの近くなど、避難のじゃまになる場所には物を置かない。
- まどガラスなどに飛散防止フィルムをはる。



# 避難について事前に相談しておくこと

自分の命は自分で守るという意識をもつことが大切です。自分で判断して行動できるように、地震のゆれがおさまった後に、どうしたらよいのか、事前に考えておくことは大切です。

## 避難する場所

一人でいるときに地震があっても、家族と合流できるように、避難する場所や待ち合わせ場所、避難の経路などをハザードマップで確認し、事前に相談して決めておきましょう。

## 連らくを取る方法

地震などの大きな災害の直後は電話が混雑し、家族と連らくが取れないことがあります。そんなときに備えて、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板、公しゅう電話などの使い方を確認しておきましょう。また、インターネットやSNSなどの方が電話よりもつながりやすい場合があります。連らくを取る方法をいくつか考えておくと、いざというときに役立ちます。

## 相談・確にんしておくこと

- ハザードマップ [リンク p.5](#)
- マイ・タイムライン [リンク p.15](#)
- 家族と連らくを取る方法
- 集まる場所/避難する場所  
(広い避難所は、待ち合わせ場所も決める。)
- 避難する場所までの経路  
(危険な所がないか実際に歩いて確認しておく。)

詳しくはコチラ

災害用伝言板(web171)



## 災害用伝言ダイヤル(171)

「171」にダイヤルすると、伝言の録音・再生ができます。利用の開始などについては、テレビやラジオ、NTTのホームページでお知らせされます。

録音方法*	再生方法
171	171
↓ ガイダンスが流れる。	↓ ガイダンスが流れる。
1	2
↓	↓
電話番号 【例】043 (市外局番が必要)	電話番号 【例】043 (市外局番が必要)

\* 音声は30秒間、録音できます。

## 災害用伝言板(web171)

web171は、インターネットを利用して、100文字以下の伝言を登録・確認できます。また、171の伝言も確認できます。

## 公しゅう電話の使い方



災害時は、お金を入れなくても「171」にかけられます。

## ライフラインの停止に備える

ライフラインが停止すると、生活がむずかしくなります。また、高いマンションなどの場合、水道やエレベーターが使えなくなると、重い飲料水や食料などを階だんで運ぶことになり大変です。

ライフラインが停止した場合に備えて、3日分以上の備蓄をしておきましょう。

[リンク p.15](#) ローリングストック

地震に対しても、ローリングストックなどの備えが大切なんだね。



アオイ

カルロス

## 東日本大震災 千葉県の被害

ライフラインの復旧にかかった時間  
(「東日本大震災の概要」 千葉県)

電気	2日
ガス	約3週間
上水道	約40日



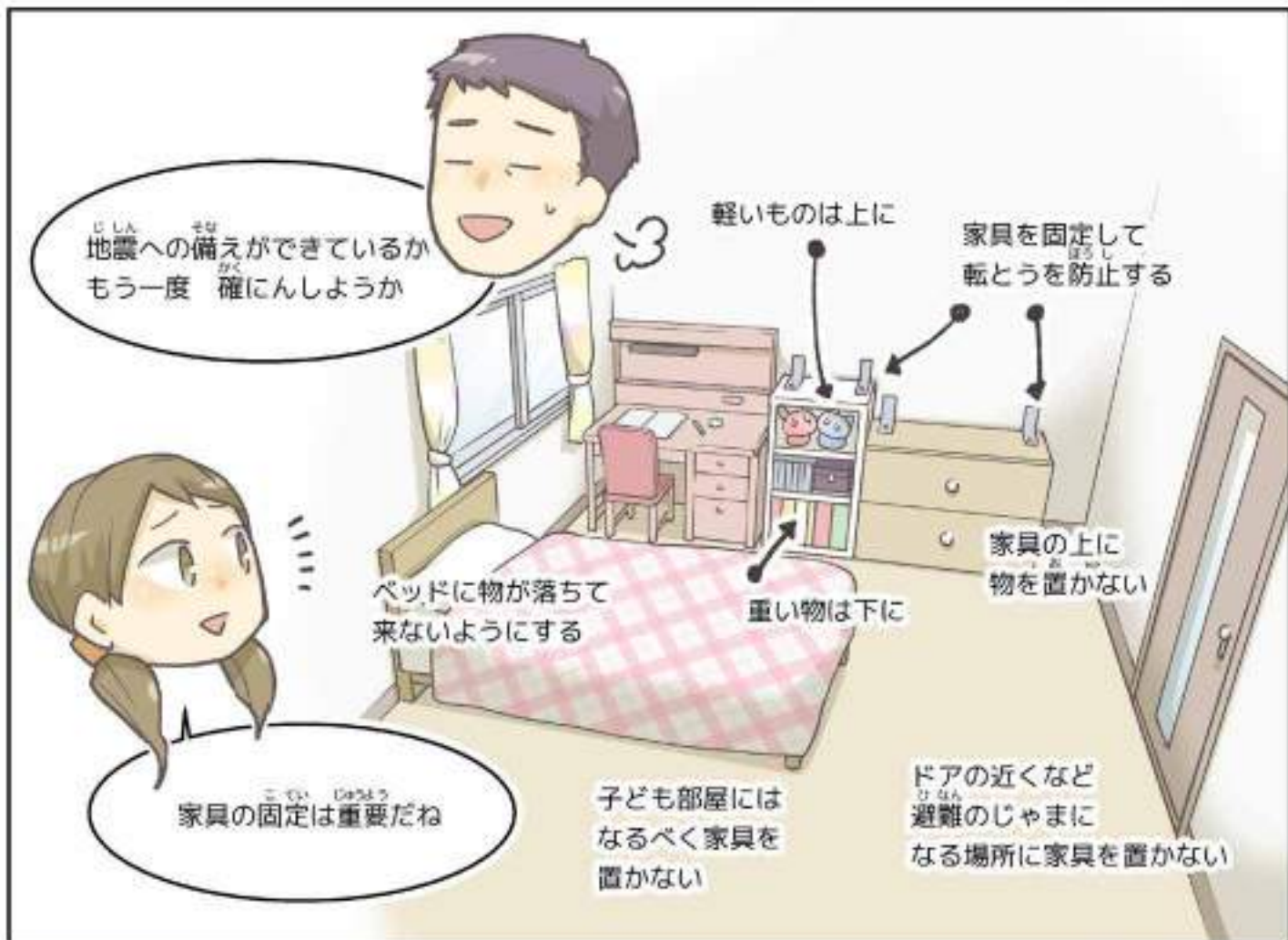
地震が発生した後にどう行動したらよいか考えて、マイ・タイムラインにまとめておかないちゃ。



東日本大震災って  
すごかったんだね…







地震への備えができていますか  
もう一度 確にんしょうか

家具の固定は重要だね

ベッドに物が落ちて来ないようにする

軽いものは上に

家具を固定して  
転とうを防止する

家具の上に  
物を置かない

重い物は下に

子ども部屋には  
なるべく家具を  
置かない

ドアの近くなど  
避難のじゃまに  
なる場所に家具を置かない



そうだ  
今日は災害用伝言ダイヤルが  
体験利用できる日だね

**体験利用ができる日**

- ・毎月1日、15日 00:00～24:00
- ・正月三が日(1月1日 00:00～1月3日24:00)
- ・防災週間(8月30日9:00～9月5日17:00)
- ・防災とボランティア週間(1月15日9:00～1月21日17:00)

再生 171 録音

大丈夫  
みたいだ

大丈夫よ

へー  
ためしてみよう！



通学路も  
風水害とはちがう危険がないか  
確にんしなきゃいけないね

じゃあ今度  
小学校までの通学路を  
いっしょに確にんしょうか！









動きやすい服そうと  
運動ぐつで行くよ



何が起るか  
わからないから  
注意して行こう

ビュウウ...



ビュウウ...

うわっ!!



急に強い風がふくことが  
あるから気をつけて

すべりやすいから  
足元にも注意が  
必要だね



あっ!  
おとなりのおばあちゃん!

お荷物お持ちしますよ





ひなんじょ  
避難所<小学校>



何とか  
無事についたね

受付が  
あるはずだから  
行ってみよう



あっ  
あそこが受付なんだね



受付やトイレ  
水や食事を配るところ…

避難所では  
たくさんの方が  
順番やルールを守って  
行動してるんだよ

みんなが過ごしやすくなるように、  
たがいに助けあって協力することが  
大切だね





# 避難所での過ごし方について考えよう

**1** 台風が近づいたり、地震が起こったりしたとき、どこに避難したらよいか、考えよう。どうしてそう考えたか、その理由も書いてみよう。



避難所



親せきや知人の家



ホテルや旅館



自分の家

避難する場所：

考えた理由：

**2** 避難所は、ふだんとどうちがうか考えよう。



過ごす場所



トイレ



給水



助け合い

Blank box for notes on differences in the shelter.

**3** 避難所で気をつけることを考えよう。

Blank box for notes on things to be careful of in the shelter.

いろいろな人と  
いっしょに  
避難するから…



エマ

# 1

# 安全に避難しよう

知ろう！



## 避難とは

避難とは、「難」(危険な場所やあぶないもの)を「避」けて、安全な場所にいることです。災害はその種類ごとに安全な場所、身を守る行動がちがいます。災害を知り、地いきの特ちょうを知って、自分で考えて行動できるよう、備えましょう。

マイ・タイムラインを作って、どんな災害のときにどう行動するか、決めておこう。

→リンク p.15

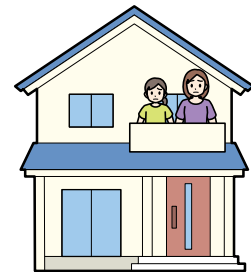


ユウマ

## 安全な場所を調べる

避難と聞くと「避難所に行かなくては」と考えてしまいがちですが、時間帯や経路などによっても、移動自体が危険になることもあります。避難する場所は、市町村などが指定する避難所、安全な親せきや知人の家、ホテルや旅館などの他、ハザードマップなどで安全が確にんできれば、家にとどまることも避難です。

浸水などで避難ができない場合は、2階など高い所に避難しましょう(垂直避難)。



垂直避難

垂直避難

## 避難時に注意すること

災害時の移動には、予測できない危険がともなうことが多くあります。事前に避難先やそこまでの経路で危険な場所がないかなど、しっかりと確にんしておきましょう。

避難するときは、できるだけ2人以上で行動し、水がたまっている所はできるだけ避けましょう。水の深さが50cm位の高さをこえると、大人でも歩くのがむずかしくなります。



子どもは水の深さが20cmをこえると歩けない

大人でも水の深さが50cmをこえると歩けない。

避難するときの水の深さ

## 避難時の持ち物

避難先に持っていく物はできるだけ少なくして、両手が使えるよう、リュックにまとめておくとよいです。眼鏡やふだん使っている薬などもわすれないようにしましょう。

## 避難時の服そう

- かさはささず、動きやすい服そうで
- 長ぐつは水が入ると動きにくくなるため、「はきなれた運動ぐつ」で
- 足元を確にんするため、かさ(またはつえ)を活用
- 落ちて来る物や飛んで来る物に備えて、ヘルメットを着用



避難時の服そう





# 2

## 避難所で注意すること

### 健康に注意しよう

避難所ではいろいろな人がいっしょに過ごすことになります。人が集まる場所では、インフルエンザなどの感染症や食中毒が起りやすくなっています。避難所で過ごす期間が長くなる場合には特に、うがい、手洗い、こまめな水分補給などを行い、体調の管理に気をつけましょう。



うがい



手洗い



水分補給

### 集団生活で気をつけること

避難所では、ふだんとはちがう環境でふだんいっしょに過ごしていない人と集団生活を送ることになります。避難所のルールを守って、たがいに助け合いましょう。



さわいだし、走り回ったりしない。



### 配りよがが必要な人

避難所には、高れい者、しょう害のある人、にん婦、にゅうよう児、アレルギーなどがある人、日本語でコミュニケーションがとりにくい外国人など、多様で特別な配りよが必要となる人(要配りよ者)もいます。みんなが少しでも快適に過ごせるようにしましょう。



にん婦・にゅうよう児



高れい者、しょう害者



外国人

### ペットはどうしたらよいの？

避難所では、ペットを指定された区いきで飼育する、ケージ(かご)に入れるなど、ルールが決められていることがあります。ペットを飼っている場合は、住んでいる地いきのルールを確にんしておきましょう。



### 車中はくるときに注意すること

近年、避難方法として、車の中でねとまりする(車中はくをする)人が増えてきています。やむを得ず、車中はくをする場合には、エコノミークラスしょう候群や一酸化炭素中毒などの危険もあるため、注意が必要です。





ただいま〜

こうすい  
洪水とかもなく  
無事に帰って  
来られてよかったね



さいがい  
災害への備えを前もって  
ちゃんと考えていたのが  
役に立ったよね!



そうだね  
災害はいつ起こるかわからない

だから ふだんから  
災害への意識を持ち続ける  
ことが大切なんだよ



れいせい  
冷静で安全な  
行動をとるためには

災害についての  
正しい知識が必要なの

しっかり準備できていたから  
あわてずに行動できたね



でもまだまだ  
知っておいた方が  
いいことが  
たくさんありそう!

そうだね  
安全にくらせるよう  
これからも災害への備えを  
つけていこう!





## いろいろな災害とそのときに注意すること

これまで学んできた台風などの風水害や地震、津波以外にも様々な災害が発生するかもしれません。どのような場合にも安全に行動できるように、準備しておくことが大切です。

他にも、雷や竜巻などの災害にも気をつけよう。



アオイ

### 大雪による被害（雪害）

積もった雪により、鉄道・航空・道路などへのえいきょうが出たり、雪がふついているときに見通しが悪くなったり、すべったりして大きなけがをするといった、思わぬ事故が起こることがあります。

大雪が予想されているときは、不要な外出はひかえましょう。



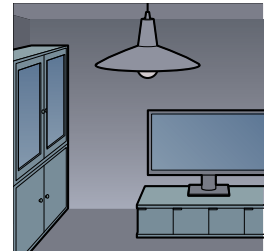
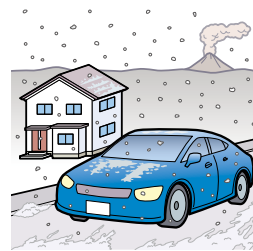
雪におおわれた道路



小さな歩はばで、できるだけ足のうら全体を地面につけるように歩く。

### 火山の灰による被害

千葉県では、これまでふん火を記録した火山はありませんが、富士山(1707年)や浅間山(2004年、2009年)、三原山(1986年)のふん火により、灰がふったことが観測されています。富士山が1707年と同様にふん火すると、県内で4~5 cm以上の火山灰が積もり、健康への被害、鉄道・航空・道路などへのえいきょう、停電、通信しよう害などの被害が発生するおそれがあります。

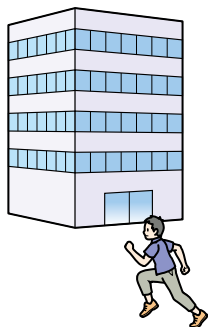


灰がふったときにすること

- 外出はできるだけひかえる。
- 外出する場合には、マスクやハンカチなどで鼻と口をおおう。
- 家に帰ったら、うがい、手あらい、せん顔を行う。



### 「Jアラート」鳴ったらすぐ避難



建物の中に避難する。



屋内では、まどからはなれる。

全国瞬時警報システム(Jアラート)とは、弾道ミサイル情報、緊急地震速報、大津波警報など、すぐに対処する必要がある情報を緊急速報メール、市町村の防災行政無線などにより、伝えるシステムです。

※弾道ミサイル情報が発表された場合には、すぐに身の安全を守るよう行動しましょう。屋内ではまどからはなれ、屋外では近くのできるだけがんじょうな建物、もしくは地下へ避難し、頭部を守りましょう。

# 「日常防災」チェックリスト

(家族みんなで確にんしょう)



災害が起るたびに「日ごろからの備えが重要だ」とみんなが考えます。でも、しっかり備えているという人はあまり多くありません。どうしてでしょうか。もしかすると、それは災害時のためだけに、準備をしようとしているからかもしれません。災害時だけの準備は、ふだんの生活を送る上では、少し大変です。そんなときは、「いつもの生活」にちょっとした工夫を加えて、「もしもの災害」に備えてみませんか。

くわしくはコチラ  
日ごろからの備え



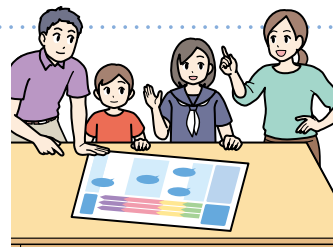
## □ 家の中をそうじして、整理・整とんしよう

家の中の不用品を整理して、ゆかやたなの上の物を減らすだけでも、災害時の危険が少なくなります。例えば、げん関のくつをそろえておくだけでも避難がスムーズになります。

## □ マイ・タイムラインを作っておこう

災害が起こったときにどう行動をするか、マイ・タイムラインをしっかりと作り、定期的に確にんしておきましょう。

リンク p.15



## □ 備蓄品を確にんしよう

—ローリングストックを活用しよう—

非常用持ち出しぶくろ、備蓄品の準備はできていますか。食料品などはローリングストックという方法を活用すると、日常生活に取り入れることができます。

リンク p.15



## □ 家具を固定しておこう

たんすや本だななどの大きな家具は、たおれると危険です。しっかりと固定しておきましょう。

リンク p.28



## □ スマートフォンはいつでも使えるようにしておこう

スマートフォンは避難時にもいろいろな面で活やくします。何かあったときにすぐに持ち出せるようにしておきましょう。また、じゅう電するときにこまらないようにしましょう。



## □ 地いきの防災訓練に参加しよう

災害時に安全に行動するためには、前もって慣れておくことが大切です。市町村や学校、地いきの自治会などが行っている防災訓練などの行事に参加してみましょう。

ふだんからしっかり備えておくことが大切なんだね。

カルロス





## 参考資料

防災に関する情報については、こちらも参考にしてください。

### じぶん防災

<https://www.pref.chiba.lg.jp/bousaik/jibun/jibunbousai.html>



### 千葉県防災ポータルサイト

<https://www.bousai.pref.chiba.lg.jp>



## 千葉県の防災関連施設



### 千葉県西部防災センター

<https://www.pref.chiba.lg.jp/bousaik/jibun/taiken/seibubousai.html>



風水害や地震、消火などの体験ができる学習施設です。



### 防災研修センター

<https://www.pref.chiba.lg.jp/bousaik/jibun/taiken/bousaikensyu.html>



災害から命を守るために必要な基礎知識が学べる研修施設です。

## 【こども防災】

令和6年3月25日 初版

企画・発行／千葉県防災危機管理部  
〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1

制作協力：銚子地方気象台



※掲載の情報は、令和6年3月現在のものです。

※実際の災害時には、必ずしも本冊子に掲載の通りになるとは限りません。

※本冊子について、著作権法上の例外を除き、無断複製・転載などを禁じます。