

ひろしまけん

げんさい けんみんそう

うんどう

広島県「みんなで減災」県民総ぐるみ運動

# ひろしま

ぼう さい

# 防災ハンドブック

じ しん

つ なみ

いのち

まも

地震・津波から命を守るため



コウスケ

ジスケ

キョウスケ

ひろしまけんぼうさい

広島県防災キャラクター【タスケ三兄弟】

さんきょうだい

しょうがくせい こうがくねんよう  
小学生(高学年用)

# まちには どんなひ害が？

広島県内で起こるかもしれない地震のうち 最大のひ害があると想定されている地震が「南海トラフ巨大地震」です。広島県でどんな ひ害が想定されているかを知りましょう

- 広島県内では最大震度6強のゆれ、最大4メートルの津波がおり、こんなにひ害が出ると考えられているよ!



## 【地震による実際のひ害】



※ひ害は、およその数で表しています。

## ゆれの様子と ひ害の予想

震度 5強	ものにつかまらな いといある歩 くことができ ません たなにある ものが落ち てきます		震度 6強	ゆれで家具が 動いたりた お倒れたり します	
震度 6弱	壁のタイル や窓ガラス が壊れたり ドアが開か なくなる かもしれ ません		震度 7	木でつく られた家は かたむい たりこわ 壊れたり することが あります	

### 地震が起きたら津波に注意

たとえ30センチていどの津波でも立って  
いられないほどの力があります  
海岸付近で地震のゆれを感じたり津波警報などが  
発表されたら たちまち高い場所に避難しましょう



# 地震のゆれを感じたときの行動

## ◆まずは「安全行動1-2-3」

緊急地震速報が流れたり 地震のゆれを感じたら まず身の安全を守ることが大切です



## ◆その後とるべき避難行動は？

現在の状況を確認します

**注意!**

ウソにまどわされないよう ラジオやテレビ  
消防署や県のサイトで正しい情報を入手しましょう

火災の危険性や  
(海や川の近くにいたなど)  
津波の危険性がありますか？

はい

**避難場所に避難**  
※避難場所は 地震や津波などの災害から  
一時的に避難する場所です

いいえ

家のひ害 (これから ひ害がでる可能性) がありますか？

いいえ

食べ物・飲みもの・トイレなど  
十分な備えはありますか？

はい

いいえ

はい

**避難所に避難**  
※避難所は 災害時に自宅が ひ災した場合や  
電気・水道・ガスなどが使えなくなったときに  
一時的に生活するための場所です

**在宅避難**

じしん お 地震が起きたときの身の安全を守る行動は そのとき その場所で違います  
いろいろな場所 ばしょ じしん お 地震が起きたときのことをイメージし「今ここで 地震が起きたら  
どう行動すれば良いか」を かんが 考えておきましょう

◆がっこう やす じかん おおじしん お  
学校で休み時間に大地震が起こったら

きょうしつ じしん お 教室で地震が起こったら どんな危険なことが起こるでしょうか？

した え み どうしたら じぶん の身を守る ことができるのか かんが 考えてみましょう



◆いえ いるときにおおじしん お  
家にいるときに大地震が起こったら

どんな危険なことが起こるでしょうか？

した え み どうしたら じぶん の身を守る ことができるのか かんが 考えてみましょう



◆<sup>がっこう</sup>学校からの<sup>かえ みち</sup>帰り道で<sup>おおじしん お</sup>大地震が起こったら

どんな<sup>きけん</sup>危険なことが<sup>お</sup>起こるでしょうか？

下の<sup>した え</sup>絵を見て どうしたら<sup>じぶん み</sup>自分の身を守ることができるのか <sup>かんが</sup>考えてみましょう



◆<sup>そと</sup>外に<sup>で</sup>出かけているときに<sup>おおじしん お</sup>大地震が起こったら

どんな<sup>きけん</sup>危険なことが<sup>お</sup>起こるでしょうか？

下の<sup>した え</sup>絵を見て どうしたら<sup>じぶん み</sup>自分の身を守ることができるのか <sup>かんが</sup>考えてみましょう



# なんじよ す ひ難所で過ごすことになったら

## ◆ひ難所は どのような場所か

なんじよ せいかつ ふだん せいかつ ちが  
ひ難所の生活は普段の生活と どのように違うでしょうか？

した え み かんが  
下の絵を見て 考えてみましょう




---



---

## ◆ひ難所で あなたができること

した え み  
下の絵を見て あなたができることに○をつけましょう

そうじ




たき出し




けがの手当て




ようじのせわ




ぶつしのはいふ




せんたく




ごみひろい




かんびょう




にもつはこ



# 地震のまえに 準備すること

## ◆家族と防災について はなしあう

- 家族の連絡方法や集合場所を決めておきましょう
- 家族や近所の人と地震のあと どうするか話しあっておきましょう



## ◆防災訓練に参加する

- 地域の防災訓練に参加して地震や津波のときどうすればいいか勉強しておきましょう



## ◆地域の あぶないばしょを確認する

- 地域の防災マップで自分たちの住む地域のあぶない場所を調べましょう



地震が起きたときは家のなかでも危険がいっぱい家族とも相談して対策をしておこう



## 部屋のなかの危ないところを見直す

## ◆家具が倒れたり

落ちたりしないように とめる

- テレビ・パソコン・家具などは動かないように留め金などで とめる



## ◆けがを防ぐためにすること

- ガラスが割れて飛び散らないようにする
- 懐中電灯や スリッパ・スニーカーなどを用意する



## 災害発生後の ひ難生活に困らないために

避難所生活に必要なものを リュックサックに詰めておき undanから飲料水や非常食などを用意しておきましょう。また いつでもすぐに持ちだせるように用意をしておきましょう



### 【備蓄品・非常時持出品（例）】

- 飲料水 (3日以上) ・ 食料 (3日以上) ・ 常備薬 ・ 懐中電灯
- ラジオ ・ マッチまたはライター、ローソク
- 救急箱 ・ 下着 ・ 靴下 ・ 衣類 ・ 予備の電池 ・ ポリ袋
- ヘルメット ・ 携帯充電器 ・ 軍手 ・ マスク ・ アルコール消毒液
- 体温計 ・ ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、タオル
- 保険証 ・ 貴重品

家族と話し合って完成させよう!

# 地震・津波タイムラインの作り方

ひろしま自然災害体験VRを見て、タイムラインを作ろう!



タイムライン

## 地震・津波タイムライン 南海トラフ地震からの避難でタイムライン

VRに出てきた家族がタイムラインを作ってみました!

### 自宅にいるとき

1 まずは、「自宅にいるとき」から考えてみよう!

被災リスクの確認

津波の危険性

あり (3~4 m)

なし



※地震・津波災害発生時の対応は、避難所・津波避難指示カードの指示に従ってください。

3 校 (名前: わたし )

被災リスクの確認

津波の危険性

あり ( ) m)

なし

職場 (名前: お父さん )

被災リスクの確認

津波の危険性

あり ( ) m)

なし

いつも自宅にいるとは限らないよね? 自分や家族のよく行く場所のことも考えよう

### 外出しているとき

Point / 安全な場所にいる場合は

その場にとどまることも考えましょう ※無理をして家族のいる避難先や駅などの密集地には行かないようにしましょう

Point / 外出先での行動などについて、

共有しておいた方がよいことがあれば、書いておきましょう

### 外出先で安全を確認

避難先 〇〇小学校

避難先

避難の方法 (徒歩)

避難にかかる時間 (15 分)

避難の方法 (徒歩) 避難にかかる時間 (15 分) 家族と共有しておくこと 津波警報が出たときは、津波警報が得たときに避難する! 避難した後は、家族に自分の状況を知らせる (LINE を使うのがおすすめ) 災害用伝言ダイヤル



避難先 〇〇会社

避難先

避難の方法 (移動なし)

避難にかかる時間 (0 分)

避難先 〇〇小学校 避難先 〇〇会社 避難の方法 (移動なし) 避難にかかる時間 (0 分) 家族と共有しておくこと 津波警報が出たときは、津波警報が得たときに避難する! 避難した後は、家族に自分の状況を知らせる (LINE を使うのがおすすめ) 災害用伝言ダイヤル



避難先 〇〇小学校

避難先

避難の方法 (移動なし)

避難にかかる時間 (0 分)

待ち合わせ場所 (例: 小学校や公園など) 〇〇小学校 待ち合わせ場所を決めておかないとどうなるのかな? (うらな電子エッグ)



家族で避難のルールを決めておくこと、心配で家に戻ってしまうことなどを防ぐことができます

## タイムライン裏面にも取り組んでみましょう!

非常持出品で準備するもの・家族との連絡方法を考えましょう。

その他の作成例は右のQRコードから確認できます



### 手順 1 自宅にいるとき

まず、自宅地震が起きたときの行動を考えてみましょう。

### 1 ハザードマップで津波の危険性を確認する

お住まいの地域のハザードマップで、自宅の危険性(マップに色がついていないか)を確認しましょう。



### 2 どこに避難するかを決める

ハザードマップを見て、地震や津波に対応した避難先を決めましょう。



### 手順 2 外出しているとき

自分や家族のよく行く場所(学校・職場・友達の家など)で地震が起きたときの行動を考えてみましょう。

### 3 外出先の津波の危険性を避難先を確認する

上記手順 1①・②の方法で確認しましょう。

### 4 待ち合わせ場所を決める

自分や家族が別の場所にいたときのために、集まる場所を考えましょう。

※地震・津波タイムラインの作成により、自分と家族がとるべき行動が明確になりませんが、地震や津波はタイムラインどおりに発生・進むわけではありませんので、最新情報等も入手しながら臨機応変に防災行動の実行してください。