

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



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 いところある 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 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 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 どんな場所か

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 せわ  
幼児の世話




ぶつし ばいふ  
物資の配布




せんたく  
洗たく




ごみ拾い




かんびょう  
看病




にもつはこ  
荷物運び





# 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!



## 手順1 自宅にいるとき

自宅が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・ 避難先を確認する

上記手順1①②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。

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(3~4m)  
なし



3 校(名前: わたし ) )  
職場(名前: お父さん ) ( ) (名前: ) )

### 被災リスクの確認

津波の危険性  
あり( )m  
なし



### 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

## 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

## 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

※安全を確認した後に家族に自分の状況を連絡する

## 外出先で安全を確認する

### 避難先

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、  
家族を待たずに避難する!  
自分の状況を知らせる  
(LINEを使うやメール)  
(災害用伝言ダイヤル)



### 避難先

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  
家族を待たずに避難する



### 避難先

避難の方法( )  
避難にかかる時間( )分)

家族と共有しておくこと



## 動ける段階(津波警報などが解除)になったら、どこに集まる?

待ち合わせ場所(例:小学校や公園など) \_\_\_\_\_

家族と共有しておくこと  
・道路が取れるときは、待ち合わせ場所に集まる



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)



## 日ごろの準備



## 地震発生

## 地震のゆれがおさまったら

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おうことなどを  
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



※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。