

# ぼう さい じぶん防災 ハンドブック



お出かけ  
ぼう さい きょう しつ  
防災教室で  
つか  
使う!

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 よこはまし きき かんり しつ  
監修 横浜市危機管理室  
よこはまし しゅう ぼう きょく  
横浜市消防局  
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よんで、まなで、かきこんで、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

### 風水害

風水害（台風・大雨）のことを知ろう	10
風水害に備えよう！	11
登下校中、台風や大雨がきたら？	12
家にいるとき、学校が休みのとき、台風や大雨がきたら？	13
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！	14

### 火災

火事のことを知ろう	16
火事が起きたら？ <その①>	17
火事が起きたら？ <その②>	18
消防の仕事を知ろう <その①>	19
消防の仕事を知ろう <その②>	20

### 大雪・火山

	21
--	----

#### <協賛企業>

ナイス株式会社 日清オイリオグループ株式会社 明治安田生命保険相互会社  
泉陽興業株式会社 横浜市民防災センター 株式会社JERA  
さとの雪食品株式会社 神奈川県警察 株式会社横浜銀行 横浜環境保全株式会社

発行元：(株)アクセスプログレス 監修：横浜市総務局危機管理室 横浜市消防局



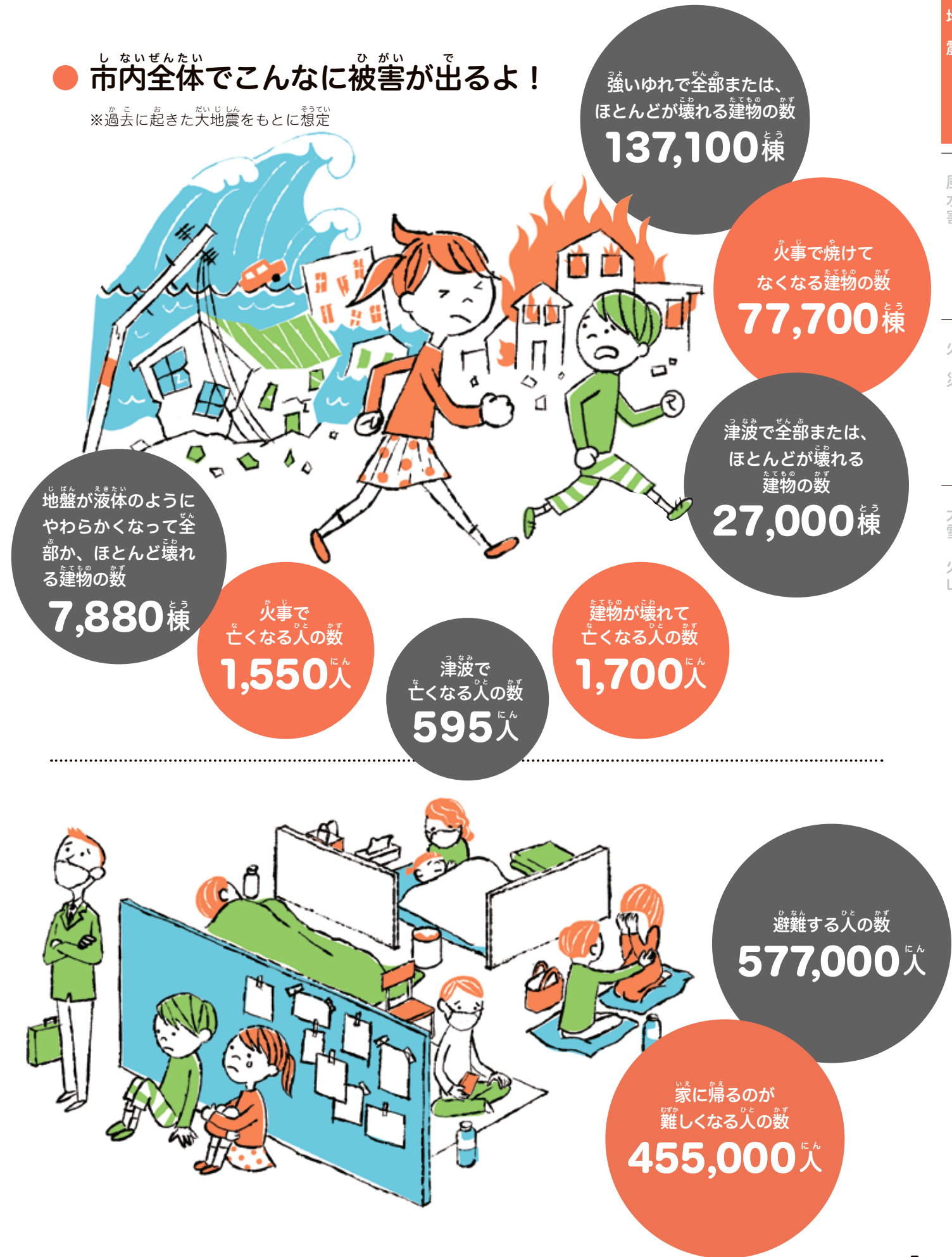
# 地震のことを知ろう

## ● 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！



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？



おとなにしがおう!

海や川の近くにいたら？



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!

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!

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?

家族の集合場所	避難場所	連絡方法
---------	------	------

### 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) 電柱やブロック塀のそば	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
-----------------------	--------------------------------------	-----------------------------------

### いざというとき持ち出すもののリスト

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





# 登下校中、台風や大雨がきたら？

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  
傘などで足元を  
確かめよう

側溝



むやみに近づかない

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

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、友だちの家に行ったら？



家が安全な場合には、  
家の2階など安全な場所にしよう



家が安全でない場合には、  
避難場所などに避難しよう

● 屋外に行ったら？



川の水の量が増えてきたら  
すぐ川から離れよう



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。



じぶんの避難行動計画（マイ・タイムライン）をつくろう！

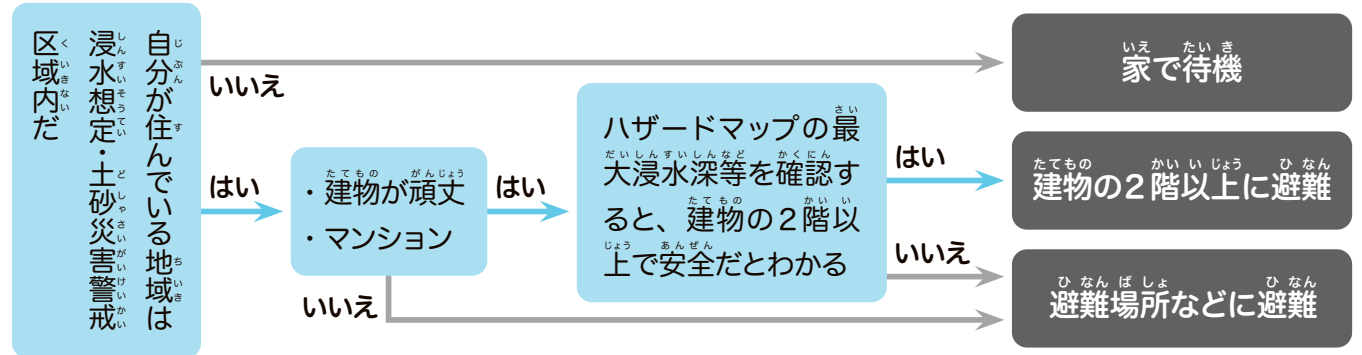
# ワークシート(マイ・タイムライン)

## 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 ]

## 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	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	《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、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	(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

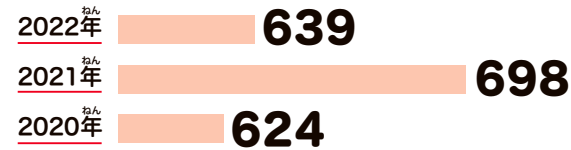


# 火事のことを知ろう

## ● 火事はどれくらい起きているの？

横浜市では毎年、約600件くらいの火事が起きているんだ。自分の身を守るように、そして火事を起こさないようにするため、みんなで火事のことを勉強してみよう！

■ 横浜市で起きた火事の件数



## ● 火事で一番危険なものは？

火事で一番危険なものは煙なんだ。火事の時に出る煙は、危険なガスを含んでいて、これを吸うと、頭が痛くなったり、意識がなくなってしまうんだ。

煙はまわりの空気よりも軽くなるため、上へ上へと、1秒間に3メートルから5メートルの速さで上がっていくよ。



# 火事が起きたら？〈その①〉

## ● 避難の方法は？

煙は天井に集まるよ。煙の高さにより、姿勢を変えて、ハンカチやタオルで口と鼻をおおい、少しでも煙を吸わないようにしましょう。



煙が天井付近のみ

煙が部屋の間まで来たら

煙が床の近くまで来たら

エレベーターは使わず、階段で逃げよう。



火や煙で階段が使えなくなり、2階などから避難できないときは、ベランダなどで身を低くして、火や煙を避け、助けを待とう。



## ● 119番通報をしよう

火事や急病の人を見つけたときは、すぐに119番通報をしよう。周りの人に早く知らせることも大切だよ。



※横浜市消防局HP (119番通報のかけ方)

### 通報の仕方

- ・正しく119番する
- ・「火事」か「救急」かを伝える
- ・住所(区名・町名・番地)と名前、電話番号を伝える
- ・電話に出た人が「わかりました」というまで電話は切らない
- ・携帯電話で119番通報を行うときは、必ず「横浜市」とつけて住所を伝える
- ・場所がわからない場合は、目標を伝える



# 火事が起きたら？〈その②〉

## ● 消火器を正しく使おう

火事は、火が小さい初めのうちなら、消すことができるよ。自分たちで消火できるときは、逃げ道を考えてから、消火器で火を消そう。ただし、危ないと思ったら、消火をやめ、すぐに避難しよう。



- ① 火事を発見した場合は、すぐに大きな声で周りの人に知らせる。
- ② 燃えている物の3～5mくらい離れた安全な場所まで運ぶ。
- ③ 黄色い安全栓を抜く。
- ④ ホースをはずし、しっかり持ち、火元に向け、レバーを強く握る。

## 火事の予防しよう

火事で危ない目に合わないためには、火事を起こさないことが一番！  
いろいろな火事の原因と防ぐ方法を勉強して、火事をなくそう。

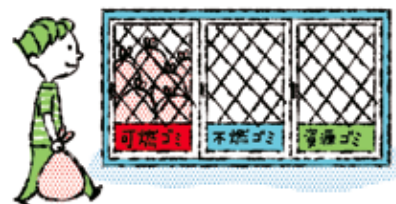
### こんろ



- ・料理中に火を使っているときは、その場を離れないようにし、離れるときは、火を消してからにしよう。
- ・台所の整理整頓をしよう。
- ・着ている服に火が接しないように注意しよう。

### 放火

(ごみ置き場などに火をつける悪い人がいるよ)



- ・ごみは決められた日、時間、場所に出そう。
- ・おうちの周りは整理整頓して、燃えやすい物を置かないようにしよう。
- ・物置や車庫、玄関には鍵をかけよう。

### 花火・火遊び



- ・花火は、大人と一緒に楽しもう。
- ・花火は、広い場所で、風のない日に楽しもう。
- ・必ず水バケツを用意し、火は確実に消そう。
- ・ライターやマッチは子どもだけでは絶対に使わないようにしよう。

## 住宅用火災警報器とは？

住宅用火災警報器は、熱や煙に気づくと、音やメッセージで火事が起きていることを教えてくれるよ。火事を早く発見するのに、非常に役に立つんだ。

※横浜市消防局HP(住宅用火災警報器)

横浜市 住宅用火災警報器

検索



# 消防の仕事を知ろう〈その①〉

消防署の仕事は、大きく分けると、総務(庶務)の仕事、火事を予防する仕事、火事などの災害に出動して消火したり、人を助けたり、急病人やケガ人を病院に運ぶ警防の仕事があるよ。

## ◆ 総務(庶務)の仕事

消防職員や消防団員が働きやすいように、必要な事務をしたり、消防署の建物や消防車などの管理をする。また、消防署で使う品物などの管理をする。



## ◆ 予防の仕事

住民のみなさんなどへの訓練・指導をとおして、火事の怖ろしさを知ってもらい、火事を出さないように呼びかけをする。  
デパートや病院など、建物にある消火器や火災報知器などが法律のとおりつけられているか検査する。



## ◆ 警防の仕事

警防の職員は、24時間ごとに交代して働いているよ。

### 消火活動

消防の仕事の中で一番知られている火を消す仕事



### 救助活動

火事で逃げ遅れた人、交通事故で車に挟まれた人などを救助する仕事



### 救急活動

急病人や交通事故でケガをした人などに応急処置をしたあと、病院に運ぶ仕事



### 火事の原因調査

火事が起きた原因は何か、どのように燃え広がっていったかなどを調べて、その結果をこれからの火事の予防に役立てる



## 消防の仕事質問コーナー

※横浜市消防局HP(お出かけ防災教室)

横浜市消防局 お出かけ防災教室

検索





# 消防の仕事を知ろう〈その②〉

## ● いろいろな消防車

火事や救急活動などの災害に対応するために、消防自動車にもいろいろな種類があるよ。

### ■ 水槽付きポンプ車

車に水を積んでいるので、現場に着いたらすぐに放水ができる



### ■ はしご車

高い建物の消火や、逃げ遅れた人を助ける



### ■ 救助工作車

人命救助に必要な道具を積んでいて、交通事故や火事の現場などで活躍する車



### ■ 救急車

ケガをした人や病気の人に救命処置を行い、病院までいち早く運ぶ車



### ■ 特別高度工作車

大量の風や霧による放水ができ、トンネルや地下街などで起きた火事で活躍する車



### ■ けん引工作車

重さ36トンまでの物を吊り上げたり、引っばったりすることができる



## 〈 その他の消防自動車なども下のQRコードから見てみよう! 〉

※横浜市消防局HP(主な配置車両)

横浜市消防局 主な配置車両 [Q 検索](#)



### お知らせ

ウェブサイト上で動画等のコンテンツより防災を学べる、よこはま防災e-パークを開設したよ。火災や地震などについて学べるだけでなく、消防職員インタビューコーナーなどもあるので、ぜひ見てね!

よこはま防災e-パーク [Q 検索](#)



# 大雪に備えよう

## ● 大雪が予想されるときは?

- 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、地域のみんで助け合おう。

# 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、長ズボンなどを着て、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 [Q 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 [Q 検索](#)

