

ぼうさいきょういくふくどくほん  
防災教育副読本

自分の命は自分で守ろう

# 命をまもる!!

## ガイドブック

じしん  
地震・  
つなみ  
津波編

小学校 4 年生～6 年生

 福岡県

2021 年 1 月発行



福岡市の夜景  
(画像提供：福岡市)

## 福岡県内の小学校 4年生・5年生・6年生のみなさんへ

平成23年、東北地方で非常に大きな地震が起これり巨大な津波が発生しました。その後も、平成28年には熊本県で2回の大きな地震が続けて起これりました。

日本は地震が多い国といわれます。地震がいつ起これるか、正確に予測することはできません。だからこそ私たちは、命を守るために何ができるのか、日ごろから学び、考えておくことが求められます。

この本では、地震がなぜ起これるのか、起これたとき、どうすればいいのか、といったことを書いています。この本をもとに、「命を守る行動」について、よく考えてみましょう。

### もくじ

<b>第1章</b>	<b>福岡県や日本の地震の歴史</b>	<b>1</b>
	大きな被害をもたらした地震	4
	そのときどうしたの？	6
<b>第2章</b>	<b>地震</b>	<b>7</b>
	地震って何だろう？	8
	地震から身をまもるには	12
<b>第3章</b>	<b>津波</b>	<b>16</b>
	津波って何だろう？	17
	津波から身をまもるには	19
<b>第4章</b>	<b>避難するときの注意</b>	<b>21</b>
<b>第5章</b>	<b>あなたに今できる事</b>	<b>24</b>
	避難施設の種類	29

## 第1章

# 福岡県や日本の地震の歴史



平成17年3月福岡県西方沖地震直後の玄界島

(画像提供:福岡市消防局)

## (((((((平成17年(2005年)福岡県西方沖の地震)))))))))



平成17年3月福岡市内

(画像提供:Wikipedia)



平成17年3月博多埠頭付近

(画像提供:福岡市)

### 福岡県で震度6弱を観測した

平成17年3月20日10時53分、福岡県西方沖を震源とする地震(マグニチュード7.0)が発生しました。福岡市中央区・東区と前原市(今の糸島市)、佐賀県みやき町で震度6弱のゆれがありました。

福岡県では1人が亡くなり、1,186人がけがをし、9,680棟の家が被害を受けました。

(平成21年6月12日現在、消防庁データより)

## 福岡県で初めて 震度5以上を観測した

地震の観測を始めた明治37年から、震度5以上のゆれがあったのは初めてでした。

福岡県は地震が少ないと言われていたので、多くの県民がこの地震におどろきました。



平成17年3月玄界島

(画像提供:九州地方整備局)



平成17年3月福岡市志賀島

(画像提供:[Wikipedia])

## 警察や消防、自衛隊による救助活動で 玄界島の島民が福岡市内に避難できた

震源に近い玄界島では、島の約8割の家が被害を受けましたが、警察や消防、自衛隊の救助活動により、その日のうちに島民全員がヘリコプターなどで福岡市内に避難しました。

## 不安を軽くする支援が行われた

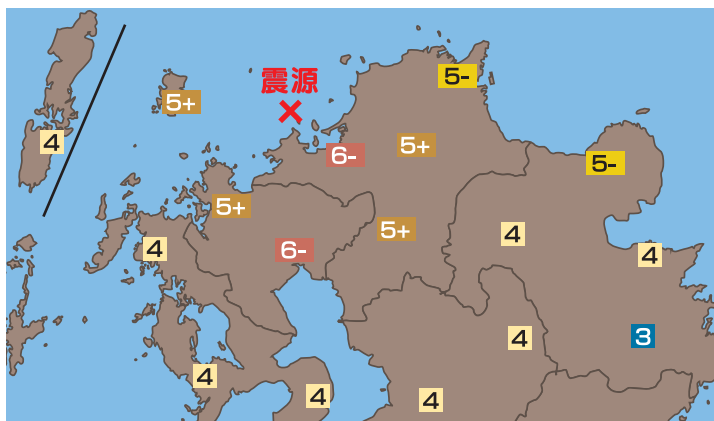
福岡市にあった福岡市九電記念体育館には、玄界島の住民443人が避難しました。

不安を感じる子どもも多くいて、子どもの遊び場が設置されるなど、心のケアも行われました。



平成17年3月福岡市九電記念体育館

(画像提供:福岡市)



平成17年3月20日10時53分の震度

(福岡管区気象台ホームページより作成)

## 地震発生から約1か月後に 仮設住宅が完成

4月24日と25日に、玄界島の住民のための仮設住宅が玄界島と福岡市のかもめ広場に建てられました。

子どもがいる家庭はかもめ広場の仮設住宅に住み、子どもたちは福岡市内の学校へ通いました。

# ((((((( 平成28年(2016年)熊本地震 ))))))))



平成28年6月熊本県益城町 (画像提供:九州地方整備局)

## 避難生活が原因で多くの人が亡くなったうえ 約8,600棟の家が修理不可能になった

熊本県では、建物の下じきになるなどし、50人が亡くなった他、避難生活の疲れから体調をくずすなどして、222人が亡くなりました。

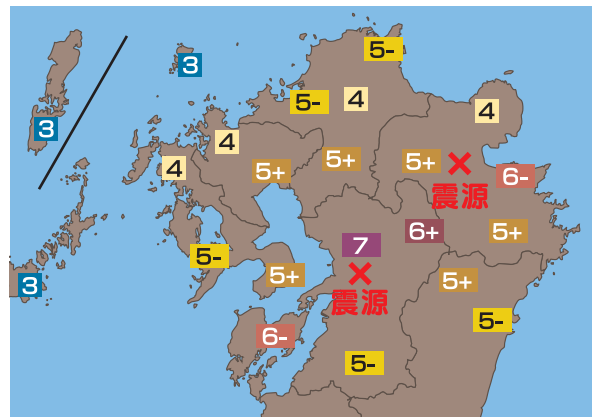
また、2,738人がけがをし、8,657棟の家が修理しても住めないほどの被害を受けました。

(令和2年6月12日現在、熊本県被害情報より)

## 震度7の地震を2回観測した

平成28年4月14日21時26分、熊本県熊本地方を震源とする地震(マグニチュード6.5)(前震)が起きました。

さらに4月16日1時25分により大きな地震(マグニチュード7.3)(本震)が起き、どちらも最大震度7を観測しました。



平成28年4月16日1時25分の熊本県熊本地方とほぼ同時に発生した大分県中部の地震の震度 (気象庁ホームページより作成)

# ((((((( 平成30年(2018年)大阪府北部の地震 ))))))))

## 鉄道が動かずに、 困った人がたくさんいた

平成30年6月18日7時58分、大阪府北部を震源とするマグニチュード6.1、最大震度6弱の地震が発生しました。

関西地方の主な鉄道が止まり、中には夕方になっても動かない鉄道もありました。



平成30年6月大阪府高槻市 (画像提供:朝日新聞)

## たおれたブロック塀で 小学生が亡くなった

小学生がたおれてきたブロック塀の下じきになって亡くなりました。他にも大阪府ではこの地震により5人が亡くなり、384人がけがをし、20棟の家が修理しても住めないほどの被害を受けました。

(平成31年4月1日現在、消防庁データより)



平成30年6月大阪府高槻市 (画像提供:朝日新聞)

か こ わす  
過去の学びを忘れずに活かそう

# 大きな被害をもたらした地震

## 平成23年(2011年)東日本大震災



平成23年4月水が引いた後の釜石東中学校

(画像提供:釜石東中学校)

### 巨大な地震と津波が日本をおそった

平成23年3月11日14時46分、三陸沖を震源とするマグニチュード9.0、最大震度7の地震が発生しました。

東北地方を中心に日本の広いはんでゆれ、最大で40.1m(およそビルの13階)の津波も起こり、広いはんいが津波の被害を受けました。

### 津波にまきこまれて 多くの人々が亡くなった

この震災で1万9,729人が亡くなり、その約9割は津波にまきこまれたことが原因とされています。

また、12万1,996棟の家が修理しても住めないほどの被害を受け、今も、2,559人が行方不明です。

さらに、津波や地震により福島第一原子力発電所から放射性物質が放出し、今でも、その影響で家に帰れない人もいます。

(令和2年3月10日現在、消防庁データより)



平成23年4月釜石市役所付近

(画像提供:財団法人消防科学総合センター  
[災害写真データベース])



平成23年4月釜石市内

(画像提供:財団法人消防科学総合センター[災害写真データベース])

### 日ごろの訓練が発揮されて、 多くの小中学生が助かった

岩手県釜石市では、日ごろから津波が来ることを考えた避難訓練が行われ、小中学生も真剣に取り組んでいました。そのため、地震発生後すぐに避難することができて、市内の小中学生のうち約3,000人が助かりました。

この出来事は「釜石の奇跡」と言われています。



平成23年東日本大震災当日、いっしょに避難する釜石東中学校生徒と鶏住居小学校の児童たち

(画像提供:内閣府)

## 高い場所へ、さらに高い場所へ避難した

釜石東中学校の生徒は地震発生後すぐに高い場所へ走りました。

それを見た鶏住居小学校の児童や近所の人にも後に続きました。しかし、最初に避難した場所ががけが崩れそうだったため、高学年の子は低学年の子の手を引き、さらに高い場所に走り、命が助かりました。



平成23年隣接する鶏住居小学校との合同避難訓練

(画像提供:釜石東中学校)

## 自分たちで考えて避難した

釜石小学校の6年生9人組は、放課後、遊んでいる時に地震が起きたので、大人がいるビルに避難をしました。

津波の勢いを見て、さらに高い場所へ避難したほうがよいと大人たちに言いましたが、避難しないので、自分たちでさらに高い場所に避難し、命が助かりました。



釜石市の小学校で教えられていた「避難の3原則」は

- ①「想定にとらわれるな」
- ②「その状況下で最善を尽くせ」
- ③「率先避難者たれ」だよ。

- ①は想定で危険がないと言われていても安心してはダメ
- ②はもう大丈夫と安心せず全力で逃げ続ける
- ③は真っ先に逃げる人になれ、ということです。



じっさい ひがい

実際に被害を受けた小学生に聞いてみました

# そのときどうしたの？

## 平成28年(2016年)熊本地震と益城町立飯野小学校

大きな被害をおよぼした平成28年(2016年)熊本地震ですが、益城町ではとくに大きなゆれが観測されました。

益城町立飯野小学校  
6年生  
(当時2年生)

村上 美咲さん



益城町立飯野小学校校舎

### 地震発生時の状況を教えてください。



となりに住むおじさんが、ベランダの窓から私をだきかかえて逃がしてくれました。お母さんが外に出てくるのを待ち、いっしょに町の公民館に避難しました。避難所では、物資の配布や炊き出しの支援がありました。

避難所で2日間ほど過ごし、熊本市内のお母さんの実家で避難生活を始めました。8月に益城町でまたくらし始めるまでは、町外から小学校に通いました。

### 地震の経験から気をつけたことは何ですか。



反省点は、ちゃんと備えていた非常持ち出し袋を、タンスがたおれたことで持ち出せなかったこと。持ち出しやすいところに置いておくことや、家族全員が、どこにあるかを日頃から分かっておくことが大事だと思います。

また、水が出ないと人は生きていけないし、本当に大切だと学びました。今後の災害に備え、また地震が来たらどう行動するかを、お母さんと決めたことは良かったと思います。

先生に  
聞いてみました

### そのとき学校は？

地震のあとすぐに体育館が避難者でいっぱいになりました。グランドピアノがさかさまになったことに驚きました。避難者の方々がまだ生活している中で学校がはじまり、学びの場と避難者の生活の場をしっかりと分けて対応しました。その後、運動場が仮設住宅用の敷地として提供されました。



運動場に建てられた仮設住宅

# 地震



平成7年1月兵庫県神戸市東灘区、阪神淡路大震災で倒壊した阪神高速道路(画像提供:神戸市)

地震が来たとき  
どうすればいいの？

## いっしょに考えてみよう

### ぼうさい 防災クイズ

家にいるときに地震が起きました。このとき取るべき行動は次のうちどれでしょう？

- Q1
- ①本棚がたおれそうなので、ささえる。
  - ②まどやドアを閉める。
  - ③机の下にかくれる。

### 防災クイズ

屋外にいるときに地震が起きました。このとき取るべき行動は次のうちどれでしょう？

- Q2
- ①エレベーターを使って避難する。
  - ②頭上に注意して、建物からはなれる。
  - ③津波が来るかもしれないので、海を見に行く。



発生の仕組み・どんなことが起きる？

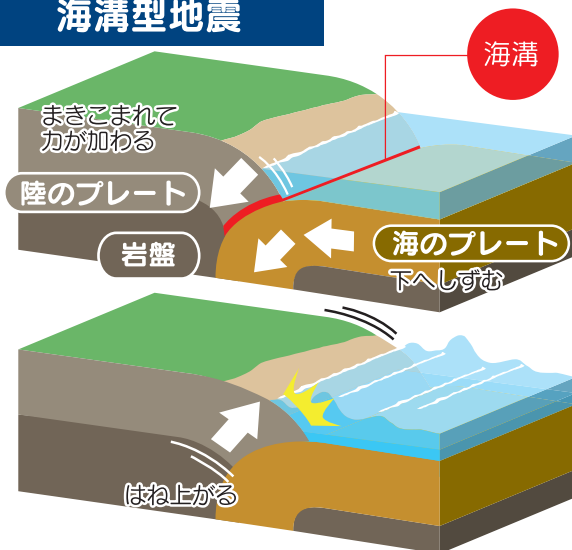
# 地震って何だろう？

## 地震とは

### 「海溝型地震」と「活断層型地震」の2種類

地球は、「プレート」という固い岩石の層におおわれています。プレートに力が加わり、地下で岩盤の「ずれ」が起きる現象を「地震」といいます。

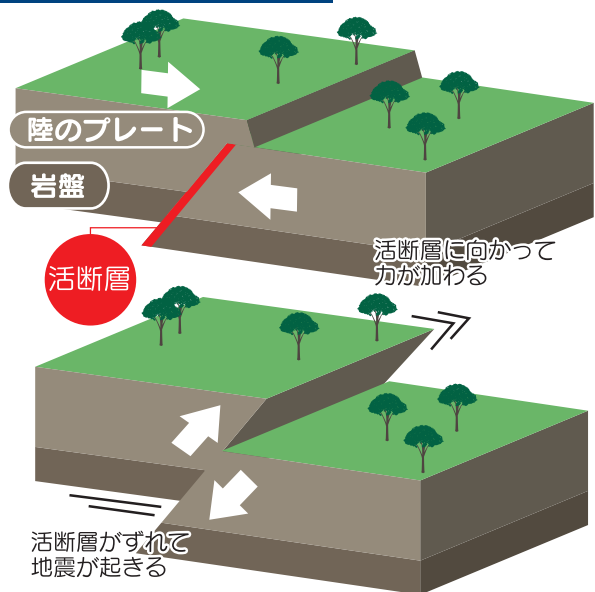
#### 海溝型地震



プレートには陸と海のプレートがあります。海のプレートは1年間で数cmずつ移動し、陸のプレートの下にしずみこみます。

ひきずりこまれた陸のプレートがたえきれずはね上がって起きる地震を「海溝型地震」といいます。海溝型地震によって津波が起る可能性が高いです。

#### 活断層型地震



海のプレートの動きなどによって、陸のプレートに力が加わり、活断層がずれることで起きる地震を「活断層型地震」といいます。

過去にくり返し地震を起こし、今後も地震を起こすと考えられている地層のずれを「活断層」といいます。

### 南海トラフ地震 ってなに？

南海トラフとは、四国の南の海底にある海溝のことです。この海溝で、国内最大クラスの海溝型地震が起きるといわれています。福岡県でも最大震度5強、高さ4mの津波が来ると予想されています。国内では最大で34mの津波が来ると予想されています。



「海溝」って何？

海のプレートがしずみこんだ所にできる深い溝のことだよ。



# 震度・マグニチュードってなに？



震度って？

ある場所でのゆれの大きさ

マグニチュードって？

地震そのものの大きさ

震源に近い場所では震度は大きく、震源からはなれると震度は小さくなります。震度の大きさは10段階に分かれています。

※くわしくは11ページを見てみましょう。

マグニチュードは1大きくなると地震のエネルギーは約32倍、2大きくなると約1000倍になると言われています。東日本大震災のマグニチュードは、福岡県西方沖の地震よりも2大きいので、エネルギーは約1000倍です。

## 主な地震とマグニチュード

平成23年東日本大震災	マグニチュード 9.0
平成28年熊本地震(本震)	マグニチュード 7.3
平成17年福岡県西方沖の地震	マグニチュード 7.0
平成28年熊本地震(前震)	マグニチュード 6.5
平成30年大阪府北部の地震	マグニチュード 6.1

## 福岡県内の主な活断層



福岡県内で確認されている主な活断層は7つあります。平成17年福岡県西方沖の地震は、警固断層を震源とした地震でした。日本には、まだ見つかっていない活断層がたくさんあると言われており、現在も新たな断層が見つかっています。



天神や小倉など街中にも活断層は走っているんだよ。

福岡県のあちこちに活断層があるんだね！



# 地震から発生するさまざまな災害

地面がゆれることで、様々な災害をもたらします。

海底が動くことで、海水がおし上げられ、その水のかたまりが波によって陸へおし寄せます。人はもちろん、建物や車をあっという間に流してしまいます。



津波

地面がゆれることで、土や砂、岩、また斜面の地面がぐずれ落ちます。強いゆれの地震のときに地面の強度が弱くなって、続けて起こる地震やその後以降る雨により発生することもあります。



土砂災害

断層のずれが大きいとずれが地表までやって来て、地面がわれることもあります。地面の強度が弱い所でも起きやすく、コンクリートの道路も古いとひびが入りやすいです。



地割れ

地震で地面がしずんで、地下水がふき出て、地面が水びたしになる現象です。重たい建物はしずんでかたむき、軽い地下の水道管はうき上がって水道が止まることもあります。



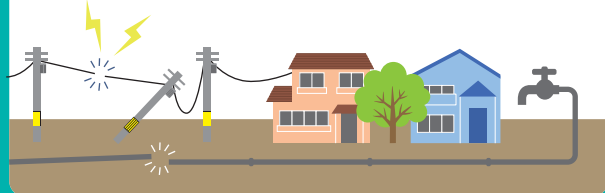
液状化現象

たおれてきたものに火や電気の熱がうつって火災が起きます。切れた電線から火が出たり、こぼれたガソリンや灯油に火がついて火災が起こることもあります。



火災

地面がゆれることで電柱がかたむいて電線が切れたり水道管が傷ついて、電気や水が使えなくなります。停電により水を送る施設の機械が止まって、断水することもあります。



停電・断水

# 地震のゆれと被害 ひが

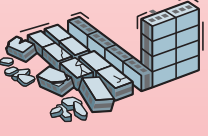



## 屋内

震度 0	●人はゆれを感じない。 
震度 1	●屋内で静かにしている人の中には、ゆれをわずかに感じる人がいる。 
震度 2	●屋内で静かにしている人の大半が、ゆれを感じる。 
震度 3	●屋内にいる人のほとんどが、ゆれを感じる。 
震度 4	●ほとんどの人がおどろく。 ●電灯などのつり下げ物は大きくゆれる。 ●すわりの悪い置物がたおれることがある。 
震度 5弱	●大半の人が、恐怖(きょうふ)を覚え、ものにつかまりたいと感じる。 ●棚(たな)にある食器類や本が落ちることがある。 ●固定していない家具が移動(いどう)することがあり、不安定なものはたおれることがある。 
震度 5強	●ものにつかまらなると歩くことも難(むずか)しい。 ●棚から多くの本や食器が落ちる。 ●固定していない家具が動いたり、たおれたりすることがある。 ●ドアが開かなくなることがある。 
震度 6弱	●立っていることが困難(こんなん)になる。 ●固定していない家具の大半が移動し、たおれるものもある。 ●ドアが開かなくなることがある。 
震度 6強	●はわないと動くことができない。飛ばされることもある。 ●固定していない家具のほとんどが移動し、たおれるものが増える。 
震度 7	●耐震性の低い木造建物は、かたむくものや、たおれるものがさらに増える。 ●耐震性の高い木造建物でも、まれにかたむくことがある。 ●耐震性の低い鉄筋(てっきん)コンクリート造の建物では、たおれるものが増える。 

「震度」とは、ゆれの大きさを表し、地震によるゆれが強くなると、震度は大きくなります。

日本では気象庁が10段階(0、1、2、3、4、5弱、5強、6弱、6強、7)に分けたものが使われています。

## 屋外

●電線が少しゆれる。	
●電線が大きくゆれる。	
●まれに窓(まど)ガラスがわれて落ちることがある。 ●電柱がゆれるのがわかる。 ●道路に被害が生じることがある	
●補強(ほきょう)されていないブロック塀(べい)がくずれることがある。 	
●かべのタイルや窓ガラスが破損(はそん)、落下することがある。 ●耐震性(たいしんせい)の低い木造建物(もくそうけんぶつ)は瓦(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。たおれるものもある。 	
●耐震性の低い木造建物はかたむくものや、たおれるものが増える。 ●大きな地割れが生じたり、大規模(だいきぼ)な地すべりや山体の崩壊(ほうかい)が発生することがある。 	
●耐震性の低い木造建物は、かたむくものや、たおれるものがさらに増える。 ●耐震性の高い木造建物でも、まれにかたむくことがある。 ●耐震性の低い鉄筋(てっきん)コンクリート造の建物では、たおれるものが増える。 	

(気象庁「震度について」をもとに株式会社製作)

どうしたら被害を防げる？

# 地震から身を守るには

## 地震が起きる前に



### 動かないように家具を固定しよう

屋内や教室にあるものを「落ちてこない、たおれてこない、動かない」ようにしておくと、地震が起きたときに危険が少なくなります。下の図を見て学びましょう。

#### 重いものは下に収納する

家具がたおれるのを防ぐために、重いものは下に、軽いものは上に収納しましょう。棚にはなるべく隙間をつくらないようにしましょう。

#### たおれないように固定する

転倒防止のための金具で家具と壁を固定しましょう。

#### 飛散防止フィルムをはる

ガラスがわれて飛び散らないようにしましょう。

#### 家具の少ないスペースをつくる

家具がたおれてこない安全なスペースをつくっておきましょう。

#### 出入り口に物を置かない

たおれて出入り口をふさぎそうな家具を置かないようにしましょう。

#### 寝室は家具を減らす

寝ている間の地震で家具の下じきにならないよう、なるべく寝室に家具を置かないようにしましょう。

## 緊急地震速報について



地震の最初の小さなゆれ(P波)を感知して、震度などを予測し、強いゆれ(S波)が来る前にすばやく地震を知らせる情報です。

# 地震が起きたときは

地震による強いゆれを感じたり、緊急地震速報を見聞きしたら、まずは**自分の身体と命**を守るように行動しましょう。



## 屋内で地震が起きたら……

### 教室や家



姿勢を低くして机の下などにかくれ、頭を守りましょう。

### 廊下や階段



ガラスや壁からはなれ、姿勢を低くして、頭を守りましょう。階段の途中にいる場合は、手すりをにぎりましょう。

### お店の中



ガラスや商品棚からはなれ、姿勢を低くして頭を守りましょう。



建物の外へ出るときに気をつけることは？

ゆれがおさまってから階段を使って外へ出ようね。エレベーターは使わないようにしましょう。



### エレベーター



もしエレベーターの中に入ったら、行き先ボタンを全部おして、最初に止まった階でおりましょう。とじこめられたらインターホンで状況を説明して救助を待ちましょう。

### 地下街



姿勢を低くして頭を守りながらゆれがおさまるのを待って、地上への階段へ向かいましょう。

## 避難するときはあわてずに思い出そう **お・は・し・も・て**

**お**

おさない

他の人をおさないようにしましょう。

**は**

はしらない

あせって走らないようにしましょう。

**し**

しゃべらない

おしゃべりをしてないようにしましょう。

**も**

もどらない

来た道に戻らないようにしましょう。

**て**

低学年優先

低学年の子を先に避難させましょう。



## 屋外で地震が起きたら……

### 建物や塀のそば



看板や塀などがたおれてきたり、われたガラスなどが落ちてきたりする危険があります。はなれて、頭を守りましょう。

### グラウンドや公園



建物や遊具のそばからできるだけはなれて、頭を守りましょう。

### 電車・バスの中



姿勢を低くして、手すりや座席にしっかりつかまりましょう。アナウンスに従い、停車してから避難しましょう。

### 川や海の近く



津波の危険があるので、すぐにこの場をはなれて、高い場所へにげましょう。

### 崖や斜面の近く



土砂災害などの危険があるので、すぐにこの場をはなれましょう。

### 駅のホーム



あわてて改札口へむかわず、ゆれがおさまるまで柱の下で頭を守り、アナウンスに従いましょう。

## 命をまもるために

地震が起きたら、まずは転ばないように姿勢を低くしましょう。そしてランドセルやカバンなどで頭を守りましょう。ゆれがおさまるまではじっとしましょう。

#### 1 姿勢を低く



#### 2 頭を守る



#### 3 じっとする



# ゆれがおさまったら

まずは自分の体がケガをしていないか<sup>かくにん</sup>確認して、身のまわりの安全を確認してから落ち着いて行動しましょう。

## 先生がいるときは

ゆれがおさまったとき、先生が近くににいる場合は、先生の指示<sup>しじ</sup>に従いましょう。



## あわてないことが大事

あわてて外や道路に飛び出さないようにしましょう。転ばないように十分気を付けて行動してください。



## 避難する準備をしよう<sup>じゅんひ</sup>

屋内の場合は、ドアを開けて出口<sup>かくほ</sup>を確保しましょう。

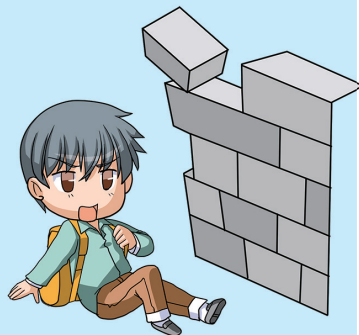
たおれた家具や落ちてくるもの、われたガラスなどでケガをしないように、くつをはいて足を守ってください。



## ブロック塀や崖には近づかない

ゆれがおさまっても、ブロック塀や崖のある道では注意しましょう。

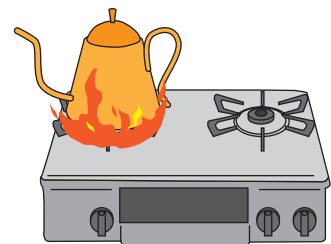
また、電線が切れていた場合は、近づかないようにしましょう。



## おちついて火の元確認

コンロやストーブなど火がついたままだと危険です。ゆれがおさまったら火元を確認しましょう。

もし、火がついていたら大人を呼びましょう。



避難する前にガスの元栓<sup>もとせん</sup>を閉めて、電気ブレーカーを切りましょう。



※地震やガスもれを感知して、自動で止まるガスもあります。



地震から身を守るためにはどうすれば良いのか考えてみましょう。

## 第3章

# 津波



平成23年3月11日東北地方太平洋沖地震、岩手県宮古市の堤防を乗り越えた大津波(画像提供:宮古市役所)

津波が発生したら  
どうすればいい?

## いっしょに考えてみよう

### ぼうさい 防災クイズ

Q1

津波警報が出ました。このとき取るべき行動は次のうちどれでしょう?

- ①すぐに高い所へ避難する。
- ②津波が見えたら避難する。
- ③自宅に戻って、防災グッズを準備する。

### ぼうさい 防災クイズ

Q2

津波警報で避難した後、取るべき行動は次のうちどれでしょう?

- ①自宅に帰って避難グッズを取りに行く。
- ②津波が引いたか海に確認しに行く。
- ③津波警報が解除されるまで避難を続ける。



発生の仕組み・どんなことが起きる？

# 津波って何だろう？

## 津波とは

海で地震が起きると、海底が上下に動き、その上にある海水がおし上げられ、山のようになります。この山のような水のかたまりが大きな波となって、陸へおし寄せられることを「津波」といいます。

### 地震発生から12時間は津波に注意

ふつうの波はおし寄せてもすぐに引きますが、津波は、長さが数km～数百kmもあるので、波がどんどんおし寄せ続けます。

何度も波がやって来るので、地震発生から少なくとも12時間は注意しましょう。

※火山の噴火などにより、津波が起こることもあります。

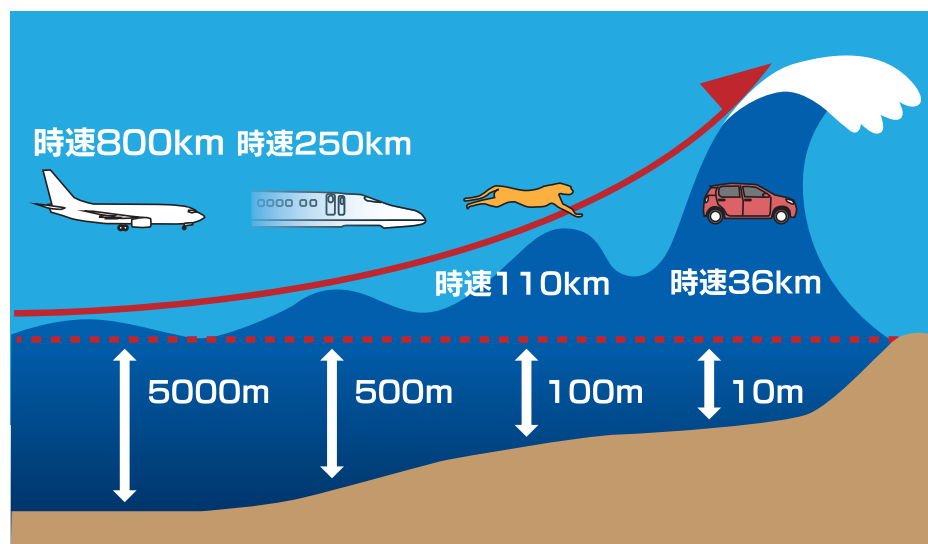


## 津波の速さ、津波の高さ

津波の速さは、海の深さが深いほど速くなります。

10mの深さでも車と同じくらいの速さがあるので、走ってにげきることはできません。

津波の高さは、陸に近づくにつれて高くなります。



（気象庁「津波発生と伝播のしくみ」をもとに株式会社談作成）

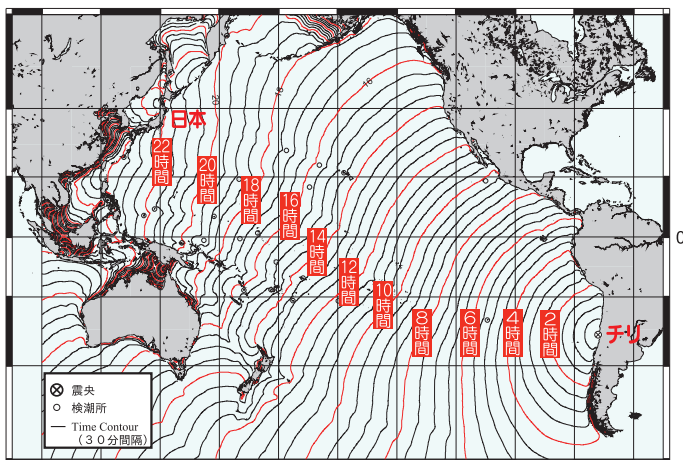
# 海外からも津波がやって来る

## 2015年チリ地震での津波の伝わった時間

2015年9月17日、南アメリカのチリでマグニチュード8.3の地震が発生しました。

これにより9月18日には日本の太平洋沿岸にも津波が到達し、チリから約17,000km離れた岩手県の久慈港では78cmの津波を観測しました。

津波は海を渡って遠く日本までおし寄せたのです。



▲チリで地震が起きた場合、およそ24時間後に津波が来るおそれがあります。



東日本大震災のときは、  
ハワイやアメリカで津波被害がありました。



そんなに遠くまで津波は伝わるなんて、  
びっくり！

**津波はいつどこで起こってもおかしくない！  
でも、地震のゆれを感じたら予測はできる！**

## 津波が来ると、どんなことが起こるか？

津波が落ち着いたと思った後に、海からはなれた地域でも、被害が出る可能性があります。

### 津波浸水



平成23年3月東日本大震災 (場所は不明) (画像提供: 陸上自衛隊facebookより)

津波が川をさかのぼって、水があふれることがあります。

流れがあるときは水がひざより低くても危険です。

### 津波火災



平成23年3月東日本大震災 岩手県山田町 (画像提供: 震災伝承館)

車の電池(バッテリー)が海水につかったことで爆発するなどして、火事になることがあります。

### 倒壊・流失



平成23年3月東日本大震災 宮城県七ヶ浜町 (画像提供: 震災伝承館) サッカースタジアム 流失物

人や車、物品などが水に流されてしまいます。

どうしたら被害を<sup>ひせ</sup>防げる？

# 津波から身をまもるには

## 津波が見えなくても避難<sup>ひなん</sup>しましょう

津波が見えてから避難しても間に合いません。津波が見えなくても、次のようにすぐに避難行動をとりましょう。

※避難場所……災害の危険から命を守るために避難する施設や場所

※避難所……被災者が一定の期間、避難生活を送るための施設

強い地震や  
長い時間  
ゆったりとした  
ゆれを感じた

大津波警報<sup>たいしなほけい</sup>  
(特別警報)や  
津波警報が  
発表されたとき  
(地震のゆれを  
感じなくても)

津波注意報が  
発表されたとき  
(地震のゆれを  
感じなくても)

### すぐに海からはなれ 高い場所へにげましょう

- 海や川の近くにいる人は、すぐに津波時の避難場所など安全な場所へ避難する
- 津波がきそうなところにいる人は、すぐに安全な場所へ避難する
- 「ここは安心」と思わず、より高い場所を目指して避難する

### すぐに海からはなれましょう

- 海の中にいる人は、すぐに海からあがって、海からはなれる
- 津波の危険区域にいる人はいつでも避難できるように準備<sup>じゆんび</sup>する

- 津波はくり返しやって来るので、警報・注意報が解除<sup>かいじょ</sup>されるまでは、海に近づかない
- 正しい情報<sup>じょうほう</sup>をインターネット・ラジオなど、様々な方法で集める



地震のゆれを感じなくても、津波注意報や警報って発表されるの？

津波は遠くの海からでもやって来るので、ゆれを感じなくても注意報や警報が発表されたら、すぐに避難しよう。



# 津波警報・注意報について

## 津波の高さが「巨大」は、東日本大震災クラスの津波

地震の大きさや地震が発生した場所をもとに、津波警報や注意報が発表されます。地震発生後約3分を目標に発表されますが、マグニチュード8をこえる場合、すぐに、正しい地震の大きさを求めることができません。そのため、津波の高さは「巨大」や「高い」という言葉で発表されます。

種類	発表基準	発表される津波の高さ		予想される被害
		数値での発表(津波の高さ予想の区分)	巨大地震の場合の表現	
大津波警報	予想される津波の高さが高いところで3mをこえる場合	10m超(3階建ての屋上を上回るくらいの高さ) (10m<予想される高さ)	巨大	木でできた建物が全部こわれ、流され、人は津波にまきこまれる
		10m(3階建ての屋上くらいの高さ) (5m<予想される高さ≤10m)		
		5m(2階建ての屋根くらいの高さ) (3m<予想される高さ≤5m)		
津波警報	予想される津波の高さが高いところで1mをこえ、3m以下の場合	3m(1階建ての屋根くらいの高さ) (1m<予想される高さ≤3m)	高い	海面からの高さが低いところでは、津波がおそい、浸水被害が発生します。人は津波にまきこまれる
津波注意報	予想される津波の高さが高いところで0.2m以上、1m以下の場合で、津波による災害のおそれがある場合	1m(テニスコートのネットの高さ) (0.2m≤予想される高さ≤1m)	-	海の中では人が速い流れにまきこまれる

## 津波に関する標識やハタを覚えよう

次のような津波に関する標識やハタがあります。自宅の周りで同じ標識やハタがないか探してみましょう。



津波注意

津波が来る可能性のある地域に設置されている標識



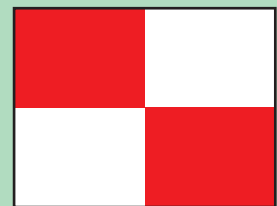
津波避難場所

津波が来たときに安全な高台や避難場所に設置されている標識



津波避難ビル

津波が来たときに安全な避難ビルに設置されている標識



津波フラッグ

海水浴場などで津波警報等を知らせるハタ



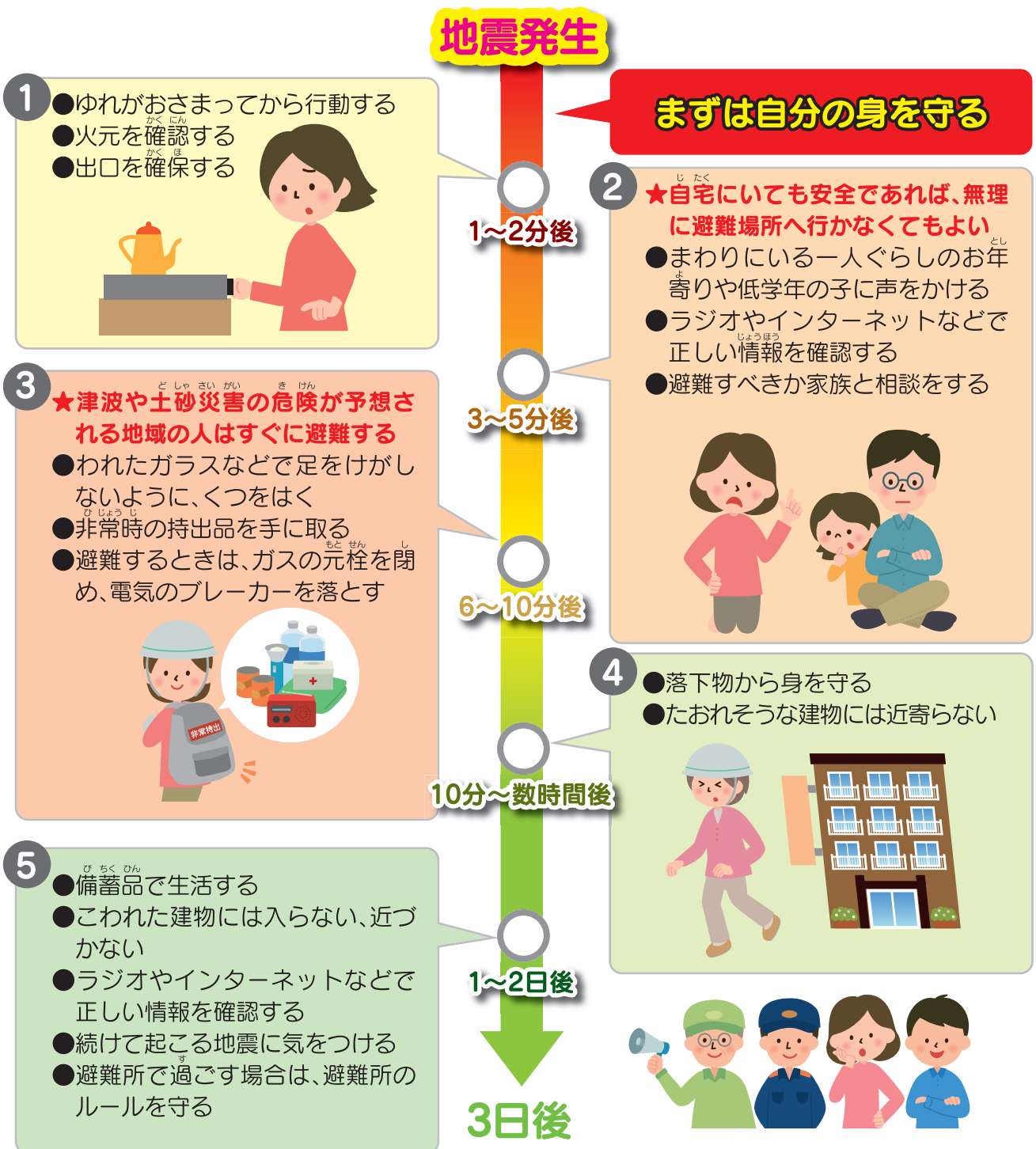
海拔表示

海拔とは近くの海面を0mとして、そこからの高さを表示した標識(場所によって表示方法が異なる場合があります)

# 避難するときの注意

## 地震発生直後からの3日後までの行動

大きな地震が起きたとき、落ち着いて行動するのはむずかしいことです。しかし、いざというときのために、行動できるよう、頭の中できり返しイメージをしておきましょう。



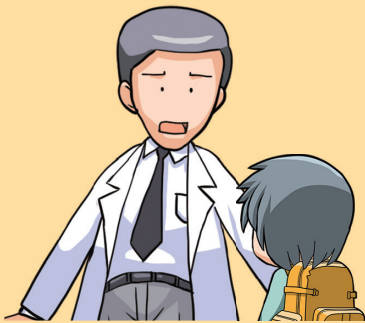
## 避難するときの注意点

避難するときは、以下のことに気をつけて、命を落とさないように注意しましょう。

●津波や土砂災害の危険がある地域、自宅がこわれてしまうおそれがある場合は、すぐに避難しましょう。

●空き巣が入らないようになるべく自宅のカギを閉めてから避難しましょう。

●なるべく大人といっしょに、避難しましょう。



●動きやすい服そう  
で避難しましょう。

●もちもの：必要なもの  
だけをリュックなどに入  
れて持って行きましょ  
う。いざというときに  
危険を知らせるため、  
ホイッスルなどを持  
っておきましょう。

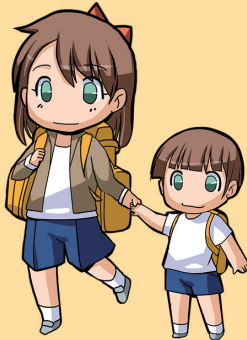


●くつ：はきなれたく  
つをはきましょう。

●ぼうしやヘルメット：  
頭を守るためにぼう  
しやヘルメットなど  
をかぶりましょう。

●できるだけ両手に  
物を持たないように  
して避難しましょ  
う。

●お父さんやお母さんにな  
るべく車で避難しないこ  
とを伝えましょう。



●山などの斜面や海、川に  
近づかないようにしま  
しょう。



## 避難したあとの注意点

いろいろな人が集まる避難所では、新型コロナウイルスなどの感染症にかかったり、うつしたりしないように感染症対策をしっかりと行いましょう。

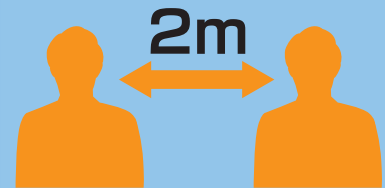
●避難所では、決められた  
スペースの中で過ごしま  
しょう。

●手洗いや、マスクをつけて  
おくなど、感染症対策を  
避難所でも行いましょう。

●家族以外の人とは、2mは  
なれたり、時間をずらし  
て食事を受け取りに行く  
など、避難所でのルール  
を守り、感染をふせぎま  
しょう。

●走りまわったり、大声で  
さわいだりしないよう  
にしましょう。

●お年寄りや、病気の方な  
ど、避難所にいる方々が  
過ごしやすいように気を  
配りましょう。



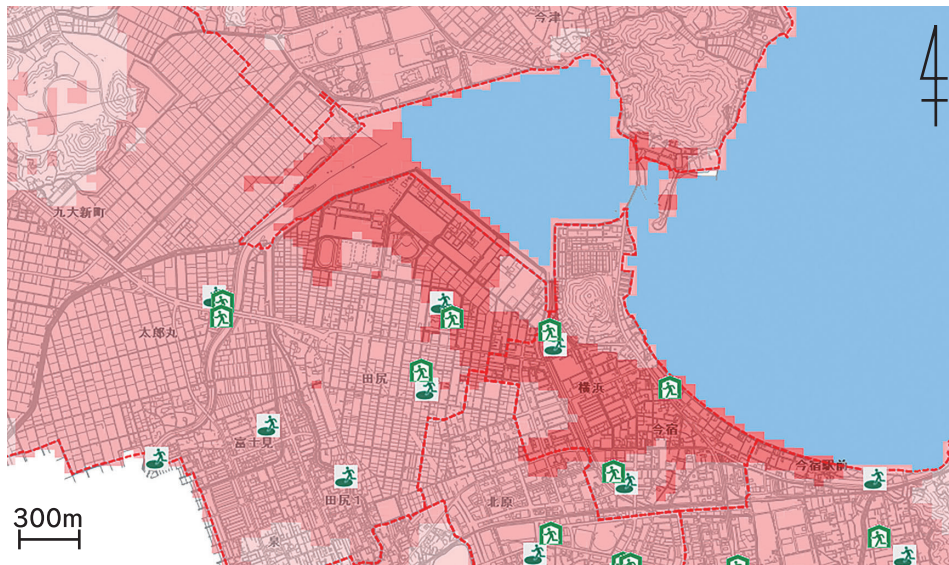
# 地震・津波ハザードマップを見てみよう

地震・津波ハザードマップは、災害の発生が想定される場所や避難所などが記された地図です。地震・津波など、それぞれの災害がどの場所で起きる可能性があるのかという情報を知ることができます。

地震・津波ハザードマップを見ながら、家族ともしものときにどのように避難をするか話し合ってみましょう。

## 地震・津波ハザードマップの見方

地震・津波ハザードマップは、災害の起こりやすい場所がわかりやすいように色分けされています。避難するときに危険な場所を通らないよう、学校や自宅から避難所・避難場所までの道を確認しておきましょう。



福岡市今宿付近の地震ハザードマップ

### 地震

地震が起きたときのゆれやすさマップ

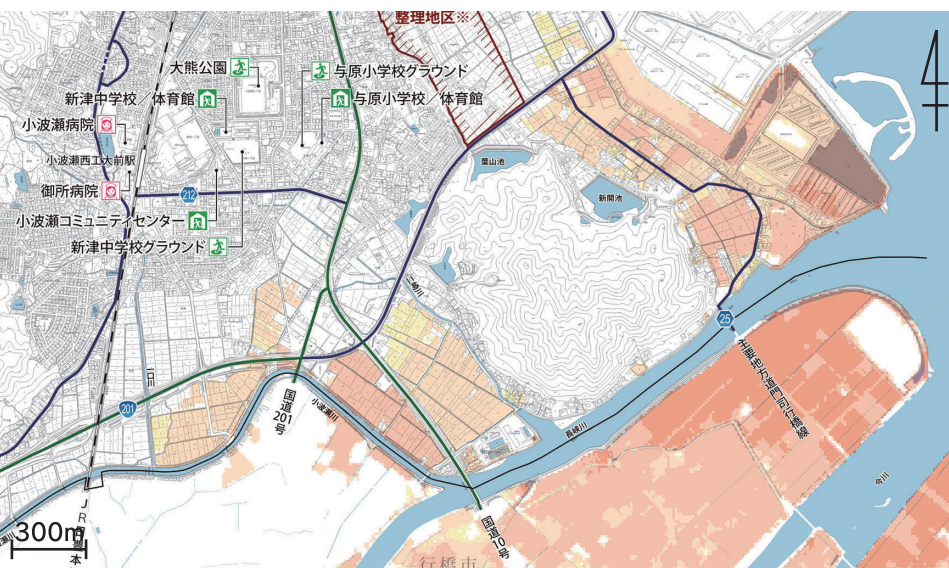
- 震度5弱
- 震度5強
- 震度6弱
- 震度6強



地震時に使用できる避難場所



地震時に使用できる避難所



福岡県刈田町付近の津波ハザードマップ

### 津波

浸水した場合に想定される水深

- 0.3m未満
- 0.3m～1.0m未満
- 1.0m～2.0m未満
- 2.0m～3.0m未満
- 3.0m～5.0m未満
- 5.0m～10.0m未満
- 10m以上



津波時に使用できる避難場所



津波時に使用できる避難所

## 「色がついていない＝安全な場所」というわけではない

地震・津波ハザードマップは、色がついていない場所が安全というわけではありません。災害が起こる場所や災害のレベルによっては、地震・津波ハザードマップの色がついていない場所でも大きくゆれたり、津波がおし寄せられる可能性があります。釜石市の小学校で教えられていた「避難の3原則」の①「想定にとらわれるな」を忘れずに！

# あなたに今できる事



## 非常時の持出品を準備しよう

あなたの自宅では非常時の持出品としてどのようなものを準備していますか？家族の人に聞いて、「準備するもの」には○をつけて、量を表に書きいれてみよう。

地震は突然発生します。自分のリュックに非常時の持出品を事前に準備しておくことが大切です。



※両手が使えるようにリュックに入れて、準備しよう。  
 ※避難するときになめないように、ビニール袋に入れてリュックに入れるなどの工夫をしましょう。

準備するもの(例)	量	記入例
①マスク		5枚
②懐中電灯やヘッドライト		1個
③救急セット		1個
④けい帯ラジオ		1個
⑤ティッシュペーパー		3個
⑥ヘルメット		
⑦体温計		1本
⑧軍手		3組
⑨除菌ウェットティッシュ		
⑩歯ブラシ		3本
⑪タオル		3枚
⑫ビニール袋		3枚
⑬けい帯トイレ		2個
⑭そのまま食べられるもの (缶詰、カンパンなど)		2日分
⑮飲料水		3本
⑯雨具・防寒具		4枚



災害発生後72時間(3日間)は、救助・救護活動が優先されます。  
 そのため、最低3日分、できれば1週間分の飲料水と食料品を備えておくようにとされています。  
 地震発生時には、電気・水道が止まる可能性があります。そのため、飲料水や懐中電灯は非常時の持出品の中に準備しておきましょう。



## 自宅や教室の危険な場所をチェックしよう

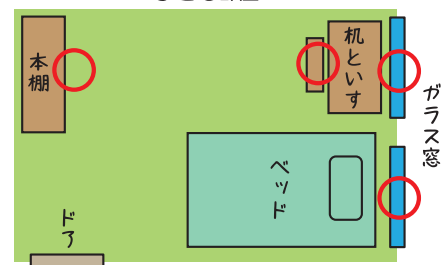
あなたの自宅の部屋や教室の図を描いて、危険な場所に○をつけてみよう。

- (たおれる危険)タンスや本棚など
- (動いてくる危険)イスや机など
- (落ちてくる危険)本や食器など
- (われる危険)ガラス窓や水そうなど
- (火事になる危険)ガスコンロなど



### 記入例

子ども部屋



※このページはコピーをして使おう。



## 地震が起きたときの避難マップを作ろう

学校から自宅までの帰り道を描いたり、地図を貼ったりした後に、避難場所を書いてみましょう。  
完成したら避難場所までの道について家族と話し合ったり、実際に歩いてみたりして、確認してみましょう。

避難所や公衆電話なども  
探して書き込んでみよう

-  避難場所のマーク
-  避難所のマーク
-  公衆電話のマーク

### 記入例



自分の住んでいる地域では、どんな災害が起こりやすいか、どんなことに気をつけるべきか、地域の人に聞いてみたり、家族と一緒に調べてみましょう。  
また、住んでいる市町村の防災パンフレットを読んで、思ったことを書いてみましょう。



# 避難するときどうするの？

もし、家族といっしょにいないときに避難することになっても、家族でどこに避難するかなど決めておくと、お互いに見つけやすくなります。避難するときのルールを家族で話し合っておきましょう。

## いつ

行動のタイミング

- 震度( )以上のゆれがあったら避難する。
- ラジオなどで( )の発表を聞いたら避難する。
- その他

## どこへ

避難場所	①自宅から一番近い避難場所はどこ？	●地震	●津波
	②避難場所まで行くのが危険なとき、自宅の近くで安全な場所はどこ？	●地震	●津波
	③外に出るのが危険なとき、自宅の中で安全な場所はどこ？	●地震	●津波

## どうやって

誰と避難する？	
どうやって避難する？	

## 家族との連絡方法

### 家族との連絡方法

- 電話
- メール・ライン
- その他

### ※連絡がとれないときの集合場所

例：〇〇小学校の体育館の出入り口、などくわしく！

### 家族の連絡先

### 非常時の持出品はどこにある？

※このページはコピーをして家の冷蔵庫にはったり、ランドセルに入れたりして使おう。



ぼう さい まめ ち しき

## 防災豆知識クイズ

知っておくと便利な防災豆知識のクイズです。〇〇に入る正しい言葉を選んで〇をつけてみましょう。

1

〇〇は、数秒から数十秒後に強いゆれが起きることを知らせる情報です。ラジオやインターネット、携帯電話、防災行政無線などで発表されます。〇〇を見聞きしたら、すぐに身の安全を守る行動をとりましょう。

- ①緊急地震速報
- ②震度速報
- ③津波注意報



2

缶詰やレトルト食品などを多めに買って、食べたら、また買う、という方法で食料品を備える方法を「〇〇法」といいます。この方法は、ラップなどの生活用品にも使えます。

- ①キャンプファイヤー
- ②レトルト食品
- ③ローリングストック



3

地震で自宅の中に関じこめられたり、たおれてきた家具などにはさまって動けなくなったとき、声だけで助けを求めるのは限界があります。そんなとき、ブザーを鳴らしたり、〇〇などしたりすると、人の声より遠くまで助けを求めることができます。

- ①金属をたたく
- ②手紙を書く
- ③おかしを食べる



▶答えは29ページ



## あなたは どう 思いますか？

この本を読んでみて、あなたが防災について思ったことを書いてみましょう。

この本をきっかけに、防災対策がされた場所や、過去に災害が起こった場所へ行ってみて、防災について考えてみましょう。

なまえ

( 年 組 番 )

保護者の  
方のサイン

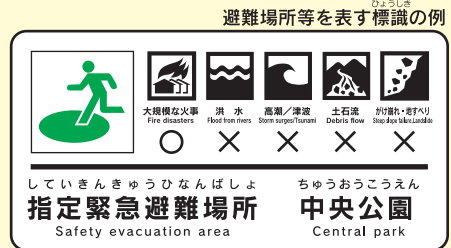
# 避難施設の種類

## 避難のための施設

災害からの避難などを目的とした施設には主に以下のような種類があります。各施設にはそれぞれの役割や機能が定められています。

**指定緊急避難場所**

危険がせまっている災害からのがれ、命を守るためにいそいで避難する施設や場所です。地震、洪水、土砂災害、火災など災害の種類ごとに指定されています。災害の種類によって、指定緊急避難場所になっていない場合があるので、注意しましょう。



**指定避難所**

災害のおそれや、災害によって自宅で生活ができない人が一定の期間、避難生活を送る場所です。被災した人などがしばらく生活ができるように、ある程度の大きさがある施設が指定されます。

**福祉避難所**

避難所のうち、障がいのある人、高齢者、赤ちゃんなどを優先して受け入れる施設です。なお、原則として、避難をするときに特別な手伝いを必要としない人だけの避難はできません。

**近くの安全な場所**

地域の自治会館やマンションの集会場などで自主防災組織によって設定される任意の避難施設です。

**一時滞在施設**

帰宅が難しい人を一時的に受け入れるために開ける施設です。大きな駅の近くにある、多くの人が入ることのできる施設(公共施設、民間施設)を中心に整備が進められています。

**徒歩帰宅者支援ステーション**

歩いて帰る人を支援するため、情報の提供、トイレの利用、水道水の提供などの支援を行う施設です。支援協定を結んだコンビニエンスストアやガソリンスタンドなどでサポートが受けられます。

市町村によっては、以下のような施設を設置している場合があります。これらの避難施設の名前や役割については市町村によってちがう場合があります。

**広域避難場所**

緊急避難場所のひとつで、災害時に火災で燃える範囲が広がって地域全体が危険になったときなどに避難する場所です。

**一時集合場所**

自主防災組織などが災害時に自分たちで集まり、防災活動を開始するための場所です。地域住民が一時的に退避するための場所としても機能します。

**自主避難所**

洪水や土砂災害などの災害が発生するおそれがあるとき、市町村が事前に避難を希望する人を対象に一時的に開かれる施設です。ただし、避難勧告などが発表されていない場合、飲料水、食料品、日用品、寝具などの提供は行われません。各自で食料、飲料水、携帯ラジオ、着替えなど、最低限の必要品を用意する必要があります。

### 作成協力

#### 福岡県防災教育副読本(地震・津波編)編集委員会

- 間野 彰彦 福岡県総務部防災危機管理局長
- 野村 真一 国土交通省九州地方整備局防災室長
- 清本 真司 福岡管区気象台気象防災部地震火山課長
- 杉本 めぐみ 九州大学准教授
- 徳永 清美 八女市立星野小学校長
- 折居 邦成 新宮町立新宮東中学校長
- 松尾 和昭 福岡県 PTA 連合会長
- 太田 祐輔 九州朝日放送株式会社報道情報局解説委員
- 木下 幸子 福岡県女性防火クラブ連絡協議会会長
- 柳原 志保 歌うま防災士

#### 福岡県防災教育副読本(地震・津波編)専門委員会

- 藤田 修司 福岡県総務部防災危機管理局防災企画課長
- 辛木 剛 国土交通省九州地方整備局防災室運用企画係長
- 重信 有三 福岡管区気象台気象防災部地震火山課地震津波防災官
- 杉本 めぐみ 九州大学准教授
- 古井 崇 芦屋町立芦屋東小学校主幹教諭
- 羽野 友規 小郡市立のぞみが丘小学校教諭
- 古野 久美子 飯塚市立椋本小学校主幹教諭
- 田中 美保 みやこ町立伊良原小学校主幹教諭
- 尾関 淳 義務教育課指導主事
- 竹野内 崇宏 朝日新聞西部本社福岡本部報道センター記者

# 地震・津波に関する情報の入手先

災害や避難に関連する情報は様々な方法で入手できます。いざというときに使えるようにしましょう。

## ●テレビ

### ●地上デジタルテレビ放送(dボタン)

データ放送を通じて、地震情報・津波情報のほか、市町村が発令する避難指示や避難所などの情報を見ることができます。



(画像は一例です)

## ●インターネット

### 気象庁(福岡管区気象台)ホームページ

地震や津波など、防災に関する情報を調べることができます。



### 福岡県防災ホームページ

福岡県内に出ている警報・注意報の情報などが一目でわかります。



## ●防災メール・まもるくん

福岡県が提供する災害情報等メール配信システムです。登録(無料)をしておくと、災害・防災に関する情報や地域の安全情報をメールしてくれます。

## ●ラジオ

停電などテレビやインターネットが使えない場合、ラジオで情報を入手することができます。

## ●防災行政無線、広報車

住んでいる地域によっては避難が呼びかけられます。

この本は右のQRコードからダウンロードできます。



編集／発行

福岡県(総務部 防災危機管理局 防災企画課)

〒812-8577 福岡市博多区東公園7-7 TEL(092)643-3112

FAX(092)643-3117