

あ

あいことばは「じじょ・ごじょ・きょうどう」
合言葉は「自助・互助・協働」

「自分の命を守る（自助）」、

「互いに助け合う（互助）」、

「みんなで協力して働く（協働）」

を合言葉に、

大きな災害も乗り越えましょう。

い

いつもはなしあおうぼうさい・げんさい
いつも話し合おう防災・減災

自然の大きな力に比べ人間は小さく、弱いものです。

災いを防ぐ「防災」と、災害による被害を減らす「減災」について、いつもみんなで話し合いましょう。

自然災害を避けることはできませんが、
被害をできるだけ少なくするような対策を、
事前に、よく話し合っておくことが大切です。

うんどうは ひなんのときの ちからなり
運動は 避難の時の 力なり

日ごろから「歩く」「スクワット」「もも上げ」
など、下半身の運動を継続して行いましょう。

人の体の筋肉の約7割以上は下半身にあり、
足腰を鍛えて、体を温めることにより、糖尿病、
高血圧、骨粗鬆症などの予防になり、手足を動
かすことは脳にも良い影響を与えます。

・・・「病気は自分で見つけ、自分で治す」（医師）石原結實氏著書より引用。

え

エレベーター さいがいじにはつかわない

エレベーター 災害時には使わない

停電になると、エレベーターに閉じ込められることがあります。エレベーターは使わず、階段をあわてずにおりましょう。



おくれたひなんは きけんだよ
遅れた避難は 危険だよ

豪雨や洪水のとき、今、避難場所に行くのは
安全かどうか確かめましょう。

途中の道や橋は、まだ、通れますか？

火事の時も、初期消火と素早い避難が
命を救います。

か

かじをださないひのしまつ
火事を出さない 火の始末

あわてずに火の元を消し、電気器具の
コンセントも抜き、火の始末を
よく確かめましょう。

き

きいてもひろめず でま・ふうひょう
聞いても広めず デマ・風評

不安な気持ちから、災害時などにはデマ
や風評が広まります。確かな情報だけを
人に伝えましょう。情報は入ってくる時
に確かめれば惑わされずにすみます。



くるよ！ じしんさんきょうだい
来るよ！ 地震三兄弟

ダンゴ三兄弟にならい、「地震三兄弟」

・・・聞いたことがありますか？

近いうちに「東海地震」「東南海地震」「南海地震」

の三つがほぼ同時に起きると言われています。

この地域は、南海地震のとき震度6前後の大きなゆれと

津波が来ます。あわてずに頑丈な建物の5階以上か

もっと高いところに避難しましょう。

け

けむりをきゃっち かさいけいほうき
煙をキャッチ 火災警報器

初期消火と早めの避難のために、法律で寝室や階段室に火災警報器をつけなければなりません。

煙を早めにキャッチする煙式の火災警報器は台所にもつけると良いとされています。



ごううのときは こうずい・どしゃさいがい
豪雨の時は 洪水・土砂災害

1時間に30ミリ以上の激しい雨が続くと

洪水や土砂崩れの危険が高まります。

早めに安全なところに避難しましょう。

避難するときは、川の近くや低い道路

など危険なところは避けましょう。

さ

さいがいでんごんだいやるで まずぶじかくにん
災害伝言ダイヤルで **まず無事確認**

大きな災害が起きると、電話がつながりにくくなります。NTTなどの災害伝言ダイヤルが設けられますので、「171番」に電話をかけて無事を確認しましょう。



じしんのときは あわてない！
地震のときは あわてない！

直下型の地震は数十秒間ゆれ、南海地震
は約2分間ゆれが続くそうです。火の元を
確かめ、あわてずに避難しましょう。

す

すぐに役立つ ぼうさいグッズ
すぐに役立つ 防災グッズ

避難するとき、必要なものをぜひ用意しておきましょう。懐中電灯、ラジオ、笛と、そして飲み水があれば数日は生きられます。できれば、非常食も用意しましょう。頭を守る頭巾か座布団かヘルメットと、はきやすい運動靴が良いでしょう。

せ

せまいといれが やっぱりあんしん
狭いトイレが やっぱり安心

昔から、地震の時は、壁と柱に囲まれた
トイレが、家の中で一番安全なところと
言われています。

そうていして まもろう みんなのいのち
想定して 守ろう みんなの命

最悪の状況でも、みんなの命だけは守れる
ように想定して、防災・減災に励みましょう。
予想される津波の高さが2倍以上になったり、
災害の規模が大きく変わることがあります。

よく注意しましょう！

た

たつまきは にゆうどうぐもがつれてくる
竜巻は 入道雲が連れてくる

急速に発達する積乱雲（入道雲）の動きに
注意しましょう。竜巻情報を聞いて激しい
突風の被害を少なくしましょう。
雷や豪雨の予報も聞きましょう。

ちかすいのへんかで見える さいがいよそく
地下水の変化でわかる 災害予測

山の斜面などで、ふだん出ている水が、出なくなったり、水の色がにごったりしたときは、土石流、地すべりなどの土砂災害が起きるおそれがあります。また、津波のときは、井戸がゴボゴボと音がすることもあります。



つなみは いちもくさんに たかだいひなん
津波は 一目散に 高台避難

津波が見えてから走って避難しても遅すぎます。

オリンピックで一番早く走れる人の速さは時速

・何キロ？・・・（答え）時速約36キロ

津波は陸地付近では時速約50キロと

言われています。津波と聞いたら、

すぐに高台に避難しましょう。

てれびでみよう たいふうじょうほう
テレビで見よう 台風情報



台風情報は、台風の大きさや強さのほかに、台風の進路が予測されます。テレビの台風情報を見て、早めに対策を立てましょう。



となりといっしょに ぼうさいくんれん
となりと一緒に 防災訓練

多くの自治会や町内会では、自主防災組織があります。防災訓練に参加して
いざというとき、隣近所が協力できる
ように備えましょう。

な

なだれはいっしゅん てっぼうみずも かみなりも
雪崩は一瞬 鉄砲水も 雷も

斜面に降り積もった雪は水を含むと重くなり、
急に崩れ落ちます。また、斜面の土の中に水が
多くしみ込むと鉄砲水や土石流がいきなり
起きます。こわい落雷も一瞬です。
予測して斜面の真下から避難しましょう。

に

にほんならどこにもあるよかつたんそう
日本ならどこにもあるよ活断層

地震は断層が動いて起きます。日本列島は、
4枚のプレートがひしめき合い、地下の深いところで
岩盤が破壊され、ずれ動いて地震が起こります。
地震大国とも呼ばれる日本では地震の起こらない
ところは無いといえるかもしれません。



ぬまのようになる えきじょうか
沼のようになる 液状化

元的地盤が池、沼、川、海などで、そこを土砂で埋め立てた地盤は、地震で液状化が起きやすく、砂がふき出したり、沼のようになり建物などが大きく傾くことがあります。

地下水位の高いところは特に注意してください。

ね

ねるところ いつもあんぜん・あんしん？
寝るところ いつも安全・安心？

家の中でいつも一番長く居るのは？・・・

・・・「居間」か「寝室」では。

「居間」か「寝室」が安心できる、安全な場所かどうか
すぐに見直しましょう。阪神・淡路大震災では、テレビ
などが飛びかい、重いピアノも天井に飛び上がり、
倒れてきました。また、天井や重い梁（ハリ）なども
落ちてきました。下敷きにならない工夫をしましょう。

の

のらないで！ くるまで ひなんはきけんです
乗らないで！ 車で 避難は危険です

地震のときは、車を道路の脇に停車させ、
「歩いて」避難しましょう。もし、車が道路を
ふさいだら、消防車や救急車などの
緊急自動車が通れません。
東日本大震災も車で避難した方の多くが
津波に飲み込まれました。

は

はやいよつなみ おきではじえつとき あさせはくるま
速いよ津波 沖ではジェット機 浅瀬は車

津波は深い沖ではジェット機の速さ（時速800キロ）
で伝わります。浅くなると遅くなり、車の速さくらいに
なるため、津波が陸地に近づくにつれ後から来る
波が前の津波に追いつき、波が非常に高くなります。
津波が見えてからの避難は遅すぎます。

ひ

ひなんかんこく すぐしたがおう！
避難勧告 すぐ従おう！

「避難準備情報」の次に出るのは「避難勧告」。

避難勧告が出たら、次の「避難指示」が出るのを待たずに、早めに安全なところに避難しましょう。

「避難勧告」は、住民の命とからだを守る目的で、安全な場所への避難を勧めるものです。

さらに危険な「避難指示」は、命令のようなものです。

ふ

ふいにおそうよ げりらあめ
不意に襲うよ ゲリラ雨

地球温暖化の影響で、ゲリラ豪雨など
異常な気象が増えています。空が暗くなり、
黒い雲が近づけば、次々に出される予報や
災害情報に注意しましょう。



へんだよ？ いどのにごりみず
変だよ？ 井戸のにごり水

井戸などの地下水がにごったり、水の量が減ったり増えたりするときは、地震や津波、土砂災害など、何かの災害の前触れを示すことがあります。用心しましょう。



ほねぐみをしらべてあんしん、たいしんしんだん
骨組みを調べて安心、耐震診断

阪神・淡路大震災では、犠牲者の8割以上が
建物が壊れて下敷きになり亡くなりました。

約30年前の昭和56年（1981年）5月以前に
建てられた建物が多く壊れました。

自分でできる耐震診断（無料）を受けましょう。

ま

まぐまがふきだす かざんのふんか
マグマがふき出す 火山の噴火

噴火は地下の深いところで発生した

マグマが地表に噴出するものです。

マグマが火口から噴き出したり、溶岩流と

して流れ出すこともあります。



みてたしかめよう しょうひきげん
見て確かめよう 消費期限

ペットボトル入りの飲料水の多くは
約2年間保存できます。
非常食の消費期限も時々確かめて、
入れ替えましょう。

む

むりしてかえらず ちかいひなんじょへ
無理して帰らず 近い避難所へ

自宅まで20キロ以上の距離があるときは、
歩いて帰宅するのが難しいとされています。
帰宅困難者は、早めに避難場所を確保して、
状況が良くなるまで待ちましょう。

め

めざそう みんなのぶじひなん
めざそう みんなの無事避難

互いに助け合い、協力してみんなが無事に避難できることをめざしましょう。
地域力と防災力を高めましょう。

も

もちだしは ひごろのそなえ ころろがけ
持出しは 日ごろの備え 心がけ

非常持ち出し品は、日ごろから
備えておくといざというときにも
安心です。

や

やまからも やってくるかも やまつなみ
山からも やって来るかも 山津波

山津波とは？ . . . 土石流のこと。

土石流は、山の斜面に崩れ落ちた土や石など、
あるいは、溪流の土や石などが多量の水と
一体となって勢いよく流れ下ります。

大雨や長雨の後の山津波にも注意しましょう。

ゆ

ゆれたらにげよう つなみじしん
ゆれたら逃げよう 津波地震

1896年の「明治三陸地震津波」のときの揺れは、
陸地では震度2か3とされています。しかし、

沖で大きな津波が起きて、2万人以上の方が
津波で亡くなりました。これが「津波地震」です。

たとえ、ゆれが小さくても、大津波警報が出され
ることがあります。急いで高台に避難しましょう。

よ

よくきこう ぼうさいむせん
よく聞こう 防災無線

災害時に、避難に関するお知らせが放送
されます。よく聞いて、速やかに避難の
指示に従いましょう。

らいめいひびけば そなえよう
雷鳴ひびけば 備えよう



稲光の後、しばらくして「ゴロゴロ」と雷の音が聞こえたら、用心しましょう。

屋外では避雷針のある建物に避難しましょう。また、車の中は比較的
安全とされています。

りんじんどうしで たすけあい (ごじょ)
隣人同士で 助け合い (互助)



阪神・淡路大震災では、まず、隣人同士
が助け合い、多くの命が救われました。

消防や警察などの救援活動が始まる
まで、となり近所で助け合いましょう。

る

る一とをかくにん ひなんのけいろ
ルートを**確認** 避難の**経路**

避難場所とそこに行くルートを
よく確認しておきましょう。

津波のときや土砂崩れなど災害によって
避難場所が変わることがあります。

ご注意ください。

れ

れんらくもうちいきをつなぐ
連絡網 地域をつなぐ

ねっとわーく(きょうどう)
ネットワーク (協働)

災害のときは、緊急連絡などに
役立ちます。住所録、連絡網などは
最新のものにしておきましょう。

ろ

ろーそくより、かいちゅうでんとう・らじお・ふえ
ローソクより、懐中電灯・ラジオ・笛

枕元には、いつも防災グッズ、特に
懐中電灯と携帯ラジオと笛を備えましょう。
笛を吹いて自分の居場所を知らせましょう。

わ

わかさたもてば できるよ じしゅひなん
若さ保てば できるよ 自主避難

日ごろの散歩や運動を心がけましょう。
自分の足で避難できるように、栄養を取り
適度な運動をして体力を保ちましょう。

ん

「ん」？ときづけばほうさい・げんさい
「ん」？と気付けば防災・減災

何か異変を感じられるように、ふだんから、

「見る」「聞く」「匂いをかぐ」

「舌で確かめる」「肌で感じる」、五感を
活かして防災・減災に努めましょう。