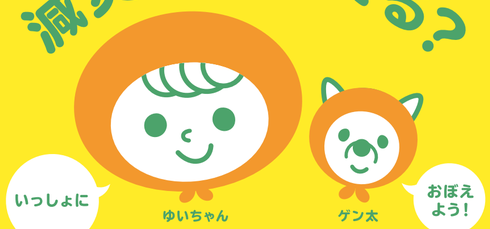
人を結ぶ
心を結ぶ

GENSAI POCKET 結 ゆい

減災ポケットYUI

減災って知ってる？



日頃から災害の事を考えておけば、
被害を減らすことができるはず。
これを「減災」と言います。
減災ポケットで、学んでおぼえて、
いざというときに役立てよう！

災害が発生したら どう行動すればいいの？

災害ごとの避難方法を知って、
“いざ”という時にあわてずに
行動できるようにしましょう。

1 地震	がおきたら？	❶外にいた場合は、できるだけ広い場所に移動する。 ❷家や学校では机やテーブルの下に身をかくす。 ❸火事になった時は煙を吸わないようにロをおおい、床をはってにげる。
2 津波	がきたら？	❶津波情報や警報を聞いたら、すぐに高い所に避難する。 ❷津波がきたら、ビルなどの大きな建物の上へ。 ❸大声で避難を呼びかけながら、各自近くの高台に避難する。「津波てんでんこ」
3 台風	がきたら？	家の周りの飛んできそうなものを片づけよう。台風が近づいてきたら安全な家や学校などで通りすぎるのを待つこと。
4 突風（竜巻）	が発生したら？	地下室があれば地下にもぐる。無ければヘルメットと体、全体を防御してカーテンを閉め、窓から離れて家の中心部へ避難する。
5 豪雨（洪水）	になったら？	山や崖、川ぞい、低地に住んでいる人は早めに避難。ひとりで行動せず、ロープなどで体をつなぎ合って注意しながら避難を。
6 大雪	になったら？	車はスリップしやすく急に停まれません。歩道を歩き道路に飛び出したりしないようにしましょう。また、滑りにくい靴をはき歩幅はせまく重心を前におきゆっくり歩く。荷物は背負い両手を自由にする。
7 火山噴火	情報が出たら？	発表される噴火警戒レベル（1～5）の指示にしたがい、すみやかに行動を。あわてず落ち着いて準備をしましょう。

東日本大震災の記憶

津波の高さ
約40.5m
（岩手県宮古市姉吉地区）

津波がきた距離
約5.4km
（宮城県名取市館腰地区）

長いゆれには注意！

長いゆれは大きな津波を引き起こす可能性があります。すぐに避難しましょう。

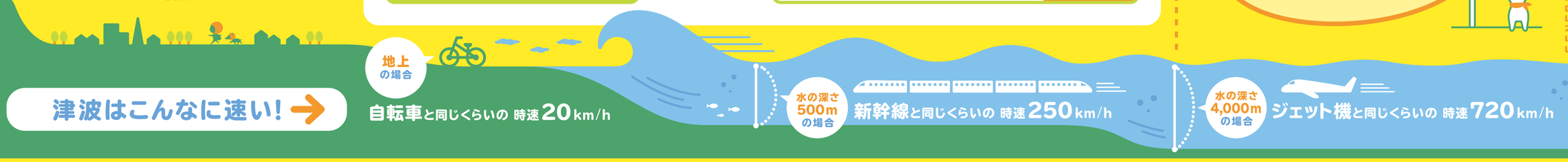
マグニチュードが大きい地震は
津波に注意！

知っていますか？避難場所

いざというときのために避難場所をおぼえておこう！
下にある目印が避難場所。

点線で内側に折って、考えてみよう

津波はこんなに速い！



家庭の災害対策は？

もしもの時の連絡方法・避難場所を家族で話し合っておく。

家族の名前・住所・血液型・携帯電話の番号などを書いたカードを作り持ち歩く。

タンスなどの家具が倒れないようにしっかりとめておこう！

目に付くところに消火器・災害のとき役に立つものを準備しておく。

いざという時の 減災ポケットの便利な使い方

日頃から何を用意しておけばいいの？

考えてみよう！

大きな災害で、電気・ガス・水道・電話などのライフラインが使えなくなったときのことを考え、日頃からリュックなどに必要なものを入れて用意しておきましょう。

1 頭巾にもなる風呂敷	2 大きな音で誰かを呼んだり、場所を知らせるために必要なもの	3 視力の悪い人がいつも使っているもの	1 減災風呂敷	2 ホイッスル	3 メガネ・コンタクトレンズ
4 手を守り、寒さからも守ってくれるもの	5 メモする時に必要なもの	6 お買い物をするときに必要なもの	4 軍手（手ぶくろ）	5 筆記用具	6 500 10 小銭
7 体をきれいにするためのもの	8 雨が降ったときにぬれないために使うもの	9 火や電気がなくても食べられるもの	7 下着・タオル・歯ブラシ	8 雨具	9 飲料水・非常食
10 体を温めてくれるもの	11 災害の情報をすぐに聞けるもの	12 頭を守るためにかぶるもの	10 使い捨てカイロ	11 ラジオ（電池）	12 ヘルメット
13 暗いところを明るくしてくれるもの	14 トイレで使うもの	15 太陽の光で電気をつくってくれるもの	13 ロウソク・ソーラーライト	14 トイレットペーパー	15 ソーラー充電機

何かわかったかな？

点線で内側に折って、考えてみよう

MEMO 1 生活用水を用意しておこう

災害によっては水が止まってしまうことも考えられます。飲み水とは別に、体をあらったり、トイレで使う非常用生活用水をポリタンクに用意したり、お風呂の水は次に入るときまでに流さずとっておくと、いざというときに役立ちます。

MEMO 2 避難のために用意した水や食料はときどきチェックを

用意した飲料水や食料品の消費期限、電池や燃料などの期限は定期的にチェックしておくようにしましょう。

避難！となったら・・・

1 強い揺れを感じたり、警報が出たら、ただちに避難！
2 デマにまどわされず、正しい情報を聞き、冷静に避難！
3 パニックにならない事が大切！

建物内から外に逃げるときは、
エレベーターには乗らずに
必ず階段で避難しましょう。

監修：東北大学災害科学国際研究所　TOHOKU UNIVERSITY（IRIDeS）　津波工学研究分野 保田真理 MARI YASUDA　企画・制作：仙台放送