

中学生による
中学生のための

防 災
ノート

災害はいつどこで起こるかわかりません。

明日、今夜、10分後…予告なしにおとすれます。

そんなとき、あなたはどうしますか。

あなたの命はあなたの一瞬の判断にかかっています。

自分の身は自分で守れるよう、普段から災害時の危険を予測し

いざ災害が起きた時の自分の行動や

日頃の備えについて、家族と話してみましょう！

1 危険を予測しよう

地震 I

中学生に
聞きました

学校や登下校の途中で地震が起きたら、
どんな危険がありますか？

⚠️ 蛍光灯やテレビが落ちてくる

⚠️ 教室や廊下の窓が割れる

⚠️ 体育館の天井・照明が落ちてくる



松崎中2年
Bさん

⚠️ 理科室で試験管が割れる

⚠️ ゴールや防球ネットが倒れる



警固中2年
Aさん



吉塚中2年
Cさん

⚠️ 道路脇のブロック塀が崩れる

⚠️ 自動販売機が歩道に倒れる

⚠️ ビルのガラスが割れて落ちてくる



学校にいる時

登下校の途中



左の絵を見て、学校にいる時や登下校中に大地震が起きたら、あなたはどのようなことに気をつけ、どのような行動をとりますか。

•

•

•

•

•

過去の地震被害

阪神・淡路大震災 平成7年1月17日 5:46

震度7(兵庫県神戸市・芦屋市・西宮市・宝塚市・淡路島)

特徴:大都市を直撃した大規模地震で、古い木造住宅が密集した地域の家屋が倒壊し、大火災が発生しました。

福岡県西方沖地震 平成17年3月20日 10:53

震度6弱(福岡県福岡市・糸島市)

特徴:福岡市の北西沖の海底を震源とする地震で、西区玄界島をはじめ、西区や東区の沿岸部の農漁村や福岡市中心部の建物を中心に被害が発生しました。



倒壊した住宅(福岡県西方沖地震)

東日本大震災 平成23年3月11日 14:46

震度7(宮城県栗原市)

特徴:太平洋の海底を震源とする地震により、巨大津波が発生し、壊滅的な被害が発生しました。

熊本地震 平成28年4月14日 21:26/16日 1:25

震度7(熊本県益城町・西原村)

特徴:熊本市、益城町周辺を震源とする地震で、家屋の倒壊による被害が発生しました。また、前震、本震ともに震度7を記録し、本震後も余震が多発しました。



被害を受けたマンション
(福岡県西方沖地震)

防災の心得 其の一

地震発生の際、突然の揺れに驚き、身体が凍りついたように固まって避難できなくなる事があります。日頃から、とっさにとるべき行動を考えておくことが大切です！

1 危険を予測しよう

地震Ⅱ

中学生に
聞きました

家にいる時や外出先で地震が起きたら、
どんな危険がありますか？

- ⚠️ 家具や棚の下敷きになる
- ⚠️ 食器が割れて破片が散乱する
- ⚠️ ドアの枠がゆがんで閉じ込められる



- ⚠️ 調理中の熱湯や油でやけどする
- ⚠️ 風呂に入っていて出られない
- ⚠️ 寝ている時に家具が倒れてくる



青葉中2年
Bさん

- ⚠️ コンビニや本屋の棚が倒れてくる
- ⚠️ エレベーターに閉じ込められる



原北中2年
Aさん



家にいる時

外出先で



左の絵を見て、家にいる時や外出時に大地震が起きたら、あなたはどのようなことに気をつけ、どのような行動をとりますか。

•

•

•

•

•

安全に避難しよう!

足元に注意を

割れたガラスでケガをしないよう、歩きやすいくつをはいて避難しましょう。地震に備え、枕元に靴を準備して寝ることも有効です。



エレベーターは使わない

エレベーターは閉じこめられることがあるので、階段を使いましょう。もし乗っている時に地震が起きたら、全ての階のボタンを押して、いち早く出ましょう。



あわてない

物が落ちてきたり、家具が倒れてきたり、塀が崩れてくることもあるので、外に出る時は注意しましょう。また、道路では車もいつもと違う動きをするかもしれません。あわてずに周囲をよく見ましょう。

車は使わない

車は渋滞して避難が遅れることがあります。緊急車両の妨げになるため、家族と避難する時でも、車を使わずに避難しましょう。



防災の心得 其の二

避難するかどうかの決断しだいで、生死が分かれることもあります。人任せの情報ではなく、ラジオやテレビ、行政からの情報など、自分で確かめた情報をもとに、判断することが大切です!

1 危険を予測しよう

風水害

中学生に
聞きました

大雨や台風の中には、

どんな危険がありますか？

- ⚠️ 渡り廊下が水浸しになって滑る ⚠️ 増水で川の中州に取り残される ⚠️ 視界が悪くて、車と人が衝突する



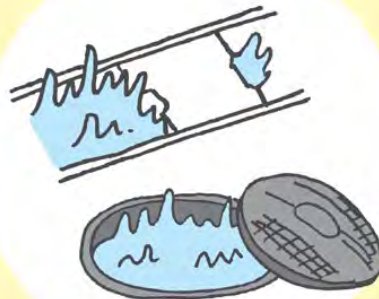
吉岐中2年
Bさん

- ⚠️ 家の裏の崖が崩れる

- ⚠️ 側溝や用水路やマンホールに落ちる



花畑中2年
Aさん



城西中1年
Cさん

- ⚠️ 看板や物が飛んでくる ⚠️ 傘が壊れて友達にケガをさせる ⚠️ 海を見に行くと、高波にのまれる



台風の時



左の絵を見て、大雨や台風の時、あなたはどのようなことに気をつけ、どのような行動をとりますか。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

過去の水害

福岡市の過去の水害

記録的豪雨により、福岡市はたびたび浸水被害に見舞われてきました。

平成11年6月29日には集中豪雨により洪水が発生し、御笠川、宇美川流域や博多駅周辺などで大きな被害を受けました。



福岡市の河川の特徴

福岡市域内の河川の流域では、都市化が進み、地表面が道路やコンクリートで覆われているため、降った雨は河川や側溝に流れ込みます。

また、福岡市の河川は比較的勾配が急であるうえ、河川の長さが短く、急激に水位が上昇するという特徴があります。

たった10分間で
水位が2mも上昇!



2008.8.8 福岡市防災・危機管理情報Webによるライブカメラ画像

防災の心得 其の三

住んでいる地域の過去の浸水や土砂崩れなど、災害の歴史を学ぶことが大切です。雨・風の影響を受けやすい地域では、早めの行動を心がけましょう!

② 情報を収集しよう

普段から、自分の住むまちの情報を知っておくことで、いざという時の適切な避難に役立ちます。以下の方法を参考に、自分で情報を集めてみましょう。

福岡市 土砂災害ハザードマップ

土砂災害のおそれがある区域や避難所の位置を校区ごとに記した地図です。福岡市ホームページから見るすることができます。



福岡市 浸水ハザードマップ

大雨時に想定される河川の氾らんや浸水区域、浸水の深さを記したもので、各区役所や情報プラザで配布しています。福岡市ホームページからも見るすることができます。



福岡市 防災ホームページ

福岡市防災ホームページ(<http://bousai.fukuoka.lg.jp/>)では、警報・注意報、雨量などの気象情報、河川水位や河川の画像など、防災に関するさまざまな情報を提供しています。

河川ライブカメラ(博多橋)



福岡市 防災メール

最新の防災情報をメールで受け取ることができます。(注意報・警報、雨量情報、河川水位情報、避難勧告などの緊急情報、地震情報、PM2.5、熱中症情報等、自分に必要な情報のみの登録が可能)

登録方法

- ・携帯電話またはパソコンから「entry@fukuoka-city.jp」へ空メールを送ると、登録用URLがメールで届きますので、そのURLにアクセスすると、登録が完了します。
- ※右のQRコードでメールアドレスを取得できます。
- ※登録は無料ですが、通信料は受信者の負担となります。

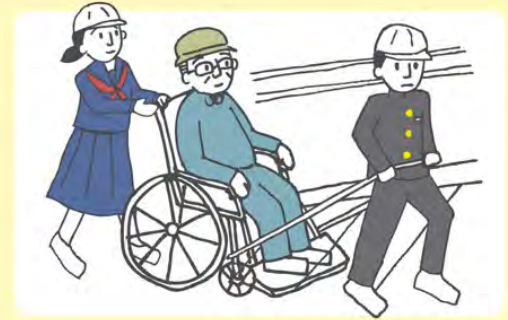


③ 中学生にできること

私たちの校区に住んでいる大人や高校生は、平日の昼間、校区以外の場所にいることが多く、災害時に必ずしも地域にいるとは限りません。そのため、災害時には、校区にいる中学生の力がとても大切です。災害が起きた時、まずは自分の命を守ること、避難することが第一ですが、無事に避難することができた後、私たち中学生に何ができるか考えましょう。

平成17年 福岡県西方沖地震では…

福岡市西区の玄界島では、「自分たちの地域(島)は自分たちで守る」という意識のもと、中学生で結成された「少年少女消防クラブ」が、島民の避難誘導や防災キャンプなど、日頃から様々な訓練を行っています。西方沖地震で被災を経験した玄界島では、毎年、全島避難訓練も行われており、その中で中学生が、車いすに乗った高齢者をリヤカーのように引いて高台に避難するといった訓練も行っています。



平成23年 東日本大震災では…

岩手県釜石市の中学生たちは、地震直後、津波の到来を予測し、即座に逃げることを決断しました。地域の小学生や高齢者を率いて、高台を目指して、命がけで避難し、津波が迫り来る中、間一髪で多くの命が助かりました。



平成28年 熊本地震では…

熊本県南阿蘇村の避難所では、被災者でもある中高生のボランティアが、救援物資の運び入れや駐車場の整理、簡易トイレの設置、避難者の受け付け、食事の配膳など、避難所運営の中心となって活躍しました。



もし、あなたの住む地域で大災害が起こったら、あなたはどのような活動や支援ができますか。

•

•

•

4 備えよう

非常持出品

避難する時に持ち出す最小限の必需品です。重すぎたり、取り出すのに時間がかかると、避難に支障が出るので、必要最小限のものをまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。



非常持出品の例

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 非常食(乾パン, アメ) | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 現金
(公衆電話用に10円玉・100円玉も) | <input type="checkbox"/> 軍手または手袋 | <input type="checkbox"/> 下着, 靴下 |
| <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> マッチ, ライター | <input type="checkbox"/> 長袖, 長ズボン |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> ナイフ | <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット, 雨具 |
| <input type="checkbox"/> 身分を証明できるもの
(学生証やパスポート) | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ | <input type="checkbox"/> カイロ |
| <input type="checkbox"/> 家族や友達の写真
(はぐれた時の確認用) | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯, 予備の乾電池 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー, ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 救急医療品
(ばんそうこう, ガーゼ, 消毒液, 常備薬) |
| | <input type="checkbox"/> 持病の薬 | <input type="checkbox"/> 携帯電話, 充電器 |
| | <input type="checkbox"/> メガネ, コンタクトレンズ | |

備蓄品

災害復旧までの数日間を自分でしのぐためのものです。地震発生後の数日間は、水道、電気、ガス等のライフラインをはじめ、水、食料等の供給が途絶えることが予想されるため、生活必需品を3日以上備えておきましょう。



備蓄品の例

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 食品 ※(目安)1人1日3食分×3日分
(アルファ米, レトルト食品, インスタントみそ汁, 栄養補助食,
ドライフーズ, 缶詰, チョコレートなど) | <input type="checkbox"/> 洗面用具
(石けん, 水のいらないシャンプーなど) |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 ※(目安)1人1日3リットル×3日分 | <input type="checkbox"/> 毛布, 寝袋 |
| <input type="checkbox"/> 給水ポリタンク | <input type="checkbox"/> 衣類 |
| <input type="checkbox"/> 燃料 (カセットコンロ, 固形燃料) | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> トイレtpペーパー, ティッシュペーパー, ウェットティッシュ
ラップフィルム | <input type="checkbox"/> ロープ |
| <input type="checkbox"/> 紙皿, 紙コップ, 割りばし | <input type="checkbox"/> 工具セット |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> ほうき, ちりとり |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙 | <input type="checkbox"/> ランタン |
| | <input type="checkbox"/> 長靴 |

人によって、家族によって、備えておく物は違う!?

個人の状況や家族構成によって、必要な物も違います。災害時、自分の家族には何が必要か考えましょう。

災害時に配慮が必要な人ってどんな人?

乳幼児、妊産婦、負傷者、支援が必要な高齢者、耳が不自由な人、目の不自由な人、車いすを利用している人、日本語がわからない外国人など

災害時に配慮が必要な人が必要な物ってなに?

粉ミルク、離乳食、ほ乳瓶、つえなどの補装具、めがね、補聴器、アレルギー対応食品、障害者手帳、おむつ、着替え、翻訳機能がある電子辞書など

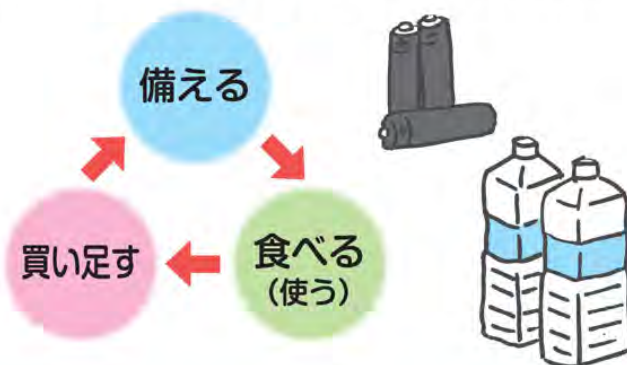


備蓄品を定期的にチェックしよう!

いったん備蓄を行ったら、安心せずに定期チェックを行いましょう。飲料水や食料は賞味期限を過ぎていませんか。電池が消費していませんか。

ローリングストック法

備蓄を物入れ等にしまっておくと、いつのまにか賞味期限を過ぎてしまうことがあります。普段の生活のなかで、'毎月〇日は備蓄の日'などを決めて、定期的にレトルト食品や栄養補助食などを食べて、その分をあらたに補充する方法、ローリングストック法を試してみましょう。



Q あなたなら何を持ち出しますか?

ある日家にいたら、突然、立ってられないほどの地震が起こりました。

激しい揺れはいったんおさまりましたが、余震が来る前にいち早く家の外に避難します。

非常持ち出し品を準備していなかったあなたは、数秒で必要なものを選んで避難しなければなりません。

5つだけ選ぶとすれば、あなたは何を持ち出しますか。



5 私の防災メモ

わが家の安全な場所

家で地震が起きたら、自分の身体を守るため、どこに身を隠しますか。

MEMO

わが家の危険な場所

家で地震が起きた時、家具が倒れたり、ガラスが散乱しそうな場所はどこですか。また、閉じこめられそうな場所や避難経路がふさがれそうな場所はどこですか。

MEMO

家族の集合場所

災害時、家族が離ればなれになったら、どこに集合しますか。

MEMO

(被災地から離れた)親戚や知人の連絡先

災害時、家族とはぐれ、固定電話や携帯電話も使えなかったら、公衆電話から誰に伝言し、家族の安否を確認し合いますか。

MEMO

近くの避難所、避難場所

避難所	避難場所



福岡市が指定する避難所、避難場所

【避難所】

●一時避難所

災害により自宅で生活ができなくなった被災者を収容し、一時的に生活の場を提供する施設で、比較的軽微の災害時に優先して開設します。公民館などを指定しています。

●収容避難所

災害により自宅で生活ができなくなった被災者を収容し、一時的に生活の場を提供する施設で、比較的大規模な災害時において、多数の被災者が発生した時に開設します。小中学校の体育館などを指定しています。

【避難場所】

●地区避難場所

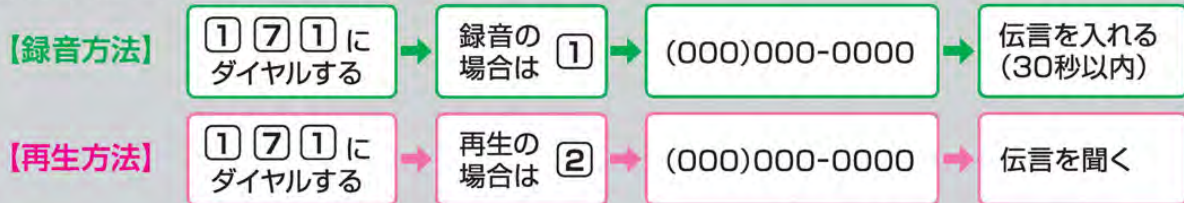
災害発生時に、家屋の倒壊、地盤の崩壊、火災の発生等の危険を避けるための場所で、住民が容易に避難できる距離にある場所。小中学校の運動場や公園などを指定しています。

●広域避難場所

大火災の発生、危険物の爆発のおそれがある時などに、地区避難場所よりさらに安全な場所。海の中道海浜公園、舞鶴公園などの大規模な公園などを指定しています。

災害伝言ダイヤル「171」の使い方

災害時には携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には以下のサービスを利用しましょう。



※「(000)000-0000」には家族との連絡をとるため、自分の家などの電話番号を市外局番からダイヤルしてください。音声による案内が流れるので、それに従って操作してください。