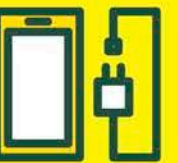
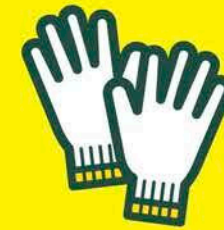




かながわ 神奈川県 防災



ぼうさい

子ども編



2025年版

神奈川県 危機管理防災課



はじめに

みんなは、地震が起きたとき、
どうすればいいか知ってるかな？

この防災ハンドブックは、

地震の知識

自分の身をどうやって守るか

ふだんからの備え

をいっしょに学べるよ！

自分で考えたり、家族や友達と話し合ったりしてみようね。

このハンドブックには書けるところもあるから、
自分だけの防災ブックを作ることできるよ！

自分の身を守る準備をちゃんとして、
いざというときに安心して動けるように、
このハンドブックを読んで、書いて、勉強してみよう！



もくじ

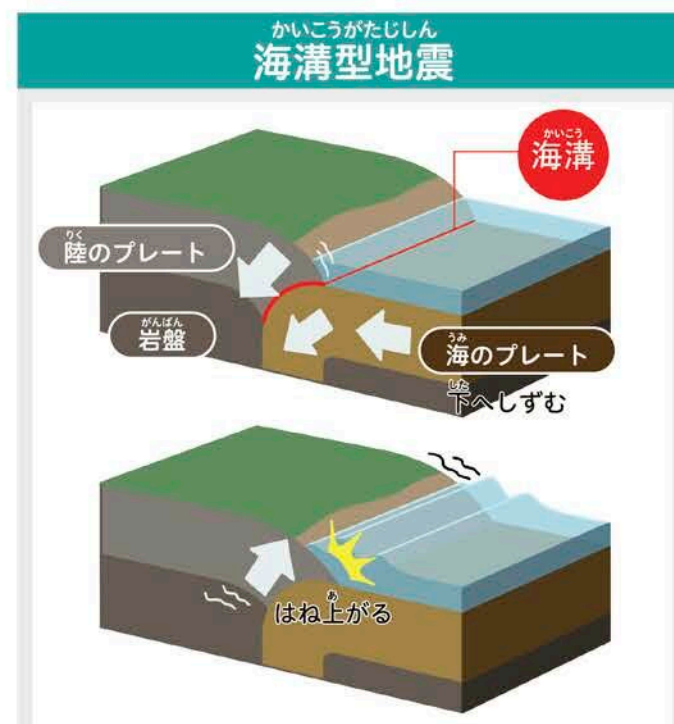
地震って何だろう？	3
震度ってなに？	4
地震から発生するさまざまな災害	5
津波って何だろう？	6
液状化ってなんだろう？	7
県全体の被害	8
登下校中に地震が起きたら	9
外出中に地震が起きたら	10
学校で地震が起きたら	11
避難場所を確かめよう！	12
火事が起きたら？	13 14
非常時の持出品を準備しよう	15
津波警報・注意報について	16
避難施設の種類	17
ワークシート	18

地震って何だろう？

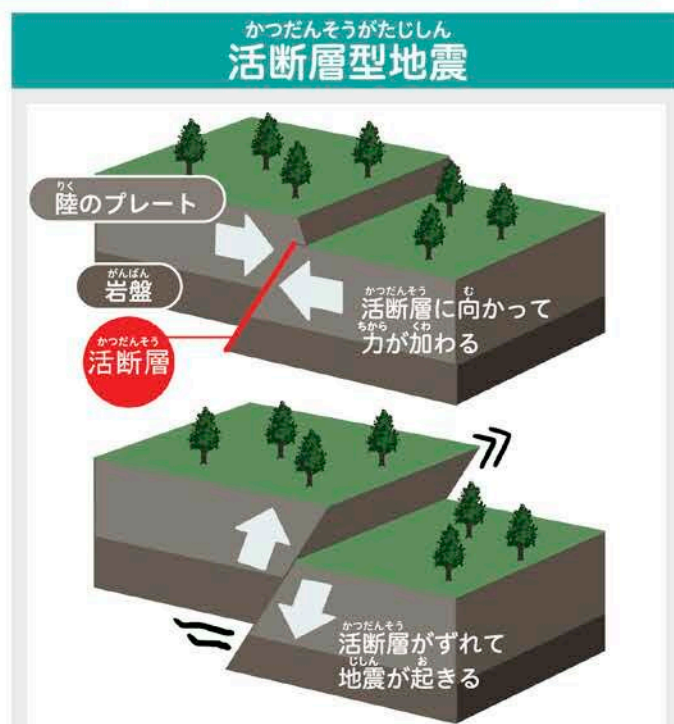


地球は、「プレート」という固い岩石の層におおわれています。
プレートに力が加わり、地下で岩盤の「ずれ」が起きる現象を「地震」といいます。

「海溝型地震」と「活断層型地震」の2種類



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年間で数センチメートルずつ移動し、
陸のプレートの下にすみこみます。
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。
海溝型地震では津波が起こる可能性が高いです。



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。
過去に何度も地震を起こし、これからも地震を起こすと考えられる地層のずれを「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、静岡県沖から宮崎県沖の海底にかけてある溝状の地形のことです。
ここを震源とする南海トラフ地震では、太平洋側の広い範囲で強いゆれや津波が発生する可能性があります。

震度ってなに？

震度は、ある場所でのゆれの大きさを表すものです。地震が起きたとき、その場所でどれくらい揺れたかを示します。

マグニチュードってなに？

マグニチュードは、地震そのものの大きさを表すものです。マグニチュードが1大きくなると、地震のエネルギーは約32倍にもなります。マグニチュードが2大きくなると、エネルギーは約1000倍にもなると言われています。



震度ってなに??



震度は、地震が起きたときに、みんなが住んでいる場所でのゆれの強さを表したものだ。

震度 7	屋内 固定していない家具のほとんどが倒れたり、飛び出すことがある。	屋外 耐震性が低い鉄筋コンクリートの建物が倒れることがあります。
震度 6強	窓ガラスは割れて、固定していない家具の多くは倒れる。	大きな地割れができたり、大規模な地すべりが発生することがあります。
震度 6弱	固定していない家具の大半が動き、ドアが開かなくなることがある。	窓が割れたり、瓦が落ちたり、建物が傾いたりすることがあります。
震度 5強	固定していない家具が倒れることがある。	補強されていないブロック塀が崩れることがある。
震度 5弱	電灯などが激しくゆれ、棚にある食器類や本が落ちることがある。	道路にひびが入ったり、窓ガラスが落ちたり、壊れることがあります。
震度 4	置物が倒れることがある。	電線が大きくゆれる。
震度 3	屋内にいる人のほとんどがゆれを感じる。	電線が少しゆれる。
震度 2	電灯など天井からつり下がっているものがわずかにゆれる。	
震度 1	屋内にいる人の一部がわずかにゆれを感じる。	

地震から発生するさまざまな災害



地震によって、いろいろな災害が起こることがあります。

津波

海底が動くことで、海水が押し上げられ、その水のかたまりが波になって陸へおし寄せます。
人はもちろん、建物や車もあつという間に流してしまいます。



土砂災害

地面がゆれることで、土や砂、岩が、また斜面の地面がくずれ落ちます。
強くゆれることで、地面の強度が弱くなって、続けて起こる地震やその後に降る雨により発生することもあります。



地割れ

断層のずれが大きいと、ずれが地表までやって来て、地面が割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。



液状化

地震のゆれによって、地盤がドロドロになってしまう現象です。
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。



火災

倒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くこともあります。



停電・断水

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、電気や水道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。



津波って何だろう？



海で地震が起きると、海底が上や下に動きます。この動きで海水が持ち上げられて、海水が山のように高くなります。その高くなった海水が大きな波になり、陸に向かっておし寄せてくることを「津波」といいます。

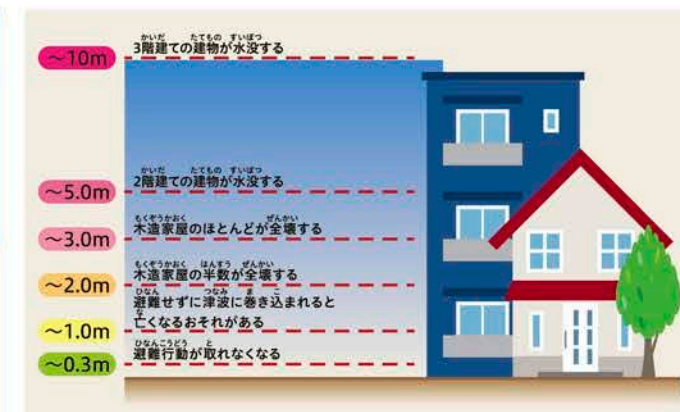
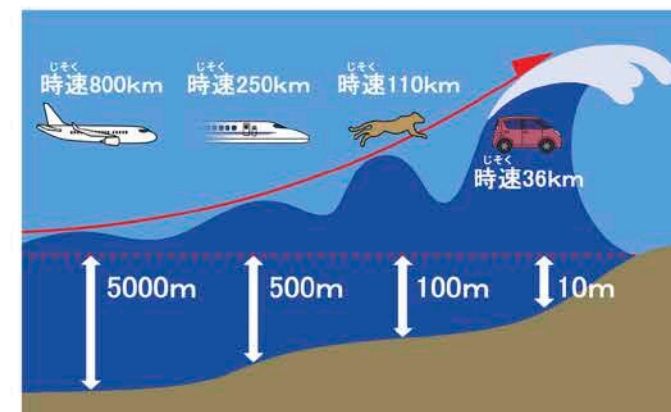
地震発生から12時間は津波に気をつけましょう

風などで海面付近の海水だけが動くふつうの波と違い、津波は海底から海面までの海水全体が動くエネルギーの大きな波です。高さ20cm～30cm程度でも人が流されてしまうことがあります。
また、津波は一度だけではなく、何度も波がおし寄せてきます。
地震が起きたら、少なくとも12時間は津波に気をつけて、安全な場所に避難してください。
地震だけでなく、火山がふん火したときにも津波が起こることがあります。



津波の速さと高さ

津波は海が深いほど速く伝わります。また、速度が遅くなる沿岸部でも時速36kmと、車並みの速さであるため、走って逃げることはできません。
津波は陸に近づくと、波が押し上げられてどんどんと高くなり、陸に到達するころには、とても大きな波になることがあります。
津波が海岸にやってくるのを見てから避難を始めたのでは間に合わないため、海の近くで揺れを感じたり、津波警報が発表されたら、津波が見えなくてもすぐ避難しましょう。



えきじょうか 液状化ってなんだろう？



じしん お 地震で起こる 液状化

地震が起きたとき、地盤が液体になる現象のことを「液状化」といいます。
液状化が起こると、建物が傾いたり、道路が陥没してしまうことがあります。

えきじょうか 液状化のしくみ

①地盤が安定している状態

砂などの粒がくっつき合い、その間を水が満たして地盤が安定しています。



②地震が起きたとき

地震で粒同士が離れて、水に浮いたような状態になります。



③地震後

砂などの粒が沈み、水が地面の上に浮いてきます。



ちけい えきじょうか はっせい けいこう 地形による液状化の発生の傾向

地面の種類によって、液状化が起きやすい場所と起きにくい場所があります。

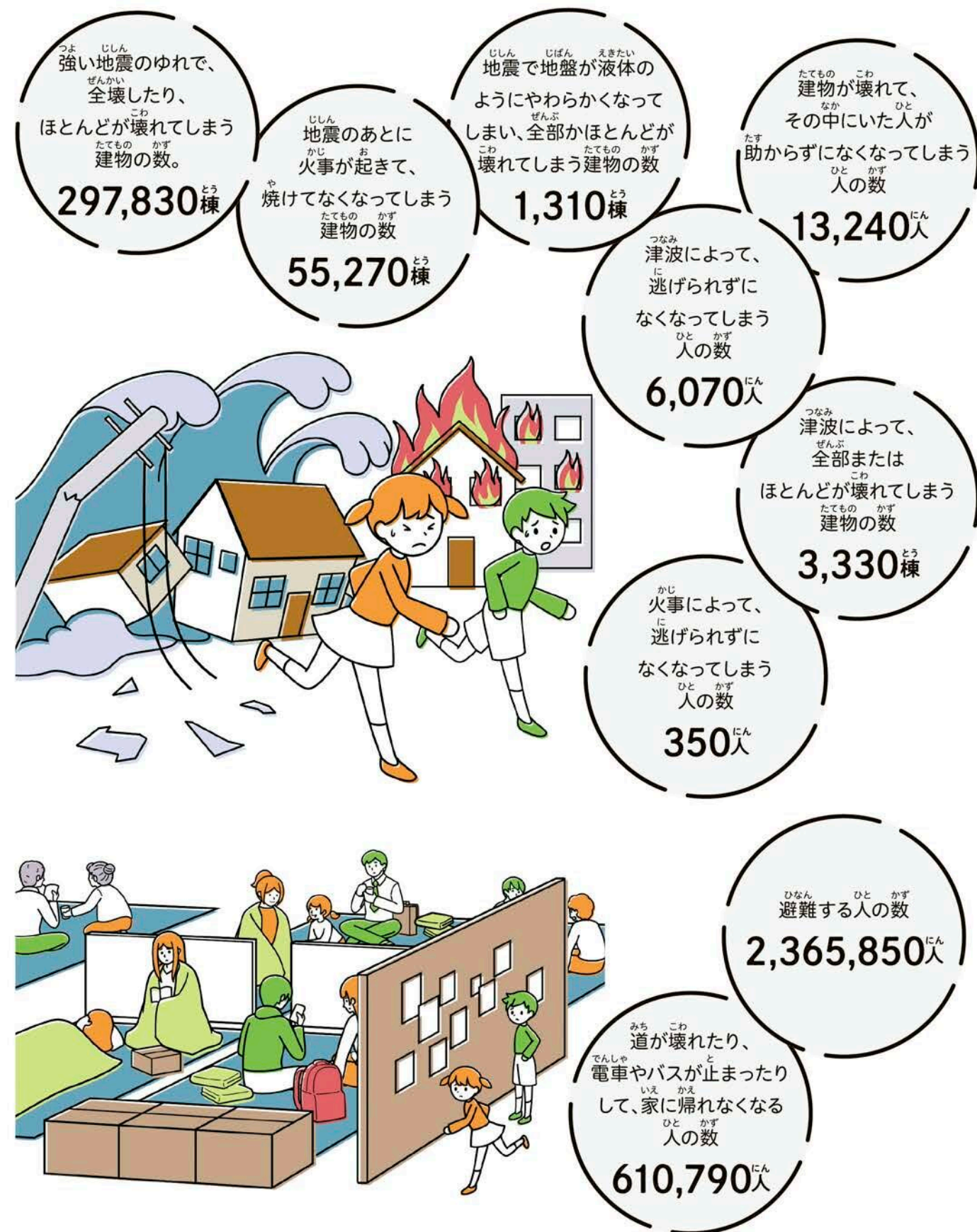
えきじょうか 液状化の発生傾向の強弱	はっせい 発生する場所
きょう 強	☐ 埋立地 人が海を埋め立てて作った土地 / 例: 大きな都市の港の近くの土地
	☐ 砂丘・砂州間低地 砂の丘と砂の浜の間の低い土地 / 例: 海の近くの低地
	☐ 旧河道・旧池沼 以前の川や池の場所 / 例: 昔の川の流れた跡
	☐ 山地 山が多い地域 / 例: 昔の川の流れた跡 例: 高い山の場所
	☐ 山麓地 山のふもとの地域 / 例: 山の下の方の平地
じやく 弱	☐ 丘陵 丘のような、少し高い地面が続く場所 / 例: 小さな山のような土地

液状化が起きやすい場所は、砂や水分が多い土地で、特に海の近くや川の近くの低い土地に多いです。
液状化が起きにくい場所は、岩や山のような固い地面が多いところです。

けんぜんたい ひがい 県全体の被害



1923年に発生した関東大震災が今ふたたび起きたら、どのくらい被害がでるでしょうか？



とうげこうちゅう 登下校中に地震が起きたら



じぶん み まも 自分の身を守る

ランドセルで頭を守り、安全な場所に避難しましょう。



おとな ひと たす もと 大人の人に助けを求める

地震が起きて、どうしたらいいか困ったときは、すぐに近くにいる大人の人に助けを求めましょう。



こえ 声かけ

下級生や友達が困っていたら、やさしく声をかけてあげましょう。



き 気を付けよう!

- ブロック塀やコンクリート塀
倒れてくる危険があるので、近よらないようにしましょう。
- 電線
切れたり、ぶら下がっている電線も危険なので、近よらないようにしましょう。
- 建物
大きなゆれで、くずれかけた建物のそばには近づかないようにしましょう。



がいしゅつちゅう 外出中に地震が起きたら



みち ある 道を歩いているとき

- 自動販売機や塀に近よらない
倒れてくる危険があるので、近よらないようにしましょう。
- 看板やかかわらに注意
落ちてくるものに注意しましょう。
頭を守るために、かばんや手で防ぎましょう。



スーパーやデパートでは

- 頭を守る
カバンや買物カゴなどで頭を守りましょう。
- ちん列棚やショーウィンドウから離れる
商品の落下やガラスの破片に注意しましょう。
- 店員さんの指示にしたがう
店員さんの指示にしたがって、落ち着いて行動しましょう。



の エレベーターに乗っていたら

- すべての階のボタンを押す
すべての階のボタンを押して、停止した階でおりましょう。
- 閉じ込められたら助けを呼ぶ
非常用ボタンやインターホンを使って助けを呼びましょう。
大声を出し続けると疲れてしまうため、硬いもので扉を叩くなど、音で知らせることも有効です。



でんしゃ なか 電車の中にいたら

- 落下物に注意
落ちてくるものにも注意して、転ばないように
つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。
- 勝手に外に出ない
電車の外は危険なので、勝手に電車の外に出てはいけません。
- 乗務員さんの指示を守る
乗務員さんの指示にしたがって、落ち着いて行動しましょう。



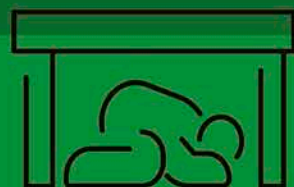
かえ 帰れなくなったとき

- 周りの安全と家族への連絡
周りの安全を確認したり、家族に連絡をしましょう。
- その場にとどまる
家に帰れなくなったときは、むやみに移動せず、その場にとどまりましょう。

がっこうやで、学校やお出かけ先では、地震などで電車やバスが止まって、おうちに帰れなくなる場合があるよ。



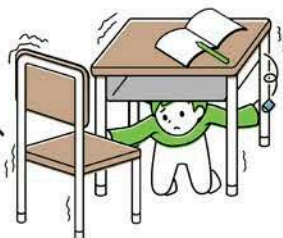
がっこう じしん お 学校で地震が起きたら



せんせい せんせい はなし き しじ
先生がいるときは先生の話をよく聞いて、その指示にしたがいましょう。
せんせい ちか つぎ てん ちゅうい じぶん み まも
先生が近くにいないときは、次の点に注意して自分の身を守りましょう。

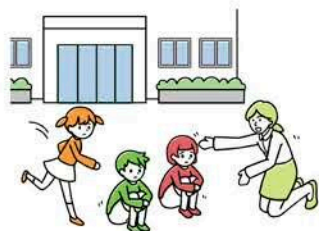
きょうしつ 教室にいるとき

- ☐ 机の下にもぐる
地震が起きたら、まず机の下にもぐりましょう。
- ☐ 防災ヘルメットをかぶる
防災ヘルメットがあるときは、すぐにかぶりましょう。
- ☐ 机の脚をしっかり持つ
机の脚をしっかり持って、ゆれが止むまで待ちましょう。



こうてい 校庭にいるとき

- ☐ 校舎から離れる
地震が起きたら、校舎から離れて校庭の中心など安全な場所に行きましょう。
- ☐ しゃがむ
その場でしゃがんで、頭を守りながら、揺れが止むのを待ちましょう。



ろうか 廊下にいるとき

- ☐ 窓から離れる
地震が起きたら、すぐに窓から離れて、割れて落ちてくるガラスに注意しましょう。
- ☐ 頭を守る
持っているカバンや教科書で頭を守りましょう。



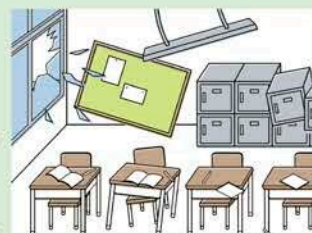
こうしゃ ちか 校舎の近くでは

- ☐ 校舎や塀の近くから離れる
地震が起きたら、校舎のそばや塀の近くには行かず、すぐに安全な場所へ移動しましょう。
- ☐ 勝手に帰らない
勝手に家に帰っては いけません。先生や大人の指示にしたがいましょう。



た きけん おお ばしょ その他の危険が多い場所

- ☐ 理科室や図書室
実験器具や大きな本棚がある場所からは、すばやく離れるようにしましょう。



どこへ逃げるの？

- ☐ 物が落ちてこないところ
頭の上に物が落ちてこない場所へ移動しましょう。
- ☐ 物が倒れてこないところ
大きな棚や家具が倒れてこない場所へ移動しましょう。
- ☐ 物が移動してこないところ
動く物や転がってくる物がない場所へ移動しましょう。



ひなんばしょ たし 避難場所を確かめよう！



じしん お に かぞく はな あ あつ ばしょ き
地震が起きたとき、どこに逃げるかを家族と話し合って、みんなで集まる場所を決めておきましょう。

じぶん いえ 自分の家

いえ おとな じぶん ぶじ
家に大人がいないときは、自分が無事であることを家族や近所の人に伝えましょう。



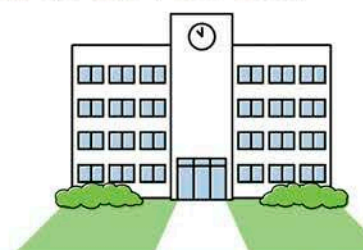
こうえん 公園

こうえん ひろ あんぜん ばしょ
公園などの広くて安全な場所



ひなんじょ ひなんばしょ しょうちゅうがっこう こうえん 避難所・避難場所(小・中学校、公園など)

いえ こわ せいかつ ひと ひなん ばしょ ひと つか ばしょ ひつよう ひと ゆうせん
家が壊れて生活できない人が避難する場所だよ。たくさんの人が使う場所だから、必要な人が優先して避難できるようにしよう。



つなみちゅういほう つなみけいほう で 津波注意報・津波警報が出たら？

つなみちゅういほう つなみけいほう で うみ かわ
津波注意報や津波警報が出たら、海や川からすぐに離れて安全な場所に行こう。



つなみ たか む ひなん
津波は高いところに向かって避難することが大切だよ。山や高い建物を探して、少しでも高い所に逃げよう。



たいせつ 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)」や「災害用伝言板(web171)」を使って、自分が無事だと家族に伝えよう！

利用方法を事前に覚えておくことを目的として、体験利用ができます。

【体験利用可能日】

- 毎月1日、15日 00:00～24:00
- 防災週間(8月30日9:00～9月5日17:00)
- 正月(1月1日00:00～1月3日24:00)
- 防災とボランティア週間(1月15日9:00～1月21日17:00)



さいがいようでんごん
災害用伝言ダイヤル
たいけんりよう
体験利用

火事が起きたら?〈その①〉



けむり ちゅうい
煙に注意しよう!

- 煙は天井に集まるよ。煙の高さに合わせて姿勢を低くしよう。
- ハンカチやタオルで口と鼻をおおって、少しでも煙を吸わないように気をつけよう。

けむり たか ひなん しかた か
煙の高さによって避難の仕方を変えよう。

けむり てんじょう ふん
煙が天井付近だけのとき



普通に歩いて避難できますが、ハンカチやタオルで口と鼻をおおって煙を吸わないようにしましょう。

けむり へや ちゅうかん き
煙が部屋の間まで来たとき



腰を低くして、姿勢を低くしながら進みましょう。煙が少ない下の方で移動するのが安全です。

けむり ゆか ちか き
煙が床の近くまで来たとき



ほふく前進のように、地面に近い姿勢で進みましょう。この場合も口と鼻をおおって、煙を吸わないように気をつけましょう。

つか かいだん に
エレベーターは使わず、階段で逃げよう。

火事や地震が起きたとき、エレベーターは使ってはいけません。途中で止まったり閉じ込められることがあるからです。



かいだん つか
階段が使えないときは

- ベランダや窓の近くへ
ベランダや窓の近くに移動して、火や煙からできるだけ離れましょう。
- 身を低くして火や煙を避ける
しゃがんだり、伏せたりして、煙を吸わないように気をつけましょう。
- 助けを待つ
大声で叫んだり、タオルなどを振ったりして、外にいる人に助けを求めましょう。

ひ けむり かいだん つか かい
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、次のようにしましょう。



火事が起きたら?〈その②〉



しょうかき ただ つか
消火器を正しく使おう。

1 ひ ちい け
火が小さいうちに消そう



火事は、火が小さい初めのうちなら、消火器で消すことができるよ。

2 に みち かんが つか
逃げ道を考えてから使おう



火を消すときは、必ず逃げ道を考えてから消火器を使おうね。

3 きけん おも ひなん
危険だと思ったらすぐに避難



「これは危ない」と思ったときは、無理に火を消そうとせず、すぐに安全な場所に逃げましょう。

非常時の持出品を準備しよう



非常時に必要な「準備するもの」を家族の人に聞いて、自分で持つものを確認しよう。

一次持出品リスト

★避難するときに最初に持ち出すもの

☐ 貴重品	現金(小銭も準備)、身分証(マイナンバーカードや保険証)、預金通帳など
☐ 救急用具	ばんそうこう、包帯、ガーゼ、消毒薬、常備薬、お薬手帳など
☐ 非常食	乾パンや缶詰(火を通さなくてよい物、アレルギーの有無も確認)、 いんりょうすい ひとり 飲料水(一人1リットル程度)など
☐ その他	携帯電話、懐中電灯、携帯ラジオ、マスク、ウェットティッシュ、携帯トイレなど

※他にも必要なものがないか、家族と確かめてみよう。

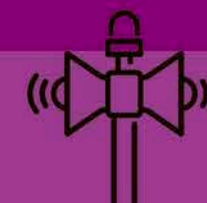
二次持出品リスト

☐ 食料	レトルト食品など調理が簡単な食べ物、飲料水(3リットル)を家族分× 3~7日分
☐ 生活用品	皿やコップ、カセットコンロ、非常用給水袋、衣類(下着や靴下、防寒着も)、 歯ブラシや洗面用具、タオル類、携帯トイレ(一人7日分で35回を目安に)など
☐ その他	モバイルバッテリー、ビニール袋、ラップ、軍手、ガムテープ、簡易的な工具など

※乳幼児や高齢者など、家族構成によって、他に必要なものがないか考えてみよう。



津波警報・注意報について



【警報や注意報が出る仕組み】

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。目標は地震発生後約3分以内ですが、マグニチュード8以上の大きな地震では、正確な大きさをすぐに求めることができません。
※大きな地震では津波の高さを「巨大」や「高い」という言葉で発表します。

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)	きょだいじしんじ ひょうげん 巨大地震時の表現	
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	木でできた建物がこわれて ながれ、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超(1階建ての屋根くらいの高さ) (1m<予想される高さ≤3m)	高い	海沿いの低い場所が津波に おそわれ、浸水被害が発生する 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20cm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) (20cm<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旗を覚えよう

家族や友達と同じ標識がないか探してみましょう。どんな意味があるのか覚えておくと安心です。

津波注意	津波避難場所	津波避難ビル	津波フラッグ
この標識は、津波が来る 可能性がある地域に設置 されている。	この標識は、津波が来た ときに安全な高台や避難 場所を示している。	この標識は、津波が来た ときに安全に避難できる ビルを示している。	この旗は、海水浴場など で津波警報が出たことを 知らせるもの。

避難施設の種類



避難するための施設には、いろいろな種類があります。それぞれの施設には決められた役割や機能があります。主な施設は次のとおりです。

指定緊急避難場所	指定緊急避難場所は、危険がせまっている災害から逃げて、命を守るために急いで避難する施設や場所です。	避難場所 Evacuation area 公民館 Community center
指定避難所	指定避難所は、災害の恐れや災害によって自宅で生活ができなくなった人が、一時的に避難生活を送るための場所です。	
福祉避難所	福祉避難所は、避難所の中でも、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。	
一時滞在施設	一時滞在施設は、家に帰るのが難しい人を一時的に受け入れるための施設です。	
帰宅困難者支援ステーション	コンビニエンスストアなどの一部店舗では、災害時に、帰宅支援ステーションが開設され、交通情報や休憩場所が提供されることがあります。	

「災害時帰宅支援ステーション」ステッカー

市町村によっては、以下のように、設置する施設の名前や役割が違います。

広域避難場所	広域避難場所は、緊急避難場所のひとつで、災害のときに火災が広がって地域全体が危険になったときに避難する場所です。
一時集合場所	一時集合場所は、災害が起きたときに、地域の人たちが集まって防災活動を開始するための場所です。
自主避難場所	自主避難場所は、洪水や土砂災害などの災害が起こるかもしれないとき、市町村が事前に避難を希望する人のために一時的に開く施設です。
津波避難ビル・タワー	津波避難ビルやタワーは、津波がくるかもしれない場所から、高台などの安全な場所まで避難することが難しいときに、一時的に避難するための施設です。

ワークシート - お家の人と確認しよう -



地震や災害が起きたときに、どこに避難するのか、どんなものを準備しておくのか、家族や友達と話し合ってみましょう。そのあとで、みんなで話し合ったことを紙に書いてみてね！

自分が行く避難所・避難場所(小・中学校、公園など)を調べよう！

★住んでいる市町村のハザードマップから自分が行く避難場所を探そう

★家が一番安全な場合は、外へ避難する必要はないよ！

(例) ●●小学校

大きな地震が起きた時、家族が集まる場所はどこ？

〈1〉家族の集合場所

〈2〉避難場所

〈3〉連絡方法

家の中で危険な場所と安全な場所はどこかな？

危険

安全

外で安全に避難するために気をつけることは何かな？

〈1〉まず最初にすることは？

〈2〉近づかない方がいいところは？

〈3〉外ではどんなことに気をつける？

〔学校名〕

学校

年

組

名前