

ほ ぞん ばん
保 存 版

このパンフレットをおうちに置いて、
みんなで使いましょう

しょうがくせいむ
小学生向け



ぼう さい じゅん び
防災の準備
はじ
ここから始めよう!



こう どう
あなたの行動が、
え がお まも
みんなの笑顔を守る!

き ほん かんが かた
基本の考え方



ひ なん なん さ
避難とは**難**を**避**けることです。

あんぜん ばしょ ひと ひなん ばしょ い ひつよう
安全な場所にいる人は避難場所に行く必要はありません。



あんぜん しんせき し あ いえ ひなんさき けんどう
安全な親戚・知り合いの家なども避難先として検討してください。



き けん じょうきよう まえ あんぜん ばしょ い どう
危険な状況になる前に安全な場所へ移動してください。

とち ぎ けん
栃木県

令和8(2026)年1月発行

地震



地震はとつぜん起きます。命を守るためには、
地震が起こる前の準備が大切です。

地震はいつ、どこで起こるか分かりません。

大きな地震が起こり、栃木県でも被害が発生したことがあります。
生活に大きな影響がありました。

地震が起こると、どのようなことが起きるでしょうか



電気が止まる



水が出なくなる



家がくずれる



家具がたおれる



火災が起こる

東日本大震災 そのとき、とちぎは？

平成23(2011)年3月11日

大地震が日本をおそいました。

栃木県でも亡くなった人やけが人が出ました。

たてもの
建物がこわれている様子
ひがしにほんだいいんさい きろく
(東日本大震災の記録)



地震が起きたら、あなたはどうしますか？

ゆれを感じたとき
(必ず行う)



たおれやすいものから
はなれ、姿勢を低くして
頭を守る

ゆれが収まったら(よゆうがあれば行う)

1. ドアを開けておく
2. 火の元せんをしめる
3. カーテンを閉める

まずは身の安全を守り、落ちついて避難しましょう

地震



家の人や周りの人と備えを確認しましょう！

家の人といっしょにいないときに地震が起こることもあります。
地震が起きる前から次のことを家の人と確認しておきましょう。

○連絡方法

171(災害用伝言ダイヤル)

171にダイヤルする

説明が流れる

1を押す

説明が流れる

自宅などの電話番号を
ダイヤルし伝言を録音する

先生やお家の人などと
使い方を確かめましょう

←録音された伝言を聞くには
2を押します

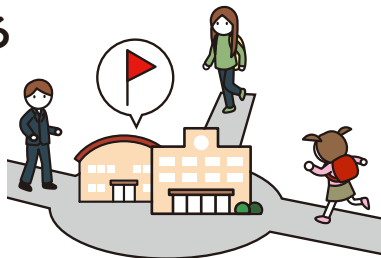
伝言例

「〇〇です。△△に
避難しています。」

公しゅう電話の使い方をお家の人などに聞いておきましょう。

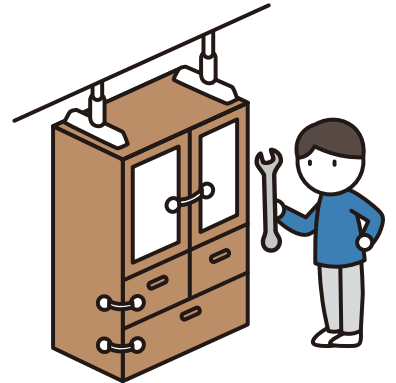
いくつかの方法で家族と連絡をとれるように
しておきましょう。

○避難するところ ・集まる場所



家の人と確認できたら、裏面に書いておきましょう。

○家具の固定



地震のゆれで家具が倒れることによるけがや
逃げ遅れてしまうことを防ぐことができます。

○非常用 持ち出し袋の 準備



非常用持ち出し袋とは、避難のとき、必要なもの
を入れた袋のことです。

用意する非常用持ち出し袋の中身は裏面で
チェックしましょう。

地震によって火災が起こることもあります



○火災が起きたら

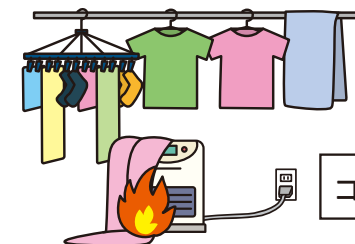


ひく しせい
低い姿勢

ハンカチなどで
口・鼻をふさぐ

エレベーターは使わない

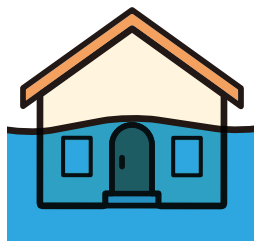
○火災を起こさないために



コンセントを抜く

電気器具のまわりに燃えやすいものを置かない

大雨・台風



大雨や台風の災害は地震と違い、
予想ができます。命を守るためには、
早めの行動が大切です。

近ごろ、大雨や台風の災害の危険が増えています。

日本では、強い雨が昔と比べて増えています。これまでに栃木県でも台風や大雨による被害が起きています。

大雨や台風の災害が起こると、どのようなことが起きるでしょうか



まちが水びたしに



がけがくずれる



家がこわれる



川から水があふれる

令和元年東日本台風 そのとき、とちぎは？

令和元(2019)年10月12日

栃木県や他の地域で、大雨が降りました。

栃木県でも川があふれたり土砂くずれが起きて、けが人が出ました。



工場が水びたしになって
いる様子(足利市)



土砂災害の様子
(鹿沼市)

大雨や台風の災害が起きたら、あなたはどうしますか？

★安全な避難のポイント

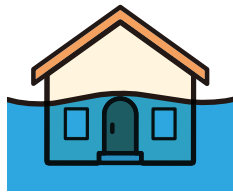


車で移動しない
車が水につかると動かなくなったり、
とびらが開かなくなったりして
危険です。
特別な場合でないときは
歩いて避難しましょう。

長ぐつではなく、ひもをしめられる
スニーカーを履く
長ぐつは水が入ると重くなってしまう。
スニーカーを履いて
避難するように
しましょう。



大雨・台風



家の人や周りの人と備えを確認しましょう！

○逃げるルート

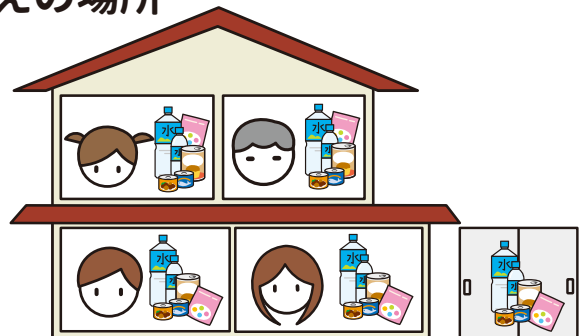


ハザードマップの例(宇都宮市ハザードマップ)

ハザードマップ※で自分の家と避難する場所を確認しておきましょう。

※災害が起こる可能性が高い場所に色をつけた地図。
色が濃いほど災害の危険があるので注意しましょう。
市町ごとに作成しています。

○備えの場所



食べ物や生活に必要なものは、キッチンや寝る部屋など、
色々な場所に分けて置いておくようにしましょう！

家の人と確認できたら、
右ページに書いておきましょう

○逃げるタイミング

「5段階の警戒レベル」を知っておきましょう

警戒レベル4で危険な場所から全員避難！



緊急安全を確保



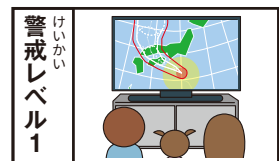
全員が避難



高齢者などは避難



避難方法を確認



心の準備開始

レベルの発表などがされていなくても身の危険を感じたら避難を始めよう！

○マイ・タイムラインをつくりましょう

台風が発生してから災害が起こるまでの間に、自分や家族が「いつ、何をするか」を前もって決めて、安全な避難を目指しましょう。

時間	状況(例)	私の家のそなえ	そなえ(例)
みっかまえ 3日前	台風発生		・天気予報を確認・家族の今後の予定を確認 ・買い物を済ませておく
いちにちまえ 1日前	風や雨が段々強くなる		・インターネットで川の水位を確認 ・避難先の知人宅へ連絡
はんにちまえ 半日前	風や雨が非常に強くなる 川の水が増える		・避難しやすい服へ着替える ・安全な場所へ避難を開始
さいがいはっせい 災害発生	川の水があふれる		・避難が完了している ・テレビ・ラジオなどで情報収集

家の人と話し合って「私の家のそなえ」に書いておきましょう！

いえ ひと はな あ 家の人と話し合っておきましょう

① さい がい お まえ き はな あ か
災害が起きる前に決めておくことを話し合っ に書いておきましょう

■ ひ なん ば しょ 避難する場所

■ いえ ひと あつ ば しょ 家の人と集まる場所

■ れんらく ほう ほう 連絡方法

■ しん せき れん らく さき 親戚などの連絡先

■ ひ じょうよう も だ ぶくろ じゅん び 非常用持ち出し袋の準備

ひ じょうよう も だ ぶくろ い
非常用持ち出し袋に入れたものに☑をつけましょう↓

い れる も の の 例

☐ お金

☐ マスク

☐ ウェットティッシュ

☐ 水

☐ ラジオ

☐ 服・下着

☐ 食べ物

☐ タオル

☐ 歯ブラシ

☐ 持ち歩けるトイレ

☐ かい中電とう

☐ 救急セット(ばんそうこう・くすりなど)



いえ ひと そな かくにん
家の人といっしょに備えについて確認しましょう⇒



ぼう さい じょう ほう いえ ひと かく にん 防災の情報について、家の人と確認しましょう

とち ぎ けん こう しき らいん 栃木県公式LINE

ぼうさい ひごろ そな さいがいじ
防災メニューで日頃の備えや災害時
に役立つ情報などを確認できます!



とち ぎ けん ぼうさい えつくす 栃木県防災X

ぼうさい かん くんれん かくしゅこうほう
防災に関するイベントや訓練、各種広報
に関する情報を配信しています!



ぼうさい けいはつどう が まな 防災啓発動画「とちぎ学ぼうさい」

ちようせん たの まな
クイズに挑戦しながら楽しく学べる
動画を公開しています!



き き かん り ぼうさい 危機管理・防災ポータルサイト

ぼうさいじょうほう かくしゅ し けいやく しりょう
防災情報や各種お知らせ、計画・資料
などを掲載しています!



はっこうもと とち ぎ けん き き かん り ぼうさいきよくき き かん り か
発行元：栃木県危機管理防災局危機管理課

TEL:028-623-2695 E-mail:kikikanri@pref.tochigi.lg.jp