



地震・津波から



命を守る

ワークシート編





# ワークシートの説明

**地震 津波 命を守る**

ワークシート

チェックボックスに○もしくは×を記入してください

特記事項を自由に記入してください

**START**

**1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。**

**Check 1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。～リスク箇所と安全スペースの確認～**

台所	居間・寝室
<input type="checkbox"/> ガスコンロの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようにしている <input type="checkbox"/> 食器棚を天井や床、壁に固定し、引き出しや扉にストッパーなどを付けている <input type="checkbox"/> 冷蔵庫は、上部と下部をそれぞれ天井や床、壁に固定している <input type="checkbox"/> 電子レンジはレンジ台に固定し、レンジ台も床や壁に固定している <input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している	<input type="checkbox"/> テーブルや椅子の脚に、滑り止めの付けて動きづらくしている <input type="checkbox"/> キャスター付き家具は、ロックをかけ、固定用の下皿を設置している <input type="checkbox"/> テレビは取扱説明書の転倒防止対策に従って固定し、テレビ台に置く場合は、テレビ台も床や壁に固定している <input type="checkbox"/> ストープの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようにしている <input type="checkbox"/> ベッドの周辺には家具を置かず、安全なスペースを確保している <input type="checkbox"/> 衣類タンスはI型金具などを使い天井や床、壁に固定している <input type="checkbox"/> 衣類タンスの引き出しや扉に、ストッパーなどを取り付けている <input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している
メモ:	

**Check 2 ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。**

	地震	津波
緊急時の避難場所		
避難経路（ハザードマップで確認）		
避難経路までの道順を想像して（思い出して）、途中のリスクを確認しましょう	ブロック塀 <input type="checkbox"/> 場所:	<input type="checkbox"/> 場所:
	看板、ガラス張りの建物 <input type="checkbox"/> 場所:	<input type="checkbox"/> 場所:
	急な崖や山の近く <input type="checkbox"/> 場所:	<input type="checkbox"/> 場所:
	海や川の近く、橋 <input type="checkbox"/> 場所:	<input type="checkbox"/> 場所:
	その他	

**Check 3 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になると思いますか。**

家全体	地震		津波
	台所	居間・寝室	

**自宅と自宅周辺のリスクを確認**

自宅周辺は、津波の浸水想定区域ですか？

はい 色の津波に関する欄も解答してください

いいえ 色の津波に関する欄の解答は不要です (Check 3, 4, 5 も同様です)

**自宅はどうなる？**

**4 自宅で緊急地震速報を見聞きしました。どう対応しますか？**

地震発生後、気象庁の情報や周囲の状況に応じてとる行動

実際に強い揺れがきて、長く続きました。その後、揺れが収まりました。どう対応しますか？

**6 自宅から避難する場合の避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所をまとめましょう。**

**Check 4 自宅で緊急地震速報を見聞きしました。どう対応しますか？**

台所	居間・寝室
何をしている時に	何をしている時に
部屋などの場所で	部屋などの場所で
どうやって	どうやって
何をする	何をする

**Check 5 実際に強い揺れがきて、長く続きました。その後、揺れが収まりました。どう行動しますか。**

地震への対応	津波への対応

**Check 6 自宅から避難する場合の避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所をまとめましょう。**

地震からの避難		津波からの避難	
いつ	この経路を通るときに注意する箇所	いつ	この経路を通るときに注意する箇所
どこへ		どこへ	
どの経路を通して		どの経路を通して	

**7 これまでの内容を踏まえて、いま、あなたができることはなんですか？**

**Check 7 これまでの内容を踏まえて、いま、あなたができることはなんですか？**

日頃からできること

# ワークシートの説明

ワークシート内容	Check1	自宅と自宅周辺のリスクを確認
<p>START</p> <p>1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。</p> 	Check2	
<p>2 ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。</p> <p>自宅周辺は、津波の浸水想定区域ですか？</p> <p><input type="checkbox"/> はい 色の津波に関する標も併せてください</p> <p><input type="checkbox"/> いいえ 色の津波に関する標の解除は不要です (Check 3, 4 も同様です)</p>	Check3	自宅はどうか？
<p>3 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になると思いますか。</p>	Check4	地震発生後、
<p>4 自宅で緊急地震速報を見聞きました。どう対応しますか？</p> 	Check5	気象庁の情報や
<p>5 実際に強い揺れがきて、震く寝ました。その後、揺れが収まりました。どう行動しますか。</p>	Check6	周囲の状況に応じてとる行動
<p>6 自宅から避難する場合の避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所をまとめよう。</p> 	Check7	日頃からできること

地震・津波から命を守る

# 自宅と自宅周辺の リスクを確認

# ワークシート Check1

## Check1

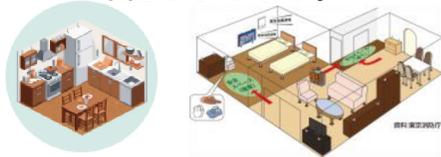
## 自宅にある地震のリスクを確認

 **地震 津波 命を守る**  
ワークシート

チェックボックスに  
○もしくは×を  
記入してください  枠内に解答を  
自由記述してください

START

### 1 自宅にある地震のリスクを 確認しましょう。



### Check 1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。～リスク箇所と安全スペースの確認～



台所	居間・寝室
<input type="checkbox"/> ガスコンロの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようにしている 	<input type="checkbox"/> テーブルや椅子の脚に、滑り止めを付けて動きづらいうようにしている 
<input type="checkbox"/> 食器棚を天井や床、壁に固定し、引き出しや扉にストッパーなどをつけている 	<input type="checkbox"/> キャスター付き家具は、ロックをかけ、固定用の下皿を設置している 
<input type="checkbox"/> 冷蔵庫は、上部と下部をそれぞれ天井や床、壁に固定している 	<input type="checkbox"/> テレビは取扱説明書の転倒防止対策に従って固定し、テレビ台に置く場合は、テレビ台も床や壁に固定している 
<input type="checkbox"/> 電子レンジはレンジ台に固定し、レンジ台も床や壁に固定している 	<input type="checkbox"/> ストープの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようにしている 
<input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している 	<input type="checkbox"/> ベッドの周辺には家具を置かず、安全なスペースを確保している 
	<input type="checkbox"/> 衣類タンスはL型金具などを使い天井や床、壁に固定している 
	<input type="checkbox"/> 衣類タンスの引き出しや扉に、ストッパーなどを取り付けている 
	<input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している 
	<p>メモ：</p>

# 自宅にある地震のリスク（台所）

- ガスコンロの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようになっている
- 食器棚を天井や床、壁に固定し、引き出しや扉にストッパーなどをつけている
- 冷蔵庫は、上部と下部をそれぞれ天井や床、壁に固定している
- 電子レンジはレンジ台に固定し、レンジ台も床や壁に固定している
- 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している



※壁や家具の種類などによって適した方法が異なります。  
自分の家や家具などにあった方法を選びましょう。

# 自宅にある地震のリスク（台所）

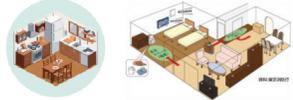
## 地震 津波 命を守る ワークシート

チェックボックスに  
○もしくは×を  
記入してください

枠内に解答を  
自由記述してください

### START

#### 1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。



自宅と自宅周辺のリスクを確認

#### 2 ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。



自宅周辺は、津波の浸水想定区域ですか？

はい ■色の津波に関する欄も解答してください

いいえ ■色の津波に関する欄の解答は不要です (Check 3 5 6 も同様です)

#### 3 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になると思いますか。

自宅はどのような？

#### Check 1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。～リスク箇所と安全スペースの確認～

台所	居間・寝室
<input type="checkbox"/> ガスコンロの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようにしている	<input type="checkbox"/> テーブルや椅子の脚に、滑り止めを付けて動きづらいうにしている
<input type="checkbox"/> 食器棚を天井や床、壁に固定し、引き出しや扉にストッパーなどをつけている	<input type="checkbox"/> キャスター付き家具は、ロックをかけ、固定用の下皿を設置している
<input type="checkbox"/> 冷蔵庫は、上部と下部をそれぞれ天井や床、壁に固定している	<input type="checkbox"/> テレビは取扱説明書の転倒防止対策に従って固定し、テレビ台に置く場合は、テレビ台も床や壁に固定している
<input type="checkbox"/> 電子レンジはレンジ台に固定し、レンジ台も床や壁に固定している	<input type="checkbox"/> ベッドの周辺には家具を置かず、安全なスペースを確保している
<input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している	<input type="checkbox"/> 衣類タンスはL型金具などを使い天井や床、壁に固定している
	<input type="checkbox"/> 衣類タンスの引き出しや扉に、ストッパーなどを取り付けている
	<input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している
	<input type="checkbox"/> ストープの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようにしている
	メモ：

#### Check 2 ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。

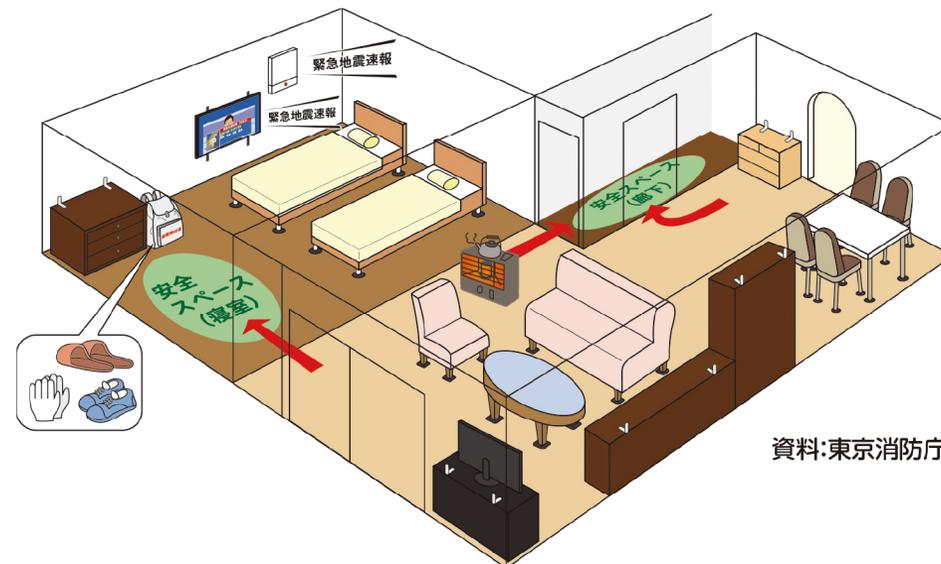
	地震	津波
緊急時の避難場所		
避難経路（ハザードマップで確認）		
避難経路までの道順を想像して（思い出して）、途中のリスクを確認しましょう	ブロック塀 <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	看板、ガラス張りの建物 <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	急な崖や山の近く <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	海や川の近く、橋 <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	その他	

#### Check 3 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になると思いますか。

家全体	地震		津波
	台所	居間・寝室	

# 自宅にある地震のリスク（居間・寝室）

- テーブルや椅子の脚に、滑り止めを付けて動きづらいようにしている
- キャスター付き家具は、ロックをかけ、固定用の下皿を設置している
- テレビは取扱説明書の転倒防止対策に従って固定し、  
テレビ台に置く場合は、テレビ台も床や壁に固定している
- ストーブの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようにしている



※壁や家具の種類などによって適した方法が異なります。  
自分の家や家具などにあった方法を選びましょう。



# 自宅にある地震のリスク（居間・寝室）

**地震 津波 命を守る**  
ワークシート

チェックボックスに  
○もしくは×を  
記入してください

枠内に解答を  
自由記述してください

**START**

**1 自宅にある地震のリスクを  
確認しましょう。**

**2 ハザードマップで、  
自宅周辺の地震のリスクと  
津波のリスクを  
それぞれ確認しましょう。**

自宅周辺は、  
津波の浸水想定区域ですか？

はい ■色の  
津波に関する欄も  
解答してください

いいえ ■色の  
津波に関する欄の  
解答は不要です  
(Check 3 5 6 も同様です)

**3 実際に地震と津波が  
起こったら、  
あなたの家は  
どのような状態に  
なると思いますか。**

**Check 1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう ～リスク箇所と安全マップの確認～**

台所	居間・寝室
<input type="checkbox"/> ガスコンロの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようにしている <input type="checkbox"/> 食器棚を天井や床、壁に固定し、引き出しや扉にストッパーなどをつけている <input type="checkbox"/> 冷蔵庫は、上部と下部をそれぞれ天井や床、壁に固定している <input type="checkbox"/> 電子レンジはレンジ台に固定し、レンジ台も床や壁に固定している <input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している	<input type="checkbox"/> テーブルや椅子の脚に、滑り止めを付けて動きづらいうようにしている <input type="checkbox"/> キャスター付き家具は、ロックをかけ、固定用の下皿を設置している <input type="checkbox"/> テレビは取扱説明書の転倒防止対策に従って固定し、テレビ台に置く場合は、テレビ台も床や壁に固定している <input type="checkbox"/> ストープの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようにしている <input type="checkbox"/> ベッドの周辺には家具を置かず、安全なスペースを確保している <input type="checkbox"/> 衣類タンスはL型金具などを使い天井や床、壁に固定している <input type="checkbox"/> 衣類タンスの引き出しや扉に、ストッパーなどを取り付けている <input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している <p>メモ：</p>

**Check 2 ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。**

	地震	津波
緊急時の避難場所		
避難経路（ハザードマップで確認）		
避難経路までの道順を想像して（思い出して）、途中のリスクを確認しましょう	ブロック塀 <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	看板、ガラス張りの建物 <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	急な崖や山の近く <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	海や川の近く、橋 <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	その他	

**Check 3 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になると思いますか。**

	地震		津波
家全体	台所	居間・寝室	

自宅と自宅周辺のリスクを確認

自宅はどうなる？

# ワークシート Check2

## Check2

## ハザードマップで、自宅周辺の地震と津波のリスクを確認

自宅周辺のリスクを確認

2 ハザードマップで、  
自宅周辺の地震のリスクと  
津波のリスクを  
それぞれ確認しましょう。



自宅周辺は、  
津波の浸水想定区域ですか？

はい 色の  
津波に関する欄も  
解答してください

いいえ 色の  
津波に関する欄の  
解答は不要です  
(Check 3 5 6 も同様です)

Check 2 ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。



		地震	津波
緊急時の避難場所			
避難経路（ハザードマップで確認）			
避難経路までの 道順を想像して （思い出して）、 途中のリスクを 確認しましょう	ブロック塀	<input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	看板、ガラス張りの建物	<input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	急な崖や山の近く	<input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	海や川の近く、橋	<input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	その他		

# 自宅周辺の地震・津波のリスク

重ねるハザードマップ ~自由にリスク情報を調べる~

例：茨城県つくば市北郷1 / 国土地理院

使い方 利用規約 ホーム

選択中の情報

災害種別で選択

- 洪水
- 土砂災害
- 津波
- 情報
- 地形分類

掲載データに関する留意事項

すべての情報から選択

選択情報のリセット

指定緊急避難場所

- 津波

表示

- 災害リスク情報
- 津波浸水想定 (想定最大規模)
- 土地の特徴・成り立ち
- 地形区分に基づく液状化の発生傾向
- 写真
- 全国最新写真 (シームレス)

左上のボックスから、「津波」を選択



# 自宅周辺の地震・津波のリスク

重ねるハザードマップ ~自由にリスク情報を

2

例：茨城県つくば市北郷1 / 国土地理院

自宅の住所を入力

自宅がわかる程度に拡大しながら、  
自宅付近が+印に  
合うように画面を動かす

選択中の情報

災害種別で選択

- 洪水・内水 (想定最大規模)
- 土砂災害 (想定最大規模)
- 高潮 (想定最大規模)
- 津波 (想定最大規模)
- 道路防災情報
- 地形分類

掲載データに関する留意事項

すべての情報から選択

選択情報のリセット

指定緊急避難場所  
津波

表示  
災害リスク情報  
津波浸水想定 (想定最大規模)

土地の特徴・成り立ち  
地形区分に基づく液状化の発生傾向図

写真  
全国最新写真 (シームレス)

20m~	
10~20m	
5.0~10m	2階の屋根以上が浸水する
3.0~5.0m	2階部分まで浸水する程度
0.5~3.0m	1階天井まで浸水する程度
0.0~0.5m	大人の膝までつかる程度

# 自宅周辺の地震・津波のリスク

重ねるハザードマップ ~自由にリスク情報を調べる~

例: 茨城県つくば市北郷1 / 国土地理院

使い方 利用規約 ホーム

選択中の情報

災害種別で選択

- 洪水・内水 (想定最大規模)
- 土砂災害 (想定最大規模)
- 高潮 (想定最大規模)
- 津波 (想定最大規模)
- 道路防災情報
- 地形分類

掲載データに関する留意事項

すべての情報から選択

選択情報のリセット

指定緊急避難場所

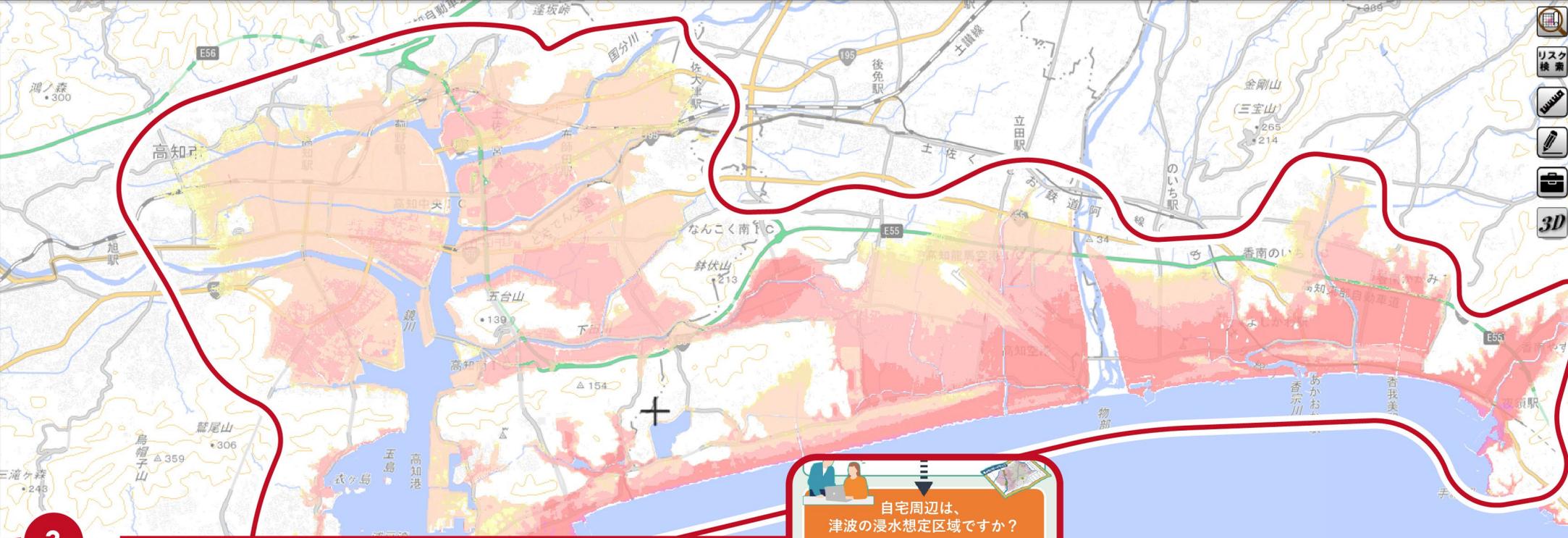
- 津波

表示

- 災害リスク情報
- 津波浸水想定 (想定最大規模)
- 土地の特徴・成り立ち
- 地形区分に基づく液状化の発生傾向図

写真

- 全国最新写真 (シームレス)



3

自宅が津波の浸水想定区域に入っている場合は、ワークシートにチェックをつける

自宅周辺は、津波の浸水想定区域ですか？

- はい
- いいえ

色の津波に関する欄も解答してください

色の津波に関する欄の解答は不要です (Check 3 5 6 も同様です)



# 自宅周辺の地震・津波のリスク

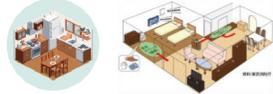
## 地震 津波 命を守る ワークシート

チェックボックスに  
○もしくは×を  
記入してください

枠内に解答を  
自由記述してください

### START

#### 1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。



#### 2 ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。

自宅周辺は、津波の浸水想定区域ですか？

はい 色の津波に関する欄も解答してください

いいえ 色の津波に関する欄の解答は不要です (Check 3 5 6 も同様です)

#### 3 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になると思いますか。

#### Check 1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。～リスク箇所と安全スペースの確認～

台所	居間・寝室
<input type="checkbox"/> ガスコンロの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようになっている	<input type="checkbox"/> テーブルや椅子の脚に、滑り止めを付けて動きづらくしている
<input type="checkbox"/> 食器棚を天井や床、壁に固定し、引き出しや扉にストッパーなどをつけている	<input type="checkbox"/> キャスター付き家具は、ロックをかけ、固定用の下皿を設置している
<input type="checkbox"/> 冷蔵庫は、上部と下部をそれぞれ天井や床、壁に固定している	<input type="checkbox"/> テレビは取扱説明書の転倒防止対策に従って固定し、テレビ台に置く場合は、テレビ台も床や壁に固定している
<input type="checkbox"/> 電子レンジはレンジ台に固定し、レンジ台も床や壁に固定している	<input type="checkbox"/> ストープの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようになっている
<input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している	<input type="checkbox"/> ベッドの周辺には家具を置かず、安全なスペースを確保している
	<input type="checkbox"/> 衣類タンスはL型金具などを使い天井や床、壁に固定している
	<input type="checkbox"/> 衣類タンスの引き出しや扉に、ストッパーなどを取り付けている
	<input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している
	メモ：

#### Check 2 ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。

	地震	津波
緊急時の避難場所		
避難経路 (ハザードマップで確認)		
避難経路までの道順を想像して (思い出して)、途中のリスクを確認しましょう	ブロック塀 <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	看板、ガラス張りの建物 <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	急な崖や山の近く <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	海や川の近く、橋 <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	その他	

#### Check 3 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になると思いますか。

家全体	地震		津波
	台所	居間・寝室	

自宅と自宅周辺のリスクを確認

自宅はどうなる？

# 自宅周辺の地震・津波のリスク

重ねるハザードマップ ~自由にリスク情報を調べる~

例: 茨城県つくば市北郷1 / 国土地理院

選中の情報

- 災害種別で選択
- 洪水・内水
- 土砂災害
- 高潮
- 津波

1 選択

掲載データに関する注意事項

すべての情報から選択

指定緊急避難場所

地震

3

「地震の指定緊急避難場所」をクリックすると地図に  が表示

情報リスト

- 災害リスク情報
- 道路防災情報
- 指定緊急避難場所
- 洪水
- 崖崩れ、土石流及び地滑り
- 高潮
- 地震
- 津波
- 大規模な火事
- 内水氾濫
- 火山噴発

2 「地震」「津波」をクリック

左のボックスの下部に「地震」「津波」が追加される

20m~

10~20m

5.0~10m

3.0~5.0m

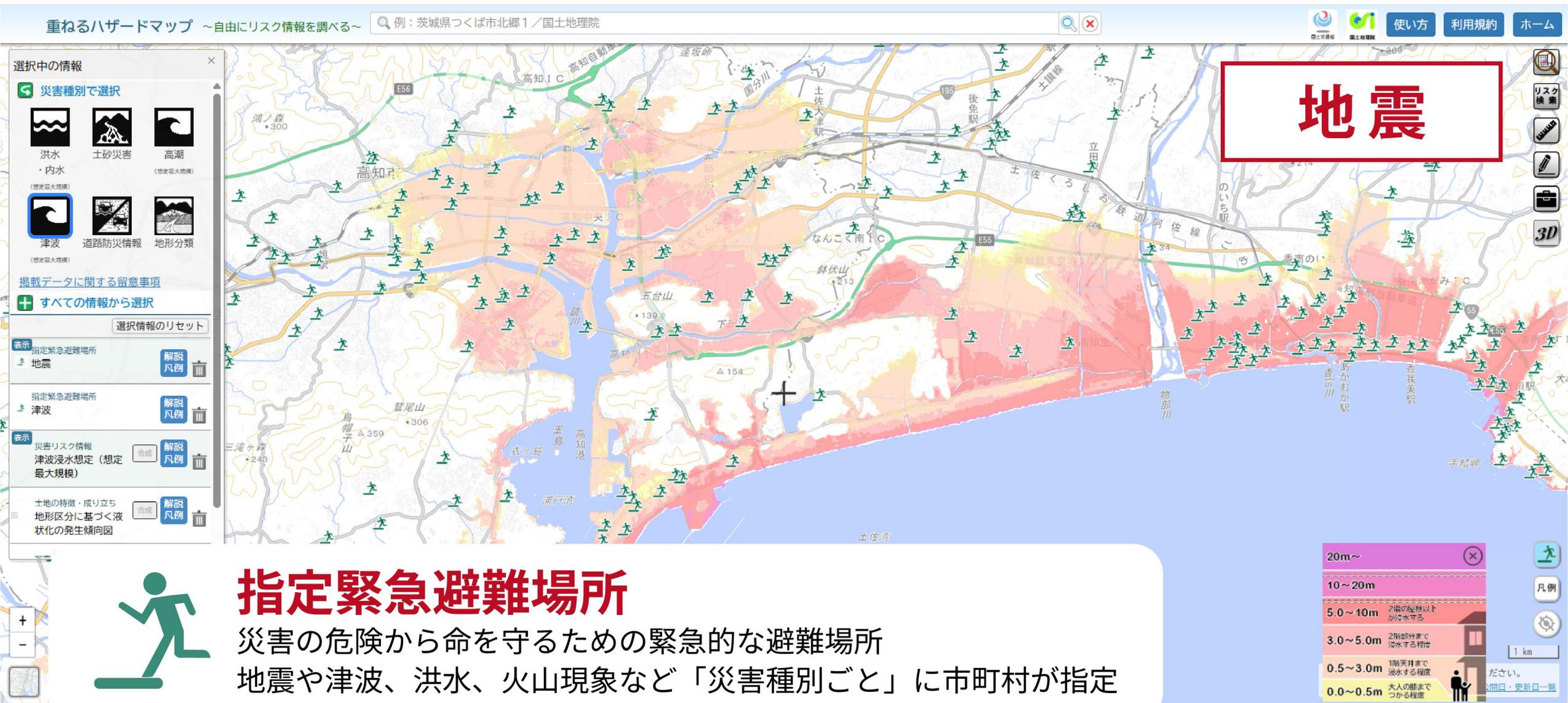
0.5~3.0m

0.0~0.5m

1 km

標高: 15.3m (データソース: DEM5A)

# 自宅周辺の地震・津波のリスク



## 指定緊急避難場所

災害の危険から命を守るための緊急的な避難場所  
地震や津波、洪水、火山現象など「災害種別ごと」に市町村が指定

# 自宅周辺の地震・津波のリスク

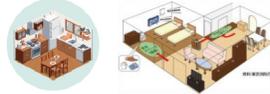
## 地震 津波 命を守る ワークシート

チェックボックスに  
○もしくは×を  
記入してください

枠内に解答を  
自由記述してください

### START

#### 1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。



#### 2 ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。



自宅周辺は、津波の浸水想定区域ですか？

はい 色の津波に関する欄も解答してください

いいえ 色の津波に関する欄の解答は不要です (Check 3 5 6 も同様です)

#### 3 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になると思いますか。

自宅はどうなる？

#### Check 1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。～リスク箇所と安全スペースの確認～

台所	居間・寝室
<input type="checkbox"/> ガスコンロの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようになっている	<input type="checkbox"/> テーブルや椅子の脚に、滑り止めを付けて動きづらくしている
<input type="checkbox"/> 食器棚を天井や床、壁に固定し、引き出しや扉にストッパーなどをつけている	<input type="checkbox"/> キャスター付き家具は、ロックをかけ、固定用の下皿を設置している
<input type="checkbox"/> 冷蔵庫は、上部と下部をそれぞれ天井や床、壁に固定している	<input type="checkbox"/> テレビは取扱説明書の転倒防止対策に従って固定し、テレビ台に置く場合は、テレビ台も床や壁に固定している
<input type="checkbox"/> 電子レンジはレンジ台に固定し、レンジ台も床や壁に固定している	<input type="checkbox"/> ストープの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようになっている
<input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している	<input type="checkbox"/> ベッドの周辺には家具を置かず、安全なスペースを確保している
	<input type="checkbox"/> 衣類タンスはL型金具などを使い天井や床、壁に固定している
	<input type="checkbox"/> 衣類タンスの引き出しや扉に、ストッパーなどを取り付けている
	<input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している
	メモ：

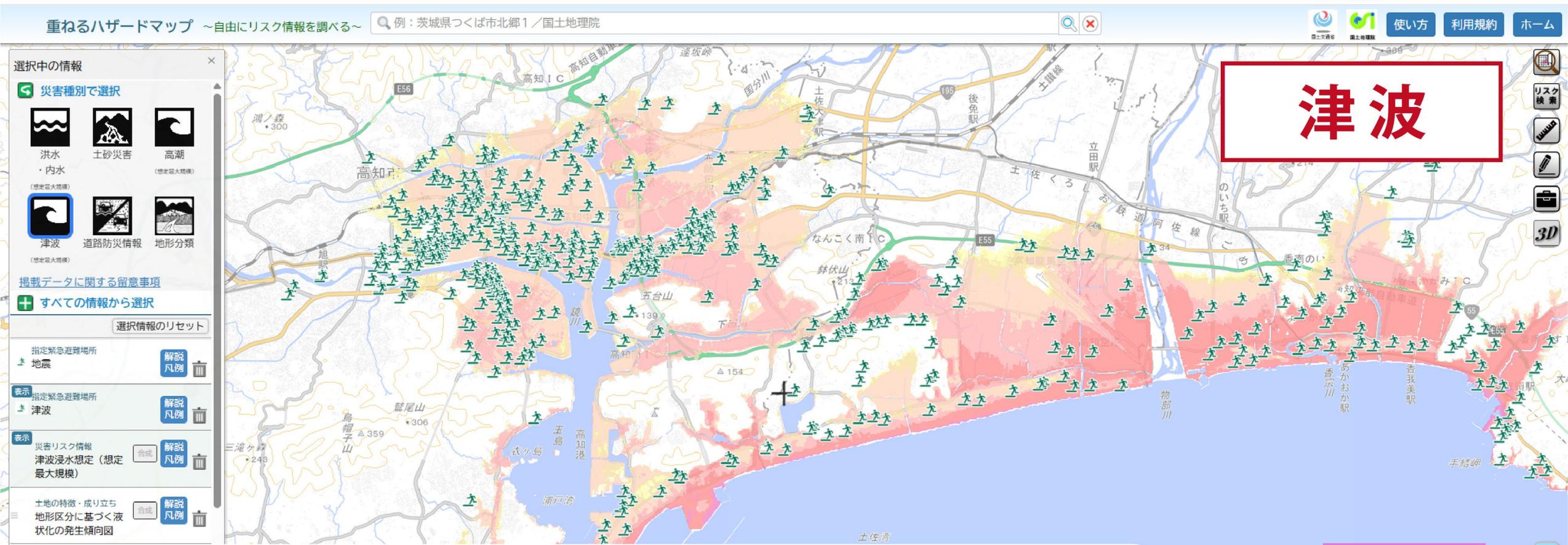
#### Check 2 ハザードマップで、自宅周辺の地震と津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。

		地震	津波
緊急時の避難場所			
避難経路 (ハザードマップで確認)			
避難経路までの道順を想像して (思い出して)、途中のリスクを確認しましょう	ブロック	<input type="checkbox"/> 場所：	場所：
	看板、ガラス張りの建	<input type="checkbox"/> 場所：	場所：
	急な崖や山の近	<input type="checkbox"/> 場所：	場所：
	海や川の近く、	<input type="checkbox"/> 場所：	場所：
	その	<input type="checkbox"/> 場所：	場所：

#### Check 3 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になると思いますか。

家全体	地震		津波
	台所	居間・寝室	

# 自宅周辺の地震・津波のリスク



## 指定緊急避難場所

災害の危険から命を守るための緊急的な避難場所  
地震や津波、洪水、火山現象など「災害種別ごと」に市町村が指定

# 自宅周辺の地震・津波のリスク

災害の種類によって、安全な避難先は違ってくる！  
地震は“広い場所へ”、津波は“高い場所へ”

例 地震の時 → 近くの広い公園へ  
津波の時 → 高台や津波避難ビルの上階へ



## 指定緊急避難場所

災害の危険から命を守るための緊急的な避難場所  
地震や津波、洪水、火山現象など「災害種別ごと」に市町村が指定



# 自宅周辺の地震・津波のリスク

重ねるハザードマップ ~自由にリスク情報を調べる~

例: 茨城県つくば市北郷1 / 国土地理院



使い方

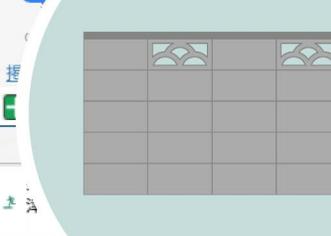
利用規約

ホーム



選択中の情報

災害種別で選択



表示  
災害り、  
津波浸水、  
規模)

土地の特徴・成り立ち  
地形図などに基く津波浸水  
合成

説明

高知市

旭駅

高知港

高森山  
・144



看板、  
ガラス張りの建物



急な崖や山



海、川



橋

10~20m	2階の屋根以上 が浸水する
5.0~10m	2階部分まで 浸水する程度
3.0~5.0m	1階天井まで 浸水する程度
0.5~3.0m	1階天井まで 浸水する程度
0.0~0.5m	大人の膝まで つかる程度



1 km

# 自宅周辺の地震・津波のリスク

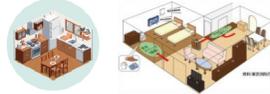
## 地震 津波 命を守る ワークシート

チェックボックスに  
○もしくは×を  
記入してください

枠内に解答を  
自由記述してください

### START

#### 1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。



#### 2 ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。



自宅周辺は、津波の浸水想定区域ですか？

はい 色の津波に関する欄も解答してください

いいえ 色の津波に関する欄の解答は不要です (Check 3 5 6 も同様です)

#### 3 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になると思いますか。

自宅はどうなる？

#### Check 1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。～リスク箇所と安全スペースの確認～

台所	居間・寝室
<input type="checkbox"/> ガスコンロの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようになっている	<input type="checkbox"/> テーブルや椅子の脚に、滑り止めを付けて動きづらくしている
<input type="checkbox"/> 食器棚を天井や床、壁に固定し、引き出しや扉にストッパーなどをつけている	<input type="checkbox"/> キャスター付き家具は、ロックをかけ、固定用の下皿を設置している
<input type="checkbox"/> 冷蔵庫は、上部と下部をそれぞれ天井や床、壁に固定している	<input type="checkbox"/> テレビは取扱説明書の転倒防止対策に従って固定し、テレビ台に置く場合は、テレビ台も床や壁に固定している
<input type="checkbox"/> 電子レンジはレンジ台に固定し、レンジ台も床や壁に固定している	<input type="checkbox"/> ストープの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようになっている
<input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している	<input type="checkbox"/> ベッドの周辺には家具を置かず、安全なスペースを確保している
	<input type="checkbox"/> 衣類タンスはL型金具などを使い天井や床、壁に固定している
	<input type="checkbox"/> 衣類タンスの引き出しや扉に、ストッパーなどを取り付けている
	<input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している
	メモ：

#### Check 2 ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。

		地震	津波
緊急時の避難場所			
避難経路 (ハザードマップで確認)			
避難経路までの道順を想像して (思い出して)、途中のリスクを確認しましょう	ブロック塀	<input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	看板、ガラス張りの建物	<input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	急な崖や山の近く	<input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	海や川の近く、橋	<input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	その他		

#### Check 3 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になると思いますか。

家全体	地震		津波
	台所	居間・寝室	

地震・津波から命を守る

自宅はどうなる？

# ワークシート Check3

## Check3

実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどうなる？

自宅はどうなる？

3

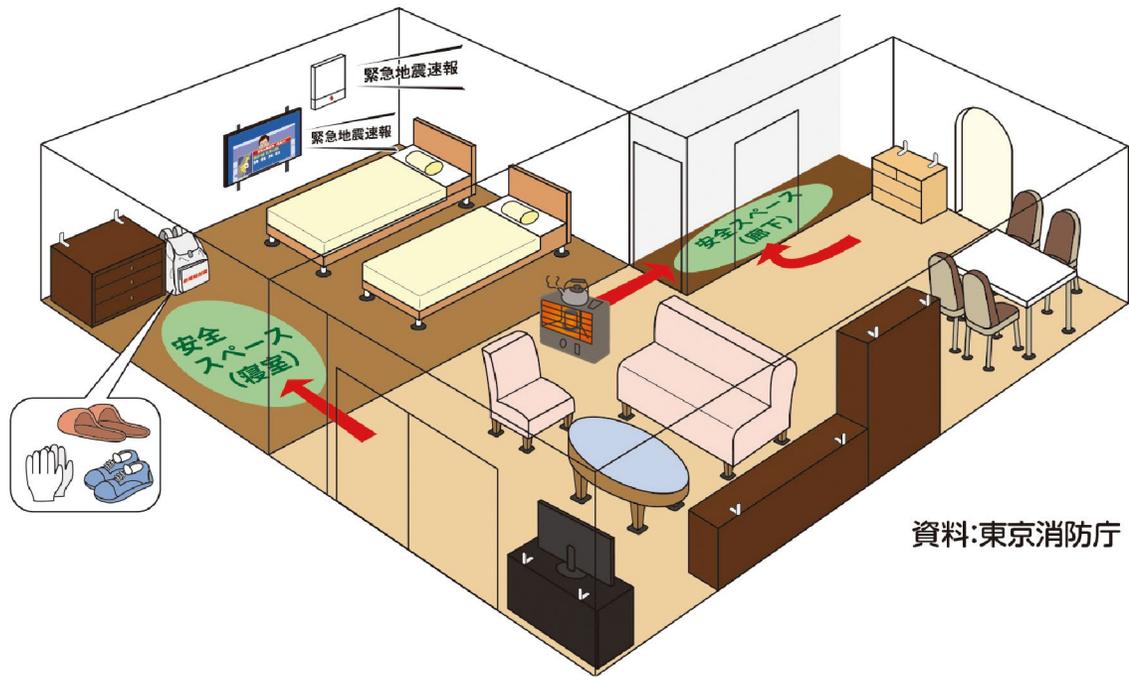
実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になると思いますか。

Check 3 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になると思いますか。



地震			津波
家全体	台所	居間・寝室	

# あなたの家はどのような状態に？



# あなたの家はどのような状態に？

地震 津波 命を守る  
ワークシート

チェックボックスに  
○もしくは×を  
記入してください

枠内に解答を  
自由記述してください

自宅と自宅周辺のリスクを確認

**START**

**1** 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。

**2** ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。

自宅周辺は、津波の浸水想定区域ですか？

はい 色の津波に関する欄も解答してください

いいえ 色の津波に関する欄の解答は不要です (Check 3 5 6 も同様です)

**3** 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になると思われますか。

自宅はどうなる？

**Check 1** 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。～リスク箇所と安全スペースの確認～ ☑

台所	居間・寝室
<input type="checkbox"/> ガスコンロの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようにしている	<input type="checkbox"/> テーブルや椅子の脚に、滑り止めて付けて動きづらいうにしている
<input type="checkbox"/> 食器棚を天井や床、壁に固定し、引き出しや扉にストッパーなどをつけている	<input type="checkbox"/> キャスター付き家具は、ロックをかけ、固定用の下皿を設置している
<input type="checkbox"/> 冷蔵庫は、上部と下部をそれぞれ天井や床、壁に固定している	<input type="checkbox"/> テレビは取扱説明書の転倒防止対策に従って固定し、テレビ台に置く場合は、テレビ台も床や壁に固定している
<input type="checkbox"/> 電子レンジはレンジ台に固定し、レンジ台も床や壁に固定している	<input type="checkbox"/> ストープの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようにしている
<input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している	<input type="checkbox"/> ベッドの周辺には家具を置かず、安全なスペースを確保している
	<input type="checkbox"/> 衣類タンスはL型金具などを使い天井や床、壁に固定している
	<input type="checkbox"/> 衣類タンスの引き出しや扉に、ストッパーなどを取り付けている
	<input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している
	<p>メモ：</p>

**Check 2** ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。 ☑ 📍

	地震	津波
緊急時の避難場所		
避難経路 (ハザードマップで確認)		
避難経路までの道順を想像して (思い出して)、途中のリスクを確認しましょう	ブロック塀 <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	看板、ガラス張りの建物 <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	急な崖や山の近く <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	海や川の近く、橋 <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	その他	

**Check 3** 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になると思われますか。 📍

家全体	地震		
	台所	居間・寝室	

# あなたの家はどのような状態に？

重ねるハザードマップ ~自由にリスク情報を調べる~

例：茨城県つくば市北郷1 / 国土地理院



## 津波

〇〇県△△市

【津波浸水想定】

津波によって想定される浸水深：0.5m ~ 3.0m

△△市のハザードマップを見る

⚠️ 選択した地点とその周辺で最も危険な災害リスク情報を表示しています。また、掲載情報は今後更新される可能性があります。詳細は注意事項をご確認ください。

[住所検索に戻る](#) [ホームへ戻る](#)



どの方向から？

20m~

10~20m

5.0~10m

2階の屋根以上が浸水する

3.0~5.0m

2階部分まで浸水する程度

0.5~3.0m

1階天井まで浸水する程度

0.0~0.5m

大人の膝までつかる程度



50 m

標高：2.1m (データソース：DEM5A)

# あなたの家はどのような状態に？

地震 津波 命を守る  
ワークシート

チェックボックスに  
○もしくは×を  
記入してください

枠内に解答を  
自由記述してください

自宅と自宅周辺のリスクを確認

**START**

**1** 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。

**2** ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。

自宅周辺は、津波の浸水想定区域ですか？

はい 色の津波に関する欄も解答してください

いいえ 色の津波に関する欄の解答は不要です (Check 3 5 6 も同様です)

**3** 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になるとおもいますか。

自宅はどうなる？

**Check 1** 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。～リスク箇所と安全スペースの確認～

台所	居間・寝室
<input type="checkbox"/> ガスコンロの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようになっている	<input type="checkbox"/> テーブルや椅子の脚に、滑り止めて付けて動きづらいうにしている
<input type="checkbox"/> 食器棚を天井や床、壁に固定し、引き出しや扉にストッパーなどをつけている	<input type="checkbox"/> キャスター付き家具は、ロックをかけ、固定用の下皿を設置している
<input type="checkbox"/> 冷蔵庫は、上部と下部をそれぞれ天井や床、壁に固定している	<input type="checkbox"/> テレビは取扱説明書の転倒防止対策に従って固定し、テレビ台に置く場合は、テレビ台も床や壁に固定している
<input type="checkbox"/> 電子レンジはレンジ台に固定し、レンジ台も床や壁に固定している	<input type="checkbox"/> ストープの周辺に、燃えやすいものが倒れてこないようになっている
<input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している	<input type="checkbox"/> ベッドの周辺には家具を置かず、安全なスペースを確保している
	<input type="checkbox"/> 衣類タンスはL型金具などを使い天井や床、壁に固定している
	<input type="checkbox"/> 衣類タンスの引き出しや扉に、ストッパーなどを取り付けている
	<input type="checkbox"/> 家具類が転倒・移動して避難の妨げにならないよう配置している
	メモ：

**Check 2** ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。

	地震	津波
緊急時の避難場所		
避難経路 (ハザードマップで確認)		
避難経路までの道順を想像して (思い出して)、途中のリスクを確認しましょう	ブロック塀 <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	看板、ガラス張りの建物 <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	急な崖や山の近く <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	海や川の近く、橋 <input type="checkbox"/> 場所：	<input type="checkbox"/> 場所：
	その他	

**Check 3** 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどのような状態になるかを確認しましょう。

	津波	
	地震	
家全体	台所	居間・寝室

地震・津波から命を守る

地震発生後、  
気象庁の情報や  
周囲の状況に応じてとる行動

# ワークシート Check4

## Check4

## 自宅で緊急地震速報 どう対応？

4

自宅で緊急地震速報を見聞きしました。  
どう対応しますか？

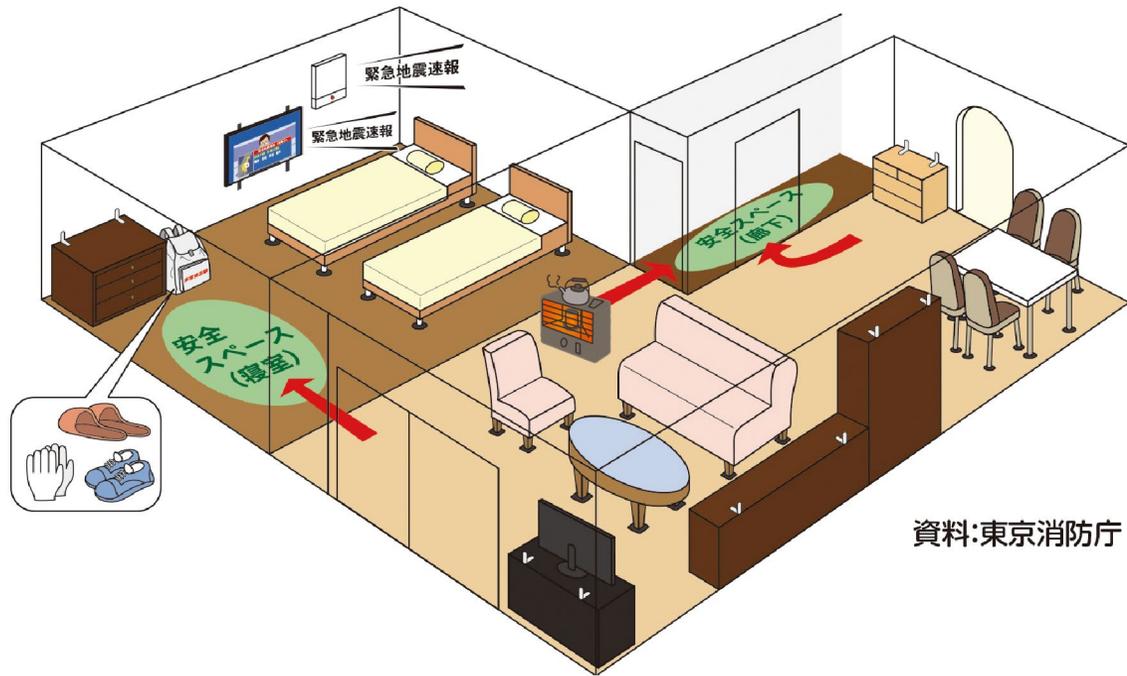


Check 4 自宅で緊急地震速報を見聞きしました。どう対応しますか？



台所	居間・寝室
何をしている時に	何をしている時に
部屋のどの場所で	部屋のどの場所で
どうやって	どうやって
何をやる	何をやる

# 自宅で緊急地震速報 どう対応？



# 自宅で緊急地震速報 どう対応？

地震発生後、気象庁の情報や周囲の状況に応じて取る行動

4

自宅で緊急地震速報を見聞きました。どう対応しますか？

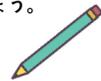


5

実際に強い揺れがきて、長く続きました。その後、揺れが収まりました。どう行動しますか。

6

自宅から避難する場合の避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所をまとめましょう。



7

これまでの内容を踏まえて、いま、あなたができることはなんでしょう？

台所	居間・寝室
何をしている時に	何をしている時に
部屋のどの場所で	部屋のどの場所で
どうやって	どうやって
何をする	何をする

**Check 5** 実際に強い揺れがきて、長く続きました。その後、揺れが収まりました。どう行動しますか。

地震への対応	津波への対応

**Check 6** 自宅から避難する場合の避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所をまとめましょう。

地震からの避難		津波からの避難	
いつ	この経路を通るときに注意する箇所	いつ	この経路を通るときに注意する箇所
どこへ		どこへ	
どの経路を通過して		どの経路を通過して	

**Check 7** これまでの内容を踏まえて、いま、あなたができることはなんでしょう？

--

# ワークシート Check5

## Check5

## 強い揺れが長く続いた その後、どう行動？

情報や周囲の状況に応

5 実際に強い揺れがきて、長く続きました。その後、揺れが収まりました。どう行動しますか。

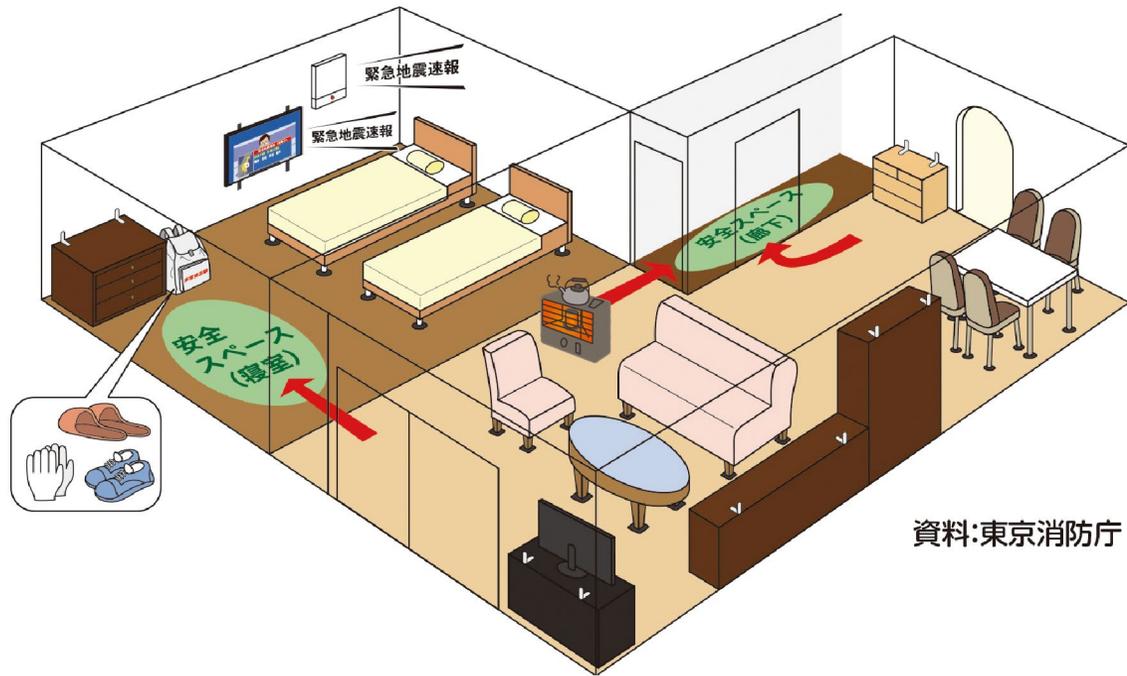
Check 5 実際に強い揺れがきて、長く続きました。その後、揺れが収まりました。どう行動しますか。



地震への対応

津波への対応

# 強い揺れが長く続いた その後、どう行動？



資料:東京消防庁



# 強い揺れが長く続いた その後、どう行動？

地震発生後、気象庁の情報や周囲の状況に応じて取る行動

**4** 自宅で緊急地震速報を見聞きました。どう対応しますか？



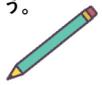
**Check 4** 自宅で緊急地震速報を見聞きました。どう対応しますか？

台所	居間・寝室
何をしている時に	何をしている時に
部屋のどの場所で	部屋のどの場所で
どうやって	どうやって
何をする	何をする

**5** 実際に強い揺れがきて、長く続きました。その後、揺れが収まりました。どう行動しますか？

地震への対応	津波への対応

**6** 自宅から避難する場合の避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所をまとめましょう。



**Check 6** 自宅から避難する場合の避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所をまとめましょう。

地震からの避難		津波からの避難	
いつ	この経路を通るときに注意する箇所	いつ	この経路を通るときに注意する箇所
どこへ		どこへ	
どの経路を通して		どの経路を通して	

**7** これまでの内容を踏まえて、いま、あなたができることはなんですか？

**Check 7** これまでの内容を踏まえて、いま、あなたができることはなんですか？

# ワークシート Check6

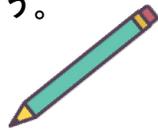
## Check6

## 避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所

心してとる行動

6

自宅から避難する場合の避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所をまとめましょう。



Check 6 自宅から避難する場合の避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所をまとめましょう。



地震からの避難		津波からの避難	
いつ	この経路を通るときに注意する箇所	いつ	この経路を通るときに注意する箇所
どこへ			
どの経路を通過して			

# 避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所

避難は

いつ？

どこへ？

どの経路を通過して？

この経路を通るときに注意する箇所は？



# 避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所

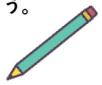
地震発生後、気象庁の情報や周囲の状況に応じてとる行動

**4** 自宅で緊急地震速報を見聞きました。どう対応しますか？



**5** 実際に強い揺れがきて、長く続きました。その後、揺れが収まりました。どう行動しますか。

**6** 自宅から避難する場合の避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所をまとめましょう。



**7** これまでの内容を踏まえて、いま、あなたができることはなんですか？

**Check 4** 自宅で緊急地震速報を見聞きました。どう対応しますか？

台所	居間・寝室
何をしている時に	何をしている時に
部屋のどの場所で	部屋のどの場所で
どうやって	どうやって
何を	何を

**Check 5** 実際に強い揺れがきて、長く続きました。その後、揺れが収まりました。どう行動しますか。

地震への対応	津波への対応

地震からの避難		津波からの避難	
いつ	この経路を通るときに注意する箇所	いつ	この経路を通るときに注意する箇所
どこへ		どこへ	
どの経路を		どの経路を	

**Check 7** これまでの内容を踏まえて、いま、あなたができることはなんですか？

地震・津波から命を守る

日頃からできること

# ワークシート Check7

## Check7

いま、あなたができることは？

日頃からできること

7

これまでの内容を踏まえて、いま、あなたができることはなんでしょう？

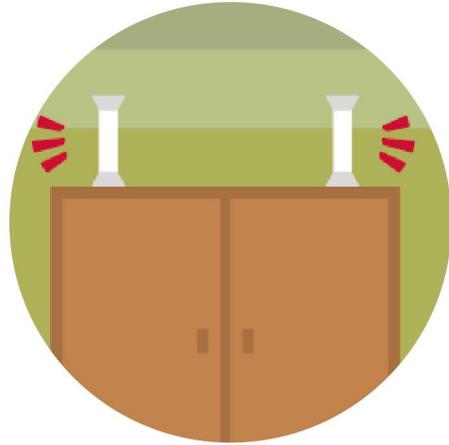
Check 7 これまでの内容を踏まえて、いま、あなたができることはなんでしょう？



# いま、あなたができること



情報の入手方法の  
確認



自宅の地震対策の  
見直し



避難場所などについての  
家族での話し合い



非常用持ち出し品  
水・食料の備蓄



# いま、あなたができること

地震発生後、気象庁の情報や周囲の状況に応じて取る行動

4

自宅で緊急地震速報を見聞きました。どう対応しますか？

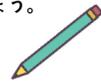


5

実際に強い揺れがきて、長く続きました。その後、揺れが収まりました。どう行動しますか。

6

自宅から避難する場合の避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所をまとめましょう。



7

これまでの内容を踏まえて、いま、あなたができることはなんですか？

**Check 4** 自宅で緊急地震速報を見聞きました。どう対応しますか？



台所		居間・寝室	
何をしている時に		何をしている時に	
部屋のどの場所で		部屋のどの場所で	
どうやって		どうやって	
何を		何を	

**Check 5** 実際に強い揺れがきて、長く続きました。その後、揺れが収まりました。どう行動しますか。



地震への対応	津波への対応

**Check 6** 自宅から避難する場合の避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所をまとめましょう。



地震からの避難		津波からの避難	
いつ	この経路を通るときに注意する箇所	いつ	この経路を通るときに注意する箇所
どこへ		どこへ	
どの経路を		どの経路を	

**Check 7** これまでの内容を踏まえて、いま、あなたができることはなんですか？



--

# おわりに

地震 防災 命を守る

START

1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。

2 ハザードマップで、自宅周辺の地震のリスクと津波のリスクをそれぞれ確認しましょう。

3 実際に地震と津波が起こったら、あなたの家はどうなるか。

4 自宅で緊急地震速報を見聞きしました。どう対応しますか？

5 実際に強い揺れがきて、長く続きました。その後、揺れが収まりました。どう行動しますか。

6 自宅から避難する場合の避難場所、避難経路、経路上の要注意箇所をまとめよう。

7 これまでの内容を踏まえて、いま、あなたができることはなんですか？

- ✓ 人それぞれ、置かれている状況は異なる
- ✓ 地震と津波は、前触れなく突然やってくる
- ✓ 事前の想定を超える規模で襲ってくることもある

「いざ」というときに、迷わず自分の命を守る行動をとる

