



ぼうさいのうた
歌詞と振り付けつき!



はな
みてきいて話そう!

かぞくで
ぼう さい
防災手帳 ちょう



いま、かぞくで ^{はな}話しをしませんか？

^{ぼうさい}
防災のこと

^{あんぜん あんしん}
安全安心のこと



^おいつ起こるかわからない、^{さいがい}災害。

だからこそ、いつもの生活のなかで、

^{さいがいじ}災害時にどうするかを

^{かくにん}確認しておくことが大切です。

かぞくのいのちを守るために、

いざというときのことを、

いっしょに ^{はな}話しあってみませんか？

福島県災害対策課、郡山地方広域消防組合消防本部、福島地方気象台、
福島河川国道事務所 監修

防災戦隊
ボウサイザー

^{あす} ^{さいがい} ^{まも} ^{せいぎ}
ふくしまの明日を災害から守る、正義のヒーロー。



ボウエンレッド

^{ほのお} ^{さいがい}
炎による災害から
^{まも}
みんなを守る。



タイシンイエロー

^{じしん} ^{さいがい}
地震による災害から
^{まも}
みんなを守る。



ボウスイブルー

^{みず} ^{かぜ} ^{さいがい}
水と風による災害から
^{まも}
みんなを守る。

^{はな}
話しあって
みよう！

^{みぎ} ^{こうもく} ^{きにゅうしき}
右のような項目は記入式になって
います。次のページからは、おうちの
^{つぎ}
人といっしょに ^{はな}話しあいましょう。

記入してみよう

みほん

1 Section ひごろの じゅんびへん 準備編

かぞくでよく はなあ 話し合っておきましょう。

大規模な地震などの災害が発生したとき、かぞくがあわてずに行動できるように、普段から次のようなことを、話し合っておきましょう。

かぞくではなしあって、書いてみよう!

家族一人ひとりの役割分担について

避難場所や避難所、避難経路について

家族間の連絡方法と落ち合う場所について

1 ひじょうもちだしひんじゅんび 非常持出品を準備しておきましょう。

避難が必要な場合、避難所での生活に最低限必要な物を準備しましょう。また、けがをしたときに応急手当ができるよう応急医療品などもリュックサックやデイパックなど背中に背負えるものに入れて、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

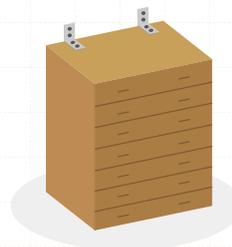
2 かさいそなしょうかき 火災に備え、消火器などを そな 備えておきましょう。

万一の出火に備え、消火器や消火用バケツなどをすぐに使える場所に用意しておきましょう。火災が発生したときに確実に消火できるように、普段から市町村や地域などの防火訓練や防災訓練に参加し、消火器の使い方に慣れておきましょう。



3 かぐてんどうらっかぶつ 家具の転倒や落下物で そな けがをしないよう備えましょう。

冷蔵庫や家具などの店頭でけがをしないよう、ホームセンターなどで販売されている固定金具などで転倒防止の対策をとりましょう。シャンデリアなど重量のある照明器具は確実に固定しておきましょう。重い物や硬い物は棚や家具の上などの高いところには置かないようにしましょう。



4 べいししべい ブロック塀や石塀、ベランダなどの あんぜんてんけん 安全点検をしておきましょう。

ブロック塀や石塀などが転倒すると大変危険です。傾いていないか、ひびが入っていないか、鉄筋がきちんと入っているかなど、専門家や工事業者などと相談し、必要があれば早めの対策をとりましょう。ベランダや看板など、地震により落下する場合がありますので、金具が錆びていないかなど、施工業者などと相談し、必要があれば早めの対策をとりましょう。

2
Section
避難時の
ポイント編

市町村から避難の勧告や指示が出された場合には、その指示に従いましょう。

1 単独行動はなるべく避け、地域の人々と協力しあって避難しましょう。

2 お年寄りや体の不自由な方などがいる家庭では、特に早めに避難しましょう。また、近所の人もこれらの方々に心配りをするよう心がけましょう。

「避難準備・高齢者等避難開始」情報が出されたときの避難場所をあらかじめ確認しておこう

3 電気やガスなどの始末と戸締まりを確実に行いましょう。

電気やガスの始末、戸締りしなければいけないところがどこにあるか、書いてみよう



4 用水路や切り立った崖などの危険な場所を通るのは避けて避難しましょう。

家の近くにある危険な場所を確認しよう

5 冠水した足元は危険ですので、杖などで足元を確認しながら避難しましょう。



外出が危険な場合などは、あらかじめ探しておいた頑丈な建物の2階以上への避難も考えよう

6 服装は行動しやすいものとし、ヘルメットや底の丈夫な運動靴、手袋なども用意しましょう。

非常時の服装について、どんなものが良いか相談し、保管場所を確認しよう

7 何よりも、あわてず落ち着いて行動しましょう。

3
Section
か さい へん
火災編

か さい はっせい
火災が発生したら、
す ばや しよう か かつ どう
素早く消火活動に努め、
い か
以下の行動を心がけましょう。

1 きん りん おお ごえ し
1 近隣に大声で知らせる。

一人で対処しようとせず、周りの協力を求めることが大切です。

2 お っ ぱん つう ほう
2 落ち着いて119番通報する。

慌てると伝えたいことがうまく伝わらないことがあります。



3 も あ す ばや しよう か
3 燃え上がらないうちに素早く消火する。

火が天井まで届くようなら無理をせずに避難しましょう。

4 も へ や し ひ なん
4 燃えている部屋のドアを閉めて避難する。

煙の拡散を防いだり、延焼阻止をするためです。

5 かなら かい か に
5 必ず階下へ逃げる。

煙は上方へ流れます。
階段、エレベーターは煙突のように
煙の通り道となります。



6 みず ぬ くち お
6 水に濡らしたタオルやハンカチで口を押さえる

少しでも煙を吸わないようにするためです。

かぞくではなしあって、書いてみよう!

家の中で火災が発生する可能性のある場所と、素早く消火するために
どうすれば良いか話し合ってみよう

火災が発生する可能性のある場所	消火器の位置など、消火方法の確認

4
Section
地震編

地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をとることが大切です。

1 グラツときたら身の安全

2 無理をして火を消そうとしない

3 ガラスの破片に気をつけよう

4 窓や戸を開け、
出口を確保



5 落下物、あわてて
外に飛び出さない

6 門や塀には近寄らない

7 正しい情報、確かな行動

8 確かめ合おう、我が家の安全、近所の方の安否

9 協力しあって救出・救護

10 避難の前に安全確認、電気・ガス

かぞくではなしあって、書いてみよう!

今までに地震にあつて、危なかったことを話し合い、対策を考えてみよう

地震にあつて危なかったこと	対策

まいとし ぜんこくかくち たいふう おおあめ ひがい はっせい
毎年、全国各地で台風や大雨などによる被害が発生
しています。台風などの風水害による被害を最小限
にするためには、日ごろからの備えと心構えが大切
です。

1 台風たいふうの接近せつしんや大雨おおあめによる 災害さいがいのおそれがある場合ばあいの対応たいおう

● 気象情報きしょうじょうほうに注意ちゅういしましょう

テレビやラジオ、インターネットなどを通じて、
最新の気象情報を入手しましょう。



● 外出がいしゅつは控えひかましょう

強風で飛ばされたものでけがをしたりするおそれがありますので、
なるべく外出は控えるようにしましょう。

● 家いえの周りまわを点検てんけんしましょう

強風に備え家屋、塀や看板などの老朽化しているところを補強する
とともに、排水溝などがゴミで詰まっていないかどうか、点検して
おきましょう。

✍️ 点検してみよう!

チェック	項目
	家屋・塀・看板など、老朽化しているところがありますか?
	排水溝などにゴミは詰まっていますか?
	煙突・テレビアンテナなどは、しっかり固定されていますか?

● 早めはやに避難ひなんしましょう

浸水やがけ崩れのおそれがある場合などには、明るいうちに早め
に避難することが何よりも大切です。

✍️ かぞくではなしあって、書いてみよう!

浸水や、がけ崩れなど、危険だと思われる箇所は近くにありませんか?

2 台風たいふうや大雨おおあめが去さっても注意ちゅうい

台風や大雨が去っても、土砂災害には引き続き注意が必要です。土
砂災害が発生する前には、普段はわき水がないところから水が噴き
出す、がけの斜面を小石が転がり落ちるなどの前兆現象が起こる場
合があります。このような現象を発見した場合には、すみやかに避
難するとともに、防災関係機関に連絡をお願いします。





サイシンイエロー

1

地震編

- ふ ふいにやってくる! さいがい
- く くるならきてみろ! じしんのときは、さあ、ひをとめろ!
- し じずかに、おちつき、テーブルのしたに ゴー!
- ま まって、じしんがとまったら、ゆっくりおうちからでてみよう
- ほ ぼくも、わたしも、おかあさんも、おとうさんも
- う うっかりガラス! くつはこう!
- さ さあ、じしんにそなえて、ひなんばしょへ
- い いつでもそなえて、あんしんかぞく!



ボクスイブルー

2

水害編

- か かわがはんらん! すいがい
- ぞ ぞうすいするぞ! たいふうのときには、まずにゆーす!
- く くるぞ、ぼうふう、おうちをほきょうで ゴー!
- て てちゃだめだよ、かわにもいかに たかいところにひなんだ
- ほ ぼくも、わたしも、おかあさんも、おとうさんも
- う うっかりようすみ、だめだよ!
- さ さあ、ひじょうようもちだしの てんけんだ
- い いつでもそなえて、あんしんかぞく!



ボクセンレッド

3

火災編

- そ そこでもえてる! かさい
- な なんだかにおうぞ! かじのときには、まず、そうにげる!
- え えんまく、けむり、ひくいしせいで ゴー!
- て てには、はんかち、くちとはなをおさえて にげだそう
- ほ ぼくも、わたしも、おかあさんも、おとうさんも
- う うっかりもどっちゃ、だめだよ!
- さ さあ、かじになったら、119ばんにてんわだ
- い いつでもそなえて、あんしんかぞく!

ふいにやってくる!さいがい

くるならきてみろ!



1 体を大きく広げよう



2 左、右にパンチをしよう



3 右を向いて足踏みをしながら、一緒に腕を動かそう



4 じしんのときは、
体を大きく揺らそう
2番 手を広げて大きく回そう
3番 けむりをつくろう



5 さあ、ひをとめろ!
手を前に出して、かっこよくポーズ



6 じずかに、おちつき、テーブルのしたに ゴー!
まって、じしんがとまったら、
右手の人差し指で
しーっのポーズをしながら、
足踏みをし、
2番 手でお家をつくらう
3番 手で口をかくそう



ゆっくり
しゃがんで少し待つ



7 ゆっくり
おうちから
でてみよう
立ち上がって、その場でクロス
ステップをする



8 ぼくも、わたしも、
おかあさんも、
おとうさんも
左に2回、右に2回、
正面に指を指す



9 うっかりガラス!
くつはこう!
左足を挙げて驚いた
ポーズをして、グーのポーズ
2・3番は両手で
バツのポーズ



10 さあ、じしんにそなえて、
ひなんばしょへ
頭の近くで
手をぐるぐる
回そう



11 いつでもそなえて、
右、左の順で
手を広げよう



12 あんしんかぞく!
右手で4回
胸を叩いて



13 右手を思い切り、
突き上げる



非常用持出品の主なチェックリスト

チェック	品名	チェック	品名
	印鑑・預金通帳		軍手（手袋）
	現金		ナイフ・缶切り
	携帯ラジオ		非常用食品・飲料水
	懐中電灯		常備薬
	ろうそく		衣類
	ライター・マッチ		

緊急時の連絡先

市町村の防災担当部署への問合せ 一時的に避難する場所

市町村	避難場所
-----	------

家屋に居住できない場合、一時的に生活する場所

避難所	連絡先
-----	-----

事件・事故の通報 火災・救急、救助の通報

警察署 通報 110	警察署 相談窓口 #9110	消防署 119
----------------------	--------------------------	-------------------

わが家のライフラインの連絡先

電気	ガス
水道	電話
-----	-----

家族データ

名前	生年月日	血液型	持病・服用中の薬など

※目安として、男性で15kg以下、女性で10kg以下にまとめましょう

いつでもそなえて



あんしんかぞく

10アクション・シェア

ともに分かち合い、ともに豊かな暮らしを。

10アクション 検索

<http://www.10action.jp>

