

「地震・津波及び火山災害から命を守る」 ～自らの命は自らが守るeラーニング教材～

気象庁では、地震・津波、火山災害から命を守るための基礎な知識と取るべき行動を学べるeラーニング教材をホームページで公開しています。難しく考えずに、気軽に始めましょう。

教材には、地震・津波、火山災害への理解を深める動画のほか、実際に手を動かしながら備えや対応方法を整理できるワークシートや解説動画が用意されています。災害への備えを見直す機会として、ぜひご活用ください。

この教材は個人での学習はもちろん、自治会や学校などでも活用でき、授業や講義、グループワーク形式の研修にも対応しています。作成したワークシートを持ち寄って意見交換を行うことで、自分や地域の備えを再確認し、新たな気づきや理解を深めることができます。

< eラーニング「地震・津波から命を守る」 >

URL： <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/jma-svd-el/jishin/jishin-tsunami.html>

※eラーニング教材例（動画とワークシートで基本の知識と対応を整理）

地震・津波から命を守る

ワークシート

チェックボックスに記入は必須です

内容に解説を自動挿入してください

START

1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。

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？

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 3.3.3 も同様です）

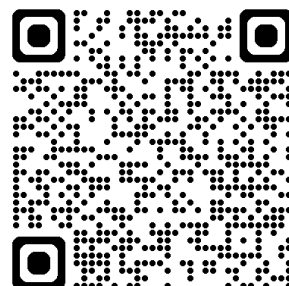
Check 1 自宅にある地震のリスクを確認しましょう。～リスク箇所と安全スペースの確認～

台所	居間・寝室
☐ 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 ☐ 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 ☐ 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	☐ 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 ☐ 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 ☐ 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 ☐ 衣類タンスは壁金具などを使い天井や床、壁に固定している ☐ 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 ☐ 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 場所： ☐ 看板、ガラス張りの建物 場所： ☐ 急な崖や山の近く 場所： ☐ 海や川の近く、橋 場所： ☐ その他 場所：	☐ 場所： ☐ 場所： ☐ 場所： ☐ 場所：



< eラーニング「火山災害から命を守る」 >

URL： <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/jma-svd-el/kazan/kazan.html>

※eラーニング教材例（動画とワークシートで基本の知識と対応を整理）

火山災害から命を守る

ワークシート

START

事前の確認

火山活動の高まり or 規制あり

火山活動の高まりなし・規制なし

a 地点 防災無線で「火山の状況に関する解説情報（臨時）」が発表されたことを知った

b 地点 噴火警戒レベル2が発表され地元の自治体から規制の情報を

想定されている火山現象を記入

想定される火山現象

他に注意が必要な現象

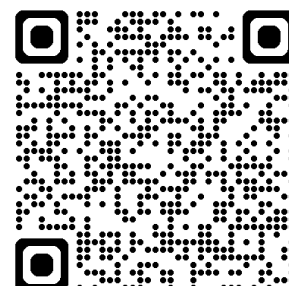
火山活動、現状の規制の有無を記入

火山活動 火山活動の高まりなし（噴火警戒レベル1）

規制 規制なし

「火山の状況に関する解説情報（臨時）」を知ったときの対応を記入

噴火警戒レベル2 受信時の対応を記入



地震に関する情報は
沖縄気象台ホームページまで

<https://www.data.jma.go.jp/okinawa/index.html>

沖縄気象台

検索

