



ぼうさいクイズ
防災Q&A QUIZ



お お あ め へ ん
大雨編

Q1

おおあめ ひなん なに は
大雨のときの避難、何を履く？



①ながぐつ



②スニーカー

Q1

おおあめ ひなん なに は
大雨のときの避難、何を履く？

こた
答え：②スニーカー

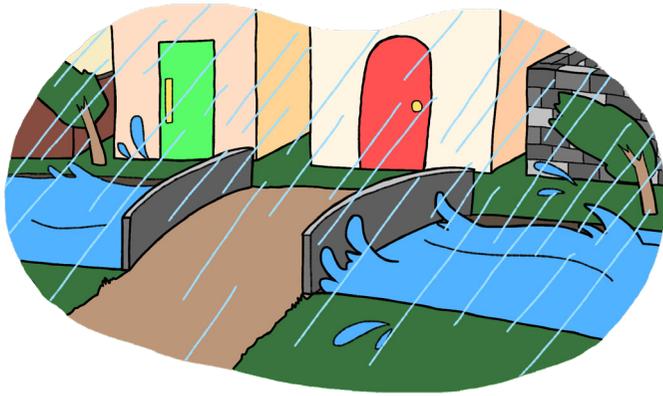
ながぐつ なか みず はい こ おも うご
長靴の中に水が入り込むと重くなり、動きづらくなります。

みず し こ ふかい おも
水が染み込み不快に思うかもしれませんが、

ぬ すべ うんどうぐつ は ひなん
脱げにくく、滑りにくい運動靴を履いて避難しましょう。

Q2

すごく強い雨がふっている。



① かわ ようす川の様子をみにいく



② ひなん じゅんび避難の準備をする

Q2

すごく強い雨がふっている。

答え：②避難の準備をする

川の様子を見に行くのは危険です。

絶対に見に行かないようにしましょう。

すごく強い雨がふると、川が溢れてしまうときがあるので、

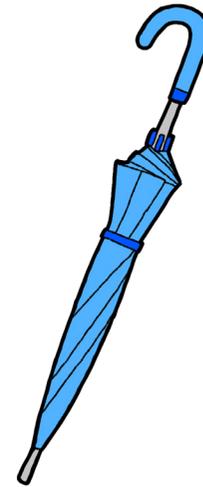
避難の準備をしましょう。

Q3

台風だ。これから、避難するよ。
どちらで雨を防ぐ？



①あまがっぱ



②かさ

Q3

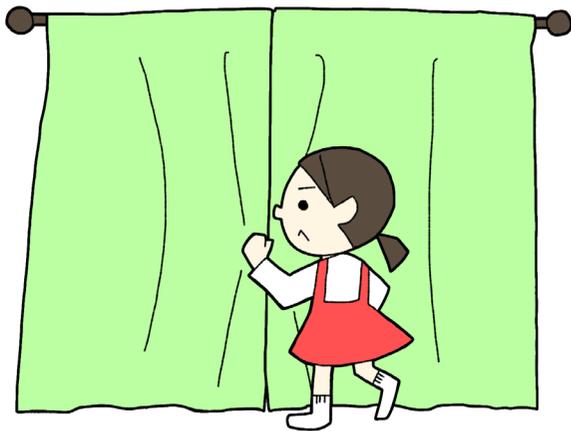
台風だ。これから、避難するよ。
どちらで雨を防ぐ？

答え：①あまがっぱ

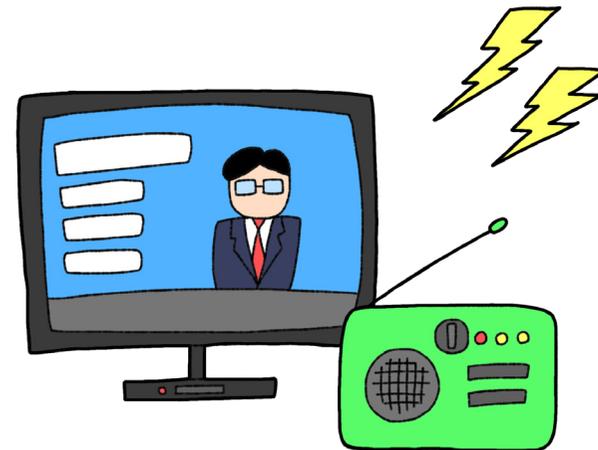
雨がっぱを着て雨を防いでください。台風では強い風が吹き、無理に傘をさそうとすると危険です。また、もし既に浸水している中での避難の場合は、濁った水の中で足元の状況を知るために（マンホールの蓋が開いていたり、側溝などの溝があったりするかもしれません）、傘や杖などで足元を突きながら避難しましょう。

Q4

台風だ！ お家うちにいるときなににすることは何か？



①カーテンをしめる



②ラジオやテレビをかける

Q4

台風だ！ お家うちにいるときにすることは何なにかな？

答えこた：どちらも正解せいかい

どちらも必要ひつようです。強風きょうふうで窓まどガラスに物ものがぶつかり割われてしましうかも知れません。カーテンやシャッターを閉しめ、ガラスの散乱さんらんを防ふぎましょう。また、テレビやラジオで情報じょうほうを得えることも重要じゅうようです。避難指示ひなんしや近ちかくの河川かせんの状況じょうきょうを知しりましょう。

じ しん へん
地 震 編

Q1

地震じしんが起きたお、どうやって身みを守まもる？



① 机つくえの下したにかくれる



② 台所だいどころの火ひを消けしに行く

Q1

地震じしんが起きたお、どうやって身みを守まもる？

答え：こた①机つくえの下したに隠かくれる

机つくえの下したで揺れゆが収おさまるまで待まちましょう。

もし火事かじになった場合は落おち着ついて消火しょうかしてください。

現在の多おくのガスは震度しんど5程度ていどで

自動的じどうてきにガスの供給きょうきゅうがとまるように設計せつけいされています。



Q2

緊急地震速報きんきゅうじしんそくほうがでた！これから大きな地震おおじしんがくるよ。
でも、まだ今はゆれていない。どうする？



①外そとにとびだす



②机つくえの下したにかくれる



Q2

緊急地震速報きんきゅうじしんそくほうがでた！これから大きな地震おおじしんがくるよ。
でも、まだ今はゆれていない。どうする？

答え：②机つくえの下したに隠れるかく

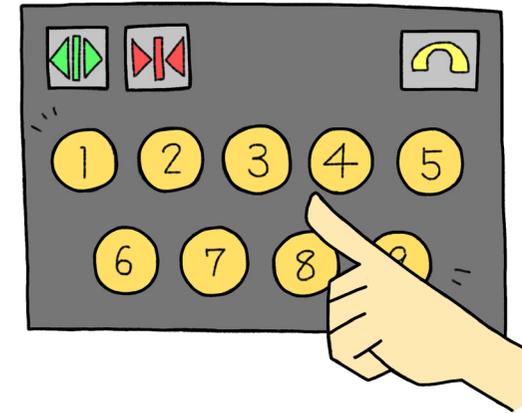
揺れゆに備えそな、机つくえの下したに潜るもぐなど、身みの安全あんぜんを確保かくほしましょう。慌あわ
てて外そとに飛び出とすことだで、怪我けがをする場合ばあいがあります。しかし、
これは耐震性たいしんせいのある建物たてものの場合ばあいです。耐震性たいしんせいのない建物たてものにいる場ば
合あいは、その建物たてものから避難ひなんしてください。建物たてものの耐震性たいしんせいにかんしては、
お家うちの人ひとと確認かくにんしてみよう。

Q3

エレベーターなかの中で地震じしんだ!



① そのまま乗のっている



② 全ぜん部ぶの階かいのボタおンを押す

Q3

エレベーターの中で地震だ！

答え：②全部の階のボタンを押す

全部の階のボタンを押してください。そして、止まった階で降りましょう。もし、エレベータが止まったり、扉が開かなかったりしたら、外の人と話せるボタン（非常用インターホン）を押して、外と連絡をとりましょう。

Q4

いえ
家にいるとき、地震が起きた。
しょっきだなたお
食器棚が倒れそうだ。どうする？



しょっきだな
① 食器棚をおさえる



つくえした
② 机の下にかくれる

Q4

いえ じしん お
家にいるとき、地震が起きた。

しょっき だな たお
食器棚が倒れそう。どうする？

こた つくえ した かく
答え：②机の下に隠れる

そのまま机のしたに隠れておきましょう。まずは、身の安全を確保することが重要です。食器棚をおさえに行こうとしてそのまま食器棚の下敷きになってしまう危険があります。倒れないように棚を固定したり、食器棚の下に滑り止めシートなどを引いておくことも重要です。

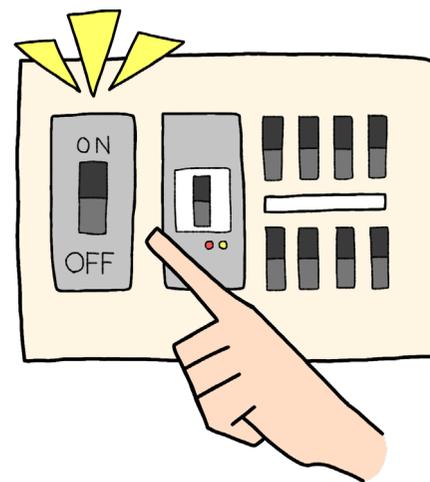


Q5

おお じ しん ひ なん
大きな地震があった。これから避難するよ！
いえ で ま え か く に ん
家を出る前に確認しよう。



① ガスの元栓をしめる



② 電気のブレーカーをきる



Q5

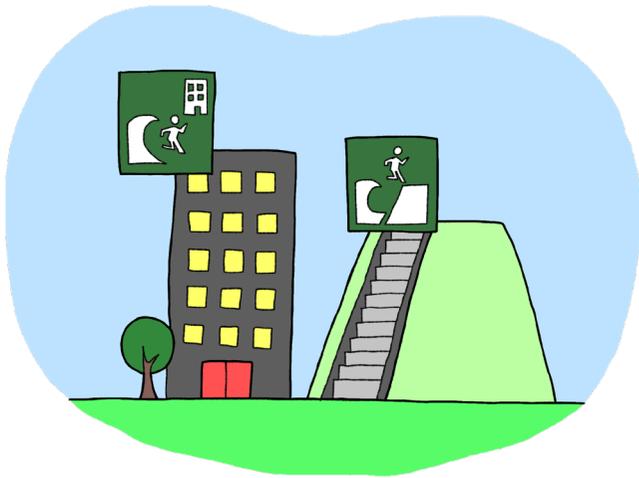
おお じ しん ひ なん
大きな地震があった。これから避難するよ！
いえ で まえ かくにん
家を出る前に確認しよう。

こた せい かい
答え：どちらも正解

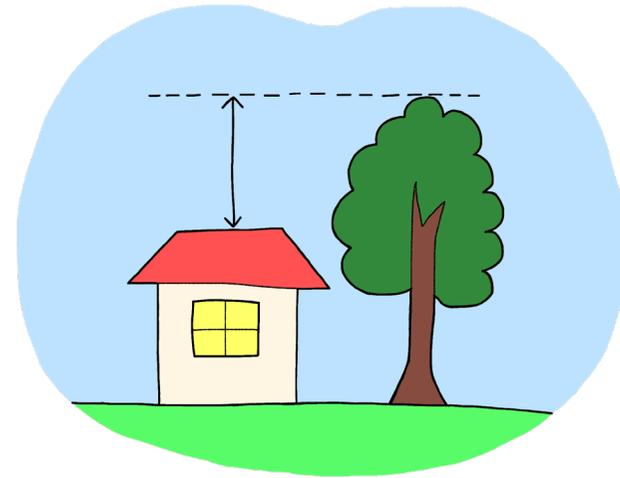
ひつよう おお じ しん でん き と
どちらも必要です。大きな地震のあとは、電気・ガスが止まる
い でん き ふっきゅう つか
と言われています。しかし、電気とガスが復旧したとき、使って
でん き しょうめい でんげん はい か じ
いた電気ストーブや照明などに電源が入ると、火事がおこるこ
とがあります。このことを「通電火災」と呼びます。火事を防ぐ
ため、ガスのもとせん き ひ なん
ために、ガスの元栓とブレーカーは切ってから避難しましょう。

Q6

津波つなみが来る！ どここに逃げる？



① たかだい たか 高台や高いビルおくじょうの屋上



② ひく たてもの 低い建物

Q6

津波つなみが来るく！ どこどこに逃げるに？

答えこた：①高台たかだいや高いビルたかの屋上おくじょう

高くたか頑丈がんじょうな建物たてもの、高台たかだいに避難ひなんしましょう。建物たてものや高台たかだいには、「津波避難ビル」つなみひなん「津波避難場所」つなみひなんばしょのマークがある場合ばあいもあります。このマークのついた建物たてものに避難ひなんしてください。きみの町まちにもあるかな？ 見つけてみてね。



Q6

その他の災害マーク (災害ピクトグラム)



ひなんばしよ
避難場所

さいがい はっせい はっせい おそ
災害が発生し、または発生する恐れがある
ばあい きけん のが ひなんばしよ
場合にその危険から逃れるための避難場所。



ひなんじよ
避難所

さいがい きけんせい ひなん じゅうみんどう さい
災害の危険性があり、避難した住民等を災
がい きけんせい ひつよう あいだたいざい
害の危険性がなくなるまでに必要な間滞在
させ、また さいがい いえ もど
させ、又は災害により家に戻れなくなった
じゅうみんどう いちじてき たいざい しせつ
住民等を一時的に滞在させるための施設。

Q7

じ しん お わ た ろ う か あ ぶ
地震が起きた。渡り廊下は危ない？

安全!!



①わたる



②わたらない

Q7

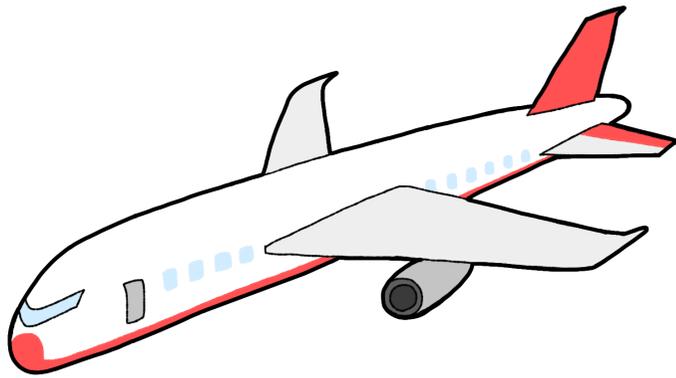
地震じしんが起きたお。渡り廊下わたろうかは危あぶない？

答えこた：②渡わたらない

地震じしんのとき、渡り廊下わたろうかは渡わたらない、
渡り廊下わたろうかの下も潜したらないようにしてください。
落下らっかしたり、崩壊ほうかいする可能性かのうせいがあるので
近ちかくに寄よらないようにしましょう。

Q8

つ な み は や
津波の速さはどれくらいかな？



① ジェット機き



② みんなの全力ダッシュぜんりょく

Q8

津波の速さはどれくらいかな？

答え：①ジェット機

最高時速 800km。ジェット機と同じスピードです。

だから、津波が心配される地震が起きたら、

すぐに避難することが大切です。

いつでも避難できるように準備しておきましょう。

か さ い へ ん
火 災 編

Q1

かじ 火事だ！ ひなん 避難するよ！



① 姿勢を低くして煙を
吸わないように鼻と口をおおう



② 何もしない

Q1

かじ 火事だ！ ひなん 避難するよ！

こた 答え：① しせい 姿勢を ひく 低くして けむり す 煙を吸わないように はな くち 鼻と口をおおう

しせい ひく 姿勢を低くして、 けむり す 煙を吸わないように アライグマの しせい たも 姿勢を保ちま
しょう。 かさい けむり あつ くうき うえ 火災の煙や熱い空気は上のほうに行きます。できるだけ
けむり す 煙を吸わないように、 ひく しせい くち はな おお 低い姿勢で口と鼻をハンカチで覆いませ
う。 ばあい ふく そで つか ハンカチがない場合は、服の袖などを使いましょう。

Q2

しょうかき つか じかん 消火器の使える時間は？

10~15秒



① 10~15秒

1分



② 1分

Q2

しょう か き つ か じ か ん
消火器の使える時間は？

こ た び ょ う
答え：① 10～15 秒

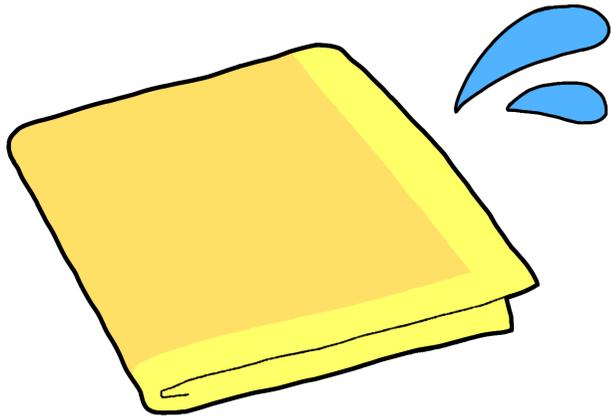
しょう か き び ょ う あ い だ み ず しょう か ふ ん ま つ で
消火器は10～15秒の間、水や消火粉末が出ます。

て ま え ひ け
手前からほうきではくように火を消しとめてください。

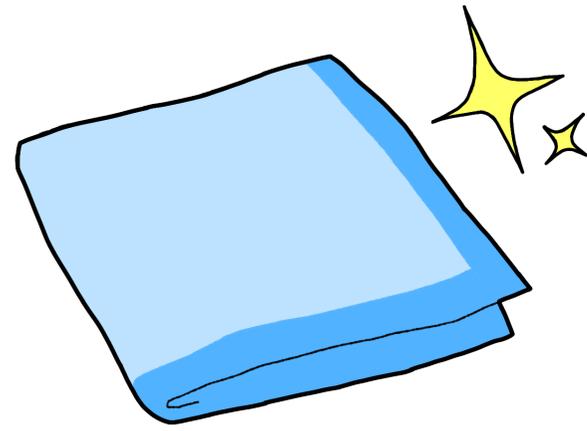
しょう か き つ か か た お と な ひ と か く に ん
消火器の使い方は、大人の人と確認しましょう。

Q3

かじ 火事だ！ ハンカチでくち はな 口と鼻をおおう。



①ぬらしたハンカチ



②かわいたハンカチ

Q3

か じ 火事だ！ ハンカチでくち口とはな鼻をおおう。

こた 答え：**②**かわ 乾いたハンカチ

かわ 乾いたままのハンカチをつか使いましょう。

みず 水でぬ濡らしたハンカチはつうきせい通気性がわる悪く、

かえってこきゅう呼吸のしにくさをまね招きます。

くち 口とはな鼻をしっかりとひなんおおい、すばやく避難しましょう。



Q4

てん あ か じ
天ぷらを揚げているときに火事になった！
どちらで火を消し止める？



しょう か き
① 消火器



み ず
② 水をかける



Q4

てん あ か じ
天ぷらを揚げているときに火事になった!

ひ け と
どちらで火を消し止める?

こた しょう か き
答え：①消火器

せい かい しょう か き か さい お か じ おお こえ まわ
正解は消火器です。まず、火災が起きたら「火事だ」と大きな声で周り
ひと し つぎ お つ か ねつ と あぶら も
の人に知らせます。次に落ち着いて、加熱を止めます。油が燃えている
ところ みず たい へん き けん ぜっ たい こう おん
ところに水をかけることは大変危険なので絶対にやめましょう。高温に
あぶら はんの う みず いっ き すい じょう き あぶら と ち か
なった油と反応し、水が一気に水蒸気になることで、油が飛び散る可
のう せい しょう か き ば あい ぬ こう か て き
能性もあります。消火器がない場合は濡れたタオルなども効果的です。

ひ な ん
避 難



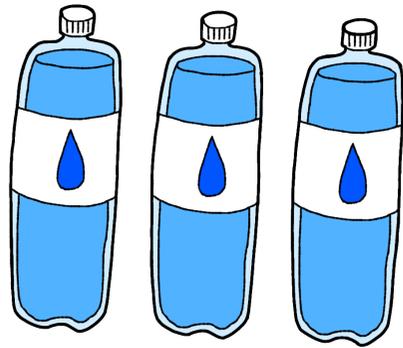
び ち く へ ん
備 蓄 編

Q1

みず びちく
水を備蓄するよ!

さいていなんにちぶん みず うち
最低何日分の水をお家におけばいいかな?

1にち



にちぶん
① 1日分

3にち



みっかぶん
② 3日分

Q1

みず びちく
水を備蓄するよ！

さいていなんにちぶん みず うち
最低何日分の水をお家におけばいいかな？

こた みつかぶん
答え：② 3日分

おお じしん でんき すいどう と い
大きな地震のあとは、電気・水道・ガスが止まると言わ
れています。すいどう つか あいだ みず こま か
水道が使えない間、水に困らないように、家
ぞく にんずうぶん みず うち お しゅうかんぶん
族の人数分の水をお家に置いておきましょう。1週間分、
しゅうかんぶん みず ようい あんしん いま うち
2週間分の水を用意できると安心です。今、お家にどれ
ぐらい お水 ようい うち ひと かくにん
ぐらいお水を用意しているか、お家の人と確認しよう。



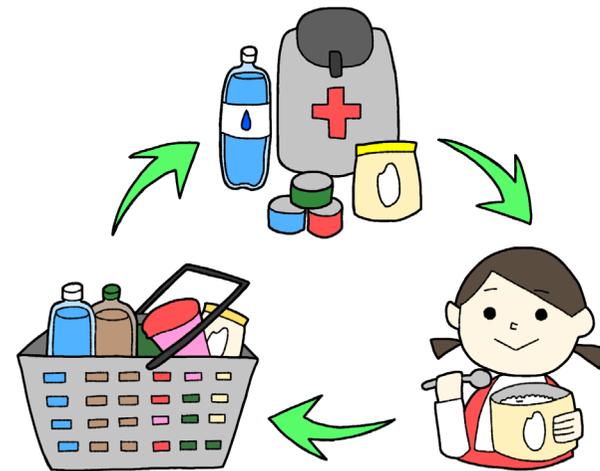
Q2

非常食を備蓄する。

大きな災害のあとに食べるごはんについて考えるよ。



① 災害のときだけ食べる



② 日頃から食べて
食べた分を買い足す



Q2

ひ じょうしょく び ちく
非常食を備蓄する。

おお さいがい た かんが
大きな災害のあとに食べるごはんについて考えるよ。

こた ひ ごろ た た ぶん か た
答え：②日頃から食べて、食べた分を買い足す

ひ ごろ た た ぶん か た
日頃から食べ、食べた分を買い足してください。このことを「ローリングストック」と言います。ローリングストックのメリットは、
び ちく しょう み き げん ぎ ふせ ふ だ ん た な
備蓄の賞味期限切れを防ぐことや普段から食べ慣れておくことで
さい が い じ けい げん あ かん づ め しょう
災害時のストレスの軽減なども挙げられます。缶詰やレトルト商
ひ ん た か た び ち く
品を食べて、買い足して、備蓄しましょう。

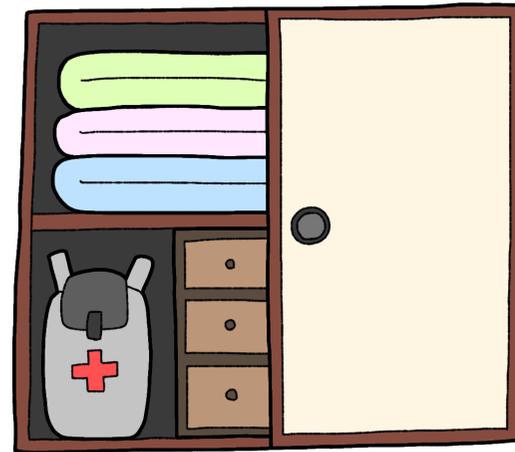


Q3

ひ じょう も だ ぶくろ お
非常持ち出し袋はどこに置いておくべき？



① げんかん



② おしいれ



Q3

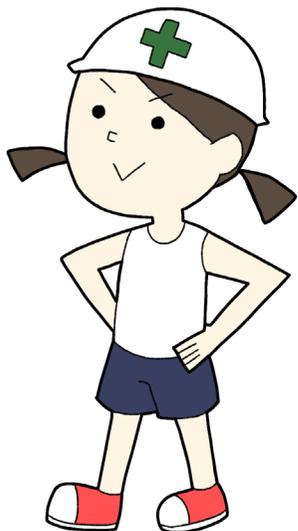
ひ じょう も だ ぶくろ お
非常持ち出し袋はどこに置いておくべき？

こた げんかん
答え：①玄関

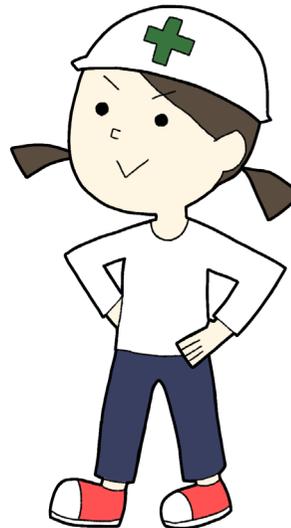
ひ じょう も だ ぶくろ と だ ぼ しょ お
非常持ち出し袋は、取り出しやすい場所に置いておき
ましょう。たと げんかん しんしつ たな
例えば、玄関やリビング、寝室などです。棚
などが倒壊しても取り出しやすいところに置いておくこ
とも じゅうよう ひなん も だ ぜっ
とも重要です。避難するときに持ち出すものなので、絶
対に見えないところには、しまわないでください。

Q4

さあ避難だ。何を着ていく？



① 動きやすい薄着



② 長袖、長ズボン

Q4

さあ避難だ。何を着ていく？

答え：②長袖、長ズボン

夏でも長袖、長ズボンを着てください。

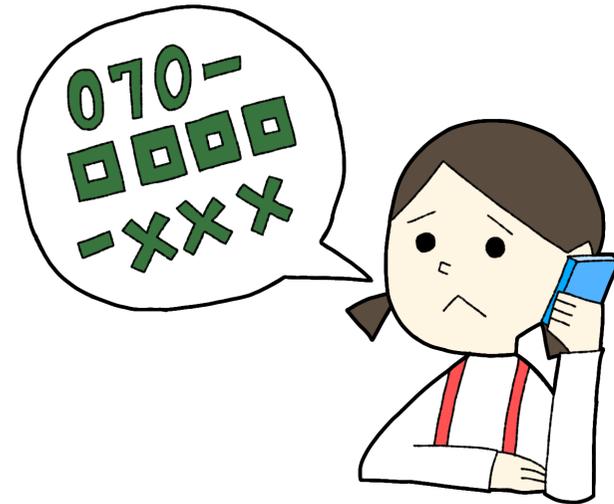
怪我から身を守るために、皮膚を布で覆いましょう。

Q5

かぞく れんらく と
家族と連絡が取れないよ、どうする？



① 171に電話する
でんわ



② 電話をかけつづける
でんわ

Q5

かぞく れんらく と
家族と連絡が取れないよ、どうする？

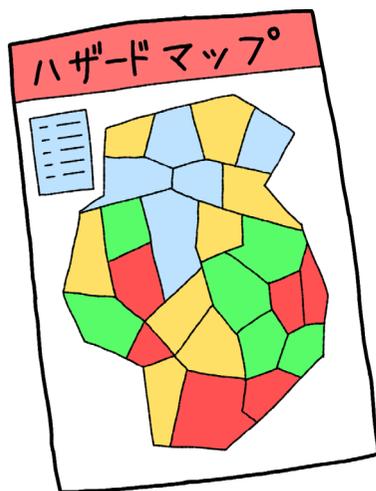
こた でんわ
答え：①171に電話する

さいがいうでんごん しよう おお さいがい あと
「災害用伝言ダイヤル171」を使用しましょう。大きな災害の後、
でんわ つづ つな ばあい さいがい あと
電話をかけ続けても、繋がらない場合があります。災害の後に
かぞく れんらく と よう でんわ はな
家族と連絡が取れる様、あらかじめ、171に電話することを話し
ておきましょう。そのとき、れんらく と あ でんわ ばんごう き
連絡を取り合う電話番号を決めて
おきましょう。つか かた おとな ひと いっしょ かくにん
使い方は大人の人と一緒に確認しておこうね。

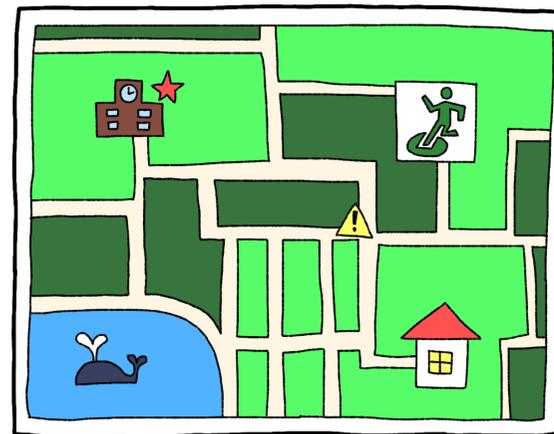


Q6

あたら 新 しい 町 に 引 っ 越 し を し た ！ ま ず は 何 を し よ う か ？



① ハザードマップの かくにん 確認



② ひなんけいろ 避難経路や ひなんじょ 避難所
とおみちあぶ よく通る道の危ないところの かくにん 確認



Q6

あたら まち ひ こ なに
新しい町に引っ越しをした！ まずは何をしようか？

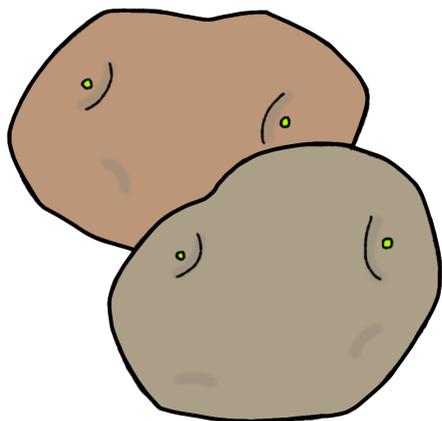
こた せい かい
答え：どちらも正解

じゅうよう じぶん す ちいき あぶ ぼしよ かく
どちらも重要です。自分が住んでいる地域の危ない場所を確
にん がっこう なか ともだち いえ こうえん ふだんい
認しましょう。学校や仲のよい友達の家、公園など普段行き
ぼしよ かくにん ひなんけいろ に とき
そうな場所も確認しましょう。また、避難経路（逃げる時の
みち ひなんぼしよ に ぼしよ ちず かくにん
道）や避難場所（逃げる場所）についても地図を確認したり、
じっさい ある い
実際に歩いたり、行ったりしましょう。

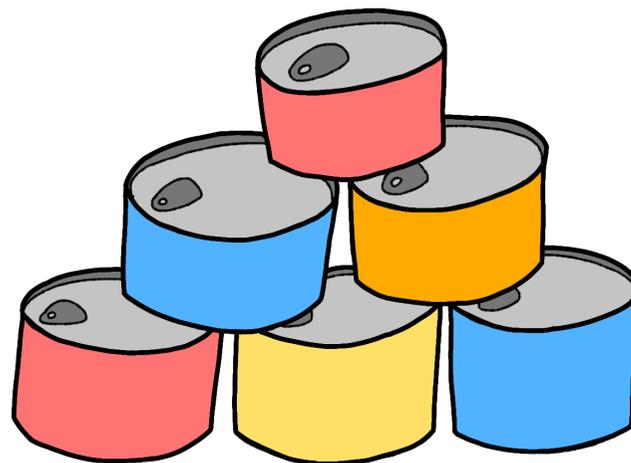


Q7

ひ じょうしょく び ちく
非常食を備蓄するよ。
うち び ちく た もの なに
お家に備蓄しておく食べ物は何かな？



① じゃがいも



② かんづめ



Q7

ひ じょうしょく び ちく
非常食を備蓄するよ。

うち び ちく た もの なに
お家に備蓄しておく食べ物は何かな？

こた せい かい
答え：どちらも正解

せい かい れい あん じょ お ただ ほ
どちらも正解。じゃがいもは冷暗所に置き、正しく保
ぞん か げつ おお
存できれば2～3ヶ月もつといわれているよ。多めに
か
買って置いて、ローリングストックするのがおすすめ。

※ローリングストックとは、ひ じょうしょく ひ ごろ た か た び ちく
非常食を日頃から食べ、買い足し、備蓄することを指します。
しょうさい ひ なん び ちく へん さん しょう
詳細は、「避難・備蓄編」Q2を参照。

せい いかつ じ こ へん
生活・事故編

Q1

だれ たお
誰かが倒れているよ。

119



① 119

110



② 110

Q1

だれ 誰かが たお 倒れているよ。

こた 答え：① 119
.....

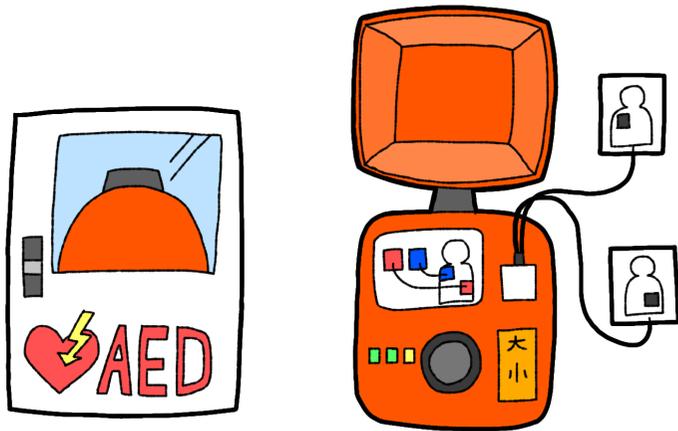
まずは、119をして きゅうきゅうしゃ 救急車を よ 呼びましょう。

110は けいさつ 警察です。

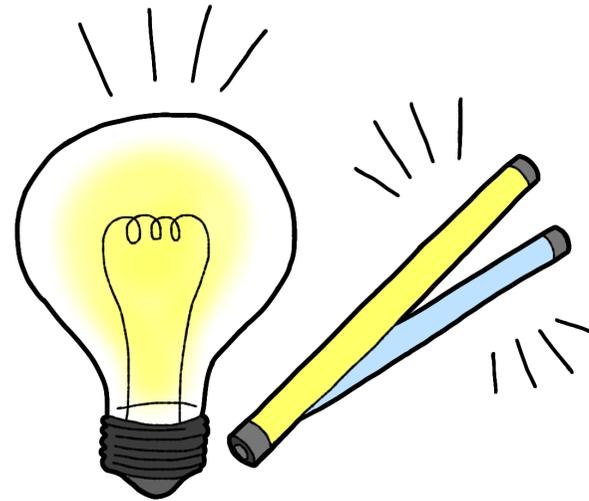
Q2

だれ たお
誰かが倒れているよ。

い し き
意識がなく、いつものような呼吸をしていない。



① AED



② LED

Q2

だれ たお
誰かが倒れているよ。

い し き
意識がなく、いつものような呼吸をしていない。

こ た
答え：① AED

し よ う
AED を使用しましょう。AED とは心臓を正常な状態に
い り よ う き き
もどすための医療機器です。学校や公民館など身近なと
が っ こ う こ う み ん か ん み ぢ か
ころにも AED は設置されています。AED マップや AED
せ っ ち
の位置がわかるアプリもあります。見つけてみてください。

参考・引用

埼玉県 HP, 20230605, 「避難所・避難場所」

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0402/hinanjo.html>

内閣府 HP, 防災情報のページ, 認知学習に関するガイドラインの改訂 (令和3年5月)

https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/

こくみん共済 Coop, みんなの防災, 「親子で学べる防災クイズ」

<https://www.zenrosai.coop/stories/bousai/cafe/quiz.html>

一般社団法人日本標識工業会, 「災害種別避難誘導標識システム」

JIS Z 9098 防災標識ガイドブック

https://www.bousai.go.jp/kyoiku/zukigo/pdf/symbol_02.pdf