

がいこくじん
外国人のための

ぼうさい

防災

ハンドブック

Disaster Prevention Handbook

Ariake co., ltd



はじめに

にほん さいがい おお くに
日本は災害がとても多い国です。

ほん さいがい とき
この本は災害の時にすることを

しょうかい くまもとけん
紹介しています。熊本県では、

ねん おお じしん
2016年に大きな地震がありました。

じしん わ
地震はいつおこるか分かりません。

おおあめ たいふう
また、大雨や台風がきます。

さいがい まえ ほん よ
災害の前にこの本を読みます。

じゅんぴ
準備しましょう。



にほん たこく さいがい
日本と他国の災害 ----- 1

じしん
地震 ----- 2

1. しんど じしん おお
震度〈地震の大きさ〉 ----- 3

2. じしん
地震がおきたとき ----- 4

おおあめ たいふう
大雨と台風 ----- 6

1. あめ つよ
雨が強いとき ----- 7

2. かぜ つよ
風が強いとき ----- 7

3. おおあめ たいふう
大雨・台風のときは ----- 8

かじ
火事 ----- 9

1. かじ
火事のときは ----- 9

2. かじ ぶせ
火事を防ぐには ----- 11

さいがい そな
災害に備える ----- 12

1. さいがい まえ
災害の前には ----- 12

2. さいがい まえ じゅんぴ
災害の前に準備するもの ----- 13

ひなん
避難する ----- 14

1. ひなん なが
避難の流れ ----- 14

2. ひなん
避難するところ ----- 16

やくだ じょうほう
役立つ情報 ----- 18

1. さいがい やくだ たげんご じょうほう
災害に役立つ多言語の情報 -- 18

2. ぼうさい
防災メモ ----- 19

3. さいがい つか にほんご
災害のときに使う日本語 ----- 20

にほん
日本と
たこく さいがい
他国の災害

にほん たこく さいがい みくら
日本と他国の災害を見比べてみます。

にほん
日本

たいふう 19号
台風19号



たこく
他国

インド洋サイクロン
インド洋サイクロン



かせん はんらん
河川の氾濫



がわはんらん
メコン川氾濫



ゆかうえんすい
床上浸水



がわ ゆかうえんすい
チャオプラヤ川 床上浸水





じしん 地震

Earthquake

じしん じめん ゆ
地震とは地面が揺れることです。

にほん じしん おお くに
日本は地震の多い国です。いつどこでおこるかわかりません。

じしん じしん
地震のあとにまた地震がおこることがあります。

じしん つぎ
地震により次のようなことがおこります。

みす と
水が止まる



でんき と
電気が止まる



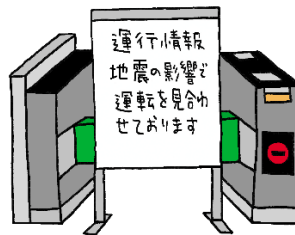
いえ こわ
家が壊れる



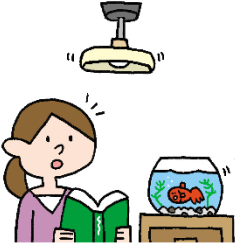
つなみ
津波



でんしゃ ひこうき うご
バス・電車・飛行機が動かない



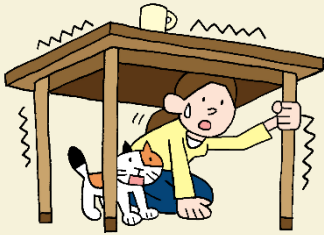
1. 震度〈地震の大きさ〉

	<p>【震度0】</p> <p>小さい地震です。 ゆれたことに気づきません。</p>		<p>【震度5弱】</p> <p>とても大きい地震です。 多くの人々が怖いと思います。ものにつかまったりつくえしたかくれたりしたくなります。</p>
	<p>【震度1】</p> <p>小さい地震です。 多くの人々はゆれたことに気づきません。</p>		<p>【震度5強】</p> <p>とても大きい地震です。 みんな怖いと思います。立つことや歩くことがむずかしいです。</p>
	<p>【震度2】</p> <p>小さい地震です。 家にいる人、寝ている人はゆれたことに気づきます。</p>		<p>【震度6弱】</p> <p>とても大きい地震です。 立つことがむずかしいです。</p>
	<p>【震度3】</p> <p>大きい地震です。 家にいる人はゆれたことに気づきます。怖いと思う人もいます。</p>		<p>【震度6強】</p> <p>とても大きい地震です。 立つことはできません。 はわないと動くことができません。</p>
	<p>【震度4】</p> <p>大きい地震です。 家具が大きくゆれます。眠っている人は目が覚めます。怖くてかくれる人もいます。</p>		<p>【震度7】</p> <p>とても大きい地震です。 動くことができません。</p>

2. 地震がおきたとき

部屋の中

棚や窓から離れます。
テーブルや机の下にかくれます。



ゆれが止まります。
火（ガスやたばこ）を消します。



ドアを開けて、出口を作ります。
逃げる時に必要なものを持ちます。



けがをしないようにつくをはきます。
家の外の安全を確認します。
それから外に出ます。



店の中

店の人の言うことを聞きます。
それから行動します。



エレベーターの中

全部の階のボタンを押します。
エレベーターが止まり
ドアが開いたら
エレベーターの
外に出ます。



でんしゃ なか
電車やバスの中

すぐに動いてはいけません。
かかひと いのき
係の人の言うことを聞きます。
それからこうどう
行動します。



くるま うんてん
車を運転しているとき

みち ひだり くるま と
道の左に車を止めます。
エンジンをとめます。
くるま
車のかぎをとらないでください。にげます。



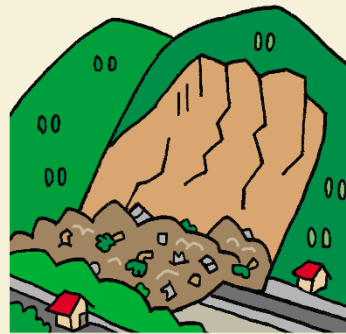
うみ ちか
海の近く

つなみ
津波がきます。
うみ とお たか
海から遠くて高いところへにげます。



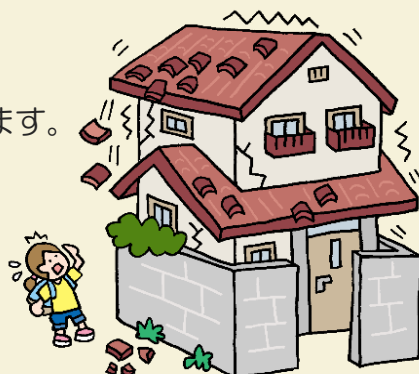
やま ちか
山の近く

やま
山やがけがくずれることがあります。
あんぜん
安全なところへにげます。



たてもの ちか
建物の近く

たてもの
建物がこわれたり
ものがお
落ちてきたりします。
たてもの
建物からはなれます。





おおあめ たいふう 大雨と台風

Heavy rain

typhoon

おおあめ
大雨

おおあめ
大雨はいつもより多く雨が降ることです。

つゆ がつ がつ たいふう おおあめ
梅雨（6月～7月）台風のとて大雨になります。

かわ みず ふ
川の水が増えてあふれることがあります。

いえ なか みず
家の中に水が入ってくる場合があります。

がけがくずれる場合があります。



たいふう
台風

たいふう がつ がつ にほん
台風は7月～9月に日本にきます。

たくさんあめがふります。つよ かせ
たくさん雨がふります。強い風がふきます。

かわ みず ふ
川の水が増えてあふれることがあります。

うみ かわ なみ たか
海や川の波がとても高くなる場合があります。

でんしゃ ちかてつ と
電車、バス、地下鉄などが止まる場合があります。

かせ かんばん かわら と
風で看板や瓦などが飛ぶ場合があります。



おおあめ たいふう まえ し
※大雨・台風は前に知ることができます。

いつもテレビやインターネットで気象情報を確認しましょう。

1. ^{あめ つよ}雨が強いとき

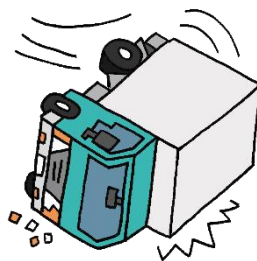
^{あめ つよ つぎ}雨が強いとき次のようなことが起こります。

^{らくらい}
落雷



^{かみなり お}
雷が落ちます。

^{とつふう}
突風



^{つよ かぜ}
とても強い風がふきます。

^{どしゃさいがい}
土砂災害



^{やま くす}
山が崩れます。

^{こうすい}
洪水



^{かわ みず}
川の水があふれます。

^{しんすい}
浸水



^{かわ みず}
川の水が
^{いえ はい}
家に入ります。

^{どうろ かんすい}
道路の冠水



^{かわ みず}
川の水が
^{どうろ なが}
道路に流れます。

2. ^{かぜ つよ}風が強いとき

^{かぜ つよ つぎ}風が強いとき次のようなことが起こります。

^{ある}
歩けない



^{もの と}
物が飛ぶ



^{もの たお}
物が倒れる



3. 大雨・台風のときは

- テレビやインターネットでニュースを確認します。
家の外を見ます。

風で飛びそうなものは建物の中に入れます。
窓や雨戸を閉めてかぎをかけます。

- いつでもにげることができるように必要なものを準備します。

※にげるときに必要なものは13ページを見てください。

- あぶないところに行っははいけません。

川、海、山の近くはあぶないです。

- 山やがけがくずれることがあります。

大雨、台風で土がやわらかくなります。

がけがくずれることがあります。

がけの近くに住んでいる人は早くにげます。

気象庁の情報

警戒レベル	気象庁の情報	意味・すること
1	早期注意情報	大雨が降るかもしれません。 新しい情報を集めてください。
2	大雨・洪水注意報	これから雨が強くなります。 にげるときの準備をしてください。
3	大雨・洪水警報	雨が強いです。 高齢者〈お年寄り〉などはにげてください。
4	土砂災害警戒情報	山がくずれます。 みんな安全なところへにげてください。
5	大雨特別警報	命の危険があります。 命を守る行動をしてください。



か じ 火 事

Fire

1. 火 事 の と き

I. 「火事だ！」と大きな声でいいます。近くの人に教えます。

じゅうたくようかさいほうちき
住宅用火災報知器

けむりや熱さで大きな音が鳴ります。音でみんなに火事を教えます。

II. 119番〈消防署〉に電話します。無料です。

119番の電話のかけかた

①「火事です」

②「〇区〇〇丁目〇番〇号〇〇マンションです
〇〇公民館のとなりです」

③「〇〇が燃えています」

④「わたしの名前は〇〇です

電話は〇〇〇-〇〇〇〇です」



III. 消火器や水で火を消します。

消火器がないときはクッションで火をたたいたり

ぬれたタオルやシーツをかけて火を消します。

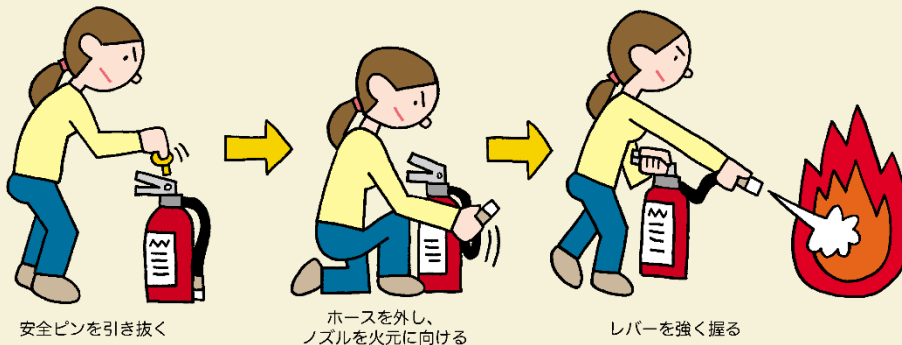
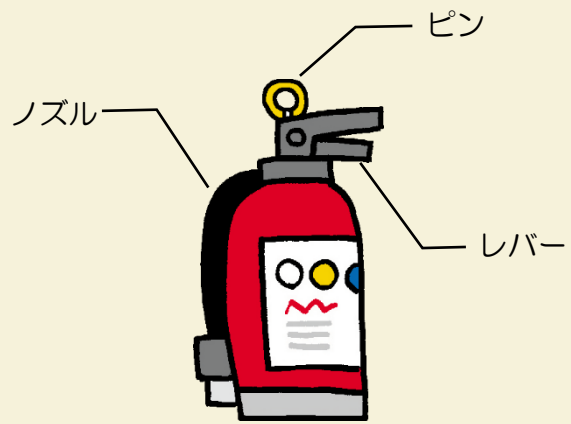
⚠ あぶら はい せきゆ
油の入ったなべ 石油ストーブ

でんき きぐ みず
電気器具には水をかけてはいけません！



しょうかき
消火器のつかいかた

- ① ピンをぬく。
- ② ノズルの^{さき}先をもつ。
- ③ 3メートルくらいはなれる。
- ④ レバーをにぎる。
- ⑤ 火の下の方に向けてかける。



IV. 火が消えないときはにげます。

にげるときは、けむりをすわないようにします。



けむりはあぶないガスが^{はい}入っています！

ぬれたハンカチやタオルを^{くち}口と^{はな}鼻にあてます。

^{からだ}体を^{ひく}低くしてにげます。



マンションやデパートなどの^{たか}高い^{たてももの}建物では^{かいたん}階段でにげます。

エレベーターを^{つか}使ってはいけません。

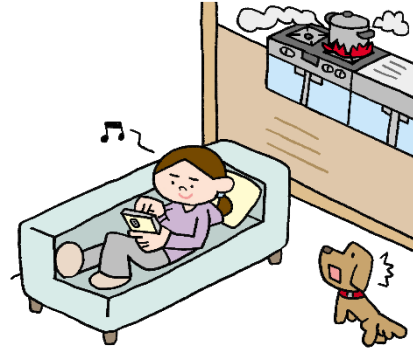
V. ^{そと}外にでます。^{たてももの}建物^{なか}の中^{もと}に戻ってはいけません！

2. 火事を防ぐには

- 家のまわりにもえるものをおいてはいけません。



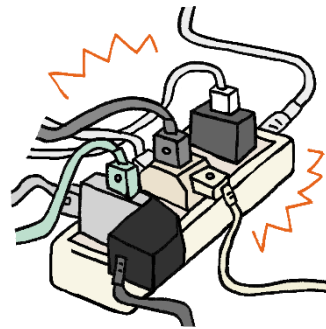
- 台所からはなれるときは火を消します。



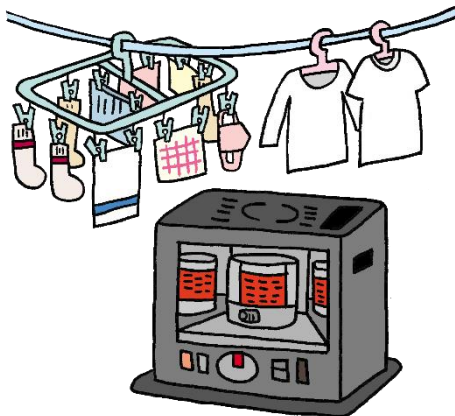
- タバコを吸い終わったら火を消しましょう。



- ひとつのコンセントにたくさんの電気器具をつないではいけません。



- ストープの近くにもえるものをおいてはいけません。



- こどもの近くにマッチやライターをおいてはいけません。



さいがい そな 災害に備える

1. さいがい まえ 災害の前

かぞく ゆうじん はな
家族や友人と話します。

にげるところと連絡する方法を決めます。

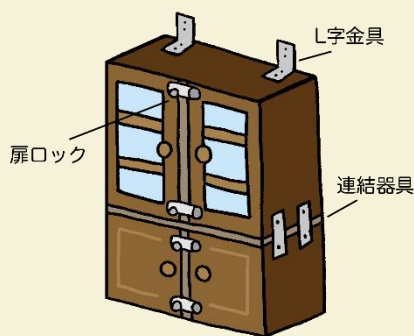
じしん かぐ たお
地震がおきると家具が倒れます。

たな もの お
棚から物が落ちます。ガラスが割れます。

けが をしないために家具を動かさないようにしてください。

かぐ たお
家具が倒れないようにするもの

- つっぱり棒
- L型金具
- 耐震マット
- 転倒防止板



まど ガラスが飛び散らない

ようにするもの

- 飛散防止フィルム



じしん さら ほん たな お
地震のときに皿や本が棚から落ちます。

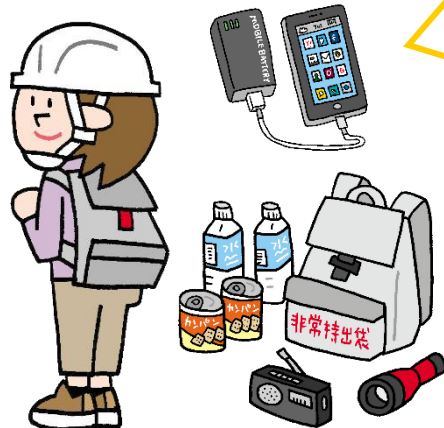
かぐ うえ おも お
家具の上に重いものを置かないでください。



2. さいがい まえ じゅんび 災害の前に準備するもの

にげるときにひつよう必要なものをじゅんび準備します。

ながなが
長そで、長ズボン
ヘルメット



けいたいでんわ
携帯電話
じゅうでんき
充電器
〈モバイルバッテリー〉

うんどうくつ
運動靴
リュックサック

かいちゅうでんとう
懐中電灯
ラジオ

※にげるときにひつよう必要なもの、いえじゅんび家に準備するものは他にもあります。

みず た かぶんいじょう じゅんび
水や食べものは3日分以上を準備します。

食 べ も の	の みず の 飲み水 〈飲むことができる水〉 た 食べもの 〈すぐに食べることができるもの〉	服 ふく	ふく したぎ 服 下着 タオル あまく 雨具 〈かさ レインコート〉 ぼうかんく さむき 防寒具 〈寒いときに着る服〉
く す り	からだ ちょうし わる 体の調子が悪いときに のむくすり まいにお 毎日のむくすり	日 用 品 に じ つ に も つ か へ い つ も 使 う も の く	ティッシュ でんち 電池 ブランケット ひっきようぐ 筆記用具 〈ペン 鉛筆 メモ〉 びにール ぶくろ ビニール袋 スリッパ
大 切 な も の	かね お金 キャッシュカード つうちょう 通帳 はんこ けんこうほけんしょう みぶんしょうめいしょ 健康保険証 身分証明書 ざいりゅう 在留カード パスポート		

かぞく ともだち ひつよう じゅんび
家族や友達が必要なものも準備しましょう

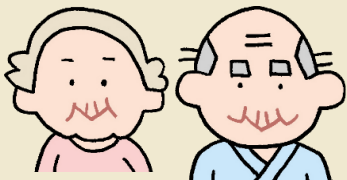
にんぶ
妊婦がいるとき
〈おなかにあかちゃんがいる人〉

こうれいしゃ としよ
高齢者 〈お年寄り〉 がいるとき

せいりようひん
生理用品 ガーゼ さらし 〈きれいな布〉
しんせいりようひん ほ してちょう
新生児用品 母子手帳など

かいごようひん
介護用品
いれは
入れ歯
おとなよう
大人用おむつ
よく使うくすりなど

あか
赤ちゃんがいるとき
ミルク 〈こな えきたい〉 にゅう
ほ乳びん
かみ
紙おむつ ほ してちょう
母子手帳など



ひなん 避難する

1. 避難の流れ

じしん
地震

じしんはっせい じしん
地震発生（地震です）

じぶん あんぜん かんが
自分の安全を考えます。それから行動してください。



けいたいでんわ きんきゅうじしんそくほう じしん
※携帯電話やテレビで緊急地震速報（地震のニュース）を見ます。

じぶん いえ ちか かじ
自分の家や近くで火事がありますか？

じぶん いえ ちか いえ たてもの
自分の家や近くの家や建物がこわれていますか？

はい

がっこう こうえん ひろ
学校や公園など広いところへ
いきます。

じしん かじ
地震や火事はありません。

いいえ

じぶん いえ す
自分の家は住むことができますか？

いいえ

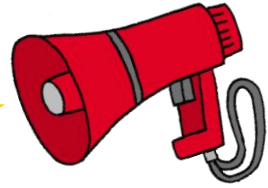
ちか ひなんじょ
近くの避難所へにげます。

はい

ひなんじょ
避難所へは行きません。
いえ
家にいます。



おおあめ たいふう
大雨・台風



おおあめ ふ たいふう
大雨が降ります。台風がきます。

まずテレビや携帯電話で気象情報
〈天気ニュース〉を見ます。

じぶん まち けいほう きしょうじょうほう
自分の町に警報などの気象情報がありますか？

はい

いいえ

ひなん しょうほう
避難の情報

けいかい
〈警戒レベル3,4,5〉
がでていますか？

いいえ

きしょうじょうほう
気象情報をずっと見ます。
き
聞きます。
にげる じゅんび
にげる準備をします。

はい

ひなんじょ い きけん
避難所に行くことは危険〈あぶない〉ですか？

れい いえ なか みず はい
例) 家の中に水が入ってきました。

よる くら ちか み
夜で暗くて近くが見えません。

はい

いいえ

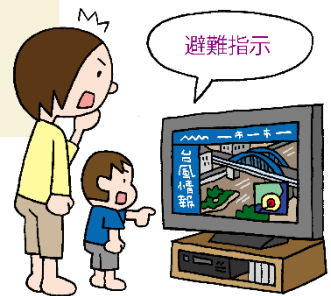
じぶん いえ ちか たてもの
自分の家や近くの建物の

たか
高いところへにげます。

きゅうじょ たす
救助〈助け〉をまちます。

ひなんじょ
避難所など

あんぜん
安全なところへにげます。



2. ^{ひなん}避難するところ

^{ひなんじょ}
避難所

^{さいがい}
災害のときにみんながにげるところ。
あなたの^{いえ}家の^{ちか}近くの^{がっこう}学校や^{こうみんかん}公民館です。
たくさんの^{ひと}人と^{せいかつ}生活します。

● あなたの^{ひなんじょ}避難所

あなたの^{ひなんじょ}避難所の^{ばしょ}場所を^{しら}調べてください。

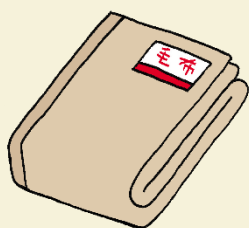
^{いえ}家から^{ひなんじょ}避難所までの^{ちず}地図を^{つく}作りましょう。

^{ちず}
地図



ひなんじょ 避難所にあるもの

● もうふ
毛布



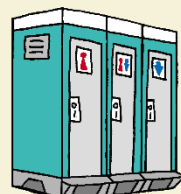
● みず
水



● はいきゅう
配給



● トイレ



● じょうほう
情報

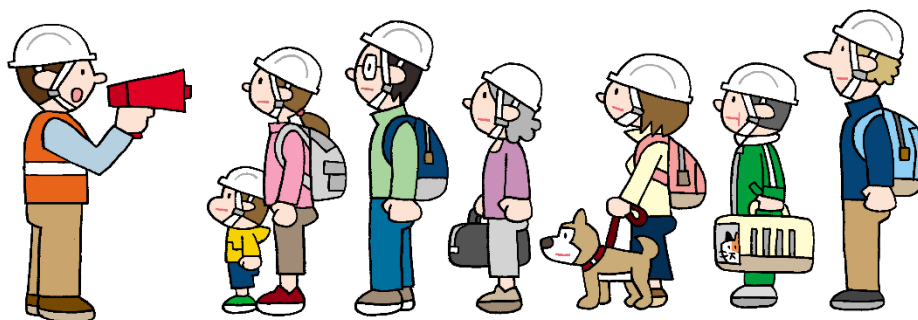


ひなんじょ まも 避難所で守るルール

- ひなんじょ ひと つか
避難所の人に、使うことが
できる場所を聞いてください。
- ほかのひと つか
ほかの人が使っている場所には
いらないでください。
- まわりのひと せいかつ じかん
まわりの人と生活の時間
〈ね じかん、ごはんのじかん〉
を合わせてください。
- ペット 〈動物〉 は一緒に
せいかつ
生活できません。
- ひなんじょ
避難所のものはみんなで
つか
使います。
- し ひと いっしょ せいかつ
知らない人と一緒に生活します。
あいさつをしましょう。

ひなん れんしゅう 避難する練習

がっこう かいしゃ ちょうない じぶん いえ ちか
学校や会社や町内 〈自分の家の近く〉 でおこなう防災訓練 〈避難の練習・
ひ け れんしゅう さんか
火を消す練習〉 に参加しましょう。



やくだ じょうほう 役立つ情報

1. ぼうさい やくだ たげんご じょうほう 防災に役立つ多言語の情報

くまもとけん がいこくじん
熊本県 外国人サポートセンター

Tel : 080-4275-4489 〈^{むりょう}無料です〉

あ じている じかん げつようび きんようび ^{やす}
空いている時間：月曜日～金曜日 8：30～17：15 〈12/29～1/3 は休み〉

- にほんご 日本語 ● えいご 英語 ● ちゅうごくご 中国語 ● かんこくご 韓国語 ● ベトナム語 ● ネパール語 ● インドネシア語
- タガログ語 ● タイ語 ● ポルトガル語 ● スペイン語 ● マレー語 ● フランス語
- ロシア語 ● ドイツ語 ● イタリア語 ● ミャンマー語 ● クメール語 ● モンゴル語
- シンハラ語 ● ヒンディー語 ● ベンガル語

きしやうちやう
気象庁のホームページ

じしん おおあめ たいふう などの ^{きしやうじやうほう}
地震・大雨・台風などの気象情報
を見ることが出来ます。

NHK WORLD JAPAN

にほん
日本やアジアのニュースを伝えます。
いちばんあたらしい さいがい ^み
一番新しい災害ニュースを見ることができます。
えん つか ^{かね}
0円で使えます。〈お金はいりません〉



For Android



For iPhone

Safety tips

じしん つなみ おおあめ けいほう とど
地震・津波・大雨の警報を届けます。
にほん がいこくじん
日本にいる外国人のためのアプリです。
えん つか ^{かね}
0円で使えます。〈お金はいりません〉



For Android



For iPhone

2. ぼうさい 防災メモ

● なまえ

● わたしの^{くに}国

● おとこ 男 ・ おんな 女

● せいねんがっぴ 生年月日

● パスポート No.

● けつえきがた 血液型 A B O AB

● ざいりゅう 在留カード No.

● じゅうしょ 住所

● でんわばんごう 電話番号

● かいしゃ がっこう なまえ 会社・学校の名前

● かぞく なまえ 家族の名前

● かいしゃ がっこう でんわばんごう 会社・学校の電話番号

● かぞく でんわばんごう 家族の電話番号

● びょうき 病気はありますか？

● さいがい 災害のときに かぞく あ ばしょ 家族と会う場所

● いつも^の飲んでいるくすり

● しょうぼう 消防〈火事・救急車〉 : 119

● けいさつ 警察 : 110

● たいしかん 大使館 :

● やくしょ 役所 :

● びょういん 病院 :

これはさいがいのときにひつよう
自分で書いて持っておきましょう。



3. さいがい つか にほんご 災害のときに使う日本語

きんきゆうじしんそくほう 緊急地震速報	つよ ゆ すうびょうまえ し 強い揺れがくる数秒前のお知らせ
よしん 余震	おお じしん ちい じしん 大きな地震のあとの小さい地震
しんど 震度	じしん ゆ おお 地震の揺れの大きさ
つなみ 津波	ととても おお くては やい なみ とても大きくてはよい波
とうかい 倒壊	いえ たても の たお こわ 家や建物が倒れて壊れること
ほうふう 暴風雨	ととても つよ かぜ あめ とても強い風と雨
ほうふういき 暴風域	たいふう 台風のと看にとても つよ かぜ 強い風がふくところ
しんすい 浸水	みず いえ なか はい 水が家の中に入ること
かんすい 冠水	みず どうろ はい 水が道路に入ること
かじ かさい 火事/火災	いえ も 家やものが燃えること
ひなん 避難	あんぜん 安全なところへにげること
ていでん 停電	てんき き 電気が消える
だんすい 断水	みず つか 水が使えなくなること
ふつう 不通	でんき すいどう つか 電気・ガス・水道が使えないこと

きしょうちょう し つか にほんご 気象庁のお知らせで使う日本語

ちゅういほう 注意報	これから さいがい お 災害が起こるおそれがあります
けいほう 警報	おお さいがい 大きな災害が起こります
とくべつけいほう 特別警報	とても きけん 危険です