

がいこくじん しみん

# 外国人市民の ぼうさい 防災ハンドブック



さいがい まえ

## ● 災害の 前に すること

1 さいがい おぼ  
災害を 覚えます  
②ページから④ページ

じしん つなみ  
・地震 ・津波  
おおあめ たいふう  
・大雨 ・台風

2 さいがい そな  
災害に 備えます  
⑥ページから⑦ページ

じゅんび もの  
・準備する物  
じょうほう あつ  
・情報を 集めます  
わたし い たいせつ ひと つた  
・私が生きていることを大切な人に 伝えます

さいがい

## ● 災害の ときに すること

3 いのち まも  
命を守るために すること  
⑧ページから⑨ページ

じしん つなみ  
・地震 ・津波  
おおあめ たいふう  
・大雨 ・台風

4 ひなんこうどう  
避難行動  
⑩ページから⑪ページ

ひなん ひなんじょ  
・避難とは ・避難所とは  
ひなん なが  
・避難の流れ

ぼうさいじょうほう

## ● わたしの 防災情報

⑫ページ

さいがい まえ  
● 災害の 前に すること

さいがい おぼ  
1 災害を 覚えます

じしん  
地震

じめん とつぜん おお ゆ  
地面が 突然 大きく 揺れます

おお じしん  
◆ 大きな 地震が くと どうなるの？

たてもん こわ  
建物が 壊れます



かさい はっせい  
火災が 発生します



やま くず  
山が 崩れます



じめん  
地面が やわらかく なります



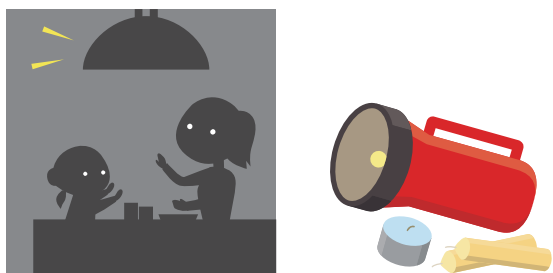
くるま とお  
車で 通ることが できません



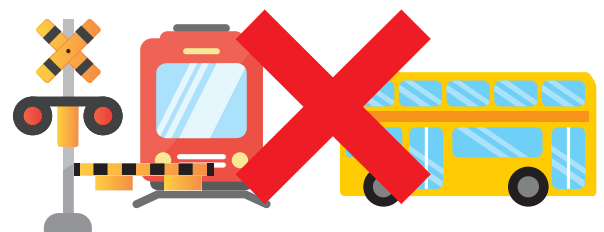
でんわ つか  
電話が 使えません



でんき すいどう つか  
電気・ガス・水道が 使えません



でんしゃ うご  
電車や バスが 動きません



## ◆ 震度 (地震の揺れの強さ) を覚えます

揺れの強さ

震度	人の感じ方、家の中や外の状況	
震度 4	ほとんどの人がおどろきます 歩いている人のほとんどが揺れを感じます 電線が大きく揺れます	
震度 5 弱	怖いと感じます 物につかまりたいと感じます 棚にある食器や本が落ちることがあります	
震度 5 強	物につかまらないうと歩くことができません 固定していない家具が倒れることがあります 窓ガラスが割れて落ちることがあります	
震度 6 弱	固定していない家具が動いて倒れます 立っていることができません 古い建物は傾いたりすることがあります	
震度 6 強	手と足を床につけないと動けません 人が飛ばされることもあります 古い建物は傾いたり倒れたりします	
震度 7	手と足を床につけないと動けません 人が飛ばされることもあります 古い建物はさらに傾いたり倒れます	

- ◆ 大切なこと
- 家具を倒れないようにしたり ガラスがこわれないようにしてください。
  - 寝る部屋には 背の高い家具を置かないようにしてください。

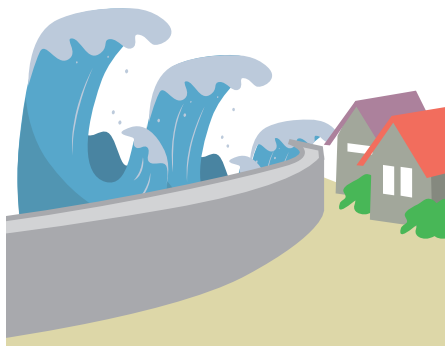
## つなみ 津波

地震によって 海から 高い波が きます

### ◆ 津波がくるとどうなるの？

波が 何回も きます

波が 早い スピードで きます



さいがい まえ  
● 災害の 前に すること

さいがい おぼ  
1 災害を 覚えます

おおあめ  
大雨

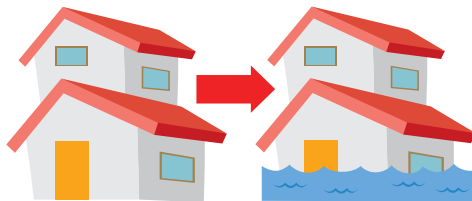
あめ ふ  
雨が たくさん 降ります

おおあめ ふ つづ  
◆ 大雨が 降り続けると どうなるの？

かわ みず なが  
川の 水が たくさん 流れます



うち みず はい  
家に 水が 入ります



やま くず  
山が 崩れます



たいふう  
台風

つよ かせ ふ  
強い 風が 吹いて (特に7月~10月)  
あめ ふ  
雨が たくさん 降ります

たいふう  
◆ 台風が くると どうなるの？

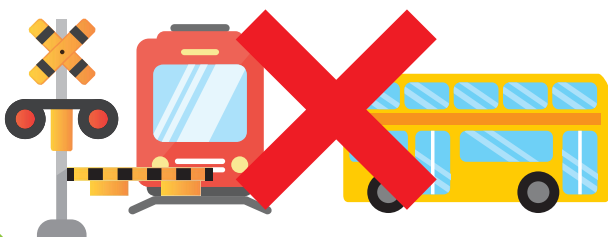
つよ かせ つよ あめ  
強い風と 強い雨で  
ひと た  
人が 立てないことが あります



でんき つか  
電気が 使えません



でんしゃ うご  
電車や バスが 動きません






うみ たか なみ  
海では 高い波が きます



◆大雨(台風)が来る前に天気の情報を確認します

7ページの「情報を集めます」を見ます

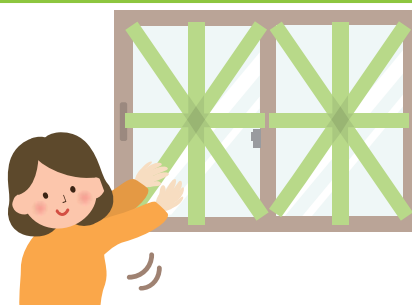
<p>あめ つよ 雨が強くなると ちゅうい ほう <b>注意報</b></p>	<p>あたらし じょうほう き 新しい情報に気をつけます そな ひなんばしょ かくにん 備えるものや避難場所を確認します ひなん むず ひと はや こうどう 避難が難しい人は早めに行動します</p>	
<p>おおあめ ふ つづ 大雨が降り続くと けい ほう <b>警報</b></p>	<p>しやくしよ はつびよう じょうほう かくにん 市役所などが発表する情報を確認します ひつよう ひなん に 必要なときは避難し(逃げ)ます はや こうどう 早く行動します</p>	
<p>はげ おおおめ さらに激しい大雨が つづ ひじょうじたい 続くと「非常事態」 とくべつけいほう <b>特別警報</b></p>	<p>いのち まも こうどう すぐに命を守る行動をとります しやくしよ じょうほう ひなん 市役所などの情報で避難します ひなん うち あんぜん 避難ができないときは、家の安全なところに いどう 移動します</p>	

◆台風が来る前に確認してください

けいたいでんわ じゅうでん  
携帯電話を充電します



まど  
窓ガラスはテープでとめます



みず  
水をためます



と かた  
飛ぶものを片づけます



そと で  
外に出かけないでください



さいがい そな  
**2 災害に 備えます**

じゅんぴ もの  
**準備する物**

に ようい  
逃げるための かばん を 用意してください。



たいせつ  
とても 大切な もの

- パスポート
- 在留カード
- はんこ
- お金
- 通帳
- 健康保険証
- 靴



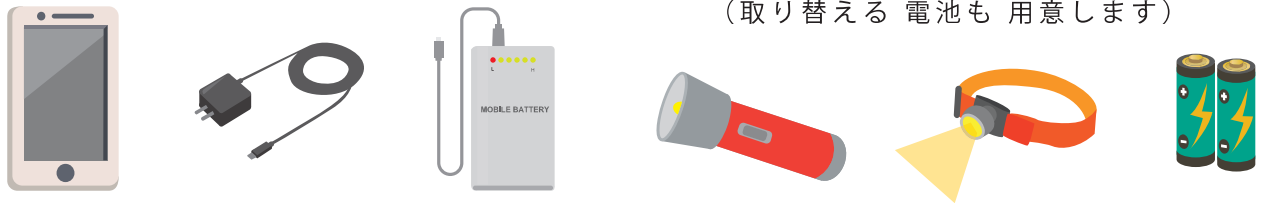
た もの  
食べ物 など

- 水 (7 日分)
- 食べもの (7 日分)
- 紙皿・紙コップ・はし・ラップ  
(紙皿は ラップをつけて 何回も 使います)



べんり  
便利な もの

- 携帯電話・充電器・モバイルバッテリー
- 懐中電灯・ヘッドライト  
(取り替える 電池も 用意します)



けんこう  
健康や きれいに するもの など

- 薬・手帳
- マスク
- 消毒液
- ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ



ひつよう  
ほかに 必要な もの

- ◆ 赤ちゃんや小さな子どもがいる場合
- ◆ ペットがいる場合
- 紙おむつ
- 携帯ミルク
- 哺乳ビンなど
- ペットフードなど



じぶん かぞく せいかつ ひつよう  
◆ ほかに も 自分や 家族の 生活に 必要なものを 準備してください

# 情報を集めます

市役所・テレビ・インターネットから新しい情報をもらってください  
このQRコードから登録してください。お金はかかりません。

〈アプリ〉いろいろな言語でお知らせしています

しずおかぼうさい  
静岡防災

防 災

住んでいる場所を登録すると近くの避難所(逃げる場所)がわかります。




iPhone Android

Safety tips

日本の災害情報を知るのに便利なアプリです。




iPhone Android

NHK WORLD-JAPAN

NHKのニュースを発信。地震・津波の緊急情報もお知らせします。




iPhone Android

〈web〉

しずおかちほうきしやうだいい  
静岡地方気象台ホームページ

気象庁から静岡県内の天気や災害情報をお知らせします。



<https://www.jma-net.go.jp/shizuoka/>

ふくろいしじょうほうはいしん  
袋井市情報配信サービス  
メローねっと

市役所から天気や災害情報などをお知らせします。



[http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/kurashi\\_tetsuzuki/johoka/mail/1585294430637.html](http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/kurashi_tetsuzuki/johoka/mail/1585294430637.html)

わたし い たいせつ ひと つた  
私が 生きていることを 大切な 人に 伝えます

あんび れんらく べんり  
安否など連絡に便利な

さいがいよう  
災害用  
伝言ダイヤル

171

「171」をダイヤルし、  
ガイダンスに従って伝言の  
録音・再生をしてください

①「171」を押します

②「1」を押してメッセージを残します

③自分の電話番号を押します

④メッセージを録音(30秒)

- 日本国内で利用できます
- 公衆電話や携帯電話などで使えます
- 災害の時は公衆電話が優先されます
- 相手の声を確認できます(2を押します)

もじ し  
文字で知らせるときには

さいがいよう でんごんぼん  
災害用伝言板(web171)  
<https://www.web171.jp>

①「登録」を押します

②自分の電話番号を押します

③文字で知らせます(100文字まで)

- 海外から見ることができます
- 一部の携帯電話は使えません
- 相手の文字を確認できます

● 災害のときにすること

3 命を守るためにすること

じしん  
地震

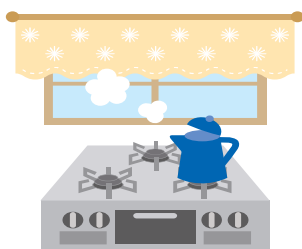
じしん お お  
地震が 起きたら 落ちついて  
じぶん あんぜん かんが  
自分の 安全を 考えて ください

◆ 家の中にいるとき

つくえ した はい  
机の下に入ります



ひ き かくにん  
火が消えているか確認します



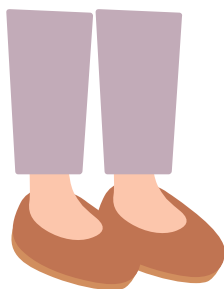
に みち  
逃げる道をつくります



ブレーカーを OFF にします



くつ  
靴をはきます



に も  
逃げる時のかばんを持ちます



◆ 家の外にいるとき

どうろ  
・道路に いるとき

じどうしゃ うんてん  
・自動車を 運転しているとき

なか  
・エレベータの 中にいるとき

- あたま まも  
・頭を守ります
- かんばん まど  
・看板や 窓ガラスから  
はな  
離れます
- たてもの はな  
・建物から 離れます

- と  
・エンジンを 止めます
- かぎ  
・鍵は そのままに します
- ある に  
・歩いて 逃げます

- ぜんぶ かい  
・全部の 階の ボタンを  
お  
押します
- ちか かい お  
・すぐ 近くの 階で 降ります





つなみ 津波

じしん お うみ たか なみ  
**地震が起きたら 海から 高い波が きます**  
 うみ かわ はな に  
**海や 川から 離れて すぐ逃げます**

すぐ <sup>に</sup>逃げます  
 うみ <sup>とお</sup>海から <sup>に</sup>遠くに 逃げます

より <sup>たか</sup>高いところに <sup>に</sup>逃げます



◆ <sup>じしん</sup>地震が <sup>お</sup>起きたときに <sup>つなみ</sup>津波の <sup>じょうきょう</sup>状況を <sup>はつびょう</sup>発表します

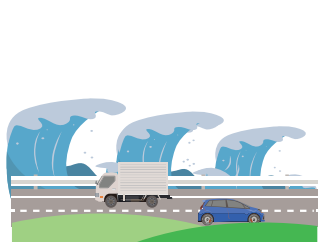
<sup>し</sup> 知らせる言葉	<sup>よそう</sup> 予想される <sup>つなみ</sup> 津波の <sup>たか</sup> 高さ	すること
<sup>つなみちゅうういほう</sup> 津波注意報	0.2メートル以上 1メートル以下	<sup>うみ</sup> 海から <sup>に</sup> すぐ 逃げます
<sup>つなみけいほう</sup> 津波警報	1メートルを <sup>こ</sup> 超え 3メートル以下	より <sup>たか</sup> 高いところへ より <sup>とお</sup> 遠いところへ <sup>に</sup> 逃げます
<sup>おおつなみけいほう</sup> 大津波警報	3メートルを <sup>こ</sup> 超える	

7ページの「<sup>じょうほう</sup>情報を <sup>あつ</sup>集めます」を登録して調べます

おおあめ たいふう  
**大雨・台風**

<sup>に</sup>逃げる <sup>あんぜん</sup>安全な <sup>たか</sup>高いところへ <sup>に</sup>逃げます

<sup>うみ</sup>海や <sup>かわ</sup>川には <sup>ぜったい</sup>絶対に <sup>い</sup>行きません



ひなんこうどう  
**4 避難行動**

ひなん  
**避難とは**

さいがい 災害を さい 避けて じぶん 自分の あんぜん 安全を  
かんが 考えることです

しやくしよ 市役所などが はっぴょう 発表する けいかい 警戒レベルを かくにん 確認して ひなん 避難します

けいかい 警戒 レベル	ひなんこうどう 避難行動など	ひなんじょうほう 避難情報など
1	あたらし じょうほう ちゅうい 新しい情報に注意します	そうきちゅういじょうほう 早期注意情報
2	ひなんこうどう かくにん 避難行動を確認します	おおあめ こうずい たかしおちゅういほう 大雨・洪水・高潮注意報
3	きけん ばしょ 危険な場所から こうれいしゃ ひなん 高齢者などは避難します	こうれいしゃひなん 高齢者等避難
4	きけん ばしょ ぜんいんひなん 危険な場所から 全員避難 します	ひなんしじ 避難指示
5	いのち まも いちばん こうどう 命を守る 一番いい行動をします	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保

ひなんじよ  
**避難所とは**

うち こわ 家が 壊れるなど ひがい 被害を う 受けた人が  
いちじてき せいかつ しせつ  
一時的に 生活する 施設です

ひなんじよ せいかつ かね  
◆ 避難所での生活（お金はかかりません）

- たくさんの人が 一緒に 生活します。
- 施設の使い方や ゴミのルールなどが 決められています。
- わからないことは 周りの人に 聞いたり 相談してください。
- みんなで 助け合って 協力します。



# ひなん なが 避難の流れ

◆ ひなんこうどう じぶん はんたん たいせつ  
避難行動は「自分で判断する」ことが とても大切です

## じしん 地震のとき

お じぶん あんぜん かんが  
落ちついて 自分の安全を考えます

じぶん うち まわ たてもの  
自分の家や周りで建物が  
こわ 壊れていますか？  
かじ 火事になっていますか？

はい

いいえ

こうえん がかう  
公園や学校など  
ひろ に  
広いところに逃げます

じぶん うち  
自分の家は  
す 住むことができますか？

いいえ

はい

ちか ひなんじよ に  
近くの避難所に逃げます

うち  
家に いてください  
ひなんじよ  
避難所には 行きません



## おおあめ たいふう 大雨・台風のとき

てんき じょうほう しら  
天気の情報調べます

けいほう はっぴょう  
警報が 発表されていますか？

はい

いいえ

ひなん じょうほう けいかい  
避難の情報(警戒レベル3、4、5)  
はっぴょう  
が 発表されていますか？  
けいかい  
(警戒レベルは 10<sup>ペー</sup>ジを見ます)

はい

いいえ

あたら てんき じょうほう しら  
新しい天気の情報調べます  
に  
逃げる 準備をします

ひなんじよ い  
避難所へ 行くことは あぶないですか？  
うち なか みず はい  
・家の中に 水が入ってきました → はい  
よる  
・夜なので よく 見えません → はい

はい

いいえ

じぶん うち ちか たてもの  
自分の家や 近くの建物の  
たか に  
高いところに 逃げます  
たす  
助けを 待ちます

ひなんじよ  
避難所など  
あんぜん  
安全なところに  
に  
逃げます

# ● わたしの防災情報

【逃げるときに役に立ちます。ここに書いてください。】

なまえ  
名前

じゅうしょ  
住所

でんわばんごう  
電話番号

かぞく ま あ ばしょ  
家族の 待ち合わせ 場所

こくせき  
国籍

ざいりゅう ばんごう  
在留カード番号

ばんごう  
パスポート番号

も びょうき  
持っている 病気

の くすり  
飲んでいる 薬

にほんご するし ほとんど はな話せません・挨拶程度 あいさつ程度話せます  
会話 かいわできます・問題 もんだいなく はな話せます

た  
食べられないもの

たいしかん でんわばんごう  
大使館の電話番号

りょうじかん でんわばんごう  
領事館の電話番号

へんしゅう はっこう ふくろいし そうむぶ こくさいか  
編集・発行 袋井市総務部国際課

〒437-8666 静岡県袋井市新屋一丁目1番地の1

TEL0538-44-3158

E-mail international@city.fukuroi.shizuoka.jp

はっこうねんげつ 2021 (令和3) 年 3 月  
れいわ ねん がつ

いちぶかいてい ねん がつ  
(一部改定：2021 年 5 月)