

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

いま じゅんび
～今から準備しましょう～



やさしい にほんご 日本語



ふくおかけん
福岡県

この本は 日本ほんの 災害さいがいの 時ときに する こと を 紹 介 して います。

災害 = 地震じしん 大雨おおあめ 台風たいふう 土砂崩れどしゃくず 火事かじ など です。

災害さいがいの 前まえに この 本 を 読 みます。 準 備 しま しょう。

もくじ 目次

災害さいがいの前まえ

- ・ 災害さいがいの前まえに する こと . . . 1
- ・ 災害さいがいの前まえに 準 備 する 物 小 じゅんび . . . 3



災害さいがいの 時ときに する こと

- ・ 避難ひなん <にげる こと> の 流 れ なが . . . 4
- ・ 地震じしん <おお 大きく ゆれます> に ついて . . . 6



- ・ 大雨おおあめ <た く さ ん あめ が ふ り ま す > ・ 台 風たいふう <た く さ ん あめ が ふ り ま す つよ かぜ が ふ き ま す > に ついて . . . 10



- ・ 火 事かじ <い え た て も の も 燃 え ま す > に ついて . . . 12



- ・ 防 災ぼうさい <さいがい を 防 ぎ ま す > メモ . . . 15
- ・ 災 害さいがいの 情 報じょうほう や 相 談そうだん は . . . 16
- ・ 大 切 な 事 小 たいせつ . . . 18

さいがい まえ 災害の前にすること

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。



いえ なか あんぜん
家の中を安全にします。

① 家具〈たな つくえ など〉が たおれないように します。

② 通路〈歩くところ〉や 出入口は ものを おきません。



にげるときに 必要なものを 準備します。

※にげるときに 必要なものは 3ページを 見てください。

ひなんじよ
避難所〈みんなが にげる ところ〉を 調べて 家の 近くの
地図を作ります。

ひなんじよ がっこう こうみんかん しみん
避難所は 学校 公民館 市民センター などで ず。

※地図の 作りかたは 2 ページです。



ひなんじよ じょうほう
避難所の 情報は ホームページ→

【福岡県避難所・避難情報】から 探すことができます。

<https://ken-bousai.pref.fukuoka.lg.jp/bousai/index.html?mode=0>



ひなんじよ
避難所〈みんなが にげる ところ〉

ひなんじよ た
避難所は 食べものがあります。

ねる ところがあります。

たくさんの人と生活します。

必要なものは 自分で 準備します。

ルールを守ります。

みんなで 助けあいます。

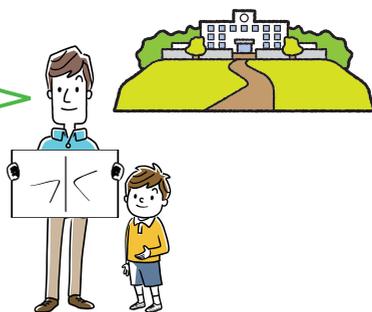


いえ ひなんじょ ちず
家から避難所までの地図を
つく
作りましょう。



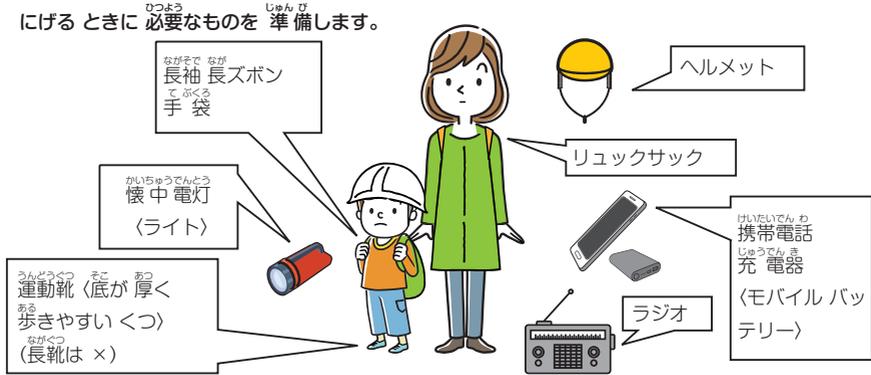
ちず
地図

- ・自分の町のハザードマップ
〈あぶないところの地図〉を
見
見ましょう。
- ・自分で歩いてみます。
→避難所までの安全な道を
かくに
確認します。



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 必要なものを 準備します。



※にげる ときに 必要なもの 家に 準備するものは他にもあります。

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) 食 べ も の (すぐに 食べることができる もの) | 服 | ふく した ぎ 服 下着 タオル あま ぐ 雨具 (かさ レインコート) 防寒具 (寒いときに 着る 服) |
| く す り | からだ ちょうし わるい 体の 調子が 悪いときに のむ くすり まいにち 毎日のむ くすり | 日 用 品 | ティッシュ でんち 電池 |
| 大 切 な も の | かね お金 キャッシュカード 通帳 はんこ けんこう 健康保険証 身分証明書 (ID) ざいりゅう 在留カード パスポート | い つ も 使 つ も の | ブランケット ひつ 筆記用具 <ペン 鉛筆 メモ> ビニール袋 スリッパ |

かぞく ともだち ひつよう 家族や 友達が 必要なものも 準備しましょう。

| | |
|---|---|
| にん ぶ 妊婦 (おなかに 赤ちゃんが います) が いる とき | こうれいしや 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) しんせいじ ようひん 新生児用品 母子手帳 など  | かいご ようひん いれ ば 介護用品 入れ箱 おとな よう 大人用おむつ よく 使う 薬 など  |
| あか 赤ちゃんが いる とき  | ミルク (粉 液体) ほ乳びん かみ 紙おむつ 母子手帳 など |

避難 (にげること) の流れ

災害が おきました。家から 避難するときは ↓ (した) の 流れで 行動してください。

地震 (大きく ゆれます)

地震 発生 (地震です)

自分の 安全を 考えます。それから 行動してください。

※ 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。

自分の家や 近くで 火事は ありますか?



自分の家や 近くで 家や 建物が こわれていますか?



はい

いいえ

学校や 公園など 広いところへ
行きます。

地震や 火事は ありません。

自分の 家は 住むことが できますか?

いいえ

はい

近くの 避難所へ げます。

避難所へ 行きません。
家に います。

※ 地震のことは 6 ~ 9 ページも 見てください。

おおあめ
大雨 (たくさん 雨が ふります)・

たいふう
台風 (たくさん 雨が ふります 強い 風が ふきます)

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
の ニュース) を 見ます。

じぶん まち けいほう
自分の町に 警報 (あぶない 知らせる) などの 気象 情報 がありますか?

はい

いいえ

ひなん
避難 (にげること) の情報
(警戒レベル3, 4, 5) が
出ていますか?

いいえ

きしょうじょうほう
気象 情報を ずっと 見ます。
聞きます。
にげる準備を します。

はい

ひなんじよ
避難所へ 行くことは 危険 (あぶない) ですか?
例) 家の中に 水が 入ってきました。
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
高いところへ にげます。
きゅうじよ たす
救助 (助け) を まちます。

ひなんじよ
避難所など
安全な ところへ にげます。

おおあめ たいふう
※大雨・台風のことは 10、11 ページも 見て ください。

けいがい
※警戒レベルは 11ページを 見て ください。

地震〈大きくゆれます〉について

地震とは

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。

地震のあとにまた地震がおこることがあります。

水道 電気 ガスが止まることがあります。

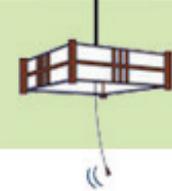
海の近くでは津波〈とてもおおきな波〉がくることがあります。

大きくゆれて家や建物がこわれることがあります。

地震がおきたときあわてないでください。



しんどう　じしん　おお
震度〈地震の大きさ〉

| | | | |
|---|---|---|--|
|  | <p>【震度 0】 ちいさい地震です。ゆれたことに気づきません。</p> |  | <p>【震度 5弱】 とても大きい地震です。多くの人が怖いと思います。ものにつかまったり机の下にかくれたりしたくなります。動けない人もいます。</p> |
|  | <p>【震度 1】 ちいさい地震です。多くの方はゆれたことに気づきません。</p> |  | <p>【震度 5強】 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】 ちいさい地震です。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】 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】 おお大きい地震です。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】 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】 おお大きい地震です。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】 とても大きい地震です。動くことができません。</p> |

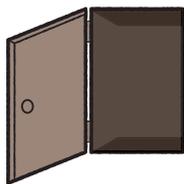
じしん 地震が おきたとき

へや なか 部屋の中

たな まど から はな 離れます。
テーブルの下や 机の下に
かくれます。



ドアを あ 開けます。 出口を でぐち つく 作ります。



にげるときに ひつよう 必要なものを も 持ちます。
※にげるときに ひつよう 必要なもの
は 3 ページを み 見て ください。



みせ なか 店の中

みせ ひと の い う こ と を き 聞きます。
それから しょうどう 行動します。



ゆれが と 止まります。
火 (ガスや たばこ) を け 消します。



けがを しないように くつを
はきます。



いえ そと あんぜん
家や 外の 安全を
かくにん 確認します。
それから 外に
で 出ます。



エレベーターの なか 中

ぜんぶ かい
全部の階の ボタンを お 押します。
エレベーターが と 止まり
ドアが開いたら
エレベーターの
外に で 出ます。



でんしゃ なか
電車 や バスの 中

あわてません。すぐに動いては
いけません。
係の人の言うことを聞きます。
それから行動します。



うみ ちか
海の 近く

つなみ
津波が きます。
うみ ちか
海から 遠くて 高いところへ
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。



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。



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。



おおあめ たいふう 大雨・台風について

おおあめ たいふう 大雨・台風とは

おおあめ 大雨

おおあめはいつもより ^{おお} 多くの ^{あめ} 雨が ^ふ 降ることです。
梅雨 (6月～7月) ^{たいふう} 台風 ^{おおあめ} のとき 大雨になります。
^{かわ} 川の ^{みず} 水が ^ふ 増えて ^{あふ} れることが ^あ ります。
^{いえ} 家 ^{なか} の中に ^{みず} 水が ^{はい} 入ってくる ^こ とが ^あ ります。
がけが ^く ずれる ^こ とが ^あ ります。

たいふう 台風

^{たいふう} 台風は ⁷ 月～⁹ 月に ^に 日本 ^に きます。
たくさん ^{あめ} 雨が ^ふ ります。強い ^{つよ} 風 ^{かぜ} が ^ふ きます。
^{かわ} 川の ^{みず} 水が ^ふ 増えて ^{あふ} れることが ^あ ります。
^{うみ} 海 ^{かわ} や ^{なみ} 川の ^{なみ} 波 ^{たか} が ^と とても ^{たか} くなる ^こ とが ^あ ります。
^{でんしゃ} 電車 ^ち ^か ^{てつ} ^な どが ^と 止まる ^こ とが ^あ ります。
^{かぜ} 風 ^{かんぱん} で ^{かわら} 看板 ^と や ^か 瓦 ^な どが ^と 飛ぶ ^こ とが ^あ ります。

※ ^{おおあめ} 大雨 ^{たいふう} ・ ^{まえ} 台風 ^し は ^ま 前に ^し 知る ^こ とが ^あ できます。

いつも ^き テレビ ^{しやうじやうほう} や ^{かくにん} インターネット ^を で ^{かくにん} 気象 ^{じやうほう} 情報 ^を ^{かくにん} 確認 ^し ましよ。



おおあめ たいふう
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 ^{かくにん}確認します。

^{いえ そと み}家の外を見ます。

^{かぜ と たてもの なか い}風で飛びそうなものは建物の中に入れます。

^{まど あまど し}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 ^{ひつよう}必要なものを ^{じゅんび}準備します。

※にげるときに ^{ひつよう}必要なものは3ページを見てください。

^いあぶないところに行つてはいけません。

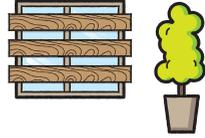
^{かわ うみ やま ちか}川、海、山の近くはあぶないです。

^{やま}山やがけがくずれることがあります。

^{おおあめ たいふう つち}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 ^すに住んでいる人は ^{ひと}早くにげます。



^{けいかい ちゅうい}【警戒〈注意する〉レベルとすること】

| ^{けいかい} 警戒レベル | すること |
|-----------------------|--|
| 1 | <p>^{おおあめ ふ}大雨が降るかもしれません。</p> <p>テレビやインターネットでニュースを ^{かくにん}確認してください。</p>  |
| 2 | <p>にげるときの ^{じゅんび}準備をしてください。</p> <p>ハザードマップなどで ^{あんぜん}安全なところを ^{かくにん}確認してください。</p>  |
| 3 | <p>^{げんき ひと}元気な人はにげるときの ^{じゅんび}準備をしてください。</p> <p>^{ごうれいしゃ としよ にんぶ あか}高齢者〈お年寄り〉・妊婦〈赤ちゃんがおなかにいる人〉</p> <p>にげてください。</p>  |
| 4 | <p>みんな ^{あんぜん}安全なところへにげてください。</p>  |
| 5 | <p>あぶないです。 ^{いのち きけん}命の危険があります。</p> <p>^{いのち まも こうどう}命を守る行動をしてください。</p>  |

かし いえ たても の も 火事〈家や 建物が 燃えます〉について



かし 火事の とき

1. 「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。

2. 119番 (消防署) に 電話します。 無料です。

ばん 119番の 電話の かけ方

① 「火事です」

② 「〇〇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」



3. 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 たいたたり
ぬれたタオルや シーツを かけて 火を 消します。

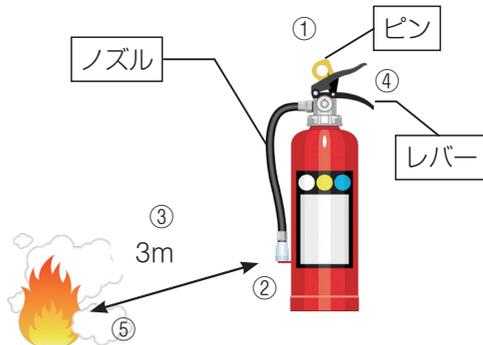


あぶら はい
油の 入った なべ 石油ストーブ
でんき きぐ には みず
電気器具には 水を かけては いけません!



しょうかき 消火器のつかい方

- ① ピンをぬく。
- ② ノズルの先をもつ。
- 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。



4. 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 煙は あぶない ガスが 入っています!

ぬれた ハンカチや タオルを 口と鼻に あてます。

からだ ひく 体を 低くして にげます



マンションや デパートなどの 高い 建物では 階段で にげます。

エレベーターを 使っては いけません。

5. 外に 出ます。 建物の中に 戻っては いけません!

かじ ぶせ
火事を防ぐには

いえ
家のまわりにもえるものを
おいてはいけません。



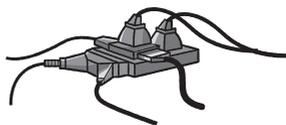
だいどころ
台所からはなれるときは
ひ
火を消します。



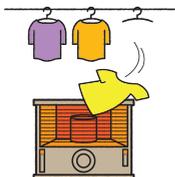
す お
タバコを吸い終わったら
ひ
火を消しましょう。



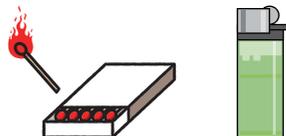
ひとつのコンセントにたくさんの
でんききぐ
電気器具をつないではいけません。



ちか
ストーブの近くに
もえるものを
おいてはいけません。



ちか
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。



ぼうさい 防災メモ

～自分で書いて持っておこう～

ばん
119番




ばん
110番



じぶん めも
自分のメモ

| | | |
|--------------------|--------------------------|-------------------------|
| なまえ 名前 | けいたいでんわ ばんごう 携帯電話の 番号 | |
| くに 国 | ぱすぽーと ばんごう パスポートの 番号 | ざいりゅう ばんごう 在留カードの 番号 |
| にほん じゅうしょ 日本の住所 | | |

| | | |
|--|-----------|------------------|
| かぞく ゆうじん し あ 家族・友人・知り合い かいしゃ ひと がっこう ひと 会社の人・学校の人 れんらくさき 連絡先 | なまえ 名前 | でんわ ばんごう 電話番号 |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | | |
|---------------|------------------|---------------------------|------------------|
| れんらくさき 連絡先 | でんわ ばんごう 電話番号 | れんらくさき 連絡先 | でんわ ばんごう 電話番号 |
| がす ガス | | たいし かん りょうじ かん 大使館・領事館 | |
| でん き 電気 | | びょういん 病院 | |
| | | | |

| | |
|------------------------|------------------------|
| ひ なんじよ 避難所 (にげるところ) | |
| じしん ・地震のとき | おおあめ たいふう ・大雨・台風のとき |

さいがい じょうほう 災害の 情報 〈おしらせ〉 や そうだん 相談は

ふくおかけん がいこくじん そうだん 福岡県 外国人 相談センター

0120-279-906 (無料です)

あ 開いている 時間 10:00 ~ 19:00 (12/29 ~ 1/3は 休み)

19ヶ国の ことばが 使えます。

日本語、英語、中国語、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、マレー語、スペイン語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、
ロシア語、ポルトガル語、ミャンマー語、クメール語、モンゴル語



VoiceTra (ボイストラ)

がいこくご 外国語に ほんやく 翻訳する おんせいほんやく 音声翻訳アプリです。

ダウンロードは 各アプリストアで できます。

<https://voicetra.nict.go.jp/>

まじょうちょう 気象庁の ホームページ

じしん 地震 おおあめ 大雨 たいふう 台風 などの 気象情報 を みる ことが
できます。

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



NHK ワールド JAPAN

にほん 日本 いちばん 一番 あたら さいがい 災害 ニュース を みる ことが
できます。

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

LOVE FM

がいこくご 外国語の じょうほう 情報 〈おしらせ〉 も 聞く ことができる FM ラジオ放送です。

じしん 地震 たいふう 台風 おおあめ 大雨の じょうほう 情報を いろいろ なる 国の ことばで しらせ ます。

ふくおか 福岡 76.1MHz ふくおかにし 福岡西 82.5MHz きたきゅうしゅう 北九州 82.7MHz

さいがい 災害のときは じちょうそん 市町村からの おしらせ (例: 避難所の 情報) も あります。
す 住んでいる まちの ホームページも 見て ください。

ぼうさい 防災メール つかい方 かた

○防災メール・まもるくんは、福岡県のメールサービスです。

○津波 台風 大雨などの気象情報を

すぐに知ることができます。

○災害がおきたときあなたのメッセージを家族や友達に

伝えることができます。

まもるくんは、やさしい日本語・英語・中国語・韓国語があります。

インターネットから申し込むことができます。(無料です)

やさしい日本語 URL <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/eja/>

日本語 URL <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/>

英語 URL <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/en/>

中国語 URL <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/ch/>

韓国語 URL <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/hng/>



《やさしい日本語》



《日本語》



© CyberConnect2 Co., Ltd.



《英語》



《中国語》



《韓国語》

たいせつ
大切なこと



- さいがい きょうりよく
・災害のときは みんなで 協力します。
- きんじょ ひと
・近所の人に あいさつをして
あなたのことを おぼ 覚えてもらいましょう。
- ひとり
・あなたは 1人では ありません。
- こま たす
・困ったときは みんなで 助けあいましょう。

ねん がつかいてい
2020年3月改訂

ふくおかけん ふくおか し はか た く ひがしこうえん ばん ごう
福岡県 福岡市 博多区 東公園 7番 7号
こくさいきょく こくさいせいさく か
(国際局 国際政策課)

でん わ
電話：092-643-3201 ファックス：092-643-3224
ぼうさい き きかん り きょく ぼうさい き かく か
(防災危機管理局 防災企画課)

でん わ
電話：092-643-3112 ファックス：092-643-3117