

# Disaster Manual やさしい日本語 災害時マニュアル Japanese

## 日本は地震が多い国です

たくさんの尊い生命と財産を一瞬にして奪った2011年3月11日の東日本大震災を大きな教訓として、日本に住む外国人の皆さんが、いつ、どんな災害が起きても、被害をできるだけ小さくおさえられるよう、心の準備や身の回りの準備をしておきましょう。

● **外国人相談センター** ●

Call 029-244-3811

月	火	水	木	金
英語・日本語				
ポルトガル語 (午前)	スペイン語	タイ語 中国語	タガログ語 ポルトガル語	タイ語 インドネシア語 (午後)
中国語 (午後)	韓国語			

受付時間 8:30 ~ 17:00 (祝日は休み)

■ **発行** ■

**茨城県**  
公益財団法人 茨城県国際交流協会  
みどしせんぼんばらうしろかわ けんみんぶんか ぶんかん  
水戸市千波町後川 745 県民文化センター分館 2F  
TEL : 029-241-1611 Email : ia@ia-ibaraki.or.jp  
URL : http://www.ia-ibaraki.or.jp

## 情報の集め方

● **緊急地震速報** ●  
地震が起きる前に、テレビやラジオ、携帯電話で「地震が来ます」という知らせがあります。この知らせを聞いたら、落ち着いて安全なところに避難してください。

● **ラジオ**

AM	FM	周波数
NHK 第1	NHK-FM (水戸)	594kHz / 83.2MHz
NHK 第2	NHK-FM (日立)	693kHz / 84.2MHz
IBS (水戸)	ラチオつくば (つくば)	1197kHz / 84.2MHz
IBS (土浦)	FM Palulun (水戸)	1458kHz / 76.2MHz
	FM かしま	76.7MHz

● **インターネット**  
(多言語対応インターネットサイト)  
NHK World  
http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/

● **携帯電話メール** (登録が必要です)  
○ 茨城県防災情報メール (日本語)  
http://mobile.pref.ibaraki.jp/  
「災害・防災情報」→「防災メール」  
\* 携帯電話で右のQRコードから登録できます。  
○ 茨城県国際交流協会  
registration\_en@ia-ibaraki.or.jp

● **茨城県緊急医療情報システム**  
家の近くにある病院、休みの日にみてる病院、外国語を話す医者のいる病院が見つかります。  
http://www.qq.pref.ibaraki.jp/ (英語)  
http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/ (携帯電話用、日本語)

## 家の中にいるとき

● **自分の体を守ってください**  
すぐに丈夫な机やテーブルの下に入ってください。落ちてくるもの、倒れてくるものに気をつけてください。



● **すぐに外に出ないでください**  
地震のとき外に出ると、まだガラスや看板が上から落ちてきます。地震が終わるまで、まわりをよく確かめてください。落ち着いて行動してください。地震は1回だけではありません。大きな地震のあと、また地震が来るかもしれません。気をつけてください。



● **出口を作ってください**  
建物が壊れると、ドアやまどが開かなくなります。外へ逃げるために、ドアやまどを開けてください。



● **火を消してください**  
使っている火を消してください。ストーブ、ガス、台所の火を全部消してください。大きく揺れて危ないときは、揺れるのが止まってから消します。燃えているものがあつたら、消火器で消します。自分で火を消せないときは、すぐに119番に電話します。



## 地震が起こったら

## 外にいるとき

● **道を歩いていたら**  
カバンや本で頭を守ってください。上からものが落ちてきます。ガラスが割れます。せまい道は危ないです。公園や広いところに逃げてください。

● **車を運転していたら**  
ゆっくり道の左に車を止めてください。エンジンを止めてください。車のかぎを車に置いて、歩いて逃げてください。

● **電車、バスに乗っていたら**  
電車、バスが急に止まります。つりかわから手をはなさないでください。

● **海や川の近くにいたら**  
すぐに高いところへ逃げてください。津波(早くて高い波)は川からも来ます。

● **山にいたら**  
がけ(山の急なところ)から、はなれてください。

● **エレベーターの中にいたら**  
すぐにエレベーターから降りてください。全部の階のボタンを押すと、近くの階で止まります。

● **津波とは**  
津波は地震によって起こります。とてもはやくて危ない波で、ふつうの波とは全然ちがいます。少しの高さの波でもとても危ないです。弱い地震でも津波が来るかもしれません。海の近くで地震が起きたら、すぐに高いところに逃げてください。逃げるとき、車にのらないでください。走って逃げてください。津波は何回も来ます。津波が全部終わってから、家に帰ってください。海で遊ぶときは、逃げる場所や逃げる道を確認してください。



## 防災メモ

(今すぐに書いてください)

● **自分のこと**

名前 \_\_\_\_\_  
住所 \_\_\_\_\_  
電話 \_\_\_\_\_  
生年月日 \_\_\_\_\_  
男・女 \_\_\_\_\_  
国 \_\_\_\_\_  
会社 \_\_\_\_\_  
緊急連絡先 \_\_\_\_\_  
パスポート No. \_\_\_\_\_

● **家族のこと**

名前 \_\_\_\_\_  
住所 \_\_\_\_\_  
電話 \_\_\_\_\_

● **避難場所**

名前 \_\_\_\_\_

● **緊急時の連絡先**

消防車・救急車 119 警察 110  
市役所・役場 \_\_\_\_\_  
病院 \_\_\_\_\_  
水道 \_\_\_\_\_  
大使館 \_\_\_\_\_

## 災害用伝言板

災害のとき特別に、家の電話や携帯電話、パソコンで家族や友達と連絡ができるシステムです。

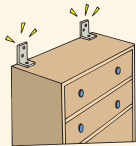
- **固定電話 (NTT) : 災害用伝言ダイヤル 171**
- 伝言を残すとき  
171に電話します→1→自分の家の電話番号 (市外局番から) →伝言を残します
- 伝言を聞くとき  
171に電話します→2→連絡したい人の家の電話番号 (市外局番から) →伝言を聞きます

- **携帯電話 : 災害用伝言板サービス**
- 携帯電話を使って、文字で伝言を残せます。他の人が伝言を見ることができます。英語の説明があります。英語で利用できます。
- NTT ドコモ http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
- au http://dengon.ezweb.ne.jp/
- ソフトバンク http://dengon.softbank.ne.jp/

● **インターネット :**  
**災害用ブロードバンド伝言板 (Web171)**  
https://www.web171.jp

## ！ 普段からできること

- ◆ 防災訓練（逃げる練習）に参加してください。
- ◆ 地震や台風のとくに逃げる場所を確かめてください。
- ◆ 地域のイベントに参加して、近所に知り合いを作ってください。
- ◆ 災害が起きたときどうするか、家族で話し合ってください。家の外で家族の集まる場所を決めてください。
- ◆ 子どもがいる人は、学校から家族への連絡方法と迎えの方法を学校の先生に確かめてください。
- ◆ 役場や市役所、大使館の電話番号を調べてください。
- ◆ 家具（本棚、タンス、食器棚）が倒れないように「転倒防止用具」をつけてください。
- ◆ 非常持ち出し品（逃げるときに持って行くもの）を準備してください。いつも取りやすいところに置いてください。
- ◆ 備蓄品（災害のために用意しておくもの）を準備してください。
- ◆ 非常持ち出し品と備蓄品は、時々、中が古くなっていないか確かめてください。
- ◆ 自動車のガソリンは、少なくなったら、早めに入れてください。



## 非常持ち出し品

- 日用品
  - 懐中電灯
  - ライター（マッチ）
  - ろうそく
  - 携帯ラジオ
  - 電池
  - 薬（いつも使っている薬）
  - 防寒・防水用シート
  - 手袋
  - タオル
  - ヘルメット、防災ずきん
  - ロープ
  - ナイフ、缶きり
- 食べ物
  - 飲み水
  - 食べ物
- 服
  - 下着、靴下
  - 傘、レイン・コート
- 大切な物
  - お金（コイン）
  - 健康保険証のコピー
  - パスポート
  - 在留カード
  - 預金通帳
  - 携帯電話

## 備蓄品

- 食べ物：すぐ食べられるもの、缶詰、おかし 3日分以上
  - 飲み水：ひとり1日3ℓ
  - カセットコンロ・ガスボンベ
  - 生活用品（毎日使うもの）
  - 携帯の電池
  - ポリタンク
  - 毛布・寝袋
- ★ 赤ちゃんのいる家庭はミルクやおむつも用意してください

## 台風、洪水が来る前に

- ◆ 家をチェックします。壊れているところは修理してください。
- ◆ 風で物が飛びます。外に置いてある物が飛ばされないようにしぼるか、家の中に入れてください。
- ◆ 排水口（使った水が流れるところ）・樋（雨の水が流れるところ。屋根についています）のそうじをして、よく流れるようにしてください。
- ◆ 家の中に水が入りそうなときは、家具や電気製品（テレビ・パソコンなど）を高いところに動かしてください。
- ◆ 電気が止まるかもしれません。懐中電灯（手に持つ電灯）と携帯ラジオを準備してください。

## 台風が来たら

- 日本では8月から10月にたくさん台風が来ます。強い風が吹き、たくさんの雨が降ります。洪水や土砂ずり（山で土や砂が落ちます）に気をつけてください。
- ◆ 強い雨、強い風のときは、外に出ないでください。
  - ◆ 雨戸やシャッターを閉めてください。
  - ◆ 海、川、山は危ないです。近くに行かないでください。
  - ◆ 天気ニュースに注意してください。避難勧告や避難指示が出たら、すぐに避難してください。

## 竜巻に備える

竜巻は、台風の多い9月に一番多く起こります。竜巻はとても強い空気のうずまきです。下から上に向かいます。竜巻が近づくと、風が吹いて、空が暗くなります。雷と雨や、大きいつぶのひょうが降ることもあります。「ゴー」という大きな音が聞こえたり、気圧の変化で耳が痛くなったりすることもあります。

### ● 外にいるとき

- ◆ ひょうが降ったときや、「ゴー」という音が聞こえたときは、竜巻が来るかもしれません。すぐに近くの丈夫な建物に避難してください。
- ◆ 壊れやすい建物に避難しないでください。
- ◆ 橋の下に行かないでください。
- ◆ 物が飛んで来ます。注意してください。

### ● 建物の中にいるとき

- ◆ 建物の一番低いところ（1階・地下室など）に行ってください。まどのない部屋に行ってください。雨戸、シャッター、まど、カーテンを閉めてください。部屋のかべとまどからはなれてください。

## その他の災害に備える

### 原子力事故

茨城県には原子力関係の施設があります。事故が起きたときのために準備をしましょう。

### ● 事故が起きたら

- ◆ テレビ、ラジオ、市町村の放送を聞いてください。
- ◆ 1人で行動しないでください。新しい情報が出るまで家の中で待ってください。
- ◆ うわさにふりまわされず正しい情報を確かめてください。
- ◆ 防災活動の妨げになるので、必要のない電話をしないようにしましょう。
- ◆ 近所の人と情報を話し合ってください。



### ● 屋内退避指示（「外に出ないでください」というお知らせ）が出たら

- ◆ ドアやまどを閉めます。外の空気を入れないでください。
- ◆ 外から帰ってきた人は顔や手をあらってください。服をかえてください。（取りかえた服はビニールぶくろに入れてください）
- ◆ 外にいるとき、マスクをしてください。マスクがないとき、タオルやハンカチを水につけて、強くしぼります。それで口と鼻を守ってください。放射性物質による内部被ばくを防ぎます。

### ● 内部被ばくとは ●

放射性物質の含まれた空気を吸ったり、食べ物を食べたりすると、放射性物質が体の中に入ります。体の中に入った放射性物質から放射線を受けることを内部被ばくと言います。

## 災害のときの日本語

震源 (shingen)	地震が起きたところ
余震 (yoshin)	大きな地震のあとに起こる地震
暴風雨 (bōfū)	とても強い雨と風
がけくずれ (gakekuzure)	山で土や石が落ちます。
警報 (keihō)	雨、津波が「とても危ない」というお知らせ（大雨警報、〇〇警報）
注意報 (chūihō)	雨、風、津波が「危ない」というお知らせ（大雨注意報、〇〇注意報）
洪水 (kōzui)	雨がたくさん降り、川があふれること
浸水 (shinsui)	家の中に水が入ります。
断水 (dansui)	水道を使うことができません。
給水 (kyūsui)	水をもらうことができます。
安否確認 (anpi kakunin)	その人が大丈夫かどうか調べます。
ライフライン (life line)	水道、電気、ガス、電話のネットワーク・システム
非常食 (hijōshoku)	災害のときのために準備しておく食べ物
炊き出し (takidashi)	ご飯をもらうことができます。
被災者 (hisaisha)	災害を受けた人
被災証明 (risai shōmei)	災害にあったことを証明するもの
仮設住宅 (kasetu jūtaku)	災害で家がなくなったとき、一時的に住むことができます。

## 避難するとき

- 避難するときに注意すること
  - ◆ 危ないところから早く逃げましょう。
  - ◆ 荷物は少なくしてください。歩いて逃げてください。車は使わないでください。
  - ◆ 子ども、年をとった人、病気やけがの人が逃げるとき、みんなで助けましょう。

### ● 避難情報の種類

避難準備情報 (hinan junbi jōhō)	年をとった人、病気の人はなるべく早く逃げてください。
避難勧告 (hinan kankoku)	逃げてください。
避難指示 (hinan shiji)	必ずすぐに逃げてください。（避難勧告より危ないです）

### ● 避難場所・避難所とは ●

★ 避難場所 (hinan basho): 逃げる場所  
学校のグラウンドや公園が避難場所です。災害が起きたとき、一時的に逃げる場所です。

★ 避難所 (hinanjo): 逃げたあと生活できる場所  
地震や台風で家にいるのが危ないとき、ガス、電気、水道が止まって家で生活するのが難しいとき、避難所で生活することができます。避難所には、役に立つ情報・食べ物・水など、生活に必要なものが集まります。避難所は誰でも使うことができます。