

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



むらやまし
村山市

日本では、多くの災害が起こります。
とても大きな地震や大雨で被害が出てます。
災害が起きる前に、地震・風水害について、しっかりと
知り、準備、行動できるようにしましょう。

【目次】

1 災害を知る	1
(1) 地震とは何か	1
(2) 風水害とは何か	2
2 災害への備え	3
(1) 地震対策	3
(2) 風水害対策	4
(3) 備えておくもの	5
3 災害時の行動	6
(1) 災害が起きたら	6
(2) 警戒レベルとは	7
(3) 情報の入手方法	10
(4) 緊急時の連絡先	12
(5) 防災メモ	13

さいがい　し 1 災害を知る

(1) 地震とは何か

じしん　じめん　おお　ゆ
地震とは、地面が大きく揺れることです。

いつ、どこでおこるかわかりません。

じしん　じしん
地震のあとに地震がくることがあります。

じしん　みず　でんき　と
地震により、水、電気、ガスが止まることがあります。

じしん　お　たてもの　こわ
地震が起きたときは、建物が壊れることができます。

じしん　お　こうどう
地震が起きたときは、あわてずに行動しましょう。



いしかわけん　な　お　し
石川県七尾市



いしかわけん　し
石川県かほく市

しゃしんていきょう　いちざい　しょうぼうぼうさいかがく
写真提供：(一財)消防防災科学センター「災害写真データベース」

(2) 風水害とは何か

①大雨

- ・日本では毎年6月～9月にたくさん雨が降ります。
- ・長い時間降り続けると道路に水があふれたりして危険になります。



②台風



- ・日本では毎年夏から秋にたくさん来ます。
- ・とても強い風が吹いたり雨がたくさん降らせ、家の屋根やお店の看板など重いものも吹き飛ばされることがあります。

③洪水

- ・たくさんの雨が降って、川から水があふれます。
- ・また、川の堤防が壊れたり、水が街や家の中に入ってきます。



④土砂災害

- ・たくさんの雨によって次のようなことが起こります。
- 土石流：たくさんの土や石、木が流されること。
- 地すべり：広い範囲で地面がゆっくり滑り落ちること。
- がけ崩れ：がけが突然崩れ落ちること



さいがい そな 2 災害への備え

じしん (1) 地震対策

- ①突然起くる地震に備え、
日常から準備しておきましょう。

- ②家具や棚の転倒・落下に注意！

大きな地震が起きたときは、家具が倒れたり、倒れた衝撃で
ガラスなどが床に飛び散ったりしてとても危険です。
家具が倒れたり、移動しないように対策しましょう！



てんとうぼうし 転倒防止ベルト

家具と壁をつな
げ、転倒を防ぐ。



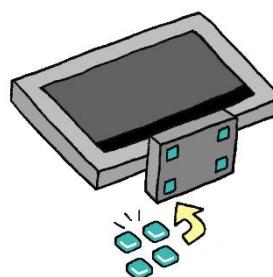
ひさん ガラス飛散 ぼうし 防止フィルム

ガラス製の扉や窓
に貼るもの。
割れた際のガラスの
飛散を防ぐ。



つぱぼう 突っ張り棒

ねじ止めするこ
となく、家具と
天井の隙間に
設置できる。



ねんちやく 粘着シート

粘着性のゲル状で
家具の底面と床面を
密着させる。

これらの商品は、お近くのホームセンター やオンラインショッピングでも買ることができます。

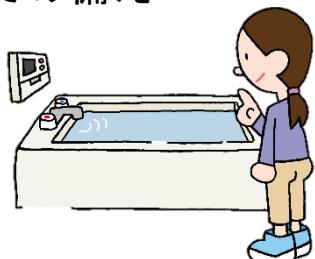
(2) 風水害対策

①家の外での備え



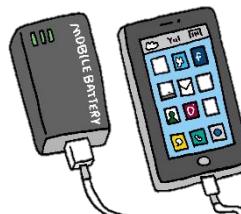
- 風で飛ばされないように固定する。家中においておく。
- 側溝や排水溝は掃除して、水はけを良くしておく。

②家の中での備え



- 風の影響で、窓が割れないように飛散防止フィルムを貼る。
- 断水に備えて飲料水や生活用水の確保しておく。

③停電への備え



- 携帯電話やノートパソコンなど充電しておく。
- 車の燃料を満タンにしておく。

家族と話し合いましょう。
避難する場所、逃げる道、
連絡手段を確認しましょう。



(3) 備えておくもの

● 避難するとき（逃げるとき）に持っていくもの



備えておくものは、これが全部ではありません。
 家族の中に、小さな子どもやお年寄りの方、
 ペットがあれば備えておくものが変わってきます。
 どんなものを備えておくといいか家族で
 話し合ってみましょう。



さいがい じ こうどう 3 災害時の行動

(1) 災害が起きたら

① 地震

ア：家にいるとき

1. 自分の身体を守る。

2. 地震が止まったら、

火を消してください。

3. 出口を確保する。

イ：車に乗っているとき

1. 運転中の場合は、

少しずつスピードを落とす。

2. 道路の左側に車を止める。

3. エンジンを切る。

4. 車を離れるときは、キーをつけたまま、

連絡先をメモを残して逃げる。

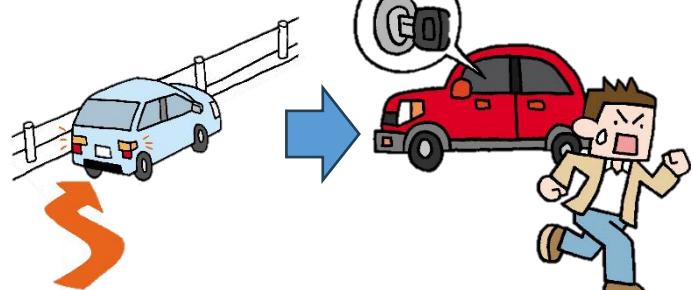
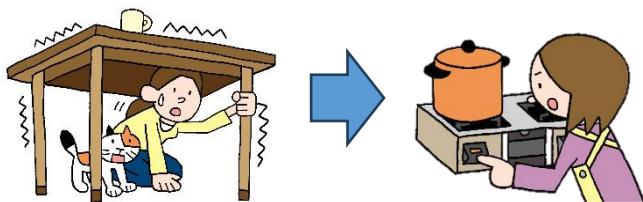
ウ：エレベーターに乗っているとき

1. ボタンを全部押して一番近い階で下りる。

2. ドアが開かない場合は、緊急連絡ボタンを押し、救助を待ってください。

エ：お店で買い物しているとき

1. 慌てず、店員さんの指示に従い、避難する。



ふうすいがい ②風水害

かわ ようすいろ ちか
ア：川や用水路に近づかない

かわ ようすいろ みず りょう ふ
川や用水路では、水の量が増えたり、
みず なが はや
水の流れが速くなったりします。

お おぼ かのうせい
落ちると溺れる可能性があります。



やま しゃめん はな
イ：山などの斜面から離れる

あめ つづ やま どしゃ なが で かのうせい
雨が続くと、山から土砂が流れ出る可能性があり、
きけん ぜつたい ちか
とても危険なため、絶対に近づかないでください。

よる ひなんじょ いどう
ウ：夜は、避難所へ移動しない。

よる そと くら いどう
夜は、外が暗く移動するのがとても危険です。

ひなんじょ いどう
避難所などへ移動するときには、

あか じかんたい あめ ふ まえ む
明るい時間帯や雨がたくさん降る前に向かいましょう。

うご ふくそう き
エ：動きやすい服装を着る。

ながぐつ なか みず はい ある
※長靴は、中に水が入るとうまく歩けないので、
は
スニーカーなどを履く。



けいかい (2) 警戒レベルとは

むらやまし きしょうちょう はっぴょう ぼうさいじょうほう もち じゅうみん と
村山市や気象庁から発表される防災情報を使って住民が取るべき行動を直感的に理解しやすいよう、5段階の警戒レベルを
こうどう ちょっかんてき りかい だんかい けいかい

ひょうき ぼうさいじょうほう ていきょう
表記して防災情報を提供しています。

おお ばあい むらやまし ひなんじょうほう はつれい まえ きしょうちょう
多くの場合は、村山市が避難情報を発令する前に、気象庁で
きょうじょうほう はっぴょう
気象情報を発表されます。テレビやスマートフォン、アプリなど
じょうほう かくにん
すぐに情報を確認できるように準備しておきましょう。

むらやまし はつれい ひなんしじとう はつれい
 村山市が発令する避難指示等の発令について



けいかい 警戒 レベル	ひなんじょうほう 避難情報	と こうどう 取るべき行動
		きしょうじょうほう きしょうちょう はっぴょう 気象情報(気象庁が発表)
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	さいがい はっせい じょうきょう すでに災害が発生している状況です。 いのち まも さいぜん こうどう 命を守る最善の行動をとりましょう。
けいかい ひなん «警戒レベル4までに避難しましょう!»		
4	ひなんしじ 避難指示	ひなんさき ひなん 避難先へ避難しましょう。 ちか あんぜん ばしょ じたく あんぜん 近くの安全な場所や、自宅の安全な ところ ひなん 所へ避難しましょう。
3	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	ひなん じかん かた ひなん はじ 避難に時間がかかる方は避難を始めま しょう。
2	ちゅういほう 注意報 おおあめ こうずい (大雨・洪水)	ひなん そな ひなんこうどう たし 避難に備え、避難行動を確かめましょう。 おおあめちゅういほう こうずいちゅういほう 大雨注意報、洪水注意報
1	そうきちゅういじょうほう 早期注意情報	さいがい こころがま たか 災害への心構えを高めましょう。

● 避難所とは

安全になるまで一時的に過ごせる場所です。

学校、公民館、市民センターが避難所となります。

- ・無料で利用できます。

- ・トイレあります。

- ・食べ物や水、毛布があります。(数に限りがあります。)

- ・たくさん的人が来ることがあります。施設の使い方などルールを守りましょう。



令和6年9月避難所の様子

避難所では、外国人の方にもわかりやすい、やさしい日本語や

絵を使っています。

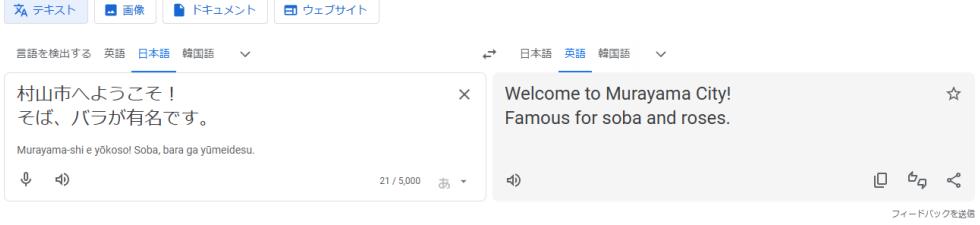


（3）情報の入手方法

いろんな言語で情報を入手できるツール

がいこくごたいおうぼうさい 外国語対応防災アプリ	QR コード
きしょうちょうさいがいじょうほう 気象庁災害情報ウェブサイト	
にほん さいがいじょうほう し 日本の災害情報を知るのに べんり 便利なウェブサイトです。 たいおうげん ごすう げんご 対応言語数は14言語です。	<p>The screenshot shows the homepage of the Japan Meteorological Agency's disaster information website. It features a header with the agency's logo and a language selection dropdown set to English. Below the header are several large, rounded rectangular boxes, each containing a weather-related icon and text: "Weather warning / advisory" (with a lightning and rain icon), "Weather forecast" (with a sun and rain icon), "Tropical Cyclone Information" (with a blue eye icon), "Real-time Risk Map : Landslide" (with a green arrow and brown slope icon), "Real-time Risk Map : Inundation" (with a house and water icon), "Real-time Risk Map : Flood" (with a blue wave icon), "Tsunami warning / advisory" (with a blue wave icon), "Earthquake information" (with a building icon), and "Volcanic warning / forecast" (with a volcano icon).</p>
ばんぐみはいしん 「NHK WORLD-JAPAN」番組配信ウェブサイト	
じしん つなみ きんきゅうじょうほう 地震・津波の緊急情報もお知らせします。テレビ・ラジオ・ インターネット・アプリを通じて24時間配信しています。	<p>The screenshot shows the homepage of the NHK WORLD-JAPAN program broadcast website. At the top, there is a navigation bar with links to "NHKについて", "コロナ感染症", "ニュース", "番組表", "NHKプラス", and "受信料の窓口". Below the navigation is a large video thumbnail for a program titled "Dig More Japan". The thumbnail features a cartoon character wearing a beret and headphones, speaking into a microphone. The title "Dig More Japan" is written in large, stylized yellow letters. Below the video thumbnail, there is some descriptive text: "山形へ行こう" (Travel to Yamagata), "初回放送日: 2024年9月14日" (First broadcast date: September 14, 2024), and a note stating that the program introduces various programs from NHK WORLD-JAPAN in a fun way.</p>

いろんな言語 ⇄ 日本語にできるツール

ことば翻訳アプリ	【Android】	【iOS】
Google翻訳アプリ		
単語、フレーズ、ウェブページを日本語から 100 以上の他言語にすぐに翻訳できる Google の無料サービスです。		
<p>≡ Google 翻訳</p> 		
VoiceTra アプリ		
話しかけると外国語に翻訳してくれる音声翻訳アプリです。 31言語に対応し、ダウンロード、ご利用もすべて無料です。		
 		

(4) 緊急時の連絡先

かじきゅうじれんらくさき
火事や急な病気の場合
きゅうきゅうしやしょうぼうしゃ
救急車・消防車

119

じけんじこばあい
事件や事故の場合
けいさつ
警察



110

さいがいようでんごん
災害用伝言ダイヤル「171番」

おおさいがいお
大きな災害が起きたときに、災害が起きたところの人の電話番号に
かぎり、どこからでも伝言を録音・再生できるサービスです。

1 7 1 をプッシュ

ろくおん
録音するときは、**1** をプッシュ

さいせい
再生するときは、**2** をプッシュ

さいがいおひとでんわばんごう
災害が起きたところの人の電話番号をプッシュ

○○○○-××-△△△△

ろくおん
録音する（30秒以内）

さいせい
再生する

(5) 防災メモ

なまえ 名前	むらやま 村山 ムララ		
にほん 日本の住 所	村山市〇〇町×丁目△△-□□		
せいねんがっぴ 生年月日	1988/8/15	けつえきがた 血液型	○型
ぱんごう パスポートの番号	MK1234567	記載例	
ざいりゅう 在留カードの番号	AB1234567	CD	
かいしゃ 会社・学校の名前	(株) ●●	でんわばんごう 電話番号	090-××××-△△△△
の いつも飲んでいる 薬	高血圧の薬		
びょうき アレルギー・病気	えび、かに		

じぜん かぞく じょうほう か
事前に家族の情報をおきましょう。

なまえ 名前			
にほん 日本の住 所			
せいねんがっぴ 生年月日		けつえきがた 血液型	
ぱんごう パスポートの番号			
ざいりゅう 在留カードの番号			
かいしゃ 会社・学校の名前		でんわばんごう 電話番号	
の いつも飲んでいる 薬			
びょうき アレルギー・病気			

なまえ 名前			
にほん じゅうしょ 日本の住 所			
せいねんがっぴ 生年月日		けつえきがた 血液型	
ぱんごう 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			
かいしゃ がっこう なまえ 会社・学校の名前		でんわばんごう 電話番号	
の くすり いつも飲んでいる 薬			
びょうき アレルギー・病 気			

なまえ 名前			
にほん じゅうしょ 日本の住 所			
せいねんがっぴ 生年月日		けつえきがた 血液型	
ぱんごう 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			
かいしゃ がっこう なまえ 会社・学校の名前		でんわばんごう 電話番号	
の くすり いつも飲んでいる 薬			
びょうき アレルギー・病 気			

なまえ 名前			
にほん じゅうしょ 日本の住 所			
せいねんがっぴ 生年月日		けつえきがた 血液型	
ぱんごう 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			
かいしゃ がっこう なまえ 会社・学校の名前		でんわばんごう 電話番号	
の くすり いつも飲んでいる 薬			
びょうき アレルギー・病 気			

なまえ 名前			
にほん じゅうしょ 日本の住 所			
せいねんがっぴ 生年月日		けつえきがた 血液型	
ぱんごう 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			
かいしゃ がっこう なまえ 会社・学校の名前		でんわばんごう 電話番号	
の くすり いつも飲んでいる 薬			
びょうき アレルギー・病 気			