

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



村山市



にほん おお さいがい お  
日本では、多くの災害が起こります。

おお じしん おおあめ ひがい で  
とても大きな地震や大雨で被害が出てます。

さいがい お まえ じしん ふうすいがい  
災害が起きる前に、地震・風水害について、しっかりと  
し じゅんび こうどう  
知り、準備、行動できるようにしましょう。

## もくじ 【目次】

1	さいがい し 災害を知る	1
(1)	じしん なに 地震とは何か	1
(2)	ふうすいがい なに 風水害とは何か	2
2	さいがい そな 災害への備え	3
(1)	じしんたいさく 地震対策	3
(2)	ふうすいがいたいさく 風水害対策	4
(3)	そな 備えておくもの	5
3	さいがい じ こうどう 災害時の行動	6
(1)	さいがい お 災害が起きたら	6
(2)	けいかい 警戒レベルとは	7
(3)	じょうほう にゅうしゅほうほう 情報の入手方法	10
(4)	きんきゅう じ れんらくさき 緊急時の連絡先	12
(5)	ぼうさい 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あります。

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      さいがいしゃしん  
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たりします。



### 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

とつぜん お じしん そな  
① 突然起こる地震に備え、

にちじょう じゅんび  
日常から準備しておきましょう。

か ぐ たな てんとう らっか ちゅうい  
② 家具や棚の転倒・落下に注意！

おお じしん お か ぐ たお たお しょうげき  
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  
ゆか と ち きけん  
ガラスなどが床に飛び散ったりしてとても危険です。

か ぐ たお いどう たいさく  
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

か ぐ かべ  
家具と壁をつな  
げ、転倒を防ぐ。



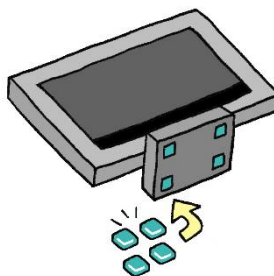
#### ひさん ガラス飛散 ぼうし 防止フィルム

せい とびら まど  
ガラス製の扉や窓  
は  
に貼るもの。  
わ さい  
割れた際のガラスの  
ひさん ふせ  
飛散を防ぐ。



#### つ げ ぼう 突っ張り棒

ね じ ど  
ねじ止めするこ  
となく、家具と  
てんじょう すきま  
天井の隙間に  
せっち  
設置できる。



#### ねんちやく 粘着シート

ねんちやくせい じょう  
粘着性のゲル状で  
か ぐ ていめん ゆかめん  
家具の底面と床面を  
みっちやく  
密着させる。

しょうひん ちか  
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  
ングでも買うことができます。

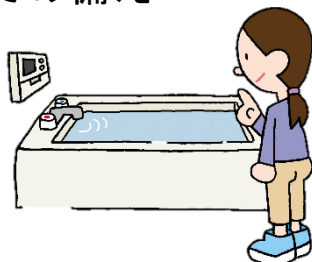
## （2）風水害対策

### ①家の外での備え



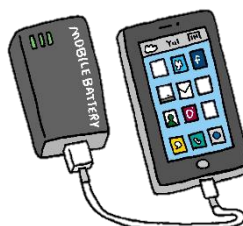
- ・ 風で飛ばされないように固定する。家の中においておく。
- ・ 側溝や排水溝は掃除して、水はけを良くしておく。

### 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



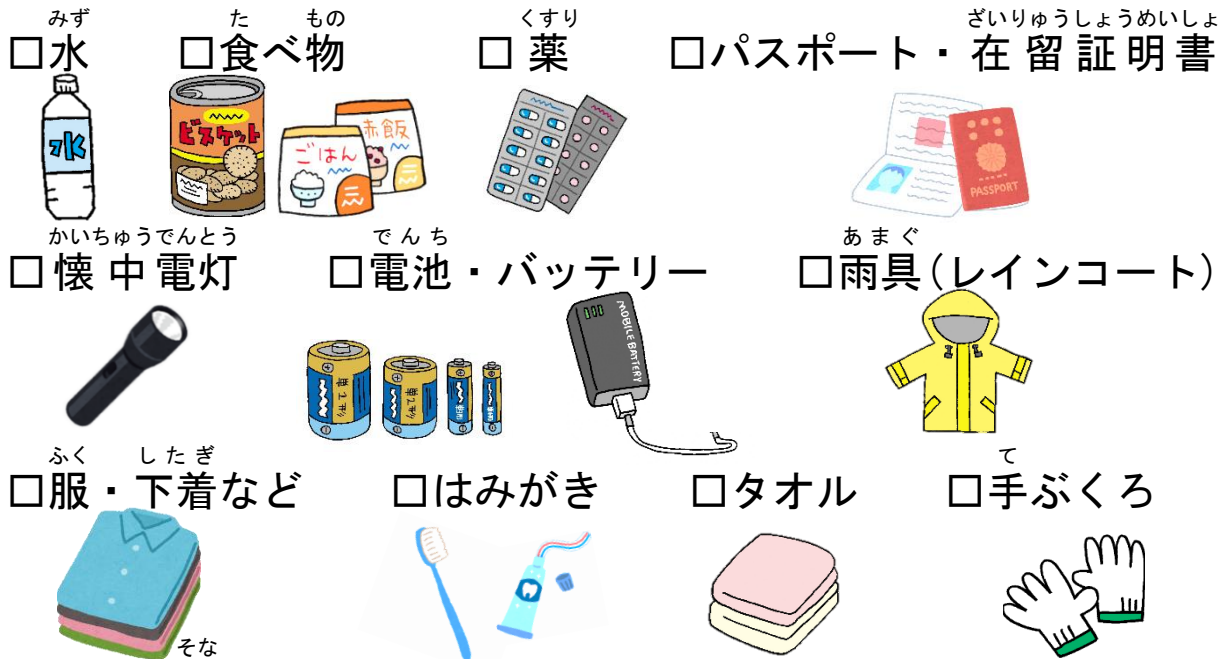
- ・ 携帯電話やノートパソコンなど充電しておく。
- ・ 車の燃料を満タンにしておく。

家族と 話し合しましょう。  
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

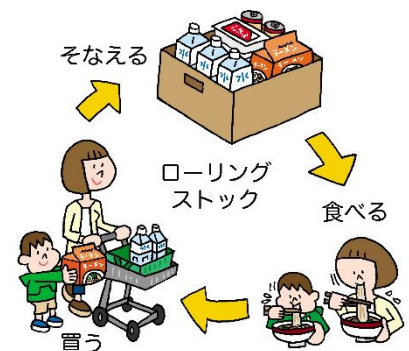
#### ●避難するとき（逃げるとき）に持っていくもの



#### ●いつも備えておくもの



そな 備えておくものは、これが全部ではありません。  
 かぞく 家族のなかに、こ 小さな子どもやお年寄りの方、  
 そな ペットがいれば備えておくものが変わってきます。  
 どん どんなものを備えておくといいか家族で  
 はな あ 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) さいがい お 災害が起きたら

### ① じしん 地震

いえ  
ア：家にいるとき

- じぶん からだ まも  
1. 自分の身体を守る。
- じしん と  
2. 地震が止まったら、  
ひ け  
火を消してください。
- でぐち かくほ  
3. 出口を確保する。

くるま の  
イ：車に乗っているとき

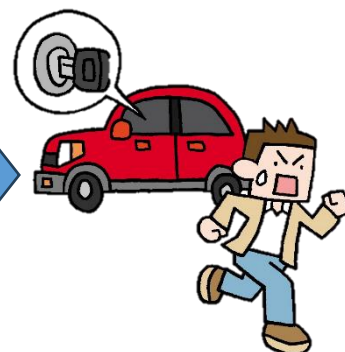
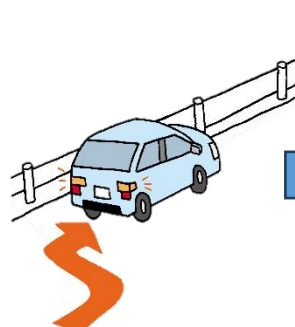
- うんてんちゆう ばあい  
1. 運転中の場合は、  
すこ お  
少しずつスピードを落とす。
- どうろ ひだりがわ くるま と  
2. 道路の左側に車を止める。
- き  
3. エンジン切る。
- くるま はな  
4. 車を離れるときは、キーをつけたまま、  
れんらくさき のこ に  
連絡先をメモを残して逃げる。

の  
ウ：エレベーターに乗っているとき

- ぜんぶ お いちばんちか かい お  
1. ボタンを全部押して一番近い階で下りる。
- ひら ばあい きんきゅうれんらく お  
2. ドアが開かない場合は、緊急連絡ボタンを押し、  
きゅうじょ ま  
救助を待ってください。

みせ か もの  
エ：お店で買い物しているとき

- あわ てんいん し じ したが ひなん  
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

ア：川や用水路に近づかない

かわ ようすいろ ちか  
川や用水路では、水の量が増えたり、  
みずなが はや  
水の流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。

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  
雨が續くと、山から土砂が流れ出る可能性があり、  
きけん ぜったい ちか  
とても危険なため、絶対に近づかないでください。

ウ：夜は、避難所へ移動しない。

よる ひなんじょ 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。

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 きしやうちやう はっぴやう ぼうさいじやうほうもち 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用いて住民が取る  
こうどう ちよつかんてき りかい だんかい けいかい  
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  
ひょうき ぼうさいじやうほう ていきやう  
表記して防災情報が提供しています。

おお ばあい むらやまし ひなんじやうほう はつれい まえ きしやうちやう  
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  
きしやうじやうほう はっぴやう  
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  
じやうほう かくにん じゅんぴ  
で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	さいがいはつせいじょうきょう 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しましょう。
		おおあめとくべつけいほう 大雨特別警報
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	どしゃさいがいけいかいじょうほう 土砂災害警戒情報
		ひなんじかंकата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)	おおあめけいほうこうずいけいほう 大雨警報、洪水警報
		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。
1	そうきちゅういじょうほう 早期注意情報	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
		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。

## ひなんじょ ● 避難所とは

あんぜん いちじてき す ばしょ  
安全になるまで一時的に過ごせる場所です。

がっこう こうみんかん しみん ひなんじょ  
学校、公民館、市民センターが避難所となります。

むりょう りょう  
・ 無料で利用できます。

・ トイレあります。

た もの みず もうふ かず かぎ  
・ 食べ物や水、毛布があります。(数に限りがあります。)

ひと く しせつ つか かた  
・ たくさんの方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

ひなんじょ がいこくじん かた にほんご  
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

え つか  
絵を使っています。



しよくりょう いんりようすい はいふ  
ここで食料・飲料水を配布します  
たべもの・みずを くばる ところ  
Food/Drinking water is distributed here



ちやくよう  
マスクを着用してください  
MASK  
マスクを してください  
Wear a Mask



けいたいでんわしようきんし  
携帯電話使用禁止  
ここで けいたいでんわを  
つかわないで ください  
No Phones Allowed








### (3) 情報の入手方法

#### いろいろな言語で情報を入手できるツール

<p>がいこくごたいおうぼうさい 外国語対応防災アプリ</p>	<p>QRコード</p>
<p>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</p>	
<p>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>	
<p>「NHK WORLD-JAPAN」ばんぐみはいしん 番組配信ウェブサイト</p>	
<p>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>	



## いろいろな言語⇄日本語にできるツール

ことば <sup>ほんやく</sup> 翻訳アプリ	【android】	【iOS】
Google <sup>ほんやく</sup> 翻訳アプリ		
<p>たんご 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<sup>ほんやく</sup>すぐに翻訳できる Google の<sup>むりよう</sup>無料サービスです。</p> 		
VoiceTra アプリ		
<p>はな 話しかけると外国語に<sup>ほんやく</sup>翻訳してくれる音声翻訳アプリです。          げんご 31言語に対応し、ダウンロード、ご利用もすべて<sup>むりよう</sup>無料です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>		

(4) 緊急時の連絡先

かじ きゅう びょうき ばあい  
火事や 急 な病気の場合

きゅうきゅうしゃ しょうぼうしゃ  
救急車・消防車

1 1 9



じけん じこ ばあい  
事件や事故の場合

けいさつ  
警察

1 1 0



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 さいがい お ひと でんわばんごう  
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  
限り、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

〇〇〇〇－××－△△△△

ろくおん  
録音する（30秒以内）

さいせい  
再生する

ぼうさい  
(5) 防災メモ

なまえ 名前	むらやま 村山 ムララ		
にほん じゅうしょ 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	〇型
パスポートの番号	MK1234567		
ざいりゅう 在留カードの番号	AB1234567 CD		
かいしゃ がっこう なまえ 会社・学校の名前	(株) ●●	でんわばんごう 電話番号	090-××××-△△△△
の くすり いつも飲んでいる薬	高血圧の薬		
アレルギー・病気	えび、かに		

記載例

じぜん かぞく じょうほう か  
事前に家族の情報を書いておきましょう。

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	
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 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			
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			
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			
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			
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			
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			