

がいこくじんじゅうみん

外国人住民のための

ぼう さい ぱ ん ふ れ っ と

防災パンフレット

にほんごばん

やさしい 日本語版

ぱ ん ふ れ っ と
パンフレットを
よく読んで

じゅんび
準備をして
ください!



ぼうさいますこっと
防災マスコット
じゃがいもずきん
「ききぼう」くん

ねん がつはっ こう

2022年4月発行

日本で 起こる 災害 ①



地震 と 津波

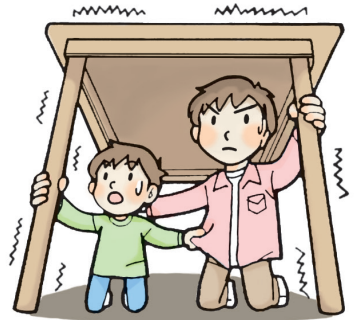
地震

地面が 大きく 揺れることです。

日本は 地震が とても 多い 国です。

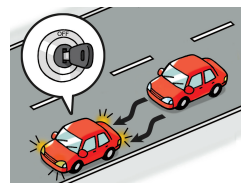
【家に いるときに すること】

- ▶最初に テーブルや 机の下に 逃げて、頭と 体を守って ください。
- ▶地面が 揺れなくなったら、動いて ください。
- ▶靴や スリッパを はいて、足を守って ください。
- ▶火事を 防ぐため 使っている 火を 消して、電気のブレーカーを OFFに してください。
- ▶窓や 戸を 開けて 出口を 確保して ください。
- ▶すぐに 外に 出ないで ください。



【外に いるときに すること】

- ▶建物から 離れて ください。
- ▶かばんや 本で 頭を守って ください。
- ▶車を 運転している ときは、道の 左に 車を とめて ください。
- ▶車の 鍵をつけたまま、逃げて ください。



津波

地震の あとに、とても 高く 速い波が くるかも しれません。

- ▶津波が 人や 建物や 車を押し流します。とても 危ないです。
- ▶海や 川の 近くに いたら すぐに 離れて、遠くか 高いところに 逃げて ください。



日本で起こる災害 ②



台風・洪水・土砂災害・雪害

台風

とても強い風が吹きます。 雨がたくさん降ります。

[台風のとき 気をつけること]

- ▶外に出ないでください。
- ▶海、川、山は水が増えて危ないです。近くに行かないでください。
- ▶強い風で飛ばされそうな物は、家の中に入れてください。
- ▶強い風で窓ガラスが割れるかもしれないので、窓ガラスの近くには行かないでください。



洪水

雨がたくさん降ると、川の水があふれます。

- ▶川の水がいっぱいになることがあるので、川の近くには行かないでください。
- ▶道や家の中まで水がくることがあります。
- ▶足首の高さまで水があると歩けなくなる ことがあります。



土砂災害

山の土や石が落ちてくるかもしれません。

- ▶大雨や台風、地震の後に、山が崩れることがあります。
崖から離れてください。



川の水・雨・土が道や家の中にきたとき

- ▶道を歩くことが難しいとき、建物の高いところに逃げてください。
- ▶2階以上の部屋でがけから離れた部屋に逃げてください。



雪害

強い風と雪が多くふります。

- ▶できるだけ雪や風が止むまで外に出ないでください。
- ▶車の排気口や暖房機の給排気口が雪で詰まっていないか確認してください。



安全な 場所に 逃げる！



安全な 場所に 逃げる ことを「避難」といいます

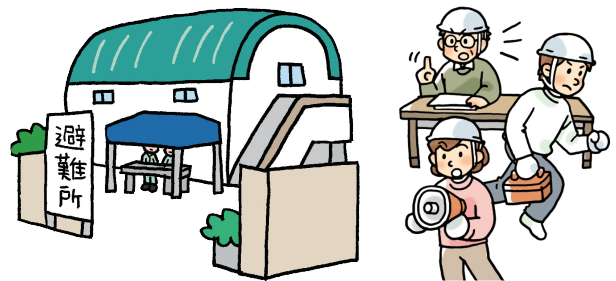
【次のようなときは避難して下さい】

- ▶家が壊れたとき。
- ▶このまま家にいるのは危ないと思ったとき。



避難所（逃げる ところ）について

- ▶避難する 場所を 避難所と いいます。
- ▶泊まる ことも できます。
- ▶たくさんの 人と 一緒に 生活します。
- ▶避難所の ルールを 守って ください。
- ▶みんなで 助け合っ て ください。



あなたの 近くの 避難所を 調べる

避難所は 住んでいる町の ウェブサイトで 調べることができます。
調べた 避難所を 書いて おきましょう。

なかしべ うちょう
中標津町
うえぶ さいと
ウェブサイト
QR



近くの避難所

●逃げる（避難する）場所の マークを 覚える。

一時避難場所（屋外）



災害が 起きたら 最初に 逃げる ところです。
公園や 学校、運動場などの 広い ところです。

指定緊急避難場所（屋外）



指定避難所が ある 一時避難場所です。
学校などの 運動場などの 広い ところです。

指定避難所（屋内）



家が 壊れた 人や 家が 危ない 人が 集まる ところです。
水や 食べものを もらうことができます。

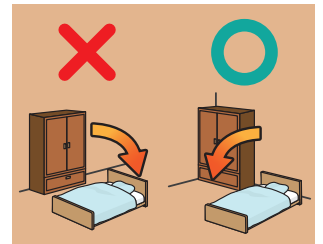
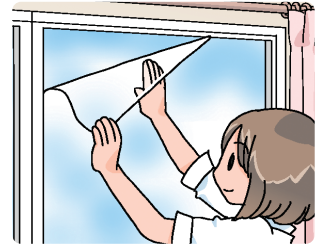
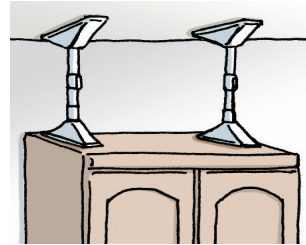
災害が来る前の準備①



地震がくる前にすること

家の中

- ダンスや本棚が倒れないように家具を固定します。
- テレビが倒れないようにすべり止めゴムをはります。
- ガラスが割れても飛び散らないように窓にフィルムをはります。
- 寝ているところの近くに大きな家具を置かないでください。
- 窓の近くにベッドを置かないでください。



家の外

- ブロック塀が壊れていないか確認します。
- 直ぐに逃げることができるように玄関まわりに物を置かないでください。



台風・洪水・土砂災害がくる前にすること

家の中

- 窓に養生テープや飛散防止フィルムをはります。



家の外

- 物干し竿・植木鉢を家の中に入れる。
- 強い風が吹くと、ベランダや家の外に出している物が風で飛びます。
- 側溝や排水溝を掃除する。
- 側溝や排水溝が雨で水があふれるかもしれません。
- 掃除をしてください。



災害が来る前の準備②



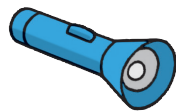
逃げるときに持つもの (非常持ち出し品)

●両手が使えるように、バックパックに入れる。

●自分で持つことができる重さにしてください。



パスポート



ライト



ラジオ



電池



厚いてぶくろ



よく使う薬



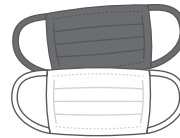
ティッシュペーパー



服・下着



貴重品



マスク



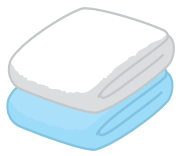
水



非常食



ホイッスル



タオル



筆記用具



紙おむつ



ミルク

いつも準備しておくもの (備蓄品)

●家の電気・ガス・水道が止まることがあります。

●下水道が壊れてトイレが使えないことがあります。

●家で生活できるように準備してください。

家族の人数 × 3L × 7日



水(7日分)



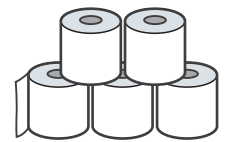
食べ物(7日分)



コンロ



簡易トイレ



トイレ用紙

災害の 情報について



地震・台風 などの 情報を 集めたいとき



APP
ダウンロード
はこちら▶▶



iOS



Android

せいふていー ていつぶす

Safety tips

日本の 災害情報を 知るのに 便利な
アプリです。



APP
ダウンロード
はこちら▶▶



iOS



Android

Japan Official Travel App

日本観光に 便利な アプリ。
災害時にも 使えます。



APP
ダウンロード
はこちら▶▶



iOS



Android

えぬ えいち けい わーど じゃぱん

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。



WEB
ウェブサイト
はこちら▶▶



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

気象庁 災害情報

気象・地震・津波・火山・海洋などの 防災や
天気の情報も 伝えます。

言葉が 伝わらないとき



多言語音声翻訳アプリ VoiceTra

自分が話した内容を他の国の言葉に言い換えます。

提供：国立研究開発法人情報通信研究機構 (NICT)



APP
ダウンロード
はこちら▶▶



iOS



Android

ウェブサイト
はこちら▶▶ <http://voicetra.nict.go.jp/>

事件・事故

けい さつ
警察



でん わ ばんごう
電話番号

110

火事・救急・救助

しょう ぼう
消防



でん わ ばんごう
電話番号

119

困ったときに 相談する ところ

なか し べつ ちょう やく ば
中標津町役場

ほっかいどうしべ つ ぐん なかしべ つ ちょうまるやまに ちょう めにじゅうに ばんち
北海道標津郡中標津町丸山2丁目22番地

TEL 0153-73-3111 FAX 0153-73-5333