

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}の時に すること^{とき}を 紹介^{しょうかい}しています。

災害^{さいがい} = 地震^{じしん} 大雨^{おおあめ} 台風^{たいふう} 土砂崩れ^{どしゃくす} 火事^{かじ}などです。

災害^{さいがい}の前に こと^{まえ}この本^{ほん}を 読み^よます。準備^{じゅんび}しましょう。

もくじ 目次

さいがい まえ 災害の前

- ・ 災害^{さいがい}の前に こと^{まえ}すること . . . 1
- ・ 災害^{さいがい}の前に 準備^{じゅんび}するもの . . . 3

さいがい 災害のときにすること

- ・ 避難^{ひなん}〈にげること〉の 流れ^{なが} . . . 4
- ・ 地震^{じしん}〈大きく ゆれます〉について . . . 6

- ・ 大雨^{おおあめ}〈たくさん 雨^{あめ}が ふります〉・ 台風^{たいふう}〈たくさん 雨^{あめ}が ふります 強い 風^{つよ かぜ}が ふきます〉について . . . 10

- ・ 火事^{かじ}〈家^{いえ}や 建物^{たてもの}が 燃^もえます〉について . . . 12

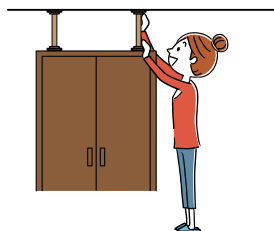
- ・ 防災^{ぼうさい}〈災害^{さいがい}を 防^{ふせ}ぎます〉メモ . . . 15
- ・ 災害^{さいがい}の 情報^{じょうほう}や 相談^{そうだん}は . . . 16
- ・ 大切なこと^{たいせつ} . . . 18



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 なんじょ
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 なんじょ 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 なのです。

※地図の 作りかたは 2 ページです。



ひ なんじょ 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 なんじょ 避難所〈みんなが にげる ところ〉

ひ なんじょ 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。

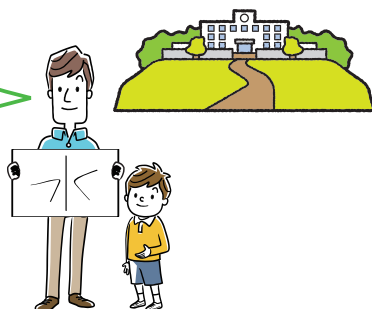


いえ ひ なんじょ ち す
家から 避難所までの 地図を
つく 作りましょう。



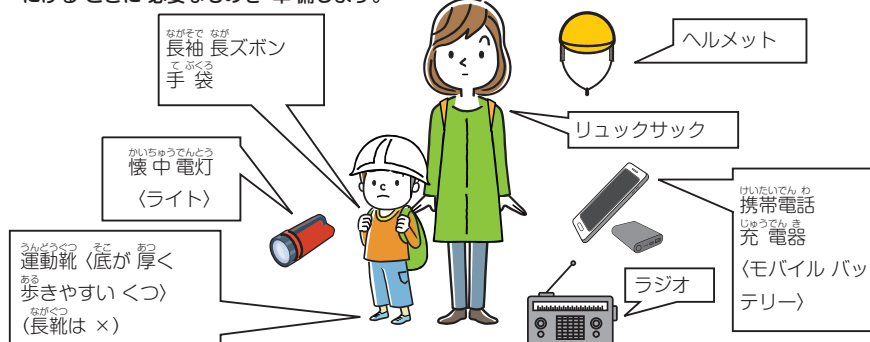
ち す
地図

- ・ じ ぶん まち
自分の町の ハザードマップ
〈あぶない ところの 地図〉を
み 見ましょう。
- ・ じ ぶん ある
自分で歩いてみます。
ひ なんじょ あんぜん みち
→ 避難所までの 安全な 道を
かくにん 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 飲み水 (飲むことができる 水) 食 食べもの (すぐに 食べることができる もの)	服	ふく 下着 タオル あま 雨具 (かさ レインコート) ぼうかん 防寒具 (寒いときに 着る 服)
く す り	からだ 体の 調子が 悪いときに のむ くすり まいにち 毎日の くすり	日 用 品	ティッシュ でん 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	へ い つ も 使 つ も の	ブランケット ひっきょう 筆記用具 <ペン 鉛筆 メモ> ビニール袋 スリッパ

か ぞく とまと 家族や 友達が 必要なものも 準備しましょう。

にん 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 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 新生児用品 母子手帳 など	かいご ようひん 介護用品 入れ歯 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

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。

いいえ

自分の 家は 住むことが できますか？

いいえ

近くの 避難所へ にげます。

はい

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

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。
にげる準備を します。

はい

ひ なんじょ い
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

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。
きゅうじょ たす
救 助〈助け〉を まちます。

いいえ

ひ なんじょ
避難所など
安全な ところへ にげます。

※大雨・台風のことは 10、11 ページも 見てください。

※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。

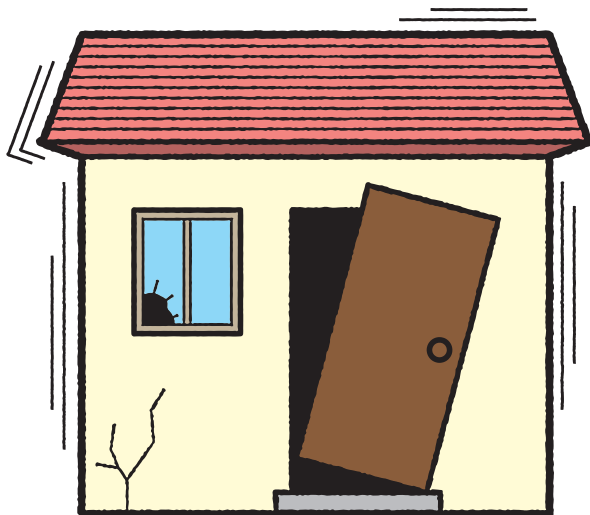
地震のあとに また 地震が おこることが あります。

水道 電気 ガスが 止まることが あります。

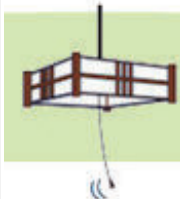
海の近くでは 津波〈とても おおきな 波〉が くることが あります。

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 じ しん おお
震度〈地震の大きさ〉

	【震度 0】 ちい 小さい 地震です。ゆれた ことに 気づきません。		【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。
	【震度 1】 ちい 小さい 地震です。多くの人 は ゆれたことに 気づきません。		【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。
	【震度 2】 ちい 小さい 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。		【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。
	【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。		【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。
	【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。		【震度 7】 とても 大きい 地震です。動く ことが できません。

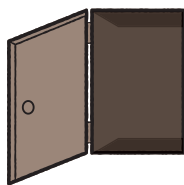
じしん 地震が おきたとき

へや なか 部屋の中

たな まど はな
棚や 窓から 離れます。
テーブルの下や 机の下に
かくれます。



あ でぐち つく
ドアを 開けます。出口を 作ります。



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



ゆれが とまります。
火（ガスや たばこ）を 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
確認します。
それから 外に
出ます。



みせ なか 店の中

みせ ひと い
店の人の 言うことを 聞きます。
それから 行動します。



エレベーターの なか

ぜんぶ かい
全部の階の ボタンを 押します。
エレベーターが 止まり
ドアが開いたら
エレベーターの
外に 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。
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 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。
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。
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 たいふうは いつもより 多くの 雨が 降ることです。

梅雨 (6月～7月) 台風 のとき 大雨に なります。

川 の 水が 増えて あふれることが あります。

家の中に 水が 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

台風は 7月～9月に 日本に きます。

たくさん 雨が ふります。強い 風が ふきます。

川 の 水が 増えて あふれることが あります。

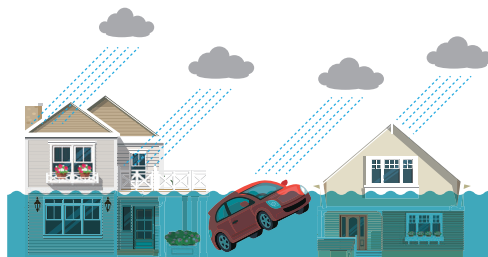
海や 川 の 波が とても 高くなる ことがあります。

電車 バス 地下鉄などが 止まる ことがあります。

風で 看板や 瓦などが 飛ぶことが あります。

※大雨・台風は 前に 知ることが できます。

いつも テレビや インターネットで 気象 情報を 確認 しましょう。



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}風で ^{たてもの なか い}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 ^み見てください。

あぶないところに行つては いけません。

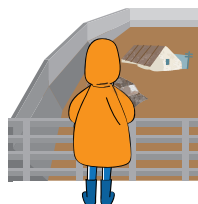
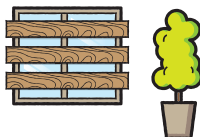
^{かわ うみ やま ちか}川、海、山の近くは あぶないです。

^{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 ^{ちか}に住んでいる人は ^す早く ^{ひと はや}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	^{おおあめ ふ}大雨が 降るかも しれません。 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。 
2	にげるときの ^{じゅん び}準備をしてください。 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。 
3	^{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。 ^{こうれいしゃ 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〉 にげて ください。 
4	みんな ^{あんぜん}安全なところへ にげて ください。 
5	あぶないです。 ^{いのち きけん}命の危険があります。 ^{いのち まも こうどう}命を守る行動をしてください。 

火事〈家や 建物が 燃えます〉について

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。

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。

119番の電話のかけ方

①「火事です」

②「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たいたり
ぬれたタオルやシーツをかけて火を消します。

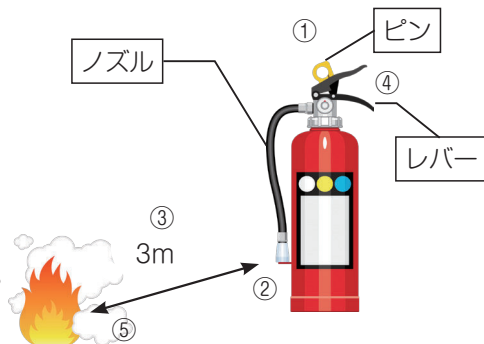


油の入ったなべ 石油ストーブ
電気器具には水をかけてはいけません!



しょうかき 消火器のつかいかた

- 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 はい 入っています！

ぬれた ハンカチや タオルを ^{くち}口と^{はな}鼻に あてます。

^{からだ}体を ^{ひく}低くして にげます



マンションや デパートなどの ^{たか}高い ^{たてもの}建物では ^{かいたん}階段で にげます。

エレベーターを ^{つか}使っては いけません。

5. 外に 出ます。 ^{たてもの}建物の中に ^{なか}戻って ^{もと}はいけません！

か し ふせ
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。



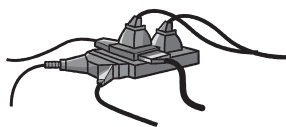
だいどころ
台所からはなれる ときは
ひ
火を 消します。



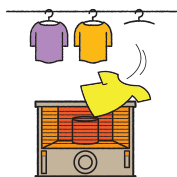
す お
タバコを 吸い終わったら
ひ
火を 消しましょう。



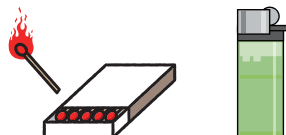
ひとつの コンセントに たくさんの
でん き きぐ
電気器具を つないでは いけません。



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 近くで 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 携帯電話の		ばんごう 番号
くに 国	ばんごう パスポートの 番号		ざいりゅう 在留カードの	
ばんごう 番号				
にほん 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	

ひなんじょ 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 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 ほんやく 外国語に 翻訳する 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/>

きしょうちょう 気象庁の ホームページ

じしん おおあめ たいふう 地震 大雨 台風 などの 気象情報を 見る 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 いちばん あたら さいがい 日本 の 一番 新しい 災害ニュースを 見る ことができます。

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

LOVE FM

がいこくご じょうほう 外国語の 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 たいふう おおあめ じょうほう 地震 台風 大雨の 情報を いろいろな国の ことばで しらせます。

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

さいがい じしん ちやうそん 災害のときは 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 かた 防災メール つかい方

○「ふくおか防災ナビ・まもるくん」は福岡県の防災アプリです。

○台風・大雨などの情報や地震・津波の情報をお知らせします。

○また、近くの避難所の場所を地図で見ることができます。

日本語、英語、中国語（簡体・繁体）、韓国語、ベトナム語で「まもるくん」を見ることができます。

アプリはこの下からダウンロードしてください。



(App Store)



(Google Play)



いま 居る 場所の ぼうさい じょうほう
今いる場所の防災情報を
知ることができます



ひなんしよの ばしよ
避難所の場所が
地図でわかります



さいがい とき
災害の時にすべきことが
絵でわかります

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
あなただのこを 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
2023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