

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 時ときに する ことしょうかいを 紹 介 して います。

災害 = 地震さいがい 大雨じしん 台風おおあめ 土砂崩れたいふう 火事どしゃくす など です。  
火事かじ

災害さいがいの 前まえに この 本ほんを 読よみます。 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

- さいがい まえ  
・ 災害の前さいがい まえに する こと . . . 1
- さいがい まえ じゅんび  
・ 災害の前さいがい まえに 準 備じゅんびする 物 小 . . . 3



### さいがい 災害のときにすること

- ひ なん なが  
・ 避難ひなん〈にげる こと〉の 流 れ . . . 4
- じしん おお  
・ 地震じしん〈大きく ゆれます〉に ついて . . . 6



- おおあめ あめ たいふう  
・ 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 かせが ふきます〉に ついて . . . 10



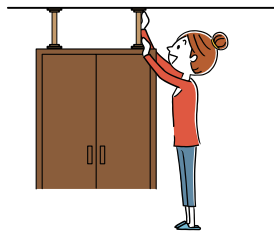
- かじ いえ たてもの も  
・ 火事かじ〈家いえや 建 物たてものが 燃 えます〉に ついて . . . 12
- ぼうさい さいがい ふせ  
・ 防災ぼうさい〈災害さいがいを 防 ぎます〉メモ . . . 15
- さいがい じょうほう そうだん  
・ 災害さいがいの 情 報じょうほうや 相 談そうだんは . . . 16
- たいせつ  
・ 大 切 な 事 小 . . . 18



## 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。

ひなんじよ  
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。

ひなんじよ 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 などで ず。

※地図の 作りかたは 2 ページです。



ひなんじよ 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>



### ひなんじよ 避難所〈みんなが にげる ところ〉

ひなんじよ 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。

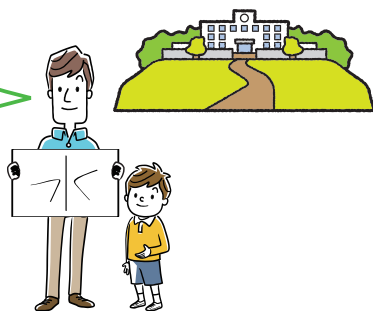


いえ ひなんじょ ちず  
家から避難所までの地図を  
つく  
作りましょう。



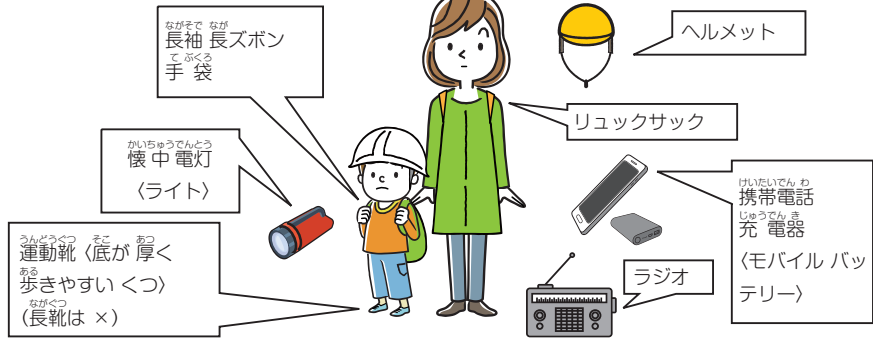
ちず  
地図

- ・自分の町のハザードマップ  
〈あぶないところの地図〉を  
見ましょう。
- ・自分で歩いてみます。  
→避難所までの安全な道を  
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	飲み水 (飲むことができる) 食べもの (すぐに食べることができるもの)	服	服 下着 タオル 雨具 (かさ レインコート) 防寒具 (寒いときに着る服)
くすり	体の調子が悪いときに のむくすり 毎日のむくすり	日用品	ティッシュ 電池
大切なもの	お金 キャッシュカード 通帳 はんこ 健康保険証 身分証明書 (ID) 在留カード パスポート	いつも使うもの	ブランケット 筆記用具 (ペン 鉛筆 メモ) ビニール袋 スリッパ

家族や 友達が 必要なものも 準備しましょう。

妊婦 (おなかに赤ちゃんがいます) が いるとき	高齢者 (お年寄り) がいるとき
生理用品 ガーゼ さらし (きれいな布) 新生児用品 母子手帳 など 	介護用品 入れ歯 大人用おむつ よく使う 薬 など 
赤ちゃんがいるとき 	ミルク (粉 液体) ほ乳びん 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

いいえ

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。

自分の 家は 住むことが できますか?

いいえ

はい

近くの 避難所へ げます。

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 つよ かぜ 強い 風が ふきます)

おおあめ 大雨が 降ります。たいふう 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。

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

いいえ

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

気象 情報を ずっと 見ます。聞きます。にげる準備を します。

はい

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

いいえ

自分の家や 近くの建物の 高いところへ にげます。  
救助 (助け) を まちます。

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。

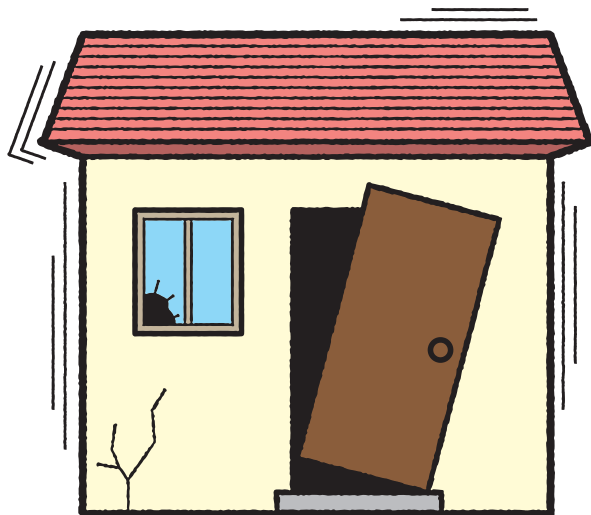
地震のあとにまた地震がおこることがあります。

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〉

	<p><b>【震度 0】</b> ちい 小さい地震です。ゆれたことに 気づきません。</p>		<p><b>【震度 5弱】</b> 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。</p>
	<p><b>【震度 1】</b> 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。</p>		<p><b>【震度 5強】</b> 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。</p>
	<p><b>【震度 2】</b> 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。</p>		<p><b>【震度 6弱】</b> とても 大きい地震です。立つことが むずかしいです。</p>
	<p><b>【震度 3】</b> 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。</p>		<p><b>【震度 6強】</b> 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。</p>
	<p><b>【震度 4】</b> 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 めが 覚めます。怖くて かくれる人も います。</p>		<p><b>【震度 7】</b> とても 大きい地震です。動くことが できません。</p>

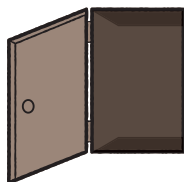
## じしん 地震が おきたとき

### 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 ドアを開けます。でぐち つく  
出口を作ります。



にげるときに ひつよう  
必要なものを 持ちます。  
※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。



### みせ なか 店の中

みせ ひと  
店の人の 言うことを き  
聞きます。  
それから しょうどう  
行動します。



ゆれが と  
止まります。  
火 (ガスや たばこ) を け  
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  
かくにん  
確認します。  
それから 外に  
で  
出ます。



### エレベーターの なか 中

ぜんぶ かい  
全部の階の ボタンを お  
押します。  
エレベーターが と  
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。  
うみ ちか  
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 お  
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。  
くるま  
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。  
あんぜん  
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

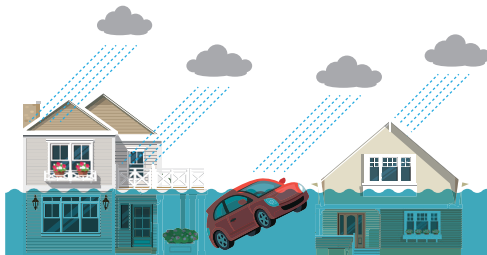
おおあめはいつもより <sup>おお</sup> 多くの <sup>あめ</sup> 雨が <sup>ふ</sup> 降ることです。  
梅雨 (6月～7月) <sup>たいふう</sup> 台風 <sup>おおあめ</sup> のとき 大雨になります。  
<sup>かわ</sup> 川の <sup>みず</sup> 水が <sup>ふ</sup> 増えて <sup>あふ</sup> れることが <sup>あ</sup> ります。  
<sup>いえ</sup> 家 <sup>なか</sup> の中に <sup>みず</sup> 水が <sup>はい</sup> 入ってくる <sup>こ</sup> とが <sup>あ</sup> ります。  
がけが <sup>く</sup> ずれる <sup>こ</sup> とが <sup>あ</sup> ります。

#### たいふう 台風

<sup>たいふう</sup> 台風は <sup>7</sup> 月～<sup>9</sup> 月に <sup>に</sup> 日本 <sup>に</sup> きます。  
たくさん <sup>あめ</sup> 雨が <sup>ふ</sup> ります。強い <sup>つよ</sup> 風 <sup>かぜ</sup> が <sup>ふ</sup> きます。  
<sup>かわ</sup> 川の <sup>みず</sup> 水が <sup>ふ</sup> 増えて <sup>あふ</sup> れることが <sup>あ</sup> ります。  
<sup>うみ</sup> 海 <sup>かわ</sup> や <sup>なみ</sup> 川の <sup>なみ</sup> 波 <sup>たか</sup> が <sup>と</sup> とても <sup>たか</sup> くなる <sup>こ</sup> とが <sup>あ</sup> ります。  
<sup>でんしゃ</sup> 電車 <sup>ち</sup> <sup>か</sup> <sup>てつ</sup> バス <sup>と</sup> 地下鉄 <sup>な</sup> などが <sup>と</sup> 止まる <sup>こ</sup> とが <sup>あ</sup> ります。  
<sup>かぜ</sup> 風 <sup>かんぱん</sup> で <sup>かわら</sup> 看板 <sup>と</sup> や <sup>と</sup> 瓦 <sup>な</sup> などが <sup>と</sup> 飛ぶ <sup>こ</sup> とが <sup>あ</sup> ります。

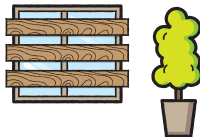
※ <sup>おおあめ</sup> 大雨 <sup>たいふう</sup> ・ <sup>まえ</sup> 台風 <sup>し</sup> は <sup>ま</sup> 前に <sup>し</sup> 知る <sup>こ</sup> とが <sup>あ</sup> ります。

いつも <sup>き</sup> テレビ <sup>しやうじやうほう</sup> や <sup>かくにん</sup> インターネット <sup>を</sup> で <sup>かくにん</sup> 気象 <sup>じやうほう</sup> 情報 <sup>を</sup> <sup>かくにん</sup> 確認 <sup>し</sup> ましよ。



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 <sup>かくにん</sup>確認します。  
家の外を <sup>いえ そと み</sup>見ます。



<sup>かぜ と</sup>飛びそうなものは <sup>たても のなか い</sup>建物の中に入れてます。

<sup>まど あまど し</sup>窓や雨戸を閉めて <sup>かぎ</sup>かぎをかけます。

いつでもにげることが <sup>ひつよう</sup>できるように <sup>ひつよう</sup>必要なものを <sup>じゅんび</sup>準備します。

※にげるときに <sup>ひつよう</sup>必要なものは3ページを <sup>み</sup>見てください。



<sup>い</sup>あぶないところに行つては <sup>い</sup>いけません。

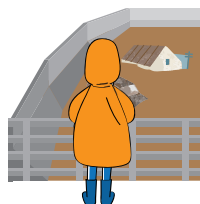
<sup>かわ うみ やま ちか</sup>川、海、山の近くは <sup>い</sup>あぶないです。

<sup>やま</sup>山やがけが <sup>い</sup>くずれることがあります。

<sup>おおあめ たいふう つち</sup>大雨、台風で <sup>い</sup>土が <sup>い</sup>やわらかくなります。

がけが <sup>い</sup>くずれることがあります。

がけの <sup>ちか</sup>近くに <sup>す</sup>住んでいる人は <sup>はや</sup>早くにげます。



<sup>けいがい ちゅうい</sup>【警戒〈注意する〉レベルとすること】

<sup>けいがい</sup> 警戒レベル	すること
1	<p><sup>おおあめ ふ</sup>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 <sup>かくにん</sup>確認してください。</p>
2	<p>にげるときの <sup>じゅんび</sup>準備をしてください。 ハザードマップなどで <sup>あんぜん</sup>安全なところを <sup>かくにん</sup>確認してください。</p>
3	<p><sup>げん き ひと</sup>元気な人はにげるときの <sup>じゅんび</sup>準備をしてください。 <sup>ごうれいしゃ としよ にん ぶ あか</sup>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。</p>
4	<p>みんな <sup>あんぜん</sup>安全なところへにげてください。</p>
5	<p><sup>い</sup>あぶないです。 <sup>いのち きけん</sup>命の危険があります。 <sup>いのち まも こうどう</sup>命を守る行動をしてください。</p>

# かし いえ たても の も 火事〈家や 建物が 燃えます〉について



## かし 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。

### じゅうたくよう かさい ほうち き 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。

### ばん 119番の 電話の かけ方

① 「火事です」

② 「〇〇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 たいたたり  
ぬれたタオルや シーツを かけて 火を 消します。

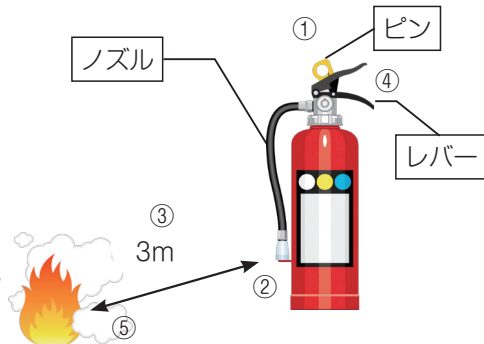


あぶら はい  
油の 入った なべ 石油ストーブ  
でんき きぐ には 水を かけては いけません!



## しょうかき 消火器のつかい方

- 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 はな 口と鼻に あてます。

からだ ひく 体を 低くして にげます



マンションや デパートなどの たか たてもん 高い 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。 たてもん なか もと 建物の中に 戻っては いけません!

かじ ぶせ  
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。



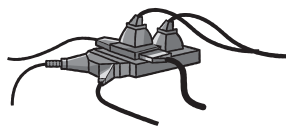
だいどころ  
台所からはなれるときは  
ひ  
火を消します。



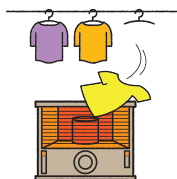
す お  
タバコを吸い終わったら  
ひ  
火を消しましょう。



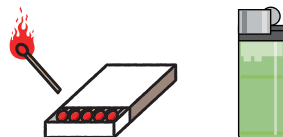
ひとつのコンセントにたくさんの  
でんききぐ  
電気器具をつないではいけません。



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  
こどもの近くに  
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 ばんごう 携帯電話の番号	
くに 国	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	
にほん じゅうしょ 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	

ひなんじよ 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 そうだん  
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 おんせいほんやく  
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/>

まじょうちょう  
気象庁の ホームページ

じしん おおあめ たいふう 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 ふうまにし 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 防災メール つかい方 かた

○防災メール・まもるくんは、福岡県のメールサービスです。

○津波 台風 大雨などの気象情報を

すぐに知ることができます。

○災害がおきたときあなたのメッセージを家族や友達に

伝えることができます。

まもるくんは、やさしい日本語・英語・中国語・韓国語があります。

インターネットから申し込むことができます。(無料です)

やさしい日本語 URL <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/eja/>

日本語 URL <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/>

英語 URL <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/en/>

中国語 URL <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/ch/>

韓国語 URL <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp/hng/>



《やさしい日本語》



《日本語》



© CyberConnect2 Co., Ltd.



《英語》



《中国語》



《韓国語》

たいせつ  
大切なこと



- さいがい きょうりょく  
・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  
あなたのことを 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  
2020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