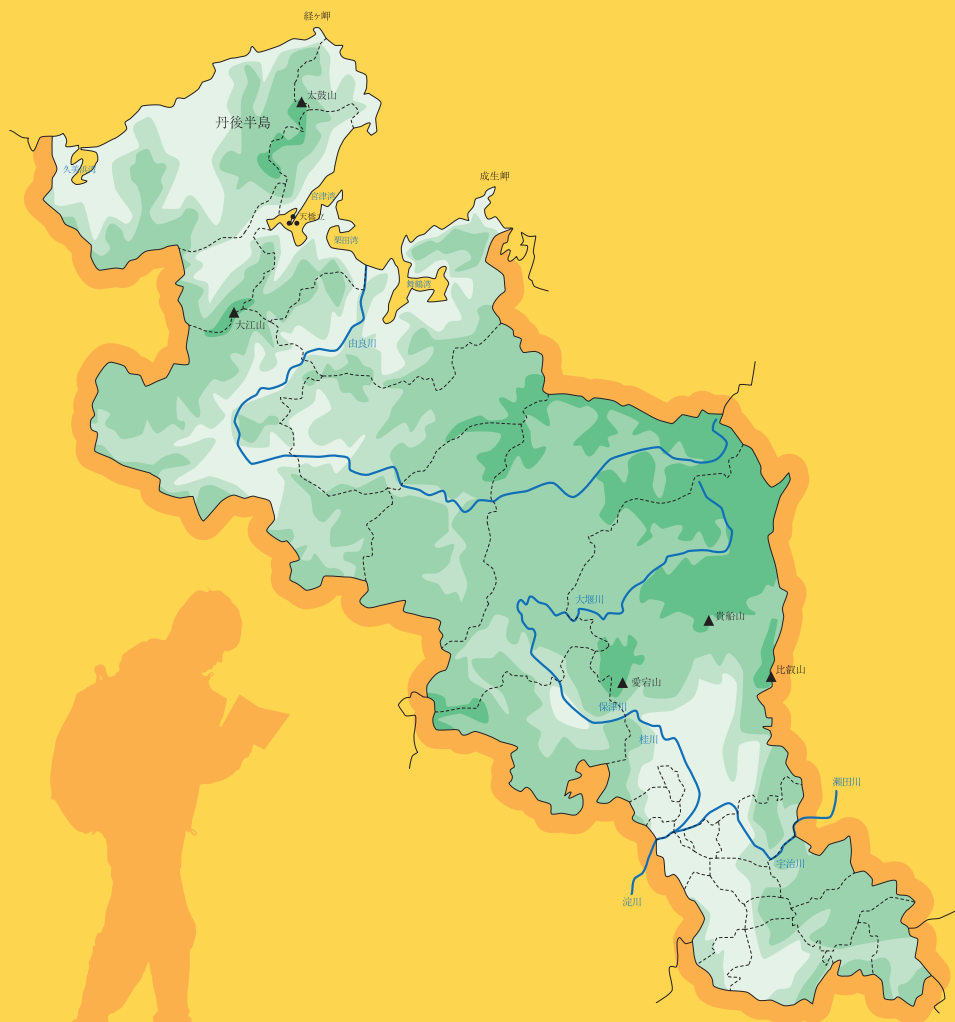


外国人のための

防災ガイドブック



がいこくじん
外国人のための

ぼう さい
防災ガイドブック
にほんごばん
(やさしい日本語版)

もくじ
目次

じしん
地震

1. 地震を知っていますか？
2. 京都の大きい地震
3. 地震はここから来るかもしれません
4. 震度とマグニチュード
5. 地震が起きたらどうしますか？
6. 今から準備してください

おおあめ たいふう
大雨と台風

1. 京都の大雨と台風
2. 台風のと看 気をつけてください
3. 今から準備してください

し
知っていますか？

1. 災害用伝言板
2. 非常持出品(逃げるときに 持つ物)、いつも 準備して おく物
3. 災害のときの 日本語
4. 避難する ところ(避難所)を 調べて ください
5. 防災メモ(名前、住所、電話番号など)
6. 生活情報 京都府国際センターの 携帯メール

はじめに

日本は 地震が とても 多いです。1995年に 神戸で 大きい 地震が
 ありました。京都でも 大きい 地震が 起きるかもしれません。
 そして、大雨や 台風も あります。この 本を よく 読んで ください。
 今から 準備しましょう。

1. 地震を知っていますか？

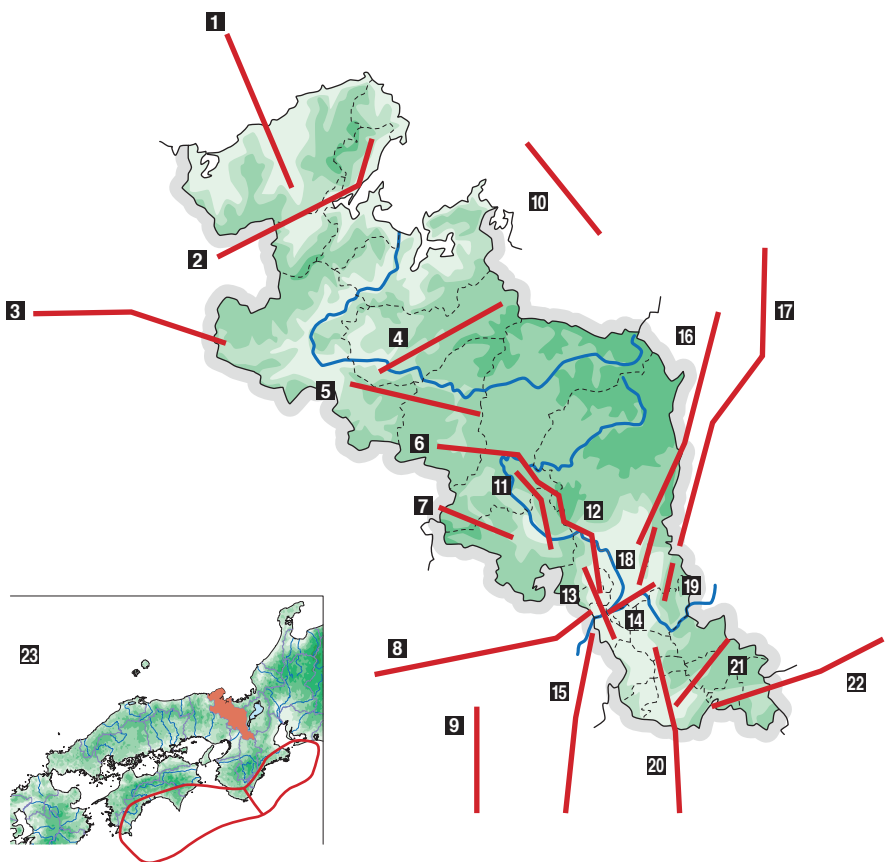
地震は いつ、どこで 起きるか わかりません。地面が
 揺れて、家や ビルが 壊れます。水道や 電気や
 ガスが 止まります。火事になるかもしれません。

2. 京都の 大きい 地震

今まで 100年に 1回ぐらい、大きい 地震が ありました。
 最後の 大きい 地震は 1830年に ありました。
 そのあと 180年間 大きい 地震が ありません。
 ですから、大きい 地震が 起きるかもしれません。



3. 地震はここから来るかもしれません



- ごうむらだんそうたい
1. 郷村断層帯…………… M7.4
 - やまだだんそうたい
 2. 山田断層帯…………… M7.4
 - やぶだんそう
 3. 養父断層…………… M7.4
 - かんばやしがわだんそう
 4. 上林川断層…………… M7.2
 - みとけだんそう
 5. 三峠断層…………… M7.2
 - とのだ-かみよし-こしはだんそう
 6. 殿田-神吉-越畑断層 M7.2
 - はぶだんそう
 7. 埴生断層…………… M6.9
 - ありまたかつきだんそう
 8. 有馬-高槻断層…………… M7.2

- うえまちだんそうたい
9. 上町断層帯…………… M7.5
 - わかさわんないだんそう
 10. 若狭湾内断層…………… M6.9
 - かめおかだんそう
 11. 亀岡断層…………… M6.7
 - かたぎはらみずおだんそう
 12. 榎原-水尾断層…………… M6.6
 - こうみょうじかねがはらだんそう
 13. 光明寺-金ヶ原断層…………… M6.8
 - うじがわだんそう
 14. 宇治川断層…………… M6.5
 - いこまだんそうたい
 15. 生駒断層帯…………… M7.5
 - はなれだんそうたい
 16. 花折断層帯…………… M7.5

- びわこせいがんだんそうたい
17. 琵琶湖西岸断層帯…………… M7.7
 - ももやましがたにだんそう
 18. 桃山-鹿ヶ谷断層…………… M6.6
 - おうばくだんそう
 19. 黄檗断層…………… M6.5
 - ならぼんちとうえんだんそうたい
 20. 奈良盆地東縁断層帯…………… M7.5
 - わづかだにだんそう
 21. 和束谷断層…………… M6.7
 - きづがわだんそうたい
 22. 木津川断層帯…………… M7.3
 - どうなんかい
 23. 東南海・
なんかいししんしんげんいき
南海地震震源域…………… M8.5

M: マグニチュード

4. 震度とマグニチュード

震度は「揺れる大きさ」です。いろいろなところで調べます。震度1から震度7まであります。震度1は小さい地震です。震度7は一番大きい地震です。マグニチュードは、「地震の大きさ」です。地震の中心で調べます。

震度階級表

震度 3 家の中で、地震がわかります。食器が少し揺れます。

震度 4 みんな驚きます。電気が大きく揺れます。
ビンが倒れます。

震度 5弱 みんな「危ない」と思います。
「物につかまりたい」と思います。食器や本が棚から落ちます。

震度 5強 みんな「怖い」と思います。家具が倒れます。

震度 6弱 立つことができません。ドアが壊れて開きません。
家具が倒れます。家が壊れます。

震度 6強 立つことができません。家が倒れます。

震度 7 動くことができません。ビルが壊れます。

5. 地震が起きたら どうしますか？

いえ
家に いるとき



1. まず、テーブルや 机の下に入ってください。



2. 地震が止まったら 火を消してください。



3. 次にドアを開けてください。ドアが壊れたら逃げるできません。



4. すぐに外に出ないでください。
まわりをよく見てください。



5. 靴をはいてください。



6. 逃げるとき 持つ物を準備してください。

5. 地震が起きたら どうしますか？

そと
外に いるとき



1. 学校や会社にいるとき

本棚や窓から離れてください。テーブルや机の下に入ってください。火を消してください。



3. スーパーやデパートにいるとき

上から物が落ちます。ガラスが割れます。気をつけてください。お店の人が話します。話を聞いてください。



5. バスや電車にいるとき

すぐに降りないでください。運転手が話します。話を聞いてください。



2. エレベーターの中にいるとき

ボタンをぜんぶ押してください。ドアが開いたらすぐに降りてください。非常用連絡ボタンを押してください。



4. 車の中にいるとき

道の左に車を止めてください。エンジンを止めてください。地震が止まったあとで外に出てください。車のキーを車に置いてください。ドアをロックしないでください。



6. 海にいるとき

すぐに逃げてください。津波がきます。海から遠いところに逃げてください。高いところに逃げてください。

※津波：速くて高い波

いま じゅんぴ 6. 今から 準備して ください

いえ なか
家の中



かぐ うえ おも もの
家具の 上に 重い 物を
置かないでください。



かぐ ほんだな しよっきだな
家具 (本棚、タンス、食器棚) に
てんとうぼうしかなぐ つ
転倒防止金具※を 付けて
ください。



まど ひさんぼうし
窓や ガラスに 飛散防止
は
フィルム※を 貼ってください。

てんとうぼうしかなぐ かぐ ほんだな
※転倒防止金具: 家具 (本棚、タンス、
しよっきだな つ
食器棚) に 付けます。
かぐ たお
家具が 倒れません。

ひさんぼうし まど
※飛散防止フィルム: 窓ガラスに
は わ だいしょうぶ
貼ります。割れても 大丈夫です。

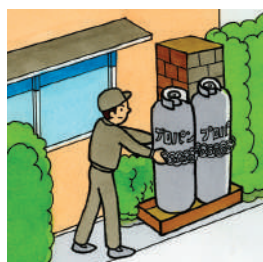
いえ そと
家の外



やね もの
ベランダや 屋根から 物が
お
落ちるかもしれません。
あぶ もの お
危ない 物を 置かないでください。



たお
アンテナが 倒れます。
と
しっかり 止めて ください。



プロパンガスの ボンベが
たお
倒れます。チェーンで と 止めて
ください。

1. 京都の 大雨と 台風

1953年 京都に 大きい 台風が 来ました。300人 死にました。家が 70,000軒 壊れました。2004年 10月 台風が 来ました。とても たくさん 雨が 降りました。山で 土や 石が 落ちました。川の 水が 多くなって、水が 町の中 に 来ました。大変でした。

台風は

8月から 10月に たくさん 来ます。とても強い 風が 吹きます。とても たくさん 雨が 降ります。



2. 台風 のとき 気をつけて ください

風が 強い 台風の とき どうしますか？



外に いるとき
木が 倒れます。物が 飛びます。
頭が危ないです。カバンを 頭
の 乗せてください。近くの ビルや
家に入ってください。



家に いるとき
外に 出ないで ください。窓ガラス
が 割れる かもしれません。カー
テンを 閉めて ください。雨戸や
シャッターを 閉めて ください。



海に いるとき
すぐに 海から 逃げて ください。
高い ところに 逃げて ください。
高い波が 来ます。

雨の 強い 台風の とき どうしますか？



川の 近くに いるとき
川に 行かないで ください。
とても危ないです。



運転を しているとき
高い ところへ 逃げて ください。
水の中 で エンジンが 止まったら
車から 降りて 逃げて ください。



外に いるとき
高い 場所へ 逃げて ください。
階段を 使って ください。
エレベーターを 使わないで ください。

に 逃げるとき

スニーカーを はいて ください。帽子を かぶって ください。
リュックサック※1 を 使って ください。手に 物 を 持たないで ください。
ひとりで 逃げないで ください。みんなで 逃げて ください。
子どもや お年寄り を 助けて ください。
高いところへ 逃げて ください。救助※2 を 待って ください。



みち ある 道を 歩くとき

道が 見えないかもしれません。歩くとき 注意して ください。
ぼう ちゅうい
も みず おお ある
棒 を 持って ください。水が 多いと 歩くことが できません。
あぶ
危ないです。



※1 リュックサック: 荷物を入れて、肩にかけるカバン。バックパック、ナップサック。
※2 救助: あなたを助ける人

3. いま じゅんぴ 今から 準備して ください

1. でんき と じゅんぴ
電気が 止まるかもしれません。ラジオを 準備して ください。
かいちゅうでんとう じゅんぴ
懐中電灯※3 を 準備して ください。
2. まど わ
窓ガラスが 割れるかもしれません。
ひさんぼうし は
飛散防止フィルム※4 や テープを 貼って ください。
3. かぜ もの と もの いえ なか い にわ かた
風で 物が 飛びます。物を 家の 中に入れて ください。庭を 片づけて ください。
べらんだ かた
ベランダを 片づけて ください。
4. ひじょうもちだしひん じゅんぴ
非常持出品※5 を 準備して ください。
5. とい はいすいこう ※7 そうじ
樋※6・排水口※7 を 掃除して ください。

かいちゅうでんとう も でんとう ひさんぼうし まど は わ だいじょうぶ ひじょうもちひん に
※3 懐中電灯: 手で持つライト(電灯)。※4 飛散防止フィルム: 窓ガラスに貼ります。割れても大丈夫です。※5 非常持出品: 逃げる時
も じゅんぴ とい やね あめ みず なか はいすいこうつか みず なか
持っています。準備します。 ※6 樋: 屋根についています。雨の水が 流れます。 ※7 排水口: 使った水が 流れる ところです。

1. 災害用伝言板

地震や 台風のとき、電話・携帯電話・パソコンで 家族や友だちと
連絡が できます。

さいがいようでんごんばん
災害用伝言板でんごん とうろく
伝言の登録

- ① トップページさいがいようでんごんばんの「災害用伝言板」を
えら 選びます。
- ② 「登録」を えら 選びます。
- ③ メッセージを えら 選びます。(コメントを
か 書くことが できます)
- ④ 「登録」を えら 選びます。

でんごん とうろく
伝言の 登録が できました。

でんごん かくにん
伝言の確認

- ① トップページさいがいようでんごんばんの「災害用伝言板」を
えら 選びます。
- ② 「確認」を えら 選びます。
- ③ 相手の 携帯電話の 番号を い 入れます。
- ④ 「検索」を えら 選びます。

でんごん けんさくけっか で
伝言の 検索結果が 出ます。

でんごん み
パソコンから 伝言を見ることができます。

- NTT docomo <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- SoftBank <http://dengon.softbank.ne.jp/J>
- Y!mobile <http://dengon.ymobile.jp/info/>

さいがいよう でんごんばん
災害用ブロードバンド伝言板 (web171)

<https://www.web171.jp/>

さいがいよう でんごん
災害用伝言ダイヤル(171)

でんごん
伝言を のこす

171 1

じぶん でんわばんごう でんごん のこ
自分の 電話番号 伝言を 残す



かぞく とち でんごん き
家族や友だちの 伝言を 聞く

171 2

あいて でんわばんごう でんごん き
相手の 電話番号 伝言を 聞く

2. 非常持出品 (逃げるときに 持つ物)、 いつも 準備して おく物



非常持出品 (逃げるときに 持つ物)

品 名 (ひんめい)		
た もの 食 べ 物	☐ せいりようひん 生理用品	た そ の 他
☐ た もの 食 べ 物	☐ ビニール袋	☐ ラジオ
☐ の みず 飲 み 水	たいせつ もの 大切な物	☐ かいちゅうでんとう 懐中電灯
せいかつようひん 生活用品	☐ キャッシュカード・通帳・印かん	☐ でんち 電池
☐ ふく したぎ 服・下着	☐ けんこうほけんしょう 健康保険証のコピー	☐ ライター・マッチ
☐ てぶくろ 手袋	☐ かね お金	☐ ぼうし ぼうさい 帽子 (ヘルメット、防災ずきん)
☐ ティッシュ	☐ パスポート	☐ ナイフ
☐ タオル	☐ ざいりゅう 在留カードなどの ID	☐ かんき せんぬ 缶切り・栓抜き
☐ おむつ	☐ けいたいでんわ 携帯電話	☐ くすり (いつも 飲んでいる くすり 薬 (いつも 使っている 薬))



いつも 準備して おく物

品 名 (ひんめい)		
た もの 食 べ 物	☐ ラップ・アルミホイル	☐ もうふ ねぶくろ 毛布 (タオルケット、寝袋)
☐ の みず ひとり にち 飲 み 水 (1人1日3ℓ)	☐ ウエットティッシュ	☐ つか す 使い捨てカイロ
☐ た もの しゅひん かんづめ かし 食 べ 物 (レトルト食品、缶詰、お菓子など)	☐ トイレットペーパー	☐ しんぶんし 新聞紙
せいかつようひん 生活用品	た そ の 他	☐ マスク
☐ せんめんようぐ 洗面用具	☐ たくじょう 卓上コンロ	☐ かんい 簡易トイレ
☐ なべ・やかん	☐ ガスボンベ	☐ ロープ
☐ わりばし かみざら かみ わりばし・紙皿・紙コップ	☐ こけいねんりょう 固形燃料	

3. 災害のときの 日本語

避難情報 など
警戒レベル

役所からの避難情報

気象庁からの避難情報

5	いのちが あぶないです。 レベル5を またないでください。 レベル4で 避難所に いってください。	緊急安全確保	おおあめとくべつけいほう 大雨特別警報
4	みんな 避難所に いってください。	避難指示	どしゃさいがいきけいけいじょうほう 土砂災害警戒情報 など
3	年をとった人 や 障がいのある人は、 避難所に いってください。	高齢者等避難	おおあめけいほう 大雨警報 など

地震

余震	あとから 来る地震 (回目、回目・・・の地震)
津波	速くて 高い波
倒壊する	家や ビルが 壊れます。

台風 (大雨)

強風域	台風で 強い風が 吹く 場所
暴風域	台風で とても 強い風が 吹く 場所
暴風雨	とても強い 風と雨
洪水	雨が たくさん 降ります 道に 水が たくさん 来ます
浸水	家の中に 水が 入ります
高潮	台風が 来ます 海の水が 高くなります
崖崩れ土砂崩れ	大雨や 地震のとき 山の近くで 土や 石が 急に 落ちます

行動

警戒する	とても 気をつけます。
避難する	に 逃げます。
安否を確認する	家族や 友達が 大丈夫か 調べます。

災害の時に逃げる場所

広域避難場所	災害が起こったら 逃げる場所です 安全です 泊まることはできません 水や食べ物 もありません 一時的に 逃げる場所 です。
避難所	災害が起こったら 逃げる場所です 安全です 泊まることができます 水が 飲めます 食べ物が 食べられます 災害の情報を 調べられます 外国人も 行くことができます。

知っていますか？
—— 知っていますか？

ぼう さい やく だ た げん ご がい こく ご しょう ほう
防災に役立つ多言語（いろいろな外国語）の情報サイト

	URL
き しょうちやう 気象庁	https://www.jma.go.jp/jma/indexe.html
きやう と ふ 京都府	http://www.pref.kyoto.jp/kikiweb/
きやう と し 京都市	https://www.bousai.city.kyoto.lg.jp/

ぼう さい やく だ
防災に役立つスマートフォンアプリ

アプリ名	URL
Safety tips	http://www.rcsc.co.jp/safety-tips-en
NHK World	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/

ひ なん ひ なん じょ しら
4. 避難する ところ(避難所)を 調べて ください

した し かく なか いえ ちか ち ず つく
下の四角の中に 家の近くの地図を作っ てください。 ひ なん じょ がっこう こうみんかん
避難所は 学校や 公民館です。
避難所には た の もの 食べ物が あります。 寝るところが あります。 いろいろ
お知らせが あります。 がいこくじん い 家 いろいろな避難所の
場所がわからないときは 役所で 聞いてください。 いえ ちか ひ なん じょ
ば しよ やく しよ き 病院や コンビニや 公衆電話の
場所も 調べて ください。

ち ず
地図

ひ なん じょ せいかつ
避難所の生活

た く さ ん の ひ と が いっしょ
たくさんの 人が 一緒にいます。 いろいろ き 決まり（ルール）があります。
あ な た の 国 と に ほ ん し ゅ う か ん
あなたの国と 日本の 習慣は ちがうかも しれません。 わからないときや
こ ま そ う だ ん
困ったときは 相談してください。



防災メモ

名前 (なまえ)	 しょうぼうしょ 消防署 119 かじ (火事の) ときと けがや びょうき (病気を) したとき、 119に であわ 電話 (でんわ) を してください
国 (くに)	
血液型 (けつえきがた) A B O AB	
パスポート No. (パスポート ナンバー)	 けいさつしょ 警察署 110
在留カード No. (ざいりゅう カード)	
日本の住所 (にほんのじゅうしょ)	
電話番号 (でんわばんごう)	さいがいよう でんごん 災害用伝言 ダイヤル 171
自宅 (じたく)	
携帯 (けいたい)	
家族 名前 (かぞく なまえ)	さいがい かぞく あ 災害のときに家族で会うところ
会社・学校など (かいしゃ がっこう)	
名前 (なまえ)	
住所 (じゅうしょ)	
電話 (でんわ)	
日本の友達 (にほんのともだち)	やくしょ 役所
名前 (なまえ)	
住所 (じゅうしょ)	
電話 (でんわ)	ガス
外国の連絡先 (がいこくのれんらくさき)	
名前 (なまえ)	
電話 (でんわ)	でんき 電気
	すいどう 水道

せいかつじょうほう

生活情報

きょうとふこくさい

けいたい

6. 京都府国際センターの 携帯メール

やく た し けいたいでんわ おく まいつき かい
役に立つ お知らせを 携帯電話に 送ります。(毎月2回)

せいかつ ぼうさい にほんごきょうしつ し
生活、防災、日本語教室などの お知らせです。

した の メールアドレスに から おく
下の メールアドレスに 空メールを 送ってください。



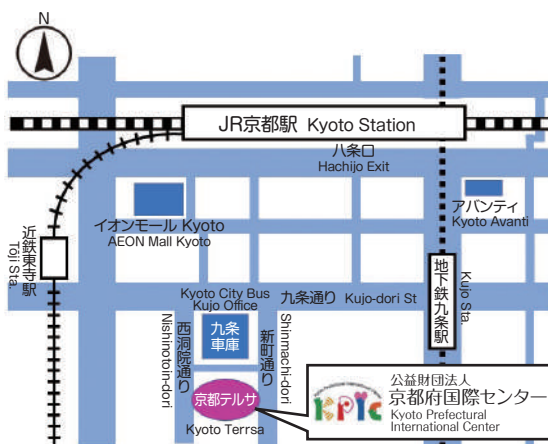
にほんご
日本語 living-j@kpic.or.jp

ひらがな living@kpic.or.jp

ベトナム語 living-v@kpic.or.jp

中文 living-c@kpic.or.jp

English living-e@kpic.or.jp



〒601-8047

京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ東館3階

Tel 075-681-2500 Fax 075-681-2508

E-mail: main@kpic.or.jp URL: <http://www.kpic.or.jp>



Kyoto Prefectural International Center

検索