

がいこくじん  
外国人のための

ぼうさい は ん ど ぶ っ ぐ  
防災ハンドブック

いま じゅん び  
~今から 準備 しましょう~



福岡県

このガイドブックは 外国人が 日本で 災害に あったときに

どうしたら良いかを 紹介するものです。

災害とは 地震 大雨 台風 土砂崩れ 火事などです。

▲正しい 情報を 手に入れましょう

▲災害が おきたら 水、電気、ガスが 止まるかもしれません

▲危険なときは 避難所に 行きましょう

▲危険な 場所が たくさん あります

▲災害が おきたら 道路や 鉄道が 止まるかもしれません

▲交通が とまると すぐに 帰国することは できないかもしれません

▲被害を 受けた人が 支援を 受けるためには り 災 証明書 (被害を  
受けたことを 証明する 書類) が 必要です

▲新しい 住所が きまったら 郵便局に 住所変更の 届けを 出して  
ください

▲災害のときに だまして お金を とろうとする人に 気をつけて くだ  
さい



# 地震とは

日本は地震の多い国です。

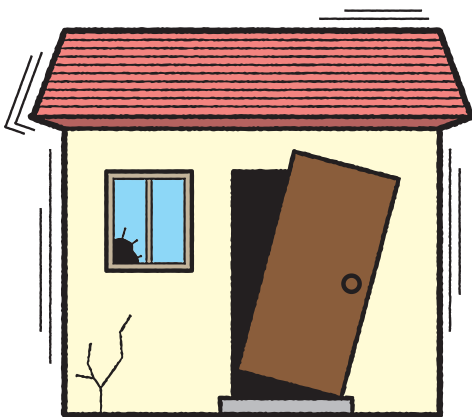
いつどこで起こるか分かりません。

大きな地震の後には余震（後からくる地震）があります。

地面がゆれて家やビルが壊れます。

水道電気ガスが止まります。

津波がきます。



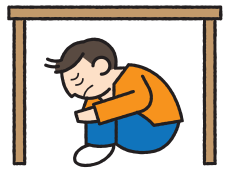
日本では数字でゆれの大きさを表します

震度3	部屋にいとゆれを感じます
震度4	電灯が大きくゆれます
震度5弱	たなにある食器や本が落ちます
震度5強	物につかまらないと歩くことがむずかしいです
震度6弱	かべのタイルや窓ガラスがおちます
震度6強	家具が動いてたおれます
震度7	自分の思うようにうごけません

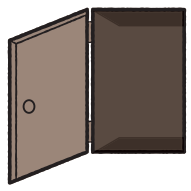
# 地震がおきたら

## 部屋の中にいるとき

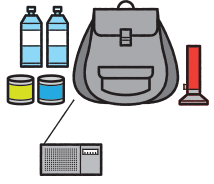
1. テーブルや机の下にかくれます 2. ゆれがおさまったら火を消します



3. ドアを開けて出口をつくります 4. けがをしないように靴を履きます



5. 非常持ち出し品を確認めます 6. 周りの安全をよく見て外に出ます

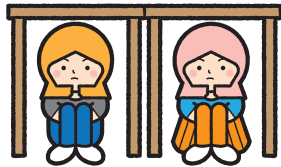


**避難するときは**

- ヘルメット 防災頭巾 (Yellow helmet)
- リュック (Backpack)
- ラジオ (Radio)
- ながそで ながまほん 長袖、長ズボン べんて ぶくろ (Long-sleeved shirt, long pants, gloves)
- かいちゆうでんとう 懐中電灯 (Flashlight)
- そこ あつ くつ 底の厚い靴 (Thick-soled shoes)

そと  
外にいるとき

がっこう かいしゃ  
学校や会社  
ほんだな まど はな  
本棚や窓から離れて  
つくえ した  
机の下にかくれます



すーぱーやでばーと  
スーパーやデパート  
かかりいん しじ したが  
係員の指示に従います



くるま うんてんちゆう  
車を運転中  
みち ひだり くるま と えんじん き  
道の左に車を止め、エンジンを切ります  
かぎ につか  
鍵はつけたまま逃げます



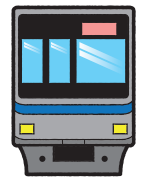
うみ ちか  
海の近く  
つなみ く  
津波が来るので、  
うみ とお たか に  
海から遠く高いところに逃げます



えれべーたーのなか  
エレベーターの中  
すべ かい ぼたん お  
全ての階のボタンを押し、  
どあ ひら  
ドアが開いたらすぐに降ります



でんしゃ ばす のなか  
電車やバスの中  
あわてて外に飛び出さないで、  
かかりいん しじ したが  
係員の指示に従います



たてもの ちか  
建物の近く  
たてもの こわ  
建物が壊れたり  
もの お  
物が落ちてくるので 離れます



やま ちか  
山の近く  
やま がけ くす  
山や崖が崩れることがあるので  
あんぜん  
安全なところに逃げます



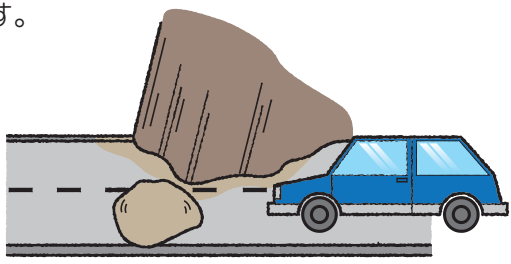
# おおあめ たいふう 大雨・台風とは

## おおあめ 大雨

大雨は 6月～7月の梅雨のときや 台風のときに たくさん おこります。

川の水が あふれます。家が 水につかり、地下へ 水が 流れ、道が 水であふれます。

山や がけの 土が くずれます。



## たいふう 台風

台風は 7月～9月に たくさん きます。

激しい雨がふり 強い風がふきます。

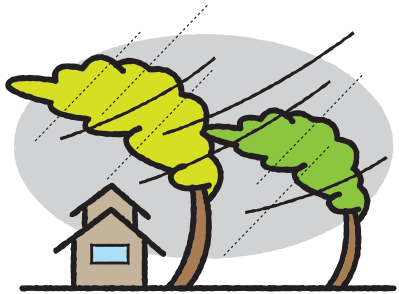
川の水があふれ 海が 荒れます。

強い風で 看板や 瓦などが 飛びます。

電車 バス 地下鉄など のりものが 止まります。

### <風の強さ>

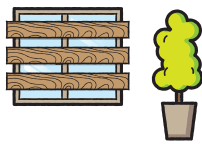
ふうそく 風速20m/s	かんばん と 看板が 飛びはじめる
ふうそく 風速30m/s	た 立って いられない
ふうそく 風速40m/s	やね あまど と 屋根や 雨戸が 飛ぶ



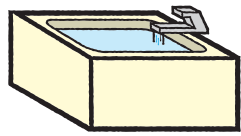
# おおあめ たいふう 大雨・台風のときは

## おおあめ たいふう 大雨・台風がくるまえにすること

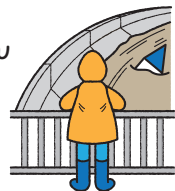
1. 家の外を準備します  
飛ばされそうなものをとめます  
窓や雨戸は鍵をかけます



2. 水を準備します  
水道が止まるので水を準備します  
ふるにも水をためます



3. 危険な場所に近づいてはいけません  
川、海岸、山の近くは危険です

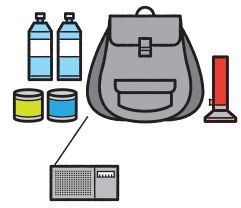


## おおあめ たいふう 大雨・台風が近づいたらすること

1. 新しい情報を調べます



2. 逃げるときに持っていくものを準備します



3. 外に出てはいけません



4. 避難の知らせがあったら逃げます  
市や町から避難の知らせが出たら  
案内のとおりすぐに逃げます



# どしゃさいがい きけん 土砂災害の危険

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。

やま ちか  
山の近くがけでは災害が起こります。

はや  
早めに避難します。

## 1. どせきりゅう 土石流

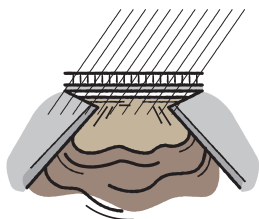
やま かわ いし つち  
山や川の石や土が  
なが  
流されます

## 2. がけくずれ がけ崩れ

がけの土が こわれて  
お  
落ちます

## 3. じすべり 地滑り

ひろ つち  
広く土が  
すべり  
落ちます



どしゃさいがい けいかいじょうほう  
▲土砂災害 警戒情報

どしゃさいがい お  
土砂災害が起きそうなとき はっぴょう  
発表されます

### ちゅういほう けいほう さいがい < 注意報と警報 (災害のおしらせ) >

おおあめちゅういほう けいほう とくべつけいほう 大雨 注意報・警報・特別警報	おおあめ かわ みず 大雨で川の水があふれます。 つち 土がくずれます
こうずいちゅういほう けいほう 洪水 注意報・警報	おおあめ かわ みず 大雨で川の水があふれます
きょうふうちゅういほう ほうふうけいほう とくべつけいほう 強風 注意報・暴風警報・特別警報	つよ かせ 強い風がふきます
はるうちゅういほう けいほう とくべつけいほう 波浪 注意報・警報・特別警報	つよ かせ うみ なみ たか 強い風で海の波が高くなります
たかしおちゅういほう けいほう とくべつけいほう 高潮 注意報・警報・特別警報	たいふう うみ みず 台風などで海の水があふれます

ちゅういほう  
注意報・  
けいほう とくべつけいほう  
警報・特別警報に  
き  
気をつけよう！





# 火事が起きたら



1. 「火事だ!」と大きな声でまわりの人に知らせます
2. 119番(消防署)に連絡します

## 119番のかけ方

- 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 「私の名前は〇〇です。  
電話は〇〇〇-〇〇〇〇です」

▲ 火事、救急の区別、  
場所と火事の様子を  
伝えます

## 3. 消火器や水で火を消します

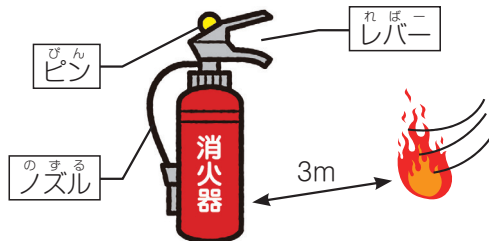
消火器がないときはクッションで火をたたいたり  
ぬらしたタオルやシーツでおおって火を消します

▲ 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!



## 消火器の使い方

- ① ピンをぬく
- ② ノズルをもつ
- ③ 3mくらいはなれる
- ④ レバーを押す



## 住宅用火災報知器

火事ででてきた煙や熱を感じて、大きな音を鳴らすものです。  
法律で置くことが決まっています。



#### 4. 避難します

火が天井まできたら、逃げます。



煙には危険なガスが入っています！

ぬれたハンカチやタオルを口と鼻にあてて  
体を低くして逃げます

#### 5. マンションやデパートなどの高い建物では 階段で逃げます

火や煙は上にすすみます。下に逃げます。

エレベーターは使っては いけません。

#### 6. 外にでたら、中にもどっては いけません！

##### 火事を防ぎます

家のまわりにもえる物を  
おいては いけません



タバコの消し忘れを  
しては いけません



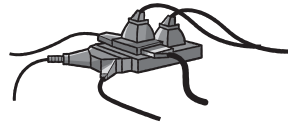
ストーブの近くにもえる物を  
おいては いけません



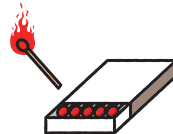
台所からはなれるときは  
火を消します



ひとつのコンセントにたくさんの  
電気器具をつないでは いけません



子どもがわかるところにマッチや  
ライターをおいては いけません



## いつも準備しておきましょう

1. 家族で話します  
逃げる場所と連絡する方法を  
みんなで話します。



2. 逃げるときに持って行くものを  
しらべます

3. 家の中を準備します

①家具がたおれないように止めます。  
ガラスがわれないように窓や食器棚に  
フィルムをはります。



②通路や出入口をかたづけて逃げる道をつくります。

③逃げるときに持って行くものを準備します。  
懐中電灯、携帯用ラジオ、救急用品、非常用食料、  
携帯ボンベ式コンロなど。

4. 建物が安全かしらべます

建物がゆれに強いかしらべます。  
かわら、アンテナがとばないように止めます。  
古くなったブロック塀は修理します。



5. 近所の人と助けあいます

災害のときは、みんなの力がが必要です。  
普段から近所の人と助けあいます。



# 災害のときに必要なもの



## 逃げるときに持っていくもの

逃げるときに持っていくものです。

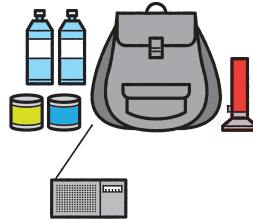
リュックに入れて、とりだしやすいところにおきます。

食べた 食 べもの など	のみず 飲 み水 の 食 べもの (乾パン、缶詰、レトルト食品など) こなみるく ほにゅうびん 粉ミルク、哺乳瓶 な い ふ かん き ナイフ、缶切り	ふく したぎ 服、下着 た お する タオル あまく れいんこーと 雨具 (かさ、レインコート) さむ き ふく 寒いときに着る服
く す り	ひじょう 非常のときのくすり いつも飲むくすり かみ せいりりょうひん 紙おむつ、生理用品 ていっしゅ ティッシュ	かいちゅうでんとう 懐中電灯 らじお ラジオ でんち 電池 くんで てぶくろ 軍手、手袋 つか 捨てかいろ 使い捨てカイロ ひきまわく べん えんぴつ めも 筆記用具 (ペン、鉛筆、メモ) びにーるぶくろ ビニール袋 らいた まつち ライター、マッチ ぼうざいずきん へるめつと 防災頭巾、ヘルメット
たいせつ 大 切 な もの	かね きゃっしゅかーど つうちょう お金、キャッシュカード、通帳 いんかん 印鑑 けんこうほけんしよ 健康保険証 みぶんしよめい 身分証明	

## 家にいつも準備するもの

しばらく生活するためのもの

3日分以上を準備します。



食べた 食 べもの など	のみず ひとり にち りつとる 飲 み水 (1人1日3リットル) れとるどしよくひん かんづめ かんぼん くらっかー レトルト食品、缶詰、乾パン、クラッカー ちよこれーと あめ こなみるく チョコレート、アメ、粉ミルク たくしようこんろ ねんりょう 卓上コンロ、燃料 なべ、わりばし、紙皿、紙コップなど	かいちゅうでんとう 懐中電灯、ろうそく、ランタン、ラジオ うすえつとていっしゅ といれつとペーぱー ウェットティッシュ、トイレトペーパー もうふ ねぶくろ 毛布、寝袋、 しんぶんし 新聞紙 こうぐ 工具
-----------------------	--	--

ぼうさいめも  
**防災メモ**

しょうぼうしょ **ばん 119番**  
 消防署  
 かし けが びょうき  
 火事・ケガや病気の時  


けいさつしょ **ばん 110番**  
 警察署  


じぶんめも  
**自分のメモ**

なまえ 名前	ばすほーと パスポート No.
くに 国	がいこくしんとくしよまた 外国人登録証 又は ざいりゅうかーど 在留カード No.
にほんしやうしよ 日本の住所	
でんわ 電話	けいたい 携帯

かぞく  
**家族の  
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

しんせき ちじん  
**親戚・知人の  
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 りようじかん 大使館・領事館	
でんき 電気		びやういん 病院	

ひなんばしよ  
避難場所

かぞくしゅうごうばしよ  
家族の集合場所

## 避難所 (にげる ところ)

避難所を しらべて 家の 近くの 地図をつくります。

避難所は 学校、公民館、市民センターなどです。

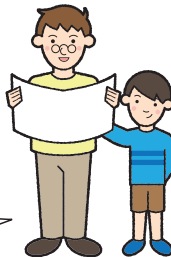
避難所では 食事ができます。ねる 場所があります。

ち  
す  
地図



避難所までの  
安全な道を

ある  
歩いてさがしましょう



## ぼうさいまどくち ひなんじょ 防災窓口・避難所

けんや し ぼうさいまどくち  
県や市の防災窓口です

ばそこん ひなんじょ  
パソコンから避難所をしらべることができます



### ふくおか けん 福岡県

ふくおかけん ぼうさい ききかんり きょく しょうぼうぼうさいしどうか  
福岡県 防災危機管理局 消防防災指導課

でんわばんごう にほんご  
電話番号 092-643-3113 日本語のみ



ふくおかけん ひなん しえん まっぷ  
福岡県 避難 支援マップ

<http://www.bousai.pref.fukuoka.jp/shienmap/index.html>

ふくおかけんこくさいこうりゅうせんたー  
福岡県国際交流センター「こくさいひろば」

がいこくじんそうだんまどくち でんわばんごう  
外国人相談窓口 電話番号 092-725-9200

にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご かのう  
日本語・英語・中国語・韓国語可能

### やめし 八女市

やめし そうむ ぶ ぼうさいあんぜんか しょうぼうぼうさいかかり  
八女市 総務部 防災安全課 消防防災係

でんわばんごう にほんご  
電話番号 0943-23-1731 日本語のみ



やめし ひなんじょじょうほう  
八女市避難所情報

<http://www.city.yame.fukuoka.jp/soshiki/12/6/1/2/1476260330389.html>

やめしぼうさいはざーどまっぷ  
八女市防災ハザードマップ

<http://www.city.yame.fukuoka.jp/soshiki/12/6/1/2/1454652684647.html>

## さいがい じょうほう れんらく 災害の情報・連絡は

### がいこくご らじおほうそう 外国語FMラジオ放送「LOVE FM」

じしん たいふう おおあめ じょうほう ことば  
地震、台風、大雨の情報をいろいろな言葉で知らせます。

ふくおか  
福岡 76.1MHz

ふくおかにし  
福岡西 82.5MHz

きたきゅうしゅう  
北九州 82.7MHz

## ぼうさいめーる 防災メール

- 防災メール まちるくんは、福岡県が行っているメールサービスです。
- 地震・津波、台風、大雨等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人に知らせることができます。

まちるくんは、英語と日本語があります。  
インターネットから登録できます。(お金はいりません)

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

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

<英語版>



<日本語版>



©CyberConnect2 Co.,Ltd.

## さいがいよう でんごんだい やる 災害用 伝言ダイヤル

災害用 伝言ダイヤルは、災害のときに電話番号に  
伝言を録音したり聞いたりすることができます。  
公衆電話・携帯電話からも利用できます

### さいがいよう でんごんだい やる 災害用 伝言ダイヤル 171

#### ◆伝言を録音する

① 7 1 - ① - □□□-□□□-□□□□ → ガイダンスにそって録音します  
自分の電話番号

#### ◆伝言を聞く

① 7 1 - ② - □□□-□□□-□□□□ → ガイダンスにそって伝言を聞きます  
相手の電話番号

福岡県国際局国際政策課

福岡市博多区東公園7番7号

TEL:092-643-3201 FAX:092-643-3224

2017年4月版