

にほんごばん
やさしい日本語版

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



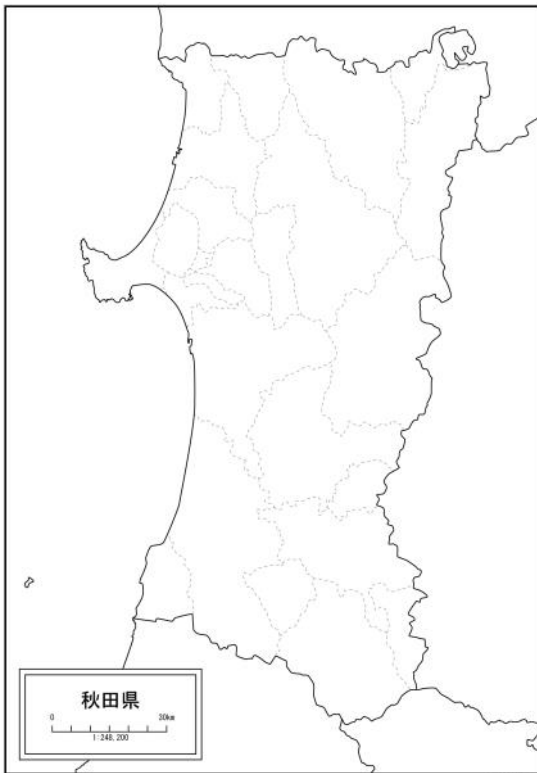
こうえきざいだんほうじん あきたけんこくさいこうりゅうきょうかい
公益財団法人 秋田県国際交流協会

Akita International Association

はじめに

日本には、「天災は忘れた頃にやってくる」という言葉があります。「天災」とは、自然の力で起きる災害のことです。災害はいつ起きるかわかりません。災害が起こる前に準備をしておくことが、自分や家族を守ること、被害を少しでも小さくすることにつながります。

このハンドブックには、災害が起こる前に準備しておくことや、災害の種類、災害が起きたときにどうするかについて書かれています。ハンドブックを参考に、自分を守る方法、自分の大切な人を守る方法を考えてみてください。



自分が住んでいる市町村がどこにあるかわかりますか？

災害のニュースは地図と一緒に出てくることが多いです。自分が住んでいる地域がどの辺にあるのかを覚えておくと、災害情報を理解しやすくなります。

秋田県でも大きな災害が起こりました



日本海中部地震（昭和58年5月26日）



平成29年7月豪雨



令和3年1月豪雪



令和5年7月豪雨

もくじ

はじめに/もくじ

自然災害について学ぼう	地震	2
地震と揺れのようす		4
津波		5
台風/大雨・洪水		6
大雪		7
土砂災害		8

災害に備えよう	災害の 情報を知る避難のしかた	9
避難のしかた		10
非常用品（災害に備えて準備しておくもの）		12
災害のときに使う日本語		14
避難する場所のマーク/ 公衆電話の使い方		15
安否（無事かどうか）を確認する/防災メモ		16

しぜんさいがい まな 自然災害について学ぼう

じしん 地震

じしん じめん はげ ゆ おお
地震とは、地面が激しく揺れることです。大きな
じしん たてもの こわ きけん
地震では建物が壊れたりするので、とても危険で
さいしょ ゆ あと なんと よしん よ
す。また、最初の揺れの後に何度も「余震」と呼ば
じしん つづ
れる地震が続きます。



じしん 〈地震のことば〉

- マグニチュード・・・地震の大きさ
しんど ゆ おお
- 震度・・・揺れの大きさ
おな じしん ばしょ しんど ちが
同じ地震でも、場所によって震度が違います
- 震源・・・地震の中心になった場所（地面より下）
しんげん じしん ちゅうしん ばしょ じめん した

ゆ はじ き 揺れ始めたら気をつけること

いえ なか ●家の中にいるとき

- テーブルの下や机の下に隠れます。
した つくえ した かく
- 頭を守ります。
あたま まも
- 揺れがおさまるまで待ちます。
ゆ ま



ゆ と 揺れが止まったら

- 火を使っていたら消します。
ひ つか け
- ドアや窓を開けて、逃げるための道を作ります。
まど あ に みち つく
- 家以外の場所に避難するときは、電気のブレーカーを切ります。
いえいがい ばしょ ひなん でんき き
でんき とお かじ
電気が通ったときに火事になることがあるからです。



そと
●外にいるとき

- ブロックべいや看板など、^{かんばん} 倒れたり、^{たお} 落ちてきたりするものから^お 離れます。^{はな}



なか
●エレベーターの中

- 全部の階のボタンを押します。止まった階
でおります。
- ドアが開かない時は、非常ボタンを押します。



くるま うんてん
●車を運転しているとき

- 車を道の左側によせて停めます。
- 車の中にいるのが危ないときは、車を置いて逃げます。そのとき、車のドアのかぎは閉め
ないで、カギを車の中に置いておきます。

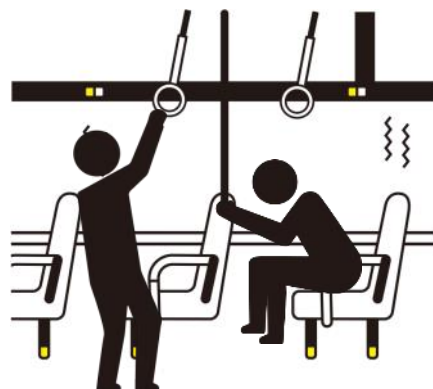


でんしゃ の もの
●バスや電車などの乗り物にいるとき

- つり革や手すりにしっかりつかまります。

ひと しせつ
●人がたくさんいる施設にいるとき

- あわてずに、係員の指示にしたがいます。



しんど ゆ 震度と揺れの様子



しんど 震度0	ゆ かん 揺れを感じません。
しんど 震度1	しつない ちい ゆ かん ひと 室内にいるとき、小さな揺れを感じる人がいます。
しんど 震度2	しつない ゆ かん ひと おお 室内にいるとき、揺れを感じる人が多いです。 つ さ ゆ 吊り下がったものが揺れます。
しんど 震度3	しつない ひと ゆ かん 室内にいるとき、ほとんどの人が揺れを感じます。
しんど 震度4	ふあてい おきもの たお 不安定な置物が倒れることがあります。 つ さ おお ゆ 吊り下がったものが大きく揺れます。
しんど じゃく 震度5 弱	ふあてい か く たお しょつき ほん お 不安定な家具が倒れたり、食器や本が落ちたりします。 くす ブロックべいが崩れることがあります。
しんど きょう 震度5 強	おも か く たお 重い家具が倒れることがあります。 ある むすか 歩くことが難しいです。
しんど じゃく 震度6 弱	た あ 立っていることができません。ドアが開かなくなったりします。 たてもん かべ まど こわ こてい か く いたう 建物の壁や窓ガラスが壊れます。固定していない家具が移動します。
しんど きょう 震度6 強	は うご こわ いえ 這わないと動くことができません。壊れる家があります。
しんど 震度7	うご いえ こわ どうろ こわ 動くことができません。たくさんの家が壊れます。道路も壊れます。

つなみ 津波



地震の後で津波（高い波）がくることがあります。
地震が起きてからすぐに津波がくることがも
あります。大きな津波がくると、建物や車も
流されます。

き 気をつけること

●海や川の近くにいるとき

すぐに高い場所に逃げます。

●山の近くにいるとき

石が落ちてくることがあります。崖に近づかないようにします。

●近くで地震が起こっていなくても、津波が来る可能性があります

テレビやラジオで情報を集めます。

●「家には危ない」と感じたとき

家よりも高い場所にある避難場所・避難所（P15）に逃げます。

つなみけいほう ちゅういほう 〈津波警報・注意報〉

気象庁が出す情報です。地震が起きて、津波が来るときは、テレビなどで
大津波警報・津波注意報が発表されます。

けいほう ちゅういほう しゅるい 警報・注意報の種類	よそう つなみ たか 予想される津波の高さ	
	すうち はっぴょう 数値での発表 はっぴょうきじゆん (発表基準)	つなみ おお あらわ ことば 津波の大きさを表す言葉
おおつなみけいほう 大津波警報	ちよう 10m超	きよだい 巨大
	10m	
	5m	
つなみけいほう 津波警報	3m	たか 高い
つなみちゅういほう 津波注意報	1m	—

たいふう

台風

8月から10月に来ることが多いです。台風がおおるときには、とても強い風が吹いて、雨がたくさん降ります。



き 気をつけること

- 外に出ません
- 家の外にあると飛んでいきそうな物は家の中に入れます
- 窓ガラスなどが割れるかもしれないので、けがをしないようカーテンを閉めます
- 電気が止まることもあるので、懐中電灯を準備します

おおあめ こうずい 大雨・洪水

長い時間続けて雨が降ったり、短い時間に雨がたくさん降ることがあります。雨がたくさん降ると、川の水があふれることがあります。家が水に浸かったり、流されることもあります。同じ場所に短い時間でたくさん雨が降ることを「集中豪雨」といいます。

梅雨（6月から7月頃）の終わり頃や台風のおおあめになりやすいです。

大雨のときは、避難所に行くことが危ない場合もあります。危ないときは、建物のできるだけ安全な部屋へ逃げます。



き 気をつけること

- 避難するとき以外は外に出ません
- 川や山に近づきません
- 車で移動しません
- 大人の膝くらいの高さまで水があるときは、歩いて移動しません



おおゆき 大雪

あきた ふゆ ゆき ふい
秋田では冬に雪がたくさん降ります。

き 気をつけること

- バスや電車が止まることがあります
- 自転車やバイクに乗りません
- 滑りにくい靴をはきます
- 車はスタッドレスタイヤに交換します
- 屋根の下を歩くときは「つらら」に注意します
- 水道を使わない場合は「水抜き」をしておきます（水抜きのしかたは、住んでい
る家やアパートによって違うので、事前に確認しておきましょう）



つらら

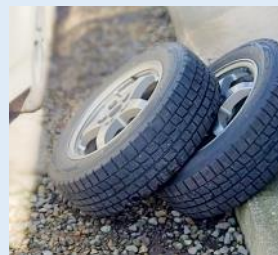
お あたま おお
落ちてきて頭などにささると、大けがをします。



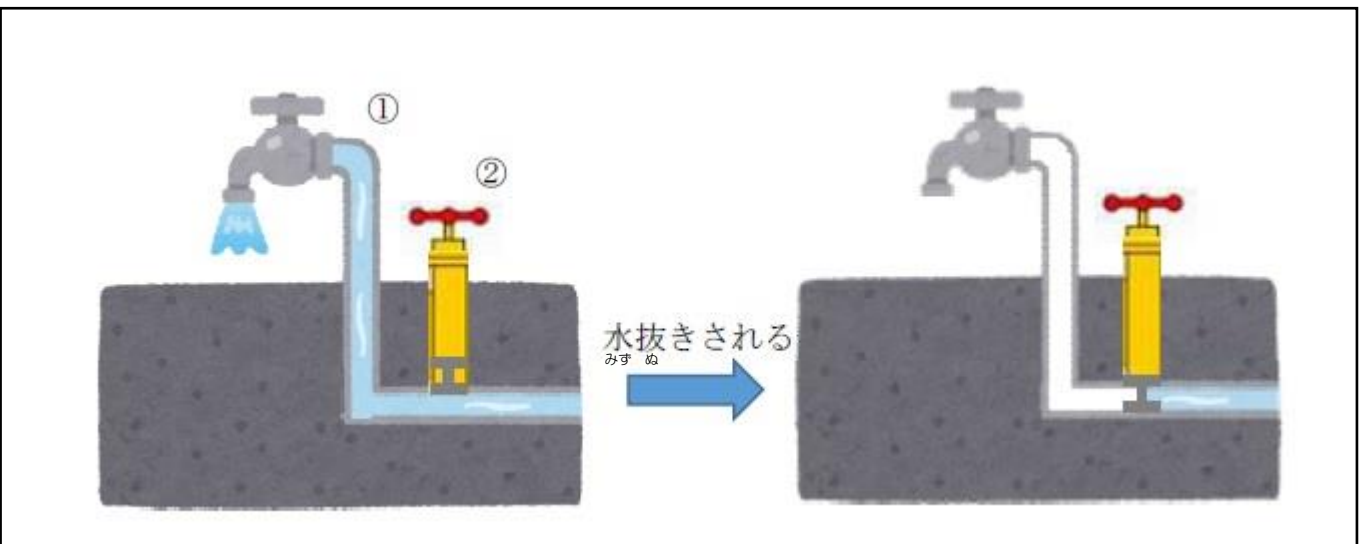
スタッドレスタイヤ

みぞ ふか こま あさ みぞ
ノーマルタイヤより溝が深く、細かく浅い溝もついていま
す。ゆき ふい どうろ こお すべ
雪が降ったり、道路が凍ったりしても、滑りにくくな
ります。

ばあい そくめん
スタッドレスタイヤの場合は、タイヤの側面に
か
「STUDLESS」と書かれています。



みずぬ 水抜き



どしゃさいがい 土砂災害

おおあめ じしん よわ しゃめん どしゃ くす
大雨や地震などにより、弱くなった斜面の土砂が崩れることがあります。



おおあめ どしゃさいがい けいかい ひなん 大雨・土砂災害のときの警戒レベルと避難について

しちようそん た じようほう
市町村が出す情報です。

ふうすいがい どしゃさいがい だんかい ひなんじようほう つか
風水害・土砂災害については、「5段階の避難情報」が使われています。テレビやインターネット、アプリなどで情報を確認しましょう。

けいかい 警戒レベル	すること	ひなん じようほう 避難の情報はこのように ひようじ 表示されます
5	じぶん あんぜん すぐに自分の安全のためにできることをする	きんきゆうあんぜんかくほ 「緊急安全確保」
4	ぜんいんひなん 全員避難 できるだけ早く危ないところから避難場所または近く の安全なところへ避難する	ひなんしじ 「避難指示」
3	こうれいしゃ からだ ふじゆう ひと ひなん じかん 高齢者や身体の不自由な人など、避難に時間がかかる人は避難する その他の人は避難の準備をする	こうれいしゃとうひなん 「高齢者等避難」
2	ひなんこうどう ひなん かくにん 避難行動(どのように避難するか)を確認する	
1	あたら じようほう ちゆうい 新しい情報に注意する	

さいがい そな 災害に備えよう

さいがい じょうほう し 災害の情報を知る

さいがい お
災害が起きたら、テレビやラジオをつけましょう。

ぼうさい さいがいじょうほう
防災ツールやアプリでも 災害情報
し
を知ることができます。

あきたけんぼうさい
●秋田県防災ポータルサイト
さいがい とき やくだ じょうほう
災害の時に役立つ、いろいろな情報
み
を見ることができるWEBサイトで
てんき ひなん
す。天気のことや、避難についての
じょうほう たげんご み
情報を多言語で見ることが
できます。



URL

<https://www.bousai-akita.jp/>

●NHK WORLD JAPAN

たげんご み さいがい じょうほう う と
NHKのニュースを多言語で見ることができます。災害についての情報も受け取ることが
むりょう
できます。無料です。



ばん
Android版



ばん
iOS版



●Safety Tips

さいがい じょうほう たげんご う と むりょう
災害についての情報を多言語で受け取ることができます。無料です。



ばん
Android版



ばん
iOS版



「Safety tips」 □ゴ
しゅってん かんこうちよう
(出典：観光庁 ホームページ)

ひなん 避難のしかた

さいがい お ひなん ひぜん しら
 災害が起きたとき、どこにどうやって避難すればいいか、事前に調べておきましょう。

かくにん
●ハザードマップを確認する
 さいがい あぶ ばしょ に ばしょ ちす
 災害がおきるかもしれない危ない場所や逃げる場所がわかる地図
 しちょうそん つく
 です。市町村で作っています。
 じぶん しちょうそん かくにん しちょうそん
 自分の市町村のハザードマップを確認しましょう。市町村の
 ホームページで見ることが出来ます。



おお しちょうそん
 大きな市町村
 ばあい
 の場合は、エ
 リアごとに
 マップがわか
 れています

秋田市 水害ハザードマップ6
 山王・中通・南通・川尻・楡山・茨島・東通・横森・桜・新屋・浜田・牛島・仁井田・御所野など

危険度	防災防犯	土砂災害	避難場所	タイミング
レベル	内	外	内	外

水害ハザードマップの範囲

凡例

- 特に早期に避難が必要な地域
 - 避難場所指定区域(日・夜)
 - 避難場所指定区域(再発注意)
- 浸水した場合に想定される水深
 - 4以上の浸水
 - 5.0m以上~10.0m未満
 - 4.0m以下までの浸水
 - 3.0m以上~5.0m未満
 - 4.0m以下までの浸水
 - 0.5m以上~3.0m未満
 - 4.0m以下までの浸水
 - 0m以上~0.5m未満
- 土砂災害(特別)警戒区域
 - 土砂災害警戒区域
 - 土砂災害特別警戒区域
- 防災重点ため池
 - ため池
- 浸水区域外の指定緊急避難場所
 - 避難場所
- 浸水区域内(3m未満)の指定緊急避難場所
 - ※屋内の浸水以上の施設を有しています。
 - 避難場所
- 車両による一時避難場所(指定緊急避難場所ではありません)
 - 駐車スペース
 - 駐車スペース+トイレ
- 浸水想定区域および土砂災害(特別)警戒区域内にある要配慮者利用施設
 - 要配慮者利用施設
- その他

指定緊急避難場所

- 下北中学校(体育館)
- 平和公園
- 八幡堂公園
- 中央市民サービスセンター
- 下北市民センター
- 山王中学校(体育館一校舎2階)
- メッセアピア大宮高等学校グラウンド
- 楡北小学校(体育館一校舎2階)
- 楡北市民文化プラザ
- 楡東中学校(2階体育館)
- 楡小学校(体育館)
- メッセアピア大宮グラウンド
- 中道小学校(体育館一校舎2階)
- 川尻小学校(体育館)
- 東コトセン
- 川尻コトセン



ひなんじょ い
●避難所に行く
 しょうがっこう ちゅうがっこう こうみんかん さいがいじ ひなんじょ
 ・小学校、中学校や、公民館などが災害時に「避難所」になります
 だれ むりょう つか
 ・誰でも無料で使うことができます
 た の
 ・食べもの、飲みものがもらえます
 もうふ ね ね かた ゆか
 ・毛布や寝るところがあります(寝るところは硬い床のときもあります)
 さいがい せいかつ じょうほう し
 ・災害や生活の情報を知ることができます



ひなんじょ 避難所のマーク



●避難所のマナーとルール

- 受付があるので、そこで自分の名前などを書きます。家に帰るときや、ほかの避難所に行くときは受付に伝えます。
- 食べ物をもたらえる時間や、もたらえる量は決まっています。列ができているときは、順番に並んで受け取ります。
- たくさんの方が一緒に過ごす場所なので、大きな声を出さないよう注意します。

●避難するときの服装

- 長袖、長ズボンを着て、肌を出さないようにします
- 手袋をします
- 履きなれた靴を履きます
- ヘルメットや帽子などで頭をおおいます
- 荷物はリュックサックに入れて背負います



●避難ときに気をつけること

- 動きやすく安全な服装と、歩きやすい靴で移動します。洪水のときに長靴を履くと、長靴に水が入って歩きにくくなるのでやめましょう。
- 外が暗いときは、転んだり側溝に落ちたりする危険があります。明るく、広い道を通りましょう。
- 懐中電灯を持って、足元に注意しながら歩きましょう。



非常用品 (災害に備えて準備しておくもの)



さいがい お あと た もの にちようひん か むすか
 災害が起こった後は、食べ物や日用品をすることが難しくなります。
 ひつようさいていげん ようい ひなん も だ じゅんぴ
 必要最低限のものを用意し、避難のときすぐ持ち出せるように準備しましょう。

ひじょうようひん じゅんぴ しゅるい
 非常用品として準備しておくものは2種類あります。

ひなん も だ ひじょうも だ ひん
 ①避難するときに持ち出す「非常持ち出し品」

でんき すいどう と じたく じゅんぴ ひじょうびちくひん
 ②電気・ガス・水道が止まったときのために自宅に準備しておく「非常備蓄品」

ひつよう かくにん
 それぞれ、どのようなものが必要か確認しましょう。

●非常持ち出し品

ひなん も だ い じゅんぴ じゅんぴ
 避難するときに、すぐ持ち出せるように、リュックサックなどに入れて準備しておきます。準備し
 たものを背負って歩いてみてください。重くなりすぎないように注意しましょう。

 <p>みず 水</p>	 <p>た もの 食べ物</p>	 <p>タオル・ ティッシュ</p>	 <p>ふく したぎ 服・下着</p>	 <p>きゅうきゅうようひん 救急用品</p>
 <p>ぎんこう つうちょう 銀行などの通帳</p>	 <p>パスポート</p>	 <p>ざいりゅう 在留カード</p>	 <p>けんこうほけんしょう 健康保険証の コピー</p>	 <p>げんきん えんたま 現金 (10円玉や100 えんたま こうしゅうでんわ つか 円玉は公衆電話に使え ます)</p>
 <p>けいたいでんわ じゅうでんき 携帯電話と充電器</p>	 <p>かいちゅうでんとう 懐中電灯・ よび でんち 予備の電池</p>	 <p>けいたい 携帯ラジオ</p>	 <p>の くすり いつも飲んでる薬</p>	 <p>た その他 じぶん ひつよう 自分に必要なもの</p>

ひじょうびちくひん
●非常備蓄品

さいてい かぶん かろう しゅうかんぶん めやす そろ
最低でも3日分、可能であれば1週間分を目安に揃えておきましょう。

 <p>みず 水 にち (1日3リットル)</p>	 <p>た もの 食べ物</p>	 <p>ラップ・ アルミホイル</p>	 <p>つか す しょっき 使い捨て食器</p>
 <p>もうふ 毛布</p>	 <p>みず 水のいらない シャンプー</p>	 <p>は 歯みがきセット・ マウスウォッシュ</p>	 <p>カセットコンロ・ ねんりょう 燃料</p>

ひつよう ひじょうようひん ひとり ちが
必要な非常用品が、一人ひとり違います。

じぶん かぞく ひつよう じゅんび
自分や家族に必要なものを準備しておきましょう。



さいがい つか にほんご
災害のときに使う日本語

み まも ひつよう ことば おほ
身を守るために必要な言葉です。覚えましょう。

ひなん 避難	Hinan	あんぜん ばしょ に 安全な 場所に 逃げること
よしん 余震	Yoshin	おお じしん あと じしん なんかい お 大きい 地震の 後にくる 地震 (何回も 起こります)
しんど 震度	Shindo	じしん ゆ おお 地震の 揺れの 大きさ
とうかい 倒壊	Toukai	いえ たてもの たお こわ 家や 建物が 倒れて 壊れること
かじ かせい 火事/火災	Kaji/Kasai	いえ もの も 家や 物が 燃えること
ていでん 停電	Teiden	でんき き 電気が 消えること
だんすい 断水	Dansui	みず つか 水が 使えなくなること
ふつう 不通	Futsuu	でんき すいどう つか みち とお 電気・水道・ガスが 使えなくなること/道が 通れなくなること
きゅうすいじょ 給水所	Kyuusuijo	の みず 飲む水を もらえる ところ
きゅうきゅうしゃ 救急車	Kyuukyusya	びょうき ひと はこ くるま 病気や ケガをした人を 運ぶ 車
た だ 炊き出し	Takidashi	ひなんじょ つく た 避難所などで たくさん 作った 食べものを ただで もらえること
じゅうでん 充電	Juuden	けいだいでんわ でんき 携帯電話や ラジオなどに 電気を ためること
こうすい 洪水	Kouzui	おおあめ ゆき と かわ みず りょう いっき ふ お さいがい 大雨や 雪が 解けたあと、川の 水の量が 一気に 増えて 起こる災害
しんすい 浸水	Shinsui	たてもの みず つ 建物などが 水に 浸かること
はんらん 氾濫	Hanran	かわ みず りょう いっき ふ ふ みず かわ そと で 川の 水の量が 一気に 増えて、増えた水が 川の外へ 出ること
かせん 河川	Kasen	かわ 川

ひなん ばしよ 避難する場所のマーク

自分の家の周りを確認して、どこに何のマークがあるか 覚えておきましょう。

ひなんばしよ 避難場所		さいがい お さいしよ に 災害が起きたら最初に逃げるところです。 こうえん がっこう ひろ ばしよ 公園や学校のグラウンドなど、広い場所です。
つなみひなんばしよ 津波避難場所	 津波避難場所 津波避難ビル	つなみ に 津波から逃げるところです。 たか やま たか たてもの まわりより高い山や、ホテルなどの高い建物です。
ひなんじよ 避難所		いえ こわ ひと いえ あぶ ひと あつ 家が壊れた人や、家が危ない人が集まるところです。 みず た 水や食べものをもらえます。 がっこう こうみんかん 学校や公民館、コミュニティセンターなどです。
かいばつひょうじ 海拔表示		ばしよ うみ たか か その場所が、海よりどのくらい高いかが書いてあります。 つなみ いそ たか に 津波がきたときは、急いで高いところへ逃げてください。

こうしゅうでんわ つか かた 公衆電話の使い方

きゅうきゅうしゃ しょうぼうしゃ けいさつ
● 救急車・消防車や警察を呼ぶとき

きゅうきゅうしゃ しょうぼうしゃ けいさつ
救急車・消防車 119 警察 110

きんきゅうつうほう でんわ
緊急通報 ボタンがない電話

- じゅわき
①受話器をあげます
お
②119/110を押します

きんきゅうつうほう でんわ
緊急通報 ボタンがある電話

- じゅわき
①受話器をあげます
きんきゅうつうほう
② 緊急通報 ボタンを押します
お
③119/110を押します

さいがいじ にほん ひと でんわ
● 災害時、日本にいる人に電話をするとき

おお さいがい むりょう つか
(大きな災害のときは無料で使えることがあります)

きんきゅうつうほう でんわ
緊急通報 ボタンがない電話

- じゅわき
①受話器をあげます
あいて でんわばんごう お
②相手の電話番号を押します

きんきゅうつうほう でんわ
緊急通報ボタンがある電話

- じゅわき
①受話器をあげます
こうか えん えん い
②硬貨（10円または100円）を入れます
あいて でんわばんごう お
③相手の電話番号を押します



きんきゅうつうほう
緊急通報 ボタン

あんぴ ぶじ かくにん 安否（無事かどうか）を確認する

さいがい お でんわ かぞく ゆうじん あんぴ かくにん ほうほう なんしゅるい き
災害が起きると電話がつながりにくくなります。家族や友人と安否を確認しあうための方法を何種類か決めておきましょう。

さいがいようでんこん ●災害用伝言ダイヤル

でんわ ろくおん でんこん ほか ひと かくにん こていでんわ けいたいでんわ こうしゅうでんわ
電話で録音した伝言を、他の人が確認できます。固定電話、携帯電話、公衆電話からかけることができます。

つか かた 使い方	ろくおん お お じぶん でんわばんごう お お ろくおんかんりょう 録音するとき 171を押す→1を押す→自分の電話番号を押す→1を押す→録音完了
	でんこん き お お かくにん ひと でんわばんごう お お き 伝言を聞くととき 171を押す→2を押す→確認をとりたい人の電話番号を押す→1を押す→聞く

さいがいようでんこんばん ●災害用伝言版(web171)

もじ でんこん とうろく ほか ひと かくにん とうろく
webサイトに文字で伝言を登録すると、他の人が確認できます。パソコンやスマートフォンなどから登録・
かくにん
確認ができます。

つか かた 使い方	https://www.web171.jpにアクセス→自分の電話番号（確認をとりたい人の電話番号）
--------------	---

●パーソンファインダー(Person Finder)

あんひかくにん あんぴしょうほう とうろく げんこ つか
安否確認や安否情報の登録ができます。いろいろな言語で使えます。

<https://www.google.org/personfinder/japan>

ぼうさい 防災メモ

さいがい お
災害が起きたときのためにメモしておきましょう。

なまえ 名前	
じゅうしょ 住所	
でんわばんごう 電話番号	
アレルギー	
の くすり いつも飲んでいる薬	
たいしかん りょうじかん でんわばんごう 大使館・領事館の電話番号	
いえ ちか ひなんばしょ 家から近い避難場所	
いえ ちか ひなんじょ 家から近い避難所	
かぞく なまえ 家族の名前	
かぞく でんわばんごう 家族の電話番号	
かぞく しゅうごうばしょ 家族の集合場所	



がいこくじん ぼうさい
外国人のための防災ハンドブック

ねん がつはっこう
2024年3月発行

はっこう こうえきざいだんほうじん あきたけんこくさいこうりゅうきょうかい
発行 公益財団法人 秋田県国際交流協会

あきたけんこくさいこうりゅうきょうかい
秋田県国際交流協会/Akita International Association(AIA)

あきたしなかとおり
秋田市中通2-3-8 アトリオン1F
Atorion Build. 1F., Nakadori 2-3-8, Akita City
TEL:018-893-5499 FAX:018-825-2566 E-mail: aia@aiahome.or.jp

さいがい し
災害のときに お知らせをすることがあります
フォローしてください

