

がいこくじん
外国人のための

ぼうさいはんだぶつ
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。

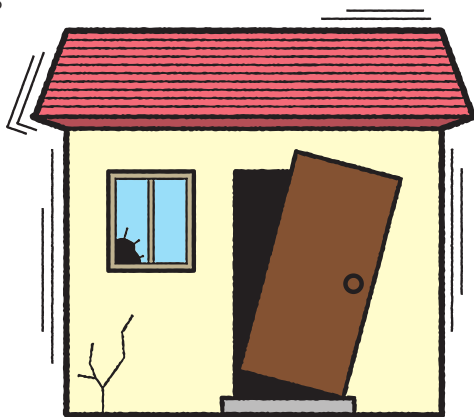
いつどこで おこるか 分かりません。

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 いると 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

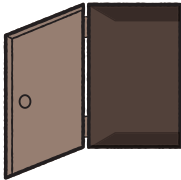
地震が おきたら

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



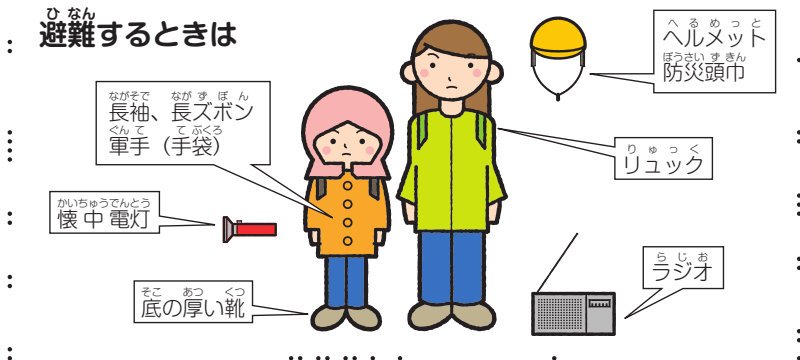
3. ドアを開けて出口をつくります 4. けがをしないように靴を履きます



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



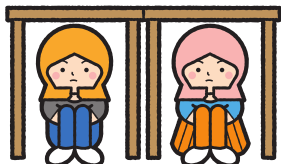
避難するときは



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 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 うんてんちゅう
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 につけたまま に
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 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 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 ごわ
建物が 壊れたり
もの お はな
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



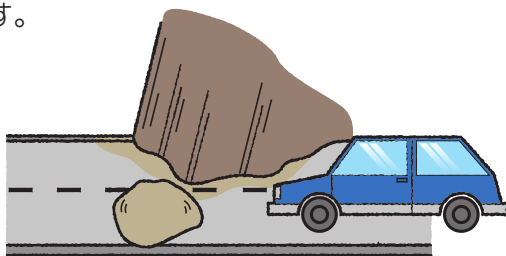
おおあめ たいふう 大雨・台風とは

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。

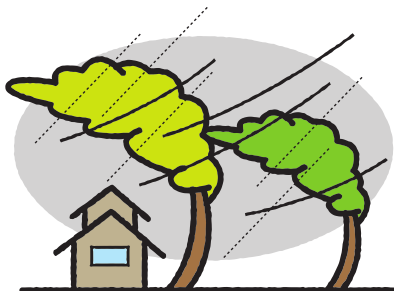
川の水があふれ 海が 荒れます。

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

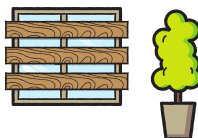


おおあめ たいふう 大雨・台風のときは

おおあめ たいふう 大雨・台風がくるまえにすること

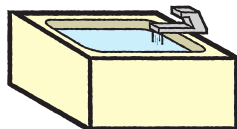
1. 家の外を準備します

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



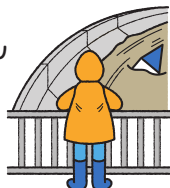
2. 水を準備します

水道が止まるので水を準備します
風呂にも水をためます



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 さいがい お
山の近く かけでは災害が起きます。
はや ひ なん
早めに避難します。

1. ど せきりゅう 土石流

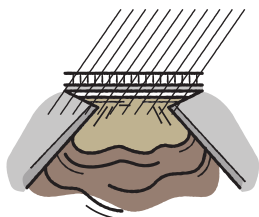
やま かわ いし つち
山や川の石や土が
なが
流されます

2. かけ崩れ

つち
がけの土が こわれて
お
落ちます

3. 地すべり

ひろ つち
広く 土が
すべり お
落ちます



.....

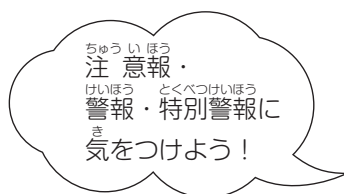
どしゃさいがい けいかいじょうほう
▲土砂災害 警戒情報

どしゃさいがい お ほかびょう
土砂災害が起きそうなとき 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
こうすいちゅう 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 ろうちゅう 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



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

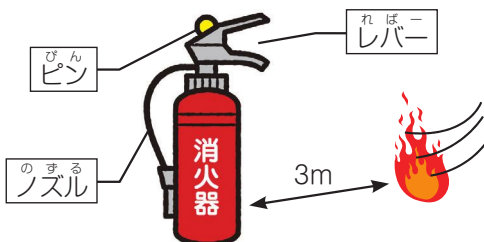
消火器が ないときは クッションで 火をたたいたり
ぬらしたタオルや シーツで おおって 火を 消します

△ 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 おす



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^{ひなん}します

火^ひが 天井^{てんじょう}まで きたら、逃^にげます。



煙^{けむり}には 危^き険^{けん}な ガス^{がす}が 入^{はい}っています！

ぬれた ハンカチ^{はんかち}や タオル^{たおる}を 口^{くち}と 鼻^{はな}に あてて
体^{からだ}を 低^{ひく}くして 逃^にげます

5. マンション^{まんしゅん}や デパート^{でぱーと}などの 高^{たか}い 建^{たて}物^{もの}では 階^{かい}段^{だん}で 逃^にげます

火^ひや 煙^{けむり}は 上^{うへ}に すすみま^すす。下^{した}に 逃^にげま^すす。

エレベーター^{えれべーたー}は 使^{つか}って は いけま^せん。

6. 外^{そと}に でたら、中^{なか}に もどって は いけま^せん！

火^か事^じを 防^ふぎま^すす

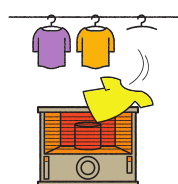
家^{いえ}の まわり^{まわり}に もえ^もる 物^{もの}を
おいて は いけま^せん



タバコ^{たばこ}の 消^けし 忘^{わす}れを
して は いけま^せん



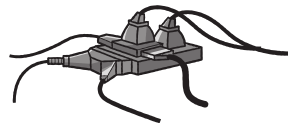
ストーブ^{すとーぶ}の 近^{ちか}く^くに もえ^もる 物^{もの}を
おいて は いけま^せん



台所^{だいどころ}から はなれる とき^{とき}は
火^ひを 消^けしま^すす



ひとつの コンセント^{こんせん}に たくさ^んの
電^{でん}気^き器^き具^ぐを つないで は いけま^せん



こどもが わかる ところ^{ところ}に マッチ^{まっ}や
ライタ^{らい}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 持っていくものを 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。

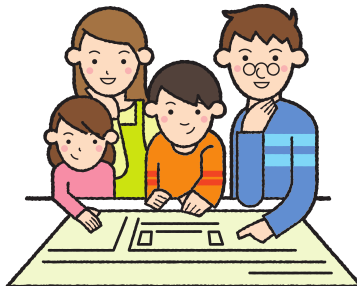
4. 建物が 安全か しらべます

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 必要です。
普段から 近所の 人と 助けあいます。



さいがい 災害の ときに ひつよう 必要な もの



に 逃げる ときに も 持っていくもの

に 逃げる ときに も 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^たべものなど	の^{みず} 飲み水 の^た 食べもの (かんぱん 乾パン、かんづめ 缶詰、れとるとしよくひん レトルト食品など) こなみるく 粉ミルク、ほにゅうびん 哺乳瓶 ないふ ナイフ、かんき 缶切り	ふく 服、したぎ 下着 たおる タオル あまぐ 雨具 (かさ、れいんこーと レインコート) さむ 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 紙おむつ、せいりようひん 生理用品 ていつしゅ 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 車手、てぶくろ 手袋 にちようひん 日用品 つか 使い捨てカイロ ひつきようぐ 筆記用具 (べん、えんぴつ、めも ペン、鉛筆、メモ) びにーる びにーる袋 らいたー、まっち ライター、マッチ ぼうさいずきん 防災頭巾、へるめつと ヘルメット
大切なもの	かね 金、きやつしゅカード、つうちょう 通帳 いんかん 印鑑 けんこうほけんしやう 健康保険証 みぶんしやうめい 身分証明	

いえ 家に いつも じゅんび 準備するもの

しばらく 生活するためのもの
にちぶん いじょう 3日分以上を 準備します。



食^たべものなど	の^{みず} 飲み水 (ひとり にち りつ とる 1人1日3リットル) れとるとしよくひん レトルト食品、かんづめ 缶詰、かんぱん 乾パン、くらっかー クラッカー ちよこれーと チョコレート、あめ アメ、こなみるく 粉ミルク たくじようこんろ 卓上コンロ、ねんりよう 燃料 なべ、わりばし、かみざら 紙皿、かみこつぷ 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 うえつとていつしゅ ウエットティッシュ、といれつとペーぱー トイレトペーパー にちようひん 日用品 もうふ 毛布、ねぶくろ 寝袋、 しんぶん 新聞紙 こうぐ 工具
---------------------------	--	---

ぼうさいメモ 防災メモ

しょうぼうしょ ぼう
消防署 119番

かじ けが びょうき
火事・ケガや病気のとき



けいさつしょ ぼう
警察署 110番



じぶんメモ 自分のメモ

なまえ 名前	ばすほーと パスポート No.
くに 国	がいこくじんとうろくしょうまた 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 じゅうしょ 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	

ひなんばしょ
避難場所

かぞく しゅうこうばしょ
家族の集合場所

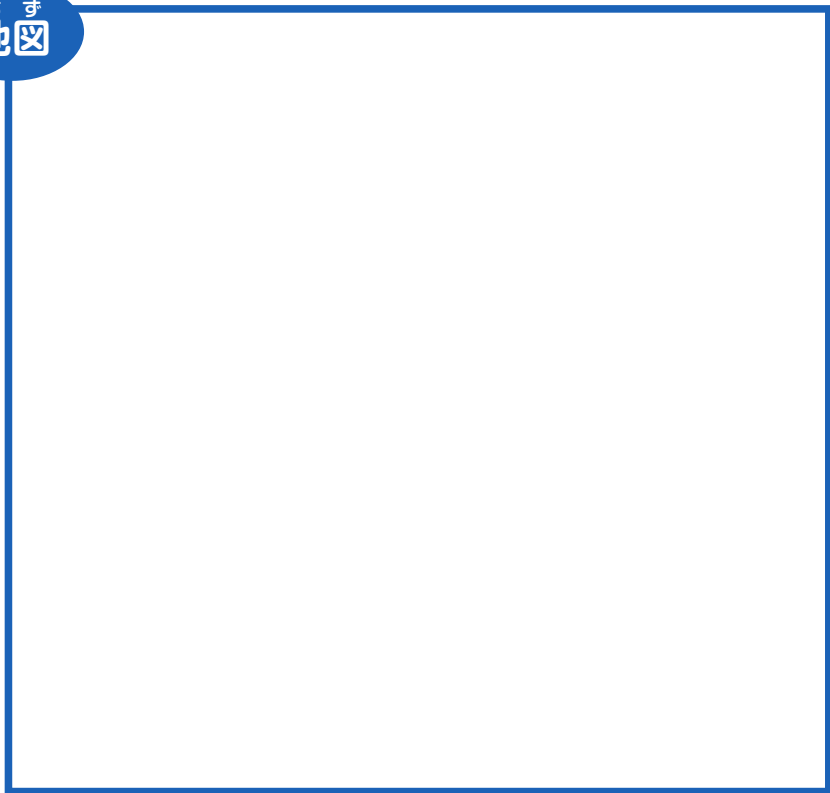
避難所 (にげる ところ)

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。

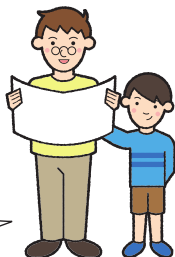
ち
ず
地図



避難所までの

安全な道を

ある
歩いて さがしましょう



ぼうさいまどぐち ひなんじょ 防災窓口・避難所

けん し ぼうさいまどぐち
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 きよく 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 ぶ
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 センター「こくさいひろば」

がいこくじんそうだんまどぐち 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 かろう
日本語・英語・中国語・韓国語可能

だざい ふ し 太宰府市

だざい ふ し ぼうさいあんぜん か でんわ ばんごう にほんご
太宰府市 防災安全課 電話番号 092-921-2121 日本語のみ



だざい ふ し は ざー ど まっ ぶ
太宰府市ハザードマップ

<http://www.city.dazaifu.lg.jp/admin/soshiki/somu/6/1/2/772.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 し
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