

がいこくじん

外国人のための

ぼうさいはんどうぶっく
防災ハンドブック

にほんごばん
やさしい日本語版



H A YAMAOKA
葉山町

もくじ 目次

■ はじめに

■ 地震

- 地震じしんって 何なんですか？
- 地震じしんのとき どうどうしますか？

■ 津波

- 津波つなみって 何なんですか？
- 津波つなみのとき どうどうしますか？

■ 大雨・洪水・土砂災害

- 大雨おおあめ・洪水こうずい・土砂災害どしゃさいがいって 何なんですか？
- 大雨おおあめ・洪水こうずい・土砂災害どしゃさいがいのとき どうどうしますか？

■ 台風・高潮

- 台風たいふう・高潮たかしおって 何なんですか？
- 台風たいふう・高潮たかしおのとき どうどうしますか？

■ 「助けが 必要な人」のために

- 日頃ひごろの心こころがけ
- 災害さいがいのときときの 支援しえん

■ 災害さいがいのときときまでに 用意よういする もの

- 葉山町はやまちはハザードざーどマップまっぷ
- 避難ひなん情報じょうほうと 警戒けいかいレベルれべる・防災ぼうさい気象きしょう情報じょうほう
- 災害さいがいのときときに 持ち出もす 物もの



はじめに

日本は、地震・台風・大雨などの災害の多い国です。災害は、たくさんの人の命を危なくすることが、あります。あなたは、「自分の命を守る」用意ができていますか？このハンドブックをよんで、災害に備えてください。

このガイドブックは、災害にあったときにどうしたらよいかを、紹介します。災害とは、台風・地震・大雨などのことです。

✓ 災害が起きたとき、危ない場所が、たくさんあります。

✓ 正しい情報を、手に入れてください。

✓ 危険なとき、避難所に行ってください。

✓ 災害が起きる前に、用意をしてください。

✓ ライフライン(電気・水道・ガスなど)がとまる場合があります。



注意

地震って 何ですか？

- 地震は、急に地面が大きく揺れることです。
- 大きな地震で建物が、壊れることがあります。
- 大きな地震の後に、何回も地震(余震)が続くことがあります。
- 地震は、いつおきるかわかりません。



地震のとき どうしますか

家の中にいるとき

- テーブルや机の下に入ります。
- 揺れがとまったら火を消します。
- ドアを開けて逃げ道を作ります。
- 外に出るとき、靴を履きます。



外にいます

- ものが倒れますから近づかないでください。
- 揺れたら車を道路の左側に止めてください。
- 駅・スーパーなど、外では係の人の言うことを聞いてください。



つ な み な ん 津波って 何ですか？

- 津波は、大きいものは 10m もある 波の こと です。どこかで 地震が 起こると 海岸に 7分くらいで やってくる こと が あります。
- 津波は、とても 速い スピードで、何度も やってきます。
- 津波は、建物や 道路を 壊す こと が あります。



つ な み 津波のとき どうしますか。

- 安全な 高い ところへ 逃げて ください。
 - ◇ 海岸に 近い人 や、川の 近くに いる人 は、すぐに 高い ところや 高い 建物へ 逃げて ください。
 - ◇ 建物の 上の 階に 上がって ください。できるだけ 高い 場所に 逃げて ください。
- 海岸から 離れて ください。
 - ◇ 海の中 に いる人 は、すぐに 海から 出て、高い 所へ 逃げて ください。



おおあめ こうずい どしゃさいがい なん
大雨・洪水・土砂災害って 何ですか？

- 大雨は、長い 間 多くの 雨が 降る ことです。
- 短い 時間に 多くの 雨が 降ることも あります。
- 洪水とは、大雨で 川の 水が 増えることです。
- 道路や 家が 水に 浸かることが あります。
- 土砂災害とは、山の 斜面や 崖が 崩れること
です。



おおあめ こうずい どしゃさいがい
大雨・洪水・土砂災害のとき どうしますか

- 家の 中に 水が 入ることが あります。
☆ 使う ものを 上の 階に あげて ください。
- 車の 運転は 危ないです。
☆ 車をおりて 高い 所に行っ てください。
- 川は 急に 水が 増えます。
☆ 川の 近くに 行かないで ください。
- 山の 斜面や 崖は 危ないです。
☆ 近づかないで ください。
☆ 家の 中に いるとき、崖から 遠い 部屋に 行って ください。



たいふう たかしお なん

台風・高潮って 何ですか？

- 台風は、南の海でできた渦巻雲です。
- 台風たいふうのときは、大雨、強い風、土砂災害どしゃさいがいがおこることがあります。



- 高潮たかしおは 台風たいふうの 強い風つよ かせによって 高くなった海たかの水うみ みずです。
- 建物たてものや 道路どうろに、海うみの水みずが 入ってくるはいことがあります。

たいふう たかしお

台風・高潮のとき どうしますか

- 天気予報てんきよほうを 聞きましょう。
- ◇ テレビや ラジオ、インターネットを 見ましょう。
- 窓ガラスまどがらすが 割れるわことがあります。
- ◇ 窓ガラスは、ガムテープがむていぷを X印しるしに 貼はってください。
- 2階かいや 上うえの 階かいに 上あがってください。
- 膝ひざの 高さたかまで 水みずが くるきることが あります。
- 外そとに 行いかないでください。

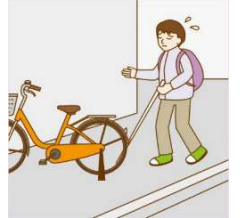


◇ 道路どうろで 物が 飛んできたとり 木きが 倒れたたおりします。

「助けが必要な人」のために

日頃の心がけ

- 年寄り、車いすを使う人、耳や目の不自由な人、日本語が母語でない人は、いつでも助けが必要です。
- 助けが必要な人といつでもコミュニケーションをとしましょう。みなさんで助けあいましょう。
- 皆さんは、防災訓練に参加しましょう。



災害のときの支援

- 助けが必要な人に話しかけてください。耳の不自由な人には、字を書いて伝えることが良いです。やさしい日本語は、わかりやすい言葉です。
- 助けが必要な人を、安全なところへ連れて行ってください。
- 不安を感じている人に、やさしく声をかけてください。



「災害に 備える」

は や ま ま ち は ざ ー ど ま っ ぷ 葉山町ハザードマップ

は ざ ー ど ま っ ぷ を 見 る と、災 害 が 起 こ る か も し れ な い 場 所 が わ か り ま す。葉 山 町
ほ ー む ペ ー ジ を 見 て く だ さ い。自 分 が 住 ん で い る 場 所 が 危 険 か ど う か 分 か り ま す。
に 逃 げ る 場 所 や そ の 行 き 方 な ど を、よ く 考 え て い て く だ さ い。



<https://www.town.hayama.lg.jp/material/files/group/7/tsunamiHM-A.jpg>

<https://www.town.hayama.lg.jp/material/files/group/7/tsunamiHM-B.jpg>



<https://www.town.hayama.lg.jp/material/files/group/7/20211228.jpg>

<https://www.town.hayama.lg.jp/material/files/group/7/202112282.jpg>



<https://www.town.hayama.lg.jp/material/files/group/7/kouzuiHM-A.pdf>

<https://www.town.hayama.lg.jp/material/files/group/7/kouzuiHM-B.pdf>



https://www.town.hayama.lg.jp/material/files/group/1/a_dosya_teigasitu.pdf

https://www.town.hayama.lg.jp/material/files/group/1/b_dosya_teigasitu.pdf

[メモ] 家族の連絡先や、避難時の持出品等について記入しておきましょう。

「自分の命は自分で守る」

警戒 レベル	ひなんじょうほう 避難情報	みな 皆さんが取る行動(葉山町が知らせます)
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	いのち 命が危険です。すぐに行動してください。
4	ひなんしじ 避難指示	あぶ 危ない所にいる人は、すぐに逃げてください。
3	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	に 逃げるのに時間がかかる人は、すぐに逃げてください。

はやままちぼうさいじょうほうめーる 葉山町防災情報メール

まちぼうさいむせんほうそう
町の防災無線で放送したものを携帯電話、スマートフォン、パソコンで見られます。



- ① bousai-hayama-t@ktaiwork.jp に文なしのメールを送り登録する。
- ② 確認メールが届けば登録ができました。

てれふおんさーびす はやま おんせいあんない テレホンサービス(葉山 音声案内)

ぼうさいぎょうせいむせんほうそう
防災行政無線放送と同じ内容が、この電話で聞くことができます。

0800-800-7667 (フリーダイヤル)

はやままちほーむぺーじ 葉山町ホームページ

さいがい
災害がおきた時、葉山町ホームページで一番新しい情報を見ることができます。



<https://www.town.hayama.lg.jp/index.html>

きしょうちよう きけんどぶんぶ ききくる 気象庁 危険度分布「キキクル」

に
逃げるか どうか 決めるときに 使えます。

どしゃさいがい ききくる
土砂災害(キキクル)



こうずいさいがい ききくる
洪水災害(キキクル)



しんすいさいがい ききくる
浸水災害(キキクル)

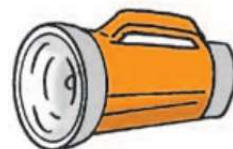


さいがい ももの 「災害のときの持ち物」

さいがい 災害のときは、かぞく 家族に ひつよう 必要な かず 数だけ もって 持って いきます。すぐにもって 行って 行ける 所においておきます。

● かいちゆうでんとう 懐中電灯

◇ でんち 電池を ようい 用意します。



● けいたいらじお 携帯ラジオ

◇ ちい 小さい けいたいらじお 携帯ラジオを ようい 用意します。でんち 電池を いつもより おお 多めに ようい 用意します。



● ひじょうしょく みず 非常食・水

◇ さんしょくみつ かぶん 三食三日分、でき 出来れば なのかぶん た 七日分の 食べ物を ようい 用意します。

◇ にた ふよう れとるとしよくひん 煮炊き不要なレトルト食品など ひ 火がなくても た 食べることが できる ものを、ようい 用意します。



◇ の 飲むための みず 水を、ようい 用意します。

◇ あか 赤ちゃんが いる人は、ひと こなみるく にゅう ほ乳びんも ようい 用意してください。



● たいせつ 大切なもの

◇ お金、ぎんこうつうちょう 銀行通帳、いんかん 印鑑、けんこうほけんしょう 健康保険証、じゅうみんひょう 住民票、うんてんめんきょしょう 運転免許証、ざいりゅう 在留カード、ぱすぽーと などの こぴー を ようい 用意します。

● くすり 薬など

◇ きずくすり 傷薬、ばんそうこう ばんそうこう、ねつ さ 熱を 下げる 薬、かせ薬、いちょうやく 胃腸薬、めくすり 目薬など、いつも つか 使っている 薬を ようい 用意します。




● た その他

◇ うわぎ 下着、したぎ 下着、たおる タオル、ますく マスク、はぶらし 歯ブラシ、ナイフ、びにーるぶくろ ビニール袋、ていっしゅ ティッシュ、せいりようひん 生理用品、かみ 紙おむつ、さいがい 災害用トイレ(かんたんトイレ)を ようい 用意します。

わが家の防災連絡先

けいさつ
警察
じけん じこ
(事件・事故)



しょうぼう
消防
かさい きゅうきゅう
(火災・救急)

119



は やままち
葉山町

046-876-

1111



家族の連絡先

1.	でんわ 電話	めーるあどれす メールアドレス
2.	でんわ 電話	めーるあどれす メールアドレス
3.	でんわ 電話	めーるあどれす メールアドレス
4.	でんわ 電話	めーるあどれす メールアドレス

災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

【自分がメッセージを残す】

- ① 「171」に電話する
- ② 「1」を押す
- ③ 自分の電話番号を押す
XXX-XXXX-XXXX
- ④ 「1#」を押す(メッセージを残す)
- ⑤ 「9#」を押して終わる



【メッセージを聞く】

- ① 「171」に電話する
- ② 「2」を押す
- ③ あいての電話番号を押す
XXX-XXXX-XXXX
- ④ 「1#」を押す(メッセージを聞く)

NHK ワールド JAPAN

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/>

気象庁のホームページ

地震 大雨 台風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>