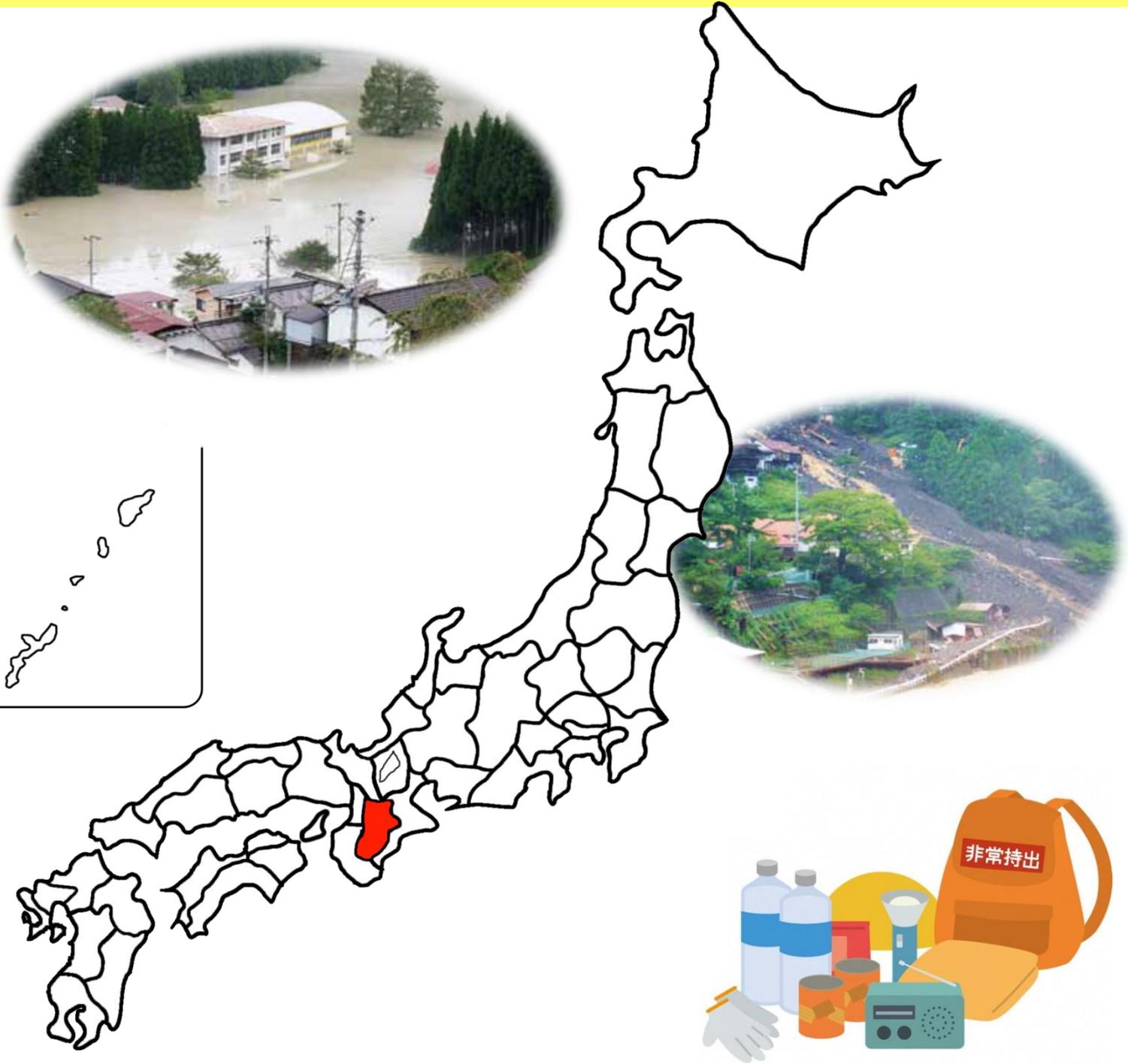


ぼうさいが い ど 防災ガイド

にほんごばん
やさしい日本語版



ならけん
奈良県

もく じ 目 次

さいがい
災害について About Disasters 1

- じしん
・地震
- おおあめ たいふう
・大雨・台風
- どしゃさいがい
・土砂災害

さいがい じゆんび
災害への準備 Being Prepared for Disasters 3

- に し
・逃げるところを知る
- ぼうさい あぶり うえぶ さいと しら
・防災アプリやウェブサイトを調べましょう
- れんらく ぼうぼう き
・連絡をとる方法を決めておきましょう
- に も もの いえ じゆんび もの
・逃げるときに持つ物・家に準備する物
- か ぐ こてい ぐっず しょうかい
・家具固定グッズの紹介

さいがい お
災害が起きたら What to Do in a Disaster 8

- じしん
・地震
- おおあめ たいふう
・大雨・台風

さいがいようご
災害用語 Disaster Terminology 11

さいご ページ ぼうさい ぽけっと がいど
【最後のページ】 防災ポケットガイド

[Last Page] Disaster Prevention Pocket Guidebook

いんさつ ひつよう か
印刷し、必要なところを書いてください。

そして、お 折りたたんで さいふ などに入れ、いつも持ち歩きましょう。

出典 表紙写真 奈良県「わが家の防災対策」より左上 天川村、右中 五條市大塔町
(いずれも紀伊半島大水害当時)

さいがい じつうやく ほんやく ぼらんていあ ぼしゆうちゆう
災害時通訳・翻訳ボランティアも募集中です！

くわしくはこちら→(<https://www.pref.nara.jp/67810.htm>)



日本では、「地震」「大雨・台風」「土砂災害」の自然災害がとても多いです。奈良県でも、様々な災害が起きています。

このような自然災害での被害を少なくするためには、普段から防災対策をして、災害が起こったときは落ち着いて行動することが大切です。

じしん

●地震 Earthquakes

地震は地面が揺れます。奈良県の真下で起こる地震は、狭い地域で激しく揺れます。大きな地震が起これば、建物がこわれて、多くの人が死んだり、けがをしたりします。道が崩れてバスが止まり自動車では移動できなくなります。そして、電気や水道やガスも止まり、食べ物や生活に必要な物が届かなくなります。

また、日本列島の沖にあるプレート境界で起こる地震（南海トラフ巨大地震など）は、広い地域で揺れ、海岸では津波の被害も考えられます。南海トラフを震源とする地震発生率は、今後30年間で60～90%程度以上などとされています。



和歌山県「津波から逃げ切るために」を編集



気象庁HP「阪神・淡路大震災写真集」より

おおあめ たいふう

●大雨・台風 Heavy Rain・Typhoons

たいふう つよ かぜ ふ おおあめ ふ
台風は、強い風が吹き、大雨が降ります。

こうずい すいがい どしやさいがい はっせい
また、洪水などの水害や土砂災害が発生することがあります。

きしょうじょうほう ちゅうい はや たいさく ひつよう
気象情報に注意し、早めの対策が必要です。

どしやさいがい

●土砂災害 Landslides

どしやさいがい どしや おおあめ たいふう じしん とき
土砂災害(土砂くずれ)は大雨・台風・地震の時に、

やま たに つち いし みず ま あ くず なが で
山や谷の土や石が水と混ざり合って、崩れたり流れ出たりすることです。

き い はんとうだいすいがい ねん しゃしん
＜紀伊半島大水害 2011年の写真＞



のせがわむら どしや
野迫川村での土砂くずれ



てんかわむら こうずい
天川村での洪水

奈良県「紀伊半島大水害の記録」より

さいがい じゆんひ 災害への準備 Being Prepared for Disasters

《逃げるところを知る》 Evacuation Centers

けいほう (→p9) などが出された時や災害が起こって家いえにあぶることが危ときない時、

「指定緊急避難場所」または「指定避難所」に逃げます。

市町村の役所で防災マップ(地図)をもらってください。

家の近くにある「指定緊急避難場所」と「指定避難所」の場所を確認して、

この本の最後のページにある「防災ポケットガイド」に書きましょう。

していきんきゆうひなんばしよ 指定緊急避難場所

さいがい いのち まも
災害から命を守るために
いそ きげん のが たてもの
急いで危険から逃れるための建物。

こうえん ひろば
公園や広場など



していひなんじよ 指定避難所

さいがい きげん いっていきかんたいざい
災害の危険がなくなるまで一定期間滞在し、
ひなんせいかつ たてもの
避難生活をおくる建物。

しょうがっこう ちゅうがっこう こうとうがっこう こうみんかん
小学校 中学校 高等学校 公民館
などの建物



ひなんじよ みず たべもの ひつよう じょうほう
★避難所では水や食べ物、必要な情報をもらうことができます。

また、たくさんの方が一緒に生活をします。

せいかつしゅうかん ちが かんせんしょうたいさく たいせつ
生活習慣も違いますし、感染症対策も大切です。

やくそく まも
いろいろな約束を守りましょう。

ぼうさいあぷり うえぶさいと しら
 ≪防災アプリやウェブサイトを調べましょう≫ ≪Helpful Apps and Websites in the Event of Disaster≫

あぷり だうんろーど
 ●アプリ App ダウンロードしておきましょう。

Helpful Apps and Websites in the Event of Disaster

「Safety Tips」…日本政府の外国人向け災害時情報提供アプリ

にほんせいふ がいこくじんむ さいがいにじじょうほうていきょうあぷり

iOS Android えいご ちゅうごくご かんこくご すぺいんご ぽるとがるご べとなむご
 英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・
 たいご いんどねしあご たがるくご ねぱーるご くめーるご
 タイ語・インドネシア語・タガログ語・ネパール語・クメール語・
 みやんまーご もんごるご たいおう
 ミャンマー語・モンゴル語に対応



うえぶさいと
 ●ウェブサイト Websites ぶっくまーく ブックマークしておきましょう。

ならけんぼうさいぽーたるとる
 奈良県防災ポータル

ならけん きしょう さいがい どうろじょうほう の
 …奈良県の気象・災害・道路情報などを載せています。

えいご ちゅうごくご ほか たげんご じょうほう の
 英語・中国語の他、多言語で情報を載せています。

<http://www.bosai.pref.nara.jp/pc/topdis-nara.htm>



きしょうちやうほーむぺーじ
 気象庁ホームページ

えいご ちゅうごくご ほか たげんご きしょう さいがいじょうほう の
 …英語や中国語の他、多言語で気象・災害情報を載せています。

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



NHK WORLD JAPAN

にゅーす じしん つなみ きんきゆうじょうほう
 …NHK のニュースや地震・津波の緊急情報を

にほんご えいご べとなむご ほか げんご の
 やさしい日本語や英語・ベトナム語の他、21言語で載せています。

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/



らじお しゅうはすう かくにん
 ●ラジオ Radio 周波数を確認しておきましょう。

ちいき ほうそう しゅうはすう
 地域のFM放送と周波数 ※他にもあります

NHK - FM	87.4MHz(奈良市の近く)、83.4 MHz(生駒市の近く)、 89.0 MHz(五條市の近く)、88.5 MHz(宇陀市の近く) 他
なら どっとFM	78.4MHz (奈良県北部(奈良市・生駒市・大和郡山市・天理市)の近く)
FM ハイホー	81.4MHz(王寺町の近く)
FM 五 條	78.0MHz(五條市の近く)
FM ヤマト	77.5MHz(大和高田市・橿原市・御所市・葛城市・香芝市・広陵町の近く)
FM まほろば	79.5MHz てんりし かしはらし さくらいし かわにしちやう みやけちやう たわらもとちやう たかとりちやう あすかむら ちか (天理市、橿原市、桜井市、川西町、三宅町、田原本町、高取町、明日香村の近く)

《連絡をとる方法を決めておきましょう》

Decide in Advance How to Contact Each Other

家族や知り合いなどと相談し、

災害の時にどのように連絡をとるか決めておきましょう。

●災害用伝言板(スマートフォン・パソコン)

Disaster Message Board (Mobile phone, Smartphone, PC)

震度6弱以上の地震など、大きな災害が発生した時に「災害用伝言板」が
使えます。スマートフォン・パソコンで安否確認ができます。

サービスの内容をホームページなどで確認しておきましょう。

(対応言語: 日本語、英語、中国語、韓国語)

えぬていさいがいようでんごんぱん うえぶ
NTT災害用伝言板(web171)

<https://www.web171.jp>



さいがいようでんごんだいやる

●NTT災害用伝言ダイヤル NTT Disaster Emergency Message Dial (171)

災害で電話がつながりにくいときに使うことができます。

家族と連絡が取れないときは、「171」に電話をすると、

メッセージを残したり、聞いたりすることができます。

1 7 1 にダイヤル

▼ガイダンスが流れます(日本語のみ)▼

録音(伝言を残す)は1・再生(伝言を聞く)は2

▼ガイダンスが流れます(日本語のみ)▼

被災地の方の電話番号を入力
(固定電話の場合は市外局番から入力)

(0000) 00-0000

▼ガイダンスが流れます(日本語のみ)▼

1 (録音・再生)

▼ガイダンスが流れます(日本語のみ)▼

9 (終了)

8 (もう一度聞く(再生する時のみ))



に も もの いえ じゅんび もの 《逃げるときに持つ物・家に準備する物》

Item Checklist for Evacuation and Stockpile

かぞくぜんいん さいてい にち せいかつ ようい
家族全員が最低3日、生活ができるように用意しておきましょう。

ねん かい かくにん
年に1回は確認しましょう。

<input type="checkbox"/>	の みず 飲み水(1人1日3リットルくらい) Drinking water (3 liters/person per day)	<input type="checkbox"/>	かね お金 Cash
<input type="checkbox"/>	れ とろ としよくひん かんづめ かし レトルト食品/缶詰/お菓子 Vacuum packed food, canned food, snacks, etc.	<input type="checkbox"/>	きゃっしゅかーど・つうちやう・いんかん キャッシュカード・通帳・印鑑 Cash card・Bankbook・Stamp
<input type="checkbox"/>	も ばい いる ばってりー すまーとふおん じゆう モバイルバッテリー、スマートフォンの充 でんき 電器 Mobile batteries, smartphone chargers	<input type="checkbox"/>	けんこうほけんしやう こぴー 健康保険証のコピー Copy of insurance card
<input type="checkbox"/>	でんち 電池 Batteries	<input type="checkbox"/>	ばす ぽーと パスポート Passport
<input type="checkbox"/>	てぶくろ ぐんて 手袋(軍手) Gloves (work gloves)	<input type="checkbox"/>	ざいりゆうかーど 在留カードなどの ID ID (Residence card, etc.)
<input type="checkbox"/>	くすり じやうびやく いちやうやく きずぐすり 薬(常備薬・胃腸薬・傷薬) Household medicines	<input type="checkbox"/>	は ぶらし ほんまがこ 歯ブラシ・歯磨き粉 Toothbrush, toothpaste
<input type="checkbox"/>	たいおんけい 体温計 Thermometer	<input type="checkbox"/>	うえつとていっしゅ ウェットティッシュ Wet wipes
<input type="checkbox"/>	かいちゆうでんとう 懐中電灯 Flashlight	<input type="checkbox"/>	けいたいといれ 携帯トイレ Emergency toilet kits
<input type="checkbox"/>	ほおんあるみしーと 保温アルミシート Aluminum emergency blankets	<input type="checkbox"/>	がむてーぶ ようじやうてーぶ ガムテープ・養生テープ Duct tape/curing tape
<input type="checkbox"/>	たおる タオル Towel	<input type="checkbox"/>	ろうそく・らいたー・まっち ろうそく・ライター・マッチ Candle, lighter, matches
<input type="checkbox"/>	ふく ぼうかんぎ したぎ 服(防寒着など)・下着 Clothes (winter clothes, etc.)・Underwear	<input type="checkbox"/>	めもようし ぺん メモ用紙・ペン Memo pad, pen
<input type="checkbox"/>	せいりようひん きゅうきゅうようひん 生理用品・救急用品 Sanitary items・First aid kit	<input type="checkbox"/>	ないふ ナイフ Knife
<input type="checkbox"/>	び に ーる ぶくろ ビニール袋 Plastic bag	<input type="checkbox"/>	かんき せんぬ 缶切り・栓抜き Can/Bottle opener
<input type="checkbox"/>	ますく しゅししやうどくざい マスク・手指消毒剤 Masks・Hand sanitizer	<input type="checkbox"/>	しんぶんし 新聞紙 Newspaper
<input type="checkbox"/>	もうふ 毛布 Blanket	<input type="checkbox"/>	らじお ラジオ Radio

あか ばあい かみ ぼ しけんこうてちやう りにゆうしよく こなみるく
赤ちゃんがいる場合は、紙おむつやおしりふき、母子健康手帳、離乳食、粉ミルクなども
わす ようい
忘れずに用意しましょう。

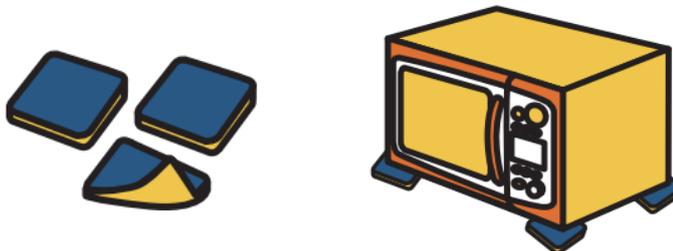
かぐこていぐっずしょうかい 《家具固定グッズの紹介》

Furniture Fixing and Fall Prevention Goods

じしんなどでいえがゆれたさいにかぐをたおれにくくするものです。さんこうにしてください。

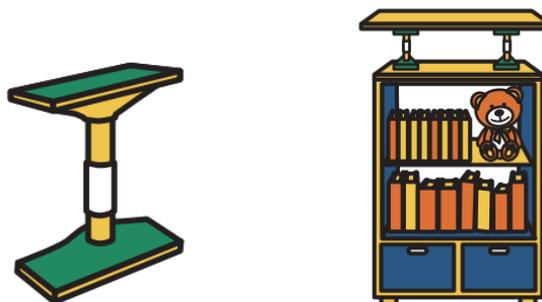
●耐震ジェルマット

ものにくっつきやすいマットです。たおれるかもしれない家電などの底にはって滑りにくくさせましょう。



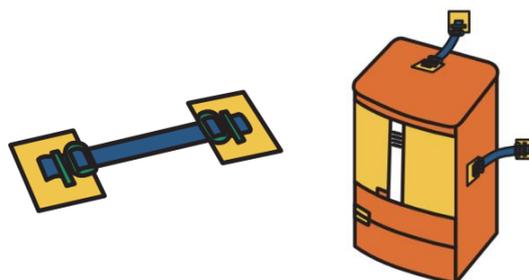
●突っ張り棒

天井と家具の間に挟み、うごかないようにしましょう。



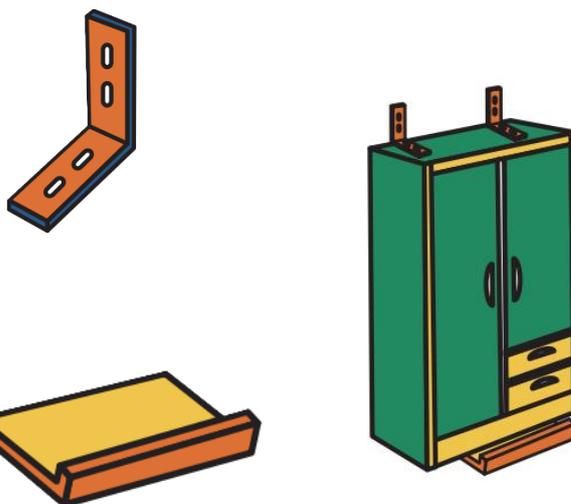
●転倒防止用ベルト

家具の側面や天板と壁をつないで、うごかないようにします。



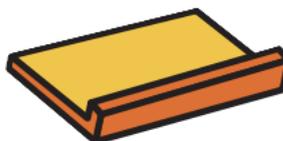
●L字型金具

ねじなどで家具にとりつけて、とめましょう。ねじなどで家具にとりつけて、うごかないようにします。



●転倒ストッパー

家具の下に挟み、倒れにくくします。



○そのほか、「防災訓練」などに参加して、災害の時にどうしたらいいか、わかるようにしておきましょう。

じしん 《地震》 What to Do in an Earthquake

きんきゆうじしんそくほう じしん し ぼうさいぎょうせいむせん ちいき おお すぴーかー
緊急地震速報は、地震の知らせです。防災行政無線(地域の大きいスピーカー)、
てれびらじお すまーとふおん とどし
テレビ・ラジオ、スマートフォンから届く知らせです。

すまーとふおん おお ゆ とつぜんおと
スマートフォンからは、「まもなく大きな揺れが到達します」と突然音がなります。

おと き からだ まも あんぜん に
この音を聞いたら、体を守り、安全なところに逃げてください。

さんこう
(参考)



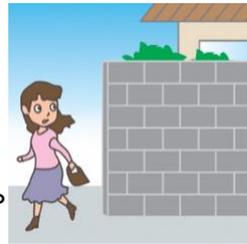
au「緊急地震速報を受信したときの警報音(音声ガイダンスあり:スマートフォン)
(サンプル)」(https://www.youtube.com/watch?v=0DGAuxO_YWE)

かてい ●家庭では

- あたま ほご つくえ した あんぜん ばしょ に
・頭を保護し、じょうぶな机の下など安全な場所に逃げる。
- じしん ゆ がす すとーぶ ひ たし
・地震の揺れがおさまってから、ガスやストーブの火を確認する。
- そと と だ
・あわてて外へ飛び出さない。

いえ そと まち ●家の外(街)では

- へい たお ちか ある
・塀が倒れるので近くを歩かない。
- かんばん わ がらす らっか ちゅうい
・看板や割れたガラスの落下に注意する。



ひと おお しせつ ●人の多い施設では

- しせつ ひと しじ でぐち はし
・施設の人の指示にしたがう。あわてて出口に走っていかない。

くるま なか ●車の中では

- きゆうきゆうしゃ しょうぼうしゃ みち とお くるま みち ひだりはし と
・救急車や消防車が道を通れるように、ゆっくりと車を道の左端に止める。
- くるま かぎ くるま なか お どあろっく ある に
・車の鍵は車の中に置いたまま、ドアロックせずに、歩いて逃げる。

てつどう ばす ●鉄道・バスでは

- うんでんし しゃしょう しじ
・運転士や車掌の指示にしたがう。

かじ お ●火事が起きたら

- あぶ みず しょうかき ひ け きげん としに
・危なくなければ、水や消火器で火を消す。危険な時は逃げる。
- まわ ひと し
・周りの人に知らせる。

●避難情報 Evacuation Information

市町村から避難に関する情報が出される場合があるので、

テレビやスマートフォンなどで確認しましょう。(→p4)

市町村から情報が出されていなくても、雨で川の水が増えて、

水が家の中に入りそうなときや、「土砂崩れ」が起こりそうなときは、

自分で判断し、避難場所(→p3)など安全なところへ逃げてください。

警戒 レベル	避難情報等	自分は何をすればよいか
5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保! ●安全な避難ができず命が危険な状況です。今いる場所から少しでも安全な場所へすぐに移動しましょう。
<警戒レベル4までに必ず避難!>		
4	避難指示	危険な場所から全員避難 ●危険な場所から今すぐに避難してください。
3	高齢者等避難	危険な場所から高齢者等は避難 ●お年寄りの人、体の不自由な人など、避難に時間のかかる人は危険な場所から避難を始めてください。
2	大雨・洪水注意報	避難に備え、ハザードマップ等により自分の避難行動を確認しましょう。
1	早期注意情報	災害への心構えを高めましょう。

●「避難指示」が出されたら、すぐに避難場所(→p3)などの

安全な場所に避難(=逃げる)すること!

●外に出るのが危険なときは、

建物の中の少しでも安全な場所(家の2階など)に移動する!

※建物の中では窓に近づかないこと!

区分 Category	日本語 Japanese			英語 English	
		よみ方 Pronunciation	やさしい日本語 Easy Japanese		
きけん 危険が とき せまった時 Immediate Danger is Coming	避難	ひなん	Hinan	にげること	Evacuation
	避難指示	ひなん しじ	Hinan- Shiji	にげてください	Evacuation advisory
	避難場所	ひなんばし よ	Hinan- basho	さいがいのとき、にげるところ	Evacuation center/area
	避難所	ひなんじよ	Hinan-jo	にげたあと せいかつできるところ	Evacuation center/shelter
	安否確認	あんぴ かくにん	Ampi- kakunin	そのひとが だいじょうぶかどうか しらべます	Safety confirmation
きしやう 気象 Weather	早期注意 情報	そうき ちゆう うい じやう ほう	Soki- chuijoho	「こんご の じやうきやう に ちゆう い」というおしらせ	Early Advisory Information Notice
	注意報	ちゆうい ほう	Chuiho	あめ、かぜ、かわなどが 「あぶない」というおしらせ	Advisory
	警報	けいほう	Keiho	「にげるじかん が かかるひとは にげて」という おしらせ	Warning
	危険警報	きけん けいほう	Kiken- keiho	「ぜんいん あぶないところ から に げて」という おしらせ	Urgent Warning
	特別警報	とくべつ けいほう	Tokubetsu- keiho	「いのち が きけん な じやうたい」 という おしらせ	Emergency Warning
	暴風雨	ぼうふう	Bofu	とてもつよい あめ と かぜ	Severe rain storm
	暴風域	ぼうふう いき	Bofuiki	とてもつよい かぜが ふく ところ	Severe storm area
じしん 地震 Earthquake	震源	しんげん	Shingen	じしんが おきた ところ	Epicenter
	震度	しんど	Shindo	じしんの ゆれの つよさ・おおき さ(0~7まであって 7がいちばんつよい・おおきい)	Scale/magnitude of an earthquake
	余震	よしん	Yoshin	おおきな じしんの あとに おこ るじしん	Aftershock
	耐震性	たいしん せい	Taishinsei	じしんに たえる ちから	Earthquake resistance

区分 Category	日本語 Japanese			英語 English	
		よみ方 Pronunciation	やさしい日本語 Easy Japanese		
おおあめ 大雨・ たいふう 台風 Rain storm・ Typhoon	崖崩れ	がけくずれ	Gake-kuzure	やまで、つちや いしが おちること	Landslide, Massif collapses
	土砂崩れ	どしゃくずれ	Dosha-kuzure	あめがふり やまの つちが きゆうにくずれおちること	Landslide, Rock/mudslide
	洪水	こうずい	Kozui	あめが たくさんふり、 かわの みずが あふれること	Flood
	氾濫	はんらん	Hanran	あめが たくさんふり、 かわの みずが あふれること	
	浸水	しんすい	Shinsui	いえの なかに みずが はいること	
せいかつ 生活 Life	ライフライン	らいふ らいん	Raifu-rain	すいどう、でんき、がす、でんわ など	Essential utilities, necessities
	断水	だんすい	Dansui	すいどうを つかうことが できません	Water outage
	給水	きゆうすい	Kyusui	みずを もらうことが できます	Water service
	非常食	ひじょうしょく	Hijou-shoku	さいがいの ときの ために、 じゅんびしておく たべもの	Emergency food
	救援物資	きゆうえんぶつし	Kyuen-busshi	さいがいなどで こまったときに、 ただでもらえるもの	Relief supplies
	炊き出し	たきだし	Takidashi	ごはんや あたたかいのみものを もらうことが できます	Soup kitchen/food provision
	配給	はいきゆう	Haikyu	たべものなどを ただで くばること	Distribution of aid
	被災者	ひさいしゃ	Hisaisha	さいがいを うけたひと	Disaster victim
	罹災証明	りさい しょうめい	Risai-shomei	さいがいに あったことを しょうめいするもの	Proof of being affected by a disaster
	仮設住宅	かせつ じゅうたく	Kasetsu-jutaku	さいがいで いえがなくなったとき いちじてきに すむことが でき ます	Provisional housing
備蓄品	びちくひん	Bichikuhin	さいがいの ときなどのために、 じゅんびしておくもの	Emergency stockpile	

防災ポケットガイド

いつでも身につけよう
災害に備えて必要な情報を記入して、

氏名

国籍

話せる言語

日本語 (やさしい日本語)

地震のとき

● 揺れがおさまったら火を消す (ガスやストーブなど)

● 揺れがおさまらないうちに、自分の身体を守る

● 気象情報を確認しておく

● 風で飛ばされるものを片づけておく

● 外に出ない

● 山や川に近づかない

● ハザードマップで今いるところを確認する

状況を確認して家でいることが
危ない場合は避難

災害用伝言ダイヤル

災害が起きたとき、家族と連絡が取れないときに使えます

無事を知らせる

1 7 1

1 を押す

自分の電話番号
録音

無事を確認する

2

2 を押す

家族の電話番号
再生

ガイダンスが流れます

台風・大雨・土砂災害のとき

避難指示があれば避難

● 避難場所

● 避難所

● 避難場所から命を守るために緊急的に逃げる場所

● 避難所

● 災害で家にいることができなくなるときの一定期間生活する場所

ハザードマップで確認して、近く避難する場所を書いておきましょう

ラジオ

Safety tips (観光庁監修)

NHK-FM

87.4MHz (奈良市周辺)

83.4MHz (生駒市周辺)

89.0MHz (五條市周辺)

88.5MHz (宇陀市周辺)

ならどっとFM

78.4MHz

FMハイボーン

81.4MHz (王寺町周辺)

FMヤマト

77.5MHz (中南和地域)

FMまほろば

79.5MHz (田原本町周辺)

避難する場所

● 避難場所

● 避難所

● 避難場所から命を守るために緊急的に逃げる場所

● 避難所

● 災害で家にいることができなくなるときの一定期間生活する場所

ハザードマップで確認して、近く避難する場所を書いておきましょう

情報をつめる

インターネット

奈良県防災ポータル

NHK WORLD JAPAN

奈良県防災ポータル

防災ポータル (国土交通省)

奈良県外国人支援センター

災害情報 (気象庁)

持ち物

● 飲料水

● 食べ物

● お金

● ハズポート

● 在留カード

● 懐中電灯

● ラジオ

● 充電器、モバイルバッテリー

※災害に備えていつでも持ち出せる場所に準備しておきましょう

●市役所、町村役場の電話番号



1 1 0

●事件・事故のとき
警察



1 1 9

●火事・病気のとき
消防車・救急車



緊急の連絡先



この事業は、一般財団法人自治体国際化協会の助成事業により実施されています。



大切な連絡先 (1)

名前

電話番号

大切な連絡先 (2)

自分との関係

メモ



その他必要なことを書いてください。

バスホーム番号または在留カード番号

電話番号

住所

住所

私の情報



指さし会話帳②



●語を話せる人はいますか？

●ゆっくり話してください

●トイレはどこですか

●アレルギーがあります

●持病があります

●妊娠しています

その他

アレルギー、アレルギー、アレルギー

持病、常用薬

血液型

日自車手

指さし会話帳①



●避難所に連れて行ってください

●助けてください

●けがをしています

●体調が悪いです

●病院に連れて行ってください

●救急車を呼んでください