

さいがい そな がいこくじん 災害に備える ～外国人のためのマニュアル～

じしん お とき たいせつ 地震が起きた時 10の大切なポイント

1. まず、自分たちの体を守ってください。（たとえばテーブルや机の下にかくれる。）
2. 揺れが止まったら、ガスの元栓を閉めてください。
3. 揺れが止まった時に外に出られるように、なるべく早く出口を開けておいてください。
(家が壊れて曲がると、ドアが開かなくなることがあります。)
4. 外に出る時、上からガラスや看板などが落ちてくるかもしれません。注意してください。
5. 外にいる時は、門やブロック（コンクリート）の塀から離れたところを歩いてください。
6. デパート、劇場などの建物の中にいる時は、係の人が言うことに従ってください。
7. 車を運転している時は、車を左端に停めてください。
(車から離れる時は、エンジンを切って、キーを車につけたまま逃げてください。)
8. 土砂崩れや津波があるかもしれませんから、危険な場所には近づかないでください。
9. 逃げる時は、最低必要な物だけを持って（できればリュックなどで背負って）ください。
10. テレビ・ラジオなどから正しい情報を集めて行動してください。
(人の話や噂には、間違いがあるかもしれません。)

さいがい たい じゅんび 災害に対する準備

じしん そな 1) 地震に備えて

① 家の中を安全にしましょう。

a) 背の高い家具は、倒れないように留めておきましょう。

b) 高いところに重い物を載せないでください。



c) ガスを使わない時は、ガスの元栓を閉めておきましょう。

②防災用品の準備

防災用の袋（両手が使えるようにリュックサックなど）の中に食べ物、飲み物、懐中

電灯、ラジオなど最低必要なもの（3日分くらい）を入れて、逃げる時にすぐに持て

るところに置いてください。笛をキーホルダーや携帯ストラップに付けておくと、自分

がいる場所を知らせる時に使うことができます。

③避難所（シェルター）の場所

災害が起きた時、自分たちがどこに避難するか、「避難所」の場所を調べて、逃げる

時の道を考えておきましょう。家族と会う場所を決めておいてください。

2) 洪水に備えて



大雨が降って、水が街にあふれてくる洪水には、2つの種類があります。一つは、川の水があふ

れた時。もう一つは、マンホールなどから下水が溢れた時です。



①天気予報を聞いてください。

梅雨や台風のシーズン（だいたい6月から10月ごろまで）には特に、ラジオ、テレビ、

新聞などの天気予報を見たり聞いたりしておきましょう。

②自分のいる場所の近くを見てください。

近くのマンホールや川の土手（堤防）から水が出ていたら、区役所や市役所などの人

に知らせましょう。

③避難するように言われたら、すぐに逃げてください。

おお こうずい お とき しやくしょ くやくしょ すいがいひなんじょうほう
大きな洪水が起きるかもしれない時、市役所や区役所などから「水害避難情報」が

で とく うみ かわ ちか とち ひく ぼしょ す ひと じょうほう き
出ます。特に海や川に近くて土地が低い場所に住んでいる人は、情報をよく聞いて

ください。避難する（逃げる）ように言われたら、すぐに逃げましょう。

まち さいがい あ 街で災害に遭ったら

1) 大きな地震が起きたら

① テレビやラジオなどのニュースから正しい情報を受け取っ

てください。人の話や噂には間違いがあるかもしれません。

② バッグやジャケットなどを使って、自分の頭を守ってください。新しい建物や大

きな建物の中に逃げてください。

③ 電車が動かなくなるかもしれません。歩いて家に帰ることができるように、スニ

ーカーや手袋を用意したり、地図を持っておくと便利です。

④ 周りが危険な状態だったら、一番近い避難所へ行ってください。そこで水や食べ

物をもらうことができます。

⑤ こんな時は：

a) 大きな建物の中にいる時や、地下にいる時に地震が起きたら、壁のそばに逃
げてください。

b) 映画館や劇場の中にいる時に地震が起きたら、一番近い非常口に行ってく

ださい。非常口がどこにあるのか、わからない時は、上から落ちてくる物が

ら自分の体を守ってください。

c) ホテルや旅館の中にいる時に地震が起きたら、広いところでは屋根が落ち

てくるかもしれません。壁か柱の近くに逃げてください。



d) 大きな地震が起きた時、水や食べ物を配ったり、トイレを貸してくれるコンビニエンスストアやガソリンスタンドなどがあります。『災害時帰宅支援ステーション』のステッカー（黄色いステッカー）が貼ってあります。

2) 水害が起きたら

①避難する時、近くに人がいたら、できるだけ一緒に逃げてください。動きやすい服を着るか、それを持って逃げましょう。

②洪水の中で車を運転することは危険です。車を運転しないでください。

③地下は、とても危険です。地下鉄、地下の通路、地下の部屋にいたら、急いで外（地上）に出ましょう。ぜったいに中に入らないでください。



その他の大切な情報

1) 災害用伝言ダイヤル「171」

大きな災害が起きた時、自分や家族の様子や、いる場所などについて緊急のメッセージを録音したり、家族や知り合いがそれを聞くことができます。

2) 避難所で気分が悪くなったり困ったことがあったら、周りにいる人かスタッフに相談してください。

3) パスポートや外国人登録証をなくしたら、警察に届けてください。パスポートをなくし

た時は、自分の国の大使館に連絡してください。外国人登録証をなくした時は、近くの

区役所でパスポートを見せて、もう一回作ってもらうことができます。両方ともなくし

た時は、まずパスポートをもう一回作ってもらいます。大きな災害の時、入国管理局は

申請が少し遅くなっても認めてくれます。

災害用伝言ダイヤル「171」

おお さいがい お とき じぶん かぞく ようす ばしよ きんきゆう
大きな災害が起きた時、自分や家族の様子や、いる場所などについて緊急のメッセージ

ろくおん かぞく し あ き
を録音したり、家族や知り合いがそれを聞くことができます。

◆メッセージを録音するとき

「171」に電話する。日本語の説明が始まったら、「1」（または「1#」）を押す。

にほんご せつめい はじ じぶん いえ でんわばんごう さいがい お ちいき いえ でんわ
日本語の説明が始まったら、自分の家の電話番号（災害が起きた地域にある家の電話

ばんごう つか しがいきよくばん にゆうりよく なが おん あと い
番号だけ使えます)を市外局番から入力する。長いピー音の後、メッセージを言う。

- *録音できる時間は、30秒だけです。（たとえば、「私はXXです。XXXの避難所にいます。」）

◆メッセージを聞くと き

「171」に電話する。日本語の説明が始まったら、「2」（または「2#」）を押す。

にほんご せつめい はじ ひと いえ でんわばんごう さいがい お ちいき いえ でんわ
日本語の説明が始まったら、その人の家の電話番号（災害が起きた地域にある家の電話

ばんごう つか しがいきよくばん にゆうりよく き
番号だけ使えます)を市外局番から入力する。その人のメッセージが聞こえる。

- *詳しいことは、NTTなど電話会社のホームページを見てください。メールで連絡する方法もあります。

- *携帯電話でもこのようなサービスをしています。それぞれの会社で聞いてください。