

外国ルーツの方が、 災害列島 日本で生き抜くための 防災ハンドブック



自分の命は自分で守る
近所の人と助け合う
まず、あいさつから始めましょう

米国ニューヨークのジャパン・ソサエティが開設した災害支援基金に寄せられた寄付金の援助を得て
この普及事業を行っています。

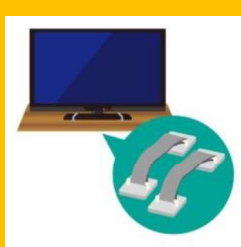
 JAPAN
SOCIETY

地震

日本は地震が多い国で、近い将来大地震が起こると予測されています

地震による死亡は、揺れで家や家具の下敷きになる圧死、火災による焼死、津波による溺死があります。それらから命を守る行動をとるようにしましょう。

場所	家の中	歩行中	車を運転	電車	ビルの中
すること	家具、照明、棚の上の物が落ちてくるので、机の下などに入る。	塀や建物から離れる。ガラスが降ってくることもある。	揺れを感じたら、ゆっくり道路の左にとめて情報収集。	電車が動かなくなったら、まわりの人に状況をきく。	エレベーターの中いたらすぐ降りる
避難するとき	電気ブレーカーを切る★1  ガスの元栓をしめて出る。 	切れた電線に触ると感電するので注意。ガソリンスタンドも避ける。 	車の鍵はつけたまま車検証をもち避難★2 連絡先のメモを残す	地下であれば歩いて出口を探し、地上に出る。	誘導灯に向かって歩く。非常階段を使い地上でる。
備え	タンス、テレビ、など家具の転倒防止	避難場所までの安全なルート調べておく	地図をもつ。行先の近くの避難場所（学校や公園）を確認しておく。		



タンスの転倒防止器具、食器棚の飛び出し防止、テレビの固定防災用品はホームセンターで売っています。

ポイント まず自分の身の安全を図る
安全な場所に移動する
近くの人と声をかけ助け合う

- ★ 1 停電後、電気が回復したとき、倒れたヒーターから出火することがあるため
- ★ 2 車に鍵をつけたままにするのは、緊急車両が通る際などに車を移動することがあるため。

津波と火災

地震の震源が海底の場合、沿岸に高さ数十メートルの津波がくることがあります。

海や川の近くにいる大きな地震が発生したら、できるだけ早く高い場所に避難します。

津波は、地震後、何回も来ることがあるので安全が確認されるまで海や川に近づかない。

津波で避難する際は車で避難すると動けなくなることがあるので徒歩で避難する。

50cmの津波で人が流され、1mの津波で車が流され、2mの津波で家が流される。

津波が来た際、地下にも水が入る可能性があります。地下にいるときは地上の高い場所に避難します。



火災が発生したときに

- 1 火元がどこか確認
- 2 家の中、外の人に「火事」と伝える 併せて消防署（119）に通報
- 3 初期消火するか判断（火元がわかり、炎が身長より低い時は、消火器で消火する）
- 4 消火できないときは、煙を吸わないように避難 ★
- 5 避難するときは、持ち物にこだわらず、家の中の人に声をかけて逃げる。



消火器の操作の図

安全栓を引き抜く

ノズルを火元に向けてレバーを強く握る

消防署への通報の仕方

119 消防署の人	あなた
火事ですか、救急ですか	火事です
住所はどこですか	住所と名前を言う
近くに目標がありますか	〇〇の近くです
何が燃えていますか	火事の場所、燃えているモノを伝える
けが人はいますか	けが人の状況を伝える

ポイント 津波の避難は高いところへ

火災の避難は、低いところへ

避難したらモノをとりに戻らない

★ 煙は高いところにたまり徐々に下におりてきます。タオルやハンカチで鼻や口を覆い煙を吸わないように、低い姿勢で避難します。

台風・豪雨・水害

地球温暖化の影響で、7月～10月に強い台風が毎年のように日本にきて、各地の川の水が溢れ、家や町が水に浸かる水害が増えています。

川の堤防が決壊すると車や家が屋根まで水没したり流されることもあります。
川から離れた場所でも、集中豪雨によって地下から水が溢れることもあります。
台風の強い風は建物を壊したり、電線が切れて何日も停電することもあります。



台風が近づいた時にすること

- 3日前
- 1 ニュースで台風の進路を確認しいつ雨風が強まるか予想する。
 - 2 行政のハザードマップですんでいる場の水害リスクを確認する。
(土地が低い、川に近いなど、水害リスクが高い場合は避難所を確認)
 - 3 ホームセンターで水、カセットコンロとガスボンベ、**土のう袋**やブルーシートを買っておく。

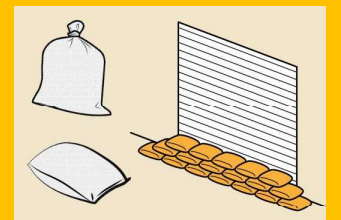


1日前

- 4 家の外のものを固定、風で飛ばないようにする。または家の中に入れておく。
(自転車、バーベキューコンロ、タイヤのカバー、鉢植え、など)
- 5 強風で窓が割れることがあるので、雨戸があれば閉める。
(窓ガラスの内側にフィルムかダンボールを貼る)
- 6 川の水があふれる浸水に備える。
(水が来そうな場合は、車を高い場所に移動する)
(物置や家の部屋の低いところにあるものを高いところに移す)
(土嚢袋を買ってきて水が家や倉庫に入らないようにする)



- 当日
- 7 強風などで電車が止まったり学校の時間が変わることもある。
(鉄道会社や学校の情報を確認し家に留まるか早く帰宅する)
 - 8 コンビニなどが開いているうちに食料、パンなどを買っておく。



ポイント 台風の進路や降水量をみて予測
早めの備えをする

避難の仕方

台風が接近したり何日も大雨が降り、近くの川が溢れそうになったとき

命を守るために避難する場所を決める 行政が指定している施設を確認する。

避難場所（一時的に避難するところ）



避難所（数日から数週間生活するところ）

避難所はお金を払わなくても寝るスペース、食事、情報が提供される
近くの避難所がどこか、部屋の様子とひろさ、トイレが洋式かどうか、
犬などのペットを同伴できるか確認しておく。

近くに避難所がない、ペットが入れない、などの場合、知人宅や教会、
ホテルなど別の避難先を検討。車中泊も選択肢。

避難するとき

早めに避難しないと入れなくなることもあるので、開設された避難所を
確認して、早めに避難する。

行政は、2段階で警報を出す

避難準備 この段階で避難したほうが安全

避難指示 災害リスクがとても高い



何をもって避難するか

貴重品（財布、パスポート、在留カード、保険証、通帳、カード、印鑑）

医薬品など（薬、薬手帳、生理用品、乳児のおむつ、コンタクトレンズ）

日用品（歯ブラシ、タオル、スリッパ、マスク、ウエットシート）

下着と食料は3日分、枕や毛布、カイロもあったほうがいい



ポイント 早めに十分なモノをもって避難すれば避難所の生活で困らない
車中泊の場合は、体を動かし、
エコミー症候群に気をつける。

ライフライン停止

水害がなくても、台風が強風や地震などで電線が切れると停電が起きます。
水道がでなくなることもあります。備えておけば数日間は自宅で生活できます。

電気 夜間の照明 懐中電灯、ヘッドライト、マッチとろうそく
携帯の充電 電池式の充電器、太陽光型の充電器
車にインバーター付きコンセントをおいて
おくと車で充電ができる。
電池式のラジオがあるとNHKの
国際ニュースで情報収集できる。



水 飲み水はペットボトルを1箱以上
お風呂の水をためておけば、体をふいたり、トイレに流す水に使える。
紙皿や、さらにラップして料理をのせると食器を水で洗わなくて済む。

トイレ 電気が止まると水のポンプが動かなくなることもある。水がとまってもトイレで流せなくなる。
風呂にためておいた水をペットボトルにいれて流すこともできる。
ビニール袋をトイレに被せ、凝固剤（ネコの砂や紙も可）で水分を吸収することでトイレが使える。
災害トイレがあると安心できる。



熱源 IHのレンジは停電になると使えない。
カセットコンロとボンベがあればお湯をわかしたり、めん類を調理することができる。
ガスコンロを室内で使用するときには換気を行う。
エアコンが使えない中で、夏の暑さ対策、冬の寒さ対策も考える。

食品 お湯で炊けるご飯パック、
カップ麺、レトルトカレー、
缶詰、長期保存できるパン

賞味期限を確認して時々食べて
補充する。



スマホが使えない

停電で充電ができなくなると、スマホが役に立たなくなります。
スマホに登録している大事な連絡先情報などは紙に書いておきましょう。

家族・友人	名前（関係性）	電話番号
会社		
保育園 学校		
病院		
大家さん		
保険担当		

下記に自分の情報に記入しておけばケガをした時に医療が受けやすくなります。

名 前		生年月日	年 月 日
住 所		TEL	
		性別 血液型	男性 女性 A AB B O
アレルギー		国籍	
持病		母語	
その他			

災害関係で大切な情報と情報の入手の仕方



+台風が近づいているとき

台風や大雨の気象情報や、国が出した警報を確認できる
土地の浸水リスクなど多言語で発信している

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



自分の住む自治体のハザードマップを調べる

<http://disaportal.gsi.go.jp/index.html>



地震や大きな災害が起きたとき

NHKワールド 最新のニュースを多言語でみることができる
多言語の防災情報も見られる

<https://www.nhk.or.jp/nhkworld-blog/en/>



災害時に便利なアプリの紹介

<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



Safty tips

自分の言語で登録しておくと
災害時の避難警報、病院、
大使館の情報も多言語で得られる

goo 防災アプリ

全国の避難所の情報が調べられる



NHK ニュース防災 アプリ

雨雲の状況、近くの川の様子が
ライブカメラで見られる



ポイント SNSの災害情報は、間違っていたり古い情報が流れていることがあるので公式ニュースを確認する