

がいこくじん
外国人のための
ぼうさいがいどぶっく
防災ガイドブック

じしん つなみ たいふう
～地震・津波・台風などへの じゅんびのために～

にほんご
(やさしい日本語)



はち のへ し
八 戸 市

もく じ 目 次

1. 地震 ^{じしん} を 知 ^し っていますか？	1
2. 津波 ^{つなみ} を 知 ^し っていますか？	5
3. 大雨 ^{おおあめ} を 知 ^し っていますか？	6
4. 台風 ^{たいふう} を 知 ^し っていますか？	7
5. 土砂災害 ^{どしゃさいがい} を 知 ^し っていますか？	8
6. 地震 ^{じしん} ・津波 ^{つなみ} ・台風 ^{たいふう} などの じゅんび ^{じゅんび} を 知 ^し っていますか？	9
7. にかた ^{かた} を 知 ^し っていますか？	11
8. 地震 ^{じしん} ・津波 ^{つなみ} ・台風 ^{たいふう} などの ニュース ^{にゅーす} を 知 ^し るためには？	13
9. 地震 ^{じしん} ・津波 ^{つなみ} ・台風 ^{たいふう} などの ときの れんらく ^{れんらく} の しかた ^{しかた} を 知 ^し っていますか？	16
10. 地震 ^{じしん} ・津波 ^{つなみ} ・台風 ^{たいふう} などのために か ^か 書いておくと べんり ^{べんり} です！	18

はじめに

日本は地震が とても多い ところです。

八戸では 1968年に十勝沖地震 1994年に三陸はるか沖地震 2011年に東日本

大震災が ありました。これからも 大きな地震が 起きるかも しれません。

また 台風や たくさんの雨で 大きな事故が 起きるかも しれません。

この本を よく読んでください。今から 地震・津波・台風などの じゅんびを
しておきましょう。



1. 地震を 知っていますか？

地震は いつ どこで起きるかは 分かりません。建物が こわれたり 火事が
起きたりします。また 電気・水道・ガスが 止まるかも しれません。

(1) 震度と マグニチュード

震度は 「ゆれる大きさ」です。震度1から 震度7まで あります。

震度7が いちばん 大きいです。

マグニチュードは 「地震の 力の 大きさ」の ことです。マグニチュードが

大きくても 地震が 起きた ところから とおいと 震度は 小さくなります。

【震度の大きさ】

しんど 震度3	いえ 中の ほとんどの人が ゆれていると わかります。
しんど 震度4	みんなが おどろきます。電気・電灯が 大きく ゆれます。
しんど 震度5 弱	みんなが あぶないと 思います。立っていることが むずかしいと 思います。たなから コップや 本などが おちます。
しんど 震度5 強	みんなが こわいと 思います。あるくことが むずかしくなります。本だな などが たおれるかも しれません。
しんど 震度6 弱	立つことが むずかしく なります。本だな などが たおれます。ドアが 開かなくなるかも しれません。家が たおれるかも しれません。
しんど 震度6 強	立って あるくことが できません。家が たおれます。
しんど 震度7	動くことが できません。ビルが こわれるかも しれません。

(2) 地震が 起きたら どうしますか？

【家に いるとき】

① テーブルや つくえの 下に
はい 入って ください。

②ゆれが 止まったら ひを けて
ください。



③ドアを ^{とあ}開けて ^あください。

④まわりを ^みよく見て ^みください。

^{とあ}ドアが ^{とあ}こわれたら ^{とあ}にげることが
できません。



⑤くつを ^ははいて ^はください。

⑥にげるとき ^も持つ物を ^もじゅんびして ^もください。



【^{そと}外に ^いいるとき】

• ^{がっこう}学校や ^{かいしゃ}会社に ^いるとき

^{ほん}本だなや ^ままどに ^{ちか}近づかないで ^いください。 ^{てーぶる}テーブルや ^{した}つくえの下に
^{はい}入って ^いください。 ^ひ火を ^いけて ^いください。

• ^えエレベーターの ^{なか}中に ^いるとき

^{ほたん}ボタンを ^{ぜんぶ}ぜんぶ ^おおして ^いください。

^{とあ}ドアが ^あ開いたら ^いすぐ ^いおりて ^いください。

エレベーターから おりられないときは れんらく用の ボタンを おして
ください。

• スーパーや デパートに いるとき

上から 物が おちます。 ガラスが われます。 気をつけてください。

店の人の 話を 聞いて ください。

• 車の中に いるとき

ゆれたと 思ったら 道の左がわに 車を止めて エンジンを 止めて
ください。

ゆれが 止まってから 外に にげてください。

車から にげるときは かぎは 車につけたままに してください。

車のかぎは かけないで ください。

• バスや 電車に いるとき

すぐに にげないで 運転手の 話を聞いて にげてください。

• 海に いるとき

津波が 来るかも しれません。 すぐに 海から とおくて 高いところに
にげて ください。 安ぜんになるまで 海には 近づかないで ください。

(3) 気をつけること

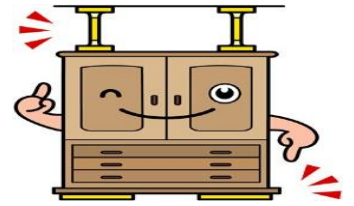
【家の中】

• 本だな などの 高い物の 上に 重い物を おかないで ください。

- 本^{ほん}だな などには 「転倒^{てんとうぼうしかなく}防止金具」をつけて たおれにくく してください。
- まど^{がらす}ガラスには 「ガラス飛散^{がらすひさんぼうしふ}防止フィルム」を はってください。

※ 転倒^{てんとうぼうしかなく}防止金具： 地震^{じしん}で 本^{ほん}だな などが

たおれないように 止めるもの



※ ガラス飛散^{がらすひさんぼうしふ}防止フィルム： まど^{がらす}ガラスに はって ^{がらす}ガラスがわれても

^{がらす}ガラスが とばないように するもの

【家の外^{いえ そと}】

- 家^{いえ}の 高^{たか}いところに ある物^{もの}が おちないように 注意^{ちゅうい}して ください。
- 家^{いえ}の 外^{そと}にある 重^{おも}い物^{もの}が たおれないように 注意^{ちゅうい}して ください。

2. 津波^{つなみ}を 知^しっていますか？

津波^{つなみ}は 地震^{じしん}のあと すぐ^く来る 高^{たか}いなみです。



(1) ゆれたと 思^{おも}ったら

強^{つよ}い地震^{じしん} (震度^{しんど}4以上^{いじょう}) や 弱^{よわ}くても 長^{なが}い地震^{じしん}のときは 津波^{つなみ}が 来^くるかも

しれません。海^{うみ}にいるときに ゆれたと 思^{おも}ったら 急^{いそ}いで 海^{うみ}から とおく

て 高^{たか}いところへ にげて ください。

(2) 津波注意報^{つなみちゅういほう}：「津波^{つなみ}が 起^おきそうなことを 注意^{ちゅうい}する れんらく」が あったら

(ゆれたと 思^{おも}わなくても)

海^{うみ}の中^{なか}や 海^{うみ}の近^{ちか}くにいるときは 急^{いそ}いで 海^{うみ}から にげて ください。

(3) 津波警報：「大きな津波が起きそうなことを注意する んらんく」が
あつたら（ゆれたと 思わなくても）

急いで 海から とおくて 高いところへ にげて ください。

※ 津波は なんども来るので 津波が 来ないと 分かるまで 海には 近づかないで ください。

※ 津波注意報・津波警報は ラジオ、テレビ、ほつとスルメール、エリアメール・緊急速報メールなどで 知ることが できます。

3. 大雨を 知っていますか？



大雨は たくさんふる雨です。

大雨が つつくと 川の水が ぶえて 道まで 来ます。家の中に 水が入ります。

山や 急な高い坂が こわれて 下の方に おちるかも しれません。

少しでも あぶないと 思つたら すぐに にげて ください。

(1) 大雨のとき 気をつけること

・ラジオ・テレビ・インターネットなどで 天気の新スに 注意して ください。

・家の中に 水が入るかも しれません。

家の中の にもつは 高いところにおいて ください。

・川・海・山・高いさかには 近づかないで ください。

・水が道に たくさん 来たきときは 車の運転は やめて ください。

まどや ドアが 開かなく なります。道が 見えなくなり あぶないです。

4. 台風を知っていますか？

台風は 夏から秋に 起きる 強い風と 雨です。



(1) 台風のと き 気をつ けること

- ・ラジオ・テレビ・インターネットなどで 台風のニュースに 注意して ください。

【風が 強い台風】

① 外に いるとき

- ・物が とんだり 木などが たおれて あぶないです。

早く家に 帰るか 近くの 建物の中に 入って ください。

② 家に いるとき

- ・外に 出ないで ください。

- ・風や 雨で おちそうな 物は 家の中に 入れてください。

- ・雨戸（まどを まもる戸）などを しめて ください。

③ 海に いるとき

- ・高い波が 来るので 海から にげて ください。

【雨が 強い台風】

① 外に いるとき

- ・水が 来ない 高いところへ にげて ください。



② ^{うんてん} 運転を しているとき

• ^{みず} 水が ^こ 来ない ^{たか} 高いところへ にげて ください。

• ^{みず} 水の中で ^{なか} ^{くるま} 車が ^{うご} 動かなく なったら ^{くるま} 車から にげて ください。

③ ^{かわ} 川の近くに ^{ちか} いるとき

• ^{かわ} 川の水が ^{みち} 道に ^く 来ると あぶないです。

• ^{かわ} すぐに 川から にげて ください。

5. ^{どしゃさいがい} 土砂災害を ^し 知っていますか？

^{どしゃさいがい} 土砂災害は ^{じしん} 地震や ^{たいふう} 台風 ^{あめ} たくさんの雨で ^{やま} 山や

^{きゅう} 急な ^{さか} さかが ^{こわ} こわれて ^{した} 下の方に ^{ほう} おちる ことです。

^{いえ} 家が ^{こわ} こわれたり ^{みち} 道が ^な なくなったり します。



【^{あめ} たくさんの雨や ^{じしん} 地震で ^き 気をつけること】

• ^{やま} 山や ^{きゅう} 急な ^{さか} さかの ^{ちか} 近くにいるときは ^{あん} 安ぜんな ^{ところ} ところへ にげて ください。

^{あん} 安ぜんに ^{なる} なるまで ^{やま} 山や ^{きゅう} 急な ^{さか} さかに ^{ちか} 近づかないで ください。

• にげるように ^{はちのへしやくしょ} 八戸市役所が ^{れん} らくする ^{かも} かもしれません。

^{らじお} ラジオ、^{てれび} テレビ、^{いんたーねっと} インターネット、^{ほっと} ほっと ^{するめーる} スルメール、^{えりあめーる} エリアメール・^{きんきゅうそくほう} 緊急速報

^{めーる} メールなどに ^{ちゅうい} 注意して ください。

6. 地震・津波・台風などの じゅんびを していますか？

地震・津波・台風などのときは 近じよの人と 力をあわせることが
ひつようです。 近じよの人と 友だちに なることは 大切です。

家族と わかれてしまっても 会えるように 家族が
にげるところを きめて おいてください。

安ぜんなところに にげるときに 持って いくものを
じゅんびして おいてください。



(1) にげるときに 持っていく物 (1日分を かばんなどに 入れておく)

<input type="checkbox"/>	外国人登録証・在留カード・特別永住者証明書などのID	
<input type="checkbox"/>	パスポート	<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー
<input type="checkbox"/>	食べ物 (かんたんに 食べることが できる物、なかなか くさらない物)	
<input type="checkbox"/>	飲む 水 (ペットボトル)	
<input type="checkbox"/>	くすり (いつも 飲んでいる くすり、いつも 使っている くすり)	
<input type="checkbox"/>	携帯電話用充電器 (携帯電話に 電気を 送る物)	
<input type="checkbox"/>	防寒用アルミシート (さむくならないように 体に かけるもの)	
<input type="checkbox"/>	使いすて カイロ (服の中に 入れて からだを あたためる物)	
<input type="checkbox"/>	タオル (手や かおを ふく物)	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ (持って 行くことができる トイレ)
<input type="checkbox"/>	レインウェア (雨に ぬれにくい服)	<input type="checkbox"/> ぼうし (ヘルメット、防災ずきん)

<input type="checkbox"/>	お ^{かね} 金 (あまり ^{おお} 多くない)	<input type="checkbox"/>	て ^て 手ぶくろ	<input type="checkbox"/>	ま ^ま スク
<input type="checkbox"/>	て ^て いっしゅペーパー	<input type="checkbox"/>	と ^と いれっとペーパー	<input type="checkbox"/>	う ^う えっとていっしゅ
<input type="checkbox"/>	かいちゅう ^{でん} 電とう でんち	<input type="checkbox"/>	ら ^ら じお、でんち	<input type="checkbox"/>	ま ^ま っちなど (火を ^{もの} つける物)
<input type="checkbox"/>	ぺ ^ぺ ん・えんぴつ・ノート など	<input type="checkbox"/>	よ ^よ びの めがね など (もうひとつある めがね など)	<input type="checkbox"/>	ほ ^ほ いっする (ふえ)
<input type="checkbox"/>	ひ ^ひ にーるぶくろ・ご ^ご み袋 (ごみなどを ^{もの} 入れる物)	<input type="checkbox"/>	そのほか ひつようなもの		

このほかに ^{みつかぶん}3日分くらいの ^{みず}水・^た食べ物などを ^{いえ}家に ^いじゅんび してください。

(2) ^{あか}赤ちゃんや ^{ちい}小さい ^こ子どもが いるばあいに ^{もの}じゅんび する物

<input type="checkbox"/>	み ^み るく	<input type="checkbox"/>	ほ ^ほ にゅうびん (ミルクを ^{もの} 飲ませる物)
<input type="checkbox"/>	か ^か み紙おむつ	<input type="checkbox"/>	つか ^{つか} った ^か み紙おむつを ^す てる ^ふ くろ
<input type="checkbox"/>	お ^お しりふき	<input type="checkbox"/>	^{あか} 赤ちゃんの ^た 食べ物
<input type="checkbox"/>	が ^が ーぜ	<input type="checkbox"/>	お ^お もちや
<input type="checkbox"/>	そのほか ひつようなもの		

(3) ^{じょ}女せいが ^たじゅんびすると ^{もの}やくに立つ物

<input type="checkbox"/>	せい ^{せい} りようひん 生理用品・おりもの ^{しーと} シート	<input type="checkbox"/>	つか ^{つか} った ^{せいりようひん} 生理用品などを ^す てる ^ふ くろ
<input type="checkbox"/>	き ^き そけしやうひん (オールインワンクリームなど) かおなどの ^{てい} 手入れに ^{つか} 使う物		
<input type="checkbox"/>	か ^か たや ひざに ^{もの} かける物	<input type="checkbox"/>	そのほか ひつようなもの

7. にげ方を 知っ ていますか？



(1) 避難所 (にげる ところ) を しらべる

- 地震や 台風のときの 避難所は 近くの

小学校・中学校・公民館などです。

- 避難所では 食べ物・飲み物・毛布 (ねるときに 体に かける物) などを わたします。

- 地震や 台風のこと 生活のことなど いろいろな れんらくが あります。

- 外国人も 使うことができます。

- 近くの 避難所を しらべて おいて ください。

(2) 避難勧告 (にげて ください) と 避難指示 (にげろ)

- 地震・津波・台風などのとき ラジオ、テレビ、インターネット、ほっとするメール、エリアメール・緊急速報メールなどで 八戸市から みなさんに 安ぜんな ところへ にげるように れんらくします。

① 避難勧告 (にげて ください)

- 地震・津波・台風などのとき 安ぜんな ところへ にげるように おねがいするのが 「避難勧告 (にげて ください)」です。

② 避難指示 (にげろ)

- たいへん あぶない 地震・津波・台風などのとき 安ぜんな ところへ にげるように 強く おねがいするのが 「避難指示 (にげろ)」です。

(3) 避難所（にげるところ）に 行くときに 気をつけること

なが
長そでの服（うでの ところが なが
長い）

なが す ぽん あし
長ズボン（足の ところが なが
長い）を きてください。

ある
歩きやすい 運動ぐつを はいてください。

なが
長ぐつ（雨のときに はく くつ）は 水が 中に入ると 歩き にくいです。

ぼうし・ヘルメットを かぶって ください。

て
手ぶくろを してください。

ひとり
1人で にげないで ください。 家族や 近じよの人と いっしょに にげて
ください。

みず
水が 来たところを ある
歩くときは あな などに 注意してください。

なが き
長い木などを ついて ある
歩くと あなが わ
分かります。

みず たか
水の高さが あし
足の 半分くらいのとき ある
歩くのは あぶないです。

あん
安ぜんな たか
高いところで たすける人が 来るまで 待ってください。



(4) 避難所（にげるところ）での 生かつ

ひなんしょ
避難所での 生かつは みんなと いっしょの 生かつです。

みんなで たすけながら 生かつ してください。

ひなんしょ
避難所で 決めた やくそくの とおりに してください。

つかれて ぐあいが 悪くなるかも しれません。

ぐあいが 悪いときは 避難所の 人に そうだん してください。

8. 地震・津波・台風などの ニュースを 知るためには？

地震・津波・台風などの ニュースを 知ることは 大切です。

(1) 必要な ニュース

- 天気のこと
- 地震や 台風などの 大きさを これからのこと
- にげる こと、避難所（にげるところ）のこと
- 電気・水道・ガス のこと
- こうつう のこと
- 水・食料などを わたすこと
- 生かす のこと など



(2) ニュースの 知り方

① ラジオ・テレビ

- 天気・地震・津波のニュースは ラジオ・テレビの方が 早く 知ることができます。

② 八戸市の ホームページ

- 八戸市の ホームページで 地震・台風・津波などの ニュースを れんらくします。

③ 外国人用 ほっとスルメール

- 地震・津波・台風などの ニュースを 英語・やさしい日本語で 携帯電話やパソコンに Eメールで れんらくします。

・れんらくする ニュースは つぎの 4つです。

① 津波・にげることについての ニュース

(日本語と やさしい日本語と 英語で れんらく)

② きけん についての ニュース

(やさしい日本語 または 英語で れんらく)

③ 電気・水道・ガス についての ニュース

(やさしい日本語 または 英語で れんらく)

④ 火事の ニュース (日本語で れんらく)

※ ①～③は れんらくが くるようにした みんなに れんらくします。

④は 火事の れんらくが ひつような 方だけに れんらくします。

【 外国人用 ほっとスルメールから れんらくが くるようにするには 】

・名前、住所、電話番号、メールアドレス、英語と やさしい日本語の

どっちで 送ってほしいか、火事のニュースが いるか・いないかを

Eメール、FAX、手がみで つぎの れんらく先に 送ってください。

【 れんらく先 】

〒031-8686 八戸市内丸一丁目1-1 市民連携推進課 国際交流グループ

電話 43-9257 FAX 47-1485

Eメール renkei@city.hachinohe.aomori.jp

④ エリアメール・緊急速報メール

- エリアメール・緊急速報メールは 八戸市内の 津波や にげること などの ニュースを NTTドコモ・au・ソフトバンクの 携帯電話に れんらくします。
- 日本語の メールに やさしい日本語と 英語のメールを つけて れんらくします。
- 八戸市にいて NTTドコモ・au・ソフトバンクの 携帯電話を 持っている人に メールが 行きます。
- 携帯電話を つかっている 場あいなどには エリアメール・緊急速報メールが 行かないことも あります。
- エリアメール・緊急速報メールについては つぎの ホームページを ごらんください。

◆NTTドコモ

<http://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/areamail/>

◆au

http://www.au.kddi.com/notice/kinkyu_sokuho/index.html

◆ソフトバンク

http://mb.softbank.jp/mb/service/urgent_news/

※ エリアメール・緊急速報メールでは 震度5弱以上の 地震が 起きたところと 震度4以上の 地震が 起きることが 考えられるばあいに メールが 行きます。

メールは 日本語ですが メールの前に 注意する音が なります。

音がなりましたら 注意してください。

9. 地震・津波・台風のときの れんらくの 仕方を 知っていますか？

地震・津波・台風のときには 電話が 使えなくなる かもしれません。そのときには つぎの仕方で 家族や 友だちに れんらくを することができます。

(1) 災害用伝言ダイヤル

- ・こえに よる れんらくです。家の 電話・携帯電話などから 電話をかけ れんらく したいことを 話します。
- ほかの人は あとで そのこえを でんわで きくことが できます。

【電話に れんらくを 話す】

- ①「171」に 電話します。
- ②「1」を おします。
- ③自分の 家の 電話ばんごうを 市外きょくばん（八戸市は0178）から おします。
- ④電話に れんらくを 話します。

【れんらくを きく】

- ①「171」に 電話します。
- ②「2」を おします。
- ③れんらくを ききたい あいての 電話ばんごうを 市外きょくばん（八戸市は0178）から おします。
- ④れんらくを ききます。

(2) ^{さいがいようでんごんぼん}災害用伝言板

- 字^じによる れんらくです。携帯電話^{けいたいでんわ}に れんらくを 字^じで 入^いれます。

ほかの人^{ひと}は その れんらくを 見^みることが できます。

◆NTT ドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/tog.cgi>

◆a u <http://dengon.ezweb.ne.jp>

◆ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>

10. 地震・津波・台風などのために 書いておくと べんりです！

じぶん
自分のこと

なまえ 名前	ばすほーとなんばー パスポートNo.
くに 国	がいこくじんとうろくしょうなんばー 外国人登録証No.
	ざいりゅうかーどなんばー 在留カードNo.
にほん 日本の	じゅう 住しよ
でんわ 電話	けいたいでんわ 携帯電話

かぞく
家族のこと

なまえ 名前	でんわ 電話ばんごう

とも
友だちのこと

なまえ 名前	でんわ 電話ばんごう

そのほか ^{だいじ} 大事な ^{ところ} ところの ^{でんわ} 電話ばんごう

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	
すいどう 水道			

^{ひなんじょ}
避難所 (にげる ところ)

^{かぞく} ^{あつ}
家族が 集まる ところ

^{しょうぼうしょ} ^{でんわ}
消防署 電話 **119ばん** (^{かじ} 火事・^{けが} けが・^{びょうき} 病気 のとき)

^{けいさつしょ} ^{でんわ}
警察署 電話 **110ばん** (どろぼう・こうつうじこ などのとき)

がいくじん ぼうさいがいどぶっく
外国人のための防災ガイドブック

へいせい ねん がつはっこう
平成25年2月発行

はっこう はちのへしそうごうせいさくぶ しみんれんけいすいしんか
発行 八戸市総合政策部 市民連携推進課

〒031-8686

あおもりけん はちのへしうちまるいっちょうめ ばん ごう
青森県八戸市内丸一丁目1番1号

TEL 0178-43-2111 ないせん 2113、2114、2116

いー めーる
E-mail renkei@city.hachinohe.aomori.jp

しほーむぺーじ
市ホームページ <http://www.city.hachinohe.aomori.jp/>