

にほんごばん  
やさしい日本語版

がいこくじん  
外国人のための  
はじめての  
ぼうさい  
防災ハンドブック

じしん  
地震

おおあめ  
大雨  
たいふう  
台風

おおゆき  
大雪

こうえきざいだんほうじん とっとりけんこくさいこうりゅうざいだん  
公益財団法人 鳥取県国際交流財団

# もくじ



## 地震

じしん

地面が ゆれること

Earthquake 地震 Lindol Trận động đất

- 1 震度とマグニチュード
- 2 地震が起きたとき

P4



## 大雨と台風

おおあめ たいふう

たくさん雨が降ること

つよい風が吹くこと

Downpour & Typhoon 强降雨和台风  
Buhos ng ulan at bagyo Mưa lớn và bão

- 1 雨が多いとき
- 2 風が強いとき
- 3 気象庁の情報

P9



## 大雪

おおゆき

雪がたくさん降ること

Heavy snowfall 大雪

Pagbagsak ng snow. Tuyết rơi nhiều

- 1 大雪のとき
- 2 気象庁の情報

P14



## 準備する

じゅんび

災害のまえに すること

Be Prepared 做准备 Pag-hahanda Chuẩn bị

P17



## 避難する

ひなん

逃げること

Evacuation 避難 Paglisan Sơ tán

P21



## 役立つ情報

やくだ じょうほう

Useful information

有用的信息

Kapaki-pakinabang na impormasyon  
Thông tin hữu ích

P24



## はじめに

日本は 災害が とても 多い 国です。

鳥取県では 1943年と 2000年と 2016年に

大きな 地震が ありました。

地震は いつ 起きるか わかりません。

また 大雨や 台風が 来ます。

鳥取県は 冬に 雪が たくさん 降ります。

この本を よく 読んで ください。

今から 準備を してください。





# 地震

Earthquake 地震 Lindol Trận động đất

## 地震

地面が揺れます。いつ起きるか分かりません。  
はじめに大きく揺れます。  
そのあと余震（後からくる揺れ）があります。

地震によって次のことが起きます。

家が壊れる



停電



電気が使えない

断水



水が出ない

電話が使えない



津波



とても大きくて速い波

道路が壊れる



交通機関が止まる



電車・飛行機・バスは動きません。

### 余震 よしん

Aftershocks (periods of miniature quakes) follow an earthquake; they may continue for an extended period.

在大地震发生后的小震动。会重复发生。有时候会持续好长一段时间才平静下来。  
Aftershocks (tagal ng manalawig na lindol) kasunod ang isang Lindol maaari silang magpatuloy para sa isang pinalawig na tagal ng panahon.

Động đất là sự rung chuyển của mặt đất. Sau khi trận động đất lớn thường có những đợt rung dư chấn kéo theo. Dư chấn sau động đất có thể sẽ tiếp tục diễn ra trong một thời gian.

### 停電 ていでん

Blackouts (power outages) may occur after an earthquake.

地震发生后，可能会停电。

Maaring magkaroon ng pagkawala ng kuryente (pagkawala ng kuryente) pagkatapos ng lindol.

Sau khi động đất điện có thể bị mất điện.

### 断水 だんすい

Tap water may be unavailable after an earthquake.

地震发生后，可能会有海嘯。

Pagninib ng tubig maaari ring magaanap at ang gripo ay hindi magagamit.

Bị cúp nước

### 津波 つなみ

Tsunami, a high and fast-moving ocean wave, may follow an earthquake

地震发生后，可能会有海嘯。

Tsunami, isang mababas at mabilis gumalaw na alon ng karagatan,

maaring kasunod ng lindol.

Sóng thần, làn sóng biển dâng cao và di chuyển rất nhanh, có thể xảy ra

sau trận động đất.

# 1

## マグニチュードと震度

### マグニチュード (M)

地震の大きさ。

Magnitude (severity of earthquake)  
地震の大小 Kalakhan (tindi ng lindol)  
Cấp độ động đất.



### 震度

揺れの強さ。

場所で ちがう。

Strength of Quake  
揺動的強度

Malakas na pagyanyag ng lupa.  
Độ mạnh của sự rung lắc khác nhau tùy thuộc vào từng vùng.



震度  
1

- 揺れていることがわかりません。

震度  
5強

- 家具が 倒れます。
- 歩くことが 難しいです。
- 車の 運転が 難しいです。



震度  
2

- 揺れていることが少し わかります。

震度  
6弱

- 立っていることが 難しいです。
- ドアが 壊れて 開きません。
- 大きい 家具が 倒れます。



震度  
3

- 揺れていることが家の中 でわかります。

震度  
6強

- 立つことが できません。
- 家が 壊れます。



震度  
4

- 揺れで 目が 覚めます。
- 物が 倒れます。

震度  
7

- 道路が 壊れます。
- 建物が 壊れます。

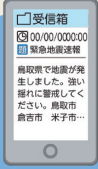


震度  
5弱

- 皿や 本が 棚から 落ちます。
- 窓ガラスが 割れます。

# 2

## 地震が起きたとき



### 緊急地震速報

強い揺れがはじまる数秒前に、携帯電話にお知らせが届きます。

**緊急地震速報** きんきゅうじしんそくほう  
 Earthquake occurrence will be relayed promptly, immediately prior to occurrence if possible, or immediately after, with information about ground zero and seismic intensity.  
 立即发布地震消息。会预报地震的发生或者地震发生后立刻发布震源及震度等消息。  
 Lindol mga pangyayaring maghatid agad, kaagad bago ang pangyayari kung possible, o kaagad pagkatapos, na may impormasyon tungkol sa ground zero at katindihang pagyanig.  
 Khi trăn động đất mạnh sắp xảy ra bạn sẽ nhận được mail trên điện thoại di động của bạn. " tin báo khẩn cấp động đất đến "

## 地震発生

## 揺れているとき

# 1

ぶんご 分後

## 体を守る！

### ● 家や学校・会社

机の下に入る。



### ● お店

上から落ちてくる物に注意する。



### ● エレベーター

階のボタンを全部押す。  
 最初に とまった階で 降りる。



### ● 車

車を道路の左に停める。  
 エンジン を 止める。  
 かぎを 車に おいて 逃げる。



### ● バスや電車

手すりにつかまる。  
 すぐに降りない。  
 運転手の話を聞く。



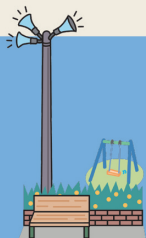
### ● 海の近く

津波が来ます。  
 高台（高いところ）へ逃げる。



ただ 正しい情報を 聞く

テレビや インターネット・防災行政無線などで 正しい情報を 聞きます。  
インターネットは デマ（うそ）の情報もあります。気を付けてください。



ぼうさいぎょうせいむせん  
防災行政無線



こうほうしゅ  
広報車



ゆれが止まったあと  
余震（後からくるゆれ）に注意！



5  
分後



あんぜん かくにん  
安全の確認

●火を止める。



●火を消す。



●逃げるために ドアや 窓を開ける。



●電気を止める。 ガスを止める。



あんぜん  
安全

家が壊れていない

家にいます

きけん  
危険

家が壊れた

火事・海の近く

ひなん  
避難

（逃げる）

防災行政無線 ぼうさいぎょうせいむせん

Messages from municipal offices will be broadcast from outdoor speakers installed at public halls, parks, and elementary and middle schools. These include emergency information during occurrences of disaster and information about evacuation procedures. Pay close attention. 设置在公民馆或中小学、公园等的防灾行政无线会广播来自政府机关的消息及情报。当灾害发生时会广播请大家避难等重要的消息，所以请随时注意。 Mga mensahie mula sa mga municipal na langganan na magprodakast mula sa panlabas na ispeker na naka-install sa pampublikong bulwagan, mga parke, at elementarya at gitnang paaralan. Isama ang mga pang-emergency na impormasyon sa panahon ng pangyayaring kalamidad at impormasyon tungkol sa mga pamamaraan ng pangyayari, kinkailangang bigyan ng malapit na pansin. Các cơ quan hành chính, thông qua "Mạng phát thanh vô tuyến của địa phương về thiên tai" được lắp đặt ngoài trời tại các đại sảnh công cộng, các công viên, các trường tiểu học và trung học sẽ truyền tải thông tin, bao gồm các thông tin khẩn cấp trong suốt thời gian xảy ra thiên tai, các thủ tục sơ tán. Hãy theo dõi thật chặt chẽ.



ひなんじょうほう

## 避難情報

▶P21

避難（逃げる）が必要なとき、市役所や町役場が避難情報（お知らせ）を出します。

家や近くが危険なとき

60

分後

避難所

▶P22

避難の準備  
（逃げる）

避難  
（逃げる）

- 靴をはく。  
壊れたガラスに気を付ける。



- 非常持出袋をもつ  
（食べものなどを入れた袋）

▶P19



- 避難所へ歩いて行く。  
みんなで一緒に逃げる。



- 家族や友達に電話する。



## コラム

### 鳥取県中部地震

2016年10月21日、マグニチュード6.6の地震がありました。震度6弱の揺れが倉吉市などで起こりました。







# おお あめ たい ふう 大雨と台風

Downpour & Typhoon 强降雨和台风 Buhos ng ulan at bagyo Mưa lớn và bão

## おおあめ 大雨

あめ 雨が たくさん 降ります。川の 水が 増えます。

## たいふう 台風

とても 強い 風が 吹きます。とても 強い 雨が 降ります。  
もの が 飛ばされます。特に 7月から 10月が 多いです。

## 1 あめ が つよ 強いとき

とっとりけん 鳥取県は たくさん 雨が 降ります。

あめ が 強いとき 次の ことが 起きます。

### らくらい 落雷



かみなり お 雷 が 落ちる

### とつふう 突風



とても つよ 強い 風

### どしゃさいがい 土砂災害



やま くす 山が 崩れる

### こうすい 洪水



かわ みず が あふれたす

### どうろ かんすい 道路の冠水



かわ みず どうろ なが 川の 水が 道路に 流れる

### しんすい 浸水



かわ みず いえ はい 川の 水が 家に入

### こうつうきかん と 交通機関が止まる



でんしゃ ひこうき ばす うご 電車・飛行機・バスは 動きません。

くるま  
● 車

くるま どうろ ひだり と  
車を道路の左に 止める。  
えんじん と  
エンジンを 止める。  
かぎを 車に おいて 逃げる。



やま ちか  
● 山の近く

どしゃさいがい き つ  
土砂災害に 気を付ける。  
やま はな  
山から 離れる。



かわ ちか  
● 川の近く

かわ はな  
川から 離れる。      かわ ちか  
川へ 近づかない。



落雷 らくらい

Lightning Strikes 雷击 Tama ng kidlat Sét đánh.

突風 とつふう

Sudden powerful gusts of wind 突然刮起的强风  
Biglaang malakas na pag-bugso ng hangin. Gió đột ngột mạnh

土砂災害 どしゃさいがい

Landslide: Portions of rock and earth may run down slanting surfaces during torrential downpour and wash away nearby buildings.

土石場方 : 因豪雨而造成的山崩、伴随着的土石会发生山体滑坡，损毁房屋。

Pagguho ng lupa: Bahagi ng mga bato at lupa ay, maaaring tumakbo pababa na nakahilig sa ibabaw sa panahon ng torential at pagbuhos ng malakas na ulan at maanod patuloy sa, kalapit na mga gusali. Thảm họa thiên tai sạt lở đất cát.: Sạt lở đất: một phần đất và đá chảy xuống các bề mặt nghiêng trong thời tiết mưa triền miên, xói xả và làm xả sạch các tòa nhà gần đó.



洪水 こうすい

Flooding 洪水 baha hồng thủy

道路の冠水 どうろのかんすい

Submerged Roadways: Localised heavy rain and overflow from rivers can inundate and cover roads and highways.

局部性大雨及河川泛滥而导致水流到道路上。

Pag lubog ng mga kalsada: Naisalokang ang malakas na pag-ulan at pag-apaw mula sa ilog ay maaaring umapaw at masakop ang mga kalsada at highway.

Nước sông dâng lên nước chảy xuống lòng đất, đường xá ngập chìm trong nước.



浸水 しんすい

Flooding: Localised heavy rain and overflow from rivers may flow into houses and other buildings.

局部性大雨及河川泛滥而导致水流进家里面。

Pagbaha: Naisalokang ang malakas na pag-ulan at pag-apaw mula sa ilog ay maaaring dumaloy sa mga bahay at sa iba pang mga gusali.

Lũ lụt mua lũn tràn từ sông vào nhà cửa bị ngập trong nước.

# 2

## 風が強いとき

台風が近づくととても強い風が吹きます。

雨が強いときと同じことが起きます。

風が強いときは、特に次のことも起きます。

あ  
る  
歩けない



もの  
と  
物が飛ぶ



もの  
たお  
物が倒れる



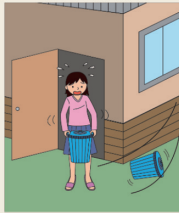
ていでん  
停電



でんき  
電気がつか  
つか使えない

### ● 家にいるとき

家の外に出している物を、家の中に入れます。



### ● 外にいるとき

体を守ります。頭を守ります。



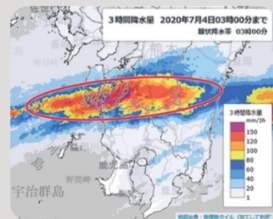
おおあめ たいふう のとき、きしやうちやう きけん おお はっぴやう  
大雨や 台風のとき、気象庁が危険の大きさを発表します。  
おつ ちてれび や らじお ほうさいぎやうせいむせん じやうほう  
落ちていて テレビや ラジオ、防災行政無線の情報をよく聞いてくだ  
さい。 → P7

けいかい れべる 警戒レベル	きしやうちやう じやうほう 気象庁の情報	いみ 意味・やること
5	おおあめ とくべつけいほう <b>大雨 特別警報</b>	あめ が とても 強い。 いのち を 守る！
4	どしゃさいがい けいかい じやうほう <b>土砂災害警戒情報</b>	やま が くずれる。 ぜんいん 逃げる。
3	おおあめ こうずい けいほう <b>大雨・洪水 警報</b>	あめ が 強い。こうれいしや (おとし 寄り) などは 逃げる。
2	おおあめ こうずい ちゅういほう <b>大雨・洪水 注意報</b>	これから あめ が 強くなる。 逃げる 準備 を する。
1	そうきちゅうい じやうほう <b>早期注意情報</b>	あたら しい じやうほう あつ 新しい情報を集める。

## コラム

けんちや おおあめ かん じやうほう  
**顕著な大雨に関する情報**  
- (つよい) -

これは、「【線状降水帯】が あります。危険  
です。」という 情報です。【線状降水帯】は  
あめ を 降らせる 雲が、同じ 所 にいて、動  
かない 場所です。雨が とても 強いです。



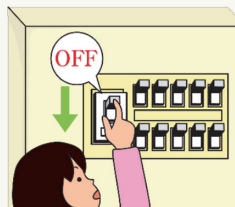
けいかい ぜんいん ひなん に  
警戒レベル4 までに 全員が 避難 (逃げる) します。

おおあめ たいふう ひなん  
大雨や 台風の 避難

● 大切なものは高いところへ置く。



● 電気やガスを止める。



● ヘルメットをかぶる。  
靴をはく。非常持出袋をもつ。



→ P19

● 避難所へ歩いて行く。  
みんなで一緒に逃げる。



→ P22

気象庁 きしやうちやう

Japan Meteorological Agency 气象庁 Japan Meteorological Agency  
Cơ quan Khí tượng Nhật Bản.

警戒レベル けいかいレベル

Warning Level 警戒级别 Antas ng Alerto cấp độ cảnh báo

警戒レベル5 (災害発生・切迫している状況)

Outbreak of disaster, imminent danger: Life threatening! Immediately seek safety.

災害正临近・発生: 有生命危险! 请立即转移到安全场所  
Mangyayaring kalamidad / Malamang na dumating: Mapanganib sa buhay!  
Kaagad na tiyakin ang kalligtasan

Cảnh báo cấp độ 5: Thông tin phát sinh do thảm họa, nguy hiểm đến tính mạng, hãy bảo vệ tính mạng an toàn.

警戒レベル4 (災害のおそれ高い)

High risk of disaster: All residents must be evacuated from dangerous areas.  
发生灾害的可能性很高: 所有人撤离危险场所

Mataas ang pangamba na may kalamidad: Lumikas ang lahat mula sa mapanganib na lugar

Cảnh báo cấp độ 4: Khuyến cáo lánh nạn. Vì có thiên tai lớn tất cả mọi người hãy di chuyển đến nơi an toàn, lập tức lánh nạn.

警戒レベル3 (災害のおそれあり)

Disaster may occur: Elderly and vulnerable residents must be evacuated from dangerous areas.

有发生灾害的可能: 老年人等撤离危险场所前去避难  
Mayroong pangamba na may kalamidad: Lumikas ang mga matatanda at iba pa mula sa mapanganib na lugar

Cảnh báo cấp độ 3: Vì có thiên tai hãy chuẩn bị lánh nạn " người cao tuổi, trẻ em. vì cần nhiều thời gian để di tản.

警戒レベル2 (気象状況悪化)

Worsening weather conditions: Confirm your own preparedness for evacuation.

天气状况恶化: 确认自主避难方式

Lumalala ang kondisyon ng panahon: Ikkumirma ang sariling pagkilos sa paglikas

Cảnh báo cấp độ 2: Chuẩn bị việc lánh nạn.

警戒レベル1 (気象状況悪化のおそれ)

Threat of worsening weather conditions: Raise readiness to respond to disasters.

天气状况有可能恶化: 提高对灾害的意识

May pangambang lumalag ang kondisyon ng panahon: Pagpapabuti ng kahandaan para sa mga kalamidad

Cảnh báo cấp độ 1: Có nguy cơ tình hình thời tiết xấu đi, chuẩn bị tinh thần cho việc đối phó thiên tai.

※警戒レベル5の発表を待つてはいけません。安全な避難ができず、命が危険な状況です。警戒レベル4の「避難指示」で危険な場所から全員避難しましょう!

※Do not wait for a level 5 warning to be issued. After level 5 warnings have been issued, safe evacuation is not possible and your life is in danger! After "Evacuation Orders" have been issued at Warning Level 4, everyone must evacuate from dangerous areas!

※绝不能坐等警戒级别5的发布。等发布之后将无法进行安全避难, 生命处于危险状态。发布了警戒级别4的“避难指示”时, 所有人就应撤离危险场所, 前去避难!

※Huwag nang maghintay na ianunsyo pa ang antas na alerto 5. Nasa mapanganib sa buhay na sitwasyon kung hindi makakalikas ng ligtas. Kapag may "Utos na Lumikas" sa antas na alerto 4 ay lumikas ang lahat mula sa mapanganib na lugar!

※Không thể đợi đến phát lệnh cảnh báo cấp độ 5, vì đó là rất là nguy hiểm không thể di tản nạn một cách an toàn có nguy cơ đe dọa đến tính mạng. Để bảo đảm an toàn khi có chỉ thị lánh nạn cấp 4, tất cả mọi người lập tức di chuyển đến nơi an toàn.

→ P21



# おお ゆき 大雪

Heavy snowfall 大雪 Pagbagsak ng snow Tuyết rơi nhiều

## おおゆき 大雪

とても たくさん ゆき が 降ります。

12月 から 3月 まで 降ります。

道 が 凍結する (凍る) と 車 の 運転 は 危ないです。

おおゆき のとき 次の ことが 起きます。

ある すべ  
歩くとき滑る



ていでん  
停電



でんき つか  
電気が 使えない

こうつうきかん と  
交通機関が止まる



でんしゃ ひこうき ばす うち  
電車・飛行機・バスは 動きません。

# 1

## おおゆき 大雪のとき

そと  
外

ながぐつ や フーツ を はく。



やね から 落ちる ゆき に 注意する。



くるま

# 車

すたっどれすたいや  
スタッドレスタイヤ  
ふゆようたいや  
(冬用タイヤ)をつける。



ゆっくり 走る。



くるま すこっぷ  
車に スコップを のせる。



どうろ くるま と  
道路に 車を 停めない。



しょうぼうしゃ ひ け くるま きゅうきゅうしゃ ひょうき  
消防車 (火を消す 車) や救 急車 (病気の  
ひと たす くるま  
人を 助ける 車) のじゃまになります。

ゆき

ゆき

# 雪かき (雪を かたづける)

ひとり ゆき  
一人で 雪かきを しない。



しょうかせん ゆき  
消火栓の まわりの 雪を  
かたづける。



道が凍結する みちがとうけつする  
Freezing on Roadways 道路结冰  
Nagyeyelo sa kalsada Măt đường đóng băng.

冬用タイヤ ふゆようたいや  
Snow Tyres 冬季轮胎 Gulong pang snow  
Lốp bánh xe dùng dành cho mùa đông.

消防車 しょうぼうしゃ  
Fire Engine 消防车  
Trak ng pamatay sunog Xe cứu hỏa.

救急車 きゅうきゅうしゃ  
Ambulance 救护车  
Ambulansya Xe cứu thương.

雪かき ゆきかき  
Snow Shoveling 除雪  
Pag-pala ng snow Đờ cào tuyết, xúc tuyết.

消火栓 しょうかせん  
Fire Hydrant 消防栓  
Pamatay apoy Vòi nước cứu hỏa.

# 2

きしようちょう じょうほう

## 気象庁の情報

◀ P24

おおゆき のとき、きしようちょう が 危険の 大きさを 発表します。

おちつ いて テレビや ラジオ、防災行政無線の 情報を よく聞いてください。

➡ P7

	きしようちょう じょうほう 気象庁の情報	い み 意味
	おおゆきとくべつけいほう <b>大雪特別警報</b>	ゆき が とても 多い。
↑	おおゆきけいほう <b>大雪警報</b>	ゆき が 多い。
	おおゆきちゅういほう <b>大雪注意報</b>	これから 雪が 強くなる。
	そう きちゅういじょうほう <b>早期注意情報</b>	これから 雪が 強くなる。

### ◆ けんちょう おおゆき かん じょうほう ◆ 顕著な大雪に関する情報◆ (つよい)

「みじかい 時間に たくさん 雪が ふっています。あふないので 外に 出ないでください。」  
という注意です。車が動けなくなる おそれのある地域を 具体的に 伝えます。

#### コラム

#### へいせい ねんごうせつ 平成30年豪雪

ねん がつ とつとりげん せん ちいじょう  
2017年2月、鳥取県で 90センチ以上の  
雪が つもりました。車が 300台  
以上、動けなく になりました。



©鳥取県





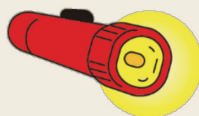
# じゅん び 準備する

Be Prepared 做准备 Pag-hahanda Chuẩn bị

地震・大雨・台風・大雪のために、今から準備してください。  
これらは、近くのホームセンターで買うことができます。

## ●避難（逃げる）するときに使うもの

すぐに持ち出すことができる場所に置きます。



かいちゆうでんとう  
懐中電灯



ひじょうもちだしぶくろ  
非常持出袋 → P19  
（食べものなどを入れた袋）



へるめつと  
ヘルメット



くつ  
靴

Keep these items above in a place where you can quickly take them with you when you evacuate.

请放在随手可拿的场所。避难时记得携带。

Panatilihin ang mga ito sa isang lugar na madaling pag-access kailangan mong gumawa ng mga ito sa iyo kapag ikaw ay maiwan.

Bạn sẽ đặt những thứ này ở một nơi mà bạn có thể lấy chúng một cách dễ dàng và nhanh chóng. Bạn sẽ đem theo, lấy nó khi sơ tán, lánh nạn.

## ●火事（火事）のときに使うもの



しょうかき  
消火器  
（火を消す道具）



Fire may occur. Make sure you have a fire extinguisher.

可能会发生火灾。请事先准备好灭火器。

Maaaring mangyari ang sunog. Tiyakin na mayroon kang pamatay-apoy.

Sẽ trở nên hỏa hoạn. Xin hãy chuẩn bị bình chữa cháy (dụng cụ chữa cháy)

懐中電灯 かいちゆうでんとう  
Flashlight 手电筒  
Flashlight đèn pin (đèn điện cầm tay)

消火器 しょうかき  
Fire Extinguisher: An important tool for putting out fires  
火灾发生初期时的灭火工具。  
Pamatay sunog isang mahalagang kasangkapan para sa pamatay sunog.  
Bình chữa cháy: Một công cụ quan trọng để dập tắt đám cháy.

●地震が来る前の準備



地震が起きると家具が倒れます。

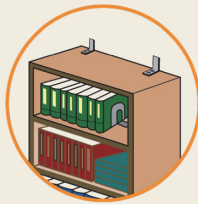
棚から物が落ちます。ガラスが割れます。

ケガをしないために家具を動かさないようにしてください。

家具が倒れないようにするもの



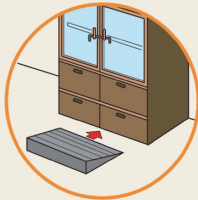
つっぱり棒



L型金具

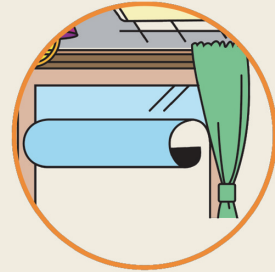


耐震マット



転倒防止板

窓ガラスが飛び散らないようにするもの



飛散防止フィルム  
(窓ガラスに貼るシール)

地震のときに皿や本が棚から落ちます。

家具の上に重いものを置かないでください。

Dishes and books will fall from shelves.  
Do not keep heavy items on top of furniture.  
地震发生时盘子或书会从架子上掉下来。  
家具上请勿放重物。

Mga pagkain at libro ay maaring mahulog mula ga istante.  
Huwag panatilihin ang mabigat na mga item sa tuktok ng kasangkapan.  
Khi động đất, chén đĩa, và sách sẽ rơi từ trên giá sách và trên kệ xuống.  
Xin đừng đặt những đồ nội thất nặng lên trên cao.





# ひじょうもちだしぶくろ 非常持出袋

避難する（逃げる）ときに  
必要なものをリュックサック  
に入れます。

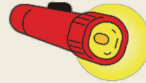
- 食べ物は **2～3日分**
- 自分で持つことができる **重さ**
- すぐに持ち出せる **場所に置く**



非常食（食べ物）



水



懐中電灯



ラジオ



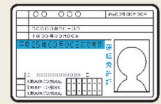
携帯電話の充電器



パスポート



在留カード



運転免許証



通帳・はんこ



お金



ペン・ノート



ろうそく・ライター



はさみ・ナイフ



よく使う薬



粉ミルク・おむつ



めがね

## 非常持出袋 ひじょうもちだしぶくろ

Emergency Bag: Store 2 to 3 days' worth of water and emergency rations, as well as your valuables, in a sack to grab quickly in the event of evacuation procedures.  
内放有 2-3 天的水和应急食品、贵重物品等的袋子以备灾害发生时之需。避难时请携带此应急袋。

Emerhensiyang supot: Mag-imbak ng may dalawa o tatlong araw na karapat-dapat na tubig at emerhensiyang na pagkain, pati na rin ang iyong mga mahahalagang bagay, sa isang sakong mabilis saklutin sa kaganapang at pamamaraan ng paglisan.

Túi xách khẩn cấp: Trữ trong túi lòng nước và thức ăn khi khẩn cấp khoảng 2 đến 3 ngày. Đặt túi ở vị trí có thể lấy được ngay, trong trường hợp cần di tản nạn.



# ひじょうびちくひん 非常備蓄品

家の電気・ガス・水道が止まる  
ことがあります。家で生活で  
きるように準備します。

- 食べ物は7日分
- 電気・ガス・水道がない生活ができる準備



非常食 (食べ物)



水



コンロ



着替え (服)



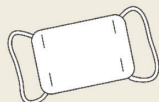
タオル



トイレトーパーペー  
ティッシュペーパー



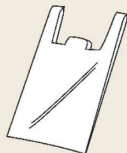
使い捨てカイロ



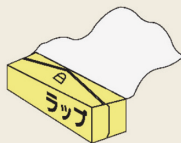
マスク



歯磨き



ビニール袋



台所用ラップ



軍手

## 非常備蓄品 ひじょうびちくひん

Emergency Stores: Prepare a stock of emergency rations and approximately one week's worth of water for emergency use.

先准备好一周所需的水和应急食品等必需品以备战事故发生时之需。

Tình trạng đang khẩn cấp: Maghanda ng mga stock na pagkakang pang-emergency at lha-tayang isang linggong halaga ng tubig para sa emerhensiyang pag-gamit.

Kho dự trữ khẩn cấp: Chuẩn bị kho dự trữ khẩn cấp, nước và thực phẩm sử dụng được một tuần.



# 避難する

Evacuation 避難 Paglisan So tán

## ●避難する（逃げる）とき

避難が 必要な とき、市役所や 町役場から お知らせが あります。  
落ち着いて テレビや ラジオ、防災行政無線の 情報を よく聞いてください。

→ P7

警戒レベル	市役所や 町役場の 情報	やること
5	緊急安全確保	命を守る！
※ 警戒レベル4 までに全員が避難（逃げる）します。		
4	避難指示	全員 逃げる。
3	高齢者等避難	高齢者（お年寄り） などは 逃げる。
2		逃げる 準備を する。
1		新しい 情報を 集める。

**■ 緊急安全確保** きんきゆうあんぜんかくほ  
Urgent safety measures. : Life threatening! Immediately seek safety.  
緊急转移到安全场所：有生命危险！请立即转移到安全场所。  
Emerhensiyang pagtityak sa kaligtasan : Mapanganib sa buhay! Kaagad na tyakan ang kaligtasan  
Bảo đảm an toàn : Nguy hiểm tính mạng! Nhanh chóng đảm bảo an toàn

**■ 避難指示** ひなんしじ  
Order to evacuate the area : All residents must be evacuated from dangerous areas.  
避難指示：所有人撤离危险场所  
Utos na lumikas : Lumikas ang lahat mula sa mapanganib na lugar  
Chỉ thị lánh nạn : Tất cả mọi người lánh nạn khỏi nơi nguy hiểm

**■ 高齢者等避難** こうれいしゃとうひなん  
Evacuation of the elderly and vulnerable residents : Elderly and vulnerable residents must be evacuated from dangerous areas.  
老年人等避难：老年人等撤离危险场所前去避难  
Lumikas ang mga matatanda at iba pa : Lumikas ang mga matatanda at iba pa mula sa mapanganib na lugar  
Người cao tuổi, v.v. lánh nạn : Người cao tuổi ( ông cụ, bà cụ ) người khuyết tật, người mang thai hãy đi lánh nạn.

※ 警戒レベル4までに全員が避難します  
※ Make sure to evacuate after a level 4 warning has been issued.  
※ 在到达警报级别4时请务必避难  
※ Sa antas na alerto 4 ay kinakailangan na ang lumikas  
※ Cấp độ 4: Tất cả mọi người rời khỏi nơi nguy hiểm và sơ tán khi có thông báo của cấp độ 4

## ● 避難する（逃げる）ところ

### ひなんじょ 避難所

さいがい のとき ひなん に 避難する（逃げる）ところ。  
あなたの 家の近くの 学校や 公民館です。  
と 泊まる ことも できます。お金 は いりません。



### あなたの避難所

あなたの 避難所の 場所を 調べてください。  
場所が 分からないときは 市役所や 町役場に 聞いてください。

ちず  
地図



#### 避難所 ひなんじょ

Emergency Shelter A place of refuge is located at a public facility such as a school or community centre in your area for everyone to gather during a disaster. Find its location, or ask your local municipal office if you do not know.

災害发生时，为了安全而将大家集合在一起避难的地方。在家附近的学校或公民馆等的公共设施。如果不知道在哪的话，请向市役所或役场询问。

Emergensiyang kanlungan isang lugar ng kanlungan ay malalapuan sa isang pampublikong pasilidad gaya ng isang paaralan o sentro ng komunidad sa iyong lugar para sa lahat ng tao upang lumikom sa panahon ng kalamidad. Hanapin ang lokasyon nito, at magtanong sa iyong lokal na munisipyo kung hindi mo alam.

Hinanjyo: "Nơi sơ tán" nằm trong một cơ sở công cộng như trường học hoặc trung tâm cộng đồng trong khu vực của bạn, để mọi người tập trung lại khi xảy ra thảm họa. Nếu bạn không biết địa điểm, Xin hãy đến hỏi tình ủy ban thành phố, và ủy ban huyện.

ひなんしよ  
避難所にあるもの（お金はいりません）

もうふ  
毛布



ふとん

みず  
水



はいきゆう  
配給



食べものが 決まった  
時間に 配られます。

とこれ  
トイレ



じょうほう  
情報



ひなんしよ まも きそく ー る  
避難所で守る規則（ルール）

たくさんの方が 一緒に生活します。



避難所の人に、使うことができる場所を聞いてください。

他の人が使っている場所に  
入らないでください。

まわりの人と 生活の時間（寝る時間、ごはんの時間）を合わせてください。

ペット（動物）は一緒に生活できません。

避難所のものはみんなで使います。

知らない人と一緒に生活します。挨拶をしましょう。

● 避難する 練習

がっこう や かいしゃ や ちょうない（自分の家の近く）で おこなう 防災訓練（避難の練習・火を消す練習）に参加しましょう。



# やく だつ じょう ほう 役立つ情報

Useful information 有用的信息 Kapaki-pakinabang na impormasyon Thông tin hữu ích

## ● ぼうさい やく だつ た げん ご (いろいろな国の言葉) の じょう ほう 防災に役立つ多言語 (いろいろな国の言葉) の情報

さいがいはいじょうほう (きしょうちょう) → P27  
災害情報 (気象庁)

きしょう てん き おおあめ じしん  
気象 (天気・大雨など) や地震の ことが わかります。



20の言葉のニュースと防災情報 (NHKワールドJAPAN)

ニュースや 災害のことが わかります。



APP あんしんとりぴーなび

とっとりけん きんきゅう し  
鳥取県に だされた 緊急の お知らせ  
ちか ひなんしょ あぶり  
近くの 避難所が わかる アプリです。



APP Safety tips

さいがいはい じょうほう つた  
災害の 情報を 伝えます。

にほん がいこくじん あぶり  
日本 にいる 外国人のための アプリです。



とっとりけん こくさいこうりゅうざいだん こうしき  
鳥取県 国際交流財団 公式 Facebook

とっとりけん あんしん せいかつ じょうほう つた  
鳥取県で 安心して 生活するための 情報を 伝えます。



えいご・ にほんご  
英語/やさし日本語



ちゅうごくご かんたいじほん  
中国語 (簡体字版)



ちゅうごくご はんたいじほん  
中国語 (繁体字版)



ベトナム語版



## ●わたしの 災害メモ

これは 災害の ときに 持ちます。自分の ことを 書きましょう。

なまえ

わたしの国

おとこ 男 ・ おんな 女

せいねんがっぴ 生年月日

ぱすぽーとNo. パスポートNo.

けつえきがた 血液型 A B O AB

Rh + -

ざいりゅうかーどNo. 在留カードNo.

じゅうしょ 住所

わたしの電話番号 ☎

かいしゃ がっこう なまえ 会社・学校の 名前

かぞく なまえ 家族の 名前

かいしゃ がっこう でんわばんごう 会社・学校の 電話番号

かぞく でんわばんごう 家族の 電話番号

☎

☎

びょうき 病気は ありますか？

わたしの 国にいる家族や 友達の名前

いつも飲んでいる薬

わたしの 国にいる家族や 友達の電話番号

☎

さいがいのとき 家族と会う場所

しょうぼう 消防(火事・救急車)  119

はいさつ 警察  110

さいがいでんごんたいやま 災害伝言ダイヤル  P26 171

たいしかん 大使館

やくしょ 役所

## ● 災害のとき 連絡をとる

災害のとき、たくさんの人が同時に電話やインターネットを使うと繋がらなくなります。そんなとき、家族や友達と連絡をとる方法があります。お金はかかりません。

## 災害伝言ダイヤル171

携帯電話や家の電話や公衆電話から声を録音したり再生したりできます。

録音（自分の声を入れる）

再生（家族や友達の声を聞く）

1 7 1 を押す

1 を押す

2 を押す

災害にあった人の電話番号（ ） - （ ）

自分の声を入れる（30秒以内）

家族や友達の声を聞く

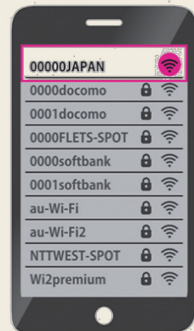
## 無料Wi-Fi 00000JAPAN

災害のとき、誰でも使えるWi-Fiです。





「00000JAPAN」のWi-Fiが使えます。

パスワードはありません。

セキュリティに気を付けてください。



さいがい つか にほんご  
●災害のときに使う日本語

ようご 用語	いみ 意味
 きんきゆうじしんそくほう <b>緊急地震速報</b>	つよ ゆ くる すうびょうまえ し 強い揺れが 来る 数秒前の お知らせ
よしん <b>余震</b>	おお じしん じしん 大きな 地震の あとの 地震
つなみ <b>津波</b>	とても おお はや なみ とても 大きくて 速い 波
とうかい <b>倒壊</b>	いえ たてもの こわ 家や 建物が 壊れること
 ぼうふうう <b>暴風雨</b>	とても つよ かぜ あめ とても 強い 風と 雨
ぼうふういき <b>暴風域</b>	たいふう とても つよ かぜ ふ 台風のとき とても強い 風が 吹くところ
しんすい <b>浸水</b>	みず いえ なか はい 水が 家の中 に入ること
 なだれ <b>なだれ</b>	やま ゆき いちど くず お 山の 雪が 一度に 崩れ落ちること
 ぼうさいぎょうせいむせん <b>防災行政無線</b>	さいがい つた おお おと し 災害などを 伝える 大きな 音の お知らせ
ひなん <b>避難</b>	に 逃げる こと
ひなんじょ <b>避難所</b>	さいがい あつ がっこう 災害のときに 集まる場所。学校など
あんび かくにん <b>安否の確認</b>	かぞく ともだち あんぜん かくにん 家族や 友達が 安全かどうか 確認すること

きしょうの お知らせで つか にほんご  
気象庁の お知らせで 使う 日本語 ➔P24

とくべつけいほう <b>特別警報</b>	きけん いのち まも 「とても 危険です。命を守る！」
けいほう <b>警報</b>	おお さいがい お 「大きな 災害が 起こります」
ちゅういほう <b>注意報</b>	さいがい お 「これから 災害が 起こる おそれがあります」

■ **特別警報 とくべつけいほう**  
Emergency Warning: This is an extraordinary situation with serious potential for disaster conditions.  
特別警報：面临重大危险的紧急情况。  
Malubhang babala: Maliala ang sitwasyon at palapit na ang malubhang panganib.  
Cảnh báo đặc biệt: Đang trong tình trạng bất thường với nguy cơ nghiêm trọng đang tiến gần.

■ **警報 けいほう**  
Warning: Major disasters may occur.  
警報：会发生重大灾害。  
Babala: May panganib na may malubhang sakunang mangyayari.  
Cảnh báo: Được ban hành khi có khả năng xảy ra với mức độ nghiêm trọng.

■ **注意報 ちゅういほう**  
Advisory: Disasters may occur.  
注意報：可能发生灾害。  
Payo na mag-ingat: May panganib na may sakunang mangyayari.  
Thông tin cần chú ý: Được ban hành khi có khả năng xảy ra thiên tai.

こうえきざいだんほうじん とっとりけんこくさいこうりゅうざいだん  
**公益財団法人 鳥取県国際交流財団**

<http://www.torisakyu.or.jp/>



こま  
 困っていることは ありませんか？

がっこう 学校のこと、 ひょういん 病院のことなど、 せいかつ 生活のことについて、 そうだん 相談できます。

**本所**

☎ 0857-51-1165

✉ tic@torisakyu.or.jp



とっとりし おうぎまち ほんち  
**鳥取市 扇町21番地**  
 けんみん かいふん かい  
**県民ふれあい会館3階**

**倉吉事務所**

☎ 0858-23-5951

✉ tick@torisakyu.or.jp

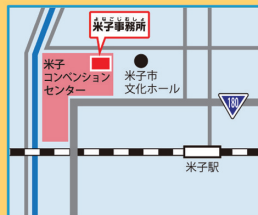


くらよしひびがしゆきちよう  
**倉吉市東巖城町2**  
 とっとりけんちゆうごうごうじむしょべつかん  
**鳥取県中部総合事務所別館**

**米子事務所**

☎ 0859-34-5931

✉ ticy@torisakyu.or.jp



よなごしすえひろちよう  
**米子市末広町294**  
 よなごこんべんしょんせんたー  
**米子コンベンションセンター4階**