

[さぽうと21 <sup>ほうさい</sup>防災ワークショップ]

かくにん  
**確認しよう！**

ひなん そな  
**避難のための備え**

<sup>ほうじん</sup> <sup>とうきょうじ</sup> <sup>むしょ</sup>  
**NPO法人プラス・アーツ東京事務所**

おぐらたけよし  
**小倉丈佳**

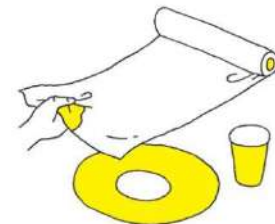
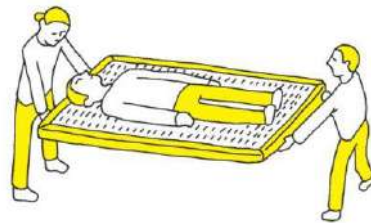
こう し じ こ しょうかい  
講師 自己 紹介

+arts

NPO法人プラス・アーツ

# 活動をはじめたきっかけ

- 阪神・淡路大震災から10年目の2005年、兵庫県と神戸市から依頼を受け、子ども向けの防災イベントを開発。
- 神戸の被災者が語った教訓を全国に広げるために活動をはじめた。



「いつも防災」、「防災の日常化」をミッションに、楽しみながら学べる防災の取り組みを拡げている

# イザ！カエルキャラバン！

たの  
**楽しみながら学ぶ、家族向けの**  
あたら  
**新しいカタチの防災訓練プログラム**



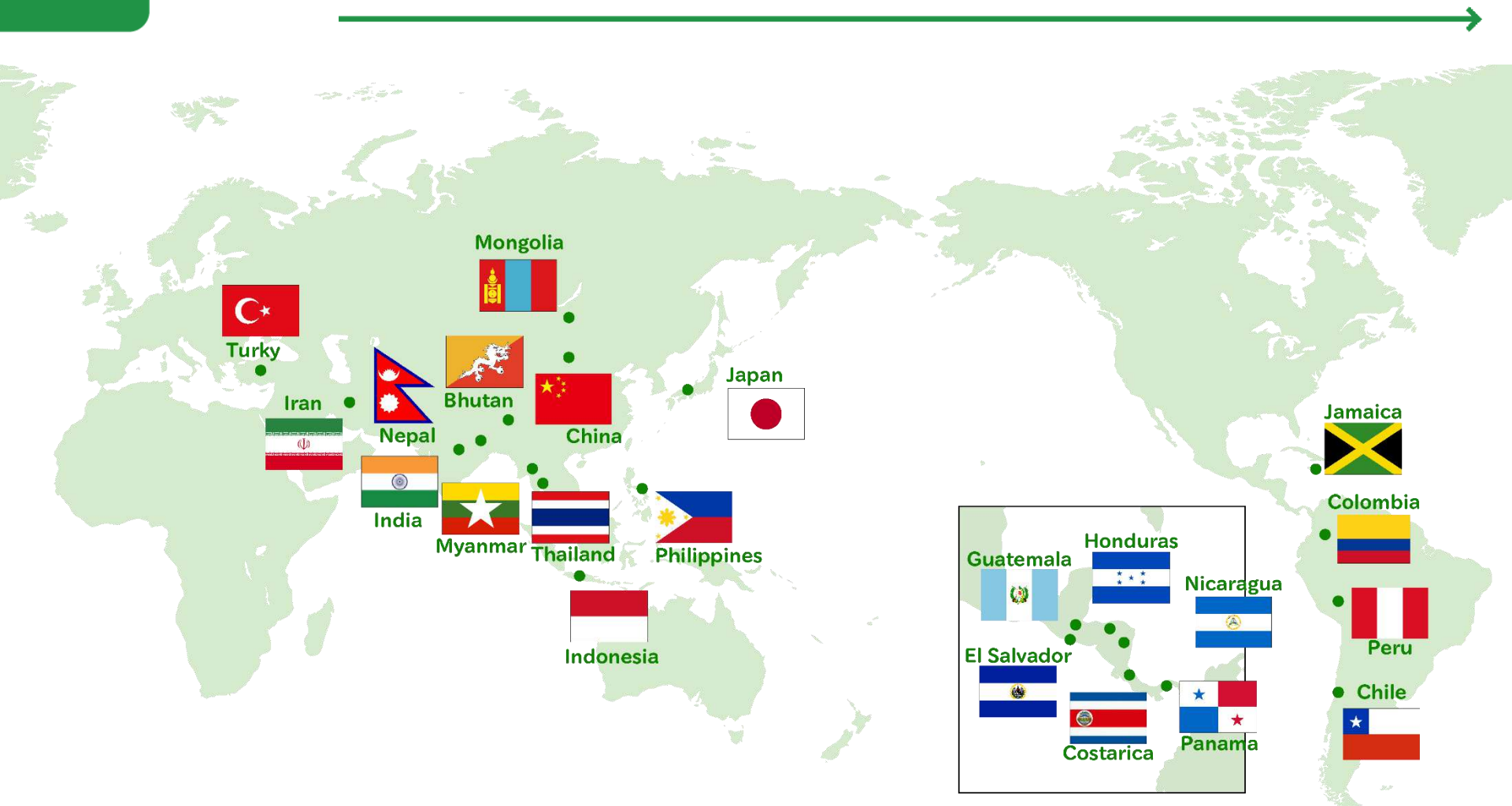
イザ！  
**カエルキャラバン！**  
MESSAGE FROM 1995 AT KOBE







# 海外での拡がり



# じしん 地震イツモノート



はんしん あわじ だいしんさい ひ さいしゃ にん き はなし  
阪神・淡路大震災の被災者167人に聞いた話を、

え ひょうげん あたら ほうさい ほん  
すべて“絵”で表現した新しいカタチの防災マニュアル本。

ぜんこく しょてん はんばいちゆう  
※全国の書店で販売中



## 2020年8月新刊発売！ 「防災イツモマニュアル」

暮らしの中でできる  
防災の知恵や技を  
分かりやすくまとめた冊子

新型コロナ、風水害などの  
情報を盛り込んだ最新版！



# 防災ミュージアムの企画・監修

## ぼうさいたいけんがくしゅうし せつ ぼうさいてんじ し せつ き かく かんしゅう 防災体験学習施設・防災展示施設の企画・監修



### そなエリア東京



### 横浜市民防災センター



### 中国成都「未来防災館」



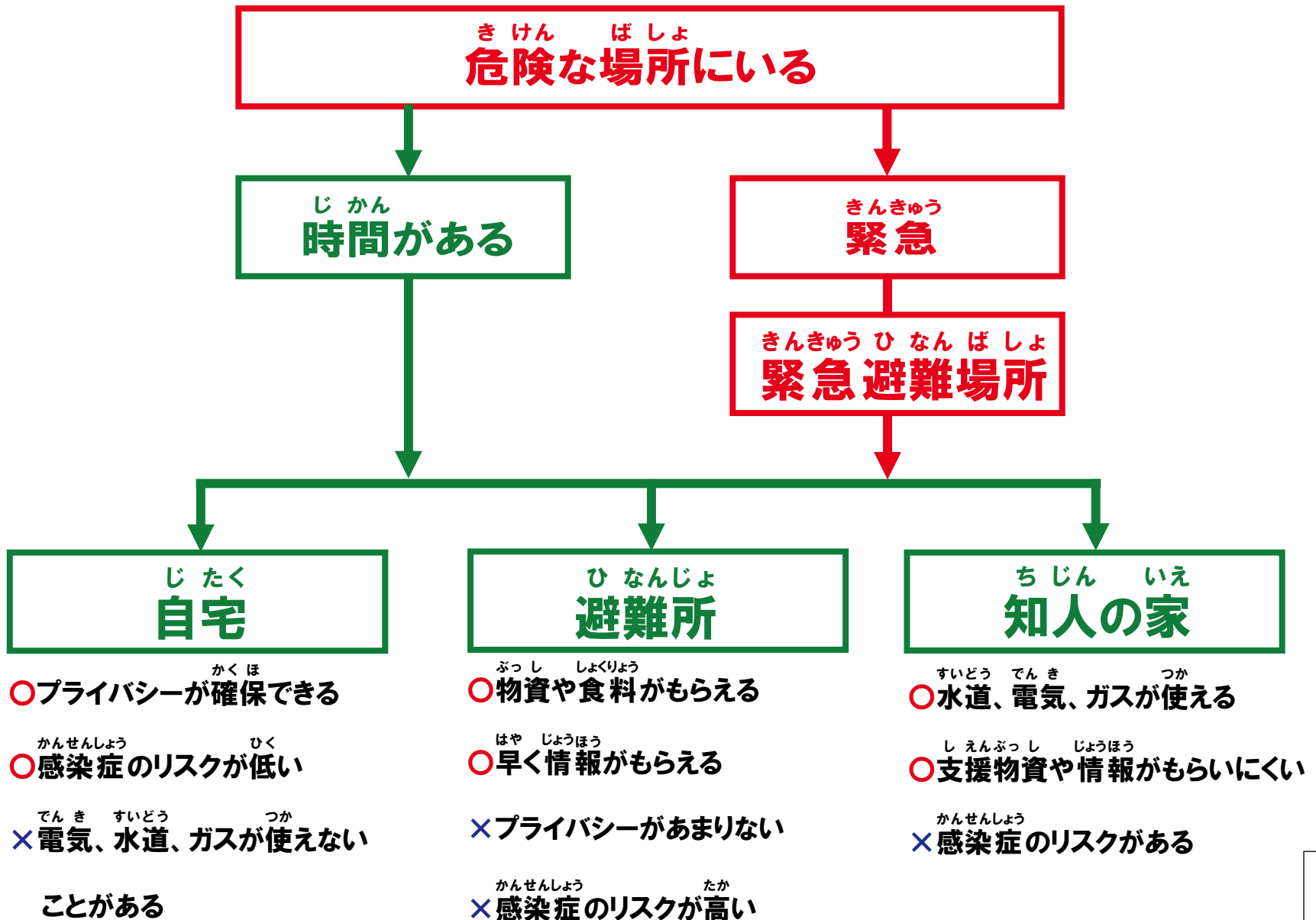
前回のおさらい

ひなん なが  
避難の流れ  
をチェック

ひなん 避難とは、あんぜん ばしょ に安全な場所に逃げるということ

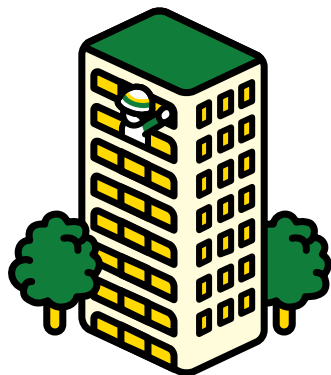


# 避難の流れ まとめ



いちばん  
一番おすすめは・・・

じたく せいかつ つづ  
自宅で生活を続けること



ざいたく ひなん  
在宅避難

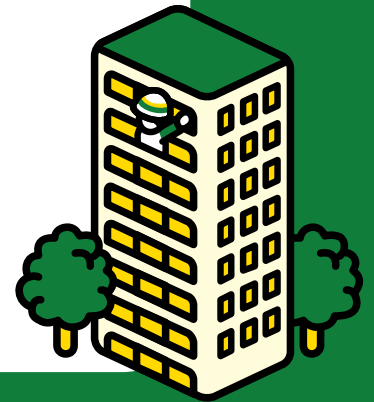
- ふだん 普段から じゅんび 準備しておけば、いつもと同じ おな 生活が せいかつ できる
- ひと ほかの人に き 気をつかわなくてよい
- かんせんしょう 感染症の ひく リスクが低い



最初に確認

ざいたく ひ なん  
**在宅避難の**  
じょうけん  
**条件チェック**

じ たく ひ なんせいかつ  
**自宅で避難生活ができるか**  
かくにん  
**どうかを確認しましょう**



# 在宅避難をするための4つの条件

1



じぶん いえ あんぜん ばしょ  
自分の家が安全な場所にある

こうずい どしゃさいがい かくにん  
・洪水ハザードマップ ・土砂災害ハザードマップで確認

2



いえ たいしんせい たか たお  
家の耐震性が高く、倒れたりこわれたりしない

3



せいかつ へや かぐてんとうぼうし かぐ  
生活する部屋の家具転倒防止（家具が

たお たいさく  
倒れない）対策ができています

4



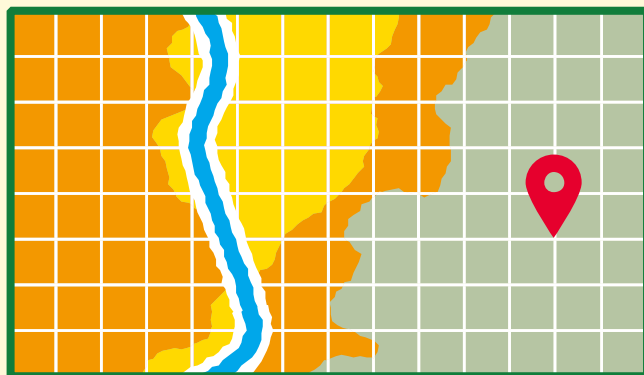
ざいたくひなんよう じゅんび  
在宅避難用グッズが準備してある

じょうけん じぶん いえ あんぜん ばしょ  
**条件1：自分の家が安全な場所にある**

い か かくにん  
**ハザードマップで以下を確認**

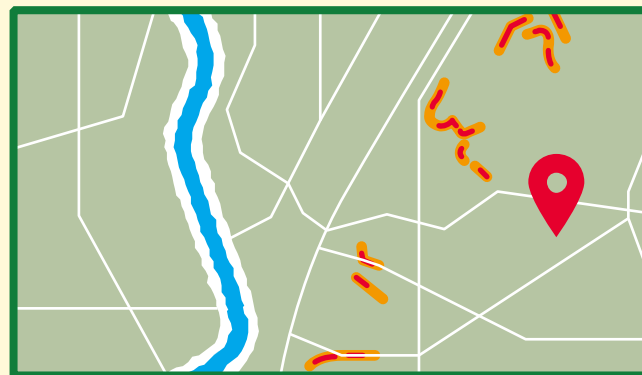
ハザードマップポータルサイト

けんさく  
検索



こうずい  
**洪水ハザードマップ**

こうずいしんすいそうてい くいき いろ  
「洪水浸水想定区域」に色がついている

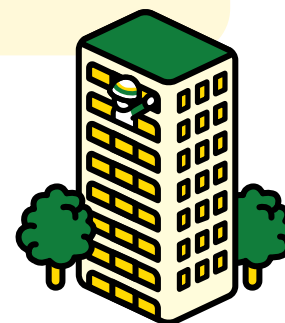


どしゃさいがい  
**土砂災害ハザードマップ**

どしゃさいがいけいかい くいき とくべつけいかい くいき  
「土砂災害警戒区域・特別警戒区域」に  
いろ  
色がついている

いえ ばしょ いろ  
**家がある場所に色がぬってなければ、**

ざいたくひなん かのうせい たか  
**在宅避難できる可能性が高い**

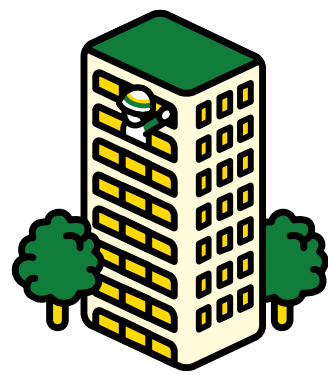


※ いろ ばしょ まわ くら ひく とち す ばあい ひなん ひつよう  
色のない場所でも周りと比べて低い土地やがけのそばなどに住んでいる場合は、避難が必要

じょうけん うち たいしんせい たかい  
条件2：家の耐震性が高い

ちくねんすう しら  
築年数を調べてみましょう

けんちく きじゅんほう ひと いのち まも たてもの きじゅん  
「建築基準法」（人の命を守るための建物の基準）が、  
ねん おお か  
1981年に大きく変わりました。



ねん がつ  
1981年6月

きゅうたいしん きじゅん  
旧耐震基準

しんたいしん きじゅん  
新耐震基準

しんど きょう たてもの た  
震度5強ぐらいのゆれでも建物が倒れない。  
たてもの いちぶ ほしゅう せいかつ  
建物が一部こわれても、補修すれば生活できる

しんど きょう おおじしん はっせい  
震度6強～7の大地震が発生しても、  
たてもの おお さんしょう どうかい たお  
建物に大きな損傷がない。倒壊しない（倒れない）。

# 条件3：生活する部屋の家具転倒防止対策ができています

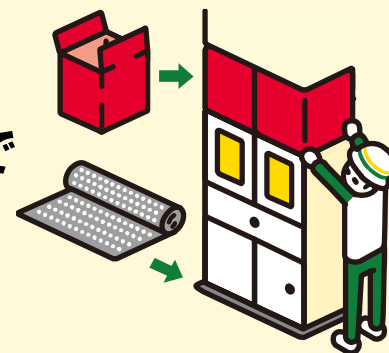
か ぐ たお せいかつ ふべん  
家具が倒れると、生活はとても不便になります

かなら か ぐ てんとうぼうし たいさく  
必ず家具転倒防止の対策をしましょう

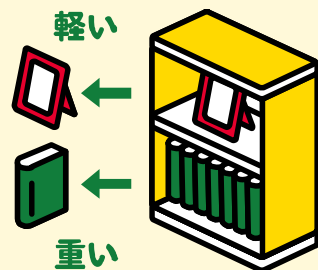
せんよう きぐ  
専用の器具を  
つける



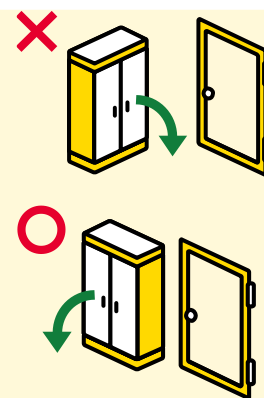
みじか  
身近なもので  
くふう  
工夫する



しゅうのう  
収納のしかた  
くふう  
を工夫する



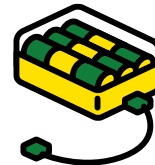
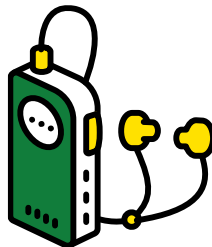
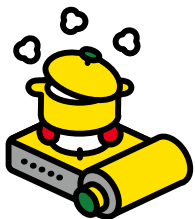
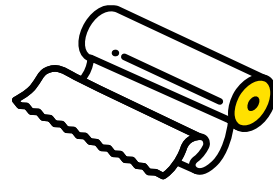
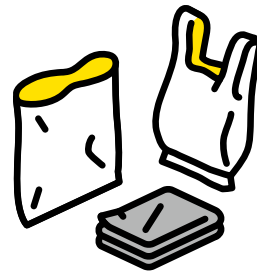
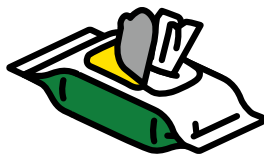
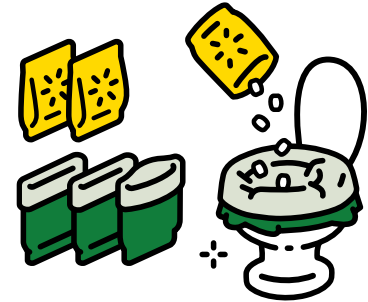
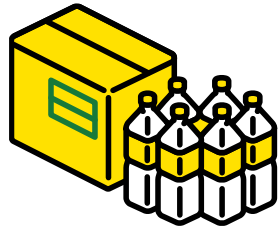
か ぐ はいち  
家具の配置を  
くふう  
工夫する





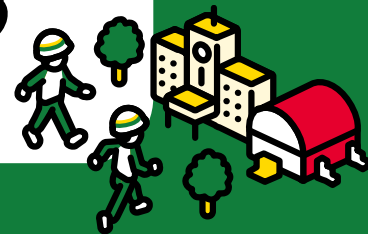
# 条件4：在宅避難用グッズが準備してある

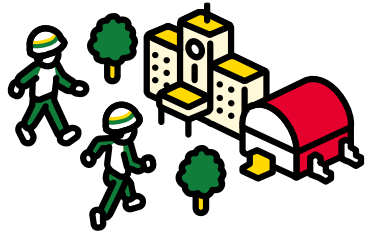
これらのグッズを <sup>じゅんび</sup>準備しておきましょう



ひ なんじょ  
**避難所が**  
ところ  
**どんな所か**  
し  
**知っておこう**

ひつよう ひと りよう  
**必要な人はだれでも利用できます**





ひなんじよ  
避難所

学校や公民館などが避難所になる



- せいかつ ひつよう ぶっし しょくりょう 生活に必要な物資や食料がもらえる
- はや じょうほう 早く情報がもらえる
- はな あいて 話し相手がいる



- × プライバシーがあまりない
- × まわ き 周りに気をつかう
- × せいかつ かんきょう よ 生活の環境があまり良くない
- × いろいろなルールがある
- × かんせんしょう たか 感染症のリスクが高い

# ひなんじょ 避難所はどんなところ？

うけつけ ひつよう  
受付が必要です



- <sup>にほんご</sup> たいてい、日本語でやりとりします
- <sup>じぶん ひなんじょ ひと し</sup> 自分のことで避難所の人に知ってもらいたいことがあったら、  
<sup>つた</sup> きちんと伝えましょう

# ひなんじょ 避難所はどんなところ？

## うけつけ き 受付で聞かれること

ひなんしゃとうきく 避難者登録カード | 表面 あなたの名前  やさしい日本語

**① 避難者の登録**

名前	性別	生年月日	電話番号	E-mail	住んでいるところ
1. 一緒に住んでいる人		年 月 日			<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 家 <input type="checkbox"/> 分からない <input type="checkbox"/> その他
2.		年 月 日			<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 家 <input type="checkbox"/> 分からない <input type="checkbox"/> その他
3.		年 月 日			<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 家 <input type="checkbox"/> 分からない <input type="checkbox"/> その他
4.		年 月 日			<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 家 <input type="checkbox"/> 分からない <input type="checkbox"/> その他
5.		年 月 日			<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 家 <input type="checkbox"/> 分からない <input type="checkbox"/> その他

住所

あなた以外の家族 外国籍の方

国籍	パスポート番号または右側のカード番号	日本語がわかりますか？
1.		<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉)
2.		<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉)
3.		<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉)
4.		<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉)
5.		<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉)

一緒に住んでいない人  
おまわっているホテルなど  
住所

自分の国の住所

**② なんでここに来た？**

家  使える  使えない (  全壊  半壊 )  わからない

ライフライン  使える  使えない (  水道  電気  ガス )  わからない

その他

**③ あなたの情報について**

避難所での支援  対応する  対応しない

希望している食料品への連絡  対応する  対応しない

母国の大使館などからの安全確認への返事  対応する  対応しない

避難者登録カード | 発行：(一財)自治体国際化協会

ひなんしゃとうきく 避難者登録カード | 裏面 あなたの名前  やさしい日本語

**④ ケガや病気はありますか？**  はい  いいえ

Q1 どうしましたか？

ケガをした  痛みがある  熱がある  めまいがする  吐き気がする  その他

Q2 場所はどこですか？

正面  背面

**⑤ 妊娠や持病はありますか？**  はい  いいえ

妊娠している  心臓病がある  糖尿病がある  腎臓病がある  人工透析が必要  その他

**⑥ 食べられないものにチェックしてください**

牛  豚  鶏  羊  魚  卵  小麦  卵

乳  そば  落花生  エビ  カニ  酒  その他

**⑦ ほかに言いたいことがあれば書いてください**

避難者登録カード | 発行：(一財)自治体国際化協会 | FOODPICK © INTERNA SHOKUNIMA & NDC Graphics



# ひなんじょ 避難所はどんなところ？

## うけつけ き 受付で聞かれること

ひなんしゃとうろく おもてめん  
避難者登録カード | 表面 あなたの名前 [ ] やさしい日本語

ひなんしゃ とうろく  
① 避難者の登録

なまえ 名前	せいべつ 性別	せいねんがっぴ 生年月日	でんわばんごう 電話番号	E-mail	いま 今いるところ
1 いっしょに 一緒に住んでいる人		ねん がつ にち 年 月 日			<input type="checkbox"/> ひなんじょ 避難所 <input type="checkbox"/> いえ 家 <input type="checkbox"/> わ 分からない <input type="checkbox"/> た その他
2		ねん がつ にち 年 月 日			<input type="checkbox"/> ひなんじょ 避難所 <input type="checkbox"/> いえ 家 <input type="checkbox"/> わ 分からない <input type="checkbox"/> た その他
3		ねん がつ にち 年 月 日			<input type="checkbox"/> ひなんじょ 避難所 <input type="checkbox"/> いえ 家 <input type="checkbox"/> わ 分からない <input type="checkbox"/> た その他
4		ねん がつ にち 年 月 日			<input type="checkbox"/> ひなんじょ 避難所 <input type="checkbox"/> いえ 家 <input type="checkbox"/> わ 分からない <input type="checkbox"/> た その他
5		ねん がつ にち 年 月 日			<input type="checkbox"/> ひなんじょ 避難所 <input type="checkbox"/> いえ 家 <input type="checkbox"/> わ 分からない <input type="checkbox"/> た その他

じゅうしょよ  
住所 [ ]

# ひなんじょ 避難所はどんなところ？

## うけつけ き 受付で聞かれること

がいこくせきかた 外国籍の方		
こくせき 国籍	ばんごう さいりょうばんごう パスポート番号 または 在留カード番号	にほんご 日本語がわかりますか？
1		<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉) [ ]
2		<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉) [ ]
3		<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉) [ ]
4		<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉) [ ]
5		<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉) [ ]

にほん す 日本に住んでいない人
と 泊まっているホテルなど
じぶん くに じゅうしょ 自分の国の住所

# 避難所はどんなところ？

## うけつけ き 受付で聞かれること

<b>② なんでここにきた？</b>	
いえ 家	<input type="checkbox"/> つか 使える <input type="checkbox"/> つか 使えない ( <input type="checkbox"/> ぜんかい 全壊 <input type="checkbox"/> はんかい 半壊 ) <input type="checkbox"/> わからない
ライフライン	<input type="checkbox"/> つか 使える <input type="checkbox"/> つか 使えない ( <input type="checkbox"/> すいどう 水道 <input type="checkbox"/> でんき 電気 <input type="checkbox"/> ガス ) <input type="checkbox"/> わからない
その他	[ ]
<b>③ あなたの情報について</b>	
なまえ げんご げんご 名前や言語、健康やアレルギーなどについて、避難所で助けるために使います。あなたの情報を使うことが大丈夫なら、下の口にチェックをしてください。	
ひなんじょ しえん 避難所での支援	<input type="checkbox"/> どうい 同意する <input type="checkbox"/> どうい 同意しない
います ぢちたい れんらく 今住んでいる自治体への連絡	<input type="checkbox"/> どうい 同意する <input type="checkbox"/> どうい 同意しない
ぼこく たいしかん あんぜんかくにん へんじ 母国の大使館などからの安全確認への返事	<input type="checkbox"/> どうい 同意する <input type="checkbox"/> どうい 同意しない

避難者登録カード | 発行：(一財)自治体国際化協会

# ひなんじょ 避難所はどんなところ？

## うけつけ き 受付で聞かれること

ひなんしゃとうろく

避難者登録カード | 裏面

うらめん

なまえ  
あなたの名前

やさしい日本語

びょうき  
④ ケガや病気はありますか？  はい  いいえ

Q1 どうしましたか？



ケガをした



いた  
痛みがある



ねつ  
熱がある



めまいがする

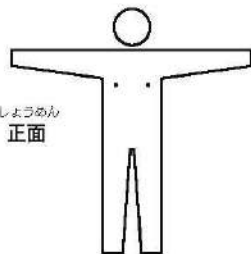


は け  
吐き気がする

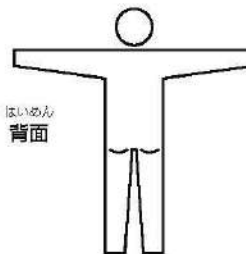


た  
その他

ばしょ  
Q2 場所はどこですか？



しょうめん  
正面



はいめん  
背面

# ひなんじょ 避難所はどんなところ？

## うけつけ き 受付で聞かれること

⑤ にんしん じびょう 妊娠や持病はありますか？  はい  いいえ



にんしん  
妊娠している



しんぞうびょう  
心臓病がある

とうによびょう  
糖尿病がある

じんぞうびょう  
肝臓病がある

じんこうとうせき ひつよう  
人工透析が必要

た  
その他

⑥ た 食べられないものにチェックしてください



うし  
牛



ぶた  
豚



とり  
鶏



ひつし  
羊



さかな  
魚



かい  
貝



こむぎ  
小麦



たまご  
卵



にゅう  
乳



そば



らっかせい  
落花生



エビ



カニ



さけ  
酒

た  
その他



ひなんじょ  
避難所はどんなところ？

じょうほう あつ  
ものや情報が集まります



食料品  
しょくりょうひん



毛布  
もうふ



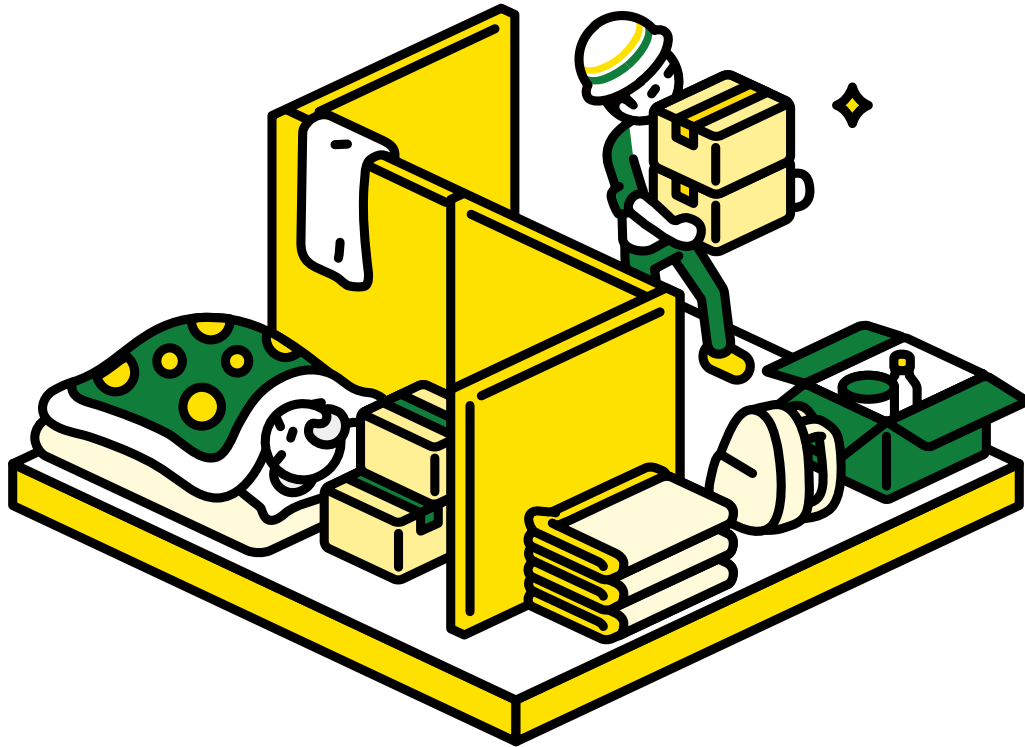
携帯トイレ  
けいたい



水  
みず

ひなんじょ  
避難所はどんなところ？

じぶん  
自分のスペースがき決まっています



ね  
1～2人寝れる

ひろ  
くらいの広さ

ひなんじょ  
避難所はどんなところ？

いろいろなルールがあります



いぐち  
入り口で  
くつをぬ  
脱ぐ



おおこえ  
大きい声を  
だ  
出しては  
いけない



しょうとう  
「消灯」  
まいばんおなじじかん  
毎晩同じ時間に  
でんき  
電気が消える



トイレは  
みんなで  
きれいにつか  
使う

# おぼ 覚えておきたいこと

ざいたくひなんひと  
在宅避難をしている人も

ていきてきひなんじょい  
定期的に避難所に行くようにしましょう

ちいきじょうほう  
地域の情報が  
てはい  
手に入ります

ぶっし  
物資をもらう  
ことができます

ひなんじょいかならひなんしゃとうろく  
※ 避難所に行ったら必ず避難者登録カードを

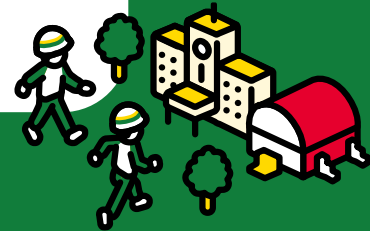
きにゅうざいたくひなんつた  
記入し、在宅避難していることを伝えましょう

すいがい とき  
[ 水害の時 ]

ひ なんじょ い とき  
避難所に行く時に

ちゅう い  
注意すること

すいがい とき とくべつ ちゅうい ひつよう  
水害の時には特別な注意が必要です



ひなんじょ いとき ちゅうい  
避難所に行く時に注意すること①



はや  
できるだけ早めに  
ひなん  
避難しましょう

じょうほう ちゅうもく  
この情報に注目！

● ひなんじょうほう  
避難情報

● けいかい  
警戒レベル

ひ なんじょうほう しゅるい  
避難情報の種類

し ちょうそん はつれい  
※市町村が発令

ひ なんじゅん び こうれいしゃとう ひ なんかい し けいかい  
避難準備・高齢者等 避難開始〈警戒レベル3〉

こうれいしゃ しょうがい ひと あか づ ひと  
高齢者や障害のある人、赤ちゃん連れの人など

ひなん じかん ひと ひなん はじ  
避難に時間がかかる人は避難を始める。



ひ なんかんこく ひ なんし じ きんきゅう けいかい  
避難勧告または避難指示(緊急)〈警戒レベル4〉

きけん ばしょ ひと ぜんいん ひなん  
危険な場所にいる人は全員すぐに避難する。

けいかい  
※警戒レベル3、4が出たら避難する！





## ● テレビ、ラジオ

てん き よ ほう き しょうちょう かいけん ほうそう  
天気予報／気象庁の会見／テレビのデータ放送

## ● SNSアカウント

けん し ちょうそん  
NHKニュース／県／市町村

## ● スマホアプリ

ほうさい ほうさいそくほう てん き とくむ き かん ほうさい  
NHKニュース・防災／ヤフー防災速報／ヤフー天気／特務機関NERV防災

## ● 県や市町村の防災情報メール

けん し ちょうそん ほうさいじょうほう  
自分の住んでいる市区町村のホームページに登録のしかたが書かれている

がた ほうさいじょうほう  
※PUSH型の「スマホアプリ」や「防災情報メール」がおすすすめ！

## ● スマホアプリ

NHKニュース・

ぼうさい  
防災



iPhone



Android

ヤフー

ぼうさいそくほう  
防災速報



てんき  
ヤフー天気



iPhone



Android

とくむ きかん  
特務機関

ぼうさい  
NERV防災



## ● 市町村の防災情報メール

ひがしきょうと ばん  
東京都 版

[https://www.jma-net.go.jp/tokyo/sub\\_index/jititai\\_link.htm](https://www.jma-net.go.jp/tokyo/sub_index/jititai_link.htm)

か な がわけん ばん  
神奈川県 版

[https://www.jma-net.go.jp/yokohama/koumoku/mail\\_service.html](https://www.jma-net.go.jp/yokohama/koumoku/mail_service.html)

さき たま けん ばん  
埼玉県 版

<http://www.jma-net.go.jp/kumagaya/link/jichitai.html>

せん は けん ばん  
千葉県 版

[https://www.jma-net.go.jp/choshi/menu/bousai/bousai\\_link.shtml](https://www.jma-net.go.jp/choshi/menu/bousai/bousai_link.shtml)

いまやろう！



さいがいじ じょうほうもと とうろく  
災害時の情報元を登録しておこう



たげんご さいがいじょうほう  
多言語の災害情報サイトを  
ブックマークする

● NHK WORLD-JAPAN



がいこくじん む ぼうさいじょうほうていきょう とうろく  
外国人向け防災情報提供アプリを登録する

● Safety tips



Android



iPhone

● Japan Official  
Travel App



● ぼうさい  
goo防災アプリ



こま そうだん ところ でんわ ばんごう しら  
困ったときに相談する所の電話番号を調べてメモする

● ちいき こくさいこうりゅうきょうかい じぶん す ちいき まどぐち しら  
地域の国際交流協会など（自分の住む地域の窓口を調べておく）

● さいがい たごんえん さいがいご せっち  
災害多言援センター（災害後に設置される）

じ ぶん か そく まも  
自分・家族を守る

ひなんじょ いとき ちゅうい  
避難所に行く時に注意すること②



きけん ばあい  
危険な場合は

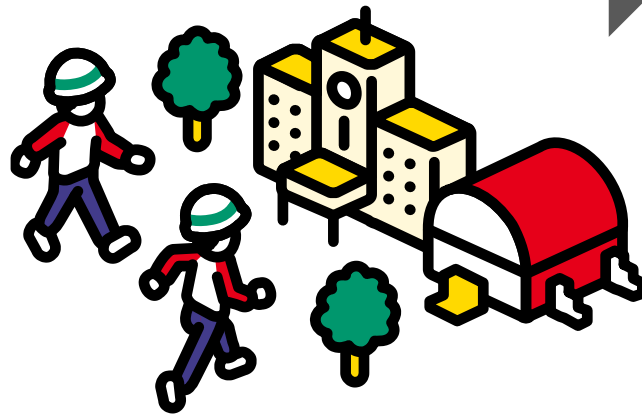
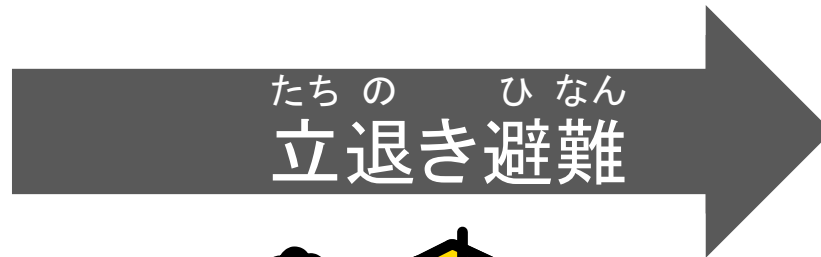
むり いどう  
無理に移動しない

ひなんばしょ いどう きけん ばあい  
避難場所への移動が危険な場合は

ちか あんぜん ばしょ ひなん  
「近くの安全な場所」に避難する

あんぜん ひなん  
安全に避難できるときは・・・

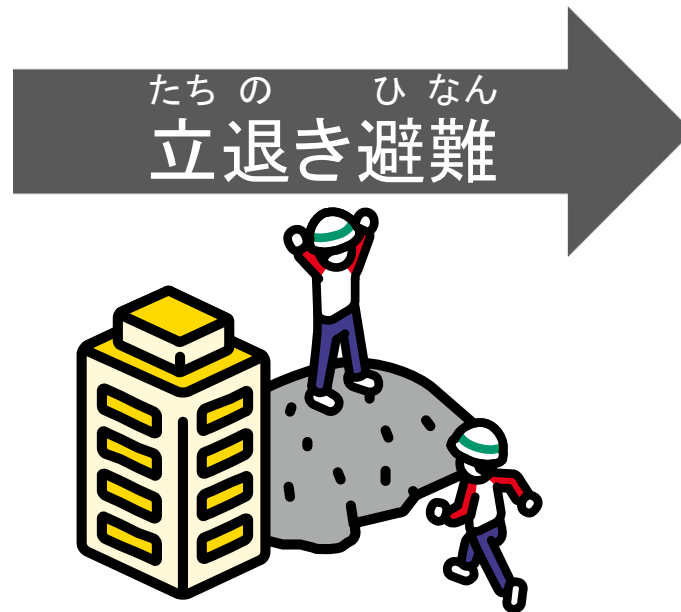
していきんきゅう ひなん ばしょ たちの ひなん  
1. 指定緊急避難場所への立退き避難



しんすい はじ いどう きけん  
浸水が始まり、移動が危険になりそうなときは・・・

い どう き けん  
移動が危険なときは・・・

ち か あん ぜん ば し ょ た ち の ひ なん  
2. 近くの安全な場所への立退き避難

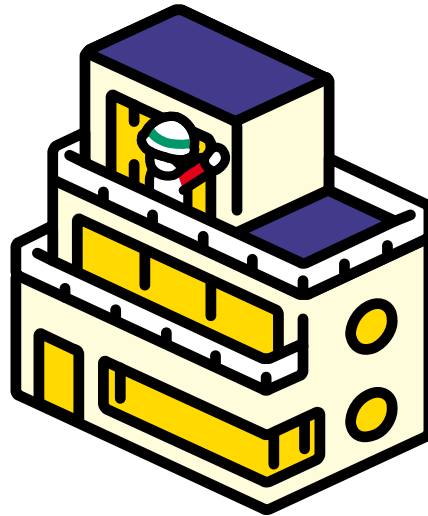


あん ぜん た て も の こ だ か お か  
安全な建物や小高い丘など

そ と で き けん  
外へ出られないぐらい危険なときは・・・

そと で  
外へ出られないときは・・・

いえ なか いちばんあんぜん ばしょ さが  
3. 家の中で、一番安全な場所を探す



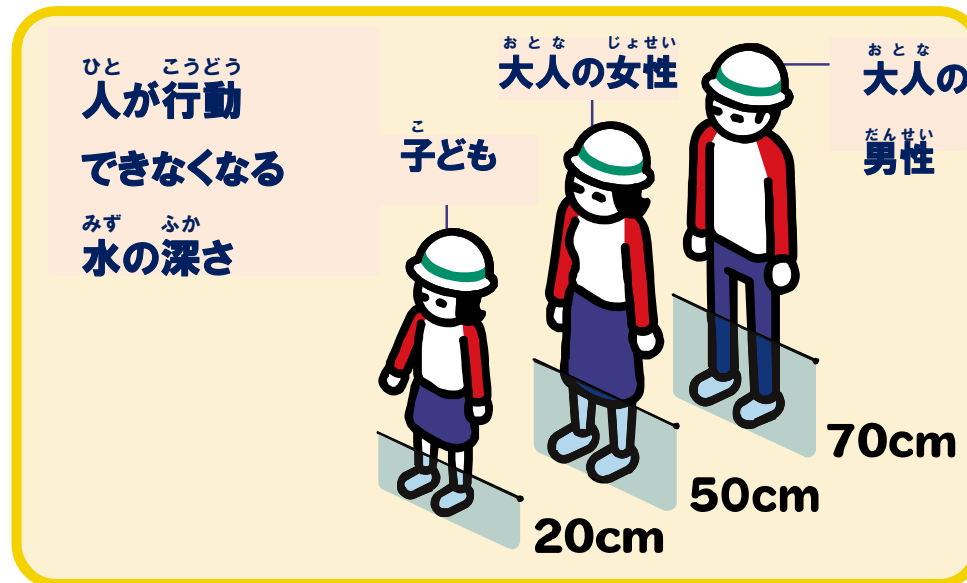
いま たてもものない あんぜん ばしょ い どう  
今いる建物内のより安全な場所へ移動する

うえ かい やま はな へ や  
(上の階／山から離れた部屋など)



# 「外へ出られないとき」ってどんなとき？

- <sup>やかん</sup> <sup>はげ</sup> <sup>あめ</sup> <sup>どうろ</sup> <sup>み</sup>  
夜間や激しい雨で道路がよく見えない
- <sup>みず</sup> <sup>なが</sup> <sup>うえ</sup> <sup>しんすい</sup>  
水が流れていて、ひざ上まで浸水している
- <sup>しんすい</sup> <sup>みず</sup> <sup>なが</sup> <sup>はや</sup>  
浸水は20cmぐらいだが、水の流れるスピードが速い



ひなんじょ い とき ちゅうい  
避難所に行く時に注意すること③

ただ ふくそう ひなん  
正しい服装で避難しよう！

ふうすいがいき か  
風水害着せ替え  
クイズ

あたま

# 頭にかぶるものは？



① ヘルメット



② ニット帽 ぼう



③ シャンプーハット



④ サンバイザー



あたま

# 頭にかぶるものは？



① ヘルメット



② ニット帽 ぼう



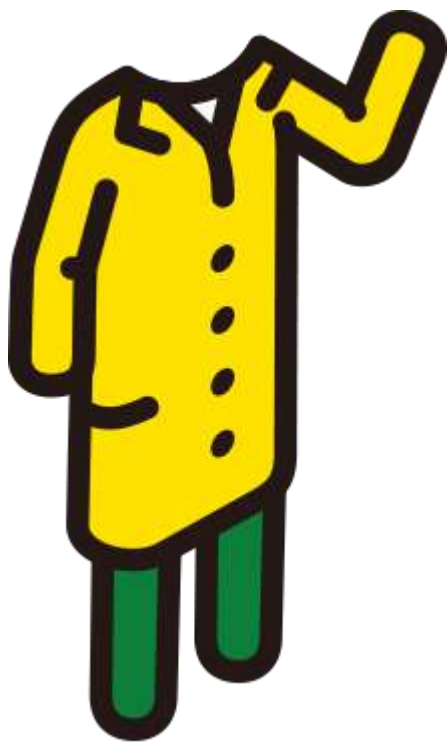
③ シャンプーハット



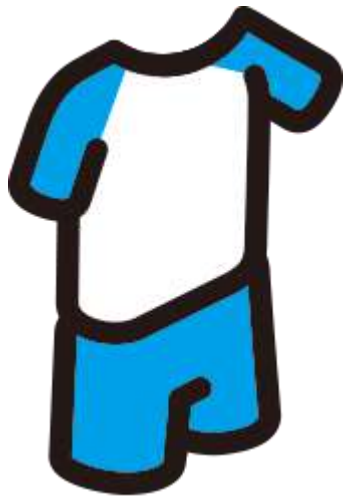
④ サンバイザー



ただ ふくそう  
正しい服装はどれ？



① レインコート



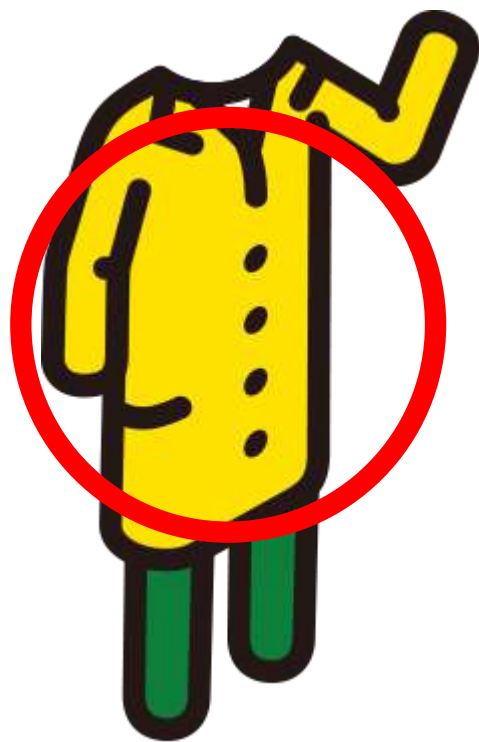
たいそうふく  
② 体操服



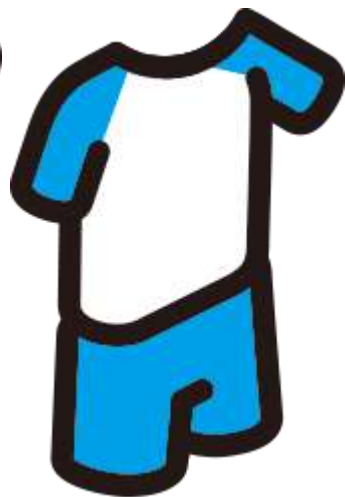
みずぎ  
③ 水着



ただ ふくそう  
正しい服装はどれ？



① レインコート



たいそうふく  
② 体操服



みずぎ  
③ 水着





あたら か ば あい  
新しく買う場合は  
セパレートタイプが  
おすすめ！

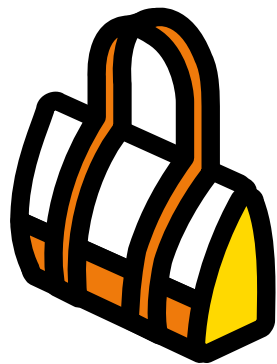




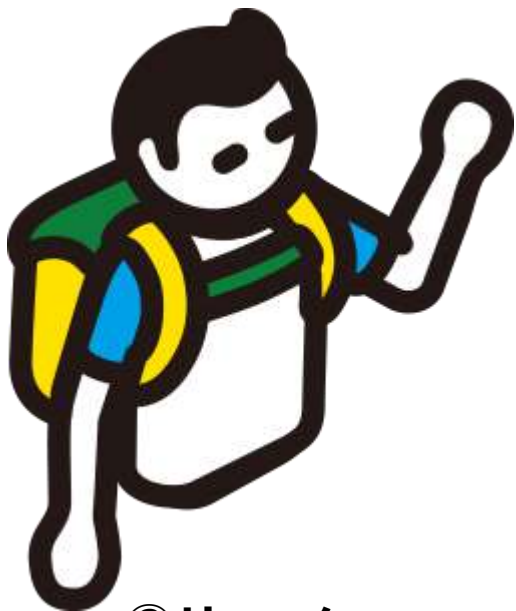
ただ  
正しいカバンはどれ？



① トートバッグ



② ボストンバッグ



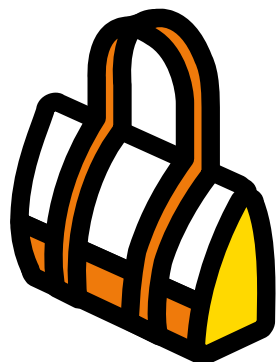
③ リュック



ただ  
正しいカバンはどれ？



① トートバッグ



② ボストンバッグ



③ リュック



りょうて つか  
両手が使える  
ように！



ただ くつ  
正しい靴はどれ？



① <sup>なが</sup>長ぐつ



② スニーカー



③ サンダル



ただ くっ  
正しい靴はどれ？



① <sup>なが</sup>長ぐつ



② スニーカー



③ サンダル





ながぐつ  
長靴は

みず はい ある  
水が入ると歩きにくい



あか  
明るくするためには？



① ろうそく



かいちゅうでんとう  
② 懐中電灯



③ ヘッドライト





あか  
明るくするためには？



① ろうそく



かいちゅうでんとう  
② 懐中電灯



③ ヘッドライト



やく た も もの  
役に立つ持ち物はどれ？



お たた がさ  
① 折り畳み傘



② つえ



③ ダンベル



やく た も の  
役に立つ持ち物はどれ？



お たた がさ  
① 折り畳み傘



② つえ



③ ダンベル





しんすい                      どろみず  
浸水すると泥水で

あしもと                      み  
足元が見えない



避難する時の正しい服装・持ち物



# ほか き っ その他に気を付けること



かわ  
川には  
ちか  
近づかない



やかん ひなん  
夜間の避難は  
きけん  
危険



き でんせん  
切れた電線は  
きけん  
危険

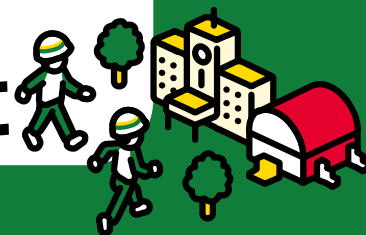
ひ なんじょ  
避難所に

も  
持っていきたい

ぼうさい  
防災グッズ

ひ なんじょせいかつ  
避難所生活をより快適にするために

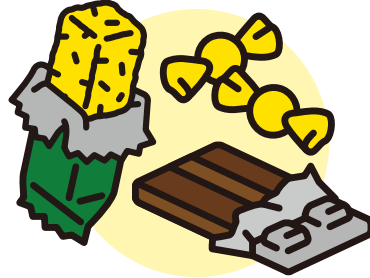
かいてき



せいかつ やく た  
生活に役に立つもの



みず  
水



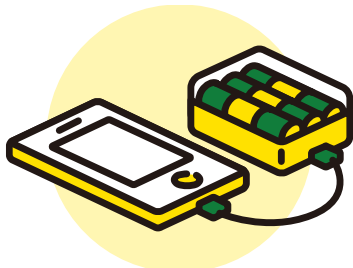
ひ じょうしょく  
非常食



けいたい  
携帯トイレ



じょう び やく  
常備薬



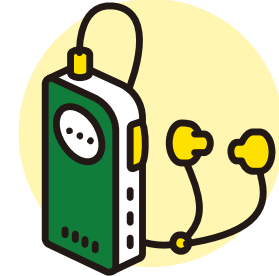
かんでん ち しき  
乾電池式  
じゅうでん き  
充電器



は じょう しょう  
歯みがき用  
ウェットティッシュ



ぶくろ  
ポリ袋

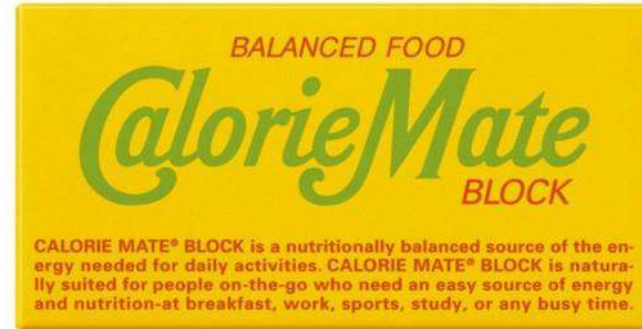


けいたい  
携帯ラジオ

ほか ひつよう じ ぶん かんが い  
他に必要なのは自分たちで考えてリュックに入れておこう

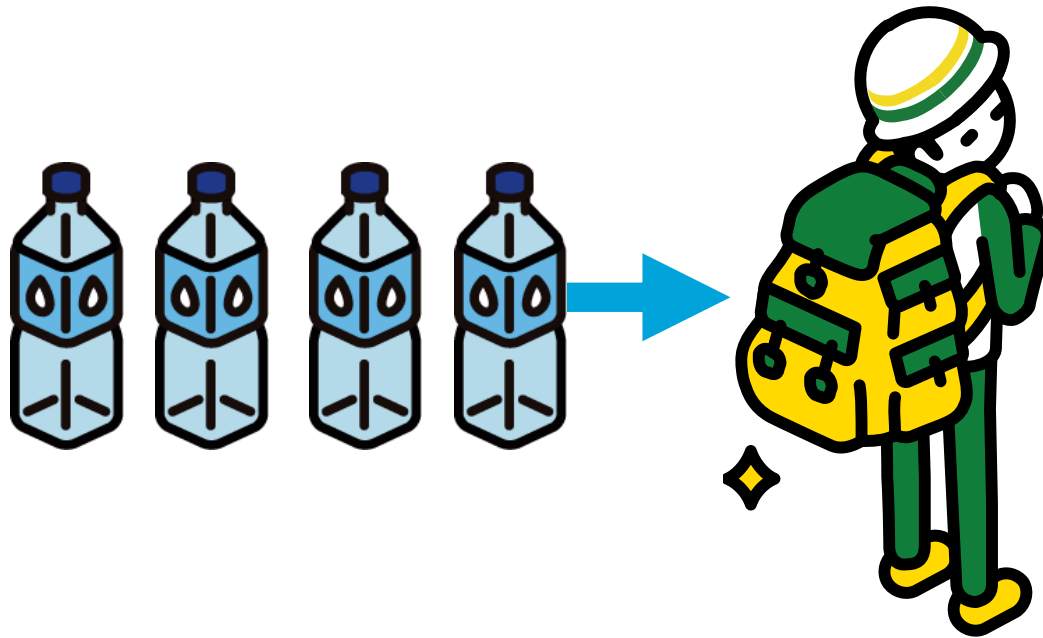


# ひょうじょうよく 非常食



ふう き た  
封を切ってそのまま食べられるものを。

# みず 水



はこ おも ぶん い  
500mlペットボトルを運べる重さ分入れる。

ひ なんじょ くば すうじつかん も  
避難所で配られるまでの数日間持てばOK！

# けいたい 携帯トイレ

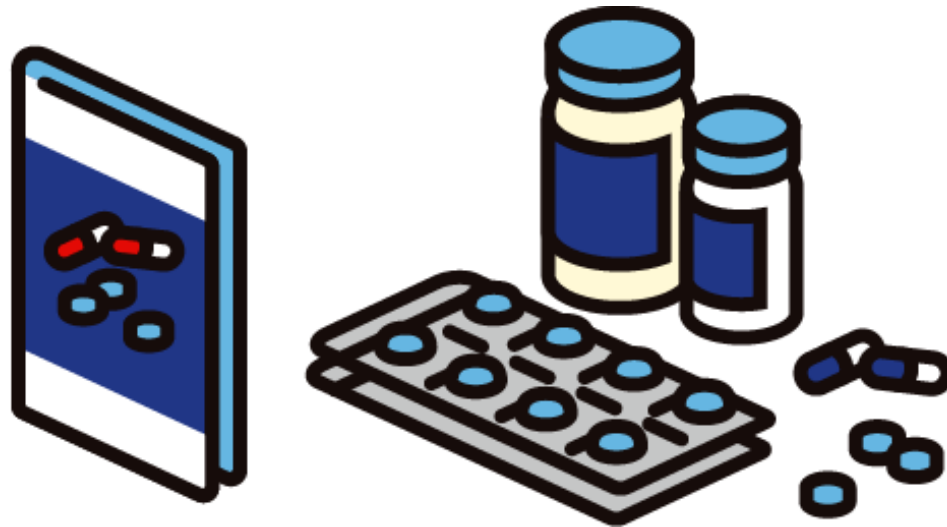


ほぞんきかん      ねんていど  
 ※保存期間**5~10**年程度

だんすいなど      ひなんさき      つか      とき  
**断水等で避難先のトイレが使えない時に**

にち      かい      ののか      かぞく      にんずうぶん      ひつよう  
**1人1日5回×7日×家族の人数分は必要**

# じょうびやく 常備薬



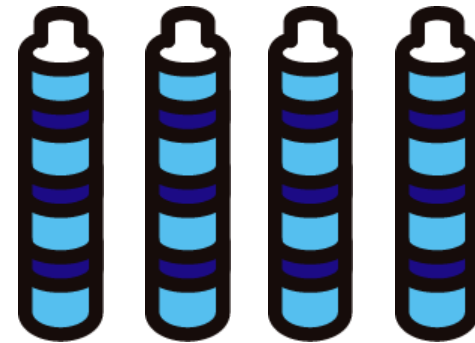
くすりてちょう  
お薬手帳

くすり  
お薬

ふだんの  
普段飲んでいるお薬は続けて飲むの。

くすりてちょう ようい  
お薬手帳も用意を。

かんでん ち しきじゅうでん き  
乾電池式充電器



かんでん ち おお じゅん び  
乾電池は多めに準備！

ひ なんじょ た  
避難所のコンセントだけでは足りない。

ていでん じゅうでん  
停電してもスマートフォンを充電できるように。

# は よう 歯みがき用ウェットティッシュ



くち なか ふ えいせい びょう き  
口の中が不衛生になると病気になりやすいです。

# ぶくろ ポリ袋



スマートフォンやモバイルバッテリーなど

ぬ濡らしたくないもの、よご汚したくないものを入れる。



# ぶくろ ポリ袋



よご ようき  
汚れた容器でも

OK



だん  
段ボールを  
か  
バケツの代わりに



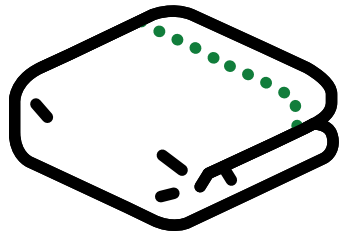
リュックを  
が  
バケツ代わりに

おお  
大きいポリ袋は水ぶくろ みず はこを運ぶつかのに使える





おおあめ　とき　やく　た  
大雨の時に役に立つもの



タオル

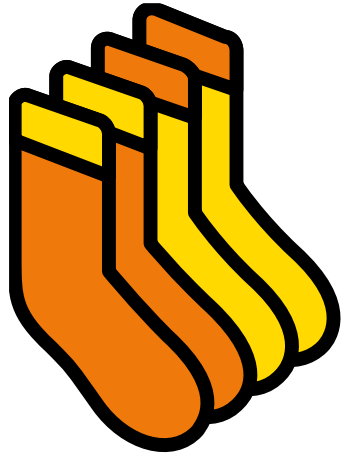


きが  
着替え

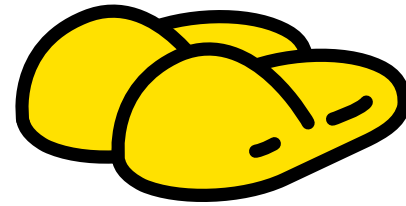
あめ　なか　ひ　なん　からだじゅう　ぬ  
雨の中の避難では、体中濡れてしまう。

たいおん　さ　からだ　ふ　きが  
体温が下がるので、すぐに体を拭いて、着替える。

おおあめ とき やく た  
大雨の時に役に立つもの



くつした

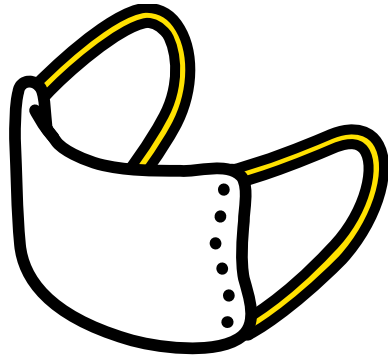


スリッパ

ひ なんじょ ゆか どろ とき  
避難所の床が泥だらけになった時に。

おお よう い  
くつしたは多めに用意を。

かんせんしょうたいさく  
感染症対策グッズ



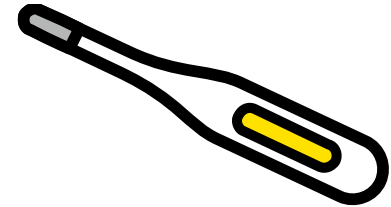
マスク

ひまつ  
飛沫だけでなく、  
かわ だろ  
乾いた泥を  
す こ きけん  
吸い込むのも危険。



アルコール  
しょうどくえき  
消毒液

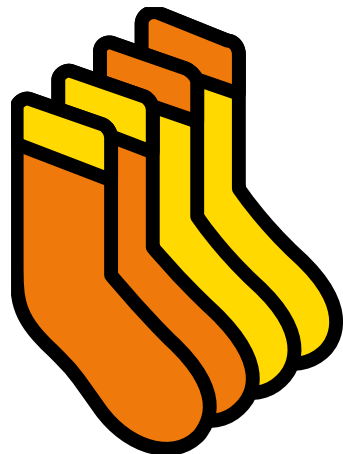
コンパクトな  
い  
ボトルに入れ  
も ある  
持ち歩く



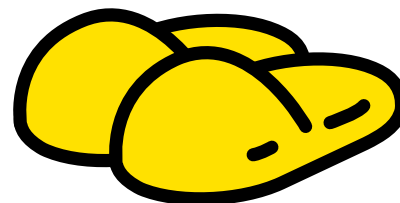
たいおんけい  
体温計

おな ほか ひと  
同じものを他の人  
といっしょに  
つか  
使わない

かんせんしょうたいさく  
感染症対策グッズ



くつした



スリッパ

どろ ゆか  
ウイルスや泥は床にたまるので、

かんせんしょうたいさく  
くつしたとスリッパは、感染症対策にもなる。

ゆか ね つか  
※ 床に寝ないで、ダンボールベッドを使う

# さいがいじ 災害時ヘルプカード

さいがいじ  
**災害時ヘルプカード**

きこゆう  
記入してお財布  
に入れておこう!

地震ITSUMO  
×  
社会福祉法人さぽうと21

**1 わたしのこと**  
Personal Information

カタカナ  
.....  
なまえ  
**名前**  
Full Name  
.....  
じゅうしょ  
**住所**  
Address  
.....  
Tel.  
.....  
せいべつ  
**性別**  
Gender  
けつえきがた  
**血液型**  
Blood type  
A B O AB  
Rh+ Rh-  
こくさき  
**国籍**  
Nationality  
.....  
たんじゅうび  
**誕生日**  
Date of Birth  
ねん  
**年**  
おん  
**月**  
がつ  
**日**  
にち  
ひ

**2 わたしのこと**  
Personal Information

ぼご  
**母語**  
Native Language  
.....  
にほんご  
**日本語**  
Japanese  
よめる  
**読める**  
聞く  
**できる**  
話す  
**できる**  
読む  
**できる**  
その他  
**Other Language**  
.....  
ざいりゅう  
**在留カード No.**  
Residence Card No.  
.....  
ぱすぽーと  
**パスポート No.**  
Passport No.  
.....  
けんこうほけん  
**健康保険証**  
Health Insurance Card No.  
.....  
ご  
**番号**  
ばんごう  
ばんごう  
**番号**

**3 わたしのこと**  
Personal Information

びょうき  
**病気**  
Disease  
.....  
いづも  
**いつも飲む薬**  
Medicines I take  
.....  
よく行く  
**よく行く病院の名前**  
Hospital  
.....  
Tel.  
.....  
くすり  
**薬アレルギー**  
Drug Allergy  
.....  
た  
**食べられないもの(アレルギー、宗教など)**  
Something you cannot eat (Allergy, Religious reasons etc.)

さいがい お とき  
**災害が起こった時に、**  
じぶん じょうほう  
**「自分の情報」を**  
ただ はや  
**正しく早く**  
つた  
**伝えられるように**  
つく  
**作ったカード**

**4** にほんごを  
日本語で  
Contact in Japan

なまえ  
**名前**  
Name  
かんけい  
**関係**  
Relationship ※  
Tel.  
.....  
E-mail  
.....  
なまえ  
**名前**  
Name  
かんけい  
**関係**  
Relationship ※  
Tel.  
.....  
E-mail  
.....  
なまえ  
**名前**  
Name  
かんけい  
**関係**  
Relationship ※  
Tel.  
.....  
E-mail  
.....

※例: 夫、子ども、勤め先など

**5** 119 110  
119 消防署  
110 警察署  
どこで家族と待ち合わせますか?  
Where do you meet with your family?  
あなたの家の近くの避難所はどこですか?  
Where is your nearest Evacuation Shelter from your home?  
家族への伝言は家のどこに残しますか?  
Where do you leave a message to your family at home?

**6** さいがいようでんごん  
災害用伝言ダイヤル  
Disaster Emergency Message Dial

171  
災害の時、自分の「ぶじ」を知らせることが  
できます。家族などの「ぶじ」が確認できます。  
In case of disaster, it's helpful to let people know you're safe and check the safety of your family and friends.

ろくおん Record  
メッセージをのこす  
さいせい Playback  
メッセージをきく  
[171] をダイヤルする Dial 171  
1をおす Dial 1 2をおす Dial 2  
きめておいた  
ばんごうをダイヤル  
Dial the phone number shared in advance  
1 Dial 1 1 Dial 1  
メッセージをいれる  
Record the message  
メッセージをきく  
Playback the message  
2 Dial 9 to Finish

ほか  
つた  
他にも伝えておきたいこと  
Other things I want you to know

ひなんじょ うけつけ  
**※避難所の受付でも**  
やく た  
**役に立ちます**

【発行】  
社会福祉法人さぽうと21  
Support21 Social Welfare Foundation  
東京都品川区上大崎2-12-2ミズビル6階  
03-5449-1331  
info@support21.or.jp  
【デザイン協力】  
NPO法人プラス・アーツ、文平銀座  
本カードは、エドワーズライフサイエンス基金の助成を受け作成されたものです。

さぽうと21のWEBサイトでダウンロードできます

<https://support21.or.jp/ouractivities/learning-program/top-page/saigai/>



+*arts*

NPO法人プラス・アーツ

〈東京事務所〉

TEL 03-6458-5375

FAX 03-6458-5376

MAIL [tokyo@plus-arts.net](mailto:tokyo@plus-arts.net)

HP <http://www.plus-arts.net>