

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
はじめの一
ぼう さい は ん ど ぶ つ く
防災ハンドブック

じしん
地震

おおあめ
大雨
たいふう

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



じしん

地震

じめん 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 あめ 雨が 降ること

つよい 風が 吹くこと

Downpour & Typhoon 强降雨和台风

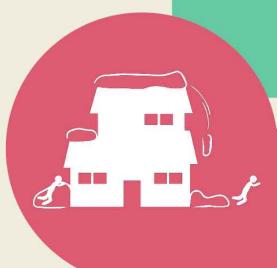
Buhos ng ulan at bagyo Mưa lớn và bão

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

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



じゅんび

準備する

さいがい 災害のまえに すること

Be Prepared 做准备 Pag-hahanda Chuẩn bị

P17



ひなん

避難する

に 逃げること

Evacuation 避难 Paglisan Sơ tán

P21



やくだ

役立つ情報

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 起くるか 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。



じ しん 地震

Earthquake 地震 Lindol Trận động đất

じ しん 地震

じめん 地面が 搖れます。 いつ 起くるか 分かりません。
 はじめに 大きく 搖れます。
 そのあと 余震（後から くる 搖れ）が あります。

じ
し
ん 地震 によって 次 の ことが 起 きます。

いえ こわ 家が壊れる



ていでん 停電



でんき 電気が 使えない

だんすい 断水



みず 水が 出ない

でんわ つか 電話が使えない



つなみ 津波



おお はや なみ
とても大きくて 速い波

どうろ こわ 道路が壊れる



こうつうきかん と 交通機関が止まる



でんしゃ 電車・飛行機・バスは うご 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摇动。会重复发生，有时候会持续好长一段时间才平静下来。Aftershocks (tagai ng mananawen na lindol) kasunod ang isang Lindol maaanilang magpatuloy para sa isang pinataliwan 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。

Maaaring magkakaroon ng pagkakatawa ng kuryente (pagkakatawa 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，可能会停水。

Pag hinahong luug maari nang maganap at ang ginto ay hindi magagamit. Bi cúp nước

津波 つなみ

Tsunami, a high and fast-moving ocean wave, may follow an earthquake. 地震发生后，可能会有海啸。

Tsunami, isang mataas at mabilis gumulaw na aion 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.



M6.6

震度

揺れの強さ。

場所でちがう。

Strength of Quake

摇动的强度

Malakas na pagyanig 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

- 揺れで自分が覚めます。
- 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

じしん　お 地震が起きたとき



きんきゅう　じしん　そくほう 緊急地震速報

つよ　ゆき
強い揺れが　はじまる　すうひょうまえ
けいたい　でんわ
携帯電話に　お知らせが　届きます。

じしん 地震 はっせい 発生

»» ゆ
揺れているとき

からだ　まも
体を守る！

1
ぶんご
分後

●家や学校・会社

つくえ　した　はい
机の下に入れる。



●エレベーター

かい　ほ　た　ん　ぜん　お
階のボタンを全部押す。

さいしょ　かい　お
最初にとまった階で降りる。



●バスや電車

て
手すりにつかまる。

すぐにおりない。

うんてんしゅ　はなし　ま
運転手の話を聞く。



●お店

うえ　お　もの
上から落ちてくる物に
ちゅう　い
注意する。



●車

くるま　どうろ　ひだり　と
車を道路の左に停める。

えんじん　と
エンジンを止める。

かぎ　くるま　と
かぎを車に
おいて逃げる。



●海の近く

つなみ　き
津波が来ます。

たかだい　たか
高台(高いところ)へ逃げる。



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.

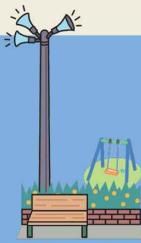
立即发布地震消息。会预报地震的发生或者地震发生后立刻发布震源及震度等消息。

Lindol mga pangyayaring maghafat agad, kaagad bago ang pangyayari kung possible, o kaagad pagkatapos, na may impormasyon tungkol sa ground zero at katindihang pangyayig.

Khi trận 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".

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。



防災行政無線

広報車

ゆ
と
揺れが止まったあと
よしんあと(後からくる揺れ)に注意!

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。



5
分後

安全

家が壊れていない

家にいます

危険

家が壊れた
火事・海の近く

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 munisipal na langgaan na magbroadcast mula sa paniabas na ispiker na naka-install sa pampublikong bulwagan, mga parke, at alementaryo at gihang paaralan. Isama ang mga pang-emergency na imformasyon sa panahan ng pangyayari ng calamidad at imformasyon tungkol sa mga pamamaraan ng pangyayari, kinkaliangang bigyan ng malapit na bantay.

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

ひなんに避難(逃げる)が必要なとき、市役所やまちやくば町役場が避難情報(お知らせ)を出します。

» 家や近くが危険なとき »

ひなんじゅんび 避難の準備 (逃げる)

60
分後

ひなんじょ
避難所

▶ P22

- 靴をはく。
こわ 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 とっとりけんちゅうぶじしん 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
倉吉市などでおこりました。





おおあめ 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。
ものと 物が 飛ばされます。 特に 7月から 10月が 多いです。

1

あめ 雨が 強いとき

鳥取県は たくさん 雨が 降ります。
雨が 強いとき 次の ことが 起きます。

らくらい 落雷



かみなり 雷が 落ちる

とつぶう 突風



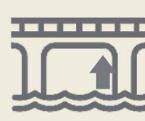
とても 強い 風

どしゃさいがい 土砂災害



やま くず 山が 崩れる

こうずい 洪水



かわ 水が あふれだす

どうろ かんすい 道路の冠水



かわ 水が 道路に 流れる

しんすい 浸水



かわ 水が 家に 入る

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 の ひだり とめる。
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。



やま ちか
●山の近く

どしゃさいがい 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。 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。

Pagguhó ng lupa: Bahagi ng mga bato at lupa ay, maaaring tumekbo pababa na nakahilig sa ibabaw sa panahon ng torrential at pagbuho 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, xô xát và làm xà sạch các toà 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: Naisalokan 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: Naisalokan ang malakas na pag-ulan at pag-apaw mula sa ilog ay maaaring dumaloay sa mga bahay at sa iba pang mga gusali.

Lũ lụt mưa lớn tràn từ sông vào nhà cửa bị ngập trong nước.

2

かぜ 風が 強いとき

たいふう ちか 台風が 近づくと とても 強い 風が 吹きます。

あめ つよ 雨が 強いときと 同じ ことが 起きます。

かぜ つよ 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 物が飛ぶ



もの たお 物が倒れる



ていでん 停電



でんき つか
電気が つか
使えない

●家に いるとき

いえ
家の 外に 出している 物を、 家の 中に 入れます。



●そと 外に いるとき

からだ まも
体を 守ります。 頭を 守ります。



3

きょうとう 気象庁の情報

➡ P24

大雨や 台風の とき、気象庁が 危険の 大きさを 発表します。
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

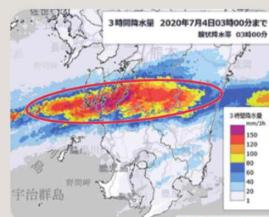
| 警戒レベル | 気象庁の情報 | 意味・やること |
|-------|----------|------------------------------|
| 5 | 大雨 特別警報 | 雨が とても 強い。 命を 守る！ |
| 4 | 土砂災害警戒情報 | 山が くずれる。 全員 逃げる。 |
| 3 | 大雨・洪水警報 | 雨が 強い。高齢者（お年寄り）などは 逃げる。 |
| 2 | 大雨・洪水注意報 | これから 雨が 強くなる。 逃げる 準備を する。 |
| 1 | 早期注意情報 | あたら 新しい情報を集める。 |

コラム

頭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】は雨を 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
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

たいせつ
●大切な ものは 高い
ところへ 置く。



へるめつと
●ヘルメットを かぶる。
くつ ひじょうもちだしふくろ
靴を はく。非常持出袋を もつ。



→ P19

でんき がす と
●電気や ガスを 止める。



ひなんじょ ある
●避難所へ 歩いて 行く。
みんなで 一緒に 逃げる。



→ P22

気象庁 きょうとうちょう

Japan Meteorological Agency 気象庁 Japan Meteorological Agency
Cơ quan khí tượng Nhật Bản.

警戒レベル けいかいれべる

Warning Level 警报級別 Antas ng Alerta cấp độ cảnh báo

けいかいれべる5 (災害発生・勘定している状況)

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

災害正臨近・发生：有生命危险！请立刻转移到安全场所

Mangyayaring kalamidad / Malamang na dumating : Mapanganib sa buhay!

Kaagad na tyakin ang kaligtasan

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

けいかいれべる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

Malatas ang panganga 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.

けいかいれべる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

Mayroon panganga na may kalamidad : Lumikas ang mga matatanda at iba pa mula sa mapanganib na lugar

Cảnh báo cấp độ 3: Vì có thiên tai xảy ra bị lánh nạn "người cao tuổi, trẻ em, vv cần nhiều thời gian để di lánh nạn."

けいかいれべる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 : Ikumpirma ang sariling pagkilos sa paglikas

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

けいかいれべる1 (気象状況悪化のおそれ)

Thread 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 pangangbang lumalala ang kondisyon ng panahon : Pagpapabuti ng kahanungan para sa mga kalamidad

Cảnh báo cấp độ 1: Cố gắng cơ thể 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 待っては いけません。安全な 避難ができます、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!

※绝不能坐等警报级别 5 的发布。等发布之后将无法进行安全避难，生命会处于危险状态。发布了警报级别 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 makakilalan ng ligtas. Kapag may "Utos na Lumikas" sa antas na alerto 4 ay lumikas ang lahat mula sa mapanganib na lugar!

※Kết quả không thể đợi đến phút chót cảnh báo cấp độ 5, vì đó là rất là nguy hiểm không thể di lánh 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

とてもたくさん雪が降ります。
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
大雪のとき次のことが起きます。

ある歩くとき滑る



ていでん停電



こうつうきかんと交通機関が止まる



電気が使えない

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

長靴やブーツをはく。



やね屋根から落ちる雪に注意する。



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 はし 走る。



くるま す こ つ 忽
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)のじやまになります。

● 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 Mát 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 Đò 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

きょうとう 気象庁の情報 P24

おおゆき 大雪のとき、気象庁が危険の大さを発表します。
おおつ てれび ラジオ、防災行政無線の情報をよく聞いてください。

▶ P7

| きょうとう 気象庁の情報 | いみ 意味 |
|-------------------------------|--------------|
| おおゆきとくべつけいほう 大雪特別警報 | ゆき 雪がとても多い。 |
| おおゆきけいほう 大雪警報 | ゆき 雪が多い。 |
| おおゆきちゅういほう 大雪注意報 | これから 雪が強くなる。 |
| そうちゅうういじょうほう 早期注意情報 | これから 雪が強くなる。 |

◆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。あぶ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 平成30年豪雪

2017年2月、鳥取県で90センチ以上の
雪がつくなりました。車が300台
以上、動けなくなりました。



©鳥取県



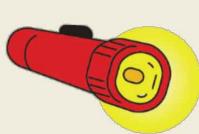
じゅんび 準備する

Be Prepared 做准备 Pag-hahanda Chuẩn bị

じしん おおあめ たいふう おおゆき
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。



かいちゅうでんとう
懷中電灯



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)



ヘルメット



靴

●火事のときに 使うもの



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 có cháy nhen hoạn. Xin hãy chuẩn bị bình chữa cháy (dụng cụ chữa cháy).



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

消火器 ショウカキ

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

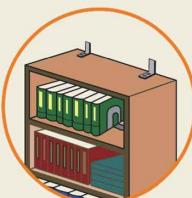
地震が起きたと 家具が 倒れます。
棚から 物が 落ちます。ガラスが割れます。
ケガをしないために 家具を動かないように してください。



家具が倒れないように するもの



つっぱり棒



L型金具

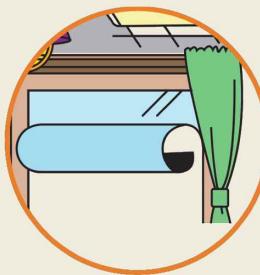


耐震マット



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。

家具上请别放重物。

Mga pagkain at libro ay maaring mahulog mula ga istante.

Huwag panatilihin ang mabigat na mga item sa fuktok 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.





ひじょうもちだしふくろ 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 ひじょうもちだしふくろ

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。

Emerhensiyan ng upot: Mag-imbak ng may dalawa o tallong araw na karapatan-dapat na tubig at emerhensiya na pagkain, pati na rin ang iyong mga mahahalagang bagay, sa isang sakong mabilis saklitun sa kaganapanang at pamamaraan ng paglisan.

Túi xách khẩn cấp: Trữ trong túi lượng 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 lánh nạn.



ひじょうびちくひん 非常備蓄品

いえでんきがすすいどうと
家の電気・ガス・水道が止まる
ことがあります。家で生活で
いえせいかつじゅんび
きるようじゅんびします。

- 食べ物は7日分
- 電気・ガス・水道がない生活ができる
じゅんび準備



□ 非常食(食べ物)



□ 水



□ コンロ



□ 着替え(服)



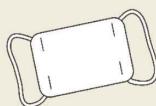
□ タオル



□ トイレットペーパー
ティッシュペーパー



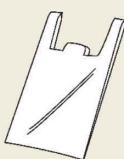
□ 使い捨てカイロ



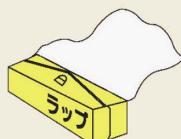
□ マスク



□ 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灾害发生时之需。

Tindahan pang emerhensiya Maghanda ng mga stock na pagkaing pang emerhensiya 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.



ひなん 避難する

Evacuation 避難 Paglisian Sơ 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

| けいかい 警戒レベル | しやくしょ 市役所や 町役場の 情報 | やること |
|---------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 5 | きんきゅうあんせんかくほ 緊急安全確保 | いのち 命を守る！ |
| 4 | ひなんしじ 避難指示 | ぜんいん 全員逃げる。 |
| 3 | こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難 | こうれいしゃ 高齢者（お年寄り） などは逃げる。 |
| 2 | | に 逃げる準備をする。 |
| 1 | | あたら 新しい情報を集める。 |

■ 緊急安全確保 きんきゅうあんせんかくほ

Urgent safety measures. : Life threatening! Immediately seek safety.
紧急转移到安全场所：有生命危险！请立刻转移到安全场所。
Emerhensiyang pagtiyak sa kaligtasan : Mapanganib sa buhay! Kaagad na tyakin 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.
老年人等避難：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 di 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

● ひなん に はなんする（逃げる）ところ

ひなんじょ 避難所

さいがい 災害のとき ひなん に はなんする（逃げる）ところ。
いえ ちか あなた家の近くの学校や 公民館です。
と がっこう こうみんかん
泊まる ことも できます。お金は いりません。



ひなんじょ 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。
ばしょ ぱしょ しら
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。
し やくしょ まち やくば き
かね

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.

灾害发生时，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。

Emensensiyang kahilingan isang lugar para sa lahat ng tao upang lumikom sa bananong kalamidad. Hanapin ang lokasyon nito, at maglahong sa iyong lokai na munisipyo kung hindi mo alam.

Hinanyo: "Nơi sơ tán" nằm trong một cơ sở công cộng như trường học hoặc trung tâm công 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 tinh ủy ban thành phố, và ủy ban huyện.

避難所にあるもの（お金はいりません）

毛布



ふとん

水



配給



トイレ



情報



食べものが決まった
時間に配られます。

避難所で守る規則（ルール）

たくさん的人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

学校や会社や町内（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

●防災に役立つ多言語（いろいろな国の言葉）の情報

さいがいじょうほう
災害情報

きしょうちょうう
 (気象庁)

▶P27

きょう てんき おあめ じしん
 気象(天気・大雨など) や地震のことが分かります。



ことば にゅーす ぼうさいじょうほう
20の言葉のニュースと防災情報 (NHKワールドJAPAN)
 にゅーす さいがい わ
 ニュースや 災害のことが分かります。



APP あんしんトリビーナビ

とっとりけん きんきゅう おし
 鳥取県に だされた 緊急の お知らせや
 ちか ひなんじょ 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 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 あふり
 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・
 英語/やさし日本語

ちゅうごくご
 中国語(簡体字版)

ちゅうごくご
 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

わたしのくに

おとこ 男

おんな 女

せいねんがっび
生年月日

ぱすしょんごと
パスポートNo.

けつえきがた
血液型 A B O AB

Rh + -

さいりゅうかど
在留カードNo.

じきょうじゆふ
住所

わたしの電話番号 ☎

かいしゃ・がっこう
会社・学校の 名前

かぞく
家族の 名前

かいしゃ・がっこう
会社・学校の 電話番号

かぞく
家族の 電話番号

びょうき
病気は ありますか？

わたしの くに
にいる家族や 友達の名前

いつも飲んでいるくすり
薬

わたしの くに
にいる家族や 友達の電話番号

災害のとき 家族と会う場所

しょうぼう かじ きゅうきゅうしゃ
消防(火事・救急車)



119

けいさつ
警察



110

さいがいでんごん
災害伝言ダイヤル

→P26

171

たいしきかん
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。お金はいりません。

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

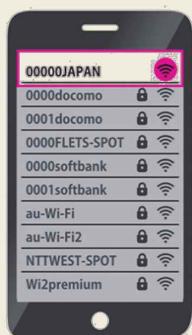
無料Wi-Fi 00000JAPAN

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 |
|--|---|
|  | きんきゅうじしんそくほう 緊急地震速報 つよ ゆ くわが来る 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 余震 おお じしん じしん 大きな 地震の あとに 地震 |
| | つなみ 津波 とても 大きくて はや なみ とても 大きくて 速い 波 |
| | とうかい 倒壊 いえ たてもの こわ 家や 建物が 壊れること |
|  | ぼうふうう 暴風雨 とても つよ かぜ あめ とても 強い 風と 雨 |
| | ぼうふういき 暴風域 たいふう 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 浸水 みず いえ なか はい 水が 家の 中に 入ること |
|  | なだれ 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 防災行政無線 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 避難 に 逃げる こと |
| | ひなんじょ 避難所 さいがい あつ がっこう 災害のときに 集まるところ。学校など |
|  | あんび かくにん 安否の確認 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 しょうちょう し 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 特別警報 | 「とても 危険です。命を 守る！」 |
| けいほう 警報 | おお きけん いのち まも 大きな 災害が お 災害が起こります |
| ちゅういほう 注意報 | これから さいがい お 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: Malala ang sitwasyon at palapit na ang malubhang paniganib.
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.
注意报: 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.

こうえきざいだんぼうじん ど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

困っていることは ありませんか?

学校のこと、病院のことなど、生活のことについて そだん
相談できます。

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



ほんしょ
本所

☎ 0857-51-1165
✉ tict@torisakyu.or.jp



とっとり し おうぎまち
鳥取市 扇町21番地
はんち
県民ふれあい会館3階
けんみん かいかい かい

くらよしじしょ
倉吉事務所

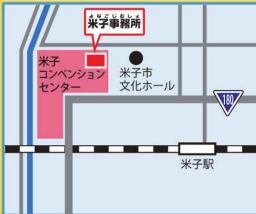
☎ 0858-23-5931
✉ tict@torisakyu.or.jp



くらよしじしょ
倉吉市東巖城町2
とっとりけんちゅうおうそうじくねしょべつかん
鳥取県中部総合事務所別館

よなこじしょ
米子事務所

☎ 0859-34-5931
✉ ticy@torisakyu.or.jp



よなこじしょ
米子市末広町294
よなこじんべんしょんせんたー4階
米子コンベンションセンター4階