

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



じ し ん  
**地震**

じめん  
地面が ゆれること  
Earthquake 地震 Lindol Động đất

- 1 まぐにちゅーど しんど  
マグニチュードと震度
- 2 じしん お  
地震が 起きたとき

P4



お お あ め た い ふう  
**大雨と台風**

あめ ふ  
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  
Buho ng ulan at bagyo Mua lớn và bão

- 1 あめ おお  
雨が 多いとき
- 2 かぜ つよ  
風が 強いとき
- 3 きしょうちよう じょうほう  
気象庁の 情報

P9



お お ゆ き  
**大雪**

ゆき ふ  
雪がたくさん 降ること  
Heavy snowfall 大雪  
Pagbagsak ng snow. Tuyết rơi nhiều

- 1 おおゆき  
大雪のとき
- 2 きしょうちよう じょうほう  
気象庁の 情報

P14



じ ゆ ん び

**準備します**

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

**避難します**

に  
逃げること  
Evacuation 避難 Paglisan Sơ tán

P21



や く だ

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

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 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。  
その後余震（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。

家が壊れます



停電



電気が使えません

断水



水が出ません

電話が使えません



津波



とても大きくて速い波

道路が壊れます



交通機関が止まります



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.  
在大地震発生后的小揺動。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 maniaturo 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 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 một thời gian.

### 停電 ていでん

Blackouts (power outages) may occur after an earthquake.

地震发生后，可能会有停电。

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

Sau khi động đất 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。

Paghinto ng tubig maari ring maganap at ang gripo ay hindi magagamit.

Sau động đất, có khả năng bị mất 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 gumalaw na alon ng karagatan, maaring kasunod ng lindol.

Sóng thần là sóng biển dâng cao và di chuyển rất nhanh, có thể xảy ra sau trận động đất.



まぐにちゅーど  
マグニチュード (M)しんど おお  
地震の大きさ。Magnitude (severity of earthquake)  
地震の大小 Kalakhan (tindi ng lindol)  
Cấp độ động đất.しんど  
震度ゆ つと  
揺れの強さ。ばしと  
場所で ちがいます。Strength of Quake  
揺動の強度因場所而异。  
Malakas na pagyanig ng lupa.  
Độ mạnh của sự rung lắc khác  
nhau tùy thuộc vào từng vùng.しんど  
震度  
1

- 揺れていることが  
わかりません。

しんど  
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。

しんど  
震度  
2

- 揺れていることが  
少し 分かります。

しんど  
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。

しんど  
震度  
3

- 揺れていることが  
家の中で  
分かります。

しんど  
震度  
6 強

- 立つことが できません。
- 家が 壊れます。

しんど  
震度  
4

- 揺れて 目が  
覚めます。
- 物が 倒れます。

しんど  
震度  
7

- 道路が 壊れます。
- 建物が 壊れます。

しんど  
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



きんきゅうじしんそくほう

### 緊急地震速報

強い揺れがはじまる すぐ前に、  
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 passible, o kaagad pagkatapos, na may impormasyon tungkol sa ground zero at katindihang pagyanig.

Thông tin về động đất sẽ được phát đi nhanh chóng trước khi động đất xảy ra (nếu có thể) hoặc ngay sau khi xảy ra, kèm theo thông tin về tâm chấn và cường độ rung lắc.

## 地震 はっせい 発生

揺れているとき

1  
ぶんご  
分後

からだ まも  
体を守ります！

### ●家や学校・会社

机の下に入ります。



### ●お店

上から落ちてくる物に

注意します。



### ●エレベーター

階のボタンを全部 押します。

最初に止まった階で 降ります。



### ●車

車を道路の左に 停めます。

エンジンを 止めます。

かぎを 車に  
おいて 逃げます。



### ●バスや電車

手すりに つかまります。

すぐに 降りません。

運転手の 話を聞きます。



### ●海の近く

津波が 来ます。

高台(高いところ)へ 逃げます。



# 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

>>>

**揺れが止まったあと**  
余震(後からくる揺れ)に注意!

>>>

**5**  
分後

>>>

## 安全の確認

- 火を 止めます。 火を 消します。



- 逃げる ために ドアや 窓を 開けます。



- 電気を 止めます。 ガスを 止めます。



## 安全

家が壊れていません

家にいます

## 危険

家が壊れました

火事・海の近く

## 避難

(逃げること)

### 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、中小学、公园等的防灾行政无线广播会播放来自政府机关的消息及情报。当灾害发生时会场广播请大家避难等重要的消息,所以请随时注意收听。Mga mensahie mula sa mga municipal na tanggapan na magbrodcast mula sa panlabas na lspiker na naka-install sa pambublikong bulwagan, mga parke, at alimentaryang at gitnang paaralan. Isama ang mga pang-emergency na Impornasyon sa panahon ng pangyayaring kalamidad at impornasyon 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 hướng dẫn 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。

いえ ちか きけん  
家や その近くが 危険なとき

60  
ふんご  
分後

ひなんじょ  
避難所

→ P22

ひなん じゅんび  
避難の準備  
(逃げること)

ひなん  
避難  
(逃げること)

- 靴をはきます。  
壊れた ガラスに 気を付けます。



- 非常持ち出し袋をもちます。  
(食べもの などを入れた袋)

→ P19



- 避難所へ 歩いて 行きます。  
みんなで 一緒に 逃げます。



- 家族や 友達に 電話します。



## 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 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。  
やま 山から つち 土や いし 石が なが 流れてきます。

たいふう  
台風

とても つよ かぜ 強い 風が 吹きます。とても つよ あめ 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 おお  
雨が 多いとき

あめ 雨が 多いとき つぎ 次のことが お 起きます。

らくらい  
落雷



かみなり お  
雷 が 落ちます

とつふう  
突風



とても つよ かぜ  
とても 強い 風

どしゃさいがい  
土砂災害



やま 山から つち 土や いし 石が  
なが 流れてきます

こうずい  
洪水



かわ みず  
川の水が あふれます

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 流れます

しんすい  
浸水



かわ みず いえ はい  
川の水が 家に 入ります

こうつうき かん と  
交通機関が止まります



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

くるま  
● 車

くるま どうろ ひだり と  
車を道路の 左に 停めます。  
えんじん を と  
エンジンを 止めます。  
くるま に おいて に  
かぎを 車に おいて 逃げます。



やま ちか  
● 山の近く

どしゃさいがい き づ  
土砂災害に 気を付けます。  
やま はな  
山から 離れます。



かわ ちか  
● 川の近く

かわ はな  
川から 離れます。 かわ ちか  
川へ 近づきません。



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 突然到起的强风  
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, maaring tumakbo pababa na nakahilig sa ibabaw sa panahon ng torential at pagbuho ng malakas na ulan at maand patuloy sa, kalapit na mga gusali.

Sạt lở đất: Trong những trận mưa lớn dữ dội, đất đá trên các sườn dốc có thể bất ngờ đổ xuống, cuốn trôi cả nhà cửa và công trình xung quanh.



線状降水帯 せんじょうこうすいたい

Linear rainband: A situation where rain clouds stay over the same area without moving. The rain becomes very heavy.

线状降水带 : 雨云长时间停留在同一地区而不动, 导致持续强降雨。

Áy isang sitwasyon kung saan ang mga ulap ng ulan ay nananatili sa parehong lugar at hindi gumagalaw. Napakalakas ng ulan.

Dải mưa tuyến tính là hiện tượng các đám mây gây mưa ở yên trên cùng một khu vực và không di chuyển. Mưa sẽ rất lớn và mạnh.

洪水 こうすい

Flooding 洪水 baha Lũ lụt

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 maaring umapaw at masakop ang mga kalsada at highway.

Đường bị ngập nước: Mưa lớn cục bộ và nước sông dâng tràn có thể gây ngập lụt, khiến đường sá và xa lộ bị 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 maaring dumaloy sa mga bahay at sa iba pang mga gusali.

Nước tràn vào nhà, công trình: Mưa lớn cục bộ và nước sông tràn bờ có thể tràn vào nhà ở và các công trình khác.

# 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  
歩けません



ものと  
物が飛びます



もの たお  
物が倒れます



ていでん  
停電



でんき  
電気が使えません

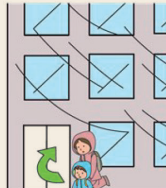
### ●家にいるとき

家の外に出している物を家の中に入れます。



### ●外にいます

体を守ります。頭を守ります。



雨が たくさん 降るとき、気象庁が 情報を だします。同じ 時間でも、大雨(雨が たくさん 降ること)、川の氾濫(川の水が あふれること)、土砂災害(山から 土や 石 が 流れてくること)、高潮(海の水が 高くなること)では、レベルが 違うことが あります(※)。数字が いちばん 大きい レベルを 見て、身を守る 行動を してください。 ※

あめ  
雨

レベル5

かわ はんらん  
川の氾濫

レベル4

どしゃさいがい  
土砂災害

レベル3

おおあめ  
大雨どしゃさいがい  
土砂災害かわ はんらん  
川の氾濫たかしお  
高潮

やること

レベル  
5  
とくべつけいほう  
特別警報



いのち まも 命を守ってください。いちばん  
安全な 行動を 取ってく  
ださい。

レベル  
4  
きけんけいほう  
危険警報



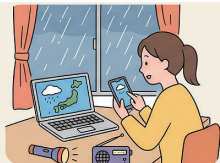
ぜんいんが、あぶ 危ない場所から  
離れて、安全な 場所へ  
逃げてください。

レベル  
3  
けいほう  
警報



逃げるのに 時間が かか  
る人は、先に 逃げてく  
ださい。

レベル  
2  
ちゅういほう  
注意報



てんきまほう よく 確認して  
ください。逃げる 準備を  
してください。

レベル1  
そうきちゅうい  
早期注意  
しょうほう  
情報



てんきまほう よく 確認して、  
気を つけましょう。



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 (逃げること) 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きます。



- 電気やガスを止めます。



- ヘルメットをかぶります。  
靴をはきます。非常持出袋をもちます。



→ P19

- 避難所へ歩いて行きます。  
みんなで一緒に逃げます。



→ P22

### 気象庁 きしやうちょう

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.

災害正臨近・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 kaligtasan

Cảnh báo cấp độ 5: Thiên tai đang xảy ra, nguy hiểm cận kề: Tính mạng có thể gặp nguy hiểm! Hãy ngay lập tức đến nơi 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: Nguy cơ thiên tai rất cao. Hãy rời khỏi khu vực nguy hiểm và sơ tán đến nơi an toàn.

#### ■ 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: Có thể xảy ra thiên tai. Người cao tuổi và những người gặp khó khăn trong việc di chuyển nên sơ tán sớm khỏi nơi nguy hiểm.

#### ■ 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: Ikumpirma ang sariling pagkilos sa paglikas

Cảnh báo cấp độ 2: Thời tiết đang xấu đi. Hãy chuẩn bị sẵn sàng để sơ tán khi cần thiết.

#### ■ 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 lumala ang kondisyon ng panahon: Pagpapabuti ng kahandaan para sa mga kalamidad

Cảnh báo cấp độ 1: Thời tiết có thể tiếp tục xấu đi. Hãy chuẩn bị sẵn sàng để ứng phó với thiên tai bất cứ lúc nào.

※警戒レベル5の発表を待っては 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, 生命会处于危险状态。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!

※Đừng đợi đến Cảnh báo cấp độ 5 mới sơ tán. Khi đó, việc sơ tán an toàn có thể không còn thực hiện được và tính mạng của bạn sẽ gặp nguy hiểm. Khi có Lệnh sơ tán ở Cảnh báo cấp độ 4, mọi người phải sơ tán ngay khỏi khu vực nguy hiểm.



# 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 <sup>ゆき</sup>雪が <sup>ふ</sup>降ります。

12月 <sup>がつ</sup>から 3月 <sup>がつ</sup>まで <sup>ふ</sup>降ります。

<sup>みち</sup>道が <sup>とうけつ</sup>凍結する(凍る)と <sup>くるま</sup>車の <sup>うんでん</sup>運転は <sup>あぶ</sup>危ないです。

おおゆき 大雪のとき <sup>つぎ</sup>次の <sup>お</sup>ことが <sup>お</sup>起きます。

ある <sup>すべ</sup>歩くとき、滑ります



ていでん  
停電



<sup>でんき</sup>電気が <sup>つか</sup>使えません

こうつうき かん と  
交通機関が止まります



<sup>でんしゃ</sup>電車・<sup>ひこうき</sup>飛行機・<sup>バス</sup>バスは <sup>うご</sup>動きません

1

おおゆき  
大雪のとき

● そと  
外

<sup>ながぐつ</sup>長靴や <sup>ぶーつ</sup>ブーツを はきます。



<sup>やね</sup>屋根から <sup>お</sup>落ちる <sup>ゆき</sup>雪に <sup>ちゅうい</sup>注意します。



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）をつけます。



ゆ っ く り は し  
ゆっくり 走ります。



くるま す こ っ ぽ  
車に スコップを のせます。



どうろ くるま と  
道路に 車を 止めません。



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 しません。



しょう かせん ゆ き  
消火栓の まわりの 雪を  
かたづけます。



道が凍結します みちがとうけつしま  
す  
Freezing on Roadways 道路结冰  
Nagyeyelo sa kalsada Mặt 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 trong 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 Đồ cào tuyết, xúc tuyết.

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

# 2

きしやうちやう じやうほう

## 気象庁の情報

➡P24

おおゆき のとき、きしやうちやう 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、県や 市町村の ホームページ  
の 情報を よく 確認してください。

|   | きしやうちやう じやうほう<br>気象庁の 情報       | い み<br>意味         |
|---|--------------------------------|-------------------|
|   | おおゆきとくべつけいほう<br><b>大雪特別警報</b>  | ゆき が とても 多く 降ります。 |
| ↑ | おおゆきけいほう<br><b>大雪警報</b>        | ゆき が 多く 降ります。     |
|   | おおゆききゆういほう<br><b>大雪注意報</b>     | これから 雪が 強く 降ります。  |
|   | そう ききゆういじやうほう<br><b>早期注意情報</b> | これから 雪が 強く 降ります。  |

### ◆気象防災速報（短時間大雪）◆

「みじかい時間に たくさん 雪が 降っています。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

#### へいせい ねんごうせつ 平成30年豪雪

ねん がつ とつとりけん せん ちいじやう  
2017年2月、鳥取県で 90センチ以上の  
ゆき が つもりました。 くるま が 300台  
いじやう うち  
以上、動けなく になりました。



©鳥取県





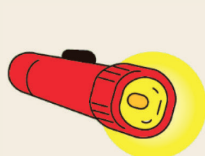
# じゅん び 準備します

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。



かいちゅうでんとう  
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.

Hãy để những vật dụng trên ở nơi dễ lấy để có thể mang theo ngay khi cần sơ tán.

## ●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.

Hỏa hoạn có thể xảy ra. Hãy đảm bảo rằng bạn có sẵn bình chữa cháy để sử dụng khi cần thiết.

懐中電灯 かいちゅうでんとう

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

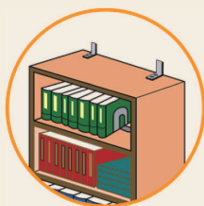
地震が起きると家具が倒れます。  
棚から物が落ちます。ガラスが割れます。  
ケガをしないために家具を動かないようにしてください。



家具が倒れないようにするもの



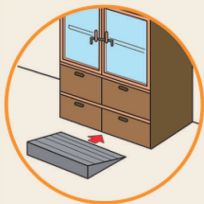
つっぱり棒



Ｌ型金具

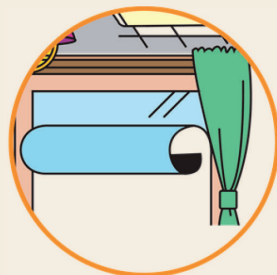


耐震マット



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 tuktok ng kasangkapan.  
Bát đĩa, sách và các vật dụng khác có thể rơi khỏi kệ khi xảy ra động đất.  
Không đặt vật nặng lên trên tủ hoặc đồ nội thất.





# ひじょうもちだしふくろ れい 非常持出袋（例）

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 置きます



☐ 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

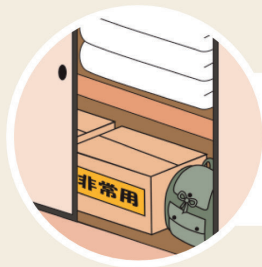
Emergency Bag: Store 2 to 3 days' worth of water and emergency rations, as well as your valuables, in a sack to grab quickly in the event of evacuation procedures.

袋子里放有可供2～3天使用的饮用水、食品以及贵重物品等，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 pagkain, pati na rin ang iyong mga

mahalagang bagay, sa isang sakong mabilis saklutin sa kaganapang at panamaraan ng paglisan.

Túi so tàn khản cấp: Hãy chuẩn bị sẵn nước uống, lương thực khẩn cấp đủ dùng trong 2-3 ngày và các giấy tờ, đồ vật có giá trị trong một chiếc túi để có thể nhanh chóng mang theo khi phải sơ tán.



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  
ティッシューパー



☐ 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 emerhensya: Maghanda ng mga stock na pagkaing pang emerhensya at tina-tayang isang linggong halaga ng tubig para sa emerhensiyang pag-gamit.

Đồ dự trữ khẩn cấp: Hãy chuẩn bị sẵn thực phẩm dự trữ và khoảng một tuần nước uống để sử dụng trong trường hợp khẩn cấp.



# 避難します

## ●避難する（逃げる）とき

Evacuation 避難 Paglisán Sor tán

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。  
 落ちついて テレビや ラジオ、防災行政無線、県や 市町村の ホームページ  
 の 情報を よく 確認してください。

| 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 守ります！               |
| ※ 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 逃げます。               |
| 3                            | 高齢者等避難       | 高齢者（お年寄り）<br>などは 逃げます。 |
| 2                            |              | 逃げる 準備を します。           |
| 1                            |              | 新しい 情報を 集めます。          |

### ■ 緊急安全確保 きんきゅうあんぜんかくほ

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 pagtiyak sa kaligtasan : Mapanganib sa buhay!

Kaagad na tiyakin ang kaligtasan

Biện pháp bảo đảm an toàn khẩn cấp: Tính mạng đang bị đe dọa!

Hãy lập tức tìm nơi 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

Lệnh sơ tán: Tất cả người dân phải sơ tán khỏi khu vực 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

Sơ tán người cao tuổi và những người cần hỗ trợ: Người cao tuổi và những người cần hỗ trợ phải sơ tán khỏi khu vực nguy hiểm.

### ※ 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.

※ 在到达警戒级别4时请务必避难

※ Sa antas na alerto 4 ay kinakailangan na ang lumikas

※ Hãy hoàn thành việc sơ tán khi Cảnh báo cấp độ 4 được ban hành.



## ●避難する（逃げる）ところ

### ひなんじょ 避難所

さいがい とき ひなん に  
災害の とき 避難する（逃げる）ところ。  
あなたの いえ ちか がっこう こうみんかん  
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 ひなんじょ ばしょ しら  
避難所の 場所を 調べてください。

ばしょ が わ からないときは しやくしょ まちやくば き  
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。

ちす  
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。

Emerhensiyang kanlungan: Isang lugar ng kanlungan ay matatagpuan 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.

Nơi sơ tán: Khi có thiên tai, mọi người sẽ đến đây để lánh nạn. Nơi sơ tán thường là trường học hoặc nhà văn hóa. Hãy kiểm tra trước vị trí nơi sơ tán gần nhà bạn. Nếu không biết, hãy hỏi chính quyền địa phương.

ひなんじょ

## 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



はいきゅう  
配給



食べものが 決まった  
時間に 配られます。

とイレ  
トイレ



じょうほう  
情報



## 避難所で守る規則（ルール）

たくさんの人が 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

がっこう かいしゃ ちょうない じぶん いえ ちか  
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  
れんしゅう ひ け れんしゅう さんか  
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 たげん ご くに ことば 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

さいがいじょうほう  
災害情報

きしやうちよう  
（気象庁）

きしやう てん き おおあめ じしん わ  
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 わーど  
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 あんしんトリビーなび

とっとりけん きんきゆう 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 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。



APP



VoiceTra

はな くに あぶり  
話したことを、ほかの国のことばに かえてくれる アプリです。



ゆびさし ひなんカード  
指差し避難カード

さいがい じょうほう けいふ けいふ けいふ  
災害のとき、日本語がわからなくても、指をさして気持ちや必要な  
ことを伝えられるカードです。



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/やさしい日本語



ちゅうごくご かんたいしほん  
中国語（簡体字版）



ちゅうごくご はんたいしほん  
中国語（繁体字版）



べトナムご べトナムご  
ベトナム語版

## ●わたしの さいがい めも 災害メモ

これは さいがい 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

わかる ことば 言葉

おとこ  
男

おんな  
女

せいねんがっぴ  
生年月日

はすぽーと  
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  
在留カードNo.

じゅうしょ  
住所

わたしの でんわばんごう  
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 くに いる かぞく ともちち なまえ  
わたしの 国にいる家族や 友達の 名前

いつも のんで いる くすり  
薬

わたしの くに いる かぞく ともちち でんわばんごう  
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 かぞく あ ばしよ  
災害のとき 家族と会う場所

しょうぼう かし きゅうきゅうしや  
消防(火事・救急車)  119

けいさつ  
警察  110

さいがい でんごん だい やる  
災害伝言ダイヤル ➡ P26 171

たいし かん  
大使館

やくしよ  
役所

## さいがい 災害のとき 連絡をとる

さいがい 災害のとき、たくさんの ひと 人が 同時に 電話や インターネットを つかう 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。

### さいがい でん ごん だ い や る 災害伝言ダイヤル171

けいたい でん わ 携帯電話や いえ でん わ 家の電話や こうしゅう でん わ 公衆電話から 声を録音したり 再生したり できます。

ろく おん じぶん こえ い 録音 (自分の声を入れます)

さいせい かぞく ともだち こえ き 再生 (家族や友達の声を聞きます)

1 7 1 を押します

1 を押します

2 を押します

さいがい 災害にあった人の電話番号 ( ) - ( )

じぶん こえ い 自分の声を入れます (30秒以内)

かぞく ともだち こえ き 家族や 友達の 声を聞きます

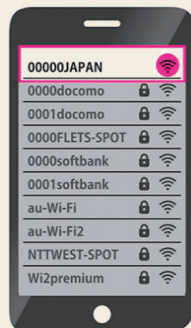
### むりょう 無料Wi-Fi 00000JAPAN

さいがい 災害のとき、だれ 誰でも つか 使える Wi-Fi です。

「00000JAPAN」の Wi-Fi が つか 使えます。

パスワードは ありません。

せきやうりてい 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<br>用語                                                                                                  | いみ<br>意味                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|  緊急地震速報<br>きんきゅうじしんそくほう   | つよ ゆ くる まえ し<br>強い揺れが 来る すぐ前の お知らせ          |
|  余震<br>よしん                | おお じ しん<br>大きな 地震の あとの 地震                   |
|  津波<br>つなみ                | とても おお はや なみ<br>とても 大きくて 速い 波               |
|  倒壊<br>とうかい               | いえ たてもの こわ<br>家や 建物が 壊れること                  |
|  暴風雨<br>ぼうふうう            | とても つよ かぜ あめ<br>とても 強い 風と 雨                 |
|  暴風域<br>ぼうふういき          | たいふう つよ かぜ ふ<br>台風のとき とても強い 風が 吹くところ        |
|  浸水<br>しんすい             | みず いえ なか はい<br>水が 家の中 に入ること                 |
|  なだれ<br>なだれ             | やま ゆき いち ど くる お<br>山の 雪が 一度に 崩れ落ちること        |
|  防災行政無線<br>ぼうさいぎょうせいむせん | さいがい つた おお おと し<br>災害などを 伝える 大きな 音の お知らせ    |
|  避難<br>ひなん              | に<br>逃げる こと                                 |
|  避難所<br>ひなんじょ           | さいがい あつ がっこう<br>災害のときに 集まるところ。学校など          |
|  安否の確認<br>あんび かくごん      | かぞく ともだち あんぜん かくごん<br>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

|                            |                                    |
|----------------------------|------------------------------------|
| レベル5 特別警報<br>れべる5 とくべつけいほう | 「とても 危険です。命を 守ります！」<br>きけん いのち まち  |
| レベル4 危険警報<br>れべる4 きけんけいほう  | 「大きな 災害が 起き始めています」<br>おお さいがい お はじ |
| レベル3 警報<br>れべる3 けいほう       | 「大きな 災害が 起こります」<br>おお さいがい お       |
| レベル2 注意報<br>れべる2 ちゅういほう    | 「これから 災害が 起こる おそれが あります」<br>さいがい お |

れべる とくべつけいほう  
■ レベル5 特別警報

Emergency Warning: This is an extraordinary situation with serious potential for disaster conditions.  
特別警報：面重大危険の緊急情况。  
Malubhang babala: Malala ang sitwasyon at palapit na ang malubhang panganib.  
Cảnh báo đặc biệt: Thiên tai nghiêm trọng có thể xảy ra. Hãy đặc biệt chú ý và hành động để bảo vệ an toàn cho bản thân.

れべる きけんけいほう  
■ レベル4 危険警報

Urgent Warning: A disaster could happen at any time. Evacuate immediately from dangerous areas.  
警報：会发生重大灾害。  
Babala: May panganib na may malubhang sakunang mangyayari.  
Cảnh báo nguy hiểm: Thiên tai có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Hãy sơ tán ngay khỏi khu vực nguy hiểm.

れべる けいほう  
■ レベル3 警報

Warning: People who take longer to evacuate (e.g., elderly people) should start evacuating early.  
警告：老年人等需要较长时间避难的人员，应尽早开始避难。  
Babala: Ang mga taong mabagal makalikas, tulad ng mga  
Cảnh báo: Người cao tuổi và những người gặp khó khăn trong việc di chuyển nên sơ tán sớm.

れべる ちゅういほう  
■ レベル2 注意報

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

こま  
困っていることは ありませんか？

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

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



ほんしょ  
本所

☎ 0857-51-1165  
✉ [tict@torisakyu.or.jp](mailto:tict@torisakyu.or.jp)



とっとりし とうぎまち  
鳥取市 扇町21  
県民ふれあい会館3階

くらよしじむしょ  
倉吉事務所

☎ 0858-23-5951  
✉ [tick@torisakyu.or.jp](mailto:tick@torisakyu.or.jp)



くらよししりがいのまち  
倉吉市東巖城町2  
鳥取県中部総合事務所別館

よなごしむしょ  
米子事務所

☎ 0859-34-5931  
✉ [ticy@torisakyu.or.jp](mailto:ticy@torisakyu.or.jp)



よなごしすえひろちょう  
米子市末広町294  
米子コンベンションセンター4階