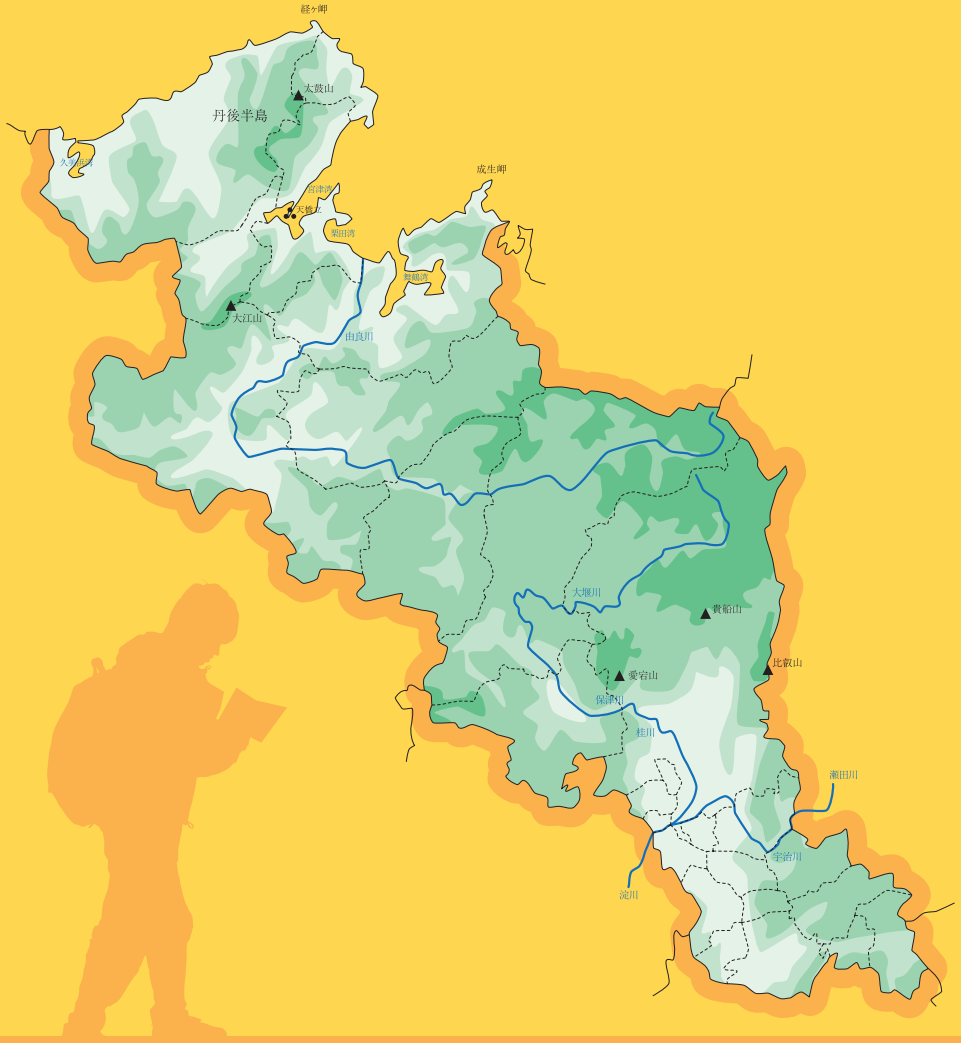
やさしい日本語版

外国人のための
防災ガイドブック



公益財団法人 京都府国際センター

防災: 地震や 台風が 来ます。危ないです。いろいろな 準備をします。

外国人のための

防災ガイドブック

（やさしい日本語版）

目次

地震

1. 地震を 知っていますか?
2. 京都の 大きい 地震
3. 地震は ここから 来るかも しれません
4. 震度と マグニチュード
5. 地震が 起きたら どうしますか?
6. 今から 準備して ください

大雨と台風

1. 京都の 大雨と 台風
2. 台風のとき 気をつけて ください
3. 今から 準備して ください

知っていますか?

1. 災害用伝言板
2. 非常持出品（逃げるときに 持つ物）、いつも 準備して おく物
3. 災害のときの 日本語
4. 避難する ところ（避難所）を 調べて ください
5. 防災メモ（名前、住所、電話番号など）
6. 生活情報 京都府国際センターの 携帯メール

はじめに

日本は 地震が とても 多いです。1995年に 神戸で 大きい 地震が ありました。京都でも 大きい 地震が 起きるかも しれません。
そして、大雨や 台風も あります。この 本を よく 読んで ください。
今から 準備しましょう。

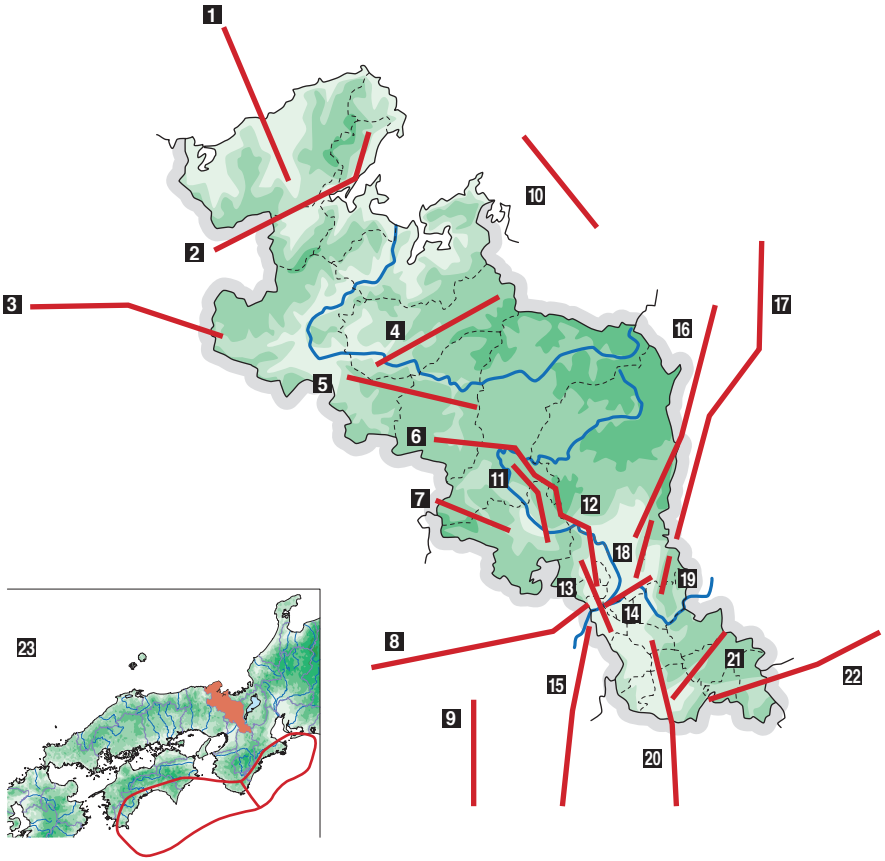
1. 地震を 知っていますか?

地震は いつ、どこで 起きるか わかりません。地面が 揺れて、家や ビルが 壊れます。水道や 電気や ガスが 止まります。火事に なるかも しれません。

2. 京都の 大きい 地震

今まで 100年に 1回ぐらい、大きい 地震が ありました。
最後の 大きい 地震は 1830年に ありました。
そのあと 180年間 大きい 地震が ありません。
ですから、大きい 地震が 起きるかも しれません。

3. 地震は ここから 来るかも しれません



1. 郷村断層帯…… M7.4
2. 山田断層帯…… M7.4
3. 養父断層…… M7.4
4. 上林川断層…… M7.2
5. 三峠断層…… M7.2
6. 殿田-神吉-越畑断層 M7.2
7. 埴生断層…… M6.9
8. 有馬-高槻断層…. M7.2
9. 上町断層帯 …… M7.5
10. 若狭湾内断層…… M6.9
11. 亀岡断層 …… M6.7
12. 樫原-水尾断層…. M6.6
13. 光明寺-金ヶ原断層 M6.8
14. 宇治川断層…… M6.5
15. 生駒断層帯 …… M7.5
16. 花折断層帯…… M7.5
17. 琵琶湖西岸断層帯‥ M7.7
18. 桃山-鹿ヶ谷断層…M6.6
19. 黄檗断層 …… M6.5
20. 奈良盆地東縁断層帯 M7.5
21. 和束谷断層……M6.7
22. 木津川断層帯…… M7.3
23. 東南海・南海地震震源域 …M8.5

M: マグニチュード

4. 震度と マグニチュード

震度は「揺れる大きさ」です。いろいろな ところで 調べます。震度1から 震度7まで あります。震度1は 小さい 地震です。震度7は 一番 大きい 地震です。
マグニチュードは、「地震の大きさ」です。地震の 中心で 調べます。

震度階級表

震度 3	家の中で、地震が わかります。食器が 少し 揺れます。
震度 4	みんな 驚きます。電気が 大きく 揺れます。 ビンが 倒れます。
震度 5弱	みんな「危ない」と 思います。 「物につかまりたい」と 思います。食器や 本が 棚から 落ちます。
震度 5強	みんな「怖い」と 思います。家具が 倒れます。
震度 6弱	立つことが できません。ドアが 壊れて 開きません。 家具が 倒れます。家が 壊れます。
震度 6強	立つことが できません。家が 倒れます。
震度 7	動くことが できません。ビルが 壊れます。

5. 地震が 起きたら どうしますか?

家に いるとき

1. まず、テーブルや 机の 下に 入ってください。

2. 地震が 止まったら 火を 消して ください。

3. 次に ドアを 開けて ください。ドアが 壊れたら 逃げることが できません。

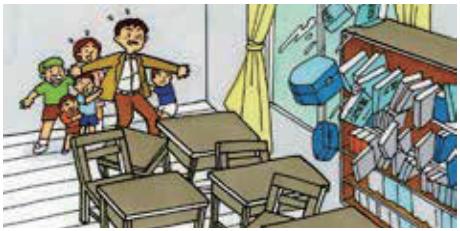
4. すぐに 外に 出ないで ください。まわりを よく 見て ください。

5. 靴を はいて ください。

6. 逃げるとき 持つ物を 準備して ください。

5. 地震が 起きたら どうしますか?

外に いるとき



1. 学校や 会社に いるとき

本棚や 窓から 離れてください。テーブルや 机の 下に 入って ください。火を 消して ください。

2. エレベーターの 中に いるとき

ボタンを ぜんぶ 押して ください。ドアが 開いたら すぐに 降りて ください。非常用連絡ボタンを 押して ください。

3. スーパーや デパートに いるとき

上から 物が 落ちます。ガラスが 割れます。気をつけて ください。お店の 人が 話します。話を 聞いて ください。

4. 車の 中に いるとき

道の 左に 車を 止めて ください。エンジンを 止めて ください。地震が 止まった あとで 外に 出て ください。車の キーを 車に 置いて ください。

ドアを ロックしないで ください。

5. バスや 電車に いるとき

すぐに 降りないで ください。運転手が 話します。話を 聞いて ください。

6. 海に いるとき

すぐに 逃げて ください。津波※が きます。海から 遠い ところに 逃げて ください。高い ところに 逃げて ください。

※津波: 速くて 高い 波

6. 今から 準備して ください

家の中

家具の 上に 重い 物を
置かないで ください。

家具（本棚、タンス、食器棚）に
転倒防止金具※を 付けて
ください。

※転倒防止金具：家具（本棚、タンス、食器棚）に 付けます。
家具が 倒れません。

窓や ガラスに 飛散防止
フィルム※を 貼って ください。

※飛散防止フィルム：窓ガラスに 貼ります。割れても 大丈夫です。

家の外

ベランダや 屋根から 物が
落ちるかも しれません。
危ない 物を 置かないで ください。

アンテナが 倒れます。
しっかり 止めて ください。

プロパンガスの ボンベが
倒れます。チェーンで 止めて
ください。

1. 京都の 大雨と 台風

1953年 京都に 大きい 台風が 来ました。300人 死にました。家が 70,000軒 壊れました。2004年 10月 台風が 来ました。とても たくさん 雨が 降りました。山で 土や 石が 落ちました。川の 水が 多くなって、水が 町の 中に 来ました。大変でした。

台風は

8月から 10月に たくさん 来ます。とても強い 風が 吹きます。とても たくさん 雨が 降ります。

2. 台風のとき 気をつけて ください

風が 強い 台風の とき どうしますか?

外に いるとき

木が 倒れます。物が 飛びます。頭が危ないです。カバンを 頭に 乗せて ください。近くの ビルや 家に 入って ください。

家に いるとき

外に 出ないで ください。窓ガラスが 割れるかも しれません。カーテンを 閉めて ください。雨戸や シャッターを 閉めて ください。

海に いるとき

すぐに 海から 逃げて ください。高い ところに 逃げて ください。高い波が 来ます。

雨の 強い 台風の とき どうしますか?

川の 近くに いるとき

川に 行かないで ください。とても危ないです。

運転を しているとき

高い ところへ 逃げて ください。水の 中で エンジンが 止まったら 車から 降りて 逃げて ください。

外に いるとき

高い 場所へ 逃げて ください。階段を 使って ください。エレベーターを 使わないで ください。

逃げるとき

スニーカーを はいて ください。帽子を かぶって ください。
リュックサック※1を 使って ください。手に 物を 持たないで ください。
一人で 逃げないで ください。みんなで 逃げて ください。
子どもや お年寄りを 助けて ください。
高いところへ 逃げて ください。救助※2を 待って ください。

道を 歩くとき

道が 見えないかも しれません。歩くとき 注意して ください。
棒を 持って ください。水が 多いと 歩くことが できません。
危ないです。

※1 リュックサック: 荷物を 入れて、肩に かける カバン。バックパック、ナップサック。
※2 救助: あなたを 助ける人

3. 今から 準備して ください

1. 電気が 止まるかも しれません。ラジオを 準備して ください。
   懐中電灯※3を 準備して ください。
2. 窓ガラスが 割れるかも しれません。
   飛散防止フィルム※4や テープを 貼って ください。
3. 風で 物が 飛びます。物を 家の 中に入れて ください。庭を 片づけて ください。
   ベランダを 片づけて ください。
4. 非常持出品※5を 準備して ください。
5. 樋※6・排水口※7を 掃除して ください。

※3 懐中電灯: 手で 持つライト(電灯)。※4 飛散防止フィルム: 窓ガラスに 貼ります。割れても 大丈夫です。※5 非常持出品: 逃げるとき 持っていきます。準備します。 ※6 樋: 屋根に ついています。雨の 水が 流れます。※7 排水口: 使った 水が 流れる ところです。

1. 災害用伝言板

地震や 台風のとき、電話・携帯電話・パソコンで 家族や友だちと
連絡が できます。

災害用伝言板

伝言の登録

❶トップページの「災害用伝言板」を
選びます。
❷「登録」を 選びます。
❸メッセージを 選びます。（コメントを
書くことが できます）
❹「登録」を 選びます。

伝言の 登録が できました。

伝言の確認

❶トップページの「災害用伝言板」を
選びます。
❷「確認」を 選びます。
❸相手の 携帯電話の 番号を 入れます。
❹「検索」を 選びます。

伝言の 検索結果が 出ます。

パソコンから 伝言を 見ることが できます。

- NTT docomo …… http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
- au …… http://dengon.ezweb.ne.jp/
- SoftBank …… http://dengon.softbank.ne.jp/J
- Y!mobile …… http://dengon.ymobile.jp/info/

災害用ブロードバンド伝言板（web171）

https://www.web171.jp/

災害用伝言ダイヤル（171）

伝言を のこす	171	1	自分の 電話番号	伝言を 残す
家族や友だちの 伝言を 聞く	171	2	相手の 電話番号	伝言を 聞く