

ぼうさい  
あんしん  
ノート

わたしの ひなんじょ 避難所は、

---



---

避難所では、

マスクをつける

て手を しょうどく消毒する

ねが などを ばあい お願いする場合があります

# 1

## さいがい そな じゅんび 災害に備えて準備するもの



2

◆ <sup>いえ</sup>家に <sup>じゅんび</sup>いつも <sup>みつか</sup>準備するもの(3日~1週間分)

<sup>みず</sup>水  <sup>た</sup>食べもの(米、<sup>こめ</sup>レトルト食品、<sup>しょくひん</sup>缶詰など)

カセットコンロ、カセットボンベ



<sup>けいたいでんわ</sup>携帯電話の <sup>バッテリー</sup> バッテリー  <sup>ちい</sup>小さいラジオ

<sup>ひじょうよう</sup>非常用トイレ  <sup>かいちゅうでんとう</sup>懐中電灯(電池)



<sup>こな</sup>粉ミルクや オムツ

じゅう に かいてください

( )  ( )

◆ <sup>じぶん</sup>自分の <sup>じょうほう</sup>情報についてメモする

<sup>だいじ</sup>大事な <sup>じょうほう</sup>情報を <sup>わす</sup>忘れないように、

<sup>けいたいでんわ</sup>携帯電話に <sup>じょうほう</sup>情報を <sup>い</sup>入れてください。

<sup>ばんごう</sup>パスポート番号  <sup>ざいりゅう</sup>在留カード番号

<sup>じゅうしょ</sup>住所  <sup>つか</sup>よく使う <sup>くすり</sup>薬  <sup>びょうき</sup>病気・アレルギー

## ◆逃げるときに 持つもの

水 食べ物 携帯電話のバッテリー

懐中電灯(電池) ライター、ろうそく

ヘルメット お金 通帳、はんこ

在留カード、パスポート タオル

服、下着 かっぱ、レインコート

ゴミ袋 ティッシュペーパー

よく使う薬 粉ミルクや オムツ

生理用品 ( )



2

## 地震が来たときにすること



①緊急地震速報(地震が来ることを教えるニュース)

地震が来る すぐ前に、緊急地震速報が

テレビや ラジオに出ることがあります。

自分の 体を 守る 準備を してください。

②地震が来たとき

4

テーブルや机の <sup>つくえ</sup> <sup>した</sup> 下へ 行って、<sup>からだ</sup> 体を <sup>まも</sup> 守って  
ください。地震が <sup>お</sup> 終わるまで <sup>ま</sup> 待ってください。



③地震の揺れが止まったとき

すぐに <sup>ひ</sup> 火を <sup>と</sup> 止めてください。  
ドアや <sup>まど</sup> 窓を <sup>あ</sup> 開けて <sup>に</sup> <sup>みち</sup> 逃げる道を  
つくってください。



<sup>うみ</sup> <sup>ちか</sup> 海の近くに <sup>い</sup> いるときは、<sup>うみ</sup> <sup>とお</sup> <sup>たか</sup> 海から 遠い、高い  
ところへ <sup>に</sup> 逃げてください。 <sup>つなみ</sup> <sup>く</sup> 津波が 来る  
かもしれません。

<sup>やま</sup> <sup>ちか</sup> 山の近くに <sup>い</sup> いるときは、<sup>やま</sup> <sup>に</sup> 山から 逃げて  
ください。 <sup>やま</sup> <sup>く</sup> 山くずれが来るかもしれません。  
<sup>ただ</sup> <sup>はなし</sup> <sup>き</sup> ラジオなどで 正しい 話を 聞いてください。

④ <sup>かぞく</sup>家族が <sup>だいじょうぶ</sup>大丈夫か <sup>し</sup>知る

<sup>かぞく</sup>家族に <sup>れんらく</sup>連絡するとき、<sup>でんわ</sup>電話はできるだけ

<sup>つか</sup>使いません。<sup>でんごん</sup>伝言サービスを使<sup>つか</sup>ってください。

<sup>さいがいようでんごん</sup>  
災害用伝言ダイヤル(171)



<sup>さいがいようでんごんばん</sup>  
災害用伝言板(Web171)



⑤ <sup>ひなんじよ</sup>避難所<逃げる <sup>に</sup>ところ>  <sup>い</sup>に行く

<sup>に</sup>逃げる <sup>でんき</sup>ときは、電気のブレーカーを  
と止めます。



<sup>に</sup>逃げるときに

<sup>も</sup>持つもの(3ページ)を <sup>も</sup>持って <sup>ひなんじよ</sup>避難所に

<sup>も</sup>逃げます。 <sup>ひなんじよ</sup>避難所は、<sup>やす</sup>休んだり、

ニュースを <sup>き</sup>聞いたり、<sup>た</sup>食べものを <sup>もら</sup>う

ことが <sup>つか</sup>できます。 <sup>みんな</sup>が <sup>つか</sup>使うことが

できます。 <sup>かね</sup>お金はかかりません。



◆ 台風の前まえに 準備じゅんびすること

□ 台風たいふうや強い雨つよ あめは 天気予報てんき よほうで わかります。

家の外そとにあるものを 中なかに入れて、

風かぜで 飛ばとないように 留めとてください。

□ 逃げにるとき 持もつもの(3ページ)を 準備じゅんびします。

 ◆ 警戒けいかいレベルを見みて、準備じゅんび、避難ひなんをする

□ 住すんでいるところ(役所やくしょ)の ウェブサイトや、

Safety Tips(8ページ)から 警戒けいかいレベルを見みます。

警戒けいかいレベル(7ページ) を見みると、

誰だれが逃にげるか、わかります。

警戒けいかいレベル4 までに 全ぜん員いんが 危あぶない

ところから 避難ひなんします。

逃にげるときに持もつもの(3ページ)を

持もって 逃にげます。



つぎ けいかい  
次の警戒レベルを見たら、  
こうどう  
すぐに行動しましょう！

けいかい  
(警戒レベル)  
ひなん じょうほう  
避難の 情報

かぞく  
わたし・家族のすること

(レベル5)  
きんきゅうあんぜんかくほ  
緊急安全確保

いのち まも  
すぐに 命を守る  
こうどう  
行動を する

(レベル4)  
ひなん しじ  
避難指示

あぶ  
みんなが 危ないところ  
に  
から 逃げる

(レベル3)  
こうれいしゃとうひなん  
高齢者等避難

おじいさん、おばあさん、  
ちい  
小さい子ども は 危ない  
に  
ところ から 逃げる

けいかい せつめい くに ことば か  
警戒レベルの説明が、14の国の言葉で書いています→



さんこう せいかつ  
参考:生活ガイドブック 「ハローちば」

いま お し  
① 今 起きていることを知る

8

ち ば けん ぼう さい

◆ 千葉県防災ポータルサイト

ち ば けん じ しん つ な み た い ふう

千葉県の 地震・津波・台風などについて

くわ し  
詳しく 知ることが できます。



◆ Safety Tips

◆ NHK WORLD JAPAN



ち ば けん こ く さい こ う り ゅ う

◆ 千葉県国際交流センター



◆ 千葉県外国人相談 043-297-2966

した くに ことば そう だん  
下の 国の言葉で 相談できます。

えいご ちゅうごくご かんこくご  
英語・中国語・韓国語・タイ語・ネパール語・ヒンディー語・

タガログ語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・ロシア語・  
インドネシア語

memo