

ぼうさい  
[さぽうと21 防災ワークショップ]

かくにん  
**確認しよう！**

ひなん  
**避難のための備え**  
そな

ほうじん  
NPO法人プラス・アーツ東京事務所  
とうきょうじ むしょ

おぐらたけよし  
**小倉丈佳**

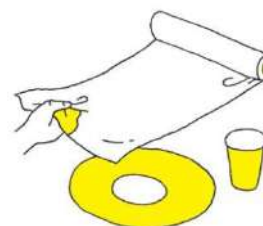
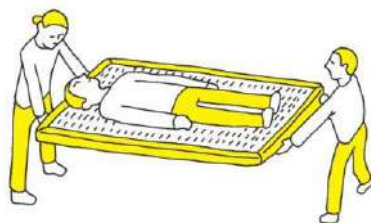
こう し じ こ しょうかい  
講師 自己紹介

+*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。



「イツモ防災」、「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 まな か ぞく む  
**楽しみながら学ぶ、家族向けの**  
あたら ぼうさいくんれん  
**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

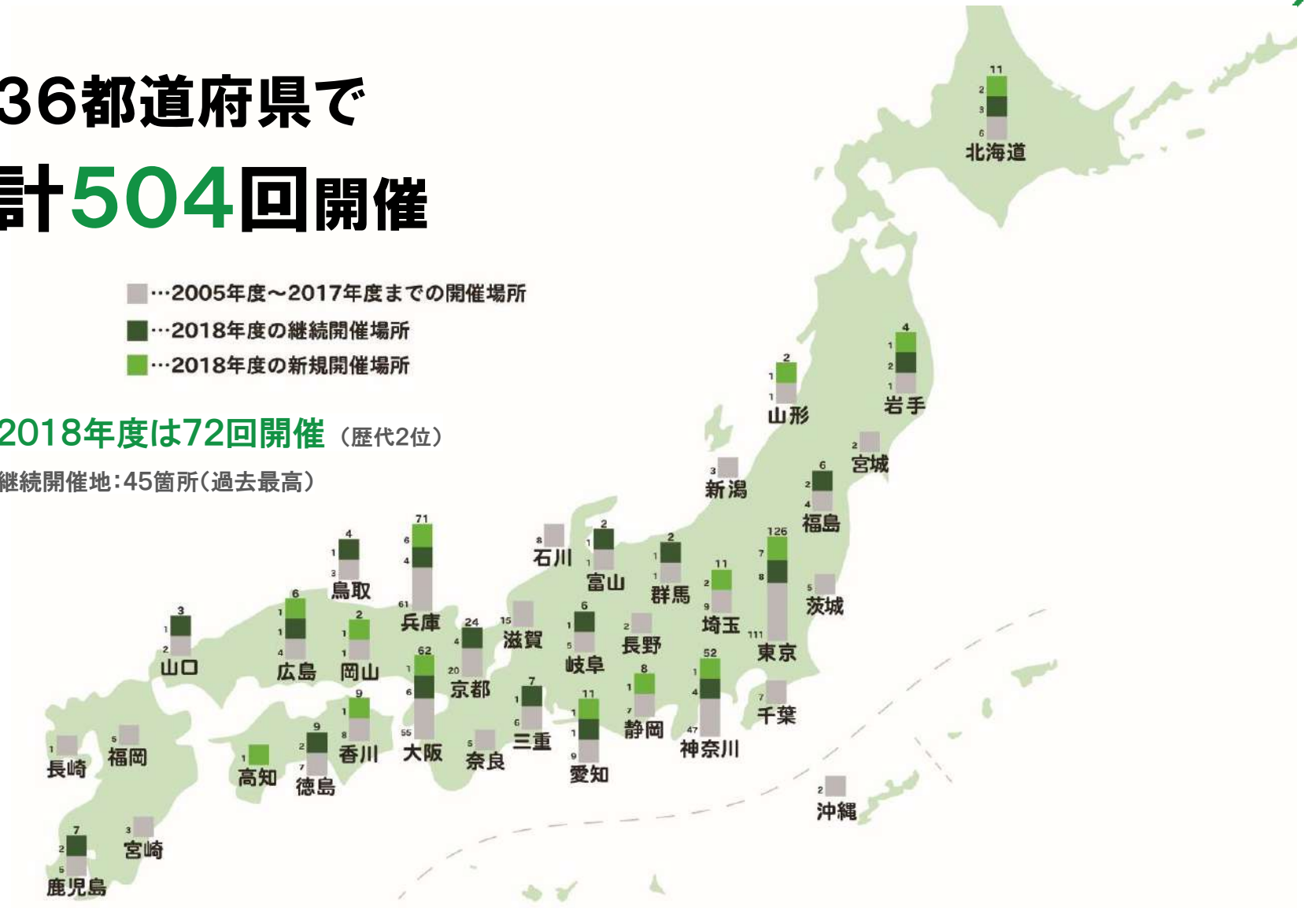


# 36都道府県で 計504回開催

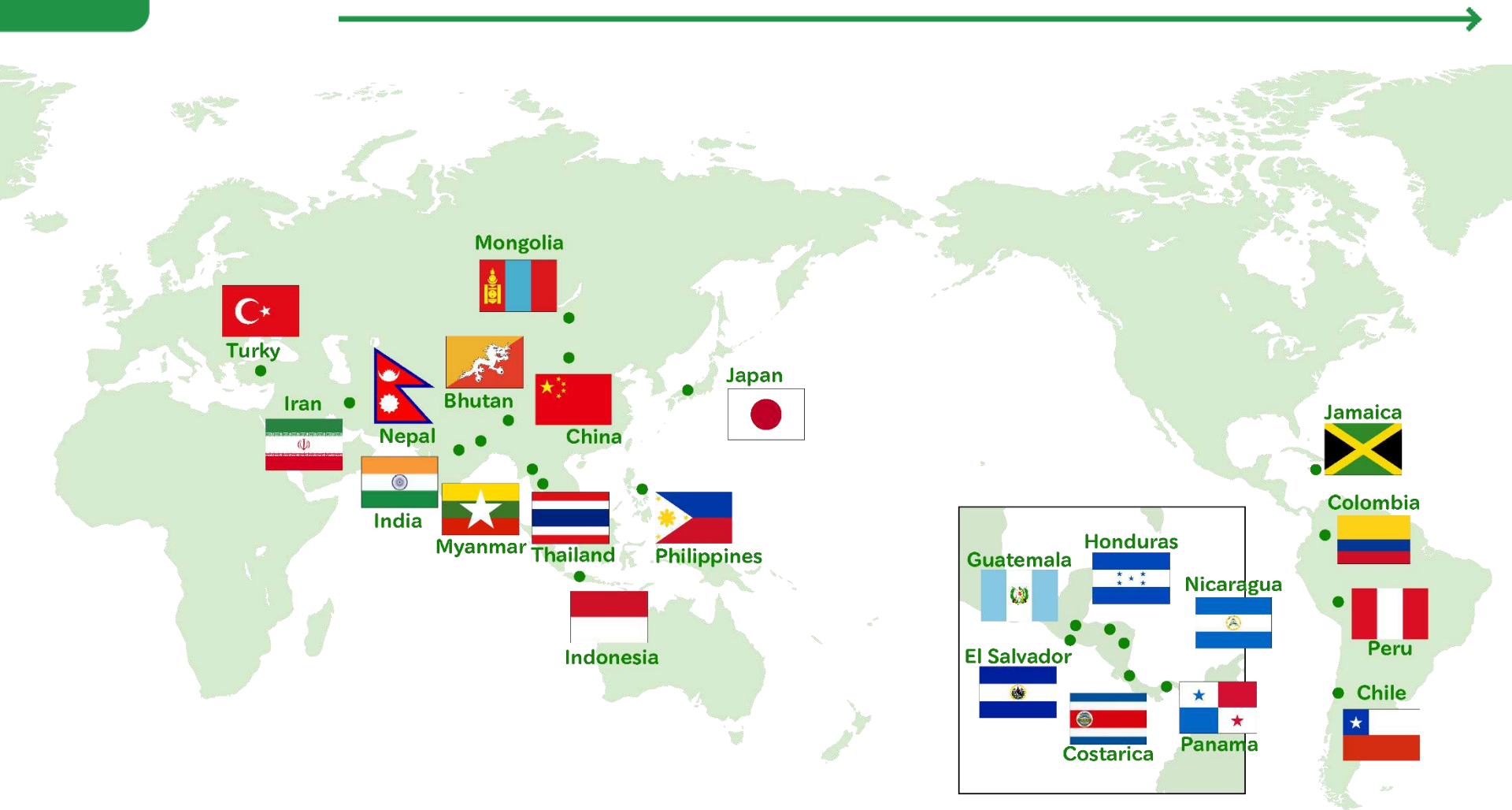
- …2005年度～2017年度までの開催場所
- …2018年度の継続開催場所
- …2018年度の新規開催場所

2018年度は72回開催（歴代2位）

継続開催地：45箇所（過去最高）



# 海外での拡がり



海外開催地域 21カ国

# 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 ぼうさい ぼん  
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 しょうてん はんばいちゅう  
※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！

## NHK「そなえる防災」・WEBサイトでの防災情報発信



### 防災学習サイト「防災ドリル」



### 携行用防災マニュアル



### 特集記事の制作

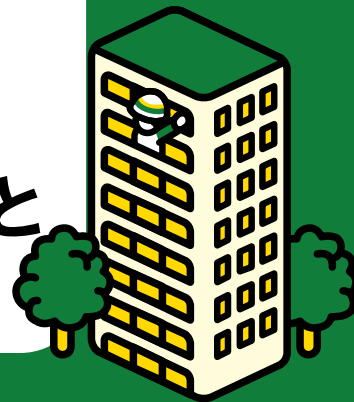




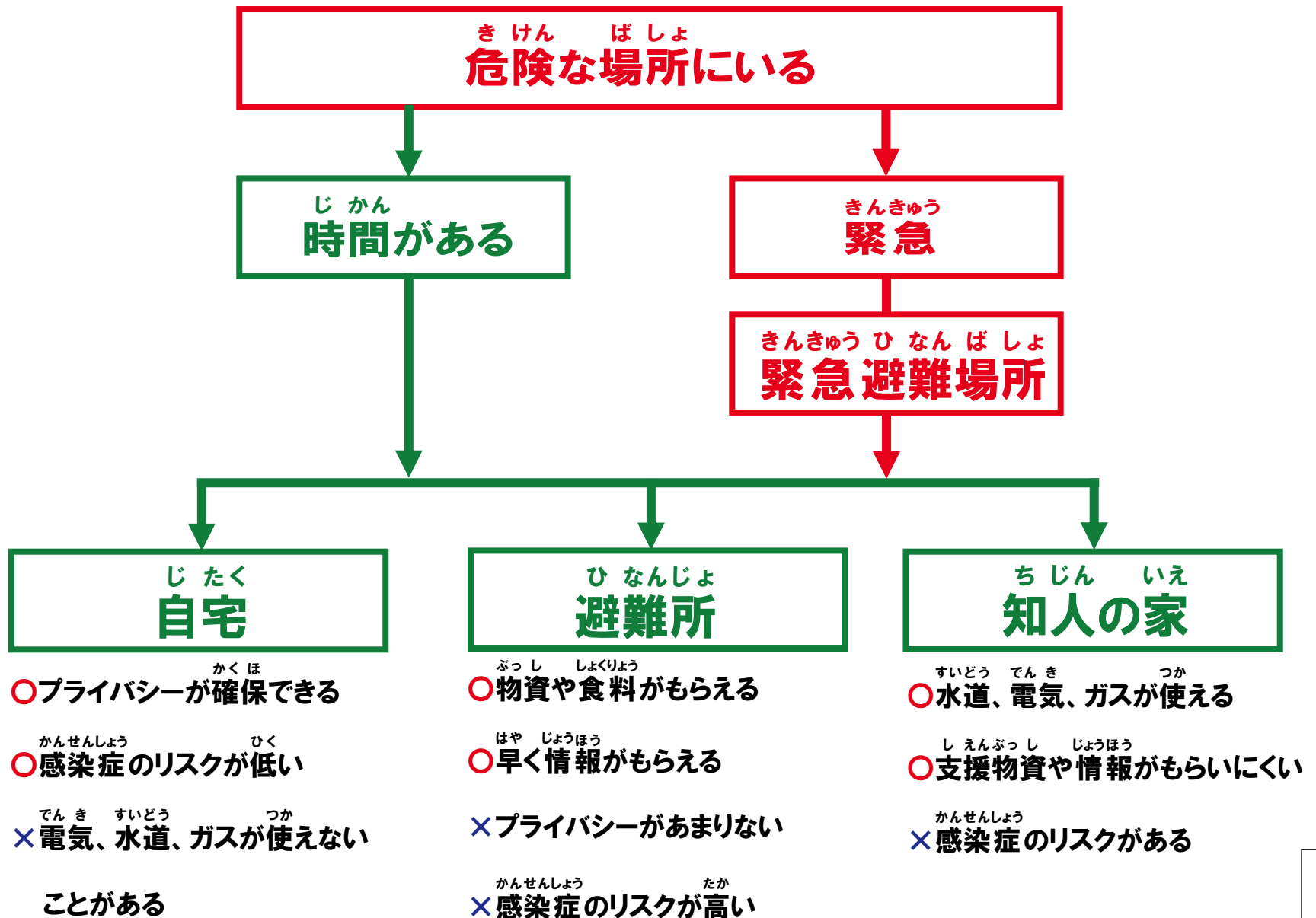
前回のおさらい

# ひなんなが 避難の流れ をチェック

ひなん  
**避難**とは、あんぜん安全な場所ばしょに逃げるということ

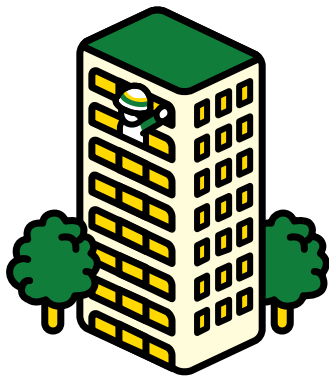


# 避難の流れ まとめ



いちばん  
一番おススメは・・・

じ たく    せい かつ    つづ  
自宅で生活が続けること



ざ い たく    ひ    なん  
在宅避難

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

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



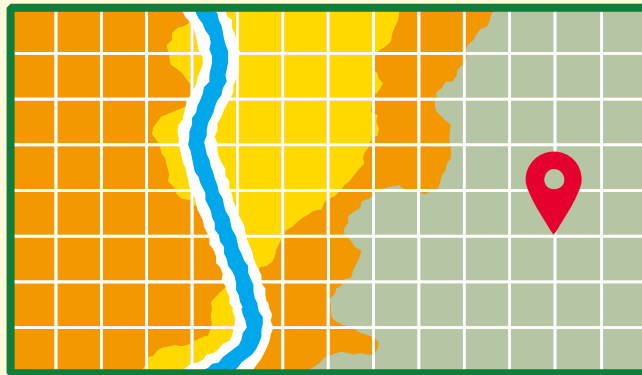
ざいたく ひ なんよう じゅん び  
在宅避難用グッズが準備してある

# 条件1：自分の家が安全な場所にある

ハザードマップで以下を確認

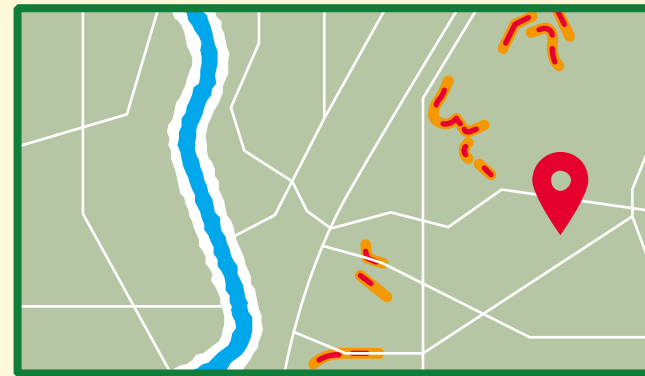
ハザードマップポータルサイト

検索



洪水 ハザードマップ

「洪水浸水想定区域」に色がついている

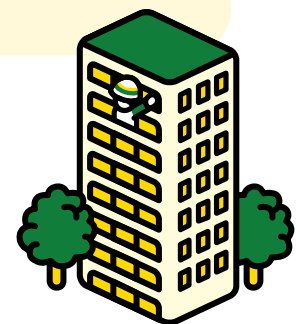


土砂災害ハザードマップ

「土砂災害警戒区域・特別警戒区域」に色がついている

家がある場所に色がぬってなければ、

在宅避難できる可能性が高い

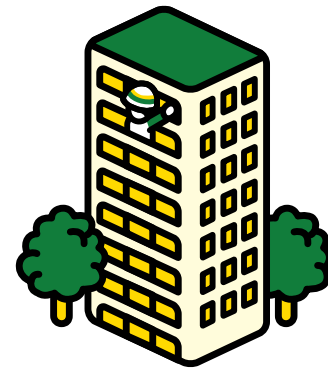


※ 色のない場所でも周り比べて低い土地やがけのそばなどに住んでいる場合は、避難が必要

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 そんしょう とうかい たお  
建物に大きな損傷がない。倒壊しない（倒れない）。

じょうけん    せいかつ    へ    や    か    ぐ    てん    とう    ぼう    し    たい    さく  
**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**

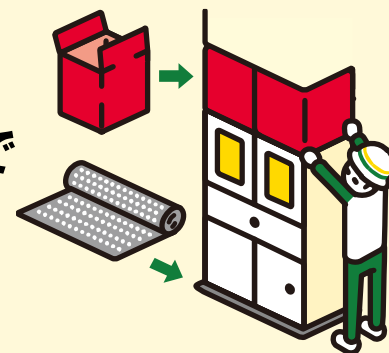
か    ぐ    た    お       せいかつ       ふ    べん  
**家具が倒れると、生活はとても不便になります**

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**

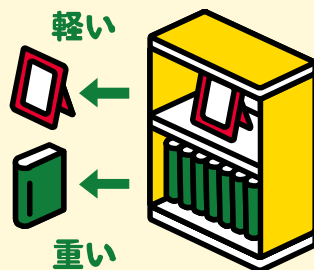
せん    よう       き    ぐ  
**専用の器具を  
つける**



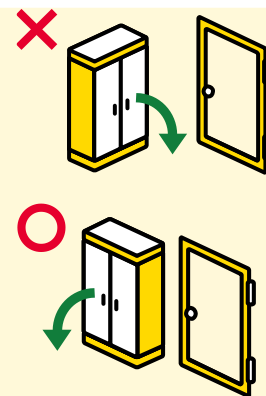
み    じ    か  
**身近なもので  
工夫する**



しゅう    の    う  
**収納のしかた  
を工夫する**



か    ぐ       はい    ち  
**家具の配置を  
工夫する**



じょうけん

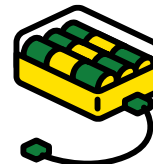
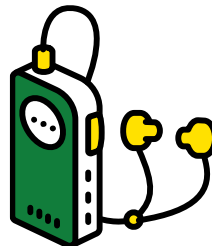
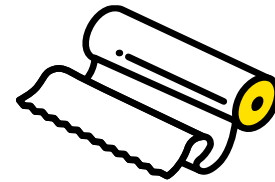
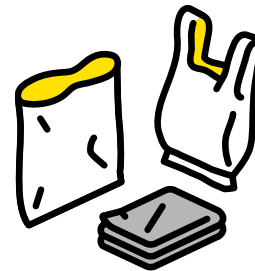
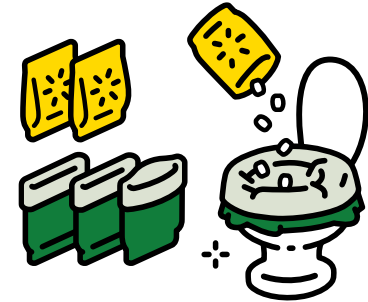
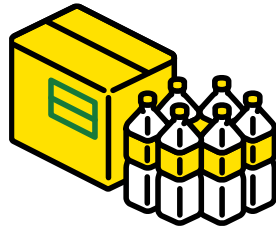
ざいたく ひ なんよう

じゅん び

# 条件4：在宅避難用グッズが準備してある

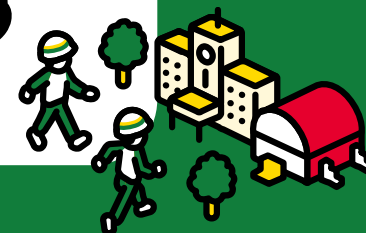
じゅん び

## これらのグッズを準備しておきましょう

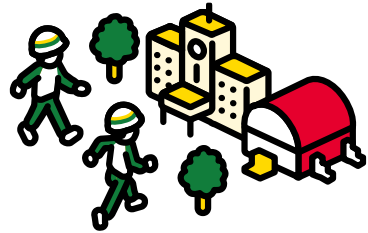


ひ なんじょ  
**避難所が**  
ところ  
**どんな所か**  
し  
**知っておこう**

ひつよう ひと りよう  
**必要な人はだれでも利用できます**



# さいがい ご せいかつ ば しょ 災害後、生活する場所



## ひ なんじょ 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

じっさい ひ なんじょ よう す  
実際の避難所の様子



じっさい ひ なんじょ よう す  
実際の避難所の様子



じっさい ひ なんじょ よう す  
実際の避難所の様子



じっさい ひ なんじょ よう す  
実際の避難所の様子



# 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



- たいてい、<sup>にほんご</sup>日本語でやりとりします
- <sup>じぶん</sup>自分のこと<sup>ひなんじょ</sup>で避難所<sup>ひと</sup>の人に<sup>し</sup>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

ひなんしやとうきく うらめん  
避難者登録カード | 表面 あなたの名前

やさしい日本語

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 |      |        | 避難所 家 分からない その他 |
| 2.           |    | 年 月 日 |      |        | 避難所 家 分からない その他 |
| 3.           |    | 年 月 日 |      |        | 避難所 家 分からない その他 |
| 4.           |    | 年 月 日 |      |        | 避難所 家 分からない その他 |
| 5.           |    | 年 月 日 |      |        | 避難所 家 分からない その他 |

住んでいる場所  
住所

外国人の方

| 国籍 | パスポート番号または在留カード番号 | 日本語がわかりますか？    |
|----|-------------------|----------------|
| 1. |                   | はい いいえ (話せる言葉) |
| 2. |                   | はい いいえ (話せる言葉) |
| 3. |                   | はい いいえ (話せる言葉) |
| 4. |                   | はい いいえ (話せる言葉) |
| 5. |                   | はい いいえ (話せる言葉) |

日本に住んでいない人  
泊まっているホテルなど  
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

名前や声は、録音やアレルギなどについて、避難所で助けるために使います。あなたの情報を言うことが大変な場合は、下の口にチェックをしてください。

避難所での交流 ☐ 対応する ☐ 対応しない

希望している避難所への連絡 ☐ 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 (一刷) 自治体国際化協会

ひなんしやとうきく うらめん  
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 ☐ 痛みがある ☐ めまいがする ☐ 吐き気がする ☐ その他 ☐

Q2 痛所はどこですか？

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                        | 牛                        | 魚                        | 貝                        | 小麦                       | 卵                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 乳                        | そば                       | 落花生                      | エビ                       | カニ                       | 酒                        |                          | その他                      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> |

⑦ ほかにかき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 (一刷) 自治体国際化協会 | FOODPICK © INTERNA SHOWJUMAL & 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

避難者登録カード | 表面

おもてめん

なまえ  
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<br>名前               | せいべつ<br>性別 | せいねんがっぴ<br>生年月日   | でんわばんごう<br>電話番号 | E-mail | いま<br>今いるところ                                                                                                                                 |
|-------------------------|------------|-------------------|-----------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 いっしょす ひと<br>一緒に住んでいる人 |            | ねん がつ にち<br>年 月 日 |                 |        | <input type="checkbox"/> ひなんじょ<br>避難所 <input type="checkbox"/> いえ<br>家 <input type="checkbox"/> わ<br>分からない <input type="checkbox"/> た<br>その他 |
| 2                       |            | ねん がつ にち<br>年 月 日 |                 |        | <input type="checkbox"/> ひなんじょ<br>避難所 <input type="checkbox"/> いえ<br>家 <input type="checkbox"/> わ<br>分からない <input type="checkbox"/> た<br>その他 |
| 3                       |            | ねん がつ にち<br>年 月 日 |                 |        | <input type="checkbox"/> ひなんじょ<br>避難所 <input type="checkbox"/> いえ<br>家 <input type="checkbox"/> わ<br>分からない <input type="checkbox"/> た<br>その他 |
| 4                       |            | ねん がつ にち<br>年 月 日 |                 |        | <input type="checkbox"/> ひなんじょ<br>避難所 <input type="checkbox"/> いえ<br>家 <input type="checkbox"/> わ<br>分からない <input type="checkbox"/> た<br>その他 |
| 5                       |            | ねん がつ にち<br>年 月 日 |                 |        | <input type="checkbox"/> ひなんじょ<br>避難所 <input type="checkbox"/> いえ<br>家 <input type="checkbox"/> わ<br>分からない <input type="checkbox"/> た<br>その他 |
| じゅうしょ<br>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<br>外国籍の方 |                                        |                                                                                           |
|--------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| こくせき<br>国籍         | ぱんごう さいりゅう ばんごう<br>パスポート番号 または 在留カード番号 | にほんご<br>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) [ <input type="text"/> ] |
| 2                  |                                        | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉) [ <input type="text"/> ] |
| 3                  |                                        | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉) [ <input type="text"/> ] |
| 4                  |                                        | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉) [ <input type="text"/> ] |
| 5                  |                                        | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (話せる言葉) [ <input type="text"/> ] |

| にほん す<br>日本に住んでいない人     |
|-------------------------|
| と<br>泊まっているホテルなど        |
| じぶん くに じゅうしょ<br>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

### ② なんでここにきた？

|          |                                    |                                                                                                                                            |                                |
|----------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| いえ<br>家  | <input type="checkbox"/> つか<br>使える | <input type="checkbox"/> つか<br>使えない ( <input type="checkbox"/> ぜんかい<br>全壊 <input type="checkbox"/> はんかい<br>半壊 )                            | <input type="checkbox"/> わからない |
| ライフライン   | <input type="checkbox"/> つか<br>使える | <input type="checkbox"/> つか<br>使えない ( <input type="checkbox"/> すいどう<br>水道 <input type="checkbox"/> でんき<br>電気 <input type="checkbox"/> ガス ) | <input type="checkbox"/> わからない |
| その他<br>た | [ ]                                |                                                                                                                                            |                                |

### ③ あなたの情報について

なまえ げんご けんこう ひなんじょ たす つか じょうほう つか たいじょうぶ した  
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<br>避難所での支援                          | <input type="checkbox"/> どうい<br>同意する | <input type="checkbox"/> どうい<br>同意しない |
| います じちたい れんらく<br>今住んでいる自治体への連絡                | <input type="checkbox"/> どうい<br>同意する | <input type="checkbox"/> どうい<br>同意しない |
| ぼこく たいしかん あんぜんかくにん へんじ<br>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<br>同意する | <input type="checkbox"/> どうい<br>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

☐

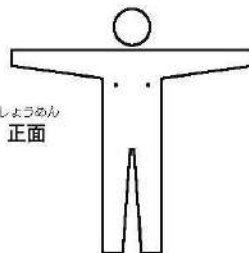
は け  
吐き気がする

☐

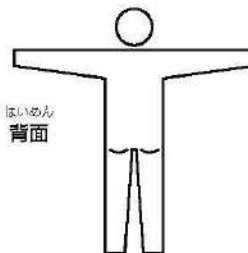
た  
その他

☐

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

☐

# 避難所はどこなところ？

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



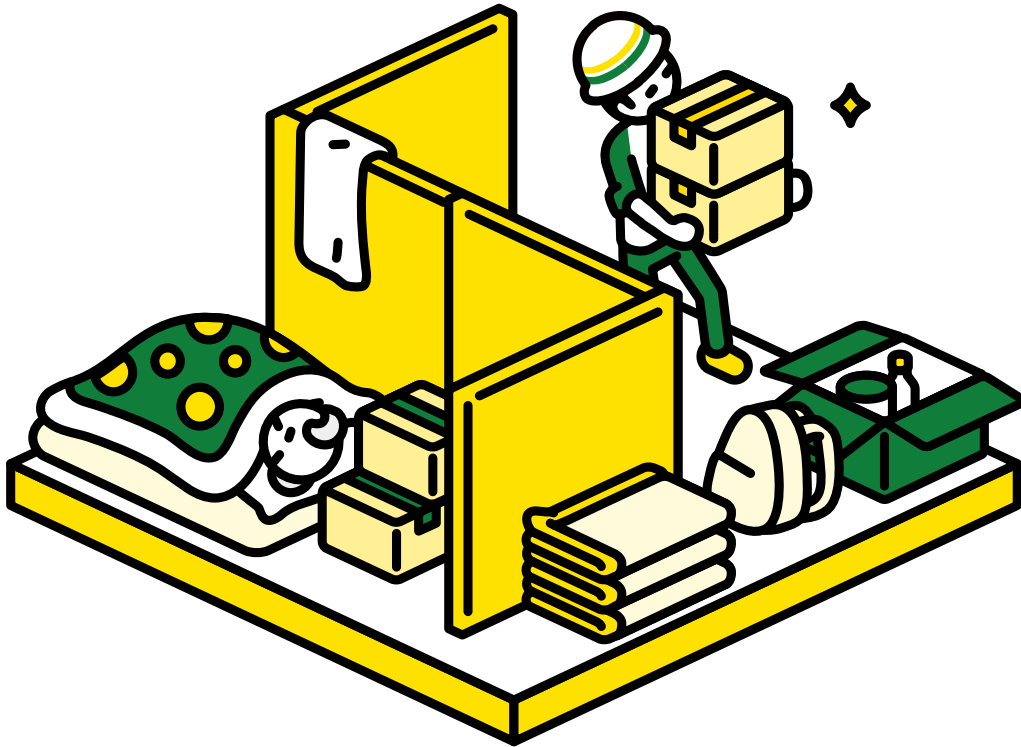
携帯トイレ  
けいたい



水  
みず

# 避難所はどんなところ？

自分のスペースが決まっています



1～2人寝れる

くらいの広さ

# 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

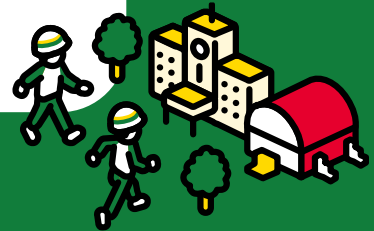
き にゅう ざいたく ひ なん つた  
記入し、在宅避難していることを伝えましょう

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 で ひ なん  
※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

じ ぶん す し く ちょうそん とうろく か  
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



## ● し ちょうそん ぼうさいじょうほう 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

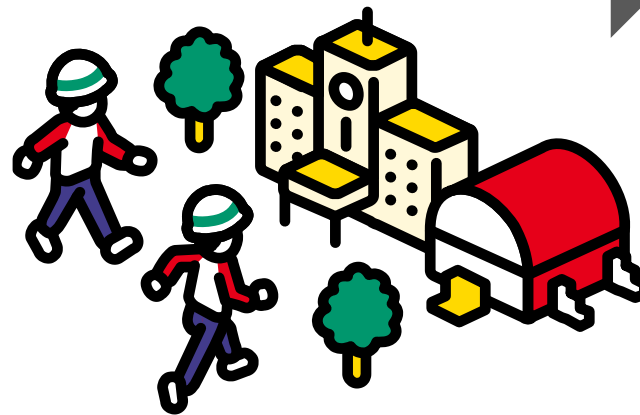
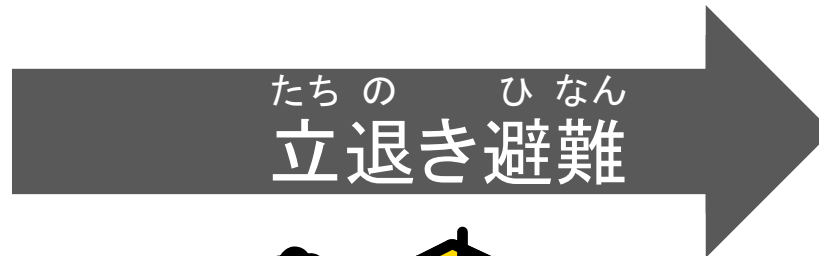


き けん ば あい  
危険な場合は  
む り い どう  
無理に移動しない

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・・・

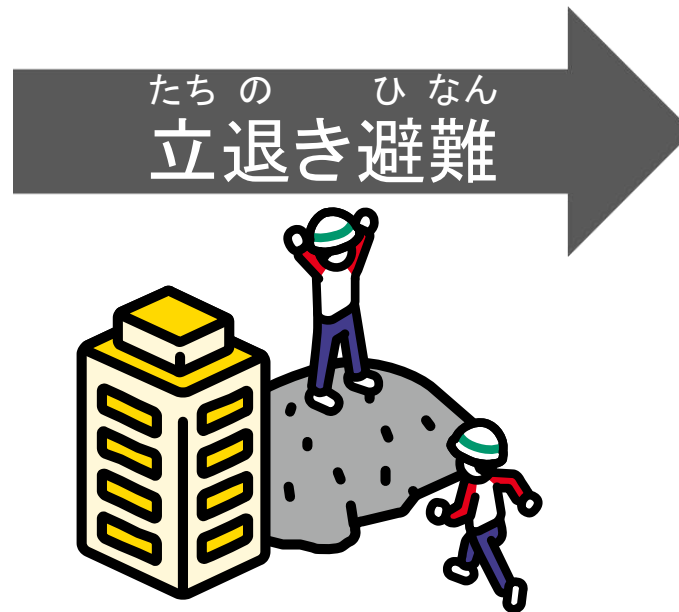
し ていきんきゅう ひ なん ば しょ      た ち の      ひ なん  
1. 指定緊急避難場所への立退き避難



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

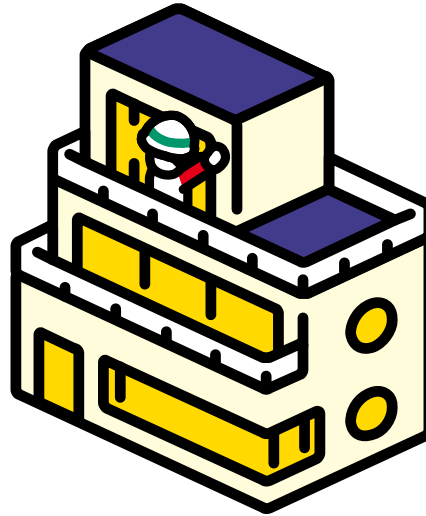


あんぜん たてもの こ だか おか  
安全な建物や小高い丘など

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



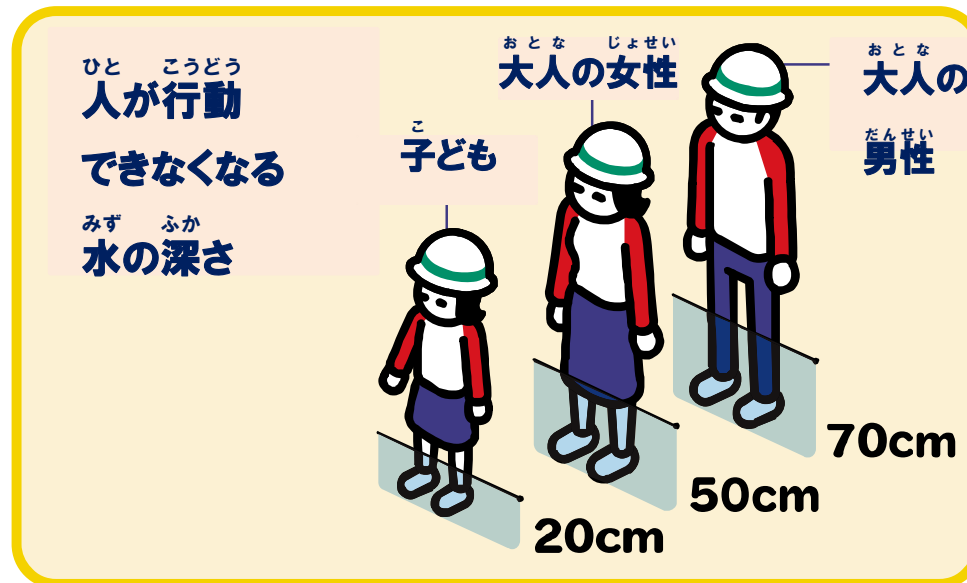
おくないあんぜんかくほ  
屋内安全確保

いま たてものない 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？

- 夜間や激しい雨で道路がよく見えない
- 水が流れていて、ひざ上まで浸水している
- 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



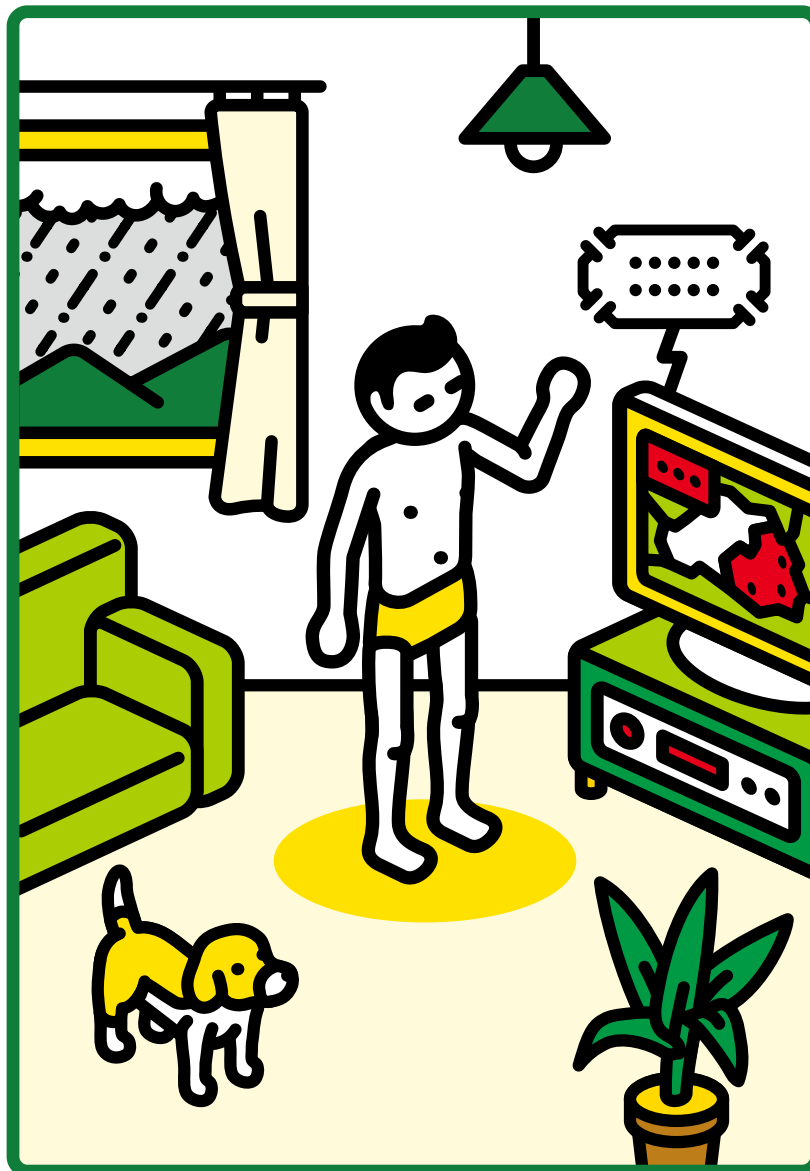
② ニット帽 ぼう



③ シャンプーハット



④ サンバイザー

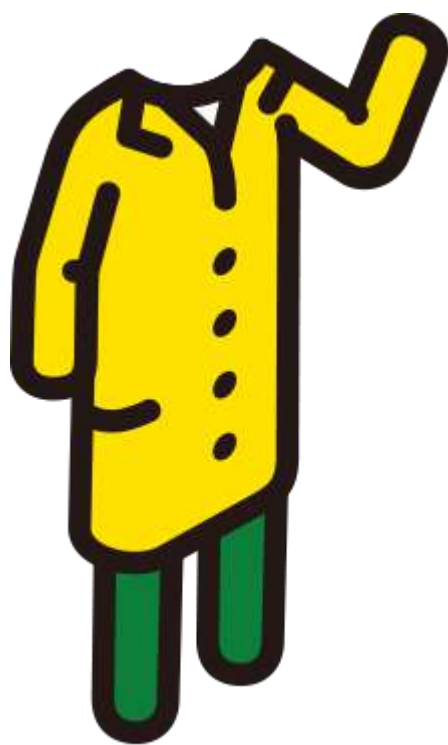


あたま

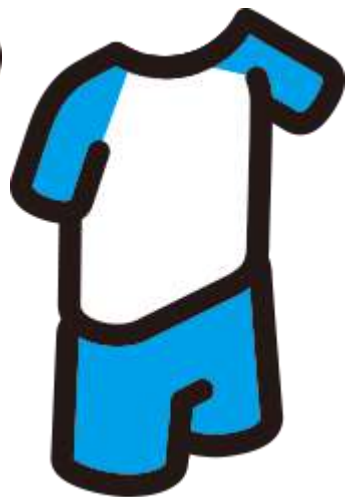
# 頭にかぶるものは？



ただ ふくそう  
正しい服装はどれ？



① レインコート



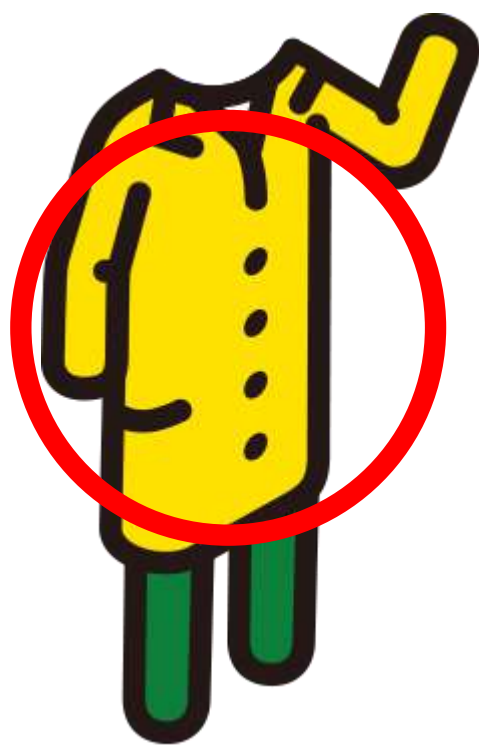
たいそうふく  
② 体操服



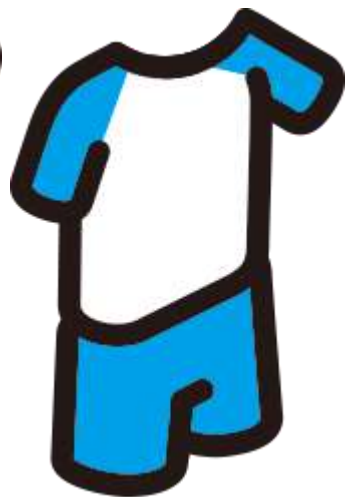
みずぎ  
③ 水着



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





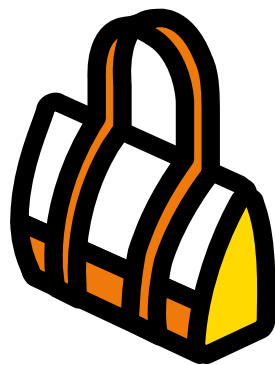
あた ら か ば あい  
新しく買う場合は  
セパレートタイプが  
おすすめ！



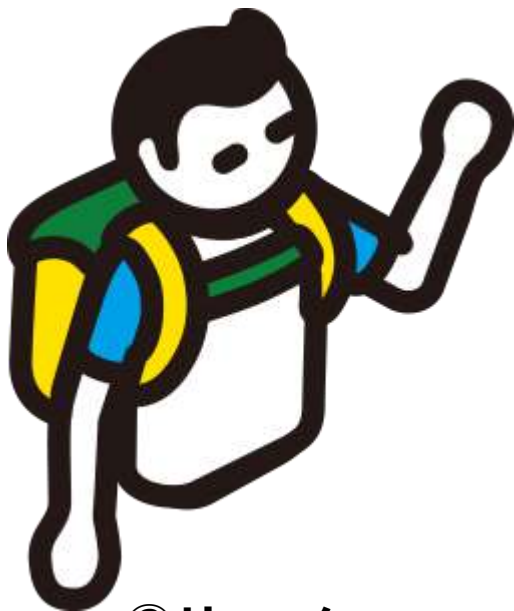
ただ  
正しいカバンはどれ？



① トートバッグ



② ボストンバッグ



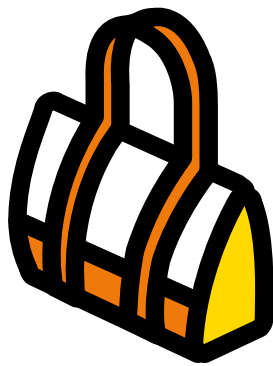
③ リュック



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



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 の  
役に立つ持ち物はどれ？



① お た た が さ  
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？



① お た た が さ  
折り畳み傘



② つえ



③ ダンベル





しんすい      だろみず  
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**

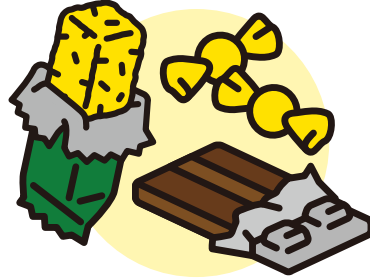
ひ なんじょせいかつ かいてき  
**避難所生活をより快適にするために**



# せいかつ やく た 生活に役に立つもの



みず  
水



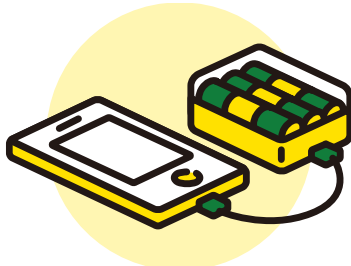
ひ じょうしょく  
非常食



けいたい  
携帯トイレ



じょう び やく  
常備薬



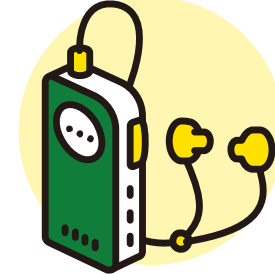
かんでん ち しき  
乾電池式  
じゅうでん き  
充電器



は しょう  
歯みがき用  
ウェットティッシュ



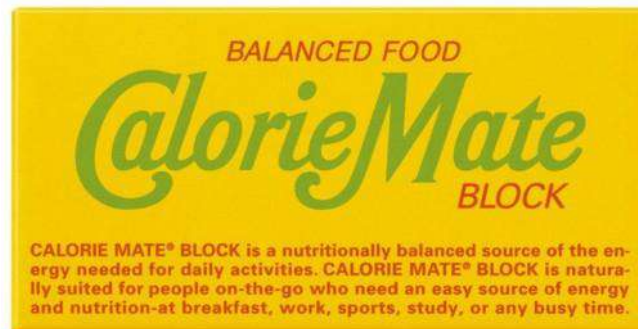
ぶくろ  
ポリ袋



けいたい  
携帯ラジオ

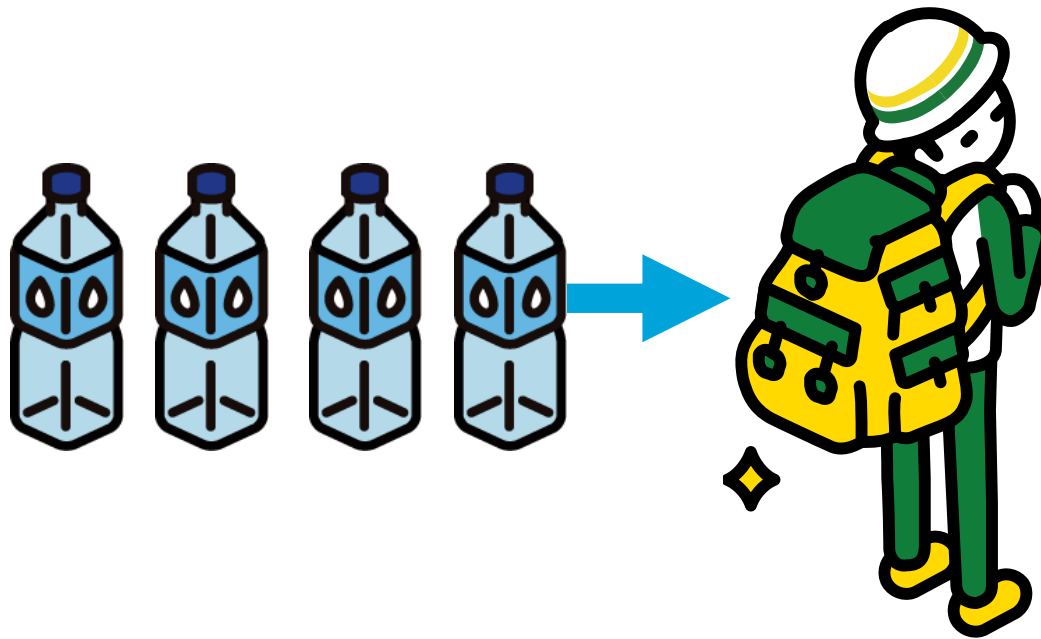
ほか ひつよう じ ぶん かんが い  
他に必要なのは自分たちで考えてリュックに入れておこう

ひ じょうしょく  
**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

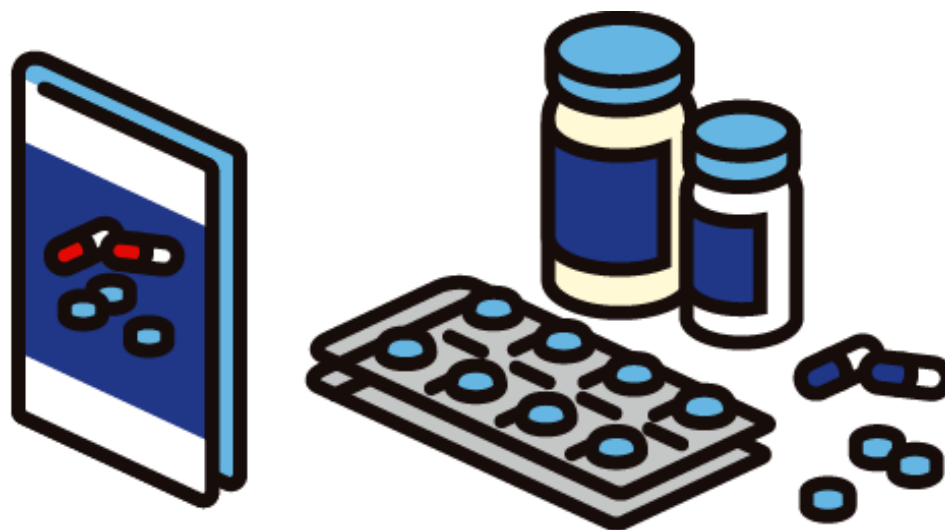


ほ ぞん き かん      ねんてい ど  
※保存期間**5～10**年程度

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   なのか   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



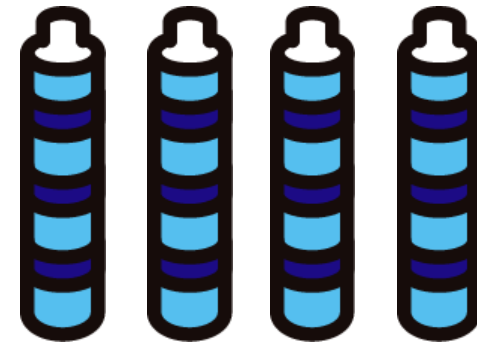
くすり て ちょう  
お薬手帳

くすり  
お薬

ふ だ ん の                      くすり   つづ                      の  
普 段 飲 ん で い る お 薬 は 続 け て 飲 む 。

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 じゅう 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 びよう 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



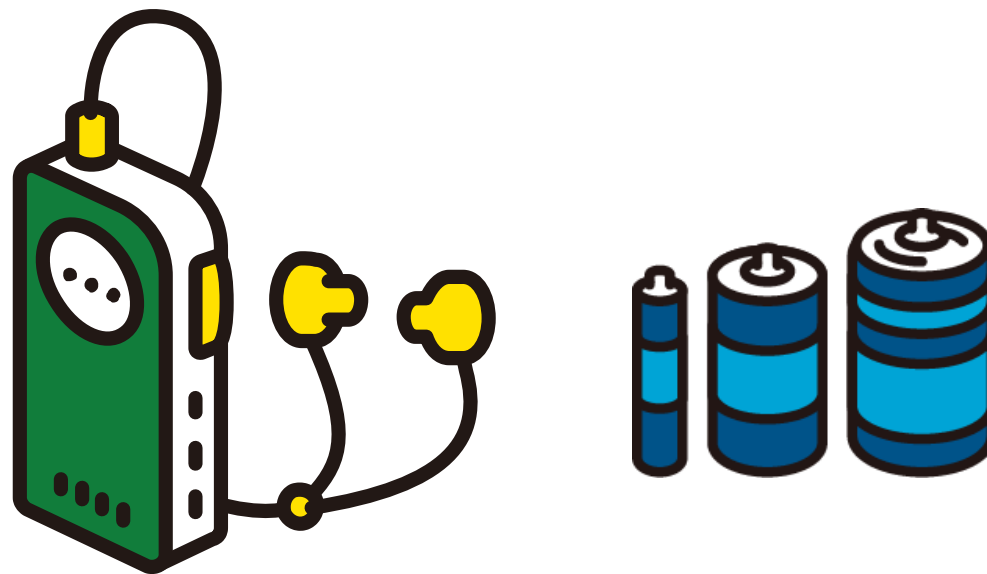
だん  
段ボールを  
か  
バケツの代わりに



リュックを  
が  
バケツ代わりに

おお  
大きいポリ袋は水を運ぶのに使える

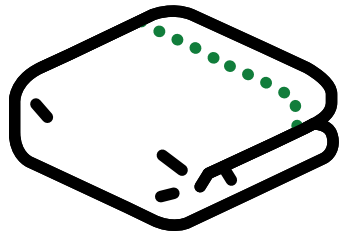
# けいたい 携帯ラジオ



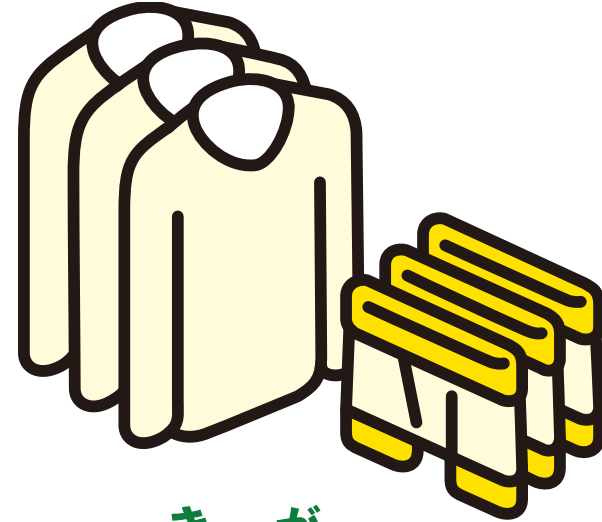
ていでん      つか  
停電でテレビが使えないときもある。

たいせつ    じょうほうげん      でんち    いっしょ    ようい  
ラジオは大切な情報源として。電池も一緒に用意！

おおあめ　とき　やく　た  
大雨の時に役に立つもの



タオル

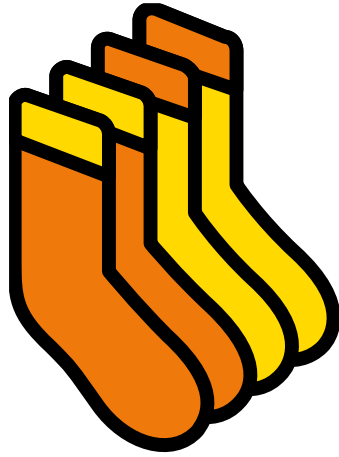


き　が  
着替え

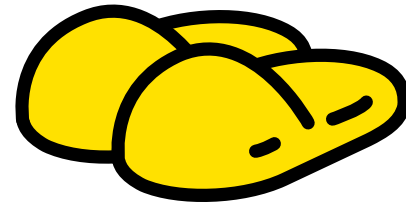
あめ　なか　ひ　なん　からだじゅう　ぬ  
雨の中の避難では、体中濡れてしまう。

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

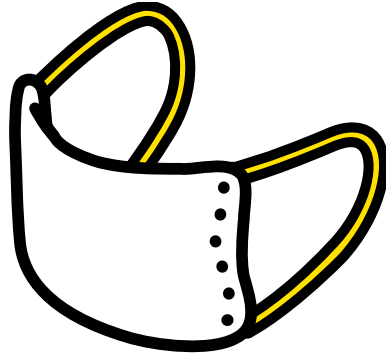


スリッパ

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**



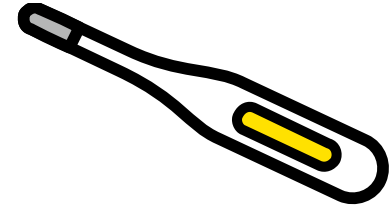
**マスク**

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**

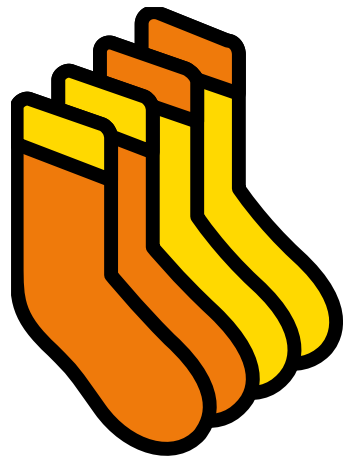
コンパクトな  
い  
ボトルに入れ  
も ある  
持ち歩く



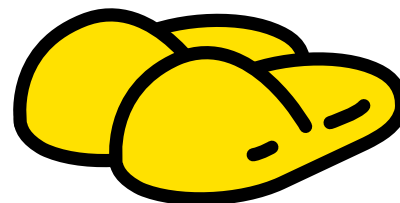
たいおんけい  
**体温計**

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

## 災害時 ヘルプカード

きゆうろく さいふ  
記入してお財布  
いれよう!

地震 ITSUMO  
×  
社会福祉法人さばうと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  
こくさき  
国籍  
Nationality  
たんじつ  
誕生日  
Date of Birth  
けつえきがた  
血液型  
Blood Type  
A B O AB  
Rh+ Rh-

### 2 わたしのこと Personal information

はご  
母語  
Native Language  
にほんご  
日本語  
Japanese  
聞く できる できない  
話す できる できない  
読む できる できない  
その他  
Other Language  
さいじよう  
在留カード No.  
Residence Card No.  
パスポート No.  
Passport No.  
けんこうほけんじ  
健康保険証  
Health Insurance Card No.  
きごう  
記号  
ばんごう  
番号

### 3 わたしのこと Personal information

びょうき  
病気  
Disease  
いつも飲む薬  
Medicines I take  
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.)

### 4 にほんこく内で連絡できる人 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

### 5 しておく 役立つこと Useful Information

119 消防署  
Ambulance  
110 警察署  
Police  
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 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.  
らくおん 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  
Tel.  
Dial the phone number shared in advance  
1 Dial 1  
メッセージをのこす  
Record the message  
9 Dial 9 to finish  
1 Dial 1  
メッセージをきく  
Playback the message

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

【発行】  
NPO法人さばうと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

※避難所の受付でも

やく た  
役に立ちます

**【発行】**

**社会福祉法人さばうと21**

Support21 Social Welfare Foundation

東京都品川区上大崎2-12-2ミズホビル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/ouractivites/learning-program/top-page/saigai/>





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>