

いまやろう！



にほん お さい がい しゅ るい し
日本で起こる災害の種類を知ろう



じしん
地震



ふうすいがい
風水害



せつがい
雪害



ふんか
噴火

じぶん かぞく まも
自分・家族を守る

にほん お さいがい しゅるい し
日本で起こる災害の種類を知ろう

にほん さまざま さいがい お さいがい とくちょう し お つ たいおう
日本では、様々な災害が起こります。災害の特徴を知って、落ち着いて対応しましょう。

- 地震：地面が揺れます。家具が倒れたり、建物や道が壊れたりします。地震が起きた後は、火事が起きることもあります。また、「津波」といって、海の水が陸の上で流れてくる場合があります。地震が発生したら、倒れたり落ちたりしてくるものから身を守りましょう。火事や津波が発生したら、すぐに避難しましょう。
- 風水害：強い風や雨によって起こる災害です。たくさんの雨が降って、地面が水につかたり、川があふれたりします。「内水氾濫」、「洪水」と言います。また、雨によって山の斜面や崖が崩れることもあります。「土砂災害」と言います。強い風で物が壊れ、飛ばされることもあります。「暴風」と言います。日本では、春から夏にかけて梅雨になります。雨がよく降ります。夏から秋にかけては「台風」が来ます。強い風や大雨がよくあります。天気予報などで事前に予測できるので、早めに避難しましょう。
- 雪害：雪がたくさん降ることによって起こる災害です。雪が多い場所では、積もった雪で家がつぶれたり、山に積もった雪が崩れたりします。凍った道路で車や人がすべて事故やけがを引き起こすのも雪害のひとつです。雪がたくさん降っている時には外出せず、安全な場所にとどまるようにしましょう。どうしても外出しないといけないときは、すべらないよう気をつけて行動しましょう。
- 噴火：火山の地下から、高温で溶けた岩や、細かいちりのようなものが噴き出します。熱いガスや岩の流れに巻き込まれたり、大きな岩が飛んできたりする危険があります。できるだけ噴火の影響が及ばない場所へ避難しましょう。間に合わない場合は、近くの丈夫な建物内など安全な場所に避難しましょう。

【いまやろう！】

1. 住んでいるまちのハザードマップや防災ガイドを見て、自分の地域でどんな災害が起こるのか調べてみよう。

👉 こちらも CHECK：「自分・家族を守る」④～⑥

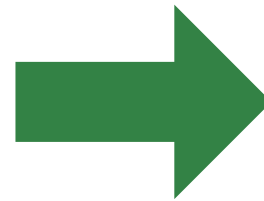
いまやろう！



「もしも」のために「いつも」からそなえよう



がた ぼう さい
もしも型防災



がた ぼう さい
いつも型防災

じ ぶん か ぞく まも
自分・家族を守る

「もしも」のために「いつも」から^{そな}えよう

あなたは、^{おお}大きな^{じしん}地震^{けいけん}を経験したことがありますか。

^{ほんとう}本当に^{おお}大きな^{じしん}地震がおこったときは、^{いま}今、^{なに}何がおこっているのか、^{じぶん}自分は何をしなければならないのか、^{なに}わからなくなるそうです。

^{じしん}地震がおこったとき、^{いろいろかんが}色々^{こうどう}考えて行動するのは、^{むずか}とても^{むずか}難しいことです。^{じしん}地震がおこったときは、^{なに}何もできません。

ですから、^{じしん}地震がおこってから^{なに}何もしなくていいように、^{まいにち}毎日の^{せいかつ}生活^{なか}の中で^{そな}備えておきましょう。

「もしも」のために「いつも」から^{そな}備えておくことが、^{たいせつ}とても大切です。

^{きょう}今日から、^{すこ}少しずつ、^{さいがい}災害がおこったときに^{こま}困らないように、^{べんきょう}勉強していきましょう。

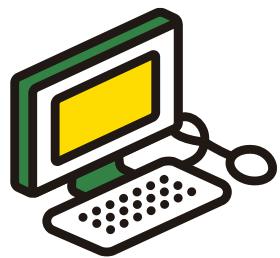
【いまやろう！】

^{おお}大きな^{じしん}地震^{けいけん}を経験した人は、^{ひと}その^{とき}時の^{じぶん}自分の^{おも}ことを^だ思い出しましょう。^{きも}どんな^{かみ}気持ち^かでしたか。^{かみ}紙^かに書いてみましょう。

いまやろう！

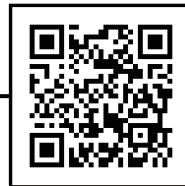


災害時の情報元を登録しておこう

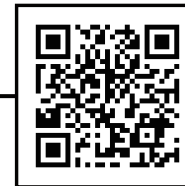


多言語の災害情報サイトをブックマークする

● NHK WORLD-JAPAN



● 気象庁 多言語ページ



外国人向け災害情報提供アプリを登録する

● Safety tips



Android

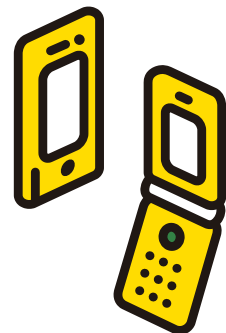


iPhone

● Japan Official Travel App



● goo防災アプリ



困ったときに相談する所の電話番号を調べてメモする

● 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）

● 災害多言語支援センター（災害後に設置される）

自分・家族を守る

さいがい 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

さいがい お 災害が起こったときには、テレビやラジオ、市や区のホームページなどで情報をチェックしましょう。災害の情報はとても大切な情報ですから、自分がいちばんよくわかる言語で情報をチェックしましょう。情報元は、今すぐに登録してしまいましょう。

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 や気象庁多言語ページ：災害のニュースなどがチェックできます。

がいこくじん む さいがいじょうほう ていきょう とうろく
● 外国人向けの災害情報提供アプリを登録する

Safety tips：「緊急地震速報」や「気象特別警報」を、すぐに知らせてくれます。

Japan Official Travel App や goo 防災アプリも便利です。

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

「地域の国際交流協会」や「災害多言語支援センター」は、災害時に、色々な言語で情報がチェックできます。今すぐに連絡先を調べて、登録しておきましょう。 <http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/international-associations.html>

【いまやろう！】

1. 多言語の災害情報サイトを色々見てみましょう。

2. 役に立つサイトをブックマークしたり、アプリを登録したりしましょう。

3. 自分の地域の「国際交流協会」や「災害多言語支援センター」について、調べておきましょう。

いまやろう！



れんらく かぞく はな あ
連絡のルールを家族と話し合おう



しゅうごう ばしょ
集合場所はどこ？



でんごん
**伝言メモは
どこに残す？**



ばん
**171番に、
どの番号を登録する？**

じぶん かぞく まも
自分・家族を守る

連絡のルールを家族と話し合おう

地震のとき、家族がいっしょにいるかどうかわかりません。

家族が別々の場所にいた場合、どこで会うか、どこに避難するかを、家族で相談しておきましょう。

家のどこにメモを残すか、決めておきましょう。玄関のドアの内側がおすすめです。メモには、「どこに避難しているか」を必ず書きましょう。何語で書いても大丈夫ですが、日本語も書いてあると便利です。

メールやSNS、災害用伝言サービスなど、どうやって連絡するかも決めておきましょう。使い方も練習しておきましょう。

【いまやろう！】

1. 家族の集合場所を決めましょう。
2. 災害用伝言ダイヤル（171）に登録する電話番号を決めましょう。
3. 災害用伝言ダイヤルの使い方を練習しましょう。

※災害用伝言ダイヤルは、安否情報、自分が元気だと伝えるために利用できる電話のサービスです。録音したり録音を聞いたりすることが出来ます。毎月1日と15日に無料で利用できますから、練習をしておきましょう。

いまやろう！



災害時にどこに避難するか決めよう

ハザード
マップを見る



自宅の周囲
を確認する



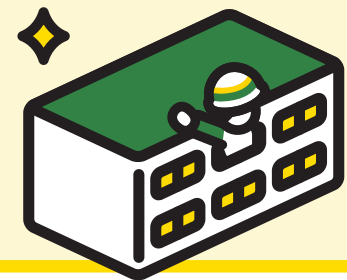
自宅が安全

自宅が安全ではない

[災害が発生した時の行動]

自宅にとどまる (在宅避難)

在宅避難に役立つグッズを準備しておこう



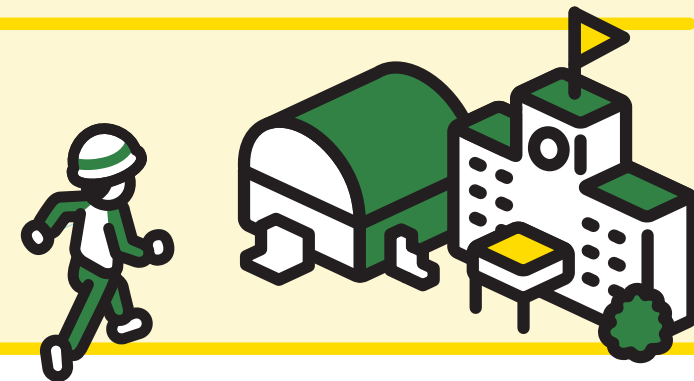
知人の家に避難

避難することを事前に知人に連絡しておこう



避難所に避難

避難所生活に役立つグッズを準備しておこう



自分・家族を守る

さいがい じ ひなん き
災害時にどこに避難するか決めよう

さいがい じぶん いえ せいかつ ざいたくひなん い ざいたくひなん じぶん しら
災害のあと、自分の家で生活することを「在宅避難」と言います。「在宅避難」できるかどうかは、自分で調べることができます。

じぶん いえ あんぜん ばしょ
まず、自分の家が安全な場所にあるかどうかチェックしましょう。

● ハザードマップを見る

いえ ばしょ いろ きけん ざいたくひなん
家のある場所に色がぬられていたら、危険です。在宅避難はできません。

● 自宅の周囲を確認する

いろ いえ しゅうい ひく ところ がけ やま ちか あぶ
色がぬられていなくても、家が「周囲より低い所にある」ときや「崖や山のすぐ近くにある」ときは、危ないです。

ざいたくひなん ばあい し あ いえ ひなんじょ ひなん し あ いえ ひなん し あ ひ
「在宅避難」ができない場合は、知り合いの家か避難所に避難します。知り合いの家に避難したければ、その知り合いとは日ごろからよく相談しておきましょう。また、「避難所で役に立つもの」をリュックに入れて、日ごろから用意しておきましょう。

ざいたくひなん ばあい でんき すいどう と ざいたくひなんよう ようい
「在宅避難」ができる場合も、電気やガス、水道などが止まってしまうかもしれないので、「在宅避難用グッズ」を用意しておきましょう。

【いまやろう！】

1. じぶん いえ あんぜん ばしょ かくにん
自分の家が安全な場所にあるかどうか、確認しましょう。
2. さいがい お き
災害が起こったときにどうするか、決めておきましょう。

🏠 こちらも CHECK : 「生活を守る」①～⑨、「自分・家族を守る」⑥～⑧

いまやろう！



ハザードマップで

じ たく し ょ く ば ば し ょ あ ん ぜん し ら
自宅や職場の場所が安全か調べよう

ハザードマップを手にいれる



し く ち ょ う そ ん
市区町村の
ま ど ぐ ち
窓口

し く ち ょ う そ ん
市区町村の
WEBサイト



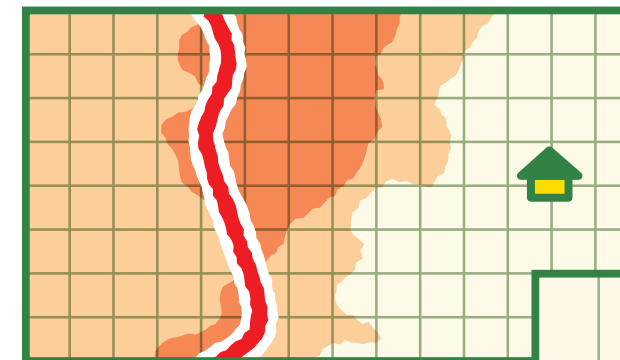
ハザードマップ
ポータルサイト



じ たく し ょ く ば ば し ょ
自宅や職場の場所に

い ろ き け ん
色がぬられていたら、そこは危険

さい が い じ は や ひ な ん
災害時は早めに避難しよう



こ う ず い
洪水ハザードマップ



ど し ゃ さ い が い
土砂災害ハザードマップ

- ハザードマップは「^{こ う ず い}洪水ハザードマップ」と「^{ど し ゃ さ い が い}土砂災害ハザードマップ」の2種類^{し ゅ る い}

じ ぶ ん か そ く ま も
自分・家族を守る

ハザードマップで 自宅や職場の場所が安全か調べよう

台風や大雨の災害が起こったとき、自宅や職場、子どもの学校は安全ですか。ある場所が安全かどうか、ハザードマップでチェックできます。

- 「ハザードマップ」を手に入れましょう。

ハザードマップは、WEB サイトでも見ることはできますが、市や区の窓口で紙のマップをもらうこともできます。市や区には、外国語のマップもあるかもしれませんから、きいてみましょう。災害の種類によって、別々のマップに分かれていることもありますから、気をつけましょう。また、「ハザードマップ ポータルサイト」という WEB サイトもあります。住所を入力すれば、その地域の災害リスクが簡単にチェックできます。 <https://disaportal.gsi.go.jp/>

- 家や職場の場所に、色がぬられているかどうか、確認しましょう。

マップをチェックしてみて、色がぬられていたら、危険です。台風や大雨の時、動けなくなる前に、早めに避難をしましょう。

【いまやろう！】

1. 住んでいる市や区のハザードマップを手に入れましょう。
2. ハザードマップを見て、自分の家や職場、学校が安全かどうか、チェックしましょう。

いまやろう！



ち いき ひ なん じょ かく にん
地域の避難所を確認しよう



さい がい じ たく せい かつ ひと
災害があつて自宅で生活できなくなった人のために
ひ なん じょ り よう
避難所がある。だれでも利用できる。

じ ぶん か ぞく まも
自分・家族を守る

ちいき ひなんじょ かくにん
地域の避難所を確認しよう

もし、^{いま}今、^{おお}大きな^{さいがい}災害にあったら、^{ひなん}どこに避難すればいいでしょうか。^し知っていますか。

^{たいふう}台風や^{おおあめ}大雨が^{ちか}近づいて、^{ひなん}避難が^{ひつよう}必要になる^{ばあい}場合もあるでしょう。^{おお}大きな^{じしん}地震で^{じたく}自宅で^{せいかつ}生活できなくなる^{ばあい}場合もあるでしょう。

そんなとき、「^{ひなんじょ}避難所」を利用することができます。^{さいがい}災害がおこってから「^{ひなんじょ}避難所」を探^{さが}すのは^{たいへん}大変です。

^{じぶん}自分の家や、^{いえ}働^{はたら}いている^{ばしょ}場所の^{ちか}近くの「^{ひなんじょ}避難所」、^{あんぜん}安全な「^{ひなんけいろ}避難経路」を^{かくにん}しっかり確認しておきましょう。

- ・^{にほん}日本では、^{がっこう}学校や^{こうみんかん}公民館が^{ひなんじょ}避難所になります。
- ・^{いっしゅうかん}一週間^{さいがいよう}ぐらいで^{せっち}災害用トイレが^{りよう}設置されます。だれでも利用できます。
- ・^{ひなんじょ}避難所には^{しえんぶつ}支援物資や^{しょくりょう}食料、^{じょうほう}情報が^{あつ}集まります。^{やく}役に^た立つ^{ばしょ}場所です。

【いまやろう！】

- ・^{ちか}近くの^{ひなんじょ}避難所の^{ばしょ}場所を確認^{かくにん}しましょう。^{ひなんじょ}避難所は^{ばしょ}どんな場所か、^{りかい}よく理解^{りかい}しましょう。

いまやろう！



避難所がどんな所か知っておこう

● 受付が必要です



● ものや情報が集まります



● いろいろなルールがあります



入り口で
くつを脱ぎます



「消灯」と言って、毎晩、
同じ時間に電気が消えます



大きい声を出しては
いけません



トイレをきれいに
使いましょう

自分・家族を守る

避難所がどんな所か知っておこう

災害が起こった時、学校や公民館などが避難所になります。避難所は、だれでも無料で利用することができます。「洪水」や「地震」など、災害の種類によって避難所の場所が違ふこともあります。「避難所」はどんな場所か、日ごろからよく理解しておきましょう。

● 避難所に入る時は受付が必要です

受付では、自分や家族の名前、生年月日、住所、電話番号などを言います。心配なことは受付で遠慮しないで伝えましょう。

国や宗教によって、生活習慣や食習慣が違ふことを知らない人もおおぜいいます。

● 避難所には、ものや情報が集まります

避難所ではいろいろな言語で情報をチェックすることができます。「在宅避難」の場合も、3日に1回ぐらい避難所に行きましょう。

● 避難所ではみんなで協力して、気持ちよく過ごしましょう。

避難所はおおぜいの人がいっしょに生活する場所です。お年寄りや子ども、赤ちゃんもいます。「静かに」「きれいに」「避難所のルールを理解して」、みんなが気持ちよく過ごせるように協力しましょう。

【いまやろう！】

・受付で必要な自分の情報を書き出して、言えるようになりましょう。

👉 こちらも CHECK : 「自分・家族を守る」⑥～⑩

いまやろう！

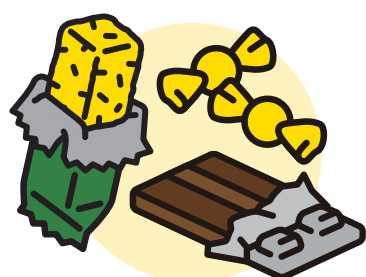


避難所に持ちこむものを準備しよう

避難所での生活に役立つもの



みず 水



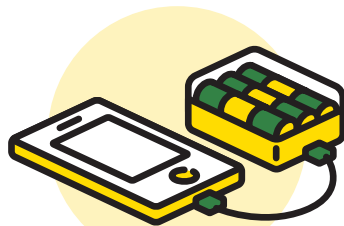
ひじょうしょく 非常食



けいたい 携帯トイレ



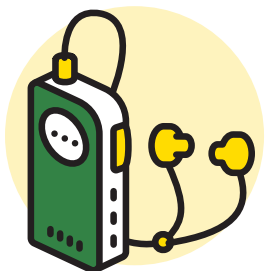
はみがき用 ウェットティッシュ



かん でん ち しきじゅう でん き 乾電池式充電器



ぶくろ ポリ袋



けいたい 携帯ラジオ



じょう び やく 常備薬



● 他に必要なものは自分たちで考えてリュックに入れておこう

大雨の時に役立つもの



タオル



くつした

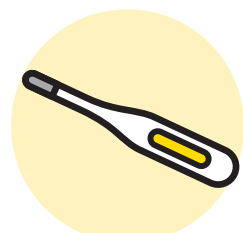


エマージェンシー ブランケット

感染症対策



マスク



たい おん けい 体温計



スリッパ



しゅ し しょうどく えき 手指消毒液

自分・家族を守る

ひなんじよ も じゅんぴ
避難所に持ちこむものを準備しよう

ひなんじよ い とき ひなんじよ やく た ぼうさい も い ひ じゅんぴ
避難所に行く時には、避難所で役に立つ防災グッズを持って行きましょう。日ごろからリュックに入れて準備しておきましょう。

ひなんじよ せいかつ やくだ
● 避難所での生活に役立つもの

みず ひじょうしょく けいたい みつかぶん い くち なか びょうき
「水」「非常食」「携帯トイレ」は、3日分ぐらいリュックに入れておきましょう。口の中がきたないと、病気になるやすいので、
は しょう ひつよう ぶくろ やく た ぶくろ い
「歯みがき用ウェットティッシュ」も必要です。また、「ポリ袋」も役に立ちます。「ポリ袋」は、ぬれたものを入れたり、
てぶくろ か つか べんり
手袋の代わりに使ったりできて、とても便利です。

ひと ひつよう こと の くすり ひつよう ひと あか ひつよう ひと
人によって必要なものは異なります。「いつも飲んでいる薬」が必要な人もいれば、「赤ちゃんのおむつやミルク」が必要な人も
ひなんじよ せいかつ そうぞう じぶん ひつよう おも かんが い
います。避難所の生活を想像して、自分に必要だと思うものを考え、リュックに入れておきましょう。

おおあめ とき やくだ
● 大雨の時に役立つもの

ひなんじよ ゆか だろ おお い
「タオル」はもちろんです。避難所の床はすぐぬれて、泥だらけになるので、「くつした」を多めにに入れておきましょう。

かんせんしょうたいさく
● 感染症対策グッズ

ひなんじよ いろいろ あつ かんせんしょうたいさく じぶん ようい まいにちあたら
避難所には色々なものが集まりますが、感染症対策のグッズは自分で用意しましょう。毎日新しいマスクをつけましょう。

【いまやろう！】

じぶん いえ とくべつ ひつよう かんが
・自分の家で特別に必要なものがあるか考えてみましょう。

いまやろう！



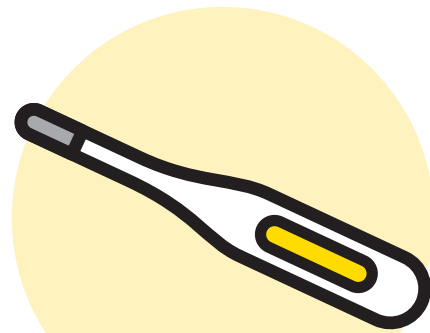
かん せん しょう たい さく
感染症 対策をしよう



て あら
手洗いをする・
しゅ し しょうどく
手指を消毒する



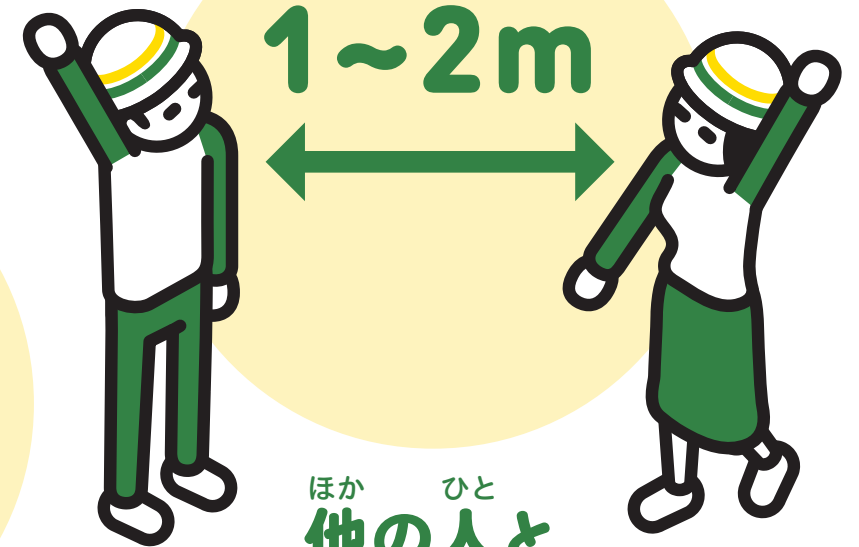
くう き い
空気を入れかえる



たい おん
体温をはかる



かい わ
会話をするときには、
マスクをつける



1~2m

ほか ひと
他の人と
きょ り
距離をとる

じ ぶん か ぞく まも
自分・家族を守る

かんせんしょう たいさく
感染症 対策をしよう

かんせんしょう びょうげんたい びょうき お ちい せいぶつ からだ はい びょうき たいさく
感染症は病原体（病気を起こす小さい生物）が体に入ってからかかる病気です。しっかり対策しましょう。

てあら しゅししょうどく
● 手洗いや手指消毒をしましょう。

てあら そと かえ とき せき とき はん た まえ あと びょうにん せわ とき そと なに
手洗いは「外から帰った時」、「咳やくしゃみをした時」、「ご飯を食べる前と後」、「病人の世話をした時」、「外で何かのものに
さわった時」など、1日に何回もしなければなりません。手洗いが難しかったら、手指消毒をしましょう。

へや くうき い
● 部屋の空気を入れかえましょう。

じかん かい とお はな ところ まど ふんかん ぜんぶ あ かぜ なが
1時間に2回、遠く離れた所にある窓やドアを5分間ぐらい全部開けて、風が流れるようにしましょう。

あさ よる かい たいおん
● 朝と夜の2回、体温をはかりましょう。

ど いじょう ねつ つづ す ちいき そうだんまどぐち でんわ そうだん
37.5℃以上の熱が続いたら、住んでいる地域の相談窓口で電話して、相談してください。

ほか ひと メートル いじょう きより
● 他の人と2 m 以上 距離をとりましょう。

かいわ はな くち
● 会話をするときはマスクをつけて、鼻と口をしっかりカバーしましょう。

【いまやろう！】

ただ てあら
1. 正しく手洗いをしてみましょう。

いま たいおん
2. 今の体温をはかってみましょう。

ただ
3. 正しくマスクをつけてみましょう。

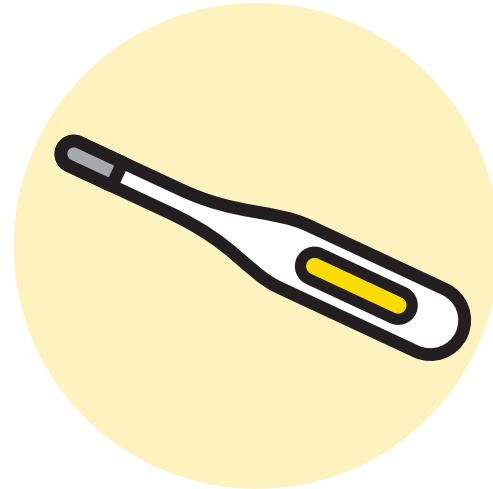
いまやろう！



かん せん しょう たい さく **感染症 対策** そな **グッズを備えよう**



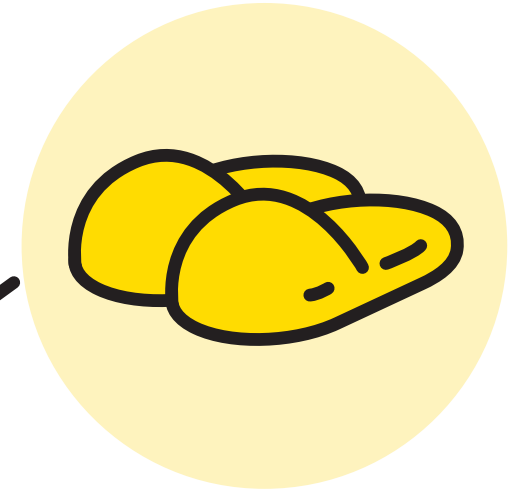
マスク



たい おん けい **体温計**

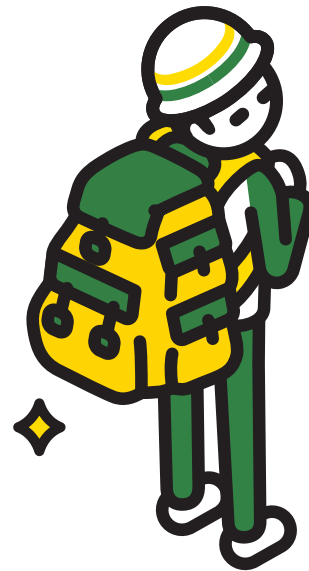


しゅ ししょうどく えき **手指消毒液**



スリッパ

- ひ なん じょ も こ **避難所に持ち込むリュックに**
い **入れておきましょう**



じ ぶん か ぞく まも **自分・家族を守る**

感染症 対策グッズを備えよう

感染症から自分や家族を守るためのグッズは、自分で用意して、避難所に持ち込むリュックにも入れましょう。

● マスク

避難所はウイルスに感染しやすいですから、毎日、新しいマスクを使いましょう。家族の人数分×7日分以上のマスクが必要です。

災害の時は水が止まって洗濯できないこともありますから、「布マスク」はやめましょう。使い捨てのマスクがおすすめです。

● 体温計

● 手指消毒液

災害で水道が止まると、手が洗えません。手指消毒液が便利です。携帯用の消毒液をカバンの中に入れておきましょう。消毒液

は古くなると使えません。気をつけましょう。また、アルコールを使っているかいないかなど、自分に合うものを用意しましょう。

● スリッパ

ウイルスは床にたまります。避難所の中では、スリッパやくつしたをはきましょう。スリッパは自分のものを準備しましょう。

くつしたは多めに用意しましょう。

【いまやろう！】

・自分のマスク、体温計、手指消毒液、スリッパを用意して、リュックに入れておきましょう。

いまやろう！



ゆれていると感じたら、まず自分を守ろう

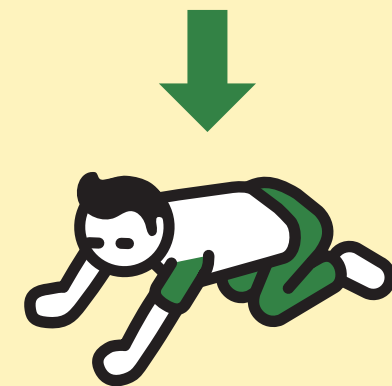
ものが落ちてくる！



あたらないところへ
逃げ込む



上着やカバンなどで
頭を守る



四つんばいになって
体を低くする

自分・家族を守る

ゆれていると感じたら、まず自分を守ろう

にほん では、どこで生活しても、地震があります。「地震だ」「ゆれている」と感じたら、まず、自分で自分を守りましょう。

ものが落ちてくるかもしれません。どこか安全な場所に逃げましょう。物が倒れてくるかもしれません。どこか安全な場所に逃げましょう。

まわりに何も無い場合は、上着やかばんなどで頭を守りましょう。四つんばいになって、体を低くしましょう。ダンゴムシのポーズです。

【いまやろう！】

いま、もし、地震がおこったら、あなたはどうしますか。

1. 安全な場所はどこでしょう。探してみましよう。

2. 頭を守って、ダンゴムシのポーズをしてみましよう。

帰宅する方法を考えよう

大きな地震のときは、電車やバスがとまってしまいます。それで、みんな、急いで自分の家に歩いて帰ろうとします。

駅の周りも、道路も、家に歩いて帰る人たちでいっぱいになります。

そんなときは、急いで帰宅しようとしなくて、まず、家族や自宅が大丈夫かどうか、確かめましょう。

家に帰るのが難しい人たちを「帰宅困難者」と言いますが、帰宅困難者のために「一時滞在施設」があります。

学校や公的施設が「一時滞在施設」になることが多いです。外出しているときに被災したら、まず、近くの安全な場所にしばらくいるようにしましょう。

無理に家に帰らないことも大切です。また、「帰宅支援ステーション」という場所もあります。

上手に色々なサポートを受けながら、落ち着いて行動しましょう。

【いまやろう！】

- 歩いて帰宅するルートと距離を確認しましょう。
- 休日などに、一度そのルートを歩いてみましょう。
- 「一時滞在施設」をさがしてみよう。
- 「帰宅支援ステーション」をさがしてみよう。

いまやろう！



たいふう おおあめ はや ひなん
台風や大雨のときは早く避難しよう



ハザードマップや
てんきよほう 天気予報の確認



ただ 正しい情報を確認



たか 高い所や
あんぜん 安全な所へ避難

● アプリや自分のメールアドレスを登録しておこう！

じぶん 自分・家族をまもる

台風や大雨のときは早く避難しよう

地震は、いつおこるかわかりません。しかし、地震とちがって、台風や大雨などの災害は、災害がおこる前に知ることができます。

台風や大雨などの「水害」、「水の災害」は、「早く避難する」ことが、とても大切です。

「避難の時間がない！」という場合も、2階以上の高い所や、避難所などに急いで逃げましょう。

「自分は大丈夫だ」「まだもう少し大丈夫だ」「そんな大変なことになるはずがない」など、自分で勝手に判断することが一番危険です。

災害がおこる前に、地域のハザードマップや天気予報を確認しておきましょう。

災害がおこったときは、自分で考えて、行動できるように、日ごろから備えておきましょう。

【いまやろう！】

1. ハザードマップがどんなものか、見てみましょう。
2. 地域の天気予報や防災情報が確認できる、アプリを登録しておきましょう！

いまやろう！



おお あめ なか ひ なん ふく そう き
大雨の中の避難は服装に気をつけよう



かさよりレインコート



なが うんどう
長ぐつより運動ぐつ



なが ぼう
長い棒で
みち あんぜん かくにん
道の安全を確認

じ ぶん か ぞく まも
自分・家族を守る

おおあめ なか ひなん ふくそう き
大雨の中の避難は服装に気をつけよう

つよ あめ ふ つづ かわ どうろ みず とお たいふう おおあめ てんき よほう き あめ かぜ
強い雨が降り続けると、川があふれたり、道路に水があふれたりして、通れなくなります。台風や大雨の天気予報を聞いたら、雨や風が
ひどくなる前に急いで避難しましょう。

おおあめ なか ひなん き
大雨の中の避難で、気をつけることがあります。

● かさよりレインコート

かさ を さすと、風で飛ばされたり、前が見えにくくなったりして、危ないです。かさは持たないで、レインコートを着ましょう。

うえ した わ
上と下に分かれたセパレートタイプがおすすめです。

● 長ぐつより運動ぐつ

なが なか みず はい ぬ ある うんどう
長ぐつは、中に水が入ると、脱げやすくなったり、歩けなくなったりします。運動ぐつをはきましょう。

● 長い棒で道の安全を確認

みず どうろ みず くら あしもと み なが ぼう みず ふか あんぜん かくにん ある
水があふれた道路では、水が黒くにごって足元が見えなくなります。長い棒で、水の深さや安全を確認しながら歩きましょう。

かさや杖やほうき、ゴルフクラブなども棒として利用できます。

ただ、もし外に出た時、ひざまで水があつたら、無理をして避難所に行かないで、自分の家の2階など、高い場所へ行きましょう。

【いまやろう！】

・レインコートや運動ぐつ、長い棒を用意しましょう。

いまやろう！



大雨のときの避難のタイミングを知ろう

けいかい
警戒レベル

すること

ひなん じょうほう
避難の情報

高 たかい



危険度 きけんど



低 ひくい

警戒レベル	すること	避難の情報
5	いのち まも 命を守って	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保
4	ぜんいん ひなん 全員避難して	ひなんしじ 避難指示
3	こうれいしゃ 高齢者などは ひなん 避難して	こうれいしゃとう ひなん 高齢者等避難
2	ひなん ほうほう かくにん 避難の方法を確認して	
1	あたらし じょうほう ちゅうい 新しい情報に注意して	

ココまでに
危険な場所
から必ず
避難！

● どのレベルで避難するか家族で話し合おう

自分・家族を守る

大雨のときの避難のタイミングを知ろう

大きな台風や強い雨が予想されるときなどには、テレビやラジオ、市町村のホームページやアプリで「警戒レベル」が発表されます。

警戒レベルは5段階です。警戒レベルが分かれば、どのくらい危険な状況か、どのような行動をとらなければならないか分かります。

- 警戒レベル 1：何日か後で災害が予想されます。テレビなどの最新情報に注意して、心の準備をしておきましょう。
- 警戒レベル 2：天気が悪化しており、「大雨注意報」、「洪水注意報」、「高潮注意報」などが出されます。避難する場所や避難ルートなど、避難方法を確認しておきましょう。
- 警戒レベル 3：災害が発生する可能性が高くなっています。「大雨警報」、「洪水警報」、「氾濫警戒情報」、「高潮注意報」などが出されます。高齢者など、避難に時間がかかる人は、この段階で避難を始めてください。「高齢者等避難」という言葉を覚えておきましょう。
- 警戒レベル 4：災害が発生する可能性がとて高くなっています。「土砂災害警戒情報」、「氾濫危険情報」、「高潮警報」、「高潮特別警報」などが出されます。全員が避難を始めてください。「避難指示」という言葉を覚えておきましょう。
- 警戒レベル 5：災害が起こる直前か、すでに災害が発生しています。「大雨特別警報」や「氾濫発生情報」が出されます。今いる場所ですぐに、身の安全を確保できる行動をとりましょう。洪水や高潮の場合は、近くにある、丈夫で高い建物に移動してください。土砂災害の場合は、崖と反対側にある部屋に移動してください。近くにもっと丈夫な建物があったら、そこに移動してください。

【いまやろう！】

1. 防災アプリやウェブサイトを登録しておこう
2. 自分や、自分たち家族はどのレベルで避難を始めるか、話し合ってみよう

👉 こちらも CHECK：「自分・家族を守る」②、⑬～⑭

いまやろう！



さいがいようでんごん つか
災害用伝言ダイヤルが使えるようになるろう

171
でんわ
電話を
かける



録音する
ろくおん

①
おを押す

自分の
電話番号
じぶん
でんわばんごう
おを押す

①
おを押して
録音
ろくおん

⑨
おを押して
終了
しゅうりょう



再生する
さいせい

②
おを押す

相手の
電話番号
あいて
でんわばんごう
おを押す

①
おを押して
再生
さいせい

⑨
おを押して
次を聞く
つぎき



● まいつきついたち 毎月1日と15日ににち無料でむりょう体験できるので、その日にひ電話のかけ方をかた練習しましょう

じぶん 自分・かぞく 家族をまも守る

さいがいようでんごん ^{つか}
災害用伝言ダイヤルが使えるようになろう

さいがい お ^{とき} 災害が起こった時は、^{ひと} たくさんの人が ^{でんわ} 電話を使うので、^{でんわ} 電話がつながりにくくなります。^{でんわ} 電話が通じないと、^{かぞく} 家族や ^{ゆうじん} 友人が ^{ぶじ} 無事かどうか ^{かくにん} 確認できないために、^{ふあん} とても不安になります。そんな時は、^{さいがいようでんごん} 災害用伝言ダイヤルを使いましょう。^{でんごん} 伝言を残したり ^{のこ} 聞いたり ^き することができます。

^{ろくおん}
●録音のしかた

① 171 に ^{でんわ} 電話をかけます。→→ ② ^{すうじ} 数字の「1」を ^お 押します。→→ ③ ^{じぶん} 自分の ^{でんわばんごう} 電話番号を ^お 押します。^{いえ} 家の電話を使うときは ^{しがいきよくばん} 市外局番
（「03」や「045」など）から ^お 押しましょう。→→ ④ 「1」を ^お 押すと ^{ろくおん} 録音が始まります。→→ ⑤ ^{さいご} 最後に「9」を ^お 押します。

^{さいせい}
●再生のしかた

① 171 に ^{でんわ} 電話をかけます。→→ ② ^{すうじ} 数字の「2」を ^お 押します。→→ ③ ^{れんらく} 連絡を取りたい ^と 被災地の ^{ひさいち} 人の ^{ひと} 電話番号を ^お 押します。^{いえ} 家の電話の
^{ばあい} 場合は ^{しがいきよくばん} 市外局番（「03」や「045」など）から ^お ダイヤルします。→→ ④ 「1」を ^お 押すと ^{でんごん} 伝言が ^{なが} 流れます。→→ ⑤ ^き 聞き終わったら、
「9」を ^お 押します。^{つぎ} 次の ^{でんごん} 伝言があるときは、^{さいせい} メッセージが再生されます。^{でんごん} 伝言がもうないときは、「^{つた} お伝えする ^{でんごん} 伝言は ^{いじょう} 以上です。」
と ^{なが} 流れます。同じ ^{おな} 伝言をもう ^{でんごん} 一度 ^{いちど} 聞きたいときは、^き メッセージを ^{あと} 聞いた後に「8」を ^お 押します。

【いまやろう！】

- ① ^{さいがいようでんごん} 災害用伝言ダイヤルは ^{まいつき} 毎月 ^{ついたち} 1日と ^{にち} 15日に ^{むりょう} 無料で ^{たいけん} 体験することができます。^{でんわ} 電話の ^{かた} かけ方を ^{れんしゅう} 練習しておきましょう。
- ② ^{かぞく} 家族や ^{ゆうじん} 友人と、^{でんわばんごう} どの電話番号に ^{のこ} メッセージを ^き 残すか、^き 決めておきましょう。

👉 ^{じぶん} こちらも CHECK : 「自分・家族を守る」③、⑰

いまやろう！



さい がい よう でん ごん ばん
災害用伝言板 (web171) が
つか
使えるようになるう



けいたい でん わ
・携帯電話
・スマートフォン
・パソコン から
「web171」に
アクセス



とう ろく
登録する

じ ぶん
自分の
でん わ ばん ごう
電話番号
に ゆう り よ く
を入力

とう ろく
登録
え ら
を 選 ぶ

な ま え
名前と
コ メ ン ト を
に ゆ う り よ く
入力する

とう ろく
登録
お し ゅ う り よ う
を 押 して 終 了



か く に ん
確認する

あ い て
相手の
でん わ ばん ごう
電話番号
に ゆ う り よ く
を入力

か く に ん
確認
え ら
を 選 ぶ

メ ッ セ ー ジ を
か く に ん
確認する

ぶ じ
無事です。
い え
家にいます。



まい つ き つ い た ち に ち む り よ う た い け ん ひ で ん ご ん ばん つ か か た れ ん し ゅ う
● 毎月1日と15日に無料で体験できるので、その日に伝言板の使い方を練習しましょう

じ ぶん か ぞ く ま も
自分・家族を守る

さいがいようでんごんばん ^{つか}
災害用伝言板web171 が使えるようになろう

さいがい お ^{とき} 災害が起こった時は、^{ひと} たくさんの人が ^{でんわ} 電話を使うので、^{でんわ} 電話がつながりにくくなります。^{でんわ} 電話が通じないと、^{かぞく ゆうじん} 家族や友人が ^{ぶじ} 無事かどうか ^{かくにん} 確認できないために、^{ふあん} とても不安になります。そんな時は、「^{さいがいようでんごんばん} 災害用伝言板web171」を ^{つか} 使いましょう。^{けいたいでんわ} 携帯電話を使って ^{でんごん} 伝言を ^{にゅうりょく} 入力したり ^{かくにん} 確認したりできます。

^{でんごん} ^{とうろく}
●伝言の登録のしかた

① ^{けいたいでんわ} 携帯電話や ^{スマートフォン} スマートフォン、^{パソコン} パソコンから「web171」に ^{にゅうりょく} アクセスします。→→ ② ^{じぶん} 自分の ^{でんわ} 電話番号を ^{にゅうりょく} 入力します。→→ ③ 「^{とうろく} 登録」
を ^{えら} 選びます。→→ ④ ^{なまえ} 名前を ^{にゅうりょく} ひらがなで ^{ぶじ} 入力します。「^{ひがい} 無事です」、「^{じたく} 被害があります」、「^{ひなんじょ} 自宅にいます」、「^{なか} 避難所にいます」の中で、
^あ 当てはまるものに ^い チェックを ^{じぶん} 入力します。自分で ^{かんが} 考えた ^{にゅうりょく} コメントを ^{にゅうりょく} 入力することもできます。→→ ⑤ ^{さいご} 最後に「^{とうろく} 登録」を ^{えら} 選びます。

^{でんごん} ^{かくにん}
●伝言の確認のしかた

① ^{けいたいでんわ} 携帯電話や ^{スマートフォン} スマートフォン、^{パソコン} パソコンから「web171」に ^{にゅうりょく} アクセスします。→→ ② ^{かくにん} 確認したい ^{あいて} 相手の ^{でんわ} 電話番号を ^{にゅうりょく} 入力します。
→→ ③ ^で 出てきた ^{かくにん} メッセージを ^あ 確認します。その後、^{あた} 新しく ^{でんごん} 伝言の登録があった ^{とき} 時に ^{つうち} メールで ^う 通知を受け取ることもできます。
^{にゅうりょく} メールアドレスを ^{つうち} 入力して、「^{きぼう} 通知を希望する」の ^{ボタン} ボタンをクリックしてください。

※ ^い web171以外に、^{けいたいでんわ} 携帯電話 ^{がいしゃ} 会社の ^{でんごんばん} 伝言板も ^あ あります。会社ごとに ^{かいしゃ} 使い方が ^{つか} ちがうので、^{かた} 伝言板の ^{かくにん} 使い方 ^{かくにん} を ^{かくにん} 確認しておきましょう。

【いまやろう！】

1. ^{さいがいようでんごんばん} 災害用伝言板は ^{まいつき} 毎月 ^{いちにち} 1日と ^{むりょう} 15日に ^{たいけん} 無料で ^{れんしゅう} 体験することができます。練習しておきましょう。
2. ^{かぞく} 家族や ^{ゆうじん} 友人と、^{でんわ} どの ^{ばんごう} 電話番号に ^{のこ} メッセージを ^き 残すか、^き 決めておきましょう。

📖 ^{じぶん} はこちらも ^{かぞく} CHECK: 「自分・家族を守る」③、⑩