

ぼうさいがいど 防災ガイド

にほんごばん
やさしい日本語版



な ら け ん
奈 良 県

もくじ

災害について Disaster in Nara

1

- ・地震
- ・大雨・台風
- ・土砂災害

災害への備え Being prepared for disaster

3

- ・逃げるところを知る
- ・防災アプリやウェブサイトを調べましょう
- ・連絡をとる方法を決めておきましょう
- ・逃げるときに持つ物・家庭に備蓄する物
- ・家具固定グッズの紹介

災害が起きたら What to do

8

- ・地震
- ・大雨・台風

災害用語 Disaster Terminology

10

【最後のページ】防災ポケットガイド

印刷し、必要なところを書いてください。

そして、折りたたんで財布などに入れ、いつも持ち歩きましょう。

出典 表紙写真 奈良県「わが家の防災対策」より左上 天川村、右中 五條市大塔町
(いずれも紀伊半島大水害当時)

災害時通訳・翻訳ボランティアも募集中です！

くわしくはこちら→(<https://www.pref.nara.jp/67810.htm>)



さいがい

災害について Disaster in Nara

日本では、「地震」「大雨・台風」「土砂災害」の自然災害がとても多いです。奈良県でも、様々な災害が起きています。このような自然災害での被害を少なくするためには、普段から防災対策をして、災害が起こったときは落ち着いて行動することが大切です。

じしん

● 地震 Earthquakes

地震は地面が揺れます。奈良県の真下で起こる地震は、狭い地域で激しく揺れます。大きな地震が起これば、建物がこわれて、多くの人が死んだり、けがをしたりします。道が崩れてバスが止まり自動車で移動できなくなります。そして、電気や水道やガスも止まり、食料や生活に必要な物が届かなくなります。

また、日本列島の沖にあるプレート境界で起こる地震（南海トラフ巨大地震など）は、広い地域で揺れ、海岸では津波の被害も考えられます。南海トラフを震源とする地震発生率は、今後30年間で60～90%程度以上などとされています。



和歌山県「津波から逃げ切るために」を編集



気象庁HP「阪神・淡路大震災写真集」より

おおあめ　たいふう ●大雨・台風 Rain storm・Typhoon

たいふう つよ かぜ ふ おおあめ ふ
台風は、強い風が吹き、大雨が降ります。
こうずい すいがい どしやさいがい はっせい
また、洪水などの水害や土砂災害が発生することがあります。
きょうじょうじょうほう ちゅうい はや たいさく ひつよう
気象情報に注意し、早めの対策が必要です。

どしやさいがい ●土砂災害 Landslide

どしやさいがい どしや おおあめ　たいふう　じしん　とき
土砂災害(土砂くずれ)は大雨・台風・地震の時に、
やま　たに　つち　いし　みず　ま　あ　くず　なが　で
山や谷の土や石が水と混ざり合って、崩れたり流れ出たりすることです。

きいはんとうだいすいがい　ねん　しゃしん
<紀伊半島大水害 2011年の写真>



のせがわむら　どしや
野迫川村での土砂くずれ



てんかわむら　こうずい
天川村での洪水

奈良県「紀伊半島大水害の記録」より

災害への備え Being prepared for disaster

《逃げるところを知る》 Evacuation center

警報(→p9)などが出された時や災害が起こって家にいることが危ない時、

「指定緊急避難場所」または「指定避難所」に逃げます。

市町村の役所で防災マップ(地図)をもらってください。

家の近くにある「指定緊急避難場所」と「指定避難所」の場所を確認して、

この本の最後のページにある「防災ポケットガイド」に書きましょう。

指定緊急避難場所

災害から命を守るために
急いで危険から逃れるための施設。

公園や広場など



指定避難所

災害の危険がなくなるまで一定期間滞在し、
避難生活をおくる施設。

小学校 中学校 高等学校 公民館
などの建物



★避難所では水や食べ物、必要な情報をもらうことができます。

また、たくさん的人が一緒に生活します。

生活習慣も違いますし、感染症対策も大切です。

いろいろな約束を守りましょう。

《防災アプリやウェブサイトを調べましょう》

●アプリ app ダウンロードしておきましょう。

「Safety tips」…日本政府の外国人向け災害時情報提供アプリ

iOS android



英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・
タイ語・インドネシア語・タガログ語・ネパール語・クメール語・
ミャンマー語・モンゴル語に対応

●ウェブサイト web site ブックマークしておきましょう。

ならけんぼうさいぱーたる
奈良県防災ポータル

…奈良県の気象・災害・道路情報などを載せています。

英語・中国語の他、多言語で情報を載せています。

<http://www.bosai.pref.nara.jp/pc/topdis-nara.htm>



きょううちょうほーむペーじ
気象庁ホームページ

…英語や中国語の他、多言語で気象・災害情報を載せています。

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



NHK WORLD JAPAN

…NHK のニュースや地震・津波の緊急情報を
やさしい日本語や英語・ベトナム語の他、21言語で載せています。

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/



●ラジオ radio 周波数を確認しておきましょう。

ちいき ほうそう しゅうはすう
地域のFM放送と周波数 ※他にもあります

N H K - F M

ならし ちか いこまし ちか
87.4MHz(奈良市の近く)、83.4 MHz(生駒市の近く)、

なら どっとF M

ごじょうし ちか うだし ちか ほか
89.0 MHz(五條市の近く)、88.5 MHz(宇陀市の近く) 他

F M ハイホー

ならけんぼくぶ ならし いこまし やまとこおりやまし てんりし ちか
78.4MHz(奈良県北部(奈良市・生駒市・大和郡山市・天理市)の近く)

F M 五 條

おうじょうし ちか
81.4MHz(王寺町の近く)

F M ヤマト

ごじょうし ちか
78.0MHz(五條市の近く)

FM まほろば

やまとかだし かしはらし ごせし かつらぎし かしばし こうりょうちょう ちか
77.5MHz(大和高田市・橿原市・御所市・葛城市・香芝市・広陵町の近く)

79.5MHz

てんりし かしはらし さくらいし かわにしちょう みやけちょう たわらもとちょう たかとりちょう あすかむら ちか
(天理市、橿原市、桜井市、川西町、三宅町、田原本町、高取町、明日香村の近く)

《連絡をとる方法を決めておきましょう》

かぞく し あ そだん
家族や知り合いなどと相談し、

れんらく き
災害の時にどのように連絡をとるか決めておきましょう。

●災害用伝言板(スマートフォン・パソコン)

震度6弱以上の地震など、大きな災害が発生した時に「災害用伝言板」が
使えます。スマートフォン・パソコンで安否確認ができます。
サービスの内容をホームページなどで確認しておきましょう。
(対応言語:日本語、英語、中国語、韓国語)

えぬでいていさいがいようでんごんばん うえぶ
NTT災害用伝言板(web171)

<https://www.web171.jp>



●NTT災害用伝言ダイヤル

災害で電話がつながりにくいときに使うことができます。

家族と連絡が取れないときは、「171」に電話をすると、

メッセージを残したり、聞いたりすることができます。



1 7 1 にダイヤル

▼ガイダンスが流れます(日本語のみ) ▼

録音(伝言を残す)は**1**・再生(伝言を聞く)は**2**

▼ガイダンスが流れます(日本語のみ) ▼

被災地の方の電話番号を入力

(固定電話の場合は市外局番から入力)

(0000) 00-0000

▼ガイダンスが流れます(日本語のみ) ▼

1 (録音・再生)

▼ガイダンスが流れます(日本語のみ) ▼

9 (終了)

8 (もう一度聞く(再生する時のみ))

に も もの かてい びちく もの 《逃げるときに持つ物・家庭に備蓄する物》

Item checklist for evacuation and stockpile

かぞくぜんいん　さいてい　にち　せいかつ　ようい
家族全員が最低3日、生活ができるように用意しておきましょう。

ねん　かい　かくにん

年に1回は確認しましょう。

<input type="checkbox"/>	の みず 飲み水(1人1日3リットルくらい) Drinking water	<input type="checkbox"/>	かね お金 Cash
<input type="checkbox"/>	れとる としょくひん かんづめ かし レトルト食品/缶詰/お菓子 Vacuum packed food	<input type="checkbox"/>	きやつしゅかーど・つうちょう・いんかん キャッシュカード・通帳・印鑑 Cashcard・Bank book・Stamp
<input type="checkbox"/>	もぱいるばつてりーすまーとふおん モバイルバッテリー、スマートフォンの じゅうでんき 充電器 Mobile batteries, smartphone chargers	<input type="checkbox"/>	けんこうほけんしょうこびー 健康保険証のコピー Insurance card
<input type="checkbox"/>	でんち 電池 Batteries/electric bulbs	<input type="checkbox"/>	ばすばーと パスポート Passport
<input type="checkbox"/>	てぶくろぐんて 手袋(軍手) Gloves (work gloves)	<input type="checkbox"/>	ざいりゅうかーど 在留カードなどのID Resident card
<input type="checkbox"/>	くすりじょうびやく いちょうやく きすぐすり 薬(常備薬・胃腸薬・傷薬) Household medicine	<input type="checkbox"/>	はみがこ 歯ブラシ・歯磨き粉 Toothbrush, toothpaste
<input type="checkbox"/>	たいおんけい 体温計 Thermometer	<input type="checkbox"/>	うえつとていっしゅ ウェットティッシュ Wet wipes
<input type="checkbox"/>	かいちゅうでんとう 懐中電灯 Flashlight	<input type="checkbox"/>	けいたいといれ 携帯トイレ Emergency toilet kits
<input type="checkbox"/>	ほおんあるみしーと 保温アルミシート Aluminum emergency blankets	<input type="checkbox"/>	がむてーぶ ようじょうてーぶ ガムテープ・養生テープ Duct tape/curing tape
<input type="checkbox"/>	たおる タオル Towel	<input type="checkbox"/>	ろうそく・ライター・マッチ Candle, Lighter, a box of matches
<input type="checkbox"/>	ふく ぼうかんぎ したぎ 服(防寒着など)・下着 Clothes (Against the cold) · underwear	<input type="checkbox"/>	めもようし ペン メモ用紙・ペン Memo pad, pen
<input type="checkbox"/>	せいりょうひん きゅうきゅうようひん 生理用品・救急用品 Sanitary item	<input type="checkbox"/>	ないふ ナイフ Knife
<input type="checkbox"/>	びにーるぶくろ ビニール袋 Plastic bag	<input type="checkbox"/>	かんきせんぬ 缶切り・栓抜き Can/Bottle opener
<input type="checkbox"/>	ますく しゅしそうどくさい マスク・手指消毒剤 Musk·Hand disinfectant	<input type="checkbox"/>	しんぶんし 新聞紙 Newspaper
<input type="checkbox"/>	もうふ 毛布 Blanket	<input type="checkbox"/>	らじお ラジオ Radio

あか　　ばあい　　かみ　　ぼしけんこうてちょう　りにゅうしょく　こなみるく
赤ちゃんがいる場合は、紙おむつやおしりふき、母子健康手帳、離乳食、粉ミルクなども
わす　　ようい
忘れずに用意しましょう。

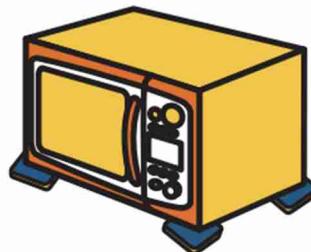
かぐこていぐっす しょうかい 《家具固定グッズの紹介》

Furniture Fixing Fall Prevention Goods

じしん いえ ゆさい かぐ たお さんこう
地震などで家が揺れた際に家具を倒れにくくするものです。参考にしてください。

●耐震ゲルマット

ねんちやくせい まつと
粘着性のあるマットです。
てんとう かのうせい かでん
転倒する可能性のある家電などの
そこしお すべ 底に敷いて滑りにくくさせましょう。



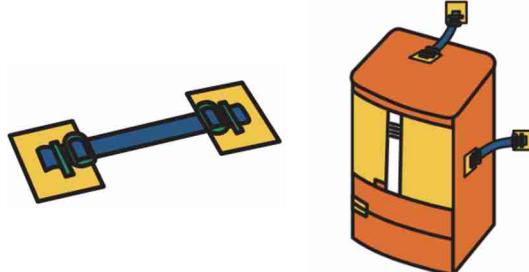
●突っ張り棒

てんじょう かぐ あいだ はさみ
天井と家具の間に挟み、
こてい
固定します。



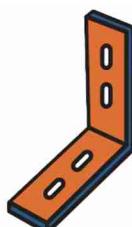
●転倒防止用ベルト

かぐ そくめん てんばん かべ
家具の側面や天板と壁をつないで、固定します。



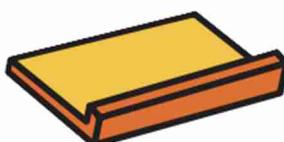
●L字型金具

ねじなどで家具にとりつけて、固定します。



●転倒ストッパー

かぐ した はさみ
家具の下に挟み、倒れにくくします。



○そのほか、「防災訓練」などに参加して、災害の時にどうすればよいか、わかるようにしておきましょう。

災害が起きたら

What to do

地震 Tips to protect yourself from earthquakes

緊急地震速報は、地震の知らせです。防災行政無線(地域の大きいスピーカー)、テレビ・ラジオ、スマートフォンから届く知らせです。
スマートフォンからは、「まもなく大きな揺れが到達します」と突然音がなります。
この音を聞いたら、体を守り、安全なところに逃げてください。

(参考)



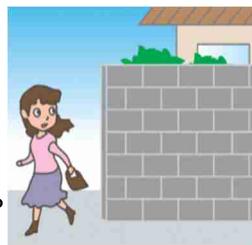
au 「緊急地震速報を受信したときの警報音(音声ガイダンスあり:スマートフォン)

(サンプル)」(https://www.youtube.com/watch?v=0DGAuxO_YWE)

かてい

●家庭では

- 頭を保護し、じょうぶな机の下など安全な場所に逃げる。
- 地震の揺れがおさまってから、ガスやストーブの火を確かめる。
- あわてて外へ飛び出さない。



いえ そと まち

●家の外(街)では

- 塀が倒れるので近くを歩かない。
- 看板や割れたガラスの落下に注意する。

●人の多い施設では

- 施設の人の指示にしたがう。あわてて出口に走っていかない。

●車の中では

- 救急車や消防車が道を通れるように、ゆっくりと車を道の左端に止める。
- 車の鍵は車の中に置いたまま、ドアロックせずに、歩いて逃げる。

●鉄道・バスでは

- 運転士や車掌の指示にしたがう。

●火事が起きたら

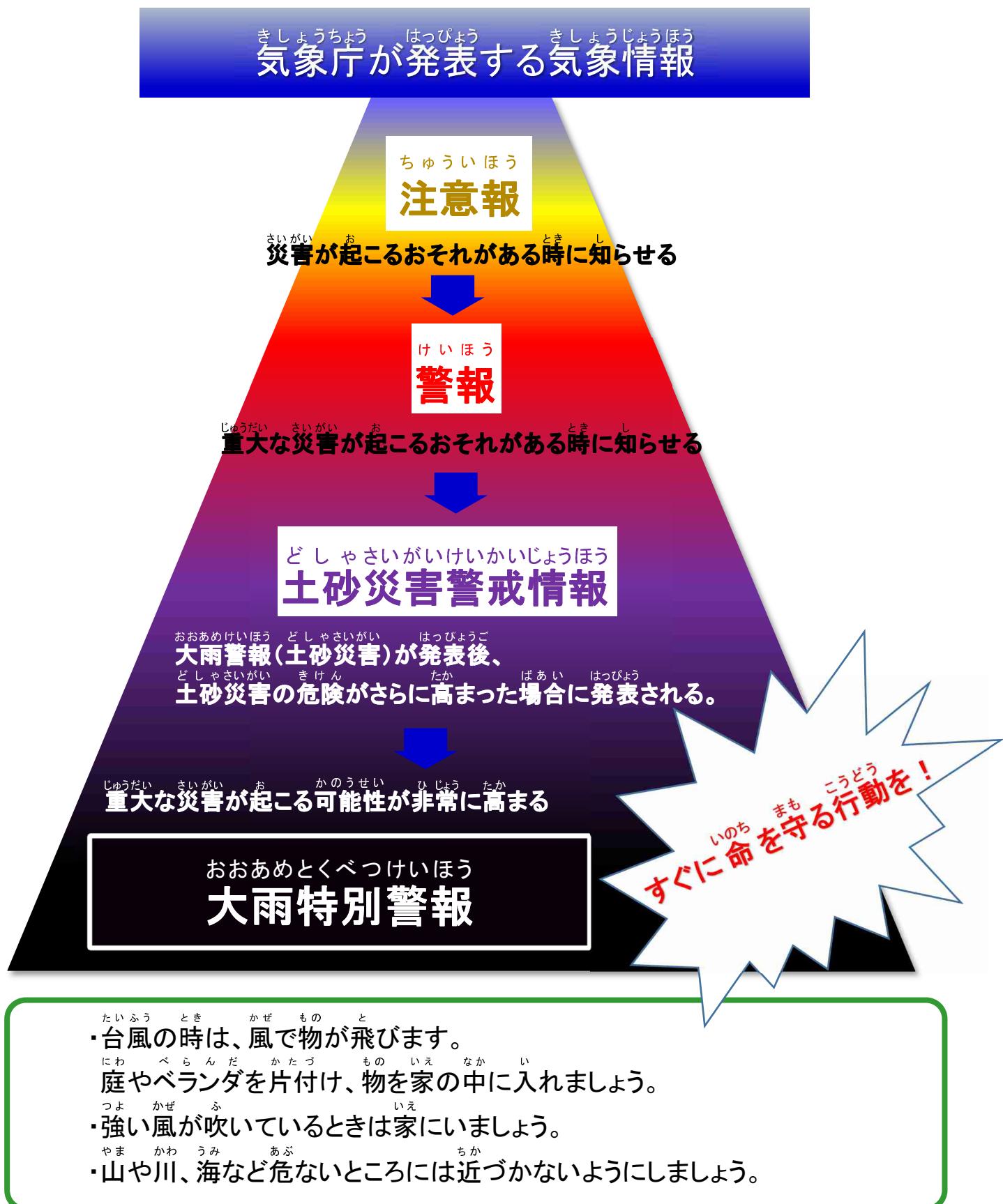
- 危なくなれば、水や消火器で火を消す。危険な時は逃げる。
- 周りの人に知らせる。

気象庁「地震と津波 その監視と 防災情報」(R6.2)

気象庁「地震と津波(防災と減災のために)」より

《大雨や台風》 What to do when rain storm and typhoon

大雨が予想されたり、台風が近づいたら、テレビ、インターネットなどで、気象情報や市町村からの避難情報など新しい情報を調べましょう。



ひなんじょうほう 避難情報

しちょうそん ひなん かん じょうほう だ ばあい
市町村から避難に関する情報が出される場合があるので、

てれび すまーとふおん かくにん
テレビやスマートフォンなどで確認しましょう。(→p4)

しちょうそん じょうほう だ あめ かわ みず ふ
市町村から情報が出されていなくても、雨で川の水が増えて、

みず いえ なか はい どしゃくず お
水が家の中に入りそうなときや、「土砂崩れ」が起こりそうなときは、

じぶん はんだん ひなんばしょ あんぜん に
自分で判断し、避難場所(→p3)など安全なところへ逃げてください。

けいかい 警戒 レベル	ひなんじょうほうとう 避難情報等	じぶん なに 自分は何をすればよいか
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	いのち きけん たたち あんせんかくほ 命の危険 直ちに安全確保! ●安全な避難ができず命が危険な状況です。今いる場所から少しでも安全な場所へすぐに移動しましょう。
~~~~~ けいかいれべる <警戒レベル4までに必ず避難! > ~~~~		
4	ひなんしじ 避難指示	きけん ばしょ ぜんいんひなん 危険な場所から全員避難 ●危険な場所から今すぐに避難してください。
3	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	きけん ばしょ こうれいしゃとう ひなん 危険な場所から高齢者等は避難 ●お年寄りの人、体の不自由な人など、避難に時間のかかる人は危険な場所から避難を始めてください。
2	おおあめ・こうず いちゅういほう 大雨・洪水注意報	ひなん そな どう じぶん ひなんこうどう 避難に備え、ハザードマップ等により自分の避難行動を確認しましょう。
1	そうちゅうういじょうほう 早期注意情報	さいがい こころがま たか 災害への心構えを高めましょう。

・「避難指示」が出されたら、すぐに避難場所(→p3)などの

安全な場所に避難(=逃げること)する！

・外に出るのが危険なときは、

建物の中の少しでも安全な場所(家の2階など)に移動する！

※建物の中では窓側に近づかないこと！

災害用語 Disaster Terminology

区分 Category	日本語 Japanese				英語 English
	よみ方 Pronunciation		やさしい日本語 Easy Japanese		
危険が せまったく時 Immediate Danger is Coming	避難	ひなん	Hinan	にげること	Evacuation
	避難指示	ひなん しじ	Hinan- Shiji	にげてください	Evacuation advisory
	避難場所	ひなんばしょ	Hinan- basho	さいがいのとき、にげるところ	Evacuation enter/area
	避難所	ひなんじょ	Hinan-jo	にげたあと せいかつできるところ	Evacuation center/shelter
	安否確認	あんび かくにん	Ampi- kakunin	そのひとが だいじょうぶかどうか しらべます	Safety confirmation
気象 Weather	早期注意 情報	そうき ちゅ うい じょう ほう	Soki- chuijoho	「こんご の じょうきょう に ちゅうい」 というおしらせ	Early Advisory Information Notice
	注意報	ちゅうい ほう	Chuiho	あめ、かぜ、かわなどが 「あぶない」というおしらせ	Advisory
	警報	けいほう	Keiho	「にげるじかん が かかるひと は にげて」という おしらせ	Warning
	危険警報	きけん けいほう	Kiken- keiho	「ぜんいん あぶないところ から に げて」という おしらせ	Urgent Warning
	特別警報	とくべつ けいほう	Tokubetsu- keiho	「いのち が きけん な じょうたい」 という おしらせ	Emergency Warning
	暴風雨	ぼうふうう	Bofu	とてもつよい あめ と かぜ	Severe rain storm
	暴風域	ぼうふう いき	Bofuiki	とてもつよい かぜが ふく ところ	Severe storm area
地震 Earthquake	震源	しんげん	Shingen	じしんが おきた ところ	Epicenter
	震度	しんど	Shindo	じしんの ゆれの つよさ・おおきさ (0~7まであって 7がいちばんつよい・おおきい)	Scale of an earthquake
	余震	よしん	Yoshin	おおきな じしんの あとに おこる じしん	Aftershock
	耐震性	たいしん せい	Taishinsei	じしんに たえる ちから	Earthquake resistance

区分 Category	日本語 Japanese				英語 English
		よみ方 Pronunciation	やさしい日本語 Easy Japanese		
大雨・ 台風 Rain storm · Typhoon	崖崩れ	がけくずれ	Gake-kuzure	やまで、つちや いしが おちること	Landslide, Massif collapses
	土砂崩れ	どしゃくずれ	Dosha-kuzure	あめがふり やまの つちが きゅうにくずれおちること	Landslide, Rock/mudslide
	洪水	こうずい	Kozui	あめが たくさんふり、 かわの みずが あふれること	Flood
	氾濫	はんらん	Hanran	あめが たくさんふり、 かわの みずが あふれること	Flood
	浸水	しんすい	Shinsui	いえの なかに みずが はいること	Flood
生活 Life	ライフ ライン	らいふ らいん	Raifu-rain	すいどう、でんき、がす、でんわ など	Essential utilities, necessities
	断水	だんすい	Dansui	すいどうを つかうことが できません	Water outage
	給水	きゅうすい	Kyusui	みずを もらうことが できます	Water supply /water service
	非常食	ひじょうしょく	Hijou-shoku	さいがいの ときの ために、 じゅんびしておく たべもの	Emergency food
	救援物資	きゅうえん ぶっし	Kyuen-busshi	さいがいなどで こまつたときに、 ただでもらえるもの	Relief supplies
	炊き出し	たきだし	Takidashi	ごはんや あたたかいのみものを もらうことが できます	Soup kitchen /food provision
	配給	はいきゅう	Haikyu	たべものなどを ただで くばること	Distribution aid
	被災者	ひさいしゃ	Hisaisha	さいがいを うけたひと	Disaster victim
	罹災証明	りさい しょうめい	Risai-shomei	さいがいに あったことを しょうめいするもの	Proof of being affected by a disaster
	仮設住宅	かせつ じゅうたく	Kasetsu-jutaku	さいがいで いえがなくなつたとき、 いちじてきに すむことが できます	Provisional housing
	備蓄品	びちくひん	Bichikuhin	さいがいの ときなどのために、 じゅんびしておくもの	Emergency stockpile

じょうきょう かくにん いえ
あぶ ぱあい はひ なん
危ない場合は避難

じょうきょう かくにん いえ
あぶ ぱあい はひ なん
危ない場合は避難

● じょうぶな机の下などに入り、自分の身体を守る

● 摺れがおさまったら火を消す（ガスやストーブなど）

地震のとき



日本語 (やさしい日本語)
にほんご

多言語
たげんご
がいど
防災ホットガイド
ぼうさい ほっと けつた ガイド

災害に備えて必要な情報を記入して、いつも身につけましょう



氏名
こじめい

国籍
こくさい

記入する言語
きにゅうするげご

● 気象情報を確認しておく

● 風で飛ばされるものを片づけておく

● 山や川に近づかない

● ハザードマップで会いるところを確認する

● 避難場所
災害から命を守るために緊急的に逃げる場所

● 避難所
災害にいることができないときに、一定期間生活する場所

● ハザードマップで確認して、近くの避難する場所を書いておきましょう

● 避難指示があれば避難

● 台風・大雨・土砂災害のとき

● 避難する場所

● 備蓄品・避難所への持ち物

台風・大雨・土砂災害のとき



災害用伝言ダイヤル
さいがいようでんごん だいやく

日本語 (やさしい日本語)
にほんご

災害が起きたとき、家族と連絡が取れないときに使えます

使い方
つかいかた
無事を知らせる
むじごとしらせる

1 を押す
1 7 1 に電話する

2 を押す
2 1 7 1 に電話する

自分の電話番号
じぶんのでんわばんご

家族の電話番号
かぞくのでんわばんご

車両音
しゃりょうおん

カイターンズが流れます

Safety tips (観光庁監修)
あふりけーしょん

アプリケーション



iOS/iPhone

Android

ラジオ
らじお

NHK-FM 87.4MHz (奈良市周辺)
NHK WORLD JAPAN 83.4MHz (生駒市周辺)
NHK WORLD JAPAN 89.0MHz (五條市周辺)
NHK WORLD JAPAN 88.5MHz (宇陀市周辺)

ならじとFM 78.4MHz
FMハイバー 81.4MHz
FMヤマト 77.5MHz
FMまるば 79.5MHz

情報をおつめる
じょうほう



インターネット
いんターネット



NHK WORLD JAPAN
奈良県防災ガイド
奈良県外国人支援センター

防災ホットライン (気象庁)
災害情報 (気象庁)



● 飲料水
いんりょうすい

● 食べ物
もの

● お金
かな

● バスポート
ばすぽーと

● 在留カード
ざりゅうカード

● 懐中電灯
かいちゅうでんとう

● ラジオ
らじお

● 充電器、モバイルバッテリー
じゅうでんき、モバイルバッテリー

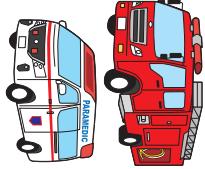
● 他
ほか

※災害に備えていつでも持ち出せる場所に準備しておきましょう

この事業は、いっぽう、地域の会員組織による協力事業により実施されています。



- 事件・事故のとき
110
- 市役所、町村役場の電話番号
119



緊急の連絡先



- 火事・病気のとき
119
- 消防車・救急車
119

- 事件・事故のとき
110
- 警察
119
- 市役所、町村役場の電話番号
119
- 自分との関係
119

大切な連絡先（1）

名前

電話番号

自分との関係

大切な連絡先（2）

名前

電話番号

（ ） -

バスポート番号または在留カード番号

その他

メモ

その必要なことを書いてください。

私の情報

- 住所
〒 -
- 手書き
（ ） -
- 電話番号

指さし会話帳（2）

指さし会話帳（1）

○○○語を話せる人はいますか？

○○○語で話してください

○○○トイレはどこですか？

○○○アレルギーがあります

○○○持病があります

○○○妊娠しています

○○○救急車を呼んでください

○○○病院に連れて行ってください

○○○体調が悪いです
○○○助けてください
○○○けかをしてください

○○○避難所に連れて行ってください

- 手書き
（ ） -
- 血液型
- 持病、常用薬

アレルギー、禁食上食べられないもの

その他