

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 目 次

さいがい 災害について Disaster in Nara 1

- じしん
・地震
- おおあめ たいふう
・大雨・台風
- どしやさいがい
・土砂災害

さいがい そな 災害への備え Being prepared for disaster 3

- に し
・逃げるところを知る
- ぼうさい あぶり うえぶ さいと しら
・防災アプリやウェブサイト調べましょう
- れんらく ほうほう き
・連絡をとる方法を決めておきましょう
- 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
- か ぐ こてい ぐっ ず しょうかい
・家具固定グッズの紹介

さいがい お 災害が起きたら What to do 8

- じしん
・地震
- おおあめ たいふう
・大雨・台風

さいがい ようご 災害用語 Disaster Terminology 10

さいご ページ ぼうさい ぽけっと が い ど 【最後のページ】 防災ポケットガイド

いんさつ ひつよう か
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)

さいがい じ つうやく ほんやく ぼらん てい あ ぼしゅうちゅう
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>)



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は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。

きしょうじょうほう 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

さいがい 災害への備え

Being prepared for disaster

《逃げるところを知る》 Evacuation center

けいほう (→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。

していきんきゅうひなんばしょ 指定緊急避難場所

さいがい いのち まも
災害から命を守るために
いそ きげん のが しせつ
急いで危険から逃れるための施設。

こうえん ひろば
公園や広場など



していひなんじょ 指定避難所

さいがい きげん いっていき かんたいざい
災害の危険がなくなるまで一定期間滞在し、
ひなんせいかつ
避難生活をおくる施設。

しょうがっこう ちゅうがっこう こうとうがっこう こうみんかん
小学校 中学校 高等学校 公民館
たてももの
などの建物



ひなんじょ みず たべもの ひつよう じょうほう
★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、たくさんの人が一緒に生活をします。

せいかつしゅうかん ちが かんせんしょうたいさく たいせつ
生活習慣も違いますし、感染症対策も大切です。

やくそく まも
いろいろな約束を守りましょう。

ぼうさい あ ぷ り う え ぶ さ い と し ら 《防災アプリやウェブサイトを調べましょう》

● **アプリ** app だ う ん る ー ど ダウンロードしておきましょう。

「Safety tips」にほんせいふ がいこくじんむ さいがい じ じょうほうていきょうあ ぷ り
日本政府の外国人向け災害時情報提供アプリ

iOS

android



えいご ちゅうごくご かんごくご す べい いん ご ほ る と が る ご べ と な む ご
英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・
たい ご い ん ど ね し あ ご た が る ご ね ば ー る ご く め ー る ご
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・
み ゃ ん ま ー ご も ん ご る ご たい お う
ミャンマー語・モンゴル語に対応

● **ウェブサイト** web site ぶ っ く ま ー く ブックマークしておきましょう。

な ら け ん ぼう さい ぽ ー た る
奈良県防災ポータル

な ら け ん き しょう さい がい どう ろ じ ょう ほう の
…奈良県の気象・災害・道路情報などを載せています。

えい ご ちゅう ごく ご ほ か た げ ん ご じ ょう ほう の
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 しょう ちょう ほ ー む べ ー じ
気象庁ホームページ

えい ご ちゅう ごく ご ほ か た げ ん ご き しょう さい がい じ ょう ほう の
…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

に ゆ ー す じ しん つ な み きん き ゅう じ ょう ほう
…NHK のニュースや地震・津波の緊急情報を

に ほん ご えい ご べ と な む ご ほ か げ ん ご の
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 し ゅ う は す う か く に ん 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 ほ か
地域のFM放送と周波数 ※他にもあります

NHK - FM

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FM

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

FM ハイホー

な ら け ん ほ 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)

FM 五 條

お う じ ち ょう ち か
81.4MHz(王寺町の近く)

FM 五 條

ご じ ょう し ち か
78.0MHz(五條市の近く)

FM ヤマト

や ま と た か だ し か し は ら し ご せ し か つ ら ぎ し か し ば し こ う り 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)

FM まほろば

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》

家族や知り合いなどと相談し、

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)

えぬていて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 としよくひん かんづめ か し レトルト食品/缶詰/お菓子 Vacuum packed food	<input type="checkbox"/>	き やっしゅ 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 ば い る ば っ 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 ぽ 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 じょうひやく いちょうやく きずぐすり 薬(常備薬・胃腸薬・傷薬) Household medicine	<input type="checkbox"/>	は 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 っ 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 らいた ー ま っ ち 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 ぺん 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 ゅししょうどくざい 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。

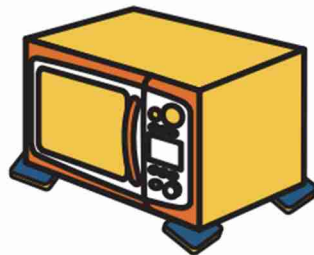
かぐこていぐっずしょうかい 《家具固定グッズの紹介》

Furniture Fixing Fall Prevention Goods

じしんなど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。

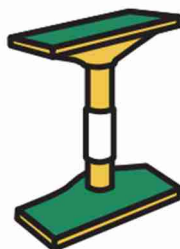
たいしんげるまっと ●耐震ゲルマット

ねんちやくせい
粘着性のあるマットです。
てんたう
転倒する
かのうせい
可能性のある
かでん
家電などの
そこ
底に敷いて
すべ
滑りにくく
させましょう。



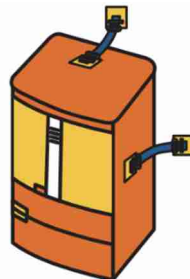
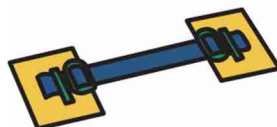
つぱぼう ●突っ張り棒

てんじょう
天井と
かぐ
家具の
あいだ
間に
はさ
固定
します。



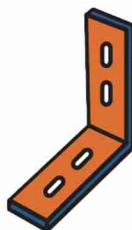
てんとうぼうしやうべると ●転倒防止用ベルト

かぐ
家具の
そくめん
側面や
てんぱん
天板と
かべ
壁をつ
ないで、
こてい
固定
します。



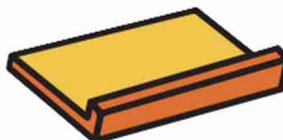
えるじがたかなぐ ●L字型金具

ねじなどで家具にとりつけて、固定します。



てんとうす と っ ぱー ●転倒ストッパー

かぐ
家具の
した
下に
はさ
込み、
たお
倒れにくく
します。



○そのほか、「ぼうさいくんれん」などにさんかして、さいがいのとき
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。

さいがい 災害が起きたら

What to do

じしん 《地震》 Tips to protect yourself from earthquakes

きんきゅうじしんそくほう じしん し ぼうさいぎょうせいむせん ち いき おお すぴーかー、
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。
すまーとふおん おお ゆ とつぜんおと
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。
おと き からだ まも あんぜん に
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認する。
- ・ 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。



ひと おお し せつ ●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。

くるま なか ●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。

てつどう ば す ●鉄道・バスでは

- ・ 運転士や車掌の指示にしたがう。

か じ お ●火事が起きたら

- ・ 危なくなければ、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。

《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。

気象庁が発表する気象情報

注意報

災害が起こるおそれがある時に知らせる

警報

重大な災害が起こるおそれがある時に知らせる

土砂災害警戒情報

大雨警報(土砂災害)が発表後、
土砂災害の危険がさらに高まった場合に発表される。

重大な災害が起こる可能性が非常に高まる

大雨特別警報

すぐに命を守る行動を！

- ・台風の時は、風で物が飛びます。
庭やベランダを片付け、物を家の中に入れましょう。
- ・強い風が吹いているときは家にいましょう。
- ・山や川、海など危ないところには近づかないようにしましょう。

避難情報

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、
テレビやスマートフォンなどで確認しましょう。(→p4)
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、
水が家の中に入りそうときや、「土砂崩れ」が起こりそうときは、
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。

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 ただち あんぜんかくほ 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 かならずひなん <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 ばしよ 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 ばしよ 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 すな とう 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	そうきちゅういじょうほう 早期注意情報	さいがい 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！

区分 Category	日 本 語 Japanese			英 語 English
		よみ方 Pronunciation	やさしい日本語 Easy Japanese	
<small>きけん</small> 危険が <small>とき</small> せまった時 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 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	あんぴ 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
<small>きしやう</small> 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 じょうきやう 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 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
<small>じしん</small> 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	日 本 語 Japanese				英 語
Category		よみ方 Pronunciation	やさしい日本語 Easy Japanese	English	
おおあめ・ たいふう 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
せいかつ 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 こまったときに、 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 いえがなくなったとき、 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

氏名
国籍
話せる言語



いつも身につけましょう

防災ポケットガイド

多言語

日本語 (やさしい日本語)

地震のとき



- じょうぶな机の下などに入り、自分の身体を守る
- 揺れがおさまったら火を消す (ガスやストーブなど)



状況を確認して家であることが
危ない場合は避難

ガイダンスが流れます

1 を押す
自分の電話番号
録音
2 を押す
家族の電話番号
再生

1 7 1 に電話する

無事を知らせる
無事を確認する

使い方

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

災害用伝言ダイヤル

台風・大雨・土砂災害のとき

- 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
- 外に出ない
- 山や川に近づかない
- ハザードマップで
今いるところを確認する



避難指示が
あれば避難



FM まほろば (田原本町周辺)

FM やまと (中南和地域)

FM ハイホー (王寺町周辺)

ならどっと FM 78.4MHz

88.5MHz (宇陀市周辺) 他

89.0MHz (五條市周辺)

83.4MHz (生駒市周辺)

87.4MHz (奈良市周辺)

ラジオ



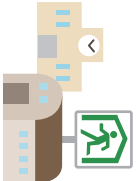
Safety tips (観光庁監修)



アプリケーション

避難する場所

- 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
災害で家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

地震のとき

台風・大雨・土砂災害のとき



防災ポータル (国土交通省)



災害情報 (気象庁)



NHK WORLD JAPAN



奈良県防災ポータル



奈良県防災ガイド



奈良県外国人支援センター

情報をあつめる

備蓄品・避難所への持ち物



飲料水

食べ物



お金



バスポート



在留カード



懐中電灯



ラジオ



充電器、モバイルバッテリー

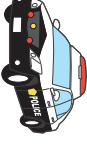


他

※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



● 市役所、町村役場の電話番号



● 事件・事故のとき



● 火事・病気のとき



1 1 9

緊急の連絡先



この事業は、一般財団法人自治体国際化協会の助成事業により実施されています。

メモ



その他必要なことを書いてください。

私の情報



指さし会話帳②



● ○ ○ ○ 語を話せる人はいいますか？

● ゆっくり話してください

● 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

指さし会話帳①



● 避難所に連れて行ってください

● 助けてください

● けがをしています

● 体調が悪いです

● 病院に連れて行ってください

● 救急車を呼んでください

生年月日

血液型

持病、常用薬

アレルギー、宗教上食べられないもの

その他

電話番号

() -

パスポート番号または在留カード番号

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

自分との関係