

# がいこくじんじゅうみん ぼうさい 外国人住民のための 防災ハンドブック

しせんさいがいそな  
自然災害に備えて

じぶんす  
自分の住んでいる市町村に  
いろ  
色をつけましょう



# はじめに

あめ 雨がたくさん降ったり、じしん 地震が起きたりして、ひがい 被害を受けることを「災害」といいます。そして、事前に備えることでその被害を受けないようにしたり、小さくしたりすることが「防災」です。

にほん 日本は災害が多いです。しまね 島根でも起きています。災害にはいろいろな種類があります。じゅるい 種類や大きさ、その場所の地形などによって自分を守る方法が違います。

さいがい 災害はいつ起きるかわかりません。自分や家族を守るために、被災を小さくするために、災害や防災のこと、日本の暮らしや自分のまちのこと、そして緊急のときの日本語を知つておくことが大切です。

このハンドブックには、日頃から準備しておくことや、災害の種類、災害のときにどうしたらよいのかなどが書いてあります。災害が起きたとき、まずは「**自分のことは、自分で守る**」です。このハンドブックを参考にして、災害に強くなって、命を守るために家族や知り合いと災害について考えてみてください。

また、災害が起きたときは助け合いも大切です。自分が住んでいる近くの人と日頃からつながりをもちましょう。災害が起きたときには、助け合って、みんなで命や生活を守りましょう。

## もくじ

はじめに	
きんきゅう 緊急のときの日本語と連絡の方法	3
にほんご れんらく ほうほう	
日本・島根県について	4
ほん しまねけん	
しじんさいがい 自然災害	5
たいふう 台風	
おおあめ 大雨	
どしゃさいがい 土砂災害	
じしん 地震	
つみみ 津波	
災害に備えて	11
まいがい るな	
1. ハザードマップで確認	かくにん
ひなんばしょ 避難場所	
ひなんじょ 避難所 (逃げるところ)	
ひなんじょ 避難所ってこんなところ	
ひなん ふくそう 避難するときの服装	
ふくそう き 気を付けること	

ちいき 地域の人とのつながりと助け合い	ひと ひと
ひじょようひん 非常用品	たす あ
さいがい ほうほう そな じゅんび	(災害に備えて準備しておくもの)
6. 非常用品	
さいがい じょうほう じょうほう し ほうほう	7. 災害の情報と情報を知る方法
7. 災害の情報と情報を知る方法	
いえ なか いえ まわ あんぜんたいさく	8. 家の中・家の周りの安全対策
ほか	
9. その他	
さいがい ばうさい にほんご	災害・防災の日本語
災害・防災の日本語	17
やく た 役に立つwebサイトやアプリ	18
ばうさい 防災メモ	19
あんび ぶじ かくにん ほうほう	安否 (無事かどうか) を確認する方法
安否 (無事かどうか) を確認する方法	20

きんきゅう

にほんご

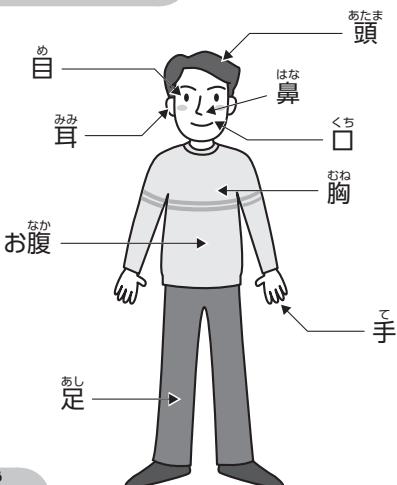
れんらく

ほうほう

# 緊急のときの日本語と連絡の方法

## 緊急のときに備えて日本語を覚えよう！

- 火事です
- 助けてください
- 救急車／消防車／警察を呼んでください
- 避難所はどこですか？
- 避難所へ連れていってください
- 今、何が起きていますか？
- ○○が痛いです
- けがをしました
- ここはどこですか？
- ○○○語が話せる人いますか？
- トイレ、病院、コンビニ、公衆電話



## 緊急のときの連絡先（電話番号）

救急車・消防車

119

警察

110

救急車・消防車・パトカーがサイレンを鳴らして通るときは、車を道路の左によせて、道をゆります。

## 公衆電話（まちに置いてある電話）の使い方

### ● 救急車・消防車や警察を呼ぶとき

緊急通報ボタンがない電話

- ① 受話器をあげます
- ② 119／110を押します

緊急通報ボタンがある電話

- ① 受話器をあげます
- ② 緊急通報ボタンを押します
- ③ 119／110を押します



### ● 大きな災害のときに日本にいる人に電話をするとき (大きな災害のときは無料(ただ)で使えることがあります)

緊急通報ボタンがない電話

- ① 受話器をあげます
- ② 相手の電話番号を押します

緊急通報ボタンがある電話

- ① 受話器をあげます
- ② 硬貨(10円または100円)かテレホンカードを入れます
- ③ 相手の電話番号を押します

\*無料のときは、硬貨またはテレホンカードは電話を切ってから戻ってきます

# にほんしまねけん 日本・島根県について

## にほん 日本について

にほん うみ かこ こくど やく さんりん やま たに おお あめ ふ  
日本は海に囲まれています。国土の約70%が山林です。山や谷が多く、雨がたくさん降  
ると水害が起きやすいです。四季があり、台風や大雪などの災害も起きやすいです。

にほん お かさ じしん お おんせん  
また、日本は4つのプレートが折り重なるところにあり、地震が起きやすいです。温泉  
がたくさんありますが、火山の熱によるものも多いです。火山が多いことがわかります。

## しまねけん 島根県について

しまねけん みなみがわ ちゅうごくさんち きたがわ うみ あいだ ちいき おき しょとう いま  
島根県は南側の中国山地と北側の海の間の地域と、隠岐諸島からなっています。今まで  
おお じしん おああめ たいひう ひがい う どしゃさいがい きけん ばしょ まん  
に大きな地震や大雨、台風などで被害を受けました。土砂災害の危険がある場所は2万か  
しょいじょう せんごく ぱんめ おお じしん げんいん かつだんそう ねん  
所以上あり、全国で2番目に多いです。地震の原因につながる活断層もあります。2017年  
かざん ふんかよ ちれんらくかい にほん かつかざん かす き しまねけん  
に火山噴火予知連絡会は日本の活火山の数を111と決めました。そのひとつは、島根県に  
さんべさん ある三瓶山です。

### しまねけん ちけい さいがい しゃしん 島根県の地形と災害の写真



平成25年(2013)  
しまねけんせいぶごう  
島根県西部豪雨



しまねけんせいぶ  
島根県西部を  
じしん  
震源とする地震  
(平成30年(2018))



平成19年(2007) 隠岐豪雨



昭和63年(1988)豪雨



平成18年(2006) 豪雨



平成18年(2006) 豪雨

しまねけん げんしりょくはつでんしょ げんぱつ  
島根県には原子力発電所(原発)があります。もし事故が起きたときには、国や県、市町村  
じこ お くに けん しちょうそん  
からの指示に従って行動しましょう。

# しぜんさいがい 自然灾害

## 台風

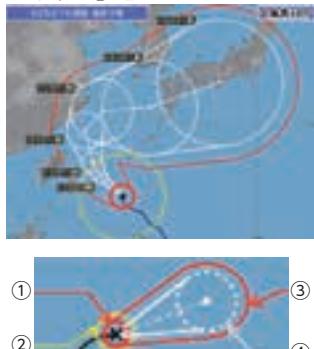
台風は雨の雲が大きくなつたもので、日本の南の海でできます。日本の西～南西の方角から来て、北東へ進むことが多いです。8月から10月に来ることが多いです。雨がたくさん降って、強い風が吹きます。土砂災害や高潮（海の水の高さが高くなります。ふだん水が来ないところが水に浸かることがあります。）・高い波にも注意します。台風の中心（台風の目）は雨や風はほとんどありません。しかし、その周りは雨が降り、風が吹きます。完全に通り過ぎるまで注意します。台風の強さや進み方は、テレビやインターネットなどで知ることができます。



### 台風が来る前の準備

- 家の周りに風で飛びそうなものがあれば、家の中などに入れます。
- 窓のカギを閉めます。
- 電気が止まることがあります。懐中電灯を準備します。

## 台風の予想図



(気象庁HPより)

## 大雨

長い時間雨が降ったり、短い時間に雨がたくさん降ることがあります。雨がたくさん降ると、川の水があふれことがあります。家が水に浸かったり、流れされることもあります。同じような場所に数時間でたくさん雨が降ることを「集中豪雨」といいます。同じような場所に数十分の短い時間でたくさんの雨が降ることを「局地的大雨」といいます。梅雨（6月から7月頃）の終わり頃や台風のときには、大雨になりやすいです。

大雨のときは、避難所に行くことが危ない場合もあります。危ないときは、建物のできるだけ高い安全な部屋へ逃げます。



# どしゃさいがい 土砂災害

おおあめ じしん  
大雨や地震などにより、弱くなった  
しゃめん どしゃ くず  
斜面の土砂が崩れることがあります。  
どしゃさいがい くず どせきりゅう じすべ  
土砂災害には、かけ崩れ、土石流、地滑



りがあります。土砂災害は、前ぶれがあるときがあります。前ぶれでは、崖にひびが入ったり、崖から小石が落ちてきたり、川の水がにごったり、地面にひび割れができたりします。雨がたくさん降ったり、前ぶれがあるときは、山や崖に近づかないようにしましょう。



崖が突然崩れ落ちます



土砂が大量の水といっしょに川を流れます



斜面を土や砂がゆっくり滑り落ちます

## どしゃさいがい おおあめ けいかい ひなん に 土砂災害・大雨のときの警戒レベルと避難（逃げること）について

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 (p17を見てください)
5	じぶん あんぜん すぐに自分の安全のためにできることをする	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 はや あぶ できるだけ早く危ないところから避難場所また ちか あんぜん は近くの安全なところへ避難する	ひなんしじ 「避難指示」
3	こうれいしや からだ ふじゆう 高齢者や身体の不自由な人など避難に時間がかかる ひと ひなん かる人は避難する ほか ひと ひなん じゅんび その他の人は避難の準備をする	こうれいしやとうひなん 「高齢者等避難」
2	ひなんこうどう 避難行動 (どのように避難をするか) を確認する	
1	あたら じょうほう ちゅうい 新しい情報に注意する	

### \*警戒レベル4が出たら、全員避難をしましょう。

ひなんばしょ みち  
避難場所までの道がすでに危なくなっていて、そこを通ると命に危険があると自分で  
はんだん ちか あんぜん ばしょ たてもん  
判断したときには、近くの安全な場所・建物や、建物のできるだけ高い部屋、崖から離れた  
へや あんぜん に  
部屋など安全なところへ逃げましょう。

# じしん 地震

地面が揺れます。大きな地震では立っていることもできません。地震が起きたら、自分のいるところ（家の中、エレベーターの中、外など）によって、自分の安全を守る方法や避難の方法が違います。大きな地震の後は、余震（一度地震が起きた後に、また揺れが来ること）が何度も来ることがあります。最初の揺れより余震のほうが大きいこともあります。

## 地震のときのこと

### 【家中】

#### 揺れているとき

##### ①自分の安全を守ります

丈夫なテーブルや机の下に体を隠します。頭を守ります。



##### ②急いで外に出ません

すぐに外に出ると、危ないときがあります。物が落ちてくるかもしれません。



#### 揺れが止まってから

##### ③ガスの元栓を閉めます

火を使っていたら消します。

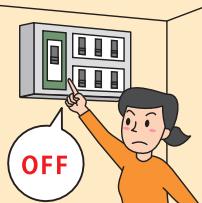


##### ④戸や窓を開けて、逃げるための出口を作ります

地震で建物のドアが開かなくなることがあるので注意します。



##### ⑤避難するときは、家を出る前に電気のブレーカーを切ります



## 【エレベーターの中】

○全部の階のボタンを押します。止まった階で降ります。ドアが開かないときには、非常ボタンを押します。



## 【人がたくさん集まる建物の中】

○あわてて出口に行くとパニックになって危ないです。係の人の指示に従って行動します。



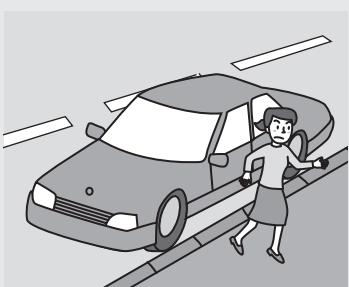
## 【外にいるとき】

○狭い道、坂の近く、崖、川には近づきません。  
坂が倒れたり、窓ガラスや看板などが落ちてくることがあります。頭を守って安全な建物や広いところに逃げます。崖が崩れそうなところからは、すぐに離れます。海の近くにいるときは津波 (p10を見てください) が来ることがあるので、高いところに逃げます。



## 【車を運転しているとき】

○車を道の「左」によせて停めます。  
道の真ん中には停めません。車のドアのカギは閉めないで、カギを車の中に置いておきます。



# 震度と揺れの様子

震度はその場所の地面の揺れの大きさです。

震度 0	揺れを感じません。		不安定な家具が倒れたり、食器や本が落ちたり、壇が崩れることがあります。	
震度 1	室内にいるとき、小さな揺れを感じる人がいます。		重い家具が倒れることがあります。車の運転は難しいです。	
震度 2	室内にいるとき、揺れを感じる人が多いです。吊り下がったものが少し揺れます。		立っていることができません。建物の壁や窓ガラスが壊れます。	
震度 3	室内にいるとき、ほとんどの人が揺れを感じます。食器が音を立てることがあります。		は這わないと動くことができません。壊れる家があります。	
震度 4	不安定な置物が倒れることがあります。吊り下げたものが大きく揺れます。		動くことができません。もっとたくさんの家が壊れます。道路も壊れます。	

\*大きな揺れが起きそうなときには、地震を予想してテレビ・ラジオなどで「緊急地震速報」が流れます。携帯電話では、緊急速報メールがその地域周辺にいる人に自動的に届きます。この後、数秒から数十秒後に地震が起きるかもしれません。速報がでたら、すぐに自分の身体の安全を守ります。

# じしん じょうほう みかた 地震の情報の見方

## じしん <地震のことば>

- マグニチュード…地震の大きさ
- 震度……………揺れの大きさ
- 震源……………同じ地震でも、場所によって震度が違います
- 震央……………地震が起きたもとの場所 (地面より下)
- 震源の真上 (震源から地面に向かって真っすぐ上) にある地面の場所

## じしん じょうほう しんど しんおう あらわ すず 地震の情報(震度と震央を表した図)

×震央、数字はその場所の震度



## つなみ 津波

地震の後で津波 (高い波) がくることがあります。地震が起きてからすぐに津波がくることもあります。20~30cmぐらいの津波でも、立っていることはできません。とても速い速度でくることもあります。海岸や川の近くにいるときは、すぐに高台 (高いところ) へ避難しましょう。津波は何度か繰り返してやってきます。最初の津波が一番大きいとは限りません。大津波警報、津波警報、津波注意報が解除されるまで、海岸や川に近づかないようにしましょう。島根から離れたところで地震が起ても、島根に津波がくることもあります。



ますだし  
益田市

海に近いところには、海拔 (海からの高さ) がわかる標識があります。  
高さの確認をしましょう。

# さいがいそな 災害に備えて

## 1. ハザードマップで確認

ハザードマップは大雨のときに崖が崩れそうなところ、川の水が増えて危なくなりそうなところ、地震のときに津波が来そうなところ、避難場所（逃げるところ）などがわかる地図です。市町村が作っていて、役場でもられます。市町村のホームページで見ることができます。

### [ハザードマップの見方]

ハザードマップを見て、まず自分が住んでいるところ、働いているところなどを確認します。その近くの危険な場所や避難場所を確認しましょう。どこを通って避難場所へ行くか、行く途中に川や崖など危険なところがないか、安全な行き方を調べましょう。災害が起きていないときに歩いて行ってみましょう。家族で避難方法、集合場所や連絡方法を決めておきましょう。近くの病院・コンビニ・公衆電話の場所も確認しておきます。

⇒「作ってみよう！シート」(<https://www.sic-info.org/support/prepare-disaster/handbook/>) で確認！

## 2. 避難場所・避難所（逃げるところ）

避難場所とは、災害が起きそうなときや災害が起きたときに急いで避難するところです。危ないと感じたときや、市町村から避難の情報が出たとき（p6、p17）には、避難場所に行きましょう。

避難所とは、自分の家に住むことができなくなった人が、少しの間、いることができるところです。しばらくの間、生活することもできます。例えば学校や公民館などです。避難所は市町村が決めています。「ハザードマップ」などで知ることができます。

避難場所や避難所は災害の種類によって違うことがあります。例えば地震のときと大雨のときでは、避難場所や避難所が違うことがあります。

### ハザードマップなどで使っている避難所の記号



危険が迫っていて、危険から逃げるための場所



危険が迫っていて、危険から逃げるための場所



緊急避難場所

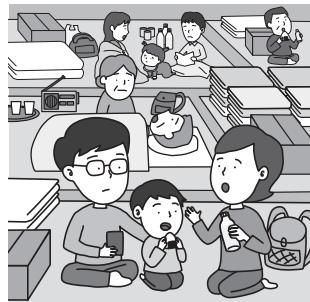
### 避難所の看板例



### 3. 避難所ってこんなところ

#### 安心して使えます

- だれでも使うことができます（日本人、外国人、観光客などだれでも）。
- 食べもの、飲みものがもらえます。避難所や状況によっては、すぐには準備できないこともあります。避難をするときには、食べものや飲みものを少し持つて行きましょう。
- 毛布（場所によってはないとこどもあります。）、寝るところがあります。寝るところは硬い床のときもあります。
- 無料（ただ）で使うことができます。
- 災害や生活の情報をることができます。



避難所の様子

#### き気を付けることや決まりがあります（避難所のマナーとルール）

- 受付があります。受付で名前などを書きます。他の避難所に変わったときや、家に帰るときは、受付に伝えます。
- たくさん的人と一緒に過ごします。協力し合います。
- トイレはきれいに使います。ゴミはきちんと分けます。
- 食べものをもらえる時間やその量は決まっています。順番に並んで受け取ります。
- アレルギーや宗教に合う食べものがないこともあります。
- もらえるもの、使えるものは限られています。自分に必要なものは持つて行きます。
- 靴をぬぐどころがあります。
- 大きな声は出しません。
- 建物の中で火を使ってはいけません。
- 携帯電話を使ってもいいところが決まっています。部屋の中ではマナーモードにします。
- ペットが避難できるところは決まっています。飼っている人が世話をします。
- 高齢者、身体の不自由な人、小さな子どもなどに親切にします。

【】わからないことや心配なことは、前もって確認をしましょう。

【】高齢者や身体の不自由な人など手助けが必要な人は避難所に相談しましょう。

## 4. 避難するときの服装と気を付けること

- 動きやすくて安全な服装（ヘルメットや手袋をします）と歩きやすい靴で避難します。  
洪水のときにも長靴は危ないです。
- 危ない道は通りません。できるだけ安全な道を通ります。
- 津波から避難するときに車を使うと、道が混んで逃げ遅れることができます。
- 大雨の中を避難するときに車を使うと、車が水に浸かって動かなくなり、緊急車両が通りにくくなることがあります。車はできるだけ使わないようにしましょう。もし使うときは、水が少ない場所を選びながら、ゆっくりと高いところへ避難しましょう。
- 周りに気を付けて避難します。地震のときはガラスや危ないものが落ちているかもしれません。大雨のときは地面に穴や溝があるかもしれません。夜の避難や大雨のときは、長い棒で安全を確認しながら歩きます。
- 早めに避難します。できるだけ明るいうちに避難します。暗くなってからの避難は、周りの様子がわかりにくいです。

### 避難するときの服装

#### 地震のとき

ヘルメットなどで  
頭を守ります

いつも荷物は  
リュックサックに  
入れて背負います

長袖・長ズボン  
を着ます

てぶくろ  
手袋をします

そこ  
底の厚い靴を  
はきます

もく  
燃えにくい服  
を着ます

#### 大雨のとき

かさ  
傘は使いません  
カッパ（レインコート）  
を着ます

いつも荷物は  
リュックサックに  
入れて背負います

なが  
長い棒で  
安全確認を  
しながら  
歩きます

こづけ  
洪水のときは  
運動靴をはきます

## 5. 地域の人とのつながりと助け合い

災害が起きたときは助け合いや協力が大切です。子どもや高齢者・身体の不自由な人、助けが必要な人がいたら、助けます。ふだんから近所の人とつながりをもって、困ったときは助け合いましょう。

- ふだんから近所の人にあいさつをしたり、近所や地域の人と交流をしましょう。
- 地域の行事に参加しましょう。
- 地域の防災訓練に参加しましょう。

## 6. 非常用品（災害に備えて準備しておくもの）

非常用品には、①避難するときに持ち出す「非常持ち出し品」と②電気・ガス・水道が止まったときに何日か生活ができるように蓄えておく「非常備蓄品」があります。

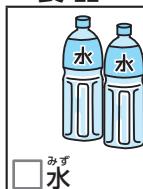
非常用品は時々確認をします。食べ物や飲みものは期限があります。期限が切れないように、時々食べて、試して、新しいものにかえましょう。

非常用品は、寝袋やアルミシート、ランタンなどアウトドア用品が役に立つことがあります。

### ① 非常持ち出し品

避難するときに、すぐ持ち出せるように、リュックサックなどに入れて準備しておきます。最低限必要なものにして、準備したものを背負って歩いてみてください。重さを確認しましょう。

#### ▼ 食品

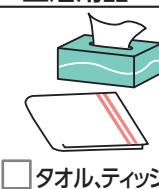


水



食べもの

#### ▼ 生活用品



タオル、ティッシュ



洋服

#### ▼ 貴重品



銀行などの通帳



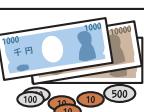
印鑑



パスポートや  
在留カードなど



健康保険証の  
コピー



現金 (10円玉または  
100円玉は公用電話に使えます)

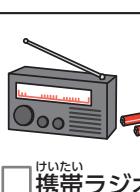
#### ▼ その他



携帯電話と  
充電器



懐中電灯、  
予備の電池



携帯ラジオ



いつも  
飲んでいる薬



救急用品

▼その他 (他に自分が必要なものを書いてみましょう)

<input type="text"/>				
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

② 非常備蓄品 (水や食べものなど3日分以上)

▼食品



▼その他 (他に自分が必要なものを書いてみましょう)

<input type="text"/>				
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

③ その他

必要な非常用品は、一人ひとり違います。

自分や家族が必要なものを準備しておきます。

例：乳幼児の場合：粉ミルク、哺乳瓶、おむつ、離乳食 など

妊婦の場合：分娩準備品、スキンケア用品 など

介護が必要な人の場合：おむつ など

<input type="text"/>				
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

ほか  
じぶん  
ひつよう  
か  
他に自分が必要なものを書いてみましょう

## 7. 災害の情報と情報を知る方法

災害情報はほとんどが日本語です。災害のときに使う日本語を知っておきましょう。

(p17を見てください)

災害のときは間違ったうわさが流れたり、情報が混乱します。テレビやラジオ、インターネットなどで正しく、新しい情報を知ってください。また地域で外にあるスピーカー「防災行政無線」で緊急の情報が放送されることもあります。

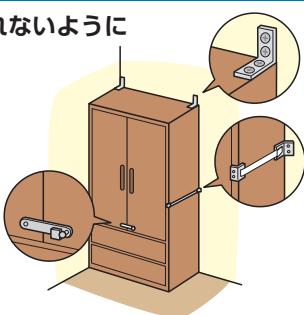
ふだんから災害情報や多言語での生活情報・地域の情報を知る方法を確認したり、利用しましょう。

(p18を見てください)

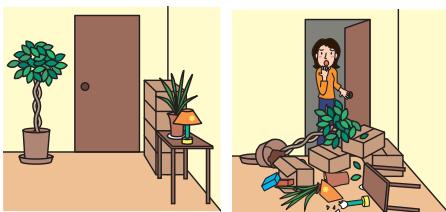
## 8. 家の中・家の周りの安全対策

災害に備えて、ふだんから家の中・家の周りの安全を確認しておきましょう。

①家具が倒れないように  
とめます



②廊下や出入り口に物を置きません  
→逃げる道を作つておきます



③窓ガラスに飛散防止フィルムを貼ります  
→割れたガラスが飛び散るのを防ぎます



④屋根や塀が壊れていないか確認します



## 9. その他

建物にこのマークがあるところは、非常口です。緊急のときにはこのマークのドアから逃げましょう。



# 災害・防災の日本語

大切なことばです。覚えましょう。

～防災の情報 (気象局が出します)～	
特別警報	とても大きな災害が起きそうです。警戒してください。数十年に1回起きるような大きな災害です。 「大雨特別警報」、「大雪特別警報」のように使います。
警報	大きな災害が起きるかもしれません。警戒してください。 「大雨警報」(とてもたくさんの雨が降ります。大きな災害が起きるかもしれません)、 「洪水警報」のように使います。
注意報	災害が起きるかもしれません。注意してください。 「大雨注意報」(雨がたくさん降るかもしれません。注意してください)、「洪水注意報」 のように使います。

～避難の情報 (市町村が出します)～	
緊急安全確保	すでに災害が起きているか、災害が迫っています。すぐに自分の安全のためにできることをしてください。
避難指示	災害が起きる可能性がとても高くなりました。全員、危ない場所からできるだけ早く逃げてください。 避難場所へ行きます。避難場所までの道がすでに危なくなっていて、そこを通ると命に危険があると自分で判断したときには、近くの安全な場所・建物や、建物のできるだけ高い部屋、崖から離れた部屋など安全なところへ逃げましょう。(p6を見てください)
高齢者等避難	災害が起きるかもしれません。高齢者や身体の不自由な人など避難に時間がかかる人は逃げてください。

～風、雨、地震などについて～	
風速	風の速さ。ふつうはm/sの単位
最大瞬間風速	ある時間内に、最も強く吹く風
強風域	15m/s以上の風が吹いている(吹く可能性がある)範囲
暴風域	平均で25m/s以上の風が吹いている(吹く可能性がある)範囲
暴雨	強い風が吹いて、雨が降ること
雷雨	雷が鳴って、雨が降ること
洪水	大雨や雪が解けたために、川の水の量がいつもより、大きく増えて起る災害
浸水	建物などが水に浸かること。「床上浸水」(建物の床の上まで水に浸かること)のように使います。
半壊	建物の半分くらいが壊れること
全壊	建物のほとんどが壊れること

# 役に立つwebサイトやアプリ

## Webサイト

しまね防災情報 (日本語、タガログ語、ポルトガル語、英語、韓国語、中国語(簡体)) 【島根県】

島根県の災害・天候の情報

<https://www.bousai-shimane.jp/>



## アプリ

Safety tips (14か国語) 【観光庁】

外国人旅行者向け災害時情報アプリ

Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone <https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>



Android

iPhone

Voice Tra (ボイストラ) (31言語) 【国立研究開発法人情報通信研究機構 NICT】

多言語音声翻訳アプリ

Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.nict.voicetra>

iPhone <https://itunes.apple.com/jp/app/id581137577?mt=8>



Android

iPhone

他の役立つホームページやアプリなどは、しまね国際センターのホームページに掲載しています。

しまね国際センター 災害への備え を検索 または 下のQRコードから！



日本語



英語



中国語



タガログ語



ポルトガル語



ベトナム語

ぼうさい  
**防災メモ**

なまえ							
こくせき 国籍							
けつえきがた 血液型							
アレルギー							
のくすり いつも飲んでいる薬							
ぱんこうざいりゅう パスポート番号・在留カード番号など							
にほんじゅうしょ 日本の住所							
でんわばんごう 電話番号							
いつしょす 一緒に住んでいる人の名前							
しょくば 職場・研修先・ がっこう 学校など	<table border="1"> <tr> <td>なまえ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>じゅうしょ 住所</td><td></td></tr> <tr> <td>でんわ 電話</td><td></td></tr> </table>	なまえ		じゅうしょ 住所		でんわ 電話	
なまえ							
じゅうしょ 住所							
でんわ 電話							
にほんしあ 日本の知り合いの れんらくさき 連絡先	<table border="1"> <tr> <td>なまえ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>じゅうしょ 住所</td><td></td></tr> <tr> <td>でんわ 電話</td><td></td></tr> </table>	なまえ		じゅうしょ 住所		でんわ 電話	
なまえ							
じゅうしょ 住所							
でんわ 電話							
かいがい 海外の連絡先	<table border="1"> <tr> <td>なまえ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>でんわ 電話</td><td></td></tr> </table>	なまえ		でんわ 電話			
なまえ							
でんわ 電話							
しゅつにゅうごくざいりゅうかんりきょく 出入国在留管理局							
たいしかん 大使館・領事館							

しやくしょ 市役所や役場	
ガス	
でんき 電気	
すいどう 水道	
れんらくさき そのほかの連絡先	

かぞく 家族の集合場所	
かぞく れんらくほうほう き 家族で連絡方法を決めておきましょう	

# あんびぶじ かくにん ほうほう 安否(無事かどうか)を確認する方法

災害が起きると電話がつながりにくくなります。家族や知り合いと安否を確認し合うために、SNSの利用やその他の方法を何種類か決めておくとよいです。

## さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル

電話で伝言を録音して、他の人が確認できます。固定電話、携帯電話、公衆電話からかけることができます。

つか 使う  
かた 方

ろくおん 録音する 171→1→ 自分の電話番号 → 1 → ろくおん 録音

き 聞く 171→2→ 確認をとりたい人の電話番号 → 1 → さいせい き 聞く

## さいがいようでんごんばん 災害用伝言板 (web171)

webサイトに伝言を文字で登録して、他の人が確認できます。パソコンやスマートフォンなどから登録・確認ができます。

つか 使う  
かた 方

https://www.web171.jp → 自分の電話番号(確認をとりたい人の電話番号)

## さいがいようでんごんばん 災害用伝言板サービス

けいたいでんわなど つか でんごん もじ とうろく ほか ひと かくにん 携帯電話等を使って伝言を文字で登録して、他の人が確認できます。

つか 使う  
かた 方

さいがいようでんごんばん 携帯電話の「災害用伝言板」のwebサイトに登録・確認

けいさいでんわがいじら つか かた ちが 携帯電話会社によって、使い方が違います。

まいきついたち にち ぼうさいしゃうかん さいがいようでんごん まい月毎月1日、15日、防災週間などに「災害用伝言ダイヤル」、「災害用伝言板 (web171)」、「災害用伝言板サービス」の体験ができます。試してみましょう。

## パーソンファインダー (Person Finder)

あんびかくにん あんびじょうほう とうろく 安否確認や安否情報の登録ができます。いろいろな言語で使えます。

<https://www.google.org/personfinder/japan/>

\* J-anpi (安否情報まとめて検索) けんさく ほんご えいご ちゅうごくご かんたいご はんたいご かんこくご けんさく ほんご えいご ちゅうごくご かんたいご はんたいご かんこくご  
日本語、英語、中国語(簡体語・繁体語)、韓国語、  
タイ語、スペイン語、ポルトガル語  
さいがいようでんごんばん  
「災害用伝言ダイヤル」、「災害用伝言板(web171)」、「災害用伝言板サービス」、「パーソンファインダー」に登録された伝言をまとめて探すことができます。

つか 使う  
かた 方

かくにん ひと なまえ でんわばんごう にゆうりょく けんさく 確認をとりたい人の名前または電話番号を入力 → 検索

## がいこくじんじゅうみん ほざき しまねけん 外国人住民のための防災ハンドブック ~島根県~

2023年3月 発行 [第3版補訂版]

はつ 発

こう 行

しまねけん かんきょうせいかつぶ ぶんかこくさいか  
島根県 環境生活部 文化国際課

まつしじのまち  
松江市殿町1 TEL 0852-22-6493 FAX 0852-22-6412

かん 監

しゅう 集

しまねけん ぼうさいひ ぼうさいきかんり  
島根県 防災部 防災危機管理課

こうさきいせいかほうじん  
公益財団法人しまね国際センター

かん 作成言語

しゃう 集

まつしげじだぢちゅう  
松江市東津田町369-1 TEL 0852-31-5056 FAX 0852-31-5055

さくせいいんご 作成言語

こくさい

やさしい日本語・英語・中国語・ポルトガル語・タガログ語・ベトナム語

ほん ないよう こくさい

けいさい

\* この本の内容はしまね国際センターHPにも掲載しています。(ダウンロードできます)