

がいこくじんじゅうみん

外国人住民のための

ぼうさいはんどうぶっく

防災ハンドブック



まつもとし

松本市

もくじ 目次

じしん 地震 4

じしん なに
1 地震って 何? 4

じしん お
2 地震が 起きたら どうしますか? 5

おおあめ こうずい どしゃさいがい 大雨・洪水・土砂災害 8

おおあめ こうずい
1 大雨・洪水 8

どしゃさいがい
2 土砂災害 9

おおあめ こうずい どしゃさいがい
3 大雨・洪水・土砂災害のとき どうしますか? 9

たいふう 台風 10

たいふう く まえ
1 台風が 来る 前にすること 11

たいふう き
2 台風が 来たとき どうしますか? 11

ひなん じゅんび 避難と ふだんからの 準備 12

ひなん に
1 避難《逃げる》 12

ひなんじょ に
2 避難所《逃げるところ》について 13

ふだんからの じゅんび
3 ふだんからの 準備 14

ぼうさい じょうほう 防災の 情報 16

あんびかくにん ぶ じ たし
1 安否確認《無事かどうか 確かめる》 16

ぼうさいじょうほう し
2 防災情報を 知る 17

ぼうさい め も 防災メモ 19

はじめに

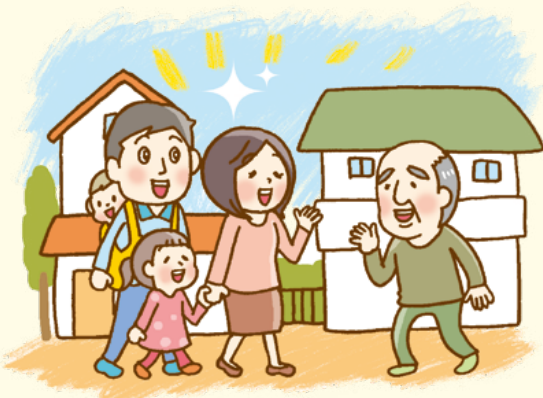
がいこくじん

外国人のみなさんへ

日本は 地震や 台風など 災害《地震・台風・大雨などで 危なくなること》が多い 国です。特に 地震は いつ どこで 起きるか わかりません。

災害のときに 被害《けがをしたり 家などが 壊れたりすること》を 少なくするためには 防災《災害のときに 被害を 少なくするための 準備》について 知ることが 大切です。

この ハンドブックは あなたと あなたの 家族を 災害から 守るために 大切なことが 書いてあります。 家族と 一緒に 読んで ください。



災害が 起きたときは 地域の みんなで 助け合うことが 大切です。

ふだんから 地域の 行事に 参加して 家の 近くの人と 知り合いになって ください。 地震のときに 助けてくれます。

と あ
問い合わせ

まつもとしやくしょ じんけん だんじょきょうせい か まつもとしたぶんかきょうせい ぶらざ
松本市役所 人権・男女共生課 松本市多文化共生プラザ

TEL 0263-39-1106

地震

1 地震って何？

地震とは 地面が 揺れることです。
 小さい地震と 大きい地震が あります。
 大きな地震では 建物が 壊れます。水道や
 電気や ガスが 止まります。
 大きな地震の 後には 何度も 揺れが 起きます。



【震度《地震の揺れの大きさ》】

震度 1	揺れていることが わかりません。	
震度 2	揺れていることが 少し わかります。	
震度 3	揺れていることが 家の 中で わかります。	
震度 4	揺れていることが みんなに わかります。 揺れで 目が 覚めます。	
震度 5 弱	みんな 「危ない」と 思います。 食器や 本が 棚から 落ちます。	
震度 5 強	家具が 倒れます。 歩くことが 難しいです。	
震度 6 弱	立っていることが できません。 ドアが 壊れて 開きません。 家が 壊れます。	
震度 6 強	立つことが できません。 家が 壊れます。	
震度 7	動くことが できません。 ビルが 壊れます。道路が 壊れます。	

2 地震が起きたら どうしますか？

(1) 緊急地震速報

強い地震が起きそうなときにあなたの携帯電話に「緊急地震速報《大きな地震の前に届くお知らせ》」のメールが届きます。「緊急地震速報」が届いたら急いで自分の体を守ってください。



(2) 家の 中 に いるとき

① 急いで 外に 出ないで ください。上から物が落ちてくる可能性があります。テーブルや机の下に入って体を守ります。(特に頭を守ります。)



② 揺れが止まったら 火事にならないように 火を消します。



③ 逃げるために ドアや 窓を 開けます。

④ けがをしないように 靴を履きます。

⑤ 逃げる時 持つ物を 準備します。
(15 ページを 見て ください。)



⑥ 周りの 安全を よく見て 外に 出ます。

(3) 外に いるとき

★学校や 会社に いるとき
本棚や 窓から 離れます。テーブルや
机の下に 入って 体を 守ります。(特
に 頭を 守ります。)



★スーパーや デパートに いるとき
ガラスから 離れて 頭を 守ります。上
から 落ちてくるものに 気をつけて くだ
さい。お店の 人の 話を 聞いて くだ
さい。

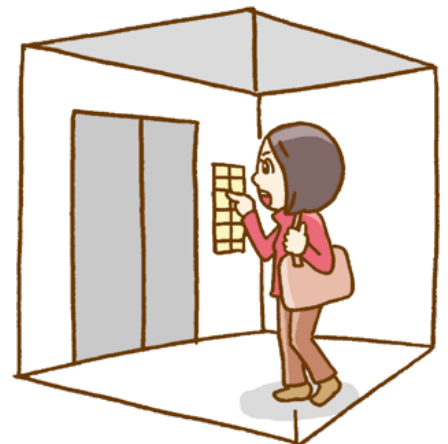
★車を 運転しているとき
車を 道路の 左に 停めて エンジンを
切ります。鍵は つけたまま 逃げます。
避難所《みんなが 逃げる ところ》など
安全な ところへ 逃げます。



★バスや 電車に 乗っているとき
つり革や 手すりに しっかり つかま
ります。すぐに 降りないで ください。
運転手の 話を 聞いて ください。



★エレベーターの 中に いるとき
ボタンを 全部 押して ください。ドア
が開いたら すぐに 降ります。階段で
逃げます。





★建物の近くに いるとき
建物が 壊れたり 物が 落ちてきたりし
ます。建物から 離れます。



★海の近くに いるとき
津波《早くて 高い 波》が 来ます。す
ぐに 高い ところへ 逃げます。海から
遠い ところへ 逃げます。



(4) 今から 準備して ください

地震は いつ 起きるか わかりません。地震
が 起きる 前に 今から 準備して くださ
い。



★家具《タンス、本棚、食器棚》に 転倒
防止金具《家具に 付けます。家具が 倒
れません。》を 付けて ください。

★家具の 上に 重いものを 置かないで
ください。



★窓や ガラスに 飛散防止フィルム《窓
ガラスに 貼ります。ケガをしません。》を
貼って ください。

★逃げる時 持って行く 物を 準備して
ください。(15ページを 見て ください。)



おおあめ こうずい どしゃさいがい 大雨・洪水・土砂災害

1 おおあめ こうずい 大雨・洪水

なが あいだ あめ ふ みじか じかん
長い間 雨が 降ったり 短い時間
たくさんの 雨が 降ったり すること
が あります。

かわ みず あふ ていぼう こわ
川の 水が 溢れたり 堤防が 壊れ
たりして 道路や 家が 水に つかる
ことが あります。

はる なつ か つゆ
春から 夏に 変わる 「梅雨」のこ
ろ 大雨が 降ることが 多いです。



【雨の強さ】

じかん あめ りょう 1時間の雨の量 (mm)	ようご 用語	じょうきょう 状況
いじょう みまん 10mm以上 20mm未満	やや つよ あめ 強い 雨	いえ なか あめ おと はなし 家の 中でも 雨の 音で 話し こえ が よく きこえない。
いじょう みまん 20mm以上 30mm未満	つよ あめ 強い 雨	かさ さしていても ぬれる。くるま の ワイパーを 早くしても 見 えにくい。
いじょう みまん 30mm以上 50mm未満	はげ あめ 激しい 雨	どうろ かわ 道路が 川のようになる。山や がけが 崩れやすくなる。
いじょう みまん 50mm以上 80mm未満	ひじょう はげ あめ 非常に 激しい 雨	くるま うんてん あふ やま がけ 車の 運転は 危ない。山や 崖 から たくさんの 土や 石が 川のように 流れやすくなる。
いじょう 80mm以上	もうれつ あめ 猛烈な 雨	おお さいがい お 大きな 災害が 起きやすい。



2 どしゃさいがい 土砂災害

あめ たくさん 降って 土の 中に 水が
しみこんで 山や 崖の たくさんの 土や 石が
かわのように ながれます。

どせきりゅう…… 土や 石 木などが 川のように 流れ落ちること
がけくず…… 崖が 崩れて 落ちること
じすべり…… 地面が 動いて 滑り落ちること



3 おおあめ こうずい どしゃさいがい 大雨・洪水・土砂災害のとき

どうしますか？

川の 近くに 行きません。

溝や マンホールなどから 水が 溢れていると
きは 安全な 場所 (避難所など) へ 避難しま
す。

外に 水が 膝の 上まで あったら 2階より
上に 上がります。

大雨で 山が 崩れることが あります。崖から
とおい 部屋に 行きます。



たいふう

台風は日本の南の海でできた雨の雲が大きくなったものです。8月から10月にたくさん来ます。とても強い風が吹きます。雨がたくさん降ります。



【風の強さ】

風の速度 (m/s)	用語	状況
10 m以上 15 m未満	やや強い風	風に向かって歩きにくくなる。傘をさすことができない。
15 m以上 20 m未満	強い風	風に向かって歩くことができない。転ぶ人もいる。雨戸やシャッターが揺れる。
20 m以上 25 m未満	非常に強い風	何かにつかまらないと立っていることができない。車の運転が危なくなる。
25 m以上 30 m未満	非常に強い風	立っていることができない。家や建物の外は危ない。ブロックの塀が壊れる。
30 m以上	もうれつな強い風	木が倒れる。屋根が飛ばされたり家が壊れたりする。



1 台風が 来る 前にすること

- テレビ、ラジオ、インターネットなどで 最新の情報を調べます。
- 家の周りの物が 風に飛ばされないようにします。
- 窓や 雨戸は 鍵を かけます。
- 水道が 使えなくなるかもしれません。飲む 水を 準備します。
- お風呂に 水を入れておきます。(トイレなどに使います。)
- 電気が 使えなくなるかもしれません。ろうそくや 懐中電灯 乾電池の 準備をします。ろうそくを使うときは 火事に 気をつけて ください。
- 避難する《逃げる》ときに 持っていく 物などを 準備します。(15 ページを 見て ください。)
- 避難する 場所を 調べておきます。



2 台風が 来たとき どうしますか？

- 必要がないときは 外に 出ません。
- 川や 海の 近くに 行きません。
- 溝や マンホールなどから 水が 溢れているときは 安全な 場所 (避難所など) へ 避難します。
- 外に 水が 膝の上まで あったら 2階より 上に 上ります。
- 大雨で 山が 崩れることが あります。崖から 遠い 部屋に 行きます。



1 ひなん に 避難する《逃げる》

□災害が 起きそうなとき 市役所は みなさんに 避難《逃げる》の 情報を 防災 行政無線《災害が 起きたときの 放送》などで 知らせます。

【避難 用語】 ※大切な 言葉なので おぼえて ください。

どれくらい 危ないか	用語	意味
けいかいれ べる 警戒レベル 5	きんきゆう あんぜん かくほ 緊急安全確保	さいがい お いのち まも あぶ 災害が起きています。命を守ってください。危ないです。
<警戒レベル4までに必ず逃げてください！>		
けいかいれ べる 警戒レベル 4 [全員避難]	ひ なん し じ 避難指示	すぐに逃げてください！
けいかいれ べる 警戒レベル 3 [高齢者など避難]	こうれいしゃとう ひなん 高齢者等避難	としよ お年寄り<おじいさんやおばあさん>、からだ じゆう うご 体が自由に動かない人、お腹に赤ちゃんがいる人は逃げてください。
けいかいれ べる 警戒レベル 2		に じゅんび 逃げる準備をしてください。
けいかいれ べる 警戒レベル 1		これから災害がおきるかもしれません。

□避難所・避難場所 (学校や 公民館) などの 安全なところに 避難します。

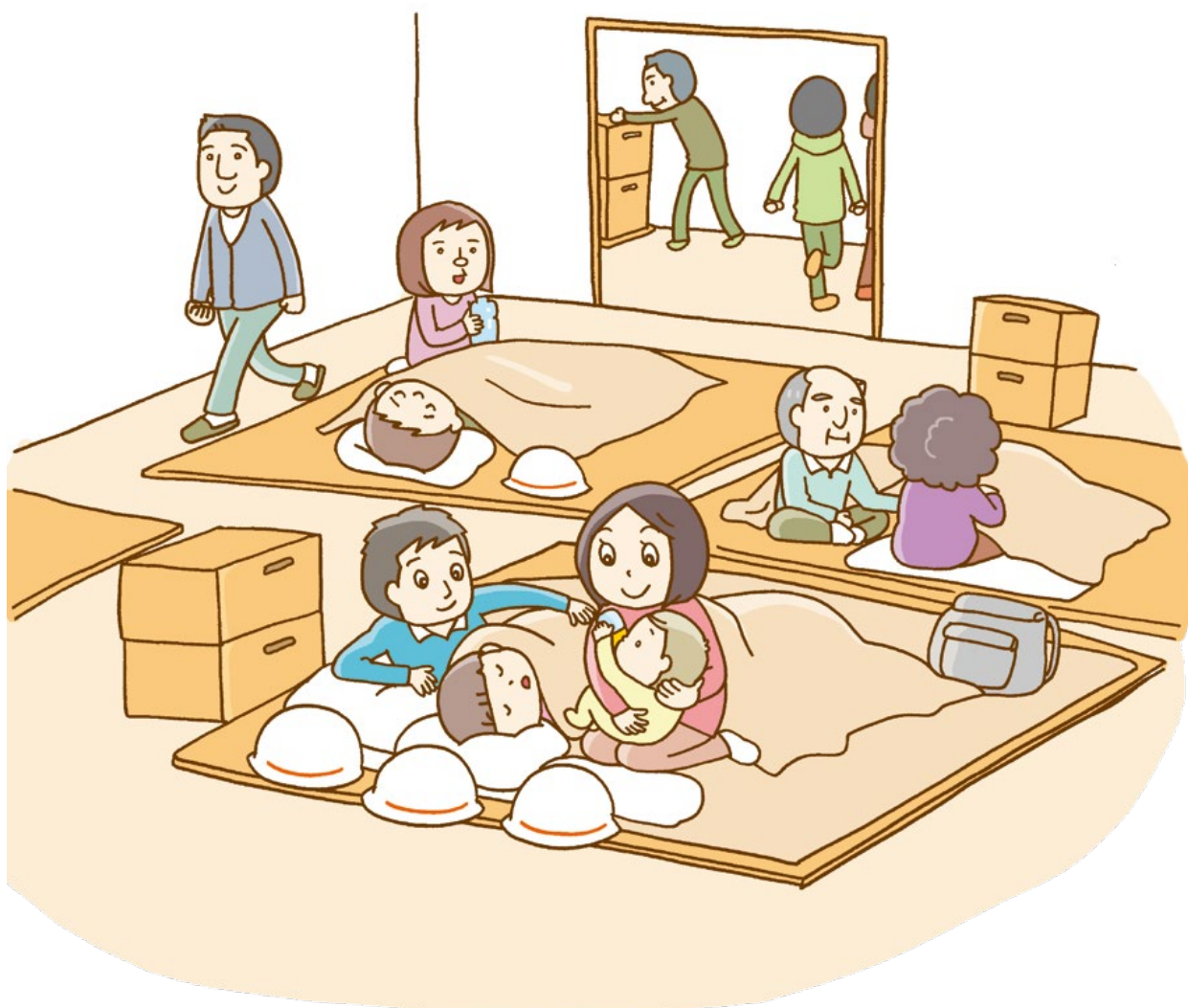
□できるだけ 車は 使わないで 歩いて 避難します。長靴は 脱げやすいです。 歩きやすい 運動靴で 避難して ください。





2 ひなんじょ に 避難所 《逃げるところ》 について

- 日本人も 外国人も 観光客も 誰でも 無料で 使うことができます。
- 食べ物、飲み物、生活に必要なもの、災害情報、寝場所などがあります。
- 避難所は 地域の人が みんなで 使うところです。ルールを守って生活してください。
- 自分の 住んでいるところの 近くで どこに 避難場所があるか 調べておきます。避難所が どこにあるか わからないときは 市役所に 聞いて ください。



3 ふだんからの じゅんび 準備



- ふだんから に 逃げる ばしょ 場所と れんらく 連絡する ほうほう 方法を かぞく 家族で はな 話しておきます。
- ふだんから ひなん 避難する ばしょ 場所までの みち 道を かぞく 家族で かくにん 確認しておきます。
- 災害のときは きんじょ 近所の人たちと たす 助け合うことが たいせつ 大切です。ふだんから きんじょ 近所 ひと の人と あいさつ あいさつをして し 知り合いになって あ ください。
- 災害が さいがい 起きると みず 水や た 食べ物が て 手に入らなくなるかもしれません。何日か なんにち 生活できるものを いえ 家に いえ 準備しておきます。

【災害のために さいがい 準備しておく じゅんび と もの いい物 (非常備蓄品) ひじょうびちくひん】

<p><small>しょくりょうひん</small> 食料品</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 水 (3日分程度 [1人1日 3L]) <input type="checkbox"/> ビスケット <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 <input type="checkbox"/> インスタントラーメン <input type="checkbox"/> あめ・チョコレート 	
<p><small>せいかつようひん</small> 生活用品</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 生活のための <small>みず</small> 水 (お風呂や <small>ほりたんく</small> ポリタンクなどに <small>い</small> 入れておく) <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく・ライター <input type="checkbox"/> 服・下着 <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> 割りばし・スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ 	



みず 水や た 食べ物は ふる 古くなっ
たら か 買い換えます。



【避難する《逃げる》ときのために 準備しておくといい物 (非常持ち出し品)】

<p>ひじょうしょく 非常食</p>	<p>みず みつかぶんでいど ひとりいちにち <input type="checkbox"/>水 (3日分程度 [1人1日3L])</p> <p>びすけっと <input type="checkbox"/>ビスケット</p> <p>かんづめ れとるとしよくひん <input type="checkbox"/>缶詰・レトルト食品</p> <p>いんすたんとらーめん <input type="checkbox"/>インスタントラーメン</p> <p>あめ・ちょこれーと <input type="checkbox"/>あめ・チョコレート</p> <p>えいようほじょしょくひん <input type="checkbox"/>栄養補助食品</p>	
<p>せいかつようひん 生活用品</p>	<p>まっち らいたー <input type="checkbox"/>マッチ・ろうそく・ライター</p> <p>びにーるぶくろ <input type="checkbox"/>ビニール袋</p> <p>けいたいでんわ じゅうでんき <input type="checkbox"/>携帯電話・充電器</p>	
<p>いりょうようひん 医療用品</p>	<p>いつも の 飲んでいる くすり <input type="checkbox"/>いつも 飲んでいる 薬</p>	
<p>きちょうひん 貴重品</p>	<p>かね <input type="checkbox"/>お金</p> <p>ばすぽーと <input type="checkbox"/>パスポート</p> <p>ざいりゅうかーど <input type="checkbox"/>在留カード</p> <p>まいなんばーかーど <input type="checkbox"/>マイナンバーカード</p> <p>つうちょう いんかん <input type="checkbox"/>通帳・印鑑</p> <p>うんてんめんきょしょう <input type="checkbox"/>運転免許証</p> <p>けんこうほけんしょう <input type="checkbox"/>健康保険証</p> <p>よび めがね こんたくとれんず <input type="checkbox"/>予備のメガネ・コンタクトレンズ</p> <p>くるま いえ よび かぎ <input type="checkbox"/>車や家の予備の鍵</p>	
<p>ひなんようひん 避難用品</p>	<p>かいちゅうでんとう <input type="checkbox"/>懐中電灯</p> <p>らじお <input type="checkbox"/>ラジオ</p> <p>かんでんち <input type="checkbox"/>乾電池</p> <p>へるめつと <input type="checkbox"/>ヘルメット</p> <p>ふえ <input type="checkbox"/>笛</p> <p>ひなんじょ なか <input type="checkbox"/>避難所の 中で はく靴</p>	
<p>いりょうひん 衣料品</p>	<p>ふく したぎ くつした <input type="checkbox"/>服・下着・靴下</p> <p>ながそでながず ぼん <input type="checkbox"/>長袖・長ズボン</p> <p>ぐんて <input type="checkbox"/>軍手</p> <p>たおる <input type="checkbox"/>タオル</p>	
<p>ほか その他</p>	<p>あか 赤ちゃんのための 物 (粉ミルク・おむつなど) <input type="checkbox"/>赤ちゃんのための 物 (粉ミルク・おむつなど)</p> <p>じょせい 女性のための 物 (生理用品など) <input type="checkbox"/>女性のための 物 (生理用品など)</p> <p>としよ 高齢者のための 物 (おむつ・薬など) <input type="checkbox"/>高齢者のための 物 (おむつ・薬など)</p>	

1 安否確認《無事かどうか 確かめる》

大きな災害が起きると電話がつながりにくいです。家族や友だちにあなたが無事なことを伝えたり家族や友だちが無事なことを確認したりするために「災害用伝言板」や「災害用伝言ダイヤル」を使います。(災害のときに無料で使うことができます。)

① 携帯電話の災害用伝言板 (日本語・英語)

携帯電話から文字のメッセージを残したりメッセージを読んだりすることが出来ます。

世界中のどこからでも見ることが出来ます。



[NTT ドコモ] iMenu,d メニュー <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

[au] EZトップメニュー <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

[SoftBank] yahoo ケータイトップメニュー
<http://dengon.softbank.ne.jp/>



② 災害用伝言ダイヤル「171」(日本語)

電話で 声のメッセージを 残したり メッセージを 聞いたりすることができます。

メッセージを 残す

- ① 「171」に 電話する
- ② 「1」を 押す
- ③ 自分の 家の 電話番号を 押す (××××-××-××××)
- ④ 「1#」を 押す
- ⑤ メッセージを 残す
- ⑥ 「9#」を 押して 終わる

メッセージを 聞く

- ① 「171」に 電話する
- ② 「2」を 押す
- ③ 相手の 家の 電話番号を 押す (××××-××-××××)
- ④ 「1#」を 押す
- ⑤ メッセージを 聞く



※携帯電話から 使うことは できません。

2 防災情報を 知る

テレビ、ラジオ、インターネットなどで 正しい 情報を 手に入れます。

① 松本市 防災メール「松本安心ネット」

登録しておく と 松本市から 災害の 情報が 携帯電話や パソコンへ メール で 届きます。

右の QRコードを 読み取って 登録して ください。





けいたいでんわがいしゃ サービス きんきゅうそくほうめーる
② 携帯電話会社 サービス 「緊急速報メール」

けいたいでんわ かいしゃ サービス ちいき きんきゅう さいがいじょうほう めーる
携帯電話の 会社の サービスです。地域の 緊急の 災害情報の メールが
とど きます。緊急速報メールが とどいたら すぐに 自分の 体を 守って く
ださい。

ながのけんない さいがいじょうほう ながのけん ほむぺーじ
③ 長野県内の 災害情報 (長野県 ホームページから)

ながのけん さいがいじょうほうこうきょうこうつうきかん でんしゃ ばす ようす どうろ ようす
長野県の 災害情報 公共交通機関 (電車・バスなど) の様子 道路の様子な
どが わかります。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kurashi/shobo/saigai/index.html>

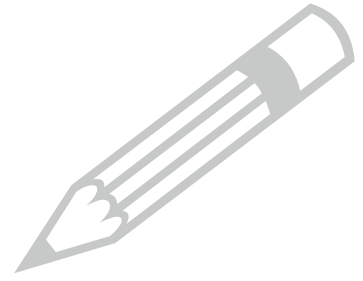
ながのけんかせんさぼうじょうほうすてーしょん
④ 長野県河川砂防情報ステーション

ながのけん あめ りょう かわ みず たか どしゃさいがい じょうほう み
長野県の 雨の 量、川の 水の 高さ、土砂災害などの 情報を見ることが
できます。

<http://www.sabo-nagano.jp/>



ぼうさいめも 防災メモ



なまえ じゅうしょ でんわばんごう
(名前 住所 電話番号などを メモしておきます)

なまえ 名前	しょうぼうしょ 消防署 119 かじ (火事) のとき けがや びょうき (病気) をしたときに でんわ (電話) して ください)
くに 国	
けつえきがた 血液型	
ばすほーと パスポートNo.	けいさつしょ 警察署 110
ざいりゅうかーど 在留カードNo.	
にほん じゅうしょ 日本の住所	さいがいでんごん だ い や る 災害伝言ダイヤル 171
でんわばんごう 電話番号 いえ ・家 けいたいでんわ ・携帯電話	
かぞく なまえ 家族の名前 . . .	たいしかん りょうじかん 大使館・領事館
かいしゃ がっこう 会社、学校など なまえ ・名前 じゅうしょ ・住所 でんわ ・電話	にゅうこくかんりきょく 入国管理局
にほん ともだち れんらくさき 日本の友達の連絡先 なまえ ・名前 じゅうしょ ・住所 でんわ ・電話	まつもとしやくしよ じん けん きょう せい か 松本市役所 人権共生課 まつもとしたぶん かきょうせい ぶらざ 松本市多文化共生プラザ TEL 0263-39-1106
あなたに くに れんらくさき あなたの国での連絡先 なまえ ・名前 じゅうしょ ・住所 でんわ ・電話	れんらくさき 連絡先 がす ・ガス でんき ・電気 すいどう ・水道 ほか ・その他

ひなんばしよ
避難場所

かぞく しゅうごうばしよ
家族の 集合場所

