



事前に家族と防災ガイドブックで「災害の種類」や「避難のタイミング」などを学び、災害発生時に困らないようにしましょう！

ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်စာအုပ်ထဲက “ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစား၊ “တိမ်းရှောင်ရမယ့်အချိန် စတာတွေကို မိသားစုနဲ့အတူ ကြိုတင်လေ့လာထားပြီး ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ချိန်မှာ အခက်မတွေ့ရအောင် လုပ်ဆောင်ထားကြပါစို့။



## マイ避難カード ကိုယ်ပိုင်တိမ်းရှောင်ရေးကတ်ပြား

災害の種類 ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစား

名前 နာမည်

確認！  
အတည်ပြုပါ

判断材料の入手  
ဆုံးဖြတ်စရာအခြေအမြစ်ကို ရယူပါ

(何が危険？大雨や台風の時に何を確認？)  
(ဘယ်လိုအန္တရာယ်ရှိသလဲ၊ မိုးကြီးမှုနဲ့ တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းဖြစ်ချိန်မှာ ဘာကို အတည်ပြုမလဲ)

いつ？  
ဘယ်အချိန်မှာလဲ

逃げ時  
ထွက်ပြေးသင့်တဲ့အချိန်

(何がどうなったら？)  
(ဘယ်လိုအရာ ဘယ်လိုဖြစ်ရင်လဲ)

どこに？  
ဘယ်နေရာကိုလဲ

避難先  
တိမ်းရှောင်တဲ့နေရာ

(どこに？どのルートで？)  
(ဘယ်နေရာကိုလဲ၊ ဘယ်လမ်းကြောင်းကလဲ)

昼(明るい時) နေ့ (လင်းနေတဲ့အချိန်)

夜(暗い時) ည (မှောင်နေတဲ့အချိန်)

どのように？  
ဘယ်လိုပုံစံနဲ့လဲ

避難する方法  
တိမ်းရှောင်မယ့်နည်းလမ်း

(だれと？歩いて？車で？)  
(ဘယ်သူနဲ့လဲ၊ ခြေကျင်လား၊ ကားနဲ့လား)

昼(明るい時) နေ့ (လင်းနေတဲ့အချိန်)

夜(暗い時) ည (မှောင်နေတဲ့အချိန်)

(その他 メモ) အခြားအချက်၊ မှတ်စု



**次のような場合、どのようにして逃げますか？**

私はお父さん、お母さんと弟（3歳）とアパートに4人で住んでいます。  
私の家は山と海が近くにあります。

**အောက်ပါအနေအထားမှာ ဘယ်လို ထွက်ပြေးမလဲ။**

မိမိဟာ အဖေ၊ အမေ၊ ညီလေး/မောင်လေး (၃နှစ်) တို့နဲ့အတူ တိုက်ခန်းမှာ ၄ ယောက်နေနေပါတယ်။  
မိမိရဲ့ နေအိမ်ဟာ တောင်ကုန်းနဲ့ ပင်လယ်တွေနားမှာ တည်ရှိပါတယ်။

**マイ避難カード(記載例)**

災害の種類	地震	名前	
確認!	<b>判断材料の入手</b> ・緊急地震速報、緊急連絡メール ・津波注意報・警報 →兵庫県CGハザードマップ、ひょうご防災APPやテレビなどから		
いつ?	<b>逃げ時</b> 揺れがおさまって、家にいて危ないとき		
どこに?	<b>避難先</b> 昼(明るい時) daytime 第一候補: 〇〇小学校 第二候補: 〇〇公民館 夜(暗い時) nighttime 第一候補: 〇〇公民館 第二候補: 近くの安全な高台		
どのように?	<b>避難する方法</b> 昼(明るい時) daytime 家族と歩いて(弟と手をつなく、海から離れる) 夜(暗い時) nighttime 懐中電灯を持ち、広い道路を選び、避難先に行き、明るくなるまで待機		
(その他 メモ)	避難するときに防災グッズ(身分証明書や薬など)や緊急連絡先カードを忘れない! 自宅が土砂災害警戒区域、津波浸水想定区域にあるため、土砂災害・津波に注意!		

**マイ避難カード(記載例)**  
ကိုယ်ပိုင်တိမ်းရှောင်ရေးကတ်ပြား (ဖြည့်သွင်းပုံနမူနာ)

災害の種類	ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစား	လျှင်	名前	နာမည်
確認!	<b>判断材料の入手</b> ဆုံးဖြတ်စရာအခြေအဖြစ်ကို ရယူပါ ・အရေးပေါ်လျှင်သတင်း၊ အရေးပေါ်အထူးသတင်း၊ ဆူနာမီသတိပြုရန်အကြံပြုချက်၊ သတိပေးချက် → ဟယောဂီ ခရိုင် CG ဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံ၊ ဟယောဂီ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအပလီကေးရှင်းနဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားကနေ			
いつ?	<b>逃げ時</b> ထွက်ပြေးသင့်တဲ့အချိန် လှုပ်ခါမှုရပ်သွားပြီး အိမ်မှာနေရင် အန္တရာယ်ရှိတဲ့အခါ			
どこに?	<b>避難先</b> တိမ်းရှောင်တဲ့နေရာ 昼(明るい時) နေ့ (လင်းနေတဲ့အချိန်) ပထမဦးစားပေး - 〇〇မူလတန်းကျောင်း ဒုတိယဦးစားပေး - 〇〇မြို့နယ်ခန်းမ 夜(暗い時) ည (မှောင်နေတဲ့အချိန်) ပထမဦးစားပေး - 〇〇မြို့နယ်ခန်းမ ဒုတိယဦးစားပေး - အနားကဘေးကင်းတဲ့ကုန်းမြင့်			
どのように?	<b>避難する方法</b> တိမ်းရှောင်မယ့်နည်းလမ်း 昼(明るい時) နေ့ (လင်းနေတဲ့အချိန်) မိသားစုနဲ့ခြေကျင်လျှောက်သွား (ညီ/မောင်နဲ့လက်တွဲပြီး ပင်လယ်နဲ့ဝေးရာကို) 夜(暗い時) ည (မှောင်နေတဲ့အချိန်) လက်နှိပ်စာတိမ်းကိုယူ၊ လမ်းကျယ်ကျယ်ကိုရှောင်၊ တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းကိုသွား၊ လင်းလာတဲ့အထိစောင့်နေ			
(その他 メモ)	(အခြားအချက်၊ မှတ်စု) တိမ်းရှောင်ချိန်မှာ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးပစ္စည်း (သက်သေခံလက်မှတ်၊ ဆေးစတာတွေ) နဲ့ အရေးပေါ်လိပ်စာကတ်ပြားကိုမမေ့ပါနဲ့ နေအိမ်ဟာ မြေသားကျောက်အနည်ထုပ်ပြိုကျမှုဘေး သတိပြုရပါမယ်။ ဆူနာမီရေလွှမ်းမိုးမှုခန့်မှန်းရေယာမှာရှိတာကြောင့် မြေပြိုမှု၊ ဆူနာမီတွေကိုသတိထားပါ			





## 次のような場合、どのようにして逃げますか？

私はおばあちゃん、お父さん、お母さんと弟（3歳）と一軒家に5人で住んでいます。  
私の家は山が近くにあります。

## အောက်ပါအနေအထားမှာ ဘယ်လို ထွက်ပြေးမလဲ။

မိမိဟာ အဖွား၊ အဖေ၊ အမေ၊ ညီလေး/မောင်လေး(၃နှစ်) တို့နဲ့အတူ လုံးချင်းအိမ်မှာ ၅ ယောက်နေနေပါတယ်။  
မိမိရဲ့ နေအိမ်ဟာ တောင်နားမှာ တည်ရှိပါတယ်။

### マイ避難カード(記載例)

災害の種類	土砂災害	名前	
確認!	<b>判断材料の入手</b> ・土砂災害危険度分布(兵庫県CGハザードマップ、気象庁HPなど) ・避難や災害情報(ひょうご防災ネット、テレビなどから)		
いつ?	<b>逃げ時</b> 警戒レベル3「高齢者等避難」が発出されたら避難 (警戒レベル2「大雨・洪水・高潮注意報」で避難の準備)		
どこに?	<b>避難先</b> 昼(明るい時) daytime 第一候補：〇〇小学校 第二候補：〇〇公民館 夜(暗い時) nighttime 避難が困難の場合は自宅の2階(山と反対側で待機)		
どのように?	<b>避難する方法</b> 昼(明るい時) daytime 家族と歩いて(弟と手をつなく) 夜(暗い時) nighttime 明るいうちに避難! 間に合わない場合は、備蓄などを持って、自宅の2階で待機		
(その他 メモ)	自宅がハザードマップの土砂災害警戒区域内にある。 弟との避難は時間がかかるので、警戒レベル4「避難指示」を待たずに避難!		

### マイ避難カード(記載例) ကိုယ်ပိုင်တိမ်းရှောင်ရေးကတ်ပြား (ဖြည့်သွင်းပုံနမူနာ)

災害の種類	ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစား	မြေ၊ ကျောက်အနည်ထုပ်ပြိုကျမှုဘေး	名前	နာမည်
確認!	<b>判断材料の入手</b> ဆုံးဖြတ်ချက်အခြေအမြစ်ကို ရယူပါ ・မြေ၊ ကျောက်အနည်ထုပ်ပြိုကျမှုအန္တရာယ်ပုံစံ (ဟယောဂို ခရိုင် CG ဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံ၊ မိုးလေဝသအေဂျင်စီ အင်တာနက်စာမျက်နှာ) ・တိမ်းရှောင်မှုနဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတင်း (ဟယောဂို ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးကွန်ရက်နဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားတွေကနေ)			
いつ?	<b>逃げ時 ထွက်ပြေးသင့်တဲ့အချိန်</b> သတိထားမှုအဆင့် ၃ "သက်ကြီးရွယ်အိုသူတွေတိမ်းရှောင်မှု" ထုတ်ပြန်ရင် တိမ်းရှောင်ပါ (သတိထားမှုအဆင့် ၂ "မိုးကြီးမှု၊ ရေကြီးမှု၊ လှိုင်းကြီးမှု သတိပြုရန်အကြံပြုချက်" ဆိုရင်တိမ်းရှောင်ဖို့အသင့်ပြင်ပါ)			
どこに?	<b>避難先 တိမ်းရှောင်တဲ့နေရာ</b> 昼(明るい時) နေ့ (လင်းနေတဲ့အချိန်) ပထမဦးစားပေး - 〇〇မူလတန်းကျောင်း ဒုတိယဦးစားပေး - 〇〇မြို့နယ်ခန်းမ 夜(暗い時) ည (မှောင်နေတဲ့အချိန်) တိမ်းရှောင်ဖို့ခက်ခဲတဲ့အခါ နေအိမ်အပေါ်ထပ် (တောင်နဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်အခြမ်းမှာနေပါ)			
どのように?	<b>避難する方法 တိမ်းရှောင်မယ့်နည်းလမ်း</b> 昼(明るい時) နေ့ (လင်းနေတဲ့အချိန်) မိသားစုနဲ့ခြေကျင်လျှောက်သွား (ညီလေး/မောင်လေးနဲ့လက်တွဲ) 夜(暗い時) ည (မှောင်နေတဲ့အချိန်) လင်းနေတုန်း တိမ်းရှောင်၊ အချိန်မီရင် သို့လှောင်ထားတဲ့ပစ္စည်းကိုယူသွားပြီး နေအိမ်အပေါ်ထပ်မှာ နေပါ			
(その他 メモ)	(အခြားအချက်၊ မှတ်စု) နေအိမ်ဟာ ဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံမှာ မြေ၊ ကျောက်အနည်ထုပ် ပြိုကျမှုဘေး သတိပြုရိယာထဲမှာ ရှိနေတယ်။ ညီလေး/မောင်လေးနဲ့အတူဆိုရင်အချိန်ကြာလို့ သတိထားမှုအဆင့် ၄ (တိမ်းရှောင်ရေးညွှန်ကြားချက်) ကိုမစောင့်ဘဲ တိမ်းရှောင်ပါ			