

# 子どもと親の防災ガイドブック Disaster Preparedness Guide for Children and Parents

さいがい じしん たいふう ほっせい ひがひ  
災害とは地震や台風などにより発生する被害のことだよ。  
ぼうさい さいがい たいさく  
防災とは災害への対策をとることだよ。  
A natural disaster is the damage caused by earthquakes, typhoons, etc. Disaster preparedness is about taking countermeasures against natural disasters.

いっしょにぼうさい  
について考えてみよう!  
Let's think about disaster preparedness together!

にほん じしん たいふう じぜんさいがい おお  
日本は地震や台風などの自然災害が多  
くに ひょうごけん かこ ほんしん  
い国です。兵庫県では、過去に阪神・  
あわじ だいしんさい ねん おお  
淡路大震災(1995年)などの大きな  
ひがい う じぜん さいがい ぼうさい  
被害を受けました。事前に災害・防災  
について学び、もしもの事態に備え、  
自分自身と大切な人を守りましょう。  
Japan is a country with many natural disasters like earthquakes, typhoons, etc. Hyogo prefecture experienced a major disaster in 1995, the Great Hanshin-Awaji earthquake. Let's protect ourselves and our loved ones by preparing for emergencies and learning about natural disasters and disaster preparedness ahead of time.

さいがい  
災害ってなに?  
ぼうさい  
防災ってなに?  
What is a natural disaster?  
What is disaster preparedness?



## I 災害 (Saigai) について学ぼう! Let's learn about natural disasters (Saigai 災害)!

- 1 地震 (Jishin) Earthquakes (Jishin 地震) ..... 1
- 2 津波 (Tsunami) Tsunami (Tsunami 津波) ..... 3
- 3 風水害 (Fuusuigai) など Typhoons, heavy rains, and floods (Fuusuigai 風水害) ..... 5

## II 備え・避難 について学ぼう! Let's learn about disaster preparedness and evacuation!

- 1 災害への備え Preparing for natural disasters ..... 7
- 2 避難 (Hinan) Evacuation (Hinan 避難) ..... 9
- 3 避難先 Evacuation site ..... 11
- 4 家族で話し合っておきましょう! Let's discuss with our families! ..... 13

## III 覚えておこう! 調べよう! Let's research and learn!

- 1 覚えておこう! Let's learn more! ..... 15
- 2 災害時に役立つ多言語ツール Useful multilingual websites and apps during a disaster ..... 17
- 3 防災訓練等 Disaster prevention drills and additional information ..... 19

本ガイドブックは重要な言葉にローマ字(ヘボン式)で読み方を併記しており、長音は母音字を並べて表記しています。  
In this guidebook, important words are written with Hepburn romanization and long sounds are written by doubling the vowels.



公益財団法人 兵庫県国際交流協会 Hyogo International Association

この防災ガイドブックは(公財)兵庫県国際交流協会のホームページからダウンロードできます。  
You can download this guidebook from the Hyogo International Association website.



# I 災害(Saigai)について学ぼう!

# 1

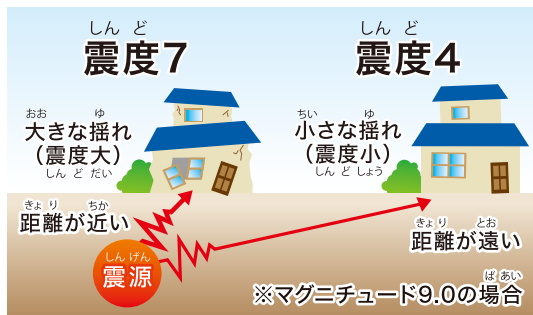
# 地震(Jishin)

日本は、世界の中で地震が多い国です。私たちの命や生活を守るために、地震について、よく知っておきましょう

## ◎ 震度(Shindo)

「震度」は私たちが住んでいる場所での揺れの大きさです。日本だけで使われています。大事な言葉なので覚えておきましょう。「マグニチュード」は、地震そのものの大きさです。

<b>震度 7</b>	建物が壊れたり、倒れます 山がくずれたり 地面が割れたりします	
<b>震度 6強(6+)</b>	立って歩くことができません 弱い建物が傾いたり 倒れたりします	
<b>震度 6弱(6-)</b>	立つのが難しくなります 壁のタイルや窓ガラスが落ちたり ドアが開かなくなったりします	
<b>震度 5強(5+)</b>	歩くのが難しいです 固定されていない家具が 倒れたりします	
<b>震度 5弱(5-)</b>	窓ガラスがわれたり たなのお皿や本が落ちます	



### 阪神・淡路大震災

1995年1月17日、淡路島の近くで、マグニチュード7.3、最大震度7の大きな地震がありました。6千人以上が亡くなりました。25万の家が壊れ、多くの人が避難所で生活しました。

## ◎ 揺れはじめたら気をつけること

**家にいたら**  
机の下などに入りましょう。あわてず外に出てはいけません

**外にいたら**  
ブロックベいなど、倒れたり落ちてきたりするものから離れましょう



**学校にいたら**  
先生のいうことをよく聞いて、机の下などに入りましょう

**電車・デパートなどでは**  
あわてないで、係の人のいうことを聞きましょう



### シェイクアウト訓練

地震の際の3つの安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練です。「ひょうご防災ネット(☎P17)」から訓練の情報を発信しているので、登録して参加しましょう。



まず低く 頭を守り 動かない

## ◎ 揺れがおさまるまで待ちましょう

**地震発生～2分、自分を守りましょう!**

- 大きな揺れがおさまってから、あわてず火を消します
- ドアや窓を開けて逃げる道をつくります
- ガラスでけがをしないようにくつをはきます

**2分～5分、落ち着いてまわりをよく見ましょう!**

- 家族の安全を確かめます

## ◎ 「家には危ない」ときは避難所へ行きましょう(☞P11)

**危ないとき**  
・地震で家がくずれそうなとき  
・火事が近くで起こっているとき

**避難しましょう!**  
・非常用持出品を持ちます(☎P7)  
・ガス栓を閉め、電気のブレーカーを切ります






# 1

## Earthquakes (Jishin 地震)

Japan is a country that experiences many earthquakes. Please learn about earthquakes to protect your life and livelihood.

### Seismic Intensity (Shindo 震度)

The Japan Meteorological Agency Seismic Intensity Scale is only used in Japan and it measures the strength of the tremors in the area where we live. It is an important word, so let's remember it. The "magnitude" refers to the size of the earthquake itself.

<b>Seismic Intensity 7</b>	Buildings collapse. Landslides and earthquake fissures occur.	
<b>Seismic Intensity 6 Upper</b>	It is impossible to stand and/or walk. Weaker buildings may start to lean and collapse.	
<b>Seismic Intensity 6 Lower</b>	It is difficult to stand. Tiles on the wall and glass windows fall. Doors are unable to be opened.	
<b>Seismic Intensity 5 Upper</b>	It is difficult to walk. Unsecured furniture falls down.	
<b>Seismic Intensity 5 Lower</b>	Glass windows break, and plates and books fall off shelves.	

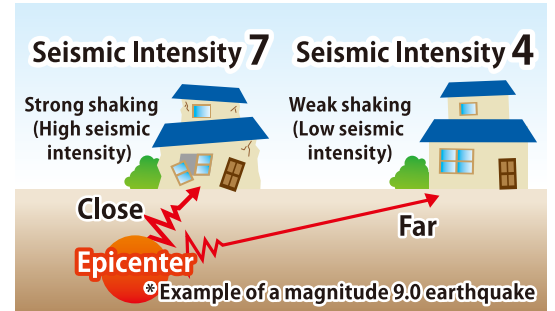


Image: Seismic Intensity and Magnitude.

### The Great Hanshin-Awaji Earthquake

A magnitude 7.3 earthquake occurred near Awaji Island on January 17, 1995. More than 6,000 people died. 250,000 houses were destroyed, and many people had to live in evacuation centers.

### What to do if you feel shaking

#### At home

Hide under a desk. Don't rush outside.



#### At school

Hide under your desk and follow the instructions of your teacher.



#### Outside

Stay away from concrete walls and other things that could fall.



#### In trains, stores, or other public places

Don't panic and follow the instructions of the employees.



### Shakeout drills

During an earthquake, you should follow these 3 steps to protect yourself, "Drop! Cover! Hold on!" Please register with "Hyogo E-Net" (☎P18) which sends out information related to evacuation drills.



### Let's wait until the shaking stops

#### First 2 minutes after the earthquake starts: Protect yourself!

- After the shaking has stopped, don't panic, and put out any fires
- Open doors or windows to create an escape path
- Wear shoes so you don't get hurt by broken glass

#### 2-5 minutes: Calm down and look around!

- Check if your family is safe

### Go to an evacuation center if your house is not safe (☞ P12)

#### It's dangerous when...

- Your house looks like it might collapse
- A fire has broken out nearby

#### Evacuate!

- Bring your emergency supplies (☞ P8)
- Turn off the gas valve and the circuit breaker

# I 災害(Saigai)について学ぼう!

## 2

# 津波(Tsunami)

津波は、早いスピードでやってくる高い波です。海で地震が起きたときにやってきます

地震が起きると、家や学校、職場に津波がくるかもしれません。

日頃からハザードマップ(☞P17)でどこに逃げるか確認しておきましょう。

また、海に遊びに行くときは、海拔標識や避難所案内標識(☞P11)を必ず確認しましょう。

## ◎ 津波警報・注意報

地震が起きて、津波が起こるときは、テレビ等で大津波警報・津波警報・津波注意報が発表されます。

警報・注意報の種類	予想される津波の高さ	
	数値での発表 基準(発表基準)	巨大地震の場合の 津波の表現
大津波警報 Ootsunami keihoo	10m超 (10m-)	巨大 Kyodai
	10m (5m-10m)	
	5m (3m-5m)	
津波警報 Tsunami keihoo	3m (1m-3m)	高い Takai
津波注意報 Tsunami chuuihoo	1m (0.2m-1m)	—

### 東日本大震災

2011年3月11日、宮城県の近くで、日本では最も大きいマグニチュード9.0の地震がありました。この地震で、10m以上の大きな津波がきました。約2万人が亡くなったり、行方不明になりました。40万棟以上の家が壊れました。47万人以上が避難所で生活しました。

### 避難するときの注意(☞P9)

- ◇地震が小さくても注意しましょう
- ◇津波は何度もやってきます
- ◇海から遠く、高いところへ逃げましょう



(イメージ)津波の高さと建物の比較

## ◎ 南海トラフ巨大地震

◇南海トラフ巨大地震が起きる可能性が高まっており、起きると必ず津波がきます

兵庫県内の津波の高さ・被害想定(市区町別)



兵庫県発表

市町名	最高津波水位	市町名	最高津波水位
神戸市	3.9m	赤穂市	2.8m
明石市	2.0m	尼崎市	4.0m
播磨町	2.2m	西宮市	3.7m
加古川市	2.2m	芦屋市	3.7m
高砂市	2.3m	洲本市	5.3m
姫路市	2.5m	南あわじ市	8.1m
たつの市	2.3m	あわじ市	3.1m
相生市	2.8m		

### 南海トラフ巨大地震

九州から静岡県までの太平洋で、大きな地震が起こるかもしれません。事前に備蓄などの備えをしておきましょう。



### 南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ地震が起きる可能性が高くなったと判断したときに、発表されます。

# I Let's learn about natural disasters (Saigai 災害)!

## 2

## Tsunami (Tsunami 津波)

A tsunami is a tall wave that approaches the shore very quickly. Tsunamis are caused when an earthquake occurs in the ocean.

When an earthquake occurs, your house, school and workplace may be hit by a tsunami.

Please confirm beforehand with the Hazard Map (☞ P18) where to evacuate to in the case of a tsunami.

If you are at the beach, please make sure to confirm the sea elevation markings and evacuation site signs. (☞P12)

### 🎯 Tsunami warning

A major tsunami warning / tsunami warning / tsunami advisory will be broadcast on radio and television when an earthquake occurs, and a tsunami is approaching.

Types of warnings	Estimated maximum tsunami heights	
	Quantitative representation	Qualitative representation
<b>Major tsunami warning</b> Ootsunami keihoo	<b>Over 10m</b>	<b>Huge</b> Kyodai
	<b>10m</b> (5m-10m)	
	<b>5m</b> (3m-5m)	
<b>Tsunami warning</b> Tsunami keihoo	<b>3m</b> (1m-3m)	<b>High</b> Takai
<b>Tsunami advisory</b> Tsunami chuuihoo	<b>1m</b> (0.2m-1m)	—

### The Great East Japan Earthquake

An earthquake of 9.0 magnitude, the highest magnitude recorded in Japan, occurred near Miyagi Prefecture on March 11, 2011. A giant tsunami over 10 meters high accompanied this earthquake. Approximately 20,000 people died or were reported missing, more than 400,000 houses were destroyed, and more than 470,000 people were forced to stay at evacuation centers.

### Precautions when evacuating (☞ P10)

- ◇ Be careful even if it's a small earthquake.
- ◇ **Multiple tsunamis will come.**
- ◇ Please evacuate to a far and high place away from the ocean.

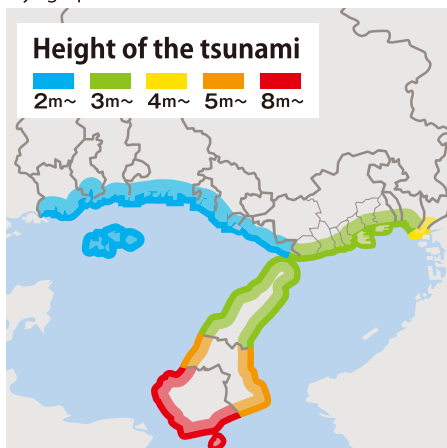


Image: Comparison between a tsunami's height and buildings

### 🎯 Nankai Trough Earthquake

- ◇ As the likelihood of an earthquake occurring on the Nankai Trough increases and eventually occurs, a tsunami will definitely occur.

Estimates of the maximum tsunami height and damage if a tsunami occurred within Hyogo prefecture



(Map of Hyogo)

City / town	Maximum tsunami height	City / town	Maximum tsunami height
Kobe city	3.9m	Ako city	2.8m
Akashi city	2.0m	Amagasaki city	4.0m
Harima town	2.2m	Nishinomiya city	3.7m
Kakogawa city	2.2m	Ashiya city	3.7m
Takasago city	2.3m	Sumoto city	5.3m
Himeji city	2.5m	Minami-Awaji city	8.1m
Tatsuno city	2.3m	Awaji city	3.1m
Aioi city	2.8m		

### Nankai Trough Earthquake

A large earthquake may occur in the Pacific Ocean between Kyushu and Shizuoka. Please stock up on supplies in case of an emergency.



### Nankai Trough Earthquake Disaster Information

An announcement will be made when an earthquake on the Nankai Trough will likely occur soon.

# 1 災害(Saigai)について学ぼう!

## 3

# 風水害(Fuusuigai)など

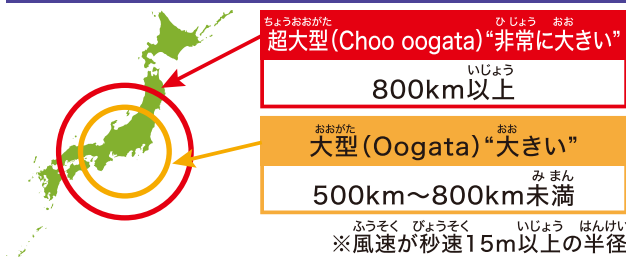
地震と津波以外に日本ではたくさんの災害が起こります。台風、大雨、洪水と土砂災害などの風水害は同時に起こる可能性がありますので、安全な場所を確認しておきましょう。

(兵庫県CGハザードマップ P17)

## 台風(Taifuu)

日本には台風がやってきます。台風がとおるときには、とても強い風が吹いて、たくさんの雨が降ります。なお、ヘクトパスカル(hPa)は気圧の単位で、ヘクトパスカルが低い方が台風は強くなります。

### 台風の大きさ



### 台風の強さ

最大風速	階級	影響
びょうそく 秒速 54m~	もうれつ 猛烈な Mooretsuna	そうこうちゆう 走行中のトラックなどが横転する可能性があります
びょうそく 秒速 44m~54m	ひじょう つよ 非常に強い Hijooni tsuyoi	でんちゆう おお じゅもく 電柱や多くの樹木が倒れたりします
びょうそく 秒速 33m~44m	つよ 強い Tsuyoi	なに 何かにつかまっていなくて立ってられない

### 台風がきたら

- ・外に出ない
- ・植木鉢など家の外にあると飛んでいきそうな物は中に入れる
- ・窓ガラスが割れるかもしれないので、けがをしないようにカーテンをしめる

## 大雨(Ooame)・洪水(Koozui)

たくさんの雨が降ると、川の水があふれたり、家の中に水がはいってくる場合があります。水のたまりやすい場所にいたら、高いところへ逃げましょう。小川や水路には近づいてはいけません



## 土砂災害(Dosha saigai)



## 雷(Kaminari)

「ゴロゴロ」と雷の音が聞こえたら、建物の中など安全な場所に避難しましょう。木のそばはとても危険です。傘をさしてはいけません



## 竜巻(Tatsumaki)

竜巻が起きると車などが飛ばされるかもしれないので、地下など安全な場所に避難しましょう。地下がないときには、家の真ん中で机などの下に入りましょう



- ・注意報・警報等が出ているか注意しましょう(☞P9)
- ・警報等がでると、学校が休みになることがあります。また、授業中でも学校から帰ることがあります
- ・避難指示等が出ることがあるので、注意しましょう(☞P9)

3

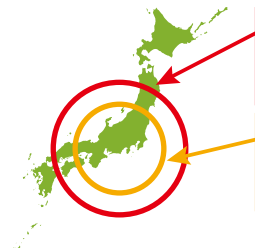
Typhoons, heavy rains, and floods (Fuusuigai 風水害)

Besides earthquakes and tsunamis, there are many other disasters that can happen in Japan. Typhoons, heavy rains, floods, and landslides can happen at the same time, so make sure you know where it is safe to evacuate to. (Hyogo Prefectural CG Hazard Map ☞ P18)

### Typhoon (Taifuu 台風)

Typhoons are common in Japan. When typhoons come through, there are very strong winds and a lot of rain (the lower the atmospheric pressure, the stronger the rain).




#### Typhoon size



<b>Extremely large typhoon</b> <small>Choo oogata</small>
Larger than 800km in diameter
<b>Large typhoon</b> <small>Oogata</small>
Between 500km and 800km in diameter

\* Inside the radius the wind speed is more than 15 meters per second

#### Typhoon strength


Maximum Speed	Classification	Extent of damage
More than 54 m/s	<b>Violent typhoon</b> <small>Mooretsuna</small>	Driving trucks may flip sideways. 
Between 44m/s and 54m/s	<b>Very Strong typhoon</b> <small>Hijooni tsuyoi</small>	Telephone poles and trees may collapse. 
Between 33m/s and 44m/s	<b>Typhoon</b> <small>Tsuyoi</small>	You might not be able to stand without holding onto something. 

**If a typhoon comes**


- Do not go outside
- Bring items that might fly away, such as flowerpots, from outside into the house
- Keep curtains closed to prevent injury from broken windows

### Heavy rain (Ooame 大雨) and flooding (Koozui 洪水)


During heavy rainfall, rivers may overflow, and water can seep into the house. If you are in a low-lying area where water is likely to collect, evacuate to a higher place. Stay away from rivers and waterways.




### Land-related disasters (Dosha saigai 土砂災害)



**Cliff slide**  
A part of the cliff suddenly collapses




**Landslide**  
A tilted section of the land above slowly slides downward



**Debris flow**  
Earth and rocks suddenly tumble down a mountainside


### Lightning (Kaminari 雷)

If you hear thunder, move to a safe place, such as inside a building. Don't stay under a tree or open your umbrella.



### Tornadoes (Tatsumaki 竜巻)

Tornadoes may blow cars and other heavy objects around so go to a safe place, like the basement of a building. If your house does not have a basement, hide under furniture, such as a table, at the center of your house.



- Pay attention to weather warnings (☞P10)
- If a warning is announced, your school may be closed, or if you are in school, you may need to go home early
- Pay attention to evacuation orders (☞P10)

# II 備え・避難について学ぼう!

## 1

# 災害への備え

大規模災害が発生した場合、避難所に十分な食料がない可能性があります。また、救援物資が届くまで数日かかるかもしれないので、日頃から防災グッズを準備し、備蓄品は「ローリングストック」で賢く備えましょう。

## ◎ 防災グッズの準備



- ◇一人ひとつ、両手が使えりリュックサックなどに準備し、家族構成に合わせ必要なものを考えましょう
- ◇定期的に中身を確認しましょう(最低、年2回)

## 持ち歩きグッズ ◇コンパクトなポーチなどにまとめ、外出するときは持ち歩きましょう

- 身分証明証 (パスポート・在留カード等)
- 健康保険証
- 貴重品 (大切なもの)
- お金
- あめ 飴や チョコレート
- キャッシュカード
- 薬・救急セット (お薬手帳)
- 携帯ラジオ
- モバイルバッテリー

## 非常用持出品 ◇避難するときですぐ取り出せる場所に保管しましょう

- 懐中電灯
- 非常食
- のみず 飲み水
- 服・下着
- タオル
- 手袋
- 乾電池
- 感染症防止対策(マスク、消毒液、体温計)

《防災グッズについて必要なものをもっと詳しく確認しましょう》

●人と防災未来センター減災グッズチェックリスト(英語・中国語(繁体字・簡体字)・韓国語)

<https://www.dri.ne.jp/useful/checklist/>



## ◎ ローリングストック

普段から少し多めに  
食材や加工品をストックしておく

普段使う食料品を多めにストックし、定期的に使用しながら非常時に備えることです。



- 備蓄品**
- 食料や水
  - 生活用品(トイレトペーパー、ウェットティッシュ、ゴミ袋など)

- ◇備蓄品は家族分用意し、「3日以上」、「できれば1週間分」を準備しましょう。
- ◇水は一人あたり3リットル/1日を目安に準備しましょう
- ◇常温保存でき、賞味期限が長いものを選びましょう



## II Let's learn about disaster preparedness and evacuation!

# 1

## Preparing for natural disasters

During large-scale natural disasters, there may not be enough food supplies at evacuation sites. It may take a few days before relief supplies arrive, so please prepare emergency supplies and food rations ahead of time.

### Preparing an emergency supply kit

- ◇ Consider the essential goods required for your family and prepare a backpack per person so both hands are free to use
- ◇ Periodically check the contents of the backpack (at least twice a year)



#### Things to carry with you all the time

◇ When going outside, please carry the following items with you in a compact bag.

- Personal identification (passport, foreign residency card, etc.)
- Health insurance card
- Valuables
- Money
- Candy, chocolate
- Bank card
- Medicine, first aid kit (medical prescription records)
- Portable radio
- Portable battery charger

#### Things to carry during emergencies

◇ Store the following items in a place where you can take out the items quickly during evacuation.

- Flashlight
- Emergency rations
- Water
- Clothing and underwear
- Towel
- Gloves
- Batteries
- Items to prevent infection (mask, disinfectant, thermometer)

### Let's confirm you have all the necessary items in your emergency supply kit

- Disaster Reduction and Human Renovation Institution  
Emergency Supply Checklist (English, Chinese (Traditional and Simplified), Korean)  
<https://www.dri.ne.jp/useful/checklist/>



### Rotating your stockpile

Stock up on processed foods and ingredients more than usual

You can prepare for emergencies by stocking up foods and ingredients that you normally use, while using them up periodically.



Rebuy what you have used

Use up the stockpile in your daily life

#### Stockpile

- Food and water
- Daily goods (toilet paper, wet wipes, garbage bags, etc.)

- ◇ Stock up for more than 3 days (up to 1 week if possible) for your entire family
- ◇ Aim to prepare 3 liters of water per person, per day
- ◇ Stock up on foods that have a long shelf life and can be stored at room temperature

# II 備え・避難について学ぼう!

## 2


# 避難(Hinan)

いのち まも さいゆうせん ひなん まな  
命を守ることを最優先に、避難についてしっかり学び、  
いざというときに冷静に判断して逃げましょう

## ◎ 災害別避難のタイミング

さいがい しゅるい ひなん ちが  
災害の種類によって、避難のタイミングが違います。


### 地震 余震に注意!



- 1 きんきゅう そくほう きんきゅう じ しん そくほう  
緊急速報メール(緊急地震速報)
- 2 あんぜん ばしょ ゆ  
安全な場所で揺れがおさまるまで待つ
- 3 ゆれがおさまったら、おちついて ひなん  
揺れがおさまったら、落ち着いて避難

### 津波 すぐに避難!


- 1 じ しん ほんせい  
地震発生
- 2 うみ ちか す  
海などの近くに住んでいる場合は  
津波警報がでていなくても、  
高いところへ避難(逃げる準備は後回し)



### 風水害・土砂災害

「避難指示(警戒レベル4)」で必ず避難!

ふうすい がい どしゃ さいがい  
風水害・土砂災害については、「5段階の避難情報」が使われています。災害が近づいたときは、テレビやインターネットなどで情報を確認しましょう



きしょうじょうほう かくにん  
気象情報を確認!

5	さいがいはっせい 災害発生 また せつぱく 又は切迫		きんきゅう あんぜん かく ほ 緊急安全確保 Kinkyuu anzen kakuho	ひなん ばあい 避難していない場合は、 2階など高い場所へ!
警戒レベル4までに必ず避難				
4	さいがい 災害の たか おそれ高い		ひなん しじ 避難指示 Hinan shiji	ちか すぐに近くの あんぜん ばしょ ひなん 安全な場所に避難!
3	さいがい 災害の おそれあり		こう れい しゃ とう ひ なん 高齢者等避難 Kooreeshatoo hinan	ひなん じかん 避難に時間のかかる方は 避難開始!
2	きしょうじょうほう 気象状況 あつが 悪化		おおあめ こうすい たかしおちゅういほう 大雨・洪水・高潮注意報 Ooame koozui takashio chuuihoo	ひなん そな 避難に備え、ハザードマップ等で ひなんこうどう かくにん 避難行動の確認をしましょう
1	こんごきしょうじょうほう 今後気象状況 あつが 悪化のおそれ		そう き ちゅういじょうほう 早期注意情報 Sooki chuuijooohoo	こんご おおあめちゅういほう はっぴょう 今後、大雨注意報などが発表される可能性が あります。災害への心得を高めましょう

しゅつてん ないかくふ あら ひなんじょうほう かん  
出典:内閣府「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」

## ◎ 災害時によく使うことば

ちゅう い ほう 注意報(Chuihoo)	さいがい お 「災害が起こるかもしれない」というお知らせ おおあめ こうすい きょうふう つなみ 大雨・洪水・強風・津波などがあります
けい ほう 警報(Keihoo)	「とても大きくて危険な災害が起こるかもしれない」というお知らせ おおあめ とうすい ほうふう つなみ 大雨・洪水・暴風・津波などがあります
とく べつ けい ほう 特別警報(Tokubetsu keihoo)	「経験したことのないとても大きくて危険な災害が起こるかもしれない」というお知らせ。大雨・暴風・津波などがあります
きんきゅう じ しん そく ほう 緊急地震速報(Kinkyuu jishin sokuhoo)	「これからすぐに地震が起きるので注意してください」というお知らせ

# II Let's learn about disaster preparedness and evacuation!

## 2

## Evacuation (Hinan 避難)


Let's prioritize saving lives and our safety, and learn how to evacuate and make the right decisions during times of emergencies.

### ◎ Evacuation timing

When to evacuate differs depending on the type of natural disaster.


**Earthquakes Beware of aftershocks!**

- 1 Emergency alert email (Earthquake early warning)
- 2 Wait in a safe spot until the shaking stops
- 3 Evacuate calmly once the shaking stops



**Tsunami Evacuate immediately!**


- 1 An earthquake occurs
- 2 If you live close to the ocean, even if you did not receive a tsunami warning, please immediately evacuate to a high place (postpone other preparations)








**Typhoons, heavy rains, floods, and land-related disasters**

**You must evacuate if you receive and evacuation order (level 4 warning)!**

For typhoons, heavy rains, floods, and landslide disasters, a 'five-level evacuation warning system' is used. When a natural disaster occurs, check the TV or the Internet for information



**Please check the weather report!**

<b>5</b>	When a natural disaster has occurred or is approaching		<b>Secure your safety</b> Kinkyuu anzen kakuho	Go to the second floor or high place if you're not evacuating!
<b>You must evacuate up to a level 4 warning</b>				
<b>4</b>	Likelihood of a natural disaster occurring is high		<b>Evacuation order</b> Hinan shiji	Evacuate immediately to your closest evacuation site!
<b>3</b>	There is a possibility of a natural disaster occurring		<b>Evacuation order for the elderly, sick, disabled, etc.</b> Kooreeshatoo hinan	For those who needs more time to evacuate, start evacuating now!
<b>2</b>	The weather conditions are worsening		<b>Heavy rain/flooding/high tides warning</b> Ooame koozui takashio chuuihoo	Start preparing to evacuate. Confirm evacuation procedures with the hazard map, etc.
<b>1</b>	The weather conditions may get worse		<b>Early warning report</b> Sooki chuuijooahoo	There may be a possibility of a heavy raining warning. Prepare yourself for a natural disaster.

Source: Cabinet Office "Poster about Evacuation Information (Revised Version)"

### ◎ Often used words during emergencies

<b>Advisory (Chuuihoo 注意報)</b>	A notice that a natural disaster may occur. There are advisories for heavy rains, floods, strong winds, tsunamis, etc.
<b>Warning (Keihoo 警報)</b>	A notice that a large-scale and dangerous natural disaster may occur. There are warnings for heavy rains, floods, violent winds, tsunamis, etc.
<b>Emergency warning (Tokubetsu keihoo 特別警報)</b>	A notice that an unprecedented, extremely large and dangerous natural disaster may occur. There are warnings for heavy rains, floods, violent winds, tsunamis, etc.
<b>Emergency earthquake warning (Kinkyuu jishin sokuhoo 緊急地震速報)</b>	A notice to be careful because an earthquake is about to occur.

# II 備え・避難について学ぼう!

# 3

## 避難先

避難先を事前に調べて、どのようにして逃げるか家族と話し合い確認しましょう

### ◎ 避難先の種類・場所の確認

**指定緊急避難場所**  
(Shitee kinkyuu hinan basho)



- ◇ 一時的に避難する場所
- ◇ 公園、学校など
- ◇ 災害ごとに違います

**指定避難所**  
(Shitee hinanjo)



- ◇ 自宅が被害を受けた場合などに、一定期間を安全に生活する場所
- ◇ 学校、公民館など
- ◇ ペットを受入可能な避難所もあります

**分散避難**  
(Bunsan hinan)



- ◇ 避難先は学校や公民館だけではありません
- ◇ 被災していない安全な親戚・知人宅への避難も考えてみましょう

#### 避難先の調べ方

- ① 兵庫県CGハザードマップ (P17)
- ② 国土交通省ハザードマップポータルサイト



<https://disaportal.gsi.go.jp/>

### ◎ 避難所での注意・感染症対策



避難所では、たくさんの方が集まるので、インフルエンザや風邪、嘔吐下痢症が流行します。可能な限りの感染症対策を行いましょう。

- ◇ マスク、アルコール消毒液、体温計などは必ず持っていきましょう
- ◇ 無い場合は、鼻と口を覆える大きさのタオル等を準備しましょう (P7)
- ◇ ごはんの前やトイレの後には手を洗い衛生・体調管理を徹底しましょう
- ◇ 3つの密(密閉・密集・密接)をできるだけさげましょう



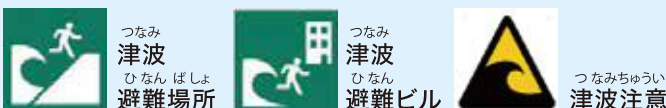
### ◎ 避難に関する図記号(ピクトグラム)

指定緊急避難場所や指定避難所に指定されている公共施設はピクトグラムで表示されています。近くの施設を確認して、災害別に避難方法を考えましょう。

#### ■ 避難所案内標識・非常口誘導灯

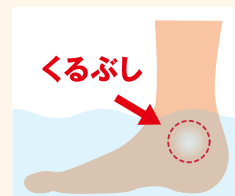


#### ■ 津波標記



#### 避難のときに気をつけること

- ・ ガス栓を閉め、ブレーカーを切る
- ・ 運動ぐつをはく
- ・ 非常用持出品は背負い、両手を使えるようにする
- ・ くるぶしより上の流れる水の中では、歩くのが難しいです



## II Let's learn about disaster preparedness and evacuation!

### 3

## Evacuation sites

Know where your closest evacuation sites are in advance and discuss and confirm with your family how you will evacuate.

### Check the type and location of evacuation sites

#### Safety evacuation area (Shitee kinkyuu hinan basho)



- ◇ Temporary evacuation area
- ◇ Parks, schools, etc.
- ◇ Evacuation area is different depending on the type of disaster

#### Designated evacuation centers (Shitee hinanjo)



- ◇ A safe place to live for a certain period of time when your home is damaged
- ◇ Schools, community centers, etc.
- ◇ Some evacuation centers also accept pets

#### Dispersed refuge (Bunsan hinan)



- ◇ Evacuation is not limited to schools and community centers
- ◇ Consider evacuating to the homes of relatives and acquaintances who have not been affected by the disaster

#### Find out where to evacuate

- ① Hyogo Prefectural CG Hazard Map (P18)
- ② Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism Hazard Map Portal Site



<https://disaportal.gsi.go.jp/>

### Taking precautions at evacuation centers



Influenza, colds, vomiting and diarrhea are common in evacuation centers because of the large number of people who gather there. Please take all possible measures to prevent infections.

- ◇ Carry a mask, alcohol disinfectant, and thermometer with you. If you don't have a mask, prepare a towel large enough to cover your nose and mouth. (P8)
- ◇ Practice good hygiene and be sure to wash your hands before eating and after using the toilet.
- ◇ Avoid the "Three Cs"! (Closed spaces, Crowded places and Close contact settings) as much as possible.



### Evacuation signs (pictograms)

Public facilities that are designated as safety evacuation areas or designated evacuation centers are indicated with pictograms. Check the closest facilities near you and think about how to evacuate depending on the type of disaster.

#### Evacuation site signs / emergency exit signs



Safety evacuation area



Designated evacuation center



Emergency exit signs

#### Tsunami signs



Tsunami evacuation area



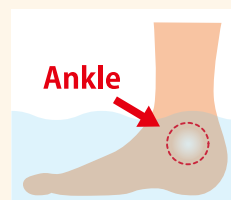
Tsunami evacuation building



Tsunami hazard zone

### Precautions when evacuating

- Turn off the gas valve and the circuit breaker
- Wear sturdy shoes
- Carry necessary items in a backpack so that both hands are free to use
- It might be difficult to walk in flowing water above the ankles



## II 備え・避難について学ぼう!

# 4

# 家族で話し合っておきましょう!

災害発生時に家族みんながあわてないように、避難方法や連絡先について、日頃からよく話し合っておくことがとても重要です。一人ひとりが「いつ」「どこに」「どのように」行動するかなど、「マイ避難カード」と「緊急連絡先カード」を作成しながら、家族と事前に避難行動の確認をしましょう。

## ◎ マイ避難カード

災害の種類に合わせて避難方法を考えることが大事です。ホームページで記載例を確認しましょう。

マイ避難カード	
災害の種類	名前
確認!	判断材料の入手 (何が危険?大雨や台風の時に何を確認?)
いつ?	逃げ時 (何がどうなったら?)
どこに?	避難先 (どこに?どのルートで?)
	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">昼(明るい時)</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">夜(暗い時)</div>
どのように?	避難する方法 (だれと?歩いて?車で?)
	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">昼(明るい時)</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">夜(暗い時)</div>
(その他 メモ)	

### 事前に確認しよう!

#### ① 役割分担

だれが、小さい子どもやお年寄りと逃げるか、子どもを学校へ迎えに行くか、などを決めておきましょう

#### ② 避難所への道・逃げ道

避難所へ行く道の地図をつくりましょう。家から避難所まで歩いて、かかる時間を計ったり、危険な場所をチェックして、安全な道を見つけおきましょう

#### ③ 連絡のしかた

2つ以上の連絡のしかたを決めておきましょう

## ◎ 緊急連絡先カード

連絡先を携帯電話にしか保存していない人が多いです。遠くに住む親戚や友人の連絡先等、緊急連絡先を決めておきましょう。

緊急連絡先カード	
親戚の電話番号	友人の電話番号
市役所・町役場	大使館・領事館
警察署	消防署(火事、救急車)
海上保安庁	災害用伝言ダイヤル
外国人県民インフォメーションセンター	その他の連絡先

災害にあった場合の連絡手段として、SNS(フェイスブック、twitterなど)も活用しましょう。

こちらから  
ダウンロード  
できます

(公財)兵庫県国際交流協会のホームページから「マイ避難カード」と「緊急連絡先カード」をダウンロード・コピーして、冷蔵庫等の見える場所に貼っておきましょう



## II Let's learn about disaster preparedness and evacuation!

# 4

## Let's discuss with our families!

It is very important to update contact information and discuss evacuation methods with our family members on a regular basis so that they will not panic when a disaster occurs. To confirm evacuation procedures with your family members ahead of time, create a "My Evacuation Card" and "Emergency Contact Card" which includes how each person will act and where they will go during an emergency.

### 🎯 My Evacuation Card

It is important to consider evacuation methods depending on the type of natural disaster. Check the website for examples.

My Evacuation Card	
Type of disaster	Name
<b>Confirm!</b>	Let's confirm any relevant information (What situations are dangerous? What things do we need to check during heavy rains and typhoons?)
<b>When?</b>	When to evacuate (In what situation should we evacuate?)
<b>Where to?</b>	Evacuation site (Where to? By what route?)
	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">daytime</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">nighttime</div>
<b>How?</b>	How to evacuate (With whom? By foot? By car?)
	<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">daytime</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 2px;">nighttime</div>
Notes	

### Let's confirm in advance!

#### ① Assigning roles

Decide who will evacuate with the children and the elderly, who will pick up the children from school, etc.

#### ② Route to the evacuation centers

Make a map of the route to the evacuation center. Measure the time it takes to walk from your house to the evacuation center, check for any hazards along the way and find a safe route.

#### ③ How to communicate

Decide on at least two ways to communicate.

### 🎯 Emergency Contact Card

Many people store contact information only in their mobile phones. It is important to have emergency contact information of friends and relatives who live far away on paper.

Emergency Contact Card			
Relatives' phone numbers	☎	Friends' phone numbers	☎
City/town hall	☎	Embassy / Consulate	☎
Police station	☎ 110	Fire station (fire, ambulance)	☎ 119
Japan Coast Guard	☎ 118	Disaster Message Dial	☎ 171 (☎P16)
Hyogo International Association Information and Advisory Service	☎ 078-382-2052	Other contact information	☎

Use social media (Facebook, twitter, etc.) as a means of communication in the event of a disaster.

Download from here

Download and print the "My Evacuation Card" and "Emergency Contact Card" from the Hyogo International Association website and post them in an easy to see place, such as on your refrigerator.



# III 覚えておこう! 調べよう!

## 1 覚えておこう!

事前に正しい情報を学び、根拠のない情報やデマに惑わされないよう、冷静に判断して行動しましょう

### ◎ 情報を知るには 災害が起きたら、テレビやラジオをつけましょう

- ① テレビ ② ラジオ
- ③ 防災行政無線 ④ 広報車
- ⑤ 兵庫県CGハザードマップ(日本語、英語のみ) (P17)
- ⑥ 防災ツール・アプリ (P17)



#### ラジオ周波数(日本語のみ)

【AM(kHz)】 NHK第1 666 / NHK第2 828 / 朝日放送 1008 / 毎日放送 1179 / ラジオ関西 558  
 【FM(MHz)】 NHK FM 86.5 / FM COCOLO 76.5 / Kiss-FM 89.9  
 上記は神戸の周波数です。NHKのほかの地域は [http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio\\_index.html](http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html) (日本語のみ) で確認してください

#### ⚠️ 緊急速報メール(エリアメール)

緊急速報メール(エリアメール)は、緊急地震速報や津波警報、地方公共団体が発信する災害・避難情報などを配信する携帯電話向けサービスです

#### ⚠️ Jアラート(全国瞬時警報システム)

Jアラート(全国瞬時警報システム)は、緊急情報(弾道ミサイル情報、緊急地震速報等)を住民へ瞬時に伝達するシステムです。外にあるスピーカーでお知らせする場合もあります

マナーモードにしている場合でも、大きなサイレン音でお知らせします

緊急速報メールやJアラートの連絡を受けたら、安全を確保し、避難が必要な場合は逃げましょう

緊急速報メール

- 市
- 沖で地震発生。強い揺れに備えてください

### ◎ 災害用伝言ダイヤル「171」

大きな災害が起きて、電話がかからないときに、家族や友達と連絡する方法です。家の電話、携帯電話、公衆電話を使って、メッセージを30秒以内で録音することができます。毎月1日と15日にはかけることができますので、練習しておきましょう。



#### 伝言の録音方法

- ①「171」に電話をする ②「1」と電話番号(固定電話の場合は市外局番から)を押す
- ※暗唱番号を利用する場合は「3」を押す▶録音



#### 伝言の再生方法

- ①「171」に電話をする ②「2」と録音者の電話番号(固定電話の場合は市外局番から)を押す
- ※暗唱番号を利用する場合は「4」を押す▶再生

### ◎ フェニックス共済

兵庫県には、県内に家をもっている人が入ることができる「フェニックス共済」(住宅再建共済制度)があります。「フェニックス共済」に入れば、災害が起きたときに家をたてなおしたり、修理する際に支援を受けることができます。

<https://www.jutakusaiken.jp/> (日本語のみ)



1

# Let's learn more!

Let's learn the correct information beforehand so that we can act calmly and know what to do during an emergency.

## Where to get information

Turn on the TV or radio when a disaster occurs.

- ① TV ② Radio ③ Disaster administrative radio system
- ④ Loudspeaker van
- ⑤ Hyogo Prefectural CG Hazard Map (Japanese and English only ☞ P18)
- ⑥ Multilingual websites and apps related to disaster prevention (☞ P18)



## Radio Stations (Japanese only)

**[AM(kHz)]** NHK Radio 1 (666 AM), NHK Radio 2 (828 AM), Asahi Broadcasting Corporation (1008 AM), Mainichi Broadcasting System, Inc. (1179 AM), Radio Kansai (558 AM)

**[FM(MHz)]** NHK FM (86.5 FM), FM COCOLO (76.5 FM), Kiss-FM (89.9 FM)

Above are the radio stations available in Kobe. For NHK services in other areas, please check [http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio\\_index.html](http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html) (Japanese only).

## Emergency alert email

Emergency alert email is a service for mobile phones that distributes earthquake early warnings, tsunami warnings, and disaster and evacuation information issued by local governments.

You will be notified with a loud siren sound, even if your mobile phone is on silent mode.  
When you receive an early warning email or J-Alert, prioritize your safety and evacuate if necessary.

## J-Alert (Japan's Early Warning System)

J-Alert is a system that instantly transmit emergency information (ballistic missile information, earthquake early warning, etc.) to residents nationwide. In some cases, the information is transmitted through public speakers outside.



## "171" Emergency dialing system



This system can be used to contact family and friends when a disaster occurs and phone lines are not usable. You can use your home phone, mobile phone, or public phone to record a message of up to 30 seconds. You can call on the 1st and 15th of every month to practice.



### Recording a message

- ① Call "171" ② Input "1" and the phone number (and the area code if you are using a landline).
- \* If you are using a PIN number, press "3" ▶ Record



### Listening to a message

- ① Call "171" ② Input "2" and the recording person's phone number (and the area code if you are using a landline).
- \* If you are using a PIN number, press "4" ▶ Play

## Phoenix Mutual Aid System

Hyogo Prefecture runs the "Phoenix Mutual Aid System" for homeowners in Hyogo Prefecture.

If you join the Phoenix Mutual Aid System, you are likely able to receive financial aid to rebuild or repair your house after a disaster. <https://www.jutakusaiken.jp/> (Japanese only)

# III 覚えておこう! 調べよう!

## 2

# 災害時に役立つ多言語ツール

緊急情報・災害情報を知りたいときや言葉が伝わらないときに困らないように  
 普段からホームページやアプリで情報収集する癖を身につけましょう。  
 特に家の周りの危険な場所を事前に把握しておきましょう!



### WEB 兵庫県CGハザードマップ



洪水、津波などの  
 自然災害の浸水  
 エリアや危険箇  
 所、避難情報が  
 学べます

(日本語、英語のみ)

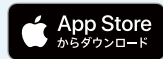
<http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/>



### アプリ ひょうご防災ネット



災害に関する緊  
 急情報や避難情  
 報をすぐに県民  
 の皆様にお知らせします  
 (多言語対応)



### WEB 気象庁



最新の防災情報を英語、中国語、  
 その他の言語で提供しています

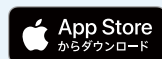
<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



### アプリ Safety Tips



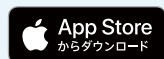
最新の災害情報を  
 提供するアプリ(多  
 言語対応)。交通機  
 関や医療機関の情報や応急処置  
 についても学べます



### アプリ Voice Tra



話しかけると外国  
 語に翻訳してくれ  
 ます(多言語対応)



### その他お役立ちツール

●内閣府 災害時に便利な多言語アプリとWEBサイト  
<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



※紹介ツールの利用料は無料ですが、  
 別途ポケット通信料がかかります。

## ◎ 避難所で困ったとき

### 多言語指差しボード

困っていることや、体調、食事制限など支援に必要な情報  
 を多言語で確認、伝えることができます。

(公財)兵庫県国際交流協会の  
 ホームページからダウンロードできます



(例) Wi-Fiを使いたいです



- ① I would like to use wifi.
- ② 想使用 WiFi
- ③ 想用 W i - F i
- ④ Wi-Fi를 이용하고 싶습니다
- ⑤ Gusto ko sanang gumamit ng Wi-Fi.
- ⑥ Quero usar o Wi-Fi.
- ⑦ Quiero usar Wi-Fi.
- ⑧ Je voudrais accéder au Wi-Fi.
- ⑨ Я хочу воспользоваться Wi-Fi.
- ⑩ Tôi muốn sử dụng mạng Wifi.

2

Useful multilingual websites and apps during a disaster

Get familiar with using websites and apps related to disaster preparedness so you know where to get information during an emergency and to avoid any potential language problems. For example, please make sure you know where all the dangerous places near your house are ahead of time!



**Web** Hyogo Prefectural CG Hazard Map



You can find out about areas that are prone to flooding, dangerous places, and evacuation information for natural disasters, such as floods and tsunamis.

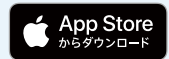
(Japanese and English only)  
<http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/>



**App** Hyogo E-Net



Emergency and evacuation information regarding disasters will be provided immediately to Hyogo citizens (in multiple languages).



**Web** Japan Meteorological Agency



The latest disaster prevention information is provided in English, Chinese, and other languages.

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

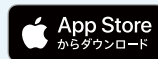


**App** Safety Tips



An app that provides the latest disaster information (in multiple languages).

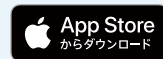
You can also get information on public transportation, medical facilities, and first aid.



**App** Voice Tra



The app translates your spoken words into your desired foreign language (available in multiple languages).



**Other useful resources**

- Other helpful apps and website in the event of a disaster from the Cabinet Office, Government of Japan.  
<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



\* The above websites and apps are free to use. However, data charges may be incurred.

**If you're experiencing difficulties at the evacuation center**

**Multilingual Pointing Board**

You can check and communicate necessary information in multiple languages, e.g. your physical condition, dietary restrictions and any other problems you may have.

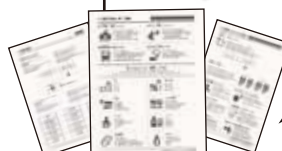
You can download it from the Hyogo International Association website.



(例) Wi-Fiを使いたいです



- ① I would like to use wifi.
- ② 使えよう WiFi
- ③ 使えよう Wi-Fi
- ④ Wi-Fi를 이용하고 싶습니다
- ⑤ Gusto ko sanang gumamit ng Wi-Fi.
- ⑥ Quero usar o Wi-Fi.
- ⑦ Quiero usar Wi-Fi.
- ⑧ Je voudrais accéder au Wi-Fi.
- ⑨ Я хочу воспользоваться Wi-Fi.
- ⑩ Tôi muốn sử dụng mạng Wifi.



# III 覚えておこう！調べよう！ Let's research and learn!

## 3

### ぼう さい くん れん とう 防災訓練等

### Disaster prevention drills and additional information

## ◎ 防災訓練に参加しましょう Let's participate in disaster prevention drills!

日頃から防災訓練や祭、掃除など地域の行事に参加し、近所の人と知り合いになって、いざという時に助け合しましょう。

また、兵庫県内には防災を学ぶ体験型施設があります。訪れて実際に体験してみましょう！

Get to know your neighbors by regularly participating in disaster prevention drills, festivals, cleaning, and other community events so that we can help each other in times of emergencies.

In addition, there are facilities in Hyogo Prefecture where you can learn about disaster prevention. Let's visit and experience them for ourselves!

### 人と防災未来センター(神戸市)

Disaster Reduction and Human Renovation Institution (Kobe City)



1995年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」の被害や復興の記録、防災に関する情報を映像・ジオラマ・展示等で紹介する施設

The Institution introduces records of the damage and recovery from the Great Hanshin-Awaji Earthquake that occurred on January 17, 1995, as well as information on disaster prevention through videos, dioramas, and exhibits.



<https://www.dri.net.jp/>

### 兵庫県広域防災センター(三木市)

Hyogo Prefectural Emergency Management and Training Center (Miki City)



一般の人を対象とした防災学習や体験型の防災訓練を実施している総合防災施設

A comprehensive training and educational facility for the general public to learn about disaster prevention and disaster prevention drills.



<https://www.fire-ac-hyogo.jp/>

## ◎ 消火器の使い方 How to Use a Fire Extinguisher

火事など突然の災害に備え、一家に一台消火器を置きましょう。消火器の置き場所を確認し、使い方を覚えておきましょう。消火器には有効期限があるので、確認しておきましょう。

In case of a fire or other sudden disaster, it is important to have a fire extinguisher in your house. Make sure you know where the fire extinguisher is and how to use it. Fire extinguishers have an expiration date, so be sure to check it.

① 安全ピンを引いて  
抜く



① Pull out the safety pin.

② ホースの先を火の  
下の方に向ける



② Point the tip of the hose toward the bottom of the fire.

③ レバーを強く握る



③ Squeeze the lever tightly.

公益財団法人 兵庫県国際交流協会  
Hyogo International Association

神戸市中央区脇浜海岸通1-5-1 国際健康開発センター2階  
International Health Development Center, 2F  
1-5-1 Wakinohama Kaigan-dori, Chuo-ku, Kobe City

TEL:078-230-3260

FAX:078-230-3280

WEB : <https://www.hyogo-ip.or.jp>



ホームページ  
Homepage



フェイスブック  
Facebook

この冊子は、一般財団法人自治体国際化協会の助成事業により作成されています。

The production of this guidebook was subsidized by the Council of Local Authorities for International Relations (CLAIR).

