

# こ おや ぼう さい が い ど ぶ つ く **子どもと親の防災ガイドブック**

## 親子防災手冊

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。  
防災とは災害への対策をとることだよ。

災害是指發生地震或颱風時造成的破壞。  
防災是應對災害的措施。

いつしょに防災について考えてみよう！  
讓我們一起思考如何防災吧！

災害ってなに？  
防災ってなに？  
什麼是災害？  
什麼是防災？



日本は地震や台風などの自然災害が多い国です。兵庫県では、過去に阪神・淡路大震災（1995年）などの大きな被害を受けました。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。

日本是一個地震或颱風等自然災害頻發的國家。兵庫縣過去曾遭受阪神淡路大地震（1995年）重創。讓我們事先了解災害並學習防災知識以備不時之需，保護自己和身邊的人。

### I 災害(Saigai)について学ぼう！ 學習災害(Saigai)知識

1 地震 (Jishin)	地震 (Jishin)	1
2 津波 (Tsunami)	海嘯 (Tsunami)	3
3 風水害 (Fuusuigai) など	風災水災 (Fuusuigai)	5

### II 備え・避難について学ぼう！ 學習防災準備與避難

1 災害への備え	防災準備	7
2 避難 (Hinan)	避難 (Hinan)	9
3 避難先	避難處	11
4 家族で話し合っておきましょう！	與家人討論	13

### III 覚えておこう！調べよう！ 牢記！調査！

1 覚えておこう！ 牢記！	15	
2 災害時に役立つ多言語ツール	在災害時有用的多語言工具	17
3 防災訓練等	防災訓練等	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。  
本手冊中的重要單詞以平文式羅馬字標註發音·長音則以雙母音表示。



# 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。

震度 <b>7</b>	たてもの建物が壊れたり、倒れます 山がくずれたり 地面が割れたりします	
震度 <b>6強(6+)</b>	たてある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	
震度 <b>6弱(6-)</b>	たて立つの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	
震度 <b>5強(5+)</b>	ある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	
震度 <b>5弱(5-)</b>	まだがらす窓ガラスがわれたり たなのお皿や本が落ちます	



## ○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す  
あわてて外に出してはいけません



外にいたら  
プロックペイなど、  
倒れたり落ちてきた  
りするものから離れます



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す



電車・デパートなどでは  
あわてないで、係のひと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

## ○「家にいては危ない」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れます

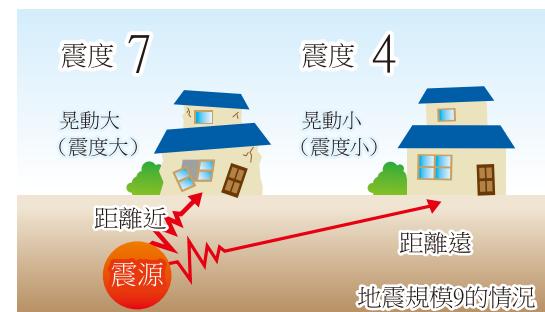
# 1 地震 (Jishin)

日本是世界上地震頻發的國家之一。為了保護自己的生命和生活，讓我們多加了解地震吧。

## ◎ 震度(Shindo)

「震度」是指我們住的地方搖晃的程度。日本的震度等級只在日本使用，是很重要的詞語，請務必牢記！「地震規模」則是指地震本身的大小。

震度 7	建築物倒塌毀壞 山崩地裂	
震度 6強(6+)	無法站立行走 薄弱的建築物傾斜或倒塌	
震度 6弱(6-)	難以站立 牆壁上的瓷磚或窗戶玻璃掉落， 無法開門	
震度 5強(5+)	難以行走 沒有固定的家具會倒下	
震度 5弱(5-)	窗戶玻璃破裂、櫃子的盤子或書 籍掉落	



(圖片) 震度和地震規模



## 阪神淡路大地震

1995年1月17日，在淡路島附近發生了芮氏規模7.3、最大震度7的大地震。造成6千多人死亡，25萬間房屋損毀，許多人住在避難所。

## ◎ 開始搖晃時要小心

### 在家

躲到桌子等家具下方，不要慌張的跑到外面去



### 在學校

聽從老師指示，躲到桌子等家具下方



### 在外面

遠離可能會倒塌掉落的物體，例如磚牆



### 在電車上或商場等處

不要慌張，聽從工作人員的指示



## 防災訓練

訓練在發生地震時三種確保安全的動作「蹲低、護頭、不動」。「兵庫防災網（☞P18）」會發布訓練資訊，請註冊參加。



蹲低 護頭 不動

## ◎ 讓我們等到晃動停止

### 地震發生後2分鐘內，保護好自己！

- ・大晃動停止後，不要慌張，將火熄滅
- ・打開門或窗戶，確保逃生路徑
- ・穿上鞋子以免被玻璃割傷

### 震後2~5分鐘，冷靜觀察四周！

- ・確認家人安全

## ◎ 「待在家危險」時，請到避難所（☞P12）

### 危險情況

- ・房子因地震快倒塌時
- ・附近有火災時

### 立即避難！

- ・帶上緊急避難用品（☞P8）
- ・關瓦斯開關閥、拉下電源總開關

## 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
大津波警報 Ootsunami keihoo	10m超 (10m-)
	10m (5m-10m)
	5m (3m-5m)
津波警報 Tsunami keihoo	3m (1m-3m)
津波注意報 Tsunami chuuihoo	1m (0.2m-1m)

## ○ 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）

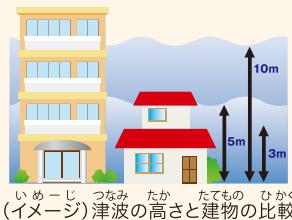
市町名	最高津波水位	市町名	最高津波水位
こうべし 神戸市	3.9m	あこくし 赤穂市	2.8m
あかし 明石市	2.0m	あまがさきし 尼崎市	4.0m
はりまちょう 播磨町	2.2m	にしのみやし 西宮市	3.7m
かこがわし 加古川市	2.2m	あしやし 芦屋市	3.7m
たかさご 高砂市	2.3m	すもとし 洲本市	5.3m
ひめじし 姫路市	2.5m	みなみあわじし 南あわじ市	8.1m
たつのし たつの市	2.3m	あわじし 淡路市	3.1m
あいおいし 相生市	2.8m		

## 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ありました。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



## 南海トラフ巨大地震

九州から静岡県までの太平洋で、大きな地震が起ころうかもしれません。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。

## 2

## 海嘯 (Tsunami)

海嘯是當海上發生地震時快速襲來的巨浪。

發生地震時，海嘯可能侵襲您的住家、學校或工作場所。

平時就要查看防災地圖（☞P18）確認逃生路徑。

到海邊遊玩時，務必確認海拔標示或避難所引導標誌（☞P12）。

## ○ 海嘯警報、注意報

發生地震或海嘯時，電視等媒體會發布大海嘯警報、海嘯警報、海嘯注意報等資訊。

警報、注意報的種類	預測海嘯高度	
	公布數值 (發布標準)	大地震時 海嘯的表現
大海嘯警報 Ootsunami keihoo	超過10m	巨大 Kyodai
	10m (5m-10m)	
	5m (3m-5m)	
海嘯警報 Tsunami keihoo	3m (1m-3m)	高 Takai
海嘯注意報 Tsunami chuuahoo	1m (0.2m-1m)	—

### 東日本大地震

2011年3月11日，在宮城縣附近發生了日本觀測史上最大的芮氏規模9.0強震。此次地震引發10m高的巨大海嘯。造成約2萬人死亡、行踪不明，40萬棟以上的房屋毀壞，超過47萬人住在避難所。

### 避難時的注意事項（☞P10）

- ◇ 即使是輕微的地震也要注意
- ◇ 海嘯可能會反復襲來
- ◇ 逃到離海邊遠的高處



(圖片) 海嘯高度與建築物的比較

## ○ 南海海溝大地震

◇ 南海海溝大地震發生的可能性越來越大，發生時必然引發海嘯。

兵庫縣內預估的海嘯高度和損失（按市區町劃分）



（兵庫縣公布）

市町名稱	最高海嘯水位	市町名稱	最高海嘯水位
神戶市	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	蘆屋市	3.7m
高砂市	2.3m	洲本市	5.3m
姫路市	2.5m	南淡路市	8.1m
龍野市	2.3m	淡路市	3.1m
相生市	2.8m		

### 南海海溝大地震

從九州到靜岡縣之間的太平洋一帶可能會發生超級強震。請提前先做好防災準備。



### 南海海溝地震臨時資訊

當氣象廳判斷發生南海海溝地震的可能性增加時，會發布相關資訊。

# I 災害(Saigai)について学ぼう!

3

## ふう すい がい 風水害(Fuusuigai)など

じしん つなみ いがい にほん さい がい お たい ふう おおあめ こう ずい どしゃ さい がい  
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)

### たい ふう 台風(Taifuu)

にほん たいふう たいふう つよ かぜ ふ あめ ふ  
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  
なあ、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

さいだいふうそく 最大風速	かいきゅう 階級	えいきょう 影響
びょうそく 秒速 54m～	もうれつ 猛烈な Mooretsuna	そうちょうちゅうとうらっく おうてん 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	でんちゅう おおじゆく じゆもく 電柱や多くの樹木がたお倒れたりします
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るとたた立っていられない

#### 台風がきたら

- そとで 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で、けがをしないようにカーテンをしめる

### おおあめ 大雨(Ooame)・洪水(Koozui)

あめ ふ かわ  
たくさんの中雨が降ると、川の水があふれたり、家の中に水がはいってくることがあります。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



### どしゃさいがい 土砂災害(Dosha saigai)



### かみなり 雷(Kaminari)

ごろごろ かみなり おと き  
「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



### たつまき 龍巻(Tatsumaki)

たつまき お くるま  
龍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



- ちゅういほう けいほうとう で ちゅうい  
・注意報・警報等が出ているか注意しましょう(P9)
- けいほうとう がっこう やす  
・警報等が出ると、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
- ひなんじじとう で ちゅうい  
・避難指示等が出ることがあるので、注意しましょう(P9)

じゅぎょうちゅう がっこう かえ

## 3

## 風災水災 (Fuusuigai)

日本除了地震和海嘯以外，還有很多其他天然災害。颱風、大雨、洪水、坡地災害等風災和水災很可能同時發生，因此請務必確認安全場所。（兵庫縣CG防災地圖☞P18）

## 颱風 (Taifuu)

日本常有颱風襲來。颱風過境時，會刮大風下大雨。  
百帕 (hPa) 是氣壓的單位，百帕越低，颱風越強。

## 颱風的大小



超大型 (Choo oogata) 「非常大」

半徑800Km以上

大型 (Oogata) 「很大」

半徑500km～未滿800km

※風速在每秒15m以上時的颱風半徑

## 颱風的強度

最大風速	等級	影響
54m/秒以上	猛烈 Mooretsuna	行駛中的卡車等可能翻車
44m/秒～54m/秒	非常強 Hijooni tsuyoi	電線桿和許多樹木可能被吹倒
33m/秒～44m/秒	強 Tsuyoi	需要抓住東西才能站立

## 颱風來襲時

- 不要外出。
- 將屋外容易被吹走的盆栽等物品搬入屋內。
- 關上窗簾以免因窗戶玻璃破碎而受傷。

## 大雨 (Ooame) 、洪水 (Koozui)

連續下大雨時，可能導致河水氾濫、家中淹水等情況。如果您身處容易積水的地方，請逃往高處避難，遠離河川或水渠。



## 坡地災害 (Dosha saigai)



山崩  
山體突然崩落。



地滑  
斜坡上的土地緩慢下滑。



土石流  
大量的土壤或岩石突然和水一起從山上流下。

## 雷 (Kaminari)

聽到「轟隆轟隆」的雷鳴聲時，請到建築物裡面等安全的場所避難。樹下危險請勿靠近，也不可撐傘。



## 龍捲風 (Tatsumaki)

發生龍捲風時，車輛可能會被捲飛，請到地下室等安全的場所避難。如果沒有地下室，請躲在家裡中央的桌子底下。



- 注意是否有發布注意報、警報。（☞P10）
- 如果發布警報，學校可能停課。即使正在上課，也可能提早放學回家。
- 注意是否有發布避難指示。（☞P10）

## II 備え・避難について学ぼう!

1

# さいがい そな 災害への備え

だいきほさいがいはつせいぱあいひなんじょじゅうぶんしょくりょうかのうせいきゅうえんぶつしどど  
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

- ひとりりょうてつかりゆつくさっくじゅんび  
△一人ひとつ、両手が使えるリュックサックなどに準備し、  
かぞくこうせいあひつようかんが  
家族構成に合わせ必要なものを考えましょう
- ていきてきなかみかくにんさいていねんかい  
△定期的に中身を確認しましょう(最低、年2回)



- もあるぐつず  
△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



- ひじょうようもちだしひん  
△避難するときにすぐ取り出せる場所に保管しましょう



### 《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》

- ひとほうさいみらいせんたーげんさいぐつちえっくりすと  
●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



ふだんつかしょりょうひんおおすとつくていきてきしよう  
△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に簡単に備えることです。

### 備蓄品

- しきりょうみず  
△食料や水
- せいかつようひんといれつとペーパー、  
うえつとていつしゅごみぶくろ  
△生活用品(トイレットペーパー、ウェットティッシュ、ゴミ袋など)

- ひちくひんかぞくぶんよういみつかぶんいじょう  
△備蓄品は家族分用意し、「3日分以上」、「できれば1週間分」を準備しましょう。
- みづひとりりつとるにちめやすじゅんび  
△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
- じょうおんほぞんしょうみきげんながえら  
△常温保存でき、賞味期限が長いものを選びましょう

# 1 防災準備

發生大規模災害時，避難所可能沒有足夠的食物，救援物資也可能需要幾天才能抵達，因此平時就要備好防災物資。儲備物資時請採用「循環儲糧法」，定期食用，添購補足。

## ○ 準備防災物資

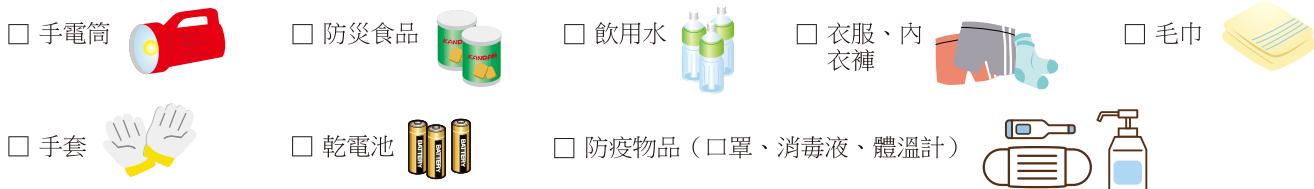
- ◇ 每人準備一個背包，以便空出兩手，並根據家庭成員的需求準備物品。
- ◇ 定期檢查儲備品（至少一年兩次）。



- 隨身攜帶物品** ◇ 整理到一個小收納包內，外出時隨身攜帶。



- 緊急攜帶物品** ◇ 放在避難時能馬上取出的地方保管。



《更多有關防災物資的詳細資訊》

●人與防災未來中心製作的「減災物資清單」（英語、繁體/簡體中文、韓語）

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



## ○ 循環儲糧

平時稍微多儲存一些食材或加工食品。



用多少補多少



在日常生活中使用  
儲備物資



多儲備一些平時使用的食品。定期使用並補足，以備不時之需。

儲備物資

- 食品和水
- 生活用品（衛生紙、濕紙巾、垃圾袋等）

◇ 準備所有家庭成員的儲備物資，至少「三天份以上」、「最好一個禮拜份」。

◇ 準備每人每天3公升的水。

◇ 選擇可常溫保存且保存期限長的物品。

## 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、  
わいせい はんだん に  
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

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 緊急速報メール(緊急地震速報)
- 2 安全な場所で揺れがおさまるまで待つ
- 3 揺れがおさまったら、落ち着いて避難

### 津波

### すぐに避難!

- 1 地震発生
- 2 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!

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



気象情報を確認!

5

災害発生  
または切迫  
又は切迫



### 緊急安全確保

Kinkyuu anzen kakuhoo

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

災害の  
おそれ高い



### 避難指示

Hinan shiji

すぐに近くの  
安全な場所に避難!

3

災害の  
おそれあり



### 高齢者等避難

Kooreeshatoo hinan

避難に時間のかかる方は  
避難開始!

2

気象状況  
悪化



### 大雨・洪水・高潮注意報

Ooame koozui takashio chuuhiho

避難に備え、ハザードマップ等で  
避難行動の確認をしましょう

1

今後気象状況  
悪化のおそれ



### 早期注意情報

Sooki chuuijooohoo

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

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

### 注意報 (Chuuihoo)

「災害が起るかもしれない」というお知らせ  
大雨・洪水・強風・津波などがあります

### 警報 (Keihoo)

「とても大きくて危険な災害が起るかもしれない」というお知らせ  
大雨・洪水・暴風・津波などがあります

### 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

### 緊急地震速報 (Kinkyuu jishin sokuhoo)

「これからすぐに地震が起るので注意してください」というお知らせ

# 2

# 避難 (Hinan)

在保命優先的前提下，好好學習避難知識。災害發生時，冷靜判斷進行避難。

## ○ 各種災害的避難時機

避難時機因災害種類而異。

### 地震 小心餘震！

- 1** 發布緊急快報簡訊（緊急地震快報）。
- 2** 搖晃停止前，在安全場所等待。
- 3** 搖晃停止後，冷靜避難。



### 海嘯 立即避難！

- 1** 發生地震。
- 2** 如果住在海邊附近，即使沒有發布海嘯警報，也立即到高處避難（其他事物等安全無虞後再考慮）。



### 風災水災、坡地災害

如果發布「避難指示（警戒等級4）」請務必立即避難！

風災水災和坡地災害的避難資訊分為5個等級。災害臨近時，請透過電視或網路查看相關資訊。



查看氣象資訊！

<b>5</b>	災害發生或逼近 	<b>緊急確保安全</b> Kinkyuu anzen kakuhoo	如未撤離，請往2樓等高處移動！
<b>請務必在警戒等級4發布前避難</b>			
<b>4</b>	災害發生的可能性很大 	<b>避難指示</b> Hinan shiji	立刻到附近安全的場所避難！
<b>3</b>	可能發生災害 	<b>老年人等避難</b> Kooreeshatoo hinan	需要花費較多時間避難者請開始撤離！
<b>2</b>	氣象狀況惡化 	<b>大雨、洪水、暴潮注意報</b> Ooame koozui takashio chuuihoo	準備避難，透過防災地圖等工具確認避難路徑。
<b>1</b>	今後氣象狀況可能惡化 	<b>早期注意資訊</b> Sooki chuuijooohoo	今後可能會發布大雨注意報等警訊。請提前做好心理準備。

出處：內閣府「關於新避難資訊的海報、傳單」

## ○ 災害發生時的常用語

<b>注意報 (Chuuihoo)</b>	「可能會發生災害」的通知。 包括大雨、洪水、颱風、海嘯等。
<b>警報 (Keihoo)</b>	「可能發生很危險大災害」的通知。 包括大雨、洪水、暴風、海嘯等。
<b>特別警報 (Tokubetsu keihoo)</b>	「可能發生未曾經歷過的重大危險災害」的通知。 包括大雨、暴風、海嘯等。
<b>緊急地震快報 (Kinkyuu jishin sokuhoo)</b>	「地震即將發生，請小心」的通知。

## II 備え・避難について学ぼう!

3

### ひなんさき 避難先

ひなんさき じぜん しら  
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

しつい きんきゅう ひなん ばしょ  
**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

しつい ひなん じょ  
**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

ぶんさん ひなん  
**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



ひなんじょ ひと あつ いんふるえんざ かぜ おうとげりしよう りゆうこう  
避難所では、たくさん的人が集まるので、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)ができるだけ避けましょう



#### ○ 避難に関する図記号(ピクトグラム)

しつい きんきゅう ひなん ばしょ しつい ひなんじょ しつい  
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



しつい きんきゅう  
指定緊急  
ひなん ばしょ  
避難場所



しつい  
指定  
ひなんじょ  
避難所



ひじょうぐち  
非常口  
ゆうどうとう  
誘導灯

##### ■ 津波標記



つなみ  
津波  
ひなん ばしょ  
避難場所



つなみ  
津波  
ひなん びる  
避難ビル

つなみちゅうい  
津波注意

#### ○ 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



# 3 避難處

事先調查避難場所，並和家人商量好如何逃生。

## ○ 確認避難處的類型和地點

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



- ◇臨時避難場所。
- ◇公園、學校等。
- ◇避難場所因災害類型而異。

### 指定避難所 (Shitee hinanjo)



- ◇遇到自家受災等狀況時，在一定的期間內能安全生活的場所。
- ◇學校、公民館等。
- ◇有些避難所也接納寵物。

### 分散避難 (Bunsan hinan)



- ◇避難場所不只是學校和公民館。
- ◇也可以考慮到未受災且地點安全的親戚、朋友家中避難。

### 如何調查避難處

- ①兵庫縣CG防災地圖  
(☞P18)
- ②國土交通省防災地圖入口網站



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

## ○ 避難所的注意事項和防疫措施



避難所很多人聚集，容易流行流感、感冒、感染性腸胃炎等疾病，請盡可能採取防疫措施。

- ◇務必帶口罩、酒精消毒液、體溫計等物品。如果物資不足，可以用能覆蓋口鼻大小的毛巾代替。(☞P8)
- ◇飯前廁後要洗手，徹底做好衛生和健康管理。
- ◇盡可能避免三密（密閉空間、密集人員、密切接觸）。



## ○ 避難相關圖標（象形圖）

被指定為「指定緊急避難場所」和「指定避難所」的公共設施上都有圖標表示。請查看住家附近的設施，根據災害類型考慮避難方式。

### ■ 避難所引導標誌、緊急出口引導燈



指定緊急  
避難場所



指定避難  
場所



緊急出口  
引導燈

### ■ 海嘯標誌



海嘯避難  
場所



海嘯避難  
大樓



小心海嘯

### 避難時的注意事項

- ・關瓦斯開關閥、拉下電源總開關。
- ・穿運動鞋。
- ・背上緊急避難物品、兩手騰空。
- ・在淹至腳踝的水流中難以行走。



## 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つ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?) 昼(明るい時) 夜(暗い時)
どのように?	避難する方法 (だれと?歩いて?車で?) 昼(明るい時) 夜(暗い時)
(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一緒に逃げるか、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、安全な道をみつけておきましょう

#### 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	□ 110	消防署(火事、救急車)	□ 119
海上保安庁	□ 118	災害用伝言ダイヤル	□ 171 (P15)
外国人県民インフォメーションセンター	□ 078-382-2052	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



# 4 與家人討論

為了在發生災害時家人不會張皇失措，平時就商量好避難方式和聯絡方式是很重要的。每個人都填寫製作「我的避難卡」和「緊急聯絡方式」，事先和家人商量好在災害發生時，「何時」該「如何」行動。

## ◎ 我的避難卡

根據災害類型考慮避難方式很重要。

請在官網查看填寫範例。

我的避難卡		
災害類型	姓名	
確認！	資訊來源 (有何危險？大雨或颶風時要確認什麼？)	
何時？	避難時機 (什麼情況下去避難？)	
何地？	避難處 (在哪裡？怎麼去？)	白天（天亮時） 晚上（昏暗時）
如何去？	避難方法 (和誰？走路？開車？)	
(其他、備註)		



事先確認！

### ①明確分工

事先決定好由誰和小孩或老人一起避難、誰去學校接小孩等。

### ②去避難所的路線、逃生路徑

繪製前往避難所的路徑圖。測量從家裡走到避難所需要的時間、確認途中可能出現的危險地區，事先找好安全路線。

### ③聯絡方式

定好2種以上的聯絡方式

## ◎ 緊急聯絡卡

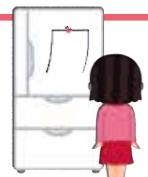
很多人只將聯絡方式保存在手機裡。請填寫住在遠方的親戚朋友等的聯絡方式，製成緊急聯絡卡。

緊急聯絡卡			
親戚的電話號碼	☎	朋友的電話號碼	☎
市町政府	☎	大使館、領事館	☎
警察署	☎ 110	消防署（火災、救護車）	☎ 119
海上保安廳	☎ 118	災害用留言電話	☎ 171 (☞P16)
外國人縣民資訊中心	☎ 078-382-2052	其他聯絡方式	☎

發生災害時也可以利用社交媒體（臉書、twitter等）聯絡。

由此下載

可從（公財）兵庫縣國際交流協會的官網下載或複製  
「我的避難卡」和「緊急聯絡卡」，並貼在冰箱等容易看到的地方。



### III 覚えておこう！調べよう！

1

おぼ

## 覚えておこう！

じ ぜん ただ じょうほう まな こん きよ じょうほう で ま  
事前に正しい情報を学び、根拠のない情報やデマに  
まど れいせい はんだん ごうどう  
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

- 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

[\(日本語のみ\)で確認してください](http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html)



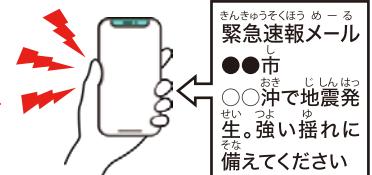
### ⚠ 緊急速報メール(エリアメール)

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・避難情報を配信する携帯電話向けサービスです

マナーモードにおいても、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

### ⚠ 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



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」



大きな災害が起きたときに、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るので、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  
※暗証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  
※暗証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。

[\(日本語のみ\)](https://www.jutakusaiken.jp/)



## 1

## 牢記！

事先學習正確資訊、不被沒有根據的資訊或謠言誤導，  
冷靜判斷後再行動。

## ○ 資訊獲取渠道

發生災害時，請打開電視或收音機。

- ①電視
- ②收音機
- ③防災行政無線通信網
- ④宣傳車
- ⑤兵庫縣CG防災地圖(僅限日語和英語☞P18)
- ⑥防災工具、APP(☞P18)



廣播電台頻率（僅限日語）

【AM(kHz)】 NHK第1頻道 666 / NHK第2頻道 828 / 朝日放送 1008 / 每日放送 1179 / 關西電台 558

【FM(MHz)】 NHK FM 86.5 / FM COCOLO 76.5 / Kiss-FM 89.9

上表為神戶的頻率，NHK在其他地區的頻率請點擊以下連結（僅限日語）查看。

[http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio\\_index.html](http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html)



## 緊急快報簡訊（區域簡訊）

緊急快報簡訊（區域簡訊）是一種手機公司在發生災害時，向該區域的手機用戶一起發送由地方政府發布的災害或避難資訊的服務。



## J-Alert（全國瞬間警報系統）

J-Alert（全國瞬間警報系統）是一種瞬間向居民傳達緊急資訊（彈道飛彈資訊、緊急地震快報等）的系統。有時也會使用戶外擴音器播放。

即使手機處於靜音模式，也會發出很大的警報聲通知。

收到緊急快報簡訊或J-Alert的通知後，請先確保自身安全，如需避難立即撤離。



緊急快報簡訊  
●●市○○沿海發生地震，可能會強烈晃動，請做好準備。

## ○ 災害用留言電話「171」



這是在發生重大災害無法撥通電話時，可與家人或朋友聯絡的方式。使用家裡的電話、手機、公共電話撥打171，可錄30秒以內的留言。每個月1日和15日可撥打留言，請預先練習。



## 如何錄留言

- ①撥打「171」
- ②按「1」和電話號碼(座機要加上區號)  
※要使用密碼請按「3」▶錄音



## 如何聽留言

- ①撥打「171」
- ②按「2」和錄音者的電話號碼(座機要加上區號)  
※如有密碼請按「4」▶播放留言

## ○ 菲尼克斯互助保險

兵庫縣的「菲尼克斯互助保險」（住宅重建互助制度）是一種凡是在縣內擁有家宅者都能加入的保險制度。如有加入「菲尼克斯互助保險」，在發生災害時需要重建或修理房子時，可領取補助。

<https://www.jutakusaiken.jp/> (僅限日語)

### III 覚えておこう！調べよう！

2

## さい がい じ やく だ た げん ご つ 一 る 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

### ひょう ご けん は ざ ー ど ま つ ぶ 兵庫県CGハザードマップ



にほんご　えいご  
(日本語、英語のみ)

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



あぶり アプリ

### ひょうご防災ネット



さいがい　かん  
災害に関する緊  
きゅうじょうほう　ひなんじょう  
急情報や避難情  
けんみん  
報をすぐに県民  
みなさま  
の皆様にお知らせします  
(多言語対応)

Google Play  
で手に入れよう

App Store  
からダウンロード



WEB

### き しょ う ち ょう 気象庁



さいしん　ぼうさいじょうほう　えいご　ちゅうごくご  
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>



あぶり アプリ

### Safety Tips



さいしん　さいがいじょうほう  
最新の災害情報を  
あぶり 提供するアプリ(多  
げん　ご　たい　おう　こ　つ　き  
言語対応)。交通機  
かん　いりょう　き　かん  
関や医療機関の情報や応急処置  
じょうほう　おうきゅうしょ　ち  
についても学べます

Google Play  
で手に入れよう

App Store  
からダウンロード



Google Play  
で手に入れよう

App Store  
からダウンロード



あぶり アプリ

### Voice Tra



はな  
話しかけると外国  
ご　ほんやく  
語に翻訳してくれ  
た　けん　ご　たい　おう  
ます(多言語対応)

しょうかいつ　一　る　りょうりょう　むりょう  
※紹介ツールの利用料は無料ですが、  
べつぱけつ　と　つうしんりょう  
別途パケット通信料がかかります。

### その他お役立ちツール

ないかくふ　さいかいじ　へんり　た げん ご　あ ぶ り　さ い と  
●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>



### ○ 避難所で困ったとき

#### 多言語指差しボード

こま　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。

こうさい　ひょうごけん　こくさい　こうりゅう　きょうかい  
(公財)兵庫県国際交流協会の  
ほーもーべーじ　だうんろーど  
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 A хочу воспользоваться Wi-Fi.
- ⑩ Tôi muốn sử dụng mạng WiFi.

## 2

## 在災害時有用的多語言工具

養成平時就從網站或APP收集資訊的習慣，以免在需要時不知如何獲取、了解緊急資訊或災害資訊，或因語言不通而困擾。

事先掌握住家附近的危險地區資訊非常重要！



網站

兵庫縣CG防災地圖



可獲得洪水、海嘯等自然災害的淹水潛在區域、危險區域和避難資訊。

僅限日語和英語

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


APP

兵庫防災網



第一時間通知縣民災害緊急資訊和避難資訊（多種語言對應）


[Google Play で手に入れよう](#)
[App Store からダウンロード](#)


網站

氣象廳



以英語、中文和其他多種語言提供最新防災資訊。

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


APP

Safety Tips



提供最新災害資訊的APP（多種語言對應），還能了解交通或醫療機構的資訊，學習急救措施。

[Google Play で手に入れよう](#)
[App Store からダウンロード](#)


APP

Voice Tra



對著機器說話就能直接翻譯成外語（多種語言對應）。

[Google Play で手に入れよう](#)
[App Store からダウンロード](#)


## 其他有用工具

● 內閣府 災害發生時便利的多語言APP和網站

<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>


※以上介紹的工具皆是免費的，但會產生上網流量的費用。

## ◎ 在避難所遇到問題時

## 多語言手指會話卡

當您遇到問題、身體狀況不佳、或有飲食限制需要幫助時，可利用有多種語言的會話卡進行溝通。

可從（公財）兵庫縣國際交流協會的官網下載。



(例) Wi-Fiを使いたいです



- ① I would like to use wifi.
- ② 我使用 WiFi
- ③ 想用Wi-Fi
- ④ Wi-Fi를 이용하고 싶습니다
- ⑤ Gusto ko sanang gumamit ng Wi-Fi.
- ⑥ Quiero 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！ 犢記！調査！

3

## 防災訓練等 防災訓練等

### ◎ 防災訓練に参加しましょう 請參加防災訓練

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いましょう。

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！

平時就積極參與防災訓練，或地區舉辦的節慶、清掃等活動，加強鄰里交流以便遇到突發狀況時能互相幫助。兵庫縣內還有學習防災知識的體驗設施，可以參觀體驗。

#### 人と防災未来センター（神戸市） 人與防災未來中心（神戶市）



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紹介する施設

本館以影片、立體模型和各種展板介紹在1995年1月17日發生的「阪神淡路大地震」的受災情況、災後重建記錄以及防災資訊。



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

#### 兵庫県広域防災センター（三木市） 兵庫縣廣域防災中心（三木市）



這是以一般人為對象，進行防災學習或防災訓練體驗的綜合防災設施。



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

### ◎ 消火器の使い方 滅火器的用法

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。

為了防範火災或突發災害，每個家庭都應準備一台滅火器。請確認滅火器放置的地方，並掌握使用方法。滅火器是有效期的，請事先確認。

① 安全ピンを引いて  
ぬ  
抜く



① 拔掉安全插梢

② ホースの先を火の  
下の方に向ける



② 握住皮管噴嘴瞄向火源底部

③ レバーを強く握る



③ 用力壓握把

公益財団法人 兵庫県国際交流協会  
公益財團法人兵庫縣國際交流協會

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  
神戶市中央區脇濱海岸通1-5-1 國際健康開發中心2樓

電話: 078-230-3260

傳真: 078-230-3280

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



ホームページ  
官網



フェイスブック  
臉書

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。

本手册由一般財團法人自治團體國際化協會資助  
製成。

