

# 子どもと親の防災ガイドブック

## Путеводитель для детей и родителей по защите при стихийных бедствиях

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。

Ущерб от стихийных бедствий — это ущерб, вызванный землетрясениями, тайфунами и пр.  
Защита от стихийных бедствий предполагает принятие мер по борьбе со стихийными бедствиями

いっしょにぼうさい  
かんが  
について考えてみよう！

Давайте вместе подумаем о защите при стихийных бедствиях!

にほん じしん たいふう しぜんさいがい 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 はんしん  
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  
ひがひ 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、  
じぶんじしん たいせつ ひと まも  
自分自身と大切な人を守りましょう。

Япония - страна со множественными стихийными бедствиями, такими как землетрясения и тайфуны. Префектура Хёго понесла серьезный ущерб в прошлом, включая Великое землетрясение Хансин-Авадзи (1995 г.). Изучите о стихийных бедствиях и защите при стихийных бедствиях заранее, подготовьтесь к тому, что может случиться, и защитите себя и своих близких.

### I 災害 (Saigai) について学ぼう! Узнаем о стихийных бедствиях (Saigai)

- 1 地震 (Jishin) Землетрясения (Jishin) ..... 1
- 2 津波 (Tsunami) Цунами (Tsunami) ..... 3
- 3 風水害 (Fuusuigai) など ущерб от ветра и наводнений (Fuusuigai) и т. д. .... 5

### II 備え・避難 について学ぼう! Узнаем о готовности к эвакуации

- 1 災害への備え Готовность к стихийным бедствиям ..... 7
- 2 避難 (Hinan) Эвакуация (Hinan) ..... 9
- 3 避難先 Убежище (укрытие) ..... 11
- 4 家族で話し合っておきましょう! Давайте обсудим в семье ..... 13

### III 覚えておこう! 調べよう! Давайте запомним! Давайте изучим!

- 1 覚えておこう! Давайте запомним! ..... 15
- 2 災害時に役立つ多言語ツール Многоязыковые приспособления для помощи во время стихийных бедствий ..... 17
- 3 防災訓練等 Учения по защите при стихийных бедствиях и т.д. .... 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。

В этом путеводителе чтения важных слов записаны латинскими буквами(стиль Хепбёрна), а удлинение гласного звука записывается удвоением записи гласной буквы.

こう えき ざい だん ほう じん ひょうご けん こく さい こうりゅうきょうかい  
公益財団法人 兵庫県国際交流協会

Общественное финансовое юридическое лицо  
Международная ассоциация обменов префектуры Хёго

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。

Этот путеводитель по защите при стихийных бедствиях можно загрузить с веб-сайта Международной ассоциации обменов префектуры Хёго



## I 災害(Saigai)について学ぼう!

1

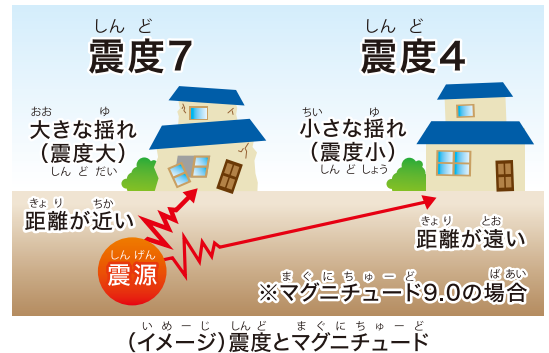
## 地震(Jishin)

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



## 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



## 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



## 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ります

## 1

## Землетрясения (Jishin)

Япония является одной из самых сейсмоопасных стран в мире. Давайте узнаем больше о землетрясениях, чтобы защитить вашу жизнь и средства для существования.

### Сейсмическая интенсивность землетрясения в баллах (Shindo)

«Сейсмическая интенсивность» — это величина сотрясения в том месте, где мы живем. Это важное слово используется только в Японии, поэтому давайте, запомним его! «Магнитуда» — это размер самого землетрясения

|                                                    |                                                                                                |                                                                                     |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Сейсмическая интенсивность<br><b>7 баллов</b>      | здания могут быть разрушены или обрушены, горы рушатся, а земля трескается                     |    |
| Сейсмическая интенсивность<br><b>6 (6+) баллов</b> | невозможно стоять и ходить, слабые здания наклоняются или падают                               |    |
| Сейсмическая интенсивность<br><b>6 (6-) баллов</b> | становится трудно стоять, настенная плитка и оконные стекла падают, двери могут не открываться |    |
| Сейсмическая интенсивность<br><b>5 (5+) баллов</b> | трудно ходить, незакрепленная мебель падает                                                    |    |
| Сейсмическая интенсивность<br><b>5 (5-) баллов</b> | оконные стекла трескаются, посуда и книги падают                                               |  |



(Изображение) Сейсмическая интенсивность и магнитуда

### Чего надо опасаться, если начинается землетрясение

#### Если вы находитесь дома

Залезьте под стол, не спешите выбегать на улицу



#### Если вы находитесь в школе

Внимательно слушайте, что говорит учитель, и залезьте под парту.



#### Если вы находитесь на улице

Держитесь подальше от блоковых стен и других предметов, которые могут опрокинуться или упасть



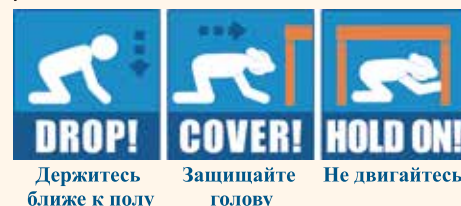
#### В поездах, универсамах и т.д.

Не паникуйте, слушайте, что говорит ответственное лицо



#### Упражнения «Шэйк аут»

Это упражнения для изучения трех действий безопасности в случае землетрясения: «Во-первых, держитесь ближе к полу, защищайте голову и не двигайтесь». Информация об учениях размещена на сайте «Hyogo Disaster Prevention Net (☎Стр18)», поэтому, пожалуйста, зарегистрируйтесь и примите участие.



### Дождитесь, пока толчки прекратятся

Защитим себя в первые 2 минуты после возникновения землетрясения!

- После того, как сильные толчки утихнут, неспеша погасите огонь
- Откройте двери и окна, чтобы создать путь для эвакуации
- Наденьте обувь, чтобы избежать травм и порезов стеклом

От 2 до 5 минут, успокойтесь и внимательно осмотритесь!

- Убедитесь, что ваша семья в безопасности

### Если оставаться дома опасно, отправляйтесь в эвакуационный центр (☞Стр 12)

#### Когда опасно

- Когда дом вот-вот рухнет из-за землетрясения
- Когда поблизости происходит пожар

#### Давайте эвакуироваться!

- Возьмите предметы экстренной помощи (☎Стр8)
- Закройте газовый кран и выключите автомат подачи электричества.

## 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<br>はつぷうきじゅん<br>(発表基準) | 巨大地震の場合の<br>津波の表現 |
| 大津波警報<br>Ootsunami keihoo | 10m超<br>(10m-)               | 巨大<br>Kyodai      |
|                           | 10m<br>(5m-10m)              |                   |
|                           | 5m<br>(3m-5m)                |                   |
| 津波警報<br>Tsunami keihoo    | 3m<br>(1m-3m)                | 高い<br>Takai       |
| 津波注意報<br>Tsunami chuuihoo | 1m<br>(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)



ひょうごけんはつぷう  
(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   |
| あかし市  | 2.0m   | あまがさき市  | 4.0m   |
| はりま市  | 2.2m   | にしのみやし市 | 3.7m   |
| かこがわ市 | 2.2m   | あしやし市   | 3.7m   |
| たかかご市 | 2.3m   | すもとし市   | 5.3m   |
| ひめじ市  | 2.5m   | みなみあわじ市 | 8.1m   |
| たつの市  | 2.3m   | あわじ市    | 3.1m   |
| あいおい市 | 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、大きな地震が起きるかもしれません。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。



## 2

## Цунами (Tsunami)

Цунами - это высокая волна, которая движется с высокой скоростью. Это происходит, когда происходит землетрясение в море

Когда произошло землетрясение, цунами может обрушиться на ваш дом, школу или место работы.

На карте опасности (☞ Стр18) заранее проверьте, куда вы будете убежать.

Также, отправляясь к морю, обязательно проверяйте указатели уровня моря и указатели места эвакуации (☞ Стр12).

### Тревога при цунами • Предупреждения о цунами

Когда происходит землетрясение и цунами, по телевидению будут объявлены: «Предупреждения о крупном цунами», «Предупреждения о цунами» и «Рекомендации при цунами».

| Типы тревог и предупреждений                   | Ожидаемая высота цунами                   |                                                        |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                | Объявление в цифрах (критерии объявления) | Представление о цунами в случае сильного землетрясения |
| Тревога при крупном цунами<br>Ootsunami keihoo | >10м                                      | Огромный<br>Kyodai                                     |
|                                                | 10м<br>(5м-10м)                           |                                                        |
|                                                | 5м<br>(3м-5м)                             |                                                        |
| Тревога при цунами<br>Tsunami keihoo           | 3м<br>(1м-3м)                             | Высокий<br>Takai                                       |
| Предупреждение при цунами<br>Tsunami chuuihoo  | 1м<br>(0.2м-1м)                           | —                                                      |

### Великое Восточно-японское землетрясение

11 марта 2011 года недалеко от префектуры Мияги произошло землетрясение магнитудой 9,0 крупнейшее в Японии. Это землетрясение вызвало сильное цунами высотой более 10 метров. Около 20 000 человек погибли или пропали без вести. Было разрушено более 400 000 домов. Более 470 000 человек жили в приютах

### Меры предосторожности при эвакуации (☞ Стр10)

- ◇ Будьте осторожны, даже если землетрясение небольшое
- ◇ Цунами будет приходить снова и снова
- ◇ Необходима эвакуация на возвышенность подальше от моря



Изображение: Сравнение высоты цунами и зданий

### Огромное землетрясение в Нанкайском желобе

- ◇ Вероятность мегатолчкового землетрясения в Нанкайском желобе возрастает и, если оно действительно произойдет, обязательно придет цунами.

Расчетная высота и ущерб от цунами в префектуре Хёго (по муниципалитетам)

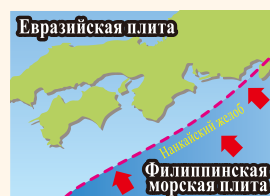


(Представлено префектурой Хёго)

| Название города | Максимальный уровень воды цунами | Название города     | Максимальный уровень воды цунами |
|-----------------|----------------------------------|---------------------|----------------------------------|
| Город Кобэ      | 3.9m                             | Город Аки           | 2.8m                             |
| Город Акаси     | 2.0m                             | Город Амагасаки     | 4.0m                             |
| Город Харима    | 2.2m                             | Город Нисиномия     | 3.7m                             |
| Город Какогава  | 2.2m                             | Город Асия          | 3.7m                             |
| Город Такасаго  | 2.3m                             | Город Сумото        | 5.3m                             |
| Город Химэдзи   | 2.5m                             | Город Минами-Авадзи | 8.1m                             |
| Город Тацуно    | 2.3m                             | Город Авадзи        | 3.1m                             |
| Город Айой      | 2.8m                             |                     |                                  |

### Огромное землетрясение в Нанкайском желобе

В Тихом океане от острова Кюсю до префектуры Сидзуока может произойти сильное землетрясение. На этот случай заранее подготовьте необходимые вещи и запасы



### Экстренная информация о Огромном землетрясении в Нанкайском желобе

Это будет объявлено, когда будет решено, что вероятность землетрясения в Нанкайском желобе увеличилась.

# I 災害(Saigai)について学ぼう!

## 3

## 風水害(Fuusuigai)など

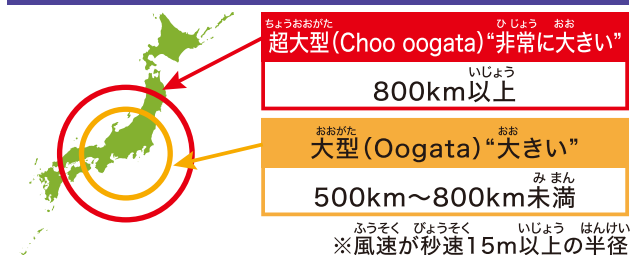
地震と津波以外に日本ではたくさんの災害が起こります。台風、大雨、洪水と土砂災害などの風水害は同時に起こる可能性がありますので、安全な場所を確認しておきましょう。

(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

| さいだいふうそく<br>最大風速       | かいぎゅう<br>階級                     | えいきょう<br>影響                                |
|------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------|
| びょうそく<br>秒速<br>54m～    | もうれつ<br>猛烈な<br>Mooretsuna       | そうこうちゅうとらっく<br>走行中のトラックなどが横転<br>する可能性があります |
| びょうそく<br>秒速<br>44m～54m | ひじょう<br>非常に強い<br>Hijooni tsuyoi | でんちゅう おお<br>電柱や多くの樹木が<br>たお<br>倒れたりします     |
| びょうそく<br>秒速<br>33m～44m | つよ<br>強い<br>Tsuyoi              | なに<br>何かにつかまっていけないと<br>た<br>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)



かけ崩れ  
がけが急に崩れ  
お  
落ちること



地滑り  
なな  
斜めの土地が  
すべ  
ゆっくり滑って  
うご  
動くこと



土石流  
どせきりゅう  
たくさんの土や岩が  
とつぜん、みず いっしょ  
突然、水と一緒に山  
な  
から流れ出ること

### 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)

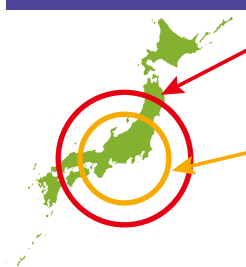
## Ущерб от ветра и наводнений (Fuusuigai) и т. д.

Помимо землетрясений и цунами, в Японии происходит множество других стихийных бедствий. Тайфуны, проливные дожди, наводнения и оползни могут происходить одновременно, поэтому убедитесь, что вы выбрали безопасные места для эвакуации (карта опасности CG префектуры Хёго ☞ P18)

### Тайфун (Taifuu)

Через Японию часто проходят тайфуны. Когда проходит тайфун, дует очень сильный ветер и идет сильный дождь. Гектопаскаль (гПа) — это единица измерения атмосферного давления, и чем ниже гектопаскаль, тем сильнее тайфун.

#### Величина тайфуна



Супер большой (Shoo oogata) "очень большой"

Более 800 км

Большой (Oogata) "Большой"

От 500 до 800 км

\* Радиус при котором скорость ветра 15 м/с и более

#### Сила тайфуна

| Максимальная скорость ветра | Уровень                         | Воздействие                                                        |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 54 м/с ~                    | Яростный<br>Mooretsuna          | Существует вероятность того, что движущийся грузовик перевернется. |
| 44~54 м/с                   | Очень сильный<br>Nijooni tsuyoi | Падают столбы электропередач и деревья                             |
| 33~44 м/с                   | Сильный<br>Tsuyoi               | Необходимо за что-то держаться чтобы вас не унесло                 |

Когда приходит тайфун

- Не выходите на улицу
- Вещи, которые могут улететь за пределы дома, например, цветочные горшки, переместите внутрь.
- Оконные стекла могут разбиться, поэтому закройте шторы, чтобы не пораниться.

### Ливень (Ooame) и наводнение (Koozui)

Когда идет много дождей, реки могут выйти из берегов, и вода может попасть в ваш дом. Если вы окажетесь в месте, где может затопить вода, бегите на возвышенность. Держитесь подальше от ручьев и водных путей



### Стихийное бедствие оползень (Dosha saigai)



**Обвал**  
Обвал скалы, горы



**Сдвиг грунта**  
Медленное скользкое движение земли по склону



**Селевые потоки**  
Внезапно с гор вместе с водой поток камней и грязи.

### Молния (Kaminari)

Если вы услышите раскаты грома, эвакуируйтесь в безопасное место, например, внутрь здания. Не находитесь рядом с деревьями это очень опасно. Не используйте зонтик



### Торнадо (смерч) (Tatsumaki)

Если произойдет торнадо, автомобиль может быть унесен ветром, поэтому эвакуируйтесь в безопасное место, например, в подвал. Когда нет подвала, залезьте под стол внутри дома.



- Обращайте внимание на объявление о предупреждении и тревоге (☞ Стр10)
- Если есть сигнал тревоги, школу могут закрыть. Кроме того, учеников могут отправить домой из школы даже во время занятий
- Будьте внимательны, потому что могут быть изданы распоряжения об эвакуации (☞ Стр10)

## 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、両手が使える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
- ☐ 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 ◇ 避難するときにすぐ取り出せる場所に保管しましょう

- ☐ 懐中電灯
- ☐ 非常食
- ☐ 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(トイレットペーパー、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



## 1

# Готовность к стихийным бедствиям

В случае крупной катастрофы в укрытии может не хватать еды. Кроме того, доставка гуманитарной помощи может занять несколько дней, поэтому приготовьте товары для защиты от стихийных бедствий и разумно приготовьте запасы по системе «подвижного состава».

## Подготовка необходимого набора при стихийном бедствии

- ◇ Подготовьте отдельный рюкзак для каждого члена вашей семьи, так что бы обе руки были свободны. Подготовьте, то что вам нужно в соответствии с нуждами каждого члена вашей семьи.
- ◇ Регулярно проверяйте содержимое (хотя бы два раза в год)



## Портативный набор

◇ Упакуйте его в компактную сумку (косметичку) и носите с собой, когда выходите на улицу.

- |                                                                                     |                                                                         |                                                    |                                                |                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Удостоверение личности (паспорт, вид на жительство и т.д.) | <input type="checkbox"/> Карточка медицинского страхования              | <input type="checkbox"/> Ценные вещи (важные вещи) | <input type="checkbox"/> Деньги                | <input type="checkbox"/> Конфеты или шоколад |
| <input type="checkbox"/> Банковская карта                                           | <input type="checkbox"/> Лекарства и аптечка (Справочник по лекарствам) | <input type="checkbox"/> Портативное радио         | <input type="checkbox"/> Мобильная аккумулятор |                                              |

## Предметы первой помощи

◇ Храните их в месте, где вы можете легко достать их при эвакуации.

- |                                   |                                         |                                                                                                                  |                                                |                                    |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Фонарик  | <input type="checkbox"/> Экстренная еда | <input type="checkbox"/> Питьевая вода                                                                           | <input type="checkbox"/> Одежда и нижнее белье | <input type="checkbox"/> Полотенце |
| <input type="checkbox"/> Перчатки | <input type="checkbox"/> Батарейки      | <input type="checkbox"/> Меры профилактики инфекционных заболеваний (маска, дезинфицирующее средство, градусник) |                                                |                                    |

«Проверьте еще раз, что вам нужно положить из товаров в набор для эвакуации в случае стихийных бедствий»

- Центр будущего «Человек и защита от стихийных бедствий». Контрольный список товаров для смягчения последствий стихийных бедствий (английский, китайский (традиционный и упрощенный), корейский)

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



## Подвижной состав

Запаситесь продуктами и полуфабрикатами чуть больше, чем обычно



Докупайте только столько, сколько использовали

Используйте запас в повседневной жизни



Это нужно для того, чтобы подготовиться к чрезвычайным ситуациям, запасайтесь большим количеством продуктов, которые вы обычно покупаете, и используйте их регулярно.

### Запасы

- ☐ Продукты питания и вода
- ☐ Предметы первой необходимости (туалетная бумага, влажные салфетки, мешки для мусора и т.д.)

- ◇ Подготовьте запас припасов для своей семьи, на 3 дня или больше (желательно на 1 неделю).
- ◇ Приготовьте запас воды из расчета 3 литра воды на человека в день
- ◇ Выбирайте продукты, которые можно хранить при комнатной температуре и которые имеют длительный срок годности.

## 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 た い み ん ぐ 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 めーる 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 揺れがおさまったら、おち つ 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 はっせい 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**

ひ なん し じ けい かい れ べ る かなら ひ なん  
「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。  
さいがい ちか て れ び い ん た ー ね っ と じょうほう かくにん  
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<br>災害発生<br>また せつぱく<br>又は切迫 | きん きゅう あん ぜん かく ぼ<br>緊急安全確保<br>Kinkyuu anzen kakuho                   | ひなん<br>避難していない場合は、<br>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<br>災害の<br>たか<br>おそれ高い          | ひ なん し じ<br>避難指示<br>Hinan shiji                                       | すぐに近くの<br>あんぜん ばしょ ひ なん<br>安全な場所に避難!                      |
| 3             | さいがい<br>災害の<br>おそれあり                | こう れい しゃ とう ひ なん<br>高齢者等避難<br>Kooreeshatoo hinan                      | 避難に時間のかかる方は<br>ひなん かいし<br>避難開始!                           |
| 2             | きしょうじょうほう<br>気象状況<br>あつ 悪化          | おおあめ こうずい たかしおちゅういほう<br>大雨・洪水・高潮注意報<br>Ooame koozui takashio chuuihoo | 避難に備え、ハザードマップ等で<br>ひなんこうどう かくにん<br>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<br>今後気象状況<br>あつ 悪化のおそれ | そう き ちゅういじょうほう<br>早期注意情報<br>Sooki chuuijohoo                          | 今後、大雨注意報などが発表される可能性が<br>さいがい ころえ たか<br>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 ぼす たー ちらし  
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<br>注意報(Chuihoo)                            | さいがい お<br>「災害が起こるかもしれない」というお知らせ<br>おおあめ こうずい きょうふう つ なみ<br>大雨・洪水・強風・津波などがあります  |
| けい ほう<br>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<br>おおあめ とうすい ほうふう つ なみ<br>大雨・洪水・暴風・津波などがあります   |
| とく べつ けい ほう<br>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。<br>さいがい ほうふう つ なみ<br>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<br>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                                               |

## 2

## Эвакуация (Hinan)

Защита жизни является главным приоритетом, узнайте все об эвакуации, спокойно эвакуируйтесь в случае чрезвычайной ситуации.

### Момент эвакуации в зависимости от стихийного бедствия

Момент эвакуации различается в зависимости от типа стихийного бедствия.

#### Землетрясение

Остерегайтесь повторных толчков!

- 1 Электронное письмо с срочным предупреждением (срочное предупреждение о землетрясении)
- 2 Подождите в безопасном месте, пока толчки не прекратятся.
- 3 Спокойно эвакуируйтесь, когда толчки прекратятся.



#### Цунами

Немедленно эвакуироваться!

- 1 Возникновение землетрясения
- 2 Если вы живете недалеко от моря, эвакуируйтесь на более высокое место, даже если нет тревоги о цунами (отложите подготовку к эвакуации на потом).



#### Ливень, тайфун, наводнение и оползнь

**При приказе об эвакуации (уровень тревоги 4) - обязательно эвакуируйтесь!**

«5й уровень информации об эвакуации» используются в случае ливней, тайфунов, наводнений и оползней. При приближении стихийного бедствия проверьте информацию по телевидению и в интернете и т.д.



Следите за информацией о погоде!

|                                                      |                                            |                                                                                |                                                                                              |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                                                    | Возникновение или угроза бедствия          | Обеспечение безопасности при чрезвычайной ситуации<br>Kinkyuu anzen kakuho     | Если вы еще не эвакуировались, поднимитесь на более высокое место, например, на второй этаж! |
| <b>Необходимо эвакуироваться до уровня тревоги 4</b> |                                            |                                                                                |                                                                                              |
| 4                                                    | Высокий уровень угрозы стихийного бедствия | Приказ об эвакуации<br>Hinan shiji                                             | Немедленно эвакуируйтесь в ближайшее безопасное место!                                       |
| 3                                                    | Угроза стихийного бедствия                 | Эвакуация пожилых людей, больных, инвалидов и т.д.<br>Kooreeshatoo hinan       | Начать эвакуацию людей которым для эвакуации необходимо больше времени!                      |
| 2                                                    | Ухудшение погодных условий                 | Предупреждение о ливне / наводнении / шторме<br>Ooame koozui takashio chuuihoo | Перед эвакуацией проверьте способы поведения при помощи карты опасностей                     |
| 1                                                    | Вероятность ухудшения погодных условий     | Информация раннего оповещения<br>Sooki chuuijoohoo                             | В будущем может быть объявлено предупреждение о ливне. Будьте готовы к стихийным бедствиям   |

Источник: Кабинет Министров «Брошюры с обновленной информацией об эвакуации».

### Часто используемые термины во время стихийных бедствий

|                                                                       |                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Предупреждение (Chuuihoo)</b>                                      | Объявляется о том, что «может произойти бедствие»<br>Ливни, наводнения, сильные ветры, цунами и т.д.                                  |
| <b>Тревога (Keihoo)</b>                                               | Объявляется о том, что «может произойти очень большое и опасное бедствие».Ливни, наводнения, бури, цунами и т.д.                      |
| <b>Чрезвычайная тревога (Tokubetsu keihoo)</b>                        | Объявляется о том, что «Может произойти очень большое и опасное бедствие, которого никогда не было раньше».Ливни, бури, цунами и т.д. |
| <b>Срочное предупреждение о землетрясении (Kinkyuu jishin sokuho)</b> | Объявляется о том, что «Пожалуйста, будьте осторожны, потому что скоро произойдет землетрясение»                                      |

## 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)をできるだけさけましょう



## ◎ 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



指定緊急  
避難場所



指定  
避難所



非常口  
誘導灯

### ■津波標記



津波  
避難場所



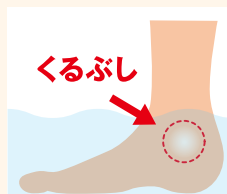
津波  
避難ビル



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

## Убежище (укрытие)

Заранее найдите места для эвакуации и обсудите с семьей, способы эвакуации.

### Уточните виды места эвакуации и его расположение

#### Обозначенное место экстренной эвакуации

(Shitee kinkyuu hinan basho)



- ◇ Место для временной эвакуации
- ◇ Парки, школы и т. д.
- ◇ Разные в зависимости от бедствия

#### Определенные места для эвакуации

(Shitee hinanjo)



- ◇ Место, где вы можете безопасно жить в течение определенного времени, если ваш дом поврежден
- ◇ Школы, общественные залы и т. д.
- ◇ Некоторые приюты принимают домашних животных

#### Децентрализованные приюты

(Bunsan hinan)



- ◇ Школы и общественные центры — это не единственные места, куда можно эвакуироваться.
- ◇ Эвакуироваться можно к родственникам или друзьям, жилье которых не пострадало от стихийного бедствия.

#### Как найти место для эвакуации

- ① Карта опасностей CG префектуры Хёго (Стр18)
- ② Карта опасностей Министерства земли, инфраструктуры, транспорта и туризма портал-сайт



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

### Меры предосторожности и противодействие инфекционным заболеваниям в местах эвакуации



В эвакуационных пунктах распространяются грипп, простуда, рвота и диарея, потому что там собирается много людей.

Максимально примите меры против заражения инфекционными заболеваниями

- ◇ Обязательно возьмите с собой маску, спиртовое дезинфицирующее средство, градусник и т. д.

Если у вас его нет, приготовьте полотенце достаточного размера, чтобы закрыть нос и рот (P8).

- ◇ Мойте руки перед едой и после посещения туалета, соблюдайте правила гигиены и следите за своим состоянием здоровья.
- ◇ Избегайте «3 mitsu» (закрытые пространства, многолюдные места, близкие контакты)



### Знаки связанные с эвакуацией (пиктограммы)

Общественные объекты, обозначенные как «Места экстренной эвакуации» и «Места для эвакуации», обозначены пиктограммами. Проверьте близлежащие объекты и подумайте, как эвакуироваться в зависимости от стихийного бедствия.

#### ■ Указательные знаки эвакуации / указатель аварийного выхода



Определенное место экстренной эвакуации



Определенное место для эвакуации



Указатель аварийного выхода

#### ■ Указательные знаки цунами



Место эвакуации от цунами



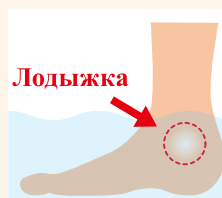
Здание для эвакуации от цунами



Остерегайтесь цунами

### На что следует обратить внимание при эвакуации

- Выключите газовый клапан и выключите рубильник в электрощите.
- Оденьте спортивную обувь
- Обязательно носите сумку с предметами первой необходимости за спиной, так чтобы обе руки были свободны.
- Если вода выше щиколоток — то будет трудно идти



## 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?)          |
|              | 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、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

## Давайте обсудим в семье

Заранее обсудите способы эвакуации и способы связи, чтобы вся семья не паниковала в случае бедствия. Очень важно создать и иметь при себе «Мою карту эвакуации» и «Контакты для экстренных случаев», например, «когда» и «как» должен действовать каждый член семьи.

### Моя эвакуационная карта

Важно продумать способы эвакуации в зависимости от типа бедствия. Посмотрите примеры на сайте

| Моя эвакуационная карта |                                                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Виды бедствий           | Фамилия и Имя                                                                                            |
| Уточнить!               | Получение необходимой информации (В чем опасность? Что необходимо проверить во время ливня или тайфуна?) |
| Когда?                  | Когда убежать (Что случилось?)                                                                           |
| Куда?                   | Место эвакуации (Где? Какой маршрут?)                                                                    |
|                         | Вторая половина дня (когда светло)                                                                       |
|                         | Ночь (когда темно)                                                                                       |
| Как?                    | Способ эвакуироваться (С кем? Пешком? На машине?)                                                        |
|                         | Вторая половина дня (когда светло)                                                                       |
|                         | Ночь (когда темно)                                                                                       |
| (Другое, примечание)    |                                                                                                          |

### Давайте заранее проверим!

#### 1 Разделение обязанностей

Решите, кто будет убежать с маленькими детьми и стариками, кто забирать детей из школы и т. д.

#### 2 Пути и места эвакуации / безопасный путь

Составьте карту-маршрут к месту эвакуации. Пройдите от дома до убежища, засекайте время, проверьте опасные места и найдите безопасный маршрут.

#### 3 Как связаться

Выберите два или более способов связи

### Карточка контактов для экстренного звонка

Многие люди хранят свои контакты только на своих мобильных телефонах. Внесите в контактную информацию родственников и друзей, которые живут далеко.

| Карточка контактов для экстренного звонка                                |  |                                                                   |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------|--|
| Номер телефона родственников ☎                                           |  | Номер телефона друга ☎                                            |  |
| Муниципальное управление ☎                                               |  | Посольства / консульства ☎                                        |  |
| Управление полиции ☎ 110                                                 |  | Пожарная часть (пожарная, скорая помощь) ☎ 119                    |  |
| Береговая охрана Японии ☎ 118                                            |  | Звонок родственникам во время стихийного бедствия ☎ 171 (☎ Стр16) |  |
| Информационный центр для иностранных резидентов префектур ☎ 078-382-2052 |  | Другие контакты ☎                                                 |  |

Используйте социальные сети (Facebook, Twitter и т. д.) в качестве средства связи в случае стихийного бедствия.

Вы можете  
скачать здесь

Загрузите и скопируйте «Мою карточку эвакуации» и «Карту экстренного вызова» с веб-сайта Международной ассоциации Хёго и прикрепите их на видное место, например, на холодильник.



# 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

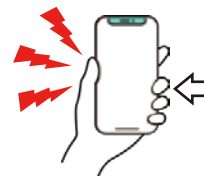
### ⚠ 緊急速報メール(エリアメール)

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があります

マナーモードにしている場合、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」

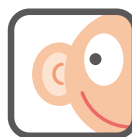


大きな災害が起きて、電話がかからないときに、家族や友達と連絡する方法です。家の電話、携帯電話、公衆電話を使って、メッセージを30秒以内で録音することができます。毎月1日と15日にはかけることができるので、練習しておきましょう。



#### 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。

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



# 1

## Давайте запомним!

Заранее изучите правильную информацию и действуйте спокойно, чтобы не быть введенным в заблуждение недостоверной информацией и панике.

### Как получить информацию

В случае стихийного бедствия включите телевизор или радио

- (1) ТВ (2) Радио (3) Административное радио по предотвращению бедствий
- (4) Радио в автомобиле
- (5) Карта опасностей префектуры Хёго  
(Только на японском и английском языках (P18))
- (6) Многоязыковые сайты и приложения для защиты от бедствий (P18)



### Радиочастота (только на японском языке)

**[AM(kHz)]** NHK № 1 666/NHK № 2 828/Радиовещание Асахи 1008/Радиовещание Майнити 1179/Радио Кансай 558

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

Выше приведена частота г.Кобе, Радиовещание NHK в других районах смотрите на [http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio\\_index.html](http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html) (только на японском языке)



### Экстренная почтовая тревога (Area Mail)

Электронная почта экстренной тревоги (Местная е-почта) — это услуга для мобильных телефонов, которая распространяет экстренные предупреждения о землетрясениях, цунами, а также информацию о стихийных бедствиях и эвакуации, выпускаемую местными органами власти.

Даже если вы находитесь в беззвучном режиме, вы будете уведомлены громким звуком сирены. Если вы получили оповещение о чрезвычайной ситуации по электронной почте или J-Alert, обеспечьте свою безопасность и если необходимо эвакуируйтесь.



### J-ALERT

(все японская система мгновенного оповещения)

J-Alert (все японская система мгновенного оповещения) — это система, которая мгновенно передает жителям информацию о чрезвычайных ситуациях (о баллистических ракетах, срочное предупреждение о землетрясениях и т. д.). В некоторых случаях объявления могут быть сделаны через внешний динамик.



### Звонки родственникам во время стихийного бедствия «171»



Это способ связаться с семьей и друзьями, когда происходит крупное стихийное бедствие, и вы не можете ответить на телефонный звонок. Вы можете записать сообщение в течение 30 секунд, используя свой домашний телефон, мобильный телефон или телефон-автомат. Для тренировки вы можете звонить и оставлять сообщение 1 и 15 числа каждого месяца.



### Как записать голосовое сообщение

- ① Позвоните «171» ② Нажмите «1» и номер телефона (начиная с кода города, если вы используете стационарный телефон) \*Чтобы использовать PIN-код, нажмите «3» ► Запись



### Как воспроизвести сообщение

- ① Позвоните «171» ② Нажмите «2» и номер телефона записывающего лица (начиная с кода города при использовании стационарного телефона) \*Чтобы использовать PIN-код, нажмите «4» ► Воспроизвести

### Страхование «Феникс Киосай»

В префектуре Хёго действует «Phoenix Mutual Aid» (система страхования по восстановлению жилья), для тех кто владеет домом в префектуре.

Если вы присоединитесь к «Phoenix Mutual Aid», вы сможете получить помощь при восстановлении или ремонте вашего дома в случае стихийного бедствия. <https://www.jutakusaiken.jp/> (только на японском языке)

# 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

にほんご えいご  
(日本語、英語のみ)

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



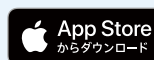
アプリ

### 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

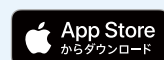


アプリ

### 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、  
別途パ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

## Многоязыковые приспособления для помощи во время стихийных бедствий

Возьмите за привычку регулярно собирать информацию с помощью веб-сайтов и приложений, чтобы у вас не возникали сложности, когда вы хотите узнать информацию о чрезвычайной ситуации или стихийном бедствии, но у вас проблема с языком. Заранее узнайте, где находятся безопасные места, вокруг вашего дома!



Веб-сайт

### CG карта опасностей префектуры Хёго



Информация о районах, которые могут быть затоплены в случае цунами и наводнений, а также о опасных местах и эвакуации.

( Только на японском и английском языках )

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

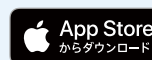


Приложение

### «E-net» сеть защиты от стихийных бедствий в префектуре Хёго



Экстренная информация о стихийных бедствиях и эвакуации, будет немедленно доступна жителям префектуры (многоязыковая поддержка)



Веб-сайт

### Японское метеорологическое агентство



Мы предоставляем самую свежую информацию о защите от стихийных бедствий на английском, китайском и других языках.

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

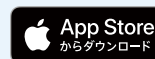


Приложение

### Safety Tips



Приложение, предоставляющее самую свежую информацию о стихийных бедствиях (многоязыковая поддержка). Также информация о транспорте, медицинских заведениях и оказании первой помощи



Приложение

### Voice Tra



Приложение переводит ваш разговор на иностранный язык (многоязыковая поддержка)



### Другие полезные каналы

- Кабинет министров: многоязыковые приложения и веб-сайты, полезные в случае стихийного бедствия

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



\* Канал для ознакомления можно использовать бесплатно, но за интернет взимается отдельная плата.



### Если у вас возникли проблемы в эвакуационном центре

#### «Доска» для указания проблемы (многоязыковая поддержка)

Вы можете выбрать и показать проблему, например состояние здоровья, диетические ограничения и найти информацию про поддержку (многоязыковая поддержка).

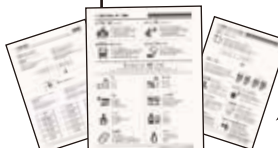
Вы можете скачать его с веб-сайта Международной ассоциации префектуры Хёго.



#### (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 Я хочу воспользоваться Wi-Fi.
- ⑩ Tôi muốn sử dụng mạng Wifi.





# III 覚えておこう! 調べよう! Давайте запомним! Давайте изучим!

3

## ぼう さい くん れん とう 防災訓練等

## Учения по защите при стихийных бедствиях и т.д.

### ◎ ぼう さい くん れん さん か 防災訓練に参加しましょう

### Участвуйте в учениях по защите от стихийных бедствий

ひ ころ ぼう さい くん れん まつり そう じ ち い き ぎょう じ さん か きん じょ ひと し あ  
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  
とき たす あ  
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!

Регулярно участвуйте в общественных мероприятиях, таких как учения по защите при стихийных бедствиях, местные фестивали, уборки, знакомьтесь со своими соседями и помогайте друг другу при чрезвычайные ситуации.

Кроме того, в префектуре Хёго есть тренировочный центр, где вы можете научиться защите от стихийных бедствий.

Посетите и потренируйтесь!

#### ひと ぼう さい み らい せん た - こう べ し 人と防災未来センター(神戸市)

Центр будущего «Человек и защита от стихийных бедствий»  
(город Кобе)



ねん がつ にち はつ  
1995年1月17日に発  
せい  
生した「阪神・淡路大震  
さい ひ がい ふつこう き  
災」の被害や復興の記  
ろく ぼう さい かん じょう ほう  
録、防災に関する情報を  
えい ぞう じ お ら ま てん じ とう  
映像・ジオラマ・展示等  
しょうかい し せつ  
で紹介する施設

Центр, предоставляет данные про ущерб и восстановление после Великого землетрясения Хансин-Авадзи (17 января 1995 года), а также способы защиты от стихийных бедствий при помощи видео, диорам и экспонатов.



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

#### ひょう こ けん こう い き ぼう さい せん た - み き し 兵庫県広域防災センター(三木市)

Территориальный центр защиты от стихийных бедствий префектуры Хёго  
(город Мики)



いっ ばん ひと たい しょう  
一般の人を対象とした  
ぼう さい がく しゅう たい けん が た ぼう  
防災学習や体験型の防  
さい くん れん じっ し  
災訓練を実施している  
そう ざう ぼう さい し せつ  
総合防災施設

Комплексный центр защиты от стихийных бедствий, проводит обучение и практические занятия по защите от стихийных бедствий для населения.



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

### しょう か き つか かつ ◎ 消火器の使い方

### Инструкция по пользованию огнетушителем

か じ とつ ぜん さい が い そ な いっ か いち だい しょう か き お  
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  
か た お ぼ した しょう か き ゆう こう き けん かく にん  
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。

Готовясь к внезапным бедствиям, таким как пожары, держите дома огнетушитель. Огнетушитель должен быть в каждом доме, запомните, где он находится и ознакомьтесь заранее с инструкцией по пользованию. Следите за сроком годности.

① あん ぜん びん ひ  
安全ピンを引いて  
ぬ  
抜く



② ほ - す さき ひ  
ホースの先を火の  
した ほう む  
下の方に向ける



③ れ ば - つよ にぎ  
レバーを強く握る



① Вытащите предохранительный штифт

② Направьте конец шланга на основание огня.

③ Крепко нажмите на рычаг

こう えき ざい だん ほう じん ひょう こ けん かく さい とう りゅう きょう かい  
公益財団法人 兵庫県国際交流協会

Ассоциация международного  
обмена префектуры Хёго

TEL: 078-230-3260

ФАКС: 078-230-3280

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



ほ - む べー じ  
ホームページ  
Главная страница



ふ - い す ぶ っ く  
フェイスブック  
Фейсбук

こう べ し ちゅう おう く わきの は ま い が ん ど お り かく さい けん とう かい ほう せん た - かい  
神戸市中央区浜脇海岸通1-5-1 国際健康開発センター2階  
г.Кобе, Тьюо-ку, Вакихама Кайган-дори 1-5-1 Международный  
центр развития здравоохранения, 2 этаж

さっ し いっ ばん ざい だん ほう じん じ ち たい かく さい か きょう かい じょう せい じ ぎょう  
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  
さく せい  
作成されています。

Эта брошюра была подготовлена в рамках грантового проекта Совета местных властей по международным отношениям.

