

子どもと親の防災ガイドブック

หนังสือแนะนำการป้องกันภัยพิบัติสำหรับเด็กและพ่อแม่

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。

ภัยพิบัติ คือ ความเสียหายที่เกิดขึ้นจากแผ่นดินไหว พายุไต้ฝุ่น เป็นต้น

การป้องกันภัยพิบัติ คือ การดำเนินมาตรการต่างๆ เพื่อรับมือกับภัยพิบัติที่อาจจะเกิดขึ้น

いっしょに防災に
ついて考えてみよう!

มาคิดเรื่องการป้องกันภัยพิบัติกันเถิด

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。

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีภัยพิบัติทางธรรมชาติ เช่น แผ่นดินไหว พายุไต้ฝุ่น เป็นต้น เกิดขึ้นบ่อยครั้ง โดยในอดีตจังหวัดเฮียวโงะ เคยได้รับความเสียหายอย่างหนักจากแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ที่แถบสังชินและเกาะอาวาจิ (ค.ศ. 1995) เป็นต้น จึงขอให้ทำการเรียนรู้เกี่ยวกับภัยพิบัติ และการป้องกันภัยพิบัติไว้ล่วงหน้า และเตรียมพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจจะเกิดขึ้น เพื่อปกป้องรักษาชีวิตของคุณและคนที่สำคัญ

災害ってなに?
防災ってなに?

ภัยพิบัติคืออะไร?
การป้องกันภัยพิบัติคืออะไร?



I 災害 (Saigai) について学ぼう! มาเรียนรู้เกี่ยวกับภัยพิบัติ (ไซไก Saigai) กัน!

- 1 地震 (Jishin) แผ่นดินไหว (จิชิน Jishin) 1
- 2 津波 (Tsunami) คลื่นสึนามิ (Tsunami) 3
- 3 風水害 (Fuusuigai) など ภัยพิบัติจากลมและน้ำ (ฟูซูยไก Fuusuigai) เป็นต้น 5

II 備え・避難について学ぼう! มาเรียนรู้เกี่ยวกับการเตรียมรับมือ การหลบภัยกัน!

- 1 災害への備え การเตรียมรับมือกับภัยพิบัติ 7
- 2 避難 (Hinan) การหลบภัย (ฮินัน Hinan) 9
- 3 避難先 สถานที่หลบภัย 11
- 4 家族で話し合っておきましょう! ขอให้คุยตกลงกับครอบครัวไว้ก่อนล่วงหน้า! 13

III 覚えておこう! 調べよう! มาจำกันเถิด! มาหาข้อมูลกันเถิด!

- 1 覚えておこう! มาจำกันเถิด! 15
- 2 災害時に役立つ多言語ツール เครื่องมือที่รองรับหลายภาษาที่เป็นประโยชน์เมื่อเกิดภัยพิบัติ 17
- 3 防災訓練等 การฝึกซ้อมการป้องกันภัย เป็นต้น 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。

ในหนังสือแนะนำนี้จะสะกดคำศัพท์ที่สำคัญด้วยอักษรภาษาอังกฤษ (อักษรโรมันแบบเฮปเบิร์น) และจะใช้อักษรสระเขียนเพิ่มลงไปในกรณีที่เป็นคำศัพท์ที่มีเสียงยาว

公益財団法人 兵庫県国際交流協会 สมาคมเชื่อมความสัมพันธ์นานาชาติเฮียวโงะ

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。

สามารถดาวน์โหลดหนังสือแนะนำนี้ได้ที่เว็บไซต์ของสมาคมเชื่อมความสัมพันธ์นานาชาติเฮียวโงะ



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 7	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 6強(6+)	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 6弱(6-)	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	
震度 5強(5+)	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 5弱(5-)	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



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



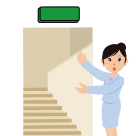
外にいたら

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

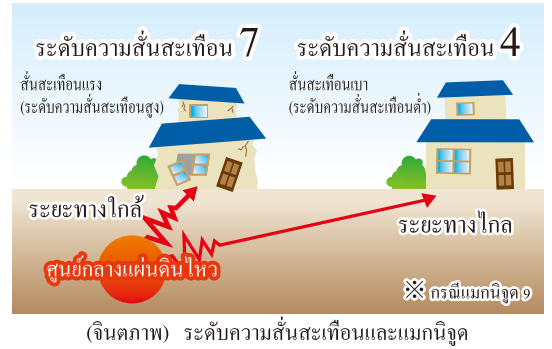
แผ่นดินไหว (จิชิน Jishin)

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีแผ่นดินไหวเกิดขึ้นบ่อยครั้งเมื่อเทียบกับประเทศอื่นในโลกเราเรียนรู้เกี่ยวกับแผ่นดินไหวกัน เพื่อปกป้องรักษาชีวิตและความเป็นอยู่ของเรา

ระดับความสั่นสะเทือน (ชิน โดะ Shindo)

“ระดับความสั่นสะเทือน” คือขนาดของแรงสั่นสะเทือนในพื้นที่ที่เราอาศัยอยู่ เป็นค่าแสดงที่ใช้เฉพาะในประเทศญี่ปุ่น เป็นค่าศัพท์ที่สำคัญ ขอให้จำเอาไว้ ส่วน “แมกนิจูด” คือ ขนาดของแผ่นดินไหว

ระดับความสั่นสะเทือน 7	สิ่งก่อสร้างจะพังและล้มลงมา ภูเขาล้ม แผ่นดินแตกแยก	
ระดับความสั่นสะเทือน 6 กว่า (6+)	ยืนและเดินไม่ได้ สิ่งก่อสร้างที่ไม่แข็งแรงจะเอียงหรือล้มลงมา	
ระดับความสั่นสะเทือนเกือบ 6 (6-)	ยืนลำบาก กระเบื้องที่กำแพงหรือกระจกหน้าต่างตกลงมา ประตูเปิดไม่ได้	
ระดับความสั่นสะเทือน 5 กว่า (5+)	เดินลำบาก เฟอร์นิเจอร์ที่ไม่ได้ถูกตรึงเอาไว้จะล้มลงมา	
ระดับความสั่นสะเทือนเกือบ 5 (5-)	กระจกหน้าต่างแตก งานหรือหนังสือบนชั้นตกลงมา	



แผ่นดินไหวขนาดใหญ่ที่แถบฮังซิงและเกาะอาวาจิ

วันที่ 17 มกราคม ค.ศ. 1995 ได้เกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ 7.3 แมกนิจูด และมีระดับความสั่นสะเทือนสูงสุด 7 ใกล้กับเกาะอาวาจิ มีผู้เสียชีวิตมากกว่า 6 พันคน มีบ้านพังหลาย 2 แสน 5 หมื่นหลัง ประชาชนเป็นจำนวนมากต้องไร้ที่อยู่ ณ สถานที่หลบภัย

สิ่งที่ต้องระวังเมื่อเริ่มมีการสั่นสะเทือน

ถ้าอยู่ในบ้าน

ขอให้หลบเข้าไปที่ใต้โต๊ะ อย่าผลิผลามที่จะออกไปข้างนอก



ถ้าอยู่ในโรงเรียน

ขอให้ฟังคำสั่งของครูให้หลบเข้าไปที่ใต้โต๊ะ เป็นต้น



ถ้าอยู่นอกอาคาร

ขอให้ออกจากสิ่งที่จะล้มหรือหล่นลงมา เช่น กำแพงอิฐบล็อก เป็นต้น



ถ้าอยู่ในรถไฟ ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น

ขอให้ทำตามคำสั่งของเจ้าหน้าที่ โดยไม่ผลิผลาม



การซ้อมรับมือแผ่นดินไหว (ซ้อมเซคเอาท์)

เป็นการฝึกซ้อมที่สามารถทำ 3 สิ่ง “ล้มลงให้ต่ำเป็นอันดับแรก คู่กับบริเวณที่ระบะ และอยู่นิ่งๆ” เพื่อให้เกิดความปลอดภัยกับตัวเองเมื่อมีแผ่นดินไหวเกิดขึ้น โดยจะมีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลในการฝึกซ้อมที่ “เสียว โงะโบ โซเน็ด (☎ หน้า 18)” ขอให้เข้าไปลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมการฝึกซ้อม



รอนกว่าการสั่นสะเทือนจะหยุด

ตั้งแต่เกิดแผ่นดินไหว ~ 2 นาทีแรก

ขอให้คำนึงถึงความปลอดภัยของตัวเอง

- หลังจากหยุดสั่น ไปปิดไฟที่เตาอย่างระมัดระวัง
- เปิดประตูหรือหน้าต่างค้างไว้ เพื่อทำทางหนีภัย
- สวมรองเท้าเพื่อไม่ให้บาดเจ็บจากกระจก

2 ~ 5 นาทีแรก

ให้มองไปรอบๆ อย่างมีสติ

- ตรวจสอบความปลอดภัยของสมาชิกในครอบครัว

ถ้ารู้สึก “อยู่ในบ้านแล้วอันตราย” ขอให้หนีไปยังสถานที่หลบภัย (☞ หน้า 12)

เมื่อรู้สึกถึงอันตราย

- เมื่อบ้านเกือบพังเพราะแผ่นดินไหว
- เมื่อมีเพลิงไหม้ใกล้เข้ามา

เมื่อต้องหลบภัย !

- นำสิ่งของจำเป็นในยามฉุกเฉินติดตัว (☎ หน้า 8)
- ปิดวาล์วแก๊ส สับเบรกเกอร์ไฟฟ้าลง

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
あかし 明石市	2.0m	あまがさき 尼崎市	4.0m
はりま 播磨町	2.2m	にしのみや 西宮市	3.7m
かこがわ 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 姫路市	2.5m	みなみあわじ 南あわじ市	8.1m
たつのし たつの市	2.3m	あわじ 淡路市	3.1m
あいおい 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。

2 คลื่นสึนามิ (Tsunami)

คลื่นสึนามิ คือ คลื่นสูงใหญ่ที่เข้ามาด้วยความรวดเร็ว จะเกิดขึ้นเมื่อมีแผ่นดินไหวในทะเล

เมื่อเกิดแผ่นดินไหว อาจมีคลื่นสึนามิเข้ามาที่บ้าน โรงเรียน หรือที่ทำงานได้

ขอให้ตรวจสอบไว้ล่วงหน้าเป็นประจำว่าจะหลบภัยที่ใด โดยดูจากแผนที่สาธารณสุขแมป (☞ หน้า 18)

และเมื่อจะไปเที่ยวทะเล ต้องทำการตรวจสอบป้ายแสดงความเสี่ยงจากระดับน้ำทะเล และป้ายแจ้งสถานที่หลบภัย (☞ หน้า 12)

🎯 การประกาศเตือนภัยและประกาศเตือนให้เฝ้าระวังเกี่ยวกับคลื่นสึนามิ

เมื่อเกิดแผ่นดินไหว และมีคลื่นสึนามิเกิดขึ้น จะมีการประกาศเตือนภัยคลื่นสึนามิขนาดใหญ่ (โอสึนามิเคโฮ) ประกาศเตือนภัยคลื่นสึนามิ (สึนามิเคโฮ) ประกาศเตือนให้เฝ้าระวังคลื่นสึนามิ (สึนามิชูโฮ) ทางโทรทัศน์ เป็นต้น

ประเภทของการประกาศเตือนภัย และประกาศเตือนให้เฝ้าระวัง	ความสูงของคลื่นสึนามิที่คาดการณ์	
	การประกาศด้วยตัวเลข (มาตรฐานในการประกาศ)	การใช้ศัพท์แสดงขนาดคลื่นสึนามิ เมื่อเกิดแผ่นดินไหวรุนแรง
ประกาศเตือนภัยคลื่นสึนามิขนาดใหญ่ (โอสึนามิเคโฮ) Ootsunami keihoo	เกินกว่า 10 เมตร	ใหญ่มาก (เคียวได) Kyodai
	10 เมตร (5 เมตร - 10 เมตร)	
	5 เมตร (3 เมตร - 5 เมตร)	
ประกาศเตือนภัยคลื่นสึนามิ (สึนามิเคโฮ) Tsunami keihoo	3 เมตร (1 เมตร - 3 เมตร)	สูง (ตะโค) Takai
ประกาศเตือนให้เฝ้าระวังคลื่นสึนามิ (สึนามิชูโฮ) Tsunami chuuhoo	1 เมตร (0.2 เมตร - 1 เมตร)	—

ภัยพิบัติจากแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ทางตะวันออกเฉียงใต้ของญี่ปุ่น

วันที่ 11 มีนาคม ค.ศ. 2011 บริเวณใกล้ๆ จังหวัดมิยางิ ได้เกิดแผ่นดินไหวที่ใหญ่ที่สุดเท่าที่เคยมีมา มีขนาด 9 แมกนิจูด แผ่นดินไหวนี้ทำให้เกิดคลื่นสึนามิขนาดใหญ่กว่า 10 เมตร มีผู้เสียชีวิตและหายสาบสูญประมาณ 2 หมื่นคน มีบ้านพังทลายมากกว่า 4 แสนหลัง และผู้ที่ใช้ชีวิตอยู่ในสถานที่หลบภัยมากกว่า 4 แสน 7 หมื่นคน

ข้อควรระวังเมื่อหลบภัย (☞ หน้า 10)

- ◇ ถึงแม้ว่าแผ่นดินไหวจะเบา แต่ก็ต้องระมัดระวังด้วย
- ◇ **คลื่นสึนามิจะมาอีกหลายครั้ง**
- ◇ ขอให้หนีไปให้ไกลจากทะเล และไปยังที่สูง



(จินตภาพ) เปรียบเทียบความสูงของคลื่นสึนามิกับสิ่งก่อสร้าง

🎯 แผ่นดินไหวขนาดใหญ่ที่ร่องทะเลลึก

- ◇ มีความเป็นไปได้สูงที่จะเกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ที่ร่องทะเลลึก และถ้าเกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ จะเกิดคลื่นสึนามิตามมาแน่นอน

ความสูงของคลื่นสึนามิในจังหวัดเฮียวโงะ และความเสียหายที่คาดการณ์ (แยกตามตำบล อำเภอ(เมือง))

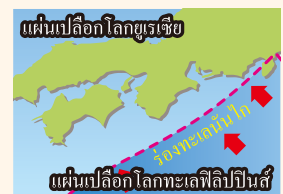


(ประกาศโดยจังหวัดเฮียวโงะ)

ชื่อตำบล อำเภอ (เมือง)	ระดับความสูงของคลื่นสึนามิสูงสุด	ชื่อตำบล อำเภอ (เมือง)	ระดับความสูงของคลื่นสึนามิสูงสุด
เมืองโกเบ	3.9m	เมืองอะโตะ	2.8m
เมืองอากาชิ	2.0m	เมืองอะมะกะสะกิ	4.0m
ตำบลสะระมะ	2.2m	เมืองนิชิโนมิยะ	3.7m
เมืองอะโตะ	2.2m	เมืองอะซึยะ	3.7m
เมืองอะสะสะโกะ	2.3m	เมืองสุโยะตะ	5.3m
เมืองชิมะจิ	2.5m	เมืองมิยะอะซะจิ	8.1m
เมืองทะชิโนะ	2.3m	เมืองอะวะจิ	3.1m
เมืองไอโอบะ	2.8m		

แผ่นดินไหวขนาดใหญ่ที่ร่องทะเลลึก

อาจจะเกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่ทางฝั่งแปซิฟิก ตั้งแต่แถบคิวชูไปจนถึงจังหวัดชิซุโอกะ ขอให้เตรียมอาหารเครื่องดื่มน้ำ เป็นต้นไว้ล่วงหน้า



ข้อมูลข่าวสารพิเศษเกี่ยวกับแผ่นดินไหวที่ร่องทะเลลึก

จะมีประกาศออกมาเมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่ามีโอกาสที่จะเกิดแผ่นดินไหวที่ร่องทะเลลึกสูงขึ้น

1 災害(Saigai)について学ぼう!

3

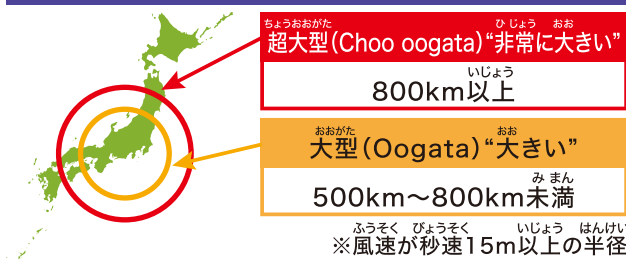
風水害(Fuusuigai)など

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 とらつく 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 じゆもく 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けないと立ってられない

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

ภัยพิบัติจากลมและน้ำ (ฟูสุยไก Fuusuigai) เป็นต้น

ที่ประเทศญี่ปุ่นนอกจากจะมีแผ่นดินไหวและคลื่นสึนามิแล้ว ยังมีภัยพิบัติอื่นๆ เกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก โดยมีโอกาสที่จะมีภัยพิบัติจากลมและน้ำเกิดขึ้นพร้อมกัน เช่น พายุไต้ฝุ่น ฝนตกหนัก น้ำท่วม และภัยพิบัติจากแผ่นดินถล่ม เป็นต้น จึงขอให้ทำการตรวจสอบว่าสถานที่ปลอดภัยอยู่ที่ไหน (แผนที่ ซีจี ฮาซาร์ดแมป จังหวัดเฮียวโงะ ๕๕ หน้า 18)

พายุไต้ฝุ่น (Taifuu)

จะมีพายุไต้ฝุ่นเข้ามายังประเทศญี่ปุ่น ตอนที่พายุไต้ฝุ่นผ่านเข้าจะมีลมพัดแรงมากและมีฝนตกหนัก ทั้งนี้ เฮกโตปาสกาล (hPa) เป็นหน่วยของความกดอากาศ โดยค่าที่มีเฮกโตปาสกาลต่ำจะเกิดพายุไต้ฝุ่นที่มีความรุนแรงขึ้น

ขนาดของพายุไต้ฝุ่น



- ขนาดใหญ่มาก (โจ โอเกตะ Choo oogata) “ใหญ่โตมาก”
สูงตั้งแต่ 800 ก.ม. ขึ้นไป
- ขนาดใหญ่ (โอเกตะ Oogata) “ใหญ่”
500 ก.ม. ~ ไม่ถึง 800 ก.ม.

* ขนาดรัศมีที่มีความเร็วลมสูงตั้งแต่ 15 เมตรต่อวินาทีขึ้นไป

ความแรงของพายุไต้ฝุ่น

ความเร็วลมสูงสุด	ระดับ	ผลกระทบ
54 เมตรต่อวินาที ~	แรงอย่างยิ่ง Mooretsuna	รถบรรทุก เป็นต้น ที่กำลังวิ่งอยู่มีโอกาสที่จะพลิกคว่ำได้ 
44 เมตร ~ 54 เมตรต่อวินาที	แรงมาก Hijooni tsuyoi	เสาไฟ และต้นไม้เป็นจำนวนมากหักโค่น 
34 เมตร ~ 44 เมตรต่อวินาที	แรง Tsuyoi	ไม่สามารถยืนอยู่ได้ถ้าไม่มีอะไรให้จับ 

ถ้ามีพายุไต้ฝุ่นเข้า

- ไม่ออกไปข้างนอก
- เก็บสิ่งของที่คิดว่าจะถูกลมพัดปลิว เช่น กระดาษต้นไม้ เป็นต้น เข้ามาไว้ในบ้าน
- ปิดผ้าม่าน เพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บหากกระจกหน้าต่างแตก

ฝนตกหนัก (โออะเมะ Ooame) น้ำท่วม(โคซุซุ Koozui)

ถ้าฝนตกหนักอาจจะทำให้น้ำในแม่น้ำล้นเอ่อและน้ำอาจจะเข้ามาในบ้านได้ ถ้าอยู่ในสถานที่ที่มีน้ำขังง่าย ขอให้หลบหนีไปอยู่ในที่สูง ห้ามเข้าใกล้แม่น้ำเล็กหรือรางน้ำ



ภัยพิบัติจากแผ่นดินถล่ม (โดะชะ ไซไก Dosha saigai)



หน้าผาถล่ม (กะเคะคุซุระ)
หน้าผาถล่มลงมาอย่างกะทันหัน



แผ่นดินไหลเลื่อน (จิสุเบะริ)
พื้นที่ลาดเอียงเกิดการไหลเลื่อนลงมา



ดินและหิน ไหล (โคะสะเคิริว)
ดินและหินจำนวนมากไหลลงมาจากภูเขาทำให้น้ำอย่างกะทันหัน


ฟ้าร้อง (คะมินะริ Kaminari)

ถ้าได้ยินเสียงฟ้าร้อง “ครืน ครืน” ขอให้หลบหนีไปยังสถานที่ปลอดภัย เช่น ในอาคาร เป็นต้น ห้ามเข้าใกล้ต้นไม้เพราะอันตรายมาก และห้ามกางร่ม



พายุหมุน (ทะซึมะกิ Tatumaki)

เมื่อเกิดพายุหมุน อาจพัดเหวี่ยงสิ่งต่างๆ เช่น รถยนต์ เป็นต้น ขอให้หลบภัยไปยังสถานที่ปลอดภัย เช่น ชั้นใต้ดิน เป็นต้น ถ้าไม่มีชั้นใต้ดิน ขอให้หลบไปได้โต๊ะที่อยู่บริเวณใจกลางของบ้าน



- ขอให้สังเกตว่ามีกระแสเตือนให้ฟ้าระวังหรือประกาศเตือนภัยหรือไม่ (๕๕ หน้า 10)
- ถ้ามีการประกาศเตือนภัย(เคโฮ) เป็นต้น ทางโรงเรียนอาจจะให้หยุดเรียน หรืออาจจะให้กลับบ้านในระหว่างที่เรียนอยู่ก็เป็นไปได้
- ขอให้สังเกตว่ามีคำสั่งให้หลบภัย(ฮินนชิจิ) เป็นต้น หรือไม่ (๕๕ หน้า 10)

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

- 身分証明書 (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(トイレトーパー、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 การเตรียมรับมือกับภัยพิบัติ

เมื่อเกิดภัยพิบัติขนาดใหญ่ขึ้น มีโอกาสที่อาหาร เครื่องดื่มที่เตรียมไว้ในสถานที่หลบภัยจะไม่เพียงพอ และอาจต้องใช้เวลาหลายวันกว่าที่สิ่งของช่วยเหลือจะมาถึง จึงขอให้มีการเตรียมสิ่งของเครื่องใช้เพื่อรับมือกับภัยพิบัติอยู่เป็นประจำ และจัดเตรียมสำรองอาหาร เครื่องดื่มแบบ “โรตลิ่งสต็อก” อย่างเฉลียวฉลาด

เตรียมสิ่งของเครื่องใช้เพื่อรับมือกับภัยพิบัติ



- ◇ เตรียมกระเป๋าเป้สะพายหลัง เป็นต้น ของแต่ละคนเพื่อให้สามารถใช้มือทั้งสองข้างได้ และจัดเตรียมสิ่งของที่จำเป็นให้เหมาะสมกับโครงสร้างของคนในครอบครัว
- ◇ ทำการสำรวจตรวจสอบสิ่งของในกระเป๋าเป้สะพายเป็นประจำ (อย่างน้อย ปีละ 2 ครั้ง)

สิ่งของเครื่องใช้ที่พกติดตัว

◇ ใส่รวมไว้ในกระเป๋าพกพาขนาดกะทัดรัด เป็นต้น และพกติดตัวคอนนอกไปข้างนอก

- เอกสารแสดงตน (หนังสือเดินทาง บัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัย (ไชริการ์ด) เป็นต้น)
- บัตรประกันสุขภาพ
- ของมีค่า (ของที่สำคัญ)
- เงิน
- ลูกอม หรือช็อคโกแลต
- บัตรเอทีเอ็มธนาคาร
- ยา ชุดปฐมพยาบาล (สมุดบันทึกประวัติการใช้ยา)
- วิทยุพกพา
- แบตเตอรี่พกพา

สิ่งของจำเป็นในยามฉุกเฉิน

◇ ขอให้เก็บไว้ในบริเวณที่สามารถหยิบออกมาได้ทันทีตอนที่หลบภัย

- ไฟฉาย
- อาหารฉุกเฉิน
- น้ำดื่ม
- เสื้อผ้า ชุดชั้นใน
- ผ้าขนหนู
- ถุงมือ
- ถ่านไฟฉาย
- อุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ (หน้ากากอนามัย น้ำยาฆ่าเชื้อ โปรทวักซ์)

ตรวจสอบดูรายละเอียดเพิ่มเติมกับสิ่งของที่จำเป็นที่เกี่ยวกับเครื่องใช้เพื่อรับมือกับภัยพิบัติ

- รายการสิ่งของเพื่อเป็นการลดความเสี่ยงจากภัยพิบัติ โดยศูนย์ป้องกันภัยพิบัติและอนาคตของมนุษยชาติ (ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน(อักษรคันจิ อักษรตัวย่อ) ภาษาเกาหลี)

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

โรตลิ่งสต็อก

เป็นการสำรองวัตถุดิบอาหาร สินค้าแปรรูปให้มากกว่าปกติเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน

สำรองอาหาร เครื่องดื่มที่ใช้ในชีวิตประจำวันให้มากกว่าปกติ ทอยใช้และจัดซื้อเข้ามาทดแทนเพื่อสำรองไว้ในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน



สิ่งของเก็บสำรอง

- อาหาร เครื่องดื่ม
- ของใช้ในชีวิตประจำวัน (กระดาษชำระ ทิชชูเปียก ถุงขยะ เป็นต้น)

- ◇ สิ่งของเก็บสำรอง ขอให้เตรียมสำหรับทุกคนในครอบครัว และเตรียมให้สามารถใช้ได้ “มากกว่า 3 วัน” “ถ้าเป็นไปได้สำหรับใช้ได้ 1 สัปดาห์”
- ◇ เตรียมน้ำดื่มโดยคิดคำนวณว่าต้องมีน้ำเป็นจำนวน 3 ลิตร / วัน / คน
- ◇ เลือกของที่เก็บได้ในอุณหภูมิห้อง และมีอายุการเก็บรักษาที่นาน

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 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

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 だんかい ひなんじょうほう つか
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 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、 かい たか ばしょ 2階など高い場所へ!
けいかい れべる かなら ひなん 警戒レベル4までに必ず避難				
4	さいがい 災害の おそれ高い		ひなん しじ 避難指示 Hinan shiji	すぐちか 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 ひなん かいし 避難開始!
2	きしょうじょうほう 気象状況 あつか 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 はざーどまっぷ 等 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 あつか 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 今後、大雨注意報などが発表される可能性が さいがい こころえ たか 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 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 こうすい ぼうふう 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

2

การหลบภัย (ฮินัน Hinan)


เรียนรู้อย่างจริงจังเกี่ยวกับการหลบภัยโดยให้ความสำคัญกับการปกป้องรักษาชีวิตเป็นอันดับแรกและหลบภัยโดยตัดสินใจอย่างสุขุมเมื่อเกิดเหตุการณ์จริงขึ้น

🎯 จังหวะที่จะทำการหลบภัยโดยแยกในแต่ละภัยพิบัติ

จังหวะที่จะทำการหลบภัยจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับประเภทของภัยพิบัติ


แผ่นดินไหว ขอให้ระวังการเกิดแผ่นดินไหวตามมา !

- 1 อีเมลข่าวด่วนกรณีฉุกเฉิน (ข่าวด่วนเรื่องแผ่นดินไหวกรณีฉุกเฉิน)
- 2 รอยุ่ในที่ปลอดภัยจนกว่าการสั่นสะเทือนจะหยุด
- 3 เมื่อการสั่นสะเทือนหยุด จึงทำการหลบภัยอย่างมีสติ



คลื่นสึนามิ ทำการหลบภัยทันที !


- 1 เกิดแผ่นดินไหวขึ้น
- 2 ถ้าอาศัยอยู่ใกล้กับทะเล เป็นต้น ขอให้หลบภัยไปยังที่สูง แม้จะยังไม่มีประกาศเตือนภัยคลื่นสึนามิ ก็ตาม (การเตรียมตัวเพื่อหลบหนีค่อยทำทีหลัง)



ภัยพิบัติจากลมและน้ำ ภัยพิบัติจากแผ่นดินถล่ม

ต้องหลบภัยเมื่อถึงระดับ “คำสั่งให้หลบภัย(ฮินันชิจิ) (เตือนภัยระดับ 4)” !

สำหรับภัยพิบัติจากลมและน้ำ ภัยพิบัติจากแผ่นดินถล่ม จะใช้ “ข้อมูลการหลบภัยที่แบ่งออกเป็น 5 ระดับ” เมื่อมีภัยพิบัติเข้ามาใกล้ ขอให้ทำการตรวจสอบข้อมูลข่าวสารจากโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น



ตรวจสอบข่าวสารสภาพอากาศ !

5	เกิดภัยพิบัติหรือกำลังเข้ามาใกล้ 	มาตรการความปลอดภัยในภาวะฉุกเฉิน Kinkyuu anzen kakuho	ถ้ายังไม่ได้หลบภัย ขอให้ขึ้นไปที่สูง เช่น ชั้น 2 เป็นต้น !
ต้องหลบภัยก่อนที่จะถึงขั้นเตือนภัยระดับ 4			
4	มีความเป็นไปได้สูงที่จะเกิดภัยพิบัติ 	คำสั่งให้หลบภัย Hinan shiji	หลบภัยไปยังที่ปลอดภัยที่ใกล้ทันที !
3	มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดภัยพิบัติ 	การหลบภัยของผู้สูงอายุ เป็นต้น Kooreeshatoo hinan	เริ่มทำการหลบภัยกับผู้ที่ต้องใช้เวลาในการหลบภัย !
2	สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงไปทางที่ไม่ดี 	ประกาศเตือนให้ใส่ระวางฝนตกหนัก น้ำท่วม น้ำขึ้นจากพายุ Ooame koozui takashio chuuihoo	ตรวจสอบขั้นตอนวิธีในการหลบภัยจากแผนที่อาคารแม่ป เป็นต้น เพื่อเตรียมพร้อมในการหลบภัย
1	มีความเป็นไปได้ที่สภาพอากาศจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดี 	ข้อมูลข่าวสารแจ้งให้ใส่ระวางแต่เนิ่นๆ Sooki chuuijoochoo	หลังจากนี้ อาจจะมีการประกาศเตือนให้ใส่ระวางฝนตกหนัก เป็นต้น ขอให้คิดเตรียมพร้อมกับการจะมีภัยพิบัติเกิดขึ้น

ที่มา : “โปสเตอร์ แผ่นพับเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารการหลบภัยแบบใหม่” สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยแห่งชาติ

🎯 คำศัพท์ที่มักใช้ในกรณีเกิดภัยพิบัติ

ประกาศเตือนให้ใส่ระวาง (ชูอิโฮ Chuuihoo)	เป็นการแจ้งให้ทราบที่ “อาจจะเกิดภัยพิบัติ” เช่น ฝนตกหนัก น้ำท่วม ลมพัดแรง คลื่นสึนามิ เป็นต้น
ประกาศเตือนภัย (เคอิโฮ Keihoo)	เป็นการแจ้งให้ทราบที่ “อาจจะเกิดภัยพิบัติที่รุนแรงมากและอันตราย” เช่น ฝนตกหนัก น้ำท่วม ลมพัดแรงมาก คลื่นสึนามิ เป็นต้น
ประกาศเตือนภัยพิเศษ (โทคุเบะซึเคอิโฮ Tokubetsu keihoo)	เป็นการแจ้งให้ทราบที่ “อาจจะเกิดภัยพิบัติที่รุนแรงมากและอันตราย อย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน” เช่น ฝนตกหนัก ลมพัดแรงมาก คลื่นสึนามิ เป็นต้น
ข่าวด่วนเรื่องแผ่นดินไหวกรณีฉุกเฉิน (กินคิวจิชินโซะกุโฮ Sinkyuu jishin sokuho)	เป็นการแจ้งให้ทราบที่ “ขอให้ระมัดระวังเพราะกำลังจะเกิดแผ่นดินไหวขึ้นในเวลาอันใกล้”

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。

- ◇ 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



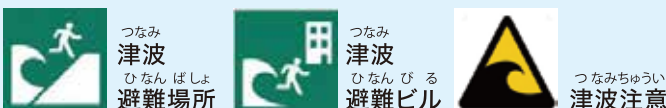
◎ 避難に関する図記号(ピクトグラム)

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

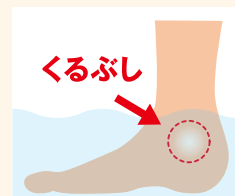


■ 津波標記



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



3

สถานที่หลบภัย

ตรวจสอบเกี่ยวกับสถานที่หลบภัยและพูดคุยตกลงกับครอบครัวไว้ก่อนล่วงหน้าว่าจะหลบหนีกันอย่างไร

ประเภทของสถานที่หลบภัย ตรวจสอบสถานที่

สถานที่หลบภัยฉุกเฉินที่กำหนด
(Shitee kinkyuu hinan basho)



- ◇ สถานที่ใช้หลบภัยชั่วคราว
- ◇ สวนสาธารณะ โรงเรียน เป็นต้น
- ◇ แยกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับภัยพิบัติที่เกิดขึ้น

สถานที่หลบภัยที่กำหนด
(Shitee hinanjo)



- ◇ จะเป็นสถานที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ถ้าบ้านพังเสียหาย เป็นต้น
- ◇ โรงเรียน อาคารศูนย์ชุมชน เป็นต้น
- ◇ มีสถานที่หลบภัยที่สามารถพาสัตว์เลี้ยงมาหลบภัยได้ด้วย

หลบภัยแยกกระจายออกไป
(Bunsan hinan)



- ◇ สถานที่หลบภัยไม่ได้มีแค่โรงเรียน หรืออาคารศูนย์ชุมชน
- ◇ ขอให้พิจารณาที่จะไปหลบภัยที่บ้านญาติหรือบ้านคนรู้จักที่อยู่ในสภาพปลอดภัยไม่ประสบภัยพิบัติ

วิธีหาสถานที่หลบภัย

- ① แผนที่ ซึจิ ฮาซาร์ดแมป จังหวัดเฮียวโงะ (☞ หน้า 18)
- ② เว็บไซต์ลิงค์แผนที่ฮาซาร์ดแมปกระทรวงที่ดิน สาธารณูปโภคพื้นฐาน การคมนาคม และการท่องเที่ยว



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

ข้อควรระวังและมาตรการป้องกันการติดเชื้อของสถานที่หลบภัย

ที่สถานที่หลบภัยจะมีผู้คนเป็นจำนวนมาก จึงจะมีการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัด หรืออาการอาเจียนท้องเสีย ขอให้ทำตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

- ◇ ขอให้แนะนำหน้ากากอนามัย น้ำยาฆ่าเชื้อแอลกอฮอล์ ปรอทวัดไข้ เป็นต้น ไปด้วย
- ◇ ถ้าไม่มี ขอให้เตรียมผ้าขนหนู เป็นต้น ที่มีขนาดใหญ่พอที่จะปิดจมูกและปากได้ (☞ หน้า 8)
- ◇ รักษาสุขอนามัย ดูแลสุขภาพให้ดี เช่น ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากเข้าห้องน้ำ
- ◇ หลีกเลี่ยง “มิดดี(หนาแน่น)” 3 ประการให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (“มิปปล (การปิดประตูหน้าต่าง)” “มิชชู (มีคนเป็นจำนวนมากอยู่รวมกัน)” “มิสเซตสึ (การสนทนากับผู้อื่นอย่างใกล้ชิด)”)



ภาพสัญลักษณ์แทนตัวหนังสือ (พิกโตแกรม) ที่เกี่ยวกับการหลบภัย

สถานที่สาธารณะที่ถูกกำหนดให้เป็นสถานที่หลบภัยฉุกเฉินที่กำหนด หรือสถานที่หลบภัยที่กำหนด จะแสดงด้วยพิกโตแกรม ขอให้ตรวจสอบดูสถานที่ที่อยู่ใกล้ และทำการคิดเตรียมวิธีหลบภัยที่เหมาะสมกับแต่ละภัยพิบัติที่อาจจะเกิดขึ้น

ป้ายแจ้งสถานที่หลบภัย ไฟนำทางไปยังทางออกฉุกเฉิน



สถานที่หลบภัยฉุกเฉินที่กำหนด



สถานที่หลบภัยที่กำหนด



ไฟนำทางไปยังทางออกฉุกเฉิน

ป้ายแสดงคลื่นสึนามิ



สถานที่หลบภัยจากคลื่นสึนามิ



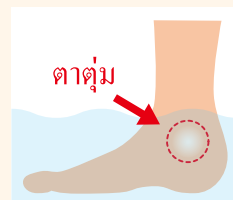
อาคารหลบภัยจากคลื่นสึนามิ



ระวังคลื่นสึนามิ

สิ่งที่ต้องระวังตอนหลบภัย

- ปิดวาล์วแก๊ส สับเบรกเกอร์ลง
- สวมรองเท้ากีฬา
- นำสิ่งของจำเป็นในยามฉุกเฉินสะพายหลัง เพื่อให้สามารถใช้มือได้ทั้งสองข้าง
- เป็นการขากที่จะเดินในน้ำไหลที่มีความสูงเกินกว่าตาคู่



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="border: 1px solid black; padding: 2px;">昼(明るい時)</div> <div style="border: 1px solid black; 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="border: 1px solid black; padding: 2px;">昼(明るい時)</div> <div style="border: 1px solid black; 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



4

ขอให้หยุดตกลงกับครอบครัวไว้ก่อนล่วงหน้า !

เป็นเรื่องสำคัญในการหยุดตกลงกับคนในครอบครัวอยู่เสมอ เกี่ยวกับวิธีหลบภัย หรือจะติดต่อไปที่ไหนเพื่อจะได้ไม่ตื่นตระหนกเมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้น ขอให้มีการตรวจสอบการปฏิบัติตัวในการหลบภัยไว้ล่วงหน้ากับคนในครอบครัวในระหว่างที่มีการทำ “บัตรหลบภัยของฉันทัน (มายอินนการ์ด)” และ “หมายเลขติดต่อฉุกเฉิน” ว่าแต่ละคนจะปฏิบัติ “เมื่อไหร่” “ไปที่ไหน” “อย่างไร”

◎ บัตรหลบภัยของฉันทัน (มายอินนการ์ด)

เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องคิดวิธีหลบภัยที่เหมาะสมกับประเภทของภัยพิบัติ
ขอให้ตรวจสอบดูตัวอย่างวิธีเขียนจากเว็บไซต์

บัตรหลบภัยของฉันทัน (มายอินนการ์ด)	
ประเภทของภัยพิบัติ	ชื่อ
ตรวจสอบ !	รับรู้อะไรละเอียดในการตัดสินใจ (อะไรอันตราย ? ถ้าเกิดฝนตกหรือพายุได้ฝนจะต้องตรวจสอบอะไร ?)
เมื่อไหร่ ?	ตอนที่ต้องหนี (เมื่อเกิดอะไรขึ้น ?)
ไปที่ไหน ?	สถานที่หลบภัย (ไปที่ไหน ? ไปด้วยเส้นทางไหน ?)
	กลางวัน (ตอนสว่าง) กลางคืน (ตอนมืด)
อย่างไร ?	วิธีหลบภัย (ไปกับใคร ? เดินไป ? นั่งรถไป ?)
	กลางวัน (ตอนสว่าง) กลางคืน (ตอนมืด)
(อื่นๆ บันทึก)	

ขอให้ตกลงกันล่วงหน้า !

1 การแบ่งหน้าที่

ขอให้แบ่งหน้าที่กันไว้ว่าตอนที่จำเป็นต้องหลบภัย ใครจะเป็นคนพาเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุหนีไปด้วย หรือใครจะเป็นคนไปรับเด็กจากโรงเรียน เป็นต้น

2 เส้นทางไปหรือเส้นทางหลีกเลี่ยงเพื่อไปยังสถานที่หลบภัย

ขอให้ทำแผนที่ในการเดินทางไปยังสถานที่หลบภัย โดยทดลองเดินจากบ้านไปยังสถานที่หลบภัย จับเวลาในการเดินทางตรวจสอบดูว่ามีสถานที่บนเส้นทางเดินไหนที่อันตราย และหาเส้นทางอื่นที่ปลอดภัยเอาไว้

3 วิธีการติดต่อ

ขอให้กำหนดวิธีติดต่อไว้มากกว่า 2 อย่างขึ้นไป

◎ บัตรหมายเลขติดต่อฉุกเฉิน

มีคนเป็นจำนวนมากที่บ้านทึกหมายเลขติดต่อไว้เฉพาะในโทรศัพท์มือถือ ขอให้กำหนดหมายเลขติดต่อฉุกเฉินไว้ เช่น หมายเลขของญาติหรือเพื่อนที่อาศัยอยู่ไกล เป็นต้น

บัตรหมายเลขติดต่อฉุกเฉิน			
หมายเลขโทรศัพท์ของญาติ	☎	หมายเลขโทรศัพท์ของเพื่อน	☎
ที่ว่าการอำเภอ(เมือง) ที่ทำการตำบล	☎	สถานทูต สถานกงสุล	☎
สถานีตำรวจ	☎ 110	สถานีดับเพลิง (เพลิงไหม้ รถพยาบาล)	☎ 119
หน่วยยามฝั่งญี่ปุ่น	☎ 118	โทรฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ	☎ 171 (☎P16)
ศูนย์ข้อมูลข่าวสารสำหรับคนต่างชาติในจังหวัด	☎ 078-382-2052	หมายเลขติดต่ออื่นๆ	☎

ขอให้ใช้ประโยชน์จากโซเชียลมีเดีย (เฟซบุ๊ก (Facebook), ทวิตเตอร์(Twitter) เป็นต้น) ในการติดต่อสื่อสารเมื่อเกิดภัยพิบัติ

สามารถดาวน์โหลดได้จากที่นี่

ขอให้ดาวน์โหลด “บัตรหลบภัยของฉันทัน (มายอินนการ์ด)” และ “บัตรหมายเลขติดต่อฉุกเฉิน” ได้จากเว็บไซต์สมาคมเชื่อมความสัมพันธ์นานาชาติเอเซียโงะ และ ถ่ายสำเนา แล้วจึงนำไปติดไว้ยังบริเวณที่มองเห็น เช่น ข้างตู้เย็น เป็นต้น



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 (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。強い揺れにそなえてください

◎ 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

มาจำกันเถิด !

ขอให้เรียนรู้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องแต่ล่วงหน้าไม่หลงเชื่อกับข้อมูลข่าวสารที่ไม่เป็นความจริงหรือข่าวลือ และตัดสินใจอย่างมีสติก่อนที่จะปฏิบัติ

◎ รับรู้ข่าวสารจาก

ถ้าเกิดภัยพิบัติขึ้น ให้เปิดโทรทัศน์หรือวิทยุไว้

- ① โทรทัศน์ ② วิทยุ ③ ระบบสื่อสารของรัฐบาลเกี่ยวกับการป้องกันภัย
- ④ รถประชาสัมพันธ์ ⑤ แผนที่ ซีจี ฮาซาร์ดแมป จังหวัดเฮียวโงะ (ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาอังกฤษเท่านั้น ☞ หน้า 18)
- ⑥ เครื่องมือหรือแอปพลิเคชันเกี่ยวกับการป้องกันภัยพิบัติ (☞ หน้า 18)



คลื่นความถี่วิทยุ (ภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น)

[AM(kHz)] ช่อง 1 NHK 666 / ช่อง 2 NHK 828 / ศูนย์กระจายเสียงอาซาฮี 1008 / ศูนย์กระจายเสียงไมนิจิ 1179 / ศูนย์วิทยุคันไซ 558

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

คลื่นความถี่ข้างต้นเป็นคลื่นความถี่ที่สามารถรับได้ในเมืองโกเบ ส่วนคลื่นความถี่ของ NHK ในพื้นที่อื่น ให้เข้าไปดูที่เว็บไซต์ http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html (ภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น)

⚠ อีเมลข่าวด่วนกรณีฉุกเฉิน (แอเรียเมล)

อีเมลข่าวด่วนกรณีฉุกเฉิน (แอเรียเมล) คือบริการแจ้งข้อความไปยังโทรศัพท์มือถือ เช่น ข่าวด่วนเรื่องแผ่นดินไหวกรณีฉุกเฉิน ประกาศเตือนภัยคลื่นสึนามิ และข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับภัยพิบัติและการหลบภัยที่องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นเป็นผู้ออกประกาศ เป็นต้น

⚠ เจ อะเลิท (ระบบสัญญาณเตือนภัยทันทีทั่วประเทศ)

เจ อะเลิท (ระบบสัญญาณเตือนภัยทันทีทั่วประเทศ) เป็นระบบแจ้งเตือนข้อมูลข่าวสารฉุกเฉิน (ข่าวสารเกี่ยวกับขีปนาวุธนำวิถี ข่าวด่วนเรื่องแผ่นดินไหวกรณีฉุกเฉิน เป็นต้น) โดยทันทีแก่ผู้อยู่อาศัย โดยอาจมีกรณีที่เป็นการแจ้งผ่านลำโพงที่ติดตั้งอยู่ภายนอก

จะมีเสียงแจ้งเตือนที่ดังออกมา แม้ตั้งเป็น โหมดปิดเสียงเรียกเข้าที่โทรศัพท์อยู่ก็ตาม

เมื่อได้รับอีเมลข่าวด่วนกรณีฉุกเฉิน หรือรับแจ้งจากระบบเจ อะเลิท ขอให้ทำการหลบหนีหากมีความจำเป็นที่จะต้องหลบภัย โดยขอให้ระวังในเรื่องความปลอดภัยในระหว่างที่หนีด้วย

อีเมลข่าวด่วนกรณีฉุกเฉิน เกิดแผ่นดินไหวที่นอกชายฝั่ง ○ ○ เทศบาลเมือง(อำเภอ) ● ● ขอให้เตรียมตัวกับการเกิดกระแสน้ำที่แรง

◎ โทรฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ “171”



เป็นวิธีการติดต่อกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน เมื่อเกิดภัยพิบัติครั้งใหญ่และไม่สามารถโทรศัพท์ได้ สามารถบันทึกข้อความได้ภายใน 30 วินาที โดยใช้ได้กับโทรศัพท์บ้าน โทรศัพท์มือถือ และโทรศัพท์สาธารณะ ขอให้ลองฝึกโทรฝากข้อความดู ซึ่งสามารถทดลองใช้ได้ในวันที่ 1 และ 15 ของทุกเดือน

วิธีบันทึกฝากข้อความ

- ① โทร 171 ② กด 1 และตามด้วยหมายเลขโทรศัพท์ (กรณีเป็นเบอร์โทรศัพท์บ้านขอให้กดหมายเลขจังหวัดด้วย)
- ※ หากใช้รหัสผ่าน กด 3 ▶ บันทึกข้อความ

วิธีฟังข้อความ

- ① โทร 171 ② กด 2 และตามด้วยหมายเลขโทรศัพท์ของผู้ฝากข้อความ (กรณีเป็นเบอร์โทรศัพท์บ้านขอให้กดหมายเลขจังหวัดด้วย)
- ※ หากใช้รหัสผ่าน กด 4 ▶ ฟังข้อความ

◎ เฟนิคส์เคียวไซ

คนที่มบ้านอยู่ในจังหวัดเฮียวโงะ สามารถเข้าเป็นสมาชิกของ “เฟนิคส์เคียวไซ” (ระบบประกันการซ่อมแซมบ้านที่อยู่อาศัย) ได้ เมื่อเข้าเป็นสมาชิกของ “เฟนิคส์เคียวไซ” จะสามารถขอรับการช่วยเหลือในการสร้างบ้านใหม่หรือซ่อมแซมบ้านที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติได้

<https://www.jutakusaiken.jp/> (ภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น)

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

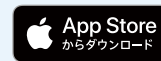
<http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/>



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

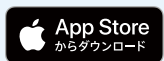
<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



アプリ Safety Tips



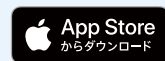
最新の災害情報を
 提供するアプリ(多
 言語対応)。交通機
 関や医療機関の情報や応急処置
 についても学べます



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
 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

เครื่องมือที่รองรับหลายภาษาที่เป็นประโยชน์เมื่อเกิดภัยพิบัติ

ขอให้สร้างความเคยชินในการรวบรวมข้อมูลข่าวสารจากเว็บไซต์และแอปพลิเคชันเป็นประจำ เพื่อให้ไม่เกิดปัญหาในตอนที่อยากรู้ข้อมูลข่าวสารฉุกเฉิน และข้อมูลข่าวสารของภัยพิบัติ หรือหากไม่สามารถสื่อสารด้วยคำพูดได้ โดยเฉพาะในการรู้ไว้ก่อนล่วงหน้าว่ามีสถานที่ไหนบริเวณรอบๆ บ้านที่อันตราย !



เว็บไซต์ แผนที่ ซีจี ฮาซาร์ดแมป จังหวัดเฮียวโงะ



สามารถเรียนรู้ว่าบริเวณไหนจะมีน้ำขัง หรือที่ไหนเป็นสถานที่อันตราย และทราบข้อมูลข่าวสารในการหลบภัย เมื่อเกิดภัยพิบัติธรรมชาติขึ้น เช่น น้ำท่วม คลื่นสึนามิ เป็นต้น

(ภาษาญี่ปุ่น และภาษาอังกฤษเท่านั้น)

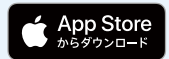
<http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/>



แอปพลิเคชัน เฮียวโงะ โบไซเน็ต



จะทำการแจ้งข้อมูลข่าวสารฉุกเฉิน และข้อมูลข่าวสารการหลบภัยที่เกี่ยวข้องกับภัยพิบัติไปยังผู้ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดทุกคนทันที (รองรับหลายภาษา)



เว็บไซต์ กรมอุตุนิยมวิทยา



ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันภัยล่าสุด ด้วยภาษาอังกฤษ ภาษาจีน และภาษาอื่นๆ

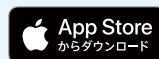
<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



แอปพลิเคชัน Safety Tips



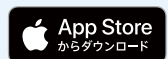
แอปพลิเคชันที่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับภัยพิบัติล่าสุด (รองรับหลายภาษา) และสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารของช่องทางการเดินทาง สถานพยาบาล และวิธีปฐมพยาบาลด้วย



แอปพลิเคชัน Voice Tra



เมื่อพูดใส่ จะแปลเป็นภาษาต่างประเทศให้ (รองรับหลายภาษา)



เครื่องมือที่เป็นประโยชน์อื่นๆ

- แอปพลิเคชันและเว็บไซต์ที่รองรับได้หลายภาษาที่เป็นประโยชน์เมื่อเกิดภัยพิบัติ สำนักงานคณะรัฐมนตรี

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



※ เครื่องมือที่แนะนำนี้สามารถใช้งานได้ฟรี แต่จะมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต

ถ้าเกิดปัญหาที่สถานที่หลบภัย

แผ่นบอร์ดใช้นิ้วชี้เพื่อสื่อสารที่รองรับหลายภาษา

สามารถตรวจสอบและสื่อสารด้วยหลายภาษาเกี่ยวกับเรื่องที่เป็นปัญหาอยู่ หรือข้อมูลที่เป็นเพื่อขอรับความช่วยเหลือ เช่น สุขภาพร่างกาย การจำกัดในเรื่องอาหาร เป็นต้น

สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ของสมาคมเชื่อมความสัมพันธ์นานาชาติเฮียวโงะ



(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! มาจำกันเถิด! มาหาข้อมูลกันเถิด!

3

防災訓練等

การฝึกซ้อมการป้องกันภัย เป็นต้น

◎ 防災訓練に参加しましょう ขอให้เข้าร่วมฝึกซ้อมการป้องกันภัย

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!

ขอให้เข้าร่วมกิจกรรมของพื้นที่ที่อยู่อาศัยอยู่เสมอ เช่น ฝึกซ้อมการป้องกันภัย งานเทศกาล ร่วมทำความสะอาด เป็นต้น เพื่อจะได้รู้จักกับคนแถวบ้านไว้ แล้วเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้นก็จะได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

และภายในจังหวัดเฮียวโงะมีสถานที่จำลองเหตุการณ์ให้เข้าไปสัมผัสประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันภัยด้วย ขอให้เดินทางไปเพื่อได้ลองสัมผัสประสบการณ์ไว้!

人と防災未来センター(神戸市)

ศูนย์ป้องกันภัยพิบัติและอนาคตของมนุษยชาติ (เมืองโกเบ)



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

เป็นสถานที่ที่มีการจัดเสนอการบันทึกข้อมูลความเสียหาย และการฟื้นฟูจากเหตุการณ์ "แผ่นดินไหวขนาดใหญ่ที่แถบฮันชินและเกาะอาวาจิ" ที่เกิดขึ้นในวันที่ 17 มกราคม ค.ศ. 1995 และข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันภัย จัดแสดงด้วยภาพและเสียง แบบจำลองสามมิติไดโอรามา และการจัดแสดง เป็นต้น



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

兵庫県広域防災センター(三木市)

ศูนย์ควบคุมภัยพิบัติและฝึกอบรมจังหวัดเฮียวโงะ (เมืองมิกิ)



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

เป็นสถานที่ที่รวมเรื่องการป้องกันภัยแบบครบวงจรสำหรับบุคคลทั่วไป โดยสามารถเข้าไปเรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันภัย และฝึกซ้อมการป้องกันภัยแบบสัมผัสประสบการณ์



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

◎ 消火器の使い方 วิธีใช้ถังดับเพลิง

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。

ขอให้เตรียมถังดับเพลิง 1 ถังต่อบ้าน 1 หลังเพื่อเตรียมไว้ในกรณีที่เกิดภัยพิบัติกะทันหัน เช่น เพลิงไหม้ เป็นต้น โดยขอให้ตรวจสอบวิธีใช้และสถานที่วางถังดับเพลิงไว้ล่วงหน้า และถังดับเพลิงนั้นมีอายุการใช้งาน ขอให้ตรวจสอบไว้ด้วย

① 安全ピンを引いて抜く



① ดึงสลักนิรภัย

② ホースの先を火の下の方に向ける



② เอาหัวดับเพลิงชี้ไปที่ใต้ไฟ

③ レバーを強く握る



③ บีบคันโยกแรงๆ

公益財団法人 兵庫県国際交流協会

สมาคมเชื่อมความสัมพันธ์นานาชาติเฮียวโงะ

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

ชั้น 2 ตึก โคะคุไซเคง ไค ไคฮัตซึเซเนเตอร์ 1-5-1 ถนนอะคิโนะฮามะ โคโงะ ไคริ เซทซุโอะ เมืองโกเบ



ホームページ
เว็บไซต์



フェイスブック
เฟซบุ๊ก (Facebook)

โทร : 078-230-3260

แฟกซ์ : 078-230-3280

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

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。

หนังสือแนะนำฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยได้รับเงินสนับสนุนจากมูลนิธิสมาคมเทศบาลนานาชาติ

