



おお

さいがい

そな

# 大きな災害に備えるために



ふくしまけんけいさつ  
福島県警察

## ～ 目次 ～

- 1 地震とは P 1
- 2 大きな地震が起こると  
どうなる？ P 2
- 3 大きな災害が起きると… P 3
- 4 地震が来る前にできること P 5
- 5 地震がきたら… P 6
- 6 災害用伝言板の利用方法 P 9
- 7 その他の災害について P 10
- 7 大雨が降り出したり  
台風が発生したら… P 11
- 8 困ったときは… P 11

# 1

## 地震とは

地震は、突然起こります。

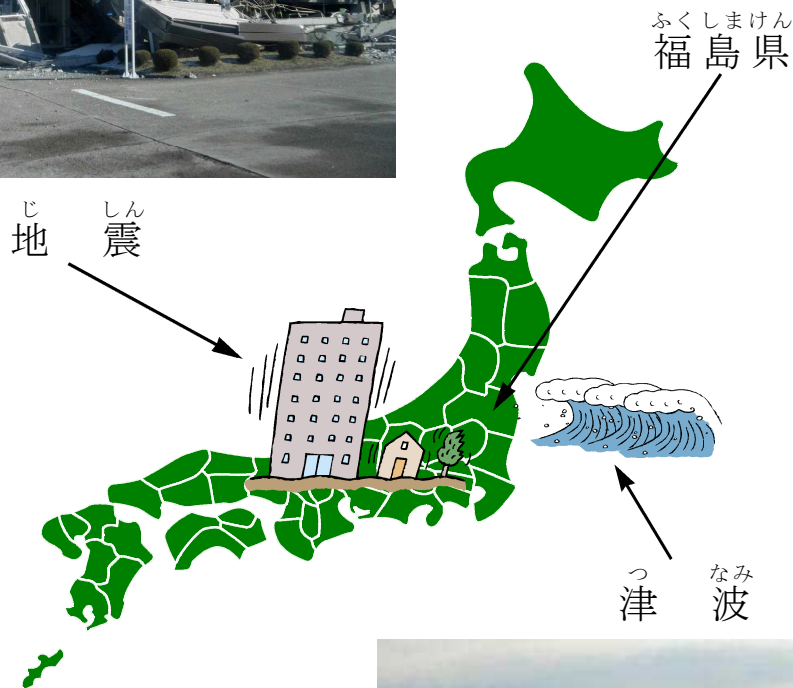
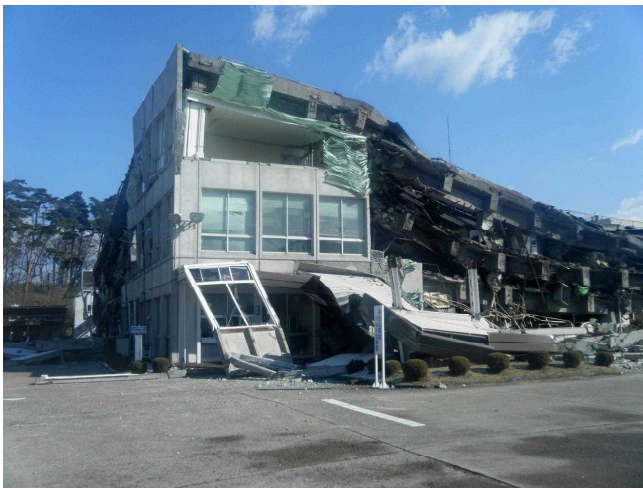
日本は、地震が多い国です。

大きな地震の後、何度も揺れが続いておきます(余震)。

大きな揺れは、1分くらいで止まります。

大きな地震では、たくさんの家がつぶされ、多くの人々が亡くなります。

海の近くでは大きな波が来ることがあります(津波)。



# 2

## 大きな地震が起こるとどうなる？

1

いえ なか ようす  
家の中の様子

かぐ たお しょうめいきぐ お  
家具が倒れ、照明器具が落ちてくる。



2

そと ようす  
外の様子

いえ  
家がつぶれる。

かじ  
火事になる。

べい もん ぞう たお  
ブロック塀、門、像が倒れてくる。

たてももの かべ かんばん お  
建物の壁、ガラス、看板が落ちてくる。



3

どうろ せんろ ようす  
道路(線路)の様子

じめん わ しず  
地面が割れて、沈む。



4

やま ようす  
山の様子

がけ やま くず  
崖や山が崩れてくる。



5 うみ ようす  
海の様子

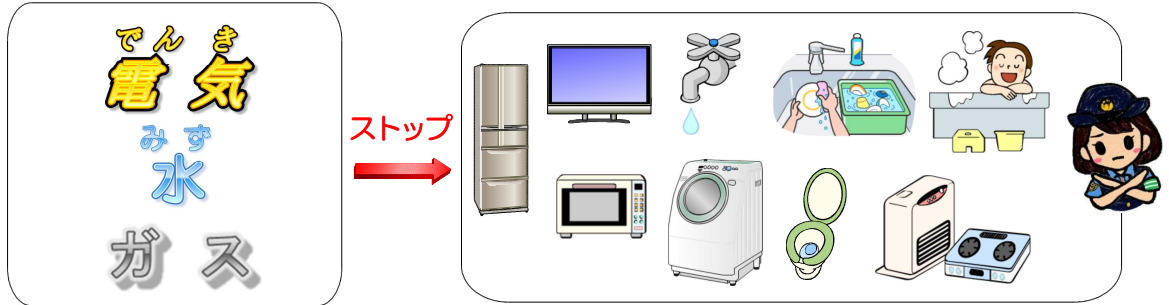
おお なみ き ひと の こ つなみ  
大きな波が来て、人を飲み込む(津波)。



3 おお さい がい お  
大きな災害が起きると…

1 でんき みず  
電気・水・ガスがストップする

でんき と れいぞうこ でんかせいひん つか  
電気が止まり、テレビ、冷蔵庫、ストーブなど電化製品が使えなくなる。  
すいどう と いんりようよう りようりよう ふろ みず ふそく  
水道が止まり、飲料用や料理用、トイレ、お風呂の水が不足する。  
と つか だんぼう ふろ つか  
ガスが止まり、ガスを使ったコンロや暖房、お風呂などが使えなくなる



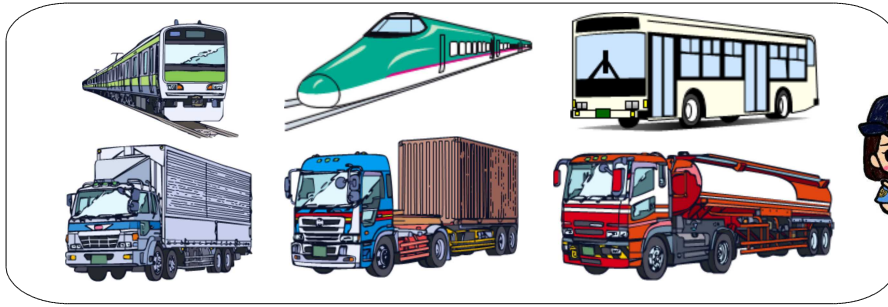
2 どうろ ろせん すんだん  
道路や路線が寸断する

1 こうつうきかん  
交通機関がストップする

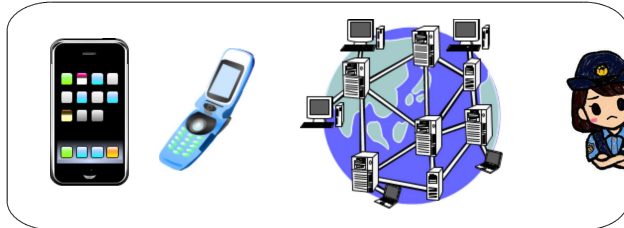
でんしゃ しんかんせん こうつうきかん つうきん つうがく  
電車、新幹線、バスなどの交通機関がストップし、通勤や通学  
などが難しくなる。

2 りゆうつう  
流通がストップする

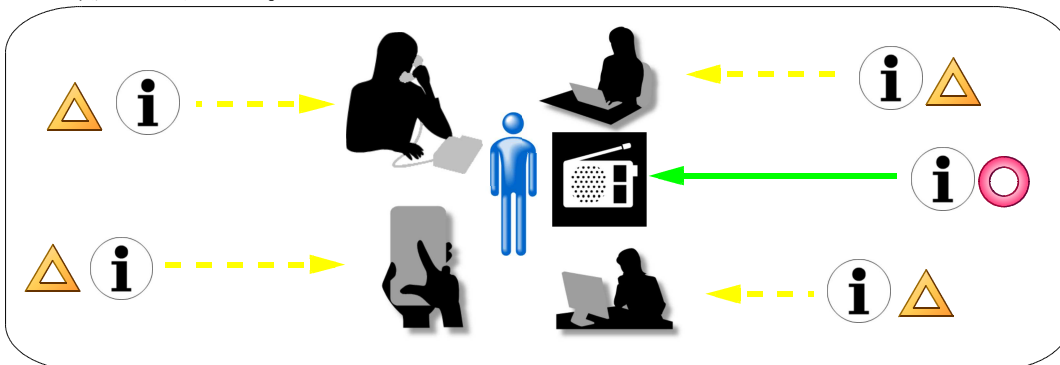
たもの りゆうつう  
食べ物やガソリンなどの流通がストップし、スーパーやコンビニなどの  
しょうひん すく きゆうゆせいげん くるま  
商品が少なくなる。また、ガソリンの給油制限などにより、車  
の移動が難しくなる。



③ <sup>かぞく</sup>家族などの<sup>れんらく</sup>連絡が<sup>むずか</sup>難しくなる  
<sup>けいたいでんわ</sup>携帯電話や<sup>インターネット</sup>インターネットが<sup>つう</sup>通じにくくなる。



④ <sup>じょうほう</sup>情報の<sup>にゆうしゆ</sup>入手が<sup>むずか</sup>難しくなる  
<sup>ていでん</sup>停電や<sup>でんわ</sup>電話・<sup>インターネット</sup>インターネット回線の<sup>かいせん</sup>パンクなどにより、<sup>じょうほう</sup>情報の<sup>にゆうしゆ</sup>入手が<sup>むずか</sup>難しくなる。





⑤ <sup>ひなんじよ</sup>避難所が<sup>せつち</sup>設置される  
<sup>ちか</sup>近くの<sup>がっこう</sup>学校や<sup>こうみんかん</sup>公民館などの<sup>こうきようしせつ</sup>公共施設が<sup>ひなんじよ</sup>避難所になる。

**公共施設**

-  <sup>がっこう</sup>学校
-  <sup>たいいくかん</sup>体育館
-  <sup>こうえん</sup>公園



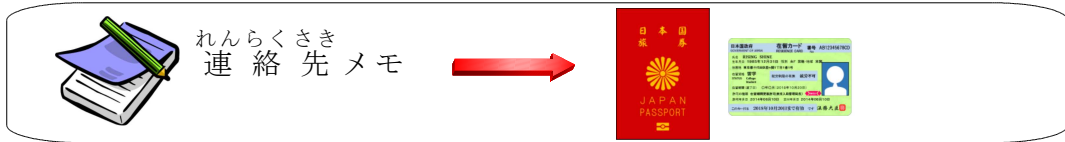
-  <sup>こういきひなんばしよ</sup>広域避難場所
-  <sup>ひなんじよ たてもの</sup>避難所(建物)

# 4

## 地震が来る前にできること

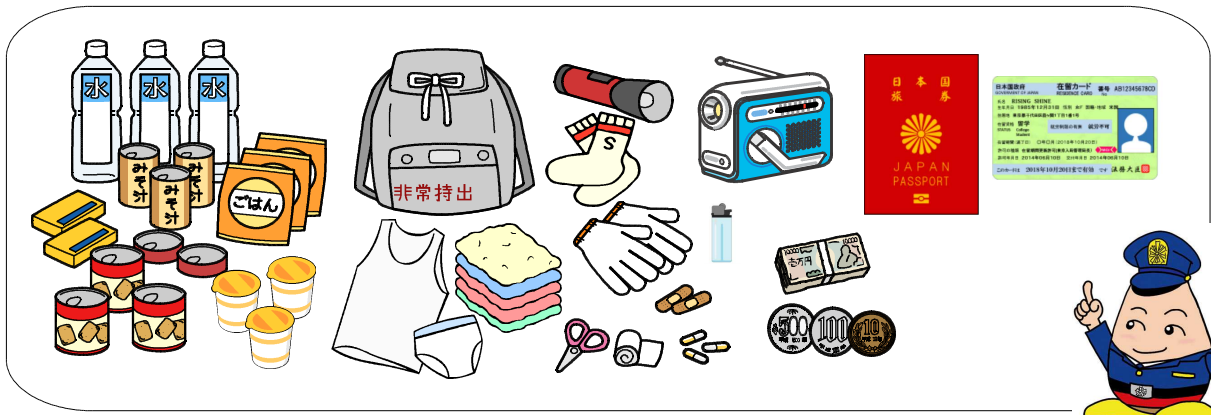
① ちかひとともだち  
近くの人と友達になる

② かぞくともだちたいしかんれんらくさききにゆう  
家族、友達、大使館などの連絡先を記入しておく  
けいたいでんわとうろく  
携帯電話に登録しておく。  
パスポートや在留カードに連絡先メモを入れておく。

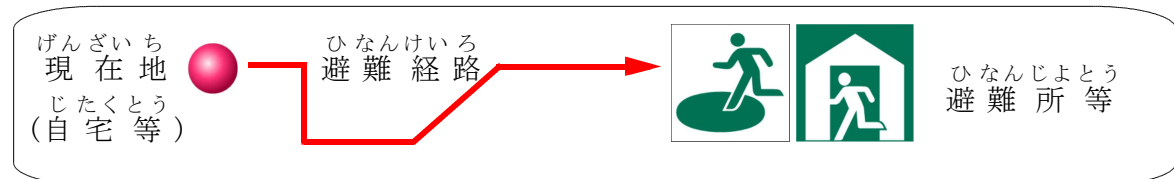


③ ひじょうもだひん  
非常持ち出し品をリュックサックに入れておく

みずひじょうようしょくりようくすりけいたいかいちゆうでんとうぐんて  
水、非常用食料、薬、携帯ラジオ、懐中電灯、ライター、軍手、  
タオル、あまぐしたぎくつしたきちょうひんざいりゆう  
タオル、雨具、下着、靴下、貴重品、パスポートや在留カード、  
ほけんしょうおよれんらくさき  
保険証及び連絡先のコピーなど



④ ひなんけいろちかひなんじよかくにん  
避難経路と近くの避難所を確認しておく



⑤ けいたいでんわさいがいようでんごんぼんとうろく  
携帯電話の災害用伝言板に登録しておく

かききかんちゆうたいけんりよう  
下記の期間中、体験利用ができます。  
まいつきにちにちしやうがつさん  
毎月1日・15日、正月三が日  
ぼうさいしゆうかんしゆうかんがつにちにち  
防災とボランティア週間(1月15日～21日)  
ぼうさいしゆうかんがつにちがつにち  
防災週間(8月30日～9月5日)



# 5

# 地震がきたら…

地震に備えて、日頃から心がけておきましょう!!

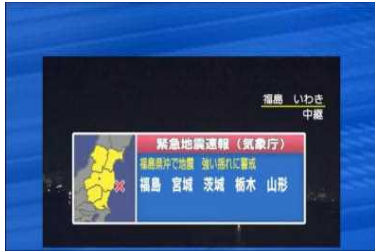


## 1 慌てない

緊急地震速報や津波警報が出ても慌てないください。

緊急地震速報の画面

津波警報の画面



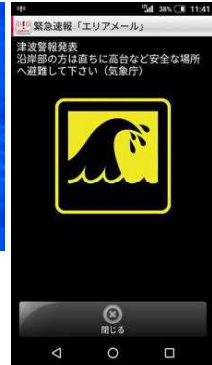
テレビの画面



スマートフォンの画面



テレビの画面



スマートフォンの画面

## 2 身を守る

1 家の中にいるとき  
机やテーブルの下にかくれる。

家具や照明器具から離れる。  
慌てて外に飛び出さない。

2 人が大勢いる施設等にいるとき

慌てずに施設の係員や従業員などの指示に従う。

従業員などから指示がない場合は、その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる。

慌てて出口や階段に向かわない。

3 エレベーターに乗っているとき

最寄りの階で停止させて、すぐに降りる。

4 屋外にいるとき

ブロック塀や自動販売機などの側から離れる。  
落下物に注意して、建物から離れる。

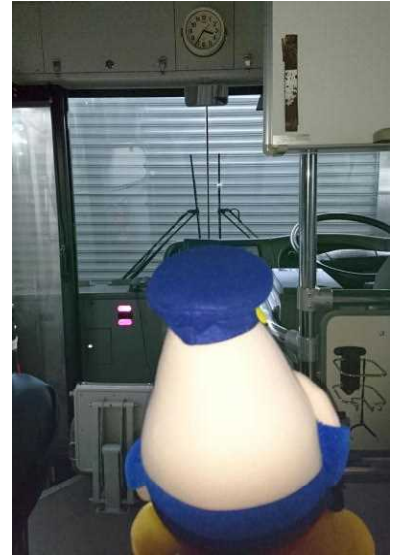




**5** <sup>くるま うんてん</sup> 車を運転しているとき  
<sup>ゆる そくど お</sup> 緩やかに速度を落とし、<sup>くるま ひだりがわ と</sup> 車を左側に停める。  
 エンジンを止めて、パトカー、<sup>きゆうきゆうしや とお</sup> 救急車が通  
<sup>かぎ</sup> れるように鍵はつけたままにする。



**6** <sup>でんしや の</sup> バス・電車に乗っているとき  
<sup>て かわ</sup> 手すりやつり革にしっかりつかまる。



**7** <sup>やま がけ ちか</sup> 山や崖の近くにいるとき  
<sup>らくせき がけくず ちゆうい</sup> 落石や崖崩れに注意し、できるだけ  
<sup>ば はな</sup> その場から離れる。

**8** <sup>うみ かわ ちか</sup> 海や川の近くにいるとき  
<sup>たか ばしよ に</sup> 高い場所に逃げる。



つなみひなんばしよ  
津波避難場所



つなみひなん  
津波避難ビル

**3** <sup>ゆ</sup> 揺れがなくなったら  
 ガスコンロ、ストーブ、ブレーカーなどのスイッチ  
<sup>き</sup> を切る。  
<sup>ひ で</sup> 火が出たら、みんなで火を消す。  
<sup>まど あ でぐち つく</sup> ドアや窓を開けて、出口を作る。



**4** <sup>そと に</sup> 外に逃げるときは  
<sup>も もの ざいりゆう きちようひん</sup> 持ち物は、パスポート、在留カード、貴重  
<sup>さいしやうげん</sup> 品など最小限にする。  
<sup>つか</sup> エレベーターは使わない。  
<sup>たてもん ひじようぐち む</sup> 建物の非常口に向かう。  
<sup>あたま</sup> バックやクッションなどで頭をカバーする。  
<sup>くつした くつ は</sup> 靴下や靴を履く。  
<sup>くるま つか</sup> 車は、使わない。  
<sup>へい たてもん はな ある</sup> 塀や建物から離れて歩く。  
<sup>こうえん あち い</sup> 公園や空き地に行く。



- 5 <sup>ただ</sup> <sup>じょうほう</sup> <sup>え</sup>  
正しい情報を得る  
<sup>ただ</sup> <sup>じょうほう</sup> <sup>え</sup>  
ラジオやテレビで正しい情報を得る。  
<sup>やくば</sup> <sup>こうほうしや</sup> <sup>き</sup>  
役場の広報車のアナウンスを聞く。  
<sup>まど</sup>  
うわさやデマに惑わされない。



- 6 <sup>きんじよ</sup> <sup>ひと</sup> <sup>じょうきよう</sup> <sup>き</sup>  
となり近所の人に状況を聞く  
<sup>いま</sup> <sup>なに</sup> <sup>お</sup>  
今、何が起きているのか、どうすればいい  
<sup>たず</sup>  
のかを尋ねる。



- 7 <sup>ひなんじよ</sup> <sup>む</sup>  
避難所に向かう  
<sup>ちか</sup> <sup>がっこう</sup> <sup>こうみんかん</sup> <sup>ひなんじよ</sup>  
近くの学校や公民館が避難所になる。  
<sup>た</sup> <sup>もの</sup> <sup>もの</sup> <sup>くすり</sup> <sup>もうふ</sup>  
食べ物、飲み物、薬、毛布がある。  
<sup>やくば</sup> <sup>ただ</sup> <sup>じょうほう</sup>  
役場からの正しい情報がある。  
<sup>にほんじん</sup> <sup>がいこくじんだれ</sup> <sup>りよう</sup>  
日本人、外国人誰でも利用できる。



- 8 <sup>かぞく</sup> <sup>ともだち</sup> <sup>れんらく</sup>  
家族や友達に連絡する  
1 <sup>けいたいでんわ</sup> <sup>さいがいようでんごん</sup>  
携帯電話災害用伝言板サービス  
<sup>じしん</sup> <sup>でんわ</sup> <sup>つう</sup> <sup>とき</sup> <sup>りよう</sup>  
地震などで電話が通じにくい時だけ利用  
できる。  
<sup>もじ</sup> <sup>でんごん</sup>  
文字で伝言できる。  
<sup>けいたいでんわ</sup> <sup>がいしや</sup> <sup>つか</sup> <sup>かた</sup>  
携帯電話会社によって使い方がちがう。



- 2 <sup>さいがいようでんごん</sup>  
NTT災害用伝言ダイヤル171  
<sup>じしん</sup> <sup>でんわ</sup> <sup>つう</sup> <sup>とき</sup> <sup>りよう</sup>  
地震などで電話が通じにくい時だけ利用できる。  
<sup>こえ</sup> <sup>でんごん</sup>  
声で伝言ができる。

## さいがいようでんごんばん りようほうほう 災害用伝言板の利用方法

おも さいがいようでんごんばん  
主な災害用伝言板

- ① NTT docomo <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- ② KDDI(au) <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ③ SoftBank/Y!mobile <http://dengon.softbank.ne.jp>



くわ りようほうほう かくけいたいでんわがいしや かくにん くだ  
詳しい利用方法については、各携帯電話会社のホームページで確認して下さい。

- ① [http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster\\_board/](http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/)
- ② <http://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>
- ③ <http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/>  
<http://www.ymobile.jp/service/dengon/>



## さいがいようでんごんばん りようほうほう 災害用伝言板(web171)の利用方法

さいがいようでんごんばん  
災害用伝言板(web171)  
<https://www.web171.jp/>



くわ りようほうほう かくにん くだ  
詳しい利用方法については、ホームページで確認して下さい。

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>



## た さいがいじ あんぴ かくにんほうほう その他の災害時の安否確認方法

- ① Google パーソファイnder(安否情報) あんぴじようほう  
<https://google.org/personfinder/japan/>
- ② J-anpi 安否情報まとめて検索 あんぴじようほう けんさく  
<https://anpi.jp/top>

Google person finder  
a google.org project



くわ りようほうほう かくにん くだ  
詳しい利用方法については、ホームページで確認して下さい。

- ① <https://personfinder.google.org/global/howto.html>
- ② [https://anpi.jp/info/promo\\_user.html](https://anpi.jp/info/promo_user.html)



# 6

## その他の災害について

### 1 台風(大雨、暴風)



つよ あめ ふ  
強い雨が降る。  
つよ かぜ ふ  
強い風が吹く。  
がけ やま くず  
崖や山が崩れてくる。



### 2 洪水



かわ みず  
川の水があふれる。  
いえ なか みず はい  
家の中に水が入って  
くる。



### 3 雪崩



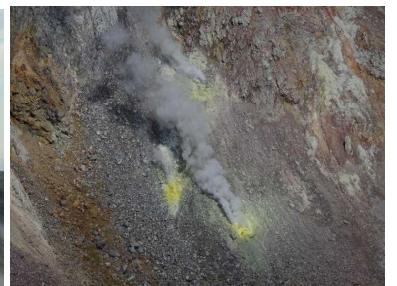
やま ゆき くず お  
山の雪が崩れ落ちる。



### 4 火山噴火



ふんせき かざんばい  
噴石や火山灰が飛んで  
くる。  
かさいりゅう かざん とう  
火砕流や火山ガス等  
が發生する。



## 5 げんしりよくじこ 原子力事故

おおくままち ふたばまち ならはまち とみおかまち  
大熊町、双葉町、楡葉町、富岡町には、  
げんしりよくはつでんしよ  
原子力発電所がある。  
げんざい うんてん  
現在は、運転していない。



## 7

## おおあめ ふだ たいふう はつせい 大雨が降り出したり台風が発生したら...

### 1 ただ じようほう え 正しい情報を得る

ラジオ、テレビ、インターネットなどで じようほう かくにん  
情報を確認する。

### 2 となり きんじよ ひと じようきよう き となり近所の人に状況を聞く

いま なに お 今、何が起きているのか、どうすればいいのかを はず  
尋ねる。

### 3 きけん ばしよ ちか 危険な場所には近づかない

やね あ しゆうり  
屋根に上がって修理をしない。

たはた ようす み い  
田畑の様子を見に行かない。

うみ かせん ようす み い  
海や河川の様子を見に行かない。

どしやくず お ばしよ ちか  
土砂崩れなどが起きそうな場所には近づかない。



### 4 まん いち そな はや ひなん 万が一に備え、早めの避難をする

み きけん すこ かん  
身の危険を少しでも感じたら、

ひなん  
すぐに避難してください。



## 8

## こま 困ったときは...

### 1 こうつうじこ あ 交通事故に遭ったとき

はんざい せつとう ぼうりよく あ  
犯罪(窃盗、暴力など)に遭ったとき

でんわばんごう  
電話番号

1 1 0



- 2 火事、交通事故に遭ったとき  
重傷の人、重病の人がいるとき

でんわばんごう  
電話番号

**1 1 9**



- 3 外国出身者のための相談窓口  
公益財団法人福島県国際交流協会 024-524-1316  
火曜日から土曜日 8:30~17:15

- 4 災害関連データベース

1 災害発生時の情報源

- 観光庁災害時情報提供ポータルサイト

「Safety tips for travelers」

<http://www.jnto.go.jp/safety-tips/>

スマートフォン用アプリ「Safety tips」



- ※ 地震、気象、噴火、熱中症、医療機関、交通機関、避難指示等、コミュニケーションカード、緊急連絡先、大使館リストなどの各種情報が入手できるほか、音声翻訳アプリ「VoiceTra」が無料でダウンロードできる。

- 内閣府防災情報のページ  
<http://www.bousai.go.jp/index.html>
- 気象庁のページ  
<http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html>
- 国土交通省のページ  
<http://www.mlit.go.jp/en/index.html>
- 総務省消防庁のページ  
<http://www.fdma.go.jp/en/>
- NHK WORLD (TV)  
<http://www.nhk.or.jp/nhkworld/>
- NHK WORLD (RADIO JAPAN)  
<http://www.nhk.or.jp/nhkworld/radio/>



2 外国語対応

- 公益財団法人福島県国際交流協会  
<http://www.worldvillage.org/>
- 一般財団法人自治体国際化協会 (クレア)  
<http://www.clair.or.jp/index.html>

5

さいがいかんれん

## 災害関連ツイッター

● 首相官邸 (災害・危機管理情報)

@Kantei\_Saigai



● 首相官邸 (被災者応援情報)

@kantei\_hisai



● 内閣府防災

@CAO\_BOUSAI



● 総務省消防庁

@FDMA\_JAPAN



● 気象庁

@JMA\_kishou



● 防衛省

@bouei\_saigai





はつ こう へいせい ねん がつ にち  
 発 行 ~ 平成30年10月3日  
 はつ こう しゃ ふくしまけんけいさつほんぶけいびぶさいがいたいさくか  
 発 行 者 ~ 福島県警察本部警備部災害対策課  
 きょう りよく こうえきざいだんほうじんふくしまけんこくさいこうりゆうきょうかい  
 協 力 ~ 公益財団法人福島県国際交流協会

