



名前 (読み方)
国籍
母語



災害やケガのとき、あなたを助けます。いつも身につけてください。

あいち多文化防災ポケットカード

地震のとき、どうする？

自分の体を守りましょう。自分の命が最優先です！



揺れが止まったら...

テレビやラジオ、携帯電話で状況を確認。



地震は何回も続くことがあります。
津波が来るかもしれません。
高いところへ逃げます。

大雨や台風のとき、いつ逃げる？

テレビやラジオの情報をよく聞きましょう。

逃げる目安

警戒レベル	避難情報
5	緊急安全確保 命がきけん！安全に逃げられない。すこしでも安全なところへ行く。

～警戒レベル4までに必ず逃げる！～

4	避難指示 危ないところから、みんな逃げる。
3	高齢者等避難 高齢者などは逃げる。その他の人は逃げる準備をする。
2	洪水注意報、大雨注意報など どのように逃げるかを確認する。
1	早期注意報 新しい情報に注意する。

災害用伝言ダイヤルの使い方

災害が起きて、家族と連絡が取れないときに使えます。

無事を知らせる

1 1 7 1 に電話する

1 を押す

自分の電話番号

家族の電話番号

録音(30秒以内)

メッセージを再生

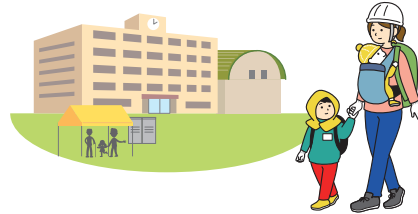
ガイダンスは日本語です。

家から逃げるときココだけはチェック！

- 電気のブレーカーを切りましたか？
- ガスの元栓を開めましたか？
- 家の鍵を閉めましたか？

どうやって逃げる？

- スニーカーのような歩きやすい靴を履いてください。
- リュックサックに荷物を入れて、両手を使えるようにします。
- 歩いて逃げます。(車はできるだけ使わない。)



電車やバスが止まったときは...

- 徒歩帰宅支援ステーション
情報や水、トイレが使えます。(コンビニエンスストアなど)

家族の無事を確認したいとき

災害のときに、Webサイトに情報を登録して、家族の無事を確認できます。

災害用伝言板(Web11)

Google/インターネット

インターネットに繋がらないとき

0000JAPAN(7777)

どこかに相談したいとき

あいち多文化共生センター(無料の多言語相談窓口)

災害が起きたら逃げる場所

下のマークがあるところに逃げます。市町村のWebサイトなどで調べましょう。

少しの間逃げるところ (避難場所)

津波が来そうとき (津波避難場所、津波避難ビル)

家が壊れたとき (避難所)

家族と約束した場所と時間

何が起きているか知りたいとき

多言語で情報が見られるWebサイトやアプリです。

あいち多文化共生ネットワーク

Facebook

防災ポータル(国土交通省) NHK WORLD JAPAN

Safety tips(観光庁監修)

災害情報をお知らせしてくれるアプリです。



愛知県多文化共生インボイス

メモ

食べ物や水はどこでもらえますか。
食の みず

ゆっくり話してください。
はな

外国語を話せる人はいませんか。
がいこくご はな

避難所に連れて行ってください。
ひなんじょ こ

家が壊れて住むことができません。
いえ こわす

どこに逃げたらいいですか。
どこ

助けてください。
たす

文章を指さして、自分のことを伝えることができます。

指さし会話帳



体調が悪いです。
たいちよう わる

痛いところがあります。
いた

病院へ行きたいです。
びやういん い

救急車を呼んでください。
きゅうきゆうしや

アレルギーがあります。
アレルギー

妊娠しています。
にんしん



市町村の情報メモ

Blank area for writing information about municipalities.

緊急時の連絡先

■ 火事・病気のとき ▶ 消防車・救急車

1 1 9



- 119に電話したら①～④のことを伝えます。
- ①「火事です」または「救急です」
 - ②場所(住所・近くにある建物)
 - ③どんな火事か、どこが痛い
 - ④あなたの名前



■ 事件・事故のとき ▶ 警察

1 1 0



*あなたの国の言葉で話せる場合もあります。

大切な連絡先

• 連絡先1

名前
TEL
自分との関係

• 連絡先2

名前
TEL
自分との関係

• 連絡先3

名前
TEL
自分との関係

私の情報

• 住所

Blank area for address

• 電話番号

Blank area for phone number

• 生まれた日

年 月 日

• 在留カード番号 (またはパスポート番号)

Blank area for ID number

• 日本語 話せる ・ 少し話せる ・ 話せない

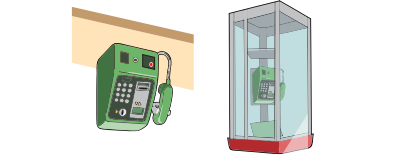
• アレルギー、持病

Blank area for allergies/conditions

大きな災害のときの使い方

1. 受話器を持つ。
2. 10円か100円を入れる。
3. 電話番号を押す。

緊急のときの使い方



公衆電話を使ってください。
駅や市役所・町役場などにより、緊急時や大きな災害のとき、無料です。

携帯電話が使えないとき



1. 受話器を持つ。
 2. 10円か100円を入れる。
 3. 電話番号を押す。
- ※お金は必要ですが戻ってきます。