

た ぶん か ぼう さい

# あいち多文化防災 ポケットガイド

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。



名 前  
(読み方)

---

国 籍

---

母 語

---

2024年3月現在

じしん  
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。

おおあめ たいふう

に

## 大雨や台風のと看、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
<b>5</b>	きんきゅうあんぜんかくほ <b>緊急安全確保</b> 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!～

<b>4</b>	ひなんしじ <b>避難指示</b> 危ないところから、みんな逃げる。
<b>3</b>	こうれいしゃとう ひなん <b>高齢者等避難</b> 高齢者などは逃げる。その他の人は逃げる準備をする。
<b>2</b>	こうずいちゅういほう おおあめちゅういほう <b>洪水注意報、大雨注意報など</b> どのように逃げるかを確認する。
<b>1</b>	そうきちゅういほう <b>早期注意報</b> 新しい情報に注意する。

## ■ 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?
- ガスの元栓を閉めましたか?
- 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)

さいがい お に ばしよ  
**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)



- **津波が来そうなとき**  
(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**

なに お し  
**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

大きな災害のときに情報を発信します。

Webサイト



Facebook



### 防災ポータル(国土交通省)

災害情報のWebサイトをまとめています。



### NHK WORLD JAPAN

NHKのニュースを確認できます。



### 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。

for iOS



for Android



かぞく ぶじ かくにん  
**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(Web171)**



**使い方**

サイトにアクセス→自分の電話番号（または確認したい人の電話番号）を入力

• **Googleパーソンファインダー**



**使い方**

サイトにアクセス→ガイドに沿って、情報を入力

**インターネットに繋がらないとき**



• **00000JAPAN(ファイブゼロジャパン)**

災害のときに無料で使えるWi-Fiです。

**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)**

月曜日～土曜日 10:00～18:00 TEL: 052-961-7902

さいがいようでんごん

つか かた



# 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。

ぶじし 無事を知らせる      ぶじ かくにん 無事を確認する

1

7

1

に電話する

1

を押す

2

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。



けいたいでんわ　つか

## 携帯電話が使えないとき



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



### ■ 緊急のときの使い方

1. 受話器を持って、「緊急通報ボタン(赤いボタン)」を押す。
2. 110(警察)か、119(消防・救急)を押す  
※赤いボタンがないときは押さなくても使えます。

### ■ 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。
- ※お金は必要ですが戻ってきます。



きんきゅうじ れんらくさき

## 緊急時の連絡先



### ■ 火事・病気の時 ▶ 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、どこが痛いか
- ④あなたの名前



### ■ 事件・事故の時 ▶ 警察

1

1

0



\*あなたの国の言葉で話せる場合もあります。

ゆび かい わちょう  
指さし会話帳



文章を指でさして、自分のことを伝えることができます。

たす  
助けてください。

に  
どこに逃げたらいいですか。

いえ こわ す  
家が壊れて住むことができません。

ひ なんじょ つ い  
避難所に連れて行ってください。

がいこく ご はな ひと  
外国語を話せる人はいますか。

はな  
ゆっくり話してください。

た もの みず  
食べ物や水はどこでもらえますか。

たいちょう わる  
体調が悪いです。

いた  
痛いところがあります。

びょういん い  
病院へ行きたいです。

きゅうきゅうしゃ よ  
救急車を呼んでください。

アレルギーがあります。

じびょう  
持病があります。

にんしん  
妊娠しています。



わたし じょうほう

## 私の情報



### ・住所

-----

-----

### ・電話番号

-----

### ・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）

-----

・日本語 話せる ・ 少し話せる ・ 話せない

### ・アレルギー、持病

-----

たいせつ れんらくさき

## 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

-----

しちょうそん じょうほう

# 市町村の情報メモ



A large rectangular area with a dashed border, intended for writing notes or information.

# メモ



愛知県多文化共生シンボルマーク

作成：愛知県 県民文化局 県民生活部 社会活動推進課 多文化共生推進室  
電話：052-954-6138