

がいこくじん

外国人のための

ぼうさい

# 防災ハンドブック

いま じゅんび  
～今から準備しましょう～



やさしい にほんご 日本語



ふくおかけん  
福岡県

この本は 日本ほんの 災害さいがいの 時ときに する ことしょうかいを 紹介しょうかいしています。

災害 = 地震さいがい 大雨じしん 台風おおあめ 土砂崩れたいふう 火事どしゃくずなどです。  
火事かじ

災害さいがいの前まえに この本ほんを 読みよます。準備じゅんびしましょう。

## もくじ 目次

### さいがい まえ 災害の前

- さいがい まえ  
・ 災害の前まえに する こと . . . 1
- さいがい まえ じゅんび  
・ 災害の前まえに 準備じゅんびする 物もの . . . 3



### さいがい 災害のときに する こと

- ひ なん なか  
・ 避難なん 〈にげる こと〉の 流れなが . . . 4
- じしん おお  
・ 地震じしん 〈大きく ゆれます〉について . . . 6



- おおあめ あめ たいふう  
・ 大雨おおあめ 〈たくさん 雨が ふります〉・ 台風たいふう 〈たくさん 雨が ふります 強い 風つよが ふきます〉について . . . 10



- かじ いえ たてもの も  
・ 火事かじ 〈家いえや 建物たてものが 燃もえます〉について . . . 12

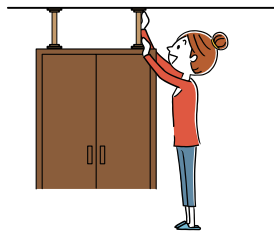


- ぼうさい さいがい ふせ  
・ 防災ぼうさい 〈災害さいがいを 防ふせぎます〉メモ . . . 15
- さいがい じょうほう そうだん  
・ 災害さいがいの 情報じょうほうや 相談そうだん は . . . 16
- たいせつ  
・ 大切な こと . . . 18

## さいがい まえ 災害の前にすること

かぞく ゆうじん はな  
家族や友人と話します。

にげる ところと 連絡する 方法を 決めます。



いえ なか あんぜん  
家の中を安全にします。

① 家具 (たな つくえ など) が たおれないように します。

② 通路 (歩くところ) や 出入口は ものを おきません。



にげるときに 必要なものを 準備します。

※にげるときに 必要なものは 3ページを 見てください。

ひなんじよ  
避難所 (みんなが にげる ところ) を 調べて 家の 近くの  
地図を作ります。

ひなんじよ がっこう こうみんかん しみん  
避難所は 学校 公民館 市民センター などで ずす。

※地図の 作りかたは 2 ページです。



ひなんじよ じょうほう  
避難所の 情報は ホームページ →

【福岡県避難所・避難情報】 から 探すことができます。

<https://ken-bousai.pref.fukuoka.lg.jp/bousai/index.html?mode=0>



### ひなんじよ 避難所 (みんなが にげる ところ)

ひなんじよ た  
避難所は 食べものがあります。

ねる ところがあります。

たくさんの人と生活します。

必要なものは 自分で 準備します。

ルールを守ります。

みんなですくす。

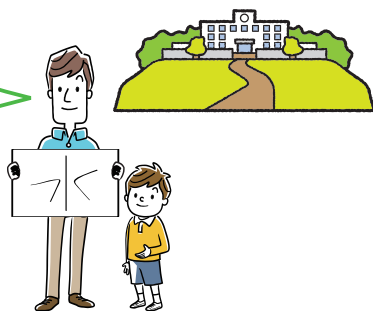


いえ ひなんじよ ちず  
家から避難所までの地図を  
つく  
作りましょう。



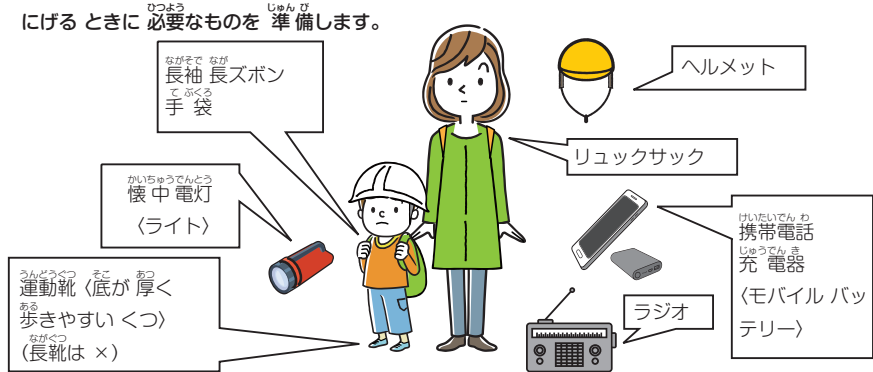
ちず  
地図

- ・自分の町のハザードマップ  
〈あぶないところの地図〉を  
見  
見ましょう。
- ・自分で歩いてみます。  
→避難所までの安全な道を  
かくにん  
確認します。



# さいがい まえ じゅん び 災害の 前に 準備するもの

にげる ときに 必要なものを 準備します。



※にげる ときに 必要なもの 家に 準備するものは他にもあります。

水や 食べものは 3日分以上を 準備します。

食べもの	飲み水 (飲むことができる) 水 食べもの (すぐに食べることができるもの)	服	服 下着 タオル 雨具 (かさ レインコート) 防寒具 (寒いときに 着る 服)
くすり	体の 調子が 悪いときに のむ くすり 毎日のむ くすり	日用品	ティッシュ 電池
大切なもの	お金 キャッシュカード 通帳 はんこ 健康保険証 身分証明書 (ID) 在留カード パスポート	いつも使つもの	ブランケット 筆記用具 (ペン 鉛筆 メモ) ビニール袋 スリッパ

家族や 友達が 必要なものも 準備しましょう。

妊婦 (おなかに 赤ちゃんがいます) が いる とき	高齢者 (お年寄り) が いる とき
生理用品 ガーゼ さらし (きれいな 布) 新生児用品 母子手帳 など	介護用品 入れ歯 大人用おむつ よく使う 薬 など
赤ちゃんが いる とき	
ミルク (粉 液体) ほ乳びん 紙おむつ 母子手帳 など	

# 避難 (にげること) の流れ

災害が おきました。家から 避難するときは ↓ (した) の 流れで 行動してください。

地震 (大きく ゆれます)

地震 発生 (地震です)

自分の 安全を 考えます。それから 行動してください。

※ 携帯電話や テレビで 緊急 地震速報 (地震の ニュース) を 見ます。

自分の家や 近くで 火事は ありますか?



自分の家や 近くで 家や 建物が こわれていますか?



はい

いいえ

学校や 公園など 広いところへ  
行きます。

地震や 火事は ありません。

自分の 家は 住むことが できますか?

いいえ

はい

近くの 避難所へ げます。

避難所へ 行きません。  
家に います。

※ 地震のことは 6 ~ 9 ページも 見てください。

おおあめ  
大雨〈たくさん 雨が 降ります〉・

たいふう  
台風〈たくさん 雨が 降ります 強い 風が 吹きます〉

おおあめ たいふう  
大雨が 降ります。台風が きます。  
まず テレビや 携帯電話で 気象 情報〈天気  
の ニュース〉を 見ます。

自分の町に 警報〈あぶない 知らせる〉などの 気象 情報がありますか？

はい

いいえ

避難〈にげること〉の 情報  
(警戒レベル 3, 4, 5) が  
出ていますか？

いいえ

気象 情報を ずっと 見ます。  
聞きます。  
にげる 準備を します。

はい

避難所へ 行くことは 危険〈あぶない〉ですか？  
例) 家の中に 水が 入ってきました。  
夜で 暗くて 近くが 見えません。

はい



自分の家や 近くの建物の  
高いところへ にげます。  
救助〈助け〉を まちます。

いいえ



避難所など  
安全な ところへ にげます。

※大雨・台風のことは 10、11 ページも 見てください。

※警戒レベルは 11ページを 見てください。

## 地震〈大きくゆれます〉について

### 地震とは

日本は地震の多い国です。

いつどこでおこるかわかりません。

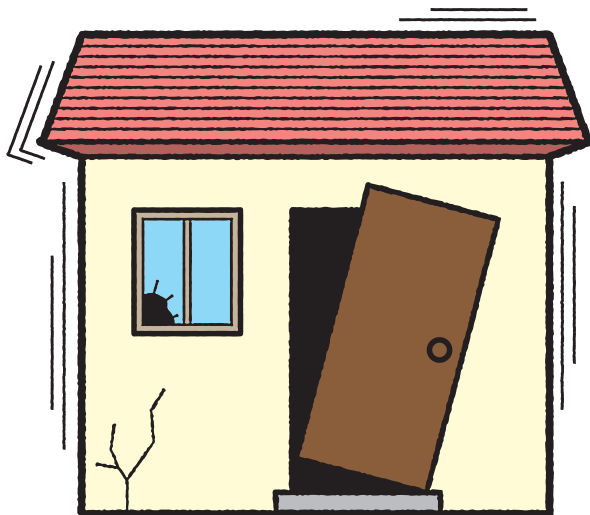
地震のあとにまた地震がおこることがあります。

水道 電気 ガスが止まることがあります。

海の近くでは津波〈とてもおおきな波〉がくることがあります。

大きくゆれて家や建物がこわれることがあります。

地震がおきたときあわてないでください。



しんどう　じしん　おお  
震度〈地震の大きさ〉

	<p><b>【震度 0】</b> ちい 小さい地震です。ゆれた ことに 気づきません。</p>		<p><b>【震度 5弱】</b> とても 大きい地震です。 多くの人 が 怖いと 思 います。ものにつかま たり 机の下に かくれたり したくなります。動けな い人も います。</p>
	<p><b>【震度 1】</b> ちい 小さい地震です。 多くの人 は ゆれたことに 気づきません。</p>		<p><b>【震度 5強】</b> とても 大きい地震です。 みんな 怖いと 思います。 立つことや 歩くことが むずかしいです。</p>
	<p><b>【震度 2】</b> ちい 小さい地震です。家に いる人、寝ている人は ゆれ たことに 気づきます。</p>		<p><b>【震度 6弱】</b> とても 大きい地震です。 立つことが むずかしいで す。</p>
	<p><b>【震度 3】</b> おお 大きい地震です。家に いる人は ゆれたことに 気 づきます。怖いと 思う人 も います。</p>		<p><b>【震度 6強】</b> とても 大きい地震です。 立つことは できません。 はわないと 動くことが できません。</p>
	<p><b>【震度 4】</b> おお 大きい地震です。家具が 大きく ゆれます。眠っ ている人は めが 覚めます。 怖くて かくれる人も います。</p>		<p><b>【震度 7】</b> とても 大きい地震です。 動くことが できません。</p>

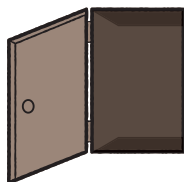
## じしん 地震が おきたとき

### へや なか 部屋の中

たな まど から はな 離れます。  
テーブルの下や 机の下に  
かくれます。



ドアを あ 開けます。 出口を でぐち つく 作ります。



にげるときに ひつよう 必要なものを も 持ちます。  
※にげるときに ひつよう 必要なもの  
は 3 ページを み 見て ください。



### みせ なか 店の中

みせ ひと の い う こ と を き 聞きます。  
それから けいどう 行動します。



ゆれが と 止まります。  
火 (ガスや たばこ) を け 消します。



けがを しないように くつを  
は きます。



いえ そと あんぜん  
家や 外の 安全を  
かくにん 確認 します。  
それから 外に  
で 出ます。



### エレベーターの なか 中

ぜんぶ 階の かい ボタンを お 押します。  
エレベーターが と 止まり  
ドアが 開いたら  
エレベーターの  
外に 出ます。



でんしゃ なか  
電車 や バスの 中

あわてません。すぐに動いては  
いけません。  
係の人の言うことを聞きます。  
それから行動します。



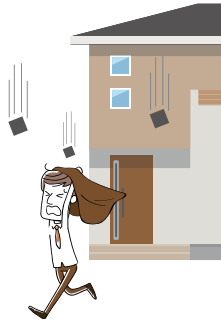
うみ ちか  
海の 近く

つなみ  
津波が きます。  
うみ ちか  
海から 遠くて 高いところへ  
にげます。



たてもの ちか  
建物の 近く

たてもの  
建物が こわれたり ものが お  
落ちてきたり します。  
たてもの  
建物から はなれます。



くるま うんてん  
車を 運転しているとき

みち ひだり くるま と  
道の左に 車を 止めます。  
エンジンをとめます。  
くるま  
車の かぎを とらないで ください。  
にげます。



やま ちか  
山の 近く

やま  
山や がけが くずれることが  
あります。  
あんぜん  
安全なところへ にげます。



## おおあめ たいふう 大雨・台風について

### おおあめ たいふう 大雨・台風とは

#### おおあめ 大雨

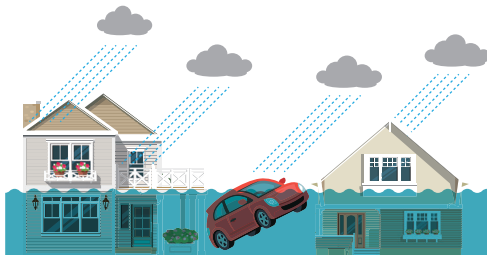
おおあめはいつもより <sup>おお</sup> 多くの <sup>あめ</sup> 雨が <sup>ふ</sup> 降ることです。  
梅雨 (6月～7月) <sup>たいふう</sup> 台風 <sup>おおあめ</sup> のとき 大雨になります。  
<sup>かわ</sup> 川の <sup>みず</sup> 水が <sup>ふ</sup> 増えて <sup>あふ</sup> れることが <sup>あ</sup> ります。  
<sup>いえ</sup> 家 <sup>なか</sup> の中に <sup>みず</sup> 水が <sup>はい</sup> 入ってくる <sup>こ</sup> とが <sup>あ</sup> ります。  
がけが <sup>く</sup> ずれる <sup>こ</sup> とが <sup>あ</sup> ります。

#### たいふう 台風

<sup>たいふう</sup> 台風は <sup>7</sup> 月～<sup>9</sup> 月に <sup>に</sup> 日本 <sup>に</sup> きます。  
たくさん <sup>あめ</sup> 雨が <sup>ふ</sup> ります。強い <sup>つよ</sup> 風 <sup>かぜ</sup> が <sup>ふ</sup> きます。  
<sup>かわ</sup> 川の <sup>みず</sup> 水が <sup>ふ</sup> 増えて <sup>あふ</sup> れることが <sup>あ</sup> ります。  
<sup>うみ</sup> 海 <sup>かわ</sup> や <sup>なみ</sup> 川の <sup>なみ</sup> 波 <sup>たか</sup> が <sup>と</sup> とても <sup>たか</sup> くなる <sup>こ</sup> とが <sup>あ</sup> ります。  
<sup>でんしゃ</sup> 電車 <sup>ち</sup> <sup>か</sup> <sup>てつ</sup> バス <sup>と</sup> 地下鉄 <sup>な</sup> どが <sup>と</sup> 止まる <sup>こ</sup> とが <sup>あ</sup> ります。  
<sup>かぜ</sup> 風 <sup>かんぱん</sup> で <sup>かわら</sup> 看板 <sup>と</sup> や <sup>と</sup> 瓦 <sup>な</sup> どが <sup>と</sup> 飛ぶ <sup>こ</sup> とが <sup>あ</sup> ります。

※ <sup>おおあめ</sup> 大雨 <sup>たいふう</sup> ・ <sup>まえ</sup> 台風 <sup>し</sup> は <sup>ま</sup> 前に <sup>し</sup> 知る <sup>こ</sup> とが <sup>あ</sup> できます。

いつも <sup>き</sup> テレビ <sup>し</sup> や <sup>か</sup> インターネット <sup>く</sup> で <sup>き</sup> 気象 <sup>じ</sup> 情報 <sup>を</sup> <sup>か</sup> 確認 <sup>し</sup> ましょう。



おおあめ たいふう  
大雨・台風のときは

テレビやインターネットでニュースを <sup>かくにん</sup>確認します。

<sup>いえ そと み</sup>家の外を見ます。

<sup>かぜ と たてもの なか い</sup>風で飛びそうなものは建物の中に入れます。

<sup>まど あまど し</sup>窓や雨戸を閉めてかぎをかけます。

いつでもにげることができるように <sup>ひつよう</sup>必要なものを <sup>じゅんび</sup>準備します。

※にげるときに <sup>ひつよう</sup>必要なものは3ページを見てください。

<sup>い</sup>あぶないところに行つてはいけません。

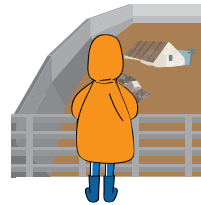
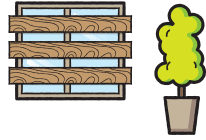
<sup>かわ うみ やま ちか</sup>川、海、山の近くはあぶないです。

<sup>やま</sup>山やがけがくずれることがあります。






<sup>おおあめ たいふう つち</sup>大雨、台風で土がやわらかくなります。

がけがくずれることがあります。

がけの近く <sup>す</sup>に住んでいる人は <sup>はや</sup>早くにげます。



<sup>けいかい ちゅうい</sup>【警戒〈注意する〉レベルとすること】

<sup>けいかい</sup> 警戒レベル	すること
1	<p><sup>おおあめ ふ</sup>大雨が降るかもしれません。</p> <p>テレビやインターネットでニュースを <sup>かくにん</sup>確認してください。</p> 
2	<p>にげるときの <sup>じゅんび</sup>準備をしてください。</p> <p>ハザードマップなどで <sup>あんぜん</sup>安全なところを <sup>かくにん</sup>確認してください。</p> 
3	<p><sup>げんき ひと</sup>元気な人はにげるときの <sup>じゅんび</sup>準備をしてください。</p> <p><sup>ごうれいしゃ としよ にんぶ あか</sup>高齢者〈お年寄り〉・妊婦〈赤ちゃんがおなかにいる人〉</p> <p>にげてください。</p> 
4	<p>みんな <sup>あんぜん</sup>安全なところへにげてください。</p> 
5	<p>あぶないです。 <sup>いのち きけん</sup>命の危険があります。</p> <p><sup>いのち まも こうどう</sup>命を守る行動をしてください。</p> 

# かし いえ たても の も 火事〈家や建物が燃えます〉について



## かし 火事のとき

1. 「火事だ!」と大きな声でいいます。近くの 人に 教えます。

### じゅうたくよう かさい ほうち き 住宅用火災報知器

けむりや 熱さで 大きな 音が 鳴ります。音で みんなに 火事を 教えます。

2. 119番 (消防署) に 電話します。無料です。

### ばん 119番の 電話の かけ方

① 「火事です」

② 「〇〇区〇〇丁目〇番〇号

〇〇マンションです

〇〇公民館の となりです」

③ 「〇〇が 燃えています」

④ 「わたしの 名前は 〇〇です

電話は〇〇〇-〇〇〇〇です」



3. 消火器や水で火を消します。

消火器がないときはクッションで火をたたいたり  
ぬれたタオルやシーツをかけて火を消します。

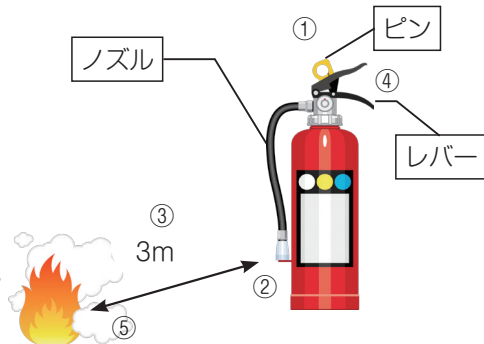


あぶら はい  
油の 入った なべ 石油ストーブ  
でんき きぐ には みず  
電気器具には 水を かけては いけません!



## しょうかき 消火器のつかい方

- ① ピンをぬく。
- ② ノズルの先をもつ。
- ③ 3メートルくらいはなれる。
- ④ レバーをにぎる。
- ⑤ 火の下の方に 向けて かける。



### 4. 火が 消えないときは にげます。

にげるときは けむりを すわないように します。



けむり 煙は あぶない ガスが はい 入っています!

ぬれた ハンカチや タオルを くち はな 口と鼻に あてます。

からだ ひく 体を 低くして にげます



マンションや デパートなどの たか たてももの 高い 建物では 階段で にげます。

エレベーターを つか 使っては いけません。

### 5. 外に 出ます。 たてももの なか もと 建物の中に 戻っては いけません!

かじ ぶせ  
火事を防ぐには

いえ  
家のまわりにもえるものを  
おいてはいけません。



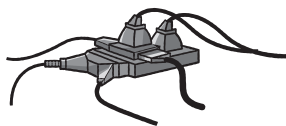
だいどころ  
台所からはなれるときは  
ひ  
火を消します。



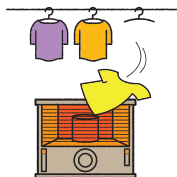
す お  
タバコを吸い終わったら  
ひ  
火を消しましょう。



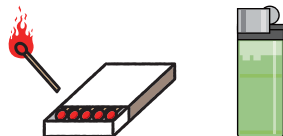
ひとつのコンセントにたくさんの  
でんききぐ  
電気器具をつないではいけません。



ちか  
ストーブの近くに  
もえるものを  
おいてはいけません。



ちか  
こどもの近くに  
マッチや  
ライターをおいてはいけません。



ぼうさい  
防災メモ

～自分で書いて持っておこう～

ばん  
119番



ばん  
110番



じぶん めも  
自分のメモ

なまえ 名前		けいたいでんわ ばんごう 携帯電話の 番号	
くに 国	ばんごう パスポートの 番号	ざいりゅう ばんごう 在留カードの 番号	
にほん じゅうしょ 日本の住所			

かぞく ゆうじん し あ 家族・友人・知り合い かいしゃ ひと がっこう ひと 会社の人・学校の人 れんらくさき 連絡先	なまえ 名前	でんわ ばんごう 電話番号

れんらくさき 連絡先	でんわ ばんごう 電話番号	れんらくさき 連絡先	でんわ ばんごう 電話番号
がす ガス		たいし かん りょう じ かん 大使館・領事館	
でん き 電気		びょう いん 病院	

ひ なんじよ 避難所 (にげるところ)	
じ しん ・地震のとき	おおあめ たいふう ・大雨・台風のとき

# 災害の情報〈おしらせ〉や相談は

## FUKUOKA IS OPEN センター

0120-279-906（無料です）

開いている時間 10:00～17:00（月曜日～金曜日、第3日曜日、第4土曜日）

### ◎使えることば

日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、マレー語、スペイン語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、ロシア語、ポルトガル語、ミャンマー語、クメール語、モンゴル語、シンハラ語、ヒンディー語、ベンガル語、ウルドゥー語、ウクライナ語



### VoiceTra（ボイストラ）

外国語に翻訳する音声翻訳アプリです。

ダウンロードは各アプリストアでできます。  
<https://voicetra.nict.go.jp/>

### 気象庁のホームページ

地震 大雨 台風などの気象情報を見ることができます。

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



### NHKワールド JAPAN

日本の一番新しい災害ニュースを見ることができます。

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

### LOVE FM

外国語の情報〈おしらせ〉も聞くことができるFM ラジオ放送です。

地震 台風 大雨の情報をいろいろな国のことばでしらせます。

福岡 76.1MHz 福岡西 82.5MHz 北九州 82.7MHz

災害のときは市町村からのおしらせ（例：避難所の情報）もあります。  
住んでいるまちのホームページも見てください。

# ぼうさい 防災メール つかい方 かた

○「ぼうさいふくおか防災ナビ・まもるくん」は福岡県の防災アプリです。

○台風・大雨などの情報や地震・津波の情報をお知らせします。

○また、近くの避難所の場所を地図で見ることができます。

日本語、英語、中国語（簡体・繁体）、韓国語、ベトナム語で「まもるくん」を見ることができます。

アプリはこの下からダウンロードしてください。



(App Store)



(Google Play)



いま 居る場所の防災情報を  
知ることができます



避難所の場所が  
地図でわかります



災害の時にすべきことが  
絵でわかります

たいせつ  
大切なこと



さいがい  
• 災害のときは みんなで 協きょうりよく力りきします。

きんじょひと  
• 近所の人に あいさつをして

あなたのことを 覚おぼえてもらいましょう。

ひとり  
• あなたは 1人では ありません。

こま  
困こまったときは みんなで 助たすけあいましょう。

おんがつかいてい  
2026年3月改訂

ふくおかけん ふくおか し はかた く ひがしこうえん ぼん ごう  
福岡県 福岡市 博多区 東公園 7番 7号  
(国際局 国際政策課)

でんわ  
電話：092-643-3201 ファックス：092-643-3224  
ぼうさい ぼうさい ぼうさい  
(防災危機管理局 防災企画課)

でんわ  
電話：092-643-3112 ファックス：092-643-3117