

やさしい
にほんご ほん
日本語版

がいこくじん
外国人のための

武蔵野市 防災 ハンドブック

じ
地

しん
震



日本は地震が多い国です。準備はできていますか？





地震で大きな

被害が 出ます！

建物が壊れます



火事が起きます



道路が壊れます



いまから準備をしましょう



緊急地震速報と震度(震度=揺れる強さ)



震度7	家や建物が倒れることがあります
震度6強	固定していない家具が倒れます
震度6弱	立っていることができません
震度5強	ものにつかまらなると歩くことが難しいです
震度5弱	ものにつかまりたいと感じます
震度1~4	歩いているほとんどの人が揺れを感じます

強い地震がくる少しまえにテレビやスマートフォンでわかります



注意してください

余震

大きい地震のあとに来る地震何回も来ます

電気も水もガスも止まります



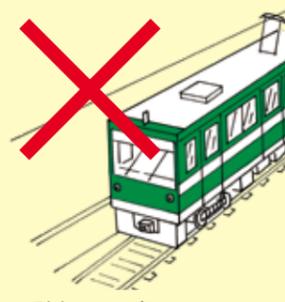
電気が止まります



水が止まります



ガスが止まります



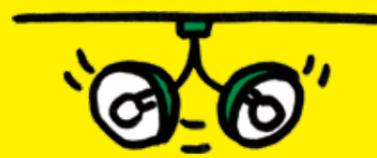
電車が止まります



電話を使うことができません



食べものなどが買えません



「地震！」

頭と体を守ります

おもいものが倒れます

ものが飛んできます



てぶるしたはい
テーブルの下に入ります



ちか
近くにあるもので頭や体を守ります

地震が止まったとき、自分の家、まわりをよく見ます



火事に注意します
火事が見えたらすぐ逃げます

ブレーカーが「入」(ON) のとき、火事になります

家から逃げるとき、電気のブレーカーを「切」(OFF) にします

ドアやまどが開かなくなります

上からものがおちます



ドアをすこしひら開きます



すぐに外に出ません

外に出るときは危ないところからはなれます



ブロックベいは倒れます
とても危険です



- ① エレベーターには乗りません
- ② かいだんを使います
- ③ 車は使いません

おちついて逃げましょう

いま 準備を

しましょう

水や食べものなどは 3日分以上 必要です

水(1人1日3ℓ)



食べもの (長いあいだ悪くならないもの)



ライトと電池



ウェットティッシュ/ティッシュペーパー



携帯トイレ



トイレットペーパー



生理用ナプキン



水を使うことができないとき、顔や手をふきます

軍手



ポリぶくろ/ごみぶくろ



赤ちゃんがいる人

おむつ/おしりふき/ミルク



避難する(逃げる)ときに持つもの

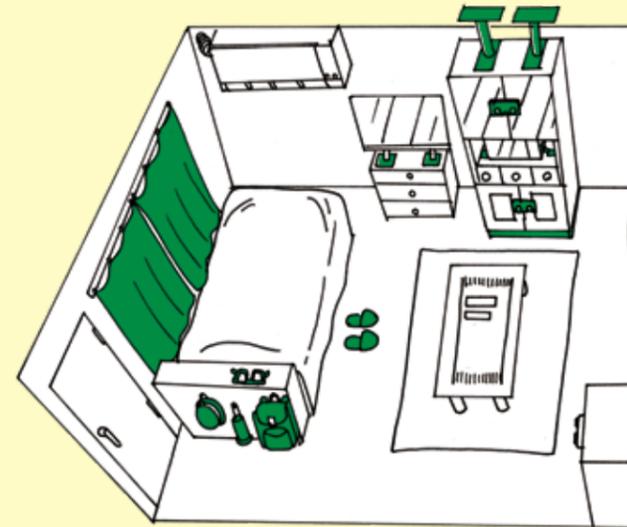
わすれないでください



入れるものの例

- パスポート
- 在留カード
- お金(コインも 必要です)
- 通帳
- スマートフォン(スマホ)
- モバイルバッテリー
- 健康保険証

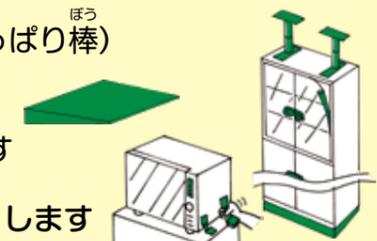
- マスク
- いつも飲む薬
- メガネ・コンタクトレンズ
- そのほか生活に必要なもの



家のなかを安全にします

食器棚や本棚が倒れないようにします

- ポール式器具(つっぱり棒)
- ストッパー式器具
- ▶ セットで使います

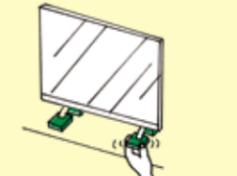


扉が開かないようにします

- 棚扉ロック

ものがおちないようにします

- ストラップ式固定器具
- 粘着マット



寝るところは安全にします

家具(本棚など)が倒れてけがをする人がたくさんいます

倒れそうなものを おきません

【ベッドの近くにおくもの】

- スリッパや靴
- ライト
- めがね

「00000JAPAN」



地震のときに ¥0 で使える Wi-Fi です

東京都防災アプリ

地震のことがよくわかるアプリ
日本語、English、한국어、简体中文、繁体中文があります



Tokyo Bousai App

とうきょうぼうさいあぷり

近所(家の近く)の人を知っていますか

あいさつをしましょう。近所の人の顔を おぼえましょう。あなたの顔も おぼえてもらうことができます



地震のとき、近所の人とたすけあいましょう

いえ 家に 住むことが できないとき、 「避難所」へ 行きます

おお し しん お む さし の し しょうがっ こう
 大きい 地震が 起きたとき、武蔵野市は 小学校、
 ちゅうがっ こう こう こう なか ひ なん じょ つく
 中学校、高校の 中に 避難所を 作ります

¥0
 かね
 お金は
 いりません



ひ なん じょ
 避難所の たてものは
 あんぜん
 安全です

ひと いっしょ
 たくさんの人と 一緒に
 る ー る まも せい かつ
 ルールを 守って 生活します

がいこくじん つか
 外国人も 使うことが
 できます



む さし の し ひ なん じょ
 武蔵野市の 避難所



う え ぶ さ い と み い え ち か ひ なん じょ
 この ウェブサイトを 見て ください。あなたの 家の 近くの 避難所が わかります。

む さし の し し み ん ぶ た ぶ ん か き ょ う せ い こう り ゅ う か
 武蔵野市 市民部 多文化共生・交流課 TEL 0422-60-1806

ぼ う さ い あ ん ぜん ぶ ぼ う さ い か
 防災安全部 防災課 TEL 0422-60-1821

☆☆
 GREEN PRINTING JPM
 P-D10010
 この印刷製品は、
 環境に配慮した
 資材と工場で製
 造されています。