

# Life Safety Handbook for Foreign Residents

たちかわし  
**立川市**

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



## Index

- 1 <sup>さいがい</sup>災害が<sup>まえ</sup>おきる前にすること  
What to do before disaster strikes
  - 2 <sup>がいこくご</sup>外国語の<sup>ぼうさいじょうほう</sup>防災情報  
Disaster prevention information in foreign languages
  - 3 <sup>じしん</sup>地震が おきたとき   
When an earthquake occurs
  - 4 <sup>おおあめ</sup>大雨・<sup>たいふう</sup>台風の<sup>とき</sup>時   
Heavy Rainfall and Typhoons
  - 5 <sup>さいがい</sup>災害が おきる前に <sup>まえ</sup>準備するもの <sup>じゅんび</sup>  
Items to prepare before a disaster occurs
- <sup>ぼうさい</sup>防災メモ Disaster prevention Memo

たちかわし じょうほう かくにん  
立川市の 情報を 確認します。  
Check information on Tachikawa City

<p>たちかわし 立川市ホームページ</p> <p><a href="https://www.city.tachikawa.lg.jp">https://www.city.tachikawa.lg.jp</a></p>	
<p>たちかわしこうしき 立川市公式X (旧 twitter)</p> <p><a href="https://twitter.com/tachikawa_tokyo">https://twitter.com/tachikawa_tokyo</a></p>	
<p>たちかわし とうしき 立川市LINE公式アカウント</p> <p><a href="https://www.city.tachikawa.lg.jp/koho/shise/koho/line/about.html">https://www.city.tachikawa.lg.jp/koho/shise/koho/line/about.html</a></p>	

00000JAPAN (ふあいぶぜろじゃぱん)  
<sup>さいがい</sup>災害の <sup>とき</sup>時に <sup>むりよう</sup>無料で <sup>つか</sup>使える <sup>ワイファイ</sup>wi-fiサービス です。

この ハンドブックは やさしい<sup>にほんご</sup>日本語で かいてあります。 Web版 <sup>ぼん</sup> →→→   
<sup>えいご</sup>英語・<sup>ちゅうごくご</sup>中国語・<sup>かんこくご</sup>韓国語・<sup>べトナムご</sup>ベトナム語は Web版で <sup>ぼん</sup>読むことが できます。

<p>英語 English</p> 	<p>中国語 中文</p> 	<p>韓国語 한국어</p> 	<p>ベトナム語 Tiếng Việt</p> 
---	---	---	---

# 1 災害がおきる前に What to do before disaster strikes

## ○近くの避難所(にげる ところ)を調べる Check nearby evacuation centers

	<p>ひなんじよ 避難所</p>	<p>さいがい いえ す 災害で 家に 住むことが できないときに せいかつ 生活する ところ です。学校の たいいくかん 体育館など です。 <u>たべもの、みず、せいかつ ひつよう 食べ物、水、生活に必要なものがあります。</u></p>
	<p>ひなんばしよ 避難場所</p>	<p>さいがい おきて きけん ときに いのち まも 災害が おきて 危険な ときに 命を守るために 一時に にげる ところです。 こうえんや グラウンドなどです。とまることは できません。</p>

### ●一次避難所 Primary Evacuation Center

すべ しょうがっこう ちゅうがっこう たちかわし 全ての 小学校、中学校など 立川市に 30 あります。

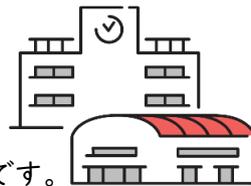
いえ ちか ひなんじよ しらべて おきます。どこの ひなんじよ 避難所に にげてもいいです。



いちじひなんじよ 一次避難所

### ○避難所について

- さいがい いえ す 災害で 家に 住むことが できないときに せいかつ 生活する ところ です。
- かね は ありません。
- がいこくじん 外国人も つかえます。
- たべものや みず が もらえます。
- たべものや みず は 数が 足りません。自分で たべものや つか うものを持っていきます。→P7
- ひなんじよ 避難所は たくさんの ひと と 一緒に せいかつ 生活します。ルールや マナーを まもりましょう。
- ペットは へや なか 部屋の 中に 入れません。



ひなんじよ 避難所について

### ○避難者登録カード・指差しボード

ひなんしゃとうろく 避難者登録カードは 印刷して 書いて おきます。  
ひなんじよ 避難所に 持っていくと べんり 便利です。なくても だいじょうぶ 大丈夫です。  
ひなん 避難するときの 持ち物(→P7)に 入れて おきます。  
14 の言葉があります。



ひなんしゃとうろく 避難者登録カード



ゆびさし 指差しボード

### ○災害について学ぶ Understanding natural disasters

さいがい 災害について 知り、おきる まえ に じゅんび 準備を します。

言葉：日本語(にほんご)／英語 English／中国語(簡体字)中文(简体)／

韓国語 한국어／ベトナム語 Tiếng Việt／ネパール語 नेपाली भाषा /

ポルトガル語 Português / スペイン語 Español /



さいがい 災害について学ぶ

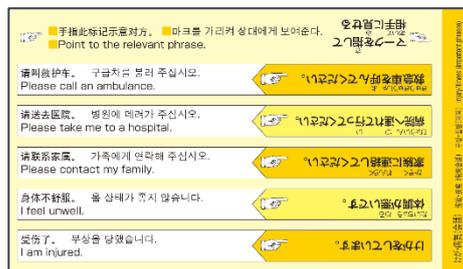
## 2 がいこくご ぼうさいじょうほう 外国語の防災情報 Disaster prevention information in foreign languages

言葉：日本語／英語 English／中国語(簡体字)中文(简体)／中国語(繁体字)中文(繁體)／韓国語 한국어／ポルトガル語 Português／スペイン語 Español／タイ語 ภาษาไทย／タガログ語 Tagalog／ベトナム語 Tiếng Việt／ネパール語 नेपाली भाषा／インドネシア語 Bahasa Indonesia／ミャンマー語 မြန်မာဘာသာစကား／クメール語 ភាសាខ្មែរ／モンゴル語 Монгол хэл

<p><b>WEB</b> さいがい 災害から 身を守ろう</p> <p><a href="http://www.bousai.go.jp/kyoiku/gensai/index_en.html">http://www.bousai.go.jp/kyoiku/gensai/index_en.html</a></p>  	<p><b>WEB</b> さいがい 災害の時に 便利なアプリとWEBサイト</p> <p><a href="http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html">http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html</a></p>  
<p><b>WEB</b> きしやうちやう 気象庁HP 多言語での気象情報</p> <p><a href="https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html">https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html</a></p>  	<p><b>APP</b> Safety tips</p> <p>さいがい 災害の じょうほう 情報や、避難の しかた などを 知ることができます。</p>  <p><b>【Android】</b>  <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android">https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android</a></p>  <p><b>【iPhone】</b>  <a href="https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8">https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8</a></p> 

## がいこくじん へるぶかーど ○外国人のためのヘルプカード

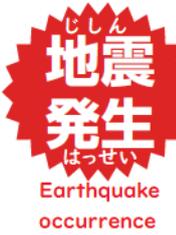
12の言葉があります。災害、病気やけがの時の対応が書いてあります。日本人に助けてもらいたいときに役に立ちます。いつももっていてください。



とうきやうと 東京都HP  
 がいこくじん向けぼうさいじょうほう 外国人向け防災情報

### 3 地震がおきたとき When an earthquake occurs

## 地震だ！ 落ちついて行動を！



Protect yourself  
自分の身を守る

1~2分  
minutes  
When the tremors have

3分  
minutes  
Prevent further damage

さいしょ  
最初の ゆれが  
とまったら

ひがい  
被害を  
ふやさないために

自分を  
まもります。  
あたま  
頭を まもります。



かぞく  
家族の 安全を  
たし  
確かめます。



ブレーカーを 切ります。  
ブレーカー  
= 電源のもと OFF



テーブルの 下に  
はい  
入ります。



くつを はきます。  
へやの なかでも  
はきます。



おお  
大きい地震の後は また  
なんかい  
何回も 地震が  
おきます。  
これを「余震」といいます。



ドアや まどを あけます。  
にげるための  
でぐち  
出口を  
つくります。



すぐに 外に 出ません。  
あぶないです。



にげる 時に 必要なものを  
じゅんび  
準備する。  
7ページを  
みてください。




きんきゆうじしんそくほう  
緊急地震速報  
Earthquake early warning

おお  
大きい 地震が おきる 少し前に(数秒~数10秒前)、スマートフォン、  
テレビ、ラジオで 教えてくれます。すぐに 自分の 安全を 守ります。

○東京では 大きな 地震が いつでも おきます。

- 重い 家具は 動かないように します。  
または 自分に たおれないよう おきを かえます。
- 寝ている 部屋に、たおれる 家具を おきません。くつと 懐中電灯を おきます。



○震度(地震の 大きさ)



震度	ゆれの 感じ方	まわりの 様子
震度7	うごくことが できません。	ビルが こわれます。
震度6強	立つことが できません。	家が たおれます。
震度6弱	立っていることが 難しいです。	家が こわれます。
震度5強	ものにつかまらないうる 歩くことが 難しいです	家具が たおれます。
震度5弱	みんなが こわいと思 う ぐらい ゆれます。	棚の 食器や 本が 落ちます。
震度4	みんなが おどろく ぐらい ゆれます。	電気が おおきく ゆれます。
震度3	家の中 で ゆれていることが わかります。	家の中 で 地震が わかります。

じしん  
地震のときの  
こうどう とうきょうと  
行動(東京都HP)



そと  
外にいるときの  
こうどう とうきょうと  
行動(東京都HP)



みんなで <sup>たす あ</sup> 助け合う

ひなん <sup>じゅんび</sup> 避難の 準備を <sup>する</sup>

ひなんじょ <sup>せいかつ</sup> 避難所で 生活する

まわりの <sup>ひと</sup> 人の <sup>あんぜん</sup> 安全を <sup>たし</sup> 確かめます。 	ラジオ <sup>な</sup> どを <sup>き</sup> 聞きます。 情報 <sup>じょうほう</sup> を <sup>しら</sup> べます。 	生活 <sup>せいかつ</sup> に <sup>ひつよう</sup> 必要な <sup>もの</sup> を <sup>じゅんび</sup> 準備します。 
お手伝い <sup>てつだ</sup> が <sup>ひつよう</sup> 必要な <sup>ひと</sup> を <sup>たす</sup> けます。 	家が <sup>あんぜん</sup> 安全な <sup>とき</sup> は <sup>じぶん</sup> 自分の <sup>いえ</sup> 家に <sup>い</sup> ます。 	放送 <sup>ほうそう</sup> など <sup>き</sup> を <sup>つ</sup> けて <sup>き</sup> 聞きます。 
火事 <sup>かじ</sup> のときは <sup>まわり</sup> の <sup>ひと</sup> と <sup>いっしょ</sup> に <sup>ひ</sup> を <sup>け</sup> 消します。 	子ども <sup>こども</sup> を <sup>むかえ</sup> に <sup>い</sup> きます。 	大きい <sup>おお</sup> 地震 <sup>じしん</sup> の <sup>あと</sup> は <sup>なんかい</sup> また <sup>なんかい</sup> 何回も <sup>じしん</sup> 地震が <sup>お</sup> きます。 これを <sup>よしん</sup> 「余震」と <sup>い</sup> います。 
へい <sup>か</sup> 塀 <sup>ばん</sup> や <sup>か</sup> ガラス <sup>ばん</sup> 看板 <sup>など</sup> に <sup>ちか</sup> 近づき <sup>ま</sup> せん。 	みず <sup>た</sup> 水 <sup>もの</sup> ・ <sup>た</sup> 食べ物 <sup>を</sup> <sup>じゅんび</sup> 準備 <sup>し</sup> ます。 ( <sup>にち</sup> 3日 ~ <sup>にちぶん</sup> 7日分) 	

いえ <sup>かえ</sup> 家に <sup>かえ</sup> 帰るのが <sup>むずかしい</sup> とき **【帰宅困難】** <sup>きたくこんなん</sup>

- ・電車 <sup>でんしゃ</sup> や <sup>かえ</sup> バスが <sup>と</sup> まります。あぶないので、急いで <sup>いそ</sup> 帰り <sup>かえ</sup> ません。
- ・学校 <sup>がっこう</sup> や <sup>かいしゃ</sup> 会社に <sup>い</sup> るときは <sup>その</sup> まま <sup>のこ</sup> 残ります。

さいがい <sup>じ</sup> さい <sup>き</sup> さい <sup>たくしえん</sup> 災害時帰宅支援ステーション

ある <sup>かえ</sup> 歩いて <sup>かえ</sup> 帰るとき、コンビニ、ファミリーレストラン、ガソリンスタンド <sup>など</sup> で <sup>やす</sup> 休む <sup>こと</sup> が <sup>でき</sup> ます。  
トイレ <sup>をつ</sup> かったり、水道水 <sup>すいどうすい</sup> が <sup>もら</sup> えます。  
した <sup>めじるし</sup> 下の <sup>めじるし</sup> マーク <sup>が</sup> <sup>め</sup> 目印 <sup>です</sup>。



いち <sup>じ</sup> じ <sup>たい</sup> たい <sup>ざい</sup> ざい <sup>しせつ</sup> 一時滞在施設

がい <sup>しゅつ</sup> 外 <sup>しゅつ</sup> 出している <sup>とき</sup> に、<sup>とうきょうと</sup> 東京都の <sup>しせつ</sup> 施設 <sup>など</sup> に <sup>すこ</sup> 少しの <sup>あいだ</sup> 間 <sup>い</sup> る <sup>こと</sup> が <sup>でき</sup> ます。  
<sup>たべ</sup> 食べ物、<sup>みず</sup> 水、<sup>もうふ</sup> 毛布 <sup>など</sup> が <sup>あ</sup> り <sup>ま</sup> す。

- ・<sup>そこ</sup> 底 <sup>あつ</sup> が <sup>あ</sup> 厚く、<sup>あ</sup> 歩き <sup>やす</sup> やすい <sup>くつ</sup> を <sup>かい</sup> 会社 <sup>など</sup> に <sup>よう</sup> 用意 <sup>して</sup> <sup>お</sup> きます。
- ・<sup>ひろ</sup> 広い <sup>みち</sup> 道を <sup>あ</sup> 歩 <sup>き</sup> ます。
- ・<sup>お</sup> ものが <sup>お</sup> 落ちて <sup>くる</sup> こと <sup>が</sup> <sup>あ</sup> る <sup>ので</sup> <sup>みち</sup> 道の <sup>ま</sup> まん <sup>なか</sup> 中 <sup>あ</sup> る <sup>を</sup> 歩 <sup>き</sup> ます。

# 4 おおあめ たいふう 大雨・台風のとき Heavy Rainfall and Typhoons

ふうすいかい どしゃさいがい だんかい ひなんじょうほう つか さいがい ちか  
 風水害・土砂災害は、5段階の避難情報が使われています。災害が近づいたときは、  
 テレビや インターネットなどで 情報を 確認します。

**Evacuation  
Information  
(Revised)**



Scan to get this information in your own language.

English	简体中文	繁體中文	한국어	Español
Português	Tiếng Việt	ភាសាខ្មែរ	ภาษาไทย	தமிழ்
Tagalog	Bahasa Indonesia	नेपाली भाषा	Монгол хэл	QR Translator

5	さいがいほっせい また せつぱく 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	いのち 命があぶないです。 2階など 安全な 場所へ 移動します。
4	さいがい おそれ高い 災害の	ひなんしじ 避難指示	すぐに 近くの 安全な 場所に にげます。
3	さいがい おそれあり 災害の	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	としよ びょうき ひと あんぜん ぼしよ お年寄り、病気の人は安全な 場所に にげます。
2	きしょうじょうきょう あつが 悪化 気象状況	おおあめ こうずい たかしおちゅういほう 大雨・洪水・高潮注意報	ひなん ぞん など 避難に 備えて ハザードマップ等を かくにん 確認します。
1	こんごきしょうじょうきょう あつが 悪化のおそれ 今後気象状況	そうきちゅういじょうほう 早期注意情報	おおあめちゅういほう じょうほう ちゅうい 大雨注意報などの 情報に 注意します。

しゅってん ないかくふ あらた ひなんじょうほう かん  
 出典：内閣府「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」

## ○台風・大雨が ちかづいたら

自分の家が安全か しらべます。

立川市水害ハザードマップ [Tachikawa City Flood Hazard Map](#)

立川市土砂災害ハザードマップ [Tachikawa City Sediment Disaster Hazard Map](#)

風でものが飛びます。庭や ベランダのものを かたづけます。

窓ガラスが割れるかも かもしれません。テープや フィルムを はります。



ハザードマップ



台風・大雨の前に  
すること

## ○台風・大雨で にげる とき

安全な道を  
しらべておきます。



必要なものだけ  
もちます。  
リュックサックを  
つかいます。



道路に水が多いと あるけません。  
ひざより上の深さは  
あぶないです。



水がたまっている  
道はあぶないです。  
マンホールや  
溝に気をつけます。



# 5 災害がおきる前に準備するもの Items to prepare before a disaster occurs

災害が起きると、電気、ガス、水道が止まります。トイレが使えなくなります。お店に食べ物がなくなります。生活に必要なものを、3日分、できれば7日分用意します。

## ◆飲むもの・食べるもの

- 飲む水：1人1日3リットル
- 食べ物：ごはん（アルファ米など）、カップラーメン、缶詰、レトルト食品、野菜ジュース  
栄養補助食品（簡単に栄養が取れる食べ物）、あめ・チョコレートなど

## ◆生活に必要なもの

- 生活に使う水
- 懐中電灯
- いつも飲んでいる薬
- 着がえ、下着
- 非常用トイレ、トイレトーパー
- カセットコンロ、カセットボンベ
- 携帯電話などのバッテリー、電池
- めがね、コンタクトレンズ

## ◆あると便利なもの

- ビニール袋、ごみ袋
- ラップ
- ライター
- ティッシュペーパー・ウエットティッシュ
- ラジオ
- 使い捨てカイロ

## ◆にげる ときにもっていくもの

- さいふ
- 災害用のリュックサック
- 携帯電話
- パスポート・在留カード
- いつも飲んでいる薬

## リュックサックに入れるもの

- 飲む水
- 救急用品
- おむつ、生理用品
- 携帯電話などのバッテリー、電池
- パスポート・在留カードのコピー
- すぐに食べられるもの（缶詰など）
- ヘルメット・軍手
- 着がえ
- トイレトーパー
- タオル・ウエットティッシュ
- 懐中電灯
- ビニール袋



普段 つかう 物をおおく 買って、定期的に  
つかいながら 災害の 時に 備える こと

とうきょうびちく 東京備蓄ナビ にほんご (日本語)	
とうきょうびちく 東京備蓄ナビ えいご (英語)	
にちじょうびちく 日常備蓄リーフレット えいご (英語)	

☆備蓄 = 準備しておくもの

かじ きゅうきゅう  
火事・救急

Fire · Sudden illness

119 ばん番



けい さつ  
警察

Police

110 ばん番



さいがいようでんごん  
災害用伝言ダイヤル

Disaster emergency message dial

171 ばん番

さいがい とき れんらくほうほう  
○災害の時の連絡方法 How to contact in case of disaster

さいがい とき でんわ が つながりません。かぞく や 知り合いが 無事か 調べる 方法です。

さいがいようでんごんばん  
●災害用伝言板 Web171 Disaster Message Board web171

スマホやパソコンをつかいます。伝言を文字で登録・確認します。

えいご ちゅうごくご かんこくご つかいかた あんない  
英語・中国語・韓国語で使い方の案内があります。

<https://www.web.web171.jp/>



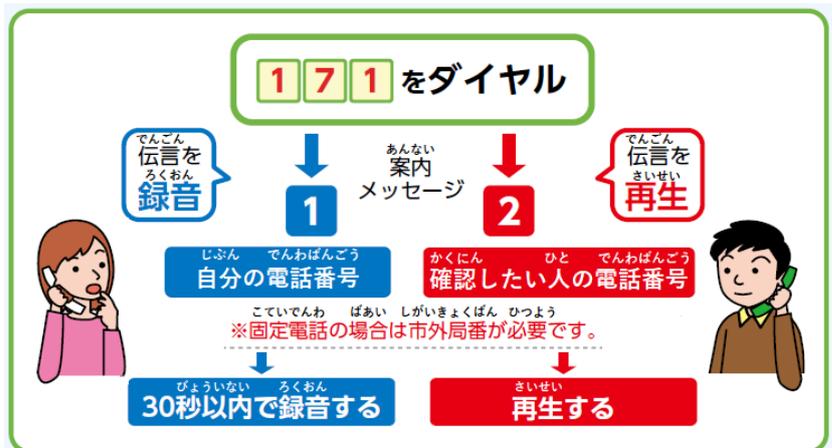
さいがいようでんごん  
●災害用伝言ダイヤル  
Disaster Emergency Message Dial 171

スマホや家の電話、公衆電話を

つかいます。

でんごん おんせい ろくおん き  
伝言を音声で録音・聞きます。

あんない にほんご  
案内は日本語です。



きんきゅうれんらくさき  
緊急連絡先

Emergency contact list

れんらくさき 連絡先	でんわばんごう 電話番号
Contact Name	Telephone Number

かぞく れんらくさき  
家族の連絡先

Family contact list

なまえ 名前	でんわばんごう 電話番号
Name	Telephone Number