

# 外国人市民のための 防災ハンドブック



外国人市民のための防災ハンドブック（平成 26 年度版）

平成 27 年 3 月 1 日発行

編集・発行 堺市文化観光局国際部国際課  
〒590-0078 堺市堺区南瓦町 3 番 1 号  
電話(072)-222-7343 FAX(072)-228-7900  
ホームページ <http://www.city.sakai.osaka.jp>  
電子メール [kokusai@city.sakai.lg.jp](mailto:kokusai@city.sakai.lg.jp)

協力 特定非営利活動法人多文化共生マネージャー全国協議会  
印刷 大昌美原印刷

堺市行政資料番号 1-16-14-0253



はじめに

世界の中でも日本は自然災害がとても多いところです。とても強い雨や風、地震などで、大きな被害が出ています。このハンドブックには、あなたとあなたの大切な家族を災害から守るための、重要なことが書いてあります。特に、3つの災害（風水害、地震、津波）とその対応について、しっかりと知り、備え、行動できるようにしておきましょう。

目次

1 災害を知る	
(1) 風水害って何？	1
(2) 地震って何？	3
(3) 津波って何？	4
(4) 避難所って何？	4
2 災害に備える	
(1) 風水害に備える	6
(2) 地震に備える	7
(3) 津波に備える	9
(4) 日ごろから備える	10
3 行動する	
(1) 避難に役立つ防災情報	16
(2) 地域の防災活動への参加	18
(3) 大阪 880 万人訓練	18
(4) 緊急連絡先・災害伝言ダイヤル	19

# 1 災害を知る

## (1) 風水害って何？

風水害とは、とても強い風やたくさんの雨によって起きる災害のことです。堺市では、大和川、西除川、東除川、石津川など多くの川が流れているので、たくさんの雨が降って川の水があふれるなどの水の災害に特に注意してください。



強い風や大雨が起きるのは次のようなときです。

◆ 台風

- 雨と風がとても強い熱帯低気圧です。
- 日本には毎年夏から秋にたくさん来ます。
- 大きな台風では、風で家が壊れたり、家の中に水が入ってきたりして、とても危険です。



◆ 集中豪雨(ゲリラ豪雨)

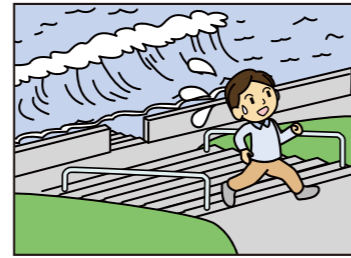
- ひとつの場所に、突然激しい雨が降ります。
- 道路に水があふれたり、家の中にも水が入ってきたりして、とても危険です。



強い風やたくさんの雨によって、次のようなことが起きます。

◆ 高潮

- 風によって、海面が上昇し、波がとても高くなります。
- 海の近くにいると波にさらわれるなど、とても危険ですので海から離れてください。



◆ 洪水

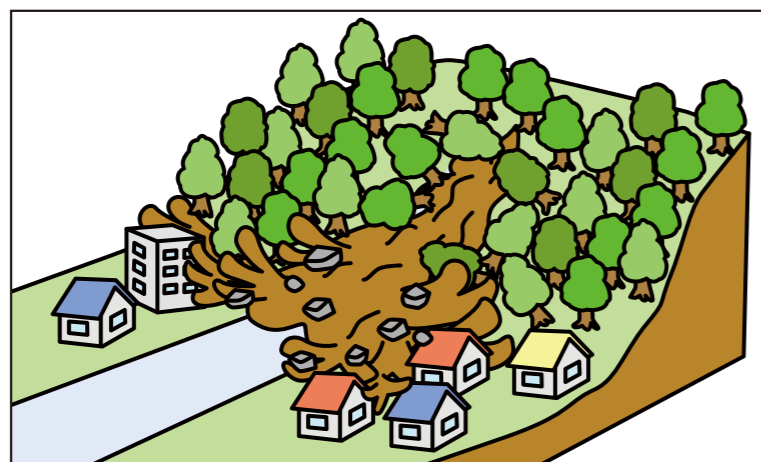
- たくさんの雨が降って、川から水があふれます。また、川の堤防が壊れたり、水が街や家の中に入ってきたりします。マンホールのふたが外れることもあります。
- 特に、大和川、西除川、東除川、石津川の近くに住んでいる人は、気を付けてください。避難情報が出たときや危ないと感じたときは、すぐに避難してください。



◆ 土砂災害

- たくさんの雨や川の水が増えることによって次のような災害が起きることがあります。とても危険です。山や崖の近くに住んでいる人は気を付けてください。

- ・ 土石流：土、石、砂などが水と一緒に押し寄せてくる災害です。
- ・ 地すべり：大雨や地震などにより、地盤が緩くなり、地面が滑るように大きく動く災害です。
- ・ がけ崩れ：たくさんの雨が降って、山の斜面や岩の塊が上から崩れ落ちてくる災害です。



(2) 地震って何？

地震とは、地面が激しく揺れることです。

大きな地震では建物が壊れたりするので、とても危険です。また、最初の揺れの後に何度も余震 (Yoshin) という地震が続きます。

最近では、2011年3月11日に、東日本大震災という大きな地震がありました。とてもたくさんの被害が発生しました。

日本は地震がとても多い国です。私たちが住む大阪でも、南海トラフ巨大地震という東日本大震災と同じぐらい大きく、揺れが数分続くほどの大きな地震が今後30年以内に起きる可能性があると言われていています。

地震は突然起きるので、いざというときに自分の命を守ることができるよう、避難場所の確認や非常用持ち出し品の確認など日頃から備えてください。



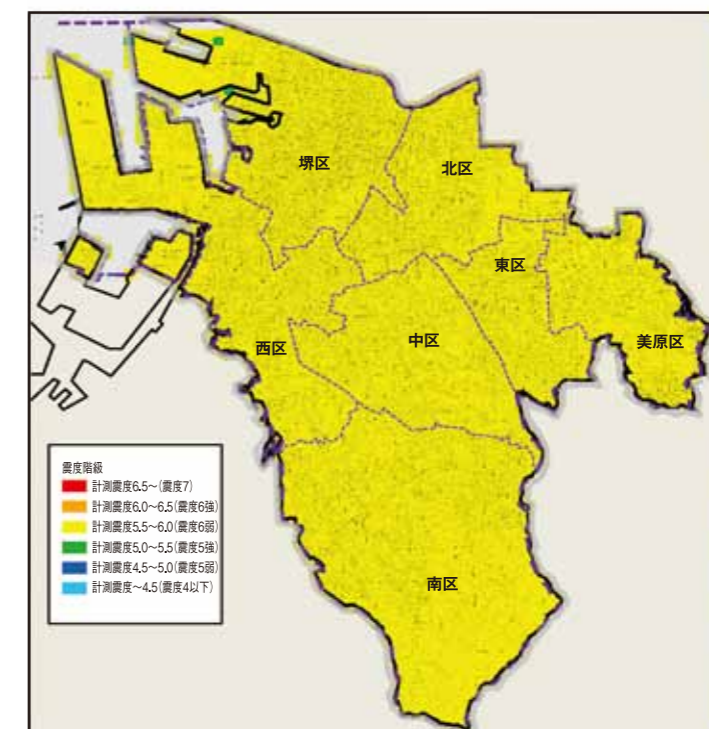
津波で校舎の高さまで積み上げられたがれき

写真提供：仙台市



崩壊した島越駅

写真提供：財団法人消防科学総合センター



震度分布表 (南海トラフ巨大地震)

### (3) 津波って何？

津波は、地震の後に来るとも高い波のことです。普段は波が来ないようなところまで波が押し寄せ、とても危険です。1度だけでなく何度も押し寄せるため、警報や注意報がなくなるまで、絶対に海に近づいてはいけません。

津波は、普通の波とは力の伝わり方が全く違い、想像以上に速くて力が大きいです。海の深いところではジェット機並みの速さで、沿岸部でも短距離選手並みのスピードで襲ってきます。また、50cm程度の津波でも人は立っていることができません。すぐに高いところに避難してください。



市街地に流れ込む黒い津波

写真提供：宮古市



次々と波に飲み込まれる出崎ふ頭

写真提供：宮古市

### (4) 避難所って何？

災害が起きたときや起きそうなときなど、家にいると危ないと感じたら避難する建物です。

住んでいる家が壊れたり、危ないときに、避難する場所で、無料で使えます。市内の小学校や中学校の体育館などが避難所になります。自分の家の近くの避難所の位置を確認しておいてください。避難所になるところには、【図1】のような標示があります。一度、あなたの家の近くの避難所に行って、場所を覚えてください。

外国人も国籍や在留資格に関係なく、避難所を利用できます。



【図1】避難所表示板

#### ＜避難するときに気を付けること＞

- ・警報や特別警報が出たときに避難所ができます。避難所ができるときは、防災メールや市のホームページでお知らせします。
- ・避難所には、最低限の設備しかありません。食べ物の準備などにも2～3日かかるので、その間は自分で生活できるように準備しておいてください。
- ・避難所へは、歩いて行きます。車は使用しないでください。
- ・避難所では、大勢の人と一緒に生活します。プライバシーの確保が難しくなり、不自由なことがたくさんあります。みんなが同じようにとても辛いので、お互いを思いやり、避難所のルールを守って、みんなで協力してください。
- ・避難所の受付で、必要なことを書いてください。自分が生きていることや自分の居場所を家族や知り合いに知らせるとき、救援物資をもらうときに役立ちます。

#### 【避難所のルール(例)】

- ・食べ物の量や回数を守る
- ・トイレの使い方やごみの捨て方を守る
- ・煙草を吸う場所を守る
- ・大声を出さないなど周囲の人に迷惑にならないようエチケットを守る

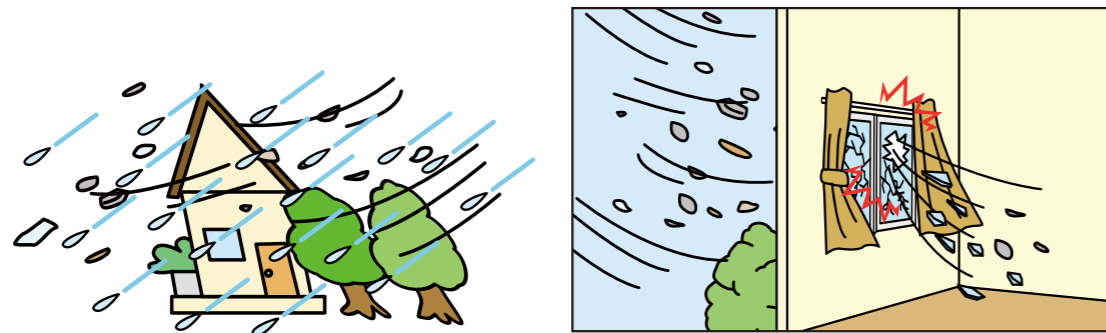
## 2 災害に備える

災害が起きたときに、自分の体を守り、すぐに避難行動などがとれるように、日頃から備えておくことが大切です。会社や学校、近所の人や国際交流団体など、周りの人とつながりを持っていることが、とても大きな備えになります。

### (1) 風水害に備える

天気が悪くなってきたら、テレビやラジオ等の気象情報に注意し、正確な情報を収集してください。特に、海や川、山などの近くに住む人は、高潮や洪水、土砂災害が家の近くで起きる可能性があります。市役所からの避難の呼びかけや防災メール等のお知らせのほか、自分でも危ないと感じたときは、すぐに避難所に避難してください。

- ・ テレビやラジオ、市役所の情報に注意してください。
- ・ 雨や風が強いときは、避難するとき以外はなるべく外に出ないでください。
- ・ 強風で窓ガラスが割れる危険があります。風が強いときは、窓やカーテンを閉めて、窓から離れてください。
- ・ 家の中に水が入ってくる前に2階に上がるなど、なるべく高いところに避難してください。
- ・ 歩くことができる水の深さは、成人男性で70cm以下、成人女性で50cm以下です。水が流れているときは、もっと浅くないと歩けません。
- ・ 車に乗っているときは、地下道などの水がたまる場所を避けて、スピードを落として高いところへ向かってください。



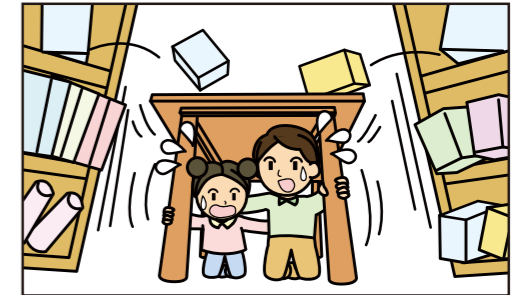
### (2) 地震に備える

地震が起きたときの状況によって、注意する点が違います。どこで地震が起きても、安全に避難できるように備えておいてください。また、地震による揺れが発生する十数秒～数十秒前にテレビ、ラジオ、携帯電話などで知らせてくれる緊急地震速報にも気を付けてください。

#### ◆ 屋内にいるとき

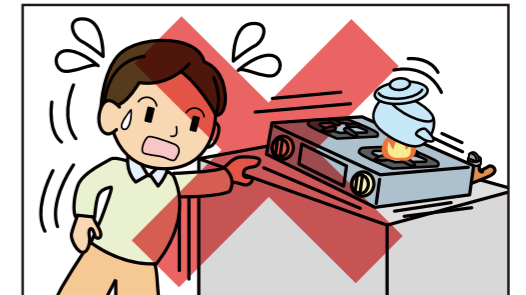
##### ①自分の身体を守る

棚が倒れたり、物が落ちてきたりします。テーブルなど頑丈なものの下で、身体の安全を確保してください。



##### ②火災などに注意

火元には近づかないでください。ガスは震度5相当を感知すると自動的に止まるので、あわてて火を消しに行かない。地震の揺れが収まってからガスの元栓を閉めてください。



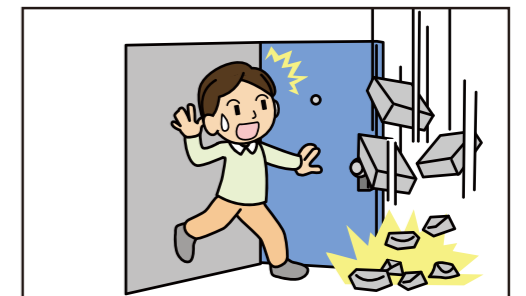
##### ③出口を確保

ドアや窓を開けて、逃げるための出口を必ず作ってください。地震でドアや窓が変形すると開かなくなる可能性があります。



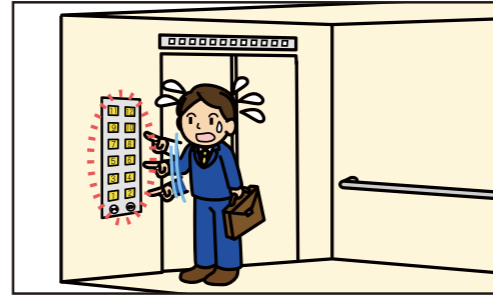
##### ④あわてて逃げない

屋内の方が安全な場合もあるので、状況によっては屋内に留まってください。ただし、津波が来そうなときは、すぐに逃げてください。外に逃げるときは、外をよく確認して逃げてください。外は、がれきやガラスの破片等が落ちているので、必ず靴を履いて逃げてください。



⑤エレベーターは使わない

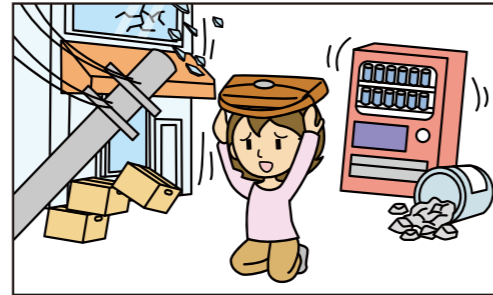
エレベーターに乗っているときに地震が起きた場合は、ボタンを全部押して一番近い階で降りてください。ドアが開かないときは、緊急連絡ボタンを押し、救助をってください。



◆ 屋外にいるとき

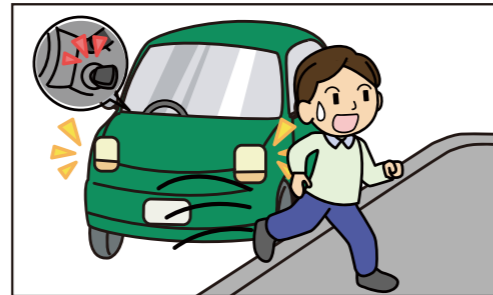
①建物の外にいるとき

建物から窓ガラスや看板などが落ちてくる危険があります。手や持ち物などで頭を守ってください。また、壁や自動販売機が倒れることもあるので広い場所に逃げてください。



②自動車を運転しているとき

慌てて急に止まらない。少しずつスピードを落とし、道路の左側に止めて、エンジンを切ってください。車を離れるときは、キーを付けたまま、連絡先を書いたメモを残して、車検証などの貴重品を持って逃げてください。



③バスや電車など乗り物にいるとき

つり革や手すりにしっかりつかまってください。勝手に車の外に出ず、係員の指示に従ってください。



④地下にいるとき

誘導灯や避難誘導者の指示に従って、壁伝いに逃げてください。



(3) 津波に備える

堺市では、南海トラフ巨大地震の場合、地震発生後、約100分で最初の津波が到達すると予測されています。慌てずに安全で高いところに避難してください。JR 阪和線より東を目標にして、歩いて避難してください。逃げ遅れたときや、遠くまで避難することが難しいときは、津波避難ビルなど高いところへ避難してください。津波避難ビルには、【図2】のような看板がついています。

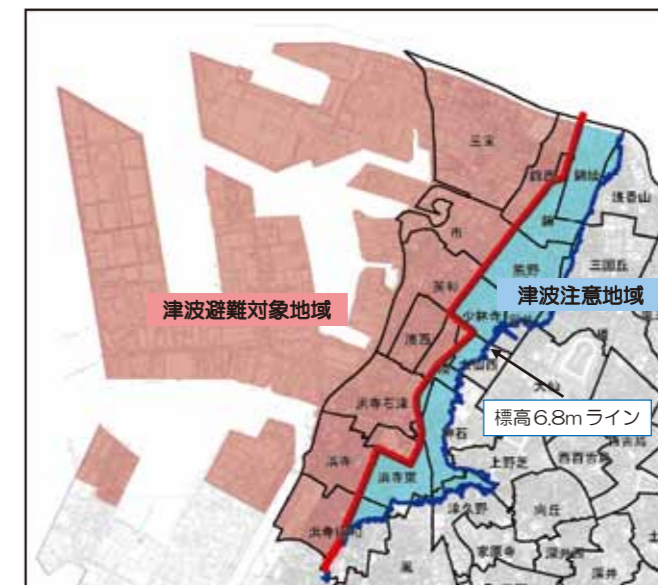
また、日ごろから住んでいる場所などの標高を確認し、避難するときに役立つように、【図3】のような看板が津波浸水想定地域を中心に設置されています。しっかり確認して、備えてください。



【図2】津波避難ビル看板



【図3】標高表示看板



津波避難対象地域・津波注意地域

要チェック！！

自分の家、職場、よく行く場所の津波想定を確認しましょう

自宅の標高は、\_\_\_\_\_m（津波が起きたら\_\_\_\_\_へ避難）

会社の標高は、\_\_\_\_\_m（津波が起きたら\_\_\_\_\_へ避難）

\_\_\_\_\_の標高は、\_\_\_\_\_m（津波が起きたら\_\_\_\_\_へ避難）

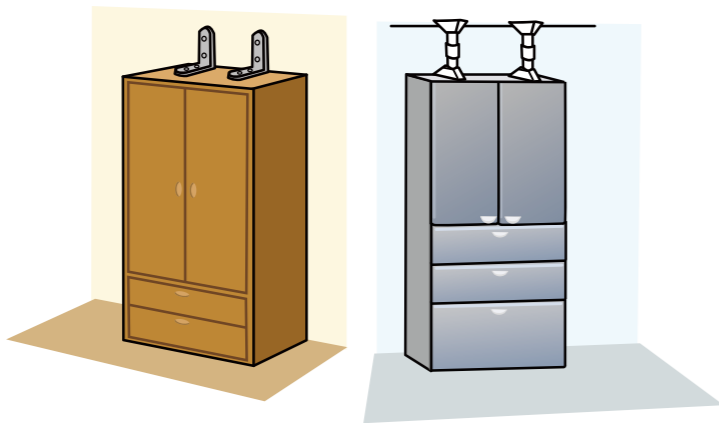
\_\_\_\_\_の標高は、\_\_\_\_\_m（津波が起きたら\_\_\_\_\_へ避難）

#### (4) 日ごろから備える

災害はいつ起きるかわかりません。家の中や周りの危ないところ、近くの避難場所、非常用持ち出し品を確認するなど、毎日の生活の中で、災害に備えてください。

#### ◆ 家の安全対策について

- ・背の高い家具（タンス、冷蔵庫、本棚等）は転倒防止金具で固定する
- ・テレビはできるだけ低い位置に置く
- ・家具の上に物を置かない
- ・玄関や出入り口までの通路に、倒れやすい家具などを置かない
- ・ベッドの周りに倒れやすく大きな家具を置かない
- ・ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- ・家の中で一番安全な場所を確認しておく



#### ◆ 避難場所について

家の近くの避難所を調べて、いつでもすぐに、避難できるように備えておいてください。避難所の場所は、おおさか防災ネットで調べてください。  
(URL:<http://www.osaka-bousai.net/>)

要チェック！！

避難所名 \_\_\_\_\_

住 所 \_\_\_\_\_

※行き方がわかる地図を作っておいてください！

#### ◆ 非常用の持ち出し品

災害が起きてから助けが来るまでは、自分の力で生き延びなくてはなりません。そのために、避難するときに持ち出す必要最低限の備えを、日ごろから家族で確認し、準備しておいてください。非常用の持ち出し品は、持ち出しやすい場所に置いてください。また、賞味期限が切れているものや、足りないものがないか、定期的にチェックし、古いものは新しいものに交換してください。

#### ● 基本品目

##### 【食料関係】

非常食

飲料水（500ml）



##### 【救急用品】

救急袋

（毛抜き、消毒液、脱脂綿、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、三角巾、マスク等）

常備薬



##### 【その他】

現金（小銭含む）

通帳・キャッシュカード

パスポート

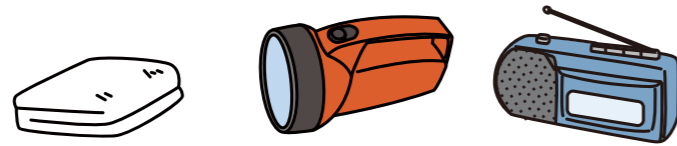
在留カード

筆記用具、油性マジック

その他自分で必要だと思うもの

【生活用品】

- 懐中電灯                      ローソク・ライター                      携帯ラジオ
- 万能ばさみ                      軍手・手袋                      ロープ
- ガムテープ                      タオル                      ポリ袋
- ウェットティッシュ                      トイレットペーパー                      レジャーシート
- ブランケット                      簡易トイレ                      乳幼児用品（粉ミルク等）
- その他自分で必要だと思うもの（コンタクトレンズ、入れ歯、カイロ等）



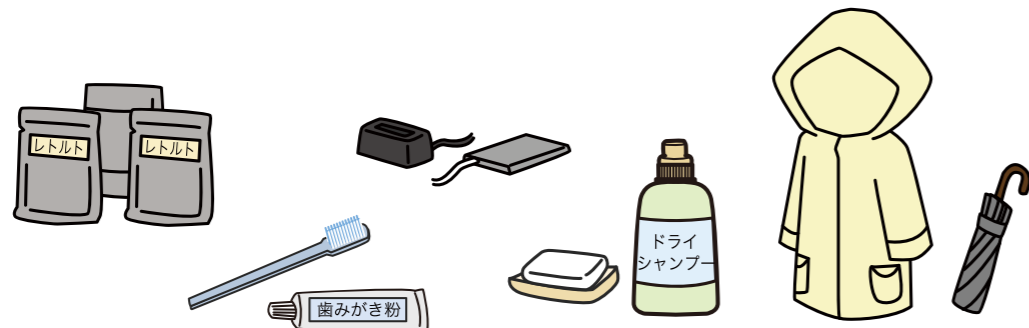
●備蓄品 ～3日以上備蓄するように努める～（7日以上あれば尚良い）

【食料関係】

- 飲料水    給水タンク
- レトルト食品、缶詰（インスタントラーメン等）
- スープ、みそ汁    食塩
- アルファ米、切り餅、乾パン、パン缶
- 菓子類（ビスケット、キャンディー、チョコレート等）

【生活用品】

- 毛布    バスタオル、タオル
- ラップ、アルミホイル    紙皿、紙コップ等
- 新聞紙    カイロ
- 安全ピン    予備電池
- カセットコンロ、カセットボンベ、固形燃料
- 割りばし、スプーン、フォーク    携帯電話用充電器
- 鍋、やかん    石けん、ドライシャンプー
- 歯ブラシ、歯みがき粉    雨具
- 生理用品    その他生活に欠かせないもの



◆ 避難カード

避難するときには避難カードを持って避難しましょう。家族全員分の避難カードを作り、非常用の持ち出し品や財布などに入れて準備しておきましょう。

●自分のことを書いておきます。

名前		電話番号	自宅
性別	男      女		携帯
住所			
生年月日		血液型	RH( + - ) A B O AB
国・使用言語	.	病気・アレルギー	
パスポート No.		在留カード No.	

●家族全員の方も作っておきましょう。

名前		電話番号	自宅
性別	男      女		携帯
住所			
生年月日		血液型	RH( + - ) A B O AB
国・使用言語	.	病気・アレルギー	
パスポート No.		在留カード No.	

名前		電話番号	自宅
性別	男      女		携帯
住所			
生年月日		血液型	RH( + - ) A B O AB
国・使用言語	.	病気・アレルギー	
パスポート No.		在留カード No.	

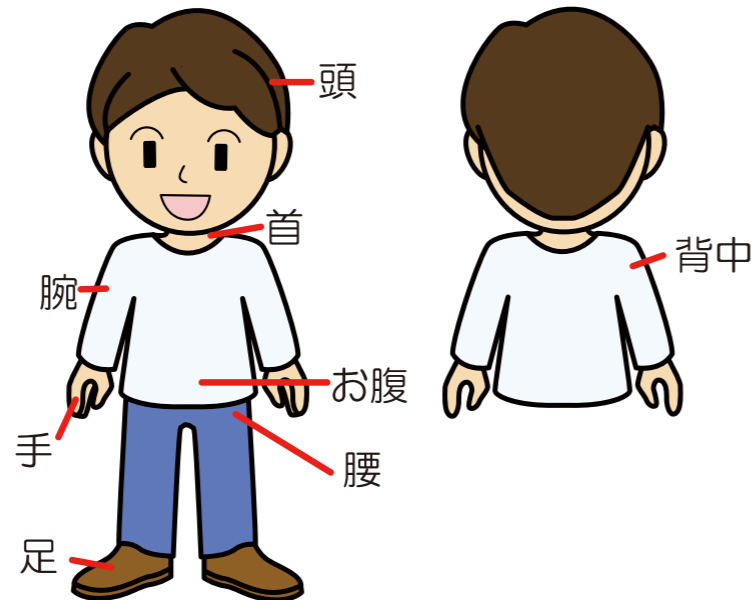


◆ 災害時に使える日本語

- ①私の名前は ○○ です。      Watashi no namae wa ○○ desu.
- ②助けてください。      Tasukete kudasai.
- ③日本語が分かりません。      Nihongo ga wakarimasen.
- ④ ○○ 語を話せる人はいますか？      ○○ go o hanaseru hito wa imasuka?  
 ⇒英語 / 中国語 / 韓国語 / スペイン語 / ポルトガル語 / ベトナム語  
 ⇒eigo / chūgokugo / kankokugo / supeingo / porutogarugo / betonamugo
- ⑤ ○○ はどこですか？      ○○ wa dokodesuka?  
 ⇒ 避難所 / 病院 / 警察署 / 消防署 / 市役所  
 ⇒ hinanjo / byōin / keisatsusho / shōbōsho / shiyakusho  
  
 ⇒トイレ / 風呂 / 電話 / 食べ物 / 水  
 ⇒ toire / furo / denwa / tabemono / mizu
- ⑥私を避難所に連れて行ってください。      Watashi o hinanjo ni tsurete itte kudasai.  
 私が一緒に避難所に行きます。      Watashi ga isshoni hinanjo ni ikimasu.
- ⑦この紙に書いてください。      Kono kami ni kaite kudasai.
- ⑧救急車を呼んでください。      Kyūkyūsha o yonde kudasai.
- ⑨体調が悪いです。      Taichō ga warui desu.
- ⑩けがをしています。      Kega o shite imasu.
- ⑪ ○○ が痛いです。      ○○ ga itai desu.

⇒ 頭 / 首 / お腹 / 腰  
 ⇒ atama / kubi / onaka / koshi

⇒ 腕 / 背中 / 手 / 足  
 ⇒ ude / senaka / te / ashi



◆ 災害のときによく使う用語集

用語	読み方	意味
台風	taifū	たくさん雨が降ったり、強い風が吹きます
浸水	shinsui	家の中まで、雨などの水が入ってきます
洪水	kōzui	川の水があふれて、道や溝が水浸しになります。人や車が流されることもあります。
地震	jishin	地面が揺れます。大きい地震だと家やビルが倒れることがあります。
余震	yoshin	最初の大きな地震の後に続いて、たくさん起きる地震（2回目、3回目、…の地震）
震度	shindo	地震の大きさ。震度1（弱い）から7（強い）まで
津波	tsunami	速くて高い波
警報	keihō	「災害に気を付けてください。」というお知らせ
避難指示	hinan-shiji	「避難所へ逃げるのが難しい人は、すぐに生命を守る行動をとってください。」というお知らせ
避難勧告	hinan-kankoku	「すぐに逃げてください。」というお知らせ
避難準備情報	hinan-jyunbi jōhō	「避難に時間がかかる人は逃げてください。」というお知らせ
避難所	hinanjo	災害のときに避難するところ
炊き出し	takidashi	避難所に避難した人などが協力して食事を作り、避難している人に配ること
給水	kyūsui	水が出なくなったときに、車や人の手により水を運び、避難所などで水を配ること
給水制限	kyūsui-seigen	水が少ししか使えないこと
非常食	hijōshoku	災害のときのために準備しておく食べ物
ライフライン	raifurain	電気、ガス、水道、電話、道路など生活に必要なもの
罹災証明書	risai-shōmeisho	建物が壊れたことを市役所が確認した書類

### 3 行動する

#### (1) 避難に役立つ防災情報

自然災害が発生し、危険なときは、市役所や消防・警察から避難勧告・指示が出ます。テレビやラジオなどで正しい情報を聞いて避難してください。また、避難勧告・指示がなくても「地震で家が壊れそう」「火事が近くまで来ている」など、危険と感じたときも避難するなどすぐに行動してください。

#### ◆ 注意報と警報について

災害が起きるおそれがあるときは、危険度に応じて、次のような注意報や警報が気象庁から発表されます。状況は変わりやすいので、常に最新の情報に注意してください。

気象の例：大雨、洪水、暴風、大雪、津波、波浪、高潮、雷、なだれ など  
危険度の例：大雨注意報 < 大雨警報 < 大雨特別警報



#### ◆ おおさか防災ネット (URL: <http://www.osaka-bousai.net/>)

大阪府内の市町村が出す緊急情報や災害が起きたときに必要となる色々な情報がたくさんあるサイトです。日本語のほか、英語、中国語、韓国・朝鮮語に対応しています。

また、携帯のメールアドレスを登録すると、色々な防災情報がメールで配信されるので必ず登録してください。まずは、ホームページを見てください。

#### ◆ 堺市ホームページ (<http://www.city.sakai.lg.jp/>)

外国語とやさしい日本語のページで防災に役立つ情報を発信しています。

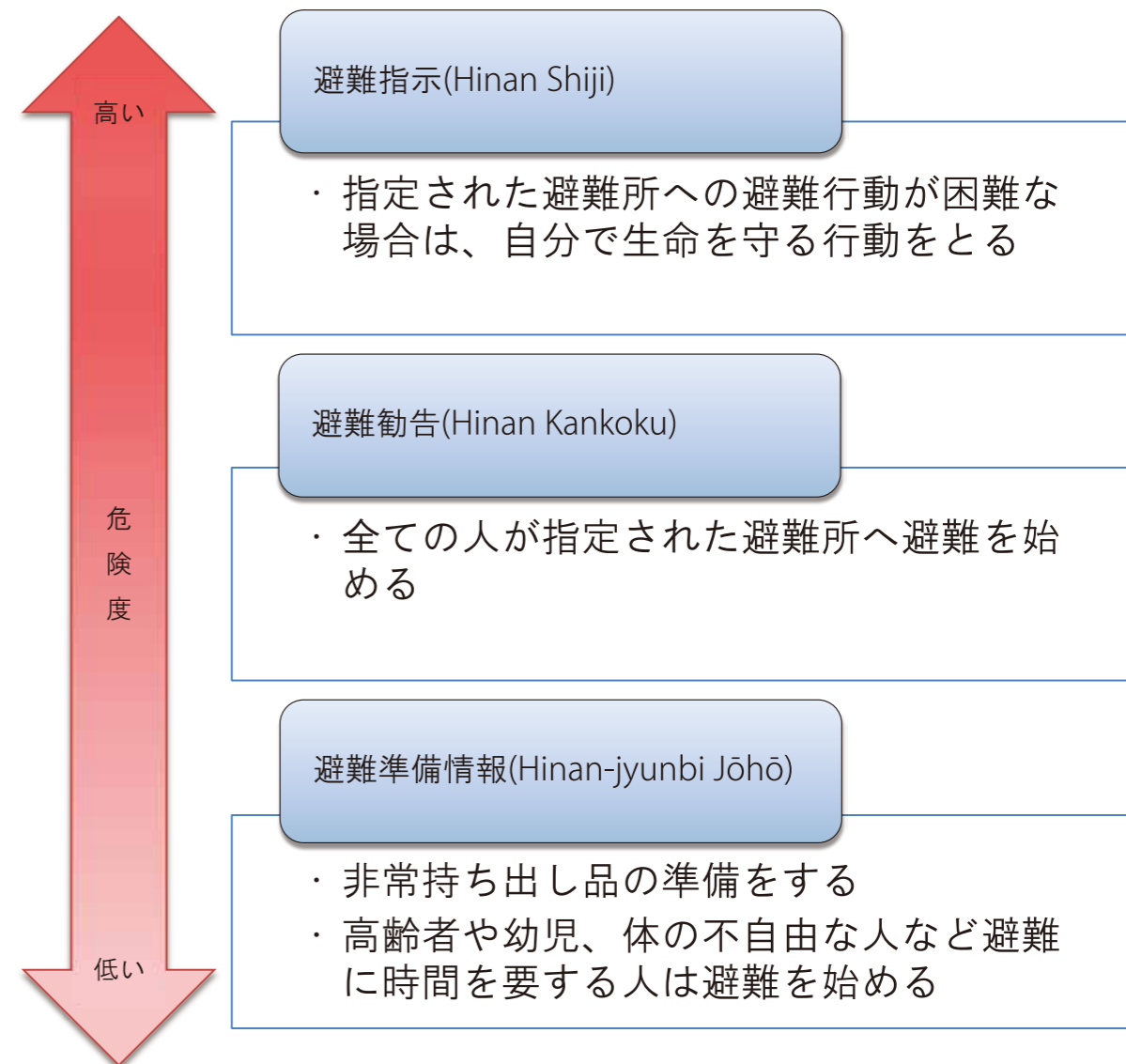
#### ◆ ツイッター (Twitter) による情報提供 (アカウント名: sakai\_saigai)

堺市では、防災・災害情報をツイッター (Twitter) でも発信しています。上記アカウントを必ず登録してください。ただし、日本語のみの対応です。

#### ◆ 避難情報について

堺市は、災害発生のおそれがあり、避難が必要な場合、次の避難情報を災害の危険度に応じて発令します。避難情報は、防災スピーカーや携帯メール、インターネット、テレビ、ラジオなどを通じて皆さんにお知らせします。それぞれの情報に合った行動をしましょう。

なお、防災スピーカーは、住んでいる場所によっては聞こえにくい、または聞こえないのでそのほかの媒体で小まめに災害情報をチェックしましょう。



## (2) 地域の防災活動への参加

大きな災害が起きたときは、火災や道路の寸断などさまざまな被害が広い範囲で発生します。被害を少なくするために、近くに住んでいる人たちが、初期消火、救出、救護、避難誘導などの活動に取り組み、お互いに協力し合う必要があります。

堺市では、小学校区ごとに自主防災組織があります。住んでいるところの自主防災組織が行う防災訓練に参加するなど、地域の活動に、積極的に参加してください。日ごろから近所の人達とコミュニケーションを図り、日常生活でも災害が起きたときでも、共に支え合えるように心がけてください。

まずは、近所の人たちと防災のことについて話をしたり、自治会が行う防災訓練などの活動に参加してください。



避難所設営訓練の様子



炊き出しの様子

## (3) 大阪880万人訓練

被害を少なくするための「備え」、「考え」、「行動する」時間を大阪府全域で共有し、自ら災害を切り抜ける自助力を場所や状況に応じて高めるための訓練を毎年9月ごろに実施しています。訓練当日、大阪府内にある携帯電話に「訓練情報」のメールが送られます。

このシステムは携帯電話会社が提供している防災情報の無料の配信サービスであり、エリアメール／緊急速報メールなど携帯電話会社によって名称が異なります。携帯電話の機種によっては、自分で設定をする必要があります。対応機種については各携帯電話会社ホームページでご確認ください。

## (4) 緊急連絡先・災害用伝言ダイヤル

### ◆ 主な緊急連絡先

警察署 110 (原則、日本語対応のみ)  
消防署 119 (原則、日本語対応のみ)

国際課 072-222-7343 (日本語、英語、中国語対応)

堺市立国際交流プラザ 072-228-7499 ※通訳との3者通話  
(日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語対応)

大阪府外国人情報コーナー 06-6941-2297  
(日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、フィリピン語、タイ語対応)

(注) 国際課、堺市立国際交流プラザ、大阪府外国人情報コーナーは24時間対応ではありません。

### ◆ 安否確認方法

#### 【災害用伝言ダイヤル】

大きな災害が起きたときに、自分が家族や友達にメッセージを残したり、また、家族や友達が残したメッセージを確認することができます。

(注) ただし、アナウンスは日本語でしか流れません。

#### ● 「171」固定電話を利用した声のメッセージ

・自分のメッセージを残す  
「171」をダイヤル⇒「1」番⇒自分の家の電話番号(※)⇒メッセージを残す

・相手のメッセージを聞く  
「171」をダイヤル⇒「2」番⇒相手の家の電話番号(※)⇒メッセージを聞く

※携帯電話番号は使えません

