

やさしい日本語版

台風！大雨！ (強い雨)

あなたは どうしますか？

あなたは今まで台風や大雨を経験したことがありますか？
日本は台風や大雨が多い国です。夏から秋の間に多いです。



やさしい日本語版

地震！

あなたは どうしますか？

あなたは今まで地震を経験したことがありますか？
日本は地震の多い国です。



警戒レベル(いつ逃げるか)

レベル5	災害が起きています。
レベル4	避難勧告・避難指示(緊急) ▶ すぐに逃げます。
レベル3	避難準備 ▶ おじいさんやおばあさんや子どもなど、 逃げるのに時間がかかる人は逃げます。 その他の人は逃げる準備をします。
レベル1~2	注意報等 ▶ ハザードマップで逃げる道と場所を考えます。



逃げる ところや 危ない ところなどを書いた 地図

台風や大雨(強い雨)が やってきたら すること

台風のとき

- ◆雨が降る前から、電車やバスが止まることがあります。
電車やバスの情報をHPやSNSで確認します。
※電車は“不通”:電車が動いていないということです。

電車は
不通です

電車が動いて
いないという
ことです。

大雨のとき

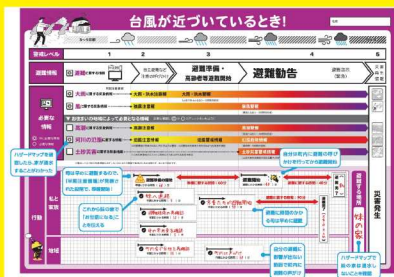
- ◆川の水があふれることがあります。川の近くには行きません。
- ◆大雨で水が家の中に入ることがあります。
- ◆地下や地下鉄にいと逃げ遅れることがあります。
- ◆外に出ることが危ないときは、
近くの安全な場所や自分の家の高いところへ逃げます。
- ◆足首の高さまで水があると、動けなくなることがあります。



台風や大雨は、来る前に、その大きさやいつ来るかを知ることができます。ニュースなどを見ておきましょう。

「東京マイ・タイムライン」を使って 準備 しましょう！

あなたが住んでいる町や家族のことを考えながら、とても強い台風や
雨のときなどにどうやって逃げるか今から決めておきましょう。



「やさしい日本語」は、外国人にもわかりやすくて、簡単な日本語のことです。

震度(揺れる強さ)

震度7	立っていることができません。
震度6強	家や建物が倒れることがあります。
震度6弱	立っていることが難しいです。
震度5強	物につかまらないと歩くことが難しいです。
震度5弱	物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。

地震を感じたら すること

家や建物の中にいるとき

- ◆テーブルの下に入ります。
- ◆枕や雑誌などで頭を守ります。
- ◆急いで建物の外に出ないでください。
- ◆日本では建物の中の方が安全なことが多いです。



外にいるとき

- ◆物が落ちてきます。
かばんで頭を守ります。
- ◆ブロック塀・ガラス・看板の近くは
危ないです。離れます。



緊急地震速報

強い地震が来る少し前に、
テレビやスマートフォンでわかります。



帰宅困難

電車やバスが止まり、家に帰ることができません。
人が多い東京では、人に押されて危ないです。
無理に家に帰ろうとしないで会社や学校などに
いてください。



地震がおさまったら すること

余震(大きな地震の後の地震)に気をつけます。
火を消します。煙があるときは、ハンカチなどで口や鼻をおさえます。
体を低くして逃げます。



「やさしい日本語」は、外国人にもわかりやすくて、簡単な日本語のことです。

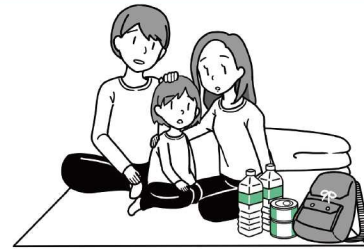
避難所(逃げる ところ)の紹介

あなたの国では、地震や台風・大雨のときにどこに逃げますか？
日本では、地震で自分の家が壊れて生活ができなくなった時や、
大雨で家の中に水が入ってくる危険がある時に、避難所に逃げます。
学校の体育館や公民館が避難所になることが多いです。



避難所でできること

- ◆食べものや水、毛布などをもらうことができます。
- ◆たくさんの人とひとりに生活します。
- ◆泊まることもできます。
- ◆安心して過ごすことができます。



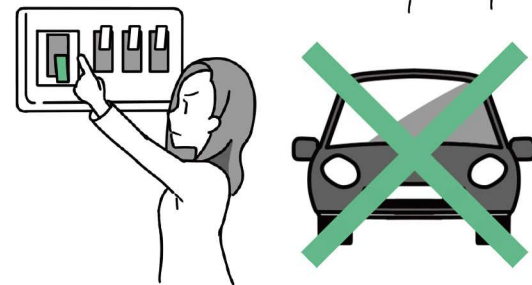
住んでいる町のHPで、家の近くの避難所を確認しましょう！

避難所のマーク



逃げるときは

- 家の電気のもとを切ります。
- 車は使いません。



いつも準備しておくこと

地震や台風のときは、電気やガスや水道を使うことができません。

食べものや水などを買うことができません。

→家での準備が必要です。

食べもの、飲みもの、簡易トイレ(小さいトイレ)、

懐中電灯(ライト)、携帯電話の充電器などを用意します。



～いつも多めに買っておくと良いもの～

- ◆レトルト食品(温めて食べるもの)や缶詰、水
- ◆赤ちゃんがいるときは、オムツやミルク
- ◆宗教やアレルギーなどで食べてはいけないものがあるときは、
自分が食べることができるもの

編集・発行 東京都生活文化局 03-5320-7738 2020年3月
https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000000144.html

ACCESS



正しい情報を手に入れましょう！

災害のときは、うそのはなしや間違った情報が出ることがあります。
住んでいる町や自分の国の大使館のHPを見てください。

東京都防災アプリ

防災マップ(逃げるところなどを書いた地図)や
災害情報を見ることができるアプリです。



Android



iOS

NHK News Web Easy

やさしい日本語でニュースを
見ることができるHPです。

https://www3.nhk.or.jp/news/easy/



Safety tipsアプリ

いろいろな言語で災害情報
を見ることができるアプリです。



Android



iOS

出入国在留管理庁HP

在留の申請などを
見ることができるHPです。

http://www.immi-moj.go.jp/



国土交通省防災ポータル

電車やバスの情報や災害情報
を見ることができるHPです。

https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/



東京都国際交流委員会twitter

外国人向けの情報を
見ることができるSNSです。

https://twitter.com/tokyoicc



東京アメッシュ

2時間前から今までの雨の強さを
見ることができるHPです。

https://tokyo-ame.jwa.or.jp/



困ったときに役に立つもの

外国人のためのヘルプカード

指差しで会話を
することができます。



https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/
tabunka/tabunkasuishin/0000000144.html

00000JAPAN

地震のときにただで
使えるwi-fiです。

https://www.wlan-business.org/
customer/introduction/feature



災害時給水 ステーション

水をもらうことが
できる場所が
わかるHPです。

https://www.waterworks.metro.
tokyo.jp/kurashi/shinsai/kyoten.
html



VoiceTra

あなたの言葉を他の国の
言葉に変えるアプリです。



Android



iOS

NHK WORLD-JAPAN BOSAI

防災について勉強することが
できるHPです。

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/radio/bosaiweb/



●火事や 急な 病気や けがのときは 119番に 電話しましょう (お金はいりません)

- 119番に電話します。
- 「火事」か「救急(急な病気やけが)」を言います。
- 来てほしい場所や目印などを言います。
- 「どのような火事か」や「どこが痛い」を言います。
- 自分の名前と電話番号を言います。



●いつも やっておくこと

となりに住んでいる人の名前を知っていますか？
近くに住んでいる人にあいさつしましょう。
近くのイベントに参加して、
日本人のお友達を増やしましょう。
何かあった時に、あなたを心配してくれる人が
いると安心です。

