



1

緊急のときの電話

1-1

急病・けが、火事など（119番）

急病・けが、火事の際は119番に電話をかけてください。

急病になったら、けがをしたら

- ① 119番に電話をかけると、オペレーターが「火事ですか。救急ですか。」と尋ねるので、「救急です。」と伝えてください。
- ② 救急車に来てもらいたい場所や目印を伝えてください。
- ③ 具合の悪い人の症状と年齢を伝えてください。
- ④ あなたの名前と連絡先を伝えてください。

次のウェブサイトで救急車の呼び方を確認することができます（多言語対応）。

https://www.fdma.go.jp/html/life/gaikokujin_kyukyusya_guide/index.html



火事ときは

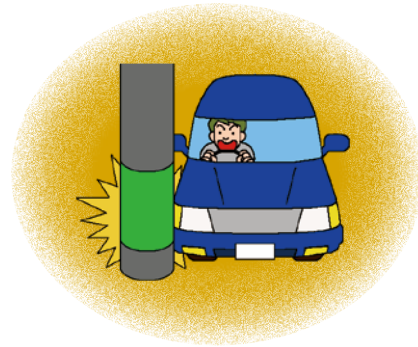
- ① 119番に電話をかけると、オペレーターが「火事ですか。救急ですか。」と尋ねるので、「火事です。」と伝えてください。
- ② 火事の場所を伝えてください。
- ③ あなたの名前と連絡先を伝えてください。

1-2 交通事故・犯罪被害など（110番）

- 交通事故、犯罪被害など、警察官にすぐに来てほしいときは110番に電話をかけてください。
- 110番に電話をかけると、オペレーターが主に次のことを質問するので、落ち着いて、できるだけ正確に教えてください。

- ① いつ、どこで、何があったか
- ② あなたの名前、連絡先など
- ③ 事故の相手や犯人の性別、人数、年齢、服装 など
- ④ けが人がいるかいないか

- 自分で電話をかけることができないときは、近くにいる人に助けを求めてください。



2 災害



2-1 台風や集中豪雨

- ・ 季節の変わり目に南の暖かい空気と北の冷たい空気の境界線（前線）が日本の上空に停滞することで大雨が降ることがしばしばあります。
- ・ 台風や前線を伴った低気圧が日本付近を通過するときに広い範囲で大雨となります。
- ・ 地形の影響などで強い上昇気流が起こり、発達した雲（積乱雲）が同じ場所に発生することで、同じような場所で大雨が降り続くこと（集中豪雨）が起こります。
- ・ こうした大雨などによって、土砂災害や洪水が発生し、大きな被害をもたらすことがあるので、注意する必要があります。

(1) 河川の氾らん

- ・ 大雨などによって河川の水があふれて、洪水が発生すると建物が水につかったり、人が流されたりすることがあります。
- ・ 洪水から命を守るために、次の行動をとります。

準備をする

日頃からハザードマップなどを用いて、水につかるおそれがある場所や避難場所、自宅などから避難場所までの安全な経路を確認しておくことが大切です。

ワンポイント

ハザードマップ

災害の発生するおそれがある場所が書いてある地図です。

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



大雨のとき

- ① 気象庁などが発表する防災気象情報などを基に、危ないなと思ったら自分で考えて避難をします。
- ② 市区町村から避難情報が出たら、危険な場所から安全な場所に避難をします。
- ③ 避難の仕方については「3 避難」を確認してください。

(2) 土砂災害

土砂災害は、大雨などによって土や石、砂が動くことで起こる災害です。山やがけが崩れたり、石や土砂が流れてきて建物が壊されたり、埋まったり、道路が通れなくなったりすることがあります。

土砂災害から命を守るために、次の行動をとります。

準備をする

日頃からハザードマップなどを用いて、土砂災害のおそれがある場所や避難場所、自宅などから避難場所までの安全な経路を確認しておくことが大切です。

大雨のとき

- ① 気象庁などが発表する防災気象情報などを基に、危ないなと思ったら自分で考えて避難をします。
- ② 市区町村から避難情報が出たら、危険な場所から安全な場所に避難をします。
- ③ 避難の仕方については「3 避難」を確認ください。

2-2 地震

- ・ 日本の周辺は、複数のプレートが存在しており、そのために複雑な力がかかっていることから、世界でも有数の地震多発地帯となっています。
- ・ 地震が起きたときには、まず、自分の命は自分で守る、地域の人と協力をして命を守る、といったことが非常に重要です。
- ・ 地震から命を守るために、普段から次の行動をします。



準備をする

- ① 地震が起きたら避難する場所を家族と話し合っておきます。
- ② 地域の防災訓練に参加し、地域での取組について理解します。
- ③ 最低3日分（できれば1週間程度分）の食料・飲料水やけがの手当てに使えるものなどを用意します。
- ④ 家具が倒れないように固定しておきます。もし倒れても大丈夫なように、配置にも気を付けます。

ワンポイント

マグニチュードと震度

- ・ マグニチュードは、地震の大きさを数字で表しています。マグニチュードの値が1大きくなると、エネルギーは約32倍になります。
- ・ 震度は、その場所での地震による揺れの強さを表しています。日本の気象庁は、震度を10階級（0、1、2、3、4、5弱、5強、6弱、6強、7）に区分しています。
- ・ これらの情報は、テレビ、ラジオ、インターネットなどで入手できます。

地震が発生したとき

地震が発生したら、落ち着いて行動してください。どのように行動するかは、地震が発生したときにいる場所によって異なりますので、次の点に注意してください。

① 落ち着いた行動

- 家や建物の中にいる場合
揺れによる落下物から頭を守るため、丈夫なテーブルなどに身を隠し、揺れが収まるまで待つこと。
- 外出している場合
建物の近くにいると、看板や建物の壁や窓ガラスが落ちてくる可能性があるため、カバンなどで頭を守り、安全な場所に避難すること。
- 車に乗っている場合
揺れを感じたら、慌てずに車を道路の左側に停車してエンジンを止めること。鍵をつけたまま車から降りて、歩いて安全な場所へ避難すること。

② 火の始末

- 地震により火災が発生するとさらに被害が大きくなります。
- 揺れが収まったら、台所やストーブなどの火を消すこと。
 - もし、出火した場合は消火器具などでできるだけ消火すること。
 - 地震の後は、ガス漏れが起きている可能性があるため、火はつけないようにすること。

③ 安全な場所への避難

- 地震によって家屋の倒壊や、火災の発生による危険が生じることがあります。
- 山のそばなどでは、がけ崩れが起こる可能性があるため、揺れが収まったら、速やかに住んでいる市区町村が指定している避難場所へ避難すること。
 - 地震による停電が復旧した後、電気製品から出火する可能性があるため、避難する前にブレーカーを切っておくこと。

④ 近所との協力、助け合い

- 災害が発生したときは、近所の人たちとの助け合いが大切です。
- 特に一人暮らしの高齢者や体の不自由な人などに声をかけ、協力して助け合うこと。

⑤ 正確な情報の取得

- 大きな地震が発生した後は、いろいろな情報が流れます。
- テレビ、ラジオ、携帯端末や防災行政無線の情報などを基に、最新の正確な情報を入手し、冷静に行動すること。

ワンポイント

緊急地震速報（警報）

- 気象庁は、最大震度が5弱以上と予想されるときに、震度4以上の揺れが予想される地域を対象に緊急地震速報（警報）を発表します。
- 緊急地震速報は、テレビ、ラジオ、携帯端末、防災行政無線などで流れます。

地震と緊急地震速報についてのビデオ（英語・中国語・韓国語・日本語）

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/sokuho_dvd/index.html

緊急地震速報を見聞きしたときは、慌てずまず身の安全を！



2-3 津波

- ・ 海底の下で大きな地震が発生すると、海底が盛り上がったたり、沈んだりします。これに伴い、海面が変動し、大きな波となって、四方八方に伝播するのが津波です。
- ・ 「津波の前には必ず潮が引く」という言い伝えがありますが、必ずしもそうではありません。



準備をする

津波から身を守るためには、日頃からハザードマップなどを用いて避難場所を確認し、自宅などから避難場所までの安全な経路を確認しておくことも大切です。

津波が発生しそうな（した）とき

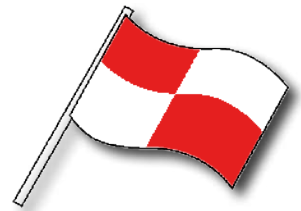
津波が海岸にやってくるのを見てから避難を始めたのでは間に合いません。次のことに気をつけて避難してください。

- ・ 海や河口の近くで強い揺れを感じたとき、弱い揺れでも長い時間ゆっくりした地震を感じたときは、直ちに海岸や河口から離れ、高台や避難ビルなど高い場所に避難すること。
- ・ 地震を感じなくても、気象庁から津波警報が発表されたときや市区町村から避難指示が出た場合は、直ちに海岸や河口から離れ、高台や避難ビルなど高い場所に避難すること。
- ・ 正しい情報をテレビ、ラジオ、携帯端末、防災行政無線、英語版の気象庁のウェブサイトや Safety tips など入手すること。
- ・ 津波は繰り返し襲ってくるので、警報・注意報が解除されるまで海岸や河口に近づかないようにすること。

ワンポイント

津波フラッグ

- ・ 2020年6月から海水浴場等で、赤と白の格子模様の旗「津波フラッグ」により大津波警報、津波警報、津波注意報が発表されたことを視覚的にお知らせする取組が始まりました。
- ・ 「津波フラッグ」を用いることで、聴覚に障害をお持ちの方や、波音や風で音が聞き取りにくい遊泳中の方、さらには外国人の方にも津波警報等の発表をお知らせできるようになります。



「津波フラッグ」について（英語）

https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/en/tsunami/tsunami_flag.html



2-4 火山噴火

- 日本には 111 の活火山があります。
- 火山が噴火したときは、命に関わる深刻な災害を引き起こすおそれがあります。
- 火山噴火から命を守るために、次の行動をします。

準備をする

- 普段からハザードマップで「警戒が必要な範囲」を確認しておきます。
- 登山をするときは、次の準備をします。



- ① 噴火警報や噴火警戒レベル、ハザードマップなどの火山に関する情報を確認します。
- ② 登山届を提出します。
- ③ 通信機器やヘルメットを準備します。

ワンポイント

噴火警戒レベル

- 火山活動の状況に応じて、「警戒が必要な範囲」と「とるべき行動」がすぐにわかるように出される情報です。
- 日本にある活火山のうち、49 の火山で運用されています（2022 年 3 月現在）。
- 噴火警戒レベルには、以下の 5 段階があります。

- レベル 5 避難（危険な居住地域からの避難等が必要。）
- レベル 4 高齢者等避難（警戒が必要な居住地域での高齢者等の要配慮者の避難、住民の避難の準備等が必要。）
- レベル 3 入山規制（状況に応じて高齢者等の要配慮者の避難準備等。登山禁止・入山規制等、危険な地域への立入規制等。）
- レベル 2 火口周辺規制（火口周辺への立入規制等。）
- レベル 1 活火山であることに留意（特に対応なし。）

噴火警報・噴火警戒レベルについて（英語）

<https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/English/level.html>



火山噴火が発生しそうな（した）とき

- 気象庁が発表する噴火速報、噴火警報や噴火警戒レベルを基に、必要があれば自分で判断して避難します。
- 市区町村から避難指示が出たら、安全な場所に避難します。
- 登山中に上記の情報を入手したときや噴火が発生したときは、次の行動をします。

- ① すぐに火口から離れます。
- ② 山小屋やシェルターなどに避難します。
- ③ 頭を守るためヘルメットを着用します。

3 避難

3-1 避難場所

避難場所は、災害から身を守るために一時的に避難する場所や施設のことです。

災害が発生しそうな（した）場合

- ・ 避難情報などを基に危険な場所から、速やかに安全な場所に避難します。
- ・ あらかじめ、住んでいる地域の避難場所を確認します。
- ・ 避難場所は、ハザードマップや、各市区町村のウェブサイトなどで確認できます。
- ・ 既に洪水が発生している等、避難場所へ行くことがかえって危ないと思う場合は、その他の安全な場所へ逃げる（近くの頑丈な（しっかりした）建物へ逃げたり、それも難しいときは家の2階以上の少しでも安全なところへ逃げたりする）など、少しでも命を守る可以采取る行動をとりましょう。

3-2 避難情報

避難情報は、災害が発生しそうな（した）場合に避難を促す情報のことです。

次のような避難情報があります。

警戒レベル3 高齢者等避難

- ・ どんな情報？
災害が発生するおそれがあるため、避難に時間がかかる高齢者や小さな子どもなどに避難を促す情報です。
- ・ この情報が出たら
次の人は、危険な場所から避難を始めます。

- ① 高齢者
- ② 障害者
- ③ 子ども
- ④ その他、独力での避難が困難な人や、避難に時間のかかる人（妊婦など）
- ⑤ ①～④の人の付き添いの人
- ⑥ 身の危険を感じる人

その他の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせたり、避難の準備を始めたりするタイミングです。

警戒レベル4 避難指示

- どんな情報？
災害が発生するおそれが高まった場合に出る情報です。
- この情報が出たら
危険な場所から全員が、次の場所に安全を確保しながら避難します。

- ① 避難場所
- ② 安全な親戚・知人宅やホテル・旅館など

また、ハザードマップ等を確認し、次の3つの条件を満たすと自分で判断できる場合は、屋内に留まり安全を確保することが可能な場合もあります。

- ① 洪水により家が倒れたり、崩れたりしてしまうおそれがある区域（家屋倒壊等氾濫想定区域）に入っていないこと
- ② 浸水の危険がない高い建物に住んでいること
- ③ 浸水がひくまで我慢でき、水や食糧などの備えが十分にあること

警戒レベル5 緊急安全確保

- どんな情報？
状況がさらに悪化し、既に災害が発生している、あるいは、災害が差し迫った状況で出る情報です。
- この情報が出たら
避難していない場合は、命の危険があることから、直ちに身の安全を確保します。避難場所へ行くことがかえって危ないと思うときは、少しでも命を守るため、すぐに次のような行動をとってください。

- ① 近くの頑丈な建物の高いところへ逃げる
- ② 家の2階以上の少しでも安全なところへ逃げる など



ワンポイント

「警戒レベル」を用いた避難情報

～警戒レベルってなに？～

- ・ 津波以外の水害や土砂災害が起きそうな場合に、とるべき行動がすぐにわかるように出る情報です。
- ・ 2019年から、避難情報や防災気象情報と一緒に発信されます。
- ・ 警戒レベルには次の5段階があります。

警戒レベル1災害への心構えを高める（雨や川の情報をテレビやインターネットで調べます。）

警戒レベル2避難に備えて、避難行動を確認（自分のいる場所が危ない場所か、危ない場合はどこにどうやって逃げるか調べます。）

警戒レベル3危険な場所から高齢者等は避難（お年寄りや子ども、逃げるのに時間がかかる人などは逃げます。）

警戒レベル4危険な場所から全員避難（みんな、危険な場所から安全な場所に逃げます。）

警戒レベル5命を守るためのできる限りの行動をとる（災害が既に起こっているか、差し迫った状態です。**大切な命を守ってください!**）

3-3

避難方法

実際に避難をするときには、次のことに気をつけてください。

- ・ 避難の前には必ず火を消すこと。
- ・ 避難するときは、持ち物をできるだけ少なくし背中に背負うなどして、両手が自由に使えるようにしておくこと。



ワンポイント

災害用伝言サービス

- ・ 大きな地震が発生するなどした場合、電話がつながりにくい状況が起こります。
- ・ このような場合に、災害用伝言サービスが提供されます。

総務省のウェブサイトにも概要を掲載しています。

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html



災害用伝言ダイヤル（171）

固定電話、携帯電話から「171」をダイヤルすることで、利用ガイダンスに従って簡単な方法で伝言の録音や再生を行うことができます。

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

NTT : <https://www.ntt.co.jp/saitai/171.html>

NTT 東日本 : <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

NTT 西日本 : <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

NTT



NTT 東日本



NTT 西日本



災害用伝言板（web171）（英語・中国語・韓国語・日本語）

パソコンやスマートフォンで、固定電話や携帯電話の電話番号を入力して安否情報の登録・確認を行うことができます。

こちらから利用してください。

<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect/>

詳細は次のウェブサイトを確認してください。

NTT 東日本 : <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>

NTT 西日本 : <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

NTT 東日本



NTT 西日本



災害用伝言板（携帯電話）

携帯電話会社も伝言板サービスを提供しています。

こちらから利用してください。

NTT ドコモ : <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

KDDI (au) : <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

ソフトバンク／ワイモバイル : <http://dengon.softbank.ne.jp/>

NTT ドコモ



KDDI (au)



ソフトバンク／ワイモバイル



詳細は次のウェブサイトを確認してください。

NTT ドコモ : https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

KDDI (au) : <https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

ソフトバンク : <https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

ワイモバイル : <https://www.ymobile.jp/service/dengon/>

NTT ドコモ



KDDI (au)



ソフトバンク



ワイモバイル



3-4 災害のときに役立つ気象情報の入手

気象庁は、災害のときに役立つ気象情報を発表しています。

それらの気象情報はテレビ、ラジオ、インターネットなどで入手できます。

大雨や地震に関する情報（多言語対応）

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



防災情報

災害についての情報を次のウェブサイトで確認してください。

<https://www.jma.go.jp/jma/en/menu.html>



キキクル（危険度分布）

災害が起こりそうな危ない場所を地図上で確認してください。

浸水（低い場所に水がたまる災害）

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:inund



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



洪水（川の水があふれる災害）

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:flood



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



土砂災害（山やがけが崩れる災害）

https://www.jma.go.jp/bosai/en_risk/#elements:land



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



噴火警戒レベル

火山の情報

https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/level_toha/level_toha.htm#level_vol



https://www.data.jma.go.jp/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_0.html



ワンポイント

大雨特別警報

- ・ 気象庁は、大雨特別警報を発表することがあります。
- ・ 大雨特別警報は数十年に一度の大雨が予想され、重大な災害が既に発生していてもおかしくない場合に発表されます。

ワンポイント

キキクル（危険度分布）

- ・ 気象庁は、雨の予想などを基に、浸水・洪水・土砂災害が間もなく起きそうな危ない場所を地図上に示した「キキクル（危険度分布）」を提供しています。
- ・ キキクル（危険度分布）は気象庁のウェブサイトから10分ごとに入手できます。
- ・ スマートフォンなどで自分のいる地域の危険度の高まりを入手し、早めに避難しましょう。

ワンポイント

災害のときに役立つ情報が提供されるアプリ「Safety tips」

- ・ 日本には、外国人旅行者向けに、災害のときに役立つ情報が提供されるアプリがあります。
- ・ このアプリをスマートフォンにダウンロードすると、身の回りで次のような災害に遭遇する可能性があることがあらかじめ通知されます。
 - ① 緊急地震速報（まもなく強い揺れが来るので身を守ってという警戒の呼びかけ）
 - ② 津波警報（津波が来るので高いところへ逃げてという警戒の呼びかけ）
 - ③ 気象等に関する特別警報（数十年に一度の大雨や暴風などが起こってもおかしくないという最大級の警戒の呼びかけ）
 - ④ 噴火速報（噴火が発生したので身を守ってという警戒の呼びかけ）
 - ⑤ 台風情報（台風が近づいているので身を守ってという警戒の呼びかけ）
- ・ また、災害に遭遇したときに役立つ情報が利用できます。
 - ① 災害のときにどのようにしたらいいかわかるフローチャート
 - ② 周りの日本人と話をするためのコミュニケーションカード
 - ③ 災害のときに必要な情報を集めることができるウェブサイトのリンク

Android : <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone : <https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

Android



iPhone

