



TAGENGO BŌSAI NAM 多言語防災ナビ

DISASTER PROTOCOLS a foreigner's navigation to getting through disaster



★緊急防災メール



★防災ポータル



気象庁



Yahoo! 防災



救急医療情報



NHK World 防災

※でも情報配信中

@bouhan_koutsu @okazaki_koho

岡崎市防犯・交通安全情報

岡崎市広報

岡崎市役所 社会文化部 多様性社会推進課

〒444-8601 岡崎市十王町二丁目 9 番地

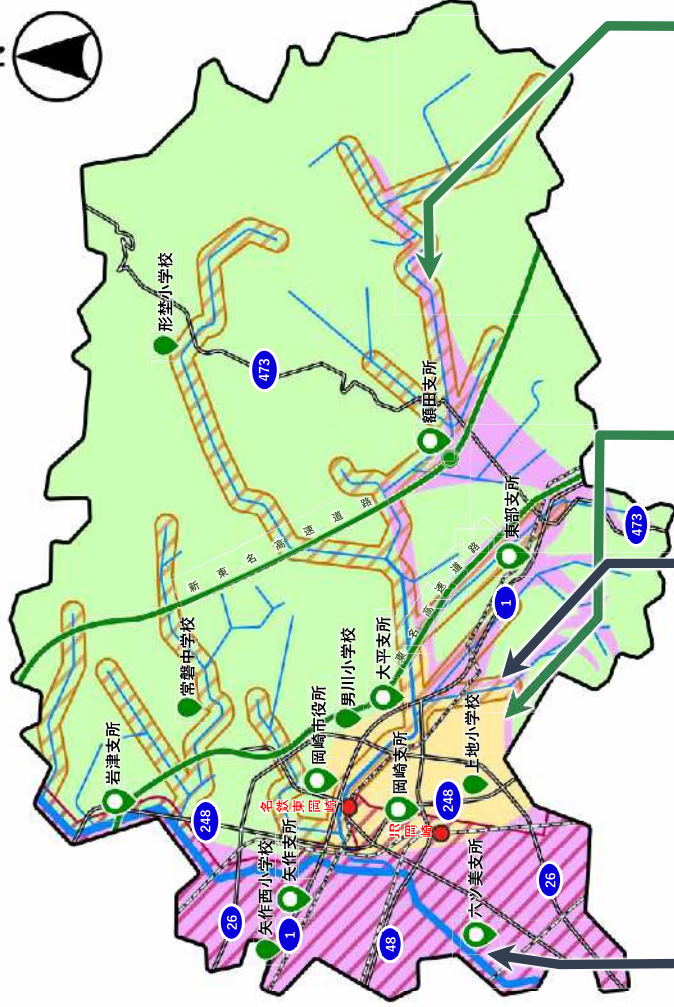
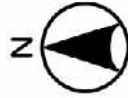
☎ (0564) 23-6644

キーワード、キーワード、イラストなどを指差しながら
伝えたいことを伝えましょう。

OKAZAKI

OKAZAKI

ハザードマップ	1	警報と避難指示	2
台風接近	3	浸水、冠水、氾濫	4
土砂災害、水害からの避難	5	台風に備える	6
地震発生	7	揺れが収まってから避難まで	8
生き埋め、初期消火	9	火災からの避難	10
津波、土砂災害	11	地震に備える	12
防災カバン	13	防災備蓄	14
応急手当 1	15	応急手当 2	16
緊急連絡番号、通報の仕方	17	避難所にて	18
市内の避難場所一覧 1	19	市内の避難場所一覧 2	20
避難経路を決めましょう	21	個人の健康情報、連絡リスト	22



浸水・河岸浸食等が想定される地域

矢作川

中小河川



役所・支所

高速道路

路線番号

主要駅

主な避難所

地盤[硬]

主要道路

線路

基本情報

名前	生年月日	電話番号
家族・同居人と合流する場所	行く予定の広域避難場所	行く予定の指定避難所
日本の住所		

日本の緊急連絡先 (家族、友人、会社)

1	名前	電話番号	国籍、会社名など
2	名前	電話番号	国籍、会社名など
3	名前	電話番号	国籍、会社名など
4	名前	電話番号	国籍、会社名など

健康情報

健康保険証番号	血液型	かかりつけ医
アレルギー		常備薬
慢性的な状態 (疾病、障がい、恐怖症など)		

国際関係の情報

国籍	在留カード番号	パスポート番号
国外の連絡先		一番近い大使館の電話番号

安全な避難のために、自宅から一番近い指定避難所に行く道を覚えることが大切です。

- ①下の空きスペースに自宅と近所の避難所が載った地図を貼る
- ②自宅と避難所の間の道を2～3つ、色鉛筆などで結ぶ
- ③その道中で危険がありそうな場所を考えて、印・付箋などで書き込む

警戒レベル	気象庁の情報	市町村情報	住民が取るべき行動
1	早期注意報		☐ 防災備蓄を確認 ☐ 避難先へ連絡 ☐ 情報を収集 ☐ 今後の予定を共有
2	大雨注意報 洪水注意報 高潮注意報 氾濫注意情報		☐ 避難所までの経路を確認 ☐ スマホや充電池を充電 ☐ 防災カバンを用意 ☐ 警戒レベル3で避難する人は準備
3	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報	高齢者等 避難	☐ 避難所が開いているか確認 ☐ 防災カバンを持つ ☐ 警戒レベル4で避難する人は準備 ☐ 警戒レベル3で避難する人は開始 ☐ 家族に避難した事を連絡
4	土砂災害警戒 高潮特別警報 高潮警報 氾濫危険情報	避難 指示	☐ 最新情報を確認 ☐ ガス栓とブレーカーを切る ☐ 警戒レベル4で避難する人は開始 ☐ 全員避難完了 ☐ 家族に避難した事を連絡
警戒レベル4までに必ず全員避難！！			
5	大雨特別警報 氾濫発生情報	緊急 安全 確保	命の危険 直ちに安全確保 ☐ がけから少しでも離れた 部屋に移動する ☐ 頭と足を守る ☐ 浸水リスクの低い高所、 上階などへ行く

自宅の場合

- ・窓ガラスに飛散防止フィルムやテープなどを貼り、窓にシャッターがあれば閉めましょう。
- ・停電や断水に備え、浴槽に水を貯め、ラジオや充電機を用意しましょう。
- ・自宅の中が危ない時は「誰が、いつ、どこに行くか」のメモを残して避難しましょう。

建物の中

職員の指示に従いましょう。避難指示する職員がいらない場合は

- ・帽子やカバンなどで頭を守りましょう。
- ・「押さない、走らない、しゃべらない、戻らない、近寄らない」で、避難しましょう。
- ・道路状況が悪い可能性があるのでベビーカーは置き、子供を抱えて避難しましょう。

外出中の場合

- ・看板や枝などの飛来物や、電柱や樹木の倒壊に注意し、姿勢を低くして移動しましょう。
- ・近くの建物に入り、窓やドアから離れましょう。
- ・外出する場合は、ヘルメットや帽子などで頭を守って、厚手の靴を履きましょう。
- ・子どもがいる場合ははぐれないようにつかり手を持ちましょう。
- ・運転中の場合はハザードランプを点けてから、高台の駐車場や路肩などの安全で広い場所まで移動させ、大雨や暴風が収まるまで待ちましょう。



キーワード、キーフレーズ

- ① 台風 “taifu”：特定の時期に日本にcomingる暴風雨。
「台風が来るか聞く（台風は来ますか “Taifu wa kimasu ka?”）」
- ② 警報 “keihō”：天候の関係で危険があるときに出るお知らせ
「危険な強い風（暴風警報 “Bōfū keihō”）」「洪水の危険がある（洪水警報 “Kōzui Keihō”）」
「川が氾濫する危険がある（氾濫警戒情報 “Hanran Keikai Jōhō”）」

翔南中学校	東海中学校	常盤中学校	矢作中学校
1-2, Hirusaki, Hirusaki-chō 針崎町 春咲 1-2	51, Nakeshiba, Yamatsuna-chō 山綱町 中栄 51	109, Yamagomori, Tak-chō 滝町 山籠 109	18, Rendai, Kureo-chō 暮戸町 連代 18
矢作北中学校	岩津高等学校	岡崎東高等学校	岡崎高等学校
43-1, Fudeya, Higashi Odono-chō 東大友町 笥屋 43-1	5, Baba, Higashi Kuranae-chō 東蔵前町 馬場 5	27, Ushiyama, Fuisenji-chō 竜泉寺町 後山 27	1, Tenma, Mōdaji-chō 明大寺町 伝馬 1
岡崎北高等学校	岡崎西高等学校	岡崎商業高等学校	岡崎工科高等学校
17-1, Ishigami-chō 石軸町 17-1	7, Hira Minami-nachi 日名南町 7	3-76, Sakae-chō 栄町 3-76	47, Jinba, Hare-chō 羽根町 陣場 47
百々保育園	宮崎保育園	矢作西保育園	旧 大雨河小学校
15-1, Kawara-chō 河原町 15-1	21, Yodono, Ishihara-chō 石原町 淡野 21	101-4, Washiyama, Nishi Hongō-chō 西本郷町 和志山 101-4	17, Kuroshi, Higashikawara-chō 東河原町 黒石 17
ホテル学校	岡崎市役所	図書館交流プラザ りぶら	総合検査センター
5-1, Kodonosawa, Tokikawa-chō 鳥川町 小デノ沢 5-1	2-9, Ito-chō 十王町 2-9	4-71, Nishi, Kōsei-dōri 康生通西 4-71	68-1, Gohommatsu, Mai-chō 美合町 五本松 68-1
岡崎市民会館	せきれいホール	千乃町倉庫	中央市民センター
15-1, Desaki, Rokku-chō 六坊町 出崎 15-1	3-36-5, Asahinachi 朝日町 3-36-5	8, Miyarishi, Zenenjo-chō 千乃町 宮西 8	3-3-7, Kami Mutsuna 上六名 3-3-7
六ツ美市民センター	南部市民センター (シビックセンター内)	南部市民センター分館	大平市民センター
64, Tenjin, Shimo Aono-chō 下青野町 天神 64	15, Kito, Hare-chō 羽根町 貴登野 15	5-3, Hane Nishi-shinmachi 羽根西新町 5-3	6, Sarada, Ōhira-chō 大平町 血田 6
東部市民センター	大樹寺学区市民ホーム	藤川学区市民ホーム	形笠学区市民ホーム
2-9, Tenjin, Yamatsuna-chō 山綱町 天神 2-9	64-18, Taekoshi, Kamoda-chō 鴨田町 田起 64-18	3-112, Fujikawa-dai 藤川台 3-112	3, Fukuzuka, Sakuragata-chō 桜野町 福塚 3
本宿学区市民ホーム	六名学区市民ホーム	連尺学区市民ホーム	豊富学区市民ホーム
11-1, Koshinden, Motojuku-chō 本宿町 古新田 11-1	1-2-1, Mutsuna Minami 六名南 1-2-1	1-4, Uo-chō 魚町 1-4	10-1, Yamanokami, Kasijama-chō 櫻山町 山ノ神 10-1
北部地域交流センター	西部地域交流センター	井田体育館	岡崎市体育館
45-1, Kihira, Nishi Kuranae-chō 西蔵前町 季平 45-1	45-1, Sonjo, Yahagi-chō 矢作町 尊所 45-1	10-3, Iga-shinmachi 伊賀新町 10-3	7, Mutsuna-honmachi 六名本町 7

震災時の広域避難場所としても使用できる避難場所

中央総合公園	東公園	南公園 (~R8 一部改修)	岡崎城公園
1, Tōge, Kōryū-chō 高隆寺町 峠 1	1, Ōyamada, Kakemachi 久町 大山田 1	1-1, Kayabayashi, Wakamatsu-chō 若松町 萱林 1-1	561-1, Kōsei-chō 康生町 561-1

※インターネットや地図アプリなどで住所を調べる場合は、一覧に書かれている住所の前に
「Okazaki-shi (日本語なら岡崎市)」を追加してください。

災害時にどの避難所・広域避難場所が開設しているのかは、「緊急防災メール」で確認できます。
緊急防災メールで対応している言語：

English, Portuguese, 中文 (簡体字), 中文 (繁体字), 中文 (繁体字), やさしい にほんご



避難所
広域避難場所
指定避難場所

〇〇小学校
〇〇公園
〇〇中学校
〇〇公民館
〇〇会館
(etc.)

上のイラストや文書が書かれた看板を探しましょう

岡崎市内の指定緊急避難場所、指定避難所

愛宕小学校	小豆坂小学校	大樹寺小学校	大門小学校
1. Atagoyama, Iga-chō 伊賀町 愛宕山 1	13-5, Fujibasami, Tosaki-chō 戸崎町 藤沢 13-5	31. Hiromoto, Kamoda-chō 鴨田町 広元 31	44-1, Daimon 大門 44-1
恵田小学校	藤川小学校	福岡小学校	秦梨小学校
71-1, Sangatsugai, Eta-chō 恵田町 三月ヶ入 71-1	44, Nishinachi Kita, Fujikawa-chō 藤川町 西町北 44	3. Nishi Ichiraka, Fukuoka-chō 福岡町 西市仲 3	2. Sedota, Hadarashi-chō 秦梨町 世土田 2
羽根小学校	広幡小学校	細川小学校	井田小学校
24-2, Ikevaki, Hane-chō 羽根町 池脇 24-2	11-1, Hirohata-chō 広幡町 11-1	45. Ishida, Hosokawa-chō 細川町 石田 45	4-3, Baratsubo, Ika-chō 井田町 茨坪 4-3
岩津小学校	城南小学校	形埜小学校	北野小学校
24-2, Sanudō, Iwazu-chō 岩津町 申達 24-2	1-11, Jōnan-chō 城南町 1-11	13. Nakajima, Sakuragata-chō 校形町 中嶋 13	1-1, Yamashita, Kitan-chō 北野町 山下 1-1
美合小学校	緑丘小学校	三島小学校	宮崎小学校
30. Minami Ishihara, Okamachi 岡町 南石原 30	12. Sawatari, Mita-chō 美合町 沢渡 12	1. Ikegami, Myōdai-chō 明大寺町 池上 1	9. Kojiri, Ishihara-chō 石原町 古城 9
本宿小学校	六ツ美中部小学校	六ツ美北部小学校	六ツ美南部小学校
14-1, Sanbonmatsuri, Motojuku-chō 本宿町 三本松入 14-1	71. Iobiri, Shimo Aono-chō 下青野町 井戸尻 71	2. Sumiyaki, Doi-chō 土井町 房俣 2	9-1, Shimo Inoue, Nakajima-chō 中島町 下井ノ上 9-1
六ツ美西部小学校	六名小学校	夏山小学校	根石小学校
33. Dōhon, Akeshibu-chō 赤沢町 道本 33	3-2-1, Mutsuna 六名 3-2-1	7-1, Hosoda, Natsuyama-chō 夏山町 細田 7-1	1-2, Ishigasaki, Kakemachi 欠町 石ヶ崎 1-2
生平小学校	岡崎小学校	岡崎小学校 (愛知教育大学附属)	奥殿小学校
25-1, Hiwaba, Oldaira-chō 生平町 藤場 25-1	1. Furo, Haisaki-chō 針崎町 フロ 1	15. Hachikan, Rokku-chō 六供町 八貫 15	73-2, Nakamichi, Okutono-chō 奥殿町 仲西 73-2
男川小学校	通尺小学校	竜谷小学校	下山小学校
17. Nakamichi, Ōhira-chō 大平町 中道 17	4. Jōhoku-chō 城北町 4	34-4, Matsumoto, Ryusenji-chō 竜泉寺町 松本 34-4	16. Ichiba, Hokuyū-chō 俣久町 市場 16
竜美丘小学校	常磐小学校	常磐東小学校	常磐南小学校
1-1, Tatsumi-dai 竜美台 1-1	3-4, Iritani, Ika-chō 溝町 入ノ谷 3-4	32. Sōsaku, Yonaguchi-chō 米河町 惣作 32	12-4, Iwamoto, Taguchi-chō 田口町 岩本 12-4
豊富小学校	上地小学校	梅園小学校	矢作東小学校
3. Nishinosawa, Kashiyama-chō 榎山町 西之沢 3	3-31, Ueji 上地 3-31	4-68-1, Ineguma-chō 稲穂町 4-68-1	28. Kiredo, Yabag-chō 矢作町 切戸 28
矢作北小学校	矢作南小学校	矢作西小学校	山中小学校
9-2, Nishi Toyama, Hashime-chō 橋目町 西之山 9-2	13. Nishijima, Dewa-chō 大和町 西島 13	40. Chōai, Uto-chō 宇須町 長合 40	1. Tenjingoshi, Maig-chō 舞木町 天神越 1
桑中学校	福岡中学校	岩津中学校	城北中学校
31-1, Iga-shinmachi 伊賀町 31-1	3. Iga, Fukuoka-chō 福岡町 井伏 3	2-36, Higashi Kuramae 東蔵前 2-36	3-1, Jōhoku-chō 城北町 3-1
河合中学校	北中学校	甲山中学校	美川中学校
7. Uedaira, Chiharazawa-chō 茅原町 上平 7	1-10, Kamisato 上里 1-10	20-1, Kitano Higashi, Nakamachi 中町 北野東 20-1	4-1, Hazama, Maruyama-chō 丸山町 ハサマ 4-1
南中学校	六ツ美中学校	六ツ美北中学校	額田中学校
8-1, Noguro, Tosaki-chō 戸崎町 野瀬 8-1	72. Iobiri, Shimo Aono-chō 下青野町 井戸尻 72	2. Rokutan, Ina-chō 井戸町 六反 2	88. Harashinden, Kashiyama-chō 榎山町 原新田 88
岡崎中学校 (愛知教育大学附属)	電海中学校	電南中学校	新香山中学校
1. Kuribayashi, Myōdai-chō 明大寺町 栗林 1	48-1, Kuribayashi, Myōdai-chō 明大寺町 栗林 48-1	2-17, Midogakka 緑丘 2-17	20-86, Ōsawa, Kuwabara-chō 桑原町 大沢 20-86

自宅の場合

- ・自宅内に水が入りそうな場合はブレーカーを切り、安全な場所へ避難しましょう。
- ・断水する可能性があるので、浴槽などに水を貯めましょう。
- ・自宅が危険な時などで外出する際は、ズボン、厚手の靴（長靴は水が貯まり重くなる）、厚手の上着、長い棒（準備があるなら防災カバンも）を持って避難しましょう。

建物の中

職員の指示に従い、避難しましょう。避難指示する職員がいいる場合は

- ・出入り口から離れ、「押さない、走らない、しゃべらない、戻らない、近寄らない」で、上の階に行って避難しましょう。
- ・エレベーターが動かない可能性があるので、ペビーカーは使わないようにしましょう。

外出中の場合

- ・足首の高さ(20cm)の冠水でも、流れが強いと歩けませんので、すぐ避難しましょう。
- ・車は 30cm 以上の冠水でエンジンが止まります。
- ・膝の高さ(50cm)以上の冠水の時は歩く事ができなくなります。避難所などの高い場所へ避難を止め、近くの建物の（近ければ自宅の）上の階や屋上などの高い場所へ避難しましょう。
- ・運転中の場合はハザードランプを点けてから、高台の駐車場や路肩などの安全で広い場所まで移動させ、エンジンを止めて避難しましょう。

☆急な河川氾濫「フラッシュフラッド」

- ・河川の近隣の山で雨が降った直後はフラッシュフラッドが起きる可能性があります。ただちに河川から離れましょう。
- ・万が一、河川氾濫などに巻き込まれ、流されてしまった場合は、頭や背中を服などで守り、進行方向に足向け、仰向けで浮きましょう。

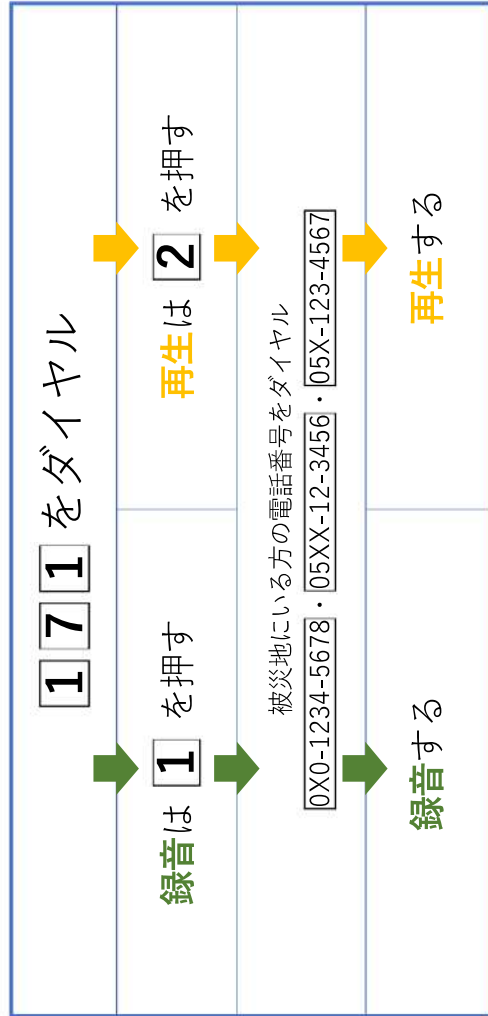
キーワード、キープレーズ

- ①浸水 “shinsui”：雨や氾濫などで水が建物の中に入り込むこと。
「家に水が入ってきた（床上浸水 “Yuka-ue Shinsui”）」
- ②冠水 “kansui”：雨や氾濫などで道路や公園、田畑などが水に覆われること。
「道路が沈んでいるかを聞く（道路は沈んでいますか “Dōro wa shizunde-imasu ka?”）」
- ③フラッシュフラッド “flash flood”：山の雨などで川の水が急に増えること。
「流されている人を知らせる（人が流されています “Hito ga nagasarete-imasu!”）」
「氾濫を知らせて注意させる（川から離れてください “Kawa kara hanarete kudasai!”）」

避難するときの注意

	自宅の危険	避難のタイミング	避難場所
水害	洪水浸水想定区域 ☐ あり ☐ なし →自宅の浸水深は？ [m～ m] 早期の避難が必要な区域 ☐ あり ☐ なし	警戒レベル3 ☐ 自宅が高齢者等避難発令対象区域にある ☐ 妊婦や幼児連れなど、避難に時間を要する人がいる 警戒レベル4 ☐ 自宅が避難指示発令対象区域にある	避難場所 ☐ 自宅上階 [階] ☐ 親戚・知人の家 [] ☐ 指定避難所 [] ☐ その他 []
土砂災害	土砂災害（特別）警戒区域 ☐ あり ☐ なし → ☐ 土砂災害警戒区域 ☐ 土砂災害特別警戒区域	警戒レベル3 ☐ 妊婦や幼児連れなど、避難に時間を要する人がいる 警戒レベル4 ☐ 自宅が避難指示発令対象区域にある	避難場所 ☐ 自宅上階 [階] ☐ 親戚・知人の家 [] ☐ 指定避難所 [] ☐ その他 []

災害伝言ダイヤルを活用しよう



家族間の連絡や知り合いの安否確認・現在の状況・今後の予定を知らせるために使います

避難所のルール

- ・利用する人全員が順番を守り、役割を担い、協力して運営しましょう。
- ・生活用水や食糧などの物資は限られています。持ち込めるなら持ち込み、節約しましょう。
- ・けが人、妊婦、お年寄りなどの要配慮者に気を配りましょう。
- ・お互いに場所、所有物、情報のプライバシーを守りましょう。
- ・ゴミ分別を守り、ゴミ集積場の清潔を保ちましょう。
- ・トイレなどの共同スペースの清潔を保ちましょう。
- ・自宅、家族・友人の場所、他の避難所などに移動するときは必ず係員に言いましょう。

心のケア

- ・早寝早起き・朝の日光浴・決まった時間の食事をして、生活リズムを整えましょう。
- ・ネットやラジオ、運営スタッフと定期的に会話を通して、情報を入手しましょう。
- ・簡単な遊びなどを通して周りの人たちのコミュニケーションを図りましょう。
- ・好きなお菓子や飲み物を摂り、リラックスできるようにしましょう。
- ・ダンス・歌・絵描き・写真撮影などの自己表現を行うときは、周りの迷惑にならないよう気を付けましょう。

清潔と健康

- ・清潔保持と病気蔓延の予防のために、手洗いがい・マスク着用を徹底しましょう。
- ・口内の清潔は大切です。歯磨きを徹底しましょう。
- ・トイレや洗面所、調理室など水回りを頻繁に掃除しましょう。
- ・細心の注意を払いながら排泄処理や廃棄物の処理を行いましょう。
- ・熱の測定、体調不良の有無などを毎日チェックしましょう。
- ・運動とストレッチを毎日行いましょう。

狭い場所で多くの人が一緒に過ごす、風呂がない、生活用品が限られるなど、避難所生活は大変です。自宅が安全なら自宅で生活し、余裕のある家族や友人がいるならそちらの家で生活しましょう。避難所以外の選択が無いならルールやマナーを守って利用しましょう。

キーワード、キープフレーズ

- ①具合が悪い “guai ga warui”：体調がよくない、気分が悪い
- ②薬 “kusuri”：薬 ③食べ物 “tabe-mono”：食べ物
- ④飲み水 “nomi-mizu”： 飲める水 ⑤トイレ “toire”：お手洗い
- ⑥医者 “isha”：医者 ⑦アレルギー “arerugi”：アレルギー
- ⑧〇〇はどこですか “〇〇 wa doko desu ka?”：場所を聞く
- ⑨〇〇はありますか “〇〇 wa arimasu ka?”：有無を聞く

110 は警察への通報

迷子・失踪、強盗・盗難、交通事故など

・「何がありましたか？」

事故 or 事件、簡単な内容

・「いつですか？」

何時ごろ、何分くらい前に起きたか

・「どこですか？」

今の住所、近くのビルや電柱の番号など

・「犯人はどうなっていますか？」

人数・服の色・見た目・年齢・逃げた方向

・「被害はどうですか？」

けがの程度、盗られた物、目撃情報など

・「あなたのお名前と住所は？」

通報した人の名前、住所、連絡先

119 は消防と救急の要請

火事、ビル倒壊、けが、病気など

・「火事ですか？ 救急ですか？」

火事・救急のどちらが必要か

・「住所はどこですか？」

今の住所、近くのビルや電柱の番号など

・救急：「どうしましたか？」

何歳の・だれが・いつ・どうなったか

他にも症状・意識・呼吸しているかなど

・火事：「どこで、何が燃えていますか？」

どの部屋の・どの場所で・何が燃えているか

・火事：「けが人、逃げ遅れた人はいませんか？」

どの部屋・何歳の・誰が・何をしているか

・「あなたのお名前と住所は？」

通報した人の名前、住所、連絡先

その他の役立つ電話番号

188	消費者ホットラインに相談	0120-988-091	停電が起きたときの相談
189	児童虐待を通報・相談	#9110	警察への相談先
#7119	救急車が必要な相談	#9910	道路緊急ダイヤル
0564-21-5151	岡崎消防本部に連絡	0564-21-1133	医療情報センター
0564-58-0110	岡崎警察署に連絡	0564-23-6777	岡崎市災害対策本部

家庭でできる対策

窓にテープを貼る



窓やガラス戸が割れたとき

破片の散乱を防ぎます

浴槽に水を貯める



断水に備えます

(食器を洗ったり、
トイレを流すのに使います)

避難の準備をする



防災カバンや防災備蓄を

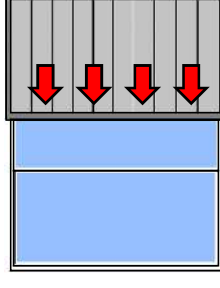
用意しましょう

他にも…

- ・山や河川の近く、または低地にいる場合は浸水に備え早めに避難する
- ・自宅内の窓にシャッターや雨戸があれば閉める
- ・停電に備え早めに懐中電灯電池、マッチャやライター、ろうそく等を準備する
- ・車を立体駐車場の上階に移動させる、カバーを被せる
- ・台風が近づいてきたら早めにブレーカーを切る

日常的にできる対策

- ・自転車やベビーカーなどを家に入れておく
- ・家の周りの少ない雨でも浸水してしまう場所を覚えておく
- ・家の周りの雨どいや側溝などを掃除する
- ・職場や地域などで開催される防災訓練に参加する
- ・家族や子供、同居人など話し合ったり、避難訓練を行ったりする



キーワード

- ①養生テープ “yōjō tēpu”：頑丈なテープ。窓の補強に使える。
- ②雨戸 “amado”, シャッター “shatta”：窓やガラス戸の外側にある金属製の引き戸
- ③ブレーカー “burekā”：家の電気の元栓。雷、地震、台風があるときは切りましょう。

自宅や他の建物の中

☆シェイクアウト（地震の際の安全確保行動を身につける機会）



しゃがむ



かくれる



おさえる

- ・窓や棚から離れ、地面にしゃがみ、テーブルの下に隠れ、机の脚を押さえます。
 - ・隠れる場所がなければ近くの柱や壁の近くでしゃがみ、頭を守ります。
 - ・エレベーターの中の場合は、全階ボタンを押し、止まった階で避難しましょう。
- 閉じ込められたら非常ボタンを押して助けを呼び、しゃがんで待ちましょう。

外出中

- ・ビルや電柱、ブロック塀から離れ、広い場所に行きましょう。
- ・小さい子どもは抱えましょう。
- ・運転中の場合はハザードランプを点けて、車を安全で広い場所まで移動させ、車のエンジンを止めましょう。

キーワード、キープフレーズ

- ①地震 “jishin”：地震(それぞれの言語の呼称になります)
- ②避難 “hinan”：安全な場所に逃げること。
- 「避難所の場所(避難所はどこですか？ “Hinan-jo wa doko desu ka?”)」
- 「避難すべきか聞きたい(避難した方がいいですか？ “Hinan shita hou ga ii desu ka?”)」
- 「店員が指示する時に言う(避難指示に従ってください。 “Hinan shiji ni shitagatte kudasai.”)」
- ③倒壊 “tōkai”：家、ビル、道路などが壊れること。
- ④落下物 “rakka-butsu”：ビルなど上から落ちる物。頭に当たると危ない。

意識不明な人への手当

強く肩を叩きながら、強い声で「大丈夫ですか」と呼びかけ、意識があるかを確認します。意識が無ければ、安全な場所へ移し、仰向けに寝かせます。呼吸をしているか、胸や腹の動きを見て、鼻や口から息が出るか確認します。意識がなく、呼吸がない場合は以下の手順で応急手当をします。



AED と 119 番

周りの人の中から

- ① 119 番へ電話する人
- ② AED を探す人を一人ずつ選んで頼みます。



気道確保、人工呼吸 x2

- ①頭を下げ、顎を上げ、口を開けます
- ②相手の口に息を吹き込みます。
- ③吹き込んだ息が出たら繰り返しします



心臓マッサージ x30

- ①右手を開き、後ろから左手で握みます
- ②相手の胸骨の下半分を圧迫します。
- ③速さ 1 分 100～120 回、深さ 5cm。



救急車は平均 10 分で着きます

- ①救急車が到着するまでは人工呼吸と胸部圧迫を繰り返し行います。
- ②AED が見つかったら、使いながら手当を続けましょう。

キーワード、キープフレーズ

- ①意識不明 “ishiki fumei”：動かない、揺らしても呼んでも反応がない。
- 「意識不明の人を周りに知らせる（この人意識ありません “Kono hito, ishiki arimasen”）」
- 「呼吸がない事を周りに知らせる（呼吸していません “Kokyū shiteimasen”）」
- ②AED “AED”：心臓の動きをチェックして、必要なら治す機械
- 「AED を取ってもらう（AED 取ってください！ “AED totte kudasai!”）」
- 「119 に電話してもらう（119 番通報してください “Hyaku-ju-kyū ban tsūhō shite kudasai”）」
- 「電気ショックを知らせる（皆さん離れてください “Minasan hanarete kudasai”）」

傷・けが

- ・けが人を座らせるか寝かせるなどして、安静にする
- ・周りの人の中から ①119 番に電話する人 ②周りに医療従事者がいるか探す人を一人ずつ指名しましょう。
- ・傷が大きければ止血する
 - ①出血している傷口をガーゼやハンカチなどで強く圧迫して押さえる
 - ②圧迫しても出血が止まらなければ、出血部位と心臓の間の締められる箇所を縛ったり強く押さえたりする
- ③刺し傷などで傷が深ければ、刺さった異物を抜かず、周りを押さえる。
 - ・抜けていればガーゼなどで傷口を抑え、そのうえで圧迫止血する
- ・打撲や打ち身の場合は、けが人を寝かせる
- ①頭に衝撃があった場合は頭を動かさない ②身体への衝撃の場合はその部位を冷やす

骨折

完全に骨が折れている完全骨折とひびが入っている程度の不完全骨折がありますが、骨折が少しでも疑われたら以下の手当をします。

非開放骨折 (骨折が皮膚を傷つけないで、体の中に収まっている骨折)

- ①全身および患部を安静にします
- ②患部を固定します (手袋、靴下などをあらかじめ脱がします)
 - ・患部が曲がっている場合はまっすぐに直そうとせず、そのまま固定します

開放骨折 (骨折が皮膚を突き破って、傷や出血を伴う重度の骨折)

- ①非開放骨折の手順と同じですが、併せて出血を押さえる必要があります
- ②皮膚の外に出ている骨を戻してはいけません

脳卒中の早期発見「ACT FAST」

Face



表情が作れない
顔の半分が下がる

Arms



腕を水平に上げて
片腕が下がる

Speech



ろれつが回らない
言葉が出ない

Time



症状を見つけたら
119 番！

自宅の場合

- ・自宅の出入り口のドアを開けましょう。
- ・厚手の靴、帽子やヘルメット、軍手や手袋を着用しましょう。
- ・ガス栓を閉め、電気ブレーカーを切りましょう。
- ・防災カバンを持ちましょう。
- ・自宅の中が危ない時は、「誰が、いつ、どこに行くか」のメモを残し、公園や駐車場などの広い敷地に避難し、余震に備えましょう。

建物の中

職員の指示に従い、避難しましょう。避難指示する職員がいらない場合は

- ・帽子やカバンなどで頭を守りましょう。
- ・「押さない、走らない、しゃべらない、戻らない、近寄らない」で、避難しましょう。
- ・道路状況が悪い可能性があるるので、ベギーカーは置き、子供は抱えましょう。

外出中

- 落下物、ビルや電柱などの倒壊、土砂崩れなどで道路が危険な可能性が高いので
- ・公園や駐車場などの広い敷地に一時的に避難し、余震に備えましょう。
- ・車から避難する際はエンジンを止めて避難しましょう。
- ・車を道路上に置く場合は救助隊が動かせるように、鍵を車内に置きましょう。

余震が落ち着いたら

- ・ラジオやインターネットで余震の情報を確認しましょう。
- ・自宅の安全を確認し、自宅生活できるなら在宅避難を考えましょう。
- ・自宅が壊れた場合は、可能なら防災カバンや備蓄など回収してから避難所へ。

キーワード、キーフレーズ

- ①余震 "yoshin": もう一回地震が起きる。
 - ②震度 "shindo": 日本で使われる地震の強さ。
- ☆震度と揺れ方

0 1 2 3 4 5 弱 5 強 6 弱 6 強 7



万が一生き埋めになった場合

- ・大声を出すのをやめ、体力の消耗を抑えましょう。
- ・近くに人の声や歩く音、作業音が聞こえたときに音を鳴らしましょう。
- ・石を壁に3回ずつのリズムで打ち付ける、ホイッスルがあるなら吹くなど、人工的な音を鳴らしましょう。
- ・更なる倒壊を避けるため、大きな瓦礫や破片を動かさないようにしましょう。

生き埋めを見つけた場合

- ・見つけたと本人に伝え、すぐに救助隊や救援活動隊に伝えましょう。
- ・更なる崩壊を避けるため、大きな瓦礫や破片を動かさないようにしましょう。
- ・埋もれている人に物資を渡せるなら、水・塩分・糖分を渡しましょう。

初期消火三原則

「早く知らせる」

- ・非常ベルを押す、「火事だ」と叫ぶ、鍋を叩くなどして周りに知らせましょう。
- ・小さい火でもすぐに119番通報しましょう。

「早く消火する」

- ・消火器の使い方を覚え、消火に使いましょう。
- ・消火器が無いなら座布団や濡れた雑巾などで火を叩いて消火しましょう。

「早く逃げる」

- ・火が出て3分以内に消火できなかつたら逃げましょう。
- ・天井に火が燃え移ったら消火をやめてすぐに逃げましょう。
- ・所持品をあきらめ、一度逃げたら戻らないようにしましょう。



キーワード、キープフレーズ

- ①埋もれています “umorete-imasu”：濡れたビルなどの中にいて、出られないこと。
「自分が埋もれている事を知らせる（埋もれています！ “Umorete-imasu!”）」
「人が埋もれている事を知らせる（人が埋もれています！ “Hito ga umorete-imasu!”）」
- ②火事 “kaji”：建物などが燃えること
「火事を知らせる（火事です！ “Kaji desu!”）」
- ③消火器 “shōkaki”：火を消すのに使う
「消火器の場所を聞く（消火器はどこですか？ “Shōkaki wa doko desu ka?”）」

強い地震や台風などの災害では電気・ガス・水道などのライフラインの復旧に時間がかかる事が見込まれるため、備蓄は最低3日間、できれば1週間分の用意をしましょう。

備蓄の仕方

☐ アルファ米	☐ インスタント食品
☐ 乾パン、缶詰	☐ 鮎、チョコ、お菓子
☐ 飲料水	☐ 生活用・調理用水
☐ ろ過装置	☐ ドラム缶など水の容器

災害時の食糧



普段から使う
レトルト食品
など

冷蔵庫などに
残っている食材

数日間保存可能な非常食

ローリングストック



準備する

ローリング
ストック

買い足す

期限切れ前に使う

① レトルト食品などを多めに買う
② 定期的に期限切れに近い備蓄を食べる
③ 食べた分を買い足す

これで賞味期限が短い物を備蓄できます

水の備蓄



飲み水以外にも、調理や体の洗浄などに
使える生活用水をドラム缶やプラ
スチック容器、いざとなれば浴槽など
に貯めましょう。

生活用水を貯める際に、カルキ抜きす
ると、カビやコケ、虫などが湧きます。
カルキ抜きをせずに貯水しましょう。

役立つ物

☐ LED ランタン	☐ 充電電池、充電器
☐ ラジオ	☐ 手回し発電機
☐ ライター、ろうそく	☐ クーラーボックス
☐ カセットコンロ	☐ 灯油
☐ アルミホイル	☐ 紐、ロープ
☐ ハサミ、缶切り	☐ ゴミ袋

常にこれらの用意があるように心がけましょう。

携帯トイレや簡易トイレについて

1人1日
約5回

1週間分
程度
最低3日分

家族の人数分

① 便器につけて使い、
終わったら凝固剤をかける

② 袋を蓋付きコンテナに入れ、
ゴミ収集まで保管する

携帯トイレ、携帯コンロ、寝袋、テントなど
のキャンプ用品は、電気・水道・ガスの無い
場所です生活するために作られているので、
災害時に有効活用できます。防災備蓄を用
意する際に、キャンプ用品を少しずつ買い
そろえると役に立ちます。

ペットとの避難の準備

避難所へは原則ペットの同行可ですが、人とは別のス
ペースに、ケージに入っている避難になりますので、
ペット用トイレのほか、ペット用フード、避難するとき
のケージ、名札、ペットの写真を用意しましょう。



おむつ 生理用品 ペット用トイレ トイレットペーパーも多めに備蓄

貴重品

☐ 在留カードのコピー	☐ 通帳のコピー
☐ パスポートのコピー	☐ 現金
☐ 健康保険証のコピー	☐ 車検証や各種契約書等のコピー

生活必需品

☐ 飲料水 3L	☐ 食糧 (飴、ビスケット等)
☐ 衣類、下着	☐ 歯磨き粉と歯ブラシ
☐ タオル	☐ 給水袋
☐ ティッシュ	☐ 常備薬・処方薬

便利品

☐ 懐中電灯、ラジオ	☐ ライター、ろうそく
☐ 充電電池、充電器	☐ プランケット
☐ 防災用ナイフ	☐ マスク
☐ ハサミ、カッター	☐ 使い捨てカイロ
☐ 防犯ホイッスル	☐ 紐、ロープ、釣り糸
☐ ペン、ノート	☐ ゴミ袋、携帯トイレ

救急用品

☐ 絆創膏	☐ ガーゼ
☐ 解熱、鎮痛剤	☐ 包帯
☐ エビペン	☐ 医療テープ
(すぐ持ち出せる場所に保管)	☐ 大きな布

その他

☐ 生理用品	☐ 診察券のコピー
☐ 赤ちゃん用品	☐ お薬手帳のコピー
☐ 母子手帳	☐ 石鹸、消毒液
☐ 高齢者用品	☐ ウェットティッシュ

防災カバンや防災用の備蓄は一人に一つずつ用意し、取り出ししやすい場所に保管しましょう。



防災カバンを玄関に置く



防災カバンと備蓄をまとめる



車にも防災カバンを用意する

以下のものを防災カバンの保管場所に常備しましょう。

☐ 防災ヘルメット	☐ 厚底の靴
☐ 軍手、手袋	☐ 杖や長い棒など
☐ 懐中電灯	☐ レインコート
☐ 厚手の上着	☐ 簡易トイレ
☐ レジャーシート	☐ 防臭袋

消火器の使い方



黄色の安全ピンを外す



ホースを火元に向けて



レバーを強く握る

火災現場から避難するポイント

- ・天井に火が燃え移ったらずぐに避難する
 - ・高齢者、子供、妊婦、病人の避難を優先し、余裕があるなら手伝う
 - ・服装や所持品を気にせず、早く避難し、再び中に戻らない
 - ・有毒ガスの危険を避けるため、できるだけ姿勢を低くし、落ち着いて避難する
 - ・逃げ遅れた人がいたら、消防隊にすぐ知らせる
- ※避難する際に迷わないように普段から必要な物を準備し、避難訓練をおこない、いつでも避難できるようにすることが大切です。



ガラスの上から強く押す



非常口の標識を目指す



濡らしたハンカチで鼻と口を押える

キーワード、キーフレーズ

- ①非常ボタン “hijō botan”：火事や他の緊急時に押して周りに知らせるボタン
「非常ボタンの場所を聞く (非常ボタンはどこですか “Hijō botan wa doko desu ka?”)」
「非常ボタンを押すお願い (非常ボタンを押してください “Hijō botan wo oshite kudasai”)」
- ②非常口 “hijō-guchi”：火事や地震などで避難するときに使う道や出口
「非常口の場所を聞く (非常口はどこですか “Hijō-guchi wa doko desu ka?”)」
- ③119 番通報 “hyaku-jū-kyū ban tsūhō”：消防署に電話して消防車や救急車を呼ぶ
「通報するお願い (119 番通報してください “Hyaku-jū-kyū ban tsūhō shite kudasai”)」

津波

岡崎市では津波の心配はありませんが、万が一海岸に近い場所にいる場合は

- ・20 秒以上の強い地震の後は津波が起きる可能性が高い。
- ・潮が引いているならすぐに高い場所に避難しましょう。
- ・ビルや避難所などに入って窓やドアから離れましょう。
- ・ラジオやインターネットで情報を聞き、安全が発表されるまで待ちましょう。



津波避難ビル



津波避難場所

土砂災害

- ・住まいの地域に土砂災害警戒情報が発表されたら避難しましょう。
- ・次のような予兆現象を発見したら、すぐに避難しましょう。
崖崩れ：小石が落ちてくる。斜面にひび割れができる。斜面から水が噴き出す。
- 土石流：川の水位が下がる。川が濁り、流木が発生する。
- 地すべり：地面にひび割れができる。池などの水量が急変する。

☆液状化現象

地盤の揺れで地下水・泥・砂などが噴出する「液状化」が起きやすい地域では電柱やビルなどが倒壊しやすいので、危険です。お住まいの地域の液状化の危険度を確認しましょう。

☆道路状況

強い地震の後は道路の陥没、落下物による道路封鎖、危険物の散乱の可能性があります。
外で移動する際は車や自転車、ベビーカーなどを
使わず、足元に注意して移動しましょう

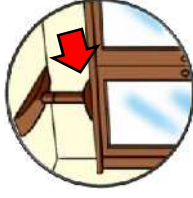


キーワード、キーフレーズ

- ①津波 “tsunami”：地震が起きた後に、海から地上に来る危険な波
「津波があるか聞く（津波は来ているか “Tsunami wa kite-imasu ka?”）」
「避難場所を聞く（津波避難場所はどこですか “Tsunami hinan basho wa doko desu ka?”）」
- ②道路の状態 “doro no jōtai”：道路が割れる、木が倒れるなどで通れない可能性があります。
「道路が通れるかを聞く（道路は通れますか “Dōro wa tōremasu ka?”）」

家庭でできる対策

突っ張り棒



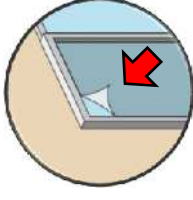
背の高い家具が倒れるのを抑えます
他にも…

ストッパー



食器棚やタンスの中身が落ちるのを防ぎます

飛散防止フィルム



窓やガラス戸の割れた破片が散らばるのを防ぎます

落下防止



背の高い家具の上から物が落ちる危険を減らします



日常的にできる対策

- ・防災カバンとは別に、常備するカバンの中にマスク、ウェットティッシュ、常備薬、絆創膏などの応急手当に使える物などを入れる
- ・クレジットカードやスマホ決済だけでなく、現金を常備する
- ・車がある場合は防災カバン、水、食糧、着替え、応急キットなどを入れる
- ・職場、地域などで開催される防災訓練に参加する
- ・家族や子供、同居人などと話し合う・避難訓練を行うなどする

キーワード

- ①耐震 “taishin”：建物の地震への耐久性。
「耐震性を聞く（この耐震性を教えてください “Koko no taishin-sei wo oshiete kudasai”）」
- ②地震対策 “jishin taisaku”：地震に対する用意。
- ③地震対策グッズ “Jishin taisaku gudzu”：地震の被害をおさえる道具
- ④防災訓練 “bōsai kunren”：避難の練習、消火器を使う練習など安全のための訓練のこと。