

いぬ
生き抜くために



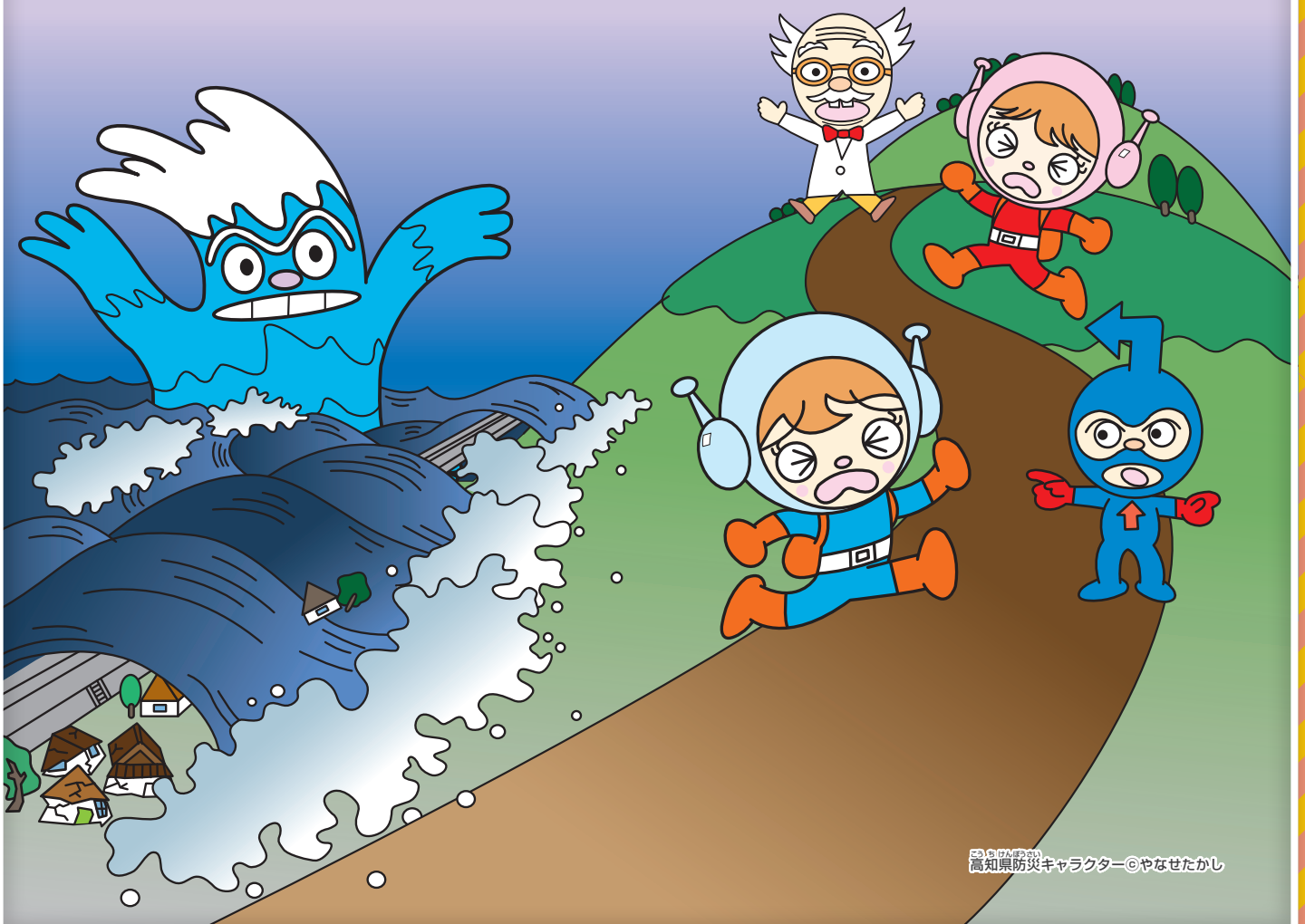
なんかい

じしん

南海トラフ地震に

備えましょう

そな



はじめに

がいくじん 外国人の みなさんへ

日本は、地震や台風などの災害が たくさん 起こります。
高知県は、「南海トラフ地震」という、とても強い地震と津波で、大きな被害が
起こるかもしれません。

災害の ことを 知りましょう。準備をしましょう。

あなたと あなたの 家族や 大切な人を 守るために、この本を よく 読んで くだ
さい。

この本を読んで 知った ことを、役に 立てて ください。

なんかい 南海トラフ地震での さいがい 災害の しゅるい 種類

地震：地面が ゆれます。日本は、地震
が多いです。地震は、急に 起
こります。起こる 前に 知るこ
とは むずかしいです。



津波：地震のあとにくる、とても高
い波の ことです。津波は、と
ても 早く 来ます。2011年に
起きた 東日本大震災では、津波
で 大きな 被害が 起きまし
た。



長期浸水：地震で 土地の 高さが 海より
ひくく なる ところがありま
す。海より ひくく なった と
ころは、海の水が 入ってくる
かも しれません。長い 間、続
くかも しれません。



くわしいことは、15ページを 見て ください。

もくじ 目次

さいがい 災害に そな 備えましょう

1. 地震が 起きたら どうなるか 知りましょう 1ページ
2. どうやって 体を 守るのか 知りましょう
 - ゆれから 体を 守る 3ページ
 - 津波が 来たら 安全な ところに にげる 6ページ
 - 火事に ならないように 気をつける 8ページ
 - 避難所に 行く 9ページ
3. 日ごろから 準備 しましょう
 - 家具を 固定 (うごかない ように おさえる) する . . 10ページ
 - 「非常持ち出し品」と「びちく品」を じゅんび する . . 12ページ
 - かぞくや 友だちと あつまる ばしょを きめる . . . 13ページ
 - 災害が おきた ときに 知らせる アプリを ダウンロード する . . 14ページ

さいがい 災害に ついて まな 学びましょう

- 南海トラフ地震に ついて 15ページ
- 南海トラフ地震臨時情報に ついて 17ページ
- 高知県災害多言語支援センター 18ページ
- 地震が 起きた 時に やくに たつ ことばと ひょうげん . 19ページ
- 地震に そなえて しらべましょう 20ページ

しょうかい キャラクター紹介



こうちけんぼうさい 高知県防災キャラクター©やなせたかし

※これらのキャラクターは、子どもたちに防災に興味を持ってもらうことを目的として、2002年、やなせたかし先生
の全面的なご協力によって誕生しました。

さいがい 災害に そな 備えましょう

1 じしん 地震が お 起きたら どうなるか し 知りましょう

- (1) いえ 家が こわれたり、いえ なか 家の 中の かぐが たおれます。
みちが こわれて くるま でんしゃ 車、電車、バスが つか 使えません。



やま がけがくずれる (ていきょう 国土交通省)



いえ 家が こわれる (ていきょう 熊本県益城町)



かぐが たおれる (ていきょう 東京消防庁)



ブロック塀が たおれる (ていきょう 防災システム研究所)

じしん お 地震が起こったら、どうしますか? : 3ページ
どんな じゅん 準備を しますか? : 10ページ

(2) つなみ 津波が きます



うみ 海の ちかくの いえ 家に おおき な津波が きています
(へいせい 23年 3月 11日 午後3時56分、みやぎ 県名取市上空で共同通信社ヘリから撮影した写真)



おおき な津波で いえ 家が こわれています
(へいせい 23年 4月 4日の岩手県釜石市、高知新聞社提供)



おおき な津波で たてもの うえ にバスが はこばれています
(へいせい 23年 7月 15日の宮城県石巻市)

どうすれば、いいですか? : 6ページ

(3) 火事に なります

■ 今までの 地震の火事で 被害

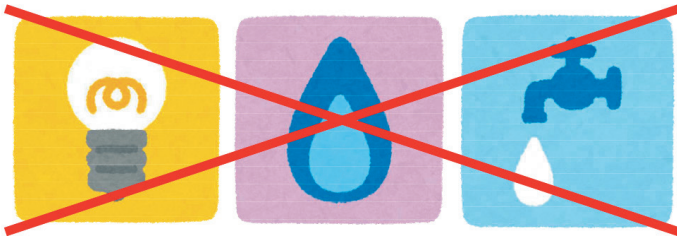
地震が起きた日	地震の名前 (マグニチュード)	火事で焼けたて なくなった家の数
1923年9月1日	関東地震(M7.9) [関東大震災]	477,128棟
1946年12月21日	昭和南海地震(M8.0)	2,598棟
1995年1月17日	兵庫県南部地震(M7.3) [阪神・淡路大震災]	7,478棟
2011年3月11日	東北地方太平洋沖地震(M9.0) [東日本大震災]	火災件数330件 (うち津波火災159件)



火事 (ていきょう 神戸市)

どんな 準備をしたら いいですか? : 8ページ

(4) 電気、ガス、水道が 使えません。
電話、インターネットも 使えないかも しれません。



どうすれば、いいですか? : 9ページ、13ページ

(5) 食べ物、水、薬、生活に つかうものが すぐに 買えないかも しれません。



どんな 準備をしたら、いいですか? : 12ページ

(6) しばらくの間、避難所で 生活しないと いけません。



避難所 (ていきょう 宮城県)

どうすれば、いいですか? : 9ページ

どんな 準備をしたら、いいですか? : 13ページ

2 どうやって 体を 守るのか 知りましょう

ゆれから 体を 守る

緊急地震速報 (地震の お知らせ)

緊急地震速報は、地震の ゆれ が来る すこし 前に、ゆれることを 知らせる お知らせです。テレビ、ラジオ、スマートフォンで 知らせます。

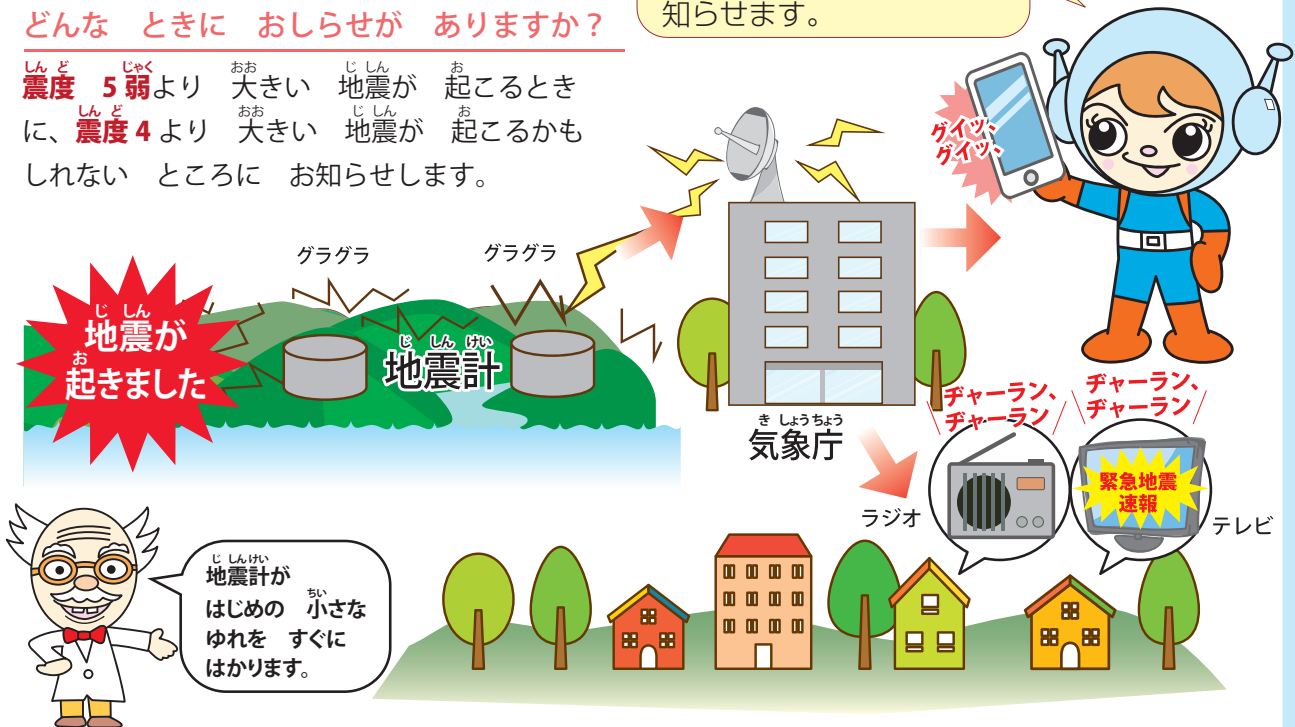
この お知らせを 見たり 聞いたりしたら、あわてないで、おちついて、安全な ところに 避難して ください。

緊急地震速報の しくみ

どんな ときに お知らせが ありますか？

震度 5弱より 大きい 地震が 起こるときに、震度 4より 大きい 地震が 起こるかもしれない ところに お知らせします。

緊急地震速報は、テレビ、ラジオ、スマートフォンで 知らせます。



緊急地震速報を 見たり 聞いたりしたら どうしますか？

強い ゆれが 来るまで 少しの 時間しか ありません。

すぐに 安全な ところで 自分の 体を まもりましょう → かわいい ことは つぎの ページを見てください

ヘルパちゃんのおねがい

おと きを 聴いてみよう



緊急地震速報は どのような 音が するのか、きくことが できます。右の URLか QRコードから、きいて ください。

テレビ・ラジオ

NHK

<http://www.nhk.or.jp/sonae/bousai/>



携帯電話

docomo

<https://www.nttdocomo.co.jp/service/areamail/index.html>



au

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/jishin-sokuho/>



SoftBank

http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/about/eww/





きんきゅうじしんそくほう 緊急地震速報を 見たり 聞いたり した ときに すること

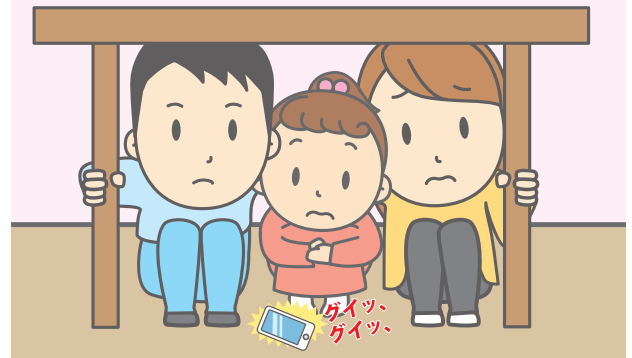
いえ なか ■ 家の 中に いる とき

ねている とき



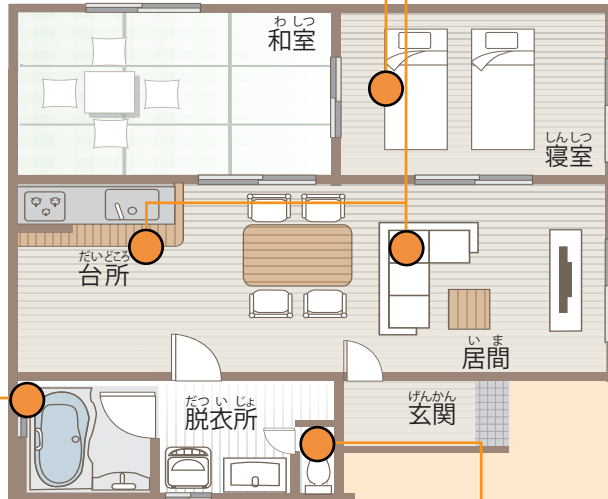
ドアを すこし あけます。ふとんをかぶります。

だいどころ いま 台所や 居間に いる とき



つくえや テーブルの したに にげます。あたまを まもります。からだを ひくく します。

なんかい じしん しん 南海トラフ地震は、震度6弱より大きいゆれが つづきます。かぐは たおれるかもしれません。かぐの そばからはなれて ください。



ものが おちない、たおれない、うごかない ところで あたまを まもって ください。つくえの したに いる ときは、つくえの あしを もってください。



おふろに いる とき

ドアを すこし あけます。おふろの ふたなどで からだを まもります。



トイレに いる とき

ドアを すこし あけます。からだを ひくく します。



■ そと 外に いる とき

かいものを していた とき



かんぱんが おちたり、じどうはんぱいきが たおれます。はなれて ください。すぐに 安全な ところへ にげて、体を ひくく します。

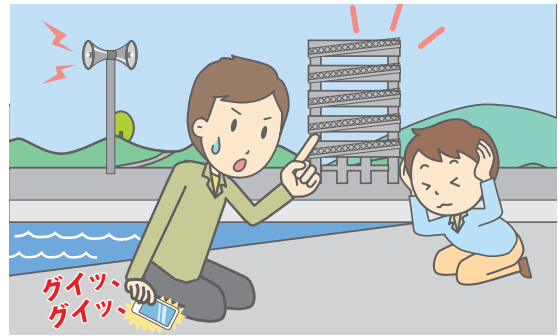
エレベーターの 中に いた とき



Q. 大きな ゆれは 1回だけ ですか？

A. 熊本地震では、震度7の ゆれが 2回 起きました。
また、東北地方太平洋沖地震では、9年間 たっても 余震が つづいています。
1854年に 安政南海地震が 起きた ときは、余震が 3年間 つづきました。

うみ ちか 海の 近くに いた とき

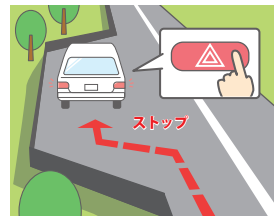


津波が 来ます。ゆれが なくなったら、津波避 難タワーや 高い ところへ にげて ください。

くるま 車に のっていた とき



いっしょに いる 人に 知らせます。ひろい と ころに 車を とめます。 あわてないで ハザード ランプをつけます。



ぜんぶの 階の ボタンを おして ください。エレベーター が 近くの 階で とまります。エレベーターが とまったら、 おりてください。あたまを まもって、体を ひくく します。

へルパちゃんの

おねがい



8月30日から9月5日に、災害の イベントが あります。

みんなで 「体をひくく、あたまを まもって、 うごかない」 れんしゅうを します。

高知県のシェイクアウト訓練HP
<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010201/shake-out.html>



津波が 来たら 安全な ところに にげる

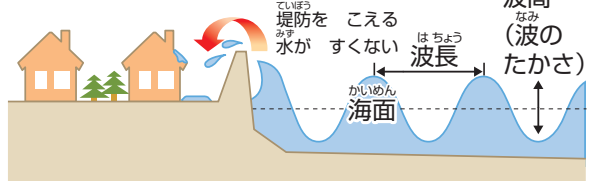
津波の ことを 知りましょう

津波と 波浪 (ふつうの波) の ちがい

津波は 海の 底から 海面(海の水の面)まで ぜんぶが うごく



波浪は 海面が 風などで うごくこと



津波に ついて

- 津波の 波長(波の 山から 山までの 長さ)は とても 長く、深い ところほど 速く きます。浅いときは 遅く なりますが、波が高く なりやすいです。
- 震源(地震が 起こったところ)や 大きさによって、津波が くるまでの 時間や、津波の 高さは ちがいます。
- さいしょに 波が 引く 時と そうでない 時が あります。
- 津波が くと、**ひざの高さでも、立っている ことが できません。**
- 津波は、なん回も やってきます。**さいしょの 波より、次の波が 高いことも あります。**

津波の こわさ

- 津波は 川を のぼってくることも あります。
- 平らな ところでは、海から はなれていても 気をつけましょう。東日本大震災(2011年の、とても大きい 地震)では、海から 5kmも はなれたところに 津波が きました。
- 須崎の ような、海が 少しずつ せまくなる ところでは、せまくなるほど 波が 高く なります。
- 波が 引く 力は 強いです。人や ものを 連れて いきます。
- 地球の 反対からでも、海を つたわって 津波が くる ことが あります。



津波から どうやって にげますか？

ゆれたら ↓	ゆれたら、まず 自分を まもりましょう 長い ゆれや つよい ゆれの あとには、必ず 津波が くと 思ってください
とにかく ↓	ゆれが おわったら、警報などを 待たず、なにも 持たないで にげます。(にげるときに 持つものは、ふだんから すぐに 持てるよう じゅんび しましょう)
いそいで ↓	決められた 避難場所へ 早く にげます。 避難場所が わからない ときは、高いところに 上がります。地震が 大きいときは もっと高い ところに にげます。できるだけ、車を 使わないで ください。
警報が おわるまで ↓	津波は なん回も きます。安全な ところに にげたら、警報が おわるまで 待ちます。警報が おわるまで ぜったいに 戻らないで ください。



Q. 津波から どうやって にげますか？



A. 強く ゆれたり、ゆれる 時間が 長い ときは、いそいで 避難 場所へ にげて ください。

海や 川の 近くに いたら、すぐに 海や 川から はなれて 高い ところへ 行って ください。津波は 川 からも きます。



ちゅうい 注意!

ひなんばしよ 避難場所と ひなんじよ 避難所は ちがいます!

ひなんばしよ (避難場所)

津波などの 災害から、すこしの 間 にげる ところです。



津波避難場所



津波避難ビル

ひなんじよ (避難所)

災害が 起きて、すむ ところが なくなっ たとき、生活を することが できる ところ (学校、公民館、公園な ど) です。家で、でんき・水 道・ガスを 使うことが でき ない ひと も きます。



避難所 (建物)

※住んでいる 市町村の ホームページで、家や 会社 (学校) の 近くの 避難場所と 避難所を しらべましょう。



Q. 津波が 届かない かもしれない ところでは、どうしたら いいですか？



A. 東日本大震災では、津波が 来ないと 思われていた ところでも、 たくさんの 人が 被害に あいました。津波が 届かない かもしれない ところでも、安心しないで ください。



Q. いつまで 逃げていたら いいですか？



A. 警報が おわっていないのに 避難場所から 荷物を 取りに帰っ て、津波に あって、死んだ ひと も います。津波は、長いあいだ、なん回も きます。さいしょの 波より 次の 波が 大きい ときも あります。また、とちゅうで、警報が できるときも あります。警報が おわるまで、ぜったいに 戻らないで ください!

※東日本大震災で 津波が きた、岩手県・宮城県・福島県では、津波の 警報が おわるまで、29時間も かかりました。

かじ 火事に ならないように 気をつける

地震や津波がおこったときは、消防隊がすぐにくることができません。なので、火事に ならないように 気をつけます。また、火事になったら、火が小さいときは、消火器などで火を消します。火が大きくて危ないときは、安全なところににげます。

でんき からの 火事に 気をつける

地震のゆれで、熱くなる電気製品がころんだり、その上にもえるものが落ちて、火になることがあります。ころんだときに、かってに、電源がきれる電気製品に変えたり、まわりにもえる物を置かないようにします。

また、電気がつくようになったときに、こわれた電気製品や、家の中の配線に電気がながれることで、火事になることがあります。だから、逃げるときは、ブレーカーを落とします。

かんしん 感震ブレーカー

感震ブレーカーは、大きなゆれがあったときに、電気をかってに切ります。

住んでいる家のブレーカーの種類を確かめましょう。



Q キッチンなどで、火を使っているときに、地震がきたら、どうしますか？

A やけどするかもしれないので、キッチンからはなれて、机の下などにかくれます。
ゆれがおわったら、落ちついて、火を消します。

いま、震度5より大きい地震がきたら、ガスを勝手に止める「マイコンメーター」がほとんどの家についています。使い方を確かめましょう。



Q 火事になったら どうしますか？

- A** ●早く知らせる……「火事だ」とさけんで、大きな声で、近くに知らせます。
- 早く火を消す……火が天井まで行く前に、早く火を消します。
- 早く逃げる……火が天井についたら、すぐにそこから逃げます。

Q しょうかき 消火器の つかいかたが わかりません。

A すべての家に、消火器をおいて下さい。
(古い消火器は、破裂するかもしれないので、とても危ないです。
古い消火器は 換えましょう)



Q ちか 近くで 火事になったら、どうしますか？

A 火事がたくさん起きているかもしれない。だから、消防隊が、すぐに来ないかもしれない。119番に電話してください。津波が来ないことを確かめて、近くの人や、じしゅ防災そしき(住んでいるところで災害がおこったときに、地域をまもるグループ)の人たちと いっしょに、できるだけ火を消します。

避難所に行く

あぶ たいもの はい ちか
危ない 建物に入らない、近づかない！

おお じしん あとには、建
 物の 家が 余震（あとからく
 る地震）で こわれたり、危な
 くないか 調べます。危ないと
 わかっている 建物や 家には
 入りません。

しら たいもの には、ステッカーを 貼っています。
 (赤い ステッカーが 貼られた 建物には 入りません)



【赤色】この 建物に入ると
 危ないです。
 【黄色】この 建物に入ると
 きは、よく 気をつけて く
 ださい。
 【緑色】この 建物は 安全
 です。

かいしゃ がっこう りょうじ かん たいし かん でんわ
会社や 学校、領事館や 大使館へ 電話する

落ちついたら、会社や 学校、領事館や 大使館に でんわして、大丈夫だと 伝えます。
 会社や 学校の でんわ番号 : _____
 領事館や 大使館の でんわ番号 : _____

避難所で 生活する

避難所には、たくさんの 人が います。家では ないので、思いどおりに ならないことが たくさん あります。お互いに 助けましょう。

避難所について

災害が 起きて、すむ ところが なくなると、生活を することが できる ところ（学校、公民館、公園など）です。避難所には、生活に 役に立つ 情報が 届きます。水や、食べもの など、助けになる ものも 届きます。

Q どんな ときに、避難所に行きますか？

- A
- ・家が こわれて、住むところが ない とき
 - ・余震で 家が こわれる かもしれないので、危なくて 住めない とき
 - ・家の 近くで、山や がけが くずれる かもしれない とき
 - ・家の 中に 色々なものが 散らばって、生活 できない とき
 - ・近くに 誰も 住んでいない とき や、家に 水が 入っている とき



Q 避難所では どんなことに 気をつけますか？

- A
- ・近くに 住んでいる ひとと、ふだんから 仲よくしましょう。
 - ・避難所の ルールを まもりましょう。
 - ・自分に できることが あるときは、他の ひとたちを てつだいます。
 - ・病気の 人や、障がいの ある人、お年寄り、赤ちゃんが お腹にいる人、子ども など、助けが ほしい人を、てつだいます。

Q 避難所には どんな 人が きますか？

- A
- ・家で 寝ることは できますが、電気・水道・ガスなどが 使えないので、避難所に 来る人もいます。このような 人たちは、食べものや 水を もらうために、避難所を 使います。



Q 避難所では ない ところで 生活するときは、どうしますか？

- A
- ・車や テントで 生活する人は、病気に ならないように 気をつけます。狭いところで、長い 間 動かないと、病気になる かもしれません。大きい 服を 着て、水を よく 飲みます。

3 日ごろから 準備 しましょう

家具を 固定 (うごかない ように おさえる) する

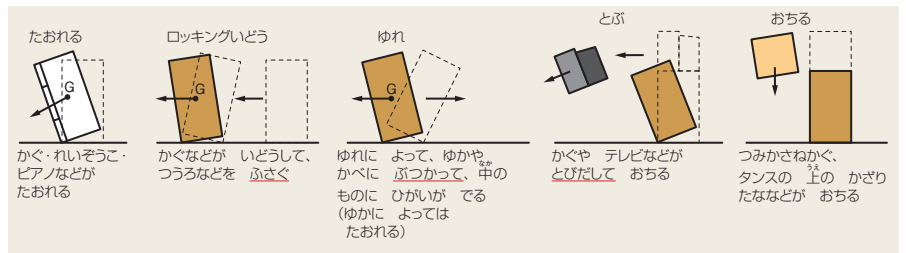
強く ゆれると 家の なかの 家具が たおれます。割れた ガラスや、落ちた 食器で けがを することも あります。

家具を 固定して ください。家具を おくときは、入り口や 出口を ふさがないように 気をつけます。ガラスの まどや、食器は、割れると こまかく なるので、あぶない です。とびださない ように おさえます。

家具を おさえる

●地震で ゆれると 家具は どうなる？

たおれたり、ゆれながら 移動 (ロッキング移動) したり、飛んだり、落ちたり、床を すべります。



●阪神・淡路大震災 (1995年1月17日) の 時の へやの 中



いへ家で (ていきょう：神戸市)



じむしょで (ていきょう：兵庫県)

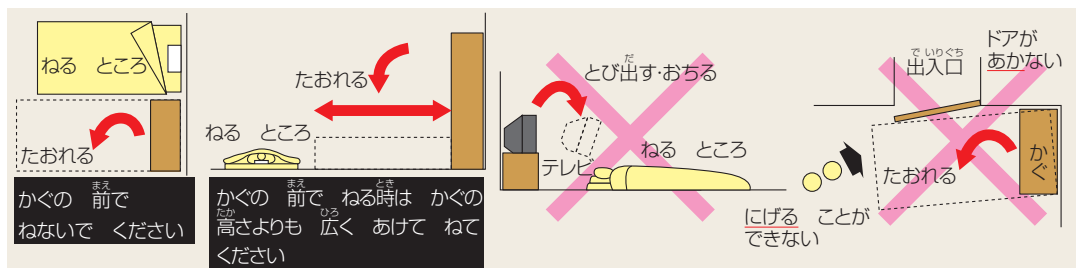
●家具で けがを しない ために どうする？

(1) いつも いる へやに 背が 高い 家具 を おかない
背が 高い 家具は 他の へやに おきます。

(2) 下に 重い ものを、上に 軽い ものを おく
家具の 上に ガラスや アイロンなど 危ない ものは おきません。

(3) 家具を おく ところ

ねる 部屋や、ろうかに 家具を おきません。



(4) ガラスが 割れても とばない 方法

ガラスに ひさんぼうしフィルム (ガラスが とびぢらない フィルム)を はります。寝る 部屋や、みんなが あつまる 部屋など、長く いる ところの ガラスに、ひさんぼうしフィルムを はります。⇒ 左の写真

ねだんが 高い ものには、固定する パテをつかいます。⇒ 右の写真



①ひさんぼうしフィルム



②パテ

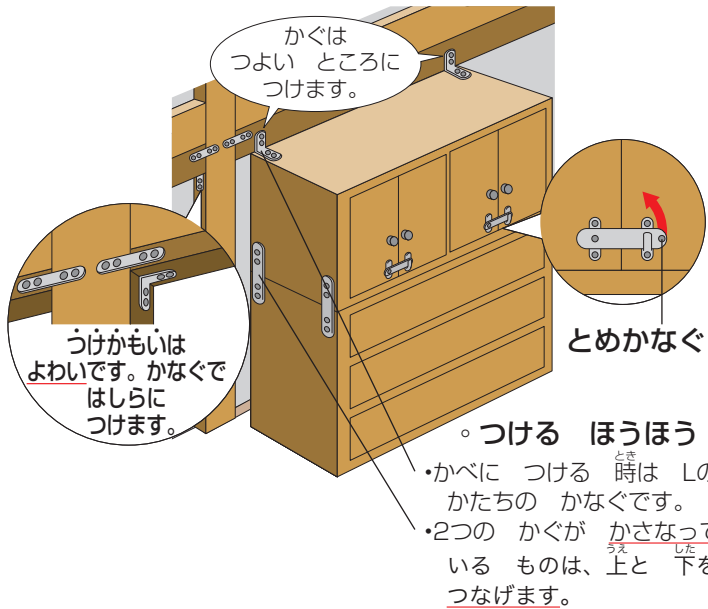
(5) 家具や電気製品を固定する方法とかかるお金

お金は、固定するための道具のだいたいのねだんです。つけるためにかかるお金は入っていません。(家を借りている時は、大家さんに、つけていいか聞きます)

※固定しないとあぶない家具や電気製品

タンス、ほんだな、とだな、しょっきだな、げたばこ、れいぞうこ、電子レンジ、テレビ、パソコン、ピアノ など

タンスひとつをLのかたちのかなぐで固定する方法 (ねだん: やく2,500円~)



しょっきだなひとつをベルト、ゴムシート、ひさんぼうしフィルムで固定する方法 (ねだん: やく2,500円~)

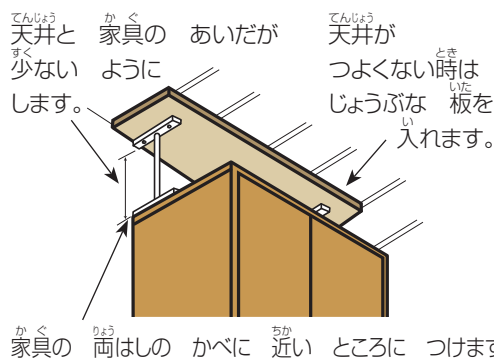


タンスひとつをつっぱりぼうやストッパーで固定する方法
 ※かべに穴をあけることができない時 (ねだん: やく2,500円~)

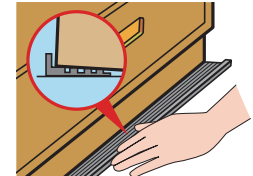
●つっぱりぼうを使う方法

・後にななめにもたれるようにおきます
 かぐはまっすぐに おきます。下をすこし前に出して上をかべにつけます。

かぐを固定する用具 (ドアを止めるための用具にかたがにっています) を下に入れます。そしてつっぱりぼうをつかいます。これで安全です。

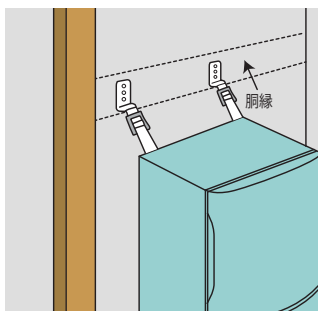


●ストッパーを使う方法



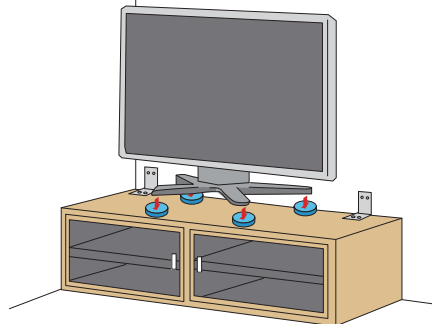
ストッパーを家具のはしからはしまでしきます。

ベルトでれいぞうこを固定する方法 (ねだん: やく2,000円~)



かべの中にあるはばの広い板に固定します。

Lのかたちのかなぐとねんちゃくマットでテレビとテレビの台を固定する方法 (ねだん: やく1,500円~)



Lのかたちのかなぐはどこで売っていますか?
 ホームセンターなどで買うことができます。

「非常持ち出し品」と「びちく品」を じゅんび する

地震が おきた 時の 「非常持ち出し品」と 「びちく品」 は、人 に よって ちがいます。

非常持ち出し品 (にげる 時に 持っていく もの)

地震が おきて、にげる ときは、荷物を たくさん 持って いかないで ください。持って いくものは、にげる ために つかうもの や、だいじな もの だけです。

- めがね、ほちようき、いれ歯、いつも のむ くすり
- かいちゅうでんとう、けいたいラジオ、でんち
- ヘルメット、防災ずきん、スニーカー、ふえ

●現金 (ごまかい お金も)、たいせつな もの、パスポート、ざいりゅうカード、ほけんしょう

びちく品 (地震の ときの ために、じゅんび するもの)

地震の すぐ あとは、水、食べもの、生活に いるもの などが、すぐに 買う ことが できません。たすけが 来るまでの 間の 水 や 食べものを じゅんびして ください。また、津波が 来る かもしれない 場所では、家 に かえる ことが できなく なります。津波が 来ない ところに、食べもの などを、じゅんび して ください。3日ぶん以上、じゅんび して ください!

- のみ水: 1人1日 3リットル います。
- 食べもの: 水・でんき・ガス が もとに もどる まで 時間が かかります。だから、次のような ものを じゅんび します。
 - ・れいぞうこに いれなくても いい もの (かんパン、クラッカー、かんづめ など)
 - ・レトルトの 食べもの
 - ・ナイフ、かんきり
 - ・こなミルク、ほにゅうびん (赤ちゃん が いる とき)
- かぞくが 食べたり つかったり する もの
 - ・おとしりや、ちいさい 子どもが 食べられる やわらかい もの
 - ・しゅうきょうの きまり や アレルギー など が あっても 食べられる もの
 - ・いつも のむ くすり (いりょう器具が いる 人は、地震の 時に どうやって 手に 入れるか かくにん しておきます。)
 - ・ペットの もの (ペットフード、ケージ、トイレに つかう もの)

高齢者 赤ちゃん ペット

地震の あとの 生活に やくに たつ もの

- 生活に いる もの

ラップ、つかいすてカイロ、書くもの (ゆせいの ペンなど)、ビニールぶくろ、ガムテープ、いつも のむ くすり、おくすりてちょう、めがね、入れ歯、ねぶくろ や もうふ、雨の とき に つかうもの (かっぱ や かさ)、だいじな もの、お金 (ちいさい お金も)、ざいりゅうカード など
- えい生用品

タオル、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ (できるだけ 大きい もの)、ふく、生理よう品、マスク、うがいぐすり、水の いらない シャンプー など
- トイレに つかう もの

トイレットペーパー、かんいトイレ、ビニールぶくろ、おむつ、しょうしゅうざい (においを けすもの) など

●災害の 時も 「おくすりてちょう」が 役に たちます。

「おくすりてちょう」に かけている こと

- ・びょういで もらった くすりの 名前
- ・のむ 回数、量
- ・アレルギー について
- ・くすり を のんで 気分が わるく なった ことが ないか



「ひなん所」で 役に たつこと

おくすりてちょうに かけている くすりを もらえます。地震の 時の ために、おくすりてちょう を じゅんぴ します。



「非常持ち出し品」や「びちく品」を どこに おきますか？

- 夜に 地震が きて、すぐに 取れる ところに おきます。
- 水や 食べものは、少し 多く じゅんぴ します。古く なる 前に 飲んだり 食べたり してください。すくなく なったら、また 買って ください。



いつも のむ くすりは、手が とどく ところに おきます。

かぞくや 友だちと あつまる ばしょを きめる

かぞくや 友だちが いっしょに いない ときに、地震が くる かもしれ ません。家にかえれない ときに、かぞくや 友だちと 会う ばしょを きめます。

また、地震が きた ときに どん なことを するか、話しあって かく にん します。

- 地震に ついての ちしき
- 地震の ときの れんらく (だいじょうぶか どうかを しる) の ほうほう
- ひなん所や、にげる ほうほうの かくにん
- いくつかの にげる 道の かくにん
- 非常持ち出し品 (けいたいラジオ、でんち くすり など) の かくにん
- 家の ちかくの ちすの かくにん
- 家具を 固定する (たおれない ように おさえる)
- おとしより や 小さい 子ども、ペットが にげる ほうほう

かぞくや 友だちが だいじょうぶか どうか どのように 知りますか？

大きな 地震が おこった ところでは、電話が つながらない かもしれ ません。だから、地震の ときは、電話で かぞくや 友だちに れんらくして、だいじょうぶか 知る ことが むずかしい です。こんな ときは、NTTや、けいたいでんわの 会社の 災害用伝言サービスを つかって、かぞくや 友だちと れんらくを とる ことが できます。

また、かぞくの でんわばんごうや、友だちの 会社の 電話番号、子どもの 学校の でんわばんごうも しらべて おきます。家から ちがう ところに にげる 時は、どこに にげるか、紙に かけて、ドアに はります。

災害用伝言ダイヤル の つかいかた

この サービスは 大きい 地震 (震度6弱 以上) が あった 時などにつかう ことができます。

あなたの 家の でんわや 携帯でんわから 家族や 友達に ついて知ったり、自分が 安全な ことを 知らせたり する ことが できます。

この サービスを つかう ことが できる 時は、テレビや ラジオが 知らせます。

毎月1日と15日、1月1日～3日、8月30日～9月5日、1月15日～21日に れんしゅうする ことができます。れんしゅうして ください。

1) あなたの ことを 家族に 知らせたい 時

1 7 1

171を おす →
日本語が 聞こえる

1
→1を おす →
日本語が 聞こえる

でんわばんごうを おす
(×××)××××-×××××

日本語が 聞こえる

はなす。(30秒)

2) 家族の ことを 知りたい 時

1 7 1

171を おす →
日本語が 聞こえる

2
→2を おす →
日本語が 聞こえる

でんわばんごうを おす
(×××)××××-×××××

日本語が 聞こえる

きく。

けいたい 携帯メールや WEB171でも 自分が 安全な ことを 知らせる ことが できます。

さいがい 災害が おきた ときに 知らせる アプリを ダウンロード する

1. 高知県防災アプリ

高知県防災アプリ

「高知県防災アプリ」は、災害がおきたときに危なくなっていることを知らせ、早くにげるように教えてくれるアプリです。(2022年ごろから、8つの言葉を選べるようになります。)



このアプリは、登録した市町村の天気の情報や、逃げることについての情報、川の水の量や、がけくずれなど、逃げるかどうか決めるための情報を自動で伝えます。

災害がおきたときは、開いた避難所の情報や、避難所までの道も見れます。

また、災害のときに、自分が安全かどうか、家族や友だちに知らせる「グループSOS」や、災害について勉強できる「防災クイズ」などもあります。

子どもでも、お年寄りでも使いやすいように、「一般モード」、「ジュニアモード」(子ども用)、「シニアモード」(お年寄り用)の3つからえられます。

自分の命と、家族と、友だちをまもるために、ダウンロードしましょう。



2. Safety Tips

緊急地震速報(地震がきたときの警報)、気象特別警報(台風や大雨のときなどの警報)、国民保護情報(テロや戦争などのときの警報)を自動で伝える、外国人のためのアプリです。

14個の言葉からえられます。

他にも、どうやって逃げたらいいか教えてくれるチャートや、周りの人から情報をもらうためのカード、災害のときに情報がもらえるWebサイトへのリンクなど、色々なものがあります。



Safety tips



さいがい 災害に ついて まな 学びましょう

なんかい じしん 南海トラフ地震に ついて

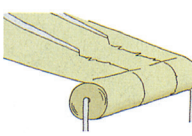









なんかい じしん 南海トラフ地震は、なんかい じしん 南海トラフ (高知県の 沖の 海の 底に ある 深い 溝) や その 近くで おこる とても 大きな 地震です。

なが 長くても つよ 強い ゆれ

もし 一番 大きい 地震が 起こったら、高知県 全部が 強く ゆれて、26の市町村で 震度 (ゆれの つよ さ) 7に なります。 残りの 8の市町村も 震度6強に なります。

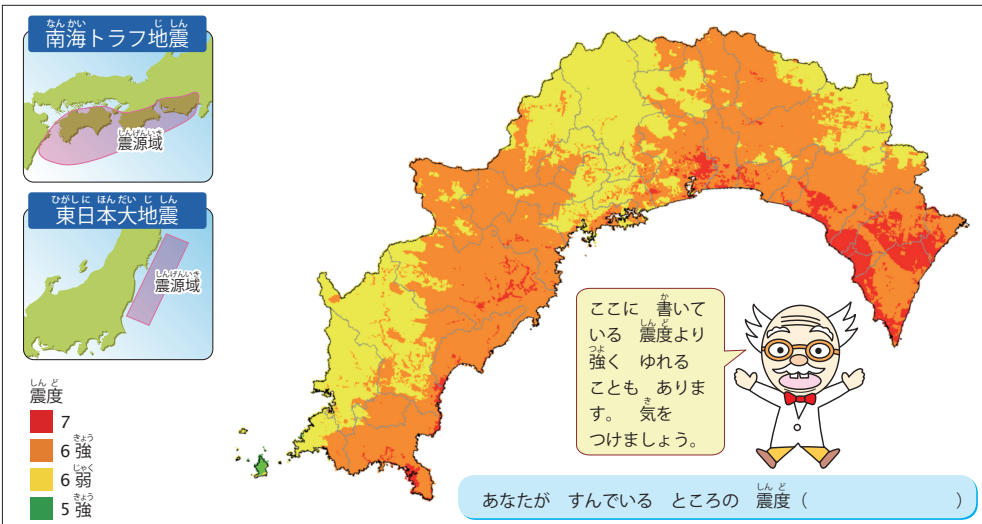
どのように ゆれますか (震度の ひょう)

日本では、震度を 10個の レベルに 分けています。 数字が 大きく なるほど、ゆれが 強くなって たくさん のものが こわれます。

震度	被害	震度	被害
0	人は ゆれを 感じませんが、地震けいには きろくが のこります。 	5 5 弱	たくさんの 人が こわいと 感じて、ものに つかまりたいと 思います。ふあていな ものが たおれたり、まどガラスがわれて おちたり します。 
1	家の中 すすこの 人が 小さい ゆれを 感じます。 	5 5 強	たくさんの 人が ぶつうに うごく ことが できません。テレビが おちたり します。よわい ブロックべいなどは たおれたりします。 
2	家の中 たくさんの 人が ゆれを 感じます。ねて いる 人の中 すすこの 人が 起きます。でんとうなどが すこし ゆれます。 	6 6 弱	立っ て いる ことが むずかしいです。かべや タイルや まどガラスが こわれて おちる 建物 が あります。よわい 木の 家はこわれるかも しれません。 
3	家の中 の ほとんどの 人が ゆれを 感じます。歩いて いる 人も すこしの 人が ゆれを 感じます。たくさんの ねて いる 人が 起きます。たなの 中の さらなどのおとが します。 	6 6 強	立っ て いる ことが できません。たかさんの 建物でかべの タイルや まどガラスが こわれて おちるかも しれません。コンクリートの 建物も こわれる ことが あります。地われや山くずれが 起こります。 
4	ほとんどの 人が おどろきます。歩いて いる 人の ほとんどが ゆれを 感じます。ねて いる 人の ほとんどが 起きます。でんとうなどが大きく ゆれて、たなの 中の さらなどの おとが します。ふあていな ものが たおれたり します。 	7	立っ て いる ことが できません。つよい たてものでも かたむいたり、こわれたり します。大きい 地われ、地すべりが 起こり、土地の かたが かわります。 

なんかい 南海トラフ 地震で お 起きる かもしれない 震度

南海トラフ地震が きたときの 高知県の 震度 (いちばん 大きい 地震が きたとき) (平成24年12月高知県発表) 地図で、あなたの すんでいるところの 震度を 見ましょう

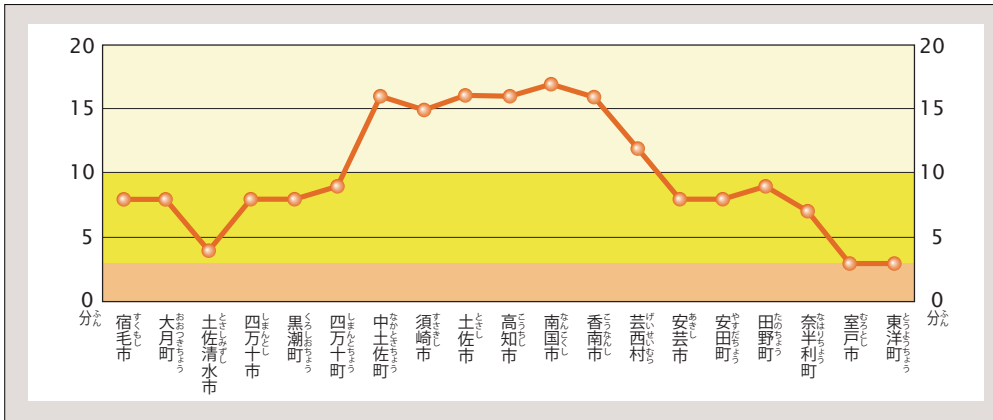


はや 早くて たか 高い つなみ 津波

高知県では、1メートルの津波が、地震が起きてから3分できます。たぶん、ほとんどのところで、津波が10メートルより高くなります。

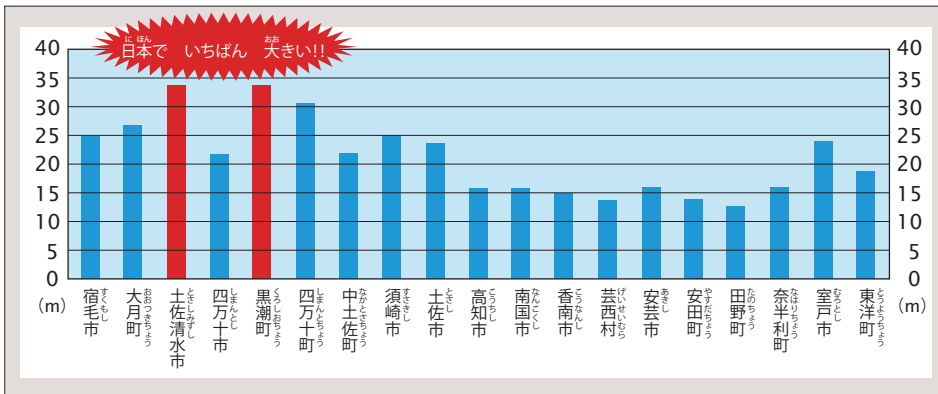
■ 海岸に 1メートルの津波が くるまでの 時間 (2012年 8月の 政府の 情報)

それぞれの市町村の海岸で、1メートルの津波がどのくらいで来るかわかります。



■ 海岸での津波の高さ (2012年 8月の 政府の 情報)

それぞれの市町村の海岸でいちばん高い津波の高さがわかります。



長期浸水 (長い あいだ 水に しずむこと)

地震がおきたら、高知県の13の市や町で、地面が低くなって、長いあいだ水にしずむかもしれません。

高知市では、地震がおきたら、地面が1.5メートルぐらいしずむので、市の中心の、2,800haぐらいが、長いあいだ、水にしずむかもしれません。そのときは、市役所などのサービスが使えなくなります。

宿毛市でも、おなじように、地面が2.4メートルぐらい低くなって、559haぐらいが、長いあいだしずむかもしれません。



1946年の南海トラフ地震のあと (地面が 1.15m さがった)



いま (2011年 9月)

高知市の五台山から見た、地震がおきてから3日後の高知市のようすです。地面が下がったので、たくさんのところが水の下にしずんでいるのがわかります。(ていきょう：高知市)

南海トラフ地震臨時情報について

南海トラフ地震臨時情報とは

南海トラフのどこかで大きな地震がおきたとき、他のところでも、大きな地震が起きるかもしれません。

こんなときに、気象庁は、南海トラフ地震臨時情報（臨時情報）を出します。

臨時情報には、2つのしゅるいがあります。

- ①臨時情報（巨大地震警戒）：もうすぐ大きな地震が起きそうです。とても危ないです。
- ②臨時情報（巨大地震注意）：大きな地震が起きるかもしれません。気をつけましょう。

臨時情報が出たら、どうしたらいいですか？

臨時情報が出たとき、どこにいるか、どれくらい時間がたったか、どのしゅるいの臨時情報が出たかで、やることの違いがあります。

たとえば：臨時情報（巨大地震警戒）が出たとき

●地震が起きたとき、すぐに津波がくるところ

出てから1しゅうかん：近くの津波の避難所に行きます。家には帰りません。

1～2しゅうかん：家に帰ります。地震に気をつけて、よく準備します。

2しゅうかんよりあと：気をつけながら、ふつうに生活します。

●津波がこないところ

出てから2しゅうかん：家で生活します。地震に気をつけて、よく準備します。

2しゅうかんよりあと：気をつけながら、ふつうに生活します。

■高知県災害多言語支援センターとは、なんですか？

高知県で 大きな 災害が 起きた ときに、いろいろな ことばで 災害の お知らせを する ところ です。

■高知県災害多言語支援センターは なにを しますか？

① いろいろな ことばで 災害の ことを 知らせます。

災害の じょうほうや、すいどう・ガス・でんきの ことなどを いろいろな ことばと やさしい 日本語で お知らせ します。

いろいろな ほうほうで 高知県災害多言語支援センターからの お知らせを 見ることができま す。

機関	メディア	詳細
高知県国際交流課 (2022年4月1日から： 高知県文化国際課)	Webサイト	https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/141901/ (2022年4月1日から： https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/140201/)
	Twitter	@Kochi_Kokusai
(公財)高知県国際交流協会	Webサイト	https://kochi-kia.or.jp/
	Facebook	https://www.facebook.com/KIA.Kochi.International.Association/
高知県外国人生活相談センター	Webサイト	https://kccfr.jp/
	Instagram	kccfr_
高知県防災アプリ	スマホアプリ	県国際交流課 (2022年4月1日から：高知県文化国際課) のWebサイトに防災に関するページが追加 (更新) されたときに、画面右上の「高知県からのお知らせ」メニューでプッシュ通知します。

② 災害で こまっている 外国人からの そうだん

災害で こまっている 外国人や、外国人の しりあいの 日本人が そうだんする こと ができ ます。でんわ、メール、ホームページで そうだんする こと が できます。

【といあわせ さき】 (でんわ ばんごう①) 088-821-6440

※通訳サービスがあります (19の ことば)

英語・中国語・韓国語・ベトナム語・インドネシア語・タイ語・タガログ語・ネパール語・スペイン語・ポルトガル語・フランス語・イタリア語・ドイツ語・ロシア語・マレー語・クメール語・ミャンマー語・モンゴル語・シンハラ語

(でんわ ばんごう②) 088-875-0022

(ホームページから そうだん) <https://kccfr.jp/consultation>

(メールで そうだん) consultation@kccfr.jp

地震が起きた時に やくに たつ ことばと ひょうげん

ことば (あなたの 国の ことばで 何と いきますか? しらべて ください。)

1. 地震:	13. 高台:
2. 震源:	14. 揺れ:
3. 津波:	15. 安否:
4. 避難:	16. 救助:
5. 緊急安全確保:	17. 救援物資:
6. 避難指示:	18. 消火:
7. 避難所:	19. 断水:
8. 震度:	20. 停電:
9. 余震:	21. 警報:
10. 危険:	22. 注意報:
11. 火事・火災:	23. 行方不明:
12. 逃げる:	24. 死者:

ひょうげん

あなたの 国の ことばで 何と いきますか?

① ○○に 連れて 行って ください。(○○ ni tsurete itte kudasai.)

② ○○が 欲しいです。(○○ ga hoshii desu.)

③ ○○が 痛いです。(○○ ga itai desu.)

④ 家族が 家の 中に います。(kazoku ga ie no naka ni imasu.)

⑤ ○○語を 話す ことが できる人 を 見つけて ください。
(○○go o hanasu koto ga dekiru hito o mitsukete kudasai.)

⑥ ○○に 電話を して ください。(○○ ni denwa o shite kudasai.)

地震に そなえて しらべましょう

1) あなたの ^{いえ}家や ^{かいしゃ}会社 (^{がっこう}学校) に ^{じしん}どれくらいの ^き地震が ^き来ますか?

→ ^{しんどう}震度を ^ししらべて ^{ください}。震度 → 15ページ

あなたの^{いえ}家、^{かいしゃ}会社 (^{がっこう}学校) の ^{しんどう}震度： _____

2) あなたの ^{いえ}家や ^{かいしゃ}会社 (^{がっこう}学校) に ^{つなみ}津波は ^き来ますか? ^{つなみ}津波 → 16ページ

→ ^{つなみ}津波の ^{たか}高さと ^{つなみ}津波が ^く来る ^{じかん}時間を ^ししらべて ^{ください}。

^{つなみ}津波の ^{たか}高さ： _____メートル ^{つなみ}津波が^く来る^{じかん}時間： _____分

3) あなたの ^{いえ}家や ^{かいしゃ}会社 (^{がっこう}学校) の ^{ちか}近くに ^{ある}ある ^{ひなんばしよ}避難場所は ^{どこ}どこですか?

→ ^{いちばん}いちばん ^{ちか}近い ^{ひなんばしよ}避難場所を ^ししらべて ^{ください}。

いちばん ^{ちか}近い ^{ひなんばしよ}避難場所： _____

^{ひなんばしよ}避難場所とは、^{つなみ}津波が ^ここない、^{あんぜん}安全な ^{ところ}ところ (^{たか}高い ^{ところ}ところや ^{たか}高い ^{たてもの}たてもの) です。

4) ^{ひなんばしよ}避難場所へ ^{どう}どうやって ^い行きますか?

→ ^{ひなんばしよ}避難場所まで ^{ある}歩いて ^{ください}。

→ ^{ひなんばしよ}避難場所までの ^{じかん}時間も ^ししらべて ^{ください}。

どうやって しらべますか?

^{しちやうそん}市町村の ^{ぼうさいたんとう}防災担当課 (^{さいがい}災害から ^{ひと}人の ^{いのち}いのちを ^{まも}まもる ^{しごと}しごとを ^{して}している ^か課) に ^い行って ^ししらべることが ^{でき}できます。県の ^{けん}ホームページ「^{なんかい}南海トラフ地震に ^{そな}備えて GOOD!!」でも ^ししらべることが ^{でき}できます。

ホームページ： <https://www.pref.kochi.lg.jp/sonaetegood/> (^{にほんご}日本語)

^{ひなんばしよ}避難場所は ^{ちか}近くに ^す住む ^{ひと}人や ^{かいしゃ}会社 (^{がっこう}学校) の ^{ひと}人に ^き聞いて ^{ください}。

● ^{いえ}家 (^{かいしゃ}会社や ^{がっこう}学校) から ^{ひなんばしよ}避難場所までの ^い行き方を ^{した}下に ^か書いて ^{ください}。

Residence Procedures
ざいりゅうてつづき
在留手続

Employment and Labor
こよう ろうどう
雇用・労働

Health Care
いりょう
医療

Caring for Children
しゅっさん こそだ
出産、子育て、
こまのきょういく
子どもの教育

こうち せいかつ そうだん
高知での生活についての **ご相談**は…

こうちけん がいこくじん
高知県外国人

せいかつ そうだん
生活相談センター

Kochi Consultation Center for Foreign Residents
高知県外籍人士生活咨询中心
Kochi Trung tâm tư vấn cho người nước ngoài
Pusat Pelayanan Konsultasi Masyarakat Asing di Kochi
고치현 외국인 생활상담센터

がいこくじん みな こま
外国人の皆さん、困っていることがあったら
なん そうだん
何でも相談してください。

くわしいことはホームページを
見てください。
▶ <https://kccfr.jp>



Instagram
kccfr_



対応言語

にほんご、えいご、ちゅうごくご、かんこくご、
日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、
べトナムご、いんどうねしあご、たいご、たがログご、
ベトナム語、インドネシア語、タイ語、タガログ語、
ねぱールご、ふらんすご、いたりあご、どいつご、ろしあご、
ネパール語、フランス語、イタリア語、ドイツ語、ロシア語、
まれーご、くめーるご、みゃんまーご、もんごるご
マレー語、クメール語、ミャンマー語、モンゴル語

場所

こうちし ほんまち まる うち いっかい
高知市本町4-1-37 丸の内ビル 1F

受付時間

げつようび どようび にちようび しゅくじつ ねんまつねんし のぞ
月曜日～土曜日（日曜日・祝日・年末年始を除く）9:00～17:00

Map



TEL: 088-821-6440 E-mail: consultation@kccfr.jp

はっこう ねん がつはっこう だい ばん
発行：2022年3月発行（第3版）

きゃくたーさくせい ていきよう ゆうげんがいしや
キャラクター作成・提供：有限会社やなせスタジオ

きかく はっこう こうちけんぶん かせいかつ ぶこくさいこうりゅうか
企画・発行：高知県文化生活スポーツ部国際交流課

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2-20

TEL：088-823-9605 FAX：088-823-9296

E-mail：141901@ken.pref.kochi.lg.jp

(2022年4月1日から：140201@ken.pref.kochi.lg.jp)

しゃしん ほんぶん むだんでんさい きん
写真・イラスト・本文などの無断転載を禁じます

あなた なまえ の名前：