

にほん　じしん　おお　くに
日本は地震が多い国です



じしん　じしん
地震に自信を

お　お　じ　し　ん　み　まも
～大地震から身を守る～

にほん　じしん　じめん　ゆ　げんしょう　お
日本は地震（地面が揺れる現象）がよく起こ
る国です。地震が起こった場合、家などが壊れ
たり、人がけがをしたりすることがあります。

この冊子は、地震による被害からあなたとあ
なたの家族を守るために、大切なポイントを
紹介しています。



地震とは

- (1) 地震とは、地面が揺れることをいいます。
- (2) 地震は急に起きるが、いつ起きるかわかりません。
- (3) 地震が起ると、次の災害が起きるかもしれません。
 - 海から津波（大きい波）が陸地へ押し寄せてきます。
 - 山が崩れ、建物や道が壊れます。
 - 電気・ガス・水道が止まります。
 - 携帯電話がつかなくなくなります。

津波とは

- (1) 地震の後に来る大きな危ない波のことです。
- (2) 海の近くで地震が起きたら、津波が来るかもしれません。
 - 海で遊ぶときは、逃げる場所や道を確かめてください。
 - 地震を感じたら、すぐに高いところに逃げてください。車に乗らないで走って逃げてください。
 - 津波は何回もきます。一回終わって海の近くに帰ったりすることがとても危ないです。

ようご 用語	い 意	み 味
しんど 震度	Shindo	地震の揺れの大きさ
よしん 余震	Yoshin	大きな地震の後の地震
がけくず 崖崩れ	Gakekuzure	山が壊れます。土や石が山からたくさん落ちます。
ていでん 停電	Teiden	電気が止まって使うことができません。
だんすい 断水	Dansui	水が止まって出ません。
ひなん 避難	Hinan	危ないため、安全な場所へ逃げます。
ひなんじゅんび 避難準備	Hinan- ijunbi	安全なところへ逃げる準備をしてください。 (高齢者等が逃げ始めてください)

地震から身を守るためには その1 地震を知る

次のアプリを閲覧して、地震・津波を詳しく知ることができます。

① 観光庁「Safety Tips」

英語・中国語（簡体字／繁体字）・韓国語・日本語の5言語で緊急地震速報及び津波警報や取るべき避難行動などを閲覧できます。

App Store、Google Play で検索
Safety Tips

② 東京都「東京都防災」

地震の基本知識や、事前の備え及び地震発生時に役立つコンテンツを英語・中国語（簡体字／繁体字）・韓国語・日本語の5言語で閲覧できます。

App Store、Google Play で検索
東京都防災アプリ

③ CLAIR 多言語生活情報

地震の基本知識、事前の備蓄及び避難方法なども含め、外国人住民向けの生活に必要な情報を17項目にわたり14言語で閲覧できます。

App Store、Google Play で検索
多言語生活情報

④ NHK ワールド (TV)

地震・津波情報や、ニュース速報を含め、24時間の各種ニュースなども英語で閲覧できます。

App Store、Google Play で検索
NHK World TV

用語	意味
避難指示 Hinan-shiji	すぐに安全なところへ逃げてください。
避難所 Hinanjyo	家が壊れた人が住む建物です。泊まることもできます。 公民館や学校の体育館など
高台 Takadai	津波から逃げるためのまわりの場所より高い場所
避難場所 (避難地) Hinan-basyo (Hinan-chi)	地震が来たら最初に逃げる場所です。 公園や学校の運動場などの広い場所です。
安否確認 Anpi-kakunin	地震などの災害時に、ある人が、生存しているかどうか、怪我などをしていないか、などを確認することです。

次のウェブサイトでも、地震・津波について知ることができます。

提供先	URL	言語
NHK ワールド (ラジオ)	https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/	18言語
国土交通省	http://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html	日本語・英語・韓国語 中国語 (簡体字 / 繁体字)
気象庁	http://www.jma.go.jp/jma/index.html http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html	日本語 英語
総務省 消防庁	http://www.fdma.go.jp/ http://www.fdma.go.jp/en/	日本語 英語
防災・ 危機管理 e- カレッジ	http://open.fdma.go.jp/e-college/ http://www.fdma.go.jp/en/	日本語 英語
自治体 国際化協会	多言語生活情報 http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html	13言語

地震から身を守るためには その2 事前に備える

(1) 自分の家の近くは安全ですか？

下記事項を確認し、該当する場合に、☑をつけてください。

- ☐ 海が近い⇒地震による津波が来るかもしれません。
- ☐ 山が近い⇒地震の揺れで山が崩れるかもしれません。

上の事項に一つでも☑がついたら、地震が起きてから、早く安全な場所へ避難する（逃げる）ことができるように、家の近くで避難できる場所を予め調べておいてください。

自分の家の近くの安全性や、避難場所などをより詳しく知るには、あなたが住んでいる地域の防災マップ（逃げるところなどの地図）を御覧ください。

日本語のみの表示となりますが、次のウェブサイトで全国の地方公共団体のハザードマップを閲覧できます。



▶わがまちハザードマップ～地域のハザードマップを入手する～

国土地理院：<https://disaportal.gsi.go.jp/hazardmap/>

(2) 自分の家は安全ですか？

過去の大地震では、比較的古い木造住宅が数多く倒壊し、多くの方々が自分の家で亡くなられました。建ててから年数が経過した家屋の場合は、積極的に耐震診断を受けて、必要があれば早めに改修をしましょう。

自分の家の耐震性を確認した場合に、☒をつけてください。

☐ 自分の家の耐震性を確認しました。

【参考】「誰でもできる我が家の耐震診断」(一財) 日本建築防災協会
<http://www.kenchiku-bosai.or.jp/english/> (英語サイト)

(3) 家の中は安全ですか？

地震が起きると、家の中にある家具が倒れ、棚から物が落ち、ガラスが割れるなど、危なくなることがあります。

そのため、家の中に地震時危険となる箇所がないかを確認し、次に例示したように事前の備えをしておきましょう。

- ☐ 家具が動かないように、転倒防止器具を取り付けている。
- ☐ 家具の上に重い物を置かないようにしている。
- ☐ 窓ガラスなどに飛散防止フィルムを貼っている。
- ☐ 出入口や通路には物を置いていない。

(4) いつも準備しておく物

大きな地震が起きると、家の電気・ガス・水道が止まることがあります。

行政からの支援が届くまでの少なくとも1週間は、誰にも頼らず暮らせるように事前に備えておくことが大切です。

そのため、次に例示する物を普段から準備しておきましょう。

非常備蓄品の例：

食べ物	ビスケット、缶詰、インスタントラーメン、給などすぐ食べられるもの
飲み物	ひとり1日3リットル
生活用品	カセットコンロ・ガスボンベ・マッチ・ろうそく・ライター・紙皿・割りばし・スプーン・フォーク・ウェットティッシュ・トイレペーパー・簡易トイレ、懐中電灯、乾電池、毛布・寝袋など毎日使うもの
乳幼児がいる場合	ミルク、離乳食、おむつ、タオル
要介護者がいる場合	おむつ、常備薬など

(5) 家の近くの人々と知り合いになってください

災害が起きたときは、みんなで助け合うことが大切です。普段から地域の活動に参加して、家の近くの人と知り合いになってください。地震のときに助けられます。

地震から身を守るためには その3 地震時の注意事項

地震が起きたときに、慌てず落ち着いて適切な行動をとることで、被害を最小限に止めることができます。

地震時の居場所	注意事項
家にいるとき	●地震によって、家具が倒れたり、物が落ちたりします。揺れを感じたら、物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に隠れます。 ●揺れが収まったら、火を消してください。 ●ドアが壊れたら逃げるのができないので、ドアを開けてください。
学校や会社に いるとき	●本棚や窓から離れ、「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に隠れます。
エレベーターの中 にいるとき	●ボタンを全部押してください。ドアが開いたらすぐに降りてください。 ●閉じ込められたら、インターホンを押してください。
車の中にいるとき	●道の左に車を止め、エンジンを止めてください。 ●地震が止まったあとで外に出てください。 ●車のキーを車に置いてください。 ●ドアをロックしないでください。
海や川の近くに いるとき	●津波がくるかもしれませんので、すぐに海や川から離れて、高いところへ逃げてください。

災害時の安否確認 伝言板サービス

大災害時に、通常の電話などがつながりにくくなります。次の災害用伝言板サービス」を利用すると、家族や友人が録音した安否情報を再生して聞くことができます。災害のときは無料で使うことができます。

しゅ ぞい 種 類	つか かたまた りよう 使い方は利用サイトのリンク
さいがいようでんごん NTT 災害用伝言ダイヤル (171)	でんごん のこ でんわ じぶん でんわばんごう でんごん のこ 伝言を残す: 171 に電話します→1→自分の電話番号→伝言を残す でんごん き でんわ れんらく ひと でんわばんごう 伝言を聞く: 171 に電話します→2→連絡したい人の電話番号 →伝言を聞く
けいたいでんわ 携帯電話の「災害用伝言 板サービス」	NTT docomo http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
	au http://dengon.ezweb.ne.jp/
	SoftBank http://dengon.softbank.ne.jp/J
	Y!mobile http://dengon.ymobile.jp/info/
さいがいよう でんごんばん 災害用ブロードバンド伝言板	NTT https://www.web171.jp/

ぼう さい 防 災 メ モ

じぶん なまえ 自分の名前	
ぼ こく 母国	
けつえきがた 血液型	
パスポート No.	
ざいりゅう 在留カード No.	
にほん じゅうしょ 日本の住所	



しょうぼうしよ
消防署
119番



けいさつしよ
警察署
110番



きんきゅうでんごん
緊急伝言
ダイヤル
171番

し しん じ しん 地 震 に 自 信 を

～おおじしん み みを 守る～ 平成31年3月

はつこう へんしゅう
発行・編集

いっばんさいだんほうじん しょうぼうしよまいかがく
一般財団法人 消防防災科学センター

〒181-0005 東京都三鷹市中原 3-14-1

TEL : 0422-24-7803

FAX : 0422-46-9940

URL : http://www.isad.or.jp