

がいこくじんじゅうみん
外国人住民のための
ぼうさい
防災パンフレット

にほんごばん
やさしい日本語版

パンフレットを

よんで

じゅんぴ
準備しましょう。



ねん がつはっこう
2026年4月発行

じしん つなみ
地震・津波

じしん
地震

• 地面が 大きく 揺れることです。

[地震が起きたら]

- ☐ 最初にテーブルや机の下に逃げて、自分の身を守ってください。
- ☐ 揺れがなくなってから ドアや窓をあけて逃げ道を作ってください。
- ☐ 靴を履いて、足を守ってください。
- ☐ 火事を防ぐため火を消して、電気のブレーカーを落とします。
- ☐ 落ちついてきたら 携帯電話や テレビ ラジオで ニュースを確認しましょう。

つなみ
津波

• 地震のあとに、とても高く 早い波が くることです。

[強い地震を感じたり 警報が発表されたら]

- ☐ 海や川の近くに いたら すぐに離れて、高いところや 高いビルに 逃げてください。
- ☐ 警報・注意報が 解除されるまでは 絶対に 海岸には 近づかないでください。
- ☐ 日頃から 避難場所や 道を 確認しておきましょう。



たいふう おおあめ どしやさいがい
台風・大雨・土砂災害

たいふう
台風

• 雨が たくさん 降り とても強い風が 吹くことです。

• 海や川の 波が とても高くなります。

[台風が近づいたら]

- ☐ ベランダや庭の 風で 飛びやすいものは 家の中に片付けましょう。
- ☐ 電気や水が 止まることが あります。ライトや ラジオ、非常食品などを準備しましょう。
- ☐ 海や川に 近づかないでください。

おおあめ
大雨

• いつもより 多くの雨が 降ることです。

• 道路が 水浸しになったり 川の 水が溢れたり します。

どしやさいがい
土砂災害

• 地震や台風、大雨の後に 山やがけが 崩れることが あります。

さいがいじょうほう あつ
災害の情報を 集めたい とき



やふー ぼうさいそくほう Yahoo!防災速報

糸満市は ヤフー株式会社と 災害の情報
発信について 協定を 締結しています。
このアプリでは、糸満市からの 緊急情
報を 受け取ることができます。



日本の 災害情報や 避難情報
を知るのに 便利な アプリ
です。

Download on the
App Store

ANDROID APP ON
Google Play

ことば った
言葉が 伝わらない とき



たげんごんせいほんやくあふり
多言語音声翻訳アプリ
ばいす とら

Voice Tra



話かけると 翻訳してくれます。
31言語に 対応しています。

Download on the
App Store

ANDROID APP ON
Google Play

じけん じこ
事件・事故
のとき

かじ きゅうきゅう きゅうじょ
火事・救急・救助
のとき

けいさつ

でんわばんごう

しょうぼう

でんわばんごう



110



119

さいがい こま
災害で 困ったときに 聞くところ

いとまんしやくしよ ひしよぼうさいか
糸満市役所 秘書防災課

ぼうさいがかり
防災係

☎ 098-840-8245

ひなん あんぜん ばしよ に
避難：安全な場所に逃げる！

つぎ
[次のような ときは 避難して ください]

- ✓ いえ こわ
家が 壊れた とき
- ✓ いえ
家に いるのが 危ない とき
- ✓ いえ せいかつ
家で 生活することが 難しい とき

ひなん じょ に
避難所（逃げるところ）について

- ☐ 避難する場所を 避難所と いいます。
- ☐ 日本人も 外国人も 観光客も 誰でも 行く
ことができます。
- ☐ たくさんの人と 一緒に 生活します。
- ☐ ルールを守って みんなで 助け合います。

す
住んでいるところの避難所を調べる

・近くの 避難所を 調べておしま
しょう。



糸満市

Itoman City

いとまんし
糸満市ホームページ



<https://www.city.itoman.lg.jp/site/bousai-itoman/22581.html>

に 逃げるときに も 持ち出すもの
ひじょうようも ちだしひん
非常用持出品

- バックパックに 入れる。
- 玄関など すぐに
持ち出せるところに
置いておきましょう。



きちょうひん

☐ 貴重品
パスポート

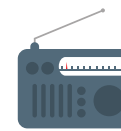


ひじょうしょくひん

☐ 非常食品
(3日分)



☐ 電池



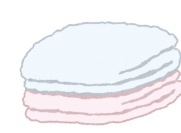
☐ ラジオ



☐ ライト



☐ 服・下着・タオル



☐ よく使う薬

ちい こと
小さな子ども
がいるとき



かみ

☐ 紙おむつ



☐ ミルク