

がいこくじんじゅうみん
外国人住民のための
ぼうさい
防災ハンドブック
にほんごばん
(やさしい日本語版)



もくてき つか かた
このハンドブックの目的、使い方

- 災害から身を守るためには、「自分のことは自分で守る」という気持ちが大切です。
- また、母国とは違う環境においては、近所の方々との協力関係が欠かせません。
- そのため、このハンドブックでは、災害について「これだけは知って準備しておく」ということと、近所の方々との関係づくりに必要な基本的な情報を提供します。
- このハンドブックを使って、しっかりと災害に対する準備をしてください。

こうえきざいだんほうじん か ご しまけんこくさいこうりゅうきょうかい
公益財団法人鹿児島県国際交流協会

か ごしま けん すが た

鹿児島県の姿

○鹿児島県は、九州のいちばん南側にあり、太平洋と東シナ海に囲まれています。

いちばん北からいちばん南まで約600kmの距離がある広い県です。種子島、屋久島、奄美群島などたくさんの離島があります。

○県の中央部を南北に霧島火山帯が縦断し、県内に11の活火山が分布しており、豊富な温泉にも恵まれています。また、県内のほとんどの場所の土地は火山から出たシラス層という土に厚く覆われています。

○温帯から亜熱帯までの気候で、全国の中でも平均気温が高く、温暖な気候に恵まれています。

鹿児島県の主な災害

○台風が多いです。台風は7月から10月までの間によく来ます。台風の際は強い風が吹いて、雨がたくさん降ります。

○台風や梅雨のときはたくさんの雨が降ります。そして、家や道路が水に浸かったり、山の崖が崩れたりします。川の水があふれたり、橋が壊れたりします。

○桜島などの火山が噴火して火山灰や小さな石が空に上がって降ってきます。火山灰が目に入ると目が痛くなったりかゆくなったりします。

○ときどき地震が起こって、地面が揺れます。物が倒れたり、家や壁が壊れたりします。

さいがい そな 災害に備える

さいがい お ひじょうもちだしひん に も ひじょうびちくひん
災害が起きたときのために、①非常持出品(逃げるときに持つもの)と②非常備蓄品(いつも準備しておくもの)を前もって準備しておきましょう。

また、食べ物や飲み物は消費期限(安全に食べることができる期限)があります。ときどき確認しましょう。

ひじょうもちだしひん に も 非常持出品 (逃げるときに持つもの)



ひじょうじゅんぴ ひん 非常準備品 (いつも準備しておくもの)



※必要なものは一人ひとり違います。自分や家族が必要なものを準備しよう！

(例) 赤ちゃんがいる家庭：おむつ、粉ミルク、哺乳瓶、離乳食 など

避難所（にげるところ）を調べる

避難所は、災害が起きそうなときや、災害が起きたときに家にいると危ない人や家が壊れて生活できない人が一時的に生活できる場所です。

学校や体育館、公民館などが避難所になります。避難所の場所は、市町村が作る「ハザードマップ（P5）」で確認できます。市町村から避難情報が出たときは、避難所に行きましょう。



避難所の記号



ひなんじょ
避難所



きんきゅうひなんばしょ
緊急避難場所



つなみ ひなんばしょ
津波避難場所

避難所ってこんなところ

- だれでも使うことができます。
(日本人、外国人、観光客などだれでも)
- 無料（ただ）で使うことができます。
- 飲み物・食べ物・毛布などがもらえます。
- 災害や生活の情報を知ることができます。

気をつけることや決まりがあります

- 受付があります。受付で名前などを書きます。
- たくさんの人が一緒に過ごします。協力し合います。
- トイレはきれいに使います。ゴミはきちんと分けます。
- 飲み物・食べ物・毛布などをもらえますが、もらえる物、数、時間は決まっています。
決まりを確認しましょう。
- 自分に必要なものは自分で準備をして持っていきます。
- 靴をぬぐところがあります。
- 大きな声を出してはいけません。
- 建物の中で火を使ってはいけません。
- わからないことは周りの人に聞いて、心配なことは相談してください。
- 感染症や健康に気をつけましょう。



いっぴんごいんはうじんしやうぼううきめいぐく
(一般財団法人消防防災科学センター提供)

近所の日本人とつながる

災害が起きたときは助け合いや協力が大切です。いつも近所の人とつながりをもって、困ったときは助け合いましょう。



○地域の防災訓練に参加しましょう。

○防災訓練は、災害がおきたときに命を守る行動を練習することです。

○ふだんから近所の人にあいさつをして、近所や地域の人と交流しましょう。

○地域の行事に参加しましょう。

○地域の清掃活動やお祭り・イベントに参加して、地域の人たちと知り合いになっておきましょう。



がいこくじんそうごうそうだんまどぐち

外国人総合相談窓口

外国人総合相談窓口では、在留資格・労働・医療・福祉・教育・子育て・災害など、困りごとについて相談できます。

〒892-0816鹿児島県鹿児島市山下町14-50カクックス交流センター（かごしま県民交流センター）1階

TEL : 070-7662-4541

e-mail : kiasoudan@gmail.com

facebook :



○相談できる日：火曜日～日曜日

※月曜日が祝日のときは開いていて、次の平日が休み。12/29～1/3は休み

○対応言語：日本語、英語、ベトナム語は相談窓口で対応します。

中国語、タガログ語、韓国語、インドネシア語、ネパール語、クメール語、タイ語、ミャンマー語、ポルトガル語、スペイン語、マレー語、フランス語、ロシア語、ドイツ語、イタリア語、モンゴル語、シンハラ語、ヒンディー語、ベンガル語、ウクライナ語、ウルドゥー語、トルコ語は、多言語コールセンターなどを活用します。

情報を集める

ハザードマップ

ハザードマップは、避難所、災害の起こり
そうな危険な所、病院などの場所がわかる地
図です。ハザードマップは、市町村がつくっ
ています。あなたの住んでいる市町村役場で
もらえます。また、市町村のホームページか
らも見ることができます。

いざ災害が起こったときに避難する場所と
逃げるときのルートを確認しておきましょう。



ハザードマップポータルサイト（日本語のみ）

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



役に立つWebサイトやアプリ

- 災害の情報を得られるアプリです。



Safety Tips



NHK World-Japan



Voice Tra (ボイストラ)



- 天気予報などの情報を得られるWebサイトです
気象庁（15か国語）

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

鹿児島県防災WEB（日本語のみ）

https://www.bousai-kagoshima.jp/dis_portal/

鹿児島県河川砂防情報システム（日本語のみ）

<https://www3.doboku-bousai.pref.kagoshima.jp/>



- テレビ、ラジオ、インターネットで最新の情報を手に入れましょう。
また、住んでいる市町村のホームページで情報を確認してください。

これだけはおぼえよう～使える日本語

さいがい つか ほんご
災害にあったときに使える日本語です。これだけはおぼえましょう。

たす
○ 助けてください

○ けがをしました

からだ なまえ いた
○ (体の名前) が痛いです

きゅうきゅうしゃ よ
○ 救急車を呼んでください

か じ
○ 火事です

しょうぼうしゃ よ
○ 消防車を呼んでください

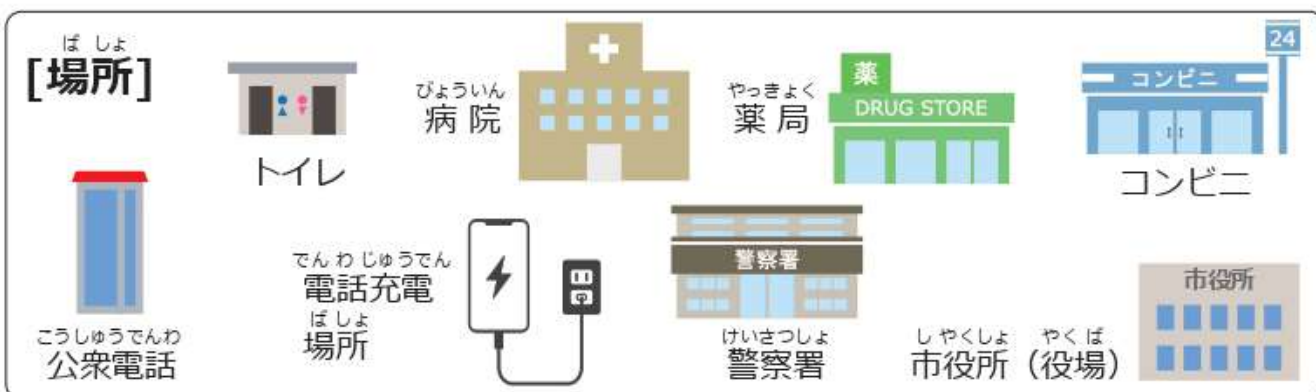
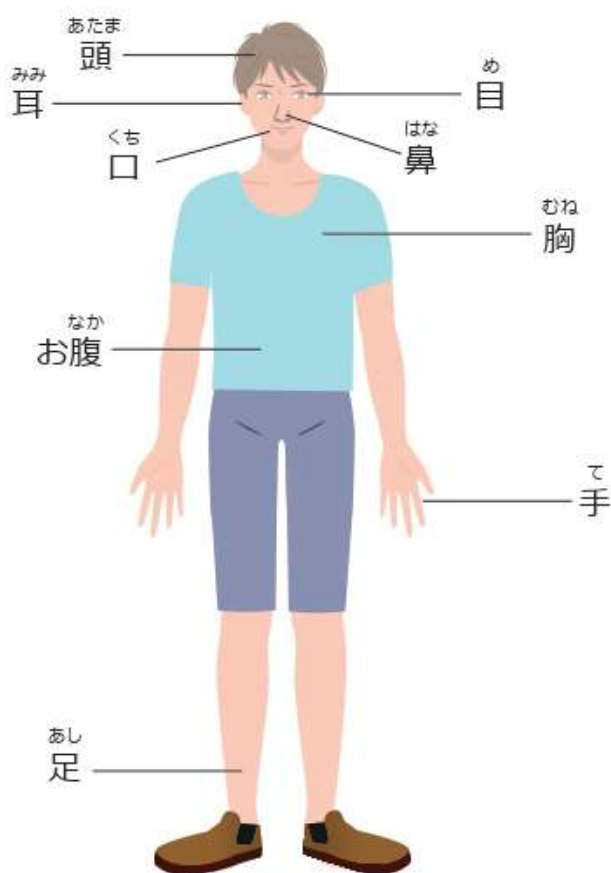
こゝろ (ばしょ)
○ ここは (場所) です

ことば
○ (言葉) がわかりますか

ばしょ
○ (場所) はどこですか

ひなんじょ
○ 避難所はどこですか

ひなんじょ い
○ 避難所へ行きたいです



連絡先や大事なことがらをメモに書いておこう

さいがい ひなんじょ い ひつよう
○ 災害にあったときや、避難所に行ったときに必要です。

○ あなたの ^{なまえ}名前や ^{こくせき}国籍, ^{ばんごう}パスポート番号, ^{れんらくさき}連絡先の ^{でんわばんごう}電話番号などを, ^{まえ}前もって ^{かくにん}確認して書いておきましょう。

→14ページに書きましょう。

台風たいふうのとききに気を付けること

台風たいふうの特徴とくちょう

- 7月がつから10月がつにかけて日本にほんに接近せっきん・上陸じょうりくする台風たいふうが多くなり、大雨おおあめ、洪水こうすい、暴風ぼうふう、高潮たかしおなどをもちます。特に、傾斜けいしゃの急な山やまや川かわが多い日本にほんでは、台風たいふうや前線ぜんせんによる大雨おおあめによって、崖崩れがけくずや土石流どせきりゅう、川の氾濫はんらんなどが発生しやすく、人々の生命いのちが脅かされるような自然災害しぜんさいがいが、毎年まいとしのように発生はっせいしています。
- 台風たいふうがもたらす影響えいきょうは大きく、死者ししややケガ人けがにんなどの人的被害じんてきひがいのほか、停電ていでんや断水だんすいなどライフラインかかひがいに関わる被害ひがいにもつながります。



台風たいふうのときき、どうする？



- ☆大雨おおあめや台風たいふうのとききには、海岸かいがんや増水そうすいした川かわ、崖がけや沢さわ（山やまや谷たにに流れる細い川ほそかわ）など、危険きけんな場所ばしょには近づかないようにしましょう。避難ひなんするときも安全あんぜんなルートとを通過とお移動いどうできるよう、日頃ひごろから、市区町村しくちょうそんが作成さくせいしている「ハザードマップ」かつようを活用かつようして、危険箇所きけんかしょを確認かくにんしておきましょう。
- ☆雨あめが降ふったり、風かぜが強つよくなったりする前まえに、窓まどや雨戸あまどはしっかりと閉め、風しで飛ばされそうなものは飛ばないように固定こていしたり、家いえの中に格納かくのうしたりするなど、家いえの外そとの備えそなえをしておきましょう。雨あめや風かぜが強つよくなってからでは、外そとでの作業さぎょうは危険きけんです。
- ☆避難ひなんが必要ひつようになったとききに備えそなえて、非常持ち出し品ひじょうもちの点検だや避難場所ひなんばしょの確認かくにんなども行おこなっておきましょう。
- ☆避難ひなんするとききは、近隣きんりんの人ひとと助け合たすあって行動こうどうしましょう。



天気図てんきずの見方みかた～

- 天気予報てんきよほうで、台風たいふうの1日いちにち（24時間じかん）先さきまでの予報よほうは3時間じかんごとに更新こうしんされ、さらに5日いちにち（120時間じかん）先さきまでの予報よほうは6時間じかんごとに更新こうしんされます。予報よほうの内容ないようは、各予報時刻かくよほうじこくの台風たいふうの中心位置ちゅうしんいち（予報円よほうえんの中心ちゅうしんと半径はんけい）、進行方向しんこうほうこうと速度そくど、中心気圧ちゅうしんきあつ、最大風速さいだいふうそく、最大瞬間風速さいだいしゅんかんふうそく、暴風警戒域ぼうふうけいかいいきです。
- 日本にほんでは台風たいふうに番号ばんごうをつけます。気象庁きしょうちようでは毎年1月1日以後まいとしがついちにちご、最も早く発生もっとはやはっせいした台風たいふうを第1号だいごうとし、以後台風いこたいふうの発生順はっせいじゆんに番号ばんごうをつけています。なお、アジア近辺きんぺんで発生する台風たいふうには、各関係各国かくかんけいかくこくとの合意ごういに基づき、固有もとの名前なまえ（加盟国かみんこくなどが持ち回りもちまわで提案ていあんした名前なまえ）も付けられています。



大雨, 洪水, 土砂災害のときに気をつけること



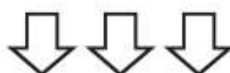
(鹿児島市提供)

大雨, 洪水, 土砂災害の特徴

○日本では、5月から6月の梅雨7月から10月の台風、10月の秋雨などにより、しばしば大雨が降ります。
○大量の雨が短期間（数時間から数日）のうちに広い範囲に降ると、河川が増水したり堤防が決壊したりして水害（浸水や洪水）が起こることがあります。

- 河川の近辺や低い土地では、洪水などにより家屋の床上まで浸水することがあります。
- また、雨により山やがけが崩れたり、土石流の発生などの土砂災害も起こります。
- 道路や橋が通行不能になったり、新幹線や鉄道でも、大雨の影響で運行が規制されることがあります。

大雨のとき, どうする?



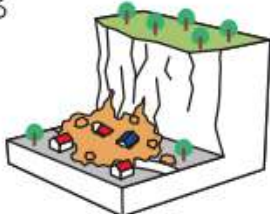
- ☆大雨や台風のときには、海岸や増水した川、崖や沢など、危険な場所には近づかないようにしましょう。避難するときも安全なルートを通して移動できるよう、日頃から、市区町村が作成している「ハザードマップ」を活用して、危険箇所を確認しておきましょう。
- ☆避難が必要になったときに備えて、非常持ち出し品の点検や避難場所の確認なども行っておきましょう。
- ☆避難するときは、近隣の人達と助け合って行動しましょう。



(一般財団法人消防防災科学センター提供)



～土砂災害の種類と前ぶれ～

がけ崩れ	地すべり	土石流
・がけから水が湧き出してくる ・がけに亀裂が入る ・がけから小石がパラパラ落ちてくる ・がけから木の根が切れるなどの異様な音がする 	・井戸や沢（山や谷に流れる細い川）の水がにごる ・地面にひび割れができる ・斜面から水が吹き出す ・家や壁に亀裂が入る ・家や壁、樹木や電柱が傾く 	・山鳴りがする ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる ・川の水が急ににごったり、流木がまざり始める ・腐った土の臭いがする 

地震のときに気をつけること

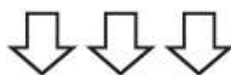
地震の特徴

- 地面が揺れます。大きな地震では立っていることもできません。
- 地震の揺れを感じたら、どんな場所でも「あわてず、まず身を守る」ことが大切です。
- 大きな地震の後には、余震（後で来る地震）が何度か来ることがあります。
- 地震の後で津波（高い波）がくることがあります。



いづばんざいたんはうじんしやうぼうぼうさいがく ていまよう
(一般財団法人消防防災科学センター提供)

地震のとき、どうする？



たてもの なか 建物の中	 つくえ した 机の下などに隠れ、 あたま まち 頭を守る。	 でくち かく ぼ 出口を確保する。	 あわてて火を消し に行かない。	 あわてて外に飛び出 さない。逃げるとき には必ずくつをはく。
くるま なか 車の中	 あわててスピード を落とさない。	 どうろ ひたりがわ ぶ 道路を左側に寄せて、 エンジンを切る。	 カギは付けたまま。	 くるま おり ある 車から降りて歩いて 逃げる。
まち なか 街の中	 あたま まち 頭を守る まど かんぱん 窓ガラスや看板に ちやうし 注意。	 エレベーターではす ぐ近くの階で降りる。	 ひろ 広いところに逃げる。 じどうはんばいき かべや自動販売機も きけん 危険。	 き てんせん ちか 切れた電線に近づか ない。



～緊急地震速報～

緊急地震速報とは、大きな揺れが来る前に地震の発生を知らせる情報です。

テレビやラジオ、速報を受信できる携帯電話や市町村の防災無線などで、音と一緒に放送されます。緊急地震速報が通知されるアプリもあります。

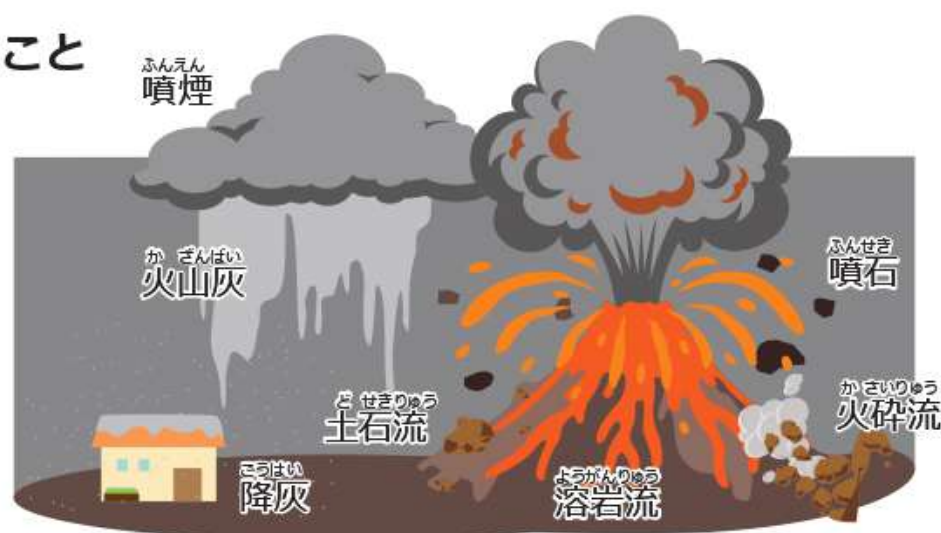
速報がでてから強い揺れまで数秒から十数秒しかありません。少しの時間で自分を守る行動ができるように、考えておきましょう。

火山の噴火のときに気をつけること

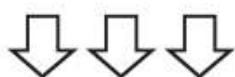
鹿児島県の火山の状況

- 鹿児島県の活火山数は11あり、全国110の活火山のうち1割を占めます。また、そのうち霧島山、桜島、薩摩硫黄島、口永良部島、諏訪之瀬島の5火山は、「常時観測火山」として気象庁が24時間体制で火山活動を観測・監視を行っているところです。
- 桜島は現在も尚、活発な活動が続いている活火山のひとつで、噴火すると沢山の火山灰が降ることがあります。桜島が大規模な噴火を起こしそうな緊急時には、テレビやラジオ等で避難情報や降灰予想が発表されます。噴火による火山灰が降る地域は風向きにより異なり、夏は鹿児島市方面に、冬は大隅方面に多く降る傾向があります。

火山の噴火で起きること



噴火のとき、どうする？

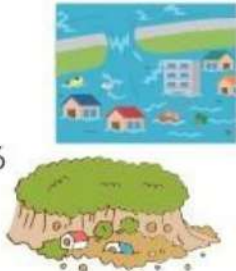


- ☆火山活動が活発になったら、何より早期に避難することが大切です。特に火砕流や噴石は発生してから避難しても手遅れです。気象台などが発表する正しい情報を入手して、危険な場所から速やかに避難するようにしましょう。
- ☆灰が目に入ったら、こすらずに、きれいな水で洗いましょう。取れにくい時は、眼科医等で診てもらいましょう。コンタクトレンズを着用している人は、目の引っかき傷などを防止するために、降灰時はコンタクトレンズを外すなどの予防策をお勧めします。
- ☆灰を吸い込んだことによる呼吸器系の症状が出た場合や、その他心配な場合は最寄りの医療機関で診てもらいましょう。
- ☆前面の見通しが悪くなり、ブレーキの利きが悪くなるので、自動車や自転車、バイクなどはなるべく控えましょう。

天気 天気がわるくなったときにどうする？

災害が発生するまでの時間と取るべき行動

たいふう おおあめ こうすい どしゃさいがい
(台風・大雨・洪水・土砂災害)

災害が発生するまでの時間	雨や川、山の様子	警戒レベル 天気の情報 (気象庁より) 避難の情報 (市町村より)
天気が悪くなりそう	大雨や台風の予報がニュースで流れる 	1 早期注意情報
天気が悪くなる	- 雨や風がだんだん強くなる - 雨が地面にしみこんでいく - 川の水が増える 	2 大雨注意報 氾濫注意報 など ここまでに逃げる準備をする
災害が起こりそう	- 激しい雨が降る - 雨の水が地面に溜まる - 川の水の高さが高くなる 	3 大雨警報 氾濫警報 など 高齢者等避難 発令
災害が起こる前	- 小石が山から落ちてくる - 山の斜面から水がふき出す - 川の水がいっぱいであふれそうになる - 山から音がする 	4 土砂災害危険警報 など 避難指示 発令 ここまでに避難を終わらせる
災害が起こる	- 川の水があふれる - 山がくずれる - 道路が土砂でふさがる 	5 大雨特別警報 など 緊急安全確保 発令

取るべき行動

- ・非常持出袋の中身を確認する

- ・自分が日頃飲む薬を準備しておく

- ・台風の場合は、風で飛ばされそうなものは家の中に入れる



- ・テレビやインターネットなどで天気の情報を確認する

- ・携帯電話を充電しておく

- ・ハザードマップで避難場所と避難場所への行き方を確認する



- ・テレビやインターネットで天気の情報や避難情報をこまめに確認する

- ・お年寄りや子どもがいる家庭など、逃げるときに時間がかかりそうな人は安全な場所へ避難を始める



- ・安全な場所へ避難する

- ・自宅が安全な人は避難しないで、自宅に留まる

- ・避難した人は家族などに連絡する



- ・命を守るためにできることをする。

- ・外へ逃げるのが危ないときは、今いる建物の上の階などできるだけ安全な場所に逃げる。



さいがい とき つか にほんご 災害の時に使う日本語

避難所				
給	水	車	水を配る車	
被	災	者	災害で被害を受けた人	
食	糧	配	給	食べ物を配ること
炊	き	出	し	食事を作って配ること
体	育	館	運動などをするための建物	
公	民	館	市町村にあり、地域に住む人が学び合ったり、交流するための場所	
台風				
台	風	の	進	路
台風の進む方向				
風		速	風の速さ。ふつうはm/sの単位	
暴	風	域	平均で 25 m/s 以上の風が吹いている範囲	
高		潮	台風などによる強風や気圧の変化により海水面が異常に高くなること	
洪		水	大雨がふり、川の水の量がいつもより大きく増えて起こる災害	
土	砂	災	害	大雨や地震で弱くなった斜面の土砂が崩れる災害
河	川	の	増	水
川の水が異常に増えてくること				
河	川	の	はん	溢
大雨で川の水が溢れること				
危	険	水	位	川の水が増えて溢れそうになる水の高さ
浸		水	ものが水に浸ること。水が入り込むこと	
地震				
震		度	地震の揺れの大きさのこと	
停		電	電気が使えなくなること	
断		水	水が使えなくなること	
復		旧	ライフラインや交通機関が元通りになること	
緊	急	地	震	速
大きな揺れが来ることを伝えるお知らせ				
交通				
運		休	バスや電車が止まること	
欠		航	船や飛行機が止まること	
不		通	道路が通れなくなること	
通	行	止	め	道路を通ってはいけないこと
運転を見合わせる		バスや電車などが今は止まっていること		
迂	回	路	道が通れなくなったため、遠回りして目的地に行く道	
通	行	規	制	災害など危険な時に道を通ることを制限すること

ぼう さい

防災のためのメモ

たい せつ

※大切にあつかいましょう!!

いざ災害が起きたとき、あなたの国の家族や友達と
どうやって連絡をとるか、日頃から考えておくことが大切
です。また、家族がいる人は、災害がおきたときに集ま
る場所を決めておくことも必要です。



した ひょう か

下の表に書いておきましょう。



なまえ 名前	
こくせき 国籍	
けつえきがた 血液型	
アレルギー/いつも飲んでいる薬	/
ざいりゅう 在留カード番号/パスポート番号など	/
じゅうしょ 住所	
でんわばんごう 電話番号	
たいしかん りょうしかん れんらくさき 大使館/領事館 連絡先	
がっこう しょくば れんらくさき 学校/職場 連絡先	
かぞく れんらくさき かいがい 家族の連絡先 (海外)	
し あ ゆうじん れんらくさき 知り合い/友人 連絡先	
かぞく あつ ところ 家族の集まる所	
か ごしまけんがいこくじんそうごうそうだんまどぐち 鹿児島県外国人総合相談窓口	TEL 070-7662-4541 e-mail kiasoudan@gmail.com

けがや^か火事^じ, 事故^じなどにあつたら^こ

^か ^じ ^{きゅうきゅう} 119 / 火事・救急 	^じ ^こ ^じ ^{けん} 110 / 事故・事件 
^か ^じ ^{しょうぼうしゃ} ^よ ○火事がおきた。消防車を呼びたい ^{おお} ^{びょうき} ^{きゅうきゅうしゃ} ○大きなけがや病気をした。救急車を 呼びたい ^{でんわ} ^お ○電話で「119」を押します	^じ ^こ ^{けいさつ} ^{でんわ} ○事故にあつた。すぐに警察に電話し たい ^じ ^{けん} ^{けいさつ} ^し ○事件にあつた。警察に知らせたい。 ^{でんわ} ^お ○電話で「110」を押します。
* 「119」「110」どちらも^{むりよう}無料（ただ）でかけられます。 * あわてずに、おちついて^{でんわ}電話をかけましょう。	

「外国人住民のための^{ぼうさい}防災ハンドブック（やさしい^{にほんご}日本語版）」
2026年（令和8年）3月発行（第3刷）

【発行】公益財団法人^{かごしまけんこくさいこうりゅうきょうかい}鹿児島県国際交流協会

〒892-0816 鹿児島県鹿児島市山下町14番50号

カクイクス^{こうりゅう}交流センター（かごしま
県民^{けんみんこうりゅう}交流センター）1階

電話：099-221-6620

URL：https://www.kiaweb.or.jp/