



台風！大雨！

（強い雨）

あなたは どうしますか？

あなたは 今まで 台風や大雨を 経験したことがありますか？
日本は 台風や大雨が多い国です。夏から秋の間に多いです。



やさしい日本語版

地震！

あなたは どうしますか？

あなたは 今まで 地震を 経験したことがありますか？
日本は 地震の多い国です。



やさしい日本語版

警戒レベル(いつ逃げるか)

レベル4までに必ず逃げます。

レベル5	緊急安全確保▶命が危ないです。今いる建物の安全な場所や、近くの安全な建物にすぐに行きます。
レベル4	避難指示▶危ない場所からすぐに逃げます。安全な場所に行きます。
レベル3	高齢者等避難▶おじいさんやおばあさんや子どもなど、逃げるのに時間がかかる人は逃げます。その他の人は逃げる準備をします。
レベル1~2	注意報等▶ハザードマップで逃げる道と場所を考えます。

逃げる ところや 危ない ところなどを書いた地図

台風や大雨(強い雨)が やってきたら すること

台風のとき

- ◆雨が降る前から、電車やバスが止まることがあります。電車やバスの情報をHPやSNSで確認します。
- ※電車は“不通”: 電車が動いていないということ



電車が動いていないということです。

大雨のとき

- ◆川の水があふれることがあります。川の近くには行きません。
- ◆大雨で水が家の中に入ってくることがあります。
- ◆地下や地下鉄にいますと逃げ遅れることがあります。
- ◆外に出ることが危ないときは、近くの安全な場所や自分の家の高いところへ逃げます。
- ◆足首の高さまで水があると、動けなくなることがあります。



台風や大雨は、来る前に、その大きさやいつ来るかを知ることができます。ニュースなどを見ておきましょう。

「東京マイ・タイムライン」を使って 準備 しましょう！

あなたが住んでいる町や家族のことを考えながら、とても強い台風や雨のときなどにどうやって逃げるか今から決めておきましょう。

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/>



震度(揺れる強さ)

震度7	立っていることができません。
震度6強	家や建物が倒れることがあります。
震度6弱	立っていることが難しいです。
震度5強	物につかまらなないと歩くことが難しいです。
震度5弱	物につかまりたいと感じます。
震度1~4	歩いているほとんどの人が揺れを感じます。

地震を感じたら すること

家や建物の中にいるとき

- ◆テーブルの下に入ります。
- ◆枕や雑誌などで頭を守ります。
- ◆急いで建物の外に出ないでください。
- ◆日本では建物の中の方が安全なことが多いです。



外にいるとき

- ◆物が落ちてきます。かばんで頭を守ります。
- ◆ブロック塀・ガラス・看板の近くは危ないです。離れます。



緊急地震速報

強い地震が来る少し前に、テレビやスマートフォンでわかります。



地震が おさまったら すること

余震(大きな地震の後の地震)に気をつけます。
火を消します。煙があるときは、ハンカチなどで口や鼻をおさえます。
体を低くして逃げます。



「やさしい日本語」は、外国人にもわかりやすくした、簡単な日本語のことです。

「やさしい日本語」は、外国人にもわかりやすくした、簡単な日本語のことです。

避難所(逃げる ところ)の紹介

あなたの国では、地震や台風・大雨のときにどこに逃げますか？

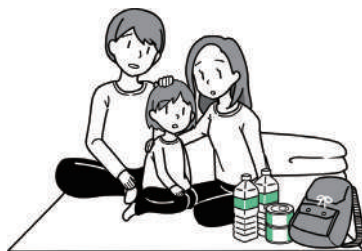
日本では、地震で自分の家が壊れて生活ができなくなった時や、大雨で家の中に水が入ってくる危険がある時に、避難所に逃げます。

学校の体育館や公民館が避難所になることが多いです。



避難所でできること

- ◆食べものや水、毛布などをもらうことができます。
- ◆たくさんの人と一緒に生活します。
- ◆泊まることもできます。
- ◆安心して過ごすことができます。



住んでいる町のHPで、家の近くの避難所を確認しましょう！

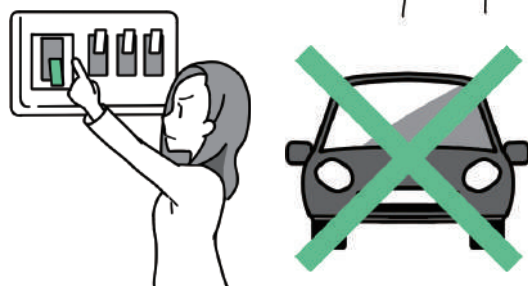
避難所のマーク



逃げるときは

家の電気のもとを切ります。

車は使いません。



いつも準備しておくこと

地震や台風のときは、電気やガスや水道を使うことができません。

食べものや水などをかうことができません。

→家での準備が必要です。

食べもの、飲みもの、簡易トイレ(小さいトイレ)、

懐中電灯(ライト)、携帯電話の充電器などを用意します。



～いつも多めに買っておくと良いもの～

- ◆レトルト食品(温めて食べるもの)や缶詰、水
- ◆赤ちゃんがいるときは、オムツやミルク
- ◆宗教やアレルギーなどで食べてはいけないものがあるときは、自分が食べることができるもの

正しい 情報を 手に入れましょう！

災害のときは、うそのはなしや間違った情報が出ることがあります。

住んでいる町や自分の国の大使館のHPを見てください。

東京都防災アプリ



防災マップ(逃げるところなどを書いた地図)や災害情報を見ることができるアプリです。



Android



iOS

NHK News Web Easy

やさしい日本語でニュースを見ることができるHPです。

<https://www3.nhk.or.jp/news/easy/>



出入国在留管理庁HP

在留の申請などを見ることができるHPです。

<https://www.moj.go.jp/isa/index.html>



国土交通省防災ポータル

電車やバスの情報や災害情報を見ることができるHPです。

<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/>



Safety tipsアプリ

いろいろな言語で災害情報を見ることができるアプリです。



Android



iOS

東京都多文化共生ポータルサイトX

外国人向けの情報を見ることができるSNSです。

<https://x.com/tmtabunka>



東京アメッシュ

2時間前から今までの雨の強さを見ることができるHPです。

<https://tokyo-ame.jwa.or.jp/>



困ったときに役に立つもの

外国人のためのヘルプカード

指差しで会話をすることができます。



https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000000144.html

VoiceTra

あなたの言葉を他の国の言葉に変えるアプリです。



00000JAPAN

地震のときにただで使えるwi-fiです。

<https://www.wlan-business.org/customer/introduction/feature>



NHK WORLD-JAPAN BOSAI

防災について勉強することができるHPです。

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/tv/bosaiscience/>



English

災害時給水ステーション

水をもらうことができる場所が

わかるHPです。

<https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/kurashi/shinsai/kyoten.html>



●火事や 急な 病気や けがの ときは 119番に 電話しましょう (お金はいりません)



- ① 119番に電話します。
- ② 「火事」か「救急(急な病気やけが)」を言います。
- ③ 来てほしい場所や目印などを言います。
- ④ 「どのような火事か」や「どこが痛いか」を言います。
- ⑤ 自分の名前と電話番号を言います。

●いつも やっておくこと

となりに住んでいる人の名前を知っていますか？
近くに住んでいる人にあいさつしましょう。
近くのイベントに参加して、日本人のお友達を増やしましょう。
何かあった時に、あなたを心配してくれる人がいると安心です。



編集・発行 東京都生活文化スポーツ局 03-5320-7738 2024年11月
https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000000144.html

ACCESS

