

# 災害がおきたらどうしますか？

What should we do when a disaster occurs ?

(英語版)

(English)

災害とは、地震や台風など自然の変化によって、人の生活が脅かされる（ケガや、建物被害など）ようなわざわいをいいます。

いつおきるのか分からない大きな災害から、あなたの命、家族の命を守るために、おきたときに何をしたらよいのか、考えてみましょう。

Disasters are unfortunate events in which lives are threatened (injuries, damaged buildings, etc.) due to changes in environment caused by natural disasters such as earthquakes and typhoons.

Large scale disasters can occur at any moment. Let's think about what we can do to protect ourselves and our families in times of disaster.



岩手県警察

# 1 災害でよく使われる言葉

Words often used during a disaster

テレビやラジオの放送のときによく使われる言葉をまとめてみました。

We've compiled a list of words that are often used on the television and radio.

1	地震 Jisin (earthquake)	地面がゆれること When the ground shakes	
2	津波 Tsunami	地震によっておきる波 Large waves that are generated from earthquakes	
3	台風 Taifuu (typhoon)	夏から秋にかけてにくる大雨と強い風 A period of heavy rain and strong winds that occurs between summer and fall	
4	噴火 Funka (volcanic eruption)	山から熱い石やガスが吹き出すこと When extremely hot rocks and gas spew out of mountains	
5	緊急地震速報 Kinkyuu-jishin-sokuhou (earthquake early warning/EEW)	「これからすぐに地震が起きる」というお知らせ A warning issued after an earthquake is detected	
6	震度 Shindo (seismic intensity)	地震のゆれの大きさ Japanese earthquake scale indicating the strength of tremors	
7	注意報 Chuihou (advisory)	雨、風、津波などが危険であるというお知らせ A notification alerting potentially dangerous rain, wind, tsunami, etc.	
8	警報 Keihou (warning)	雨、風、津波、噴火などがとても危険であるというお知らせ A notification alerting extremely hazardous rain, wind, tsunami, volcanic eruptions, etc.	
9	洪水 Kouzui (flooding)	川の水が増え、あふれること When a river overflows due to an increase in water	
10	土砂崩れ・崖崩れ Doshakuzure, Gakekuzure (landslide)	山の土が崩れること Large amounts of earth crumbling and sliding down a mountain	
11	避難 Hinan (evacuation)	逃げること Escaping to safety	
12	浸水 Shinsui (submersion)	建物が水につかること When a building is submerged in water	
13	立入禁止 Tachi-iri kinshi (no entry)	入ってはいけない場所 An area you are not permitted to enter	
14	避難場所 Hinan basho (Evacuation site)	逃げるところ Place to evacuate to	
15	避難所 Hinanjo (evacuation shelter)	逃げたあと生活するところ Place to take refuge in after evacuating	
16	避難勧告 Hinan-kankoku (evacuation advisory)	「逃げてください」というお知らせ An advisory issued to evacuate	
17	避難指示 Hinan-shiji (evacuation order)	「逃げてください」というお知らせ（避難勧告より危険） An order issued to evacuate (more urgent than #16)	
18	避難準備情報 Hinan-junbi-jyohou (evacuation preparedness notification)	（お年寄りや病気の人がいる場合） 「早めに逃げてください」というお知らせ （in the case that you are with an elderly or sick person） A notification issued to evacuate as early as possible	

## 2 災害が起きたら(If a disaster occurs)

地震が発生したり、大雨警報が発表されるなど災害が起きたら、正しい情報を集めて、落ち着いて行動してください。

If an earthquake occurs, or alerts about heavy rain and other natural disasters are sent out, make sure you find out exactly what's happening, remain calm, and act accordingly.

### (1) 地震(earthquakes)

大きな地震では、建物が壊れたり火事が起きたりすることもあり、とても危険です。「緊急地震速報」を見たり聞いたり、地震を感じたら、まず体の安全を守りましょう。

Large earthquakes are extremely dangerous as they can destroy buildings and start fires. Make sure to check and listen to the kinkyu-u-jishin-sokuhou (earthquake early warning). If you feel the tremors of an earthquake, make sure to first take measures to ensure your safety.

#### ア 家の中(Inside your home)

- 大きな家具、冷蔵庫、タンスなどから離れます。丈夫なテーブルの下に入るなど自分の体を守ってください。

Keep away from large furniture, refrigerators, dressers, etc. Crawl under a sturdy table or something similar to protect your body from any potential damage.

- 揺れが止まったら、火を消してください。  
Once the tremors stop, turn off the gas.
- ドア・玄関などの出口を開けてください。  
Open doors, the front door, and all forms of exits out of the house.
- 物が落ちてくる可能性があります。あわてて外に飛びださないでください。  
Objects may fall down from above. Do not panic and run out of your home.



#### イ 家の外(Outside your home)

- 塀のそば、高い建物から離れてください。  
Keep away from any tall buildings, and do not stand next to any walls.
- 狭い道、がけや川の近くに行かないでください。  
Do not go close to any narrow roads, cliffs, or rivers.
- 海の近くで地震を感じたら、すぐ高いところへ逃げて下さい。津波が来ることがあります。

If you're near the ocean and you feel an earthquake, run to high ground immediately. A tsunami may come.

- 自動車を運転している時は、道路の左側に停車し安全を確かめてください。  
If you are driving a vehicle, park on the left side of the road and make sure you are safe.

【震度とゆれ】 (Seismic intensity and tremors)

地震の大きさは「震度」で表します。

In Japan, the intensity of an earthquake is measured by seismic intensity, or shindo.

震度 Shindo (Intensity)	ゆれの様子 Description
0 Zero	人は揺れを感じない People do not feel any tremors
1 Ichi	静かにしている少しの人が、ゆれを感じる Only a small number of people who are in a quiet setting can feel tremors
2 Ni	静かにしている人の多くが、ゆれを感じる A large number of people who are in a quiet setting can feel tremors
3 San	建物の中にいる人のほとんどがゆれを感じる Most people inside buildings can feel tremors
4 Yon	ほとんどの人が驚く。電灯などが大きく揺れる Most people are in shock. Lamps, lights, etc. are shaking wildly.
5弱 Go jyaku	多くの人が、怖いと思う。棚の中の皿や本が落ちることがある Many people are feeling very scared. Plates and books are falling off of shelves.
5強 Go kyou	物につかまらないと、歩くことが難しい It is difficult to walk without holding onto something. 棚にある皿や本で落ちるものが多くなる More and more objects on shelves, like plates and books, are falling onto the floor. 固定していない家具が倒れることがある Unfastened pieces of furniture are falling over.
6弱 R o k u jyaku	立っていることが難しくなる It is becoming increasingly difficult to stand. 固定していない家具の多くが移動し、倒れることがある Many unfastened pieces of furniture moving around and falling over. 壁のタイルや窓ガラス壊れることがある Tiles on the wall and windows are breaking. 地震に弱い木の家が、傾いたりすることがある Wooden houses that are not built to withstand earthquakes are starting to tilt over.
6強 R o k u kyou	立っていることができない。飛ばされることもある It is impossible to stand, and people are finding themselves thrown around. 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる Most unfastened pieces of furniture are moving around, and more are falling over. 地震に弱い木の家が、倒れることが多くなる Wooden houses that are not built to withstand earthquake are collapsing. 大きく地面が揺れたり、山が崩れたりすることがある The ground is shaking violently, and clumps of land on the mountains are collapsing.
7 Nana	地震に弱い木の家が、壊れることがさらに多くなる Even more wooden houses are being destroyed. 地震に弱いコンクリートの建物が、壊れることが多くなる Many concrete structures that are not built to withstand earthquakes are being destroyed.

## (2) 津波(Tsunami)

津波とは、地震によっておきる、とても速くて危険な波です。岩手県では、大きな津波でたくさんの死者やけが人がでたことがあります。

Tsunamis are extremely fast, dangerous waves that are generated by earthquakes. In Iwate Prefecture, many people have lost their lives or were severely injured due to large tsunamis.

### ア 高いところに避難(Evacuate to high ground)

次の時は、すぐに海から離れ、高いところに逃げてください。

If you are in the following situations, you should get away from the ocean immediately and run to higher grounds.

- 海の近くで地震を感じたとき（弱い地震でも津波がくることがあります。）  
When you're close to the ocean and feel an earthquake (tsunamis occur even during small earthquakes)
- 津波警報や津波注意報が出たとき  
If a tsunami warning (keihou) or advisory (chuihou) is issued

### イ しばらく海に近づかない(Do not go close to the ocean for a period of time)

津波は何回もくるので、警報・注意報がなくなるまで、海に近づかないでください。

Tsunamis do not come just once, and occur several times. Do not go near the ocean until the warnings and advisories cease.

## (3) 台風(Typhoon)

台風は夏から秋にかけてきます。大雨と強い風が吹きますので、注意してください。

Typhoons occur from summer to fall. Very strong winds and heavy rain will occur, so be careful.

### ア 外出をひかえる(Avoid going outside)

- 大雨、強い風のときは、外に出ないようにしてください。  
Try not to go outside during times of heavy rain or strong winds.
- 飛びそうなものは家の中に入れてください。  
Put objects that might blow away inside your home.

### イ 外にいるときは(When you are outside)

- 川や海に近づかないください。  
Do not go near rivers or the ocean.
- 崖の下や川の近くなどの危ない場所にいるときは、山や川の様子に注意して、早めに避難してください。

If you are under a cliff, near a river, or any other potentially dangerous location, keep an eye on your surroundings (mountains, rivers), and evacuate to a safe location as soon as possible.



## (4) 火山(Volcanic eruptions)

岩手県には、4つの火山（岩手山、秋田駒ヶ岳、栗駒山、八幡平）があります。火山の近くに住んでいる場合や、近くに出かけているときは、噴火した場合にどこに逃げれば安全なのか確認しておきましょう。また、入山規制が行われているときは、立ち入らないようにしましょう。

There are four volcanoes in Iwate Prefecture, including Mt. Iwate, Akita-Komagatake, Mt. Kurikoma and Hachimantai. If you live near a volcano or find yourself on an outing near one, make sure you know where you should run to for safety if it erupts. Do not enter a mountainous area during times when restrictions on entering are in place.

(5) 注意報と警報（大雨の場合）(Torrential rain warning(keihou)and advisories(chuuihou))  
雨が降り出し、大雨になるおそれがある場合は、気象情報・空  
の変化に注意して、避難場所や避難ルートを確認しておきましょう。

If it starts to rain and there is a possibility that it will escalate to typhoon-level heavy rain, keep an eye on weather alerts/changes in weather. Make sure you know where the evacuation site is, as well as the evacuation route.



ア 注意報が発表されたら (If an advisory(chuuihou)is issued)

雨が強くなると注意報が発表されますので、最新の情報に注意して、災害に備えた早めの準備を。雨の影響を受けやすい地区やお年寄りや病気の人は早めに行動しましょう。

An advisory will be sent out when rainfall becomes heavier, so keep checking updates and make the appropriate preparations for a disaster. If you live in an area that is more susceptible to rain damage, or you are accompanying any elderly or sick persons, make the necessary preparations in advance.

イ 警報が発表されたら (If an advisory(keihou) is issued)

大雨が降り続くと警報が発表されますので、市町村の発表する避難勧告や避難指示の情報に注意し、避難しましょう。

A warning will be sent out if heavy rain continues. Look out for evacuation advisories or orders (hinan-kankoku, hinan-shiji) in your municipality, and evacuate accordingly.

### 3 避難するとき(When evacuating)

(1) 逃げるときに注意すること(Things to note about evacuating)

- 危険を感じたら、避難勧告などが出る前でも逃げてください。

If you feel like you are in danger, you should start running to safety even before evacuation advisories (hinan-kankoku) have been sent out.

- 避難場所、避難所までは、安全な道を通って逃げてください。

Use safe roads when going to evacuation sites/evacuation shelters.

- 市町村からのお知らせをよく聞いてください。

Listen carefully to alerts from your municipality.

- お年寄り、病気の人、ケガをしている人などは早めに逃げてください。

The elderly, sick, and injured should evacuate as early as possible.

- 逃げるときは、動きやすい格好で、2人以上で逃げてください。

Try not to be alone, and wear comfortable clothes that are easy to move around in.

- 歩いて逃げてください。できるだけ、車は使わないでください。

Do not run. If possible, do not drive.

- 川や海、崖の近くなどは危ないので、近づかないようにしてください。

Rivers, oceans, and cliffs are dangerous. Do not go near them.

- 自動車の運転中は、安全を確認して道路の左側に車を停めてください。

If you are driving, make sure it's safe, then park your vehicle on the left side of the road.

- 自動車を離れるときには、ドアに鍵をかけず、鍵を付けたままにしてください。

When leaving your vehicle, do not lock your door. Leave your key in place.

## (2) 避難場所・避難所(Evacuation site/shelter)

### ア 避難場所(Evacuation site)

学校のグラウンドや公園が避難場所です。災害が起こったときに一時的に避難する場所です。

School playgrounds and parks are evacuation sites. They are places to temporarily evacuate to in times of disaster.



### イ 避難所(Evacuation shelter)

家が壊れて住めなくなった人などのために避難所ができます。避難所では、大勢の人が集まります。長い間、一緒に生活します。

Evacuation shelters are set up for those whose homes were destroyed and are no longer inhabitable. Many people gather at evacuation shelters and live together there for long periods of time.

## 4 災害に備えて(Preparing for disasters)

災害が起こった場合どうするか、家族などで話しあっておくことが大切です。

It is very important to discuss with your family what to do when a disaster occurs.

【家族で話し合っておくこと】

【Things to talk about with your family】

- 逃げるところ（避難場所、避難所）と、そこまでの道を確認してください。  
Check that everyone knows where to escape to (evacuation site, evacuation shelter), and how to get there.

- 避難場所・避難所の場所は、市町村のホームページなどにのっています。分からないときは市町村に聞いてください。

The location of evacuation sites and evacuation shelters are listed on your municipality's website. Contact your municipality if there is anything you are not sure about.

- 災害が起きた場合に、家族が集まる場所を決めてください。

Decide a place for your family to meet when a disaster occurs.

- 役場（市役所）や大使館の電話番号を調べてください。

Look up the embassy and town/city hall's phone numbers.

- 逃げるときときに持ち出す物を用意しておいてください。

Prepare necessary things to bring with you when evacuating.

- 水、非常食（缶詰、ビスケットなど、3日分）

Water, emergency rations (3 days' worth of canned food, snacks, etc.)

- ラジオ（電池で動く小型の物）

Radio (battery-powered and compact)

- 懐中電灯（持ち運べる電灯）、電池、ローソク

Flashlight, batteries, candles

- 生活用品（服、下着、タオル、ティッシュなど）

Daily necessities (clothes, underwear, towels, tissues, etc.)

- 貴重品（現金、通帳、印鑑）

Valuables (cash, bankbook, personal signature stamp)

- かんたんな手当てできる薬、いつも飲んでいる薬

First aid kit, daily medication

- パスポート、在留カード、健康保険証（コピー）

Copies of passport, registration card, health insurance card

- 携帯電話、充電器 など

Cellphone, charger, etc.



## 5 事件や事故にあったら(When there's a problem or an accident)

災害の時に、「カバンを盗まれた」、「交通事故にあった」など事件・事故にあったり、目撃した場合は、できるだけ早く警察に通報(110番)してください。

If, during a disaster, you witness or encounter a problem or an accident, like having your bag stolen, or getting into a car crash, report the case to the police immediately (dial 110).



### (1) 110番(緊急通報用ダイヤル)のしくみ(For emergencies, call 110)

- 岩手県内で電話した「110番」は、すべて、盛岡市にある警察本部(通信指令課)につながります。

The emergency number 110, when dialed from anywhere within the prefecture, connects to the police headquarters (the communications command division) in Morioka.

- 警察本部(通信指令課)では、連絡された方から内容を聞きながら、即座に事件・事故の発生した場所を担当する警察署に指令して、警察官を向かわせます。

The communications command division in the police headquarters listens to the case that the caller describes. They immediately contact the police station in charge of the area where the incident occurred in, whom then send a police officer to the scene.

- 110番は、「犯人が逃げたばかり」、「たった今、交通事故を起こした」などの、緊急の事件・事故通報を受け付ける緊急通報用ダイヤルです。

110 is an emergency number line that you can call when reporting an emergency situation or accident, such as "The criminal just got away!" or "I just got into a car crash."

### (2) 上手なかけかた(6つのポイント)(Six important points to communicate when reporting a case)

- |   |  |
|---|--|
| ① 何があったのか ~ 「〇〇事件」、「交通事故」など<br>What → _____ incident, a car crash, etc.   |  |
| ② どこで ~ どの市町村、近くにある建物<br>Where → Which municipality, a nearby building  |  |
| ③ いつ ~ 「たった今」、「〇分くらい前」など<br>When → "Just now", "About _____ minutes ago", etc.  |  |
| ④ 犯人は(相手は) ~ 人数、人相、服装、車のナンバー、色など<br>The criminal (other party) → Number of people, physical description, clothes, license plate number, car color, etc. |  |
| ⑤ 今どうなっている ~ 様子やケガなど<br>The current situation → What's happening now, injuries, etc.  |  |
| ⑥ 通報者(あなた)の住所、氏名、電話番号など<br>Address, name, phone number, etc. of the personal calling in (you)   |  |



## 6 お問い合わせ(Contact)

警察官は、災害時に住民へ危険を知らせるための広報したり、避難の案内をしたりしております。避難所が分からないなど困ったことがあれば、警察官に直接尋ねてください。

周りに警察官がいない場合は、近くの警察署又は交番・駐在所に連絡して尋ねてください。

During times of disaster, police officers will pass on information to residents about developing news and dangers, as well as provide assistance with evacuation procedures. If you do not know where the evacuation shelter is or find yourself needing any other assistance, talk to a police officer.

If there are no police officers in the vicinity, contact the nearest police station, police box, or substation.

いざという時のために  
In times of emergency



### ○ 家族との連絡は大丈夫ですか？

Are you able to contact your family members?

家族の名前 Name of family member	連絡先(勤務先・学校など) Point of contact (work place, school, etc.)	電話番号 Phone number	携帯電話番号 Mobile number

### ○ 避難するところや家族との集合場所を決めていますか？

Has your family decided on a place to meet or evacuate to?

逃げるところ(避難場所・避難所) Evacuation site/shelter	家族が集まるところ Meeting location

### ○ 困ったときに連絡するところは分かりますか？

Do you know who to contact when in trouble?

警察署(事故・危険なとき) Police station (for accidents or when you're in danger)	TEL : 110 (緊急の場合) (for emergencies)
消防署(火事・ケガ・病気の時) Fire station (for fires, injuries, illnesses)	TEL : 119 (緊急の場合) (for emergencies)
病院(ケガ・病気の時) Hospital (injuries, illnesses)	TEL :
市町村役場(避難の情報を知りたいとき) City/town hall (to find out evacuation information)	TEL :
大使館・領事館(困ったことがあったときなど) Embassy/consulate (when in trouble, etc.)	TEL :