

外国人住民のための 防災パンフレット (日本語)

みやざき けん
宮崎県

この防災パンフレットはこの他に「英語・中国語・韓国語・
タガログ語」でも作られています。

この防災パンフレットは公益財団法人宮崎県国際交流協会の
ホームページ (<http://www.mif.or.jp>) でも見ることができます。
印刷もできます。



災害が起こった時の基本は「自分のことは自分で守る」です。

日本そして私達の住んでいる宮崎県は自然の豊かなところです。その一方でいろいろな自然災害が繰り返し起きています。

いつも、災害に備えること、周りの人とつながること、宮崎での生活のルールを知っておくことは大切です。これまでの災害では、周りの人に助けられた人がたくさんいます。

この防災パンフレットに書いてあることは、災害が起こったときの最低限の対応方法や情報です。わからないことや詳しいことは、自分で調べ、周りの人に聞いて備えておきましょう。

発行：宮崎県 宮崎市橘通東 2-10-1 TEL：0985-26-7029 (文化文教・国際課)

編集：公益財団法人宮崎県国際交流協会

宮崎市橘通東 4-8-1 カリーノ宮崎 8 階 TEL:0985-32-8457 FAX：0985-32-8512

監修協力：宮崎大学工学部社会環境システム工学科 准教授 村上啓介

1

自分の無事を知らせる

災害の状況に応じて冷静に対応できることが大切です。自分とつながる国の大使館の連絡先などいつも持っておきましょう。電気が止まった時の充電や連絡方法も考えておきましょう。

大きな災害が起きた地域では、電話がつながりにくくなったり、つながらなかったりすることがあります。その時に自分が生きていることを国内外の大切な人達にお知らせするために次の方法があります。

災害用伝言ダイヤル【声で知らせる】

- 日本国内のみで利用できます。
- 公衆電話・電話・携帯・PHS（災害の時は公衆電話が優先的につながりやすくなります）

大きな災害が起きた時に、無事かどうかを伝えるための声の伝言板です。



伝言を録音する 171 → 1 → 自分の電話番号 → 伝言を言う

* 録音できる伝言 10 個まで

* 録音できる時間 30 秒

伝言を聞く 171 → 2 → 聞きたい相手の電話番号 → 伝言を聞く

* 伝言の保存 48 時間

災害用伝言板【文字で知らせる】

- 海外からもメッセージを見ることができます。
- 災害用伝言板（web171）<http://www.web171.jp> 英語・韓国語・中国語対応ができます。
- 震度6弱以上の地震などが起こった時に、次の携帯会社の「災害用伝言板」の利用もできます。



携帯電話の「災害用伝言板」のサイトで登録できます。

NTTdocomo <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

SoftBank <http://dengon.softbank.ne.jp/J>

au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

WILLCOM <http://dengon.willcom-inc.com/dengon/Top.do>

EMOBILE <http://dengon.emnet.ne.jp/>



NTTdocomo



SoftBank



au



WILLCOM



EMOBILE

スマートフォンではアプリもあります。

文字メッセージ等を入力、他の人がそれを見てあなたが生きていることを確認できます。

各会社のサイトで海外のパソコンからも他の人が安否確認できるようになっています。日本語・英語で利用できる会社もあります。

また、Google パーソナファイnderと連携している会社もあります。サービスの内容が各社で違います。自分が契約している

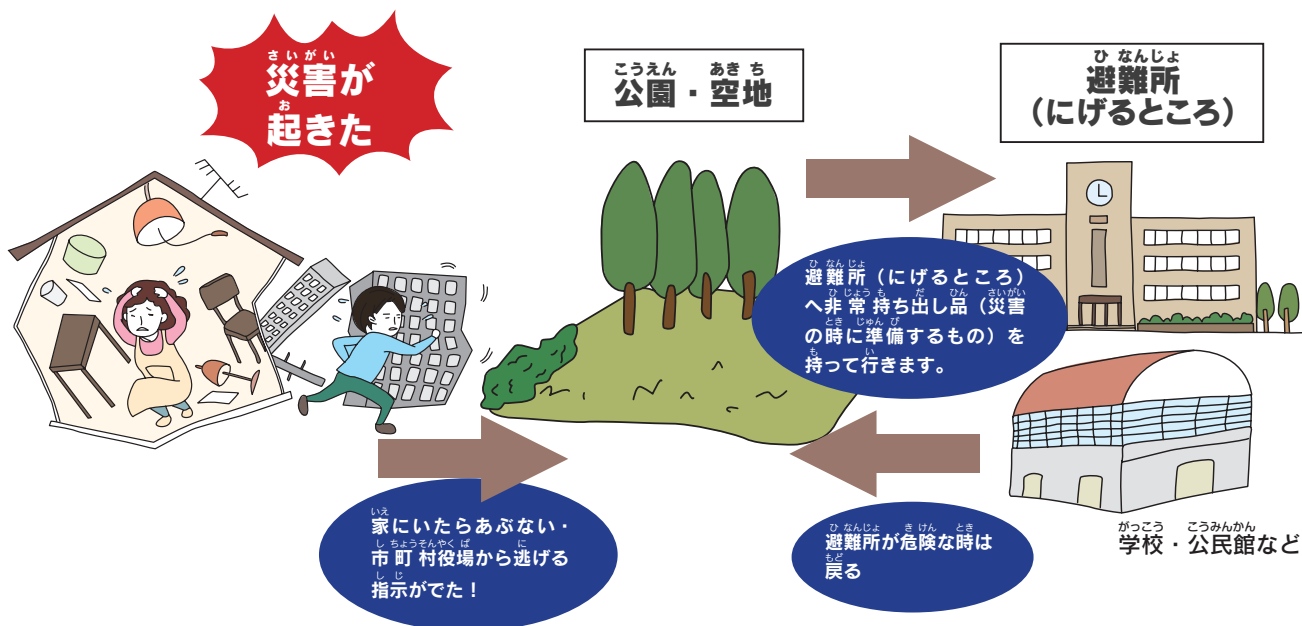
携帯電話会社の「災害用伝言板」サービスの内容を確認しておきましょう。

※ 毎月1・15日、1月1日～1月3日、防災週間（8月30日～9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）に「災害用伝言ダイヤル」と「災害用伝言板」の体験ができます。

みんなで試してみましょう。

避難所

大きな災害が起きた時、家にいると危ない人や家が壊れて生活できなくなった人が一時的に生活できる場所が「避難所（にげるところ）」です。

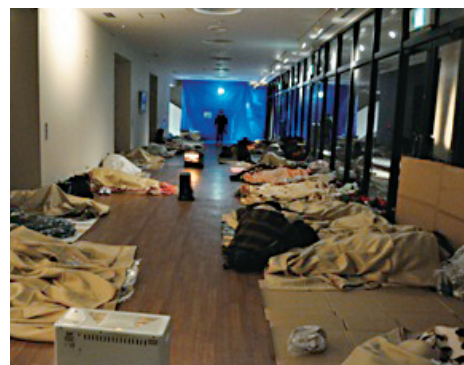


避難所に行く前には、ガスの元栓を閉めましょう。電気のブレーカーを切りましょう。
準備している非常持出品を持って行きましょう。持って行く物はページ④「備えておく」を見てください。

- 誰でも無料で利用できます。
- 近くの避難所を必ず確認しておきましょう。各地区に必ずあります。
- 避難所では靴を脱ぎます。
- トイレを使うことができます。
- 寝ることもできます。
- 場合にもありますが、水・食べ物・毛布等がもらえます。但し、もらえる物、数、時間には制限があるので指示に従いましょう。
- 情報ももらえます。役所・役場からの正しいお知らせを聞いてください。
- ゴミを捨てるルールが決まっているので確認しましょう。
- たくさんの人が使うので、避難所の施設などの使い方を確認しましょう。
- 周りの人の迷惑にならないようにしましょう。
- わからないことは周りの人に聞き、できないことは相談してみてください。
- 避難所運営に進んで参加しましょう。みんなで協力しましょう。
- 避難所での健康にも気をつけましょう。睡眠・換気は十分に。怪我に気をつけましょう。熱中症、エコノミー症候群、感染症（風邪など）に注意しましょう。



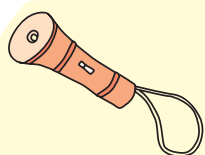
2011年1月新燃岳噴火の時の避難所の様子
(高円町役場ホームページより)



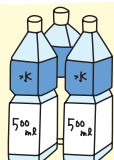
そな 備えておく

大きな災害が起きてからの72時間は、生き延びるための大事な時間であるといわれています。大きな災害が起こる前に必要なものはいつも備えておきましょう。大きな災害の時は電気・水・ガスはなくなります。

避難時(逃げるとき)に持っていくもの



懐中電灯



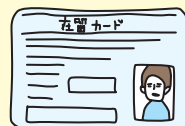
水
500CC ペットボトル3本



食べ物
宗教やアレルギーなどのため、特別な食べ物がある人は一緒に準備



小さな敷物
ブルーシート等



在留カード



パスポート



保険証



通帳 印鑑



現金
(特に10円玉が電話をするときに役立ちます)



絆創膏



ウェットティッシュ



薬
(いつも飲んでいるもの)



軍手



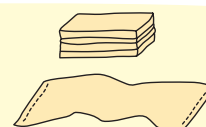
古新聞
(2~3日分)



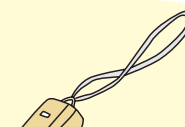
スリッパ



カイロ



タオル



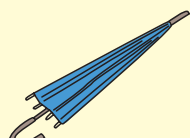
笛



防犯ブザー



レインコート



傘



下着・靴下

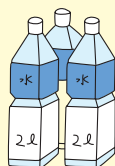


大きなハンカチ



ヘルメット

いつも備えておくもの



水 (3日分)
一人あたり2L ペットボトル3本



非常食・缶詰
レトルト食品
(缶切りのいらないもの)



毛布



洋服
(特にサイズのあうものを準備しておきましょう)



ラジオ



靴
(底が厚い靴は足をまもってくれます)

これらの品物はホームセンターやスーパーで買うことができます。

備えておく品物については、家族がいる人や一人暮らしの人、友達と住んでいる人などそれぞれで違ってきます。上に書いてあるもの以外に、いつも飲んでいる薬や、いつも必要としているものなど考えて備えておきましょう。

し べん り 知っておくと便利

1

デパートや雑貨店では、大きなハンカチや日本の手ぬぐいがたくさん売られています。

1枚持つておくと、もしもの時に役立ちます。いつもの生活でも便利な物です。



包帯として



止血帯として



バンダナとして



マスクとして



フィルターとして



ふろしきとして



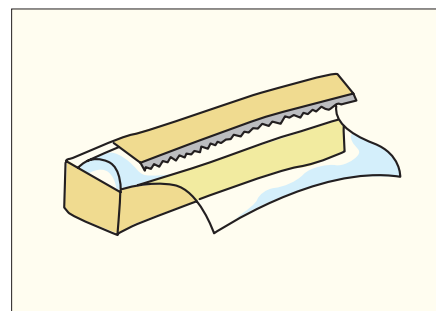
旗として

2

食品用のラップは、いつもの生活でも便利です。そして災害の時に便利です。

お皿に巻いておくと、水を使わずにきれいにご飯を食べることができます。

怪我をした時に止血用の包帯代わりになります。



3

大きな災害の時には食べ物を手に入れることがとても難しくなります。備えておきましょう。

保存食や火を使わなくてよい料理など、たくさんのレシピがあります。

インターネットのウェブサイトや本で紹介されています。

家族や友人と実際に料理をしながら、水や火を使うことができなかつたら

どうしたらよいか考える時間を待ちませんか。



4

大きな災害では食器が壊れて、食事でお皿が無いこともあります。

そのときに便利なのは紙食器です。新聞紙、チラシでもつくるができます。

5

地震の時は家具がとても危険です。家具が倒れないようにいつも固定して

おきましょう。これらの品物はホームセンターやスーパーで買うことができます。



5

ぼうさいくんれん さん か

防災訓練に参加することなどで じぶん まも ちから 自分を守る力をつけよう!

みやざきけんない し ちょうそん ち いき ひと いっしょ ぼうさい
宮崎県内の市町村では、地域の人と一緒にする防災
くんれん おこな
訓練が行われています。また、いくつかの国際交流協会
では、がいこくじんじゅうみん いっしょ ぼうさいくんれん おこな
で、外国人住民も一緒にできる防災訓練も行われてい
ます。

ぼうさいくんれん さん か

防災訓練に参加する

まえ たいけん くんれん
前もって体験、訓練しておくことで「自分のことは自分で守る」力が大きくなります。このような訓練に参加することで、地域
の人達とのつながりもできます。



ち いき おこな

地域で行われるイベントやお祭りに参加する



（写真提供：宮崎市国際交流協会）

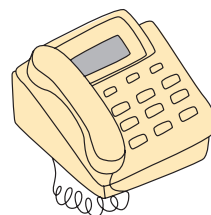
みやざきけんない ち いき まつ まいつきおこな
宮崎県内ではたくさんの地域のイベントやお祭りが毎月行われています。これに出かけたり、運営に参加したりして、地域の人
達と一緒に何かをやる機会が増えると、大きな災害が起こった時に一緒に何かができる大きな力となります。

こ かい し ち かいしゅうぼうだん こくさいこうりゅうきょうかい し ぶん とく ぎ こ ぎくうりょく い がいこくじんじゅうみん かたがた さん か
子ども会・自治会・消防団・国際交流協会などがあり、自分の特技や語学能力などを活かして、外国人住民の方々も参加しています。

せいかつそうだん 生活相談ホットライン

そうだん かね
相談にお金はいりません

こうえきざいだんほうじん みやざきけんこくさいこうりゅうきょうかい ことば つう お にちじょう こま
公益財団法人 宮崎県国際交流協会では、言葉が通じないために起こる日常のちょっとした困り
ごとや問題について、あなたの母国語で相談できます。（英語・中国語・韓国語・フィリピン語・ポルトガル語）
ひみつ まも あんしん き がる でんわ
秘密は守りますので、安心してお気軽にお電話ください。



TEL. 0985-32-8457
URL: <http://www.mif.or.jp/>

そうだんうけつけ し かん か よう ひ どう よ
相談受付時間：火曜日～土曜日 10：00～19：00
（休館日：日曜日・月曜日・祝日、12月29日～1月3日）

さいがい とき つか にほんご 災害の時に使う日本語

じぶん の なまえ 自分の名前	
じゅう 住所	
でんわばんごう 電話番号	
せいねんがっぴ 生年月日	
こくせき 国籍	
ざいりゅうしかく 在留資格	
けつえき 血液型	
たいし かんりょうし かんれんらくさき 大使館・領事館の連絡先	

じしん 地震	
とうかい 倒壊	たてもの たお こわ 建物などが倒れて壊れること
じ ずべり 地滑り	しやめん どしや いわ した ずべ うご 斜面の土砂や岩が下に滑り動くこと
じ ぢり 地割れ	じめん わ 地面がひび割れること
かい ぎん 海岸	りく うみ せつ ちたい 陸と海が接する地帯
てい でん 停電	でんき つか 電気が使えなくなること
だん ずい 断水	みず つか 水が使えなくなること
ガス もれ ガス漏れ	ガス かん ガス管からガスがもれること
たちいりきんし 立ち入り禁止	はい ばし 入っていけない場所
ふっ きた 復旧	ライフラインや交通機関が元通りになること

たいふう 台風	
たいふうじょうりく 台風が上陸する	たいふう ちゅうしん ほんしゅう しこく きゅうしゅう かいがん どうたつ 台風の中心が北海道・本州・四国・九州の海岸に到達すること
たいふうしんろ 台風の進路	たいふう すず ほうこう 台風が進む方向
し け し け 強い風で海がひどく荒れること	つよ かせ うみ あ 強い風で海がひどく荒れること
たか しほ 高潮	たいふう きょうふう きあつ へんか かいすいめん いじょうたか 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
かせん らん 河川のはん濫	おおあめ かわ みず あふ 大雨で川の水が溢れること
かせん そう 河川の増水	かわ みず いじょう ふ 川の水が異常に増えてくること
てい ぼう けつ かい 堤防の決壊	ていぼう き へき 堤防が切れて崩れること
き けん ずい ち 危険水位	かわ みず ふ あふ 川の水が増えて溢れそうになる水の高さ、逃げる目安になる水の高さ
しん ずい 浸水	ものが氷にひたったり、水が入り込むこと

ひなんじょ 避難所	
きゅう ずい しゅ 給水車	みず くばり 水を配る車
きゅう ずい せい げん 給水制限	すいどう みず つか じかん せいげん 水道の水が使える時間が制限されること
きゅう ずい ば しょ 給水場所	みず くば 水を配るところ
きゅう じょ しょ 救護所	てあて ばし ケガを手当する場所
ひ さい しゃ 被災者	さいがい ひがい う ひと 災害で被害を受けた人
せい かつ そう だん 生活相談	せいかつ こま ぎ 生活で困ったことを聞くことができる
けん こん そう だん 健康相談	けんこう こま ぎ 健康で困ったことを聞くことができる
しよく りょう かい けい 食糧配給	た もの くば 食べ物を配ること
た 炊 き だ し 炊き出し	しよくじ つく ぐわ 食事を作って配ること
ゴ ミ しゅう じゅう ゴミ収集	ゴミ あつ ゴミを集めること
グ ラ ンド グラウンド	そと うんどう ひろ 外で運動する広いところ
たい いく かん 体育館	うんどう たてもの 運動などをするための建物
こう 公 民 かん 公民館	しちざん ちいき す ひと まな 市町村にあり、地域に住む人が学びあったり、交流することができる建物

こうつう 交通	
うん 運 運	バスや電車が何らかの理由で止まること
けつ 欠 航 欠航	ふね ひこうき はん りゆう と 船や飛行機が何らかの理由で止まること
ふ 不 通 不通	どうろ とお 道路が通れなくなること
つう 通 行 止 め 通行止め	どうろ とお 道路を通ってはいけないこと
うんでん みあ 運転を見合わせる	バスや電車など何らかの理由で今は止まっていること
お 折 り 返し 運 転 折り返し運転	バスや電車などが何らかの理由で目的地までに行けず引き返して運転すること
どう 道 路 の 陥 没 道路の陥没	どうろ ひょうめん おお 道路の表面に大きなくぼみができること
う 迂 回 路 迂回路	なん りゆう みち とお とおまわ むくてきち い みち 何らかの理由で、道が通れなくなったために、遠回りして目的地に行く道
つう 通 行 規 制 通行規制	さいがい しけん とき みち とお せいげん 災害など危険な時に道を通ることを制限すること

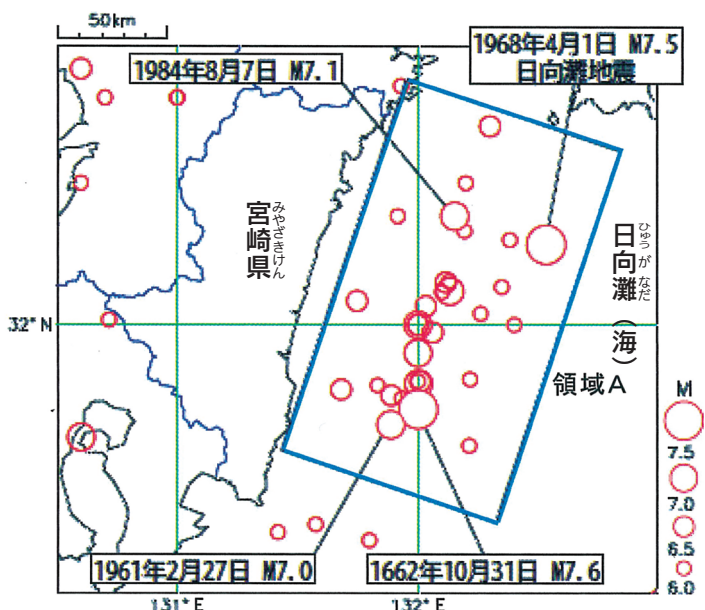
しちやうそん し ぜんさいがい お とき ひ がい よ そう ひ なんじょ
市町村によって自然災害が起きた時の被害予想や避難所（にげるところ）
を書いた地図（ハザードマップ）を配布しているところがあります。
しやくしよ やく ば かくにん
市役所や役場に確認してみましょう。

地震

みやぎけん かに じしん おお お
宮崎県は体を感じる地震が多く起きるところです。

この図は 1600 年以降に発生したマグニチュード（地震が発生するエネルギーの単位）6 以上の地震の発生場所を示しています。マグニチュード 7.5 以上の大きな地震が 1662 年、1968 年の 2 回発生しています。ともに津波（地震によっておきる波）がおきて、亡くなった人や怪我をした人がでています。

日向灘では数年から数十年間隔でマグニチュード 7 クラスの大地震が繰り返し発生し、津波を発生させています。しかし、1984 年 8 月 7 日の地震（マグニチュード 7.1）以降起きていません。このため、日向灘の陸のプレート境界付近の岩盤には、地震を発生させる巨大エネルギーが蓄えられていると考えられていて、大きな地震が起きることが予想されています。



みやぎけん ちほう しょうたい
宮崎地方気象台「あなたを守る防災情報」より

そして、もう 1 つ大きな地震の心配があります。それは専門家から指摘されていることでもあります。静岡・駿河湾沖から四国沖を通過して日向灘沖に続く南海トラフで巨大地震が起ることです。

もし、この巨大地震が起ると、マグニチュード 9 で、宮崎市や日向市では震度 7 という激しい揺れが起きることが想定されています。真冬の真夜中に起こった場合、津波などで、宮崎県では最悪の場合、4 万人を超える人が亡くなるという想定も出ています。

大きな地震が起こった場合の揺れの大きさや津波の高さについて詳しいことが知りたいときには、自分が住む各自治体の防災担当者に聞きましょう。

みやぎけん ないりく ふ じしん お
宮崎県では内陸部でも地震が起こります。

この写真は 1968 年に起こった「えびの地震」の時の写真です。大きな家が壊れています。



みやぎけん しょう ぶ しょうぼうぼうさい へん
宮崎県総務部消防防災課 [編]
『えびの地震の記録』宮崎県、昭和 44 年

しん ど ゆ など しょうきょうがいよう 震度と揺れ等の状況(概要)

しん ど 震度 3	おくない ひと 屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。	しん ど 震度 6 弱	た 立っていることが困難になる。固定していない家具の 大半が移動し倒れるものもある。ドアが開かなくなる こともある。
しん ど 震度 4	ほとんどの人が驚く。電灯などのつり下げものは大き く揺れる。座りの悪い置物が倒れることがある。	しん ど 震度 6 強	はわなないと動くことができない。飛ばされることもあ る。固定しない家具のほとんどが移動し、倒れるもの が多くなる。耐震性の低い木造建築は傾くものや、倒 れるものが多くなる。
しん ど 震度 5 弱	たいはん ひと きょうふを覚え、物につかまりたいと感じる。 棚にある食器類や本が落ちることがある。	しん ど 震度 7	耐震性の低い木造物は傾くものや、倒れるものがさら に多くなる。耐震性の高い木造物でもまれに傾くこと がある。耐震性の低いコンクリート造りの建物では倒 れるものが多くなる。
しん ど 震度 5 強	ものにつかまらなさと歩くことが難しい。棚にある 食器類や本で落ちるものが多くなる。固定していない 家具が倒れることがある。補強されていないブロック 塀が崩れることがある。	みやざき ち ほう きしやうだい 宮崎地方気象台「あなたを守る防災情報」より	

じ しん お 地震が起きた!その時は...

し しん お
地震が起きた!
その時は...
たても の なか
建物の中



し しん お
地震が起きた!
その時は...
くるま なか
車の中



し しん お
地震が起きた!
その時は...
まち なか
街の中



よ しん なんと じ しん き 余震(何度もくる地震)に気をつけましょう

最初の地震(本震)で被害がでる地震のときには、その後1週間から10日間ほどは、余震(何度もくる地震)に注意します(東日本
大震災の余震は2年たった今でも続いています)。これかけた家やがけなど近づかないようにしましょう。

きんきゅう じ しんそくほう 緊急地震速報

緊急地震速報とは、大きな揺れが到達する前に地震の発生を可能な限り早く知らせる地震の情報です。わずかな時間で行動がとれるよ
う、いつも緊急地震速報を見聞きしたときにどのように対応するか考えておきましょう。速報を見聞きして強い揺れまで数秒から十数
秒しかありません。

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行政無線などで、音と一緒に放送されます。地震による強い揺れが続く間
は身を守る行動をとり続け、揺れが収まってから落ち着いて行動しましょう。

津波

津波は地震によって起きる波です。日向灘に面した宮崎県沿岸は、日向灘地震、南海地震、東南海地震の発生、もしくはこれらが一度に起こった場合に、大きな津波被害を受ける可能性が高いところです。

大地震が発生し、津波が宮崎県沿岸に来るのに、場所によって数分、通常でも10分～15分で来ると予想されます。

海側で地震が発生し、津波のおそれのあるときに知らせる警報が次のお知らせです。

	予想される津波の高さ		とるべき行動
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の 場合の表現	
大津波警報	10 m 超 (10 m < 高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。
	10 m (5 m < 高さ ≤ 10 m)		
	5 m (3 m < 高さ ≤ 5 m)		
津波警報	3 m (1 m < 高さ ≤ 3 m)	高い	ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう！
津波注意報	1 m (20 cm ≤ 高さ ≤ 1 m)	表記しない	

気象庁「津波警報が変わります」より

振り返らない！ 戻らない！ 両手に何も持たない！ 海を見に行かない！

◎海岸で大きな揺れを感じたら・・・



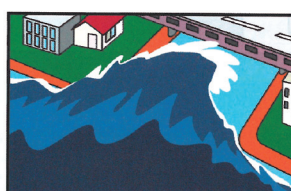
海岸で地震があったら「より遠く」でなく「より高いところへ」

◎津波警報を知らせる放送やサイレンを聞いたら・・・



津波警報が出たら揺れをかんじていなくてもすぐ避難しましょう

◎避難の呼びかけがあったら・・・

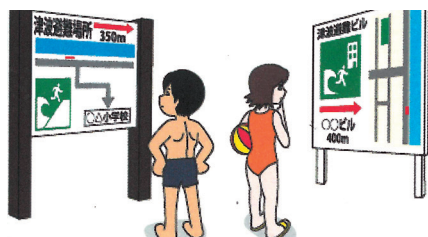


津波が川をさかのぼってくることも。近くには絶対に近づかない。



津波は繰り返し襲ってきます。避難しても気を緩めずに。

◎海岸に来たら・・・



避難場所や避難経路を確認しておきましょう。



テレビ・ラジオ・防災行政無線などの情報の入手手段を確認し、そこからの情報に注意しましょう。

宮崎地方気象台「津波から命を守るために」より

いつもの生活の中で沿岸部の市町村の津波ハザードマップを確認！

津波避難場所を確認！このマークが目印です。



津波注意

地震がおきたとき津波のくる危険性が高い地域



津波避難場所

津波がきたときに安全に、にげたりできる高いところ、場所



津波避難ビル

周りに高いところがないときに、にげることできるビル

かざん 火山

日本は有数の火山国です。2011年に起こった新燃岳噴火で深刻な被害が出た宮崎県では火山災害は身近な災害の1つです。

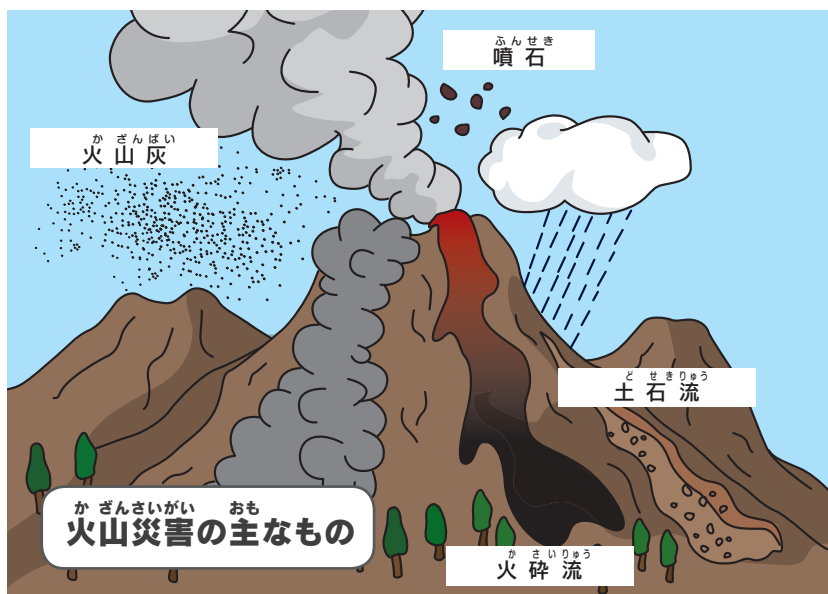
宮崎には活火山として、宮崎・鹿児島県境に位置する霧島山という火山群があります。この中で主に御鉢と新燃岳で噴火が何回もありました。この写真は2011年1月～2月に霧島山（新燃岳）が噴火したときの高原町の様子です。



たかはらちようやくば
(高原町役場ホームページより)

- 火山災害から身を守るために大切なことは、正しい情報を得ることです。
- テレビ・ラジオのニュース、気象庁の発表、市町村役場からの発表を確認しましょう。
- 日頃から避難所の確認をしておきましょう。
- 逃げて避難所へ行く時やその準備が必要な場合は市町村役場からお知らせがあります。
- 降灰や空振は建物の中に入れば安全です。空振の時は窓ガラスが割れることもありますので窓やドアの近くから離れましょう。

爆発的な噴火に伴って空気が強く振動し、遠くまで伝わる現象を「空振」といいます。窓ガラスがガタガタと揺れガラスが割れる等の被害があります。2011年の新燃岳噴火では遠く離れた宮崎市内でも窓ガラスが揺れたりしました。



屋外に出るときには、火山灰からノドと目を守るためにマスクとゴーグルをつけて、また小石程度の噴出物の落下に備えてヘルメットあるいは帽子をかぶりましょう。



台風

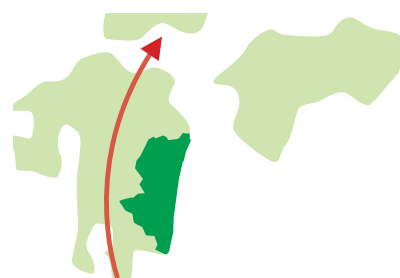
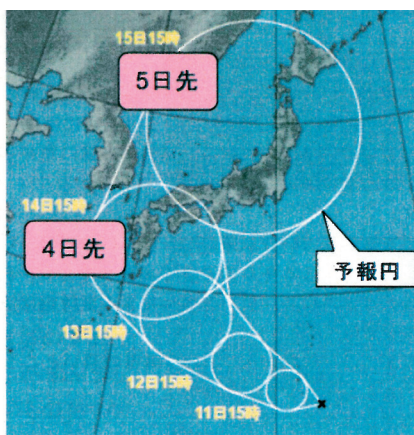
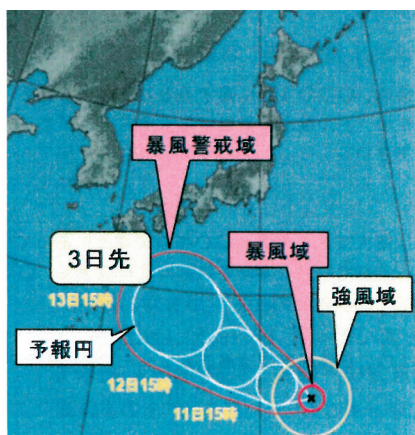
台風は、強い風とたくさんの雨を降らせる雲のかたまりで、夏から秋にかけて日本の南の方からきて、北東にすすみます。毎年おおきな災害がおこります。

宮崎ではほぼ毎年のように台風の大雨による被害があります。台風の「大きさ」は、風速 15 m/s(毎秒)以上の強風域(風が強い範囲)の半径で決まります。

「強さ」は中心付近の最大風速で決まります。

暴風域(風がとても強い範囲)では平均 25 m/s(毎秒)以上の風が吹きます。

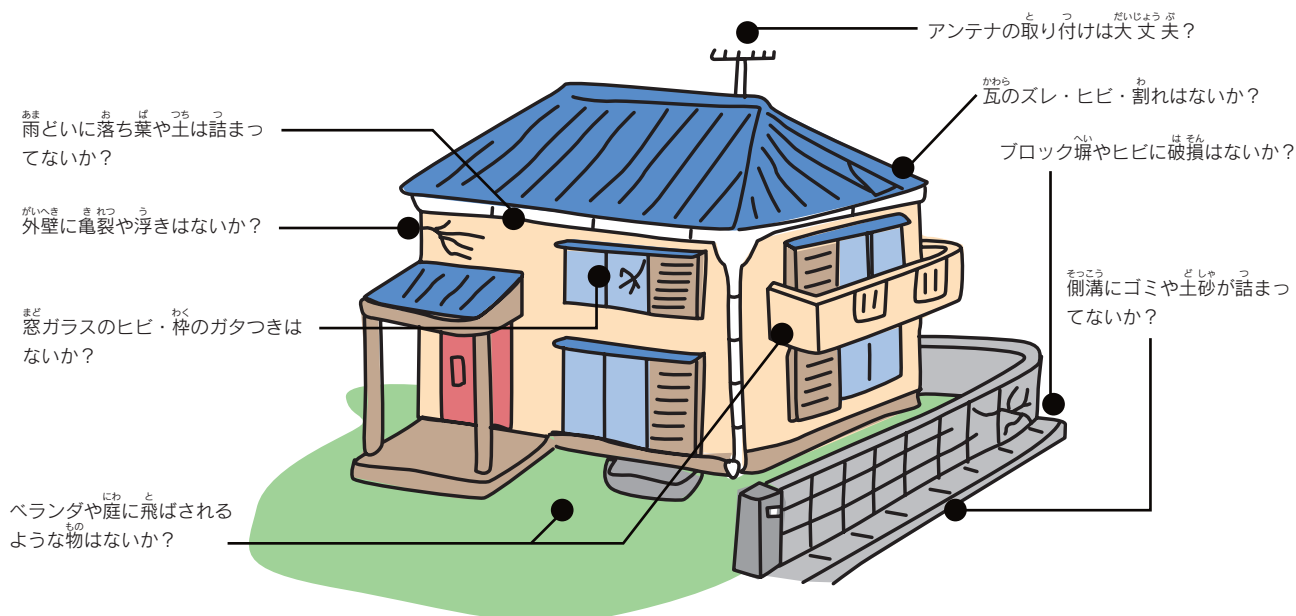
台風を「台風目」と言い「台風目」の中では雨や風はほとんどありませんが、その周りには雨や風が強いので、通り過ぎるまで注意しましょう。



台風が宮崎県の西側を通る(矢印)コースを進むときは宮崎県内での雨の被害が多くなります。気をつけましょう。天気予報で台風の進む方向や位置を確認しましょう。

宮崎地方気象台「あなたを守る防災情報」より
天気予報の中の台風進路予報では3日先、5日先までの台風が進む予報を出しています。

台風が来る前にやっておきましょう



宮崎地方気象台「あなたを守る防災情報」より

おおあめ 大雨

台風と一緒に注意しておきたいのは大雨です。6月～7月の梅雨の時期に大雨が降ることが多いほか、9月・10月に宮崎県に来る台風は、昔に比べて多くの雨を降らせるようになっています。

これまでの台風や梅雨の集中豪雨は宮崎に多くの雨を降らせ、川が溢れたり、家の中まで水がきたり、山が崩れたりして大きな被害を出してきました。



おおよどがわ はんらん (みやざき市)
大淀川の氾濫（宮崎市）



ごくらさん 五ヶ瀬町
写真：宮崎地方気象台「あなたを守る防災情報」より

- テレビ・ラジオ・インターネットで気象庁などからいつも新しい情報を取る！
- 雨で水の増えた川、山崩れ、崖崩れの起こりそうな危険な場所には近づかない！
- 早め早めの避難（逃げる）が大切！（ページ③「避難所」も見てください）

災害の発生の危険が迫ってきたら、市町村役場から住民に対して避難（にげる）のお知らせが出ます。

危険 ↓	避難準備情報	逃げるための準備を始めましょう。
	避難勧告	危険が迫っていると感じたら逃げましょう。
	避難指示	危険な状態が迫っているので逃げましょう。

これらの指示はテレビ、ラジオ、広報車、防災行政無線から伝えられますが、情報が遅れることもあります。あふおちと思つたら、お知らせがなくてもすぐに避難所（にげるところ）へ行きましょう。夜の時間に逃げる時には危険な時もあります。夜になる前に早めに逃げることも考えておきましょう。

どしゃさいがい 土砂災害

どしゃさいがい み まも はや はや ひ なん たいせつ
土砂災害から身を守るには、早め早めの避難が大切です！！

(ページ③「避難所」も見てください)

どしゃさいがい はっせい きまざま ぜんちよう まえ げんしやう
土砂災害が発生するときは様々な前兆（前ぶれ）現象がおこることがあります。「いつもと違う」現象を見かけたら、避難の勧告や指示がなくても速やかに避難しましょう。

みやざき ちほう けいふ たいふ
(宮崎地方気象台「あなたを守る防災情報」より)



くす ぜんちようげんしやう
がけ崩れの前兆現象

がけから小石がバラバラと落ちてくる
がけから水がわき出てくる
がけに割れ目ができる



どせきりゅう ぜんちようげんしやう
土石流の前兆現象

やま うな やま な
山が陰るような『山鳴り』がする
川の流れが濁ったり流木が混じる
急に川の水が少なくなる



しずべ ぜんちようげんしやう
地滑りの前兆現象

いど みず にご
井戸の水が濁る
地面がひび割れたり陥没する
池や沼の水が急に変わる

きけん ばしよ ちか 危険な場所には近づかない

あめ そうすい おがわ そっこう きやうかい み てんらくし こ はっせい
雨で増水した小川や側溝は境界が見にくくなり、転落事故が発生します。また山崩れやがけ崩れも起こりやすくなります。日頃は安全と思われる場所でも油断せず、これらの場所にはむやみに近づかないようにしましょう。



とき こんな時はどうしますか？ — 車を運転している時、突然滝のような雨が降り出した —

スピードを落として、走るのが危険と判断したら安全を確認しながら路肩に止めましょう。
もし道路が冠水（家が建物、田畑が水につかること）してどんどん水かさが増えてくるようなら車を降りて逃げましょう。
水かさが増すと水圧でドアが開かなくなります。逃げ出せなくなるので早めに車から降りて逃げるのが大切です。

大きな災害が起こった時に日本では自衛隊が救援活動を行うことがあります。

テレビ・ラジオ・インターネットの天気予報などで最新の情報を手にいれましょう！

テレビ・ラジオ（FM・AM）・インターネットなどでいつも見ておきましょう。---

日頃の天気予報、台風などの災害についての情報を知ることができます。

気象庁（日本語） <http://www.jma.go.jp/jma/index.html>（英語） <http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html>

みやざきけんぼうさい ぼうはんじやうほう にほんご 宮崎県防災・防犯情報メールサービス（日本語のみ）

URL : <https://www.fastalarm.jp/miyazaki/>

携帯電話やパソコンでこの URL に接続、登録をすると、以下の情報メールが配信されます。

1 防災・防犯情報（宮崎県庁、市町村、警察、消防からのメール配信）

2 自然災害情報

たつまき 竜巻

みやざきけん ぜんこく ばん め たつまき くう き ぼそなが つよ うす ま おお お けん けん へい や
宮崎県は全国で3番目に竜巻（空気の細長くて強い渦巻き）が多く起こっている県です。県の平野
ぶ えんがん ちやうしん はっせい こと おお
部沿岸を中心に発生する事が多くなっています。

みやざきけん たつまき たいふう げんいん
宮崎県では、竜巻は台風が原因でおこることが多いです。写真は2006年の9
がつ のべおか し たつまき てんしゃ たお
月に延岡市でおきた竜巻で電車が倒れてしまったものです。



しゃしんていぎやう みやざきちやうきしやうたい
《写真提供：宮崎地方気象台》

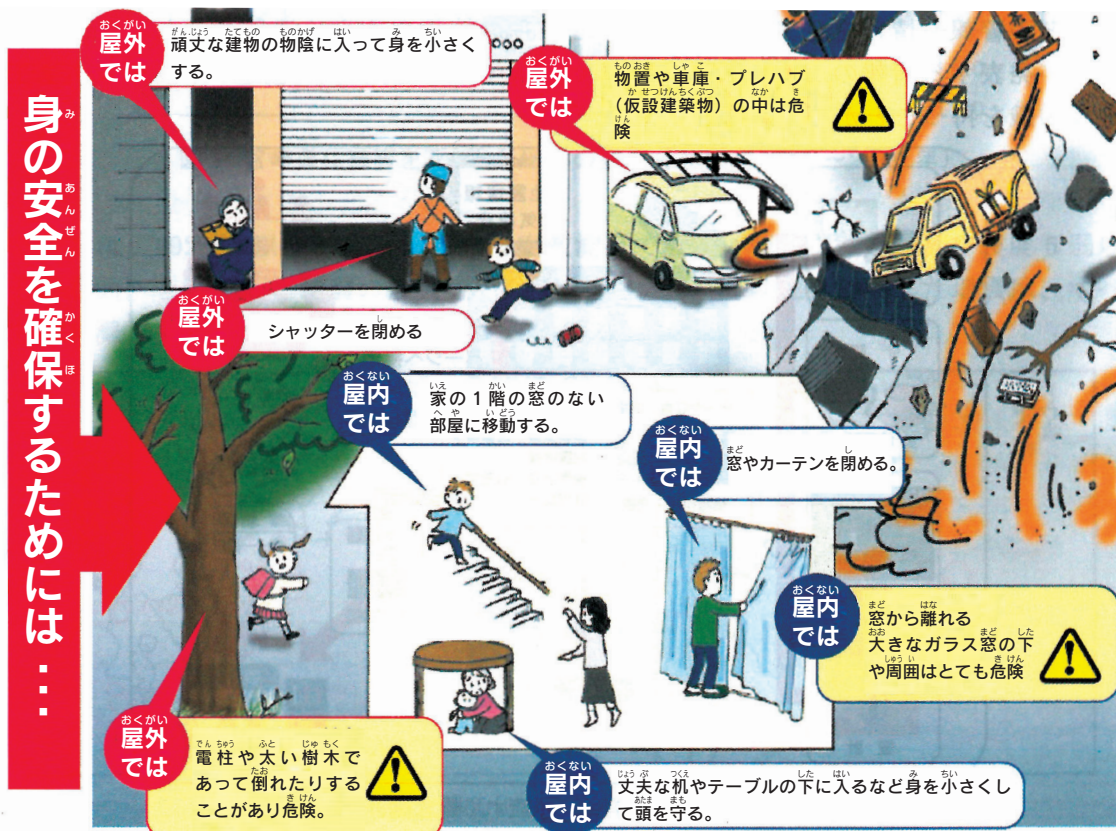
はったつ せきらんうん ちか きざ ば あい かぜ つよ ば あい がんじやう
発達した積乱雲が近づく兆しがある場合や風が強くなってきた場合には、頑丈な
たてもの はい まど はな し おんぜんかく ぼ つと
建物に入る、窓から離れる、カーテンを閉めるなど、安全確保に努めてください。

い か じやうきやう たつまき はっせい はったつ せきらんうん ま ちか
以下の状況になると、竜巻が発生するような発達した積乱雲があなたの間近まで
せま か のうせい
迫っている可能性があります。

- 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる
- ひやっとした冷たい風が吹き出す。
- 雷の音が聞こえたり、電光が見えたりする。
- 大粒の雨やひょうが降り出す。

竜巻が間近に迫ったら

すぐ身を守るための行動をとってください!!



みやざき ちやうきしやうたい まも ぼうさいしやうほう
宮崎地方気象台「あなたを守る防災情報」より

☎ 119 / 火災 (火事) ・ 救急

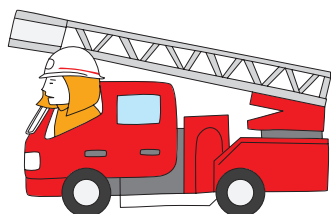
家が燃えている！建物や何かが燃えているのを見た！その時には・・・

- おおきな声で近所の人に知らせる。
- 声が出ないときはバケツなど音の出るものをたたく。
- 早く消す！でも無理な時はすぐに逃げる！
- 消火器の使い方を防災訓練で覚えていつも使えるように！

● 119 番のかけかた (救急車を呼ぶ時も同じ番号です)

- 深呼吸して落ち着いてかけます。
- 携帯電話でもかけることができます。無料でかけることができます。
- 消防車と救急車は無料で利用できます。軽いけがや病気で救急車は利用できません。

119 にかける・伝えること



「火事です」
「私の家が燃えています！」
「ビルが燃えています！」



「救急です」
「家族が倒れました！」
「けがをした人がいます！」

- ① 「場所は〇〇市〇〇町〇 - 〇〇です。近くに〇〇があります」
(あなたがいる場所、火事が起こっている場所を言いましょう。詳しく近くにある目標の建物など言いましょう)
- ② 「私の名前は〇〇〇〇です。電話番号〇〇〇 - 〇〇〇 - 〇〇〇〇〇〇です」

● 自分が火事にあったら・・・

- 煙の中を逃げる時は、姿勢を低くして、タオルなどで口や鼻を押さえて逃げましょう。
- 老人、幼児や病人などを先に逃げさせましょう。一度逃げたら、物などを取りにもどらない！

☎ 110 / 事故 ・ 事件

● 110 番のかけ方

- 携帯電話でもかけることができます。無料でかけることができます。
- 110 番に電話するときは、慌てず落ち着いて・・・近くの 人にも助けを求めましょう。正確な情報を伝えることが大切です。

110 にかける・伝えること



- ① 自分に起こっていることを伝えます。(例) 「事故です！」 「事件です！」 「泥棒です！」
- ② いつ起こったのか伝えます。
- ③ どこで起こったのか伝えます。(例) 「〇〇市〇〇町です」