

# こそだて かぞくの あんしん ガイドブック

～あなたと家族の命をまもるために～



羽村市公式キャラクター はむりん  
福生市公式キャラクター たっけー☆☆

ぶっさ・はむら多文化共生事業協議会

福生市役所 ☎042-551-1511

羽村市役所 ☎042-555-1111

2023年3月制作 ①

## にほん さいがい 日本の災害

日本には地震や台風などいろいろな災害があります。

あなたと家族の命をまもるために災害のことを知りましょう。



Check! つながり創生財団  
外国人のための生活ガイド

②

## あなたや 家族の ために

災害はいつ起きるかわかりません。予想ができません。

あなたと家族の命をまもるためにいつも準備をしましょう。災害のための準備をしていれば安心です。



③

## 家族で きめること

災害は家族がべつべつの場所にいるときに起きるかもしれません。

災害が起きたらどうするのかルールをきめておきましょう。一番近い避難場所や避難所がどこか確認しておきましょう。防災マップで確認しましょう。

福生市  
防災マップ

羽村市  
防災マップ

④

## 子どもが 一人で いる時

子どもが一人でいる時に災害が起きることも考えて準備しておきましょう。家の中や外で安全にすごせるようにしましょう。

Check!

地震で家具が倒れないように固定しましょう。

子どもがどこで遊んでいるのか知っておくことも大切です。



⑤

## だんごむしの ポーズ

「だんごむしのポーズ」は頭を両方の手で抱えて丸くなるポーズです。地震が起きたとき近くに机などの体を守るものがないときにこのポーズをします。

Check!

地震が起きたときでも子どもが身を守れるように「だんごむしのポーズ」を遊びながら練習しましょう。



⑥

## 子どもが 迷子に なったら

避難（にげること）中や避難した後子どもが迷子になることもあります。パーソナルカードか母子手帳健康保険証のコピーを持たせましょう。よく使うバックに入れておきましょう。

Check!

パーソナルカードは名前年れい連絡先子どものアレルギーや病気などを書いたカードです。

家族の写真も入れておくと家族を探すときにべんりです。



⑦

## パーソナルカード

名前

年れい

連絡先

家族が集まる場所

病気・アレルギー

- ・ ない
- ・ ある( )

⑧

## 避難するとき

子どもと避難するには時間がかかります。早めに避難しましょう。

### Check!

天気予報でわかる災害(台風・大雨など)はテレビなどで避難の情報が放送されます。

- 1 早期注意情報 避難の準備をします
- 2 大雨・洪水・高潮注意報
- 3 高齢者等避難 子どもと避難します
- 4 避難指示 必ず避難します
- 5 緊急安全確保 避難が終わります

## 犯罪にあわないために

災害のあとは暴力や子どもをつれさる犯罪に注意しましょう。

### Check!

電気がとまりまわりが暗くなると危険です。用事は昼にすませて夜は家にいましょう。夜一人では外にでないようにしましょう。子どもが一人でいることがないようにいつも大人が見守りましょう。



## 必ず準備しておくもの

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水、食べ物         | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ヘッドライト   | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー     | <input type="checkbox"/> マスク       |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ         | <input type="checkbox"/> ポリ袋       |
| <input type="checkbox"/> 乾電池           | <input type="checkbox"/> 食物を包むラップ  |
| <input type="checkbox"/> 救急用品          | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ     |
|  | <input type="checkbox"/> いつも使う薬    |

### Check!

準備する食べ物や水は家族で1週間分を準備します。食べたら買い足すローリングストックをしましょう。



## 避難するとき 持っていくもの

- |                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ヘルメット   | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ   |
| <input type="checkbox"/> 服、下着    | <input type="checkbox"/> ブランケット    |
| <input type="checkbox"/> レインコート  | <input type="checkbox"/> スリッパ      |
| <input type="checkbox"/> 軍手      | <input type="checkbox"/> 笛・防犯ブザー   |
| <input type="checkbox"/> タオル     | <input type="checkbox"/> 生理用品      |
| <input type="checkbox"/> スマートフォン | <input type="checkbox"/> 免許証・在留カード |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ    | <input type="checkbox"/> パスポート     |
|                                  | <input type="checkbox"/> 健康保険証     |
|                                  | <input type="checkbox"/> 現金・通帳・ハンコ |

### Check!

必ず準備するものと一緒に持っていきます。食べ物は料理をしなくても食べられるもの宗教や体にあうものを家族で3日分を準備しましょう。

## こころのケア

子どもは災害にあうとひどいショックをうけることがあります。

こころが体に悪い影響をあたえることがあります。

子どものように不安があったらいつもいく病院で聞きましょう。

ママやパパが元気でいることも子どもにとって大切です。



## 家族と連絡をとる方法

災害がおきて電話が繋がらないときは「災害用伝言ダイヤル」を使いましょう。伝言(メッセージ)を録音したり聞いたりできます。

### Check!

- |            |              |
|------------|--------------|
| 録音するとき     | ① 171に電話をする  |
|            | ② 1をおす       |
|            | ③ 自分の電話番号をおす |
| 聞く(再生するとき) | ④ 自分の声を録音する  |
|            | ① 171に電話をする  |
|            | ② 2をおす       |
|            | ③ 電話番号をおす    |
|            | ④ 伝言を聞く      |

## あかちゃんが いる

- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> おむつ       | <input type="checkbox"/> おもちゃ・えほん |
| <input type="checkbox"/> おしりふき     | <input type="checkbox"/> 受乳用ケープ   |
| <input type="checkbox"/> 液体(固形)ミルク | <input type="checkbox"/> スタイ・ガーゼ  |
| <input type="checkbox"/> ほ乳ビン      | <input type="checkbox"/> タオル      |
| <input type="checkbox"/> り乳しよく     | <input type="checkbox"/> 母子手帳     |
| <input type="checkbox"/> おかし・ジュース  | <input type="checkbox"/> 靴・靴した    |
| <input type="checkbox"/> 子ども用の食器   | <input type="checkbox"/> 抱っこヒモ    |

### Check!

子どもの年れいに合わせて準備しましょう。妊婦はすぐに入院できるように準備をしましょう。子どもと避難するときはベビーカーは使わずに避難しましょう。

## 役に立つ ホームページ・アプリ

災害がおきたときは正しい情報を早く知ることが大切です。

### 災害について 知りたいとき

**東京都防災アプリ**  
…災害に役立つ情報を見ることが出来ます。

**NHK News Web Easy**  
…やさしい日本語でニュースを見ることが出来ます

### ことが 伝わらないとき

**VoiceTra®**  
…多言語音声翻訳アプリ  
対面での短い会話の時に役に立ちます。

【提供元】国立研究開発法人情報通信研究機構(NICT)