

なんかい じしん
南海地震に 備えましょう！
そな

ざいじゅうがいこくじん
在住外国人の ための やさしい日本語パンフレット
にほんご



じしんまん



つなみまん



たいさくくん



ヘルパちゃん



ゆうどうくん



はかせ
トラフ博士

あなたは 高知に 来ました。



家を かりました (もちました)。



つぎの ことを すぐに して ください!

- 1) じぶんが すんで いる ところを 知って ください ⇒1ページ
- 2) かぐを 固定して ください/おく 場所を かんがえて ください ⇒2ページ
- 3) 「非常持ち出し品」と 「びちく品」を じゅんびして ください ⇒4ページ
- 4) 地震の 後 家族が あつまる 場所を 決めて ください ⇒9ページ

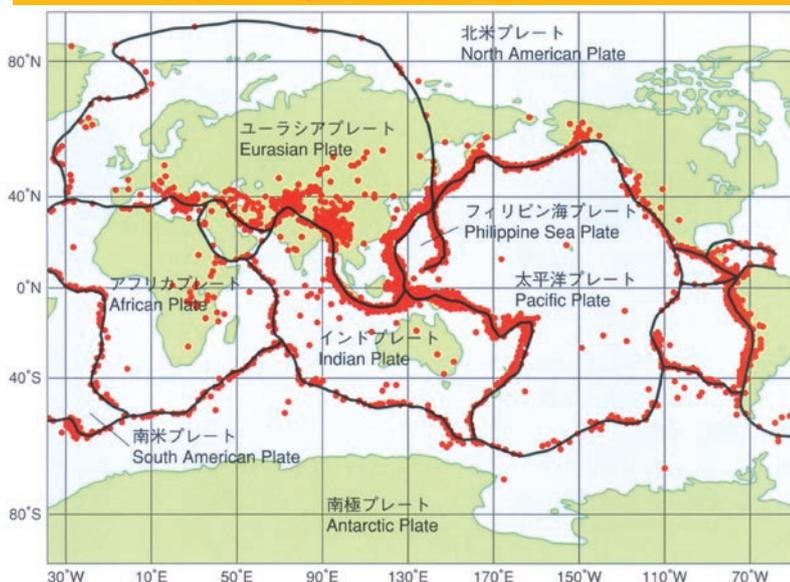
つぎの ことを すぐに おぼえて ください!

地震が 起きた 時に

- 1) 家や 建物の 中に いたら ⇒6ページ
- 2) 外に いたら ⇒6ページ
- 3) 車や 電車などに のって いたら ⇒7ページ
- 4) 津波から 逃げる ⇒7ページ
- 5) そのほかの 危険 ⇒8ページ
- 6) 地震や 生活の じょうほうを どうやって もらいますか? ⇒9ページ
- 7) トリアージ ⇒9ページ

日本政府が 発行した 防災白書より (2004 年版)

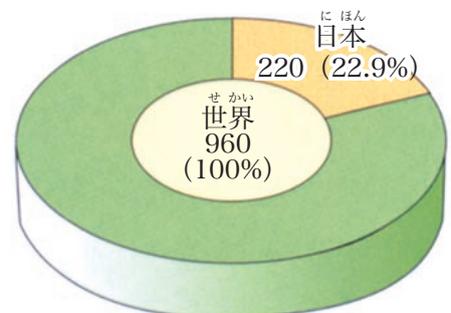
世界の 震源分布と プレート



注) 1993年~2002年、マグニチュード5以上、100kmより浅い地震。
資料: アメリカ地震調査所の震源データをもとに 気象庁が つくる。

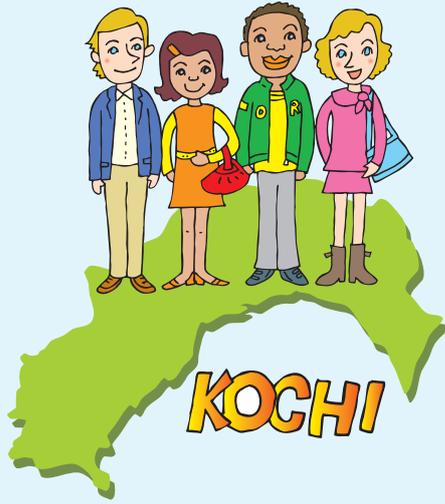
世界の 災害と 日本の 災害

■マグニチュード6.0以上の地震の数



注) 1995年から2004年の合計。日本については 気象庁、世界については USGS 資料を もとに 内閣府が つくる。

こうち 高知の ことが 少し わかって きました。



にほんじん 日本人の ともだち 友達も できました。



つぎに する こと

- 1) 家を じょうぶに して ください! ⇒10ページ
- 2) ほけん (けんこうほけん・地震ほけん) に 入って ください ⇒12ページ
- 3) 家の 近くの 人たちと 協力して ください ⇒13ページ

つぎに おぼえて ください!

じしん おきた とき
地震が 起きた 時に

- 1) 会社、大使館・領事館への れんらく ⇒13ページ
- 2) 避難所での 生活 ⇒14ページ

ひつような 時に よ 読んで ください

- 1) 南海地震は なぜ 起こりますか? ⇒15ページ
- 2) 今までの 南海地震 ⇒15ページ
- 3) つぎの 南海地震は どんな 地震? ⇒16ページ
- 4) 津波 ⇒17ページ
- 5) 防災週間 (8月30日~9月5日) など ⇒17ページ
- 6) 震度と マグニチュード ⇒18ページ
- 7) 地震と 被害 ⇒18ページ
- 8) 緊急地震速報 (地震の お知らせ) ⇒19ページ
- 9) 地震が 起きた 時に やくに たつ ことばと ひょうげん ⇒20ページ
- 10) 南海地震から 命を まもる ために ✓を して ください ⇒21ページ

南海地震が 起こる 前に つぎの ことを すぐ して ください!

おこる

じぶんが すんで いる ところを し 知って ください

- 1) あなたの 家や 会社 (学校) に どれぐらいの 地震が 来ますか?
→「震度」を しらべて ください。震度の ページ ⇒18ページ
- 2) あなたの 家や 会社 (学校) に 津波は 来ますか?
→津波の 高さ と 津波が 来る 時間を しらべて ください。
- 3) あなたの 家や 会社 (学校) の 近くに ある 避難場所*は どこですか?
→いちばん 近い 避難場所を しらべて ください。
※避難場所は 安全な ところ、津波が 来ない ところ (高い 山や 建物) です。
- 4) 避難場所に どうやって 行きますか?
→避難場所まで 歩いて ください。
→避難場所までの 時間も しらべて ください。

たかい

どうやって しらべますか?

市町村の 防災担当課 (災害から 人の いのちを まもる しごとを している 課) に 行って しらべる ことができます。県の ホームページ「南海地震に 備えて GOOD!!」でも しらべる ことができます。

ホームページ <http://www.pref.kochi.lg.jp/~shoubou/sonaetegood/index.html>

避難場所は 近くに 住む 人や 会社の 人に 聞いて ください。

- 家 (会社) から 避難場所までの 行きかたを 下に 書いて ください。

かぐを 固定 してください/かぐを おく 場所を 考えて ください

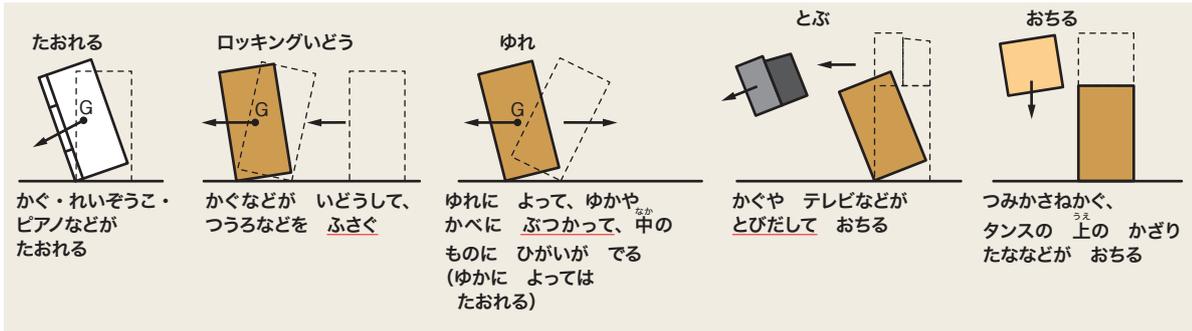
地震の 大きい ゆれで、家の 中の かぐや 電気製品が たおれます。また、われた ガラスや、おちた しょっきで ケガを する こと も あります。

かぐを 固定 してください。かぐを おく 場所を 考えて ください。
 まどガラスや しょっきも われます。とびちらないように しましょう。

かぐを 固定 する

■地震の ゆれで かぐは どうなるか？

たおれる・ロッキングいどうする (ゆれて うごく)・ゆれる・とぶ・おちる (下の 図) や、ゆかの 上を すべります。



■阪神・淡路大震災 (1995年1月17日) の 時の へやの 中



家で (ていきょう: 神戸市)

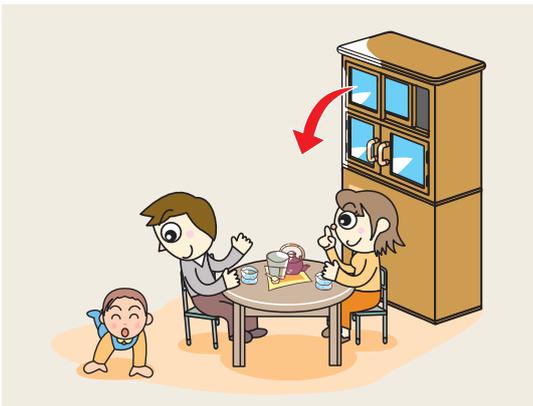


じむしょで (ていきょう: 兵庫県)

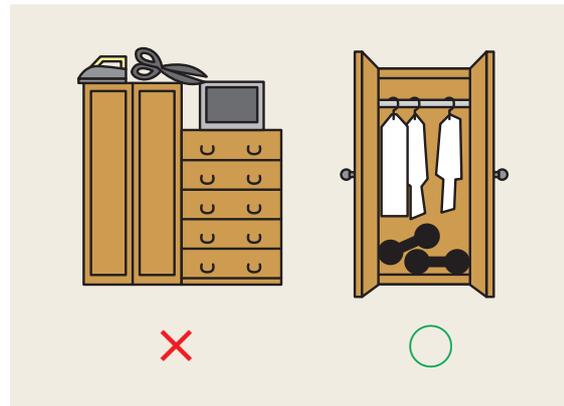
阪神・淡路大震災
 (死んだ人: 6,433人、
 見つからない人: 3人、
 けがをした人: 40,092人
 こわれた家: 248,412棟)

■ふせぐほうほう

(1)いつも いる 場所には せが たかい
 かぐを おかないで ください。
 かぐは、できるだけ はなして ください。



(2)下に おもい ものを、上に かるい
 ものを おいて ください。
 かぐの 上に ガラスや アイロンは
 おかないで ください。あぶないです。
 テレビも おもいから あぶないです。



こてい (する)

たおれる
 われる
 おちる

とびちる

ゆれる
 うごく
 すべる

ふさぐ
 ぶつかる
 とびだす

おく

(3)耐震かなぐ (たんすなど かぐを 固定する もの)

耐震かなぐ (かねの 用具) を つかいます。

耐震かなぐは 安いです。つかう 時と つかう 場所によって えらびます。(家を かりて いる 人は、大家さんに 耐震かなぐを つかう きよかを もらって ください)

かりる

つける

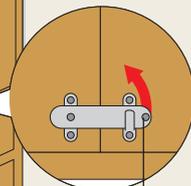
Lの かたちの かなぐを つけます。

つける ところは、つよい ところ。はしらや かべ などの かたい ところに つけます。

かぐは つよい ところに つけます。



つけかもしは よわいです。かなぐで はしらに つけます。



とめかなぐ

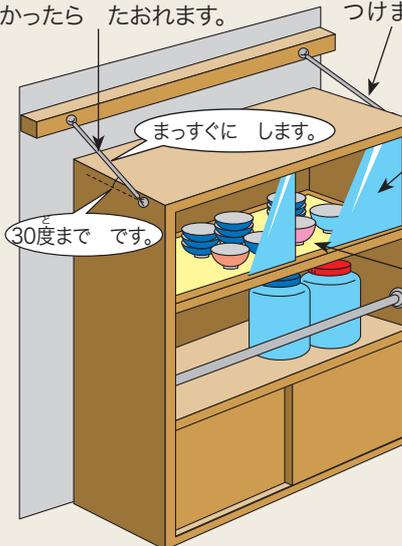
●つける ほうほう

- かべに つける ときは Lの かたちの かなぐです。
- 2つの かぐが かさなって いる ものは、上と 下を つなげます。

かぐと くさりや ベルトを つないで いる かぐとは 30度まで です。

まっすぐに なって いない かったら たおれます。

かぐの みぎと ひだりに つけます。



まっすぐに します。

30度まで です。

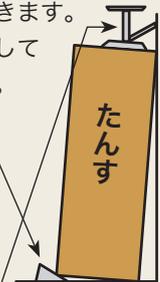
ガラスが われても ガラスが とばない フィルムを はります。

ゴムを たなの したに しきます。中の ものが 出ません。

*かべに あなを あける ことが できない とき

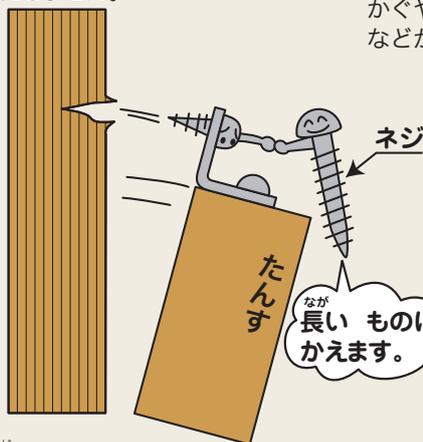
●うしろに ななめに もたれる ように おきます

かぐは まっすぐに おきます。 したを すこし 前に 出して うえを かべに つけます。



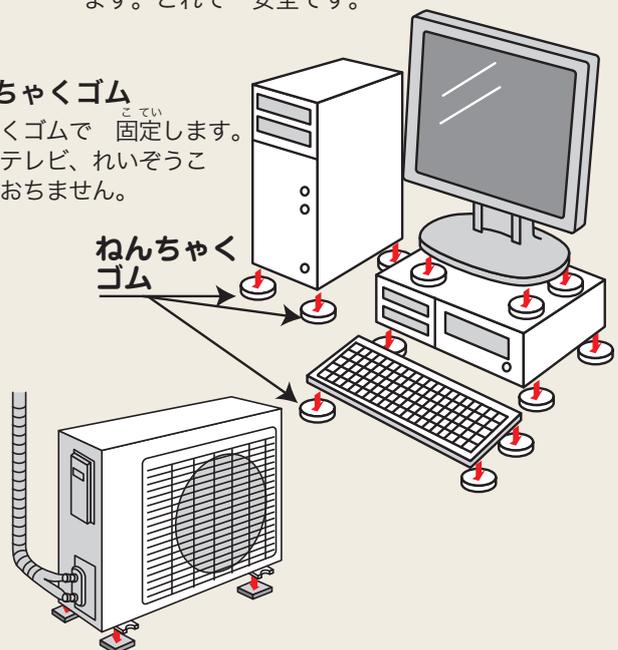
かぐを こてい 固定する ようぐ (ドアを とめる ための ようぐに かたが にて います)を したに 入れます。そして つっぱりぼうを つかいます。これで あんぜん 安全です。

●かなぐは ただ 正しく つけます。かなぐは つけかたが わるかしたら やくに たちません。



●ねんちゃくゴム

ねんちゃくゴムで こてい 固定します。かぐや テレビ、れいぞうこ などが おちません。



ネジは ながい もの つかいます。みじかかったら、ぬげます。

ぬける

よわい

つなぐ

かさなる

つなげる

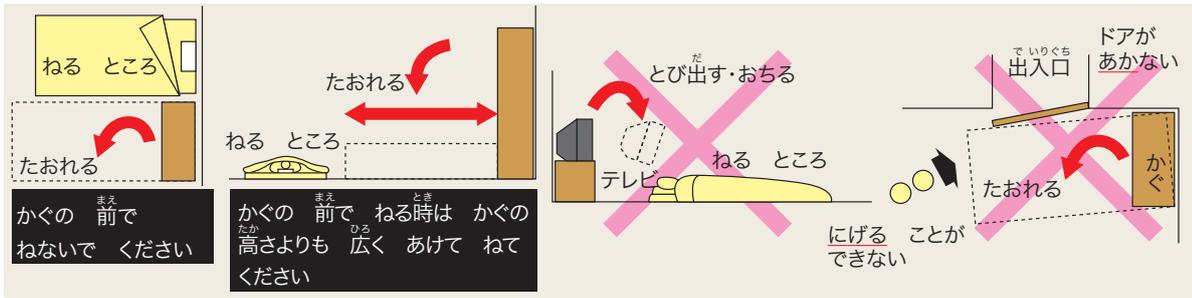
もたれる

はる

しく

(4)かぐを おく ところ

ねる ところや ドアの 近く(ちか)に かぐを おかないで ください。



(5)テレビ、れいぞうこ、せんたくき、パソコン、

ステレオ、ピアノなどを 固定(こてい)します。

せつめいしょを 見たり、買った 店(みせ)に 聞いたりして 固定(こてい)して ください。

テレビや パソコンなどを 新しく 買う 時は かるい ものを 買(か)います。

(6)いらない ものは すてます。

リサイクル (いらない ものを あつめて ほかの ものを つくる) に 出(だ)します。

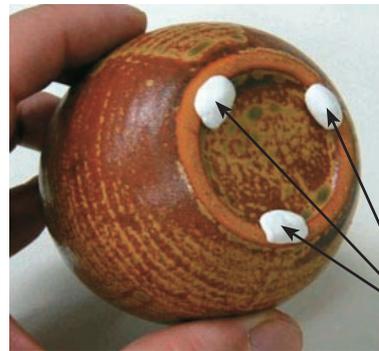
きない 服(ふく)、よ読(よ)まない 本(ほん)など、いらない ものは すてます。家(いえ)が きれいだったら、地震(じしん)の 時に すぐに 逃(に)げる ことが できます。

■ガラスが われても とばない ほうほう

- ガラスには ひさんぼうしフィルム (ガラスが とびぢらない フィルム) を はります。ねる ところや みんなが あつまる ところなど、長(なが)く いる ところや、はだかで いる おふろの まどには ひさんぼうしフィルムを はります。⇒しゃしん①
- 高価(こうか)な もの (かびん など) には、固定(こてい)する パテを つかいます。⇒しゃしん②
- おさらや おわんの 下(した)に ゴムの シートを しきます。



①ひさんぼうしフィルム



②パテ

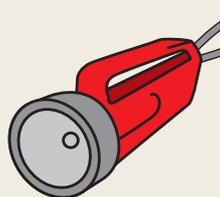
「非常持ち出し品」と「びちく品」を じゅんびして ください

地震(じしん)が 起(お)きた 時(とき)の「非常持ち出し品」と 避難生活(ひなんせいかつ)の ため(ため)の「びちく品」は ちがいます!

■非常持ち出し品 (避難する 時(とき)に 持(も)ち出(だ)す もの)

地震(じしん)が 起(お)きて 避難(ひなん)する 時(とき)、もつを たくさん 持(も)って いかないで ください。持(も)って いく ものは 避難(ひなん)に いる もの、たいせつな もの だけ(だけ)です。

- めがね、ほちようき、いつも のむ くすり
- ふえ、かいちゆうでんとう、けいたいらジオ、でんち
- ヘルメット (防災ずきん)、うんどうぐつ



- お金(かね) (細(こま)かい お金(かね)も)、たいせつな もの
- パスポート、外国人登録証明書(がいこくじんとうろくしょうめいしょ)、ほけんしょう

あく

にげる

すてる

あつめる

きる

こうか

ちがう

ひなん(する)

■ **びちく品** (避難生活に **そなえて**、家に **たくわえる** もの)

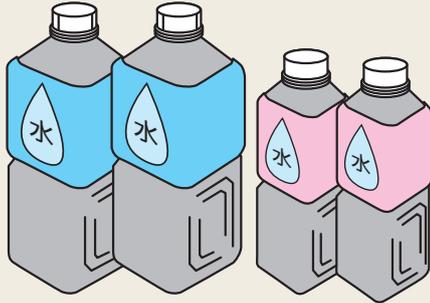
地震の **すぐ** 後は、水、たべもの、まいにちの **せいかつ** に いる ものも **すぐ** に 買う **こと** が **でき** ません。

たすけが **来る** までの **間の** 水や たべものを **たくわえて** ください。また、津波が **来る** かも **しれない** 場所では、家に **かえる** **こと** が **でき** なく なります。避難する **ところ** に **たべもの** などを **たくわえて** ください。 **3日ぶん以上**、**たくわえて** ください!

のみ水：1人1日 3リットル いらす

たべもの：水どう・ガス・でんきを **つかう** **こと** が **でき** ない **時間** が **ながく** **つづく** かも **しれ** ません。①から ⑦の **よう** な **もの** を **えら** んで、**ほぞん** して ください。

- ①冷蔵庫に **いれ** なくても **ほぞん** できる **もの**
- ②りょうりを **しな** くても **いい** **もの**
- ③**おお** く **ない** **もの**
- ④**カロ**リー、えいようが **おほ** く **あ**る **もの**
- ⑤**おじ**いさん、**おば**あさん、**こ**さい **こ**どもも **た**べる **こと** が **でき** る **もの**



- ⑥そのほか (ベジタリアンフード、こなミルク、かみオムツなど、それぞれの **いえ** で **い**る **もの**、しゅうきょうの **り**ゆうなどで **い**る **もの**)
- ⑦カンパン (かたい **パン**)、ごはん

■ **地震** の **あ**との **せい**かつ 生活に **やく** に **た**つ **もの**

でんきが **と**まっ**て** **い**る **時** **い**る **もの**：

かいちゅうでんとう(①) (いろいろ **な** **へ**やに **お**きます)、けいたいらジオ(②)・でんち

みずが **と**まっ**て** **い**る **時** **い**る**もの**：ラップフィルム(③) (おさを **あ**らう **こと** が **でき** ない **ので**、**し**いて **つか**います)、ビニールぶくる(④) (あなを **あ**けて **あ**の **とき**に **レ**インコートに **な**ります)

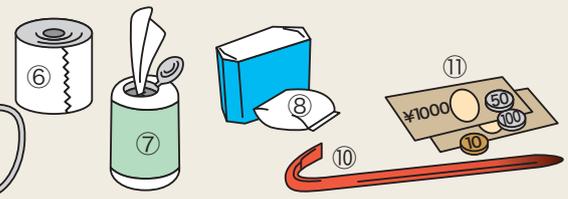
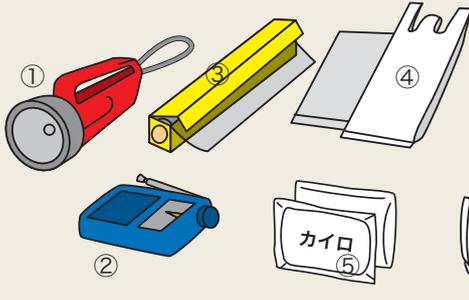
ガスや **だ**んぼう (あ**た**た**か**く **す**る **もの**) が **な**い **時** **い**る **もの**：カセットコンロ、カイロ

(⑤) (ポケットに **い**れます。あ**た**た**か**い**です**)

えい生**よう**品：タオル、トイレトペーパー(⑥)、ウェットティッシュ(⑦)、したぎ、くすりなど、生理**よ**う品、おむつ(⑧)、マスク(⑨)

こわ**れ**た **もの**や **た**お**れ**た **もの**を **も**とに **も**ど**し**たり、**人**を **た**す**け**る **時** **い**る **もの**：

てぶくる、パール(⑩)、ジャッキ、スコップ
バスや **で**ん**しゃ**が **と**まっ**て** **い**る **時** **べ**ん**り**な **もの**：オートパイ、じてんしゃ、こまかい **お**かね(⑪) (でんわを **か**ける **時** **い**ります)



■ **非常**もち出し品や **び**ちく品を **ど**こに **お**きますか？

①**非常**もち出し品は **げ**ん**かん**や **み**える **と**ころ、**ね**る **場**所の **ち**か 近くなどに **い**っ**し**よに **お**きます (ふくろに **い**れる、**ひ**もを **つ**けて **か**べに **か**ける)

②**夜**、**地**震が **お**こ**っ**た **時**に、**す**ぐ **と**る **こと** が **でき** るところに、かいちゅうでんとう、ラジオ、スリッパ (くつ) なども **お**いて ください

③**水**・**た**べ**もの**は **す**こ**し** **お**ほ く **じ**ゅ**ん**び**し**ます。古く **な**る **ま**え **の** **飲**んだり、**食**べたりして ください。すくなく **な**つたら、また **か**って ください。



なんかいじしん おきとき 南海地震が起きた時 つぎのことをすぐしてください!

おお じしん お おお ひと
 大きい地震が起きたら、ひがいが大きいので、すべての人をたすけることはむずかしいです。「じぶんの命はじぶんでまもる!」ことが、たいせつです。

いえ たてもの なか おきとき じしん おきとき 家や建物の中にいる時、地震が起きたら どうしますか?

●家の中にいたら
 あたまをまもって、安全な場所に逃げてください。
 かぐや 電気製品がたおれます。なにもない場所や、じょうぶなテーブルや、つくえの下などに逃げてください。



●エレベーターの中にいたら
 すぐにエレベーターからおりてください。(ぜんぶの階のボタンをおしてください。近くの階でとまります。)



そと いる おきとき じしん おきとき 外に いる時、地震が起きたら どうしますか?

●みちを歩いていたら
 もっているもの(かばん、本)で、あたまをまもってください。
 まどガラスや看板など、いろいろなものがあたまの上におちてきます。



●ブロック塀の近くを歩いていたら
 すぐに はなれて ください。
 ブロック塀は たおれます。



●歩道橋や橋の上にいたら
 橋の上にはなれてください。
 走って、はなれてください。
 うごくことができない時は、すわって らんかんにつかまってください。

●海や川の近くにいたら
 津波が来ます。すぐに、海や川からはなれて高いところへ行ってください。津波は川からも来ます。



●山にいたら
 がけから、はなれてください。



くるま でんしゃ とき じしん お 車や 電車などに のって いる 時、地震が 起きたら どうしますか？

●くるま 車を うんてんして いたら

- ①ゆれを かんじたら、スピードを おとします。
- ②道路の 左に 車を 止めます。そして、エンジンを 止めます。
がけの 下や トンネルの 出入口の 近くに 車を 止めないで ください。山が ぐずれますから、あぶないです。
- ③車の ドアに かぎを かけないで ください。車の キーは 車に おいて ください。お金、しゃけんしょう(しゃりょう けんさしょう) などの 大切な もの は 持って 行って ください。
- ④車から おりて、避難して ください。逃げる 時 ほかの 車に 注意して ください。

●でんしゃ、バスに のっていたら

- ①でんしゃ、バスが 急に 止まりますから、 何かに つかまって ください。
- ②かかいいん(うんてんしゅなど)の 話を よく 聞いて、おちついて 避難して ください。



つなみ に とき 津波から 逃げる 時、どうしたら いいですか？

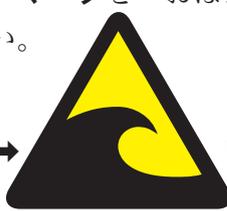
ゆれたら	100秒ぐらいの 大きい ゆれが 終わったら
はじめに	すぐに ひつような ものだけを 持って 逃げます。 (メガネ、くすり、けいたいラジオ、かいちゅうでんとうなど 避難する 時に ひつような ものを いつも じゅんび します) (4ページを 見て ください)
はしって!	近くの 高い ところへ 逃げて ください。 3階以上の ビルの 上に 逃げて ください。車は 使わないで ください。 走って 逃げて ください。
6時間	津波は 何回も 来ます。安全な ところに 逃げたら、ラジオなどで 津波が 終わった ことを たしかめてから、家へ 帰って ください。6時間ぐらいは 家に 帰らないで ください。

■津波から 安全に 逃げる ために 何を 準備しますか？

- 避難場所を きめて ください。
- 避難する 道を きめて ください。津波避難場所の マーク
- 避難場所まで 歩いて ください。
- 津波から 命を まもる ために、高知県とういつマーク↓

つぎの マークを おぼえて ください。

津波注意の マーク



世界とういつマーク↑



地震前の 北海道奥尻町 青苗地区 (ていきょう 奥尻町)



北海道奥尻町の 写真：
津波が 来て、家 を こわしました。津波が 来なかつ た ところでは、火事が 起こつて います。

危険は まだ 続きます(そのほかの 危険)

■余震(大きい地震の後に起こる小さい地震)

大きい地震の後に小さい地震が何回も起こるかもしれません。注意してください。
気象庁から余震情報(余震のお知らせ)がありますから、ラジオやテレビをよく聞いてください。

危ないですから、こわれた家に入らないでください。

危ないところ、岩や土が落ちてくるところ(山や崖)へ行かないでください。

■山津波

地震の時、山から岩や土がたくさん落ちてきて、川を止めます。ながれなくなった川の水があふれて、上流の村が洪水になるかもしれません。家やいろいろなものがながれて、とても危ないです。

また、止めていたところがこわれたら、川の下流は、たくさんの石や土がながれてきて(土石流)、危ないです。

川がながれなくなったら、上流の人も下流の人も避難してください。

■火事

①近くで火事があつたら、いっしょにけしてください。

②となりや近くの家が火事になったら、自分の家も火事になるかもしれません。

③危ないと思ったら、ひろい公園などへ避難してください。

■火事のけしかた

火を けす 3度のチャンス

ゆれなくなった時:大きくゆれている時に、安全なところにいてください。

ゆれなくなったら、火をけしてください。

火が出た時:1, 2分は、火が小さいです。

この火が小さい時にけしてください。

火事が起こった時!!

はやく知らせてください。:大きいこえで、近くに住んでいる人に「火事だ」と言ってください。

はやくけしてください。:火が小さい時に はやくけしてください。

はやくにげてください。:火が大きくなったら、すぐににげてください。

消火器のつかいかた

①安全ピンをとる。 ②ホースを火のほうへむける。



③レバーをにぎる。

家には消火器をおいてください。

あわてないで、「119」に でんわしてください。

消防:火事ですか? 救急ですか?

あなた:火事です

消防:住所はどこですか?

あなた:住所は ○○です

消防:あなたの 名前は?

あなた:名前は ○○です



新潟県 旧古志郡山古志村
(現在は 長岡市) 芋川

(ていきょう 国土交通省 北陸地方整備局)

ながれる
あふれる

けす

あわてる

家族は だいじょうぶですか？

家族が いっしょに いない 時に 地震が あるかも しれません。家に かえる ことが できない 時の ために つぎの ことを して ください。

- 1) 家族が あつまる ところ (避難所、みんなが 知って いる 人の 家など) を きめて ください。
- 2) 家から にげる 時、ほかの 家族の ために 行きさきを 紙に 書いて 家に はって ください。
- 3) 大きい 地震が あった ところでは 電話が かからない 時が あります。つぎの 災害用伝言ダイヤル (NTTの サービス) を つかって ください。

きめる

災害用伝言ダイヤル「171」の つかいかた

この サービスは 大きい 地震 (震度6弱以上) が あった 時などに つかう ことが できます。

あなたの 家の でんわや 携帯 でんわから 家族や 友達に ついて 知ったり、自分が 安全な ことを 知らせたり する ことが できます。

この サービスは 無料 (0円) です。 つかう ためには 固定でんわばんごう (高知では「088」で はじまる ばんごう) を じゅんびして ください。

しらせる

はじまる

1) あなたの ことを 家族に 知らせたい 時

1 7 1

171を おす →
日本語が 聞こえる

1

→ 1を おす →
日本語が 聞こえる

固定でんわばんごう (携帯でんわの ばんごうは だめです) を おす
(×××)×××-××××

日本語が 聞こえる

はなす。(30秒)

2) 家族の ことを 知りたいたい 時

1 7 1

171を おす →
日本語が 聞こえる

2

→ 2を おす →
日本語が 聞こえる

固定でんわばんごう (携帯でんわの ばんごうは だめです) を おす
(×××)×××-××××

日本語が 聞こえる

聞く。

9

この サービスを つかう ことが できる 時は、テレビや ラジオが し 知らせます。 毎月1日、1月1日～3日、8月30日～9月5日、1月15日～21日に れんしゅうする ことが できます。れんしゅうして ください。

携帯メールや web171でも 自分が 安全な ことを し 知らせる ことが できます。

web171

(NTTのサー
ビス。災害用
ブロードバンド
伝言板)

地震や 生活の じょうほうを どうやって もらいますか？

ほかの 場所の 震度や、余震や、生活に 必要な こと (こうつう、でんき、すいどう、ガス) は、テレビや ラジオなどで、よく 聞いて ください。

うわさは、しんじないで ください。

しんじる

■エフエム高知が 外国語で 災害じょうほうを ほうそうします

ラジオの 会社「エフエム高知」が、地震の 後 すぐ、えい語と 中国語で きんきゅうの 時に 気をつける ことを ラジオで 知らせます。その 後も、えい語などの 外国語で、地震の 後に やくに たつ じょうほうを 知らせます。みなさんは、エフエム高知の ラジオから、ただしい じょうほうを もらって ください。

エフエム高知の 周波数：高知 81.6MHz、中村 78.5MHz、宿毛 81.3MHz、須崎 82.7MHz、安芸 79.9MHz、窪川 80.6MHz

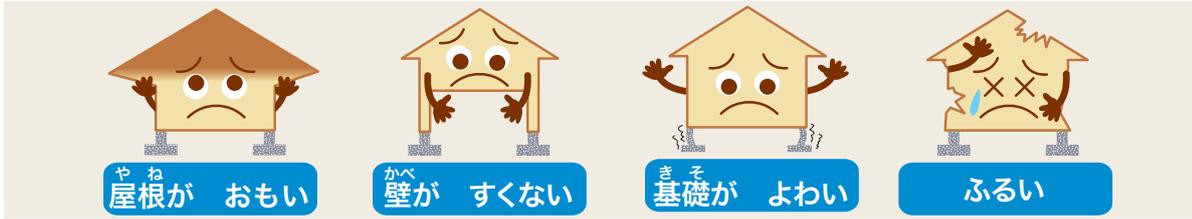
ケガをした 人を たすける 時の きまり(トリアージ)

地震の 時は たくさんの 人が ケガを します。その 時、たすける 順番を お医者さんが きめます。命が 危ない 人から たすけます。順番を まもって ください。

家を じょうぶに して ください!

あなたの 家は だいじょうぶですか?

■あなたの 家は 安全ですか? (耐震しんだん)



あなたの 家は 大きい 地震が 来ても だいじょうぶですか。地震が 起こる 前に 家の 強さの かくにんを して、強さを しらべて ください。

1981年より 前の ふるい 家は 「耐震しんだん」(家の 強さの かくにん) を して ください。「耐震しんだん」を する 時は 市町村に もうしこんで ください。3,000円 (2007年) です。

耐震しんだんが できる 家 (人が 生活する 家) :
※ 1981年5月31日の 前に こうじが はじまった 木の 家

家を かりて いる 人は、耐震しんだんに ついて 大家さんに かくにんして ください。家の いたみぐあい (わるく なって いる わりあい) で きまります。

耐震かいしゅう

耐震しんだんを して、地震に よわいと わかったら、耐震かいしゅうを して ください。家を かりて いる 人は 大家さんに 相談して ください。



くわしい ことは 住宅耐震相談センター (088-825-1240) に 聞いて ください。無料(0円)です。



地震の ゆれで 家が こわれて いる (新潟県長岡市)

もうしこむ

いたむ
きまる
かいしゅう

10

そうだん
(する)

くわしい

■ 建物の しゅうり

建物は しゅうりを しなかつたら、地震に よわく になります。
下に あてはまる ところが あったら、をつけて ください。

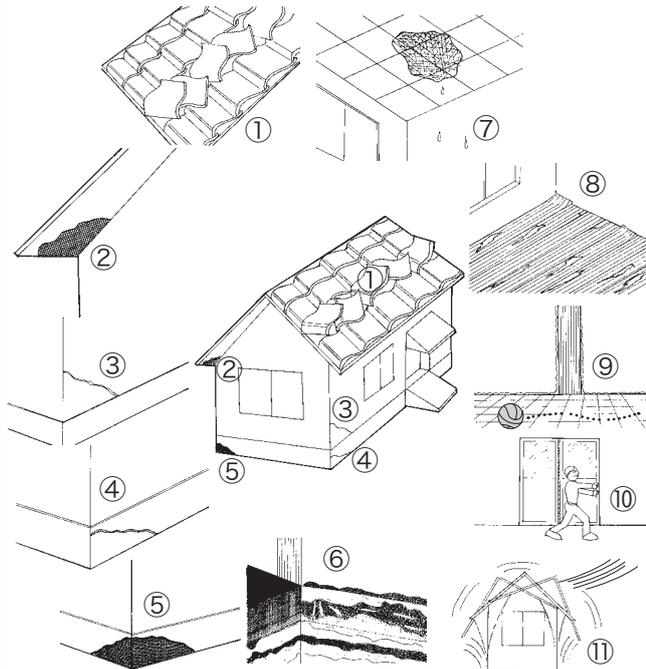
あてはまる

ずれる

くさる

ころがる

- 家の 外側
- かわらが ずれて いる。すきまがある(すこし はなれて いる)。→①
 - ひさしの 下が、くさって いる。→②
 - かべに ひびわれがある。→③
 - かべが くさっている。かべに すきまがある。→④
 - 基礎の コンクリートに ひびわれがある。→④
 - 土台が くさっている。→⑤
 - シロアリが 建物 を たべて いる。→⑥



- 家の 内側
- 雨の 水が 家の中に おちてくる。→⑦
 - ゆかが、いたんで いる。→⑧
 - ボールが、ゆかの 上で ころがる。→⑨
 - 戸が 開けにくい。→⑩
 - 強い 風など で、家が よく ゆれる。→⑪

1つ以上 が ついたら、住宅耐震相談センターなどに 聞いて ください。

■ ブロックべいも、しらべて ください。

へいが たおれて、人が ケガを したり、死んだり します。へいが たおれて、道を ふさぐかも しれません。だから、ブロックべいも しらべて ください。
下に あてはまる のものが あったら、をつけて ください。

ブロックべい

11

コンクリートの 壁

かかる

こえる

はがれる

うく

ぐらつく

- すかしブロックを たくさん 使っている。
- ほかの 建物の 重さが かかっている。
- ブロックの 厚さが 15cm ない。
- ブロックが 2.2mを こえて いる。
- 基礎が ない。
- めじモルタルが はがれて いる。
- かさ木が ういて いる。
- ひびわれが ある。
- へいが ぐらついて いる。
- ひかえ壁の つき出しの 長さが、壁の 高さの 1/5も ない。
- ひかえ壁が ない。(3.4m以内ごとに いる)

出典：「次の南海地震に備えるために」高知市

1つ以上 が ついたら、地震の 時に あぶない 壁です。

■**こうじの けいやくを** する **時、注意して** ください
 わるい 会社も ありますから、家族などと **相談して** ください。市町村や「住宅
 耐震相談センター (088-825-1240)」などにも、相談して ください。

■**相談する** ところが **あります!**
 市町村に 耐震しんだんを 相談 できる ところがあります。けいやく、耐震などの
 相談は、下の でんわばんごうに でんわして ください。

【相談する ところ】

- けいやくで こまった 時
 高知県 消費生活センター (TEL:088-824-0999、8:30-17:30)
- 家の 耐震しんだん・かいしゅう (無料で 相談 できます)
 住宅耐震相談センター【(社)高知県建築事務所 協会内】(TEL:088-825-1240、
 10:00-16:00)
- 家の 耐震しんだん・かいしゅう設計、建物の 設計 (無料で 相談 できます)
 (社)高知県建築事務所 協会 (TEL:088-825-1231、9:00-17:00)
 (社)高知県建築設計監理 協会 (TEL:088-885-6350、9:30-17:30)
 (社)高知県建築士会 (TEL:088-822-0255、9:00-17:00)
- 耐震かいしゅうを する 会社 (こうむてん) を おしえます
 (社)高知県建設業 協会建築部会 (TEL:088-824-6171、9:00-17:00)
 高知県建設労働組合 (TEL:088-823-0058、9:00-17:00)
- リフォームローンなどの 機構融資の 相談
 住宅金融支援機構四国支店 (TEL:0570-0860-35、9:00-17:00)
- 「住宅性能表示制度」・「住宅性能保証制度」の 相談
 (社)高知県建設技術 公社 (TEL:088-850-4650、9:30-16:00)



ほけん (けんこうほけん・地震ほけん) に 入って ください!

■**けんこうほけんに** 入って ください
 けんこうほけんは びょうき けがの 時に もらう ほけんです。けんこうほけんに
 入って いなかったら、地震で ケガをした 時、びょういんで 100%のお金を
 はらわなければ なりません。だから、あなたも かぞくも けんこうほけんに 入って
 ください。

■**地震ほけんに** 入って ください
 地震の 時に 起きた 火事で 家が こわれました。もし 地震ほけんに 入って
 いたら ほけん金を もらって 家を なおす ことができます。地震ほけんは 火災
 ほけんと いっしょに 入ります。地震ほけんだけに 入る ことは できません。
 地震ほけんの くわしい ことは、「(社)日本損害保険協会」(TEL:0120-107808、
 ホームページ:http://www.sonpo.or.jp) か「(社)日本損害保険協会四国支部」
 (TEL:087-851-3344) に 聞いて ください。

- そんがいが 出た 時、お金を もらう ことができます。
- 全 損 (建物が 70%以上 こわれる、など) → けいやく金の 100%
 - 半 損 (建物が 20%~70% こわれる、など) → けいやく金の 50%
 - 一部損 (建物が 3%~20% こわれる、など) → けいやく金の 5%

いえ ちか ひと きょうりよく 家の 近くの 人たちと 協力して ください —「じしゅ防災そしき」に さんかする—

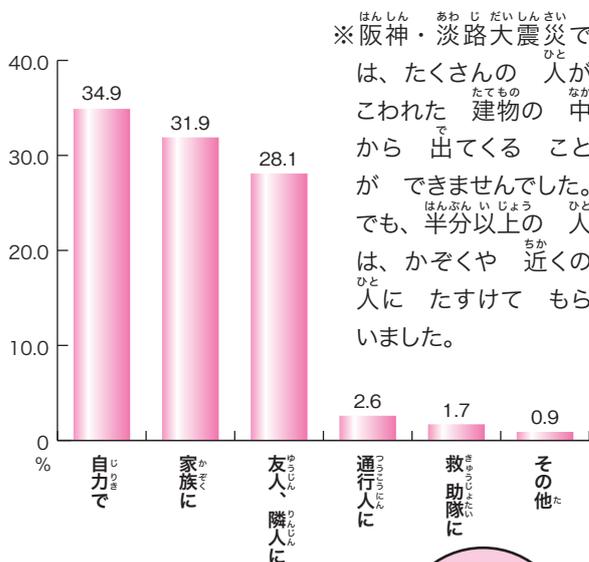
■じしゅ防災そしきは なに?

じしゅ防災そしきは、「災害の 時、じぶんたちが すんで いる ところは、じぶんたちで まもる」ための グループです。「自治会」や「町内会」が じしゅ防災そしきかも しれません。

■じしゅ防災そしきは なぜ いますか?

南海地震が 起きた 時は、たくさんの 火事や ケガ人が 出ます。しょうぼうなどが ぜんぶを たすける ことは できません。そのため、火事が 起きたり、ケガをした 人が いる 時は、近くの 家の 人たちと たすけあって ください。

■阪神・淡路大震災の 時、だれに たすけて もらいましたか?



※阪神・淡路大震災では、たくさんの人がこわれた建物の中から出てくるのができませんでした。でも、半分以上の人は、かぞくや近くのひとに たすけて もらいました。



■じしゅ防災そしきは なにを しますか?

- ①災害に ついて べんきょうします
 - ②あなたの すんで いる ところの ことを 知ります
 - ③訓練を します
- 災害から たすかる ための れんしゅうを します。

■いつもの 防災かつどう

あなたが はたらく ところや、学校でも 防災かつどうを して います。さんかして ください。あなたが すんで いる ところや、はたらいて いる ところの 人と ともだちに なって ください。災害の 時に、たすけあう ことが できます。

日本語を あまり 話す ことが できなくても、だいじょうぶです。「おはよう、こんにちは、こんばんは、おやすみなさい」の あいさつを して ください。

- ① 救急救命講習に さんか したい
→ 近くの 消防署の 人に 聞いて ください。(べんきょうする時間-3時間:無料)
- ② 消火訓練を したい
→ 近くの 消防署の 人に 聞いて ください。
- ③ じしゅ防災そしきの かつどうを したい
→ 市町村の 防災担当課の 人に 聞いて ください。

かいしゃ たいしかんりょうじかん 会社、大使館・領事館への れんらく

地震の 後に、すぐ、あなたの 会社や、国の 大使館や 領事館に れんらくして ください。

会社の でんわばんごう: _____

大使館の でんわばんごう: _____

領事館の でんわばんごう: _____

避難所での生活

避難所では たくさんの 人が 生活します。自分の 家では ありませんから、不便な ことが いっぱいです。みんなで、たすけあって ください。

ふべん

避難所とは 何ですか？

地震が 起こった 後、すむ 場所が なくなった 時、生活する ことが できる 場所（学校、公民館、公園など）です。

なくなる

いつ 避難所へ 行きますか？

- ①家が こわれた 時。
- ②家で 生活 できなく なった 時。
- ③地震の 後、家に いたら、危ない 時。
- ④火事や、がけくずれ（山の 岩や 土が おちてくる こと）が 起こるかも しれない 時。



避難生活の ルール

- ①避難所の きまりを まもって ください。
- ②みんなで たすけあって ください。
- ③病気の 人、障害者（体が 不自由な 人）、おとしより、妊娠して いる 人、こども たちを、たすけて ください。



避難所は やくに たちます

避難所に、やくに たつ お知らせや たべもの・水、生活に ひつような ものが あつ まります。

家に すむ ことが できない 人は 避難所で 生活する ことが できます。



ほかに 避難所に くる 人

家で、でんき・すいどう・ガスを つかう ことが できない 人も 来ます。その 人 たちは、避難所で たべものや 水を もら います。



避難所以外の 場所での 生活

テントや 車で 生活する 人は 健康に 注意して ください。せまい ところで おなじ しせいで 長い 間 いたら、病気に なります。すこし 大きい 服を きて、水を よく のんで、体を うごかして ください。

うごかす

なんかいじしん 南海地震は どんな 地震

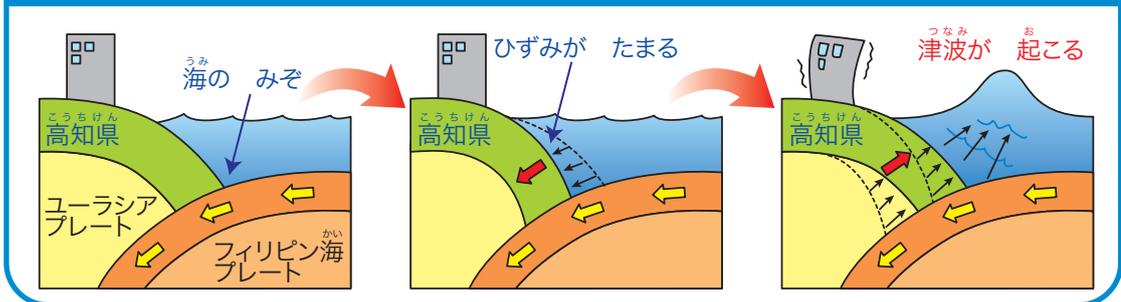
なんかいじしん 南海地震は なぜ 起こりますか？

地球の ひょうめんには いくつかの「プレート」が あります。「プレート」は たいへん 厚くて (数十キロメートルくらい)、大きい がんばん (板のような 岩) です。この プレートは とても ゆっくり うごきます。

高知県沖の 海底では フィリピン海プレートが ユーラシアプレートの 下に もぐります。その 時、フィリピン海プレートが ユーラシアプレートを 下に ひっぱります。下がった ユーラシアプレートが もとに もどる 時に 地震が 起こります。そして、海底の かたかが かわって、その 上の 水が うごいたら 津波が 起こります。

もぐる
ひっぱる
さがる
もどる
かわる

プレート間のうごき



いま 南海地震

南海地震は 何回も 起こりました!

南海地震は 100～150年に 1回 起こっています。前の 南海地震は 1946年に 起こりました(*)。この 時の 地震は あまり 大きく なかったので、地震を 起こす 力が のこっています。それで、100年以内に 大きい 地震が 来るでしょう。

また、これまでは いつも 東南海地震と 南海地震は 同じ 日に 起こったり、みじかい 間に つづいて 起こりました。だから、東南海地震が 起こった 時には 注意しなければ なりません。今までの 南海地震では、大きく ゆれたり、津波が 起こったり しました。地震の 時は、十分 注意して ください。

※1946年の 南海地震 (高知県の 被害)

マグニチュード：8.0

死んだ 人・見つからない 人：679人

ケガをした 人：1,836人

こわれた 家・なくなった 家：

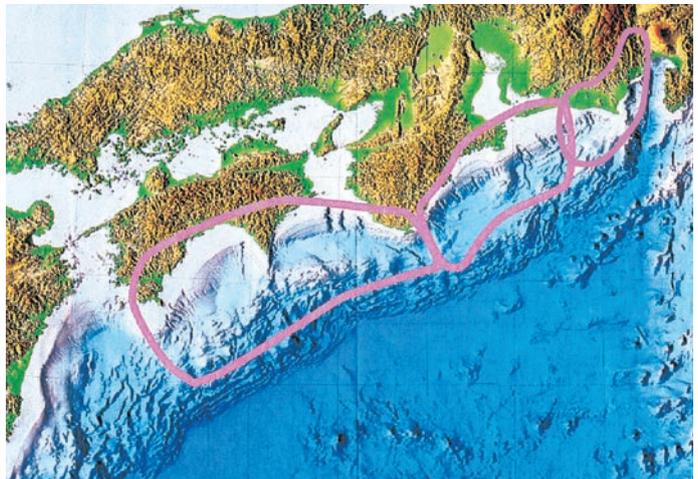
4,846棟



地震で ビルが たおれる (高知市)



津波で 船が のりあがる (ていきょう：須崎市)



海底地形図 (ていきょう：海上保安庁海洋情報部)

• ピンク色の 領域は、想定震源域：(左) 南海地震・(中) 東南海地震・(右) 東海地震

この 広い 地域が うごいて、地震が 起こります

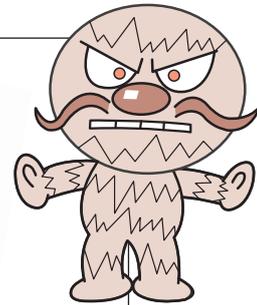
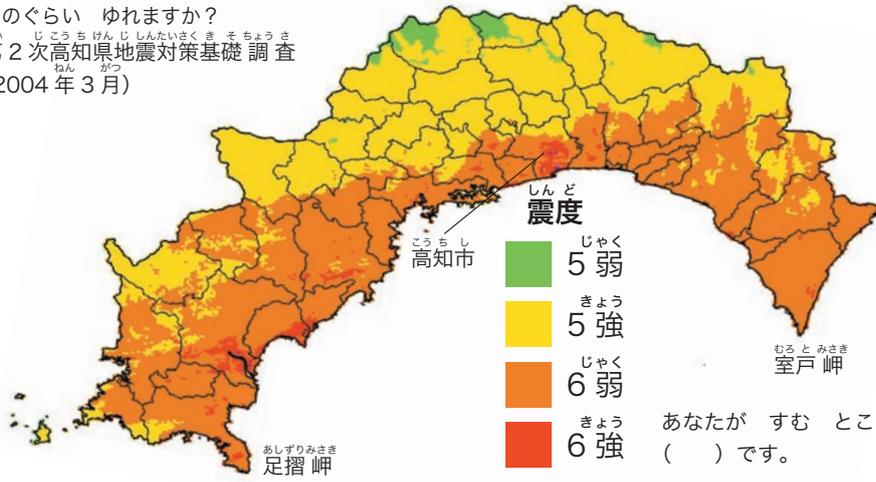
つぎの 南海地震は どんな 地震？

■地面が 強く ゆれます

南海地震は、マグニチュード8.4ぐらいの 大きい 地震です。高知県では、震度5強～6強（震度7の ところも あります）で、強く ゆれます。この 強い ゆれは100秒ぐらい つづきます。

どのぐらい ゆれますか？

第2次高知県地震対策基礎調査
(2004年3月)



あなたが すむ ところの 震度は、
() です。

■土地が ひくく なって、海の 水が 入ってきます

地震で 土地の 高さが ひくく なる ところと 高く なる ところがあります。海より ひくく なった ところには 津波が 来る 前に 海の水が 入ってくる かも しれません。1946年の 南海地震では、足摺岬や 室戸岬では 土地が 高くなりました。高知市など、高知県の 中心では 土地が ひくく になりました。



1946年の 南海地震の すぐ 後

今

高知市の 五台山から 見た 1946年の 南海地震の すぐ 後の 高知市中心と 今の 中心。地震の 後には 土地が ひくくなって 市内の 広い 場所が 水の下に あります。
(地震の すぐ 後の 写真は 高知市 ていきょう、今の 写真は 高知大学 理学部 岡村 真 きょうじゅ ていきょう)

■山や がけの 災害

山や がけの 災害が こわいです。山津波は その 災害の 1つです。山の 岩や 土が 川に おちてきて、川を 止めます。水が ながれなく なって、いけが できます。いけの 水が いっぱい になって、せきが こわれると、水や 土が 一度に ながれます。川の 近くの 家や 人をおそいます。地震の あとに 雨が ふったら、とくに 気をつけて ください。地震の あと 川の 水が ふえたり、へったり、急に にごったり した 時は 注意して ください。

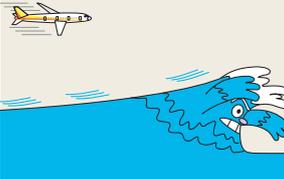
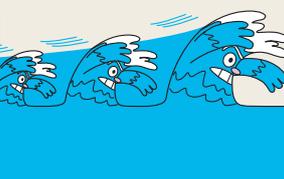
はいる+くる
ひくい

さいがい

おそう
ふえる
へる
にごる

つなみ 津波

■ 津波は どのような 物ですか？

<p>1 地震のゆれがはじまってから3分～30分の間に来ます。</p> 	<p>2 高いところ(ビルの3階より上)に逃げて下さい。</p> 	<p>3 6時間ぐらいの間に何度も来ます。</p> 	<p>4 川をあふれながらのぼります。</p> 
<p>5 さいしよに波が引く時と、そうでない時があります。</p>	<p>6 さいしよの波がいちばん大きいとき、きまっていません。</p>		
<p>7 湾のおくやみさきは、とくに津波が高くなります。</p>	<p>8 地震の起こった場所や大きさによって、来る時間や波の高さがかわります。</p>		
<p>9 ひざの高さでも立っていることができません。</p>	<p>10 波が引く力は強いです。人やものをつれていきます。</p>		
<p>11 港の中では、船をうんでんすることができません。</p>	<p>12 港の入口では強いです。ながれが強い時があります。</p>		

津波の被害

人がおぼれて、家がこわれます。

いろいろなものがながれて、あぶないです。また、逃げる時、じゃまです。

火事が起きます。

港の中は、たくさんのものがながれて来ますから、船が港の中に入ってくることはできません。



大きい津波でいろいろなものがながれてきます。(ていきょう：須崎市)

ぼうさいしゅうかん がつ にち がいつか 防災週間 (8月30日～9月5日) など

この時に、防災についてのイベントがいろいろあります。イベントにさんかして、災害や防災について知る事ができます。

・防災週間(高知県南海地震対策推進週間)ー8月30日～9月5日

・防災の日ー9月1日(関東大震災が起こった日)

・防災とボランティア週間ー1月15日～21日

・防災とボランティアの日ー1月17日(阪神・淡路大震災が起こった日)

・水防(洪水、台風などの防災)月間ー5月



南国市での訓練 (2008年9月)

なんかいじしん ひがい
つぎの 南海地震の 被害は どのくらいに なりますか？

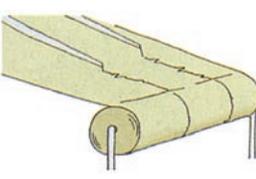
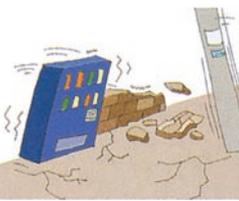
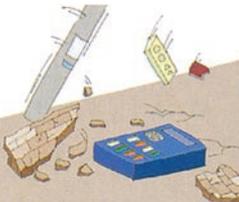
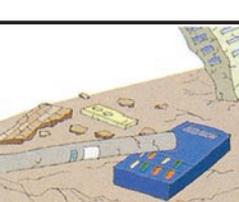
しんど 震度と マグニチュード

「マグニチュード」は 地震の 大きさです。
「震度」は 地震で 地面が ゆれる 大きさです。場所によってちがいます。

マグニチュードが 大きくても、地震の 中心から 近いところや 地面が かたい ところは 震度が 小さいです。



しんど 震度と ひがい 被害

しんど 震度	ひがい 被害	しんど 震度	ひがい 被害
0	人は ゆれを かんじませんが、地震けいには しろくが のこります。 	5 じやく 弱	たくさんの 人が こわいと かんじて、ものにつかまりたいと 思います。ふあんていな ものが たおれたり、まどガラスが われて おちたり します。 
1	家の 中で すこしの 人が 小さい ゆれを かんじます。 	5 きょう 強	たくさんの 人が ふつうに うごく ことが できません。テレビが おちたり します。よわい ブロックべいなどは たおれたり します。 
2	家の 中で たくさんの 人が ゆれを かんじます。ねて いる 人の中 で すこしの 人が 起きます。でんとうなどが すこし ゆれます。 	6 じやく 弱	た 立って いる ことが むずかしいです。かべや タイルや まどガラスが こわれて おちる 建物があります。よわい 木の 家は こわれるかも しれません。 
3	家の 中の ほとんどの 人が ゆれを かんじます。歩いて いる 人も すこしの 人が ゆれを かんじます。たくさんの ねて いる 人が 起きます。たなの 中の さらなどのおと が します。 	6 きょう 強	た 立って いる ことが できません。たくさんの 建物で かべの タイルや まどガラスが こわれて おちる ことも しれません。コンクリートの 建物も こわれる ことが あります。地われや やま 山くずれが 起こります。 
4	ほとんどの 人が おどろきます。歩いて いる 人の ほとんどが ゆれを かんじます。ねて いる 人の ほとんどが 起きます。でんとう などが大きく ゆれて、たなの 中の さらなどのおと が します。ふあんていな ものが たおれたり します。 	7	た 立って いる ことが できません。つよい たても のでも かたむいたり、こわ れたり します。大きい 地われ、地すべりが 起こり、土地の かたが かわります。 

ふあんてい

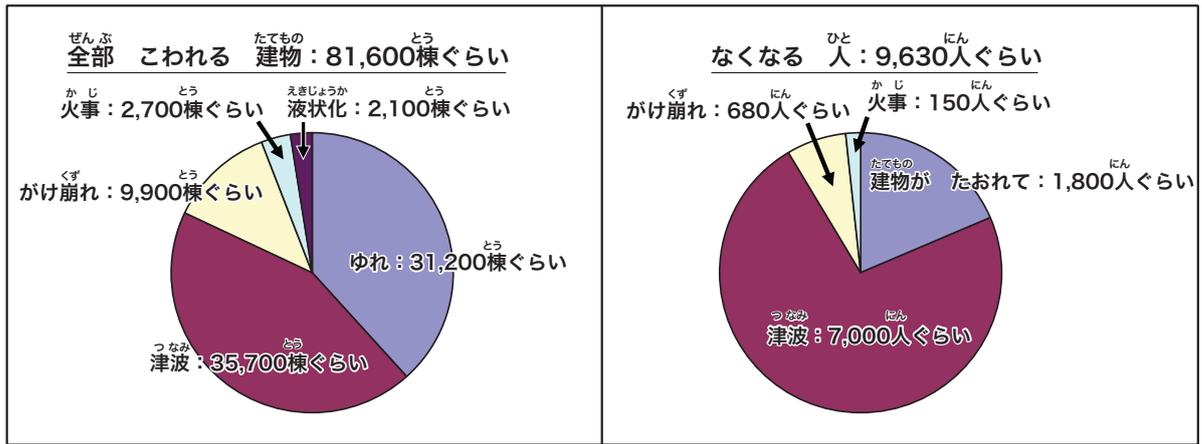
じわれ→19ページ やまくずれ

かたむく

じすべり

地震の被害は とても 大きいです

朝 早い 時に、地震が 起こったら (第2次高知県対策基礎調査2004年3月)



地われ



地すべり



がけ崩れ



火事 (ていきょう: 神戸市消防局)



液状化で アパートが たおれる

緊急地震速報(地震の お知らせ)

強い ゆれが 来る すこし 前に、テレビ・ラジオで 地震の お知らせが あります。(震源に 近い ところでは、この お知らせが 間に合わないかもしれませんが) この お知らせを見た ときや 聞いた ときは、「あわてないで、おちついて」、安全な ところに 避難して ください。



そくほうイメージ: NHK ていきょう (ていきょう: 高知地方気象台)

地震が起きた時に やくに たつ ことばと ひょうげん

■ことば(あなたの 国の ことばで 何と いますか? しらべて ください。)

①	地震 (jishin)	
②	震源 (shingen)	
③	津波 (tsunami)	
④	避難 (hinan)	
⑤	避難勧告 (hinankankoku)	
⑥	避難指示 (hinanshiji)	
⑦	避難所 (hinanjo)	
⑧	震度 (shindo)	
⑨	余震 (yoshin)	
⑩	危険 (kiken)	
⑪	火事 (kaji)	
⑫	逃げる (nigeru)	
⑬	揺れる (yureru)	
⑭	安否 (ampi)	
⑮	救助 (kyuujo)	
⑯	救援物資 (kyuuenbusshi)	
⑰	消火 (shooka)	
⑱	断水 (dansui)	
⑲	停電 (teeden)	
⑳	警報 (keehoo)	
㉑	注意報 (chuihoo)	
㉒	行方不明 (yukuehumei)	
㉓	死者 (shisha)	

■ひょうげん(あなたの 国の ことばで 何と いますか? しらべて ください。)

①	○○に 連れて 行って ください。(○○ ni tsurete itte kudasai)
②	○○が 欲しいです。(○○ ga hoshii desu)
③	○○が 痛いです。(○○ ga itai desu)
④	家族が 家の 中に います。(Kazoku ga ie no naka ni imasu)
⑤	○○語が 話せる 人を見つけて ください。 (○○ go ga hanaseru hito o mitsukete kudasai)
⑥	○○に 電話を して ください。(○○ ni denwa o shite kudasai)

なんかいじしん いのち 南海地震から 命を まもる ために ✓を して ください

ここまで ぜんぶ 読んだら、あなたは 南海地震の ことが たくさん わかりましたね。つぎは、「そなえ」を して ください。下の 7個の「そなえ」が、南海地震からいのちを まもる ために たいせつな ことです。✓を して ください。

✓が 3個以下は、「そなえ」が すくないです。「そなえ」を して ✓を 多く して ください。

ばんごう	「そなえ」の こうもく	✓	ページ
①	すんで いる ところの 震度、津波の 高さ、津波が 来る 時間を 知っ て いる。避難場所 も 知っ て いる。		1 ページ
②	かぐを 安全な 場所に おいたり、固定したり して いる。		2 ページ ～4 ページ
③	水・食べものを 3日分いじょう じゅんびして いる。		4 ページ ～5 ページ
④	ねる 場所の 近くに、かいちゅうでんとう、けいたいラジオ、くつなどを かならず おいて いる。		5 ページ
⑤	地震が 起きた 後、かぞくが あつまる 場所や きんきゅうの れんらくさき、れんらくほうほうを かぞくで 話して、きめて いる。		9 ページ
⑥	じぶんの 家の 強さを しらべて、地震に 強い 家 に して いる (または、1982年 の 後に できた 家に すんで いる)。		10 ページ ～12 ページ
⑦	すんで いる ところで 防災かつどうを して いる。		13 ページ

この本を 6カ国語 (えいご・中国語・韓国語・タガログ語・インドネシア語・ベトナム語) で 書いた 本が あります。ほしい 人は KIA に でんわ・メールして ください。

じょうほうていきょう こうちけん
情報提供 / 高知県
きゃらくたーさくせい ていきょう ゆう
キャラクター作成・提供 / (有)やなせスタジオ
きょうりょく こうち にほんご
協力 / 高知日本語サロン
はつこう ねん がつ しよほんはつこう
発行 / 2010年2月初版発行
きかく はつこう ざいこう ちけんこくさいこうりゅうきょうかい
企画・発行 / (財)高知県国際交流協会 (KIA)
こうち しほんまち
〒780-0870 高知市本町 4-1-37
TEL : 088-875-0022
FAX : 088-875-4929
Website : <http://www.kochi-kia.or.jp/>
Email : info_kia@kochi-kia.or.jp



なまえ

しゃしん ほんぶん
写真・イラスト・本文などの
むだんてんさい きん
無断転載を禁じます。



宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に
役立てられています。

