

Disaster Guidebook

英語版

さいがいの
災害ガイドブック

Please confirm and write down all the information as soon as possible ~すぐに確認して書いておきましょう~

Name	なまえ 名前	
Nationality	こくせき しゅっしんこく 国籍 (出身国)	
Blood type	けつえきがた 血液型	
Passport number	パスポート No.	
Residence card number (Alien registration number)	ざいりゅう 在留カード No. (外国人登録証 No.)	
Telephone number	でんわばんごう 電話番号	(Home) (Cell)
Japanese acquaintance	にほん ともだち 日本の友達	(Name) (Tel)
Family doctor	いびょういん よく行く病院	(Name) (Tel)
Municipal office / Local town hall	しやくしょ ちょうそんやくば 市役所・町村役場	(Name) (Tel)
Immigration authorities	にゅうこくかんりきょく 入国管理局	(Tel)
Embassy/consulate	たいしかん りょうじかん 大使館・領事館	(Tel)

Family Information ~家族の情報~

Name (名前)	Emergency contact number (緊急連絡先) Name of workplace or school	Telephone number (電話)

Introduction

はじめに

Earthquakes (地震)

Japan is an earthquake-prone country.

When the Great East Japan Earthquake occurred on March 11, 2011, Yamanashi prefecture also experienced an upper 5 on the Japanese seismic intensity scale. A massive earthquake is expected to occur every 100 to 150 years in the Tokai region.

If a Tokai-region earthquake occurs, Yamanashi is expected to be badly damaged. In order to protect your family and reduce damage from earthquakes, please make basic daily life preparations for earthquakes.

日本は地震が多い国です。2011年3月11日に発生した「東日本大震災」では、山梨県内でも震度5強の揺れを経験しました。

東海沖では100年から150年ごとに大きな地震が起こっています。

「東海地震」が発生すると、山梨県内は大きな被害が予想されます。

地震が発生した時、あなたとあなたの家族を守り、被害をできるだけ少なくするため、日頃から地震に関する心構えと準備をしておきましょう。



Other Natural Disasters (その他の自然災害)

① Typhoon, Heavy Rain

Typhoons come to Japan from July to October every year and cause heavy rain and strong wind. Please do not go out when a typhoon comes since it can be very dangerous. Be careful of rivers because they may overflow and even flood your house.

② Landslide Disaster

Heavy rain and earthquakes can cause landslides. Houses may be flattened and roads may be blocked due to the overflow of mud. Please do not go near mountains or cliffs.

① 台風・大雨

台風は毎年7～10月ごろ発生し、日本に上陸すると激しい雨や強い風が吹き荒れます。

危険なのでできるだけ外出しないようにしましょう。

川の水があふれたり家が浸水することがあるので、充分気をつけましょう。

② 土砂災害

大雨や地震などの影響で、山の斜面の土や砂が一気に崩れ落ちてきます。

家が押し潰されたり、道路が塞がれて通行できなくなる場合もあります。

山沿いや崖の近くには行かないようにしましょう。



How to Prepare for Disaster

さいがい そな
災害に備えて

～ It is very important to prepare for disaster on a daily basis ～

- Participate in disaster drills held by the municipal office, local international center and others. This is a great opportunity and experience to learn about disaster prevention. (September 1 is Disaster Prevention Day)
- Prepare an **Emergency Kit** (a pack to bring while evacuating) and put it in a place where you can easily find it while evacuating.

～ 普段から準備をしておくことが大切です～

- 市町村や国際交流協会などが実施する防災訓練に参加しましょう。防災に関することを学んだり、経験できる貴重な機会です。

(9月1日は防災の日です)

- 非常持出品 (避難する時に持っていくもの) を入れた袋を用意して、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。



- ① Confirm the designated evacuation sites in your residential area.

It is important to communicate with your neighbors on a daily basis. Even if you don't understand each other's languages, you can still help each other.

- ① 住んでいる地域の避難場所や指定の

避難所がどこにあるか確認しておきましょう。近所の人たちと普段からつながりを持っておくことも大切です。言葉がわからなくても助け合うことはできます。

- ② Clearly decide how to contact each other and where to meet when your family is not together because of work or school while a disaster is occurring.

For families who have children, confirm with your children's teacher how the school will contact the family and how to pick up the children in case a disaster occurs.

- ② 仕事や学校などで家族が一緒にいない

時に災害にあった場合、どのように連絡を取ってどこで待ち合わせをするか、きちんと話あっておきましょう。子供のいる家庭では、家族への連絡や迎えの方法についてあらかじめ学校の先生に確認しておいてください。

- ③ When a big disaster occurs, schools and public buildings become the evacuation sites. At the designated evacuation sites, people whose houses are damaged and cannot return home can have a place to stay and receive supplies such as food, water, blankets and others.

People can also receive the newest disaster-related information at the evacuation sites.

- ③ 大きな災害がおきた時、学校や公共の

建物や地域の避難所になります。避難所では、家が壊れて戻れない人達のために毛布などが配られて寝泊まりできたり、食べ物や水などが配布されます。また、災害に関する新しい情報を知ること

もできます。

Things to Prepare For During a Disaster

じゅんび
準備しておくもの

Emergency Kit

～ Things to bring while evacuating ～

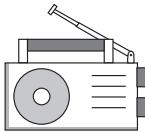
ひじょうもちだしひん
「非常持出品」 ～避難する時に持っていくもの～



Flashlight



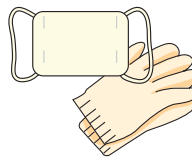
Portable radio



Medicine
(prescriptions)



Masks/gloves



Cellphone

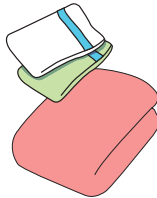


Cash/valuables

(10 yen coins →
will be needed for the
usage of pay phone)



Towels/clothes



Lighter/candles



Water



Food
(biscuits, canned food)



Stockpile

～ Prepare emergency supplies in case of gas or water outage
during a disaster (3 Days Supply) ～

びちくひん
「備蓄品」 ～災害でガスや水道が使えない時の生活のため用意しておくもの(3日分)～

Fuel/portable
cooking stove



Water



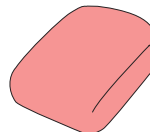
Food



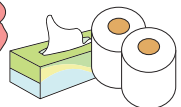
Knife/
can opener



Blankets/
warm clothes



Tissues/
toilet paper



Prepare milk and diapers and other necessary things if there are babies or elderly people in your family.

* あかちゃんやお年寄りのいる家庭は、ミルクやおむつなどそれぞれ必要なものを用意しておきましょう！

When an earthquake occurs

じしん お
地震が起きたら

If you are at home (家の中にいるとき)

1. When an earthquake occurs, take cover under a sturdy table or desk.
2. Be quick to turn off any heat sources in use. If a strong earthquake occurs, turn off the gas after the earthquake finishes.
3. Open doors and windows to secure an exit.
4. Confirm your family's safety after the earthquake finishes.
5. Do not rush. Put on shoes, take the Emergency Kit, and then leave the house. (Turn off the circuit breaker before leaving the house)
6. Walk to the evacuation sites, and at the same time be careful of aftershocks and leaning buildings.

1. 地震が起きたら
丈夫な机やテーブルの下に入り
自分の体を守る。
2. 火を使っていたらすぐに消す。
大きく揺れている時は、揺れが止まってから消す。
3. ドアや窓を開けて、逃げる道を確保する。
4. 揺れがおさまったら、家族が無事か確認する。
5. 慌てずに靴を履き、非常持出品を持って外に出る
(外に出る前に電気のブレーカーを切る)。
6. 余震や傾いた建物に注意しながら、歩いて避難場所に移動する。



If you are outside (外出しているとき)

1. If you are outside, use your bag and hands to protect your head. Hide yourself under a big tree or go inside a sturdy building nearby. Move to a park or other places with a large open space because it is dangerous to be in a narrow street.
2. If you are in an elevator, press all the floors' buttons and get out of elevator quickly when the elevator is open. If electricity is out or the door cannot be opened, press the emergency button to seek help.

1. 屋外にいる時は、カバンや手で頭を守り、近くの大きな木の下や丈夫そうな建物の中に逃げる。狭い道は危ないので、公園など広い場所に移動する。
2. エレベーターの中にいる時は、全ての階のボタンを押して止まった階ですぐに降りる。停電でドアが開かない時は、緊急連絡ボタンを押して助けを待つ。



If you are in a car (車の中にいるとき)

Stay calm and pull over to the left side of the road or to a clear space and stop the engine.

After the shaking is over, bring the valuables, leave the key in the car, and go outside to evacuate.



落ち着いて道の左側か空き地に車を止めて、エンジンを切る。地震の揺れが止まってから外に出る。
避難する時は貴重品を持って、キーをつけたまま歩いて逃げる。

Emergency Contacts

きんきゆう ととき れんらく
緊急の時の連絡



Police

けい さつ
警 察

110



Ambulance/ Fire Fighter

きゅうきゅうしや しゅうぼうしや
救急車・消防車

119

① Disaster Emergency Message Dial 『災害用伝言ダイヤル』

Use the Disaster Emergency Message Dial service during or after a large disaster occurs and phone lines are down, but you want to confirm your family's safety or get in contact.

おお きいがい でんわ ととき かぞく ぶじ かくにん れんらく
大きな災害がおこって電話がつながりにくい時、家族が無事が確認したり連絡をとるために利用しましょう。

Message recording

ろくおん ととき
(録音する時)



Press

171→1



Dial the number of the phone for which you want to leave a message for

でんわばんごう
(メッセージを残したい電話番号)

Listen to the message

さいせい ととき
(再生する時)



Press

171→2



Dial the number of the phone for which you want to hear the message left behind

でんわばんごう
(メッセージを聞きたい電話番号)

Disaster Emergency Message Dial practice service is available every 1st and 15th of the month.

* Service Hours: 00:00 ~ 24:00 * Recording time: 30 seconds

* Message storage period: 48 hours

There is a fee charge (regular phone call rate) for recording a message or listening to a message.

さいがいようでんごん まいつき たいけんりよう
『災害用伝言ダイヤル』は、毎月1日と15日に体験利用ができます。

りようじかん / 00 : 00 ~ 24 : 00 * 録音時間 / 30秒 * 保存期間 / 48時間

でんごん ろくおん さいせい つうわりよう つうじよう でんわりようきん
伝言の録音・再生には通話料 (通常の電話料金) ががかかります。

② Disaster Message Board Service 『災害用伝言板サービス』

All mobile phone companies provide a disaster message board service through their cell phone service plan. It will be displayed on the main menu of the phone.

さいがい ととき けいたいでんわがいうしゃ ひょうじ
災害がおこった時、それぞれの携帯電話会社のトップメニューに表示されます。

Useful words to know when a disaster occurs

さいがいにときつかことば
災害の時に使う言葉

よしん 余震	Yoshin	Aftershock	Earthquakes which occur after a large earthquake
くず がけ崩れ	Takekuzure	Landslide	The sliding of a large mass of rock and soil down the side of a mountain
けいかい 警戒	Keikai	Stay alert	To be very careful
けいほう 警報	Keihō	Warning alarm	A notification to alarm danger is coming
ちゅういほう 注意報	Chūihō	Advisory	A disaster warning notification from the Meteorological Agency
ひさいしゃ 被災者	Hisaisha	Victim	A person who has become a victim of natural disaster
あんぴかくにん 安否確認	Anpikakunin	Safety confirmation	To confirm your family and friends' safety
ゆくえふめい 行方不明	Yukuefumei	Missing	Situation where you cannot get in contact with someone and you do not know their location
ひなんじよ 避難所	Hinanjo	Evacuation Sites	Places to evacuate when a disaster occurs
ひじょうしょく 非常食	Hijyōshoku	Emergency food	Food prepared for use during a disaster and can be stored for a long time
ただ 炊き出し	Takidashi	Food distribution	A big amount of food which is prepared and distributed to many people
いでん 停電	Teiden	Blackout	The electricity is out
だんすい 断水	Dansui	Water outage	The water is stopped
しんすい 浸水	Shinsui	Flood	The house is flooded
つなみ 津波	Tsunami	Tsunami	A large wave which occurs after earthquakes. (Please escape to a high place since it is dangerous to be near the ocean during a tsunami)
とうかい 倒壊	Tōkai	Building collapse	Buildings are damaged and collapsed
つうこうど 通行止め	Tsukōdome	Road closed	The road is closed



～ Home page ・ ホームページ ～

Yamanashi Prefectural Government

やまなしけんちょう
山梨県庁

<http://www.pref.yamanashi.jp/>

Yamanashi International Association (YIA)

やまなしけんこくさいこつりこうきょうかい
山梨県国際交流協会

<http://www.yia.or.jp/>

Council of Local Authorities for
International Relations (CLAIR)

じちたいこくさいこききょうかい
自治体国際化協会

<http://www.clair.or.jp/>

Directed conversation

ゆび かいわ
指さし会話



^{たす}
助けてください。

• Please help me.

〇〇へ連れて行ってください。(避難場所・病院)

• Please take me to _____ . (Evacuation site, hospital)

〇〇はいつ／どこでもらえますか？(食べ物・飲み物・毛布)

• When is _____ / Where can I get _____ ?
(Food, drink, blanket)

〇〇は使えますか？(トイレ・水道・電話・ガス)

• Can I use _____ ? (Toilet, water, telephone, gas)

〇〇が痛いです。(頭・首・胸・おなか)

• My _____ is hurting. (Head, neck, chest, stomach)

〇〇を呼んでください。(救急車・医者)

• Please call _____ . (Ambulance, a doctor)

〇〇をさがしています。(家族・友達)

• I am looking for _____ . (My family, my friend)

なに わたし
何か私におてつだいでできることはありませんか？

• Is there anything I can do to help?

Evacuation Sites in the Neighborhood

(Please go find the information and write them down)

きんじょ ひなんばしょ しら か
近所の避難場所 (調べて書いておきましょう！)

