

1 緊急のときの電話

1 - 1 急病・けが，火事など（119番）

急病・けが，火事の際は，119番に電話をかけてください。

電話をかけると，オペレーターが「火事ですか。救急ですか。」と尋ねます。「火事」か，急病・けがのために「救急車」を呼びたいのか，はっきりと回答してください。あわせて，火事の現場，または，救急車に来てもらいたい場所や目印，あなたの名前と連絡先を伝えてください。また，急病・けがの場合は，具合の悪い方の症状と年齢を伝えてください。

（訪日外国人のための救急車利用ガイド：

https://www.fdma.go.jp/html/life/gaikokujin_kyukyusya_guide/index.html）

1 - 2 交通事故・犯罪被害（110番）

交通事故や犯罪に遭ったときなどは，110番に電話をかけて警察に通報してください。

電話をかけると，オペレーターが対応するので，いつ，どこで，何が起こったかをできるだけ正確に伝えるとともに，あなたの名前と連絡先も伝えてください。

自分で電話をかけることができないときは，近くにいる人に助けを求めてください。

2 台風・集中豪雨

日本では，季節の変わり目には南の暖かい空気と北の冷たい空気の境界線（前線）が日本の上空に停滞してしばしば大雨を降らせます。

日本では，台風や前線を伴った低気圧が日本付近を通過するときに広い範囲で大雨となります。さらに，地形の影響などにより，強い上昇気流によって高さが10kmを超えるような発達した雲（積乱雲）が同じ場所で次々に発生・発達することで，同じ様な場所で大雨が降り続くこと（集中豪雨）も起こります。

こうした大雨によって土砂災害や洪水が発生し，大きな被害をもたらすことがあるので，注意する必要があります。

2 - 1 土砂災害

降雨などによる土砂の移動が原因となる災害（土砂災害）は，建物に壊滅的な被害を及ぼし，一瞬のうちに尊い命を奪ってしまうことがあります。まずは，地方公共団体が作成しているハザードマップなどで土砂災害のおそれがある箇所を予め確認してください。

雨が降り出したら，大雨に関して地域の气象台から発表される注意報や警報を自主避難の判断に活用してください。また，お住まいの市町村から避難勧告などの発表があったときは，速やかに避難行動をとってください。

2 - 2 河川の氾濫

大雨などにより、河川を流れる水の量が異常に増加して水があふれること（洪水）によって、河川が氾濫したり、川沿いの建物が浸水したり、人が流されることもあり、命が奪われることがあります。河川の氾濫で危険が及ぶ範囲については、ハザードマップなどで予め確認してください。ただし、地形や建物の構造などによっては、建物の中へ待避していても、危険が及ぶことがあります。

大雨に関して発表される注意報や警報に注意し、お住まいの市町村から避難勧告などの発表があったときは、速やかに避難行動をとってください。

2 - 3 防災のための気象情報の入手

日本の気象庁では、防災のための気象情報を地方公共団体などに直ちに伝えています。また、テレビ、ラジオ、インターネットなどを通じて広く伝えています。

ワンポイント



大雨特別警報

大雨特別警報は、台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合や、数十年に一度の強い台風などにより大雨になると予想される場合に発表されます。

大雨特別警報が発表された場合、これまでに経験したことのないような重大な災害が既に発生していてもおかしくない状況です。

ワンポイント



危険度分布

大雨警報や洪水警報の危険度分布は自分がいる場所の浸水害・土砂災害・洪水害の危険度の高まりを地図上で色分けして10分ごとに更新して示す情報です。お住まいの地域で警報や注意報が発表されたと見聞きした場合は、携帯端末などで身の回りの危険度が高まっている場所を確認し、早めの避難などの対応に活かしましょう。

3 地震

日本周辺では、海のプレートである太平洋プレート、フィリピン海プレートが陸のプレート（北米プレートやユーラシアプレート）の下に沈み込んでいます。このため、日本周辺では、複数のプレートによって複雑な力がかかっており、世界でも有数の地震多発地帯となっています。

3 - 1 マグニチュードと地震

マグニチュードは、地震そのものの大きさ（規模）をあらわします。マグニチュードの値が1大きくなると、エネルギーは約32倍に、マグニチュードの値が2大きくなると、エネルギーは約1,000倍になるという関係があります。

震度は、ある場所での地震による揺れの強さを表します。日本では、震度を10段階で表します。

3 - 2 地震への備え

地震などによる被害を最小限に抑えるには、国や都道府県などの行政機関による救助・援助だけでは限界があることから、自分の身を自分の努力で守ることや、近隣の人々が助け合うことが重要です。そこで、次のようなことを普段から心がけ、地震が発生した際には適切な行動ができるようにしておくことが大切です。

- あわてずに行動できるように、日頃から避難場所などについて家族と話し合っておくこと
- 地域みなさんが助け合って災害を防ぐことができるよう、防災訓練などに積極的に参加し、身の守り方、火を出さない方法や消火の仕方、応急手当の仕方など基本的な防災知識の習得
- 救助や支援を受けることができるまでの食料や飲料水、けがの応急手当をするための救急薬品などの準備（最低3日間、推奨1週間）
- 家具類が倒れたり移動したりする場合に備えて、家具類などの固定をしてください。万が一、倒れたり移動してしまったりした場合に備えて、家具類の配置に気をつけてください。

3 - 3 地震が発生したときの行動

地震が発生したら、落ち着いて行動してください。どのように行動するかは、地震が発生したときにいる場所によって違ってきますので、次のような点について注意してください。

（1）落ち着いた行動

- ・ 家や建物の中にいる場合
揺れによる落下物から頭を守るため、丈夫な机やテーブルなどに身を隠し、揺れが収まるまで待ってください。
- ・ 外出している場合
建物の近くにいると、看板や建物の壁や窓ガラスが落ちてくる可能性があるため、カバンなどで頭を守り、安全な場所に避難してください。
- ・ 車に乗っている場合
揺れを感じたら、あわてずに車を道路の左側に停車させてエンジンを止めた上で、キーをつけたまま歩いて安全な場所へ避難してください。

(2) 火の始末

地震により火災が発生するとさらに被害が大きくなります。

揺れが収まったら，台所やストーブなどの火は消してください。もし出火した場合は，消火器具などでできるだけ消火してください。

また，地震の後は，ガス漏れが起きている可能性があるので，火はつけないようにしてください。

(3) 安全な場所への避難

地震によって家屋が倒れたり，火災の発生による危険が生じることがあります。また，山のそばなどでは，がけ崩れが起こる可能性があるので，揺れが収まったら，速やかにお住まいの市町村が指定している避難場所へ避難してください。

(4) 近所との協力，助け合い

災害が発生したときは，近所の人たちとの助け合いが大切です。特に，一人暮らしの老人や体の不自由な人などに声をかけ，協力して助け合いましょう。

(5) 正確な情報の取得

大きな地震が発生した後は，いろいろな情報が流れます。テレビ，ラジオ，携帯端末や防災行政無線の情報などを基に，最新の正確な情報を入手し，冷静に行動してください。

ワンポイント



緊急地震速報（警報）

日本の気象庁は，最大震度が5弱以上と予想されるときに，震度4以上の揺れが予想される地域を対象に緊急地震速報（警報）を発表します。

緊急地震速報は，対象となった地域に対して，テレビ，ラジオ，携帯端末，防災行政無線などで流れます。

4 津波

海底の下で大きな地震が発生すると、海底が盛り上がったたり、沈んだりします。これに伴い、海面が変動し、大きな波となって、四方八方に伝播するのが津波です。

「津波の前には必ず潮が引く」という言い伝えがありますが、必ずしもそうではありません。

津波は水深が浅いところでは、速度が遅くなりますが、人が走って逃げ切れるものではありません。津波が海岸にやってくるのを見てから避難を始めたのでは間に合いません。海や河口の近くで揺れを感じたら、実際に津波が見えなくても、速やかに避難してください。

4 - 1 津波への備え

津波から身を守るためには、日頃からの備えが重要です。

そこで、次のようなことを普段から心がけ、津波が発生した際には適切な行動ができるようにしておくことが大切です。

避難場所を確認し、自宅などから避難所までの安全な経路を確認しておくことも大切です。

4 - 2 津波への対応

- 強い揺れを感じたとき、弱い揺れでも長い時間ゆっくりした地震を感じたときは、直ちに海岸や河口から離れ、高台や避難ビルなど安全な場所に避難してください。
- 地震を感じなくても、津波警報が発表されたときは、直ちに海岸や河口から離れ、高台や避難ビルなど安全な場所に避難してください。
- 正しい情報をテレビ、ラジオ、携帯端末、防災行政無線などで入手してください。
- 津波は繰り返しおそってくるので、警報・注意報が解除されるまで海岸や河口に近づかないようにしてください。

5 避難

5 - 1 避難場所

災害が発生した場合、もしくは発生する恐れがある場合、自宅などにいると危険な場合があります。そのようなときには、速やかに安全な場所に避難する必要があります。お住まいの市町村が決めている避難場所を確認しておくことが大切です。

避難場所は、災害の危険から命を守るために緊急的に避難をする施設または場所です。

5 - 2 避難情報

災害の発生が差し迫り、避難が必要になった場合には、お住まいの市町村から避難勧告などが発令されます。避難勧告などが発令された場合には、避難を始めてください。

なお、発令される避難情報には、以下のようなものがあります。

- ・ 避難準備・高齢者等避難開始
避難に時間を要する人（高齢者の方，障害のある方，小さな子供など）は，避難を開始してください。
その他の人は，いつでも避難できるよう準備してください。身の危険を感じる人は避難を開始してください。
- ・ 避難勧告
災害による被害が予想され，人に対する被害が発生する可能性が高まった場合に発令されます。
避難勧告が発令されたときは，避難場所へ避難してください。避難場所への避難がかえって命に危険が及ぶような状況では，近隣の安全な場所等に移動してください。
- ・ 避難指示（緊急）
災害が発生するなどの状況がさらに悪化し，人に対する被害の危険性が非常に高まっている状況で緊急的又は重ねて避難を促す場合などに発令されます。必ず発令されるものではないことに留意してください。
まだ避難していない場合は，直ちにその場から避難してください。避難場所への避難がかえって命に危険が及ぶような状況では，近隣の安全な場所等に移動してください。

ワンポイント



水害（津波を除く）、土砂災害における警戒レベルを用いた避難情報について

平成31年の梅雨や台風の時期から、災害発生のおそれの高まりに応じて住民がとるべき行動を5段階に分け、防災情報からとるべき行動を直感的に理解しやすいものとするため、水害（津波を除く）、土砂災害において、警戒レベルを用いた避難情報等の提供が始まります。

- | | | |
|--------|-------------------------------------|---|
| 警戒レベル5 | 命を守るための最善の行動をとる【災害発生情報】 | 1 |
| 警戒レベル4 | 全員避難【避難勧告】 ¹ 、【避難指示（緊急）】 | 1 |
| 警戒レベル3 | 高齢者等は避難【避難準備・高齢者等避難開始】 | 2 |
| 警戒レベル2 | 避難に備え自らの避難行動を確認（注意報） | 2 |
| 警戒レベル1 | 災害への心構えを高める（警報級の可能性） | 2 |

1 市町村から発表される情報

2 気象庁から発表される情報

ワンポイント



災害時情報提供アプリ「Safety tips」

日本では、観光庁が監修した外国人旅行者向け災害時情報提供アプリ「Safety tips」を提供されています。日本国内における緊急地震速報，津波警報，気象特別警報，噴火警報などがプッシュ型で通知されます。また，周囲の状況に応じた避難行動を示した避難フローチャートや周りの人からの情報を得るためのコミュニケーションカード，災害時に必要な情報を収集できるリンク集なども提供されています。

ワンポイント



災害用伝言ダイヤル

大きな地震が発生するなどした場合，安否の確認，見舞い，問合せなどで電話がつながりにくい状況が起こることがあります。

このような場合に，災害用伝言ダイヤルサービスが行われます。NTTの場合は，「171」をダイヤルし，利用ガイダンスにしたがって簡単な方法で伝言の録音や再生を行うことができます。また，各携帯電話会社において，災害用伝言板サービスが提供されます。

5 - 3 避難方法

避難の前には必ず火を消してください。また，避難するときは，持ち物をできるだけ少なくし背中に背負うなどして，両手が自由に使えるようにしておきましょう。