

日本語



生き抜くために

南海トラフ地震に

備えちよき

そな



はじめに

外国人のみなさんへ

日本は、地震や台風などの自然災害が多く発生する国です。

特に、高知県は「南海トラフ地震」という、90年から150年に一度起こるとも強い地震と、それに伴う津波により、大きな被害を受けると予想されています。

自然災害の時の被害を少なくするために、災害について知り、準備することがとても大切です。

あなたとあなたの家族など、周りの大事な人を守るために、このガイドブックをよく読んでください。そして、防災について知ったことを、災害のときに自分・家族・みんなのために役立ててください。

南海トラフ地震に関する災害の種類

地震：広い地域で地面が揺れる災害です。

日本は、世界のなかでも地震がたくさん起こる国です。地震は急に起きるので、先に知ることは難しいです。



津波：地震のあとにくる、とても高い波のことです。津波は、とても早く近づいてきます。2011年の東日本大震災では、この津波でとても大きい被害が出ました。



長期浸水：地震が起こると、高知県では地盤の変動により、標高の低い土地が海面より低くなり、長い期間浸水するおそれがあります。



詳しくは、[15ページへ](#)

目次

災害に備えましょう

1. 地震が起きたらどうなるか学びましょう 1ページ
2. どうやって身を守るかを学びましょう
 - 揺れから身を守る 3ページ
 - 津波から身を守る 6ページ
 - 火災を防ぐ 8ページ
 - 避難所へ行く 9ページ
3. 日ごろから準備しましょう
 - 家具を固定する 10ページ
 - 「非常持ち出し品」や「備蓄品」を用意する 12ページ
 - 家族や友人との集合場所を決める 13ページ
 - 防災に役立つアプリをインストールする 14ページ

災害について学びましょう

- 南海トラフ地震について 15ページ
- 南海トラフ地震臨時情報について 17ページ
- 高知県災害多言語支援センターについて 18ページ
- 知っているのと役に立つボキャブラリとフレーズ 19ページ
- 地震に備えたシミュレーション 20ページ

キャラクター紹介



高知県防災キャラクター©やなせたかし

※これらのキャラクターは、子どもたちに防災に興味を持ってもらうことを目的として、2002年、やなせたかし先生の全面的なご協力によって誕生しました。

災害に備えましょう

1 地震が起きたらどうなるか学びましょう

- (1) 家が壊れたり、家具が倒れたりします。
道路などが壊れて車、電車、バスなどが使えなくなります。



土砂災害（南阿蘇村）（提供 国土交通省）



住宅被害（益城町）（提供 熊本県益城町）



家具転倒（提供 東京消防庁）



ブロック塀倒壊（提供 防災システム研究所）

その時、どうすればいい? : 3ページ
どう準備したらいい? : 10ページ

- (2) 津波が来ます。



浜辺を襲う津波
(平成23年3月11日午後3時56分、宮城県名取市上空で共同通信社ヘリから撮影した写真)



大津波により散乱したがれき
(平成23年4月4日の岩手県釜石市、高知新聞社提供)



大津波によってビルの屋上に運ばれた観光バス
(平成23年7月15日の宮城県石巻市)

その時、どうすればいい? : 6ページ

(3) 火事になります。

■過去の地震火災による被害

地震発生日	地震名(マグニチュード)	消失棟数
1923年9月1日	関東地震(M7.9) [関東大震災]	477,128棟
1946年12月21日	昭和南海地震(M8.0)	2,598棟
1995年1月17日	兵庫県南部地震(M7.3) [阪神・淡路大震災]	7,478棟
2011年3月11日	東北地方太平洋沖地震(M9.0) [東日本大震災]	火災件数330件 (うち津波火災159件)

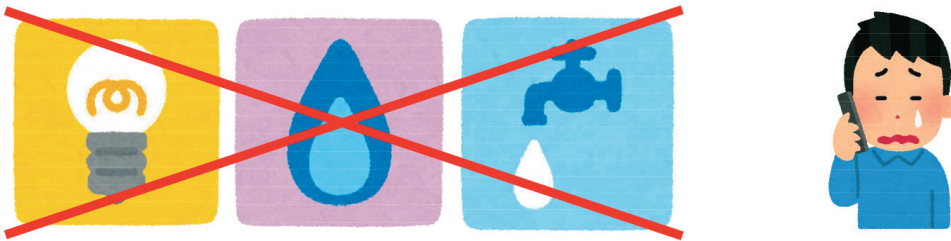


阪神・淡路大震災での火災の様子 (提供 神戸市)

どう準備したらいい? : 8ページ

(4) 電気、ガス、水道が止まります。

電話・インターネットも使えないかもしれません。



その時、どうすればいい? : 9ページ、13ページ

(5) 食べ物、水、薬、生活用品などが手に入りにくくなります。



どう準備したらいい? : 12ページ

(6) しばらくの間、避難所で生活しないといけません。



(提供 宮城県)

その時、どうすればいい? : 9ページ

どう準備したらいい? : 13ページ

2 どうやって身を守るかを学びましょう

揺れから身を守る

緊急地震速報

緊急地震速報とは、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。

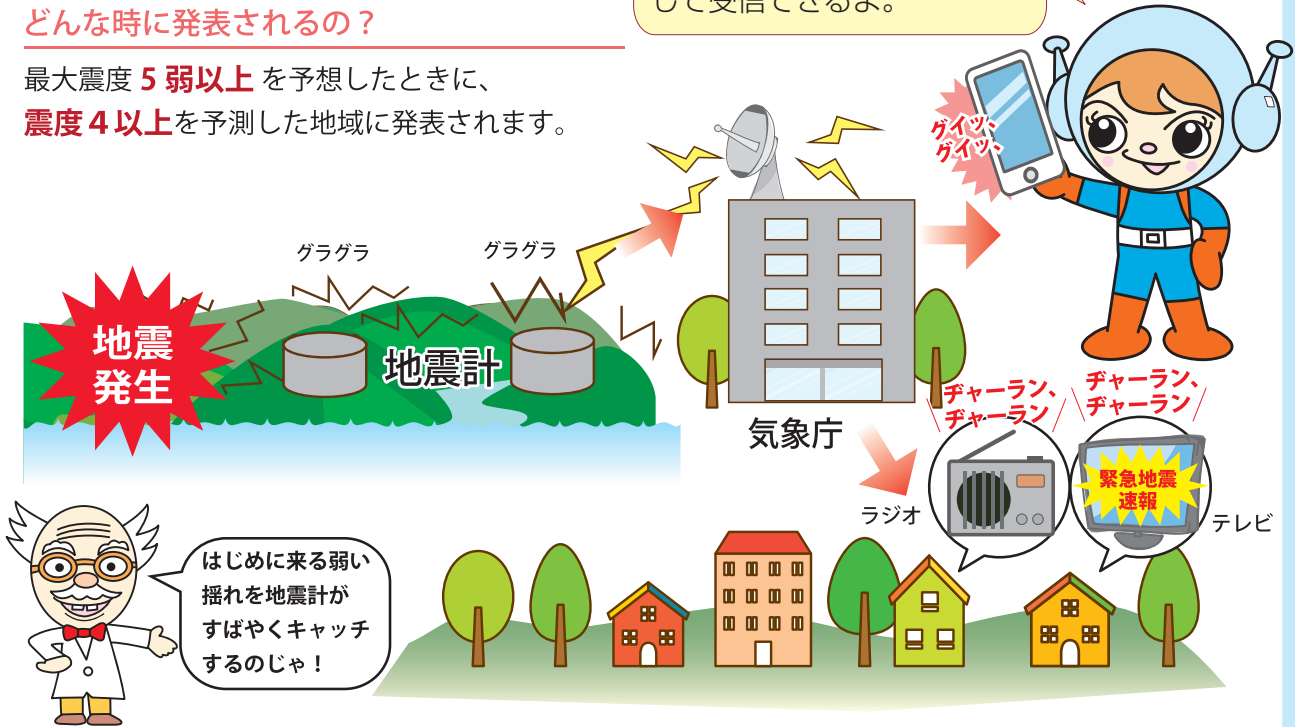
緊急地震速報を見聞きした場合、周りの人に声をかけながら、**周囲の状況に応じて慌てずに、まず身の安全を確保**してください。

緊急地震速報のしくみ

どんな時に発表されるの？

最大震度 **5弱以上** を予想したときに、
震度 **4以上** を予測した地域に発表されます。

緊急地震速報は、**テレビやラジオ、携帯電話**などを通じて受信できるよ。



緊急地震速報を聞いたら？

強い揺れが来るまで**数秒から数十秒**しかありません。

直ちに身を守る行動をとろう！
→詳細は次のページをご覧ください。

ヘルパちゃんのお願い



緊急地震速報ってどんな音が流れるか、右のURLまたは、QRコードからアクセスして聞いてみようね。

テレビ・ラジオ

NHK

<http://www.nhk.or.jp/sonae/bousai/>



au

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/jishin-sokuho/>



音を聴いてみよう

携帯電話

docomo

<https://www.nttdocomo.co.jp/service/areamail/index.html>



SoftBank

http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/about/eww/





緊急地震速報を見聞きしたときの対応

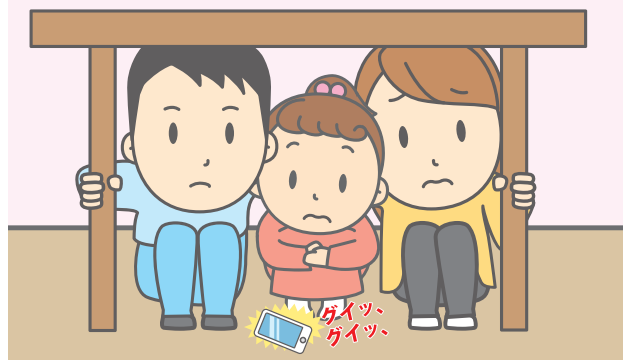
■ 家の中にいるとき

寝室で寝ていたとき



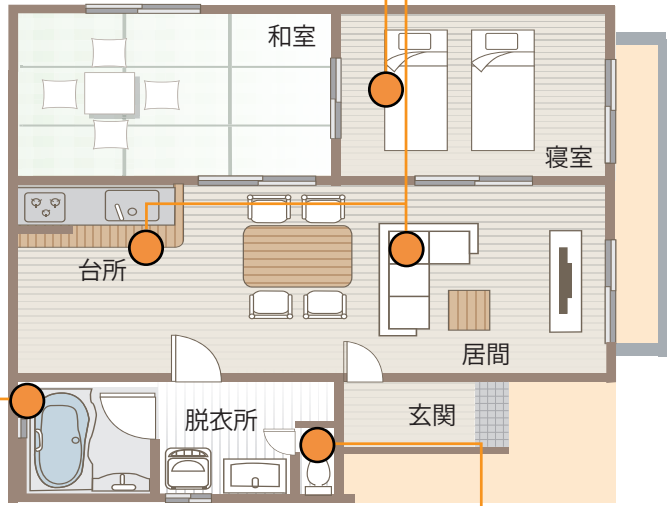
ドアを少し開け、布団にくるまって、身を守る。

台所や居間にいたとき



頭を守って、身を低くする。

南海トラフ地震では、震度6弱以上の揺れが1分以上続くため、家具は倒れるかもしれないわ。万が一のために、そばから離れてね!

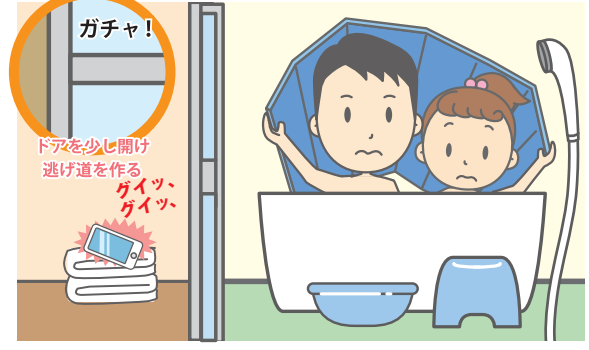


物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない場所で頭を守るのじゃ。机の下では、脚を持っておくことが大切じゃぞ!



お風呂にいたとき

ドアを少し開け、浴槽の中で風呂のふたなどで身を守る。



トイレにいたとき

ドアを少し開け、身を低くする。



■ 外にいるとき

商店街にいたとき



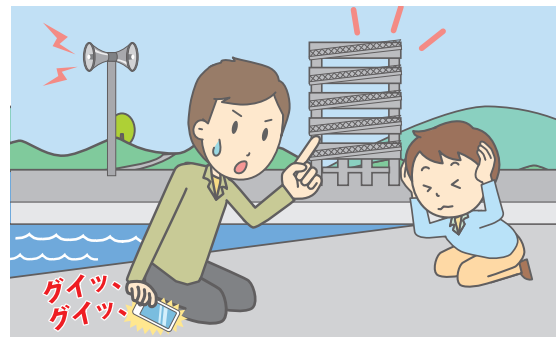
看板や自動販売機など危険なものから離れる。すぐに安全な場所へ逃げ、身を低くする。

エレベーターに乗っていたとき



すべての階のボタンを押して、止まった階ですぐ降り、カバンなどで頭を守って身を低くする。

海の近くにいたとき

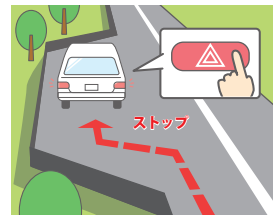


揺れがおさまったら、津波に備えてすぐに津波避難タワーや高台に避難する。

自動車に乗っていたとき



同乗者に知らせる。あわてずにハザードランプをつけて、広い場所に停車する。



すべての階のボタンを押して、止まった階ですぐ降り、カバンなどで頭を守って身を低くする。

Q. 大きな揺れは一度だけなの？

A. 熊本地震では、震度7の揺れが2回も発生したのじゃ。また、東北地方太平洋沖地震では、9年以上経過しても余震が続いており、1854年の安政南海地震の時には、余震が3年続いたという記録が残っておるのじゃ。

ヘルパちゃんのお願い

■高知県のシェイクアウト訓練HP

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/010201/shake-out.html>



高知県では高知県南海トラフ地震対策推進週間（8月30日～9月5日）に合わせて、一斉に「姿勢を低く、頭を守り、動かない」という安全確保のための行動をとるシェイクアウト訓練を行っている。どこでもどなたでも気軽に参加できる訓練なので、ぜひ多くの人に参加して欲しいわ。

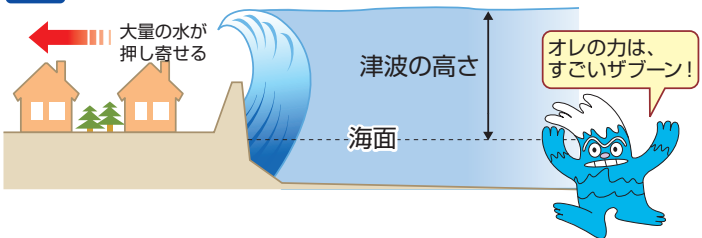


津波から身を守る

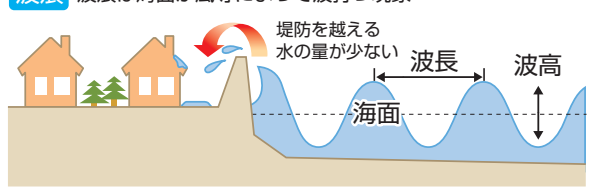
津波を正しく理解しよう

■津波と波浪の大きな違い

津波 津波は海底から海面までの海水全体が動く(波長が長い)



波浪 波浪は海面が風等によって波打つ現象

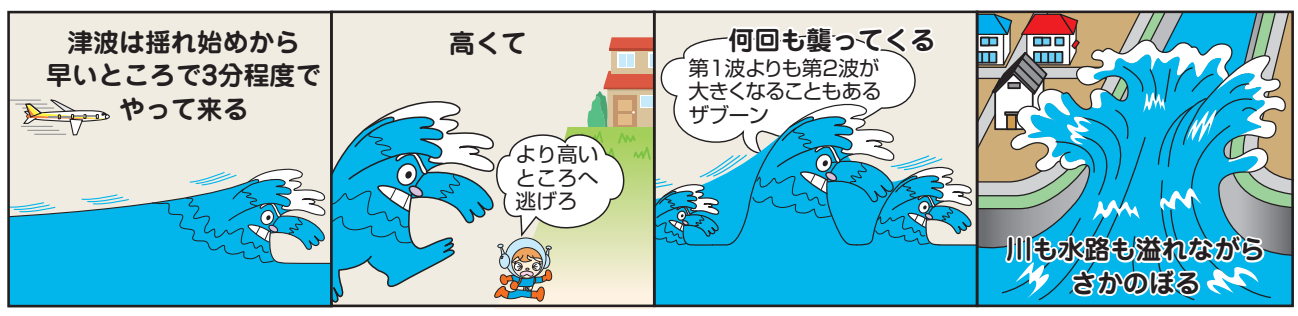


■津波の特徴

- 津波の波長(波の山から山までの距離、南海トラフ地震の場合は約50km)は長く、深海ほど速く伝わり、浅くなれば速度は遅くなりますが波高は高くなる性質があります。
- 地震の発生位置(震源)や規模(マグニチュード)により、予想される到達時間や高さは違ってきます。
- 引き潮から始まるとは限りません。
- 津波が押し寄せてくると、**膝上の高さでも、人は立っていることができません。**
- 津波は繰り返し襲ってきます。**第一波が最も大きいとは限りません。**

■津波の脅威

- 津波は川をさかのぼり溢(あふ)れることがあります。
- 平野部は沿岸から離れた場所でもより注意が必要です。東日本大震災では平野部で内陸に5 km以上津波が遡上しています。
- 須崎湾のようなV字湾などでは津波のエネルギーが湾の奥に集中し、波高が高くなることがあります。
- 引き波は流れが強く、壊れた家や船などは沖に流されます。
- 地球の反対側からでも津波は太平洋を伝わり、被害を及ぼします。(例: 昭和35年(1960年)チリ地震津波)



津波避難のポイント

<p>ゆれたら</p> <p>↓</p>	<p>揺れたらまず、自分の身を守りましょう。 長い揺れや強い揺れの後には必ず津波が来ると考えてください。</p>
<p>とにかく</p> <p>↓</p>	<p>揺れがおさまったら、津波警報や津波注意報の発表を待たず、身一つで。(メガネ、薬、携帯ラジオ、懐中電灯など避難するのに必要なものは、日ごろからすぐ持ち出せるようにしておきましょう。詳しくは13ページをご覧ください。)</p>
<p>いそいで</p> <p>↓</p>	<p>決められた避難場所へ早く避難しましょう。 不慣れた土地などで避難場所がわからない場合は、高台やビルなど高いところへ上がりましょう。状況によってはさらに高いところに避難しましょう。 原則、車を使わず急いで逃げてください。(渋滞に巻き込まれたり、車の鍵を探したりして逃げ遅れる可能性があります。)</p>
<p>津波警報等が解除されるまで</p> <p>↓</p>	<p>津波は繰り返し襲ってきます。安全なところに避難したら、津波警報などが解除されるのをラジオなどで確認してください。警報等が解除されるまで絶対に戻らないでください。</p>



Q. 津波からどうやって避難すればいいの？



A. 強い揺れや弱くても長い揺れを感じたら、とにかく急いで決められた避難場所へ避難するのじゃ！

川や海岸に行ったときは、突然の地震によって発生する津波に備えてあらかじめ、周辺の高台や高い建物を確認しておくんだぞー！



注意！ 避難場所と避難所は違います！

【避難場所】

津波などの災害から
**一時的に避難を
する場所**



津波避難場所 津波避難ビル

【避難所】

災害時に自宅が全壊・半壊した場合や、電気、水、ガス等が使用できない場合に、**一定期間生活するための場所**



避難所（建物）

※各市町村のホームページなどで避難場所と避難所を確認しておきましょう。



Q. 津波の浸水がギリギリ届かないと予測されている地域ではどうすればいいの？



A. 東日本大震災では、津波の浸水が予測されていない地域でも、津波により多くの方が被害にあったのじゃ。津波の浸水が予測されていない地域でも安心は禁物じゃぞ！



Q. いつまで避難していればいいの？



A. 津波警報が発表されたままなのに、自分で判断して、避難場所から荷物を取りに帰って、津波に襲われて亡くなった方もおるのじゃ。津波は長い時間繰り返し襲ってくるぞ。第一波より第二波が大きい場合があるのじゃ。また、途中で津波注意報から津波警報に切り替わる場合もあるぞ。常に情報には注意し、**津波警報が解除されるまで絶対に戻ってはダメ**じゃぞ！

※東日本大震災で被災した岩手県・宮城県・福島県では、津波警報（大津波・津波）が注意報に切り替わるまで、29時間以上もかかりました。

火災を防ぐ

地震・津波発生時には、消火のために消防隊がすぐに到着できないことが想定されます。そのため、火災を発生させないことが重要です。また、火災が発生した場合は、火が小さいうちに消火器などで消火し、身の危険を感じたら安全な場所に避難しましょう。

電気火災の発生防止

地震の揺れにより発熱性の電気製品が転倒したり、その上に可燃物が落下し、火災が発生することがあります。転倒したときに自動的に電源が切れる電気製品への買い替えを検討したり、周辺に燃えやすいものを置かないようにしましょう。

また、電気が復旧したときに、破損した電気製品や屋内配線に再び電気が流れることにより火災が発生することもあります。揺れがおさまったあと、避難するときはブレーカーを落としてください。

■感震ブレーカー

感震ブレーカーは大きな揺れを感知した場合に、電気を自動的に遮断します。

様々な用途に適したコンセントタイプと分電盤タイプの感震ブレーカーがあります。電気による火災の発生を防ぐために感震ブレーカーを設置しましょう。



Q 台所などで火を使っているときに地震が発生したらどうすればよいのでしょうか？

A やけどの危険があるためコンロから離れ、いったん机の下などに伏せ、身の安全を確保してください。揺れがおさまってから落ち着いて火を消してください。

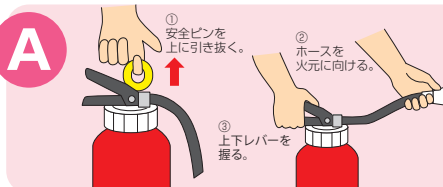
現在、震度5以上の地震の揺れを感知してガスを止める「マイコンメーター」が、ほとんどの家庭に設置されています。特性や使い方をご確認ください。



Q 火災が発生したらどうすればよいですか？

A ●早く知らせる … 「火事だ」と叫び、大声で近所に知らせてください。
●早く消火する … 火が天井に燃え広がらないうちにすばやく消火してください。
●早く逃げる … 火が天井に燃え広がった場合はすぐにその場から避難してください。

Q 消火器の使い方が分かりません。



各家庭に消火器を備えてください。
(年数がたった消火器は、破裂するおそれがあり大変危険です。使用期限を過ぎた消火器は交換するなど、適切に管理しましょう。)

Q 近所で火災が発生したときはどうすればよいのでしょうか？

A 火災が多発しているため、消防隊がすぐに到着できない場合があります。119番へ通報してください。津波の危険がない安全な場所であることを確認したうえで、近所の人や自主防災組織と協力しながら、できるだけ消火にあたってください。

避難所に行く

危険な建物に立ち入らない、近づかない!

大きな地震の後には、被災した建物や住宅が余震で崩壊するなど、危険な状態を調査します。危険と判定された建物や住宅には立ち入らないようにしましょう。

危険度を示す判定ステッカーが貼られます。
(赤いステッカーが貼られた建物には立ち入らないでください)



【赤色】この建物に立ち入ることは危険です

【黄色】この建物に立ち入る場合は十分注意してください

【緑色】この建物は使用可能です

勤務先や学校、領事館または大使館への連絡

状況が落ち着いたら、勤務先や学校、大使館または領事館に連絡してください。

勤務先や学校の電話番号： _____

大使館または領事館の電話番号： _____

避難所での生活

たくさんの方が避難所で生活することになります。自宅ではないため、不自由なことがたくさんありますが、互いに協力する必要があります。

避難所について

災害によって住む家を失った人が生活する場所です（学校、公共の建物、公園など）。避難所には、生活に役立つ情報があり、生活に必要な水や食料などの救援物資が届けられます。

Q どういう場合に避難所に避難するのですか？

- A**
- ・ 自宅が損傷し住む場所を失った場合
 - ・ 余震で自宅が倒壊するおそれがあり、住むためには危険な状態である場合
 - ・ 自宅の周辺に土砂崩れの可能性がある場合
 - ・ 自宅に家具などが散乱し、生活できる状態ではない場合
 - ・ 近所に誰も住んでいない場合、自宅周辺の水が引かない場合



Q 避難生活ではどのようなことに気を付けなくてはなりませんか？

- A**
- ・ 隣人との日頃のつながりを大切にしましょう。
 - ・ 避難所のルールを守りましょう。
 - ・ お客さんではありません。自分のできることで避難所の他の人たちと協力し助け合ってください。
 - ・ 病人、障害のある方、高齢者、妊婦、子どもなど、援助を必要とする人に手を貸しましょう。

Q 避難所にはどのような人が身を寄せるのですか？

- A**
- 自宅で寝ることができても、電気や水道・ガスが使えないため、避難所に来る人もいます。こうした人たちは、食事や水の提供を受けるために避難所を利用します。



Q 避難所以外で避難生活をする場合はどうすればよいでしょうか？

- A**
- 車やテントで避難生活をする人は、健康管理に注意が必要です。狭い空間で長時間同じ姿勢でいると、血流不足となり病気を発症することがあります。大きめの衣服を着用し、水をたくさん飲み体調を維持してください。

3 日ごろから準備しましょう

家具を固定する

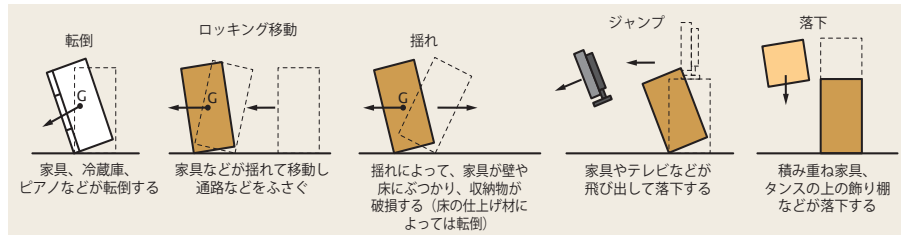
強い揺れによって、家の中の家具が倒れます。また、割れたガラスや散乱した食器でケガをすることもあります。

家具を固定しましょう。また、家具を配置するときは、出入り口をふさがないように注意してください。ガラス窓や食器は割れて粉々になります。飛び出さないように固定しましょう。

家具の固定

●地震の揺れで家具はどうなるか

地震のとき、家具は倒れたり、前後に揺れながら移動したり（ロッキング移動）、ジャンプしたり、落下したり（右の写真）、床面をすべります。



●家具が固定されていないとどうなるか

(阪神・淡路大震災後の建物の中)

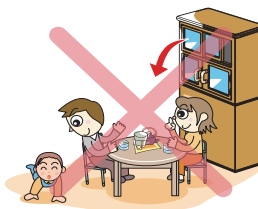


左の写真：家の中
(神戸市広報課 提供)

右の写真：事務所の中
(兵庫県広報課 提供)

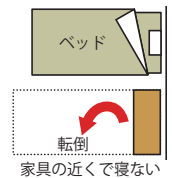
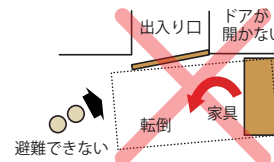
●家具や家電でケガをしないようにするには

(1) 普段頻繁に使う部屋には、背の高い家具を置かない
背の高い家具は、他の部屋に置きましょう。



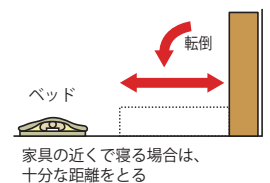
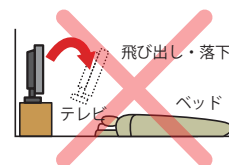
(3) 家具の置き方

寝室や廊下には家具を置かない。



(2) 下に重い物、上に軽い物を収納する

家具の上には、ガラスやアイロンのような危険な物を置かないようにしましょう。



(4) ガラスなどの飛散を防ぐには



飛散防止フィルムをガラスに貼ってください。寝室や居間など家族が長時間過ごす部屋にあるガラスや食器棚のガラスには、飛散防止フィルムを貼りましょう。⇒ 左の写真

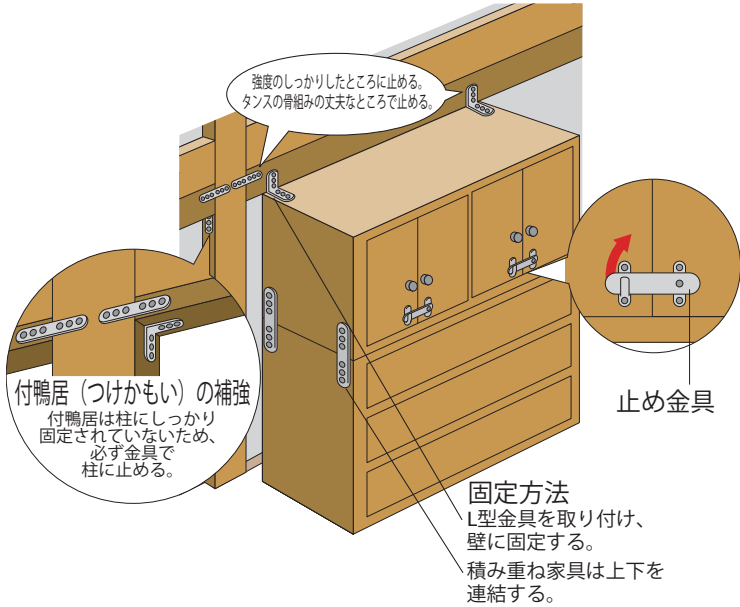
花瓶など高価な品物には、専用パテを使ってください。⇒ 右の写真

(5) 家具や家電の固定方法と費用

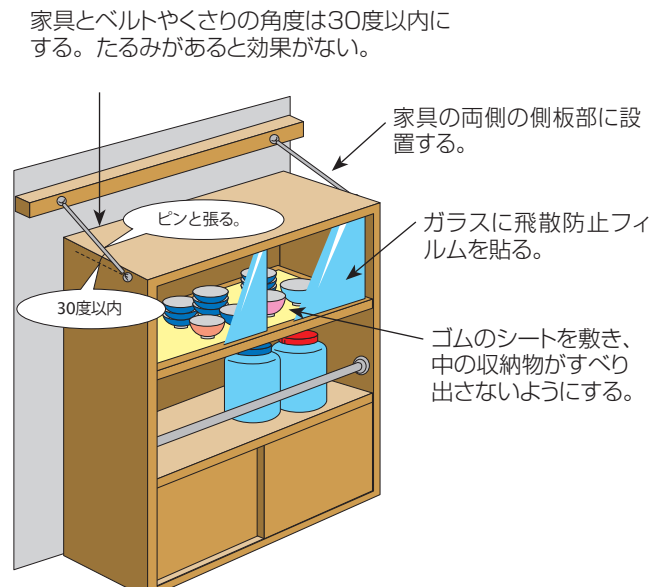
費用は、器具の費用のみの目安で、取付費用などは含まれていません。(借家の場合は家主さんの承諾を得てください。)

固定が必要な家具や家電
 洋服ダンス、本棚、戸棚、食器棚、
 下駄箱、冷蔵庫、電子レンジ、テレビ、
 パソコン、ピアノなど

タンス1棹(さお)を止め金具で固定する方法
 (費用: 約2,500円~)

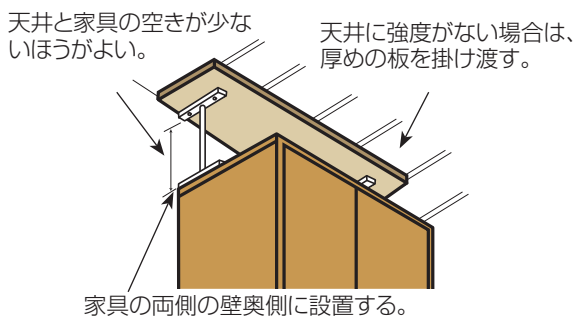
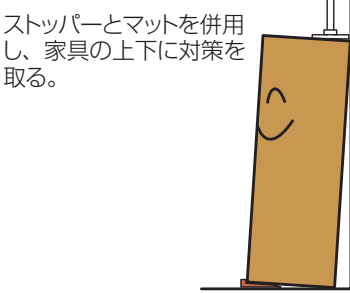


ベルト、ゴムシート、ガラス飛散防止フィルムで食器棚1棹を固定する方法
 (費用: 約2,500円~)

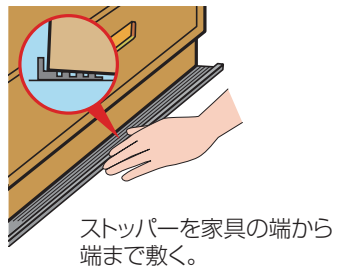


タンス1棹(さお)をポールまたはストッパーで固定する方法
 (費用: 約2,500円~)

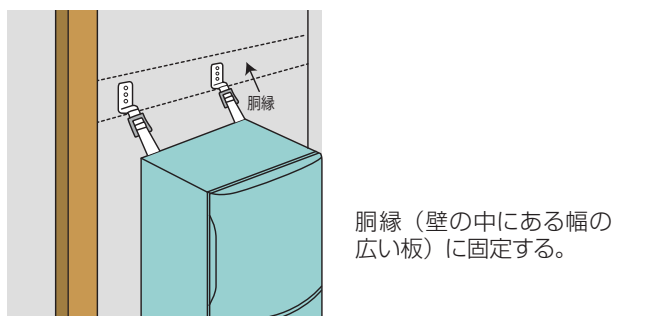
●ポール式



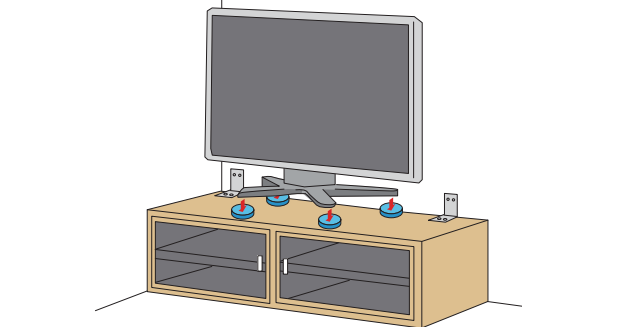
●ストッパー式



ベルトによる冷蔵庫の固定
 (費用: 約2,000円~)



L型金具と耐震粘着マットによるテレビとテレビ台の固定
 (費用: 約1,500円~)



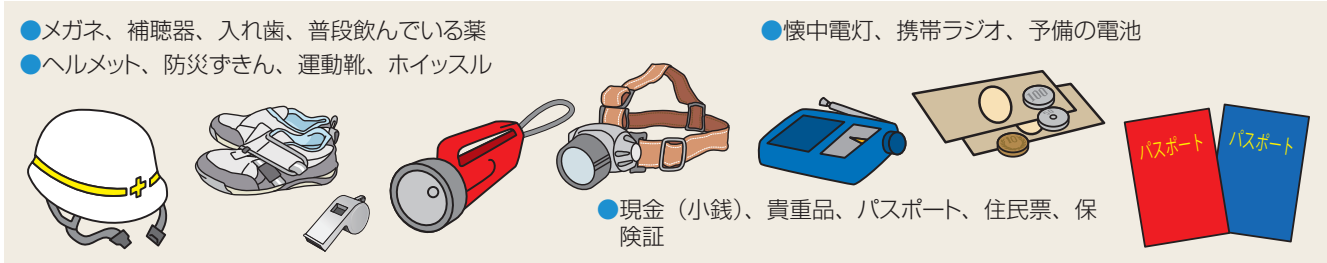
止め金具はどこで売っているの?
 ホームセンター(ブリコ、マルニ、ハマートなど)で購入できます。高齢者や身体障害者など自力で家具などを固定できない方の世帯には、県内のほとんどの市町村が補助金を交付しています。

「非常持ち出し品」や「備蓄品」を用意する

地震が発生したときの非常持ち出し品と備蓄品は人によって異なります。

非常持ち出し品（避難するときに持ち出すもの）

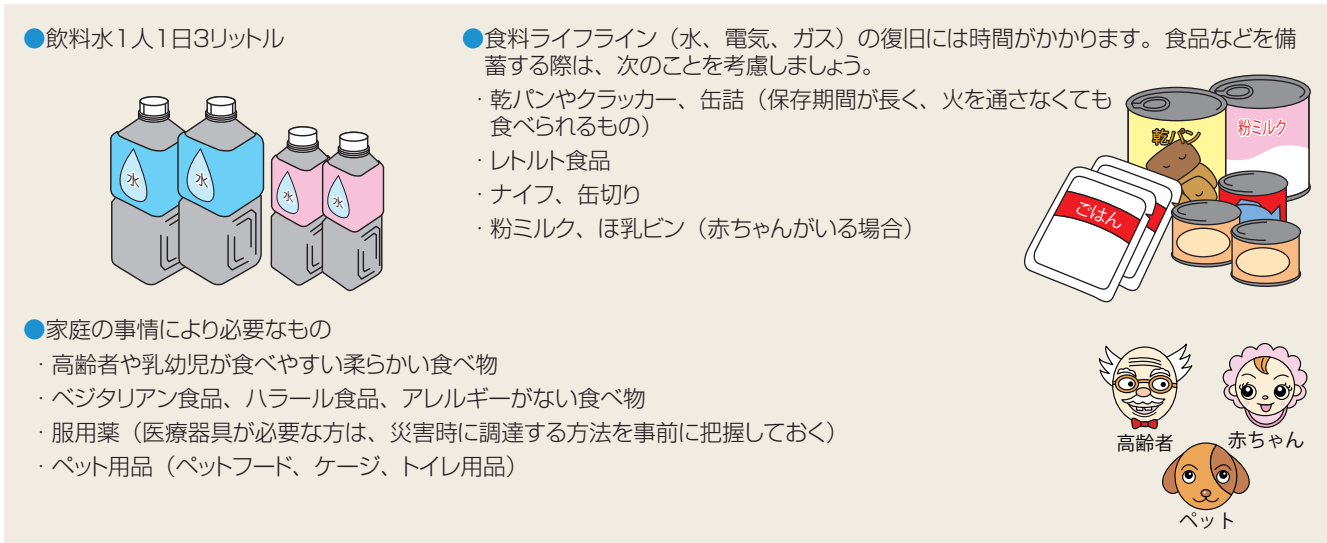
地震が発生し避難するときは、たくさんの荷物を持たないようにしましょう。持ち出すのは、必要なものや貴重品に限ってください。非常持ち出し品は袋に入れ、枕元などすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。



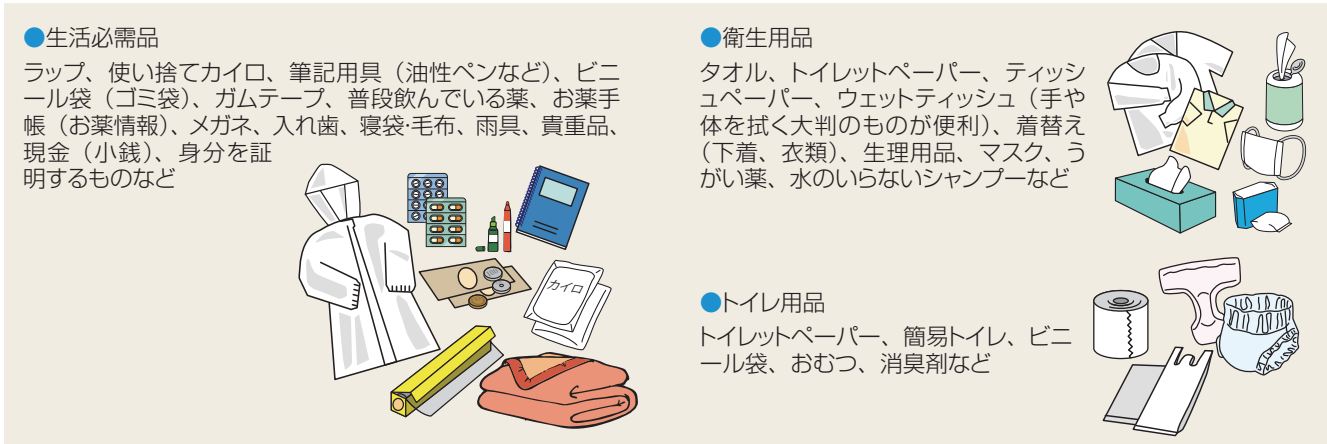
備蓄品（避難生活のために準備しておくもの）

地震発生直後は、水、食料、生活必需品もすぐには手に入りません。

救援活動が受けられるまでの間に必要な食料と水を用意しておきましょう。津波が発生するおそれがある地域では、家に帰ることができなくなります。津波の被害を受けない場所に、食料を備蓄しましょう。3日分以上の食料・水を備蓄すること！



被災後に役立つもの



●緊急時にも「お薬手帳」が役立ちます。

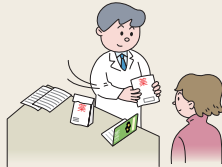
「お薬手帳」の記録

- ・処方された薬の名前
- ・飲む回数・量
- ・アレルギー歴
- ・副作用歴



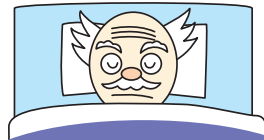
避難所にて

現在使っているお薬が確認できれば、適切なお薬を処方してもらうことができます。東日本大地震でも「お薬手帳」や「薬剤情報提供書」などを持っていたために、治療が継続できたケースが多くありました。緊急時に備え、「お薬手帳」を携帯しましょう。



「非常持ち出し品」や「備蓄品」の用意

- 夜中の地震に備え、枕元に懐中電灯、ラジオ、履き物などの非常持ち出し品を用意しておきましょう。
- 普段使っている水や食品を備蓄し、古いものから使って新しいものに入れ替えましょう。



常備薬は手が届く場所に保管しておきましょう。

家族や友人との集合場所を決める

家族（友人）と一緒にいないときに地震にあう可能性もあります。自宅に帰れなくなった場合に家族（友人）と会う場所（避難所、友人の家など）を決めておくことが大切です。

また、災害が発生したときの行動を、家族（友人）と話し合い確認しましょう。

- 地震に関する基礎知識
- 災害時の連絡（安否確認）方法
- 避難所や避難方法の確認
- 複数の避難経路の確認
- 備蓄品（食料、飲料水など）の確認
- 非常持ち出し品（携帯ラジオ、電池、薬など）の確認
- 自宅付近の防災マップの作成
- 家具の転倒防止
- 高齢者や乳幼児、ペットの避難方法

家族や友人の安否はどうやって確認するの？

大地震が発生した地域では、電話がかかりにくくなります。そのため災害発生後は、電話で家族や友人に連絡し安否を確認することが困難になります。こうした事態に備え、NTTや携帯電話会社の災害用伝言サービス（下の説明を参照）を利用して、家族や友人と連絡をとることができます。

また、家族の電話番号や友達の職場の電話番号、子どもが通っている学校の電話番号も調べておきましょう。家を空けて避難する場合は、自宅の扉に行き先を書いた紙を貼っておきましょう。家族や友人に知らせる方法になります。

災害用伝言ダイヤル（171）の使い方

地震発生時（震度6弱以上）には、災害用伝言ダイヤルサービスを利用できます。このサービスを固定電話または携帯電話から利用して、家族や友人の安否を確認したり、自分の安否を伝えることができます。

このサービスの開始は、テレビやラジオで通知されます。毎月1日と15日、1月1日から3日まで、8月30日から9月5日まで、1月15日

日から21日までには、このサービスを体験することができます。是非、試してみてください。

携帯電話の災害用伝言板サービス、災害用ブロードバンド伝言板でも同じように体験できる日があります。

伝言の録音方法

- 171 をダイヤルします
- 日本語の音声ガイドが流れます
- ダイヤル 1 を押してください
- 日本語の音声ガイドが流れます
- 電話番号をダイヤルします
- (x x x) x x x - x x x x
- 日本語の音声ガイドが流れます
- 伝言を入力する (30 秒)

伝言の再生方法

- 171 をダイヤルします
- 日本語の音声ガイドが流れます
- ダイヤル 2 を押してください
- 日本語の音声ガイドが流れます
- 電話番号をダイヤルします
- (x x x) x x x - x x x x
- 日本語の音声ガイドが流れます
- 伝言を聞く

防災に役立つアプリをインストールする

1. 高知県防災アプリ

高知県防災アプリ



「高知県防災アプリ」は、災害発生時に危険が迫っていることを通知し、早期避難を促すためのアプリです（令和4年度に8言語対応予定）。

このアプリは、登録した市町村の気象情報や避難情報、河川水位や土砂災害の危険度など、避難の判断に必要な情報をプッシュ通知でお知らせします。

また、災害時には、開設中の避難所情報や避難所までのルートも確認できます。

さらに災害時の安否について、登録した家族や知人に通知できる「グループSOS」や、防災知識について学べる「防災クイズ」などのコンテンツもあります。

こどもから高齢者まで幅広く使っていただけるよう、各年代に合わせた「一般モード」「ジュニアモード」「シニアモード」の3つのモードに切り替えることができます。

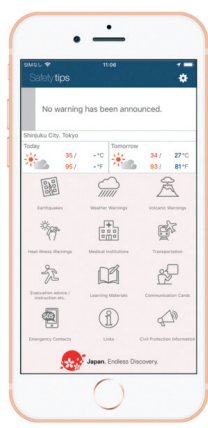
自らの命を守るために、家族や知人を守るために、ぜひインストールをしてご活用ください。



2. Safety Tips

緊急地震速報、気象特別警報、国民保護情報などをプッシュ通信で通知する外国人向け災害情報アプリです。（14言語対応）

その他、周囲の状況に照らした避難行動を示したフローチャートや周りの人から情報をと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を提供します。



災害について学びましょう

南海トラフ地震について

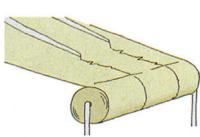









南海トラフ地震は、南海トラフおよびその周辺の地域における地殻の境界を震源とする大規模な地震を指します。

長く強い揺れ

最大クラスの地震が発生すると、高知県全域は強い揺れに襲われ、26市町村で最大で震度7に、残りの8市町村でも震度6強になると想定しています。

震度と被害

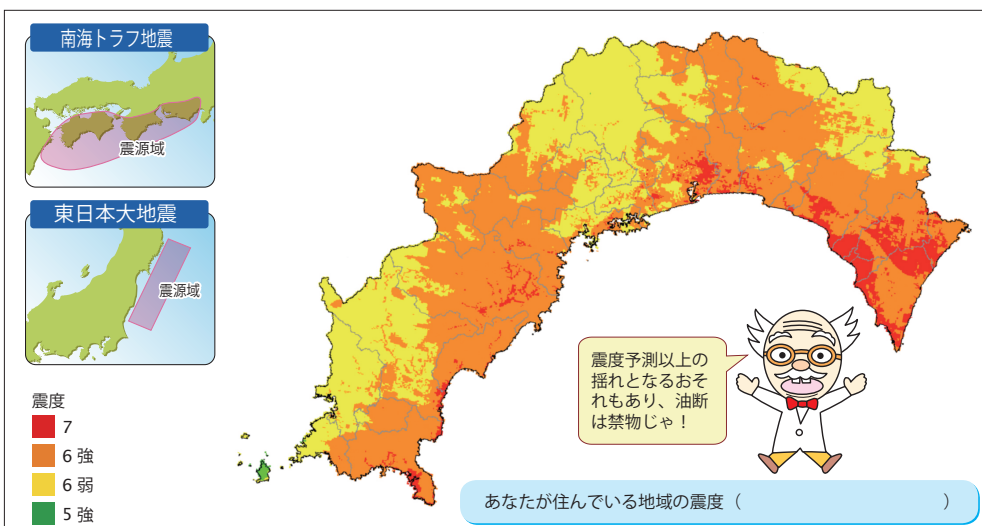
日本では、震度を10段階に分けています。数字が大きくなるほど被害は大きくなります。

震度階級	人の体感・行動、屋内・屋外の状況	震度階級	人の体感・行動、屋内・屋外の状況
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。 	5弱	大半の人が怖いと感じ、物につかまりたくなる。座りの悪い置物が倒れることがある。ガラス窓が割れることがある。 
1	屋内にいるほとんどの人が揺れを感じる。 	5強	大半の人が、物につかまらなさと歩くことが難しく感じる。テレビが台から落ちる。補強されていないブロック塀が倒れることがある。 
2	屋内にいるほとんどの人が揺れを感じる。眠っている人の中には目を覚ます人もいる。電灯などの吊り下げた物がわずかに揺れる。 	6弱	立っていることが困難になる。建物の壁、タイル、窓ガラスが破損したり落下する。耐震性の低い木造建物は倒れることがある。 
3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人のほとんどが目覚ます。棚にある食器類が音を立てることがある。 	6強	立っていることが困難になる。壁やタイル、窓ガラスが破損し落下することがある。補強されていないブロック塀のほとんどが倒れる。地割れが生じたり地すべりが発生する。 
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが揺れを感じる。眠っている人のほとんどが目覚ます。電灯などの吊り下げた物が大きく揺れる。棚にある食器類が音を立てることがある。座りの悪い置物が倒れることがある。 	7	立っていることが困難になる。耐震性の高い建物であっても揺れて壊れる。大きな地割れや地すべりが発生し、地形が変わることもある。 

南海トラフ地震で想定される震度

震度分布図（最大クラスの震度の重ね合わせ）（平成24年12月高知県発表）

揺れの強さを示します。

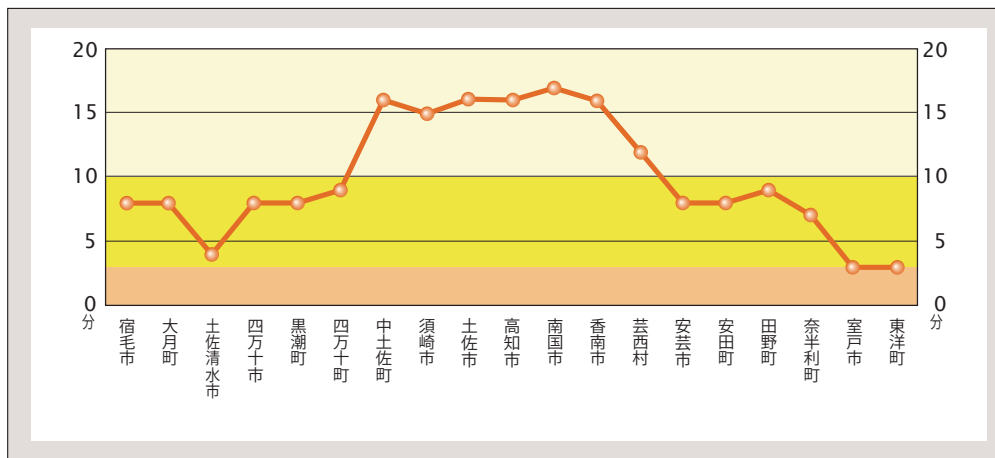


早くて高い津波

高知県では、1メートルの津波が地震の発生から3分で海岸線に押し寄せます。浦ノ内湾や浦戸湾の奥など一部を除くすべての海岸線で、津波の高さが最大10メートルを超えると想定しています。

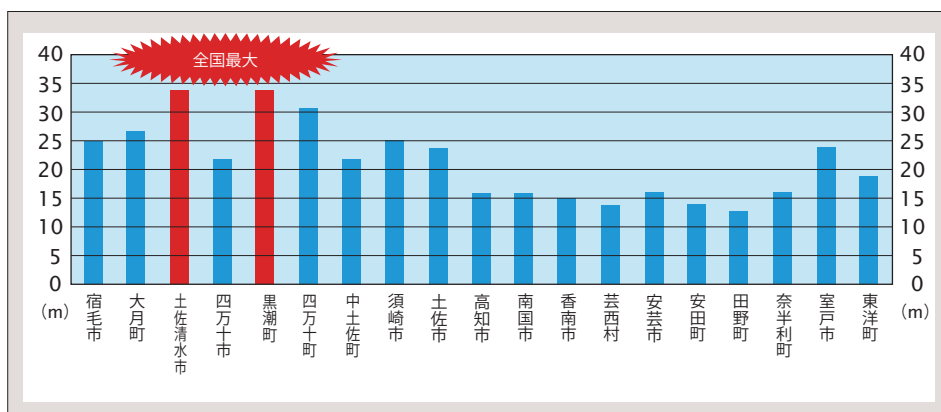
■海岸線への1メートルの高さの津波到達時間（平成24年8月内閣府が発表した津波高）

各市町村の海岸線での1メートルの津波が到達する時間が分かります。



■海岸線での津波の高さ（平成24年8月内閣府発表）

各市町村の海岸線での最も高い津波高を示しています。



長期浸水

地震が発生すると、高知県内の13市町では地盤の変動により、標高の低い土地が海面より低くなり長期にわたって浸水するおそれがあります。

高知市においては、地震発生時に地盤が約1.5メートル沈降するため、中心市街地の約2,800ヘクタールが長期にわたって浸水し、様々な自治体のサービスが利用できなくなる可能性があります。宿毛市においても同様に、地盤が約2.4メートル沈降し、約559ヘクタールの市の中心部が長期にわたって浸水すると想定しています。



1946年の南海地震後
(地盤が1.15m沈下)



現在
(2011年9月時点)

高知市の五台山から見た1946年の南海地震が発生してから3日後の市の中心地。地盤沈下によって市内の広い地域が水没しているのがわかります。(高知市提供の地震後の写真)

南海トラフ地震臨時情報について

■南海トラフ地震臨時情報とは

南海トラフの一部で大きな地震が発生した場合などに、南海トラフの他の地域においては、通常と比べて大規模地震の発生可能性が高まっている場合があります。

このような状態になったときに気象庁から発表されるのが、南海トラフ地震臨時情報（臨時情報）です。

臨時情報には2種類あります。

- ① 臨時情報（巨大地震警戒） ※危険度が高い
- ② 臨時情報（巨大地震注意）

■臨時情報が発表されたときは、どうすればいい？

臨時情報が発表されたときにとるべき対応は、どこにいるか、時間がどれぐらいたっているか、臨時情報の種類（巨大地震警戒／巨大地震注意）によって違います。

〈対応の例：臨時情報（巨大地震警戒）が発表されたとき〉

- 地震が発生してからでは津波からの避難が間に合わない地域
発表から1週間：近くの津波避難所へあらかじめ避難
1週間～2週間：自宅に戻るが、地震への備えを再確認し、警戒しながら生活
2週間以降：地震発生に注意しながら通常の生活に戻る
- それ以外の地域
発表から2週間：地震への備えを再確認し、警戒しながら生活
2週間以降：地震発生に注意しながら通常の生活に戻る

高知県災害多言語支援センターについて

■高知県災害多言語支援センターとは

県内で大規模な災害が発生した場合、在住外国人の方々に、災害に関して多言語による情報提供を行う拠点として、「高知県災害多言語支援センター」が開設されます。

■高知県災害多言語支援センターが行うこと

センターでは、以下の活動により、被災された外国人の皆さまをサポートします。

① 多言語での災害情報の提供

高知県などの行政機関が発信する災害情報や、水道・ガス・電気などライフラインに関する情報など、外国人の皆さまが必要とする情報を、多言語およびやさしい日本語で発信します。

センターからの情報は、以下のサイト等で発表します。

機関	メディア	詳細
高知県国際交流課 (2022年4月1日より： 高知県文化国際課)	Webサイト	https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/141901/ (2022年4月1日より： https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/140201/)
	Twitter	@Kochi_Kokusai
(公財)高知県国際交流協会	Webサイト	https://kochi-kia.or.jp/
	Facebook	https://www.facebook.com/KIA.Kochi.International.Association/
高知県外国人生活相談センター	Webサイト	https://kccfr.jp/
	Instagram	kccfr_
高知県防災アプリ	スマホアプリ	県国際交流課（2022年4月1日より：文化国際課）のWebサイトに防災に関するページが追加（更新）されたときに、画面右上の「高知県からのお知らせ」メニューでプッシュ通知します。

② 被災された外国人の皆様からのご相談・お問い合わせへの対応

被災された外国人の皆さまや、外国人を支援する日本人の皆さまからのご相談・お問い合わせを、電話、メール、HPなどから受け付けます。

【お問い合わせ先】 （電話番号①）088-821-6440

※ 3者通訳サービス等による多言語対応（19言語）

（電話番号②）088-875-0022

（フォーム）<https://kccfr.jp/consultation>

（Eメール）consultation@kccfr.jp

知っているのと役に立つボキャブラリとフレーズ

ボキャブラリ

1. 地震 (jishin) : Earthquake	13. 高台 (takadai) : Elevation / High Ground
2. 震源 (shingen) : Epicenter	14. 揺れ (yure) : Sway / Shake
3. 津波 (tsunami) : Tsunami	15. 安否 (anpi) : One's Safety
4. 避難 (hinan) : Evacuate / Escape / Take Shelter	16. 救助 (kyuujo) : Relief / Aid
5. 緊急安全確保 (kinkyuu anzen kakuho) : Evacuation Advisory	17. 救援物資 (kyuuen busshi) : Emergency Provisions
6. 避難指示 (hinan shiji) : Evacuation Order	18. 消火 (shouka) : Extinguish a Fire
7. 避難所 (hinanjo) : Shelter	19. 断水 (dansui) : Water Supply Disruption
8. 震度 (shindo) : Seismic Intensity	20. 停電 (teiden) : Power Outage
9. 余震 (yoshin) : Aftershocks	21. 警報 (keihou) : Alarm Warning
10. 危険 (kiken) : Danger / Dangerous	22. 注意報 (chuuuihou) : Advisory Warning
11. 火事 (kaji)・火災 (kasai) : Fire	23. 行方不明 (yukue fumei) : Missing
12. 逃げる (nigeru) : Escape / Run Away	24. 死者 (shisha) : Deceased

フレーズ

① ○○に連れて行ってください。(○○ ni tsurete itte kudasai.)

Please take me to ○○.

② ○○が欲しいです。(○○ ga hoshii desu.)

I want ○○.

③ ○○が痛いです。(○○ ga itai desu.)

My ○○ hurts.

④ 家族が家の中にいます。(kazoku ga ie no naka ni imasu.)

My family is in the house.

⑤ ○○語を話すことができる人を見つけてください。

(○○go o hanasu koto ga dekiru hito o mitsukete kudasai.)

Can you please find me a person who speaks ○○?

⑥ ○○に電話をしてください。(○○ ni denwa o shite kudasai.)

Please call ○○.

地震に備えたシミュレーション

1) 地震があなたの職場や学校に与える影響は？

- 震度を調べ、ここに記入しましょう。 震度 → P.15
あなたの家、職場、学校の震度： _____

2) あなたの家、職場（学校）は、津波の到達範囲に含まれていますか？ 津波 → P.16

- 津波の高さと到達時間を調べ、ここに記入しましょう。
津波の高さ： _____メートル 津波の到達予想時刻： _____分

3) あなたの家、職場、学校の近くに避難場所がありますか？

- 最も近い避難場所を調べ、ここに記入しましょう。
最も近い避難場所： _____
避難場所とは、津波が到達しないとされる安全な場所（高台や高い建物）です。

4) 避難場所へ向かう方法は？

- 最も近い避難場所へは歩いていきましょう。
→ 避難場所までどのくらいかかるか実際に歩いて測定し、津波が到達すると想定される時間と比較してみましよう。

どうやって調べるの？

市町村の防災担当課で確認することができます。また、高知県庁ホームページの「[南海トラフ地震に備えてGOOD!!](#)」でも確認できます。

ウェブサイトのアドレス：<https://www.pref.kochi.lg.jp/sonaetegood/>（日本語）

近所や職場の人や学校に、避難場所がどこにあるか確認をしてください。

- 自宅（会社）から避難場所までの地図を書きましょう。

Residence Procedures
ざいりゅうてつづき
在留手続

Employment and Labor
こよう ろうどう
雇用・労働

Health Care
いりょう
医療

Caring for Children
しゅっさん こそだ
出産、子育て、
こまのきょういく
子どもの教育

こうち せいかつ そうだん
高知での生活についての **ご相談**は… など etc...

高知県外国人生活相談センター

Kochi Consultation Center for Foreign Residents
高知県外籍人士生活咨询中心
Kochi Trung tâm tư vấn cho người nước ngoài
Pusat Pelayanan Konsultasi Masyarakat Asing di Kochi
고치현 외국인 생활상담센터

がいこくじん みな こま
外国人の皆さん、困っていることがあったら
なん そうだん
何でも相談してください。

くわしいことはホームページを
見てください。
▶ <https://kccfr.jp>



Instagram
kccfr_



対応言語

にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご
日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、
べトナムご、いन्दネシアご、たいご、たがログご、
ネパールご、フランスご、イタリアご、ドイツご、ロシアご、
マレーご、クメールご、ミャンマーご、モンゴルご

場所

こうちし ほんまち まる うち いっかい
高知市本町4-1-37 丸の内ビル 1F

受付時間

げつようび とうりふ にちようび しゅくしつねんまつねんし のぞ
月曜日～土曜日（日曜日・祝日・年末年始を除く）9:00～17:00

Map



TEL:088-821-6440 E-mail:consultation@kccfr.jp

発行：2022年3月発行（第3版）

キャラクター作成・提供：有限会社やなせスタジオ
企画・発行：高知県文化スポーツ部国際交流課
〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2-20
TEL：088-823-9605 FAX：088-823-9296
E-mail：141901@ken.pref.kochi.lg.jp
(2022年4月1日以降) 140201@ken.pref.kochi.lg.jp

写真・イラスト・本文などの無断転載を禁じます

あなたの名前：_____