

外国人のための

# 防災ガイド

地震編

For Foreigners **Emergency Guide**  
(Earthquake)



# For Foreigners Emergency Guide (Earthquake)

外国人のための防災ガイド(地震編)

## 目次

### I 地震がおこったら

- 1 地震の時に起こる災害・被害 ..... 1
- 2 地震発生時の行動 ..... 2

### II 災害にそなえて

- 1 地震へのそなえ ..... 3
- 2 連絡方法 ..... 3
- 3 情報の入手 ..... 5
- 4 災害へのこころえ ..... 6
- 資料1 在関西総領事館 ..... 7
- 資料2 非常持出品/備蓄品リスト ..... 8
- 資料3 防災メモ ..... 9
- 資料4 近くの避難場所の検索 ..... 9

### I In the event of an earthquake

- 1 Possible disasters/damage triggered by earthquake...1
- 2 What to do in the event of an earthquake .....2

### II In preparation for disaster

- 1 Check safety .....3
- 2 Means to contact your family .....3
- 3 Means to obtain disaster information .....5
- 4 Be prepared for disaster .....6
- Appendix1 Foreign consulates in Kansai .....7
- Appendix2 Emergency Pack Checklist/Emergency Supplies Checklist .....8
- Appendix3 My Disaster Prevention Memo .....9
- Appendix4 Finding Nearby Evacuation Areas .....9

This disaster-prevention guidebook intended for foreign residents in Osaka summarizes how you should prepare for a big disaster (specifically an earthquake here) in your daily lives and what you should do in the event of an earthquake. Nobody knows when it will occur, but you can protect you and your family and minimize possible damages by acquiring knowledge on disaster prevention in advance. Due to some factors unique to non-Japanese people such as the language barrier and little exposure to earthquakes, foreign residents are more likely to panic in the face of a quake on foreign soil. We hope this book will help you avert such a situation and take appropriate measures against a possible disaster.

本ガイドは、在住外国人の方を対象に、災害（ここでは地震）に関して、日頃から気をつけること、いざ地震が発生した時に取るべき行動をまとめたものです。地震はいつおこるかわかりませんが、防災に関する知識を予め得ることによって、自分や家族の身を守り、被害を小さく抑えることが可能です。言葉の違う異国で地震の経験のない外国人の方が、被災時にパニックにならないよう、このガイドで防災について学んでいただき、災害へのそなえを進めていただけたら幸いです。





# I In the event of an earthquake

## I 地震がおこったら

### 1 Possible disasters/damage triggered by earthquake

#### 1 地震の時に起こる災害・被害

#### Disasters 災害



#### Tsunami :

When an earthquake occurs below the seafloor, a large water displacement is caused by a crustal deformation, generating a series of seismic sea waves. Keep yourself away from sea or river fronts.

【津波】 地震が海底でおこると、地殻のずれが海面に伝わり津波がおきます。海や川の近くにいる人は注意してください。

#### Fire :

After an earthquake, a fire may break out. Wait for the tremors to stop, and immediately turn off the stove, or put out a fire if any.

【火事】 地震の後、火事がおこる可能性があります。地震の揺れがおさまったらすぐに火を消して、火が出たらすぐに消火することが大切です。



#### Mudslide/Landslide :

Mudslides or landslides may occur on steep hillside slopes.

【土砂崩れ、がけ崩れ】 山の急な斜面では土砂やがけが崩れてくる可能性があります。

#### Collapse of building :

Houses or buildings may collapse, making people trapped inside or crushed underneath.

【建物の倒壊】 家や建物がこわれ、人が下敷きになる場合があります。



#### Damage to lifelines, etc. ライフライン等の被害

#### No electricity :

An earthquake is likely to cause an electrical power failure, so it is necessary to have a flashlight on hand.

#### 【電気が止まる】

地震の影響で、停電となることが想定されます。懐中電灯などのそなえが必要です。



#### No water :

Water supply is assumed to be cut off in many areas. There would be a lack of drinking water and water for hygiene and other purposes.

#### 【水が止まる】

多くの地域で水道が止まると想定されます。飲料水はもちろん、トイレなどに使う生活用水も不足します。



#### No gas :

The gas supply may become unavailable after an earthquake, so you may be unable to do things like cooking, using a heater, or taking a bath.

#### 【ガスが止まる】

地震の影響で、ガスが止まることが想定されます。調理、暖房、入浴などができなくなる可能性があります。

#### No public transportation:

Train, Shinkansen, subway, and bus services would stop, making it difficult for many people to return home, especially those in urban areas.

#### 【交通がストップする】

電車や新幹線、地下鉄、バスが止まり、特に都市部では自宅に帰れない人が多く発生します。

#### Communication Devices Cannot be Used :

As there is no electricity to recharge cell phones and computers, it would be difficult to contact family members or obtain information on the Internet.

#### 【通信機器が使えない】

電気が止まるため、携帯電話やパソコンの充電ができず、家族等との連絡が取れないほか、インターネットなどで情報を取りづらくなります。

## 2 What to do in the event of an earthquake 2 地震発生時の行動

### When you are at home 自宅

#### 1 Protect yourself.

Get yourself under a table or desk as soon as you feel the quake.

1 身を守る 揺れたらまず机の下にもぐる。



#### 2 Put out sources of fire

Turn off the stove and other gas appliances and shut off the gas at the main valves.

2 すばやく火の始末

ガス器具の火を消し、元栓を閉める。



#### 3 Extinguish any fire

If a fire has started, put it out quickly.

3 火がでたらまず消火 消火器などですばやく消す。



#### 4 Secure an exit

Open doors to secure a way out and don't rush out.

4 出口の確保

あわてて外に飛び出さず、ドアを開けて出口を確保する。



#### 5 Reconfirm emergency pack

Make sure there is no missing item before taking them out with you.

5 非常持出品の確認 準備しておいた非常持出品の中身を再確認する。

#### 6 Obtain information

Obtain earthquake information via radio or others.

6 地震情報の入手 ラジオなどで地震の情報をキャッチする。

### When you are in other places such as 外出先

#### 1 At school or work :

- Get under a desk.
- Stay away from a bookcase and windows.

1 職場・学校

- 机の下にもぐる。
- 本棚や窓からはなれる。



#### 2 In an elevator :

- Press all buttons for floors. Get out on whatever floor it stops.
- If you are locked in, press the emergency button.

2 エレベーターの中

- 全ての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら非常用ボタンを押す。

#### 3 Driving a car :

- Slowly reduce the speed and pull over to the left side of the road.
- Do not leave your car until the shaking has stopped, and listen to your car radio etc. for current information.
- Leave your car with the key in the ignition and the doors unlocked.

3 車の運転中

- スピードを落とし、道路の左側に停止させる。
- 揺れがおさまるまで外に出ず、カーラジオ等により情報収集する。
- キーをつけたままドアロックせず避難する。

#### 4 Near the coast, rivers or cliffs :

- Evacuate to higher grounds.
- Immediately evacuate from locations near the coast, rivers or cliffs.

4 海岸や川べり・がけの近く

- 高い所に避難する。
- がけの近く・海岸や川べりから早めに避難する。



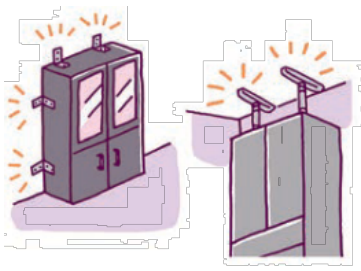


# II In preparation for disaster

## II 災害にそなえて

### 1 Check safety 1 地震へのそなえ

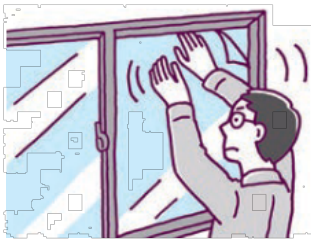
#### Inside and Around your house 家の中や自宅のまわり



- 1** Use anti-toppling devices to prevent furniture from falling.  
家具などが倒れないように、転倒防止金具を取り付ける。



- 3** Devise a safe layout for furniture, and avoid putting heavy items on top of it.  
家具の置き方に注意し、家具の上に重いものをのせない。



- 2** Put a shatter-proof film on windows.  
窓ガラスが割れたときに飛び散るのを防ぐ飛散防止フィルムを貼る。



- 4** Keep the veranda or balcony tidy and cleared of unstable objects that may fall easily.  
ベランダに置いてあるものを整理し、落ちないように置く場所に気をつける。

### 2 Means to contact your family 2 連絡方法

Discuss a contact method and a meeting place with your family in case you are away from one another during an earthquake.

日頃から、家族が離れ離れになった時の連絡方法と集合場所を決めておきましょう。

#### 1) Emergency message board service 災害用伝言板サービス

Use the message board service available on mobile phones in an emergency. An access menu on the service may be presented on the screen of your mobile phone, to allow you to post your message or obtain others'. For details of the system, check the website of your mobile phone service provider in advance as described below : (This service is only in Japanese.)

大きな災害がおきたときは、携帯電話の画面上に「災害用伝言板の利用開始」の案内が表示されます。サービスの有無、内容などは各通信会社のホームページ等で確認しておきましょう。(本サービスは日本語のみ)

※下記QRコードはお使いの携帯電話の機種に対応していない場合があります。

※Some cell phone models may not be able to property access the QR codes below.

#### ■ NTT DOCOMO NTTドコモ

[https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster\\_board/index.html](https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html)

- 1** ▶ i-mode : iモードでの利用方法 :  
[https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster\\_board/guidance/index.html](https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance/index.html)

- 2** ▶ sp-mode : スマートフォン (spモード) での利用方法 :  
[https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster\\_board/guidance\\_sp/index.html](https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance_sp/index.html)



NTT DOCOMO



**1** i-mode



**2** sp-mode

#### ■ SoftBank ソフトバンク

<http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

- 1** ▶ iPhone : iPhone用アプリのダウンロード :  
<http://itunes.apple.com/jp/app/id425650996?mt=8#softbank>

- 2** ▶ Smartphone : スマートフォン用アプリのダウンロード :  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.softbank.mb.dmb&hl=ja>



SoftBank



**1** iPhone



**2** Smartphone

#### ■ au au

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

- 1** ▶ Smart phone・iPhone : スマートフォン・iPhoneでの利用方法 :  
<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/sp-usage/>

- 2** ▶ Future phone : auケータイでの利用方法 :  
<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/fp-usage/>



au



**1** Smart phone  
iPhone



**2** Future phone

#### ■ Y! mobile ワイモバイル

<http://www.ymobile.jp/service/dengon/>



Y!mobile

## 2) Emergency messaging service “171” 災害用伝言ダイヤル 171

NTT’s Disaster Emergency Message Dial (171) service allows you to record and play back voice messages using a telephone (fixed land-line, payphone) to confirm the safety of yourself and others after a large-scale disaster.

NTTが提供する「災害用伝言ダイヤル171」は、大きな災害がおきた場合に、安否等の情報を電話(加入固定電話、公衆電話)を使って音声を録音・再生できるシステムです。

- \* You may be able to use your mobile phone to call 171, but please check with your telecommunications provider for details.
- \* Each voice message is up to 30 seconds and will be stored until the end of the service.
- \* There are basically no usage or call fees. However, please check with your telecommunications provider if you are not with NTT.
- ▶ The instructions on Disaster Emergency Message Dial (171) described here are in accordance with those at a date when this guidebook was issued. Since they may be subject to change, please check the NTT West/NTT East websites for the latest information.

- \* 171へは携帯電話からも利用できますが、詳細は各通信会社に確認
- \* メッセージは1件30秒以内で本ダイヤル提供終了まで保存
- \* 利用料、通話料金は基本的に無料、NTT以外の通信会社の電話から発信する場合は各通信会社に確認
- ▶ 本情報(災害用伝言ダイヤル171)は、本ガイド発行年月時点のものです。今後変更になる場合もありますので、詳しくはNTT西日本/NTT東日本のHPでご確認ください。



- \*1 If you are inside the disaster-stricken area, please dial your home telephone number or the telephone number (fixed landline or mobile phone) of the person inside the disaster-stricken area that you wish to contact.  
For those outside the disaster-stricken area, please dial the fixed telephone number or mobile number of the person in the affected area that you wish to contact.
- \*2 To re-record the voice message, press 8.
- \*3 To repeat the message, press 8. To play the next message, press 9. To record an additional message after playing back a message, press 3.

- \*1 被災地の方: 自宅または連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号  
その他の地域の方: 連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号
- \*2 [録音のやり直し]は8を入力
- \*3 [伝言を繰り返す]ときは8を、[次の伝言再生]は9を、[再生後の伝言の録音]は3を入力

## 3) Emergency voice-mail service for smart phone users

### 災害用音声お届けサービス (スマートフォン)

If you have downloaded a special application for emergency voice-mail services, you can deliver your message to someone via a packet communication network even when telephone lines are cut off. Simply dial his/her telephone number and speak your message into the microphone in your smartphone to send it.

スマートフォンに専用アプリをダウンロードしておけば、電話がつかない時も相手の電話番号をスマートフォンに入力し、マイクに向かって話すと(メッセージ)で音声をお届けられます。

### 3 Means to obtain disaster information 3 情報の入手

#### 1) Accessing "Osaka Disaster Prevention Net." 「おおさか防災ネット」へのアクセス

This is a portal site administered by the Osaka Prefectural government to provide a wide range of disaster information regarding Osaka, including weather and earthquake warnings, as well as damage situation and evacuation information in the event of a disaster. Always check where to contact in case of an emergency.

「おおさか防災ネット」は、異常気象や地震など、災害発生時の被害・避難情報など、大阪府の幅広い防災情報を提供するポータルサイトです。日頃から災害時の緊急連絡先などを確認しておきましょう。

[Japanese ver.] <http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html>  
 [English ver.] <http://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/pref/index.html>  
 [Chinese ver.] <http://www.osaka-bousai.net.c.add.hp.transer.com/pref/index.html>  
 [Korean ver.] <http://www.osaka-bousai.net.k.add.hp.transer.com/pref/index.html>  
 [Twitter ver.] [@osaka\\_bousai](https://twitter.com/osaka_bousai)



Japanese ver.  
日本語版



English ver.  
英語版



Chinese ver.  
中国語版



Korean ver.  
韓国・朝鮮語版



Twitter ver.  
Twitter版

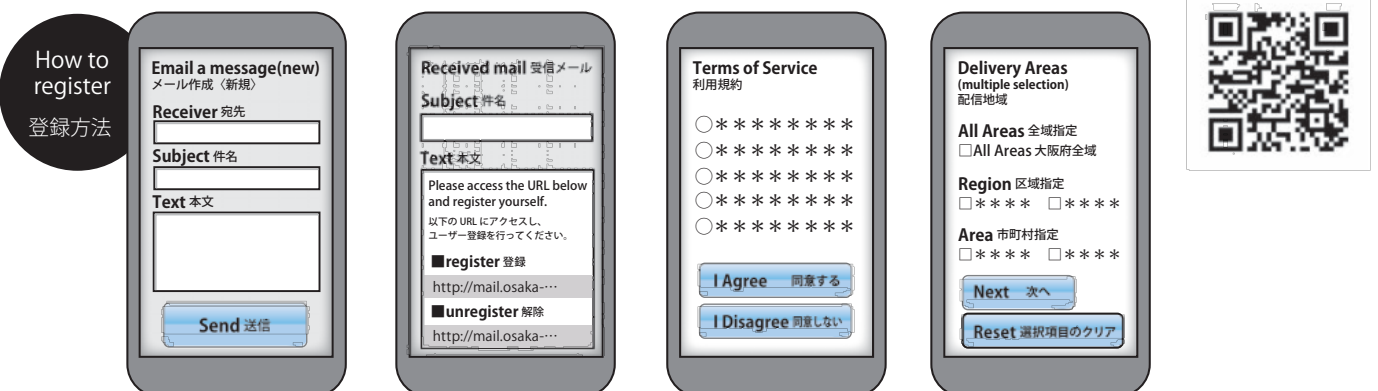


#### 2) Accessing and Registration with "A disaster prevention information email" Mobile Site 携帯電話用サイト(「防災情報メール」)へのアクセス・登録

Please access the "A disaster prevention information email" mobile site (<http://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/mobile/pref/MobilePreventInfoMail.html>) through your cell phone when a disaster occurs. You would be able to obtain emergency information and recommendations for evacuation. If you register, you will be sent information about evacuation when a disaster occurs.

災害時には、おおさか防災ネットの携帯サイト「防災情報メール」(<http://www.osaka-bousai.net/mobile/pref/MobilePreventInfoMail.html>)に携帯電話からアクセスしてください。緊急情報や避難勧告等入手できます。

また日頃から本サイトへメール登録しておくと、災害の時に避難に関する情報などが配信されます。



① Send a blank e-mail to "regist-eng@osaka-bousai.net".

① touroku@osaka-bousai.net  
に空メールを送信

② Access the address written in the computer-generated reply mail you have received.

② 自動返信メール本文の  
アドレスにアクセス

③ Choose "I agree" on the terms of service screen.

③ 利用規約画面で  
[同意する] を選択

④ Make a check in the appropriate box on each item and choose "Next." Complete your registration by checking the confirmation screen.

④ 配信地域選択画面、配信条件選択画面それぞれで希望条件にチェックして[次へ]確認画面にて[登録]



## 4 Be prepared for disaster 4 災害へのこころえ

It is said that the first 72-hour period after the occurrence of a large-scale disaster matters for your survival. It is important to prepare essential goods on a routine basis.

大きな災害がおきてからの72時間は、生き延びるための大事な時間であると言われています。大きな災害がおこる前に、必要なものは日頃からそなえておきましょう。

### Prepare emergency pack 非常持出品

Put essential items into a pack and store it at an accessible place, so that you can take it easily and quickly when you need to evacuate. In deciding what items and how many, take into consideration your family composition and particular needs.

逃げるときに持っていくものを、バッグにまとめておきます。用意したバッグは、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。さらに家族構成や家庭の事情にあわせて、準備するものを検討しておいてください。



### Prepare emergency supplies 備蓄品

Lifelines such as water supply, and utility and communication services may be cut off when a disaster occurs. Prepare at least three days' or preferably one weeks' worth of drinking water, food, and other daily necessities per person that would allow you to get by until the lifelines are restored.



災害がおきたときは、水、電気、ガス、通信などのライフラインが止まる可能性があります。復旧までの間の水や食料、生活用品を、3日間、できれば1週間そなえておきましょう。

### Check evacuation sites 避難所の確認

Find the locations of your nearest evacuation area and shelter.

家の近くの避難所・避難場所がどこにあるか確認しておきましょう。



### Tsunami Evacuation Building

After the tremors have stopped, residents in areas where there is a possibility of flooding are advised to evacuate to higher grounds or to a building 3 stories or higher. It is important not to return home until the tsunami alert has been lifted. Please check beforehand the location of Tsunami Evacuation Buildings on the hazard map provided by municipalities.

【津波避難ビル】地震の揺れがおさまったら浸水の恐れのある地域では高台や鉄筋コンクリート3階以上の高い所へ避難して下さい。津波警報・注意報が解除されるまで決して戻らないことが重要です。津波避難ビルの位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。



### Evacuation Area

Evacuation area is a place to temporarily provide you with shelter following a disaster in your area. Please check beforehand the locations of evacuation areas on the hazard map provided by municipalities.

【避難場所】地震等の災害で、一時的に身を守るために避難する場所です。避難場所の位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。

### Participate in disaster prevention drills and other activities 防災活動(訓練・研修会)への参加

Actively join disaster prevention drills to be held in your municipality or local community.



お住まいの市町村や町内会で開催される防災訓練に、積極的に参加しましょう。



## [Appendix 1] Foreign consulates in Kansai

資料 1 在関西総領事館

Name of Organization 総領事館・領事館	Address 住所	TEL for public 電話
<b>Australian Consulate-General in Osaka</b> 在大阪オーストラリア総領事館	16F Twin 21 MID Tower, 2-1-61 Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6116 〒540-6116 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー16階	<b>06-6941-9271</b>
<b>Consulate-General of the People's Republic of China in Osaka</b> 在大阪中華人民共和国総領事館	3-9-2, Utsubohonmachi, Nishi-ku, Osaka 550-0004 〒550-0004 大阪市西区鞠本町3-9-2	<b>06-6445-9481</b>
<b>Consulate-General of France in Kyoto</b> 在京都フランス総領事館	8 Izumidono-cho Yoshida, Sakyo-ku, Kyoto 606-8301 〒606-8301 京都市左京区吉田泉殿町8	<b>075-761-2988</b>
<b>Consulate-General of the Federal Republic of Germany in Osaka-Kobe</b> 在大阪・神戸ドイツ連邦共和国総領事館	Umeda Sky Bldg., Tower East 35F, 1-1-88-3501 Oyodonaka, Kita-ku, Osaka 531-6035 〒531-6035 大阪市北区大淀中1-1-88 梅田スカイビルタワーイースト35階	<b>06-6440-5070</b>
<b>Consulate-General of India in Osaka</b> 在大阪インド総領事館	Senba I.S. Bldg. 10F, 1-9-26, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-26 船場ISビル10階	<b>06-6261-7299</b> <b>9299</b>
<b>Consulate-General of the Republic of Indonesia in Osaka</b> 在大阪インドネシア共和国総領事館	Nakanoshima Intes Bldg. 22F, 6-2-40 Nakanoshima Kita-ku Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島6-2-40 中之島インテスビル22階	<b>06-6449-9898</b>
<b>Consulate-General of Italy in Osaka</b> 在大阪イタリア総領事館	Nakanoshima-Festelival Tower 17F, 2-3-18 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー17階	<b>06-4706-5820</b>
<b>Consulate-General of the Republic of Korea in Osaka</b> 在大阪大韓民国総領事館	Gomi Bldg. 2-5-13, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町2-5-13 五味ビル	<b>06-4256-2345</b>
<b>Consulate-General of the Republic of Korea in Kobe</b> 在神戸大韓民国総領事館	2-21-5 Nayakayate-dori, Chuo-ku, Kobe 650-0004 〒650-0004 神戸市中央区中山手通2-21-5	<b>078-221-4853</b> <b>4855</b>
<b>Consulate-General of Mongolia in Osaka</b> 在大阪モンゴル国総領事館	Room 301, 303, 3rd Floor, Bakuro-machi Estate Bldg., 1-4-10 Bakuro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町1-4-10 博労町エステートビル3階303号室	<b>06-4963-2572</b>
<b>Consulate-General of the Kingdom of the Netherlands in Osaka</b> 在大阪オランダ王国総領事館	Kitahama 1-Chome Heiwa Bldg. 8B, 1-1-14 Kitahama, Chuo-ku, Osaka 541-0041 〒541-0041 大阪市中央区北浜1-1-14 北浜1丁目平和ビル8階B室	<b>06-6484-6000</b>
<b>Consulate-General of the Republic of Panama in Kobe</b> 在神戸パナマ共和国総領事館	7F Yamamoto Bldg., 71 Kyomachi, Chuo-ku, Kobe 650-0034 〒650-0034 神戸市中央区京町71 山本ビル7階	<b>078-392-3361</b> <b>3362</b>
<b>Consulate-General of the Republic of the Philippines in Osaka</b> 在大阪フィリピン共和国総領事館	Twin21 Mid Tower 24F, 2-1-61, Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6124 〒540-6124 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー24階	<b>06-6910-7881</b>
<b>Consulate-General of the Russian Federation in Osaka</b> 在大阪ロシア連邦総領事館	1-2-2, Nishimidorigaoka, Toyonaka-City, Osaka 560-0005 〒560-0005 豊中市西緑丘1-2-2	<b>06-6848-3451</b> <b>3452</b>
<b>Royal Thai Consulate-General in Osaka</b> 在大阪タイ王国総領事館	Bangkok Bank Bldg. 4F, 1-9-16, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-16 バンコク銀行ビル4階	<b>06-6262-9226</b> <b>9227</b>
<b>British Consulate General in Osaka</b> 在大阪英国総領事館	Midosuji Grand Tower Bldg. 19F, 3-5-1 Bakuro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町3-5-1 御堂筋グランタワー19階	<b>06-6120-5600</b>
<b>Consulate-General of the United States of America in Osaka-Kobe</b> 在大阪・神戸アメリカ合衆国総領事館	2-11-5 Nishitenma, Kita-ku, Osaka, 530-8543 〒530-8543 大阪市北区西天満2-11-5	<b>06-6315-5900</b>
<b>Consulate-General of the Socialist Republic of Viet Nam in Osaka</b> 在大阪ベトナム社会主義共和国総領事館	4-2-15, Ichino-cho Higashi, Sakai-ku, Sakai-City 590-0952 〒590-0952 堺市堺区市之町東4-2-15	<b>072-221-6666</b>

## [Appendix 2] 資料2 非常持出品／備蓄品リスト

### Emergency Pack Checklist/ Emergency Supplies Checklist

To minimize potential damage, when a disaster strikes, prepare an emergency pack that you can easily grab before evacuating. The next step is to prepare supplies enough for you to hold on for at least three days but preferably one week until emergency support arrives. Prepare what your family would need, by referring to the list below.



災害時の被害を最小限に抑えるために、避難時にすぐ持ち出せる「非常持出品」を準備しておいてください。また次の段階として、救援物資がとどくまで自足するための「備蓄品」(3日間、できれば1週間分)の準備も必要です。下記のリストを参考に、自分の家庭に必要なものを準備しておきましょう。

## Emergency Pack Checklist ■ 非常持出品リスト

Common items (necessary for every household) 基本品目 あらゆる家庭に共通して必要									
Category カテゴリ	Check box チェック	Item 品名	Check date 点検日		Category カテゴリ	Check box チェック	Item 品名	Check date 点検日	
			1st 1回目	2nd 2回目				1st 1回目	2nd 2回目
Food and water 食料品	<input type="checkbox"/>	Drinking water 飲料水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Others その他	<input type="checkbox"/>	Batteries 乾電池	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Emergency foods (canned food, biscuit, etc.) 乾パン・缶詰等非常食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Mobile phone charger / Mobile battery 携帯電話の充電器/モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Daily items 生活用品	<input type="checkbox"/>	Cotton work gloves 軍手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Candles / Lighter ロウソク/ライター	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Towels タオル	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Multipurpose knife アーミーナイフ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Plastic bags ポリ袋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Helmet (padded headgear) ヘルメット(防災ずきん)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valuables 貴重品	<input type="checkbox"/>	Bath tissue / Wet wipe トイレットペーパー/ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Portable plastic toilet 簡易トイレ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Cash (coins) 現金(小銭)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Dry shampoo 水を使わないシャンプー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Mobile phone 携帯電話	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Shoes くつ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Bank book / Seal 預金通帳/印鑑	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	First-aid kit / Medicine / Thermometer 救急医療品/常備薬/体温計	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Health insurance card / Driver's license 健康保険証/運転免許証	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Alcohol disinfectant アルコール消毒薬	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Others その他	<input type="checkbox"/>	Passport パスポート	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Face masks マスク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Resident card 在留カード	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Writing utensils 筆記用具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Flashlight 懐中電灯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Clothes (including underwear) 上着/下着	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Portable radio 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

## Emergency Supplies Checklist ■ 備蓄品リスト

Category カテゴリ	Check box チェック	Item 品名	Check date 点検日		Category カテゴリ	Check box チェック	Item 品名	Check date 点検日	
			1st 1回目	2nd 2回目				1st 1回目	2nd 2回目
Food and water 食料品	<input type="checkbox"/>	Drinking water 飲料水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Others その他	<input type="checkbox"/>	Solid fuel 固形燃料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Foods (vacuum-packed foods, canned foods, snacks, etc.) 食料(レトルト食品/缶詰/お菓子など)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Blanket / Sleeping bag 毛布/寝袋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Daily items 生活用品	<input type="checkbox"/>	Toiletries 洗面用具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Disposable heat pads 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Pots / kettle 鍋/やかん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Newspaper 新聞紙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Basic cutlery (disposable chopsticks, paper plates, paper cups, etc.) 簡易食器(お箸/紙皿/紙コップなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Face masks マスク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Bath tissue / Wet wipe トイレットペーパー/ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Alcohol disinfectant アルコール消毒薬	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Plastic wrap / Aluminum foil ラップ/アルミホイル	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Tools (Rope / Shovel, etc.) 工具類(ロープ/スコップなど)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	Tabletop stove / spare gas cylinders 卓上コンロ/ガスボンベ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Portable plastic toilet 簡易トイレ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	Rain gear 雨具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>






【Appendix 3】 資料3 防災メモ

My Disaster Prevention Memo

■ My information ■ 本人	
Name 名前	
Address in Japan 住所	
Telephone Number 電話番号	
Mobile Phone Number 携帯番号	
E-mail Address (PC) メールアドレス	
E-mail Address (Mobile Phone) 携帯メールアドレス	
Name(s) of Person(s) Living Together 同居者氏名	

■ My family/relative/friend information ■ 家族・知り合い連絡先	
Name 名前	
Address 住所	
Telephone Number 電話番号	
Mobile Phone Number 携帯番号	
E-mail Address (PC) メールアドレス	
E-mail Address (Mobile Phone) 携帯メールアドレス	
Relationship 本人との関係	

Name 名前	
Address 住所	
Telephone Number 電話番号	
Mobile Phone Number 携帯番号	
E-mail Address (PC) メールアドレス	
E-mail Address (Mobile Phone) 携帯メールアドレス	
Relationship 本人との関係	

■ Key contacts ■ 必要な連絡先	
 Fire Department (Fire, Ambulance) 消防署 (火事、救急車)	119
 Police Department 警察署	110
Japan Coast Guard 海上保安庁	118
Disaster Messaging System 災害用伝言ダイヤル	171
City Office 市役所	
Ward Office 区役所	
Town Office 町役場	
Embassy / Consulate 大使館・領事館	
 Electricity 電気	
 Gas ガス	
 Water 水道	
Shelter / Evacuation Area 避難場所	
Meeting Place with my Family 家族との集合場所	
Other Contacts その他必要な連絡先	

【Appendix 4】 資料4 近くの避難場所の検索

Finding Nearby Evacuation Areas

YAHOO! Weather/Disaster Shelter Map (For PCs) (only in Japanese)

〈PC版〉YAHOO! 天気・災害 “避難場所マップ”(日本語のみ)

In the event of a disaster, you can find evacuation areas designated by local governments.

災害による危険がせまった時、自治体が指定した避難場所を探せます。

① YAHOO 避難場所マップ  

② Enter the address of the area that you want to search. 探したい避難場所の周辺住所を入力



③ You can view further information by clicking on a specific evacuation area. 知りたい避難場所をクリックすると、詳細が表示される








Japan Shelter Guide App (For Smartphones) (available in English, Chinese, Japanese and Korean)

〈スマートフォン版アプリ〉防災情報「全国避難所ガイド」(日英中韓)

This navigation application allows you to search for evacuation areas near your current location and will guide you to your desired destination. You can access approximately 130,000 evacuation shelters and areas recognized by local governments nationwide. Please download the application using the QR Code.

自治体が定めた災害時の避難所や避難場所を約13万件収録し、現在地周辺の避難所などを検索して、道順をルート案内する災害用ナビゲーションアプリです。スマートフォンにダウンロードして活用してください。

▲iPhone

▲Android



Published by

International Affairs Division, Osaka Promotion Bureau, Department Of Civic And Cultural Affairs,  
(Council of Local Authorities for International Relations Osaka Prefectural Government Branch Office)

Osaka Prefectural Government Sakishima Building 37 F,

1-14-16 Nanko Kita, Suminoe-ku, Osaka, 559-8555

TEL: 06-6210-9309 FAX: 06-6210-9316

Published in March 2021

Supervised by Crisis Management Office

発行

府民文化部都市魅力創造局国際課 (一般財団法人自治体国際化協会大阪府支部)

〒559-8555 大阪市住之江区南港北1-14-16 大阪府咲洲庁舎 37 階

TEL: 06-6210-9309 FAX: 06-6210-9316

発行年月 令和3(2021)年3月

監修 危機管理室



Osaka Prefecture Multilingual Disaster Information Website/App  
大阪府災害多言語情報ウェブサイト・アプリ

# Osaka Safe Travels

The "Osaka Safe Travels" app is designed to provide smartphone users with necessary disaster-related information for free in multiple languages. It helps foreign residents and visitors find a lot of useful information, including disaster details, evacuation sites, train and flight service situations, updates from consulates-general in Osaka and other emergency contact details. Download the "Osaka Safe Travels" app now!

「Osaka Safe Travels」は、災害時に必要な情報を多言語で提供する無料ウェブサイト・スマートフォンアプリです。災害や避難場所のほか、鉄道や空港、大阪などにある各国の総領事館の情報、緊急時の連絡先など、外国人の皆さんが役立つ情報がたくさん入っています。ぜひ、今すぐ「Osaka Safe Travels」をダウンロードください！

## Available Languages 対応言語

日本語 (Japanese)  
English (英語)  
中文简体 (中国語簡体字 / Simplified Chinese)  
中文繁體 (中国語繁体字 / Traditional Chinese)  
한국어 (韓国語 / Korean)  
Português (ポルトガル語 / Portuguese)  
Español (スペイン語 / Spanish)  
Tiếng Việt (ベトナム語 / Vietnamese)  
Filipino (フィリピン語 / Filipino)  
ไทย (タイ語 / Thai)  
Bahasa Indonesia (インドネシア語 / Indonesian)  
नेपाली (ネパール語 / Nepali)

Osaka Safe Travels



Website

<https://www.osakasafetravels.com/en/>

FREE  
無料

GET IT ON  
Google Play

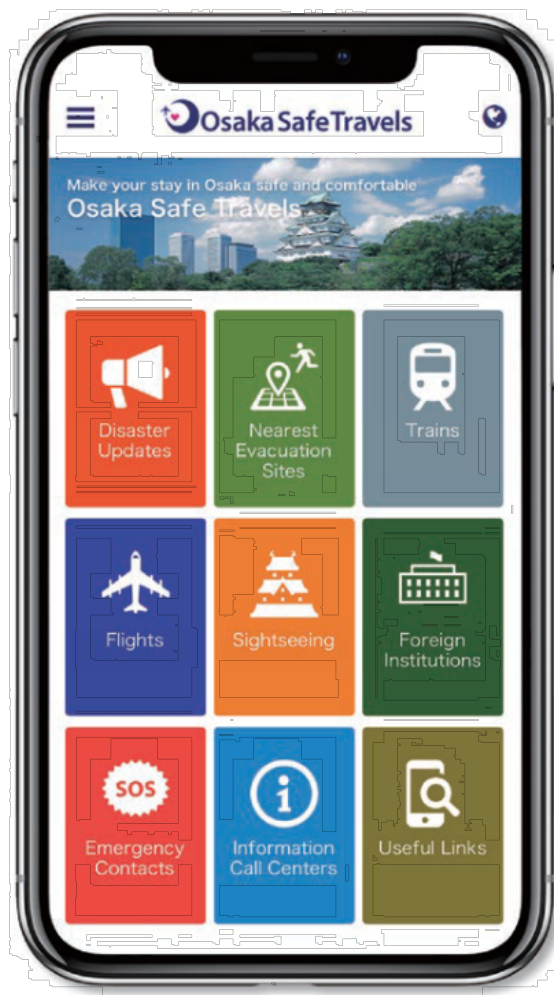


▲ Android

Available on the  
App Store



▲ iPhone



## Main Features 主な情報



### Disaster Updates 災害情報

Push notification in the event of earthquake, tsunami or other disaster.

地震や津波等の災害発生時にプッシュ通知でお知らせします。



### Nearest Evacuation Sites 現在地・避難情報

Evacuation site search based on your current location or by area.

位置情報サービスにより、マップで現在地及び周辺の避難場所等が検索できます。



### Flights 空港情報

Kansai International Airport flight information, as well as updates on different means of transportation to the airport.

関西国際空港のフライト情報や、空港までの鉄道・バス等の運行状況が確認できます。



### Trains 鉄道情報

Map that displays train delay or suspension.  
鉄道の遅延・運休の状況がマップ上ですぐに確認できます。



### Foreign Institutions 外国機関情報

Notifications from embassies and consulates.  
大使館や総領事館等の情報を確認できます。