

さいがい 災害カード 

Natural Disaster Card

さいがいの時に備えて、持ち歩きましょう!
Keep this card with you in case of an emergency!

つか つかた 使い方 How to Use
ゆび 指でさして誰かに伝え、助けてもらう。
Use your fingers to point to things you want to say and get help

にほんご はな 日本語が話せません。助けてください。
I don't speak Japanese. Please help me

しまねけん 島根県 Shimane Prefecture

じしん お 地震が起きたら If There Is An Earthquake... 

■0~2分 自分を守る Protect Yourself

●机・テーブルの下に入る Hide under a desk or table. 

●あわてて外へ飛び出さない。 Don't panic and go outside.

●玄関などの扉を開けて外に出るところを作る Open a door so that you can escape.

●塀や看板から離れる Stay away from fences and signs. 

●落ちてくるものに注意する Be careful of falling objects.

●車を止めて、道の隅に寄せる If driving, pull over to the side of the road.

●エレベーターでは、すべての階のボタンを押す In an elevator, push all the floor buttons.

■揺れが止まってから After The Shaking

●火を消す Turn off flame 

●逃げる Escape

うみ かわ ちか 海や川の近くにいる時は、津波に注意! すぐに海や川から離れて、高いところに逃げる Be careful of tsunami near the ocean or rivers. Evacuate as soon as you can to a high place!

おおあめ Heavy Rain 大雨 

●大雨の情報に注意する。 Pay attention to warnings.

●早めに歩いて逃げる。 Get out of the rain quickly.






●足下に注意する。長い棒で足下を確認しながら避難する。 Be careful. Use a pole or stick to check for deep puddles

●水の深さが50cmを超えると、歩くことが難しい。 Beyond a depth of 50cm, it is difficult to walk safely.


●運動靴で逃げる。長靴・はだしは危ない。 Escape wearing sneakers. Boots or barefoot are dangerous.

●避難する前に家が水に浸かったら、2階や屋根、高い建物に逃げる。 Before evacuating, if your home becomes flooded, move to the second floor or another tall building.

に 逃げる時に持って行くもの What To Take With You 

みず Water 	た 食べ物 Food 	ざいりゆう 在留カード/パスポート Resident Card, Passport 
かね お金 Money 	ほか その他 Other 	

自分に必要なものを準備しておく。 Prepare things you will need, including 3 days worth of food & drink

 避難所 Evacuation Shelter
逃げる場所

なまえ 名前 NAME

こくせき 国籍 NATIONALITY

う ひ 生まれた日 DOB

せいべつ 性別 GENDER

けつえきがた 血液型 BLOOD TYPE Rh

はな ことば 話す言葉 LANGUAGE

アレルギー ALLERGY

びょうき 病気 CHRONIC ILLNESS

の 飲んでいる薬 MEDICATION

ざいりゆう 在留カード番号 REGISTRATION No

きんきゆう 緊急時連絡先 TEL

さいがい 災害の情報はどこで? Where Can I Get Information? 

しまねけん 島根県 Shimane Prefecture


「しまね防災情報」 Shimane Disaster Prevention Information
http://www.bousai-shiman

ラジオ Radio
e.jp
(やさしい日本語・英語 他 Easy Japanese, English, others)

メールマガジン「しまね防災メール」 空メールを送り、登録
Mail Magazine : Shimane disaster prevention mail
Send an empty mail to register
【やさしい日本語 Easy Japanese】 bousai-shimane-ej@xpressmail.jp

しまね国際センター Shimane International Center
http://www.sic-info.org

メールマガジン 空メールを送り、登録
Mail Magazine : Send an empty mail to register
【英語 English】 eng@ifms.jp

たす 助けてください Please help me! 

に 逃げたほうがいいですか? Should we evacuate?

ひなんじょ 避難所はどこですか? Where is the evacuation center?


1 病院 / 2 警察 / 3 避難所に行きたいです
I need a 1 hospital / 2 police station / 3 evacuation center.









1 ケガをしています 2 体調が悪いです 3 痛いです
1 I have been injured. 2 I feel sick 3 I am in pain.

かぞく なか 家族が中にいます My family is inside.

ここはどこですか? Where are we?

1 食べ物 / 2 飲み物がほしいです
I need 1 food / 2 water.

いま なに お 今、何が起きていますか? What's happening? 

じしん 地震 Earthquake 	つなみ 津波 Tsunami 	おおあめ 大雨・洪水 Heavy rain, flood 	たつまき 竜巻 Tornado 
たいふう 台風 Typhoon 	どしゃくず 土砂崩れ Landslide 	かじ 火事 Fire 	ほか その他 Other 

しまね国際センター Shimane International Center TEL 0852-31-5056
しまねけん文化国際課 Shimane Prefectural Government TEL 0852-22-6493