

がいこくじん  
外国人のための

さいがい じ しゅう  
災害時Q&A集



とうきょう と そうせいざいだん  
東京都つながり創生財団  
Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

はじめに

関東大震災から100年を迎えた2023年、東京では今後30年以内に70%の確率でマグニチュード7クラスの首都直下型地震が起きると予想されています。こうした中、東京の外国人人口は2024年1月現在、過去最高の64万人を超えました。外国人は地域社会をともに創る一員として、なくてはならない存在になる一方、その国籍や属性、環境は多様化を増しています。

これまでの災害時外国人支援を振り返ると、未曾有の被害を受けた1995年の阪神・淡路大震災で多くの外国人が被災したことから、災害時、情報難民となりうる外国人への支援がクローズアップされるようになりました。その後、2004年に起きた新潟県中越地震および2007年の中越沖地震では、これらの課題に取り組むボランティアグループや国際交流協会等が連携し、積極的に外国人支援が行われました。こうした災害時外国人支援のノウハウを広く共有すべく、都内の国際交流協会や外国人支援団体、国際協力NGOなどが加盟する「国際交流・協力TOKYO連絡会」により、2009年、本Q&A集の前身である「災害時の外国人支援Q&Aマニュアル」が刊行されました。災害発生時に国際交流協会や外国人支援を行う団体が、外国人からの問い合わせに応じられるように、予想される質問とそれに対する基本的な答えをまとめたものです。

その後も2011年の東日本大震災、2016年の熊本地震、そして本年2024年1月には能登半島地震と大きな地震が発生しています。加えて、昨今では、毎年のように日本のどこかで風水害が発生しており、災害への備えがより一層必要になっています。こうした中、インターネットの普及や情報のデジタル化などにより災害時対応も変化を見せるとともに、外国人は災害時の要配慮者に定義されるなど社会の認識も変化してきました。

当初のマニュアルは、初版発行から10年後の2019年に制度改正などの修正を行いました。この度、こうした背景を踏まえ、内容を全面的に改訂しました。風水害を踏まえて災害が起きる前の質問を追加したほか、有効なウェブサイトやアプリを紹介するなど、めまぐるしく変化する状況に合わせてどのように情報を取得したらいいかを盛り込みました。また視覚的にもイメージしやすくなるよう、イラストを多数取り入れたことに加え、本書を通じて外国人自身が学んでもらうことも考え、タイトルは「外国人のための災害時Q&A集」に変更しました。あわせて、インターネットを通じてタイムリーかつピンポイントに情報を得られるよう、PDF版に加えWEB版も作成しました。

もちろん、各自治体によって支援の体制、避難所の運営、対応できる言語、サービスなどは様々です。また、災害発生後の時間の経過により状況が異なることも十分に考えられます。地域の実情を調べ、災害時に役立つQ&Aとなるよう、編集を加えていただくようお願いします。

本Q&A集が外国人本人やその支援者、また国籍を問わずどなたかのお役に少しでも立てれば幸いです。

2024年3月

もくじ  
目次

1	災害 <small>さいがい</small> が来る前 <small>くまえ</small> .....	1
1-1	災害 <small>さいがい</small> に備えて何 <small>なに</small> をしたらいいですか? .....	1
1-2	大きな台風 <small>たいふう</small> が来ると聞きました。どうすればいいですか? .....	1
1-3	大雨・台風 <small>たいふう</small> の情報 <small>じょうほう</small> はどこで見ることが出来ますか? .....	2
1-4	大雨・台風 <small>たいふう</small> が来ると聞きました。出かけてもいいですか? .....	3
1-5	大雨・台風 <small>たいふう</small> が来ると聞きました。川 <small>かわ</small> が近く <small>ちか</small> にあって心配 <small>しんぱい</small> です。 .....	3
1-6	警戒レベル <small>けいかい</small> のお知らせ <small>し</small> が来ました。どうすればいいですか? .....	5
1-7	「ハザードマップ」とは何 <small>なん</small> ですか?どこで見ることが出来ますか? .....	6
1-8	雪 <small>ゆき</small> が多く降ると聞きました。何 <small>なに</small> に気 <small>き</small> をつけたらいいですか? .....	6
2	避難 <small>ひなん</small> .....	8
2-1	大きな地震 <small>じしん</small> の後 <small>あと</small> は、どこに避難 <small>ひなん</small> したらいいですか? .....	8
2-2	大雨・台風 <small>たいふう</small> のときは、どこに避難 <small>ひなん</small> したらいいですか? .....	9
2-3	避難場所 <small>ひなんばしょ</small> ・避難所 <small>ひなんじょ</small> はどこにありますか? .....	10
2-4	観光客 <small>かんこうきゃく</small> (短期滞在 <small>たんきたいざい</small> ビザ)も、避難所 <small>ひなんじょ</small> に行ってもいいですか? .....	11
2-5	障がい <small>しょうがい</small> がある人も、避難所 <small>ひなんじょ</small> に行ってもいいですか? .....	11
2-6	避難所 <small>ひなんじょ</small> では、外国人 <small>がいこくじん</small> に特別な配慮 <small>とくべつ はいりよ</small> はありますか? .....	11
2-7	車 <small>くるま</small> で避難 <small>ひなん</small> してもいいですか? .....	12
2-8	車 <small>くるま</small> に乗っているときに大きな地震 <small>おお じしん</small> が起きたら、どうすればいいですか? .....	12
2-9	家は壊れていませんが、避難 <small>ひなん</small> したほうがいいですか? .....	13
2-10	家 <small>いえ</small> に荷物 <small>にもつ</small> を取りに行ってもいいですか? .....	13
2-11	今いるところから家 <small>いえ</small> に帰 <small>かえ</small> るには、どうすればいいですか? .....	14
2-12	車 <small>くるま</small> で生活 <small>せいかつ</small> しています。食べ物 <small>た もの</small> などはもらうことが出来ますか? .....	15
2-13	母国 <small>ぼこく</small> に帰りたいです。どうすればいいですか? .....	16
3	病気 <small>びょうき</small> ・けが .....	17
3-1	けが <small>びょうき</small> (病気)をしました。どこで医者 <small>いしゃ</small> に診てもらうことが出来ますか? .....	17
3-2	お金 <small>かね</small> (保険証 <small>ほけんしょう</small> )がありません。医者 <small>いしゃ</small> に診てもらうことが出来ますか? .....	17
3-3	日本語 <small>にほんご</small> ができません。医者 <small>いしゃ</small> に診てもらうときは、どうすればいいですか? .....	17

3-4	知っている人が死んでしまいました。どうすればいいですか？	18
4	食料・物	19
4-1	食べ物は、どこでももらうことができますか？	19
4-2	飲み水や生活用水は、どこでももらうことができますか？	19
4-3	ハラルフードやベジタリアンの食べ物はどこでももらうことができますか？	20
4-4	アレルギーがあります。食べても大丈夫な食べ物はどこにありますか？	20
4-5	子どものミルク・離乳食はどこにありますか？	21
4-6	食べ物はどこで買うことができますか？	21
4-7	温かい食べ物はどこで食べることができますか？	21
4-8	避難所以外の場所で生活しています。食べ物はもらうことができますか？	22
4-9	生理用品や、おむつなどはもらうことができますか？	22
5	連絡・情報	23
5-1	電話がつながりません。どうすればいいですか？	23
5-2	家族や友達を探しています。どうすればいいですか？	24
5-3	災害の情報は、どのように知ることができますか？	26
5-4	外国語のニュースや情報はどこで知ることができますか？	28
5-5	日本語ができません。通訳の人はいますか？	30
5-6	インターネットにつながりません。どうすればいいですか？	31
5-7	郵便や荷物を送ることはできますか？	31
5-8	学校はいつから始まりますか？	32
5-9	学校の入学試験は予定通りありますか？	32
6	生活	33
6-1	避難所で服はもらうことができますか？	33
6-2	お風呂はどこで入ることができますか？	33
6-3	ペットがいます。どこに連れていけばいいですか？ペットの食べ物はありますか？	33
6-4	銀行はいつからやっていますか？お金は下ろすことができますか？	34
6-5	ごみはどこに捨てればいいですか？	34
7	ライフライン・交通	36

7-1	でんき すいどう つか 電気・水道・ガスはいつ使うことができるようになりますか？	36
7-2	でんしゃ ひこうき ふね の 電車・バス・飛行機・船は、いつから乗ることができますか？	39
7-3	くるま いどう どうろ とお 車で移動したいですが、道路は通ることができますか？	40
8	じゅうきょ 住居	41
8-1	いえ はな とも い 家から離れて友だちのところに行きますが、どうすればいいですか？	41
8-2	じしん あと いえ あか き みどり かみ は なん 地震の後、家に赤・黄・緑の紙が貼ってあります。これは何ですか？	41
8-3	いえ こわ いえ みず はい 家が壊れたり、家に水が入ってしまったら、どうすればいいですか？	42
8-4	いえ なお たか かね はら い 家を直そうとしたら、高いお金を払うように言われました。どうすればいいですか？	43
8-5	なん 「ブルーシート」とは何ですか？どこでもらうことができますか？	44
8-6	ゆか うえ みず き 床の上まで水が来てしまいました。どうすればいいですか？	44
8-7	いえ こわ す 家が壊れて住むことができません。どうすればいいですか？	45
8-8	いえ こわ せいかつ ひつよう かね 家が壊れました。生活に必要なお金をもらうことができますか？	45
8-9	さいがい いえ こわ じゅうたく のこ 災害で家が壊れましたが、住宅ローンが残っています。どうすればいいですか？	46
8-10	ちいき もと もと この地域はどのようにして元のように戻りますか？	46
9	てつづ しょうめいしょ 手続き・証明書	47
9-1	いえ こわ 家が壊れました。どうすればいいですか？	47
9-2	さいしょうめいしょ なん 「り災証明書」とは何ですか？どこでもらうことができますか？	47
9-3	さいがい くるま こわ 災害で車が壊れてしまいました。どうすればいいですか？	48
9-4	パスポートをなくしました。どうすればいいですか？	48
9-5	ざいりゅうきげん き 在留期限が切れました。どうすればいいですか？	48
9-6	ざいりゅう 在留カードをなくしました。どうすればいいですか？	49
9-7	うんでんめんきょしょう 運転免許証をなくしました。どうすればいいですか？	49
9-8	ひさい かね 被災しました。お金はもらうことができますか？	50
9-9	いちじてき かね か 一時的にお金を借りることができますか？	50
9-10	ぜいぎん ほけんりょう はら かね た 税金や保険料などを払うお金が足りません。どうすればいいですか？	51
9-11	ひ こ 引っ越しました。どうすればいいですか？	51
9-12	かぞく し 家族が死にました。どうすればいいですか？	51
10	こころのケア	53

10-1	こどもが地震のショックで落ち込んでいます。どうすればいいですか？ .....	53
10-2	家族や知っている人が死んでしまい、落ち込んでいます。どうすればいいですか？ .....	53
11	ボランティア .....	55
11-1	食べ物や服を災害にあった地域に寄付したいのですが、どうすればいいですか？ .....	55
11-2	お金を寄付したいのですが、どこへ寄付できますか？ .....	55
11-3	役所の者という怪しい人から電話があり、寄付をするように言われました。払ってもいいですか？ .....	56
11-4	災害にあって困っている人のために、手伝いをしたいです。どうすればいいですか？ ...	56
ようごしゅう	用語集 .....	58

## さいがいきくまえ 1 災害が来る前

### さいがいそなに 1-1 災害に備えて何をしたらいいですか？

たものものものよういかぐこてい  
食べ物や飲み物を用意したり、家具を固定したりします。

さいがいおかぞくきたいせつ  
災害が起きたらどうするか、家族と決めておくことも大切です。



くわつぎみ  
詳しくは、次のページを見てください。

#### さいがいそなに ■ 災害に備える (TIPS)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/prepare.html>

にほんご  
(日本語)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/disaster/howto/prepare.html>

えいご  
(英語)



### おおたいふうくき 1-2 大きな台風が来ると聞きました。どうすればいいですか？

たいふうくまえたものものものよういそとものいえなか  
台風が来る前に、食べ物や飲み物を用意したり、外にある物を家の中に入れてたりします。

いまきけんしらかぞくれんらくほうほう  
また、今いるところがどのくらい危険か、どこに逃げればいいのかを調べたり、家族と連絡する方法を



き  
 決めたりします。

くわ つぎ み  
 詳しくは、次のページを見てください。

たいふう おおあめ まえ  
 ■台風・大雨の前にすること(TIPS)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/rainstorm.html>

にほんご  
 (日本語)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/disaster/howto/rainstorm.html>

えいご  
 (英語)



おおあめ たいふう じょうほう み  
**1-3 大雨・台風の情報はどこで見ることができますか？**

おおあめ たいふう じょうほう つぎ み  
 大雨や台風の情報は、次のページで見ることができます。

きしやうちょう げんご  
 ■気象庁ウェブサイト(14言語)

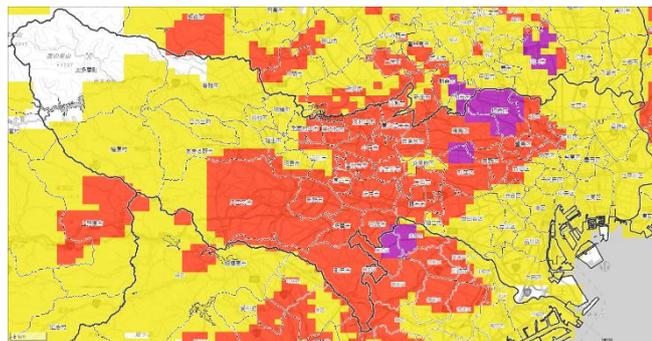
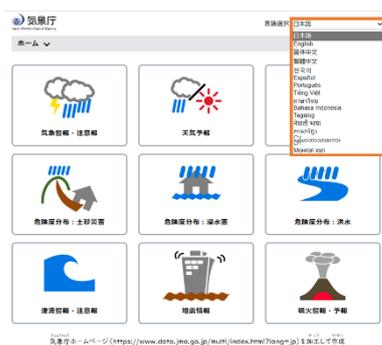
<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=jp> (日本語)

<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=en> (英語)

てんきよほう おおあめ たいふう じょうほう み  
 ・天気予報や大雨・台風の情報を見ることができます。

どしゃさいがい しんすいがい こうずい きけん ちず いろ わ ちず  
 ・土砂災害、浸水害、洪水の危険があるかどうか、地図の色で分かります。今いるところの地図の

いろ み はや ひなん  
 色を見て、早めに避難しましょう。



どしゃさいがい しんすいがい こうずい ちず いろ みかた つぎ み  
 土砂災害、浸水害、洪水の地図の色の見方は、次のページを見てください。

きけん どぶんぶ  
 ■キキクル(危険度分布)について(TIPS)

[https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard\\_distribution.html](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_distribution.html)

にほんご  
 (日本語)

[https://tabunka.tokyotsunagari.or.jp/english/disaster/howto/hazard\\_distribution.html](https://tabunka.tokyotsunagari.or.jp/english/disaster/howto/hazard_distribution.html)

えいご  
 (英語)



## 1-4 大雨・台風が来ると聞きました。出かけてもいいですか？

- (1) 大雨や台風のおおあめ たいふうのときは、川の水のがあふれたり、山が崩れたりの、風ので物が飛ばされることがあります。避難ひなんするとき以外は、出かけていけません。
- (2) どうしても外に出るときは、川や山の近くのに行かないようにしましょう。  
 また、建物の地下や地下道のには、行かないようにしましょう。



## 1-5 大雨・台風が来ると聞きました。川が近くのにあって心配です。

- (1) 今いるところが、どれくらい水のが来るのか、ハザードマップなどで調べましょう。  
 調べ方は次のページを見てください。

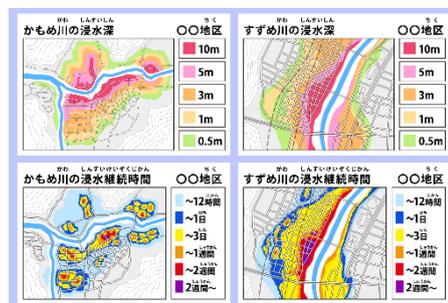
■ 洪水ハザードマップについて (TIPS)

[https://tabunka.tokyotsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard\\_maps.html](https://tabunka.tokyotsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_maps.html)

(日本語)

[https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/disaster/howto/hazard](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/disaster/howto/hazard_maps.html)

[d\\_maps.html](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/disaster/howto/hazard_maps.html) (英語)



- (2) 災害が起きるかもしれないとき、気象庁や、今いる区市町村の役所から「警戒レベル」というお知らせが出ます。警戒レベルを確認して、レベルに沿った行動をとりましょう。



詳しくは、次のページを見てください。

■警戒レベルについて (TIPS)

[https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/alert\\_levels.html](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/alert_levels.html) (日本語)



[https://tabunka.tokyotsunagari.or.jp/english/disaster/howto/alert\\_levels.html](https://tabunka.tokyotsunagari.or.jp/english/disaster/howto/alert_levels.html) (英語)

- (3) 今いるところが危険なときは、家族や友達の家に行くなど、早めに避難することが大切です。

避難するときは次のことに気をつけましょう。

- ・外が明るいときに、歩いて避難します。
- ・外が暗いときは、懐中電灯を使います。
- ・長靴は中に水が入ると重くなるので危ないです。運動靴をはいて避難します。
- ・水がたまっているところは危険です。傘や棒などを使って、安全を確認しながら歩きます。
- ・山の近く、川の近く、地面より低い道路は通りません。



- (4) 台風や大雨のとき、川の様子を見に行ってもいいけません。

大雨が降った後に、洪水が起きることもあります。大雨の後も気をつけましょう。

川の様子が知りたいときは、次のページで見ることができます。

かわ すいじょうほう き きんりがたすいけいこうようきょうぎかいうんえいじむきょく いっぱんざいだんほうじんか せんじょうほう  
**川の水位情報** (危機管理型水位計運用協議会運営事務局 (一般財団法人河川情報センター))

<https://k.river.go.jp/?zm=5&clat=35.687088&clon=138.45645728125004&t=0&dobs=1&drv=1&dtv=1&dtmobs=1&dtmtv=1> (日本語のみ)



かわ ようす みかた  
 川の様子の見方:

- ① 川に緑のカメラマークが出てくるまで、プラスボタンを押す。
- ② カメラマークを押すと、今の川の映像を見ることができる。



川の水位情報  
 出典:川の水位情報【危機管理型水位計運用協議会運営事務局 (一般財団法人河川情報センター)】

## 1-6 警戒レベルのお知らせが来ました。どうすればいいですか？

警戒レベルは、災害が起きるかもしれないとき、気象庁や、今いる区市町村の役所が出すお知らせです。

警戒レベルは、1から5まであります。レベルごとに取る行動が決まっています。

危険な場所にいるときは、レベル4までに避難しましょう。



警戒レベル(いつ逃げるか)		レベル4までに必ず逃げます。
レベル5	緊急安全確保 ▶ 命が危ないです。今いる建物の安全な場所や近くの安全な建物にすぐに行きます。	↑
レベル4	避難指示 ▶ 危ない場所からすぐに逃げます。安全な場所に行きます。	
レベル3	高齢者等避難 ▶ おじいさんやおばあさんや子どもなど、逃げるのに時間がかかる人は逃げます。その他の人は逃げる準備をします。	
レベル1~2	注意報等 ▶ ハザードマップで逃げる道と場所を考えます。	
	逃げる場所や危ないところなどを書いた地図	

出典：防災リーフレット (東京都生活文化スポーツ局発行)  
[https://www.seikatsubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiki\\_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/000000144.html](https://www.seikatsubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/000000144.html)

警戒レベルについては、次のページを見てください。

■ 警戒レベルについて (TIPS)

[https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/alert\\_levels.html](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/alert_levels.html) (日本語)

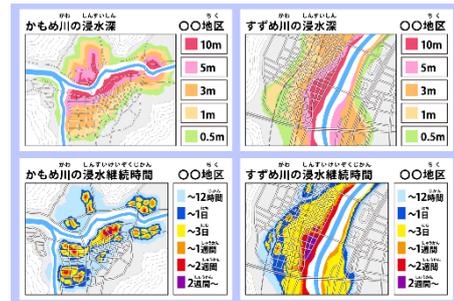
[https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/disaster/howto/alert\\_levels.html](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/disaster/howto/alert_levels.html) (英語)



## 1-7 「ハザードマップ」とは何ですか？どこで見ることができますか？

「ハザードマップ」とは、災害が起きるかもしれない場所や、災害が起きたときに避難する場所などがわかる、地図のことです。

ハザードマップは、災害の種類や地域によって違います。



ハザードマップについては、次のページを見てください。

■洪水ハザードマップについて (TIPS)

[https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard\\_maps.html](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_maps.html)

(日本語)



[https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/disaster/howto/hazard\\_maps.html](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/disaster/howto/hazard_maps.html)

(英語)

## 1-8 雪が多く降ると聞きました。何に気をつけたらいいですか？

雪が多く降るときは、次のことに気をつけましょう。

- 道がすべりやすくなります。すべりにくい靴をはいて、手袋をしましょう。
- 歩くときは、足の裏全部で、歩く幅を小さくして歩きます。
- 電車やバスが止まることがあります。ニュースなどで交通情報を確認しましょう。



- ・じてんしゃ自転車やバイクはすべてころ転ぶことがあります。じてんしゃ自転車やバイクにはの乗らないでください。
- ・じどうしゃ自動車をうんてん運転するときは、ふゆようタイヤチェーンをつけるか、か冬用タイヤに替えます。



## 2 ひなん 避難

### 2-1 おお じしん あと ひなん 大きな地震の後は、どこに避難したらいいですか？

- (1) ひなん ばしょ ひなんばしょ ひなんじょ 避難する場所には、避難場所や避難所などがあります。

#### ひなんばしょ 避難場所

おお じしん あと に 大きな地震の後に、逃げるところです。

ひなんばしょ には、つぎ え 避難場所には、次の絵があります。

ひなんばしょ おお こうえん 避難場所は、大きな公園やグラウンドなどが多いです。

た もの みず 食べ物や水は、ないことがあります。

と 泊まることはできません。



#### ひなんじょ 避難所

さいがい いえ す 災害で家に住むことができないときに、せいかつ ばしょ 生活する場所

です。

ひなんじょ ばしょ には、つぎ え 避難所になる場所には、次の絵があります。

と 泊まることができます。

ひなんじょ た もの の みず もうふ まいにちつか 避難所では食べ物、飲み水、毛布、毎日使うものをも

らうことができます。

ひなんじょ ばしょ じぜん き 避難所になる場所は、事前に決められています。

さいがい くしちやうそん やくしょ がっこう まち たてもの いま ひなんじょ し 災害のとき、区市町村の役所が学校や町の建物などを、今から避難所にするお知らせます。



- (2) おお じしん あと つなみ く 大きな地震の後は、津波が来る場合があります。

うみ ちか 海に近いときは、すぐにうみ はな たか 高いところ、あんぜん 安全なところへ逃げてください。

つなみひなんばしょ つなみひなん 津波避難場所や津波避難ビルがあるときは、そこに逃げます。

つなみひなんばしょ つなみひなん つぎ え 津波避難場所や津波避難ビルには、次の絵があります。



つなみ おく く  
 津波は遅れて来ることもあります。テレビやラジオ、  
 くしちょうそん やくしょ ほうそう かくにん  
 区市町村の役所からの放送を確認しましょう。

つなみ かわ  
 津波は、川をさかのぼってくることもあります。

つなみ きけん い かわ とお に  
 津波の危険があるとされたら、川から遠くに逃  
 げましょう。

ようごしゅう つなみ  
 用語集:津波



## 2-2 大雨・台風のときは、どこに避難したらいいですか？

いま きけん おお たいふう よそう でんしゃ と まえ あんぜん ばしょ  
 今いるところが危険なときや、大きな台風が予想されるときは、電車が止まる前に、安全な場所にあ  
 かぞく ともだち いえ い はや ひなん たいせつ おおあめ たいふう く まえ いま く  
 る家族や友達の家に行くなど、早めに避難することが大切です。大雨や台風が来る前に、今いる区  
 しちょうそん ひなんじょ  
 市町村などに、避難所ができることもあります。

ハザードマップを見て、どこに避難したらいいか決めておきましょう。

かわ ちか おおあめ つか ひなんじょ ちゅうい  
 川の近くなど、大雨のときは使うことができない避難所があります。注意してください。

ひなんじょ つぎ  
 避難所については、次のページを見てください。

■避難所について(TIPS)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/shelter.html> (日本語)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/disaster/howto/shelter.html> (英語)



こうずい みかた に ばしょ つぎ  
 洪水ハザードマップの見方と逃げる場所については、次のページを見てください。

■洪水ハザードマップについて(TIPS)

[https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard\\_maps.html](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_maps.html)

にほんご  
(日本語)



[https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/disaster/howto/hazard\\_maps.html](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/disaster/howto/hazard_maps.html)

えいご  
(英語)

## 2-3 避難場所・避難所はどこにありますか？

- (1) <sup>いま</sup> <sup>くしちょうそん</sup> <sup>み</sup>  
今いる区市町村のウェブサイトを見てください。  
「〇〇<sup>いま</sup> <sup>くしちょうそん</sup> <sup>なまえ</sup> <sup>ひなんじょ</sup>  
(今いる区市町村の名前) 避難所(ひなんじょ)」で検索します。



- (2) <sup>つぎ</sup> <sup>しら</sup>  
次のウェブサイトで調べてください。  
■ <sup>とうきょうと</sup> <sup>ぼうさい</sup> <sup>とうきょうと</sup> <sup>そうむきょく</sup> <sup>そうごう</sup> <sup>ぼうさい</sup> <sup>ぶ</sup>  
東京都防災マップ(東京都総務局総合防災部)

<https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/>

<sup>きかい</sup> <sup>ほんやく</sup> <sup>えいご</sup> <sup>ちゅうごくご</sup> <sup>かんこくご</sup>  
(機械翻訳あり(英語・中国語・韓国語))



<sup>わ</sup> <sup>ちか</sup> <sup>ひと</sup> <sup>くしちょうそん</sup> <sup>やくしょ</sup> <sup>き</sup>  
分からないときは、近くの人や、区市町村の役所に聞いてください。

- (3) <sup>ひなんじょ</sup> <sup>も</sup> <sup>ひなんじょ</sup> <sup>つぎ</sup>  
避難所に持っていくものや、避難所のルールは次の  
ページを見てください。

■ <sup>ひなんじょ</sup>  
避難所について(TIPS)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/shelter.html>

にほんご  
(日本語)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/disaster/howto/shelter.html> <sup>えいご</sup>  
(英語)



## 2-4 観光客（短期滞在ビザ）も、避難所に行ってもいいですか？

避難所は、家が壊れたり焼けたりして、自分の家で生活できなくなった人たちを対象にしています。

観光客（短期滞在ビザの人）は、一時滞在施設（学校・役所・大きなビルや施設など）に行ってください。

一時滞在施設には、食べ物や飲み水、毛布、トイレなどがあります。

一時滞在施設の場所は、東京都防災マップを見てください。インターネットを使うことができないときは、近くの人に聞いてください。

■ 東京都防災マップ（東京都総務局総合防災部）

<https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/>（機械翻訳あり（英語・中国語・韓国語））



## 2-5 障がいがある人も、避難所に行ってもいいですか？

(1) 障がいがある人も、避難所に行くことができます。避難所に行ったら受付の人に、自分の状況や手伝ってほしいことを伝えてください。

(2) 普通の避難所よりも、障がいがある人に配慮した避難所を、「福祉避難所」といいます。

福祉避難所は、災害が起きてから少し後にできることが多いです。

福祉避難所がどこにできるかは、避難所の係の人や、区市町村の役所に聞いてください。

☞ 用語集：福祉避難所

## 2-6 避難所では、外国人に特別な配慮はありますか？

避難所によって違います。

宗教などで気をつけることがあるとき（お祈りの場所はあるか、食べることができないものがあるなど）や、病気など特別な症状があるとき、心配なことがあるときは、避難所の係の人に相談してください。

## 2-7 車で避難してもいいですか？

避難するとき、車は使わないようにしましょう。

たくさんの人が一度に車を使うと、緊急の車（救急車・消防車・警察の車）などが通ることができなくなります。

台風や大雨のときは、車が水に沈んでしまうこともあります。

また、東京では大きな地震（震度6弱以上）が起きた後、環状7号線の外から中に車で入ることができなくなります。大きな道路は通ることができなくなります。



## 2-8 車に乗っているときに大きな地震が起きたら、どうすればいいですか？

ハザードランプをつけて、少しずつスピードを落とし、揺れが終わるのを待ちます。

揺れが終わったら、乗っていた車は広い場所に止めるか、道路の左側に止めます。

緊急の車（救急車・消防車・警察の車）が通るため、車を置いて避難するときは、車をいつでも動かすことができるようにしておきます。

ドアに鍵はかけず、連絡先を書いた紙と鍵を置いていきます。

貴重品と車検証は持っていきます。

用語集：車検証



## 2-9 家は壊れていませんが、避難したほうがいいですか？

- (1) 大きな地震の後、東京都により登録された人が、あなたの家が危険かどうかを見に来ます。これを「応急危険度判定」といいます。

応急危険度判定が行われると、家に赤・黄・緑の紙が貼られます。

赤色：危険なので家に入らないでください。

黄色：家に入るときは十分に注意してください。

緑色：この家の被害は小さいです。家に入っても大丈夫です。

自分の家の状況によって、避難するかどうかを考えましょう。

☞ 用語集：応急危険度判定



- (2) 電気・ガス・水道を使うことができないとき、また災害が起きるのではないかと不安なときなども、避難所で生活することができます。



- (3) ただし、避難所はたくさんの人と生活するので、ストレスになります。

また自分の家で生活していても、避難所で食べ物などをもらえることが多いです。

家が安全なときは自分の家で生活する、避難所ではなく親戚や知り合いの家に行くなど、自分や家族にあった避難を考えましょう。

## 2-10 家に荷物を取りに行ってもいいですか？

- (1) 大きな地震の後、次のことに気をつけてください。

・余震が起きることがあります。家に近づくときは気をつけてください。

・津波が来ることがあります。家が海や川に近いときは、津波が来ないことを確認してから行っ

てください。

- ・大きな地震の後、東京都により登録された人が、あなたの家が危険かどうかを見に来ます。これを「応急危険度判定」といいます。

応急危険度判定が行われると、家に赤・黄・緑の紙が貼られます。



赤色：危険なので家に入らないでください。

黄色：家に入るときは十分に注意してください。

緑色：この家の被害は小さいです。家に入っても大丈夫です。

用語集：余震、津波、応急危険度判定

- (2) 大雨や台風の後、土砂崩れや洪水の危険がないことを確認してから行ってください。

## 2-11 今いるところから家に帰るには、どうすればいいですか？

大きな災害の後、たくさんの人が一度に家に帰ろうとする  
 と、駅の周りや道路が混んで危ないです。

急いで他の場所に行かないで、近くの安全な場所にいる  
 ようにしましょう。



- (1) 会社や学校にいるとき

3日間くらいはそのまま会社や学校にるようにしましょう。会社や学校に災害用の飲み水や食べ物がある場合があります。会社や学校の人に聞いてください。

- (2) 家から遠くにいるとき

一時滞在施設（学校・役所・大きなビルや施設など）に行ってください。食べ物や飲み水をもらうことができます。毛布やトイレを使うことができます。

- (3) 家に帰るとき

帰る前に道路や電車・バスの情報を調べてください。道路が安全だとわかるまでは帰らない

てください。

いえ かえ おお どうろ とお  
 家に帰るときは、大きな道路を通ってください。

よる かえ  
 夜に帰ることはやめましょう。

いえ かえ さいがい じきたくしえん  
 家に帰るとき、「災害時帰宅支援ステーション」で、  
 すいどうすい か  
 水道水をもらうことができます。トイレを借りることが  
 できます。

かね  
 お金はかかりません。

さいがい じきたくしえん  
 災害時帰宅支援ステーション



つぎ  
 には、次のマークがあります。

コンビニエンスストアやガソリンスタンド、ファミリーレストランなどが多いです。



ひなんじょ いちじたいざいせつ さいがい じきたくしえん ばしよ とうきょうと ぼうさい み  
 避難所、一時滞在施設、災害時帰宅支援ステーションの場所は、東京都防災マップを見てください。

つか  
 インターネットを使うことができないときは、近くの人に聞いてください。

とうきょうと ぼうさい とうきょうと そうむきよくそうごうぼうさいぶ  
 ■東京都防災マップ(東京都総務局総合防災部)

<https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/> (きかいほんやく えいご ちゅうごくご かんこくご)  
 (機械翻訳あり(英語・中国語・韓国語))



## 2-12 くるま せいかつ た もの 車で生活しています。食べ物などはもらうことができますか？

ちか ひなんじょ た もの おお  
 (1) 近くの避難所で、食べ物などをもらえることが多いです。

くるま せいかつ ひなんじょ かかり ひと はな かくにん  
 車で生活していることを避難所の係の人に話して、いつもらうことができるか確認してくださ  
 い。

くるま なか なが じかんうご ち かた はい つつ し  
 (2) 車の中で長い時間動かないでいると、血の固まりができて、それが肺で詰まると死んでしま  
 うこともあります。これを、「エコノミークラス症候群」といいます。

エコノミークラス症候群にならないために、次のことをしてください。

- ・2、3時間ごとに、足を曲げたり伸ばしたりします。
- ・水をたくさん飲みます。
- ・アルコールやたばこは止めます。
- ・ゆったりとした服を着ます。
- ・寝るときはシートを倒して足を上げます。(カバンなどをを使うといいです)



## 2-13 母国に帰りたいです。どうすればいいですか？

とても大きな災害の後には、大使館がチャーター機など国に帰る方法を準備することがあります。

詳しくは、自分の国の大使館に聞いてください。

日本にある大使館や領事館などの情報は、次のページを見てください。

■ 駐日外国公館リスト(外務省)

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblast/index.html> (日本語)

[https://www.mofa.go.jp/about/emb\\_cons/protocol/index.html](https://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/index.html) (英語)



## 3 病気・けが

### 3-1 けが(病気)をしました。どこで医者(いしゃ)に診てもらうことができますか?

- (1) 大きな災害の後(あと)は、医者(いしゃ)が無料で診(み)てくれる医療(いりょう)救護(きゅうご)所(しょ)ができます。保険(ほけん)証(しやう)はいりません。

医療(いりょう)救護(きゅうご)所(しょ)がどこにあるかは、区市町村(くしちやうそん)の役所(やくしよ)に聞いて(き)ください。

☞ 用語集(ようごしゆう)：医療(いりょう)救護(きゅうご)所(しょ)



- (2) 避難(ひなん)所(じよ)に医者(いしゃ)や看護(かんご)師(し)が来(く)ることがあります。医者(いしゃ)や看護(かんご)師(し)がいつ来(く)るか、避難(ひなん)所(じよ)の係(かかり)の人(ひと)に聞いて(き)ください。

- (3) 外国語(がいこくご)の対(たい)応(おう)ができる病院(びやういん)は、次(つぎ)の電話(でんわ)番(ばん)号(ごう)に聞いて(き)ください。

■ 東京都保健(とうきやうと ほけん)医療(いりょう)情報(じゆうほう)センター(ひまわり) (東京都保健(とうきやうと ほけん)医療(いりょう)局(きよく))

電話(でんわ)番(ばん)号(ごう)：03-5285-8181 毎日(まいにち)：午前(ごぜん)9時(じ)00分(ぶん)から午後(ごご)8時(じ)00分(ぶん)まで

### 3-2 お金(保険証)がありません。医者(いしゃ)に診てもらうことができますか?

近く(ちか)の医療(いりょう)救護(きゅうご)所(しょ)で診(み)てもらってください。お金(かね)はかか(か)りませ(ませ)ん。保険(ほけん)証(しやう)はいりませ(ませ)ん。

医療(いりょう)救護(きゅうご)所(しょ)がどこにあるかは、区市町村(くしちやうそん)の役所(やくしよ)に聞いて(き)ください。

☞ 用語集(ようごしゆう)：医療(いりょう)救護(きゅうご)所(しょ)

### 3-3 日本語(にほんご)ができません。医者(いしゃ)に診てもらうときは、どうすればいいですか?

- (1) 災害(さいがい)のすぐ(あと)後(ご)は、医療(いりょう)救護(きゅうご)所(しょ)に通(つう)訳(やく)はいませ(ませ)ん。日本語(にほんご)がわ(わ)かる人(ひと)と一緒(いっしょ)に行(い)ってください。

日本語(にほんご)がわ(わ)かる人(ひと)がいないときは、区市町村(くしちやうそん)の役所(やくしよ)に聞いて(き)ください。

☞ 用語集(ようごしゆう)：医療(いりょう)救護(きゅうご)所(しょ)

(2) 外国語の対応ができる病院は、次の電話番号に聞いてください。

■ 東京都保健医療情報センター（ひまわり）（東京都保健医療局）

電話番号: 03-5285-8181 毎日: 午前9時00分から午後8時00分まで

(3) 翻訳アプリを使って、簡単な会話をするができます。

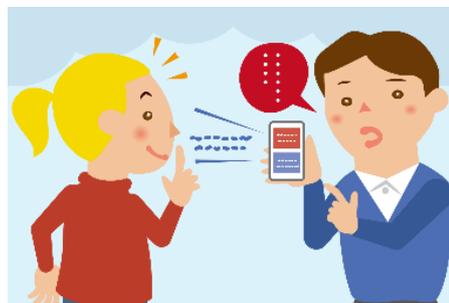
翻訳アプリ「VoiceTra (ボイストラ)」については、次のページを見てください。



■ 多言語翻訳アプリ VoiceTra (ボイストラ) (国立研究開発法人情報通信研究機構 (NICT))

<https://voicetra.nict.go.jp/> (日本語)

<https://voicetra.nict.go.jp/en/> (英語)



(4) 多言語医療問診票で、あなたのけがや病気の状況を伝えることができます。

次のページからダウンロードしてください。

■ 多言語医療問診票 (NPO法人国際交流ハーティ

こうなんだい こうえきざいだんほうじん こくさいこうりゅう  
 港南台・公益財団法人かながわ国際交流  
 財団)

<https://kifjp.org/medical/> (23言語)



INTERNAL MEDICINE		内科問診票	English
Check off all corresponding answers. (必ず全て該当するものをチェックしてください。)			
Name 名前	year 年	month 月	day 日
Date of birth 生年月日	year 年	month 月	day 日
Address 住所	Phone 電話		
Do you have health insurance? (健康保険料を払っていますか?) <input type="checkbox"/> Yes はい <input type="checkbox"/> No いいえ			
Nationality 国籍	Language 言語		
What are your symptoms? (症状はありますか?)			
<input type="checkbox"/> Fever 発熱	<input type="checkbox"/> sore throat 喉の痛み	<input type="checkbox"/> cough 咳	<input type="checkbox"/> headache 頭痛
<input type="checkbox"/> Chest pain 胸痛	<input type="checkbox"/> rash 皮疹	<input type="checkbox"/> heart palpitation 心悸	<input type="checkbox"/> Shortness of breath 息切れ
<input type="checkbox"/> Swelling 腫れ	<input type="checkbox"/> dizziness めまい	<input type="checkbox"/> tightness in chest 胸の締め付け	<input type="checkbox"/> abdominal pain 腹痛
<input type="checkbox"/> Stomachache 胃痛	<input type="checkbox"/> High blood pressure 高血圧	<input type="checkbox"/> Lumbago 腰痛	<input type="checkbox"/> Excessive thirst 渇き
<input type="checkbox"/> weight loss 体重減少	<input type="checkbox"/> abdomen feels swollen 腹が膨らむ	<input type="checkbox"/> indigestion 消化不良	<input type="checkbox"/> loss appetite 食欲不振
<input type="checkbox"/> Nausea 嘔吐	<input type="checkbox"/> excessive fatigue 過度の疲労	<input type="checkbox"/> Lothos 倦怠	<input type="checkbox"/> bloody stool 血便
How long have you had these problems? (症状はいつからありますか?)			
Since 年	month 月	day 日	
Do you have any food or medication allergies? (食べ物や薬のアレルギーはありますか?)			
<input type="checkbox"/> Yes はい <input type="checkbox"/> medication 薬 <input type="checkbox"/> food 食べ物 <input type="checkbox"/> others その他 <input type="checkbox"/> No いいえ			
Are you currently taking medication? (現在薬を服用していますか?)			

**3-4 知っている人が死んでしまいました。どうすればいいですか?**

近くの警察に話してください。警察署の電話番号は110です。

警察が見に来るまで、そのままにしてください。

警察署がわからないときは、区市町村の役所に相談してください。

## 4 食料・物

### 4-1 食べ物は、どこでもらうことができますか？

食べ物は、避難所でもらうことができます。もらうときは、並んで待ってください。

必要なものは定期的に配られるので、そのとき必要な分だけもらってください。



### 4-2 飲み水や生活用水は、どこでもらうことができますか？

(1) 水道を使うことができないときは、給水場が作られたり、給水車が来たりして、水をもらうことができます。避難所などでも水をもらうことができます。どこで水をもらうことができるかは、区市町村の役所に聞いてください。

ポリタンクやペットボトルなど、水を入れるものを持って行ってください。



(2) 大きな災害で水が出なくなったときは、災害時給水ステーションで水をもらうことができます。

ポリタンクやペットボトルなど、水を入れるものを持って行ってください。

災害時給水ステーションの場所は、次のページで調べることができます。

■お近くの災害時給水ステーション（東京都水道局）



<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/ichiran.html>

（日本語・機械翻訳あり）

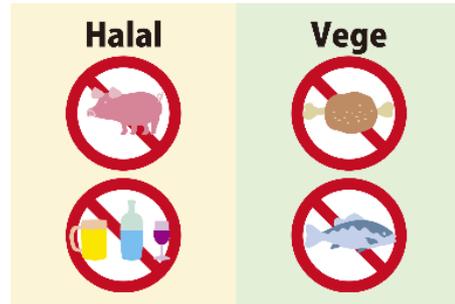


4-3 ハラルフードやベジタリアンの食べ物はどこでもらうことができますか？

(1) 避難所にはないことが多いです。  
 食べ物に、何が使われているかを確かめてから食べてください。

何が使われているかわからないときは、避難所の係の人に聞いてください。

用語集：ハラルフード



(2) 食べることができないものがあるときは、このシートを使って避難所の人に知らせることができます。

食材の絵文字（FOODPICT）（一般財団法人自治体国際化協会）



[https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/ercard\\_foodpict.html](https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/ercard_foodpict.html)

日本語



4-4 アレルギーがあります。食べても大丈夫な食べ物はどこにありますか？

避難所に、アレルギーに対応した食べ物を置いていることがあります。

避難所の係の人に聞いてください。

特別な食べ物はないと言われたときは、食べ物に何が使われているかを確かめてから食べてください。

アレルギーのため食べることができないものがあるときは、このシートを使って避難所の人に知らせることができます。

アレルギーコミュニケーションシート（東京都保健医療局）



<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/allergy/leaflet.html>

日本語



#### 4-5 子どものミルク・離乳食はどこにありますか？

避難所に、粉ミルクや液体ミルク・離乳食・おかゆなどがあることが多いです。避難所の係の人に聞いてください。

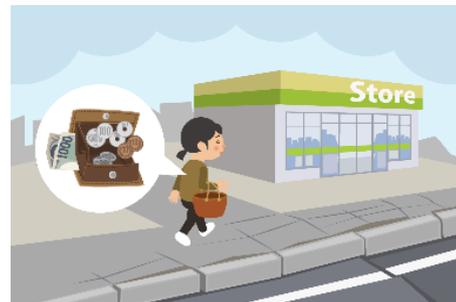
#### 4-6 食べ物はどこで買うことができますか？

(1) 大きな災害のすぐ後は、お店が被害にあったり、物が売り切れても荷物が届かなかったりして、お店が閉まることが多いです。



(2) 少し経つと、お店が開き始めます。どこのお店がいつ開くかは、避難所に情報が貼られることが多いです。

(3) 大きな災害の後は、クレジットカードや電子マネー（Suica・PayPay など）を使うことができないことがあります。また、お店におつりがないこともあります。千円札や小銭を多めに持っていきましょう。



#### 4-7 温かい食べ物はどこで食べることができますか？

少し経つと、避難所で温かい食べ物が配られることが多いです。

また、公共施設や公園、公民館、集会場などでも炊き出し（温かい食べ物を作って配ること）が行われることがあります。



#### 4-8 避難所以外の場所で生活しています。食べ物はもらうことができますか？

ひなんじょいがい ばしょ せいかつ た もの  
避難所以外の場所（自分の家、友達の家、車の中、教会やモスクなど）で生活している人も、  
ひなんじょ た もの おお ひなんじょ かり ひと き  
避難所で食べ物をもらえることが多いです。避難所の係の人に聞いてください。

#### 4-9 生理用品や、おむつなどはもらうことができますか？

- (1) ひなんじょ せいりようひん ようい おお ひなんじょ かり ひと き  
避難所には、生理用品やおむつを用意してあることが多いです。避難所の係の人に聞いてください。
- (2) ひなんじょ せいりようひん じぶん かぞく  
避難所で生理用品やおむつをもらうことができますが、たくさんはありません。自分や家族が  
つか ぶん じぜん ようい  
使う分は、事前に用意をしておきましょう。

## 5 連絡・情報

### 5-1 電話がつながりません。どうすればいいですか？

(1) 大きな災害が起きると、たくさんの人が電話を使うので、電話がつながりません。

5-2に書いてある方法で、連絡をとってください。

(2) 緊急(警察や救急車・消防車を呼ぶ)のときや、どうしても電話を使いたいときは、公衆電話を使うことができます。

国際電話をかけることができる公衆電話には、国際通話が利用できると書いてあります。

#### 公衆電話の使い方

・緊急(警察や救急車・消防車を呼ぶ)とき

- ① 受話器を取ります。お金は入れません。
- ② 赤いボタンがあるときは、ボタンを押します。  
赤いボタンがないときは、そのまま電話をかけます。
- ③ 警察を呼ぶときは、110を押します。  
救急車・消防車を呼ぶときは、119を押します。

・どうしても電話を使いたいとき

- ① 受話器を取ります。お金を入れます。  
お金は、10円玉か100円玉を使うことができる公衆電話が多いです。  
電子マネーを使うことができる公衆電話もあります。  
大きな災害の後には、お金を入れなくても公衆電話を使えることがあります。
- ② 電話番号を押します。



こうしゅうでんわ ばしよ つぎ み  
 公衆電話の場所は、次のページを見てください。

こうしゅうでんわ セッチばしよけんさく ひがしにほん  
 ■公衆電話 設置場所検索 (NTT 東日本)

<https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/search/addrlist/13/>

にほんご  
 (日本語)



## 5-2 家族や友達を探しています。どうすればいいですか？

おお さいがい お ひと てんわ つか てんわ  
 大きな災害が起きると、たくさんの人が電話を使うので、電話がつながりません。

かぞく ともだち ぶじ つぎ ほうほう しら  
 家族や友達が無事かどうか、次の方法で調べることができます。

さいがい お まえ ほうほう れんらく き  
 災害が起きる前に、どの方法で連絡をとるか決めておきましょう。

### (1) インターネットを使う

#### ① 災害用伝言板 (web171)

ひがしにほん にしにほん  
 (NTT 東日本・NTT 西日本)

ウェブサイトにもじで伝言を登録することができます。

でんわばんごう し ひと でんごん  
 電話番号を知っている人が、その伝言を見ることができます。



<https://www.web171.jp/> (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)



#### ② 携帯電話の災害用伝言版サービス

けいたいでんわがいはや さいがいようでんごんばん  
 携帯電話会社 (NTT docomo・SoftBank・KDDI (au)・Y! mobile・楽天モバイル) のウ

ェブサイトに、もじで伝言を登録することができます。

でんわばんごう し ひと でんごん み  
 電話番号を知っている人が、その伝言を見ることができます。

ほか けいたいでんわがいはや とうろく でんごん み  
 他の携帯電話会社のウェブサイトに登録された伝言も、見ることができます。

#### ■NTT docomo

[https://www.docomo.ne.jp/info/disaster/disaster\\_board/](https://www.docomo.ne.jp/info/disaster/disaster_board/)

せつめい にほんご  
 (説明: 日本語)

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi?es=0> (にほんご)  
 (日本語)



<http://dengon.docomo.ne.jp/Etop.cgi?es=0> (英語)

■SoftBank

<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/>

(説明: 日本語)



<http://dengon.softbank.ne.jp/> (日本語)

<http://dengon.softbank.ne.jp/pc-el.jsp> (英語)



■KDDI(au)

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

(説明: 日本語)



<http://dengon.ezweb.ne.jp/> (日本語)

<http://dengon.ezweb.ne.jp/E/service.do> (英語)



■Y! mobile

<https://www.ymobile.jp/service/dengon/> (日本語のみ)



■楽天モバイル

[https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster\\_board/](https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/)

(日本語のみ)



③ Google パーソンファインダー

自分が無事かどうかを登録したり、家族や友達の無事を確認したりすることができます。

<https://google.org/personfinder/japan> (日本語)

<https://google.org/personfinder/japan?lang=en> (英語)



④ Facebook Safety Check

災害のときに Facebook で自分の無事を報告したり、家族や友達の無事を確認したりすることができます。

<https://www.facebook.com/help/141874516227713/> (日本語)

<https://www.facebook.com/about/safetycheck/> (英語)



(2) 電話を使う

さいがいようでんごん  
 災害用伝言ダイヤル(171)

でんわ が つながらないときも、電話(携帯電話・家の電話・公衆電話)で伝言を残すことができます。

かぞく ともだち でんごん のこ  
 家族や友達が伝言を残していれば、聞くことができます。

き けいたいでんわ いえ でんわ こうしゅうでんわ つか  
 聞くとときも、携帯電話、家の電話、公衆電話を使います。

こうしゅうでんわ でんごん のこ  
 公衆電話は、伝言を残すときも、聞くとときも無料です。

おんせいあんない に ほんご  
 音声案内は日本語だけです。

つか かた つぎ み  
 使い方は次のページを見てください。

さいがいようでんごん ひがしにほん  
 ■災害用伝言ダイヤル(171) (NTT 東日本)

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/> (日本語)

<https://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/> (英語)



(3) その他

① かぞく ともだち いえ ちか ひなんじょ かりよ ひと き  
 家族や友達の家の近くの避難所で、係の人に聞いてください。

② かぞく ともだち す くしちょうそん やくしよ き  
 家族や友達が住んでいる区市町村の役所に聞いてください。

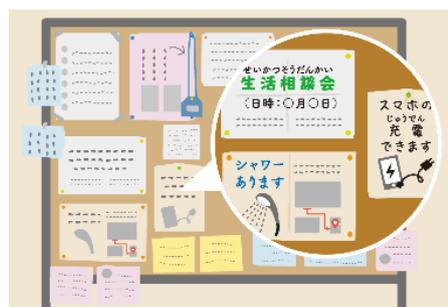
③ かぞく ともだち ぼこく たいしかん き  
 家族や友達の母国の大使館に聞いてください。

5-3 災害の情報は、どのように知ることができますか？

(1) 今いる区市町村の情報

① くしちょうそん やくしよ きゅう ぼうさい  
 区市町村の役所のウェブサイト、SNS (Facebook・LINE・X(旧Twitter)など)、防災アプリ、広報誌などで知ることができます。インターネットで調べるか、近くの人に聞いてください。

② ちか ひなんじょ し ひなんじょ  
 近くの避難所で知ることができます。避難所の



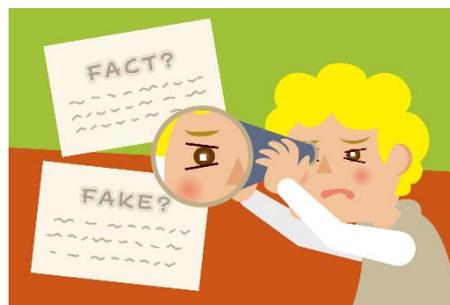
けいじばん み  
 掲示板を見てください。

- ③ さいがい くのちやうそん やくしよ たいせつ  
 災害のときは、区市町村の役所が大切なことを  
 ほうそう  
 放送します。

にほんご ことば  
 日本語がわからないときは、あなたの言葉がわ  
 かるひと ほうそう  
 かる人に、その放送がどんなことを言っているの  
 かをき  
 かを聞いてください。



- ④ さいがい うそ じやうほう て  
 災害のときは、嘘の情報がたくさん出ます。  
 うそ おも じやうほう み  
 嘘かもしれないと思う情報を見たり、聞いたりし  
 たときは、くのちやうそん やくしよ けいさつ そうだん  
 たときは、区市町村の役所や警察に相談してく  
 ださい。



(2) とうきょうと ぜんこく じやうほう  
 東京都・全国の情報

- ① とうきょうと とうきょうと ぼうさい とうきょうと そうむきよくそうごう ぼうさい ぶ  
 【東京都】東京都防災アプリ(東京都総務局総合防災部)  
 とうきょうと さいがい お ひなんじやうほう さいがいじやうほう し  
 東京都で災害が起きたときに、避難情報や災害情報を知ることができるアプ  
 リです。とうきょうと ぼうさい てんきじやうほう み  
 リです。東京都の防災マップや天気情報も見ることができます。(げんご)



<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028747/index.html>

(にほんご きかいほんやく  
 (日本語・機械翻訳あり))



- ② とうきょうと とうきょうと ぼうさい とうきょうと そうむきよくそうごう ぼうさい ぶ  
 【東京都】東京都防災マップ(東京都総務局総合防災部)  
 とうきょうと さいがいじやうほう ひなんじやうほう ひなん ばしょ  
 東京都の災害情報、避難情報、避難する場所などの  
 じやうほう し  
 情報を知ることができます。

<https://map.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

(きかいほんやく えいご ちゆうごくご かんこくご  
 (機械翻訳あり(英語・中国語・韓国語)))



- ③ 【全国】<sup>ぜんこく きしやうちやう</sup> 気象庁ウェブサイト<sup>げんご</sup> (14言語)  
 じしん つなみ たいふう あまくも うご じやうほう し  
 地震・津波・台風・雨雲の動きなどの情報を知ることができます。

<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=jp>

(日本語)

<https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=en>

(英語)



- ④ 【全国】<sup>ぜんこく</sup> Safety tips<sup>かんこうちやう</sup> (観光庁)  
 さいがいはい じやうほう ひなん しかた し げんご  
 災害の情報や避難の仕方などを知ることができるアプリです。(14言語)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/info/2024/01/22.html> (日本語)

(日本語)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/info/2024/01/22.html>

(英語)



- ⑤ 【東京都】<sup>とうきょうと</sup> 東京都多文化共生ポータルサイト<sup>とうきょうと たぶん かきやうせい</sup> (TIPS)  
 がいこくじん やくだ じやうほう ぼうさい さいがいはい かん じやうほう ほんご がいご  
 外国人に役立つ情報や防災・災害に関する情報を発信しています。(日本語・英語)  
 さいがいはい まな げんご  
 「災害について学ぶ」は10言語)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/index.html> (日本語)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/index.html> (英語)



## 5-4 外国語のニュースや情報はどこで知ることができますか？

- (1) NHK WORLD-JAPAN で、外国語のニュースを聞くことができます。

- ・テレビ放送 : 24時間英語で放送
- ・ラジオ放送 : 国内AM ラジオ(NHK ラジオ第2)は9言語で放送
- ・ウェブサイト: 日本語を含む20言語でニュースを発信
- ・アプリ : 19言語でニュースを発信

(2) 災害のとき、次の方法で、外国語のニュースを見ることができます。

① 台風や地震など災害が起きたとき

対象：NHK WORLD-JAPAN アプリやウェブサイト

言語：英語・中国語(簡体字・繁体字)・韓国語・ベトナム語・アラビア語・ベンガル語・ヒルマ語・フランス語・ヒンディー語・インドネシア語・ペルシャ語・ポルトガル語・ロシア語・スペイン語・スワヒリ語・タイ語・トルコ語・ウクライナ語・ウルドゥー語

② 震度5弱以上の地震が起きたとき、津波・大津波警報、大雨特別警報、J アラートが発表されたとき

対象：NHK WORLD-JAPAN アプリやウェブサイト

方法：「緊急ライブストリーミングページ」が作られ、そこで NHK総合テレビの特設ニュースを AI英語字幕・音声つきで配信

言語：英語のみ

③ 津波警報・注意報が発表されたとき

対象：NHK総合テレビ・NHK教育テレビ・NHK BS放送

NHK ラジオ第2放送(東京693kHz 500kw)

方法：副音声などによる多言語放送

言語：英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ポルトガル語

④ 地震、津波警報・注意報が出されたとき、台風情報等のニュース速報が発表されたとき

対象：NHK WORLD-JAPAN のアプリ

方法：台風情報等はニュース速報として通知

震度3以上または震度5弱以上(ユーザー設定によって変わる)の地震発生時と

注意報以上の津波情報、大雨や暴風などの特別警報の情報は、スマートフォンにプッシュ通知

言語：英語・中国語(簡体字・繁体字)・ベトナム語・ポルトガル語・フランス語・ヒンディー語・インドネシア語・韓国語・ロシア語・スペイン語・タイ語

※ニュース速報は英語のみ

■NHK WORLD-JAPAN ウェブサイト(NHK)

[https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual\\_links/](https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/)

(日本語を含む 20言語)



■NHK WORLD RADIO (NHK)

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/> (17言語)



■NHK WORLD-JAPAN アプリ(NHK)

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/#p-notification> (19言語)



5-5 日本語ができません。通訳の人はいますか？

- (1) 災害が起きたすぐ後は、通訳がないことが多いです。  
 言葉が通じないときは、翻訳アプリなどを使ってください。



■多言語音声翻訳アプリ「VoiceTra (ボイストラ)」(国立研究開発法人情報通信研究機構(NICT)) (31言語)

ダウンロード URL

<https://apps.apple.com/jp/app/id581137577> (App Store: 日本語)

<https://apps.apple.com/app/id581137577> (App Store: 英語)



<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.nict.voicetra>

(Google Play: 日本語)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.nict.voicetra&hl=en>

(Google Play: 英語)



- (2) 翻訳アプリを使っても会話が難しいときは、日本語ができるあなたの言葉を話す人か、区市町村の役所に聞いてください。

## 5-6 インターネットにつながりません。どうすればいいですか？

- (1) 大きな災害が起きると、少し経つと携帯電話会社などの Wi-Fi を使うことができるようになります。

Wi-Fi を ON にした後、ネットワーク名 (SSID) に「00000JAPAN」を選んでください。パスワードはいりません。誰でも無料で Wi-Fi を使うことができます。



- (2) TOKYO FREE Wi-Fi を使うことができます。  
 使うことができる場所は、次のページを見てください。(4言語)

■ TOKYO FREE Wi-Fi (東京都)

<https://www.wifi-tokyo.jp/ja/> (日本語)

<https://www.wifi-tokyo.jp/> (英語)



■ TOKYO FREE Wi-Fi (OpenRoaming) (東京都)

<https://wi-fi.metro.tokyo.lg.jp/> (日本語)

<https://wi-fi.metro.tokyo.lg.jp/en/> (英語)



- (3) 誰でもアクセスできる Wi-Fi なので、セキュリティには気をつけてください。

## 5-7 郵便や荷物を送ることはできますか？

次のページで郵便や荷物の配達の状態を調べることができます。

■ 運行情報 (郵便局)

<https://www.post.japanpost.jp/unkou.html> (日本語のみ)



## 5-8 学校はいつから始まりますか？

- (1) 小学校や中学校から電話やメールなどでお知らせがあります。電話が壊れていたら、使うことができる電話番号を学校に教えてください。
- (2) 小学校や中学校、または学校の近くの避難所で知ることができます。
- (3) 小学校や中学校がある区市町村の役所に聞いてください。
- (4) その他の学校は、直接学校に聞いてください。

## 5-9 学校の入学試験は予定通りありますか？

大きな災害が起きたときは、学校が入学試験の時間を変更したり、別の日に試験をすることがあります。学校に聞いてください。

## 6 生活

### 6-1 避難所で服はもらうことができますか？

災害のすぐ後は、避難所で服はもらうことはできません。着替えるための服を持って避難所に行きましょう。

### 6-2 お風呂はどこで入ることができますか？

避難所には、お風呂はないことが多いです。お風呂のお知らせは、避難所の掲示板を見てください。



### 6-3 ペットがいます。どこに連れていけばいいですか？ペットの食べ物はありますか？

(1) ペットを避難所に連れていっていいかどうかは避難所によって違います。避難所の係の人に聞いてください。

自分のペット用の家(ケージ)があれば、避難所に持ってきてください。ペットをどこで飼うかなどは、避難所のルールに従ってください。



(2) 避難所にペット用の食べ物はありません。自分で持ってきてください。

## 6-4 銀行はいつからやっていますか? お金は下ろすことができますか?

(1) テレビやラジオ、避難所の掲示板上で、銀行が開く日のお知らせが出ます。だいたい3日から1週間くらいでお金を下ろすことができるようになります。

(2) お金を下ろしに行くときは、身分を証明するもの(パスポート・在留カード・運転免許証・保険証・社員証・学生証・マイナンバーカードなど)と銀行の通帳を持って行ってください。



(3) 大きな災害の後、銀行の通帳、キャッシュカード、印鑑がなくても、身分を証明するものがあれば、お金を下ろすことができます。

## 6-5 ごみはどこに捨てればいいですか?

(1) 大きな災害の後、数日間のごみ収集車が来ないことが多いです。ごみ収集車が来るまでは、自分の家でごみを保管してください。

(2) いつからごみを集めるかは、近くの避難所で聞いてください。

生ごみなど腐りやすいごみから出してください。

急いで捨てる必要のないごみ(燃えないごみ・資源ごみなど)は、できるだけ自分の家で保管してください。



災害が原因で出たごみは、普通の生活で出るごみと一緒に捨てるできません。

(3) 災害が原因で出たごみは、「災害ごみ」といいます。

災害ごみは、他のごみと捨て方が違って、仮置き場に  
あつ  
集めます。

仮置き場は、公園や空き地になることが多いです。

災害ごみの捨て方や捨てる場所は、住んでいる区

市町村の役所に確認してください。

用語集: 災害ごみ



## 7 ライフライン・交通こうつう

### 7-1 電気・水道・ガスはいつ使うことができるようになりますか？ でんき すいどう つか

- (1) 東京都の、電気・水道・ガスの状況は、次のページで見ることができます。

■ 電気：停電情報（東京電力）  
でんき ていでんじょうほう とうきょうでんりょく

<https://teideninfo.tepco.co.jp/>（日本語のみ）



■ 水道：断水・濁水情報（東京都水道局）  
すいどう だんすい だくすいじょうほう とうきょうと すいどうきょく

[https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/menu\\_dakusui/](https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/menu_dakusui/)



（日本語のみ）

■ ガス：復旧マイマップ（5言語）（東京ガスネットワーク）  
ふっきゅう げんご とうきょう

<https://fmap.tokyo-gas.co.jp/>（日本語）

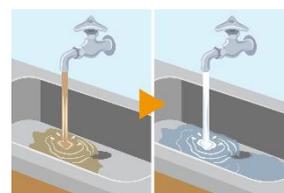


<https://fmap.tokyo-gas.co.jp/en>（英語）

- (2) 停電になったら電化製品のコンセントを抜きます。  
コンセントをさしたままだと、電気を使うことができるようになったときに、火事になることがあります。



- (3) 水道を使うことができるようになったら、最初は濁った水が出てくるかもしれません。  
透明な水が出るまで、しばらく水を流しましょう。



- (4) 災害でガスが止まったら、次のことをしてください。  
ガスの臭いがしていないか、確認します。  
ガスの臭いがするときは、ガスが漏れている可能性があります。  
窓を開けて換気をしましょう。電気から火花が出るかもしれないので、換気扇は使いません。  
ライターやマッチなどの火は、絶対に使わないでください。  
すぐにガス会社に連絡してください。



ガスの臭いがしないときは、次のことをしてください。

・都市ガスの場合（家の外やマンションにガスボンベがないとき）

- ① ガスを止めて、ガスの元栓を閉めます。
- ② ガスメーターの復帰ボタンのキャップを外します（キャップがないガスメーターもあります）。



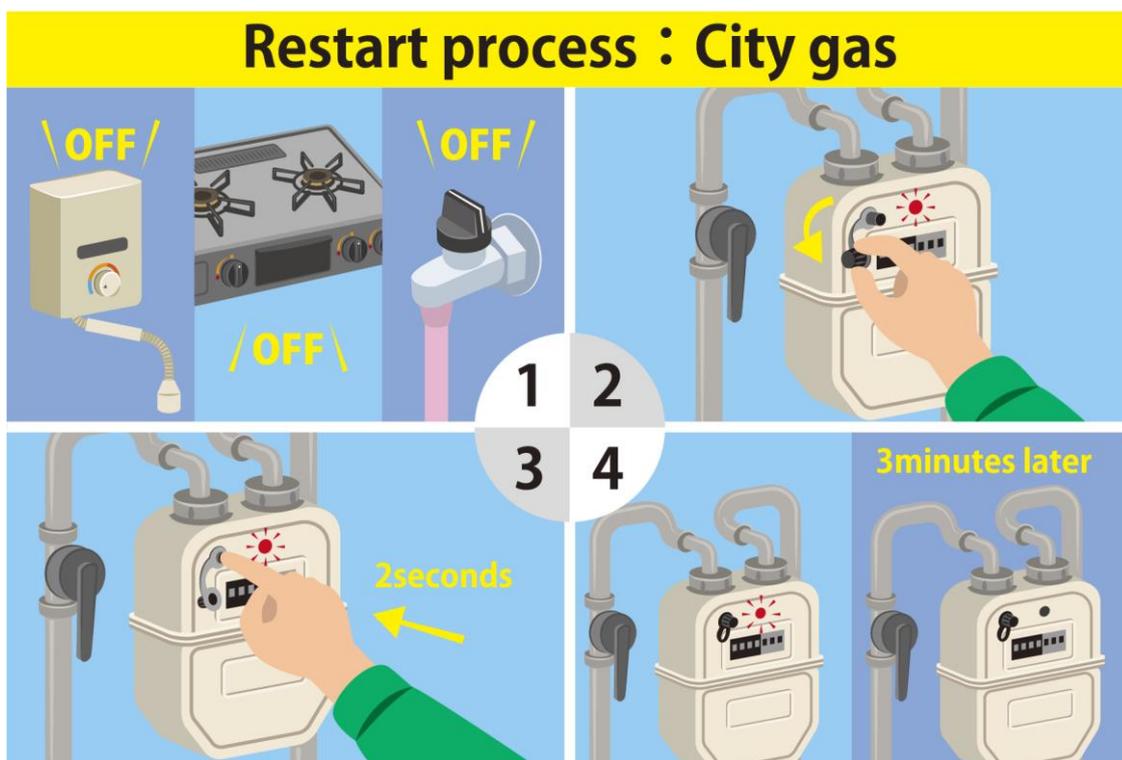
ガスメーターは、家の外や、マンションの廊下のボックスの中などにあります。

- ③ 復帰ボタンを奥まで押します。  
2秒経ったら、ボタンから指をゆっくり離し、キャップを元に戻します。



- ④ 3分待ちます。赤いランプの点滅が消えたらガスを使うことができます。元栓を開いてください。

- ⑤ 3分待っても赤いランプの点滅が消えないときは、もう一度①から④をやりまます。  
それでも点滅が消えないときは、ガス会社に連絡してください。



・プロパンガスの場合(家の外やマンションにガスボンベがあるとき)

家の外へ出て、ガスボンベの位置を見てください。

ガスボンベが元の位置から動いたときは、ガス会社の確認が必要です。

ガスを使う前に、ガス会社に連絡してください。



ガスボンベが動いていないときは、次のことをしてください。

① ガスを止めて、ガスの元栓を閉めてください。

② ガスメーターにある左側のボタンを押します。

ガスメーターは家の外や、マンションの廊下のボックスの中などにあります。

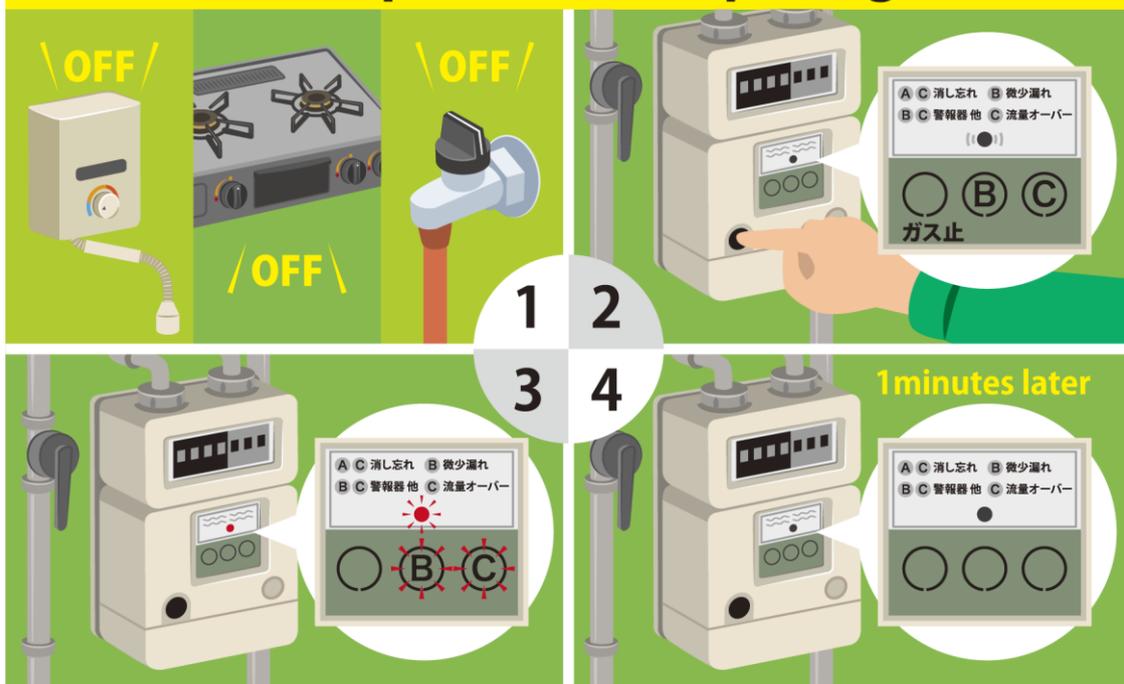
③ 液晶の文字とランプが点滅するので、1分待ちます。

④ 液晶の文字とランプが消えたら、ガスを使うことができます。元栓を開いてください。

⑤ ランプが消えないときは、ガス会社に連絡してください。



## Restart process : Propane gas



7-2 電車・バス・飛行機・船は、いつから乗ることができますか？

(1) 東京都の交通(電車・バス・飛行機・船)の状況は、次のページから見るすることができます。

ひがしにほん JR東日本	<a href="https://traininfo.jreast.co.jp/train_info/">https://traininfo.jreast.co.jp/train_info/</a> (日本語) <a href="https://traininfo.jreast.co.jp/train_info/e/">https://traininfo.jreast.co.jp/train_info/e/</a> (英語)	
とうきょう 東京メトロ	<a href="https://www.tokyometro.jp/index.html#UnkouLinesList">https://www.tokyometro.jp/index.html#UnkouLinesList</a> (日本語) <a href="https://www.tokyometro.jp/lang_en/index.html">https://www.tokyometro.jp/lang_en/index.html</a> (英語)	
とえいちかてつ 都営地下鉄	<a href="https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/subway/schedule/">https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/subway/schedule/</a> (日本語) <a href="https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/eng/">https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/eng/</a> (英語)	
とでんあらかわせん 都電荒川線	<a href="https://tobus.jp/tlsys/navi">https://tobus.jp/tlsys/navi</a> (日本語) <a href="https://tobus.jp/tlsys/navi?LCD=e">https://tobus.jp/tlsys/navi?LCD=e</a> (英語)	
とえい 都営バス	<a href="https://tobus.jp/blsys/navi">https://tobus.jp/blsys/navi</a> (日本語) <a href="https://tobus.jp/blsys/navi?LCD=e">https://tobus.jp/blsys/navi?LCD=e</a> (英語)	
はねだくこう 羽田空港	<a href="https://tokyo-haneda.com/flight/index.html">https://tokyo-haneda.com/flight/index.html</a> (日本語) <a href="https://tokyo-haneda.com/en/">https://tokyo-haneda.com/en/</a> (英語)	
なりたくこう 成田空港	<a href="https://www.narita-airport.jp/jp/flight/">https://www.narita-airport.jp/jp/flight/</a> (日本語) <a href="https://www.narita-airport.jp/en/flight/">https://www.narita-airport.jp/en/flight/</a> (英語)	
とうかいきせん 東海汽船	<a href="https://www.tokaikisen.co.jp/?doing_wp_cron=1683853921.3657801151275634765625">https://www.tokaikisen.co.jp/?doing_wp_cron=1683853921.3657801151275634765625</a> (日本語) <a href="https://www.tokaikisen.co.jp/en/">https://www.tokaikisen.co.jp/en/</a> (英語)	
おがさわらかいうん 小笠原海運	<a href="http://www.ogasawarakaiun.co.jp/">http://www.ogasawarakaiun.co.jp/</a> (日本語) <a href="http://www.ogasawarakaiun.co.jp/english/">http://www.ogasawarakaiun.co.jp/english/</a> (英語)	

(2) その他の交通情報は、次のページから確認することができます。

てつどうんこうじょうほう  
■鉄道運行情報(NHK)

<https://www3.nhk.or.jp/news/traffic/> (日本語のみ)



■Japan Safe Travel Information (日本政府観光局)

<https://www.japan.travel/en/japan-safe-travel-information/>

(英語のみ)



7-3 車で移動したいですが、道路は通ることができますか？

- (1) 大きな地震の後、道路は緊急の車（救急車・消防車・警察の車）や必要なものを運ぶ車などしか通ることができないことが多いです。普通の車が通ることができるようになるまで、使わないでください。



- (2) 東京では大きな地震（震度6弱以上）が起きた後、環状7号線の外から中に車で入ることができなくなります。大きな道路は通ることができなくなります。



- (3) 道路の情報は、テレビやラジオで放送しています。インターネットでも調べることができます。

■日本道路交通情報センター

<https://www.jartic.or.jp/> (日本語のみ)



## 8 住居

### 8-1 家から離れて友だちのところにいきますが、どうすればいいですか？

- (1) 長い間、家を離れるときは、次のことをしてください。

- ・電気のブレーカーを切る。
- ・ガスの元栓を閉める。



- (2) あなたを探している人から区市町村の役所に、問合せがあるかもしれません。

しばらく家を離れるときは、区市町村の役所に伝えましょう。

長い間、住んでいた家を離れるときや、どこかへ引っ越すときは、住んでいる区市町村の役所と引っ越した後の区市町村の役所で手続きをしてください。

- (3) 家を離れるときは、ときどき住んでいた地域に戻って、区市町村の役所からのお知らせを見てください。区市町村の役所のお知らせは、家の郵便を確認してください。また、近くの避難所の掲示板を見たり、避難所の係の人に聞いたりしてください。

### 8-2 地震の後、家に赤・黄・緑の紙が貼ってあります。これは何ですか？

- (1) 「応急危険度判定」といって、家の危険度を教えるものです。

大きな地震の後、東京都により登録された人が、あなたの家が危険かどうかを見に来て、結果を3種類の紙(赤・黄・緑)で貼り出します。

紙が貼られていたら、その内容に従ってください。

赤色:危険なので家に入らないでください。

黄色:家に入るときは十分に注意してください。

緑色:この家の被害は小さいです。家に入っても大丈夫です。



用語集: 応急危険度判定

- (2) 紙が貼られるまでは、家が安全かどうかわかりません。  
 紙が貼られるまで、できるだけ家に入らないでください。



- (3) 応急危険度判定は、建物がこの先ずっと使用できるかどうかを示したものではありません。また、り災証明書のための被害調査とは関係がありません。  
 応急危険度判定の結果に関わらず、家が壊れているときは、区市町村の役所からり災証明書をもらって、家を直す計画を立てましょう。  
 詳しくは、区市町村の役所に聞いてください。  
 り災証明書については、9-2を見てください。

### 8-3 家が壊れたり、家に水が入ってしまったら、どうすればいいですか？

- (1) 家を片づけたり直したりする前に、家のどこが、どのくらい壊れているか、どこまで水が来たかを写真に撮ってください。り災証明書や保険金をもらうときに役立ちます。  
 写真は家の外と中を撮ってください。  
 家の全体と、壊れたところや、水が来たところの写真を撮ります。

#### 家の外の写真

- 家の全体を4つの方向から撮る。
- 家に水が来たときは、水の高さがわかる写真を撮る。

#### <例>

- 地面から、水が来たところまでを物差し(メジャー)で測る。
- 物差し(メジャー)で水が来た高さを写した写真と、遠くからの写真の両方を撮る。  
 人も一緒に写ると、水が来た高さがわかりやすい。



いえ なか しゃしん  
家の中の写真

- ① こわ 壊れたところも含めて部屋へやの全体ぜんたいを撮る。
- ② こわ 壊れたところだけの写真しゃしんを撮る。



- (2) くしちょうそん やくしょ そうだん さいしやうめいしょ  
区市町村の役所に相談して、り災証明書さいしやうめいしょをもらいます。  
り災証明書さいしやうめいしょは、国くにや区市町村の支援しえんなどを受けるときに必要ひつようです。  
り災証明書さいしやうめいしょについては、9-2を見てください。
- (3) いえ ぜんぶこわ 壊れたら、いえ た 家を建てるためのお金かねを借りることができます。区市町村の役所に相談してください。
- (4) いえ なお 家を直すときは、こうじ まえ 工事の前に、どんな工事こうじをするか、いくらで工事こうじをするか書いた契約書けいやくしょをかくにん 確認してください。いそ 急いで直そうとして、だまされないように、き 気をつけてください。
- (5) だれ たの 誰に頼めばいいかわからないときや、しんぱい 心配なときは、くしちょうそん やくしょ そうだん 区市町村の役所に相談してください。

いえ なお 家を直すとしたら、たか 高いお金を払うように言われました。どうすればいいですか？

- (1) おお さいがい あと 大きな災害さいがいの後あとは、いえ こうじ しゅうり 家の工事や修理などでお金かねのトラブルおが起きることがあります。  
(例：屋根れいを無料やねで点検むりようした後てんけん、雨漏りあとを直すからと言って高い金額あまもの契約なおをさせられた。)

いえ こうじ しゅうり 家の工事や修理をするという人ひとが来ても、すぐきに決めないようにしましょう。

こま 困ったら、けいさつ 警察やくしちょうそん やくしょ きんじょ 近所の人などに相談そうだんをしましょう。

- (2) けいやく あと 契約けいやくした後あとでも、かね かえ お金を返してもらえます。つぎ 次つぎの電話番号でんわばんごうに相談そうだんしてください。

とうきょうと しょうひせいかつそうごう  
■ 東京都消費生活総合センター

でんわばんごう 電話番号 03-3235-1155 (5言語) げんご

そうだん 相談にはお金かねはかかりません。でんわ 電話の料金りようきんは自分じぶんで払はらいます。

[https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan\\_foreign.html](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan_foreign.html)

にほんご (日本語のみ)



## 8-5 「ブルーシート」とは何ですか?どこでもらうことができますか?

(1) 「ブルーシート」とは、ポリエチレンなどの合成樹脂で  
 つくられたシートです。

屋根が壊れたとき、壊れた部分をブルーシートで覆  
 うと、雨漏りを防ぐことができます。



(2) 災害が起きたときは、区市町村の役所でブルーシートを配ることがあります。

区市町村の役所に聞いてください。

(3) ブルーシートを自分で張ることが難しいときは、区市町村の役所や災害ボランティアセンター  
 に相談してください。

専門業者だと言って、高いお金を払わせようとする人たちもいます。気をつけてください。

## 8-6 床の上まで水が来てしまいました。どうすればいいですか?

そのままにしておくと、カビが生えてしまいます。

フローリングや畳などを外して、床の下を乾かします。

特別な技術が必要なので、専門の業者にお申しましょ  
 う。

区市町村の役所や災害ボランティアセンターに相談して  
 みてください。

専門業者だと言って、高いお金を払わせようとする人たちもいます。気をつけてください。



## 8-7 家が壊れて住むことができません。どうすればいいですか？

- (1) 大きな災害の後は、区市町村の役所などが、しばらくの間、住む家として「仮設住宅」を作ることが多いです。

避難所や区市町村の役所に相談してください。

☞ 用語集：仮設住宅



- (2) 仮設住宅の他にも、親戚や知り合いの家、賃貸住宅など、どこに住むのがいいか、考えてみましょう。

詳しくは、次のページを見てください。(4言語)

■ 東京仮住まい (東京都住宅政策本部)

[https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/about/leaflet\\_tokyokari.html](https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/about/leaflet_tokyokari.html) (日本語)



[https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/about/pdf/leaflet\\_tokyokari\\_A4\\_en\\_01.pdf](https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/about/pdf/leaflet_tokyokari_A4_en_01.pdf) (英語)

## 8-8 家が壊れました。生活に必要なお金をもらうことができますか？

- (1) 区市町村の役所に相談して、「り災証明書」をもらってください。り災証明書は、国や区市町村の支援などを受けるときに必要です。

り災証明書については、9-2を見てください。

- (2) 家が壊れて困っている人には、次のような支援があります。

被災者生活再建支援金：生活に必要なお金を支給する

☞ 用語集：被災者生活再建支援金

災害援護資金：生活に必要なお金を貸す

☞ 用語集：災害援護資金

災害復興住宅融資：家を建て直すために必要なお金を貸す

よう ごしゅう さいがいふっこうじゅうたくゆうし  
 ☞ 用語集: 災害復興住宅融資

くわ さいがい りよう かね かん しえん み  
 詳しくは、「災害のときに利用できるお金に関する支援」を見てください。

よう ごしゅう さいがい りよう かね かん しえん  
 ☞ 用語集: 災害のときに利用できるお金に関する支援

(3) どのようなことにお金を貸してくれるかは、区市町村の役所によって違います。区市町村の役所に相談してください。

(4) 地震で家が壊れたときの保険に入っていれば、お金をもらうことができます。保険会社に確認して、手続きをしてください。

### 8-9 災害で家が壊れましたが、住宅ローンが残っています。どうすればいいですか？

じゅうたく かね さいがい いえ こわ じゅうたく のこ  
 住宅ローンを返しているときに災害で家が壊れたら、借金を軽くする制度があります。  
 ぎんこう くしちょうそん やくしよ そうだん  
 銀行や区市町村の役所に相談してください。

### 8-10 この地域はどのようにして元のように戻りますか？

す ひと いっしょ はな あ ちいき き  
 住んでいる人たちが一緒に話し合っ、どのような地域にするかを決めます。

たてもの た  
 それから建物を建てていきます。

くしちょうそん やくしよ ひと いっしょ はな あ  
 区市町村の役所の人も一緒に、話し合うこともあります。

はな あ すうねん  
 話し合いは数年かかることもあります。

す ひと かんが はや はや たてもの た  
 住んでいる人たちの考えが早くまとまれば、早く建物を建てるができます。

はな あ きょうりよく  
 話し合いに協力しましょう。



## てつづ しょうめいしょ 9 手続き・証明書

### いえ こわ 9-1 家が壊れました。どうすればいいですか？

「り災証明書」をもらってください。

り災証明書は、国や区市町村の支援などを受けるときに  
 ひつよう  
 必要です。

り災証明書のもらい方は、区市町村の役所に確認してく  
 ださい。

り災証明書については、9-2 を見てください。



### り災証明書とは何ですか？ どこでもらうことができますか？

「り災証明書」とは、災害で家がどのくらい壊れたのかを  
 しょうめい かみ  
 証明する紙です。

国や区市町村の支援などを受けるときに使います。

区市町村の役所でもらうことができます。

火事の場合は、消防署でもらうこともあります。

区市町村の調査員が壊れた家の状況を確認してから作

成するので、もらうまでに時間がかかります。



り災証明書が必要な支援の例

被災者生活再建支援金：災害で家が壊れてしまった人がもらうことができるお金

☞ 用語集：被災者生活再建支援金

義援金：災害にあった人がもらうことができるお金

☞ 用語集：義援金

税金や保険料の支払い猶予や減免（支払いを先にのばしたり、減らしたりすること）

仮設住宅：災害で自分の家が壊れた人が無料で住むことができる家

☞ 用語集：仮設住宅

さいしやうめいしよ ひつよう しよるい はっこうじき くしちやうそん やくしよ ちが く  
 り災証明書をもらうのに必要な書類や、発行時期などは、区市町村の役所によって違います。区  
 しちやうそん やくしよ き  
 市町村の役所に聞いてください。

### 9-3 災害で車が壊れてしまいました。どうすればいいですか？

- (1) みず つ くるま かんてん きけん  
水に浸かった車は感電する危険があるので、エンジンをかけないようにしましょう。
- (2) じどうしゃほけん はい ばあい ほけんがいしゃ そうだん  
自動車保険に入っている場合は、保険会社に相談しましょう。
- (3) こわ くるま す どしゃ こうずい つなみ くるま なが ちか うんゆしきよく  
壊れた車を捨てることや、土砂や洪水・津波で車が流されたときは、近くの運輸支局などで  
はいしゃ くるま す てつづ  
廃車(車を捨てること)の手続きをします。  
さいがい はいしゃ てつづ おこな はら じどうしゃぜい もど  
災害による廃車の手続きを行うと、払った自動車税が戻ることがあります。  
くわ くしちやうそん やくしよ き  
詳しくは、区市町村の役所に聞いてください。

### 9-4 パスポートをなくしました。どうすればいいですか？

じぶん くに たいしかん さいほっこう てつづ  
 自分の国の大使館で、パスポート再発行の手続きをしてください。  
 ひつよう しよるい たいしかん き  
 必要な書類は、大使館に聞いてください。

にほん がいこく たいしかん りやうじかん じやうほう つぎ み  
 日本にある外国の大使館や領事館などの情報は、次のページを見てください。

ちゆうにちがいこくこうかん がいおしょう  
 ■駐日外国公館リスト(外務省)

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblast/index.html> (日本語)

[https://www.mofa.go.jp/about/emb\\_cons/protocol/index.html](https://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/index.html) (英語)



### 9-5 在留期限が切れました。どうすればいいですか？

- (1) とうきやうしゆつにゆうこくざいりゆうかん りきよく ざいりゆうきげんえんちやう てつづ  
東京出入国在留管理局で、在留期限延長の手続きをしてください。  
ひつよう しよるい とうきやうしゆつにゆうこくざいりゆうかん りきよく き  
必要な書類は、東京出入国在留管理局に聞いてください。

がいこくじんざいりゅうそうごう がいこくごたいおうそうだんまどくち  
**■外国人在留総合インフォメーションセンター（外国語対応相談窓口）**

てんわばんごう  
 電話番号:0570-013904

- (2) おお さいがい ざいりゅうしかく てつづ ひと きかん す あと てつづ  
 大きな災害でビザ（在留資格）の手続きができなかった人は、期間が過ぎた後でも手続きが  
 できることが多いです。相談してみてください。

がいこくじんざいりゅうしえん そうだん  
 外国人在留支援センター（FRESC／フレスク）でも相談できます。

つぎ てんわばんごう そうだん よやく  
 次の電話番号で相談の予約をしてください。

がいこくじんざいりゅうしえん しゅつにゅうこくざいりゅうかんにりちよう  
**■外国人在留支援センター（FRESC／フレスク）（出入国在留管理庁）**

[https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc\\_2.1.html](https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.1.html)



にほんご えいご  
 （日本語・英語）

てんわばんごう よやくせんよう  
 電話番号:03-5363-3025（予約専用）

ざいりゅう  
**9-6 在留カードをなくしました。どうすればいいですか？**

とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかんにりきよく ざいりゅう さいはつこう てつづ  
 東京出入国在留管理局で、在留カードの再発行の手続き  
 をしてください。

みぶん しょうめい うんでんめんきょしょう ほけんしょう  
 身分を証明するもの（パスポート・運転免許証・保険証・  
 しゃいんしょう がくせいしょう も  
 社員証・学生証・マイナンバーカードなど）を持っていて  
 ください。



うんでんめんきょしょう  
**9-7 運転免許証をなくしました。どうすればいいですか？**

- (1) けいさつしょ うんでんめんきょしょう てつづ  
 警察署で運転免許証をなくしたときの手続きをしてください。

みぶん しょうめい ざいりゅう ほけんしょう しゃいんしょう がくせいしょう  
 身分を証明するもの（パスポート・在留カード・保険証・社員証・学生証・マイナンバーカードな  
 ど）を持って行ってください。

うんでんめんきょしょう さいはつこう けいさつしょ うんでんめんきょ おこな  
 運転免許証の再発行は、警察署か運転免許センターで行います。

とうきょうと うんでんめんきょ つぎ み  
 東京都の運転免許センターは、次のページを見てください。

うんでんめんきょしょうさいはっこう けいしちやう  
 ■ 運転免許証再発行 (警視庁)

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/menkyo/koshin/saikofu01.htm>  
 tml (日本語のみ)



- (2) 大きな災害のときは、運転免許証の更新期限が延びたり、手続きの手数料がいらなくなったりします。また、運転免許証に関する特別な窓口が作られることがあります。区市町村の役所や警察署で確認しましょう。

ひさい かね  
 9-8 被災しました。お金はもらうことができますか？

じゆうみんどうろく ひと ぎえんきん さいがいみまいきん  
 住民登録している人は、義援金や災害見舞金などをもらうことができます。

みぶん しょうめい ざいりゆう うんでんめんきょしょう ほけんしょう しゃいんしょう がくせいしょう  
 身分を証明するもの (パスポート・在留カード・運転免許証・保険証・社員証・学生証・マイナンバーカードなど) を持って、区市町村の役所で手続きをしてください。

ようごしゆう ぎえんきん さいがいみまいきん  
 用語集：義援金、災害見舞金

いちじてき かね か  
 9-9 一時的にお金を借りることができますか？

- (1) 住民登録している人は、生活に必要なお金を借りることができます。

区市町村によって制度が違うので、区市町村の役所に相談してください。

身分を証明するもの (パスポート・在留カード・運転免許証・保険証・社員証・学生証・マイナンバーカードなど) を持って、区市町村の役所の福祉課または、社会福祉協議会で手続きをしてください。

とうきょうと しゃかいふくしきょうぎかい ばしょ つぎ  
 東京都の社会福祉協議会の場所は、次のページを見てください。

■ 都内区市町村社会福祉協議会の一覧 (東京都社会福祉協議会)

<https://www.tcsw.tvac.or.jp/shikuchoson/shakyo.html> (日本語のみ)



- (2) 災害復興住宅融資や災害援護資金など、家を直したり、借りたり、建てたりするときに、そのお金の一部を借りることができる制度があります。

くしちょうそん やくしよ せいど ちが くしちょうそん やくしよ そうだん  
区市町村の役所によって制度が違いますので、区市町村の役所に相談してください。

みぶん しょうめい ざいりゆう うんてんめんきょしょう ほけんしょう しゃいんしょう がくせいしょう  
身分を証明するもの(パスポート・在留カード・運転免許証・保険証・社員証・学生証・マイナ  
ン  
カードなど)を持って、区市町村の役所で手続きをしてください。

ようごしゆう さいがいふつこうじゆうたくゆうし さいがいえんごしきん  
用語集:災害復興住宅融資、災害援護資金

## 9-10 税金や保険料などを払うお金が足りません。どうすればいいですか？

つぎ かね きんがく やす はら す  
次のお金は、金額が安くなったり、払わなくて済むことがあります。

くしちょうそん やくしよ せいど ちが くしちょうそん やくしよ そうだん  
区市町村の役所によって制度が違いますので、区市町村の役所に相談してください。

ぜいきん じゅうみんぜい  
・税金:住民税など

ほけんりょう こくみんけんこうほけんりょう こくみんねんきんほけんりょう こうきこうれいしゃほけんりょう かいごほけんりょう かいごりょうりょう  
・保険料:国民健康保険料・国民年金保険料・後期高齢者保険料・介護保険料・介護利用料

ほいくりょう ほいくえん ようちえん  
・保育料:保育園・幼稚園

## 9-11 引っ越しました。どうすればいいですか？

ひ こ くしちょうそん やくしよ てつづ  
引っ越したところの区市町村の役所で、手続きをしてください。

ひつよう しょうい くしちょうそん やくしよ き  
必要な書類は区市町村の役所で聞いてください。

## 9-12 家族が死にました。どうすればいいですか？

びょういんが い し けいさつ れんらく けいさつ てんわばんごう  
(1) 病院以外で死んだときは、警察に連絡してください。警察の電話番号は110です。

けいさつ み く  
警察が見に来るまでは、そのままにしてください。

てつづ けいさつ ひと き  
手続きは警察の人に聞いてください。

にほんご ひと はなし き にほんご ひと くしちょうそん  
日本語がわかる人と話を聞いてください。日本語がわかる人がいないときは、区市町村の  
やくしよ き  
役所に聞いてください。

くしちょうそん やくしよ しぼうとどけ だ  
(2) 区市町村の役所に死亡届を出してください。

しぼうとどけ だ けいさつ したいけんあんしよ びょういん しぼうしんだんしよ したい  
死亡届を出すには、警察でもらう死体検案書、または病院でもらう死亡診断書(または死  
けんあんしよ ひつよう  
体検案書)が必要です。



ようごしゅう したいけんあんしよ しぼうしんだんしよ  
☞ 用語集：死体検案書、死亡診断書

(3) そうしき そうぎや しゅうきょう しせつ そうだん  
葬式は、葬儀屋か、あなたの宗教の施設に相談してください。

したい も か そうきよかしよう ひつよう  
死体を燃やすときは、火葬許可証が必要です。

か そうきよかしよう くしちようそん やくしよ しぼうとどけ だ  
火葬許可証は、区市町村の役所で死亡届を出したときにもらうことができます。

したい か そうご ほね う まいそうきよかしよう ひつよう  
死体や火葬後の骨を埋めるときは、埋葬許可証が必要です。

か そう か そう ば まいそうきよかしよう  
火葬されると、火葬場で埋葬許可証をもらうことができます。

か そうい がい くしちようそん やくしよ そうだん  
火葬以外のときは区市町村の役所に相談してください。

ようごしゅう か そうきよかしよう まいそうきよかしよう  
☞ 用語集：火葬許可証、埋葬許可証

(4) じぶん かぞく し さいがいちよういきん す くしちようそん やくしよ  
自分の家族が死んだときは、災害弔慰金をもらうことができます。住んでいる区市町村の役所  
き  
に聞いてください。

ようごしゅう さいがいちよういきん  
☞ 用語集：災害弔慰金

## 10 こころのケア

### 10-1 子どもが地震のショックで落ち込んでいます。どうすればいいですか？

- (1) 保健師や看護師が、避難所などを回っています。  
子どもを保健師や看護師に診てもらってください。



- (2) ボランティアが避難所などを回っています。  
歌を歌ったり、ゲームをしたり、絵を描いたりして、元  
気になるように遊んでくれます。  
子どもと一緒に参加してください。

いつ来るかは、避難所の掲示板を見たり、避難所の係の人に聞いてください。

- (3) 災害の後の子どものこころのケアについては、次のページを見てください。

■ 災害時の子どもの心のケア(公益財団法人 日本ユニセフ協会)

<https://www.unicef.or.jp/kokoro/> (日本語のみ)



### 10-2 家族や知っている人が死んでしまい、落ち込んでいます。どうすればいいですか？

- (1) 保健師や看護師などが、避難所を回っています。  
保健師や看護師に診てもらってください。

また、話を聴くボランティアが避難所に来ることも多いです。ボランティアに今の気持ちを話してください。

- (2) こころの悩みや困りごとを電話や SNS (Facebook Messenger) で相談できる場所があります。  
詳しくは、次のページを見てください。



■よりそいホットライン(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

<https://www.since2011.net/yorisoi/n2/> (11言語)

日本語の他に10の言語で相談できます。

(相談できる曜日は言語によって違います。)



■TELL(東京英語いのちの電話)

<https://telljp.com/lifeline/> (英語)

英語で相談できます。日本全国から相談できます。



(3) 災害の後のこのころのケアについては、次のページを見てください。

■災害時「このころのケア」の手引き(東京都立(総合)精神保健福祉センター)

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/chusou/joho/rifuretto.files/R>

[5saigaitebiki.pdf](#) (日本語のみ)



## 11 ボランティア

### 11-1 食べ物や服を災害にあった地域に寄付したいのですが、どうすればいいですか？

さいがい ちいき もの おく とど じかん  
 災害にあった地域に物を送ると、届くのにも時間もか  
 かります。届くまでに、ほしいものが変わっているかもしれ  
 ません。

さいがい ちいき もの とど しわ  
 また、災害にあった地域に物がたくさん届くと、仕分けをし  
 たり、配ったりするのがとても大変です。



いっぽう たいおう た もの た もの ろうがんきょう ほちょうき い  
 一方で、アレルギー対応の食べ物、ハラルフードやベジタリアンの食べ物、老眼鏡や補聴器、医  
 やくひん とくべつ て はい こま ひと  
 薬品など、特別なものが手に入らず、困っている人がいるかもしれません。

よう ごしゅう  
 ☞ 用語集：ハラルフード

さいがい ちいき た もの ふく きふ う つ かなら かくにん  
 まずは、災害にあった地域が食べ物や服の寄付を受け付けているかどうか、必ず確認しましょう。

つぎ ほんとう ひつよう とど かんが  
 次に、本当に必要なものを、きちんと届けることができるかを考えましょう。

もの かね きふ  
 物よりも、お金を寄付したほうがいいこともあります。

### 11-2 お金を寄付したいのですが、どこへ寄付できますか？

にほんせきじゆうじしゃ きふ う つ  
 日本赤十字社などで寄付を受け付けています。

ほか くしちょうそん やくしよ しゃかいふくしきょうぎかい き  
 その他は、区市町村の役所や社会福祉協議会に聞いてください。

やくしよ もの あや ひと でんわ きふ い はら  
**11-3 役所の者という怪しい人から電話があり、寄付をするように言われました。払ってもいいですか？**

(1) くしちようそん やくしよ ひと でんわ いえ きふ  
 区市町村の役所の人が、電話や家に来て、寄付をするように言うことはありません。

あや でんわ きふ いえ く い わ れ て も 断  
 怪しい電話はすぐに切り、家に来ると言われても断  
 わりましょう。

あや かね はら  
 怪しいことがあったとき、お金を払ってしまったとき  
 は、けいさつ くしちようそん やくしよ れんらく  
 は、警察や区市町村の役所に連絡してください。



(2) おお さいがい はっせい きふ きん さぎ はっせい おお  
 大きな災害が発生すると、寄付金などの詐欺が発生することが多いです。

し ひと きふ い はら  
 知らない人から寄付をするよう言われても、すぐには払わないようにしてください。

きふ きふ だんたい かつどうじようきよう きふ きん つか みち かくにん  
 寄付をするときは、寄付をする団体の活動状況や寄付金の使い道をよく確認しましょう。

さいがい こま ひと てつだ  
**11-4 災害にあって困っている人のために、手伝いをしたいです。どうすればいいですか？**

(1) ちいき さいがい う つ  
 地域の災害ボランティアセンターなどで、ボランティアを受け付けていることがあります。

さいがい じょうほう ちいき き  
 災害ボランティアセンターの情報は、地域のボランティアセンターに聞いてください。

ちいき しみんかつどうそうだんまどぐち どうきよう しみんかつどう  
 ■地域のボランティア・市民活動相談窓口（東京ボランティア・市民活動センター）

<https://www.tvac.or.jp/area/> (日本語のみ)



- (2) くしちょうそん やくしよ こくさいこうりゅうきょうかい さいがいに にほんご がいこくじん  
区市町村の役所や国際交流協会などで、災害時に日本語がわからない外国人のために、  
つうやく ほんやく ぼしゆう  
通訳・翻訳をするボランティアを募集しています。

くしちょうそん やくしよ こくさいこうりゅうきょうかい き  
区市町村の役所や国際交流協会に聞いてください。

■ とうきょう こくさいこうりゅうきょうかい  
東京の国際交流協会 (TIPS)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/organization/tonai/> にほんご (日本語)

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/organization/tonai/>

えいご  
(英語)



## ようごしゅう 用語集

### 【一時滞在施設】

いえ そと さいがい いえ かえ むづか ひと う い ばしょ  
 家の外で災害にあって、家に帰ることが難しい人を受け入れる場所。

かかん がっこう やくしょ おお しせつ おお  
 3日間くらいまでいることができる。学校・役所・大きなビルや施設などができることが多い。

### 【医療救護所】

さいがい じぜん き ひなんじょ びょういん いしゃ かんごし あつ おうきゅうちりょう  
 災害のときに、事前に決められた避難所や病院などに医者や看護師が集まり、応急治療をする  
 ばしょ  
 場所。

### 【エコミークラス症候群】

なが あいだすわ ね じょうみやく ち はい ほう うご けっかん  
 長い間座ったり、寝たままでいると、静脈に血のかたまりができる。それが肺の方に動いて血管に  
 つ 詰まると、死んでしまうこともある病気。

### 【応急危険度判定(正式名称:被災建築物応急危険度判定)】

じしん あと よしん に じさいがい ふせ じしん ひがいう たてもの きけんせい じぜん  
 地震の後の余震による二次災害を防ぐため、地震により被害を受けた建物の危険性などを、事前  
 どうきょうと とうろく はんていいん ちょうさ  
 に東京都により登録された判定員が調査する。

おうきゅうきけん どんてい いちじてき たてもの さき しよう しめ  
 応急危険度判定は、一時的なものであり、その建物がこの先ずっと使用できるかどうかを示したも  
 のではない。また、り災証明書のための被害調査とも別である。

ちょうさけつが つぎ しゅるい たてもの ていりぐち は  
 調査結果は次の3種類で、建物の出入口などに貼られる。

あか たてもの た い きけん  
 赤:この建物に立ち入ることは危険です。

き たてもの た い ばあい じゅうぶん ちゅうい  
 黄:この建物に立ち入る場合は十分に注意してください。

みどり たてもの ひがい ちい  
 緑:この建物の被害は小さいです。



しょうさい つぎ さんしやう  
 詳細は次のページを参照。

■東京都防災ボランティア制度に基づく被災建築物応急危険度判定制度について(東京都都市  
 せいびきょく  
 整備局)

[https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/kenchiku/bousai/kn\\_t08\\_01.htm](https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/kenchiku/bousai/kn_t08_01.htm)

m (日本語のみ)



【仮設住宅(正式名称:応急仮設住宅)】

さいがい いえ こわ かじ みず なが す いえ  
 災害で家が壊れたり、火事になったり、水に流されたりするなどして住む家がなくなったときに、  
 いちじてき わりよう す いえ もうしこみ くしちょうそん やくしょ そうだん  
 一時的に無料で住める家。申込は区市町村の役所に相談。

【火葬許可証】

くしちょうそん やくしょ ほっこう したい も ひつよう しょうい しぼうどどげ ていしゅつ ひつよう  
 区市町村の役所が発行する、死体を燃やすために必要な書類。死亡届の提出が必要。

【義援金】

いっぱん ひと ぼきん さいがい ひと わた かね くしちょうそん やくしょ つう わた  
 一般の人からの募金などで、災害にあった人に渡されるお金。区市町村の役所などを通じて渡され  
 る。

【災害援護資金】

さいがい げんいん いえ かぐ こわ ひと か かね しょうとくせいげん  
 災害が原因でけがをしたり、家や家具などが壊れたりした人が借りることができるお金。所得制限  
 あり。

しょうさい す くしちょうそん やくしょ かくにん  
 詳細は、住んでいる区市町村の役所に確認。

【災害ごみ】

さいがい げんいん はっせい れい こわ かぐ かくてん  
 災害が原因で発生したごみのこと。(例:壊れた家具・家電  
 せいひん よご しんぐ たたみ いえ き  
 製品、汚れた寝具・畳、家のがれき・木くずなど)  
 ほか す かた ちが こうえん あち かりおぼ  
 他のごみとは捨て方が違って、公園や空き地(仮置き場)などに  
 あつ 集められることが多い。捨て方は区市町村の役所に確認。



【災害時帰宅支援ステーション】

さいがい ある かえ ひと すいどうすい つか どうろ  
 災害のとき、歩いて帰る人のために、水道水がもらえたり、トイレが使えたり、道路  
 じょうきょう おし ばしょ  
 の状況などを教えてもらえる場所。

ガソリンスタンド・コンビニエンスストア・ファミリーレストランなどが多く、次のマー  
 クが貼ってある。



【災害障害見舞金】

さいがい げんいん おも しょう ひと う と かね  
 災害が原因で、重い障がいになった人が受け取ることができるお金。

しょうさい す くしちょうそん やくしよ かくにん  
 詳細は、住んでいる区市町村の役所に確認。

さいがいちよういきん  
**【災害弔慰金】**

さいがい げんいん し ひと ゆくえふめいしや ひと かぞく う と かね  
 災害が原因で死んだ人や、行方不明者になった人の家族が受け取ることができるお金。

しょうさい す くしちょうそん やくしよ かくにん  
 詳細は、住んでいる区市町村の役所に確認。

さいがいふっこうじゆうたくゆうし  
**【災害復興住宅融資】**

さいがい げんいん いえ ひがい ひと いえ た なお かね か  
 災害が原因で家に被害があった人が、家を建てたり直したりするために、お金を借りることができる  
 せいど  
 制度。

しょうさい どくりつぎょうせいほうじんじゆうたくきんゆうしえんきこう かくにん  
 詳細は、独立行政法人住宅金融支援機構に確認。

さいがいふっこうじゆうたくゆうし どくりつぎょうせいほうじんじゆうたくきんゆうしえんきこう  
 ■災害復興住宅融資(独立行政法人住宅金融支援機構)

<https://www.jhf.go.jp/loan/yushi/info/saigai.html> (日本語のみ)



さいがいみまいきん  
**【災害見舞金】**

さいがい ひがい ひと たい こじん かいしゃ ぎょうせい おく かね  
 災害で被害にあった人に対して、個人や会社、行政などから贈られるお金。

きんがく じょうけん かいしゃ ぎょうせい ちが  
 金額や条件は会社や行政によって違う。

ざいりゆう  
**【在留カード】**

がいこくじん かげつじょうにほん たいざい ざいりゆうしかく も しょうめい  
 外国人が、3カ月以上日本に滞在できる在留資格を持っていることを証明するもの。

したいけんあんしよ  
**【死体検案書】**

びょういん いがい し けいさつ よ いしや したい かくにん しょうめい しょめん  
 病院以外で死んだときに、警察が呼んだ医者が、死体を確認したことを証明する書面。

しぼうしんだんしよ  
**【死亡診断書】**

びょういん し いしや しぼう しょうめい しょめん  
 病院で死んだときに、医者が、死亡したことを証明する書面。

しゃけんしやう  
**【車検証】**

じどうしや あんぜん きじゆん み しょうめい しょうい  
 自動車やバイクが、安全の基準を満たしていることを証明する書類。

つなみ  
**【津波】**

じしん あと く はや たか なみ  
 地震の後に来る、速くてとても高い波のこと。

つなみ なんど く かえ く つなみけいほう ちゅういほう うみ かわ ちか  
 津波は何度も繰り返して来るため、津波警報や注意報がなくなるまで、海や川に近づいてはいけない。

### 【ハラールフード】

りっぽう た もの ぶたにく  
 イスラムの律法にのっとった食べ物。豚肉やアルコールは  
 きんし  
 禁止されている。



### 【被災者生活再建支援金】

さいがい げんいん す いえ こわ う と かね  
 災害が原因で住んでいた家が壊れたときなどに、受け取ることができるお金。

しょうさい く しちょうそん かくにん  
 詳細は区市町村に確認。

### 【避難所】

さいがい いえ す せいかつ ばしょ  
 災害で家に住むことができないときに、生活する場所。

おお たいふう おおあめ さいがい お まえ ひなんじょ  
 大きな台風や大雨のとき、災害が起きる前に避難所ができることもある。

しょくりょう せいかつようひん もうふ ようい  
 食料、生活用品、毛布などが用意してある。

がっこう こうみんかん おお  
 学校や公民館などが多い。



### 【避難場所】

おお じしん あと に  
 大きな地震の後に、逃げるところ。

た もの みず と  
 食べ物や水はないことがあり、泊まることはできない。

おお こうえん  
 大きな公園やグラウンドなど。



### 【福祉避難所】

ようはいりよしゃ こうれいしゃ しょう しゃ にんしん ひと あか ひと とくべつ しえん う  
 要配慮者（高齢者・障がい者・妊娠している人・赤ちゃんがいる人など）が、特別な支援を受けられ

る避難所。

おお さいがい あと た おお おお ちか ひなんじょ い ふくし  
 大きな災害の後、しばらく経ってからできることが多いため、まずは近くの避難所に行き、福祉

ひなんじょ かいせつ ま おお  
 避難所の開設を待つことが多い。

### 【埋葬許可証】

し ひと ほね はか おさ ひつよう しょるい  
 死んだ人の骨を墓などに納めるために必要な書類。

か そうば か そうきよかしょう か そうすみん お まいそうきよかしょう おお  
 火葬場が火葬許可証に火葬済印を押すことで、埋葬許可証とすることが多い。

【身分を証明するもの】

パスポート・在留カード・運転免許証・保険証・社員証・学生証・マイナンバーカードなど。

【余震】

大きな地震の後に来る地震のこと。

余震は何度も起きることがあるため、地震が起きた後、しばらくは注意が必要。

【り災証明書 罹災証明書】

住んでいる家など、建物の被害の大きさを証明する書類。

被害の大きさは、全壊（50%以上壊れている）、大規模半壊（40%以上50%未満壊れている）、

中規模半壊（30%以上40%未満壊れている）、半壊（20%以上30%未満壊れている）、準半壊

（10%以上20%未満壊れている）、一部損壊（10%未満壊れている）などに分けられる。

区市町村の調査員が壊れた家の状況を確認してから作成する。

詳細は9-2を参照。

さいがい りよう かね かん しえん  
★★災害のときに利用できるお金に関する支援★★

	ひがい ないよう 被害の内容・ なや 悩みごと	しえん ないよう 支援の内容	と あ せき 問い合わせ先
ひと ひがい 人の被害	かぞく し 家族が死んだ	さいがいちよういきん さいだい まんえん ・災害弔慰金(最大500万円)	くしちようそん 区市町村
	しょう 障がいになった	さいがいしょうがいみ まいきん さいだい まんえん ・災害障害見舞金(最大250万円)	くしちようそん 区市町村
す ひがい 住まいの被害	す いえ こわ 住んでいる家が壊れ た	ひさいしやせいかつさいけんしえんきん ・被災者生活再建支援金 (基礎支援金:最大100万円)	くしちようそん 区市町村
		みんかん ほけん など ・民間の保険など	ほけんがいは 保険会社
しごと ひがい 仕事の被害	かいしゃ とうさん し 会社が倒産して、仕 ごと や 事を辞めさせられた	みばらいちんぎんたてかえばらいせいど ・未払賃金立替払制度	ろうどうきじゆんかんとくしよ 労働基準監督署
	かいしゃ つづ 会社は続いている が、仕事を辞めさせ られた	しつぎょうきゆうふ ・失業給付	ハローワーク
かね なや お金の悩み	しゃっきん 借金がある	ひさい げんめんせいど ・被災ローン減免制度	べんごしかい 弁護士会
	かね か お金を借りたい	さいがいえんごしきん ・災害援護資金 せいかつふくししきん ・生活福祉資金	くしちようそん 区市町村 しゃかいふくしきょうぎかい 社会福祉協議会
す なや 住まいの悩み	いえ なお 家を直したい	おうきゆうしゆうり じようげんやく まんえん ・応急修理(上限約70万円) ひさいしやせいかつさいけんしえんきん ・被災者生活再建支援金 かさんしえんきん さいだい まんえん (加算支援金:最大100万円)	くしちようそん 区市町村
	あたらし 新しい家を建てた い・買いたい	ひさいしやせいかつさいけんしえんきん ・被災者生活再建支援金 (加算支援金:最大200万円)	くしちようそん 区市町村
		さいがいふっこうじゆうたくゆうし ・災害復興住宅融資	どくりつ ぎょうせい ほうじん 独立行政法人 じゆうたく きんゆう しえん 住宅金融支援 きこう 機構
	いえ か 家を借りたい	ひさいしやせいかつさいけんしえんきん ・被災者生活再建支援金 かさんしえんきん さいだい まんえん (加算支援金:最大50万円)	くしちようそん 区市町村

※日本弁護士連合会「被災者生活再建支援ノート」(2024年6月24日補訂版)から引用。

金額等は変わる可能性があります。

くわ ないよう つぎ み  
詳しい内容は、次のページを見てください。

ひさいしやせいかつざいけんしえん にほんべんごしれんごうかい  
■被災者生活再建支援ノート(日本弁護士連合会)

[https://www.nichibenren.or.jp/jfba\\_info/publication/pamphlet/saiken\\_note.html](https://www.nichibenren.or.jp/jfba_info/publication/pamphlet/saiken_note.html) (日本語のみ)



くわ し つぎ み  
さらに詳しく知りたいときは、次のページを見てください。

ひさいしやえん かん かくしゆせいと がいよう ないかくふ ぼうさいじょうほう  
■被災者支援に関する各種制度の概要(内閣府 防災情報のページ)

<https://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagyousei/seido.html>  
(日本語のみ)



へいせい ねん がつしよはんはっこう  
平成21 (2009)年3月初版発行

へいせい ねん がつかいていばんはっこう  
平成31 (2019)年3月改訂版発行

れいわ ねん がつだいはんはっこう  
令和6 (2024)年3月第二版発行

がいこくじん さいがいじ しゅう  
外国人のための災害時Q&A集

へんしゅう はっこう こうえきざいだんほうじん とうきょうと そうせいざいだん  
編集・発行:公益財団法人 東京都つながり創生財団

〒163-0808 とうきょうと しんじゅくく にししんじゅく ちやうめ ぼん ごう しんじゅく かい  
東京都新宿区西新宿2丁目4番1号 新宿NSビル8階

TEL:03-6258-1237

URL:<https://www.tokyo-tsunagari.or.jp/>

Mail:bousainet@tokyo-tsunagari.or.jp