

【英語 / English】

水害・土砂災害から身を守るためのアドバイス

Advice for Protecting Yourself from Floods and Landslides

日本では、毎年、大雨や台風で災害が起こります。

大雨が続くと、山や崖が崩れたり、川の水が増えて溢れたりして、大きな被害に なることがあります。

命を守るためには、日ごろから 災害に備え、災害時には 適切な行動を 取ることが 大切です。

During torrential rain, hills and cliffs crumble, water level in rivers rise and overflow which can cause huge damage. To protect yourself, it's important to be prepared and understand how to take appropriate actions during a disaster.

目次 / Contents

P2-4 【1】日頃から災害に備えよう Be Prepared for Disasters

[P2] 日本での大雨や台風について知ろう Be Aware of Typhoons and Torrential Rainfall

[P3] 避難所の場所を調べておこう Find your local Refuge Areas

[P3] ハザードマップの確認をしよう Check Hazard Maps

[P4] 自分の住所を覚えておこう Learn Your Address

P5-7 【2】災害の情報を入手しよう Obtain Disaster-related Information

[P5] 気象情報を確認しよう Check Information from the Japan Meteorological Agency

[P6] 5段階の避難情報を覚えよう Learn the 5-levels of Evacuation Information

[P6] SenTIA の Facebook、X、メールマガジンに登録しよう
Subscribe to SenTIA's Facebook, X, and E-mail Magazine

[P7] 仙台市災害多言語支援センターのホームページを見よう
Check the Sendai Disaster Multilingual Support Center Website

[P7] 災害時に便利なアプリと WEB サイト
Useful Apps and Websites During Disasters

P8-12 【3】災害の危険がある時は、早めに行動しよう Take Action Immediately When at Risk of a Disaster

[P8] 避難する時に気をつけること Things to be Careful of When Evacuating

[P9] 避難する時に、必要なもの【チェックリスト】 Essential Items for Evacuation (Checklist)

[P11] 水害・土砂災害のときに、よく使われる日本語
Frequently Used Words During Flooding/Landslide Disasters

【1】日頃から災害に備えよう Be Prepared for Disasters

日本で、いつ、どのような災害があるのか、知っていますか。

自宅や学校、職場等の周りがある、水害・土砂災害が起こりやすい場所を確認しておきましょう。

避難場所や、ハザードマップのことを調べておくことも大切です。

Do you know what kind of disasters occur during which seasons in Japan?

Check to see if there are areas around your home, workplace, or school, which may be prone to flooding or landslides.

It's also important to take note of your closest refuge area, and check hazard maps.



日本の大雨や台風について知ろう

Be Aware of Typhoons and Torrential Rainfall

大雨 Torrential Rain

急に天気が変わって、狭い範囲で激しい雨が降ることがあります。たくさん降って、洪水になることもあります。

雷にも気をつけましょう。

Weather can suddenly change, and heavy rain may fall over a concentrated area. Large amounts of rainfall may cause flooding. Be careful of lightning too.

台風 Typhoons

台風が上陸すると、暴風や大雨となります。強風で物が飛んできたり、木や電柱が倒れることもあります。

外に出ないで、建物の中で安全に過ごしましょう。

When a typhoon reaches land there are strong gale-force winds and heavy rain. Items will fly around, trees and power poles may topple. Do not go outside and instead, stay safe inside a building.

注意が必要な季節 Seasons to Pay Attention to

初夏(6月-7月): 梅雨の時期、雨がよく降ります。

夏(7月-8月): 突然雨が降ったり、雷が鳴ることがあります。

秋(9月-11月): 台風が接近・上陸したり、大雨になることがあります。

Early summer (June-July): The rainy season; expect frequent rainfall.

Summer (July-August): Sudden downpours of rain and thunderstorms.

Autumn (September-November): Typhoons may approach or make landfall and cause heavy rain.



避難所の場所を調べておこう

Find your Local Refuge Areas

危険な場所に いる人は、避難する必要がある あります。

避難するための施設や 建物を、「避難所」といいます。

避難所にいくと、食べ物をももらえたり、夜寝ることが できます。

災害がおきると、小学校や中学校などが、避難所になります。

自宅や学校、職場等の近くにある避難所を 調べておきましょう。



Evacuation is required by everyone in dangerous areas. Places you can evacuate to are called “Refuge Areas” (hinanjo in Japanese). If you go to a Refuge Area, you can receive food and sleep there overnight. When a disaster occurs, places such as elementary and junior high schools become Refuge Areas. Check where the closest Refuge Areas are to your home, workplace, and school.

仙台市のサイトから、市内の避難所のリストを 見るができます。

A list of refuge areas can be found on the City of Sendai website.

>「避難所はどこ？」(日本語)

<https://www.city.sendai.jp/anzensuishin/kurashi/anzen/saigaitaisaku/hinanjo/doko.html>

>「Where is My Refuge Area (Evacuation Centers) ?」(English)

<https://www.city.sendai.jp/koryu/foreignlanguage/en/refugearea/index.html>



ハザードマップの確認をしよう Check Hazard Maps

大雨や 台風の時は、土砂災害や 浸水がおきる 危険な場所があります。

自分の住んでいるところに どんな危険があるのか、ハザードマップで 確認しておきましょう。

During heavy rain or typhoons, there are places at risk of landslides and inundation.

Check hazard maps to see what kinds of risks there are where you live.

仙台市のサイトから、市内のハザードマップを 見るができます。

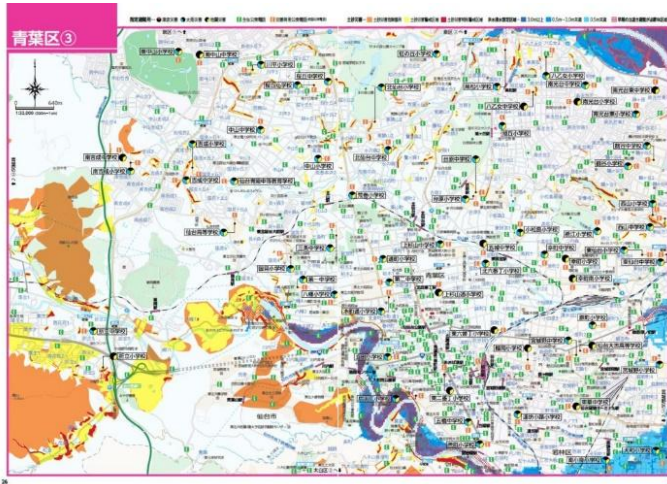
Hazard maps for areas within the city can be found on the City of Sendai website

>「仙台防災ハザードマップ」(日本語のみ)

>「Sendai City Hazard Map」(Japanese only)

<https://www.city.sendai.jp/anzensuishin/kurashi/anzen/saigaitaisaku/hazardmap.html>





自分の住所を覚えておこう Learn Your Address

災害情報や 避難情報は、区や地域ごとに 違う情報が出されます。

自分の住んでいる場所が、安全か 危険か 知るために、自分の住所を 日本語で覚えておきましょう。

自分の住所を 日本語で言える、書けるようにしておくことが 大切です。

また、自分の住所が 仙台市の どの地域にあるのか

どこの山や 川に近いのか、調べておく と 良いでしょう。

Relay of disaster and evacuation information differs depending on the ward and area you live in.

Learn your address in Japanese so that you can know if your home is safe or not during a disaster.

It is important to be able to both say and write your address in Japanese. It is also a good idea to look up what region of Sendai you live in, and if mountains or rivers are nearby.

“Where do you live?”

“Please tell me your address.”

あなたは どこに
すんでいますか？

住所を
おしえてください。



【2】災害の情報を入手しよう

Obtain Disaster-related Information

大雨や台風で 起きる災害は、天気予報や、住んでいる町の役所が 出す情報から、
事前に 情報を入手することも 大切です。災害の情報は、難しい日本語が 多く使われます。
日本語が 苦手な人は、他の言語で 情報を入手しましょう。

It is important stay up to date on disasters caused by heavy rain and typhoons from weather forecasts and obtain in advance disaster prevention information from your local municipal office.



Disaster information uses a large amount of difficult Japanese terms.
Look for information in another language if you struggle with Japanese.

気象情報を確認しよう Check Information from the Japan Meteorological Agency

災害に備えるために、毎日の天気予報や 台風の情報を 確認しましょう。

In order to prepare for disasters, make sure to check daily weather forecasts and typhoon information.



気象庁のページは、15言語で 見るすることができます。

天気予報、雨雲の動き、洪水、土砂災害の情報などを 見ることができます。

大雨や台風が 予想される日は、なるべく 出かけないようにしたり、川や山の近くに 行かないようにしましょう。

The Japan Meteorological Agency's website can be accessed in 15 languages. You can check the latest weather forecast, raincloud movement, and information on floods, and landslides. On days forecasted to experience heavy rain or a typhoon, you should stay indoors and keep away from rivers and mountains as much as possible.



>気象庁のホームページ(15言語)

>The Japan Meteorological Agency's website (available in 15 languages)

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



5段階の避難情報を覚えよう Learn the 5-levels of Evacuation Information

危険な場所に いる人は、避難する必要があります。

避難の情報は、気象庁や仙台市が、5段階の警戒レベルで知らせます。

情報は、テレビやインターネット、携帯電話へのメールで確認しましょう。

警戒レベルと、その意味を覚えておきましょう。



Anyone in a dangerous area must evacuate.

The Japan Meteorological Agency and City of Sendai announce evacuation information in 5 Alert Levels.

Check this information on the television, internet, and alert notifications sent to mobile phones. Please review the Alert Levels and be familiar with what they mean.

Five-level evacuation information which is given out during times of heavy rain

Alert Levels 1 and 2 will be announced by the Japan Meteorological Agency and Alert Levels 3 through 5 will be announced by the City along with other evacuation information. Make sure to take appropriate evacuation measures based on the Alert Level.



Alert Level 1
警戒レベル1

Check current weather information.

Alert Level 2
警戒レベル2

Confirm evacuation routes used to run away and where your closest shelters are.

Alert Level 3
警戒レベル3

Evacuation for the elderly and other at risk groups

(高齢者等避難)

If elderly or physically impaired, please evacuate. Everyone else should prepare to evacuate.

Alert Level 4

【Full evacuation】

警戒レベル4

【全員避難】

Evacuation Order

(避難指示)

It is very dangerous because of a disaster occurrence. Please evacuate immediately.

Alert Level 5

警戒レベル5

Secure Safety Urgently

(緊急安全確保)

A disaster is occurring. Please take appropriate measures to protect your life.

Urgency increases from levels 1 to 5

SenTIA の Facebook、X、メールマガジンに登録しよう

Subscribe to SenTIA's Facebook, X, and E-mail Magazine

SenTIA の Facebook、X、メールマガジンに登録すると、災害の情報を日本語以外の言語で入手できます。

You will receive disaster information in languages other than Japanese if you subscribe to SenTIA's Facebook, X, and E-mail magazine.

Facebook

X

メールマガジン E-mail Magazine



仙台市災害多言語支援センターのホームページを見よう

Check the Sendai Disaster Multilingual Support Center Website

仙台市は 大きな災害が 発生すると、災害多言語支援センターを 設置します。

災害多言語支援センターでは、外国人被災者に 必要な情報を 外国語でお知らせし、外国語での 相談に対応します。

(公財) 仙台観光国際協会 (SenTIA) が運営します。

また、災害多言語支援センターのホームページでは、災害の情報を 多言語で発信します。

The Sendai Disaster Multilingual Support Center will begin operation in the event of a major natural disaster. The Center provides essential information and advice to non-Japanese-speaking residents in multiple languages.

The Sendai Disaster Multilingual Support Center is operated by the Sendai Tourism, Convention and International Association (SenTIA).

Additionally, multilingual disaster information is provided on the Center's website.

場所: 仙台多文化共生センター (SenCUL)

Location: Sendai Multicultural Center (SenCUL)

TEL: 022-224-1919, 022-265-2471

<https://int.senia-sendai.jp/saigai/>



災害時に便利なアプリと WEB サイト

Useful Apps and Websites During Disasters

スマートフォンにいられておくと、便利なアプリがあります。

Here is a list of useful apps you can install on your smartphone.

>内閣府防災「災害時に便利なアプリと Web サイト」(多言語)

>Cabinet Office DRR “Helpful Apps and Websites in the Event of a Disaster Website” (Multilingual)

<https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



【3】災害の危険がある時は、早めに行動しよう

Take action Immediately when at risk of a disaster

すいかい どしやさいかい じかん けいか じたい しんこくか いのち まも はや ひなん
水害や土砂災害は、時間の経過とともに事態が深刻化することがあります。命を守るために、早めに避難をすること
たいせつ
が大切です。

The condition of floods and landslides may worsen as time elapses. It is important to evacuate as soon as possible to protect yourself.

避難する時に気をつけること Things to be Careful of When Evacuating

うご ふくそう ふたりいじょう こうどう
・動きやすい服装で、2人以上で 行動しましょう。

Wear non-restrictive clothing and utilize the buddy system (don't go or do anything by yourself).

こうずい きけん あるばしょ せん あんぜん みち とお
・洪水の危険がある場所は避けて、安全な道を 通しましょう。

Avoid areas and streets which may become flooded. Only use paths that are safe.

かわ みず いっぱいになることが あります。やま くず 崩れることが あります。

Some rivers may overflow. Some hills and mountains may succumb to landslides.

かわ うみ やま ちか いるときは、すぐに に 逃げて ください。み い 行ったり、ちか に 行かないでください。

If you are near a river, the ocean, a mountain, or hill, leave the area immediately and don't look back.

みち いえ なか みず く
・道や 家の中まで 水が 来ることが あります。

Roads and houses may become inundated with water.

マンホールや すいろ から、みず が あふれることが あります。

Water may overflow from manholes and waterways.

でんしゃ バスが とまることが あります。

Trains and buses may stop running.

でんき すいどう と 止まることが あります。じぜん 事前に ヘッドライトや、しょくりょう 食料を ようい 用意することが ひつよう 必要です。

You may lose power and/or running water may stop. Be sure to have a headlamp and food supplies prepared.

あか 明るくて あんぜん 安全なうちに に 逃げましょう。

Evacuate to a safe place during daylight hours.

避難する時に、必要なもの【チェックリスト】 Essential Items for Evacuation (Checklist)

避難する時に、すぐに持ち出しができるように、日ごろから準備しておきましょう。

Be prepared before disaster strikes; have the essentials ready so that you can evacuate immediately.

・リュックサック ☐
Backpack



・現金(硬貨を多めにする) ☐
Cash (good to have a lot of coins)



・資格確認書 または マイナ保険証、☐
パスポート、在留(ざいりゅう)カード
Eligibility Certificate or
Myna Health Insurance Card,
Passport, Residence card



・救急セット、常備薬、お薬手帳 ☐
First-aid kit, medicines, medication handbook



・水 ☐
Water



・食べ物(缶詰、お菓子、バランス栄養食品など) ☐
Non-perishable foods (Canned goods,
sweets, balanced nutrition foods, etc.)



・携帯ラジオ ☐
Portable radio



・懐中電灯 ☐
Flashlight



・予備電池 ☐
Spare batteries



・携帯電話、充電器、バッテリー ☐
Cellphone, charger, portable battery



・ティッシュ、ウェットティッシュ ☐
Tissues, wet body-wipes



・ビニール袋、ポリ袋 ☐
Plastic bags



・タオル、下着、靴下 ☐
Towel, underwear, socks



・防寒具、雨具（傘、レインコート）、携帯カイロ ☐

Warm clothing, Rain wear
(raincoat, umbrella) single-use hand warmers



・手袋、軍手 ☐

Gloves, work gloves



・ライター、マッチ ☐

Lighter, matches



・洗面用具、歯ブラシ ☐

Toiletries, toothbrush



・衛生用品（マスク、体温計、手洗い用石鹸等） ☐

Hygienic goods (face mask, thermometer, hand soap)



・入れ歯、コンタクトレンズ、眼鏡 ☐

Dentures, contact lenses, glasses



・多目的ナイフ ☐

Multi-tool knife



・筆記用具・メモ帳・笛 ☐

Writing tools, memo pad, whistle



・家族や友達の連絡先のメモ ☐

List of emergency contacts

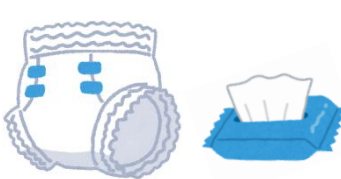
such as friends or family



乳幼児、介護者がいる場合 Those who have infants or those under nursing care

・おむつ、おしりふき ☐

Diapers, baby wipes



・乳児用ミルク、ほ乳瓶、離乳食 ☐

Powdered milk formula, baby bottle, baby food



・生理用品 ☐

Menstrual products



・母子健康手帳 ☐

Maternal and Child Health Handbook



・障害者手帳 ☐

Disability Certificate



・介護用品 ☐

Nursing care products



すいがい どしやさいがい つか にほんご
 水害・土砂災害のときに、よく使われる日本語

Frequently Used Words During Flooding/Landslide Disasters

すいがい 水害	みず こま け が 水で 困ること/ 怪我をすること/ 壊れること	Water damage
どしやさいがい 土砂災害	やま から いし すな お 山から 石や 砂が 落ちてくること	Sediment disaster (landslide)
おおあめ ごうう 大雨・豪雨	つよ あめ 強い 雨	Heavy rain
おおゆき ごうせつ 大雪・豪雪	つよ ゆき 強い 雪	Heavy snow
うりょう こうすいりょう 雨量、降水量	あめ ふ りょう 雨が 降ってくる 量	Amount of rain
すい 水位	みず たか 水の 高さ	Water level
こうずい 洪水	みず が たくさん そと な が 水が たくさん 外に 流れること	Flood
ぞうすい 増水	みず が たくさん ふ 水が たくさん 増えること	Rising water
かせんはんらん 河川氾濫	かわ みず が たくさん な が 川の 水が たくさん 流れること	Overflowing river
しんすい 浸水	みず たてもの どうろ はい 水が 建物や道路に 入ってくること	Flooding (of buildings)
ていぼう 堤防	みず はい かべ 水が 入らないようにする 壁	Levee
けっかい 決壊	こわ 壊れる	(Dam or levee) Breach
どうろ 道路	みち 道	Road
かおく 家屋	す ところ いえ 住む ところ/ 家	House
じたく 自宅	じぶん いえ 自分の 家	Your home
かんすい 冠水	みず みち 水が 道に たくさんあること	Flooded road
きしょうじょうほう 気象情報	(は あめ ゆき など) てんき についての しらせ (晴れ、雨、雪など) 天気についての 知らせ	Weather information
きけん ど 危険度	あぶ 危なさ	Danger level

ちゅうい 注意	き 気をつけること	Warning
けいかい 警戒	あらかじめ き 予 め 気をつけること	Cautionary warning
はっぴょう 発表	し 知らせること	Announcement
はつれい 発令	き 決まったことを はっぴょう 発表すること	Official Announcement
おおあめとくべつけいほう 大雨特別警報	つよ あめ とくべつ ちゅうい 強い 雨のとき 特別に注意すること	Heavy rain emergency warning
ひなん 避難	に 逃げること	Evacuate
ひなんじょうほう 避難情報	に 逃げるための し 知らせ	Evacuation information
ひなん し じ 避難指示	に 逃げるための ちゅうい 注意	Evacuation orders
ひなんけいろ 避難経路	に 逃げるために とお みち 通る 道	Evacuation route
ひなんばしょ 避難場所	みんなが に 逃げる ところ	Refuge area
していひなんじょ 指定避難所	さいがい とき 災害の時に しばらくの間 居ることが でき るところ	Designated refuge area
うんきゅう 運休	でんしゃ つか 電車や バスを 使うことが できないこと	Suspension (of services)
かくにん 確認	たし 確かめること	Check (around you, etc.)
わりよう 無料	かね お金は いりません	No charge (free)
ひさい 被災	さいがい 災害にあうこと	Affected by disaster

