

やさしいにほんご

ぼうさい
防災BOOK

にしわきこうこう

西脇高校

ふじい はるか
藤井遥香

うに そのか
宇仁颯乃香

おおはしりん
大橋凜

ぼうさい

はん

防災BOOK班



Googleレンズの使い方 How to use Google Lens (translation app)

01 Googleを開く



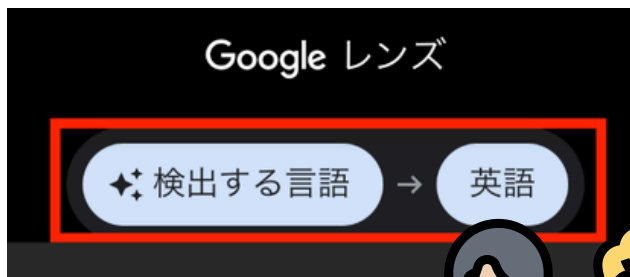
Open Google

02 検索バーの
カメラマークを押す



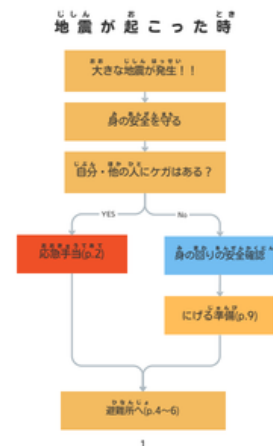
Tap the camera icon
in the search bar

03 日本語→母国語にする



Japanese→Native language

04 わからないページの
写真を撮る



Take a photo of the page
you don't understand

地震が起きたとき

おお じしん はっせい
大きな地震が発生！！

じぶん からだ まも
自分の体を守る

じぶんほかひと
自分や他の人にケガはある？

YES

NO

おおきゅうてあて
応急手当(p3)

みまわ あんぜんかくにん
身の回りの安全確認

に じゅんび
逃げる準備(p21,22)

ひなんじょ い
避難所に行く(p9~17)

応急手当について

ケガをした とき

「^ち血が^で出た とき」

- ・ きれいなハンカチや ガーゼで ^{つよ}強く おさえる
- ・ ^ち血が ^と止まらないときは 119に ^{でんわ}電話する

「^{やけど}火傷をした とき」

- ・ すぐに ^{みず}水で ^ひ冷やす(10~20分)

「^て手や ^{あし}足が ^{いた}痛い とき」

- ・ ^{うご}動かさない
- ・ ^{つめ}冷たいもので ^ひ冷やす



たいせつ

大切なこと

- ・ できることをする
- ・ ^{じぶん}自分が ^{あぶ}危ないときは ^に逃げる
- ・ ^{まわ}周りの ^{ひと}人と ^{たす}助け合う



救急車をよぶときの例文（１１９）

救急（きゅうきゅう）です。

〇〇市〇〇町〇〇（住所の番号）

にいます。

住所が分からないときは近くの建物などの

分かりやすい目印を伝える。

〇〇（誰）が〇〇（様子）

になっています。

例 子どもが血を

たくさん流しています。

〇〇さい（年齢）です。

ケガをしている人の年齢を言う。

分からない時はだいたいで答える。

〇〇（名前）といいます。

電話番号は〇〇です。

災害のときは電話が

つながりにくいことがあります。

そのため応急手当の方法を

知っておくことは大切です。



きゅうきゅう しや よ まよ
救急車を 呼ぶか 迷ったときは…

きゅうきゅう あんしん

救急安心センターひょうご

でんわ

(#7119)に 電話しよう

じかん

そうだん

24時間 いつでも 相談できます

きゅう びょうき

急な 病気やケガ



からだ うご

体は 動く？

へんじ

返事はある？

No

ばん でんわ
119番に 電話を
かける

Yes

でんわ

#7119に 電話を かける

きゅうきゅうしや よ

救急車を 呼ぶか

まよ

迷ったとき

お

「1」を押す

いのち

あぶ

命が 危ない？

No

Yes



かんごし ばん
看護師が 119番に
でんわ
電話を かける

ちか

びょういん

近くの 病院を

し

知りたいとき

お

「2」を押す



かんごし
看護師が あなたに
びょういん しょうかい
病院を 紹介する

でんわ かけ方 電話の



1. #7119に 電話を かけます

(#7119につながらないときは

078-331-7119に 電話を かけます)

2. 自動アナウンスが 日本語で 流れます

3. スマートフォンの 画面や 電話機の

ボタンで「1」か「2」を押します

• 救急車を 呼ぶか 迷ったとき→「1」

• 近くの 病院が 開いているか

知りたいとき→「2」

4. 看護師に 電話が つながります

このとき「English, please (英語を
お願いします)」や「Chinese(中国語)」

のように 話したい言語を 言います

5. 通訳する人が 電話に 入ります

6. あなたが 病気や ケガの様子を 伝えます



こんなときは #7119に ^{でんわ}電話しよう

^{きゅうきゅう} ^{しゃ} ^よ ^{まよ}
救急車を 呼ぶか 迷ったとき

- ^{からだ} ^{いた} 体が 痛いとき
- ^{きぶん} ^{わる} 気分が 悪いとき など

↓
「1」を ^お 押す



^{ちか} ^{びょういん} ^あ
近くの 病院が 開いているか
^し
知りたいとき

- ^{びょういん} ^し いつもの 病院が 閉まって
いるとき
- ^{びょういん} ^い どの 病院に 行けばよいのか
^わ
分からないとき など

↓
「2」を ^お 押す

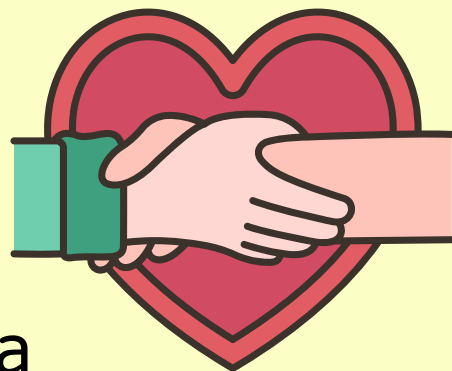


#7119 では 次の言語で話すことができます

英語 中国語 韓国語 ベトナム語
タイ語 インドネシア語 ポルトガル語
スペイン語 ドイツ語 フランス語
イタリア語 ロシア語 ネパール語
タガログ語 マレー語 ミャンマー語
クメール語 モンゴル語 シンハラ語
ヒンディー語 ベンガル語 ウルドゥー語

**You can talk in the following
languages on the #7119**

English Chinese Korean Vietnamese
Thai Indonesian Portuguese
Spanish German French
Italian Russian Nepali
Tagalog Malay Burmese
Khmer Mongolian Sinhala
Hindi Bengali Urdu



じぶん
自分が いるところから
いちばん ちか ひなん じょ に
一番近い 避難所に 逃げよう

01.

おのひがししょうがっこう

小野東小学校

おのし てんじんちょう

(小野市天神町1185-1)

OnoHigashi Elementary
School

(1185-1 Tenjincho,
Ono City)

02.

おのちゅうがっこう

小野中学校

おのしほんまち

(小野市本町612)

Ono Junior High
School

(612 Honmachi,
Ono City)

03.

かわいしょうがっこう

河合小学校

おのし しんべちょう

(小野市新部町904)

Kawai Elementary
School

(904 Shinbe-cho,
Ono City)

04.

おのしょうがっこう

小野小学校

おのしにしほんまち

(小野市西本町477)

Ono Elementary
School

(477 Nishihonmachi,
Ono City)

05.

かわいちゅうがっこう

河合中学校

おのし みわちょう

(小野市三和町983-2)

Kawai Junior High
School

(983-2 Miwa-cho,
Ono City)

06.

きししょうがっこう

来住小学校

おのし しもきしちょう

(小野市下来住町1392)

Kishi Elementary
School

(1392 Shimokishicho,
Ono City)

07.

いちば しょうがっこう

市場小学校

おの し いちばちょう
(小野市市場町816)

Ichiba Elementary
School
(816 Ichiba-cho,
Ono City)

08.

おの みなみちゅう がっこう

小野南中学校

おの し おおしま ちょう
(小野市大島町598)

Ono Minami Junior
High School
(598 Oshima-cho,
Ono City)

09.

お お べ しょうがっこう

大部小学校

おの し しきじちょう
(小野市敷地町866)

Obe Elementary
School
(866 Shikiji-cho,
Ono City)

10.

あさひがおか ちゅう がっこう

旭丘中学校

おの し ふるかわ ちょう
(小野市古川町940-1)

Asahigaoka Junior
High School
(940-1 Furukawa-cho,
Ono City)

11.

なかばん しょうがっこう

中番小学校

おの し なかばん ちょう
(小野市中番町124)

Nakaban Elementary
School
(124 Nakaban-cho,
Ono City)

12.

しもとうじょうしょうがっこう

下東条小学校

おの し おだ ちょう
(小野市小田町1655)

Shimotojo Elementary
School
(1655 Oda-cho,
Ono City)



よ と
QRコードを読み取ると
じぶん ばしょ
自分の場所から
ひなんじょ
避難所までの
みち
道がわかります

02. おのちゅうがっこう おのしほんまち
Ono Junior High School (612 Honmachi, Ono City)



04. おのしょうがっこう おのしにしほんまち
Ono Elementary School
(477 Nishihonmachi, Ono City)

01.

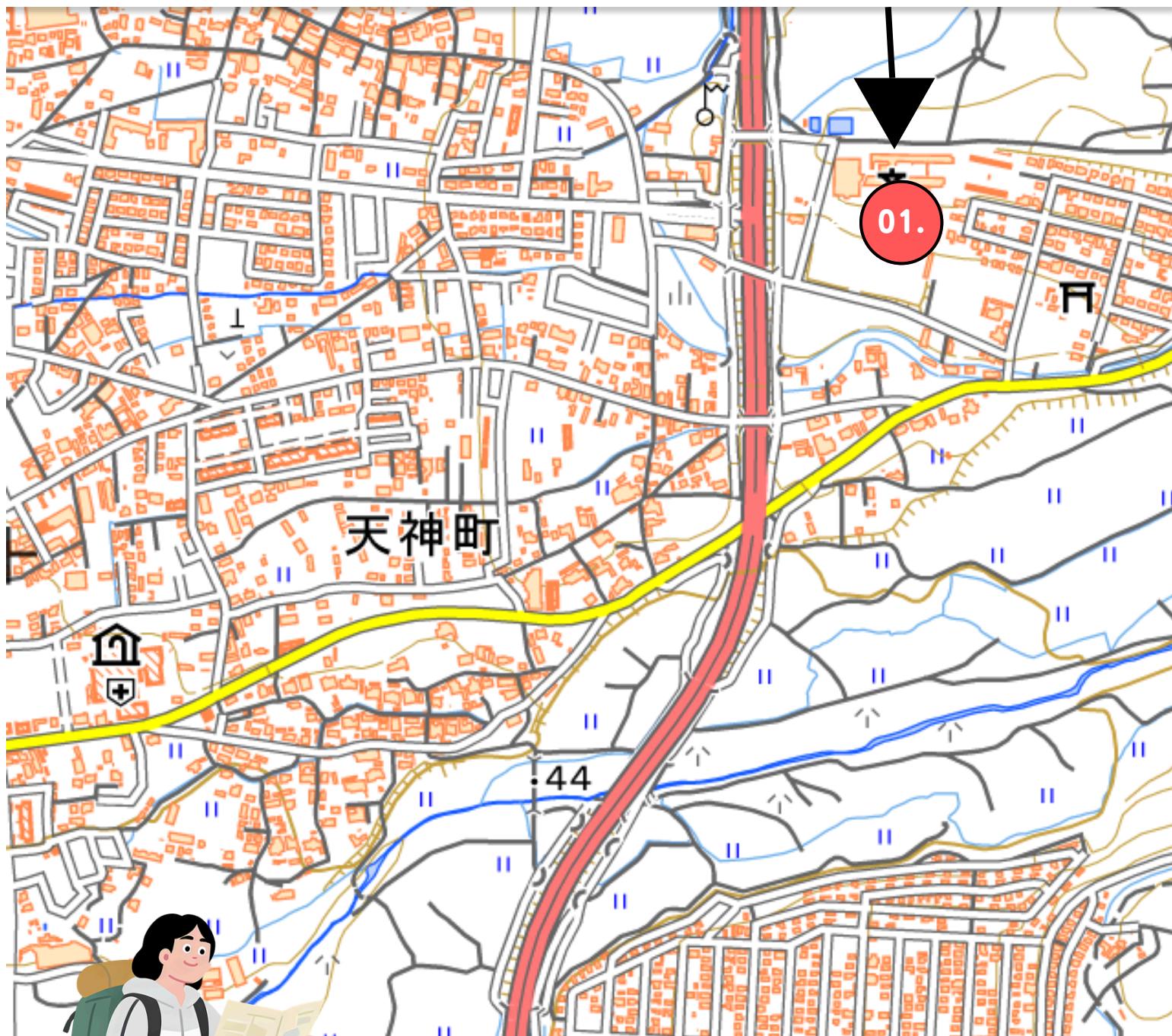
おのひがししょうがっこう

小野東小学校

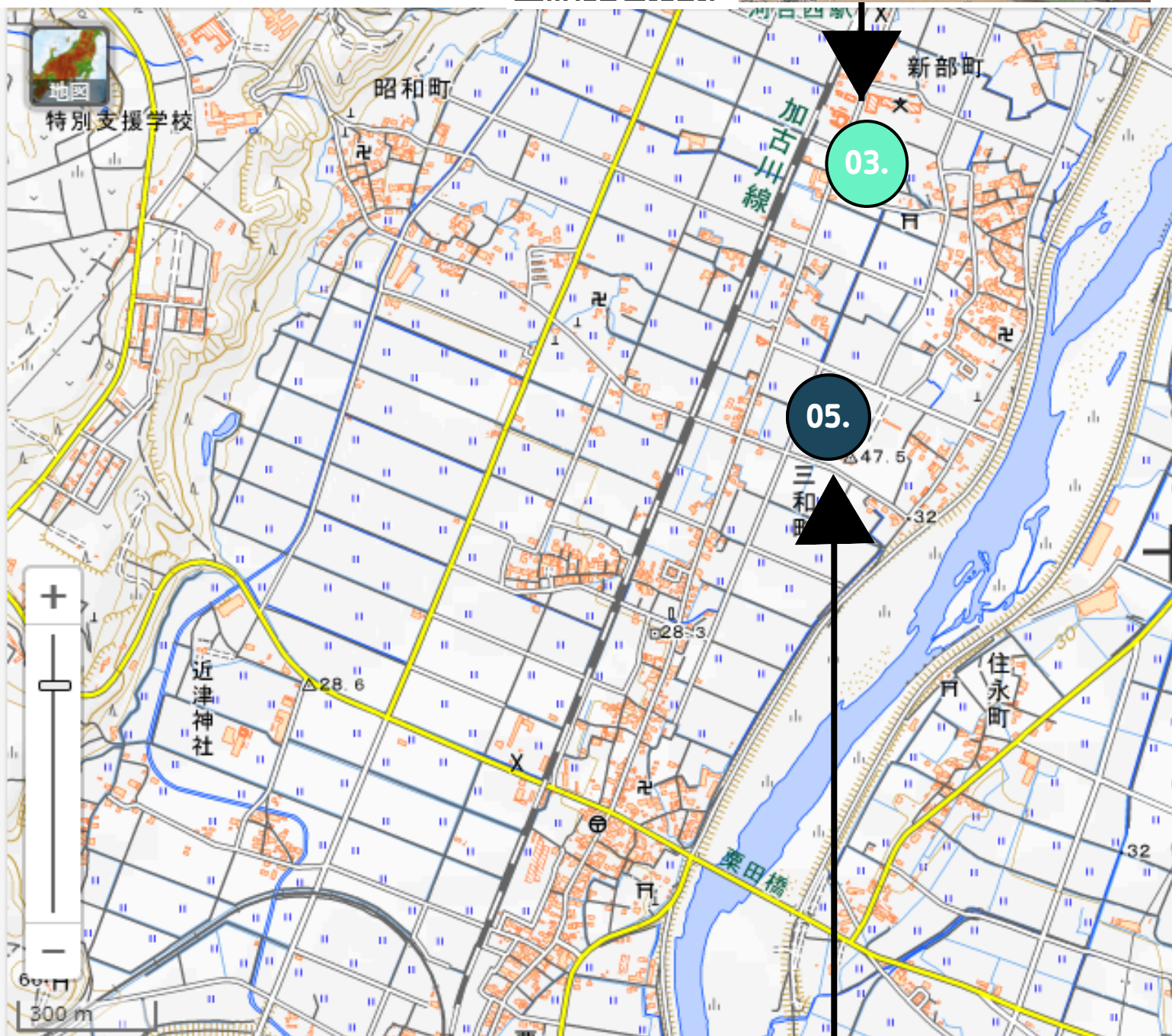
おのしてんじんちょう

小野市天神町1185-1

OnoHigashi Elementary School
(1185-1 Tenjincho, Ono City)



03. 河合小学校
 小野市新部町904
 Kawai Elementary School
 (904 Shinbe-cho, Ono City)



05. 河合中学校
 小野市三和町983-2
 Kawai Junior High School
 (983-2 Miwa-cho, Ono City)



あさひがおか ちゅうがっこう

10.

旭丘中学校

おの し ふるかわ ちょう

小野市古川町940-1

Asahigaoka Junior High School
(940-1 Furukawa-cho, Ono City)



09.

おおべ しょうがっこう

09.

大部小学校

おの し しきじ ちょう

小野市敷地町866

Obe Elementary School
(866 Shikiji-cho, Ono City)



06.

きし しょうがっこう
来住小学校

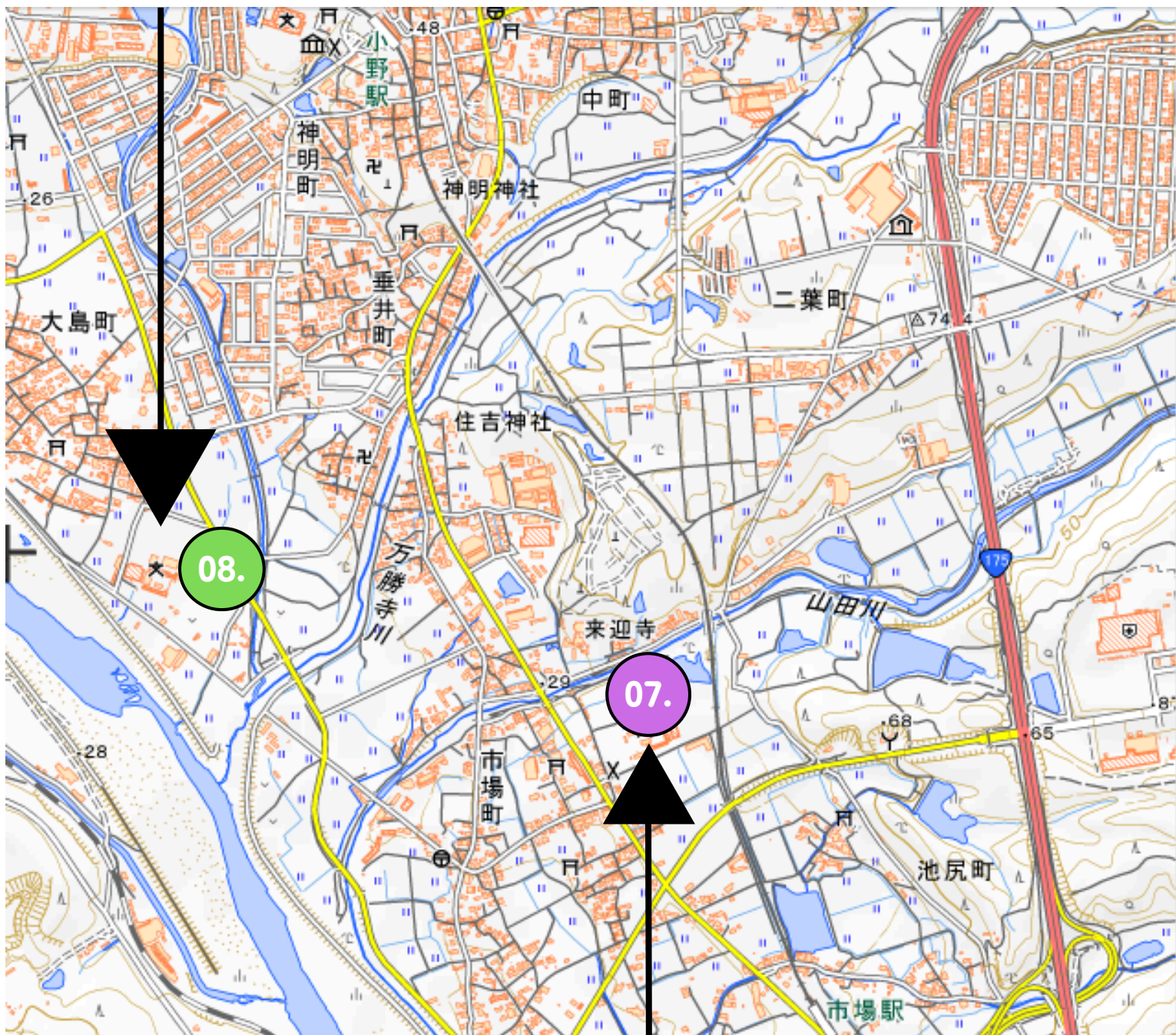
おの し しも きし ちょう
小野市下来住町1392

Kishi Elementary School
(1392 Shimokishicho, Ono City)





08. おの みなみちゅうがっこう
小野南中学校
おの し おおしま ちょう
小野市大島町598
 Ono Minami Junior High School
 (598 Oshima-cho, Ono City)



07. いちば しょうがっこう
市場小学校
おの し いちばちょう
小野市市場町816
 Ichiba Elementary School
 (816 Ichiba-cho, Ono City)





11.

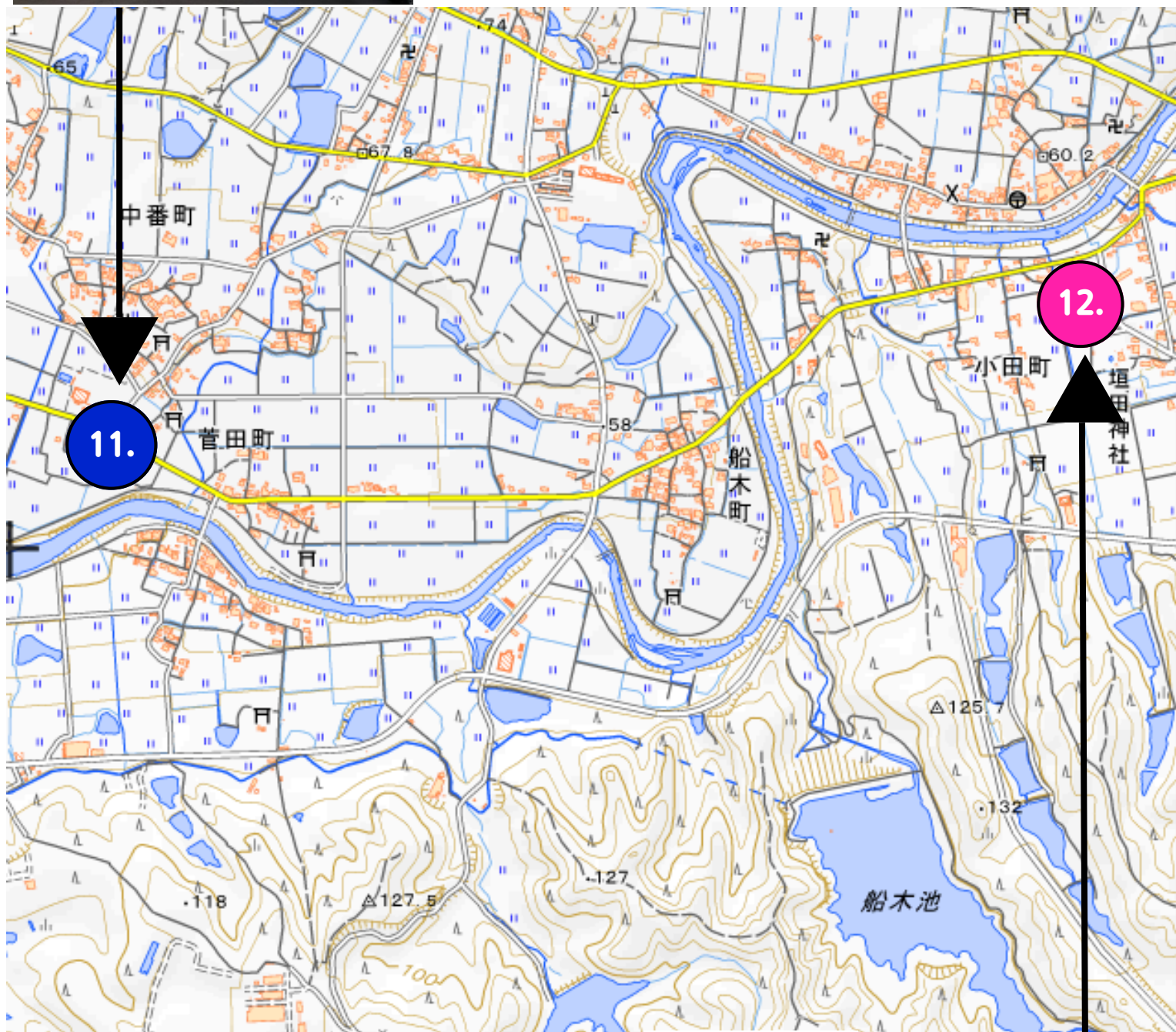
なかばんしょうがっこう

中番小学校

おの し なかばん ちょう

小野市中番町124

Nakaban Elementary School
(124 Nakaban-cho, Ono City)



12.

しもとうじょう しょうがっこう

下東条小学校

おの し おだ ちょう

小野市小田町1655

Shimotojo Elementary School
(1655 Oda-cho, Ono City)



〈逃げる時に 気をつける こと〉

- くつを はく（サンダルはダメ）

- 持ち物は カバンにいれる
（リュックサックがいい）

- みんなで 動く

- 火や 電気は 消して 逃げる



さいがいようでんごん

災害用伝言ダイヤル

(171)

さいがいようでんごん
災害用伝言ダイヤルとは 大きな災害が
お 起こったときに じぶん 自分の けいたいばんごう 携帯番号を つか
メッセージを ろくおん 録音し、 かぞく 家族・ ゆうじん 友人が
そのメッセージを さいせい 再生できる サービス

つかいかた

ろくおん のこ かた ろくおんじかん びょうかん
録音（メッセージの残し方）録音時間は30秒間

お でんわ
①171を押して 電話をする

ばんごう お
②1の 番号を押す

じぶん けいたいばんごう お
③自分の 携帯番号を押す

おと き つた い
④ピッ！と音が 聞こえたら、伝えたいことを 言う

さいせい うと かた
再生（メッセージの受け取り方）

お でんわ
①171を押して 電話をする

ばんごう お
②2の 番号を押す

れんらく と ひと けいたいばんごう お
③連絡を 取りたい人の 携帯番号を押す

あいて こえ き
④相手の 声が 聞こえる



ろくおん　とき　つた
録音の時に 伝える
【あいたいよ】

- ☐ あなた（自分）の場所
- ☐ いま いる 場所
- ☐ 誰と 一緒に いるか
- ☐ 痛いところ（ケガ）はあるか
- ☐ よこく→次は いつ 連絡する のか



れいぶん
例文

〇〇（なまえ）です。

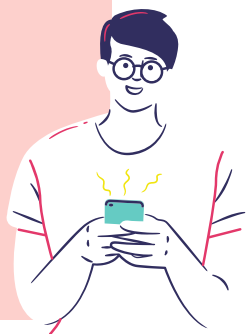
わたしは いま、〇〇（なまえ）
と 一緒に

〇〇（ばしょ）にいます。

痛いところ（ケガ）は

ないよ。／あるよ。

つぎは 〇〇（いつ）に 連絡します。



にげる^{とき}時の持ち物^{もの}

いま^{いま}から用意^{ようい}しておこう！

☐ 水^{みず}（1人^{ひとり}あたり1日^{いち}3L・3日^{みっか}分^{ぶん}）

☐ 食べ物^{たもの}（乾^{かん}パン・アルファ化^か米^{まい}・缶^{かん}詰^づめ・3日^{みっか}分^{ぶん}）

☐ 家族^{かぞく}、親^{しん}せきなどの連絡^{れんらく}先^{さき}メモ

☐ 懐中電灯^{かいちゅうでんとう}（手^てに持つ電^も気^{でんき}）

☐ いつも飲^のんでいる薬^{くすり}・救急^{きゅうきゅう}セット

☐ 雨具^{あまぐ}

☐ 身^みを守るもの^{まも}（ヘルメットや笛^{ふえ}など）

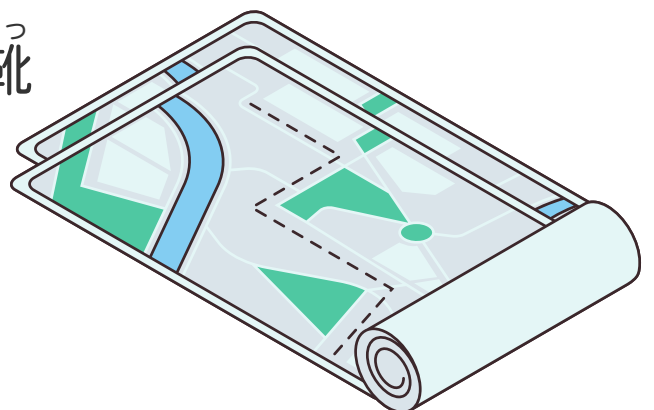
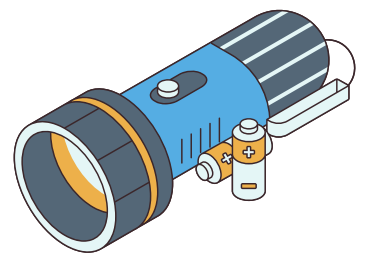
☐ 清潔用品^{せいけつようひん}・洗面用具^{せんめんようぐ}
（ウェットティッシュ・歯^はみがきなど）

☐ ラジオ・スマホ・充電器^{じゅうでんき}

☐ 日用品^{にちようひん}（タオル・ティッシュ・メガネなど）

☐ 服^{ふく}・下着^{したぎ}など・歩き^{ある}やすい靴^{くつ}

☐ 筆記用具^{ひっきようぐ}（書^かくためのもの）



ちい こ かてい
小さな子どもがいる家庭

☐ ミルク

☐ 紙オムツ

☐ 使い捨て哺乳瓶

☐ おしりふき

☐ 離乳食

☐ 抱っこ紐・おんぶ紐

きちょうひん たいせつ
貴重品（大切なもの）

☐ お金

☐ マイナンバーカード

☐ 在留許可証

☐ 健康保険証

ほか
その他

☐ 生理用品

☐ 使い捨てカイロ

☐ ビニール袋



MEMO

不安なこと Q&A

Q

かぞく し あ れんらく
家族や 知り合いと 連絡は とれますか？



とれます。スマホが ^{つか}使えないときは
「171」を ^{つか}使いましょう。

Q

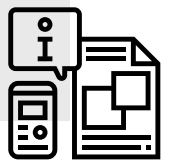
た も の
食べ物は どうすれば いいの？



りょうり
料理が できないことも あります。簡単に
た
食べることが できるものを
じゅんぴ
準備しておきましょう。

Q

ただ じょうほう わ
正しい情報は どこで 分かるの？



す し
住んでる市のホームページ「ひょうごぼうさいネット」
という アプリから 分かれます。「ひょうごぼうさい
ネット」はスマホで ダウンロードできます。

Q

ひ なんじょ こま と き
避難所で 困った時は どうすればいいの？



ことば つた と き た げんご
言葉が 伝わらない時は、「多言語ゆびさしボード」
つか ほんやく つか
を使ったり、翻訳アプリを 使ったり しましょう。

なまえ

名前(name)

せいねんがっぴ

生年月日 (date of birth)

せいべつ

性別 (gender)

じゅうしょ

住所(address)

けいたいばんごう

携帯番号 (Mobile number)

けつえきがた

血液型(Blood type)

かぞく なまえ

家族の名前(Family members' names)

かぞく けいたいばんごう

家族の携帯番号(Family's phone number)

いえ いちばん ちか ひなん じょ

家から一番近い避難所(The nearest shelter to my house)

こくせき

国籍(Nationality)



 MEMO



 MEMO



けいさつ
警察 (Police) #110

きゅうきゅうしゃ
救急車 (Ambulance) #119