

# 緊急時の対応 ~ 初動とニーズ ~

## 対策 (提案課題)

- ・登録時(外国人登録)
- ・オリエンテーション(DVDなど)
- ・リーフレット(パスポートサイズ・簡素化)
- ・事前協議(支援体制など)

## 初動 (情報提供)

- ・メディア活用  
(ラジオ/メール/携帯電話/TV/インターネット)
- ・多言語情報シート

## 緊急 (避難所) 安否確認

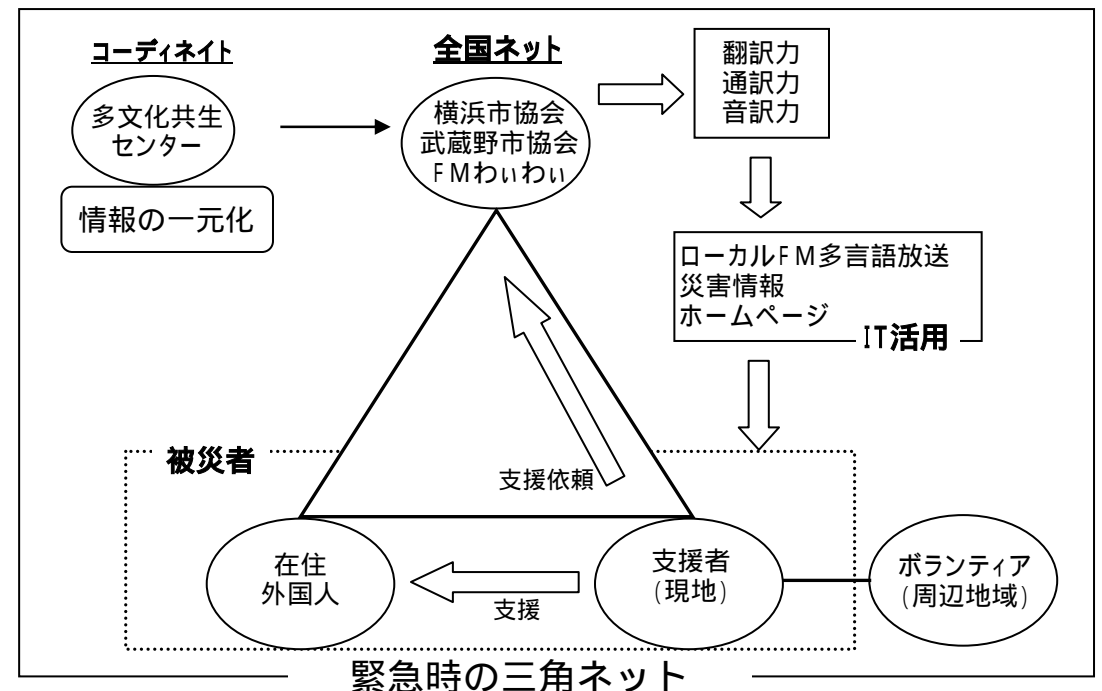
- ・ライフラインなし
- ・サービス提供
- ・心のケア

## 中期 (日常への回復期)

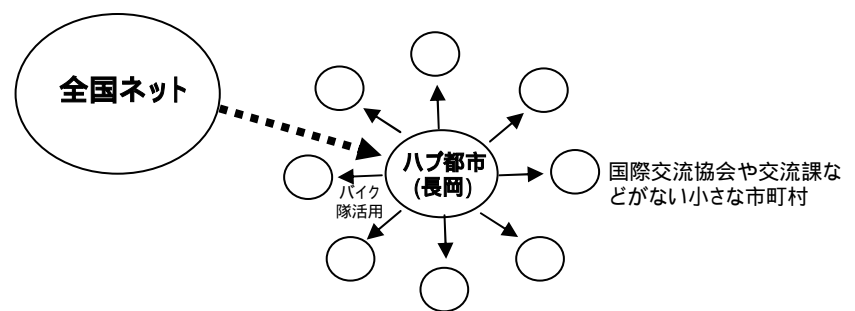
- ・ライフラインの回復
- ・ラジオ情報提供
- ・心のケア

## 長期 (日常生活)

- ・自宅へ 住宅復興問題
- ・職場へ 雇用問題
- ・心のケア



## 周辺市町村支援システム (Surrounding City/Town/Village Support System)

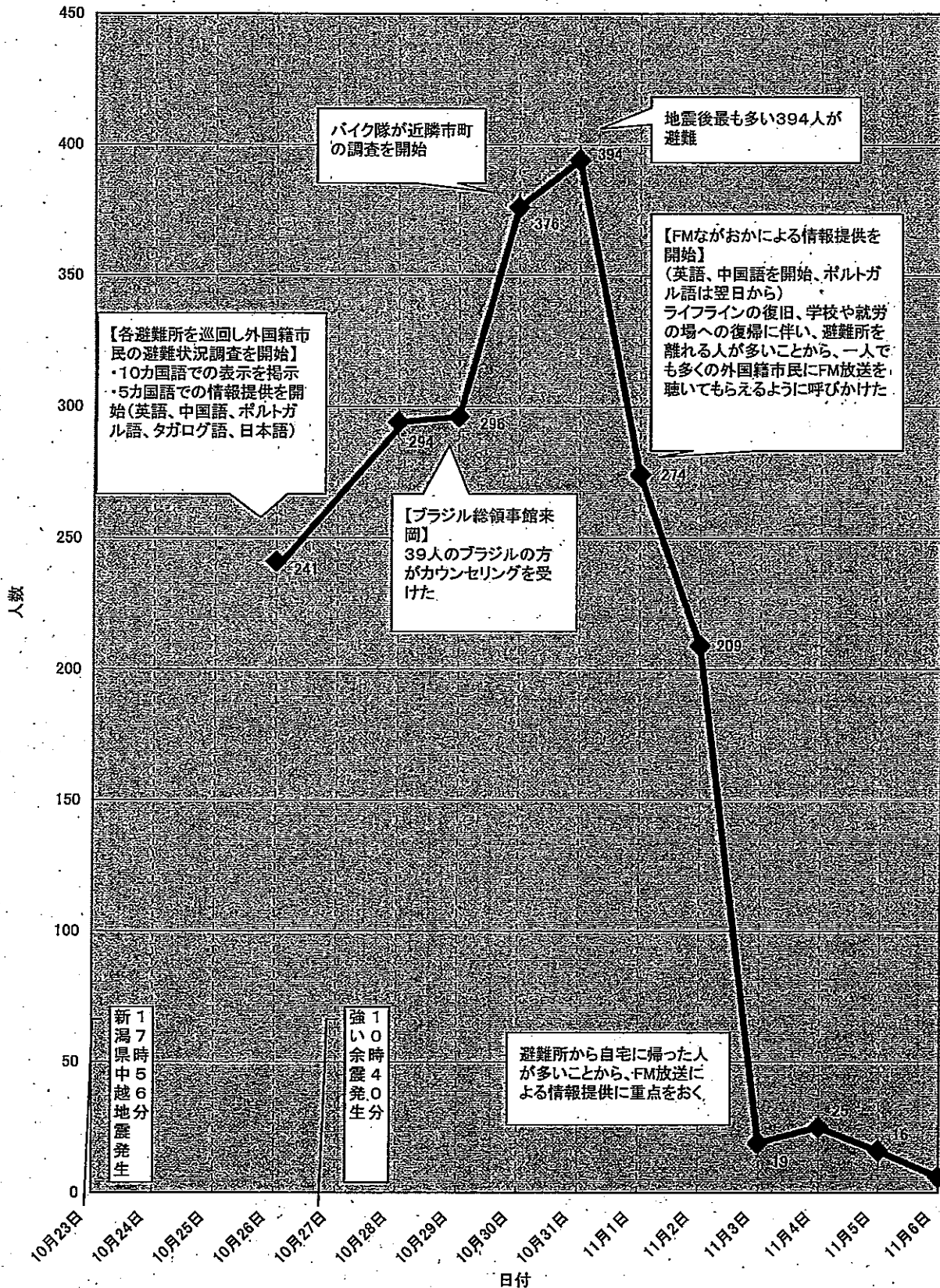


### 今後の課題

AMラジオの緊急時多言語情報提供  
避難訓練の実施  
災害時在住外国人支援システムの運用資金調達

語学レベル別人材登録制度  
外国人雇用企業との事前協議

# 外国籍市民避難者数の推移



# 巡回レポートの書き方(サンプル)

巡回した日時、担当者名、避難している外国籍の数とその国別を記入する。

長岡市国際文化課  
外国籍在住者支援ネットワーク

巡回  
レポート

避難  
所名

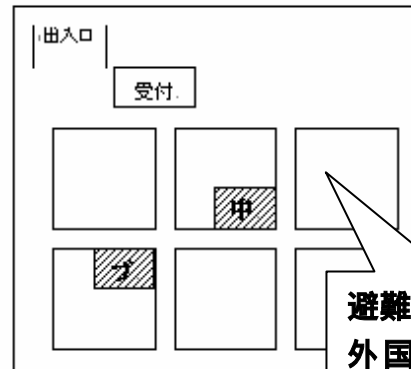
〇〇 高校体育館

避難所名を記入。

◆日付：10月25日(月)..  
 ◆時間：18:30~19:00..  
 ◆巡回マップ：〇〇、△△、□□..  
 ◆在住外国人 = 15 名..  
 内訳..  
 ・中国 人 9 名 (M 4人、F 5人)..  
 ・ブラジル 人 6 名 (M 3人、F 3人)..  
 ・ 人 名 (M 人、F 人)..  
 ・ 人 名 (M 人、F 人)..  
 ・ 人 名 (M 人、F 人)..  
 ..

◆人の動き..  
 10人(留学生)、5人(社会人)..  
 ..

◆会場見取り図と外国人居住者の位置..  
 ..



避難所内のどこに外国籍の方が居るのかを把握する。

◆巡回メモ：..  
 ..

メモ	申し送り
<ul style="list-style-type: none"> <li>食料十分あり</li> <li>暖房あり</li> <li>電気がつかない</li> <li>壁が崩れた</li> <li>3人(中国)家の様子を見に行った</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ライフラインの復旧状況を確認する</li> <li>大学へ安否確認</li> </ul>

◆留意事項

その他、気がついた点などを書きとめておく。

会話を通して、気づいたこと、不安に思っていることなど、何でも書き取る。また、次に巡回するまでにすべき事を書き記しておく。次回巡回する担当者に引継ぎをし易いようにしておく。

# 個人カルテの書き方(サンプル)

長岡市国際文化課  
外国籍在住者支援ネットワーク

個人カルテ

◆仕事先：株式会社〇〇〇

◆家族：4人（妻・子ども2人）

◆居住地：△△町1-2-3

◆コミュニケーション言語、レベル

ポルトガル語 よくできる 少してできる・できない

日本語 よくできる 少してできる・できない

◆連絡先 ▼▼公民館 電話 123-4567

◆その他属性情報

◆巡回メモ：

日時	記入者	メモ	申し送り
10/28	●●	余震が恐くて、子どもが寝付けない。 周りの人が親切にしてくれて、うれしかった。	特に問題はないが、 気にかけてあげて！ ポルトガル語新聞必要
11/1	■	いつまた、大きな地震が来るか不安。	

基本情報を記入。

グループで避難している場合は、グループ名(任意)を記入。  
避難所を移動している場合は、履歴を記入する。

気がついた点、困っていることなどを記入する。個人情報なので、取扱いに十分注意する。

次回に引継ぎがある場合は、次の担当者がわかるように！

基本情報を記入。

長岡市国際文化課  
外国籍在住者支援ネットワーク

個人カルテ

電話番号

国籍	ブラジル
圧名	〇〇〇〇〇
性別/年齢	(M)・F 30才くらい

グループ

確認日時 10/28	避難先履歴 ▼▼公民館
---------------	----------------

グループで避難している場合は、グループ名(任意)を記入。  
避難所を移動している場合は、履歴を記入する。

気がついた点、困っていることなどを記入する。個人情報なので、取扱いに十分注意する。

次回に引継ぎがある場合は、次の担当者がわかるように！



## 1 地震について

日本は地震が多い国です。2004年10月には、新潟県中越地区で震度7の地震が発生し、外国籍住民を含む多くの人々が被害を受けました。地震は地下のプレートや断層が動くことにより、発生します。世界の地震の15%が日本周辺で発生するといわれています。過去100年の間に日本列島を襲った地震の歴史をたどると、平均1年半に1回、犠牲者が出た地震が発生しています。残念ながら、現在のところ地震発生の確実な予測はできません。

## 2 身を守る

地震の規模により棚から物が落下してくることがあります。物が落ちたり、割れたりすると、気が動転しがちですが、まず落ち着き、テーブルなどに身をかくし、頭部を保護し、自分の身の安全を確保しましょう。

## 3 火を消す

地震が発生すると、ガス漏れや、ストーブの火などから火災が発生しやすくなります。一旦、地震がおさまったら、すばやく火を消し、ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜き、ブレーカーをおろしてから避難しましょう。

## 5 避難するときは・・・

できるだけ歩いて避難しましょう。(車で避難すると事故や渋滞のもととなります。)避難の際の持ち物は、非常持ち出し品に加え、パスポート、個人の信仰に関わるものなど最小限にしましょう。服装は動きやすい服装にしましょう。また、避難所が遠い場合や閉鎖されている場合などは、落下物の危険性がないような広い場所へ避難しましょう。

## 4 避難所へ避難してください

長岡市は震度5強以上の地震が発生すると、長岡市の災害対策本部を設置します。緊急災害時に避難する必要があると判断されたときに、長岡市が「避難指示」を発令し、避難所を開設します。

災害時には、学校や公民館などが避難所となります。事前に、自宅近くの避難所を確認してください。

避難所には、食べ物、飲み物、医療、眠るところ、情報などがあります。国籍や在留資格を問わず、だれでもどこの避難所でも利用することができます。

## 6 地震時に危険な場所

**寺や神社**：崩壊しやすい門や像があります。

**高い建物**：建物の外壁、看板、ガラスなどが降ってくる可能性があります。

**住宅の塀**：塀はとても崩れやすいです。

**海岸**：津波が発生することもあります。ラジオなどで津波情報をよく聞いてください。

**山の麓**：急傾斜地域では、山崩れ、がけ崩れが起こることがあります。

## 7 情報源

長岡市の災害情報は、ホームページやテレビ・ラジオのほかに、地域の細かな情報をお伝えするFM放送や携帯サイトがあります。

正しい情報で行動をしましょう。不安な場合は、長岡市国際交流センター「地球広場」や国際文化課に、お問い合わせください。

FMながおか：76.4MHz

携帯サイト：jm@jmjp.jp

長岡市国際交流センター：

TEL0258-39-2714

長岡市役所：TEL 0258-35-1122

災害用伝言ダイヤル：171

## 8 事前にできること

地域の人と交流できる機会には積極的に参加する。災害時は人との繋がり、地域での協力が必要です。普段から安心感のある地域社会、人間関係を構築しておくことが非常に大切です。

防災訓練に参加しましょう。

実際にやったことがあることと無いことでは、いざというときの対応に差がでます。

家族で緊急時の避難先、連絡の取り方など事前に話し合しましょう。

家具などの転倒防止をしましょう。

非常持ち出し品を準備しておきましょう。

食料、貴重品(パスポート、通帳など) ラジオ、懐中電灯、予備電池、ライター、ナイフ、手袋など。

乳幼児、高齢者のいる家庭では、オムツやミルクもすぐに持ち出せるように準備しておきましょう。

## 9 その他の災害

災害には、地震のほかに、水害、雪害などがあります。雨が急激に多く降る集中豪雨などが6月～9月頃に発生し、川が増水したり決壊したりことがあります。強く雨が降り続いたら、川に近寄るのは危険です。

また、雪害は豪雪によって発生する被害のことです。豪雪により、雪下ろしや雪崩で命をなくされる方もいらっしゃいます。日ごろから、災害に関する情報を把握し、不安やわからないことのあるときは、いつでも長岡市国際交流センター「地球広場」へご連絡ください。

## ◎如果发生地震...

### 1 关于地震

日本是地震多发国家。2004年10月、新潟县中越地区发生震度达7级的强烈地震、造成了包括外籍居民在内的很多震灾灾民。地震是由于地下板块和断层的活动造成的。据说世界地震的15%发生在日本及周围。翻开过去100年发生在日本列岛震灾史,平均每一年半就会发生一次有牺牲者出现的震灾。遗憾的是到目前为止,我们还无法准确的预测地震发生的准确时间。

### 4 请到避难所避难

长冈市如果发生震度5强以上地震,将立即成立长冈市灾害对策本部。一旦得出有必要紧急避难的判断,长冈市会马上发出「避难指示」,并开设避难所。

灾害时,学校,公民馆等都自动成了避难所。请您在灾害未发生以前,确认好自家附近的指定避难场所。

在避难所,您可以得到食物,饮料,医疗,就寝,情报等。国籍,在留资格一概不问,谁都可以利用避难所。

### 7 情报提供处

长冈市的灾害情报除了可通过电脑网页,电视,收音机等获取以外,还可以从对本地居民播音的长冈FM广播,或手机网页上查询。

请您取得正确情报后再采取行动。如果担心,请您直接查询长冈市国际交流中心「地球广场」或者国际文化课。

FM长冈:76.4MHz

手机查询:jm@jm.jp

长冈市国际交流中心:

TEL0258-39-2714

长冈市役所:TEL0258-35-1122

灾害用留言专线:171

### 2 防灾护身

如果地震规模较大,物体会从架子上落下来。看见东西掉下来,摔碎,不要惊慌失措。应该躲避到桌子下面,护住头部,首先保护自己的身体安全。

### 3 关闭火源

地震发生时,容易出现天然气漏气,火炉出火等。一旦震度减轻,立即熄火,关闭天然气管道开关,拔掉电器插头,拉下总电闸,然后避难。

### 5 避难时...

请您尽量步行去避难。(此时用车去避难容易发生交通严重堵塞。)避难时携带的用品:平常准备的紧急避难用品,护照,请少量地自备与宗教信仰有关必需品。服装以方便活动为准。如果避难所太远或已经关闭,请您到安全,宽敞,没有物体下落危险的避难所避难。

### 6 地震时的危险场所

**庙子神社**: 门或者佛像容易倒塌崩坏。

**高层建筑**: 建筑的墙壁、广告板、玻璃等容易掉下来。

**住宅院墙**: 院墙容易被震坏,倒塌。

**海岸**: 容易发生海啸。请注意收听收音机播放的海啸等消息。

**山脚**: 急坡陡峭地段,容易发生山崩、岩崩。

### 8 防灾准备

①尽量积极参加当地举行的各种交流会等活动。

灾害时尤其需要和当地居民保持密切联络,互相支援。平常就请您注意和当地居民建立安心,亲切友好的人际关系。

②请参加防灾训练。

平常有没有参加防灾训练,是否具备应付灾害的经验能力,紧急状态下会立即见分晓。

③遇到紧急状况时的联系方式,避难场所请事先和家人商定好。

④请做好防止家具倒下的防范措施。

⑤请准备好应付紧急情况的非常用品。

食品、贵重品(护照,银行账本)、收音机、手电筒、预备电池、打火机、小刀、手套等。

有乳幼児、老年人的家庭还得准备好纸尿布、奶粉等。

### 9 其他自然灾害

除地震外,水灾,雪灾等也叫自然灾害。在大雨,豪雨集中降雨的6月~9月尤其容易发生洪灾,河水猛涨甚至导致河堤决口。如果连续降雨,非常危险。请不要在河川附近活动。

另外大雪也会带来自然灾害。由于连降豪雪,除雪,雪崩有时也会夺去人的生命。所以平常就请您掌握好降雪情报。担心或者需要请教时欢迎您随时利用长冈市国际交流中心-地球广场。



## Quando ocorre um terremoto...

### 1 – Algumas informações a respeito de terremotos.

O Japão é um país onde frequentemente ocorrem terremotos. Em outubro do ano 2004, um terremoto de 7 graus de intensidade (escala sísmica japonesa), abalou a Região Central da Província de Niigata. Foi o início de uma série de abalos que causaram danos e sofrimento para muitas pessoas, inclusive para os residentes estrangeiros.

Os terremotos ocorrem quando as placas tectônicas se deslocam e causam a liberação de energia. É dito que dos terremotos ocorridos no mundo todo, 15% ocorrem no Japão. Segundo estatísticas tomadas em 100 anos, a cada um ano e meio (18 meses), ocorreram terremotos que causaram vítimas no Arquipélago Japonês.

Não se pode prever onde, quando e com que intensidade um terremoto irá ocorrer.

### 4 – Refugiar-se e ir para o abrigo.

Se ocorrer um terremoto com intensidade de 5 graus ou mais em Nagaoka, será acionado imediatamente Equipes da Divisão de Prevenção de Desastres e Calamidades Públicas. Se for julgado necessário a evacuação de certas áreas, a Ordem de Evacuação será dada e os abrigos serão abertos.

Durante o período de emergência e alerta, escolas e centros comunitários serão usados como abrigos. Verifique com antecedência onde fica o abrigo mais próximo de seu bairro e qual é o caminho mais seguro para chegar até lá.

Em todos os abrigos tem um pouco de alimentos e bebidas, assistência médica e informações. Todos podem usar os abrigos, independentemente da nacionalidade de cada um.

### 7 – Informações

A Cidade de Nagaoka tem uma rede de sistema de informações através da TV, rádio e o *site* da cidade. Você poderá também obter informações através da rádio FM e *site* do Celular, veja a lista abaixo.

Siga as instruções e informações. Se por acaso você tiver dúvidas e preocupações a respeito, entre em contato com o Centro de Atividades Internacionais, \*Chikyu Hiroba\* ou com a Divisão de Internacional da Prefeitura Municipal de Nagaoka.

FM Nagaoka: 76.4 MHz

*Site* do Celular: jm@jmjp.jp

Centro de Atividades Internacionais: 0258-39-2714

Prefeitura de Nagaoka: 0258-35-1122

Mensagens de Emergência: Tel. 171

### 2 – Como proteger-se durante um terremoto.

Dependendo da intensidade do terremoto, objetos podem cair de prateleiras. Vendo muitos objetos caídos e quebrados em sua frente, é natural entrar em pânico. Aconselhamos que mantenha a calma e procure garantir sua segurança, entre embaixo de mesas e proteja a sua cabeça com algum objeto.

### 3 – Desligue o gás e aquecedores.

Um dos grandes perigos quando ocorre um terremoto é o incêndio que pode ser ocasionado, agravando mais a situação. Logo que os tremores pararem, antes de evacuar o local, apague o gás e desligue os aquecedores em uso. Feche o registro do gás e desligue a chave central de eletricidade.

### 5 – Regras para refugiar-se e chegar ao abrigo.

Aconselhamos ir a pé. Não use o carro, pois na hora do pânico, pode-se provocar acidentes e engarrafamentos. Não leve muita bagagem, além dos itens necessários para os casos de emergência. Leve o passaporte e registro de estrangeiro. Não use roupas apertadas e não saia na rua descalço.

Se por acaso todos os abrigos de seu bairro ainda estiverem fechados, ou não existir nenhum abrigo por perto, procure se refugiar num local seguro, onde não haja perigo de objetos caírem sobre você.

### 6 – Locais considerados de extremo perigo durante um terremoto.

**Templos e Castelos** : Tem muitas estátuas e portões que caem com facilidade.

**Prédios Altos** : Paredes e cacos de vidros podem cair sobre você.

**Muros de Blocos** : os muros de blocos são vulneráveis para qualquer abalo.

**Litoral, Beira-mar** : *Tsunami* (maremoto), o perigo mortal. Por favor, se você estiver próximo ao mar, fique alerta as informações sobre *tsunami*.

**Áreas próximas as Montanhas** : É comum o deslizamento de grande quantidade de terra e pedras.

### 8 – Medidas preventivas

- (1) Participe de eventos e reuniões com os vizinhos, sempre que puder. A comunicação e cooperação dos residentes locais é essencial em casos de emergência. Faça amigos com a comunidade, um bom relacionamento é de extrema importância.
- (2) Participe de treinamentos para os casos de emergência, existe uma grande diferença nas atitudes de quem já participou ou não. Você estará mais preparado para agir quando se encontrar em situações de emergência.
- (3) Converse com todos os membros das família e resolva em que abrigo irão e também marque um local de encontro no caso de estarem separados se ocorrer uma emergência.
- (4) Fixe móveis, geladeiras e estantes para evitar que tombem.
- (5) Deixe preparado uma mochila ou bolsa com objetos de primeira necessidade no caso de ter que evacuar o local às pressas. Alguns alimentos, água, rádio, lanterna, etc. Deixe passaportes e documentos importantes em local de fácil acesso.  
As Famílias que tem crianças ou pessoas idosas devem deixar preparado fraldas, remédios e etc.

### 9 – Outros Desastres

Além dos terremotos, temos outros desastres naturais como tempestades, causando inundações e os danos com nevascas. Nos meses de junho até setembro chove muito, o que pode causar transbordamento dos rios ou quebra de barragens. Durante a época das chuvas é bom evitar chegar perto dos rios.

Os danos que a neve pode causar também são muitos. Muitas pessoas perdem a vida nas avalanches ou durante a operação de remoção de neve. Pedimos para que prestem muita atenção nas informações que relatam estes tipos de acidentes. Se você tiver dúvidas ou preocupações a respeito, entre em contato com o Centro de Atividades Internacionais, \*Chikyu Hiroba\*.



## When an earthquake happens

### 1. Some information about earthquakes.

Japan is a land where earthquakes happen frequently. A powerful earthquake with an intensity level of 7 hit the Chuetsu Region of Niigata Prefecture in October, 2004. That was the beginning of a series of powerful quakes that caused damage and suffering to many people, including international residents.

Earthquakes occur due to dislocations of underground plates or faults. It is said that 15% of earthquakes across the world happen within Japan or its vicinity. Tracing back the history of earthquakes over the past 100 years, those that caused casualties hit the Japanese Archipelago every 18 months on average. Unfortunately, the occurrence of earthquakes cannot be precisely predicted as of now.

### 4. Seeking shelter.

If earthquakes with intensity levels of over 5+ hit Nagaoka, the city will immediately set up Disaster Relief Headquarters. If it is judged that residents of certain areas must evacuate, an "Evacuation Order" will be issued and public evacuation facilities will be opened.

During an emergency, evacuation shelters are set up at schools or community centers in your neighborhood. You are advised to check the location of your local facilities well in advance.

Some emergency food, beverages, health care, and information are provided at every evacuation facility. You can also stay there overnight. Irrespective of nationality, everyone is welcome to any evacuation facility.

### 7. Information Sources.

The City of Nagaoka provides disaster information through TV, radio broadcasts or the city's Web site. Detailed local information will also be available through FM radio broadcast or the cell phone site listed below.

Follow reliable information and act properly. If you are worried about anything, feel free to contact the staff at the Nagaoka International Affairs Center, *Chikyu Hiroba* or the International and Cultural Affairs Division of the Nagaoka City Office.

FM Nagaoka: 76.4MHz

Cell Phone Site: [jm@jmjp.jp](mailto:jm@jmjp.jp)

Nagaoka International Affairs Center: 0258-39-2714

Nagaoka City Office: 0258-35-1122

Emergency Message Phone Number: 171

### 2. How to protect yourself from earthquakes.

Depending on the different levels of intensity, things may fall off shelves. When you see things fall or break, you may be frightened. It is advisable to remain calm and seek safety by putting yourself under a table or protecting your head from falling **objects**.

### 3. Be sure to put out open flames.

When an earthquake occurs, fires are likely to break out due to gas leakage or the flames of space heaters. As soon as the tremors stop and before evacuating, immediately put out any open flames; shut the main stopcocks of gas appliances; pull out the plugs of electrical appliances; and shut off circuit breakers.

### 5. Getting to evacuation facilities.

You are advised to walk to evacuation facilities. Getting to an evacuation facility in your car may cause traffic jams or accidents.

Things to be taken with you should be kept to a minimum, limited to some emergency personal effects, passports, religious items, etc.

Dress casually to move easily. If you are far away from any available facilities or the facilities are closed, evacuate to a safe and open area where no hazardous objects may fall on you.

### 6. Places considered to be hazardous during earthquakes.

#### Temples and Shrines

There are breakable gates and statues.

#### High Buildings

Exterior walls, billboards, and glass pieces may fall on you.

#### Block Walls around Houses

Block walls are vulnerable to earthquakes.

#### Sea Coasts

Tsunami, high tidal waves, may hit sea coasts.

Please be alert to tsunami information on TV or radio.

#### Mountain Foot Areas

Mud slides or land slides may occur in steep hillside areas.

### 8. What you can do in advance.

(1) You are advised to participate in local events where you can have opportunities to get acquainted with the people of your neighborhood. During disasters, communication and cooperation with local residents are essential. To make your community a safe place based on good relationships with your neighbors is very important.

(2) You are advised to participate in disaster prevention drills. Whether you have participated in such a drill or not makes a big difference on how to handle emergency situations.

(3) You are advised to discuss with your family members how to get to an evacuation facility and how to get in touch with each other.

(4) You are advised to prevent your household furniture from falling.

(5) You are advised to keep emergency items handy. The minimum necessary items may include emergency food, important documents such as your passport, savings account books, etc., a radio, a flashlight, extra batteries, a lighter, a knife, gloves, etc.

Families with little children or the elderly are advised to prepare diapers, formula, etc., and keep them handy.

### 9. Other disasters

In addition to earthquakes, other disasters include floods and snow damage. Between June and September we usually have torrential rainfalls with rapid and heavy precipitation, causing rivers to overflow or riverbanks to break. During heavy rainfalls, it is advisable to stay away from rivers.

Snow damage is caused by heavy snowfalls. Some people have lost their lives due to avalanches or during snow removal operations. You are advised to pay attention to disaster related information. If you have any worries or questions, feel free to contact the Nagaoka International Affairs Center, *Chikyu Hiroba*.