

外国人のための

防災ガイド

地震編

Para Extranjeros **Guía de Emergencia**
(Terremoto)



Para Extranjeros Guía de Emergencia (Terremoto)

外国人のための防災ガイド(地震編)

目次

I 地震がおこったら

- 1 地震の時に起こる災害・被害 1
- 2 地震発生時の行動 2

II 災害にそなえて

- 1 地震へのそなえ 3
 - 2 連絡方法 3
 - 3 情報の入手 5
 - 4 災害へのところえ 6
- 資料1 在関西(総)領事館 7
- 資料2 非常持出品/備蓄品リスト 8
- 資料3 防災メモ 9
- 資料4 自宅周辺の避難所マップ 9

I En caso de ocurrir un terremoto

- 1 Posibles desastres y / o daños provocados por el terremoto... 1
- 2 ¿Qué hacer en caso de un terremoto? 2

II Prepararse para los desastres

- 1 Prevención contra los terremotos 3
 - 2 Método para entrar en contacto con la familia ... 3
 - 3 Método para obtener información sobre los desastres ... 5
 - 4 Prepararse para los desastres 6
- Apéndice1 Consulados (Generales) en Kansai 7
- Apéndice2 Lista de artículos de evacuación /
Lista de suministros de emergencia..... 8
- Apéndice3 Notas de prevención de desastres 9
- Apéndice4 Mapa de los lugares de refugio cercanos a casa ... 9

Esta guía sobre prevención de desastres para extranjeros residentes en Osaka, resume cómo usted debería prepararse ante un desastre de gran escala (aquí nos referimos a los terremotos) dentro de su vida cotidiana y qué debería hacer en caso de un terremoto. Nadie sabe cuándo ocurrirá, pero podría protegerse a sí mismo y a su familia, además de minimizar posibles daños mediante la adquisición de conocimientos sobre la prevención de desastres por adelantado. Debido a algunos factores como la barrera del idioma y la poca experiencia sobre terremotos, los residentes extranjeros tienen más probabilidades de sentir pánico ante un temblor en tierras extranjeras. Esperamos que esta guía le ayude a evitar estas situaciones y pueda tomar las medidas apropiadas contra un posible desastre.

本ガイドは、在住外国人の方を対象に、災害（ここでは地震）に関して、日頃から気をつけること、いざ地震が発生した時に取るべき行動をまとめたものです。地震はいつおこるかわかりませんが、防災に関する知識を予め得ることによって、自分や家族の身を守り、被害を小さく抑えることが可能です。言葉の違う異国で地震の経験のない外国人の方が、被災時にパニックにならないよう、このガイドで防災について学んでいただき、災害へのそなえを進めていただけたら幸いです。



I En caso de ocurrir un terremoto

I 地震がおこったら

1 Posibles desastres y / o daños provocados por un terremoto 1 地震の時に起こる災害・被害

Desastres 災害



Tsunami :

Cuando un terremoto ocurre al fondo del mar, hay un desplazamiento grande del agua, causado por una deformación de la corteza terrestre, generando una serie de ondas sísmicas del mar (tsunami). Manténgase lejos de la orilla del mar y / o ríos.

【津波】 地震が海底でおこると、地殻のずれが海面に伝わり津波がおきます。海や川の近くにいる人は注意してください。

Incendios :

Después de un terremoto, hay posibilidades de producirse un incendio. Cuando el temblor ha pasado, apague el fuego rápidamente, es muy importante apagarlo inmediatamente en caso de prenderse la llama.



【火事】 地震の後、火事がおこる可能性があります。地震の揺れがおさまったらずぐに火を消して、火が出たらすぐに消火することが大切です。



Deslizamiento de tierras :

Pueden ocurrir en acantilados y/o laderas empinadas de los cerros.

【土砂崩れ、がけ崩れ】 山の急な斜面では土砂やがけが崩れてくる可能性があります。

Derrumbamiento de edificios :

Casas y edificios pueden derrumbarse, quedando personas atrapadas en su interior o aplastadas.



【建物の倒壊】 家や建物がこわれ、人が下敷きになる場合があります。

Daños en los servicios básicos para la vida diaria ライフライン等の被害

Cortes de Luz :

Es probable que un terremoto cause fallas en la energía eléctrica, por lo que es necesario tener a la mano una linterna.

【電気が止まる】

地震の影響で、停電となることが想定されます。懐中電灯などのそなえが必要です。



Cortes de Agua :

Es probable que se suspenda el suministro de agua en muchas áreas; por lo que habría escasez de agua potable tanto para beber como para los servicios higiénicos y demás necesidades para la vida diaria.

【水が止まる】

多くの地域で水道が止まると想定されます。飲料水はもちろん、トイレなどに使う生活用水も不足します。



Cortes de Gas :

El suministro de gas puede estar indisponible después de un terremoto, por lo que no se podría cocinar, utilizar un calentador o tomar un baño.

【ガスが止まる】

地震の影響で、ガスが止まることが想定されます。調理、暖房、入浴などができなくなる可能性があります。

Suspensión del Transporte Público:

Dejarían de funcionar los servicios de tren, tren bala, servicios de autobús y metro, lo que hace difícil para muchas personas volver a casa, especialmente en áreas urbanas.

【交通がストップする】

電車や新幹線、地下鉄、バスが止まり、特に都市部では自宅に帰れない人が多く発生します。

No se podrán utilizar los dispositivos de comunicación :

A consecuencia del corte de electricidad, no se podrán recargar los teléfonos móviles y computadoras, siendo difícil tener contacto con los miembros de la familia u obtener información en Internet.

【通信機器が使えない】

電気が止まるため、携帯電話やパソコンの充電ができず、家族等との連絡が取れないほか、インターネットなどで情報を取りづらくなります。

2 ¿Qué hacer en caso de un terremoto?

2 地震発生時の行動

Quando esté en casa 自宅

1 Protéjase a sí mismo

Ocúltese bajo un escritorio o una mesa tan pronto como sienta el movimiento.

1 身を守る 揺れたらまず机の下にもぐる。



2 Apague la cocina rápidamente

Apague el fuego del aparato de gas y cierre la válvula del suministro de gas.

2 すばやく火の始末

ガス器具の火を消し、元栓を閉める。



3 Apague el fuego

En caso de incendio, apáguelo inmediatamente con un extintor.

3 火がでたらまず消火 消火器などですばやく消す。



4 Confirme las salidas

Abra la puerta para asegurar la salida. Nunca salga afuera precipitadamente.

4 出口の確保

あわてて外に飛び出さず、ドアを開けて出口を確保する。



5 Confirme los artículos de evacuación de emergencia

Asegure nuevamente el contenido de los artículos de evacuación de emergencia que ha preparado.

5 非常持出品の確認 準備しておいた非常持出品の中身を再確認する。

6 Reúna información

Obtenga información correcta mediante la radio y otros.

6 地震情報の入手 ラジオなどで地震の情報をキャッチする。

Quando esté fuera de casa 外出先

1 En la escuela o trabajo :

- Ocúltese bajo un escritorio.
- Manténgase alejado de estantes y ventanas.

1 職場・学校

- 机の下にもぐる。
- 本棚や窓からはなれる。



2 Dentro de un ascensor :

- Pulse los botones de todos los pisos. Salga en el piso que se detenga.
- Si se queda encerrado, pulse el botón de emergencia.

2 エレベーターの中

- 全ての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら非常用ボタンを押す。

3 Cuando esté conduciendo el coche :

- Lentamente reduzca la velocidad y pare el coche al lado izquierdo del camino.
- No salga del coche hasta que pase el temblor y obtenga información actualizada mediante la radio del coche, etc.
- Al refugiarse, deje su coche con la llave puesta y las puertas sin seguro.

3 車の運転中

- スピードを落とし、道路の左側に停止させる。
- 揺れがおさまるまで外に出ず、カーラジオ等により情報収集する。
- キーをつけたままドアロックせず避難する。

4 Cerca de la costa, ríos, o acantilados :

- Refúgiase en lugares altos.
- Refúgiase inmediatamente de la costa, ríos o acantilados.

4 海岸や川べり・がけの近く

- 高い所に避難する。
- がけの近く・海岸や川べりから早めに避難する。



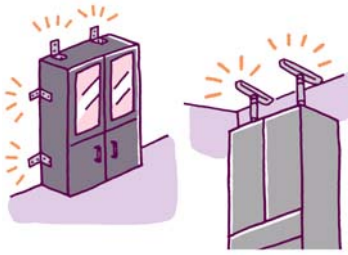
II Prepararse para los desastres

II 災害にそなえて

1 Prevención contra los terremotos

1 地震へのそなえ

Dentro y alrededor de la casa 家の中や自宅のまわり



1 Mantenga fijos los muebles con herrajes para prevenir sus caídas.

家具などが倒れないように、転倒防止金具を取り付ける。



3 Idee una posición segura para los muebles y evite poner objetos pesados sobre él.

家具の置き方に注意し、家具の上に重いものをのせない。



2 Pegue películas inastillables en los vidrios de las ventanas, para evitar el esparcimiento de los trozos de vidrio en caso de romperse.

窓ガラスが割れたときに飛び散るのを防ぐ飛散防止フィルムを貼る。



4 Mantenga en orden los objetos que deja en el balcón para que no puedan caer fácilmente.

ベランダに置いてあるものを整理し、落ちないように置く場所に気をつける。

2 Método para entrar en contacto con la familia

2 連絡方法

Converse y decida sobre el método de entrar en contacto y el lugar de reunión con la familia en caso de estar separados durante el terremoto.

日頃から、家族が離れ離れになった時の連絡方法と集合場所を決めておきましょう。

1) Servicio de Tablero de mensajes en casos de emergencia

災害用伝言板サービス

Utilice el servicio de Tablero de mensajes, disponible en los teléfonos móviles en caso de emergencia. El menú de acceso para el servicio se presentará en la pantalla de su teléfono móvil, para que pueda publicar su mensaje u obtener otros. Para más detalles sobre el sistema, visite el sitio web de su proveedor de servicio móvil de antemano como se describe a continuación (este servicio es solo en japonés):

大きな災害がおきたときは、携帯電話の画面上に「災害用伝言板の利用開始」の案内が表示されます。サービスの有無、内容などは各通信会社のホームページ等で確認しておきましょう。(本サービスは日本語のみ)

※Algunos modelos de los teléfonos móviles no podrán acceder a la propiedad de los códigos QR que se presentan a continuación.

※下記QRコードはお使いの携帯電話の機種に対応していない場合があります。

■ NTT DOCOMO NTTドコモ

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

1 ▶ i-mode : iモードでの利用方法 :

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance/index.html

2 ▶ sp-mode : スマートフォン (spモード) での利用方法 :

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance_sp/index.html



NTT DOCOMO



1 i-mode



2 sp-mode

■ SoftBank ソフトバンク

<http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

1 ▶ iPhone : iPhone用アプリのダウンロード :

<http://www.softbank.jp/mobile/service/iphone/app/dengon/>

2 ▶ Smartphone : スマートフォン用アプリのダウンロード :

<http://www.softbank.jp/mobile/service/smartphone/dengon/>



SoftBank



1 iPhone



2 Smartphone

■ au au

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

1 ▶ Smart phone・iPhone : スマートフォン・iPhoneでの利用方法 :

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/sp-usage/>

2 ▶ Future phone : auケータイでの利用方法 :

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/fp-usage/>



au



1 Smart phone
iPhone



2 Future phone

■ Y! mobile ワイモバイル

<http://www.ymobile.jp/service/dengon/>



Y!mobile

2) Servicio de mensajes de emergencia “171” 災害用伝言ダイヤル 171

La Compañía NTT ofrece el Servicio de Mensajes de Emergencia en caso de Desastres; marcando el número “171”, el que le permite grabar y reproducir mensajes de voz utilizando teléfonos (teléfonos fijos afiliados, teléfonos públicos) para confirmar la seguridad de usted y de otros, al ocurrir un desastre de gran escala.

- * Usted puede utilizar su teléfono móvil o PHS para llamar al 171, pero por favor consulte con su proveedor para más detalles.
 - * Cada mensaje de voz es de hasta 30 segundos y se almacenará hasta el final del servicio.
 - * Básicamente no se requieren gastos de uso o llamada. Sin embargo, por favor consulte con su proveedor en caso de no utilizar la Compañía NTT.
- ▶ Las instrucciones indicadas sobre los Mensajes de Emergencia en caso de Desastres “171” son eficaces a partir de mayo de 2016; pueden estar sujetas a cambios, por favor chequee en el sitio web de NTT West / NTT East para una información más reciente.

NTTが提供する「災害用伝言ダイヤル171」は、大きな災害がおきた場合に、安否等の情報を電話（加入固定電話、公衆電話）を使って音声を録音・再生できるシステムです。

- * 171へは携帯電話、PHSからも利用できますが、詳細は各通信会社に確認
 - * メッセージは1件30秒以内で本ダイヤル提供終了まで保存
 - * 利用料、通話料金は基本的に無料、NTT以外の通信会社の電話から発信する場合は各通信会社に確認
- ▶ 本情報（災害用伝言ダイヤル171）は、平成28年5月時点のものです。今後変更になる場合もありますので、詳しくはNTT西日本/NTT東日本のHPでご確認ください。



- *1 Personas que se encuentran en zonas afectadas por el desastre : Marque su número de teléfono de casa o el número de teléfono (teléfono fijo o móvil) de la persona con la que desee contactarse y que se encuentre en las zonas afectadas.
Para aquellos que están fuera de la zona afectada por el desastre : Marque el número de teléfono fijo o móvil de la persona en el área afectada con la que usted desea ponerse en contacto.
- *2 Para volver a grabar el mensaje de voz, pulse 8.
- *3 Para repetir el mensaje, pulse 8. Para reproducir el mensaje siguiente, pulse 9. Para grabar un mensaje adicional después de haber reproducido un mensaje, pulse 3.

- *1 被災地の方: 自宅または連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号
その他の地域の方: 連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号
- *2 [録音のやり直し]は8を入力
- *3 [伝言を繰り返す]ときは8を、[次の伝言再生]は9を、[再生後の伝言の録音]は3を入力

3) Servicio de mensajes de emergencia para usuarios de Smart Phone 災害音声お届けサービス (スマートフォン)

Si ha descargado una aplicación especial para los servicios de mensajes de emergencia, podría enviar su mensaje a alguien a través de una red de paquetes de comunicación, aún cuando se corten las líneas telefónicas. Simplemente marque el número de teléfono de la persona con la que desea comunicarse y hable al micrófono de su smart phone.

スマートフォンに専用アプリをダウンロードしておけば、電話がつかない時も相手の電話番号をスマートフォンに入力し、マイクに向かって話すと「メッセージ」で音声をお届けられます。

3 情報の入手

1) Acceso a la “Red de Prevención de Desastres de Osaka” 「おおさか防災ネット」へのアクセス

Este es un sitio de portal administrado por el gobierno de la Prefectura de Osaka la que proporciona una amplia gama de información sobre prevención de desastres en Osaka, así como informaciones sobre climas anormales, terremotos, situaciones de daños y evacuación, etc., en caso de desastres. Siempre compruebe dónde contactar en caso de emergencia.

「おおさか防災ネット」は、異常気象や地震など、災害発生時の被害・避難情報など、大阪府の幅広い防災情報を提供するポータルサイトです。日頃から災害時の緊急連絡先などを確認しておきましょう。

[Ver. en Japonés] <http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html>

[Ver. en Inglés] <http://www.osaka-bousai.net/en/pref/index.html>

[Ver. en Chino] <http://www.osaka-bousai.net/cn/pref/index.html>

[Ver. en Coreano] <http://www.osaka-bousai.net/ko/pref/index.html>

[Ver. Twitter] https://twitter.com/osaka_bousai (@osaka_bousai)



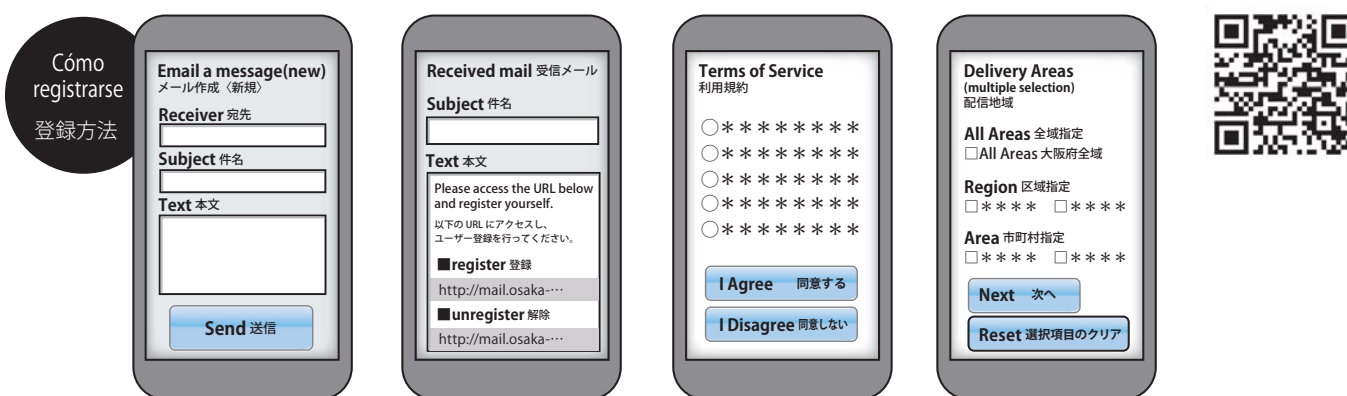
ver. Twitter
Twitter 版



2) Acceso y registro al sitio web del teléfono móvil “e-mail de información de prevención de desastres”

Por favor acceda al sitio web “e-mail de información de prevención de desastres” (<http://www.osaka-bousai.net/mobile/en/pref/>) a través de su teléfono móvil cuando ocurra un desastre. Usted podrá obtener información sobre emergencias y recomendaciones para la evacuación. Si se registra, se le enviará información sobre evacuación al ocurrir un desastre.

災害時には、おおさが防災ネットの携帯サイト「防災情報メール」(<http://www.osaka-bousai.net/mobile/pref/>)に携帯電話からアクセスしてください。緊急情報や避難勧告等を入手できます。また日頃から本サイトへメール登録しておくと、災害の時に避難に関する情報などが配信されます。



- | | | | |
|--|---|---|---|
| ①Envíe un email vacío a "regist-eng@osaka-bousai.net". | ②Acceda a la dirección escrita en el correo de respuesta automática recibida. | ③Elija "Acepto" en la pantalla de los Términos de Servicio. | ④Haga un chequeo en la casilla correspondiente de cada artículo y elija "Siguiente". Regístrese en la pantalla de confirmación. |
| ①touroku@osaka-bousai.netに空メールを送信 | ②自動返信メール本文のアドレスにアクセス | ③利用規約画面で「同意する」を選択 | ④配信地域選択画面、配信条件選択画面それぞれで希望条件にチェックして「次へ」確認画面にて「登録」 |

4 Preparase para los desastres 4 災害へのこころえ

Se dice que las primeras 72 horas después de ocurrido un desastre de gran escala es un tiempo muy importante para su supervivencia. Antes de que ocurra un desastre de gran escala es importante preparar los artículos esenciales habitualmente.

大きな災害がおきてからの72時間は、生き延びるための大事な時間であると言われています。大きな災害がおこる前に、必要なものは日頃からそなえておきましょう。

Artículos de evacuación de emergencia 非常持出品

Ponga los artículos esenciales en un bolso o mochila y guárdelos en un lugar accesible, para que usted pueda tomarlo fácil y rápidamente cuando sea necesario evacuar. Para decidir qué artículos y cuántos, tome en consideración su composición familiar y necesidades particulares.

逃げるときに持っていくものを、バッグにまとめておきます。用意したバッグは、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。さらに家族構成や家庭の事情にあわせて、準備するものを検討しておいてください。



Suministros para emergencias 備蓄品

Los servicios básicos para la vida diaria como agua, luz, gas, los servicios de comunicación, entre otros; pueden cortarse cuando ocurre un desastre. Prepare agua potable, bebidas, alimentos y otros víveres necesarios para sobrevivir, por lo menos para tres días o preferiblemente para una semana hasta que se restauren los servicios básicos para la vida diaria.



災害がおきたときは、水、電気、ガス、通信などのライフラインが止まる可能性があります。復旧までの間の水や食料、生活用品を、3日間、できれば1週間そなえておきましょう。

Chequee los lugares de refugio 避難所の確認

Chequee dónde está el área de evacuación y refugio más cercano a su casa.

家の近くの避難所・避難場所がどこにあるか確認しておきましょう。



Edificio de Evacuación en caso de Tsunami

Después de que han parado los temblores, los residentes en áreas donde existe la posibilidad de inundaciones, se aconseja evacuar a lugares altos como edificios de más de 3 pisos, contruídos de cemento armado. Es importante no volver a casa hasta que se ha levantado la alerta del tsunami. Por favor chequee previamente la ubicación de los edificios de evacuación de Tsunami en el mapa de previsión de daños (Hazard Map) y otros proporcionados por los municipios.

【津波避難ビル】地震の揺れがおさまったら浸水の恐れのある地域では高台や鉄筋コンクリート3階以上の高い所へ避難して下さい。津波警報・注意報が解除されるまで決して戻らないことが重要です。津波避難ビルの位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。



Lugares de Refugio

Son lugares de refugio para protegerse temporalmente de desastres como los terremotos. Por favor chequee previamente la ubicación de los lugares de refugio en el mapa de previsión de daños (Hazard Map) y otros proporcionados por los municipios.

【避難場所】地震等の災害で、一時的に身を守るために避難する場所です。避難場所の位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。

Participe en simulacros de prevención de desastres y otras actividades 防災活動(訓練・研修会)への参加

Participe activamente en los simulacros de prevención de desastres que se celebrarán en su municipio o comunidad local.



お住まいの市町村や町内会で開催される防災訓練に、積極的に参加しましょう。

[Apéndice 1] Consulados (Generales) en Kansai

資料1 在関西(総)領事館

Nombre de la Organización 総領事館・領事館	Dirección 住所	TEL 電話
Australian Consulate-General in Osaka 在大阪オーストラリア総領事館	16F Twin 21 MID Tower, 2-1-61 Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6116 〒540-6116 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー16階	06-6941-9271
Consulate-General of the People's Republic of China in Osaka 在大阪中華人民共和国総領事館	3-9-2, Utsubohonmachi, Nishi-ku, Osaka 550-0004 〒550-0004 大阪市西区鞠本町3-9-2	06-6445-9481
Consulate-General of France in Kyoto 在京都フランス総領事館	8 Izumidono-cho Yoshida, Sakyo-ku, Kyoto 606-8301 〒606-8301 京都市左京区吉田泉殿町8	075-761-2165 2988
Consulate-General of the Federal Republic of Germany in Osaka-Kobe 在大阪・神戸ドイツ連邦共和国総領事館	Umeda Tower East_35F, 1-1-88-3501 Oyodonaka, Kita-ku, Osaka 531-6035 〒531-6035 大阪市北区大淀中1-1-88 梅田スカイビルタワーイースト35階3501	06-6440-5070
Consulate General of India, Osaka 在大阪インド総領事館	Senba IS Buid. 10F, 1-9-26, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-26 船場IS.ビル10階	06-6261-7299
Consulate-General of the Republic of Indonesia in Osaka 在大阪インドネシア共和国総領事館	Nakanoshima Intes 22F, 6-2-40 Nakanoshima Kita-ku Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島6-2-40 中之島インテスビル22階	06-6449-9898
Consulate-General of Italy in Osaka 在大阪イタリア総領事館	Nakanoshima Festival Tower 17F, 2-3-18 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー17階	06-4706-5820
Consulate-General of Mongolia in Osaka 在大阪モンゴル国総領事館	Bakuromachi Estate building 3F, 1-4-10 Bakuromachi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町1-4-10 博労町エスレートビル3階	06-4963-2572
Consulate-General of the Kingdom of the Netherlands in Osaka 在大阪オランダ王国総領事館	1-1-14 Kitahama, Chuo-ku, Osaka 541-0041 Kitahama 1-Chome Heiwa Building, 8F, Room #B 〒541-0041 大阪市中央区北浜1-1-14 北浜1丁目平和ビル8階B室	06-6484-6000
Consulate of the Islamic Republic of Pakistan in Osaka 在大阪パキスタン・イスラム共和国領事館	4F, ITM Buid. Asia Pacific Trade Center, 2-1-10, Nankokita, Suminoe-ku, Osaka 559-0034 〒559-0034 大阪市住之江区南港北2-1-10 アジア太平洋トレードセンターITM4HI	06-6569-3106
Consulate-General of the Republic of Panama in Kobe 在神戸パナマ共和国総領事館	7F Yamamoto Bldg., 71 Kyomachi, Chuo-ku, Kobe 650-0034 〒650-0034 神戸市中央区京町71 山本ビル7階	078-392-3361 3362
Consulate-General of the Republic of the Philippines in Osaka 在大阪フィリピン共和国総領事館	Twin21 Mid Tower 24F, 2-1-61, Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6124 〒540-6124 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー24階	06-6910-7881
Consulate-General of the Republic of Korea in Osaka 在大阪大韓民国総領事館	2-3-4, Nishi-shinsaibashi, Chuo-ku, Osaka 542-0086 〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋2-3-4	06-6213-1401
Consulate-General of the Republic of Korea in Kobe 在神戸大韓民国総領事館	2-21-5 Nakayamate-dori, Chuo-ku, Kobe 650-0004 〒650-0004 神戸市中央区中山手通2-21-5	078-221-4853 4855
Consulate-General of the Russian Federation in Osaka 在大阪ロシア連邦総領事館	1-2-2, Nishimidorigaoka, Toyonaka-City, Osaka 560-0005 〒560-0005 豊中市西緑丘1-2-2	06-6848-3451 3452
Royal Thai Consulate-General in Osaka 在大阪タイ王国総領事館	Bangkok Bank Buid. 4F 1-9-16, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-16 バンコックバンクビルディング4階	06-6262-9226 9227
British Consulate-General in Osaka 在大阪英国総領事館	Epson Osaka Building 19F, 3-5-1 Bakuro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町3-5-1 御堂筋グランタワー19階	06-6120-5600
Consulate-General of the United States of America in Osaka-Kobe 在大阪・神戸アメリカ合衆国総領事館	2-11-5 Nishitenma, Kita-ku, Osaka, 530-0047 〒530-0047 大阪市北区西天満2丁目11-5	06-6315-5900
Consulate-General of the Socialist Republic of Viet Nam in Osaka 在大阪ベトナム社会主義共和国総領事館	4-2-15, Ichino-cho, Sakai-city 590-0952 〒590-0952 堺市堺区市之町東4-2-15	072-221-6666

【Apéndice 2】 資料 2 非常持出品／備蓄品リスト

Lista de artículos de evacuación / Lista de Suministros para emergencias

Para minimizar los daños potenciales al ocurrir un desastre, prepare un "bolso de emergencia", que usted pueda tomar fácilmente antes de evacuar. El siguiente paso es preparar "suministros" suficientes para poder supervivir, por lo menos tres días, pero preferentemente para una semana, hasta que llegue la ayuda de emergencia. Prepare lo que necesite su familia, consultando la lista de abajo.



災害時の被害を最小限に抑えるために、避難時にすぐ持ち出せる「**非常持出品**」を準備しておいてください。また次の段階として、救援物資がとどくまで自足するための「**備蓄品**」(3日間、できれば1週間分)の準備も必要です。下記のリストを参考に、自分の家庭に必要なものを準備しておきましょう。

■ Lista de artículos de evacuación de emergencia ■ 非常持出品リスト

Artículos básicos (necesarios para todos los hogares) 基本品目 あらゆる家庭に共通して必要									
Categoría カテゴリ	Casilla de chequeo チェック	Artículos 品名	Fecha de chequeo 点検日		Categoría カテゴリ	Casilla de chequeo チェック	Artículos 品名	Fecha de chequeo 点検日	
			1° 1回目	2° 2回目				1° 1回目	2° 2回目
食料品 Alimentos y agua	☐	Agua potable 飲料水	/	/	Otros その他	☐	Lámpara de bolsillo, linterna 懐中電灯	/	/
	☐	Alimentos de emergencia (alimentos enlatados, galletas, etc.) 乾パン・缶詰等非常食	/	/		☐	Radio portátil 携帯ラジオ	/	/
生活用品 Artículos para la vida diaria	☐	Guantes de trabajo 軍手	/	/		☐	Pilas 乾電池	/	/
	☐	Toallas タオル	/	/		☐	Velas / Encendedores ローソク/ライター	/	/
	☐	Bolsas de Plástico ポリ袋	/	/		☐	Navaja multiusos アーミーナイフ	/	/
	☐	Papel higiénico / Toallas de papel húmedas トイレトペーパー/ウェットティッシュ	/	/		☐	Casco (casco acolchado) ヘルメット(防災ずきん)	/	/
貴重品 Artículos de Valor	☐	Dinero en efectivo (monedas) 現金(小銭)	/	/		☐	Letrana sanitaria portátil 簡易トイレ	/	/
	☐	Teléfono móvil 携帯電話	/	/		☐	Champú seco 水を使わないシャンプー	/	/
	☐	Libreta bancaria / Sello Personal 預金通帳/印鑑	/	/		☐	Zapatos くつ	/	/
	☐	Tarjeta del Seguro de Salud / Licencia de conducir 健康保険証/運転免許証	/	/		☐	Botiquín de primeros auxilios / Medicinas 救急医療品/常備薬	/	/
	☐	Pasaporte パスポート	/	/		☐	Utensilios de escritura 筆記用具	/	/
	☐	Tarjeta de residente 在留カード	/	/		☐	Ropa (incluye ropa interior) 上着/下着	/	/

■ Lista de suministros de emergencia ■ 備蓄品リスト

Categoría カテゴリ	Casilla de chequeo チェック	Artículos 品名	Fecha de chequeo 点検日		Categoría カテゴリ	Casilla de chequeo チェック	Artículos 品名	Fecha de chequeo 点検日	
			1° 1回目	2° 2回目				1° 1回目	2° 2回目
食料品 Alimentos y agua	☐	Agua potable 飲料水	/	/	Otros その他	☐	Combustible sólido 固形燃料	/	/
	☐	Alimentos (alimentos envasados al vacío, conservas, golosinas, etc.) 食料(レトルト食品/缶詰/お菓子など)	/	/		☐	Manta / Saco de dormir 毛布/寝袋	/	/
生活用品 Artículos para la vida diaria	☐	Artículos de higiene personal 洗面用具	/	/		☐	Calentador de bolsillo desechable (kairo) 使い捨てカイロ	/	/
	☐	Cacerola / Hervidor 鍋/やかん	/	/		☐	Periódico 新聞紙	/	/
	☐	Vajillas (palillos desechables, platos y vasos de papel, etc.) 簡易食器(わりばし/紙皿/紙コップなど)	/	/		☐	Mascarillas マスク	/	/
	☐	Papel higiénico / Toallas de papel húmedas トイレトペーパー/ウェットティッシュ	/	/		☐	Herramientas (cuerda, pala, etc.) 工具類(ロープ/スコップなど)	/	/
	☐	Envoltura de plástico / Papel de aluminio ラップ/アルミホイル	/	/		☐	Letrana sanitaria portátil 簡易トイレ	/	/
	☐	Estufa de mesa / Cilindros de gas de repuesto 卓上コンロ/ガスボンベ	/	/		☐	Accesorios para la lluvia 雨具	/	/

[Apéndice 3] 資料3 防災メモ

Notas de prevención de desastres

■ Información Personal ■ 本人	
Nombre 名前	
Dirección 住所	
Número de teléfono 電話番号	
Número de teléfono móvil 携帯番号	
Dirección de E-mail (PC) メールアドレス	
Dirección de E-mail (Teléfono Móvil) 携帯メールアドレス	
Nombre de las personas con las que vive 同居者氏名	

■ Información familiar / parientes / amigos ■ 家族・知り合い連絡先	
Nombre 名前	
Dirección 住所	
Número de teléfono 電話番号	
Número de teléfono móvil 携帯番号	
Dirección de E-mail (PC) メールアドレス	
Dirección de E-mail (Teléfono Móvil) 携帯メールアドレス	
Relación 本人との関係	

Nombre 名前	
Dirección 住所	
Número de teléfono 電話番号	
Número de teléfono móvil 携帯番号	
Dirección de E-mail (PC) メールアドレス	
Dirección de E-mail (Teléfono Móvil) 携帯メールアドレス	
Relación 本人との関係	

■ Contactos necesarios ■ 必要な連絡先	
 Departamento de Bomberos 消防署	119
 Departamento de Policía 警察署	110
Guardia Costera 海上保安庁	118
Servicio de mensajes de emergencia 災害用伝言ダイヤル	171
 Municipio 市役所	
 Municipio Distrital 区役所	
 Municipio Local 町役場	
Embajadas / Consulados en Kansai 在関西大使館・領事館	
 Electricidad 電気	
 Gas ガス	
 Agua 水道	
Lugares de Refugio 避難場所	
Lugar de encuentro con la familia 家族との集合場所	
Otros contactos necesarios その他必要な連絡先	

[Apéndice 4] 資料4 自宅周辺の避難所マップ

Mapa de los lugares de refugio cercanos a casa

Usted puede comprobar el lugar de refugio u otros lugares relacionados cerca de su casa en el mapa de prevención de desastres de Google.

google防災マップで、自分の家の近くの避難所を確認することができます。

google 防災マップ

検索

1

Haga click en este enlace y vea el mapa de prevención de desastres de Tokio y sus cercanías.
URLをクリックすると、東京都を中心とした防災マップが表示される

2

Escriba su dirección para mostrar el área alrededor de su casa.
住所を入力して周辺地図を表示

3

Haga click en "Ver todas las capas"
「すべてのレイヤを表示」をクリック

4

Chequee el cuadro de "情報を表示 (mostrar información)" y seleccione "全国-避難所情報 (información sobre los lugares de refugio en todo el país)".
「情報を表示」に☑を入れ、「全国-避難所情報」を選択

5

Los lugares de refugio cercanos serán identificados con un círculo rojo.
避難所が赤丸で表示される

Publicado por

División de Asuntos Internacionales, Oficina de Promoción de Osaka,
Departamento de Asuntos Cívicos y Culturales,
(Consejo de las Autoridades Locales para las Relaciones Internacionales,
Oficina Sucursal del Gobierno de la Prefectura de Osaka.)

Gobierno de la Prefectura de Osaka Edificio Sakishima 37F,
1-14-16 Nanko Kita, Suminoe-ku, Osaka, 559-8555

TEL : 06-6210-9309 FAX : 06-6210-9316

Fecha de publicación : Noviembre 2017

Supervisor : Oficina sobre Situaciones de Crisis

発行

府民文化部都市魅力創造局国際課（一般財団法人自治体国際化協会大阪府支部）

〒559-8555 大阪市住之江区南港北 1-14-16 大阪府咲洲庁舎 37 階

TEL : 06-6210-9309 FAX : 06-6210-9316

発行年月 : 2017 年 11 月

監修 : 危機管理室