

外国人のための

防災ガイド

地震編

สำหรับชาวต่างประเทศ คู่มือการป้องกันภัยพิบัติ
(กรณีแผ่นดินไหว)



คู่มือการป้องกันภัยพิบัติ สำหรับชาวต่างประเทศ (กรณีแผ่นดินไหว)

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 在留地で発生する地震

- 1 ภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้น / ความเสียหายที่เกิดจากการ แผ่นดินไหว ... 1
- 2 ข้อควรปฏิบัติขณะเกิดแผ่นดินไหว 2

II การเตรียมตัวรับมือกับภัยพิบัติ

- 1 ตรวจสอบความปลอดภัย 3
- 2 การติดต่อกับสมาชิกในครอบครัว 3
- 3 แสวงหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับภัยพิบัติ 5
- 4 การเตรียมตัวรับมือกับภัยพิบัติ 6
- ภาคผนวก 1 สถานที่หลบภัยและจุดปลอดภัย 7
- ภาคผนวก 2 สิ่งของดำรงชีพยามฉุกเฉิน / รายการสิ่งของที่ควรเตรียมไว้ 8
- ภาคผนวก 3 ข้อมูลสำคัญในการป้องกันภัยพิบัติ 9
- ภาคผนวก 4 แผนที่สถานที่อพยพภัยพิบัติ 9

หนังสือคู่มือการป้องกันและรับมือกับภัยพิบัติฉบับนี้จัดทำขึ้นสำหรับชาวต่างประเทศที่อาศัยอยู่ในจังหวัดโอซาก้า เพื่อการเตรียมตัวและเข้าใจในสิ่งที่ควรปฏิบัติเมื่อภัยพิบัติอย่างรุนแรงเกิดขึ้น (ในกรณีนี้กล่าวถึงแผ่นดินไหว) ข้อควรปฏิบัติทั้งในการใช้ชีวิตประจำวันและในขณะที่เกิดแผ่นดินไหว ทั้งนี้เพราะไม่มีใครทราบล่วงหน้าว่าแผ่นดินไหวนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อไร แต่อย่างไรก็ตามท่านสามารถป้องกันความปลอดภัยของท่านและครอบครัวของท่านหรือลดปริมาณความเสียหายให้น้อยลงได้ โดยการเรียนรู้ถึงการป้องกันและการรับมือเมื่อเกิดภัยพิบัติล่วงหน้า เพื่อที่จะมีสติ ไม่ตื่นตระหนกเมื่อเผชิญกับแผ่นดินไหวในต่างประเทศ โดยเฉพาะชาวต่างประเทศที่ไม่มีประสบการณ์กับแผ่นดินไหว และมีความยุ่งยากในการใช้ภาษาในการสื่อสารหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือนี้จะเป็ประโยชน์แก่ท่านในการเรียนรู้และเข้าใจเมื่ออยู่ในสถานการณ์นั้น และสามารถนำมาปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมกับภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นได้

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 ในกรณีที่เกิดแผ่นดินไหว I 地震がおったら

1 ภัยพิบัติ / ความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นได้จากการเกิดแผ่นดินไหว 1 地震の時に起こる災害・被害

ภัยพิบัติ 災害



คลื่นสึนามิ :

เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขึ้นที่ใต้พื้นมหาสมุทร การเคลื่อนที่ของเปลือกโลกจะปล่อยพลังงานมาถึงพื้นผิวทะเล อาจก่อให้เกิดคลื่นยักษ์สึนามิ จึงควรระวังถ้าท่านอยู่ใกล้บริเวณแม่น้ำหรือชายฝั่งทะเล

【津波】 地震が海底でおくと、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。

ไฟไหม้ :

อาจเกิดไฟไหม้หลังจากการเกิดแผ่นดินไหวได้ ควรระมัดระวังความสั่นสะเทือนส่งปลงจึงปิดแก๊ส และรีบทำการดับเพลิงทันทีเมื่อไฟเริ่มไหม้

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



โคลนถล่ม / ดินถล่ม :

อาจก่อให้เกิดโคลนถล่มหรือดินถล่มนี้ได้จากบริเวณที่ลาดสูงชันของภูเขา

【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。

อาคารถล่ม :

อาคาร บ้านเรือนอาจถล่มลงมาจากความสั่นสะเทือนทำให้ทับผู้คนที่อยู่อาศัยและติดอยู่ใต้ซากปรักหักพังได้

【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。



ความเสียหายของระบบสาธารณูปโภค ライフライン等の被害

ไฟดับ :

ควรมีไฟฉายติดตัวเตรียมไว้ เพราะหลังจากแผ่นดินไหวอาจมีผลให้ไฟฟ้าถูกตัดได้

【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。



น้ำไม่ไหล :

น้ำประปาอาจจะถูกตัดในหลายบริเวณ มีผลให้ขาดแคลนน้ำดื่มและน้ำใช้และที่จะใช้ในการชำระล้างด้วย

【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。



ไม่มีแก๊ส :

แก๊สอาจจะถูกตัดหลังจากแผ่นดินไหว ท่านอาจจะไม่สามารถใช้แก๊สในการหุงต้มหรือใช้เครื่องทำความร้อน และไม่สามารถใช้ เครื่องทำน้ำอุ่นเพื่ออาบน้ำได้

【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。

การคมนาคมถูกตัด :

ทั้งรถไฟ รถไฟด่วนชิงคังเซ็น รถไฟใต้ดิน และรถเมล์ ก็อาจจะหยุดให้บริการ จะทำให้ผู้คนเดือดร้อนในการที่จะเดินทางกลับบ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ชุมชนเมืองใหญ่

【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。

ไม่สามารถใช้สื่อสารโทรคมนาคม :

เนื่องจากไฟฟ้าดับจึงไม่สามารถชาร์ตไฟโทรศัพท์มือถือ และคอมพิวเตอร์ได้ จะทำให้ลำบากในการที่จะติดต่อกับสมาชิกในครอบครัว หรือในการรับข่าวสารข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

【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 ข้อควรปฏิบัติขณะเกิดแผ่นดินไหว 2 地震発生時の行動

ในกรณีที่อยู่ในบ้าน 自宅

1 ป้องกันตัวเอง

หากรู้สึกถึงความสั่นสะเทือน ควรรีบหลบอยู่ใต้โต๊ะทันที

1 身を守る 揺れたらまず机の下にもぐる。



2 ปิดแก๊สทั้งหมดที่อาจเป็น ต้นเหตุให้เกิดไฟไหม้

ปิดเตาแก๊ส และเครื่องใช้แก๊สต่างๆ และปิดวาล์วด้วย

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 ทำการดับไฟ

ใช้อุปกรณ์ดับเพลิง รีบทำการดับเพลิงทันทีที่ไฟเริ่มไหม้

3 火がでたらまず消火 消火器などですばやく消す。



4 เตรียมทางออก

เปิดประตูไว้เพื่อให้ได้แน่ใจว่ามีทางออก
แต่ไม่ควรผุนผั่นรีบออกไปข้างนอก

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 ตรวจสอบกระเป๋ที่ใส่

สิ่งของดำรงชีพกรณีฉุกเฉิน

เพื่อความแน่ใจว่ามีทุกอย่างที่จำเป็น
พร้อมอยู่ในกระเป๋า ก่อนที่จะนำออกไป
ไปเวลาอพยพ

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 แสวงหาข้อมูลข่าวสาร

ติดตามข่าวสาร ข้อมูลเกี่ยวกับ
แผ่นดินไหวทางวิทยุ และทาง
สื่อสารอื่นๆ

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。

ในกรณีที่อยู่ข้างนอก เช่น 外出先

1 อยู่ที่ไหนโรงเรียน หรือที่ทำงาน :

- หลบอยู่ใต้โต๊ะ
- อยู่ห่างจากตู้หนังสือ หรือหน้าต่าง

1 職場・学校

- 机の下にもぐる。
- 本棚や窓からはなれる。



2 อยู่ในลิฟท์ :

- ให้กดปุ่มของทุกชั้น แล้วออกจากลิฟท์ทันทีที่ลิฟท์เปิด ชั้นนั้น
- ในกรณีที่ติดอยู่ในลิฟท์ ให้กดปุ่มฉุกเฉิน

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 ขณะขับรถ :

- ค่อยๆลดความเร็ว และจอดทางข้างซ้ายของถนน
- ไม่ควรออกนอกถนนจนกว่าความสั่นสะเทือนจะหยุดลง และเปิดวิทยุฟังข่าวสารล่าสุด
- ทิ้งกุญแจไว้ในรถ แล้วออกจากรถโดยไม่ล็อคประตู

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 ใกล้ชายทะเล, แม่น้ำหรือหน้าผาสูง :

- ควรอพยพไปสู่ที่สูง
- ควรอพยพออกไปทันทีจากสถานที่ใกล้ชายทะเล แม่น้ำ หรือ หน้าผาสูงนั้น

4 海岸や川べり・がけの近く

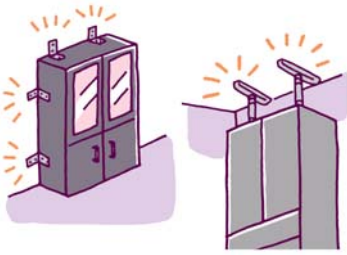
- 高い所に避難する。
- がけの近く・海岸や川べりから早めに避難する。



II ตรวจสอบความปลอดภัย II 災害にそなえて

1 ตรวจสอบความปลอดภัยจากแผ่นดินไหว 1 地震へのそなえ

ในบ้านและรอบๆบ้าน 家の中や自宅のまわり



1 ติดอุปกรณ์ป้องกัน การโค่นล้มของเครื่องเรือน
家具などが倒れないように、転倒防止金具を取り付ける。



2 ติดเทปฟิล์มป้องกันการแตกกระจายของกระจกที่หน้าต่าง
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。



3 จัดตำแหน่งของเครื่องเรือนให้อยู่ในที่ปลอดภัย และหลีกเลี่ยงการวางของหนักๆบนตู้สูงๆ
家具の置き方に注意し、家具の上に重いものをのせない。



4 จัดสิ่งของที่ชานระเบียงให้เป็นระเบียบ และวางในที่มั่นคง เพื่อป้องกันการตกหล่น
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 การติดต่อกับสมาชิกในครอบครัว 2 連絡方法

ปรึกษากับครอบครัวเกี่ยวกับวิธีติดต่อและสถานที่นัดพบ เป็นการเผื่อในกรณีที่ท่านพลัดพลากจากสมาชิกคนอื่น ในขณะที่เกิดแผ่นดินไหว

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

1) ใช้บริการกระดานข่าวฝากข้อความยามฉุกเฉินของโทรศัพท์มือถือ 災害用伝言板サービス

เมื่อเกิดภัยพิบัติอย่างรุนแรงจะปรากฏกระทู้แสดงว่า “เริ่มใช้บริการฝากข้อความในสถานการณ์ฉุกเฉิน” ที่หน้าจอโทรศัพท์มือถือ ท่านสามารถฝากข้อความ หรือรับฟังข้อความที่ฝากถึงท่านได้ กรุณาตรวจสอบรายละเอียดล่วงหน้าได้จากเว็บไซต์ของบริษัทโทรศัพท์มือถือของท่านดังกล่าวข้างล่างนี้: (บริการนี้ ให้บริการเฉพาะภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น)

※อาจมีโทรศัพท์มือถือบางรุ่นที่ไม่สามารถสแกน QR codes ข้างล่างนี้ได้

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)

※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 : วิธีการใช้ i- モード 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 : วิธีการใช้สมาร์ตโฟน (sp- โมด) 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 : ดาวน์โหลดแอปพลิเคชันของไอโฟน iPhone用アプリのダウンロード:

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

2 ▶ Smartphone : ดาวน์โหลดแอปพลิเคชันของสมาร์ตโฟน 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 : วิธีการใช้สมาร์ตโฟน・ไอโฟน 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 : วิธีการใช้โทรศัพท์มือถือของ au 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 ヤフ! モバイル ワイモバイル

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



Y!mobile

2) บริการฝากข้อความยามฉุกเฉินโดยการกด “171” 災害用伝言ダイヤル 171

ใช้บริการฝากข้อความในสถานการณ์ฉุกเฉินของNTT โดยการกด (171) บริการนี้
ท่านสามารถใช้โทรศัพท์บันทึกเสียง และฟังข้อความเพื่อสอบถาม
และแจ้งความปลอดภัยของท่าน (โทรศัพท์บ้าน, โทรศัพท์สาธารณะ)
หลังการเกิดภัยพิบัติอย่างรุนแรง

- * ท่านสามารถใช้โทรศัพท์มือถือ หรือ PHS โดยการกด 171, แต่กรุณาสอบถามรายละเอียดกับบริษัทโทรศัพท์มือถือของท่าน
 - * สามารถบันทึกข้อความได้ภายใน 30 วินาที ต่อ 1 ข้อความและข้อความจะถูกบันทึกไว้จนกว่าจะหมดเขตการให้บริการ
 - * จะไม่มีค่าใช้จ่ายในการใช้บริการนี้ แต่อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่ท่านไม่ได้ใช้บริการของ NTT ควรสอบถามรายละเอียดกับบริษัทโทรศัพท์ที่ท่านใช้อยู่
- ▶ วิธีการใช้บริการบันทึกข้อความระหว่างสถานการณ์ฉุกเฉินโดยการกด (171)
ข้างล่างนี้เป็นของเดือนพฤษภาคม 2016 อาจมีการเปลี่ยนแปลงบ้าง
กรุณาตรวจสอบข้อมูลล่าสุดกับเว็บไซต์ของNTT West / NTT East

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 หากท่านอยู่ในพื้นที่ประสบภัย ควรใส่หมายเลขโทรศัพท์บ้านของท่าน หรือ
หมายเลขโทรศัพท์บ้านของ (โทรศัพท์บ้าน หรือ โทรศัพท์มือถือ) ของผู้ที่ต้องการ
ติดต่ออยู่ในพื้นที่ประสบภัย กรุณาใส่หมายเลขโทรศัพท์บ้าน หรือ โทรศัพท์มือถือ
ของผู้ที่ต้องการติดต่ออยู่ในพื้นที่ประสบภัย
- *2 กดหมายเลข 8 หากต้องการอัดเสียงข้อความใหม่อีกครั้ง
- *3 กดหมายเลข 8 หากต้องการใช้ข้อความซ้ำอีกครั้ง กดหมายเลข 9 หากต้องการฟัง
ข้อความต่อไป กดหมายเลข 3 หากต้องการอัดเสียงข้อความเพิ่ม - หลังจากฟังข้อความแล้ว

- ※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) บริการรับฝากข้อความเสียงยามฉุกเฉินสำหรับผู้ใช้สมาร์ทโฟน 災害音声お届けサービス(スマートフォン)

หากท่านดาวน์โหลดแอปพลิเคชันพิเศษสำหรับการรับฝากข้อความเสียงในสถานการณ์ฉุกเฉินนี้
ท่านสามารถส่งข้อความเสียงไปให้ผู้อื่น โดยใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนได้
ถึงแม้ในระหว่างที่สายโทรศัพท์ขัดข้องก็ตาม โดยใส่หมายเลขโทรศัพท์ของผู้ที่ต้องการติดต่อ
แล้วอัดเสียงข้อความของท่านใส่ไมค์ของสมาร์ทโฟน แล้วส่งไป

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、
電話がつながら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
声を届けられます。

3 แสวงหาข้อมูลรับฟังข่าวสารเกี่ยวกับภัยพิบัติ 3 情報の入手

1) เข้าถึงเว็บไซต์ “เน็ตป้องกันและรับมือภัยพิบัติแห่งโอซาก้า” 「おおさか防災ネット」へのアクセス

“เมื่อป้องกันและรับมือภัยพิบัติแห่งโอซาก้า” นีคือ พอร์ทัลไซต์ หรือเว็บไซต์ ที่บริหารโดย องค์การบริหารแห่งจังหวัดโอซาก้า เพื่อเสนอข้อมูลรวมเกี่ยวกับภัยพิบัติต่างๆที่จะเกิดขึ้นที่ โอซาก้า มีทั้งการเตือนภัยจากสภาพอากาศ และแผ่นดินไหว ตลอดจนแจ้งสถานการณ์ความเสียหายและ ข้อมูลการอพยพในกรณีที่เกิดภัยพิบัติ กรุณาตรวจสอบสถานที่ที่ติดต่อในกรณีที่เกิดสถานการณ์ฉุกเฉินเตรียมพร้อมไว้เสมอ

「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。

[ภาษาญี่ปุ่น]	http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html
[ภาษาอังกฤษ]	http://www.osaka-bousai.net/en/pref/index.html
[ภาษาจีน]	http://www.osaka-bousai.net/cn/pref/index.html
[ภาษาเกาหลี]	http://www.osaka-bousai.net/ko/pref/index.html
[ทวิตเตอร์]	@osaka_bousai



ภาษาญี่ปุ่น
日本語版



ภาษาอังกฤษ
英語版



ภาษาจีน
中国語版



ภาษาเกาหลี
韓国・朝鮮語版

ทวิตเตอร์
Twitter 版

2) การเข้าถึงและลงทะเบียนกับเว็บไซต์สำหรับโมบาย “อีเมลข้อมูลการป้องกันภัยพิบัติ”
携帯電話用サイト(「防災情報メール」)へのアクセス・登録

เมื่อมีภัยพิบัติเกิดขึ้น กรุณาใช้โทรศัพท์มือถือเข้าสู่วีปไซด์สำหรับโมบาย "อีเมลข้อมูลการป้องกันภัยพิบัติ" ([http:// www.osaka-bousai.net/mobile/en/pref/](http://www.osaka-bousai.net/mobile/en/pref/)) ท่านสามารถรับข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ฉุกเฉิน และคำเตือนในการอพยพได้ และหากท่านลงทะเบียนไว้ก่อนแล้วข้อมูลจะส่งลงไปถึงท่านเมื่อภัยพิบัติเกิดขึ้น

災害時には、おおさか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、災害の時に避難に関する情報などが配信されます。



① ส่งอีเมลเปล่าโดยไม่เขียนข้อความ
ไปยัง “regist-eng@osaka-bousai.
net”

① touroku@osaka-bousai.net
に空メールを送信



②เมื่อได้รับเมลที่ตอบกลับ
มา กดเข้าสู่ แอดเดรสที่เขียน
ไว้ในเมลนั้น

②自動返信メール本文の
アドレスにアクセス



③ กดปุ่ม “ตกลง” ใน
หน้าของขอบข่ายการบริการ

③利用規約画面で
「同意する」を選択



④ ใส่เครื่องหมายเช็ควิธีและเขตที่ต้องการรับ
ข้อมูล กด “ต่อไป” แล้วที่หน้ายืนยันการ
ลงทะเบียนกด “ลงทะเบียน”

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 การเตรียมตัวรับมือกับภัยพิบัติ 4 災害へのこころえ

กล่าวกันว่า 72 ชั่วโมง หลังการเกิดภัยพิบัติอย่างรุนแรงนั้น เป็นช่วงเวลาที่สำคัญต่อความอยู่รอด เป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นการเตรียมสิ่งของและอุปกรณ์จำเป็นในการดำรงชีวิตล่วงหน้าไว้ นั้น จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก

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。

กระเป๋าใส่ของดำรงชีวิตในภาวะฉุกเฉิน 非常持出品

เตรียมสิ่งของและอุปกรณ์ใส่กระเป๋าและวางไว้ในที่ที่หยิบติดมือเอาไปได้ง่ายและรวดเร็วเวลาที่ต้องอพยพ ใส่สิ่งที่จำเป็นและจำนวนที่เพียงพอ โดยคำนึงถึงความต้องการและความจำเป็นของแต่ละสมาชิกในครอบครัว

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。



สำรองเสบียงสำหรับเวลาฉุกเฉิน 備蓄品

สาธารณูปโภคเช่น น้ำประปา ไฟฟ้า แก๊ส และการสื่อสารต่างๆอาจหยุดการให้บริการขณะที่เกิดภัยพิบัติ ดังนั้นควรมีน้ำดื่ม อาหารและสิ่งจำเป็นเพื่อการดำรงชีวิต สำรองเตรียมไว้อย่างน้อย 3 วัน หรือ ถ้าเป็นไปได้ 1 สัปดาห์ เพียงพอสำหรับสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว จนกว่าสาธารณูปโภคจะถูกฟื้นฟู

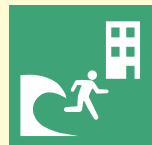


災害がおきたときは、水、電気、ガス、通信などのライフラインが止まる可能性があります。復旧までの間の水や食料、生活用品を、3日間、できれば1週間そなえておきましょう。

ตรวจสอบสถานที่อพยพลี้ภัย 避難所の確認

ตรวจสอบทั้งสถานที่อพยพลี้ภัยและสถานที่หลบภัยชั่วคราวในภาวะฉุกเฉินใกล้บ้านของท่านว่าอยู่ที่ไหน

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。



อาคารอพยพลี้ภัยจากสึนามิ

หลังจากการสั่นสะเทือนได้หยุดลง ผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่อาจจะเกิดน้ำท่วมได้ ควรอพยพลี้ภัยไปสู่บริเวณที่สูง หรือไปยังอาคารที่สูงกว่า 3 ชั้นขึ้นไป สิ่งสำคัญคือต้องไม่กลับไปบ้านจนกว่าสัญญาณแจ้งเตือนภัยสึนามิจะถูกยกเลิก กรุณาตรวจสอบตำแหน่งที่ตั้งของอาคารที่ใช้อพยพลี้ภัยเวลาเกิดสึนามิ ที่แสดงในแผนที่กำหนดความเสี่ยงภัย (hazard map) ที่ทางเทศบาลจัดทำขึ้นไว้ล่วงหน้า

【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。



สถานที่หลบภัย

นี่คือสถานที่ที่ท่านสามารถใช้หลบภัยเพื่อป้องกันความปลอดภัยได้อย่างชั่วคราว ในกรณีที่เกิดภัยพิบัติเช่นแผ่นดินไหว กรุณาตรวจสอบตำแหน่งที่ตั้งของสถานที่หลบภัยชั่วคราวที่แสดงในแผนที่กำหนดความเสี่ยงภัย (hazard map) ที่ทางเทศบาลจัดทำขึ้นไว้ล่วงหน้า

【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。

เข้าร่วมการฝึกซ้อมการรับมือกับภัยพิบัติและกิจกรรมอื่น ๆ 防災活動(訓練・研修会)への参加

เข้าร่วมการฝึกซ้อมป้องกันรับมือภัยพิบัติที่จัดขึ้นในเขตเทศบาลหรือในชุมชนท้องถิ่น



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。

【ภาคผนวก 1】 สถานทูตและกงสุลในเขตคันไซ 資料 1 在関西(総)領事館

รายชื่อสถานทูตและกงสุล 総領事館・領事館	ที่อยู่ 住所	หมายเลขโทรศัพท์ 電話
Australian Consulate-General in Osaka 在大阪ออสเตรเลีย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 博労町エステートビル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

【ภาคผนวก 2】 資料 2 非常持出品／備蓄品リスト

เพื่อลดความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นเวลาเกิดภัยพิบัติ ควรเตรียมกระเป๋าใส่สิ่งของสำหรับเวลาฉุกเฉินเพื่อที่จะได้หยิบติดตัวไปก่อนที่จะอพยพ ขั้นตอนต่อไปคือ จัดเตรียมสิ่งของให้เพียงพอสำหรับท่านอย่างน้อย วัน 3 แต่ทางที่ดีควรเตรียมไว้หนึ่งสัปดาห์จนกว่าสิ่งของช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติจะมาถึง จัดเตรียมสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวของท่านต้องการ โดยตรวจสอบจากรายการข้างล่างนี้



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。

รายการสิ่งของดำรงชีวิตยามฉุกเฉินในกระเป๋า ■ 非常持出品リスト

สิ่งจำเป็นพื้นฐาน (สำหรับทุกคนรอบครัว) 基本品 あらゆる家庭に共通して必要									
ประเภท カテゴリ	ช่อง เช็ค チェック	รายการ 品名	วันที่ตรวจสอบ 点検日		ประเภท カテゴリ	ช่อง เช็ค チェック	รายการ 品名	วันที่ตรวจสอบ 点検日	
			ครั้งที่ 1 1回目	ครั้งที่ 2 2回目				ครั้งที่ 1 1回目	ครั้งที่ 2 2回目
อาหาร และน้ำดื่ม 食料品	☐	น้ำดื่ม 飲料水	/	/	อื่นๆ その他	☐	ไฟฉาย 懐中電灯	/	/
	☐	อาหารสำรองในภาชนะฉุกเฉิน (อาหารกระป๋อง, บิสกิต, เป็นต้น) 乾パン・缶詰等非常食	/	/		☐	วิทยุมือถือ 携帯ラジオ	/	/
ของใช้ประจำวัน 生活用品	☐	ถุงมือผ้าก๊อตตอน 軍手	/	/		☐	แบตเตอรี่ 乾電池	/	/
	☐	ผ้าเช็ดตัว タオル	/	/		☐	เทียนไข / ไฟแช็ก ローソク/ライター	/	/
	☐	ถุงพลาสติก ポリ袋	/	/		☐	มีดอเนกประสงค์ アーミーナイフ	/	/
	☐	กระดาษชำระ / ทิชชูเปียก トイレトペーパー/ウェットティッシュ	/	/		☐	หมวกหมวกกันน็อก (เบาะรองศีรษะ) ヘルメット(防災ずきん)	/	/
ของมีค่า 貴重品	☐	เงินสด (เงินเหรียญ) 現金(小銭)	/	/		☐	ห้องน้ำพลาสติกแบบพกพา 簡易トイレ	/	/
	☐	โทรศัพท์มือถือ 携帯電話	/	/		☐	แชมพู แบบแห้ง 水を使わないシャンプー	/	/
	☐	สมุดบัญชีธนาคาร / ตราประทับ 預金通帳/印鑑	/	/		☐	รองเท้า くつ	/	/
	☐	ใบประกันสุขภาพ / ใบขับขี่ 健康保険証写/運転免許証	/	/		☐	ชุดปฐมพยาบาล / ยา 救急医療品/常備薬	/	/
	☐	พาสปอร์ต パスポート	/	/		☐	เครื่องเขียน 筆記用具	/	/
	☐	ใบวีซ่า 在留カード	/	/		☐	เสื้อผ้า (รวมทั้งชุดชั้นใน) 上着/下着	/	/

รายการเสบียงสำรองดำรงชีวิตยามฉุกเฉิน ■ 備蓄品リスト

ประเภท カテゴリ	ช่อง เช็ค チェック	รายการ 品名	วันที่ตรวจสอบ 点検日		ประเภท カテゴリ	ช่อง เช็ค チェック	รายการ 品名	วันที่ตรวจสอบ 点検日	
			ครั้งที่ 1 1回目	ครั้งที่ 2 2回目				ครั้งที่ 1 1回目	ครั้งที่ 2 2回目
อาหาร และน้ำดื่ม 食料品	☐	น้ำดื่ม 飲料水	/	/	อื่นๆ その他	☐	เชื้อเพลิงแข็ง 固形燃料	/	/
	☐	อาหาร (อาหารที่บรรจุแบบสุญญากาศ, อาหารกระป๋อง, ขนม, เป็นต้น) 食料(レトルト食品/缶詰/お菓子など)	/	/		☐	ผ้าห่ม / ถุงนอน 毛布/寝袋	/	/
ของใช้ประจำวัน 生活用品	☐	อุปกรณ์ในการอาบน้ำ 洗面用具	/	/		☐	Hand warmer (ไคโร) แบบใช้แล้วทิ้ง 使い捨てカイロ	/	/
	☐	หม้อ / กาน้ำ 鍋/やかん	/	/		☐	หนังสือพิมพ์ 新聞紙	/	/
	☐	เครื่องใช้พื้นฐาน (ตะเกียบที่ใช้แล้วทิ้ง, จานกระดาษ, แก้วกระดาษ, เป็นต้น) 簡易食器(わりばし/紙皿/紙コップなど)	/	/		☐	ผ้าปิดปากและจมูก (มาร์ล) マスク	/	/
	☐	กระดาษชำระ / ทิชชูเปียก トイレトペーパー/ウェットティッシュ	/	/		☐	เครื่องมือ (เชือก/พั่ว เป็นต้น) 工具類(ロープ/スコップなど)	/	/
	☐	พลาสติกแรป / ฟิล์มยืดสำหรับห่อ ラップ/アルミホイル	/	/		☐	ห้องน้ำพลาสติกแบบพกพา 簡易トイレ	/	/
	☐	เตาแก๊สแบบเคลื่อนที่ / แก๊สกระป๋องสำรอง 卓上コンロ/ガスボンベ	/	/		☐	อุปกรณ์กันฝน 雨具	/	/
	☐		/	/				/	/

【ภาคผนวก 3】 資料 3 防災メモ

ข้อมูลสำคัญในการป้องกันภัยพิบัติ

■ ข้อมูลส่วนตัว ■ 本人	
ชื่อ 名前	
ที่อยู่ญี่ปุ่น 住所	
หมายเลขโทรศัพท์ 電話番号	
หมายเลขโทรศัพท์มือถือ 携帯番号	
อีเมลแอดเดรส (คอมพิวเตอร์) メールアドレス	
อีเมลแอดเดรส (โทรศัพท์มือถือ) 携帯メールアドレス	
ชื่อบุคคลที่อาศัยอยู่ร่วมกัน 同居者氏名	

■ ข้อมูลของครอบครัว / ญาติ / เพื่อน ■ 家族・知り合い連絡先	
ชื่อ 名前	
ที่อยู่ 住所	
หมายเลขโทรศัพท์ 電話番号	
หมายเลขโทรศัพท์มือถือ 携帯番号	
อีเมลแอดเดรส (คอมพิวเตอร์) メールアドレス	
อีเมลแอดเดรส (โทรศัพท์มือถือ) 携帯メールアドレス	
ความเกี่ยวข้อง 本人との関係	

■ ที่ติดต่อสำคัญ ■ 必要な連絡先	
 สถานีดับเพลิง 消防署	119
 สถานีตำรวจ 警察署	110
กองกำลังรักษาชายฝั่ง 海上保安庁	118
บริการกระดานข่าวข่าวความยามฉุกเฉิน 災害用伝言ダイヤル	171
สำนักงานเทศบาล 市役所	
สำนักงานเขต 区役所	
สำนักงานตำบล 町役場	
สถานทูต / กงสุลในเขตคันไซ 在関西大使館・領事館	
 ไฟฟ้า 電気	
 แก๊ส ガス	
 ประปา 水道	
ที่อพยพ / ที่หลบภัย 避難場所	
สถานที่นัดพบกับครอบครัว 家族との集合場所	
ที่ติดต่ออื่นๆ その他必要な連絡先	

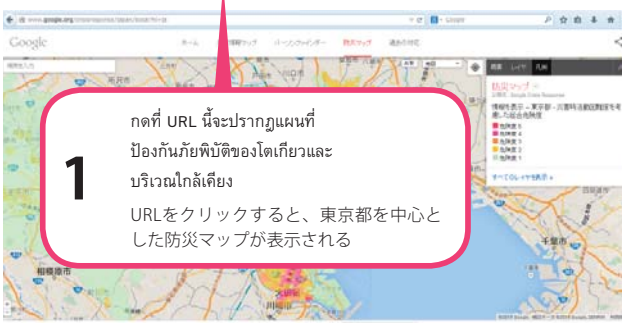
【ภาคผนวก 4】 資料 4 自宅周辺の避難所マップ

แผนที่ที่อพยพลี้ภัยใกล้บริเวณที่อาศัย

ท่านสามารถตรวจสอบสถานที่อพยพลี้ภัย หรือสถานที่เกี่ยวข้องใกล้บริเวณที่อาศัยของท่านได้ที่ แผนที่การป้องกันภัยพิบัติของกูเกิล (Google) ได้ 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 กดที่ URL นี้จะปรากฏแผนที่ป้องกันภัยพิบัติของโตเกียวและบริเวณใกล้เคียง
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 ใส่ที่อยู่ของท่าน แล้วบริเวณใกล้เคียงจะปรากฏ
住所を入力して周辺地図を表示

3 กดที่ "ดูเลเยอร์ทั้งหมด" "すべてのレイヤを表示" をクリック



4 ใส่เครื่องหมายเช็คลงในช่อง "情報を表示 (แสดงข้อมูล)" แล้วเลือกที่ "全国避難所情報 (ข้อมูลสถานที่หลบภัยทั่วประเทศ)"
「情報を表示」に☑を入れ、「全国一避難所情報」を選択



5 ที่หลบภัยใกล้ที่อาศัยของท่านจะปรากฏ ด้วยวงกลมแดง 避難所が赤丸で表示される

จัดพิมพ์โดย

แผนกความสัมพันธ์ระหว่างต่างประเทศ, สำนักงานสร้างสรรค์เสน่ห์ที่จังหวัดโอซาก้า, ฝ่ายประชาชนและวัฒนธรรม
(มูลนิธิทั่วไปของหน่วยงานท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมความร่วมมือระหว่างประเทศสาขาโอซาก้า)

ศาลากลางจังหวัดโอซาก้า อาคารสาชิมะ ชั้น 37

1-14-16 นันโค คิตะ เขตสุมิโนะเอะ โอซาก้า 559-8555

โทรศัพท์ : 06-6210-9309 โทรสาร : 06-6210-9316

จัดพิมพ์เมื่อ : พฤศจิกายน 2017

กำกับดูแลโดย : สำนักงานควบคุมภัยอันตราย

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