

さが ガイドブック佐賀

しぜんさいがい じこ びょうきへん
～自然災害・事故・病気編～



もくじ
目次

この本の使い方	3
1 自然災害 風水害（台風、大雨）	4
2 自然災害 地震	6
3 緊急事態 火事	8
4 緊急事態 盗難	10
5 犯罪	12
6 交通事故	14
7 病気 症状・診療科目	16
8 病気 病院	18
9 病気 緊急	22

この本の使い方

☆ 本書は、佐賀県で生活している外国人の方が、健康で安全な生活を送るために必要な情報をまとめたものです。災害や緊急事態など、もしもの時のために、どのように準備し対応したらいいかを説明しています。いつでも見られるように、近くに置いておいてください。

☆ 本書は全9課のトピックで構成されています。

各課は見開き2ページで、

- ・ 左ページ（偶数ページ）は、そのトピックに関連した質問をしています。
- ・ 右ページ（奇数ページ）は、その解答例と解説をしています。

☆ なるべく易しい日本語に言い換えています。知っている方がよい言葉はそのまま掲載しています。「ことばリスト」に書いて覚えるといいでしょう。

～日本語ボランティアの方へ～

本書は、日本語ボランティア教室での活用もできます。日本語ボランティアの方が外国人の方と一緒に、本書を見ながら、災害や緊急事態などの対応を交流活動の中で学ぶことができるように作りました。地域のことを一番知っているみなさんが、様々な情報を教えてあげてください。

各課は大体見開き2ページで構成されています。左ページ（偶数ページ）は、外国人の方へ問いかける内容です。問いかけに対して、どう思うか、知っていることがあるかどうかを聞いてみてください。右ページ（奇数ページ）は、問いかけに対する解答例です。これが正しいということではなく、ほかにも知ってほしい情報やその地域での情報を付け加えながら話を進めてください。

多くの情報を入れ込むことより、イラストや写真をできるだけたくさん挿入して見やすくしました。また、行間も余白を入れ、自由に書き込むことができるようにしました。

みなさんの経験を活かしながら、本書を活用していただければ幸いです。

※ 本書は次のところからダウンロードすることができます。

佐賀県国際交流協会 …… <https://www.spira.or.jp/work/guide-a-living/>

佐賀市国際交流協会 …… <https://www.city.saga.lg.jp/>

佐賀県日本語学習支援“カスタネット”… <http://1st.geocities.jp/castanetsnihongo/>

1 自然災害 風水害(台風、大雨)

Q1. こんなときどうしますか？

けいほう で
警報が出たら…

おおあめ 大雨 こうずい 洪水 ぼうふう 暴風 はろう 波浪 たかしお 高潮



Q2. ニュースや看板の言葉がわかりますか？

- 1) 地盤が弱くなっており、少雨でも土砂災害の恐れ
- 2) 佐賀県で局地的に 1時間70 mmの非常に激しい雨の恐れ
- 3) 大雨で JR長崎線が全線運転見合わせ
- 4) この先冠水の恐れあり



Q3. どのくらいの雨の強さでしょうか？

A やや強い雨 B 激しい雨 C 強い雨 D 猛烈な雨 E 非常に激しい雨			
1時間雨量		イメージ	外の様子
10～20mm	A	ザーザーと降る	雨の音で話し声が聞き取れない
20～30mm		土砂降り	傘をさしていても濡れる
30～50mm		バケツをひっくり返したように降る	道路が川のようになる
50～80mm		ゴーゴーと降り続く	傘は役に立たなくなる
80mm～		恐怖を感じる	車の運転は危険

気象庁 予報用語

①警報が出たら

1. 気象情報を聞きます。
2. 家の周りのものを片付けます。
3. 水、食料、電池、懐中電灯を準備します。
4. 早めに地域の避難所へ行きます。
5. 外が危ない時は家にいます。



台風の大きさと強さ

大きさ	大型	風速15km/s 以上の半径が 500km～800km
	超大型	風速15km/s 以上の半径が 800km～
強さ	強い	最大風速 33m～44m
	非常に強い	最大風速 44m～54m
	猛烈な	最大風速 54m～

②ニュースや看板の言葉

- 1) 地盤が弱くなっています。少しの雨でも、土砂が崩れてくるかもしれません。
- 2) 佐賀県のある地域で 1時間70 mmの非常に激しい雨が 降るかもしれません。
- 3) 大雨で JR長崎線の全ての運転が しばらく止まります。
- 4) 前の方は 水で沈むかもしれません。通れません。

ことばリスト (活動中に出てきた言葉をメモしておいて、最後に確認してください。)

避難所	ひなんじょ	hinanjo	
避難する	ひなんする	hinan-suru	
突風	とつふう	toppuu	
ゲリラ豪雨	げりらごうう	gerira goou	

Q3 の答え 上から A C B E D

2 しぜんさいがい じしん 自然災害 地震

Q1. わかりますか？

1. 携帯電話が「地震です！地震です！」と言っています。
どうしますか？



2. テレビのことばがわかりますか？
「緊急地震速報です！」
「強い揺れに警戒してください。」



Q2. 地震が起きたら、どうしますか？

<どちらがいいでしょう？>

- | | | |
|---------------------|------------|-------------|
| 1) 揺れ出したら、すぐに外に出る。 | はい () | いいえ () |
| 2) 机などの下にかくれる。 | はい () | いいえ () |
| 3) ドアや窓は閉める。 | はい () | いいえ () |
| 4) 外に出る時は、靴をはく。 | はい () | いいえ () |
| 5) ガス台の火を消します。 | はい () | いいえ () |
| 6) エレベーターを使って、外に出る。 | はい () | いいえ () |

Q3. 地震の大きさがわかりますか？



しんど 1 : ゆれはかんじない

しんど 2 : しずかにしていると感じる

しんど 3 : へやのなかでみんなが感じる

しんど 4 : みんながおどろく。でんきがおおきくゆれる

しんど 5 : みんながこわいとおもう。かぐがたおれる

しんど 6 : たてない。あるけない

しんど 7 : いえがたおれる

①地震が起きたら

1. 火を消します。
2. ドアを開けます。
3. テーブルの下にもぐる。
4. あわてて外に出ない。
5. 正しい情報を聞く。



②地震に備えましょう

1. タンスや食器棚が倒れないようにします。
2. 非常用持出袋を準備します。
3. 消火器や水を準備します。
4. 避難所を確認します。
5. 防災訓練に参加します。



ことばリスト (活動中に出てきた言葉をメモしておいて、最後に確認してください。)

地震	じしん	jishin	
震度	しんど	shindo	
マグニチュード		magunichuudo	
津波	つなみ	tsunami	
余震	よしん	yoshin	

Q2 の答え : 1) いいえ、2) はい、3) いいえ、4) はい、5) はい、6) いいえ

3 緊急事態 火事

Q1. こんなときどうしますか？

火事が起きたら・・・



Q2. 下のものを見たことがありますか？

1) 消火器

2) 非常口

3) たこ足配線

4) 防災カーテン

5) コンセントカバー

6) 火災報知器



a()



b()



c()



d()



e()



f()

①火事が起きたら

1. 消防署に電話します



119 ばん

2. 「火事だ！」と大きい声で 人を呼びます。
3. 鍋をたたいたりして、知らせます。



②火事にならないように

1. 料理をしている時は、そこから離れません。
2. タバコの火を きちんと消します。
3. 家の周りに 新聞、雑誌、段ボールをおきません。
4. たこ足配線をしません。
5. 家に消火器を置きます。
6. 逃げる道を作っておきます。道に物や自転車を置きません。
7. 外出した所で 非常口や避難経路（逃げる順序）を 確認します。
8. 火災報知器がどこにあるか 確認しておきます。
9. 地域の防災訓練に参加しましょう。



③火事にあったら…

文化庁「生活者としての外国人」に対する日本語教育の標準的なカリキュラム案 教材例集 P73 より

1. 煙を吸わないようにハンカチで口と鼻に当てます。
2. 腰を低くして逃げます。
3. 建物の中では 扉を閉めながら逃げます。（カギはかけません。）

ことばリスト （活動中に出てきた言葉をメモしておいて、最後に確認してください。）

たこ足配線	たこあしはいせん	takoashihaisen	

Q2の答え： a(3)、b(5)、c(2)、d(6)、e(1)、f(4)

4 緊急事態 盗難

Q1. こんなときどうしますか？

ちゅうりんじょう と じてんしゃ
駐輪場に止めていた自転車がなかったら…

ひったくりにあったら…

あ す はい
空き巣に入られたら…



Q2. 自転車を盗まれないようにするには、どうしますか？

Q3. ひったくりあわないようにするには、どうしますか？



Q4. 空き巣に入られないようにするには、どうしますか？

ぼうはんとうろく か
* 防犯登録カードを書いてみましょう

自転車防犯登録カード		登録受付日	年	月	日
登録番号	佐賀 101 100000	メーカー名			
所有者	フリガナ	車体番号			
	氏名	車輪径 インチ			
	住所 〒	車種			
	電話番号	車体色			
取扱店		備考			

①盗難にあったら…

けいさつ れんらく ひがいとどけ だ
警察に連絡して、被害届を出しましょう。

②自転車盗難にあわないために

1. 防犯登録をします。
 - ・買ったお店で防犯登録します。
 - ・登録する自転車を持っています。
 - ・登録料（500円ほど）
 - ・身分証明書（健康保険証、運転免許証）
 - ・販売証明書（領収書、自転車の保証書など）
2. 自転車にカギを二つ以上かけます。
3. 明るい場所に止めます。



③ひったくりにあわないために

1. 携帯を使いながら歩きません。
2. 自転車のかごに かばんを入れません。
3. 車道側に かばんを持ちません。



④空き巣に入られないために

1. 防犯グッズ（補助錠、センサーライトなど）を つけます。
2. 短い時間の外出の時も、かならず鍵をかけます。
3. 近所の人と あいさつをするなどして顔見知りにならしましょう。



文化庁「生活者としての外国人」に対する日本語教育の標準的なカリキュラム案 教材例集 P48 より

ことばリスト （活動中に出てきた言葉をメモしておいて、最後に確認してください。）

ひったくり		hittakuri	

5 犯罪 はんざい

Q1. こんな電話がかかってきたらどうしますか？ でんわ

- ・ マイナンバーの調査をしています。家族構成を教えてください。 ちようさ かぞくこうせい
- ・ 医療費の還付金があります。ATMで手続きができます。 いりようひ かんぷきん てつづ
- ・ あなたの銀行口座が悪用されています。 ぎんこうこうざあくよう
- ・ ○○警察です。息子さんが交通事故を起こし、今事情を聴いています。 けいさつ むすこ こうつうじこ おき いまじじょう

Q2. こんな電話がかかってきたらどうしますか？ でんわ

- ・ あ、○○だけど、携帯電話を変えたから。 けいたいでんわ
- ・ 風邪ひいて、のどの調子が悪い。 かぜ ちようし わる
- ・ 電車の中にかばんを忘れた。 でんしゃ なか わす
- ・ 会社のお金を使い込んでしまった。 かいしゃ かね つか こ
- ・ 友人の借金の保証人になった。 ゆうじん しゃっきん ほしょうにん
- ・ 今日中にお金が必要だ。 きょうじゅう かね ひつよう
- ・ 申し訳ないけど、1日だけお金貸して。 もう わけ いちにち かね か
- ・ 会社の後輩が取りに行くから。 かいしゃ こうはい と い



Q3. DV (Domestic Violence)、ストーカー (Stalker) 被害にあったら？ ひがい

- ・ 殴られたり、髪をつかまれたりしたら なぐ かみ
- ・ 大きな声でどなられたら おお こえ
- ・ 誰かにつきまとわれて困ったら だれ こま



①詐欺にあわないために

こんなことは 絶対にありません！

1. 警察官や役所の人が、口座を解約してくださいとは言いません。
2. 電話で、銀行の口座番号や、暗証番号を聞くことはありません。
3. ATMでお金が戻ってくることはありません。

②オレオレ詐欺にあわないために

家族で話し合しましょう。

1. 高齢者がいる家庭は特に気をつけましょう。
2. 電話での名前の呼び方を決めておきます。
3. 本物の子どもとは声や話し方が違うと思ったら、電話を切ります。
4. 知らない電話には出ません。留守番電話にしておきます。



③DVを受けたら相談しましょう

1. 佐賀県国際交流協会 外国人生活相談 Tel: 0952-22-7830
2. 被害者支援ネットワーク 佐賀VOISS Tel: 0952-33-2110

護身術の講習会にも参加しましょう。

ことばリスト (活動中に出てきた言葉をメモしておいて、最後に確認してください。)

医療費	いりようひ	iryoohi	
還付金	かんぷきん	kanpukin	

※ 気になることがあったら…

公益財団法人 佐賀県国際交流協会
に相談しましょう。

<https://www.spira.or.jp/work/consultation/>

6 交通事故

Q1. わかりますか？

1. 交通事故を見ました。警察を呼んでください。
何番に電話しますか？



2. けがをしている人がいます。救急車を呼んでください。
何番に電話しますか？



Q2. こんなときどうしますか？

1. あなたが交通事故にあったら

<どちらがいいでしょう？>

- | | | |
|-------------------------|--------|---------|
| 1) けがをしていたら、すぐ病院に行く。 | はい () | いいえ () |
| 2) けがをしていたら、救急車を呼ぶ。 | はい () | いいえ () |
| 3) けがをしていなかったら、家に帰る。 | はい () | いいえ () |
| 4) けがをしていなかったら、警察を呼ばない。 | はい () | いいえ () |
| 5) その時の証拠写真を撮る。 | はい () | いいえ () |

2. あなたが交通事故を起こしたら

<どちらがいいでしょう？>

- | | | |
|----------------------|--------|---------|
| 1) お金を払って、あやまって、帰る。 | はい () | いいえ () |
| 2) けが人がいたら、病院へ連れて行く。 | はい () | いいえ () |
| 3) けがをしていなかったら、家に帰る。 | はい () | いいえ () |
| 4) すぐ警察を呼ぶ。 | はい () | いいえ () |
| 5) けが人がいたら、救急車を呼ぶ。 | はい () | いいえ () |
| 6) 友だちを呼ぶ。 | はい () | いいえ () |

①交通事故を見たら

1. けがをしていないか、確認します。

2. 警察に電話します。

3. 救急車を呼びます。



110 ばん



119 ばん



②交通事故にあったら、交通事故を起こしたら

1. 警察に連絡する。救急車を呼ぶ。

2. 事故現場の記録を取る。

3. 車のナンバー、相手の人の情報をもらう。

4. 保険会社に連絡する。

5. けがをしていなくても、病院へ行く。



ことばリスト (活動中に出てきた言葉をメモしておいて、最後に確認してください。)

Q2.1の答え：1) いいえ、2) はい、3) いいえ、4) いいえ、5) はい

Q2.2の答え：1) いいえ、2) いいえ、3) いいえ、4) はい、5) はい、6) いいえ

7 病気 症状・診療科目

Q1. 病気の症状がわかりますか？

Q2. どこに行きますか？

1)



・ あたま いた 頭が痛いです ・

・ せいけい げ か 整形外科

2)



・ せき が で 咳が出ます ・

・ ひ ふ か 皮膚科

3)



・ おなかが いた 痛いです ・

・ しょう にか 小児科

4)



・ ねつ 熱があります ・

・ ない か 内科

5)



・ け が を 怪我をしました ・

・ げ か 外科

6)



・ さむ け 寒気がします ・

・ がん か 眼科

7)



・ や け ど 火傷をしました ・

・ し び いん こう か 耳鼻咽喉科

8)



・ は な み ず で 鼻水が出ます ・

9)



・ か ゆ い です かゆいです

びょうき しょうじょう
①-1 病気の症状

1	あたま が いたい	Have a headache	
2	おなか が いたい	Have a stomachache	
3	は が いたい	Have a toothache	
4	ねつ がある	Have a fever	
5	せき が での	Have a cough	
6	くしゃみ が での	Out sneezing	
7	はなみず が での	Have a runny nose	
8	ち が での	Bleed	
9	はきけ が する	Feel nauseous	
10	さむけ が する	Feel a chill	
11	めまい が する	Feel dizzy	
12	げり を する	Have diarrhea	
13	べんぴ を する	Be constipated	
14	けが を する	Get injured	
15	やけど を する	Get burnt	
16	しょくよく が ない	Have no appetite	
17	かた が こる	Feel stiff in one's shoulders	
18	からだ が だるい	Feel weary	
19	かゆい	Itchy	

しょうじょう い かた
①-2 症状のいろいろな言い方

あたま が	がんがんする	
	ずきずきする	
	くらくらする	
	ふらふらする	
おなか が (胃)	きりきりする	
	むかむかする	
	ちくちくいたむ	
は 歯 が	ずきずきする	
	しみる	
	ぐらぐらする	
ひふ 皮膚 が	ぴりぴりする	
てあし 手・足 が	じんじんする	
ひざひじ 膝・肘 が (関節)	ずきずきする	
	ぎしぎしする	



8 病気 病院

Q1. 近くの病院を知っていますか？

家の近くの病院を調べてみましょう。

「医院・クリニック」（小さい病院）と「病院」（大きい病院）があります。

・「医院・クリニック」・・・みなさんの家の近くににあります。診療科目が違います。

・「病院」・・・「医院・クリニック」の医師の紹介で行きます。

たとえば、佐賀市では…

佐賀大学医学部附属病院

国立病院機構佐賀病院

佐賀県医療センター好生館、など

※「紹介状」がないと、受診できません。（医師に会えません）



Q2. 病院に何を持って行きますか？

名前がわかりますか？

①



()

②



()

③



()

④



()

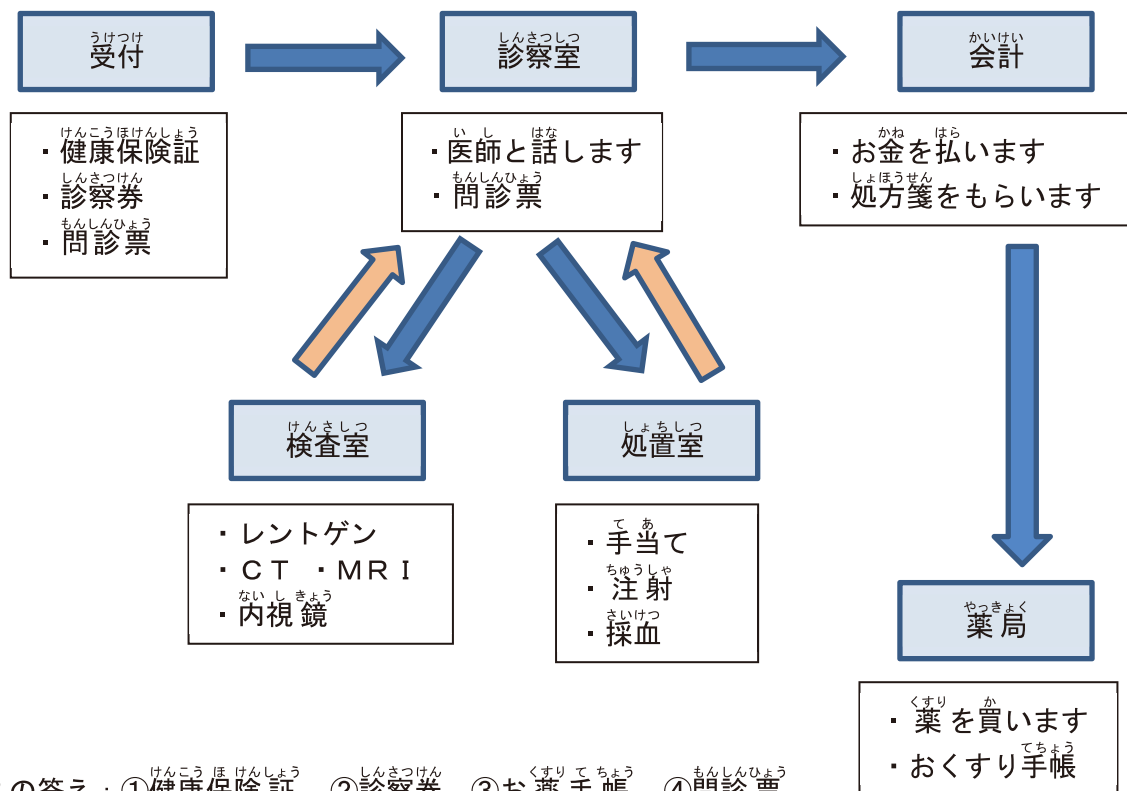
※ 多言語医療問診票 <http://www.mmjp.or.jp/konan-international-lounge/jmonshin/top.htm>
及び <http://www.k-i-a.or.jp/medical/>

① 診療科目

*** あなたのうちの近くの医院・クリニックを探しましょう ***

1	内科	Internal medicine	
2	外科	Surgery	
3	小児科	Pediatrics	
4	眼科	Ophthalmology	
5	皮膚科	Dermatology	
6	脳神経外科	Cranial nerve surgery	
7	耳鼻咽喉科	Ear, nose and throat department	
8	整形外科	Orthopedics	
9	産婦人科	Obstetrics and gynecology	
10	歯科	Dentistry	
11	泌尿器科	Urology	

② 病院に行ったら



Q2 の答え：①健康保険証 ②診察券 ③お薬手帳 ④問診票

Q3. 薬の種類がわかりますか？



a()



b()



c()



d()



e()



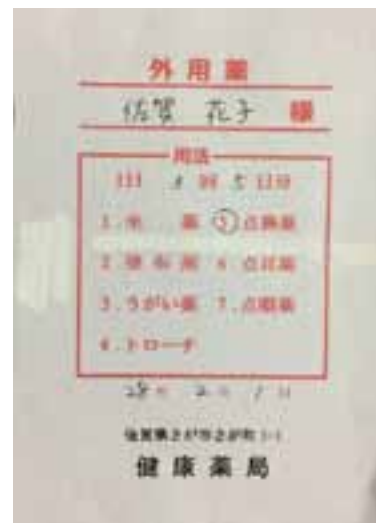
f()



g()

1. 塗り薬 2. カプセル 3. 貼り薬 4. シロップ 5. 吸入薬 6. 錠剤 7. 粉薬

Q4. 薬の袋に書いてあることがわかりますか？



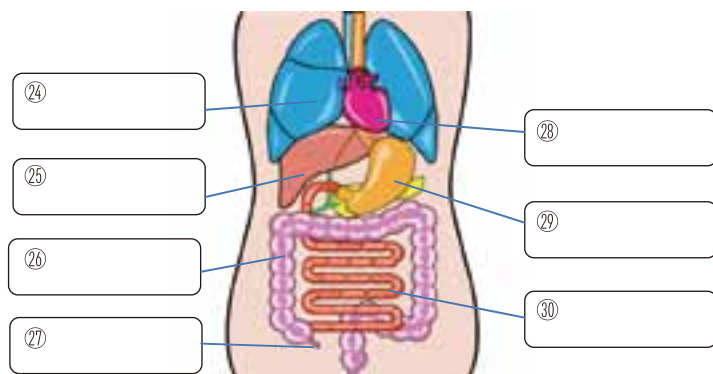
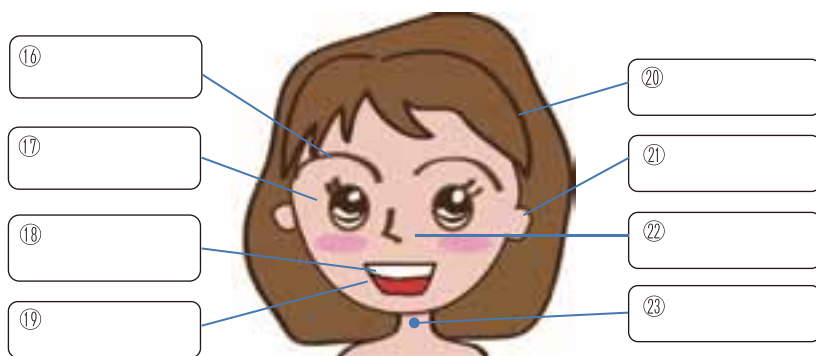
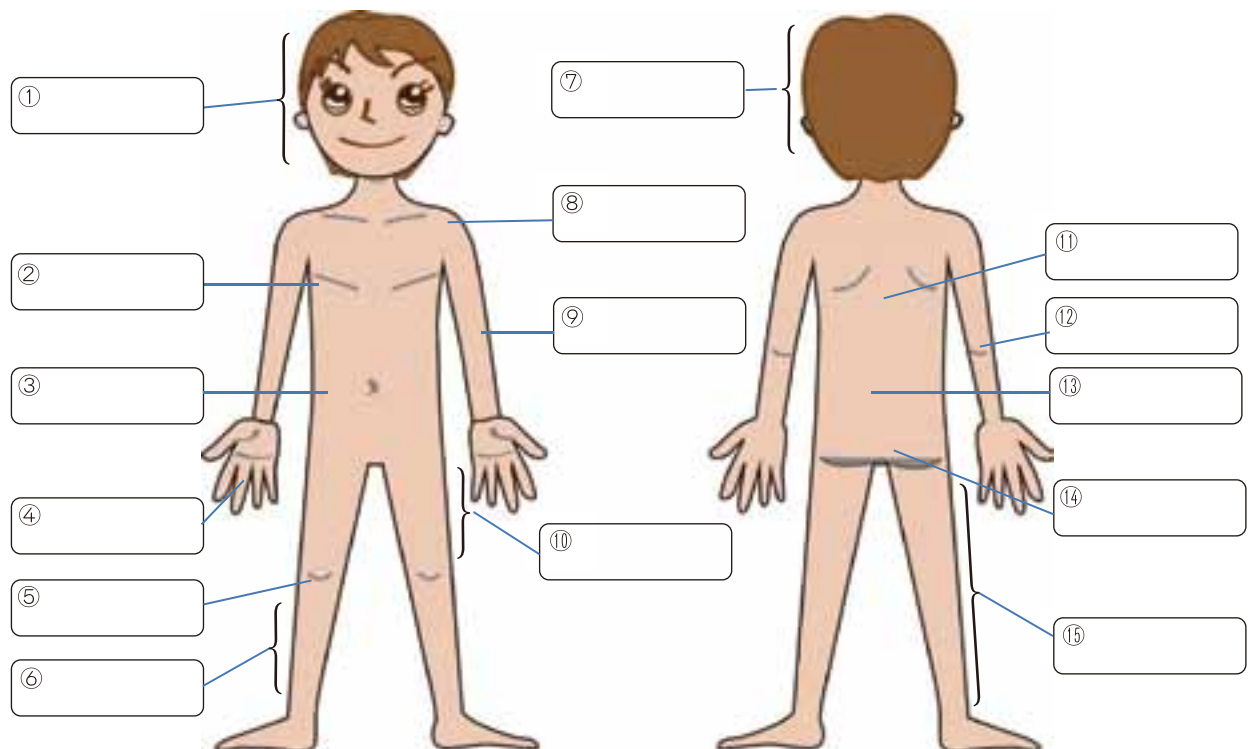
<内服薬>

<外用薬>

食前		座薬	
食後		塗布剤	
食直後		うがい薬	
食間		トローチ	
- 錠		点鼻薬	
- 個		点耳薬	
- 袋		点眼薬	

Q3 の答え : a(2)、b(7)、c(6)、d(4)、e(5)、f(1)、g(3)

からだ なまえ
Q5. 体の名前がわかりますか？



(答えは24ページ)

9 病気 緊急

Q1. 家族が倒れたらどうしますか？

1. 「熱中症」を知っていますか？

2. 「熱中症」にならないようにするには、どうしたらいいですか？

3. 「脳梗塞」を知っていますか？



Q2. 家族が入院したらどうしますか？

1. 入院するとき、持って行くものは何ですか？

2. 入院費用はいくらですか？／お金はいくら払いますか？

Q3. 外で人が倒れていたら

外で倒れている人を見たら、どうしますか？

- 1) 大声で周りの人を呼ぶ ()
- 2) すぐAEDを使う ()
- 3) すぐ人工呼吸をする ()



①-1 「熱中症」

- ・ 熱中症のサイン … めまい、冷や汗、手足のけいれん、足がつる、吐き気、嘔吐、頭痛、体がだるい
- ・ 熱中症だったら … 涼しいところに移る、服を緩める
体を冷やす（首、腋の下、足の付け根）
水（スポーツドリンクなど）を飲む

- ・ 熱中症にならないように

- ① 暑さに負けない体を作りましょう。… 適度な運動・適切な食事・十分な睡眠
- ② 水分と塩分をこまめに取りましょう。
- ③ エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

①-2 「脳梗塞」 → 脳の血管が詰まって、血液が止まってしまう病気

- ・ 脳梗塞のサイン … 顔がゆがむ、片方の腕が上がらない、言葉がはっきりしない。
Face Arm Speech
- ・ 脳梗塞だったら … 時間を確認して、急いで、救急車を呼ぶ。
Time ⇒ FAST !!!

119 ばん

②-1 「入院のしおり」を見ましょう。

- ・ 「入院のしおり」に、持って行く物やいろいろな決まりが書いてあります。
- ・ 病院によって、決まりは違います。

②-2 医療費の助成

- ・ 高額療養費 … 病院窓口で支払う医療費を一定額以下にとどめる為の制度。健康保険や国民健康保険加入者であれば誰でも利用することができます。
申請手続きは、自分が加入している健康保険の窓口で行います。

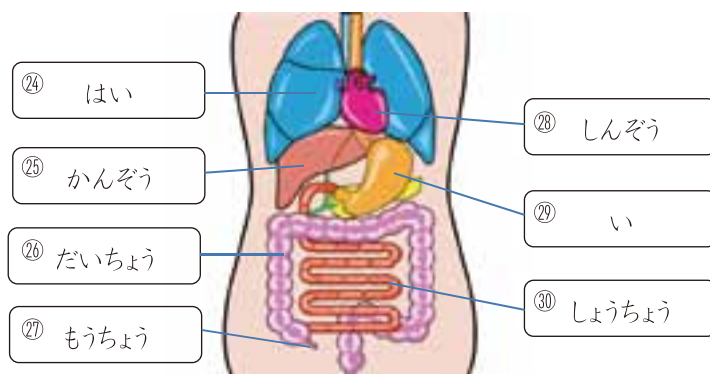
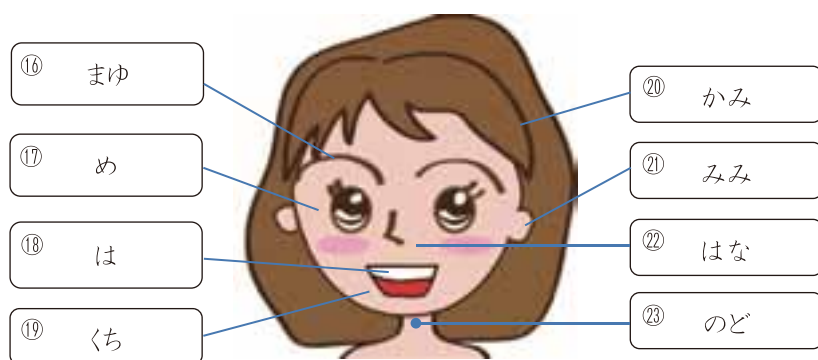
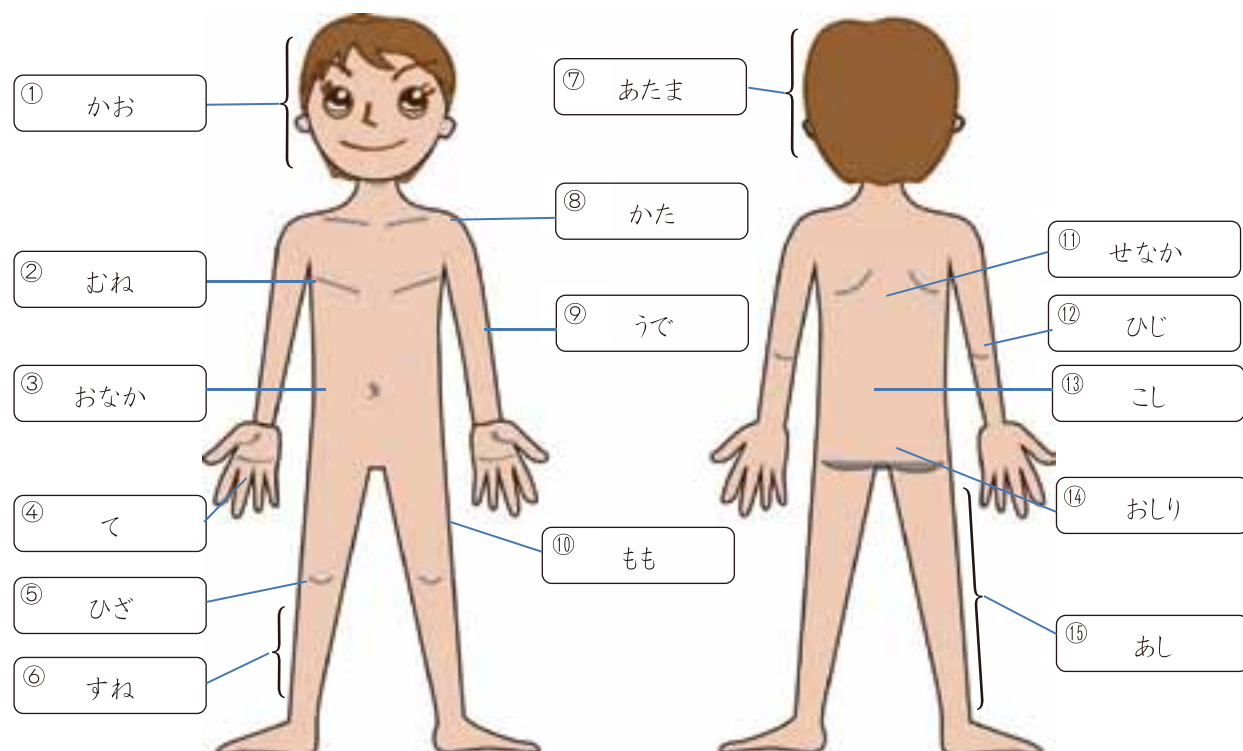
③ 人工呼吸と AED（自動体外式除細動器 Automated External Defibrillator）

- ・ 大声で、周りの人を呼びます。手伝ってもらいましょう。
- ・ 地域の救命講習会に行きましょう。
心肺蘇生法、応急手当、AED の使い方を学びます。



Q3 の答え : 1) ○ 2) × 3) ×

8. 病気 病院 Q5 の答え



絵カード

1. 自然災害 風水害（台風、大雨）イラスト

洪水



津波



避難所



緊急避難場所



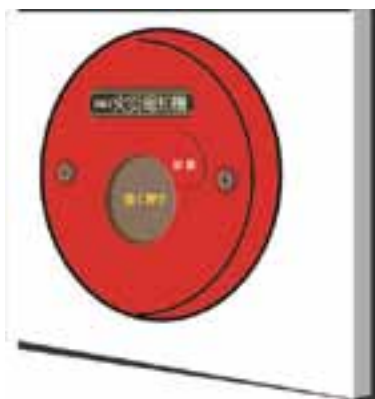
土砂災害



2. 自然災害 地震 イラスト



3. 緊急事態 火事



4. 緊急事態 盗難 イラスト



5. 犯罪 6. 交通事故 イラスト



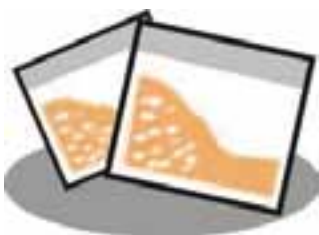
6. 交通事故 7. 病気 症状 イラスト



7. 病気 症状 イラスト



8. 病気 病院 イラスト



執筆者（五十音順）

有瀬 尚子
貞松 明子
早瀬 郁子

イラスト

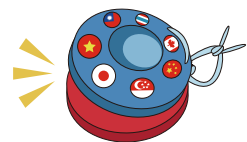
古賀 恵美

執筆協力者

池上 順子
馬場 三佳

本書は、平成 28 年度文化庁委託「生活者としての外国人」のための日本語教育事業により作成しました。

2017 年 3 月 20 日 初版発行



制作：佐賀県日本語学習支援“カスタネット” **CASTANETs**
～*Citizens from Abroad to Saga, Teaching Assistant NETwork*～

協力：佐賀県国際交流協会
佐賀市国際交流協会

印刷：株式会社副島印刷



ガイドブック佐賀 ～自然災害・事故・病気編～