

しゅわどうがっ  
手話動画付き

ほぞんばん  
保存版

き ひと  
聞こえない人のための  
ぼう さい い  
防災ガイドブック



し ちょうかくしょうがいしゃきょうかい  
さいたま市聴覚障害者協会

さいたま市聴覚障害者協会会長 川津雅弘 です。

平成23年3月11日東日本大震災が起きました。他にも台風や大雨、大雪などの災害が多く起こっております。聞こえない我々は、災害が起きた際の情報提供、情報格差に非常に苦労しております。当協会もさいたま市に対して災害時に関する要望を重ねてきております。

令和2年9月に、さいたま市から防災ガイドブックが全戸配布されました。ガイドブックには、災害時の人命の尊さが書かれています。しかしながら、聞こえない人たちが、防災ガイドブックを見て、本当の意味での理解はできないだろうと思われました。それは、ルビもなく、難解な日本語が多用されているからです。実際に災害が起きた場合、どう行動したらよいか分からない聞こえない人がいらっしやると思われます。

そこで、当協会、さいたま市手話通訳問題研究会、さいたま市手話サークル連絡協議会で、協議を重ね、令和2年度ふれあい福祉基金の助成を得て、手話動画付きの「聴覚障害者のためのわかりやすい防災ガイドブック」を作成しました。これは、やさしい日本語で書かれており、イラストが多く、QRコードを読み取ると手話言語による説明がついています。万が一、災害が起きた場合は、さいたま市のガイドブックとこの聴覚障害者のためのガイドブックをセットで活用いただきますようお願いいたします。



会長挨拶  
(会長挨拶)

もくじ

危険の確認 (ハザードマップ) .....P3

地震が起きた時の行動.....P4

情報を知りましょう.....P4

避難する時に持っていくもの～情報を得るための準備もしましょう～.....P5

災害が起こった時、家の中で生活するために必要なもの.....P6

備蓄のポイント.....P7

雨・風の強さとその影響 (1) .....P8

雨・風の強さとその影響 (2) .....P9

台風が接近してきた時の対策.....P10

気象情報のレベル.....P11

警戒レベル.....P11

今回、聞こえない人のための防災ガイドブックを作成し、QRコードを付けました。スマートフォンでQRコードを読み取ると、手話言語でガイドブックの内容を読むことができます。ぜひ、ご活用ください。



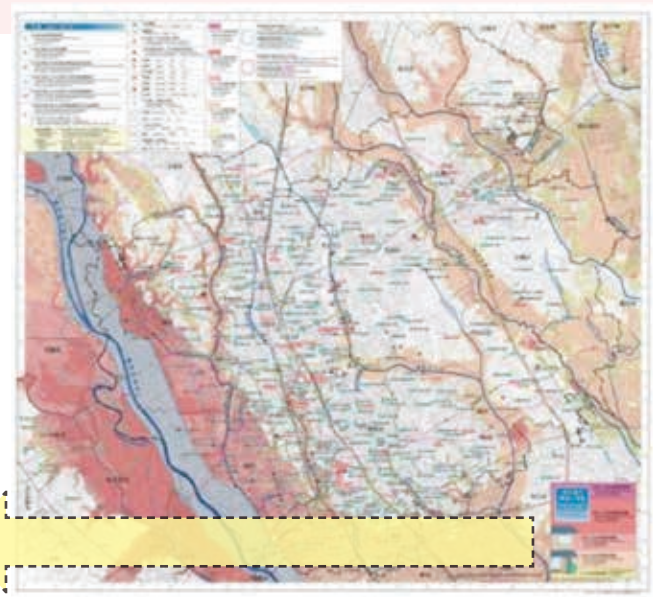
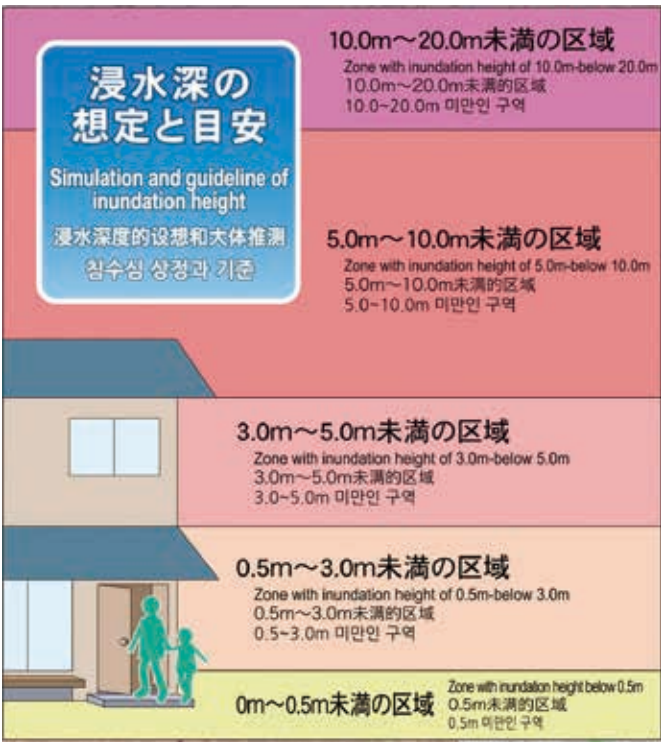
QRコード  
(QR 説明)

# きけん かくにん 危険の確認 (ハザードマップ)

ハザードマップは、災害が起きた時に、どのくらい被害がでるか予測した内容を地図に表したものです。

## こうずい 洪水ハザードマップ

大雨で、堤防が壊れた場合などを想定して、どの地域まで水がくるのか、家に水が入った時に、どのくらいの高さになるのかなどを表したものです。この地図は、浸水する深さが50センチ未満から5メートル以上と想定される地域まで5つに分かれています。大雨が降る前に、避難場所までの道を確認しておきましょう。



川の水があふれる心配がある場所は、とても危険です。早目に避難場所に逃げましょう。



こうずい (洪水マップ)

## しんすい ないすい 浸水 (内水) 防災マップ

市民から報告があった情報をもとに、作成された地図です。

内水とは、雨の量が多く、下水道に入りきらない時や川の水が増えた時に、雨水を川に出すことができず、道などが浸水することです。

避難場所に逃げる時は、浸水している場所を避けて、安全に移動しましょう。



しんすい (浸水マップ)

# 地震が起きた時の行動



大きな地震が起きた時は、慌ててしまいます。地震が起きた時の行動を覚えておきましょう。

(行動①)

<p>●机の下などに入り身を守りましょう。</p> <p>●ドアや窓を開けて、逃げ道を作りましょう。</p>	<p>●大きな揺れの後、また、揺れることがあります。 注意!</p>	<p>●近所の人と協力して消火や救出活動をししましょう。</p> <p>●壊れた家などは倒れる場合があります。避難場所へ逃げましょう。</p>			
<p>地震発生!</p>	<p>1~2分</p>	<p>3分</p>	<p>5~10分</p>	<p>10分~数時間</p>	<p>~3日くらい</p>
<p>●非常持出袋を用意し、靴を履きましょう。</p>	<p>●テレビなどで正しい情報を集めましょう。</p> <p>●子どもを迎えに行きましょう。</p> <p>●ガス栓をしめ、電気のブレーカーを切りましょう。</p>	<p>●生活に必要な物は自分の備えた物を使いましょう。</p> <p>●テレビなどで情報を集めましょう。</p> <p>●揺れに注意して、助け合いましょう。</p>			



手話動画掲載



# 情報を知りましょう



(行動②)

さいたま市防災ガイドブック P 37 参照

さいたま市防災ガイドブック P 37・38 参照

## テレビから

チャンネル3...テレ玉  
dボタン...データ放送

## 携帯電話・スマホ・パソコンから

前もって登録しよう

① Yahoo! 防災速報  
今すぐアプリをダウンロード!

② さいたま市ホームページ

iPhone版 App Store からダウンロード  
Android版 Google play

さいたま市防災ガイドブック P 39 参照

さいたま市防災ガイドブック P 39 参照

## 防災行政無線をメールで受取る

防災行政無線で放送した内容をメールで受け取ることができます。

前もって登録しよう

防災行政無線メール

## 避難勧告などをファックスで受取る

市役所防災課か  
家の近くの区役所総務課で登録

# 避難する時に持っていくもの (非常持ち出し品)

～情報を得るための準備もしましょう～

必要な物を、リュックに入れて、非常持出袋として準備をしましょう。リュックがあれば、両手が自由に使えます。命を守るために必要なことを考えましょう。



(非常持出袋)



☑ **チェックして確認しましょう**

避難する時は  
運動靴で!

## 事前に準備できるもの

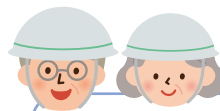
- 笛
- 手話バンダナ  
(聞こえませんが手話ができます)
- メモ紙・筆記用具
- コミュニケーション支援ボード
- 現金
- 懐中電灯・ヘッドライト
- スマホ用バッテリー
- ヘルメット
- 軍手
- 携帯用トイレ
- タオル
- マスク

- ティッシュ
- ウエットティッシュ
- 歯磨き粉・歯ブラシ
- ミニ裁縫 (ポーチ)
- ビニール袋
- カイロ
- 飲料水
- 水筒
- 非常食 (乾パン・缶詰)
- 着替え (気温に応じた洋服)
- 雨がっぱ
- 帽子 (熱中症、防寒対策)

携帯用トイレ→

## 避難する時に、持ち出すもの

- 補聴器 + 電池
- 障害者手帳
- 銀行印・預金通帳
- 免許証
- 保険証
- 心身障害者医療費受給資格証
- お薬手帳
- いつも飲んでる薬



## 高齢者に役立つもの

- 入れ歯洗浄剤
- 入れ歯
- 老眼鏡
- つえ

手話バンダナの  
使い方 →



さいがい お とき いえ なか せいかつ ひつよう  
**災害が起こった時、家の中で生活するために必要なもの**

さいがい ほっせい 災害が発生すると、でんき・ガス・すいどう 電気・ガス・水道が止まることがあります。  
 でんき・ガス・すいどう つか 電気・ガス・水道が使えなくても、せいかつ 生活できるように準備が必要です。  
 たもの のもの にちぶん 食べ物や飲み物を7日分、びちく 備蓄（準備）しておきましょう。



せいかつ ひつよう (生活に必要なもの)

——  **チェックして確認しましょう** ——

しょくりょうひん  
**食料品**

- 飲料水
- 米
- 缶詰
- レトルト食品



- スープ
- 調味料
- 麺類
- 菓子類



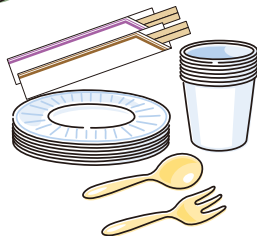
ねん しょうりょう  
**燃料**

- カセットコンロ
- 予備のガスボンベ



せいかつようひん  
**生活用品**

- 毛布
- タオルケット
- 鍋
- やかん
- わりばし
- 紙皿・紙コップ



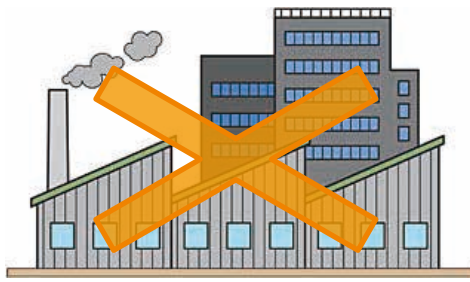
- ラップ
- アルミホイル
- 簡易トイレ
- バケツ
- 新聞紙
- 布ガムテープ



# びちく 備蓄のポイント



だいさいがい はっせい  
大災害が発生...



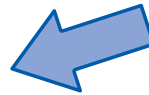
こうじょう こわ  
工場が壊れる。  
もの つく  
物が作れない。



びちく (備蓄のポイント)



どうろ こわ  
道路が壊れる。  
もの はこ  
物を運べない。



みせ しょうひんが  
お店の商品が  
うりきり  
売り切れに。  
た もの の もの が  
食べ物・飲み物が買えない。



だから…**びちくじゅんび 備蓄(準備)しましょう!**



- **みず ひとり にち**  
水は一人1日3ℓ  
⇒ **にちぶん** 7日分…21ℓ  
ポリタンクも **ようい** 用意しましょう。



- **かんづめ** や **しょくひん**  
缶詰やレトルト食品  
⇒ **にちぶん** 7日分

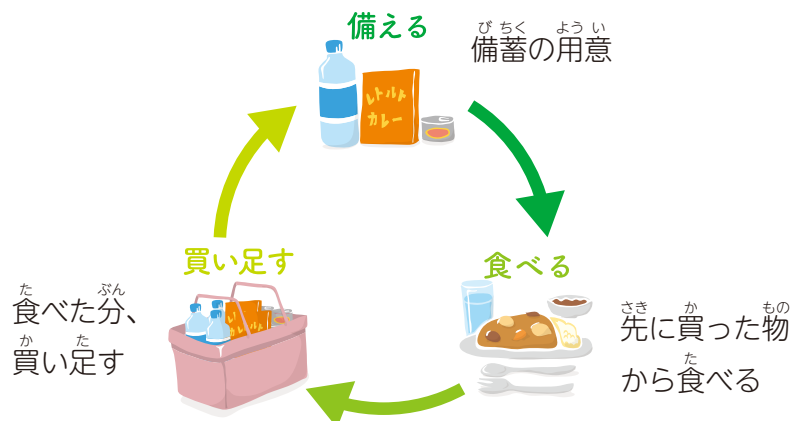
- **べんり** の **もの**  
あると便利な物
  - **えいよう ぼ じょしょくひん**  
栄養補助食品
  - **ちよう みりよう**  
調味料
  - **ウエットティッシュ**



- **かんい**  
簡易トイレは、  
**ひとり にち かいぶん**  
一人1日5回分  
⇒ **にちぶん** 7日分…35個



## びちく じゅんび ほうほう 備蓄(準備)の方法



# あめ かぜ つよ えいきょう 雨・風の強さとその影響 (1)

天気予報でよく使う「非常に強い風」「猛烈な風」とは？



風の強さ (風の強さ)

## 風の強さと吹き方

(平成12年8月作成) (平成14年1月一部改正)  
(平成19年4月一部改正) (平成25年3月一部改正)  
(平成29年9月一部改正)

平均風速 (m/s) およその時速	風の強さ	速さの目安	人への影響	屋外・樹木の様子	走行中の車	建造物	およその瞬間風速 (m/s)
10 ~ 15 ~約50km/h	やや強い風	一般道路の自動車	風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。	樹木全体が揺れ始める。電線が揺れ始める。	道路の吹流しの角度が水平になり、高速運転中では横風に流される感覚を受ける。	樋が揺れ始める。	20
15 ~ 20 ~約70km/h	強い風	高速道路の自動車	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。高所での作業はきわめて危険。	電線が鳴り始める。看板やタタン板が外れ始める。	高速運転中では、横風に流される感覚が大きい。	屋根瓦・屋根葺材がはがれるものがある。雨戸やシャッターが揺れる。	30
20 ~ 25 ~約90km/h	非常に強い風		何かにつかまっていけないと立っていられない。飛来物によって負傷するおそれがある。	細い木の幹が折れたり、根の張っていない木が倒れ始める。看板が落下・飛散する。道路標識が傾く。	通常ので運転するのが困難になる。	屋根瓦・屋根葺材が飛散するものがある。固定されていないプレハブ小屋が移動、転倒する。ビニールハウスのフィルム(被覆材)が広範囲に破れる。	40
25 ~ 30 ~約110km/h	猛烈な風	特急電車	屋外での行動は極めて危険。	多くの樹木が倒れる。電柱や街灯が倒れるものがある。ブロック壁で倒壊するものがある。	走行中のトラックが横転する。	固定の不十分な金属屋根の葺材がめくれる。養生の不十分な仮設足場が崩落する。	40
30 ~ 35 ~約125km/h						外装材が広範囲にわたって飛散し、下地材が露出するものがある。	50
35 ~ 40 ~約140km/h	猛烈な風	特急電車	屋外での行動は極めて危険。	多くの樹木が倒れる。電柱や街灯が倒れるものがある。ブロック壁で倒壊するものがある。	走行中のトラックが横転する。	住家で倒壊するものがある。鉄骨構造物で変形するものがある。	60
40 ~ 約140km/h						住家で倒壊するものがある。鉄骨構造物で変形するものがある。	60



# あめ かせ つよ えいきょう 雨・風の強さとその影響 (2)

てんき よほう つか ひじょう はげ あめ もうれつ あめ  
天気予報でよく使う「非常に激しい雨」「猛烈な雨」とは？



(あめ つよ)  
(雨の強さ)

## あめ つよ ふ かた 雨の強さと降り方

へいせい ねん がつさくせい (平成12年8月作成) (平成14年1月一部改正)  
へいせい ねん がついち ぶ かいせい (平成29年3月一部改正) (平成29年9月一部改正)

1時間雨量 (mm)	あめ つよ 雨の強さ (予報用語)	ひと う 人の受ける イメージ	ひと への えいきょう 人への影響	おくない 屋内 (木造住宅を想定)	おぐがい よう す 屋外の様子	くるま の 車に乗っていて
10～15	やや 強い雨	ザーザーと降る。	地面からの跳ね返りで足元がぬれる。 	雨の音で話し声が良く聞き取れない。 	地面一面に水たまりができる。 	
20～30	強い雨	どしゃ降り。	傘をさしていてもぬれる。 			ワイパーを速くしても見づらい。 
30～50	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。		寝ている人の半数くらいが雨に気がつく。 	道路が川のようになる。 	高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる。 (ハイドロプレーニング現象) 
50～80	非常に激しい雨	滝のように降る。(ゴーゴーと降り続く)	傘は全く役に立たなくなる。 		水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。 	車の運転は危険。 
80～	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感を感じる。				



# 台風が接近してきた時の対策



おお 大きい台風が埼玉県に近づいていると  
天気予報が言っています。

- テレビやインターネットで天気予報を見て情報を集めましょう
- 非常持ち出し品を確認しましょう P 5
- 懐中電灯は電気がつきますか？
- 飲み水はありますか？（例 ペットボトル）
- 避難所に行く準備をしましょう



台風接近①



さいたまけん 埼玉県に台風が接近すると天気予報が  
言っています。

- テレビや天気予報で台風が接近する時間など情報を集めましょう
- スマホやパソコンの充電をしましょう

- 非常持ち出し品や懐中電灯を部屋の中に置きましょう
- 飲み水を用意しましょう（例 ペットボトル、やかん）
- お風呂の浴槽に水を貯めておきましょう
- 食べ物、テレビ・FAXなどは、高い棚の上や家の2階に運びましょう
- 避難所の開設状況を確認しましょう
- 危険な場所に住んでいて、「避難勧告」「避難指示」が出ている場合は避難所に行きましょう
- 外にいる人は、早く家に帰りましょう



台風接近②



台風が、埼玉県を通過中です。  
雨も風もとても強いです。



台風接近③

# きょうじょうほう 気象情報のレベル



(気象情報のレベル)

テレビを見て今の状況を確認しましょう。



### ちゅういほう 注意報

さいがい 災害のおそれがある場合

おおあめ 大雨      おおゆき 大雪5cm以上

かみなり 雷      きょうふう 強風

など

### けいほう 警報

じゅうだい さいがい 重大な災害のおそれがある場合

おおあめ 大雨      おおゆき 大雪10cm以上

ぼうふう 暴風

など

### とくべつけいほう 特別警報

すうじゅうねん いちど だいさいがい お 数十年に一度の大災害が起こると予想される場合

おおあめ 大雨      おおゆき 大雪

ぼうふう 暴風

など

# けいかい 警戒レベル



(警戒レベル)

レベルは5つあります

どのレベルで避難する(逃げる)か、確認しましょう。

けいかい 警戒レベル	どんな情報?	なに 何を?	
5	さいがいはっせいじょうほう 災害発生情報	いのち まも こうどう 命を守る行動を	
4	ひなんしじ きんきゅう 避難指示(緊急) ひなんかんこく 避難勧告	あんぜん ばしょ ぜんいん ひなん 安全な場所へ全員避難	
3	ひなんじゅんび 避難準備 こうれいしゃとう ひなんかいし 高齢者等避難開始	こうれいしゃ しょうがいしゃ ひなん 高齢者・障害者は避難しよう	
2	こうずいちゅういほう 洪水注意報 おおあめちゅういほう 大雨注意報 など	ひなん 避難する準備 ハザードマップを見よう	
1	そうきちゅういほう 早期注意情報	さいがい お 災害が起こるかも ちゅうい 注意!	

避難するときは車は危険!  
原則、歩いて避難しましょう。



きんきゅうつうほう  
緊急通報

しょうぼうしよ  
消防署  
FAX 119

けいさつしよ  
警察署  
FAX 110

- ①まず落ち着いて「火災か」「救急か」「救助か」などを伝える
- ②住所を正確に番地まで伝える
- ③何が(誰が)どうしたか伝える
- ④通報者(自分)の氏名を伝える

ぼうさいかんれん き かんいちらん  
防災関連機関一覧

し くやくしよ  
市・区役所

○市役所 浦和区常盤6-4-4  
☎ 829-1111  
FAX 829-1978 (防災課)

○西区役所 西区西大宮3-4-2  
☎ 622-1111  
FAX 620-2760 (区総務課)

○北区役所 北区宮原町1-852-1  
☎ 653-1111  
FAX 669-6160 (区総務課)

○大宮区役所 大宮区吉敷町1-124-1  
☎ 657-0111  
FAX 646-3160 (区総務課)

○見沼区役所 見沼区堀崎町12-36  
☎ 687-1111  
FAX 681-6160 (区総務課)

○中央区役所 中央区下落合5-7-10  
☎ 856-1111  
FAX 840-6160 (区総務課)

○桜区役所 桜区道場4-3-1  
☎ 858-1111  
FAX 856-6270 (区総務課)

○浦和区役所 浦和区常盤6-4-4  
☎ 825-1111  
FAX 829-6233 (区総務課)

○南区役所 南区別所7-20-1  
☎ 838-1111  
FAX 844-7270 (区総務課)

○緑区役所 緑区中尾975-1  
☎ 874-1111  
FAX 712-1270 (区総務課)

○岩槻区役所 岩槻区本町3-2-5  
☎ 790-0111  
FAX 790-0260 (区総務課)

○水道局 浦和区常盤6-14-16  
☎ 832-1111  
FAX 832-5929 (水道総務課)

○消防局 浦和区常盤6-1-28  
☎ 833-1231  
FAX 833-1237 (指令課)

か せん  
河川

○荒川上流河川事務所 川越市新宿町3-12  
☎ 049-246-6371  
FAX 049-246-7282

○利根川上流河川事務所 久喜市栗橋北2-19-1  
☎ 0480-52-3952  
FAX 0480-52-3964

○江戸川河川事務所 千葉県野田市宮崎134  
☎ 04-7125-7311  
FAX 04-7123-7347

ど ぼく けんせつ  
土木・建設

○北部建設事務所 大宮区吉敷町1-124-1  
☎ 657-1151  
FAX 646-3265

○南部建設事務所 中央区下落合5-7-10  
☎ 859-1151  
FAX 840-6265

○埼玉県さいたま県土整備事務所 南区沼影2-4-7  
☎ 861-2495  
FAX 866-9713

○大宮国道事務所 北区吉野町1-435  
☎ 669-1200  
FAX 669-1221

ライフライン

○NTT ☎113

○東京電力パワーグリッド(株) 埼玉総支社 中央区本町西4-17-10  
☎0120-995-442

○東京ガス(株) 埼玉支社 南区別所7-1-1  
☎0570-002211

○東彩ガス(株) 春日部市大場202  
☎0120-1031-24

きょうりよく 協力  
さいたま市手話通訳問題研究会  
さいたま市手話サークル連絡協議会

はっこう 発行  
さいたま市聴覚障害者協会

