

ぼうさいじょうほう  
■ 防災情報

◇千葉県防災ポータルサイト

次の情報を提供しています。一部のページについて、英語・ハンガール・中国語・スペイン語・ポルトガル語で表記しています。

- けんだい じしん つみなみ ふうなど じょうほう  
 ・県内の地震・津波・台風等の情報  
 ひなんし じじょうほう ひなんじょうかいせつ  
 ・避難指示情報、避難所開設  
 ひが いじょうほう きんきょう さいがい じょうほう  
 ・被害情報などの緊急・災害情報  
 てんきよほうなど きじょうじょうほう  
 ・天気予報等の気象情報  
 てつどう どうろなど こうつうじょうじょうほう  
 ・鉄道・道路等の交通運行情報  
 でんき すいどうなど かん じょうほう  
 ・電気・水道等のライフラインに関する情報

<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/>

◇外国人旅行者向けプッシュ型情報発信アプリ「Safety tips」

このアプリケーションは、緊急地震速報と津波警報  
のほか、災害時に役立つ便利な機能を多言語で提  
供しています。

- ・ダウンロード URL

[Android]

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

[iPhone]

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

◆NHK WORLD –JAPAN

さいがいはっせい たげんご きんきゅう  
災害が発生したときに、多言語の緊急ニュースをブ  
ツシュ通知で受け取ることができます。

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/>

## ■ ひごろのそなえ

びちくひん      じゅんび  
◇**備蓄品の準備**

災害発生時には、電気・ガス・水道などのライフラインや、物の流れがストップすることがあります。そのような場面に備えて、最低3日分、できれば1週間分の食料品や日用品を備蓄しましょう。

備蓄には、日ごろの食料品を多めに買い置き、  
 古いものから順に使い、使った分を補充していく  
 「ローリングストック」という方法があります。

比較的無理なく長期の備蓄が準備でき、さらにカセットコンロがあれば、普段通りの温かい食事をとることもできます。

## ■ ආපදා වැළැක්වීම ආශ්‍රිත තොරතුරු

◆විබා ප්‍රාන්තයේ ආපදා වැළැක්වීමේ වෙබ් අඩවිය

මෙම වෙබ් අඩවිය මගින් පහත තොරතුරු සපයයි. ඇතැම් වෙබ් පිටු ඉංග්‍රීසි භාෂාව, කොරියානු භාෂාව, චීන භාෂාව, ස්පාඤ්ඤ භාෂාව සහ පාකුගිසි භාෂාවෙන් ලබා ගත හැකිය.

- විශා ප්‍රාන්තයේ භූමිකම්පා, සුනාමි, සුළි සුළං ආදිය පිළිබඳ තොරතුරු.
- ආපදා අවස්ථාවක ඉවත් වීමේ දිශාවන් සහ නවතැන් පිළිබඳ තොරතුරු.
- හානි පිළිබඳ තොරතුරු වැනි හදිසි සහ ආපදා තොරතුරු.
- කාලගුණ වාර්තා ඇතුළු කාලගුණ තොරතුරු.
- දුම්රිය සහ මහා මාර්ග වැනි පොදු ප්‍රවාහනය පිළිබඳ තොරතුරු.
- විදුලිය සහ ජලය ඇතුළු අත්‍යවශ්‍ය පහසුකම් පිළිබඳ තොරතුරු.

<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/>

◆ “ආරක්ෂිත ඉඹි (Safety Tips)” විදේශීය සංචාරකයන් සඳහා වන push-type තොරතුරු ඇගවීම් යෙදවුමකි.

මෙම යෙදවුම මගින් භූමි කම්පා සහ සුනාමි පිළිබඳ පූර්ව දැනුම් දීම් සහ හදිසි ආපදාවන්හිදී ප්‍රයෝජනවත් වන අත්‍යවශ්‍ය තොරතුරු විවිධ භාෂා වලින් ලබා දේ.

- මාගත කරගත හැකි සබැඳිය

[ඇන්ඩ්‍රොයිඩ් මෙහෙයුම් පද්ධති සඳහා (Android)]

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

[අයි ෆෝන් මෙහෙයුම් පද්ධති සඳහා (iPhone)]

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

◆NHK WORLD — ජපානය

හදිසි ආපදාවක් සිදු වූ විට භාෂා කිහිපයකින් හදිසි තොරතුරු ලබා ගත හැක.

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/>

### ■ දෛනික සුදානම් වීම

◆ ආහාර තොග ගබඩා කර තබා ගැනීම.

ආපදාවක් ඇති වූ විට, ප්‍රජා සම්ප්‍රදාය සේවා වන විදුලිය, ගෑස් සහ ජලය මෙන්ම භාණ්ඩ ප්‍රවාහයද නතර විය හැකිය. එවැනි සිදුවීමක් සඳහා සූදානම් වීමේදී, අවම වශයෙන් දින තුනකටවත් ප්‍රමාණවත් වන සහ හැකි නම්, සතියකට පමණ සරිලන ආහාර ද්‍රව්‍ය සහ දෛනික අවශ්‍යතා සඳහා වන ද්‍රව්‍ය ගබඩා කර ගන්න. ආහාර ගබඩා කිරීම සඳහා, දෛනික භාවිතය සඳහා අමතර ආහාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගෙන තබාගෙන, පැරණි ආහාර ද්‍රව්‍ය පළමුව භාවිතා කර භාවිතා කළ ද්‍රව්‍ය නැවත පිරවීම හෙවත් "රෝලිංස්ටොක්" නම් ක්‍රමයක් පවතී. සාපේක්ෂව වෙහෙසකින් තොරව දිගු කාලීනව තොග සකස් කරගත හැකි අතර, ඔබට කැසට් උදුනක් ඇත්නම් සුපුරුදු පරිදි උණසමඟ ආහාර ලබා ගත හැක.

### 〔備蓄品の例〕

- 水(1人1日3リットル、1週間分程度)、カセットコンロ、カセットボンベ、食料(米、カップ麺、レトルト食品、菓子など)
- 携帯型ラジオ、簡易トイレ、携帯電話のバッテリー、懐中電灯、ゴミ袋
- 必要な常備薬、生理用品、粉ミルク、オムツなど

### 〔非常持出品の例〕

- 水、□非常食、□携帯電話のバッテリー、□懐中電灯、□ヘルメット、防災ずきん、□常備薬、□現金、□通帳、印鑑、□タオル、□着替え、□マスク、□雨具、□ティッシュペーパー、□ライター、ろうそく、□ゴミ袋など

### ◇耐震化と家具の固定、感震ブレーカーの設置

古い建物や木造住宅、埋立地、低湿地、盛土造成地にある住宅、1階部分の壁が少ない住宅などは、耐震診断を行い、耐震補強をしておきましょう。

大きな家具はしっかり固定し、寝室、子ども部屋に大きな家具は避けるようにします。避難の邪魔にならないよう家具を固定し、配置を工夫しましょう。ガラスには飛散防止フィルムを貼っておきます。

感震ブレーカーは、揺れを感知すると、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止めてくれる器具です。電気火災の予防に有効です。

### ◇危険な場所や避難場所の確認

台風や大雨、津波などが起こった時に、浸水の恐れのある場所や、土砂崩れがおきる恐れのある場所などを、市町村のハザードマップなどで確認しておきます。

安全に避難するため、災害に応じた避難場所や道順を確認しておきましょう。大雨のときと津波のときでは避難場所が違うことがあります。

〔おぼろげなイメージで〕

- 1階 (2階 3階 4階 5階 6階 7階 8階 9階 10階 11階 12階 13階 14階 15階 16階 17階 18階 19階 20階 21階 22階 23階 24階 25階 26階 27階 28階 29階 30階 31階 32階 33階 34階 35階 36階 37階 38階 39階 40階 41階 42階 43階 44階 45階 46階 47階 48階 49階 50階 51階 52階 53階 54階 55階 56階 57階 58階 59階 60階 61階 62階 63階 64階 65階 66階 67階 68階 69階 70階 71階 72階 73階 74階 75階 76階 77階 78階 79階 80階 81階 82階 83階 84階 85階 86階 87階 88階 89階 90階 91階 92階 93階 94階 95階 96階 97階 98階 99階 100階 101階 102階 103階 104階 105階 106階 107階 108階 109階 110階 111階 112階 113階 114階 115階 116階 117階 118階 119階 120階 121階 122階 123階 124階 125階 126階 127階 128階 129階 130階 131階 132階 133階 134階 135階 136階 137階 138階 139階 140階 141階 142階 143階 144階 145階 146階 147階 148階 149階 150階 151階 152階 153階 154階 155階 156階 157階 158階 159階 160階 161階 162階 163階 164階 165階 166階 167階 168階 169階 170階 171階 172階 173階 174階 175階 176階 177階 178階 179階 180階 181階 182階 183階 184階 185階 186階 187階 188階 189階 190階 191階 192階 193階 194階 195階 196階 197階 198階 199階 200階 201階 202階 203階 204階 205階 206階 207階 208階 209階 210階 211階 212階 213階 214階 215階 216階 217階 218階 219階 220階 221階 222階 223階 224階 225階 226階 227階 228階 229階 230階 231階 232階 233階 234階 235階 236階 237階 238階 239階 240階 241階 242階 243階 244階 245階 246階 247階 248階 249階 250階 251階 252階 253階 254階 255階 256階 257階 258階 259階 260階 261階 262階 263階 264階 265階 266階 267階 268階 269階 270階 271階 272階 273階 274階 275階 276階 277階 278階 279階 280階 281階 282階 283階 284階 285階 286階 287階 288階 289階 290階 291階 292階 293階 294階 295階 296階 297階 298階 299階 300階 301階 302階 303階 304階 305階 306階 307階 308階 309階 310階 311階 312階 313階 314階 315階 316階 317階 318階 319階 320階 321階 322階 323階 324階 325階 326階 327階 328階 329階 330階 331階 332階 333階 334階 335階 336階 337階 338階 339階 340階 341階 342階 343階 344階 345階 346階 347階 348階 349階 350階 351階 352階 353階 354階 355階 356階 357階 358階 359階 360階 361階 362階 363階 364階 365階 366階 367階 368階 369階 370階 371階 372階 373階 374階 375階 376階 377階 378階 379階 380階 381階 382階 383階 384階 385階 386階 387階 388階 389階 390階 391階 392階 393階 394階 395階 396階 397階 398階 399階 400階 401階 402階 403階 404階 405階 406階 407階 408階 409階 410階 411階 412階 413階 414階 415階 416階 417階 418階 419階 420階 421階 422階 423階 424階 425階 426階 427階 428階 429階 430階 431階 432階 433階 434階 435階 436階 437階 438階 439階 440階 441階 442階 443階 444階 445階 446階 447階 448階 449階 450階 451階 452階 453階 454階 455階 456階 457階 458階 459階 460階 461階 462階 463階 464階 465階 466階 467階 468階 469階 470階 471階 472階 473階 474階 475階 476階 477階 478階 479階 480階 481階 482階 483階 484階 485階 486階 487階 488階 489階 490階 491階 492階 493階 494階 495階 496階 497階 498階 499階 500階 501階 502階 503階 504階 505階 506階 507階 508階 509階 510階 511階 512階 513階 514階 515階 516階 517階 518階 519階 520階 521階 522階 523階 524階 525階 526階 527階 528階 529階 530階 531階 532階 533階 534階 535階 536階 537階 538階 539階 540階 541階 542階 543階 544階 545階 546階 547階 548階 549階 550階 551階 552階 553階 554階 555階 556階 557階 558階 559階 560階 561階 562階 563階 564階 565階 566階 567階 568階 569階 570階 571階 572階 573階 574階 575階 576階 577階 578階 579階 580階 581階 582階 583階 584階 585階 586階 587階 588階 589階 590階 591階 592階 593階 594階 595階 596階 597階 598階 599階 600階 601階 602階 603階 604階 605階 606階 607階 608階 609階 610階 611階 612階 613階 614階 615階 616階 617階 618階 619階 620階 621階 622階 623階 624階 625階 626階 627階 628階 629階 630階 631階 632階 633階 634階 635階 636階 637階 638階 639階 640階 641階 642階 643階 644階 645階 646階 647階 648階 649階 650階 651階 652階 653階 654階 655階 656階 657階 658階 659階 660階 661階 662階 663階 664階 665階 666階 667階 668階 669階 670階 671階 672階 673階 674階 675階 676階 677階 678階 679階 680階 681階 682階 683階 684階 685階 686階 687階 688階 689階 690階 691階 692階 693階 694階 695階 696階 697階 698階 699階 700階 701階 702階 703階 704階 705階 706階 707階 708階 709階 710階 711階 712階 713階 714階 715階 716階 717階 718階 719階 720階 721階 722階 723階 724階 725階 726階 727階 728階 729階 730階 731階 732階 733階 734階 735階 736階 737階 738階 739階 740階 741階 742階 743階 744階 745階 746階 747階 748階 749階 750階 751階 752階 753階 754階 755階 756階 757階 758階 759階 760階 761階 762階 763階 764階 765階 766階 767階 768階 769階 770階 771階 772階 773階 774階 775階 776階 777階 778階 779階 780階 781階 782階 783階 784階 785階 786階 787階 788階 789階 790階 791階 792階 793階 794階 795階 796階 797階 798階 799階 800階 801階 802階 803階 804階 805階 806階 807階 808階 809階 810階 811階 812階 813階 814階 815階 816階 817階 818階 819階 820階 821階 822階 823階 824階 825階 826階 827階 828階 829階 830階 831階 832階 833階 834階 835階 836階 837階 838階 839階 840階 841階 842階 843階 844階 845階 846階 847階 848階 849階 850階 851階 852階 853階 854階 855階 856階 857階 858階 859階 860階 861階 862階 863階 864階 865階 866階 867階 868階 869階 870階 871階 872階 873階 874階 875階 876階 877階 878階 879階 880階 881階 882階 883階 884階 885階 886階 887階 888階 889階 890階 891階 892階 893階 894階 895階 896階 897階 898階 899階 900階 901階 902階 903階 904階 905階 906階 907階 908階 909階 910階 911階 912階 913階 914階 915階 916階 917階 918階 919階 920階 921階 922階 923階 924階 925階 926階 927階 928階 929階 930階 931階 932階 933階 934階 935階 936階 937階 938階 939階 940階 941階 942階 943階 944階 945階 946階 947階 948階 949階 950階 951階 952階 953階 954階 955階 956階 957階 958階 959階 960階 961階 962階 963階 964階 965階 966階 967階 968階 969階 970階 971階 972階 973階 974階 975階 976階 977階 978階 979階 980階 981階 982階 983階 984階 985階 986階 987階 988階 989階 990階 991階 992階 993階 994階 995階 996階 997階 998階 999階 1000階 1001階 1002階 1003階 1004階 1005階 1006階 1007階 1008階 1009階 1010階 1011階 1012階 1013階 1014階 1015階 1016階 1017階 1018階 1019階 1020階 1021階 1022階 1023階 1024階 1025階 1026階 1027階 1028階 1029階 1030階 1031階 1032階 1033階 1034階 1035階 1036階 1037階 1038階 1039階 1040階 1041階 1042階 1043階 1044階 1045階 1046階 1047階 1048階 1049階 1050階 1051階 1052階 1053階 1054階 1055階 1056階 1057階 1058階 1059階 1060階 1061階 1062階 1063階 1064階 1065階 1066階 1067階 1068階 1069階 1070階 1071階 1072階 1073階 1074階 1075階 1076階 1077階 1078階 1079階 1080階 1081階 1082階 1083階 1084階 1085階 1086階 1087階 1088階 1089階 1090階 1091階 1092階 1093階 1094階 1095階 1096階 1097階 1098階 1099階 1100階 1101階 1102階 1103階 1104階 1105階 1106階 1107階 1108階 1109階 1110階 1111階 1112階 1113階 1114階 1115階 1116階 1117階 1118階 1119階 1120階 1121階 1122階 1123階 1124階 1125階 1126階 1127階 1128階 1129階 1130階 1131階 1132階 1133階 1134階 1135階 1136階 1137階 1138階 1139階 1140階 1141階 1142階 1143階 1144階 1145階 1146階 1147階 1148階 1149階 1150階 1151階 1152階 1153階 1154階 1155階 1156階 1157階 1158階 1159階 1160階 1161階 1162階 1163階 1164階 1165階 1166階 1167階 1168階 1169階 1170階 1171階 1172階 1173階 1174階 1175階 1176階 1177階 1178階 1179階 1180階 1181階 1182階 1183階 1184階 1185階 1186階 1187階 1188階 1189階 1190階 1191階 1192階 1193階 1194階 1195階 1196階 1197階 1198階 1199階 1200階 1201階 1202階 1203階 1204階 1205階 1206階 1207階 1208階 1209階 1210階 1211階 1212階 1213階 1214階 1215階 1216階 1217階 1218階 1219階 1220階 1221階 1222階 1223階 1224階 1225階 1226階 1227階 1228階 1229階 1230階 1231階 1232階 1233階 1234階 1235階 1236階 1237階 1238階 1239階 1240階 1241階 1242階 1243階 1244階 1245階 1246階 1247階 1248階 1249階 1250階 1251階 1252階 1253階 1254階 1255階 1256階 1257階 1258階 1259階 1260階 1261階 1262階 1263階 1264階 1265階 1266階 1267階 1268階 1269階 1270階 1271階 1272階 1273階 1274階 1275階 1276階 1277階 1278階 1279階 1280階 1281階 1282階 1283階 1284階 1285階 1286階 1287階 1288階 1289階 1290階 1291階 1292階 1293階 1294階 1295階 1296階 1297階 1298階 1299階 1300階 1301階 1302階 1303階 1304階 1305階 1306階 1307階 1308階 1309階 1310階 1311階 1312階 1313階 1314階 1315階 1316階 1317階 1318階 1319階 1320階 1321階 1322階 1323階 1324階 1325階 1326階 1327階 1328階 1329階 1330階 1331階 1332階 1333階 1334階 1335階 1336階 1337階 1338階 1339階 1340階 1341階 1342階 1343階 1344階 1345階 1346階 1347階 1348階 1349階 1350階 1351階 1352階 1353階 1354階 1355階 1356階 1357階 1358階 1359階 1360階 1361階 1362階 1363階 1364階 1365階 1366階 1367階 1368階 1369階 1370階 1371階 1372階 1373階 1374階 1375階 1376階 1377階 1378階 1379階 1380階 1381階 1382階 1383階 1384階 1385階 1386階 1387階 1388階 1389階 1390階 1391階 1392階 1393階 1394階 1395階 1396階 1397階 1398階 1399階 1400階 1401階 1402階 1403階 1404階 1405階 1406階 1407階 1408階 1409階 1410階 1411階 1412階 1413階 1414階 1415階 1416階 1417階 1418階 1419階 1420階 1421階 1422階 1423階 1424階 1425階 1426階 1427階 1428階 1429階 1430階 1431階 1432階 1433階 1434階 1435階 1436階 1437階 1438階 1439階 1440階 1441階 1442階 1443階 1444階 1445階 1446階 1447階 1448階 1449階 1450階 1451階 1452階 1453階 1454階 1455階 1456階 1457階 1458階 1459階 1460階 1461階 1462階 1463階 1464階 1465階 1466階 1467階 1468階 1469階 1470階 1471階 1472階 1473階 1474階 1475階 1476階 1477階 1478階 1479階 1480階 1481階 1482階 1483階 1484階 1485階 1486階 1487階 1488階 1489階 1490階 1491階 1492階 1493階 1494階 1495階 1496階 1497階 1498階 1499階 1500階 1501階 1502階 1503階 1504階 1505階 1506階 1507階 1508階 1509階 1510階 1511階 1512階 1513階 1514階 1515階 1516階 1517階 1518階 1519階 1520階 1521階 1522階 1523階 1524階 1525階 1526階 1527階 1528階 1529階 1530階 1531階 1532階 1533階 1534階 1535階 1536階 1537階 1538階 1539階 1540階 1541階 1542階 1543階 1544階 1545階 1546階 1547階 1548階 1549階 1550階 1551階 1552階 1553階 1554階 1555階 1556階 1557階 1558階 1559階 1560階 1561階 1562階 1563階 1564階 1565階 1566階 1567階 1568階 1569階 1570階 1571階 1572階 1573階 1574階 1575階 1576階 1577階 1578階 1579階 1580階 1581階 1582階 1583階 1584階 1585階 1586階 1587階 1588階 1589階 1590階 1591階 1592階 1593階 1594階 1595階 1596階 1597階 1598階 1599階 1600階 1601階 1602階 1603階 1604階 1605階 1606階 1607階 1608階 1609階 1610階 1611階 1612階 1613階 1614階 1615階 1616階 1617階 1618階 1619階 1620階 1621階 1622階 1623階 1624階 1625階 1626階 1627階 1628階 1629階 1630階 1631階 1632階 1633階 1634階 1635階 1636階 1637階 1638階 1639階 1640階 1641階 1642階 1643階 1644階 1645階 1646階 1647階 1648階 1649階 1650階 1651階 1652階 1653階 1654階 1655階 1656階 1657階 1658階 1659階 1660階 1661階 1662階 1663階 1664階 1665階 1666階 1667階 1668階 1669階 1670階 1671階 1672階 1673階 1674階 1675階 1676階 1677階 1678階 1679階 1680階 1681階 1682階 1683階 1684階 1685階 1686階 1687階 1688階 1689階 1690階 1691階 1692階 1693階 1694階 1695階 1696階 1697階 1698階 1699階 1700階 1701階 1702階 1703階 1704階 1705階 1706階 1707階 1708階 1709階 1710階 1711階 1712階 1713階 1714階 1715階 1716階 1717階 1718階 1719階 1720階 1721階 1722階 1723階 1724階 1725階 1726階 1727階 1728階 1729階 1730階 1731階 1732階 1733階 1734階 1735階 1736階 1737階 1738階 1739階 1740階 1741階 1742階 1743階 1744階 1745階 1746階 1747階 1748階 1749階 1750階 1751階 1752階 1753階 1754階 1755階 1756階 1757階 1758階 1759階 1760階 1761階 1762階 1763階 1764階 1765階 1766階 1767階 1768階 1769階 1770階 1771階 1772階 1773階 1774階 1775階 1776階 1777階 1778階 1779階 1780階 1781階 1782階 1783階 1784階 1785階 1786階 1787階 1788階 1789階 1790階 1791階 1792階 1793階 1794階 1795階 1796階 1797階 1798階 1799階 1800階 1801階 1802階 1803階 1804階 1805階 1806階 1807階 1808階 1809階 1810階 1811階 1812階 1813階 1814階 1815階 1816階 1817階 1818階 1819階 1820階 1821階 1822階 1823階 1824階 1825階 1826階 1827階 1828階 1829階 1830階 1831階 1832階 1833階 1834階 1835階 1836階 1837階 1838階 1839階 1840階 1841階 1842階 1843階 1844階 1845階 1846階 1847階 1848階 1849階 1850階 1851階 1852階 1853階 1854階 1855階 1856階 1857階 1858階 1859階 1860階 1861階 1862階 1863階 1864階 1865階 1866階 1867階 1868階 1869階 1870階 1871階 1872階 1873階 1874階 1875階 1876階 1877階 1878階 1879階 1880階 1881階 1882階 1883階 1884階 1885階 1886階 1887階 1888階 1889階 1890階 1891階 1892階 1893階 1894階 1895階 1896階 1897階 1898階 1899階 1900階 1901階 1902階 1903階 1904階 1905階 1906階 1907階 1908階 1909階 1910階 1911階 1912階 1913階 1914階 1915階 1916階 1917階 1918階 1919階 1920階 1921階 1922階 1923階 1924階 1925階 1926階 1927階 1928階 1929階 1930階 1931階 1932階 1933階 1934階 1935階 1936階 1937階 1938階 1939階 1940階 1941階 1942階 1943階 1944階 1945階 1946階 1947階 1948階 1949階 1950階 1951階 1952階 1953階 1954階 1955階 1956階 1957階 1958階 1959階 1960階 1961階 1962階 1963階 1964階 1965階 1966階 1967階 1968階 1969階 1970階 1971階 1972階 1973階 1974階 1975階 1976階 1977階 1978階 1979階 1980階 1981階 1982階 1983階 1984階 1985階 1986階 1987階 1988階 1989階 1990階 1991階 1992階 1993階 1994階 1995階 1996階 1997階 1998階 1999階 2000階 2001階 2002階 2003階 2004階 2005階 2006階 2007階 2008階 2009階 2010階 2011階 2012階 2013階 2014階 2015階 2016階 2017階 2018階 2019階 2020階 2021階 2022階 2023階 2024階 2025階 2026階 2027階 2028階 2029階 2030階 2031階 2032階 2033階 2034階 2035階 2036階 2037階 2038階 2039階 2040階 2041階 2042階 2043階 2044階 2045階 2046階 2047階 2048階 2049階 2050階 2051階 2052階 2053階 2054階 2055階 2056階 2057階 2058階 2059階 2060階 2061階 2062階 2063階 2064階 2065階 2066階 2067階 2068階 2069階 2070階 2071階 2072階 2073階 2074階 2075階 207

## ◇防災訓練

日本は世界有数の地震の多い国です。  
日ごろから市町村や町内会・自治会、自主防災  
組織などが行う防災訓練に参加し、災害が起こっ  
たときの行動を確認しておきましょう。

## ■地震が起こったら

### ①緊急地震速報

地震が起こる前に、これから地震が起こることを伝  
える緊急地震速報が出ることがあります。地震が起  
こるまでのわずかな時間で、自分の身を守る準備  
をしましょう。

### ②地震発生

テーブルや机の下にもぐって身を守り、揺れが収ま  
るのを待ちます。

### ③揺れが収まったら

津波やがけ崩れの危険のある場所では、すぐに  
避難します。

すばやく火を止め、ドアや窓を開けて脱出口を  
確保します。

### ④避難、家族の安否確認

ラジオなどで正確な情報を確認し、家屋倒壊の  
危険があれば避難します。靴を履き、非常用  
持出品を用意し、徒歩で避難します

電気のブレーカーを落してから避難しましょう。感震  
ブレーカーを設置しておく、自動的に電気を止め  
てくれます。

離れた家族の安否を確認します。電話はなるべく  
使わず、災害用伝言サービスを使いましょう。

### ・災害用伝言ダイヤル<171>

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

### ・Web171

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html>

### ・携帯電話災害用伝言版

<NTT ドコモ>

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

(日本語)

## ◇ ආපදා වැළැක්වීමේ අභ්‍යාස

ජපානය යනු ලෝකයෙන්ම භූමි කම්පා ඉතා බහුල රටකි.

මහ නගර සභා, අසල්වැසි සංගම්, නේවාසික සංගම් සහ ස්වේච්ඡා ආපදා  
නිවාරණ සංවිධාන මගින් දෛනිකව පැවැත්වෙන ආපදා වැළැක්වීමේ  
අභ්‍යාස වලට සහභාගී වී ආපදාවකදී කළ යුතු දේ පරීක්ෂා කර මතක තබා  
ගන්න.

## ■ භූමිකම්පාවක් සිදු වූ අවස්ථාවක

### ① භූමිකම්පා පූර්ව අනතුරු ඇඟවීම.

භූමිකම්පාවක් ඇති වීමට පෙර භූමි කම්පාවක් ඇති වීමට ආසන්න බව  
පූර්ව භූමිකම්පා අනතුරු ඇඟවීමකින් දැනුම් දෙයි. භූමිකම්පාව ඇති වන  
තෙක් වන කෙටි කාලය තුළ, ඔබේ ආරක්ෂාව සහතික කර ගැනීමට වග  
බලා ගන්න.

### ② භූමිකම්පාවකදී

භූ වලනය අවසාන වන තෙක් ආසන්නයේම ඇති මේසයක් යටට වී  
සිටින්න.

### ③ භූ වලනය අවසාන වූ විට

ඔබ සිටින්නේ සුනාමි හෝ නායයෑමේ අවධානමකට ලක් විය හැකි  
ප්‍රදේශක නම් ඉක්මණින් අදාළ ස්ථානයෙන් ඉවත් වීමට කටයුතු කරන්න.  
ඉක්මනින් ගිනි උදුනේ නිවා පිටවීම සුරක්ෂිත කිරීම සඳහා දොරවල් සහ  
ජනෙල් විවෘත කරන්න.

④ ආරක්ෂාකාරී ආපදා දැවුම් මධ්‍යස්ථාන කරායාම, පවුලේ  
සාමාජිකයින්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කරගැනීම.

නිවැරදි තොරතුරු ගුවන් විදුලිය මාර්ගයෙන් පරීක්ෂා කරන්න. ඔබේ  
නිවස කඩා වැටීමේ අවදානමක තිබේ නම් එම ස්ථානයෙන් ඉවත්  
වෙන්න. පාවහන් පැළඳ, හදිසි අවස්ථාවක රැගෙන යා යුතු දේවල්  
සූදානම් කර, පා ගමනින් ආරක්ෂාකාරී ස්ථාන වෙත ගමන් කරන්න.  
නිවසින් ඉවත් වීමට පෙර ප්‍රධාන පරිපථ පුවරුව ක්‍රියා විරහිත කරන්න.  
ඔබ භූ කම්පන බිදීම් යන්ත්‍රයක් සවි කළහොත්, එය ස්වයංක්‍රීයව විදුලිය  
ගමන් කිරීම නතර කරයි.

පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කරන්න. හැකි තාක්  
දුරකථනය භාවිතයෙන් වැළකී ආපදා පණිවිඩ සේවාව භාවිතා කරන්න.

### • හදිසි ආපදා ඇමතුම් <171>

<http://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/index.html>

### • වෙබ්171

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html>

• ආපදා හදිසි පණිවිඩ ඇමතුම් හි ජංගම දුරකතන අනුවාදය  
<NTT DoCoMo ජංගම දුරකතන>

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

(ජපන් භාෂා)

<https://www.nttdocomo.co.jp/english/info/disaster/index.html>  
(英語)

<au>

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengen/> (日本語)

<https://www.au.com/english/mobile/anti-disaster/saigai-dengen/> (英語)

<ソフトバンク>

<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengen/boards/> (日本語)

<ワイモバイル>

<http://www.ymobile.jp/service/dengen/> (日本語)

<楽天モバイル>

[https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster\\_board/](https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/) (日本語)

#### ⑤ 応急救護

大きな災害のときは救助隊もすぐに来ることはできません。隣近所で助けあって消火や救出活動を行います。日ごろから防災訓練に参加し、練習しておきましょう。

#### ⑥ 避難所

各市町村にあります。

無料で、誰でも利用でき、宿泊も可能です。

ラジオ等で情報を常に収集します。

食事は提供されますが、まずは、備蓄品で乗り切ります。

自主防災組織を中心に、避難所では助け合いを大切にしましょう。

#### ◇ 津波

千葉県は三方を海で囲まれているため、地震のときには津波の被害が心配です。

海岸にいたときに地震を感じたら、できるだけ海岸から離れて高いところへ逃げます。

<https://www.nttdocomo.co.jp/english/info/disaster/index.html>  
(ඉංග්‍රීසි භාෂා)

<au ජංගම දුරකතන>

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengen/>  
(ජපන් භාෂා)

<https://www.au.com/english/mobile/anti-disaster/saigai-dengen/>  
(ඉංග්‍රීසි භාෂා)

<Softbank ජංගම දුරකතන>

<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengen/boards/>  
(ජපන් භාෂා)

<Y!mobile ජංගම දුරකතන>

<http://www.ymobile.jp/service/dengen/> (ජපන් භාෂා)

<රකුතෙන් මොබයිල් >

[https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster\\_board/](https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/)  
(ජපන් භාෂා)

#### ⑤ ප්‍රථමාධාර

මහා පරිමාණ ව්‍යාසනයක දී, ගලවා ගැනීමේ කණ්ඩායමට ක්ෂණිකව ඔබ ආධාර ඉල්ලන ස්ථානය වෙත ලඟා වීමට නොහැකි විය හැකිය. එවන් අවස්ථා වල තම අසල්වැසි පිරිස් සමඟ ගිනි ඇති විය හැකි අවස්ථා අවම කර, ගලවා ගැනීමේ මෙහෙයුම් වලට දායකත්වය ලබා දෙන්න. ආපදා වැළැක්වීමේ අභ්‍යාස සහ පුහුණු සඳහා සහභාගී වීමට වග බලා ගන්න.

#### ⑥ ආපදා රැදවුම් මධ්‍යස්ථාන

සෑම නගර සභාවකම ආපදා රැදවුම් මධ්‍යස්ථාන පවතී.

එය නොමිලේ, ඕනෑම කෙනෙකුට එය භාවිතා කළ හැකි අතර එහි රැඳී නවාතැන් ගැනීමට ද පුළුවනි.

සෑම විටම ගුවන්විදුලිය ආදියෙන් තොරතුරු රැස් කරගන්න.

එවන් අවස්ථා වල ආහාර සපයනු ලබන නමුත් පළමුව ඔබගේ ආහාර සංචිත පරිභෝජනයට ගන්න.

ස්වේච්ඡා ආපදා වැළැක්වීමේ සංවිධාන ආපදා නිවාරණ මධ්‍යස්ථානවලදී එකිනෙකාට උපකාර කරගැනීම ඉතා වැදගත්ය.

#### ◇ සුනාමි

විශාල ප්‍රාන්තය පැති තුනකින් මුහුදෙන් වටවී ඇති බැවින් භූමිකම්පාවකදී සුනාමි තත්ත්වයක් ඇති විය හැකි අවධානමක් පවතී.

ඔබ වෙරළේ සිටින විට භූ චලනයක් දැනෙන්නේ නම්, වෙරළෙන් හැකිතාක් දුරට උස් බිම් වෙත ඉවත් වන්න.

### ＜津波に対する心得＞

- ①強い地震を感じたときは、または弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海岸から離れ、高い場所に避難します。
- ②地震を感じなくても、津波警報が発表されたときは、すぐに避難します。
- ③津波は繰り返し襲ってくるので、警報が解除されるまで避難を続けます。

### ＜津波の危険を減らすための行動＞

- ① 津波の危険を減らすためには、津波警報が発表されたときに、速に海岸から離れ、高い場所に避難することが重要です。
- ② 津波の危険を減らすためには、津波警報が発表されたときに、速に海岸から離れ、高い場所に避難することが重要です。
- ③ 津波の危険を減らすためには、津波警報が発表されたときに、速に海岸から離れ、高い場所に避難することが重要です。

### ・災害のときによく使われる日本語

හදිසි ආපදා අවස්ථාවක හවිත වන ජපන් භාෂා වාක්‍ය බණ්ඩ

避難 hinan	にげること	පැන දිවීම
高台 takadai	高いところ	උස් බිම්
迂回 ukai	ちがみちをいく	විකල්ප මාර්ග වල ගමන් කරන්න
安否 anpi	だいじょうぶかどうか	ඔබ හොඳින් ද නැද්ද යන වග
停電 teiden	でんきが止まる	විදුලිය නතර වීම
断水 dansui	すいどうが止まる	ජලය නතර වීම
給水車 kysuisya	みずくばく車	ජලය සපයන වාහන
不通 futsu	とおうができません	හරහා ගමන් කළ නොහැක

### ■ 台風・大雨

日本では、毎年多くの台風が襲来し、強風や大雨によりたびたび大きな被害が起こっています。気象情報に注意し、事前に十分な対策を取りましょう。また、市町村から避難情報が発表されたときは、すぐに避難しましょう。

### ◇台風・大雨に対する備え

- ①家の周囲を一周し、飛ばされそうな物はすべて室内に入れるか、固定します。浸水などの恐れがあるところでは、家財道具や食料品などの生活用品を高台へ移動します。
- ②停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話のバッテリーなどを準備しておきます。
- ③断水などの恐れのため、飲料水を確保しておきます。
- ④気象情報に注意してください。

### ■ 津波の危険を減らすための行動

津波の危険を減らすためには、津波警報が発表されたときに、速に海岸から離れ、高い場所に避難することが重要です。また、津波の危険を減らすためには、津波警報が発表されたときに、速に海岸から離れ、高い場所に避難することが重要です。

### ◇ 津波の危険を減らすための行動

- ① 津波の危険を減らすためには、津波警報が発表されたときに、速に海岸から離れ、高い場所に避難することが重要です。
- ② 津波の危険を減らすためには、津波警報が発表されたときに、速に海岸から離れ、高い場所に避難することが重要です。
- ③ 津波の危険を減らすためには、津波警報が発表されたときに、速に海岸から離れ、高い場所に避難することが重要です。
- ④ 津波の危険を減らすためには、津波警報が発表されたときに、速に海岸から離れ、高い場所に避難することが重要です。

- ⑤ むやみに外出しないでください。公共交通機関が事前に運行を止めることがありますので、運行情報に注意してください。
- ⑥ 病人や乳幼児、身体の不自由な人を安全な場所に移動させます。
- ⑦ 市町村が発する避難に関する情報に注意して、できるだけ早めの避難を心がけてください。避難に時間がかかる家族がいる場合は、早めに移動を開始しましょう。

### ◇避難行動

「警戒レベル」で避難のタイミングを考えましょう。警戒レベル3「高齢者等避難」、4「避難指示」が発令されたときは、すぐに避難してください。

〔警戒レベル1〕災害への備えを確認しましょう。気象庁から「早期注意情報」が発表されます。

〔警戒レベル2〕避難場所や道順などを確認しましょう。気象庁から「気象注意報」が発表されます。

〔警戒レベル3〕避難に時間がかかる高齢者や障害のある方、乳幼児などは避難しましょう。市町村から「高齢者等避難」が発令されます。

〔警戒レベル4〕危険な場所から全員が避難しましょう。市町村から「避難指示」が発令されます。

〔警戒レベル5〕災害が発生又は切迫しています。命を守る行動をとりましょう。市町村から「緊急安全確保」が発令されます。

### ■ 火事

日本の家やアパートは木造で、畳やふすまなど燃えやすいものが多くあります。日ごろから火事をおこさないように十分注意しましょう。

- ⑤ අත්‍යවශ්‍ය කාරණයක් නොවන්නේ නම් මිස පිටතට නොයන්න. පොදු වාහන ධාවනය ඇතුළු විට නතර විය හැකි බැවින් නවතම මෙහෙයුම් තොරතුරු පිළිබඳ ව යාවත්කාලීන ව සිටින්න.
- ⑥ රෝගී පුද්ගලයන්, ළදරුවන් හෝ ආබාධිත පුද්ගලයන් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ගෙන යන්න.
- ⑦ මහ නගර සභාව විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද ආරක්ෂාකාරී ස්ථාන වෙත යාම පිළිබඳව අවධානය ලබා දී ඔබට හැකි ඉක්මණින් එනනිත් ඉවත් වීමට කටයුතු කරන්න. ඔබේ පවුල ආරක්ෂාකාරී ස්ථාන වෙත ඉවත් වීමට බොහෝ කාලයක් ගත වන බවක් පෙනේ නම්, ඉවත් වීමේ කටයුතු ඉක්මනින් ආරම්භ කරන්න.

### ◇ ආරක්ෂිත ස්ථාන කරා ඉවත් වීමේ පටි පාටිය

අනතුරු ඇඟවීමේ මට්ටම මත පදනම්ව ඉවත් වීමේ වේලාව පිළිබඳව කල්පනා කරමු. 3 වන අනතුරු ඇඟවීමේ මට්ටම වන වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයන් ආදිය සඳහා වන ඉවත් වීම්, 4 වන අනතුරු ඇඟවීමේ නියෝගයක් නිවේදනය කළ විට, කරුණාකර වහාම ඉවත් වන්න.

〔අනතුරු ඇඟවීම් මට්ටම 1〕 හදිසි ආපදා අවස්ථාවක් සඳහා වන සූදානම් වීම් තහවුරු කරගමු.

ජපාන කාලගුණ විද්‍යා ඒජන්සිය විසින් "පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ තොරතුරු" නිකුත් කරනු ඇත.

〔අනතුරු ඇඟවීම් මට්ටම 2〕 ඔබගේ ළහම ඇති ඉවත් වීමේ මධ්‍යස්ථාන සහ මාර්ග ඇති ස්ථානය තහවුරු කරගමු.

ජපාන කාලගුණ විද්‍යා ඒජන්සිය විසින් "කාලගුණ අනතුරු ඇඟවීම්" නිකුත් කරයි.

〔අනතුරු ඇඟවීම් මට්ටම 3〕 ඉවත් වීමට වැඩි කාලයක් ගතවන වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයන්, ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සහ ළදරුවන් ඉවත් වෙමු. ඔබ අයත් මහ නගර සභාව විසින් අදාළ ස්ථාන වලින් ඉවත් වීමේ සූදානම් පිළිබඳ තොරතුරු ප්‍රකාශයට පත් කරනු ඇත.

〔අනතුරු ඇඟවීම් මට්ටම 4〕 මෙම මට්ටමේදී සියලු දෙනා ඉවත් විය යුතුය. අනතුරුදායක ප්‍රදේශවලින් සියලු දෙනා ඉවත් වෙමු. ඔබ අයත් මහ නගර සභාව ඉවත් කිරීමේ නියෝගය ප්‍රකාශයට පත් කරනු ඇත.

〔අනතුරු ඇඟවීම් මට්ටම 5〕 ආපදාවක් සිදු වී තිබේ හෝ ඇති වීමට ආසන්නය. ඔබගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කරගන්න. ඔබ අයත් මහ නගර සභාව "හදිසි ආරක්ෂක නියෝග" නිකුත් කරනු ඇත.

### ■ ගිනි ගැනීම

බොහෝ ජපන් නිවාස සහ මහල් නිවාස ලී වලින් සාදා ඇති අතර, තනම් නම් පැදුරු (සනකම් පැදුරු) සහ ෆ්‍රසුමා (ස්ලයිඩින් දොරවල්) වැනි දැවෙන සුළු ද්‍රව්‍ය අඩංගු වේ. එමනිසා, ගින්නක් ඇති නොවන පරිද්දෙන් නිරන්තරයෙන් ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය.

## ◇火事を起さないためのポイント

- ①寝たばこは絶対やめる。
- ②ストーブは燃えやすいものから離れたところで使う。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- ④住宅用火災警報器は全ての住宅に設置する必要があります。
- ⑤寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐために防炎品を使う。
- ⑥火災を小さいうちに消すために住宅用消火器を設置する。
- ⑦隣近所の協力体制をつくる。

## ◇ගින්නක් වැළැක්වීම සඳහා උපදෙස්

- ① ඇඳ මත දුම් පානය නොකරන්න.
- ② පහසුවෙන් දැවෙන වස්තූන්ගෙන් බොහෝ දුරින් ඔබේ උදුන් භාවිතා කරන්න.
- ③ ඔබ උදුන තබා ඇති ස්ථානයෙන් ඉවත් වන විට ගින්දර නිවා දැමීමට වග බලා ගන්න.
- ④ සෑම නිවසකම දුම් අනාවරක ස්ථාපනය කිරීම අවශ්‍ය වේ.
- ⑤ ඇඳ ඇතිරිලි, ඇඳුම් සහ තිර රෙදි වලින් ගිනි ගැනීම් වැළැක්වීම සඳහා ගිනි වැළැක්වීමේ නිෂ්පාදන භාවිතා කරන්න.
- ⑥ ගින්න නිවා දැමීමට හැකි වන පරිදි ඔබේ නිවසේ ගිනි නිවන උපකරණයක් තබාගන්න.
- ⑦ ඔබේ අසල්වැසියන් සමඟ යම් ආකාරයක සහයෝගිතා පද්ධතියක් සාදාගන්න.