

# 1 放送用 時系列案文

災害が起こったとき伝えるべき情報を、時間の流れに沿ってまとめました。表には発災直後から3時間後までの情報を示しています。

災害が起こったとき、どのような情報を、どのような順番で流せばよいかわかります。

読み方の注意 .....	2 ページ
凡 例 .....	3 ページ
災害発生～2分 .....	4 ページ
2～5分 .....	5 ページ
5～20分 .....	8 ページ
20～60分 .....	12 ページ
60～180分 .....	17 ページ

これらの情報は、下記のホームページでも確認することができます。  
<http://human.cc.hirosaki-u.ac.jp/kokugo/newmanual/1/1-1.html>

# 読み方の注意

読み方は、全体的にゆっくりと、一語一語はっきり発音してください。

文節ごと、文と文の間にポーズを入れて読んでください。

例：短いポーズ   、長いポーズ  
「できるだけ 電話を 使わないでください 」

いつ（時間）、どこで（場所）、だれが、何をする、「...してください」、  
「...に注意してください」などの言葉はくりかえして言って、強調してください。

数字の発音は下の表を基本とします。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ゼロ	イチ	ニ	サン	ヨン	ゴ	ロク	ナナ	ハチ	キュウ	ジュウ

日時を言うときは、すべて表のとおり読んでください。

例外もあります。       9時 = くじ   4時 = よじ

## 凡 例 (文例の中にある記号の説明です)

[     ] ----- 場所、地区名、建物名を[     ]の中に  
書き入れてください。

{     } ----- 物資の名称や案内資料名、周波数、言語名を  
{     }の中に書き入れてください。

----- 数字を書き入れてください。

----- 鉄道会社名、航空会社名、企業名などを  
書き入れてください。

\* \* - \* \* \* \* ----- 電話番号を書き入れてください。

【午前・午後】00:00 --- 12 時間表記の時間を書き入れてください。

\*月\*日 ----- 月日を書き入れてください。

•(中点) ----- 並列の記号です。

# 災害発生 ~ 2分

やさしい日本語の案文	内 容
こちらは  です。	情報提供
今から、地震についてお伝えします。	地 震
地震はとまりました。落ち着いてください。	
頭の上に気をつけてください。	周辺注意
倒れやすいものに気をつけてください。	
すぐ火を消してください。	火 災
ガスの元栓をしめてください。ガスが出ないようにしてください。	
車を運転している人は気をつけてください。	運 転
車を運転している人は、車を道の左に停めてください。	
これから、大きい地震が起きるかもしれません。	余 震
まず、自分の体を守ってください。	周辺注意
外は危ないかもしれません。外をよく見てから逃げてください。	避難指示
外が安全なとき、外に出てください。	
避難するとき、歩いてください。逃げるとき、歩いてください。	
は、地震について新しいお知らせがあるとき、すぐお伝えします。 ラジオやテレビはいつもつけておいてください。消さないでください。	情報提供
このままラジオを聴いてください。	

## 2 ~ 5 分

やさしい日本語の案文	内 容
こちらは です。	情報提供
今から、地震についてお伝えします。	地 震
地震は止まりました。落ち着いてください。	
すぐ火を消してください。	火 災
ガスの元栓をしめてください。ガスが出ないようにしてください。	
ガス、ストーブ、湯沸かし器、風呂は使わないでください。	
火は消えていますか。もう一度確かめてください。	
まだ火を使わないでください。	
タバコを吸わないでください。	
火事に気をつけてください。	
ガスは漏れていませんか。	
ガスの元栓をしめてください。ガスが出ないようにしてください。	
電気のブレーカーを切ってください。電気がつかないようにしてください。	
火が出たら、すぐ火を消してください。	
ドアや窓を開けてください。逃げるための出口を作ってください。	避難指示
外は危ないかもしれません。外をよく見てから逃げてください。	
エレベーターを使わないでください。停電や余震があると、エレベーターから出られなくなることがあります。電気が止まったり、あとから来る地震が起きたりすると、エレベーターから出られなくなることがあります。	
これから、余震が起きるかもしれません。これから、あとから来る地震が起きるかもしれません。	余 震
余震に気をつけてください。あとから来る地震に気をつけてください。	周辺注意
割れたガラスや皿などに気をつけてください。	
いつでも靴やスリッパを履いてください。	
片付けるときは、厚い手袋をしてください。	救 援
ケガをした人がいたら、大きい声で近くの人を呼んでください。	
近くで困っている人はいませんか。みんなで助けてください。	周辺注意
壊れた建物や家具に気をつけてください。	
狭い道、壁の近くは危ないです。狭い道、壁の近くに行かないでください。	
自動販売機に気をつけてください。倒れるかもしれません。自動販売機の近くに行かないでください。	

2 ~ 5 分

切れた電線に触らないでください。	周辺注意
頭の上に気をつけてください。	
ヘルメットや帽子、座布団などで頭を守ってください。頭のケガに気をつけてください。	
車の運転についてお伝えします。	運 転
車を運転している人は気をつけてください。	
車を運転している人は、車を道の左に停めてください。	
道の真ん中に車を止めないでください。消防車、救急車のじゃまになります。火を消す車、病気・ケガをした人を助ける車のじゃまになります。橋の上や橋の下に車を止めないでください。	
倒れやすいものの近くに車を止めないでください。	
(車についている)ラジオを聴いてください。	
車を動かすとき、気をつけてください。	
車から出るとき、エンジンを止めてください。	
車の窓は閉めてください。	
車のドアに鍵をかけないでください。	
車の鍵は車につけたままにしてください。	
道がとても混むので、歩いて逃げてください。	
消防車、救急車は電話で呼んでください。火を消す車、病気・ケガをした人を助ける車は電話で呼んでください。	電 話
電話は混んでいます。できるだけ電話を使わないでください。	
電話の受話器が外れていたら、元に戻してください。	
お年寄りや子供の手を強く持ってください。赤ちゃんを強く抱いてください。大丈夫だと言ってください。	救 援
今日、【午前・午後】00:00 頃、[ ]で地震がありました。	地 震
津波に気をつけてください。高い波に気をつけてください。	津 波
海(川)から離れて、高いところに避難してください。海(川)から離れて、高いところに逃げてください。	
この地震で津波はありません。この地震で高い波はありません。	津波がないとき
この地震で津波が来るかどうかはわかりません。この地震で高い波が来るかどうかはわかりません。	津波があるかわからないとき
震源地は[ ]です。地震の中心は[ ]です。	地 震
震源の深さは キロです。	
地震の強さを示すマグニチュードは です。	
[ ]で震度 です。	

2 ~ 5 分

は、地震について新しいお知らせがあるとき、すぐお伝えします。	情報提供
このままラジオを聴いてください。	

## 5 ~ 20 分

やさしい日本語の案文	内 容
地震は止まりました。落ち着いてください。	地 震
これから、余震が起きるかもしれません。これから、あとから来る地震が起きるかもしれません。	余 震
頭の上にあるもの、タンスなど大きな家具に気をつけてください。	周辺注意
すぐ火を消してください。	火 災
ガス、ストーブ、湯沸し器、風呂は使わないでください。	
火は消えていますか。もう一度確かめてください。	
停電していてもロウソクは使わないでください。電気が止まってもロウソクは使わないでください。	
タバコを吸わないでください。	
火を使うと危ないです。火事になるかもしれません。懐中電灯を使ってください。手に持つ電灯を使ってください。	避難指示
これから電気が止まるかもしれません。懐中電灯と携帯ラジオを準備してください。手に持つ電灯と手に持つラジオを準備してください。	
これから水が止まるかもしれません。水をたくさん準備してください。	電 話
電話は混んでいます。できるだけ電話を使わないでください。電話の受話器が外れていたら、元に戻してください。	
消防車、救急車は電話で呼んでください。火を消す車、病気・ケガをした人を助ける車は電話で呼んでください。	
ドアや窓を開けてください。逃げるための出口を作ってください。	避難指示
外は危ないかもしれません。外をよく見ながら逃げてください。歩いて避難してください。車やオートバイを使わないでください。消防車、救急車のじゃまになります。歩いて逃げてください。車やオートバイを使わないでください。火を消す車、病気・ケガをした人を助ける車のじゃまになります。	
割れたガラスや皿などに気をつけてください。	周辺注意
いつでも靴やスリッパを履いてください。	
片付けるときは、厚い手袋をしてください。	
ケガをした人は、大きい声で近くの人を呼んでください。近くで困っている人はいませんか。みんなで助けてください。	救 援
みんなで声を掛け合ってください。大丈夫か聞いてください。	



近くでケガをしている人はいませんか。ケガをしている人がいたら 応急処置をしてください、ケガの手当てをしてください。	応急処置
お年寄り、小さい子供、体の不自由な人たちは大丈夫ですか。声を掛けて ください。	救 援
壊れた建物や家具に気をつけてください。	周辺注意
周りをよく見てください。危ないところに行かないでください。	
狭い道、壁の近く、川の近く、山の急なところには行かないでください。	避難指示
自動販売機に気をつけてください。倒れるかもしれません。自動販売機の 近くに行かないでください。	周辺注意
切れた電線に触らないでください。	
頭の上に気をつけてください。	
倒れやすいものに気をつけてください。	
ヘルメットや帽子、座布団などで頭を守ってください。頭のケガに 気をつけてください。	避難指示
避難する準備をしてください。逃げる準備をしてください。	
次のものを準備してください。	
飲む水と食べ物、紙の皿を持ってください。	
料理に使う道具(カセットコンロ、包丁、アルミホイル、ラップ)を持って ください。	
服、メガネ、オムツ、女性用の生理用品を持ってください。	
お金、通帳、ハンコ、パスポート、他の大切なもの(大事なもの)を 持ってください。	
懐中電灯と携帯ラジオを持ってください。手に持つ電灯と手に持つラジオ を持ってください。	
携帯電話、ライター、マッチ、電池を持ってください。	
ケガを治す道具(バンソウコウ、包帯、消毒薬など)、マスク、いつも 飲んでいる薬を持ってください。	
トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ウェットティッシュを持って ください。	デ マ
タオル、傘やレインコート、ゴミ袋、ビニール袋を持ってください。	
うその話を信じないでください。	
が正しいお知らせをします。	
避難するとき、正しいお知らせを聞いて動いてください。逃げるとき、 正しいお知らせを聞いて動いてください。	
警察、消防のお知らせを聞いてください。	

5 ~ 20 分

次のとき、避難してください。次のとき、逃げてください。	避難指示
火事が近いとき、避難してください。火事が近いとき、逃げてください。	
崖の近くにいるとき、避難してください。山の急なところにいるとき、逃げてください。	
市、警察、消防からお知らせがあったとき、避難してください。市、警察、消防からお知らせがあったとき、逃げてください。	
自分が危ないと思ったとき、避難してください。自分が危ないと思ったとき、逃げてください。	
避難するとき、気をつけることを言います。逃げるとき、気をつけることを言います。	火 災
避難する前に、火を消したか、もう一度確かめてください。逃げる前に、火が消えているか、もう一度確かめてください	
ガスの元栓をしめてください。ガスが出ないようにしてください。	
電気のブレーカーを切ってください。電気がつかないようにしてください。	避難指示
歩いて避難してください。車やオートバイを使わないでください。消防車、救急車のじゃまになります。歩いて逃げてください。車やオートバイを使わないでください。火を消す車、病気・ケガをした人を助ける車のじゃまになります。	
持ち物は全部リュックサックに入れてください。手には何も持たないでください。	
ケガをしないように底の厚い靴を履いてください。	
動きやすい服を着て、燃えやすい服はやめてください。	周辺注意
頭の上に気をつけてください。	
ヘルメットや帽子、座布団などで頭を守ってください。頭のケガに気をつけてください。	避難指示
自分がどこにいるか、紙に書いて家に置いてください。家族の人が来たとき、見ます。あとであなたを捜しに来た人が見ます。	
お年寄りや子供の手を強く持ってください。赤ちゃんを強く抱いてください。大丈夫だと言ってください。	救 援
みんなで声を掛け合ってください。大丈夫か聞いてください。	
近くの人と一緒に避難してください。近くの人と一緒に逃げてください。	避難指示
決められた避難場所、近くの公園、安全な建物に避難してください。決められた逃げるところ、近くの公園、安全な建物に逃げてください。	

避難場所がわからない人は、近くの人に聞いてください。逃げるところがわからない人は、近くの人に聞いてください。	避難指示
[ ]の避難場所では、水・食べ物・毛布・情報などがもらえます。	
避難するとき、安全な道を歩いてください。逃げるとき、安全な道を歩いてください。	
狭い道、壁の近く、川の近く、山の急なところには行かないでください。	
頭の上に気をつけてください。	周辺注意
切れた電線に触らないでください。	
今日、【午前・午後】00:00頃、[ ]で地震がありました。	地震
津波に気をつけてください。高い波に気をつけてください。	津波
海(川)から離れて、高いところに避難してください。海(川)から離れて、高いところに逃げてください。	
この地震で津波はありません。この地震で高い波はありません。	津波がないとき
この地震で津波が来るかどうかはわかりません。この地震で高い波が来るかどうかはわかりません。	津波があるかわからないとき
震源地は[ ]です。地震の中心は[ ]です。	地震
震源の深さは キロです。	
地震の強さを示すマグニチュードは です。	
[ ]で震度 です。	
は、地震について新しいお知らせがあるとき、すぐお伝えします。	情報提供
このままラジオを聴いてください。	

## 20 ~ 60 分

やさしい日本語の案文	内 容
こちらは です。	情報提供
今から、地震についてお伝えします。	地 震
これから、余震が起きるかもしれません。これから、あとから来る地震が起きるかもしれません。	余 震
倒れそうなものに気をつけてください。	周辺注意
頭の上にあるもの、タンスなど大きい家具に気をつけてください。	
近くで倒れた家の下にいる人はいませんか。被害がたくさんあるところでは、警察や消防はすぐには来られません。近くの人と助け合ってください。大丈夫か聞いてください。	救 援
自動販売機に気をつけてください。倒れるかもしれません。自動販売機の近くに行かないでください。	周辺注意
電話は混んでいます。できるだけ電話を使わないでください。	電 話
電話の受話器が外れていたら元に戻してください。	
消防車、救急車は電話で呼んでください。火を消す車、病気・ケガをした人を助ける車は電話で呼んでください。	
近くでケガをしている人はいませんか。ケガをしている人がいたら、応急処置をしてください。ケガの手当てをしてください。	応急処置
ケガをしたとき、水で洗ってください。	
ケガを消毒して、布で押さえてください。	
骨が折れたときは、添え木を当ててください。まっすぐな硬い板などを当ててください。動かさないでください。まっすぐな硬い板と体の間にタオルを入れてください。	
やけどは、水で冷やしてください。冷やしたあと、きれいな布で守ってください。	
倒れて息をしていない人、心臓が止まっている人がいたら、助けてください。すぐに119番に電話をしてください。救急車が来るまで、人工呼吸をしてください。心臓マッサージをしてください。	避難指示
避難が必要になった人は、警察、消防のお知らせを聞いてください。逃げるときは、警察、消防のお知らせを聞いてください。	
みんなと(で)一緒に避難してください。みんなと(で)一緒に逃げてください。	

避難するとき、気をつけることを言います。逃げるとき、気をつけることを言います。	避難指示
避難する前に、火を消したか、もう一度確かめてください。逃げる前に、火が消えているか、もう一度確かめてください。	火 災
ガスの元栓をしめてください。ガスが出ないようにしてください。	
電気のブレーカーを切ってください。電気がつかないようにしてください。	
歩いて避難してください。車やオートバイを使わないでください。消防車、救急車のじゃまになります。歩いて逃げてください。車やオートバイを使わないでください。火を消す車、病気・ケガをした人を助ける車のじゃまになります。	避難指示
荷物は少なくしてください。	
持ち物は全部リュックサックに入れてください。手には何も持たないでください。	
次のものを準備してください。	
飲む水と食べ物、紙の皿を持ってください。	
料理に使う道具（カセットコンロ、包丁、アルミホイル、ラップ）を持ってください。	
服、メガネ、オムツ、女性用の生理用品を持ってください。 お金、通帳、ハンコ、パスポート、他の大切なもの（大事なもの）を持ってください。	
懐中電灯と携帯ラジオを持ってください。手に持つ電灯と手に持つラジオを持ってください。	
携帯電話、ライター、マッチ、電池を持ってください。	
ケガを治す道具（バンソウコウ、包帯、消毒薬など）、マスク、いつも飲んでいる薬を持ってください。	
トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ウェットティッシュを持ってください。	
タオル、傘やレインコート、ゴミ袋、ビニール袋を持ってください。	
ケガをしないように底の厚い靴を履いてください。	
ケガに気をつけてください。	
動きやすい服を着て、燃えやすい服はやめてください。	
頭の上に気をつけてください。	
ヘルメットや帽子、座布団などで頭を守ってください。頭のケガに気をつけてください。	避難指示

20～60分

自分がどこにいるかを紙に書いて家に置いてください。家族の人が来たとき、見ます。あとであなたを捜しに来た人が見ます。	避難指示
お年寄りや子供の手を強く持ってください。赤ちゃんを強く抱いてください。大丈夫だと言ってください。	救 援
みんなで声を掛け合ってください。大丈夫か聞いてください。	
近くの人と一緒に避難してください。近くの人と一緒に逃げてください。	避難指示
避難するとき、安全な道を歩いてください。逃げるとき、安全な道を歩いてください。	
狭い道、壁の近く、川の近く、山の急なところには行かないでください。危ないところに行かないでください。	
頭の上に気をつけてください。	周辺注意
切れた電線に触らないでください。	
電話は混んでいます。できるだけ電話を使わないでください。	電 話
消防車、救急車は電話で呼んでください。火を消す車、病気・ケガをした人を助ける車は電話で呼んでください。	
公衆電話の方が家の電話よりかかりやすいです。	
動物がいる家では、動物が逃げないようにしてください。怖がらないように、声をかけたり、体に触ったりしてください。	ペ ッ ト
うその話を信じないでください。 が正しいお知らせをします。	デ マ
避難するとき、正しいお知らせを聞いて動いてください。逃げるとき、正しいお知らせを聞いて動いてください。	
警察、消防のお知らせを聞いてください。	
今、[ ]で電気を使うことができません。	電 気
[ ]で電話を使うことができません。	電 話
[ ]でガスが漏れています。火を使わないでください。	ガ ス
[ ]でガスが止まっています。ガスを使うことができません。	
[ ]で水道を使うことができません。	水 道
[ ]の道を通ることができません。	道 路
[ ]では、道の片方だけ通ることができます。 [ ]の道が混んでいます。	
線、[ ]から[ ]まで電車が動きません。	鉄 道
[ ]空港に【午前・午後】00:00に着く予定の 便は、[ ]空港に帰りました（戻りました）。	空 路

今、[ ]空港は地震のため使うことができません。	空 路
[ ]空港では飛行機は飛びません。	
今、[ ]に避難勧告が出ました。[ ]にいる人は避難してください。 [ ]にいる人は逃げてください。	避難指示
避難場所は[ ]です。逃げるところは[ ]です。	
避難場所がわからない人は、近くの人に聞いてください。逃げるところがわからない人は、近くの人に聞いてください。	
[ ]の避難場所では、水・食べ物・毛布・情報などがもらえます。	
避難が必要になった人は、警察、消防のお知らせを聞いてください。 逃げるときは、警察、消防のお知らせを聞いてください。	
みんなと(で)一緒に避難してください。みんなと(で)一緒に逃げて ください。	
今日、【午前・午後】00:00 頃、[ ]で地震がありました。	地 震
津波に気をつけてください。高い波に気をつけてください。	津 波
海(川)から離れて、高いところに避難してください。海(川)から 離れて、高いところに逃げてください。	
この地震で津波はありません。この地震で高い波はありません。	
この地震で津波が来るかどうかはわかりません。この地震で高い波が 来るかどうかはわかりません。	津波がないとき 津波があるか わからないとき
震源地は[ ]です。地震の中心は[ ]です。	地 震
震源の深さは キロです。	
地震の強さを示すマグニチュードは です。	
[ ]で震度 です。	
余震に気をつけてください。あとから来る地震に気をつけてください。	余 震
これから、余震が起きるかもしれません。これから、あとから来る地震が 起きるかもしれません。	
[ ]で川(海)の水があふれました。川(海)の近くに住んでいる人は、 気をつけてください。	浸 水
今、[ ]の近くで火事です([ ]が燃えています)。	火 災
火事の近くを走らないでください。走っている車は、他の道を走って ください。消防車、救急車のじゃまになります。火を消す車、 病気・ケガをした人を助ける車のじゃまになります。	運 転
すぐ火を消してください。	火 災
ガスの元栓をしめてください。ガスが出ないようにしてください。	
電気のブレーカーを切ってください。電気をつかないようにしてください。	

20～60分

ガス、ストーブ、湯沸かし器、風呂は使わないでください。	火 災
火は消えていますか。もう一度確かめてください。	
ガスは漏れていませんか。	
まだ火を使わないでください。	
タバコを吸わないでください。	
火事に気をつけてください。	
火が出たら、すぐ火を消してください。	
今、[ ]の近くで、火事です（[ ]が燃えています）。	電 話
カ所がまだ火事です。カ所がまだ燃えています。	
119番は消防車、救急車のための電話です。119番は火事のと き、病気・ケガのときのための電話です。	電 話
消防車や救急車を呼ぶときだけ、119番に電話してください。 火を消す車、病気・ケガをした人を助ける車を呼ぶときだけ、119番に 電話してください。	
[ ]の近くでは、たくさんの建物が壊れました。壊れた建物の下に いて動けない人もいます。	建物被害
災害対策本部は地震のときにみなさんを助けます。災害対策本部から のお知らせをよく聞いてください。これから災害対策本部からのお知らせを します。	災害対策本部
今日、【午前・午後】00:00頃、[ ]で地震がありました。	地 震
死んだ人、ケガをした人の数をお伝えします。	人的被害
死んだ人は 人です。命が危ない人は 人です。どこにいるか (いる場所が)わからない人は 人です。大きいケガをした人は 人です。 大きいケガをした人は[ ]にいます。小さいケガをした人は 人です。	
[ ]で崖が崩れています。[ ]で山の急なところが崩れています。	崖崩れ
[ ]で、全部壊れた建物が 件あります。	建物被害
[ ]で、半分壊れた建物が 件あります。	
は、地震について新しいお知らせがあるとき、すぐお伝えします。	情報提供
このままラジオを聴いてください。	



# 60 ~ 180 分

やさしい日本語の案文	内 容
こちらは  です。	情報提供
余震に気をつけてください。あとから来る地震に気をつけてください。	余 震
倒れやすいものに気をつけてください。	周辺注意
壊れた建物や家具に気をつけてください。	
近くで倒れた家の下にいる人はいませんか。被害がたくさんあるところでは、警察や消防はすぐには来られません。近くの人と助け合ってください。大丈夫か聞いてください。	救 援
頭の上に気をつけてください。	周辺注意
電話は混んでいます。できるだけ電話を使わないでください。	電 話
電話の受話器が外れていたら、元に戻してください。	
消防車、救急車は電話で呼んでください。火を消す車、病気・ケガをした人を助ける車は電話で呼んでください。	
近くでケガをしている人はいませんか。ケガをしている人がいたら、応急処置をしてください。ケガの手当てをしてください。	応急処置
ケガをしたとき、水で洗ってください。	
ケガを消毒して、布で押さえてください。	
骨が折れたとき、添え木を当ててください。まっすぐな硬い板などを当ててください。動かさないでください。まっすぐな硬い板と体の間にタオルを入れてください。	
やけどは、水で冷やしてください。冷やしたあと、きれいな布で守ってください。	
倒れて、息をしていない人、心臓が止まっている人がいたら、助けてください。すぐに119番に電話してください。救急車が来るまで、人工呼吸をしてください。心臓マッサージをしてください。	
避難が必要になった人は、警察、消防のお知らせを聞いてください。聞いてください。逃げるときは、警察や消防のお知らせを聞いてください。	避難指示
みんなと(で)一緒に避難してください。みんなと(で)一緒に逃げてください。	
避難するとき、気をつけることを言います。逃げるとき、気をつけることを言います。	

60～180分

避難する前に、火を消したか、もう一度確かめてください。逃げる前に、火が消えているか、もう一度確かめてください。	火 災
ガスの元栓をしめてください。ガスが出ないようにしてください。	
電気のブレーカーを切ってください。電気がつかないようにしてください。	
歩いて避難してください。車やオートバイを使わないでください。消防車、救急車のじゃまになります。歩いて逃げてください。車やオートバイを使わないでください。火を消す車、病気・ケガをした人を助ける車のじゃまになります。	避難指示
荷物は少なくしてください。	
持ち物は全部リュックサックに入れてください。手には何も持たないでください。 次のものを準備してください。	
飲む水と食べ物、紙の皿を持ってください。	
料理に使う道具（カセットコンロ、包丁、アルミホイル、ラップ）を持ってください。	
服、メガネ、オムツ、女性用の生理用品を持ってください。	
お金、通帳、ハンコ、パスポート、他の大切なもの（大事なもの）を持ってください。	
懐中電灯と携帯ラジオを持ってください。手に持つ電灯と手に持つラジオを持ってください。	
携帯電話、ライター、マッチ、電池を持ってください。	
ケガを治す道具（バンソウコウ・包帯・消毒する薬など）、マスク、いつも飲んでいる薬を持ってください。	
トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ウェットティッシュを持ってください。	
タオル、傘やレインコート、ゴミ袋、ビニール袋を持ってください。	
動きやすい服を着て、燃えやすい服はやめてください。	
頭の上に気をつけてください。	周辺注意
ヘルメットや帽子、座布団などで頭を守ってください。頭のケガに気をつけてください。	避難指示
自分がどこにいるか紙に書いて家に置いてください。家族の人が来たとき、見ます。あとであなたを捜しに来た人が見ます。	
お年寄りや子供の手を強く持ってください。赤ちゃんは強く抱いてください。大丈夫だと言ってください。	救 援
みんなで声を掛け合ってください。大丈夫か聞いてください。	

近くの人と一緒に避難してください。近くの人と一緒に逃げてください。	避難指示
決められた避難場所、近くの公園、安全な建物に避難してください。	
決められた逃げるところ、近くの公園、安全な建物に逃げてください。	
避難場所がわからない人は、近くの人に聞いてください。逃げるところがわからない人は、近くの人に聞いてください。	
[ ]の避難場所では、水・食べ物・毛布・情報などがもらえます。	
避難するとき、安全な道を歩いてください。逃げるとき、安全な道を歩いてください。	
危ないところに行かないでください。	
狭い道、壁の近く、川の近く、山の急なところには行かないでください。	周辺注意
頭の上に気をつけてください。	
切れた電線に触らないでください。	
自動販売機に気をつけてください。倒れるかもしれません。自動販売機の近くに行かないでください。	電 話
電話は混んでいます。できるだけ電話を使わないでください。	
消防車、救急車は電話で呼んでください。火を消す車、病気・ケガをした人を助ける車は電話で呼んでください。	
公衆電話の方が家の電話よりかかりやすいです。	ペ ッ ト
動物がいる家では、動物が逃げないようにしてください。怖がらないように、声をかけたり、体を触ったりしてください。	
うその話を信じないでください。	デ マ
警察、消防のお知らせを聞いてください。	電 気
今、[ ]で電気を使うことができません。	
[ ]で電話を使うことができません。	電 話
[ ]でガスが漏れています。火を使わないでください。	ガ ス
[ ]でガスが止まっています。ガスを使うことができません。	
[ ]で都市ガスが止まっています。都市ガスを使うことができません。	
[ ]で水道を使うことができません。	水 道
ここで、お店についてお伝えします。	店
[ ]の[ ]にお客がたくさん来て、ケガをした人がいます。	
[ ]は今、[ ]を売っています。	
ここから病院についてお伝えします。	病 院
[ ]の 病院は開いています。	
[ ]の 病院は混んでいます。	
[ ]の 病院では[ ]語が使えます。	

## 60 ~ 180 分

学校についてお伝えします。	休 校
[ ]の小学校、中学校は全部休みです。	
ここで、外国人のみなさんにお伝えします。	外 国 人
日本語のわからない人は[ ]に行ってください。	
通訳、外国語のわかる人が[ ]にいます。	
あなたの国の大使館にあなたが大丈夫かどうか知らせてください。 [ ]に行ってください。	
ラジオで外国語のニュースがあります。紙と書くものを持ってください。 [ ]語はFM [ ] MHz・AM [ ] kHzで【午前・午後】00:00 から【午前・午後】00:00までです。	
外国人が相談できる場所があります。わからないことがある人は [ ]で相談できます。相談できる時間は【午前・午後】00:00から 【午前・午後】00:00までです。	道 路
[ ]の道を通ることができません。	
[ ]では、道の片方だけ通ることができます。	
[ ]の道が混んでいます。	
[ ]ではバスは動きません。	バ ス
線、[ ]から[ ]まで電車が動きません。	鉄 道
[ ]空港に【午前・午後】00:00に着く予定の便は、[ ]空港に 帰りました(戻りました)。	空 路
今、[ ]空港は地震のため使うことができません。	
[ ]空港では飛行機は飛びません。	
今、[ ]で電気を使うことができます(を使うことができるよう になりました)。	電 気
[ ]で電話を使うことができます(を使うことができるよう になりました)。	電 話
[ ]でガスを使うことができます(を使うことができるよう になりました)。	ガ ス
[ ]で都市ガスを使うことができます(を使うことができるよう になりました)。	
[ ]で水道を使うことができます(を使うことができるよう になりました)。	水 道
[ ]の道を通ることができます(を通ることができるよう になりました)。	道 路
[ ]ではバスは動きます。	バ ス

線、[ ]から[ ]まで電車が動きます。	鉄 道
今、[ ]空港を使うことができます。[ ]空港で飛行機は飛びます。	空 路
今から、地震についてお伝えします。	地 震
今日、【午前・午後】00:00頃、[ ]で地震がありました。	
津波に気をつけてください。高い波に気をつけてください。	津 波
海(川)から離れて、高いところに避難してください。海(川)から離れて、高いところに逃げてください。	
この地震で津波はありません。この地震で高い波はありません。	津波がないとき
この地震で津波が来るかどうかはわかりません。この地震で高い波が来るかどうかはわかりません。	津波があるかわからないとき
震源地は[ ]です。地震の中心は[ ]です。	地 震
[ ]で震度  です。	
今日、【午前・午後】00:00頃、[ ]で余震がありました。	余 震
今日、【午前・午後】00:00頃、[ ]であとから来る地震がありました。	
余震に気をつけてください。あとから来る地震に気をつけてください。	浸 水
[ ]で川(海)の水があふれました。川(海)の近くに住んでいる人は気をつけてください。	
今、[ ]の近くで火事です( [ ]が燃えています)。	火 災
カ所がまだ火事です。カ所がまだ燃えています。	
119番は消防、救急のための電話です。119番は火事するとき、病気・ケガのための車です。	電 話
消防車、救急車を呼ぶときだけ、119番に電話してください。 火を消す車、病気・ケガをした人を助ける車を呼ぶときだけ、119番に電話してください。	
[ ]の近くで、たくさんの建物が壊れました。壊れた建物の下いて動けない人もいます。	建物被害
壊れた建物や家具に気をつけてください。	周辺注意
車を運転している人は気をつけてください。	運 転
車を運転している人は、車を道の左に停めてください。	
車から出るとき、エンジンを止めてください。	
車の窓は閉めてください。	
車のドアに鍵をかけないでください。	
車の鍵は車につけたままにしてください。	
うその話を信じないでください。	デ マ
警察、消防のお知らせを聞いてください。	

60～180分

[ ]の災害対策本部が[ ]にできました。	災害対策本部
災害対策本部は地震のときにみなさんを助けます。災害対策本部からのお知らせをよく聞いてください。これから災害対策本部からのお知らせをします。	
今日、【午前・午後】00：00頃、[ ]で地震がありました。	地震
死んだ人、ケガをした人の数をお知らせします。	人的被害
死んだ人は 人です。命が危ない人は 人です。どこにいるか（いる場所が）わからない人は 人です。大きいケガをした人は 人です。大きいケガをした人が[ ]にいます。小さいケガをした人は 人です。	
[ ]で崖が崩れています。[ ]で山の急なところが崩れています。	崖崩れ
[ ]で、全部壊れた建物が 件あります。	建物被害
[ ]で、半分壊れた建物が 件あります。	
は、地震について新しいお知らせがあるとき、すぐお伝えします。	情報提供
このままラジオを聴いてください。	