

さいがいじ の にほんご がくしゅう

Practical Japanese
at
the Time of Natural Disaster

さいがい じ の にほんご がくしゅう
(Basic Japanese at the Time of Natural Disaster)

Practice 1 「しぜん さいがい に かんする にほんご の れんしゅう」

☆ しぜん さいがい の にほんご (Some Japanese Words Related to disasters in general)

にほんご	かんじ	えいご	かつよう (U s a g e)
たいふう	台風	Typhoon	たいふう 10 ごうが はっせい した。
じしん	地震	Earthquake	じしん は こわい ね。
つなみ	つなみ	Tsunami	つなみ けいほう が でた。にげよう。
ごうう	豪雨	Heavy rain	きょう は あさから ごうう です。
こうずい	洪水	Flood	こうずい で かわ が あふれた。
かみなり	雷	Thunder	かみなり ちゅういほう が だされて いる。
たつまき	竜巻	Tornado	ちやたん で たつまき が はっせい した。
いなびかり	稲光	Lightening	かみなり が ごろごろ となる。
かさい	火災	Fire	きんじょ で かさい が 起こった。

Practice 2 「たいふう の とき の にほんご の れんしゅう」

☆ たいふう と にほんご (台風の日本語)

にほんご	かんじ	English	かつよう (Usage in practice)
たいふう じょうほう	台風情報	Typhoon forecast	たいふう じょうほう を おつたえ します。
たいふうさんご う	台風3号	Typhoon no.3	たいふう さんごう が せっきん しました。

ていきあつ	低気圧	Low pressure	たいへいよう で ていきあつ が はっせい した。
ふうそく	風速	Wind speed	ふうそく 25キロメートル の ぼうふう けんない に はいった。
たいふう の め	台風の目	Eye of typhoon	たいふう の め に はいった。
しゅんかん さいだい ふうそく	瞬間最大 風速	Maximum instantaneous wind speed	たいふう 5 ごう は さいだい しゅんかんふうそく 60キロメートル を きろく した。
ぼうふう けいほう	暴風警報	Typhoon warning	おきなわ ほんとう ちほうに ぼうふう けいほう が はつれい されました。
たいふう たいさく	台風対策	Measures against typhoon	たいふう たいさく は できました か。

Note 「Emergency Telephone call」 きんきゅう じ の でんわ ばんごう(電話番号)

- びょうき や けが (sick, injury) Call ambulance car (dial 119)
- かじ (fire) Call fire station (dial 119)
- じこ、どろぼう、ぼうりよく (accident, robbers, violence) Call police (dial 110)

会話のれんしゅう (Practice)

- きゅうきゅう しゃ を よんで ください。
- きゅうきゅう しゃ が とおり ます。 みち を あけて ください。
- かじ です。 いそいで しょうぼうしょ に でんわ して ください。
- かじ だ。 かじ だ。 にげろ。
- どろぼう です。 すぐ けいさつ へ でんわ してください。
- ぼうりよく は やめて ください。 けいさつ へ うったえますよ。

Practice 3 じしん と にほんご

震度階級 しん ぶ かいきゅう	揺れの程度 ゆれのていど		震度階級 しん ぶ かいきゅう	揺れの程度 ゆれのていど	
0	人は揺れを感じない。		5弱 ごじやく	多くの人が身の安全を図ろうとする。家具が移動することがある。	
1	屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。		5強 ごきやう	多くの人が行動に支障を感じる。タンスなどが倒れることがある。	
2	眠っている人の一部が目覚めます。電灯などの吊り下げものがわずかに揺れる。		6弱 ごじやく	立っていることが困難になる。固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。	
3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。棚の食器が音を立てることがある。		6強 ごきやう	這わないと動くことができない。多くの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。	
4	眠っている人のほとんどが目覚めます。電灯は揺れ、棚の食器は大きく音を立てる。		7	自分の意志で行動できない。ほとんどの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。	

(出所) 災害発生時の簡単な会話集(日本語版) 宮崎県国際政策 007/01/09

Practice 4 「さいがい が はっせい したとき の にほんご の れんしゅう」

にほんご	えいご
かさい が はっせい しました。	There is a fire.
にげる じゅんぴ を して ください。	Please prepare to leave.
すぐ に ひなん して ください。	Please leave here now.
この ちいき は きけん です。	This area is dangerous
ひなん ばしょ に ひなん して ください。	Please go to the evacuation site.
なに が おこった の ですか。	What happened?
ひなん ばしょ は どこ ですか。	Where is the evacuation site
ちず を かいて ください。	Please draw a map.
どのくらい じかん が かかりますか	How long will it take?
ばしょ が わかりません。	I don't know the place.
いっしょに つれて行ってください。	Please take me with you.
たすけて ください。	Please help me.
もっと ゆっくり はなして ください。	Please speak more slowly.
ここ は あんぜん ですか。	Is this area safe?
ひなん かんこく が だされ ました。	You are urged to evacuate.
ひなん かんこく は かいじょ されました。	The evacuation order has been lifted.
ひなん ばしょ で いちや を すごす。	Spent a night in shelter.
ひなん ばしょ まで あるいて いく。	Walk to shelter.
ひなんばしょ まで は とおい ですか。	Is the shelter far away?
ひなん ちず。	Evacuation map.

Practice 5 しぜん さいがい の にほんご の ぶんしょう に なれましょう。
(Reading practice of Japanese related to natural disasters)



ざいぜんほうじん じ ち たいこく さい かい かい
財団法人自治体国際化協会

たいふう
台 風

たいふう がつ はっせい ごう ぼうふう ふ あ ど
台 風 は、7～10 月 ごろに 発 生 し、豪 雨や暴 風 が吹き荒れます。土

しゃくず こうずい お ひらいぶつ ふしょう たか
砂 崩 れや 洪 水 が起きることもあります。また、飛 来 物 による負 傷 や 高

しお おそ
潮 などの 恐 れもあります。

(1) たいふう
台 風

とうけい ど ど あいだ たいへいよう みなみ かい はっせい
東 経 100度から 180度の 間 の 太 平 洋、南 シナ 海 で 発 生 し

ねったいていきあつ ちゅうしんふきん さいだいふうそく いじょう
た 熱 帯 低 気 圧 で、中 心 付 近 の 最 大 風 速 が 17.2m/s 以 上 の

たいふう よ どうよう
ものを 台 風 (typhoon) と呼びます。ハリケーンやサイクロンと 同 様 のもので、

とき だいさいがい ひ お ちゅうい ひつよう
時 には 大 災 害 を引き起こすので 注 意 が 必 要 です。

にほんしゅうへん へいきんきあつ たいふう
日 本 周 辺 の 平 均 気 圧 は 1013hPa (ヘクトパスカル) ですが、台 風

ちか きあつ ひく きあつ ひく ふうう つよ
が 近 づいてくると、気 圧 は 低 くなります。気 圧 が 低 いほど 風 雨 が 強 くなる

けいこう
傾 向 にあります。

にほん たいふう かぜ はんどけいまわ ふ かぜ つよ
日 本 では 台 風 の 風 は、反 時 計 回 りに吹いています。風 の 強 さは、

たいふう しんこうほうこう む みぎがわ たいふうじしん ま お
台 風 の 進 行 方 向 に向かって 右 側 では、台 風 自 身 が巻き起こす

かぜ たいふう いどう かぜ む おな ひだりがわ つよ
風 と 台 風 を移 動 させる 風 の向きが 同 じため、左 側 よりも 強 くなっ

たいふう しんろ ひがい おお か
ています。台 風 の 進 路によっても被 害 の 大 きさはだいぶ変わってくるので、

てんきよほう み たいふう そな
天 気 予 報 を見るなどして 台 風 に 備 えましょう。

ていきあつ かいめんじょうしょう かぜ つよ かいがんちか
また 低 気 圧 による 海 面 上 昇 と 風 の 強 さのため、海 岸 近 くで

たかしお ちゅうい ひつよう かいめん たか きあつ
は 高 潮 にも 注 意する 必 要 があります。海 面 の 高 さは気 圧 が 1hPa

ひく かいめん じょうしょう ふうそく じょう ひれい たか
低 くなると 海 面 は 1 cm 上 昇 し、風 速 の 2 乗 に比 例 して 高 くなりま

まんちょう じこく かさ しんこく ひがい こと
す。さらに 満 潮 の時 刻 と 重 になると 深 刻 な被 害 をもたらす 事 もあるので

うみ ちか
海 には 近 づかないようにしましょう。

(2) 台風 強さ

台風 による 風 の 強さは、中 心 付 近 の 気 圧 等 を 参 考 に し、

おも さいだいふうそく あらわ
主 に 最 大 風 速 で 表 し ます。

151

つよ しゅるい 強さの種類	ちゅうしんきあつ 中 心 気 圧 (hPa)	さいだいふうそく 最 大 風 速
よわ たいふう 弱 い 台 風	990～	17.2～25m
な たいふう 並 みの 台 風	950～989	25～33m
つよ たいふう 強 い 台 風	930～949	33～45m
ひじょう つよ たい 非 常 に 強 い 台 ふう 風	900～929	45～50m
もうれつ たいふう 猛 烈 な 台 風	～900	いじょう 50m 以 上

(3) 台風 の 階 級 (大 きさ)

台風 の 大 きさは、次 の よう に 表 さ れ ます。「強 風 域」とは 風 速

が 15m/s の 地 域 を 指 す 言 葉 で、それ 以 上 の 強 い 風 が 吹 く 地 域 は「暴

風 域」といわれます。

かいきゅう 階 級	きょうふういき はんい 強 風 域 の 範 囲
ひょうげん (表 現 し ない)	みまん 500 km未 満
おおがた おお 大 型・大 きい	いじょう みまん 500 km以 上 800 km未 満
ちょうおおがた ひじょう おお 超 大 型・非 常 に 大 きい	いじょう 800 km以 上

152

(4) 風の強さ

台風による風の強さと被害想定は、次の通りです。

平均 風速	人への影響・建築物などへの被害
10m/s	傘がさせない。取り付けの不十分な看板やタンが飛びはじめる。
15m/s	ビニールハウスが壊れ始める。看板やタンが飛びはじめる。
20m/s	子供は飛ばされそうになる。身体を30度くらいに傾けないと立てられない。
25m/s	小枝が折れる。鋼製シャッターが壊れはじめる。風に飛ばされたもので窓ガラスが割れる。 瓦が飛び、テレビアンテナ、煙突が倒れる。ブロック塀が壊れ、取り付けの不 完全な屋外外装がはがれ、飛びはじめる。
30m/s	雨戸がはずれ、屋根が飛ばされたり、木造住宅の全壊がはじまる。電 柱が倒れる事がある。
35m/s	列車の客車が倒れることがある。
40m/s	身体を45度くらいに傾けないと立てられない。小石が飛ぶ。
50m/s	木造住宅が倒れる。樹木は根こそぎ倒れる。
60m/s	鉄塔が曲がることもある。

こうすいりょう めやす
(5) 降水量の目安

たいふう こうすいりょう じっさい じょうきょう つぎ とお
台風による降水量と、実際の状況は次の通りです。

じかん 1 時間あたりの こうすいりょう 降水量	じっさい じょうきょう 実際の状況
5～10 mm	みずたま あまおと き 水溜りができる。雨音がよく聞こえる。
10～20 mm	あまおと はなし き ながあめ ばあい さいがい けい 雨音で話が聞こえないことがある。長雨の場合、災害の警 かい ひつよう 戒が必要。 153
20～30 mm	げすい ちい かわ はんらん くず きけん 下水があふれ、小さな川は氾濫することがある。がけ崩れの危険 がある。
30 mm 以上 いじょう	かえ ごう ひなんじゅんぴ きけん おも バケツをひっくり返したような豪雨。避難準備をし、危険だと思った じしゅてき ひなん ら自主的に避難すること。

たいふう ちゅうい
(6) 台風がきたときに注意すること

あまど し 1. 雨戸やシャッターがあれば閉めておく。
きょうふう がいしゅつ 2. 強風のときは外出しない。
つね さいしん きしょうじょうほう かか ひなんかんこく しじ 3. 常に最新の気象情報をチェックし、2.に関わらず、避難勧告の指示などがあれば ひなん ば、すみやかに避難する。
お でんちゅう た さ でんせん ちかよ 4. 折れた電柱や垂れ下がった電線には近寄らない。

けんこうほけん
①健康保険
Health insurance



けんこうほけん てきよう じぎょうぬし みんかんかいしゃ
健康保険の適用する事業主(民間会社)のもとで

きゅうりよう はたら ひと
給料をもらって働く人。

Those working and receiving payment from companies
(private corporations) applicable to health insurance

せんいんほけん
②船員保険

Mariners insurance

せんいん せんぱくしゅゆうしゃ やと ひと
船員として船舶所有者に雇われている人。

Those who are employed as mariners by the ship owner.

きょうさいくみあいほけん
③共済組合保険

Mutual Aid Association insurance

こっかこうむいん ちほうこうむいん しりつがっこうしょくいん
国家公務員、地方公務員、私立学校教員。

Government officials , local officials or private school teachers.

こくみんけんこうほけん

④国民健康保険

National health Insurance

国民健康保険 被保険者証		有効期限 平成20年 2月 1日 記号 11 番号 12345678
氏名	健康 保険	性別 男
生年月日	昭和23年1月1日	
世帯主氏名	健康 太郎	
住所	うれ市羽東師阿佐雅鈴1丁目	
資格取得年月日	平成20年1月 1日	
発行期日		
交付年月日	平成19年 1月 1日	公 印
保険者番号	123456	

pixta.jp - 1199626

けんこうほけん せんいんほけん きょうさいくみあい かにゆう ひと いがいの
健康保険 ・船員保険 ・共済組合に加入している人以外の

いっぱんじゅうみん じえいぎょうしゃ がくせい
一般住民 （ 自営業 ・ 学生など ）

General public who are not enrolled in any of the insurance
listed above (e.g.self-employed students)

ちようじゅいりようせいど こうきこうれいしゃいりようせいど
⑤長寿医療制度 （ 後期高齢者医療制度 ）

Medical Care System for people Aged 75 and Over

さいいじょう かた さい さい いってい しょうがい じょうたい
75歳以上の方 または 65歳～74歳で 一定の障害の状態

こうきこうれいしゃいりようこういきれんごう にんてい
にあることについて、後期高齢者医療広域連合の認定を

う ひと
受けた人。

後期高齢者医療被保険者証	
被保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇 平成21年7月31日
住所	岐阜県恵那市〇〇町1番地1
氏名	恵那 太郎 性別 男
生年月日	昭和〇〇年〇〇月〇〇日
資格取得年月日	平成〇〇年〇〇月〇〇日
発効期日	平成〇〇年〇〇月〇〇日
交付年月日	平成〇〇年〇〇月〇〇日
一部負担金の割合	〇 割
保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇〇
保険者名	岐阜県後期高齢者医療広域連合

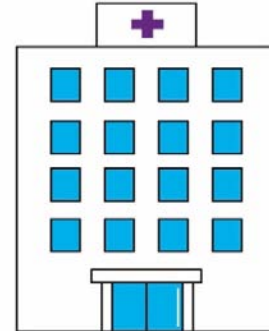
Those who are older than 75; between 65~74 years old
with a certain level of disability recognized by the government

ぐあい わる びょういん い とき
2) 具合が悪くて病院に行った時

がいらい き ことば
① 外来でよく聞く言葉

どうされましたか？

What seems to be the trouble?



ねつ
熱はありますか？

Do you have a fever?

きぶん
気分はいかがですか？

How do you feel now?

るい の
アルコール類はお飲みになりますか？

Do you drink any alcohol?

す
タバコは吸いますか？

Do you smoke?

けつあつ たか

血圧は高い方ですか？

Do you have high blood pressure?

みゃくはく けつあつ はか

脈拍と血圧を測ります。

I'm going to take your pulse and blood pressure.

せんせい しんさつ

先生がすぐに診察してくれます。

The doctor will see you soon.



メモ:

かんじゃ いしゃ かいわ
②患者さんとお医者さんの会話

どうなさいましたか？

Can I help you?



いつからですか？

Since when?

ときどき ずつう

時々 頭痛がしますか？

Do you have frequent headaches?

ずつう

しゅるい

頭痛はどんな種類のものですか？

What's kind of headache you have?

ずつう とき なに くすりの

頭痛の時は何か薬を飲みますか？

Do you take any medicine for your headache?

かぜ

よく風邪をひきますか？

Do you catch cold quite often?

はげ せき

激しい咳がありますか？

Do you have a severe cough?

ころ せき

いつ頃から咳が出始めましたか？

How long have you had the cough?

いた つづ

どのくらい痛みが続いていますか？

How long have you had this pain?

じかん

3～4時間

for three or four hours

しゅうかん

1週間ほど

for about a week

さくや

昨夜から

since last night



しょうじょう お

症状が起きたのはいつですか？

When did this happen to you?

みっかまえ

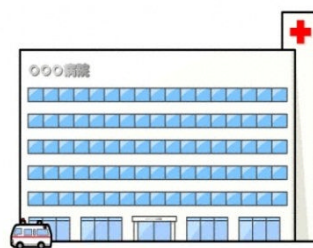
3日前

three days ago

よんしゅうかんまえ

4週間前

four weeks ago



びょういん

メモ：

びょういん おとず とき かいわ
③病院を訪れた時の会話

いし
A医師：どうしましたか？

What seems to be the trouble?

はなみず で びねつ
トムさん：鼻水が出て、微熱もあるようです。

I have a runny nose and a slight fever?

ころ
A医師：いつ頃からですか？

How long have you had it?

ふつかまえ
トムさん：2日前からです。

It started two days ago.

ねつ
A医師：熱はどのくらいでしたか？ それはいつですか？

How high has your temperature been ,and
when did you have a fever?

きのう ゆうがた はか
トムさん：昨日の夕方、だるかったので測ったら37.5℃ありました。

Because I felt so weak , I took my temperature
last night , and it was 37.5°C.

なに しょうじょう
A医師：ほかに何か症状がありますか？

Do you have any other symptoms?

のど いた
トムさん：喉が痛いです。

I also have a sore throat.

しょくじ とき いた
A医師：食事をする時、痛みますか？

Does your throat hurt when you eat?

た もの の こ とき いた
トムさん：食べ物を飲み込む時、痛みます。

It hurts each time I swallow.

せき たん で
A医師：咳をすると痰が出ますか？

Have you been coughing up phlegm?

すこ
トムさん:少しです。

A little.

いま からせき
トムさん:今のところ空咳だけです。

No , it's been basically a day cough so far.

けったん きづ
A医師:いつ血痰に気付きましたか？

When did you notice the blood in the phlegm?

けさ きづ
トムさん:はい、今朝、気付きました。

Yes , I noticed it this morning.

す
A医師:タバコは吸いますか？

Do you smoke?

トムさん:はい。

Yes.

いちにち ひとばこ す
トムさん:1日に1箱ぐらい吸います。

I smoke one pack a day.



しょくよく

A医師:食欲はいかがですか？

How has your appetite been?

トムさん:あまりありません。

I've lost my appetite , unfortunately.



べんつう ぐあい

A医師:便通の具合はかわりましたか？

Have there been any changes in your stool?

すこし べん

トムさん:少し、便がゆるいようです。

I have a loose stool.

かぞく しょくば かた かぜ ひと

A医師:ご家族や職場の方で、風邪をひいている人はいますか？

Is there anyone in your family or at work
who has a cold now?

ようちえん い こども かぜ

トムさん:幼稚園に行っている子供が風邪をひいています。

My children , who goes to kindergarten , has
been suffering from a cold.

み くち おお あ

A医師:では、ちょっと診てみましょう。口を大きく開けてください。

I'd like to examine you now.
Open your mouth wide.

にほん いりようほけん

1)日本の医療保険

Medical and Health Care



にほん す ひと こうてきいりようほけん かにゆう

日本に住んでいる人はみんな、公的医療保険のどれかに加入しなければ

いけません。みな ほけんりょう だ あ みな じしん よき
いけません。皆さんが保険料を出し合い、また皆さん自身が予期しない

びょうき とき あんしん ちりょう う
病気やケガにあった時に、安心して治療を受けられるようにするための

たす あ せいど
助け合いの制度です。

にほん こうてき いりようせいど しごと しゅるい ちいき ねんれい
日本の公的な医療制度には、仕事の種類や地域、年齢によって

しゅるい
いくつかの種類があります。

ALL residents in Japan must be enrolled in one of the public medical insurance systems. The medical insurance systems allows us to share the burden of paying insurance premiums so that we can get medical treatments in a time of need without worrying about the costs in case we get unpredictably sick or injured.

The public medical system in Japan has different types of insurance systems that depend on an individual's type and location of employment and their age.

けんこうほけん

①健康保険

Health insurance

けんこうほけん てきよう じぎょうぬし びんかんかいしゃ

健康保険の適用する事業主(民間会社)のもとで

きゅうりよう はたら ひと

給料をもらって働く人。

Those working and receiving payment from companies
(private corporations)applicable to health insurance

せんいんほけん

②船員保険

Mariners insurance

せんいん せんぱくしゅゆうしゃ やと ひと

船員として船舶所有者に雇われている人。

Those who are employed as mariners by the ship owner.

きょうさいくみあいほけん

③共済組合保険

Mutual Aid Association insurance

こっかこうむいん ちほうこうむいん しりつがっこうしよくいん

国家公務員、地方公務員、私立学校教員。

Government officials , local officials or private school teachers.

こくみんけんこうほけん

④国民健康保険

National health Insurance

けんこうほけん せんいんほけん きょうさいくみあい かにゆう ひと いがい
健康保険 ・船員保険 ・共済組合に加入している人以外の

いっぱんじゅうみん じえいぎょうしゃ がくせい
一般住民 （ 自営業 ・ 学生など ）

General public who are not enrolled in any of the insurance
listed above (e.g.self-employed students)

ちょうじゅいりょうせいど こうきこうれいしゃいりょうせいど
⑤長寿医療制度 （ 後期高齢者医療制度 ）

Medical Care System for people Aged 75 and Over

さいいじょう かた さい さい いってい しょうがい じょうたい
75歳以上の方 または 65歳～74歳で 一定の障害の状態

こうきこうれいしゃいりょうこういきれんごう にんてい
にあることについて、後期高齢者医療広域連合の認定を

う ひと
受けた人。

Those who are older than 75; between 65~74 years old
with a certain level of disability recognized by the government