

防災・減災スタンプラリー
海岸部
Let's learn! Disaster Risk Reduction.

#01 海岸・沿岸部
いざという時、全員が津波から安全に
素早く逃げるためには、どうすればいい?

#01 In Coastal Areas
What should be done to escape as
quickly as possible from the shore
when an earthquake strikes?

#02 家族間の連絡
いざという時、離ればなれになった家族が
出会うようにするには、どうすればいい?

#02 Contact within family members
What should be done by separate
family members in order to rejoin
after an earthquake?

#03 自宅
いざという時、みんなが安全に家の外に
出られるようにするには、どうすればいい?

#03 At home
What should be done for the family
to be able to get out of the house
safely?

#04 避難中
いざという時、夜の時間に安全に避難所
まで行くには、どうすればいい?

#04 The way to the refuge
What should be done to get safely
and safely to the refuge at night
time?

#05 避難所のはしきり
いざという時、避難所をどうすればいい?

#05 避難所のはしきり
いざという時、避難所をどうすればいい?

#06 避難所生活
いざという時、避難所でみんなが仲良く
過ごすには、どうすればいい?

#06 避難所生活
いざという時、避難所でみんなが仲良く
過ごすには、どうすればいい?

#06 Life in the refuge
What should be done for everybody
to spend a comfortable time at the
refuge?

#05 First moment at the refuge
What should be done regarding
water and food distribution in
the refuge?

かい がん ぶ ぼう さい げん さい かい がい そな かんが
海岸部 防災・減災のポイント - 災害への備えについて考えよう - **Points of Disaster Risk Reduction.**

<p>A01-a</p>  <p>まいにち運動し、 すぐ逃げられる体力をつけておく。 Keep your body fit to be able to escape quickly.</p>	<p>A02-a</p>  <p>電話だけでなく、メールやラインなど いくつかの方法で連絡をとる。 Try to reach them by all ways: phone, mail or Line.</p>	<p>A03-a</p>  <p>棚やタンスが倒れないように、 しっかり固定しておく。 Fix the shelves firmly so that they can't collapse.</p>	<p>A04-a</p>  <p>家族1人にひとつずつの 懐中電灯を用意しておく。 Prepare a flashlight for each member of the family.</p>	<p>A05-a</p>  <p>自分の家族の水や食べ物は、 自宅から避難所へ持ってくる。 Bring your own water and food from home to the refuge.</p>	<p>A06-a</p>  <p>退屈しないようゲームや好きな本、 マンガを持ってくる。 Bring some games, books or comics to not be bored.</p>
<p>A01-b</p>  <p>ケータイやスマートフォンで災害時の 最新情報を集められるようにしておく。 Use a mobile phone to gather latest information in case of a disaster.</p>	<p>A02-b</p>  <p>大きな地震がおきた場合の集合場所を 家族みんなで決めておく。 Decide to gather where in case of a big natural disaster.</p>	<p>A03-b</p>  <p>玄関につながる廊下には モノを置かないようにする。 Don't put any furniture on the way to the entrance.</p>	<p>A04-b</p>  <p>避難中もケータイ・スマートフォン・ ラジオなどで最新情報をチェックする。 Listen to the latest information even during evacuation.</p>	<p>A05-b</p>  <p>災害がおきたら、すぐに近くの スーパーやコンビニへ買いものに行く。 Don't shopping immediately after the disaster hits.</p>	<p>A06-b</p>  <p>いろんな人たちに自分から 話しかけて仲良くする。 Talk to other people to get along well with them.</p>
<p>A01-c</p>  <p>逃げるときは、 近くの人に声をかけて一緒に逃げる。 Call out to all persons nearby and escape together.</p>	<p>A02-c</p>  <p>避難所に、家族同士で使える 掲示板を置いておく。 Build a bulletin board to locate the family in the refuge.</p>	<p>A03-c</p>  <p>万が一のことを考えて、 近所の人たちと避難訓練をする。 Just in case organize a drill with neighboring people.</p>	<p>A04-c</p>  <p>近所の人に声をかけながら、 一緒に避難する。 Call out to neighboring people while evacuating.</p>	<p>A05-c</p>  <p>避難所ではお互いを思いやりながら、 水や食べ物を受け取るようにする。 Receive water and food in consideration of others.</p>	<p>A06-c</p>  <p>避難所にいる人同士と一緒に ご飯を作ったり、運動したりする。 Cook and do some exercises with your new fellows.</p>
<p>A01-d</p>  <p>すぐに逃げられるように近所の人たちと 何度も避難訓練を行う。 Take part in local disaster drills as often as possible.</p>	<p>A02-d</p>  <p>近所の人たちと 積極的に情報交換する。 Share information actively among people in the district.</p>	<p>A03-d</p>  <p>モノが倒れる怖さを、 近所の人たちに広く伝える。 Provide information about the risk of furniture collapse.</p>	<p>A04-d</p>  <p>近所の人たちと 「夜の避難訓練」をしておく。 Join the local "night disaster drill" for prevention.</p>	<p>A05-d</p>  <p>水や食べ物は、子どもや お年寄りから先に配るようになる。 Distribute water and food from children and elder persons.</p>	<p>A06-d</p>  <p>小さな子どもたちを集めて、 みんなで遊ぶようになる。 Gather the youngest children and play with them.</p>
<p>A01-e</p>  <p>だれでも避難所まで逃げられるように 案内図や看板を作っておく。 Prepare a signboard that indicate the escape route.</p>	<p>A02-e</p>  <p>電話やインターネットが災害時でも ちゃんと使えるようにしておく。 Provide an internet system that can be used even during a disaster.</p>	<p>A03-e</p>  <p>災害の時でも安全な家であられるよう、 国がお金を支援する。 Provide financial support to improve housing standards.</p>	<p>A04-e</p>  <p>災害時にも使える街灯を準備して、 夜でも避難所の案内が見えるようにする。 Arrange streetlights that can be used at night evacuation.</p>	<p>A05-e</p>  <p>水や食べ物は、前もって避難所に たくさん準備しておく。 Gather as much food as possible in advance in the refuge.</p>	<p>A06-e</p>  <p>歌手やお笑い芸人来てもらい、 コンサートやライブをしてみよう。 Organize a concert or a live performance in the refuge.</p>

あなたのタイプは？ | 赤 | 自立タイプ(自助): 自分の安全は自分で守るタイプ。 | 緑 | 協力タイプ(共助): 周りの人たちと連携・協力するタイプ。 | 青 | 支援タイプ(公助): 国や社会の支援・援助を考えるタイプ。
 Which color did you choose? | Red | self-help: Helping yourself without relying on anyone else. | Green | mutual assistance: Helping each other in a family and district community. | Blue | public assistance: Help and support by the administration.