

#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、

どうすればいいか考えてみよう。

#01 In Coastal Areas

What should be done to escape as quickly as possible from the shore when an earthquake strikes ?

#01 スタンプを選ぼう！ Actions



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.



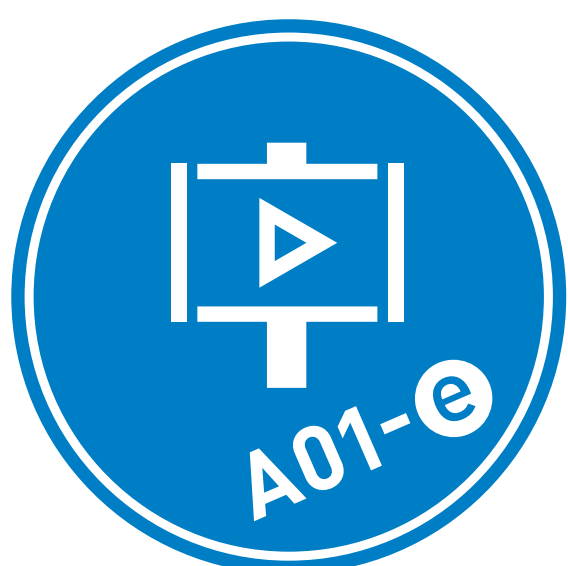
ケータイやスマートフォンで
災害時の最新情報を
集められるようにしておく。
Use a mobile phone to gather
latest information in case of a disaster.



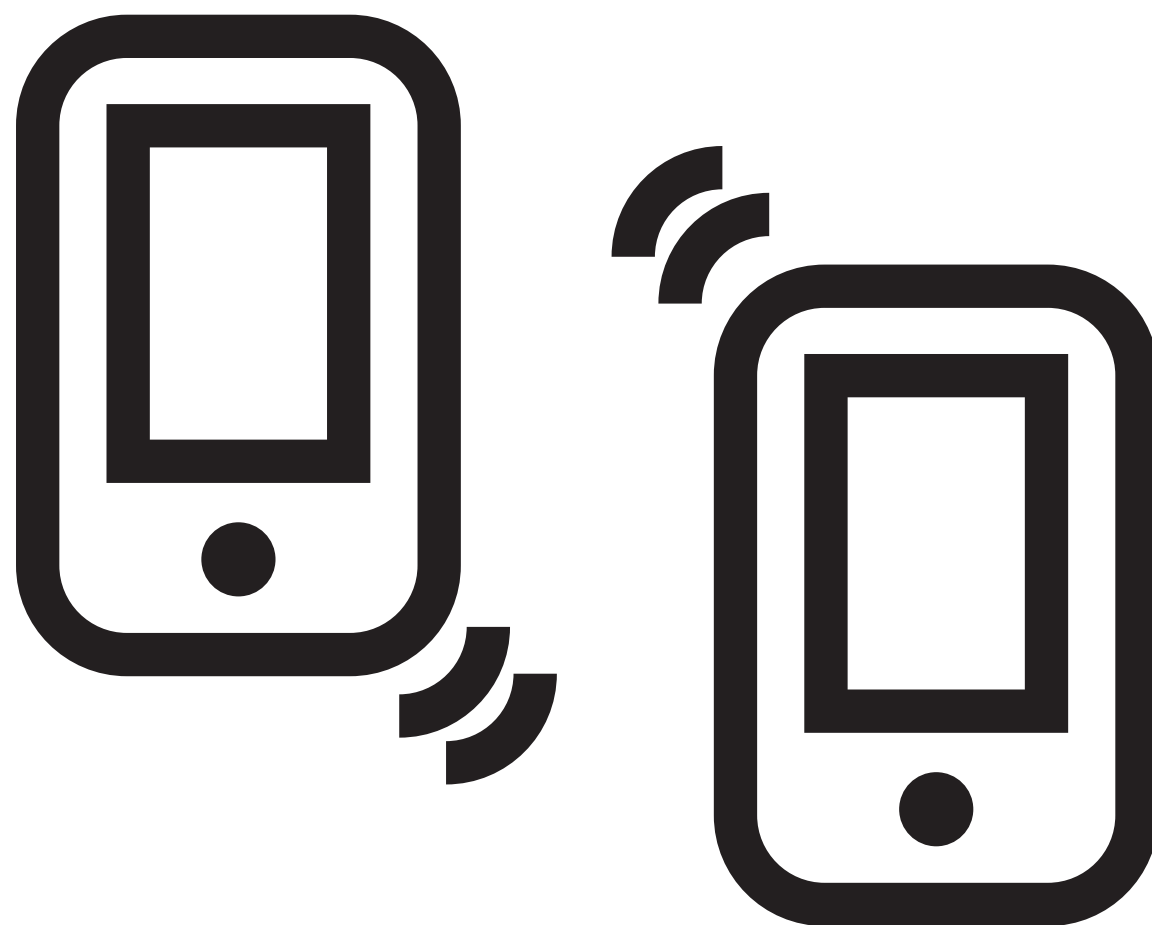
逃げるときは、近くの人に
声をかけて一緒に逃げる。
Call out to all persons nearby and
escape together.



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.



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.



#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

出会えるようにするには、

どうすればいいか考えてみよう。

#02 Contact within family members

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

#02 スタンプ^{えら}を選ぼう! Actions



電話^{でんわ}だけじゃなく、
メールやラインなど
いくつもの^{ほうほう}方法^{れんらく}で連絡をとる。

Try to reach them by all ways: phone, mail or Line.



大きな地震^{おおじしん}がおきた場合^{ばあい}の
集合場所^{しゅうごうばしょ}を
家族^{かぞく}みんなで^き決めておく。

Decide to gather where in case of a big natural disaster.



避難所^{ひなんじょ}に、家族^{かぞく}同士^{どうし}で使える
掲示板^{けいじばん}を^お置いておく。

Build a bulletin board to locate the family in the refuge.



近所^{きんじょ}の人^{ひと}たちと
積極的^{せっきよくてき}に情報^{じょうほう}交換^{こうかん}する。

Share information actively among people in the district.



電話^{でんわ}やインターネットが
災害時^{さいがいじ}でもちゃんと^{つか}使えるようにしておく。

Provide an internet system that can be used even during a disaster.



#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、

どうすればいいか考えてみよう。

#03 At home

What should be done for the family to be able to get out of the house safely ?

#03 スタンプ^{えら}を選ぼう! Actions



棚^{たな}やタンスが倒^{たお}れないように、
しっかり固^こ定^{てい}しておく。

Fix the shelves firmly so that they can't collapse.



玄関^{げん かん}につながる廊下^{ろう か}には
モノを置^おかないようにする。

Don't put any furniture on the way to the entrance.



万^{まん}が一^{いち}のことを考^{かんが}えて、
近所^{きん じょ}の人^{ひと}たちと避^ひ難^{なん}訓^{くん}練^{れん}をする。

Just in case organize a drill with neighboring people.



モノが倒^{たお}れる怖^{こわ}さを、
近所^{きん じょ}の人^{ひと}たちに広^{ひろ}く伝^{つた}える。

Provide information about
the risk of furniture collapse.



災^{さい}害^{がい}の時^{とき}でも安^{あん}全^{ぜん}な家^{いえ}でいられるよう、
国^{くに}がお金^{かね}を支^し援^{えん}する。

Provide financial support to improve housing standards.



#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、

どうすればいいか考えてみよう。

#04 The way to the refuge

What should be done to get easily and safely to the refuge at night time?

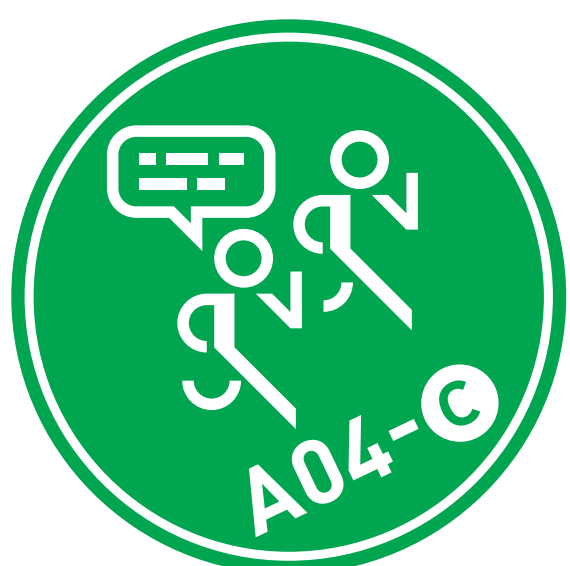
#04 スタンプ^{えら}を選ぼう! Actions



かぞくひとり
家族1人にひとつずつの
かいちゅうでんとうようい
懐中電灯を用意しておく。
Prepare a flashlight for
each member of the family.



ひなんちゅう
避難中もラジオ・ケータイ・
スマートフォンなどで
さいしんじょうほう
最新情報をチェックする。
Listen to the latest information
even during evacuation.



きんじょひとこえ
近所の人に声をかけながら、
いっしょひなん
一緒に避難する。
Call out to neighboring people while evacuating.



きんじょひと
近所の人たちと
よるひなんくんれん
「夜の避難訓練」をしておく。
Join the local "night disaster drill" for prevention.



さいがいじつかがいとうじゅんび
災害時にも使える街灯を準備して、
よるひなんじょあんないみ
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.



#05 避難所のはじまり

いざという時、

避難所での食事は、

どうすればいいか考えてみよう。

#05 First moment at the refuge

What should be done regarding water and food distribution in the refuge ?

#05 スタンプ^{えら}を選ぼう! Actions



自分の家族の水や食べ物は、
自宅から避難所に持ってくる。

Bring your own water and
food from home to the refuge.



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。
Go shopping immediately after the disaster hits.



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.



水や食べ物は、子どもやお年寄りから
先に配るようにする。

Distribute water and food from children and elder persons.



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.



#06 ひ なん じょ せい かつ ちゅう 避難所生活中

いざという時、とき

ひ なん じょ 避難所でみんなが

なか よ す 仲良く過ごすには、

どうすればいいかかんが考えてみよう。

#06 Life in the refuge

What should be done for everybody to spend a comfortable time at the refuge?

#06 スタンプを^{えら}選ぼう! Actions



退屈しないようゲームや好きな本、
マンガを持っていく。

Bring some games, books or comics to not be bored.



いろいろ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.



避難所にいる人同士で
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.



小さな子どもたちを集めて、
みんなで一緒に遊ぶようにする。

Gather the youngest children and play with them.



歌手やお笑い芸人に来てもらい、
コンサートやライブをしよう。

Organize a concert or a live performance in the refuge.