



#01 交通機関
地下鉄や電車から安全に避難するためには
どうすればいい？
#01 Modes of transportation
What should be done to evacuate
safely from a subway or above-
ground train?

#02 大勢の人が集まる場所
ショッピングセンターやイベント会場から
安全に避難するためにはどうすればいい？
#02 Where people congregate
What should be done to evacuate
safely from a shopping center or
event venue?

#03 家やオフィスの
大きな地震の後、火災を発生させない
ようにするためにはどうすればいい？
#03 Residences and offices
What should be done to prevent
fires after a major earthquake?

防災・減災スタンプラリー
と
都市部
Let's learn! Disaster Risk Reduction.
Earthquake


#04 避難判断
自宅で待機するか、避難所に行くか決め
なければいけない時、どうすればいい？
What should be done when deciding
whether to stay home or evacuate
to a center?
#04 Deciding whether to evacuate
whether to stay home or evacuate
to a center?

#05 避難準備
大きな災害の後の
出発するタイミングは？
避難所に行くタイミングは？
どうすればいい？
#05 Communication methods
What should be done to enable
separate families to rally after
disaster?
#05 Communication methods
What should be done to enable
separate families to rally after
disaster?

#06 救助・救済
車椅子の人や観光客・外国人を助けるには
どうすればいい？
#06 Rescue/Relief
What should be done if a wheelchair
user, tourist, or non-Japanese
needs help?


都市部 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.

A01-a



普段から急な停車に備えて、手すりやつり革につかまるようにする。
As a precaution against sudden stops, always hold on to a railing or strap.

A02-a




柱や壁のそばなどで揺れが収まるのを待って、非常階段は走らずに避難する。
Wait near a wall until shaking subsides, then evacuate via emergency stairs.

A03-a




電気製品はコンセントのプラグを抜き、ブレーカーを下ろして通電火災に備える。
Unplug appliances and cut the main breaker to prevent electrical fires.

A04-a




被害を確認して、余震等で危険なところが無ければ自宅にいる。
If your home has no dangerous areas due to aftershocks, etc., then stay home.

A05-a




集まる場所を、普段から家族間で話し合っておく。
Hold family discussions to decide on a location for the family to gather.

A06-a



翻訳アプリを使ったり、体の不自由な人のSOSをキャッチできる知識を身につけておく。
Use translation apps and learn to recognize distress signals from the disabled.

A01-b




インターネットやSNSで最新の災害情報を集められるようにしておく。
Get up-to-date disaster information via the Internet or social media.

A02-b




安全な場所がわかるように、フロアマップや避難経路などを確認しておく。
Check the floor map to determine safe locations and evacuation routes.

A03-b




安全装置付きの家電を使ったり、カーテンなどは燃えにくい素材のものを使う。
Use appliances equipped with safety devices, and fire-resistant curtains.

A04-b



インターネットやSNSを活用しながら指定避難所へ行く。
Go to a designated evacuation site as you make use of Internet and social media.

A05-b




災害伝言ダイヤルなどの安否確認システムをいつでも使えるようにしておく。
Become able to use disaster messaging systems at any time.

A06-b




誰かの役に立てるよう、防災訓練や避難訓練など地域のイベントに参加しておく。
To become able to help others, take part in local disaster drills.

A01-c




乗務員や駅員の指示に従い、周囲の人と協力して行動する。
Follow station-staff instructions and cooperate with others around you.

A02-c



停電になっても非常照明がつくまでは動かず、係員の指示に従って行動する。
In a power outage, stay put until emergency lights come on. Obey staff.

A03-c



火災が発生した場合は、大声で近所に知らせながら初期消火に努める。
If a fire occurs, tell others in a loud voice and perform initial firefighting.

A04-c



町内会がすぐに安否確認できるように、日頃から連絡方法を決めておく。
Decide on signals to let your neighborhood watch determine your safety quickly.

A05-c




町内会が避難した人を確認しやすいように積極的に情報交換する。
Share information to enable your neighborhood watch to verify who has evacuated.

A06-c



困っている人がいることを周囲に知らせて、力を合わせて避難誘導する。
Tell others nearby that someone needs help, and cooperate to guide evacuation.

A01-d




困っている人がいる場合は、周囲の人に知らせて、力を合わせて行動する。
If someone needs help, take action together with others around you.

A02-d




エレベーターの中に閉じ込められたら、非常用呼び出しボタンなどで外部と連絡をとる。
If trapped in an elevator, use the emergency button to make outside contact.

A03-d



消火が間に合わない場合は、煙を吸わないよう低い姿勢で素早く避難する。
If the fire is too intense to fight, stay low to avoid smoke and evacuate.

A04-d



自分や家族が周囲の人に助けられるように、地域の避難訓練に参加しておく。
To enable people nearby to help you, take part in local evacuation drills.

A05-d



離れた地域の親戚や友人を、連絡先として家族で決めておく。
As a family, decide on distant-area relatives to use as emergency contacts.

A06-d




国や地域がバリアフリーの国や地域がバリアフリーの国や地域を開発する。
Take part in disaster drills to help persons unable to reach safety unassisted.

A01-e




鉄道会社が避難誘導訓練を行うことを法律で決めておく。
Make laws requiring railway companies to conduct evacuation drills.

A02-e



施設の運営会社が地震でも壊れない建物を作って、非常出口を点検したり誘導訓練を行う。
Facility caretakers make earthquake-safe buildings and conduct drills.

A03-e



国や地域が家庭の火災対策を支援したり、消防団育成や防火設備の整備を行う。
Nation and region train volunteer fire brigades and maintain firefighting gear.

A04-e



国や地域が、地域の情報を確認できるネットワークの整備を行う。
Nation and region maintain networks for checking local information.

A05-e



通信会社が中心になって、災害伝言システムをいつでも使えるようにする。
Telecom companies enable use of disaster messaging systems at any time.

A06-e



国や地域がバリアフリーの国や地域を開発する。
Nation and region develop barrier-free cities and language communication tools.

あなたのタイプは？ Which color did you choose?

赤 Red | 自立タイプ(自助): 自分の安全は自分で守るタイプ。 self-help : Helping yourself without relying on anyone else.

緑 Green | 協力タイプ(共助): 周りの人たちと連携・協力するタイプ。 mutual assistance : Helping each other in a family and district community.

青 Blue | 支援タイプ(公助): 国や社会の支援・援助を考えるタイプ。 public assistance : Help and support by the administration.