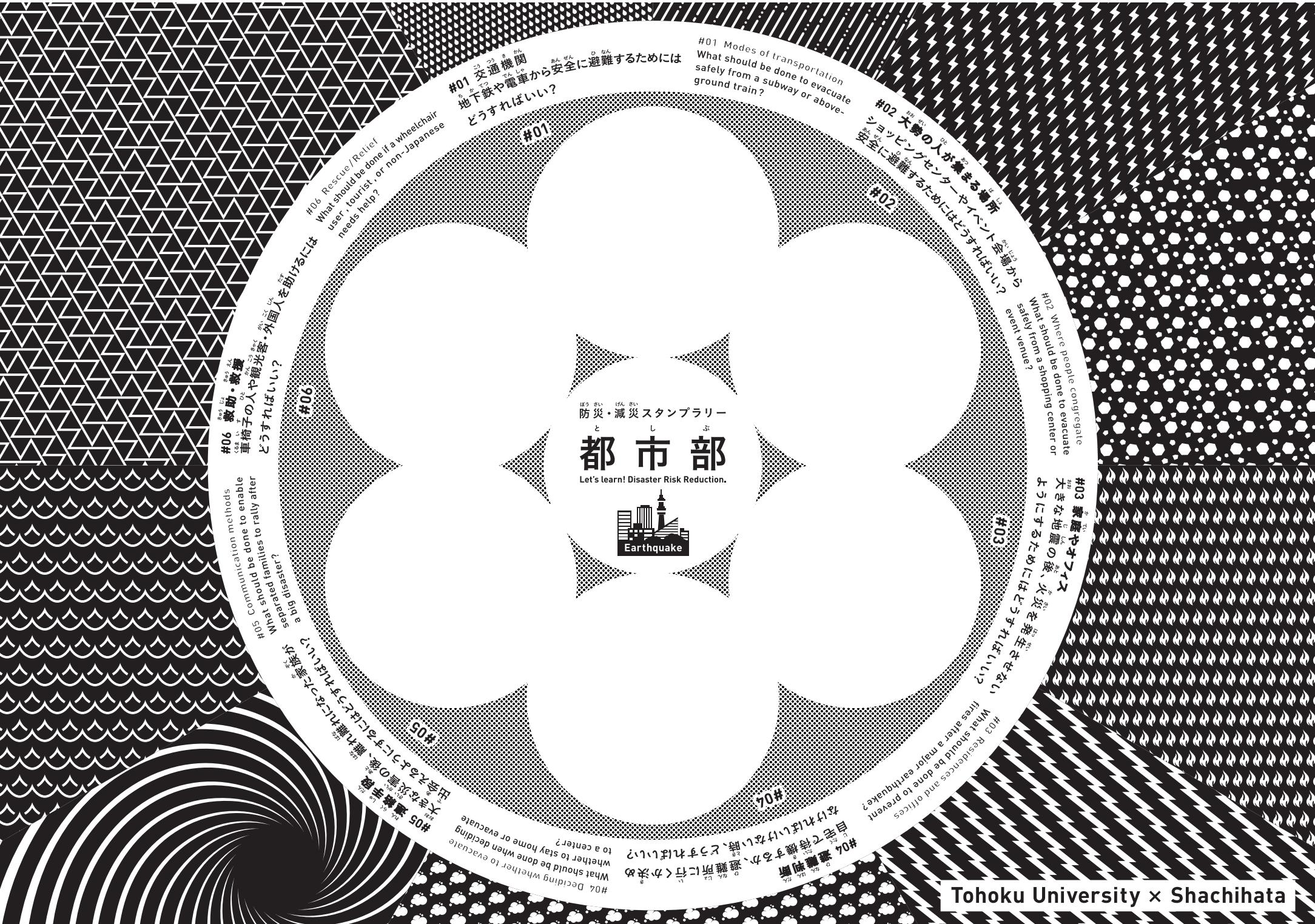


防災・減災スタンプラリー
としふぶ
都市部
Let's learn! Disaster Risk Reduction.



都市部 防災・減災のポイント

－災害への備えについて考え方－

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.

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.

A01-c



業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.

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.

A01-e



鉄道会社が避難誘導くんれんを行うことを国が法律で決めておく。
Make laws requiring railway companies to conduct evacuation drills.

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.

A02-b



安全な場所がわかるように、プ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.

A02-c



停電になんで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.

A02-d



エレベータ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.

A02-e



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

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.

A03-b



安全装置付きの家電を使つたり、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.

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.

A03-d



消防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.

A03-e



国や地域が家庭の火災対策を支援したり、非常防護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-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.

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.

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.

A04-d



自分や家族が周囲の人に助けてもらえるように、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.

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-a



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

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.

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.

A05-d



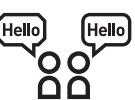
離れた地域の親戚や友人を、連絡先として家族で決めておく。
As a family, decide on distant-area relatives to use as emergency contacts.

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-a



翻訳アプリを使つたり、体の不自由人の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.

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.

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.

A06-d



救急救命訓練や一人で安全に行動できない人を助ける体験訓練に参加する。
Take part in disaster drills to help persons unable to reach safety unassisted.

A06-e



国や地域がバリアフリーの市街地を作つたり、どの国の人ともコミュニケーションできるツールを開発する。
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):周りの人たちと一緒に協力するタイプ。
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.