



#01 交通機関

地下鉄や電車から

安全に避難するためには

どうすればいいか考えてみよう。

#01 Modes of transportation

What should be done to evacuate safely from a subway or above-ground train?

#01 スタンプを選ぼう！ Actions



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.



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.



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.



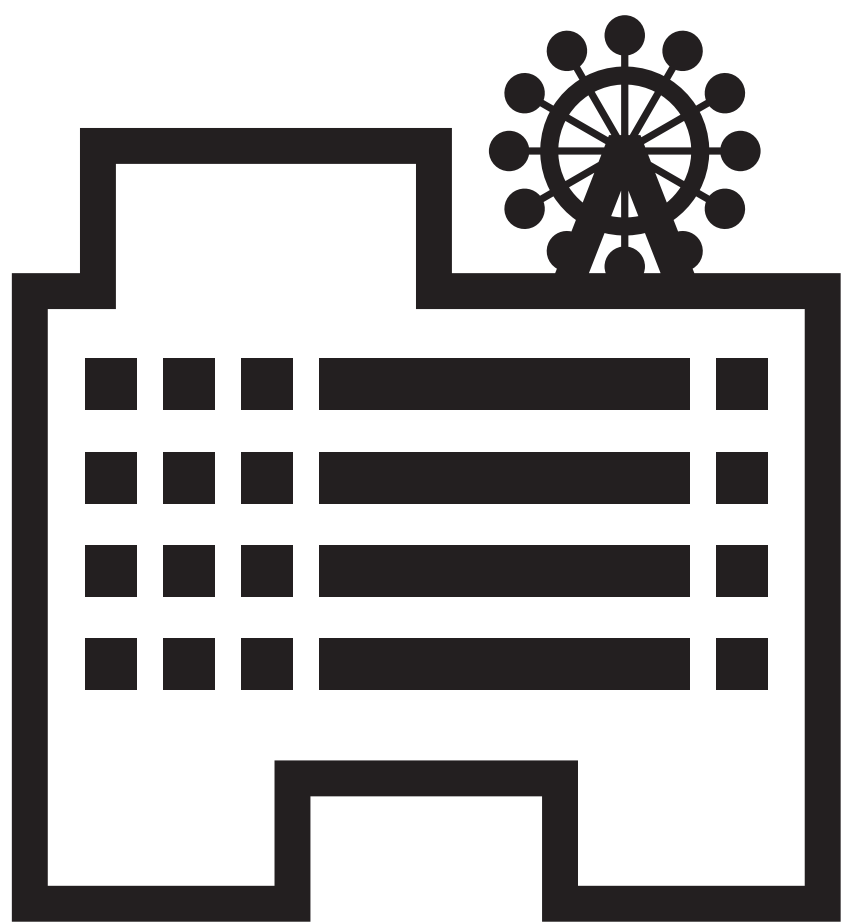
困っている人がいる場合は、
周囲の人に知らせて、
力を合わせて行動する。

If someone needs help, take action together
with others around you.



鉄道会社が避難誘導訓練を行うことを
国が法律で決めておく。

Make laws requiring railway companies
to conduct evacuation drills.



#02 おお ぜい ひと あつ ば しょ 大勢の人が集まる場所

ショッピングセンターや

イベント会場かい じょうから

安全あん ぜんに避難ひ なんするためには

どうすればいいか考かんえてみよう。

#02 Where people congregate

What should be done to evacuate safely from a shopping center or event venue?

#02 スタンプを**えら**ぼう！ Actions



はしら かべ
柱や壁のそばなどで
ゆれがおさまるのを待って、
ひじょうかいだんはし ひなん
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.



あんぜん ぼしよ
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
かくにん
確認しておく。

Check the floor map to determine
safe locations and evacuation routes.



ていでん
停電になっても
ひじょうしょうめい
非常照明がつくまでは動かず、
かかりいん しじ したが こうどう
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.



なかとこ
エレベータの中に閉じ込められたら、
ひじょうようよだ
非常用呼び出しボタンなどで
がいぶ れんらく
外部と連絡をとる。

If trapped in an elevator, use the emergency
button to make outside contact.



しせつ うんえい がいしゃ じしん
施設の運営会社が地震でも
こわ たてもの つく
壊れない建物を作って、

ひじょうでぐち てんけん ゆうどうくんれん おこな
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.



#03 家庭やオフィス

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

どうすればいいか考えてみよう。

#03 Residences and offices

What should be done to prevent fires after a major earthquake ?

#03 スタンプを選ぼう！ Actions



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.



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.



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.



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.



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.



#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、

どうすればいいか考えてみよう。

#04 Deciding whether to evacuate

What should be done when deciding whether to stay home or evacuate to a center ?

#04 スタンプ^{えら}を選ぼう! Actions



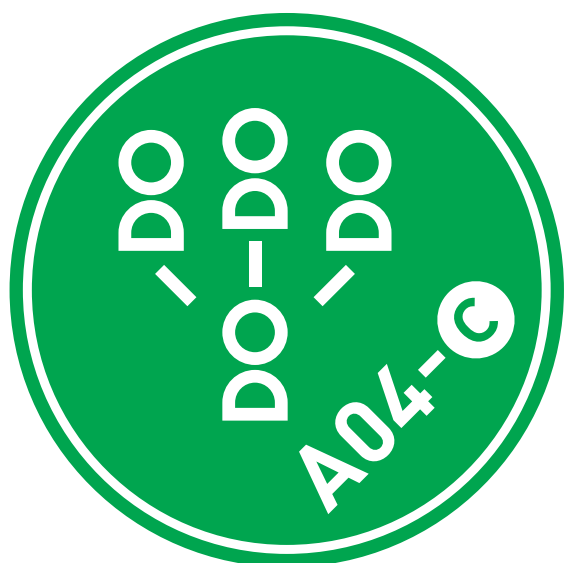
ひ がい かく にん
被害を確認して、
よ しん とう き けん
余震等で危険なところが
な し たく
無ければ自宅にいる。

If your home has no dangerous areas due to aftershocks, etc., then stay home.



インターネットやSNSを
かつ よう し て い ひ なん じょ い
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.



ちょう ない かい
町内会がすぐに
あん び かく にん
安否確認できるように、
ひ ごろ れん らく ほう ほう き
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.



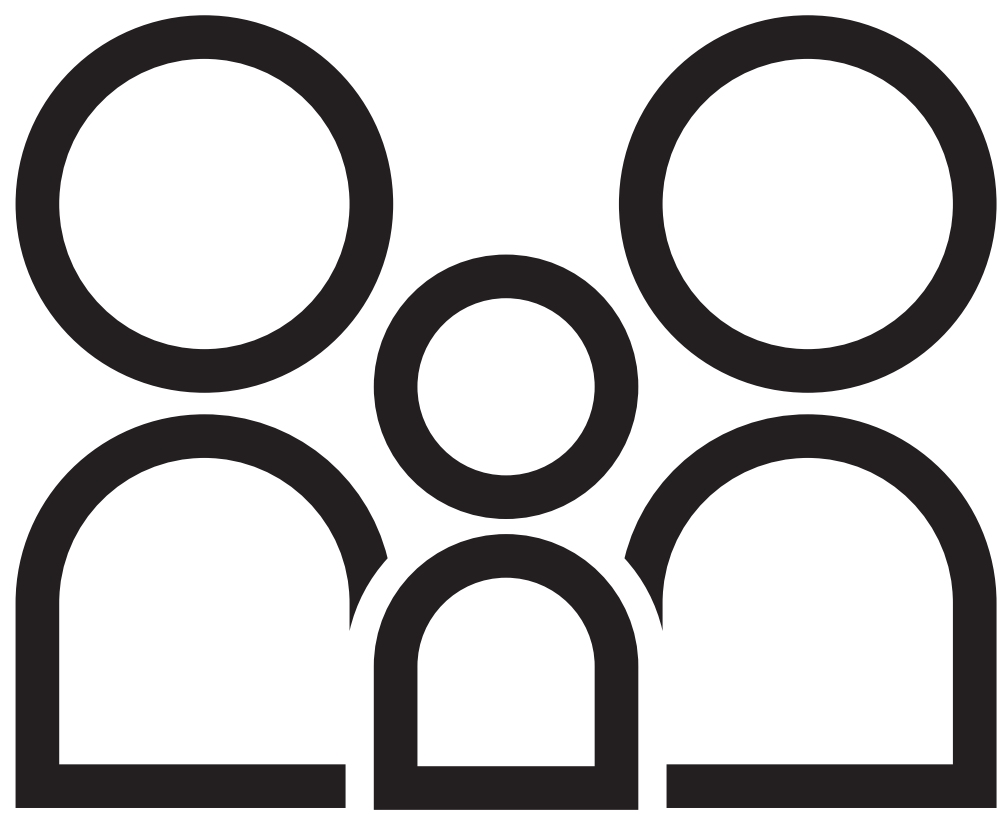
じ ぶん か ぞく しゅう い ひと
自分や家族が周囲の人に
たす
助けてもらえるように、
ち いき ひ なん くん れん さん か
地域の避難訓練に参加しておく。

To enable people nearby to help you, take part in local evacuation drills.



くに ち いき ち いき じょう ほう かく にん
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.



#05 れん らく しゅ だん 連絡手段

おお 大きな さい がい 災害の あと 後、

はな 離れ ばな 離れになった か 家族が

で 出会える あ ようにするには

どうすればいいか かんが 考えてみよう。

#05 Communication methods

What should be done to enable separated families to rally after a big disaster ?

#05 スタンプを^{えら}選ぼう! Actions



あつ ば しょ ふ だん か ぞく かん
集まる場所を、普段から家族間で
はな あ き
話し合っ^て決めておく。

Hold family discussions to decide on a location for the family to gather.



さい がい でん こん
災害伝言ダイヤルなどの
あん び かく にん
安否確認システムをいつでも
つか
使えるようにしておく。

Become able to use disaster messaging systems at any time.

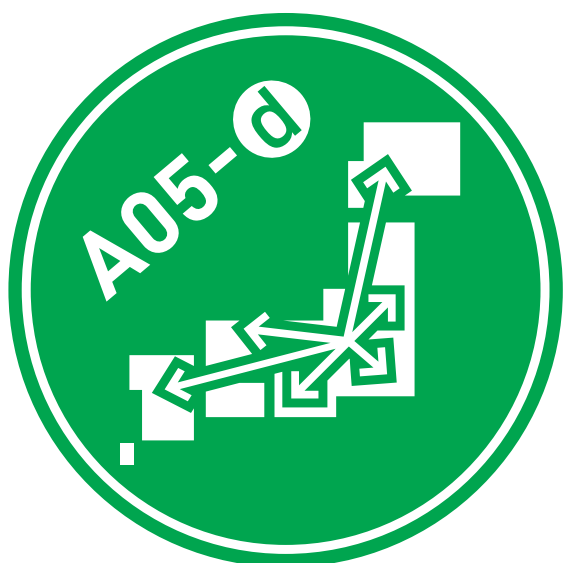


ちやう ない かい ひ なん ひと
町内会が避難した人を

かく にん
確認しやすいように

せつ きよく てき じやう ほう こう かん
積極的に情報交換する。

Share information to enable your neighborhood watch to verify who has evacuated.



はな ち いき しん せき ゆう じん
離れた地域の親戚や友人を、
れん らく さき か ぞく き
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.



つう しん がい しゃ ちゆう しん
通信会社が中心になって、

さい がい でん こん
災害伝言システムをいつでも

つか
使えるようにする。

Telecom companies enable use of disaster messaging systems at any time.



#06 救助・救援

くるま い す ひと
車椅子の人や

かん こう きゃく がい こく じん たす
観光客・外国人を助けるには

どうすればいいか考えてみよう。

#06 Rescue/Relief

What should be done if a wheelchair user, tourist, or non-Japanese needs help?

#06 スタンプを選ぼう！ Actions



ほん やく つか
翻訳アプリを使ったり、
からだ ふじゆう ひと
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.



だれ やく た
誰かの役に立てるよう、
ぼうさい くん れん ひ なん くん れん
防災訓練や避難訓練など
ちいき さん か
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.



こま ひと
困っている人がいることを
しゅう い し
周囲に知らせて、
ちから あ ひ なん ゆう どう
力を合わせて避難誘導する。

Tell others nearby that someone needs help,
and cooperate to guide evacuation.



きゅう きゅう きゅう めい くん れん ひとり あん ぜん
救急救命訓練や一人で安全に
こう どう ひと たす
行動できない人を助ける
たい けん くん れん さん か
体験訓練に参加する。

Take part in disaster drills to help persons
unable to reach safety unassisted.



くに ち いき し がい ち つく
国や地域がバリアフリーの市街地を作ったり、
くに ひと
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.