



#01 内^{ない}陸^{りく}・山^{さん}間^{かん}部^ぶ

いざという時^{とき}、

全^{ぜん}員^{いん}が身^みの安^{あん}全^{ぜん}を守^{まも}るため^{ため}には、

どうす^{かんが}ればい^いか考^{かんが}えてみ^みよう。

#01 In Mountain Areas

What should be done to protect everyone's safety when an emergency occurs ?

#01 スタンプを選ぼう！ Actions



みず ど しゃ しん にゅう ふせ ど のう
水や土砂の侵入を防ぐ土嚢を
じ たく じゅん び
自宅に準備しておく。

Have sandbags ready at home
to prevent entry of water,
earth, and sand and rock.



ケータイやスマートフォンで
さい しん き しょう じょう ほう
最新の気象情報を

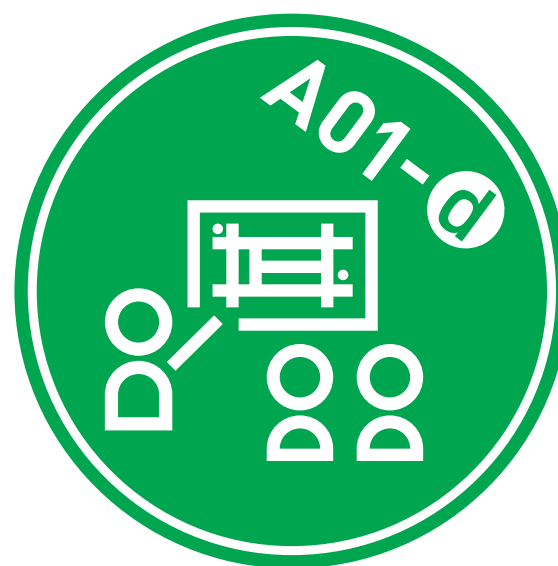
あつ
集められるようにしておく。

Use a mobile phone to gather latest
information in case of a disaster.



あん ぜん ば しょ
安全な場所がわかるように
ち いき ひと
地域の人とハザードマップの
じょう ほう はな あ
情報などをよく話し合っておく。

Discuss hazard map information with
neighbors so everyone can find a safe location.



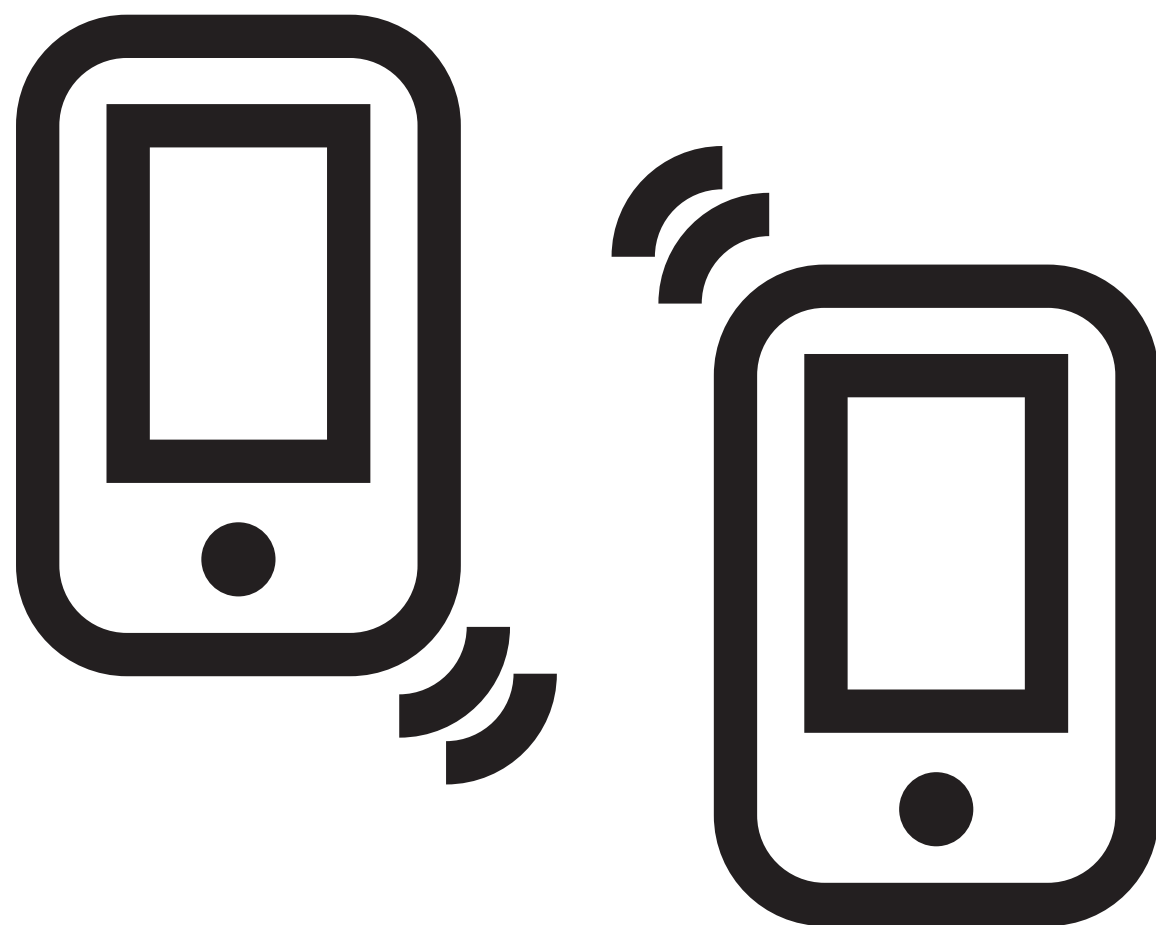
み あん ぜん まも
身の安全を守れるように
きん じょ ひと なん ど
近所の人たちと何度も
ひ なん ろ かく にん くん れん おこな
避難路の確認や訓練を行う。

Confirm evacuation routes and conduct periodic
disaster drills to protect everyone's safety.



こう ずい ど しゃ さい がい き けん ち いき だれ
洪水や土砂災害危険地域が誰でも
わかるように看板や案内図を作っておく。

Make signboards and guide maps to
indicate flood- and landslide-prone areas.



#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 スタンプを^{えら}選ぼう! Actions



電話^{でんわ}だけでなく、
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.



大きな災害^{おおさいがい}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。

Have all family members agree on a location to meet at if a major disaster occurs.



災害伝言ダイヤル^{さいがい でんごん}やスマホのアプリなど、
いざ災害^{さいがい}というときに^{つか}使えるように
みんなで^{なんど}何度も^{れんしゅう}練習しておく。

Practice Disaster Emergency Message Dial and smartphone apps for use in an emergency.



近所^{きんじよ}の人たちと
積極的^{せつきよく}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



急に増水しても、
あわてず自宅の2階など高いところに
避難できるように日頃から備えておく。

Be prepared to evacuate upstairs or higher place
without panicking when waters rise suddenly.



大雨の場合の自宅付近の危険性を
日頃から確認しておき、
早めの行動を心がける。

Be aware of nearby hazards that will arise
in heavy rains and be ready to act promptly.



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.



大雨が降ったら、
洪水や土砂災害が起きる可能性を
近所の人たちに広く伝える。

Alert residents that floods and
landslides may occur in heavy rain.



大雨の時でも、安全が守られるように
国が水害や土砂崩れ防止の
取り組みを支援する。

The government supports prevention of
floods and landslides even in heavy rain.



#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.