

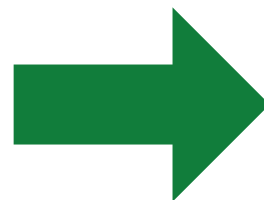
いまやろう！



「もしも」のために「いつも」から^{そな}えよう



^{がた ぼう さい}
モシモ型防災



^{がた ぼう さい}
イツモ型防災

^{じ ぶん か ぞく まも}
自分・家族を守る

「もしも」のために「いつも」から備えよう

あなたは、^{おお}大きな^{じ しん}地震^{けいけん}を経験したことがありますか。

^{ほんとう}本当に^{おお}大きな^{じ しん}地震^{じ しん}がおこったときは、^{いま}今、^{なに}何がおこっているのか、^{じ ぶん}自分は何をしなければならないのか、^{なに}わからなくなるそうです。

^{じ しん}地震^{じ しん}がおこったとき、^{いろいろかんが}色々^{こうどう}考^{むずか}えて^な行動^なするのは、とても^{むずか}難^{じ しん}しい^なことです。地震^{じ しん}がおこったときは、^な何も^なできません。

ですから、^{じ しん}地震^ながおこってから^な何もしなくていいように、^{まいにち}毎日^{せいかつ}の生活^{なか}の中で^{そな}備^{そな}えておきましょう。

「もしも」のために「いつも」から^{そな}備^{たいせつ}えておくことが、とても^{たいせつ}大切です。

^{きょう}今日^{すこ}から、^{さいがい}少しずつ^{こま}、災害^{こま}がおこったときに^{べんきょう}困^{べんきょう}らないように、^{べんきょう}勉^{べんきょう}強^{べんきょう}していきましょう。

【いまやろう！】

^{おお}大きな^{じ しん}地震^{けいけん}を経験^{ひと}した人は、^{とき}その^{じ ぶん}時の^{おも}自分^だのことを^{き も}思い^{かみ}出^かしましょう。どんな^{き も}気持ち^{かみ}でしたか。^{かみ}紙^かに^{かみ}書^かいてみましょう。

いまやろう！

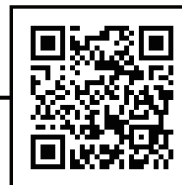


災害時の情報元を登録しておこう

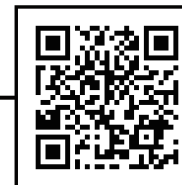


多言語の災害情報サイトをブックマークする

● NHK WORLD-JAPAN



● 気象庁 多言語ページ



外国人向け災害情報提供アプリを登録する

● Safety tips



Android

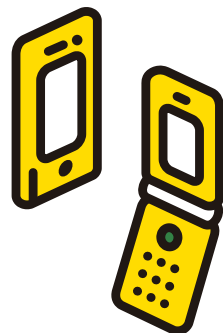


iPhone

● Japan Official Travel App



● goo防災アプリ



困ったときに相談する所の電話番号を調べてメモする

● 地域の国際交流協会など（自分の住む地域の窓口を調べておく）

● 災害多言語支援センター（災害後に設置される）

自分・家族を守る

災害時の情報元を登録しておこう

災害が起こったときには、テレビやラジオ、市や区のホームページなどで情報をチェックしましょう。災害の情報はとても大切な情報ですから、自分がいちばんよくわかる言語で情報をチェックしましょう。情報元は、今すぐに登録してしまいましょう。

● 多言語の災害情報サイトをブックマークする

NHK WORLD-JAPAN や気象庁多言語ページ：災害のニュースなどがチェックできます。

● 外国人向けの災害情報提供アプリを登録する

Safety tips：「緊急地震速報」や「気象特別警報」を、すぐに知らせてくれます。

Japan Official Travel App や goo 防災アプリも便利です。

● 困ったときに相談する所の電話番号を調べて、メモする

「地域の国際交流協会」や「災害多言語支援センター」は、災害時に、色々な言語で情報がチェックできます。今すぐに連絡先を調べて、登録しておきましょう。 <http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/international-associations.html>

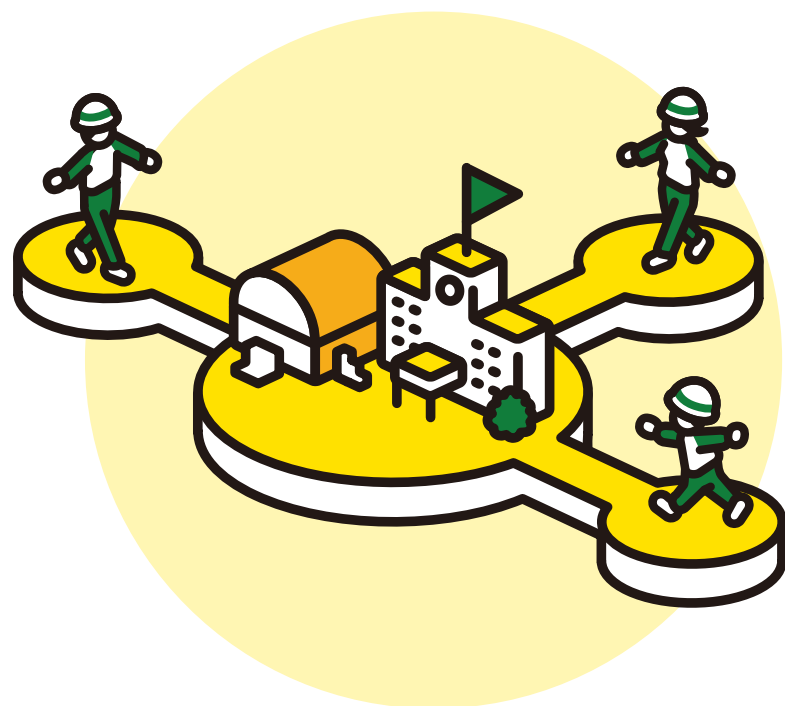
【いまやろう！】

1. 多言語の災害情報サイトを色々見てみましょう。
2. 役に立つサイトをブックマークしたり、アプリを登録したりしましょう。
3. 自分の地域の「国際交流協会」や「災害多言語支援センター」について、調べておきましょう。

いまやろう！



れん らく か ぞく はな あ
連絡のルールを家族と話し合おう



しゅうごう ばしょ
集合場所はどこ？



でん ごん
**伝言メモは
どこに残す？**



ばん
**171番に、
どの番号を登録する？**

じ ぶん か ぞく まも
自分・家族を守る

連絡のルールを家族と話し合おう

地震のとき、家族がいっしょにいるかどうかわかりません。

家族が別々の場所にいた場合、どこで会うか、どこに避難するかを、家族で相談しておきましょう。

家のどこにメモを残すか、決めておきましょう。玄関のドアの内側がおすすめです。メモには、「どこに避難しているか」を必ず書きましょう。何語で書いても大丈夫ですが、日本語も書いてあると便利です。

メールやSNS、災害用伝言サービスなど、どうやって連絡するかも決めておきましょう。使い方も練習しておきましょう。

【いまやろう！】

1. 家族の集 合場所を決めましょう。
2. 災害用伝言ダイヤル（171）に登録する電話番号を決めましょう。
3. 災害用伝言ダイヤルの使い方を練習 しましょう。

※災害用伝言ダイヤルは、安否 情報、自分が元気だと伝えるために利用できる電話のサービスです。録音したり録音を聞いたりすることができます。毎月1日と15日に無料で利用できますから、練習 をしておきましょう。

いまやろう！



災害時にどこに避難するか決めよう

ハザード
マップを見る



自宅の周囲
を確認する



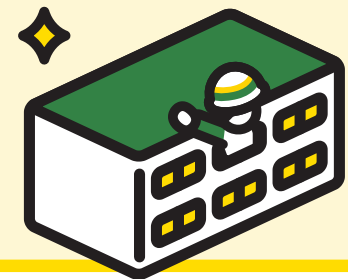
自宅が安全

自宅が安全ではない

[災害が発生した時の行動]

自宅にとどまる (在宅避難)

在宅避難に役立つグッズを準備しておこう



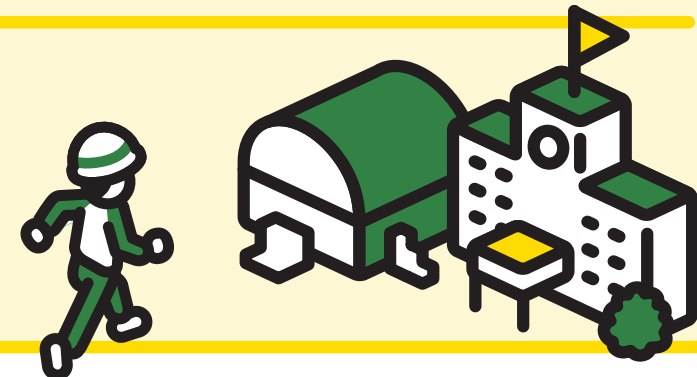
知人の家に避難

避難することを事前に知人に連絡しておこう



避難所に避難

避難所生活に役立つグッズを準備しておこう



自分・家族を守る

災害時にどこに避難するか決めよう

災害のあと、自分の家で生活することを「在宅避難」と言います。「在宅避難」できるかどうかは、自分で調べることができます。

まず、自分の家が安全な場所にあるかどうかチェックしましょう。

● ハザードマップを見る

家のある場所に色がぬられていたら、危険です。在宅避難はできません。

● 自宅の周囲を確認する

色がぬられていなくても、家が「周囲より低い所にある」ときや「崖や山のすぐ近くにある」ときは、危ないです。

「在宅避難」ができない場合は、知り合いの家か避難所に避難します。知り合いの家に避難したければ、その知り合いとは日ごろから

よく相談しておきましょう。また、「避難所で役に立つもの」をリュックに入れて、日ごろから用意しておきましょう。

「在宅避難」ができる場合も、電気やガス、水道などが止まってしまうかもしれないので、「在宅避難用グッズ」を用意しておきましょう。

【いまやろう！】

1. 自分の家が安全な場所にあるかどうか、確認しましょう。

2. 災害が起こったときにどうするか、決めておきましょう。

👉 こちらも CHECK : 「生活を守る」①～⑨、「自分・家族を守る」⑥～⑧

いまやろう！



ハザードマップで

じ たく し ょ く ば ば し ょ あ ん ぜん し ら
自宅や職場の場所が安全か調べよう

ハザードマップを手にいれる

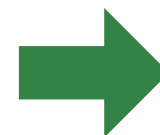


し く ちょう せん
市区町村の
まど ぐち
窓口

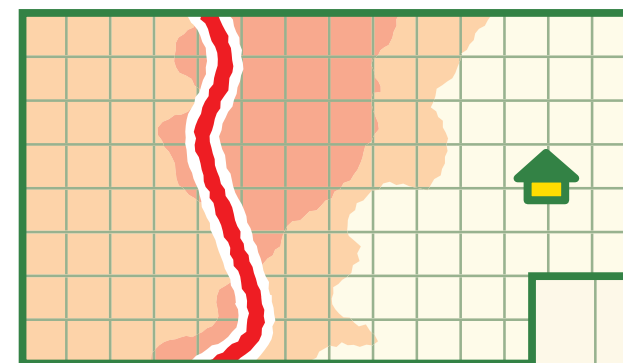
し く ちょう せん
市区町村の
WEBサイト



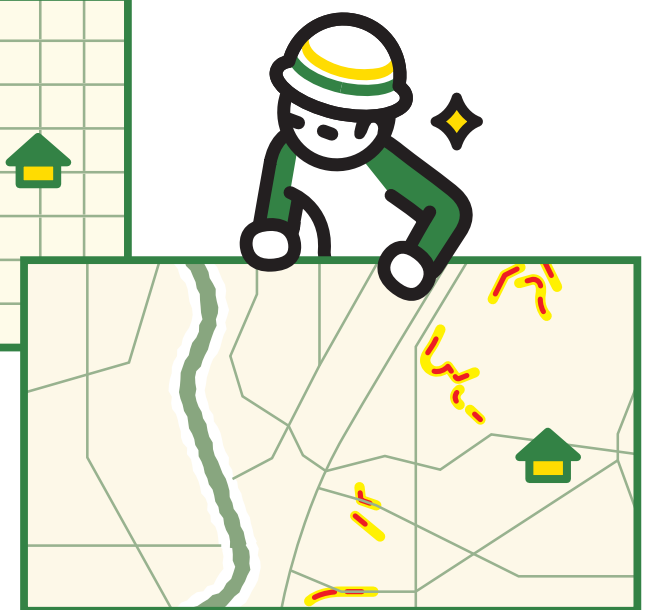
ハザードマップ
ポータルサイト



じ たく し ょ く ば ば し ょ
自宅や職場の場所に
いろ
色がぬられていたら、そこは危険
さい が い じ は や ひ なん
災害時は早めに避難しよう



こう ずい
洪水ハザードマップ



ど しゃ さい が い
土砂災害ハザードマップ

- ハザードマップは「^{こう ずい}洪水ハザードマップ」と「^{ど しゃ さい が い}土砂災害ハザードマップ」の2種類^{し ゅ る い}

じ ぶん か ぞ く ま も
自分・家族を守る

ハザードマップで 自宅や 職場の場所が安全か調べよう

台風や大雨の災害が起こったとき、自宅や職場、子どもの学校は安全ですか。ある場所が安全かどうか、ハザードマップでチェックできます。

- 「ハザードマップ」を手に入れます。

ハザードマップは、WEB サイトでも見ることはできますが、市や区の窓口で紙のマップをもらうこともできます。市や区には、外国語のマップもあるかもしれませんから、きいてみましょう。災害の種類によって、別々のマップに分かれていることもありますから、気をつけましょう。また、「ハザードマップ ポータルサイト」という WEB サイトもあります。住所を入力すれば、その地域の災害リスクが簡単にチェックできます。 <https://disaportal.gsi.go.jp/>

- 家や職場の場所に、色がぬられているかどうか、確認しましょう。

マップをチェックしてみて、色がぬられていたら、危険です。台風や大雨の時、動けなくなる前に、早めに避難をしましょう。

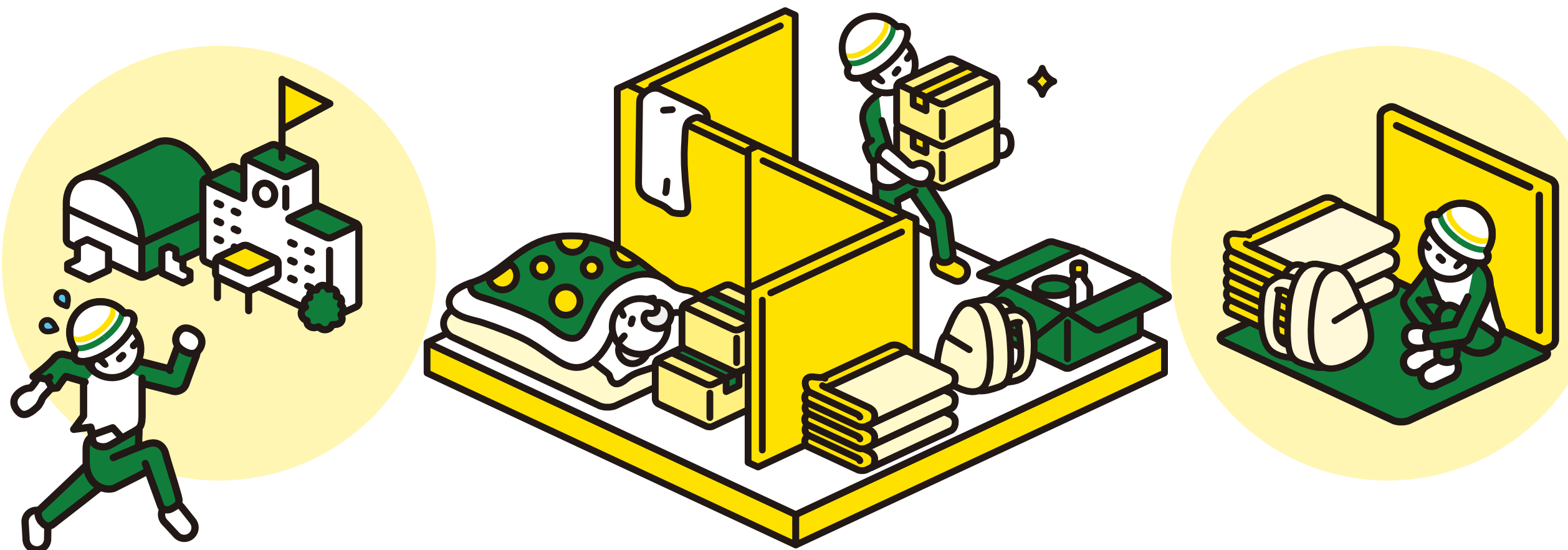
【いまやろう！】

1. 住んでいる市や区のハザードマップを手に入れます。
2. ハザードマップを見て、自分の家や職場、学校が安全かどうか、チェックしましょう。

いまやろう！



ち いき ひ なん じょ かく にん
地域の避難所を確認しよう



さい がい じ たく せい かつ ひと
災害があつて自宅で生活できなくなった人のために
ひ なん じょ り よう
避難所がある。だれでも利用できる。

じ ぶん か そく まも
自分・家族を守る

地域の避難所を確認しよう

もし、今、大きな災害にあったら、どこに避難すればいいでしょうか。知っていますか。

台風や大雨が近づいて、避難が必要になる場合もあるでしょう。大きな地震で自宅で生活できなくなる場合もあるでしょう。

そんなとき、「避難所」を利用することができます。災害がおこってから「避難所」を探すのは大変です。

自分の家や、働いている場所の近くの「避難所」、安全な「避難経路」をしっかりと確認しておきましょう。

- ・日本では、学校や公民館が避難所になります。
- ・一週間ぐらいで災害用トイレが設置されます。だれでも利用できます。
- ・避難所には支援物資や食料、情報が集まります。役に立つ場所です。

【いまやろう！】

- ・近くの避難所の場所を確認しましょう。避難所はどんな場所か、よく理解しましょう。

いまやろう！



避難所がどんな所か知っておこう

● 受付が必要です



● ものや情報が集まります



● いろいろなルールがあります



入り口で
くつを脱ぎます



「消灯」と言って、毎晩、
同じ時間に電気が消えます



大きい声を出しては
いけません



トイレをきれいに
使いましょう

自分・家族を守る

避難所がどんな所か知っておこう

災害が起こった時、学校や公民館などが避難所になります。避難所は、だれでも無料で利用することができます。「洪水」や「地震」など、

災害の種類によって避難所の場所が違います。「避難所」はどんな場所か、日ごろからよく理解しておきましょう。

● 避難所に入る時は受付が必要です

受付では、自分や家族の名前、生年月日、住所、電話番号などを言います。心配なことは受付で遠慮しないで伝えましょう。

国や宗教によって、生活習慣や食習慣が違うことを知らない人もおおいいます。

● 避難所には、ものや情報が集まります

避難所ではいろいろな言語で情報をチェックすることができます。「在宅避難」の場合も、3日に1回ぐらい避難所に行きましょう。

● 避難所ではみんなで協力して、気持ちよく過ごしましょう。

避難所はおおぜいの人がいっしょに生活する場所です。お年寄りや子ども、赤ちゃんもいます。「静かに」「きれいに」「避難所の

ルールを理解して」、みんなが気持ちよく過ごせるように協力しましょう。

【いまやろう！】

・受付で必要な自分の情報を書き出して、言えるようになります。

📖 こちらも CHECK : 「自分・家族を守る」⑥～⑩

いまやろう！

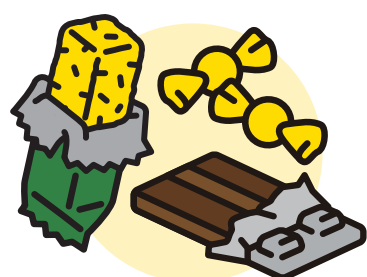


避難所に持ちこむものを準備しよう

避難所での生活に役立つもの



みず
水



ひじょうしょく
非常食



けいたい
携帯トイレ



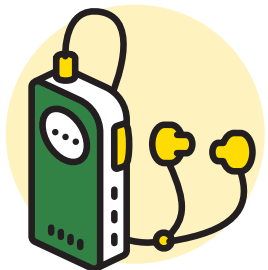
は
歯みがき用
ウェットティッシュ



かん でん ち しきじゅう でん き
乾電池式充電器



ぶくろ
ポリ袋



けいたい
携帯ラジオ

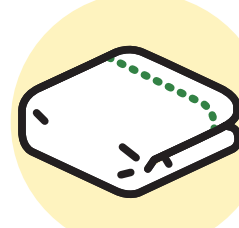


じょう び やく
常備薬



● 他に必要なのは自分たちで
かんが 考えてリュックに入れておこう

大雨の時に役立つもの



タオル



くつした

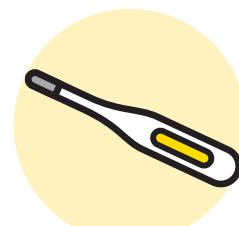


エマージェンシー
ブランケット

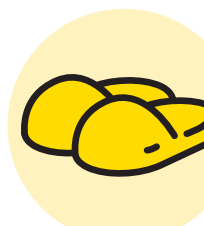
感染症対策



マスク



たい おん けい
体温計



スリッパ



しゅ し しょうどく えき
手指消毒液

自分・家族を守る

避難所に持ちこむものを準備しよう

避難所に行く時には、避難所で役に立つ防災グッズを持って行きましょう。日ごろからリュックに入れて準備しておきましょう。

● 避難所での生活に役立つもの

「水」「非常食」「携帯トイレ」は、3日分ぐらいリュックに入れておきましょう。口の中がきたないと、病気になるやすいので、
「歯みがき用ウェットティッシュ」も必要です。また、「ポリ袋」も役に立ちます。「ポリ袋」は、ぬれたものを入れたり、
手袋の代わりに使ったりできて、とても便利です。

人によって必要なものは異なります。「いつも飲んでいる薬」が必要な人もいれば、「赤ちゃんのおむつやミルク」が必要な人も
います。避難所の生活を想像して、自分に必要だと思うものを考え、リュックに入れておきましょう。

● 大雨の時に役立つもの

「タオル」はもちろんですが、避難所の床はすぐぬれて、泥だらけになるので、「くつした」を多めに入れておきましょう。

● 感染症対策グッズ

避難所には色々なものが集まりますが、感染症対策のグッズは自分で用意しましょう。毎日新しいマスクをつけましょう。

【いまやろう！】

- ・自分の家で特別に必要なものがあるか考えてみましょう。

いまやろう！



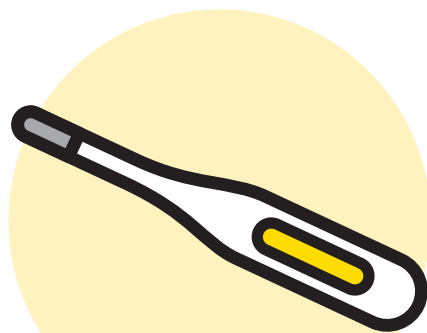
かん せん しょう たい さく
感染症 対策をしよう



て あら
手洗いをする・
しゅ し しょうどく
手指を消毒する



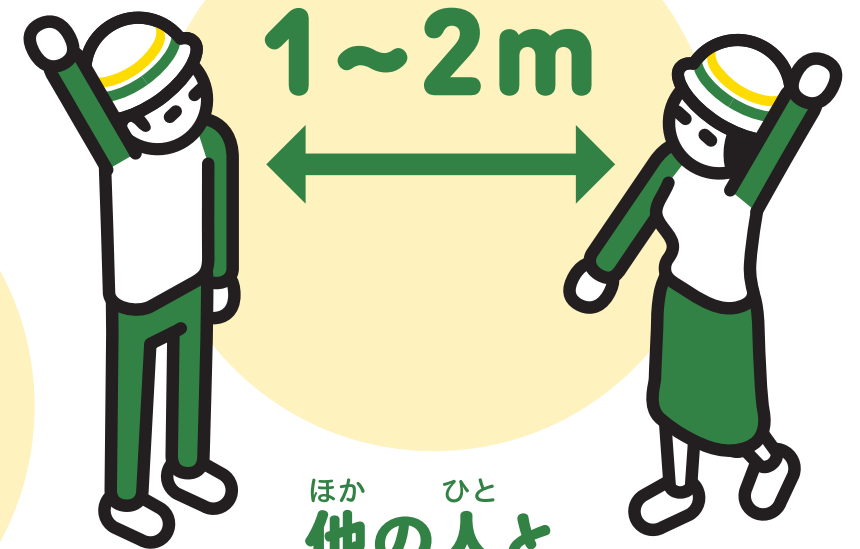
くう き い
空気を入れかえる



たい おん
体温をはかる



かい わ
会話をするときは、
マスクをつける



ほか ひと
他の人と
きょ り
距離をとる

じ ぶん か ぞく まも
自分・家族を守る

感染症 対策をしよう

感染症は病原体（病気を起こす小さい生物）が体に入ってから病気です。しっかり対策しましょう。

- 手洗いや手指消毒をしましょう。

手洗いは「外から帰った時」、「咳やくしゃみをした時」、「ご飯を食べる前と後」、「病人の世話をした時」、「外で何かのものにさわった時」など、1日に何回もしなければなりません。手洗いが難しかったら、手指消毒をしましょう。

- 部屋の空気を入れかえましょう。

1時間に2回、遠く離れた所にある窓やドアを5分間ぐらい全部開けて、風が流れるようにしましょう。

- 朝と夜の2回、体温をはかりましょう。

37.5℃以上の熱が続いたら、住んでいる地域の相談窓口で電話して、相談してください。

- 他の人と2 m 以上 距離をとりましょう。

- 会話をするときはマスクをつけて、鼻と口をしっかりカバーしましょう。

【いまやろう！】

1. 正しく手洗いをしてみましょう。
2. 今の体温をはかってみましょう。
3. 正しくマスクをつけてみましょう。

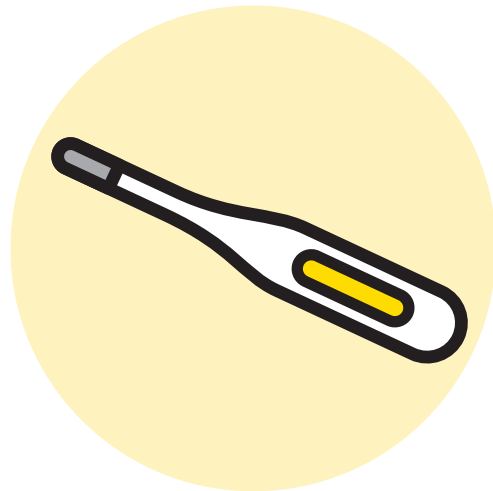
いまやろう！



かん せん しょう たい さく 感染症 対策 グッズを^{そな}えよう



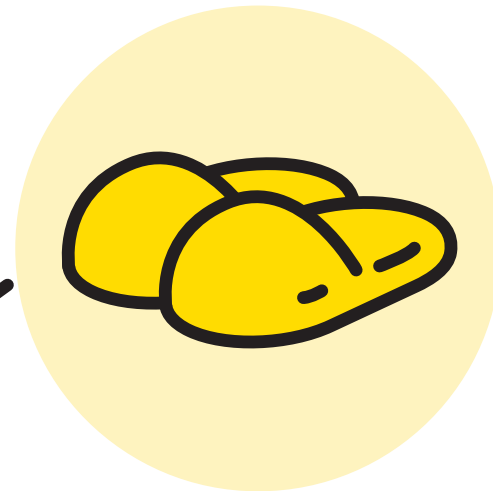
マスク



たい おん けい
体温計



しゅ ししょうどく えき
手指消毒液



スリッパ

- ひ なん じょ も こ 避難所に持ち込むリュックに
い 入れておきましょう



じ ぶん か ぞく まも 自分・家族を守る

感染症 対策 グッズを備えよう

感染症 から自分や家族を守るためのグッズは、自分で用意して、避難所に持ち込むリュックにも入れましょう。

● マスク

避難所はウイルスに感染しやすいですから、毎日、新しいマスクを使いましょう。家族の人数分×7日分以上のマスクが必要です。

災害の時は水が止まって洗濯できないこともありますから、「布マスク」はやめましょう。使い捨てのマスクがおすすめです。

● 体温計

● 手指 消毒液

災害で水道が止まると、手が洗えません。手指 消毒液が便利です。携帯用の 消毒液をカバンの中に入れておきましょう。消毒液

は古くなると使えません。気をつけましょう。また、アルコールを使っているかいないかなど、自分に合うものを用意しましょう。

● スリッパ

ウイルスは床にたまります。避難所の中では、スリッパやくつしたをはきましょう。スリッパは自分のものを準備しましょう。

くつしたは多めに用意しましょう。

【いまやろう！】

・自分のマスク、体温計、手指 消毒液、スリッパを用意して、リュックに入れておきましょう。

いまやろう！



ゆれていると^{かん}感じたら、まず^{じ ぶん まも}自分を守ろう

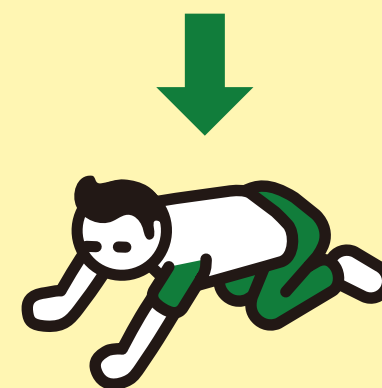
もの
お
物が落ちてくる！



^あ当たらないところへ
^{に こ}逃げ込む



^{うわぎ}上着やカバンなどで
^{あたま まも}頭を守る



^よ四つんばいになって
^{からだ ひく}体を低くする

^{じ ぶん か そく まも}自分・家族を守る

ゆれていると感じたら、まず自分を守ろう

に ほん せいかつ じ しん かん
日本では、どこで生活しても、地震があります。「地震だ」「ゆれている」と感じたら、まず、自分で自分を守りましょう。

もの お あんぜん ば しょ に もの たお あんぜん ば しょ に
物が落ちてくるかもしれません。どこか安全な場所に逃げましょう。物が倒れてくるかもしれません。どこか安全な場所に逃げましょう。

なに ば あい うわ ぎ あたま まも よ からだ ひく
まわりに何も無い場合は、上着やかばんなどで頭を守りましょう。四つんばいになって、体を低くしましょう。ダンゴムシのポーズです。

【いまやろう！】

いま じ しん
今、もし、地震がおこったら、あなたはどうしますか。

1. あんぜん ば しょ さが
安全な場所はどこでしょう。探してみましょう。

2. あたま まも
頭を守って、ダンゴムシのポーズをしてみましょう。

いまやろう！



き たく ほう ほう かんが
帰宅する方法を考えよう



えき どう ろ き たく
駅や道路には帰宅できなくて
こま ひと
困っている人がたくさん



ある き たく
歩いて帰宅する
ルートを確認



あん ぜん ば しょ
安全な場所があれば
しばらくそこにいる

● き たく し えん
帰宅支援ステーションもチェックしておこう！

じ ぶん か ぞく まも
自分・家族を守る

帰宅する方法を 考えよう

大きな地震のときは、電車やバスがとまってしまいます。それで、みんな、急いで自分の家に歩いて帰ろうとします。

駅の周りも、道路も、家に歩いて帰る人たちでいっぱいになります。

そんなときは、急いで帰宅しようとしなくて、まず、家族や自宅が大丈夫かどうか、確かめましょう。

家に帰るのが難しい人たちを「帰宅困難者」と言いますが、帰宅困難者のために「一時滞在施設」があります。

学校や公的施設が「一時滞在施設」になることが多いです。外出しているときに被災したら、まず、近くの安全な場所にしばらくいるようにしましょう。

無理に家に帰らないことも大切です。また、「帰宅支援ステーション」という場所もあります。

上手に色々なサポートを受けながら、落ち着いて行動しましょう。

【いまやろう！】

1. 歩いて帰宅するルートと距離を確認しましょう。
2. 休日などに、一度そのルートを歩いてみましょう。
3. 「一時滞在施設」をさがしてみましょう。
4. 「帰宅支援ステーション」をさがしてみましょう。

いまやろう！



たい ふう おお あめ はや ひ なん
台風や大雨のときは早く避難しよう



ハザードマップや
てん き よ ほう かく にん
天気予報の確認



ただ じょう ほう かく にん
正しい情報を確認



たか ところ
高い所や
あん ぜん ところ ひ なん
安全な所へ避難

● アプリや自分のメールアドレスを登録しておこう！
じ ぶん とう ろく

じ ぶん か ぞく まも
自分・家族を守る

台風や大雨のときは早く避難しよう

地震は、いつおこるかわかりません。しかし、地震とちがって、台風や大雨などの災害は、災害がおこる前に知ることができます。

台風や大雨などの「水害」、「水の災害」は、「早く避難する」ことが、とても大切です。

「避難の時間がない！」という場合も、2階以上の高い所や、避難所などに急いで逃げましょう。

「自分は大丈夫だ」「まだもう少し大丈夫だ」「そんな大変なことになるはずがない」など、自分で勝手に判断することが一番危険です。

災害がおこる前に、地域のハザードマップや天気予報を確認しておきましょう。

災害がおこったときは、自分で考えて、行動できるように、日ごろから備えておきましょう。

【いまやろう！】

1. ハザードマップがどんなものか、見てみましょう。
2. 地域の天気予報や防災情報が確認できる、アプリを登録しておきましょう！

いまやろう！



おお あめ なか ひ なん ふく そう き
大雨の中の避難は服装に気をつけよう



かさよりレインコート



なが うん どう
長ぐつより運動ぐつ



なが ぼう
長い棒で
みち あん ぜん かく にん
道の安全を確認

じ ぶん か ぞく まも
自分・家族を守る

大雨の中の避難は服装に気をつけよう

強い雨が降り続けると、川があふれたり、道路に水があふれたりして、通れなくなります。台風や大雨の天気予報を聞いたら、雨や風がひどくなる前に急いで避難しましょう。

大雨の中の避難で、気をつけることがあります。

● かさよりレインコート

かさをさすと、風で飛ばされたり、前が見えにくくなったりして、危ないです。かさは持たないで、レインコートを着ましょう。

上と下に分かれたセパレートタイプがおすすめです。

● 長ぐつより運動ぐつ

長ぐつは、中に水が入ると、脱げやすくなったり、歩けなくなったりします。運動ぐつをはきましょう。

● 長い棒で道の安全を確認

水があふれた道路では、水が黒くにごって足元が見えなくなります。長い棒で、水の深さや安全を確認しながら歩きましょう。

かさや杖やほうき、ゴルフクラブなども棒として利用できます。

ただ、もし外に出た時、ひざまで水があったら、無理をして避難所に行かないで、自分の家の2階など、高い場所へ行きましょう。

【いまやろう！】

・レインコートや運動ぐつ、長い棒を用意しましょう。