

いまやろう！

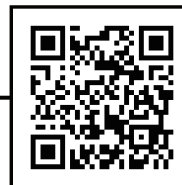


災害時の情報元を登録しておこう

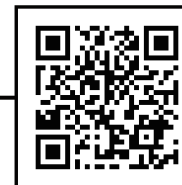


多言語の災害情報サイトをブックマークする

● 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

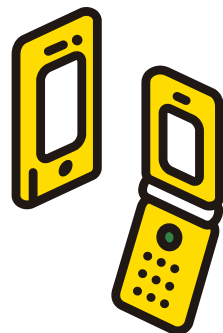


iPhone

● 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！



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



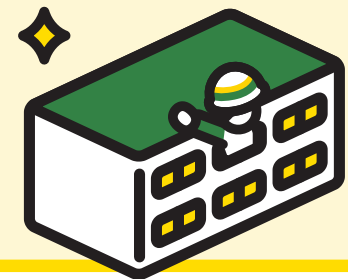
自宅が安全

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



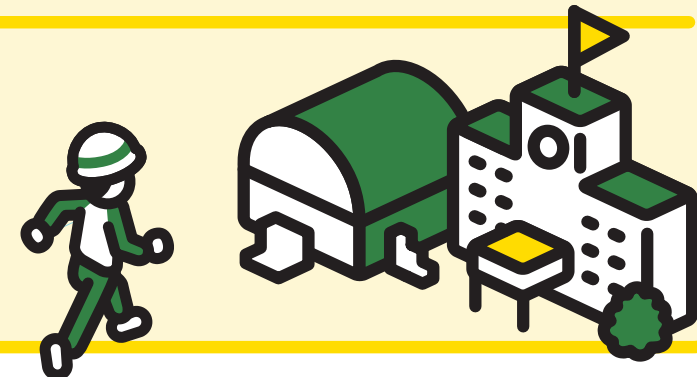
知人の家に避難

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 ちょうそん
市区町村の
まど ぐち
窓口

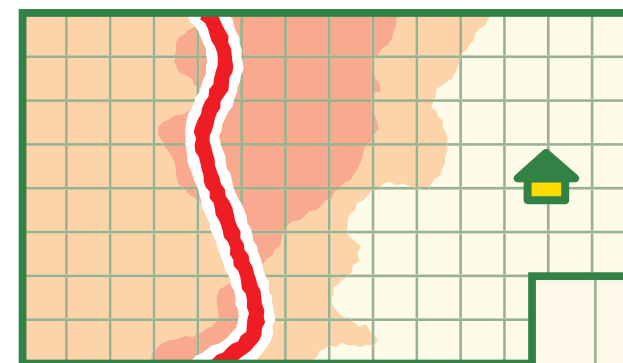
し く ちょうそん
市区町村の
WEBサイト



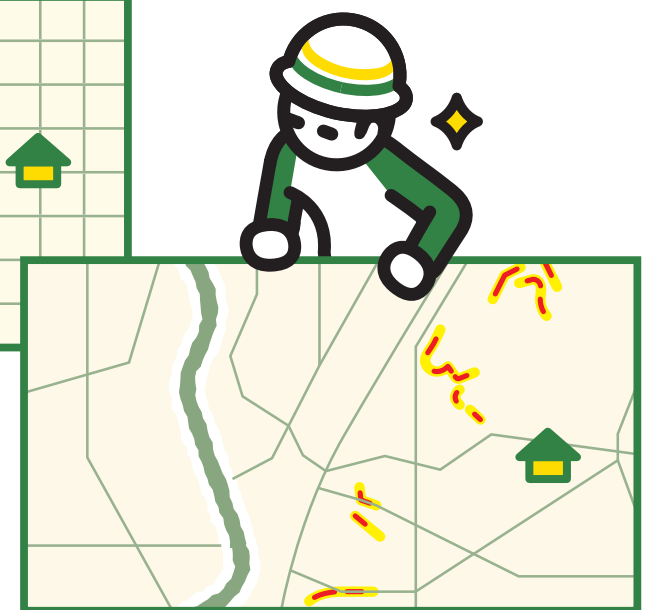
ハザードマップ
ポータルサイト



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もできますが、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！



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！

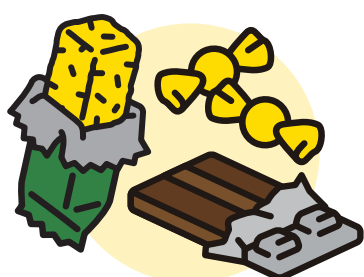


避難所に持ちこむものを準備しよう

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



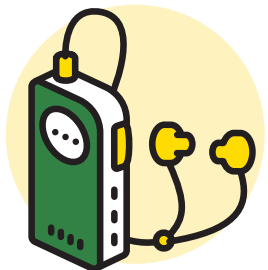
は
歯みがき用
ウェットティッシュ



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

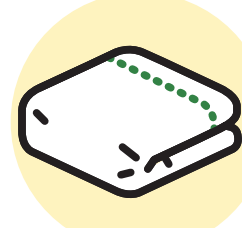


じょう び やく
常備薬



● 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

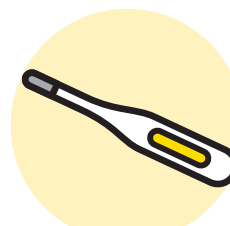


エマージェンシー
ブランケット

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^{ひなんじょ}に持ちこむ^もものを準備^{じゅんび}しよう

避難所^{ひなんじょ}に行く^い時には、避難所^{ひなんじょ}で役に立つ^{やくた}防災グッズ^{ぼうさい}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^{じゅんび}しておきましょう。

● 避難所^{ひなんじょ}での生活^{せいかつ}に役立つ^{やくだ}もの

「水^{みず}」「非常食^{ひじょうしょく}」「携帯トイレ^{けいたい}」は、3日分^{みっかぶん}ぐらいリュックに入れておきましょう。口の中^{くちなか}がきたないと、病気^{びょうき}になりやすいので、
「歯みがき用ウェットティッシュ^{はみがきようウェットティッシュ}」も必要^{ひつよう}です。また、「ポリ袋^{ぶくろ}」も役に立ちます。「ポリ袋^{ぶくろ}」は、ぬれたもの^いを入れたり、
手袋^{てぶくろ}の代わりに使^{つか}ったりできて、とても便利^{べんり}です。

人^{ひと}によって必要^{ひつよう}なものは異^{こと}なれます。「いつも飲^のんでいる薬^{くすり}」が必要^{ひつよう}な人もいれば、「赤ちゃん^{あか}のおむつやミルク^{ひつよう}」が必要^{ひつよう}な人も
います。避難所^{ひなんじょ}の生活^{せいかつ}を想像^{そうぞう}して、自分^{じぶん}に必要な^{ひつよう}だと思う^{おも}ものを考^{かんが}え、リュックに入れておきましょう。

● 大雨^{おおあめ}の時に役立つ^{やくだ}もの

「タオル」はもちろんですが、避難所^{ひなんじょ}の床^{ゆか}はすぐぬれて、泥だらけ^{どろ}になるので、「くつした」を多め^{おお}に入れておきましょう。

● 感染症^{かんせんしょうたいさく}対策グッズ

避難所^{ひなんじょ}には色々^{いろいろ}なものが集^{あつ}まりますが、感染症^{かんせんしょうたいさく}対策^{たいさく}のグッズは自分^{じぶん}で用意^{ようい}しましょう。毎日^{まいにち}新しいマスク^{あたらし}をつけましょう。

【いまやろう！】

- ・自分^{じぶん}の家^{いえ}で特別^{とくべつ}に必要な^{ひつよう}なものがあるか考^{かんが}えてみましょう。

いまやろう！



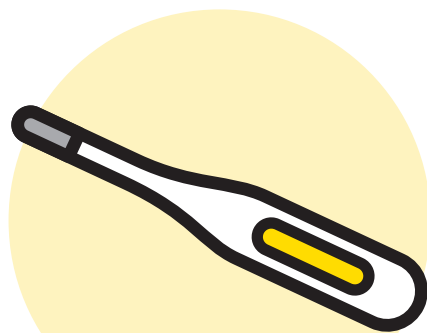
かん せん しょう たい さく
感染症 対策をしよう



て あら
手洗いをする・
しゅ し しょうどく
手指を消毒する



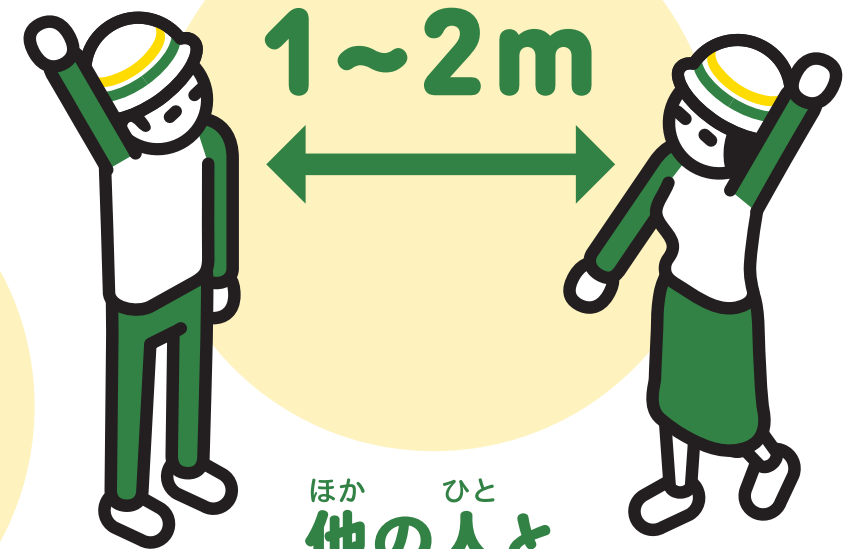
くう き い
空気を入れかえる



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。

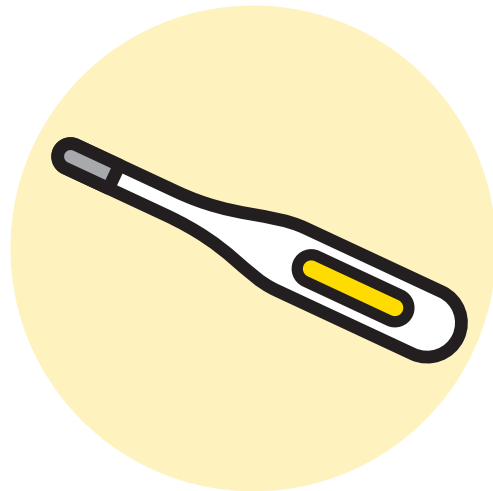
いまやろう！



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



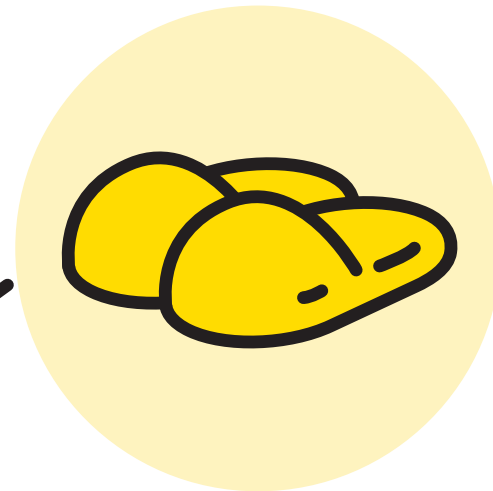
マスク



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！



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。

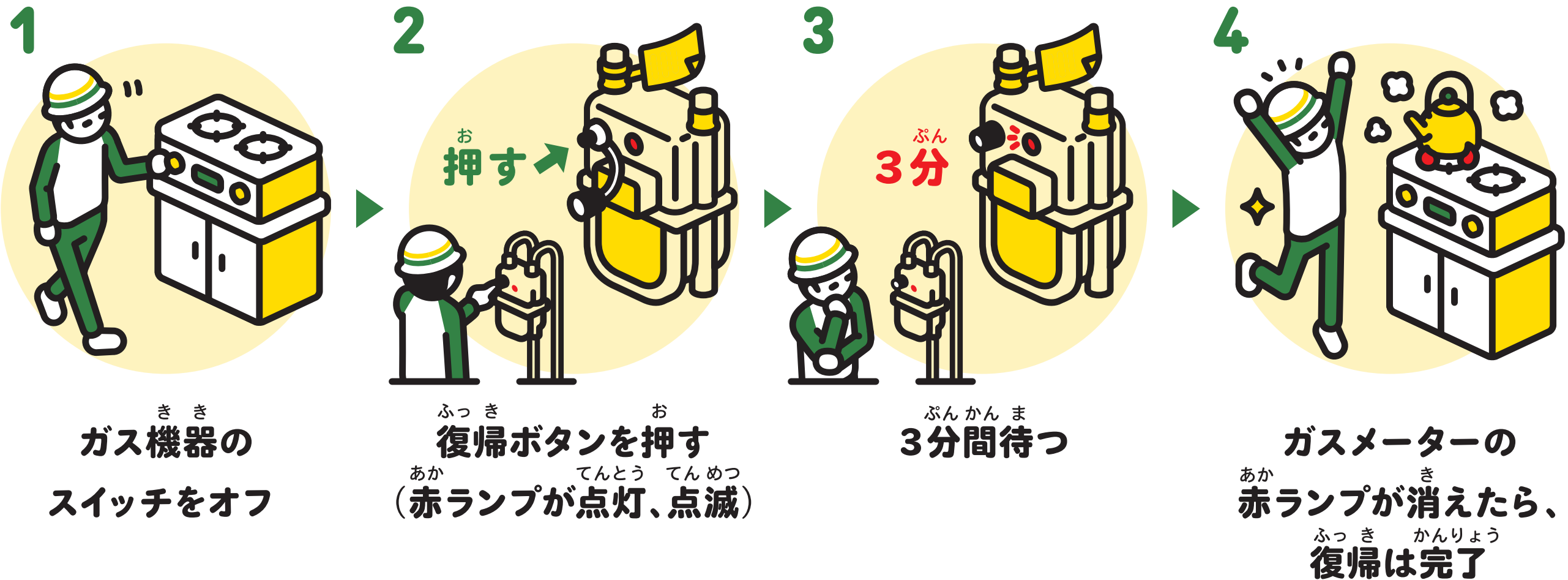
【いまやろう！】

・レインコートや運動ぐつ、長い棒を用意しましょう。

いまやろう！



ガスメーターの復帰方法を覚えよう



● ガスが復帰しない時はガス会社に連絡しよう

生活を守る

ガスメーターの復帰方法を覚えよう

ガスメーターは、どのくらいガスを使ったかわかる機器です。震度5以上の地震が起きると、安全のために、自動的にガスを止めます。

ガスが止まると、コンロの火がつかなくなったり、お湯がでなくなったりします。ガスメーターの復帰は自分でできます。

つぎ
次のように復帰します。

1. ガスを使っていたら、スイッチを切ります。
2. 復帰ボタンを押します。まず、赤ランプがついて、その後、赤ランプがついたり消えたりします。
3. メーターがガス漏れをチェックします。3分間待ちましょう。
4. 赤ランプが消えたら、またガスが使えます。

自分でやってみても、うまくできない場合は、ガス漏れがあるかもしれませんから、すぐにガス会社に連絡しましょう。

安全だと分かるまで、ガス機器は使わないでください。

【いまやろう！】

1. ガスメーターがどこにあるか確認しましょう。

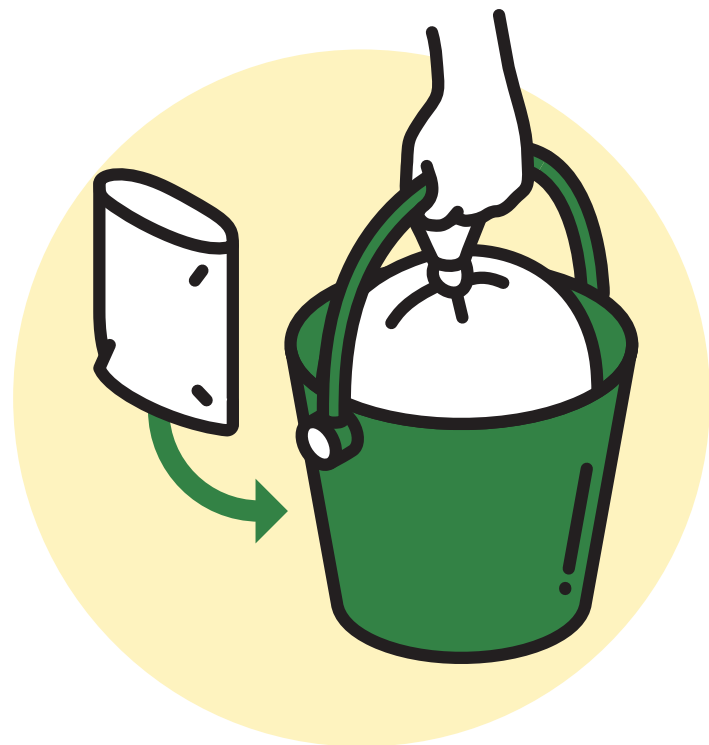
マンションなら、玄関の近くや共用廊下のメーターボックスの中にあります。戸建ての家の場合は、外壁に付いています。

2. ガスメーターの復帰方法を覚えましょう。

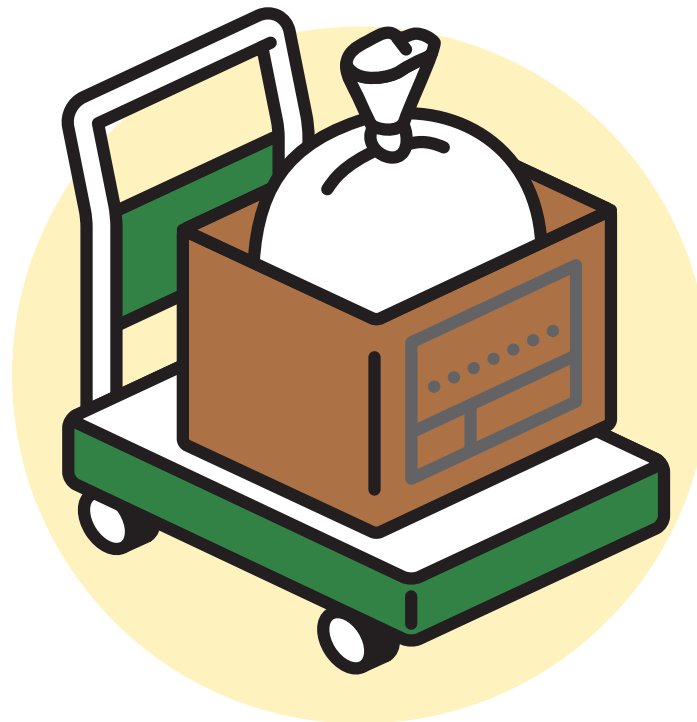
いまやろう！



水を運ぶ時の工夫を知っておこう



ぶくろ
ポリ袋＋バケツ



ぶくろ
ポリ袋＋ダンボール箱



ぶくろ
ポリ袋＋リュック

- おお 大きいサイズのポリ袋を用意しておこう

せい かつ まも
生活を守る

みず はこ とき く ふう し 水を運ぶ時の工夫を知っておこう

さいがい あと すいどう みず で とき きゅうすいしゃ みず じぶん よう き も い
災害の後、水道から水が出ないことがあります。その時は、「給 水車」から、水をもらいます。自分で容器を持って行けば、
む りょう みず く ふう じょう ず みず はこ
無 料 で水をもらうことができます。工夫して、上 手に水を運びましょう。

● ポリ 袋 とバケツ

よご おお ぶくろ みず はこ
バケツが汚れていても、大きいポリ 袋 があれば、水をきれいなまま運ぶことができます。

● ポリ 袋 とダンボール箱

よう き ばこ おお ぶくろ みず はこ よう き つく だいしゃ うえ の
容器がなければ、ダンボール箱に大きいポリ 袋 をかぶせて、水を運ぶ容器を作ることができます。台車の上に乗せると、
はこ
運びやすいです。

さいがい お とき つか かいだん つか みず はこ
マンションでは、災害が起こった時、エレベーターが使えなくなることがあります。階段を使って水を運ばなければなりません。
おお ぶくろ い むす みず せ なか はこ
リュックに大きいポリ 袋 を入れてしっかり結べば、水を背中にせおって運ぶことができます。

【いまやろう！】

1. 家 に水を入れる容器がありますか。それはどんなものですか。確認しましょう。
2. 大きいポリ 袋 を 準 備 しておきましょう。50枚入りのものが1 パックあれば大 丈 夫 です。
3. 水 を運ぶ練 習 をしてみましょう。