防災・減災スタンプラリー

海岸部

Let's learn! Disaster Risk Reduction.

#01 海岸・沿岸部
いざという時、全員が津波から安全に素早く逃げるためには、どうすればいい?

#01 In Coastal Areas
What should be done to escape as quickly as possible from the shore when an earthquake strikes?

#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?

#02 Contact within family members
What should be done by separate family members in order to rejoin after an earthquake?

#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?

#03 At home
What should be done for the family to be able to get out of the house safely?

#04 避難所
いざという時、夜の避難に安全に避難所でもどうすればいい?

#04 The way to the refuge
What should be done to get easily and safely to the refuge at night time?

#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?

#05 First moment at the refuge
What should be done regarding water and food distribution in the refuge?

#06 避難所生活中
いざという時、避難所でみんなが仲良く過ごすには、どうすればいい?

#06 Life in the refuge
What should be done for everybody to spend a comfortable time at the refuge?

#01

#02

#03

#04

#05

#06

Tohoku University × Shachihata

海岸部 防災・減災のポイント －災害への備えについて考えよう－ Points of Disaster Risk Reduction.

A01-ⓐ



まいにち運動し、
すぐ逃げられる体力をつけておく。
Keep your body fit
to be able to escape quickly.

A01-ⓑ



ケータイやスマートフォンで災害時の
最新情報を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.

A01-ⓒ



逃げるときは、
近くの人に声をかけて一緒に逃げる。
Call out to all persons nearby and
escape together.

A01-ⓓ



すぐに逃げられるように近所の人たちと
何度も避難訓練を行う。
Take part in local disaster drills
as often as possible.

A01-ⓔ



だれでも避難所まで逃げられるように
案内図や看板を作っておく。
Prepare a signboard that indicate
the escape route.

A02-ⓐ



電話だけじゃなく、メールやラインなど
いくつもの方法で連絡をとる。
Try to reach them by all ways：phone,
mail or Line.

A02-ⓑ



大きな地震がおきた場合の集合場所を
家族みんなで決めておく。
Decide to gather where in case of
a big natural disaster.

A02-ⓒ



避難所に、家族同士で使える
掲示板を置いておく。
Build a bulletin board to locate
the family in the refuge.

A02-ⓓ



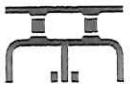
近所の人たちと
積極的に情報交換する。
Share information actively
among people in the district.

A02-ⓔ



電話やインターネットが災害時でも
ちゃんと使えるようにしておく。
Provide an internet system that can
be used even during a disaster.

A03-ⓐ



棚やタンスが倒れないように、
しっかり固定しておく。
Fix the shelves firmly so
that they can't collapse.

A03-ⓑ



玄関につながる廊下には
モノを置かないようにする。
Don't put any furniture on
the way to the entrance.

A03-ⓒ



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.

A03-ⓓ



モノが倒れる怖さを、
近所の人たちに広く伝える。
Provide information about
the risk of furniture collapse.

A03-ⓔ



災害の時でも安全な家でいられるよう、
国がお金を支援する。
Provide financial support to
improve housing standards.

A04-ⓐ



家族1人にひとつずつの
懐中電灯を用意しておく。
Prepare a flashlight for
each member of the family.

A04-ⓑ



避難中もケータイ・スマートフォン・
ラジオなどで最新情報をチェックする。
Listen to the latest information
even during evacuation.

A04-ⓒ



近所の人に声をかけながら、
一緒に避難する。
Call out to neighboring
people while evacuating.

A04-ⓓ



近所の人たちと
「夜の避難訓練」をやっておく。
Join the local "night disaster drill"
for prevention.

A04-ⓔ



災害時にも使える街灯を準備して、
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.

A05-ⓐ



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.

A05-ⓑ



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.

A05-ⓒ



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.

A05-ⓓ



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.

A05-ⓔ



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.

A06-ⓐ



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.

A06-ⓑ



いろん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.

A06-ⓒ



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.

A06-ⓓ



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.

A06-ⓔ



歌手やお笑い芸人に来てもらい、
コンサートやライブをしてもらう。
Organize a concert or a live
performance in the refuge.

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）：周りの人たちと連携・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.