

大切な電話番号 覚えておきましょう

火事・病気・ケガのとき

119

警察

110

災害用伝言ダイヤル

171



●災害用伝言ダイヤル (171) について

災害用伝言ダイヤルは、特別な電話番号です。地震などのときだけ、使うことができます。たとえば、「元気です」「OOにいます」などを声で伝えたり、聞いたりすることができます。※伝言はメッセージ (message) です。

災害用伝言ダイヤル171の使い方 (NTTの場合) ※NTTは電話の会社の名前です。伝言を録音(record)してください。30秒まで録音できます。

- 171
- 伝言を録音(record)したいときは **1** どの電話番号に伝言を録音しますか？ 電話番号を押してください。(例: 03-1234-5678に伝言を録音したいとき、03-1234-5678を押してください)
 - 伝言を再生する (play) ときは **2** どの電話番号の伝言を聞きたいですか？ (例: OOさんの伝言が聞きたい時、OOさんの電話番号を押してください)

●携帯電話災害用伝言板について ※くわしい使い方を知りたいときは、携帯電話の会社の説明書やホームページを見てください。

携帯電話災害用伝言板は、地震などのときだけ、使うことができます。地震などで携帯電話を使って、伝言をEメールのように送ったり、もらったりすることができます。

携帯電話災害用伝言板の使い方

- 伝言を電話に録音するとき → 「登録」を選んで、伝言を入れます。
- 伝言を読むとき → ①「確認」を選びます
②家族や友だちの電話番号を押して伝言を読みます。

●家族について、書きましょう

家族の名前	会社や学校の名前	会社や学校の電話番号	携帯電話番号

●地震や大雨のとき、どこに逃げますか？ 家族で話しましょう

一時集合場所	避難場所	避難所
近所のひとと一緒に避難所や避難場所に行きたいとき、一時集合場所に行きます。一時集合場所は、公園や学校の庭などです。	火事や津波などで家が危ないとき、避難場所に行きます。避難場所は、公園などの広いところです。	大きな地震や火事などで家が壊れたとき、避難所で生活をします。避難所は、学校などです。

この本の字は、ユニバーサルデザインフォント (Universal Design Font) です。このフォントは読みやすいです。たくさんの人に読んでほしいですから、このフォントを使いました。

わが家の防災



チェックBOOK

(やさしい日本語版)

地震・火事・台風などから自分や家族を守るための本

地震・火事・台風などで危ないとき、どうやって自分や家族を守りますか。自分や家族を守ることができるように、この本を読んでください。

この本を読んで、家族と話したことに を書きましょう。自分や家族を守るための準備をしたら、 を書きましょう。何回も読んで、忘れないようにしましょう。



この本をインターネットで見ることができます。



この本は 2024年10月に できました。
大田区防災危機管理課
〒144-8621 東京都大田区蒲田5-13-14
TEL 03-5744-1611 FAX 03-5744-1519
大田区ホームページ
https://www.city.ota.tokyo.jp

地震のために 準備しましょう

■「都心南部直下地震のとき、下のようになるかもしれません。」

建物について	大きな火事	18,884件
	建物が揺れたり、地面がやわらかくなったりします	8,538件
人について	死にます	726人
	ケガをします	7,815人
	避難所で生活します	208,667人(※1)
	家に帰ることができません	123,906人
	津波の高さ	2.25m(※2)

※1:地震などで家に住むことができなくなったとき、学校などの避難所で生活します。

※2:南海トラフという地震のとき、大田区にも津波が来るかもしれません。大田区防災ハザードマップのP11を見てください。危ない場所がわかります。

大田区の防潮堤*は4.6m、多摩川は6mから8mです。

*防潮堤は壁のようなものです。海の水が町に入らないようにします。

(これは、2022年に東京都防災会議が調べました)

地震や津波が来たとき どうしますか？ 家族や友達と話し合しましょう

地震などのとき、あなたが家族や友達を手伝うことが大切です。家族や友達があなたを手伝うことも大切です。
次のことを家族や友達と話し合しましょう。毎月話しましょう。



●地震などのとき、あなたは何をしますか？

●自分や家族、友達を守るために、こんなことを話し合しましょう。

- ①火事するとき、誰が火を消しますか？
- ②家の近くの安全なところはどこですか？
- ③逃げるとき、どの道を通りますか？
- ④地震のとき、何を持って逃げますか？
- ⑤家族の中に、おじいさんやおばあさん、小さい子どもや赤ちゃんがいますか？逃げるとき、誰が手伝いますか？



●あなたの家(建物)は安全ですか？調べてみましょう。

➔ P3を見てください。

●家の中に危ないところはありますか？調べてみましょう。

➔ P4～6を見てください。

●地震などで買い物ができないときのために、何を置いておきますか？

安全なところに逃げなければならないとき、何を置いていきますか？準備しましょう。

➔ P7～9を見てください。

●地震などのとき、どこに逃げますか？

家の近くの安全なところはどこですか？家族や友達と話し合しましょう。

➔ P10を見てください。

●携帯電話が使えないとき、どうやって家族や友達と連絡しますか？決めておきましょう。

➔ P31を見てください。



もくじ

地震や津波などのとき

- 地震のために準備しましょう P1
- 地震や津波が来たとき どうしますか？
家族や友達と話し合しましょう P2
- あなたの家はどのくらい強いのですか？
調べましょう P3
- 部屋の家具は安全ですか？
家具を安全に置きましょう P4
- 家の中にいつも準備しましょう
水、食べ物、生活に必要なもの P7
- 避難するときに大切なこと P10
- 家にいるときに地震が来たら
どうしますか？ P11
- 出かけているとき、地震があったら P13
- 地震のあと、
火事にならないようにしましょう！ P15
- 地震でケガをしたとき P17
- そのほかで気をつけること P18

大雨や台風などのとき

- 大雨や台風について知りましょう P19
- 大雨や台風で、
家の中に水が入らないようにしましょう！ P21
- 大雨や台風から逃げるときに大切なこと P23
- マイ・タイムライン(My time-line)を
作りましょう P25

地震・台風などについて調べてみましょう

- 地震・台風などについて
調べましょう P27

町の人と練習しましょう/要配慮者について

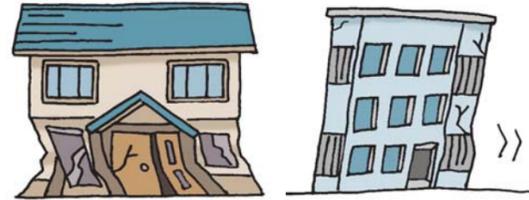
- 町の人たちと一緒に、地震や台風の
ときのための練習をしましょう P29
- 要配慮者について P30

地震の前の準備が 大切！

あなたの家は どのくらい 強いのですか？ 調べてみましょう

1995年に大きな地震がありました。このとき、たくさんの人が死にました。90%の人は、体の上に重いものが乗って死にました。家が壊れたり、体の上に家具が倒れたりしたからです。家具は本棚や机などです。

2018年にも大きな地震がありました。このとき、ブロック塀が壊れて、こどもの体の上に乗りました。こどもは死んでしまいました。



次の3つは、とても大切なことです

- 地震で壊れないように、家を強くします。
- ブロック塀を直します。
- 部屋の中の家具が倒れないようにします。

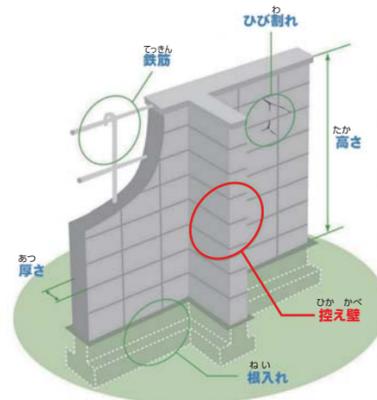
あなたの家のブロック塀は安全ですか？ 調べてみましょう

次の質問に答えてください。“はい”が多いほうが安全です。

あなたの家のブロック塀は、2.2mより低い ですか？	はい	いいえ
ブロック塀は、10cmより厚い ですか？ (ブロック塀が2mより高いとき、 15cmより厚いですか？)	はい	いいえ
ブロック塀が1.2mより高いとき、 控え壁がありますか。 (右下のイラストを見てください) 控え壁と控え壁の間は3.4m ですか。控え壁は、ブロック 塀の高さの1/5より大きい ですか。	はい	いいえ
ブロック塀は下から上まで まっすぐですか？ (前や後ろに倒れているとき、 答えは“いいえ”です)	はい	いいえ
ブロック塀は、割れて いませんか？ (割れているとき、答えは “いいえ”です)	はい	いいえ



写真提供：(一財) 消防防災科学センター



地震の前の準備が 大切！

部屋の家具は安全ですか？ 家具を安全に置きましょう

家具を安全なところに置いてください

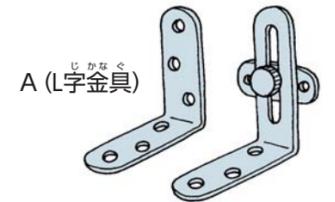
あなたは家の中でどの部屋によくいますか？ その部屋にはあまり家具を置かないでください。寝ているときに地震が来たら危ないです。ベッドや布団の近くに家具を置かないようにしましょう。また、家具の上にものを置かないでください。地震のとき、落ちてケガをするかもしれません。

※家具は本棚や机などです。



家具が倒れたり、動いたりしないようにしましょう

地震のとき、家具が動くと危ないです。いろいろな道具を使って、家具を壁などに付けましょう。A(L字金具)を見てください。これを使うと、家具を壁につけることができます。家具が倒れにくくなります。B(連結金具)を見てください。これを使うと、上と下の家具が、ひとつになります。家具が倒れにくくなります。5ページの上のイラスト(このような道具があります)を見てください。他にもたくさんのものがあります。これらの道具を使うと、家具が倒れたり動いたりしません。



A (L字金具)



B (連結金具)

※AとBの使い方は、5ページの「道具のつけ方」を見てください。

棚からものが出ないようにしましょう

本や皿を棚に入れるとき、重いものを下に入れてください。軽いものは上に入れてください。棚が倒れにくくなります。それから、本や皿の下に、すべり止めシートを使いましょう。このシートを使うと、地震のとき本や皿が外に出にくくなります。

すべり止めシート



逃げる事ができるように、邪魔なものを片づけましょう

人が通るところやドアの近くに、家具や荷物を置かないでください。

窓に飛散防止フィルムをはりましょう

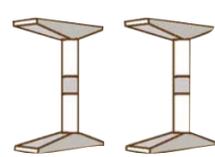
飛散防止フィルムをはると、ガラスが割れても安心です。ガラスが周りに飛ばないからです。窓だけではなく、棚など他のガラスのものにもはりましょう。



いろいろな道具を使って、家具が倒れないようにしましょう

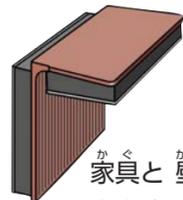
家具をL字金具やビス(P6写真)でつけると、一番いいです。アパートなどに住んでいて、ビスを使うことができないときは、つっぱり棒などを使います。いろいろな道具と一緒に使うといいです。L字金具と同じくらい強くなります。

このような道具があります



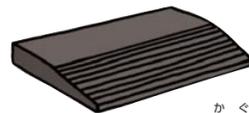
つっぱり棒

家具と天井の間に入れます。天井は部屋の中の一番上です。



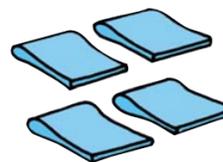
シール式固定器具

家具と壁をつけることができます。壁にビスを使うことができないとき、この道具が便利です。シール(sticker)で家具と壁をつけることができますからです。家具や壁に穴が開きません。



ストッパー

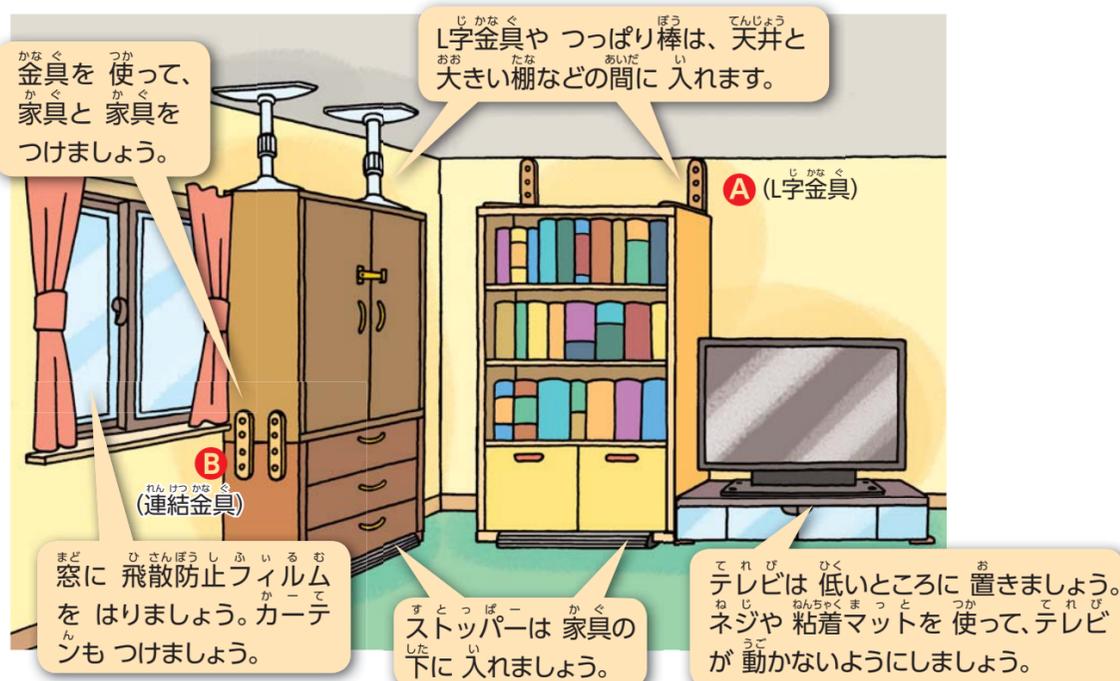
家具の下などに入れます。



粘着マット

家具やテレビなどの下にはります。

道具のつけ方



このような道具はホームセンターで買うことができます。それから大田区も便利な道具を紹介しています。それを買うこともできます。(P9を見てください)(ホームセンターは、大きな店です。DIYのためのものをたくさん売っています)

道具をつけるときに大切なこと

L字金具を正しくつけるために、ビスを強く締めましょう。アパートや家を借りているとき、ビスやL字金具を使う前に大家さんに話してください。ビスで穴を開けてはいけないかもしれないからです。



天井の木が弱いときがあります。そのとき、天井とつっぱり棒の間に、木の板(board)を一枚入れましょう。



大田区では

いろいろな道具を使って、家具が倒れないようにしましょう。

次の人は大田区から道具をつけてもらうことができます。お金はかかりません。

AかBの人です。そして、①から⑤のどれかの人です。

A 住民税がかからない。

B 一年間で所得が80万円より少ないです。



家具転倒防止器具についてはこちら

【住民税】

私たちは市や町に税金(tax)を払わなければなりません。それは住民税です。

【所得】

会社などからお金をもらったとき、そのお金を所得といいます。所得がとても少ないとき、住民税はかかりません。

① 65歳より上の人で、1人で生活しています

② 家族がみんな65歳より上です

③ 身体障害者手帳
1~4級を持って
います

④ 精神障害者手帳、
愛の手帳1・2・3
度を持っています

⑤ 介護保険要介護

3~5です

身体障害者手帳

精神障害者手帳



防災危機管理課管理・給付担当 TEL 03-5744-1235 FAX 03-5744-1519

地震のとき、必ず使います。準備しましょう！

家中にいつも準備しましょう

地震などの後、家で生活することができるように、水や食べ物を準備しましょう。3日分の水や食料を準備しましょう。1週間分ぐらい準備したほうがいいです。

①や②のような食べ物が 必要です

- ①冷蔵庫や冷凍庫などにいれなくてもいいです。(カップラーメンなど)
- ②長い間食べなくても、悪くなりません。(缶詰など)

水

水は、飲んだり料理をしたりするために使います。1人のために、1日に3Lぐらい必要です。9L(3日間の水)から21L(7日間の水)ぐらい準備しましょう。

缶詰・レトルト食品

缶詰は、缶の中に食べ物が入っています。レトルト食品は、袋などの中に食べ物が入っています。同じものだけを食べてつまらなくなりますから、いろいろな種類のものを買いましょう。いろいろな種類のものを食べると、健康のためにもいいです。

米

2kgの米で27回食事を作ることができます。1回(1人分)=75g

《カロリー (kcal) が高い食べ物》
アルファ化米(米です。水などを入れるだけで食べることができます)
乾燥麺(ラーメンなどです。袋などに入っています)
チョコレートなどのお菓子

《食べ物の味を変えるためのもの》

みそ
しょうゆ

カセットコンロを準備しましょう

電気やガスを使うことができないとき、カセットコンロを使って料理をすることができます。カセットコンロを使うとき、ガスボンベが必要です。ガスボンベは1日1~2本ぐらい使います。長い間電気やガスを使うことができないかもしれません。ガスボンベはたくさん準備しましょう。

家族の生活に必要なものを準備しましょう

おじいさん、おばあさん

- おむつ
トイレに行くことが難しいとき、おむつをはきます。おじいさん、おばあさん、病気の人がおむつをはきます。
- くすり
例えば、頭やおなかの痛みなどの薬です。
- 補聴器
機械です。耳につけます。音や声がよく聞こえるようになります。

ペット 犬や猫など

- ケージ(cage)
- ペットのご飯
- リード
ペットの首につけます。散歩するときなどに使います。

目があまり見えない人

- メガネ
- コンタクトレンズ (contact lens)

水、食べ物、生活に必要なもの

食べ物や飲み物がいつも家にあるように、多く買っておきましょう。



赤ちゃんや小さい子ども

- 赤ちゃんのミルク
- ほ乳びん
赤ちゃんのミルクを入れるもの
- おむつ
- 赤ちゃんの体をふくためのタオルなど
- 赤ちゃんのご飯

その他

- 女の方は、生理 (period) のときのために準備しましょう。
- アレルギー (allergy) の人は、薬や安全な食べ物を準備しましょう。
- ポリ袋 (plastic bag) を準備しましょう。
「ポリ袋」にはいろいろな種類があります。高密度ポリエチレン袋はやぶれにくくて熱に強いです。地震などのとき、あまり水を使わなくても料理することができます。

自分で簡単なトイレを作りましょう

地震などのとき、トイレを使うことができないかもしれません。だから、携帯トイレを準備しておきましょう。携帯トイレは、トイレを使うことができないときのためのトイレです。小さい袋で、カバンの中などに入れておくことができます。携帯トイレがない時は、自分で作ることもできます。

【トイレの作り方】

- ① 袋の中に、他の袋を1~2枚入れます。
- ② 袋の中に、新聞やおむつを入れます。
- ③ ②を、トイレや段ボール(cardboard)につけます。

地震や津波などのとき

大雨や台風などのとき

地震・台風などに
ついて調べましょう

町の人と練習しましょう

要配慮者について

避難するときに 持っていくます

避難するときに、次のようなものを持っていきましょう。重すぎると避難するときに大変です。必要なものだけ準備しましょう。そして、すぐに持って逃げるることができるようにしましょう。パスポートや在留カードも持っていきましょう。

ヘルメット

地震のとき、上から物が落ちるかもしれません。危ないですから、ヘルメットをつけましょう。家族みんなのヘルメットを準備しましょう。



懐中電灯・ヘッドライト

電気がなくて暗いときに使えます。懐中電灯は手に持ちます。ヘッドライトは頭につけます。



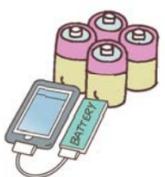
携帯ラジオ

小さくて軽いものがいいです。FMもAMも聞くことができるほうがいいです。ラジオは壊れていませんか？時々聞いてみましょう。



電池、充電器、モバイルバッテリー (mobile battery)

懐中電灯やラジオを使うために、電池が必要です。電池をたくさん買っておきましょう。携帯電話を充電することができるように、充電器や、モバイルバッテリー(mobile battery)も準備しておきましょう。充電は、携帯電話の中に電池を送ることで。



非常食

非常食は、地震などで食べ物や飲み物を買うことができないときの食べ物です。乾パンというかたいパンなどは、長い間悪くなりません。レトルト食品は、カレーや米などが袋に入っています。火を使うことができなくても、食べることができます。



水

ペットボトルの水が便利です。持つていくのが簡単です。



薬など

ケガをしたときのための薬があると便利です。頭やお腹が痛いときのための薬も準備しておきましょう。



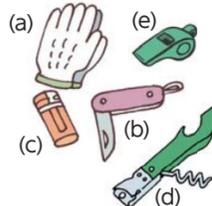
お金などの大切なもの

銀行のカードや保険のカードを持つていきましょう。在留カードやパスポートなども忘れないでください。



生活のもの

服、軍手(a)、ナイフ(b)、ライター(c)、缶切り(d)、笛(e)、携帯トイレ(portable toilet)、マスク、歯ブラシ、紙、ペン



大田区では 地震の前に必要なものを買うことができるように店を紹介しています。

防災危機管理課管理・給付担当

TEL 03-5744-1235

FAX 03-5744-1519



買いたいものがあるとき、電話してください。◀防災用品についてはこちら

避難するときに、おもちゃを持っていきましょう

地震などのとき、子どもはいろいろなことを心配します。とても怖いです。でも、おもちゃがあると、子どもが少し元気になるかもしれません。



ペットと避難するときに、何を持っていくますか？

地震などのとき、ペットのものをかうことが難しいです。いつも家に準備しましょう。特に、食べ物や水は大切です。ほかにも次のものを準備しましょう。

- ◎ペットの食べ物、水(少なくとも3日ぶり多く準備しましょう)
- ◎ケージ(cage)、キャリーバッグ(carry bag)
- ◎リード(ペットの首につけます。散歩するとき使います。)
- ◎薬、病気を治すための食べ物
- ◎ご飯や水を入れるためのお皿
- ◎ペットのトイレや、トイレの臭いを消すためのもの
- ◎ペットの写真(ペットを探すときに使います)
- ◎ノートなどに、ペットについて書いておきましょう。名前、誕生日、病気をか書いておくといいです。

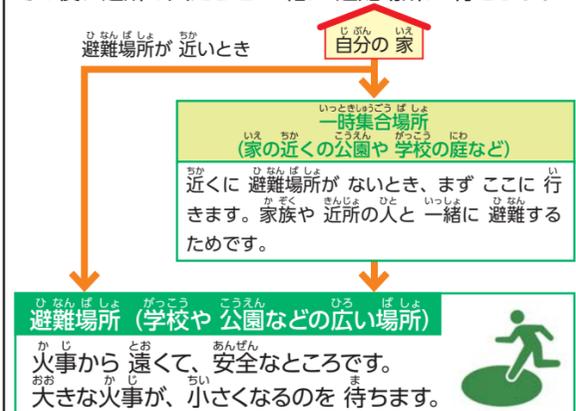
とても大切です！

避難するときに大切なこと

地震や火事の際、危ないところから逃げて安全なところに行きます。これを、「避難する」と言います。あなたが避難するときに、どこに、どうやって避難しますか。

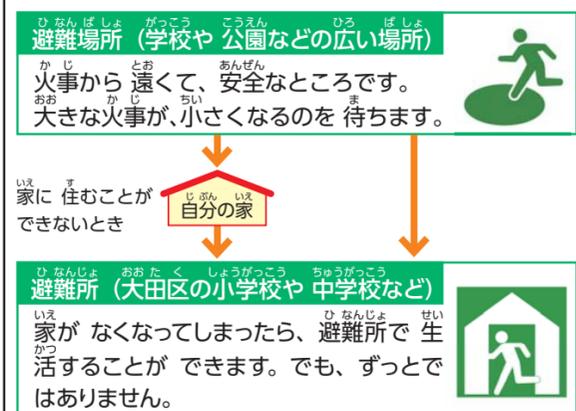
①大きい地震で火事になったとき

大きい火事の際、まず一時集合場所に行きましょう。その後、近所の人たちと一緒に避難場所に行きます。



②火が消えたあと

大きい火事の際で家がなくなったら、避難所で生活することができます。



避難場所はどこにありますか？「大田区防災ハザードマップ」で調べましょう。下の二次元コードから見ることもできます。

大田区では 大田区防災ハザードマップ 防災危機管理課計画担当

TEL 03-5744-1236 FAX 03-5744-1519

東京都に大きい地震が来たとき、大田区でどのくらいの家が壊れますか。どのくらいの家が火事になりますか。どこに避難すると安全ですか。この本を読んで、調べておきましょう。



①～④のときは避難しましょう

- ①大田区が避難指示を出したとき
- ②自分の家が壊れそうとき
- ③家が火事になりました。そして、天井にも火がついたとき
- ④家の近くで火事になりました。そして、自分の家も火事になりそうとき



地震や火事の後、自分の家で生活できるようにしましょう

自分の家で生活することができないとき、避難所で生活します。自分の家に住むことができるときは家に帰りましょう。自分の家で生活するために、この2つは特に大切です。

- ①家具が倒れないようにしましょう。(P4～6を見てください)
- ②食べ物や飲み物を買っておきましょう。(P7～9を見てください)



家にいるときに地震が来たらどうしますか？



何をしますか？

安全な場所を見つけましょう

●地震のとき、緊急地震速報※が出たとき、地震が終わるまで安全なところで待っててください。
※緊急地震速報は、ニュースです。大きい地震が来る前に、テレビや携帯電話などで教えます。

●地震が終わるまで、安全なところにいてください。安全なところは、例えば次のようなところですよ。

- ・上にものはありません。(上のものは落ちますから危ないです)
- ・背の高い家具がありません。(背の高い家具は倒れますから危ないです)
- ・家具が動きません。(家具が動いて自分にあたるかもしれませんから危ないです)

つよじょうぶなテーブルの下は、安全な場所です。

何をしますか？

火を消してください！

●地震のとき、料理などで火を使っているかもしれません。火は、地震が止まってから消してください。急がなくていいです。

ドアや窓を開けて、出口を作りましょう

●地震が止まった後、すぐに外に出ることができるようにするためです。

急がないでください！

●家具が倒れたり、ガラスが割れたりしているかもしれません。気をつけてください。

●急に外に出ないでください。上から何か落ちてくるかもしれません。

背が高い壁などの近くに行かないでください

●外にいるときに地震が来たら、ブロック塀などの近くに行かないでください。

何をしますか？

正しい情報(information)を選んでください！

●SNSの情報(information)の中には、間違った情報があります。情報は、大田区やテレビなどのニュースから探しましょう。(P27～28を見てください)

正しい情報(information)を選んでください！

●SNSの情報(information)の中には、間違った情報があります。情報は、大田区やテレビなどのニュースから探しましょう。(P27～28を見てください)

正しい情報(information)を選んでください！

●SNSの情報(information)の中には、間違った情報があります。情報は、大田区やテレビなどのニュースから探しましょう。(P27～28を見てください)

正しい情報(information)を選んでください！

●SNSの情報(information)の中には、間違った情報があります。情報は、大田区やテレビなどのニュースから探しましょう。(P27～28を見てください)

家を出て逃げる前に、電気とガスを止めましょう

電気について

地震のとき、電気が止まることがあります。電気が戻ったとき、火事になることがあります。家を出て逃げるときは、電気の線を抜きましょう。そして、ブレーカーを切りましょう。電気が戻らないようにするためです。(ブレーカーは、電気の流れを止めます)

感震ブレーカーについて

大きな地震のとき、感震ブレーカーがあると便利です。感震ブレーカーは、人がブレーカーを切らなくても、電気を止めることができます。電気が戻ったとき、火事になりません。大田区から、感震ブレーカーをつけてもらうことができます。右のページの「大田区では」を見てください。

ガスについて

あなたの家には、ガスの元栓がありますか？家の外に逃げる前にガスの元栓を閉めてください。ガスの元栓が開いていると、火事になってしまうかもしれません。震度※5より大きい地震のとき、ガスが止まります。マイコンメーターがついているからです。
※震度は地震の強さで、震度0から7まであります。

マイコンメーターがガスを止めました。またガスを使いたいとき、どうしますか？

- ① ガスコンロなどを、すべて止めてください。
- ② 復帰ボタンのキャップを外してください。
- ③ 復帰ボタンをゆっくり押ししてください。
- ④ ガスを使わないで、3分待ってください。
- ⑤ 赤い電気が消えたら、ガスを使うことができます。

大田区では

次の人は、感震ブレーカーをもらうことができます。感震ブレーカーをつけてもらうこともできます。お金はかかりません。もっと知りたいとき、防災危機管理課管理・給付担当に電話をしてください。

TEL 03-5744-1235 FAX 03-5744-1519

AかBの人です。そして、①から⑤のどれかの人です。

A・・・住民税がかからない。
B・・・一年間で所得が80万円より少ないです。 についてはこちら

- ① 65歳より上の人で、1人で生活しています
- ② 家族がみんな65歳より上です
- ③ 身体障害者手帳1～4級を持っています
- ④ 精神障害者手帳・愛の手帳1・2・3度を持っています
- ⑤ 介護保険要介護3～5です

地震や津波などのとき
大雨や台風などのとき
地震・台風などについて調べよう
町の人と練習しよう
要配慮者について

出かけているとき、地震があったら…

エレベーターの中にいるとき

- 全部の階のボタンを押してください。エレベーターが止まったら、その階で降りてください。エレベーターにときどき安全装置がついています。エレベーターに安全装置がついていても、全部の階のボタンを押してください。
- エレベーターの外に出ることができないとき、非常ボタンやインターホンを押してください。非常ボタンやインターホンを押すと、建物の人や、エレベーターの会社と話することができます。そして、人が助けに来るのを待ちましょう。エレベーターの中に、小さい箱があるかもしれません。箱に水などが入っています。箱の中のものを使っていいです。



非常ボタン



写真提供：(一財)消防防災科学センター

周りに家がたくさんあるとき

- ブロック塀や石の壁など、高いものの近くに行かないでください。地震で壊れて、倒れるかもしれないからです。
- 地震で電線が切れているとき、絶対に触らないでください。電線は電気が通るための線です。外の高い場所にあります。
- 建物から窓のガラスや看板などが落ちるかもしれません。カバンなどを頭の上のせて、ケガをしないようにしてください。



地下街にいます

- 地下街は1階より下にあります。広くて、たくさんの店があります。地下街にいますときに地震が来たら、壁の近くを歩いてください。出口を見つけることができます。出口から外に逃げることができます。
- もし火事になったら、ハンカチやタオルや服などを口や鼻につけてください。そして、体を低くして逃げてください。



電車の中にいるとき

- 電車は、地震が来たら止まります。急に止まるかもしれません。転ばないようにしてください。棚の上のものが落ちるかもしれませんから、気をつけてください。
- 電車が止まっても、外に出ないでください。外の安全がわかったら、電車の乗務員が案内します。電車の乗務員の案内を聞いてください。



車を運転しているとき

- 地震のときは、急に車を止めないでください。危ないからです。道の左側に行って、ゆっくり車を止めましょう。そして、エンジン (engines) も止めてください。
 - 地震が止まるまで、車の外には出ないでください。
 - 車は道の真ん中に止めないでください。車を道の真ん中に止めると、人や救急車などが通ることができないからです。
- ※道に車が止まっていて、救急車や消防車が道を通ることができないことがあります。車の中に誰もいないとき、警察が車を運転して、他の場所に止めることがあります。



ハザードランプのボタンを押す



緊急地震速報を見たり聞いたりしたとき

急に動かないで、まず自分の体がケガをしないようにしましょう!

大きな地震が来るのがわかったとき、テレビや携帯電話で教えてくれます。これが緊急地震速報です。緊急地震速報の後、大きな地震が来るまではとても短い時間です。1秒後に地震がくることもあります。頭などに、ケガをしないように気をつけましょう。

※緊急地震速報の前に、大きな地震が来ることもあります。



この3つが大切です!



体を低くしましょう



体や頭に、ケガをしないようにしましょう



地震が止まるまで、同じ場所にいてください

イラスト：「効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議」が考えました

帰宅困難者になったとき ※帰宅困難…地震で電車などが動かなくて、家に帰ることができません。

- 電車が動くまで、会社などで待ちます。
- 歩いて家に帰るときは、建物から窓のガラスなどが落ちてくるかもしれません。頭や体に、ケガをしないように気をつけましょう。歩くときは、建物から離れて歩きましょう。
- 地震で困らないように、会社に食べ物や飲み物、歩きやすい靴を置いておきましょう。食べ物は、長い間食べることができるものがいいです。