

# じしん そなえよう 地震に備えよう

## じしんはっせい 地震発生

### たてももの なか 建物の中にいるとき

からだ ひくく あたま まもりうごかない  
体を低くして、頭を守り動かないようにする。

つくえ もぐる  
机など潜ることができるものがあれば潜る。



### といれ よくしつ トイレや浴室にいるとき

とじこめられない ように どあ あける  
閉じ込められないようにドアを開ける。

### そと 外にいるとき

ぶろっくべい たおれそう はなれる  
ブロック塀など倒れそうなものから離れる。

おちて き  
落ちてくるものに気をつける。



### えれべーたー なか エレベーターの中

すべて かい ぼたん おして さいしょ ていし かい  
全ての階のボタンを押して、最初に停止した階でおりる。

△ 逃げるときにエレベーターを使わない！

くるま うんてんちゆう  
車の運転中

どうろ ひだりがわ くるま とめる。  
道路の左側に車を止める。

くるま かぎ をかけず、かぎをつけたままにげる。  
車に鍵をかけず、鍵をつけたまま逃げる。

うみ ちかく  
海の近くにいるとき

つなみ おこる かもしれないのですぐに避難場所や高いところに逃げる。  
津波が起こるかもしれないのですぐに避難場所や高いところに逃げる。

ゆれ  
揺れがおさまったら

いえ  
家にいるとき

げんかん まど あけてでぐち かくほ ひ けす。  
玄関や窓を開けて出口を確保する。火を消す。



いえ  
家にいないとき

いそいでいえ かえらない あんぜん ばしょ  
急いで家に帰らない。安全な場所で待つ。

じょうほうしゅうしゅう あんぴかくにん ひなん  
情報収集・安否確認・避難

さいがいようでんごんだい やる  
災害用伝言ダイヤル171

かぞく ゆうじん あんぴかくにん めっせーじ ろくおん さいせい  
家族や友人の安否確認のためにメッセージの録音や再生ができる。

いんたーねっと SNS などじょうほうしゅうしゅう  
インターネットや SNS などで情報収集をする。

NHK わーど びるまご NHK WORLD-JAPAN မြန်မာဘာသာ  
NHKワールド ビルマ語 [NHK WORLD-JAPAN မြန်မာဘာသာ](#)

さいがいじょうほう びるまごぼん  
↓災害情報 ビルマ語版

[မြန်မာဘာသာစကား : ビルマ語 - Multilingual EMERGENCY Updates - NHK WORLD -](#)

[English](#)

ひなんじょ  
避難所

ひなん ひつよう ばあい じたく せいかつ  
避難する必要がある場合は自宅で生活する。

ひなんじょ みず たべもの ひつよう じょうほう えられたり  
避難所では水や食べ物をもらえたり、必要な情報が得られたりする。

かながわけん ひなんじょいちらん  
↓神奈川県避難所一覧

[各地域の避難所 - 神奈川県ホームページ \(pref.kanagawa.jp\)](#)

よこはましないひなんじょいちらん  
↓横浜市内避難所一覧

[指定緊急避難場所、指定避難所 横浜市 \(yokohama.lg.jp\)](#)



## もちだせるように準備するもの

おかね こぜに ほけんしょう ざいりゅうかーど ぱすぽーと いんかん  
お金(小銭)、保険証、在留カード、パスポート、印鑑、

つうちょう もばいる ばってりー けいたいでんわ かいちゅうでんとう  
通帳、モバイルバッテリー、携帯電話、懐中電灯、

まっち らいたー くすり らじお かんでんち  
マッチ、ライター、薬、ラジオ、乾電池



## いえ 家にいつもおいておくもの

みず 1にち3リットル たべもの かし れとるとしよくひん かんづめ  
水(1日3リットル)食べ物(菓子、レトルト食品、缶詰など)、

がすぼんべ かせつとこんろ はぶらし けいたいトイレ つかいすて  
ガスボンベ、カセットコンロ、歯ブラシ、携帯トイレ 使い捨て

かいろ きッチンようらっぷ びにーるぶくろ せいりようひん  
カイロ、キッチン用ラップ、ビニール袋、生理用品など

