Earthquake Emergency Procedures

对地震要有自信 遇到地震应该怎么办

지진발생시의 행동요령

じしん　じしん
地震に自信を～いざというときどうするか～

Published by Akita International Association

发行 秋田县国际交流协会

발행　아키타현국제교류협회

はっこう　こうざい　あきたけんこくさいこうりゅうきょうかい
発行（公財）秋田県国際交流協会

Contents ･･･P.1

Introduction ･･･P.2

●How to protect yourself● ･･･P.3
1. Stay calm and seek safety ･･･P.4
2. Prevention of fires ･･･P.5
3. Evacuation procedure ･･･P.6-7
4. Be sure that the information you receive is correct ･･･P.8

●Daily Preparation● ･･･P.9
1. Anti-disaster training ･･･P.10
2. Discuss, as a family, what to do during an earthquake ･･･P.11
3. Preparing personal effects and a first aid kit for emergencies ･･･P.12

≪Material 1.≫
Tables explaining the JMA (Japan Meteoro Logical Agency) Seismic Intensity Scale ･･･P.13-16

≪Material 2.≫

목차 …P.1

먼저 …P.2

●스스로를 지키는 행동 요령● …P.3
1.우선 침착하게 안전한 곳으로 대피 …P.4
2.당황하지 말고 냉정하게 화재에 대처 …P.5
3.피난 요령 …P.6-7
4.정확한 정보의 입수 …P.8

●평상시 대책● …P.9
1.방재 훈련 …P.10
2.가족 방재회의 …P.11
3.비상휴대품의 준비 …P.12

≪자료1.≫
기상청 지진강도 관련해설표 …P.13-16

≪자료2.≫
외국인 인명구조카드 …P.17

目录 ･･･1页

前言 ･･･2页

●行动将保护你的安全● ･･･3页
1. 首先保护好自身的安全 ･･･4页
2. 沉着冷静地防止发生火灾 ･･･5页
3. 避难技巧 ･･･6-7页
4. 掌握准确的信息 ･･･8页

●平时的对策● ･･･9页
1. 防灾训练 ･･･10页
2. 家庭防灾会议 ･･･11页
3. 备好紧急时用的物品 ･･･12页

≪资料1.≫
气象厅有关震度等级解说表 ･･･13-16页

≪资料2.≫
外国人急救卡 ･･･17页

目次 …P. 1

はじめに …P. 2

●あなたを守る行動● …P. 3
1. まず落ち着いて身の安全を …P. 4
2. あわてず冷静に火災を防ぐ …P. 5
3. 避難のテクニック …P. 6-7
4. 正しい情報の入手を …P. 8

●ふだんの対策● …P. 9
1. 防災訓練 …P. 10
2. 家庭の防災会議 …P. 11
3. 非常持出品の準備 …P. 12

≪資料1.≫
気象庁震度階級関連解説表 …P. 13-16

≪資料2.≫
外国人レスキューカード …P. 17

【Inquiry／咨询／문의처／お問合せ】

● **Akita International Association**
Address: Atorion Building 1F, 2-3-8, Nakadori, Akita City
Tel: 018-893-5499 Fax: 018-825-2566
Website: http://www.aiahome.or.jp E-mail: aia@aiahome.or.jp
Open hour: Monday~Friday 9：00～17：45
Open every third Saturday of the month and closed that following Monday

★This pamphlet is issued by the Akita International Association. The information was compiled from the Institute for Fire Safety & Disaster Preparedness's "Earthquake Emergency Procedures".

● **（公财）秋田县国际交流协会**
邮政：010-0001秋田市中通2-3-8 アトリオン1楼
电话：018-893-5499 传真：018-825-2566
邮箱：aia@aiahome.or.jp 主页：http://www.aiahome.or,jp
开馆时间：周一至周五 9：00～17：45
每月第三周的周六开馆， 下一周的周一闭馆

★这本小册子的内容是从财团法人消防科学综合中心的主页「对地震要有自信 遇到地震应该怎么办」进行摘录并整理，由（财）秋田县国际交流协会发行。

● **공익재단법인 아키타현 국제교류협회**
아키타시 나카도리 2-3-8 아토리온1 F
전화：018 - 893-5499 FAX：018－825-2566
이메일：aia@aiahome.or.jp 홈페이지：http://www.aiahome.or,jp
개관시간：월요일 ~ 금요일 9:00-17:45
셋째주 토요일은 개관하며, 다음 월요일에 쉽니다.

★이 팜플렛은 재단법인 소방과학종합센터의「지진발생시 의 행동요령」에서 발췌하였으며（재）아키타현 국제교류협회 가 작성 하였 습니다.

● **（公財）秋田県国際交流協会**
〒010-0001 秋田市中通2-3-8 アトリオン1F
Tel：018-893-5499 Fax：018-825-2566
Email: aia@aiahome.or.jp URL: http://www.aiahome.or,jp
開館時間：月曜日～金曜日 9：00～17：45
ただし第３土曜日開館、翌月曜日休館

★このパンフレットは、財団法人消防科学総合センターの「地震に自信を」より抜粋して（財）秋田県国際交流協会が作成したものです。

≪Material 2. / 資料 2. / 자료 2. / 資料 2. ≫

Rescue Card for Foreign Residents

At the time of the disaster, it's said that the ability to think and language ability declines. That's why, we, AIA, have just made a "Rescue Card for Foreign Residents" which is available for foreign residents to prepare for emergencies or disasters, so show this card to a Japanese person. (□English, Chinese and Korean are available)

外国人急救卡

据说发生灾害时，人的思考能力、语言能力等往往会降低。这次我们AIA制作了"外国人急救卡"，以便外国人在灾害等紧急情况时使用。使用方法是，紧急的时候出示卡片给日本人看。（※有三种语言，英文版、中文版、韩文版。）

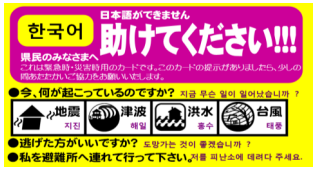
외국인 인명구조카드

재해시에는 사고능력과 언어능력이 저하된다고 합니다. 이번에 AIA에서는 외국분들이 재해 등의 긴급상황시 사용할 수 있는 '외국인 인명구조카드'를 만들었습니다. 긴급상황 때 이 카드를 일본사람에게 제시하여 도움을 받으십시오. (※영어·중국어·한국어의 3개국어판 있음)

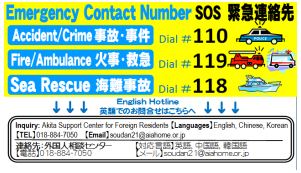
外国人レスキューカード

災害時は、思考能力や言語力などが低下すると言われています。AIAでは、外国出身の方が災害などの緊急時に使用できる「外国人レスキューカード」を作成しています。緊急時には、このカードを日本人に提示するなどしてご使用ください。必要な方は、AIAまでご連絡ください。（※英語・中国語・韓国語版あり）

〈表〉



〈裏〉



Instructions

First you should know that survival is not luck. You can survive an earthquake and minimize its damage simply by becoming aware of potential hazards and taking some basic precautions. Develop a family earthquake plan. Prepare yourself, your family and your home with this pamphlet.

前言

地震发生后，要将因地震造成的损失控制在最小的限度，最重要的是每一个人都要不慌不忙地采取适当行动。为此，每一个人都要关心地震，平时就要有地震发生后应该如何行动的思想准备，以便在地震发生后能沉着行动。这本小册子是来告诉您面对随时有可能发生的地震，我们至少需要做些什么。

衷心希望您和您的家人都能认真阅读这本小册子。

머릿말

지진이 발생했을 때 피해를 최소한으로 줄이기 위해서는 각자가 서두르지 말고 적절한 행동을 취하는 것이 매우 중요합니다.그러기 위해서는 여러분이 지진에 대한 관심을 가지고 만약의 경우에 침착하게 행동할 수 있도록 평소에 지진에 대비하여 올바른 마음의 준비를 해두는 것이 중요합니다.여기서는 지진발생시 최소한 무엇을 해야 하는가에 대해 주요 행동 요령을 정리했습니다.

가족이 함께 읽어주시기 바랍니다.

はじめに

地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をすることが極めて重要です。そのためには、みなさんが地震について関心を持ち、いざというときに落ちついて行動できるよう、日頃から地震の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。このパンフレットでは、最低限何をすればよいのかについて主なことをまとめています。

ご家族でお読みいただければ幸いです。

How to protect yourself

行动将保护你的安全

스스로를 지키는 행동 요령

あなたを守る行動

≪資料 1.≫

気象庁震度階級関連解説表

	震度と揺れ等の状況（概要）
0	人は揺れを感じない。
1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。
4	●ほとんどの人が驚く。 ●電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。 ●座りの悪い置物が、倒れることがある。
5弱	●大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。 ●棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。 ●固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。
5強	●物につかまらないと歩くことが難しい。 ●棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものが多くなる。 ●固定していない家具が倒れることがある。 ●補強されていないブロック塀が崩れることがある。
6弱	●立っていることが困難になる。 ●固定していない家具の大半が移動し倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。 ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 ●耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。
6強	●はわないと動くことができない。飛ばされることもある。 ●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。 ●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。 ●大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。
7	●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れる物が更に多くなる。 ●耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。 ●耐震性の低い鉄筋コンクリート造りの建物では、倒れるものが多くなる。

≪자료 1.≫

기상청 지진강도 관련해설표

지진 강도와 흔들림 등의 상황 (개요)	
0	사람은 흔들림을 느끼지 않는다.
1	실내에서 조용히 있는 사람중에는 약간의 흔들림을 느끼는 사람이 있다.
2	실내에서 조용히 있는 사람의 대부분이 흔들림을 느낀다.
3	실내에 있는 사람의 거의가 흔들림을 느낀다.
4	●거의 모든 사람이 놀란다. ●전등 등에 매달려 있는 물건이 크게 흔들린다. ●중심이 불안정한 물건이 쓰러지는 경우도 있다.
5약	●절반 이상의 사람이 공포를 느끼며 물건을 붙잡으려 한다. ●선반에 있는 식기류, 책장의 책이 떨어지기도 한다. ●고정되어 있지 않은 가구가 이동하는 경우도 있으며 불안정한 물건은 넘어지기도 한다.
5강	●물건을 붙잡지 않으면 걷기가 어려워지진다. ●선반에 있는 식기류나 책장의 책이 떨어진다. ●고정되어 있지 않은 가구가 넘어지는 경우도 있다. ●보강되어지지 않은 벽돌담이 무너지는 경우도 있다.
6약	●서 있는 것이 힘들다. ●고정되어 있지 않은 가구의 대부분이 움직이거나 쓰러진다. 문이 열리지 않는 경우도 있다. ●벽의 타일이나 창문의 유리창이 파손, 낙하되는 경우가 있다. ●내진성이 약한 목조건물은 기와가 떨어지고 건물이 기울거나 쓰러지기도 한다.
6강	●기어가지 않으면 움직일 수가 없게 된다. 튕겨나가는 경우도 있다. ●고정되어 있지 않은 가구의 대부분이 움직이며 쓰러지는 것도 많다. ●내진성이 약한 목조건물은 기울거나 넘어지기도 한다. ●땅이 크게 갈라지고 대규모 산사태나 산의 일부가 흘러내리는 경우도 발생한다.
7	●내진성이 약한 목조건물은 기울거나 넘어지는 건물이 더욱 많아진다. ●내진성이 강한 목조건물이라도 간혹 기우는 것도 있다. ●내진성이 약한 철근 콘크리트 건물도 넘어지는 경우가 많다.

1.Stay calm and seek safety.

✿ **Get under the nearest desk or table.**

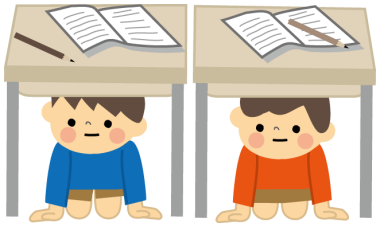
・Try to get under a sturdy desk or table.
・Cover your head with a cushion or pillow.

✿ **Secure an exit.**

・When you feel an earthquake, open a door right away. This ensures an escape route after the earthquake is over.

✿ **Do not rush outside.**

・Usually a strong earthquake will end within a minute or so. Seek shelter in the room you're in and stay there until it's over.



1. 首先保护好自身的安全

✿ **藏身于书桌和饭桌下**

・当感到地动时，首先藏身于坚固的书桌或饭桌下。
・当身旁有坐垫等物时，将它拿来保护头部。

✿ **确保紧急出口畅通**

・一旦感到发生地震，紧赶打开大门等所有的房门，以确保紧急出口的畅通。

✿ **不要慌忙逃到外面**

・地震晃动一般1分钟左右就会停止，因此，要充分注意周围的情况，沉着行动，千万不要慌慌张张地跑到屋外。

1.우선 침착하게 안전한 곳으로 대피

✿ **책상이나 테이블 밑으로 몸을 피한다.**

・흔들림을 느끼면 먼저 튼튼한 책상이나 테이블 밑으로 몸을 피합시다.
・방석 등으로 머리를 보호합시다.

✿ **비상탈출구의 확보**

・지진의 진동을 느꼈을 때는 현관 등의 문을 열어 비상탈출구를 확보합시다.

✿ **서둘러서 밖으로 뛰어나가지 말것**

・진동이 가라앉기 까지 주변의 상황을 잘 확인한 후, 서둘러서 밖으로 뛰어나가지 말고 침착하게 행동 합시다.

1.まず落ち着いて身の安全を

✿ **机やテーブルに身をかくす**

・揺れを感じたら、まず丈夫な机やテーブルなどの下に身をかくしましょう。
・座ぶとんなどが身近にあれば、頭部を保護しましょう。

✿ **非常脱出口の確保**

・揺れを感じたら、玄関などの扉を開けて非常脱出口を確保しましょう。

✿ **あわてて外へ飛び出すな**

・揺れがおさまるまでは周囲の状況をよく確かめ、あわてて外へ飛び出すことなく落ち着いて行動しましょう。

2.Stay calm so as to prevent a fire

Wait out the quake, and put the fire out.

- Turn off the gas at the gas appliances and the stove in use.
- Turn off the gas main, and unplug electrical equipment.
- Turn off the breaker when evacuating after the quake. (It may catch fire if electric appliances fall over due to an earthquake and contact inflammable objects nearby.)

Put out a flame first when it catches fire.

- If it should catch a fire, extinguish a flame with such as a fire extinguisher first before the fire grows too large.
- Shout to neighbors for help and try to extinguish the fire together at an early stage.

2. 沉着冷静地防止发生火灾

一旦发生地震，赶紧关闭火源

- 立即关闭正在使用的煤气灶、取暖炉等。
- 拧紧煤气灶的总开关，拔掉家用电器的电源插头。
- 发生地震后避难前，应先关闭断路器。

［发生地震后，家用电器翻倒，接触易燃的散乱物品，可引起火灾。］

一旦失火，首先要灭火

- 一旦发生火灾，在没有酿成大火之前，先用灭火器或三角桶等灭火器具灭火。
- 大声呼唤左右邻居，大家齐心协力将火灭掉。

2.당황하지 말고 냉정하게 화재에 대처

지진이 나면 재빨리 불단속을

- 사용 중인 가스 기구, 스토브 등은 재빨리 불을 끄도록 합니다.
- 가스 기구는 가스 밸브를 잠그고 전기 기구는 콘센트에서 전원플러그를 빼도록합시다.
- 지진후 피난 할 경우는 두꺼비집의 전류차단기를 내리고 피난합시다.(지진으로 인해 전기 기구가 넘어져서 타기 쉬운 물건 등에 접촉하여 화재가 발생하는 경우가 있습니다.)

불이 나면 즉시 진화를

- 만약 불이 나면 우선 소화기 등의 소화기구를 이용하여 불이 번지기 전에 진화하도록 합시다.
- 큰소리로 주위에 알리고 서로 협력하여 조기진화에 노력합시다.

2.あわてず冷静(れいせい)に火災(かさい)を防(ふせ)ぐ

地震(じしん)！すばやく火(ひ)の始末(しまつ)を

- 使用中(しようちゅう)のガス器具(きぐ)、ストーブなどは、すばやく火(ひ)を消(け)しましょう。
- ガス器具(きぐ)は元栓(もとせん)を締(し)め、電気器具(でんききぐ)は電源(でんげん)プラグを抜(ぬ)きましょう。
- 地震(じしん)後(ご)に避難(ひなん)する場合(ばあい)は、ブレーカーを切(き)ってから避難(ひなん)しましょう。

（地震(じしん)により電気機器(でんききき)が転倒(てんとう)して、燃(も)えやすい散乱物(さんらんぶつ)に接触(せっしょく)し、出火(しゅつか)することがあります。）

火(ひ)が出(で)たらまず消火(しょうか)を

- 万一出火(まんいちしゅつか)したら、まず消火器(しょうかき)やバケツなどの消火用具(しょうかようぐ)で火(ひ)が小(ちい)さいうちに消(け)し止(と)めましょう。
- 大声(おおごえ)で隣近所(となりきんじょ)に声(こえ)をかけ、みんなで協力(きょうりょく)しあって初期消火(しょきしょうか)に努(つと)めましょう。

≪资料 1. ≫

气象厅有关震度等级解说表

有关震度等级和摇晃时的情况［概要］	
0	无感。
1	室内个别静止的人有震感。
2	室内半数静止的人有震感。
3	室内的人普遍有震感。
4	●普遍感到害怕。 ●电灯等悬挂物有明显摇晃。 ●稳定性欠佳的器物会摇晃。
5弱	●大多数人感到恐惧，想抓住可以依靠的物体。 ●碗柜中的餐具、书柜中的书会掉下来。 ●没有固定的家具出现移位，不稳定的东西会倾倒。
5强	●多数人摇晃颠簸，行走困难。 ●碗柜里的餐具及书柜中的书籍纷纷掉落。 ●没有固定的家具出现倾倒。 ●没有加固的砖墙出现塌裂。
6弱	●难以站立。 ●半数以上没有固定的家具移位，倾倒，房门不能打开。 ●墙壁瓷砖、窗户玻璃出现破损、掉落。 ●耐震性低的木制建筑物瓦片坠落，房屋倾斜，也有部分倒塌。
6强	●不能站立，只能爬行，有抛起感。 ●几乎没有固定的家具全都移位，多数家具倾倒。 ●耐震性低的木制建筑物多数倾斜、倒塌。 ●山崩地裂，有断层发生。
7	●耐震性低的木制建筑物大量倾斜、倒塌。 ●即使是耐震性高的木制建筑物，也有部分出现倾斜。 ●耐震性低的钢筋混凝土建筑物部分倒塌。

≪Material 1.≫

Tables explaining the JMA Seismic Intensity Scale

Seismic Intensity / Human perception and reaction, indoor situation, outdoor situation	
0	Imperceptible to people, but recorded by seismometers.
1	Felt slightly by some people keeping quiet in buildings.
2	Felt by many people keeping quiet in buildings.
3	Felt by most people in buildings.
4	●Most people are startled. ●Hanging objects such as lamps swing significantly. ●Unstable ornaments may fall.
5Lower	●Many people are frightened and feel the need to hold onto something stable. ●Dishes in cupboards and items on bookshelves may fall. ●Unsecured furniture may move, and unstable furniture may topple over.
5Upper	●Walking is difficult without holding onto something stable. ●Dishes in cupboards and items on bookshelves are more likely to fall. ●Unsecured furniture may topple over. ●Unreinforced concrete-block walls may collapse.
6Lower	●It is difficult to remain standing. ●Many unsecured furniture moves and may topple over. Doors may become wedged shut. ●Wall tiles and windows may sustain damage and fall. ●Wooden houses with low earthquake resistance: tiles may fall, and buildings may lean or collapse.
6Upper	●It is impossible to move without crawling. People may be thrown through the air. ●Most unsecured furniture moves, and is more likely to topple over. ●Wooden houses with low earthquake resistance: buildings are more likely to lean or collapse. ●Large cracks may form. Landslides are more likely to occur; large landslides and massive collapses may be seen.
7	●Wooden houses with low earthquake resistance: buildings are even more likely to lean or collapse. ●Wooden houses with high earthquake resistance: buildings may lean in some cases. ●Reinforced-concrete buildings with low earthquake resistance: buildings are more likely to collapse.

3.Evacuation procedure

✿ **Evacuation on foot with a minimal amount of personal belongings.**

- Evacuation on foot.
- Wear comfortable, loose clothing.
- Carry only necessary personal belongings on your back.

✿ **"Tsunami" (Tidal waves caused by earthquakes).**

- Evacuate to a safe place such as higher ground, a tsunami evacuation area or a tsunami evacuation building when you feel either a strong earthquake (degree 4 or higher on the seismic scale) or a weaker but lasting tremor.
- Listen to the radio for news concerning "Tsunami"

✿ **Get away from the bottoms of mountains and cliffs.**

- There is a danger of landslides or slope failure at the feet of hills or in steep slope areas. Make up your mind quickly to get away from such dangerous areas. Also follow evacuation instructions given by the municipality.

3. 避难技巧

✿ **避难时要徒步，尽量少拿东西。**

- 避难时，一定要徒步去避难场所。
- 要穿便于活动的衣服。
- 携带的东西，仅限于必需品，最好背着。

✿ **注意海啸**

- 当感觉到强烈地震[震度在4级以上]时，或是虽然是轻微地震但感觉到缓缓摇动的时间较长时，要立即离开海边，迅速到高地、海啸避难处或是海啸避难楼等安全的地方避难。
- 随时收听电台播放的海啸信息。

✿ **注意山崩、滑坡**

- 山边或陡坡处容易发生山崩或滑坡，所以，一旦发生地震，个人要迅速作出判断并采取避难行动，或是遵循市町村的避难指示立即进行避难。

3.피난요령

✿**피난은 걸어서, 소지물은 최소한으로**

- 피난할 때는 반드시 걸어서 피난 합시다.
- 복장은 활동하기 쉬운 것으로 합시다.
- 휴대품은 필수품만으로 하여 짊어지도록 합시다.

✿**해일에 주의**

- 강한 지진 (진도 4정도 이상) 을 느꼈을 때, 또는 약한 지진이라도 장시간 흔들릴 때는 즉시 해변에서 떨어져 서둘러 높은 곳이나 해일피난장소, 해일피난건물 등 안전한 장소로 피난합시다.
- 라디오 등을 이용하여 해일정보를 주의 깊게 들읍시다.

✿**산사태, 절벽붕괴에 주의**

- 산기슭이나 급경사 지역에서는 산사태나 절벽붕괴가 발생하기 쉬우므로 재빨리 피난을 하는 등 조치를 취한 후에 행정관청의 피난지시 등에 따라 즉시 피난합시다.

3.避難のテクニック

避難は徒歩で、持ち物は最小限に

・避難をするときは、必ず徒歩で避難しましょう。

・服装は、活動しやすいものにしましょう。

・携帯品は、必要品のみにして、背負うようにしましょう。

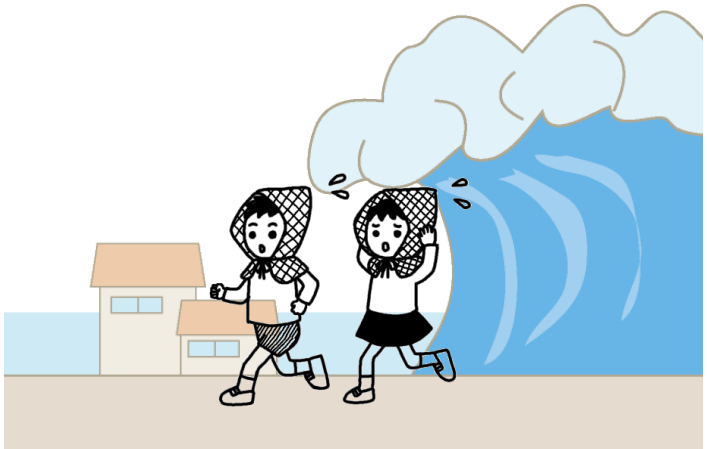
津波に注意

・強い地震（震度４程度以上）を感じたとき、又は弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海浜から離れ、急いで高台や津波避難場所、津波避難ビルなどの安全な場所へ避難しましょう。

・ラジオなどで津波情報をよく聞きましょう。

山崩れ、がけ崩れに注意

・山ぎわや急傾斜地では、山崩れ、がけ崩れが起こりやすいので、自分で早めに避難したり、市町村の避難指示等に従い、直ちに避難しましょう。



3.Preparing personal effects and a first aid kit for emergencies

・Prepare minimum personal effects and a first aid kit so that you can use them when you evacuate for emergency reasons.

・Put earthquake kits where you can easily reach them.

≪Emergency kit : example≫

●Seal ●Bank passbook copy (Keep in a safe place.) ●Flashlight ●Candle ●Knife
●Work gloves ●Drinking water ●Mobile Radio ●Batteries ●Cash (Keep in a safe place.)
●Lighter ●Tin opener ●Baby bottle ●Instant noodles ●Emergency food ●First aid box
●Clothes ●Blankets ●Helmet etc.

3. 备好紧急时用的物品

・备好在避难场所必需的生活用品，备好各种药品等，以在负伤时使用。

・紧急用物品口袋要放在随时可以取出的地方。

≪紧急用物品；例子≫

●印章 ●存折复印件 ●手电筒 ●蜡烛 ●刀 ●手套 ●水 ●收音机
●电池 ●现金 ●打火机 ●罐头起子 ●奶瓶 ●方便面 ●食品
●急救箱 ●衣服 ●毛毯 ●安全帽 等

3.비상휴대품의 준비

・피난장소에서의 생활에 최소한으로 필요한 물건과 부상시에 응급조치를 할 수 있는 구급약품을 준비해 둡시다.

・비상휴대가방 등은 언제든지 들고 나갈 수 있는 장소에 준비해 둡시다.

≪비상휴대가방；예≫

●도장 ●예금통장 ●손전등 ●양초 ●장갑 ●물 ●라디오 ●건전지
●현금 ●라이터 ●나이프 ●깡통따개 ●아기 젖병 ●즉석 라면 ●식품
●구급 상자 ●의류 ●모포 ●헬멧 등

3.非常持出品の準備

・避難場所での生活に最低限必要な準備をし、また負傷したときに応急手当ができるように準備をしておきましょう。

・非常持出袋などは、いつでも持ち出せる場所に備えておきましょう。

≪非常持出袋の中身：例≫

●印鑑 ●預金通帳のコピー ●懐中電灯 ●ロウソク ●ナイフ ●手袋 ●水
●ラジオ ●電池 ●現金 ●ライター ●缶切り ●ほ乳ビン ●インスタントラーメン
●食品 ●救急箱 ●衣類 ●毛布 ●ヘルメット など

2.Discuss, as a family, what to do during an earthquake

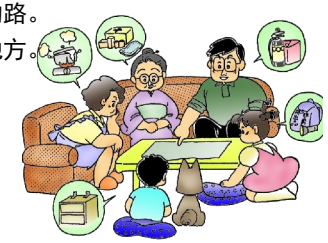
- Family members should talk about the following points and their responsibilities during an earthquake.

  ●Where is the safest place at home. ●Places and routes to evacuate.
  ●Who will be responsible for evacuating babies and the elderly.
  ●Who takes what during an evacuation and who knows the location of the earthquake kit.
  ●Check the first aid kit and look around for fire hazards.
  ●Decide the responsibilities of family members for both day and night earth quakes.

- Prepare evacuation cards and emergency belongings for each family member.

2. 家庭防灾会议

- 为了在发生大地震时，每一个人都能沉着行动，平时就要互相商量，定好任务。
  ●家里什么地方最安全。●检查急救药品和火源[烟火]等。
  ●儿童和老人避难时，由谁负责。●确定避难场所和通往避难所的路。
  ●避难时谁负责拿什么东西，紧急时用的避难用品口袋放在什么地方。
  ●确定白天、晚上各自的任务。
- 做好避难卡片，各自随身携带。



2.가족 방재회의

- 큰지진이 일어났을때 가족이 당황하지 않고 행동할 수 있도록 평소에 다음과 같은 사항을 합의하여 각자의 역할을 정해 두도록 합시다.
  ●집안에서 어디가 가장 안전한가. ●구급의약품과 화기 등의 점검.
  ●유아나 노인의 피난은 누가 책임질 것인가. ●피난장소, 피난로는 어디에 있는가.
  ●피난할때 누가 무엇을 들고 나갈 것인가, 비상 휴대품 가방은 어디에 둘것인가.
  ●낮과 밤의 가족 전체의 역할 분담을 분명히 정해 둔다.
- 피난카드를 작성하여 각자가 휴대하도록 합시다.

2.家庭の防災会議

- 大地震のとき、家族があわてず行動できるように、ふだんから次のようなことを話し合い、それぞれの分担を決めておきましょう。
  ●家の中でどこが一番安全か ●救急医薬品や火気などの点検
  ●幼児や老人の避難はだれが責任をもつか ●避難場所、避難路はどこにあるか
  ●避難するとき、だれが何を持ち出すか、非常持出袋はどこに置くか
  ●昼の場合、夜の場合の家族みんなの分担をはっきり決めておく
- 避難カードを作成し、各自携帯しましょう。

4.Be sure that the information you receive is correct

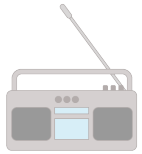
- Don't be misled by rumors or groundless information. Follow the news on TV or radio.
- Follow instructions given by municipal offices and fire and police departments, as well as via disaster preparedness broadcasts.
- Don't use a telephone unnecessarily. Calling the fire department, etc. to seek news on disaster status can affect their activities.
- Listening to NHK world radio Japan (available in 18 languages) and using the NHK world internet service (also available in 18 languages) is a great way to gather information.

4. 掌握准确的信息

- 要注意收听电视及无线电广播中有关地震的信息，不要轻信传言。
- 要不断注意市町村政府、消防署、警察署发布的地震信息以及防灾行政机构的无线广播。
- 不必要的，不急的电话不要打，特别是不要向消防署询问受灾情况，这样会妨碍消防活动的展开。
- 请收听「日本NHK世界广播（18语种)」或收看「NHK世界因特网服务(18语种)」，收集信息。

4.정확한 정보의 입수

- ＴＶ나 라디오의 보도에 귀를 기울이고 소문에 현혹되지 않도록 합시다.
- 행정관청, 소방서, 경찰서 등에서 알리는 정보나 방재행정 무선방송에는 항상 주의를 기울입시다.
- 불필요하거나 급하지 않은 전화는 걸지 맙시다. 특히 소방서 등에 거는 재해상황의 문의 등은 소방활동 등에 지장을 초래하므로 걸지 않도록 합시다.
- NHK 월드 라디오 일본(18개국 언어)을 듣거나 NHK 월드 인터넷 서비스(18개국 언어)를 이용하여 정보수집을 하도록 합시다.



4.正しい情報の入手を

- テレビ、ラジオの報道に注意して風評にまどわされないようにしましょう。
- 市町村役場、消防署、警察署などからの情報や防災行政無線の放送には、たえず注意しましょう。
- 不要、不急な電話は、かけないようにしましょう。特に消防署等に対する災害状況の問合せ等は消防活動等に支障をきたすのでやめましょう。
- 「NHKワールドラジオ日本(18言語)」を聞いたり、「NHKワールド インターネットサービス(18言語)」を利用したりして、情報収集しましょう。

Daily Preparation
平时的对策
평상시 대책
ふだんの対策（たいさく）

1.Disaster Prevention Drills

・Actively participate in regularly scheduled disaster prevention drills and prepare yourself to respond in case of an emergency.

・September 1 is Disaster Prevention Day. August 30 to September 5 is Disaster Prevention Week.Try participating in your area's emergency preparation drills.

・January 17 is a designated day, and January 15-21 is a designated week, for disaster prevention and volunteer activities.

1. 防灾训练

・平时积极参加防灾训练，掌握防灾行动能力。

・每年9月1日是防灾日，8月30日-9月5日是防灾训练周。请在这段时期积极地参加各地域进行的防灾训练。

・1月17日是防灾及防灾志愿活动日，1月15日只至21日是防灾及防灾志愿活动周。

1.방재 훈련

・평소에 방재훈련에 적극적으로 참가해 행동요령을 터득하도록 합시다.

・9월1일은 방재의 날이며, 8월30일～9월5일은 방재주간입니다. 지역에서 실시하는 방재훈련에 참가하도록 합시다.

・1월17일은 방재와 자원봉사의 날, 1월15일～21일은 방재와 자원봉사주간입니다.

1.防災訓練（ぼうさい くんれん）

・日頃（ひごろ）から防災訓練（ぼうさいくんれん）に積極的（せっきょくてき）に参加（さんか）し、防災行動力（ぼうさいこうどうりょく）を身（み）につけましょう。

・9月1日（がつついたち）は防災（ぼうさい）の日（ひ）、8月30日（がつ にち）～9月5日（がついつか）は防災週間（ぼうさいしゅうかん）です。この時期（じき）、地域（ちいき）で行（おこな）われる防災訓練（ぼうさいくんれん）に参加（さんか）しましょう。

・1月17日（がつ にち）は防災（ぼうさい）とボランティアの日（ひ）、1月15日（がつ にち）～1月21日（がつ にち）は防災（ぼうさい）とボランティア週間（しゅうかん）です。