



じしん 地震への備え

お問い合わせ：危機管理課（防災センター）  
電話：042-438-4010

日本は地震が多いです。1995年に、阪神・淡路大震災がありました。6,000名以上の犠牲者が出ました。2011年3月11日に、東日本大震災が起こりました。マグニチュードは9.0で、大きな津波や原発事故など、とても大きな被害が出ました。国は東京湾北部が震源の首都直下型地震があると考えています。自分の命や住んでいるところを守るために準備することが大切です。

●日頃の備え

- 地震が起きる前に、準備しておくこと
- ①家具などは動かないように留めておく。家具の上に重いものを置かない。
  - ②非常用の持ち出し袋を用意する。食料、水、医薬品、ラジオ、貴重品、日用品などを用意する。在留カードやパスポートを忘れないようにする。
  - ③自宅近くの避難会場への行き方を歩いて確かめる。
  - ④家族が離ればなれにならないよう、避難する場所について話し合う。
  - ⑤消火器がある場所を確かめる。防災訓練などに参加して、消火器の使い方を練習する。

●地震が起きたとき

- 地震が起きたときに注意すること  
屋内では
- ①テーブルなどの下に入って、自分を守る。
  - ②揺れがとまってから、火を消す。
  - ③窓やドアを開けて、出口を作る。

■ Earthquake Preparedness

Japan Inquiries: Crisis Control Section (Disaster Prevention Center)  
Tel: 042-438-4010

Japan is prone to earthquakes. In 1995, the Great Hanshin-Awaji Earthquake took more than six thousand lives. On March 11, 2011, the Great East Japan Earthquake struck with a magnitude of 9.0, causing serious disasters such as a gigantic tsunami and a nuclear plant accident. The national government considers that an earthquake will occur directly under metropolitan Tokyo, with its epicenter in the northern part of Tokyo Bay. Preparedness is important to protect your life and residence.

● Earthquake Readiness

- Things to do before an earthquake strikes:
- 1) Secure furniture pieces to prevent them from moving, and do not place heavy objects on top of furniture.
  - 2) Prepare an emergency backpack to take with you. The backpack should hold a supply of such items as food, water, medicines, a radio, valuables and other daily necessities. Be sure to include your residence card and passport.
  - 3) Know the access to the evacuation sites nearest to your home, and confirm the route by actually walking there.
  - 4) Discuss the location of evacuation sites with your family so that you will not become separated from one another.
  - 5) Confirm the locations of fire extinguishers. Participate in disaster prevention drills and practice using a fire extinguisher.

■ When an Earthquake Strikes

- What To Do in the event of an Earthquake If you are inside
- 1) Protect yourself by taking cover under a table or desk.
  - 2) Once the shaking stops, extinguish any flames.
  - 3) Open a window or door to secure an exit.

■ 对地震的防备

咨询：危机管理课（防灾中心）  
电话：042-438-4010

在日本，地震频发。1995年阪神・淡路地区发生大规模地震。遇难人数超过了6000名。在2011年3月11日还发生了里氏9.0级的东日本大地震，引发了大海啸及核电站事故，造成了重大损失。国家认为东京湾北部存在震源的首都直下型地震。为了保护自己的生命和住宅，有必要做好准备。

● 平时的防备

- 请在地震发生前的平时做好准备。
- ①固定家具等时要确保不会移动。并且，家具等上面不要堆放重物。
  - ②请准备好食品、水、医药品、收音机、贵重品、日用品等，装入紧急便携袋中作为应急用随身携带品。特别是请不要忘记在留卡与护照。
  - ③了解自家附近的避难场所，实际去走一次避难路径看看。
  - ④与家人预先商定好避难场所，以避免家人走散。
  - ⑤确认灭火器的位置。同时参加防灾训练等，练习灭火器的使用方法。

■ 发生地震时

- 发生地震时的注意事项  
在室内
- ①请躲到桌子的下面，确保自身安全。
  - ②等待摇晃停止后，灭火。
  - ③打开窗户与房门，确保出口通畅。

■ 지진에 대한 대비

문의：위기관리과（방재센터）  
전화：042-438-4010

일본은 지진이 빈발하다. 1995년에는 한신·아와지 대지진이 발생하여 6,000명 이상의 희생자가 발생했습니다. 2011년 3월 11일에 일어난 동일본 대지진은 규모 9.0으로 큰 해일과 원전 사고 등 매우 큰 피해가 발생했습니다. 국가는 도쿄만 북부가 진원인 수도직하형 지진이 있을 거라고 생각합니다. 자신의 생명과 거주지를 지키기 위해 대비하는 것이 가장 중요합니다.

● 평소의 대비

- 지진이 발생하기 전에 평소부터 준비해 둘 사항
- ①가구 등은 움직이지 않도록 고정시킨다. 또한 가구 등의 위에 무거운 물건을 두지 말 것.
  - ②비상용 반출 가방을 준비한다. 식량, 물, 의약품, 라디오, 귀중품, 일용품등을 준비한다. 체류카드나 여권을 잊지 않도록 한다.
  - ③주택 부근의 대피광장으로 가는 대피 경로를 도보로 확인해 둔다.
  - ④가족이 뿔뿔이 흩어지지 않도록 대피할 장소에 대해 상의한다.
  - ⑤소화기가 있는 장소를 확인한다. 방재 훈련 등에 참가하여 소화기 사용법을 연습한다.

■ 지진이 발생했을 때

- 지진이 발생했을 때의 주의사항  
옥내에서는
- ①테이블 등의 밑에 들어가서 몸의 안전을 확보한다.
  - ②진동이 멈춘 후에 불을 끈다.
  - ③창문이나 출입문을 열어 출구를 확보한다.

- ④上から落ちてくる物があるので、すぐに外に飛び出さない。
- ⑤正しい情報を聞く。正しくない情報もある。

**屋外では**

- ①建物の上から落ちてくるものに注意する。倒れそうなものには近づかない。
- ②デパート、劇場、電車の中などでは、係の人の注意を聞く。
- ③歩いて避難する。必要なものだけを持つ。
- ④自動車を運転しているときは、車を左側に止めて、車のかぎを付けたままにして、歩いて避難する。

**災害用伝言ダイヤル**

災害時には、災害のあった場所の電話が混んで、電話が使えなくなります。NTTの災害用伝言ダイヤルでは、無事を伝える声を残すことができます。

使い方は日本語で言います。一度聞いてください。

災害用伝言ダイヤル【171】→録音は【1】、再生は【2】→被災地にいる人の電話番号【〇〇〇-△△△-□□□□】を入力→【1#】→録音または再生(30秒以内)→【9#】

**避難の方法**

- ①自分と家族の安全を守る。
- ②近所の様子を見る。
- ③非常用持ち出し袋を持って、近くの公園や学校などの避難広場に集まる。近くが火事になったときは広域避難場所に行く。
- ④自分の家に戻るときは、火が消え周囲が安全だとわかってからにする。
- ⑤住むところがなくなってしまった時は、近くの学校の体育館などの避難施設へ避難する。避難した場所で、食料、物資を受け取ることができる。

\*避難広場等の一覧はp116~119を見てください。詳しい場所は浸水ハザードマップを見てください。

- 4)Because of the danger of falling objects, do not run outside immediately.
- 5)Find correct information. Some of the information might be incorrect.

**If you are outside**

- 1)Watch above your head for falling objects from buildings. Stay away from objects that are at risk of toppling over.
- 2)If you are in a department store, theater or train, observe instructions from persons in charge.
- 3)Evacuate on foot and carry as little with you as possible.
- 4)If you are driving, pull over to the left and stop, leave your keys in your car and evacuate on foot.

**Disaster Message Dial Service**

Telephone lines become flooded with calls, and telephones become unusable in areas afflicted by a disaster. The NTT disaster message dial service enables you to record messages to report your safety.

Instructions on use are provided in Japanese. Listen to the instructions in advance.

Disaster message dial service: Press [171] → to record a message press [1], to play a message press [2] → press the telephone number of the person in the disaster-struck area [〇〇〇-△△△-□□□□] → press [1#] → to record or play a message (within 30 seconds) → press [9#]

**Evacuation Instructions**

- 1)Protect yourself and your family
- 2)Check on your neighbors
- 3)Take your emergency backpack and go to a local evacuation site, such as a park or school. If a fire occurs in your neighborhood, go to the local evacuation area.
- 4)Do not return to your home until confirming that the fire has been extinguished and the area is safe.
- 5)If your home has been destroyed, go to the nearest evacuation facility, such as the gymnasium of a local school, where you will be able to obtain food and provisions.

\*See page 116-119 for the list of evacuation sites. Please confirm the location in detail using the disaster prevention map. Please confirm the location in detail using the flooding hazard map.

- ④因为有下落物体，所以请不要立刻向外跑。
- ⑤听取正确的信息。存在不正确的信息。

**在室外**

- ①请注意头顶上方的掉落物等。并且请不要接近可能会倒塌的物体。
- ②如果您正在商场、电影院、电车内等处，请听取工作人员所说的注意事项。
- ③请徒步前往避难。只携带必要的物品。
- ④如您正在驾驶汽车，请将车停到道路左侧，车钥匙留在车上，然后徒步前往避难。

**灾害用留言热线**

发生灾害时，受灾地的电话线路会很拥挤，会导致电话无法使用的状况。可使用NTT灾害用留言热线，留下报平安的留言。

使用方法为对着机器用日语说话。录完后请听一遍内容。

灾害用留言热线:【171】→录音按【1】、播放按【2】→输入在受灾地区的人员电话号码【〇〇〇-△△△-□□□□】→【1#】→录音或播放(30秒以内)→【9#】

**避难的方法**

- ①确保自己和家人的安全。
- ②确认附近场所的情况。
- ③携带应急包，前往最近的公园与学校等避难场所集合。附近发生火灾时前往广域避难场所进行避难。
- ④等到火势熄灭，确认周围安全后再返回自己家。
- ⑤若不幸丧失了生活场所，请前往附近学校的体育馆等避难场所避难。您可在那里领到水、食品、相关物资。

\*避难广场等一览表请参照p116~119。详细场所请查看浸水危险地图。

- ④낙하물이 있으므로, 밖으로 당장 뛰어나가지 않는다.
- ⑤올바른 정보 듣기. 올바르지 않은 정보도 있습니다.

**옥외에서는**

- ①건물 위 등에서 떨어지는 낙하물에 주의한다. 또한 무너질 듯한 건물 등이 가까이 가지 않는다.
- ②백화점, 극장, 전철 안 등에서는 담당자의 주의사항을 듣는다.
- ③대피는 걸어서 가고, 필요한 것만 지참한다.
- ④자동차 운전 중에는 차를 길 좌측에 정차시켜 열쇠를 그대로 두고 걸어서 대피한다.

**재해용 전언 다이얼**

재해 시에는 재해를 당한 곳의 전화가 혼잡해져 전화를 이용할 수 없게 됩니다. NTT의 재해용 전언 다이얼로 무사함을 전하는 목소리를 남길 수 있습니다.

사용법은 일본어로 말합니다. 한 번 들어보세요.

재해용 전언 다이얼【171】→녹음은【1】，재생은【2】→피해지역에 있는 분의 전화번호【〇〇〇-△△△-□□□□】를 입력→【1#】→녹음 또는 재생(30초 이내)→【9#】

**대피 방법**

- ①자신과 가족의 안전을 확보한다.
- ②이웃의 상황을 확인한다.
- ③비상 반출품을 들고 가까운 공원이나 학교 등의 대피광장에 모인다. 근처에 화재가 났을 때는 광역피난장소로 간다.
- ④불이 꺼지고 주위가 안전하다는 걸 확인한 후 집으로 돌아간다.
- ⑤주거지가 없어졌을 때는 가까운 학교 체육관 등의 대피시설로 대피한다. 대피시설에서는 식량, 물자를 받을 수 있다.

\*대피광장 등의 목록은 p116~119를 참조해 주십시오. 자세한 장소는 침수해저드맵을 확인해 주세요.

## 110番、119番通報の仕方

### ●警察 (110番通報)

犯罪や事故にあったときは、110番に電話します。24時間、全国どこからでも無料でかけられます。灰色の公衆電話は受話器を上げればそのままダイヤルできます(緑色の公衆電話は緊急通報用の赤いボタンを押して受話器を取って110番を押してください)。携帯電話からかけたときは、電話が終わった後に警察官から電話がくる場合があります。電源を切らないでください。

### 通報の仕方

事故なのか犯罪なのか、伝えてください。住所・場所や、近くの目印の説明など、日本語で言えるように練習してください。

### ●消防・救急 (119番通報)

火事で消防車を呼ぶときや、急病や大きなけがで救急車を呼ぶときは、119番に電話します。24時間、無料でかけられます。公衆電話や携帯電話からかけるときは、110番のかけ方と同じです。

### 通報の仕方

火事なのか急病・大きなけがなのかを伝えてください。住所・場所や、近くの目印の説明など、日本語で言えるように練習してください。

※外国語対応も行っています。



## How to Use 110 and 119

### ● To Call the Police, Dial 110

In the event of a crime or accident, dial 110. This service is available 24 hours a day, free of charge, from any location nationwide. When calling from a grey public telephone, simply lift the receiver to dial (on a green public phone, press the red "Emergency" button, lift the receiver, and dial 110). If you place a call from a mobile phone, you may receive a return call from a police officer after your initial call has ended. Be sure to keep your phone turned on.

### Reporting an Incident

Clearly tell the call center whether you are calling about an accident or a crime. Learn and practice enough Japanese so that in an emergency, you will be able to state your address or location and to describe nearby landmarks in Japanese.

### ● To Call for a Fire Engine or Ambulance, Dial 119

To call for a fire engine to a fire, or an ambulance to a sudden medical emergency or serious injury, dial 119. This service is available 24 hours a day, free of charge. The instructions for calling from a public phone and mobile phone are the same as those for dialing 110.

### Reporting an Incident

Clearly tell the call center whether you are calling about a fire or medical emergency. Learn and practice enough Japanese so that in an emergency, you will be able to state your address or location and to describe nearby landmarks in Japanese.

\*The service is also available in foreign languages.

## ■ 通报 110、119 电话的方法

### ● 警察 (通报 110)

当遇到犯罪行为或事故时，请通报110。全国各地均可24小时免费拨打。灰色的公用电话只要将听筒抬起便可直接拨号(使用绿色公共电话时请按紧急报警用的红色按钮并拿起话筒拨打110)。使用手机拨打时，通话结束后有可能接到来自警察的电话。请不要切断电源。

### 通报的方法

请清晰地表述是事故还是犯罪行为。请练习用日语说最基本的事情，如地址、地点或说明附近的标志物等。

### ● 消防、急救 (通报 119)

遇到火灾需要叫消防车时，或遇到急病及受重伤需要叫救护车时，请拨打119。可24小时免费拨打。用公用电话和手机拨打时，与拨打110的方法相同。

### 通报的方法

请清晰地表述是火灾还是急救。请练习用日语说最基本的事情，如地址、地点或说明附近的标志物等。  
※支持外国语的对应。



## ■ 110번, 119번 신고 방법

### ● 경찰 (110번 신고)

범죄나 사고가 발생했을 때는 110 번에 전화해 주십시오. 24 시간 전국 어디에서나 무료로 통화할 수 있습니다. 회색 공중전화에서는 수화기를 들고 바로 110 을 누르면 됩니다 (녹색 공중전화는 긴급통보용 빨간색 버튼을 누르고 수화기를 든 상태로 110 을 눌러 주세요). 핸드폰으로 걸었을 때는 전화가 끝난 후에 경찰관이 전화를 걸 수 있습니다. 전원을 끄지 마세요.

### 신고 방법

사고인지 범죄인지 내용을 전달해 주세요. 주소나 장소, 근처에 눈에 띄는 지형지물에 관한 설명 등을 일본어로 말할 수 있도록 연습해 둡시다.

### ● 소방·구급 (119번 신고)

화재가 발생하여 소방차를 부르거나 갑작스런 질병이나 큰 부상으로 구급차를 부를 때는 119 번으로 전화해 주십시오. 24 시간 무료로 통화할 수 있습니다. 공중 전화와 휴대전화를 이용할 때는 110 에 거는 방법과 같습니다.

### 신고 방법

당황하지 말고 침착하고 확실하게 화재인지 구급인지 전달합니다. 주소나 장소, 근처에 눈에 띄는 지형지물에 관한 설명 등을 일본어로 말할 수 있도록 연습해 둡시다.

※외국어도 지원하고 있습니다.