

日本は地震の多い国です。いざというとき、あわてないように日頃からの準備が大切です。揺れたらあわてて外に出ないで、机の下に隠れるなど、まずは身の安全を確保するようにしましょう。地域の防災訓練に参加するのも良い経験です。また、災害時にはご近所同士の助け合いが欠かせません。そのためにも日頃からご近所付き合いを大切にしましょう。

備え1 部屋にある家具を固定しましょう。特に寝室は注意!

備え2 非常持出袋を用意しましょう。貴重品（現金、パスポート、身分を証明するもの）、非常食（調理しなくても食べられる缶詰、ビスケットなど）、水と携帯用簡易トイレなどを用意しておきましょう。

備え3 逃げる場所を確認しましょう。火災が発生したら、避難場所（広い公園など）に避難しましょう。

備え4 家族や知人と逃げる方法や集合する場所を話し合っておきましょう。

Japan is an earthquake-prone country. One of the biggest earthquakes to ever strike Japan occurred in March 2011, with the Tohoku area suffering the most damage. It's very important to be ready at all times so you don't panic in an emergency. When an earthquake occurs, do not attempt to rush out of the building in a panic. Rather, try to ensure your safety by getting under a table or some other safe place. Also, it may be a good experience for you to participate in one of your community's disaster-prevention drills. Mutual support among neighbors is indispensable in an emergency, so try to keep a good relationship with your neighbors in your daily life.

Preparation 1 Make sure the items of furniture in your rooms are firmly fixed in place. Be especially careful about your bedroom furniture.

Preparation 2 Prepare an emergency backpack that contains valuable documents (cash, passport, personal ID), survival food (canned foods, biscuits, and other types of food that do not need to be cooked), water, and portable toilets, etc.

Preparation 3 Confirm your evacuation site. Evacuate to an evacuation area such as a large park if a fire breaks out.

Preparation 4 Discuss with your family and friends in advance how to evacuate, and choose a place to meet in the event of a disaster.

詳しくは 11 ページの生活情報紙（「緊急時や災害に備えて」）をチェック。

For detailed information, see the living information "Preparing for Emergencies and Disasters" introduced on page 11.



非常持ち出し袋 / Emergency backpack / 紧急备用包 / 비상휴대낭



貴重品袋 (現金、パスポート、身分を証明するもの)

Bag for valuables (cash, passport, personal ID)

貴重物品袋 (現金、护照以及能证明本人身份的证件)
귀중품주머니 (현금, 여권, 신분을 증명할 수 있는 것)



ラジオ

Radio

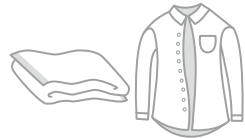
收音机
라디오



懐中電灯

Flashlight

手电筒
손전등



タオル・衣類

Towels/clothing

毛巾・衣服
타올·의류

作好防震准备

日本是个多地震的国家。2011年3月又发生了以东北地区为中心的强烈地震。为了在万一发生地震时不惊慌失措，平时的准备十分重要。在地震晃动时不要慌张地向外跑，先躲在桌子下确保安全。平时参加地区的防灾训练也能获得良好的经验。发生灾难时，邻里之间相互救助是不可缺少的，所以要在平时搞好邻里关系。

- 准备 1** 请固定好房间里的家具。尤其是卧室！
- 准备 2** 请准备紧急便携袋。备好贵重物品（现金、护照及能证明本人身份的证件）、防灾食品（无需烹调即可食用的罐头、饼干等）、水、以及携带用简易厕所等。
- 准备 3** 确认好逃往的场所。着火时，请到避难场所（开阔的公园等）避难。
- 准备 4** 建议事先与家人和熟人说好避难的方法以及集合的场所。

详情请阅览第 11 页的生活信息报“为了防备紧急情况
和灾害”。



飲料水 (最低 3 日分)
Water (at least 3 days of supplies)
饮用水 (最少 3 天的量)
음료수 (최소 3일분)



非常食 (最低 3 日分)
Survival food (at least 3 days of supplies)
防灾食品 (最少 3 天的量)
비상 식품 (최소 3일분)



ティッシュ・ウェットティッシュ
Tissues, moist towelettes
餐巾纸、湿纸巾
티슈 물티슈



救急セット
First-aid kit
急救套件
구급약



常用している薬 (最低 3 日分) と処方箋
Daily medication (at least 3 days of supplies) and prescriptions
常用药 (最少 3 天的量) 和处方
평소 본인이 복용하고 있는 약 (최소 3일분) 과 처방전



トイレット
ペーパー
Toilet paper
卫生纸
화장지



携帯用簡易トイレ
Portable toilets
携帯用簡易厕所
휴대용 간이화장실

지진에 대비하자

일본은 지진이 많은 나라입니다. 2011년 3월에는 도호쿠 지방을 중심으로 큰 지진이 있었습니다. 유사시에 당황하지 않도록 평소부터의 준비가 중요해요. 흔들리기 시작하면 당황하여 밖으로 나가지 말고 책상 밑으로 숨는 등 먼저 몸의 안전을 확보합니다. 지역의 방재훈련에 참가하는 것도 좋은 경험이지요. 또 재해 시에는 이웃끼리 서로의 도움이 필요해요. 그러므로 평소부터 이웃과의 교제가 중요해요.

- 대비 1** 방에 있는 가구가 쓰러지지 않도록 고정하세요. 특히 침실은 주의!
- 대비 2** 비상시에 필요한 지참물을 준비합니다. 귀중품 (현금, 여권, 신분증) 비상식량 (조리하지 않고 먹을 수 있는 통조림, 비스킷 등) 물과 휴대용 간이화장실 등을 준비해 둡니다.
- 대비 3** 대피장소를 미리 확인해 둡니다. 화재가 발생하면 대피 장소 (넓은 공원 등) 로 대피합니다.
- 대비 4** 가족이나 지인들과 피난방법과 집합장소를 정해 둡니다.

자세한 내용은 11 페이지의 생활정보지 "긴급 시 및 재해에 대비하여" 를 읽어 보십시오.

地震が来たら! / When an earthquake strikes! /

如果地震发生了! / 지진이 발생하면!

○ 部屋にいるとき地震が発生したら... / If an earthquake strikes while you are inside... /

如果地震发生时在屋内... / 방에 있을 때 지진이 발생하면...

1. 体の安全を守る / Protect yourself / 保护身体的安全 / 몸의 안전을 확보한다

たんす、戸棚、冷蔵庫など倒れたり、落ちてきそうなものから離れて、クッションや両手で頭を守ります。

Move away from objects that may tip over or fall down, such as drawers, shelves, or a refrigerator. Cover your head with your hands or a cushion.

远离橱子、柜子、冰箱等容易倒塌或滑落的物品，用棉垫或双手护住头部。

장롱, 찬장, 냉장고 등 넘어지거나 낙하할 우려가 있는 물건으로부터 멀어지고, 쿠션이나 양손으로 머리를 보호합니다.



2. 机やテーブルの下へ / Get under a desk or table /

钻到桌子下面 / 책상이나 테이블 아래로

テーブルなどの下に体を入れて、落ちてくるものから体を守ります。このとき、頭はテーブル台から離して、テーブルの脚をしっかり押さえます。

Get under a desk or table to protect yourself from falling objects. When hiding under a table or desk, keep your head away from the top and hold onto the legs.

躲在桌子下面，以防落下的物体砸伤身体。躲在桌子下面的时候让头与桌面保持一定的距离，紧紧地按住桌脚。

테이블 등의 아래로 들어가 낙하할 우려가 있는 물건으로부터 몸을 보호합니다. 이 때 머리는 테이블 탁자로 부터 떨어지게 하고 테이블 다리를 꼭 붙잡습니다.



3. 脱出口の確保 /

Secure an exit for escape /

确保逃生的出口 / 탈출구의 확보

玄関などのドアを開けます。揺れで建物が歪み、ドアが開かなくなってしまうためです。

When an earthquake starts, open the front door and other doors of the house. Make sure to check the door before you open it. An earthquake can deform the dimensions of a house, making it impossible to open some doors.

为了防止因摇晃引起的建筑物变形而导致打不开门的情况发生，感到摇晃后请打开家门。

현관 등의 문을 엽니다. 진동 때문에 건물이 비틀어져 문이 열리지 않게 되어 버리는 수가 있기 때문입니다.

4. あわてて外に出ない /

Do not rush outside / 不要慌忙往

外跑 / 당황해서 밖으로 나오지 않는다

揺れがおさまるまでは、あわてて外に逃げ出す方が危険です。家が無事で火事の危険がなければ、外に逃げる必要はありません。家が倒れる危険がある場合は、落下物に注意して避難しましょう。

Panicking and running outside before the shaking stops is dangerous. If your home is safe and there is no risk of a fire, it is best to remain indoors. If there is a risk your home will collapse, evacuate to the outdoors, being careful to avoid falling objects as you make your exit.

在摇晃还没有停止的情况下匆忙往外跑反而会更加危险。如果家里没有发生异常情况或没有发生火灾，请不要往外跑。如果房屋有倒塌的危险，请注意避开落下的物体避难。

진동이 멈추기 전에 당황하여 밖으로 뛰어나가면 오히려 위험합니다. 집이 무사하고 화재의 위험이 없다면 밖으로 대피하지 않아도 됩니다. 집이 붕괴될 위험이 있는 경우 낙하물에 주의하면서 피난합니다.

5. ケガに注意 /

Exercise caution to avoid injury /

小心受伤 / 부상에 주의

揺れが止まっても、ガラスが割れたり、家具が倒れたりしていることがありますので、ケガをしないよう落ち着いて行動しましょう。

Even after the shaking stops, react and move calmly to prevent injuries, since there may be broken glass or fallen furniture.

摇晃停止后，可能还会出现玻璃破碎、家具翻倒的情况，请沉着冷静地行动，避免受伤。

진동이 멈추어도 우리가 깨지거나 가구가 쓰러져 있는 경우도 있으므로 부상을 입지 않도록 침착하게 행동합니다.

6. 火が出ても落ち着いて行動しま

しょう / Keep calm even if a fire

starts / 即使着火了，也请冷静行

事。 / 화재가 발생한 경우에도 침착

하게 행동합니다

万が一、出火したときは、家族や近所の人に大声で知らせ、119番に電話し、火が小さいうちは協力して、できる限り火を消しましょう。火が大きくなったら、無理せず周囲の人に知らせながら避難しましょう。

If a fire starts, notify your family and neighbors in a loud voice, dial 119, and work together to extinguish the fire the best you can while they are still small and contained. If the fire gets out of control, evacuate the area without overexerting yourself and notify the people in the surrounding area.

万一着火了，请向家人和附近的人大声呼救，并拨打119电话报警，在火势尚弱时，请尽力协助灭火。一旦火势开始凶猛，则不要勉强，而应通知周围人避难。

만일 화재가 발생했을 때는 가족 또는 이웃 사람에게 큰 소리로 알리고, 119 번에 전화한 후, 아직 화재가 소규모일 때에는 서로 협력하여 가능한 한 불을 끄도록 합니다. 불이 커지면 무리하지 말고 주위 사람들에게 알려서 피난하도록 합니다.

7. 正しい情報を聞く

Get accurate information /

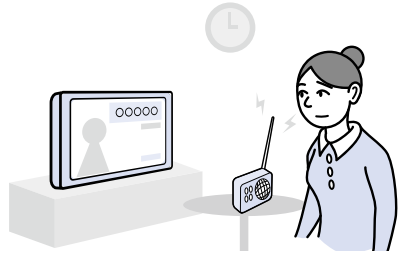
收集正确的信息 / 올바른 정보를 듣는다

テレビやラジオなどで正しい情報を得ましょう。区は外国語版 SNS (12 ページ) から情報提供します。

Try to get accurate information from the TV or radio. The Shinjuku City Office also provides information through the Shinjuku City foreign-language SNS (see page 12).

请通过电视或广播获得正确的信息。区政府从外语版 SNS (13 页) 提供信息。

텔레비전이나 라디오 등으로 올바른 정보를 얻습니다. 신주쿠구는 외국어판 SNS(13 페이지)로 정보를 제공합니다.



- 外にいるとき地震が発生したら… / If an earthquake strikes while you are outside... / 如果地震发生时在屋外… / 밖에 있을 때 지진이 발생하면…

1. 体の安全を守る / Protect yourself / 保护身体的安全 / 몸의 안전을 확보한다

看板など落ちてきそうなものから離れて、持っている荷物や両手で頭を守ります。

Stay away from objects that may fall over, such as advertising signs. Cover your head with your hands or bag.

远离广告牌等有掉落危险的物体，用双手或手里拿着的物品护住头部。

간판등 낙하할 우려가 있는 물건으로부터 멀어지고 가지고 있는 집이나 양손으로 머리를 보호합니다.



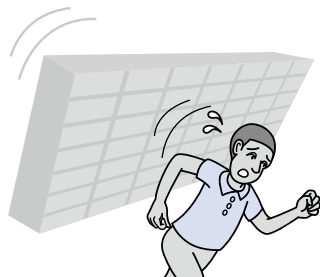
2. 道にいたら / If you are on the street / 如果正走在道路上 / 길에서는

住宅街では、ブロック塀や門など倒れてくるものから早く離れましょう。近くに頑丈な建物があるときは、その建物の中に入った方が安全です。

In a residential area, quickly get away from brick walls or gates that may fall. If there is a sturdy building nearby, it is safer to stay inside it.

迅速离远住宅区的围墙、门等有倒塌的危险物体。如果附近有坚固的建筑物，躲进该建筑物内比较安全。

주택가에서는 블록담이나 문 등 넘어지는 것로부터 서둘러 떨어지세요. 근처에 튼튼한 건물이 있을 때는 그 건물 안으로 들어가는 것이 안전합니다.



3. ビルの中にいたら /

If you are inside a building /

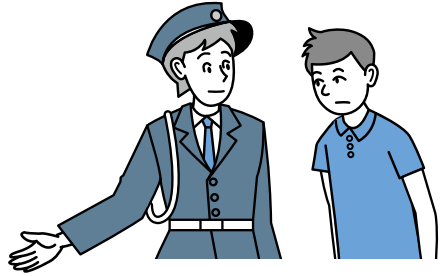
如果在大楼内 / 건물 안에 있으면

窓やガラスから離れましょう。エレベーターは
利用しないでください。ビル内の放送や、係員
の指示に従いましょう。

Get away from windows and other glass. Don't use
the elevators. Listen to internal broadcasts and the
instructions of building authorities.

请远离窗户和玻璃，不要使用电梯，并遵循大楼内的广播或管理人员的指示。

창문이나 유리로부터 떨어집시다. 엘리베이터는 사용하지 마십시오. 빌딩 내 방송과 담당자의 지시에 따릅니다.



4. 地下街にいたら / If you are underground /

如果在地下街道 / 지하에 있을 때

階段や避難口等の出口に殺到しないでください。あわてずに、
地下街の放送の指示に従いましょう。

Please don't rush to the stairs and other exit areas. Remain calm and follow
the instructions of the announcements you hear.

请不要一齐涌向避难口或出口处，而是冷静地听从地下街道的广播指示。

계단이나 피난구 등의 출구에 몰려들지 마십시오. 당황하지 말고 안내 방송의 지시 사항을 따릅니다.



5. 自動車を運転していたら /

If you are driving /

如果正在开车 /

자동차를 운전하고 있을 때

減速して、左側に寄せて停車し、近くに駐車場や空き地がある場合は、そこに移動しましょう。避
難するときはキーを差し込んだまま車から降りて避難しましょう。

Slow your speed, pull over to the left side of the road, and stop the car. If there is a parking lot or open area
nearby, go there. Leave the keys in the ignition when you get out of your car.

減速し靠左側停車，如果附近有停车场或空地，请
向该处移动。避难时请不要拔出车钥匙，人从车上
下来避难。

감속하여 왼쪽에 차를 정차하고, 인근에 주차장이나
공터가 있는 경우는 그곳으로 이동합니다. 대피 할
때는 키를 꽂은 채 차에서 내려 대피합니다.

