

An earthquake is a sudden, rapid shaking of the Earth caused by the shifting of rock beneath the Earth's surface.

Earthquakes strike without warning, at any time of year, day or night.

Japan is at moderate to very high risk of earthquakes.

Learn what to do to keep your loved ones safe!

The Earthquake Survival Manual is a guide to the actions you should take in the event of a disaster.

Be prepared and stay calm when a disaster strikes to minimize the amount of damage.

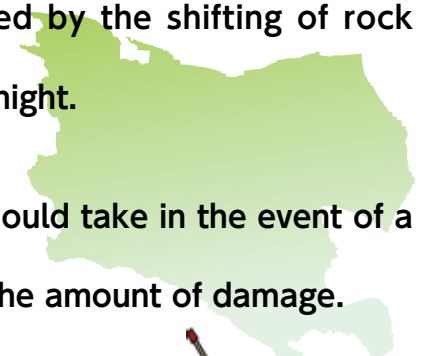
地震は突然起こり、地球の表面の岩盤がぶつかり、急速に地面が揺れます。

地震は予告なしに、一年中、昼夜間わずに起こります。

日本は地震が起こる可能性が非常に高いです。大切な人を守るためにどうすればいいか学びましょう！

「災害時区民行動マニュアル」は、災害時に必要な行動の手引きです。

日頃から災害に備えて、災害発生時には慌てず、被害を少なくしましょう。



Setagaya City's Disaster Countermeasures Mascot
世田谷区災害対策マスコット

When a disaster strikes, ask your Japanese neighbors for help!

災害が起きた時には、近くの日本人に助けを求めましょう！

1. When an Earthquake Strikes

地震が起きたとき

(1) At home 家の中にいる時

○ Take action to protect yourself

身を守るための行動をとる

- Hide under a desk

机の下に入る

- Protect your head with whatever is close to you (cushions, magazines, etc.)

身近なもので頭を守る(クッション、雑誌など)

- Move away from any furniture that looks like it may fall over

倒れそうな家具から離れる

- Move away from glass or other objects that look like they may break

ガラスなど破損しそうなものから離れる

○ Extinguish any flames once the shaking has stopped

揺れがおさまったら火を消す

○ Be careful of broken glass and any furniture that has toppled over when moving.

移動する際はガラス片や倒れた家具に注意する

○ Turn on the TV or radio to find out about the disaster

テレビやラジオなどで災害情報入手する

○ Secure an exit so that you will be able to evacuate

避難のための出口を確保する



(2) If you are outside 自宅外にいる時

○ Protect your head with whatever you are carrying

手荷物などで頭を守る

○ Move away from falling objects such as glass and signs, and objects that look like they may fall over.

ガラスや看板などの落下物、倒れそうなものから離れる

○ If there is a person giving directions, follow his or her instructions.

誘導する人がいる場合は、指示に従って行動する

○ If you are on a train or bus, tightly hold on to hand straps or railings.

乗り物に乗っている場合は、つり革や手すりをしっかり握る

○ If you are in a car, gradually slow down and pull over to the side of the road, and turn on the radio to learn about what is happening.

車を運転中は、徐々にスピードを落として路肩に停車し、ラジオで状況を確認する

○ Communicate with any Japanese person near you to find out what is going on.

周囲の日本人に状況を確認する



2. Evacuating

避難について

A major earthquake occurs

Take action to protect yourself and wait until the shaking stops.



Check your surroundings

If you cannot stay at home because of collapsed buildings or fire.



Evacuate to a Temporary Evacuation Area
(nearest open space or park)

If the place you evacuated to is dangerous due to fire or other dangers.



Move to an Evacuation Area
(large park or open space)

If there is no danger of fire but your home is damaged and you cannot return.



Evacuate to an Evacuation Center
(municipal elementary or junior high school)

大きな地震が起きた

まず身を守る行動をとり、揺れが収まるのを待つ。



周囲の状況を確認

建物倒壊や火災で自宅にいないことができない場合



一時集合所（近くの広場や公園など）に避難

避難した場所が火災などで危険な場合



広域避難場所（大きな公園・広場）に避難

火災などの危険がなくなっても、家に被害があり、自宅に帰ることができない場合



指定避難所（区立小・中学校など）に避難

What to do at evacuation centers

避難所に行ったらすること

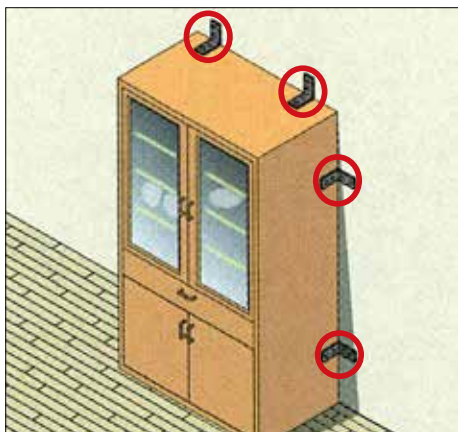
Evacuation centers are run by the local community. Let's actively help with the running of evacuation centers.

避難所は、地域の人たちで運営します。

避難所の運営を積極的に手伝いましょう。

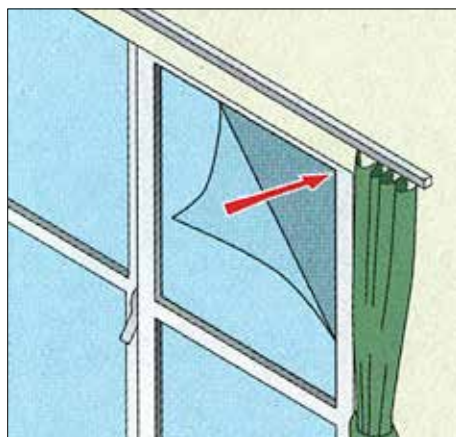


3. Preparations to Make at Home いえ なか そな 家の中の備え



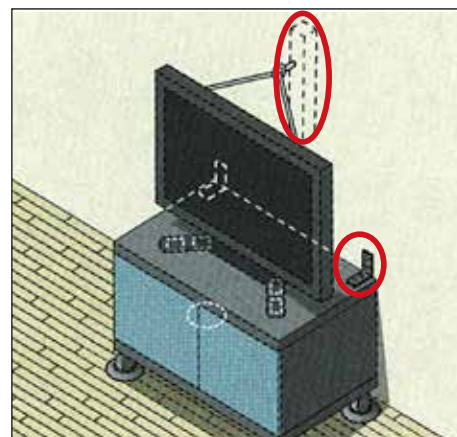
Install retaining devices or braces in at least two directions.

いどうぼうし きぐ ほうこう いじょう とつ
移動防止器具は2方向以上に取り付けましょう。



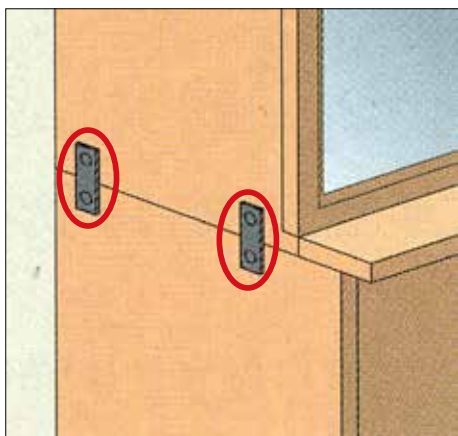
Apply shatterproof film to windows.

ひさんぼうし
ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。



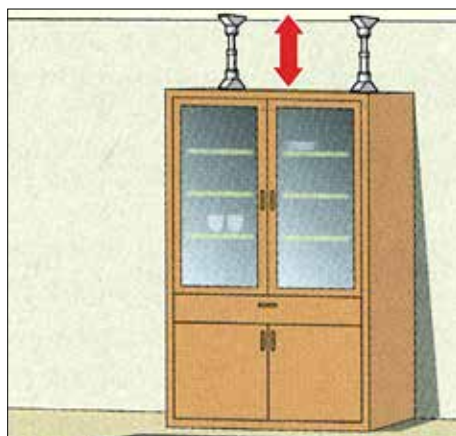
Secure heavy furnishings, such as TV stands, to walls. Also, mount TVs on walls or secure them to their stands.

たい おもい ので かべ など こてい
テレビ台は重いので、壁などに固定しましょう。
また、テレビも壁や台に固定しておきましょう。



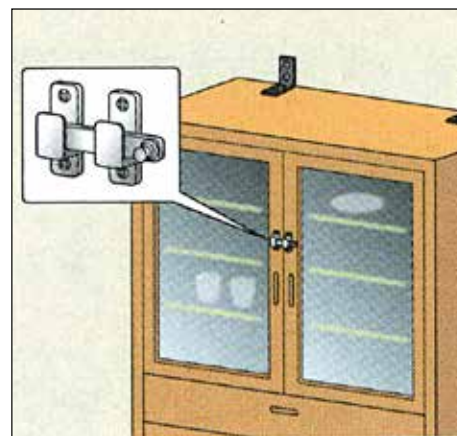
Secure two-piece stacked shelves and hutches with brackets.

にだんかさ たな かなぐ など こてい
二段重ねの棚は金具などで固定しましょう。



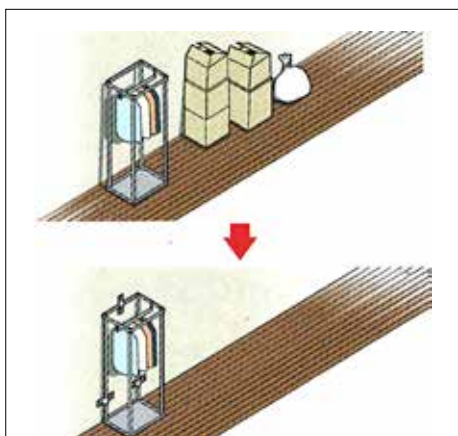
Use stoppers together with braces (tension rods).

ボール式をしようするときはストッパーを併用
しましょう。



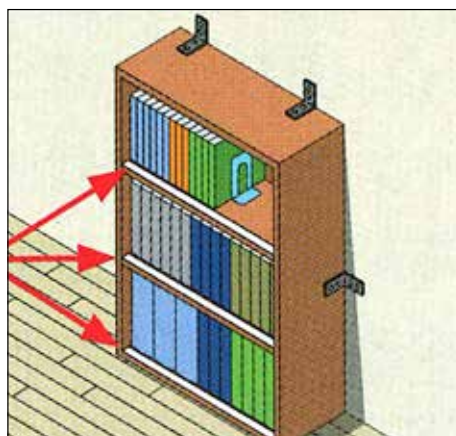
When using L-shaped metal brackets to secure furniture, install door latches to prevent items inside from falling out.

L字金具で家具を固定するとともに、扉の開放防止器具を設置して、飛び出しを防止しましょう。



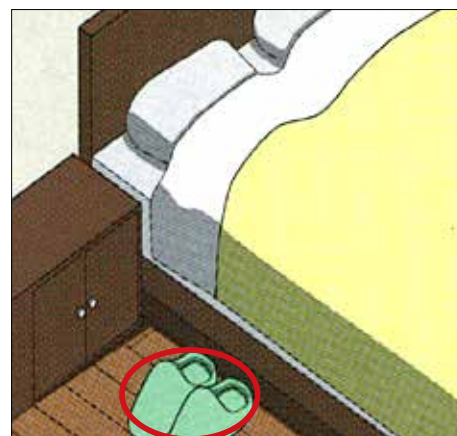
Check pathways. Keep pathways clear of any objects that might prevent you from exiting your home.

つうろ かくにん そと で つうろ ぶせ
通路の確認をしましょう。外に出る通路を塞ぐ
ものがあれば、片付けましょう。



Use nonslip linings in bookshelves to prevent books from falling out.

たな ほんなどが飛び出さないよう滑り止め対策を
しましょう。



Keep furniture away from where you sleep. Keep a whistle, flashlight, shoes, or slippers handy.

ね ぼしょ ちか お
寝る場所の近くになるべく家具を置かないように
しましょう。また、ホイッスル(笛)・懐中電灯・
靴やスリッパなどを用意しましょう。

4. Prepare Emergency Supplies 準備をしておくもの

Make a habit of preparing emergency supplies. 普段から防災用品を準備しておきましょう。

- Drinking water (3 liters per person per day) 飲料水 (1日1人3リットル)
(prepare more than 3 days' worth of water or, if possible, one weeks' worth)
(3日分以上できれば1週間分)



- Emergency food (prepare more than 3 days' worth of food or, if possible, one weeks' worth).
非常食 (3日分以上できれば1週間分)

※Food that doesn't need to be heated or require a lot of water is best.

※火や水をたくさん使わないものが好ましい。



- Portable gas stove, fuel, emergency toilet カセットコンロ、燃料、簡易トイレ



- Helmet ヘルメット



- Flashlight 懐中電灯



- Portable radio 携帯ラジオ



- Charger 充電器



- Batteries 電池



- Pens and pencils 筆記用具



- Toiletries 洗面用具



- Medicine 常備薬



- Cash お金



- Change of clothes 着替え



- Residence Card 在留カード



- Passport パスポート



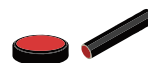
- Health insurance card 健康保険証



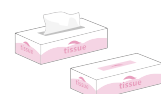
- Bank passbook 銀行通帳



- Seal 印鑑



- Tissue paper, garbage bags, etc. ティッシュペーパー、ゴミ袋 など



*The necessary items will vary among households, so be sure to check that you have what you need in advance.

In particular, food and water are essential for survival. Ensure that you prepare sufficient quantities.

※各家庭に応じて必要なものは異なりますので、事前に確認しておきましょう。

特に食料は命をつなぐ大切なものです。十分に準備しておきましょう。

5. Information 情報

Let's make sure to get accurate information and not be misled by incorrect information.

正しい情報を取り、間違えた情報にまどわされないようにしましょう。

Disaster prevention information from Setagaya City 世田谷区からの防災情報



■ (1) Setagaya City website 世田谷区ホームページ

The Setagaya City website provides disaster prevention information and updates.

世田谷区の公式ホームページで、防災情報などをお知らせします。

<http://www.city.setagaya.lg.jp/>

■ (2) Disaster and crime prevention information e-mail delivery service 災害・防犯情報メール配信サービス



This service delivers disaster and crime prevention information via e-mail to e-mail addresses registered with the service (can be used on PCs, mobile phones, and PHS).

あらかじめメールアドレスを登録した人に、災害・防犯情報が電子メールで送信されます。(パソコン・携帯電話・PHSで受信可)

<http://www.bousai-mail.jp/setagaya/>

■ (3) Twitter ツイッター



Create a Twitter account and follow @setagaya_kiki to receive information concerning disasters.

ツイッターに登録して、@setagaya_kikiをフォローすると、災害に関する情報などが入手できます。

■ (4) Disaster prevention app 防災アプリ



Install the app on a smartphone or tablet, and check information on a map even without an internet connection.

スマートフォンまたはタブレットにインストールしておく、通信ができない状況でも地図の確認などができます。

ios [【https://itunes.apple.com/jp/app/id750726964?mt=8】](https://itunes.apple.com/jp/app/id750726964?mt=8)

Android [【https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cheeselas.dpmap_setagaya】](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cheeselas.dpmap_setagaya)



Android

■ (5) Disaster administrative radio systems 防災行政無線

Information about a disaster is broadcast from 189 emergency radio towers in Setagaya City.

区内189か所にある防災無線塔からの放送で、災害情報などをお知らせします。

○ Disaster radio response service 防災無線電話応答サービス

Dedicated hotline: 03-5481-4701 (regular charges apply)

Call within 24 hours to hear disaster information broadcast from Setagaya City's emergency radio towers.

専用電話番号: 03-5481-4701 (通話料がかかります。)

24時間以内に防災無線塔から放送された内容を聞くことができます。

■ Other disaster prevention information その他の防災情報

○ NHK News Web Easy

やさしい日本語のニュースです。



○ NHK Radio Radiru Radiru

NHKラジオ「らじる★らじる」



○ Immigration Bureau of Japan, Ministry of Justice

法務省入国管理局



○ Embassies and Consulates in Japan page (Ministry of Foreign Affairs)

駐日外国公館ホームページ (外務省)



6. Confirming the safety of your family

かぞく あんびじょうほう かくにん
家族の安否情報の確認

Regularly discuss with your family how you will keep in touch in the event of a disaster.

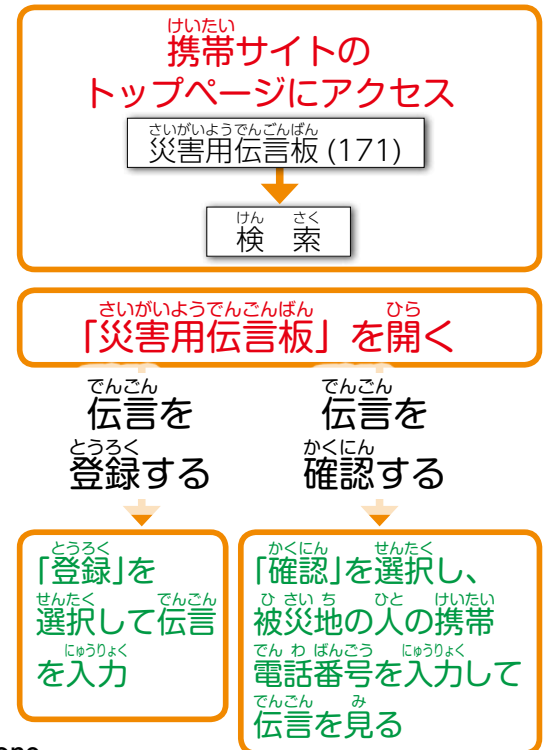
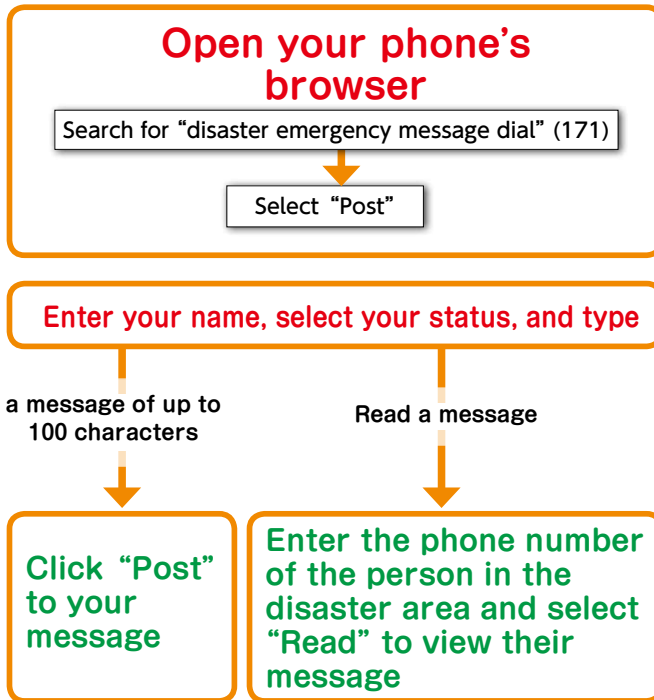
さいがいじ れんらく と あのか、ふだんから家族と話しておきましょう。



■ Cell phone emergency message board けいたいでん わ さいがいようでんごんばん
携帯電話災害用伝言板

Cell phone emergency message board

けいたいでん わ さいがいようでんごんばん 携帯電話災害用伝言板



■ It may be easier to contact someone via e-mail instead of over the phone.

おんせいつうわ よりもメールの方がつながりやすい場合があります。

■ Determine a meeting place and the way to confirm your safety with family and friends in advance for when you cannot contact each other.

れんらく と できない時のために、事前に家族や友人と、集場所や安否確認の方法などを決めておきましょう。

7. Cooperation in Your Community

ちいき たす あ
地域の助け合い

Make a habit of being involved in your community so that you can help not just your family but also cooperate with your neighbors in the event of a disaster.

かぞく だけでなく 近所の方たちとも、災害時に協力できるよう、普段から地域で交流しましょう。

■ Participate in disaster prevention drills and disaster prevention classes ぼうさいくんれん ぼうさいきょうしつ
防災訓練・防災教室への参加

It is important to participate in disaster prevention drills so as to minimize the amount of damage when a disaster strikes. Actively participate in these drills.

さいがいじ ひがい ちい ぼうさいくんれん さんか じゅうよう せつぎよくてき さんか
災害時に被害を小さくするためには、防災訓練に参加することが重要です。積極的に参加しましょう。

■ Activities of local disaster prevention organizations ぼうさいくみんそしき かつどう
防災区民組織の活動

Local disaster prevention organizations are voluntary groups from the neighborhood associations and residents' associations to protect the city in the event of a disaster. They regularly conduct disaster prevention drills and offer education on disaster prevention.

ぼうさいくみんそしき さいがいじ まち まち ちゅうかい じ ちかい じしゅてき かつどう そしき さんか ぼうさいくんれん じっし ぼうさい ちしき けいはつ
防災区民組織は、災害時に町を守るため、町会・自治会で自主的に活動している組織です。普段から防災訓練の実施や、防災知識の啓発などを行っています。

Shake Out くんれん おこな あんぜんこうどう 訓練で行う安全行動

Practice DROP, COVER and HOLD ON with all members of your household.

①ドロップ(まずひくく) ②カバー(あたまをまもり) ③ホールド・オン(うごかない)

じしんはっせいじ いちばや あんぜん かくほ こうどう がとれるよう、ひごろからくんれんをおこな
地震発生時にいち早く身の安全を確保する行動がとれるよう、日頃から訓練を行いましょう。



8. Words Used During a Disaster さいがい つか 災害のときに使うことば

避難 Hinan (evacuate)

To avoid a disaster and escape to a safe place.

さいがいを避けて、安全な場所に逃げること。



倒壊 Toukai (collapse)

For a building to fall into a jumbled mass.

けんぞうぶつが倒れてつぶれること。



余震 Yoshin (aftershock)

A small earthquake that occurs after the main shock of an earthquake.

おおじしんの後に引き続き発生する小地震。



火災 Kasai (fire)

A fire.

かじ
火事。



給水 Kyuusui (water supply)

Food and other daily necessities required for living.

みずを供給すること。



物資 Busshi (relief supplies)

Food and other daily necessities required for living.

せいかつに必要な食料や日用品など。



緊急地震速報 Kinkyuu Jishin Sokuhou (Earthquake Early Warning)

An alert issued by the Japan Meteorological Agency that predicts the seismic intensity and epicenter of an earthquake before major shaking begins.

気象庁が大きな揺れの前に震度や震源などを予測して発表する情報。



津波警報 Tsunami Keihou (tsunami warning)

An alert issued by the Japan Meteorological Agency predicting a large tsunami.

気象庁が大きな津波が予想されたときに発表する情報。



安否確認 Anpi Kakunin (personal safety confirmation)

To confirm that you are still alive and whether or not you are injured.

生きているかどうか、怪我などをしていないか、などを確認すること。



Emergency exit

ひょうぐち
非常口



Temporary Evacuation Area

いっときしゅうごうじょ
一時集合所



Evacuation Area

こういきひなんぼしよ
広域避難場所



Evacuation Center

していひなんじょ
指定避難所



Telephone

でんわ
電話



Station for those having problems getting back home during a disaster

さいがいじきたくこんなんしや
災害時帰宅困難者
ステーション



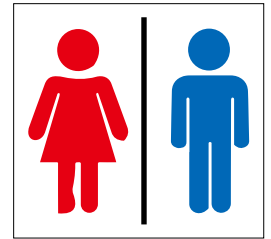
Water supply base

きゅうすいきよてん
給水拠点



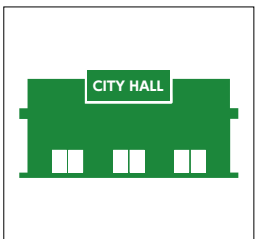
Toilet

トイレ



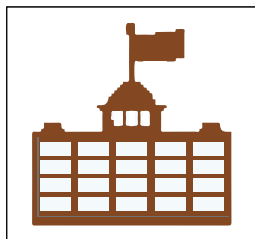
City Hall

くやくしよ
区役所



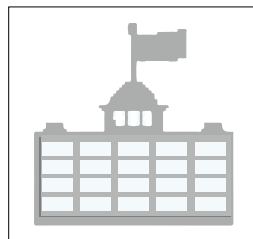
Immigration Bureau

にゅうこくかんりきょく
入国管理局



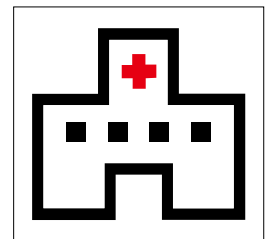
Embassy

たいしかん
大使館



Hospital

びょういん
病院



Police Station

けいさつしよ
警察署



Fire Station

しょうぼうしよ
消防署



Police
Dial 110

Emergency/
Fire Department
Dial 119