

地震

Earthquake

地震発生～まずは身の安全を！

If an earthquake occurs, ensure your safety first!

地震発生時の行動 What to do when an earthquake occurs

地震の揺れを感じたら、どんな場所でも「あわてず、まず身を守る」ことが大切です。

If you feel an earthquake, it is important to "ensure your safety first without panicking" no matter where you are.



身の安全を確保
Ensure your safety

緊急地震速報

- 震度4以上の揺れが予想される地域に対して発表されます。
- テレビ・ラジオ・携帯電話などから入手することができます。
- 発表から揺れが来るまで数秒から数十秒しかないため速やかに身の安全を確保することが重要です。

Earthquake early warning
● It will be issued for areas where a seismic intensity of 4 or higher on the Japanese scale of 7 is expected.
● It can be obtained from TV, radio, mobile phone and other media.
● It is important to ensure your safety immediately as the earthquake will occur only a few to a few tens of seconds after the information is issued.

- 頭を保護し、机やテーブルの下へ
- あわてず素早く火の始末
- 非常脱出口の確保



- Protect your head and go under a desk or table.
- Put out the fire quickly without panicking.
- Secure an emergency exit.

1～2分
1 to 2 minutes

揺れがおさまるのを待って Wait until the earthquake motion stops.

- 家族の安全確認
- 非常持ち出し品を用意する
- 火元を確認する
- 靴をはく

- Confirm your family's safety.
- Prepare emergency kit items.
- Make sure that the fire is out.
- Put your shoes on.



3分
3 minutes

さらなる揺れに注意

- 周辺住民への声かけ

Beware of aftershocks.
● Call out to neighbors.

5分
5 minutes

正しい情報を集める

- デマを信じない
- 正確な情報を収集



Gather correct information.
● Don't believe false rumors.
● Gather correct information.

10～15分
10 to 15 minutes

落ち着いて速やかに避難

- 火災防止の為、ブレーカーをおとす。
- 山崩れ、がけ崩れに注意
- 安全な避難経路の確認

Evacuate calmly and quickly.
● Turn off the breaker to prevent fire.
● Beware of landslides.
● Confirm a safe evacuation route.

半日～3日
12 hours to 3 days

避難後は助け合いの心で

- 地域で協力して応急救護の体制を
- 災害情報、被害情報の収集
- 飲料水、食料の確保

Have a spirit of mutual assistance after evacuation.
● Establish an emergency relief system in cooperation with other members of the community.
● Gather disaster and damage information.
● Secure drinking water and food.

停電時の備え Preparations for power outage

備え① 安全に避難するためには

夜間の場合、出口がわからない、床の段差やガラスの破片が見えないなど、とても危険です。

リビングや寝室などに懐中電灯や足元灯を備えましょう。

懐中電灯と足元灯を兼ね、停電や地震が起きた時に自動的に点灯するタイプが有効です。足元灯の設置が難しい階段などには、残光テープが効果的です。

Preparation (1)

To evacuate safely.

It is very dangerous if it is at night as you may not be able to find an exit or see the difference in level on the floor or pieces of broken glass.

Keep a flashlight or footlight in the living room or bedroom.

The type that can be used as both flashlight and footlight and turns on automatically when a power outage or earthquake occurs is useful. Afterglow tape is effective for stairs and other places where it is difficult to put a footlight.



備え② 災害情報を確保するためには

インターネットや携帯電話などを利用できないおそれがあり、情報を得ることが困難になります。

ラジオや予備の電池を常備しておきましょう。

停電時、屋内で救助を待つ場合や屋内での避難生活に備えて

家庭用医療機器等については必要な予備バッテリーを備え、停電時の電源の切り替え手順などを確認しておくことも必要です。

Preparation (2)

To obtain disaster information

It will be difficult to obtain information as you may not be able to use the Internet or your mobile phone.

Always have a radio and spare batteries ready.

Preparations for awaiting rescue at home or staying at an emergency shelter during a power outage.

Prepare spare batteries necessary for home medical devices and also be familiar with how to switch such devices to battery power in the event of a power outage.

揺れの強さ Seismic intensity

揺れの強さは震度で表されます。各震度の強さを知り、地震が起きたときの対処法を想定しましょう。The intensity of an earthquake is expressed on the Japanese scale of 0 to 7. You should know how strong each seismic intensity level is and plan how to cope when an earthquake occurs.

緊急地震速報(予報) Earthquake early warning (forecast)

震度3
Intensity 3



大半の人が揺れに気づく
Most people notice the earthquake motion.

緊急地震速報(警報) Earthquake early warning (alert)

震度5弱
Intensity 5 lower



大半の人が物につかまりたいと感じる
Most people feel the need to hang on to something.

緊急地震速報(特別警報) Earthquake early warning (special alert)

震度6弱
Intensity 6 lower



立っていることが困難になる
It becomes difficult to keep standing up.

震度6強
Intensity 6 higher



這わないと動けない
You can move only by crawling.

震度7
Intensity 7



動けず、飛ばされることもある
You cannot move and may be thrown around.

震度4
Intensity 4



大半の人が揺れに驚く
Most people are surprised by the earthquake motion.

震度5強
Intensity 5 higher



大半の人が行動に支障を感じる
Most people feel difficulty in taking action.

家屋・室内の安全対策 Safety measures for your house and its interior

被害をおさえるために家屋や室内の点検をし、安全な環境をつくっておきましょう。Check your house and its interior and make a safe environment to reduce damage.

家の耐震化

耐震診断をし、必要があれば耐震化を行う。(町の補助あり)



Earthquake-proofing of your house
Have the seismic capacity of your house evaluated and earthquake-proof it if necessary (a grant will be provided by the town office).

壁や塀の点検強化

ひび割れ・破損の有無を点検し、補強する。



Inspection/reinforcement of walls and fences
Check for cracks and breakage of walls and fences, and reinforce them.

棚・タンスの固定

L型金具や支え棒で壁の棧や柱に固定する。



Securing shelves and closets
Fix them to wall beams or pillars using L-shaped brackets or shoring beams.

照明の固定

複数のチェーンで天井に止めて固定する。



Securing lights
Fix them to the ceiling using multiple chains.

家具配置の見直し

倒れても安全なように、向きと配置を確認する。



Reconsideration of the furniture layout
Check the direction your furniture faces and the furniture layout to make sure it is safe even if it falls down.

テレビの固定

粘着マットなどを使い、固定する。



Securing TV
Fix your TV using an adhesive mat or other devices.

避難経路の確保

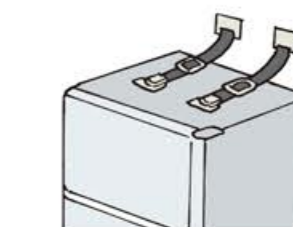
出入口、避難経路に家具を置かない。



Securing an evacuation route
Don't place furniture at entrances/exits or evacuation routes.

冷蔵庫の固定

上部を転倒防止用ベルトで固定する。



Securing refrigerator
Fit a stabilizing safety strap to the top of your refrigerator to prevent it from falling.