

日本で暮らすあなたのための

防災のポイント in Japan

Disaster Prevention Points for Residents of Japan

您在日本生活的 防災要点

일본에서 생활하시는 분들을 위한 방재 포인트

監修：常葉大学客員教授 井野盛夫

地震

Earthquakes

地震

지진

P.4~



風水害

Storm and
Flood Disasters

风灾水灾

풍수재해

P.12~



火災

Fires

火灾

화재

P.13~



自主防災組織

Voluntary Disaster
Prevention Organizations

自主防災组织

자주방재조직

P.14~



佐倉市

Sakura City

日本は災害が多い国です

Japan is a country prone to natural disasters

日本是灾害多发国家

일본은 재해가 많은 나라입니다

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、強烈な揺れと巨大な津波で大きな被害を発生させました。日本は地震が多い国で、世界中で発生する規模の大きな地震（マグニチュード6.0以上）の約2割は日本で発生しています。また、巨大な地震が海底で発生すると、津波が発生することがあります。全国どこにいても地震は起きる危険性があり、海に面している場所では津波のおそれもあります。地震や津波が発生した場合の対応方法を理解し、ふだんから準備しておくことが大切です。



The Great East Japan Earthquake of March 11, 2011, caused tremendous shaking and huge tsunamis that resulted in major damage. Japan is a country where earthquakes often occur. In fact, approximately 20% of all major earthquakes (magnitude 6.0 or greater) in the world occur in Japan. And when an earthquake's epicenter is on the seabed, it may produce a tsunami.

Earthquakes can occur anywhere in the country, and locations near the ocean are at risk of tsunamis. It is important to understand how to respond when an earthquake or tsunami occurs and to always be prepared.

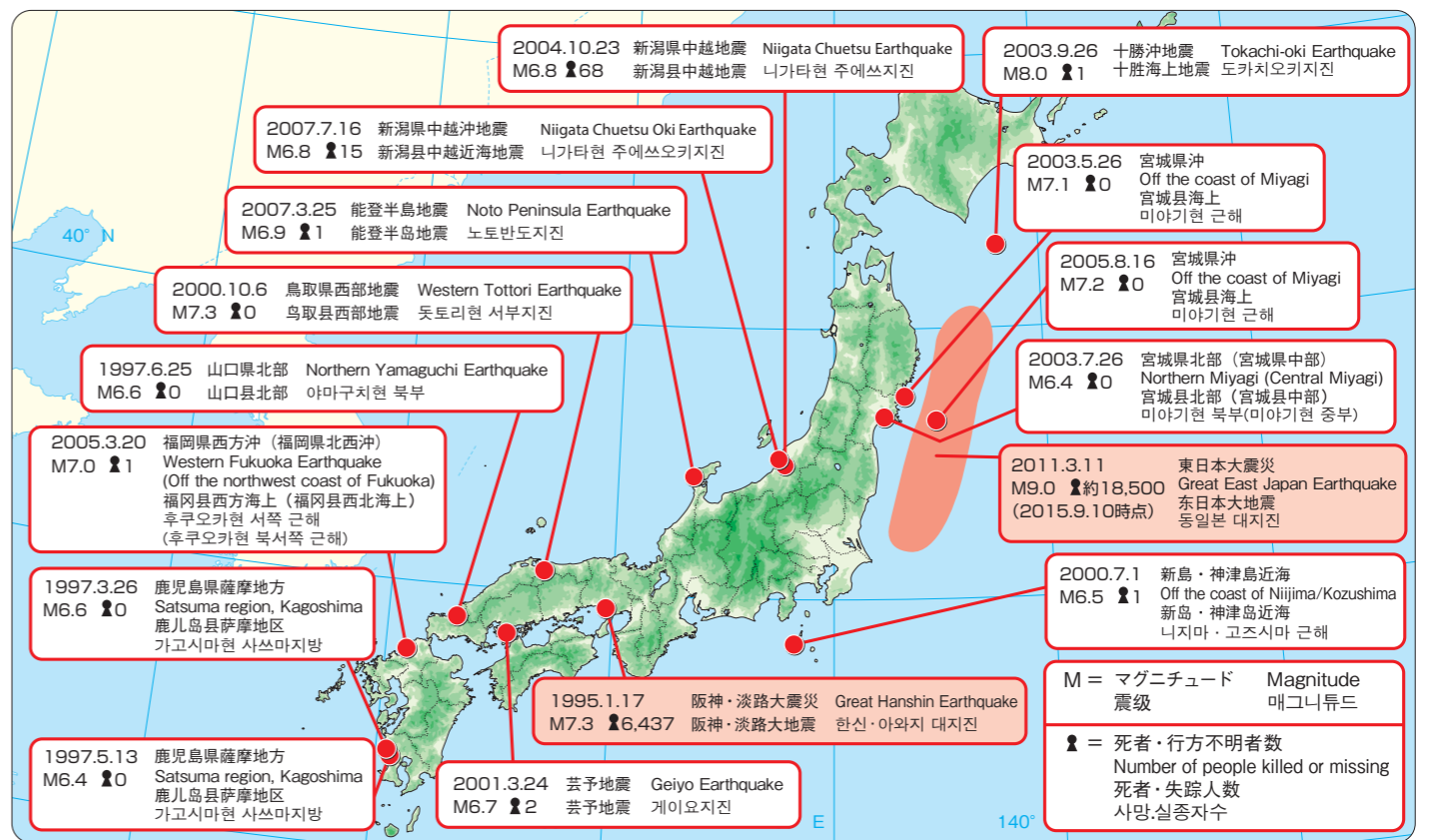
2011年3月11日发生的东日本大地震，强烈的晃动和巨大的海啸造成了莫大的灾害。日本是地震多发国家，全世界发生的大规模地震（6.0级以上）中有20%发生在日本。并且，在海底发生的地震还会引发海啸。在日本全国的任何地方都有可能发生地震，在滨海之处还可能发生海啸。理解发生地震及海啸时的对应方法，平时就做好应对准备极为重要。



2011년 3월 11일에 발생한 동일본대지진은 강렬한 흔들림과 거대한 지진해일로 큰 피해를 입게 했습니다. 일본은 지진이 많은 나라로, 전세계에서 발생하는 대규모 지진(매그니튜드 6.0 이상)의 2할은 일본에서 발생하고 있습니다. 또한 지진이 해저에서 발생하면 지진해일이 발생할 수도 있습니다. 전국 어디에서나 지진이 일어날 가능성이 있고, 바다를 접한 곳에서는 지진해일의 위험도 있습니다. 지진이나 지진해일이 발생했을 경우의 대처방법을 이해하여, 평상시에 준비해 두는 것이 중요합니다.



近年の主な地震とその被害 Recent major earthquakes and the damage they caused 近年发生的主要地震 최근의 주요지진



水害も毎年発生しています

Flood disasters occur every year as well

水灾也每年发生

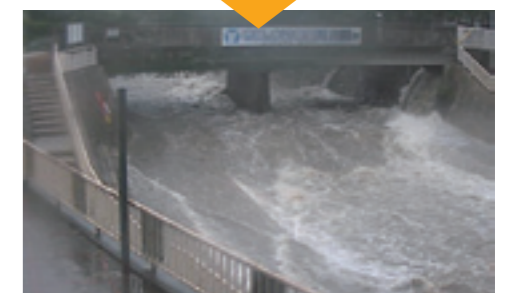
수해도 매년 발생하고 있습니다

北海道を除く日本は、毎年6月ごろ、梅雨と呼ばれる雨期に入ります。夏から秋にかけては台風も接近しやすくなり、短い時間に大量の雨が降ることがあります。数日間連続する雨や時間は短いものの急激な降雨によって、毎年全国各地で水害が発生しています。水害に対する備えも必要です。

Around every June, all of Japan except for Hokkaido enters a rainy season known as *tsuyu*. And summer until the fall is a time when typhoons often approach Japan and cause tremendous amounts of rainfall in a short period of time. Flood disasters occur around the country due to heavy rainfall over days, or substantial downpours over a short period of time. This makes it necessary to be prepared for flood disasters as well.

除北海道以外，日本每年6月左右就进入梅雨季节。从夏季到秋季，台风也容易接近，造成短时间的豪雨。历时数日的大雨及短时间暴雨，每年都会在日本全国各地造成水灾。所以，也要做好防患水灾的准备。

홋카이도를 제외한 일본은, 매년 6 월경에 장마철로 접어들습니다. 여름부터 가을에 걸쳐서는 태풍도 자주 접근하여, 단시간에 대량의 비가 내리기도 합니다. 며칠 동안 내리는 호우 또는 단시간이지만 급격하게 내리는 강우로 인해, 매년 전국 각지에서 수해가 발생하고 있습니다. 수해에 대한 대비도 필요합니다.



2008年7月、局地的な大雨によって、神戸市灘区の都賀川が急激に増水。水位は10分の間に、約1m30cmも上昇。子供らが流され、5人が亡くなった。写真提供/神戸市

In July 2008, localized heavy rainfall caused the Toga River in Nada Ward, Kobe City, to rise suddenly. The water level rose by approximately 130 cm in just 10 minutes. Children were swept away and 5 people were killed. Photo source: Kobe City

2008年7月，由于局部性大雨，神戸市滩区的都賀川河水猛涨。水位在10分钟内上涨了约1.30米。孩子们被冲走，有5个人死亡。照片提供/神戸市

2008년 7월, 국지적인 호우로 인해 고베시 나다구 도가강 강물이 급격히 증가. 수위는 10분 사이에 약 1m 30cm 나 상승. 어린이들이 떠내려가 5명 이 사망. 사진제공 / 고베시

地震が起きたら冷静に行動しましょう

Remain calm when an earthquake occurs
 发生地震时应冷静采取行动
 지진이 일어나면 침착하게 행동합시다.



緊急地震速報を知ろう!

Learn About the Earthquake Early Warning System!

了解緊急地震速報!
 긴급 지진속보에 대해 알아 두자!

地震の揺れを震源近くの地震計がとらえ、素早く知らせる予報や警報のことです。テレビやラジオ、携帯電話などで、緊急地震速報を見聞きしてから、数秒から数十秒後に地震が到達します。この短い間に身を守る準備をしましょう。

This is a warning that is immediately sent out when a seismograph near the epicenter of an earthquake detects shaking. If you hear or see the Earthquake

Early Warning on the TV, radio or your cell phone, an earthquake will occur momentarily. Use the short period of time the warning provides to prepare to protect yourself.

地震の揺れを震源近くの地震計がとらえ、素早く知らせる予報や警報のことです。テレビやラジオ、携帯電話などで、緊急地震速報を見聞きしてから、数秒から数十秒後に地震が到達します。この短い間に身を守る準備をしましょう。

지진의 흔들림을 진원 근처의 지진계가 감지하여 신속하게 알려주는 예보나 경보를 말합니다. 텔레비전이나 라디오, 휴대전화 등으로 긴급 지진속보 통지를 받고 난 다음, 몇 초에서 몇 십 초 후에 지진이 도달합니다. 이 짧은 시간 사이에 몸을 보호할 준비를 합시다.



海沿いの人は津波に注意!

If you're near the shore, beware of tsunami!

沿海居民要注意海啸!
 해안가에 있는 사람은 지진해일에 주의!

津波から身を守るためには、地震発生直後の数分間に避難する以外に方法はありません。大津波警報(特別警報)や津波警報、津波注意報が出たとき、避難の指示があったときは、迷わず高台に避難しましょう。

In order to protect yourself from a tsunami, there is no other way than to evacuate in the few minutes after an earthquake occurs. Once a major tsunami warning (emergency warning), tsunami warning, or tsunami advisory has been issued and instructions to evacuate are given, do not hesitate to evacuate to higher ground immediately.

为了在海啸中保护生命，只能在地震发生之后的数分钟内立即避难。发出大海啸警报(特别警报)、海啸警报或海啸注意通报时，或接到避难指示时，应毫不犹豫地到高处避难。

지진해일로부터 몸을 보호하기 위해서는, 지진발생 직후의 몇 분 동안에 피난하는 것 이외에 방법이 없습니다. 대규모 지진해일경보(특별경보)나 지진해일경보, 지진해일주의보가 발령되었을 때, 또는 피난지시가 있을 때에는, 망설이지 말고 높은 곳으로 피난합시다.

避難のポイント Important point!

避難要点 피난 포인트

海岸から「より遠く」ではなく「より高い」場所へ。丈夫で高い建物の3階以上へ避難する。

Move to a "higher" place rather than a "farther" place from the coast. Evacuate to the 3rd floor or higher of a tall, sturdy building.

不是要离开海岸“更远”，而是要到“更高”的地方去。要到坚固的高层建筑物的3层以上避难。

해안으로부터 ‘보다 멀리’가 아니라 ‘보다 높은’ 장소로. 튼튼하고 높은 건물의 3층 이상으로 피난한다.

地震発生、あなたはどこにいる？

Where will you be when an earthquake strikes?

发生地震时，您在哪里？

지진발생, 여러분은 어디에 있습니까?

屋内にいたら WHILE INDOORS
如果在室内 옥내에 있다면

家の中 At home
在家中 집 안



- テーブルなどの下に隠れ、身を守る(余裕がなければ、手近の座ぶとんやまくらなどで頭を保護する)。
- 外へ逃げるときはあわてずに(瓦やガラスなどの落下物に注意)。
- 避難口を確保しよう(ゆがみで戸が開かなくなることがある。とくに団地やマンションなどの中高層住宅では逃げ道を失い危険)。
- 裸足で歩き回らない(ガラスの破片などでケガをする。必ず運動靴などの履物を着用する)。
- 火の始末はすみやかに(コンセントやガスの元栓の処理も忘れずに)。
- 乳幼児や病人、高齢者の安全確保を。
- Take shelter under a desk or table. (If this is not possible, protect your head with a nearby cushion or pillow.)
- Be careful when going outside; do not rush out. (Watch out for falling objects such as roofing tiles and glass.)
- Secure an exit. (Deformation may cause doors to become stuck. Losing a means of escape is dangerous, particularly if you live in a mid- or high-rise apartment building.)
- Do not walk around barefoot. (Wear sports shoes to avoid injury from glass fragments and other rubble.)
- Immediately turn off all sources of flame. (Don't forget to pull out power plugs and turn off gas taps.)
- Look after young children and sick or elderly persons.
- 钻到桌子等家具下面护身(如来不及时，可用身边的座垫、枕头等护住头部)。
- 向外逃脱时，切勿慌张(应注意瓦片、玻璃等落下物)。
- 确保疏散出口畅通(门有时会因扭曲变形而打不开。特别是在公营住宅及公寓等中高层住宅楼，会失去逃离通路，危险)。
- 不要光着脚到处走(玻璃碎片会将脚刺伤，一定要穿上运动鞋等)。
- 迅速熄火(同时别忘了拔掉电线插头和关上煤气总开关)。
- 确保老弱病残人员的安全。
- 테이블 등의 아래에 숨어 몸을 보호한다(여유치 않으면 주변에 있는 방석이나 베개 등으로 머리를 보호한다)。
- 밖으로 피할 때는 당황하지 말고(기와나 유리 등의 낙하물에 주의)。
- 피난구를 확보하자(뒤를림으로 문이 열리지 않는 경우가 있다。특히 단지나 맨션 등의 중고층 주택에서는 피할 길을 잃을 위험)。
- 맨발로 돌아다니지 않는다(유리파편 등으로 부상을 당한다。반드시 운동화 등의 신발을 신는다)。
- 불단속은 신속하게(콘센트나 가스의 개폐장치 단속도 잊지 않도록)。
- 젖먹이나 어린아이 및 환자, 고령자의 안전확보를。

スーパー・デパート At a supermarket or department store
在超市、百货店里 슈퍼, 백화점

- かばんなどで頭を保護し、倒れやすいショーケースなどから離れる。
- あわてて出口に殺到せず、係員の指示に従う。避難は階段を使って。
- エレベーターが止まったら、中にある連絡電話を使って、救出を待つ。
- Cover your head with a bag or other such item and move away from aisle displays that may fall.
- Do not rush for the exit. Follow the instructions given by store personnel. Exit by the stairs.
- If in a stopped elevator, use the emergency telephone to call for help and wait until it arrives.
- 用皮包等护住头部，远离容易倾倒的货架等。
- 听从管理人员的指示采取行动，不要慌慌张张涌向出口。疏散时请利用楼梯。
- 如果电梯停驶，请利用电梯中的联系电话进行联系，等待救助。
- 가방 등으로 머리를 보호하고, 쓰러지기 쉬운 진열장 등으로부터 몸을 피한다。
- 당황하여 줄기로 몰려가지 말고, 안내원의 지시에 따른다。피난은 계단으로。
- 엘리베이터가 멈추면, 안에 있는 연락전화를 사용하여, 구출을 기다린다。



地下街 In an underground shopping center
在地下街 지하가



- 壁面や太い柱に身を寄せ、係員の指示に従う。
- 停電になっても非常用照明灯がすぐつくので、落ち着いた行動をとる。
- 火災が発生したときは、ハンカチやタオルで鼻と口をおおい、体をかがめて、はうようにして壁つたいに逃げる(煙の流れる方向へ)。
- Take shelter against a wall or large pillar, and follow staff instructions.
- Do not panic in the case of an electricity failure. Emergency lighting will come on immediately.
- In the event of a fire, cover your nose and mouth with a handkerchief or towel. Crouch down and crawl along the walls to the nearest exit (following the direction of the smoke).
- 靠在墙壁或粗大的柱子边，按照管理人员的指示行动。
- 停电时，紧急备用照明系统会立即启动，因此要冷静行动。
- 发生火灾时，用手绢、毛巾捂住鼻子和嘴，弯着腰沿墙根爬行逃离现场(顺着烟的流向跑)。
- 벽면이나 굵은 기둥에 몸을 의지하면서 안내원의 지시에 따른다。
- 정전이 되어도 비상용 조명등이 바로 켜지므로 침착하게 행동들。
- 화재가 발생했을 때는 손수건이나タオル로 코와 입을 가리고, 몸을 구부려 기어가듯이, 벽면을 따라 피한다(연기가 흐르는 방향으로)。

屋外にいたら WHILE OUTDOORS
如果在室外 옥외에 있다면

商店街・ビル街 In a shopping or business district
在商店街及高楼区 상점가·빌딩가



- その場に立ち止まらず、頭をかばんなどで保護して近くの空き地などへ避難する(ガラスの破片、看板、タイルなどの危険物の落下からの回避がポイント)。
- 逃げる場所の判断を誤らない(落下の危険がないといっても間口の広い木造の建物や自動販売機、ブロック塀のそば、ビルの壁際などから離れる)。
- 垂れ下がった電線には近づかない。
- Protect your head with a bag or briefcase and head immediately toward the nearest open area. (Beware of falling glass, signs, tiles and other dangerous objects.)
- Choose your place for shelter carefully. (Do not stop next to wooden structures with large frontage, vending machines, concrete-block walls or building walls, even if there appears to be no danger of falling objects.)
- Stay away from fallen power lines.
- 切勿停留在原地，用皮包等护住头部，尽快跑到附近的空地等地方去避难(关键是躲开掉落下的玻璃碎片、广告牌、砖瓦等危险物品)。
- 正确判断避难场所(即使没有东西掉落下来的危险，也远离在门面宽的木造建筑物、自动售货机、砖墙旁、高楼的墙根下等地方避难)。
- 切勿靠近垂落的电线。
- 그곳에 멈추어 서있지 말고, 머리를 가방 등으로 보호하여 근처의 공터 등으로 피난한다(유리파편, 간판, 타일 등 위험물의 낙하로부터 회피가 포인트)。
- 피난장소의 판단을 그르치지 않는다(낙하위험이 없다고 해도 폭이 넓은 목조 건물이나 자동판매기, 블록담, 빌딩벽 옆 등으로는 절대 피난하지 않는다)。
- 밑으로 처진 전깃줄에는 접근하지 않는다。

海岸・がけ付近 Near the sea or a cliff
在海岸、悬崖附近 해안·벼랑부근

- すみやかにその場から安全な場所へ避難する。海岸の場合は、高台に避難し津波情報を聞く(解除されるまで絶対に海辺などの沿岸には近づかない)。がけを背にした家屋では、降雨の時には特に注意する。
- Move immediately to a safer location. If you are near the coastline, evacuate to higher ground and listen for tsunami warnings. (Do not go near the coastline until the warnings have been lifted.) If your house faces a cliff, be especially careful when it is raining.
- 迅速离开原地，到安全的场所去避难。在海岸边，应立即前往地势高的地方避难，并注意收听海啸警报(在警报解除之前，切勿靠近海边等的沿岸地区)。背靠悬崖的住宅，在下雨时要格外注意。
- 신속히 그곳으로부터 안전한 장소로 피난한다。해안의 경우에는 높은 곳으로 피난하여 해일 정보를 잘 듣는다(해제될 때까지 절대 해변 등의 연안에는 접근하지 않는다)。절벽을 등지고 있는 가옥에서는 강우시에 특히 주의한다。



乗り物に乗っていたら WHILE IN A CAR / TRAIN
如果在交通工具中 교통기관을 이용하고 있다면

電車や地下鉄の車内 In a train
在电车、地铁中 전차나 지하철의 차내



- 急停車することがあるので、つり革や手すりなどにしっかりつかまる。
- 途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外に出たり、窓から飛び出さない。
- 乗務員のアナウンスに従って落ち着いた行動をとる。
- The train may stop suddenly. Hold tightly onto a strap or handrail.
- If the train makes an emergency stop, do not attempt to escape through a window or operate the emergency door-release handle without instructions.
- Calmly follow the directions of the train crew.
- 因有时无急煞车，所以要牢牢抓住吊环、扶手等。
- 即使在中途停车，也不要随意打开车门应急开关，跑到车外或从车窗中跳出。
- 请听从乘务员播放的指示，冷静行动。
- 금정차할 수 있으므로 가족손잡이나 난간 등에 단단히 매달린다。
- 도중에 멈추어도 비상코를 열고 함부로 차밖으로 나가거나 창문으로 뛰어나가지 말 것。
- 승무원의 안내에 따라서 침착하게 행동들。

車を運転中 While driving
在驾车中 차를 운전중



- 地震を感じたら、ハザードランプをつけて徐々に速度を落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで車外に出ず、地震情報をカーラジオで聞く。
- If you feel an earthquake, turn on the hazard lights, slow down gradually, pull over to the left-hand side of the road and stop the engine.
- Do not leave your car until the earthquake subsides. Listen for information on the radio.
- 感觉到地震时，应打开危险警示灯，缓慢减速，将车辆停靠在道路的左侧并关上发动机。
- 在震动停止之前，不要走出车外，注意利用车内收音机收听地震情报。
- 지진 발생을 느끼면 비상등을 켜고 서서히 속도를 낮추어 도로의 좌측에 대고 엔진을 끈다。
- 흔들림이 가라앉을 때까지 차 밖으로 나가지 말고 지진정보를 카 라디오로 듣는다。

地震への日頃の備えを万全に

Be fully prepared for an earthquake at all times

平时做好万全的防震准备

지진에 대한 평소의 준비에 만전을

落下・転倒防止対策

Prevent items from falling down or over
防止物品坠落、家具倾倒的措施
낙하·전도방지대책

- テレビは高いところに置かない。
- 棚やたんすの上に重い物を置かない。
- 本棚やロッカーなどの収納物は、軽いものを上部に、重い物を下部に置く。
- 家具は固定できるものは固定する。
- 幼児や高齢者の部屋、寝室にはできるだけ高さのある家具を置かない。
- Do not place your television up high.
- Do not place heavy objects on top of bookshelves, chests of drawers or wardrobes.
- In storage cabinets, bookshelves and cupboards, always store light objects on the top and heavy objects on the bottom.
- Where possible, secure furniture to walls.
- Avoid placing tall furniture in bedrooms and rooms used by young children and the elderly.

- 电视机不要放置在高处。
- 架子、柜子上不要放置重物。
- 书架、文件柜上放置的物件应该轻物在上，重物在下。
- 对能够固定的家具加以固定。
- 在幼儿和老年人的房间、寝室中尽可能不要放置高的家具。

- TV 는 높은 곳에 두지 않는다.
- 선반이나 옷장 위에는 무거운 물건을 놓지 않는다.
- 책장이나 벽장의 내용물은 가벼운 물건을 위에 무거운 물건을 아래에 둔다.
- 가구는 고정할 수 있는 것은 고정한다.
- 유아나 고령자의 방, 침실에는 가능한 한 높은 가구를 두지 않는다.

家具の転倒防止策 Prevent furniture from falling over

防止家具倾倒的措施 가구의 전도 방지책

- 家具の転倒を防止する方法は、直接柱、間柱、胴縁に固定するとよいでしょう。いずれの場合も、家具との間にすき間ができないよう注意が必要です。ヒートンに鎖や針金、L型金具には木ねじを使って固定すればよいでしょう。
- An effective method of preventing falling furniture is to fix it directly to posts, studs or furring strips of the wall frame. Regardless of the wall frame part used, make sure there are no gaps between it and the furniture. Secure the furniture with chain or wire attached to eye bolts or wood screws with L-shaped metal brackets.
- 防止家具倾倒の方法は、家具を直接固定する大柱、小柱、または壁の骨組みに固定することです。いずれの方法でも、家具と骨組みの間に隙間ができないよう注意が必要です。ヒートンに鎖や針金、L型金具には木ねじを使って固定すればよいでしょう。
- 가구의 전도를 방지하는 방법은, 직접 기둥에 고정하거나, 셋기둥 등에 고정하면 좋다. 어떤 경우에도 가구와의 사이에 틈이 생기지 않도록 주의가 필요하다. 아이볼트와 쇠줄 및 철사, L형금구와 나무나사가 있으면 좋다.



火災防止対策

Prevent fires in the home
防火措施
화재방지대책

- 暖房器具の対震自動消火装置が作動するかどうかを定期点検する。
- カーテンはできるだけ防火加工のものに。
- ガスレンジなど火元のまわりは不燃化するとともに、いつも整理整頓を。
- 消火器は一定のところに置き、まわりに物を置かない。
- ガス台の上には棚などをつくらない。
- Check the anti-earthquake shutoff system in each heater on a regular basis.
- Select flameproof material for curtains whenever possible.
- Keep flammable objects away from open flames such as gas stoves. Keep the area around the stove neat and tidy at all times.
- Keep fire extinguishers in set locations and keep the areas around them clear.
- Do not build shelves above your gas stove.

- 定期检查取暖器具的防震自动灭火装置运转是否正常。
- 最好使用经过防火处理的窗帘。
- 煤气炉等火源周围要经常清理，消除火灾隐患。
- 灭火器要放在固定的地方，周围不要放置其他物品。
- 煤气灶台上方不要安装搁板等物。

- 난방기구의 지진 자동소화장치가 작동하는가 안하는가를 정기적으로 점검한다.
- 커튼은 가능한 한 방염 가공된 것으로.
- 가스렌지 등 화기의 주변은 불연화하고 항상 정리정돈을.
- 소화기는 일정한 장소에 두고 주변에 물건을 두지 말 것.
- 가스대 위에는 선반 등을 달지 말 것.



非常持出品の備え【例】

Emergency supplies (examples)

紧急用携带物品的准备(例)

비상 소지품의 준비【예】

家族構成などを考慮して各家族に必要なものを加えましょう。
Add other items as required by considering your family's needs.

可根据家庭人员的构成等，添加各自家庭的必需品。
가족구성 등을 고려하여 각 가정에서 필요한 물건을 추가하세요.

救急セット First aid kit 急救包 구급세트

- 消毒薬 ● 傷くすり ● 脱脂綿 ● 包帯 ● ガーゼ ● ばんそうこう
- はさみ ● 家庭用常備薬
- Antiseptics ● Ointment ● Absorbent cotton
- Bandages ● Gauze ● Adhesive bandages
- Scissors ● Household medicines
- 消毒薬 ● 创伤药 ● 脱脂棉 ● 绷带
- 纱布 ● 创可贴 ● 剪刀 ● 家庭用常备药
- 소독약 ● 상처약 ● 탈지면 ● 붕대
- 거즈 ● 반창고 ● 가위 ● 가정용 상비약



非常食 Food supplies 备用食品 비상식량

- (家族3日分の食料)
- 飲料水 (水筒・ペットボトル入り) ● 乾パン ● 缶詰類 (缶切り)
 - ビスケット ● インスタント食品
 - フォーク・ナイフ・はし ● 紙コップ・皿

- (Three days worth)
- Drinking water (in a thermos or plastic bottles) ● Dry biscuits
 - Canned foods and can opener ● Biscuits ● Instant meals
 - Forks, knives, chopsticks ● Paper cups and plates

- (够家庭成员食用三天的食品)
- 饮用水 (水壶・塑料瓶装) ● 干面包 ● 罐头 (罐头起子)
 - 饼干 ● 方便食品 ● 叉子・刀子・筷子 ● 纸杯・盘子

- (가족 3 일분의 식료)
- 음료수 (물통·페트병에 들어 있는 것) ● 건빵
 - 통조림 (통조림 따개) ● 비스킷 ● 인스턴트 식품
 - 포크·ナイ프·젓가락 ● 종이컵·접시



赤ちゃんがいる場合 For babies

有婴儿的家庭 아기가 있을 경우

- 粉ミルク ● ほ乳びん ● 紙おむつ
- Baby formula ● Baby bottle
- Disposable diapers
- 奶粉 ● 奶瓶 ● 纸尿裤
- 분유 ● 젓병 ● 종이기저귀



すぐ持ち出せるようにひとまとめにしておくことが大切!
关键是要将东西集中放好，以备随时可以带走!

衣類 Clothing 衣服 의류

- セーター ● ジャンパー ● 下着1~2枚
- 靴下 ● タオル・石けん
- 軍手・厚手のゴム手袋 ● 毛布または寝袋
- Sweater ● Jacket
- One or two pairs of underwear
- Socks ● Towels and soap
- Cotton work gloves and thick rubbergloves
- Blanket or sleeping bag
- 毛衣 ● 夹克 ● 内衣 1~2 件
- 袜子 ● 毛巾、肥皂
- 劳动手套、厚橡胶手套 ● 毛毯或睡袋
- スウェーター ● 점퍼 ● 속옷 1~2 장 ● 양말 ● 타올·비누
- 면장갑·두꺼운 고무장갑 ● 담요 또는 침낭



高齢者がいる場合 For elderly people

有老人的家庭 고령자가 있을 경우

- 担架 ● 看護用品 ● 常備薬 ● おむつ
- Stretcher ● Nursing aids ● Medicines ● Diapers
- 担架 ● 护理用品 ● 常备药 ● 尿布
- 들것 ● 간호용품 ● 상비약 ● 기저귀



その他 Other supplies 其他 기타

- 現金 ● 預金通帳 ● 印鑑 ● 証書類 ● 懐中電灯 ● 電池
- 卓上こんろ (ガスボンベ) ● ろうそく ● マッチ・ライター
- トランジスタラジオ (交換用電池) ● 白い布
- 防水ビニールシート ● ナイフ
- Cash ● Passbook ● Personal seal (inkan)
- Important documents ● Flashlight ● Batteries
- Portable gas stove and gas cylinders ● Candles
- Matches/lighters ● Radio (spare batteries)
- One roll of cotton cloth ● Waterproof plastic sheet ● Knife
- 現金 ● 银行存折 ● 印章 ● 各种证书 ● 手电筒 ● 電池
- 卡式炉 (卡式气罐) ● 蜡烛 ● 火柴、打火机
- 半导体收音机 (替换用干电池) ● 漂白布
- 防水塑料布 ● 小刀
- 현금 ● 예금통장 ● 인감 ● 증서류 ● 회중전등 ● 전지
- 탁상곤로 (가스통) ● 양초 ● 성냥·라이터
- 트랜지스터 라디오 (교환용전지) ● 흰 천 ● 방수 비닐시트 ● 칼

Keep all these together in a readily accessible location!
바로 들고 나갈 수 있도록 한군데 모아 두는 것이 중요!

家族や友人の安否確認をする

Confirm the safety of your family and friends

确认家人和朋友的安否

가족이나 친구의 안부를 확인한다

● 音声による確認方法

● Confirming by voice over the phone

● 通过语音确认的方法

● 음성에 의한 확인방법



携帯電話や公衆電話からもかけられます
You can call from cell phones and public payphones as well
用手机或公用电话也可拨打
휴대전화나 공중전화로도 걸 수 있습니다

手段

Method 方法 수단

1

災害用伝言ダイヤル 171 で声を残す
Call the Disaster Message Board number at 171 and leave a voice message
拨打灾害用留言电话 171 留言
재해용 전언다이얼 171 에 음성을 남긴다



録音 Record your message 녹음

再生 Playback 재생



自宅や携帯電話などの電話番号を入れる
Enter the telephone number of your home or mobile phone. 지역이나 휴대전화 등의 전화번호를 넣는다

左記と同じ電話番号を入れる
Enter the same number as the one shown on the left
왼쪽에 기재된 번호를 입력한다

0X-XXXX-XXXX

0X-XXXX-XXXX

市外局番から
Start from the area code
从市外区号开始拨打
시외국번부터

録音 Record your message 녹음

録音 녹음

※30秒以内
Under 30 seconds
30秒以内
30초 이내

9 終了
Done 结束 종료

被災地の番号でないと入力できません
Only phone numbers from the affected area are accepted
只能输入灾区的号码
재해피해지역의 번호가 아니면 입력할 수 없습니다

デメリット
Disadvantages
缺点
단점
被災地の固定電話からの利用が優先されるため、被災地外からはつながりにくいこともある。
Landline phones in areas affected by the disaster are prioritized, making it harder for people outside the affected areas to connect to the service.
因为从灾区固定电话打出的电话优先，所以在灾区以外拨打时很难接通。
재해피해지역의 고정전화가 우선시 되므로, 재해피해지역 외부에서는 연결이 잘 안 될 수도 있다.

メリット
Advantages
优点
장점
災害時に比較的つながりやすい。固定電話だけでなく携帯電話や公衆電話からもかけられる。
Relatively easy to get through during a disaster. Can be called from not only landline phones but cell phones and public payphones as well.
发生灾害时较易接通。不但可以用固定电话，还可以通过手机或公用电话接通。
재해시에 비교적 연결이 잘 된다. 일반전화뿐만 아니라 휴대전화나 공중전화로도 걸 수 있다.

固定電話や携帯電話が使えないとき
When you can't use a landline phone or cell phone
在不能使用固定电话和手机时
일반전화나 공중전화를 사용할 수 없을 때

手段

Method 方法 수단

2

公衆電話を使う Use a public payphone 使用公用电话 公중전화를 사용한다

災害時、つながりやすいとされています。停電時にはカードが使えないので、10円硬貨を準備しておく。

Public payphones have a higher chance of connecting during a disaster. Telephone cards cannot be used during a power outage, so have 10-yen coins available.

公用電話在灾害时容易接通。停电时将无法使用电话卡，需准备好10日元硬币。

공중전화는 재해시에 연결이 잘 됩니다. 정전시에는 카드를 사용할 수 없으므로 10엔짜리 동전을 준비해 둡니다.



メリット
Advantages
优点
장점
固定電話や携帯電話がつかないときの連絡手段として使用できる。
Can be used as a means of communication when landlines or cell phones won't connect.
可以作为固定电话和手机无法接通时的联络方法使用。
일반전화나 휴대전화 연결이 안 될 때, 연락수단으로 사용할 수 있다.

デメリット
Disadvantages
缺点
단점
近年、公衆電話の数が減っている。災害時は人が押し寄せる。
The number of public payphones in recent years has declined. In a disaster, a large number of people will swarm to use the phones.
近年来公用电话的数量逐渐减少。在发生灾害时人们大量聚集。
최근 공중전화의 수가 줄고 있다. 재해시에는 인파가 물린다.

● 文字(パケット通信)による確認方法

● Confirming using text messages (packet transmission)

● 通过文字(分组通信)确认的方法

● 문자(패킷 통신)에 의한 확인방법

※注意
登録は携帯電話からしかできません。確認は携帯電話とパソコンから可能です。
※Note
Registration can only be done from cell phones. Confirmation can be done from cell phones and computers.
※注意
只能通过手机进行登录。可以从手机或电脑进行确认。
※주의
등록은 휴대전화로만 가능합니다. 확인은 휴대전화와 컴퓨터로 가능합니다.



手段

Method 方法 수단

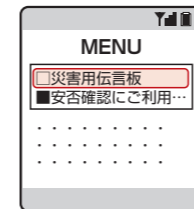
1

携帯電話のサービス
災害用伝言板を利用

Using the Disaster Message Board,
a service available on cell phones

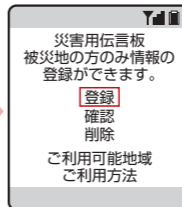
手机服务
利用灾害用留言板

휴대전화 서비스
재해용 전언판을 이용



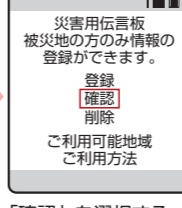
メニュー画面に表示される「災害用伝言板」を選択する。
Select "Disaster Message Board" that will appear on the menu screen.
选择菜单画面所显示的“灾害用留言板”。
메뉴화면에 표시되는 '재해용전언판'을 선택한다.

登録 Register 등록

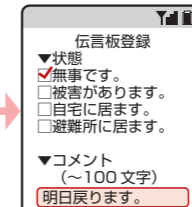


「登録」を選択する。
Select "Register".
选择“登录”。
'등록'을 선택한다.

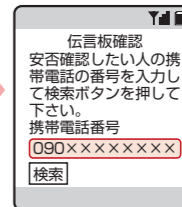
確認 Confirm 确认



「確認」を選択する。
Select "Confirm".
选择“确认”。
'확인'을 선택한다.



現在の状態を「状態」「コメント」で残す。
Enter your current situation using the "Status" and "Comment" fields.
将现在的状态保留在“状态”“注释”中。
현재의 상황을 '상태' '코멘트' 항목을 이용하여 남긴다.



安否確認したい人の携帯電話の番号を入力して検索ボタンを押す。そうすると登録内容が確認できる。
People wishing to find out the safety of another person can enter the cell phone number for that person and click on the search button. This will allow them to check any information that was registered under that number.

输入想要确认安危的人的手机号码，按下检索按钮。这样就可以确认登录内容。

안부확인 하고 싶은 사람의 휴대전화번호를 입력하고 검색버튼을 누른다. 그러면 등록내용을 확인할 수 있다.

※ 各社の災害用伝言板サイトアドレス
※ URLs for the disaster message board services of each carrier.
※ 各公司的灾害用留言板网址
※ 각 사의 재해용 전언판 사이트 주소

● NTTドコモ NTT docomo NTT도코모
http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
● au
http://dengon.ezweb.ne.jp
● ソフトバンク SoftBank 소프트뱅크
http://dengon.softbank.ne.jp

● Y!mobile(ウィルコム Willcom 윌컴)
http://dengon.willcom-inc.com
● Y!mobile(イーモバイル EMOBILE 이 모바일)
http://dengon.emnet.ne.jp
● Y!mobile Y!Mobile Y!모바일
http://dengon.clubh.ne.jp

メリット
Advantages
优点
장점
災害時に比較的つながりやすい。携帯電話だけでなくパソコンからも確認ができる。
Relatively easy to connect to in a disaster. Can be checked from cell phones as well as computers.
灾害时较易接通。不仅从手机，从电脑也可以进行确认。
재해시에 비교적 연결이 잘 된다. 휴대전화뿐만 아니라 컴퓨터로도 확인이 가능하다.

デメリット
Disadvantages
缺点
단점
携帯電話を使い慣れていない人には不便。携帯のバッテリーが切れると使えない。
Can be inconvenient for people who are not used to using cell phones. Cannot be used if the cell phone battery dies.
不熟悉手机的人不方便使用。手机电池用尽时无法使用。
휴대전화에 익숙하지 않은 사람에게는 불편. 배터리가 끊기면 사용할 수 없다.

手段

Method 方法 수단

2

携帯電話でのメールを活用
Using cell phone email
灵活运用手机的邮件服务
휴대전화에메일을 활용

携帯電話のメールは通話よりもつながりやすいです。Connection by cell phone email services is easier than by voice calls.

手机邮件比通话更容易联系。
휴대전화에메일은 통화보다 잘 연결됩니다.



メリット
Advantages
优点
장점
携帯電話の通話よりはバッテリーの消費が少ない。
Consumes less battery power than cell phone voice calls.
比手机通话耗电更少。
휴대전화통화보다 배터리의 소모가 적다.

デメリット
Disadvantages
缺点
단점
災害時にながりにくい。バッテリーが切れると使えない。
Difficult to connect to during a disaster. Cannot be used if the cell phone battery dies.
在灾害时不易接通。手机电池用尽时无法使用。
재해시에 잘 연결되지 않는다. 배터리가 끊기면 사용할 수 없다.

手段

Method 方法 수단

3

パソコンのEメールを利用 (インターネット)
Using computer email (Internet)
利用电脑的电子邮件 (网络)
컴퓨터의 E메일을 이용 (인터넷)

東日本大震災では、インターネットを使ったEメールは比較的届きやすかったとされています。In the case of the Great East Japan Earthquake, it was reported that email over the Internet was delivered relatively easily compared to other media.据说在东日本大地震时，用互联网的电子邮件比较容易联络。동일본대지진 재해시, 인터넷을 이용한 E메일은 비교적 잘 연결되었다고 합니다.



メリット
Advantages
优点
장점
災害時、固定電話や携帯電話に比べて、比較的連絡をとりやすい。
During a disaster, it is relatively easier to establish contact than landline or cell phones
在灾害时，比固定电话或手机更容易联络。
재해시, 일반전화나 휴대전화에 비해, 비교적 연락을 취하기 쉽다.

デメリット
Disadvantages
缺点
단점
停電時はパソコンが使えない可能性が高い。
There is a high possibility that computers will be unusable during a power outage.
停电时不能使用电脑的可能性很高。
정전시에는 컴퓨터를 사용하지 못할 가능성이 높다.

風水害発生そのとき...

When storm and flood disasters occur...

发生风灾水灾时...

풍수재해시...

1 まずは情報収集 First, gather information 首先收集信息 먼저 정보수집

- 台風や豪雨は、襲来時期や規模をある程度予測することができます。日頃から天気予報を気をつけ、注意が必要ときにはテレビやインターネットで最新の情報を収集するようにしましょう。
- The arrival and severity of typhoons and torrential rains can be predicted in advance. Thus, be sure to constantly check weather forecasts and gather the latest information from the TV or Internet when added caution is necessary.
- 对于台风和暴雨，大致可以预测到来袭的时间和规模。平时要注意天气预报，在需要特别注意时，应通过电视或互联网收集最新消息。
- 태풍 또는 호우는, 엄습시기나 규모를 어느 정도 예측할 수 있습니다. 평상시에도 일기예보에 귀를 기울이며, 주의가 필요할 때는 텔레비전이나 인터넷에서 최신정보를 수집하도록 합시다.



注意報とは What is an advisory? 注意警報 주의보란

- 注意報とは、何か災害の起こる恐れのあるときに発令される情報です。
- An advisory is issued when there is risk of some form of disaster occurring.
- 所谓注意警報，是指在可能发生某种灾害时所发布的信息。
- 주의보란, 어떤 재해가 일어날 위험이 있을 때 발령되는 정보입니다.

警報とは What is a warning? 警報 경보란

- 警報とは、「重大な」災害の起こる恐れのあるときに発令される情報です。
- A warning is issued when there is a risk of a major disaster occurring.
- 所谓警報，是指在可能发生“重大”灾害时所发布的信息。
- 경보란, '중대한' 재해가 일어날 위험이 있을 때 발령되는 정보입니다.

特別警報とは What is an "emergency warning"? 特別警報 특별경보란

- 特別警報とは、数十年に一度の大災害が起こると予想される場合に発表される情報です。
- An emergency warning is issued when a major disaster of a magnitude observed only once every few decades is predicted.
- 特别警報，是指在可能发生几十年才有一次的重大灾害时所发布的信息。
- 특별경보란 수십년에 한 번 대규모 재해가 발생할 것으로 예상되는 경우에 발표되는 정보입니다.

2 大雨の時どうする? What should you do during heavy rains? 大雨时应该怎么办? 호우시에는 어떻게 하나?

屋内 If you are indoors 屋内 실내



- 床下・床上浸水の危険があります。家具や貴重品などを2階へ移動させましょう。
- Your basement or ground floor may become flooded. Move furniture and valuables to the second floor.
- 地板下、地板上有浸水の危険。应将家具和贵重物品等转移到2层。
- 마루 위, 마루 밑 침수의 위험이 있습니다. 가구나 귀중품 등을 2층으로 옮기도록 합시다.

車を運転中 If you are driving a car 正在驾驶汽车 자동차 운전중



- 豪雨では視界が悪く、操作ができなくなる可能性があります。高台へ避難しましょう。雨でなくても、浸水でエンストした場合には、エンジンが壊れるので再始動しないようにしましょう。
- Heavy rains can impede your visibility and interfere with your ability to operate the car. Evacuate to higher ground. If your engine stalls because of flooding, do not attempt to restart it, as doing so could cause it to break down.
- 因暴雨导致视线受阻，可能造成无法操作。应前往高处避难。在浸水导致发动机停止时，不应重新启动，以避免造成发动机损坏。
- 호우시에는 시야가 흐리고, 작동되지 않을 가능성이 있습니다. 고지대로 피난을 합시다. 침수로 엔진이 멈춘 경우에는, 엔진이 망가질 염려가 있으므로 재시동을 걸지 않도록 합시다.

河原 If you are in a riverbed 河滩 강변



- 急な増水や土砂災害の危険があるので、河原からすぐに避難しましょう。雨でなくても、サイレンが聞こえたらすぐに逃げてください。
- Evacuate immediately due to the danger of sudden swelling and mudslides. Even if it is not raining, immediately leave the area if you hear sirens.
- 因为有急速涨水和泥石流灾害的危险，所以不要靠近河流的地方避难。即使没有下雨，听到警报时也应立即避难。
- 급격한 강물의 증가나 토사재해의 위험이 있으므로, 하천 등에 가까이 가지 않도록 피난을 합시다. 비가 오지 않더라도 사이렌이 울리면 즉시 대피해 주십시오.

危険が迫ったら、早めに避難を!!
危险迫近, 尽快避难!!

火災発生そのとき...

In the event of a fire...

当火灾发生的时候...

화재발생 그때...

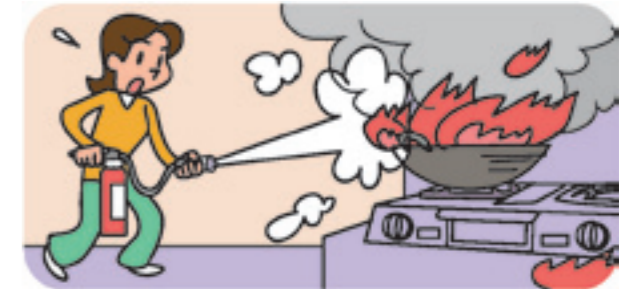


早く知らせる
Alert others immediately
尽早呼救
빨리 알린다

「火事だーッ」と大声で叫ぶ!
Shout "Kajida!" (fire!)
大声呼喊“着火了!”
‘불이야!’ 하고 큰소리로 외친다

早く消す
Extinguish fires immediately
尽早灭火
빨리 끈다

勇気をもって初期消火を!
Don't be afraid to try to control new fires.
拿出勇气, 进行早期灭火!
용기를 가지고 초기소화를!



早く逃げる
Evacuate immediately
尽早逃离
빨리 피난한다

避難は早めに!
Escape as quickly as possible
迅速疏散!
피난은 서둘러!

消火器の使い方 How to use a fire extinguisher 灭火器的使用方法 소화기 사용법



1
安全ピンを引きぬく。
Remove the safety pin.
先拔出保险销。
안전핀을 잡아 뺀다.

2
ホースをはずして火元に向ける。
Extend the hose and direct the nozzle at the base of the fire.
摘下喷射软管，对准火焰根部。
호스를 떼어 불이 있는 곳으로 향하게 한다.

3
レバーを握って噴射。
Press the lever to discharge the extinguisher.
握住压把进行喷射。
손잡이를 쥐고 분사.

消火器の正しいかまえ方 The proper way to hold a fire extinguisher 拿灭火器的正确方法 소화기의 올바른 사용방법

- 風上に回り風上から消す。
- 火炎にはまともに正面から向かわないように。
- やや腰を落として、姿勢をなるべく低く。熱や煙を避けるようにかまえる。
- 燃え上がる炎や煙にまどわされずに燃えているものにノズルを向け、火の根元を掃くように左右に振る。
- 煙を吸わないように消す。
- Extinguish the fire from an upwind position.
- Do not face the flames directly.
- Bend over slightly, and keep as low as possible to avoid the heat and smoke of the fire.
- Direct the nozzle towards the center of the flames rather than the tip or smoke. Work from side to side across the source of the flame.
- Avoid inhaling the smoke.
- 绕到上风方向，顺着风向灭火。
- 不要正对火舌。
- 稍微弯下点腰，姿势尽量放低。摆好避开热气和烟的架势。
- 不要被燃起来的火焰和烟雾吓倒，要将喷嘴对准燃烧的东西，左右摆动横扫火焰根部。
- 灭火时注意不要吸进烟雾。
- 바람을 등지고 바람이 흘러가는 방향부터 끈다.
- 화염에는 정면으로 맞서지 말도록.
- 약간 허리를 낮추고, 자세를 가능한 한 낮게. 열이나 연기를 피할 수 있는 자세를 취한다.
- 타오르는 불이나 연기에 현혹되지 말고 타고 있는 것에 노즐을 향하게 하여, 불씨를 끈다는 생각으로 좌우로 흔든다.
- 연기를 들이마시지 않도록 하면서 끈다.



When danger approaches, evacuate as soon as possible!!
위험이 다가오면, 신속히 피난을!!

地域の防災対策について理解しましょう

Understand local disaster prevention measures

理解地区的防灾对策

지역의 방재대책에 대하여 알아 둡시다

避難場所が指定されています

Make note of designated evacuation areas

有指定的避难场所

피난장소가 지정되어 있습니다

●地震によって建物が倒れそうになったり、洪水で建物が水没しそうになったりした場合、すぐに自宅を離れて安全な場所に避難しなければなりません。市区町村は、地域にある学校や公共施設などを災害時の避難場所に指定しています。自宅の最寄りの避難場所はどこなのか、ふだんから確認しておきましょう。訓練のときには実際に歩いてみましょう。車による避難はやめましょう。

●When buildings are in danger of collapsing due to an earthquake or submergence by flooding, you must immediately leave your home and evacuate to a safe location. Cities, wards, towns and villages designate local schools and public facilities to be used as evacuation areas in the event of a disaster. Be sure to know where your nearest evacuation area is. Take time to walk the actual route during disaster training sessions. Avoid evacuating by car.

●在建筑物因地震有倒塌的危险，或者因洪水有被淹没的危险时，必须立即离开自家住宅前往安全的场所避难。市区町村将地区内的学校和公共设施等指定为灾害时的避难场所。平时就应当确认好离自家住宅最近的避难场所。训练时，应步行到避难场所实地查看一下。请不要开车前往避难。

●지진으로 인해 건물이 무너질 우려가 있거나, 홍수로 건물이 수몰될 가능성이 있는 경우에는, 즉시 집을 벗어나 안전한 장소로 피난해야 합니다. 시구청촌에서는, 지역의 학교나 공공시설 등을 재해시의 피난장소로 지정하고 있습니다. 집에서 가장 가까운 피난장소가 어디 인지를 평소에 확인해 둡시다. 훈련시에는 실제로 걸어서 가봅시다. 자동차로 피난하는 것은 삼가합시다.



避難のタイミングを覚えましょう

牢记应避难的时机

Learn when you should evacuate

피난 타이밍을 기억해 둡시다

- 市区町村から避難をするように呼びかけがあったとき(避難勧告、避難指示)
- 津波、がけ崩れなどが発生するおそれがあるとき
- 建物が倒れるおそれがあるとき
- 近所で火災が発生し、自宅に燃え移るおそれがあるとき
- 自宅で火災が発生し、火が天井まで広がって自力で消火できないとき
- 危険物が爆発するおそれがあるとき
- 大雨で洪水が発生し、自宅が浸水するおそれがあるとき

- 在市区町村发出避难劝告时
- 在有发生海啸、滑坡等的危险时
- 在建筑物有可能倒塌时
- 在附近发生火灾，有可能蔓延到自家住宅时
- 在自家住宅发生火灾，火已经蔓延到屋顶，自己已经无法灭火时
- 在危险物可能发生爆炸时
- 在大雨造成洪水，自家住宅可能浸水时

- When the local municipality calls for an evacuation (evacuation advisory or order).
- When there is a risk of tsunami or landslide.
- When there is a risk of building collapse.
- When a fire has started in the neighborhood and may spread to your home.
- When a fire has started in your home and you are unable to put it out yourself because the flames have reached the ceiling and spread.
- When there is a risk of dangerous materials exploding.
- Heavy rains have caused flooding that could affect your home.
- 시구청촌으로부터 피난요청이 있을 때
- 지진해일, 절벽붕괴 등이 발생할 우려가 있을 때
- 건물이 무너질 우려가 있을 때
- 이웃에 화재가 발생하여 자기집으로 불이 옮겨 붙을 우려가 있을 때
- 집에 화재가 발생하여, 불이 천장까지 퍼져 자력으로 진화가 불가능할 때
- 위험물이 폭발할 우려가 있을 때
- 호우로 인해 홍수가 발생하여, 집이 침수될 우려가 있을 때

地域には自主防災組織があります

There are voluntary disaster prevention organizations in your area

地区有自主防灾组织

지역에는 자주방재조직이 있습니다

●大規模災害が発生したとき、消防などの行政組織とは別に、地域に住む人たちが自身が協力して災害に対応しなければなりません。日本の多くの地域では、こうした「自主防災組織」が結成されています。

自主防災組織はふだんから、災害に関する知識を学んだり、防災訓練に参加して災害時の対応を身につけたりしています。また、日本語の理解が十分でなかったり、地域の事情に詳しくなかったりする外国出身者の支援にも取り組んでいます。

●Responding to a large-scale disaster requires more than the efforts of the fire department and government organizations. Local residents must also join together to face the emergency. Voluntary disaster prevention organizations exist in many areas in Japan for this purpose.

These organizations are constantly acquiring disaster-related knowledge and mastering response skills by participating in disaster prevention training. In addition, they assist foreign residents who are not completely literate in Japanese or are not very familiar with the local area.

●在发生大规模灾害时，除消防等行政组织之外，地区居民也必须相互协助应对灾害。日本有很多地区，都组建了这样的“自主防灾组织”。自主防灾组织平时就学习灾害相关知识，参加防灾训练，掌握受灾时的应对方法。此外，还开展援助活动，帮助不完全理解日语，对地区情况不太了解的外国人。

●대규모재해가 발생한 경우, 소방서 등의 행정조직과는 별도로 지역에 거주하는 사람들 스스로가 협력하여 재해에 대처해나가지 않으면 안 됩니다. 일본의 많은 지역에는 이러한 '자주방재조직' 이 결성되어 있습니다.

자주방재조직은 평소에도 재해에 관한 지식을 배우거나, 방재훈련에 참가하여 재해시 대처방법을 몸에 익히고 있습니다. 또한, 일본어의 이해가 부족하거나 지역사정에 밝지 않은 외국출신자에 대한 지원도 강구하고 있습니다.



1

近所付き合いを心がけましょう

Get to know your neighbors

主动与邻居沟通

이웃간에 소통하는 마음가짐을 가집시다

●ふだんから地域の人たちと積極的に交流し、仲良くなりましょう。不安なことなども気兼ねせず話し合える知り合いを作ることは、「地域防災力」を高めることにつながります。

●Actively interact with and get to know your neighbors. Building relationships that allow you to freely talk about things that worry you will help build "local disaster prevention capability."

●平时就应与地区人们积极开展交流，维系良好的关系。感到不安时敞开心扉交流，建立友谊，这也与提高“地区防灾能力”紧密相关。

●평소에 지역주민들과 적극적으로 교류하여 좋은 관계를 맺도록 합시다. 마음이 편치 않은 일도 허물없이 서로 이야기할 수 있는 지인을 만드는 것은 '지역방재력' 향상과 연결됩니다.

2

防災訓練に参加しましょう

Participate in disaster prevention training

参加防灾训练

방재훈련에 참가합시다

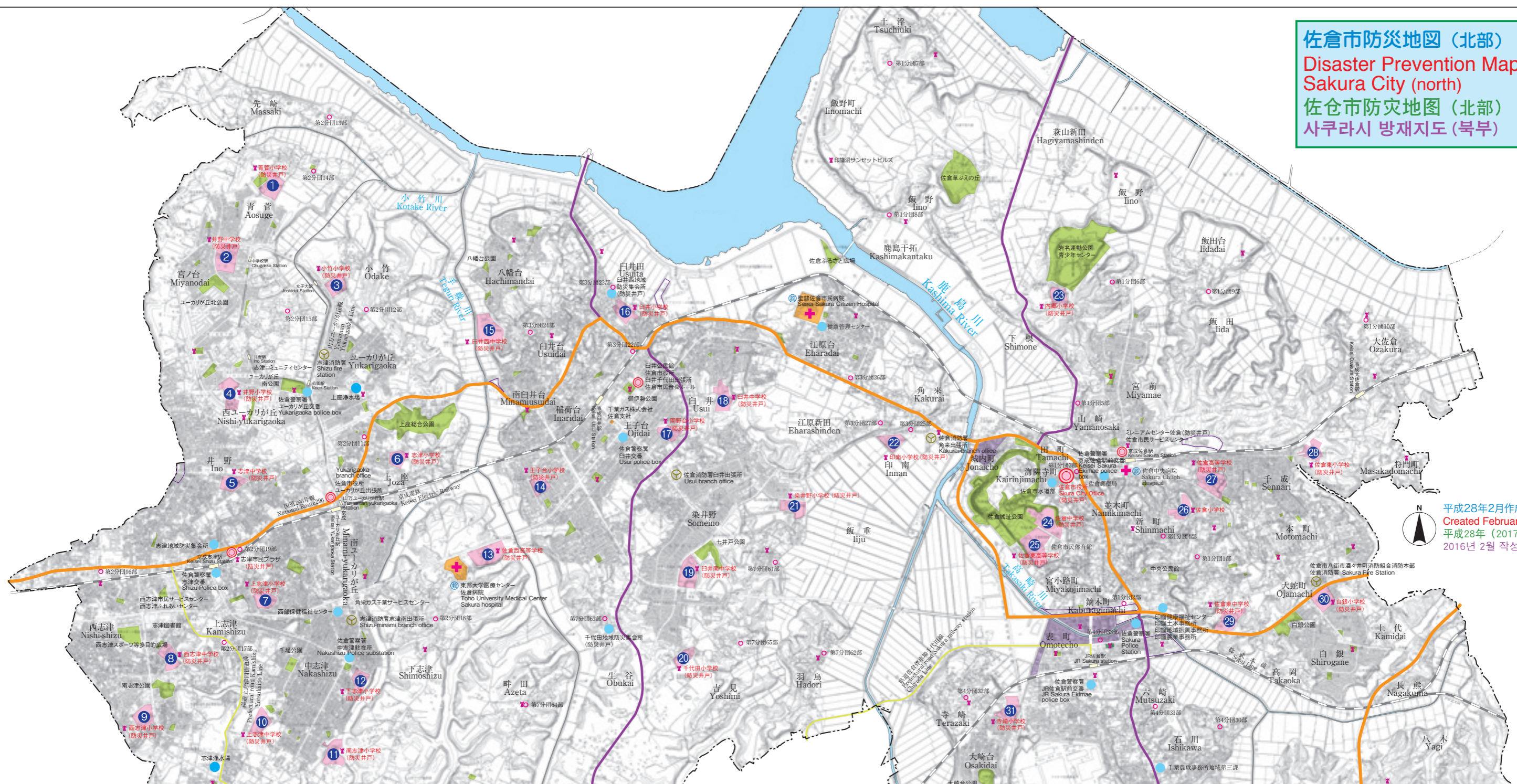
●日本では、市区町村や自主防災組織が定期的に防災訓練を開催します。あなたも家族とともに、防災訓練に参加してみましょう。訓練に参加することで、地域の住民と交流ができ、災害時に必要な知識が身につくはずですよ。

●In Japan, local municipalities and voluntary disaster prevention organizations hold regular training sessions. It is recommended that you and your family take the time to participate in such training, as it will help you acquire the knowledge you will need during a disaster.

●日本の市区町村及自主防灾组织定期举办防灾训练。请您与家人一起参加。通过参加训练，一定能够学习到灾害时所必需的知识。

●일본에서는 시구청촌이나 자주방재조직이 정기적으로 방재훈련을 개최합니다. 여러분들도 가족과 함께 방재훈련에 참가해 보도록 합시다. 훈련에 참가함으로써 재해시에 필요한 지식을 몸에 익힐 수 있을 것입니다.

佐倉市防災地図 (北部)
 Disaster Prevention Map for Sakura City (north)
 佐倉市防災地图 (北部)
 사쿠라시 방재지도 (북부)



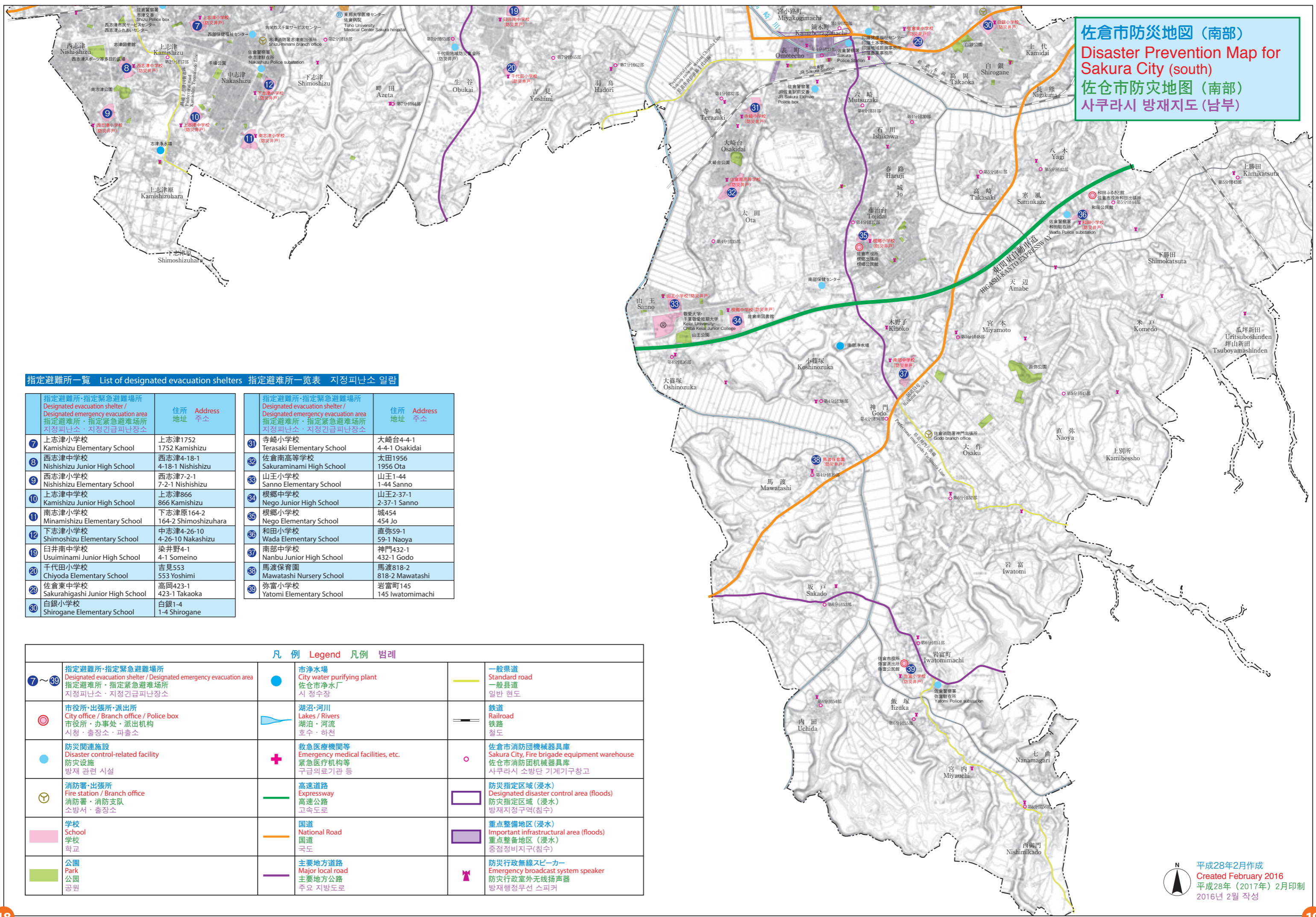
平成28年2月作成
 Created February 2016
 平成28年(2017年)2月印制
 2016년 2월 작성

指定避難所一覧 List of designated evacuation shelters 指定避難所一覧表 지정피난소 일람

指定避難所・指定緊急避難場所 Designated evacuation shelter / Designated emergency evacuation area 指定避難所・指定緊急避難場所 지정피난소·지정긴급피난장소	住所 Address 주소	指定避難所・指定緊急避難場所 Designated evacuation shelter / Designated emergency evacuation area 指定避難所・指定緊急避難場所 지정피난소·지정긴급피난장소	住所 Address 주소	指定避難所・指定緊急避難場所 Designated evacuation shelter / Designated emergency evacuation area 指定避難所・指定緊急避難場所 지정피난소·지정긴급피난장소	住所 Address 주소
1 青菅小学校 Aosuge Elementary School	宮ノ台1-17-1 1-17-1 Miyanodai	11 南志津小学校 Minamishizu Elementary School	下志津原164-2 164-2 Shimoshizuhara	21 染井野小学校 Someino Elementary School	染井野1-19 1-19 Someino
2 井野中学校 Ino Junior High School	宮ノ台3-9-1 3-9-1 Miyanodai	12 下志津小学校 Shimoshizu Elementary School	中志津4-26-10 4-26-10 Nakashizu	22 印南小学校 Innan Elementary School	印南223-1 223-1 Innan
3 小竹小学校 Odake Elementary School	ユーカリが丘5-5-1 5-5-1 Yukarigaoka	13 佐倉西高等学校 Sakuranishi High School	下志津263 263 Shimoshizu	23 内郷小学校 Uchigo Elementary School	岩名870 870 Iwana
4 井野小学校 Ino Elementary School	西ユーカリが丘3-1-6 3-1-6 Nishiyukarigaoka	14 佐倉中学校 Ojidai Elementary School	王子台5-19 5-19 Ojidai	24 佐倉中学校 Sakura Junior High School	城内町117-10 117-10 Jonaicho
5 志津中学校 Shizu Junior High School	井野1376 1376 Ino	15 白井西中学校 Usuinishi Junior High School	白井台1588 1588 Usuidai	25 佐倉東高等学校 Sskurahigashi High School	城内町278 278 Jonaicho
6 志津小学校 Shizu Elementary School	上座1156-2 1156-2 Joza	16 白井小学校 Usui Elementary School	白井田2395 2395 Usuita	26 佐倉小学校 Sakura Elementary School	新町78-4 78-4 Shinmachi
7 上志津小学校 Kamishizu Elementary School	上志津1752 1752 Kamishizu	17 間野台小学校 Manodai Elementary School	王子台2-18 2-18 Ojidai	27 佐倉高等学校 Sakura High School	鍋山町18 18 Nabeyamamachi
8 西志津中学校 Nishishizu Junior High School	西志津4-18-1 4-18-1 Nishishizu	18 白井中学校 Usui Junior High School	白井1530 1530 Usui	28 佐倉東小学校 Sakurahigashi Elementary School	将門町7 7 Masakadomachi
9 西志津小学校 Nishishizu Elementary School	西志津7-2-1 7-2-1 Nishishizu	19 白井南中学校 Usuiminami Junior High School	染井野4-1 4-1 Someino	29 佐倉東中学校 Sakurahigashi Junior High School	高岡423-1 423-1 Takaoka
10 上志津中学校 Kamishizu Junior High School	上志津866 866 Kamishizu	20 千代田小学校 Chiyoda Elementary School	吉見553 553 Yoshimi	30 白銀小学校 Shirogane Elementary School	白銀1-4 1-4 Shirogane
				31 寺崎小学校 Terasaki Elementary School	大崎台4-4-1 4-4-1 Osakidai

凡例 Legend 凡例 범례	
①~③① 指定避難所・指定緊急避難場所 Designated evacuation shelter / Designated emergency evacuation area 指定避難所・指定緊急避難場所 지정피난소·지정긴급피난장소	市浄水場 City water purifying plant 佐倉市浄水工場 시정수장
◎ 市役所・出張所・派出所 City office / Branch office / Police box 市役所・办事处・派出所 시청·출장소·파출소	湖沼・河川 Lakes / Rivers 湖泊・河流 호수·하천
● 防災関連施設 Disaster control-related facility 防災设施 방재 관련 시설	救急医療機関等 Emergency medical facilities, etc. 紧急医疗机构等 구급의료기관 등
🚒 消防署・出張所 Fire station / Branch office 消防署・消防支队 소방서·출장소	高速道路 Expressway 高速公路 고속도로
🎓 学校 School 学校 학교	国道 National Road 国道 국도
🌳 公園 Park 公園 공원	主要地方道路 Major local road 主要地方公路 주요 지방도로
	一般県道 Standard road 一般县道 일반 현도
	鉄道 Railroad 铁路 철도
	防災指定区域(浸水) Designated disaster control area (floods) 防灾指定区域(浸水) 방재지정구역(침수)
	重点整備地区(浸水) Important infrastructural area (floods) 重点整備地区(浸水) 중점정비지구(침수)
	防災行政無線スピーカー Emergency broadcast system speaker 防灾行政室外无线扬声器 방재행정무선스피커

佐倉市防災地図 (南部)
Disaster Prevention Map for Sakura City (south)
佐倉市防災地图 (南部)
사쿠라시 방재지도 (남부)



指定避難所一覧 List of designated evacuation shelters 指定避難所一覧表 지정피난소 일람

指定避難所・指定緊急避難場所 Designated evacuation shelter / Designated emergency evacuation area 指定避難所・指定緊急避難場所 지정피난소·지정긴급피난장소	住所 地址 주소	指定避難所・指定緊急避難場所 Designated evacuation shelter / Designated emergency evacuation area 指定避難所・指定緊急避難場所 지정피난소·지정긴급피난장소	住所 地址 주소
7 上志津小学校 Kamishizu Elementary School	上志津1752 1752 Kamishizu	31 寺崎小学校 Terasaki Elementary School	大崎台4-4-1 4-4-1 Osakidai
8 西志津中学校 Nishishizu Junior High School	西志津4-18-1 4-18-1 Nishishizu	32 佐倉南高等学校 Sakuraminami High School	太田1956 1956 Ota
9 西志津小学校 Nishishizu Elementary School	西志津7-2-1 7-2-1 Nishishizu	33 山王小学校 Sanno Elementary School	山王1-44 1-44 Sanno
10 上志津中学校 Kamishizu Junior High School	上志津866 866 Kamishizu	34 根郷中学校 Nego Junior High School	山王2-37-1 2-37-1 Sanno
11 南志津小学校 Minamishizu Elementary School	下志津原164-2 164-2 Shimoshizuhara	35 根郷小学校 Nego Elementary School	城454 454 Jo
12 下志津小学校 Shimoshizu Elementary School	中志津4-26-10 4-26-10 Nakashizu	36 和田小学校 Wada Elementary School	直弥59-1 59-1 Naoya
19 臼井南中学校 Usuinami Junior High School	染井野4-1 4-1 Someino	37 南部中学校 Nanbu Junior High School	神門432-1 432-1 Godo
20 千代田小学校 Chiyoda Elementary School	吉見553 553 Yoshimi	38 馬渡保育園 Mawatashi Nursery School	馬渡818-2 818-2 Mawatashi
29 佐倉東中学校 Sakurahigashi Junior High School	高岡423-1 423-1 Takaoka	39 弥富小学校 Yatomi Elementary School	岩富町145 145 Iwatomimachi
30 白銀小学校 Shirogane Elementary School	白銀1-4 1-4 Shirogane		

凡例 Legend 凡例 범례			
7~39 指定避難所・指定緊急避難場所 Designated evacuation shelter / Designated emergency evacuation area 指定避難所・指定緊急避難場所 지정피난소·지정긴급피난장소	● 市浄水場 City water purifying plant 佐倉市浄水場 시 정수장	— 一般県道 Standard road 一般县道 일반 현도	○ 佐倉市消防団機械器具庫 Sakura City Fire brigade equipment warehouse 佐倉市消防団机械器具庫 사쿠라시 소방단 기계기구창고
◎ 市役所・出張所・派出所 City office / Branch office / Police box 市役所・办事处・派出所 시청·출장소·파출소	— 湖沼・河川 Lakes / Rivers 湖泊・河流 호수·하천	— 鉄道 Railroad 铁路 철도	○ 重点整備地区(浸水) Important infrastructural area (floods) 重点整备地区(浸水) 중점정비지구(침수)
● 防災関連施設 Disaster control-related facility 防灾设施 방재 관련 시설	+	— 高速道路 Expressway 高速公路 고속도로	— 防災指定区域(浸水) Designated disaster control area (floods) 防灾指定区域(浸水) 방재지정구역(침수)
Ⓜ 消防署・出張所 Fire station / Branch office 消防署・消防支队 소방서·출장소	— 国道 National Road 国道 국도	— 主要地方道路 Major local road 主要地方公路 주요 지방도로	— 防災行政無線スピーカー Emergency broadcast system speaker 防灾行政室外无线扬声器 방재행정무선 스피커
□ 学校 School 学校 학교			
□ 公園 Park 公园 공원			

平成28年2月作成
 Created February 2016
 平成28年(2017年)2月印制
 2016년 2월 작성

緊急連絡先 Emergency contact

紧急联络处 긴급연락처

緊急連絡先 Emergency contact 紧急联络处 긴급연락처	電話番号 Phone number 电话号码 전화번호
佐倉市 危機管理室 Sakura City, Crisis Management Department 佐倉市 危机管理室 사쿠라시 위기관리실	043-484-6131
防災行政無線テレフォンサービス Emergency broadcast system telephone service 防灾行政无线电话服务 방재행정무선 전화서비스	0120-711-508
東京電力カスタマーセンター Tokyo Electric Power Company Customer Center 东京电力公司客服中心 도쿄전력 고객센터	0120-99-5552
東京ガス (ガスもれ) Tokyo Gas (gas leaks) 东京煤气公司 (燃气泄漏) 도쿄가스 (가스 누출)	043-483-0800
佐倉市 上下水道部 Sakura City, Water and Sewer Department 佐倉市 上下水道部 사쿠라시 상하수도부	043-485-1191
警察 Police 警察 경찰	110
消防、救急 Fire, ambulance 消防、救急 소방, 구급	119

- この本で紹介している内容は防災のごく一部分です。防災について詳しく知りたい方は、佐倉市危機管理室へ相談に行きましょう。
- This book represents just some aspects of disaster control. For more detailed information about disaster control, consult the Sakura City Crisis Management Department.
- 这本书介绍的只是防灾相关知识的一部分内容。详细情况请咨询佐仓市危机管理室。
- 이 책에서 소개해 드리는 내용은 방재의 극히 일부입니다. 방재에 대해 자세히 알고 싶으신 분은 사쿠라시 위기관리실에 상담해 주십시오.