



Documents & Identification Students Should Carry	Y/S	IP	AFS 生が携帯すべき 書類と証明書
Residence Card (Zairyu card)	●		在留カード
AFS ID Card	●	●	AFS ID カード
AFS Medical Program Verification Card	●	●	AFS 医療保険証明書
Host School ID Card	●		ホストスクール身分証明書

Y/S . . . Year and Semester Program Students (年間・セメスタープログラム生)

IP . . . Intensive Program Students (短期プログラム生)

Registering with Your Embassy / Consulate

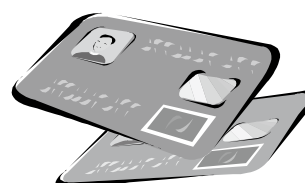
AFS International advises all participants to register with their embassy in the hosting country to ensure their safety. Embassies recommend that any citizen of their country who will reside in Japan for more than 3 months register with the embassy or the nearest consulate. Registration confirms your identity as a citizen of your country and may make it easier to provide you with assistance in emergency situations.

You are responsible for the initial registration, and reporting any changes of your address and your departure from Japan. Please contact your embassy or nearest consulate for specific procedures. Some countries enable their citizens to do on-line registration through the website of the Ministry of Foreign Affairs.

大使館または領事館への登録

AFS 国際本部では危機管理対策として全ての AFS 生が受入国で在留届をするようにアドバイスしています。各国在日大使館は、日本に3か月以上滞在する予定のどんな自国民も在日大使館か最寄りの領事館へ登録するよう勧めています。あなたを国民と確認し、緊急時における素早い援助ができるようにするためです。

各自の責任で在留届をし、以後の住所変更や帰国届もしてください。具体的な手続きとその方法については在日大使館または最寄りの領事館に各自問い合わせてください。外務省のホームページからオンラインで在留届ができる国もあります。



CONCLUSION

The best general advices AFS can recommend regarding issues of personal safety are:

- ① Get to know the host culture well through questions, dialogue and discussion with your host family, peers, and local AFS volunteers.
- ② Take seriously any concerns that your host family and school have expressed and follow their advice.
- ③ As stated in the Agreement document you signed prior to leaving home, the National AFS office will make recommendations and give guidelines for physical welfare and security. Take this advice seriously and comply with these guidelines.
- ④ Do not ignore your own “instinct” in any given situation or feel you have to compromise your own personal behavioral values and belief. These are valuable resources in making decisions about what to do.
- ⑤ Read thoroughly “Welcome to Japan”, and “AFS Tsuushin”.

要点

AFS が個人の安全に関してアドバイスできる最も基本的なことは、

- ① 分からない点についてはホストファミリー、友人、LP に質問したり、一緒に話し合ったり、意見を交換したりして、日本の文化をよく知る努力をしてください。
- ② ホストファミリーやホストスクールが心配することを何でも真剣に受け止め、その人たちのアドバイスに従うようにしてください。
- ③ あなたが来日前に署名した「AFS プログラム参加規程」にあるように、AFS 日本協会は参加生の健康や安全に関して具体的な勧告やガイドラインを示しますので、これを真剣に受け止め、従うようにしてください。
- ④ どのような状況にあってもあなた自身の直感を軽んじてはいけません。また、自分の行動の基準としている価値観や信念を曲げなくてはならないと考える必要はありません。価値観や信念は、自分が何をすべきかを決定する際の貴重な基準となるものです。
- ⑤ 「Welcome to Japan」、「AFS 通信」をよく読んでください。

Important Words <重要語彙>

Help!	Tasukete!(助けて!)
Keep Out!	Tachi iri Kinshi (立入禁止)
Danger!	Kiken (危険)
Private Property	Shiyuuchi (私有地)
Poison	Yuudoku butsu (有毒物)
Danger! High Voltage!	Kiken. Kooatsu Denryuu (危険! 高圧電流)
Flammable Liquids. No Smoking.	Kanen butsu. Kin-en (可燃物: 禁煙)
Stop! Freeze!	Tomare. Tachi domare (止まれ、立ち止まれ)
Slow Down!	Yukkuri (ゆっくり)
Lie Down! Face Down!	Fusero (伏せろ)
Run Away! Flee!	Nigero (逃げろ)
I am lost.	Maigo desu (迷子です)
Police Box	Koban (交番)
Police Box in rural areas	Chuuzaisho (駐在所)
Police Station	Keisatsusho (警察署)
Police Officer	Omawari(Chuuzai) san (お巡りさん、駐在さん)
Patrol (police) Car	Patokaa (パトカー)
Railway/Subway Station Employee	Ekiin san (駅員さん)
Fire	Kaji (火事)
Fire Engine	Shooboosha (消防車)
Fire Department	Shooboosho (消防署)
Fire Extinguisher	Shookaki (消火器)
Ambulance	Kyuukyuusha (救急車)
Earthquake	Jishin (地震)
Typhoon	Taifuu (台風)
Tsunami: Tidal waves accompanying big earthquakes	Tsunami (津波)
Organized Crime Group (These groups use violence, engage in gambling, drug trafficking and prostitution, and often illegally possess firearms)	Booryokudan (暴力団)
Gangsters from Organized Crime Groups	Booryokudan in(暴力団員)
Catch Sales	Kyacchi Seerusu (キャッチセールス)
Shoplifting	Manbiki (万引き)
Cheating on train fares	Kiseru Joosha (キセル乗車)
Bag Snatching	Hittakuri (ひったくり)
Pickpocket	Suri (すり)
Sexual Harassment	Sekusharu Harasumento, Sekuhara (セクシャルハラスメント、セクハラ)
Pervert, Sexual Molester	Chikan (チカン)
Bullying	Ijime (いじめ)
Dating Site	Deai kei Saito (出会い系サイト)
One-ring Phone Call	Wan giri Denwa (ワン切り電話)

APPENDIX

付録

1. Traffic Safety Guidelines for Pedestrians and Cyclists

歩行者と自転車のための日本における交通安全ガイド

2. Information on Countermeasures against Earthquake Disasters

防災マニュアル ー震災対策ー

3. Basic Operation Method for Disaster Emergency Message Dial(171)

災害用伝言ダイヤル（171）の基本操作方法



Responding to a Traffic Accident 交通事故に対する対応

2

Handling a hit-and-run accident

ひき逃げや当て逃げをされたとき

2-1



2-2



2-1 Call out for help from surrounding bystanders.

周りの人に助けを求めましょう。

2-2 Call the police or an ambulance.

警察・病院などに連絡しましょう。

2-3



2-3 Try to get the license plate number and remember the color and characteristics of the vehicle to report to police.

車のナンバー、色、形などの特徴を覚えていたら警察に伝えましょう。

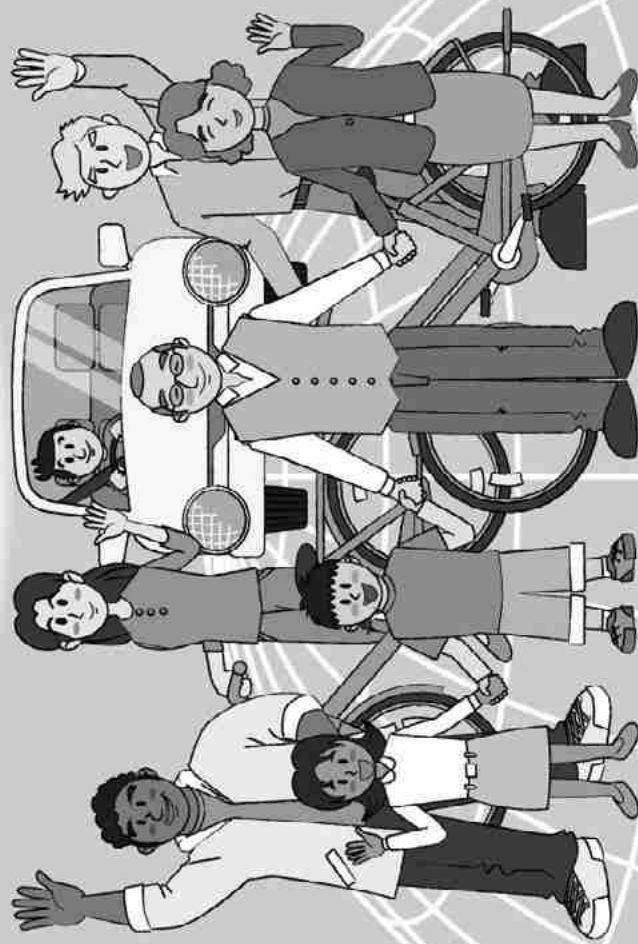
2-4

Emergency
telephone numbers:
Call 119
for an ambulance
Call 110
for the police

緊急時の電話番号
• 救急車を呼ぶ場合 **119**
• 警察に連絡する場合 **110**

TRAFFIC SAFETY GUIDELINES

for Pedestrians and Cyclists



歩行者と自転車のための
日本における交通安全ガイド [英語版]

警察 庁・(財)全日本交通安全協会
National Police Agency Japan Traffic Safety Association



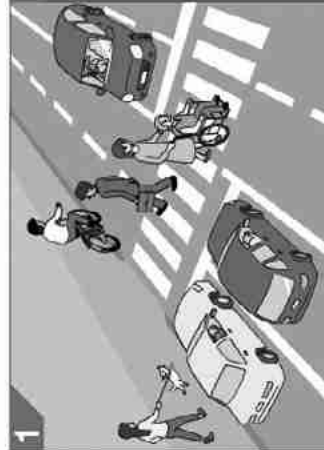
Safety Guide lines for Pedestrians

道路を通行する上で 皆さんが心がけるべきこと



As members of society, we are all obligated to obey traffic rules to ensure the safe and smooth movement of the many vehicles and pedestrians using our streets

道路は、多くの人や車が通行します。安全、円滑に通行できるよう交通規則を守り、交通マナーを実践することは社会人としての義務です。



1 Everyone should pay full attention to the pedestrians and vehicles around them and show consideration to others.

まわりの歩行者や車の動きに注意し、相手への思いやり
の気持ちを持って行動すること。



2 The streets are not places for personal amusement, and no one should disturb local residents with noise or other annoying behavior.

自分の通行の利便だけを考えるのではなく、公道で生活
している人々に騒音などの迷惑をかけること。



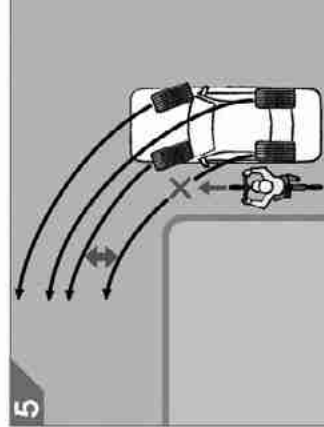
3 To ensure that traffic is unobstructed, litter and unauthorized objects should not be placed on the street.

通行の妨害や迷惑にならないよう、道路にものを投げ
捨てたり、勝手に物を置いたりしないこと。



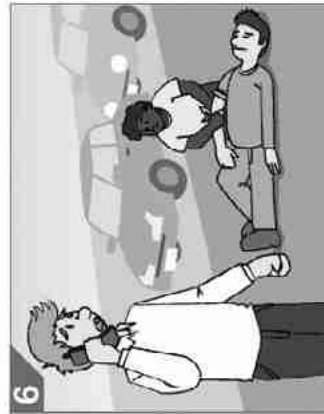
4 The directions of traffic police officers must always be followed.

警察官などの指示には従うこと。



5 Everyone should be aware of vehicle blind spots, the space needed for turning, and other characteristics of vehicles on the road.

自動車の死角、内輪差など自動車の特性をよく知って
おきましょう。



6 Bystanders should cooperate if they come across a victim of a traffic accident or crash by providing assistance and calling the police or an ambulance.

交通事故や故障で困っている人を見たら、連絡や救護に
あたるなど、お互いに協力しましょう。



7 Everyone is recommended to take adequate precautions routinely to deal with an accident that they might encounter or be involved in

- Purchase personal accident insurance to be able to compensate for any damage or injury from a bicycle accident.
- Learn how to give emergency first aid treatment that might be needed to treat victims at the scene of a traffic accident.

万が一の事故に備えて
平常から十分な用意をしましょう。

- 対人傷害保険等の自転車事故の損害補償のための保険への加入
- 交通事故の現場で負傷者の救護に必要な応急処置の知識を身に付ける

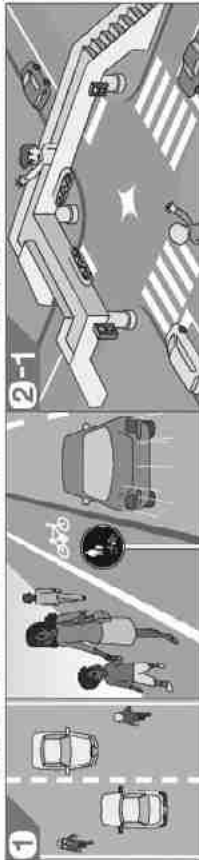


Safety Guidelines for Pedestrians

歩くときに心がけるべきこと

1 Walking on roads and sidewalks

通るところ



1 Generally, pedestrians should walk on the right side of the street so that vehicles approach on their left

- Pedestrians should keep to the right side of the road.
- Pedestrians should use the sidewalk or stay within the lines marked for walking on the road when they are available.

基本は人は右、車は左の対面通行。

- 道路の右端を通行します。
- 歩道や路肩帯があるときは、そこを歩きます。

2 Rules for crossing the street - 1

横断の方法-1



2-1 Crossing the street safely

- Pedestrians should cross the street using the nearest traffic light intersection or pedestrian crossing, overpass or underpass.
- Pedestrians should never cross a street that is marked with signs that prohibit crossing.

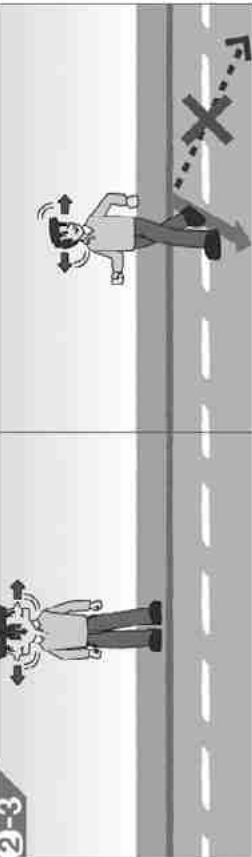


安全な場所を横断しましょう。

- 信号機や横断歩道、横断歩道橋、横断用地下道が近くにあって、そこを横断します。
- 歩行者横断禁止の標識があるところは絶対に横断しないこと。

2 Rules for crossing the street - 3

横断の方法-3



2-3 Crossing streets that have no traffic lights

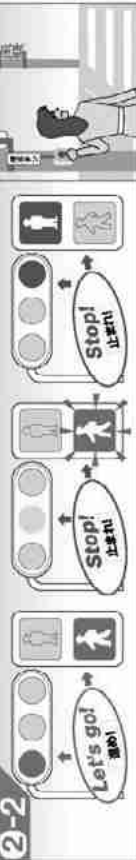
- Pedestrians should cross the street only after confirming there are no vehicles coming from either direction.
- Before crossing the street, pedestrians should stop and look in both directions to check for oncoming vehicles. If vehicles are approaching, pedestrians should wait until they pass.
- Pedestrians should continue looking both ways to check for oncoming vehicles when crossing the street, and walk straight ahead rather than diagonally.

信号機のない場所を横断するとき

- 右・左がよく見渡せるところで、横断します。
- 来る前に一度立ち止まって、右・左をよく見て車が来ないかよく確かめましょう。車が近づいてくるときには、車が通りすぎるのを待ちます。
- 横断中も右・左を見ながら車が来ないか確かめながら直ぐ進みます。斜めに横断しないこと。

2 Rules for crossing the street - 2

横断の方法-2



2-2 Crossing streets that have traffic lights

Rules

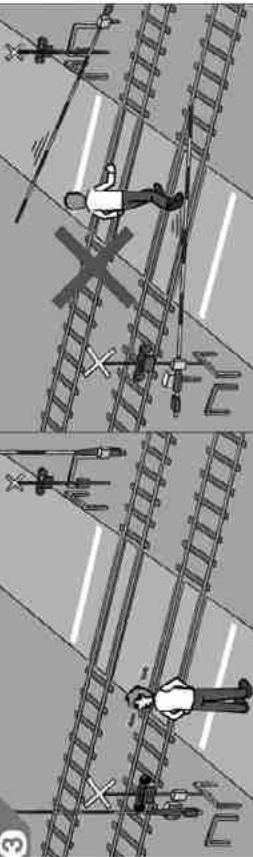
- Green light: Pedestrians can proceed to cross the street.
- Yellow or flashing green light: Pedestrians may not begin to cross the street, if a pedestrian has already commenced crossing, he or she should either attempt to finish crossing quickly or turn back.
- Red light: Pedestrians are prohibited from crossing the street.
- Crossing streets that have traffic light buttons: Pedestrians should push the button to change the light to green, after which they can proceed to cross the street.

信号機のある場所を横断するとき

- 信号の意味
- 青色の灯火: 進めます。
- 黄色の灯火・黄色の灯火の点滅: 横断を始めるはいけません。横断中なら速やかに横断するか、横断をやめて引き返します。
- 赤色の灯火: 横断してはいけません。
- 押しボタン式信号機の場合: ボタンを押して青信号に変わったのを見てから横断します。

3 Rules for rail crossings

踏切の通り方



3 Before walking over a rail crossing, pedestrians should stop and look both ways to make sure it is safe.

- Pedestrians should never attempt to enter a rail crossing when the warning bell is sounding or the crossing bar is on its way down.

• 踏切の手前で必ず立ち止まり、右・左の安全を確認します。

- 警報機が鳴っているときや遮断機が下り始めてからは絶対に踏切に入らないこと。



Safety Guidelines for Pedestrians

歩くときに心がけるべきこと

4

Walking at night

夜歩くとき

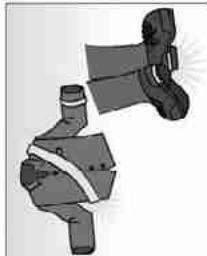


Pedestrians should wear brightly colored clothing or reflective materials at night

- At what distance can a driver see you at night?
30 meters if you are wearing dark clothing
50 meters if you are wearing white clothing
120 meters if you are wearing reflective materials
- The ability of a driver to see you at night is probably lower than you realize.
- When walking on the street at night, pedestrians should wear brightly colored clothing such as white or yellow, as well as accessories with reflective materials or LED lights to ensure that drivers can easily see them.

明るい色の服と反射材の活用

- 車からのどのぐらいの距離であなたは見えてくれるのでしょうか?
黒っぽい色の服 約 30m
白っぽい色の服 約 50m
反射材を付けたとき 約120m
- あなたが考える以上に車の運転手からはあなたが目立っていません
- 夜間に道路を歩くときは、白や黄色の明るい色の服にするとともに、反射材用品やLEDライトを体や持ち物につけ、車からよく見えるようにしましょう



5

Ensuring the safety of the elderly

高齢者の安全



- Elderly people may need more time to cross the street. They are requested to take extra care to check for oncoming vehicles when crossing the street, and to wait for a full green light before crossing.
- Pedestrians are requested to offer their assistance to elderly people waiting to cross the street to ensure that they can cross safely.
- Accidents involving elderly people who are walking are far more common at night. Therefore, elderly people should wear brightly colored clothing as well as accessories with reflective materials when walking in the evening. Families should also encourage their elderly family members to take these precautions.

- 高齢の方は加齢による身体能力の低下により自分より早くも歩く速度が遅くなっていることがあります。道路を横断するときには、車が来ていないことを確実に確かめましょう。信号も一回待つ余裕を待ちましょう。
- 道路の横断に時間がかかる高齢者には、そばにいる人は手を貸したり、合図をたたり、安全に横断できるようにしてあげましょう。
- 高齢者の歩行中の事故が多いのは夜間です。夜歩くときは目立つ色の服と反射材用品を身に付けましょう。ご家族の方も助言してあげてください。



Safety Guidelines for Cyclists

自転車に乗るときに心がけるべきこと

1

Checking bicycle safety

自転車の点検



- 1-1** Cyclists should make sure that their bicycles are properly set up for their physique, so that both feet can touch the ground when sitting.

- 1-2** Cyclists should be sure to have their bicycles checked and adjusted periodically at repair shops to ensure safety. Whenever possible, the above safety stickers should be attached to the bicycle frame.

自転車安全整備店などで定期的な点検や整備も忘れずに。できる限り、自転車の車体の安全性を示す上記マークのついたものを使用しましょう。

1-3

Before riding a bicycle, the following areas should be checked for problems and adjusted if necessary :



- The handle bars are properly aligned with the front wheel
- The pedals rotate properly so that the rider's feet will not slip off
- The chain is not too loose
- The front and rear wheel brake pads work well
- Both tires have enough air and the tread has not been worn down too much
- The front headlight is bright when turned on
- The rear light works and all reflectors are firmly attached
- All other parts are firmly attached, and work properly

自転車に乗る前に以下の点を点検し、悪い箇所はすぐに整備しましょう。

- ① ハンドルは、前輪と直角にしっかり固定。
- ② ペダルが曲がりたりして足が滑らないようにすること。
- ③ チェーンはゆるみすぎないように。
- ④ ブレーキは、前・後輪ともによくくっつくように。
- ⑤ タイヤには十分に空気を入れ、その表面は磨り減ったままにしないように。
- ⑥ 前照灯は明るくしましょう。
- ⑦ 尾灯や反射器材(後部及び側面)を付けましょう。
- ⑧ 自転車の各部品の取り付けは確実に。



Safety Guidelines for Cyclists

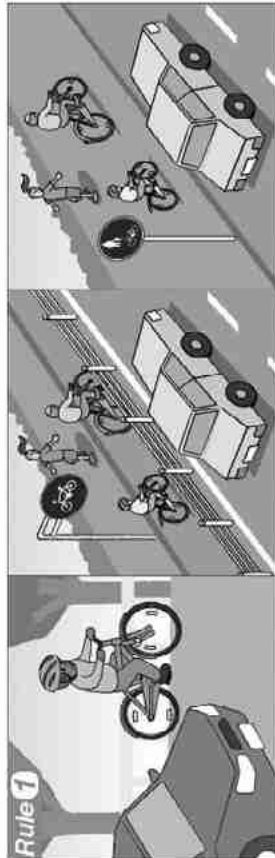
自転車に乗るときに心がけるべきこと

2

Five rules to follow to ensure safety when riding a bicycle

自転車の通行方法 自転車安全利用五則を守りましょう。

Rule 1



Rule 1 In principle, cyclists should ride on the street and use sidewalks only in exceptional cases

- Bicycles are classified as vehicles, so as a general rule, cyclists should use the street.
- Cyclists should use designated bicycle paths when they are available.
- Cyclists should use the lanes marked for bicycles on sidewalks or roads when they are available.
- Children under 13, adults 70 and over, and people with physical disabilities are permitted to ride a bicycle on the sidewalk.

* When the street is too narrow, cyclists can ride on sidewalks.

第一則

自転車は、車道が原則、歩道は例外。

- 自転車は車両の仲間なので、原則として車道を通行します。
- 自転車道があるところでは、自転車道を通行すること。
- 普通自転車歩道通行可の標識がある歩道は、自転車でも通れます。
- 13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、体の不自由な人は、歩道を自転車で通行できます。

* 車道の幅が狭いなどやむを得ない場合には例外として歩道を通行できます。

Rule 3



Rule 3 Cyclists must reduce speed on sidewalks and give pedestrians the right of way

- When passing pedestrians on sidewalks, cyclists should reduce speed enough to enable a sudden stop.
- Cyclists should stop riding if there is a risk of obstructing passing pedestrians on sidewalks.
- Cyclists should refrain from unnecessarily ringing bicycle bells at pedestrians on sidewalks.

Pedestrians are given priority on sidewalks, so cyclists are expected to dismount their bicycle if necessary.

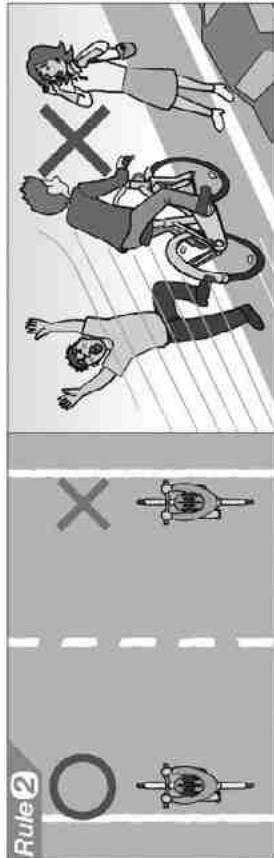
第三則

歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行。

- 歩道を通るときは、すぐ停止できるような速度で徐行すること。
- 歩行者の通行を妨げるおそれのある場合は一時停止します。
- 警告音を歩行者に対して歩道などでみだりに鳴らさないこと。

あくまでも歩行者が優先です。必要に応じて自転車を降りましょう。

Rule 2



Rule 2 Cyclists should ride on the left side of the street

- Only the left side of the street should be used by cyclists.
- Cyclists must not obstruct pedestrians if riding inside the lines marking pedestrian paths.

第二則 自転車は左側を通行。

- 車道の左側を走ること。
- 路側帯を通行できますが、歩行者の通行を妨げないこと。

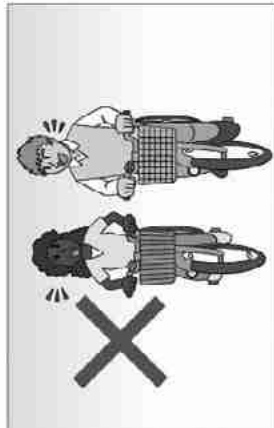
Rule 4



Rule 4 Cyclists must obey safety rules

Riding double is prohibited.

第四則 安全ルールを守る。二人乗りは禁止。



Rule 4 Cyclists must obey safety rules

Riding side by side is prohibited.

第四則 安全ルールを守る。並走は禁止。



Safety Guidelines for Cyclists

自転車に乗るときに心がけるべきこと

2

Five rules to follow to ensure safety when riding a bicycle

自転車の通行方法 自転車安全利用五則を守りましょう。



Rule 4

Rule 4 Cyclists must obey safety rules

Cyclists are prohibited from riding under the influence of alcohol.

【第四則】安全ルールを守る。飲酒運転は禁止。



Rule 4

Offenders could face up to several years in jail or a large fine.
Anyone who serves a person alcohol knowing that he or she will later ride a bicycle may also be subject to punishment.

飲酒運転は絶対に禁止！
飲しいけがらが待っています。飲んで運転した人だけでなく、飲ませた人も処罰対象です。



Rule 4

Rule 4 Cyclists must obey safety rules

Cyclists must use bicycle lights at night. Cyclists must also use bicycle lights in the daytime when riding through tunnels or during foggy weather.

【第四則】安全ルールを守る。

夜間はライトを点灯。
昼間でもトンネルや濃霧の中ではライトを点灯しましょう。



Rule 4

Rule 4 Cyclists must obey safety rules

Cyclists must obey traffic lights at intersections and check for safety after coming to a full stop. (Traffic light rules are explained on page 3.)

【第四則】安全ルールを守る。

交差点での信号遵守と一時停止・安全確認。
(信号の意味は3ページ参照)



Rule 4

Rule 4 Cyclists must obey safety rules

Cyclists must not use umbrellas or talk on mobile phones when riding.

【第四則】安全ルールを守る。

運転中に傘をさしたり、携帯電話の通話・操作はやめましょう。



Rule 5

Rule 5 Children must wear a bicycle helmet

Parents and guardians must ensure that children wear a bicycle helmet in the following cases:

- When a child under the age of 6 is riding in the children's seat of a bicycle
- When a child under the age of 13 is riding a bicycle

【第五則】子どもはヘルメットを着用。

次の場合、保護者はヘルメットを着用させなければいけません。
• 6歳未満の子どもの自転車座席に乗せる場合
• 13歳未満の子どもの自転車を運転する場合



Rule 5

Rule 5 Children must wear a bicycle helmet

Parents and guardians must ensure that children wear a bicycle helmet in the following cases:

- When a child under the age of 6 is riding in the children's seat of a bicycle
- When a child under the age of 13 is riding a bicycle

【第五則】子どもはヘルメットを着用。

次の場合、保護者はヘルメットを着用させなければいけません。
• 6歳未満の子どもの自転車座席に乗せる場合
• 13歳未満の子どもの自転車を運転する場合

3

Using intersections

交差点の通り方



3-1

3-1 When making a right-hand turn

• At intersections with traffic lights When the light turns green, the cyclist should cross the intersection in a straight direction and come to a stop on the opposite side with the bicycle facing right. When the light of the intersecting street turns green, the cyclist should proceed in a straight direction after looking both ways to check for safety.

• At intersections without traffic lights The cyclist should look behind to check for safety, cross the intersection in a straight direction, then slow down to make a right-hand turn, and check for oncoming cars before proceeding.

右折するとき

• 信号機があるとき
青信号で、交差点の左側に沿って向こう側の角まで十分に速度を落として直進し、止まって向きを変えます。対面する信号が黄色になったら、前後左右の安全から、前後左右の安全施設をして直進します。

• 信号機がないとき

後ろの安全を確かめ、道路の左端に沿って向こう側まで直進し、速度を落として右に曲がり、安全を確かめて進みましょう。



Safety Guidelines for Cyclists

自転車に乗るときに心がけるべきこと

3 Using intersections

交差点の通り方



3-2 When making a left-hand turn, the cyclist should make sure not to obstruct pedestrians crossing the street.

左折するときは、左折した先の道路を横断中の歩行者の通行を妨げないようにしましょう。

3-3 Cyclists must come to a full stop at stop signs, and look both ways to check for oncoming cars before proceeding.

一時停止標識のあるところでは、必ず一時停止して、右・左の安全を確認しましょう。



3-4 Cyclists should come to a full stop at intersections where visibility is poor, narrow roads meet wide streets, or where sidewalks come to an end, and then look both ways to check for safety before proceeding.

見通しの悪い交差点や狭い通りから広い通りに出るとき、歩道の切れ目では一時停止をして、右・左の安全を確認しましょう。

3-5 When an intersection has designated lines for bicycles, cyclists should ride within the lines.

交差点やその近くに自転車横断帯がある場合は、そこを通ること。



Signs for Pedestrians and Cyclists

歩行と自転車利用に関係する標識の種類と意味

	Road closed to pedestrians, vehicles and bicycles		Reserved for pedestrians only
歩行者、車、自転車の通行禁止。		歩行者だけが通行できます。	
	Road closed to vehicles and bicycles		Reserved for pedestrians and cyclists only
車や自転車の通行禁止。		自転車と歩行者だけが通行できます。	
	No entry for vehicles and bicycles		Reserved for cyclists only
車や自転車はここから入ってはいけません。		自転車だけが通行できます。	
	Bicycles are prohibited		Pedestrian crossing
自転車の通行禁止。		横断歩道です。	
	Vehicles and bicycles must slow down to enable a sudden stop		Bicycles may cross within the designated lines
車や自転車はすぐに止まれる速さで通行すること。		自転車横断帯です。	
	Vehicles and bicycles must come to a full stop. Look both ways before proceeding		Caution required for children from local schools, kindergartens, child-care centers, etc.
車や自転車は、一時停止して、右の安全を確認すること。		学校、幼稚園、保育所等があります。	
	Crossing by pedestrians is prohibited		Traffic lights ahead
歩行者の横断禁止。		信号機があります。	

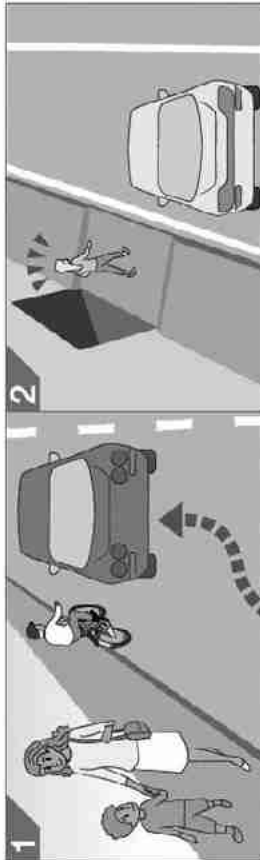


Advice for Drivers 自動車運転する方へ



For the safety of pedestrians and cyclists

歩行者と自転車を守るために



1 • When driving near pedestrians and cyclists, drivers should slow down and make sure to keep a safe distance between them and the vehicle.

• When driving near pedestrian crosswalks or designated crossings for cyclists, drivers should slow down enough to be able to come to a sudden stop. When pedestrians or cyclists are crossing the street, drivers should come to a stop.

• 歩行者や自転車のそばを通るときは、安全な距離を空けるか、徐行します。
• 横断歩道や自転車横断帯に近づくときには、停止できるように速度を落とし、歩行者や自転車が横断中の場合は進行を妨げないように停止すること。

2 When driving across sidewalks, pedestrian paths or bicycle paths to enter or exit a parking garage facing the street, drivers should come to a full stop and check for pedestrians and cyclists.

道路に面した車庫などに出入りするのために歩道や横断帯、自転車道などを横切る場合は、一時停止して歩行者や自転車の注意をしましょう。



3 Drivers should proceed with caution when approaching cars parked along the road, which may block their view of people emerging from between parked cars.

道路脇に止まっている車や車のかけらが人が出てくる場合があるので気を付けましょう。

4 When elderly people or children appear to be preparing to cross the street, drivers should proceed with extra caution, slowing down enough to be able to come to a sudden stop if necessary.

高齢者や子どもが道路を横断しようとしているときには、速度を落とし、すぐに停止できるようにするなど安全運転に特に努めましょう。

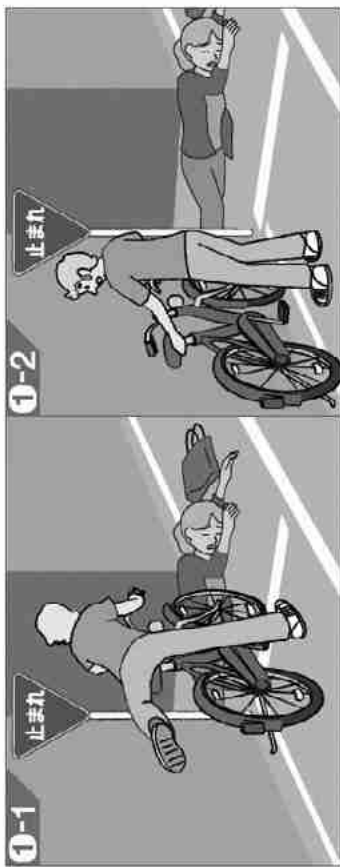


Responding to a Traffic Accident 交通事故に対する対応



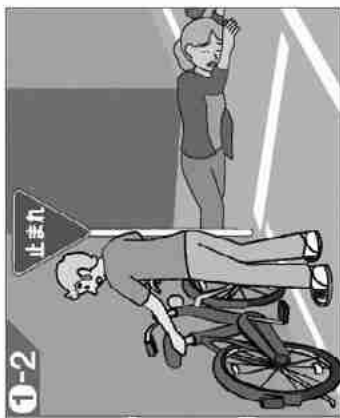
1 Involvement in or encountering a traffic accident

交通事故が起きたとき



1-1 Stop your vehicle immediately.

直ちに車両の運転を停止すること。



1-2 Move your vehicle to the roadside to avoid obstructing other traffic.

他の交通の妨げにならないように、車両を路肩などに移動します。



1-3 If anyone is injured, call 119 to request an ambulance. Until the ambulance arrives, give assistance and encouragement to the injured person, and use a clean handkerchief or cloth to stop any bleeding.

負傷者がいる場合は、電話番号119で救急車を呼びます。救急車が来るまで、清潔なハンカチなどで止血したり、励ますなど応急処置をしましょう。ただし負傷者をむやみに動かさないこと。



1-4 Call 110 to report the accident to the police regardless of whether anyone was injured. Absolutely do not leave the accident scene until the police arrive. As an operator of a vehicle, a cyclist is obligated to report the details of the accident to the police.

負傷者の有無にかかわらず、警察に110で連絡すること。警察官が来るまで絶対に事故現場から立ち去ってはいけません。自転車は車両の運転者として警察官に事故状況を報告する義務があります。



防災マニュアル

Information on Countermeasures against Earthquake Disasters

— 震災対策 —

AFS Intercultural Programs, Japan
公益財団法人A F S 日本協会

June, 2011
2011 年 6 月

Source: Fire and Disaster Management Agency
総務省消防庁資料より

Information on countermeasures against earthquake disasters

防災マニュアル ー地震対策資料

I Before an earthquake strikes	I 地震が起きる前に
I-1 Educate yourself	I-1 地震を知る
I-2 Meeting at home	I-2 家庭で防災会議
I-3 How to communicate with each other	I-3 家族との連絡方法の確認
I-4 The evacuation routes from home	I-4 自宅の脱出ルートを考える
I-5 The evacuation route	I-5 避難路を確認する
I-6 Take part in disaster preparedness activities	I-6 防災活動への参加
II When an earthquake strikes – indoor version	II 地震にあったら一屋内編
II-1 General housing •Basic points at home	II-1 一般住宅 自宅での基本事項
II-1b General housing •When sleeping in a bedroom	II-1b 一般住宅 寝ている時
II-1c General housing •When in a bathroom	II-1c 一般住宅 トイレ・お風呂
II-1d General housing • When in the kitchen	II-1d 一般住宅 台所
II-2 Condominiums	II-2 マンション
II-3 Offices OMITTED	II-3 職場 削除
II-4 Supermarkets/Department stores	II-4 スーパー・デパート
II-5 Movie theaters/Theaters	II-5 映画館・劇場
II-6 Underground mall	II-6 地下街
II-7 Schools	II-7 学校
II-8 Elevators	II-8 エレベーター
III When an earthquake strikes –Outdoor version	III 地震にあったら ー屋外編
III-1 Residential district	III-1 住宅地
III-2 Business District/Downtown	III-2 オフィス街・繁華街
III-3 Seaside	III-3 海岸
III-4 Riverside	III-4 川べり
III-5 Mountainous •Hilly districts	III-5 山・丘陵地
IV When an earthquake strikes –Vehicle version	IV 地震にあったら ー乗り物編
IV-1 While driving a car OMITTED	IV-1 運転中の場合 削除
IV-2 Railways	IV-2 鉄道
IV-3 Shinkansen (Bullet Train)	IV-3 新幹線
IV-4 Subway	IV-4 地下鉄
IV-5 Bus	IV-5 バス
V After the tremors stop	V 揺れが収まったら
V-1 Securing your own safety	V-1 身の安全の確保
V-2 Planning your evacuation wisely	V-2 避難の判断
V-3 Actions to take when evacuating When leaving your house	V-3 避難の行動 家を出る時
V-3b Actions to take when evacuating When a fire breaks out	V-3b 避難の行動 火災に遭遇した時
V-3c Actions to take when evacuating Evacuation method	V-3c 避難の行動 避難方法
V-4 If you hav difficuty returning home •	V-4 帰宅困難者 帰宅の判断
Wise judgement when planning your trip home	
V-4b If you have difficuty returning home • Getting home	V-4b 帰宅困難者 帰宅方法
V-5 Rescure •first aid Putting out fires just after they break out	V-5 救出・救援 初期消火
V-5b Rescure •first aid Evacuation method	V-5b 救出・救援 救出・救援活動

—— 総務省消防庁作成資料より ——

Important information on countermeasures against earthquake disasters

Fire and Disaster Management Agency

Introduction

When an earthquake strikes, it is extremely important to take appropriate action without panicking. This is the only sure way to minimize the damage. To achieve this, it is essential that we understand the danger of earthquakes and prepare properly in our daily lives. Knowledge and preparation will help us to act calmly when disaster strikes.



→Japanese(日本語)

Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.

消防庁 防災マニュアル —震災対策啓発資料—

はじめに

地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をすることが極めて重要です。そのためには、みなさんが地震について関心を持ち、いざというときに落ちついて行動できるよう、日頃から地震の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。



→English

Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



Before an earthquake strikes

1. Educate yourself
2. Meeting at home
3. How to communicate with each other
4. The evacuation routes from home
5. The evacuation route
6. Take part in disaster preparedness activities
7. Stockpiles/emergency items
 - Prepare a stockpile
 - Prepare emergency items
8. Fire prevention
 - Preparations for fires
 - Electric appliances
 - Gas appliances
 - Oil appliances
9. Seismic diagnosis/anti-seismic reinforcement
 - Seismic diagnosis
 - Anti-seismic reinforcement
10. Block · Stone fence walls
11. Furniture · Electric appliances
 - Furniture from toppling over
 - Electric appliances from falling or toppling over
 - Furniture prudently

1. Educate yourself

Find out the expected strength of earthquake tremors in the district and building in which you live.

●The strength of a quake on the ground is expressed as "intensity." The intensity will vary, however, at the different levels of a building. It is therefore crucial that you find out how much your home or workplace will shake, based on the assumed intensity for the area.

●The "magnitude" indicates the size of the earthquake itself. It does not indicate the intensity (actual strength) of the tremors.

	Intensity 0	Imperceptible to people.
	Intensity 1	Some people in the building feel it.
	Intensity 2	Many people in the building feel it. Some people awaken, if the quake strikes at night.
	Intensity 3	Felt by most people in the building. Some people are frightened.
	Intensity 4	Many people are frightened. Some people try to escape from danger. Most people awaken, if the quake strikes at night.
	Intensity 5 lower	Most people try to escape from danger. Some people find it difficult to move.
	Intensity 5 upper	Many people are very frightened and find it difficult to move.
	Intensity 6 lower	Difficult to keep standing.
	Intensity 6 upper	Impossible to keep standing and to move without crawling.
	Intensity 7	Thrown around by the shaking. Impossible to move at will.

< JMA Seismic Intensity Scale > → Enlargement

Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



地震が起きる前に

1. 地震を知る
2. 家庭での防災会議
3. 家族との連絡方法の確認
4. 自宅の脱出ルートを考える
5. 避難路を確認する
6. 防災活動への参加
7. 備蓄品・非常持出品
 - 備蓄品を備える
 - 非常持出品を準備する
8. 火災を防ぐ
 - 火災に備える
 - 電気機器の出火を防ぐ
 - ガス機器の出火を防ぐ
 - 石油機器の出火を防ぐ
9. 住宅の耐震診断・耐震補強
 - 耐震診断を受ける
 - 耐震補強を行う
10. ブロック塀・石塀の撤去・補強
11. 家具・家電製品
 - 家具の転倒を防止
 - 家電などの転倒・落下防止
 - 家具の配置を工夫する

1. 地震を知る

地域や住んでいる建物によって地震による揺れの強さが違うことを知っておきましょう。

●震度とは、地面の揺れの強さで表しますが、同じ地震でも地盤や同じ建物でも階により揺れの程度が違ってきますので、地域で想定されている震度を基に実際に自宅や職場がどれくらい揺れるのか知っておくことが必要です。

●マグニチュードは地震そのものの大きさを表すもので、実際の揺れの強さを意味するものではありません。

	震度 0	人は揺れを感じない。
	震度 1	室内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。
	震度 2	室内にいる人の多くが揺れを感じる。寝ている人の一部が目を覚ます。
	震度 3	室内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。恐怖感を感じる人もいる。
	震度 4	かなりの恐怖感があり、一部の人は身の安全を思うようにする。寝ている人のほとんどが目を覚ます。
	震度 5 弱	多くの人が身の安全を思うようにする。一部の人は行動に支障を感じる。
	震度 5 強	非常に恐怖を感じる。行動に支障を感じる。
	震度 6 弱	立っていることが困難になる。
	震度 6 強	立っていることができず、はわないと動くことができない。
	震度 7	揺れにほんろうされ、自分の意思で行動できない。

<気象庁震度階級関連解説表> → 拡大

Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



Before an earthquake strikes

1. Educate yourself
2. Meeting at home
3. How to communicate with each other
4. The evacuation routes from home
5. The evacuation route
6. Take part in disaster preparedness activities
7. Stockpiles/emergency items
 - Prepare a stockpile
 - Prepare emergency items
8. Fire prevention
 - Preparations for fires
 - Electric appliances
 - Gas appliances
 - Oil appliances
9. Seismic diagnosis/anti-seismic reinforcement
 - Seismic diagnosis
 - Anti-seismic reinforcement
10. Block
 - Stone fence walls
11. Furniture
 - Electric appliances
 - Furniture from toppling over
 - Electric appliances from falling or toppling over
 - Furniture prudently

2. Meeting at home

Hold disaster preparedness meetings at home to exchange information on a regular basis. An informed family will panic less when an earthquake actually strikes.

- Nobody knows when an earthquake will strike. To prepare thoroughly, make alternate plans for quakes that strike at different times of day or on different occasions, based on which family members are at home.
- Discuss the division of duties for each alternate plan, covering all of the following points. Remember to consider the capabilities and needs of elderly family members, infants, etc.
 - Which part of the house is safest?
 - Where is the evacuation area or escape route?
 - Where do you keep your emergency kit for evacuations?
- Create an evacuation card with your full name, address, blood type, relatives or others to contact in case of emergency, and carry it with you at all



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



地震が起きる前に

1. 地震を知る
2. 家庭での防災会議
3. 家族との連絡方法の確認
4. 自宅の脱出ルートを考える
5. 避難路を確認する
6. 防災活動への参加
7. 備蓄品・非常持出品
 - 備蓄品を備える
 - 非常持出品を準備する
8. 火災を防ぐ
 - 火災に備える
 - 電気機器の出火を防ぐ
 - ガス機器の出火を防ぐ
 - 石油機器の出火を防ぐ
9. 住宅の耐震診断・耐震補強
 - 耐震診断を受ける
 - 耐震補強を行う
10. ブロック塀・石塀の撤去・補強
11. 家具・家電製品
 - 家具の転倒を防止
 - 家電などの転倒・落下防止
 - 家具の配置を工夫する

2. 家庭での防災会議

地震の時に家族が慌てず行動できるよう、日頃から話し合い、情報を共有しておきましょう。

- 地震はいつ起こるか分からないことから、時間帯や誰が在宅してるかなど様々なケースを想定し話し合っておきましょう。
- 話し合いでは、想定したケース毎に分担を決めるほか、高齢者や乳幼児など家族構成も考慮し次のようなことも相談しておきましょう。
 - 家の中でどこが一番安全か
 - 避難場所、避難路はどこか
 - 非常持出袋はどこに置いてあるか
- 住所、氏名、連絡先や血液型などの自分の情報を記載した避難カードを作成し、普段から携帯しましょう。



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



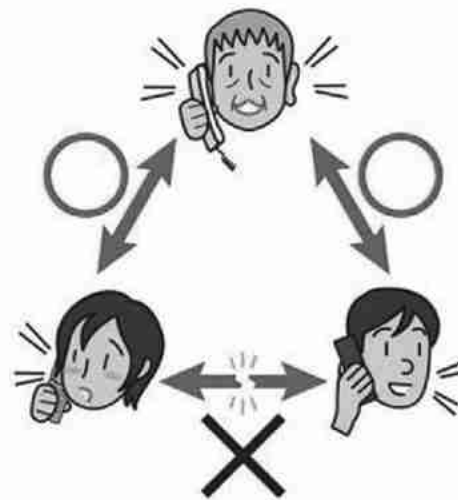
Before an earthquake strikes

1. Educate yourself
2. Meeting at home
3. How to communicate with each other
4. The evacuation routes from home
5. The evacuation route
6. Take part in disaster preparedness activities
7. Stockpiles/emergency items
 - Prepare a stockpile
 - Prepare emergency items
8. Fire prevention
 - Preparations for fires
 - Electric appliances
 - Gas appliances
 - Oil appliances
9. Seismic diagnosis/anti-seismic reinforcement
 - Seismic diagnosis
 - Anti-seismic reinforcement
10. Block
 - Stone fence walls
11. Furniture
 - Electric appliances
 - Furniture from toppling over
 - Electric appliances from falling or toppling over
 - Furniture prudently

3. How to communicate with each other

Plan out a method to check up on each other's safety when you happen to be at different places when a disaster strikes.

- If a disaster strikes when you are separated from the rest of your family, secure your own safety first, then check on the safety of your family.
- Communication methods are limited in a quake-stricken area. You can use the "Disaster Message Dial 171" of NTT or the Disaster Message Board operated by your mobile phone company. Learn how to use these services now, before a disaster strikes.



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



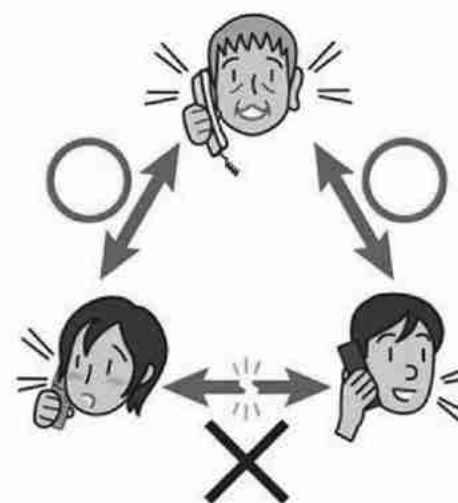
地震が起きる前に

1. 地震を知る
2. 家庭での防災会議
3. 家族との連絡方法の確認
4. 自宅の脱出ルートを考える
5. 避難路を確認する
6. 防災活動への参加
7. 備蓄品・非常持出品
 - 備蓄品を備える
 - 非常持出品を準備する
8. 火災を防ぐ
 - 火災に備える
 - 電気機器の出火を防ぐ
 - ガス機器の出火を防ぐ
 - 石油機器の出火を防ぐ
9. 住宅の耐震診断・耐震補強
 - 耐震診断を受ける
 - 耐震補強を行う
10. ブロック塀・石塀の撤去・補強
11. 家具・家電製品
 - 家具の転倒を防止
 - 家電などの転倒・落下防止
 - 家具の配置を工夫する

3. 家族との連絡方法の確認

家族が離ればなれで被災したときを考えて、お互いの安否の確認手段を考えておきましょう。

- 家族が離ればなれで被災した場合、自分の身の安全が確保できたら、次は家族の安否を確認しましょう。
- 被災地では、連絡手段が限られていますので、公衆電話等から利用できるNTTの「災害伝言ダイヤル171」や携帯電話の「災害用伝言板」などのサービスがあるので活用方法を知っておきましょう。



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



Before an earthquake strikes

1. Educate yourself
2. Meeting at home
3. How to communicate with each other
4. The evacuation routes from home
5. The evacuation route
6. Take part in disaster preparedness activities
7. Stockpiles/emergency items
 - Prepare a stockpile
 - Prepare emergency items
8. Fire prevention
 - Preparations for fires
 - Electric appliances
 - Gas appliances
 - Oil appliances
9. Seismic diagnosis/anti-seismic reinforcement
 - Seismic diagnosis
 - Anti-seismic reinforcement
10. Block • Stone fence walls
11. Furniture • Electric appliances
 - Furniture from toppling over
 - Electric appliances from falling or toppling over
 - Furniture prudently

4. The evacuation routes from home

To seek refuge at the nearest evacuation site, you first need to get out of your house safely. Plan out the evacuation routes from your home in advance.

● You may not be able to open the front door of your house after an earthquake. You will therefore need to prepare several alternate escape routes from your building.

● Never obstruct escape routes with objects.

● Earthquakes may strike while you sleep. Keep a flashlight and slippers by your futon or bed.

● Prepare an emergency ladder for escapes from the 2nd floor and above.



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



地震が起きる前に

1. 地震を知る
2. 家庭での防災会議
3. 家族との連絡方法の確認
4. 自宅の脱出ルートを考える
5. 避難路を確認する
6. 防災活動への参加
7. 備蓄品・非常持出品
 - 備蓄品を備える
 - 非常持出品を準備する
8. 火災を防ぐ
 - 火災に備える
 - 電気機器の出火を防ぐ
 - ガス機器の出火を防ぐ
 - 石油機器の出火を防ぐ
9. 住宅の耐震診断・耐震補強
 - 耐震診断を受ける
 - 耐震補強を行う
10. ブロック塀・石塀の撤去・補強
11. 家具・家電製品
 - 家具の転倒を防止
 - 家電などの転倒・落下防止
 - 家具の配置を工夫する

4. 自宅の脱出ルートを考える

避難所に避難するためには、まず自宅から安全に脱出する必要があるため、事前に自宅の避難経路を考えておきましょう。

● 地震により、玄関が開かないなどが考えられるので、自宅から外への避難経路は複数のルートを考えておきましょう。

● 脱出通路に障害になるものを置かないようにしましょう。

● 就寝時に地震が起こることもあるので枕元には懐中電灯、スリッパなどを用意しておきましょう。

● また、2階などからの脱出用に避難はしごを用意しておきましょう。



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



Before an earthquake strikes

1. Educate yourself
2. Meeting at home
3. How to communicate with each other
4. The evacuation routes from home
5. The evacuation route
6. Take part in disaster preparedness activities
7. Stockpiles/emergency items
 - Prepare a stockpile
 - Prepare emergency items
8. Fire prevention
 - Preparations for fires
 - Electric appliances
 - Gas appliances
 - Oil appliances
9. Seismic diagnosis/anti-seismic reinforcement
 - Seismic diagnosis
 - Anti-seismic reinforcement
10. Block · Stone fence walls
11. Furniture · Electric appliances
 - Furniture from toppling over
 - Electric appliances from falling or toppling over
 - Furniture prudently

5. The evacuation route

Check the route from your house to the evacuation place in advance.

- Remember that things may change drastically during an emergency. In some cases you may not be able to use the route from your house to the evacuation site.
- Actually walk the route to understand the danger points and check safety.
- Draw a detailed map from your house to the evacuation site, marking danger points and adding helpful information.



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



地震が起きる前に

1. 地震を知る
2. 家庭での防災会議
3. 家族との連絡方法の確認
4. 自宅の脱出ルートを考える
5. 避難路を確認する
6. 防災活動への参加
7. 備蓄品・非常持出品
 - 備蓄品を備える
 - 非常持出品を準備する
8. 火災を防ぐ
 - 火災に備える
 - 電気機器の出火を防ぐ
 - ガス機器の出火を防ぐ
 - 石油機器の出火を防ぐ
9. 住宅の耐震診断・耐震補強
 - 耐震診断を受ける
 - 耐震補強を行う
10. ブロック塀・石塀の撤去・補強
11. 家具・家電製品
 - 家具の転倒を防止
 - 家電などの転倒・落下防止
 - 家具の配置を工夫する

5. 避難路を確認する

自宅から避難所までのルートを事前に確認しておきましょう。

- 地震時は、自宅から避難所までの道のりは、普段と違い通行できない場合もあることを知っておきましょう。
- 実際に歩いてみるなど危険箇所を把握し安全なルートを確認しておきましょう。
- 具体的に自宅から避難所までのマップを描き、危険箇所や避難時に役立つ情報等を書き込むなどしておきましょう。



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



Before an earthquake strikes

1. Educate yourself
2. Meeting at home
3. How to communicate with each other
4. The evacuation routes from home
5. The evacuation route
6. Take part in disaster preparedness activities
7. Stockpiles/emergency items
 - Prepare a stockpile
 - Prepare emergency items
8. Fire prevention
 - Preparations for fires
 - Electric appliances
 - Gas appliances
 - Oil appliances
9. Seismic diagnosis/anti-seismic reinforcement
 - Seismic diagnosis
 - Anti-seismic reinforcement
10. Block · Stone fence walls
11. Furniture
 - Electric appliances
 - Furniture from toppling over
 - Electric appliances from falling or toppling over
 - Furniture prudently

6. Take part in disaster preparedness activities

Take part in drills and other disaster preparedness activities in your neighborhood.

●Daily training is a crucial preparation for putting out small fires and carrying out rescue activities just after an earthquake strikes. Take part in disaster preparedness drills with your whole family.

●September 1 is disaster preparedness day. The week from August 30 to September 5 is disaster preparedness week. Various disaster preparedness drills are held during these periods. Contact your municipality for details.

●One helpful way to envision the likely conditions after a disaster is to conduct a disaster preparedness drill using illustrations. Participants write out descriptions of the damage they imagine and the measures they will need to take to restore safety. These



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



地震が起きる前に

1. 地震を知る
2. 家庭での防災会議
3. 家族との連絡方法の確認
4. 自宅の脱出ルートを考える
5. 避難路を確認する
6. 防災活動への参加
7. 備蓄品・非常持出品
 - 備蓄品を備える
 - 非常持出品を準備する
8. 火災を防ぐ
 - 火災に備える
 - 電気機器の出火を防ぐ
 - ガス機器の出火を防ぐ
 - 石油機器の出火を防ぐ
9. 住宅の耐震診断・耐震補強
 - 耐震診断を受ける
 - 耐震補強を行う
10. ブロック塀・石塀の撤去・補強
11. 家具・家電製品
 - 家具の転倒を防止
 - 家電などの転倒・落下防止
 - 家具の配置を工夫する

6. 防災活動への参加

地震に備えるには、防災訓練などの地域の防災活動に積極的に参加しましょう。

●地震の時に、初期消火や救出救助活動を行うには日頃からの訓練が欠かせないので、家族全員で防災訓練に参加しましょう。

●9月1日は防災の日で、8月30日～9月5日は防災週間となっていますので各地で防災訓練等が行われていますので、役場などで確認しましょう。

●災害などが発生した場合を想定して参加者で被害状況や対応策について地図に書き込みイメージする「災害図上訓練」も行われています。

●地域の自主防災組織などの活動に参加し、普段から地域で協力しあう体制を築いておきましょう。



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



When an earthquake strikes

-Indoor version-

The Disaster Preparedness Map

1. General housing

Basic points at home

- When sleeping in a bedroom
- When in a bathroom
- When in the kitchen

2. Condominiums

3. Offices

4. Supermarkets · Department stores

5. Movie theaters · Theaters

6. Underground mall

7. Schools

8. Elevators

1. General housing · Basic points at home

Get under a stable desk or table and hold onto its legs tightly. Protect your head with a cushion or the like and stay put until the tremors stop.

- If a big tremor strikes suddenly, remember to secure your own safety first.
- Open doors and secure exit and entry routes.
- Shelves and items placed on shelves (TV sets, etc.) may fall. Stay clear of shelves until the tremors stop.
- Try not to flee from the building in a wild panic.



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



地震にあつたら

- 屋内編 -

●防災地図

1. 一般住宅

自宅での基本的事項

- 寝ているとき
- トイレ・お風呂
- 台所

2. マンション

3. 職場

4. スーパー・デパート

5. 映画館・劇場

6. 地下街

7. 学校

8. エレベーター

1. 一般住宅 · 自宅での基本的事項

丈夫な机やテーブルなどの下にもぐり、机などの脚をしっかりと握りましょう。また、頭を座布団などで保護して、揺れが収まるのを待ちましょう。

- 突然大きな揺れに襲われたときは、まずは自分の身を安全に守れるように心がけましょう。
- 戸を開けて、出入り口の確保をしましょう。
- 棚や棚に乗せてあるもの、テレビなどが落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待ちましょう。
- あわてて戸外に飛び出さないようにしましょう。



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.

When an earthquake strikes
-Indoor version-

The Disaster Preparedness Map

1.General housing

・ Basic points at home

・ When sleeping in a bedroom

・ When in a bathroom

・ When in the kitchen

2.Condominiums

3.Offices

4.Supermarkets ・ Department stores

5.Movie theaters ・ Theaters

6.Underground mall

7.Schools

8.Elevators

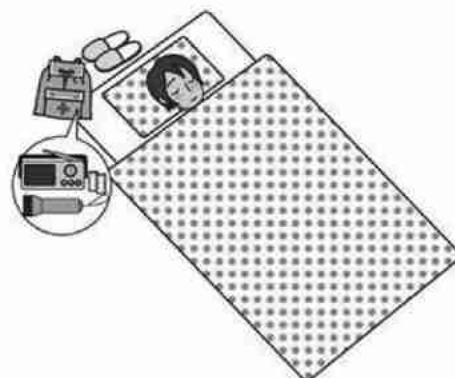
1. General housing ・ When sleeping in a bedroom

If a tremor wakes you, secure your safety by getting under your bedding or bed, if possible.

●Beware of broken glass from windows or light bulbs in the dark.

●To prepare for a sudden evacuation, keep a pair of thick socks, slippers, flashlight, and mobile radio next to your bed or futon.

●Never put anything that can easily fall or topple over in your bedroom. Make sure that nothing can fall on you while you asleep.



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.

地震にあつたら
- 屋内編 -

●防災地図

1.一般住宅

・自宅での基本的事項

・寝ているとき

・トイレ・お風呂

・台所

2.マンション

3.職場

4.スーパー・デパート

5.映画館・劇場

6.地下街

7.学校

8.エレベーター

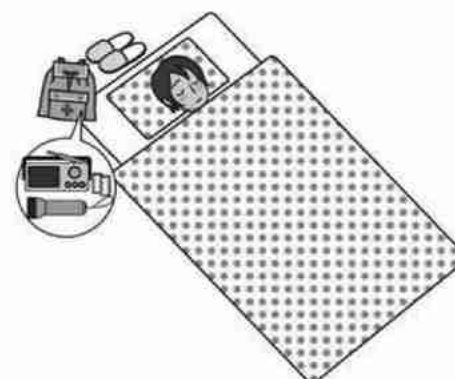
1.一般住宅 ・寝ているとき

揺れで目覚めたら寝具にもぐりこむかベッドの下に入れる場合はベッドの下に入り、身の安全を確保しましょう。

●暗闇では、割れた窓ガラスや照明器具の破片でけがをしやすので注意をしましょう。

●枕元には、厚手の靴下やスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておき、避難が出来る準備をしておきましょう。

●寝室には、倒れそうなもの等をおかないようにし、頭の上にも物が落ちてこない所に寝ましょう。



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



When an earthquake strikes

-Indoor version-

The Disaster Preparedness Map

1. General housing

- Basic points at home
- When sleeping in a bedroom
- When in a bathroom
- When in the kitchen

2. Condominiums

3. Offices

4. Supermarkets · Department stores

5. Movie theaters · Theaters

6. Underground mall

7. Schools

8. Elevators

1. General housing · When in a bathroom

If you feel a tremor, open the door immediately to secure your exit route, then wait until the tremors stop.

- Tiles or mirrors may fall in a bathroom, or a water tank may topple from the toilet.
- Beware of injuries from broken mirrors or glass, if the tremors strike while you're bathing.
- If in the bathtub, protect your head by covering yourself with the bathtub lid, or whatever else is available.
- Put on only essential clothing, (deletion) wait until the tremors stop, and evacuate.



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



地震にあつたら

- 屋内編 -

●防災地図

1. 一般住宅

- 自宅での基本的事項
- 寝ているとき
- トイレ・お風呂
- 台所

2. マンション

3. 職場

4. スーパー・デパート

5. 映画館・劇場

6. 地下街

7. 学校

8. エレベーター

1. 一般住宅 · トイレ・お風呂

揺れを感じたらまずドアを開け、避難路を確保し揺れが収まるのを待ちましょう。

- 風呂場ではタイルや鏡、トイレでは水洗用のタンクなどが落ちてくることがありますので注意しましょう。
- 入浴中は鏡やガラスの破損によるけがに注意しましょう。
- 浴槽の中では、風呂のふたなどをかぶり、頭部を守りましょう。
- 揺れが収まるのを待って避難しましょう。



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



When an earthquake strikes

-Indoor version-

The Disaster Preparedness Map

1. General housing

- ・ Basic points at home
- ・ When sleeping in a bedroom
- ・ When in a bathroom
- ・ When in the kitchen

2. Condominiums

3. Offices

4. Supermarkets · Department stores

5. Movie theaters · Theaters

6. Underground mall

7. Schools

8. Elevators

1. General housing · When in the kitchen

Get under a table or the like and wait until the tremors stop.

● If you rush to turn off a gas flame, falling pots and pans may scald you. Wait until the tremors stop before turning off the flame.

● Watch out for cupboards or refrigerators. These can fall on you, or contents can fly out from them.

● If near cooker, move away in case pots or pans slip and fall. Wait until the tremors stop and then carefully turn off the flame.

● Most households are equipped with gas leakage breakers (gas micron meters) that sense tremors and stop the gas supply automatically. Be sure to understand these devices and use them properly.



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



地震にあつたら

-屋内編-

●防災地図

1. 一般住宅

- ・ 自宅での基本的事項
- ・ 寝ているとき
- ・ トイレ・お風呂

・台所

2. マンション

3. 職場

4. スーパー・デパート

5. 映画館・劇場

6. 地下街

7. 学校

8. エレベーター

1. 一般住宅 · 台所

まずは、テーブルなどの下に身を伏せ、揺れが収まるのを待ちましょう。

● 無理して火を消しに行くと調理器具が落ちてきてやけどなどをしたりするので、揺れが収まるまで待ちましょう。

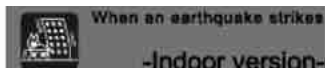
● 食器棚や冷蔵庫が倒れてくるだけでなく、中身が飛び出してくることもあるので注意しましょう。

● コンロの近くの場合、調理器具が滑り落ちてくる場合があるので、コンロの近くから離れ、揺れが収まったら落ち着いて火を消しましょう。

● 揺れを感じて自動的にガスの供給を停止するガス漏れ遮断器(ガスマイコンメーター)がほとんどのご家庭に設置されています。特性や使い方を十分に理解しておきましょう。



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



When an earthquake strikes

-Indoor version-

The Disaster Preparedness Map

1.General housing

- ・ Basic points at home
- ・ When sleeping in a bedroom
- ・ When in a bathroom
- ・ When in the kitchen

2.Condominiums

3.Offices

4.Supermarkets ・ Department stores

5.Movie theaters ・ Theaters

6.Underground mall

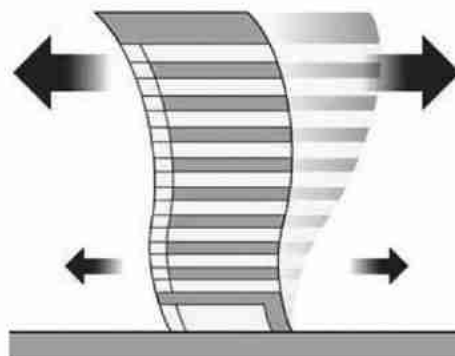
7.Schools

8.Elevators

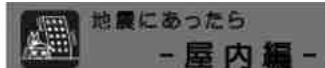
2.Condominiums

Note that tremors are more intense on the upper floors than on the ground level.

- The risk of collapse is low. (delete) Get under a stable desk or the like and wait until the tremors stop.
- There may be a small delay before you feel the tremors on the upper floors. Once they start, however, they tend to last longer at a wider amplitude.
- Check the locations of the emergency exits on a regular basis.



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



地震にあつたら

- 屋内編 -

●防災地図

1.一般住宅

- ・ 自宅での基本的事項
- ・ 寝ているとき
- ・ トイレ・お風呂
- ・ 台所

2.マンション

3.職場

4.スーパー・デパート

5.映画館・劇場

6.地下街

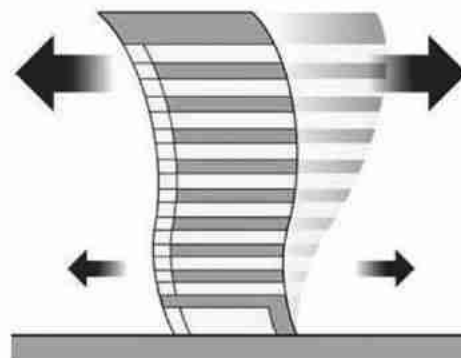
7.学校

8.エレベーター

2.マンション

高層階では、地表より揺れが大きくなるがあるので注意しましょう。

- 丈夫な机などの下に身を隠し、揺れが収まるのを待ちましょう。
- 高層階での地震は、揺れ始めは遅く、揺れ出すと長く揺れ、揺れ幅も大きくなる傾向があります。
- 日頃から非常口の確認をしておきましょう。



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



When an earthquake strikes

-Indoor version-

The Disaster Preparedness Map

1.General housing

- Basic points at home
- When sleeping in a bedroom
- When in a bathroom
- When in the kitchen

2.Condominiums

3.Offices

4.Supermarkets · Department stores

5.Movie theaters · Theaters

6.Underground mall

7.Schools

8.Elevators

4.Supermarkets · Department stores

Protect your head with a bag or shopping basket and move away from showcases or high shelves stocked with items that may fall.

- Find shelter in an elevator hall, or anywhere else uncluttered with merchandise and near a supporting pillar column.

- Watch out for falling glassware, ceramic ware, and other items on display shelves.

- Do not just rush to the exit. Follow the instructions of the staff.

- Do not attempt to evacuate on an elevator, even if it seems to be working.



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



地震にあつたら

-屋内編-

●防災地図

1.一般住宅

- 自宅での基本的事項
- 寝ているとき
- トイレ・お風呂
- 台所

2.マンション

3.職場

4.スーパー・デパート

5.映画館・劇場

6.地下街

7.学校

8.エレベーター

4.スーパー・デパート

バックや買い物かごなどで頭を保護し、ショーケースなど倒れやすいものから離れましょう。

- エレベーターホールや比較的商品の少ない場所、柱付近に身を寄せましょう。

- ガラス製品や瀬戸物、その他、陳列棚の商品などの落下・転倒に注意しましょう。

- 慌てて出口に殺到せず、係員の指示に従いましょう。

- エレベーターが動いていたとしても、エレベーターによる避難はしないようにしましょう。



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



When an earthquake strikes

-Indoor version-

The Disaster Preparedness Map

1.General housing

- ・ Basic points at home
- ・ When sleeping in a bedroom
- ・ When in a bathroom
- ・ When in the kitchen

2.Condominiums

3.Offices

4.Supermarkets・Department stores

5.Movie theaters・Theaters

6.Underground mall

7.Schools

8.Elevators

5.Movie theaters・Theaters

Protect your head using a bag or the like and find shelter between the seats. Stay put until the tremors stop.

●Evacuate to a safe place, watching out for window glass and objects falling from above.

●Even if the power supply is cut off, evacuation lights or emergency lights will turn on. Follow the instructions of the theater staff without panicking..

●Never rush to the exits or staircases.

●Check the locations of the emergency exits beforehand.



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



地震にあつたら

- 屋内編 -

●防災地図

1.一般住宅

- ・ 自宅での基本的事項
- ・ 寝ているとき
- ・ トイレ・お風呂
- ・ 台所

2.マンション

3.職場

4.スーパー・デパート

5.映画館・劇場

6.地下街

7.学校

8.エレベーター

5.映画館・劇場

バックなどで頭を保護し、座席の間に身を隠して、揺れが収まるのを待ちましょう。

●天井からの落下物や窓ガラス等にご注意しながら、安全な場所に避難しましょう。

●停電しても誘導灯や非常灯がつかますので、慌てずに、係員の指示に従いましょう。

●慌てて出口や階段に殺到しないようにしましょう。

●事前に避難口を確認しておきましょう。



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



When an earthquake strikes

-Indoor version-

The Disaster Preparedness Map

1.General housing

- ・ Basic points at home
- ・ When sleeping in a bedroom
- ・ When in a bathroom
- ・ When in the kitchen

2.Condominiums

3.Offices

4.Supermarkets ・ Department stores

5.Movie theaters ・ Theaters

6.Underground mall

7.Schools

8.Elevators

6.Underground mall

Protect your head with a bag or the like and try not to panic. Stay put until the tremors stop.

- If the power supply cuts off, wait until the emergency lights turn on. Do not move without good reason.
- Emergency exits are located at 60m intervals in underground malls. Be calm and proceed through the exit up to the ground level. Never rush to an emergency exit congested with people.
- When evacuating, walk alongside the walls.
- You will be safe as long as there is no fire. Act calmly, without panicking.



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



地震にあつたら

- 屋内編 -

●防災地図

1.一般住宅

- ・ 自宅での基本的事項
- ・ 寝ているとき
- ・ トイレ・お風呂
- ・ 台所

2.マンション

3.職場

4.スーパー・デパート

5.映画館・劇場

6.地下街

7.学校

8.エレベーター

6.地下街

慌てずに、バックなどで頭を保護し揺れが収まるのを待ちましょう。

- 停電になっても、非常照明がつくまでむやみに動かないようにしましょう。
- 地下街では60メートルごとに非常口が設置されているので、一つの非常口に殺到せずに地上に落ち着いて脱出しましょう。
- 脱出するときは、壁づたいに歩いて避難しましょう。
- 火災が発生しなければ比較的安全なので、慌てずに行動しましょう。



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



When an earthquake strikes

-Indoor version-

The Disaster Preparedness Map

1.General housing

- ・ Basic points at home
- ・ When sleeping in a bedroom
- ・ When in a bathroom
- ・ When in the kitchen

2.Condominiums

3.Offices

4.Supermarkets・Department stores

5.Movie theaters・Theaters

6.Underground mall

7.Schools

8.Elevators

7.Schools

Get under a desk to protect yourself from falling objects in the classroom. Follow the instructions of the teacher without taking sudden actions (such as fleeing the building in a panic).

- In corridors, playgrounds, or gymnasiums, get together and squat in the middle of the area.
- In any kind of laboratory, pay attention to chemicals or fire while evacuating.
- The route back home may be dangerous in some cases. Do not return home without asking.



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



地震にあつたら

-屋内編-

●防災地図

1.一般住宅

- ・ 自宅での基本的事項
- ・ 寝ているとき
- ・ トイレ・お風呂
- ・ 台所

2.マンション

3.職場

4.スーパー・デパート

5.映画館・劇場

6.地下街

7.学校

8.エレベーター

7.学校

教室では、机の下に潜って落下物などから身を守り、慌てて外に飛び出すなど勝手な行動はせずに、教職員の指示に従いましょう。

- 廊下、運動場、体育館などでは、中央部に集まってしゃがみましょう。

- 実験室などで薬品や火気に注意し、避難しましょう。

- 通学路が危険なこともあるので、勝手に帰宅しないようにしましょう。



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



When an earthquake strikes

-Indoor version-

The Disaster Preparedness Map

1.General housing

- ・ Basic points at home
- ・ When sleeping in a bedroom
- ・ When in a bathroom
- ・ When in the kitchen

2.Condominiums

3.Offices

4.Supermarkets・Department stores

5.Movie theaters・Theaters

6.Underground mall

7.Schools

8.Elevators

8.Elevators

The basic rule is to press the buttons for all floors and get off at the first floor where the elevator stops. Be sure, however, never to rush onto a floor with fire or other serious danger.

- Emergency services assume that there will be many people trapped in elevators when an earthquake strikes. You may not be rescued immediately.
- If you are trapped in an elevator, try to remain calm without panicking. Try to make contact with someone using the Emergency Call Button, etc.



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.



地震にあつたら

-屋内編-

●防災地図

1.一般住宅

- ・ 自宅での基本的事項
- ・ 寝ているとき
- ・ トイレ・お風呂
- ・ 台所

2.マンション

3.職場

4.スーパー・デパート

5.映画館・劇場

6.地下街

7.学校

8.エレベーター

8.エレベーター

全ての階のボタンを押し、最初に停止した階でおるのが原則ですが、停止した階で慌てておるのではなく、階の状況を見極めるのも大切です。

- 地震の時は同様に閉じこめられている人も大勢いると予想されます。救助にすぐに駆けつけてくれるとは限りません。
- エレベーターに閉じこめられても、焦らず冷静になって「非常用呼び出しボタン」等での連絡を取る努力をしましょう。



Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.