

地震に自信を

Earthquake Emergency Procedures (英語)

지진발생시의 행동요령 (ハングル)

对地震要有自信 遇到地震应该怎么办 (北京語)

Procedimentos de Emergência em Terremotos (ポルトガル語)

いざというときどうするか



監修：総務省消防庁震災対策室 制作：財団法人消防科学総合センター
ホームページアドレス <http://www.fdma.go.jp>

●まえがき

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
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。

ここでは、最低限なにをすればよいかについて主なことをまとめています。

ご家族でお読みいただければ幸いです。

なお、総務省消防庁ではホームページを通じて広く国民の皆さんに最新の情報
をお伝えしています。(アドレス「<http://www.fdma.go.jp>」「<http://sinsai.fdma.go.jp>」)

●Foreword

First you should know that survival is not luck. You can survive an earthquake and minimize its damage simply by becoming aware of potential hazards and taking some basic precautions. Develop a family earthquake plan. Prepare yourself, your family and your home with this guidebook.

The Fire and Disaster Management Agency keeps people updated with the very latest information through their homepage. (Refer to the above address.)

●머릿말

지진이 발생했을 때 피해를 최소한으로 줄이기 위해서는 각자가 서두르지 말고 적절한 행동을 취하는 것이 매우 중요합니다.

그를 위해서는, 여러분이 지진에 대한 관심을 가지고 만약의 경우에 침착하게 행동할 수 있도록, 평소에 지진에 대비한 올바른 마음의 준비를 해두는 것이 중요합니다.

여기서는, 최소한 무엇을 해야 좋은가에 대해 주요 행동요령을 정리했습니다.

가족끼리 함께 읽어주시면 감사하겠습니다.

또한, 총무성 소방청에서는 홈페이지를 통해 널리 국민여러분께 최신 정보를 알려드리고 있습니다.(상기 참조)

●前言

地震发生后，要将因地震造成的损失控制在最小的限度，最重要的是每一个人都要不慌不忙地采取适当行动。

为此，每一个人都要关心地震，平时就要有地震发生后应该如何行动的思想准备，以便在地震发生后能沉着行动。

下面，就来谈谈地震发生后，最起码要做什么。

衷心希望您和您的家人都能认真阅读这本小册子。

日本总务省消防厅通过因特网主页向广大国民传达最新信息。(请参照上述)

●Introdução

É bom lembrar, em primeiro lugar, que sobrevivência não depende de sorte. A pessoa pode sobreviver a um terremoto e reduzir seus prejuízos simplesmente por se tornar ciente dos riscos existentes e tomar algumas precauções básicas. Planeje com antecedência as medidas que você e sua família deverão tomar em caso de terremoto. A leitura deste guia poderá lhe orientar a respeito.

A Agência de Controle de Incêndios e Catástrofes mantém o público atualizado com as informações mais recentes através de seu site na Internet. (Veja o endereço acima.)

あなたを守る次の行動

How to protect yourself 下列行动将保护你的安全
당신을 지켜주는 다음의 행동들. Modos de se proteger

1 まず落ち着いて身の安全を……………2

Stay calm and seek safety.

우선 침착하게 몸의 안전을
首先保护好自身的安全

Fique calmo e proteja-se

2 あわてず冷静に火災を防ぐ……………4

Prevention of fires.

당황하지 말고 냉정하게 화재를 미연에 방지
沉着冷静地防止发生火灾

Elimine qualquer risco de incêndio

3 狭い路地、塀ぎわ、崖や

Stay away from narrow streets,
walled streets, cliffs and river banks.

좁은 골목, 담벽, 절벽 및 강변에는 가까이 가지 않는다.
不要靠近狭窄的胡同、围墙、悬崖或河边

Evite passar por becos, ruas com muros, rochedos ou margens de rio

4 避難のテクニック……………7

Evacuation procedure.

피난요령
避難技巧

Maneiras de buscar refúgio

5 正しい情報の入手を……………10

Be sure that the information you
receive is correct.

정확한 정보의 입수
掌握准确的信息

Obtenha a informação correta

6 協力しあって応急救護を……………11

Join forces for first aid.

서로 협력하여 응급구조를
相互合作, 做好急救工作

Peça a ajuda de outras pessoas para prestar
primeiros socorros.

7 協力しあって救出活動を……………12

Join forces for rescue.

서로 협력하여 구출활동을
互助协助开展抢救活动

Peça a ajuda de outras pessoas para o salvamento.

8 自動車の運転中では……………13

What to do when driving a car.

자동차 운전중에는
当你正在驾驶汽车时

Como proceder ao dirigir

ふだんの対策

Daily preparation 平时的对策
평소의 대책 Medidas de rotina

1 防災訓練……………14

Anti-disaster training.

방재훈련
防災训练

Treino para prevenção de sinistros

2 家庭の防災会議……………15

Discuss, as a family, what to do during an
earthquake.

가정 방재회의
家庭防灾会议

Discuta, em família, como proceder num terremoto

3 家の補強……………16

Reinforcing your house.

가옥의 보강(補強)
加固房屋

Reforços em sua moradia

4 ブロック塀、石塀の補強……………17

Reinforcing brick and stone walls.

블록담, 돌담의 보강
加固预制砖墙、石墙

Reforços em muros de blocos de cimento ou pedras

5 家具等の転倒、落下防止……………18

Preventing furniture and elevated
furnishings from tipping over or falling down.

가구 등의 전도(転倒), 낙하방지
防止家具等倒塌或落下

Fixação da mobília para evitar seu balanço ou queda

6 消火器などの備え……………19

Preparing extinguishers.

소화기등의 준비
备好灭火器等

Extintores e outros recursos

7 非常持出品の準備……………20

Preparing personal effects and a
first aid kit for emergencies.

비상용품의 준비
备好紧急时用的物品

Objetos essenciais e estojo de primeiro socorros

8 火災を防ぐ……………21

Preventing fires.

화재방지
防火灾

Prevenção de incêndios.

9 家族の安否の確認方法……………23

How to confirm family members' safety.

가족의 안부를 확인하는 방법
确认家属平安与否的方法

Como se certificar da segurança dos familiares.

1 まず落ち着いて身の安全を

(1) 机やテーブルに身をかくす

- 揺れを感じたら、まず丈夫な机やテーブルなどの下に身をかくしましょう。
- 座ぶとんなどが身近にあれば、頭部を保護しましょう。

1. Stay calm and seek safety.

(1) Get under the nearest desk or table.

- Try to get under a sturdy desk or table.
- Cover your head with a cushion or pillow.

1. 우선 침착하게 몸의 안전을

(1) 책상이나 침대 밑으로 몸을 피한다.

- 흔들리면, 우선 튼튼한 책상이나 테이블 밑으로 몸을 피합니다.
- 방석 등으로 머리를 보호 합니다.

1. 首先保护好自身的安

(1) 藏身于书桌和饭桌下

- 当感到地动时, 首先藏身于坚固的书桌或饭桌下
- 当身旁有坐垫等物时, 将它拿来保护头部

1. Fique calmo e proteja-se

(1) Proteja-se embaixo da escrivaninha, mesa ou cama mais próxima.

- Procure se proteger embaixo de uma escrivaninha ou mesa resistente.
- Cubra a cabeça com uma almofada ou travesseiro



大地震が起こると家具類が倒れてきたり、電灯、棚やタンスの上の物が落下してくる危険がある。(➡P.18参照)

During a strong earthquake, furniture, etc. may fall down, so it is important to protect your head.

큰지진이 일어나면 가구류가 넘어지거나, 전등, 책상이나 장롱위의 물건들이 떨어질 위험이 있다.

当发生大地震时, 家具可能会倒下, 电灯以及放在桌子上和柜子上的东西可能要掉下来。

Em geral, um grande terremoto provoca a queda da mobília e outros objetos. Por isso, é importante proteger a cabeça.

(2) 非常脱出口の確保

●揺れを感じたら、玄関などの扉を開けて非常脱出口を確保しましょう。

(2) Secure an exit.

●When you feel an earthquake, open a door right away. This ensures an escape route after the earthquake is over.

(2) 비상탈출구의 확보

●지진의 진동을 느꼈을 때는 현관 등의 문을 열어 비상탈출구를 확보합니다.

(2) 確保緊急出口畅通

●一旦感到发生地震，赶紧打开大门等所有的房门，以确保紧急出口的畅通。

(2) Assegure o acesso a uma saída

●Ao perceber a ocorrência de um terremoto, abra imediatamente uma porta para garantir uma rota de fuga após o abalo sísmico.



(3) あわてて外へ飛び出すな

●大揺れは1分程度でおさまるので周囲の状況をよく確かめ、あわてて外へ飛び出すことなく落ち着いて行動しましょう。

(3) Do not rush outside.

●Usually a strong earthquake will end within a minute or so. Seek shelter in the room you're in and stay there until it's over.

(3) 서둘러서 밖으로 뛰어나가지 말것.

●큰진동은 1분정도면 가라앉기 때 문에 주위의 상황을 잘 확인하고 서둘러서 밖으로 뛰어나가지 말고 침착하게 행동 합니다.

(3) 不要匆忙逃到外面

●地震晃动一般1分钟左右就会停止，因此，要充分注意周围的情况，沉着行动，千万不要慌慌张张地跑到屋外。

(3) Não corra para a rua

●Normalmente, um terremoto intenso termina em aproximadamente um minuto. Busque abrigo na própria sala em que você se encontra e fique no mesmo lugar até o fim do terremoto.



マンションなどでは地震で扉がゆがみ、開かなくなることがある。あわてて戸外に飛び出すと、窓ガラスなどの落下物でケガをすることがある。

An earthquake may warp doors, making it impossible to open them. Falling debris such as glass and overhead signs are a major risk faced when rushing outdoors in a panic during an earthquake.

맨션 등에서는 지진으로 문짝이 휘둘러 열리지 않게 될 때가 있다. 서둘러서 문밖으로 뛰어나가면 유리 등의 낙하물로 인해 부상당할 위험이 있다.

公寓的门有时会因地震而变形无法打开。慌慌张张跑到外面，有时会因掉下的窗玻璃而受伤。

Um terremoto pode empenar as portas, impedindo sua abertura. Os escombros que caem, como vidros e placas dos prédios, são um grande perigo para quem corre em pânico para a rua durante um terremoto.



2 あわてず冷静に火災を防ぐ

(1) 地震! すばやく火の始末を

- 使用中のガス器具、ストーブなどは、すばやく火を消しましょう。
- ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜きましょう。
- 地震後に避難する場合は、ブレーカーを切ってから避難しましょう。
(地震により電気機器が転倒したりして、燃えやすい散乱物などに接触し出火することがあります。)

2. Prevention of fires.

(1) Extinguish any open flames the moment you feel an earthquake.

- Be quick to turn off any heat sources in use such as gas burners and heating stoves.
- Turn off the stopcock of gas appliances and unplug electrical appliances.
- When evacuating after an earthquake is over, make sure to switch off the circuit breaker.
(Electrical appliances that have fallen down due to an earthquake might possibly contact inflammable articles scattered around there and cause a fire.)

2. 당황하지 말고 냉정하게 화재를 미연에 방지

(1) 지진이 나면 즉시 불단속을

- 사용 중인 가스기구, 스토브 등은 재빨리 끄시다.
- 가스기구는 가스밸브를 잠그고 전기기구는 콘센트에서 전원플러그를 뽑시다.
- 지진으로 피난 할 경우는 두꺼비집의 전류차단기를 내리고 피난합시다.
(지진으로 인해 전기기구가 넘어져서 타기쉬운 물건 등에 접촉하여 화재가 발생하는 경우가 있습니다.)

2. 沉着冷静地防止发生火灾

(1) 一旦发生火灾, 赶紧关闭火源

- 立即关闭正在使用的煤气灶、取暖炉等。
- 拧紧煤气灶的总开关, 拔掉家用电器的电源插头。
- 发生地震后避难前, 应先关闭断路器。
(发生地震后, 家用电器翻倒, 接触易燃的散乱物品, 可引起火灾。)

2. Elimine qualquer risco de incêndio

(1) Num terremoto, apague imediatamente qualquer fogo

- Apague aquecedores, bicos de gás, etc., logo que começar o terremoto.
- Desligue da tomada qualquer aparelho elétrico e feche as válvulas de gás. (O tipo de aquecedor a querosene recomendado é o que se desliga automaticamente no início de um terremoto)
- Ao buscar refúgio depois de passado o terremoto, certifique-se de desligar o interruptor da rede elétrica (disjuntor). (Eletrodomésticos que tenham caído ao chão por causa do terremoto podem estabelecer contato com objetos ou substâncias inflamáveis espalhados pelo local e causar um incêndio.)



1993年釧路沖地震では、発生した火災の大半が使用中のストーブによるものだった。Stoves were the major culprit in fires that occurred in the 1993 earthquake offshore at Kushiro.

1993年 구시로 연안(釧路沖) 지진에서 발생한 화재의 대부분이 사용중이던 난로에 의한 것이었다. 1993年, 在钏路近海发生地震时, 引起的火灾大部分都起因于正在使用的煤油取暖器。

Os aquecedores foram os maiores responsáveis pelos incêndios que se seguiram ao abalo sísmico de alto-mar em Kushiro, em 1993.

(2) ひがでたらまず消火を

●万一出火したら、まず消火器や三角バケツなどの消火用具でボヤのうちに消し止めましょう。(⇒P.19参照)

●大声で隣近所に声をかけ、みんなで協力しあって初期消火に努めましょう。

(2) Put out any fires that may have started.

- Use water or a fire extinguisher to put them out.
- Shout "KAJI" (fire) to notify your neighbors and get their assistance.

(2) 불이 나면 즉시 소화물

- 만약 불이 나면, 우선 소화기 등의 소화용구로 번지기 전에 진화합시다.
- 큰소리로 주위에 알리고, 서로 협력하여 초기진화에 노력합시다.

(2) 一旦失火、首先要灭火

- 一旦发生火灾，在没有酿成大火之前，先用灭火器或三角桶等灭火器具灭火。
- 大声呼唤左右邻居，大家齐心协力将火灭掉。

(2) Extinga qualquer princípio de incêndio.

- Apague o fogo com água ou extintores.
- Grite "Kaji" (incêndio) para alertar os vizinhos e chamar por socorro.



「火を消せ!」と叫ぶと自分自身を冷静にするきっかけとなる。

Stay calm and remember: "Put out fires."

「불 꺼라!」라고 외치면 자기자신을 냉정하게 할 수 있다.

大声喊: "灭火", 会促使自己保持冷静。

Mantenha-se calmo, com a determinação firme de apagar qualquer fogo.

3 せま ろじ へい かけ かわ ちかよ 狭い路地、塀ぎわ、崖や川べりに近寄らない

- 狭い路地や塀ぎわは、瓦などが落ちてきたり、ブロック塀やコンクリート塀が倒れてきたりするので遠ざかりましょう。
- 崖や川べりは地盤のゆるみで崩れやすくなっている場合があるので、これらの場所から遠ざかりましょう。

3. Stay away from narrow streets, walled streets, cliffs and river banks.

- Don't stand under the eaves of homes or buildings because roofing tiles, bricks, glass, or concrete may fall on you.
- Stay away from cliffs and river banks because the ground there may have loosened, making a landslide possible.

3. 좁은 골목, 담벽, 절벽 및 강변에는 가까이 가지 않는다.

- 좁은골목이나 담벽엮은 기와 등이 떨어지거나, 블록담이나 콘크리트담이 넘어지기도 하므로 멀리 떨어집니다.
- 절벽이나 강변은 지반(地盤)이 약해져 무너질 염려가 있으므로 멀리 떨어집니다.

3. 不要靠近狭窄的胡同、围墙、悬崖或河边

- 在狭窄的胡同或围墙边，屋顶上的瓦片掉下来要砸伤人，预制板围墙和水泥墙会倒塌，因此要远离这些建筑物。
- 悬崖和河边有时会因地面松动而塌陷，因此要远离这些地方。

3. Evite passar por becos, ruas com muros, rochedos ou margens de rio

- Não fique embaixo da beira do telhado de casas ou edifícios, pois telhas, concreto, vidro ou outros materiais poderão cair em você.
- Evite ficar próximo de rochedos e margens de rios, pois o chão poderá ceder, causando desmoronamento.



近くに丈夫なビルや広場があるときは、一時そこに避難して様子を見るとよい。

Temporarily evacuate to a sturdy building or public square if possible.

가까이에 튼튼한 건물이나 광장이 있으면 일시 그곳에 피난하여 상황을 지켜보는 것이 좋다.

附近有坚固的大楼或广场，最好暂时去那里避难。

Convém se abrigar temporariamente num prédio seguro ou se refugiar em alguma praça que exista nas proximidades.

4 ひなん 避難のテクニック

(1) ひなん と ほ もちもの さいしょうげん 避難は徒歩で、持物は最小限に

- 避難をするときは、必ず徒歩で避難しましょう。
- 服装は、活動しやすいものにしましょう。
- 携帯品は、必要品のみにして、背負うようにしましょう。(→P.20参照)

4. Evacuation procedure.

(1) Evacuate on foot with a minimal amount of personal belongings.

- Evacuate on foot.
- Wear comfortable, loose clothing.
- Carry only necessary personal belongings on your back.

4. 피난요령

(1) 피난은 걸어서, 소지물은 최소한으로

- 피난할 때는 반드시 걸어서 피난 합니다.
- 복장은 활동하기 쉬운 것으로 합니다.
- 휴대품은 필요품만으로 하여, 짊어지도록 합니다.

4. 避难技巧

(1) 避难时要徒步，尽量少拿东西

- 避难时，一定要徒步去避难场所。
- 要穿便于活动的衣服。
- 携带的东西，仅限于必需品，最好背着。

4. Maneiras de buscar refúgio

(1) Busque refúgio a pé, com um mínimo de pertences.

- Vá para a área de salvamento a pé.
- Vista uma roupa confortável e folgada.
- Leve consigo, numa mochila, apenas os objetos de uso pessoal mais necessários.



自動車による避難は交通混乱のもと。

Don't evacuate by car. Cars will cause a traffic problem that may contribute to the delay of emergency vehicles.

자동차에 의한 피난은 교통혼잡의 원인.

开车避难，是造成交通混乱的主要原因。

Não vá de carro para a área de salvamento. Os veículos provocam engarrafamentos capazes de retardar a chegada das viaturas de emergência.

(2) 津波に注意

- 強い地震(震度4程度以上)を感じたとき、又は弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海浜から離れ、急いで高台などの安全な場所へ避難しましょう。
- ラジオなどで津波情報をよく聞きましょう。

(2) "Tsunami" (Tidal waves caused by earthquakes).

- If you live near a beach, evacuate to higher ground quickly when you feel either a strong earthquake (Degree 4 or higher on the seismic scale) or a weak but lasting tremor.
- Listen to the radio for news concerning "Tsunami"

(2) 해일에 주의

- 강한 지진(진도4정도이상)을 느꼈을 때, 또는 약한 지진이라도 장시간 흔들릴 때는 즉시 해변에서 피하여 서둘러 높고, 안전한 장소로 피난합시다.
- 라디오 등으로 해일정보를 잘 들읍시다.

(2) 注意海啸

- 当感到强烈地震时(震度4以上), 或者即使是轻微的地震, 但感到晃动持续时间较长时, 要立即离开海边, 到高岗或安全的地方避难。
- 随时收听电台播放的海啸信息。

(2) Tsunami (invasão violenta das águas causada por maremoto)

- Quem mora perto de praia deve buscar refúgio em terreno elevado tão longa sinta uma forte abalo sísmico (magnitude acima de 4 graus) ou um tremor fraco mas prolongado.
- Acompanhe o noticiário de rádio relacionado à ocorrência de tsunami.



(3) 山崩れ、がけ崩れに注意

●山ざわや急傾斜地域では、山崩れ、がけ崩れが起こりやすいので、自分ですばやく決断し、ただちに避難しましょう。

(3) Get away from the bottoms of mountains and cliffs.

- Landslides usually occur shortly after an earthquake. Evacuate from a dangerous area as soon as possible.

(3) 산사태, 절벽붕괴에 주의

- 산기슭이나 급경사지역에서는 산사태, 절벽붕괴가 발생하기 쉬우므로, 스스로 빨리 판단하여 즉시 피난 합시다.

(3) 注意山崩、滑坡

- 在山地或坡度大的地方，容易引起山崩和滑坡，万一旦发生地震，自己要迅速作出判断，立即避难。

(3) Afaste-se de encostas de montanhas e rochedos.

- Normalmente ocorrem desmoronamentos logo após um terremoto.



津波は津波警報より先に来ることがある。
過去に山崩れ、がけ崩れがあったところは特に注意！

Tsunami may strike the shore before the authorities have time to issue a warning. Therefore, evacuate quickly.
Stay away from areas where landslides have occurred.

해일은 해일경보보다 빨리오는 경우가 있다.
과거에 산사태, 절벽붕괴가 있었던 지역은 특히 주의!

海啸有时会比海啸警报来得快，要特别注意过去曾经有过山崩滑坡的地方。

Uma invasão violenta das águas pode ocorrer no litoral antes que as autoridades tenham tempo de emitir um alarme. Afaste-se o mais rapidamente possível de áreas perigosas. Fique longe de locais em que ocorrem desmoronamentos frequentes.



5 正しい情報の入手を

あなたを守る次の行動

- テレビ、ラジオの報道に注意してデマにまどわされないようにしましょう。
- 市町村役場、消防署、警察署などからの情報には、たえず注意しましょう。
- 不要、不急な電話は、かけないようにしましょう。特に消防署等に対する災害状況の問合せ等は消防活動等に支障をきたすのでやめましょう。

5. Be sure that the information you receive is correct.

- Don't listen to rumors. Follow the news on T.V. or radio.
- Follow the instructions given by the municipal office, fire department and police department.
- Don't use a telephone unnecessarily. Calling the fire department, etc. to seek news on disaster status can affect their activities.

5. 정확한 정보의 입수

- 텔레비전, 라디오에 귀를 기울여 소문에 현혹되지 않도록 합니다.
- 행정관청(市町村役場), 소방서, 경찰서 등으로부터의 정보에는 항상 주의를 기울입니다.
- 불요, 불급한 전화는 걸지 않습니다. 특히 소방서 등에 대한 재해상황의 문의 등은 소방활동 등에 지장을 초래하기 때문에 걸지 않습니다.

5. 掌握准确的信息

- 要注意收看收听电视、无线电广播中有关地震的报道，不要被谣言所迷惑。
- 时刻注意来自市町村政府、消防署和警察署发出的地震消息。
- 不必要的、不急的电话不要打，特别是不要向消防署询问受灾情况，这样会妨碍消防活动的展开。

5. Obtenha a informação correta

- Não dê ouvidos a rumores. Acompanhe o noticiário do rádio ou televisão.
- Siga as instruções emitidas por órgãos oficiais, como o governo de sua localidade, corpo de bombeiros ou polícia.
- Use o telefone só em casos de emergência ou necessidade. Ligações ao corpo de bombeiros só para obter informações sobre a catástrofe provocam transtorno em suas operações.



相当の被害が出て混乱しているときは、往々にして誤った情報が流れやすくなる。

Rumors will spread rapidly after a major earthquake.
Don't listen to them.

상당한 피해が 발생하여 混乱할 때에는 흔히 잘못된 정보가 전해지기 쉽다.

当出现严重灾情，发生混乱时，往往容易传来错误的信息。

Os rumores se espalham rapidamente após um grande terremoto. Não dê atenção a eles.

6 協力しあって応急救護を

●軽いケガなどの処置は、みんながお互いに協力しあって応急救護をしましょう。

6. Join forces for first aid.

● Provide first aid for slightly injured people in cooperation with others.

6. 서로 협력하여 응급구호를

● 가벼운 부상 등의 조치는 서로 협력하여 응급구호를 합시다.

6. 相互合作，做好應急救護工作

● 当发生轻伤之类的情况时，大家应相互帮助，做好应急救护工作。

6. Peça a ajuda de outras pessoas para prestar primeiros socorros.

● Junte-se a outras pessoas e preste os primeiros socorros a quem tenha sofrido ferimentos leves.



あなたを守る次の行動

災害が大きくなると負傷者も多くなり、消防署などによる救急活動が間に合わないこともある。

If there are many injuries, emergency services may not be able to handle all of the cases.

재해가 키지면 소방서 등에 의한 구급활동이 늦어지는 경우도 있다.

受灾情况越是严重，负伤人员也就越多，消防署的救护工作往往来不及。

Quando há muitos feridos, as equipes de emergência podem não ser capazes de tratar de todos os casos.

消防署などで実施される応急救護普及講習会に参加して応急救護の技術を身につけよう。

In order to acquire first aid skills, please take part in first aid lecture meetings held by fire stations and other competent organizations.

소방서 등에서 실시하는 응급구호보급강습회에 참가하여, 응급구호기술을 익힘시다.

因此应参加消防署举办的应急救护讲习会，切身体验应急救护的技术。

Para adquirir noções de primeiros socorros, participe dos encontros sobre primeiros socorros promovidos pelo corpo de bombeiros e outras instituições concernentes.

メ
マス
博士



7 協力しあって救出活動を

あなたを守る次の行動

●建物の倒壊や落下物などの下敷きになった人がいたら、地域のみんが協力しあって救出活動を行いましょう。

7. Join forces for rescue.

●If you find a person pinned under a collapsed structure or a fallen object, join forces with other community members for rescue activities.

7. 서로 협력하여 구출활동을

●건물이 무너지거나 낙하물에 의해 깔린 사람이 있으면 지역주민 모두가 협력하여 구출활동을 합시다.

7. 互相协助开展抢救活动

●有人被倒塌的房屋或掉下的重物压在下面时，大家应互相协助开展抢救活动。

7. Peça a ajuda de outras pessoas para o salvamento.

●Se encontrar uma pessoa presa embaixo de alguma estrutura desmoronada ou de algum objeto caído, peça a ajuda de outros moradores da comunidade para realizar o salvamento.



個人・近隣レベルでの救出活動は人命救助に重要な役割を果たす。日頃から・家庭・近隣では懐中電灯、毛布、スコップなどの資機材を用意し、また、地域レベルでは救出救護資機材の保管場所を確認しておくことが大切。

Rescue activities at both individual and community levels can play a vital role in saving lives.

It is advised that your home and neighborhood be equipped with materials such as flashlights, blankets and shovels to prepare for disasters. At a community level, it is vitally important that all members remember the location where rescue equipment and first aid supplies are stored.

개인·이웃의 차원에서 구출활동은 인명구조에 중요한 역할을 합니다. 평소부터 가정 또는 이웃끼리 회중전등, 담요, 삽 등의 자기재를 준비하고, 또한 지역적으로는 구출구호 자재 및 기재의 보관장소를 확인해 두는 것이 중요합니다.

个人和左邻右舍的抢救活动在挽救生命中发挥着重要作用。平常，每个家庭中都应准备好手电筒、毛毯、铁锹等物品，街道组织应有固定的抢救物品保管场所。

Atividades de resgate, tanto de iniciativa individual como comunitária, podem desempenhar um papel vital no salvamento de vidas.

Aconselha-se o armazenamento, em sua casa e arredores, de materiais tais como lanternas, cobertores e pás como preparação para catástrofes. Na comunidade, é de vital importância que seus moradores relembrem o local onde estejam armazenados materiais para salvamento e primeiros socorros.



8 自動車じ どう しゃ うん てん ちゆうの運転中うんてんちゆうでは

- 道路どうろの左側ひだりがわが空地あきちに停車ていしやし、エンジンえんじんを止めとましょう。
- カーラジオさいがいじょうほうで災害情報きを聞ききましょう。
- 警察官けいさつかんが交通規制こうつうきせいを行っているときは、その指示しじに従したがいましょう。
- 避難ひなんするときは、キーひなんをつけたままにして、徒歩とほで避難ひなんしましょう。

8. What to do when driving a car.

- Immediately pull over to the side of the road or into a vacant lot and turn off your engine.
- Listen for news on the radio.
- Follow the instructions of the police.
- Evacuate on foot, leaving the key in the car.

8. 자동차 운전중에는

- 도로의 좌측이나 공터에 정지하여 엔진을 끄시다.
- 카라디오로 재해정보를 들읍시다.
- 경찰관이 교통규제를 하고있을 때는 그 지시에 따릅시다.
- 피난할 때는 키를 꽂아둔채 걸어서 피난 합시다.

8. 当你正在驾驶汽车时

- 将车停在道路左侧或空地上，关掉发动机。
- 用汽车收音机收听震灾情况。
- 当有交通警维持秩序时，要服从他的指挥。
- 避难时，不要拔掉汽车钥匙，徒步去避难。

8. Como proceder ao dirigir

- Estacione imediatamente o carro na margem da rua ou num terreno baldio e desligue o motor.
- Ouça o noticiário de rádio
- Siga as instruções da polícia.
- Busque refúgio a pé, deixando a chave no carro.



走行中に大地震が起きると、パンクしたような状態になりハンドルをとられる。

During an earthquake it is difficult to control your car. It is similar to driving with a flat tire.

주행중에 큰지진이 일어나면 핑크가 낮을때처럼 핸들조작이 어렵다.

当汽车在行驶中发生大地震时，会发生诸如轮胎爆炸、把握不住方向盘等情况。

É difícil controlar a direção do carro durante um terremoto — como se um de seus pneus estivesse furado.

1

ぼうさいくんれん 防災訓練

● ぼうさいくんれん 防災訓練にさそいあって せつぎよくてき 積極的に さんか 参加し、ぼうさいこうどうりやく 防災行動力を み 身につけましょう。

1. Anti-disaster training.

● Actively participate in anti-disaster training courses and evacuation classes.

1. 방재훈련

● 방재훈련에 적극적으로 참가하여 행동술을 체득하여 돕시다.

1. 防災訓練

● 大家相约积极参加防灾训练，掌握防灾的知识。

1. Treinamento para prevenção de sinistros

● Participe ativamente dos treinamentos para prevenção de sinistros e exercícios de salvamento.



9月1日は防災の日、8月30日～9月5日は防災週間。

Anti-disaster Day is September 1, and anti-disaster week is from August 30 to September 5.

9월 1일은 방재의 날, 8월 30일～9월 5일은 방재기간.

毎年9月1日は防災日、8月30日～9月5日は防災訓練周。

O Dia de Prevenção de Sinistros é 1º de setembro e a Semana de Prevenção de Sinistros acontece de 31 de agosto a 5 de setembro.



2 家庭の防災会議

- 大地震のとき、家族があわてずに行動できるように、ふだんからつぎのようなことを話し合い、それぞれの分担を決めておきましょう。
 - 家の中でどこが一番安全か ●救急医薬品や火気などの点検 ●幼児や老人の避難はだれが責任をもつか ●避難場所、避難路はどこにあるか ●避難するとき、だれが何を持ち出すか、非常持出袋はどこに置くか ●昼の場合、夜の場合の家族みんなの分担をはっきり決めておく。
- 避難カードを作成し、各自携帯しましょう。

2. Discuss, as a family, what to do during an earthquake.

- Family members should talk about the following points and their responsibilities during an earthquake:
 - Where is the safest place at home. ● Check the first aid kit and look around for fire hazards. ● Who will be responsible for evacuating babies and the elderly.
 - Places and routes to evacuate. ● Who takes what during an evacuation and who knows the location of the earthquake kit. ● Decide the responsibilities of family members for both day and night earthquakes.
- Prepare evacuation cards and emergency belongings for each family member.

2. 가정 방재회의

- 큰지진이 일어났을 때 가족이 당황하지 않고 행동할 수 있도록 평소에 다음과 같은 사항을 합의하여, 각자의 역할을 정해 둡시다.
 - 집안에서 어디가 가장 안전한지 ● 구급의약품과 화기 등의 점검 ● 유아나 노인의 피난은 누가 책임질 것인지 ● 피난장소, 피난로는 어디에 있는지 ● 피난할 때 누가 무엇을 들고 나갈지, 비상 휴대품은 어디에 둘 것인지 ● 가족간의 연락방법과 최종적으로 만날 장소는 어디로 할 것인지 ● 낮의 경우, 밤의 경우의 가족전체의 분담 역할을 분명히 정해 둔다.
- 피난카드를 작성하여 각자가 휴대합시다.



2. 家庭防災会议

- 为了在发生大地震时，每一个人都能沉着行动，平时就要互相商量，定好任务。
 - 家里什么地方最安全。● 检查急救药品和火源(烟火)等。

- 儿童和老人避难时，由谁负责。
- 确定避难场所和通往避难所的路。
- 避难时谁负责拿什么东西，紧急时用的避震用品口袋放在什么地方。
- 确定家里人的联络方法和最后集中地点。● 确定白天、晚上各自的任务。
- 做好避难卡片，各自随身携带。

2. Discuta, em família, como proceder num terremoto

- Os familiares devem conversar sobre como proceder num terremoto, tendo em vista os seguintes pontos e responsabilidades. ● Definição do lugar mais seguro para se proteger na residência ● Inspeção do estojo de primeiros socorros e verificação dos riscos de incêndio existentes ● Escolha do responsável pelo resgate de crianças de colo e idosos ● Localização e percurso até a área de salvamento ● Definição daquilo que será levado, e por quem, para a área de salvamento e do lugar em que ficará guardado o kit de emergência ● Definição do lugar onde os familiares voltarão a se encontrar mais tarde e da forma de entrar em contato entre si ● Atribuição de responsabilidades aos familiares para terremotos que ocorram tanto de dia como de noite
- Preparação de cartão de salvamento e objetos de emergência para cada um dos familiares.

ふだんから話し合っておくことが大切。
避難場所、避難路は市町村ごとに指定されている。

Daily preparation and talks among family members are essential. The place and routes to evacuate to are specified by the local authorities.

평소부터 협의해 두는 것이 중요.
피난장소, 피난로는 市町村별로 지정되어 있다.

重要的是平常要商量好。避难场所、避难的道路由各市町村指定。

São muito importantes os preparativos e conversas habituais sobre este assunto com os familiares. A área e as rotas de salvamento são definidas pelas autoridades locais.



マス博士

3 いえ ほ きょう 家の補強

- 柱、土台や屋根瓦などを点検し、老朽化しているものは、補強をしておきましょう。

3. Reinforcing your house.

- Check and reinforce the foundation and main structural supports of your house as well as the roof tiles.

3. 가옥의 보강(補強)

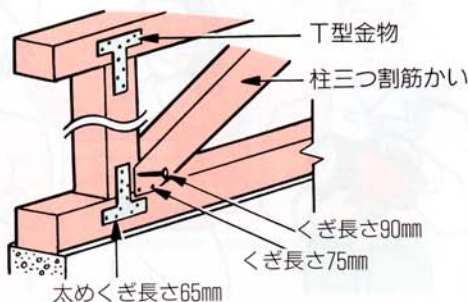
- 노후화된 가옥은 기둥, 주춧돌부위, 지붕 등을 점검하여 보강해 둡시다.

3. 加固房屋

- 柱子、地基和瓦片要经常检查，发现老化要随时更换加固。

3. Reforços em sua moradia

- Examine e reforçe os pilares, fundações e o telhado de sua residência.



4 ブロック塀、石塀の補強

●これらの被害は、基準どおりの鉄筋が入っていないとか、転倒防止の控壁を設けていないなど、施工上の欠陥によるものが多いので、もう一度わが家の塀を点検しましょう。

4. Reinforcing brick and stone walls.

● Many casualties occur from falling bricks and stones. This is because the walls are poorly constructed. Check your walls to ensure that they are amply reinforced.

4. 블록담, 돌담의 보강

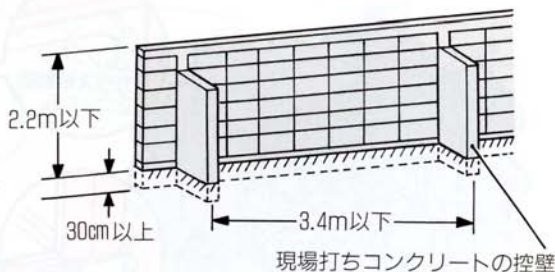
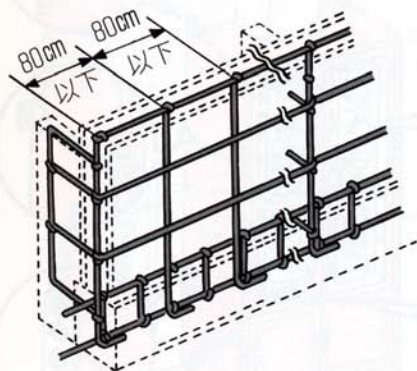
● 이들의 피해는 기준대로 철근이 들어가 있지 않거나 전도(転倒) 방지보조벽을 설치하지 않는 등 시공상의 결함에 의한 것이 많으므로, 다시한번 자기집 벽을 점검합니다.

4. 加固预制板墙、石墙

● 因预制板墙、石墙倒塌而造成的伤亡事故，往往是因为施工上的原因，例如没有按照要求加入钢筋，或者没有设置防止倒塌的支撑墙，请重新检查一下你家的围墙。

4. Reforços em muros de blocos de cimento ou pedras

● Muitas pessoas sofrem ferimentos com a queda de blocos de concreto e pedras por causa de construções inacabadas. Verifique se as paredes de sua residência estão bem reforçadas.



1978年宮城県沖地震では、死者28人中18人の方がブロック塀、石塀の倒壊により亡くなった。

18 out of 28 deaths in the 1978 earthquake offshore at Miyagi Prefecture were caused by stones and bricks falling from walls and gateways.

1978年 宮城県(みやぎけん) 沖(おき) 地震(じしん) における 死亡者(しつぼう) 28名(な) 中(なか) 18名(な) が ブロック(ぶろく) 塀(へい)、石(いし) 塀(へい) の 倒壊(たうかい) により 死亡(じつぼう) した。

在1978年的宮城縣地震中，死亡者28人，有18人是因为预制板墙和石墙倒塌而被压死的。

A queda de blocos de concreto e pedras de muros e passagens foi a causa de 18 das 28 mortes ocorridas no abalo sísmico de alto-mar na Província de Miyagi, em 1978.

5 家具等の転倒、落下防止

●家具等はトメ金などで固定しておきましょう。

例えば……

5. Preventing furniture and elevated furnishings from tipping over or falling down.

●Secure furniture with brackets. See the illustration below.

5. 가구 등의 전도(転倒), 낙하방지

●가구는 고정구 등으로 고정해 둡시다.

예를 들면……

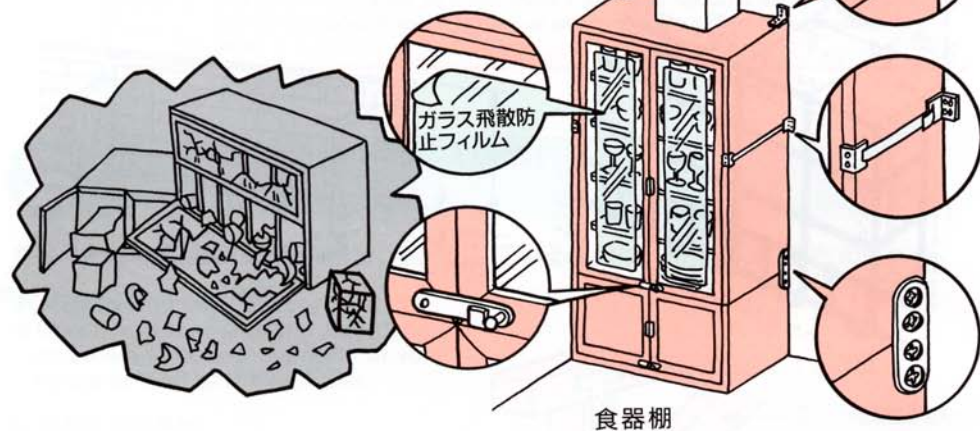
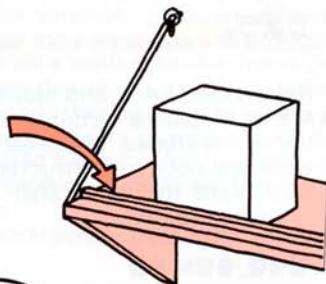
5. 防止家具等倒塌或落下。

●用固定夹具将家具固定好。

例如……

5. Fixação da mobília para evitar seu balanço ou queda

●Firme bem a mobília em seu lugar com fixadores, como aparece nas ilustrações.



1993年釧路沖地震では、倒れた家具、割れたガラスの破片や落下物等により負傷した者が多く発生した。

In the 1993 earthquake offshore at Kushiro many people were injured by falling furniture and household articles as well as glass fragments.

1993년 구시로바다(釧路沖) 지진에서는 전도한 가구, 깨진 유리조각이나 낙하물 등에 의해 부상한 자가 많이 발생했다.

在1993年的釧路地震中，因倒塌的家具、破裂的玻璃碎片以及落下物而使很多人受了伤。

No abalo sísmico de alto-mar em Kushiro, em 1993, muita gente se feriu com a queda da mobília, objetos e vidros.



6 しょうかき そな 消火器などの備え

●“いざという時”のために消火器や消火用水のほか、消火に役立つものをふだんから用意し、備えておきましょう。
例えば……

6. Preparing extinguishers.

- Prepare extinguishers, water for extinguishing fires, and related equipment to counter unexpected earthquakes and fires. As in the illustrations below, for example...
- Flashlight and extinguisher
- Triangular bucket containing water
- Filling bathtub with water
- Slippers and sneakers with thick soles to prevent injuries due to broken glass on the floor

6. 소화기등의 준비

- “만약의 경우”에 대비하여 소화기나 소화용수위에, 소화에 도움이 되는 물건을 평소엔 준비해둡시다. 예를 들어 아래 그림과 같이...
- 손전등, 소화기 ● 삼각 물통 ● 욕조에 물을 채워 둘 것 ● 바닥에 흩어진 유리에 상처를 입지 않도록, 두툼한 슬리퍼나 운동화를 준비.

6. 备好灭火器等

- 为防止万一，平时就要备好灭火器和消防用水等用于灭火的各种消防器具。（如下图所示）
- 备好手电筒、灭火器 ● 备好三角形铁桶 ● 洗澡盆里放满水 ● 准备好拖鞋和运动鞋，以防玻璃划破脚。

6. Extintores e outros recursos

- Tenha sempre à mão extintores, reservatórios de água e recursos semelhantes (veja as ilustrações) para enfrentar situações de emergência em terremotos e incêndios.
- Lanterna e extintor ● Balde (triangular) com água ● Banheira cheia de água ● Chinelos e calçados esportivos de solado grosso para evitar ferimentos com cacos de vidro no chão



消火用具は使いやすいところに置こう。

Extinguishers should be put in easy-to-use places where they can easily be reached.

소화용구는 사용하기 편리한 곳에 둔다.

灭火器要放在好取的地方。

Os extintores devem ser mantidos em locais de fácil acesso.



7 非常持出品の準備

- 避難場所での生活に最低限必要な準備をし、また負傷したときに応急手当ができるように準備しておきましょう。
- 非常持出袋などは、いつでも持ち出せる場所に備えておきましょう。

7. Preparing personal effects and a first aid kit for emergencies.

- Prepare minimum personal effects and a first aid kit so that you can use them when you evacuate for emergency reasons.
- Put earthquake kits where you can easily reach them.

7. 비상휴대품의 준비

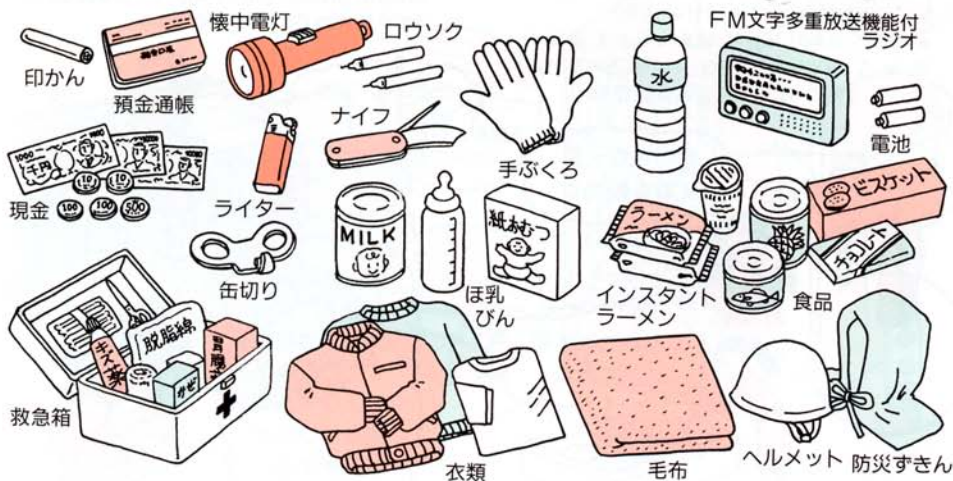
- 피난장소에서 생활에 최적으로 필요한 물품과, 부상시에 응급조치를 할 수 있는 구급약품을 준비해 둡시다.
- 비상휴대낭 등은 언제든지 들고나갈 수 있는 장소에 준비해 둡시다.

7. 备好紧急时用的物品

- 备好在避难场所必需的生活用品，备好各种药品等，以在负伤时使用。
- 紧急用物品口袋要放在随时可以取出的地方。

7. Objetos essenciais e estojo de primeiro socorros

- Deixe à mão objetos essenciais e um estojo de primeiro socorros para levar à área de salvamento.
- Mantenha o kit de emergência em terremotos num local de fácil acesso.



非常持出袋は、目安として男性で15kg以下、女性で10kg以下にまとめる。

The weight of men's earthquake kits should not be more than 15kg, and women's not more than 10kg.

비상구급낭은 대략 남자 15kg이하, 여자 10kg이하로 준비한다.

紧急用品口袋，最好控制在男性15公斤以内、女性10公斤以内。

O kit de emergência em terremotos para homens não deve ter peso superior a 15 kg e, para as mulheres, não mais que 10 kg.



8 火災を防ぐ

(1) 電気火災を防ぐには

●地震を感知して自動的に電源を切る感震ブレーカーを設置する場合には、避難上重要な照明器具などの電源が確保されるかどうかを確認しましょう。

(どのような時にどの電源が遮断されるのか把握しておく必要があります。)

●電気機器は、どのような安全装置が付いているのか確認してから購入しましょう。

8. Preventing fires

(1) To prevent electrically induced fires.

●When installing a quake-sensing type circuit breaker designed to sense an earthquake and automatically shut off the power, make sure that power sources are secured for emergency lighting fixtures that are vital for smooth evacuation.

(You need to know which power source is shut off on what occasion.)

●When buying a new electrical appliance, make sure to check what kind of safety device it is equipped with.

8. 화재방지

(1) 전기화재를 방지하기 위해서는

●지진을 감지하면 자동적으로 전원을 차단하는 감진 브레이커를 설치할 경우에는, 피난할 때 중요한 조명기구 등의 전원이 확보되는지를 확인합니다.

(언제 어떤 전원이 차단되는지를 파악해 둘 필요가 있습니다.)

●전기기기는 어떠한 안전장치가 부착되어 있는지를 확인한 후에 구입합니다.

8. 防止火灾

(1) 防止电源所致火灾

●如果家中的电源断路器是感震式，即发生地震时自动切断电源的话，应准备好避难时很重要的照明器具等电源。

(需要掌握在何种情况下哪一个电源被切断。)

●购买家用电器时，应先确认装有何种保险装置。

8. Prevenção de incêndios.

(1) Para prevenir incêndios causados por eletricidade.

●Ao instalar um interruptor da rede elétrica (disjuntor) equipado com sensor de terremoto capaz de desligar automaticamente o fornecimento de eletricidade, certifique-se de que não seja interrompida a alimentação elétrica para luminárias de emergência que sejam vitais para uma evacuação sem problemas.

(É necessário saber que fonte de alimentação elétrica é interrompida e em que ocasião.)

●Ao comprar um novo aparelho elétrico, verifique bem o tipo de dispositivo de segurança com o qual o mesmo esteja equipado.



阪神・淡路大震災では、全火災の約3割が電気に起因するものでした。

In the 1995 Hanshin-Awaji Earthquake, approximately 30 percent of fires that broke out were electrically induced.

한신·아와지 대지진에서는 전 화재의 약 3%가 전기에 기인한 것이었습니다.

阪神・淡路大地震時，發生的火災中有三分之一是電源引火所致。

Aproximadamente 30 por cento dos incêndios ocorridos no Terremoto de Hanshin-Awaji, em 1995, foram causados por eletricidade.



(2) ガス機器や石油機器を安全に使いましょう

- ガスマイクロメータの特性や使い方を理解しておきましょう。
- 石油ストーブは「対震自動消火装置付」のもの、ガスストーブは「転倒時ガス遮断装置付」のものを使用しましょう。
- ガスこんろ周辺の棚等に載せてある物が落ちてこないようにしましょう。

(2) Use gas and oil appliances safely.

- Understand the characteristics and proper use of gas appliances equipped with a meter having a microcomputer-based safety device.
- The recommended type of oilstove is one with quake-sensing and self-extinguishing capabilities; and for gas stoves, the recommended type is one featuring a device designed to shut off the gas if it is tipped over.
- Take care so that objects put on shelves around a gas stove won't fall down during an earthquake.

(2) 가스기기와 석유기기를 안전하게 사용합니다.

- 가스 마이크로 컨트롤 미터의 특성과 사용법을 익혀 둡시다.
- 석유스토브는 「지진대비 자동소화장치」가 부착된 것, 가스 스토브는 「전도시 가스차단장치」가 부착된 것을 사용합니다.
- 가스 콘로 주변의 선반 등에 올려져 있는 물건이 떨어지지 않도록 합니다.

(2) 安全使用煤气器具和煤油器具

- 应理解煤气表的特性和使用方法。
- 应使用装有“对震自动熄火装置”的煤油取暖炉, 或使用装有“翻倒时煤气断流装置”的煤气取暖炉。
- 应防止煤气灶上方的棚架上的物品掉落。

(2) Utilize com segurança aparelhos a gás e a óleo.

- Informe-se sobre as características e o uso apropriado de aparelhos a gás equipados com medidor computadorizado para fins de segurança.
- No caso de aquecedores a óleo, recomenda-se o uso de aparelhos equipados com sensor de terremoto e com capacidade de auto-extinção de fogo; quanto a aquecedores a gás, recomenda-se o uso de aparelhos equipados com dispositivo destinado a interromper o fluxo de gás em caso de tombamento.
- Tenha cuidado para que objetos colocados em estantes em torno de um aquecedor a gás não caiam durante um terremoto.



対震自動消火装置付



米ロサンゼルス地域で発生したノースリッジ地震では、漏れたガスによって火災が発生しました。

In the North Ridge Earthquake that occurred in the Los Angeles region, fires broke out due to gas leakage.

미국 로스앤젤레스 지역에서 발생한 노슬리지 지진에서는 누출된 가스로 인한 화재가 발생했습니다.
在美国洛杉矶地区曾发生的诺斯里奇地震时，因煤气漏出而引起火灾。

No Terremoto de North Ridge, acontecido na região de Los Angeles, EUA, incêndios foram causados por vazamentos de gás.

㊟ 家族の安否の確認方法

- 地震時に落ち合う場所をあらかじめ決めておきましょう。
- 地震時に安否情報の取次ぎをしてもらえる親戚、知人等（遠方に住んでいる人であることが必要）を決めておきましょう。
- NTT「災害用伝言ダイヤル171」の活用を家族で決めておきましょう。

9. How to confirm family members' safety.

- Predetermine a place for the family to reunite when an earthquake has occurred.
- Choose one of your relatives or friends (preferably one living in a remote place) as a central contact point for family safety information during an earthquake.
- Discuss among family members how to effectively use the NTT "Disaster Message Exchange Dial 171."

9. 가족의 안부를 확인하는 방법

- 지진시 가족 모두가 만날 장소를 미리 정해 둡시다.
- 지진시에 안부를 연락해 줄 친척, 친구 등 (멀리 살고 있는 사람이 적절)을 정해 둡시다.
- NTT 「화재용 메시지 다이얼 171」을 가족단위로 활용하도록 합시다.

9. 确认家属平安与否的方法

- 应事先商量并决定发生地震时集合的地点。
- 应事先决定发生地震时代为收集平安信息的亲属或朋友（应为远离震区的人）。
- 应事先商量并决定如何利用 NTT “灾害用传言电话 171”。

9. Como se certificar da segurança dos familiares.

- Combine previamente um local para reunião da família em caso de terremoto.
- Escolha um parente ou amigo (de preferência alguém que more em local distante) para servir de contato e prestar informações sobre a segurança dos familiares durante um terremoto.
- Discuta entre familiares o modo de utilizar eficientemente o serviço "Disque 171 — Intercâmbio de Mensagens em Catástrofes" da NTT.



阪神・淡路大震災では、被災地に安否照会の電話が集中したため、被災地への電話は話中でなかなか通じにくかった。

In the Hanshin-Awaji Earthquake, safety inquiry calls were concentrated to such an extent that it became extremely difficult to get calls through to the stricken area.

한신·아와지 대지진에서는 피해지에 안부조회 전화가 집중하여 피해지에 전화는 통화중으로 인해 통화하기 어려웠습니다.

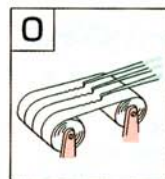
阪神・淡路大地震時，打往灾区的询问平安与否的电话大量集中，致使灾区电话难以接通。

No Terremoto de Hanshin-Awaji, o número de telefonemas em que pessoas buscavam informações sobre segurança causou tal congestionamento de linhas que se tornou extremamente difícil a realização de chamadas normais na região atingida.



気象庁震度階級関連解説表 (抜粋)

平成 8 年 10 月



計測震度	震度階級	人間	屋内の状況
0	0	人は揺れを感じない。	
0.5	1	屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。	
1.5	2	屋内にいる人の多くが、揺れを感じる。眠っている人の一部が、目を覚ます。	電灯などのつり下げ物が、わずかに揺れる。
2.5	3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。恐怖感を覚える人もいる。	棚にある食器類が、音を立てることがある。
3.5	4	かなりの恐怖感があり、一部の人は身の安全を図ろうとする。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。	つり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が、倒れることがある。
4.5	5弱	多くの人が、身の安全を図ろうとする。一部の人は、行動に支障を感じる。	つり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の多くが倒れ、家具が移動することがある。
5.0			



計測震度	震度階級	屋外の状況	木造建物	鉄筋コンクリート建物
5.0	5強	補強されていないブロック塀の多くが崩れる。据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。多くの墓石が倒れる。自動車の運転が困難となり、停止する車が多い。	耐震性の低い住宅では、壁や柱がかなり破損したり、傾くものがある。	耐震性の低い建物では、壁、梁(はり)、柱などに大きな亀裂が生じるものがある。耐震性の高い建物でも、壁などに亀裂が生じるものがある。
5.5	6弱	かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。	耐震性の低い住宅では、倒壊するものがある。耐震性の高い住宅でも、壁や柱が破損するものがある。	耐震性の低い建物では、壁や柱が破壊するものがある。耐震性の高い建物でも、壁、梁(はり)、柱などに大きな亀裂が生じるものがある。
6.0	6強	多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。	耐震性の低い住宅では、倒壊するものが多い。耐震性の高い住宅でも、壁や柱がかなり破損するものがある。	耐震性の低い建物では、倒壊するものがある。耐震性の高い建物でも、壁や柱が破壊するものがある。
6.5	7	ほとんどの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されているブロック塀も破損するものがある。	耐震性の高い住宅でも、傾いたり、大きく破壊するものがある。	耐震性の高い建物でも、傾いたり、大きく破壊するものがある。



注) 計測震度とは、その地点における揺れの強さを数値化したもので、震度計により計測されます。一般に発表される震度階級は、計測震度から換算されます。

● 制成避难卡片，经常将它放在包里备用。

● Prepare o seu cartão de salvamento e leve-o sempre consigo.

避难卡

地 址

姓 名

出生年月日

性 别 血 型

保证人姓名

联络地址

工作单位

紧急联络地址(亲属、朋友等)
(姓 名)

(电 话)

避难场所

Cartão de Salvamento

Endereço

Nome

Data de nascimento

Sexo Tipo sanguíneo

Responsável

Endereço ou telefone para contato

Local de trabalho

Contato de emergência (parente, amigo)
(Nome)

(Telefone)

Área de salvamento

●非常持出品のチェック表

携帯用飲料水		傷薬		毛布	
インスタントラーメン		胃腸薬		FM文字多重放送 機能付ラジオ	
缶づめ		脱脂綿		予備電池	
ビスケット		絆創膏		マッチ	
チョコレート		包帯		ロウソク	
印かん		ヘルメット (防災ずきん)		ナイフ	
預金通帳		厚手の手袋		缶切り	
現金		懐中電灯			
ミルク		セーター			
紙オムツ		ジャンパー類			
ほ乳びん		下着			

この刊行物は、財団法人日本宝くじ協会の助成を受けて作成されたものです。

- 避難カードを作成し、カバンなどにいつも入れておきましょう。

避難カード

住 所
氏 名
生年月日
性 別 血液型
保護者名
連 絡 先
勤 務 先
緊急連絡先(親戚、知人等)
(氏 名)
(電 話)
避難場所

避難カード

住 所
氏 名
生年月日
性 別 血液型
保護者名
連 絡 先
勤 務 先
緊急連絡先(親戚、知人等)
(氏 名)
(電 話)
避難場所

- Make your evacuation card and put it in the bag.

- 피난카드를 만들어 가방 등에 항상 넣어 둡시다.

Evacuation Card

Address
Name
Date of Birth
Sex Blood Type
Guardian
Contact
My Office Address
Emergency Contact(Relative, friend)
(Name)
(Telephone)
Evacuation Area

피난카드

주소
성명
생년월일
성별 혈액형
보호자명
연락처
근무처
긴급연락처(친척, 아는 사람등)
(성명)
(전화)
피난장소