

## あなたは普段から防災意識を持っていますか？

日本は地震が多発する国です。あなたはこれに備えて普段から身の安全や防災のことを意識していますか？

あなたを守ってくれるテクニックを3回に分けてご紹介します。

### **第1回 地震の時は**

- ① 3秒 地震だと思ったら  
落ち着いて、身を守ります。
- ② 1～2分経過してゆれが収まったら、  
A 火元を確認し、落ち着いて火を消す。  
B 家族の安全確認をし、靴を履く。  
C 津波予想があればすぐ避難する。
- ③ 3分後には  
A みんな無事かどうか？近くに火はないのかを確認する。  
B 隣近所で助け合いましょう。けが人がいないか？確認する。  
C 漏電・ガス漏れに気をつける。  
D 余震に気をつける。
- ④ 5分後にはラジオをつける！  
A 市町村・自主防災組織の情報を確認し、デマに惑わされない。  
B 車で移動しないように！  
C ブロック塀、瓦礫には気をつける。
- ⑤ 10分～数時間経ったら  
A 消火活動、救出活動に協力する。  
B 避難する場合は、ガス栓・ブレーカーを切る。
- ⑥ 3日後には  
A 水・食料は日ごろから保存してあるものを利用する。  
B 無理な行動はやめて、壊れた家などには入らないようにする。  
C 災害情報・広報を手に入れる。  
D 助け合いの心を持ち、不便なことや思い通りにならないことには我慢が大切！

## Are you always prepared for disasters?

Japan is a country that has a lot of earthquakes. Are you always aware of your safety or anti-disaster measures?

We are going to show you the tips to protect yourself. This is number 1 of the series of 3.

### When the earthquake occurs

- 1 After 3 seconds: Don't panic. Protect yourself
- 2 After 1 or 2 minutes, the shaking is over,  
A Check the gas oven and stove, and extinguish it  
B Make sure your family is safe, and wear your shoes, if you were not wearing it.  
C In case there is a warning for tsunami, evacuate immediately.
- 3 After 3 minutes  
A Make sure everyone is safe, check if there is any fire around.  
B Please help your neighbors, Make sure no one is injured  
C Be alert to the gas and electric leak.  
D Be prepared for another quake.
- 4 After 5 minutes: Turn on the radio.  
A Check the public announcements, and not to be misguided by rumors  
B Do not use your car.
- 5 After 10 minutes to a few hours: Help extinguish fire, or help rescue operation  
If you are to evacuate, make sure to put of the gas and electricity
- 6 After 3 days:  
A Use food and water that you preserve always  
B Do not do dangerous things. Do not enter a partially collapsed house, for example.  
C. Get information of the disaster and public announcements.  
D It is important to have a heart of cooperation, and endure hardships and things that don't go as you think.

## 您平时有防灾意识吗？

日本是多发地震的国家。您是否从平时起就重视如何保护自身安全和如何防灾的问题？

为了您的安全，我们将分3回介绍地震防灾知识。

### **第1回 当地震发生时**

- ① 3秒后  
当您感到地震时，切勿发慌，首先要保护好自身。
- ② 1～2分钟过后（当震感消失后）  
A 请您确认火源，镇定消火。  
B 请确认家人是否安全？穿好鞋。  
C 如有海啸的危险，请赶快避难。
- ③ 3分钟后  
A 请确认周围是否安全？临近有无火源？  
B 左右邻里要互相帮助，请确认有无受伤的人？  
C 请注意有无漏电/漏煤气？  
D 对有无余震请留意。
- ④ 5分钟后  
A 一定要打开收音机，确认市/町/村以及自主防灾组织的信息，坚决不被造谣流言所迷惑。  
B 避难等时，不要用汽车移动。  
C 请小心混凝土砖的围墙和瓦砾。
- ⑤ 10分钟后  
A 请您积极地协助参加消火/救护活动。  
B 避难时务必关好煤气阀和电闸。
- ⑥ 3日后  
A 请您利用平时保存下来的水和食品。  
B 不要做危险的事情，不进已倒塌或者快要倒塌的房里。  
C 请收集有关灾情的情报以及有关的公告。  
D 相互帮助的精神很重要。即使有诸多的不便和不如意，也一定要忍耐和忍让。