

地震から身を守るために Tips to Protect Yourself from Earthquakes

地震の揺れを感じたら・・・  
If you feel a tremor

あわてず、まず身の安全を!!  
Stay calm and secure your personal safety!

緊急地震速報を見聞きしたら・・・  
If you see/hear an EEW

家庭では

- ・頭部を保護し、じょうぶな机の下など安全な場所に避難する
- ・あわてて外へ飛びださない
- ・むりに火を消そうとしない



At Home

- ・ Protect your head and shelter under a table
- ・ Don't rush outside
- ・ Don't worry about turning off the gas in the kitchen



人が大勢いる施設では

- ・係員の指示にしたがう
- ・あわてて出口に走りださない

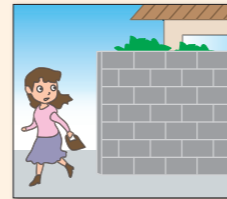
In Public Buildings

- ・ Follow the attendant's instructions
- ・ Don't rush to the exit



屋外(街)では

- ・ブロック塀の倒壊に注意
- ・看板や割れたガラスの落下に注意



Outdoors

- ・ Look out for collapsing concrete-block walls
- ・ Be careful of falling signs and broken glass

鉄道・バスでは

- ・つり革、手すりにしっかりつかまる



On Buses or Trains

- ・ Hold on tight to a strap or a handrail

津波から身を守るために Tips to Protect Yourself from Tsunamis

1. 強い揺れ(震度4程度以上)を感じたとき、または弱く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、急いで安全な場所\*に避難する
2. 地震を感じなくても、津波警報が発表されたときには、直ちに海浜から離れ、急いで安全な場所\*に避難する
3. 正しい情報をラジオ、テレビ、広報車などを通じて入手する
4. 津波注意報でも、海水浴や磯釣りは危険なので行わない
5. 津波は繰り返し襲ってくるので警報、注意報解除まで気をゆるめない

※ 高台や津波避難ビルなどの津波による被害のない安全な場所

1. Leave coastal areas immediately and evacuate to a safe place\* if strong shaking(seismic intensity of 4 or greater) or weak but long-lasting slow shaking is felt.
2. Even if you do not feel shaking, leave coastal areas immediately and evacuate to a safe place\* if a Tsunami Warning is issued.
3. Use TV, radio and/or the Internet to obtain accurate information.
4. Do not go to the seashore to engage in bathing or fishing activities when a Tsunami Advisory or Tsunami Warning is in effect.
5. Remain on alert until the warning is lifted, as tsunamis may strike repeatedly.

※ Such as high ground or tsunami evacuation buildings.



ここなら安心と思わず、  
より高い場所を目指して避難しましょう!

If you evacuate from tsunami, never think it's safe here and keep retreating to higher grounds.

津波防災啓発ビデオ「津波からにげる」(気象庁)の1シーン

A scene of tsunami disaster prevention education video "Escape The Tsunami!"

# 地震と津波

— 防災と減災のために —

Earthquakes and Tsunamis

- Disaster prevention and mitigation efforts -

