



地震

防災マップや災害時に役立つ情報等を紹介している「災害時区民行動マニュアル」(多言語版)を配っています。

言語：英語、中国語、ハングル

場所：災害対策課、国際課、まちづくりセンター、各総合支所くみん窓口・地域振興課

また、「災害時区民行動マニュアル」(多言語版)を防災アプリでも配信しています。アプリは Google Play、App Store で無料でダウンロードすることができます。

日本は地震の多い国です。以下の準備をしておきましょう。



地震に備えて

1. 地震の後に、火事が起きます。消火器を置いて、水を汲み置きしておきましょう。
2. 家具は壁に固定します。家具や棚の上には、重いものや危険なものを置かないようにしましょう。
3. 家族の集まる場所や連絡方法を決めておきましょう。
4. 非常用物品を用意しておきましょう。
 - 最低3日以上、できれば1週間分の飲料水や食料品
 - カセットコンロ、ガスボンベ
 - 携帯ラジオ、懐中電灯、電池、ローソク、マッチなど
 - 救急医薬品、下着、タオル、簡易トイレなど
 - 赤ちゃんのいる家庭ではオムツやミルクなど

■世田谷区では、家庭用防災用品などのあっせんを行っています。区のホームページなどをご覧ください。

地震のときは

1. タンスや本棚が倒れます。危ないので、すぐに離れましょう。
2. 揺れが収まったら、ガスの元栓を閉めて、火を消します。
3. ドアを開けておきます。ゆがんで開かなくなります。
4. 慌てて外に出ないようにしましょう。窓ガラス・ブロック塀が落ちて、とても危険です。
5. デマを信じないようにしましょう。テレビやラジオで、正確な情報を集めましょう。

緊急時の多言語 (英語、中国語、ハングル、ポルトガル語) 放送

AM ラジオ = NHK 第2 (693kHz)

テレビ = NHK 総合テレビ、NHK BS1、NHK BS プレミアム

* 自動車を運転中のときは、車を左側に寄せて止めて様子を見ます。その後、できる限り道路外の施設(駐車場など)に移動し、駐車しましょう。警察官の指示に従ってください。

* デパート、劇場、地下街など、人の大勢集まる場所では慌てずに行動してください。

緊急地震速報

緊急地震速報は、地震の強い揺れが到達する前に揺れが来ることを知らせる情報です。テレビ・ラジオの放送や携帯電話などで受信できます。緊急地震速報を見聞きしたら、適切な避難行動を取り、まずは自分の身の安全を確保しましょう。

避難をするときは

- 周辺地域に火災が発生して延焼の危険があるときは、避難しなければなりません。
- 区役所、警察署、消防署の指示があったときは、避難しなければなりません。
- 避難をするときは徒歩で。自動車は使ってはいけません。



Earthquakes

“Setagaya Resident Disaster Response Manual”

This multilingual guide containing disaster prevention maps and information on what to do during a disaster is available at the following locations:

Language: English, Chinese, Korean

Distribution Counters: Disaster Countermeasures Division, International Affairs Division, Community Development Branch Offices, Civic Affairs Counters of District Administration Offices, and Community Activities Division

In addition, our earthquake survival manual (multilingual edition) is available as a disaster prevention app that can be downloaded free of charge through Google Play and App Store.

Japan has frequent earthquakes. Take the following steps to ensure that you are prepared in the event of a quake.



Preparations

1. Install fire extinguishers and keep a supply of water on hand to put out fires that may break out after an earthquake occurs.
2. Furniture that might fall over should be secured to the wall. Do not place heavy or dangerous objects on shelves or other furniture.
3. Decide where to meet and how to make contact in case your family members are separated during a disaster.
4. Prepare the following emergency supplies:
 - At least a three-day supply of food and water, and if possible enough for one week
 - Portable gas cooker and extra fuel
 - Portable radio, flashlight, batteries, candles, matches, etc.
 - First-aid and medical supplies, underwear, towels, portable toilet, etc.
 - Baby food and diapers for those families who have babies, etc.

■ Setagaya City serves as an agent in helping residents obtain household disaster prevention supplies. Please check the city's website for details.

What to Do when an Earthquake Occurs

1. Immediately move away from objects that could fall and injure you, such as free-standing wardrobes or bookshelves.
2. When the shaking stops, shut off the gas main and extinguish any flames.
3. Secure an escape route by opening a door. Please be aware that doors are sometimes warped during an earthquake and cannot be opened.
4. Do not rush outside. Because it could be dangerous due to glass from broken windows or debris from walls falling from above.
5. Be wary of rumors or other false information. Get accurate information by listening to the radio and television.

Broadcasts in foreign languages (English, Chinese, Korean, and Portuguese) during emergencies

AM Radio = NHK Radio-2 (693kHz)

Television = Bilingual broadcasts of NHK Channel 1, NHK BS1, NHK BS Premium

* If you are driving a car, pull over to the left-hand side of the road, and wait to see what happens. Then, if possible, find a place to park besides the street (parking lot, etc.). Follow any instructions provided by the police.

* If you are in a crowded place, such as a department store, theater, or underground shopping center, please keep calm and do not panic.

Emergency Earthquake Alert

Emergency earthquake alerts are used to inform the public that shaking is about to occur before the strongest earthquake tremors start. Alerts are announced via TV and radio broadcasts, and you can also receive announcements via your mobile phone. If you hear an emergency earthquake alert, take the appropriate evacuation measures. Your priority should be to keep yourself safe.

When and How to Evacuate

- You must evacuate when there is fire in your district and if there is danger of the fire spreading.
- You must evacuate when City Hall, the police or fire departments make an announcement telling you to do so.
- Walk when you are asked to evacuate. Do not drive your car.