

Ⅱ 災害への備え

1 災害への備えについて

ふだんからの備えで、自分や家族の安全は、自分達で守るよう心がけましょう。

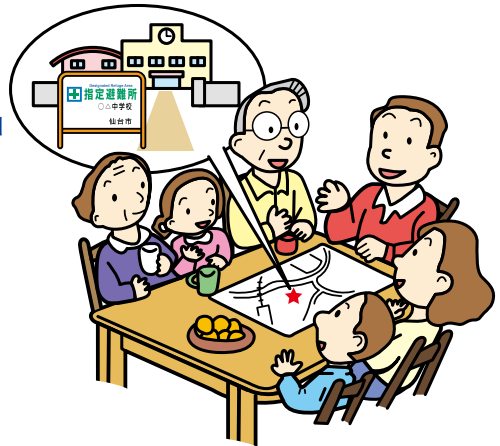
- ◆自宅の耐震補強や補修、家具などの固定を行いましょ。おこな
- ◆災害に備えた家族会議をしましよ。さいがい
・家の周りの避難場所の確認をはじめ、崖やブロック塀など危険なところのチェック、非常時の連絡方法などをあらかじめ決めておきます。
- ◆地域で助け合いましよ。ちいき
・いざというときに助け合えるのは、やはり近所の人たちです。ふだんから近所づきあいを大切に、防災訓練などに誘い合って参加することが大切です。
・また、防災のことで困っていることがあったら、近所の人たちや、市町村役場に相談しましよ。

Ⅱ 预防灾害

1 关于预防灾害

通过日常生活中预防灾害的措施保护自己和他人的安全。

- ◆加强自家住宅和家具的抗震措施。
- ◆为了预防灾害召开家庭会议
・确认自家所在地区的避难场所，确认悬崖、混凝土围墙等危险地段，紧急情况时的联系方式。
- ◆地区居民的相互帮助
・紧急情况时邻里间应该互相帮助。日常生活中要注重与邻里间交往，积极参加防灾训练等活动。
・当有不明的问题时，要及时向邻居或市町村政府进行咨询。



Ⅱ Disaster Preparedness

1 Preparing for Disasters

It is important to be prepared at all times in order to protect yourself and your family.

- ◆Reinforce or repair your house to make it more resistant to earthquakes and secure furniture with brackets.

- ◆ Discuss as a family what to do during an earthquake.
 - Family members should confirm the location of evacuation shelters in the neighborhood, check for dangerous places to avoid (such as cliffs, brick walls, etc.), and decide on a communication method in case of emergency.
- ◆ Join forces with other community members.
 - After all is said and done, neighbors can do a lot to help each other in times of emergency. You should value your relationships with your neighbors from the start and try to participate in such events as disaster preparedness drills together.
 - Furthermore, if you experience any troubles related to disaster preparedness, you should consult your neighbors and/or local government offices.

II 재해에 대한 대비

1 재해에 대한 대비에 관하여

평소 재해에 관하여 대비함으로써 자신이나 가족의 안전을 스스로 지키도록 노력합니다.

- ◆ 자택의 내진 보강이나 보수, 가구 등을 고정해 놓읍시다.
- ◆ 재해에 대비하여 가족회의를 합시다.
 - 집 주변의 대피소 확인을 비롯하여 절벽이나 콘크리트 담벼락 등 위험한 곳을 체크, 비상시의 연락방법 등을 미리 정해 둡시다.
- ◆ 지역주민들과 서로 도와줍시다.
 - 만일의 경우에 서로 도울 수 있는 것은 역시 이웃 사람들입니다. 평소에 이웃끼리 사이 좋게 지내며, 방재훈련 등을 서로 권유해서 참가하는 것이 중요합니다.
 - 또한, 방재에 관해서 곤란한 일이 있으면 이웃 사람들이나 시·정·촌 사무소로 상담합니다.

II Paghahanda sa kalamidad

1 Para sa paghahanda sa kalamidad

Sa karaniwang paghahanda, dapat nating laging isa-isip na ang ang kaligtasan ng ating pamilya at ng ating sarili ay nasa ating mga kamay.

- ◆ Gawan ng paraan ang mga kagamitan sa bahay upang hindi magkatumbahan at kumpunihin o ayusin ang bahay upang maging handa sa mga pagyanig.
- ◆ Makakabuting pag usapan ng buong pamilya ang paghahanda para sa kalamidad.
 - Unahing alamin ang mga lugar na malapit sa inyong tahanan at maaring gamitin sa paglikas, alamin din ng maaga ang mga delikadong talampas at mga pader upang makaiwas, at makakabuting pag aralan ang paraan ng pagkontak sa mga pagkakataong emergency.
- ◆ Mkipag tulongan sa mga kalugar.
 - Walang ibang magtutulongan sa panahon ng krisis kundi ang mga magkakaalugar din. Kaya mahalaga ang pakikipag bonding sa mga kapitbahay, gayun din ang magyayaan sa pagsali sa mga disater prevention training.
 - Makakabuti din ang pagkunsulta sa mga kapitbahay at kinaaukulan sa mga munisipyo kapag may alalahanin kayo tungkol sa kalamidad.

2 非常備蓄品

◆3日分の非常備蓄品を準備しましょう。

- ・非常食の備えは最低でも3日分とし、家族構成に応じて準備しましょう。
- ・はしやスプーン、ウェットティッシュなども忘れずに準備しておきます。

2 災害时的的应急食品

◆需准备3天的应急储备

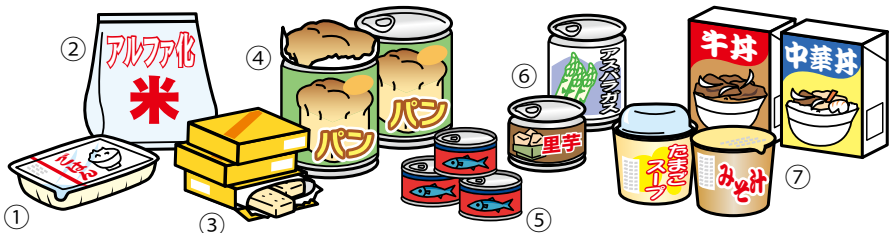
- ・紧急情况时至少应准备3天的应急食品。应根据家庭成员结构进行准备。
- ・不要忘记准备筷子、羹匙、纸巾等物品。

2 Emergency Food Provisions

◆Prepare emergency food provisions to last for 3 days.

- ・You should prepare enough food for at least 3 days, deciding how much is appropriate for your family/household.
- ・Don't forget to prepare chopsticks, spoons, wet tissues, etc.

一人分の備蓄品 (例)		1人份的应急食品 (实例)	
①レトルトのごはん・おかゆ ②アルファ化米等	5~7個	①软罐头食品的米饭、粥 ②方便米饭	5-7个
③栄養調整食品 ④長期保存パン	3~4個	③营养调整食品 ④长期保存面包	3-4个
⑤缶詰 (肉、魚)	3~4個	⑤罐头 (肉、鱼)	3-4个
⑥缶詰 (野菜類)	3~4個	⑥罐头 (蔬菜类)	3-4个
⑦レトルトのおかずや即席の汁物等	3~4個	⑦软罐头菜 (咖喱等)、方便汤	3-4个
缶やペットボトル入り飲料 (⑧野菜ジュース ⑨果汁100%ジュース ⑩お茶等) ※飲料水は、1日3リットル	6本~	罐装和瓶装饮料 (⑧蔬菜汁 ⑨100%果汁 ⑩茶水等) ※饮用水1天3升	6瓶以上
その他 (⑪缶入りの果物 ⑫好きなおかずの缶詰 ⑬お菓子等)		其它 (⑪水果罐头 ⑫自己喜欢的鱼或肉罐头 ⑬点心等)	



2 비상 비축품

- ◆ 3일분의 비상 비축품을 준비합니다.
 - 비상식량의 비축은 최저 3일분으로 하며 가족구성에 따라 준비합니다.
 - 젓가락, 숟가락, 물티슈 등도 빠짐없이 준비해 둡시다

2 Mga pang emergency stock

- ◆ Maghanda ng mga pang emergency stock para sa 3 araw.
 - Makabubuting maghanda ng mga pagkain pang emergency para sa 3 araw ayon sa dami ng inyong pamilya.
 - Huwag ding kakalimutang ihanda ang chopstick, kutsara, at wet tissue.

Supplies for one person (sample list)		1인분 비축품 (예)		Stock para sa isang tao (Hal.)	
① Instant rice/rice porridge ② pre-cooked rice	5-7 packs	① 즉석밥·죽 ② 알파미 등	5~7개	① Retort-pack na kanin o lugaw ② at bigas	5~7 piraso
③ Nutritional supplements ④ long-life bread	3-4 packs	③ 영양 조정 식품 ④ 장기 보존 빵	3~4개	③ Nutritional food ④ tinapay na pangmatagalan	3~4 piraso
⑤ Canned meat/fish	3-4 cans	⑤ 통조림(고기,생선)	3~4개	⑤ Karne at isdang delata	3~4 piraso
⑥ Canned vegetables	3-4 cans	⑥ 통조림(채소류)	3~4개	⑥ Gulay na delata	3~4 piraso
⑦ Instant side dishes, instant soup	3-4 packs	⑦ 즉석 반찬, 즉석 국 등	3~4개	⑦ Retort-pack na ulam at instant na sabaw	3~4 piraso
Canned or bottled drinks (⑧ Vegetable juice ⑨ 100% fruit juice ⑩ tea etc.) * Prepare 3 liters of drinking water per day	6+ cans/bottles	캔이나 페트병 음료수 (⑧ 야채주스 ⑨ 100%과즙 주스 ⑩ 차 등) ※식수는 1일당 3리터	6개~	Mga inuming nasa lata o pet bottle, tulad ng (⑧ juice na gulay ⑨ juice na prutas ⑩tsaa, at iba pa) ※Maghanda ng 3 litrong inuming tubig sa isang araw	Mga 6 na bote o lata
Other (⑪ Canned fruits/ ⑫ canned side dishes of your choice ⑬ sweets etc.)		기타(⑪ 과일통조림 ⑫ 반찬 통조림 ⑬ 과자 등)		At ang iba pa(⑩ mga prutas na de lata ⑫ paboritong delata ⑬ Pantamis, atbp.)	



3 非常持ち出し品

◆万一の避難に備えて、『非常持ち出し品』の準備をしましょう。

- ・すぐに取り出しやすく、目につきやすい場所に保管するようにしましょう。

3 災害時の携帯用品

◆一旦需要避難時の应急携帯用品

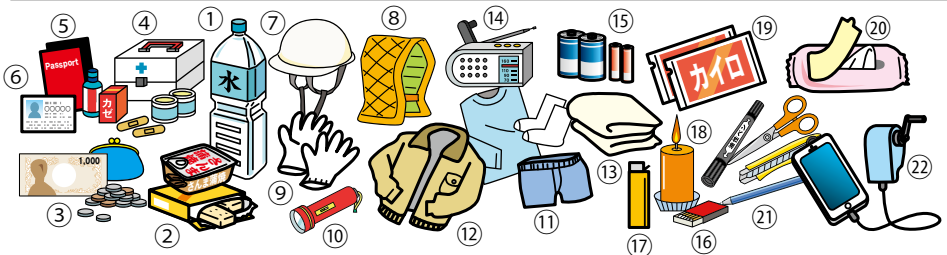
- ・日常生活中应注意准备好应急时的携带物品，并放在明显易拿的地方保管。

3 Emergency Supply Kit

◆Prepare an emergency kit in case of evacuation.

- Keep the emergency kit in a visible and readily accessible place.

非常持ち出し品 (例)	应急携带物品实例
① 飲料水	① 饮用水
② 食品	② 食品
③ 現金	③ 现金
④ 救急用品	④ 急救用品
⑤ パスポートの写し ⑥ 在留カードの写し	⑤ 护照 ⑥ 在留卡的复印件
⑦ ヘルメット ⑧ 防災ずきん	⑦ 头盔 ⑧ 防灾头巾
⑨ 軍手 (厚手の手袋)	⑨ 线手套 (厚手套)
⑩ 懐中電灯	⑩ 电筒
⑪ 下着	⑪ 内衣
⑫ 衣類	⑫ 衣服
⑬ タオル	⑬ 毛巾
⑭ 携帯ラジオ ⑮ 予備の電池	⑭ 便携式收音机 ⑮ 备用电池
⑯ マッチ ⑰ ライター ⑱ ろうそく	⑯ 火柴 ⑰ 打火机 ⑱ 蜡烛
⑲ 使い捨てカイロ	⑲ 热贴
⑳ ウェットティッシュ	⑳ 湿巾
㉑ 筆記用具	㉑ 书写用具
㉒ 携帯電話の充電器	㉒ 手机电话充电器



3 비상 반출품

- ◆만일의 대피를 대비하여 ‘비상 반출품’을 준비 합니다.
- 바로 반출할 수 있도록 눈에 띄는 곳에 보관해 둡시다.

3 Mga bagay na pang emergency

- ◆Paghahanda kung sakaling magkakaroon ng biglaang paglikas, ihanda po natin ang mga “Emergency Items” na ito.
- Ilagay po natin ito sa lugar na madaling makita at makuha kaagad.

Emergency supply kit (sample list)	비상 반출품 (예)	Mga bagay na pang emergency (Hal.)
①Drinking water	①식수	①Tubig inumin
②Food	②식품	②Pagkain
③Cash	③현금	③Pera
④First aid kit	④구급용품	④First aid kit
⑤Copy of passport	⑤여권	⑤Kopya ng passport
⑥Copy of resident card	⑥체류카드 사본	⑥Kopya ng residence card
⑦Helmet	⑦헬멧	⑦Helmet
⑧Disaster prevention hood	⑧방재두건	⑧balabal sa ulo
⑨Thick work gloves	⑨작업용 장갑 (두꺼운 장갑)	⑨Gwantes na makapal
⑩Flashlight	⑩손전등	⑩Flashlight
⑪Underclothes	⑪속옷	⑪Damit pangloob
⑫Clothes	⑫의류	⑫Damit
⑬Towels	⑬수건	⑬Tuwalya
⑭Portable radio	⑭휴대 라디오	⑭Portable radio
⑮Spare batteries	⑮예비 건전지	⑮extra battery
⑯Matches	⑯성냥	⑯Posporo
⑰Lighter(s)	⑰라이터	⑰lighter
⑱Candle(s)	⑱양초	⑱kandila
⑲Hot packs	⑲일회용 화로	⑲Disposable na kairo
⑳Wet tissues	⑳물티슈	⑳Wet tissue
㉑Writing utensils	㉑필기도구	㉑Lapis at papel
㉒Cell phone charger	㉒휴대폰 충전기	㉒Recharger ng telepono

※その他、常備薬、赤ちゃんや小さい子どもがいる時は、紙おむつや子ども用品、その他生理用品など家族に合わせたものを追加します。

※根据家人的需要，还应增添其它物品，比如常备药，儿童用纸尿布和其它儿童用品，以及生理用品等。

※Include other essentials your family might need, such as household medicine, diapers and/or other children’s products, feminine products, etc.

※그 외에 상비약, 아기나 어린이가 있을 때에는 종이기저귀나 어린이용품, 생리용품 등 가족에 맞추어서 추가합니다

※Ang iba pa, idagdag din dito ang tulad ng gamut, mga pangangailangan ng sanggol at maliit na bata tulad ng diapers, gayun din ang napkin para sa buwanang dalaw at iba pang pangangailangan ng pamilya.