

# Chapter 3

## Other Useful Information

だいさんしょう  
第3章  
ほか やく た じょう ほう  
その他の役に立つ情報



Asagao (Morning Glory)

What this flower signifies in Japan:  
Unrequited love, strong bonds, love.  
It is just not summer in Japan  
without the morning glory. Morning  
glories came from China during  
the Heian Period (794–1185), and  
were cultivated as an expensive  
medicinal plant. During the Edo  
Period (1603–1868), the *asagao*  
was further cultured and became  
popular as a flower for display.

あさがお  
朝顔  
はなことば はかな こい かた きずな あいじょう  
花言葉「儚い恋・固い絆・愛情」  
なつか はな へいあん じだい  
夏に欠かせない花。平安時代に  
ちゅうごく つた やくよう こうか  
中国から伝わり、薬用の高価な  
植物として栽培された。江戸時  
代に観賞用として品種改良され  
だいりょうこう  
大流行した。

だいさんじょう  
**第3章**ほか やく た じょうほう  
**その他の役に立つ情報**

ほんしょう かさい じこ そうぐう たいしょ しかた  
本章では、火災や事故などに遭遇したときの対処の仕方  
かんけい きかん れんらく ほうほう にちじうせいかつ おく うえ し  
や関係機関への連絡方法など、日常生活を送る上で知って  
べんり じょうほう けいさい  
いると便利な情報を掲載しています。

**3-1 緊急時の連絡****3-1-1 犯罪や交通事故にあったとき****警察署 110番**

きょくばん ばん でんわ こうじゅうでん わ  
局番なしの110番に電話してください。公衆電話からの  
ばあい ひつよう  
場合、コインやティーフォンカードは必要ありません。なお、  
ひうめん ほご あか きんきょうよう  
表面に保護ガラスがついた赤い緊急用ボタンが付いている  
こうじゅうでん わ きんきょう お でんわ かじ  
公衆電話は、緊急ボタンを押してから電話します。火事、  
きょうきゅう ばん さい でんわ かた おな  
救急(119番)の際の電話のかけ方も同じです。

また、日本では110番と119番は、全国どこでかけても  
もよ ケイサツしょ しょうぼうしょ  
最寄りの警察署、消防署につながります。

とうなん よ きんつうちょう  
盗難にあって、預金通帳やキャッシュカード、クレジッ  
トカードなどが盗まれたら、直ちに銀行やクレジットカー  
ド会社に連絡するとともに、交番・警察署に盗難被害届け  
ていしづつ を提出してください。

**【交番】**

こうばん にほん えき ちか かくち いき けいさつかん こうばん  
日本では、駅の近くや各地域に、警察官がいる交番があり、  
おおい こうばん じ かんたいせい かつどう ちううない  
多くの交番は24時間体制で活動しています。町内のパトロー  
ル、盗難・暴力などの届け出の処理、交通事故や落とし物  
の処理、道に迷ったときの案内などをしています。



こうばん  
交番  
“Koban” Police Box

**Chapter 3****Other Useful Information**

This chapter provides useful information for daily life such as what to do in the event of a fire, natural disaster, or accident and who to contact for further details.

**3-1 Emergency Contact Numbers****3-1-1 To Report a Crime or Traffic Accident****- Dial 110 -**

To call the police, dial 110 without area code. You do not need any coins or telephone cards when calling from a payphone. If the public telephone has a red emergency button covered with protective glass on the front, press the button before you dial. Use the same procedure for calling to report a fire or request an ambulance (dial 119).

Dialing 110 or 119 anywhere in Japan will connect you with the nearest fire or police department, respectively.

If you are robbed and your bankbook, cash card, or credit card is stolen, be sure to report the theft to your bank or credit card company immediately and to file a report at a police box (*Koban*) or police station.

**Police Box (Koban)**

Police are stationed at police boxes (*Koban*) that are located near the station and various areas of the neighborhood, and many of them are open 24 hours a day. The police officers patrol the neighborhood, handle theft and violence reports, take care of traffic accidents and lost-and-found items as well as give directions to people who get lost on their way.

### 3-1-2 火事にあったとき、急病になったとき

#### —消防署 119番—

消防署は、消防のほかに救急車も配置しているので、ます「火事」か「救急」かをはっきり伝えます。重傷のとき、緊急のときは直ぐに119番で救急車か消防車を呼んでください。なお救急車を呼ぶ際の搬送料は無料ですが、医療費は自己負担です。可能ならば、パスポート、在留カード、保険証を持参するようにしてください。

また、受入機関にも連絡をするようにしてください。



Ambulance !  
Kyūkyū desu !  
救急です！

Fire !  
Kaji desu !  
火事です！

### 3-1-3 心理カウンセリングサービス

慣れない日本での生活や仕事をする中で、もし精神的な負担が生じてしまった場合、無理にひとりで抱え込まないでください。  
英語をはじめとした複数の言語で相談できる窓口があります。

★ 東京英語いのちの電話 (Tokyo English Life Line : TELL)  
Tel・チャット：0800-300-8355 (TOLL FREE)  
URL <https://telljp.com/lifeline/>

### 3-1-2 To Report a Fire or Request an Ambulance – Dial 119 –

Because there are both fire engines and ambulances at the fire department, you must specify first whether you are calling to report a fire (*kaji*) or requesting an ambulance (*kyukyu*). If a serious injury or emergency situation occurs, call 119 to request an ambulance/fire engine immediately. While there is no fee for the ambulance, the medical fees must be personally borne. If possible, bring your passport, Residence Card, and health insurance card with you. Please also call your host institution immediately.



救急車  
Ambulance



消防車  
Fire engine

### 3-1-3 Counseling Service

If you are stressed out and feel overwhelmed by everyday life in Japan and work that you're not accustomed to, please do not keep everything bottled up inside. The counseling service center below offers free, confidential consultations in English and other languages.

#### ★ Tokyo English Life Line (TELL)

Tel & Chat: 0800-300-8355 (toll free)

URL <https://telljp.com/lifeline/>

### 3-1-4 医療用語 一症状を伝える一

びょうき 病気になったときや怪我をしたときには、正確に自分の  
たいちょう じょうじょう つけが たいかく じぶん 体調や症状を伝えるために以下の用例集を参考にしてください。

ふだん また、普段から自分や家族の体調、自覚症状及び既往症  
について、医師に伝えられるように心掛けておくことも  
たいせつ 大切です。

#### Hospital Byōin 病院

英語 English	日本語の発音 Japanese pronunciation	日本語 Japanese
Reception	uketsuke	受付
Consultation ticket	shinsatsukan	診察券
Waiting room	machiaishitsu	待合室
Examination room	shinsatsushitsu	診察室
Doctor	isha	医者
Nurse	kangoshi	看護師
Outpatient	gairai	外来
Hospitalization	nyūin	入院
Pharmacy	yakkyoku	薬局
Prescription	shohōsen	処方箋

#### Medical examination procedure Shinryō-kōi 診療行為

英語 English	日本語の発音 Japanese pronunciation	日本語 Japanese
Examination	shinsatsu	診察
Administer medicine	tōyaku	投薬
Injection	chūsha	注射
Checkup	kensa	検査
Treatment	shochi	処置
Surgery	shujutsu	手術
Anesthesia	masui	麻酔

### 3-1-4 Medical Terms for Describing Symptoms

Refer to the terms below to help you accurately describe your physical condition or symptoms in the event you are ill or injured. It is also important to be able to tell the doctor about your own and your family's health conditions, subjective symptoms, and your medical history.

#### Department Shinryō-kamoku 診療科目

英語 English	日本語の発音 Japanese pronunciation	日本語 Japanese
Internal medicine	naika	内科
Pediatrics	shōnika	小児科
Surgery	geka	外科
Respiratory	kokyūkika	呼吸器科
Circulatory	junkankika	循環器科
Dentistry	shika	歯科
Ophthalmology	ganka	眼科
Dermatology	hifuka	皮膚科
Otolaryngology	jibiinkōka	耳鼻咽喉科
Urology	hinyōkika	泌尿器科
Gynecology	sanfujinka	産婦人科

#### Medicine Kusuri 薬

英語 English	日本語の発音 Japanese pronunciation	日本語 Japanese
Cold medicine	kazegusuri	風邪薬
Medicine to relieve fever	genetsuzai	解熱剤
Painkiller	chintsūzai	鎮痛剤
Medicine for the digestive organs	ichōyaku	胃腸薬
Ointment	nankō	軟膏
Eye drops (medicine)	megusuri	目薬

ō, ū: Pronunciation should be lengthened, like "oh" and "you."

## ★ Explaining your symptoms 症状を訴える

[Since when] + [frequency] + [symptom], in this order  
 【いつから】 + 【頻度】 + 【症状】の順で

## ■ Since when Itsukara いつから

英語 English	にほんご 日本語の発音 Japanese pronunciation	にほんご 日本語 Japanese
Since ( ) month(s) ago.	( ) kagetsu mae kara	( ) か月前から
Since ( ) week(s) ago.	( ) shūkan mae kara	( ) 週間前から
Since ( ) day(s) ago.	( ) nichi mae kara	( ) 日前から
Since yesterday.	kinō kara	きのうから
Since last night.	sakuya kara	昨夜から
Since this morning.	kesa kara	今朝から

## ■ Frequency Hindo 頻度

英語 English	にほんご 日本語の発音 Japanese pronunciation	にほんご 日本語 Japanese
All the time	zutto	ずっと
Occasionally	tokidoki	ときどき

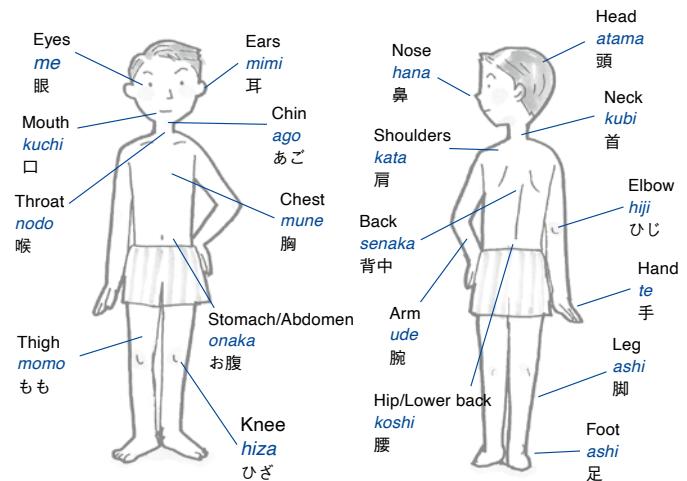
## ■ Symptom Shōjō 症状

英語 English	にほんご 日本語の発音 Japanese pronunciation	にほんご 日本語 Japanese
My ( ) hurts.	( ) ga itai	( ) が痛い
It's a dull pain.	nibui itami	にぶい痛み
It's a sharp pain.	sasuyouna itami	刺すような痛み
I'm having convulsions.	keiren	けいれん
My body feels heavy.	karada ga darui	身体がだるい
I have a fever.	netsu ga aru	熱がある
I have the chills.	samuke ga suru	寒気がする
I'm dizzy.	memai ga suru	めまいがする
I have diarrhea.	geri wo shiteiru	下痢をしている
I feel nauseous.	hakike ga suru	吐き気がする
My stomach feels heavy.	i ga omoi	胃が重い
I have no appetite.	shokuyoku ga nai	食欲がない

## ■ Symptom Shōjō 症状

英語 English	にほんご 日本語の発音 Japanese pronunciation	にほんご 日本語 Japanese
My chest feels tight.	mune ga kurushii	胸が苦しい
I'm short of breath.	ikigire	息切れ
I'm constipated.	bepni	便秘
I have a sprain.	nenza	捻挫
My eyes are tired.	me ga tsukareru	目が疲れる
My ears are ringing.	miminari ga suru	耳鳴りがする
I have a cavity.	mushiba	虫歯
I have pyorrhea.	shisyūbyō	歯周病
I have an allergy.	arerugii ga aru	アレルギーがある
I have atopic dermatitis.	atopiisei hifuen ga aru	アトピー性皮膚炎がある
I have hay fever (or pollinosis).	kafunshō	花粉症
I get a rash (such as hives, nettle rash, or urticaria).	jinmashin	蕁麻疹
I have high blood pressure.	ketsuatsu ga takai	血圧が高い
I'm taking medicine called ( ).	( ) no kusuri o tsukatte iru	( ) の薬を使っている
I have had (a disease called ( )) before.	( ) no byōki o shita kotoga aru	( ) の病気をしたことがある

## ■ Parts of the Body 身体の名称



ō, ū: Pronunciation should be lengthened, like "oh" and "you."

## 3-2 地震

日本は、地震が多い国で度々発生します。屋内で揺れを感じた時には、まずは机の下など、物が倒れたり落ちたりしても安全な場所に避難してください。大きな揺れが収まつたら、ガスの元栓を締めたり電気製品のプラグを抜くなどして火災を防ぎ、出入口のドアを開けて避難経路を確保してください。慌てて外に飛び出すと、かえって危険なことがありますので落ちついて行動してください。

また、地震に伴い、津波が発生することがありますので、特に海沿いの地域では、テレビ・ラジオなどで情報の収集に努めてください。

### 3-2-1 地震への備え

地震に対しては、普段から次のように準備と心構えをしておくようにしましょう。

- ① 家具類や大型電化製品など転倒の危険があるものは、大家さんや管理人さんに断ってから転倒防止器具で固定するなど転倒防止策を施しておきます。
- ② 消火器を用意（使用方法の確認）。
- ③ 非常持ち出し品（応急医療品、日用品、数日分の保存食と水、靴等）を用意し、特にパスポート、在留カード、保険証、貴重品等はいつでも持ち出せる場所に。
- ④ 家族のある人は、地震が起きたときの各自の役割や、家族が離ればなれになったときの連絡先や避難場所を確認しておきましょう。
- ⑤ 地域や所属機関で行われる防災訓練には、積極的に参加しましょう。



## 3-2 Earthquakes

Japan is a country of frequent earthquakes. When you feel tremors inside your home, first take shelter in a safe place—such as under a table—to protect yourself in case objects fall over or drop from shelves. After the big tremors subside, turn the stove off and unplug electric appliances to prevent fire, then open a door or window to secure an exit. Most buildings in Japan are earthquake-proof, so keep calm and stay inside the house. Leaving your home/office is likely to be more hazardous.

Since a tsunami can occur following an earthquake, if you are living near the sea, please be sure to tune in to a radio or TV broadcast for information on tsunamis.

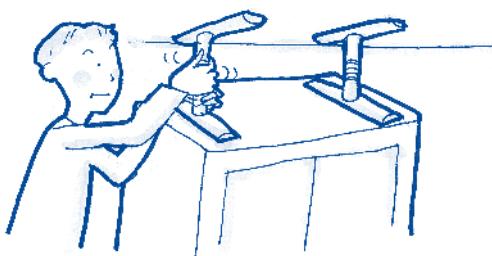
### 3-2-1 Preparing for an Earthquake

There are several things you can do to minimize the damage and a potential for injury before an earthquake happens.

- (1) Avoid the danger of objects such as furniture or electrical appliances falling over by securing them in place with hardware, such as brackets, after obtaining permission from your landlord.
- (2) Keep a fire extinguisher handy (and learn how to use it).
- (3) Keep handy everything you will need in an emergency, such as a first aid kit and medical supplies, daily necessities such as bottled water and food (supply for some days), and shoes. Always keep your passport, Residence Card, health insurance card and other valuables in a handy place also.
- (4) If your family is living with you, decide who does what when an earthquake strikes. Also check how to contact each other and how to meet at an evacuation shelter in case family members become separated.
- (5) Actively participate in drills that are held in your community or by your host institution, etc.

### 3-2-2 地震が起きたら 一揺れを感じたら

- ① 机の下などへ避難し、まず身の安全を図ります。
- ② ガスの元栓を締め、電気製品の電源プラグを抜くなど、火の始末をします。
- ③ 窓、戸口を開けて避難路を確保してください。
- ④ 隣近所と声を掛け合い、協力し合って応急救護をしましょう。
- ⑤ テレビ、ラジオの報道に注意をし、また地区の役所、消防署、警察署などからの情報には、たえず注意をして、正しい情報を得るようにしてください。



防災用品、避難用品、転倒防止用固定器具などの各種地震対策用品が市販されています

Items for use in a disaster or for taking to an evacuation shelter as well as furniture braces and other earthquake countermeasure products are commercially available.

#### 緊急地震速報

地震発生直後に揺れの到達時刻や震度を予測して知らせます。震度5弱以上の地震が来て大きな揺れが到達する数秒から數十秒前に、テレビやラジオによる放送、防災行政無線による放送、携帯電話による受信、施設の館内放送などを通じて警報が発せられます。

### 3-2-3 津波

地震の震源が海底下で浅い場合、海底が上下し、津波が発生します。

津波の高さが20cmを超えると予測されると「津波注意報」が発表されます。海から上がって速やかに陸側に移動してください。

津波の高さが1mを超えると木造家屋などに被害が出始めます。1mを超える予測には「津波警報」が、3mを超える予測には「大津波警報」が発表されます。大至急、安全な高台に非難してください。

沿岸近くで発生した津波には津波注意報・警報の発表が間に合わないこともあります。海岸近くで強い揺れを感じたら念のため津波の発生に注意してください。

### 3-2-2 If an Earthquake Occurs and You Feel Your House Shaking

- (1) Take shelter under a table and make sure that you are safe first.
- (2) Avoid the possibility of fire by closing the main gas valve and unplugging electrical appliances.
- (3) Open a window or door to secure an escape route.
- (4) Call out to immediate neighbors to see if they need help.
- (5) Pay attention to TV or radio reports. Tune in to information from the local municipal office, fire department, police and similar sources to be sure you receive correct information.

#### Emergency Earthquake Alerts

Immediately after an earthquake strikes, these will inform you of the estimated arrival time of tremors and projected seismic intensity. An alert is issued less than a minute before tremors from an earthquake with a seismic intensity in the low 5 range or higher will start, sent through television and radio broadcasts, government disaster prevention radio system broadcasts, messages sent to cellphones, and in-building broadcasts.

### 3-2-3 Tsunamis

When the epicenter of an earthquake occurs at a shallow depth beneath the ocean floor, the seabed may move up and down and generate a tsunami.

When a tsunami with a height of over twenty centimeters is predicted, a tsunami advisory will be issued. If you hear such an advisory, please move away from the shoreline quickly and head inland.

A tsunami with a height of over a meter is capable of causing damage to wooden buildings. A predicted tsunami of that size will trigger a tsunami warning, while one with a predicted height of more than three meters will trigger a major tsunami warning. Please evacuate immediately to a safe location on high ground if you hear either of these warnings.

Note: Tsunami advisories and warnings may not be issued in time to help people escape from a tsunami generated close to the shore. If you are near the coast and feel strong shaking, prepare for a possible tsunami.

### 3-2-4 防災館・防災体験館

とうきょう とうきょう うんえい いけぶくろ ほんじょ ほんじょ  
東京都消防庁が運営する池袋防災館や本所防災館 ([URL](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/taiken/tokyo_bskan/index.html)) のように、各地には、主に地方自治体が運営する防災知識や応急処置について学んだり災害を擬似的に体験できる施設があります。お住まいの自治体に問い合わせてみてください。

**緊急警報放送**

きんきゅうけいほうはうそう  
地震・津波などの災害発生時に警報音に続いて、災害の発生情報をいち早く知らせる放送です。テレビやラジオのスイッチがオフでも、待合室にある場合は、受信のスイッチは自動的にオンになり放送が流れます（対応機種のみ※）。日本放送協会（NHK）とほとんどの民放各放送局で実施されており、NHKの総合テレビ、Eテレ、BS、BSプレミアム4K、BS 8Kの音声、およびラジオ第2放送（東京地区周波数693kHz）では、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、ベトナム語で緊急警報放送が流れます。  
※お持ちの機器が対応機種かは、取扱説明書等で確認してください。

さいがいはっせいじ かくしゅじょうはう ていきょう おも  
**災害発生時に各種情報が提供される主なウェブサイト**

ないかく ふ ほうさいじょうはう  
★内閣府防災情報のページ  
[URL](https://www.bousai.go.jp/index.html) https://www.bousai.go.jp/index.html

どうきょう と ほうさい  
★東京都防災ホームページ  
[URL](https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/) https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/

★ NHK ワールド  
[URL](https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/) https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/  
NHKワールドのニュース、番組はパソコンやスマートフォンで視聴することができます。

### 3-3 台風

にほん まいねんつ あき とく がつ がつ たいふう  
日本には毎年夏から秋にかけて（特に8月、9月）台風が襲ってきます。台風が近づくと風雨が強まり、まれに停電、断水が生じます。台風が近づいたときはガラス戸を補強したり、ベランダの物干しや植木鉢が風で飛ばされないように注意しましょう。地域によっては、増水、崖崩れなどが起こる場合がありますので、テレビ、ラジオ、消防署等の情報に注意をしてください。

### 3-2-4 Life Safety Learning Center

The Tokyo Fire Department operates the Ikebukuro Life Safety Learning Center and Honjo Life Safety Learning Center ([URL](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/taiken/tokyo_bskan/index.html)). Both centers teach people about disaster preparedness and first-aid measures and offer disaster simulation experiences. There are similar facilities throughout Japan, mainly operated by local governments. Please call your local municipal office for more information.

#### Emergency Warning System

This is a broadcast aired when a natural disaster such as an earthquake or tsunami occurs. An alert tone will sound, followed by an announcement giving information on the disaster. If your TV or radio is compatible with this system, as long as they are plugged in they will automatically be turned on and the announcement will be aired. NHK and many other private broadcasting companies offer this service. Emergency information is broadcast in English, Chinese, Korean, Portuguese and Vietnamese on the subchannels of general ("sogo") NHK, NHK Educational TV, BS, BS Premium 4K and BS 8K, and NHK radio station No. 2 (Tokyo area: 693 kHz).

Note: To find out if your TV or radio is compatible with this system, please check the instruction manual, etc.

#### Major Disaster Information Websites

- ★ Cabinet Office Disaster Information  
[URL](https://www.bousai.go.jp/index-e.html) https://www.bousai.go.jp/index-e.html
- ★ Tokyo Metropolitan Government Disaster Prevention Information  
[URL](https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/) https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/
- ★ NHK World  
[URL](https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/) https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/  
NHK World's news and other programs can be viewed on a personal computer or smartphone.

### 3-3 Typhoons

Typhoons strike every year from summer to fall (especially in August and September) in Japan. When a typhoon approaches, the rains are heavy, with rare cases of power failure or suspension of water supply. When a typhoon approaches, you should reinforce your glass doors and secure or put away potted plants, laundry poles and other objects on your balcony to prevent them from blowing away. Since other events such as water rising or landslides can also occur depending on the region, be sure to tune in to a radio or TV for information. Also, pay attention to information announced by the fire department or other sources.

### 3-4 水害・土砂災害

日本は台風だけでなく、季節の変わり目には梅雨前線や秋雨前線が停滞してしばしば大雨や集中豪雨に見舞われ、大きな被害をもたらすことがあります。水害・土砂災害などは天気予報などで情報収集し、被害を少なくするために早めの準備をすることができます。

#### 3-4-1 防災気象情報

土砂災害・洪水などによって命に危険が及び、避難行動が必要になるタイミング(判断基準)とエリア(対象区域)のガイドラインを5段階の「警戒レベル」で示しています。

#### 水害・土砂災害の警戒レベル

警戒レベル	取るべき行動	市町村が発令	気象庁が発表
レベル 5	命の危険、直ちに安全確保	緊急安全確保	大雨特別警報、氾濫発生情報 キクル「災害切迫」 (黒)
レベル 4	危険な場所から、全員避難	避難指示	土砂災害警戒情報、 氾濫危険情報、 高潮警報、 高潮特別警報 キクル「危険」 (紫)
レベル 3	危険な場所から、高齢者等は避難	高齢者等避難	大雨警報、 洪水警報、 氾濫警報、 高潮注意報 キクル「警戒」 (赤)
レベル 2	自らの避難行動を確認	—	大雨注意報、 洪水注意報、 氾濫注意情報、 高潮注意報 キクル「注意」 (黄)
レベル 1	災害への心構えを高める	—	早期注意情報

### 3-4 Floods and Landslide Disaster

In addition to typhoons, Japan has seasonal rain fronts and rain fronts that remain stationary around the change of seasons. These produce heavy and even torrential rains that can cause massive disasters. Prepare for floods and landslide disasters early, and lessen the damage by heeding weather forecasts and other methods.

#### 3-4-1 Disaster Prevention Weather Information

A five-step danger level indicator guideline shows the timing (decision criteria) and areas (targeted areas) where evacuations are necessary due to landslides or floods.

#### Danger levels for flood and landslide disasters

Danger level	Actions to take	Issued by municipalities	Issued by the Japan Meteorological Agency
Level 5	Life-threatening situation; seek safety immediately	Emergency safety measures	Special heavy rain warning, Overflow occurrence information Kikikuru: Disaster imminent (black)
Level 4	Everyone in dangerous areas must evacuate	Evacuation order	Landslide warning, Overflow danger, Storm surge warning, Storm surge emergency warning Kikikuru: Danger (purple)
Level 3	The elderly and others needing assistance should begin evacuating from dangerous areas	Evacuation of the elderly, etc.	Heavy rain warning, Flood warning, Overflow warning, Storm surge advisory Kikikuru: Caution (red)
Level 2	Confirm evacuation procedures	—	Heavy rain advisory, Flood advisory, Overflow advisory, Storm surge advisory Kikikuru: Warning (yellow)
Level 1	Prepare for disasters	—	Early warning

### ぼうさい き しょうじょうほう にゅうしゅほうほう 防災気象情報の入手方法

ぼうさい き しょうじょうほう おも めうしゅほうほう いか  
防災気象情報の主な入手方法には以下のものがあります。

#### ★気象庁ホームページ

ぼうさい き しょうじょうほう き しょうじょう み  
防災気象情報は、気象庁ホームページで見られます。

**URL** <https://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>

#### ★国土交通省防災情報提供センターの携帯電話用サイト

き しょうけいほう ちうい ほう き しょうじょうほう かせんじょうほう けいさい  
気象警報・注意報、気象情報、河川情報などを掲載しています。

**URL** <https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/i-index.html>

#### ★気象会社の情報提供サービス

いちらん  
サービス一覧：

**URL** <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/info/keitai.html>

#### ★都道府県や市町村の情報提供サービス

いちらん  
サービス一覧：

**URL** <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/info/jichitai.html>

### Where to obtain disaster prevention weather information

The main sources of disaster prevention weather information are as follows:

#### ★Japan Meteorological Agency website

Disaster prevention weather information is available on this website.

**URL** <https://www.jma.go.jp/jma/en/menu.html>

#### ★Mobile website of the Center for Providing Disaster Management Information, Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism Weather Alerts and warnings, weather information, river water levels and other information are posted here.

**URL** <https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/i-index.html>

#### ★Meteorological companies offering information services

List of services:

**URL** <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/info/keitai.html>

#### ★Prefectures and municipalities offering information services

List of services:

**URL** <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/info/jichitai.html>

### 3-4-2 いざという時に備えて

① あなたが住む地区のハザードマップを確認しておく。

② 地域の避難場所の確認と家族があれば家族の避難場所を決めておく。

③ 「警戒レベル4」は危険な場所から全員が避難しなくてはいけないタイミングです。

※ 市町村から避難情報を発令された場合にはテレビやラジオ、インターネットなどのほか、防災行政無線や広報車などで伝達されます。

#### ハザードマップ

よそく し ぜんさいかい はっせい ち てん ひ がい かくだいはんい  
予測される自然災害の発生地点、被害の拡大範囲および被害程度、さらには避難経路、避難場所などの情報を表示した地図。

かくしちょうそん さくせい えつらん はいふ こうかい  
各市町村で作成しており、閲覧・配布・ホームページでの公開を行っています。

### 3-4-2 Preparing for a Disaster

- 1) Check the hazard map of your neighborhood.
- 2) Confirm the evacuation sites in your area, and if you have a family, decide on a group evacuation site.
- 3) Everyone should evacuate from dangerous areas if a “Danger level 4” warning is issued.

Note: When a municipality sends out an evacuation alert, it will be announced on TV, radio and the Internet as well as through government disaster prevention radio systems and public announcement vehicles.

#### Hazard Map

This map displays information such as where natural disasters are expected to occur, affected areas and degrees of damage, and evacuation routes and evacuation sites.

Each municipality makes these maps, which they distribute or make available at facilities and on the municipality website.