



地震に備える & 地震の時はどうするの？

A Guide for the Safety of you and your family when an Earthquake Strikes



Broken glass can
cut your feet.





高エネルギー加速器研究機構
ユーザーズ・オフィス

High Energy Accelerator Research Organization
Users Office

2012.10.11 KEK Users Office

地震に備えて

2012.10.11

<p>KEK つくばキャンパス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・室内のロッカー・コピー機などは、倒れないように固定しておきましょう。 ・指定された避難場所、避難通路を確認しておきましょう。 ・非常時用のヘルメットのある場所を確認しておきましょう。
<p>KEK アパート 居住者 等</p>	<p>いざという時に、持ち出せるよう備蓄する量や置き場所を考えておきましょう。また、避難場所、避難通路の確認をしておきましょう。</p> <p>アパート・ドミトリーの居住者は、ドミトリー前の広場に避難して下さい。</p> <p>●非常持ち出し品は、一か所に纏めておくとい良いでしょう。</p> <p>飲料水と食料は、最低3日分用意しておきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲料水（1人1日3リットルが目安です） ・食料（缶詰・インスタント食品・菓子など） ・懐中電灯、予備電池 ・下着、タオル、ティシュペーパー ・医薬品 ・ラジオ ・小銭（公衆電話器用） ・パスポート、在留カード、通帳、保険証など。  <p>●家族で事前に、地震後の連絡手段・集合場所を話しあっておきましょう。</p>
<p>KEK 外アパート 居住者</p>	<p>いざという時に、持ち出せるよう備蓄する量や置き場所を考えておきましょう。また、避難場所、避難通路の確認をしておきましょう。</p> <p>●非常持ち出し品は、一か所に纏めておくとい良いでしょう。</p> <p>飲料水と食料は、最低3日分用意しておきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲料水（1人1日3リットルが目安です） ・食料（缶詰・インスタント食品・菓子など） ・懐中電灯、予備電池 ・下着、タオル、ティシュペーパー ・医薬品 ・ラジオ ・小銭（公衆電話器用） ・パスポート、在留カード、通帳、保険証など  <p>●家具・冷蔵庫・テレビなど転倒防止対策をしておきましょう。その際、壁に釘や金具止めをする時は、必ず事前に不動産業者に相談して下さい。</p> <p>部屋の出入り口や通路付近には家具・電化製品を置かないようにしましょう。</p> <p>●家族で事前に、地震後の連絡手段・集合場所を話しあっておきましょう。</p>

Basic Preparedness for an Earthquake

2012.10.11

KEK
Tsukuba
Campus

- Confirm temporary refuges and evacuation routes.

The residents of an apartment and dormitory to take refuge in the open space in front of a dormitory which Temporary Gathering Area.

- Store heavy items at lower position so as not to be injured when they fall.
- Talk with your family on the contact procedure and places to meet in advance.
- After a disaster, supply of essentials may stop for a few days. Plan for quantity of stockpiles and storage for essentials to be taken out in case of emergency.

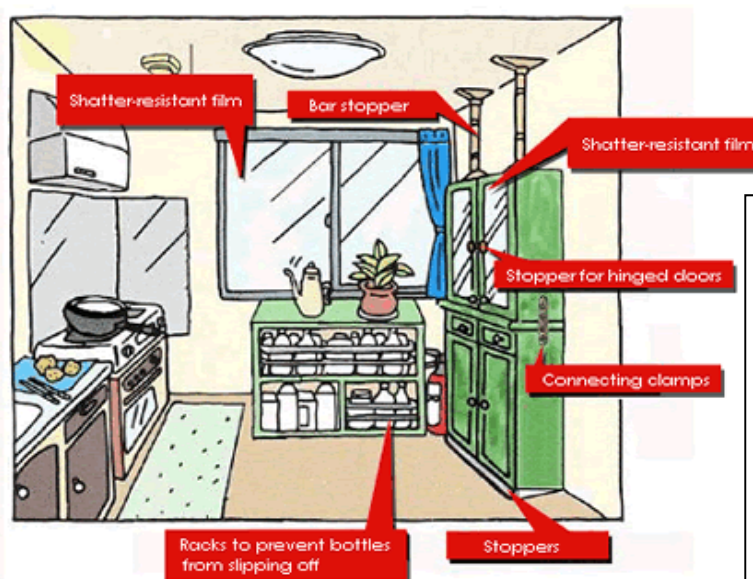
Essential emergency supplies list ;

- Food and water (roughly 3 days of food for entire family and 3 liters of water per person a day)
- Portable radio, flashlight, batteries
- Clothes
- Towels
- Medication
- First-aid kit, medicine, etc.
- Cash and valuables
- Passport, Residence Card



Outside
of KEK
Tsukuba
Campus

- Confirm temporary refuge and evacuation routes.
- Do not place high furniture etc. on the floor. Store heavy items at lower position so as not to be injured when they fall. Slightly lean furniture back rather than forward.



In Japan, tenant usually is not allowed to change/damage the interior of their apartments, including nailing in the wall.

- Talk with your family on the contact procedure and places to meet in advance.
- After a disaster, supply of essentials may stop for a few days. Plan for quantity of stockpiles and storage for essentials to be taken out in case of emergency.

Essential emergency supplies list ;

- Food and water (roughly 3 days of food for entire family and 3 liters of water per person a day)
- Portable radio, flashlight, batteries
- Clothes
- Towels
- Medication
- First-aid kit, medicine, etc.
- Cash and valuables
- Passport, Residence Card

地震が発生したらどうするの？

KEK つくばキャンパス内

2012.10.11

① 緊急地震速報

KEK周辺で震度4以上の地震が想定される場合、非常放送で緊急地震速報（震度及び到達時間）が日本語で流れます。慌てずに頭を保護して、丈夫な机の下などに隠れ、慌てて外へ飛び出さないようにしましょう。



② 地震の時の行動

● グラツきたら身の安全

地震の時は、まず身の安全を図り、揺れがおさまるまで様子を見ましょう。

研究室では、書籍の倒壊やPCの転落、照明器具の脱落に伴う怪我を防ぐ等、すばやい防御態勢をとりましょう。

● 窓や戸を開け、出口を確保

揺れがおさまった時に避難できるように出口を確保しておきます。

③ 地震直後の行動

● 落ち着いて火の元確認、初期消火

火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をしましょう。

出火した時は、落ちついてインフォメーションセンター（#3399）に連絡。消火ができる状況なら消火しましょう。

● 建物の外に脱出する

ガラス等の飛散による二次的な怪我を防ぐために、ヘルメット等で身を守り、建物の外に脱出。震度4以上の地震後、日本語と英語で非常放送が流れます。

● 街灯などには近寄らない

屋外で揺れを感じたら、自動販売機、街灯、壁などには近寄らない。

● 避難場所へ移動

安全に脱出したら、避難場所に避難し、防災担当者に安全の報告を行いましょう。

アパート・ドミトリの居住者は、ドミトリ前の広場に避難して下さい。

④ 地震後の行動

避難後の行動は、防災担当者の指示に従いましょう。

How to behave when an earthquake Strikes ?

Inside of the KEK Tsukuba Campus

2012.10.11

① Earthquake Early Warning

In case when an earthquake of more than seismic intensity 4 on the scale is predicted in the vicinity of KEK, Earthquake Early Warning (EEW; seismic intensity and arrival time) will be announced in KEK campus in Japanese .

Do not panic, secure your head and hide under a strong desk etc. Do not rush outside



② In Time of Earthquake

- When earthquake occurs, plan for safety of your own and wait until the shaking stops. Stay away from bookshelf, PC etc.
- Open windows/doors to secure exits.

③ Right after Earthquake

- Keep calm. Check all fire sources. Put out fire quickly.
 - If you were using any sources of fire or heat, turn them off when the shaking comes down.
 - If a fire occurred, contact Information Center at 3399. Try to fight the fire before they arrive, if you are sure that you can keep your safety.
- Don't rush out in a panic. Watch out for falling objects.

Secure your head for broken glass, signboards, and evacuate to designated public building or park. In KEK there are several Temporary Gathering Areas.

At KEK, emergency broadcasting both in Japanese and English will flow after the earthquake of 4 in the scale of seismic intensity.
- Keep away from Streetlights and walls.

If you feel an earthquake while being outside, stay away from Streetlights and walls etc.
- Moves to the Temporary Gathering Area.

If you escape safely, let's take refuge in a Temporary Gathering Area and report safety to a responsible person.

The residents of an apartment and dormitory should gather at the open space in front of a dormitory where is the Temporary Gathering Area.

④ After Earthquake

Follow the directions of a responsible person.

地震が発生したらどうするの？

KEK つくばキャンパス外

2012.10.11

- 自動販売機やブロック塀が倒れたり、窓ガラスや看板などが落ちてきます。安全な建物に入るか、広い場所へ避難しましょう。
- **エレベーター**の中で出られなくなったら、非常ボタンを押して救助を待ちましょう。
- **大勢が集まる場所**で係員が居る場合は、その指示に冷静に従いましょう。
 - ・大型店舗では、倒れやすい商品棚などから離れ、身を守りましょう。
 - ・映画館やホールなどでは、カバンなどで頭を保護し、座席の間などに身体を低くしましょう。
- **自動車を運転中**の時は、急ブレーキはかけずにゆっくりと速度を落とし、左に停止しましょう。
- **地下街**では、停電などによりパニックになることが恐ろしい事態となります。慌てて一か所に殺到すると階段などでは転倒して危険です。冷静に係員の指示に従いましょう。
- **電車の中**では、停止してもあわてないで乗務員の指示に従いましょう。線路内は、感電したり、他の電車にひかれるおそれがあるので、不用意に出ないようにしましょう。
- **海に近い場所**にいる時に強い地震を感じたら、津波警報が出る前でもすぐに高台など安全な場所に避難しましょう。避難する時は、絶対に川の方へは行かないようにしましょう。
- **山やがけ**の近くでは、土砂崩れすることがあります。できるだけ平らで安全な場所へ避難しましょう。



N T T 災害用伝言ダイヤルのサービスについて

伝言の録音方法

1. 「171」にダイヤルします。
2. ガイダンスの後、「1」をダイヤルします。
3. 自分の電話番号をダイヤルし、ガイダンスに従い録音しましょう。

伝言の再生方法

1. 「171」にダイヤルします。
2. ガイダンスの後、「2」をダイヤルします。
3. 安否情報を確認したい相手の電話番号をダイヤルします。

How to behave when an earthquake Strikes ?

Outside of the KEK Tsukuba Campus

2012.10.11

● **Outdoors**

Keep away from vending machines, concrete block walls, electric poles, or other hazards. Stay in a safe building or evacuate to a spacious place.



● **Inside of Elevators**

If an earthquake occurs while you are using an elevator, press all the floor buttons and get off immediately on whichever floor it stops. If trapped inside, press an emergency-call button and wait for help.

● **In a Mass Retail Shop or Crowded Public building**

- In a mass retail shop, you should move away from showcases or merchandise shelves that may fall over, and protect yourself from danger.
- In a movie theater or other places, you should protect your head with a bag or other things. Lie flat quickly between the seats, and other places. Find an open space to protect yourself from falling objects.
Follow advices of attendants.

● **If driving a Car**

Slowly reduce your speed, find safe place, and park your car on the left. Listen to the car radio to obtain disaster information.

● **In a Underground Mall**

- Don't panic even if the electricity goes out.
- Don't rush to stairs or emergency exits. When so many people rush to one place in a hurry, they are more likely to fall down on the stairs. Follow advices of attendants.

● **In a moving Train**

Don't panic, and follow advices of a train attendant. Don't attempt to exit from the train. You will be exposed to the risk of electrical shock or be hit by another train.

● **In a Coastal area**

There is no telling when tsunami strikes. When there are strong tremors near coasts in the sea, move inland to higher ground immediately. Don't wait for a tsunami warning to be issued.

● **Near a Mountain or Cliffs**

Move as far away from a mountain or cliffs as possible if you are near, and evacuate to a flat and safe area.

NTT Emergency Message Dial

To record your information

1. Dial 171
2. After guidance, press 1
3. Dial your home Telephone number ,
Record message

To listen the information of your family, friends

1. Dial 171
2. After guidance, press 2
3. Dial Telephone number that you want to
contact. Play recorded message.

KEK 避難場所案内図 Temporary Gathering Area in KEK

