

Message from JITCO

— Natural Disasters: Earthquakes —

Japan is prone to frequent earthquakes. There is no telling when and where an earthquake may strike, and when it does, people tend to fall into panic out of fear. In fact, since ancient times, the saying “earthquake, thunder, fire, and father” was used to describe what people in Japan feared the most. In order to be able to take appropriate action should an earthquake occur, it is important to maintain proper knowledge of earthquake countermeasures. It is also important to note that necessary actions change with the elapse of time. Below are guidelines excerpted from the Tokyo Metropolitan Government’s Disaster Prevention Information website.

[Five rules of thumb for actions in the event of an earthquake]

Protect yourself and your family first.

- Give top priority to protecting yourself and your family.
- The first strong quake usually lasts for about a minute.
- Take cover under a sturdy table or desk and protect your head.

Remain calm and put out any fires or open flames.

- If a fire occurs, put it out without panicking.
- Make it a habit to put out open flames even in minor earthquakes.

Do not rush outside.

- It is dangerous to rush outside without thinking.
- Assess the surrounding situation and act calmly.

Open the door and secure an exit.

- In reinforced-concrete buildings, a quake may distort the door and cause you to be trapped inside.

Act on accurate information.

- People tend to be susceptible to false rumors during a disaster.
- Pay attention to information from the media, local governments, the fire department, and the police.

[Action manual in the event of an earthquake]

Immediately after feeling a quake (0 – 2 minutes after a quake)

The first thing you should do is to protect yourself from falling objects, such as by taking cover under a desk, protecting your head with something like a cushion or magazine, or moving away from furniture, glass, and windows.

After a strong quake subsides (2 – 5 minutes after a quake)

Turn off the stove and any other flames in the kitchen. Before evacuating, turn off the circuit breaker and the gas at the main valve.

After putting out any fires or flames (5 – 10 minutes after a quake)

Check and secure the safety of your family, gather disaster and evacuation information, and secure an evacuation route.

After getting outside (10 minutes to half a day after a quake)

Check the condition of your neighbors and cooperate in rescuing people in collapsed houses and under toppled furniture, putting out fires that occur, and aiding injured people.

JITCO からののお知らせ

— 自然災害 地震 —

日本は非常に地震の多い国です。地震はいつどこで発生するかわかりません。遭遇すると怖くてパニックに陥りがちです。昔から怖いものの例えに、「地震、雷、火事、親爺」という諺があるくらいです。日頃から、地震が発生した場合に、適切な行動がとれるよう、心構えを身につけておくことが大切です。また、経過する時間ごとに、するべきことが変わってきます。以下に、東京都防災のホームページから一部を要約して紹介し

[地震発生時の行動心得5ヶ条]

“グラツときたら身の安全”

- 身の安全を優先する。
- 大きな揺れは、1分程度です。
- 丈夫なテーブルや机の下に身をかくし、頭を保護するようにしまし



“落ち着いて火の始末をする”

- 火が出たら慌てずに、消火をしましょう。
- 小さな地震でも火を消す習慣をつけましょう。



“あわてて外に飛び出さない”

- むやみに外に飛び出すのは危険です。
- 周囲の状況をよく確かめて、落ち着いて行動しましょう。

“戸を開けて出口の確保をする”

- コンクリート建てマンションなどは、地震の揺れでドアがゆがみ、部屋に閉



“正しい情報で行動する”

- 災害時はデマなどに惑わされやすくなります。
- 報道機関や市区町村、消防・警察からの情報に注意しましょう。

[地震発生時の行動マニュアル]

“グラツきた (地震発生0分～2分)”

まず、落下物から身を守るため、机の下に入ったり、クッションや雑誌などで頭を保護する。家具やガラス面からはな

“大揺れがおさまった (地震発生2分～5分)”

台所やストーブなど火の始末をする。避難の時は、ブレーカー、ガスの元栓を切る。

“火の始末あと (地震発生5分～10分)”

家族の身の安全を確認、確保し、災害情報、避難情報入手する。また、避難可能な出口を確保する。

“外に出たあと (地震発生10分～半日)”

隣近所の安否の確認をして、協力し合って、倒壊家屋・転倒家具の下敷きになっている人の救出、火災発生時の消火活動、けが人の救護を行う。