



This symbol represents the establishment of a cooperative system between the nine Prefectures and Cities surrounding Tokyo Bay.
此符号表示东京湾周围九个都县市之间的合作系统机构。
이 기호는 도쿄만을 둘러싼 9개 현과 도시 간의 협력 체제 구축을 나타냅니다.
Biểu tượng này tượng trưng cho việc thiết lập một hệ thống hợp tác giữa 9 tỉnh và thành phố xung quanh Vịnh Tokyo.

5 November
Tsunami
Preparedness Day

Disaster Prevention Manual

防災手冊 방재 매뉴얼

Hướng dẫn phòng chống thiên tai

Preparation against disaster in daily lives

居安思危，防患未然！ 생활에 대비를

Hãy luôn chuẩn bị sẵn sàng cho cuộc sống nào!



Expert in anti-disaster preparation Pika and Squirrel

防备高手 鸣兔君和虾夷松鼠君

대비의 달인 나키우사기 군과 에조리스 군

Chuyên gia chuẩn bị sẵn sàng Thỏ Naki và Sóc Ezo

2025 The 46th
2025년 제 46회
2025년 제 46회
Năm 2025 Lần thứ 46

Saitama Prefecture, Chiba Prefecture, Tokyo, Kanagawa Prefecture, Yokohama City, Kawasaki City, Chiba City, Saitama City and Sagami-hara City
埼玉县、千叶县、东京都、神奈川县、横浜市、川崎市、千叶市、埼玉市、相模原市
사이타마현 · 치바현 · 도쿄도 · 카나가와현 · 요코하마시 · 카와사키시 · 치바시 · 사이타마시 · 사가미하라시
Tỉnh Saitama, tỉnh Chiba, Tokyo, tỉnh Kanagawa, thành phố Yokohama, thành phố Kawasaki, thành phố Chiba,
thành phố Saitama và thành phố Sagami-hara

Nine Prefectural and Municipal Government Joint Disaster Prevention Drill Task Force
九都县市联合防灾训练联络小组 9개 도현시 합동 방재 훈련 연락부회
Hiệp hội tập huấn phòng chống thiên tai liên 9 tỉnh thành



What is “Disaster Mitigation” ? 什么是“减灾”？ ‘감재’란? “Phòng chống thiên tai” là gì?

Although it is difficult to avoid natural disasters such as earthquakes and tsunami, and just as hard to eliminate all damage, “disaster mitigation”—attempting to keep damage, injuries and loss of life to a minimum—is possible. There is concern that a major earthquake will hit Tokyo directly. Practice disaster mitigation methods on a regular basis—including keeping emergency supplies and participating in disaster prevention drills—to protect yourself and your family in case a disaster strikes.

虽然地震、海啸等自然灾害难以避免，消除受灾也非常困难，但我们却可以努力做到“减灾”（减少受灾损害）。

我们居住的首都地区也有发生“首都直下型地震”等大地震的危险。

在日常生活中就准备好储备品，参加防灾训练等，让我们大家积极参与“减灾”行动，以保护自己和家人不受灾害伤害。

지진이나 해일 등의 자연재해는 피하기가 어렵고, 피해를 없애는 일도 매우 힘듭니다만, ‘감재’(피해를 조금이라도 줄이는 것)는 가능합니다. 우리가 살고 있는 수도권 지역에서도 ‘수도 직하 지진’ 등의 대지진 발생이 우려되고 있습니다.

평소에 비상용품 비축 등의 준비와 방재 훈련에 참가하는 등 재해로부터 자신과 가족을 지키기 위해 ‘감재’에 힘쓰시다.

Thật khó để tránh khỏi các thảm họa tự nhiên như là động đất, sóng thần, cũng như rất khó để không phải gánh chịu thiệt hại, nhưng chúng ta có thể “giảm thiểu thiên tai” (làm giảm tối đa thiệt hại). Dù chúng ta đang sống ở khu vực thủ đô, thì cũng không khỏi lo lắng về các trận động đất lớn mạnh như là “trận động đất toàn Tokyo”, v.v. . .

Chúng ta hãy nỗ lực “giảm thiểu thiên tai” để bảo vệ gia đình và chính mình tránh khỏi thảm họa bằng cách thường xuyên tham gia các buổi tập huấn phòng chống thiên tai và chuẩn bị mọi thứ như là đồ dự trữ, v.v. . .

Let's Practice Disaster Mitigation Methods!

来参与“减灾”行动吧!

‘감재’에 힘쓰시다!

Cùng nhau nỗ lực “giảm thiểu thiên tai” nào!

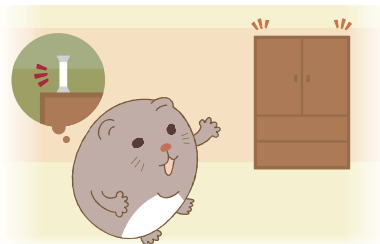
1

Preparation at home and at work

在家里和工作单位做好防范准备
자택이나 직장에서의 준비

Chuẩn bị sẵn sàng tại văn phòng và nhà riêng

(keeping emergency supplies, installing furniture braces, and installing an earthquake-sensitive circuit breaker)
(准备好储备品、防止家具翻到、设置地震感应断路器等)
(비상용품 비축·가구의 전도 방지·지진 감지 차단기 등의 설치)
(Chuẩn bị đồ dự trữ, sắp xếp vật dụng gia đình phòng tránh rơi đổ, lắp đặt bộ ngắt điện chống địa chấn, v.v. . .)



2

Correct knowledge

正确的知识
올바른 지식

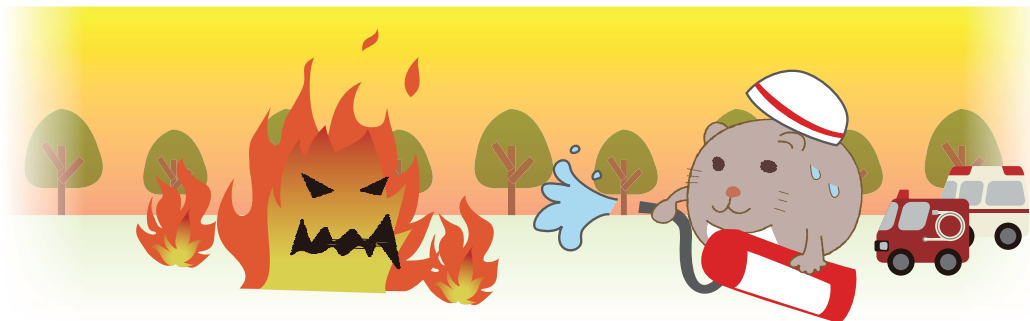
Nhận thức đúng

3

Participate in disaster prevention drills

参加防灾训练
방재 훈련에 참가

Tham gia các buổi tập huấn phòng chống thiên tai



Let's Have Family Meetings on Disaster Mitigation!

召开家庭“减灾”会议! ‘감재’를 위한 가족회의를 합시다!

Họp gia đình để cùng “giảm thiểu thiên tai” nào!



It is vital to stay prepared, so think of ways to mitigate disaster on a regular basis, discuss matters carefully as a family, and be prepared in case of an emergency.

最重要的是日常准备。

日常生活中请思考减灾的内容, 经常与家人交流, 为紧急事态做好准备。

가장 중요한 것은 평소의 대비입니다.

평소에 감재에 대해 생각하고 가족 간에 서로 잘 의논하여 만일의 경우를 위해 준비해 둡시다.

Quan trọng nhất là phải luôn chuẩn bị sẵn sàng

Thường xuyên suy nghĩ cách giảm thiểu thiên tai, bàn bạc với gia đình, và sẵn sàng ứng phó trong trường hợp khẩn cấp.

Check Your Emergency Backpack and Emergency Supplies 确认紧急携带物品、紧急储备品

비상 소지품, 비상 비축품의 확인 Xác định những vật cấp thiết cần lấy và đồ dự trữ cấp thiết

- Food, drinking water, medicine, portable toilet, fuel, etc. ○Keep a minimum of three days' worth of supplies, and if possible, have enough on hand to last for about one week.
- 食品、饮用水、药品、临时厕所、燃料等 ○最低限度为3天的份量, 尽可能储备1周左右的份量
- 식량, 음료수, 약, 휴대용 화장실, 연료 등 ○최소한 3일간, 가능한 한 1주일분 정도의 비축물
- Thực phẩm, nước uống, thuốc men, túi vệ sinh di động, nhiên liệu, v.v... ○Dự trữ tối thiểu là trong 1 tuần hoặc tối thiểu là 3 ngày

Check for Any Dangerous Areas in/around Your Home 确认家内外是否存在危险部位

집 안팎에 위험한 곳이 없는지 확인 Xác định xem có chỗ nào nguy hiểm ở trong và ngoài nhà không

- Check the earthquake-resistance level of your home ○Take measures to ensure that furniture does not topple over ○Install an earthquake-sensitive circuit breaker ○Check for damaged concrete blocks and other potential dangers
- 家具的耐震性 ○防止家具翻倒 ○设置地震感应断路器等 ○围墙倒塌等
- 가구의 내진성 ○가구의 전도 방지 ○지진 감지 차단기 등의 설치 ○블록 담의 붕괴 등
- Khả năng chống động đất của ngôi nhà ○Phòng tránh rơi đổ vật dụng gia đình ○Lắp đặt bộ ngắt điện chống địa chấn, v.v... ○Nguy cơ đổ sập tường gạch xi măng, v.v...

Participate in Disaster Prevention Drills 参加防灾训练

방재 훈련에 참가 Tham gia vào các buổi tập huấn phòng chống thiên tai

- Disaster prevention drills that governmental agencies conduct ○Disaster prevention drills that volunteer disaster prevention organizations* and private corporations conduct independently
- 行政机关实施的防灾训练 ○自主防灾组织(*), 民间企业等组织进行的防灾训练
- 행정 기관이 실시하는 방재 훈련 ○자주 방재 조직(*), 민간 기업 등이 주체적으로 실시하는 방재 훈련
- Các buổi tập huấn phòng chống thiên tai do các cơ quan hành chính thực hiện ○Các buổi tập huấn phòng chống thiên tai do tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện (*), các công ty tư nhân, v.v... chủ động thực hiện

Confirm Ways of Contacting Each Other If Family Members Become Separated 确认当与家人分开时的联系方式

가족이 서로 떨어졌을 때의 연락 방법을 확인 Xác định cách thức liên lạc khi bị thất lạc với gia đình

- Disaster Emergency Message Dial 171 ○Disaster Message Bulletin Board Service of mobile phone companies
- “灾害用留言电话171” ○手机的“灾害用留言板”
- 재해용 전언 다이얼 171 ○휴대 전화의 “재해용 전언판”
- Tổng đài nhắn tin chuyên dùng khi có thiên tai 171 ○“Bảng nhắn tin chuyên dùng khi có thiên tai” trên điện thoại di động

Confirm the Location of the Evacuation Site for Your Community 确认自己居住地区的震灾避难场所

자신이 살고 있는 지역의 지진 재해 시 대피 장소의 확인 Xác định những nơi sơ tán khi có thiên tai ở gần khu vực đang sống

- Confirm safe routes to the evacuation sites with the entire family while walking there.
- 全家人一起确认安全的行进路线, 并实际行程。
- 가족 전원이 안전한 경로를 확인하면서 실제로 걸어 보자
- Hãy thử vừa đi bộ thực sự vừa xác định tuyến đường an toàn cho cả gia đình

*What are volunteer disaster prevention organizations? *自主防灾组织是指?

자주 방재 조직이란 () Tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện là gì?

Volunteer disaster prevention organizations are town councils in which community residents cooperate with each other with the goal of protecting their town themselves.

自主防灾组织是指地区居民从平时开始便相互合作, 为了实现“以己之力保护自己家园”的目标, 而以町内自治会等单位所组成的防灾组织。
자주 방재 조직이란 지역 주민이 평상시부터 서로 협력하여 ‘우리 동네는 우리가 지킨다’는 것을 목표로 동네 자치회 등을 단위로 하여 결성되는 방재 조직을 말합니다.
Tổ chức phòng chống thiên tai tự nguyện là một tổ chức phòng chống thiên tai được lập nên với danh nghĩa là một đơn vị như là một hiệp hội tự trị thành phố với mục đích “phổ của ta, ta phải bảo vệ”, nơi người dân trong cùng khu vực đoàn kết với nhau từ lúc chưa có thiên tai.



“Stockpiles” and “储备品”和“紧急携带物品” “Đồ dự trữ” và “đồ vật

Make sure to prepare separate emergency kits: the first things you will take with you in a disaster and a home emergency kit to last for however many days it takes to recover from the disaster.

务必准备单独的应急包：这是发生灾难时需要携带的首要物品；同时要准备不论多久，均可维持从灾难中恢复的家用急救包。

별도의 비상 키트, 즉 재난 발생 시 가장 먼저 가져갈 물품을 준비하고 재난에서 복구하는 데 며칠이 걸릴 수 있으므로 가정용 비상 키트를 준비해야 합니다.

Đảm bảo chuẩn bị các bộ dụng cụ khẩn cấp riêng biệt: những thứ đầu tiên bạn sẽ mang theo khi gặp thảm họa và bộ dụng cụ khẩn cấp tại nhà để sử dụng trong khoảng thời gian cần thiết để phục hồi sau thảm họa.

Is your stockpile at home sufficient? 家庭储备一切就绪了吗?
가정에서의 비축은 만전을 기했습니까? Đồ dự trữ cho gia đình của bạn đầy đủ chưa?

Let's prepare for going through disaster at home. 为“家中避难”做好准备。

재택피난에 대비합니다. Hãy chuẩn bị sẵn sàng cho việc sơ tán tại nhà.

By stocking a little more daily supplies at home, you will be able to live at home at the time of disaster. You can consume stocked items on a daily basis while keeping the minimum amounts of necessary supplies, and so you do not need to do special preparation. This idea is called “constantly renewed stockpiles.”

在日常生活中多备一些家里经常使用的东西，以备受灾期间可维持在家中的生活起居。最好平时就最低限度的持续储备一些生活必需品及必要的量，由于多备的物品在日常生活中被逐渐的消费，而不必进行特别的准备，因此这一储备概念被称为“循环储备”。

평소에 자택에서 이용하고 있는 물건을 조금 많이 준비함으로써 재해시에 자택에서 당분간 생활할 수 있습니다. 항상 최소한 준비해야 할 품목 / 양을 유지하면서 많이 준비해 둔 물건을 일상 생활에서 소비해 나가기 때문에 특별한 준비는 필요하지 않습니다. 이와 같은 생각을 (롤링 스톱)이라고 합니다.

Nhờ vào việc thường xuyên chuẩn bị nhiều hơn một chút các vật dụng đang sử dụng trong gia đình nên khi có thiên tai xảy ra chúng ta vẫn có thể sinh hoạt bình thường tại nhà. Do vừa đảm bảo về số lượng, danh mục các vật dụng cần thường xuyên chuẩn bị ở lượng tối thiểu, vừa sử dụng dần dần hàng ngày những vật dụng đang chuẩn bị với số lượng lớn, nên có cần phải chuẩn bị gì đặc biệt. Quan điểm như vậy gọi là “dự trữ luân chuyển”.



At the time of disaster, that “stockpile” will save you.
万一发生灾害时，平时的“储购”将会助你度过难关
재해시 그 (비치품)이 당신을 구합니다
“Kho dự trữ” này sẽ cứu bạn lúc xảy ra thiên tai

Logo and slogan shared by 9 prefectures and municipalities
九都县市的共同标志与口号
9개 도현시 공통의 로고마크 / 슬로건
Khẩu hiệu, logo của cộng đồng 9 tỉnh thành

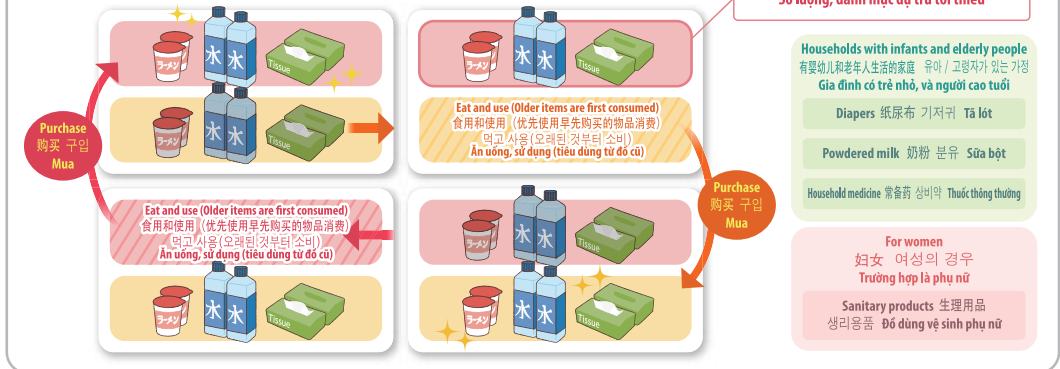
Diagram of constantly renewed stockpiles 循环储备的原理 롤링 스톱의 예 Hình ảnh minh họa về dự trữ luân chuyển

Extra amounts of food and daily necessities are purchased, and consumed in daily lives.

在购买食物和日用品时多买一点，在日常生活中通常消费

식품이나 일용품을 조금 많이 구입, 일상 생활에서 소비

Mua nhiều hơn một chút và tiêu dùng hàng ngày thức ăn và đồ dùng hàng ngày



For concrete examples of stockpiles, see Anti-disaster Tokyo Metropolitan Area Net (Website of 9 prefectures and cities). <http://www.9tokenshi-bousai.jp/>
详细的储备用品参考请访问首都圈防灾网（九都县市网站）查询。 <http://www.9tokenshi-bousai.jp/>
상세한 비축품의 참고에는 방재수도권 네트워크 (9개 도현시 홈페이지)를 확인해 주십시오. <http://www.9tokenshi-bousai.jp/>
Vui lòng tham khảo các ví dụ cụ thể về đồ dự trữ trên trang phòng chống thiên tai khu vực đô thị (trang web 9 tỉnh thành) <http://www.9tokenshi-bousai.jp/>



"Emergency Items"

[비축품]과 [비상 반출품]

cấp thiết cần lấy"



Emergency Backpacks 緊急携帯物品

비상 소지품 必要 物品

It is a good idea to keep items you will need in an emergency in a handy place and packed so that they are easy to take with you when you evacuate.

事先将发生灾害时所必需的物品放置在容易携带的地方。

재해 시에 필요한 것은 꺼내기 쉬운 곳에 놓아 둡시다.

Hãy sắp đặt sẵn mọi thứ cần thiết ở những chỗ dễ lấy ra khi có thiên tai.

Valuables 貴重物品

귀중품 貴重 物品

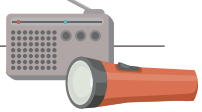
- ☐ Cash (including coins) 現金 (包括零錢)
현금(잔돈도 함께) Tiền mặt (bao gồm đồng xu)
- ☐ Bankbooks 存折
예금 통장 Sổ ngân hàng
- ☐ Name stamps 印章
인감 Con dấu
- ☐ A copy of personal identification documents
(such as your driver's license or passport)
身份证明复印件(驾照、护照) 등
신분 증명서의 사본(면허증, 여권) 등
Bản sao giấy chứng nhận nhân thân
(giấy phép, hộ chiếu), v.v...



Light and Information 照明 · 信息

조명 · 정보 Chiếu sáng, thông tin

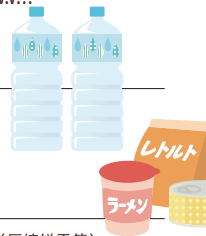
- ☐ Flashlight 手电筒
손전등 Đèn pin
- ☐ Spare dry-cell batteries 干电池(备用)
건전지(예비용) Pin khô (dự phòng)
- ☐ Mobile phone and recharging device (battery-operated) 手机、充电器(电池型)
휴대 전화 · 충전기(전지식) Điện thoại di động, bộ sạc (chạy bằng pin)
- ☐ Portable radio 便携式收音机
휴대용 라디오 Radio di động
- ☐ Memo pad and writing tools 记事本、笔记用具等
메모장 · 필기 도구 등 Sổ ghi chép, bút viết, v.v...



Drinking Water 饮用水

음료수 Nước uống

- ☐ Drinking water in plastic PET bottles, etc.
瓶装饮用水 등 페트병에 든 음료수 등
Nước uống đóng chai, v.v...



Food 食品

식량 Thực phẩm

- ☐ Basic food items (such as biscuits) 简易食品(压缩饼干等)
간이 식량(건빵 등) Món ăn đơn giản (lương khô v.v...)
- ☐ Canned food 罐头
통조림 Đồ hộp
- ☐ Retort pouch foods, etc. 真空包装食品等
레토르트 식품 등
Thực phẩm đóng gói chế biến sẵn, v.v...



Emergency Medical Items 急救医药用品

응급 의약품 Thiết bị y khoa khẩn cấp

- ☐ First-aid kit 急救箱 구급 세트 Hộp cứu thương
- ☐ Regular supply of medicines and prescription medicines for chronic illnesses
常备药 · 久病药 상비약 · 지병약
Thuốc thông thường, thuốc chữa bệnh mãn tính
- ☐ Slings/bandages 三角布
삼각건 Băng tam giác
- ☐ Thermometer, etc. 温度计等.
온도계 등 Nhiệt kế, v.v.



Eating Utensils 餐具

식사 용구 Dụng cụ ăn uống

- ☐ Plates and cups (paper or plastic) 碟子、杯子(纸、塑料)
접시 · 컵(종이, 플라스틱) Đĩa, ly (giấy, nhựa)
- ☐ Disposable chopsticks and spoons, etc. 卫生筷、汤匙等
나무젓가락 · 스푼 등 Đũa dùng 1 lần, muỗng, v.v...



Daily Sundries 日用品

일용품 Đồ dùng hàng ngày

- ☐ Plastic bags 塑料袋
비닐봉지 Túi nilon
- ☐ Rope 绳索
로프 Dây thừng
- ☐ Food wrap 包装塑料膜
포장용 랩 Màng bọc thực phẩm
- ☐ Portable gas cassette cooking stove, etc. 气罐炉等
휴대용 가스레인지 등 Bếp gas mini, v.v...
- ☐ Lighters 打火机
라이터 Bật lửa
- ☐ Small knife 小刀
소형 나이프 Dao nhỏ



Clothes 衣物等

의류 등 Quần áo, v.v...

- ☐ Underwear and socks 内衣、袜子
속옷 · 양말 Đồ lót, vớ
- ☐ Work gloves 手套
목장갑 Găng tay cotton
- ☐ Rainwear 雨具
비옷 Đồ đi mưa
- ☐ Sneakers 运动鞋
운동화 Giày thể thao
- ☐ Towels, etc. 毛巾等.
수건 등 Khăn tắm, v.v.



Items for Infants and Toddlers 婴幼儿用品

영유아 용품 Đồ dùng cho trẻ sơ sinh

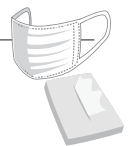
- ☐ Baby formula and baby bottles 奶粉、奶瓶
분유 · 젖병 Sữa bột, bình sữa
- ☐ Baby food 辅食
이유식 Thức ăn dặm
- ☐ Disposable diapers and baby wipes, etc. 纸尿裤、擦屁股专用柔湿巾等
종이 기저귀 · 이기용 물티슈 등 Tã giấy, khăn ướt trẻ em



For personal hygiene 为了个人卫生

개인 위생용 Để vệ sinh cá nhân

- ☐ Masks 口罩
마스크 Mặt nạ
- ☐ Disinfectant 消毒剂
살균제 Chất khử trùng
- ☐ Tissues and wet tissues 纸巾、湿纸巾
티슈 · 물티슈 Khăn giấy, khăn giấy ướt
- ☐ Sanitary napkins, etc. 生理用品等
생리용품 등 Đồ dùng vệ sinh phụ nữ, v.v...



Toilet Supplies 厕所用品

화장실 용품 Dụng cụ vệ sinh

- ☐ Portable toilet 临时厕所
휴대용 화장실 Tủ vệ sinh di động
- ☐ Toilet paper 卫生纸
두루마리 화장지 Giấy vệ sinh





When It's Difficult to Return Home

如果难以回家 귀가가 어려워지면...

Nếu khó có thể trở về nhà...

During the 2011 Tohoku earthquake and tsunami, most of the trains in the Tokyo area did not run. Because the earthquake happened in the middle of the day on a weekday, many workers and students in the city were left without a means to return home and became "stranded".

在 2011 年东北地震和海啸期间，东京地区的大多数火车都没有运行。

由于地震发生在工作日的中午，因此市内的许多工人和学生均束手无策，无法回家。

2011년 도호쿠 지진과 쓰나미 발생 기간 동안에는 도쿄 지역에서 대부분의 열차는 운행되지 않았습니다. 평일 낮에 지진이 발생했기 때문에 도시의 많은 직장인들과 학생들이 집으로 돌아갈 수 있는 수단이 없어진 상태에서 남겨져 "고립"되었습니다.

Trong trận động đất và sóng thần Tohoku năm 2011, hầu hết các chuyến tàu ở khu vực Tokyo đều không hoạt động. Bởi vì trận động đất xảy ra vào ban ngày của một ngày trong tuần, nên nhiều công nhân và sinh viên trong thành phố không có phương tiện để trở về nhà và bị "mắc kẹt".

1

Collect reliable information

收集准确信息

정확한 정보 수집

Thu thập thông tin chính xác



Check earthquake information, how serious the damage is, and the state of public transportation.

確認地震の信息、受灾情况、交通機関の運行状況等。

지진 정보와 피해 상황, 교통기관의 운행 상황 등을 확인한다.

Xác định những thông tin như là tình hình hoạt động của các phương tiện giao thông, tình hình thiệt hại, động đất, v.v...



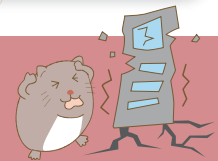
2

Do not take action in a panic

不要鲁莽移动!

무리한 이동은 하지 않는다!

Không di chuyển lung tung!



Beware of the danger of secondary disasters, such as fires, falling debris from buildings and people stampeding and falling. In addition, it is best to stay away from train stations because the area around them may be crowded and chaotic.

否則可能遭受二次災害(火災、从建築物高处掉落的物体、集体踩踏等)。车站附近可能陷入混乱，请勿靠近。

2차 재해(화재, 건물 등에서 떨어지는 낙하물, 집단으로 넘어지는 등)를 당할 우려가 있다. 또한 역 주변은 혼잡할 우려가 있으므로 가지 않는다.

Có nguy cơ sẽ gặp phải thảm họa thứ cấp theo thiên tai (như là hỏa hoạn, nhiều người, vật rơi xuống từ các tòa nhà, v.v...). Ngoài ra, khu vực xung quanh nhà ga cũng có thể xảy ra hỗn loạn nên tránh đến đó.

3

Stay at your place of employment

暂时停留在工作单位

직장에 머문다

Ở lại nơi làm việc



It is best to remain at your place of employment until you can decide on a way to return home safely, first confirming whether it is safe to return home, and then returning home the following day when it becomes light again.

首先暂时停留在工作单位，确认回家路线是否安全，或天亮后再考虑安全的回家方式。

일단 직장에 머물면서 귀갓길의 안전 확인이나 날이 밝은 후에 안전한 귀가를 생각한다.

Trước hết ở lại nơi làm việc, sau đó xác định tuyến đường trở về an toàn hoặc nghĩ đến việc trở về nhà sau khi trời sáng hơn.

4

Bear in mind the importance of returning home safely

安全回家注意事项

안전한 귀가에 유념

Tinh thần trở về nhà an toàn



If you return home on foot, be sure to check the distance, route and location of support stations on the way, and if at all possible return home with people who live in the same direction or neighborhood.

如果步行回家，请确认距离、路线、回家帮助站，并与同方向的人互相帮助，一起安全回家。

도보 귀가 시에는 거리와 경로, 귀가 지원 스테이션을 확인하고 같은 방향의 사람들과 협력하여 귀가하십시오.

Trên đường đi bộ trở về nhà, xác định tuyến đường và khoảng cách, trạm hỗ trợ trở về nhà, kết hợp cùng những người cùng đường để trở về.

Avoid Becoming a Refugee Who Can't Get Home

避免成为回家困难者! 귀가 곤란자가 되지 않으려면!

Đừng để trở thành người khó có thể trở về nhà!



- **First of all, remain at your place of employment.** 首先要暂时停留在工作单位
먼저 직장에 머무는 것부터 Trước hết là từ việc ở lại công ty
- **Prepare goods for returning home.** 每个人都要准备好回家所需的物品
각자 귀가용 물품을 준비해 두자 Từng người chuẩn bị các dụng cụ hỗ trợ trở về nhà
- **Confirm the route for your return home in advance.** 事先确认回家路线
귀가 경로를 확인해 두자 Xác định trước tuyến đường trở về nhà
- **Practice walking the route home.** 试着走回去看看吧
실제로 걸어서 귀가해 보자 Thử đi bộ về nhà thực tế

Prepare Goods for Your Return Home 准备回家所需的物品

귀가용 물품의 준비 Chuẩn bị các dụng cụ hỗ trợ trở về nhà

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Map 地图
지도 Bản đồ | ☐ Flashlight 手电筒
손전등 Đèn pin | ☐ Comfortable clothes 便于活动的衣服
활동하기 편한 옷 Quần áo dễ đi chuyển |
| ☐ Warm clothes, gloves 防寒服、手套
방한복, 장갑 Áo ấm, găng tay | ☐ Sneakers 运动鞋
운동화 Giày sneaker | ☐ Emergency food, drinking water 便携食品、饮用水
휴대 식량, 음료수 Thực phẩm, nước uống xách tay |
| ☐ Portable radio 便携式收音机
휴대용 라디오 Radio di động | ☐ Rainwear, towel 雨具、毛巾
비옷, 타월 Đồ đi mưa, khăn | ☐ Mobile phone battery charger (battery-operated)
手机充电器(电池型) 휴대 전화 충전기(전지식)
Bộ sạc điện thoại di động (chạy bằng pin) |

Practice Walking the Route Home 试着走回去看看吧

실제로 걸어서 귀가해 보자 Thử đi bộ về nhà thực sự

- | | |
|---|--|
| ☐ Check the locations of support stations along your route home
确认回家帮助站 귀가 지원 스테이션의 확인
Xác định các trạm hỗ trợ trở về nhà | ☐ Check for potentially dangerous areas
确认可能有危险的地方 위험할 것 같은 장소를 확인
Xác định những chỗ có thể nguy hiểm |
| ☐ Choose several alternative routes 确认各处“绕行”路线
몇 개의 ‘우회로’를 확인 Xác định có bao nhiêu “đường vòng” | ☐ Check for rest areas, such as parks
确认公园等休息场所 공원 등의 휴식 장소를 확인
Xác định các nơi có thể nghỉ ngơi như công viên, v.v... |
| ☐ Avoid crowded areas 避开混乱场所
혼잡해질 것 같은 장소를 피한다 Tránh những nơi hỗn loạn | |

Support Stations for People Returning Home During a Disaster

发生灾害时的回家帮助站 재해 시 귀가 지원 스테이션

Trạm hỗ trợ trở về nhà khi có thiên tai

The nine prefectural and municipal governments have an agreement with convenience stores, fast food outlets, family restaurants and gas stations to provide support for people returning home on foot during a disaster. When a disaster strikes, these support stations will offer drinking water, restrooms and information.

九都县市与便利店、快餐店、家庭式餐厅、加油站等签订了《灾害时步行回家者援助协议》。发生受灾时，这些地方可提供自来水、厕所、信息等服务。

9개 도현시에서는 편의점이나 패스트푸드, 패밀리 레스토랑, 주유소와 ‘재해 시의 도보 귀가자 지원을 위한 협정’을 맺고 있습니다. 재해 시에는 수돗물이나 화장실, 정보의 제공을 받을 수 있습니다.

9 tỉnh thành đã ký kết “Hiệp định hỗ trợ những người đi bộ về nhà khi có thiên tai” với các trạm xăng, nhà hàng gia đình, cửa hàng tiện lợi và tiệm thức ăn nhanh. Họ sẽ được cung cấp nước máy, nhà vệ sinh, và thông tin khi có thiên tai.

For convenience stores, fast food outlets and family restaurants

便利店、快餐店、家庭式餐厅用

편의점, 패스트푸드, 패밀리 레스토랑용

Dành cho cửa hàng tiện lợi, tiệm thức ăn nhanh, nhà hàng gia đình



At gas stations 加油站用

주유소용 Dành cho trạm xăng



Tokyo
東京都
도쿄도
Tokyo



Chiba Prefecture
千葉県
지바현
Tỉnh Chiba



Kanagawa Prefecture
神奈川県
카나가와현
Tỉnh Kanagawa



Saitama Prefecture
埼玉県
사이타마현
Tỉnh Saitama

Outlets that are part of the agreement display this sticker.

Note: Depending on the conditions of the disaster and the location, some outlets may not be able to provide all services.

签订了协议的店铺会在店面贴上标识。

*根据受灾情况和所在位置的不同，部分店铺可能无法提供服务。

협정을 맺은 점포에는 가게 앞에 스티커가 붙어 있습니다.

※ 재해 상황이나 입지 등으로 인해 서비스를 제공할 수 없는 점포도 있습니다.

Trên bảng hiệu của những cửa hàng ký kết hiệp định này sẽ có dán sticker.

(*) Tùy tình hình và khu vực thiệt hại thiên tai mà cũng có những cửa hàng không thể cung cấp dịch vụ.



Ways of Contacting Family Members

与家人联络的方法 가족과의 연락 방법

Cách thức liên lạc với gia đình

Disaster Emergency Message Dial 171

“灾害用留言电话 171” 재해용 전언 다이얼 ‘171’ Tổng đài nhắn tin chuyên dùng khi có thiên tai 171

This one-way voice bulletin board lets victims of a disaster leave messages to let everyone know they are safe, and people can listen to the messages.

是指受灾者将安全与否的信息进行“录音”，另一方“收听”该信息的“语音留言板”。
재해자가 안부 메시지를 ‘등록’하면 그것을 상대방이 ‘듣는’ 방식의 ‘목소리 전언판’입니다.
Đây là “bảng nhắn tin bằng giọng nói” mà nạn nhân thiên tai sẽ “đăng ký” tin nhắn báo an toàn, và người khác sẽ “nghe” tin nhắn đó.

☐ One message can be up to thirty seconds long 每条留言在30秒以内
전언 1건당 30초 이내 1 tin nhắn chỉ được trong khoảng 30 giây

☐ Experimental use 试用服务 체험 이용 Sử dụng trải nghiệm

- ☐ On the first and fifteenth of every month 每月1, 15일
매월 1 · 15일 Ngày 1, 15 hàng tháng
- ☐ The first three days of the New Year 正月初3日
1월 1일~3일 3 ngày đầu năm mới
- ☐ Disaster Prevention Week (August 30 through September 5)
防災週間(8月30日~9月5日) 방재 주간(8월 30일~9월 5일)
Tuần lễ phòng chống thiên tai (30/8 ~ 5/9)
- ☐ Disaster and Volunteer Week (January 15 through 21)
防災と志願者週間(1月15日~21日) 방재와 자원봉사 주간(1월 15일~21일)
Tuần lễ phòng chống thiên tai và tình nguyện (15/1 ~ 21/1)

Disaster Message Bulletin Board Service of Mobile Phone Companies

手机“灾害用留言板”服务 휴대 전화 ‘재해용 전언판 서비스’ “Bảng nhắn tin chuyên dùng khi có thiên tai” trên điện thoại di động

You can also register or check messages concerning personal safety from your mobile phone.

手机也可进行安全信息的确认与登记。휴대 전화로도 안부 정보의 등록과 확인을 할 수 있습니다.

Có thể đăng ký và xác định thông tin an toàn bằng điện thoại di động.

Choose “Disaster message bulletin board” from the top menu of your mobile phone.

☐ 请从主菜单选择“灾害用留言板”
톱 메뉴에서 ‘재해용 전언판’을 선택해 주십시오.
Chọn “Bảng nhắn tin chuyên dùng khi có thiên tai” trên menu chính

You can experiment with this service on the same schedule for Disaster Emergency Message Dial 171.

☐ 试用服务可与“灾害用留言电话”同一日程使用
체험 이용은 ‘재해용 전언 다이얼’과 같은 일정으로 이용할 수 있습니다.
Khi sử dụng trải nghiệm có thể đăng kí ngày giống với “Tổng đài nhắn tin chuyên dùng khi có thiên tai”.

You can access this service with the mobile phones from any company.

☐ 手机公司之间可相互使用。
휴대 전화 회사 상호 간에 이용할 수 있습니다.
Có thể sử dụng lẫn nhau giữa các công ty điện thoại di động.

QR Code and URL
회사 QR 코드 및 주소
각사 QR 코드와 어드레스
Địa chỉ và mã QR của các công ty

docomo
NTT DoCoMo
NTT DOCOMO
NTT 도코모
NTT Docomo
<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>



SoftBank
SoftBank
소프트뱅크
Softbank
<http://dengon.softbank.ne.jp/>



au
KDDI
KDDI
KDDI
KDDI
<http://dengon.ezweb.ne.jp>



Y!mobile
Y!mobile
<http://dengon.clubhe.jp/>
<http://dengon.willcom-inc.com/>
<http://dengon.emnet.net.jp/>

Family Contact information 与家人联络的方法 가족의 연락처 Thông tin liên hệ			
Name 姓名 이름 Họ tên	Mobile Phone No. 手机号码 휴대 전화번호 Số điện thoại di động	Tel. (Work/School) 电话(工作单位·学校) 전화(근무처·학교) Điện thoại (công ty, trường học)	Contact Method 联络方法 연락 방법 Cách thức liên lạc
Evacuation site 避难场所 대피 장소 Nơi sơ tán			
Family meeting place 家人的集合场所 가족의 집합 장소 Nơi gia đình tập trung			

Past Major Earthquakes

以往的大地震灾害 과거의 대지진

Động đất lớn trong quá khứ



Protect Yourself from Fires, Falling Debris and Tsunami 发生“火灾”、“倒塌”、“海啸”等灾害时的自我保护
‘화재’, ‘건물 붕괴’, ‘해일’ 등으로부터 몸을 지킨다 Bảo vệ mình khỏi “hỏa hoạn”, “đổ sập”, “sóng thần”, v.v...

The Great East Japan Earthquake (March 11, 2011) M9.0

东日本大地震(2011年3月11日) M9.0 동일본 대지진 (2011년 3월 11일) M9.0

Đại thảm họa động đất phía Đông Nhật Bản (ngày 11 tháng 3 năm 2011) M9.0

19,729 dead, 2,559 missing (as of March, 2020) 19,729 人死亡, 2,559 人失踪 (截止至2020年3月)

사망 19,729명, 실종 2,559명(2020년 3월 기준) 19,729 người chết, 2,559 người mất tích (tính đến tháng 3 năm 2020)

The tsunami caused many fatalities and left many people missing.

“海啸”造成了大量人员死亡、失踪。

‘해일’로 인해 많은 사망자·실종자가 발생했습니다.

Phần lớn số người thiệt mạng và mất tích là do “sóng thần”.



Photo: Institute of Fire Safety & Disaster Preparedness
照片提供: (财)消防科学综合中心
사진 제공: (재단법인) 소방과학종합센터
Ảnh cung cấp: Trung tâm khoa học tổng hợp phòng cháy chữa cháy



Photo: Institute of Fire Safety & Disaster Preparedness
照片提供: (财)消防科学综合中心
사진 제공: (재단법인) 소방과학종합센터
Ảnh cung cấp: Trung tâm khoa học tổng hợp phòng cháy chữa cháy

The Great Kanto Earthquake (September 1, 1923) M7.9

关东大地震(1923年9月1日) M7.9 관동 대지진 (1923년 9월 1일) M7.9

Đại thảm họa động đất Kanto (ngày 1 tháng 9 năm 1923) M7.9

Fatalities and missing persons: About 100,000 死亡、失踪者约10万人

사망자·실종자 약 10만 명 Khoảng 100.000 người thiệt mạng và mất tích

Fires that broke out after the earthquake caused about 80 percent of the fatalities.

约80%的死者死于地震后发生的“火灾”。

사망자의 약 80%가 지진 후에 발생한 ‘화재’가 원인이었다고 합니다.

Khoảng 80% người thiệt mạng được cho là do nguyên nhân “hỏa hoạn” sau trận động đất.



Photo: National Museum of Nature and Science
照片提供: 国立科学博物馆
사진 제공: 국립 과학박물관
Ảnh cung cấp: Bảo tàng khoa học quốc gia

The Great Hanshin-Awaji Earthquake (January 17, 1995) M7.3

阪神・淡路大地震(1995年1月17日) M7.3 한신·아와지 대지진 (1995년 1월 17일) M7.3

Đại thảm họa động đất Hanshin – Awaji (ngày 17 tháng 1 năm 1995) M7.3

Fatalities and missing persons: About 6,400 死亡、失踪者约6400人

사망자·실종자 약 6,400명 Khoảng 6.400 người thiệt mạng và mất tích

About 80 percent of those who died were reportedly crushed or suffocated by collapsing buildings and toppling furniture.

约80%的死者是被“倒塌”的建筑物或家具压死或窒息而死。

사망자의 약 80%가 건물이 ‘붕괴’되거나 가구가 넘어져 압사 또는 질식사했다고 합니다.

Khoảng 80% người thiệt mạng được cho là bị đè chết, hoặc ngạt thở do bị đồ gia dụng rơi đổ hoặc tòa nhà “đổ sập”.



Photo: Institute of Fire Safety & Disaster Preparedness
照片提供: (财)消防科学综合中心
사진 제공: (재단법인) 소방과학종합센터
Ảnh cung cấp: Trung tâm khoa học tổng hợp phòng cháy chữa cháy



Protect Yourself 发生海啸时的自我保护! Hãy bảo vệ mình

During the Great East Japan Earthquake, a tsunami caused great destruction and tragic loss of life. If an earthquake strikes metropolitan Tokyo, we need to beware of tsunami. If you are near the ocean at such a time, move to higher ground as fast as you can and take refuge there.

在东日本大地震中，海啸造成了巨大损失。首都地区一旦发生地震，也必须注意海啸。
如果靠近海边，请“尽快到高处”避难!

동일본 대지진에서는 해일로 인해 엄청난 피해가 발생했습니다. 수도권 지역에서의 지진 발생 시에도 해일에 주의해야 합니다.
바다 근처에서는 ‘보다 빨리, 보다 높은 장소로’ 대피하십시오!

Trong trận đại thảm họa động đất phía Đông Nhật Bản, thiệt hại phần lớn là do sóng thần. Cần cẩn thận để phòng có sóng thần ngay cả khi động đất xảy ra ở khu vực Tokyo.

Những người sống ở gần biển hãy sơ tán “đến nơi cao hơn càng sớm càng tốt!”

Evacuating from a Tsunami 海啸避难 해일로부터 대피 Sơ tán khỏi vùng sóng thần



Move to Higher Ground!
尽量到高处去! 보다 높은 장소로!
Đến vùng cao hơn!

Move As Fast As You Can!
尽快! 보다 빨리!
Nhanh hơn!



- If there is a tremor, prepare to evacuate.
- If there is a tsunami alert, prepare to evacuate.
- Do not evacuate by car.

- 开始晃动后就采取避难行动
- 听到海啸警报后即采取避难行动
- 不要开车或坐车
- 흔들림을 느끼면 대피한다
- 해일 경보를 들으면 대피한다
- 차는 사용하지 않는다

- Nếu có rung lắc phải sơ tán ngay
- Nếu nghe cảnh báo về sóng thần phải sơ tán ngay
- Không được sử dụng xe ô tô

If you evacuate to a building, try to choose a sturdy one—preferably a steel-reinforced concrete building—and move to the highest floor you can reach.

到建筑物中避难时，请到钢筋混凝土结构等坚固建筑物的上层避难。

건물로 대피할 경우에는 철근 콘크리트 구조의 튼튼한 건물 위층으로 대피한다.

Nếu sơ tán trong tòa nhà, hãy sơ tán lên tầng thượng trên cùng của các tòa nhà kiên cố xây dựng bằng bê tông cốt thép, v.v...



- Obtain accurate information on TV and radio at your evacuation point and stay calm.
- Since there may be more than one tsunami, do not go near the coast until the tsunami alert and warnings are lifted.

- 在疏散点通过电视和广播获取准确信息，并保持镇定。
- 海啸可能反复袭来。海啸警报、注意警报解除之前，请不要靠近海岸等地。
- 대피 장소에서 TV와 라디오로 정확한 정보를 얻고 침착하게 대기하십시오.
- 해일은 반복해서 밀어닥칠 가능성이 있습니다. 해일 경보, 주의보가 해제될 때까지 해안 등에 접근하지 맙시다.

- Theo dõi thông tin chính xác trên tivi và đài phát thanh tại điểm sơ tán của bạn và giữ bình tĩnh.
- Sóng thần có thể xuất hiện lặp đi lặp lại. Do đó không nên đến gần biển cho đến khi không còn thông báo, cảnh báo sóng thần nữa.

from Tsunami!

해일로부터 몸을 지킨다! khỏi sóng thần!



1

Confirm evacuation sites

确认避难场所

대피 장소의 확인

Xác định nơi sơ tán

Make sure you know the location of evacuation sites (such as higher ground and tall, sturdy buildings), evacuation routes, and how long it takes to walk to these locations.

请事先确认避难场所(高台、坚固的高层建筑)、避难路线、避难所需时间。

대피 장소(높은 지대, 튼튼한 높은 건물), 대피 경로, 대피에 걸리는 시간을 확인해 둡시다.

Hãy xác định trước thời gian sơ tán, tuyến đường, nơi sơ tán (núi đồi, tòa nhà cao tầng kiên cố)

2

Conduct drills, such as walking through town

实施街道步行等训练

거리 걷기 등의 훈련 실시

Thực hiện tập huấn như “đi bộ khắp phố”, v.v...

It is a good idea to walk through potential evacuation routes with your family, members of your local community and colleagues from work to confirm the location of higher ground and sturdy buildings.

在街道步行，确认家庭、地区、工作单位等“高台”和“避难大厦”，同时确认“避难路线”。

가정, 지역, 직장 등에서 ‘높은 지대’나 ‘대피할 건물’의 확인, ‘대피 경로’의 확인 등 거리 걷기를 합니다.

Hãy tập đi bộ khắp phố để xác định tuyến đường sơ tán, xác định “tòa nhà sơ tán”, “núi đồi”, v.v... ở nơi làm việc, khu vực, nhà, v.v...

3

Collect Reliable Information

收集准确的信息

정확한 정보의 수집

Thu thập thông tin chính xác

Check for tsunami size estimates and countermeasures via the websites of the Tokyo Metropolitan Government, your prefecture and your city.

登录所在都、县、市的主页，确认海啸预警及对策。

도현시의 홈페이지 등에서 예상되는 해일이나 대책을 확인합니다.

Theo dõi giả định về sóng thần và biện pháp ứng phó trên trang web thành phố, tỉnh, thủ đô, v.v...

Beware of These Points During a Tsunami 请注意海啸的这些方面!

해일은 이런 점에 주의! Những lưu ý về sóng thần!

- A tsunami from the deep sea moves as fast as a jet. Because its speed near the coast is about 10 meters per second, you will not be able to escape even if you start running when you see a tsunami.

深海海啸速度与喷气飞机相当，即使靠近海岸时的速度仍高达每秒 10 米左右，因此看到海啸再避难已经来不及了。

심해에서는 해일 속도가 제트기 수준. 해안 근처에서도 초속 10m 정도의 속도이므로 해일이 보인 후에 대피하면 이미 늦습니다.

Tốc độ sóng thần ở biển sâu là tương đương sóng của máy bay phản lực.

Dù gần bờ biển, thì tốc độ cũng tương đương 10m trên 1 giây nên ngay khi thấy sóng thần là không thể nào chạy thoát được.



- An ebb tide does not always occur before a tsunami.

海啸发生前不一定会出现退潮现象。

해일 전에 반드시 썰물이 발생한다고 할 수 없습니다.

Trước khi có sóng thần, không nhất thiết có thủy triều xuống.

- Since the shape of the coastline and other conditions influence a tsunami's size, it may be bigger than estimated.

海啸高度受海岸地形大幅影响，可能出现预期以外的高度。

해일의 높이는 해안의 지형 등에 크게 좌우되어 예상을 뛰어넘는 높이가 되는 경우가 있습니다.

Chiều cao của sóng thần có ảnh hưởng rất lớn tùy vào địa hình của bờ biển, có khi cao hơn dự báo.



- Since there may be more than one tsunami, do not go near the coast until the tsunami alert and warnings are lifted.

海啸可能反复袭来。海啸警报、注意警报解除之前，请不要靠近海岸等地。

해일은 반복해서 밀어닥칠 가능성이 있습니다. 경보·주의보가 해제될 때까지 해안에 접근하지 맙시다.

Sóng thần có thể xuất hiện lặp đi lặp lại. Do đó không nên đến gần bờ biển cho đến khi không còn thông báo, cảnh báo sóng thần nữa.



The Nine Prefectural and Municipal Government Task

九都县市相互协作实施联合防灾训练

9 tỉnh thành phối hợp với nhau, thực hiện

There is deep concern that a major earthquake—often referred to as the Tokyo Metropolitan Earthquake or Tokai Earthquake—may someday strike the metropolitan region we live in. It is predicted that the damage from such an earthquake will be extreme serious.

The Nine Prefectural and Municipal Government Task Force has conducted joint disaster prevention drills since 1980, keeping in mind the anticipated major earthquake and data from the Great Hanshin-Awaji Earthquake that directly hit the urban area.

Learning as well from the unprecedented Great East Japan Earthquake, the Task Force conducts even more practical drills, including handling disaster-struck areas and victims and transporting relief supplies. The Task Force reinforces the cooperative organization of the nine prefectural and municipal governments, and also spreads awareness about disaster prevention and supports disaster mitigation preparations among all city residents.

我们居住的首都地区可能会发生“首都直下地震”及“东海地震”，可以想象当发生大地震时，受灾程度将非常严重。

九都县市根据所预测的大地震，并吸取阪神・淡路大震灾中都市直下型地震的教训，从1980年起开始实施共同防灾训练。

吸取东日本大地震这一前所未有的大地震的教训，九都县市在受灾地区和受灾群众救援工作以及救援物资运输等方面进行了更具实践性的训练，力图充实、加强九都县市相互合作的协助体制，同时致力于提高每一位居民的防灾知识和减灾准备工作。

우리가 살고 있는 수도권 지역은 ‘수도 직하 지진’ 및 ‘토카이 지진’ 등의 발생이 우려되고 있으며, 대지진이 발생했을 때 막대한 피해가 발생할 것으로 예상되고 있습니다.

9개 도현시에서는 예상되는 대지진이나 한신·아와지 대지진에서 볼 수 있었던 도시 직하형 지진의 교훈을 바탕으로 1980년부터 합동으로 방재 훈련을 실시해 왔습니다.

유례없는 큰 재해로 알려진 동일본 대지진의 교훈을 살려, 9개 도현시에서는 재해지역·재해자에 대한 대응과 구호 물품의 수송 등 보다 실천적인 훈련을 실시하여 9개 도현시 상호의 연계 협력 체제의 내실을 강화하는 동시에 주민 한 사람 한 사람의 방재 지식과 피해를 조금이라도 줄이기 위한 대비의 향상을 목표로 하고 있습니다.

Khu vực Tokyo mà chúng ta đang sống luôn ẩn chứa nguy cơ xảy ra động đất như là “động đất Tokai”, và “động đất toàn Tokyo”, v.v..., và thiệt hại kèm theo nó có thể dự đoán là hết sức to lớn.

Dựa trên bài học kinh nghiệm của những vụ động đất toàn đô thị của đại thảm họa động đất Hanshin – Awaji, và những trận động đất được dự đoán, 9 tỉnh thành đã thực hiện các buổi tập huấn phòng chống thiên tai kết hợp kể từ năm 1980.

Rút kinh nghiệm từ trận đại thảm họa động đất phía Đông Nhật Bản – trận động đất lớn nhất từ trước tới nay, 9 tỉnh thành đã thực hiện các buổi tập huấn thực tế như là các công tác vận chuyển hàng cứu trợ, trợ giúp nạn nhân thiên tai, khu vực bị thiên tai, v.v..., và cùng với việc phản đầu tăng cường và thúc đẩy cơ chế phối hợp với nhau giữa 9 tỉnh thành, hướng tới việc nâng cao kiến thức phòng chống thiên tai cho từng người dân, cũng như ứng phó để giảm thiểu thiên tai.

Tokyo Metropolitan Earthquake 首都直下型地震

수도 직하 지진 動 đất toàn Tokyo

A general term for magnitude 7 earthquakes that occur beneath Tokyo. It is believed that there is a 70% chance of one occurring in the next 30 years. Seismic activity between the 1923 Great Kanto earthquake and now has been relatively calm and multiple magnitude 7 earthquakes are expected to occur before the next Kanto earthquake.

In addition to those, seismic events like magnitude 8 earthquakes along the Sagami Trough similar to the Great Kanto earthquake and earthquakes caused by subduction of the Pacific plate similar to the 1677 Boso earthquake are expected to cause severe damage to the Tokyo area.

东京地下发生的 7 级地震的统称。大家相信，在未来 30 年内，发生此类事件的可能性为 70%。

从 1923 年关东大地震到现在的地震活动相对平静，预计在下次关东大地震之前会发生多次 7 级地震。

除此之外，相模槽沿线的 8 级地震（类似于关东大地震）和太平洋板块俯冲引起的地震（类似于 1677 年房总地震）等地震事件预计将对东京地区造成严重破坏。

도쿄 지면 아래에서 발생하는 진도 7 지진의 총칭. 향후 30년 동안 발생 확률이 70%에 이를 것으로 예상됩니다. 1923년 간토 대지진 이후 현재는 비교적 평온한 지진 활동이 이어졌으며, 다음 간토 지진 이전에 진도 7의 지진이 여러 번 발생할 것으로 예상됩니다.

그 외에도 간토 대지진과 유사한 사가미 해곡의 진도 8 지진과 1677년 보소 지진과 유사한 태평양 판의 섭입에 의한 지진과 같은 지진은 도쿄 지역에 심각한 피해를 줄 것으로 예상됩니다.

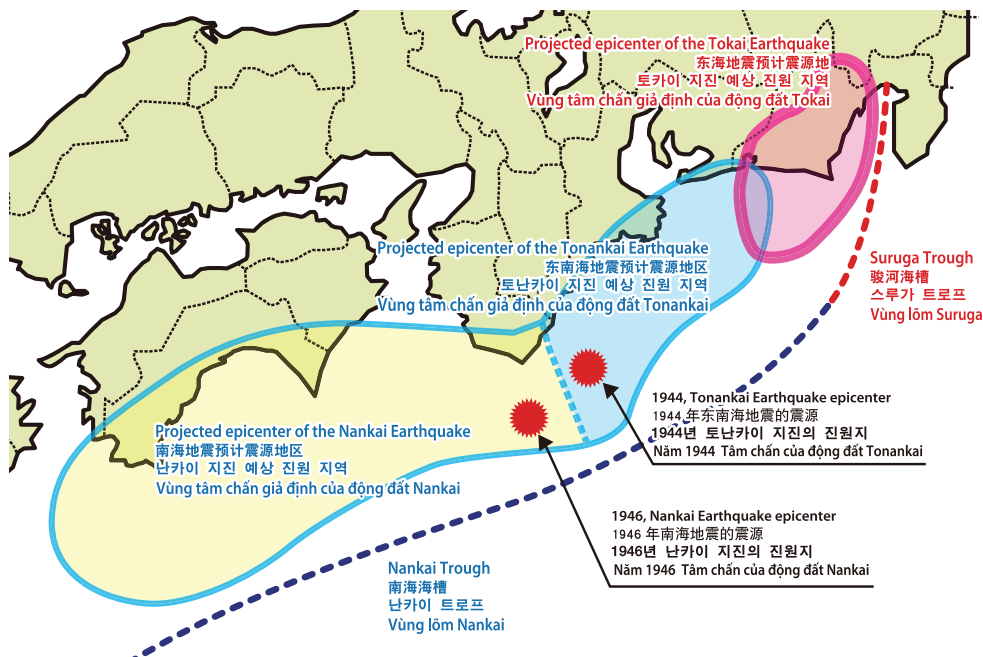
Một thuật ngữ chung cho các trận động đất mạnh 7 độ Richter xảy ra bên dưới Tokyo. Người ta tin rằng có 70% khả năng xảy ra một trận động đất trong 30 năm tới. Hoạt động địa chấn từ trận động đất lớn Kanto năm 1923 đến nay tương đối êm dịu và các trận động đất mạnh 7 độ Richter dự kiến sẽ xảy ra trước trận động đất Kanto tiếp theo.

Ngoài những trận động đất này, thì các cơn địa chấn như trận động đất 8 độ Richter dọc theo Máng Sagami tương tự như trận

động đất lớn Kanto và các trận động đất do mảng Thái Bình Dương chìm xuống tương tự như trận động đất Boso năm 1677 dự kiến sẽ gây ra thiệt hại nghiêm trọng cho khu vực Tokyo.

Force Members Conduct Joint Disaster Prevention Drills

9개 도현시가 서로 연계 협력하여 합동 방재 훈련을 실시하고 있습니다
tập huấn phòng chống thiên tai kết hợp.



The Tokai Earthquake 东海地震 토카이 지진 Động đất Tokai

The predicted major earthquake with a magnitude of about eight and its epicenter in the area from Suruga Bay to the inland area of Shizuoka Prefecture is referred to as the Tokai Earthquake.

Major earthquakes are known to have occurred repeatedly every 100 to 150 years in the area around the plates from the Suruga Trough in Suruga Bay to the Nankai Trough off Shikoku Island. However, since a major quake has not occurred in the Suruga Trough for over 150 years, there is deep concern that one will occur sometime soon.

以骏河湾海槽至静冈县内陆部为震源区发生的8级规模大地震称为“东海地震”。

在骏河湾内的骏河海槽至四国海域南海海槽的板块之间，过去100年内反复发生过多次150年一遇的8级规模大地震，但骏河海槽尚未发生150年一遇以上的大地震，因此此处发生大规模地震风险在增加。

스루가만 앞바다에서부터 시즈오카현의 내륙부를 진원 지역으로 하는 매그니튜드 8규모의 거대 지진을 ‘토카이 지진’이라고 합니다.

스루가만 내에 있는 스루가 트로프로부터 시코쿠 앞바다에 있는 난카이 트로프에 걸친 플레이트 경계에서는 과거 100~150년 간격으로 매그니튜드 8규모의 거대 지진이 반복해서 발생한 것을 알 수 있습니다만, 스루가 트로프는 150년 이상 큰 지진이 일어나지 않아 대규모 지진이 발생할 것으로 우려되고 있습니다.

Thảm họa động đất lớn mạnh 8 độ richter từ ngoài khơi vịnh Suruga có vùng tâm chấn là phần đất liền tỉnh Shizuoka được gọi là “động đất Tokai”.

Trong vành đai mảng địa tầng tính từ vùng lõm Suruga của vịnh Suruga đến vùng lõm Nankai ngoài khơi Shikoku, được biết trước đây, cứ mỗi 100 năm đến 150 năm lại tái diễn trận động đất lớn mạnh 8 độ richter, tuy nhiên, vùng lõm Suruga trên 150 năm rồi chưa có trận động đất nào, do đó nguy cơ phát sinh một trận động đất quy mô lớn đang được mọi người hết sức quan tâm.



Regional Support Drills

广域救援训练 광역 지원 훈련

Tập huấn hỗ trợ trên diện rộng

Relief activities are conducted with the cooperation of neighboring prefectures and cities, as well as relevant institutions.

在临近的都县市以及各相关机构的大力协助下，开展救援行动。

인접한 도현시와 각 관계 기관으로부터 협력도 얻어 구호 활동을 실시합니다.

Tổ chức hoạt động cứu trợ với sự phối hợp từ các ban ngành liên quan, và các tỉnh thành lân cận.

Personnel and Supplies Support Drills 人员、器材的救援训练

인원·기자재 지원 훈련 Tập huấn hỗ trợ về thiết bị, nhân lực

Regional support for rescue and relief activities by administrative institutions and regional support by medical and lifeline institutions is provided.

行政机构开展的广域救援救助活动、医疗机构和生命线保障机构开展的广域救援活动。

행정 기관에 의한 구출 구조 활동의 광역 지원, 의료 기관이나 라이프라인 기관에 의한 광역 지원을 실시합니다.

Thực hiện hỗ trợ trên diện rộng hoạt động cứu hộ, cứu nạn bởi cơ quan hành chính, và hỗ trợ trên diện rộng bởi cơ quan an sinh, và các tổ chức y tế.



Emergency Transport Drills 紧急运输训练

긴급 수송 훈련 Tập huấn vận chuyển khẩn cấp

The transport of pharmaceutical supplies, medical equipment and food by truck as well as each institution's ships and aircraft is conducted with mutual support.

通过卡车、各单位的船舶飞机等相互救援，运输药品、医疗器材、粮食等。

트럭이나 각 기관의 선박·항공기 등으로 의약품·의료 기자재·식량 등의 상호 지원을 통한 수송을 실시합니다.

Thực hiện vận chuyển bằng cách hỗ trợ lẫn nhau về lương thực, dược phẩm, thiết bị y tế, v.v... bằng xe tải hoặc tàu thuyền, máy bay của các tổ chức, v.v...



Transport by land
陆上运输
육상수송
Vận chuyển đường bộ



Transport by sea (water)
海(水)上运输
해상(수상) 수송
Vận chuyển đường thủy (sông biển)



Transport by air
航空运输
항공수송
Vận chuyển đường hàng không

Training date and venue for each prefecture and city

各都県市の訓練日期和地点

각 현 및 시의 연수 일자 및 장소

Ngày và địa điểm đào tạo cho từng tỉnh và thành phố



Saitama Prefecture 埼玉県 사이타마현 Tỉnh Saitama	September 7 (Sunday) 9月7日(周日) 9/7 (일) Ngày 7/9 (Chủ Nhật)	[Time] 9:00am-1:30pm *Rescue training: 9:00am-11:40am [Venue] Saitama Prefectural Gongendo Park (No. 2 Park) [时间] 9:00至13:30 ※救出救助训练为9:00至11:40 【会场】县警权现堂公园2号公园 [시간] 9:00-13:30 ※구출 구조 훈련은 9:00-11:40 【회장】현령 권현도 공원 2호 공원 [Thời gian] 9:00 - 13:30 *Huấn luyện cứu hộ cứu nạn từ 9:00 đến 11:40 [Địa điểm] Công viên Gongendo số 2 - Công viên Gongendo do tỉnh quản lý
Chiba Prefecture 千葉県 지바현 Tỉnh Chiba	October 19 (Sunday) 10月19日(周日) 10/19 (일) Ngày 19/10 (Chủ Nhật)	[Time] 10:00am-1:00pm [Venue] JM SDF Tateyama Air Base, among other locations *Some training at other venues will begin at 9:30am [时间] 10:00至13:00 【会场】海上自卫队馆山航空基地 等 ※其他会场的部分训练为9:30开始 [시간] 10:00-13:00 【회장】해상자위대 다테야마 항공기지 등 ※다른 회장에서 일부 훈련은 9:30부터 [Thời gian] 10:00 - 13:00 [Địa điểm] Căn cứ không quân Tateyama - Lỵ trường phòng vệ biển Nhật Bản và các địa điểm khác *Một phần buổi huấn luyện thực hiện tại địa điểm khác sẽ bắt đầu lúc 9:30
Tokyo 東京都 도쿄도 Thủ đô Tokyo	August 31 (Sunday) 8月31日(周日) 8/31 (일) Ngày 31/8 (Chủ Nhật)	[Time] 1:00pm-4:00pm [Venue] Miyanooshita Undo Park (Hamura City) Areasurrounding HinodeTown Public Ground [时间] 13:00至16:00 【会场】宮之下運動公園(羽村市) 日之出町民運動場(日之出町)附近 [시간] 13:00-16:00 【회장】미야노시타 운동공원(하무라시) 히노데마치 주민 그라운드(히노데마치) 주변 [Thời gian] 13:00 - 16:00 [Địa điểm] Công viên thể thao Miyanooshita (Thành phố Hamura) Khu vực xung quanh sân vận động thị trấn Hinode (Hinode-machi)
Kanagawa Prefecture 神奈川県 가나가와현 Tỉnh Kanagawa	November 9 (Sunday) 11月9日(周日) 11/9 (일) Ngày 9/11 (Chủ Nhật)	[Time] 9:00am-12:00pm *Exhibition/hands-on experience area: 10:00am-1:00pm [Venue] Kanagawa Prefectural Jogashima Park (Jogashima, Misaki Town, Miura City) [时间] 9:00至12:00 ※展示及体验区为10:00至13:00 【会场】神奈川県立城島公園(三浦市三崎町城島) [시간] 9:00-12:00 ※전시 및 체험코너는 10:00-13:00 【회장】가나가와 현립 조가시마 공원 (미우라시 미사키마치 조가시마) [Thời gian] 9:00 - 12:00 *Khu vực triển lãm và trải nghiệm: 10:00 - 13:00 [Địa điểm] Công viên Jogashima của tỉnh Kanagawa (Miura-shi, Misaki-machi, Jogashima)
Yokohama City 横浜市 요코하마시 Thành phố Yokohama	September 28 (Sunday) 9月28日(周日) 9/28 (일) Ngày 28/9 (Chủ Nhật)	[Time] 9:00am-12:00pm [Venue] Yamoto Park (31-10 Shimoyamato-cho, Aoba Ward) [时间] 9:00至12:00 【会场】谷本公園(青葉区下谷本町31-10) [시간] 9:00-12:00 【회장】아오모토 공원 (아오바구 시모야모토초 31-10) [Thời gian] 9:00 - 12:00 [Địa điểm] Công viên Yamoto (31-10 Shimoyamato-cho, Aoba-ku)
Kawasaki City 川崎市 가와사키시 Thành phố Kawasaki	August 31 (Sunday) 8月31日(周日) 8/31 (일) Ngày 31/8 (Chủ Nhật)	[Time] 9:00am-12:00pm [Venue] Kawasaki City High School for Science and Technology Tama River Green Space (Komukai Nakano-cho District) [时间] 9:00至12:00 【会场】川崎総合科学高中 多摩川緑地(小向仲野町地区) [시간] 9:00-12:00 【회장】가와사키 종합과학고등학교 다마가와 녹지(고무카이나카노초 지구) [Thời gian] 9:00 - 12:00 [Địa điểm] Trường THPT khoa học tổng hợp Kawasaki Khu vực ven sông Tama (khu vực Komukai Nakano-cho)
Chiba City 千葉市 지바시 Thành phố Chiba	August 31 (Sunday) 8月31日(周日) 8/31 (일) Ngày 31/8 (Chủ Nhật)	[Time] 9:30am-1:00pm [Venue] AEON MALL Makuhari Shintoshin, among other locations 1-1 Toyoosuna, Mihama Ward, Chiba [时间] 9:30至13:00 【会场】永旺梦乐城幕张新都心店 千叶市美滨区丰砂1-1 等 [시간] 9:30-13:00 【회장】이온몰 마쿠하리 신도시점 지바시 미하마구 도요스나 1-1 등 [Thời gian] 9:30 - 13:00 [Địa điểm] Aeon Mall Makuhari Shintoshin 1-1 Toyoosuna, Mihama-ku, Chiba-shi và địa điểm khác
Saitama City 埼玉県 사이타마시 Thành phố Saitama	September 1 (Monday) 9月1日(周一) 9/1 (일) Ngày 1/9 (Thứ Hai)	[Time] 9:00am-12:30pm *Practical training session: 10:00am-12:20pm [Venue] Saitama City Arakawa Sports Park (591 Oaza Zaika, Sakura Ward, Saitama City) [时间] 9:00至12:30 ※实际训练为10:00至12:20 【会场】荒川緑合運動公園 (埼玉県桜区大塚家591番地) [시간] 9:00-12:30 ※실제훈련은 10:00-12:20 【회장】아라카와 종합운동공원 (사이타마시사쿠라구 오아자 자이케 591번지) [Thời gian] 9:00 - 12:30 *Huấn luyện thực tế từ 10:00 đến 12:20 [Địa điểm] Công viên thể thao tổng hợp Arakawa (591 Oaza Zaika, Sakura-ku, Saitama-shi)
Sagamihara City 相模原市 사가미하라시 Thành phố Sagamihara	August 31 (Sunday) 8月31日(周日) 8/31 (일) Ngày 31/8 (Chủ Nhật)	[Time] 8:30am-10:00am *Disaster Prevention Fair (exhibitions/hands-on activities): 8:30am-11:30am [Venue] Sagami General Depot (Chuo Ward, Sagamihara City) [时间] 8:30至10:00 ※防災展(展示及体験)为8:30至11:30 【会场】相模综合补给厂(相模原市中央区) [시간] 8:30-10:00 ※방재박람회(전시-체험)는 8:30-11:30 【회장】사가미 종합보급장 (사가미하라시 주오구) [Thời gian] 8:30 - 10:00 *Hội chợ Phòng chống thiên tai (triển lãm và trải nghiệm) từ 8:30 đến 11:30 [Địa điểm] Trạm tiếp vận tổng hợp Sagami (Chuo-ku, Sagamihara-shi)



Being prepared everyday can save your life.

日常防备是安全防线

매일매일의 대비가 생명줄

Việc chuẩn bị hàng ngày chính là một sợi dây cứu sinh



2025 46th Annual Joint Disaster Prevention Drill by the Nine Metropolis/ Prefectural and Municipal Governments

2025年 第46届

九都县市联合 防灾训练

2025년 제46회

9개 지자체 합동 방재훈련

Năm 2025 – Lần thứ 46

9 tỉnh thành hợp tác

Diễn tập phòng chống thiên tai

Organized by: Saitama Prefecture, Chiba Prefecture, Tokyo Metropolis, Kanagawa Prefecture, Yokohama City, Kawasaki City, Chiba City, Saitama City, and Sagami-hara City

主办：埼玉县、千叶县、东京都、神奈川县、横浜市、川崎市、千叶市、埼玉市、相模原市

주최: 사이타마현, 지바현, 도쿄도, 가나가와시, 가와사키시, 지바시, 사이타마시, 사가미하라시

Đơn vị tổ chức: Saitama, Chiba, Tokyo, Kanagawa, Yokohama-shi, Kawasaki-shi, Chiba-shi, Saitama-shi, Sagami-hara-shi

Sponsored by: Cabinet Office, Director General for Disaster Management

后援: 内閣府政策統括官 (负责防灾)。후원: 내각부 정책통관관(방재담당)

Bảo trợ: Tổng cục trưởng Chính sách, Văn phòng Nội các (Phụ trách thiên tai)

Railway-related agencies will conduct drills involving reduced-speed operation or temporary stops of trains on certain sections of track.

※相关铁路部门将于部分路段进行列车和电车的减速行驶或暂时停车等训练。

※철도 관련 기관에서는 일부 구간에서 열차나 전철의 감속운전 및 일단정지 등의 훈련을 실시합니다.

(*) Các cơ quan liên quan đến ngành đường sắt sẽ tiến hành huấn luyện về việc giảm tốc độ và dừng tạm thời tàu điện trên một số đoạn tuyến.



Disaster Prevention Day/
Disaster Prevention Week
防災日及防災周 防災の日 防災週間
Ngày Phòng chống thiên tai tại
Tuần lễ Phòng chống thiên tai tại



Your emergency stockpile could save
your life when disaster strikes.
“物资储备”会让你在灾时获救
재해 시 “비축물량”이 내 생명을 구한다
“Việc mua dự trữ” đồ sẽ cứu bạn
khi xảy ra thảm họa



Sustainable Community Development
可持續城市和社区
가치사실과 함께 우리 도시 만들기
Tập ra một thành phố với mọi người có
thể tiếp tục sinh sống



Let's achieve our goals through partnerships
공동체와 파트너십을 통해 목표를 달성하자
Hãy hoàn thành mục tiêu bằng quan hệ đối tác

Joint Disaster Prevention Drill by the Nine Metropolis/Prefectural and Municipal Governments – Official Website

九都县市联合 防灾训练 主页: 9개 지자체 합동 방재훈련 사이트

9 tỉnh thành hợp tác Diễn tập phòng chống thiên tai Trang chủ

<http://www.9tokenshi-bousai.jp/kunren/>

