

memo

# Reference

## 资料 자료

Check How Prepared  
Your Household Is

确认自家的储备

우리 집의 비축을 확인하기

# Supplies to Stockpile at Home

## 家庭储备物资

### 가정에서 준비하는 비축 물품

Use this checklist to help you to stockpile items in case you decide to stay in your own home after a disaster and wait for lifelines to be restored. (P.17 to 22)

These are only examples, so think about what you and your family would actually need.

请参照以下清单准备储备物资，为在家避难（P.17~22）做准备。此处所记载之物资仅供参考，请根据自身及家庭需要考虑所需储备物资。

자택에서 대피 생활을 하는 경우(P.17~22)를 대비하여 아래의 체크리스트를 바탕으로 비축 물품을 준비해 두십시오.

여기에 기재된 물품은 어디까지나 예시입니다. 자신과 가족에게 실제로 필요한 비축 품목을 생각하십시오.

Sufficient for at least three days, and preferably a week  
Think about a balanced diet with a staple food, and the main and side dishes  
至少储备3天的量，一周的量最佳。考虑主食、主菜、配菜均衡搭配。  
최소 3일분, 가능하면 7일분 주식과 부식의 균형을 고려하여 준비

#### Food 食品 식품

- Drinking water (3 liters per person, per day. Includes water for cooking)
- Food (sealed pouch retort, canned, or instant foods; nutritional supplements; cookies, etc.)
- Seasoning  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 饮用水 (含烹饪用, 每人每天3ℓ)
- 食品 (软罐头、罐头、即食食品、营养辅助食品、零食等)
- 调味料  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 식수(조리용을 포함하여 1명 1일 3리터)
- 식품(레토르트 식품, 통조림, 인스턴트 식품, 영양 보조 식품, 과자 등)
- 조미료  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

#### Cooking supplies 烹饪用品 조리용품

- Tabletop gas stove and canisters  Plastic wrap  Aluminum foil
- Plastic bags  Paper cups and plates, disposable chopsticks
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 卡式炉及卡式炉气罐  保鲜膜  铝箔纸  塑料袋
- 纸盘、纸杯、一次性筷子  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 가스 버너, 부탄 가스  랩  쿠킹 호일  비닐 봉지
- 종이 접시, 종이 컵, 일회용 젓가락  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

#### Hygiene supplies 卫生用品 위생용품

- Simple toilet set  Toilet paper  Wet wipes  Disinfectant wipes
- Dry shampoo  Toothbrush  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 便携厕所  卫生纸  湿纸巾  除菌湿巾  头发干洗剂
- 牙刷  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 간이 화장실  화장지  물티슈  제균 시트  드라이 샴푸
- 칫솔  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

#### First aid supplies 急救用品 구급용품

- Household medicine (digestive aids, cold remedies, etc.)
- Ointment, disinfectant  Medication History Notebook (Okusuri Techo)
- Sticking plasters, bandages, gauze  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 常备药品 (肠胃药、感冒药等)  创伤药、消毒药  药历手册
- 创可贴、绷带、纱布  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 상비약(위장약, 감기약 등)  상처 치료약, 소독약  복약 수첩
- 반창고, 붕대, 거즈  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

#### Devices to gather information 信息设备 정보 기기

- Radio  Smartphone or mobile phone
- Charger (mobile battery, etc.)  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 收音机  智能手机、手机  充电器(移动电源等)
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 라디오  스마트폰, 휴대전화  충전기(배터리 등)
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

Miscellaneous 其他 기타

- Flashlight or lantern  Batteries
- Newspaper (to use as insulation and fuel)  Matches or lighters
- Water storage bags or PET bottles  Garbage bags  Work gloves
- Packing tape  Disposal heatpads  Helmet
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

- 手电筒、手提灯  干电池  报纸(防寒、燃料)  火柴、打火机
- 储水袋、塑料瓶  垃圾袋  劳保手套  封箱胶带  一次性暖贴
- 安全帽  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

- 손전등, 랜턴  건전지  신문지(방한, 연료)  성냥, 라이터
- 급수통, 페트병  쓰레기 봉투  작업용 장갑  접착 테이프
- 일회용 핫팩  헬멧  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

<For women> <女性> <여성>

- Sanitary-protection products
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 生理用品  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 생리용품  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_



<For babies and infants>

<有婴幼儿时> <영유아가 있는 경우>

- Milk powder formula, liquid milk formula  Baby bottle
- Baby food · Infant food  Disposable diapers  Baby wipes
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 奶粉、液态奶  奶瓶  婴儿辅食、幼儿食品  纸尿裤
- 婴儿湿巾  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 분유, 액상 분유  젖병  이유식, 유아식  일회용 기저귀
- 아기용 물티슈  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

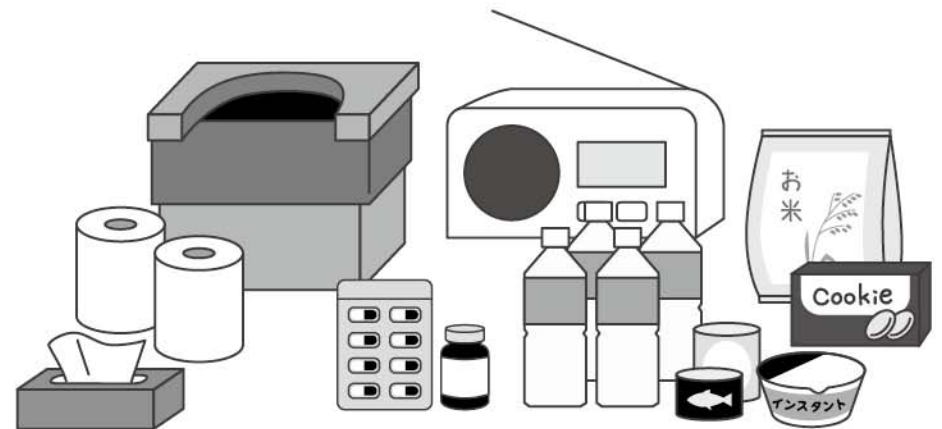
<For the elderly> <老年人> <고령자>

- Soft foods, such as rice porridge  Dentures and cleanser
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 粥等软质食品  假牙、清洁剂
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 죽 등 부드러운 식품  의치, 세정제
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

<For people with a chronic illness>

<患有宿疾等的人群> <지병 등이 있는 경우>

- Nutritious easy-to-digest food
- Any necessary medication and medical devices (Consult with your family doctor beforehand)
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 疗养食品  必需的医药品及医疗器械(提前咨询医生)
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 영양식  필요한 의약품과 의료 기기(사전에 주치의와 상담)
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_



# Emergency Kit Items

## 紧急携带物品

## 비상 반출 물품

In addition to stockpiling supplies for use at home after an earthquake, you should prepare an emergency kit you can take with you if you have to evacuate. Assume that you will have to stay at an evacuation shelter for several days after a disaster if your home is damaged or burnt down. Use the following examples as a guideline and pack a rucksack or bag with the items you think you would need, making sure that it is light enough to carry.

除准备在地震发生后于家中生活所需的储备物资外，还应准备紧急避难用品包。考虑到灾害发生后住宅损坏、烧毁时，需要在避难所生活多天，请参考以下示例，根据自身需要调整背包等所装物品量，以便随身携带。

지진 후 자택에서 생활하기 위한 비축 물품과는 별도로 비상용 반출 배낭을 준비해 둘 필요가 있습니다. 자택이 파손, 소실되어 재해 후 며칠 동안 대피소에서 지내야 하는 상황을 상정하여, 본인이 필요한 물품을 다음의 예를 참고하여 배낭에 넣어 가지고 갈 수 있을 정도의 양으로 조절하여 준비해 두십시오.



### Food 食品 식품

- Drinking water     Emergency food
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 饮用水     防灾食品
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 식수     비상식
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

### Clothing 衣物 의류

- Slippers     Towel     Change of clothes
- Rain gear     Work gloves
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 室内鞋     毛巾     换洗衣物     雨具     劳保手套
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 실내용 슬리퍼     타월     여벌 옷     우비
- 작업용 장갑
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

### Hygiene supplies 卫生用品 위생용품

- Simple toilet set     Toilet paper     Wet wipes
- Toothbrush     Disinfectant wipes     Dry shampoo
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 便携厕所     卫生纸     湿纸巾     牙刷
- 除菌湿巾     头发干洗剂
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 간이 화장실     화장지     물티슈     칫솔
- 제균 시트     드라이 샴푸
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

First aid supplies  
急救用品  
구급용품

- Household medicine (digestive aids, cold remedies, etc.)
- Ointment, disinfectant
- Sticking plasters, bandages, gauze
- Medication History Notebook (Okusuri Techo)
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 常备药品(肠胃药、感冒药等)  创伤药、消毒药
- 创可贴、绷带、纱布  药历手册
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 상비약(위장약, 감기약 등)  상처 치료약, 소독약
- 반창고, 붕대, 거즈  복약 수첩
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

Valuables  
贵重物品  
귀중품

- Personal seal  Bankbook
- Cash (including coins to use in public telephones)
- Driving license  Health insurance card
- My Number card  Pension book
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 印章  存折  现金(含公用电话用零钱)  驾照
- 健康保险证  个人编号卡  年金手册
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 인감  예금통장  현금(공중전화용 동전 포함)
- 운전면허증  건강보험증  마이넘버카드
- 연금 수첩
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

Devices to gather information  
信息设备  
정보 기기

- Radio  Smartphone or mobile phone
- Charger (mobile battery, etc.)
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 收音机  智能手机、手机  充电器(移动电源等)
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 라디오  스마트폰, 휴대전화  충전기(배터리 등)
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

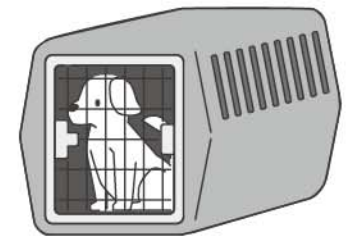
Items to prevent the spread of infectious disease  
传染病对策  
감염증 대책

- Masks  Alcohol-based sanitizer  Thermometer
- Soap  Disposable vinyl gloves
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 口罩  酒精消毒液  体温计  洗手液
- 一次性塑料手套
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 마스크  알코올 소독제  체온계  핸드 워시
- 일회용 비닐 장갑
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

Miscellaneous  
其他  
기타

- Helmet  Whistle
- Foil blanket  Plastic bags
- Map (Adachi Disaster Prevention Map & Guidebook, etc.)
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 安全帽  口哨  应急铝箔毯  塑料袋
- 地图(“足立防灾地图&指南”等)
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 헬멧  호각
- 알루미늄 담요  비닐 봉지
- 지도(‘아다치 방재 지도&가이드’ 등)
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

- + Write down things you think you, your family, or your pets will need
- + 请思考自己及家人、宠物所需的物品并在此记录
- + 자신과 가족, 반려동물에게 필요한 물품을 생각하여 적어 보십시오



# Ways to Gather Information

## 信息收集方式

### 정보 수집 수단

#### ① ADACHI CITY Disaster Prevention Portal 足立区灾害门户网站 아다치구 재해 포털사이트

- Check for real-time situations of evacuation shelter opening statuses and damage in the city during times of disaster.
- 可在灾害发生时，实时确认区内避难所的开设情况以及区内受灾情况。
- 재해 발생 시 구내 대피소 개설 상황 및 구내 피해 상황을 실시간으로 확인할 수 있음



#### ② ADACHI CITY Disaster Prevention App 足立区防灾App 아다치구 방재 앱

Advance download  
提前下载 사전 다운로드

Push notice  
推送通知 푸시 알림

- Informs evacuation and evacuation shelter opening status information by push notices.
- Check the Disaster Prevention Map both online and offline.
- 通过推送通知发布避难信息、避难所开设情况等。
- 即使在离线状态下，也可以查看防灾地图。
- 푸시 알림으로 대피 정보 및 대피소 개설 상황 등을 알림
- 오프라인에서도 방재 지도를 확인할 수 있음



#### ③ ADACHI CITY official website 足立区官网主页 아다치구 공식 홈페이지

- Turns into the home page dedicated to disasters during major disasters, to provide various information on the disaster.
- 在发生大规模灾害时，将切换为灾害专用首页，发布与灾害相关的各种信息。
- 대규모 재해 발생 시에는 재해용 톱 페이지로 변경하여 재해에 관한 다양한 정보를 게재



#### ④ ADACHI CITY official X (former Twitter) and Facebook accounts 足立区官方 X (原 Twitter推特) 及 Facebook 아다치구 공식 X (구 Twitter) / Facebook

- Offer real-time updates on the "evacuation information issuance" and the "evacuation shelter opening" status, etc.
- 随时发布“避难信息发布状况”“避难所开设状况”等信息。
- ‘대피 정보 발령 상황’ 이나 ‘대피소 개설 상황’ 등의 정보를 수시로 발신



X (former Twitter)  
X (原 Twitter推特)  
X (구 Twitter)



Facebook

## ⑤ ADACHI CITY official LINE account · A-mail

足立区LINE公众号 · A-电子邮件

아다치구 LINE 공식 계정 · A-메일

Preregistration required  
提前登录 사전 등록

Push notice  
推送通知 푸시 알림

- Offer real-time updates and emergency information regarding the disaster (such as the "evacuation information issuance" and the "evacuation shelter opening" statuses, etc.)
- Information selectable by genres, such as "weather" and "crime/fire prevention".  
\*Disaster/emergency information will be delivered to all subscribers.
- 随时发布 (“避难信息发布状况” “避难所开设状况” 等) 灾害相关信息以及紧急信息。
- 可按类别选择接收的信息，如“气象信息” “防犯罪·防火灾信息” 等。  
※ 灾害信息及紧急信息将发送给所有已注册用户。
- 재해 관련 정보 ( ‘대피 정보 발령 상황’ 이나 ‘대피소 개설 상황’ 등) 및 긴급 정보를 수시로 발신
- ‘기상 정보’ 나 ‘방법 및 방화 정보’ 등 보다보기 원하는 정보를 장르별로 선택 가능  
※ 재해 정보나 긴급 정보는 등록자 전원에게 발신

LINE : [Account name] ADACHI CITY  
【用户名】足立区 【계정명】아다치구  
【LINE ID】@adachicity



LINE



A-mail  
A-电子邮件  
A-메일

("Adachi Public Relations" is also delivered twice a month.)  
(《足立广报》也每月发送两次)  
( ‘아다치홍보’ 도 월 2회 발신)

A-mail: Delivered to mobile/PC e-mail addresses signed up in advance.  
A-电子邮件: 向事先登记的手机或电脑电子邮箱地址发送信息。  
A-메일: 사전에 등록된 휴대폰전화나 PC의 이메일 주소로 발신

## ⑥ Area Mail: Early warning

地区电子邮件、紧急速报电子邮件

에어리어 메일, 긴급 속보 메일

Push notice  
推送通知 푸시 알림

- Emergency information distributed simultaneously from docomo/au/SoftBank/Rakuten Mobile, to feature phones/smartphones of those who are in Adachi City.
- docomo, au, SoftBank, Rakuten Mobile等将面向位于足立区内的手机及智能手机用户，统一发送紧急信息。
- 아다치구 내에 계신 분들의 휴대폰·스마트폰을 대상으로 docomo, au, SoftBank, 라쿠텐 모바일에서 긴급 정보를 일제히 발신

## ⑦ Telephone service for disaster prevention wireless broadcasts

防灾无线电话指南 방재 무선 텔레폰 안내

☎0120-966-944

- This service enables you to listen to the content of emergency wireless broadcasts over the phone. (For example, if you could not hear the wireless broadcast clearly.)
- Toll-free call
- 是在防灾无线的播放内容无法听清等情况下，可通过电话确认信息内容的服务。
- 通话费用免费
- 방재 무선 내용이 잘 들리지 않을 경우, 방송 내용을 전화로 확인할 수 있는 서비스
- 통화 요금은 무료

You can check the details on the website too.

亦可于足立区官网主页确认播放内容。  
방송 내용은 홈페이지에서도 확인 가능



## ⑧ Emergency FM radio station

临时灾害FM 임시 재해 FM

- An emergency FM radio station operated by the municipality when the city is struck by a disaster.
- You can hear information about safety and essential utilities, for example.
- The frequency is assigned after the disaster and announced on the city's website, etc.
- 是发生灾害时，由自治体开设的临时FM广播电台。
- 可收听安全与否、维生管线等相关信息。
- 电台频率于灾害发生后进行分配，具体将在足立区官网主页等处发布通知。
- 재해 발생 시 자치체가 개국하는 임시 FM 라디오 방송국
- 안부나 라이프라인 정보 등을 청취 가능
- 재해 발생 후 할당되는 주파수는 추후 홈페이지 등에 공지

