

あきただいがく  
秋田大学

がいこくじんりゅうがくせいあんぜんかんり  
外国人留学生安全管理  
ガイドブック

Safety Management Guide Book  
for  
Akita University International Students



あきただいがくこくさいこうりゅう  
秋田大学国際交流センター

平成28年4月

あきただいがくりゅうがくせいあんぜんかんり  
「秋田大学留学生安全管理ガイドブック」は、秋田大学で留学または研究する  
がいこくじん さくせい ほん よ りゅうがくせい けんきゅういん  
外国人のために作成されたものです。本ガイドブックをよく読んで、留学生・研究員  
のみなさんが安全で、かつ充実した留学・研究生活を送ることができるようお祈り  
しています。

ほん ほけん はんざい けんこうかんり かさい しぜんさいがい きんきゅうじ でんわ かた  
本ガイドブックでは、保険、犯罪、健康管理、火災、自然災害、緊急時の電話のかけ方  
りゅうがくせい あんぜん かん じこう と がくせいせいかつ ざいりゅう  
など、留学生のみなさんの安全に関する事項を取りあげていますが、学生生活、在留  
しかく しょうがくきん す かん じょうほう りゅうがくせい がいこくじんりゅうがくせいせいかつてちょう  
資格、奨学金、住まいに関する情報などは、留学生は「外国人留学生生活手帳」  
けんきゅういん あきただいがくがいこくじんけんきゅうしゃ かくにん  
で、研究員は「秋田大学外国人研究者ハンドブック」で確認してください。  
ほん がいこくじんりゅうがくせいせいかつてちょう あきただいがくがいこくじんけんきゅうしゃ  
本ガイドブックを「外国人留学生生活手帳」または「秋田大学外国人研究者ハンド  
いっしょ ほかん ひつよう と き さんしやう  
ブック」と一緒に保管し、必要な時は、いつでも参照できるようにしておいてください。  
また、何かわからない事があれば、気軽に国際課（電話：018-889-2258 e-mail:  
なにかこと きがる こくさいか でんわ  
ryugaku@jimu.akita-u.ac.jp）に相談してください。

**This Guide Book is compiled to help you live safely and comfortably in Akita.**

**In this guidebook, information about Insurance, Crimes, Traffic Safety, Healthcare, Fire, Natural Disasters and Emergency Calls are included. However, for information about Student Life, Resident Status, Scholarships and Housing, you may refer to *the Pocketbook for International Students or Handbook for Akita University Foreign Researchers.***

**Please make this Guidebook together with the Pocketbook and the Handbook available in your reach all the time.**

**Do not hesitate to contact International Exchange Center at 018-889-2258, or to send email to ryugaku@jimu.akita-u.ac.jp if you have any questions.**

# もくじ

1. 保険 Insurance	1
(1) 国民健康保険 (国保) National Health Insurance (NHI)	1
(2) 学生教育研究災害傷害保険 (学研災)、学研災付帯賠償責任保険 (付帯賠償) Personal Accident Insurance for Students Pursuing Education and Research(PAS), Liability Insurance coupled with PAS	2
(3) 留学生住宅総合補償制度 Comprehensive Renter's Insurance for International Students Studying in Japan	2
2. 犯罪 Crimes	3
(1) 強盗や盗難にあわないための対策 Protection from Robbery and Theft	3
(2) もし盗難にあったら If you get robbed	4
3. 交通安全 Traffic Safety	5
(1) 自動車・バイクの運転 Driving a Car/Motorbike	6
(2) 自転車 Bicycles	6
(3) もし交通事故にあったら When you are involved in a Traffic Accident	7
(4) もし交通事故を起こしたら If you cause a Traffic Accident	8
4. 健康管理 Healthcare	9
(1) 食中毒の予防 Prevention of Food Poisoning	9
(2) 感染症の予防 Protection from Infectious Diseases	10
(3) もしケガをしたり、病気になるたら When you get injured or fall in sick	10
(4) もし食中毒にかかったら If you are suffered from food poisoning	11

(5) <sup>かんせんしやう</sup> 感染症にかかったかもしれないときは If you are suspected of being suffered from infectious diseases	12
5. <sup>かさい</sup> 火災 Fire	13
(1) <sup>かさい まぼう</sup> 火災の予防 Prevention of Fire	13
(2) もし <sup>かさい</sup> 火災が <sup>お</sup> 起きたら In case of Fire	14
6. <sup>しぜんさいがい</sup> 自然災害 Natural Disasters	15
(1) <sup>じしん たいそな</sup> 地震に対する備え Protection from Earthquakes	15
(2) もし <sup>じしん</sup> 地震が <sup>お</sup> 起きたら In the event of an earthquake	16
(3) <sup>ゆき たいそな</sup> 雪に対する備え Cautions on snowy day	18
(4) もし <sup>たいふう</sup> 台風が <sup>き</sup> きたら In the event of Typhoon	19
7. <sup>きんきゆう じ であわ</sup> 緊急時の電話のかけかた Emergency Call	20
○ <sup>さんこうしりよう</sup> 参考資料 Appendix	
<sup>あきただいがくひなんほしよ</sup> 秋田大学避難場所（手形キャンパス） Tegata Campus Evacuation Map	
<sup>きんきゆうれんらくさきいちらん</sup> 緊急連絡先一覧 The office to be notified in case of emergency	

# ほけん 1. 保険 Insurance

がいこく せいかつ ほこく かぞく かこ まれて 暮らす 場合とは 異なり、びょうき やげが などへの 用心 を 欠かす ことは 出来ません。りゅうがく けんきゅうせいかつ あんしん して 送る ためにも、ほけん への 加入 を お すすめ します。

Utterly different from living together with your family at home, you must pay special attention to diseases or injuries when you live alone in a foreign country.

In order to live with a peace of mind in Japan, you are strongly recommended to join insurance policies available.

## こくみんけんこうほけん こくほ (1) 国民健康保険 (国保) National Health Insurance (NHI)

にほん に 1 年 以上 滞在 する がいこくじん りゅうがく けんきゅういん には、こくみんけんこうほけん への 加入 が 義務 付け られています。この ほけん へ 加入 することによって、にほん の あらゆる いりょうきかん での いりょうひ の わり が 補助 の 対象 になります。

また、ほこく かいが いりょうこうじょうが いほけん などに 加入 して きた 場合 でも、けが や びょうき などの ために 病院 で 治療 を 受けた 際に、こくほ へ 加入 して いない と、いったん いりょうひ ぜんがく じぶん しほら なければ ならない 場合 があります。そのため、すべての りゅうがくせい 留学生 の みなさん に、こくほ へ 加入 すること を おすすめ します。

こくほかにゅう てつづ あきた しやくしよこくほねんきんか ぼんまどぐち う つ 国保加入の手続きについては、秋田市役所国保年金課 2番窓口で受け付けています。

All international students and International researchers whose residence status covers for one year or longer shall subscribe to the National Health Insurance in Japan. NHI supports the insured by paying the medical and pharmaceutical expenses up to 70 percent at any hospitals and health facilities in Japan.

If you are not a member of NHI, you would be obliged to pay all the expenses for treatment at medical institutions in Japan regardless of your membership with travel insurances back in your countries.

(Inquiries/Place) National Health Insurance Section, Akita City Hall

## (2) 学生教育研究災害傷害保険 (学研災)

### Personal Accident Insurance for Students Pursuing Education and Research (PAS)

がっけんさいふたいばいしょうせきになほけん ふたいばいせき

### 学研災付帯賠償責任保険 (付帯賠償)

### Liability Insurance coupled with PAS

きょういけんきゆうかつどう しゅぎょう ていきしけんちゆう だいがくぎょうちゆう つうがくちゆう かつどうちゆう しこ  
教育研究活動、授業および定期試験中、大学行事中、通学中などの活動中に事故にあ  
った場合の補償として「学生教育研究災害傷害保険」(学研災)、他人にケガを負わせた、  
他人のモノを破損させたときの損害賠償を補償する制度として「学研災付帯賠償責任  
保険」(付帯賠償)があります。

これらの保険の加入手続きは、秋田大学学生支援課で受け付けています。

Personal Accident Insurance for Students Pursuing Education and Research (PAS) covers injuries during class, school events, commuting, or extra-curricular activities, whereas a disaster indemnity system, "Liability Insurance coupled with PAS " will compensate for damages caused by you, such as injuries to others and damage to others' property.

(Inquiries) Akita University Student Support Center

りゅうがくせいじゅうたくそうごうほしょうせいど

## (3) 留学生住宅総合補償制度

### Comprehensive Renter's Insurance for International Students Studying in Japan

この制度は、外国人留学生が、家主等に対し損害賠償を求められた場合や、契約時に保  
証人に経済的な負担がかからないようにするための制度です。

また、アパート入居に際して、どうしても自分で保証人が見つからない場合には、この保険  
に加入することを条件に、秋田大学で連帯保証人を引き受けます。

国際課留学生交流・支援担当で手続きができます。なお、年間保険料等は4,000円ですが、  
うち2,500円を秋田大学が負担します。

This system protects you from liability for accidents and protects your guarantor from financial liability. For international students who have difficulties in finding a guarantor, Akita University can act as their guarantor on condition of the students joining this insurance. Akita University pays 2,500 yen as a subsidy out of 4,000 yen premium per year.

(Inquiries) Akita University International Exchange Division

## 2. 犯罪 Crimes

### (1) 強盗や盗難にあわないための対策 Protection from Robbery and Theft

日本は凶悪な犯罪が少なく、治安のいい国として世界でも知られていますが、それでも、  
全く犯罪がないということではありません。強盗や盗難などの犯罪防止には、日ごろからのちょっとした用心や心構えが大切です。日常生活では次のことに注意をしましょう。

Japan is well known for a safe country in the world. There are relatively few brutal crimes, but you still have to be cautious to protect yourself against robbery and theft in your daily life. Followings are tips and advices.

- ① 夜道の一人歩きはしない。また、人気のない場所へ一人で行くことは避ける。  
Do not walk on dark streets alone. Not to be in deserted or isolated areas alone.
- ② 道路を歩くときや自転車に乗るときは、かばんをひたたくられないように気をつける。  
Keep your bag always in your sight when walking or riding on a bicycle.
- ③ 知らない番号から電話がかかってきても、自分から電話を返すことはしない。  
Do not return calls made on Keitai (Mobile phone) from unidentified numbers.
- ④ 室内にいる時は、常にドアチェーンをかけておく。見知らぬ人が訪問してきた場合にも、ドアチェーンを掛けた状態で対応する。  
Keep your door chained whenever you are inside your room.  
Answer to strangers over chain-guarded door.
- ⑤ 外出時は、外国人登録証明書、財布、クレジットカードなどの貴重品は、必ず肌身につけておく。  
Valuables such as Alien Registration Card, purse, and credit cards shall be always carried with you while you are out of home.
- ⑥ ハンドバックやカバンなどの所持品は、自分の目の届く範囲に置く。  
Personal belongings like handbag or porch shall be placed within your sight when you sit in restaurants or cafes.
- ⑦ クレジットカード等の暗証番号には、生年月日、学生証番号など簡単に推測できるものは使用しない。  
You are not advised to fix passwords for credit or cash cards with those easily figured out like the date of birth, students ID number, and etc.

とうなん

## (2) もし盗難にあったら If you get robbed

盗難の被害にあったら、すぐ近くの交番に届けてください。また、キャッシュカードやクレジットカードを紛失、あるいは、強奪されたら、すぐに銀行や郵便局、クレジットカード会社などカードの発行者に連絡し、カードの利用停止の手続きをしてください。

When you encounter robbery or snatching you must report it at a nearby police station. If you lose credit cards or bank cards, you must immediately contact the bank or credit card supplier to block the unauthorized use of the lost cards.





### 3. 交通安全 Traffic Safety

日本では、歩行者は右側通行、自動車は左側通行が基本的なルールです。

In Japan, it is a principal rule that pedestrians walk on the right side of a road and car or bicycles go on the left side of a road.

道路上にはいろいろな交通標識がありますので、よく見て守ってください。「止まれ」の標識がある場所では、自動車だけではなく、自転車も止まらなければなりません。飛び出して交通事故に遭わないように十分気をつけてください。

You must observe various traffic signs placed on roads. The traffic sign saying “Stop” requires not only for cars but also for bicycles to do so. The abrupt jump onto a road will result in a risk of being hit by cars.

横断歩道では、信号が青に変わってから渡りましょう。同じ青信号で、左折する車もありますので、注意が必要です。横断歩道以外での横断は危険ですので止めましょう。また、ウォークマンなどで音楽を聴きながら歩くと、車の警笛や救急車のサイレンが、聞こえないことがありますので、注意してください。

At crossing section of a road, the green sign of traffic light allows you to proceed. Even if the traffic light turns to green, pedestrians shall watch out cars turning left. You have to refrain from traversing a road at outside of crossing section. You should not listen to the music with head phone too loud on streets since it prevents you from hearing horns and sirens.

また、飲酒後の自動車、バイク及び自転車の運転は、たとえ少量であっても、お酒を飲んでいることがわかれば法律違反となります。このように飲酒運転は、法律で罰せられますが、それ以上に交通事故を引き起こす原因になり大変に危険ですので、絶対に飲酒運転をしないでください。さらに、酒気帯び運転者の車等に同乗すること、運転するのが解っていないながら酒を酌めることや飲酒を注意しないことも、共犯者として飲酒運転者本人とともに罰せられる理由となるますので注意してください。

Driving cars, motor bikes and bicycles under the effect of alcohol will be strictly punished even if an amount detected by testing machine is minimal. Because the driving with drinking may cause serious road accidents, you keep yourself from driving when you drink alcoholic beverages.

It is also noted if you ride on car driven by your friend under the effect of alcohol, if you suggest your friend to drink alcoholic beverages, or if you don't warn your friend not to drink alcohol in spite of knowing that he would drive afterward, you are also penalized as an accomplice to the crime.

じどうしゃ

うんてん

## (1) 自動車・バイクの運転 Driving a Car/Motorbike

りゅうがくせい がいこくじんけんきゆういん にほん じどうしゃ やバイクをうんてんすることは勧めません。ほこくにほんの交通ルールが異なるために事故を起こしやすく危険ですし、事故を起こした場合の賠償額が莫大なものとなったりするためです。

Akita University will not recommend international students and international researchers to drive cars or motor bikes because traffic rules are different between your countries and Japan, and expenses to be caused by traffic accidents become huge in Japan.

うんてん ひつよう ばあい には、以下のことに気をつけてください。

When you are required to drive cars or motor bikes, following instruction shall be given:

① 日本では免許を持った人しか自動車やバイクを運転できません。

In Japan, driving cars or motor bikes require drivers to hold valid driving licenses.

② 母国の運転免許を持っている人でも、国際免許など日本国内において有効な免許を持っていないと運転できません。

In Japan, driving cars or motor bikes require drivers to hold the effective Japanese driving licenses or the effective international driving licenses even for those who have driving licenses at home countries.

③ 交通事故を起こし、自分に責任がある場合には、莫大な賠償額が請求されますので、必ず任意保険に加入してください。

To those who will drive in Japan, it is highly recommended to join optional car insurance since the traffic accident in Japan costs a huge financial burden on a driver.

じてんしゃ

## (2) 自転車 Bicycles

じてんしゃ しよう する際には、以下のことに気をつけてください。

Followings are tips and advices when to ride bicycles:

① 購入時に自転車販売店で防犯登録の手続きをしてください。防犯登録することで、自転車盗難されるのを防いだり、万が一盗難された場合でも早期発見につながります。

他人から譲り受けた場合でも市役所などで同様に防犯登録をしてください。

When you purchase a bicycle, you are required to register your bicycle under the crime prevention registration system at the bicycle shop. In case of theft, the police will search for your bicycle by its registration number. Even when you get a second-hand bicycle from your friend, you still need to register it at the city council instead of a bicycle shop.

② 秋田大学キャンパス内でも自転車の盗難が増えていきます。自転車盗難の被害にあわない

ために「必ず鍵をかける」という防犯意識が必要です。

The theft of bicycles on campus is a common incident in Akita University. You must be used to lock your bicycle when to park both on and off the campus.

③スマートフォンや音楽プレーヤーを使用しながらの運転は、絶対に止めてください。

You should refrain from riding a bicycle while using Smartphone or listening to a music player.

④自転車による無謀な走行、夜間の無灯火走行等は、大変に危険ですので止めて下さい。

Reckless riding on bicycle is very risky. It is an unlawful act that you ride on bicycle after dark without lighting on.

⑤自転車道路と歩行者道路が一緒になっている場合、歩行者に優先権がありますので、歩行者の通行を妨げないように走行しましょう。自転車と歩行者の衝突死亡事故も起きていますので、十分に気をつけてください。

Fatal accidents between bicycles and pedestrians are often reported. Pay a special attention to pedestrians when to ride on a bicycle. On roads where bike lane and pedestrian lane are shared, the priority will be given to pedestrians so that the bike riders should give ways to pedestrians.

⑥友達と並んで自転車を運転すると歩行者に大きな障害となりますので絶対に止めて下さい。

It is strictly prohibited to ride on bicycle in parallel with a friend because it is very dangerous by blocking ways of pedestrians.

⑦自転車のブレーキを外すことは法律違反です。

It is unlawful to remove brakes from bicycle.

⑧雨や雪が降っているからといって、傘を差しながら自転車を運転することは法律違反になります。

You should not ride a bicycle with holding an umbrella in rainy or snowy day, because it is also against a law

### （3）もし交通事故にあったら When you are involved in a Traffic Accident

万が一、交通事故にあったときは、次のように行動してください。

When you are involved in traffic accident, you have to behave as described below.

①加害者の運転免許証、氏名、住所、電話番号、保険会社名、車のナンバーなどを確認、記録する。

Confirm and note such particulars of the other party as name, address, contact number, name of insurance company, registration number of the car, and others

②警察に連絡し、事故調書を作成する。

Call police to ask for the preparation of an accident record

③けがをした場合には、軽い傷と思っても、医師の診察を受けて診断書を作成してもらう。

When you get injured, you must see a doctor and have medical report issued even if you think it is a minor injury

④加入している保険会社に連絡して、その指示を得る

Contact your insurance company and follow instructions to be given from the company.

⑤アルバイトをしている場合には、事業主にも連絡する。

(交通事故が原因で仕事ができないときは、加害者に対して、休業損害を請求できる場合があります。)

Report the accident to an employer of part-time job if it is a case.

If you could not able to work due to the injury caused by the accident, you may claim to the other party a compensation for absence in work places

#### (4) もし交通事故を起こしたら If you cause a Traffic Accident

①負傷者が発生した場合、ただちに消防署(119番)に通報し、救急車を呼ぶ。

Call number 119 for ambulance to transport the injured by the accident

②小さな事故であってもその場で速やかに警察(110番)に連絡する。

Call number 110 for police so as for the accident to be rightly recorded

③保険会社に連絡する。

Call insurance company to confirm any services available to cover any cost incurred

交通事故にあったら、できるだけ速やかに所属する学部／研究科と国際交流センターに連絡をしてください。

\*夜間・休日の場合は総合案内所(電話: 018-889-2228)へ連絡をしてください。

In case of traffic accident, notify both your faculty office and International Exchange Center.

\*Contact 総合案内所(Information Center) # 018-889-2228 on Saturday, Sunday, national holiday and during night time.

## 4. 健康管理 Healthcare

日本に到着した直後は、気候に慣れなかったり、食べ物が合わなかったりして、体調をくずすことがあります。また、日本での留学生活の中で、いろいろな問題や悩みが体の不調を引き起こすこともあるでしょう。心身ともに健康であることは、実りある留学生活を送る上でとても大切なことです。健康管理には十分注意しましょう。

Especially when you just arrived in Akita, your physical condition would be affected by unaccustomed climate and foreign meals and food stuff. The mental stress caused by unfamiliar environment in Japan will trigger disorders in your physical and mental conditions. You should keep your soul and body fit since only health conscious life could secure fruitful achievement in Japan both from academic and personal aspects.

### (1) 食中毒の予防 Prevention of Food Poisoning

日本の夏は、暑く湿気が多いため、食べ物が腐りやすくなりますので、食中毒には注意が必要です。日常生活の中で次のようなことに心がけて、食中毒を予防しましょう。

Especially in summer time when temperature goes up and humidity is high, you must be careful about poisoning caused by rotten food.

Followings are tips and advices to prevent you from food poisoning:

① 手をしっかりと洗う（調理の前後、食事の前、生ものにさわった後）。

Wash your hands, especially before and after cooking, before eating, and after touching raw food materials.

② 生ものには十分に火を通す。

Cook thoroughly raw and fresh food stuff.

③ 食器や調理器具はいつも清潔にする。

Keep dishes and other utensils clean always.

④ 冷蔵庫の中であっても、生ものは長期間保存しない。

Do not preserve raw and fresh food stuff for long period even in a refrigerator.

⑤ 必ず賞味期限を確かめて購入し、賞味期限内に食べる。

Examine the best date for consumption when to buy food stuff, and to consume them before expiring date shown.

## (2) 感染症の予防 Protection from Infectious Diseases

かんせんしょうは、ウイルスや細菌などの病原体に感染し、発熱やせき、下痢などの症状を引き起こす病気です。代表的なものに「インフルエンザ」があります。感染症の予防には、以下のことに気をつけましょう。

Infectious Diseases are caused by the transmission of virus or bacteria into a human body, resulting in fever, cough, and diarrhea. Influenza is one of the popular infectious diseases in Japan.

In order to protect you from contracting with infectious diseases, following are tips and advices;

①外から戻ったら手洗い・うがいをするように習慣づける。

Make sure to wash hands and mouth after coming back home

②日頃から定期的に運動し、体力と抵抗力を高める。

Keep exercise routinely to raise strength of your body and resistance to diseases

③その日の疲れをためず、十分に睡眠と休養をとる。

Ease the fatigue of a day by good and sound sleep at night

## (3) もしケガをしたり、病気になったら When you get injured or fall in sick

たいちょうがすぐれない・悩み事があるなど、心と体に何か不安を感じたら、秋田大学保健管理センターで相談してください。また、怪我をした、風邪気味で体調がすぐれないなど身体に異常を感じたら、すぐに保健管理センターを訪ねてください。医師が診断して応急処置をしたり、症状に応じて病院を紹介したりするなど、適切な指示をします(無料)。

When you fall sick or have trouble and worries, you can consult with a doctor and nursing staff at Akita University Health Center. The staff of the Center will make emergent treatments and provide appropriate medical institutions. First aid is also available at free of charge.

◆秋田大学保健管理センター(手形キャンパス)

利用時間: 8時30分~17時

電話番号: 018-889-2286

びょういんに行く場合は、事前に外来診療の受付時間について確認してください。ほとんどの病院では、受付が平日(月曜から金曜)と土曜の午前中に限られています。日曜や祝日、夜間など病院が閉まっている時に病気やけがをした場合には、夜間休日急病診療所で診察が受けられますので確かめましょう。

秋田県の医療に関する情報が以下のホームページで入手できます。

あきたいりょうじょうほう  
秋田医療情報ガイド (<http://www.qq.pref.akita.jp/>)

When you go to hospitals, you should check the receiving hours beforehand. The outpatient ward of most hospitals would be available in week days from Monday to Friday and only in the morning hours of Saturday. On Sundays, on national holidays, and at midnights when hospitals are normally closed, you must go to hospitals assigned for providing services during special hours. You are advised to confirm hospitals providing such services in advance.

The hospitals and other medical and health facilities in Akita could be found on following site; <http://www.qq.pref.akita.jp/> (Akita Emergency Medical Information System)

◆Akita University Health Center (Tegata Campus)

Opening Hours: 8:30 - 17:00

TEL: 018-889-2286

びょういん い ながら こくめんけんこうほけんしょう じきん  
病院に行くときは、必ず「国民健康保険証」を持参して下さい。「国民健康保険証」が  
ありょうひ わり くに ほじよ じぶん ふたん わり す  
あると、医療費の7割が国から補助されるため、自分の負担は3割で済みます。

You must not fail to bring National Health Insurance Card with you when you visit hospitals or other health facilities. With the presentation of the National Health Insurance card, your medical fee would be reduced to 30% of total expenses while another 70% being covered by the National Health Insurance.

しよくちゆうどく

**(4) もし食中毒にかかったら If you are suffered from Food Poisoning**

①げりやおう吐をしたら、しっかり水分をとりましょう。

Take enough water when you suffer from diarrhea or vomit.

②じぶん かって ほんだん くすり の  
自分で勝手に判断して薬を飲むことはやめて、まずは医者にみてもらいましょう。

Do not take medicine randomly based on your own judge. Consult a doctor first.

③たべたもの、食品の包装、店のレシート、吐いた物が残っていたら保管しましょう。

しよくちゆうどく げんいん しら つか  
食中毒の原因を調べるために使われます。

Keep a record what you ate, and retain the wrapping of food, a receipt at the shop, and the vomit, if possible, to be used to investigate the cause of the poisoning.

(5) 感染症にかかったかもしれないときは If you are suspected of being suffered from

Infectious Diseases

感染症は、感染しても症状が出ない場合もあるため、気付かないうちに人にうつしてしましますこともあります。感染症の疑いが出たら、速やかに病院に行きましょう。

As infection to diseases does not necessarily reflect to symptom, you might transmit to the others without recognition.

If you are suspected of being infected with infectious diseases, you have to consult with doctor as quickly as possible.

インフルエンザの疑いがある場合には、次のような対応をしてください。

In the case of influenza, you are expected to respond as follows:

① 病院の外來に行く前に、事前に電話して、発熱患者対応の診療時間や入り口を確認する。

Contact a hospital beforehand to confirm a way to enter the hospital so as not to spread out virus.

② 受診のため外出する時はもちろん、家庭内でもマスクをして、感染拡大を防ぐ。

Wear a mask when you go out and even at home in order to prevent the spread of virus.





## 5. 火災 Fire

日本の住居は、極めて燃えやすい材料できていることが多いので、火災予防には細心の注意が必要です。また、火災が発生した場合に備えて、消火器の設置場所、避難経路、非常口などを前もって調べておくとともに、消火器の扱い方についても学習しておくようにしましょう。

Ordinary Japanese houses are made of highly combustible materials. Therefore, you should give special attention to fire prevention. To prepare for the outbreak of fire, you are advised to locate a fire extinguisher, an evacuation rout, and an emergency exit in advance. You must be capable of handling a fire extinguisher.

### (1) 火災の予防 Prevention of Fire

火災防止のため、普段から以下のことに注意しましょう。

Followings are tips for fires:

①歩きながらタバコを吸ったり寝ながらタバコを吸ったりしない、タバコを火がついたまま捨てない。

Do not smoke while walking or laying on bed.

Do not throw tobacco butt alight.

②台所等、火を使う場所付近には消火器を備え付ける。

Install a fire extinguisher in kitchen and other fire places.

③油を使った料理の最中には、その場から離れない。

Do not leave while cooking with oils or other volatile stuff.

④外出時や就寝前には必ず火の元を確認する。

Make sure all the fires are extinguished before going out or going to bed.

⑤火を使用する周囲には燃えやすいものを放置しない。

Do not leave materials easy to catch fire around fire places.

⑥電気器具は正しく使い、たこ足配線をしない。

Use electric devices properly and to refrain from multi connection with a single electricity socket.

## (2) もし火災が起きたら In case of Fire

火災の発生直後は、消火器で消すことも可能です。しかし、火が燃え広がった場合には消火器では対応できません。すばやく避難してください。

A fire could be put under control by extinguishers when it is at an earlier stage. If the fire flares up, the extinguisher might become useless. You must run away from the fire.

火災が発生した場合の留意点は以下の通りです。

Followings are advices when a fire is broken out.

- ①自分ひとりで火を消そうと無理せずに、大声で周りに火災の発生を伝える。

Do not try to extinguish a flaring fire by yourself.

Call around loud to notify of the outbreak of the fire.

- ②速やかに119番に電話をする。火災では、一分、一秒を争う。

Call number 119 for fire engine.

Delay of one minute or second is crucial to minimize damages caused by the fire.

- ③人命を第一に考えて、とにかく、安全な場所に避難する。貴重品などを部屋に置き残した場合でも、絶対に取りに戻ってはいけない。

The human life cannot be traded with anything else. The evacuation to safe places is of utmost importance. Never return to the fired place even if you left valuable items back in your house or room.

- ④エレベータは、停電により途中で止まることがあるので、必ず、階段を使う。

Use stairs instead of elevators for the evacuation since the elevators may stop due to power failure caused by the fire.

- ⑤火災で命を失う人の8割は、煙による窒息死である。濡れタオルで口を覆い、低い姿勢で退避すること。

About 80% of fire victims are attributed to suffocation caused by poisonous smoke. You are advised to mask your mouth and nose with a wet towel and keep your head low when to evacuate from a fire site.

## 6. 自然災害 Natural Disasters

日本では、地震や台風による被害が毎年多く発生します。これらの自然災害から生命を守るためには日頃からの「心構え」と「備え」が大切です。Many earthquakes are reported throughout a year in Japan. In addition, during summer season between July and September, many typhoons attack the Japanese islands accompanying strong winds and abundant of rain. In order to save your lives from earthquakes, storms and floods, preparedness in daily lives are essential.

### (1) 地震に対する備え Protection from Earthquake

日本はとても地震の多い国です。規模の小さなものから大きなもので、毎日のように日本のどこかで地震が起っています。ただそのほとんどは、揺れに気づかない程度の小さな地震の場合が多いです。しかし、秋田でも、いつ大きな地震が発生してもおかしくありません。いつ起こるか分からない地震に対して、日頃から対策しておくことはとても重要なことです。

Many earthquakes are reported in Japan throughout a year. In fact, small to large scale earthquakes take place almost every day, although most of them are too small not to be felt. However, a huge earthquake may happen in Akita any day. It is therefore very important to prepare for such incident of earthquake.

秋田大学でも、地震を想定した避難訓練が毎年行われていますので、積極的に参加して、いざという場合に備えましょう。

Akita University is undertaking exercises of earthquake response every year and you are strongly advised to take part in such exercises.

地震が起きた時のことを考えて、日頃から以下のことに注意しておいてください。

Followings are precautions you are advised to take in daily basis:

・懐中電灯や携帯ラジオ、電池や非常用備品（水など）を、常に身近な場所に置いておく。

Emergency items such as a flash light, a portable radio, batteries, emergency water and foods shall be always placed within your reach.

・本棚など揺れによって倒れそうなものは、しっかり固定しておく。

Book shelves or cup boards susceptible to trembles shall be firmly fixed.

・一番近くの避難場所や病院をあらかじめ確認しておく。

A nearest evacuation center and hospitals shall be located in advance.

・避難経路となる廊下や出入り口には、避難を妨げるような物品を置かない。

Potential obstacles shall be removed from corridors or exits.

・非常用救急袋を用意し、以下のようなものを入れておく。

1ℓのペットボトル飲料水、保存用食料、懐中電灯、乾電池、携帯ラジオ、現金、身分証明書<sup>みぶんしょうめいしょ</sup>の写し、パスポートの写し、救急薬品類<sup>きゅうきやくひんるい</sup>（包帯、鎮痛薬、胃腸薬、バンドエード、持病のある人は常備薬など）、ヘルメットや頭巾、手袋、靴下及び肌着、

## ローブなど

An emergency bag shall be filled with following items: one litre of pet-bottled water, food stuff, a flash light, batteries, a portable radio, cash, a copy of IDs, a copy of Passport, first aid kit ( bandage, pain killer tablet, gastrointestinal tablet, band-aid ), helmet or protective cap, gloves, stockings, underwear, rope, and etc.

\* なお、預金通帳、パスポートなどの貴重品についても、非常時に直ぐに持ち出せるよう身近な所に保管しておきましょう。

Personal valuables like a bank card or passport shall be stored close to you so that they could be easily retrieved in an emergent situation.

## (2) もし地震が起きたら In the event of an earthquake

どんな大きな揺れもいずれ収まりますので、周りの人たちのアドバイスを聞いて、パニックにならずに落ち着いて行動してください。

なお、自分の住んでいる地域で大きな地震が起こる直前には、「緊急地震速報」という情報がテレビやラジオ、携帯電話などを通じて伝えられることがあります。

It is very important to keep calm when earthquakes occur since the trembles would be eventually lessened. You shall get advises from others when you take any responsive action to the quakes.

The emergency notice of earthquakes will be transmitted on TVs, radios, and through your keitai, even before trembles may be felt.

地震が起きたときには、以下のように行動してください。

Followings are tips for your action to take after the quakes.

### ① 落ち着いて身の安全を確保する

- ・机やテーブルに身をかくす。
- ・座布団などが身近にあれば、頭を保護する。
- ・玄関などの扉を開けて非常脱出口を確保する。
- ・窓ガラスなど落下物でケガをすることがあるので、あわてて外に飛び出さないこと。

Stay calm and secure safety.

-Get yourself under the nearest desk or table.

-Protect your head with a cushion, a pillow, or other materials.

-When you feel a shake, open a door to secure an exit.

-Do not rush outside. Debris such as glass and overhead signboards could fall down on you.

### ② あわてず冷静に火災を防ぐ

- ・使用中のガス器具、ストーブなどは素早く火を消すこと。
- ・ガスの元栓を閉め、電気器具は電源プラグを抜く。
- ・避難する場合はブレーカーを切る。

#### Prevention of Fire

- Be quick to turn off any heat sources in use such as gas burners and heating stoves.
- Turn off the stopcock of gas appliances and unplug electrical appliances.
- Make sure to switch off circuit breaker when to evacuate

#### ③狭い路地、塀ぎわ、崖や川べりに近寄らない

- ・狭い路地や塀ぎわは、瓦などが落ちてきたり、ブロック塀やコンクリート塀が倒れてきたりするので遠ざかりましょう。
- ・崖や川べりは地盤のゆるみで崩れやすくなっている場合があるので、これらの場所から遠ざかりましょう。

Stay away from narrow streets, walled streets, cliffs and river banks.

- Don't stand under the eaves homes or buildings because roofing tiles, bricks, glass, or concrete blocks may fall on you.
- Stay away from cliffs and river banks because the ground may have loosened, leading to landslide.

#### ④津波に注意する

- ・強い地震を感じたとき、または弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海浜から離れ、急いで高台や津波避難所、津波避難ビルなどの安全な場所へ避難しましょう。
- ・ラジオなどで津波情報をよく聞きましょう。

Be careful about "Tsunami"

- If you are near beaches or big rivers, immediately evacuate to a safe place such as higher ground, a tsunami evacuation area, or a tsunami evacuation building when you feel either strong earthquake or a weaker but lasting tremor.
- Listen to the radio for information concerning Tsunami.

#### ⑤山崩れ、がけ崩れに注意する

- ・山ぎわや急傾斜地では、山崩れ、がけ崩れが起こりやすいので、自分で早めに避難する他、市町村の避難指示等に従い、直ちに避難しましょう。

Get away from the bottoms of mountains and cliffs.

- There is danger of land slides or slope failure at the feet of hills or in steep slope areas. Make up your mind quickly to get away from such dangerous areas. Also follow

evacuation instructions to be given by municipalities.

⑥ <sup>ただ</sup>正しい<sup>じょうほう</sup>情報<sup>にゆうしゆ</sup>を入手<sup>する</sup>

- ・テレビ、ラジオの<sup>ほうどう</sup>報道<sup>ちゆうい</sup>に注意<sup>ふうひよう</sup>をして風評<sup>まど</sup>に惑わされないようにする。

Be sure that the information you receive is correct.

Don't be misled by rumors or groundless information.

⑦ <sup>た</sup>他の<sup>ちゆうい</sup>注意

- ・地震<sup>じしん</sup>発生<sup>はつせい</sup>時<sup>じ</sup>、エレベータは<sup>つか</sup>使わ<sup>ない</sup>ない。また、エレベータに<sup>の</sup>乗<sup>っ</sup>ているときに地震<sup>じしん</sup>が<sup>お</sup>起<sup>き</sup>きた場合は、最<sup>も</sup>寄<sup>り</sup>の階<sup>かい</sup>で<sup>お</sup>降<sup>り</sup>る。
- ・地震<sup>じしん</sup>発生<sup>はつせい</sup>直<sup>ちよく</sup>後<sup>ご</sup>は回<sup>かえん</sup>線<sup>せん</sup>が<sup>あ</sup>込<sup>み</sup>合<sup>あ</sup>うので、不<sup>ふ</sup>要<sup>よう</sup>、不<sup>ふ</sup>急<sup>きゆう</sup>な電話<sup>でんわ</sup>は<sup>か</sup>け<sup>な</sup>い。

More tips in case of earthquakes

-Don't use elevator. If you're in an elevator, get out the elevator at the nearest story.

-Soon after earthquakes, it becomes difficult to communicate on Keitai or telephone because the transmission capacity of them would be easily surpassed by concerned citizens. You should be a bit patient and try to call later.

<sup>がくあきだいがく</sup>秋田大学<sup>ひなんぼしよ</sup>における避難場所<sup>かんまつ</sup>は、巻末<sup>しんさいたいおう</sup>の震災対応ガイド<sup>かくにん</sup>で確認<sup>できます</sup>できます。

You could find an evacuation place on Tegata Campus at the end of this book.

<sup>ゆき</sup> <sup>たい</sup> <sup>そな</sup>  
**(3) 雪に対する備え Cautions on a snowy day**

<sup>あきた</sup>秋田は、<sup>にほん</sup>日本<sup>なか</sup>の中でも<sup>せきせつ</sup>積雪<sup>おほ</sup>が多い<sup>ぼしよ</sup>場所<sup>ゆうめい</sup>として有名<sup>が</sup>です。1月<sup>が</sup>から2月<sup>が</sup>にかけては、<sup>まいにち</sup>毎日のように<sup>ゆき</sup>雪<sup>ふ</sup>が降<sup>り</sup>り、<sup>どうろ</sup>道路<sup>あつ</sup>も雪<sup>ゆき</sup>で厚<sup>あつ</sup>く覆<sup>おお</sup>われます。雪<sup>ゆき</sup>が積<sup>つも</sup>った道路<sup>どうろ</sup>を歩<sup>ある</sup>く際<sup>まい</sup>には、滑<sup>すべ</sup>らないように<sup>ちゆうい</sup>注意<sup>して</sup>、ゆっくり<sup>ある</sup>歩<sup>あ</sup>きましょう。重<sup>じゆう</sup>心<sup>しん</sup>を足<sup>あし</sup>全体<sup>ぜんたい</sup>に均<sup>か</sup>等に掛<sup>か</sup>けることが<sup>はし</sup>コツ<sup>です</sup>です。走<sup>はし</sup>ると、滑<sup>すべ</sup>って転<sup>ころ</sup>んだり、急<sup>きゆう</sup>に車<sup>しや</sup>道<sup>どう</sup>に飛<sup>と</sup>び出<sup>だ</sup>したりして、と<sup>た</sup>ても危<sup>きけん</sup>険<sup>です</sup>ので、常<sup>つね</sup>に時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>に余<sup>あ</sup>裕<sup>ゆう</sup>を持って<sup>も</sup>行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>して<sup>くだ</sup>下さい。

また、<sup>ゆきみち</sup>雪道<sup>じてんしや</sup>で自<sup>の</sup>転<sup>たいへん</sup>車<sup>きけん</sup>に乗<sup>る</sup>ことは大<sup>たい</sup>変<sup>へん</sup>危<sup>きけん</sup>険<sup>です</sup>ので、やめ<sup>ま</sup>し<sup>ま</sup>う。もし<sup>じどうしや</sup>自<sup>うんてん</sup>動<sup>を</sup>車<sup>を</sup>運<sup>うん</sup>転<sup>てん</sup>する場合には、<sup>かなら</sup>必<sup>かなら</sup>ず<sup>ふゆ</sup>冬<sup>ふゆ</sup>用<sup>よう</sup>タイ<sup>や</sup>ヤ<sup>を</sup>を装<sup>そう</sup>着<sup>ちやく</sup>しているか<sup>どうか</sup>確<sup>かく</sup>か<sup>め</sup>て<sup>くだ</sup>さい。

Akita prefecture is famous for a lot of snow in winter. It snows almost every day between December and February, and most of roads are covered by snow. When you are on snow-covered roads, you must walk slowly step by step so as not to slip and fall down. In order to avoid such dangerous and miserable situations you have to place your weight evenly on your both feet.

You are advised not to ride a bicycle one a snowy day. When you drive a car, make sure to mount stud-less tires on your car.

たいふう

#### (4) もし台風がきたら In the event of Typhoon

台風の進路は、比較的正確に予測できます。テレビやラジオの天気予報に注意し、情報を集めて、周りの人たちと一緒に落ち着いて行動しましょう。

The course of typhoon can be accurately predicted different from earthquakes. You shall watch TV or listen to radio for weather report about predicted course, the expected amount of rain, the ferocity of wind, and so on. You are expected to collect right information and calmly behave together with your neighbors and friends

台風の場合に、特に注意するのは以下の通りです。

Special attention would be given in the event of typhoon as follows:

①むやみに川や海に近付かない

Don't get close to rivers or ocean beaches

②不要不急の外出を避ける

Don't go out unless necessity arises

③浸水の恐れのある場合には、室内の家具を出来るだけ高い場所に移す

Remove furniture and electric devises to higher places in your house or room, if you are situated in a low land area.

④停電に備えて、懐中電灯、ラジオ、非常用食料などを手元に置く

Put emergency items such as flash light, portable radio, and pre-cooked food stuff close to you in case of blackout

⑤避難勧告が出た場合には、速やかに指示された避難場所に避難する

Move to prescribed evacuation center when evacuation instruction is issued



## 7. 緊急時の電話のかけかた Emergency Call

緊急時には、安全情報を正確、かつ迅速に把握することが非常に重要になります。日本語でうまく伝えられない場合には、日本語の上手な人に代わって連絡してもらいましょう。

It is crucial to comprehend information on safety precisely and swiftly when you are in an emergent situation. If you may not be able to sufficiently communicate in the Japanese language, you should not hesitate to ask somebody else who could do so on your behalf.

けいさつ      じげん      じこ      れんらく
<b>警察への事件・事故の連絡</b>
<b>POLICE</b>
無料 TOLL FREE
<b>110</b>

じこ      Accident  
とうなん      Burglary  
しやうがい      Violent Crime

110番は24時間いつでも対応しています。盗難、痴漢などの犯罪や交通事故に巻き込まれた場合には、すぐに110番に電話しましょう。

Call number 110 is available 24 hours a day. You should call 110 immediately whenever you are involved with robbery, sexual assault, or traffic accident.

かじ      きゆうびよう      れんらく
<b>火事・急病の連絡</b>
<b>AMBULANCE</b>
無料 TOLL FREE
<b>119</b>

かじ      Fire  
きゆうびよう      Illness  
ケガ      Injury

119番も24時間対応です。救急車、消防車は、消防署が管理しています。急病や交通事故で負傷者がいる場合などには、119番へ電話し、救急車を呼びましょう。

Call number 119 is available 24 hours a day.

Ambulance and fire engines are administered by fire station. You must call 119 for ambulance when you fall in emergent sickness or there are people heavily injured by accident.



救急車による病院への搬送は無料ですが、病院で治療などを行った場合には医療費がかかります。国民健康保険証等を忘れずに持参してください。

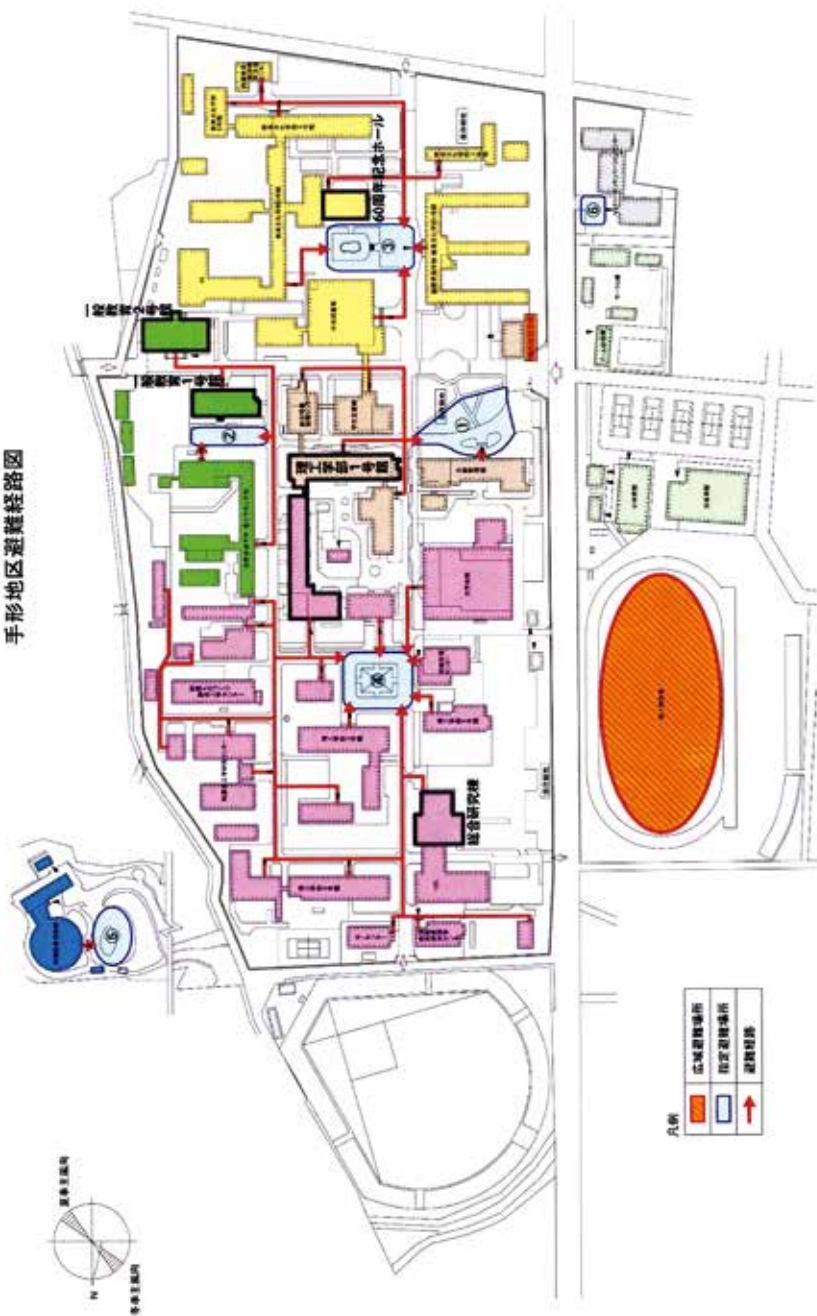
While the use of ambulances is free of charge, as medical treatment at hospitals you may be sent to will cost you charges, you should bring the National Health Insurance card with you.

【注意！】緊急性のない軽い病気やけがなどの場合は、救急車を利用しないでください。最近では、安易に救急車を呼ぶことが多くっており、重傷や重病の人の搬送が遅れてしまうという社会問題が起きています。

Caution: Please avoid using ambulances in non-emergency situations. It has become a social problem that ambulances are abused by citizens resulting in the delay in transporting patient at emergent cases.



手形地区避難経路図



## 緊急連絡先等一覧

The office to be notified in case of accident or emergency

月一金 (Mon-Fri) 8:30-17:00

国際課 留学生交流・支援担当 International Student Section International Exchange Division	018-889-2258
教育文化学部 学務担当 Educational Affairs Office Faculty of Education and Human Studies	018-889-2512
医学系研究科・医学部 学務課 Affairs Office Graduate School of Medicine	018-884-6032
理工学研究科・理工学部 学務担当 Educational Affairs Office Faculty of Engineering and Resource Science	018-889-2312
国際資源学研究科・国際資源学部 学務担当	018-889-2236

休日および平日の上記時間外

The following phone number is available for 24 hours.

インフォメーションセンター Information Center	018-889-2228
-------------------------------------	--------------

