

さいが い み まも  
災害から身を守ろう!

How to Mitigate Disasters - A Guide for Foreign Nationals in Japan

1 にっぽん しぜんさいがい し  
日本の自然災害を知ろう

日本は自然災害（地震、つなみ、台風、つよい雨など）がたくさんあります。6月から10月は台風・つよい雨がふえます。大きな災害の時は、いつもの生活ができなくなります。



2 さいがい おきるまえに じゅんびしよう  
災害がおきる前に 準備しよう

被害を少なくするため 災害がおきる前に 準備をしてください。

自分でできる準備

にげる時の 持ちものを 準備する



家具が たおれない ようにする



水や たべもの を準備する など

地域でできる準備

災害がおきたときは 地域のつながりが助けになります。地域の防災訓練（にげる練習）や ボランティアに 行きましょう。



3 さいがい じょうほう かくにん  
災害の情報を確認しよう

災害の情報がわかる アプリ や WEB サイトがあります。事前に スマートフォン（けいたい電話）などに 登録してください。とくに 台風は くる前に わかります。



ちかくの避難所（にげる場所）などを 確認してください。

役所などで いろいろなことばで 情報をだしていることがあります。災害がおこる前に 確認しましょう。



4 あんぜん ひなん  
安全に避難しよう（にげよう）

災害がおきた時 あぶない場所に いる人は 安全な場所へ にげてください。にげる場所は 小学校・中学校などの公共せつです。



コロナの中で 安全に にげる方法を たしかめてください。



地震・つなみの時

海のちかくで 地震を感じた時は、高いところに にげてください。

つよい雨の時

川や崖（水のちかく）に行かないでください。



つなみのときは つなみフラッグ（赤白の旗）を出します。

See this info in your own language. このポスターは いろいろな国の ことばで よむことができます。



QR Translator

English	简体中文	繁體中文	한국어	Português	Español	Bahasa Indonesia
Tiếng Việt	Tagalog	ภาษาไทย	नेपाली भाषा	ភាសាខ្មែរ	မြန်မာစာစကား	Монгол хэл