

さいがいのみまも
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

にっぽん しぜんさいがい じしん たいふう つよいあめ
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 まえ じゅんび
災害がおきる前に 準備しよう

ひがい すく さいがい まえ
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



みず たべもの
を準備する
など



地域でできる準備

さいがい 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。

We'll have an
emergency drill.



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

さいがい じょうほう あぶり うえぶ
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
（けいたいでんわ）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。



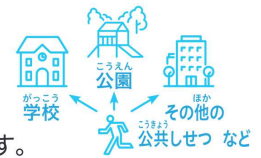
ちかくの避難所
（にげる場所）などを
かくにん
確認してください。

やくしよ
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。
さいと じぜん すまーとふおん
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）

さいがい とき あぶないばしょ
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
しょうがっこう ちゅうがっこう ほか
小学校・中学校などの公共しせつです。



ころな なか あんぜん ほうほう
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

うみ じしん かん とき
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

かわ がけ みず
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
ふらっく あかしろ
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

မြန်မာစာ

Монгол хэл