

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

にっぽん しぜんさいがい じしん たいふう 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 とき も  
準備する 持ちもの  
家具が たおれない  
ようにする



みず たべもの  
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。



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。

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。  
さいが い まえ かくにん  
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 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。

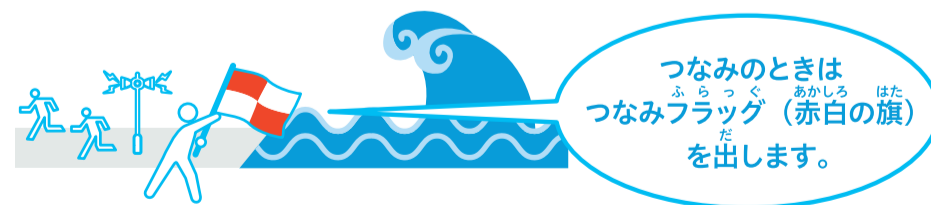


地震・つなみの時

うみ ちかくで じしん かん とき  
海のちかくで 地震を感じた時は、  
たか 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  
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	မြန်မာဘာသာစကား	Монгол хэл