

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 日本にっぽんの自然災害しぜんさいがいを知ろう

日本にっぽんは自然災害しぜんさいがい（地震じしん、つなみ、台風たいふう、つよい雨あめなど）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。大きな災害おおの時は、いつもの生活せいかつができなくなります。



2 災害さいがいがおきる前に準備じゅんびしよう

被害ひがいを少なくするため災害さいがいがおきる前に準備じゅんびをしてください。

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

地域ちいきでできる準備

災害さいがいがおきたときは地域のつながりが助けになります。地域の防災訓練ぼうさいくんれん（にげる練習れんしゅう）やボランティアぼらんていあに行きましょう。



3 災害さいがいの情報じょうほうを確認かくにんしよう

災害さいがいの情報じょうほうがわかるアプリあぷりやWEBサイトうえぶがあります。事前さきにスマートフォンすまーとふおん（けいたい電話でんわ）などに登録とうろくしてください。とくに台風たいふうはくる前にわかります。



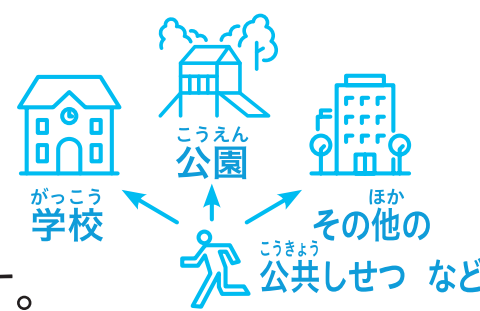
ちかくの避難所ひなんじよ（にげる場所ばしよ）などを確認かくにんしてください。

役所やくしよなどでいろいろなことばで情報じょうほうをだしていることがあります。災害さいがいがおきる前に確認かくにんしましょう。



4 安全あんぜんに避難ひなんしよう（にげよう）

災害さいがいがおきた時ときあぶない場所ばしよにいる人は安全あんぜんな場所ばしよへにげてください。にげる場所は小学校しょうがっこう・中学校ちゅうがっこうなどの公共こうきょうしせつです。



コロナころなの中で安全あんぜんににげる方法をたしかめてください。

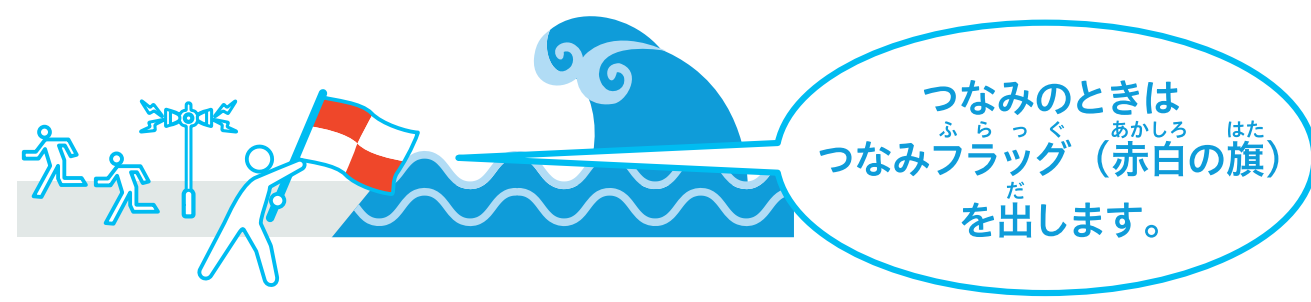


地震じしん・つなみの時とき

海のちかくで地震じしんを感じた時は、高いところににげてください。

つよい雨あめの時とき

川かわや崖がけ（水のちかく）に行かないでください。



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