外国人の方へ

災害から身を守ろう!

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

1 日本の自然災害を知ろう

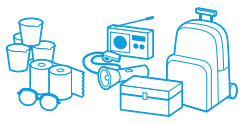
日本は　自然災害（地震、つなみ、台風、つよい雨など）が
たくさんあります。 6 月から 10 月は　台風・つよい雨が
ふえます。 大きな災害の時は、いつもの生活が
できなくなります。

2 災害がおきる前に　準備しよう

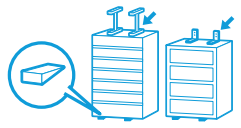
被害を　少なくするため　災害がおきる前に
準備をしてください。

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 災害の情報を確認しよう

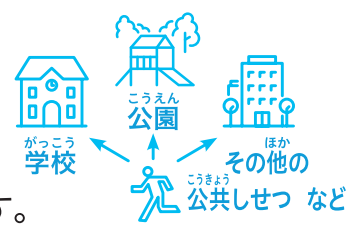
災害の情報がわかる　アプリ　や　WEB
サイトがあります。 事前に　スマートフォン
（けいたい電話）などに　登録してください。
とくに　台風は　くる前に　わかります。

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 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・中学校などの公共しせつです。



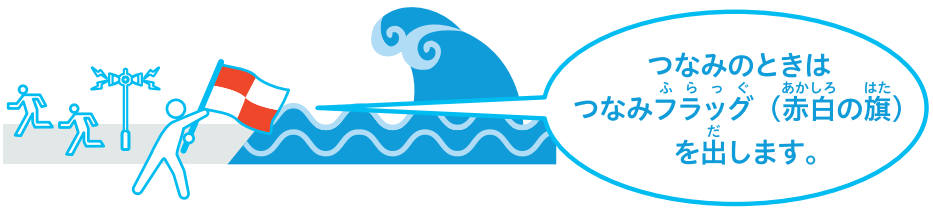
コロナの中で　安全に　にげる方法を
たしかめてください。

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。



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

発行元：内閣府　監修・協力：法務省、消防庁、観光庁、気象庁

※アプリ、WEB の情報は 2024 年 8 月末時点