

日本の災害危険情報の意味を知ろう

Understanding Japan's Disaster Warning Information

近年、日本では気候変動の影響により、大雨による洪水や土砂災害が増加しています。そのため、気象庁や自治体から災害に関する情報が発表される機会も多くなりました。災害から身を守るためには、それぞれの情報が何を意味するのかを理解し、早めに行動することが重要です。

In recent years, climate change has caused an increase in floods and landslides due to heavy rainfall in Japan. As a result, the Japan Meteorological Agency (JMA) and local governments now issue disaster-related information more frequently. To protect yourself during a disaster, it is important to understand what each warning means and take action as early as possible.

警戒レベル	新しい情報の例	住民の行動
レベル 1	早期注意情報	最新情報に注意
レベル 2	注意報	避難行動の確認
レベル 3	〇〇警報	高齢者等は避難開始
レベル 4	〇〇危険警報	全員避難
レベル 5	〇〇特別警報	命を守る最善行動

Alert Level	Example of Alert	What Residents Should Do
Level 1	Early Advisory Information	Stay informed about the latest updates.
Level 2	Advisory	Confirm your evacuation plan.
Level 3	Warning	Elderly people and those needing assistance should begin evacuating.
Level 4	Danger Warning	Everyone should evacuate immediately.
Level 5	Emergency Warning	Take the best possible action to protect your life.

気象庁は 2026 年 5 月、防災気象情報の体系を見直しました。大雨や洪水などの危険度をより分かりやすく伝えるため、情報の名前などが整理されました。上の表のように、情報の名前に警戒レベルが示され、危険度を判断しやすくなっています。

In May 2026, the Japan Meteorological Agency revised its weather disaster warning system. The names of disaster warnings were reorganized to make the level of danger from heavy rain, flooding, and other hazards easier to understand. As shown in the table above, each warning now includes an alert level, making it easier to judge the degree of risk.

災害危険情報と避難指示の違い

The Difference Between Disaster Advisory and Evacuation Orders

気象庁が発表するのが「災害危険情報」、市町村長（東京 23 区では区長）が発令するのが「避難指示」です。

"Disaster warning advisory" is issued by the Japan Meteorological Agency, while an "evacuation order" is issued by the mayor of your city, town, or village (or the ward mayor in Tokyo's 23 wards).

市町村は、気象庁の危険警報などを参考にしながら、地域の状況を総合的に判断して避難指示を出します。以前は「避難勧告」もありましたが、現在は「避難指示」に一本化されています。

Local governments issue evacuation orders after considering the JMA's warnings and local conditions. In the past, there was also an "Evacuation Advisory," but it has now been integrated into a single "Evacuation Order."

■ 避難指示に法的な強制力はある？

■ Is an Evacuation Order Legally Mandatory?

避難指示に従わなくても罰則はありません。しかし、行政はさまざまな情報を分析したうえで避難の必要性を判断しています。そのため、避難指示が出たら、迷わず安全な場所へ移動することが、自分の命を守ることにつながります。

There is no legal penalty for not following an evacuation order. However, local authorities make this decision after carefully analyzing many types of information. Therefore, when an evacuation order is issued, you should move to a safe place without hesitation to protect your life.

新制度で変わったポイント

Changes Under the New System

■ レベル4「危険警報」を新設

■ A New Level 4 "Danger Warning"

2026年5月以前は、「注意報」「警報」「特別警報」の3段階でしたが、新たにレベル4の「危険警報」が設けられました。

Before May 2026, there were only three categories: Advisory, Warning, and Emergency Warning. A new Level 4 "Danger Warning" has now been added.

例

Examples

レベル4：大雨危険警報

Level 4: Heavy Rain Danger Warning

レベル4：土砂災害危険警報

Level 4: Landslide Danger Warning

レベル4：河川氾濫危険警報

Level 4: River Flood Danger Warning

従来は情報名が統一されておらず、危険度が分かりにくいという課題がありました。現在はレベル 1～5 に整理され、「レベル 4 なら避難」というように、判断がしやすくなっています。

Previously, warning names were not standardized, making it difficult to understand the level of danger. They are now organized into Levels 1 through 5, making it easier to know, for example, that you should evacuate when a Level 4 warning is issued.

■ 特別警報（レベル 5）の位置づけ

■ The Meaning of an Emergency Warning (Level 5)

特別警報には河川氾濫特別警報や高潮特別警報などが加わりました。レベル 5 は、すでに重大な災害が発生している、または切迫している極めて危険な状態を示します。

Emergency Warnings now include warnings such as River Flood Emergency Warnings and Storm Surge Emergency Warnings. Level 5 indicates an extremely dangerous situation where a major disaster is already occurring or is imminent.

避難指示は通常、レベル 4 の危険警報に合わせて発令されます。レベル 5 になってからでは安全な避難が難しいことも多いため、レベル 4 の段階で避難することが重要です。

Evacuation orders are usually issued when a Level 4 Danger Warning is announced. Waiting until Level 5 may make safe evacuation impossible, so it is very important to evacuate during Level 4.

線状降水帯とは？

What Is a Linear Rainband?

線状降水帯とは、発達した積乱雲が次々と発生して同じ地域に流れ込み、数時間にわたって猛烈な雨が降り続く現象です。短時間で数百ミリの雨が降ったり、1 日で平年 1 か月分を超える雨量を記録したりすることもあり、次のような災害を引き起こします。

A linear rainband is a weather phenomenon in which powerful thunderclouds continuously develop and move over the same area, causing extremely heavy rainfall for several hours. It can bring several hundred millimeters of rain in a short period or more rain in one day than is normally seen in an entire month, leading to disasters such as:

- ・ 河川の急激な増水・氾濫
- ・ Rapid river flooding
- ・ 土砂災害
- ・ Landslides
- ・ 市街地の浸水

- Urban flooding

台風は進路をある程度予測できますが、線状降水帯は発生場所を正確に予測することが難しいため、大雨が予想されるときは最新の気象情報を継続的に確認することが大切です。

Typhoons can usually be tracked in advance, but it is difficult to predict exactly where a linear rainband will develop. Therefore, when heavy rain is expected, it is important to keep checking the latest weather information.

■ 線状降水帯に関する情報

■ Information About Linear Rainbands

① 半日前程度からの情報

① About Half a Day Before

発生の可能性が高まると、約 12 時間前から「線状降水帯が発生する可能性があります」と呼びかけます。

When the possibility increases, the JMA announces about 12 hours in advance that a linear rainband may develop.

② 予測情報

② Forecast Information

危険性がさらに高くなると、「〇〇県で線状降水帯が発生し、大雨災害の危険度が急激に高まる可能性があります」と発表されます。対象地域も以前より細かく示されるようになりました。

When the risk becomes even higher, the JMA announces that a linear rainband may develop in a specific prefecture and that the risk of heavy rain disasters may rapidly increase. The affected areas are now identified more precisely than before.

③ 実況情報

③ Real-Time Information

実際に線状降水帯が発生すると実況情報が発表されます。この段階では土砂災害や河川の氾濫などが起こる危険性が非常に高くなっています。

Once a linear rainband actually forms, real-time information is issued. At this stage, the risk of landslides and river flooding is extremely high.

④ 大雨特別警報

④ Heavy Rain Emergency Warning

状況がさらに悪化すると大雨特別警報が発表されます。これは「これまで経験したことのないよう

な重大な災害が切迫している」ことを示す情報です。

If conditions worsen further, a Heavy Rain Emergency Warning is issued. This means that an unprecedented and life-threatening disaster is imminent.

この段階では避難そのものが危険になる場合もあります。安全に避難するためには、レベル 4 の危険警報と避難指示が出た時点で行動を始めることが最も重要です。

At this stage, evacuating itself may become dangerous. To evacuate safely, it is essential to begin moving as soon as a Level 4 Danger Warning and an evacuation order are issued.

未来へつなげる大切なヒント

Valuable Tips for a Better Future

体調管理 体調を崩して仕事を休まないために

Health Management – How to Stay Healthy and Avoid Missing Work

みなさんは日本に来てから、体調を崩したことはありますか。不慣れな生活のなかで体調を崩すと、生活の様々なことに対して不安な気持ちが生まれます。

Have you ever become sick since coming to Japan? When you become ill while adjusting to a new life, it can make you feel anxious about many aspects of your daily life.

体調を崩して仕事を休まないために、また元気に休みの日を過ごすために、体調管理の方法を身につけましょう。

To avoid missing work due to illness, and to enjoy your days off with energy, let's learn how to take good care of your health.

適度に運動をしましょう

Get Moderate Exercise

毎日仕事に追われていると、なかなか運動をする時間を取ることが出来ませんよね。ですが、数分間だけでも身体を動かすことは大切です。例えば、起床したらラジオ体操をする、寝る前に数分間だけ腹筋運動をするだけでも良いです。休日には軽く走ってみると、リフレッシュ効果も得られるのでおすすめです。

When you're busy with work every day, it can be difficult to find time to exercise. However, even moving your body for just a few minutes is important. For example, you can do radio exercises after waking up or a few minutes of sit-ups before going to bed. On your days off, going for a light jog is also recommended because it helps you refresh both your body and mind.

仕事をして帰ってきても疲れにくい身体づくりをすることが大切です。体力がつくと、休みの日も全力で楽しむことができます。

It is important to build a body that does not become easily tired after work. When your physical strength improves, you can enjoy your days off even more.

1日3食、きちんと食べましょう

Eat Three Proper Meals Every Day

運動をする元気を作るためには、食事が大切です。まずは、朝ご飯をきちんと食べましょう。朝ご飯を食べないと、午前中の仕事に集中できません。力がつくお米を食べることが理想ですが、朝ごはんを食べることが苦手ならば、パンなどの手軽に食べられるものを食べましょう。

Eating well is essential to give your body the energy it needs for daily activities and exercise. First of all, make sure to eat breakfast. If you skip breakfast, it will be difficult to concentrate during the morning at work. Rice is an ideal choice because it provides lasting energy, but if you have trouble eating breakfast, choose something easy to eat, such as bread.

お昼ご飯、夜ご飯は、バランスに気を付けましょう。ジャンクフードは手軽で美味しいですが、栄養に偏りがあります。野菜、果物を毎日の食事に取り入れましょう。

For lunch and dinner, try to eat balanced meals. Fast food is convenient and tasty, but it does not provide balanced nutrition. Make vegetables and fruits a part of your daily diet.

適度な睡眠時間を取りましょう

Get Enough Sleep

1日、6時間以上の睡眠を取りましょう。寝不足は、次の日の仕事に確実に影響します。必要な睡眠時間には個人差がありますが、寝すぎることもよくありません。寝すぎると身体が重くなります。体内時計が狂って次の日、そしてまたその次の日に影響します。一度狂った体内時計を戻すことは大変です。毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きましょう。

Try to get at least six hours of sleep every day. Lack of sleep will definitely affect your work the next day. Although the amount of sleep each person needs is different, sleeping too much is not good either. Oversleeping can make your body feel heavy and disrupt your body clock, affecting not only the next day but also the days after that. Once your body clock is disturbed, it can be difficult to restore it. Try to go to bed and wake up at the same time every day.

また、寝る前にどうしてもスマートフォンを操作してしまいがちですが、質の良い睡眠を取るために、布団に入ったらスマートフォンからは手を放しましょう。

Many people use their smartphones before going to sleep. However, for better-quality sleep, you need to put your smartphone away once you get into bed.

仕事から帰ってきたら手洗い、うがいをしましょう

Wash Your Hands and Gargle When You Get Home

仕事から帰ってきたら、1 番に手洗いとうがいをしましょう。外から風邪や感染症の原因となる菌を持ち込んで、繁殖させないことが大切です。

When you return home from work, the first thing you should do is wash your hands and gargle. This helps prevent germs that cause colds and infectious diseases from entering your home and spreading.

特にインフルエンザの流行時期には、手洗いうがいをこまめにしましょう。

Make sure to wash your hands and gargle frequently especially during flu season.

まとめ

In Conclusion

仕事をした日は疲れますが、以上の 4 点を順守して体調管理をしましょう。そうすれば、風邪や感染症に簡単に負けない身体が出来上がります。

Working every day can be tiring, but by following these four health habits, you can keep yourself healthy and build a body that is more resistant to colds and infectious diseases.

体調管理をしていても、体調を崩すことは誰にでもあります。体調が悪い日には、無理をせず、きちんと職場の人に報告をします。

Even if you take good care of your health, everyone gets sick sometimes. If you are not feeling well, do not push yourself. Report your condition properly to your workplace.

体調管理をして、楽しい生活を送りましょう。

Take good care of your health and enjoy a happy and healthy life in Japan.

何よりも安全最優先

Above All, Safety Over Everything

事故は「油断」で起きる

～「かもしれない」活動で事故を防ごう～

Accidents Happen When You Let Your Guard Down

～ Prevent Accidents by Thinking “This Might Happen” ～

皆さんは毎日、一生懸命仕事をしてくれていると思います。一方で、慣れた作業や繰り返し作業をしていると、「これくらい大丈夫だろう」と気を抜いたり、省略したりすることはありませんか？

I believe that all of you work very hard every day. However, when doing familiar or repetitive tasks, you may sometimes let your guard down or skip steps, thinking, “A little shortcut should be fine”.

そのような一瞬の油断が大きな事故につながる可能性があります。

A moment of carelessness like this can lead to a serious accident.

事故を防ぐためには、「事故が起こるかもしれない」と危険を予測することが大切です。

To prevent accidents, it is important to anticipate danger by thinking, “An accident might happen” at all times.

1. 事故は油断したときに起こる

1. Accidents Happen When You Let Your Guard Down

皆さんは、次のような経験をしたことはありませんか？

Have you ever had any of the following experiences?

①濡れた床で足を滑らせ、転倒しそうになった

① You slipped on a wet floor and almost fell.

②機械の点検時に手を入れたら、機械が動き出し、手が巻き込まれそうになった

② When you put your hand into a machine during an inspection, the machine started moving and your hand was almost caught in it.

③脚立の上でバランスを崩し、転落しそうになった

③ You lost your balance on a stepladder and almost fell.

これらは全て「危険な経験」です。以下の写真のような事故につながるかもしれません。

All of these are “dangerous experiences.” They could lead to accidents like those shown in the photos below.

① 転倒事故

② 巻き込まれ事故

③ 転落事故

① Falling over

② Getting caught

③ Falling from heights

2. 「かもしれない」と危険を予測する

2. Anticipate Danger by Thinking “This Could Happen”

事故を防ぐためには、作業前や作業中に「かもしれない」と考えることが大切です。

To prevent accidents, it is important to think “this could happen” before and during work.

- ・ 床が濡れている→転倒するかもしれない。
・ The floor is wet → I could slip and fall.
- ・ 機械が動いている→巻き込まれるかもしれない。
・ The machine is moving → I could get caught in it.
- ・ 高い場所で作業している→墜落するかもしれない。
・ I am working in a high place → I could fall.

危険を予測できれば、事故を予防できます。

If you can anticipate danger, you can prevent accidents.

3. 小さな危険を見逃さない

3. Do Not Overlook Small Dangers

1 件の重大事故の背景には、多くのヒヤリとする危険な経験があると言われています。このような危険を見逃さず、対策をとることが大切です。

It is said that behind every serious accident, there are many frightening near-miss experiences. It is important not to overlook these dangers and to take preventive action.

- ・ 床にある工具につまずきそうになった⇒工具を置き場に戻す
・ You almost tripped over a tool on the floor ⇒ Return the tool to its designated storage place.

- ・回転している機械に手が触れそうになった⇒動いている機械には手を近づけない
- ・ Your hand almost touched a rotating machine ⇒ Do not put your hands near moving machinery.

- ・フォークリフトに体が接触しそうになった⇒フォークリフトの通路には入らない
- ・ Your body almost came into contact with a forklift ⇒ Do not enter forklift travel routes.

- ・足場でバランスを崩し転落しそうになった⇒高所作業では必ず安全帯を着用する
- ・ You lost your balance on scaffolding and almost fell ⇒ Always wear a safety harness when working at heights.

4. あなたの危険予測チェック (Yes/No)

4. Your Hazard Prediction Check (Yes / No)

☐常に保護具を着用していますか？

☐ Do you always wear protective equipment?

☐いつも油断せず、安全第一で作業をしていますか？

☐ Do you always work without letting your guard down, and put safety first?

☐作業前に危険のポイントを確認していますか？

☐ Do you check potential hazards before starting work?

☐「事故が起こるかもしれない」と危険を予測していますか？

☐ Do you anticipate danger by thinking, “An accident could happen”?

実習生の皆さんへ：

To All Our Trainees:

油断せず、「かもしれない」と危険を予測し、必ず無事故でいてください！

Do not let your guard down. Anticipate danger by thinking, “This could happen,” and make sure to stay accident-free!

日本語学習攻略法

How to Master the Japanese Language

今月のテーマ

This month's theme

職場で使ってみよう 日本人に伝わりやすくなる！接続詞の上手な使い方
Use These at Work! Improve Your Japanese with Better Connecting Words

「難しい日本語は苦手」という人も多いと思います。しかし、日本語を上手に見せるために難しい単語を覚える必要はありません。実は、接続詞を少し変えるだけで、よりフォーマルで自然な大人らしい日本語になります。

Many people feel that complex Japanese words are hard to learn. However, you do not need to memorize complicated words to sound fluent. In fact, simply changing the connecting words you use can make your Japanese sound more formal, natural, and professional.

日常会話でよく使われる接続詞は便利ですが、職場での会話や連絡帳、LINEなどでそのまま使うと、幼い印象を与えてしまう場合があります。カジュアルな表現を少しフォーマルな言葉に言い換えるだけで、より自然でプロフェッショナルな日本語に近づきます。

The connecting words commonly used in daily conversation are convenient, but using them as they are in workplace conversations, communication notebooks, or LINE messages may make you sound immature. Simply replacing casual expressions with more formal ones will make your Japanese sound more natural and professional.

【言い換え例】

【Better Alternatives】

でも → しかし、一方で

But → However / On the other hand

だから → したがって、そのため

So → Therefore / As a result

じゃあ → では

Well, → Then / In that case

あと → 加えて、そして

Also → In addition / Furthermore

なのに → にもかかわらず

Even though → Nevertheless / Despite that

例えば、

For Example,

「この案は分かりやすいです。でも、コストが高いです。問題がありました。だから、対応しました。」

"This proposal is easy to understand. But the cost is high. There was a problem. So, we dealt with it."

→ 「問題がありました。そのため、対応しました。この案は分かりやすいです。しかし、コストが高いです。」

→ "There was a problem. Therefore, we took action. This proposal is easy to understand. However, the cost is high."

このような小さな工夫だけでも、日本人に伝わりやすくなり、仕事でもより良い印象を与えることができるようになります。

Even small changes like these make your Japanese easier for Japanese people to understand and help you make a better impression at work.

また、ビジネスで使える日本語力を効率的に向上させるためには、新聞記事や企業のホームページ、ビジネス書などを読み、どのような接続詞が使われているかを意識して観察することも大切です。

To improve your business Japanese more efficiently, it is also important to read newspaper articles, company websites, and business books while paying attention to the connecting words they use.

新しい表現を取り入れてみよう

Try Using New Expressions

今日から一つでも新しい表現を取り入れて、自信を持って仕事やコミュニケーションに活かしていきましょう！

Starting today, try using at least one new expression. Build your confidence and use it in your work and daily communication!

先輩が教える

Tips from your seniors

日本語能力試験合格のヒケツ!

How to Pass the JLPT

リンさん、特定技能 2 号 合格！

大学 2 年生から始まった挑戦

A Challenge Since My 2nd Year of Uni

皆さん、こんにちは。フオン・リンです。現在、名古屋で働いて 3 年目になります。日本へ行くという私の夢は、大学 2 年生の時に始まりました。そして今、まさにその夢は実現出来て毎日楽しいです。

Hello everyone. My name is Phuong Linh. I am now in my third year of working in Nagoya. My dream of coming to Japan began when I was a second-year university student. Today, that dream has come true, and I enjoy every day of my life here.

寂しさの中で見つけた、前を向く力

Finding Strength to Proceed Through Loneliness

日本に来たばかりの頃、最初の生活はとても大変でしたし、家族と離れて寂しかったです。しかし、そんな中で「自分からポジティブなことを見つけて、毎日を楽しく過ごそう」と思うようになりました。そして、苦手なことがあっても、笑顔で向き合う強さを身に付けました。日本での生活のおかげで自立心が身につく、家族を支えながら自分のための貯金もでき、明るい未来へ一歩ずつ近づいています。

When I first came to Japan, life was very difficult, and I missed my family very much. However, I decided to look for positive things around me and enjoy each day. Even when I faced difficult situations, I learned to face them with a smile. Living in Japan has made me more independent. I can support my family while saving money for my own future, and I feel that I am getting closer to a brighter future step by step.

最大の壁は「言葉」、アニメも仕事も、学びの教材

Anime and Work as Learning Materials for the Biggest Barrier of Language

日本新しい国で私にとって最大の壁は「言葉」でした。病院へ行くとき、役所で手続きをするとき、仕事中、あるいはただ遊びに出かけたときでも、相手の言っていることが理解できないと、いつも恥ずかしくてたまらない気持ちになりました。しかし、その悔しさが「自分を変えよう」という強いモチベーションになったのです。普段の会話や、シンプルにアニメを観るときでも、日本人がどのような文法やよく使う言葉を使っているかに注目して、真似をしてみてください。そうすれば、だんだんとスムーズに話せるようになります。また、職場で料理の名前や特徴に注目することで、

そこから漢字や調理法を学び、さらに「どんなお客様に合う料理なのか」まで考えるようにしました。少し難しい環境に自分を置くことで、職場での学びは何倍にも増えます。

The biggest challenge for me in this new country was the Japanese language. Whether I was going to the hospital, completing procedures at city hall, working, or simply going out, I often felt embarrassed when I could not understand what people were saying. However, that frustration became a strong motivation to improve myself. Even during everyday conversations or while watching anime, I paid close attention to the grammar and expressions that Japanese people commonly use and tried to imitate them. By doing this, I gradually became able to speak more naturally and smoothly. At work, I focused on the names and characteristics of different dishes. Through this, I learned new kanji and cooking methods, and even began thinking about what kind of customers each dish would be suitable for. By putting myself in a slightly more challenging environment, I found that I could learn many times more from my workplace.

毎日コツコツが、一番の近道

Steady Daily Effort Is the Best Shortcut

「特定技能 2 号」への挑戦を決めたとき、一番不安だったのは、膨大な漢字と専門用語を覚えることでした。私の勉強法は、最初にベトナム語の資料をしっかりと読んで、全体の内容を深く理解することです。そのあとで日本語のテキストに移り、少しずつ翻訳しながら新しい言葉を吸収していました。一度にすべてを暗記しようと無理をせず、「毎日コツコツ頑張る」ことが大切です。特に重要なポイントや計算公式は、必ずノートに手で書くようにしました。全体の流れが分かってから、ネット（主に TikTok）で試験対策の資料や過去問を探し、メモを取りながら自分なりにまとめていきました。SNS で面白い動画などを見る代わりに、自分の将来のためになる有益な勉強のコンテンツを探してフォローしてやることをおすすめします。

When I decided to challenge myself to take the Specified Skilled Worker (ii) examination, my biggest concern was memorizing a huge number of kanji and technical terms. My study method was to first read Vietnamese materials carefully so that I could fully understand the overall content. After that, I moved on to the Japanese textbooks, translating them little by little while learning new vocabulary. Instead of trying to memorize everything at once, I focused on making steady progress every day. I always wrote important points and formulas by hand in a notebook. Once I understood the overall content, I searched the internet—especially TikTok—for study materials and past exam questions, taking notes and organizing them in my own way. Instead of spending time watching entertaining videos on social media, I recommend looking for and following educational content that will help you achieve your future goals.

努力は、成果になって返ってくる

Hard Work Always Brings Results

その継続的な努力は、素晴らしい成果となって返ってきました。特定技能 2 号の資格を手に入れば、家族を日本に呼び寄せて一緒に暮らす手続きも本当にシンプルになります。そして何より現実的な変化として、お給料やボーナスもしっかりとアップします。

All of my continuous efforts paid off with wonderful results. Once you obtain the Specified Skilled Worker (ii) qualification, the process of bringing your family to Japan to live with you becomes much simpler. More importantly, your salary and bonuses can also increase significantly, bringing real improvements to your life.

皆さんも、将来のために頑張ってくださいね！

I hope all of you will continue working hard for your future.