

命を守るマニュアル

Life Protection Manual

Manual para proteger a vida

西区版避難行動計画

Evacuation Action Plan - Nishi Ward Edition

Plano de Procedimento de Refúgio - Edição do Distrito de Nishi

保存版

For Your Reference

Para sua referência

西区

Nishi Ward

Distrito de Nishi



Three Things to Do Using This Booklet
Três recomendações deste livreto

この冊子で行う3つのこと

1

避難場所や経路を考える

この冊子を読んで家族みんなで
避難の仕方を考え、忘れないように
別紙の「防災マップ」に記入しよう！

Consider evacuation sites and routes

Read this booklet, consider
with everyone in your family
how to evacuate and then
mark up the attached "Disaster
Prevention Map" to ensure that
you do not forget!

Considerar o local para refúgio e a rota de refúgio

Ler este livreto e pensar,
junto com toda a família,
sobre como refugiar e, para
não esquecer, registrar isso
no "mapa de prevenção de
desastres" anexo!

2

防災マップを目立つところにはる

避難場所などを記入した
「防災マップ」を目につきやすく
災害時にも安全な場所にはっておこう！

Display the Disaster Prevention Map in a prominent place

Display the "Disaster
Prevention Map" on which
you marked your evacuation
sites, etc., in a prominent
place that will continue to be
safe in the event of disaster!

Fixar o mapa de prevenção de desastres em um lugar de destaque.

Fixar o "mapa de prevenção
de desastres" que inclui
locais para refúgio etc. em
um lugar de destaque e
seguro em caso de
desastres!

3

自分だけの「防災カード」を作る

名前や避難場所などを記入した
自分だけの「防災カード」をバッグや
財布に入れて家族一人ひとりが持ち歩こう！

Create your own "Disaster Prevention Card"

Have each family member
carry around his/her own
"Disaster Prevention Card,"
filled out with his/her name,
the family's set evacuation
site(s), etc., in a bag or a wallet!

Criar o seu próprio "cartão de prevenção de desastres"

Fazer com que cada membro
da família leve o seu próprio
"cartão de prevenção de
desastres", contendo nome,
local para refúgio etc. na
bolsa ou na carteira!



浜松市

Hamamatsu City
Cidade de Hamamatsu

1 災害から身を守る

Protect Yourself Against Disaster

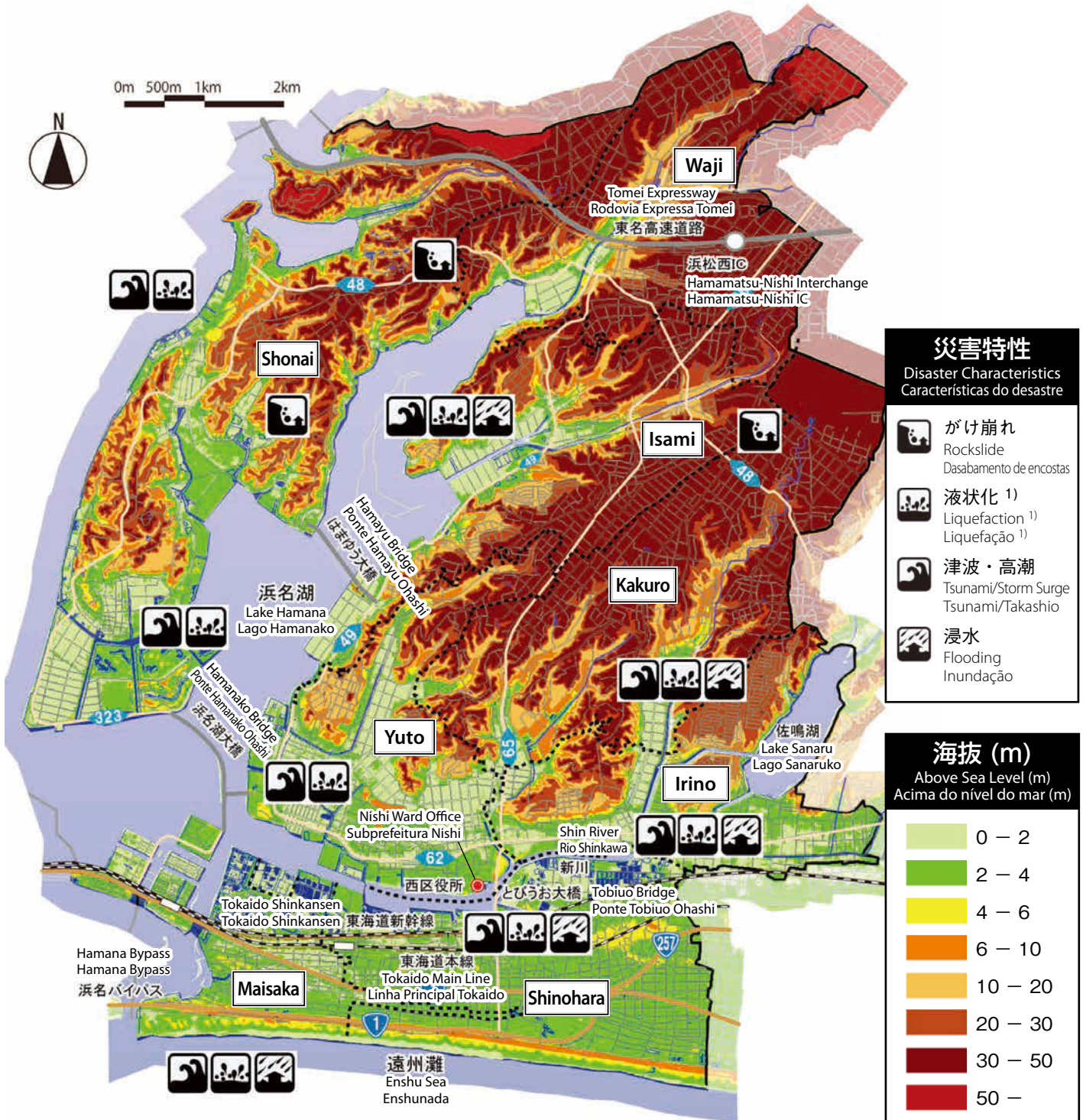
Proteja-se contra desastres naturais



西区の災害特性

Disaster Characteristics of Nishi Ward

Características de desastres do Distrito de Nishi



この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基盤地図情報を使用した。

(承認番号 平 24 情使、第 458 号)

In creating this map, basic cartographic information issued by the Geospatial Information Authority of Japan was used with the approval of the general director of said Authority (Approval number: Hei 24 Joshi, No. 458)

Para elaborar este mapa, foram utilizadas informações dos mapas básicos da Autoridade de Informação Geoespacial do Japão, sob autorização do mesmo órgão (Número de aprovação: Hei 24 Joshi, nº 458)

1) 液状化：地震の揺れによって地中の地下水と砂が分離し、地盤がゆるくなる現象。その結果、建物が傾いたり、地面から泥水や砂が噴き出したりすることがある。推定液状化危険度は 6 ページ①を参照

1) Liquefaction: A phenomenon where the ground becomes soft due to the separation of underground water and sand caused by the tremors of an earthquake. Consequently, buildings may tilt or muddy water and sand may issue from the ground. For the estimated risk of liquefaction, see ① on page 6

1) Liquefação: Fenômeno em que, devido aos abalos de um terremoto o lençol freático (camada de água subterrânea) e a areia se separam tornando o solo mole. Consequentemente, edifícios podem se inclinar ou pode haver água barrenta e areia fluindo do solo. Para informar-se sobre o risco estimado de liquefação, consultar ① na página 6.



地震・津波

Earthquake/Tsunami Terremoto/Tsunami

避難のタイミングと行動

Evacuation Time Line and Actions
Momento certo e medidas para refugiar

地震発生!
Earthquake!
Terremoto!

グラツきたら

If you feel violent shaking

Quando sentir um tremor

- 🔪 頭部を守るなど、**可能な範囲で身を守る**
- 🔪 あわてて外に飛び出さない

- Protect yourself as much as possible by protecting your head, etc.
- Do not rush outside

- Cobrir a cabeça e tomar medidas para se proteger o máximo possível.
- Não correr para fora do recinto

地震の揺れから身を守る

- 🔪 家具から離れ、**安全な場所に逃げ込む**
- 🔪 揺れている間は**無理にコンロなどの火を消さない**
- 🔪 玄関のドアや外に通じる窓を開け、**避難路を確保**する



Protect yourself from the earthquake tremors

- Get away from household furniture and **escape to a safe location**
- **Never unreasonably attempt to extinguish fires on stovetops, etc.,** while it is still shaking
- Open the front door or windows leading to the outside in order to **secure an evacuation route**

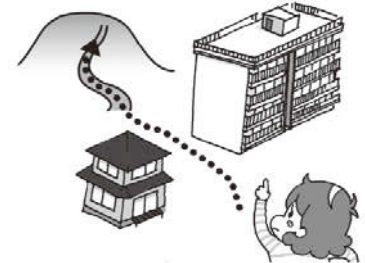
Proteger-se contra os abalos do terremotos

- Ficar longe de móveis e **correr para um local seguro.**
- Enquanto estiver tremendo **não perder tempo tentando desligar o fogo do fogão e outros.**
- Abrir a porta da frente ou janelas que dão acesso a uma rota **de fuga segura.**

すぐに高い場所へ避難

- 🔪 揺れがおさまったらすぐに避難
- 🔪 可能な限り、より高いところに避難
- 🔪 外出先でも各自で避難

日ごろから家族で話し合い、**自宅、学校、勤務先など、いろいろな場所からの避難場所を考えておく**



Immediately evacuate to an elevated place

- Immediately evacuate when the tremors have stopped
- Evacuate to as elevated of a place as possible
- Evacuate on your own when away from home

Discuss with your family on a regular basis possible **evacuation sites from various places such as your home, schools, workplaces, etc.**

Refugiar-se em um lugar elevado imediatamente

- Refugiar-se imediatamente após os tremores cessarem.
- Refugiar-se em um lugar mais alto possível.
- Refugiar-se por conta própria mesmo estando fora de casa.

Conversar frequentemente com a família **sobre os possíveis locais para refúgio, partindo de vários pontos, como de sua própria casa, da escola, do local de trabalho e outros lugares.**

津波警報などが解除されるまでは自宅に戻らない

Do not go home until the Tsunami Warning, etc., has been canceled

Não voltar para casa até que o alerta de tsunami e outros seja cancelado

避難のために知っておく情報

Information to Remember for Evacuation
Informações úteis para lembrar em caso de refúgio

津波に関する情報

Information about tsunamis
Informações sobre o tsunami

強い揺れや長い揺れ（1分以上）を感じた場合は、津波に関する情報を待たずに、すぐに津波避難施設や高台へ避難しましょう。
また、遠方で発生した大地震など、浜松市で強い揺れを感じなくても津波が到達する場合があります。特に津波警報や大津波警報がテレビ、ラジオ、同報無線のサイレンなどで伝えられたら、ただちに津波避難施設などへ避難しましょう。

When you feel a strong or extended tremor (lasting 1 minute or more), do not await information about the tsunami and immediately evacuate to a tsunami evacuation facility.

Also, if for example, a major earthquake occurred a great distance away, you may not feel strong shaking in Hamamatsu, but a tsunami may still arrive. In particular, when a Tsunami Warning or Large Tsunami Warning is given by TV, radio, sirens on broadcast radio and so on, immediately evacuate to a tsunami evacuation facility, etc.

Quando sentir um tremor forte ou prolongado (com duração por mais de 1 minuto), não esperar por informações sobre tsunami, deverá refugiar-se imediatamente nas instalações de refúgio de tsunami ou em locais elevados.

Da mesma forma, mesmo no caso de um terremoto de grande intensidade e outros, acontecer em lugares distantes, e fortes tremores não forem sentidos na cidade de Hamamatsu, poderá haver a possibilidade de ocorrer um tsunami. Principalmente, quando houver emissão de alerta de grande tsunami ou se for divulgado através de TV, rádio, telegrafias sem fio como alto falantes, e outros meios, refugiar-se imediatamente nas instalações de refúgio de tsunami e outros.

名 称 Name Nome	津波予想高さの区分 (発表する津波の高さの数値表現) Classification of anticipated tsunami height (Numeric representation of tsunami height announced) Classificação da altura prevista do tsunami (representação numérica da altura do tsunami anunciado)	必要な避難行動 Necessary evacuation action Procedimento de refúgio necessário	サイレン吹鳴パターン Siren sounding patterns Padrões dos sons da sirene
大津波警報 Large Tsunami Warning Alerta de grande tsunami	10m 以上 (10m 超) 5m ~ 10m (10m) 3m ~ 5m (5m) 10m or higher (over 10m) 5 to 10m (10m) 3 to 5m (5m) mais de 10 m (acima de 10 m) 5 m a 10 m (10 m) 3m a 5m (5m)	ただちに避難施設へ避難する Immediately evacuate to an evacuation facility Refugiar-se nas instalações de refúgio imediatamente	 (3 秒鳴) (2 秒休) ⇒ 9 回繰返し (3-second siren) (2-second silence) ⇒ Repeat 9 times (tocar por 3 segundos) (com 2 segundos de intervalo) ⇒ Repetirá por 9 vezes
津波警報 Tsunami Warning Alerta de tsunami	1m ~ 3m (3m) 1 to 3m (3m) 1m a 3m (3m)	Refugiar-se nas instalações de refúgio imediatamente	 (5 秒鳴) (6 秒休) ⇒ 9 回繰返し (5-second siren) (6-second silence) ⇒ Repeat 9 times (tocar por 5 segundos) (com 6 segundos de intervalo) ⇒ Repetirá por 9 vezes
津波注意報 Tsunami Advisory Aviso de atenção de tsunami	0.2m ~ 1m (1m) 0.2 to 1m (1m) 0,2m a 1m (1m)	ただちに海の中や海岸から離れる Immediately get away from the sea or coast Afastar-se imediatamente do mar ou das praias	 (10 秒鳴) (2 秒休) ⇒ 9 回繰返し (10-second siren) (2-second silence) ⇒ Repeat 9 times (tocar por 10 segundos) (com 2 segundos de intervalo) ⇒ Repetirá por 9 vezes

避難する時のポイント

Important Points to Remember for Evacuation
Pontos importantes no momento de refugiar

① 地震・津波から身を守る 7 カ条

Seven tips to protect yourself from an earthquake/tsunami
Sete recomendações para proteger-se contra terremotos/tsunamis

1. 寝る場所や出入口付近に家具を置かない／枕元には懐中電灯、携帯ラジオ、くつ・スリッパ、防寒着などを用意する

Do not place furniture by where you sleep or near entrances or exits / prepare a flashlight, portable radio, shoes/slippers, cold weather clothing, etc., at your bedside.

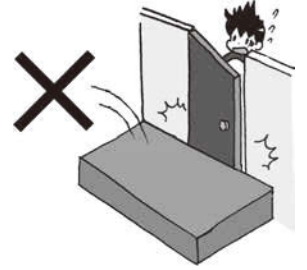
Não colocar móveis no local onde dorme ou perto da entrada / deixar preparados uma lanterna, rádio portátil, sapatos/chinelos, vestimentas para frio, etc., na cabeceira da cama.



2. 家から外へ逃げるルートを確認するために、普段から家具の配置を工夫する

In order to secure the escape route from your home to the outdoors, regularly make an effort to place your furniture in an appropriate arrangement.

Para assegurar uma rota de fuga para fora de casa, deverá pensar e planejar sempre sobre o posicionamento dos móveis.



3. 日ごろから家族で津波からの避難場所を決め、現地を確認しておく

Decide on a tsunami evacuation site with your family and check the actual site on a regular basis.

Definir frequentemente com sua família, o local de refúgio de tsunami, e confirmar o local

津波避難ビルの名称、場所は別紙の「防災マップ」へ

Refer to the attached "Disaster Prevention Map" for the names and locations of the tsunami evacuation buildings.
Consultar o "Mapa de prevenção de desastres" anexo para saber o nome e a localização dos edifícios de refúgio de tsunami.



Tsunami evacuation building
Edifício de refúgio de tsunami



Above sea level
Acima do nível do mar

4. 「津波だ」「逃げろ」と呼び掛けながら率先して避難

While calling out "Tsunami!" and "Run away!", take the lead in evacuating.

Tomar iniciativa para o refúgio e gritar avisando "tsunami!" "niguero!" (fujam!)

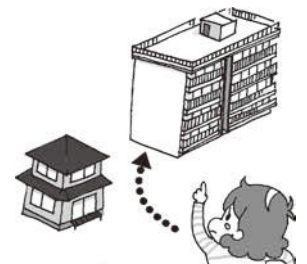
Tsunami! Run away!!
Tsunami! Fuja!



5. 想定にとらわれず、可能な限り、高い場所へ避難

Do not assume anything and evacuate to as elevated of a place as possible.

Refugiar-se em um lugar mais alto possível, sem presumir nada!



6. 津波は繰り返し到達するため、津波警報が解除されるまでは避難場所から自宅に戻らない

Since tsunamis tend to hit in multiple waves, do not return home from the evacuation site until the Tsunami Warning has been canceled.

Como os tsunamis costumam ocorrer várias vezes seguidas, não deixar o local para refúgio, nem voltar para casa até que o alerta de tsunami seja cancelado.



7. 携帯ラジオなどで情報収集

Gather information by using a portable radio, etc.

Obter informações pelo rádio portátil etc.



Warning canceled
Alerta cancelado

② 警報が解除されたら

When the Warning has been canceled
Se o alerta for cancelado

津波警報が解除されるなど、津波のおそれが無くなってから自宅に住めない状況なら避難所²⁾へ
自宅に住める状況なら自宅へ

 日ごろから近くの避難所や地域で決めた避難場所を確認しておく

After there is no longer risk of a tsunami, for example when the Tsunami Warning has been canceled, if your home is unlivable, go to an evacuation area²⁾

If you can live in your home, return home

- Check on your nearby evacuation area or evacuation site designated by the community on a regular basis

Depois que o alerta de tsunami for cancelado, e o risco de tsunami passar, se a sua residência não estiver em condições de morar, deverá ir para o local de refúgio²⁾

Se a sua residência estiver em condições de morar, volte para casa.

- Definir com frequência o local de refúgio mais próximo e o local para refúgio determinado pela comunidade, e confirmar o local.

③ 場所や状況に応じた行動

Appropriate actions for a given place or situation
Agir de acordo com o lugar ou situação

街なかなど

When in downtown areas, etc.
No centro da cidade e outros



デパート・スーパー

- 売り場から離れ、壁ぎわに移動する
- あわてて屋外に出ず、係員の指示に従う

At a department store or supermarket

- Leave the sales area and move close to a wall
- Do not rush outside and follow the instructions given by the clerks

Lojas de departamentos/supermercados

- Afastar-se da seção de mercadorias e ficar próximo às paredes.
- Não correr para fora e seguir as instruções dos funcionários.

移動中

While traveling
Se deslocando



路上

- ブロック塀、電柱、自動販売機など倒れやすいものから離れる
- 割れたガラスや看板などの落下物に注意する

On the road

- Stay away from the objects likely to fall over such as block walls, power poles, vending machines, etc.
- Be careful of falling objects such as broken glass, sign-board etc.

Na rua

- Ficar longe de qualquer coisa que possa tombar, como paredes de blocos, postes, máquinas de venda automática e afins.
- Deverá ter cuidado com vidros quebrados e objetos que possam cair como placas e outros.

学校など

When at schools, etc.
Nas escolas, etc



- 津波警報が解除されるまでは帰宅しない、また保護者も子どもを迎えに行かない

- Do not return home or go to pick up your children until the Tsunami Warning has been canceled

- Não tentar voltar para casa antes do alerta de tsunami ser cancelado, mesmo os pais não devem sair para buscar os seus filhos.



2) 避難所：自宅で生活できない場合や自宅にいると危険な場合に使う施設のこと

2) Evacuation area: A facility to be used when you are unable to live in your own home or when doing so is dangerous

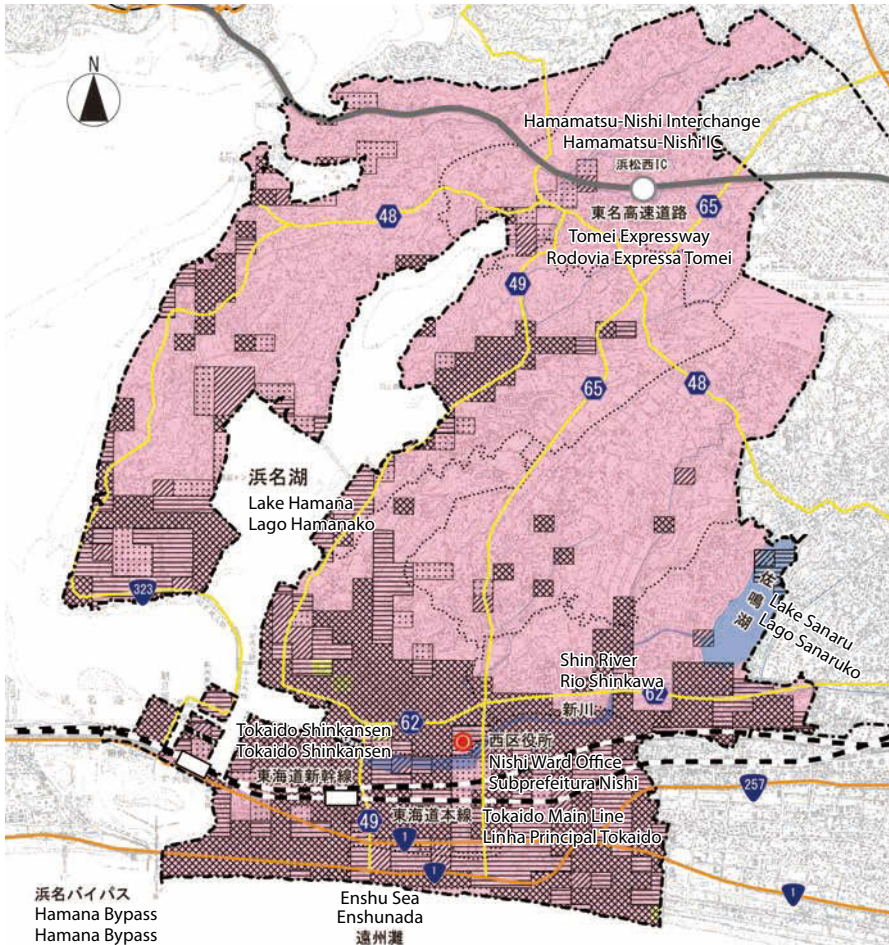
2) Local de refúgio: São instalações que deverão ser utilizadas quando a residência não estiver em condições de morar ou apresentando algum tipo de risco.

住んでいる場所の危険性を知る

Be Aware of the Dangers in Your Local Area
Conhecer os perigos que envolvem o local onde mora.

① 静岡県第4次地震被害想定による推定震度、推定液状化危険度（最大）

Estimated earthquake intensity and liquefaction potential based on the 4th Shizuoka Prefecture Earthquake Damage Predictions (maximum)
Estimativa da Intensidade Sísmica e Nível de Risco de Liquefação (máxima), de acordo com a Previsão de Danos Causados por Terremotos da Província de Shizuoka, volume 4.



凡例	Legend
震度 Seismic Intensity Intensidade sísmica	
震度 7 Intensity 7 Intensidade 7	
震度 6 強 Intensity 6 Upper Intensidade 6 forte	
液状化 Liquefaction Liquefação	
液状化の可能性大 High Risk of Liquefaction Possibilidade grande de liquefação	
液状化の可能性中 Medium Risk of Liquefaction Possibilidade média de liquefação	
液状化の可能性小 Low Risk of Liquefaction Possibilidade baixa de liquefação	
なし None Nenhuma	

(平成 25 年 6 月)

(June 2013)

(Junho de 2013)

液状化のイメージ

Liquefaction visualization
Efeitos da liquefação



道路などから砂や泥が噴き出して地盤が傾き、通行できなくなる、上下水道・ガスが寸断される、建物が傾くなどのおそれがある
Sand and mud spout out of roads, etc., causing the ground to tilt; there is a risk that this may make the roads impassable, disrupt water, sewer and gas services, cause buildings to tilt, etc.

Areia e lama fluirão das ruas e outros lugares, fazendo com que o solo se incline tornando as estradas intrafegáveis, os serviços de água, esgoto e gás serão interrompidos, edifícios poderão inclinar, etc.

震度のイメージ

Seismic intensity visualization
Efeitos da intensidade sísmica

震度 7

Intensity 7
Intensidade 7



耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる

Many wooden buildings with low earthquake resistance tilt or fall down

Muitos prédios com estrutura de madeira com baixa resistência a terremotos ficam inclinados ou desabam.

震度 6 強

Intensity 6 upper
Intensidade 6 forte



固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる

Most unsecured furniture moves and many items fall down

A maioria dos móveis, que não estão fixados, se movem e muitos caem.

震度 6 弱

Intensity 6 lower
Intensidade 6 fraco



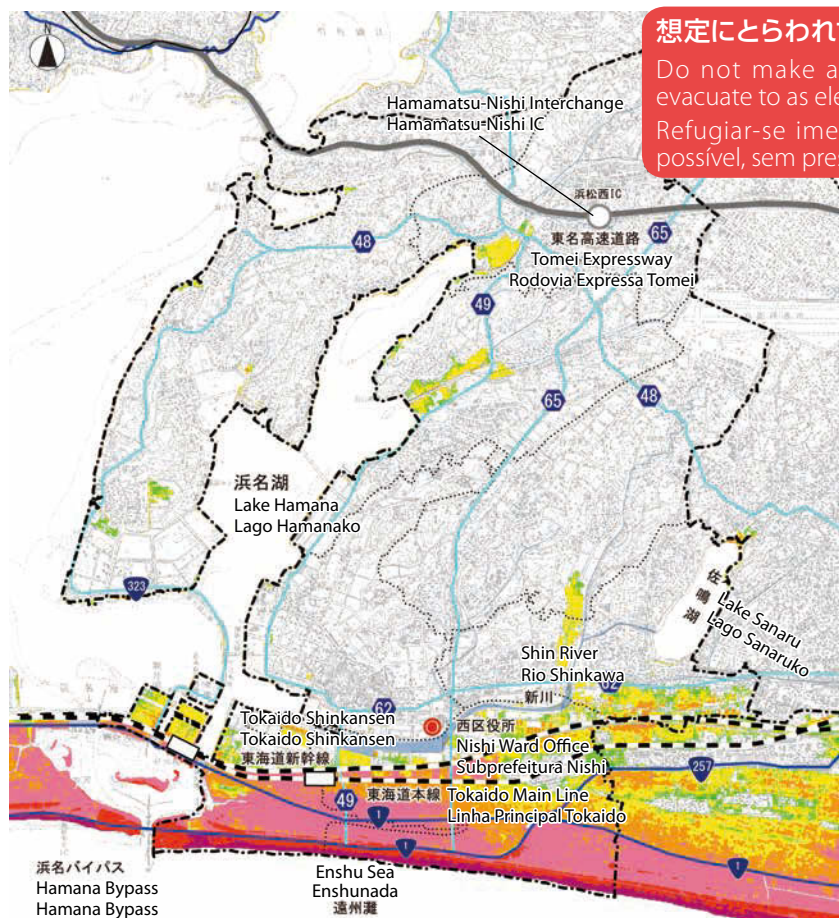
外壁や窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなることがある

Exterior walls and window panes break and doors may become jammed

As paredes externas e os vidros de janelas quebram e as portas não abrem.

② 静岡県第4次地震被害想定による津波浸水深図（最大）

Water height chart of flooding from a tsunami based on the 4th Shizuoka Prefecture Earthquake Damage Predictions (maximum)
 Mapa do Nível da Profundidade das Inundações Causadas por Tsunami (máxima), de acordo com a Previsão de Danos Causados por Terremoto da Província de Shizuoka, volume 4.



想定にとらわれず、すぐに少しでも高い所へ避難！
 Do not make any assumptions and immediately evacuate to as elevated of a place as possible!
 Refugiar-se imediatamente em um local mais alto possível, sem presumir nada!



- 1 寝る部屋は安全な場所に／枕元には懐中電灯などを
 - 2 家から外に出るまでの安全ルートを確認
 - 3 津波からの避難場所を決め、現地を確認
 - 4 「津波だ」「逃げろ」と呼び掛けながら率先して避難
 - 5 想定にとらわれず、可能な限り、高い場所へ避難
 - 6 津波警報が解除されるまでは避難場所から自宅に戻らない
 - 7 携帯ラジオなどで情報収集
1. Sleep in a safe room with a flashlight, etc., at your bedside
 2. Secure a safe route from your home to the outside
 3. Decide on a tsunami evacuation site and check the actual site
 4. While calling out "Tsunami!" and "Run away!", take the lead in evacuating
 5. Do not assume anything and evacuate to as elevated of a place as possible
 6. Do not return home from your evacuation site until the Tsunami Warning has been canceled
 7. Gather information by using a portable radio, etc.
1. Dormir em um quarto seguro / Deixar lanterna e outros materiais na cabeceira da cama.
 2. Assegurar uma rota segura para poder sair de casa.
 3. Definir o local para refúgio de tsunami e confirmar o local.
 4. Tomar iniciativa para o refúgio e gritar avisando "tsunami!" "niguelo!" (fujam!)
 5. Refugiar-se em um lugar mais alto possível, sem presumir nada!
 6. Não voltar para casa até que o alerta de tsunami e outros seja cancelado.
 7. Obter informações pelo rádio portátil, e outros.

(平成 25 年 6 月)
 (June 2013)
 (Junho de 2013)

駿河トラフ・南海トラフ沿いの※レベル2の沿岸部における津波の津波高、津波到達時間
 Tsunami height and arrival time of level 2 coastal tsunamis along the Suruga/Nankai troughs*
 Altura e tempo de chegada do tsunami no litoral nível 2 ao longo dos canais de Suruga/Nankai*

凡例	Legend
最大浸水深 (m)	Maximum Flood Height (m)
Profundidade máxima da inundação (m)	
10.0 -	
5.0 - 10.0	
2.0 - 5.0	
1.0 - 2.0	
0.3 - 1.0	
0.01 - 0.3	

津波高	Tsunami height	最大	Maximum	14 m
津波到達時間	Tsunami arrival time			
最短到達時間	The shortest arrival time			
最大波	Maximum wave			
+ 50cm	+ 1m	+ 3m	+ 5m	+ 10m
5 分	5 minutes	7 分	7 minutes	13 分
5 minutos	5 minutos	7 minutos	7 minutos	13 minutos
22 分	22 minutes	22 分	22 minutes	23 分
22 minutos	22 minutos	23 分	23 minutes	23 minutos
23 分	23 minutes	23 分	23 minutes	23 minutos

※発生頻度は極めて低い（千年～数千年に1度）が、発生すれば甚大な被害をもたらす可能性を考慮して最大クラスの地震
 ※One of the largest classes of earthquakes considering the potential to cause great damage when it occurs, although the frequency of occurrence is extremely low (once every few millennium or so).
 ※Caso um terremoto de magnitude máxima ocorrer, estima-se que poderá resultar em grandes danos, embora a frequência de ocorrer seja extremamente baixa (1 vez a cada mil ou mais anos).

津波浸水域図は、現在、静岡県と浜松市で進めている浜松市沿岸域の防潮堤の減災効果を見込んだものではありません。
 The tsunami flood area map does not take into account the disaster mitigation (lessening) effects of sea walls in the coastal area of Hamamatsu that are currently being built by Shizuoka Prefecture and Hamamatsu City.
 O Mapa das Áreas de Inundação por Tsunami, não foi baseado nos efeitos de redução de desastres dos diques do litoral da cidade de Hamamatsu, que atualmente estão sendo construídos pela província de Shizuoka e pela cidade de Hamamatsu.





風水害

Storms and Flooding

Danos Causados por Tempestades e Inundações

近年は集中豪雨³⁾が頻発しており、新川のような中小河川のはん濫が発生しやすくなっているため注意が必要です。

In recent years, we have frequently experienced torrential rain³⁾ and the risk of small or medium-sized rivers such as the Shin River overflowing is increasing.

Com as chuvas concentradas³⁾ que têm ocorrido com frequência nos últimos anos, é preciso ter cuidado, pois o risco de rios pequenos e médios como o rio Shinkawa transbordarem vem aumentando.

避難のタイミングと行動

Evacuation Time Line and Actions

Momento certo e medidas para refugiar

集中豪雨の場合

- ①「大雨警報、洪水警報⁴⁾」が発表された
- ②浜松市から「避難勧告⁵⁾」が発令された

In the case of torrential rain

1. A "Heavy Rain Warning, Flood Warning⁴⁾" is announced
2. An "Evacuation Advisory⁵⁾" is issued from Hamamatsu City

川を直接見に行かない! 情報は自宅を確認!

Do not go to see the river directly! Check the information from home!

Jamais ir observar o rio! Deverá obter as informações em casa!

Heavy Rain Warning
Alerta de chuva torrencial



No caso de chuva concentrada

1. Se for declarado, "Alerta de chuva torrencial e alerta de enchente⁴⁾"
2. Se for emitido "Aviso de refúgio⁵⁾" pela cidade de Hamamatsu.

例えば

For example,

Por exemplo,

周囲が浸水している場合や外出が困難な場合

When the surrounding area is flooded or it is difficult to go outside
Quando os arredores estiverem inundados, e for difícil sair para fora

自宅や身近な高い建物の2階以上など、
できるだけ高い所へ緊急的に避難する

Evacuate to as elevated of a place as possible,
such as the second floor or higher of your
home, a tall building, etc., as quickly as possible

Refugiar-se imediatamente em sua casa ou
em prédios altos com mais de 2 andares das proximidades ou outros
lugares mais altos possíveis.



周囲が浸水していない場合

When the surrounding area is not flooded
Quando os arredores não estiverem inundados

避難所や身の安全を守れる避難先(高台にある知人宅、
自宅の2階以上などできるだけ高い所)へ避難する

Evacuate to evacuation areas or a place where you can protect yourself
(as elevated of a place as possible, such as the home of an acquaintance
who lives on a hill, the second floor or higher of your home, etc.)

Refugiar-se no local de refúgio ou em um lugar para garantir a sua
segurança, em um lugar mais alto possível (como a casa de conhecidos
em local elevado, no 2º andar ou no lugar mais alto de sua casa, etc.).

台風の場合…暴風雨や高潮に注意

- ①台風が接近している
- ②「大雨警報・洪水警報」「高潮警報」が発表された
- ③浜松市から「避難勧告」が発令された

In the case of a typhoon - Beware of rainstorms and storm surges

1. A typhoon is approaching
2. A "Heavy Rain Warning/Flood Warning", "Storm Surge Warning" is announced
3. An "Evacuation Advisory" is issued from Hamamatsu City

Em caso de tufão - Ficar atento a tempestades ou marés altas

1. O tufão está se aproximando.
2. Se for anunciado o "Alerta de chuva torrencial / alerta de enchente" e "alerta de marés altas".
3. Se for divulgado o "Aviso de refúgio" pela cidade de Hamamatsu.

早めに避難所や身の安全を守れる避難
先へ移動する

沿岸部では、鉄筋コンクリート造の建
物の上階へ避難する

台風通過中は屋外に出ない

Quickly go to an evacuation area or a place
where you can protect yourself

On the coast, evacuate to an upper floor of a
reinforced concrete building

Do not go outside while a typhoon is passing though

Refugiar-se o mais rápido possível para o local de refúgio
ou em um lugar onde possa garantir a sua segurança.

Se estiver no litoral, refugiar-se no andar mais alto de um
prédio com estrutura de ferro e concreto.

Não sair para fora durante a passagem de um tufão.

3) 集中豪雨: 短時間のうちに狭い範囲に
集中して降る大雨

3) Torrential rain: Heavy rainfall
concentrated in a narrow area during a
short period of time

3) Chuvas Concentradas: Uma chuva
torrencial concentrada em uma área
estreita durante um curto período de
tempo.

4) 警報: 重大な災害発生のおそれがある時、警戒を呼びかけて行う予報。気象庁から、
大雨警報、洪水警報、浸水警報、暴風警報、波浪警報(高い波)、高潮警報、津波警
報などが発表される

4) Warning: An advance notice performed by calling for caution when there may be
a threat of serious disaster. Heavy Rain Warning, Flood Warning, Inundation Warning,
Storm Warning, High Wave Warning, Storm Surge Warning, Tsunami Warning, etc.,
are announced by the Meteorological Agency

4) Alerta: É o aviso emitido quando há previsão de ocorrer desastres naturais. A Agência
Meteorológica emitirá os alertas de chuva torrencial (tempestade), enchente, inundação,
temporal, ondas altas, maré alta, tsunami e outros.

5) 避難勧告: 14 ページ参照

5) Evacuation Advisory: Refer to
page 14

5) Aviso de refúgio: Consultar a
página 14.

避難するために知っておく情報

Information to Remember for Evacuation
Informações importantes em caso de refúgio

情報先 Information source Fonte de informação	インターネット検索キーワード Internet search keywords Palavras-chaves para pesquisa na Internet	入手できる情報 Obtainable information Informações que podem ser obtidas
防災気象情報 (気象庁) Weather/Earthquakes (the Meteorological Agency) (Agência Meteorológica)	Weather/Earthquakes 検索 Search Pesquisar	・注意報・警報 ・雨量データ など - Advisories and Warnings - Rainfall data, etc. - Aviso de Atenção/ Aviso de Alerta - Dados pluviométricos e outros

※気象庁の情報では、西区は「浜松市南部」エリアに区分されます。

* In information from the Japan Meteorological Agency, Nishi Ward is classified under the "Hamamatsu-shi Nanbu" area.

* De acordo com as informações fornecidas pela Agência Meteorológica do Japão, o distrito de Nishi é classificado como uma área "Sul da cidade de Hamamatsu".

避難する時のポイント

Important Points to Remember for Evacuation
Pontos importantes no momento de refugiar

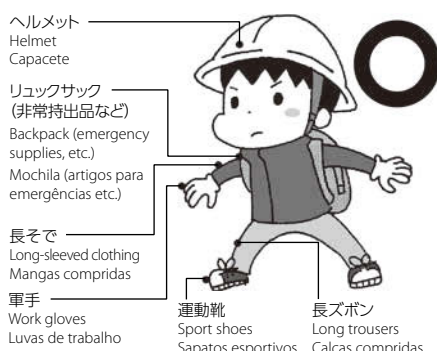
増水した河川には近づかない

Do not approach swollen rivers
Não se aproximar de rios alagados



動きやすい服装・最低限の荷物

Wear non-restrictive clothing and keep belongings to a minimum
Roupas confortáveis/bagagem mínima



車は控えて歩いて避難

Refrain from using cars and evacuate on foot
Evitar usar o carro para refugiar-se, deverá ir a pé



避難する時は2人以上で行動

When evacuating, do so in groups of two people or more
No momento de refugiar-se é melhor agir em grupo de duas ou mais pessoas



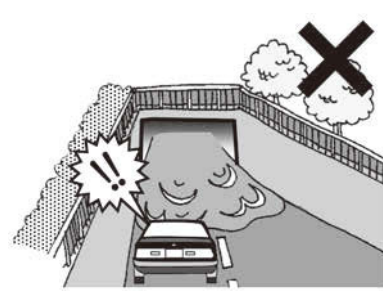
浸水箇所の歩行は注意

Take care when walking in flooded areas
Deverá ter cuidado ao caminhar em áreas inundadas



地下道は通らない

Do not go through underground passages
Não atravessar passagens subterrâneas



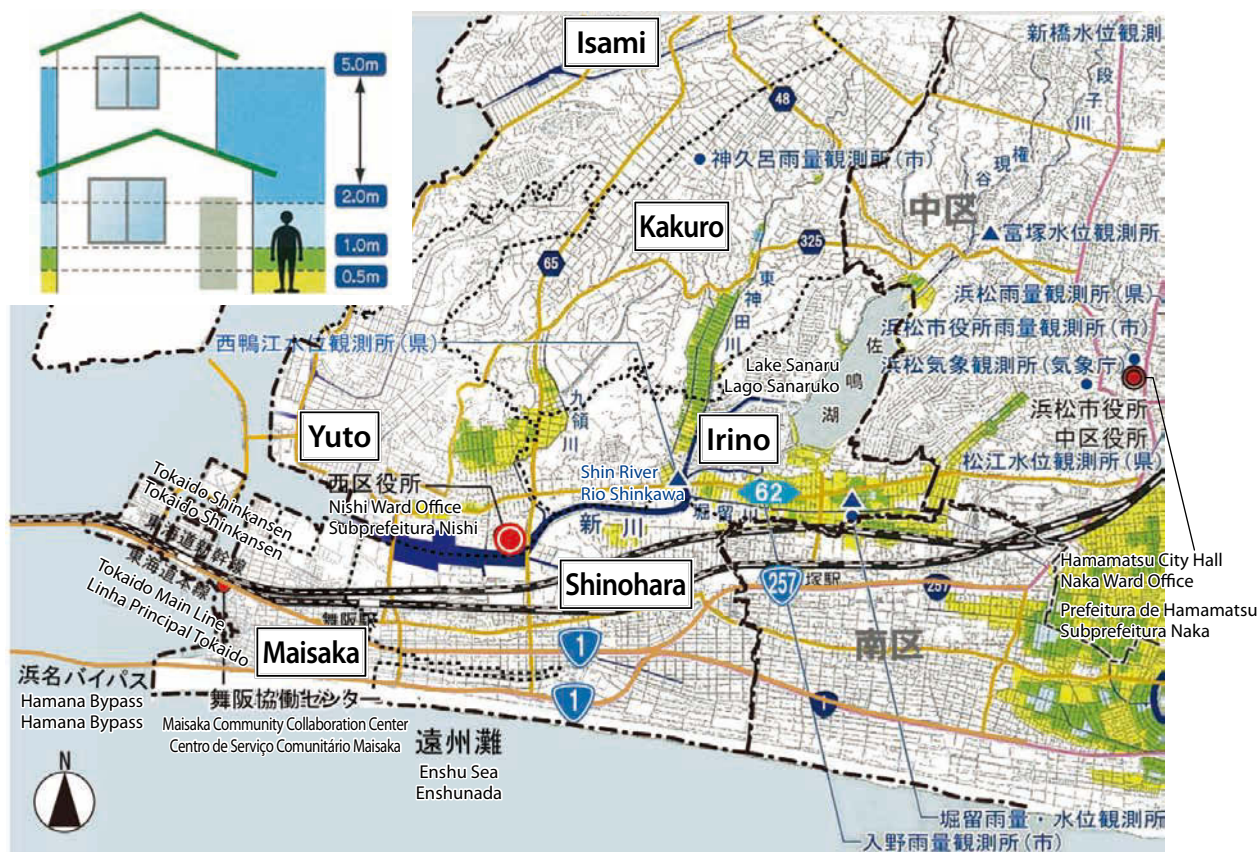
! 気象情報や避難情報をこまめに確認し、避難先へ行く場合は日没前に行動しましょう。特に、停電時は街路灯や信号機が消えるため、夜間に外出するのは大変危険です。

Carefully check weather and evacuation information and take action before sunset when evacuating. In particular, in the event of a power failure, the street lights and traffic signals will go out, making it very dangerous to go out at night.

Verificar cuidadosamente a previsão do tempo e as informações de refúgio e caso for para o local de refúgio, deverá fazê-lo antes do pôr do sol. Principalmente, no caso de falta de energia, pois a iluminação das ruas e os sinais de trânsito estarão apagados, o que torna muito perigoso sair à noite.

住んでいる場所の危険性を知る

Be Aware of the Dangers in Your Local Area
Conhecer os perigos que envolvem o lugar onde mora



凡 例	Legend
Legend	Legenda
浸水した場合に想定される水深（ランク別）	
Assumed Water Height in the Event of Flooding (By Rank)	
Profundidade do nível da água estimada em caso de inundação (por categoria)	
 0 ~ 0.5m 未満の区域	Areas between 0 and less than 0.5m
 0.5 ~ 1.0m 未満の区域	Areas between 0.5 and less than 1.0m
 1.0 ~ 2.0m 未満の区域	Areas between 1.0 and less than 2.0m
 2.0 ~ 5.0m 未満の区域	Areas between 2.0 and less than 5.0m

新川流域以外でも、伊佐地川や花川などの河川沿い
も注意が必要です

Even outside the Shin River area, be careful along
rivers such as the Isaji and Hana Rivers.

As regiões fora do curso do rio Shinkawa, como as
proximidades do rio Isajikawa, rio Hanakawa e outros,
também requerem atenção.

出典：浜松市洪水ハザードマップ（平成 19 年）

Reference: Hamamatsu City Flood Hazard Map (2007)

Referência: Mapa da Enchente da Cidade de Hamamatsu (2007)

注意：新川や新川に流れ込む川（堀留川、東神田川、九領川）が大雨によって増水し、はん濫した場合、深さ 1 m 程度
の浸水が予想されます。色がついていない場所でも雨の降り方によっては、浸水する可能性があるため注意が必要
です。

Caution: It is anticipated that the Shin River and rivers flowing into this river (such as the Horidome River, the Higashikanda River
and the Kuryo River) will swell due to heavy rain and if they overflow, it is predicted that flooding will be about 1m in height. Even
uncolored areas may be flooded depending on how the rain falls; therefore, caution is required.

Caso o rio Shinkawa e seus afluentes (rio Horidomegawa, Higashikandagawa e kuryogawa) transbordarem, devido às chuvas
torrenciais, a previsão é que a inundação atinja 1 m de profundidade. Mesmo as áreas que não estão pintadas podem ser inundadas,
dependendo da natureza da precipitação da chuva, portanto é necessário ter cuidado nestas áreas também.



土砂災害

Sediment Disasters (e.g. Landslides) Desastres de Sedimentos

西区では、三方原台地周辺に土砂災害の危険性のあるがけ地が多くあります。がけ地近くの地域では、降雨時や地震発生時に注意しましょう。

In Nishi Ward, there are many cliffs at risk for sediment disasters around Mikatahara Plateau. Please be careful during rainfall or an earthquake if you are in an area near cliffs.

No distrito de Nishi, há muitas encostas ao redor do planalto de Mikatahara, com riscos de desastres de sedimentos. Vamos tomar cuidado se estiver perto das regiões que possuem encostas quando estiver chovendo ou durante um terremoto.

避難のタイミングと行動

Evacuation Time Line and Actions
Momento certo e medidas para refugiar

①非常に激しい雨が降っている

It is raining very heavily

Se estiver chovendo muito forte



Sediment Disaster
Warning Information!
Informações de alerta
sobre desastres de
sedimentos!!

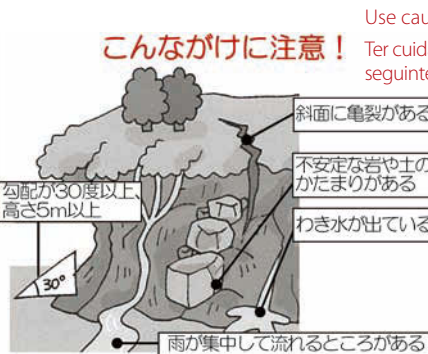
②土砂災害の前ぶれを見つけた

There are sediment disaster warning signs

Se encontrar sinais de desastre de
sedimento

Slope is 30° or more, and
height is 5m or higher

Encostas com inclinação igual
ou superior a 30°, e altura
igual ou superior a 5 m



こんながけに注意!

Use caution near cliffs like these!

Ter cuidado quando estiver perto das
seguintes encostas!

斜面に亀裂がある
The slope is cracked
A encosta apresenta rachaduras.

不安定な岩や土のかたまりがある
There are unstable rocks or soil clumps
Existência de rochas instáveis e aglomerados de terra

わき水が出ている
Spring water is flowing out
Existência de água fluindo

雨が集中して流れるところがある
There is a place where rain water gathers and forms a water channel
Canais de concentração dos fluxos de chuva.

がけ崩れ

Rockslide
Desabamento de encosta

前ぶれ

- がけの割れ目が見える
- がけから水が湧き出る
- 小石がパラパラ落ちてくる
- がけから木の根が切れる音がする
- 斜面に亀裂が入る
- 斜面から水が湧く
- 泥臭いにおいがする

Warning signs

- Fracture of the cliff is visible
- Water is gushing out of the cliff
- Small stones are falling continuously
- You hear tree roots breaking off from the cliff
- The slope is cracked
- Water is gushing out of the slope
- It smells strongly of mud

Sinais

- Ruptura nos barrancos
- Água jorrando dos barrancos
- Pedregulhos caindo continuamente
- Escuta-se o som de raízes de árvores sendo arrancadas das encostas
- Rachaduras nas encostas
- Água jorrando das encostas
- Há cheiro de lama

土石流

Mudslide
Deslizamento de lama

前ぶれ

- 山鳴りがする
- 川の水が濁り、流木が混ざる
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる

Warning signs

- The mountain is rumbling
- The river water is muddy and contains driftwood
- Despite continuous rainfall, the water level of the river is going down

Sinais

- Escuta-se estrondos nas montanhas
- A água do rio está barrenta e contém troncos
- Apesar de chuvas contínuas, o nível da água do rio diminui



③気象庁から「大雨警報、洪水警報」や「土砂災害警戒情報⁶⁾」が発表された

"Heavy Rain Warning, Flood Warning" or "Sediment Disaster Warning Information⁶⁾" is announced by the Meteorological Agency.

Se for anunciado pela Agência Meteorológica o "Alerta de Chuva Torrencial, Alerta de Enchente" ou "Aviso de Alerta para Desastres de Sedimentos⁶⁾".

安全な場所へ避難する

Evacuate to a safe place

Refugiar-se em um lugar seguro

避難する時間がない場合

When you don't have enough time to evacuate
Quando não tiver tempo para refugiar

 緊急時は**近くの鉄筋コンクリート造の建物へ避難する**

 木造家屋の場合は、家の中でがけ地に一番遠い2階の部屋などへ避難する

- In an emergency, **evacuate to a nearby building constructed using reinforced concrete**
- If you are in a wooden house, evacuate to somewhere like a room in the house on the second floor that is furthest from the nearest cliff

- Em caso de emergência, **refugiar-se em um prédio próximo, com estrutura de ferro e concreto.**

- No caso de casas de madeira, deverá refugiar-se em um cômodo que fique afastado das encostas, no 2º andar ou no andar mais alto da casa.



避難する時のポイント

Important Points to Remember for Evacuation
Pontos importantes no momento de refugiar

避難時はこんなことに注意

Keep the following in mind when evacuating

Precauções no momento de refugiar

土砂が流れる方向と直角に逃げる

Run away perpendicularly to (not along) the direction of the sediment flows

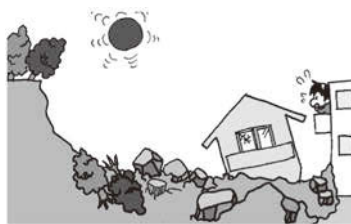
Fujir na direção perpendicular ao fluxo de sedimentos



雨がやんでもがけ崩れに注意

Watch out for rockslides even after the rain has stopped

Manter a cautela devido ao risco de desabamento de encostas, mesmo que a chuva tenha parado



避難時もがけ地に注意

Remain wary of cliffs, even when evacuating

Ao refugiar-se, deverá ter cuidado nas áreas de barrancos



避難勧告が発令されたら、がけ地付近や溪流沿いでは、すぐに身近で安全な場所もしくは、避難所へ避難しよう

When an Evacuation Advisory is announced, immediately evacuate to a safe place nearby or an evacuation area if you are near a cliff or along a mountain stream

Quando o aviso de refúgio for anunciado, se estiver próximo de barrancos ou rios, refugiar-se imediatamente em um lugar seguro nas proximidades ou em um local de refúgio.



6) 土砂災害警戒情報：大雨により土砂災害の危険性が高まった時に県と気象庁が共同で発表する情報

6) Sediment Disaster Warning Information: Information announced jointly by the prefecture and the Meteorological Agency when the risk of a sediment disaster increases due to heavy rain

6) Aviso de Alerta para Desastres de Sedimentos: quando houver riscos de desastres de sedimentos causados por chuvas fortes o aviso é anunciado simultaneamente pela província e pela Agência Meteorológica.



身近で安全な避難場所とは・・・？

例えば、地域で決めた集会所や土砂災害の危険のない知人宅など
避難所へ行く場合は開設されていることを確かめた上で避難する

What is a **safe place nearby**?

Some place like a meeting place designated by the community or a friend's house that is not at risk of a sediment disaster
If you decide to go to an evacuation area, check that it is open before evacuating there

O que é um **lugar seguro nas proximidades**?

Por exemplo, os estabelecimentos utilizados pela associação do bairro, a casa de conhecidos que fique fora da área de risco de desastres de sedimentos.

Se for para um local de refúgio, verificar antes, se ele está aberto.

住んでいる場所の危険性を知る

Be Aware of the Dangers in Your Local Area

Conhecer os perigos que envolvem o local onde mora

日ごろから土砂災害に備える

Prepare for sediment disasters on a regular basis

Deverá estar sempre preparado contra desastres de sedimentos

- 防災マップを見て、自宅の周辺が土砂災害の危険箇所になっていないか確認する
- がけ地から離れた安全な避難場所を決めておく

別紙の「防災マップ」を見ながら考える

- がけ地や河川沿いの状況を確認することを日ごろの習慣にする

- Check the Disaster Prevention Map to ensure that the area surrounding your home is not a sediment disaster hazard area
- Decide on a safe evacuation site away from the cliffs in advance

Remember to look at the attached "Disaster Prevention Map" and consider your options

- Make it a regular habit to check the condition of cliffs and the areas along rivers

- Verificar no mapa de prevenção de desastres, se a área ao redor de sua casa não é uma área sujeita a desastres de sedimentos.
- Definir com antecedência um local para refúgio seguro, longe de barrancos.

Pensar sobre o local para refúgio olhando o "mapa de prevenção de desastres" anexo

- Verificar com frequência as condições dos barrancos e rios.



風水害・土砂災害時の避難の心得

Evacuation Tips For When There Are Storms and Flooding or Sediment Flooding

Conhecimento sobre refúgio em casos de danos causados por tempestades e inundações/ desastres de sedimentos

① 避難は自ら判断する

Make evacuation decisions on your own

A decisão de refugiar cabe a cada um

避難行動は、住んでいる場所や家族の状況により一人ひとり異なります。様々な状況から**自ら危険を判断して、早めに避難**しましょう。

特に、**土砂災害の危険がある場所**に住んでいる人や、家族に高齢者など**避難に時間のかかる人がいる場合は、早めの避難**を心掛けましょう。

Proper evacuation actions vary depending on the area in which the individual lives and his/her family situation. Taking your circumstances into account, **determine the dangers on your own and then quickly evacuate.**

In particular, if you live in **an area at risk of a sediment disaster** or **have anyone in your family who needs extra time to evacuate**, such as an elderly person, take care to **evacuate early.**

O ato de refugiar depende das condições da região onde reside e da situação familiar de cada um. Analisar por si próprio os riscos, a partir das mais diversas situações **e tomar as medidas de refúgio o quanto antes.**

Principalmente, as pessoas que moram em uma região sob risco de desastres de sedimentos ou **se algum membro da família requer tempo para refugiar**, como idosos, devem procurar **refugiar-se o quanto antes.**



② 命を守る行動をとる

Take actions to protect your life
Tomar medidas para salvar a vida



寝室

がけから遠い部屋を寝室にする
停電に備え、懐中電灯を用意する

Bedroom

Choose rooms as bedrooms that are far from the cliffs
Prepare flashlights in case of power failure

Dormitório

Escolher cômodos afastados das encostas para utilizar como dormitório,
Preparar lanternas para o caso de falta de energia.



夜間や浸水が始まっている時などに避難所へ向かうとかえって危険です。

避難する上で大切なことは「**命を守る**」こと、「**安全を確保する**」ことです。災害の状況に応じ、最善の方法を考え、避難行動を始めましょう。

It is rather dangerous to head for an evacuation area at night or when flooding has started.

The key points when evacuating are to “**protect your life**” and “**secure your own safety**.” Based on the disaster circumstances, think of the best way to evacuate and then take action.

É perigoso ir para o local de refúgio durante a noite ou quando a inundação já começou.

No momento de refugiar-se o mais importante é “**proteger a vida**” e “**garantir a segurança**”. De acordo com as circunstâncias do desastre, deverá considerar a melhor maneira para iniciar as medidas de refúgio.

③ 浜松市からの避難情報に注意する

Pay attention to evacuation information from Hamamatsu City
Estar atento às informações de refúgio da cidade de Hamamatsu

避難準備情報

Evacuation Preparatory Information
Informações de preparação para refúgio



避難に時間がかかる高齢者や障がいのある人などの災害時要援護者を早めに避難させるため、市長、区長が避難勧告や避難指示に先だって発令するもの

Evacuation Preparatory Information: Announced by the mayor of a city or the executive director of a ward prior to an Evacuation Advisory or Evacuation Instructions in order to have those requiring support in the event of a disaster (e.g. elderly or disabled persons that take extra time to evacuate) evacuate early.

Anunciadas pelo prefeito da cidade ou subprefeito do distrito, antes do aviso de refúgio e instruções para refúgio em caso de desastres naturais para aqueles que necessitam de ajuda e tempo para se deslocarem, tais como idosos, pessoas portadoras de deficiência, etc., refugiarem com antecedência.

避難勧告

Evacuation Advisory
Aviso de refúgio



災害発生または発生のおそれがある時に、市長、区長が必要と認める地域の居住者などに対し、避難のための立ち退きを勧めうながすこと

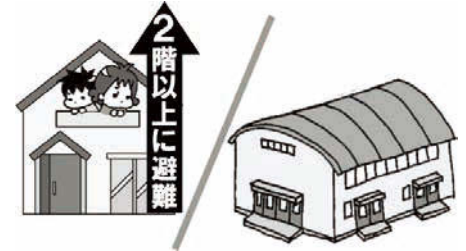
Evacuation Advisory: Announced to recommend and urge residents to evacuate from areas deemed necessary by the mayor of a city or the executive director of a ward when a disaster has occurred or may occur.

É emitido quando o prefeito da cidade ou subprefeito do distrito considerar necessário recomendar aos cidadãos a desocupação da área, caso ocorrer ou houver o risco de ocorrer um desastre natural.

避難指示

Evacuation Instructions
Instruções para refúgio

Evacuate to the second floor or higher
Refugiar-se no 2º andar ou andar superior



災害発生または発生のおそれがある時に、市長、区長が必要と認める地域の居住者などに対し、地域外に立ち退くよう強く求めること

Evacuation Instructions: Announced to strongly request that residents evacuate from areas deemed necessary by the mayor of a city or the executive director of a ward when a disaster has occurred or may occur.

Emitidas quando o prefeito da cidade ou subprefeito do distrito considerar necessário pedir de forma mais intensa aos cidadãos a desocupação da área, caso ocorrer ou houver o risco de ocorrer um desastre natural.



西区の市指定避難所

Evacuation Areas Designated by the City in Nishi Ward

Locais de refúgio designados pela cidade do Distrito de Nishi

市指定避難所一覧

List of Evacuation Areas Designated by the City
Lista dos locais de refúgio designados pela cidade



自宅で生活できない場合などに向かいます

Go to an evacuation area when your home is unlivable, etc.

Deverá ir caso a residência não estiver em condições de morar.

・下表の避難所は、自宅で生活できない場合や自宅にいと危険な場合に向かう施設です。

・災害の状況によって開設しますので、市からの情報を確認した上で避難しましょう。

・その他、自治会などで身近な避難先を決めている地域もあります。

・ The evacuation areas in the following table are facilities that you may go to when you are unable to live in your own home or when doing so is dangerous.
・ The facilities are opened depending on the disaster circumstances; therefore, check the information from the city before evacuating.
・ In some areas, neighborhood associations, etc., designate additional nearby evacuation sites.

・ Os locais de refúgio da tabela abaixo são instalações que as pessoas deverão ir caso a residência não estiver em condições de morar ou apresentar algum tipo de risco.

・ As instalações são disponibilizadas dependendo das circunstâncias do desastre, portanto, antes de refugiar-se, deverá verificar as informações da cidade.

・ Em algumas regiões existem locais de refúgio provisórios que são determinados pela comunidade do bairro e outros.

● 津波避難ビルは、別で指定していますので「防災マップ」で確認しましょう。

Tsunami evacuation buildings are specified separately, so please check their locations on the "Disaster Prevention Map."

Edifícios de Refúgio de Tsunami são designados separadamente, portanto verificar o "Mapa de Prevenção de Desastres".

所在地区	避難所		地震	水害		備考
			自宅で生活できない時	新川などがはん濫した時	天竜川がはん濫した時	
Locations	Evacuation Area		Earthquakes	Flooding		Remarks
			When your home is unlivable	When Shin River, etc., overflow	When the Tenryu River overflows	
Locais	Local de Refúgio		Terremoto	Danos por inundação		Observações
			Quando a residência não estiver em condições de morar	Quando o rio Shinkawa ou outros transbordar	Quando o rio Tenryugawa transbordar	
神久呂 Kakuro	神久呂小学校	Kakuro Elementary School Kakuro Shogakko (escola primária)	◎		○	
	神久呂中学校	Kakuro Junior High School Kakuro Chugakko (escola ginásial)	○	○	○	
入野 Irino	入野小学校	Irino Elementary School Irino Shogakko (escola primária)	○	○	緊 Emergency Emergência	緊 : 2 階以上に避難 Emergency: Evacuate to the second floor or higher Emergência: Refugiar-se no 2º andar ou andar superior
	入野中学校	Irino Junior High School Irino Chugakko (escola ginásial)	◎		○	
	西都台小学校	Seitodai Elementary School Seitodai Shogakko (escola primária)	○	○	○	
	大平台小学校	Ohiradai Elementary School Ohiradai Shogakko (escola primária)	○		○	
伊佐見 Isami	伊佐見小学校	Isami Elementary School Isami Shogakko (escola primária)	◎			
	湖東中学校	Koto Junior High School Koto Chugakko (escola ginásial)	○			
	古人見幼稚園	Kohitomi Kindergarten Kohitomi Yochien (jardim de infância)	○			
	佐浜会館	Sahama Hall Sahama Kaikan (salão)	○			
	はまゆう図書館	Hamayu Library Biblioteca Hamayu	○			
和地 Waji	和地小学校	Waji Elementary School Waji Shogakko (escola primária)	◎			
篠原 Shinohara	篠原小学校	Shinohara Elementary School Shinohara Shogakko (escola primária)	◎		○	
	篠原中学校	Shinohara Junior High School Shinohara Chugakko (escola ginásial)	○		○	



7) 応急救護所：地震発生後、地域の医師などが駆けつけて開設される施設。地域でけが人が発生した場合、軽症の人以外（軽症者は自分たちで応急手当）は、まず応急救護所へ搬送し、負傷者をトリアージ（選別）した上、非常時の医療を行う

7) Emergency Aid Station: A facility opened by local doctors, etc., coming together in the aftermath of an earthquake. If there are injuries, patients other than those with minor injuries (those with minor injuries treat themselves with first aid) are initially transferred to the emergency aid station, where they receive emergency treatment after being triaged (sorted by treatment priority)

7) Posto de Atendimento de Emergência: É instalado imediatamente após um terremoto pelos médicos da região e outros profissionais da área de saúde. Caso houver feridos, os mais graves (aqueles com ferimentos leves devem fazer os primeiros socorros por si próprios) são encaminhados, a princípio, para o posto de atendimento de emergência e após uma triagem, serão efetuados os tratamentos de emergência.

所在地区	避難所		地震	水害		備考
			自宅で生活 できない時	新川などが はん濫した時	天竜川が はん濫した時	
Locations	Evacuation Area		Earthquakes When your home is unlivable	Flooding When Shin River, etc., overflow	When the Tenryu River overflows	Remarks
Locais	Local de Refúgio		Terremoto Quando a residência não estiver em condições de morar	Danos por inundação Quando o rio Shinkawa ou outros transbordar		Observações
庄内 Shonai	庄内小学校	Shonai Elementary School Shonai Shogakko (escola primária)	◎			
	庄内中学校	Shonai Junior High School Shonai Chugakko (escola ginásial)	◎			
	(旧) 北庄内小学校	Former Kitashonai Elementary School Antiga Kitashonai Shogakko (escola primária)	○			
	(旧) 南庄内小学校	Former Minamishonai Elementary School Antiga Minamishonai Shogakko (escola primária)	○			
	村櫛小学校	Murakushi Elementary School Murakushi Shogakko (escola primária)	◎			
	白洲公民館	Shirasu Community Center Centro Comunitário Shirasu	○			
舞阪 Maisaka	舞阪第1 保育園	Maisaka Dai-ichi Nursery Maisaka Dai-ichi Hoikuen (creche)	○			
	舞阪小学校	Maisaka Elementary School Maisaka Shogakko (escola primária)	○		緊 Emergency Emergência	緊 :2 階以上に避難 Emergency: Evacuate to the second floor or higher Emergência: Refugiar-se no 2º andar ou andar superior
	舞阪第2 保育園	Maisaka Dai-ni Nursery Maisaka Dai-ni Hoikuen (creche)	○			緊 :2 階に避難 Emergency: Evacuate to the second floor Emergência: Refugiar-se no 2º andar
	舞阪幼稚園	Maisaka Kindergarten Maisaka Yochien (jardim de infância)	○			緊 :2 階以上に避難 Emergency: Evacuate to the second floor or higher Emergência: Refugiar-se no 2º andar ou andar superior
	舞阪中学校	Maisaka Junior High School Maisaka Chugakko (escola ginásial)	○			
	渚園	Nagisaen	○			
	舞阪総合体育館	Maisaka General Gymnasium Ginásio Esportivo Geral Maisaka" Maidomu"	○		緊 Emergency Emergência	緊 :2 階に避難 Emergency: Evacuate to the second floor Emergência: Refugiar-se no 2º andar
雄踏 Yuto	雄踏小学校	Yuto Elementary School Yuto Shogakko (escola primária)	○	○	○	
	雄踏中学校	Yuto Junior High School Yuto Chugakko (escola ginásial)	○	○	○	
	雄踏文化センター	Yuto Culture Center Centro Cultural Yuto	◎	○	○	
	雄踏総合体育館	Yuto General Gymnasium Ginásio Esportivo Geral de Yuto	○	○	○	

【凡例】 ◎：応急救護所⁷⁾ が併設される避難所

[Legend] ◎：Evacuation area established together with an emergency aid station⁷⁾

[Legenda] ◎：Local de Refúgio estabelecido juntamente com o Posto de Atendimento de Emergência⁷⁾

緊：洪水時緊急避難施設⁸⁾

Emergency: Flood emergency evacuation facility⁸⁾

Emergência: Instalação de Refúgio de Emergência em caso de Enchente⁸⁾

単独で開設される応急救護所

Emergency aid station

Lista de Postos de Atendimento de Emergência abertas independentemente

所在地区	Location Locais	施設名	Name of facility Nome do Edifício
舞阪	Maisaka	舞阪保健センター	Maisaka Healthcare Center Centro de Saúde Maisaka

8) 洪水時緊急避難施設：天竜川がはん濫した時は深く浸水するため避難所としては開設されないが、逃げ遅れた人が緊急的に避難することはできる。その際は2階以上に避難する

8) Flood emergency evacuation facility: When the Tenryu River overflows, this facility will be deeply flooded so it will not be opened as an evacuation area. However, those unable to get away from the flooding in time can use the facility as an emergency shelter. In that case, evacuate to the second floor or higher.

8) Instalação de Refúgio em caso de Enchente: Não é utilizada como Local de Refúgio, pois quando o rio Tenryugawa transborda, a inundação atinge níveis profundos, mas poderá ser utilizada como abrigo de emergência pelas pessoas que se atrasaram no momento de refugiar-se. Nesse caso, deverá refugiar-se no 2º andar ou andar superior.

2 災害に備える

Prepare for Disasters

Preparo contra o desastre



情報を得る

Acquire Information Obter informações

災害情報を自ら入手する

Obtain Disaster Information on Your Own
Obter informações de desastre por si próprio

浜松市防災ホットメール

登録した人の携帯電話などに**緊急情報、気象情報、避難所開設情報**などを電子メールで配信するサービスです。

Hamamatsu Disaster Prevention Email

This is a mailing service that sends emails to registered cell phones and such about **emergency information, weather information and information on the opening of evacuation areas**, etc.

Hamamatsu-shi Bosai Hotto Mail

É um serviço em que são enviadas mensagens (e-mail) com **informações de emergência, meteorológicas, sobre a abertura dos locais de refúgio e outras, para os celulares das pessoas cadastradas.**

登録方法

- ① 右の「登録用QRコード」を読み取る
【アドレス】 <http://service.sugumail.com/hamamatsu/mobile/>
- ② 案内に従って登録する



登録用
QRコード

Registration method

- ① Scan the "QR Code for registration" on the right
[Address] <https://service.sugumail.com/hamamatsu/mobile/en/>
- ② Register in accordance with the guide



QR code
for registration

Método para cadastramento

- ① Fazer a leitura do "Código QR para cadastro" à direita
[Endereço] <http://service.sugumail.com/hamamatsu/mobile/pt/>
- ② Cadastrar-se de acordo com o guia



Código QR
para o cadastro

エフエム ハ ロ ー

Fm Haro! ⁹⁾ (周波数: 76.1 MHz)

災害時に浜松市から**最新の災害情報、避難所開設情報**などを発信します。

Fm Haro! ⁹⁾ (Frequency: 76.1 MHz)

In the event of a disaster, Fm Haro will broadcast the **latest updates on the disaster and information on the opening of evacuation sites** from Hamamatsu.

Fm Haro! ⁹⁾ (Frequência: 76.1 MHz)

Em casos de desastres a Prefeitura de Hamamatsu transmitirá as **últimas informações sobre o desastre e sobre a abertura de locais de refúgio.**



9) Fm Haro! : 浜松市における地域密着型のFM放送局。災害発生時は地域の情報発信源となる

9) Fm Haro!: The local FM radio station in Hamamatsu City. It broadcasts information for the local area in the event of a natural disaster.

9) Fm Haro!: A estação de FM local na cidade de Hamamatsu. Transmite informações para a área local no caso de um desastre natural.

浜松市公式多言語生活情報サイト カナルハママツ (CANAL HAMAMATSU)

カナルハママツ HP の QR コード
QR code for CANAL HAMAMATSU
Código QR para o CANAL HAMAMATSU



浜松に住むために必要な暮らしの情報を、多言語で紹介しているサイトです。
災害が起こる前に準備することや、避難所の情報を、やさしい日本語、ポルトガル語、英語、タガログ語、スペイン語、中国語（簡体字）で掲載しています。

携帯電話で右の QR コードを読み取ると、アドレスを認識します。
(リンク先のページの“Foreign Residents (CANAL HAMAMATSU)”の欄から言語を選んでください。)
(<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/foreign/index.html>)

Hamamatsu City Official Multi-Language Daily Life Information Site
CANAL HAMAMATSU

This is a site providing multilingual information to help with life in Hamamatsu.
Information on what to prepare before a disaster happens and the location of evacuation sites are provided in easy Japanese, Portuguese, English, Tagalog, Spanish and Simplified Chinese.

If you scan the QR code on the right with your cell phone, it will recognize the address. (Please choose the language from the column “Foreign Residents (CANAL HAMAMATSU)” on the linked page.)
(<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/foreign/index.html>)

Site Oficial Multilíngue de Informações de Hamamatsu
CANAL HAMAMATSU

Esta é uma página com informações essenciais em diversos idiomas da cidade de Hamamatsu.
Informações sobre o que preparar antes de ocorrer um desastre e sobre os locais de refúgio em japonês simplificado, português, inglês, tagalog, espanhol e chinês (caracteres simplificados).

Passando o leitor de código QR do telefone celular, o endereço será identificado. (Escolha o idioma na coluna “Moradores Estrangeiros (CANAL HAMAMATSU)” na página do link.)
(<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/foreign/index.html>)

災害時多言語支援センター

地震や津波など、大きな災害が起こったとき、浜松市多文化共生センター内に
災害時多言語支援センターを設置し、必要な情報を外国語で発信します。
災害時は、(公財) 浜松国際交流協会 (HICE) の Facebook をご覧ください。

携帯電話で右の QR コードを読み取ると、Facebook の HICE のページ
(<https://www.facebook.com/hice.jp>) が開きます。

浜松市多文化共生センター

浜松市中区早馬町 2-1 クリエイト浜松 4 階
電話：053-458-2170

Disaster Multilingual Support Center

When a major disaster such as an earthquake, tsunami, etc., has happened, a disaster multilingual support center will be established in the Hamamatsu Intercultural Center to transmit the necessary information in foreign languages.

In the event of a disaster, please check the Facebook page of the Hamamatsu Foundation for International Communications and Exchanges (HICE).
Scan the QR code on the right with your cell phone to open the HICE Facebook page (<https://www.facebook.com/hice.jp>)

Hamamatsu Intercultural Center

CREATE Hamamatsu 4F, 2-1 Hayauma-cho, Naka-ku, Hamamatsu-shi
Tel.: 053-458-2170

Centro de Apoio Multilíngue em casos de Calamidades

Quando ocorrer um desastre natural em larga escala, como um terremoto ou tsunami, o Centro de Apoio Multilíngue em casos de Calamidades será instalado no Centro Intercultural de Hamamatsu para transmitir informações essenciais em idiomas estrangeiros.

Em caso de desastre natural, verifique o perfil no Facebook da Fundação para Comunicação e Intercâmbio Internacional de Hamamatsu (HICE).
Leia o código QR à direita com seu celular para abrir o perfil da HICE no Facebook (<https://www.facebook.com/hice.jp>).

Centro Intercultural de Hamamatsu

Hamamatsu-shi Naka-ku Hayauma-cho 2-1, CREATE Hamamatsu 4F
Tel.: 053-458-2170



HICE の facebook の QR コード
QR code of HICE on Facebook
Código QR da HICE no Facebook

停電に備えて！

停電時にも確実に情報を入手できるように備えておきましょう。

Prepare for power outages!

Prepare a reliable way to acquire information when there is a power outage.

Estar preparado para uma falta de energia!

Preparar-se de forma que possa, com certeza, obter informações em caso de falta de energia.

携帯ラジオ

Portable radio
Rádio portátil



手回し式充電器がついているラジオが便利

Radios with hand-turned chargers are convenient

Rádios com carregadores manuais são convenientes.

携帯電話など

Cell phones, etc.
Celulares etc.



災害時に家族・知人の安否を確認する

Check on the Safety of Family and Acquaintances in the Event of a Disaster

No caso de um desastre, confirmar se os familiares e conhecidos estão bem

さいがいようでんごんばん

災害用伝言板 (震度 6 弱以上の地震などの大きな災害時に開設)

携帯電話を利用して安否情報を登録でき、家族や知人の安否確認を携帯電話やパソコンから確認できます。

Saigaiyo Dengonban

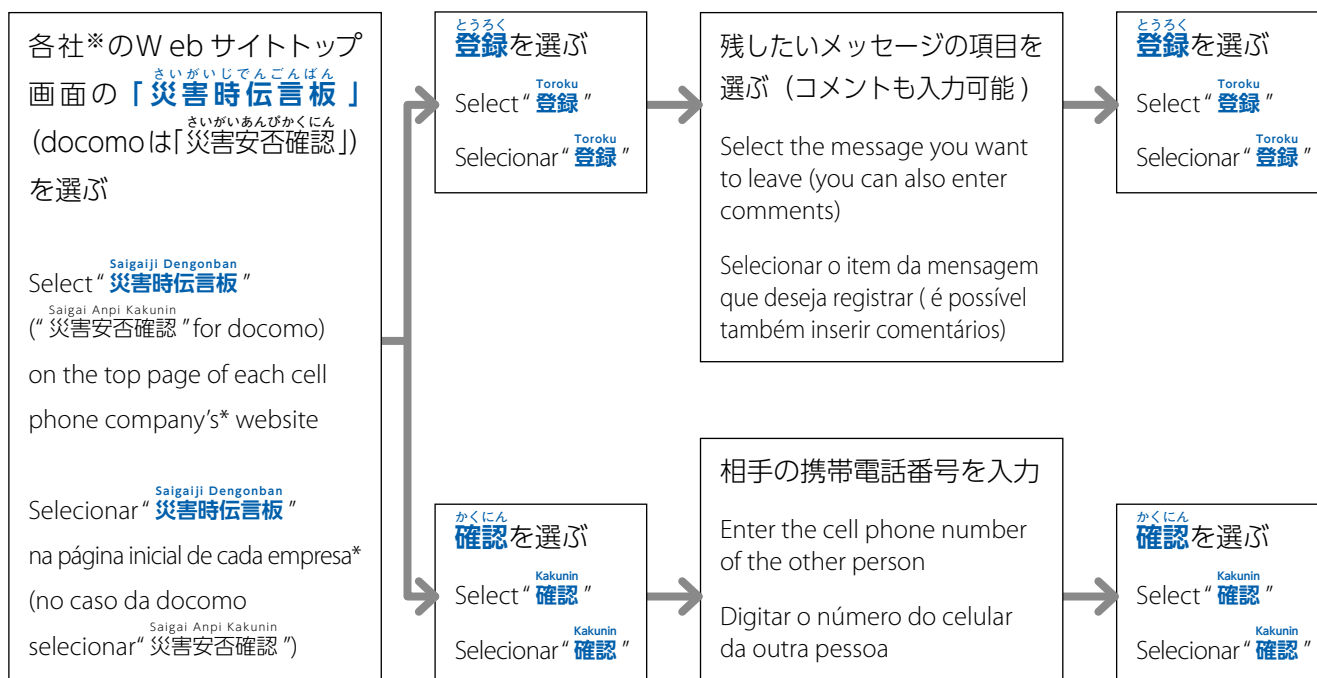
災害用伝言板 (Set up in the event of a major disaster, such as an earthquake with seismic intensity of 6 lower or greater, etc.)

You can register information on your safety using a cell phone and check on the safety of your family and acquaintances via cell phone or PC.

Saigaiyo Dengonban

災害用伝言板 (Ativado em caso de um grande desastre, como um terremoto com intensidade sísmica acima de 6 fraco)

É possível registrar informações sobre as suas condições e confirmar as condições de familiares e conhecidos através de telefones celulares ou computadores.



* docomo、au、SoftBank、WILLCOM、EMOBILE





事前にできること

What You Can Do In Advance

O que pode ser feito com antecedência

家の中の安全対策

Safety measures in your own home
Medidas de segurança em casa

チェック

☐ Check
Verificar

家具のない安全なスペースを確保する

Secure a safe space that is free of furniture

Garantir um espaço seguro, sem móveis



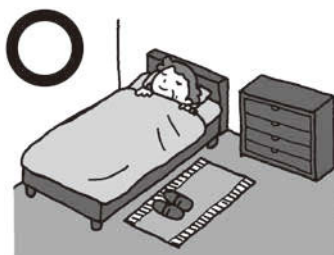
チェック

☐ Check
Verificar

倒れても下敷きにならない家具の配置にする

Arrange furniture so that it will not fall on you

Posicionar os móveis de forma que não venham cair sobre si.



チェック

☐ Check
Verificar

出入口付近や通路には家具や物を置かない

Do not place furniture or other items near doorways or in hallways

Não colocar móveis ou objetos perto de portas e passagens.



家具の安全対策

Safety measures for furniture
Medidas de segurança para móveis

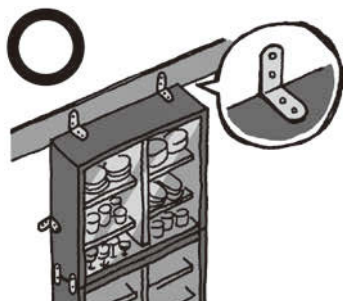
チェック

☐ Check
Verificar

家具の固定

Fixing furniture in place

Fixar os móveis



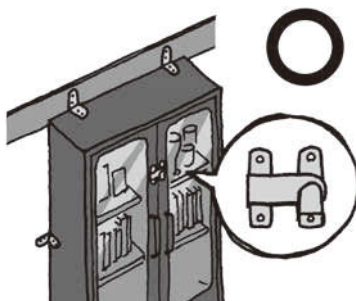
チェック

☐ Check
Verificar

開き戸への留め金具の取り付け

Attaching metal latches to hinged doors

Instalar fixadores de metal em portas com dobradiças.



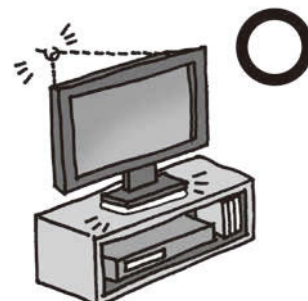
チェック

☐ Check
Verificar

テレビの固定

Fixing TVs in place

Fixar TVs



※借家の場合は大家さんに事前相談しましょう

※ If you are renting a house or an apartment room, please consult with your landlord beforehand

※ Se a residência for alugada, consultar antes o proprietário do imóvel.



地域で共助の力を高めよう

Let's Improve the Mutual Assistance Ability of Your Community Vamos aumentar a capacidade de assistência na comunidade

災害発生時は隣近所による助け合いが大切です。阪神・淡路大震災ではおよそ 8 割の人が自力または家族や近隣住民により救助されました。

地域活動に参加したり、隣近所でコミュニケーションを取り合って災害時要援護者の人を把握しておくなど、日ごろから地域のつながりを深めておくことが重要です。

災害に備え、日ごろから地域の皆さんが力を合わせて防災活動に取り組むための組織として「自主防災隊」があります。

In the event of a disaster, it is important for neighbors to help each other. During the Great Hanshin Awaji Earthquake, approximately 80% of the victims were rescued by their families and neighbors or escaped on their own.

It is important to deepen community ties on a regular basis by participating in community activities and communicating with neighbors so as to be aware of who requires support in the event of a disaster, etc.

The “volunteer disaster prevention team” is an organization for people in the community to collaborate on disaster prevention activities on a regular basis to prepare for disasters.

No caso de um desastre, é importante que os vizinhos ajudem uns aos outros. Por ocasião do Grande Terremoto de Hanshin Awaji, aprox. 80% das pessoas salvaram-se ou foram resgatados por seus familiares e vizinhos.

É importante dentro do cotidiano, aprofundar os laços comunitários através da participação em atividades comunitárias, e comunicar-se com os vizinhos para estar ciente das pessoas que necessitam de ajuda em caso de um desastre etc.

Existe a “Equipe Voluntária para Prevenção de Desastres”, que tem por objetivo reunir os membros da comunidade para exercerem as atividade de prevenção de desastres, para que estejam sempre preparados para qualquer eventualidade.

自分たちのまちを守ろう 地域の力で!

Let's protect our town with the strength of our community!
Vamos proteger a nossa cidade através da força da própria comunidade!



Voluntary Disaster Prevention

Atividades voluntárias de prevenção de desastres

地域で災害に備えよう

Let's Be Prepared as a Community for Disasters

Vamos ficar preparados para desastres na comunidade

自主防災隊では、いざという時のために平常時から活動を行っています。ぜひ、自主防災隊の活動に協力し、地域の防災訓練に参加しましょう。加入の手続きは、自治会長さん、組長（班長）さんにお申し出ください。ご不明な場合は、近所の人や市役所にお尋ねください。

The volunteer disaster prevention team normally conducts activities in preparation for emergencies. Please cooperate with the activities of the voluntary disaster prevention team and participate in your local emergency drills. To join the team, please inquire with the leader of your neighborhood association or the team leader. If you have any questions, please ask your neighbors or inquire at city hall.

A equipe voluntária de prevenção de desastres realiza atividades normalmente voltadas para emergências. Vamos cooperar com as atividades da equipe voluntária de prevenção de desastres e participar dos treinamentos de prevenção que são realizados na região. Para fazer parte da associação, basta solicitar ao presidente ou o líder do grupo da associação do bairro. Em casos de dúvidas, perguntar aos vizinhos ou consultar a prefeitura.

地域の危険箇所を把握しよう

Let's be aware of the hazard areas in the community

Tomar conhecimento dos pontos perigosos da região.



防災訓練に参加しよう

Let's participate in emergency drills

Participar dos treinamentos de prevenção de desastres.



防災知識を身につけよう

Let's become masters of disaster prevention knowledge

Vamos obter conhecimentos sobre prevenção de desastres.



防災資機材の使い方を学ぼう

Let's learn how to use disaster prevention equipment

Vamos aprender a usar materiais de prevenção de desastres.





家庭防災会議を開こう

Let's Hold Family Disaster Prevention Meetings

Realizar reuniões com a família sobre a prevenção de desastres

いざという時に備えて、この冊子と防災マップを使って年 2 回は家族全員で防災会議を開きましょう。

防災会議では、避難場所・避難経路の確認や非常持出品（24 ページ）の点検、家族間の連絡の取り方、飲料水・非常食の入れ替えなどを行しましょう。

To prepare for emergencies, let's hold a disaster prevention meeting with the whole family at least twice a year using this booklet and the Disaster Prevention Map.

During the disaster prevention meeting, let's check evacuation sites/routes, inspect the emergency supplies (See Page 24), update contact methods between family members and replace drinking water/emergency foods, etc.

Para estar sempre preparado em caso de emergência, realizar reuniões de prevenção de desastres com toda a família pelo menos duas vezes por ano, usando este livreto e o mapa de prevenção de desastres.

Na reunião sobre a prevenção de desastres, confirmar os locais para refúgio e rotas de refúgio, inspecionar os equipamentos para emergências (vide página 24), verificar os meios de contato entre os membros da família, renovar o estoque de água potável/alimentos para emergências etc.



Disaster Prevention Map
Mapa de prevenção de desastres

Disaster Prevention Card
Cartão de prevenção de desastres



防災マップ、防災カードを使ってみよう

Let's Try Using the Disaster Prevention Map and the Disaster Prevention Card

Vamos usar o mapa de prevenção de desastres e o cartão de prevenção de desastres

防災マップを使ってわが家の避難場所・経路を決めよう

Let's Use the Disaster Prevention Map to Decide on Our Family's Evacuation Sites and Routes

Decidir o local para refúgio e a rota de refúgio para a família, usando o mapa de prevenção de desastres

【避難経路の決め方の手順】

How to decide on evacuation routes

Procedimento para definir a rota de refúgio.

① 防災マップ上の自分の家に印をつけます

Mark your home on the Disaster Prevention Map.

Marcar a sua casa no mapa de prevenção de desastres.

② 災害ごとに避難場所（避難所や身近で安全な場所など）を設定し、防災マップに印をつけます

Establish an evacuation site for each kind of disaster (an evacuation area, a safe place nearby, etc.) and mark them on the Disaster Prevention Map

Definir o local para refúgio para cada tipo de desastre (local de refúgio, lugar seguro nas proximidades etc.) e marcar no mapa de prevenção de desastres

③ 自宅から避難場所までの避難経路を複数考えます

Think of several evacuation routes from your home to the evacuation site(s)

Pensar em várias rotas de casa até o local para refúgio.

避難経路を決める時のポイント（例）

Possible points to keep in mind when deciding on evacuation routes

Pontos importantes ao definir a rota de refúgio (exemplo)

☐ 避難場所までできるだけ早く行ける経路を選ぶ

Choose a route allowing the quickest possible access to the evacuation site

Escolher uma rota que permita o acesso mais rápido possível até o local para refúgio

☐ できるだけ広い道路を選ぶ

Choose as wide a road as possible

Escolher a rua mais larga possível

☐ がけ地や河川、橋などではできるだけ避けて経路を選ぶ

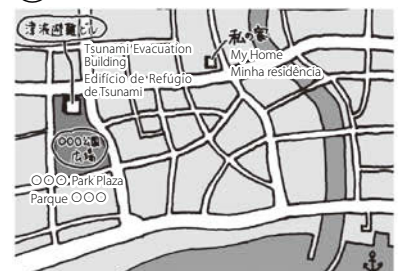
Choose a route that avoids cliffs, rivers, bridges, etc., as much as possible

Na medida do possível, escolher a rota evitando encostas, rios, pontes etc.

①



②



③



④ 設定した避難経路を実際に歩いてみて、危険な箇所を確かめます

Actually walk the evacuation routes you established to check any hazardous areas
Caminhar nas rotas de refúgio escolhidas, para saber os locais que oferecem perigo

危険な箇所のチェックポイント (例)

Checklist of dangerous areas (examples)
Marcar os locais perigosos (exemplo)

☐ 狭い道路

Narrow roads
Ruas estreitas

☐ 土砂災害の危険がある場所

Areas at risk of sediment disasters
Áreas com risco de desastres de sedimentos.

☐ 電柱、ブロック塀

Power poles, block walls
Postes, paredes de blocos

☐ ガードレールがない用水路 など

Irrigation canals without guardrails, etc.
Canais de irrigação sem muretas de proteção etc.

☐ 住宅が密集している場所

Dense residential areas
Áreas com muitas casas



⑤ 点検した結果から、避難経路を見直します

Based on the results of the check, reconsider your evacuation routes
Com base nos resultados da verificação, analisar as rotas de refúgio.

家族全員が一人一枚の防災カードをつくろう

Have Each of Your Family Members Create a Disaster Prevention Card for Themselves
Fazer um cartão de prevenção de desastres para cada membro da família

表面：家族の連絡場所と、家から避難場所までの道順

Family contact details and the routes from home to the evacuation site(s)
Frente: Contatos da família e as rotas de casa até os locais para refúgio

【家から避難場所までの道順の書き方】

- ① 家から避難場所までの主な道路を書く
- ② 家と避難場所の位置を書く
- ③ 避難する道順を書く
- ④ 道順で目印になる建物や大きい木などを書く

[How to draw the route(s) from home to the evacuation site(s)]

1. Draw the main roads from home to the evacuation site(s)
2. Mark the locations of your home and the evacuation site(s)
3. Draw the evacuation route(s)
4. Draw buildings, large trees, etc., that will serve as landmarks on the route(s)

[Como traçar a rota de casa até o local para refúgio]

1. Assinalar as principais ruas de casa até os locais para refúgio
2. Marcar a localização da casa e dos locais para refúgio
3. Marcar as rotas de refúgio
4. Marcar edifícios, árvores grandes e outros pontos que possam servir como pontos de referência das rotas

地域の安全な場所

Safe places in the local area
Lugares seguros da região local

危険箇所

Hazardous areas
Áreas perigosas

Family contact details 家族の連絡先		
Name (relationship) 氏名(続柄)	Contact details 連絡先	Telephone number 電話番号
浜松 育子 (妻)	パート先	090-XXXX-XXXX
浜松 守 (息子)	〇〇小学校	〇〇〇 - 〇〇〇〇
浜松 保 (父)	携帯電話	090-〇〇〇〇-〇〇〇〇
浜松 治子 (母)	自宅	XXX-〇〇〇〇

Emergency contact details (relative or friend living far away) 災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)		
Name 氏名	Relationship 関係	Telephone number 電話番号
遠山 まち子	妹	〇〇-XXXX

Disaster prevention card 防災カード

Route from home to evacuation site (map) 家から避難場所までの道順(地図)

Open area of a meeting place
Praça do Shukaijo (salão de reunião)

Block walls
Paredes de blocos

Fire prevention water tank
Tanque de água para prevenção de incêndios

Cliff
Barrancos

私(私の)家
My home
Minha residência

病院
Hospital

Name of evacuation site 避難場所の名前

〇〇集会所、△△小学校

Ikuko Hamamatsu (wife) Part-time job workplace
Mamoru Hamamatsu (son) 〇〇 Elementary School
Tamotsu Hamamatsu (father) Cell phone number
Haruko Hamamatsu (mother) Home
Machiko Toyama sister

Ikuko Hamamatsu (esposa) Local de trabalho em tempo parcial
Mamoru Hamamatsu (filho) 〇〇 Shogakko
Tamotsu Hamamatsu (pai) Número do celular
Haruko Hamamatsu (mãe) Residência
Machiko Toyama irmã

〇〇 Meeting Place, △△ Elementary School
〇〇 Shukaijo, △△ Shogakko

裏面：自分自身の情報

Back: Your personal information
Verso: Informações pessoais

Satoru Hamamatsu
xx- △, ○○ -cho, ○○ -ku, Hamamatsu-shi

Satoru Hamamatsu
xx- △, ○○ -cho, ○○ distrito, Cidade de Hamamatsu

Asthma
Asma

Before going to bed
Antes de dormir

Name 氏名	浜松 悟			
Sex 性別	Male / Female 男 / 女			
Date of birth 生年月日	昭和 40	Year 年	9	Month 月
			1	Day 日
Blood type 血液型	RH	(+)	/	- A type 型
Address 住所	浜松市○○区○○町×番地△			
Home telephone number 自宅の電話番号	053- ○○○ - △△△△			
Insurance card no. 保険証の番号	No.	○○○○○○○○○○		

Chronic diseases 持病	ぜんそく
Medicines taken regularly 飲んでる薬	○○○、××××、△△△
Additional notes メモ欄	就寝前

記入した防災カードはバッグやお財布に入れて、いつも持ち歩いてね！

Please always carry your completed Disaster Prevention Card on your person in your bag or wallet!

Manter sempre o cartão de prevenção de desastres preenchido na bolsa ou na carteira!



非常持出品・備蓄品を準備しよう

Let's Prepare Emergency Supplies and a Stockpile

Manter os equipamentos e estoque de alimentos para emergências preparados.

年に2回の点検日を決めてチェックしましょう。

Let's decide on two inspection dates every year to check on our emergency supplies and stockpile.

Definir 2 datas no ano para checar.

非常持出品チェックリスト 持ち出しできる量を考えて準備

Emergency Supplies Checklist - Prepare an Amount That You Will Be Able to Carry

Lista para verificação dos equipamentos para emergências - Separar quantidades razoáveis para poder carregar

品 名	Item	Item	(/)	(/)
必需品	Necessities	Artigos de primeira necessidade		
携帯ラジオ	Portable radio	Rádio portátil		
懐中電灯	Flashlight	Lanterna		
予備電池	Backup batteries	Pilhas reserva		
ヘルメット・防災ずきん	Helmet, disaster prevention hood	Capacete, capuz de prevenção de desastres		
笛 (ホイッスル)	Whistle	Apito		
軍手、くつ、スリッパ	Work gloves, shoes, slippers	Luvas de trabalho, sapatos, chinelos		
筆記用具、メモ帳	Writing utensils, memo pad	Materiais para escrever, bloco de anotações		

品 名	Item	Item	(/)	(/)
貴重品	Valuables	Objetos de valor		
現金 (1,000 円札と公衆電話用の 10 円玉)	Cash (1,000 yen notes and 10 yen coins for public telephones)	Dinheiro (Notas de 1.000 ienes e moedas de 10 ienes para telefones públicos)		
通帳類・証書類 (預貯金通帳、免許証、健康保険証、パスポート、在留カードなど)	Bank books, certificates (deposit passbook, license, health insurance card, passport, residence card, etc.)	Cadernetas, certificados (caderneta bancária, licenças, cartão do seguro de saúde, passaporte, cartão de residente etc.)		
印鑑	Personal seal (inkan)	Carimbo		
非常食	Emergency foods	Alimentos de emergência		
飲料水 (1 人あたり必要最低限 500ml × 3 本程度)	Drinking water (minimum necessary per person: three 500ml bottles or so)	Água potável (mínimo necessário por pessoa: 3 garrafas de 500 ml ou mais)		
非常食 (アルファ化米、乾パン、缶詰など)、箸・スプーン	Emergency foods (instant rice, sea biscuits, canned foods, etc.), chopsticks and spoon	Alimentos de emergência (arroz alfa (arroz de preparo instantâneo), bolachas, alimentos enlatados etc.), hashi / colher		
常備薬・救急セット	Medical supplies	Kit de emergência		
救急用品セット (ばんそうこう、消毒薬、ガーゼなど)	First-aid kit (band-aids, antiseptic, gauze, etc.)	Conjunto de primeiros socorros (curativos, antisséptico, gaze etc.)		
マスク	Masks	Máscara		
持病の薬、常備薬	Medicines for chronic diseases, household medicines	Remédio para doenças crônicas, remédios de uso frequente		
おくすり手帳	Drug handbook	Caderneta de remédios		
衣類	Clothes	Roupas		
衣類 (上着・下着・靴下)	Clothes (coats, underwear, socks)	Roupa (camiseta, roupas íntimas, meias)		
雨がっぱなど	Raincoat, etc.	Capa de chuva etc.		
生活用品	Daily commodities	Produtos de uso diário		
洗面用具 (タオル、歯ブラシ)	Toiletries (towel, toothbrush)	Artigos de higiene pessoal (toalha, escova de dentes)		
万能ナイフ、はさみなど	Utility knife, scissors, etc.	Faca, tesoura etc.		
ライター、マッチ	Lighter, matches	Isqueiro, fósforos		
使い捨てカイロ	Disposable heat pads	Aquecedores descartáveis "kairo"		
ウェットティッシュ、ティッシュペーパーなど	Wet tissues, tissue paper, etc.	Lenço umedecido, lenço de papel etc.		
ビニール袋	Plastic bags	Saco plástico		
携帯トイレ	Portable toilet	Toaleta portátil		
その他	Other	Outros		
この冊子・防災マップ	This booklet and the Disaster Prevention Map	Este livreto / mapa de prevenção de desastres		

備蓄品チェックリスト 最低 7 日間、できれば 10 日間生活できる準備

Stockpile Checklist - Prepare Survival Supplies For At Least 7 Days, Or If Possible, For 10 Days

Lista de verificação de estoques - Preparar recursos de sobrevivência para pelo menos 7 dias, se possível para 10 dias

品 名	Item	Item	(/)	(/)
非常食	Emergency foods	Alimentos de emergência		
飲料水 (1 人 1 日 3 リットルが目安)	Drinking water (guideline is 3 liters/day per person)	Água potável (em torno de 3 litros/dia por pessoa)		
非常食 (アルファ化米、乾パン、缶詰、インスタント食品など)	Emergency foods (instant rice, sea biscuits, canned foods, instant foods, etc.)	Alimentos de emergência (arroz alfa (arroz de preparo instantâneo), bolachas, alimentos enlatados, alimentos instantâneos etc.)		
ポリタンク・非常用給水袋	Plastic containers, emergency water supply bags	Recipiente de plástico, saco de abastecimento de água de emergência		
食器類 (紙皿、紙コップなど)	Tableware (paper plates, paper cups, etc.)	Utensílios de cozinha (pratos de papel, copos de papel etc.)		

品 名	Item	Item	(/)	(/)
燃料	Fuel	Combustível		
卓上コンロ、ガスボンベ	Tabletop stove, gas cylinders	Fogão portátil, cilindro de gás		
ライター、マッチ	Lighter, matches	Isqueiro, fósforos		
衣類	Clothes	Roupas		
衣類 (上着・下着・靴下)	Clothes (coats, underwear, socks)	Roupa (camiseta, roupas íntimas, meias)		
タオル、毛布	Towels, blankets	Toalha, cobertor		
生活用品	Daily commodities	Produtos de uso diário		
使い捨てカイロ	Disposable heat pads	Aquecedores descartáveis "kairo"		
ウェットティッシュ、ティッシュ ペーパーなど	Wet tissues, tissue paper, etc.	Lenço umedecido, lenço de papel etc.		
ビニール袋	Plastic bags	Saco plástico		
ラップ、アルミホイル	Plastic wrap, aluminum foil	Película plástica, papel-alumínio		
携帯トイレ	Portable toilet	Toaleta portátil		
洗面用具、ドライシャンプー	Toiletries, dry shampoo	Artigos de higiene pessoal, shampoo seco		

個別に必要なもの

Items That Are Necessary Per Individual
Itens que são particularmente necessários

女性

- ☐ 生理用品
- ☐ 携帯用ビデ
- ☐ 防犯ブザーなど

Women

Sanitary products
Portable bidet
Personal alarm buzzer, etc.

Feminino

Absorventes
Bidê portátil
Alarme de segurança etc.

赤ちゃん（乳幼児）・妊婦さん

- ☐ 粉ミルク、離乳食
- ☐ 哺乳びん
- ☐ おんぶ・抱っこ紐
- ☐ おむつ・お尻ふき
- ☐ バスタオル
- ☐ 母子健康手帳 など

Babies (infants and toddlers)/expectant mothers

Powdered milk, baby foods
Feeding bottles
Baby sling
Diapers, baby wipes
Bath towels
Mother and Child Health Handbook, etc.

Bebê (bebê e criança) / gestante

Leite em pó, comida para bebê
Mamadeira
Carregadores de bebê
Fraldas, lenços umedecidos
Toalha de banho
Caderneta de Saúde Materno-infantil etc.

その他

- ☐ 予備メガネ、コンタクトレンズ
- ☐ 予備補聴器
- ☐ 予備入れ歯
- ☐ 介護用品
- ☐ 大人用紙おむつ
- ☐ つえ

Other

Spare glasses, contact lenses
Spare hearing aids
Spare set of false teeth
Nursing care items
Adult diapers
Walking stick

Outros

Óculos sobressalentes, lentes de contato
Aparelhos auditivos sobressalentes
Dentaduras sobressalentes
Artigos para idosos
Fraldas para adultos
Bengala

常に持ち歩くもの

Things to Carry Around at All Times
Objetos que deve ter sempre consigo

- ☐ 笛 (ホイッスル)
- ☐ 携帯食 (チョコレートなど)
- ☐ 携帯電話、充電器
- ☐ 救急セット、常備薬
- ☐ マスク、ハンカチ、ティッシュ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 防災カード など

Whistle
Portable foods (chocolate, etc.)
Cell phone, charger
Medical kit, household medicines
Masks, handkerchiefs, tissues
Disposable heat pads
Disaster Prevention Card, etc.

Apito
Alimentos (chocolate etc.)
Celular, carregador
Kit de emergência, remédios de uso frequente
Máscara, lenço, lenço de papel
Aquecedores descartáveis "kairo"
Cartão de prevenção de desastres etc.

この冊子はホームページでも閲覧することができます。

浜松市公式多言語生活情報サイト「カナル・ハママツ」

<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/hamaj/index.html>

トップページから、「防災」のページをご覧ください。

発行／平成 26 年 3 月

浜松市西区区振興課 〒 431-0193 浜松市西区雄踏一丁目 31-1
浜松市危機管理課 〒 430-8652 浜松市中区元城町 103-2

☎ 053-597-1112

☎ 053-457-2537

(英語・ポルトガル語での問い合わせ先)

浜松市国際課 〒 430-8652 浜松市中区元城町 103-2

☎ 053-457-2359

この事業は財団法人自治体国際化協会の助成事業により実施されています。

This booklet can also be found on the website.

Hamamatsu City official multi language daily life information site "CANAL HAMAMATSU"

<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/hamaeng/index.html>

Please click on "Disaster Prevention" on the top page.

Published in March 2014

Ward Promotion Division, Nishi Ward, Hamamatsu City

1-31-1 Yuto, Nishi-ku, Hamamatsu-shi 〒 431-0193

Tel: 053-597-1112

Crisis Management Division, Hamamatsu City

103-2 Motoshiro-cho, Naka-ku, Hamamatsu-shi 〒 430 - 8652

Tel: 053-457-2537

(Inquiries in English and Portuguese)

International Affairs Division, Hamamatsu City

103-2 Motoshiro-cho, Naka-ku, Hamamatsu-shi 〒 430 - 8652

Tel: 053-457-2359

This is a subsidized project conducted by the Council of Local Authorities for International Relations.

Este livreto pode ser visto no website.

Site Oficial Multilíngue de Informações de Hamamatsu "CANAL HAMAMATSU"

<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/hamapo/index.html>

Consulte a página sobre "Prevenção de Desastres" no menu superior.

Publicação / Março de 2014

Divisão de Promoções do Distrito, distrito de Nishi, cidade de Hamamatsu

〒 431-0193 Hamamatsu-shi Nishi-ku Yuto-cho 1-31-1

Tel: 053-597-1112

Divisão de Gerenciamento de Crises, Cidade de Hamamatsu

〒 430-8652 Hamamatsu-shi Naka-ku Motoshiro-cho 103-2

Tel: 053-457-2537

(Consultas em línguas estrangeiras)

Divisão de Assuntos Internacionais, Cidade de Hamamatsu

〒 430-8652 Hamamatsu-shi Naka-ku Motoshiro-cho 103-2

Tel: 053-457-2359

Este projeto é realizado pelos serviços de promoção de Conselho de Autoridades Locais para Relações Internacionais



Name 氏名				
Sex 性別	Male / Female 男 / 女			
Date of birth 生年月日	Year 年	Month 月	Day 日	
Blood type 血液型	RH	+	/	type 型
Address 住所				
Home telephone number 自宅の電話番号				
Insurance card no. 保険証の番号	No.			

Chronic diseases 持病	
Medicines taken regularly 飲んでいる薬	
Additional notes メモ欄	



Name 氏名				
Sex 性別	Male / Female 男 / 女			
Date of birth 生年月日	Year 年	Month 月	Day 日	
Blood type 血液型	RH	+	/	type 型
Address 住所				
Home telephone number 自宅の電話番号				
Insurance card no. 保険証の番号	No.			

Chronic diseases 持病	
Medicines taken regularly 飲んでいる薬	
Additional notes メモ欄	



Name 氏名				
Sex 性別	Male / Female 男 / 女			
Date of birth 生年月日	Year 年	Month 月	Day 日	
Blood type 血液型	RH	+	/	type 型
Address 住所				
Home telephone number 自宅の電話番号				
Insurance card no. 保険証の番号	No.			

Chronic diseases 持病	
Medicines taken regularly 飲んでいる薬	
Additional notes メモ欄	



Name 氏名				
Sex 性別	Male / Female 男 / 女			
Date of birth 生年月日	Year 年	Month 月	Day 日	
Blood type 血液型	RH	+	/	type 型
Address 住所				
Home telephone number 自宅の電話番号				
Insurance card no. 保険証の番号	No.			

Chronic diseases 持病	
Medicines taken regularly 飲んでいる薬	
Additional notes メモ欄	



Name 氏名				
Sex 性別	Male / Female 男 / 女			
Date of birth 生年月日	Year 年	Month 月	Day 日	
Blood type 血液型	RH	+	/	type 型
Address 住所				
Home telephone number 自宅の電話番号				
Insurance card no. 保険証の番号	No.			

Chronic diseases 持病	
Medicines taken regularly 飲んでいる薬	
Additional notes メモ欄	



裏面
Reverse side

裏面
Reverse side

Nome (parentesco) 氏名(続柄)	Detalhes do contato 連絡先	Número de telefone 電話番号
()		
()		
()		
()		

災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)

Nome 氏名	Parentesco 関係	Número de telefone 電話番号

Nome (parentesco) 氏名(続柄)	Detalhes do contato 連絡先	Número de telefone 電話番号
()		
()		
()		
()		

災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)

Nome 氏名	Parentesco 関係	Número de telefone 電話番号

Nome (parentesco) 氏名(続柄)	Detalhes do contato 連絡先	Número de telefone 電話番号
()		
()		
()		
()		

災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)

Nome 氏名	Parentesco 関係	Número de telefone 電話番号

Nome (parentesco) 氏名(続柄)	Detalhes do contato 連絡先	Número de telefone 電話番号
()		
()		
()		
()		

災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)

Nome 氏名	Parentesco 関係	Número de telefone 電話番号

Nome (parentesco) 氏名(続柄)	Detalhes do contato 連絡先	Número de telefone 電話番号
()		
()		
()		
()		

災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)

Nome 氏名	Parentesco 関係	Número de telefone 電話番号

Rota da residência até o local para refúgio (mapa) 家から避難場所までの道順(地図)

避難場所の名前

Rota da residência até o local para refúgio (mapa) 家から避難場所までの道順(地図)

避難場所の名前

Rota da residência até o local para refúgio (mapa) 家から避難場所までの道順(地図)

避難場所の名前

Rota da residência até o local para refúgio (mapa) 家から避難場所までの道順(地図)

避難場所の名前

Rota da residência até o local para refúgio (mapa) 家から避難場所までの道順(地図)

避難場所の名前



Nome 氏名				
Sexo 性別	Masculino / Feminino 男 女			
Data de nascimento 生年月日	Ano 年	Mês 月	Dia 日	
Tipo sanguíneo 血液型	RH	+	/	- tipo 型
Endereço 住所				
Número de telefone residencial 自宅の電話番号				
Número do cartão de seguro 保険証の番号	No.			

Doença crônica 持病	
Medicamentos utilizados 飲んでいる薬	
Memorando メモ欄	



Nome 氏名				
Sexo 性別	Masculino / Feminino 男 女			
Data de nascimento 生年月日	Ano 年	Mês 月	Dia 日	
Tipo sanguíneo 血液型	RH	+	/	- tipo 型
Endereço 住所				
Número de telefone residencial 自宅の電話番号				
Número do cartão de seguro 保険証の番号	No.			

Doença crônica 持病	
Medicamentos utilizados 飲んでいる薬	
Memorando メモ欄	



Nome 氏名				
Sexo 性別	Masculino / Feminino 男 女			
Data de nascimento 生年月日	Ano 年	Mês 月	Dia 日	
Tipo sanguíneo 血液型	RH	+	/	- tipo 型
Endereço 住所				
Número de telefone residencial 自宅の電話番号				
Número do cartão de seguro 保険証の番号	No.			

Doença crônica 持病	
Medicamentos utilizados 飲んでいる薬	
Memorando メモ欄	



Nome 氏名				
Sexo 性別	Masculino / Feminino 男 女			
Data de nascimento 生年月日	Ano 年	Mês 月	Dia 日	
Tipo sanguíneo 血液型	RH	+	/	- tipo 型
Endereço 住所				
Número de telefone residencial 自宅の電話番号				
Número do cartão de seguro 保険証の番号	No.			

Doença crônica 持病	
Medicamentos utilizados 飲んでいる薬	
Memorando メモ欄	



Nome 氏名				
Sexo 性別	Masculino / Feminino 男 女			
Data de nascimento 生年月日	Ano 年	Mês 月	Dia 日	
Tipo sanguíneo 血液型	RH	+	/	- tipo 型
Endereço 住所				
Número de telefone residencial 自宅の電話番号				
Número do cartão de seguro 保険証の番号	No.			

Doença crônica 持病	
Medicamentos utilizados 飲んでいる薬	
Memorando メモ欄	

裏面
Verso

裏面
Verso