

# 災害から生き抜くために

How To Survive Disasters

Para sobreviver a um desastre natural

## 南区版避難行動計画

Evacuation Action Plan - Minami Ward Edition

Plano de Procedimentos de Refúgio – Edição do Distrito de Minami

## 保存版

For Your Reference

Para sua referência

## 南区

Minami Ward

Distrito de Minami



Three Things to Do Using This Booklet  
Três recomendações deste livreto

## この冊子で行う3つのこと



### 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 how to evacuate with everyone in your family 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!



### 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!



### 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!

避難行動を考えるとともに、家具の固定や配置の工夫など、いざという時に身を守れるような備えを進めましょう。

Let's make preparations so you can protect yourself during emergencies by considering evacuation actions, making efforts to appropriately arrange and secure furniture in your home, etc.

Pensar na maneira de refugiar-se, fixar os móveis, posicionar os móveis de forma segura e tomar medidas para estar preparado para se proteger caso ocorra uma emergência.



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



## 南区の災害特性

Disaster Characteristics of Minami Ward  
Características dos desastres naturais do Distrito de Minami

海拔 (m)	Above Sea Level (m)	Acima do nível do mar (m)
0 - 2	6 - 10	
2 - 4	10 - 20	
4 - 6		



Flood wall failure location in 1945  
(Formerly the Tenryu River Western Branch)  
Ponto de rompimento de dique em 1945  
(antigo rio Tenryugawa Nishi-hasen (braço ocidental))

- ・遠州灘沿いであり、過去の大地震で津波が襲った記録が残っている
- ・軟弱地盤や地下水位の高い所では、地震による液状化<sup>1)</sup>のおそれがある
- ・天竜川や馬込川、芳川、安間川などの中小河川の近くでは、大雨の時は河川のはん濫などによる浸水被害のおそれもある

- ・ Minami Ward is next to the Enshu Sea and there is evidence that the area has been hit by tsunamis during large earthquakes in the past.
- ・ There is a risk of earthquake-caused liquefaction<sup>1)</sup> in areas such as those with weak ground, or with a high level of groundwater.
- ・ Areas near small or medium-sized rivers such as the Tenryu River, Magome River, Ho River or Anma River are also at risk for flooding due to the rivers overflowing during heavy rainfall.
- ・ Esta é a região costeira do mar de Enshunada, existem registros que indicam a ocorrência de um tsunami decorrente de um grande terremoto no passado.
- ・ Há a possibilidade de ocorrer a liquefação<sup>1)</sup>, por consequência de um terremoto nas áreas onde o solo for mole (de baixa densidade) e onde a camada de água subterrânea (lençol freático) é elevada.
- ・ Nas áreas próximas de rios pequenos e médios como o rio Tenryugawa, Magomegawa, Hogawa, Anmagawa e outros, há possibilidade de ocorrer danos causados por inundações consequentes do transbordamento de rios, caso ocorrer chuvas torrenciais.

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 8 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 in page 8.

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, consulte ① na página 8.



# 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.**

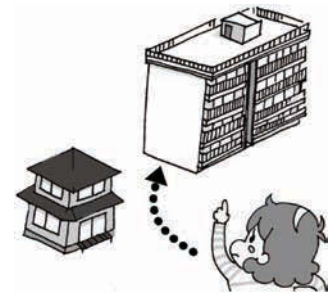
Proteger-se contra os abalos do terremoto

- 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



Evacuate to an elevated place immediately

- 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

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

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に避難しましょう。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 announced 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 um lugar elevado.

E, 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, há 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 de som 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 a 10 m (10 m) 3 a 5 m (5 m)	ただちに避難施設へ避難する Immediately evacuate to an evacuation facility	 (3秒鳴)(2秒休) ⇒9回繰返し (3-second siren) (2-second silence) ⇒ Repeat 9 times (tocará 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 (tocará por 5 segundos) (com 6 segundos de intervalo) ⇒ Repetirá por 9 vezes
津波注意報 Tsunami Advisory Aviso de atenção 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 (tocará 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 fugir

## 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 the entrances or exits / prepare a flashlight, portable radio, shoes/slippers, cold weather clothing, etc., at your bedside

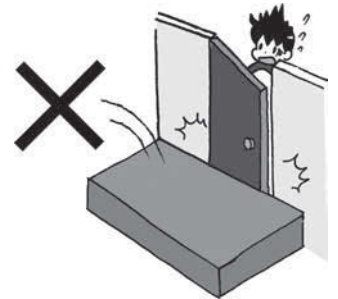
Não colocar móveis no local onde dorme ou perto da entrada / deixar preparados uma lanterna, rádio portátil, sapatos/chinelos, vestimentas para frio, etc., na cabeceira da cama



### 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 conhecer 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!

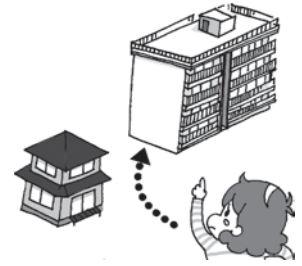
津波だあ！  
逃げろー！



## 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 de 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 e outros



## ② 警報が解除されたら

the Warning has been canceled  
Quando 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<sup>2)</sup>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 cancelled, if your home is unlivable, go to an evacuation area<sup>2)</sup>

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 refúgio<sup>2)</sup>

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

- Confirmar com frequência o local de refúgio mais próximo e o local para refúgio determinado pela comunidade.

避難所紹介は 15 ~ 16 ページへ

Refer to page 15 through 16 for an introduction to evacuation areas.

Consultar as páginas 15 e 16 para uma informação dos locais de refúgio.



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.

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.

Nas ruas

- 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 go 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.

## がけ地など

When near cliffs, etc

Regiões de barancos, etc



- がけ地や川の堤防の近くなど、崩れる可能性がある場所からすぐに離れる
- Immediately get away from any place that is likely to collapse, such as **areas next to cliffs, flood walls**, etc.
- Sair imediatamente de locais que tenham possibilidade de desabamento como locais próximos de encostas, diques, etc.

## 火災が迫ったら広い場所へ

Go to a wide-open space when a fire is approaching

Se o incêndio alastrar-se, ir para um local aberto e amplo



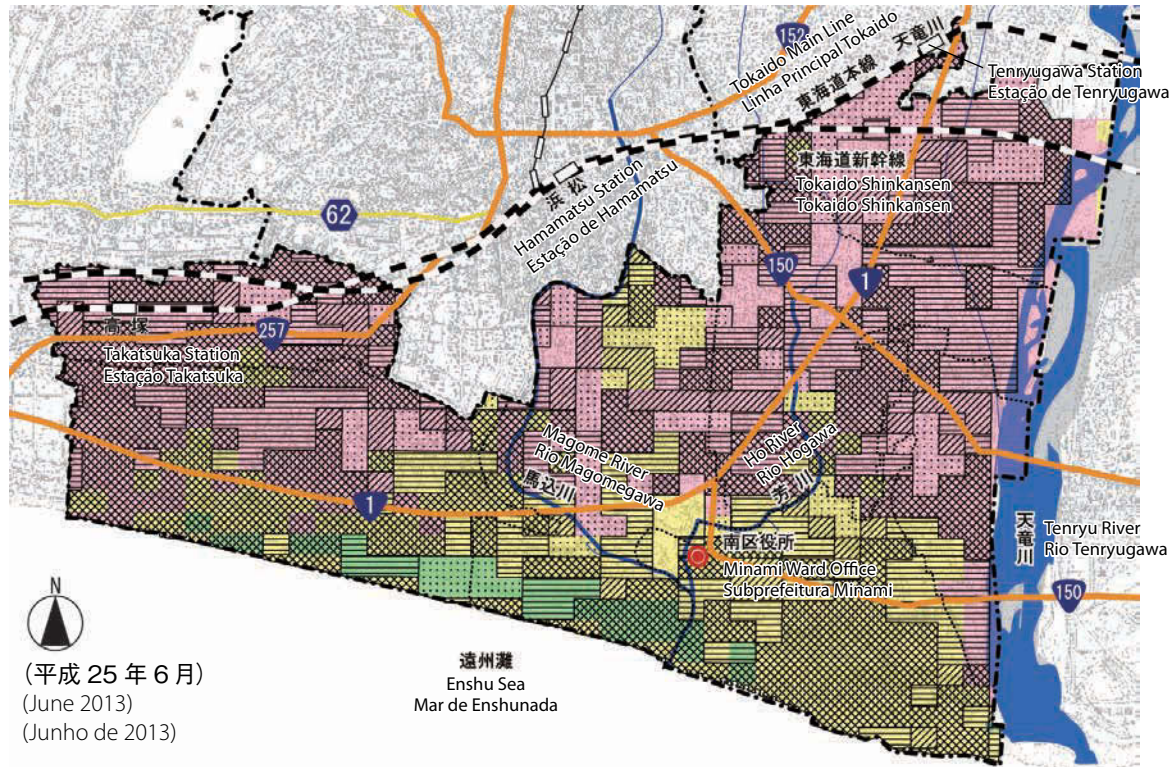
- 火災が迫ってきたら、広い道路を通過して**広域避難地などの大きな公園やグラウンド**へ避難する
- When a fire is approaching, use wide roads to evacuate to a large park or a sports ground that is a regional evacuation area, etc.
- Se o incêndio alastrar-se, refugiar-se em parques ou campos amplos como a Área de Refúgio Regional, utilizando ruas largas.





## ① 静岡県第4次地震被害想定による推定震度及び推定液状化危険度（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 Terremoto da Província de Shizuoka, volume 4



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

遠州灘  
Enshu Sea  
Mar de Enshunada

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

### 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

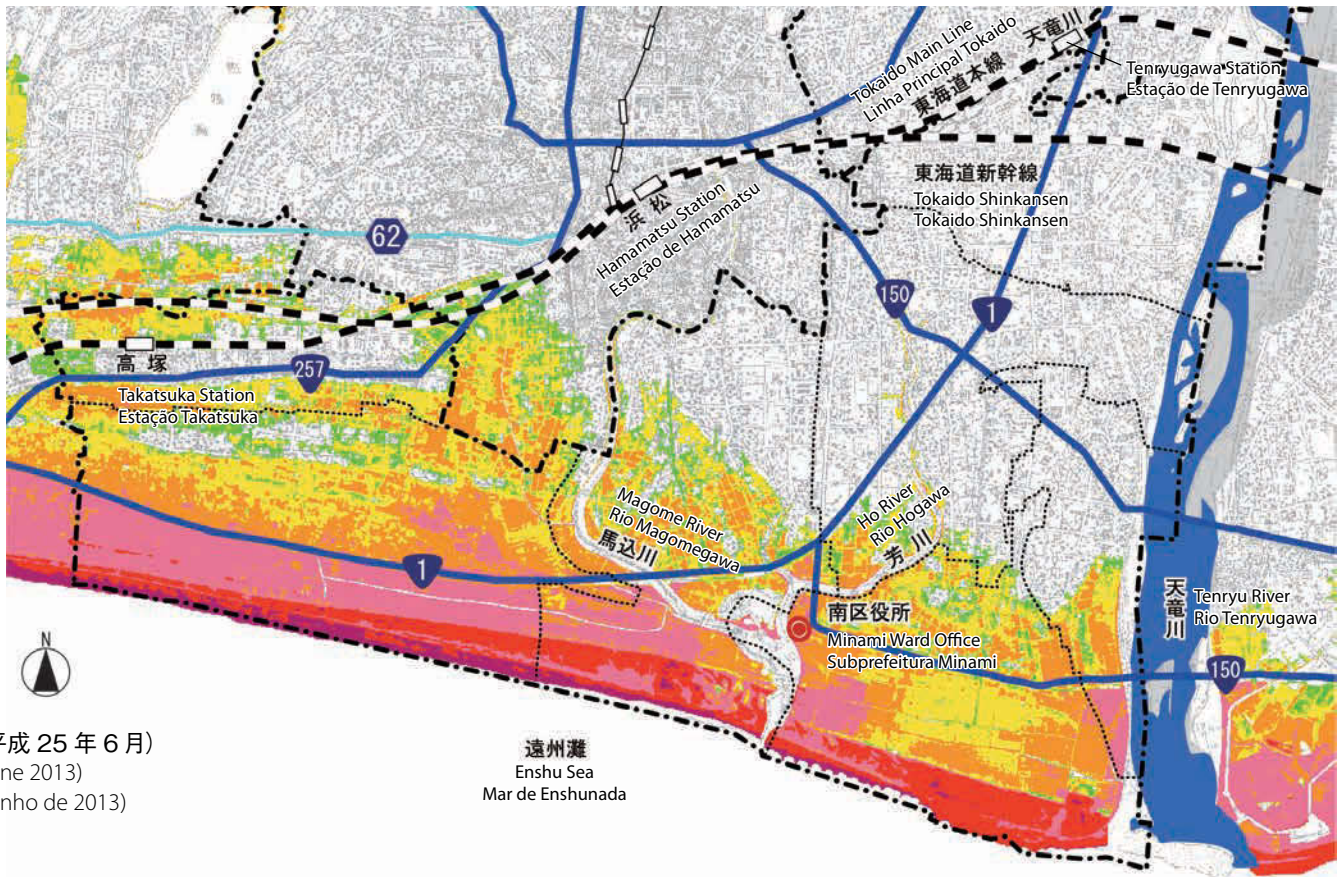
Seismic intensity visualization  
Efeitos da intensidade sísmica

<b>震度 7</b> 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.	<b>震度 6 強</b> 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 move e muitos caem.	<b>震度 6 弱</b> 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もある 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の浸水想定（最大）

Estimated tsunami flooding based on the 4th Shizuoka Prefecture Earthquake Damage Predictions (maximum)

Previsão da Profundidade das Inundações Causadas por Tsunami (máxima), de acordo com a Previsão de Danos Causados por Terremoto da Província de Shizuoka, volume 4.



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

遠州灘  
Enshu Sea  
Mar de Enshunada

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	



### 静岡県第4次地震被害想定による津波想定概要

- 最大クラスの地震・津波を推計したものであるが、発生頻度は極めて低い
- 1 mを超える津波が南区の海岸線の到達する時間はおよそ5分、5 mを超える津波が南区の海岸線に到達する時間はおよそ18分と推計

Outline of the anticipated tsunami based on the 4th Shizuoka Prefecture Earthquake Damage Predictions

- A maximum-class earthquake and tsunami have been estimated, but the frequency of occurrence is extremely low.
- It is estimated that a tsunami over 1m will arrive at the coastline of Minami Ward in approx. 5 minutes and a tsunami over 5m will arrive at the coastline of Minami Ward in approx. 18 minutes.

Resumo da previsão de tsunami de acordo com a Previsão de Danos Causados por Terremoto da Província de Shizuoka, volume 4

- A previsão é de terremoto/tsunami de classe máxima, mas a frequência de ocorrência é extremamente baixa.
- É previsto que um tsunami com mais de 1m chegue no litoral do distrito de Minami em aproximadamente 5 minutos e um tsunami com mais de 5m chegue em cerca de 18 minutos.



**想定にとらわれず、すぐに少しでも高い所へ避難！**

Do not assume anything and evacuate to as elevated of a place as possible!  
Refugiar-se imediatamente em um local mais alto possível, sem presumir nada!





# 風水害

## Storms and Flooding

## Danos causados por tempestades e inundações

河川の近くの地域では、台風や大雨の時は特に注意しましょう。

In areas near rivers, take particular care during typhoons and heavy rain.

Nas regiões próximas a rios, devemos ter cuidado especial quando forem atingidas por tufões ou chuvas intensas.

### 避難のタイミングと行動

Evacuation Time Line and Actions

Momento certo e medidas para refugiar

「大雨警報、洪水警報<sup>3)</sup>」が発表された

浜松市から「避難準備情報<sup>4)</sup>」や「避難勧告<sup>5)</sup>」が発令された

“Heavy Rain Warning, Flood Warning<sup>4)</sup>” is announced.

“Evacuation Preparatory Information<sup>5)</sup>” or an “Evacuation Advisory<sup>6)</sup>” is issued from Hamamatsu city.

Se for anunciado o “Alerta de chuva torrencial, alerta de enchente<sup>3)</sup>”.

Se for anunciado pela cidade de Hamamatsu “Informações de preparação para refúgio<sup>4)</sup>” ou “aviso de refúgio<sup>5)</sup>”.

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

### 周囲が浸水していない場合

When the surrounding area is not flooded  
Se a inundação não atingiu os arredores

例え

If for example, you are in: Por exemplo,

#### 天竜川のはん濫で浸水のおそれがある区域

Areas which may be flooded due to the Tenryu River overflowing  
Áreas que podem ser inundadas devido ao transbordamento do rio Tenryugawa

危険を感じたら早めに避難所へ避難、もしくは近くの鉄筋コンクリート造の建物の3階以上へ避難する

If you feel you are in danger, quickly evacuate to an evacuation area or evacuate up to the third floor or higher of a nearby building constructed using reinforced concrete.

Se perceber que corre perigo, deverá ir para o local de refúgio o quanto antes, ou para um prédio próximo com mais de 3 andares e com estrutura de ferro e concreto.

#### それ以外の区域

Other areas  
Em outras áreas

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階などできるだけ高い所）へ避難する

Evacuate to an evacuation area 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.)

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

### 周囲が浸水している場合や外に出るのが危険な場合は必ずしも避難所へ行く必要はない

When the surrounding area is flooded or when going out is dangerous, it is not necessary to go to an evacuation area.  
Não há necessidade de ir para os locais de refúgio caso a inundação tiver atingido os arredores ou quando for perigoso sair da casa.

例え

If for example, you are in: Por exemplo,

#### 天竜川のはん濫で浸水のおそれがある区域

Areas which may be flooded due to the Tenryu River overflowing  
Áreas que podem ser inundadas devido ao transbordamento do rio Tenryugawa

身近にある鉄筋コンクリート造の建物の3階以上へ緊急的に避難する

Urgently evacuate up to the third floor or higher of a nearby building constructed using reinforced concrete.

Refugiar-se imediatamente em um prédio próximo com mais de 3 andares e com estrutura de ferro e concreto.

#### それ以外の区域

Other areas  
Em outras áreas

自宅の2階などできるだけ高い所へ緊急的に避難する

Urgently evacuate to as elevated of a place as possible such as the second floor of your house.

Refugiar-se imediatamente em um lugar mais alto possível, como o 2º andar de sua casa etc.



3) 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

3) 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.

3) 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.

4) 避難準備情報: 15 ページ参照

4) Evacuation Preparatory Information: Refer to page 15

4) Informações de preparação para refúgio: Consultar a página 15.

5) 避難勧告: 15 ページ参照

5) Evacuation Advisory: Refer to page 15

5) Aviso de refúgio: Consultar a página 15.

# 避難するために知っておく情報

Information to Remember for Evacuation  
 Informações úteis para lembrar 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)	インターネット Internet  Weather/Earthquakes <b>検索</b> 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、南区は「浜松市南部」エリアに区分されます。

\* In information from the Japan Meteorological Agency, Minami Ward is classified under the "Hamamatsu-shi Nambu" area.

\* De acordo com as informações fornecidas pela Agência Meteorológica do Japão, o distrito de Minami é classificado como uma área do "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

<p><b>増水した河川には近づかない</b> Do not approach swollen rivers Não se aproximar de rios alagados</p> 	<p><b>動きやすい服装・最低限の荷物</b> Wear non-restrictive clothing and keep belongings to a minimum Roupas confortáveis/bagagem mínima</p>  <p>ヘルメット Helmet Capacete</p> <p>リュックサック (非常持出品など) Backpack (emergency supplies, etc.) Mochila (artigos para emergências etc.)</p> <p>長そで Long-sleeved clothing Mangas compridas</p> <p>軍手 Work gloves Luvas de trabalho</p> <p>運動靴 Sport shoes Sapatos esportivos</p> <p>長ズボン Long trousers Calças compridas</p>	<p><b>車は控えて歩いて避難</b> Refrain from using cars and evacuate on foot Evitar usar o carro para refugiar-se, deverá ir a pé</p> 
<p><b>避難する時は2人以上で行動</b> When evacuating, do so in groups of two or more No momento de refugiar-se é melhor agir em grupo de duas ou mais pessoas</p> 	<p><b>浸水箇所の歩行は注意</b> Take care when walking in flooded areas Deverá ter cuidado ao caminhar em áreas inundadas</p> 	<p><b>地下道は通らない</b> Do not go through underground passages Não atravessar passagens subterrâneas</p> 

**!** 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.

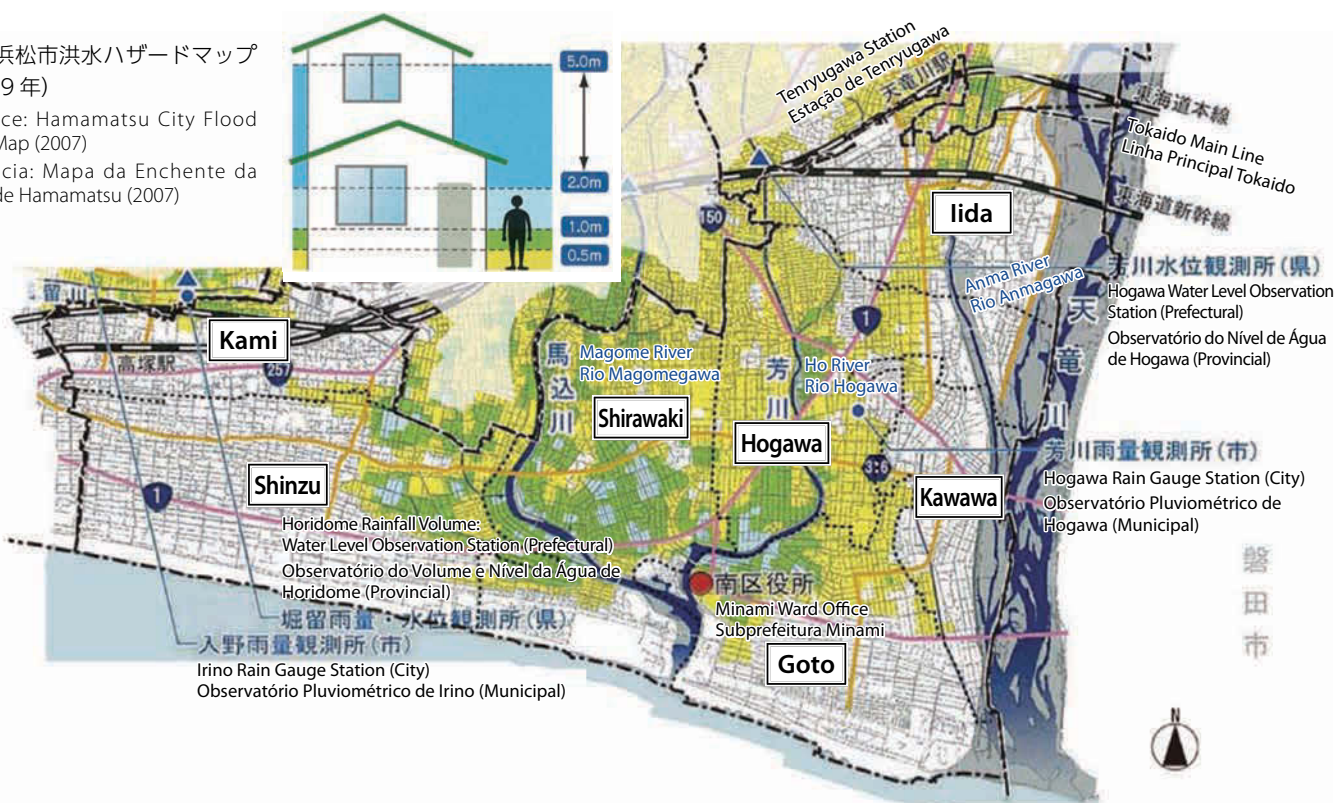
Verificar cuidadosamente a previsão do tempo e as informações de refúgio e caso for para o local de refúgio, deverá fazê-lo antes do pôr do sol. Principalmente, no caso de falta de energia, pois a iluminação das ruas e os sinais de trânsito estarão apagados, o que torna muito perigoso sair à noite.

## ① 馬込川、芳川、安間川のはん濫による浸水想定（特に集中豪雨には注意）

Anticipated flooding caused by the Magome River, Ho River and Anma River overflowing (be particularly careful during torrential rain)  
Previsão de enchentes causadas pelo transbordamento dos rios Magomegawa, Hogawa e Anmagawa (ter atenção especial com chuvas torrenciais)

馬込川、芳川、安間川沿いの地域では特に注意してください。  
近年は集中豪雨が頻発しており、これら中小河川のはん濫の危険性が高まっています。  
Be particularly careful in areas adjacent to the Magome River, Ho River and Anma River.  
In recent years, we have frequently experienced torrential rain, and the risk of small and medium-sized rivers overflowing is increasing.  
Ter atenção especial nas áreas próximas às margens dos rios Magomegawa, Hogawa e Anmagawa.  
Com as chuvas torrenciais que têm ocorrido com certa frequência nos últimos anos, o risco de rios pequenos e médios transbordarem vem aumentando.

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)



	凡例	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 Áreas com mais de 0 e menos de 0,5 m	
		1.0 ~ 2.0m 未満の区域 Areas between 1.0 and less than 2,0m Áreas com mais de 1,0 e menos de 2,0 m	
		0.5 ~ 1.0m 未満の区域 Areas between 0.5 and less than 1.0m Áreas com mais de 0,5 e menos de 1,0 m	
		2.0 ~ 5.0m 未満の区域 Areas between 2.0 and less than 5,0m Áreas com mais de 2,0 e menos de 5,0 m	

注意：この図は馬込川が大雨によって増水し、はん濫した場合に想定される浸水する範囲と深さを表しています。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。

Note: This figure shows the assumed flooding range and height of water when the Magome River has swelled and overflowed due to heavy rain. Even uncolored areas may be flooded depending on the nature of the rainfall; therefore caution is required in this area as well.

Nota: Esta ilustração mostra a previsão da extensão e profundidade da inundação caso o rio Magomegawa transbordar, devido o aumento do nível da água causado pelas chuvas torrenciais. 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.

## ② 天竜川のはん濫による浸水想定（特に広範囲に長時間続く大雨に注意）

Anticipated flooding caused by the Tenryu River overflowing (be particularly careful during widespread and prolonged heavy rain)  
 Previsão de inundação causada pelo transbordamento do rio Tenryugawa (ter atenção especial com chuvas torrenciais prolongadas)

南区全域で注意が必要です。

近年、天竜川は、はん濫していませんが、ひとたびはん濫すると大きな被害につながります。

Caution is required for the entirety of Minami Ward.

Although the Tenryu River has not overflowed in recent years, when it does, it will cause significant damage.

É necessário ter atenção em todas as regiões do distrito de Minami.

Embora o rio Tenryugawa não tenha transbordado nos últimos anos, caso isto venha a acontecer poderá resultar em grandes danos.



出典：天竜川水系天竜川（下流） 浸水想定区域図  
 (国土交通省 浜松河川国道事務局 平成24年12月)

Reference: Tenryu River of the Tenryu River System (the lower reaches) Illustration showing area assumed to be at risk of flooding (Hamamatsu Office of Rivers and National Highways, Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism, December 2012)

Referência: Mapa da região com previsão de inundação da bacia do rio Tenryugawa (curso inferior) e do rio Tenryugawa. (Secretaria de Rios e Rodovias Nacionais de Hamamatsu, Ministério da Terra, Infraestrutura, Transportes e Turismo, Dezembro de 2012)

注意：この図は天竜川の流域全体におおよそ150年に1度程度の大雨が降って、川が増水し堤防が決壊した場合に想定される浸水の範囲と深さを示しています。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。

Note: This figure shows the assumed flooding range and height of water when the Tenryu River has swelled and the flood walls collapse due to once in 150 years or so levels of heavy rainfall throughout the entire river basin. Even uncolored areas may be flooded depending on the nature of the rainfall; therefore caution is required in those areas as well.

Nota: Esta ilustração mostra a previsão da extensão e profundidade da inundação caso o nível da água do rio aumentar e as barragens forem rompidas, simulando uma chuva torrencial ocorrida 1 vez em 150 anos em todas as áreas do rio Tenryugawa. Mesmo as áreas que não estão pintadas podem ser inundadas, dependendo da natureza da precipitação, portanto é necessário ter cuidado nestas áreas também.



# 風水害時の避難の心得

Evacuation Tips For When There Are Storms and Flooding or Sediment Flooding  
Conhecimentos sobre refúgio em casos de danos causados por tempestades e inundações

## 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。

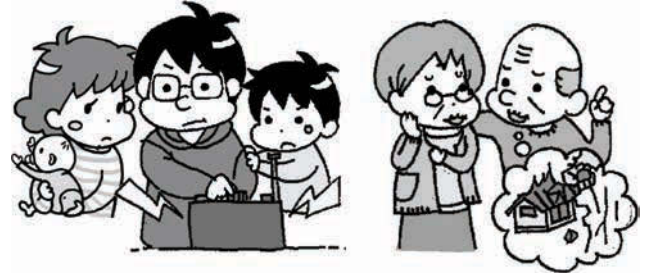
特に、土砂災害の危険がある場所に住んでいる人や、家族に高齢者など避難に時間のかかる人がいる場合は、早めの避難を心掛けましょう。

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  
Tome 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 j  come ou.

No momento de refugiar-se o mais importante   “proteger a vida” e “garantir a segurança”. De acordo com as circunst ncias 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

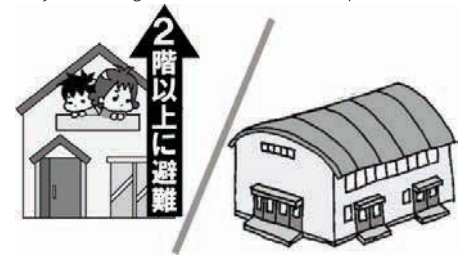
Evacuation Advisory: Announced to recommend and urge residents to evacuate from areas deemed necessary by the mayor of a city or the executive director of a ward when a disaster has occurred or may occur.

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 or higher floor  
Dirija-se ao segundo 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.



## 南区の市指定避難所

Evacuation Areas Designated by the City in Minami Ward

Locais de refúgio designados pela cidade no distrito de Minami

### 市指定避難所一覧

List of Evacuation Areas Designated by the City  
Lista de 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 a seguir são instalações que as pessoas deverão ir caso a residência não estiver em condições de morar ou apresentar algum tipo de risco.
- ・ As instalações ficam disponibilizadas dependendo das circunstâncias do desastre, portanto antes de refugiar-se, deverá verificar as informações da cidade.
- ・ Em algumas regiões existem locais para refugio que são determinados pelas Associações de 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".



6) 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

6) 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).

6) 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	馬込川・芳川・安間川などの中小河川がはん濫した時	天竜川がはん濫した時	
Locations	Evacuation Areas	Earthquakes	Flooding		Remarks
		When your home is unlivable	When small or medium-sized rivers such as Magone River, Ho River, Anma 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 rios pequenos e médios como os rios Magomegawa, Hogawa, Anmagawa, etc. transbordarem	Quando o rio Tenryugawa transbordar	
白脇 Shirawaki	白脇小学校 Shirawaki Elementary School Shirawaki Shogakko (escola primária)	◎	○	緊 Emergency Emergência	緊:2階に避難 Emergency: Evacuate to the second floor Emergência: Refugiar-se no 2º andar
	砂丘小学校 Sunaoka Elementary School Sunaoka Shogakko (escola primária)	◎	○	緊 Emergency Emergência	緊:3階以上に避難 Emergency: Evacuate to the third floor or higher Emergência: Refugiar-se no 3º andar ou andar superior
新津 Shinzu	新津小学校 Shinzu Elementary School Shinzu 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
	新津中学校 Shinzu Junior High School Shinzu Chugakko (escola ginásial)	○	○	緊 Emergency Emergência	
五島 Goto	南の星小学校 Minaminohoshi Elementary School Minaminohoshi Shogakko (escola primária)	◎	○	緊 Emergency Emergência	
河輪 Kawawa	河輪小学校 Kawawa Elementary School Kawawa Shogakko (escola primária)	◎		緊 Emergency Emergência	緊:3階以上に避難 Emergency: Evacuate to the third floor or higher Emergência: Refugiar-se no 3º andar ou andar superior
	東陽中学校 Toyo Junior High School Toyo Chugakko (escola ginásial)	○	○	緊 Emergency Emergência	緊:2階以上に避難 Emergency: Evacuate to the second floor or higher
芳川 Hogawa	芳川小学校 Hogawa Elementary School Hogawa Shogakko (escola primária)	○	○	緊 Emergency Emergência	Emergência: Refugiar-se no 2º andar ou andar superior
	南陽中学校 Nanyo Junior High School Nanyo Chugakko (escola ginásial)	◎		緊 Emergency Emergência	緊:3階以上に避難 Emergency: Evacuate to the third floor or higher
	芳川北小学校 Hogawakita Elementary School Hogawakita Shogakko (escola primária)	○	○	緊 Emergency Emergência	Emergência: Refugiar-se no 3º andar ou andar superior
飯田 Iida	飯田小学校 Iida Elementary School Iida Shogakko (escola primária)	◎	○	緊 Emergency Emergência	緊:2階以上に避難 Emergency: Evacuate to the second floor or higher
	東部中学校 Tobu Junior High School Tobu Chugakko (escola ginásial)	○		緊 Emergency Emergência	
可美 Kami	可美小学校 Kami Elementary School Kami Shogakko (escola primária)	◎	○	緊 Emergency Emergência	Emergência: Refugiar-se no 2º andar ou andar superior
	可美中学校 Kami Junior High School Kami Chugakko (escola ginásial)	○	○	緊 Emergency Emergência	

【凡例】 ◎：応急救護所<sup>6)</sup>が併設される避難所

[Legend] ◎：Evacuation area established together with an emergency aid station<sup>6)</sup>

[Legenda] ◎：Local de Refúgio estabelecido juntamente com o Posto de Atendimento de Emergência<sup>6)</sup>

緊：洪水時緊急避難施設<sup>7)</sup>

Emergency: Flood emergency evacuation facility<sup>7)</sup>

Emergência: Instalação de Refúgio de Emergência em caso de enchente<sup>7)</sup>

7) 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

7) 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.

7) 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 utilizado 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。

##### 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

##### 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.

##### 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

##### 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.

##### 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 -

#### Fm Haro!<sup>8)</sup> (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!<sup>8)</sup> (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!<sup>8)</sup> (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](#).



**8) 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

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

8) 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 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 Calamidade

Quando ocorrer um desastre natural em larga escala, como um terremoto ou tsunami, o Centro de Apoio Multilíngue em casos de Calamidade 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  
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

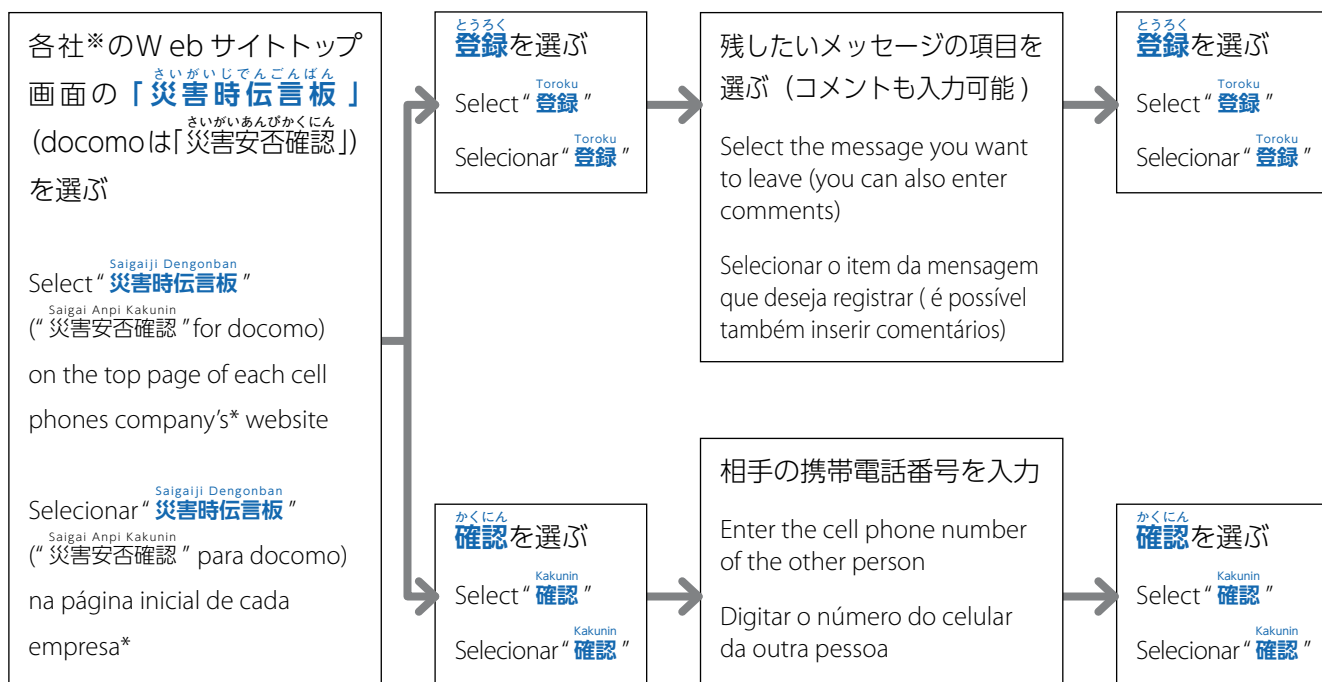
**災害用伝言板** (Set up in the event of a major disaster, such as an earthquake with seismic intensity of 6 lower or greater, etc.)

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



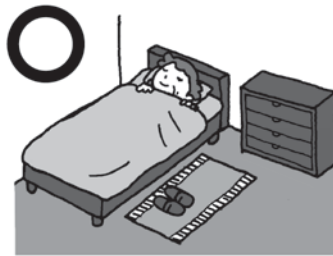
チェック

Check  
Verificar

### 倒れても下敷きにならない家具の配置にする

Arrange the furniture so that it will not fall on you

Arrume os móveis de forma que não obstruam seu caminho se caírem



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 da porta de entrada e saída e passagens.



## 家具の安全対策

Safety measures for furniture  
Medidas de segurança para móveis

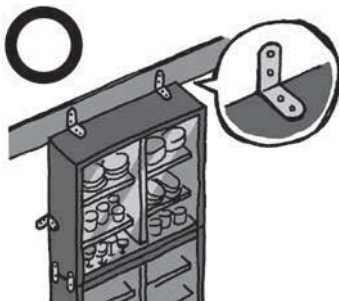
チェック

Check  
Verificar

### 家具の固定

Fixing furniture in place

Fixar os móveis



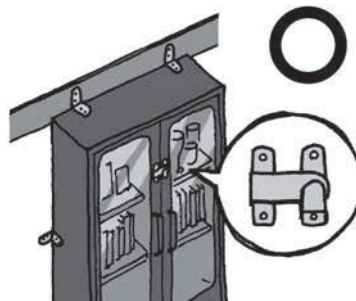
チェック

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.



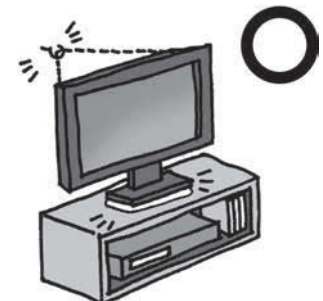
チェック

Check  
Verificar

### テレビの固定

Fixing TVs in place

Fixar de 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 o 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.

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.

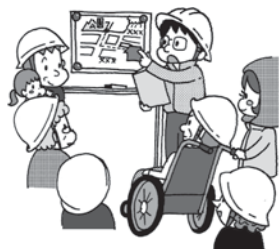
### 地域の危険箇所を把握しよう

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 equipments  
Vamos aprender a usar materiais de prevenção de desastres.



# 3 わが家の防災チェック

Disaster Prevention Check for Our Family

Verificar a prevenção de desastres no lar



## 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きましょう。

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, 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 decidir 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

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 decidir 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

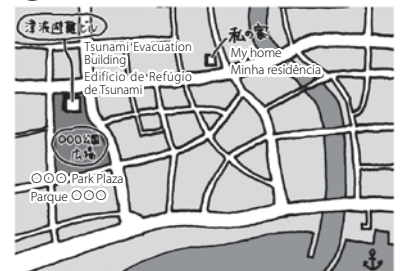
Choose a route that avoids cliffs, rivers, bridges, etc., as much as possible.

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

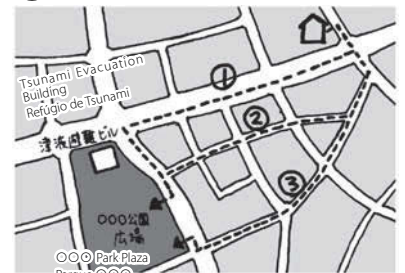
①



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

④



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)

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 狭い道路<br>Narrow roads<br>Ruas estreitas   | <input type="checkbox"/> 電柱、ブロック塀<br>Power poles, block walls<br>Postes, paredes de blocos   | <input type="checkbox"/> 住宅が密集している場所<br>Areas with houses clustered close together<br>Áreas com muitas casas |
| <input type="checkbox"/> 土砂災害の危険がある場所<br>Areas at risk of sediment disasters<br>Áreas com risco de desastres de sedimentos. | <input type="checkbox"/> ガードレールがない用水路 など<br>Irrigation canals without guardrails, etc.<br>Canais de irrigação sem muretas de proteção etc. |  |

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

Front: Family contact locations and the routes from home to evacuation sites  
 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 a route from home to an evacuation site]

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

[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)

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	Ikuko Hamamatsu ( esposa )	Local de trabalho em tempo parcial
Mamoru Hamamatsu ( son )	〇〇 Elementary School	Mamoru Hamamatsu ( filho )	〇〇 Shogakko
Tamotsu Hamamatsu ( father )	Cell phone number	Tamotsu Hamamatsu ( pai )	Número do celular
Haruko Hamamatsu ( mother )	Home	Haruko Hamamatsu ( mãe )	Residência
Machiko Toyama	sister	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  
Before going to bed

Asma  
Antes de dormir

Name 氏名	浜松 悟			Chronic diseases 持病	ぜんそく
Sex 性別	Male 男	/	Female 女	Medicines taken regularly 飲んでいる薬	○○○、××××、△△△
Date of birth 生年月日	昭和 40 Year 年	9 Month 月	1 Day 日	Additional notes メモ欄	就寝前
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.	○○○○○○○○○○			

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 check list - 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	( / )	( / )
<b>貴重品</b>	<b>Valuables</b>	<b>Objetos de valor</b>		
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		
<b>非常食</b>	<b>Emergency foods</b>	<b>Alimentos de emergência</b>		
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		
<b>常備薬・救急セット</b>	<b>Medical supplies</b>	<b>Kit de emergência</b>		
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	Medicine for chronic diseases, household medicines	Remédio para doenças crônicas, remédios de uso frequente		
おくすり手帳	Drug handbook	Caderneta de remédios		
<b>衣類</b>	<b>Clothes</b>	<b>Roupa</b>		
衣類 (上着・下着・靴下)	Clothes (coats, underwear, socks)	Roupa (camiseta, roupa íntimas, meias)		
雨がっぱなど	Raincoat, etc.	Capa de chuva etc.		
<b>生活用品</b>	<b>Daily commodities</b>	<b>Produtos de uso diário</b>		
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	Aquecedor descartável "kairo"		
ウェットティッシュ、ティッシュペーパーなど	Wet tissue, 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		
<b>その他</b>	<b>Other</b>	<b>Outros</b>		
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	( / )	( / )
<b>非常食</b>	<b>Emergency foods</b>	<b>Alimentos de emergência</b>		
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 container, emergency water supply bag	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	( / )	( / )
<b>燃料</b>	<b>Fuel</b>	<b>Combustível</b>		
卓上コンロ、ガスボンベ	Tabletop stove, gas cylinder	Fogão portátil, cilindro de gás		
ライター、マッチ	Lighter, matches	Isqueiro, fósforos		
<b>衣類</b>	<b>Clothes</b>	<b>Roupas</b>		
衣類(上着・下着・靴下)	Clothes (coats, underwear, socks)	Roupa (camiseta, roupa íntima, meias)		
タオル、毛布	Towel, blanket	Toalha, cobertor		
<b>生活用品</b>	<b>Daily commodities</b>	<b>Produtos de uso diário</b>		
使い捨てカイロ	Disposable heat pads	Aquecedor descartável "kairo"		
ウェットティッシュ、ティッシュペーパーなど	Wet tissue, tissue paper, etc.	Lenço umedecido, lenço de papel etc.		
ビニール袋	Plastic bag	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 (infant and toddler)/expectant mothers

- Powdered milk, baby food
- Feeding bottles
- Baby sling
- Diapers, baby wipes
- Bath towel
- Maternal 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 aid
- 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 food (chocolate, etc.)
- Cell phone, charger
- Med 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
- Aquecedor descartável "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 >> 防災

発行／平成 26 年 3 月

**浜松市南区区振興課** 〒 430-0898 浜松市南区江之島町 600 番地の 1 ☎ 053-425-1120  
**浜松市危機管理課** 〒 430-8652 浜松市中区元城町 103-2 ☎ 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 Life Information Site "CANAL HAMAMATSU"

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

Top Page >> Disaster Prevention

Published in March 2014

**Ward Promotion Division, Minami ward, Hamamatsu City**

600-1 Enoshima-cho, Minami-ku, Hamamatsu-shi 〒 430 - 0898

Tel: 053-425-1120

**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>

Pagina Principal >> Prevencao de Desastres

Publicação / Março de 2014

**Divisão de Promoções do Distrito, distrito de Minami, cidade de Hamamatsu**

〒 430-0898 Hamamatsu-shi Minami-ku Enoshima-cho 600-1

Tel: 053-425-1120

**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

**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
( )		
( )		
( )		
( )		

**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

**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
( )		
( )		
( )		
( )		

**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

**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
( )		
( )		
( )		
( )		

**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

**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
( )		
( )		
( )		
( )		

**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

**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
( )		
( )		
( )		
( )		

**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

**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)

---

**Name of evacuation site**  
避難場所の名前

**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)

---

**Name of evacuation site**  
避難場所の名前

**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)

---

**Name of evacuation site**  
避難場所の名前

**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)

---

**Name of evacuation site**  
避難場所の名前

**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)

---

**Name of evacuation site**  
避難場所の名前

表面  
Surface

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

<b>Chronic diseases</b> 持病	
<b>Medicines taken regularly</b> 飲んでいる薬	
<b>Additional notes</b> メモ欄	

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

<b>Chronic diseases</b> 持病	
<b>Medicines taken regularly</b> 飲んでいる薬	
<b>Additional notes</b> メモ欄	

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

<b>Chronic diseases</b> 持病	
<b>Medicines taken regularly</b> 飲んでいる薬	
<b>Additional notes</b> メモ欄	

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

<b>Chronic diseases</b> 持病	
<b>Medicines taken regularly</b> 飲んでいる薬	
<b>Additional notes</b> メモ欄	

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

<b>Chronic diseases</b> 持病	
<b>Medicines taken regularly</b> 飲んでいる薬	
<b>Additional notes</b> メモ欄	

裏面  
Reverse side

裏面  
Reverse side

**Familiares para contato** 家族の連絡先

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

**Contato em caso de desastre (parente ou amigo que more afastado)**  
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

**Cartão de prevenção de desastres** 防災カード

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

---

Nome do local para refúgio 避難場所の名前

**Familiares para contato** 家族の連絡先

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

**Contato em caso de desastre (parente ou amigo que more afastado)**  
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

**Cartão de prevenção de desastres** 防災カード

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

---

Nome do local para refúgio 避難場所の名前

**Familiares para contato** 家族の連絡先

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

**Contato em caso de desastre (parente ou amigo que more afastado)**  
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

**Cartão de prevenção de desastres** 防災カード

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

---

Nome do local para refúgio 避難場所の名前

**Familiares para contato** 家族の連絡先

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

**Contato em caso de desastre (parente ou amigo que more afastado)**  
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

**Cartão de prevenção de desastres** 防災カード

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

---

Nome do local para refúgio 避難場所の名前

**Familiares para contato** 家族の連絡先

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

**Contato em caso de desastre (parente ou amigo que more afastado)**  
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

**Cartão de prevenção de desastres** 防災カード

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

---

Nome do local para refúgio 避難場所の名前

表面  
Frente

表面  
Frente

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

**Doença crônica**  
持病

**Medicamentos utilizados**  
飲んでいる薬

**Memorando**  
メモ欄

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

**Doença crônica**  
持病

**Medicamentos utilizados**  
飲んでいる薬

**Memorando**  
メモ欄

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

**Doença crônica**  
持病

**Medicamentos utilizados**  
飲んでいる薬

**Memorando**  
メモ欄

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

**Doença crônica**  
持病

**Medicamentos utilizados**  
飲んでいる薬

**Memorando**  
メモ欄

<b>Nome</b> 氏名			
<b>Sexo</b> 性別	Masculino / Feminino 男 女		
<b>Data de nascimento</b> 生年月日	<b>Ano</b> 年	<b>Mês</b> 月	<b>Dia</b> 日
<b>Tipo sanguíneo</b> 血液型	RH + / -		<b>tipo</b> 型
<b>Endereço</b> 住所			
<b>Número de telefone residencial</b> 自宅の電話番号			
<b>Número do cartão de seguro</b> 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