

外国人のための

防災ガイド

地震編

Para Estrangeiros **Guia de Emergência**
(Terremoto)



Para Estrangeiros Guia de Emergência (Terremoto)

外国人のための防災ガイド(地震編)

目次

I 地震がおこったら

- 1 地震の時に起こる災害・被害 1
- 2 地震発生時の行動 2

II 災害にそなえて

- 1 地震へのそなえ 3
- 2 連絡方法 3
- 3 情報の入手 5
- 4 災害へのところえ 6
- 資料1 在関西(総)領事館 7
- 資料2 非常持出品/備蓄品リスト 8
- 資料3 防災メモ 9
- 資料4 自宅周辺の避難所マップ 9

I Em caso de Terremoto

- 1 Possíveis desastres / estragos provocados pelo Terremoto 1
- 2 O que fazer em caso de Terremoto 2

II Se preparando para o caso de desastre

- 1 Checar a segurança em caso de Terremoto 3
- 2 Formas de contato com a família 3
- 3 Como obter informações 5
- 4 Esteja preparado para desastres 6
- Apêndice1 Consulados em Kansai 7
- Apêndice2 Lista de checagem do Kit de emergência /
Lista de checagem de suprimentos de emergência 8
- Apêndice3 Minhas anotações preventivas em caso de desastres 9
- Apêndice4 Mapa com locais de abrigos próximos da residência 9

Este guia de prevenção de desastres foi preparado para os estrangeiros residentes em Osaka e resume como se prevenir no dia a dia e o que fazer no caso de um grande desastre (terremoto) acontecer . Ninguém tem como saber quando irá ocorrer, mas adquirindo conhecimento prévio, sobre desastres, você poderá proteger a si e à sua família e ainda minimizar os possíveis danos. Desejamos que este guia sirva de ensinamentos para os estrangeiros, que têm pouca experiência com terremotos, se preparem e não entrem em pânico, em caso de desastres, num país estrangeiro em que há diferença na língua e contribua para que possam tomar medidas apropriadas nessa situação.

本ガイドは、在住外国人の方を対象に、災害（ここでは地震）に関して、日頃から気をつけること、いざ地震が発生した時に取るべき行動をまとめたものです。地震はいつおこるかわかりませんが、防災に関する知識を予め得ることによって、自分や家族の身を守り、被害を小さく抑えることが可能です。言葉の違う異国で地震の経験のない外国人の方が、被災時にパニックにならないよう、このガイドで防災について学んでいただき、災害へのそなえを進めていただけたら幸いです。



I Em caso de terremoto I 地震がおったら

1 Possíveis desastres / estragos provocados pelo Terremoto 1 地震の時に起こる災害・被害

Desastres 災害



Tsunami:

Quando um terremoto ocorre no fundo do mar, um grande deslocamento de água é causado por uma deformação crustal, gerando uma série de ondas sísmicas marítimas. Mantenha-se longe do mar ou do rio.

【津波】 地震が海底でおこると、地殻のずれが海面に伝わり津波がおきます。海や川の近くにいる人は注意してください。

Incêndio:

Após um terremoto, podem ocorrer incêndios. Aguarde até que os tremores parem e imediatamente desligue o fogão, ou apague o fogo, se houver.

【火事】 地震の後、火事がおこる可能性があります。地震の揺れがおさまったらすぐに火を消して、火が出たらすぐに消火することが大切です。



Deslizamentos/Desmoronamento:

Em áreas íngremes podem ocorrer desmoronamentos e ou deslizamentos.

【土砂崩れ、がけ崩れ】 山の急な斜面では土砂やがけが崩れてくる可能性があります。

Desabamentos de construções:

Casas ou edifícios podem desabar, deixando pessoas presas ou soterradas sob os destroços.

【建物の倒壊】 家や建物がこわれ、人が下敷きになる場合があります。



Danos nos serviços básicos, etc. ライフライン等の被害

Interrupção de fornecimento de energia elétrica:

Um terremoto pode causar falha no fornecimento de energia elétrica, por isso é necessário ter uma lanterna à mão.

【電気が止まる】

地震の影響で、停電となることが想定されます。懐中電灯などのそなえが必要です。



Interrupção no fornecimento de água:

O suprimento de água pode ser cortado em muitas áreas. Nesse caso haverá falta de água potável, para fins de higiene e outros.

【水が止まる】

多くの地域で水道が止まると想定されます。飲料水はもちろん、トイレなどに使う生活用水も不足します。



Interrupção do fornecimento de gás:

O fornecimento de gás pode ficar indisponível após um terremoto, então não se poderá cozinhar, usar um aquecedor ou tomar banho.

【ガスが止まる】

地震の影響で、ガスが止まることが想定されます。調理、暖房、入浴などができなくなる可能性があります。

Interrupção do transporte público:

Os serviços de trem, Shinkansen, metrô e ônibus poderão parar de funcionar, dificultando o retorno, de muitas pessoas, às suas casas, especialmente aquelas em áreas urbanas.

【交通がストップする】

電車や新幹線、地下鉄、バスが止まり、特に都市部では自宅に帰れない人が多く発生します。

Não se poderá utilizar aparelhos de comunicação:

Com a provável interrupção do fornecimento de energia elétrica, ficará difícil recarregar os telefones celulares e computadores, dificultando o contato com membros da família ou a obtenção de informações na Internet.

【通信機器が使えない】

電気が止まるため、携帯電話やパソコンの充電ができず、家族等との連絡が取れないほか、インターネットなどで情報を取りづらくなります。

2 O que fazer em caso de Terremoto 2 地震発生時の行動

Quando está em casa 自宅

1 Proteja-se.

Proteja-se debaixo de escrivaninhas ou mesas.

1 身を守る 揺れたらまず机の下にもぐる。



2 Desligar o gás

Apague o fogo dos equipamentos e feche o registro de gás.

2 すばやく火の始末

ガス器具の火を消し、元栓を閉める。



3 Apague os focos de fogo

Apague rapidamente os focos de fogo utilizando o extintor.

3 火がでたらまず消火 消火器などですばやく消す。



4 Assegure-se do acesso de saída

Abra a porta. Não saia apressadamente, observe ao redor e saia com segurança.

4 出口の確保

あわてて外に飛び出さず、ドアを開けて出口を確保する。



5 Verifique o Kit de emergência

Certifique-se de que não há item faltando antes de levá-lo.

5 非常持出品の確認 準備しておいた非常持出品の中身を再確認する。

6 Obtenha informações

Obter informações sobre o terremoto via rádio ou outros.

6 地震情報の入手 ラジオなどで地震の情報をキャッチする。

Quando estiver em outros lugares como 外出先

1 Escola ou trabalho :

- Entre embaixo de uma mesa.
- Fique longe de estantes de livros e janelas.

1 職場・学校

- 机の下にもぐる。
- 本棚や窓からはなれる。



2 No elevador :

- Aperte os botões de todos os andares. Desça assim que ele parar.
- Se ficar preso, aperte o botão de emergência.

2 エレベーターの中

- 全ての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら非常用ボタンを押す。

3 Dirigindo um carro :

- Reduza a velocidade e encoste do lado esquerdo da pista.
- Não saia do carro até o tremor parar e escute no rádio ou outros meios informações recentes.
- Deixe a chave na ignição e as portas destravadas.

3 車の運転中

- スピードを落とし、道路の左側に停止させる。
- 揺れがおさまるまで外に出ず、カーラジオ等により情報収集する。
- キーをつけたままドアロックせず避難する。

4 Perto do mar, rio ou encostas :

- Evacue para áreas mais altas.
- Evacue, imediatamente de locais perto das costas, rios e encostas.

4 海岸や川べり・がけの近く

- 高い所に避難する。
- がけの近く・海岸や川べりから早めに避難する。



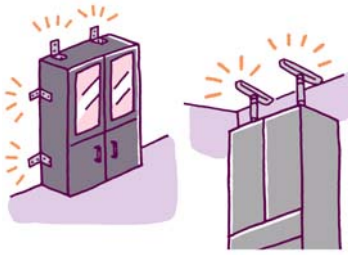
II Se preparando para desastres

II 災害にそなえて

1 Cheque a segurança para o caso de Terremoto

1 地震へのそなえ

Dentro e ao redor da casa 家の中や自宅のまわり



- 1** Fixe os móveis para evitar que tombem.
家具などが倒れないように、転倒防止金具を取り付ける。



- 3** Organize os móveis de forma segura e evite colocar coisas pesadas sobre eles.
家具の置き方に注意し、家具の上に重いものをのせない。



- 2** Cole um filme protetor na janela para evitar estilhaços, caso o vidro se quebre.
窓ガラスが割れたときに飛び散るのを防ぐ飛散防止フィルムを貼る。



- 4** Arrume os objetos, da varanda mudando-os de lugar para evitar quedas.
ベランダに置いてあるものを整理し、落ちないように置く場所に気をつける。

2 Formas de contato com a família

2 連絡方法

Conversar e decidir toda a família como se comunicar e onde se encontrar em caso de separação fora do habitual.

日頃から、家族が離れ離れになった時の連絡方法と集合場所を決めておきましょう。

1) Serviço de painel de mensagens em emergências 災害用伝言板サービス

Quando ocorrer o desastre, na tela do celular aparecerá um guia de 「início do serviço de mensagem em caso de Desastre」. Verifique os detalhes sobre esse serviço na homepage da companhia do seu celular.

大きな災害がおきたときは、携帯電話の画面上に「災害用伝言板の利用開始」の案内が表示されます。サービスの有無、内容などは各通信会社のホームページ等で確認しておきましょう。（本サービスは日本語のみ）

※Dependendo do modelo de telefone celular não será possível o acesso através do código QR.

※下記QRコードはお使いの携帯電話の機種に対応していない場合があります。

■ NTT DOCOMO NTTドコモ

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

- 1** ▶ i-mode : iモードでの利用方法 :

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance/index.html

- 2** ▶ sp-mode : スマートフォン (spモード) での利用方法 :

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance_sp/index.html



NTT DOCOMO



1 i-mode



2 sp-mode

■ SoftBank ソフトバンク

<http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

- 1** ▶ iPhone : iPhone用アプリのダウンロード :

<http://www.softbank.jp/mobile/service/iphone/app/dengon/>

- 2** ▶ Smartphone : スマートフォン用アプリのダウンロード :

<http://www.softbank.jp/mobile/service/smartphone/dengon/>



SoftBank



1 iPhone



2 Smartphone

■ au au

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

- 1** ▶ Smart phone・iPhone : スマートフォン・iPhoneでの利用方法 :

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/sp-usage/>

- 2** ▶ Future phone : auケータイでの利用方法 :

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/fp-usage/>



au



1 Smart phone
iPhone



2 Future phone

■ Y! mobile ワイモバイル

<http://www.ymobile.jp/service/dengon/>



Y!mobile

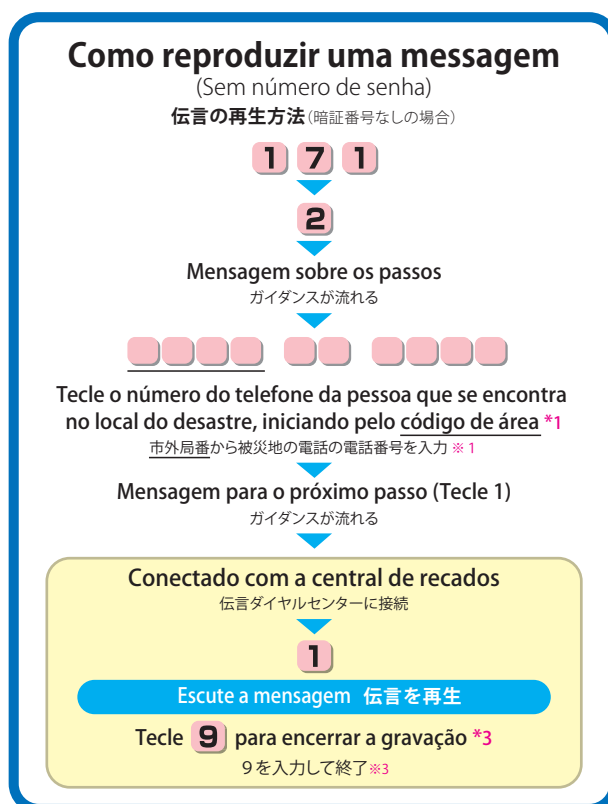
2) 171 Serviço de mensagens em caso de desastres 災害用伝言ダイヤル 171

NTT Disque Mensagem em Caso de Desastres (171), para informar o seu estado de segurança ou obter informações de pessoas, quando um grande desastre acontece, utilizando o sistema de gravação e reprodução de mensagens por telefone (fixo ou público).

- * O telefone celular ou PHS poderá ser utilizado para discar 171, mas confirmem com suas empresas telefônicas.
- * Cada mensagem deverá ser de até 30seg e ficará armazenada até o final desse serviço.
- * As ligações pela NTT serão gratuitas, mas se forem feitas através de outras companhias, confirme os custos.
- ▶ O Disque Mensagem em Caso de Desastres (171) começou em maio de 2016. Esse serviço pode sofrer alterações, obtenha informações atualizadas no website da NTT West / NTT East.

NTTが提供する「災害用伝言ダイヤル171」は、大きな災害がおきた場合に、安否等の情報を電話（加入固定電話、公衆電話）を使って音声を録音・再生できるシステムです。

- * 171へは携帯電話、PHSからも利用できますが、詳細は各通信会社に確認
- * メッセージは1件30秒以内で本ダイヤル提供終了まで保存
- * 利用料、通話料金は基本的に無料、NTT以外の通信会社の電話から発信する場合は各通信会社に確認
- ▶ 本情報（災害用伝言ダイヤル171）は、平成28年5月時点のものです。今後変更になる場合もありますので、詳しくはNTT西日本/NTT東日本のHPでご確認ください。



- *1 **Se você está na área do desastre:** tecle o número do telefone de sua residência ou o número do telefone fixo e celular da pessoa que se encontra na área de desastre e deseja entrar em contato.
Se você está fora da área de desastre: tecle os números telefone fixo e o celular da pessoa que deseja entrar em contato e está na área de desastre.
- *2 Para refazer a gravação tecle 8.
- *3 「Para repetir a mensagem」 tecle 8, 「para ouvir a mensagem seguinte」 tecle 9 e 「após ouvir as mensagem para gravar a próxima」 tecle 3.

- *1 **被災地の方:** 自宅または連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号
その他の地域の方: 連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号
- *2 [録音のやり直し]は8を入力
- *3 [伝言を繰り返す]ときは8を、[次の伝言再生]は9を、[再生後の伝言の録音]は3を入力

3) Serviço de mensagem de voz para usuários de smartphone 災害音声お届けサービス(スマートフォン)

Se você instalou, no seu celular, um aplicativo especial de mensagens de emergência, mesmo que não consiga conexão, teclando o número de telefone celular da pessoa com quem quer entrar em contato poderá deixar uma mensagem de voz falando ao microfone.

スマートフォンに専用アプリをダウンロードしておけば、電話がつかない時も相手の電話番号をスマートフォンに入力し、マイクに向かって話す（メッセージ）で音声をお届けられます。

3 Como obter informações 3 情報の入手

1) Acesse o “Osaka Bousai Net.” 「おおさか防災ネット」へのアクセス

「Osaka Bousai net (Osaka prevenção de desastres)」 é um portal, administrado pelo governo de Osaka, que fornece amplas informações sobre prevenção de desastres em Osaka, condições meteorológicas extremas, terremotos e evacuação em caso de desastre. Verifique sempre onde contactar em caso de emergência.

「おおさか防災ネット」は、異常気象や地震など、災害発生時の被害・避難情報など、大阪府の幅広い防災情報を提供するポータルサイトです。日頃から災害時の緊急連絡先などを確認しておきましょう。

[Versão em Japonês] <http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html>
 [Versão em Inglês] <http://www.osaka-bousai.net/en/pref/index.html>
 [Versão em Chinês] <http://www.osaka-bousai.net/cn/pref/index.html>
 [Versão em Coreano] <http://www.osaka-bousai.net/ko/pref/index.html>
 [Versão Twitter] [@osaka_bousai](https://twitter.com/osaka_bousai)



Ver. Japonês
日本語版



Ver. Inglês
英語版



Ver. Chinês
中国語版



Ver. Coreano
韓国・朝鮮語版



Ver. twitter
Twitter版



2) Acesso e registro no site, para celular, “Informações por email sobre prevenção de desastres”.

携帯電話用サイト（「防災情報メール」）へのアクセス・登録

No caso de um desastre acontecer, acesse “Informações por email sobre prevenção de desastres” no site para telefone móvel (<http://www.osaka-bousai.net/mobile/pref/>) utilizando o seu celular. Nesse site você poderá obter informações de emergência e recomendações de evacuação. Deixando o seu email registrado você receberá email, com informações sobre evacuação, assim que o desastre acontecer.

災害時には、おおさか防災ネットの携帯サイト「防災情報メール」(<http://www.osaka-bousai.net/mobile/pref/>) に携帯電話からアクセスしてください。緊急情報や避難勧告等入手できます。また日頃から本サイトへメール登録しておくと、災害の時に避難に関する情報などが配信されます。

Como se registrar
登録方法

Email a message(new)
メール作成 (新規)

Receiver 宛先

Subject 件名

Text 本文

Send 送信

Received mail 受信メール

Subject 件名

Text 本文
Please access the URL below and register yourself.
以下のURLにアクセスし、ユーザー登録を行ってください。

☒ register 登録
<http://mail.osaka-bousai.net/>

☒ unregister 解除
<http://mail.osaka-bousai.net/>

Terms of Service
利用規約

☐ * * * * *

☐ * * * * *

☐ * * * * *

☐ * * * * *

☐ * * * * *

☒ I Agree 同意する

☐ I Disagree 同意しない

Delivery Areas
(multiple selection)
配信地域

☒ All Areas 全域指定
☐ All Areas 大阪府全域

Region 区域指定
☐ * * * * *

Area 市町村指定
☐ * * * * *

Next 次へ

Reset 選択項目のクリア

①Envie um e-mail vazio para “regist-eng@osaka-bousai.net”.

① touroku@osaka-bousai.net に空メールを送信

②Acesse pelo endereço que aparece no email de resposta automática.

②自動返信メール本文のアドレスにアクセス

③Escolha o 「I agree」 com os termos do serviço que aparece na tela.

③利用規約画面で [同意する] を選択

④Marque o quadrado da resposta apropriada e escolha 「Next」 Complete o seu registro checando a tela de confirmação 「Register」.

④配信地域選択画面、配信条件選択画面それぞれで希望条件にチェックして [次へ] 確認画面にて [登録]

4 Esteja preparado para um desastre 4 災害へのこころえ

Diz-se que as 72 horas seguintes, após um grande desastre, são de extrema importância para sobreviver. Por isso, antes de um grande desastre acontecer, deixe preparado artigos essenciais para sobrevivência.

大きな災害がおきてからの72時間は、生き延びるための大事な時間であると言われています。大きな災害がおこる前に、必要なものは日頃からそなえておきましょう。

Prepare um kit de emergência 非常持出品

Deixe colocado numa mochila o que irá levar quando for necessário evacuar. A mochila deverá estar sempre num lugar de fácil acesso que se possa pegar a qualquer momento. Ao decidir o que levar e a quantidade, leve em consideração o número de pessoas da família e artigos de necessidades de cada um.

逃げるときに持っていくものを、バッグにまとめておきます。用意したバッグは、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。さらに家族構成や家庭の事情にあわせて、準備するものを検討しておいてください。



Prepare provisões de emergência 備蓄品

Quando ocorre um desastre serviços essenciais como água, energia elétrica, gás e comunicação podem ser interrompidos. Por isso deixe preparados alimentos e água para 3 dias, mas preferencialmente para uma semana.

災害がおきたときは、水、電気、ガス、通信などのライフラインが止まる可能性があります。復旧までの間の水や食料、生活用品を、3日間、できれば1週間そなえておきましょう。



Verifique os sites de evacuação 避難所の確認

Deixe verificado as áreas para evacuação e abrigos próximos à sua casa.

家の近くの避難所・避難場所がどこにあるか確認しておきましょう。



Prédio para se refugiar em caso de Tsunami

Se estiver em áreas em que, após os tremores estabilizarem, exista a possibilidade de inundação, refugie-se em locais mais altos ou em prédios de concreto com mais de 3 andares. Só se retire desse local após cessarem os avisos de alerta de Tsunami da prefeitura. Confirme com antecipação no Mapa Hazard (Hazard map) da prefeitura, a localização dos prédios para refugiar-se em caso de tsunami.

【津波避難ビル】地震の揺れがおさまったら浸水の恐れのある地域では高台や鉄筋コンクリート3階以上の高い所へ避難して下さい。津波警報・注意報が解除されるまで決して戻らないことが重要です。津波避難ビルの位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。



Refugios

São locais para proteger-se temporariamente em caso de desastres como terremoto, etc. Confirme com antecipação no Mapa Hazard (Hazard map) da prefeitura, a localização dos prédios para refugiar-se.

【避難場所】地震等の災害で、一時的に身を守るために避難する場所です。避難場所の位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。

Participe de atividades de prevenção de desastres (Treinamentos/workshops) 防災活動(訓練・研修会)への参加

Participe ativamente dos treinamentos de prevenção de desastres realizados pelo município ou associações de bairro.



お住まいの市町村や町内会で開催される防災訓練に、積極的に参加しましょう。

[Apêndice 1] Consulados em Kansai

資料 1 在関西(総)領事館

Embaixada • Consulado 総領事館・領事館	Endereço 住所	Telefone 電話
Australian Consulate-General in Osaka 在大阪オーストラリア総領事館	16F Twin 21 MID Tower, 2-1-61 Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6116 〒540-6116 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー16階	06-6941-9271
Consulate-General of the People's Republic of China in Osaka 在大阪中華人民共和国総領事館	3-9-2, Utsubohonmachi, Nishi-ku, Osaka 550-0004 〒550-0004 大阪市西区鞠本町3-9-2	06-6445-9481
Consulate-General of France in Kyoto 在京都フランス総領事館	8 Izumidono-cho Yoshida, Sakyo-ku, Kyoto 606-8301 〒606-8301 京都市左京区吉田泉殿町8	075-761-2165 2988
Consulate-General of the Federal Republic of Germany in Osaka-Kobe 在大阪・神戸ドイツ連邦共和国総領事館	Umeda Tower East_35F, 1-1-88-3501 Oyodonaka, Kita-ku, Osaka 531-6035 〒531-6035 大阪市北区大淀中1-1-88 梅田スカイビルタワーイースト35階3501	06-6440-5070
Consulate General of India, Osaka 在大阪インド総領事館	Senba IS Buid. 10F, 1-9-26, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-26 船場IS.ビル10階	06-6261-7299
Consulate-General of the Republic of Indonesia in Osaka 在大阪インドネシア共和国総領事館	Nakanoshima Intes 22F, 6-2-40 Nakanoshima Kita-ku Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島6-2-40 中之島インテスビル22階	06-6449-9898
Consulate-General of Italy in Osaka 在大阪イタリア総領事館	Nakanoshima Festival Tower 17F, 2-3-18 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー17階	06-4706-5820
Consulate-General of Mongolia in Osaka 在大阪モンゴル国総領事館	Bakuromachi Estate building 3F, 1-4-10 Bakuromachi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町1-4-10 博労町エスレートビル3階	06-4963-2572
Consulate-General of the Kingdom of the Netherlands in Osaka 在大阪オランダ王国総領事館	1-1-14 Kitahama, Chuo-ku, Osaka 541-0041 Kitahama 1-Chome Heiwa Building, 8F, Room #B 〒541-0041 大阪市中央区北浜1-1-14 北浜1丁目平和ビル8階B室	06-6484-6000
Consulate of the Islamic Republic of Pakistan in Osaka 在大阪パキスタン・イスラム共和国領事館	4F, ITM Buid. Asia Pacific Trade Center, 2-1-10, Nankokita, Suminoe-ku, Osaka 559-0034 〒559-0034 大阪市住之江区南港北2-1-10 アジア太平洋トレードセンターITM4HI	06-6569-3106
Consulate-General of the Republic of Panama in Kobe 在神戸パナマ共和国総領事館	7F Yamamoto Bldg., 71 Kyomachi, Chuo-ku, Kobe 650-0034 〒650-0034 神戸市中央区京町71 山本ビル7階	078-392-3361 3362
Consulate-General of the Republic of the Philippines in Osaka 在大阪フィリピン共和国総領事館	Twin21 Mid Tower 24F, 2-1-61, Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6124 〒540-6124 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー24階	06-6910-7881
Consulate-General of the Republic of Korea in Osaka 在大阪大韓民国総領事館	2-3-4, Nishi-shinsaibashi, Chuo-ku, Osaka 542-0086 〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋2-3-4	06-6213-1401
Consulate-General of the Republic of Korea in Kobe 在神戸大韓民国総領事館	2-21-5 Nakayamate-dori, Chuo-ku, Kobe 650-0004 〒650-0004 神戸市中央区中山手通2-21-5	078-221-4853 4855
Consulate-General of the Russian Federation in Osaka 在大阪ロシア連邦総領事館	1-2-2, Nishimidorigaoka, Toyonaka-City, Osaka 560-0005 〒560-0005 豊中市西緑丘1-2-2	06-6848-3451 3452
Royal Thai Consulate-General in Osaka 在大阪タイ王国総領事館	Bangkok Bank Buid. 4F 1-9-16, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-16 バンコックバンクビルディング4階	06-6262-9226 9227
British Consulate-General in Osaka 在大阪英国総領事館	Epson Osaka Building 19F, 3-5-1 Bakuro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町3-5-1 御堂筋グランタワー19階	06-6120-5600
Consulate-General of the United States of America in Osaka-Kobe 在大阪・神戸アメリカ合衆国総領事館	2-11-5 Nishitenma, Kita-ku, Osaka, 530-0047 〒530-0047 大阪市北区西天満2丁目11-5	06-6315-5900
Consulate-General of the Socialist Republic of Viet Nam in Osaka 在大阪ベトナム社会主義共和国総領事館	4-2-15, Ichino-cho, Sakai-city 590-0952 〒590-0952 堺市堺区市之町東4-2-15	072-221-6666

【Apêndice 2】 資料2 非常持出品／備蓄品リスト

Itens para levar em casos de emergência / lista de coisas para estocar

A fim de minimizar os danos em caso de desastre, por favor, deixe um 「kit de primeiras necessidades」 preparado e em local de fácil acesso para o momento da evacuação. Como próximo passo deixe providenciado 「estoque de suprimentos」 para 3 dias, mas preferencialmente para uma semana, para sobrevivência até o suporte emergencial chegar. Segue abaixo uma lista de referência, deixe preparado o que você e sua família necessitam.



災害時の被害を最小限に抑えるために、避難時にすぐ持ち出せる「非常持出品」を準備しておいてください。また次の段階として、救援物資がとどくまで自足するための「備蓄品」(3日間、できれば1週間分)の準備も必要です。下記のリストを参考に、自分の家庭に必要なものを準備しておきましょう。

■ Lista de checagem do kit de Emergência ■ 非常持出品リスト

Itens básicos (necessários para o dia a dia em casa) 基本品目 あらゆる家庭に共通して必要									
Categoria	Checado	Item 品名	Data da checagem 点検日		Categoria	Checado	Item 品名	Data da checagem 点検日	
カテゴリ	チェック		1ª. vez 1回目	2ª. vez 2回目	カテゴリ	チェック		1ª. vez 1回目	2ª. vez 2回目
食料品 Alimento/Água	☐	Água Potável 飲料水	/	/	Outros その他	☐	Lanterna 懐中電灯	/	/
	☐	Alimentos de sobrevivência (pão desidratado, alimentos enlatados, biscoito, etc) 乾パン・缶詰等非常食	/	/		☐	Rádio Portátil 携帯ラジオ	/	/
Artigos Domésticos 生活用品	☐	Luvas de algodão para trabalho 軍手	/	/		☐	Baterias 乾電池	/	/
	☐	Toalhas タオル	/	/		☐	Velas/Isqueiro ローソク/ライター	/	/
	☐	Sacolas Plásticas ポリ袋	/	/		☐	Faca de Multiuso アーミーナイフ	/	/
	☐	Papel Higiénico / Lenço de Papel Úmido トイレットペーパー/ウェットティッシュ	/	/		☐	Capacete (para prevenção de acidentes) ヘルメット(防災ずきん)	/	/
Objetos de Valor 貴重品	☐	Moedas 現金(小銭)	/	/		☐	Vaso sanitário portátil 簡易トイレ	/	/
	☐	Telefone Celular 携帯電話	/	/		☐	Shampoo lavagem a seco 水を使わないシャンプー	/	/
	☐	Caderneta do Banco / Carimbo 預金通帳/印鑑	/	/		☐	Sapatos くつ	/	/
	☐	Carteira de Saúde / Carteira de Motorista 健康保険証写/運転免許証	/	/		☐	Kit primeiros socorros / Remédios 救急医療品/常備薬	/	/
	☐	Passaporte パスポート	/	/		☐	Material para escrever 筆記用具	/	/
	☐	Cartão de Residente 在留カード	/	/		☐	Roupas (Inclusive internas) 上着/下着	/	/

■ Lista de Checagem de Suprimentos de Emergência ■ 備蓄品リスト

Categoria	Checado	Item 品名	Data da checagem 点検日		Categoria	Checado	Item 品名	Data da checagem 点検日	
カテゴリ	チェック		1ª. vez 1回目	2ª. vez 2回目	カテゴリ	チェック		1ª. vez 1回目	2ª. vez 2回目
食料品 Alimento/Água	☐	Água Potável 飲料水	/	/	Outros その他	☐	Combustível sólido 固形燃料	/	/
	☐	Alimentos (alimentos embalados "a vácuo, enlatados, salgadinhos, etc) 食料(レトルト食品/缶詰/お菓子など)	/	/		☐	Cobertor / Saco de dormir 毛布/寝袋	/	/
Artigos Domésticos 生活用品	☐	Artigos de higiene pessoal 洗面用具	/	/		☐	Cairo (almofadinha aquecedora descartável) 使い捨てカイロ	/	/
	☐	Panelas / Chaleira 鍋/やかん	/	/		☐	Jornal 新聞紙	/	/
	☐	Talheres básico (ohashi, pratos e copos de papel, etc.) 簡易食器(わりばし/紙皿/紙コップなど)	/	/		☐	Máscaras マスク	/	/
	☐	Papel higiênico / Lenço de papel úmido トイレットペーパー/ウェットティッシュ	/	/		☐	Ferramentas (corda, pá, etc) 工具類(ロープ/スコップなど)	/	/
	☐	Filme plástico / Papel alumínio ラップ/アルミホイル	/	/		☐	Vaso sanitário portátil 簡易トイレ	/	/
	☐	Fogareiro / Cilindros de gás 卓上コンロ/ガスボンベ	/	/		☐	Capa de chuva 雨具	/	/

[Apêndice 3] 資料3 防災メモ

Minhas anotações preventivas

■ Minhas informações ■ 本人	
Nome 名前	
Endereço 住所	
Número de telefone 電話番号	
Número de telefone celular 携帯番号	
Endereço de E-mail メールアドレス	
Endereço de E-mail do celular 携帯メールアドレス	
Nome(s) da(s) pessoa(s) que moram junto 同居者氏名	
■ Informações da minha família / parentes / amigos ■ 家族・知り合い連絡先	
Nome 名前	
Endereço 住所	
Número de telefone 電話番号	
Número de telefone celular 携帯番号	
Endereço de E-mail メールアドレス	
Endereço de E-mail do celular 携帯メールアドレス	
Relação de Parentesco 本人との関係	
Nome 名前	
Endereço 住所	
Número de telefone 電話番号	
Número de telefone celular 携帯番号	
Endereço de E-mail メールアドレス	
Endereço de E-mail do celular 携帯メールアドレス	
Relação de Parentesco 本人との関係	

■ Contatos importantes ■ 必要な連絡先	
 Bombeiros 消防署	119
 Polícia 警察署	110
Guarda Costeira Japonesa 海上保安庁	118
Sistema de mensagem em caso de desastre 災害用伝言ダイヤル	171
 Prefeitura 市役所	
Prefeitura escritório regional 区役所	
Prefeitura escritório quarteirão 町役場	
Embaixada / Consulado em Kansai 在関西大使館・領事館	
 Energia elétrica 電気	
 Gás ガス	
 Água 水道	
Abrigos / Áreas de evacuação 避難場所	
Local de encontro com a minha família 家族との集合場所	
Outros contatos その他必要な連絡先	

[Apêndice 4] 資料4 自宅周辺の避難所マップ

Mapa dos abrigos próximos da minha residência

Você pode verificar os abrigos próximos da sua residência através do Google mapa de prevenção de desastre.

google防災マップで、自分の家の近くの避難所を確認することができます。

google 防災マップ

検索

1 Clique nesta URL e veja o mapa de prevenção de desastres de Tokio e suas vizinhanças.
URLをクリックすると、東京都を中心とした防災マップが表示される

2 Coloque seu endereço e aparecerá o mapa das redondezas da sua residência.
住所を入力して周辺地図を表示

3 Clique em "Ver todas as camadas"
「すべてのレイヤを表示」をクリック

4 Marque ☒ em "情報を表示 (mostrar informações)"、selecione "全国一避難所情報 (informações sobre abrigos de todo o país)"
「情報を表示」に☒を入れ、「全国一避難所情報」を選択

5 Os abrigos próximos da sua residência, serão identificados com um círculo vermelho.
避難所が赤丸で表示される

Publicado por

Divisão de Assuntos Internacionais, Escritório de Promoção de Osaka, Departamento de Assuntos Cívicos e Culturais

(Conselho de Relações Internacionais do Governo Estadual de Osaka)

Governo Estadual de Osaka Sakishima Building 37 F,

1-14-16 Nanko Kita, Suminoe-ku, Osaka, 559-8555

TEL : 06-6210-9309 FAX : 06-6210-9316

Publicado em : Novembro de 2017

Supervisionado por : Gabinete de Gestão de Crises

発行

府民文化部都市魅力創造局国際課（一般財団法人自治体国際化協会大阪府支部）

〒559-8555 大阪市住之江区南港北 1-14-16 大阪府咲洲庁舎 37 階

TEL : 06-6210-9309 FAX : 06-6210-9316

発行年月 : 2017 年 11 月

監修 : 危機管理室