

## ぼうさいじょうほう ■防災情報

### ちばけんぼうさい ◇千葉県防災ポータルサイト

つぎ じょうほう ていきょう さいぶ  
次の情報を提供しています。一部のページについて  
は、英語・ハングル・中国語、スペイン語、ポルト  
ガル語で表記しています。

- けんない じしん つなみ たいふうなど じょうほう  
県内の地震・津波・台風等の情報
- ひなん し じじょうほう ひなんじょかいせつ  
避難指示情報、避難所開設
- ひがいじょうほう きんきゅう さいがいじょうほう  
被害情報などの緊急・災害情報
- てんきよほうなど きしやうじょうほう  
天気予報等の気象情報
- てつどう どうろなど こうつううんこうじょうほう  
鉄道・道路等の交通運行情報
- でんき すいどうなど かん じょうほう  
電気・水道等のライフラインに関する情報

<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/>

### がいこくじんりょこうしやわ がたじょうほうはつしん ◇外国人旅行者向けプッシュ型情報発信アプリ「Safety tips」

このアプリケーションは、きんきゅう じしん そくこう つなみ  
緊急地震速報と津波  
はいほう さいがい じ やくだ べんり きのう  
警報のほか、災害時に役立つ便利な機能を  
たげんご ていきょう  
多言語で提供しています。

- ダウンロード URL

Android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone:

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174>

### ◇NHK WORLD -JAPAN

さいがい はっせい たげんご きんきゅう  
災害が発生したときに、多言語の緊急ニュースをプ  
ッシュ通知で受け取ることができます。

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/>

## ひ かな ぶな ■日ごろの備え

### ひちくひん じゅんび ◇備蓄品の準備

さいがい はっせい じ でんき すいどう  
災害発生時には、電気・ガス・水道などのライフ  
ラインや、ものながれがストップすることがあります。その  
ような場面に備えて、さいてい かぶん  
最低3日分、できれば1  
しゅうかんぶん しょくりやうひん にちようひん ひちく  
週間分の食料品や日用品を備蓄しましょう。備蓄に

## ■Informações sobre prevenção de desastres

◇Portal na Web de prevenção de desastres da Província de Chiba

O portal oferece as seguintes informações. Algumas páginas são apresentadas em inglês, coreano, chinês, espanhol e português.

- Informações sobre terremotos, tsunamis (ondas gigantes), tufões, etc., dentro da província
- Informações sobre instruções de evacuação e abrigos.
- Informações sobre desastres naturais, emergências, danos, etc.
- Informações meteorológicas como previsão do tempo, etc.
- Informações sobre os serviços de transporte como ferrovias, estradas, etc.
- Informações sobre as utilidades como luz, água, etc.

<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/>

### ◇“Safety Tips”, aplicativo de envio de informações via notificação push para visitantes estrangeiros

Esse aplicativo fornece alertas sobre terremotos e tsunamis, bem como funções úteis, suporte Vários idiomas, para momentos de desastre.

- Link para download

Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone:

<https://itunes.apple.com/app/safety-tips/id858357174>

### ◇ NHK WORLD - JAPÃO

Pode obter informações de emergência em vários idiomas notificações push quando ocorrer um desastre.

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/>

## ■Preparações diárias

### ◇Preparação de mercadorias estocadas

Quando ocorre um desastre, a logística e os serviços básicos como eletricidade, gas e água podem ser interrompidos. A fim de se preparar para tais situações, armazene alimentos e artigos de primeira necessidade

は、日ごろの食料品を多めに買い置きし、古いものから順に使い、使った分を補充していく「ローリングストック」という方法があります。比較的無理なく長期の備蓄が準備でき、さらにカセットコンロがあれば、普段どおりの温かい食事をとることもできます。

#### 〔備蓄品の例〕

- ・ 水(1人1日3リットル、1週間分程度)、カセットコンロ、カセットボンベ、食料(米、カップ麺、レトルト食品、菓子など)
- ・ 携帯型ラジオ、簡易トイレ、携帯電話のバッテリー、懐中電灯、ゴミ袋
- ・ 必要な常備薬、生理用品、粉ミルク、オムツなど

#### 〔非常持出品の例〕

□水、□非常食、□携帯電話のバッテリー、□懐中電灯、□ヘルメット、防災ずきん、□常備薬、□現金、□通帳、印鑑、□タオル、□着替え、□マスク、□雨具、□ティッシュペーパー、□ライター、ろうそく、□ゴミ袋など

### ◇耐震化と家具の固定、感震ブレーカーの設置

古い建物や木造住宅、埋立地、低湿地、盛土造成地にある住宅、1階部分の壁が少ない住宅などは、耐震診断を行い、耐震補強をしておきましょう。

大きな家具はしっかり固定し、寝室、子ども部屋に大きな家具は避けるようにします。避難の邪魔にならないよう家具を固定し、配置を工夫しましょう。ガラスには飛散防止フィルムを貼っておきます。

感震ブレーカーは、揺れを感知すると、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止めてくれる器具です。電気火災の予防に有効です。

suficientes para três dias no mínimo ou, se possível, para uma semana. Criar um tipo de “estoque com reposição” armazenando alimentos que costuma consumir, usando primeiro o mais antigo e reabastecendo os itens usados com novos. Se estiver preparado para um período longo, e especialmente se possuir um fogareiro de cartucho, poderá ter comida quente, como de costume.

(Exemplo de mercadorias estocadas)

- ・ Água (3 l por dia por pessoa por aprox. 1 semana), fogareiro de cartucho, cilindro de gás, alimento (arroz, cup noodles, conservas, lanches etc.)
- ・ Rádio portátil, vaso sanitário portátil, bateria de celular, lanterna, saco de lixo
- ・ Medicamento essencial, artigos sanitários, leite em pó, fraldas etc.

(Exemplo de mercadorias de emergência)

□Água, □alimento para emergência, □baterias de celulares, □lanterna, □capacete, □capa protetora, □medicamento essencial, □dinheiro em espécie, □caderneta do banco, □carimbo pessoal, □toalha, □muda de roupa, □máscara, □roupa à prova d'água, □lenço de papel, □isqueiros, velas, □sacos de lixo etc.

◇Resistência a terremotos e fixação de móveis, instalação de um disjuntor sísmico

Se você mora em uma construção antiga ou de madeira, terreno recuperado, pântano, terreno recuperado por aterro ou uma construção com poucas paredes no primeiro andar, certifique-se de realizar uma inspeção sísmica e reforçar a resistência da sua construção ao terremoto. Certifique-se de que os móveis grandes estejam fixados com firmeza. Evite colocar móveis grandes em quartos de dormir ou quartos de crianças. Coloque os móveis de forma que eles não obstruam a evacuação. Coloque película nas janelas para evitar danos causados por objetos lançados. Quando um disjuntor sísmico detecta tremor, ele desliga automaticamente a eletricidade do disjuntor e das tomadas. É eficaz na prevenção de incêndios elétricos.

### ◇危険な場所や避難場所の確認

台風や大雨、津波などが起こった時に、浸水の恐れのある場所や、土砂崩れがおきる恐れのある場所などを、市町村のハザードマップなどで確認しておきます。

安全に避難するため、災害に応じた避難場所や道順を確認しておきましょう。大雨のときと津波のときでは避難場所が違うことがあります。

### ◇防災訓練

日本は世界有数の地震の多い国です。日ごろから市町村や町内会・自治会、自主防災組織などが行う防災訓練に参加し、災害が起こったときの行動を確認しておきましょう。

## ■ 地震が起こったら

#### ① 緊急地震速報

地震が起こる前に、これから地震が起こることを伝える緊急地震速報が出ることがあります。地震が起こるまでのわずかな時間で、自分の身を守る準備をしましょう。

#### ② 地震発生

テーブルや机の下にもぐって身を守り、揺れが収まるのを待ちます。

#### ③ 揺れが収まったら

津波やがけ崩れの危険のある場所では、すぐに避難します。

すばやく火を止め、ドアや窓を開けて脱出口を確保します。

#### ④ 避難、家族の安否確認

ラジオなどで正確な情報を確認し、家屋倒壊の危険があれば避難します。靴を履き、非常用持出品を用意し、徒歩で避難します。

電気のブレーカーを落してから避難しましょう。感震ブレーカーを設置しておくと、自動的に電気を止めてくれます。

### ◇Confirmação de locais perigosos e centros de evacuação

Certifique-se de conhecer os locais suscetíveis a inundações ou deslizamentos de terra no caso de um tufão ou chuvas fortes, verificando o mapa de risco do seu município.

Encontre estradas seguras e abrigos de refúgio para garantir que possa evacuar o local com segurança.

O local do abrigo de refúgio pode mudar em caso de chuvas fortes ou um tsunami.

### ◇Treinamentos de prevenção de desastres

O Japão tem o maior número de terremotos que qualquer país do mundo.

Certifique-se de participar de treinamentos de prevenção de desastres organizados pela sua cidade, localidade, município e organizações locais voluntárias para prevenção de desastres para garantir que você esteja bem preparado em caso de desastre.

## ■ Caso ocorra um terremoto

#### ① Alerta prévio de terremoto

Um alerta prévio de terremoto envia ocasionalmente uma notificação de que um terremoto está prestes a ocorrer.

No curto período até a ocorrência do terremoto, garanta a sua segurança.

#### ② Terremoto

Agache-se sob uma mesa ou uma escrivaninha até que o tremor pare.

#### ③ Quando o tremor parar

Evacue o local imediatamente se estiver em uma área suscetível a tsunamis ou deslizamentos de terra.

Apague todas as chamas e abra suas portas e janelas para garantir uma rota de fuga.

#### ④ Evacuação, verificação da segurança da sua família

Verifique informações precisas no rádio ou em outra forma de comunicação e, se a sua casa estiver em perigo de desmoronamento, evacue o local imediatamente.

Calce seus sapatos, prepare seu mercadorias de emergência e evacue o local a pé.

離れた家族の安否を確認します。電話はなるべく使わず、災害用伝言サービスを使いましょう。

#### ・災害用伝言ダイヤル〈171〉

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

#### ・Web171

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html>

#### ・携帯電話災害用伝言版

〈NTT ドコモ〉

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

(日本語)

<https://www.nttdocomo.co.jp/english/info/disaster/index.html>

(英語)

〈au〉

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

(日本語)

<https://www.au.com/english/mobile/anti-disaster/saigai-dengon>

(英語)

〈ソフトバンク〉

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

(日本語)

〈ワイモバイル〉

<http://www.ymobile.jp/service/dengon> (日本語)

〈楽天モバイル〉

[https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster\\_board/](https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/) (日本語)

#### ⑤ 応急救護

大きな災害のときは救助隊もすぐに来ることはできません。近所で助けあって消火や救出活動を行います。日ごろから防災訓練に参加し、練習しておきましょう。

#### ⑥ 避難所

各市町村にあります。

Certifique-se de desligar o disjuntor antes de evacuar.

Se houver um disjuntor sísmico instalado, ele desligará automaticamente o disjuntor.

Confirme a segurança da sua família. Se possível, evite usar o telefone e use um serviço de mensagens de desastres.

#### ・Telefone para recados em caso de desastre (Nº 171)

<http://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/index.html>

#### ・Web171

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html>

#### ・ Recados em caso de desastre através de telefone celular

〈NTT docomo〉

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

(Japonês)

<https://www.nttdocomo.co.jp/english/info/disaster/index.html>

(Inglês)

〈au〉

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

(Japonês)

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

(Inglês)

〈SoftBank〉

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

(Japonês)

〈Y!mobile〉

<http://www.ymobile.jp/service/dengon> (Japonês)

〈Rakuten Mobile〉

[https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster\\_board/](https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/) (Japonês)

#### ⑤ Primeiros socorros

No caso de um grande desastre, as equipes de emergência geralmente não conseguem ajudá-lo logo.

Trabalhe com as pessoas ao seu redor para apagar incêndios e realizar operações de salvamento.

Certifique-se de participar de treinamentos e práticas de prevenção de desastres.

#### ⑥ Centro de evacuação

Os centros de evacuação estão localizados em cada

無料で、誰でも利用でき、宿泊も可能です。

ラジオ等で情報を常に収集します。

食事は提供されますが、まずは、備蓄品で乗り切ります。

自主防災組織を中心に、避難所では助け合いを大切にしましょう。

## ◇津波

千葉県は三方を海で囲まれているため、地震のときには津波の被害が心配です。

海岸にいたときに地震を感じたら、できるだけ海岸から離れて高いところへ逃げます。

## ＜津波に対する心得＞

- ①強い地震を感じたときは、または弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海岸から離れ、高い場所に避難します。
- ②地震を感じなくても、津波警報が発表されたときは、すぐに避難します。
- ③津波は繰り返し襲ってくるので、警報が解除されるまで避難を続けます。

município e abertos a qualquer pessoa gratuitamente e também possíveis passar a noite. Obtenha informações através do rádio ou de outra forma de comunicação.

Embora seja fornecido alimento, certifique-se de usar primeiro suas mercadorias estocadas.

Certifique-se de ajudar um ao outro no centro de evacuação, priorizando os membros de sua organização voluntária para prevenção de desastres.

## ◇Tsunami

Como a província de Chiba é cercada por água em 3 lados, também existe o risco de um tsunami no caso de um terremoto.

Se sentir um terremoto enquanto estiver na praia, fique o mais longe possível da praia e evacue para um local alto.

## 【O que você deve saber sobre tsunamis】

- ①No caso de um terremoto forte ou um terremoto fraco com abalos sísmicos secundários prolongados, certifique-se de sair da praia o mais rápido possível e evacuar para um local alto.
- ② Mesmo se não sentir um terremoto, evacue o local imediatamente se um alerta de tsunami for emitido.
- ③ Os tsunamis retornam após ocorrer pela primeira vez, então permaneça no local de evacuação até que o alerta de tsunami seja suspenso.

## ・災害のときによく使われる日本語 Frases em japonês frequentemente usadas durante um desastre

避難 hinan	にげること	fugir
高台 takadai	高いところ	lugar alto
迂回 ukai	ちがみちをいく 違う道に行く	ir por uma rua diferente
安否 anpi	だいじょうぶかどうか	você está bem ou não
停電 teiden	でんきがとまる	a eletricidade será interrompida
断水 dansui	すいどうがとまる	a água será interrompida
給水車 kyusuisya	みずくばるくるま	um veículo que fornece água
不通 futsu	とおることができない	você não pode passar

## ■ 台風・大雨

日本では、毎年多くの台風が襲来し、強風や大雨によりたびたび大きな被害が起こっています。気象情報に注意し、事前に十分な対策を取りましょ

## ■ Tufões/chuvas fortes

Muitos tufões atingem o Japão todos os anos, trazendo ventos e chuvas fortes. Siga as informações meteorológicas e faça as preparações adequadas.



う。また、市町村から避難情報が発表されたときは、すぐに避難しましょう。

### ◇台風・大雨に対する備え

- ①家の周りを一周し、飛ばされそうな物はすべて室内に入れるか、固定します。浸水などの恐れがあるところでは、家財道具や食料品などの生活用品を高い場所へ移動します。
- ②停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話のバッテリーなどを準備しておきます。
- ③断水などの恐れのため、飲料水を確保しておきます。
- ④気象情報に注意してください。
- ⑤むやみに外出しないでください。公共交通機関が事前に運行を止めることがありますので、運行情報に注意してください。
- ⑥病人や乳幼児、身体の不自由な人を安全な場所に移動させます。
- ⑦市町村が発する避難に関する情報に注意して、できるだけ早めの避難を心がけてください。避難に時間がかかる家族がいる場合は、早めに移動を開始しましょう。

### ◇避難行動

「警戒レベル」で避難のタイミングを考えましょう。

警戒レベル3高齢者等避難、4避難指示が発表されたときは、すぐに避難してください。

【警戒レベル1】災害への備えを確認しましょう。気象庁から「早期注意情報」が発表されます。

【警戒レベル2】避難場所や道順などを確認しましょう。気象庁から「気象注意情報」が発表されます。

Se o seu município publicar informações de evacuação, evacue o local imediatamente.

### ◇Preparativos para tufões/chuvas fortes

- ① Verifique em torno da sua casa e leve para dentro todos os objetos que correm o risco de serem levados pelo vento. Se mora em uma área suscetível a inundações, coloque seus artigos domésticos, alimento e outros bens de estilo de vida em um local alto.
- ② Prepare-se para uma falta de energia elétrica tendo uma lanterna, um rádio portátil e baterias de celular.
- ③ Como existe o risco de falta de água, armazene água com antecedência.
- ④ Preste atenção às informações meteorológicas.
- ⑤ Não saia a menos que seja absolutamente necessário. O transporte público pode ser interrompido, portanto, certifique-se de estar atualizado sobre as informações mais recentes de operação.
- ⑥ Leve todas as pessoas doentes, os bebês ou as pessoas com deficiência para um local seguro.
- ⑦ Preste atenção às informações de evacuação publicadas pelo seu município e tente evacuar o local o mais rápido possível. Se parecer que sua família levará muito tempo para evacuar o local, comece com antecedência.

### ◇Evacuação

Planeje o momento da evacuação com base no nível do alerta.

Evacue o local imediatamente em caso de nível de alerta 3 (evacuação de idosos etc.) ou nível 4 (Ordem de evacuação).

【Nível de alerta 1】 Confirme seus preparativos para desastres. A Agência Meteorológica do Japão (JMA) emite “Informações de alerta precoce”

【Nível de alerta 2】 Confirme a localização do centro de evacuação e das estradas.

A JMA emite “Alertas/Avistos Meteorológicos”

【警戒レベル3】避難に時間がかかる高齢者や障害のある方、乳幼児などは避難します。避難に時間がかかる高齢者や障害のある方、乳幼児などは避難しましょう。市町村から「高齢者等避難」が出ます。それ以外の人は避難の準備をします。

【警戒レベル4】全員避難します。危険な場所から全員が避難しましょう。市町村から「避難指示」が出ます。

【警戒レベル5】災害が発生又は切迫しています。いのちを守る行動をとります。市町村から「緊急安全確保」が発令されます。

## ■ 火事

日本の家やアパートは木造で、畳やふすまなど燃えやすいものが多いです。日ごろから火事をおこさないように十分注意しましょう。

### ◇ 火事を起さないためのポイント

- ① 寝たばこは絶対やめる。
- ② ストープは燃えやすいものから離れたところで使う。
- ③ ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- ④ 住宅用火災警報器は全ての住宅に設置する必要があります。
- ⑤ 寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐために防炎品を使う。
- ⑥ 火災を小さいうちに消すために住宅用消火器を設置する。
- ⑦ 隣近所の協力体制をつくる。

【Nível de alerta 3】 Evacue os idosos, pessoas com deficiência, bebês ou outras pessoas que precisam de mais tempo para evacuar. Seu município publicará “Evacuação de Idosos e outros grupos”.

Pessoas diferentes das listadas acima devem estar preparadas para evacuar.

【Nível de alerta 4】 Todos devem evacuar o local. Todos devem evacuar os locais perigosos.

Seu município emitirá ordens de evacuação.

【Nível de alerta 5】 Ocorreu um desastre ou está a ponto de ocorrer. Certifique-se de garantir a sua segurança. O município emite “Medidas de segurança de emergência”.

## ■ Incêndios

Em geral, as casas e apartamentos de prédios pequenos no Japão são de madeira e contêm muitas coisas de fácil combustão como tatamis, portas corredeiras de madeira e papel, etc. Tome muito cuidado diariamente para não causar um incêndio.

### ◇ Dicas para evitar incêndio

- ① Não fume na cama.
- ② Use o fogão longe de objetos facilmente inflamáveis.
- ③ Certifique-se de desligar a chama ao deixar o fogão.
- ④ Todas as casas devem ter detectores de fumaça instalados.
- ⑤ Use produtos de prevenção contra incêndio para evitar incêndios em roupas de cama, cortinas e roupas.
- ⑥ Mantenha um extintor de incêndio em sua casa para poder apagar incêndios enquanto ainda forem pequenos.
- ⑦ Crie algum tipo de sistema de cooperação com seus vizinhos.