

Mapa de Risco de DESASTRE

Ueda-shi Saigai hazado mappu

災害ハザードマップ



Terremoto
地震

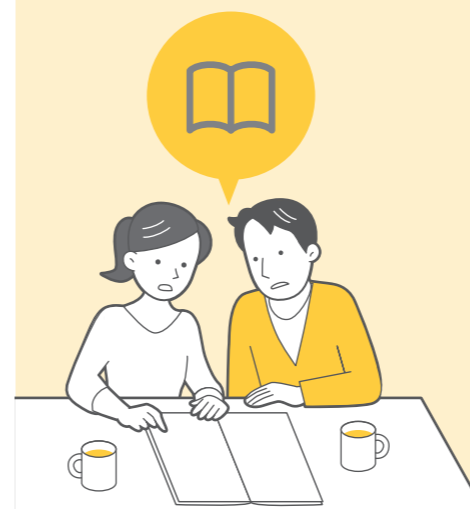
Inundação e Desastre Sedimentar

洪水・土砂災害

Cidade de Ueda 上田市

CONTEÚDO.

目次



Terramotos Relacionados com a Cidade de Ueda 上田市に影響を及ぼす地震	2
Intensidade Prevista do Terramoto 予想される地震の強さ	3
Preparação para Terramotos 地震への備え	4
Preparação para Inundações e Desastres Sedimentares 洪水・土砂災害への備え	5



Mapa de Risco de Inundações e Sedimentos Mapa da ala 洪水・土砂災害マップ 区割り図	6
Legenda 凡例	7
Mapa de Risco de Inundações e Sedimentos 8~37 洪水・土砂災害マップ	

Mapa de Danos em Edifícios Mapa de Ala 建物被害マップ 区割り図	38
Legenda 凡例	39

Mapa de Danos em Edifícios 建物被害マップ	40~57
--	-------

Nível de Alerta e Ação a ser Tomada 警戒レベルと取るべき行動	58
--	----

Como e onde obter Informações 情報の入手方法・入手先	59
---	----

Confirmação da Segurança em caso de Catástrofe 災害時の安否確認	59
---	----

Kit de emergência / Estocagem de calamidades 非常持出品・備蓄品	60,61
--	-------

Minha Linha do Tempo マイ・タイムライン	62,63
--	-------

Linha do Tempo Inundações e Catástrofes de Sedimentos 洪水・土砂災害(風水害)発生時のタイムライン	
Linha do Tempo do Terramoto 地震発生時のタイムライン	

Lista de Locais de Evacuação 避難場所一覧	64,65
---	-------



Terramotos Relacionados com a Cidade de Ueda

上田市に影響を及ぼす地震

! Há muitas falhas activas na Província de Nagano, incluindo a Linha Tectónica Itoigawa-Shizuoka.

長野県には、糸魚川-静岡構造線断層帯をはじめ多くの活断層がある

! Se toda a Linha Tectónica Itoigawa-Shizuoka tremer, assume-se que a intensidade sísmica maximum é de 7.

糸魚川-静岡構造線断層帯の全体が揺れた場合、最大震度7が想定されている

ponto Grau de Tremor e Fenômenos Previsíveis

震度と予想される現象

Intensidade Sísmica

7

震度 7

Intensidade Sísmica

6 forte

震度 6強

Intensidade Sísmica

6 fraco

震度 6弱

Intensidade Sísmica

5 forte

震度 5強

Intensidade Sísmica

5 fraco

震度 5弱

- A maioria dos móveis que não estiver bem fixados poderão se mover, cair ou serem arremessados.
 - ・固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたり、飛ぶこともある
- No caso de prédios com baixa resistência aos sismos, a probabilidade de se inclinar ou tombar de vez aumenta ainda mais do que no caso do tremor de grau 6 forte.
 - ・耐震性が低い建物は、傾くものや倒れるものが6強よりさらに多くなる
- A maioria dos móveis que não estiver bem fixados poderão se mover, muitas coisas poderão cair.
 - ・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
- No caso de prédios com baixa resistência aos sismos, muitos poderão vir a se inclinar ou a tombar.
 - ・耐震性が低い建物は、傾くものや倒れるものが多くなる
- A maioria dos móveis que não estejam fixos poderão deslocar-se, podendo alguns dos quais vir a tombar.
 - ・固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある
- No caso de prédios com baixa resistência aos sismos, poderão sofrer quedas de telhas, sendo que alguns dos quais poderão vir a se inclinar ou a tombar.
 - ・耐震性が低い建物は、瓦の落下や建物が傾いたり倒れるものもある
- Muitos dos pratos da prateleira e dos livros de estantes poderão vir a cair.
 - ・棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものが多くなる
- Alguns móveis que não estejam fixos poderão vir a tombar.
 - ・固定していない家具が倒れることがある
- Objectos suspensos, tais como luzes eléctricas, balançam violentamente.
 - ・電灯などのつり下げ物は激しく揺れる
- Os pratos nas prateleiras e livros na estante podem cair devido ao tremor de terra.
 - ・棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある
- Há também casos em que os móveis que não estejam fixos se locomovem do lugar.
 - ・固定していない家具が移動することがある

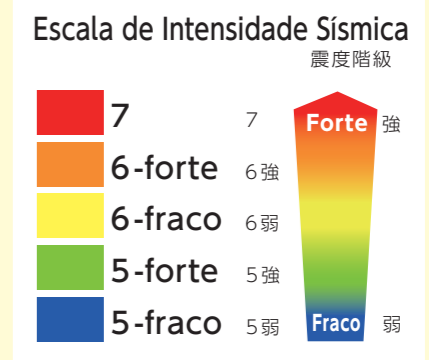
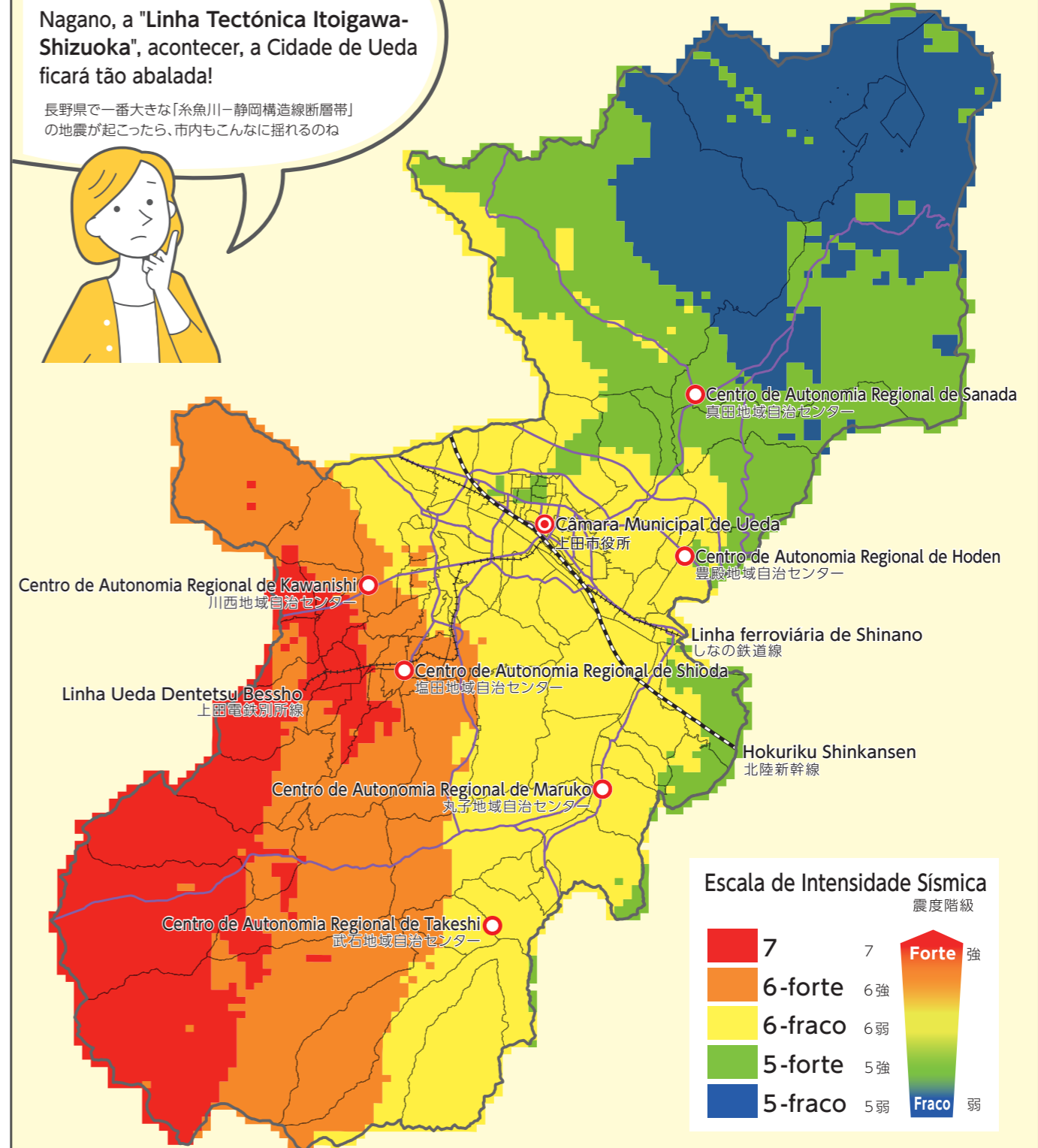


Intensidade Prevista do Terramoto

予想される地震のつよさ

Se o maior terramoto da Prefeitura de Nagano, a "Linha Tectónica Itoigawa-Shizuoka", acontecer, a Cidade de Ueda ficará tão abalada!

長野県で一番大きな「糸魚川-静岡構造線断層帯」の地震が起こったら、市内もこんなに揺れるのね



Mapa Prognóstico do Maior Tremor 最大震度予測図

Este Mapa Estimativo do Maior Tremor traz os dados sobre os níveis estimados de tremor na escala japonesa para o caso de ocorrer um terremoto na Linha Tectónica Itoigawa-Shizuoka (zona inteira), extraídos dos resultados do Estudo para o Prognóstico dos Danos Consequentes de Terremotos, representados em grades de 250 m com diferenciação por cores.

長野県地震被害想定調査から、上田市に最も大きな震度が予測される「糸魚川-静岡構造線断層帯(全体)」の地震が発生した場合の予測震度を250mメッシュ単位で地図上に色分け表示したものです。

Preparação para Terramotos

地震への備え

! O mobiliário e os aparelhos eléctricos são particularmente vulneráveis aos terramotos e devem ser fixados com segurança.

特に家具や電化製品は地震に弱いので、しっかりと固定する必要があります。

! Proteja a sua casa e prepare-se para menos danos.

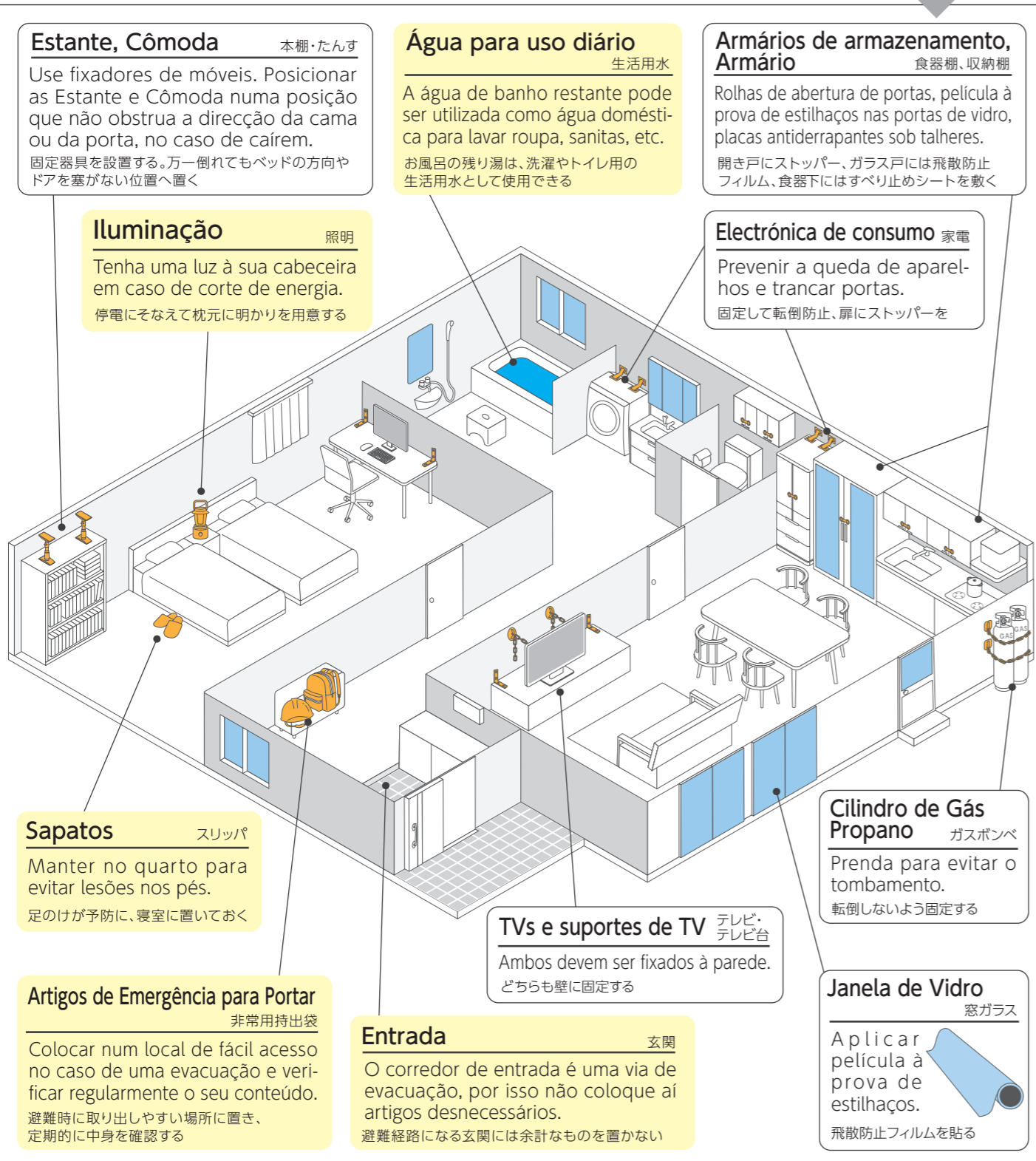
家の中を安全な状態にして、被害が少なくなるように備える。

Trabalho Necessário

作業を行うもの

Rotina Diária

日ごろ心がけること



Preparação para Inundações e Desastres Sedimentares

洪水・土砂災害に備えて

! Há tempo antes de ocorrerem inundações e desastres de sedimentos, por isso use o seu próprio julgamento e aja em conformidade.

洪水・土砂災害が発生するまでには時間があるので、自分で判断して行動する

! Deve ser tomado especial cuidado após chuvas prolongadas ou terramotos, uma vez que o risco de desastres sedimentares aumenta.

長雨が続きたり、地震の後などには土砂災害の危険が高まるので特に注意する

As medidas proactivas podem reduzir os danos.

事前の対策で被害を軽減することができます

Verificar regularmente as rotas de fuga

日頃からの避難経路の確認

Verificar a rota para o local de evacuação e verificar a existência de áreas perigosas.

避難場所へのルートを確認し、危険な場所がないかをチェックする。



Recolha de informação exacta e evacuação voluntária

正確な情報収集と自主避難

Verificar se há actualizações sobre o tempo, catástrofes, evacuações, etc. Esteja atento ao que o rodeia e evacue voluntariamente se perceber o perigo.

最新の気象情報・災害情報・避難情報に注意しましょう。周りの状況に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

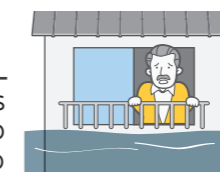


Se falhar a fuga...

もしも逃げ遅れたら

Abrigue-se no segundo andar ou mais alto da sua casa, numa sala do outro lado do penhasco, ou num edifício robusto e alto nas proximidades.

自宅の2階以上もしくは、崖の反対側の部屋や近隣の頑丈で高い建物に避難しましょう。



Manutenção de caleiras e esgotos

雨水すずり側溝の手入れ

Para assegurar uma drenagem suave, remover frequentemente os detritos e as folhas caídas.

スムーズに排水されるよう、普段からこまめにゴミや落ち葉を取りのぞきましょう。



Preparar sacos de areia e sacos de água

土のう・水のうの用意

Os sacos de areia podem impedir que alguns dos danos sejam causados por inundações. Um simples saco de água feito de uma dupla camada de sacos de plástico é também eficaz.

土のうで浸水の被害をある程度食い止めることができます。ビニール袋を二重にした簡易水袋も効果的です。



Cuidado com as passagens subterrâneas

アンダーパスに注意

Por ser inferior ao solo circundante, a água da chuva pode facilmente concentrar-se e inundar a área.

周辺の地面よりも低いので、雨水が集中しやすく冠水するおそれがあります。

Os mapas de risco de inundações e sedimentos nas páginas 8-37 estão marcados com ⚠️.

P8~37の「洪水・土砂災害マップ」には ⚠️ で表示しています



Vamos verificar.

確認しよう

1 Verifique a localização da casa onde mora.

家の場所を確認しよう

- Marque com ○ a casa onde você mora.
- Que tanto poderá vir a inundar a área em volta de sua casa?
- Existe o risco de desastre sedimentar ou de colapso de casas?
 - あなたの住んでいる家に○印をつけよう
 - 家のまわりは浸水しますか?
 - 土砂災害や家屋倒壊の危険はありますか?

2 Verifique os locais e rotas de evacuação.

避難場所と避難経路を確認しよう

- Trace uma linha em vermelho sobre a rota de sua casa até o local de evacuação.
- Marque o local de evacuação.
 - 避難場所までの避難経路に赤線を引こう
 - 避難場所に印をつけよう

3 Vamos dar uma volta e verificar.

歩いて確認しよう

- Vamos efectivamente para o local de evacuação e verificar os pontos de perigo e o tempo necessário para a evacuação.
- Imagine um desastre e esteja preparado para evacuar em segurança.
 - 実際に避難場所まで歩き、危険箇所や避難にかかる時間等を確認しよう
 - 災害時をイメージしながら安全に避難ができるように準備をしよう。

4 Vamos todos partilhar.

皆で共有しよう

- Deixe conversado em família e guarde o Mapa num lugar fácil de localizar.
 - 家族で話し合い、マップはわかりやすいところに保管しましょう。



Nível de Alerta e Ação a Ser Tomada

警戒レベルと取るべき行動

! Evacuar para um local seguro se se sentir inseguro ou inseguro, mesmo que a informação de evacuação não tenha sido emitida.

避難情報が出されていなくても、危険や不安を感じたら安全な場所へ避難する

! Se não for seguro mudar para um local de evacuação, evacuar para um local mais seguro nas proximidades ou dentro de casa.

避難場所への移動が危険なときは、家の近くや家の中のより安全な場所へ避難する

Nível de alerta 警戒レベル	Situação 状況	Medidas a serem tomadas 取るべき行動	Informações de evacuação etc. 避難情報等 etc.	
Alto 高	5	 Ocorrência de Desastres Iminência de Desastres 災害の発生または切迫	Risco de vida! Tome imediatamente medidas para garantir a sua segurança! 命の危険 ただちに安全確保! Medidas de Segurança de Emergência [kinkyu anzenkakuho] きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	
	No nível de alerta 4 fuja sem falta レベル4までに かならず避難!!			
	4	 Alto risco de desastre 災害のおそれ高い	Todos devem se evacuar de locais perigosos 危険な場所から全員避難	Ordem de Evacuação [hinan shiji] ひなんしじ 避難指示
	3	 Risco de desastre 災害のおそれあり	Os idosos etc.* devem se evacuar de locais perigosos 危険な場所から高齢者等避難 *Idosos, pessoas com deficiência, bebês e seus pais, etc. *高齢者や障がいのある人、乳幼児とその保護者など	Evacuação de idosos e outros grupos [koreisha to hinan] こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難
	2	 Piora do clima 気象状況悪化	Favor confirmar o procedimento de evacuação de acordo com as indicações mapas de risco, etc. 避難に備え、ハザードマップなどで避難行動を確認	Aviso de atenção para chuvas fortes おおあめちゅういほう 大雨注意報 Aviso de atenção para inundação こうずいちゅういほう 洪水注意報
Baixo 低	1	 Risco de piora do clima 今後気象状況悪化のおそれ	Fique atento às informações relevantes, à situação ao redor e à intensidade das chuvas. 最新の気象情報に注意するなど災害への心構えを高める	
			Informação de Alerta Precoce そうきちゅういじょうほう 早期注意情報	

Risco de Desastre
災害発生の危険度

Alto
高

Vários tipos de informações podem não ser divulgados na ordem dos níveis de alerta 1 a 5. A situação pode mudar repentinamente.

それぞれの情報は、警戒レベル1〜5の順番で発表されるとはかぎりません。状況が急に変わることもあります。



Como e Onde Obter Informações

情報の入手方法・入手先

! Em tempos de catástrofe, é importante obter a informação certa de várias maneiras.

災害時には複数の手段で、正しい情報を入手することが大切

! Ao tomar decisões de evacuação, procurar activamente informação, "evacuar cedo", e "agir com calma".

避難判断をする場合は、積極的に情報を入手し、「早めの避難」「落ち着いた行動」を

 **Serviço de entrega de e-mail da cidade de Ueda (Multi línguas)** 上田市メール配信サービス (多言語)

A Cidade traduz e envia automaticamente e-mails em nove línguas (inglês, chinês, coreano, português, indonésio, espanhol, tagalo, francês, e vietnamita).

市では、9言語(英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、インドネシア語、スペイン語、タガログ語、フランス語、ベトナム語)に自動翻訳されたメールを配信しています。



 **Sítio WEB**

WEBサイト

Site do Portal de Prevenção de Desastres da Cidade de Ueda 上田市 防災ポータルサイト

Podem ser verificadas informações sobre catástrofes, mapas de perigo, regulamentos de trânsito, etc. São suportadas 12 línguas.

災害時の各種情報やハザードマップ、通行規制情報などが確認できます。12言語に対応しています。



Agência Meteorológica do Japão "Kikikuru" 気象庁 キキクル

A "distribuição de risco", que codifica por cores o grau de risco de ocorrência de catástrofes, pode ser visualizada em tempo real num mapa.

地図上で災害発生の危険度を色分けした「危険度分布」をリアルタイムで確認できます。



catástrofe de las inundaciones
浸水害



desastre sedimentar
土砂災害

Confirmação da Segurança em Caso de Catástrofe

災害時の安否確認

! No caso de uma grande catástrofe, as chamadas de telemóveis e telefones fixos serão difíceis de ligar.

大規模災害時には携帯電話や固定電話からの電話がつながりにくくなる

! Confirmar e partilhar "quem contactar" e "que métodos de comunicação estão disponíveis" no caso de uma catástrofe.

災害時に「誰に連絡をするか」「どのような連絡方法があるか」を確認・共有する

 **Quadro de Mensagens de Catástrofe "Web171"** 災害用伝言板「web171」 <https://www.web171.jp>

É um quadro de mensagens de "carácter" que confirma a segurança das pessoas nas zonas afectadas por catástrofes utilizando a Internet.*Apoio às línguas inglesa, chinesa e coreana
インターネットを利用して安否確認を行う「文字の伝言板」です。



 **Vários SNS, E-mail**

各種SNS、メール



Mesmo que as linhas telefónicas estejam ocupadas, pode manter-se em contacto enquanto as comunicações de dados estiverem disponíveis. Decida antecipadamente com a família e amigos qual o método de comunicação que irá utilizar.

電話回線がこみ合っていても、データ通信が可能な状態であれば連絡を取り合うことができます。家族や親しい人とはあらかじめ、使用する連絡手段を決めておきましょう。



Kit de Emergência / Estocagem de Calamidades

非常持出品、備蓄品

! Preparar um kit de emergência que possa ser recuperado imediatamente no caso de uma emergência.

非常用持出品は非常時にすぐ取り出せるように用意しておく

! Utilizar "Rolling stock" para armazenar alimentos e mercadorias de emergência.

「ローリングストック」を活用し、非常時の食料・日用品を備蓄する



Kit de Emergência 非常持出品

• Fornecimentos mínimos para levar consigo durante uma evacuação. Necessitará de pelo menos um fornecimento de 3 dias.

避難時に持っていく最低限の必需品。最低3日分は必要です。

• Mantenha seus pertences na mochila para que você possa fugir rapidamente.

すぐに逃げる事ができるように、持ちものはリュックサックに入れておきましょう。

Alimentos de Emergência

(3 refeições que não precisem ser cozinhados)
非常食(調理不要のもの3食)

Água Potável

飲料水



Capacete / Capuz de Proteção

ヘルメット・防災ずきん

luvas de trabalho / luvas de couro

軍手・皮手袋

Apito saco plástico

ホイッスル ポリ袋

Toalha

タオル

Roupa quente / Roupa exterior / Roupa interior

防寒着、上着、下着

Pertences de Valor

(Caderneta bancária, selos pessoais [Inkan], Dinheiro [incluindo moedas], outros)
貴重品(通帳、印鑑、現金(小銭含む)など)

Carregador / Bateria do Celular

充電器、モバイルバッテリー

Lanternas / Faróis

懐中電灯・ヘッドライト

Rádio Portátil

携帯ラジオ

Lenços de Papel

ティッシュ

Sapatos / Chinelos de Interior

スリッパ・上履き

Kit de Primeiros Socorros

(gesso adesivo, ligaduras, medicamentos, etc.)
救急セット(絆創膏、包帯、常備薬など)

Passaporte, Cartão de Residência, Cartão My Number

パスポート・在留カード・マイナンバーカード



Itens Plus Útil ter

あると便利

Imagine a sua evacuação e adicione artigos!

避難生活を想像してアイテムを追加してみましょう

• Fita de embalagem / Fita para condutas
梱包用テープ/ガムテープ

• Marcador permanente
油性マジック

• Cordas
ロープ

• Aquecedor de corpo descartável
使い捨てカイロ

• Tapete de almofada portátil
クッションマット

• Folha de piquenique / Folha terrestre
レジャーシート

• Folhas húmidas para cuidados orais
口腔ケア用ウエットシート

• Lençóis húmidos para toalhetes de corpo
体拭き用ウエットシート

• Tampões para os ouvidos, Máscara ocular
耳栓、アイマスク

• Estar preparado para lidar com cada situação individual.

それぞれの状況に応じて準備をしましょう。



Ter má visão

目が悪い場合



Óculos
予備の眼鏡

Lentes de contato
使い捨てコンタクトレンズ



Pessoas com má visão

女性の場合

Produtos de higiene (absorvente de papel)
生理用品

Folha de desmaquilhagem
メイク落としシート

Campainha anti-roubo
防犯用品

Produtos de cuidado da pele
スキンケア用品



Bebés

乳幼児がいる場合

Fórmula em pó e líquida para lactentes
ミルク(粉・液体)

Biberão para bebé
ほ乳瓶

Comida para desmamar, lanches
離乳食、おやつ

Fralda descartável
紙おむつ

Toalhetes para bebés
おしりふき

Caderneta de mãe e filho
母子手帳

Corta-unhas
つめ切り

Coisas importantes para crianças (bichos de pelúcia, etc.)
子どもの大切なもの(ぬいぐるみなど)



Idosos, Deficientes e Doentes crônicos

高齢者、障がいや持病がある人の場合

Comida de emergência fácil de comer
食べやすい非常食

Fraldas para adultos
大人用紙おむつ

Próteses
入れ歯

Óculos de leitura
老眼鏡

Aparelho auditivo
補聴器

Cana
杖

Remédio regular
常備薬

Certificado de deficiência
障害者手帳

Ajuda marcação / Cartão de ajuda
ヘルプマーク・ヘルプカード



Bens Armazenados em Caso de Desastre 災害用備蓄品

• O que preparar para uma evacuação doméstica, pelo menos uma semana.

在宅避難のために備えておきたいもの、最低でも1週間分は必要です。

Alimentos (Sacos de retorta, Alimentos liofilizados, etc.)
食料(レトルト食品、フリーズドライ食品など)

Sanitário Portátil de Emergência
非常用トイレ

Água potável (3 litros por pessoa por dia)
飲料水(1人1日3リットル)

Papel higiênico
トイレトーパー

Artigos de mesa descartáveis (por exemplo, pausinhos, pratos de papel, copos de papel)
使い捨ての食器類(割りばし、紙皿、紙コップなど)

Papel de jornal
新聞紙

Fogões de cassete, Botijas de gás

Cooler-box
クーラーボックス

Lanternas LED
LEDランタン

Envoltório alimentar, Folha de alumínio
食品用ラップ・アルミホイル

Pilhas de Reserva
予備の電池

Vasilhames Plásticos para Carregar Água / Sacos para Carregar Água
給水用ポリタンク・給水袋



Deixe preparado comida e bebida regularmente. 普段から食べ物や飲み物を準備しておきましょう。 Preparar-se 備える

"Rolling stock" ローリングストック

Compre alimentos que possam ser armazenados por muito tempo e compre mais para armazenar antes de comer tudo.

長い間保存することができる食べ物などを買ひ、全部を食べてしまう前に新しいものを買ひましょう。






買い足す **Comprar e estocar**

Comer 消費する




















Minha Linha do Tempo マイタイムライン

Linha do Tempo Inundações e Catástrofes de Sedimentos 洪水・土砂災害(風水害)発生時のタイムライン

<p>A sua acção あなたの行動</p> <p>Acções que devem ser tomadas 必ず取るべき行動</p> <p>Acções específicas 取るべき行動の目安</p> <p>Vamos a isto! 作ってみよう!</p> <p>Minha Linha do Tempo マイ・タイムライン</p> <p>Preencha as suas próprias acções de evacuação. 自分の避難行動を記入してみましょう</p>	<p>Níveis de Alerta / Situações 警戒レベル / 状況</p>	<p>Nível de Alerta 1 Risco de Piora do Clima 今後気象状況悪化のおそれ</p> <p>Informação de Alerta Precoce 早期注意情報</p> <p>Elevar o estado de prontidão para desastres 災害への心構えを高める</p>  <p>☐ Recolha de Informação 情報を収集する</p>	<p>Nível de Alerta 2 Piora do Clima 気象状況悪化</p> <p>Aviso de Atenção para Chuvas Fortes Aviso de Atenção para Inundação 大雨・洪水注意報、氾濫注意情報</p> <p>Verifique como será a sua ação para evacuação 自らの避難行動を確認</p>  <p>☐ Confirmação dos locais e rotas de evacuação 避難先・経路の確認</p> <p>☐ Preparar um saco de emergência 非常持出袋を用意</p>	<p>Nível de Alerta 3 Risco de Desastre 災害のおそれあり</p> <p>Evacuação de Idosos e Outros Grupos Alerta de Chuva Forte / Alerta de Inundação Informação de Aviso de Alerta para Inundação 高齢者等避難、大雨警報・洪水警報、氾濫警戒情報</p> <p>Os idosos etc. devem se evacuar de locais perigosos 危険な場所から高齢者等は避難</p>  <p>☐ Evacuar voluntariamente se sentir perigo, independentemente de ser idoso, etc. 高齢者等以外の方も危険を感じたら自主的に避難</p>	<p>Nível de Alerta 4 Alto Risco de Desastre 災害のおそれ高い</p> <p>Ordem de Evacuação Informação de Alerta de Desmoronamento, Informação sobre Risco de Inundação (grande possibilidade de inundação) 避難指示 土砂災害警戒情報、氾濫危険情報</p> <p>Todos devem se evacuar de locais perigosos 危険な場所から全員避難</p>  <p>☐ Mudança para um local de evacuação seguro 安全な避難先へ移動</p>	<p>No Nível de Alerta 4 fuja sem falta ま警戒し必ず避難4</p> <p>Nível de Alerta 5 Ocorrência de Desastres Iminência de Desastres 災害発生または切迫</p> <p>Medidas de Segurança de Emergência Alerta de Emergência para Chuva Forte, Informação Sobre Ocorrência de Inundação 緊急安全確保 大雨特別警報、氾濫発生情報</p> <p>Risco de vida! Tome imediatamente medidas para garantir a sua segurança</p>  <p>命の危険 ただちに安全確保!</p> <p>☐ Se não for possível evacuar, mudar para um local seguro ou para o segundo andar ou superior do edifício. 避難できていない場合は、安全を確保できる場所や、建物の2階以上へ移動</p>
	<p>O período anterior ao vento e à chuva tornou-se mais forte <small>風雨が強くなる前の時期</small></p> <p>ex). Verificar informação meteorológica, Verificar mapas de perigo, Verifique a resposta da escola do seu filho, Carregar telemóveis <small>例) 気象情報の収集、マップを確認、子供の通う小学校の対応を確認、携帯電話の充電</small></p>	<p>Quando iniciar acções de evacuação <small>避難行動を開始する時期</small></p> <p>ex). Mover veículos para terrenos mais altos, Mudar para roupas que sejam confortáveis para a evacuação, Evacuar para ●● com a sua avó <small>例) 車を高台に移動、避難しやすい服に着替える、祖母を連れて●●へ避難</small></p>	<p>Quando garantir a sua segurança pessoal <small>身の安全を確保する時期</small></p> <p>ex). Evacuar para uma sala no segundo andar, longe do rio <small>例) 2階の川から離れた部屋へ避難</small></p>			

Linha do tempo do terramoto 地震発生時のタイムライン

<p>Alerta Urgente de Terremoto 緊急地震速報!</p> <p>Isto será anunciado em áreas onde são esperados tremores de intensidade sísmica 4 ou superior. 震度4以上の揺れが予想された地域に発表します</p> <p>Televisão テレビ</p> <p>Rádio ラジオ</p> <p>Celular 携帯電話</p> <p>etc.</p> <p>Se Sentir um Tremor, Proteja-se Primeiro! 揺れを感じたらまず安全確保</p> <p>O alerta urgente de terremoto pode não ser emitido a tempo se o epicentro estiver próximo. 震源が近いと緊急地震速報が間に合わないことがあります</p>	<p>If you feel a big tremor 大きな揺れを感じたら</p> <p>Não entre em pânico e garanta a sua própria segurança あわてずに身の安全を確保する</p>	<p>Após o tremor de terra pára 揺れがおさまったら</p> <p>Mantenha-se calmo e verifique o seu ambiente. 落ち着いて身の回りを確認する</p>	<p>Uma vez que a área ao redor é segura 身の回りの安全を確認できたら</p> <p>Agir com cautela para evitar catástrofes secundárias. 二次災害に注意して行動する</p>
<p>Proteja a sua cabeça e refugie-se em algum lugar seguro como debaixo de uma mesa resistente. 頭を保護し、じょうぶな机の下など安全な場所に避難する</p> 	<p>Tome cuidado com a queda de placas e estilhaços de vidro. 看板や割れたガラスの落下に注意</p> 	<p>Abra a porta para garantir uma passagem para sua saída. 扉を開けて避難路を確保する</p> 	<p>Confirmar a segurança dos vizinhos. 近所の人たちの安否を確認する</p> 
<p>Não saia correndo de casa. あわてて外へ飛び出さない</p> 	<p>Quando não puder, não tente apagar o fogo. 無理にコンロの火を消そうとしない</p> 	<p>Usar chinelos ou sapatos. スリッパまたは靴を履く</p> 	<p>Cooperar no resgate e no combate a incêndios. 救助・消火に協力する</p> 
<p>Em multidões, não se apressar para as saídas. 人ごみの中では、出口に殺到しない</p> 	<p>Se estiver num elevador, pare no andar mais próximo e saia imediatamente. エレベーターの中の場合は、最寄りの階に停止させすぐにおりる</p> 	<p>Verificar a fonte do incêndio. 火の元を確認する</p> 	<p>Ao evacuar, ir para um edifício robusto. 避難は頑丈な建物へ</p> 
<p>Cuidado com o desmoronamento de muros de blocos. ブロック塀の倒壊に注意</p> 	<p>Segure firme as argolas ou corrimões. つり革、手すりにしっかりつかまる</p> 	<p>Se um incêndio deflagrar, extingui-lo calmamente. 出火した場合は落ち着いて消火する</p> 	
<p>Não abrandar subitamente. Para reduzir o risco de acidentes, evite travagens bruscas ou guinadas bruscas. Acender as suas luzes de perigo e abrandar suavemente.</p> <p>あわててスピードを落とさない 事故のリスクを減らすために、急ブレーキや急ハンドルは避ける ハザードランプを点灯し、ゆっくりと車を停める</p> 		<p>Verificar TV, rádio, web, etc. para informações correctas. テレビ、ラジオ、WEBなどで正しい情報を確認する</p> 	
		<p>Verificar a situação familiar. 家族の状況を確認する</p> 	

Lista de Locais de Evacuação

避難場所一覧

- …Disponível 使用可能
- ×…Não Disponível 使用不可
- △…Condicionalmente Disponível 条件付使用可能

*A lista está em inglês. ※リストは英語表記です

Zona de evacuação primária

第一次避難場所



Instalações designadas pela associação do governo local. 自治会が指定した施設

Pequeno Desastre 小規模災害

Aumento da escala das catástrofes 災害規模の拡大

Refúgio de Emergência Designado (Local de evacuação secundária)

指定緊急避難場所 (第二次避難場所)



Um local (instalação) para evacuação de emergência e segurança pessoal contra os perigos de catástrofes. 災害の危険から緊急的に避難し、身の安全を守るための場所(施設)
A área que aceita locais de evacuação não é limitada. Em antecipação de uma catástrofe, confirmar com antecedência o local de evacuação e a rota de evacuação mais próxima. 避難場所の受け入れ地域は限定されていません。
災害を想定して、事前に最寄りの避難場所や避難経路を確認しておく必要があります。

Abrijo de Evacuação Designado 指定避難所

Instalações onde as vítimas de catástrofes podem permanecer durante um período de tempo após uma catástrofe.



災害発生時に、被災者が一定期間滞在できる施設

Area 所在地	Name 名称	Page 掲載頁		Disaster type 災害種別					Designated emergency evacuation site & Designated evacuation shelter 指定避難所を兼ねる施設
		Floods & Sediment Disaster 洪水・土砂	Building Damage 建物被害	Sediment Disaster 土砂災害	Floods 洪水	Earthquake 地震			
Ueda Area 上田地域	1 Faculty of Textile Science & Technology, Shinshu University 信州大学繊維学部	21, 22	48, 57	○	○	○	○	○	○
	2 Ueda - Higashi High School 上田東高等学校	21, 22	48, 57	○	○	○	○	○	○
	3 Higashi Elementary School 東小学校	21, 22	48, 57	○	△	○	○	○	○
	4 Daini Junior High School 第二中学校	21	48, 56	○	△	○	○	○	○
	5 Performing Arts and Cultural Center (Santomyuze) 交流文化芸術センター(サントミュージゼ)	21	48, 56	○	×	○	○	○	○
	6 Chuo Kominkan 中央公民館	21, 22	48, 57	○	△	○	○	○	○
	7 Seimei Elementary School 清明小学校	21	48, 56	○	△	○	○	○	○
	8 Kita Elementary School 北小学校	21	48, 57	○	△	○	○	○	○
	9 Daisan Junior High School 第三中学校	21	48, 57	△	○	○	○	○	○
	10 Nishi Elementary School 西小学校	21	48, 56	○	△	○	○	○	○
	11 Seibu Kominkan 西部公民館	21	48, 56	○	×	○	○	○	○
	12 Ueda Castle Ruin Park Gymnasium (including Ueda Castle Ruin Park) 上田城跡公園体育館(上田城跡公園含む)	21	48, 56	○	×	△	○	○	○
	13 Shiroshita Elementary School 城下小学校	21	48, 56	○	×	○	○	○	○
	14 Daiyon Junior High School 第四中学校	20	47, 48, 56	○	×	○	○	○	○
	15 Ueda Chikuma High School 上田千曲高等学校	20	47, 56	○	×	○	○	○	○
	16 Minami Elementary School 南小学校	20	47, 56	○	×	○	○	○	○
	17 Shiojiri Elementary School 塩尻小学校	20	47, 56	○	×	○	○	○	○
	18 Shiojiri District Kominkan 塩尻地区公民館	20	47, 56	○	×	○	○	○	○
	19 Ueda - Nishi High School 上田西高等学校	20	47, 56	○	×	○	○	○	○
	20 Kawabe Elementary School 川辺小学校	20	47, 56	○	○	○	○	○	○
	21 Ueda Sozokan (including Nagaike Park) 上田創造館(長池公園含む)	20	47, 56	△	○	○	○	○	○
	22 Kawabe/Izumida District Disaster Prevention Center 川辺・泉田地区防災センター	20	47	○	○	○	○	○	○
	23 Ueda Kosenjou Park Multipurpose Ground 上田古戦場公園多目的グラウンド	20	47, 56	○	×	○	○	-	-
	24 TOTOKU Co., Ltd. Hall 東京特殊電線(株)トウトク会館	28	48	○	△	×	○	○	○
	25 Kangawa District Kominkan・Kangawa Nursery School 神川地区公民館・神川保育園	21, 22, 28	48, 57	○	△	○	○	○	○
	26 Kangawa Elementary School 神川小学校	21, 22, 28	48, 57	○	×	○	○	○	○
	27 Daiichi Junior High School 第一中学校	21, 22	48, 57	○	○	○	○	○	○
	28 Kokubunji Historical Park 国分寺史跡公園	21, 22	48, 57	○	×	○	○	-	-
	29 Kamishina Elementary School 神科小学校	22	48, 57	○	○	○	○	○	○
	30 Daigo Junior High School 第五中学校	22	48, 57	○	○	○	○	○	○
	31 Uenogaoka Kominkan 上野が丘公民館	22	48, 57	○	○	○	○	○	○
	32 Someyadai Multipurpose Ground 染屋台多目的グラウンド	21, 22	48, 57	○	○	○	○	-	-
	33 Ueda Someyaoka High School 上田染谷丘高等学校	21, 22	48, 57	○	○	○	○	○	○
	34 Hoden Elementary School 豊殿小学校	23	49	○	○	○	○	○	○
	35 Agricultural Environment Improvement center 農村環境改善センター	22	48	○	△	○	○	○	○
	36 Shioda Structure Improvement Center 塩田構造改善センター	27	52	○	×	○	○	○	○
	37 Higashi - Shioda Elementary School 東塩田小学校	27	52	○	△	○	○	○	○

Area 所在地	Name 名称	Page 掲載頁		Disaster type 災害種別					Designated emergency evacuation site & Designated evacuation shelter 指定避難所を兼ねる施設
		Floods & Sediment Disaster 洪水・土砂	Building Damage 建物被害	Sediment Disaster 土砂災害	Floods 洪水	Earthquake 地震			
Ueda Area 上田地域	38 Higashi - Shioda Nursery School 東塩田保育園	27	47, 52	○	×	○	○	○	○
	39 Naka - Shioda Elementary School 中塩田小学校	26	47	○	△	○	○	○	○
	40 Shioda Junior High School 塩田中学校	26	47	○	△	○	○	○	○
	41 Nagano University 長野大学	27	47	△	○	○	○	○	○
	42 Ueda Women's Junior College 上田女子短期大学	27	47	○	○	○	○	○	○
	43 Shioda No Sato Koryukan (Tokko Hall) 塩田の里交流館(とっこ館)	26	51	○	○	○	○	○	○
	44 Shioda - Nishi Elementary School 塩田西小学校	26	51	○	△	○	○	○	○
	45 Aizenkaku (Aisome No Yu) 相梁閣(あいそめの湯)	24	51	△	×	○	○	○	○
	46 Urasato Elementary School 浦里小学校	19, 24	46	○	×	○	○	○	○
	47 Kawanishi Elementary School 川西小学校	19	47	○	○	○	○	○	○
	48 Dairoku Junior High School 第六中学校	19, 20	47	○	○	○	○	○	○
Maruko Area 丸子地域	49 Kawanishi Kominkan 川西公民館	19	47	○	○	○	○	○	○
	50 Muroga Key Village Center・Muroga Health Improvement Center 室賀基幹集落センター・室賀健康増進センター	18	46	×	○	△	○	○	○
	51 Shimomuroga Community Center 下室賀コミュニティセンター	19	46	△	○	○	○	○	○
	52 Nishiuchi Elementary School 西内小学校	31	51	△	△	○	○	○	○
	53 Kakeyu Onsen Relationship Center 鹿教湯温泉交流センター	31	50	×	○	○	○	○	○
	54 formerly Higashiuchi Nursery School's Neighborhood (including Higashiuchi Ground) 旧東内保育園一帯(東内グラウンド含む)	33	52	○	○	△	-	-	-
	55 Maruko Junior High School 丸子中学校	25	53	○	×	○	○	○	○
	56 Maruko - Chuo Elementary School 丸子中央小学校	25	53	△	○	○	○	○	○
	57 Maruko Shugakukan High School 丸子修学館高等学校	25, 28	53	×	○	○	○	○	○
	58 Maruko Bell Park 丸子ベルパーク	28	53	○	×	○	○	-	-
	59 Maruko Generalization Ground 丸子総合グラウンド	25	53	○	×	○	○	-	-
Sanada Area 真田地域	60 Maruko - Kita Junior High School 丸子北中学校	28	53	○	△	○	○	○	○
	61 Maruko - Kita Elementary School (including Maruko Hokubu Ground) 丸子北小学校(丸子北部グラウンド含む)	28	53	○	×	○	○	○	○
	62 Nagase Citizen Center 長瀬市民センター	28	53	○	×	○	○	○	○
	63 Shinshu Kokusai Ongakumura Hall (including Shinshu Kokusai Ongakumura Park) 信州国際音楽村(信州国際音楽村公園含む)	28	48	○	○	○	○	○	○
	64 Shiogawa Elementary School 塩川小学校	29	49, 53	○	○	○	○	○	○
	65 Sugadaira Kogen Arena 菅平高原アリーナ	8	40	○	○	○	○	○	○
	66 Sanada Junior High School 真田中学校	15, 16	43, 44	○	×	○	○	○	○
Takeshi Area 武石地域	67 Sanada - Chuo Kominkan・Sanada Gymnasium 真田中央公民館・真田体育館	16	44	○	△	△	○	○	○
	68 Osa Elementary School 長小学校	17	44	×	○	○	○	○	○
	69 Sanada Athletic Park Ground 真田運動公園グラウンド	16	44	○	×	○	○	-	-
	70 Soehi Elementary School 傍陽小学校	15, 16	43	△	○	○	○	○	○
	71 Motohara Elementary School 本原小学校	16	44, 49	○	○	○	○	○	○
Takeshi Area 武石地域	72 Takeshi Elementary School 武石小学校	33, 37	55	○	○	○	○	○	○
	73 Tsuijihara Training Center 築地原トレーニングセンター	36	54	○	○	○	○	○	○
	74 Takeshi Generalization Ground 武石総合グラウンド	37	55	○	×	○	-	-	-