



事前に家族と防災ガイドブックで「災害の種類」や「避難のタイミング」などを学び、災害発生時に困らないようにしましょう！

Recomendamos que, com antecedência e junto com sua família, você leia o Guia de Prevenção de Desastres para aprender sobre os “tipos de desastres” e “quando evacuar”, para evitar problemas quando um desastre ocorrer.



マイ避難カード Meu Cartão de Evacuação

災害の種類 Tipo de desastre

名前 Nome

**確認！
Confirmar!**

判断材料の入手

(何が危険？ 大雨や台風の時に何を確認？)

Obtenção do material orientativo

(O que é perigoso? O que verificar no caso de chuvas fortes e tufões?)

**いつ？
Quando?**

逃げ時

(何がどうなったら？)

No momento da fuga

(Quando acontecer o quê?)

**どこに？
Onde?**

避難先

(どこに？ どのルートで？)

Refúgio / abrigo

(Onde? Por qual rota?)

昼(明るい時) Durante o dia

夜(暗い時) Durante a noite

**どのように？
Como?**

避難する方法

(だれと？歩いて？車で？)

Método de evacuação

(Com quem? Caminhando? De carro?)

昼(明るい時) Durante o dia

夜(暗い時) Durante a noite

(その他 メモ) (Outros, anotações)



次のような場合、どのようにして逃げますか？

私はお父さん、お母さんと弟（3歳）とアパートに4人で住んでいます。
私の家は山と海が近くにありあます。

Como você escaparia na seguinte situação?

Moro com meu pai, minha mãe e meu irmãozinho de 3 anos em um apartamento, somos 4 pessoas.
Minha casa fica perto das montanhas e do mar.

マイ避難カード(記載例)

災害の種類	地震	名前	〇〇 〇〇
確認!	判断材料の入手 ・緊急地震速報、緊急速報メール ・津波注意報・警報 →兵庫県CGハザードマップ、ひょうご防災APPやテレビなどから		
いつ?	逃げ時 揺れがおさまって、家にいて危ないとき		
どこに?	避難先 昼(明るい時) daytime 第一候補: 〇〇小学校 第二候補: 〇〇公民館 夜(暗い時) nighttime 第一候補: 〇〇公民館 第二候補: 近くの安全な高台		
どのように?	避難する方法 昼(明るい時) daytime 家族と歩いて(弟と手をつなぐ、海から離れる) 夜(暗い時) nighttime 懐中電灯を持ち、広い道路を選び、避難先に行き、明るくなるまで待機		
(その他 メモ) 避難するときに防災グッズ(身分証明証や薬など)や緊急連絡先カードを忘れない! 自宅が土砂災害警戒区域、津波浸水想定区域にあるため、土砂災害・津波に注意!			

マイ避難カード(記載例) Meu Cartão de Evacuação (Exemplo)

災害の種類 Tipo de desastre	Terremoto	名前 Nome	〇〇 〇〇
確認! Confirmar!	判断材料の入手 Obtenção do material orientativo ・Alerta antecipado de terremoto, e-mail de alerta antecipado de terremoto ・Alerta / aviso de tsunami → Do mapa de risco da Província de Hyogo, aplicativo de prevenção de desastres de Hyogo, TV etc.		
いつ? Quando?	逃げ時 No momento da fuga Deve evacuar quando o tremor diminuir, e se há perigo de ficar em casa.		
どこに? Onde?	避難先 Refúgio / abrigo 昼(明るい時) Durante o dia Primeira escolha: Escola fundamental 〇〇 Segunda escolha: Centro Comunitário 〇〇 夜(暗い時) Durante a noite Primeira escolha: Centro Comunitário 〇〇 Segunda escolha: Terreno alto e seguro nas proximidades		
どのように? Como?	避難する方法 Método de evacuação 昼(明るい時) Durante o dia Caminhe com sua família (de mãos dadas com o irmão mais novo, indo para longe do mar). 夜(暗い時) Durante a noite Leve uma lanterna, escolha uma rua larga, siga para o local de evacuação, e espere o dia clarear.		
(その他 メモ) (Outros, anotações) Ao evacuar, não esqueça de levar seu kit de emergência (identidade, medicamentos etc.) e seu cartão de contato de emergência! Sua residência está localizada em uma área de risco de deslizamento de terra e de tsunamis, portanto tome cuidado com estes desastres!			



次のような場合、どのようにして逃げますか？

私はお父さん、お母さんと弟（3歳）とアパートに4人で住んでいます。
私の家は山と海が近くにありあます。

Como você escaparia na seguinte situação?

Moro com minha avó, meu pai, minha mãe e meu irmãozinho de 3 anos em uma casa, somos 5 pessoas.
Minha casa fica perto das montanhas.

マイ避難カード(記載例)

災害の種類	土砂災害	名前	〇〇 〇〇
確認!	判断材料の入手 ・土砂災害危険度分布（兵庫県CGハザードマップ、気象庁HPなど） ・避難や災害情報（ひょうご防災ネット、テレビなどから）		
いつ?	逃げ時 警戒レベル3「高齢者等避難」が発出されたら避難 （警戒レベル2「大雨・洪水・高潮注意報」で避難の準備）		
どこに?	避難先 昼（明るい時） daytime 第一候補：〇〇小学校 第二候補：〇〇公民館 夜（暗い時） nighttime 避難が困難の場合は自宅の2階（山と反対側で待機）		
どのように?	避難する方法 昼（明るい時） daytime 家族と歩いて（弟と手をつなぐ） 夜（暗い時） nighttime 明るいうちに避難！間に合わない場合は、備蓄などを 持って、自宅の2階で待機		
(その他 メモ) 自宅がハザードマップの土砂災害警戒区域内にある。 弟との避難は時間がかかるので、警戒レベル4「避難指示」を待たずに避難！			

マイ避難カード(記載例) Meu Cartão de Evacuação (Exemplo)

災害の種類 Tipo de desastre	Deslizamento de terra	名前 Nome	〇〇 〇〇
確認! Confirmar!	判断材料の入手 Obtenção do material orientativo ・Informações das áreas de risco de deslizamento de terra (mapa de risco da Província de Hyogo, website da Agência Meteorológica do Japão etc.)		
いつ? Quando?	逃げ時 No momento da fuga Quando for emitido o Alerta de Nível 3 “evacuação para idosos” etc. (Comece a se preparar para evacuação ao receber o Alerta de Nível 2 “aviso de chuva forte / inundação / tempestade”)		
どこに? Onde?	避難先 Refúgio / abrigo 昼（明るい時） Durante o dia Primeira escolha : Escola fundamental 〇〇 Segunda escolha : Centro Comunitário 〇〇 夜（暗い時） Durante a noite Se não for possível ir para o local de evacuação, permaneça no segundo andar da sua casa (no lado oposto à montanha).		
どのように? Como?	避難する方法 Método de evacuação 昼（明るい時） Durante o dia Caminhe com sua família (de mãos dadas com irmão mais novo) 夜（暗い時） Durante a noite Evacue enquanto está claro! Se não conseguir chegar a tempo ao local de evacuação, armazene suprimentos etc. E aguarde no segundo andar de sua casa.		
(その他 メモ) (Outros, anotações) Sua casa está em área de risco de deslizamento de terra do mapa de risco. Como a evacuação com o irmão mais novo levará muito tempo, não espere pela “ordem de evacuação” do alerta de nível 4!			