

沼津市地震・津波マニュアル

Earthquake and Tsunami Response Manual

沼津市地震及海啸对策手册

Guía de prevención de terremoto y tsunami

Manual de prevenção contra terremoto e Tsunami



沼津市
NUMAZU CITY

震度 (揺れる大きさ)

震度は「揺れる大きさ」です。震度1は揺れが小さく、震度7は揺れが大きい地震です。沼津市には、震度5弱から震度6強の大きな地震がくると予想されています。

Shindo (Seismic intensity) is the size of tremors that happens at a specific location. Intensity 1 represents a slight shakiness and intensity 7 represents a huge shakiness. An intensity of lower 5 to upper 6 could hit Numazu city.

日語的震度表示地震「摇晃的程度」。震度1是摇晃程度小，震度7是摇晃程度大的地震。沼津市预计会发生震度5弱到震度6强的巨大地震。

La intensidad sísmica (shindo) indica el grado del temblor. Ejemplo: “shindo 1” es un pequeño temblor, y “shindo 7” es gran temblor. Se prevé que en Numazu ocurrirá grandes terremotos de shindo 5 inferior a 6 superior.

SHINDO é intensidade do tremor do terremoto. O tremor SHINDO 1 é o menor, e o SHINDO 7, o tremor é maior. A previsão de um terremoto grande em Numazu está prevista na escala SHINDO 5 fraco à SHINDO 6 forte.

震度7	動くことができません。ビルが倒れます。 People can't move and buildings collapse. 无法活动。大楼会倒塌。 Será imposible moverse. Los edificios se derrumbarán. Impossível se locomover. Pode desmoronar os prédios.
震度6強	立っていることができません。家が倒れます。 People can't stand. Houses fall down. 无法站立。房屋会倒塌。 Será imposible mantenerse en pie. Las casas se derrumbarán. Impossível ficar em pé. Pode desmoronar as casas.
震度6弱	立っていることができません。家具が倒れます。家が壊れます。 It's difficult to remain standing. Furniture falls and houses are more likely to break. 无法站立。家具会倒塌，房屋会部分倒塌，损坏。 Será imposible mantenerse en pie. Los muebles caerán y las casas se dañarán. Impossível ficar em pé. Tomba móveis pesados. Danifica as casas.
震度5強	歩くことができません。家具が倒れます。 People can't walk. Furniture falls. 无法走路。家具会倒塌。 Tendrá dificultad para caminar. Los muebles caerán. Impossível caminhar. Tomba móveis pesados.
震度5弱	多くの人が怖いと感じます。物につかまりたいと感じます。食器や本が棚から落ちます。 Many people are frightened and feel the need to hold onto something stable. Dishes and books fall. 多数人感觉到恐怖。需要抓住牢固的东西。柜子里的餐具，书等会掉落。 Muchas personas sentirán terror y querrán agarrarse a algo. Los platos y libros caerán del estante. Muitos sente um medo extremo. Tenta agarrar em objetos. Pratos e livros da estante irão cair.
震度4	ほとんどの人が驚きます。電灯の笠が大きく揺れます。 Most people are startled. Hanging objects such as lamps swing violently. 大部分人感觉到害怕。电灯罩会剧烈摇晃。 Casi todas las personas se asustarán. La pantalla de la luz se moverá violentamente. A maioria se assusta. Lustres suspensos irão balançar bastante.
震度3	家の中にいる多くの人が揺れを感じます。 Many people in buildings feel shakiness. 呆在家中的人多数会感觉到地震的摇晃。 Muchas personas sentirán los temblores en el interior de las viviendas. A maioria das pessoas que estão em casa pode sentir o tremor.

避難地と避難所の違いは？

What's the differences between "Evacuation Area (*Hinanchi*)" and "Evacuation Shelter (*Hinanjo*)?"

所谓避难地与避难所有什么不同？

¿Qué diferencia hay entre lugar de evacuación (*hinan chi*) y refugio temporario (*hinan jo*)?

Qual a diferença entre HINAN-CHI e HINAN-JO?

避難地とは…地震などが起きたら、まず逃げるところ。
大きな公園や学校のグラウンドなどの、広いところです。

"Evacuation Area (*Hinanchi*)" is your first gathering location in the event of an earthquake such as large parks and school grounds etc.

避难地是指…发生地震后，首先逃往的地方。
大型公园及学校的操场等较宽阔场所。

Lugar de evacuación (*hinan chi*) es donde refugiarse primero al ocurrir un terremoto y otros desastres. Es un lugar abierto como parque grande, patio de la escuela, etc.

HINAN-CHI é um local aberto como parques, praças, pátio de escolas e outros. É um local para refugiar-se imediatamente quando ocorre um terremoto.

避難所とは…家が壊れた人が一時的に住むところ。地区センターや体育館などの建物
です。食べ物、飲み物やいろいろな情報があります。
助け合い、協力し、時には我慢しながら生活します。

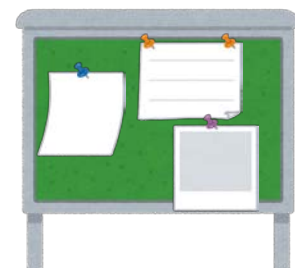
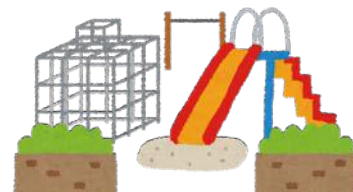
"Evacuation Shelter (*Hinanjo*)" is a temporary emergency shelter such as a community center and school gym etc. designated to be provided for those who have lost their homes because of collapse.

People can get drinks, foods and various information. Cooperate with other evacuees, be patient and stay together.

避难所是指…供房屋发生倒塌或损坏的人们一时住居的场所。地区中心及体育馆等建筑。
提供有食品，饮料以及许多有关情报。大家要互相协助，互相忍让地进行
避难生活。

Refugio temporario (*hinan jo*) es un lugar para vivir temporalmente cuando las casas están destruidas. Puede ser: centro comunitario (*chiku senta*), gimnasio, etc. Se ofrecerán alimentos y diversas informaciones. Todos los refugiados deberán ayudarse y colaborar mutuamente, resignándose ante algunas incomodidades.

HINAN-JO são locais coberto como centros comunitários, ginásio esportivo e outros. Servirá de moradia temporária para os desabrigados. Servirá como local para obter informações, mantimentos, água e outros. Nestes momentos todos devem colaborar e ter paciência para conviver em conjunto.



食べ物や水が配られるのはだいたい3日後からになります。家族の7日分の食べ物と水を家に準備しておきましょう。(備蓄品)

Food and water will be provided about three days after. So you should prepare a 7 day supply of food and drinking water for your family (stockpile).

大约3天以后才会发放食品及饮料等。故请在家中备好供家人7天份的食品及饮料水。(储备品)

Generalmente, la distribución de alimentos comenzará a partir del tercer día del desastre. Almacene víveres y aguas para sobrevivir toda su familia (provisión de emergencia) por 7 días.

Os mantimentos e águas só serão distribuídas após três dias. Por isso deixe estocado águas e alimentos para 7 dias para sua família.



地震だ!

その時ど

If an earthquake occurs, what would you do?
¿Qué hará Ud. cuando ocurra el terremoto?

びょう
3秒

3 seconds
3 秒种
3 segundos
3 segundos

ふん
1~2分

まずは自分の身を守りましょう。
Ensuring your own safety is the first priority.
首先保护自己。
Primero, protéjase del peligro inminente.
Primeiro, proteja-se.

揺れがおさまったら、津波・山や崖崩れの危険が予想される地域は
After the earthquake stops, people who live in the area where tsunamis and landslides
摇晃停止后，在预计会有海啸及山体滑坡的地区应马上进行避难。
Después del temblor, refúgiase inmediatamente si existiera peligro de tsunamis o deslizamientos.
Ao acalmar o tremor, se onde estiver tiver perigo de Tsunami ou desabamento, vá para um local seguro.



家具やガラスから離れ、
安全を確保しましょう。

ドアを開けて出入口を
確保しましょう。



素早く火を消し、電気のスイッチ・ブレーカを切りましょう。



み っ か
3日

3 days
3 天
3 días
3 dias



準備していた水や食料で生活しましょう。
Use the water and foods you have stocked in advance.
利用准备好的水及食物开始避难生活。
Sobrevivir con los alimentos y aguas preparados.
Tentar sobreviver com os mantimentos e águas estocado na casa.



壊れた家には入らない
ようにしましょう。



助け合い・がまんも大切。
みんなで協力しましょう。

はん にち
半日

Half a day
半天
Medio día
Metade do dia

みんなで救出活動・消火活動しましょう。
Join forces with other people for rescue activities and firefighting.
大家一起来进行抢救及灭火活动。
Entre todos rescatar a las personas y apagar el fuego.
Vamos ser solidários nos salvamentos e no combate ao fogo.



消火・救出がむずかしいときは
消防署などへ連絡しましょう。



軽いけがは、自分たちで
手当てしましょう。

うする!?

す ばしょ とくちよう ひなん
住んでいる場所の特徴にあった避難をしましょう。

Evacuate according to the place where you live.

请根据居住场所的特征进行避难。

Refugiémonos según el lugar donde vivimos.

Vamos refugiar de acordo com o perigo onde mora.

发生地震了! 你该怎么办?

Deu terremoto, e agora o quê você vai fazer?



1~2 minutes

1 到 2 分钟

1~2 minutos

1~2 minutos

ぷん
3 分

3 minutes

3 分钟

3 minutos

3 minutos

ひなん
大すぐ避難しましょう。

Evacuation should occur right away.

tsunami y derrumbe.

Everyone should immediately evacuate.



ふし かくにん かさい はっせい ふせ
みんなの無事を確認し、火災の発生を防ぎましょう。

Be sure everybody's okay and prevent a fire.

确认周围家人平安, 防止发生火灾。

Verificar que todos estén bien y tomar medidas para evitar incendios.

Verificar se todos estão bem, prevenir para evitar incêndio.

よしん ちゅうい
余震に注意しましょう。



かぞく ふし かくにん
家族の無事を確認しましょう。

ぷん
10 分

10 minutes

10 分钟

10 minutos

10 minutos

せん し き
ガス栓を閉め、ブレーカーを切りましょう。

Shut off the gas line and circuit breaker, and check the neighbors.

隣近所の状況を確認しましょう。

Cerrar la llave de gas y apagar la llave general de luz.

Verificar la situación de la vecindad.

Feche a válvula principal do gás e desligue o interruptor de luz. Verifique a segurança dos vizinhos.

べい わ
ブロック塀、割れたガラス
などに注意しましょう。



ぷん
5 分

5 minutes

5 分钟

5 minutos

5 minutos

ただ じょうほう かくにん
ラジオなどで、正しい情報を確認しましょう。

Get correct information through a radio or something.

通过收音机随时了解正确情报。

Obtener informaciones correctas a través de radio, etc.

Para obter as informações corretas, verificar pelo rádio, TV etc.

うわさ しん
デマや噂は信じないように
しましょう。



くるま に きけん
車で逃げると危険です。

避難地を確認して防災地図を作ってみよう！

家いえの近くちかの避難地ひなんち・避難所ひなんじょを探さがしてみましょう。自分じぶんや家族かぞくがいつも行く場所い（学校がっこうや職場しよくば、お店みせなど）の近くちかの避難地ひなんちも探さがしてみましょう。大きな地震おおの後しんは、建物たてものや道みちが壊こわれたりして、通とおれないところもあります。家いえから安全あんぜんな道みちを通とおって、近くちかの避難地ひなんちまで行く地図いを書かいてみましょう。

Look for the evacuation area (*Hinanchi*) and evacuation shelter (*Hinanjo*) near your house. Check the evacuation area around where you and your family go everyday as well (school, working place, stores etc.) After the major earthquake, buildings and roads might be broken and they won't be passable. Let's draw a map of your local evacuation area going up through the safe way from your home.

请确认避难地，并制作防灾地图！ 找找住家附近的避难地以及避难所。提前找出自己以及家人常去的场所（学校，公司，商店等）附近的避难地。发生大型地震以后楼房会倒塌，道路也有可能无法通行。请试着画出从自家安全前往附近避难地的地图。

Busque los lugares de evacuación (*hinan chi*) y refugios temporarios (*hinan jo*) cercanos de su casa y también los lugares de evacuación que estén cerca donde usted y su familia suelen ir (escuela, lugar de trabajo, tiendas, etc.). Después de un gran terremoto, algunas zonas serán intransitables por los edificios y calles destruidos. Haga un mapa de la ruta segura desde su casa hasta el lugar de evacuación cercano.

Vamos verificar onde fica o HINAN-CHI e HINAN-JO mais próximo de sua casa. E também verifique o HINAN-CHI dos locais onde os membros da família tem costume de ficar (escolas, local de trabalho, mercados, etc.). Após um terremoto de grande escala, ruas e prédios podem estar em estado de perigo, podendo não atravessar. Simule um caminho seguro num mapa da sua casa até o HINAN-CHI mais próximo.

準備しておこう！

Be prepared!!

开始准备吧！

¡Tengamos preparados!

Previna-se.

逃げる時に持つもの (非常用持出品)

必要なものは、家族で違います。誰に何が必要かを考えて、準備しておきましょう。
海の近くはすぐ津波が来ます。命が一番大事です。時間がない時は、何も持たずにすぐ逃げましょう。

Key items for an evacuation ("Grab-and-Go" items): Necessary items are different up for each person. Consider who needs what and be prepared. Tsunami is coming soon near an ocean. Life is the most important. Run and escape from tsunami with nothing when you have no time.

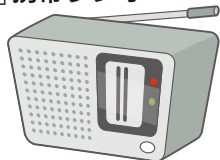
避难时所持物品 (非常用持出品) 每户家庭需要的物品会有不同。所以哪个人需要什么应提前做好。靠海边地方会有海啸发生。生命是最重要的。没有时间时，应不拿带任何东西马上进行避难。

Objetos para llevar al refugiarse (Kit de emergencia): Son diferentes por cada familia. Prepárese con anticipación según las necesidades de cada persona. Cerca del mar hay riesgo de que llegue un tsunami inmediatamente. Si no hay tiempo no lleve nada, evacúe y salve su vida.

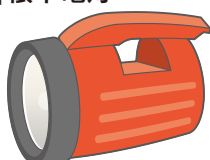
Kit de emergência para levar consigo. (HIJOUYOU-MOCHIDASHI-HIN)

Cada família deve pensar, quais e tipos de coisas são de sua prioridade. Nas proximidades do mar o Tsunami poderá chegar de imediato. Dê prioridade a sua vida, refugie sem levar nada.

☐ 携帯ラジオ



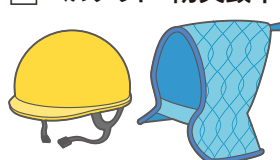
☐ 懐中電灯



☐ 予備の乾電池



☐ ヘルメット・防災頭巾



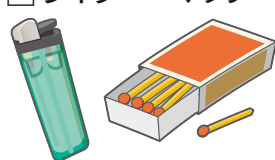
☐ 非常食 (3日分)



☐ 飲料水



☐ ライター・マッチ



☐ ティッシュペーパー・トイレットペーパー



☐ ナイフ・かんきり



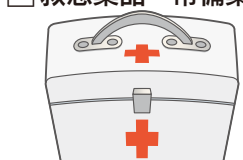
☐ スプーン・はし・カップ



☐ 下着・くつ下



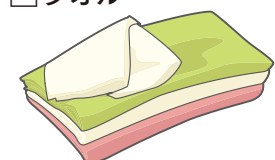
☐ 救急薬品・常備薬



☐ 現金 (硬貨も)



☐ タオル



☐ 手ぶくろ



☐ 筆記用具・ノート (サインペンなど)



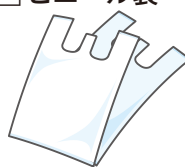
☐ 雨具



☐ 毛布または寝袋



☐ ビニール袋



☐ リュックサック



☐ 生理用品



☐ 在留カード



☐ パスポート



ほかに、あなたの家庭で必要なものを書きましょう。

Write down the other things your family needs below.

请填写你家人需要的东西。

Escriba abajo otras cosas necesarias para su familia.

Outras anotações necessárias para sua família.

ぼうさい 防災メモ

家族がいつも行く場所を確認し、家族で集まる場所を決めておきましょう。

Check where your family goes every day and decide where your family will meet in an emergency.

防災备忘录 请确认好家人常去的场所，并提前规定好发生灾害后家人集合的场所。

Verificar los lugares donde suele ir cada uno de su familia, y determinar el lugar de encuentro en caso de desastres.

Verifique onde cada membro de sua família costuma ir, e determine um local para família se reunir.

なまえ 名前 Name 姓名 Nombre Nome	れんらくさき でん わ ばんごう 連絡先（電話番号など） Phone number 联络场所（电话号码等） Contacto (Nº de teléfono, etc.) Contato (tel. e outros)	いつも行く場所（会社や学校などの住所・電話番号など） Address/phone number of the place where you go everyday such as a working place, school etc. 常去的地方（公司、学校等地址、电话号码等） Dirección y/o teléfono del lugar donde suele ir (fabrica, escuela, etc.) Local (trabalho, escola) endereço e telefone.

さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル

災害時は電話がかかりにくくなります。家族や友達の安全を確認するときに無料で使えて便利です。

It may become difficult to make a phone call during an emergency. This service is free to confirm the safety of your families and friends.

災害用留言电话 发生灾害时电话会难以打通。确认家人，朋友等的平安时可免费利用此留言电话。

Servicio de mensajes en caso de desastre (saigai yo dengon daiyaru): Cuando ocurre un desastre, será difícil llamar por teléfono. Utilice el servicio gratuito de mensajes para confirmar el estado de su familia y amigos.

Disque mensagens de emergência em caso de desastres

É útil pois serve para verificar e informar situações de segurança da família e conhecidos gratuitamente. Nos grandes desastres os telefones acostutam ficar congestionados.

でんごん い 伝言の入れかた Instructions for recording your message. 留言方法 Para grabar mensaje: Para gravar a mensagem	『171』をおす Dial “171” 打 “171” Marcar “171” Disque “171”	『1』をおす Press “1” 按 “1” Marcar “1” Disque “1”	『自分の電話番号』をおす Enter the “home phone number” 按 “自己的座机电话号码” Marcar “su número de teléfono fijo” Disque “telefone residencial”	でんごん い 伝言を入れる Leave your message 进行留言 Grabar mensaje Grave a mensagem
でんごん き 伝言の聞きかた Instructions for playback of messages. 听取留言方法 Para escuchar mensaje: Para escutar a mensagem	『171』をおす Dial “171” 打 “171” Marcar “171” Disque “171”	『2』をおす Press “2” 按 “2” Marcar “2” Disque “2”	『相手の電話番号』をおす Enter “the other's home phone number” 按 “对方的座机电话号码” Marcar “número de teléfono fijo de la persona respectiva” Disque “o número registrado”	でんごん き 伝言を聞く Check the messages 听取留言 Escuchar mensaje Escute a mensagem

えぬえいちけー

NHKワールド

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/>

17言語でラジオが聞けます。正しい情報を手に入れて、噂は信じないようにしましょう。

You can listen to the radio through the URL indicated above in 17 languages. Get reliable information and don't get swayed by false rumors.

NHK 环球广播网 可以收听17种语言的广播。收集正确情报，不要听相流言。

NHK World: Se puede escuchar el noticiero de radio en 17 idiomas. Acceda a las informaciones correctas y no confíe en rumores.

Neste site, você poderá ouvir rádio com 17 Línguas. Procure obter informações corretas, e não deve acreditar em boatos.