

宫崎县防灾手册 (中文版)

此防灾手册除中文版以外，还有“日语・英语・韩语・菲律宾语”版。

此防灾手册在宫崎县国际交流协会的网页上也可以看到 (<http://www.mif.or.jp>)，还可以打印。



灾害发生时的根本是“自己保护自己”。

日本，以及，我们居住的宫崎县是一个自然资源很丰富的地方。而另一方面，也是各种自然灾害反复发生的地方。

平时，要做防灾准备、要和周围的人沟通、要知道宫崎生活方面的规则，这些非常重要。在以往的自然灾害中，有很多人是被周围的人抢救出来的。

此防灾手册上所写的是，灾害发生时最基本的应对办法和信息。有不明白的事情或更详细的情况，要自己调查或询问周围的人而作好准备吧。

告知自己平安无事

针对灾害的状况，沉着应对非常重要。平时，要带好与自己相关的本国大使馆的联系地址等哟。
也要先把停电时的充电或联系方法想好哟。

在特大灾害发生的地区，会出现电话难以接通、不能接通的情况。那时候，为把自己平安之事通知给国内外的亲戚朋友，有下述办法。

灾害专用留言电话 【语音通知】

- 仅限于日本国内
- 公用电话・电话・手机・PHS（灾害发生时，公用电话优先接通。）

特大灾害发生时，专为通知是否平安的语音留言板。仅限于日本国内利用。



留言录音 171 → 1 → 自己的电话号码 → 留言

*留言最多可以录到 10 条。

*可以录音的时间：30 秒

听留言 171 → 2 → 想要接听的、对方的电话号码 → 听留言

*留言的保存：48 小时

灾害专用留言板 【使用文字通知】

- 也可以在日本国以外的地方看到留言。
- 灾害专用留言板（web171）可应对英语・韩语・中文 <https://www.web171.jp>
- 里氏震级 6 级弱以上的地震等发生时，可以利用下述手机公司的“灾害专用留言板”。



手机的“灾害专用留言板”的网站上可以登录。

NTTdocomo <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

SoftBank <http://dengon.softbank.ne.jp/J>

au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

WILLCOM <http://dengon.willcom-inc.com/dengon/Top.do>

EMOBILE <http://dengon.emnet.ne.jp/>



NTTdocomo



SoftBank



au



WILLCOM



EMOBILE

智能手机也有应用软件。

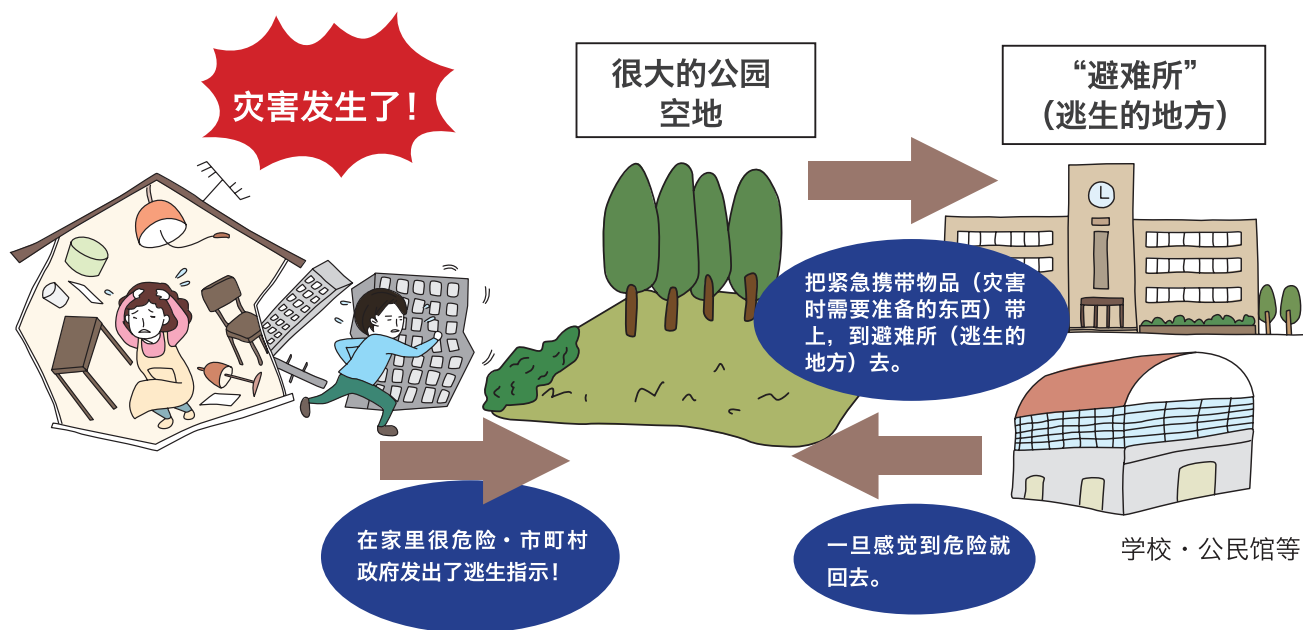
您输入的文字留言等，其他人看到，可以确认您还平安。

在各公司的网站，其他人通过日本国以外的电脑也可以确认是否平安。也有的公司可以使用日语・英语。另外，还有和 Google(谷歌)在线寻人工具连网合作的公司。服务内容每个公司不尽相同，先向自己手机的签约公司确认好关于“灾害专用留言板”的服务内容吧。

※ 在每月 1・15 日、1 月 1 日～1 月 3 日、防灾周（8 月 30 日～9 月 5 日）、防灾与志愿周（1 月 15 日～1 月 21 日），可以体验“灾害专用留言电话”和“灾害专用留言板体验服务”。大家都试一试吧。

避难所

特大灾害发生时，住在家里会有危险的人或者房子损坏而不能再在家里生活的人可以临时生活的地方，就是“避难所”（逃生的地方）。

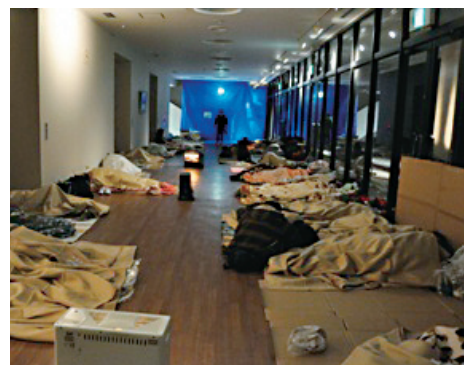


去避难所之前，关闭瓦斯总开关，关掉电闸。
带去准备好的紧急携带物品。有关携带物品，请参看“作好准备”之页④。

- 谁都可以免费利用。
- 一定要先确认好附近的避难所吧。每个地区肯定都有避难所。
- 在避难地点要脱鞋。
- 可以使用厕所。
- 还可以睡觉。
- 有的避难地点会发给饮用水·食物·毛毯等等。但是，发放的物品、数量、发放的时间，都有限制，要服从指示哟。
- 也可以收到信息。请听取出自政府、政府机关的正确通知。
- 有扔垃圾的规则，要确认哟。
- 很多人使用避难所，因此，要确认设施等的使用方法哟。
- 一定不要给周围的人添麻烦哟。
- 如不清楚，请问周围的人，如有做不了的事情，请和周围的人商量一下。
- 要积极参加避难所的运营哟。大家合作吧！
- 也要注意在避难所的健康情况。要注意睡眠充足、多转换空气、不要受伤。还要注意中暑、经济舱症候群感染疾病（感冒等）。



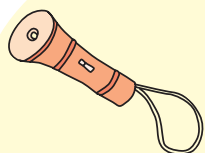
2011年1月新燃岳喷火时的避难所情况
(源自高原町政府网页)



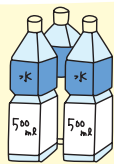
作好准备

一般说，特大灾害发生后的 72 小时，可以说是生存下来的、最关键的时间。在特大灾害发生之前，平时就准备好所需要的东西吧。特大灾害时会停电、停水、停瓦斯。

避难（逃生）时要带去的东



□手电筒



□饮用水
500 毫升装的塑料瓶 3 瓶



□食物
有宗教或过敏等而需要特殊食物的人要一起准备



□小型苫布
蓝色苫布等



□在留卡



□护照



□保险证



□存折 印章



□现金
特别是 10 日元硬币，打电话时很方便



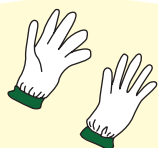
□创可贴



□湿纸巾



□药品
平时服用的



□线手套



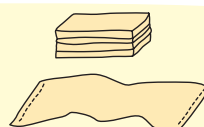
□旧报纸
2-3 天的量



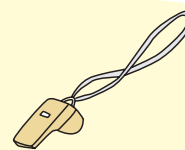
□脱鞋



□怀炉（暖宝宝）



□毛巾



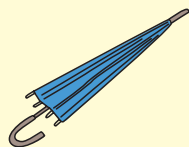
□哨子



□防盗蜂鸣器



□雨衣



□雨伞



□内衣 袜子

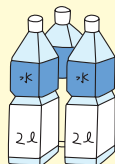


□大手绢



□头盔

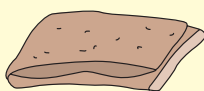
平时要准备好的东西



□饮用水
3 天的量：每人 2 升的塑料瓶 3 瓶



□应急食品 罐头
软包装食品等等
不需要开罐头器的



□毛毯



□衣服
特别是要准备好适合尺寸的哟



□收音机



□鞋
厚底鞋可以保护脚

这些物品在家居用品中心或在超市都能够买到。

关于要准备好的物品，有家属的人、单身生活的人、跟朋友同居的人等不尽相同。上述所提到的以外，平时服用的药品、需要的东西等，要考虑好、准备好吧！

先知道会很方便

1

很多种大手绢及日式手巾在百货店或杂货店都有出售。

准备一块，以备万一。在平时生活上也很方便的东西。



作为绷带



作为止血带



作为头巾



作为口罩



作为过滤器



作为包袱皮

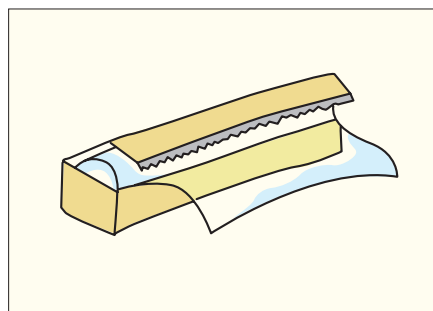


作为旗子

2

食品专用的保鲜膜在平时生活上也很方便，而且，灾害发生时也会更方便。

用保鲜膜包好盘子，就可以不使用水也很干净地吃饭。（不用洗餐具）
受伤时，还可以代替止血专用绷带使用。



3

特大灾害发生时，很难买到食物。事先准备好吧！储存食品或不用加热的饭菜等，现在有很多种。因特网的网站或书上都有介绍。
建议您跟家里人或朋友一起做饭的时候，顺便您考虑一下不能使用水或火的时候怎么办吧。

4

特大灾害发生时餐具被毁坏，吃饭也没有盘子。这就是哪种情况下用起来会很方便的纸盘子。使用报纸·广告纸也可以做。



5

地震发生时，家具很危险，平时要固定好以防倒下。
这些物品在家居用品中心或在超市都可以买到。



5

通过参加防灾训练等， 加强自我保护的能力！

宫崎县的市町村都在举行由该地区居民一起参加的防灾训练。另外，有的国际交流协会还举办外国居民也可以一起参加的防灾训练。

参加防灾训练

先体验、作好训练，将会大大增加“自我保护”的能力。通过参加这种训练还可以建立跟该地区居民的关系。



参加地区举办的活动或节庆



照片提供：宫崎市国际交流协会

每个月，在宫崎县内的很多地区都举办活动或节庆。参与或参加筹办，跟该地区居民一起做一些事情，多增加这种机会的话，在特大灾害发生时，就能成为一起办事的巨大力量。

还有儿童会・自治会・消防团・国际交流协会等，外国居民有很多人也在发挥自己的专长或语言能力等而积极参加。

生活咨询热线

咨询免费。

对因语言不通而导致日常生活中出现的为难之事或问题，在宫崎县国际交流协会可以使用您的母语进行咨询。（英语・中文・韩语・菲律宾语・葡萄牙语）

我们会严守秘密，所以，请放心并随时拨打电话。



TEL. 0985-32-8457
URL: <http://www.mif.or.jp/>

咨询受理时间：星期二～星期六 10:00～19:00
（休息：星期日・星期一・节日、12月29日～1月3日）

受灾时使用的日语

じ ぶん の な まえ 自 己 的 姓 名	
じゅう 住 所	住 址
でん わ ばん ごう 電 話 番 号	电 话 号 码
せい ねん がっ び 生 年 月 日	出 生 年 月 日
こく 国 籍	国 籍
ざい りゅう し かく 在 留 资 格	居 留 资 格
けつ えき けつ 血 液 型	血 型
たいし かんりよう し かん れんらくさき 大使館・領事館の連絡先	大使館・領事館的联系地址

地震 (じしん)	
とう かい 倒 壊	是指建筑等倒塌毁坏的现象
じ ずべ 地 滑 り	是指斜坡上的沙土或岩石向下滑动的现象
じ ち 地 割 れ	是指地面裂开的现象
かい がん 海 岸	是指邻接海洋边缘的陆地
てい でん 停 電	是指不能用电的现象
だん すい 断 水	是指不能使用自来水的现象
ガス も ガ ス 漏 れ	是指瓦斯管道出现瓦斯泄露的现象
た い きん し 立 ち 入 り 禁 止	是指绝对不能进入的地方
ふっ きゅう 復 旧	是指生命线或交通工具恢复原状之事

台风 (たいふう)	
たいふうしやうりく 台風が上陸する	台风中心到达北海道・本州・四国・九州の海岸
たいふう しん る 台 風 の 進 路	台风移动的方向
し け し け	强风导致海浪滔天
たか しほ 高 潮	是指由于台风等的强风或气压的变化，海水水面变得异常的高
かせん らん 河 川 の は ん 濫	是指因下大雨而导致河水泛滥的现象
かせん ぞう すい 河 川 の 増 水	是指河水异常增加的现象
てい ぼう けつ かい 堤 防 の 決 壊	是指堤坝溃决的现象
き はん すい ち 危 険 の 水 位	需要避难的水位高度目标 河水增多并快漫溢出来的水位高度
しん すい 浸 水	物品遭水浸、进水

避难所 (ひなんじょ)	
きゅう すい しや 給 水 車	分发饮用水的车辆
きゅう すい せい げん 給 水 制 限	是指自来水的使用时间被限制
きゅう すい ば しょ 給 水 場 所	分发水的地方
きゅう ご しょ 救 護 所	进行伤口处理的地方
ひ さい しや 被 災 者	自然灾害的受灾人员
せい かつ そう だん 生 活 相 談	可以问生活上为难的事情。
けん こう そう だん 健 康 相 談	可以问健康方面为难的事情
しよく りよう ばい ぎゅう 食 糧 配 給	是指分发食物
た 炊 き だ し 炊 き 出 し	是指分发烹调的食物
ゴ ミ しゅう じゅう ゴ ミ 収 集	是指收集垃圾的事情
グ ラ ン ド グ ラ ン ド	可进行户外运动的、很宽敞的地方
たい いく かん 体 育 館	进行体育运动等专用的建筑
こう 公 民 かん 公 民 館	市里或町村里才有的、居住在本地区的人能够进行相互学习并交流的建筑。

交通 (こうつう)	
うん ぎやう 運 休	是指大巴或电车因某种原由而停止的现象
けつ かく 欠 航	是指船只或飞机因某种原由而停止的现象
ふ つう ふ 通	是指道路不能通行的现象
つう ぎょう ちぎ 通 行 止 め	是指道路绝对不能通行之事
うんてん みあ 運転を見合わせる	是指巴士或电车等因某种原由而现在不运行的状态
お かし かん 折 返 し 運 転	是指巴士或电车等因某种原由而不能到达目的地、只能在区间做往返运行的状态
どう 路 の かん ぼつ 道 路 の 陥 没	是指道路表面出现很大的凹处之现象
う 迂 回 路 迂 回 路	是指因某种原由而道路不能通行、要绕道去目的地时的道路
つう ぎょう せい ぎ 通 行 規 制	是指受灾等危险之时道路限制通行的状态

有的市町村分发预测图——登载着自然灾害发生时的受灾预测或避难所（逃难之处）的地图。

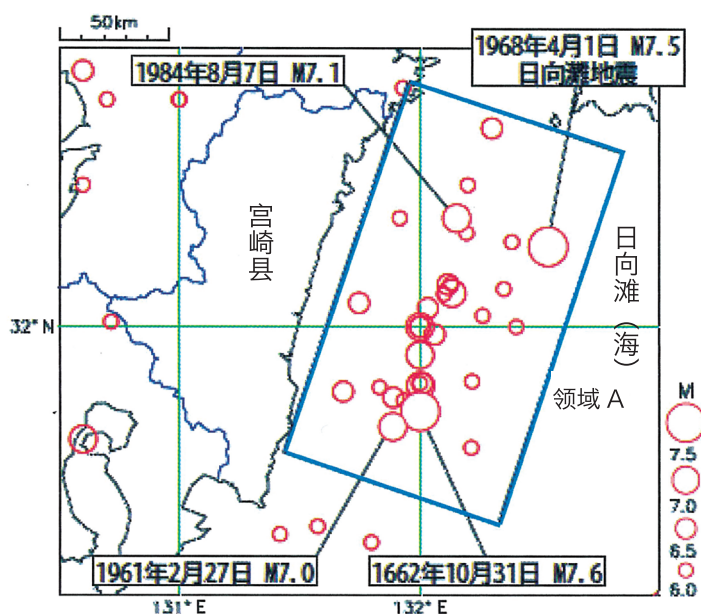
请向市政府或政府部门确认一下。

地震

宫崎县是人能够感觉到摇晃的地震发生较多的地方。

这张图表示的是，1600 年以后发生的里氏震级（地震发生时的能量单位）6 以上的地震地点。1662 年、1968 年，超过里氏震级 7.5 的大地震各发生过一次。同时还都发生海啸（地震起因的波浪），造成人员死亡、受伤。

间隔几年到几十年，日向滩反复发生里氏震级 7 的大地震，并发生海啸。但是，1984 年 8 月 7 日的地震（里氏震级 7.1）发生以后就没有再发生。因此，一般认为日向滩的大陆板块交界附近的岩磐里蓄存着发生地震的巨大能量，预测将有特大地震发生。



另外，还有一个令人担心特大地震的问题，这也是专家指出来的。就是从静冈·骏河湾海域通过四国海域直到日向滩海域的南海海沟发生特大地震之事。

如果此特大地震发生并达到里氏震级 9，预测在宫崎市或日向市将发生里氏震级 7 的、产生强烈摇晃的地震。还预测如果是大冬天深夜发生的话，因海啸等，宫崎县最多将会有 4 万人以上丧失人命。

关于特大地震发生时的摇晃强烈程度或海啸的高度，如果想知道详情时，请向自己居住地的自治体政府的防灾负责人咨询。

在宫崎县内地也会发生地震。

这是 1968 年“えびの地震”发生时的照片。很大的房子倒塌了。



（宫崎县总务部消防防灾课编辑
《えびの地震の纪录》宫崎县、1969 年）

地震的晃动等和状况（概要）

里氏震级 3 しんどう 震度 3	在屋里的几乎所有人都会感觉到晃动。	里氏震级 6 弱 しんどう ろく 震度 6 弱	难以站着。没有固定的大部分家具会移动，有的会倒下。有时还会打不开门。
里氏震级 4 しんどう よん 震度 4	几乎所有人感到吃惊，电灯等悬吊式的东西会大幅度晃动，放置不够稳定的摆放品会倒下。	里氏震级 6 强 しんどう ろく きょう 震度 6 强	只能爬行。有时会飘起来。没有固定的、几乎所有的家具都会移动，有的会倒下。耐震性差的木造建筑倾斜、倒塌的会增多。
里氏震级 5 弱 しんどう ご 震度 5 弱	大部分人感到恐惧，想要抓住什么。柜子里的餐具类或书籍会掉下来。	里氏震级 7 しんどう なな 震度 7	抗震性差的木造建筑倾斜、倒塌的会更多。有的抗震性强的木造建筑也会倾斜。抗震性差的混凝土造的建筑，倒塌的会更多。
里氏震级 5 强 しんどう ご きょう 震度 5 强	不抓住东西就很难走动。柜子里的很多餐具类或书籍会掉下来。没有固定的家具会倒下。没有加固的水泥砖围墙会倒塌。	源自宫崎地方气象台“保护您的防灾信息”	

地震发生了！这时……

地震发生了！ 这时 在建筑中



躲到桌子下面等，
要保护头部



打开家门



关掉火源

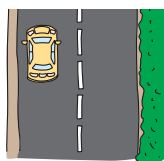


不要慌张地往外跑

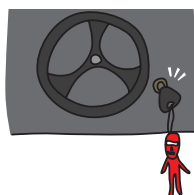
地震发生了！ 这时 在车中



不要慌张地减速



灭车、靠左停车



不要拔下钥匙



下车后步行逃生

地震发生了！ 这时 在大街上



保护头部



乘电梯时，
在最临近的楼层下电梯



要逃到宽敞的地方



不要靠近断开的电线

要注意余震（多次发生的地震）哟！

最初的地震（本震）造成损失时，震后的1个星期到10天左右（东日本大地震发生两年后的现在，余震还在持续），要注意余震（多次发生的地震）。不要靠近快要倒塌的房子或悬崖等哟。

紧急地震快报（紧急地震速報）

紧急地震快报指的是，大晃动到达之前，尽快通知地震将发生的信息。为在很短的时间里能够采取行动，平时就考虑在见到、听到紧急地震快报时自己如何应对吧。在见到、听到紧急地震快报到强烈晃动仅有几秒到十几秒的时间。

快报将会通过电视、收音机、可接收快报的手机、市町村的防灾行政无线电等伴随着声音一起播放。在地震产生的强烈晃动的持续过程中，要采取保护自身的行动哟；晃动停下来后，要沉着地采取行动哟！

海啸

海啸是地震引发的波浪。面向日向滩的宫崎县沿岸在日向滩地震、南海地震、东南海地震发生时，或者，这些地震同时发生时，遭受特大海啸灾害的可能性很大。

从大地震的发生到海啸抵达宫崎县沿岸的时间，预测是，有的地方几分钟，一般也就 10 ～ 15 分钟。

下述通知是海上发生地震后、有海啸的可能性时、发出的警报。

	可预测到的海啸高度		应该采取的行动
	用数字发表 (发表标准)	特大地震 时的表现	
特大海啸警报 おおつ なみけいほう 大津波警報	超过 10 米 (高度: > 10 米)	特大 きょだい (巨大)	在沿岸地区或河边的人，请赶紧到高处或避难楼等安全的地方去避难。 海啸会反复地袭击，直到海啸警报解除为止，请不要离开安全的地方。 千万不要想此地很安全，请找更高的地方去避难哟！
	10 米 (高度: > 5 米、≤ 10 米)		
	5 米 (高度: > 3 米、≤ 5 米)		
海啸警报 つ なみけいほう 津波警報	3 米 (高度: > 1 米、≤ 3 米)	很高 (たか 高い)	在海里的人，请赶紧从海里上岸、远离海岸。直到海啸警报解除为止，请不要下海或靠近海岸。
海啸注意报 つ なみちうい ほう 津波注意報	1 米 (高度: ≥ 20 厘米、≤ 1 米)	不标记	

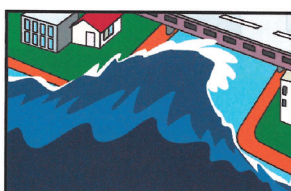
源自气象厅“海啸警报将会有变”

不要回头！ 不要回去！ 双手不要拿任何东西！ 不要去看海！

◎在海岸感觉到很大晃动时……

◎听到通知海啸警报的播放或警笛时……

◎有避难的呼叫时……



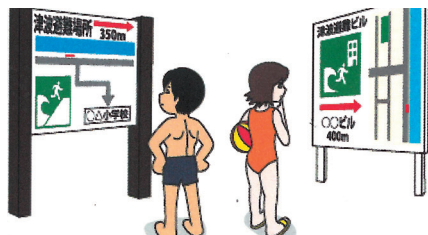
在海岸遇到地震时，不是“远离”而是“登高”！

海啸警报发出时，即使没有感到晃动也马上避难吧。

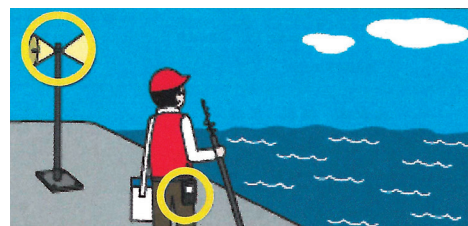
有时海啸还会溯河流而上。千万不要靠近。

海啸会反复来袭。避难状态也不要放松警惕。

◎来到海岸时……



要确认避难地点或避难路线哟。



要确认电视、收音机、防灾行政无线电等信息的获取办法，并注意发出的信息吧。

源自宫崎地方气象台“为在海啸中保命”

在平时的生活上，要确认沿岸地区市町村的海啸预测图！

要确认海啸避难地点！此标志为标记。



海啸注意
地震发生时，海啸发生的可能性很高的区域
つ なみちうい
津波注意



海啸避难地点
海啸来袭时，安全的、来得急避难的高处、地点
つ なみり はん ぼ しょ
津波避難場所



海啸避难大楼
如周围没有高处时，来得急避难的大楼
つ なみり はん
津波避難ビル

火山

日本是世界有名的火山之国。2011 年发生的新燃岳喷火，在严重受害的宫崎县，可以说是火山灾害为最现实的自然灾害之一。

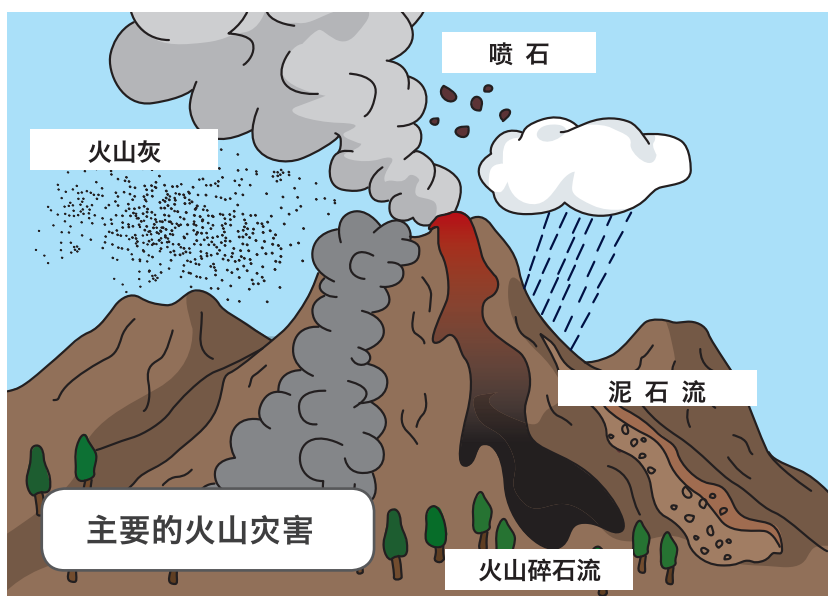
作为活火山，在宫崎县有位于宫崎和鹿儿岛交界的名为雾岛山的火山群。其中，主要是御钵和新燃岳喷发过多次。此照片是 2011 年 1 月～2 月雾岛山（新燃岳）喷火时高原町的情况。



(源自高原町政府网页)

- 要躲避火山灾害保护自身，重要的是得到正确的信息。
- 要确认电视・收音机的新闻、气象厅及市町村政府的通知哟。
- 平时，要确认避难所哟。
- 需要去避难所逃生或需要做去的准备时，市町村政府会有通知。
- 降灰或空气振动时，您在建筑里就安全。空气振动时，也有窗户玻璃破碎的可能性，远离窗户或门吧。

随着爆发性的喷火，空气会强烈震动并传到很远，这种现象称之为“空气振动”（空振^{くうしん}）。窗户玻璃卡卡地摇动，会造成玻璃破碎等灾害。2011 年的新燃岳喷火时，在距离很远的宫崎县市内，窗户玻璃都摇动过。



外出时，为避免火山灰而保护嗓子和眼睛，请戴上口罩和防护眼镜。另外，为防备小石块类的喷出物掉下来，请戴上头盔或帽子。



台风

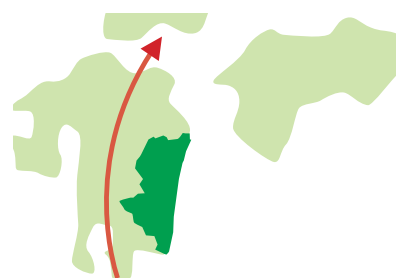
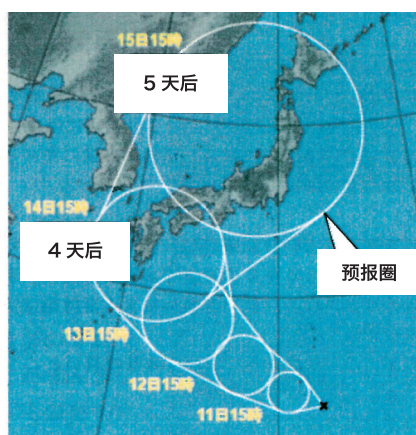
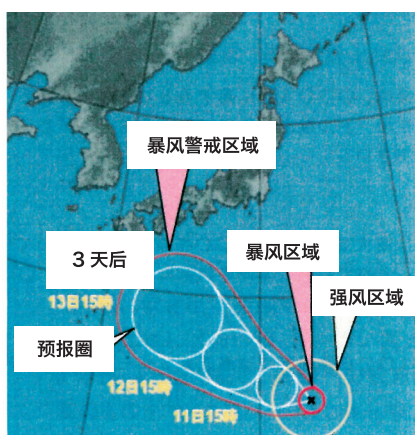
台风是指，自夏至秋天、产生强风和大量降雨的云团、从日本的南方向东北方向移动的风雨灾害。每年都有特大灾害发生。

几乎是每年，宫崎县都有因台风产生的大雨所造成的灾害。台风的“大小”是根据风速在 15m/s 以上的强风区域（强风范围）之半径所决定的。

“强度”是由中心附近的最大风速决定的。

暴风区域（风特别大的范围）会刮平均 25m/s 以上的大风。

台风的中心称为“台风眼”。“台风眼”里几乎没有下雨或刮风，但是，其周围的雨和风很大。直到台风通过，都注意哟！

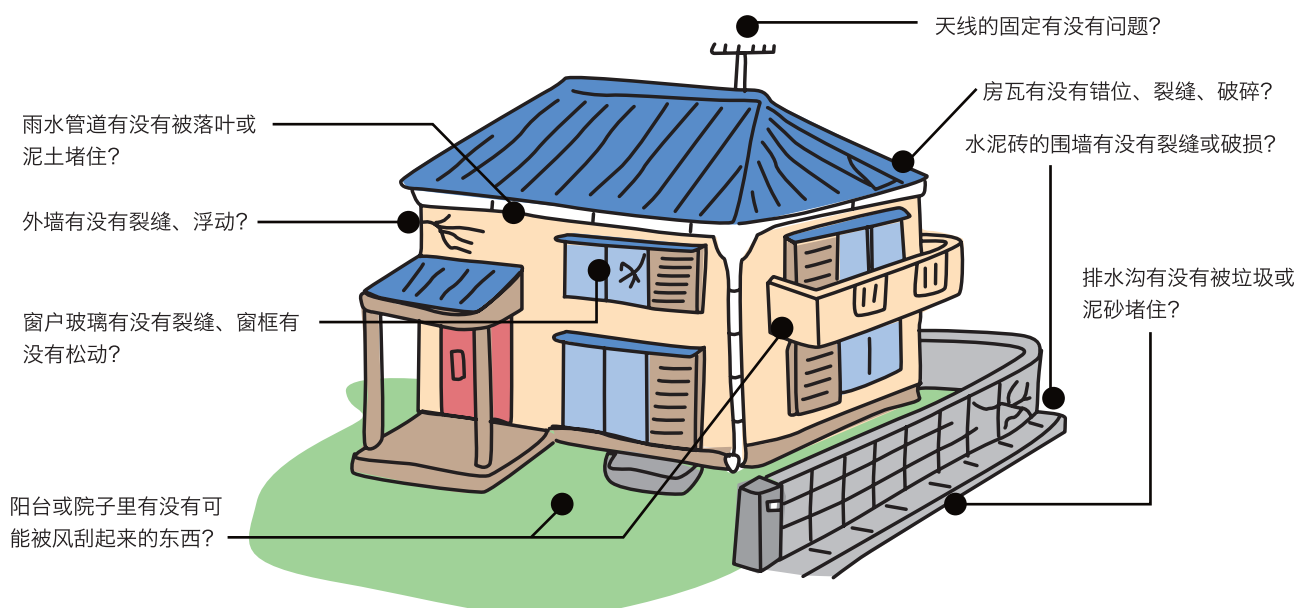


源自宫崎地方气象台“保护您的防灾信息”

台风通过宫崎县西侧（箭头）路线时，县内大雨造成的灾害将增多。要注意哟！通过天气预报确认台风的移动方向或位置吧。

天气预报中的台风动向预报会报道台风 3 天后、5 天后的移动预报。

台风到来之前，作好吧！



源自宫崎地方气象台“保护您的防灾信息”

大雨

需要跟台风一起注意的是大雨。6～7月的梅雨季节、9月・10月到宫崎县的台风都使降雨比以前要增加很多。

以前的台风与梅雨的集中暴雨导致宫崎大量降雨，造成河水漫溢、家中浸水、山崩等特大灾害。



大淀川の泛滥（宫崎市）



五瀬町

源自宫崎地方气象台“保护您的防灾信息”

- 平时通过电视・收音机・因特网获取出自气象厅等的最新信息！
- 决不靠近危险地方——因降雨而水量大增的河流、可能会山崩、悬崖崩塌之处！
- 尽早提前避难（逃生）非常重要！（还请参看“避难所”之页③）

灾害发生的危险迫近时，市町村政府会对居民发出避难（逃生）的通知。

危険 	避难准备信息（避難準備情報） ひなんじゅん ひしやうほう	开始做逃生的准备吧！
	避难劝告（避難勧告） ひなんかんこく	如果感觉到危险在迫近，就逃生吧！
	避难指示（避難指示） ひなんしじ	危险状态在迫近，那就逃生吧！

这些指示会通过电视、收音机、宣传车、防灾行政无线电传达，但是，有时也会晚一些。即使还没有通知，如果您觉得立刻就会有危险，就去避难所（逃生的地方）吧！夜间要逃生时，有时也很危险。所以，也要考虑在夜晚到来之前尽早逃生吧。

泥石流灾害

要躲避泥石流灾害保护自身，尽早提前避难非常重要！！

(请参看“避难所”之页③)

泥石流灾害发生时，也会出现各种前兆现象。如您看到“跟平时不一样”的现象时，即使还没有避难的劝告或指示，也要尽快避难！

(源自宫崎地方气象台“保护您的防灾信息”)

悬崖崩塌的前兆现象



悬崖上不断掉下小石头
悬崖有水溢出来
悬崖出现裂缝

泥石流的前兆现象



山体发生像山吟般的声音
河水污浊、出现被水冲来的木头
河水突然间变少了

滑坡的前兆现象



井水污浊不清了
地面龟裂或塌陷
池塘或沼泽的水突然变化

不靠近危险的地方

因下雨增水的小溪或排水沟的界线看不清了，发生跌落事故。另外，容易发生山崩、悬崖崩塌，即使是平时认为安全的地方，也要注意，不要随便靠近这些地方哟。



这种情况下，该怎么办？——正在开车时，突然下起像瀑布似的大雨。——

减速，如感到开车危险，要一边确认安全一边靠路边停车。

如果公路被水淹没，而且，水越来越大时，要下车逃生哟。

要是水位上涨产生水压，车门就会打不开了，也就不能下车逃生了。因此，尽早下车逃生非常重要！

在特大灾害发生时，在日本，有自卫队进行救援活动。

要通过电视・收音机・因特网的天气预报等获取最新的信息哟！

通过电视・收音机（FM・AM）・因特网等，经常看看吧！

可以获知关于平时的天气预报、台风等自然灾害的信息。

气象厅 日语：<http://www.jma.go.jp/jma/index.html> 英语：<http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html>

宫崎县防灾・防犯信息邮件服务（仅限日语）

URL：<https://www.fastalarm.jp/miyazaki/>

使用手机或电脑连接、登录此网站，会给您发送下述信息邮件。

1 防灾・防犯信息（来自宫崎县政府、市町村政府、警察、消防的邮件）

2 自然灾害信息

龙卷风

宫崎县是全国第3位龙卷风（空气形成的又细又强的旋涡）多发的县。县内平原部分的沿岸发生的很多。

宫崎县发生的龙卷风多起因于地震。照片是2006年9月延冈市发生的龙卷风造成电车翻倒的情况。

有活动的积雨云靠近之前兆时或风刮得越来越大时，请进到坚固的建筑里、远离窗户、禁闭窗帘等以努力确保安全。

出现下述情况时，会有像龙卷风要发生似的、很发达的积雨云向您压来的可能性。



照片提供：宫崎地方气象台

- 乌云压顶、天突然黑下来。
- 听到打雷或看到闪电。
- 开始刮凉风。
- 开始下大雨或冰雹。

龙卷风迫近时

请马上采取保护自身的行动！



源自宫崎地方气象台“保护您的防灾信息”

☎ 119 / 火灾（着火）・急救

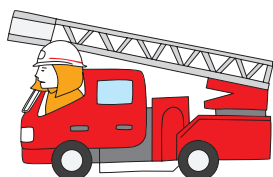
房子着火了！您看到建筑物或其它什么着火了！这时……

- 大声通知附近的人。 ■ 不能出声时，敲水桶等能发出声响的东西。
- 尽快灭火！但是，很难做到时，马上逃生！ ■ 通过防灾训练记住灭火器的使用方法并随时都会使用！

● 119 的拨打方法（叫救护车时也是同一号码）

- 做深呼吸，平静下来打电话。 ■ 也可以用手机打，都是免费的。
- 可以免费利用消防车和救护车。轻伤或小病时，不能利用。

打 119・需要报告的事情



「火事です」“着火了”
「私の家が燃えています！」“我们家着火了！”
「ビルが燃えています！」“大楼着火了！”



「救急です」“需要急救”
「家族が倒れました！」“家人晕倒了”
「けがをした人がいます！」“有人受伤了”

- ① 「場所は〇〇市〇〇町〇-〇〇です。近くに〇〇があります」“地点在〇〇市〇〇町〇-〇〇。附近有〇〇。”
(要告诉您所在的地方、发生的地方。要详细说明附近有什么明显的建筑等。)
- ② 「私の名前は〇〇〇です。電話番号〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇です」“我叫〇〇〇。电话号码是〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇。”

● 您自己遇到着火时……

- 从烟雾中逃生时，要把身体姿势放低，用毛巾等捂住嘴或鼻子逃生吧。
- 让老年人、幼儿或病人等先逃生吧。一旦逃生了，就不要回去取东西等！

☎ 110 / 事故・案件

● 110 的拨打方法

- 也可以用手机打，都是免费的。可以免费拨打。
- 打 110 时，不要慌，要冷静……求旁边的人帮忙吧！

110 的拨打方法・需要报告的事情



- ① 说明您自己发生了的事情。 (例) 「事故です！」「事件です！」「泥棒です！」
(例如) “是事故” “是案件” “有小偷”
- ② 报告何时发生的。
- ③ 报告何地发生的。 (例) 「〇〇市〇〇町です」(例如) “是〇〇市〇〇町。”