

宫崎县防灾手册

(中文版)

宫崎县



此防灾手册除中文版(简体)以外, 也有日文、英文和韩文、越南语、印度尼西亚语和缅甸语版。您也可以在宫崎县国际交流协会的网页(<https://www.mif.or.jp>)上阅读和打印此防灾手册。

※ 此手册是由 2012 年版本修改而成。

灾害发生时的根本是“自己保护自己”。

日本和我们居住的宫崎县是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。

近几年来, 越来越多的自然灾害发生, 所以必须采取各种各样的防灾措施。最重要的是, 每个人都要致力于防灾, 做到“自己保护自己”(自助)。这本手册将介绍防灾对策和灾害的种类。

※ 此防灾手册上的内容是面对灾害时最基本的信息和应对法。不仅限于此防灾对策, 每个人都应该考虑自己周围会发生怎样的灾害危险。而且为了尽可能地减少这些危险, 采取必要的措施尤为重要。

作好准备①

特大灾害发生后的72小时可以说是生存下来的关键时间。
在特大灾害发生之前准备好所需要的物品。
特大灾害时会停电，停水和停瓦斯。

避难(逃生)时需携带的物品



☐ 饮用水
3瓶500ml以上



☐ 食物
罐头，巧克力等



☐ 药
记得带慢性病的药和处方药!



☐ 存折, 印章, 现金, 保险证



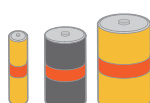
☐ 护照, 在留卡



☐ 手电筒
一人一个



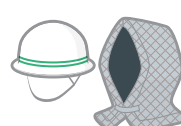
☐ 携带式收音机



☐ 电池, 手机充电器



☐ 哨子



☐ 头盔, 防灾头巾



☐ 口罩



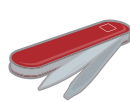
☐ 手套



☐ 一次性怀炉



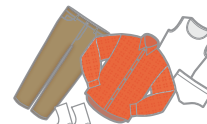
☐ 打火机



☐ 刀



☐ 雨具
雨伞, 雨衣等



☐ 衣服, 内衣, 袜子



☐ 纸巾
(包括湿纸巾)



☐ 毛巾



☐ 塑胶袋



☐ 牙刷, 牙膏



☐ 拖鞋



☐ 文具用品

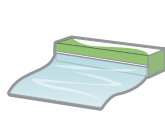
平时需准备的物品



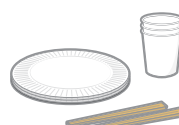
☐ 饮用水(3天份)



☐ 食物(3天份)



☐ 保鲜膜



☐ 纸盘, 纸杯, 一次性筷子



☐ 便携式卡式炉



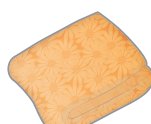
☐ 一次性厕所



☐ 手电筒



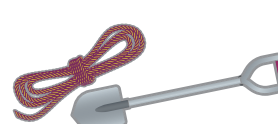
☐ 鞋



☐ 被子



☐ 新闻纸



☐ 工具(铲子, 绳子等)

这些物品可在家居用品中心，超市和网上买得到。

※根据家庭状况的不同，需准备的物品也不同。例如家有婴幼儿，老年人等需要看护者的家庭，食品过敏等体质和饲养宠物的家庭等，需准备的物品就不同。想想自己家庭需要什么样的物品并制作自家的防灾检查表吧!

※为了随时可能发生的南海海沟巨大地震，建议准备1周以上的储备!

作好准备②

「家里的安全措施」和「早期避难」

现在就作好准备,以便在发生大地震时能够保护自己。

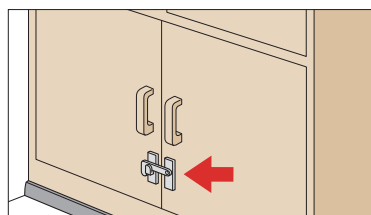
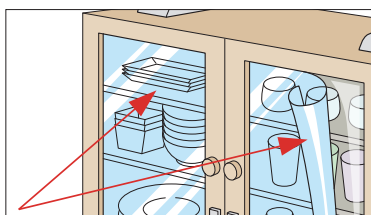
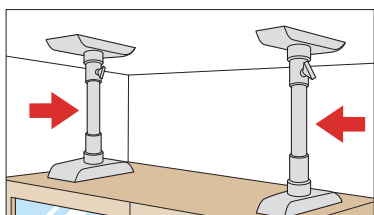
● 非常危险! ~家具类的倾倒,掉落,移动~

发生大地震时家具会倾倒! 窗户玻璃, 餐具架上的玻璃会破碎!

书架上的书会摔飞出去! 电视机和微波炉会被摔下来!

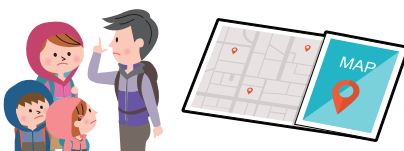


现在马上作好防止家具类倾倒, 掉落, 移动的对策吧!



这些物品可在家居用品中心和网上买得到。

● 为了能早期避难!



1. 确认避难场所 和 避难路线

为了能在发生紧急情况时尽快避难, 请根据灾害预测图和地图, 预先和家人徒步确认好避难场所的位置以及安全的避难路线。

※ 灾害发生时, 有可能与家人离散而须一个人行动。所以预先也要考虑好从自家之外的学校和工作单位的避难准备。

2. 通过电视, 收音机和网路等得知最新信息!

● 电视, 收音机, 网路上的信息



• 「Safety Tips」

日本政府为外国旅客和居民提供的官方防灾应用软件 (APP) (免费)

<http://www.rcsc.co.jp/safety>



• 「NHK ワールド」(NHK World)

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



• 气象厅

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



● 宫崎县防灾和犯罪信息电邮服务(免费)

<https://www.pref.miyazaki.lg.jp/kiki-kikikanri/bosai/chishiki/20220714104100.html>



避难所

「避难所」是在发生灾害时，让待在家里会有危险的人或房子损坏而不能在家里生活的人，暂时生活的地方。



- ✓ 去避难所之前，关闭瓦斯总开关。
- ✓ 关掉电闸。
- ✓ 带上“避难时需携带的物品”（第2页）。

有关避难所



- 谁都可以**免费**利用。
- **在避难所需要脱鞋。**
- 可以使用厕所。
- 可以睡觉。
- 避难所会分发饮用水，食物，毛毯等。但是，分发的物品、数量和时间都有限制，请服从指示。
- 可以收到信息。**请听取出自政府、政府机关的正确通知。**
- **请遵从扔垃圾的规则。**
- 利用避难所的人很多，因此请确认设施等的使用方法。不要给周围的人添麻烦。
- 如有不清楚的地方，**请向周围的人询问。**如有做不到的事情，请和周围的人商量。
- 要积极参加避难所的运营。**大家一起合作！**
- **注意健康。**要有充足的睡眠和多换气。注意不要受伤，中暑，以及避免经济舱症候群和感染疾病。



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)

灾害时使用的日文

☆防灾准备之一是事前记下个人资料个重要的联络方式

自 分 の こ と			大 事 な 連 絡 先		
名 姓	前 姓	姓 名	大使館・領事館	大使馆和领事馆	
住 所	住 所	地 址	家族・親戚・ 友達などの 連絡先	家人、亲戚和亲 友等的联络方式	
電 話 番 号	電 話 番 号	电 话 号 码			
生 年 月 日	生 年 月 日	出 生 年 月 日			
国 籍	国 籍	国 籍			
パスポートNo.	護 照 号 码		業者・病院など の連絡先	业者和医院等的 联络方式	
在 留 資 格 No.	居 留 資 格 号 码				
血 液 型	血 液 型	血 液 型			

地 震 (地震)		
震 度	震 度	是指地震震度
倒 壊	倒 壊	是指建筑等倒塌毁坏的现象
地 滑 り	地 滑 り	是指斜坡上的沙土或岩石向下滑动的现象
地 割 れ	地 割 れ	是指地面裂开的现象
停 電	停 電	是指不能用电的现象
断 水	断 水	是指不能使用自来水的现象
ガ ス 漏 れ	ガ ス 漏 れ	是指瓦斯管道出现瓦斯泄露的现象
立 ち 入 り 禁 止	立 ち 入 り 禁 止	是指绝对不能进入的地方
復 旧	復 旧	是指生命线或交通工具恢复原状之事

台 風 (台风)		
台 風 が 上 陸 する	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
台 風 の 進 路	台 風 の 進 路	台风移动的方向
し け	し け	强风导致海浪滔天
高 潮	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
河 川 の は ん 濫	河 川 の は ん 濫	是指因下大雨而导致河水泛滥的现象
河 川 の 増 水	河 川 の 増 水	是指河水异常增加的现象
堤 防 の 決 壊	堤 防 の 決 壊	是指堤坝溃决的现象
危 険 水 位	危 険 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
浸 水	浸 水	物品遭水浸、进水

避 難 所 (避難所)		
給 水 車	給 水 車	分发饮用水的车辆
給 水 制 限	給 水 制 限	是指自来水的使用时间被限制
給 水 場 所	給 水 場 所	分发水的地方
救 護 所	救 護 所	进行伤口处理的地方
被 災 者	被 災 者	自然灾害的受灾人员
生 活 相 談	生 活 相 談	可以问生活上为难的事情。
健 康 相 談	健 康 相 談	可以问健康方面为难的事情
食 糧 配 給	食 糧 配 給	是指分发食物
炊 き 出 し	炊 き 出 し	是指分发烹调的食物
ゴ ミ 収 集	ゴ ミ 収 集	是指收集垃圾的事情
グ ラ ウ ンド	グ ラ ウ ンド	可进行户外运动的、很宽敞的地方
体 育 館	体 育 館	进行体育运动等专用的建筑
公 民 館	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 (交通)		
運 休	運 休	是指大巴或电车因某种原由而停止的现象
欠 航	欠 航	是指船只或飞机因某种原由而停止的现象
不 通	不 通	是指道路不能通行的现象
通 行 止 め	通 行 止 め	是指道路绝对不能通行之事
運 転 を 見 合 わ せ る	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
折 り 返 し 運 転	折 り 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
道 路 の 陥 没	道 路 の 陥 没	是指道路表面出现很大的凹处之现象
迂 回 路	迂 回 路	是只因某种原由而道路不能通行、要绕道去目的地时的道路
通 行 規 制	通 行 規 制	是指受灾等危险之时道路限制通行的状态

参加防灾训练

宫崎县的市町村都会举行由该地区居民一起参加的防灾训练。

参加防灾训练！

事先体验防灾训练将会增强“自己保护自己（自助）”的能力。

此外，还可以建立与该地区居民的「关系」。

其实，「关系」也是抵御地震灾害的强大力量。

※ 在阪神大地震时，约 70% 的人士表示通过「自助」保护了自己。其余的 30% 是通过「关系」，靠地区居民，学校和职场的人士的「相助」而得救。



参加地区举办的活动和节庆等

平时参加各地区举行的各种活动和节庆也是个与地区居民见面和互动的绝佳机会。

☆除了各市町村，宫崎县和宫崎市的国际交流协会也举办防灾训练和各种活动。



是否知道宫崎外国居民支援中心？

宫崎外国居民支援中心接待有关因语言不通造成的疑问，烦恼和困扰的询问，

例如有关起居，居留手续，就业，医疗，福利，教育，育儿等。请通过电话，电邮或直接到中心询问。

(咨询免费。咨询内容不会向外透露。)

〒880-0805 宫崎市橘通东4-8-1 Carino宫崎 地下1楼

📞 0985-41-5901

✉ support@mif.or.jp

咨询时间：星期二～星期六 (休息日：节日，12月29日～1月3日)

咨询语言：日语，英语，中文，韩语，泰语，越南语，印尼语，马来语，
他加禄语，尼泊尔语，葡萄牙语，西班牙语，法语，俄语，德语，
意大利语，缅甸语，蒙古语，高棉语，僧伽罗语，印地语，
孟加拉语，乌尔都语



告知自己平安无事

针对灾害的状况，沉着应对非常重要。平时要带好自己国家大使馆的联系方式等。
此外，也得事先准备停电时的充电和联系方式。

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。在那时，能使用以下方式把自己平安之事通知给国内外的亲戚朋友。

灾害专用留言电话【语音通知】

(NTT 西日本)

- 仅限于日本国内
- 公用电话 · 固定电话 · 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。

留言 171 → 1 → 自己的电话号码 → 留言

听留言 171 → 2 → 想听留言的人的电话号码 → 听留言



灾害专用留言板【使用文字通知】

- 日本以外的地方也能看到留言。
- 灾害专用留言板 (web171) <http://www.web171.jp> 可使用英文，韩文和中文留言
※ 一部分的电脑和手机可能无法使用。
- 震度 6 级弱以上的地震等发生时，也能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/>

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



NTTdocomo



SoftBank



au

智能手机也有应用软件 (APP) 版本。

其他人能看到您输入的文字留言等，并确认您的安全。

居住在国外的人士能使用电脑通过各公司的网站确认家人好友的安全。有些公司也能使用日文和英文。另外，还有和 Google (谷歌) 寻人工具连网合作的公司。每个公司的服务内容不同，请事先向自己签约的手机公司确认有关“灾害专用留言板”的服务内容。

※ 在每月 1 日及 15 日，1 月 1 日～1 月 3 日 (00:00～24:00)，防灾周期间 (8 月 30 日 09:00 至 9 月 5 日 17:00)，防灾及志愿周期间 (1 月 15 日 09:00 至 1 月 21 日 17:00)，可以体验「灾害专用留言电话」和「灾害专用留言板」服务。请各位与家人朋友一起试一试。

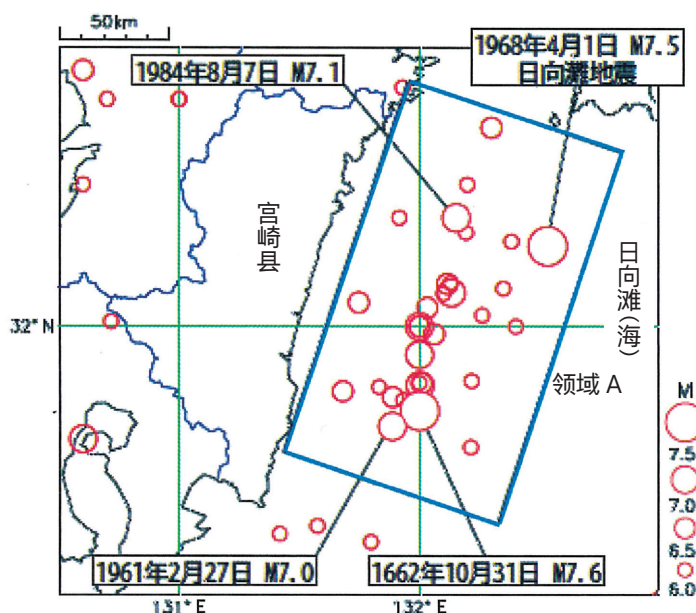


地震

宫崎县是个发生许多较强地震的地方。
最大震度被设想为震度 7。

这张图显示在 1600 年以后发生的震级（地震发生时的能量单位）6 以上的地震地点。超过震级 7.5 的大地震在 1662 年和 1968 年各发生过一次。地震的同时也发生海啸（地震起因的波浪），造成居民死伤。

间隔几年至几十年，日向滩反复发生震级 7 的大地震和海啸。但是，在 1984 年 8 月 7 日发生的地震（震级 7.1）以后就没再发生。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，并预测将有特大地震发生。



源自 宫崎地方气象台 “保护您的防灾信息”

另外，还有另一个令人担心的特大地震。这便是专家指出的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特大地震。

如果发生此震级 9 的特大地震，估计在宫崎市和日向市将发生强烈摇晃的震度 7 地震。此外，如果在大冬天深夜发生，因海啸等，宫崎县将有多达 4 万人以上的人丧命。

关于特大地震发生时的摇晃强烈程度和海啸的高度详情，请向自己居住地区的自治体政府的防灾负责人咨询。

在宫崎县内陆也会发生地震。

这是 1968 年“虾野地震”发生时的照片。
大房子倒塌。



宫崎县总务部消防防灾课【编辑】
《虾野地震的纪录》宫崎县、1969 年

震度和晃动等状况 (概要)

震度 3	几乎在屋里的人都会感觉到晃动。	震度 6 弱	难以站立。没有固定的大部分家具会移动或倒下。门可能打不开。墙壁的瓷砖和窗户玻璃有破损，掉落的可能。耐震性差的木造建筑物有瓦片掉落，建筑物倾斜的可能。也有倒塌的可能。
震度 4	几乎所有的人都会感到惊讶。电灯等悬吊式的物品会大幅度晃动，放置不够稳定的摆放品可能会倒下。	震度 6 强	只能爬行。有时会飘起来。没有固定的大部分家具都会移动或倒下。耐震性差的木造建筑倾斜和倒塌机率增加。有发生大地裂，大规模山体滑坡和山崩的可能。
震度 5 弱	大部分的人都会感到恐惧，并想抓住东西来支撑。柜子类的餐具类和书籍会掉下来。没有固定装置的家具有移动，放不稳的物品会倒塌。	震度 7	耐震性差的木造建筑倾斜和倒塌机率增加。耐震性强的木造建筑也会倾斜。耐震性差的混凝土造的建筑倒塌机率增加。
震度 5 强	不抓住东西就很难走动。从柜子里掉下来的餐具类和书籍数量会增加。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 国土交通省 气象厅《震度和晃动等状况 (概要)》

在地震发生时该采取的行动

地震发生了！ 在建筑物内



躲到桌子等底下，要保护头部



确保出口。
(门可能因地震打不开。)



不要急着去关火！
在摇晃平息之后关闭总开关。



不要急着往外跑。
逃跑时记得穿鞋！

地震发生了！ 在车内



不要急着减速



靠公路左侧停车，
关上引擎。



不要拔下车钥匙



下车步行逃生

地震发生了！ 在街上



保护头部。
注意窗户玻璃和广告牌！



乘电梯时，
在最临近的楼层下电梯



逃到广阔的地方。墙壁和自动
售货机也很危险！



不要靠近断开的电线。

发生大地震后，不可掉以轻心！

大地震发生后的 7 至 10 天内，要注意相同震度的大地震的发生！

可能会悬崖塌陷和落石。此外，如果发生震度 6 弱等剧烈震动，可能会发生泥石流灾害和房屋倒塌等更大的危险。

紧急地震速报

紧急地震速报是在发生大晃动之前，尽快通知地震将发生的信息。为了在短时间内能采取行动，平时就该考虑在看到或听到紧急地震速报时自己如何应对。从看到或听到紧急地震速报到强烈晃动可能仅有几秒到十几秒的时间。

速报将会通过电视、收音机、可接收速报的手机、市町村的防灾行政无线电等伴随声音一起播放。在地震产生的强烈晃动的期间，要采取保护自身的行动。晃动停止后，要沉着地采取行动。



海啸

海啸是地震引发的波浪。面向日向滩的宫崎县沿岸是个遭受特大海啸灾害可能性很大的地方。

从大地震的发生到海啸侵袭宫崎县沿岸的时间，随地区有几分钟差距，但一般估计是 10 到 15 分钟。

下述是海边发生地震后、有海啸的可能性时发出的警报。

	海啸设想高度		应该采取的行动
	用数字发表 (发表标准)	特大地震时的标记方式	
特大海啸警报 おおつなみけいほう 大津波警報	超过 10m (10m < 高度)	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大楼等安全的地方避难。 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。 千万不要以为所在地很安全，请找更高的地方避难！
	10m (5m < 高度 ≤ 10m)		
	5m (3m < 高度 ≤ 5m)		
海啸警报 つなみけいほう 津波警報	3m 1m < 高度 ≤ 3m)	很高 たか (高い)	在海里的人，请赶紧上岸、远离海岸。直到海啸注意报解除为止，不要下海或靠近海岸。
海啸注意报 つなみちゅういほう 津波注意報	1m (20cm < 高度 ≤ 1m)	不标记	

源自 气象厅「海啸警报已改变」

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……



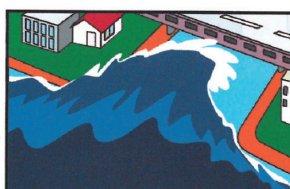
在海岸遇到地震时，不是“远离”而是“登高”！

◎听到通知海啸警报的播放或警笛时……



海啸警报发出时，即使没有感觉到晃动也得马上避难。

◎听到避难的呼叫时……

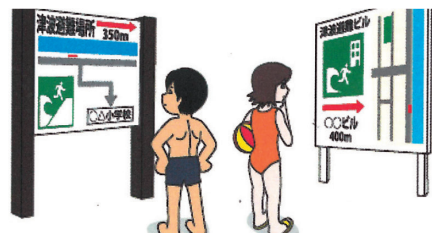


有时海啸还会溯河流而上，千万不要靠近。



海啸会反复来袭。避难后也不要放松警惕。

◎来到海岸时……



要确认避难场所和避难路线。



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。

源自 宫崎地方气象台“保护您的防灾信息”

平时要确认沿岸地区市町村的海啸预测图！

要确认海啸避难场所！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
つなみちゅうい
津波注意



海啸避难场所
海啸来袭时，能安全避难的高处或场所
つなみひなんばしょ
津波避難場所



海啸避难大楼
周围没有高处时可以避难的大楼
つなみひなんビル
津波避難ビル

台风

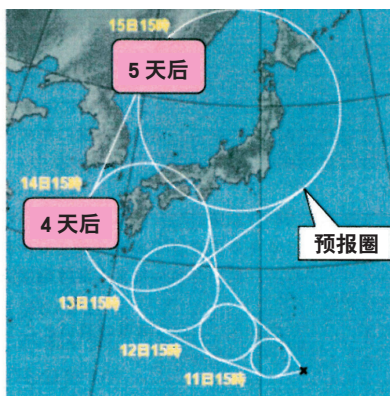
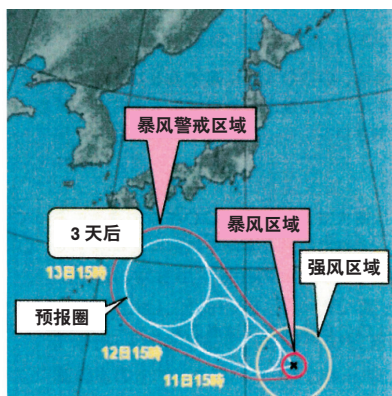
台风是指强风和大量降雨的云团，从夏天到秋天从日本的南方向东北方向移动。宫崎县处在很容易受台风影响的地理位置上，几乎每年都因台风发生灾害。

几乎每年，宫崎县都有因台风产生的大雨造成的灾害。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。

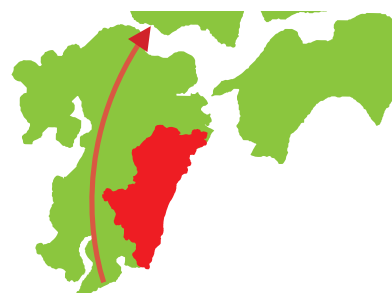
“强度”是由中心附近的最大风速决定。

暴风区域（风特别大的范围）会刮平均 25m/s 以上的风。

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强。直到台风通过，都要特别注意！



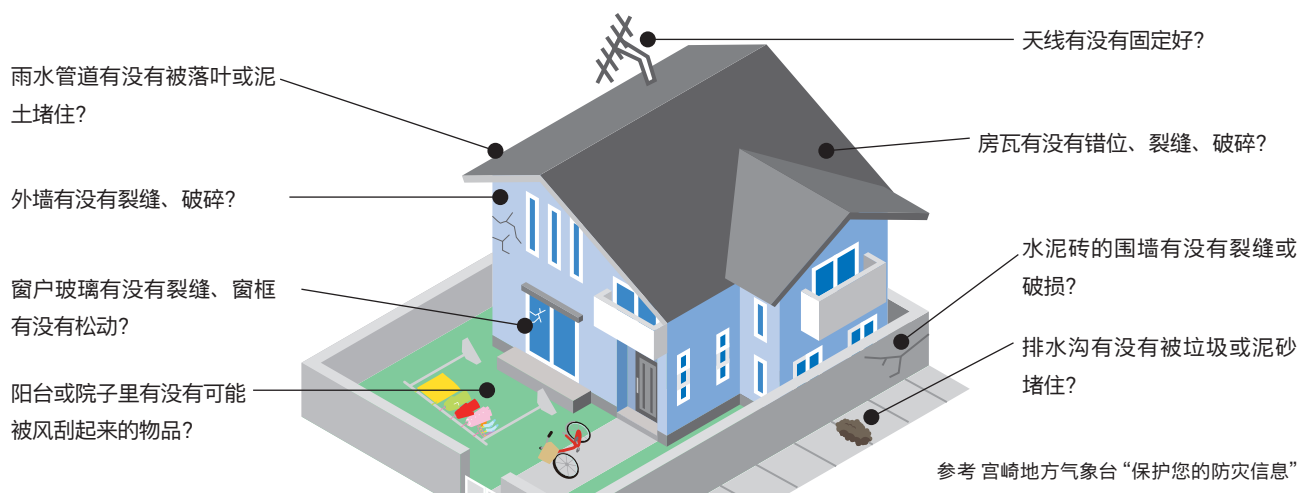
源自 宫崎地方气象台“保护您的防灾信息”



台风通过宫崎县西侧（箭头方向）路线时，将会在县内带来许多大雨灾害，所以得多加注意。请通过天气预报确认台风的移动方向和位置。

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。

台风来袭之前作好准备



参考 宫崎地方气象台“保护您的防灾信息”

台风接近时…

- 在风力变强之前，先收拾好自己家周围容易被吹飞的物品（花盆，晒衣架等）。
- 在风力变强之前，关上防雨窗。
- 为防备断水，请用浴池，塑料桶，水壶等储存水。
- 有浸水的危险时，请尽早将生活日用品移到高处。
- 避免不必要的外出。尤其是不要靠近河流及水泄漏的侧沟和悬崖旁边。

※ 感到危险时，请尽早避难！

大雨

需要与台风一起注意的是大雨。大雨大多发生于 6-7 月的梅雨期间。此外，从夏天到秋天途经宫崎县的台风也使降雨量比从前的多。

到目前为止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、滑坡等特大灾害。



大淀川の泛滥（宫崎市）



山之口 国道 269 沿边《照片提供：宫崎县危机管理课》

泥石流灾害

在陡峭山脉较多的日本，是个容易发生因台风，大雨，地震等触发因素导致的山体滑坡，泥石流和滑坡等泥石流灾害的地方。

● 泥石流灾害发生时，也会出现各种前兆现象。

如果看到“跟平时不一样”的现象，即使没有发布避难指示，也要尽快避难！

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
- 河水突然变少

滑坡的前兆现象



- 井水污浊不清
- 地面龟裂或塌陷
- 池塘或沼泽的水突然变化

确认自己居住地区是否是泥石流灾害危险地区。

源自 宫崎地方气象台 “保护您的防灾信息”

※ 泥石流灾害危险地区可在市町村的灾害预测图上确认。

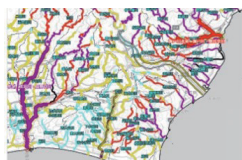
○ “危险度分布” 是什么？

“危险度分布”是指可以在地图上以可视化方式了解因大雨或洪水引发灾害的危险，在何处、以何种等级正在逼近的信息，并在气象厅官网上公开。

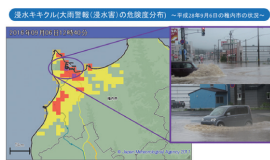
当通过电视、广播等气象信息发布注意报或警报，存在因大雨引发灾害的可能性时，或突然出现强降雨时，请浏览该页面，获取最新信息。



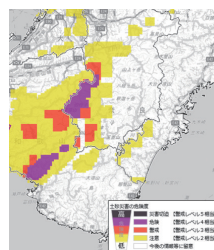
扫描这里进行确认



洪水危险度分布图
(洪水警报的危险度分布图)



洪水危险度分布图
(大雨警报（洪水）的危险度分布图)



泥石流危险度分布图
(大雨警报（泥石流）的危险度分布图)

出处：气象厅

防灾气象信息（自 2026 年 5 月 29 日启用）

“河川泛滥”、“大雨”、“泥石流灾害”、“风暴潮”的信息可通过**等级**和**颜色**来区分。

时间推移示意图	等级	颜色	促进行动的信息	居民应采取的行动
	警戒等级 1	白	等级 1 早期注意信息 そう きちゅう い じょうほう レベル 1 早期注意情報 [气象厅发布]	提高对灾害的思想准备。
	警戒等级 2	黄	等级 2 注意报 ちゅう い ほう レベル 2 注意報 [气象厅发布]	确认自身的避难行动 ・ 通过灾害地图等再次确认灾害风险 ・ 确认获取地方政府发布的避难信息的方式。
	警戒等级 3 (相当)	红	等级 3 警报 けいほう レベル 3 警報 [市町村发布] 老年人等避难 こうれいしゃとう ひなん 高齢者等避難 [市町村发布]	从危险区域撤离 老年人等应进行避难 ・ 除老年人等人员外，其他人也应根据需要 做好避难准备或自主避难。
	警戒等级 4 (相当)	紫	等级 4 危险警报 き けんけいほう レベル 4 危険警報 [气象厅发布] 避难指示 ひなんしじ 避難指示 [市町村发布]	从危险区域全员避难 ※ 如因台风等预计出现暴风时，应在暴风开始 前完成避难
	警戒等级 5 (相当)	黑	等级 5 特别警报 とくべつけいほう レベル 5 特別警報 [气象厅发布] 紧急安全确保 きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 [市町村发布]	生命危险 立即确保安全！ ・ 已经无法进行安全避难，处于生命危险的状态 ・ 立即转移到比当前所在位置更安全的地方等

如何获取灾害信息？

警报、注意报以及气象防灾警报，会通过电视、广播、互联网、防灾 App、地方政府的防灾无线等渠道传达。
请提前确认获取信息的方式。

一旦发布此信息，请立即行动！“气象防灾速报”

在发生灾害的危险度正在升高的形势下，此信息旨在进一步提高警惕，助力您迅速做出防灾应对或和行动决策。
一旦发布此信息，请务必关注“危险度分布”等其他防灾气象信息，以及地方政府发布的避难指令，确保自身安全。

- 【示例】
- ◎气象防灾速报（线状降水带发生）
 - ◎气象防灾速报（记录性短时间强降雨）

龙卷风

宫崎县是在日本龙卷风（空气形成的又细又强的旋涡）发生次数排行的第4名。
在县内平原部分的沿岸发生的次数越来越多。

宫崎县发生的龙卷风多起因于台风。以下的照片显示了龙卷风的破坏能力和可怕程度。



《照片提供：宫崎县危机管理课》

在发展旺盛的积雨云靠近的前兆时和风刮得越来越大时，请进到坚固的建筑内、远离窗户、紧闭窗帘等，努力确保安全。

出现下述情况时，表示会有像龙卷风要发生似的发展旺盛的积雨云接近的可能性。



- 乌云压顶、天突然变黑。
- 开始刮凉风。
- 听到打雷或看到闪电。
- 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”

火山

日本是世界有名的火山之国。2011 年发生的新燃岳喷火时，宫崎县严重受害，因此火山灾害成为需注意的灾害之一。

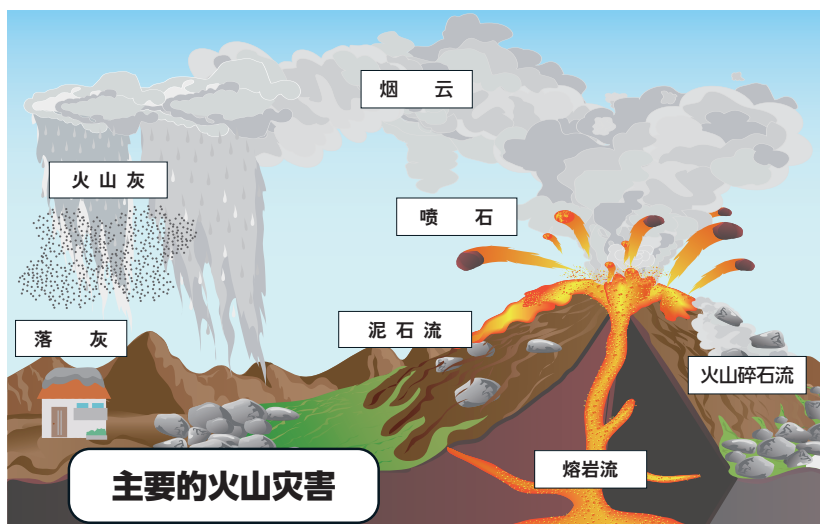
宫崎县的活火山位于宫崎和鹿儿岛交界，是个名为雾岛山的火山群。其中，主要是御钵和新燃岳喷发多次。以下照片是 2011 年 1 月 -2 月雾岛山（新燃岳）喷火时高原町的情况。



（源自 高原町政府网页）

- 从火山灾害保护自身，最重要的是得到正确的信息。
- 要确认电视和收音机的新闻、气象厅及市町村政府发布的通知。
- 平时要确认避难所的所在地。
- 需要去避难所或需要准备避难时，市町村政府会有通知。
- 降灰和空气振动时，待在建筑内便安全。空气振动时，窗户玻璃可能破碎，远离窗户和门。

随着爆发性的喷火，空气会强烈震动并传到很远，这种现象称为“空气振动”（空振^{くうしん}）。窗户玻璃卡卡地摇动，造成玻璃破碎等灾害。2011 年的新燃岳喷火时，在距离很远的宫崎市内也出现窗户玻璃摇动的现象。



外出时，为了避免吸入和沾染火山灰，请戴上口罩和防护眼镜。另外，为防备落下的小石块类的喷出物，请戴上头盔或帽子。



【喷发警戒级别】

预 报（予報）	警 报（警報）		特别警报（特別警報）	
喷发预报	喷发警报（火山口周边）		喷发警报（居住地区）	
Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
注意此乃活火山	火山口周边限制	进山限制	老年人和需要援助的人开始避难	避难

☎ 119 / 火灾 (着火) · 急救

房子着火了！看到建筑物或其它东西着火时……

- 大声通知附近的人。 ■不能出声时，敲打水桶等能发出声响的东西。
- 尽快灭火！不能灭火时，马上逃生！ ■参加防灾训练，以便随时能使用灭火器！

119 的拨打方法 (叫救护车时也是同一个号码) 用电话拨打 119。

- 深呼吸，平静下来后打电话。 ■也可以使用手机拨打。通话免费。
- 消防车和救护车的费用免费。轻伤或小病时，不能利用。

拨打 119 时需传达的信息



「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。”
(要告知所在地、发生火灾的地方。要详细说明附近有什么明显的建筑等。)
- ②「私の名前は〇〇〇〇です。電話番号〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇〇〇〇〇です」
“我叫〇〇〇。电话号码是〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇。”

自己遇到火灾时…

- 从烟雾中逃生时，要把身体姿势放低，用毛巾等捂住嘴和鼻子逃生。
- 让老年人、幼儿和病人等先逃生。一旦逃出后，不要回去取东西等！

☎ 110 / 事故 · 案件

110 的拨打方法 用电话拨打 110。

- 也可以使用手机拨打。通话免费。
- 打 110 时，不要慌，要冷静……求旁边的人帮忙。传达准确的信息很重要。

110 的拨打方法 用电话拨打 110。



- ①说明自己发生的事情。(例)「事故です！」「事件です！」「泥棒です！」
(例如)“发生交通意外！”“发生案件！”“有小偷！”
- ②何时发生。
- ③发生地点。(例)「〇〇市〇〇町です」
(例如)“发生在〇〇市〇〇町。”