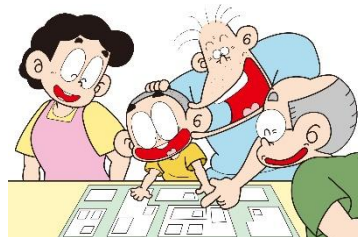


# 都城市的 中文版 防灾手册



中文版



应对灾害要做好事前准备

为了在都城市更安全安心地生活，请仔细阅读本册，防患于未然。



编辑：都城市市民生活部 交流文化课 国际化推进室

发行日：2022年3月

TEL: 0986-23-2295 FAX: 0986-23-3223 E-mail [intl@city.miyakonojo.miyazaki.jp](mailto:intl@city.miyakonojo.miyazaki.jp)

## 都城市的信息查询处

都城市役所



发生灾害时会发布提醒和警报



都城国际交流协会(MIA)



会在Facebook上用中文、英语和蒙语发布信息



## 多语种的防灾信息



“Safety tips”是在日本发出地震速报、海啸警报、火山喷发速报和相关天气预警时同步发出提醒的手机app。是免费下载的。



安卓手机用户



苹果手机用户



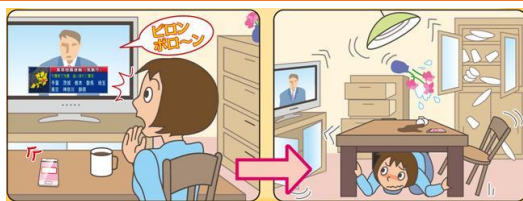
# NHK WORLD JAPAN

“NHK WORLD-JAPAN”的网站上有各国语言发布的信息和新闻。可以免费浏览。



## 紧急地震速报

大型地震发生前夕，手机和电视都会发出警报。请确保自己的安全。  
关于地震防范请参照P7。



来自气象厅主页

请确认下列事项，做到的请打勾☑

## 家里的安全

预留出家中可以躲避的安全空间

家具不容易倾倒



为了能安全逃出，入口处不堆放杂物

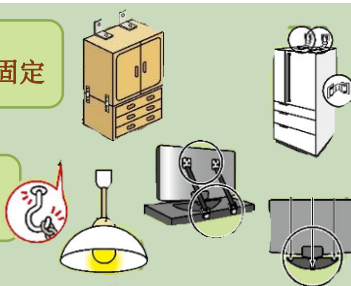
卧室里不堆放家具



## 防止家具的倾倒和掉落

衣橱 书柜  
用L字金属零件或支撑棒固定

照明  
用链条和金属零件固定



冰箱  
贴着墙壁或柱子固定

电视  
在低位置处固定

## 家周围的安全对策

加强固定天线和屋瓦

修缮裂缝和生锈的铁柱



贴上防止窗玻璃破碎飞散的保护膜

不要再可能高空坠物的地方放杂物

液化气瓶要用锁链加固

## 防灾物品

在日本有专门防止家具倾倒的「防灾物品」  
在家居中心和网上都能买到



支撑杆

这是消防厅发布的短片 →  
请打开查看，确认防灾物品





# 准备好非常时期的应急包

万一发生灾情可以迅速带上出门的应急包，请打勾



## 逃生时必要的物资(例)

把下列物品装进背包里

### 收音机

- 收音机
- 电池



### 药

- 止痛药
- 肠胃药
- 绷带
- 创可贴
- 口罩
- 消毒液



### 贵重物品

- 钱
- 存折
- 印章
- 驾照
- 健康保险证
- 在留卡
- 护照
- 个人编号卡



### 手电筒

- 手电筒 (人手一只)
- 电池



### 不需要用火的食材

- 食材
- 纸碟 纸杯
- 罐头食物
- 水



### 其他

- 衣物
- 生理用品
- 湿纸巾
- 铺垫
- 保鲜膜
- 毛巾
- 打火机
- 小本子
- 拖鞋
- 充电宝
- 毛毯
- 雨具



## 留家里避难时要准备的东西(例)

可能会因为灾害停水停电 最少要准备3天份的用量

### 饮用水

- 瓶装水(一人每天约3升)
- 储水桶



### 应急食物

- 米饭(即食米)
- 罐头·速食食品
- 风干食物
- 巧克力



### 燃料

- 桌炉
- 液化煤气瓶



### 其他

- 生活用水(储存在浴室)
- 毛巾, 睡袋, 洗漱用具
- 做饭工具(锅, 水壶)



## 问问您的家人

灾害何时何地发生无法预知  
日常的防患是非常重要的

- 你知道家里的安全躲避空间吗?
- 你知道去哪里逃生吗?知道走哪条路吗?
- 逃生时由谁来负责拿什么物品呢?
- 走散时我们的联络方式是?
- 接头地点在哪里?

## 做循环储备



比如: 食物、水、桌炉用的煤气瓶

# 风雨灾害和台风

在日本，每年都会有暴雨和台风的大灾害  
平时多关心气象情报，逃生时注意配合

## 不同程度的暴雨情报下 该怎么做？



了解正确的信息  
然后赶紧采取相应措施

大雨提醒预报

预测大雨会造成泥石流灾害和浸水时发出的提醒

大雨警报

预测大雨会造成重大泥石流灾害和浸水时发出的警报

大雨特别警报

预测降雨量将是几十年一遇时的特别警报

创纪录的短时间暴雨情报 气象台会公布短时间内的暴雨信息  
宫崎县是 1小时内下120mm的雨量

## 大雨的强度名称和雨量

1小时降雨量	10-20mm	20-30mm	30-50mm	50-80mm	80mm以上
电视和广播中使用的词汇	中强降雨	强降雨	大雨	暴雨	猛烈暴雨
	Yaya Tsuyoi Ame	Tsuyoi Ame	Hageshii Ame	Hijōni Hageshii Ame	Mōretsuna Ame

## 台风的大小和强度

台风袭来时，请高度关注台风信息，做好准备。

大小 (风速 15m/秒以上的半径)	500-800 km	800km 以上	强度 (最大风速)	33-44 m/s	45-54 m/s	55m/s 以上
电视和广播中使用的词汇	大型	超大型	电视和广播中使用的词汇	强	非常强	猛烈的
	Ōgata	Chō Ōgata		Tsuyoi	Hijōni Tsuyoi	Mōretsuna

多发在梅雨结束时期。很难预测具体何时发生。会在短时间里突发。集中暴雨会造成河流泛滥、泥石流、山体滑坡等等灾害。请留心关注气象预报。

## 集中暴雨

请注意地下通道  
这是道路和铁道交汇处的地下通道。  
下大雨时很容易积水

都城市内的例子 南鹰尾 西町 山田町中雾岛 山之口町花木 等



## 泛滥

由于强降雨造成的泛滥，会使河流水位上升，会造成堤防崩坏的“外水泛滥”和市内下水道外溢的“内水泛滥”两种。

### 外水泛滥

水量会突然涌入，一定要时刻警惕



### 内水泛滥

很难预测并发出警报，一定要时刻警惕



## 河川的危险水位和洪水预测

每条河流都有不同的危险水位。可以在国家和县的主页上查询。都城市会在危险时发布避险信息。(P10)

大淀川的水位信息  
国土交通省的「河川防灾信息」  
<https://www.river.go.jp/portal/?region=80&contents=multi>



下列所有河川的水位信息  
宫崎县的雨量・河川水位观测信息  
<http://kasen.pref.miyazaki.jp/index.html>



河川	观测所	准备调节水门时的水位	提醒泛滥的水位	发出避难判断的水位	有泛滥危险的水位
大淀川	岳下(国)	3.20	3.70	4.10	4.80
冲水川	冲水桥	2.50	3.20	4.10	4.40
丸谷川	向洲桥	2.20	3.30	3.30	3.60
高崎川	高崎桥	0.10	0.90	0.90	1.20
东岳川	大井手桥	2.00	2.30	2.30	2.50
荻原川	荣源寺桥	0.20	1.70	1.70	2.50

(单位:m)

# 泥石流灾害

强降雨可能会引发重大灾害。

## 泥石流灾害警戒信息 (警戒等级4级)

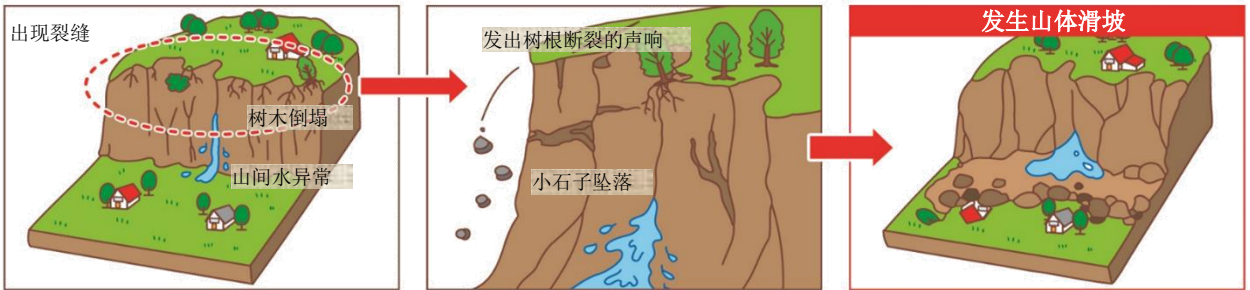
会造成生命危险的泥石流灾害发生时的警报。  
一般在大雨警报后发出。

## 泥石流灾害的种类和灾害发生前会发生的事

感觉到异常时，请尽快躲避到安全的场所。  
平时就要确认好危险的地方和逃生路线。

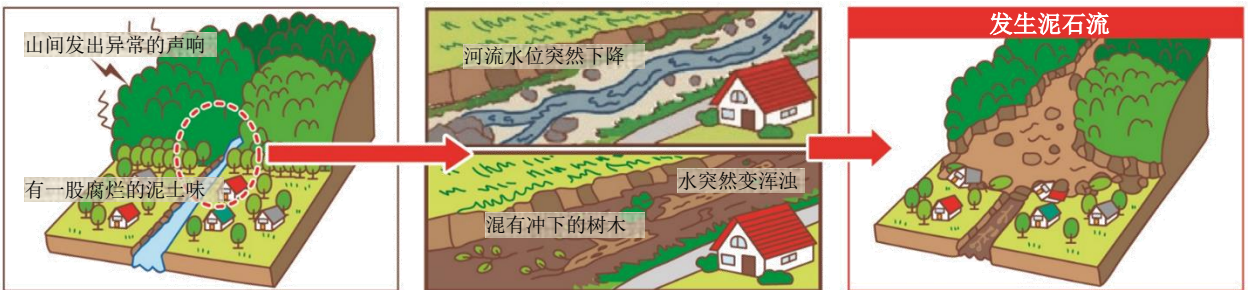
### 山体滑坡

山体斜面突然滑坡。山岩崩塌。  
通常来不及逃跑，造成受灾人数众多。



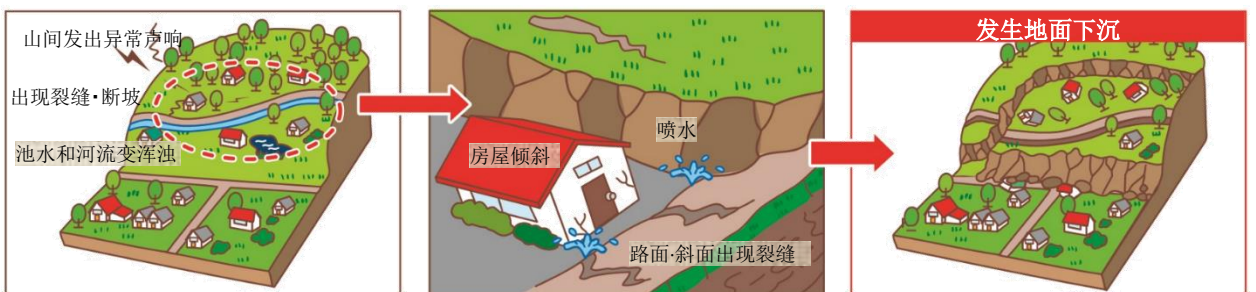
### 泥石流

暴雨将泥石和土砂猛烈冲下。  
时速可达20~40km。会一瞬间将房屋和农田毁坏。



### 地面下沉

斜面的土地下移  
下沉的土地面积大，造成的损失也大





## 发生地震时采取的措施

**地震!**

剧烈的晃动约有**1分钟**

保护好自己的身体 特别是头部  
关火 晃动剧烈时  
赶紧逃生至室外的安全场地



**1-2分钟**

摇晃停止后  
如果着火立刻先灭火  
确认家庭成员的安全  
穿鞋(在家中可能有玻璃碎片)

避难时要注意周围有没有危险物品



**3分钟**

确认大家的安全 预防火灾(P.8)  
警惕余震的发生  
询问邻居  
确认周围人员的安全 大家相互帮助

**5分钟**

听取正确的信息  
确信信息 不信谣  
不打119以外的号码



**10分钟以后**

合力灭火 互相帮忙  
收集正确信息 不进入损毁的房屋

## 在房屋内时

### 高层建筑

- 打开门窗留出逃生通道
- 绝对不要乘坐电梯
- 利用楼梯逃生

### 商场或大厅

- 远离玻璃
- 躲在柱子或墙边
- 听从店员指示

### 电梯

- 按下所有楼层键、会在最近的一层停下
- 用电梯内的通话设备求救
- 保持体力等待救援

## 在外面时

### 走路时

- 远离窗玻璃、看板招牌和墙壁
- 躲避至远离建筑物的场所
- 警惕电线杆和电缆

### 开车时

- 缓慢减速并在道路左侧停车熄火
- 为救急车留出通道停车
- 等待至摇晃结束

#### 逃生时

- 将钥匙留在车内
- 带上车检证逃生
- 不要锁门
- 步行逃生

### 在海边时

- 有可能发生海啸
- 逃生到高处
- 时刻关注海啸信息
- 不去岸边

### 乘坐电车时

- 紧抓扶手
- 听从乘务员指示
- 不要擅自出去



不要想着一个人把火消灭 赶紧通知周围的人 拨打119电话  
灭不掉时，赶紧逃生

## 发生火灾时要做的事

1

### 迅速告知

赶紧大喊「**火事だ** (kajida) (着火了)！」。发不出声音时，敲击锅子等制造声音警示。就算是小火灾也要打119电话。

2

### 赶紧灭火

用坐垫等扑火、盖上毛巾可以灭火

3

### 赶紧逃生

火势烧到天花板时，已经无法靠自己灭火了。要赶紧逃生。将燃烧的房屋的门窗关紧后逃生



## 没有灭火器时的灭火方法

### 油锅

- 绝对不能浇水
- 用沾湿的毛巾盖上去

### 煤炉

用沾湿的毛巾盖上去

### 身上的衣服

在地上打滚灭火  
头发着火时用毛巾等盖住头

### 使用煤气的浴室

不能马上开门  
将煤气阀门关闭，一点一点打开门，逃出浴室

### 电器家具

很有可能触电，不能马上浇水  
将电源线拔出插座  
拉下电闸

### 窗帘·拉门

拉下、扯破、踢翻  
不能让火烧到天花板

## 灭火器的使用方法

1. 拔出保险栓



2. 将喷射软管对准着火源



3. 将开启压把压下



短片  
都城市消防局发布的  
灭火器使用方法  
<https://youtu.be/TOABPxIP1w>



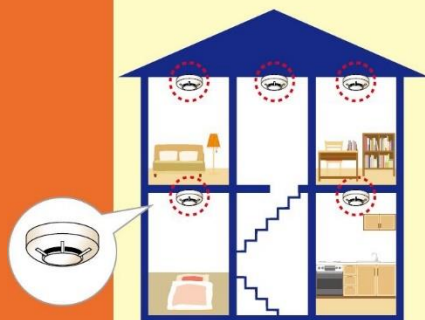
## 住宅用火灾警报器

这是发生火灾时会报警的器具

一定要装在下列地方 这是法律规定的

- 卧室
- 楼梯

1年要检查一次能不能正常运作



## 喷发警戒级别

雾岛山至今喷发过好几次。  
现在火山活动也很活跃。  
平时要做好雾岛山喷发的准备。

种类	电视和广播中使用的名称		对象范围	等级		火山的情况	紧急时
	中文	日语					
特别警报	喷发警报 (居住地区)	噴火警報 (居住地域) Funka Keiho (Kyoju Chi'iki)	火山口附近的居住地区	5	避难 	居住地区会因火山喷发或者快要喷发而受灾	<ul style="list-style-type: none"> <li>不要着急</li> <li>听从都城市的引导指示</li> <li>关闭煤气阀门</li> <li>与邻居们互相帮助</li> <li>锁门后逃生至避难所</li> </ul>
	或者 喷发警报	噴火警報 Funka Keiho		4	高龄者等需要避难 		
警报	喷发警报 (火山口周边)	噴火警報 (火口周辺) Funka Keiho (Kako Shuhen)	大范围的火山口周边地区	3	禁止入山 	居住地区的周边会因火山喷发或者快要喷发而受灾	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解正确的信息</li> <li>不要相信假消息</li> <li>做好逃生准备</li> <li>注意空震及落石</li> <li>※随意进入可能会造成生命危险</li> </ul>
	或者 火山口周边警报	火口周辺警報 Kako Shuhen Keiho	火山口附近地区	2	禁止进入火山口附近 	火山口周边将因火山喷发或者快要喷发而受影响	
预警	喷发预警	噴火予報 Funka Yoho	火山口内	1	留心警惕活火山 	火山活动平稳。但火山口内可能会喷出火山灰。	为到达2级以上事先做好准备(P. 3)

来自气象厅的官网

[https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/level\\_toha/level\\_toha.htm](https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/level_toha/level_toha.htm)

预警(等级1)时, 就要查好避难所和逃生路线

• 确认逃生时要带的物品(P3)

# 避难信息与警戒等级

避难也就是从灾害中逃生。

都城市发布了水灾及泥石流灾害(P4~6)时的「避难信息」与「警戒等级」。

警戒等级共有5个等级。当警戒等级达到4时请务必逃生。

可以在台风和大雨来临前做好准备。做好逃生时的计划

警戒等级和实际情况	信息① 都城市会公布的信息 ② 浸水的信息 ③ 大雨·泥石流灾害			你需要做的事	写下计划做好防患准备吧
	中文	日语	罗马字		
<b>等级1</b> 此时开始天气将变差	① - ② - ③ 早期的提醒预警	① - ② - ③ 早期 注意報 ちゅういほう	① - ② - ③ Sōki Chūihō	请参照这本册子和网上的防灾地图，为应对灾害做准备。	例) 准备避难食物 _____ _____ _____
<b>等级2</b> 天气恶劣	① - ② 河水泛滥预警 ③ 大雨洪水预警通知	① - ② 氾濫注意 情報 はんらんちゅうい じょうほう ③ 大雨洪水 注意報 おおあめこうずい ちゅういほう	① - ② Hanran Chūi Jōhō ③ Ōame Kōzui Chūihō	请参照这本册子和网上的防灾地图，为应对灾害做准备	例) 确认我的逃生路线 避难处: _____ 要花的时间 _____分
<b>等级3</b> 可能会发生灾害	① 高龄者等需要避难 ② 河水泛滥警戒 ③ 大雨警报	① 高龄者等 避難 こうれいしゃとう ひなん ② 氾濫警戒 情報 はんらんけいがい じょうほう ③ 大雨警报 おおあめけいがい ほう	① Kōreisha tō Hīnan ② Hanran Keikai Jōhō ③ Ōame Keihō	从需要花更多时间的人士开始逃生！ ※高龄者和家中有婴儿的人们	例) 开始避难 _____ _____ _____
<b>等级4</b> 即将发生灾害	① 发出避难指示 ② 河水泛滥危险警报 ③ 泥石流灾害警报	① 避难指示 はんらんきけん ② 氾濫危険 情報 ひなんしじ はんらんきけん じょうほう ③ 土砂災害 警戒情報 どしやさいがい けいかいじょうほう	① Hīnan Shiji ② Hanran Kiken Jōhō ③ Dosha Saigai Keikai Jōhō	赶紧离开危险的地方！  处在避难对象区域的人务必迅速逃生！	例) 在避难所查看 SafetyTips确认灾害的情况 _____ _____
<b>等级5</b> 灾害正在发生，事态紧急	① 紧急确保安全 ② 河水泛滥发生警报 ③ 大雨特别警报	① 緊急安全 確保 きんきゅうあんぜん かくほ 確保 ② 氾濫発生 情報 はんらんはっせい じょうほう ③ 大雨特別 警戒情報 おおあめとくべつ けいほう	① Kinkyū Anzen Kakuho ② Hanran Hassei Jōhō ③ Ōame Tokubetsu Keihō	如果此时不在安全的避难处，生命将有危险  务必确保生命安全	

# 逃生时采取的行动

避难不单指逃去避难所。

避难是指离开危险的地方。处在安全环境中的人不用去避难所。可以躲去附近朋友安全的家里。无法出门的话，可以逃至家里或临近建筑物的2楼以上。

当这些时候 ①不要出门 ②往高处逃 ③等待救援例)

- 深夜或大雨，看不见外面的危险处时
- 积水水位在膝盖以上，步行有危险时
- 水流太急，步行有危险时



## 平时的确认

- 时刻抱有「自己的生命安全由自己守护」的意识
- 想一想万一发生灾害时自己家是否是安全的

## 确认避难行动的步骤

### 你需要采取的避难行动是？

### 请务必确认

在灾害预测图※上找出自家位置

家里所在的位置被标注颜色了吗？

没有

※灾害预测图是？

会发生泥石流和浸水的地域用其他颜色标注出来的地图。没有标注的地区也有可能发生灾害。

即使没有标注颜色，「家附近有山体」「家里地势较低」的人请参考市里发布的避难信息必要时进行逃生。

是的

有受灾的风险。灾害发生时，原则上，需要离开家中逃生。

例外

**泥石流**

如果是住在结构坚固的建筑物上层的人，留在家中可能确保安全

**浸水**

- ①在房屋有可能倒塌的危险区域外侧
  - ②家在高层不会进水
  - ③有充足的饮用水和食物可以等到恢复
- ①②③时，留在家中可能确保安全

你如果去避难会花费大量时间吗？  
(比如 家中有老人和婴儿的情况)

不会

会

你有可依靠的住在安全地区的亲戚朋友吗？

有

没有

到达警戒等级3时，逃去亲戚朋友家。

到达警戒等级3时，逃去市里的避难所。

你有可依靠的住在安全地区的亲戚朋友吗？

有

没有

到达警戒等级4时，逃去亲戚朋友家。

到达警戒等级4时，逃去市里的避难所。



# 在避难所的共同生活

避难所是大家共同生活的地方，请遵守规定秩序。

## 注意点

### 要带的物品

- 以防纠纷和认错，请给自己的物品都写上名字。
- 以防二次避难，将物品都规整到一个包里，可以迅速带走。

### 规章

- 大家互帮互助共同分担工作。例) 清扫厕所 准备食物 搬水
- 水资源可能不足。请节约用水。
- 优先照顾残障人士、高龄者和孕妇。
- 保护隐私。
- 做好垃圾分类。
- 保持厕所清洁。
- 保护自己的安全。
- 发现可疑人员，告知都城市的职员。
- 离开避难所时务必告知职员。
- 禁烟，吸烟只能在规定的场地吸。



### 秩序

- 会发水和食物。排队领取。
- 保持自己周围的整洁。
- 脱鞋。
- 带宠物的人务必照看好自己的宠物。



### 食物中毒

- 食物中毒一年四季随时都有可能发生。勤洗手。
- 使用餐具后要洗干净。



### 传染疾病

- 避免3密(密闭 密集 密接)。
- 勤洗手、漱口、消毒。
- 扔用过的纸巾时一定要用一次性手套和塑料袋。
- 有发热和拉肚子的人请告知市役所的职员。



### 健康管理

#### 经济舱症候群:

长时间不动会使腿上的静脉血管变血栓(出现血块)。血栓堵塞血管就叫经济舱症候群。 所以为了预防，要时不时动一下身体。即使坐着也要动动脚和脚趾。然后多补充水分防止脱水。



#### 中暑:

夏天很容易中暑。大量出汗、身体发热。会造成头晕、头痛、想吐、痉挛和昏厥(失去意识)。所以为了预防，谨记勤补水。适当摄取盐分，在室外要打伞或戴帽子。

# 避难所

请在官网查看网上版防灾地图。  
事先确认离家里最近的避难所，知道危险的场所。

## 网上版防灾地图

日语



英语



中文



越南语



## 灾害时常用的日语

### 地震

日语	罗马字	中文
しんど 震度	Shindo	地震程度
とうかい 倒壊	Toukai	建筑物倒塌
た い きんし 立ち入り禁止	Tachi Iri Kinshi	禁止进入
だんすい 断水	Dansui	断水
ていでん 停电	Teiden	停电
ガス漏れ	Gasumore	煤气泄漏
ふつきゅう 復旧	Fukkyu	恢复原样

### 避难所

日语	罗马字	中文
きゅうすいしや 給水車	Kyusuisha	发水的车
きゅうすいばしよ 給水場所	Kyusuibasho	发水的场所
ひさいしや 被災者	Hisaisha	受灾者
きゅうごしよ 救护所	Kyugosho	救护所（处理伤员）
しょくりようはいきゅう 食糧配給	Shokuryo Haikyu	分发食物
たきだし 炊き出し	Takidashi	烧饭赈济灾民

### 台风

日语	罗马字	中文
たいふう 台風が じょうりく 上陸する	Taifu ga Jorikusuru	台风上陆
たいふう しんろ 台風の進路	Taifu no Shinro	台风的行进方向
かせん ぞうすい 河川の増水	Kasen no Zosui	河川涨水
かせん はんらん 河川の氾濫	Kasen no Hanran	河川泛滥
ていぼう けっかい 堤防の決壊	Teibo no Kekkai	堤防崩塌
きけんすい 危険水位	Kiken Sui'i	危险水位
しんすい 浸水	Shinsui	房屋内浸水

### 交通

日语	罗马字	中文
うんきゅう 運休	Unkyu	巴士和电车停运
けっこう 欠航	Kekko	船和飞机停航
つうこうど 通行止め	Tsuko Dome	道路禁止通行
うかいろ 迂回路	Ukairo	绕远路
うんでん み あ 運転見合わせ	Unten Miawase	巴士和电车现在暂时停运