

「あおりおまもり手帳」とは・・・

この手帳は、災害が起きたとき、まず何をすべきか、どうやって命を守るかを伝えるものです。

あなたの命、そして大切な人の命を守るためのおまもりです。

この手帳の使い方

1. 単なる読み物ではありません。
2. 家族で話し合っ、自分たちの避難場所や避難ルート、連絡先など必要な情報を確認し、書き込みましょう。
3. 家族が誰でも、いつでも確認できるように、目に付く場所に置いておきましょう。
4. 一度見て終わりではなく、家族みんなで定期的に内容の再確認を行きましょう。

おまもりス

青森の森に暮らす「リス」の一種。青森県民をまもるために野生の勘を働かせ、いち早く防災に必要な行動を教えてくれる賢い子。特技は、防災に関わることをこまめにチェックして、皆を助けるリストを配ること。ほっぺの袋には、いつでも食べ物を備蓄している。



CONTENTS

はじめに P02

命を守ろう P07

地震から身を守ろう P08	自宅から避難しよう P42
津波から身を守ろう P18	避難時はここに注意しよう P44
大雨・洪水・台風から身を守ろう P22	家族の安否を確認しよう P46
土砂災害から身を守ろう P28	災害時の情報を入手しよう P48
大雪・暴風雪災害から身を守ろう P30	ペットを避難させよう P50
噴火から身を守ろう P32	帰宅困難をのりきろう P52
武力攻撃・テロから身を守ろう P34	心肺蘇生を覚えよう P54
原子力災害から身を守ろう P38	応急手当を覚えよう P56
気象警報等の種類と避難に関する情報を知ろう P40	家族で考えよう P58

避難生活をのりきろう P59

避難生活をのりきろう P60	暑さ、寒さをしのごう P70
避難所で少しでも快適に過ごそう P62	生活用品を活用しよう P72
感染症対策をしよう	現金を引き出そう P75
水と火を確保しよう P66	生活を立て直そう P76
トイレを確保しよう P68	家族で考えよう P78



青森県の災害を知ろう P79

青森県で起こりうる災害を知ろう

地震・津波	P80	火山噴火	P90
風水害	P86	原子力災害	P92
大雪・暴風雪	P88		



あらかじめ備えよう P93

備蓄食品を準備しよう	P94	情報収集先を知ろう	P110
生活用品を準備しよう	P96	家族の情報を書き込もう	P112
非常時の持出品を準備しよう	P98	災害時の連絡先を 書き込もう	P115
保険について知ろう	P100	災害発生前後の 役割を決めよう	P116
地震に強い家にしよう	P102	避難場所を書き込もう	P118
日ごろから コミュニケーションを取ろう	P106	メモ	P121
街を守るための活動をしよう	P108		

03

04

AOMORI OMAMORI BOOK

命を 守ろう



突然、災害が起こったとき、
まずは自分の身を守るためにとるべき行動を
確認しておこう。