



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		

AOMORI OMAMORI BOOK

命を守る



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。

地震から身を守ろう

震度5弱

- 何かにつかまりたいと感じる。
- 棚の食器や本などが落下する。
- ガスメーターの安全装置が作動しガスが遮断される。
- 地震管制装置付きエレベーターが停止する。
- 液状化現象が発生することがある。



**家具の
転倒など
屋内被害が
発生**

震度5強

- 何かにつかまらないう歩行できない。
- 棚のものが落下。
テレビが台から落ちることも。
- 揺れによって、自動車の運転が困難に。



地震の強さと想定される被害

震度6弱

- 立ってられない。
- 固定していない家具の多くが動き、倒れはじめる。
- 窓ガラスや壁タイルが破損する。
- 木造建築の壁にひびが入る。



**倒壊など
建物被害が発生**



震度6強

- 床をはわないと動けない。
飛ばされることもある。
- 固定していない家具の多くが動き、倒れる。
- 補強されていないブロック塀が崩れる。
- 耐震性の低い木造建築物が倒壊。
- 大きな地割れ・がけ崩れが多発する。
地すべりが発生する。



最大震度

阪神・淡路大震災
新潟県中越地震
東日本大震災
熊本地震
北海道胆振東部地震
能登半島地震

震度7

- 耐震性の低い鉄筋コンクリート建築物が倒壊。
- 耐震性の高い建築物でも、傾くことがある。



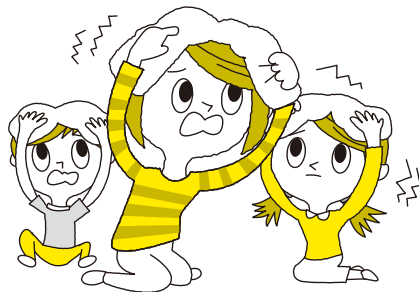
地震から身を守ろう

瞬時の身の守り方

突然の揺れにもすぐ！ 自分の身を守る行動

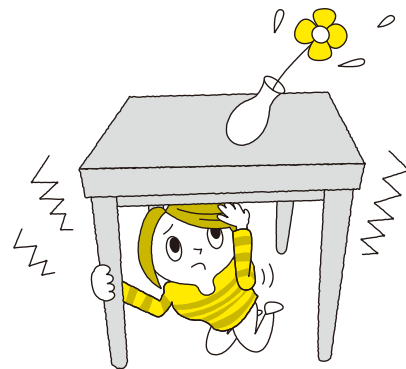
頭を守る

クッションやかばん、
雑誌など、身近なもので、
しっかり頭を守る。



机や テーブルの 下へ入る

家具や照明器具が
落下することがあるので、
机などの下へ入る。



地震を感じたら、下記の手順で避難しよう。

基本行動

参照→P.42～43



地震から身を守ろう

室内での身の守り方

状況

1

だいどころ

台所では・・・

- 火の始末をする。
- コンロから離れる。
- すぐに安全な場所へ移動する。



状況

2

い ま

居間などでは・・・

- 棚やテレビ、窓ガラスなどから離れる。
- テーブルの下に入る。



状況

3

ふ ろ

トイレ・お風呂では・・・

- お風呂では、洗面器などで頭を守る。
- ドアや窓を開け、避難路を確保する。

揺れが激しい時は、
こんな事でのケガに要注意！



【トイレ】

- タンクの落下
- ふたが外れる

【お風呂】

- 鏡やタイルの破損

状況

4

しん しつ

寝室では・・・

- 枕や布団で頭を守る。
- 全身を寝具でくるむ。
- ベッドと家具の隙間があれば逃げ込む。

日ごろから、大きな
家具を置かないのが
理想的。



地震から身を守ろう

外出先での身の守り方

状況

1

市街地では・・・

- バッグ・上着などで頭を守る。
- 窓ガラスや看板から離れる。
- 転倒しそうなものから離れる。
- 公園や広場など頭上に何もない場所へ逃げる。



自宅外にいるときは、落下物・転倒物に気をつけよう。



状況

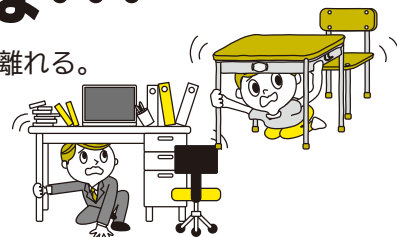
2

学校や会社では・・・

学校では、先生の指示に従おう。



- コピー機や大型キャビネットから離れる。
- 机の下に入る。
- 窓際から離れる。



状況

3

エレベーター内では・・・

- 全てのボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら、非常用ボタンで連絡する。
- 救助・復旧まで、落ち着いて待つ。



状況

4

車の運転中は・・・

- 急ブレーキをかけず、ハザードランプを点灯させて、ゆっくり停車する。
- 緊急車両の妨げにならないよう、道路の左側に停車する。

【車から離れる際の原則】

- エンジンを切る
- キーはつけたまま
- ドアはロックしない



地震から身を守ろう

海や山での身の守り方

状況

1

海辺では・・・

津波がやってくる。

揺れを感じたら

- すぐに海辺から離れる。
- 高台や高い建物のより高い階へ移動する。

参照→P.18



状況

2

沿岸部の川辺では・・・

- 津波が川上に向かって押し寄せるので、川からなるべく遠くに離れる。

川岸が崩れる危険もあります！



沿岸部の川辺は、相当上流でも津波が押し寄せるおそれがある。広い河川敷や大きな堤防があっても、安全とは言い切れないよ。

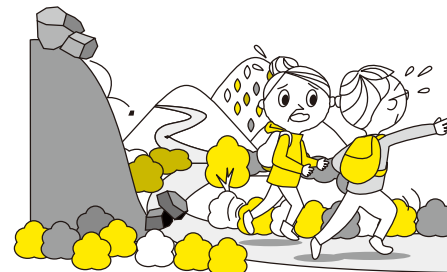


状況

3

山では・・・

- 落石・土砂崩れの危険を想定し、がけや傾斜が急な場所から離れる。



【豪雪地帯】

雪崩が発生する危険も・・・

【大雨の後には】

地盤がゆるみ、さらに危険度が増す。

レジャーに出掛けるときの心得



- 事前に情報収集する

宿泊場所の危険性を地域のハザードマップなどで事前に確認する。



- 万が一の備えを

非常食を常備し、その他の防災グッズなどと一緒にバッグに入れておこう。



津波から身を守ろう

津波避難の心得

強い揺れを感じたら
津波注意報・津波警報を
待たずに、まず逃げて！



海^{うみ}辺^べや川^{かわ}岸^{ぎし}から
と^{はな}にかく離れる！

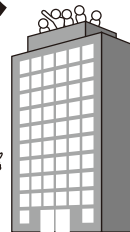


「ここまでくれば安全」
と思われた場所にも押し
寄せてくるから注意して！



より^{たか}高く、
より^{とお}遠いところへ

高い^{たか}建物^{たてもの}を
見^みつけたら
より^{たか}高い^{かい}階へ



近くの高台でも
OK。高ければ
高い方が安心だよ。



豆知識：津波の高さと速さ

圧倒的な高さで押し寄せる！

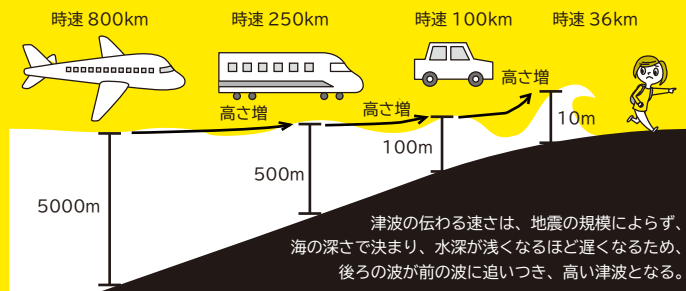


東日本大震災では、最大30m以上
(10階建てマンションと同じ
くらい)の高さの津波を観測。

津波の脅威は、地震の発生場所によって変わるが、数十cmの津波でも、足を取られて流されてしまうほどの強い力をもっている。危険を感じたら一刻も早く避難しよう。

驚くほどの速さで迫る恐怖

津波の速さは、陸地に近づくほど遅くなるが、陸に上がった津波は勢いがついているため、短距離のオリンピック選手でも走って逃げ切れないくらいの速さ。沿岸部で地震を感じたらすぐに避難しよう。



津波から身を守ろう

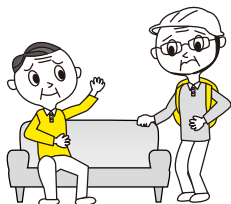
津波避難で絶対にやってはいけないこと

自分勝手な 思い込みをしない

「揺れが小さいから大丈夫」など、自分自身の勝手な判断は危険だよ。



「あれだけは家から取ってきたい!」と避難途中で引き返すのは絶対やっちゃダメ!



避難途中で 引き返さない



注意報、 警報の解除 まで戻らない



津波は第二波、第三波と何度も襲ってくるんだ。津波情報に最大限の注意をはらってね。



豆知識：津波の危険性

津波は繰り返し襲ってくる

津波の第一波が（押し波ではなく）引き波であることもあるため油断しないようにする。

津波は第一波だけとは限らない。津波は第一波より第二波、第三波以降が高い場合がある。



津波は地震が発生した場所から四方八方に広がるんだ



津波は川下から川上に向かって押し寄せる。

小さな川や水路をさかのぼる津波は、陸上の津波よりもスピードが速く、遠くまで伝わる。

漂流物が川や水路の流れをふさいでしまい、洪水を引き起こすことがある。



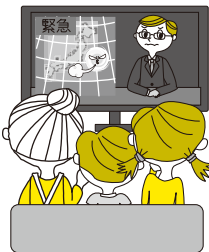
東日本大震災では
北上川では
河口から約**50**km上流まで津波が達したんだよ。

津波が北上川や阿武隈川、名取川などで川上に向かって押し寄せ、

大雨・洪水・台風から身を守ろう

大雨・洪水時の避難の心得

雨が降り出したら、
気象情報と
河川情報に注意する



むやみに外に出ず、
川や海、山やがけの近くなどの
危険な場所に近寄らない

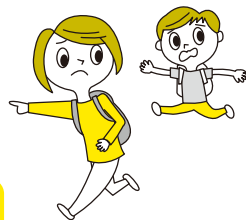


危険なので川や用水路の様子を見に行かないようにしましょう。

避難情報が出たら、
すみやかに避難する



近くの川があふれそうな場合は、早めに避難しよう。



高齢者・身体の不自由な方が
いる場合は
早めに避難する



避難の際は、
履物や足元に注意する

- 長靴は水が入ると動きにくくなるため、スニーカーを履く。
- にごった水で足元が見えないため、マンホールや水路に落下しないよう、長い棒やストックで足元を確認しながら歩く。

ふたがはずれたマンホール・側溝に転落して、死亡した事例も！

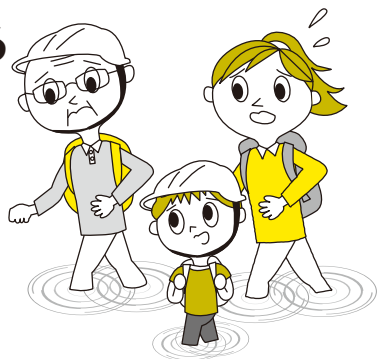


大雨・洪水・台風から身を守ろう

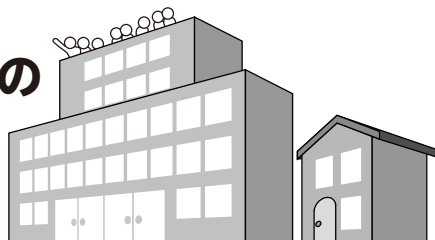
大雨・洪水時の避難の心得

避難の際は、
水の深さに注意する

- 20cm～50cmの水の深さがあると歩くことも難しい。
- 避難が難しい場合は、無理をせず、救援を待つ。



避難が難しい場合は、
自宅や近くの建物の
2階より上へ



夜間に降り出した雨などで避難が遅れた場合も、屋内で安全を確保しよう。

豆知識：洪水の種類

大雨や台風によって引き起こされる洪水被害。
洪水には、大きく2つのはん濫がある。

- 下水道などから水があふれて起こる「内水はん濫」
- 河川が増水し堤防からあふれ出る「外水はん濫」



〔内水はん濫〕



下水道などの排水能力を超える大雨が降った場合に発生し、最近では局地的大雨によってその被害件数は増加傾向にある。

〔外水はん濫〕



水位が「避難判断水位」や「はん濫危険水位」を超えるおそれがある場合は、はん濫警戒情報が発表される。

大雨・洪水・台風から身を守ろう

台風からの避難の心得

台風情報をこまめに
確認する



飛ばされそうな物は、
自宅の中に入れるか、
固定する



暴風で物が飛んでくる危険が！
屋外での活動は避ける



外にいるときは、
近くの建物の中に
避難する



台風のときには、大雨・洪水時の
避難の心得も大事だよ。

豆知識：満潮時は高潮が危険

台風に満潮が重なると、海面が異常に
上昇して高潮が発生する。



2004年には、瀬戸内海沿岸を中心に

約17万棟の浸水被害が発生しているんだ。

〔高潮が発生するしくみ〕



気圧の低下によって海面が
吸い上げられ発生する。



強風によって海水が海岸に
吹き寄せられ発生する。

どしゃさいがい みまも 土砂災害から身を守ろう

どしゃさいがい じ ひなん こころ え 土砂災害時の避難の心得

どしゃさいがい きけん かしょ かくにん 土砂災害危険箇所を確認する

- 事前に近くの危険箇所を確認しておく。

あめ つよ かん 雨がいつもより強いと感じたら きしょうじょうほう かくにん 気象情報を確認する

- 気象情報をチェックし、早めに避難する。



**大雨警報(土砂災害)や
土砂災害警戒情報が
発表されたら！ 危険区域の外へ
素早く避難！**

ひなん じ 避難時は・・・

- すみやかに避難場所や安全な場所へ避難する。
- 避難場所への移動が困難な場合は、近くにある頑丈な建物の2階以上へ避難する。

土砂災害危険箇所とは・・・

土石流、地すべり、急傾斜地の崩壊が発生するおそれのある箇所。青森県の指定状況の詳細については、「土砂災害警戒区域等マップ」を確認しよう。<http://www.sabomap.jp/aomori/> また、お住まいの市町村の土砂災害ハザードマップを確認しよう。



土砂災害には、
こんな予兆が
あるんだよ。

くず がけ崩れ

- 斜面から水が湧き出す。
- 斜面から音がする。
- 斜面から何かが落ちてくる。



じ 地すべり

- 木が傾く。
- 木の根が切れる音がする。
- 地面に亀裂や段差が生じる。
- 地面が揺れる。
- 地鳴りや山鳴りがする。



ど せきりゅう 土石流

- 流れる水が異常に濁っている。
- 流木が流れてくる。
- 地鳴りや土臭い臭いがする。
- 溪流の水位が急に減少する。



大雪・暴風雪災害から身を守ろう

雪による被害の約9割は 除雪作業中の事故！

毎年、雪によってたくさんの命が奪われ、
こんな事故が起こっている

参照→P.88



除雪作業をするときの基本

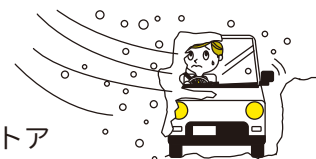
- ひとりでは作業しないようにする。
- 携帯電話・スマートフォンを身につける。
- 命づな・ヘルメットを着用する。
- 除雪機の雪詰まりはエンジンを停止してから取り除く。



大雪・暴風雪にあった ときの心得

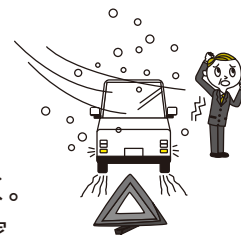
屋外で視界不良(ホワイトアウト)
に遭遇したとき

- 車を運転している場合は、道の駅やコンビニエンスストアなどで天気の回復を待つ。



車が動けなくなったとき

- 後続車から追突されないよう、ハザードランプを点滅させたり、停止表示板を置く。
- JAFなどのロードサービス、近くの人家、警察・消防に救助を依頼する。



車内で救助を待つとき

- 車のエンジンをかけ続けると排気ガスによる一酸化炭素中毒の危険があるため、原則エンジンを切る。
- 暖房などでやむを得ずエンジンをかけるときは、排気管の出口が雪に埋まらないよう注意する。



噴火から身を守ろう

噴火の怖さ

大きな噴石

- 建物の屋根をつき破るほどの破壊力を持った大きな噴石が火口から四方に飛び散る。

火砕流・火砕サージ(火山灰を含む高温・高速の気流)

- 数百度にもなる高温の火山灰や水蒸気などが猛烈なスピードで火口からふもとへと降りてくる。

融雪型火山泥流

- 豪雪地帯の火山が噴火すると雪が一気に解けて巨大な泥流が発生する。

噴火時の避難の心得

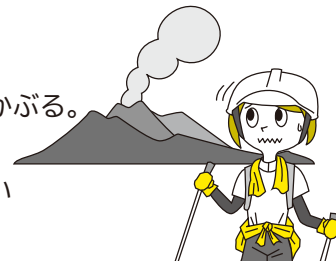
気象庁が発表する噴火速報、噴火警報や噴火警戒レベル等に注意する。入山規制や避難指示などがあった場合は、入山せず、すぐに避難する。

火山ガスによる死亡事例もあるから、火山ガスがたまりやすい谷間やくぼ地などに注意しよう。



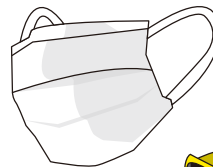
もし、登山中に噴火に遭遇したら...

- 頭部を守るためにヘルメットなどをかぶる。
- 火口から急いで離れる。
- 避難する際、火山灰や火山ガスを吸い込まないように、タオルを口に当てる。

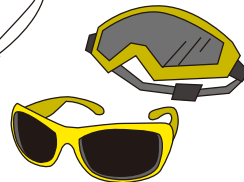


火山灰は、噴火したときに飛散する岩石やマグマの細かい粒。大きな噴火では、数百キロ離れた場所まで飛ぶことがある。とても硬くゴツゴツしたガラス質なので、体内に入ったり、目や肌に付着すると健康を害することもある。

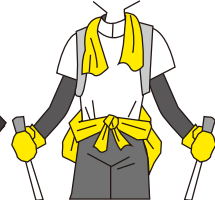
- 防塵マスクを着用する。



- メガネやゴーグルを使用する。



- 露出の少ない服を着用する。



火山灰から身を守ろう!

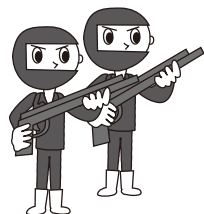


武力攻撃・テロから身を守ろう

武力攻撃・テロの種類

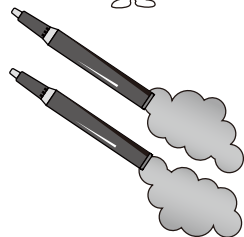
●ゲリラや特殊部隊による攻撃

突発的に被害が発生することが考えられる。
攻撃目標が原子力事業所などの場合は大きな被害が生じるおそれがある。



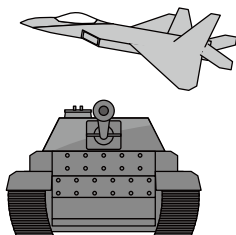
●弾道ミサイルによる攻撃

攻撃目標の特定が極めて困難で、
短時間での着弾が予想される。



●着上陸侵攻・航空攻撃

着上陸侵攻は沿岸部が侵攻目標になり
やすく、航空攻撃は都市部の主要な施設が攻撃目標になることも想定される。



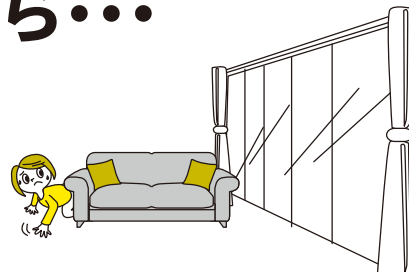
●化学剤などによる攻撃

化学剤、生物剤、核物質を用いられた
場合、人体に影響があり、特別な対応が必要になる。



もし、弾道ミサイルの発射 が伝えられたら…

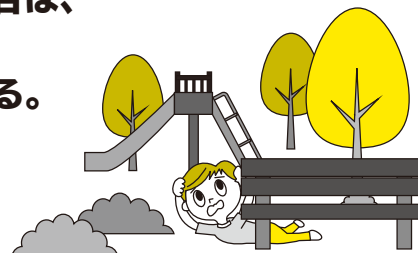
- 屋内にいる場合は、
窓から離れるか、窓のない部屋へ移動する。



- 屋外にいる場合は、
近くの建物に避難する。



- 近くに建物がない場合は、
物陰に身を隠すか、
地面に伏せて頭を守る。

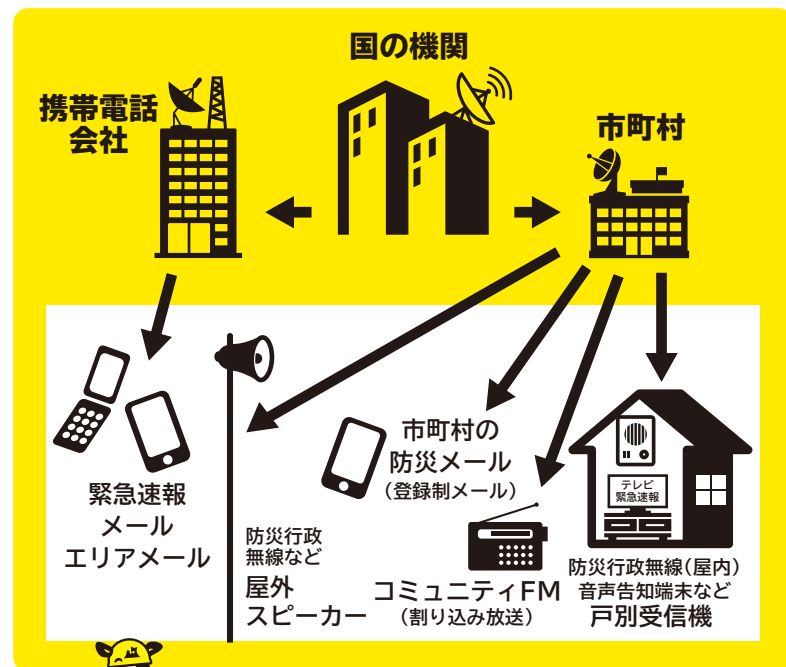


武力攻撃・テロから身を守ろう

弾道ミサイルが発射された場合

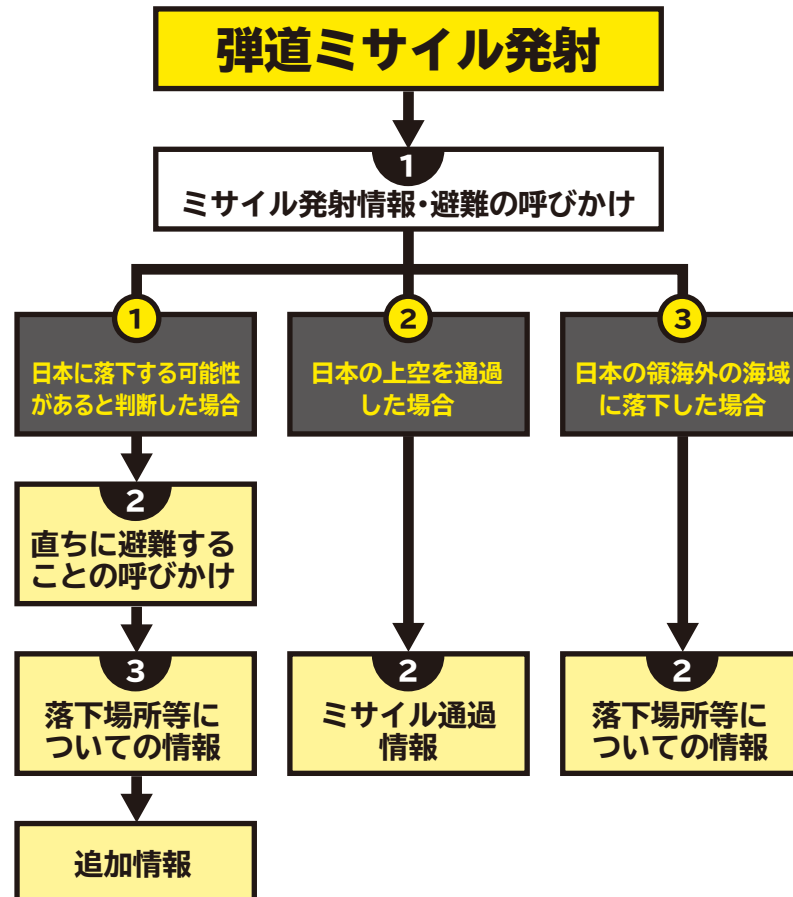
緊急情報の流れ

弾道ミサイルが落下する可能性がある場合、全国瞬時警報システム(Jアラート)により、国から緊急情報が流れる。



市町村からの緊急情報については、市町村によって異なるので、お住まいの市町村に確認してみよう。

Jアラートによる情報伝達



原子力災害から身を守ろう

ピー エー ゼット ユー ビー ゼット げん し
PAZ (原発から5km圏) と **UPZ** (原発から5~30km圏) で、原子

りょく さい がい じ たい おう こと
力災害時の対応が異なる

万が一原子力災害が発生した場合、

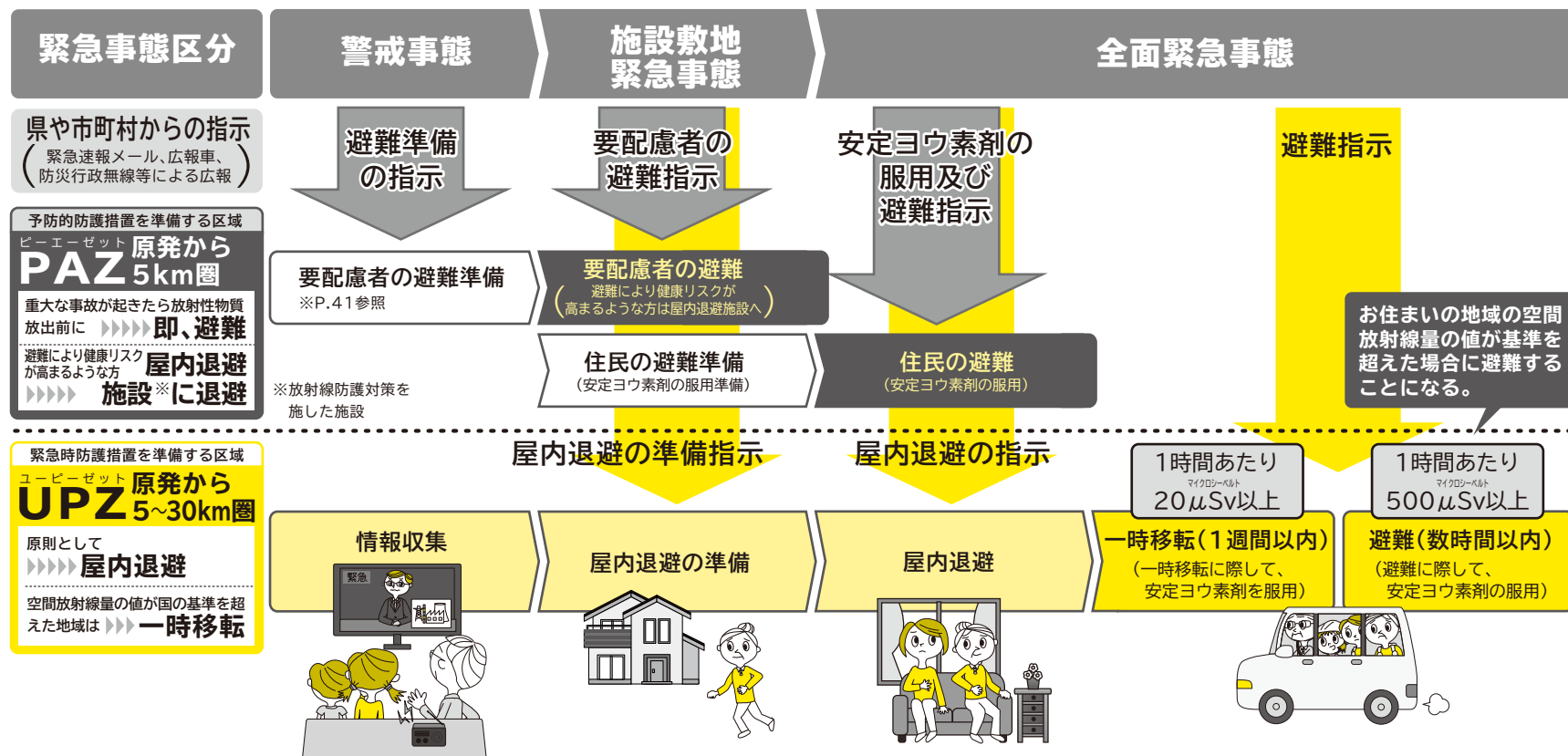
●PAZの方々は、放射性物質の放出前に予防的に避

●UPZの方々は、まずは建物の中で屋内退避を行い、

難を行う。

空間放射線量の値に基づいて避難を開始する。

参照→P.92



気象警報等の種類と避難に

に関する情報を知ろう

気象庁が発表する気象警報等

● 注意報

災害が起こるおそれのあるときに注意を呼びかけて行う予報。

● 警報

重大な災害が起こるおそれのあるときに警戒を呼びかけて行う予報。

● 特別警報

警報の発表基準をはるかに超え、重大な災害の起こるおそれが著しく高まっている場合に発表される。

特別警報が発表されたら、ただちに命を守る避難行動を開始してね。



市町村が発表する避難に関する情報

● 高齢者等避難（警戒レベル3）

お年寄りや身体に障がいのある方、また妊娠している方など、移動に時間を要する方（要配慮者）は、避難する。要配慮者以外の方は、家族等への連絡、非常用持出品の用意など避難の準備を開始する。

● 避難指示（警戒レベル4）

避難中の場合は、確実に避難を完了する。避難していない場合は、緊急に避難する。

● 緊急安全確保（警戒レベル5）

すでに安全な避難ができず命が危険な状況。

警戒レベル4の避難指示までに、必ず危険な場所から避難しよう。



避難情報が発表されたら…

避難場所へすみやかに避難する。

避難場所への避難はかえって命に危険を及ぼすと自ら判断する場合には、

近くの安全な場所へ避難する。

自宅のより高い階に逃げることも、少しでも命を守る可能性の高い避難行動の一つだよ。



じ たく ひ なん 自宅から避難しよう

いえ で まえ 家を出る前にチェックすること

でん き お ① 電気のブレーカーを落とす



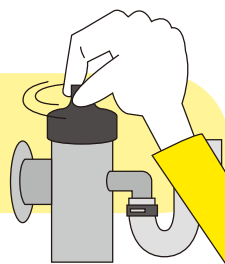
電気が復旧したとき、
漏電などによる
火災を防ぐよ。



も と せ ん し ② ガスの元栓を閉める



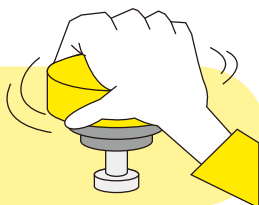
ガスが復旧したとき、
ガス漏れによる事故を防ぐよ。



す い ど う も と せ ん し ③ 水道の元栓を閉める



水道が復旧したとき、
漏水による被害を防ぐよ。



か ぎ ④ 鍵をかける



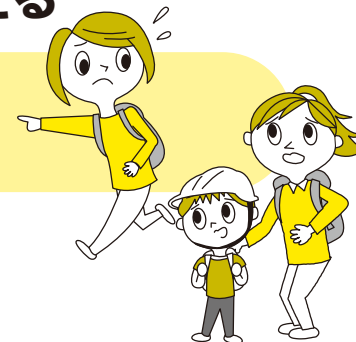
しっかりと防犯対策を。
余裕があればできる範囲内で、
割れた窓の修復やカーテン・
サッシも閉めよう。



ひ なん さ き き ん じ ょ つ た ⑤ 避難先を近所に伝える



お互いの安否確認ができ、
すみやかな避難を
うながす効果もあるよ。



建物の倒壊、火災、津波など危険が差し迫っているときは、①～⑤にこだわらずにすみやかに避難しましょう。

避難時はここに注意しよう

基本行動

● 脱げにくく、厚底の靴を履く



脱げやすいサンダルや、水害時に水が溜まり動きにくくなる長ぐつなどは危険だよ。



● 荷物はリュックへ入れる



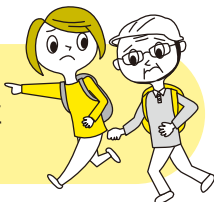
両手が使えるから、懐中電灯を持ったり、手をつないだり、危険回避の行動もすぐにとれるよ。



● 2人以上で行動する



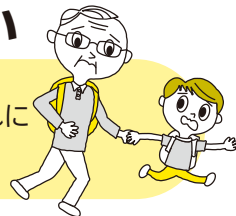
2人以上なら、避難先に向かう途中、不測の事態が起きたときに対応できるから安心だよ。



● 子どもから目を離さない



子どもと手をつなぎ、離ればなれにならないようにしてね。



● 頭上・足元に注意



とくに震災時は余震による建物の崩壊などが危険だよ。



● 浸水時は、棒などで足元を確認



マンホール・側溝に落ちたり、段差で転倒する危険を防げるよ。



● 困っている人には手助けする



助け合いながら行動することで避難もスムーズになるよ。



豆知識: けが人を見つけたら

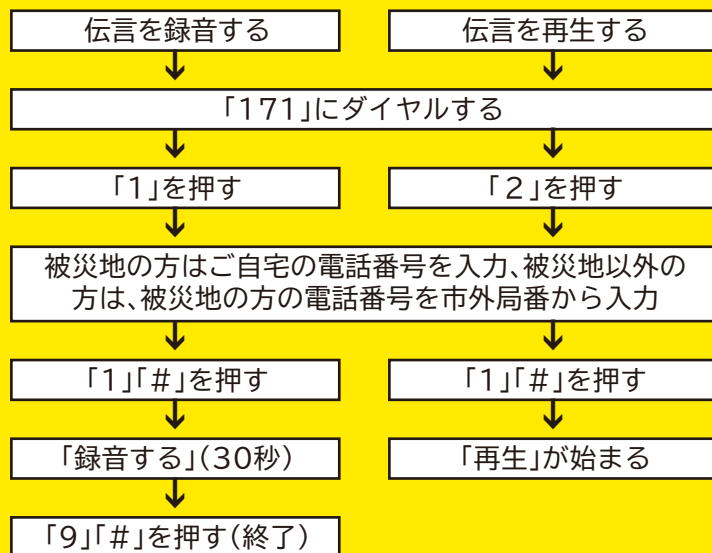
救護を必要としている人がいたら救出・救護活動を。自分の手に負えないと判断した場合は、まわりに助けを求めよう。



家族の安否を確認しよう

安否確認のためのツールを活用しよう

災害用伝言ダイヤル【171】



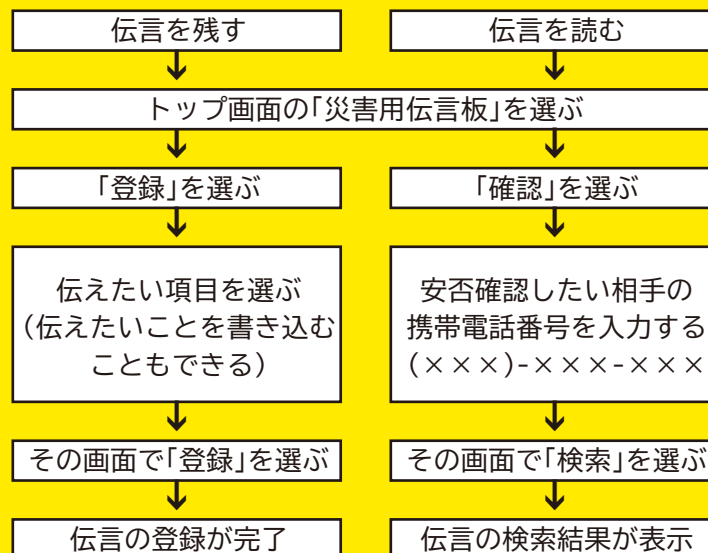
「171」にダイヤルし、案内に従って録音や再生をする。1回に録音できるのは30秒までなので、必要な情報のみを簡潔にまとめよう。各社とも毎月1日、15日などに体験日が用意されている。

災害発生時には、被災地に通話が集中し、電話がつながりにくい状態に。緊急通話の妨げにならないよう、電話の使用はできるだけ控え、災害用の安否確認ツールを活用する。

携帯電話やスマートフォンの電池切れにも注意して！



災害用伝言板(携帯電話)

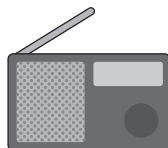


携帯電話各社による文字を使った安否確認情報サービス。携帯メニューからポータルサイトにアクセスして使用する。各社とも毎月1日、15日などに体験日が用意されている。

さいがい じょうほう にゅうしゅ 災害時の情報を入手しよう

ラジオ

- 災害の状況を把握できる。
- 救援物資の配布場所など
地域に密着した生活情報を入手できる。



テレビ

- 電気が通じている場合は
貴重な情報源。
- 地震で落下し、壊れない
ように事前対策を。

東日本大震災時、多くの人が
テレビから災害情報を得たという
アンケート結果があるんだ！



インターネット

- 携帯電話やスマートフォンは、充電ができない
場合もあるので使用は最小限に。
- 電気・通信の復旧後は、パソコンから
アクセスも可能に。



SNS(X、Facebook等) を使うと・・・

- 自分や家族の安否を投稿できる。
- 救援物資の配給や交通機関などの情報が入手できる。



ぼうさいぎょうせい むせん こうほうしゃ 防災行政無線・広報車

- 市町村から避難勧告等の情報が得られる。

あおもりけんちょう 青森県庁ホームページ、 あおもりけん ぼうさい 青森県防災ホームページ

- 県からのお知らせや災害状況、河川・道路情報を
得られる。

参照→P.111



けいさつしょ しょうぼうしょ 警察署・消防署

- 災害対応に追われているため、不要不急の問い
合わせは控える。

インターネット
情報には、
デメリットもあるよ！

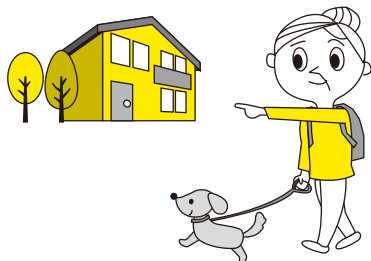


例えば、「全員救助されたのに、まだ取り残された
人がある」など、インターネットの古い情報や間
違った情報に惑わされないように。
情報の出所が明確で、信用できるものか確認する！

ペットを避難させよう

ペットの避難対策を考えて おこう

ペットを受け入れてくれる避難所は、多くないため、連れていく場合は、あらかじめ避難所に確認する。



【避難するとき、持っていくもの】

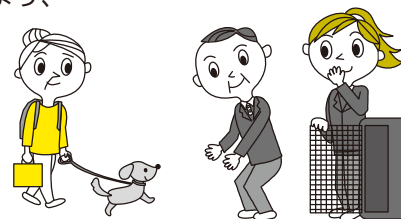
- ☐ 首輪・リード
- ☐ ペットフード → 被災後、しばらくは入手困難のため
- ☐ 名札・鑑札・個体識別番号のマイクロチップ
- ☐ ケージ・キャリングケース → 避難所ではケージで過ごさせる
- ☐ 薬・消毒薬・包帯 → 避難時にケガすること
- ☐ 写真 → 行方不明になって検索するときのため

万が一の
ためにチェック
してみよう！



ペットを連れて 行けないときの対処法

地域の獣医師会やボランティアが被災したペットの救援やサポートをしてくれることも。ペットのために最善を尽くせるよう、日頃から情報収集をしよう。



【こんな手段も…】

- 親類・知人に預ける。
- お住まいの地域の動物病院に相談する。
- 動物愛護センター、保健所に相談する。

豆知識：普段からのしつけも大事

- 無駄吠えをさせない。
- 指示をしたら、ケージにおとなしく入っていられるようにする。
- トイレは所定の場所のできるようしておく。

犬も普段からケージに入ること慣れさせると、避難所でのケージ生活でもストレスがかからないよ。



き たく こん なん 帰宅困難をのりきろう

外出先で交通機関がマヒするような大きな災害に直面した場合、街の中心部などでは多くの人が帰宅困難者になってしまうから、気をつけよう！

旅行や出張などで都市部に行ったときは十分注意しよう！



い どう むやみに移動しない

- 災害発生直後は、状況が落ち着くまで徒歩で帰宅しない。
- 警察や消防などの救助活動の妨げになるため、歩道や車道に立ち止まらない。
- 余震など二次被害の混乱に巻き込まれないように。

と ほ き たく め や す 徒歩での帰宅は20kmを目安に

- 状況が落ち着き、徒歩での帰宅を考える場合、自宅まで20kmを目安に。
- 個人の体力とその日の体調を考えて。
- 帰宅するか、その場に留まるかを冷静に判断する。

自宅までの距離	帰宅状況
～10km	ほぼ全員が帰宅可能
10km～20km	個人差で当日中の帰宅が可能
20km 以上	ほとんどの人が当日中の帰宅が困難

き たく ば あい 帰宅する場合

●歩きやすい靴を履く

革靴ではなく、長時間歩けるスニーカーなどを準備。



●水・食料を準備する

脱水症などを防ぐため、水分はこまめに補給。
チョコレートやアメなどの軽食も準備。



●地図を確認しながら

スマートフォンの地図アプリなど
自宅までのルートを確認。



●無理せず休憩をとる

家族の心配や焦る気持ちを抑え、
疲れたらしっかりと休憩をとる。

ば とど ば あい その場に留まる場合

公共施設やオフィスのビルエントランス、ホテルの宴会場など、一時滞在施設として開放されている場所は、水や食料、毛布などの物資支援、鉄道の運行状況などの情報提供が得られることもある。



心肺蘇生を覚えよう

たお ひと み
倒れている人を見たら・・・

① 周囲の安全確認をする

② 倒れている人の反応を確認する

- 肩をやさしくたたきながら、「大丈夫ですか？」などと大声で呼びかける。
- 目を開けるなどの応答や何らかのしぐさがあるか確認する。



はんのう
反応がなかったら・・・

③ まわりの人に協力を求める

- 大声で、近くの人に 119 番通報を頼む。
- AED(自動体外式除細動器)の搬送を頼む。
- 応急手当てを行う。



④ 呼吸を確認する

- 倒れている人の胸とお腹の動きから、息があるかどうか確認する。
- 胸とお腹に動きがなければ、呼吸がないと判断し、心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行う。



⑤ 心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行う

- 胸の真ん中に手を重ねる。
- 胸が約 5cm 沈む程度の強さで圧迫(小児は胸の厚さの約 1/3)。
- 1 分間に 100 ～ 120 回の間隔で。

⑥ 人工呼吸をする

人工呼吸ができる人は！



- あごをあげて気道を確保。
 - 額をおさえている方の手の親指と人さし指で鼻をつまむ。
 - 人工呼吸用感染防護具※ を使用し、空気が漏れないように口を覆う。
 - 1 秒ほど息を吹き込む。
- その際、胸が持ち上がるのを確認する。

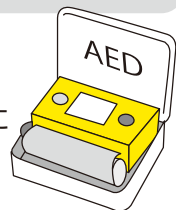


[心臓マッサージ(胸骨圧迫)と人工呼吸を組み合わせる場合]
心臓マッサージ(胸骨圧迫)30回・人工呼吸2回のサイクルで組み合わせる。

⑦ AED を使う

- AED の電源ボタンを押し、音声メッセージに従って操作する。
- 電極パッドを胸に貼る。
- 電気ショックの必要がある場合は、傷病者の体から離れ、ショックボタンを押す。
- メッセージに従って、心臓マッサージ(胸骨圧迫)を再開する。

※ 人工呼吸用感染防護具を使用しなくても、感染の危険性はきわめて低いですが、手元にある場合は使用しましょう。



応急手当を覚えよう

タオル・風呂敷・スカーフ を使った応急手当

包帯や止血帯など、ケガを負った時の
応急手当

身近なもので 応急手当

工夫次第で使える、代表的な3つの
応急手当

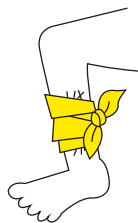
●巻いて

ガーゼの上から
など、包み込む
ように巻けば
包帯に。



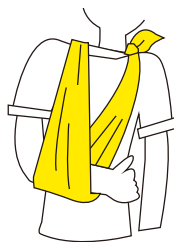
●しばって

出血がひどい
とき、きつく
しばって止血
帯のかわりに。



●2枚使って

両端の先端を
結んで 首に
まわせば三角巾
のかわりに。



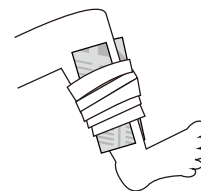
●レジ袋

端の部分を
切って、持ち手
のところを
首にまわせば
三角巾に。



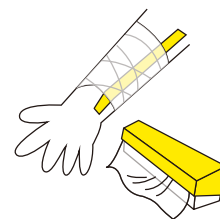
●新聞紙

折りたたんで、
骨折・ねんざ
したところの
添え木がわりに。



●食品用ラップ

出血部分に
巻いて止血したり、
添え木を留める
包帯がわりに。





- | | | |
|-----|-----------------------------------|-----------------|
| 問 1 | 地震が起きた際、まずとるべき2つの行動は？ | 答え
▶▶▶P10～11 |
| 問 2 | 海辺で強い地震の揺れを感じたらどうすべき？ | 答え
▶▶▶P18 |
| 問 3 | 大雨や洪水時、避難が遅れた場合や避難が難しい場合はどう行動する？ | 答え
▶▶▶P24 |
| 問 4 | 大雨警報(土砂災害)や土砂災害警戒情報が発表されたらどう行動する？ | 答え
▶▶▶P28 |
| 問 5 | 除雪作業をするときに気をつけることは？ | 答え
▶▶▶P30 |
| 問 6 | 火山が噴火した際の避難の心得は？ | 答え
▶▶▶P32 |
| 問 7 | もし、弾道ミサイルの発射が伝えられたらどう行動する？ | 答え
▶▶▶P35 |
| 問 8 | 自宅から避難する際、家を出る前にチェックすることは？ | 答え
▶▶▶P42～43 |
| 問 9 | 避難時に注意する基本行動は？ | 答え
▶▶▶P44～45 |
| 問10 | 災害時の情報をインターネットから入手する際に気をつけることは？ | 答え
▶▶▶P49 |

AOMORI OMAMORI BOOK

避難

生活を

のりきろう



災害から難を逃れ、命を守ることができたら、
その後にはじまる避難生活を
みんなで協力しながらのりきるために
必要な知識を身につけよう。