

あおもり 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、共有しましょう。
- 3 必要なときにすぐ確認できるように、スマートフォン
やタブレットにブックマーク・保存しておきましょう。
- 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。



はじめに 02

01 「今」から始める備え P05-28	備蓄食品を準備しよう	06
	生活用品を準備しよう	08
	非常時の持出品を準備しよう	10
	保険について知ろう	12
	地震に強い家にしよう	14
	日ごろからコミュニケーションを取ろう	18
	街を守るための活動をしよう	20
	災害時の情報を入手しよう	22
	家族の情報を書き込もう	24
	災害発災前後の役割を決めよう	26
避難場所を書き込もう	28	

02

「今」災害が起きたら

P29-74

地震から身を守ろう	30
津波から身を守ろう	40
大雨・洪水・台風から身を守ろう	44
土砂災害から身を守ろう	50
大雪・暴風雪災害から身を守ろう	52
噴火から身を守ろう	54
武力攻撃・テロから身を守ろう	56
原子力災害から身を守ろう	60
自宅から避難しよう	62
避難時はここに注意しよう	64
家族の安否を確認しよう	66
ペットを避難させよう	68
帰宅困難をのりきろう	70
心肺蘇生を覚えよう	72
応急手当を覚えよう	74

避難生活をのりきろう	76
避難所で少しでも快適に過ごそう	78
感染症対策をしよう	82
水と火を確保しよう	86
トイレを確保しよう	88
暑さ・寒さをしのごう	90
冬期避難を想定した準備をしよう	92
生活用品を活用しよう	94
生活を立て直そう	97
罹災証明書とは	98

防災気象情報の種類と避難に関する情報を知ろう	100
青森県で起こりうる災害を知ろう	102
青森県における過去の主な地震・津波災害	107
北海道・三陸沖後発地震への備え	108
青森県で起こりうる災害を知ろう	110
あおもり防災条例	116
あおもり防災ウィーク	118



01

「今」から始める備え

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。





び ちく しょく ひん じゅん び 備蓄食品を準備しよう

ひ び ちく じゅう よう 日ごろからの備蓄が重要！

災害が起きて、電気・水道・ガスなどのライフラインが断たれたら、外部からの支援が届くまで、自分たちで何とかしないとならないんだ。被災後も、自宅で生活できるように必要な物を日ごろから備えておこう！



しょく ひん にち じょう てき た か た 食品は日常的に食べて買い足そう (ローリングストック法)

普段から少し多めに食材や加工品を買い置き、消費期限の短くなった物から消費する。消費した分だけ新たに買い足すことで、常に新しい食品を一定量備蓄できる。



チェックリスト

さい しょう げん そな しょく りょう 最小限備えておきたい食料

- ☐ 水（飲料水、調理用）
- ☐ 主食（レトルトご飯、アルファ化米、カップ麺など）
- ☐ 主菜（レトルト食品、冷凍食品、肉や魚の缶詰など）
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ 加熱せずに食べられるもの（かまぼこ、チーズなど）
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ 菓子類（チョコレートなど）
- ☐ 調味料（塩・しょうゆなど）

アルファ化米は、お湯や水を加えるとやわらかく美味しいご飯が出来上がるよ。



- 食料や水は **最低3日分**、できれば **1週間分** を備蓄しよう。

- 1日につき成人1人あたり、**水は3ℓ**、食料は **2,000kcal** を目安にしよう。

- 食品は消費期限に注意しよう。

アレルギーを持っている人は、アレルギー対応食品を自分で備えておこう！





せい かつ よう ひん じゅん び
生活用品を準備しよう

チェックリスト

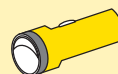
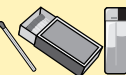
さい しょう げん そな せい かつ よう ひん
最小限備えておきたい生活用品

●情報収集

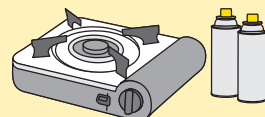
☐ ラジオ

☐ 乾電池


●停電対策

☐ 懐中電灯

☐ マッチ
ライター


●調理用品

☐ カセットコンロ
カセットボンベ

☐ 紙皿、紙コップ
スプーン

☐ 食品用
ラップ

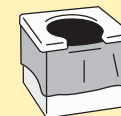

●衛生用品等

☐ マスク

☐ ティッシュ
ペーパー

☐ トイレットペーパー

☐ ウエット
ティッシュ

☐ 簡易トイレ

☐ 生理用品

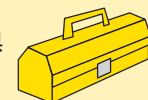

●救急用品

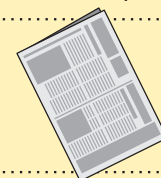
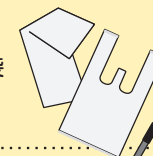
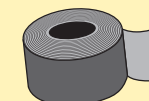
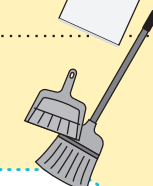
☐ 救急
薬品

☐ 常用している薬


●生活用品

☐ 生活用水
(断水時の
水洗トイレ用など)

☐ 工具

☐ ポリタンク
(生活用水の
運搬・保存用)

☐ 新聞紙

☐ 大・小ビニール袋

☐ ガムテープ

☐ ほうき、ちりとり

☐ ロープ


カセットボンベや乾電池などは、
多めに備蓄しよう！
ラジオや懐中電灯などの
電化製品は、
電池切れに注意！


☐ 消火器、簡易消火器




非常時の持出品を準備しよう

避難した際に避難生活に必要な物をあらかじめリュックサックに詰め、いつでも持ち出せるようにしておこう。

チェックリスト

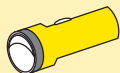
□現金



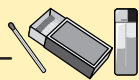
□通帳のコピー

□マイナンバーカード
(資格確認書)□運転免許証
のコピー□携帯
ラジオ

□懐中電灯



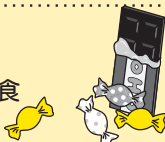
□乾電池

□マッチ
ライター

□飲料水



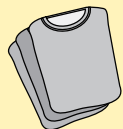
□非常食

□救急薬品、
常用して
いる薬

□お薬手帳



□着替え

□靴
スリッパ□レイン
コート、
防寒具

□アルミ蒸着シート



□ティッシュペーパー



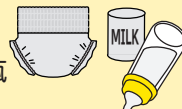
□生理用品



□使い捨てカイロ



□トイレットペーパー

□紙おむつ、
粉ミルク、哺乳瓶

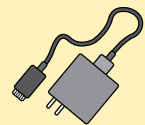
□洗面用具



□タオル、風呂敷



□メモ用紙、筆記用具

□携帯電話用の
充電器□缶切り、栓抜き、
はさみ

□軍手



●持出品を詰めたリュックサックは家族全員、一人につき一つ準備しよう。

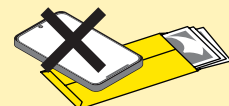
●普段から目に付きやすく、いざというときに持ち出しやすい場所に置こう。

●玄関の近くや寝室、車のトランクなど複数の場所に置こう。

●キャッシュレス決済が使えない場合に備えて、現金を準備しよう！



避難の際に両手が使えるリュックサックがベスト





せい めい ほ けん

生命保険

[負傷・死亡した場合]

保険金が支払われる。

[災害特約]

災害で負傷・死亡したときに、保障額が大きくなるタイプのものもある。

具体的な保障内容は、保険会社によって異なるので確認しよう。



か さい ほ けん

火災保険

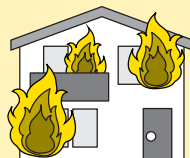
一般的な総合型の火災保険の場合、

[損害補償対象]

火災、風水害・雪害・落雷など

[補償対象外]

地震・噴火・津波が原因の火災



火災保険では、地震や津波の補償はされないので注意だよ！



※補償の範囲は損害保険会社や商品により異なるため確認が必要。

じ しん ほ けん

地震保険

地震・噴火・津波が原因の損害を補償

- 火災保険とセットのため、地震保険単独では契約はできない。
- 住宅と家財にかけることができ、火災保険の契約金額の30～50%で設定可能。
- 限度額は建物5,000万円、家財1,000万円。



じ どう しゃ ほ けん

自動車保険

じ しん らん か つ なみ き けん とく やく

地震・噴火・津波危険特約

一般的な車両保険は、

[契約補償対象]

台風・洪水・高潮などによる損害

[補償対象外]

地震・噴火・津波などによる損害



これらの災害に備えるには、「地震・噴火・津波危険特約」をつけることが必要だよ。

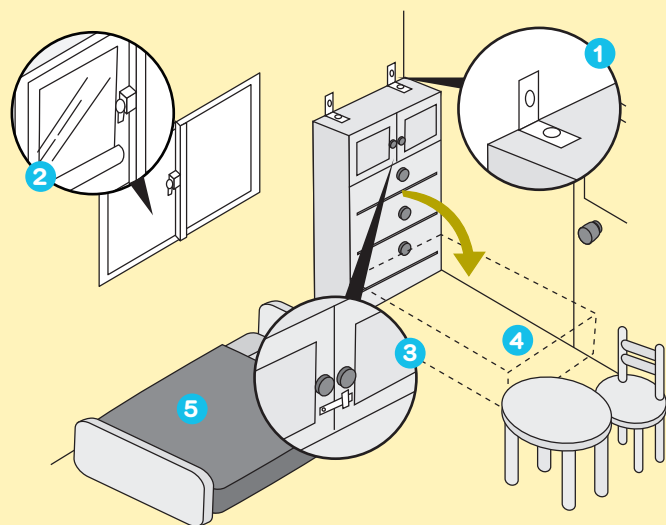




地震に強い家にしよう

室内の安全性を高めよう

- 1 背の高い家具は倒れないように固定
- 2 ガラス飛散防止フィルムを貼る
- 3 戸棚が開かないよう留め金をつける
- 4 倒れたときにドアや避難口を塞ぐ場所には家具を置かない
- 5 家具が倒れてくる場所には寝具を置かない



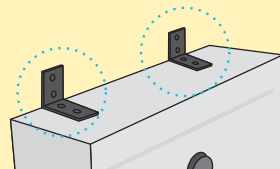
なるべく部屋に物を置かないようにしましょう！
火災などの二次災害に気をつけよう！



転倒・落下・移動防止器具

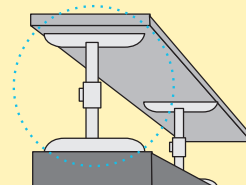
●L型金具

L型の金具で家具の天井面と壁をネジによって固定する。



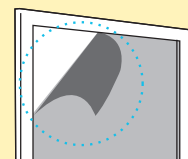
●ポール式器具(つっぱり棒)

つっぱり棒の長さを調整して家具の上面と天井の間につっぱりさせて固定する。



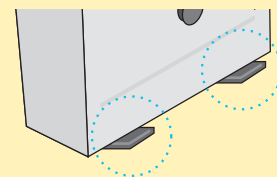
●ガラス飛散防止フィルム

窓ガラスや食器棚などに貼り、ガラスの散乱を防ぐ。



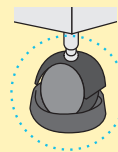
●粘着シート

粘着性のある素材で家具や家電の底面に貼り付ける。



●キャスター下皿

キャスターの下に置き、家具の移動を防止する。





地震に強い家にしよう

1981年(昭和56年)以前の建物は要注意!

阪神・淡路大震災では、新しい耐震基準が導入された1981年(昭和56年)以前の建物に被害が集中した。

1981年以前の建物の場合

耐震診断を受け、耐震性向上のための補修・改修をする必要があるか確認が必要。

耐震性が
不十分な
可能性が高い!



1981年以降の建物の場合

新しい耐震基準導入後の建物でも災害を経験したり、経年劣化で耐震性が落ちて
いる可能性がある。

心配がある
場合は、
耐震診断を。



耐震改修のための支援制度

●助成や税制

耐震診断、耐震改修を支援する助成制度や税制の優遇制度
問合せ先: お住まいの市町村

●融資

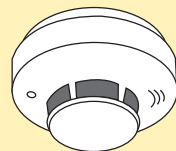
一定の条件を満たす場合に耐震改修の費用を融資する制度
問合せ先: 住宅金融支援機構

防火対策をしよう

地震が起きた際に恐ろしいのが火災。未然に出火を防ぐために普段からさまざまな防火対策をしておこう。

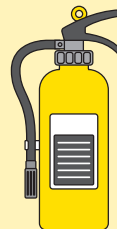
●住宅用火災警報器

火災の煙や熱を感知して警報音や音声で知らせてくれる。寝室や台所の天井、壁に設置し、設置後は、定期的に点検し、電池切れに気をつけよう。



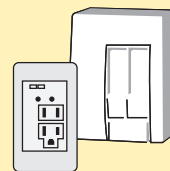
●住宅用消火器

火災を小さいうちに消すときに使うタイプ。取り出しやすい場所に設置しよう。使用期限に気をつけ、期限切れの消火器は新しいものに交換する。



●感震ブレーカー

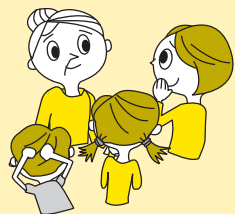
地震の強い揺れを感知したときに電気を自動的に止めてくれる。「分電盤タイプ」、「コンセントタイプ」などの種類がある。





家族会議を開こう

いざというときに自分や家族全員の命を守るため、普段から防災について家族で話し合おう。



●必要な備蓄品や非常持出品

参照→P.06～11

●家の安全対策

参照→P.14～17

●家族などの連絡先の確認

参照→P.24～25

●災害発生前後の役割分担

参照→P.26

●避難場所・避難所の確認

参照→P.27

●災害時の身の守り方・避難の仕方

参照→P.30～74

●被災後の生活

参照→P.76～98

豆知識：「避難場所」と「避難所」の違い

●避難場所（指定緊急避難場所）

災害の危険から逃れるため、一時的に避難する場所として、災害種別ごとに市町村が指定している学校や公園など。

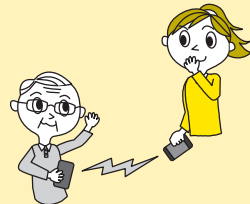
●避難所（指定避難所）

災害によって自宅での生活が困難になった人が、一時的に生活する場所として市町村が指定している学校や公民館など。

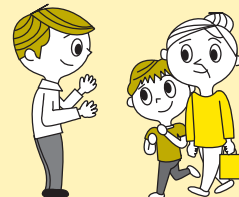
ご近所付き合いをしておこう

日ごろからご近所の方とお付き合いしていれば、災害時の助け合いがスムーズ。実際に命が助かった事例もある。

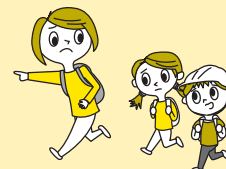
●電話番号など連絡先の交換で安否確認がすみやかに。



●両親が不在のときに子どもを預けられる。



●避難場所に連れていってもらえる。



●「あの人が見当たらない！」と気付いてもらえることも。



災害時、客観的な情報を得るために遠方の親類・知人とも連絡をとれるようにしておこうね。





まち まも かつ どう 街を守るための活動をしよう

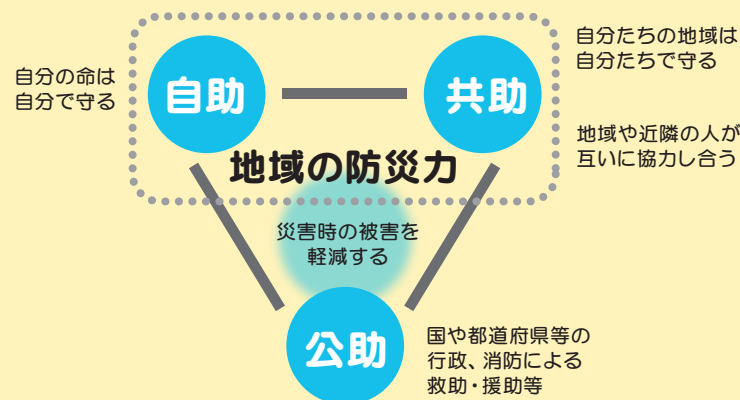
じ ぶん ち いき じ ぶん まも 自分たちの地域は自分たちで守ろう

●「自助、共助、公助」とは…

住民は、自分の命は自分で守る「自助」が基本。しかし、自分の力や家族の力だけでは限界があるため、災害が発生した場合には、普段から生活環境を共有している住民同士が協力し合う「共助」が重要となる。

住民一人ひとりが「**自分の命は自分で守る**」。

そして、「**自分たちの地域は自分たちで守る**」という意識を持つことが大切。



●自主防災組織とは…

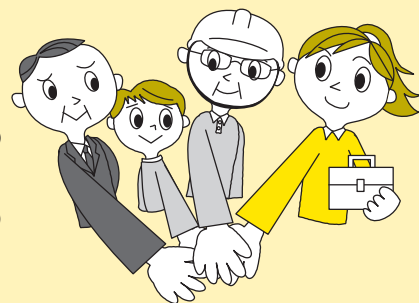
地域の人たちが協力し合い、自分たちの地域を自分たちで守るために防災に関するさまざまな活動をする組織のこと。

平常時は、防災訓練など

災害に対する備えを、

災害時は、避難所の運営などの役割を担う。

ぜひ、積極的に自主防災組織の活動に参加しよう。



●消防団とは…

消防団員は、それぞれ本来の自分の職業を持ちながらも、火災や地震、風水害などが発生した際に常備の消防本部及び署と協力して消防活動を行う非常備の組織のこと。消防団に入団して、自分たちの地域を自分たちで守ろう。



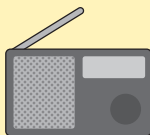
詳しくは、お住まいの
市町村へ確認しよう。





災害時の情報を入手しよう

ラジオを持っていなくても、
インターネットやスマート
フォン向けのアプリでも
ラジオを聴くことができるよ!



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。

青森放送 (RAB)

青森・弘前 91.7MHz 八戸・十和田 92.7MHz
下北 78.8MHz 野辺地 93.2MHz

NHK AM

青森 963kHz 弘前 846kHz 八戸 999kHz
十和田 1,161kHz 深浦 1,584kHz

NHK FM

青森 86.0MHz 八戸 81.8MHz むつ 82.7MHz
深浦 84.3MHz

エフエム青森 (AFB)

青森 80.0MHz 八戸 78.4MHz むつ 81.3MHz
上北 84.3MHz 深浦 78.2MHz

FM AZUR (エフエムむつ)

むつ 76.2MHz

Be FM (ビーエフエム)

八戸 76.5MHz

FM APPLE WAVE (アップルウェーブ)

弘前 78.8MHz

FMごしょうがわら G.Radio (五所川原エフエム)

五所川原 76.7MHz

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。



青森地方気象台

<https://www.jma-net.go.jp/aomori/>



青森県河川砂防情報 提供システム

<http://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/index.html>



青森県庁ホームページ

<https://www.pref.aomori.lg.jp/>



あomorい防災ポータル

<https://bousai.pref.aomori.lg.jp>



国土交通省 青森河川国道事務所 ホームページ

<http://www.thr.mlit.go.jp/aomori/index.html>



あomorい防災公式X

https://twitter.com/aomori_bousai/



青森みち情報

<http://aomori.cc/road/sp/>



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。



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。
 「全員救助されたのに、まだ取り残された人がいる」など
 情報の出所が明確で、信用できるものか確認する!

防災情報を入手するために
市町村の防災メール配信
サービスやスマートフォン向け
の防災アプリなども活用しよう!



防災行政無線・広報車

- 市町村から避難指示等の情報が得られる。



けい さつ しょう しょう ぼう しょう
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。



家族の情報を書き込もう

家族に関する基本的な情報を書き込もう。家族内で共有しておくことで、いざというときに役立てよう。

名 前		血 液 型	A / B / O / AB Rh + -
生 年 月 日	年 月 日	携帯電話	- -
メー ル ア ド レ ス	@		
緊 急 連 絡 先 (会社/学校など)			
アレルギー 持 病			
そ の 他			

名 前		血 液 型	A / B / O / AB Rh + -
生 年 月 日	年 月 日	携帯電話	- -
メー ル ア ド レ ス	@		
緊 急 連 絡 先 (会社/学校など)			
アレルギー 持 病			
そ の 他			

災害時の連絡先を書き込もう

災害時に連絡する人（親類・遠方の家族）

名 前	電 話	メールアドレス

災害時に相談できる人（近所の知人・遠方の知人）

名 前	電 話	メールアドレス
	こんなときに・・・	
	こんなときに・・・	
	こんなときに・・・	

その他の緊急連絡先

名 前	電 話	メールアドレス
	こんなときに・・・	
	こんなときに・・・	



災害発災前後の役割を決めよう

まん いち ひ さい せい かつ そう てい ひつ よう し ぜん
はな あ やく わり ぶん たん き
万が一の被災生活を想定して、必要なことを事前に話し合い、役割分担を決めておこう。

例えば
こんなこと



- 備蓄品・生活用品などの管理
- 家族・親類の安否情報の確認
- 災害に関する情報収集
- 生活再建・支援に関する情報収集 など

名前 の役割

名前 の役割

ハザードマップを確認しよう

ハザードマップとは、様々な災害（津波、浸水害、火山等）の被災想定区域や避難場所・避難経路などを示した地図のこと。

ハザードマップは各市町村で作成しているの、自分が住んでいる地域の災害リスクを確認しておこう。



県庁ホームページ
にハザードマップ
掲載先のリンクを
まとめているよ。

避難場所を決めておこう

災害時にあわてることなく、すぐに避難できるように自宅や職場、学校から一番近い避難場所や避難所を決めておこう。家族が離ればなれになったときのために、事前に家族の集合場所も決めておこう。

自宅や学校、勤務先に一番近い避難場所・避難所

家族の集合場所



避難場所を書き込もう

わが家の避難マップ(例)



避難マップの作り方

- ① 自宅から一番近い避難場所(避難所)を確認する。
- ② 避難時の服装で、家族で避難場所(避難所)まで歩く。
- ③ 避難場所(避難所)に着くまでの時間を計る。
- ④ 避難時に危険になりそうな所(ブロック塀、電柱、増水するおそれのある川、がけ崩れしそうな所など)をチェック。
- ⑤ 避難時に目印になりそうなものや役立つもの(公衆電話、公衆トイレなど)も合わせてチェック。
- ⑥ これらを地図に書き込む。

02

「今」災害が起きたら

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。

