

## 「あおりおもり手帳」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あもりです。

### 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いましょう。

### あもりリス

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 |                |      |

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。