

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。

