



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

物が
お
落ちてこない
たお
倒れてこない
場所で身を守る



ね
寝ている時は、枕などで
頭も守り、ふとんをかぶって
お
落ちてくる物に備えましょう



地震のゆれがおさまってから避難しよう

おさない はしらない



しゃべらない もどらない



ぼうさいマップをつくろう

学校からあなたの家までの道をかいてみよう
あぶない所はあるかな？

おうちの人と
話し合おう!

Checklist:

- 身の回りをかくにん
- だれかといっしょの時は
お互いの安全をかくにん
- 落ちてきそうな物や
たおれてきそうな物はないか
- 近くで火事がおきていないか
- 助けが必要な人がいないか

さいがいようでんごん
災害用伝言ダイヤル

「171」に電話をする

ろくおん 録音するとき 「1」

さいせい 再生するとき 「2」

電話番号を押す

メッセージを
「残す」

メッセージを
「聞く」

こうしゅうでんわ
公衆電話の
使い方

はじめての公衆電話 ▶
(NTT 東日本)



自分のこと



- 名前
- 生年月日
- 住所
- 血液型
- 学校
- 病気
アレルギー
- 薬

家族のこと



連絡先

家族との集合場所

待ち合わせ場所

ひなん 避難先①

ひなん 避難先②

おうちの人と相談して書きましょう

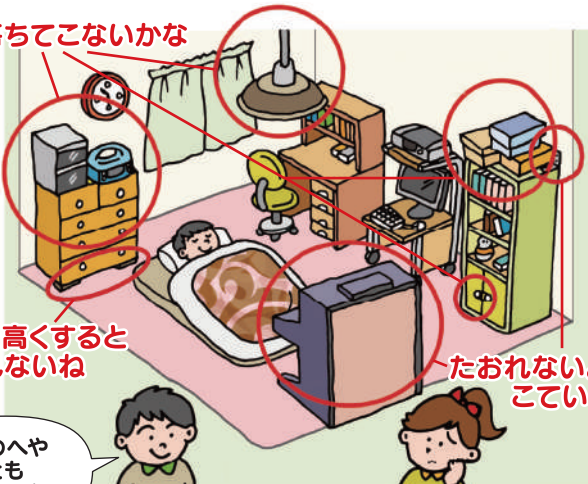
避難するとき 何が ひじょう持ち出しぶくろ を作ろう

- 歩きやすい靴、地図
- かい中電とう、けいたいラジオ
- 下着、ぼう寒具、雨具、手ぶくろ
- ビスケット、チョコ、お水
- タオル、ウェットティッシュ
- けいたい用トイレ
- マスク、体温計
- ビニールぶくろ、食品用ラップ
- きゅう急用品、歯ブラシ
- お金(こぜに)
- けいたい電話、バッテリー
- ホイッスル
- お薬手帳
- 家族の写真
- このカード



うちの中は大丈夫かな？

物が落ちてこないかな



手前を高くすると
たおれないね

たおれないように
こていしよう

自分のへや
のことも
考えてみよう!

たいふうなどの 避難情報には 5段階のレベル

<p>警戒レベル5 きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保</p> <p>災害発生 又は切迫</p>	
<p>警戒レベル4 ひなんしじ 避難指示</p> <p>災害のおそれ 高い</p>	
<p>警戒レベル3 こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難</p> <p>災害のおそれ あり</p>	
<p>警戒レベル2 おおあめちゅういほう 大雨注意報</p> <p>気象状況 悪化</p>	
<p>警戒レベル1 そうきちゅういほう 早期注意情報</p> <p>今後気象状況 悪化のおそれ</p>	

大雨の時に安全に避難するためのポイント

なるべく大人と、早めに 車や自転車は使わない



川やガケに
近づかない



もしもにそなえて
家族と話し合おう!



そと
外が危険なら
すいよくひなん
垂直避難

NBS 減災キャンペーン GENSAI CAMPAIGN — 災害から命を守ろう —

このカードは以下企業の支援により制作されています

- 松澤工業株式会社
- 高沢産業
- 八光グループ
- 日本ガス工事株式会社
- 株式会社双真
- 一般社団法人 長野県消防設備協会
- 長野信用金庫
- サンコー特機株式会社
- NTTEAST 長野支店
- AKT/O
- あかぼう
- まねきねこ
- 髙土木管理総合試験所
- 栗田病院
- まつけんのリフォーム
- MANATEC
- 株式会社長野エネルギー開発
- HOKUTO
- ミツワヤンマー

防災アプリを使ってみよう

長野県公式

しんしゅうほうさい 信州防災アプリ

さいがいじ 災害時にも、日頃の防災準備にも
ひびろく 役立つ!



Android

iOS

こちらでも防災情報が確認できます!
長野県公式 LINE



友だち追加は
こちら



防災ダック