

やってみよう! 防災チャレンジ

10/29(水)~11/12(水)は
あおもり防災ウィーク2025



災害はいつどこで起こるかわかりません。「いざというとき」のためには、事前の備えが重要です。この機会に、自分や大切な人の命を守るため、みんなでやってみましょう!



いますぐこれだけはやっておきたい 3つの防災チェック

チェック1 意外と知らないかも?
自宅や職場の災害リスクを確認しよう

地震、津波、大雨・洪水など災害によってリスクはさまざまです。ハザードマップで津波や洪水の災害リスクを確認しておきましょう。

お住まいの地域のハザードマップ

チェック2 家族で話しておきたい
避難先を確認しよう

自宅から一番近い避難場所や避難所を確認しましょう。ハザードマップを見ながら安全に避難できるルートを決めておくことも重要です。

チェック3 いつでも使えるように
備蓄品や非常持ち出し品を準備しよう

避難生活に必要な物をあらかじめリュックに詰め、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

みんなの防災チャレンジ登録してね



みんなで同時刻に実施! 地震に備えたトレーニング シェイクアウト訓練

11/5(水)
午前10時から
1分間

場所 学校・職場・ご家庭など

「シェイクアウト訓練」とは、地震の際の安全確保行動を身につけるための訓練です。防災行政無線や緊急速報メールなどを合図に、「まず低く」「頭を守り」「動かない」を、学校、職場、ご家庭などで実施してみましょう。



保存版



書き込んで見るところに貼っておこう 我が家の防災リスト



非常持ち出し品 避難生活に必要なものを、あらかじめリュックに詰めていつでも持ち出せるようにしておこう。

- ◎貴重品
 - 現金
 - 通帳のコピー
 - 身分証明書類(運転免許証など)のコピー
- ◎道具
 - 携帯ラジオ
 - 乾電池
 - 携帯電話用の充電器
 - 懐中電灯
 - マッチ・ライター
 - メモ用紙、筆記用具
 - 缶切り、栓抜き、はさみ
- ◎衛生用品
 - 救急薬品、常用薬
 - お薬手帳
 - ティッシュペーパー
 - トイレットペーパー
 - 生理用品
 - 紙おむつ、粉ミルク、哺乳瓶
 - 洗面用具

- ◎装備
 - 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
 - 使い捨てカイロ
 - タオル、風呂敷
 - 軍手
- ◎食品
 - 飲料水
 - 非常食
- ◎その他必要なもの
 -
 -



家族の合言葉

避難するときの方針を家族で決めておこう。
例:「命が一番大事」、「早めに避難」など



避難場所はここ

家族が離ればなれになったときのために、事前に集合場所を決めておこう。

自宅から一番近い
避難場所、避難所

家族の
集合場所

学校・勤務先近くの
避難場所、避難所

最新情報はここから

あおもり
防災ポータル

- 最新の気象情報
- 避難情報
- 避難所の開設情報 など



特集のお問い合わせ/
防災危機管理課 ☎017-734-9180