



日頃の備え

避難行動を決める

一人一人が災害に備え、 とるべき行動を考えておきましょう

①災害を知る<防災おでかけ講座を活用>

～災害の基礎知識を学び、災害時の行動をイメージしましょう～

- ☐ 災害発生メカニズムや発生時のリスクを知る。
- ☐ 自助、共助、公助の役割を整理する。

②日頃から突発的な災害に備えましょう

～個人や家族で確認しておくこと～

- ☐ 「防災マップ」で自宅及び周辺の危険性を確認する。
- ☐ 安全な避難先を決める。
- ☐ 複数の避難経路を想定し、実際に歩いて危険箇所や避難先までの時間を確認する。
- ☐ すぐに避難できる準備（非常持出品・連絡方法の手段）を確認する。

～地域で確認しておくこと～

- ☐ 安否確認のための緊急連絡網を作成する。
- ☐ 逃げ遅れゼロの地域づくりのため、「災害時住民支え合いマップ」の取り組みや「地域タイムライン」、「地区防災計画」の作成を進める。
- ☐ 要配慮者への声かけや避難支援の体制を作る。
- ☐ 防災訓練への積極的な参加の仕掛けと防災活動を地域活動にする仕組みを作る。

③情報は自分で取りに行く<正しい情報共有>

～災害が近づいたときや災害発生時は、

テレビ、インターネットなどで積極的な情報収集をします～

- ☐ 情報が取れない方、情報の内容を判断できない方には情報を伝達する。
- ☐ 「気象情報」「避難情報」などに注意し、適切な避難行動をするための判断材料とする。

基本的な避難行動 ～分散避難～

①防災マップ等で自宅や周辺の危険を確認し、自宅が安全ならば自宅で過ごす

停電や物流停止に備えて3日間から1週間程度の水食糧の備蓄を!

②安全な場所にある
親戚宅・頼れる知人宅へ

③安全な場所で
車中泊も

運動や水分摂取も忘れずに!

④地域の公民館や会所
などの避難場所へ

避難場所・避難所は場所の提供です。自分に必要なものは必ず持参しましょう!感染症対策グッズも必ず持参!



⑤不安があれば
指定避難所へ

感染症流行期であっても避難を躊躇しないこと!

風水害時の避難とは?

- ◆「危険な瞬間を避ける」ため、安全な場所に行くことを「避難」と言います。
- ◆数時間～一晩の危険を乗り切るため、避難中に自分が困らないために「非常持出品」を準備します。
- ◆早めの避難が「判断」できるよう家族や近所と行動を決めておきましょう。

TECHNOの技術を
日本そして世界へ!!

専用機設計製造販売
専用機部品製造販売



株式会社 **テクノ** 代表取締役社長 吉原 弘明
伊那市野底8522-1 TEL 0265-78-0301 FAX 0265-73-5792



損害保険
生命保険
代理店

あなたの大切な財産を災害から
しっかりお守りいたします。

有限会社 **アシストエース**

～ 扱い保険会社 ～

三井住友海上・東京海上日動・損保ジャパン
三井住友海上あいおい生命・東京海上日動あんしん生命
三井住友海上プライマリー生命

伊那市境 1304-1

TEL (0265) 76-6633 FAX (0265) 76-6733

福祉避難所を知っていますか？

福祉避難所とは？



一般の避難所では避難生活が困難な要配慮者が避難する施設です。

※要配慮者…高齢者、障害のある方など、避難所生活において特別な配慮を要する方

入所対象者は？



高齢者や障害のある方など、避難生活において特別な配慮を必要とする方で、介護保険施設や医療機関などに入所・入院するに至らない程度の方が対象です。

要配慮者の避難先

より軽度の方

特別な配慮を要する方

より重度の方

一般避難所
(福祉スペース)

福祉避難所

介護保険施設への入所
医療機関への入院

避難の流れ

災害発生

一般の避難所
(福祉スペース)

福祉避難所への
移送対象者を決定

福祉避難所
(二次避難所)

命を守るため、学校等まずは身近な避難所へ避難します。

保健師等が高齢者や障害のある方を中心に健康調査等を実施します。

高齢者福祉施設
障害者福祉施設など

※福祉避難所は環境の変化をできるだけ抑え、自立した生活を支援する場所です。



- 一般避難所同様、必要なものは持参してください。また、家族や支援者と一緒に避難しましょう。
- 福祉避難所は開設の準備が必要なため、直接施設等への避難はできません。現在協定を締結している施設と調整し、受入れ準備が整った段階で、ホームページやメール等でご案内します。
- 福祉避難所の施設数やスペースには限りがあるため、一般避難所での健康調査等の結果に基づき、福祉避難所へ移動していただく方を決定します。

地域に根差した介護専門事業所
NPO法人 訪問介護
あったか伊那

訪問介護サービス

- ・身体介護、生活援助
- ・通院等乗降介助

介護移送サービス

- ・介護タクシー・福祉ケアタクシー
- ・ご利用者様の状況に合わせた移送車を手配

お問合せはこちら
☎0265-98-6385

営業時間／8:30～18:00
定休日／年中無休
長野県伊那市日影174-1



土木工事

上下水道工事

舗装外構工事



廣瀬建設工業 株式会社

TEL.0265-72-2714 FAX.0265-72-2728

〒396-0009 長野県伊那市日影334-3

非常持ち出し品のチェック

災害時用に準備しておくものは、家族構成から必要数をそろえ、保管・管理しておきましょう。
非常持出品は、リュックサックなどに入れて保管し、備蓄品は日頃から使用し、在庫管理をしておきましょう。

最低限準備しておくべきもの(非常持出品)

避難する時に持ち出す最小限の必需品。男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュック等の持ちやすい状態で準備しておきましょう。

非常持出品	非常食品	その他の生活用品
☐ リュックサック ☐ 携帯ラジオ ☐ 現金 ☐ マイナンバーカード ☐ 免許証 ☐ 保険証 ☐ マスク ☐ 手消毒薬 ☐ 懐中電灯 ☐ 乾電池 ☐ 預貯金通帳、印かん ☐ 消毒液	☐ 栄養食品 ☐ 粉ミルク ☐ 飲料水 ☐ レトルト食品 ☐ カンパン・缶詰 ☐ ドライフーズ ☐ 離乳食 ☐ ミルク ☐ 水	☐ 衣類 ☐ ティッシュペーパー ☐ 歯ブラシ ☐ 生理用品 ☐ 雨具 ☐ 靴切り、怪我 ☐ 手手・タオル ☐ ウェットティッシュ ☐ ライター ☐ ヘルメット・帽子 ☐ ビニール袋 ☐ おむつ ☐ プラスチックの皿、コップ、わりばし

応急薬品

☐ 包帯 ☐ ばんそうこう ☐ 目薬 ☐ 鎮静剤、解熱剤 ☐ 傷薬、胃腸薬 ☐ 消毒薬 ☐ 常備薬

被災後の生活のために準備しておきたいもの(災害用備蓄品)

□食料 缶詰、レトルト食品、カップ麺、栄養補助食品など。日頃から少しずつ買い出したものや冷蔵庫の中味を1週間分を目安に備蓄しておく。	□水 一人1日当たり3リットルを目安に備蓄を。ペットボトル、ポリタンクへの汲み水のほか、浴槽への貯水も有効。	□カセットコンロなど 予備ボンベも忘れずに。野外バーベキュー用品(木炭・固形燃料)もあわせて備蓄も便利。	□消火・救助用品 消火器、のこぎり、スコップ、バール、車のジャッキなどは正しい使い方を覚えておく。
--	--	--	---

☐ その他(過去の災害で役に立ったもの)

●ホイッスル	●ビニールラップ	●使い捨てカイロ	●地図	●筆記用具(マジックなど)
●予備の眼鏡・補聴器	●新聞紙	●裁縫セット	●さらし	●大き目のビニール袋 など
●ビニールシート	●携帯トイレ	●ガムテープ	●歯ブラシ	●マスク
				●手消毒薬

※大規模災害の発生直後は、ライフラインの損壊等により、救援物資がすぐには届かないことも考えられます。
発災から最低3日~1週間分の非常食及び飲料水を準備しておきましょう。



非常持ち出し品の中に
歯 ブラシ
忘れずに入れて
おきましょう！

お口の健康を守る 伊那市歯科医師会

燃料・車のことなら、(株)伊那中央石油へ！

ガソリン・軽油・灯油・LPGから始まり、洗車、コーティング、オイル、タイヤ、車検、レンタカー、そして車販売、買取まで車のことなら何なりとご相談ください！



セルフ・ナイスロード伊那SS 伊那市上新田2118 TEL.0265-74-1881	伊那インター SS 伊那市西箕輪7200-54 TEL.0265-72-8815	セルフ・ハイランズ伊那 SS 上伊那郡南箕輪村9590-1 TEL.0265-74-1551
---	---	---

コスモ石油 株式会社 伊那中央石油 伊那市中央4596 伊那中央石油 検査 0265-72-5231 FAX.0265-73-6822

自主防災で自分たちのまちを守ろう！

災害発生時の被害の大きさは、地域における「事前の備え」によって変わってきます。いざという時に自主防災組織の力を発揮するためには、普段からの継続的な防災活動が重要です。

1 地域住民へ向けた防災知識の普及

まずは住民一人一人が防災に関心を持ち、準備することが重要です。みんなが集まって楽しく学べるイベントなどを開催し、地域一丸となって防災意識を高めましょう。

活動例

- 研修会や訓練の実施
- お祭りや運動会の中で防災イベントを実施
- 防災意識調査などの実施
- 防災新聞の発行
- 災害時住民支え合いマップの取り組みや地域タイムライン、地区防災計画の作成



2 防災巡視・防災点検

防災の基本は、自分の住むまちをよく知ることです。地域内の危険箇所の把握や防災上の課題を洗い出し、全員で共有しておきましょう。

活動例

- 各家庭の防災防火用品準備の点検啓発
- 燃えやすい物が放置されていないか
- 避難場所周辺の安全確認
- ブロック塀、石垣、看板、自動販売機など倒れやすいものの確認
- がけ、よう壁、水路などの見回り



3 防災資機材の整備

災害発生時に防災資機材を十分活用できるよう、地域の実情に応じて準備し、日頃から点検や使い方の確認・周知を行いましょ

主な資機材

- ヘルメット ● 毛布、軍手、タオル、古着 ● 消火器
- 担架 ● 救急医薬品 ● 非常食品 ● 電池式メガホン
- ロープ ● 懐中電灯、強力ライト ● テント ● 携帯ラジオ
- ハンマー、パール、斧、電動ノコギリ、大型ジャッキなどの作業道具
- はしご ● 自家発電装置 ● 防水シート ● 炊飯用具 など



日頃の備え

4 防災訓練

防災訓練は、いざという時に的確な対応をとるために欠かせないものです。多くの人たちに参加を呼びかけ、子どもも大人も積極的に防災訓練に参加しましょ

防災訓練の種類

- 初期消火訓練
- 避難誘導訓練
- 安否確認訓練
- 情報収集、伝達訓練など



さくらホール

ファミリーホール伊那

ご家族の温もりが感じられる、我が家に「ちょうどいい」空間で…
「ありがとう」の気持ちが伝わる葬送の瞬を。

伊那市・駒ヶ根市・上伊那地域にあんしんの6斎場
ご自宅近くの会場をご利用いただけます。

- ・ 美すす斎場 ・ ファミリーホール駒ヶ根
- ・ 辰野斎場 ・ 箕輪斎場

365日 24時間



あいネットグループ

平安祭典



0120-265-028

伊那市西春近2270 伊那市 お葬式 検索



LINE

公式アカウント
ははじめました！



友だち登録で
事前相談の承り他、
各斎場の場所の検索など
お役立ち情報いっぱい！

災害時にすべきことは？

災害時には、家屋等の下敷きになる人やけが人の発生、出火など、さまざまな事態が発生します。自主防災組織を中心に公共機関と連絡を取り合いながら、地域のみんなで力を合わせて減災活動を行います。

1 情報の収集・伝達

公共機関と連絡を取り合い、災害に関する正しい情報を住民に伝達します。また、地域の被害状況や火災の発生状況をとりまとめ行政に報告するとともに住民に周知します。



2 救出活動

負傷者や倒壊した家屋などの下敷きになった人たちの救出・救助活動を行います。ただし、救出作業は危険を伴いますので、けっして無理せず二次災害に十分注意してください。



3 初期消火活動

火事を知らせる、消火器や水を使って消火するといった初期消火活動を行います。

消防署や消防団が到着するまでの間、火災の拡大延焼を防ぐのが基本です。状況によりすぐに現場から離れるなど、けっして無理はしないようにしてください。



4 医療救護活動

大災害時には多数の負傷者が出るため、すぐに医師による治療が受けられるとは限りません。その場合は身近な人が応急手当を行い、安全な避難場所や避難所へ搬送しましょう。（救護所が設置された場合は救護所へ）



5 避難誘導

住民を避難場所などの安全な場所に誘導します。避難経路は災害の状況により異なりますので、公共機関と連絡を取り合うなど、正確な情報に基づき誘導をしましょう。



6 避難場所・避難所運営

身近な場所で安全を確保することが地域住民の安心につながります。公民館などを避難場所として開設し、受入れを行いましょう。避難所運営の主体は避難者です。避難者は積極的に運営に関わり、ストレスの少ない生活環境づくりに協力しましょう。



お客様の暮らしを支える
黄色い車のガス屋さん

安心・安全・災害に強い
LPガスをお届けします！

豊かな暮らしのお手伝い

サンリン株式会社 イナガス支店
伊那市福島275 TEL.0265-72-5251

あなたの才能を
活かせる仕事があるはず
あなたが続けていける仕事を
一緒にみつけていきましょう

長野県指定障がい者就労継続支援事業所

主な仕事——
農業（こころん農園）
山林業（フォレストこころん）
飲食業（そば処こころん）

こころん
長野県伊那市東春近 9264-2(棟原)
TEL.(0265)98-7786 FAX.98-7787

要配慮者・避難行動要支援者の安全確保は、地域のみなさんの協力が必要不可欠です。支援の輪を広げ、日頃から支援の体制を作りましょう。

要配慮者・避難行動要支援者とは

高齢者や障害者、傷病者、乳幼児、外国人などの要配慮者のうち、災害発生時に何らかの支援が必要な人を避難行動要支援者といいます。自主防災組織や民生委員、福祉事業者を中心にみんなで連携・協力しながら、その人の状態に応じた配慮や支援を行いましょう。

要配慮者・避難行動要支援者の安全な避難誘導

■高齢者や寝たきりの方

- ・あらかじめ支援者を決めておき、複数人で対応できるようにしましょう。
- ・支援には車いすや担架を使うほか、日頃から困りごとを聞くなどして、その人に合った移動方法などを話しておきましょう。



■病气やけがをしている方

- ・程度に応じて声をかける、肩を貸す、手を添えるなど安心感を与える援助をしましょう。
- ・日頃から応急手当の技術を身につけたり、地域の中で手当ができる人材を把握しておきましょう。



■耳の不自由な方

- ・正面から口を大きく動かして話しかけるようにしましょう。
- ・音声で伝わりにくいときは、身振り手振りや筆談などで正確な情報を伝えましょう。



■目の不自由な方

- ・まず、「お手伝いしましょうか」と声をかけましょう。
- ・誘導する際は腕を貸してゆっくりと、周囲の状況を説明しながら歩きましょう。



■車いすを利用している方

- ・階段では2人以上で協力し、上りは前向き、下りは後ろ向きで移動しましょう。
- ・支援者が1人の場合は、背負って避難しましょう。



■日本語が十分でない外国人

- ・孤立しないよう日本語でもいいので声をかけましょう。
- ・言葉が通じない場合は、図やイラストを活用したりジェスチャーを混えたりして情報を伝えましょう。



災害用・工事現場・イベントなど
仮設トイレ レンタル
お気軽にお問い合わせください

 **有限会社 宮田衛生社**
上伊那郡宮田村 7079 番地 4
TEL:85-2067/FAX:85-5767

伊那市・箕輪町・駒ヶ根市 災害協定5カ所
伊那市、箕輪町のコインランドリー福来らで
緊急時にLPガスを使っただけの**ガス栓**
を設置してあります。

LPガス、石油、住宅設備機器、業務用厨房機器、直営コインランドリー運営

 **株式会社川岸商会**

伊那営業所／伊那市前原8392-1番地 TEL73-3501
本社／駒ヶ根市北町23番12号 TEL82-4145



応急手当

救命処置の手順

1 身を守る

自分と傷病者の鼻と口にマスクの着用かタオルをかぶせる。
(傷病者へは遅くとも③「胸骨圧迫を行う」までに実施する。

手袋やビニール袋等を活用
※直接触れない工夫

室内であれば換気をおこなう。
※可能な限り



2 反応の確認

肩をたたいて呼びかける。
なんらかの「反応」があるかどうかを見ます。

反応の確認

もしも大丈夫ですか?



顔を近づけすぎない

3 早い通報

まわりの人に呼びかけ、119番通報とAEDの手配を頼みます。

応援要請

誰か来てください!!

人が倒れて反応がないので119番通報してください

AEDを持ってきてください

119通報・AED

4 呼吸をみる

(10秒以内で)

10秒以内で胸とお腹の動きを見ます。

呼吸を観察



※市内のコンビニエンスストアには、AEDを設置している店舗があります。

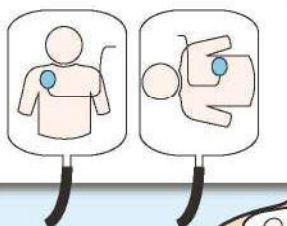
AEDが到着したら...

1 電源を入れる

ボタンを押すまたはフタを開けると音声メッセージが流れます。

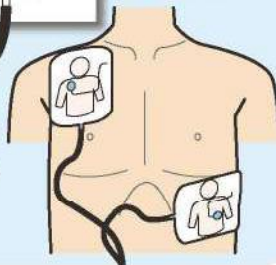


2 胸に直接パッドを貼る



※パッドが浮いてしまわないように注意!

パッドに書いてあるイラストのとおり、胸にしっかり貼り付ける。



3 心電図の解析

(AEDが心臓の状態を読み取る)

解析中は身体に触れない。まわりの人も傷病者から離れて身体にふれないように伝える。



応急手当の方法

■ 口や喉に異物が詰まっている場合

- ① 近くの人に119番通報を依頼します。
- ② 周囲に人がおらず咳をしていたら、そのまま続けさせます。
咳もなく声も出ない状態の時は、以下の対応をします。

背部叩打法

腰を折って前屈みになって、顔を低くした状態で相手の肩甲骨の間を自分の手の付け根の堅い部分で「強く」数回叩く。



- ③ 大人・子供に係らず、反応がない場合、または最初は反応があっても応急手当などを行っている途中に、ぐったりして反応がなくなった場合は、直ちに119番通報をして、心肺蘇生法(胸骨圧迫と人工呼吸)を開始します。

腹部突き上げ法

相手の背中から脇の下へ自分の両手を回す。片手で握り拳を作り、その親指側を相手のへそより上でみぞおちより下の部分に当てる。もう一方の手で握り拳を握り、素早く手前上方(自分側)に引きつけるように圧迫して突き上げる。
(妊婦と乳児には不可)



※応急手当及びAEDの使い方の講習会は消防本部で実施しています。消防本部までお問い合わせ下さい。



伸和コントロールズ株式会社

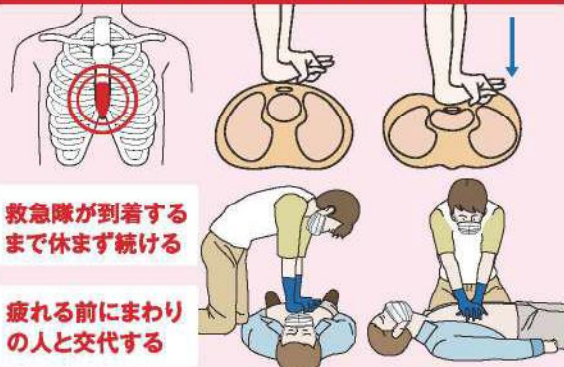
長野事業所 高遠工場 伊那市高遠町上山田 621 番地 TEL.0265-94-3641(代)
アルプス伊那工場 伊那市美すず 7975 番 1 TEL.0265-98-0573(代)

もしもに備えて

新型コロナウイルス感染症 流行時の心肺蘇生法

5 胸骨圧迫を行う

胸の真ん中を「強く」「速く」「絶え間なく」押す
約5cm沈むように1分間に100~120回の速いテンポで



救急隊が到着する
まで休まず続ける

疲れる前にまわり
の人と交代する

※子どもは胸の厚みの1/3 片手でも両手でもOK

6 救命処置を行った後

※せっけんや流水
で手と顔を十分に
洗う。

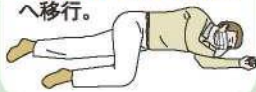


※傷病者の鼻と口
にかぶせたマスク
や布などは、直接
触れず破棄する。

普段どおりの呼吸で
はない・呼吸がある
か分からない場合

※しゃくりあげるような、
途切れ途切れの呼吸は
「死戦期呼吸」といい、
普段どおりの呼吸では
ありません。

普段どおりの呼吸がある
場合 回復の体位
へ移行。



4 AEDのメッセージに従い ショック (ボタンを押す)

ショックは必要です。

傷病者の体にだれも
触れていないことを
確認してからショック
ボタンを押す



ショックは不要です。

ショックが不要の場合
はボタンを押さず次に
進む。



5 すぐに胸骨 圧迫を再開

目を開けたり、「普段ど
おりの呼吸」が出現するか、
救急隊が到着するまで
胸骨圧迫を
続ける。
パッドをは
がさない。



6 再びAED の指示が あった場合

3 心電図の
解析
(AEDが心臓の状
態を読み取る)

にもどり
メッセージに従う。

上伊那広域消防本部
TEL: 0265-72-0119

■ 出血している場合

傷口に清潔なガーゼやタ
オルを当て、手で強く圧迫す
る。

※血液には直接触れずに、
ゴム手袋などを着用する。
※細いひもや針金ではばら
ない。



■ 骨折・打撲の場合

- ① 骨折等で手や足が変形している場
合は、無理に元の形に戻さない。
- ② 骨折部分に触れずに副木をして、
固定する。
- ③ 内出血をしている場合や手足以外
の打撲は、応急処置後に速やかに
受診する。



クレーン作業 樹枝伐採 機材吊下げ
蜂の巣駆除 レンタルリース



株式会社 オオタニクレーン

伊那市伊那部 2246 番地 41 ☎0265(72)8484

