

広域図②①

縮尺：1/12,000

360m



気象情報 パソコン・スマートフォンから情報収集！

気象庁(キキクル)

<https://www.jma.go.jp/>

長野地方気象台

<https://www.jma-net.go.jp/nagano/>



住まい

地震のときの 転倒等防止対策

近年の地震による負傷者の30～50%は、家具の転倒・落下・移動が原因です。日頃から地震に備えて、安全を点検しておきましょう。

〈リビング・キッチン〉

- ☐ つり下げ式照明器具…チェーンで揺れ防止対策を行う。
- ☐ 電子レンジ…粘着マットや器具で固定する。
- ☐ 食器棚…倒れても避難経路をふさがらない置き方をし、壁に固定する。
- ☐ 引き出し…飛び出し防止にラッチ錠付きを使う。
- ☐ つり戸棚…扉に開放防止器具をつける。

〈寝室〉

- ☐ ベッド…脚に粘着マットをつける。額縁や壁掛け時計は近くの壁や天井に付けない。
- ☐ 窓ガラス…飛散防止フィルムを貼る。
- ☐ キャスター付き家具…キャスターをロックし、下皿をかませる。ベルトで固定する。
- ☐ タンス・クローゼット…倒れても避難経路(ドア)をふさがないように置く。L字金具や突っ張り棒で壁や天井に固定する。

参考/東京都発行「東京防災」P.94～P.103より

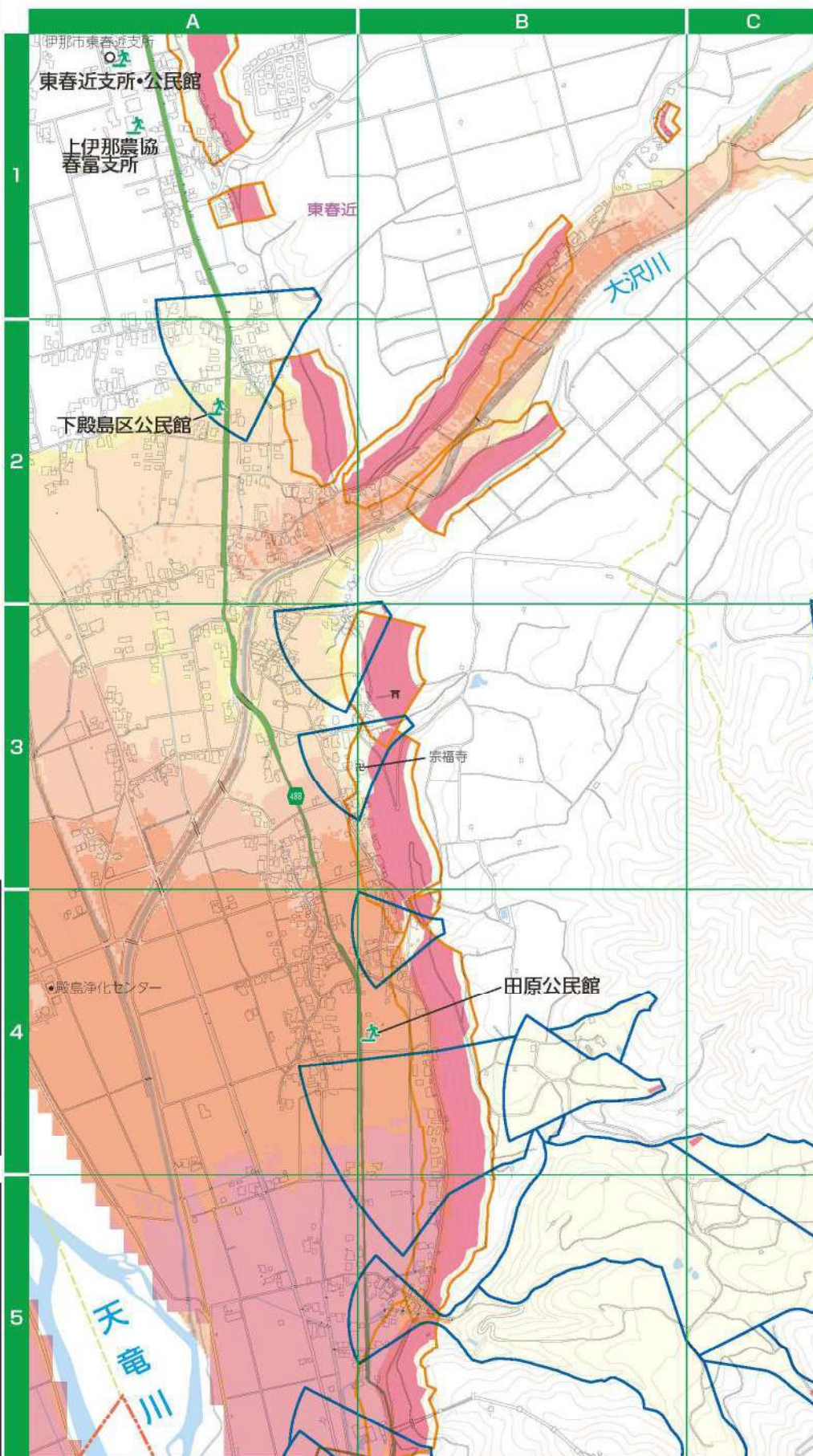
河川浸水想定区域 凡例

浸水した場合に想定される水深

	20.0m以上の区域
	10.0～20.0m未満の区域
	5.0～10.0m未満の区域
	3.0～5.0m未満の区域
	0.5～3.0m未満の区域
	0.5m未満の区域

土砂災害 凡例

	土砂災害特別警戒区域
	土砂災害警戒区域(土石流)
	土砂災害警戒区域(急傾斜)
	土砂災害警戒区域(地すべり)



: 指定避難所 兼 指定緊急避難場所 : 指定緊急避難場所 : 災害時ヘリポート : 市役所 : 市役所支所

防災チェック 非常持ち出し品をチェックし、必要なものをリュックサックに入れておこう!

防災用品	食糧品	飲料品	薬	生活品
☐ 懐中電灯(予備電池)	☐ 缶詰(避難を多目に)	☐ 飲料水	☐ ばんそうこうや薬	☐ 洗面用品
☐ 携帯ラジオ(予備電池)	☐ 脱水機	☐ 缶詰	☐ タオル	☐ ビニール袋
☐ 指輪	☐ 缶詰	☐ カンパン	☐ 靴下	☐ 歯ブラシ
	☐ 携帯トイレ	☐ チョコレートなどの高カロリー食品	☐ 薬品、救急セット	☐ ライター
	☐ テレホンカード	☐ レトルトなどのすぐ食べられる食品	☐ ティッシュペーパー	

※避難所は、防災意識のチェックも忘れずに。

○そのほかにも、はさみ、レジャーシート、ロープ、布製ガムテープ、ラップ、傘、アクリル、マスク、カイロなど。

防災チェック 防災意識をチェックしよう!

身近なことでも忘れていないかな?身のまわりをもう一度見直してみよう。

☐ 通学路の安全を確認している。	☐ 避難方法や避難場所を家族で決めている。	☐ 高い所に重いものを置かない。
☐ 避難場所を知っている。	☐ 家の中の安全な場所を確認している。	☐ 消火器を常備している。
☐ 避難場所までの道を確認している。	☐ 非常食を準備している。	☐ 寝る前に火の元を確認している。
☐ お家の人と協力体制について話し合っている。	☐ 地震の家具が倒れないように固定してある。	☐ 「お・か・し・も」ということばを知っている。

チェックの数 ☐ 個

