

# 県民みんなでいのちを守る! ~じぶん、大切な人、地域~

もし今 **地震** が起きたら?



**POINT**  
大きな揺れが  
落ち着いてから  
行動しよう

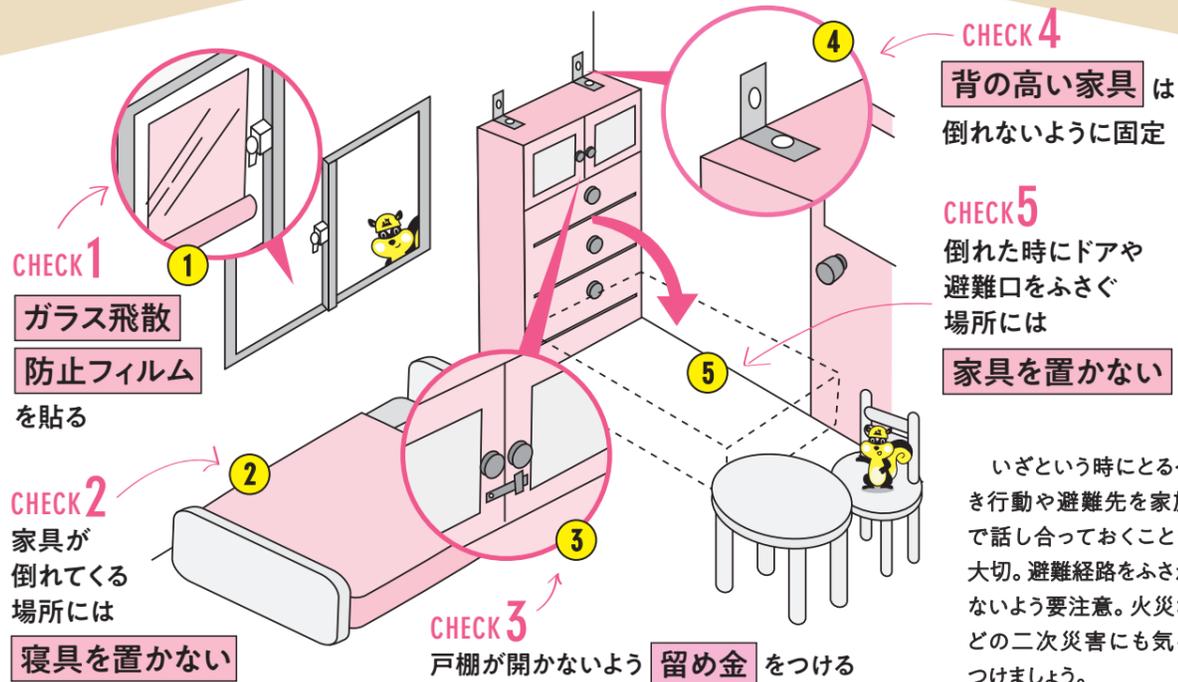
今すぐできる!!

## 地震に強い家づくり

地震は家族団らんの時間だけでなく、寝ている間や入浴中に起こるかもしれません。地震から身を守るために、家族みんなで家具の位置や転倒・飛散防止対策などを確認しておきましょう。

我が家は**危険**かも?!

### 室内の安全性を チェックしてみよう



いざという時にとるべき行動や避難先を家族で話し合っておくことも大切。避難経路をふさがないように要注意。火災などの二次災害にも気をつけましょう。

今からできる!!

## 水災害から身を守ろう

大雨や台風によって引き起こされる洪水被害は、早めの避難と情報収集、普段の備えがとても重要。一人ひとりが日頃の防災を心がけることで、地域全体を守ることにもつながります。

**Q** 水災害に備えてわたしたちにできることってありますか?



**A** 家庭でできることがあります!



例えば  
**雨庭**

家庭でもできる水災害対策に「雨庭(あめにわ)」があります。これは雨水を庭などに一時的に貯めて、ゆっくりと地中に浸透させる仕組みです。一つひとつの規模は小さくても、みんなで取り組みれば地域の被害を劇的に少なくすることができます。



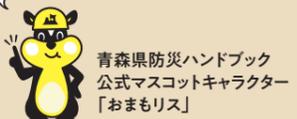
もし今 **水災害** が起きたら?



**POINT**  
こまめに情報を  
収集して  
事前の避難をしよう

遠方に住む家族を守るためにも登録しておこう!

## 情報収集先を知る



正しい防災情報を速やかに得るために、防災メール配信サービスやスマートフォン向けの防災アプリなどを活用しましょう。

●家族みんなでチェック!  
**あおもり防災ポータル**

住んでいるところの地震の大きさや避難場所、気象情報などを調べることができます。

●災害情報をいち早く発信!  
**あおもり防災公式X(旧Twitter)**

地震や水災害、大雪警報など青森県内の災害情報をタイムリーに発信しています。

●洪水に備えて早めの避難を!  
**青森県河川砂防情報提供システム  
洪水お知らせメール**

大雨が降った時や河川の水位が上昇した時、スマートフォンに水位情報等を通知します。

要注意! 「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発信されたら

マグニチュード  
**M7.0**以上の  
大地震が  
起きたら...

その周辺で  
**続いて巨大地震**が  
発生する可能性が  
あります!



**すぐに避難できる  
ように準備を!**

備えの再確認や、身の安全の確保など。



●特集のお問い合わせ先  
●防災危機管理課 ☎017-734-9181  
●河川砂防課 ☎017-734-9662