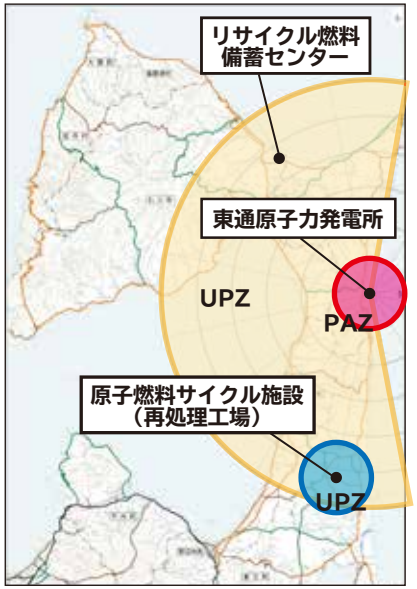
原子力災害



東通原子力発電所
●PAZ
施設からおおむね半径5km圏内の**予防的に避難を開始する区域**

●UPZ
施設からおおむね半径5～30km圏内の**屋内避難などをする区域**

原子燃料サイクル施設（再処理工場）
●UPZ
施設からおおむね半径5km圏内の**屋内避難などをする区域**

原子力災害が及ぶ範囲や影響は、施設の種類や状況によって大きく異なる。県及び市町村では、原子力施設ごとに、重点的に災害対策を行う範囲（ＰＡＺ、ＵＰＺ）を定めている。放射線は目に見えず、味やにおいもしないなど五感で感じることはできない。万が一、災害が起きたら県や市町村が発表する正しい情報を確認し、指示にしたがって落ち着いて行動することが大切。

AOMORI OMAMORI BOOK

04 あらかじめ備えよう

災害にあってしまった時にどうするか、
事前に話し合っておくことが防災の第一歩。
いざという時あわてないためにも、
あらかじめ家族や地域で話し合っておこう。

備蓄食品を準備しよう

日ごろからの備蓄が重要！

災害が起きて、電気・水道・ガスなどのライフラインが断たれたら、外部からの支援が届くまで、自分たちで何とかしないとならないんだ。
被災後も、自宅で生活できるように必要な物を日ごろから備えておこう！

食品は日常的に食べて買い足そう（ローリングストック法）

普段から少し多めに食材や加工品を買い置き、消費期限の短くなった物から消費する。消費した分だけ新たに買い足すことで、常に新しい食品を一定量備蓄できる。

チェックリスト

最小限備えておきたい食料

アルファ化米は、お湯や水を加えると軟らかく美味しいご飯が出来上がるよ。

- ☐ 水（飲料水、調理用）
- ☐ 主食（レトルトご飯、アルファ化米、カップ麺など）
- ☐ 主菜（レトルト食品、冷凍食品、肉や魚の缶詰など）
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ 加熱せずに食べられるもの（かまぼこ、チーズなど）
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ 菓子類（チョコレートなど）
- ☐ 調味料（塩・しょうゆなど）

アレルギーを持っている人は、アレルギー対応食品を自分で備えておこう！

●食料や水は**最低3日分**、できれば**1週間分**を備蓄しよう。

●1日につき成人1人あたり、**水は3ℓ**、**食料は2,000kcal**を目安にしよう。

●食品は消費期限に注意しよう。

生活用品を準備しよう

チェックリスト

最小限備えておきたい生活用品

●情報収集

□ラジオ

□乾電池

●停電対策

□懐中電灯

□マッチ、ライター

□ろうそく

●調理用品

□カセットコンロ、カセットボンベ

□食品用ラップ

□紙皿、紙コップ、スプーン

●衛生用品

□マスク、ヘルメット

□ティッシュペーパー

□トイレットペーパー

□ウエットティッシュ

□簡易トイレ

□生理用品

●救急用品

□救急薬品

□ 常用している薬

●生活用品

□生活用水
（断水時の水洗トイレ用など）

カセットコンロや乾電池などは、多めに備蓄しよう！ラジオや懐中電灯などの電化製品は、電池切れに注意！

□ポリタンク
（生活用水の運搬・保存用）

□新聞紙

□大・小ビニール袋

□ガムテープ

□ほうき、ちりとり

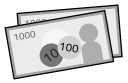
□ロープ

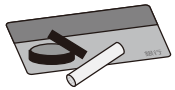
□工具

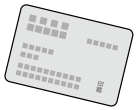
□消火器、簡易消火器

非常時の持出品を準備しよう

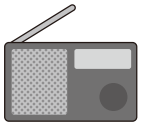
避難した際に避難生活に必要な物を
あらかじめリュックサックに詰め、
いつでも持ち出せるようにしておこう。

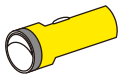

□現金


□通帳のコピー

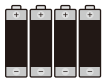

□健康保険証
のコピー

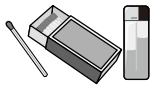
□運転免許証のコピー


□携帯ラジオ


□懐中電灯

□飲料水


□乾電池


□マッチ、ライター

□お薬手帳

□非常食

□救急薬品、常用している薬

□着替え

□靴、スリッパ

□レインコート、防寒具

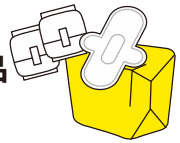
チェックリスト

□アルミ蒸着シート

□使い捨てカイロ

□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

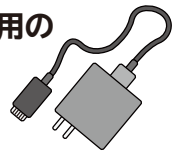
□洗面用具

□タオル、風呂敷

□メモ用紙、筆記用具

□軍手

□缶切り、栓抜き、
はさみ


□携帯電話用の
充電器

●持出品を詰めたリュックサックは家族全員、一人につき一つ準備しよう。

●普段から目に付つきやすく、いざというときに持ち出しやすい場所に置く。

●玄関の近くや寝室、車のトランクなど複数の場所に置く。

保険について知ろう

[生命保険]

[負傷・死亡した場合] 保険金が支払われる。
[災害特約] 災害で負傷・死亡したときに、保障額が大きくなるタイプのものもある。

具体的な保障内容は、保険会社によって異なるので確認しよう。

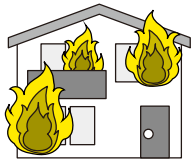
[地震保険]

地震・噴火・津波が原因の損害を補償

- 火災保険とセットのため、地震保険単独では契約はできない。
- 住宅と家財にかけることができ、火災保険の契約金額の 30～50% で設定可能。
- 限度額は建物 5,000 万円、家財 1,000 万円。

[火災保険]

一般的な総合型の火災保険の場合、
[損害補償対象] 火災、風水害・雪害・落雷など
[補償対象外] 地震・噴火・津波が原因の火災



火災保険では、地震や津波の補償はされないので注意だよ！

※補償の範囲は損害保険会社や商品により異なるため確認が必要。

地震・噴火・津波危険特約

[自動車保険]

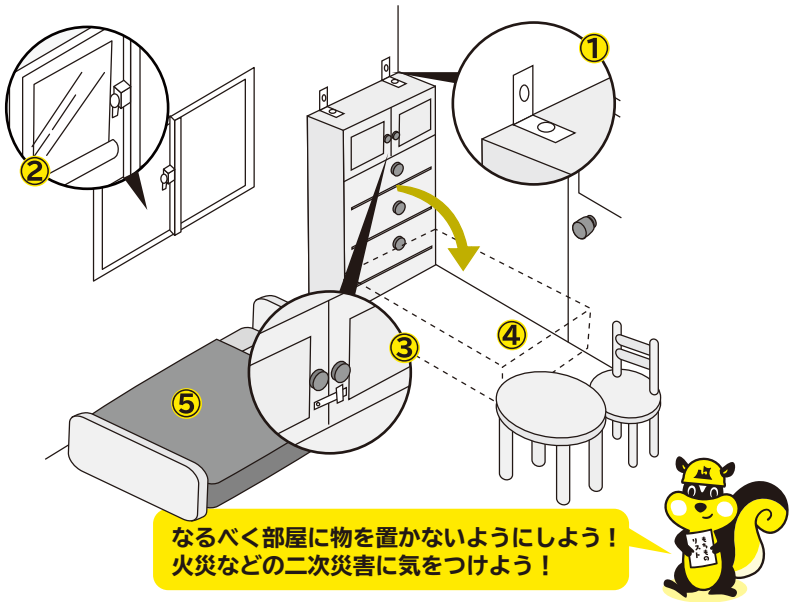
一般的な車両保険は、
[契約補償対象] 台風・洪水・高潮などによる損害
[補償対象外] 地震・噴火・津波などによる損害

これらの災害に備えるには、「地震・噴火・津波危険特約」をつけることが必要だよ。

地震に強い家にしよう

室内の安全性を高めよう

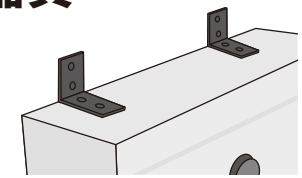
① 背の高い家具は倒れないように固定
② ガラス飛散防止フィルムを貼る
③ 戸棚が開かないよう留め金をつける
④ 倒れたときにドアや避難口を塞ぐ場所には家具を置かない
⑤ 家具が倒れてくる場所には寝具を置かない



転倒・落下・移動防止器具

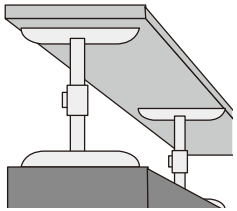
●L型金具

L型の金具で家具の天井面と壁をネジによって固定する。



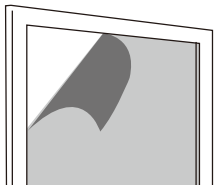
●ポール式器具（つっぱり棒）

つっぱり棒の長さを調整して家具の上面と天井の間につっぱらせて固定する。



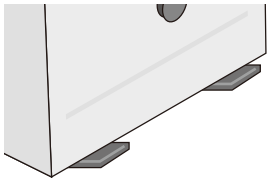
●ガラス飛散防止フィルム

窓ガラスや食器棚などに貼り、ガラスの散乱を防ぐ。



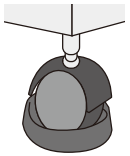
●粘着シート

粘着性のある素材で家具や家電の底面に貼り付ける。



●キャスター下皿

キャスターの下に置き、家具の移動を防止する。



地震に強い家にしよう

1981年(昭和56年)以前の建物は要注意！

阪神・淡路大震災では、新しい耐震基準が導入された 1981 年（昭和 56 年）以前の建物に被害が集中した。

1981年以前の建物の場合

耐震診断を受け、耐震性向上のための補修・改修をする必要があるか確認が必要。

1981年以降の建物の場合

新しい耐震基準導入後の建物でも災害を経験したり、経年劣化で耐震性が落ちている可能性がある。

耐震改修のための支援制度

●助成や税制

耐震診断、耐震改修を支援する助成制度や税制の優遇制度
問合せ先：お住まいの市町村

●融資

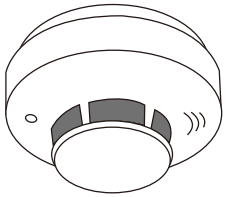
一定の条件を満たす場合に耐震改修の費用を融資する制度
問合せ先：住宅金融支援機構

防火対策をしよう

地震が起きた際に恐ろしいのが火災。未然に出火を防ぐために普段からさまざまな防火対策をしておこう。

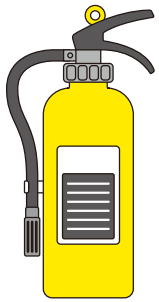
●住宅用火災警報器

火災の煙や熱を感知して警報音や音声で知らせてくれる。寝室や台所の天井、壁に設置し、設置後は、定期的に点検し、電池切れに気をつけよう。



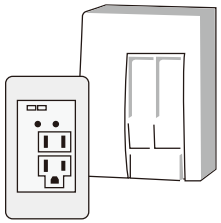
●住宅用消火器

火災を小さいうちに消すときに使うタイプ。取り出しやすい場所に設置しよう。使用期限に気をつけ、期限切れの消火器は新しいものに交換する。



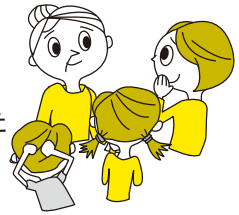
●感震ブレーカー

地震の強い揺れを感知したときに電気を自動的に止めてくれる。「分電盤タイプ」、「コンセントタイプ」などの種類がある。



日ごろからコミュニケーション　を取ろう

家族会議を開こう



いざというときに自分や家族全員の命を守るため、普段から防災について家族で話し合おう。

- ●必要な備蓄品や非常持出品 参照→P.94～99
- ●家の安全対策 参照→P.102～105
- ●家族などの連絡先の確認 参照→P.112～115
- ●災害発生前後の役割分担 参照→P.116～117
- ●避難場所・避難所の確認 参照→P.118～120
- ●災害時の身の守り方・避難の仕方 参照→P.7～58
- ●被災後の生活 参照→P.59～78

豆知識：「避難場所」と「避難所」の違い

●避難場所（指定緊急避難場所）

災害の危険から逃れるため、一時的に避難する場所として、災害種別ごとに市町村が指定している学校や公園など。

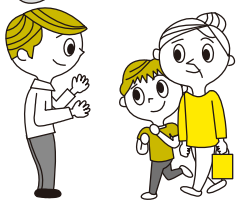
●避難所（指定避難所）

災害によって自宅での生活が困難になった人が、一時的に生活する場所として市町村が指定している学校や公民館など。

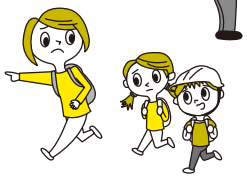
ご近所付き合いをしておこう

日ごろからご近所の方とお付き合いしていれば、災害時の助け合いがスムーズ。実際に命が助かった事例もある。

- ●電話番号など連絡先の交換で安否確認がすみやかに。



- ●両親が不在のときに子どもを預けられる。



- ●避難場所に連れていってもらえる。

- ●「あの人が見当たらない！」と気付いてもらえることも。

災害時、客観的な情報を得るために遠方の親類・知人とも連絡をとれるようにしておこうね。

街を守るための活動をしよう

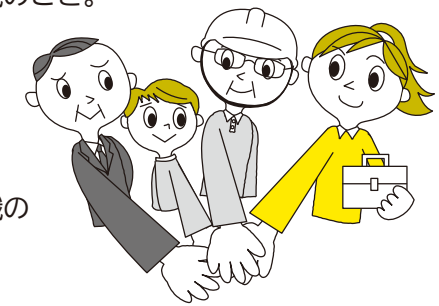
自分たちの地域は自分たちで守ろう

●「自助、共助、公助」とは…

住民は、自分の命は自分で守る「自助」が基本。
しかし、自分の力や家族の力だけでは限界があるため、災害が発生した場合には、普段から生活環境を共有している住民同士が協力し合う「共助」が重要となる。
住民一人ひとりが**「自分の命は自分で守る」**。
そして、**「自分たちの地域は自分たちで守る」**という意識を持つことが大切。

●自主防災組織とは…

地域の人たちが協力し合い、自分たちの地域を自分たちで守るために防災に関するさまざまな活動をする組織のこと。
平常時は、防災訓練など災害に対する備えを、災害時は、避難所の運営などの役割を担う。
ぜひ、積極的に自主防災組織の活動に参加しよう。



●消防団とは…

消防団員は、それぞれ本来の自分の職業を持ちながらも、火災や地震、風水害などが発生した際に常備の消防本部及び署と協力して消防活動を行う非常備の組織のこと。
消防団に入団して、自分たちの地域を自分たちで守ろう。

詳しくは、お住まいの市町村へ確認しよう。

情報収集先を知ろう

青森県のラジオ

●青森放送(RAB)
青森 1233kHz　弘前 1215kHz　八戸 1485kHz
青森 FM 91.7MHz　八戸 FM 92.7MHz

●NHKラジオ第1放送
青森 963kHz　弘前 846kHz　八戸 999kHz

●NHKラジオ第2放送
青森 1521kHz　弘前 1467kHz　八戸 1377kHz

●NHK−FM放送
青森 86.0MHz　八戸 81.8MHz　むつ 82.7MHz

●エフエム青森(AFB)
青森 80.0MHz　八戸 78.4MHz　むつ 81.3MHz
上北 84.3MHz　深浦 78.2MHz

●FM AZUR(エフエムむつ)
むつ 76.2MHz

●Be FM(ビーエフエム)
八戸 76.5MHz

ラジオを持っていなくても、インターネットやスマートフォン向けのアプリでもラジオを聴くことができるよ!

●FM JAIGO WAVE(エフエムジャイゴウェーブ)
田舎館 76.3MHz

●FM APPLE WAVE(アップルウェーブ)
弘前 78.8MHz

●FMごしょがわら G.Radio(五所川原エフエム)
五所川原 76.7MHz

インターネットサイト

青森地方気象台
https://www.jma-net.go.jp/aomori/

青森県庁ホームページ
https://www.pref.aomori.lg.jp/

あおもり防災ポータル
https://bousai.pref.aomori.lg.jp

Twitter あおもり防災
https://twitter.com/aomori_bousai/

青森県河川砂防情報提供システム
http://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/index.html

国土交通省青森河川国道事務所ホームページ
http://www.thr.mlit.go.jp/aomori/index.html

青森みち情報
http://aomori.cc/road/sp/

防災情報を入手するために市町村の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も活用しよう！

家族の情報を書き込もう

家族に関する基本的な情報を書き込もう。家族内で共有しておくことで、いざというときに役に立てよう。

名　前		血液型	A / B / O / AB Rh ＋　－
生年月日	年　月　日	携帯電話	-　-
メールアドレス	@		
緊急連絡先（会社／学校など）			
アレルギー持病			
その他			

名　前		血液型	A / B / O / AB Rh ＋　－
生年月日	年　月　日	携帯電話	-　-
メールアドレス	@		
緊急連絡先（会社／学校など）			
アレルギー持病			
その他			

名　前		血液型	A / B / O / AB Rh ＋　－
生年月日	年　月　日	携帯電話	-　-
メールアドレス	@		
緊急連絡先（会社／学校など）			
アレルギー持病			
その他			

名　前		血液型	A / B / O / AB Rh ＋　－
生年月日	年　月　日	携帯電話	-　-
メールアドレス	@		
緊急連絡先（会社／学校など）			
アレルギー持病			
その他			

家族の情報を書き込もう

名　前		血液型	A / B / O / AB Rh ＋　－
生年月日	年　月　日	携帯電話	-　-
メールアドレス	@		
緊急連絡先（会社／学校など）			
アレルギー持病			
その他			

名　前		血液型	A / B / O / AB Rh ＋　－
生年月日	年　月　日	携帯電話	-　-
メールアドレス	@		
緊急連絡先（会社／学校など）			
アレルギー持病			
その他			

災害時の連絡先を書き込もう

災害時に連絡する人（親類・遠方の家族）

名　前	電　話	メールアドレス

災害時に相談できる人（近所の知人・遠方の知人）

名　前	電　話	メールアドレス
	こんなときに・・・	
	こんなときに・・・	
	こんなときに・・・	

その他の緊急連絡先

名　前	電　話	メールアドレス
	こんなときに・・・	
	こんなときに・・・	

災害発災前後の役割を決めよう

万が一の被災生活を想定して、必要なことを事前に話し合い、役割分担を決めておこう。

- ●備蓄品・生活用品などの管理
- ●家族・親類の安否情報の確認
- ●災害に関する情報収集
- ●生活再建・支援に関する情報収集 など

名前	の役割

名前	の役割

名前	の役割

名前	の役割

名前	の役割

避難場所を書き込もう

災害時にあわてることなく、すぐに避難できるように自宅から一番近い避難場所や避難所を書き込もう。家族が離ればなれになったときのために、事前に家族の集合場所も決めておこう。

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

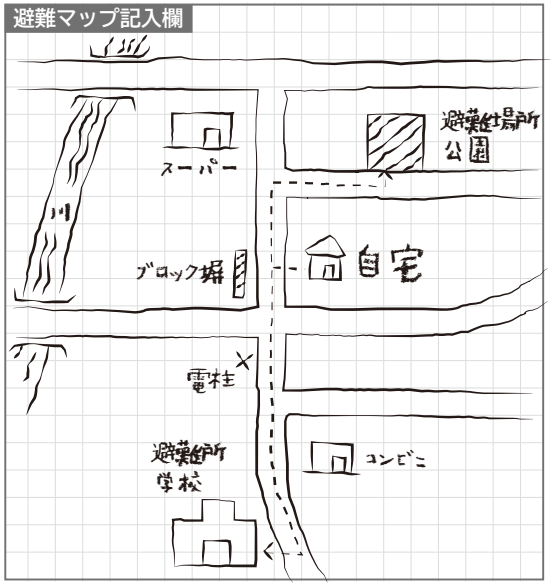
わが家の避難マップを作ろう

自宅から避難場所や避難所までの安全な経路を考え、P.120の記載例を参考にそれぞれの位置を記入して、わが家の避難マップを作ろう。

避難マップ記入欄

避難場所を書き込もう

わが家の避難マップ（例）



避難マップの作り方

①自宅から一番近い避難場所（避難所）を確認する。
②避難時の服装で、家族で避難場所（避難所）まで歩く。
③避難場所（避難所）に着くまでの時間を計る。
④避難時に危険になりそうな所（ブロック塀、電柱、増水するおそれのある川、がけ崩れしそうな所など）をチェック。
⑤避難時に目印になりそうなものや役立つもの（公衆電話、公衆トイレなど）も合わせてチェック。
⑥これらを地図に書き込む。

メモ

メモ

青森県防災ハンドブック
「あおもりおまもり手帳」

平成30年9月　第1版発行
令和 3 年3月　第2版発行
令和 6 年7月　第3版発行

発行　青森県（危機管理局防災危機管理課）
〒030-8570 青森市長島1丁目1-1
電話017-734-9181

協力　東北大学災害科学国際研究所（IRIDeS）
（「みんなの防災手帳」）

出典　内閣官房、内閣府、厚生労働省、農林水産省、
国土交通省関東地方整備局、気象庁

※本冊子の無断転載は、著作権上の例外を除き禁じられています