

1 災害リスクを知る

- ①私たちの身近には、どんな災害リスクがあるのか？ 1
- ②長野県では、過去にどんな災害が発生しているのか？ 2
- ③これから、どんな災害が起こり得るのか？ 4
- ④ハザードマップに載っている情報とは？ 6
- ⑤ハザードマップは、どこで手に入れられるのか？ 8

2 災害に備える

- ①なぜ、非常持出品・備蓄品は必要なのか？ 10
- ②自宅を「安全な場所」にするには？ 12

3 防災情報を知る

- ①「警戒レベル」とは？ 14
- ②避難情報は、どのように伝えられるのか？ 16

4 避難行動を知る

- ①災害時には、どんな避難行動をとるべきか？ 17
- ②風水害時の避難で、注意すべきことは？ 18
- ③地震発生時の避難で、注意すべきことは？ 20

5 マイ・タイムラインをつくる

- ①「マイ・タイムライン」とは？ 22
- ②マイ・タイムラインは、どうやってつくるのか？ 22

6 避難所での生活を知る

- 避難所生活で、気をつけることは？ 24

7 被災したときの対応を知る

- ①被災したとき、最初にすべきことは？ 26
- ②被災者には、どんな支援制度があるのか？ 27

8 地域の防災活動に参加する

- ①自主防災組織は、どうして必要なのか？ 28
- ②「県政出前講座」では、どんなことが学べるのか？ 29

9 要配慮者を支援する

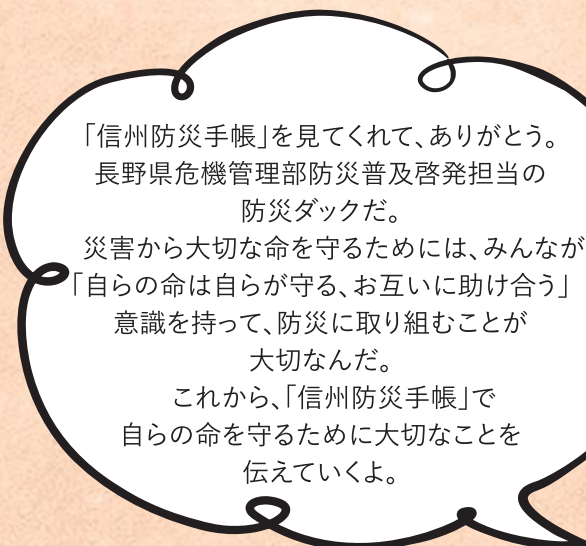
- ①「要配慮者」とは？ 30
- ②要配慮者を支援するとき、気をつけることは？ 31

10 ボランティア活動に参加する

- ボランティアが、自分で準備すべきことは？ 32

11 覚えておきたい防災豆知識

33



名 前	防災ダック
年齢・性別	そういうのを 超越した存在
職 名	長野県 危機管理部 防災普及啓発担当
住 所	県内広域防災拠点の どこか
前 職	サービス業 (やきとり屋)
アピール ポイント	とにかく (かおが) かわいい