

# 信州防災

Shinshu Bousai

長野県公式 信州防災アプリ  
をインストールしよう!



防災ダック

もしもの前に今。インストールから始めよう  
インストールはこちらから



Android



iOS

## 県民の皆さまの避難をサポート!

### 避難先が分かる!

今いる場所から一番近い  
避難場所を確認できます  
災害時には開設中の避難所を  
確認できます



### 避難計画 (マイ・タイムライン) を簡単に作成!

自分や家族の避難計画を  
簡単に作れます  
作った避難計画は家族で  
共有できます

### プッシュ通知で 避難情報をお届け!

マイエリアの設定で離れて  
暮らす家族の居住地の  
情報も受け取ることができます

### 気象や河川の 情報をいつでも 確認!

雨雲レーダーや河川カメラ、  
水位計の情報を  
いつでも確認できます

### ハザードマップで 災害リスクを確認!

洪水浸水想定区域、  
家屋倒壊等氾濫想定区域、  
土砂災害警戒区域などを  
ハザードマップで  
確認できます



### 信州防災手帳で 事前に学習!

災害に対する事前の備えや  
被災時の対応など、  
いざというときに  
役立つ情報満載!

※画像はイメージです。実際のアプリと異なる場合がございます。

家の中に  
貼って  
おいてね



# 防災ライフハック術

防災ライフハックとは：いざというときに役立つ防災の知恵



1

信州防災アプリを  
インストール



2

自宅の周りの避難場所を  
知っておく！



3

信州防災アプリで  
避難計画を作成

家族で災害時の避難計画を  
確認しておく！



4

信州防災アプリで確認！

ハザードマップを確認



5

避難するときはひも靴など  
の脱げにくい靴を履く



6

軽く感じるリュックの  
背負い方だよ  
実は、かなり効果あり

軽く感じる  
避難リュックの背負い方



7

備蓄品の  
カップ麺に  
水を注いで45分

カップ麺は水でも  
おいしく作れる！



8

懐中電灯にポリ袋を  
かぶせると、簡易ランタン！



## 防災ダックの防災アイテム準備

災害時でも自宅が安全ならば、避難所ではなく自宅で生活できるように備え(3~7日分)をしておきましょう。

食料など	<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットルが目安) <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品など加熱せずに食べられる食品 <input type="checkbox"/> 病人食 <input type="checkbox"/> レトルトご飯・アルファ化米	生活用品	<input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 予備バッテリー <input type="checkbox"/> 卓上コンロ(ボンベ) <input type="checkbox"/> 食品用ラップ <input type="checkbox"/> ポリ袋(大小) <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 給水袋・ポリタンク <input type="checkbox"/> 使い捨て食器類 <input type="checkbox"/> 工具類 <input type="checkbox"/> コンタクトレンズ・予備めがね
救急・衛生用品	<input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 洗口液 <input type="checkbox"/> ビニール手袋 <input type="checkbox"/> トイレトペーパー	女性	<input type="checkbox"/> 生理用品
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆなどのやわらかいレトルト食品 <input type="checkbox"/> 補聴器用電池	乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> お尻ふき <input type="checkbox"/> おむつ
アプリ	<input type="checkbox"/> 「信州防災アプリ」をインストール		

信州防災  
Shinshu Bousai

長野県公式 信州防災アプリ

災害時にも、日頃の防災準備にも、とっても役立つ！

信州防災アプリには、  
防災に役立つ情報が  
たくさん！



インストールはこちら▶



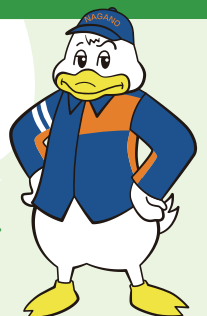
Android



iOS



長野県防災 Twitter  
@BosaiNaganoPref  
#防災ダックの地道な活動



防災ダック