

県からのたより

夏号

信州防災 まったなし

100年に1度を超える日は、
明日かもしれない。

御嶽海の 防災四十八手

100年に1度とも言われる
猛烈な雨により、
多くの被害をもたらした令和元年東日本台風。
世界規模で異常気象が確認される今、
水害への備えは、まったなしです。
今号の特集では、命を守るために
必要な知識を相撲の決まり手風に
まとめた「防災四十八手」を紹介します。



決まり手36

四ぞくには

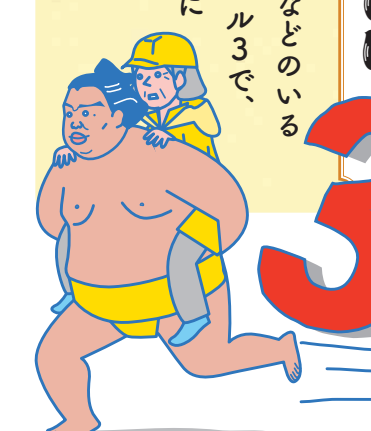
警戒レベル4は、命に係わる危険な状況。危険な場所にいる人は全員避難。すぐに避難すべし。



決まり手35

三はやには

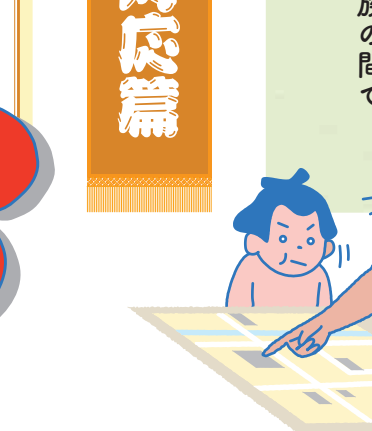
高齢者や乳幼児など、世帯は警戒レベル3で、他の人より早めに危険な場所から避難すべし。



決まり手24

きめかぞく

災害時の集合場所、貴重品や備蓄品などの保管場所を、家族の間で決めておくべし。



決まり手22

ひなんはい

夜間や降雨時の避難は、用水路などに落ちる危険も。家族で散歩がてら避難経路を確認しておくべし。



決まり手37

やんでもきかい

上流で増えた水が下流に到達するまで時間差がある。雨がやんでも注意すべし。



決まり手38

ひもぐつ無双

避難するときは、長靴やサンダルは危険。脱げにくい。ひも靴を履くべし。



決まり手39

ひるにはまさり

夜になってからの避難は危険。なるべく明るい時間に早め行動を開始すべし。



決まり手41

いまどきすべし

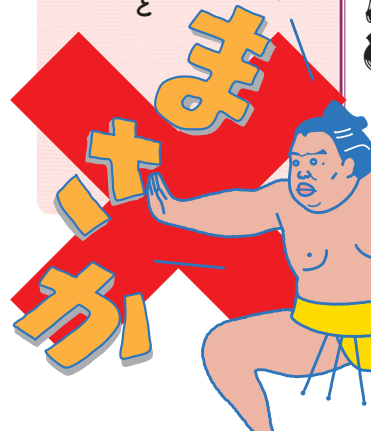
あなたが逃げないと、あなたを助けに来る、子どもや孫、救助隊員などの命を危険にさらす。逃げて多くの命を救うべし。



決まり手7

まさかだめ

「自分にはまさか起きないだろう」その考えが一番危険であると心得るべし。



決まり手2

決めつけいらず

「いままでは大丈夫だった」という決めつけが命とりになることを心得るべし。



決まり手5

よこひながり

普段から、横（近所）のつながりを持つことが、災害時の助け合いにつながる。心得るべし。



決まり手6

せいじょうせいばいあす

災害に直面すると危険を過小評価しがち。大丈夫だと思っても、警戒レベル4で避難すると心得るべし。



決まり手7

薄いもきけん

ハザードマップで他より色が薄いからといって安心してはいけない。色がついている時点で避難する必要があると心得るべし。



決まり手8

はんぶんいじょう

はんはん危険情報（警戒レベル4相当）は、発表されると50%以上の確率で災害が起こることを知っておくべし。



決まり手14

どこへひなん

避難先は人それぞれ。自治体指定の避難場所に限らず、安全な場所に住んでいる親戚や友人宅も避難先として検討すべし。



決まり手17

くるまもこうほ

親戚、友人宅等への避難が難しい場合、車で安全な場所へ避難することも検討すべし。



決まり手20

三日すどっく

水や食料などの備蓄品は最低三日分はストックすべし。



決まり手21

さきさあいまう

独居の高齢者、障がい者などは、地域のみんなで助けよう。「災害時住民支え合いマップ」を作るべし。



決まり手42

きんじょすべし

あなたの「一緒に逃げよう」の一言で近所の人の命を救うべし。



決まり手44

きんじょすべし

あなたがでしか？事前に災害に備えておくことが、命を守るために最も重要です。自分や大切な方の命を守るために、この後、即、ハザードマップを確認すべし！



決まり手45

きんじょすべし

ハザードマップはお住みの市町村のホームページ等で確認してください。



決まり手46

きんじょすべし

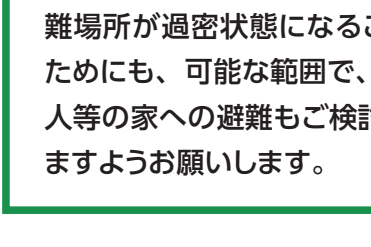
ハザードマップはお住みの市町村のホームページ等で確認してください。



決まり手47

きんじょすべし

ハザードマップはお住みの市町村のホームページ等で確認してください。



決まり手48

きんじょすべし

ハザードマップはお住みの市町村のホームページ等で確認してください。



決まり手49

きんじょすべし

ハザードマップはお住みの市町村のホームページ等で確認してください。



決まり手50

きんじょすべし

ハザードマップはお住みの市町村のホームページ等で確認してください。



JAネットローンキャンペーン

インターネットからの仮申込なら年0.1%軽減

令和2年7月1日～令和2年10月31日

※最軽減金利・適用条件等については、各JAまでお問い合わせください。

長野県JAバンク

TEL.026-236-2065

JA住宅ローンのまとめるぞう

住宅関連費用に現在ご利用中の各種ローンを最高500万円までプラス！

各種ローンのおまとめによる金利等の上乗せなし！

お問い合わせ 026-236-2065

国民年金基金

自営業・フリーランスのみなさんに人生100年代の“プラス年金”

今にプラス 老後にプラス

全国国民年金基金 長野支部

〒380-0845 長野市西後町 1597-1 長野朝日八十二ビル4階

TEL: 026-232-6591

連合長野は、いのちと社会を支えるすべてのみなさんを応援します！

働くことの不安や悩みお気軽にお電話ください

なんでも労働相談ダイヤル 0120-154-052

連合長野

※平日10時から18時まで（土・日・祝日除く） 携帯電話もOK

長野市西後町 532-3 労働会館 3F

TEL 026-234-1626

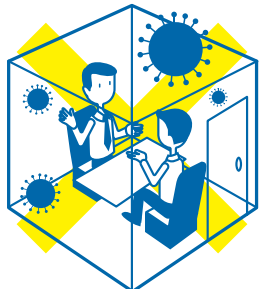
新型コロナウイルス感染症の拡大防止を心掛けた 「新しい生活様式」

三つの密を避けよう



《密集回避》

- 買い物等はできるだけ一人または少人数で、すいている時間に行こう
- 通勤時やオフィス内での密集を防ぐため、テレワークや時差出勤を行おう



《密閉回避》

- こまめな換気を心掛けよう
- 遊びに行くなら、室内より屋外を選ぼう（熱中症には気を付けよう）



《密接回避》

- 人との距離は、できるだけ2メートルはあけよう
- できるだけマスクを着用しよう
- 食事は、横並びで食べよう

こまめな手洗いをしよう



- せっけんを使って30秒程度かけて丁寧に洗おう
- 外出先では消毒液を使おう

体調や行動を記録しよう



日々の生活で以下の点を記録しておこう

- 体温、体調
- どこへ出掛けたか
- だれと会ったか 等

症状のある方はまず電話で相談しよう



発熱等の症状がある方は、いきなり医療機関を受診することは避け、保健所（有症状者相談窓口）やかかりつけ医に電話で相談をしよう

「新型コロナウイルス感染症対策 長野県民手帳」をご活用ください

新型コロナウイルスに関する正しい知識を身につけ、日々の体調や行動を記録し、感染予防に役立てましょう
※7月上旬発行予定 手帳の配布等については、長野県 営業局 026-235-7249まで

さわやか信州 省エネ大作戦 2020 夏

期間 7/1(水)～9/30(水)

家庭でできる省エネ実践例

- ✓冷房温度は28℃を目安に設定しよう
- ✓エアコンと扇風機などを合わせて使い、冷たい風を循環させよう
- ✓エアコンのフィルターを月に1、2回清掃しよう

この他の実践例はこちら▲



マスクをしている際や、室内での熱中症にも注意！

- 暑さ、のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給をしましょう
- 風通しを良くしたり、エアコンを活用するなど、室内でも涼しく過ごす工夫をしましょう

読者プレゼント

アンケートに答えて「信州りんごサイダー 3本セット」をゲット!

信州産りんご果汁を使用したすっきりとした甘さのサイダー。お酒と割ったり、アイスを浮かべてフロートにしても◎長野県の特産品を多数取り揃えたオンラインショップ「NAGANOマルシェ」から購入いただけます。現在、3割引きで購入できる「お宅に届く信州の名産品「信州ふるさと割」」開催中です！ぜひご利用ください。 ※購入の場合は12本セットとなります



抽選で
10名様に
プレゼント!



▲NAGANO
マルシェ

応募方法 ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤アンケートの回答をお書きの上、はがき、メール、ながの電子申請サービスのいずれかで応募ください。
宛先: 〒380-8570 (住所記載不要) 長野県広報県民課あて
メール: koho@pref.nagano.lg.jp (件名は「読者プレゼント」)
締切: 7月27日 (消印有効)

アンケート 1. 誌面の内容は分かりやすいですか
(ア 分かりやすい イ 分かりにくい)
2. 誌面の内容は役に立ちましたか
(ア 役に立った イ 役に立たなかった)

注意事項 ・当選発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます
・応募の際の個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します
・いただいたご意見への個別の回答はいたしません



▲ながの電子
申請サービス

広告

リコールのお知らせ

セキスイ製

ポータブルトイレを 探しています



※イメージ図

約10cmのすき間に

首などを挟む恐れ

対象商品を無料で交換いたします

販売時期:1996年～2002年

ポータブルトイレ 交換窓口

受付時間/ 9:00～19:00
(土・日・祝日・年末年始除く)

0120-011-578

積水ポータブルトイレ 検索

積水化学工業株式会社
〒105-8566
東京都港区虎ノ門2-10-4

10

SEKISUI

ご存じですか？

B型肝炎給付金

☑ B型肝炎ウイルスに感染している

☑ 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生

2つとも当てはまる方は、国から給付金を受けられる可能性があります。対象者から母子感染した方や、ご遺族（相続人）も対象となります。ただし給付金を受け取るには対象者から国へ請求する必要があり、その期限は令和4年1月12日までです。ご自分が対象者かも？と思われる方は、**早めの準備**をご検討ください。対象者になりそうかは、右記**無料電話相談**で確認できます。お気軽にお電話ください。



無料電話相談

0120-918-862 (平日9時～17時30分)

給付金の例
死亡・肝がん・肝硬変（重度）
3600万円
肝硬変（軽度）
2500万円
慢性B型肝炎
1250万円
※その他症状に応じて支給