

Tips for living

せい かつ ひ ん と 生活のヒント

だい じ し 大事なお知らせ

ぼう さい 防災

じ しん たいふう さいがい
地震や 台風などの 災害から、

いのち からだ まも じゅんび
命と 体を 守る 準備



災害

日本は、地震や 台風などの【災害】が とても 多い 国です。

塩尻市で おきる 災害

地震	水害・台風	土砂災害	洪水
地面が ゆれる ことです。 建物が 壊れたり、火事 が おきる こともあり ます。 	大雨と 強い 風の ことです。 	山の 土が くずれる ことです。 	大雨により 川や 池の 水が 増え、 あふれる ことです。 

災害が ↓ 起きると・・・

携帯電話・スマート フォン・インターネッ トが つながり にくい × 	電気・ガス・水道 が 止まる ことが ある × 	電車・バスが 止まる × 	店に 売って いる ものが 少なく な る × 
--	---	--	---

塩尻市の避難場所

長野県防災情報ポータル

避難情報（＝逃げることの おしらせ）

災害時情報提供アプリ

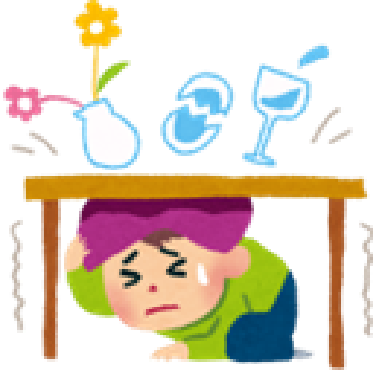
Safety Tips を 携帯電話に いれて おきましょう。

大雨が 降る時、台風が 来る時、地震が 起こった時な

どの、危ない時に、携帯電話に お知らせが 来ます。



避難する とき（逃げる とき）

ふうすい がい たいふう こうずい どしゃさい がい 風水害・台風 / 洪水 / 土砂災害	じしん 地震
けいかい れ べる 【警戒レベル】（いつ にげるか） れ べる に レベル4 までに 逃げる れ べる さいがい お レベル5 すでに 災害が 起きて います。 いのち あぶ 命が 危ないです。 スマホ・テレビ： れ べる とくべつけいほう 「レベル5〇〇特別警報」 れ べる きんきゅうあんぜんかくほ レベル4 すぐに 逃げる。 スマホ・テレビ： れ べる きけんけいほう 「レベル4〇〇危険警報」 ひ なん し じ 「避難指示」 れ べる に じ かん ひと レベル3 逃げるのに 時間がかかる 人は に 逃げる。 スマホ・テレビ： れ べる けいほう 「レベル3〇〇警報」 こうれいしゃとうひなん 「高齢者等避難」 す ま ほ て れ び れ べる スマホや テレビに レベルが できます！	おお か ぐ は な ・大きな 家具などから 離れる。 て – ぶ る した はい ・テーブルの 下に入。 からだ まも 体を 守る。 ど あ ま ど あ ・ドアや 窓を 開けて で ぐ ち 出口を つくる。 
避難する とき ●火を 止める。 ●ガスが 漏れて いないか ●ブレーカーを たし 確かめる。 落とす。 が す も と せん ぶ れ – か – ば し ょ と か た か く に ん ※ ガスの 元栓や ブレーカーの 場所や 止め方を 確認して おきましょう。 も だ も の も ・すぐ 持ち出せる 物だけ 持って いく。 か そ く き ん じ ょ ひと い っ し ょ ひ なん じ ょ に ・家族や 近所の 人と 一緒に 避難所に 逃げる。 か わ や ま ち か ・川や 山に 近づかない へ い た か た て も の は な ・塀や 高い 建物から 離れる ど う ろ く る ま は な か ぎ ・道路に 車を とめて 離れる ときは、カギは つけた ままにする。 ひ なん じ ょ か か り い ん い こ う ど う ・避難所では 係員の 言うことを きいて 行動する。	

ひ なん じ ょ に
避難所（＝みんなが 逃げる ところ）

ひ なん じ ょ つ か こ と ば く に こ と ば か
避難所で 使う 言葉が いろいろな 国の 言葉で 書いて あります。



安全の ために 準備する (今、できる こと)

災害が 起きた 時は、正しい 情報を あつめます。落ち着いて 行動します。

じょうほう あつ かた 情報の 集め方	に 逃げる ときに も だ 持ち出す もの	あんぜん ばしょ 安全な 場所の かくにん 確認	くんれん 訓練に さんか 参加する
きんきゅうめーる 緊急メールしおじり とうろく 登録は ここから  ぼうさいぎょうせいむせん 防災行政無線の やがいすびーかー こべつじゅしんき 野外スピーカー・戸別受信機 テレビ でーたほうそう データ放送 でいーぼたん (dボタン) てれびまつもと テレビ松本 しおじりぎょうせいちゃんねる 塩尻行政チャンネル しおじりしほーむぺーじ 塩尻市ホームページ  しおじりしこうしきえっくす 塩尻市公式X  しおじりしこうしきふえいすぶっく 塩尻市公式Facebook 	りゅっくなどに 入れて リュックなどに 入れて じゅんび 準備して おきます。 みず ☐ 水 ☐ すぐに 食べられる もの (チョコ、アメ、缶詰など) ☐ いつも 飲んでいる 薬 ☐ マイナ保険証 しかくかくにんしよ 資格確認書 まいなんばーかーど マイナンバーカード ぱすぽーと ざいりゅうかーど パスポート・在留カード けいたいでんわ ☐ 携帯電話 かいちゅうでんとう でんち ☐ 懐中電灯・電池 も ば いる ばっ てりー ☐ モバイルバッテリー ぺん め もちょう ☐ ペン・メモ帳 など 必要な もの	ひ なん ばしょ 避難場所 に (逃げる ところの こうえん ぐらう こと。公園・グラウ ンド など) ひなんばしょ まーく 避難場所のマーク  ひ なんじょ 避難所 に (逃げた あと 生活 たてもの できる 建物) ひなんじょ まーく 避難所のマーク  ちか ひなん ばしょ 近くの 避難場所 ひなんじょ かくにん /避難所を確認 しておきましょう。 ひなんばしょ ひなんじょ 避難場所/避難所 だれ つか は 誰でも 使え ます。	す 住んでいる ちく さいがい 地区で 災害 そな に 備えて ぼうさいくんれん 防災訓練を おこな 行っていま す。 くんれん 訓練に さんか 参加して じぶん いのち 自分の命、 かぞく いのち 家族の命 まも を 守り ましよう。