

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

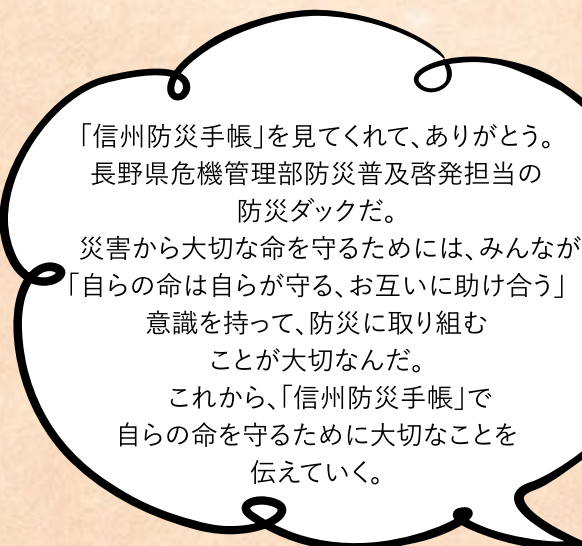
①「要配慮者」とは？	30
②要配慮者を支援するとき、気をつけることは？	31

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 (かがが)かわいい