



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



家の中に貼っておいてね



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

4 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



7 備蓄品のカップ麺に水を注いで45分



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

信州防災

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!



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

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!

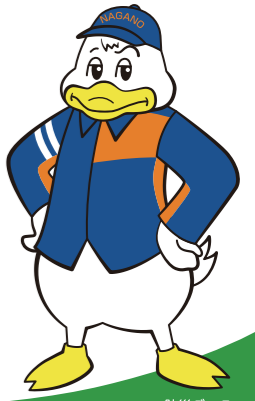
もしもの前に今。インストールから始めよう
インストールはこちらから



Android



iOS



防災ダック

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

避難計画作成
7 所までの情報を入力しよう
避難開始から避難予定場所までのかかる時間(ドアtoドア)
60分以内
60分以上
避難行動について
要配慮者と一緒に避難しない
要配慮者と一緒に避難オス
戻る 次へ

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

気象や河川の情報いつでも確認!
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

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!

信州防災手帳
つ住民が自ら行動をとる際の断りに参考となる情報(警戒レベル相当情報)
土砂災害に関する情報
警戒レベル4相当
目次へ戻る 進む

※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。