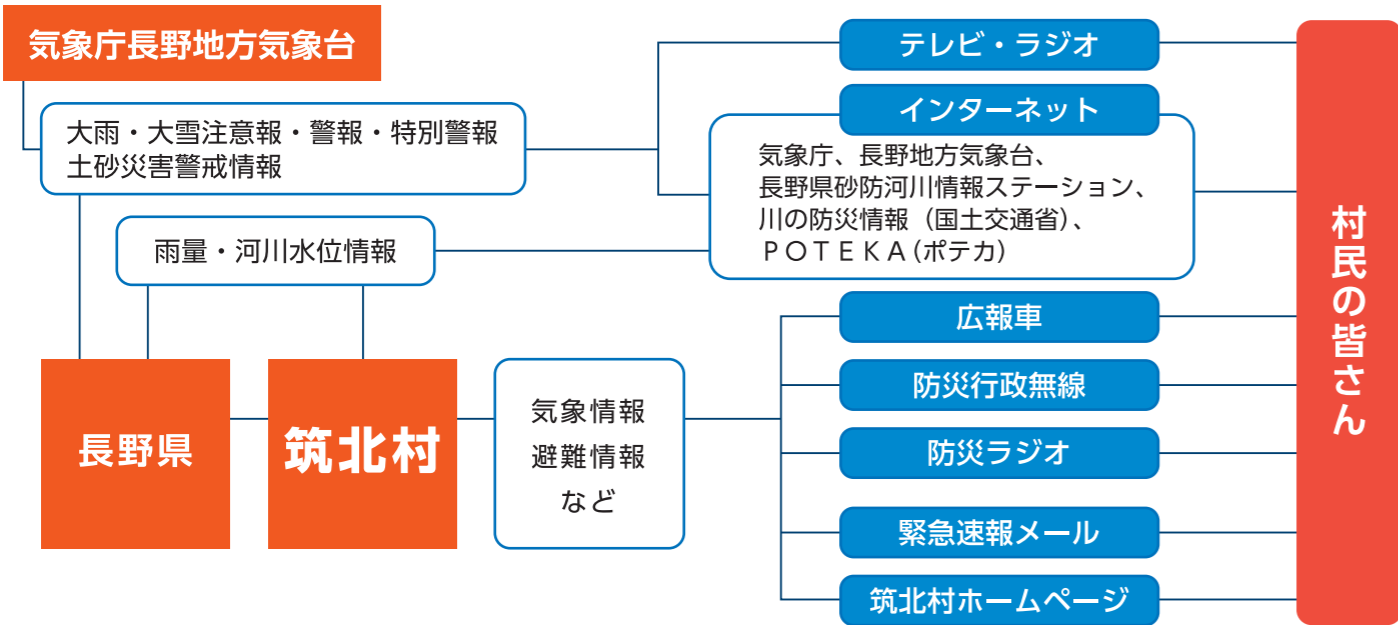


情報の入手 防災情報を入手するには？

防災情報は、各機関から次のような経路で伝達されます。村民の皆さんは、テレビ・ラジオ・インターネット等を活用して情報を収集してください。また、避難先でもこれらの情報が受け取れるように備えましょう。

情報の伝達経路



防災ラジオ

あづみ野エフエム放送 (76.1MHz)
災害時には緊急情報、避難情報等を自動起動、最大音量で放送します。

防災行政無線

村内の居住区域に設置しており、災害時等には緊急情報、避難情報等を放送します。
(試験のため、1日4回チャイムを流しています。)

インターネット

- ・筑北村ホームページ <https://www.vill.chikuhoku.lg.jp> (防災情報等)
- ・長野県砂防河川情報ステーション <https://www.sabo-nagano.jp> (雨量・水位・土砂災害警戒情報等)
- ・気象庁「キキクル」 <https://www.jma.go.jp> (大雨「危険度分布」等)
- ・長野地方気象台 <https://www.jma-net.go.jp/nagano/>
- ・川の防災情報 (国土交通省) <https://www.river.go.jp> (河川ライブカメラ等)
- ・長野県松本建設事務所 <https://www.pref.nagano.lg.jp/matsuken/> (村内の国・県道の情報)
- ・POTEKA (ポテカ) <https://www.potekanet.com> (村内 10 箇所の雨量観測)
- ・中部電力パワーグリッド停電情報 <https://teiden.powergrid.chuden.co.jp> (停電等の情報)
- ・松本広域消防局 <http://www.m-kouiki119.jp> (火災・救急・救助・自然災害)

スマホアプリ

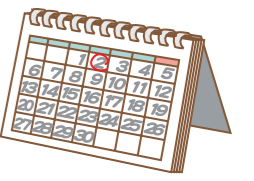
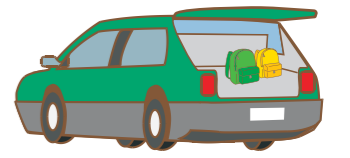
- ・My POTEKA (マイポテカ) 村内 10 箇所の雨量等がリアルタイム確認できます。
- ・Yahoo! 防災速報 筑北村が配信する緊急情報のほか、防災情報を迅速にプッシュ通知でお知らせします。
- ・NHKニュース・防災 最新のニュースや天気予報のほか、災害・気象情報を地図で確認できます。
- ・信州防災アプリ 土砂災害の危険度、河川状況がわかるほか、避難情報をプッシュ通知でお知らせします。
- ・停電情報お知らせサービス 登録した地域の停電情報をプッシュ通知でお知らせします。

非常持出品チェックリスト

非常持出品の大原則

最低 **3日分!**
可能な限り **1週間分!**

- 男性1人15kg、女性1人10kg 程度を目安に
- 非常持出品はリュックで!
- 1人に一個の非常袋を用意する
非常持出品の準備に家族全員が参加すれば防災意識が高まり必要なものを入れ忘れることもありません。また、みんなで分担して持てば重量も軽くできます。
- 車のトランクに非常袋を入れておく
車を運転しているときに地震が起こることもあります。また、家が倒壊したような場合にも、取り出して使える利点があります。
- 非常袋は何箇所かに分散して保管する
家具が倒れたような場合、非常袋が取り出せなかったり、中のものが使えなくなるケースも考えられます。外物置やベランダなどにも、分散して保管しておきましょう。
- 「わが家の防災会議」で中身を点検する
春と秋に中身をチェックし、季節に応じた備蓄品の補充や、期限切れのものは入れ替えましょう。
あらかじめ「わが家の防災の日」を決めておくと忘れずに済みます。
- 「わが家の家族」に応じた「無くてはならない」ものを準備する



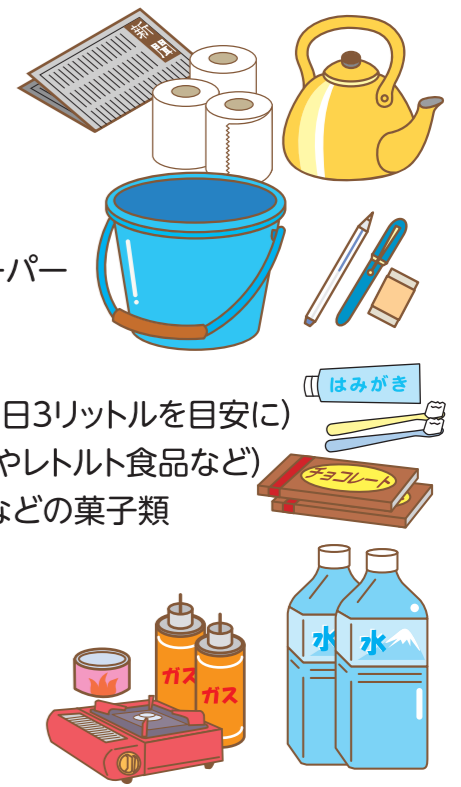
非常時持出品 避難時にまず持出す

- 常備薬
- かぜ薬・胃腸薬
- お薬手帳
- 健康保険証など
- かかりつけ医の診察券など
- 傷薬・包帯・絆創膏
- 衣類・下着
- タオル
- ティッシュ
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ・予備電池など
- 現金 (要10円玉)
- 通帳・印鑑
- 権利証書
- 飲料水
- 乾パン
- 紙皿など食器
- 缶切りなど



非常時に備えた備蓄品 災害復旧までの数日間 (最低3日) 分準備する

- 毛布・寝袋
- 新聞紙
- 洗面用具
- 鍋・やかん
- 携帯トイレ
- トイレトペーパー
- 筆記用具
- バケツなど
- 飲料水 (1人1日3リットルを目安に)
- 保存食 (缶詰やレトルト食品など)
- チョコレートなどの菓子類
- 調味料など
- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 携帯コンロ
- 固形燃料



乳幼児がいる場合

- 粉ミルク
- レトルトや缶詰の離乳食
- 哺乳ビン
- 哺乳ビンの消毒剤
- スプーン
- 紙おむつ
- お尻拭き
- 着替え
- 抱っこひも
- ベビーソープ
- バスタオル
- 医薬品
- ガーゼ
- 爪切り
- 母子手帳



高齢者がいる場合

- レトルト食品 (おかゆなど)
- 医療品 (常備薬、持病薬)
- 老眼鏡
- 補聴器
- 入れ歯と入れ歯ケース
- 湿布薬
- つえ
- 入れ歯用殺菌剤

