

# 冬の避難に備えよう



早めに準備するが～

冬に巨大地震や大津波が起きて避難する場合、移動の時や避難所に着いてからも寒さをしのぐ対策が必要になってきます。防寒着やカイロなど、必要なものをそろえて冬の避難に備えましょう。



確認いたします

冬物は...

何が  
必要だろう？



## 避難するときの服装

冬期間は必ず暖かい防寒服（ダウンジャケット、ジャンパー、手袋、防寒ズボン、冬シューズ、マフラー・ネックウォーマー、冬用帽子など）を着用して下さい。

- ❶ 防寒服の中にカップを羽織ると防寒性が増すのでお勧めです。
- ❷ 防寒服をすぐに着用して避難できるよう、普段から訓練をしておきましょう。

## 寒さ対策の備蓄品

災害時の停電に備えて、食料、飲料水、使い捨てカイロ、携帯トイレなどの非常用持ち出し品のほか、ポータブルストーブなどの暖房器具を準備しておきましょう。そして、非常持ち出し品はすべてビニール袋に入れて縛っておくとよいでしょう。

## 用意しておいた方がいいものは

- ❶ カセットボンベや灯油式ポータブルストーブ
- ❷ 敷いたり、体に巻いたりすると暖かい段ボール・防寒シート・新聞紙など
- ❸ 防寒着・衣類・防寒靴
- ❹ 寝袋・毛布・折り畳みクッション
- ❺ 使い捨てカイロ
- ❻ 長期保存ようかん・栄養補助食品・チョコレートバー



参考：釧路市ホームページ（冬の避難に備えよう）

❶ 在宅避難の可能性もあるので、家の中にも備蓄を心がけましょう。キャンプ用品の中にも役立つものがあります。詳しくは釧路市ホームページを見てね！他にも色々載っているよ！

釧路市ホームページ

暮らし・手続き

防災

災害対策

災害に備える  
冬の避難に備えよう