

# 普段から準備できることを確認しましょう！

## 防災特集 2023

### 身を守るための日ごろの備え

#### ●安全な避難経路と避難施設の確認

普段から家族みんなで避難経路や避難施設を決めておくようにし、安全に避難できるかどうか、確認しておきましょう。

#### 早期避難のすすめ

身の周りに異変を感じたら、自分で判断して迷わず早めに避難することが大切です。

市役所などから避難の呼びかけをすることがあります。呼びかけがあった場合には、速やかに避難しましょう。



### QRコードから情報を取得できます

#### 河川の水位、土砂災害の情報

・川の防災情報  
(国土交通省)



・土砂災害警戒  
情報(北海道)



## 非常持ち出し品と備蓄品を準備しておきましょう

災害発生直後は、食料や日用品の入手が困難になります。日ごろから非常持ち出し品と備蓄品を準備し、いざというときにはすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

### ■釧路市在住の防災士が勧める非常持ち出し品の紹介

#### ●女性向け

- ゴミ袋 (透けないもので、着替えなどの時に穴をあけ被ればポンチョ代わりに)
- くし・ブラシ・ヘアゴム・鏡 (避難所生活で身だしなみを整えるための必需品)
- 生理用品 (被災のショックで急に生理が来る場合もあるため)



#### ●冬期の寒さ対策向け

- 保温ボトル (避難所で温かい飲料を得られる場合に重宝)
- タオル数枚 (内外の気温差で結露が生じるため、隙間を埋めるのにも役立つ)
- 使い捨てカイロ (使用期限が過ぎているものは発熱性能が低下し、異常発熱することもあるので要注意！)



#### ●子ども・高齢者向け

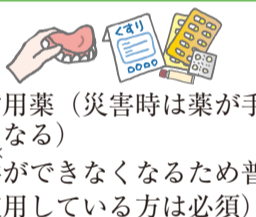
##### 【子ども向け】

- 粉ミルク・液体ミルク (全員分は用意されていない)
- 紙おむつ (最低20枚は用意すること)



##### 【高齢者向け】

- お薬手帳・常用薬 (災害時は薬が手に入りにくくなる)
- 入れ歯 (咀嚼ができなくなるため普段入れ歯を使用している方は必須)



### 非常持ち出し品リスト

#### ●備蓄品 (家庭で備えておくもの)

- 食料品 (最低1人当たり3日分)、飲料水 (1日1人当たり3リットル)
- ランタン (LED等)  乾電池、携帯電話の小型バッテリー
- カセットコンロ  携帯トイレ  ヘルメット、防災ずきん など

#### ●非常持ち出し品 (避難時に最低限持ち出すもの)

- 携帯ラジオ (電池式、充電式、手回し式)  懐中電灯等
- 現金・貴重品 など



※性別や年齢、家族構成、生活スタイルによって、災害時に必要なものはそれぞれ違います。普段から自分や家族には何が必要なのか考え、準備しておきましょう。

●非常持ち出し品リストの詳細は右記QRコードからご確認ください。



## ちょっと多めに買う、日常備蓄のススメ

被災直後の生活のために、水 (1日1人当たり3リットルが目安) や食料品を最低でも3日分準備しておきましょう。

また、赤ちゃん、お年寄り、病人がいるご家庭は、必要な物をそろえておきましょう。



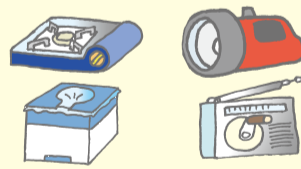
### 日常備蓄 食べ物や日用品を少し多めに購入、日常の中で消費



### 災害時に特に必要なものは事前に準備し、定期的の確認

#### 被災地で重宝した品目

カセットコンロ、懐中電灯、簡易トイレ、携帯ラジオ など



※大規模災害発生時には1週間分の備蓄が望ましいとされています。

### 日常備蓄の浸透

発災しても自宅で当面生活すること (在宅避難) が可能に

## 釧路市 Webハザードマップをご活用ください！

問合せ先 市役所防災危機管理課 (☎31-4207)

釧路市の災害情報を電子地図に重ねて見ることができる「Webハザードマップ」を公開しています。外出先でもスマートフォンやパソコンでハザードマップを確認することができますので、ぜひご活用ください！



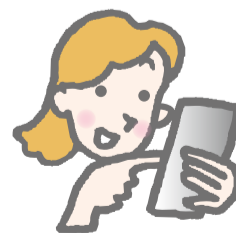
### 注目ポイント

- ① GPS機能で現在地を確認
- ② 現在地から、避難場所までの距離も瞬時に確認
- ③ 地図の縮尺が自由自在
- ④ 自分専用の防災マップを印刷
- ⑤ 災害時に開設避難場所をすぐに確認
- ⑥ 避難場所の混雑状況が一目で分かる

「Webハザードマップ」は右記のQRコードを読み取るか、下のキーワードをインターネットで検索してください！

釧路市 Webハザードマップ

検索



津波・洪水・土砂災害  
災害種別ごとに地図を表示

