

普段から準備できることを確認しましょう！ 防災特集 2024

身を守るための日ごろの備え

●安全に避難するために、避難場所や避難経路等を確認

いつ、どこで災害が発生するか分からないため、日ごろより自宅や勤務先等からの避難場所、避難経路を決めておくことで、災害発生時の迅速な避難に繋がります。

二次元コードから情報を取得できます

河川の水位、気象情報、土砂災害の情報

・川の防災情報
(国土交通省)



・気象情報
(釧路地方気象台)



・土砂災害警戒
情報(北海道)



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。

避難行動の原則

- ① 避難する前に、もう一度火の元を確認する。
- ② ヘルメットや頭巾で頭を保護する。
- ③ 荷物は最小限のものにする。
- ④ 外出中の家族には連絡メモを置く。
- ⑤ 避難は徒歩で、車やオートバイは厳禁。
- ⑥ お年寄りや子どもの手はしっかり握る。
- ⑦ 避難場所へ移動するときは、狭い道・塀ぎわなどは避ける。
- ⑧ 危険箇所には決して近づかない。

※倒壊の危険性がある建物や、土砂崩れの危険性がある箇所、感電の危険性がある電柱や電線、太陽光発電システム等へは決して近づかないようにしましょう！



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。

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、防災頭巾 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からご確認ください。



■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

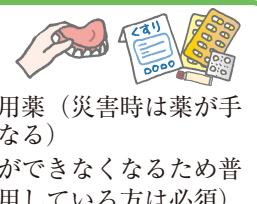
【子ども向け】

- 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)



ちょっと多めに買う(ローリングストック法) 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。

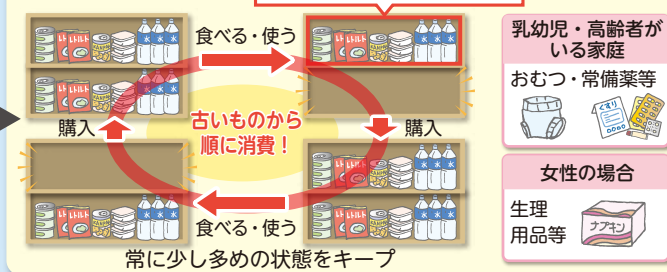
また、赤ちゃん、お年寄り、病人がいるご家庭は、必要な物をそろえておきましょう。

※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 食べ物や日用品を少し多めに購入、日常の中で消費

最小限備えるべき品目・量



乳幼児・高齢者がいる家庭

おむつ・常備薬等

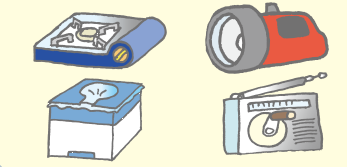
女性の場合

生理用品等

災害時に特に必要なものは事前に準備し、定期的に確認

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



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 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 災害時に開設避難所をすぐに確認
- ⑥ 避難所の混雑状況が一目で分かる

津波・洪水・土砂災害
災害種別ごとに地図を表示



「Webハザードマップ」は下記の二次元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