

## 非常持ち出し品と備蓄品を準備しておきましょう

災害が発生すると、食料や日用品の入手が困難になることがあります。日ごろから備蓄品を準備し、いざというときには持って避難しましょう。

### 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こちらからご確認ください。



### ◆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

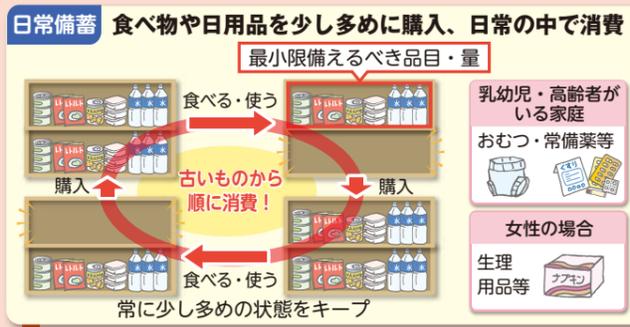
- 保温ボトル（避難所で温かい飲料を得られる場合に重宝）
- タオル数枚（内外の気温差で結露が生じるため、隙間を埋めるのにも役立つ）
- 使い捨てカイロ（使用期限が過ぎているものは発熱性能が低下し、異常発熱することもあるので要注意！）

#### 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）

## 日常備蓄（ローリングストック）を始めましょう

被災時に必要となる、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。



日常備蓄の浸透 → 災害時でも自宅で当面生活すること（在宅避難）が可能に

## 災害時のトイレについて

地震や津波など大きな災害が発生すると、停電や断水などにより水洗トイレが使用できないことがあります。このような状況に備え、市では組み立て式簡易トイレを避難所に配備する予定です。

組み立て式簡易トイレ



### 使用例

- ① 台座にトイレ袋を被せる
- ② 使用後は凝固剤を入れて、トイレ袋を台座から外す
- ③ トイレ袋の口を縛り、指定された場所に捨てる

トイレの平均的な使用回数は1日5回です（内閣府「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」から）。携帯用トイレ袋はホームセンターなどで購入できます。備蓄品として準備しましょう。



## 北海道シェイクアウト2025を実施します

地域における防災対策の強化を目的として、大規模な地震「Mw（モーメントマグニチュード）9.0以上」を想定した住民参加型の訓練を9月1日(月)午前10時から実施しますので、ぜひご参加ください。

### 訓練内容

訓練の時間になりましたら、その場で約1分、安全行動の①DROP（まず低く）②COVER（頭を守り）③HOLD ON（動かない）という基本行動を実施してください。

※訓練後は、プラスワン訓練として、避難訓練やハザードマップの確認なども行いましょう。



北海道シェイクアウトの詳細はこちらから確認してください。



## 釧路市民防災センターを活用して防災行動力を身に付けましょう!



釧路市民防災センターは「自分の命は、自分で守る」という基本理念に基づいて、地震・津波、火災、救命救急に関する知識、技術を学んでいただくための体験型の施設です。

地震・火災（煙）・初期消火・応急救護学習などの各体験室や未就学児まで乗車可能なミニ消防車コーナー、他にもさまざまな体験施設を備えています。

災害発生時、自分の命を守るための行動が取れるよう、釧路市民防災センターを活用し災害について学びましょう!

公式YouTubeチャンネル「みんなの釧路市消防本部チャンネル」では、防災センター各体験の様子を動画で詳しく説明していますので、ぜひご覧ください。

