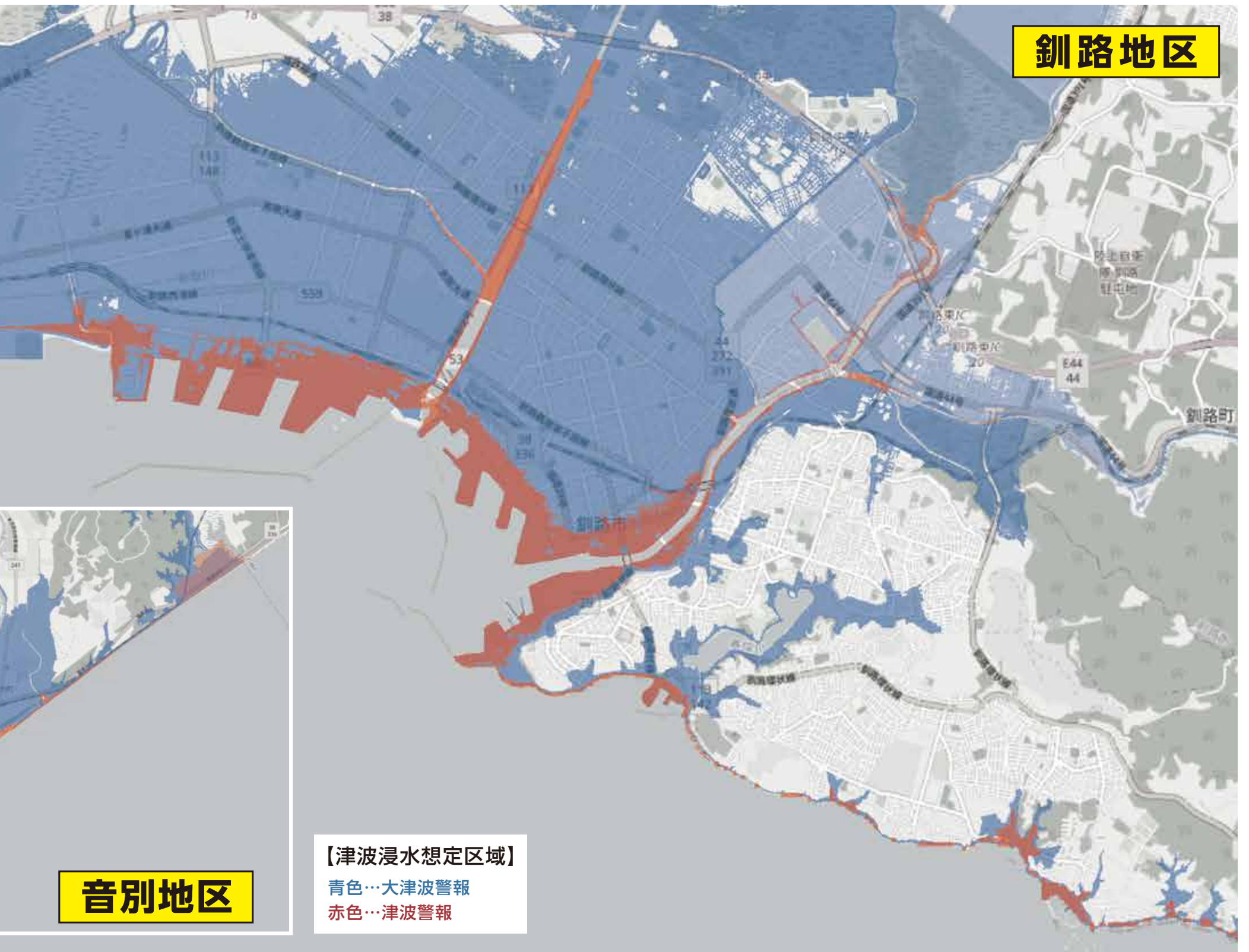


釧路地区



音別地区

を準備しておきましょう

ることがあります。

- ☐ カセットコンロ
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ヘルメット、防災頭巾
- ☐ 携帯ラジオ（電池式、充電式、手回し式）



冬場の寒さ対策

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

子ども・高齢者向け

【子ども向け】

- ☐ 粉ミルク・液体ミルク
- ☐ 紙おむつ

【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）

なる備蓄品は変わります。普段から自分や家族には何が必要かを考えて準備し続けます。また、避難したときに必要となるものは、すぐに持ち出せるよう非常

北海道シェイクアウト2026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（火）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等も行いましょう。

①DROP
まず低く



②COVER
頭を守り



③HOLD ON
動かない



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



【公式】釧路市防災危機管理課

Instagram公式アカウント開設!

災害時に役に立つ情報や防災訓練、防災イベントなどの情報を分かりやすく届けます。フォローして最新情報をチェックしましょう。

@kushirocitybousai

公式アカウントを検索、または上記の二次元コードから今すぐフォロー!!

