

女性の視点からの 防災パンフレット



金ヶ崎町女性百人会



はじめに

風水害、地震、火事などの災害はいつ起きるか予想が難しいだけでなく、起こった場合は誰もが被害を受けます。

これまでは、防災に女性の視点は取り入れられることは多くありませんでしたが、いざ災害が起ると女性が頼りにされ、家族や地域を守るために女性達は力を出して来ました。

このパンフレットは、災害への日頃からの備えや、避難所生活をしなければならなくなった場合の課題や対策などを、女性の視点でまとめたものです。

見るだけではなく「大切な人」を守るために、ご家族で一緒に開き、防災について話し合い、チェックをしながら書き込んでください。

いつでも手にとれるところに置いて、活用していただければ幸いです。

【目 次】

[1] 家族の備えは大丈夫ですか？	3
1. 緊急時の家族の避難場所と避難経路	3
(1) 地震の時の避難場所と避難経路	3
(2) 水害の時の避難場所と避難経路	3
2. 連絡先	3
(1) 家族の連絡先	3
(2) 親戚・知人の連絡先	3
3. 我が家の緊急・救急カルテ	4
4. 非常時持ち出し品・備蓄品の確認	5
5. 女性の視点で必要なもの（女性用持ち出しリスト）	6
[2] 災害が起きた時	7
1. 大きな地震が起きた時	7
2. 災害用伝言ダイヤルの使い方	8
3. 消火器の使い方	8
[3] 避難所生活をおくる時	9
～誰にとっても安心・安全な場所であるために～	
1. プライバシーの配慮	9
2. 災害時要配慮者への思いやり	9
(1) 妊産婦や乳幼児	9
(2) 子ども	9
(3) 高齢者	9
(4) 障がい者	10
(5) 外国人	10
3. 犯罪から身を守る	10
さいごに ～メッセージ～	10

◆緊急連絡先一覧



[1] 家族の備えは大丈夫ですか？

1. 緊急時の家族の避難場所と避難経路

会社や学校、買い物などで家族が離ればなれになったときの集合場所（避難場所）を決めておきます。防災マップなどを参考に、安全に待ち合わせできる〇〇学校の鉄棒付近や△△公園のベンチなど、ピンポイントで決めておくと安心です。

(1) 地震の時の避難場所と避難経路

- ◇避難場所：
- ◇自宅からの経路と待ち合わせできる目印

(2) 水害の時の避難場所と避難経路

- ◇避難場所：
- ◇自宅からの経路と待ち合わせできる目印



2. 連絡先

安否確認するための連絡先を決めておきます。遠方の親戚・知人の連絡先も互いに知っておきましょう。

(1) 家族の連絡先

家族の名前	連絡先（勤務先・学校など）	電話番号	携帯電話番号

(2) 親戚・知人の連絡先

親戚・知人の名前	連絡先（勤務先・学校など）	電話番号	携帯電話番号

3. 我が家の緊急・救急カルテ

緊急時、消防署の方からいろいろ質問されると、あわてているのでうまく話せないことがあります。落ち着いて対応するためにも、ご家族の状況を正確に把握しておきましょう。

氏名	年齢	血液型	アレルギー	持病	病院	常備薬	お薬手帳	記入年月日
金崎 花子	56	A	①・無 (そば)	高血圧	森山病院	①・無	①・無	
(備考) 血圧の薬は、欠かさず飲んでいる。								

※コピーをして貼り足しながら活用してください。
個人情報のため、記入の有無は各ご家庭での判断となります。



4. 非常時持ち出し品・備蓄品の確認

非常時に備え、持ち出し品や備蓄品などをチェックし、準備しておきましょう。
リストを参考にしながら、各ご家庭に合ったものを揃えましょう。

品目	持出	備蓄
現金（小銭多めに）※公衆電話に10円、100円玉		
預金通帳、株券、証書類		
印鑑		
健康保険証		
身分証明書（運転免許証、パスポートなど）		
年金手帳		
予備の眼鏡、老眼鏡、コンタクトレンズなど		
家や車の予備鍵		
携帯電話（充電器を含む）		
携帯ラジオ（予備電池を含む）		
家族の写真（はぐれた時の確認用）		
緊急時の家族・知人の連絡先		
筆記用具（メモ帳とペン）		
防災マップ（広域避難地図）		
飲料水（1人1日3リットル目安）		
非常食（乾パンや缶詰など、水や調理なしで食べられるもの）		
携帯食（チョコレート、キャンディ、栄養補給・調整食品など）		
保存食（無洗米、干物、パン、インスタント食品、缶詰など）		
防災ずきん、ヘルメット、帽子		
懐中電灯（予備電池を含む）		
笛やブザー（音を出して居場所を知らせるもの）		
万能ナイフ（ハサミ、ナイフなどの複合ツールが便利）		
缶切り		
使い捨てカイロ		
マスク（防寒用としても重要）		
ビニール袋、ゴミ袋		
ガムテープ、ビニールひも		
ラップ（食器に巻いて使うと、水洗い不要）		
アルミ製保温シート		
毛布、ブランケット		
携帯用ソーイングセット		
スリッパ		

品目	持出	備蓄
軍手か皮手袋		
マッチかライター、ローソク		
給水袋、タンク類		
雨具（レインコート、長靴など）		
レジャーシート		
簡易トイレ		
カセットコンロとガスボンベ		
水筒		
新聞紙、ダンボール		
救急セット（消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、絆創膏、包帯、三角巾などケガの手当用品）		
常備薬、持病薬、お薬手帳と処方箋コピー		
タオル（汚れのふき取り、ケガの手当て、下着の代用など）		
トイレトペーパー		
着替え（下着等含む）		
ティッシュペーパー		
ウェットティッシュ（水がない時に役立つ）		
歯磨きセット、洗口剤		
ドライシャンプー		
高齢者用食品（おかゆなどの柔らかい食品、粉ミルクなど）		
高齢者用紙おむつ		
入れ歯、入れ歯洗浄剤		
補聴器（予備の電池を含む）		
介護手帳、介護用品		
さらしの布（おんぶ紐かわりにも）		
風呂敷（物を包む、敷いて防寒対策など）		
予備の電池		
バケツ		
ボール、ジャッキ		
反射式ストーブ（暖房と調理）		
灯油		
家庭用発電機		
携行缶（ガソリン用）		

★ 非常時持ち出し袋に入れる物（避難した時に、当面必要となる最小限の物）をリストアップしましょう。

品 目	確認	品 目	確認	品 目	確認



5. 女性の視点で必要なもの（女性用持ち出しリスト）

生理用品のほか、おむつや粉ミルク、離乳食など乳幼児に欠かせない必需品を準備することが大切です。

女性や子どもに必要な備蓄品目（参考例）

*生理用品

- 生理用ナプキン
（長時間用もあるとよい）
- サニタリーショーツ
- 洗淨綿
- おりものシート
- 中身の見えないごみ袋

*離乳食用品

- ベビーフード
（アレルギー対応食を含む）
- スプーン

*その他

- 抱っこ紐
- 授乳用ポンチョ
- 下着
- 防犯ブザー
- 母子健康手帳

*紙おむつ用品

- 小児用紙おむつ
- おしりふき
- ごみ袋
- 乳幼児用着替え

*授乳用品

- 粉ミルク（調整粉乳）
- アレルギー用ミルク
- 乳幼児用飲料水
- 哺乳瓶



★ 岩手の女性が作った、こんな素敵な防災セットもあります ★

東日本大震災で被害を受けた、岩手県沿岸部の女性たちとの話し合いを経て「必要なもの」を選び抜いた、女性のための防災アイテムがつまっています。

水や食べ物が入ったいつもの防災セットにプラスして準備しておく、いざという時に安心できるセットです。

女性の防災セット

岩手県沿岸部の女性たちとの話し合いを経て「必要なもの」を選び抜いた、女性のための防災アイテムがつまっています。

小町
こまち

セット内容(10点セット)

- ①布ライナー(2種)
- ②アイマスク
- ③キーホルダーライト
- ④ブランケット
- ⑤かがみ
- ⑥防災備忘録
- ⑦ボールペン
- ⑧エチケットセット
- ⑨くし
- ⑩バッグ

くわしくはホームページで
ループラス **検索**

3,500円(税込)

L+P LooPlus 株式会社 ループラス
岩手県紫波郡紫波町北日詰字牡丹野 31-1
TEL・FAX 019-681-2187

[2] 災害が起きた時

1. 大きな地震が起きた時

- 瓦や看板などが落ちてくるので、あわてて外に飛び出さない！
- 同居の家族に声をかけ安全を確認する！
- 物が「落ちてこない、倒れてこない、移動しない」場所に隠れる！
- 火を使っていたら、慌てずに火を消す！
- 安全のため、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とす！
- 出口を確認するために、窓やドアは開ける！
- 防災ずきん、ヘルメットなど頭を守るものをかぶる！
- ガラスなどの破片から足を守るために靴をはく！
- 家を離れる時は鍵を掛ける！

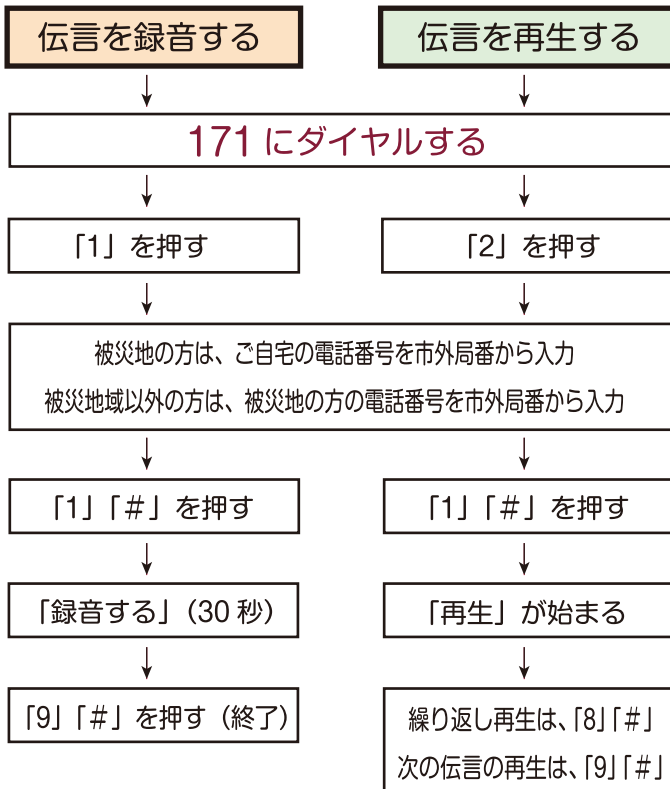


2. 災害用伝言ダイヤルの使い方

① 災害用伝言ダイヤル (固定電話)

録音時、再生時共に通話料がかかります。

★震度6弱以上の地震などの災害発生時に、NTTがサービスを開始します。

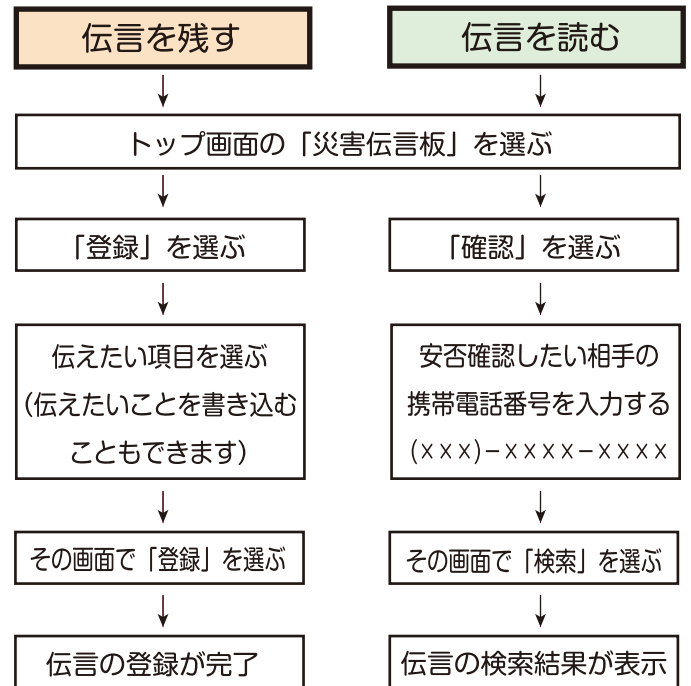


② 災害用伝言板 (携帯電話)

録音時、再生時共に通話料がかかります。

★携帯電話各社による文字を使った安否情報確認サービスです。

携帯メニューからポータルサイトにアクセスして使用します。



※ 災害用伝言ダイヤルは毎月1日、15日に体験できます。詳しくはNTTまでどうぞ。

3. 消火器の使い方

風上にまわり、出来るだけ火炎や煙を避けながら消します。

燃えているものにノズルを向け、火の根元を掃くように左右に振ります。



※消火器の期限は5年です。チェックしましょう。使えない消火器は再購入時に引き取ってくれます。

[3] 避難所生活をおくる時

～ 誰にとっても安心・安全な場所であるために ～

避難所の生活では、ルールを守り、避難者もできる範囲で役割分担して助け合いながら生活しましょう。要配慮者への心配りも必要です。



1. プライバシーの配慮

- ・ 女性は、「更衣場所がない、洗濯物を干す場所がない、まわりが男性ばかりで落ち着かない」といった不安を抱えます。
周囲からの視線を遮る間仕切りなどで、人目を気にせず着替えたり、下着類を干したりできるスペースの確保が必要です。

2. 災害時要配慮者への思いやり

(1) 妊産婦や乳幼児

- ・ 妊娠中の女性や産後間もないお母さんには、プライバシーに配慮して安静に休息できるスペースが必要です。
- ・ 乳幼児のためのベビーベッド、授乳の場が必要です。
また、ミルク用のお湯、清潔な哺乳瓶、沐浴の手だての確保も必要です。
- ・ 退行現象（赤ちゃん返り）、夜泣き、きつおん吃音、不眠、チックなどの症状に注意し、精神的安定が図られるように配慮しましょう。



(2) 子ども

- ・ 子どもは遊ぶことでストレスを発散させます。気持ちを表に出せるような空間や時間などを確保し、気分転換が図れるようにしましょう。

(3) 高齢者

- ・ 高齢者は不便があっても自分から言い出せないことがあります。明るい声で頻繁に話しかけ、孤立感や不安感を抱かないよう配慮しましょう。
- ・ 不便な避難生活で急速に活動力が低下し、寝たきり状態になりやすいので、健康状態に十分配慮するとともに、可能な限り運動できるスペースを確保しましょう。
- ・ トイレに近い場所に避難スペースを設けましょう。
- ・ おむつをしている方のためには、おむつ交換の場所を別に設けましょう。
- ・ 認知症高齢者は、急激な生活環境の変化で精神症状や問題行動を出しやすく、認知症も進行しやすいので、生活指導、機能訓練などを行い、精神的な安定を図りましょう。



(4) 障がい者

- ・車いすが通れるスペースを確保します。
- ・障がい者用トイレのスペースを確保します。
- ・孤立することがないように、知人や仲間と一緒に生活できるように配慮しましょう。



(5) 外国人

- ・生活文化の違いや言葉を理解できずに、不安を抱えてしまうかもしれません。外国語を理解できる仲介者や通訳を介し、きちんと情報を伝えることが大切です。

3. 犯罪から身を守る



- 避難所は完璧な居住空間ではありません。自分の身は自分で守ることを心がけましょう。
- 夜間のトイレなどへは、信頼できる人と行くようにしましょう。
- 昼間でも^{ひとけ}人気のないところでは、一人で行動しないようにし、助けを呼ぶための笛や防犯ブザーなどを、常に携帯しておきましょう。

さいごに ～メッセージ～

- 日頃、家事や育児、介護に係っていないと、炊き出しや救護など、いざという時に十分な対応ができません。誰もが活動できるよう、普段の生活の中で心がけておきましょう。
- よりよい避難所生活をおくるためには、女性と男性がともに能力を発揮できるよう、運営には男女両方のリーダーを配置して、それぞれの立場から意見交換できる体制が求められます。過去の震災では、避難所を運営する側に女性の声が届かず、女性が不便を感じる場面が多くありました。高齢者や子ども、障がいのある人など、多様な人たちが利用する避難所では、みんなが安心して過ごせるよう協力し合っていくことが大切です。

◆緊急連絡先一覧

火事・緊急

119

警察

110

連 絡 先		電話番号
金ケ崎町役場		0197-42-2111
水沢消防署金ケ崎分署		0197-44-2442
水沢警察署金ケ崎交番		0197-44-5227
水沢警察署永岡駐在所		0197-44-3310
水道	金ケ崎町水処理センター	0197-44-2136
電話	NTT 東日本岩手支店災害対策室	019-625-4960
電気	東北電力（株）水沢営業所	0197-24-4131
ガス		
岩手県男女共同参画センター相談室		019-606-1762

連 絡 先	電話番号
国保金ケ崎診療所	0197-44-2121
加藤内科胃腸科	0197-44-5737
ありすみ内科クリニック	0197-42-2444
村井小児科クリニック	0197-41-1881
県立胆沢病院	0197-24-4121
市立総合水沢病院	0197-25-3833
県立江刺病院	0197-35-2181
県立中部病院	0197-71-1511
花憩庵クリニック	0197-42-5723
国保まごころ病院	0197-46-2121
胆江地区休日診療所	0197-25-3935

◆災害情報（ラジオ周波数）

※災害発生時には、通常放送を中止して、緊急災害情報をお伝えします。

FM	奥州エフエム	77.8 MHz
	NHK FM	83.1 MHz
	FM岩手	76.1 MHz

AM	NHK 第一	531 kHz
	I B C	684 kHz
		1062 kHz

－ わが家の大事な防災メモ －

パンフレットの作成にあたって、早稲田大学地域社会と危機管理研究所招聘研究員・大学非常勤講師 浅野幸子氏のご助言をいただきました。

また、「ジェンダー平等をめざす藤枝滯子基金」助成金を活用しました。

【編集発行】 岩手県胆沢郡金ケ崎町西根南羽沢55

金ケ崎町中央生涯教育センター団体交流室内『金ケ崎町女性百人会』

☎ 0197-44-3123

平成28年3月発行