

女性視点からの防災のススメ

「できることから」すこしずつ。



 留萌市

はじめに

いつ、どのタイミングで起こるかわからない大災害。その日に備えて、日頃から最低限の準備や行動をしておくことが大切です。

何から手をつけていいかわからない方、やらないといけないとわかっていても面倒に感じて後回しにしている方、日常生活の中で少し意識を変えるだけで、あなたの防災が暮らしの中で始まります。

一人ひとりが防災を心掛けるのはもちろん、このパンフレットでは女性目線からの防災情報を重点的に紹介していきたいと思います。

目次

女性から見た防災ポイント.....P.4~P.9

日常備蓄とは？P.4

はじめやすい「日常備蓄」P.5~6

場所別の身の守り方.....P.7

すぐできる防災.....P.8

地震発生から避難まで.....P.9

ママ・パパから見た防災への備え.....P.10~P.13

赤ちゃんのための備蓄を！P.10

乳幼児用液体ミルクについて.....P.11

子どもとの時間にプラスワン.....P.12

家族で決めておきたい約束事.....P.13

女性から見た避難所づくり.....P.14~P.16

女性ができる防災.....P.14

自分の身を守るために.....P.15

在宅避難でできる工夫.....P.16

高齢者、持病・アレルギーがある方の周知.....P.17

みんなに知ってもらうために.....P.17

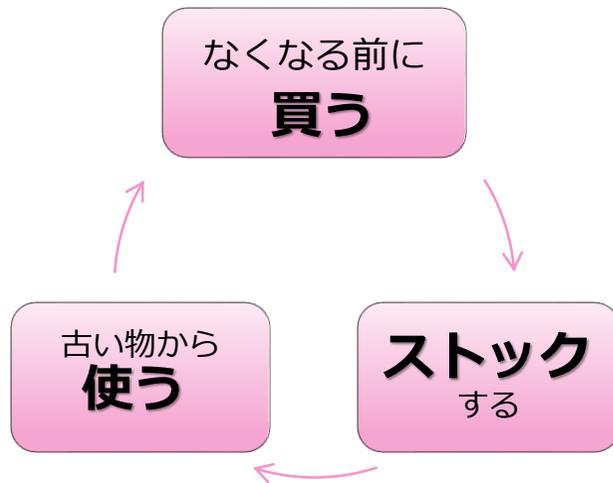
女性視点から見た防災ポイント 日常備蓄とは？

1. 日常備蓄をしよう！

「日常備蓄」とは、普段使っている物を常に少し多めにストックしておくことを言います。

災害が起こると流通が止まってしまい、普段使っているものが簡単に手に入らなくなることもあります。

自分に必要なものを考えて、日頃から備えることが大切です。



次のページでは、

はじめやすい「日常備蓄」の

3つのジャンルをご紹介します！

女性視点から見た防災ポイント
はじめやすい「日常備蓄」

1. 食品・飲料

食べ慣れた物、好きな物を少し多めに
買っておきましょう。

はじめは3日分位から始め、管理に慣れて
から1週間分やその先も見越して買い足
してみましよう。

多めに買いすぎたり、食べずに無駄にし
ないように注意が必要です。



2. 生活用品

ラップ、ポリ袋、ごみ袋（半透明のもの
と黒色のもの）は、様々な場面で使える
ので大変便利です。

夏は体を冷やせるアイテム、秋から春
にかけてはカイロなども備蓄しておく
と体調管理に役立ちます。

また、感染症対策として、マスクや消
毒液等も備蓄しておくとい良いでしょう。



女性視点から見た防災ポイント
はじめやすい「日常備蓄」

3. 衛生用品

トイレトーパー、ティッシュペーパーは、安く売っている時に1つ多めに買しましょう。ウェットティッシュやせっけん、消毒用スプレー、生理用品も欠かせません。

災害時は、ストレスで生理不順になることもあります。もう一周期分のストックを準備しておきましょう。また、デリケートゾーン専用のウェットシートや清浄綿もあると安心です。



Point!

好きなお菓子、飲み物

気持ちも体も弱ってる時こそ、好きな物や甘いものを口にするとうれぎになります。

ジュースやコーヒー、お菓子など、自分のお気に入りのものを備蓄しておきましょう。

必需品ではないけれど、あると心に余裕ができるよ！



女性視点から見た防災ポイント 場所別の身の守り方

【基本】

○揺れを感じたら...

丈夫な机の下に入って危険物から身を守りましょう。机がなければ転倒しないように姿勢を低くし、クッションや雑誌で頭を守りましょう。

○揺れが収まったら...

火を使っている時は、火の確認をしましょう。出火していたら焦らず消火し、危険と感じたら速やかに避難しましょう。

部屋の窓や戸、玄関の扉を開け、避難ルートを確保しましょう。

【自宅】

○キッチンにいたら...

キッチンは火や刃物、食器や冷蔵庫や戸棚などの大型家電がたくさんあります。身を守ることを最優先にし、速やかに離れましょう。

○寝室にいたら...

窓ガラスが割れたり、家具が倒れてくることもあります。枕や布団で頭と体を守りながら揺れが収まるのを待ちましょう。

揺れが収まったら、飛散物に気をつけて避難ルートを確保しましょう。

【出かけ先】

○スーパーでは...

陳列棚が倒れたりショーケースが壊れたりするので、開けた場所や柱の近くに移動しましょう。身動きが取れない場合は、その場でしゃがみ、買い物かごやかばんで頭を守りましょう。

○運転中の時は...

慌てて自分だけスピードを落とさないよう注意し、ハザードランプを点滅させながらゆっくり道路の左側に寄せ停止しましょう。揺れが収まるまで車内で待機しましょう。

女性視点から見た防災ポイント すぐできる防災



重いものは下、軽いものは上に！



ぬいぐるみ
写真立て
ペン立て など...

お化粧品用品
アクセサリ類
手帳 など...

文庫本、漫画本
雑誌 など...

食器の重ね方で落下防止！



お皿は下から中、大、
小の順に重ねると、揺れ
に強い置き方になります。

また、食器棚にしま
う際はファイルボック
スなどに入れて収納す
ると、取り出しやすい
のはもちろん、割れて
しまった時に破片の散
乱が防げます。

置き換えるだけで地震に強い収納方法になります！

女性視点から見た防災ポイント 地震発生から避難まで

危険を確認

家族や友人と一緒にいる時は、揺れが収まってからお互いの状況を確認しましょう。

その後に、

- ① 建物の倒壊や火災、土砂崩れなどの危険が発生しないか
 - ② 避難経路がしっかり確保できているか
- 確認しましょう。



情報を得る

身の回りの安全が確保できたら、テレビ、ラジオ、防災行政無線、市のウェブサイトなどで何が起きたのか、今自分がどういう状況におかれているのか確認しましょう。



必要なら避難

避難指示が出たり、避難の必要があると感じたら、速やかに避難しましょう。

○避難場所

地震や津波等の危険から身を守るために避難する場所（大きな公園、広場等）

○避難所

被災者を一時的に受け入れ保護する場所（学校、コミュニティセンター等）

留萌市防災ガイドマップで
確認してみましょう！

パパ ママから見た災害への備え

赤ちゃんのための備蓄を！

なくなる前に、少し多めに

大人の備蓄と同じく、食品や日用品は使い切る前に、少し多めに買って備えるようにしましょう。その繰り返しで備えのある生活スタイルをつくり、いざというときに役に立ちます。買い物の仕方を少し変えるだけで防災につながります。

また、お気に入りのお菓子や、電池を使わずに遊べるおもちゃ・ぬいぐるみを準備しておくといいでしょう。



ママバッグは 赤ちゃんの非常袋に！

いつもお出かけに持って行くママバッグは、必要なものが揃っています。使った分はすぐ補充し、持ち出しやすい場所に用意しておきましょう。

いつものママバッグに着替えの衣類やタオル、紙おむつやおしり拭きをプラスするだけで赤ちゃん用防災バッグになります。



おむつ・おしり拭き
ビニール袋
授乳ケープ
母子健康手帳と保険証
着替えセット
ブランケット
スタイ（前掛け）
おもちゃ など.....

パパ ママから見た災害への備え

乳幼児用液体ミルクについて

乳幼児用液体ミルクはご存じですか？

粉ミルクと比べて価格は高くなりますが、ミルクを作るお湯が不要だったり、乳首付きペットボトル付属のものを使えば哺乳瓶も必要ありません。

また、母親が不在の時も授乳することができます。

※ 乳幼児用液体ミルクは紙パックや缶に入っているものが多いです。

ミルクと一緒に使い捨ての哺乳瓶も備蓄しておきましょう！



2016年に発生した熊本地震の時、被災地の保育所などに**フィンランドから無償提供**されました。



常温で長期保存できる容器に密閉され、あらかじめ調乳が済んでいるものを言います。

海外では、非常時だけでなく、外出先や授乳できなくなってしまう時など、幅広く利用されています。

パパ ママから見た災害への備え

子どもとの時間にプラスワン

いつものお散歩に 抱っこひも

避難する時、瓦礫が散らばる路面や人混みをベビーカーで移動するのは大変危険です。

お母さんも赤ちゃんも、抱っこひもに慣れておきましょう。また抱っこひもを使い前に抱っこすることで、赤ちゃんの頭を守りやすくなります。



外遊びに 和式トイレの使い方

もしもに備えた練習をするのなら外遊びのときがチャンスです。公園などの公衆トイレや和式トイレを使用し、自宅以外のトイレでも同じく使えるように練習しておきましょう。



遊びに行く時に 行き先を確認

災害時は、携帯電話が使えなくなることも。子どもが遊びに行くときは、どこに行くのか、誰と遊ぶのか、何時頃帰るのかなどを確認する習慣をつけましょう。

万が一の救助や安否確認はもちろん、防犯にも役立ちます。



パパ ママから見た災害への備え

家族で決めておきたい約束事

災害発生時、家族と連絡が取れなくなる可能性があります。
事前に「家族の集合場所」や「安否確認の方法」について話し合っておきましょう。

1、まずはそれぞれが避難しましょう

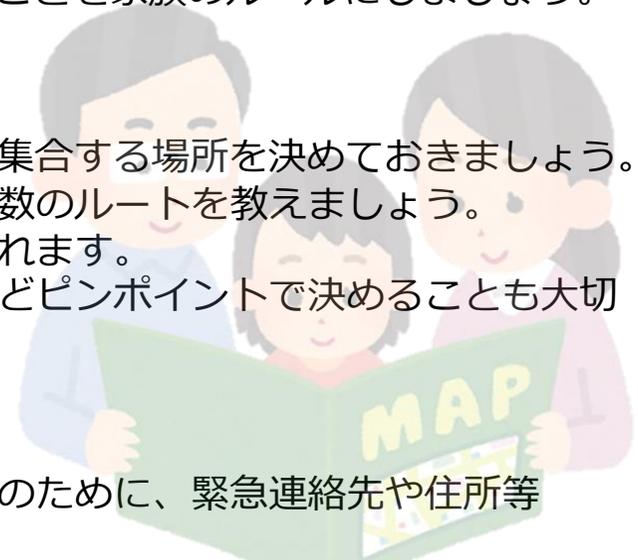
どんな場所においてもまずは避難するように教えましょう。家族がいる自宅に戻ったり、「これくらいなら大丈夫」と思って避難せずに亡くなる方がたくさんいます。
“どんな場所においても、揺れが収まったらすぐ逃げる”ことを家族のルールにしましょう。

2、集合場所を決めましょう

災害が収まり、行動できるようになってから家族で集合する場所を決めておきましょう。場所が決まったら、最短ルート、安全なルートなど複数のルートを教えましょう。
また、みんなが同じ集合場所を決めることも考えられます。
建物の名前だけでなく、建物の入口・中・駐車場などピンポイントで決めることも大切です。

3、災害メモを作りましょう

自分自身で連絡が取れない状況になってしまった時のために、緊急連絡先や住所等を記入した災害メモを作りましょう。
第三者や医療関係の方が見てわかるようにしましょう。子どもに携帯させる場合は、「災害の時じゃないと見せてはいけない」など、個人情報の取扱い方も教えましょう。



女性視点から見た避難所づくり 女性ができる防災

避難所管理責任者に女性を！

災害発生時は市役所の職員だけでなく、市民の皆さんも共に避難所の運営を担っていくこととなります。

避難所の運営について、女性の意見を積極的に取り入れるよう意識し、女性も積極的に手をあげることが大切です。

女性の意見を取り入れることで、女性・子育て世代の必需品や、女性用品等の必要な物資を揃えやすくなります。

また、“食事作りや清掃は女性”というような性別や年齢による役割の固定化を防ぐことにもつながります。



団体行動を心掛ける

過去に日本で起きた地震では女性の性犯罪の事件もありました。その様な事件を起こさないためにも、単独での行動はできるだけ避けるとともに、自宅に戻るときや避難所から離れる際も、家族や友人などと行動するようにしましょう。

また、防犯ブザーや笛など音の出るものを携帯するように心がけ、明るい時間でも、建物の死角など、周囲の目が行き届かない場所には一人で近づかないようにしましょう。



女性視点から見た避難所づくり

自分の身を守るために

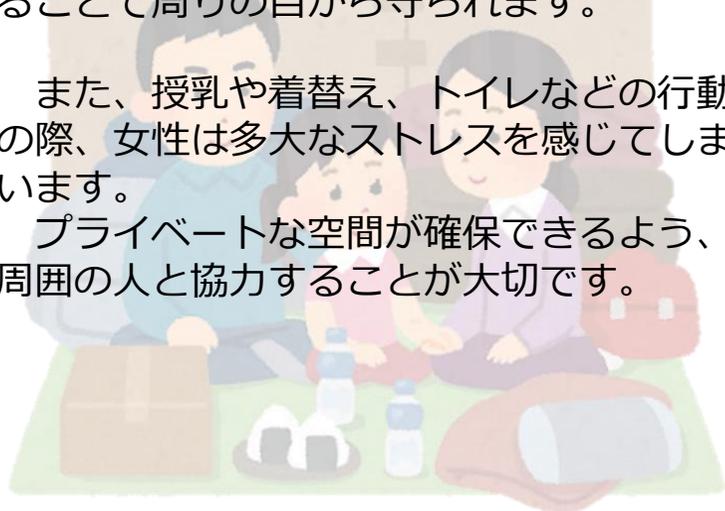
プライバシーに配慮した 空間の工夫

避難所では、限られたスペースに多くの人が生活します。

段ボールや衝立(ついたて)などを使って簡易的な壁の設置や災害用テントを準備することで周りの目から守られます。

また、授乳や着替え、トイレなどの行動の際、女性は多大なストレスを感じてしまいます。

プライベートな空間が確保できるよう、周囲の人と協力することが大切です。



着替えや洗濯干しは 専用のスペースを利用

集団生活のマナーとして、着替えや洗濯干しは避難所内に設置された更衣室や物干し場を利用しましょう。周りの目からプライバシーを守ることはもちろん、盗難被害なども予防できます。

カップ付きインナーなどのように、パッと見た時に下着と判断しずらくなっているものもあります。自分に合ったものを多めにストックしておきましょう。

また、災害が起きて、水不足により洗濯ができない状態でも、日の当たる日中に干して汗を乾かすことも有効です。肌荒れなどが気にならないのであれば、速乾性重視のものを揃えるのも一つの方法です。

女性視点から見た避難所づくり 在宅避難でできる工夫

在宅避難の注意点

被災地では災害の混乱に乗じた、空き巣や詐欺などの犯罪行為が発生します。

避難所に避難せず在宅中でも「家にいるから大丈夫」「鍵をかけているから大丈夫」などと油断をせず過ごしましょう。

また、ベランダに洗濯物を干したりすることで、在宅をアピールすることができます。男性物の衣類を干すとより効果的です。

また、人感センサー付きの防犯灯を設置したり、敷地内に防犯用の砂利を敷くこともおすすめです。



料理や食事の工夫

災害が起きると、ライフラインが止まってしまうことがあります。

電気、ガス、水道のどれかがなくなってしまうても料理ができるようにしておきましょう。

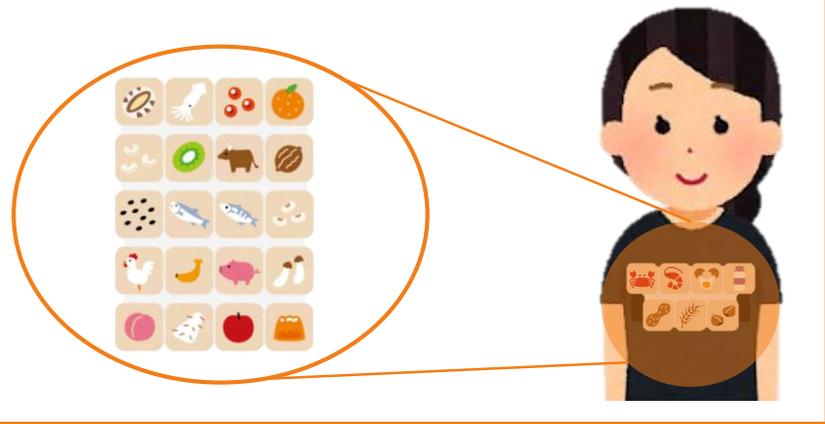
また、水道が止まってしまうと料理だけでなく、使用した食器を洗えなくなってしまいます。食器にラップをかぶせて使ったり、鍋やフライパンにアルミホイルを敷いて使ったり、調理の際には使い捨て手袋を使用するなどの工夫をしてみましょう。

高齢者、持病・アレルギーがある方の周知
みんなに知ってもらうために

周知の仕方

持病・アレルギーがある方は、周囲の人に知らせる必要があります。アレルギーの原因などをメモにまとめて持っておくと周囲に知らせる時に役立ちます。

避難生活では「アレルギーの原因食材」と「食べてしまったらどうなるのか」を、周囲の人に早めに伝えるようにしましょう。



処方薬には情報も！

服用中の薬は医師と相談し、可能なら予備分も入手しておきましょう。

また薬の名前、用法用量も正確に把握しておくことも大切です。

お薬手帳や処方シールなどを携帯電話で撮影して保存しておいたり、薬の検索や服用を管理できるアプリを活用するのもいいでしょう。



いざという時の連絡先一覧

★電話がつながりにくい時の安否確認

災害用伝言ダイヤル「171」

録音方法：171 → 音声ガイダンスに従い1 → 自宅などの電話番号（市外局番から）
→ 伝言を入れる

再生方法：171 → 音声ガイダンスに従い2 → 自宅などの電話番号（市外局番から）
→ 伝言を聞く

★防災関係機関などの連絡先

機 関 名	電 話 番 号
留萌市役所（総務課危機対策係）	0164-56-5005
留萌消防組合留萌消防署	0164-42-2211
留萌警察署	0164-42-0110
留萌市立病院	0164-49-1011
留萌市役所 上下水道課（上水道について）	0164-42-5151
留萌市役所 上下水道課（下水道について）	0164-42-2049
北海道電力 留萌ネットワークセンター （電気について）	0120-060-174

MEMO