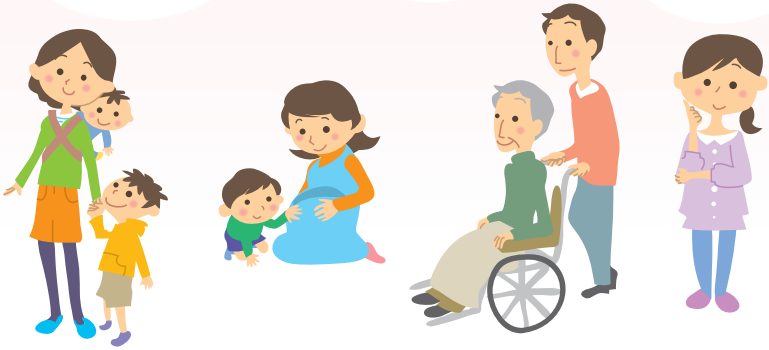
みんなが共に支え合う・男女共同参画の視点で取り組む

わたし・わが家・わがまちの
防災ハンドブック

わが家の避難所はどこ？
家族防災会議って何？

子どもや高齢者を連れての避難、どうする？

おひとりさまの防災対策は？



避難所生活で、気をつけることは？

地域の防災対策はどうなっている？

日頃の備えは？

ぼくと一緒に考えるまるっ

栃木県・（公財）とちぎ男女共同参画財団

もくじ

はじめに 1
これまでの災害で起こったこと～女性、男性、生活者の視点から 2
様々な立場の人たちが暮らす地域で 3

STEP1 災害をイメージ～あなたのまちで災害が起こったら 4

STEP2 避難生活をイメージ
(1) 避難生活はどうなっていくの? 6
(2) 避難所での配慮 8
避難所設営イメージ図 10
(3) 災害時とその後、安全・安心に過ごすために 12
(4) 避難所では、みんなで共同作業を 14

STEP3 みんなで地域の防災対策～男女共同参画で減災のまちづくり 16

STEP4 一人ひとりができる防災対策～家族防災会議をひらこう 18

はじめに

このハンドブックは、災害時に男女が共に支え助け合うために、ふだんの地域づくりや防災体制づくりについて考えるものです。

地域には災害時「要配慮者」（高齢者・障害者・妊産婦・乳幼児・病気を抱えている人・外国人など。）だけでなく、その要配慮者の介護や看護に携わる人、子育て中の人などが暮らしています。また、ひとり暮らし、ひとり親家庭など、様々な立場の人々が暮らしています。

このような地域で、災害が起こった場合をイメージし、ふだんから個人・家庭・地域で備える防災対策について、みんなが共に支え合う・男女共同参画の視点で考えてみましょう。

これまでの災害で起こったこと～女性、男性、生活者の視点から

●揺れがおさまって、ぐちゃぐちゃの自宅。おんぶ紐で0歳児をおんぶ、2歳児を抱っこして外へ。どうしていいのか、わからなかった。
●夫は職場に寝泊まりで不在。余震のたびに飛び起きて子どもを抱きしめた。ミルクを求めて寒風の中、子どもを連れてスーパーの店頭販売に何時間も並んだ。

●地震後、わが家に土砂崩れのおそれがあり、避難勧告が！高齢で体の不自由な義父は「ここにいる」と頑固。説得に2時間を費やした。

避難所で
●授乳や着替えをする場所がなく、布団の中で周りの目を気にしながら着替えた。
●女性専用の洗濯物干し場がなく、下着が干せない。汚れた下着をはき続けたり、膀胱炎になったり……。
●がれき処理の男性には日当が出るのに、女性は当然のように何十人分の炊き出しで日当は出ない。1日中、食事の用意や片付け。子どもの面倒や親の介護が十分にできない。
●昼間からお酒を飲んでいる人がいて、怖かった。

避難所で
●年寄りのおむつ替えのにおいが迷惑かと思い、半壊状態の家に戻った。
●赤ちゃんの夜泣きがうるさいと言われ、避難所から自宅に戻った。ミルクとおむつが無くなり、避難所にもらいに行ったが「これは避難している人のものだ」ともらえなかった。
●発達障害の子どもが避難所では興奮して大声を出すので、車で生活した。

避難所運営の責任者には女性が少なく、女性が意見を言いづらい状況でした。「非常時だから、こんなことを言ってはわがまま」と、要望が言えない雰囲気がありました。

●避難所で目が覚めたら、知らない男性が横に寝ていた。
●停電中、性被害に遭った。

治安の悪化による性犯罪や、弱者への暴力も起こりやすくなりました。

●復旧・復興の仕事で、過労が続いた。（東北３県では労災事故が急増しました。）
●仮設住宅などで男性の飲酒量が増加したり、孤立や孤独死が起こった。

災害時は、「男性は仕事、女性は家庭」という固定的な性別役割分担意識が強くなり、男女双方に上記のような問題が起こりました。

様々な立場の人たちが暮らす地域で

災害時「要配慮者」（高齢者・障害者・妊産婦・乳幼児・病気を抱えている人・外国人など）と、その要配慮者の介護・看護に携わる人、子育て中の人、ひとり暮らし、ひとり親家庭など……。様々な立場の人が暮らす地域で、災害が起きたら、私たちはどんな行動をとればいいのでしょうか？

いつ起こるかわからない災害に備えて

一人ひとりができること　家族でできること　みんなでできること

みんなが共に支え合う・男女共同参画の視点で、次のページから考えてみましょう。

STEP1 災害をイメージ ～あなたのまちで災害

イメージしてみましょう

どんな災害が、いつ、どこで、起こるか分かりません。

地震、台風、大雨、洪水、土砂災害、火災、雷、竜巻、津波、噴火……

家にいるのか、寝ている時か、外出中なのか、旅行・出張中か……

電車や車の中、エレベーター、市街地、地下、海岸部、山間部……

いろいろな場面や時間を想定して、備えや対策を考えてみましょう。

家族とどこで集合するのか、ひとりで逃げられない人をどう救助するのかなど、日頃から、家族や地域での話し合いが必要になってきます。

あなたなら、どうする？

ケース１

15時20分、職場で大きな揺れが。とっさに机の下にもぐった。幸い建物は頑丈だったが、停電し、割れたガラスが散らばる。来客者を駐車場に避難誘導したが、待機中も余震がたびたび起こる。夫の携帯電話も、下の子の保育所も電話が通じない。小学４年生の上の子がちょうど下校中の時間だ。ブロック塀などの下敷きになっていないだろうか。家で留守番中の認知症の母は大丈夫だろうか。遠くに火災の煙が見え、サイレンが鳴り響く。駐車場の出口が倒れた塀でふさがれ、車が出せない。電車も止まってしまったようだ。家に帰るには徒歩しかないが、今日はヒールの靴とタイトスカートだ……。

→ ポイント ：職場での災害マニュアルは？　災害時、家族との連絡方法は？
保育所の災害時対応の把握は？　子どもの登下校路の安全は？
近所の人と、災害時の助け合いを話している？
職場に何を用意しておけばいい？

ケース２

降り続く台風の大雨。近くの河川の水位が上がり、避難勧告の呼びかけが。寝たきりのおじいちゃんをどうやって避難所に連れていく？　何を持っていく？　避難所に行くにはアンダーパスがある、冠水しているだろう、違う経路は？　隣のひとり暮らしのおばあちゃんに声をかけなくては……。

→ ポイント ：地域での要配慮者支援はどうなっている？　福祉避難所はどこ？
非常用持出品は？　ふだんから避難経路を考えている？

ケース３

寝ていたら、大きな揺れ。足元の本棚が倒れ、足が挟まれ、ベッドから出られない。ひとり暮らしで、携帯電話にも手が届かない。アパートの隣の人が、外へ避難していく音が聞こえる。「助けて！」と声を出しても、誰にも聞こえない。

→ ポイント ：家具の固定は？　集合住宅の単身世帯のネットワークは？

災害対策は、日頃の備えが大切です。
まず、お住まいの市町の防災パンフレットやホームページなどで、あなたの暮らす地域の防災情報を調べましょう。

●地域で、どんな対策が必要？→16ページ～　みんなで地域の防災対策～男女共同参画で減災のまちづくり
●災害時、あなたと家族はどう行動する？→18ページ～　一人ひとりができる防災対策～家族防災会議をひらこう

STEP2 避難生活をイメージ （1）避難

災害が起きると、家や仕事を失うこともあり、心身に大きなダメージを受けます。
避難生活の大体の見通しを知っておくことで、「先の見えない不安」への対処に役立ちます。被災者同士・ボランティア・行政などが連携して乗り切りましょう。

避難所はどうなっていくの？

災害

一次避難所（体育館、公民館、学校など）

自主運営・共同作業で乗り切りましょう【14～15ページ参照】

↓

二次避難所
（ホテル、旅館など）

↓

仮設住宅、
民間借上げ住宅など

↓

復興住宅、
自宅再建など

被災したこころはどうなっていくの？

混　乱

恐怖・不安・深い悲しみ。
大きなショックに感情はマヒ。
体は避難や救出のため反射的に動きます

↓

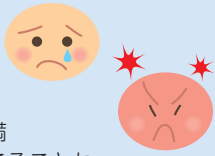
連帯感

不自由な生活の中でも
助け合い、衣食が落ち着くと
一時的にほっとします

↓

幻　滅

避難所での疲れがたまり
復興までの道のりに幻滅。
先の見えない不安
→被災の理不尽さに怒り・不満
　感情的なぶつかりあいが起こることも



↓

再　建

冷静
→日常へもどる

↓

不安・孤独

（避難先が分かれ、
コミュニティが薄れる）
→不安・悩み・孤独
→孤立

生活はどうなっていくの？

～避難所の経過と、こころのケア

みんなでこころのケアを

●がれき処理やライフラインの復旧などの力仕事は男性に、不便な生活の下での炊き出しや子ども・高齢者の世話などは女性に集中しがちです。

●疲れやストレス・怒りが家族や弱者・支援者に向けられたり、アルコール依存が起こりがちです。

⇒男女とも、被災によるつらさ・こわさ・理不尽な怒りを語り合えるおしゃべりスペース（お茶飲み場）が必要です。（ただし、話したくないのに無理に聴きだすのは禁物です。）

●ボランティアなどの支援者も疲れがたまります。現場から離れた場所で休憩をとるなど、燃え尽き防止を。ペアを組んで行動を。

子どものケアで気をつけることは？

●心の傷を受けた後の子どもたちの示す行動は、衝撃的な経験を何とか受け入れようと苦しんでいるサインです。

●子どもの赤ちゃん返りが起こることも。抱きしめて「大丈夫だよ」と言葉に出して伝えることが大事です。

●子どもが地震ごっこなどをしていても、禁止せず、見守ります。子どもは絵を描いたり、遊びながら心を癒していきます。

●避難所や仮設住宅での生活が非日常の体験のため、はしゃいでいた子どもたちに、遅れてストレス症状が出ることもあります。専門機関に相談しましょう。

高齢者のケアで気をつけることは？

●高齢者が住み慣れた家や地域を離れたがらず、避難や支援を拒むことも。丁寧な説明が必要になります。

●避難所では、マッサージなどをしながらゆっくりと聴く、傾聴ボランティアなどが有効です。

STEP2 避難生活をイメージ （2）避難

避難所では限られた空間で多くの人々が集団で生活をすることになります。
安全・安心のため、みんなで工夫を図りましょう。

プライバシーの確保

●高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児のいる家族、病気を抱えている人、ひとり暮らしの女性など状況に応じて、間仕切りするなど快適な居住スペースを。
●男女別の更衣室や女性専用スペースを用意します。
※女性専用スペースには鏡や化粧品、女性用品を準備
●女性専用洗濯物干し場をつくりましょう。
●性同一性障害の方などに配慮し、個人で使えるトイレや更衣室、シャワー室などの設置を。

安全の確保

●仮設トイレの設置にあたっては、特に女性や子どもの安全･安心に配慮した場所、照明、通路を確保。仮設住宅などでも、街灯や夜間照明の設置を。
女性や子どもはひとりで行動しないように呼びかけを。
●女性用トイレの数を多く設置しましょう。また、最初に使い方のルール（水が流れない場合の使い方など）を決めましょう。トイレを衛生的に保つことで、膀胱炎などの病気の予防につながります。
●女性専用スペースを設置し、女性や子どもの相談できる場を作ります。
（運営は女性団体や男女共同参画センターなどに）
●入浴施設やもらい湯への行き帰りは、単独でなく複数人数で行動しましょう。

所での配慮

子育てや介護・看護する人への配慮を

●乳幼児のいる家族に配慮した授乳室を作りましょう。
●個室があれば、医務室や、妊産婦・乳児家庭・介護や看護家庭・障害者の家庭などに振り分けます。感染症にかかった人の部屋も必要です。
●子どもたちの学習スペースで、学習支援ボランティアによる学習の時間を。ふだんのペースを保つことが、子どもたちの元気につながります。
●仮設住宅などでは、託児所や高齢者のデイサービスコーナーを設けて、世話をする立場の人に休息を。子育て世帯を集めた棟や、子どもたちがのびのび遊べる砂場や広場をつくるとよいでしょう。

リフレッシュでこころのケアを

●イベントの開催や、誰もが利用できるおしゃべりスペース（お茶飲み場）を確保し、心身のリフレッシュやストレス解消を図りましょう。
●これまでの災害では、被災後に男性の飲酒量が増える傾向がありました。被災のつらさをお酒でまぎらわさず、男女とも、気持ちを話し・聴き合うことを心がけましょう。

多様な立場の人たちのために

●移動が困難な人、視覚･聴覚障害者、外国人などへの情報の伝達方法を工夫しましょう。
●避難所生活や生活再建などの問題でストレスを抱えた人々のために、各種相談窓口や意見箱を設置しましょう。

避難所設営イメージ図
（体育館などの場合）

洗濯ボラ

洗濯物干し場
（男性専用）

ステージ

体操など、誰もが利用でスを確保し、心身のリフス解消を図りましょう。

体操ボラ
娯楽ボラ
マッサージボラ

男性
更衣室

個室があれば、振り分けを

- 感染症にかかった人
- 医務室・救護室
- 妊産婦
- 夜泣きする赤ちゃんがいる家庭
- 介護が必要な高齢者がいる家庭
- 障害をお持ちの方がいる家庭

居住スペース

- ひとり暮らしの女性や高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児のいる家族など、配置を配慮して間仕切りを
- 畳やダンボールを敷くとよい
- 通路を確保し、ホコリ防止のため、ついたてを設置

紙のポールと布で間仕切り。
畳を敷いて（姿川避難所）

医師、保健師
助産師、
心理士相談等
専門家相談
警官待機所

専門家ボラ

学習
スペース

学習ボラ

屋外

- ペット専用スペース
- ゴミ置き場
- 喫煙場所

STEP2 避難生活をイメージ （3）災害

犯罪防止、女性・子どもなどへの暴力の防止を

●明かりの消えた夜間や、人気のない場所での犯罪や性暴力が増える恐れが。
→警察官や自警団による見回りを。防犯ブザーを持ち、複数で行動を。

●被災や避難生活など生活環境の激変による、ＤＶ（ドメスティック・バイオレンス、夫婦や恋人など親密な関係にあるカップル間の暴力）、セクハラ、介護・看護・子育て不安の深刻化を防ぎましょう。
→避難所では
○女性専用スペース内に女性相談窓口を。
（女性団体や男女共同参画センターによる相談受付を）
○壁新聞の掲示や、女性トイレに相談窓口案内カードを置いて相談先周知を。
○女性警察官の巡回を。

女性・子どものための相談

●女性のさまざまな悩み、配偶者からの暴力相談
とちぎ男女共同参画センター　相談ルーム
TEL:028-665-8720　（月～金　9～20時、土・日　9～16時）

●こども・子育ての相談
テレホン児童相談
TEL:028-665-7788　（毎日9～20時）

●女性の性犯罪被害等に関する相談
栃木県警察本部　性被害者相談
TEL:0120-710-873　（月～金　8:30～17:15
土･日･祝･夜間は当直対応）

時とその後、安全・安心に過ごすために

男性の過労防止を

●がれき処理やライフライン復旧などや復興作業で過労になったり、自分の感情を抑えて、心身の疲れやつらさをためがちです。
→職場などでは、適切な交替制のシフトや専門家によるメンタルケアを。

●災害による心の傷や失業から、アルコール依存症や孤立化が起こりがちです。
→交流集会や、ご近所同士の見守りを。

男性のための電話相談

●とちぎ男女共同参画センター　相談ルーム
TEL:028-665-8724　（月・水曜日　17:30 ～ 19:30）

誰もがこころの健康を

こころ・悩みの相談

●眠れない、不安だ、落ち着かないなど、こころの健康について
栃木県精神保健福祉センター　こころのダイヤル
TEL:028-673-8341　（月～金曜日〈祝日・年末年始を除く〉9 ～ 17時）

●どなたでも、さまざまな悩みの相談
社会的包摂サポートセンター　よりそいホットライン
TEL:0120-279-338　（24時間）
①生活や暮らしに関する相談　②外国語による相談
③性暴力、DVなど女性の相談（女性のみ）
④性別や同性愛に関わる相談　⑤死にたいほどのつらい気持ちを聞いてほしい
（音声ガイダンスにそって、①～⑤を選択）

STEP2 避難生活をイメージ （4）避難

避難者を中心とした自主運営組織で運営を

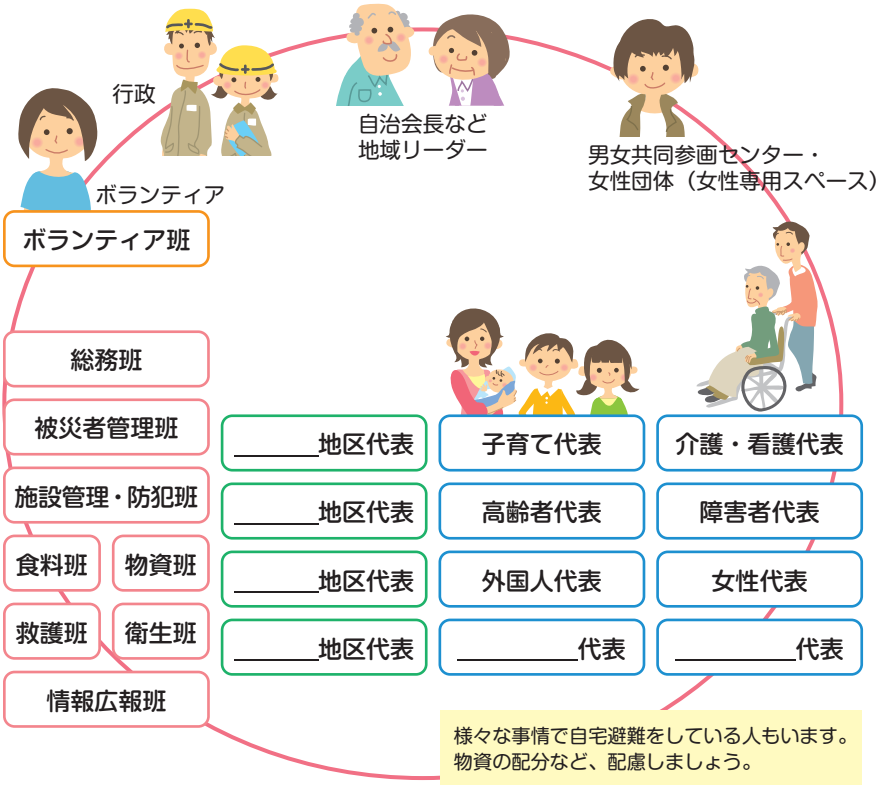
避難者を中心とした自主運営組織で避難所を運営しましょう。

●男性と女性の責任者を配置

●仕事ごとに班分けし、男女とも配置

●生活者や少数派の視点に立ったニーズが把握できるよう、女性リーダー会議を実施したり、避難所リーダーと女性部が協議などを。毎朝打合せをして、みんなでルール作りを。

避難所自主運営組織（イメージ図）

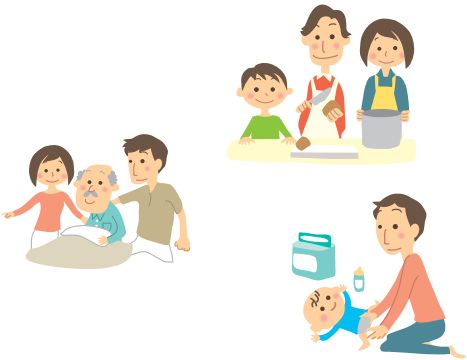


所では、みんなで共同作業を

避難所内での作業をみんなで共同しよう

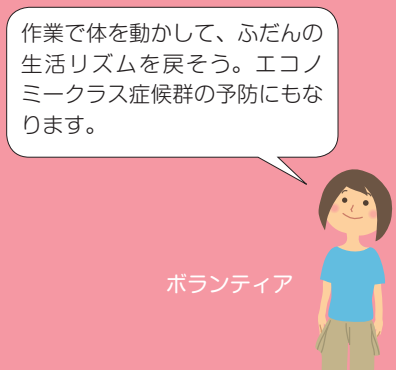
これまでの災害では、男性が早期に職場へ復帰する一方、幼稚園・保育所や介護施設の再開が遅れるため、女性の就業の継続や再就職が困難な状況となりました。避難所での不便な生活環境の下での家事や炊き出し、介護・看護、育児などの負担が、女性に集中しがちです。

- 食事の準備、片付け
- 乳幼児や高齢者の世話
- 共有スペース・トイレの清掃
- ゴミの処理
- 物資の配布
- 行政との連絡調整
- イベントの企画、開催　　など



共同作業のポイント

- 性別に偏らず、みんなが共に活躍できるように。
- 公平に作業を行えるようローテーションを。
- 日中、夜間、休日等いろいろな時間帯に対応できるように。
- お年寄りには子どもの世話など、子どもたちには掃除などを振り分ける。



STEP3 みんなで地域の防災対策 ～男女共

地域の防災って、どうなっているの？

自治会や学校区などで**「自主防災組織」**の結成が進められています。

ふだんから消火・救出救護・避難誘導・給食給水班などを決めておき、防災マップ作製、防災訓練などをします。要配慮者を把握し、災害時に誰が避難支援するかも話し合っておきます。災害時は、消防署や住民との連絡、救助、初期消火、避難誘導、給食・給水などを行います。

どうして女性の参画や、男女共同参画の視点が必要？

これまでの災害では、避難所の責任者（自治会長など）に女性が少ないため、

・「女性の要望や意見が重視されない」

・「女性用物資が不足していても要望しにくい」

などの問題がありました。

災害・復旧・復興時に男女が協力して取り組めるよう、日頃から家庭や地域・職場での男女共同参画を進め、**支え合う地域づくりが必要です。**

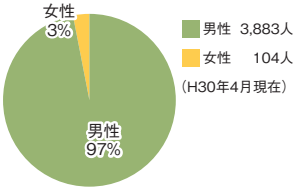
●自治会役員などに女性を増やし、**自主防災組織などに女性が参画しやすく**！

●**防災資機材や備蓄品えらびに**、介護・看護、育児などを担う生活者の視点を反映！

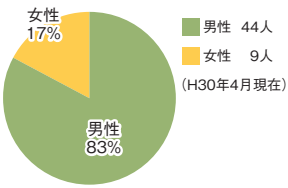
●防災会議や審議会、自治会、ＰＴＡなど様々な団体や、行政の各部署（消防担当、施設長など）で、**女性リーダーを増やしましょう。**

●誰もが仕事・家庭・地域活動を調和させる**「ワーク･ライフ・バランス」**で、**働き盛り世代や若い世代の地域貢献やボランティア活動を進め、豊かな地域社会を。**

県内市町における女性自治会長の割合



栃木県防災会議女性委員の割合



みんなで防災訓練・学習会を

自治体・自治会単位だけでなく、PTAの研修、学校単位で、親子で、子育て支援センターのママ・パパ学級･･･など、場所や対象を変えて実施してみましょう。

●様々な立場の人たちが集まって、防災訓練を

女性もジャッキやバールの使い方を学ぼう。

●避難所シミュレーション

地域の避難所での配置を考えたり、
防災資機材や備蓄品を確認。

●防災まち歩き、防災マップづくり

みんなでまちを歩き、避難場所や危険な所を確認、
マップをつくる。要配慮者を介助・救助しながら、
避難所までの経路を確認。

●覚えておこう、救急法

基礎的なケガの手当てなど救急法の講習会を
開きましょう。
PTAの親子学習会やママ・パパ学級で子どもの
救急法を学びましょう。

●防災館に行こう

いざというとき役立つ情報がたくさん！
家族、こども会、地域の研修で行ってみよう！
　栃木県防災館　宇都宮市中里町248　電話028-674-4841

STEP4 一人ひとりができる防災対策

年　　月　　日に確認

年に1回は、家族全員で話し合いを。
単身者も離れた家族などと確認を！

①住まいや職場・学校の地域の特徴は？

（市街地？川・山が近い？どんな災害が起こりやすい？）

_____

_____

②家の危険箇所をチェック

□耐震対策（家・塀の補強、瓦落下防止など）

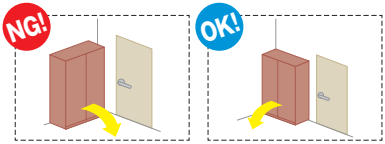
□家具の転倒防止（固定する）

□ガラスの拡散防止（フィルム貼り）

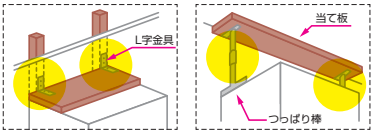
□懐中電灯・消火器の場所確認

□_____

□_____



家具の配置にも注意！　人のいる場所に倒れ込んでこないか、出入り口をふさがないかどうかなどをチェック



L字金具やベルト式器具、つっぱり棒や隙間家具でしっかり固定

③災害発生時の行動をシミュレーション、役割を決める

□屋内でのとっさの逃げ場所や行動は？

（地震のときは机の下？　竜巻のときは1階の窓の無いところ？　など）

_____

_____

□家族で役割分担

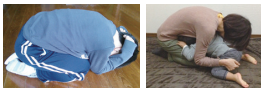
火を消す、ガス元栓締め、出入り口確保、消火器・バケツ準備

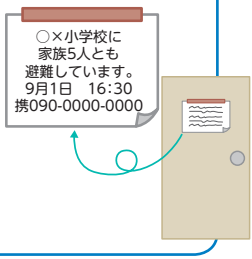
ラジオ・テレビで情報を確認、非常持ち出し品の確認、

子どもやお年寄りの世話、ブレーカーを切る

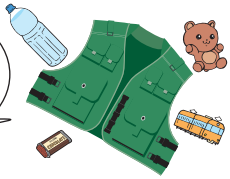
戻ってこられない家族への伝言を書く　など

身を守る・だんご虫の姿勢





チョコ、カロリー非常食、笛、水



お気に入りのおもちゃも忘れずに！

子どもの避難グッズ

子ども用に、ポケットがたくさん付いた防災ベストを。ポケットには非常食や警笛、お気に入りのおもちゃを。

参考：国崎信江著「地震から子どもを守る50の方法」（ブロンズ新社）

④非常用バッグ（一次持ち出し品）を確認

□置き場所は＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

□中身を確認し、誰がどのバッグを持つのか確認

（背負って、両手が自由に動かせるか？）

非常用バッグ　チェックリスト

□貴重品（現金、通帳、印鑑、免許証、権利証書、健康保険証、障害者手帳など）

□ペン、メモ帳

□非常食品（缶詰、栄養補助食品、ドライフーズ、1人2～4Ｌミネラルウォーター、水筒、紙皿やコップ、割り箸、缶切り、栓抜きなど）

□携帯ラジオ（予備電池は多めに。できれば手回し充電のものを）

□懐中電灯（できれば1人1個。予備電池も）

□応急医薬品（ばんそうこう、傷薬、包帯、胃腸薬、鎮痛剤、解熱剤、目薬、消毒液、常備薬など）

□笛　□ガムテープ

□生活用品（下着、上着、靴下など衣類、軍手、ゴム手袋、タオル、トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、雨具、ライター、ビニール袋、ラップなど）

□寝袋、毛布など　□万能ナイフ

□携帯電話充電器（乾電池、シガーソケットなど）

□歯ブラシ　□メガネ

□コンタクトレンズ　□使い捨てカイロ

□マスク　□新聞紙

□＿＿＿＿＿＿　□＿＿＿＿＿＿

□＿＿＿＿＿＿　□＿＿＿＿＿＿

□＿＿＿＿＿＿　□＿＿＿＿＿＿

□＿＿＿＿＿＿　□＿＿＿＿＿＿

子育て家庭は　□母子手帳

□おむつ　□赤ちゃん用おしりふき

□粉ミルク、哺乳びん、哺乳びん消毒液　□離乳食　□アレルギー対応食

□薬、冷却ジェルシート　□こどものお気に入りのおもちゃ　□抱っこひも

□授乳ケープ　□防犯ブザー

□さらし（抱っこひも代わりや止血用に）

□携帯トイレ　□＿＿＿＿＿＿

お年寄りのいる家庭は

□介護保険証　□お薬手帳　□薬

□看護用品　□成人用おむつ

□メガネ、補聴器　□入れ歯

□おかゆ　□＿＿＿＿＿＿

□＿＿＿＿＿＿　□＿＿＿＿＿＿

災害時、ニーズが多かったもの

□生理用ナプキン、サニタリーショーツ　□おりものシート、尿もれパッド、携帯ビデ　□赤ちゃん用おしりふき（体拭きに便利）

□ブラジャー、カップ付きタンクトップ　□ブラシ、髪ゴム、鏡、洗顔せっけん、化粧水、クリーム、ハンドクリーム、リップクリーム　□防犯ブザー

□＿＿＿＿＿＿　□＿＿＿＿＿＿

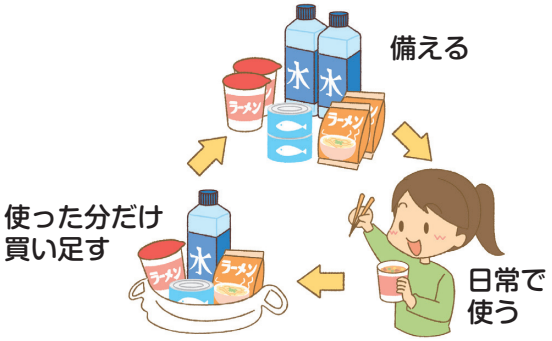
外出時の災害に対応するため、ふだん持ち歩くバッグに何を入れておくかも考えておきましょう。

⑤最低３日を乗り切る備蓄品（二次持ち出し品）を確認

大きな災害の場合、支援が手元に届くまで３日ほどかかるといわれています。
自宅避難の場合も、電気・ガス・水道などが途絶えて復旧に日数がかかることも。
３～７日分の食料や燃料、暑さ・寒さ対策などを家に備えておきましょう。

ローリングストック法とは？

日常で使う食料（缶詰、乾麺、水等）を多めに備蓄。
古いものから日常で食べていき、定期的に買い足します。



カセットコンロと
ガスボンベも
備蓄を

⑥被災したとき誰がどこで、どうするのか、行動を確認

（平日・休日・時間帯により、家族の行動パターンが違います。平日の昼、自宅から離れた職場で被災した時どう行動するのか、無理しても帰宅するのか、職場で待機するのか、その場合子どもは誰と一緒にいるのか･･･など）

□平日の昼→＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

□平日の夜→＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

□休みの日→＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

⑦避難場所を確認

□家の近く→＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

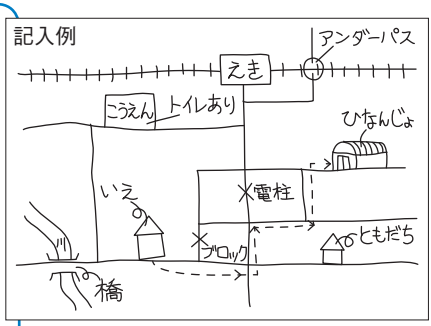
□職場の近く→＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

□学校・デイサービス等の近く→＿＿＿＿＿＿＿＿

□＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

⑧避難マップを作りましょう

1．地域の避難所を確認する
2．避難時の服装や状態（子どもは抱っこするなど）で、家族で避難所まで歩く
3．所要時間を計る
4．災害時にキケンになるところ（ブロック塀、電柱、増水する恐れのある川、冠水しそうなアンダーパス、がけ崩れしそうなところなど）をチェック
5．近くの公園や友人の家も確認
6．これらをみんなで地図に書き込む



避難マップ

⑨お互いの連絡方法と子ども・お年寄りを、誰が保護するのか

（家の近くの避難場所を集合場所にするのか、遠くの学校や職場に行く家族とは？
連絡方法は何を使うのか【携帯がつながらないとき171？　　ツイッター？】、
学校やデイサービスではお迎えまで預かってくれるのか、一斉下校になるのか？
近所の人やお友達の家で預かってもらえるのか？ ･･･など話し合っておきましょう。）

□家族の集合場所→＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

□お互いの連絡方法→＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

□子ども（お年寄り）の迎え・預かってくれる人

→＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

□災害用伝言ダイヤル１７１の使い方を確認

災害用伝言ダイヤル

伝言を登録する

❶「１７１」をダイヤル
❷「１」をプッシュ
❸自宅の電話番号を市外局番からプッシュ
❹録音する

伝言を聞く

❶「１７１」をダイヤル
❷「２」をプッシュ
❸自宅の電話番号を市外局番からプッシュ
❹再生される

災害用伝言板

大規模災害時に各携帯電話会社が提供します。
日頃から確認を。

⑩避難情報について確認を

警戒レベル	取るべき行動	避難情報等
レベル1	災害への心構えを高める	早期注意情報（気象庁が発表）
レベル2	避難行動を確認	大雨・洪水注意報等（気象庁が発表）
レベル3 危険な場所から高齢者等は避難開始！	危険な場所にいる場合 避難に時間を要する方※は 避難を開始！ ※高齢の方、障害のある方、乳幼児等とその支援者	避難準備・高齢者等避難開始（市町が発令）
レベル4 危険な場所から全員避難！！	危険な場所にいる場合 全員速やかに避難！！	●避難勧告 ●避難指示（緊急）（市町が発令）
レベル4で危険な場所から全員避難完了！		
レベル5	命を守る最善の行動 すでに災害が発生している状況です。	災害発生情報（市町が発令）

警戒レベル相当情報（例）

（住民が自主的に避難行動を取るため参考とする情報です（国土交通省・気象庁・県が発表））

・大雨警報
・洪水警報
・氾濫警戒情報
など

・氾濫危険情報
・土砂災害警戒情報
など

・氾濫発生情報
・大雨特別警報
など

⑪ふだんから、防災を意識して

□子どもたちと防災ごっこをしてみる

□電気やガス、水道を使わずに過ごしてみる

□和式トイレの練習をする

□防災キャンプや防災ピクニックで防災グッズを使ったり、
賞味期限の近い非常食を食べてみる

□近所の人やママ友・パパ友同士で、災害時のことを話し合う

⑫ライフライン（電気・水道・ガス・病院など）の連絡先

項目	電話番号	項目	電話番号

⑬家族に持たせる危機管理カードを作り、切り取って各自持ちましょう。

家族の写真
やプリクラ

名　前

生年月日

血液型

住　所

性別　男・女・その他
（　　）

電話番号

特記事項（病気やアレルギー）

家族の写真
やプリクラ

名　前

生年月日

血液型

住　所

性別　男・女・その他
（　　）

電話番号

特記事項（病気やアレルギー）

参考ホームページ

「みんなで減災」「減災のてびき」（内閣府）
http://www.bousai.go.jp/km/tbk/index.html
「とっさの手当て・予防を学びたい」（日本赤十字社）
http://www.jrc.or.jp/study/safety/index.html
※参考図書は、パルティとちぎ男女共同参画センターで閲覧できます。

わたしの地域（市・町）の窓口は

・消防防災担当

・男女共同参画担当

・＿＿＿＿＿＿担当

「みんなが共に支え合う・男女共同参画の視点で取り組む
わたし・わが家・わがまちの防災ハンドブック」

平成25年１月　初　版　第１刷
平成25年６月　第２版　第１刷
平成27年１月　第３版　第１刷
平成28年４月　第４版　第１刷
平成30年10月　第５版　第１刷

編集・発行：栃木県・(公財)とちぎ男女共同参画財団
問合せ先　：(公財)とちぎ男女共同参画財団　　電話　028-665-7706
〒320-0071　栃木県宇都宮市野沢町4-1　パルティ とちぎ男女共同参画センター

（⑬裏面）

連絡してほしい人　　私との関係↓

（名前　　）（　　）

〒

メール

（　　）（　　）

〒

メール

（　　）（　　）

〒

メール

連絡してほしい人　　私との関係↓

（名前　　）（　　）

〒

メール

（　　）（　　）

〒

メール

（　　）（　　）

〒

メール

⑬家族に持たせる危機管理カードを作り、切り取って各自持ちましょう。

家族の写真
やプリクラ

名　　前
生年月日
血 液 型
住　　所

性別　男 ・ 女 ・ その他
（　　）

電話番号

特記事項（病気やアレルギー）

家族の写真
やプリクラ

名　　前
生年月日
血 液 型
住　　所

性別　男 ・ 女 ・ その他
（　　）

電話番号

特記事項（病気やアレルギー）

家族の写真
やプリクラ

名　　前
生年月日
血 液 型
住　　所

性別　男 ・ 女 ・ その他
（　　）

電話番号

特記事項（病気やアレルギー）

家族の写真
やプリクラ

名　　前
生年月日
血 液 型
住　　所

性別　男 ・ 女 ・ その他
（　　）

電話番号

特記事項（病気やアレルギー）

連絡してほしい人　　私との関係↓

（名前　　）（　　）

☎

メール

（　　）（　　）

☎

メール

（　　）（　　）

☎

メール

連絡してほしい人　　私との関係↓

（名前　　）（　　）

☎

メール

（　　）（　　）

☎

メール

（　　）（　　）

☎

メール

連絡してほしい人　　私との関係↓

（名前　　）（　　）

☎

メール

（　　）（　　）

☎

メール

（　　）（　　）

☎

メール

連絡してほしい人　　私との関係↓

（名前　　）（　　）

☎

メール

（　　）（　　）

☎

メール

（　　）（　　）

☎

メール

H30.10

（⑬裏面）