

災害に備えて①

どこにいても！

第一撃

でケガしない

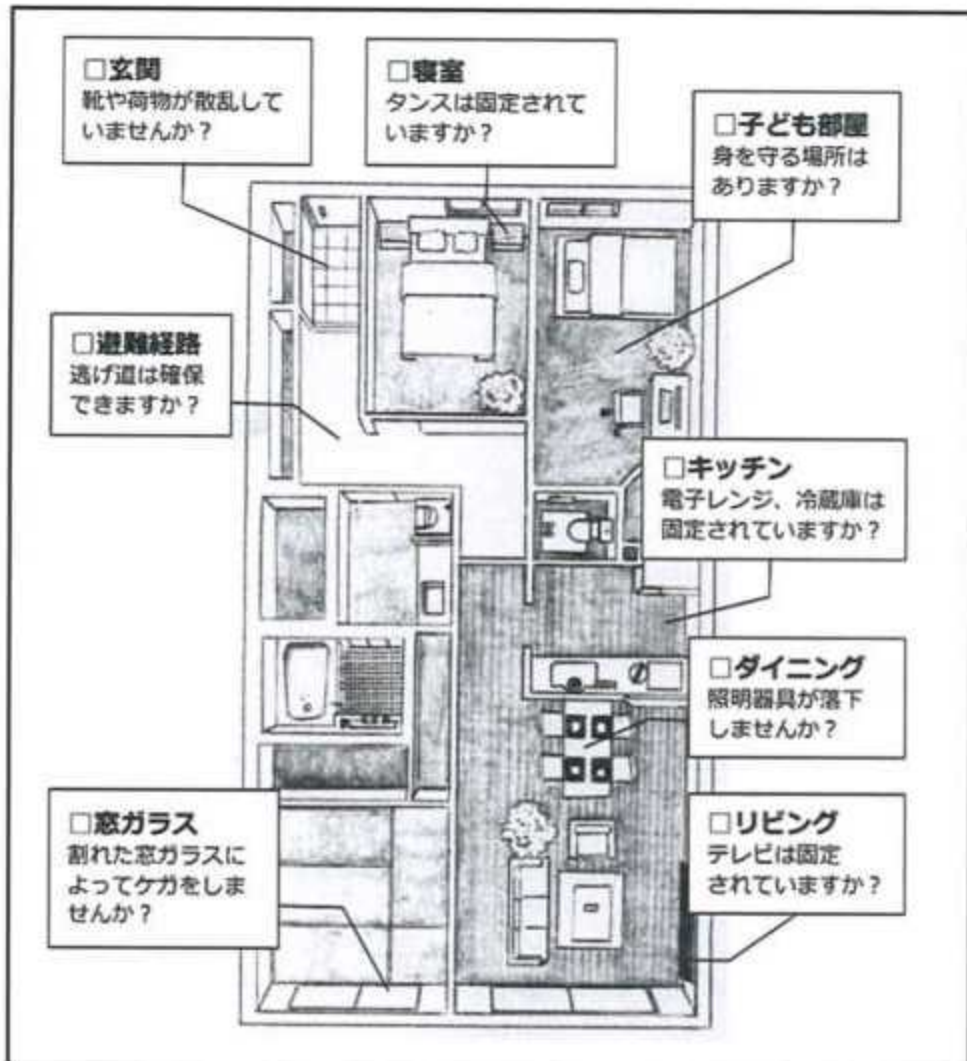
家の中

- 頭を守ろう
(テーブルの下、クッション、枕、鍋など)
- スリッパ、靴をはこう
(足もとのガラスなどを踏まないように)
- 薬、懐中電灯、携帯電話をもとう
(安全・連絡のため)

家の外

- ブロック塀、自動販売機から離れよう
(近くに人がいたら知らせる)
- 落下物に気をつけよう
(看板、ガラス、瓦)
- エレベーターの中では、全階押そう
(止まった階から階段で降りる)

自宅のチェックポイント



阪神淡路大震災では地震による死亡原因は圧死・窒息死が80%以上でした。各家庭で下記の内容をチェックしてみましょう。

- 身を守る場所がありますか？(安全確保)
 - テレビ・電子レンジ・冷蔵庫が倒れてきませんか？(家電・家具の固定)
 - 割れたガラス・鏡で子どもがケガをしませんか？(ガラス飛散防止対策)
 - 子ども連れで、玄関または屋外までの逃げ道は確保できていますか？(避難経路の確保)
 - 食器棚・本棚・戸棚・タンスなどから中身が飛んできませんか？(飛び出し防止対策)
 - 照明器具が揺れて頭の上に落下しませんか？(照明器具落下防止対策)
 - 非常持出し袋はすぐに取り出せて、中身は整理されていますか？オムツのサイズ等は大丈夫ですか？(何ヶ所かに分散保管&中身の定期交換・チェック)
 - 災害に備え、家庭内備蓄は(1週間分程度)できていますか？(水・食料の備蓄)
 - 散乱した物の中に埋もれてしまいませんか？(備蓄品の保管場所)
 - 暗闇の中、懐中電灯は見つかりますか？ライトは点灯しますか？(懐中電灯の置き場所・電池の定期チェック&交換)
 - おもちゃを毎日片づけていますか？(暗闇の中、子連れで足場確保)
 - 散乱した物・ガラスなどで足をケガしませんか？(寝室に靴 or スリッパなど履物の準備・安全確保)
- ◆家族を守るため、あなたの家(部屋)を安全にしましょう！
- ◆自分で部屋の間取り図をチェックしながら、危険箇所を確認・把握し、毎日コツコツ、自分のペースで少しずつ改善していきましょう！
- ◆防災グッズ購入のために、防災貯金してみましょう！



制作：千葉県男女共同参画東葛飾地域推進員
指導・監修：青木 八重子氏

(NPO法人パートナーシップながれやま副代表、流山市子育てプロジェクト代表)

災害に備えて②

災害時 避難どうする？

避難行動(いつ・どこに・どのように)

は事前に決めておいて、柔軟に。

災害発生

安全確保

情報収集

自治体HP、メール、ラジオ、
Twitter、Facebook等

安否確認

災害伝言ダイヤル**171**の活用。
事前に家族で連絡方法を確認しておく

家の中の確認…出口の確保、ガスの元栓止め、フレーカーを落とす
子どもの迎え…迎えのタイミングは、誰が、避難先は

家にとどまる or 避難する

○いつ→避難スイッチをもつ

地域の災害目印、防災マップ、
防災訓練の体験などから、いつ避難
するか、自分なりの判断基準をもつ。

○どこに→避難所+避難場所

避難所…複数箇所の場所、経路を
確認しておく

避難場所…親戚 / 友人宅など私的な
繋がりのある場所、ホテルなど

災害は女性にとって

より大きな問題です。

女性における災害時の問題は様々で
すが、①家族のことが心配で危険な場
所へ戻ってしまう②トイレが心配で飲
食を控え、死に繋がってしまう③性
犯罪の問題④固定的性別役割分担
により、避難所内の家事労働、ケア
労働が集中する等が挙げられます。
また、④については女性に労働が
集中、過剰化し、ケアされる側の
QOLが低下することも問題となっ
ています。

●「自宅にとどまる」という選択 次のことを確認しましょう。

- 自治体の避難情報がでない
- 家屋の損傷が少なく、
倒壊の恐れがない
- 近所で火災が発生していない
- 土砂崩れの恐れがない

その他、車やテントも
上手に活用しましょう！

災害に備えて③

できることから始めよう!

～ **新しい生活様式** とともに ～

風邪をひかない

● 風邪予防のポイント

- ・ 手洗い、うがい、歯磨き
- ・ からだを冷やさない
- ・ 規則正しい生活(ちゃんと食べる、排せつする、ぐっすり眠る)

● 新しい生活様式

- ・ マスク、手洗い、消毒の習慣
- ・ 3密を避ける
- ・ こまめな換気

ローリングストック法

古いものから順番に消費していく



① 最初に多めに購入

食糧は最低でも1週間分。水、紙類、生理用品などは多めに購入。



② 定期的に消費

消費期限の短いものから順番に使う。

③ 定期的に補充

消費した分を補充し、いつも一定量に保つ。

②と③を繰り返す

【1週間の目安】

- ① 発災から3日目まで
冷蔵庫の中のもの(冷凍→冷蔵の順)
※水以外にも、カセットコンロ、カセットガスの備蓄も大切です。
- ② 3日目から7日目
レトルト、缶詰、乾麺、フリーズドライなど

フェーズフリーな生活

災害時だから、ではなく
災害対応の日常生活

災害時でも役立つ
キャンプ生活の知恵や
用品を、日常生活に取り
入れる



車のガレージは、常に半分以上にし、車内に毛布、水、食糧を備蓄しておく

非常用持出しリュックの備え

お菓子、トイレ紙、生理用品、家族写真、懐中電灯、マスク、使い捨てカイロ、ラジオ、モバイルバッテリー、歯ブラシ、ブルーシート、アルミブランケット、軍手、お薬手帳、衣類 etc.



(下に軽いもの、上に重いものを入れる)

