

# 女性の ための 防災 虎の巻

男性も知って  
おいてほしい

豊田市  
令和4年3月作成

## 災害が 起きる前に



子どものこと、  
家族のこと、  
もうすぐ出産…  
もしもの備え、  
はじめませんか？

### 緊急連絡先

火事・救急119 警察110

名称	電話番号
豊田市役所	0565 - 31 - 1212
消防署	- -
警察署	- -
ガス	- -
電気	- -
水道	- -
病院	- -

## いつもの備えが家族をまもる

地震はいつやってくるかわからない  
キッチンが危険がいっぱい

- 冷蔵庫、電子レンジはしっかり固定
- 包丁は使ったらすぐに片づける
- 食器が飛び出すと割れて散らばってけがの原因に。開閉ロック付きの扉にすると安心
- 食器棚のガラスにも飛散防止フィルムを



### 大掃除などのタイミングに合わせて家族みんなで防災対策

- 家具や家電の固定、窓ガラスには飛散防止フィルムを。寝室や子ども部屋は念入りに
- 落ちてくると危ない額などは割れない素材に交換
- 大型の家具はできるだけ置かず、逃げ道を塞がないような配置を

### ★すぐやろう!!

- カーテンは閉めて寝る!  
ガラスが割れたときに部屋の中に飛び散るのを抑えることができる
- 寝転がって危険を探してみる!  
寝ているときが一番無防備で危険。倒れてくるものや落ちてくるものがないか点検しよう



## 普段から防災を携帯する

いつも使うポーチの中にちょい足しでOK!



- 外出先で自宅に戻れなかったり、移動中で電車に閉じ込められてしまった時などに“あって良かった”を、普段持ち歩くポーチなどに備えておく

### 例えば

あめやチョコレート、ヘアゴム、大判ハンカチ、ビニール袋、ホイッスル、携帯電話の充電器、マスク、除菌シート、使い捨てコンタクトレンズ、油性ペンなど



## 非常持ち出し品 準備のポイント

荷物は出来るだけ少なくする



- 女性1人で運べる荷物の重さの目安は10kg、妊婦さんは5kg（子どもを抱いて動けるか、手を引いて歩けるかを考えて）
- 衣類やお菓子など軽いものと家族の連絡先を記入したものなどを入れたリュックを子どもの分も含めて用意する
- 底のしっかりした、歩きやすく滑りにくい靴を用意しておく

### 定期的にチェックする

- 食品の賞味期限を確かめる。電池、薬の使用期限にも注意
- 季節や子どもの成長にあわせ、着替えやオムツのサイズをチェック

## いつもの買い物で安心。 『ローリングストック』という備蓄

●非常食を大量に蓄えるのではなく食べ慣れた物、好きな物を少し多めに買ってストックする。賞味期限の近いものから食べていき、使った分を買い足す



### ★備えておきたい食品や日用品★

- 乾物（ナッツ類） ●冷凍食品 ●フリーズドライ食品
  - 飲料水（1人1日3リットル） ●カセットコンロ ●カセットボンベ
  - ポリ袋 ●ラップフィルム
- ※常温保存が可能なものをおすすめ。水は生活用水も含めて多めに7～10日分を目安に備えておこう

## 赤ちゃんのいる家庭、 妊婦さんの備えについて



### 日用品

- 紙おむつ ●おしりふき ●授乳ケープ ●母乳パッド ●おもちゃ
- 健康保険証や医療費受給者証の写し ●ガーゼハンカチ
- 使い捨て哺乳瓶 ●出産準備品 ●マタニティマークなど

### 食料品

- ベビーフード ●おやつ ●アレルギー対応食品 ●野菜ジュース
- 粉ミルク・液体ミルク ●栄養補助食品など

### ★日頃から顔の見える関係をつくっておく

一緒に住んでいない家族や近隣の人と情報共有をしておけば、いざという時に助け合える関係になる

### 約束ごとを話し合っておこう



家族が別々の場所にいた時に災害が発生したらどうしたらよいか？

こども園・小中学校の連絡先

家族で集まる場所

友達の連絡先

近くの避難所

### わたしのきろく

本人氏名 \_\_\_\_\_ 男・女

携帯電話 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

職業・学校 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_ 血液型 \_\_\_\_\_

持病/アレルギー/常備薬 \_\_\_\_\_

健康保険番号 \_\_\_\_\_

かかりつけの病院など \_\_\_\_\_

### 大切なひとのきろく

氏名 \_\_\_\_\_ 男・女

携帯電話 \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_

職業・学校 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_ 血液型 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ 男・女

携帯電話 \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_

職業・学校 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_ 血液型 \_\_\_\_\_



# もし災害が起きてしまったら

## 落ち着いて行動しよう

### 地震が発生したら!

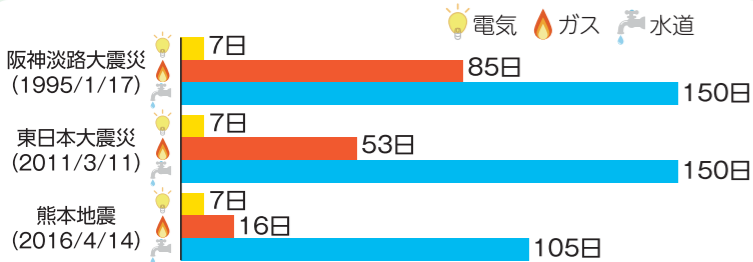
- ①自分の身を守る  
小さな子どもがいたらお腹の下に
- ②ゆれがおさまったら状況確認  
家族の安否確認
- ③正しい情報を入手  
テレビ、ラジオ、インターネットを使って
- ④落ち着いて行動

避難する時は、電気のブレーカーやガスの元栓をチェック、防犯のための戸締りを忘れずに

### 日頃から避難先を考えておこう

避難所だけが避難先じゃない! 親戚・知人宅・車中泊・地域の避難場所など最適な避難先を決めておく  
自宅が無事なら自宅にいられるのが一番!  
でも・・・災害の影響で電気・ガス・水道が使えなくなることも想定しておこう

### 電気・ガス・水道が復旧するまでにかかった日数



## ハザードマップを見ておこう



- 水害時、自宅の浸水想定は?
  - 家の近くの危険な場所は?
- 困った時の相談窓口は事前に調べておこう

※豊田市ホームページからダウンロードできます

### ～ライフラインの停止に備える～

- 電気が止まった…  
電池やバッテリータイプのヘッドライトやLEDランタンで明かり確保。モバイルバッテリーは必需品
- 水道が止まった…  
備蓄飲料水・非常用トイレが活躍。給水用ポリタンクも必須アイテム
- ガスが止まった…  
カセットコンロとカセットボンベがあれば調理や清拭に困らない

## 防犯について考えておきましょう

### 女性にとって避難所はどんなところ?

被災によるショックや避難生活から大きなストレスを抱えることに。また、ものが盗まれたり、女性や子どもへの暴力・性暴力が発生した事例も



- 人目につきにくい場所や夜間は1人で行動しない
- 知らない人からの声掛けに注意する
- 防犯ブザー等の防犯グッズを持ち歩く
- 服装に注意する(露出の多い服、スカート等は避ける)
- 貴重品はどんな時も肌身離さず

## 実際に起きた災害発生時の「困りごと」

外出先で地震があって、スマートフォンの充電が切れちゃって電話が繋がらない…! 子どもやパパが無事か心配だった

コンビニもスーパーも食料品や日用品が全部売り切れ。もっと備蓄しておけばよかったわ…

避難所で生理用品が欲しくて受付に行ったけど男性しかいなくてなんか言いづらいなあ…

避難所のトイレが汚くて…ガマンしていたら膀胱炎(ぼうこうえん)になってしまった

停電で真っ暗。怪しい人も見かけるし、怖いな…



## パッククッキングにトライ♪

災害時は水が貴重。綺麗な水が少なくて済んで食器も不要なポリ袋を使って湯せんするだけの簡単レシピを紹介

カレー		※耐熱性のポリ袋を使用
材料 (一人分)		ポイント
じゃがいも	1個	ルーは細かくすると溶けやすい。野菜は小さく刻むと熱が通りやすい。
玉ねぎ	1/4個	
にんじん	1/4個	
シーチキン	1/2缶	
カレールー	固形1かけ	
水	50cc	



米と水を先に袋に入れて10分程おきその後ルーと一緒にボイルするとご飯もできる!  
(米100gに水は130cc)

- ### 作り方
- ①水を袋に入れ、細かくしたカレールーを溶かす
  - ②その他の材料を全部入れる
  - ③袋から空気を抜き、ゆるくしぼる
  - ④袋を沸騰したお湯の中に入れ、約30～40分ボイルする

パッククッキングは他にもレシピがいっぱい。調べてみよう

## 日用品を活用して節水を心掛ける

- ラップフィルムをお皿にかぶせて使う
- 食器を使う前にティッシュで拭き取る

## 避難生活で一番困るトイレ問題

トイレを我慢すると脱水症状や膀胱炎になりやすいので注意。気持ちの良いトイレ環境をつくらう

家は無事でも、排水管が破損している可能性があるため、トイレはしばらく使用しないこと

非常用トイレは家族分備蓄(5～7回/日×人数分)

## 簡易トイレの作り方

- ### 用意するもの
- ・45リットルサイズのゴミ袋
  - ・消臭、吸収するためのもの(新聞紙など)

- ### 作り方
- ①ゴミ袋を便器に取り付ける。2枚重ねること
  - ②丸めた新聞紙、紙おむつ、猫砂など吸収できるものを中に入れる
  - ③用を足したあと、消臭剤をかけて内側のゴミ袋のみを取り外して、口をしぼる
- ※便器の代わりに、段ボール箱やバケツでも代用可能



## 災害時の健康管理・栄養について

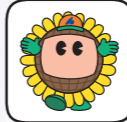
- 水分や栄養をしっかりとり、軽い運動を心がける
- 食物アレルギーがあればきちんと伝える。自分でも準備しておく
- 液体ミルクは調理が不要で、災害時に大変便利。普段から外出時などに少しずつ慣れさせておくとうい

### ●家族全員の連絡先をしっかりと確認・登録

※携帯電話の破損や電池切れに備えて!

### お役立ちアプリ

- ひまわりアプリ  
「ひまわりアプリ」で検索
- Yahoo!防災速報  
設定した地域の災害情報を届けてくれるアプリ。

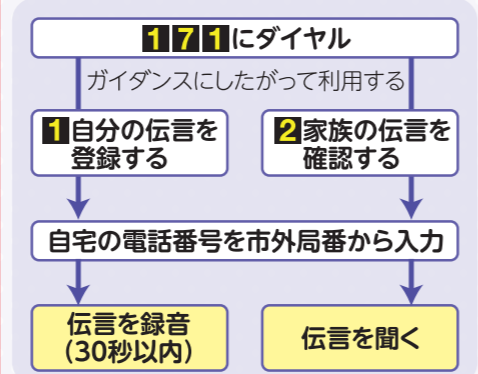


### ●本人確認書類や重要書類等を撮影、保存しておく

- SNSを活用しよう  
「twitter」「LINE」「Facebook」のようなSNSは、インターネットを通じて情報のやり取りが出来るサービスです。情報交換や安否確認の手段として活用しよう。ただし、デマには十分気を付けて!



### ●災害用伝言ダイヤル171の使い方を覚えよう



※豊田市公式アカウントをチェック!