

# 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6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？

## 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しましょう

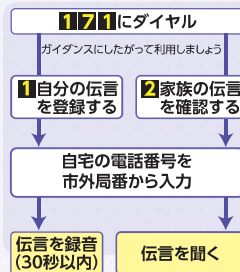
- 女性1人で運べる荷物の重さの目安は10kg、妊婦さんは5kg（子どもを抱えて動けるか、手を引いて歩けるかを考えて）
- 衣類やお菓子など軽いものと家族の連絡先を記入したものなどを入れたリュックを子どもの分も含めて用意しましょう。
- 底のしっかりした、歩きやすく滑りにくい靴を用意しておきましょう。

定期的にチェックしましょう

- 食品の賞味期限を確かめましょう。電池、薬の使用期限にも注意しましょう。
- 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しましょう。



## ●災害用伝言ダイヤル 171の使い方を覚えましょう



※毎月1日と15日に体験利用できます。

## わたしのきろく

本人氏名 男・女

住 所

携帯電話 男・女

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

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

## いつもの備えが家族をまもります

地震はいつやってくるかわからない  
キッチンには危険がいっぱい

- 冷蔵庫、電子レンジはしっかり固定しましょう。
- 包丁は使ったらすぐに片づけましょう。
- 食器が飛び出すと割れて散らばりけがの原因になります。開閉ロック付きの扉にすると安心です。
- 食器棚のガラスにも飛散防止フィルムを貼りましょう。



## 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貼りましょう。寝室や子ども部屋は急入り!
- 落ちてくると危ない額などは割れない素材に交換しましょう。
- 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考えましょう。

## ★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ます。

- 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です。倒れてくるものや落ちてくるものがないか点検しましょう。



## 普段から防災を携帯しましょう

いつも使うポーチの中にちよい足しでOK!

- 外出先で自宅に戻れなかったり、移動中で電車で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きましょう。

**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



## 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し、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手法です。



## ★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がおすすです。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きましょう。

## 女性にとって備えておいてよかった防災グッズ

- ブランケット・ポンチョ 防寒対策や更衣室がない場所での着替え、授乳ケープ代わりに使えます。
- 生理用ナプキン・バンティライナー 下着の清潔さを保つために多めに用意しましょう。傷の手当用にも活躍します。
- オールインワン化粧品などのスキンケア用品
- 携帯用ビデオ・かゆみ止め デリケートゾーンを清潔に保ちましょう。
- ヘアゴム、髪留め、鏡 髪の毛が洗えない時に活躍します。
- アロマオイル 災害時のリフレッシュ、消臭剤代わりに使えます。

## 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コピー ●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ります。

## 約束ごとを話し合っておこう

家族が集まる場所

近くの避難所

子ども園・小学校の連絡先

友達との連絡先

## 緊急連絡先

火事・救急119 警察110

| 名 称   | 電 話 番 号          |
|-------|------------------|
| 豊田市政府 | 0565 - 31 - 1212 |
| 消防署   | - -              |
| 警察署   | - -              |
| ガ ス   | - -              |
| 電 気   | - -              |
| 水 道   | - -              |
| 病 院   | - -              |

# もし災害が起きてしまったら

## 落ち着いて行動しましょう

### 地震が発生したら！

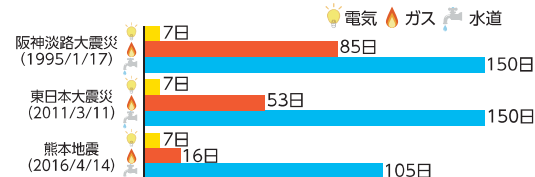
- ①自分の身を守る  
小さな子どもがいたらお腹の下に
- ②ゆれがおさまったら状況確認  
家族の安否確認をしましょう。
- ③テレビ、ラジオ、インターネットを使って  
正しい情報を入手しましょう。
- ④落ち着いて行動しましょう。

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  
しましょう。

### 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きましょう。  
自宅が無事なら自宅に留まることも避難の一つです。〈在宅避難〉  
ただし・・・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きましょう。

### 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

### ～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は、お湯を沸かすことができ、調理や体を拭くことに使えます。

## 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があります。  
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あるので、対策法を覚えておきましょう。



- 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持つておく

## 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!防災速報アプリ  
設定した地域の災害情報を届けくれるアプリ。
- 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  
[Instagram] [LINE]、[Facebook]、[X]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、偽りの情報に注意！正しい情報を見極めよう。



※豊田市公式アカウントをチェック！

## 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います
- 食器を使う前にティッシュで拭き取ります



## 実際に起きた災害発生時の「困りごと」

外出先で地震があつて、  
スマートフォンの充電が切れちゃって  
電話がつながらない・・・！  
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  
受付に行ったら男性しかなくて  
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と怖い・・・



## パッククッキングにトライ！

災害時は水が貴重です。綺麗な水が少しでも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します。

### カレー ※耐熱性のポリ袋を使用

#### 材 料 (一人分)

|       |       |
|-------|-------|
| じゃがいも | 1個    |
| 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  |

#### 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

## パッククッキングにトライ！

### ポイント

ルーは細かくすると溶けやすいです。  
野菜は小さく刻むと熱が通りやすいです。



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)

パッククッキングは他にもレシピがいっぱいあります。  
調べてみましょう。

## 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2枚重ねて便器に取り付けよう。
- 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よう。
- 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、口をしぼりましょう。



※便器の代わりに、段ボール箱やバケツでも代用可能です。

## 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って、軽い運動を心がけましょう。
- 食物アレルギーがあればきちんと伝えましょう。自分でも準備しておきましょう。
- 液体ミルクは調理が不要で、災害時に大変便利です。  
普段から外出時などに少しずつ慣れさせておくといいいでしょう。

