

女性のための 災害対策ハンドブック



福津市男女共同参画推進室



講師の宮木裕子さん(前列右から3人目)と「女性のための災害ハンドブック」作成メンバー

災害時に不利な状況を受けやすい女性の立場から
災害対策を考えなおし、一人一人の安全、安心を守る
ための備えについて考えました

2025年2月

目次

福津市で想定する地震災害と福津市の対応・・・2
地震が起きた時の行動・・・3
在宅避難するための備え1(耐震対策)・・・4
在宅避難するための備え2(備蓄)・・・5
避難所に行くための非常持ち出し品チェックリスト・・・6
避難所に行くためのあってよかったお役立ちアイテム・・・7
避難所での問題(健康に過ごすために)・・・8
避難所での問題(安全・安心)・・・9
避難所での生活と防犯(避難所運営スタッフになろう!)10
性被害・暴力相談窓口・・・11
災害時の帰宅行動と準備(通勤・通学・出先)・・・12
災害時情報の取得方法・・・13
安否確認の方法・・・13
災害用伝言板・・・14
私のメモ(緊急時の連絡先一覧)・・・15

【在宅避難するための備え1】(耐震対策)

命を守るための備え…命あっての在宅避難です

- 住居の耐震化をはかる
- 家具を固定する
- ガラスに飛散防止フィルムを張る

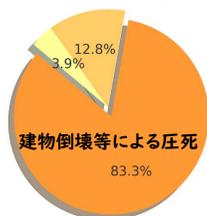


1995年の阪神・淡路大震災で亡くなった人のほとんどが家屋の倒壊や家具などの転倒による「圧死」です。

しかもその9割が即死だそうです。

事前の備えは自分でするしかないですよ。

～内閣府防災情報のページより～



【在宅避難するための備え2】(備蓄)

避難生活を送るための備え…ライフラインが止まったときのことも考えて、3日～7日間分を準備します

- 食料 お米、アルファ米(水やお湯を入れると食べられる)、レトルト食品、缶詰、カップ麺等
- 飲料水 水(1人1日3リットル)、ポリタンク等
- 燃料 卓上タイプのカセットコンロ、予備ボンベ、固形燃料、電池、ライター、マッチ等
- 簡易トイレ、ドライシャンプー
- LED ランタン
- 紙皿、紙コップ、ゴミ袋、ラップフィルム
- 薬
- 生活用水(お風呂の水をためておく)



※個々の生活に応じて

必要なものを「多めに」

揃えておきましょう



【福津市で想定する地震災害と福津市の対応】

福津市では、被害が最大となる西山断層による地震が起きた時、一部の地域で最大震度6強の揺れを想定しています。

(福岡県地震に関する防災アセスメント報告書平成24年3月)

【避難所の開設】

市は、気象情報や各地域の地形などを考慮し、市が必要と判断した際に開設しています。最新の避難所開設情報は、市公式ホームページのトップページや緊急速報メール、防災行政無線などでお知らせします。

福津市防災マップ



【6強】



【非常持ち出し品チェックリスト】(1泊2日)

「建物の中にいたら危険だ」と感じたときに、持って出られる大きさ(10㌢以内)にまとめておきましょう。

- 食料・水・おやつ
- アルコールスプレー
- スポーツドリンクパウダー
- ウェットティッシュ
- スキムミルク・飴・ガム
- 下着
- チョコレート・シーチキン
- ドライフルーツ等)
- 携帯トイレ
- レインコート
- 歯磨きグッズ
- ヘルメット
- 圧縮タオル
- マイナンバーカード
- ビニール袋・ラップ
- 充電器
- ラジオ
- ライト
- お金(小銭)
- 生理用ナプキン・おりものシート・中身の見えない消臭ビニール袋
- トイレットペーパー
- 携帯用ビデ
- スリッパ
- 防災ブザー・笛
- 薬・お薬手帳・絆創膏
- マスク
- 軍手

女性に必要なもの

- 生理用ナプキン・おりものシート・中身の見えない消臭ビニール袋
- 携帯用ビデ
- 防犯ブザー・笛



メモ

ジッパー付きビニール袋を利用して必要なものを必要な分だけ小さくまとめると、リュックの重さを抑えることができます。

【地震が起きた時の行動】(福津市防災マップより抜粋)

- ① <地震発生>
身の安全の確保 ドアを開けて逃げ道の確保
- ② <揺れがおさまったら>
火元を確認しブレーカーを落とす
沿岸部は津波に備えて高台へ避難
- ③ <みんなの無事を確認>
ご近所へ声をかけよう 出火防止・初期消火
- ④ <正しい情報を得る>
防災情報・避難情報を確認する
避難時に車は極力利用しない

避難の基本的な考え方

備蓄・耐震対策をして在宅避難が基本

- ・住宅に被害がなく、安全が確認できるなら、在宅避難する
- ・揺れから身を守りたい、住宅が危険なら避難場所(公園など)へ避難する
- ・住宅が倒壊・不安なら近くの避難所・福祉的避難所に避難する
- ・避難所だけでなく分散避難(親類・知人宅・ホテルなど)も検討する

【あってよかったお役立ちアイテム】

自分に必要なものを準備しておきましょう

- スキンケア用品
- シャンプーシート
- 汗拭きシート
- クシ
- メガネ・コンタクトレンズ
- 耳栓・アイマスク
- 新聞紙
- 家族の写真(はぐれた時)
- サバイバルカード(災害時に自分の情報を伝えるカード)
- メモ帳・筆記具 etc.

大人用紙おむつ・薬・杖 など

高齢者独り暮らし
産後用パッド・ガーゼ・さらし・新生児用品・母子手帳 など

妊婦さん
粉ミルク・ほ乳瓶(消毒セット)
離乳食・紙おむつ・おしりふき・おもちゃ・母子手帳・だっこひも・ベビーカー など

乳幼児がいるママ

介護用品・入れ歯・補聴器・大人用紙おむつ・補助具予備・常備薬・障がい者手帳 など

介護をしている人

メモ

※そのほか確認事項

- 子どもがいる…学校管理下の子どもたちには、学校側に引き渡しの責任があります。連絡方法の確認をしておきましょう。
- ペットを飼っている…避難所に行けるようにケージやペット用の水・エサ等を準備し、ペットと同行できる避難所を確認しておきましょう。
- 疾病がある・障がいがある・介護が必要…それぞれの困りに応じた対応を考えておきましょう。