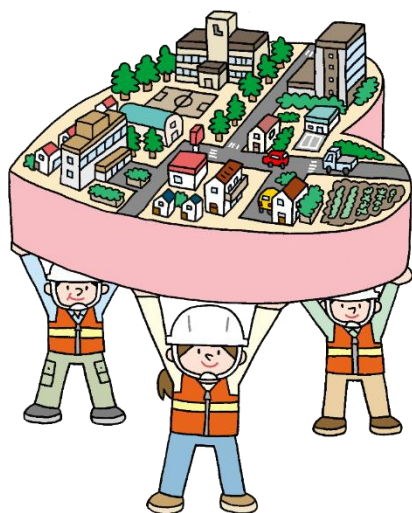


女性のための 災害対策ハンドブック



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

【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】



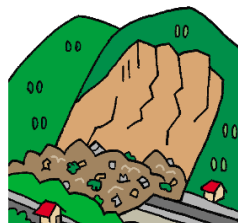
立ってられないほどの揺れ



耐震性の低い住宅は倒壊するものが多い

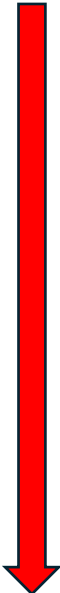


固定していない家具が倒れる



植林の少ない地域では山崩れが発生する

【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

【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…命あつての在宅避難です

- 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

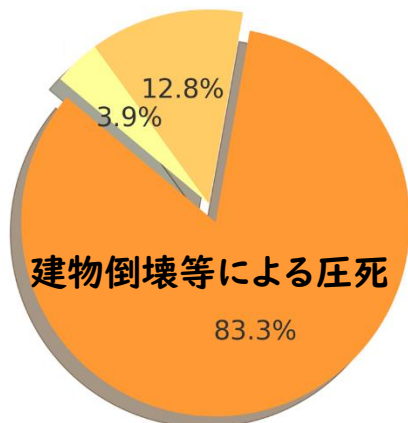


1995年の阪神・淡路大震災で亡くなった人のほとんどが家屋の倒壊や家具などの転倒による「圧死」です。

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ね。

～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

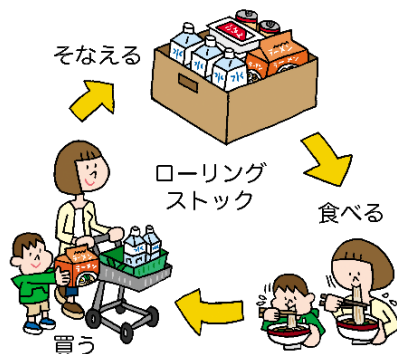
- 食料 お米、アルファ米（水やお湯を入れると食べられる）、レトルト食品、缶詰、カップ麺等
- 飲料水 水（1人1日3リットル）、ポリタンク等
- 燃料 卓上タイプのカセットコンロ、予備ボンベ、固形燃料、電池、ライター、マッチ等
- 簡易トイレ、ドライシャンプー
- LED ランタン
- 紙皿、紙コップ、ゴミ袋、ラップフィルム
- 薬
- 生活用水（お風呂の水をためておく）



※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



【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 ㎝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
チョコレート・シーチキン ☐下着
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

女性に必要なもの

☐ライト

☐生理用ナプキン・おりもの
シート・中身の见えない
消臭ビニール袋

☐お金(小銭)

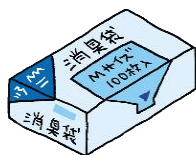
☐トイレットペーパー

☐携帯用ビデオ

☐スリッパ

☐防犯ブザー・笛

☐薬・お薬手帳・絆創膏



☐マスク



メモ

☐軍手

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。

【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

☐ くし

☐ 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。

【避難所での問題】（健康に過ごすために）

避難所の滞在中に不調を訴える人が7割以上います
まずは、、、



朝日を浴びる・深呼吸をする・運動をする

●トイレを我慢しない

トイレが汚い、遠いという理由で我慢しがちですが、女性は、ちつ炎や、ぼうこう炎など下半身に関する病気のリスクが高いと言われています。携帯用ビデなど活用し、清潔を保ちましょう。

●おりものシートを活用しよう

毎日下着を取り替えることができないときは、おりものシートを取り替えるだけで清潔に過ごすことができます。

●生理用品の処分には中身が見えないポリ袋を

避難所には、生理用品を捨てるためのゴミ袋がない場合もあります。黒色や中身の見えない袋があると便利です。

●虫歯や歯周病の口腔ケア

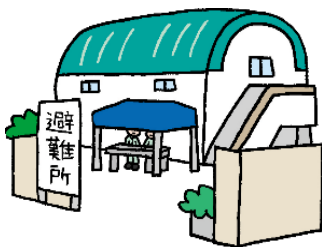
お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります。

【避難所での問題】（安全・安心）

東日本大震災では、発災当初は仕切りもない雑魚寝（ざこね）状態でプライバシーも守られていませんでした。

<女性の声>

- ・「ここはみんな家族だから、つい立てなどいらんですよね」という一言に、だれも反対できなかった
- ・嫌がらせて隣に寝にくる男性がいて困る
- ・着替える場所がない
- ・子どもの夜泣きで母親として苦しい



避難所生活が始まると…

<女性の声>

- ・授乳している様子をじっと見られた
- ・夜になると男の人が毛布に入ってきた
- ・炊事当番が女性だけに割り振られた
- ・生理用のナプキンが欲しくても、避難所で管理しているのが男性で、そこにもらいに行かないといけなかった

避難所では性暴力や犯罪が発生しやすくなります
さらに、リーダーが男性だけだと、女性の困り事は理解されにくい状況です。

避難所生活では次の点に気を付けよう！

声をかけあう

！ 人で行動しない

防犯グッズを持ち歩こう

！ 人で我慢せずに誰かに相談をする

【避難所での生活と防犯】

避難所運営スタッフになろう！

性被害の防止には、授乳室や男女別の更衣室、トイレ（安全のための見守り人員配置）、女性専用のスペース受付などの環境整備が効果的です。

こうした考え方を伝えるには、あなたが避難所のスタッフになるのが一番確かな方法です。一人で立ち回るのではなく、女性同士誘い合いましょう。みんなが過ごしやすいようにあなたの力が必要です。

助けあおう

お世話・見守り・声かけて！



【参考文献等】福津市防災マップ・板橋区立男女平等推進センタ City 「私を守る！女性のための災害対策ハンドブック」・奈良県「女性視点の防災ハンドブック」・内閣府男女共同参画局 HP・福岡県防災 HP・内閣府防災 HP 「震災時の帰宅行動 そのとき、あなたはどのようにする？」・NTT 西日本・防災アクションガイド・公益社団法人日本歯科医師会・一般社団法人消防防災科学センター（消防博物館）・わたぼうラボ HP

【性被害・暴力相談窓口】

それでも被害にあったときは

！人で悩まずに相談を！

配偶者暴力相談支援センター 月～金 8:30-17:15	093-201-2820 0940-37-2880
性暴力被害者支援センター ふくおか 年中無休	092-409-8100
性犯罪被害相談電話	# 8 1 0 3
DV 相談プラス(内閣府) チャット相談が可能	

メモ

※公衆電話をかけたことがない人が増えています。

今のうちにかけ方を練習しておきましょう。



- ①受話器を取る
- ②コインを入れる
※10円または100円
- ③相手の電話番号を押す

【災害時の帰宅行動と準備】

学校・職場・旅先で被災したときは

「おやみに移動を開始しない!」 が基本です

安全な場所にとどまることを考えましょう。

身の安全の確保→正確な情報の入手→ 交通機関が停止している駅周辺には近づかない

帰宅するときは

「安全に」「自力で」「歩いて帰る」 が基本です

安全に帰ることができるか確認できたら帰宅を開始します。

〈職場や学校にとどまるための備蓄をしておきましょう〉

- **生活用品・道具類** 簡易トイレ・生理用品・スキンケア用品・メガネ（携帯電話・スマートフォンの）充電器・雨具・新聞紙・カイロまたは冷却シート
- **衣類** 防寒着・ブランケット・底が厚く歩きやすい靴
手袋または軍手
- **食料品** 飲用水・非常食 etc.



〈防災ポーチをバッグに入れて持ち歩きましょう〉

簡易トイレ・救急用品・マスク・現金（小銭も!）・小型の懐中電灯・ホイッスル・メモ帳・ペン・飲用水・簡易食（飴・チョコ等）etc.

【災害時情報の取得方法】

- 福津市防災すまっぽん
(防災情報発信ツール)



- 福岡県防災アプリ
「まもるくん」



App Store



Google Play

- NHK ニュース防災アプリ



- Yahoo! 防災速報



- 公衆無線 LAN の開 (00000JAPAN)

- テレビ d ボタン ●携帯ラジオ

平時、電気通信事業者等が有料で提供している公衆無線 LAN サービスを、災害時に無料開放する民間の取組

メモ

【防災対策】 あらかじめ見て備える

わたぼうラボ(私の防災研究所)HP

女性が防災の第一歩を踏み出すための情報サイト



【安否確認の方法】

災害が起こったとき、家族とどうやって連絡を取るか、どこに集まるかを話し合っ最終ページに書いておきましょう。

災害時には、いつもの 50 倍以上の通話が発生してとてもつながりにくくなります。そんな状態を避けるためにも、みんなが知っておきたい情報ですね

そのほか、大災害時には公衆電話（無料化）LINE 安否確認機能が利用できます。

固定電話



被災地域内と他の地域を結ぶ声の伝言板。 「災害用伝言ダイヤル171」

利用ガイダンスにしたがってご利用ください。

伝言の録音方法

- 1 **171** にダイヤルする
▼ガイダンスが流れます
- 2 録音する場合は **1** 暗証番号を利用する
録音は「3」
▼ガイダンスが流れます
- 3 () () () () () () () () () () () ()
被災地の方などの電話番号*、携帯電話・IP電話の電話番号をダイヤルしてください。
*市外局番からダイヤルしてください。

伝言の再生方法

- 1 **171** にダイヤルする
▼ガイダンスが流れます
- 2 再生する場合は **2** 暗証番号を利用する
再生は「4」
▼ガイダンスが流れます
- 3 () () () () () () () () () () () ()
被災地の方などの電話番号*、携帯電話・IP電話の電話番号をダイヤルしてください。
*市外局番からダイヤルしてください。

携帯・
スマホ

家族等の安全がインターネット上で確認できる。 「災害用伝言板web171」

画面の指示によりご利用ください。

登録方法

- 1 **<https://www.web171.jp>**
にアクセス
- 2 電話番号を入力
() () () () () () () () () () () ()
被災地の方などの電話番号*、携帯電話・IP電話の電話番号をダイヤルしてください。
*市外局番からダイヤルしてください。
- 3 画面の指示に従って、
文字による伝言を登録してください

閲覧方法

- 1 **<https://www.web171.jp>**
にアクセス
- 2 電話番号を入力
() () () () () () () () () () () ()
被災地の方などの電話番号*、携帯電話・IP電話の電話番号をダイヤルしてください。
*市外局番からダイヤルしてください。
- 3 画面の指示に従って、
文字による伝言の追加登録をしてください

【私のメモ】

家族の連絡先



その他連絡先（親族・知人）

災害時家族が集まる場所はどこですか

監修：合同会社あっと・こみゅにてい

冊子に関するお問い合わせ

福津市男女共同参画推進室

電話：0940-43-8116

メールアドレス：danjo@city.fukutsu.lg.jp

発刊 2025 年 2 月