【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
・嫌がらせで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

１人で行動しない

防犯グッズを持ち歩こう

１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・声かけで！

【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、あなたはどうする？」・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てしまったときは

１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	＃８１０３
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

「む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）

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

●テレビ　dボタン　●携帯ラジオ

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

女性が防災の一歩目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て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	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	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	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。	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	閲覧方法
1 https://www.web171.jp にアクセス	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。	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	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・こみゅにてぃ

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