

保存版

# 防災 BOOK



男女共同参画による

## 地域防災力向上

YATSUSHIRO CITY

# はじめに

近年、全国各地で地震や自然災害が多発しており、性別やさまざまな立場の違いを越えて共に支え合うことの大切さが認識されてきています。

このミニブックは、男女共同参画の視点を反映した防災について、皆様にお伝えするとともに、いつ起こるか分からない災害に対し、ご自分、ご家族、周りの方々とともに力を合わせて乗り越えていくための一助としていただきたいという思いを込めて作成しました。

ぜひ、家庭、職場、地域などでお役立てください。



令和2年3月 八代市長 中村博生

## ～広がる共助の輪～

### 女性消防団の

**“わたしたち”だからできることを!**

私たち女性消防団員は、日頃の操法練習をはじめ市の防災啓発活動などを行っています。家事や仕事の後の限られた時間ですが、家族や同僚の理解もあり、頑張っています。活動を通じ、人脈が広がり、また、熊本地震の被災者支援に参加し、必要なサポートを考えるなどの貴重な体験もできました。女性消防団の活動をもっと知ってもらい、共に活動する仲間が増えて欲しいと願っています。

八代市消防団 八代方面隊  
部長 笠田佳子さん

※八代方面隊 本部分団は、令和元年11月横浜市で開催された第二十四回全国女性消防操法大会において、見事、全国優勝を果たされました。



**「互いに気配りのできる地域防災」  
を目指して!**

私は、町内の自主防災組織で避難訓練などの企画を担当しています。活動のきっかけは、民生委員として高齢者や障がいのある方々などとの関わりの中で、地域の助け合いの大切さを身をもって感じたことです。特に災害に対しては、地域の多くの方々の協力が必要であり、「互いに気配りのできる地域防災」を伝えていきたいと思っています。

「皆さん、いつ被災者になるかもしれません。防災は他人事ではありません。防災について、少しでも関心を持って、まず、一度地域の活動に参加してみてください!」

防災士 松高校区  
松村豊子さん



# CONTENTS



## Chapter1

### 男女共同参画による地域防災力向上

#### ～男女がともに支え合い防災力を高めていきましょう～

みんなとつながりましょう! 挨拶から ..... P01

みんなで考えよう! 防災力の向上 ..... P02

## Chapter2

### 日頃の備え ～女性の視点を活かした備蓄品～

備えておこう! 備蓄品 ..... P03

これも使える! 代替品あれこれ ..... P04

やっておこう! 家族防災会議 ..... P05

わが家の防災会議シート、わたしを守るサバイバルカード ..... P06

## Chapter3

### 災害発生時 ～あなたと家族を守るために～

あっ地震! そのとき身を守るには ..... P07

水害・土砂災害の防災情報について ..... P08

注意しよう! いろいろな災害への対処法 ..... P08

いざ避難! 気を付けることは ..... P09

## Chapter4

### 避難所生活 ～男女共同参画による避難所生活～

気を付けよう! 避難所生活の留意点 ..... P10

覚えておこう! 避難所運営の知識 ..... P11

## みんなとつながりましょう！挨拶から

なぜ、地域防災に男女共同参画の視点が必要なのか？

私たちは熊本地震という未曾有の災害を経て、災害は様々な人々が力を合わせて乗り越えていく必要があると深く自覚しました。

様々な人々の力を合わせていくための基本となるのが男女共同参画の考え方です。

隣近所で助け合える  
関係づくりから  
始めてみましょう

みんなと  
つながると  
3ステップ

Step1 挨拶を交わし、ご近所と顔見知りになりましょう。

Step2 自治会(町内会・区会等)の地域行事に参加してみよう。

Step3 地域の防災訓練に参加してみよう。

## 災害時にみんなで助け合う地域を目指しましょう！

## 自主防災組織

市内には自治会単位などで225の組織があります。防災点検、地域防災訓練等様々な活動を行っています。

## 地域防災訓練

八代市では毎年、大規模災害を想定し、地域防災訓練を行っています。初期消火活動、応急手当、炊き出しなどを体験できます。

## 女性消防団について

八代市の女性消防団員は33名です(全体約2,300名)。日頃は広報、啓発などの防災活動を行っています。みなさまの入団をお待ちしています。

【問合せ先】八代市危機管理課(☎0965-33-4112)



# 域防災力向上 ~男女がともに支え合い 防災力を高めよう~

## みんなで考えよう!防災力の向上



自分の身は  
自分で守る

行政、消防機関に  
よる救助・援助等

### 自助

### 公助

## 地域の防災力

災害時の被害を抑える



互いに助け合う

### 共助

地域の防災力を  
高めるには  
**男女両方の協力が  
不可欠**です!

### 自主防災組織や

### 地域防災訓練、避難所運営での

### 役割分担を考えると、男女共同参画の視点で!!

- 役割を性別で固定化しない。仕事の分担は、男女双方が参加できるように。
- 高齢者、子ども、障がいのある人、外国人、LGBTなど様々な人の視点で考える。
- 地域協議会、婦人会、自治会、老人会、子ども会などの団体とつながる。
- みんなで防災機材の使用訓練や避難所シミュレーションをやってみる。

# Chapter 2 日頃の備え

～女性の視点を  
活かした備蓄品～

## 備えをこころ！備蓄品

水と食料は  
最低3日分  
用意しよう！



### 【非常持ち出し用】



- 携帯食(乾パン、缶詰)
- 飲料水
- モバイルバッテリー
- 乾電池
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 救急箱(常備薬など)
- タオル類
- ウェットティッシュ
- 歯ブラシ
- ビニール袋
- マスク・軍手
- 保温アルミシート又は毛布
- 着替え(数日分の下着、日常着)
- 雨具(レインコート)
- 健康保険証や免許証の写し
- おくすり手帳



### 【家の備蓄用】

- 水(飲料用、生活用/1日当たり2~3ℓ)
- 保存食(レトルト食、アルファ化米など)
- トイレトペーパー
- ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- ラップ、アルミホイル
- 紙コップ、紙皿、割り箸
- 簡易トイレ
- カセットコンロ、ボンベ
- 給水用ポリタンク



### 【赤ちゃん、乳幼児のいる家庭用】

- ミルク・離乳食(ベビーフード)
- 哺乳瓶、消毒剤
- おもちゃ
- 紙おむつ
- おしりふき
- だっこひも(おんぶひも)
- 授乳ケープ(ストールも可)
- 母子健康手帳
- アレルギー対応食(該当する場合)



女性向け

### あると便利な 防災グッズ

- \* 水のいらないシャンプー
- \* マウスウォッシュ、歯磨きシート
- \* カップ付きインナー
- \* 生理用品、パンティーライナー
- \* スキンケア用品や  
オールインワンクリームなど
- \* 携帯用ビデ
- \* デリケートゾーン軟膏
- \* 虫よけグッズやカイロ  
(季節に応じて)

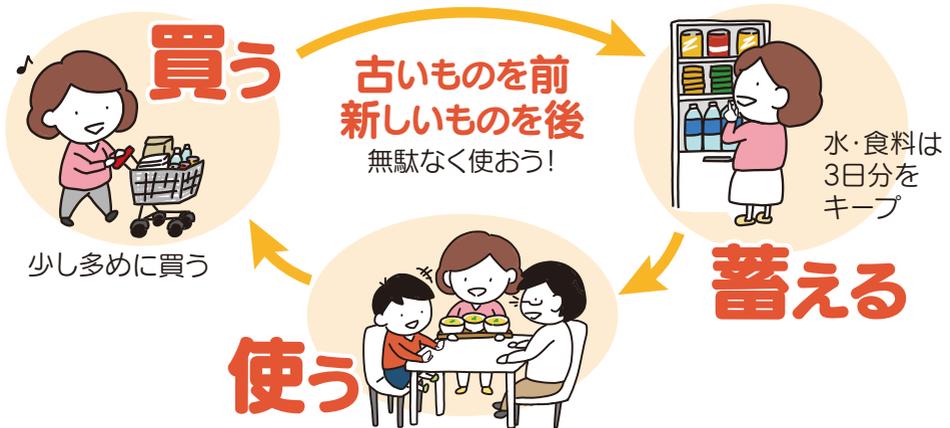
### 【高齢者、介護者のいる家庭用】

- 紙おむつ
- 入歯ケース
- 補聴器
- 杖
- 補聴器用電池
- 老眼鏡
- 入歯、入歯洗浄剤
- 必要な介護用品
- 介護保険証の写し
- 高齢者用食品(おかゆなど)



# 無駄を省いて賢く! ローリングストック

普段の食料品や日用品を少し多めに補充して無駄をなくしましょう。



- 保存食は家族の好みを確認して
- アレルギー対応食の準備も忘れずに
- ベビーフードやおやつは多めに
- 市販の液体ミルクも便利

## これも使える! 代替品あれこれ

### 困ったときの代替品

#### ● ラップ

水で洗えないときお皿にかける。  
応急手当の包帯に。

#### ● 新聞紙

防寒シート、吸水剤、防臭剤として。

#### ● レジ袋

横の部分を切り開いて、内側にタオル  
などを置き、持ち手部分を結び、赤ちゃ  
ん用おむつに。



### 簡易トイレの材料と作り方

#### 材料

- ① バケツまたは段ボール箱
- ② ビニール袋2枚(45ℓ程度)
- ③ 新聞紙

#### 作り方

ビニール袋を2重にしてかけ、  
丸めた新聞紙を入れる。  
使用後は内側のビニール袋  
だけを処分すればOK。



# やっとおこう! 家族防災会議

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。  
いざというときの家族の行動を防災会議で  
事前に確認しておきましょう。

## ✓ 家族の行動の把握

- 避難所の場所 ● 避難経路
- 避難方法・手段など

## ✓ 危険個所のチェック

- 家の中 ● 家の周辺
- 避難所までの経路

## ✓ 学校、幼稚園、 保育園との連携

- 引渡し訓練などには  
積極的な参加を。

## ✓ 子どもや高齢者の保護

- 誰が迎えに行くか ● 引渡しの方法  
などあらかじめ確認しておきましょう。

電話番号と  
家族写真は  
持っておこうね



連絡方法を  
あらかじめ  
決めておこう!

混乱時の連絡方法を  
複数想定しておく心安心

※八代市では、避難支援が必要な方々(避難行動要支援者)を把握し、円滑な避難支援に努めています。避難行動要支援者登録の方法については、下記まで。

### 【問合せ先】

健康福祉政策課(☎0965-33-4003) 障がい者支援課(☎0965-35-0294)  
長寿支援課(☎0965-32-1175) 危機管理課(☎0965-33-4112)

## 自宅回り、生活圏について防災マップなどを確認!

八代市ホームページ防災サイトから下記の情報を見ることが出来ます。

<http://www.city.yatsushiro.lg.jp/kiji0035205/index.html>

- 早よ見なっせ球磨川(リアルタイム防災情報)
  - AEDマップ
  - 八代市WEB版防災マップ
  - 八代市地域防災マップ【校区別】(平成31年3月各世帯配付済)
- ※避難所などを確認できます。



# わが家の防災会議シート、 わたしを守るサバイバルカード

「わが家の防災会議シート」、  
「わたしを守るサバイバルカード」は  
市のHPよりダウンロードできます。



ダウンロード先 <http://www.city.yatsushiro.lg.jp/kiji00311749/index.html>

## 「サバイバル カード」とは...

家族が離ればなれになっている際に、  
地震など災害が発生したら？

自分や家族の情報を記入しておく  
カードを作り、財布などに入れて  
いつも身につけておきましょう。

会議を開いたら、シートに記入！  
見えるところに貼っておきましょう！

### わが家の防災会議シート

話合うこと・決めること	決まったこと
①被災したときの家族の行動	
平日昼間	父：長男の学校へお迎え 母：長女の保育園へお迎え
平日夜間	自宅待機、危険なら 地域避難所へ
	家族がバラバラの場合、
②連絡方法・家族の保護	
連絡方法	父母：LINE 祖父：母が施設に安全確認
子ども(要介護者)の迎え	長男迎え：父 長女迎え：母 祖父介護サービス施設迎え：父
④その他(家庭毎に話し合いが 必要なことなど)	
非常持ち出し品	3か月に1回、中身を確認、 入れ替え。玄関靴箱横に設置。
備蓄品	キッチン横物置に食品備蓄 ガレージに生活用品備蓄

### わたしを守るサバイバルカード(家族用)

写真	(家族の写真を 貼りましょう)	
ふりがな	※サバイバルカードは 家族用と個人用の 2種類作成してあります。	
氏名		
性別		
血液型		
職場名・学校名		
職場・学校電話番号		
かかりつけの病院		
持病・薬	有( ) 無	有( ) 無
アレルギー		
家族の集合場所		
避難場所		

# Chapter 3 災害発生時 ~あなたと家族を守るために~

八代市には布田川・日奈久断層帯が存在し、大規模地震の可能性が  
あります。また、風水害や山間部の土砂災害にも注意が必要です。

## あゝ地震！そのとき身を守るには



### 屋内で

- ① 頭を守る
- ② 靴を履く
- ③ 出口を確保する
- ④ 火を消す・ガスの元栓を閉める

### 屋外で

- ① 頭を守る
- ② 建物から離れる
- ③ 慌てて道路に飛び出さない



### 車の中で

- ① 車を止める(ハザードランプ点灯)
- ② ラジオで地震情報を確認
- ③ 車から離れるときは鍵はつけたままで

### エレベーター の中で

- ① すべての階のボタンを押す
- ② 止まった階で降り、階段を使う

## 地震から身を守る やってみよう だんごむしのポーズ



### 【3歳未満】

保護者のおなかあたりに子どもの頭をおき、子どものおしりを抱きかかえるように体を丸めます。



### 【3歳以上】

手で後頭部や首のあたりを守るようにして体を丸めます。

## 土砂災害、浸水、津波の想定域について

八代市WEB版防災マップで、住所検索もできます。

八代市WEB版防災マップ

[http://www.city.yatsushiro.lg.jp/bousai/hazardmap/flow\\_01.html](http://www.city.yatsushiro.lg.jp/bousai/hazardmap/flow_01.html)



# 水害・土砂災害の防災情報について

## 避難等警戒レベル

5段階の警戒レベルで避難情報が発令されます。

警戒レベル4までに  
全員が安全な場所へ  
避難しましょう!



### 警戒レベル

警戒レベル	とるべき行動	避難情報など	
1	心構えを高める	早期注意情報	気象庁が発表
2	避難行動の確認	洪水注意報、 大雨注意報など	気象庁が発表
3	避難に時間を 要する人は避難	避難準備・高齢者など 避難開始	市町村が発令
4	全員安全な 場所へ避難	避難指示(緊急) 避難勧告	市町村が発令
5	命を守るための 最善の行動をとる	災害発生情報既に 災害が発生	市町村が発令

詳しくは、県のホームページで確認できます。

熊本県 避難等 警戒レベル



## 注意しよう!いろいろな災害への対処法

### 津波

#### 高台へ避難

- ① 「より高い場所へ」速やかに
- ② できるだけ徒歩で
- ③ 第2波、第3波にも注意

### 風水害

#### 事前に安全対策

- ① 飛びやすいものは室内へ
- ② 非常持ち出し用品の準備
- ③ 外壁や窓の確認・補強

### 土砂災害

#### 早めの避難

- ① 降水量が1時間に20mm以上、降り始めから100mm以上になったら要注意
- ② 山や崖から離れた場所へ早めの避難

# いざ避難！気を付けることは

## 避難時の服装・注意点など

長袖、長ズボン、帽子

・ けが防止のために

### リュック

- ・ 両手が使えるように
- ・ はぐれた場合も想定して、子どもにも持たせましょう



### スニーカー

- ・ 浸水被害の場合  
長靴厳禁

※ベビーカーでの避難は避けましょう。



### 暑さ対策

- 衣服  
風通しがよく、乾きやすい素材
- タオル  
濡らして首や手足の付け根を冷やすと効果的！



### 寒さ対策

- 上着  
風を通さないもの
- 新聞紙  
もみほぐして、服の中に入れてたり、毛布に重ねて、保温シート代わりに

## 自宅から避難するときに注意すること

（電気のブレーカーを落とす）

（ガスや水道の元栓を閉める）

（カーテンを閉めてカギをしめる）

## 気を付けよう！避難所生活の留意点

### 避難所でのマナールール

- 飲酒
- 喫煙
- ゲーム機や携帯電話
- 消灯時間
- 物資配給
- ゴミ出し など

子どもたちにも  
しっかり説明して  
あげましょう。



避難所では、互いの  
プライバシーに配慮  
し、マナールールを  
守りましょう！

### 避難所での体調管理

慣れない避難生活では、体調を崩しがちです。  
自分でできる体調管理を。

かかとの上下  
運動や、ふくらはぎの  
マッサージも  
効果的！



### エコノミークラス症候群の予防

長時間同じ体勢でいると、血栓が血管に詰まることがあります。

- こまめな水分補給
- できるだけ体を動かす

### 不眠、心のケア

緊張状態が続くと、不眠症状を引き起こす場合もあります。

#### 意識しよう！

- 深呼吸
- 軽いストレッチ
- 温かい飲み物などでリラックス
- 眠れるときに眠る

#### つらいと感じたら…

- 悩みを一人で抱え込まない
- 信頼できる人に話す
- 避難所を巡回する医療関係者などに相談する

### 虫歯の予防、口腔ケア

避難所生活では、むし歯や  
歯周病など口腔トラブルが  
起こりやすくなります。

#### 歯磨きが出来ない場合

- 水やお茶でのうがい
- ティッシュペーパーでふき取る



# 覚えよう！避難所運営の知識

## 高齢者や肢体不自由な方…

トイレや出入り口近くに、居住スペースを設置する配慮も必要です。

女性用と表示し、外から見えないようにすると安心。

洗濯物干場  
(女性用)

大人の目の届くところに子どもたちのスペースがあると安心。

女性トイレ

女性更衣室

授乳室

キッズスペース

安否情報掲示板

更衣室、授乳室などは間仕切りを。

居住スペース

ホイッスルや防犯ブザーを設置

明るい照明やパトロールなどで、安全・安心な環境を作りましょう。

居住スペース

出入口

男女それぞれのリーダーを配置。

受付

外国人の避難者用に、多国語でのお知らせも必要。  
(翻訳アプリを活用)

運営本部

連絡掲示板

男性トイレ



みんなで互いに協力し合いましょう。

ちょっとした気遣いで安全・安心な避難所に！



## 妊娠中・乳幼児を お連れの方…

必要に応じて休養スペースの確保などの配慮も相談してみるとよいでしょう。乳児へのミルクを与える際は哺乳瓶やお湯の衛生管理を確認しましょう。

### [参考レイアウト]

ース

### 男性更衣室

貴重品は各人が責任をもって管理。

通路の幅は広めに確保。



### 物資スペース

下着や生理用品などは、女性が配布できる体制を。

洗濯物干場  
(男性用)

## 様々な立場の人たちへの 配慮も…

いろいろな国籍や文化、宗教の人が共に日常生活を送ることになります。違いを尊重するように心がけましょう。



## 過去の 避難所では…

混乱に乗じたDVや性被害の事案が発生しています。

- ◆ 声を上げにくい問題だけに、「知っておく」「関心を持つ」「未然に防ぐ」「相談する」ことが大切です。

こうした被害を防止するためには、「なるべく複数で行動する」「声を掛け合う」など、住民同士が協力し、助け合うことが必要です。

# 知っておくと便利！ 災害情報や安否確認

## デタポン

RKKテレビ(3チャンネル)の住民情報サービス

テレビのリモコン操作で、

- ① データ放送 dボタン
- ② 天気・ニュース・ウェルカム!・[デタポン]…
- ③ 自治体選択[青ボタン]⇒八代市⇒防災情報  
※地域を選択する必要があります。

閲覧方法が選べます！

ワンセグ

パソコン

スマホ

RKK 3ch <http://rkk.jp/> アプリ

※ワンセグで視聴する場合、スマートフォンアプリのダウンロード等には通信料が発生します。

スマートフォンをお持ちの方はこちらも便利  
八代市の情報が入ると通知が来ます

## アプリ『デタポン』



※アプリは無料ですが、パケット通信料は、利用者のご負担になります。

※Androidはドコモのみ動作確認しています。

## 【NTT災害用伝言板】

### 171

録音するとき：1＋自宅の電話番号  
再生するとき：2＋自宅の電話番号  
※携帯電話番号等も登録可能です

## 携帯電話・スマートフォン 災害用伝言板

各社のWebサイトトップ画面又は  
アプリ画面からアクセス

【伝言の登録】「登録」⇒メッセージ⇒「登録」  
【伝言の確認】「確認」⇒「電話番号」⇒「検索」

詳しくは、災害時の電話利用方法  
<https://www.tca.or.jp/information/disaster.html>

## 災害情報ダイヤル

### 0180-999-194

八代広域行政事務組合消防本部では、火災や救助など管内で発生している災害情報を電話でお知らせしています。

## 防災行政無線電話応答サービス (本行放送分のみ)

防災行政無線の内容を再度確認できます。  
フリーダイヤル **0800-200-3348**

## 八代市緊急情報 配信メールサービス

① 携帯電話からメールアドレス  
を入力し空メールを送る。  
[alreq@ns2.yatsushiro.org](mailto:alreq@ns2.yatsushiro.org)



② 仮登録のお知らせ

▼  
<http://> を選択しアクセス

▼  
登録完了のお知らせ

▼  
<http://> を選択しアクセス

▼  
配信サービスの情報

(火災・地震・気象・台風等)

にチェックを入れて 設定 を選択する。

※インターネットからのメールを受信拒否していると、メールが届きません。  
[alert@ns2.yatsushiro.org](mailto:alert@ns2.yatsushiro.org)を受信可能な状態に設定してください。

《ミニブックについてのお問い合わせ先》

八代市市民環境部人権政策課  
男女共同参画推進室

☎ 0965-30-1701

[gender-equal@city.yatsushiro.lg.jp](mailto:gender-equal@city.yatsushiro.lg.jp)

