

防災と たはら暮らし



防災ハンドブック

女性の視点で考える
家族のために
「今」できること



はじめに

災害は、避けることはできません。でも、事前に備えをすれば、被害を少なくすることができます。

災害でケガをしないため、自分と家族を守るため、そして、いち早く元の生活に戻すためにみなさんも家庭で「防災対策」をしましょう！

…「じゃあ、何ができる?」「非常持ち出し袋って何を用意したらいいの?」「ほかのみんなはどんな対策をしているの?」

そこで、普段、防災のことについて情報を得る機会の少ない方をはじめ、田原市で生活しているみなさんに、防災情報について知ってもらいたい!という思いから、このハンドブックを作りました。

このハンドブックは女性の視点も取り入れ、いつもの生活からすぐ始めることのできる内容を多く盛り込みました。

みなさんを守る「備え」のきっかけになりますように。

もくじ

災害が 起こる前に

わたしの避難場所・避難所はどこ?	2
防災グッズを準備しよう	3
家の中の安全対策はできていますか?	7
近所の知り合いをつくっておこう	8
これは絶対にしておきたい!!～東日本大震災の経験より～	9



災害が 起きたら

災害が起きたときの行動	10
防災情報を集める	11
安否確認と連絡方法	12
避難所に行く?行かない?	13



被災後の 生活

在宅避難	14
自宅にいたときもトイレ対策を!	15
避難所での生活	16
避難所生活での防犯と工夫	16
避難所の運営に積極的に参加しよう!	17



◆わが家のマイタイムラインをつくろう～台風や大雨などの風水害編～	18
--	----

災害が起こる前に

◎わたしの避難場所・避難所はどこ？

災害が起きたとき、家族が仕事や学校など別の場所にて、離れ離れになることもあります。家族みんなで話し合って、集合場所や連絡方法などを決めておきましょう！

災害が起こる前に

●わたしの避難場所、避難所はどこ？ 避難ルートも確認

【地震の場合】

- 避難場所
- 避難所



【風水害（大雨や台風など）の場合】

- 避難場所（風水害避難所）

防災マップや
田原市ホームページで
確認できます

田原市 避難所

●家族で集まる場所はどこ？ 集合場所まで危険な場所がないかも確認

●家族の連絡方法は？ 連絡時間も決めておく

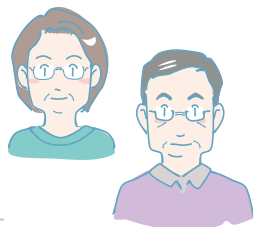
例えば…〇〇小学校の
運動場の鉄棒の前
10時と15時に30分待つ

■わたしの住んでいるまちのこと

地区

自主防災会長
（自治会長）

さん



※避難場所と避難所は違います。また、田原市は地震と風水害で避難所が違います。

●避難場所…「命を守るために一時的に避難する場所」

●避難所……「災害で家を失くした人などが一定期間生活する場所」

※自主防災会…「自分たちの地域は自分たちで守る」ため、災害時はもちろん、日頃から地域のみなさんが一緒になって防災活動に取り組む組織。田原市では自治会を中心に活動しており、組織率は100%。

◎防災グッズを準備しよう

災害発生後、すぐに必要になるものをバッグなどに詰めて準備しておきましょう。防災グッズは、「自分セット」。人それぞれ必要なものが違います。自分や家族に必要なものを考えましょう。

step.0 防災ポーチ

普段のバッグの中に！

非常持ち出し品の中から携帯できそうなものをポーチなどにまとめて、普段から持ち運ぼう。

- | | | |
|---|------------------------------------|---|
| ☐ 携帯電話・スマートフォン用充電器 | ☐ マスク | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ メモ帳・ペン | ☐ ウェットティッシュ | ☐ ティッシュ |
| ☐ お菓子（アメなど） | ☐ 笛（助けを求める） | ☐ 救急用品（バンドエイドなど） |
| ☐ 常備薬 | ☐ ビニール袋 | ☐ ヘアゴム |



step.1 非常持出袋

いざというとき両手を使えるリュックに入れておくと便利！

被災から数日間、安全なところへ逃げるとき、さっと持ち出せるようにまとめよう。

〈基本の非常持ち出し品〉

●食料品

- ☐ 飲料水（目安：1人1日3ℓ）



- ☐ 非常食



●日用品

- | | | | |
|--|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 携帯ラジオ（イヤホンも） | ☐ 懐中電灯（電池も） | ☐ 食品用ラップ | ☐ タオル |
| ☐ ビニール袋・ごみ袋（45ℓ） | ☐ はさみ | ☐ 布ガムテープ | ☐ マッチ・ライター |
| ☐ 割り箸・紙皿・コップなどの食器 | ☐ 裁縫セット | | |
| ☐ 筆記具（油性マジックなど） | ☐ トイレットペーパー | ☐ 新聞紙 | |

誰かにもらうことができない必要なものは用意しましょう！
●メガネ ●コンタクトレンズ
●アレルギー対応食 ●持病の薬 など

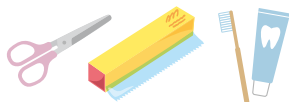


●衣類

- ☐ 衣類・軍手 ☐ 下着・くつした ☐ 雨具・防寒着

●医療品、衛生用品

- ☐ 歯みがきセット、マウスウォッシュ ☐ 使い捨てカイロ
☐ 洗顔用品・保湿クリーム ☐ 携帯トイレ ☐ おくすり手帳・保険証のコピー など



●その他

- ☐ 小銭（10円玉） ☐ リフレッシュ用品（トランプなど）
☐ 睡眠セット（耳栓・アイマスク・ネックピロー）



step.2 備蓄品

1年に2回は、中身をチェック!

非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けが届かなかったとしても、1週間程度は自給自足して生活できる物品、食料を準備しよう。

- ☐ 食料・水 (500ml/2ℓのペットボトル) ☐ 携帯トイレ ☐ カセットコンロ (ガスボンベも)
- ☐ トイレットペーパーなど毎日使う生活用品 ☐ 毛布・寝具 など



災害が起こる前に

東日本大震災被災者の声

「袋を作るだけでなく必ず点検を」

季節によって必要なものが違うので、年に2回は確認しています。

例えば、冬はカイロ、夏はうちわ・冷却シートなど。

懐中電灯はつくかどうかを点検しておくこと!

あとは準備したら、持ち上げることができるか確認も大事です。

あってよかった!
反射式ストーブ。
調理もできだし、暖も取れたし、
夜も明るかった。



田原市民の声

1歳と5歳の子どもがいます。おむつとおしり拭きは多めに買って、非常持ち出し袋や車の中、玄関口に置いています。レトルト食品や缶詰は多めに買って置いて、普段の食事ですって食べたら補充する!を繰り返しています。ペットボトルの水や食料は、消費期限をスマホのスケジュールアプリで管理しています。

家族一人一人の
袋を用意して
おくと安心!



千賀奈美さん
(野田町)

コラム 1

食べながら備える 「ローリングストック法」のススメ

この方法は、
食品ラップやトイレット
ペーパー、おむつやミルク
などでも使えます。



なくなる前に
多めに買う

保存する

古いもの
から使う

備蓄する食料は、普段から食べ慣れているものがベスト!
好きなお菓子はもちろん、ドライフルーツや長期保存できる野菜ジュースもこの方法で「いつもの味」を備えましょう。

■それぞれの家族構成に合ったモノをプラス！

▶ ママさん、妊婦さんの場合

- ☐ 軽量のひざかけ（防寒用）
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 紙おむつ・防臭ビニール袋
- ☐ おしりふき
- ☐ タオルやガーゼのハンカチ
- ☐ 赤ちゃんの洋服
- ☐ 抱っこひも・靴
- ☐ 離乳食（月齢に応じた）
- ☐ 粉ミルク（液体ミルク）、ジュース
- ☐ 哺乳瓶・使い捨て哺乳瓶
- ☐ おやつ（子どもが好きなもの）
- ☐ 使い捨てスプーン・紙コップ類（授乳・離乳食用）
- ☐ お気に入りのおもちゃ・絵本



- 子どもの洋服やおむつの備蓄はサイズの変化に注意！
- ミルクや離乳食は、アレルギーなどもあるので、家庭でもしっかり備えを！



授乳は紙コップでもできる！

▶ 高齢者、介護が必要な人などがいる家族の場合

- ☐ 大人用おむつ・紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 入れ歯・入れ歯洗浄剤・入れ歯保管ケース
- ☐ 老眼鏡
- ☐ 身元を記入したもの
- ☐ 介護用品
- ☐ 補聴器
- ☐ 口腔ウェットティッシュ
- ☐ マウスウォッシュ・液体ハミガキ



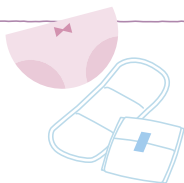
- 避難生活では、体調を崩しやすくなるので健康維持のための口腔ケアは大切！
- いつも飲んでいる薬、補聴器など誰かにもらうことのできないものは必ず用意しましょう！



■女性のための役立つモノをプラス!

▶生理用品 (生理1周期分)

普段使っている量とサイズを用意して、できるだけいつもと同じタイミングで取り替えるようにしましょう。一緒にサニタリーショーツや、生理用品を捨てるための中身が見えないゴミ袋も用意しておくで安心。



ポーチや非常持出袋に合わせて入れておこう!
リフレッシュできるものも入れておきたい!

▶おりものシート

こまめに取り替えることで、同じ下着でも数日使うことができます。



▶携帯用のビデ・軟膏 (かゆみ止めなどでデリケートな場所の保護)

デリケートゾーンの炎症が起こることも。そのようなときは、ビデを使って外側の洗浄をして、デリケートゾーンを清潔にしましょう。



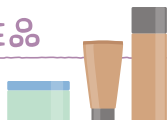
▶自分のサイズに合った下着 (上下)

支援物資に欲しいサイズがあるとは限りません。



▶スキンケア用品、メイク落としシート、基礎化粧品

自分の肌に合ったスキンケア用品を。
オールインワンタイプのクリームならかさばりません。



▶ポーチ

生理用品などのプライベートな小物を入れて持ち運ぶのに活躍。
生理用品を捨てるためのゴミ袋もこの中に。



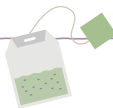
▶汗拭きシート・からだ拭きシート

入浴できないときのストレスを軽減。赤ちゃん用のおしりふきシートも使えます。



▶緑茶ティーバッグ

温かいお茶で心のリラックス。緑茶は口の中の健康維持にも効果があります。
茶殻は食器拭きにも使えます。



災害が起こる前に

東日本大震災被災者の声

「支援物資として届きにくいものもあります」

すぐに欲しくても、自分に合ったサイズの下着や靴など、届きにくいものもあります。
また、支援物資はいつ届くか分かりません。
声に出して「欲しい」と言いにくいものほど、まずは自分で用意しておきましょう。
避難所は寒いので、タオルや毛布を持参しましょう。枕にもなり活用できます。

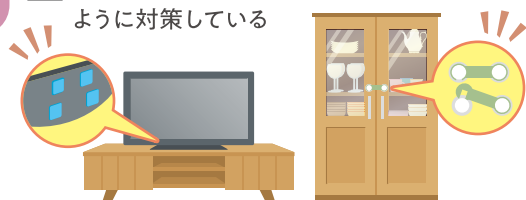
◎家の中の安全対策はできていますか？

自宅は、多くの人が1日の中で長い時間を過ごす場所です。

わが家の危険な場所をチェックして、被災時に安全な場所を確保できるようにしておきましょう。

▶わたしの家は

- ☐ 家の構造の耐震化はできている
- ☐ ガラスの飛散防止対策をしている
- ☐ 家具などが倒れないように対策をしている
- ☐ 食器棚などが開いて中身が飛び出さないように対策している



▶家の中では

- ☐ 家具の上など、物を高いところに置かない
- ☐ 重いものは家具の下部に収納している

▶寝室や子ども部屋は

- ☐ 出入口をふさがない家具の配置ができています
- ☐ 家具などが、寝ているところに倒れてこないようにしている
- ☐ 寝ているそばに物が落ちてこないようにしている
- ☐ 持ち出しやすい場所に準備している
 - ☐ 懐中電灯
 - ☐ 靴
 - ☐ メガネ
 - ☐ 抱っこひも



▶入浴中に地震が起きたら

ドアを開放する

浴室で姿勢を低くし、洗面器で頭を守る

揺れが収まったら、安全な場所へ避難！



ポイント

いつもお風呂場にバスタオル、バスローブなどの衣類や防水バッグなどを置いておこう

私にも簡単に
取り付けが
できました

富田さよ子さん
(大久保町)



田原市民の 声

8人家族です。いざというときに使えるように、寝室、居間、お風呂場などの出入口にフックを取り付けて、懐中電灯をかけてあります。食器類の飛び出し防止のための器具は、普段の開け閉めも簡単にできるものをホームセンターで購入して取り付けしています。

◎近所の知り合いをつくっておこう

東日本大震災被災者の声

「地域の中で助け合うことが大事。
近所の人で分け合うことができるから、何とかなる！」

頼りになって
安心だったよ！



災害が
起こる
前に

いざというときに頼りになるご近所とのコミュニケーションも大切です。
日頃から地域のお祭りやイベントへ参加してご近所と顔見知りになりましょう。
小中学校や子ども会の行事への参加も、顔の見える関係づくりにつながります。

参加しよう

田原市では、毎年11月の第2日曜日に、地域の自主防災会が
中心となって、「一斉防災訓練」が行われます。
自分が住んでいる地域ではどんな備えをしているのか、避難
場所・避難所を確認したり、地域で助け合うためにできること
を話し合ったりするきっかけにもなります。

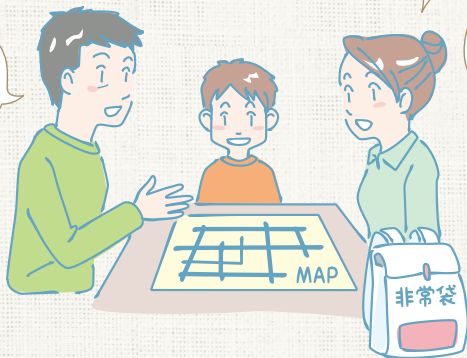
コラム Column 2

家族で防災ミーティング

普段から家族でも話し合っ、安否確認の方法、
被災した時の集合場所、避難方法や役割分担
など家族のルールを決めておきましょう。

避難ルートも1つ
だけでなく、たくさん
考えておこうね

家にいるときは、
●●へ逃げようね



みんなで
非常持ち出し品の
点検をしようよ

避難場所まで
行くのに、危ない
場所があるかな

みんなばらばらに
逃げて、安全に移動
できるようになったら
〇〇に集まるんだよ

◎これは絶対にしておきたいっ！ ～東日本大震災の経験より～

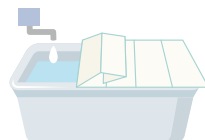
- 備えをしていたが、ストックを奥のほうに入れていたため、家具が倒れて取り出せなかった。

- ➡玄関先、階段下収納庫、寝室、車の中などに分散備蓄をしている。特に玄関先には、斜め掛けバッグやリュックにさっと持ち出せるように厳選したものをに入れて置いている。



- お風呂に入れなかった。町内で水が出るところにもらいに行った。給水車なんて来ないし、一度来ても次はいつ来るか分からない。水の大切さがよく分かった。

- ➡お風呂のため水をしておく。飲み水には使えなくても、生活用水に使うことができる。ただし、普段は事故防止のためにお風呂のふたやドアは閉めておくこと。



- 自宅での避難生活だった。カセットコンロはとても役に立ったけど、ガスボンベが足りなかった。地震が来る直前におむつのストックがなくなってしまい、おむつが欲しかったが、誰に聞いたらいいか分からなかった。(後から指定避難所にはおとなのおむつや子どものおむつがあったことが分かった)

- ➡まずは、自分で多めに備えておく。欲しいものを地域の誰に聞いたらいいのか、物資はどこに届くのかあらかじめ把握しておく。



- 車のガソリンの確保が大変だった。チェーンメールで「あそこのガソリンスタンドで入れられるよ！」などのデマの情報も流れてきて混乱した。

- ➡普段から、ガソリンは半分になったら満タンにしておく。SNSなどの「うわさ」「デマ」に惑わされない。



災害が起きたら

◎災害が起きたときの行動

自分の身の安全を第一に、落ち着いて行動しましょう！

まずは
自分の命を
守る！



地震発生または風水害などの危険性が高いとき

1 身の安全を確保する

地震

…テーブル、机などの下で落下物から身を守る
家具、棚など転倒の恐れのあるものから離れる

水害

…水かさが増している箇所には近づかない
気象情報、避難情報などを小まめに確認する

津波

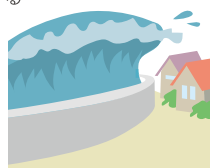
…高いところへ避難

土砂災害

…ふだんと違う音、においに注意

共通

…建物内・交通機関では係員の指示に従う
あわてて外に飛び出さない



災害が起きたら

避難するとき

2 靴を履いて、出口の確保！

3 火の始末！電気のブレーカーを落とす！ ガスの元栓を閉める！

閉める

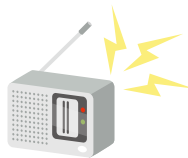


4 水をためる！

- 水はいつ止まるか分からないので、バケツやお風呂に水をためる

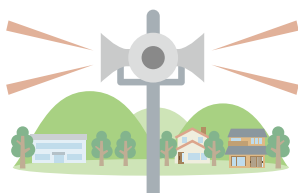
5 情報を集める

- 国や公共機関のラジオやテレビ、防災行政無線など、信頼できる情報元から正確な情報を得る
- TwitterやFacebook、LINE、電子メールなどの不確かな情報や「うわさ」「デマ」に惑わされない



6 安否確認と連絡

- 家族はもちろん、近所にも声掛けを
- 家族・勤務先への安否報告
- 災害用伝言サービスの活用



7 避難の判断

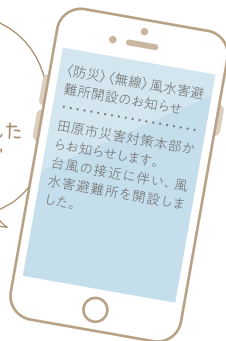
- 自宅にいるのか、避難所に行くか判断する

◎防災情報を集める

■「田原市安心安全ほっとメール」をご利用ください

携帯電話やスマートフォン、パソコンに市からの「防災情報」、「防災行政無線情報」、「防犯情報」をお知らせするメール配信サービスです。登録料は無料で、下記のQRコードや空メール送信で登録することができます。（ただし、メールにかかる受信料などは利用者の負担となります）大雨警報や暴風警報などの気象警報や津波情報は、気象庁から発表され次第、自動で配信されます。

**防災行政
無線情報**
市内全域に放送した
内容がメールで
届きます。



■登録方法



※bousai.tahara-city@raidan.ktaiwork.jpに
空メールを送信してもできます

1

QRコードを読み取り、
空メール（件名・本文
不要）を送信する

2

「メールサービス
本登録のご案内」
が届きます

3

届いたメールに記
載されているURL
にアクセスします

4

防災情報、防犯情報、無線
情報配信を希望する項目に
チェックして、「次へ」

5

内容を確認して
「登録」を
押します



6

「メールサービス登録
完了」のメールが届い
たら登録完了です

■おすすめアプリ

災害時に役立つアプリをスマートフォンに入れておこう。

Yahoo! 防災速報



緊急地震速報や豪雨予報をはじめ、
さまざまな災害情報をプッシュ通知で
いち早くお知らせ。



停電情報お知らせ サービス（中部電力）



地域を登録するだけで停電情報をプッ
シュ通知でいち早くお知らせ、また地
図で停電発生エリアを確認できる。



◎安否確認と連絡方法

■災害用伝言ダイヤル(171)

災害時は、一般の電話がかかりにくくなります。家族や友人の安否の確認などには、NTTの災害伝言ダイヤルや携帯電話各社が運用している災害用伝言版などのサービスを利用しましょう。

災害用伝言ダイヤルの使い方



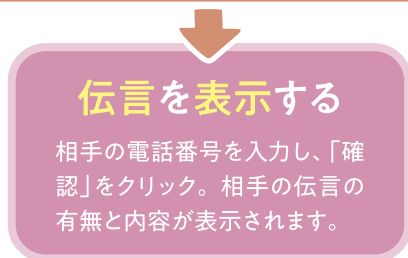
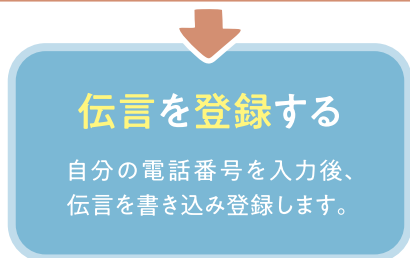
災害が起きたら

■災害用伝言版(web171)

▶ <https://www.web171.jp/> にアクセス!

災害用伝言版(web171)では伝言を、伝えたい相手の連絡先を事前に登録できます。登録しておくと、伝言が送信されます。

災害用伝言板(web171)の使い方

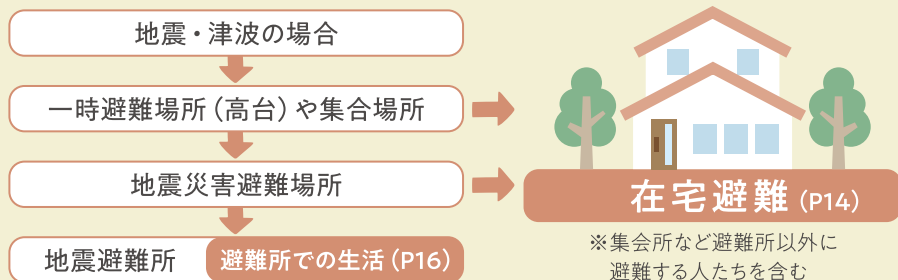


●体験利用ができます

毎月1日・15日、正月三が日(1月1日～3日)、防災週間8月30日～9月5日、防災とボランティア週間1月15日～21日

◎避難所に行く?行かない?

自分の身の安全の確保ができれば、地震でライフラインが止まっても
自宅の倒壊がなければ、津波や火事の危険がなければ、家に住み続けることができれば、
「在宅避難」という方法もあります。



■自宅に避難する場合でも…

- ブレーカーは一度落とす。※電気が復旧した場合の『通電火災』防止
- まずは、近所の人と声を掛け合って、一時避難場所など、各地区で決められた集合場所に集合して、無事であることを自主防災会に知らせる。

▶防災ファッション(避難編)

▶帽子

防寒対策、熱中症対策、頭部の保護、髪をまとめるアイテムとして!

▶大判ストール

防寒、着替えなどに役立つ

▶靴

スニーカーなどの履き慣れた靴で

▶長袖シャツと歩きやすい靴

アウトドアウェアは、防寒・撥水などの機能も充実しているのでオススメ

▶レインポンチョ

ポンチョ型のレインコートは着替えにも使える

抱っこひもで避難するときは、子どもの靴を忘れないように



被災後の生活

◎在宅避難

被災しても住み慣れた環境にいられる安心感は大きいけれど、普段からの備えが必要不可欠です。

Q. 家にいても物資の配給は受けられるの？

A. 指定避難所で食料や生活物資を受け取ることができます。

食料や生活物資は市内指定避難所へ配られます。

※指定避難所（市で決めた避難所で小中学校や市民館など）

Q. 在宅避難していることは避難所に言ったほうがいいの？

A. 配給などの支援を受けるための人数把握に必要なので、避難所以外に避難する場合も避難所に報告しましょう。避難所には、情報も集まります。

コラム
Column

3

パッククッキングで あたたかい食事&水の節約

- 1 ポリ袋に、米1合と
水180ccを入れる
(2人分)

※洗米しなくても大丈夫

- 2 ポリ袋の空気を抜き、
ねじりながら先の方で
口をしぼる



- 3 熱いお湯の中に②を入れて、
沸騰後30分茹でて完成



※ポリ袋は耐熱性のものを使う（高密度ポリエチレン）

※袋を開けて食器代わりにしながら食べることができるので衛生的で便利

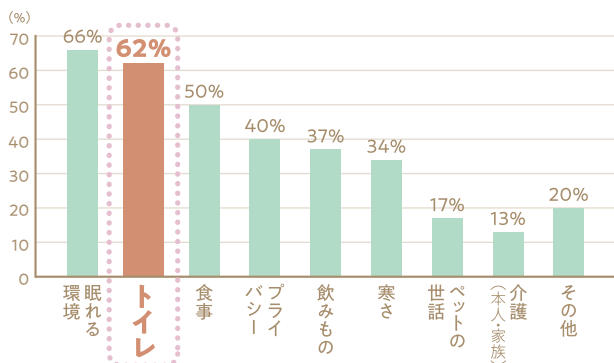
※食品ラップを食器に敷いて使えば、食器を洗わずにすむので、水が節約できる

※ホットケーキミックスを使った蒸しパンや肉じゃがなど、いろいろなメニューを作ることができる

◎自宅にいるときもトイレ対策を!

避難所生活の初期においてもっとも困ったことはなんですか?

(日本トイレ研究所:平成28年熊本地震「避難生活におけるトイレに関するアンケート」より)



避難所のトイレは
安心感、清潔感が
なかった。



▶自宅のトイレを災害時に使う方法

熊本地震が起きてから、6時間以内にトイレに行きたくなくなった人は **73%**。

でも、自宅で避難していてもすぐに流さないで!

ぱっと見大丈夫でも下水道管が破損して流れないかもしれません。

〈災害用トイレの作り方〉



- 1 便座を上げてゴミ袋をかぶせる (養生テープがあれば固定)
- 2 便座を下ろしてもう一枚ゴミ袋をかぶせて、くしゃくしゃにした新聞紙をゴミ袋の中に敷き詰める (給水シート付きの便袋があればそれをかぶせる)
- 3 用を足したあと、市販の凝固剤や消臭剤があれば上からかける
- 4 便座にかぶせた袋を取り出して、空気を抜いて口をきつく縛る
- 5 黒いゴミ袋や防臭袋に入れて、ふたのついたゴミ箱に入れて保管し、市の指示に従って処分する

◎避難所での生活

避難所では、限られた空間で多くの人が集団で生活することになり、さまざまな問題が起こります。

避難所での問題

子どもがうるさいと、文句を言ったり怒鳴りつける人もいた。

洗濯物を干していると、男性からの視線が気になったため、干せなかった。

生理用品など女性用物資を男性運営者が配給してくれていたが、「欲しい」と言いづらかった。

子どもを1人でトイレに行かせたり、遊ばせたりするのが怖かった。

仮設トイレが外にあり、夜に暗いところを通っていくときに男の人がついてきた。

◎避難所生活での防犯と工夫

ストレスがたまりやすい災害時は、女性や子どもへの暴力・性暴力が発生しやすくなることもあるので注意が必要です。

▶災害時に自分を守るための注意点

- 人目に付きにくい場所や夜間は一人で出歩かない
- 知らない人からの声掛けに注意する
「うちはお風呂が使えるからどうぞ」と家に誘い、女性に暴力をふるう事件があった
- 遠慮せず、我慢せずに意見を伝える
「トイレまでの通路が暗いから明かりがほしい」「着替えるスペースがほしい」 など
- 出掛けるときは周りに声を掛けてから
- 服装に注意する
長袖・長ズボンなどの安全な服を着るなど、見た目から性犯罪を防ぐ
- 女性一人にならない
トイレに行くときは声を掛け合う、複数で行く、防災ブザーを持つ、死角になる場所にはできるだけ近づかない など

◎避難所の運営に積極的に参加しよう!

避難所では少しでも安全・快適に過ごすために女性の視点も取り入れた運営が大切です。
自宅など避難所以外に避難している人たちも、動ける人は積極的に動いて協力しましょう。

- 男女ともにリーダーに配置するなど、男女のニーズの違いに適切に対応できる体制づくり
- プライバシー確保のためのスペースを作る
- 女性トイレを多くして、トイレ当番を置くなど、明るく衛生面を重視したトイレ環境づくり
- 授乳・おむつ替えの部屋、男女別の更衣室、物干し場を設ける
- 清掃や炊事当番などは男女ともにみんなで分担する
- 極力、死角となる場所を作らない
- 子どもだけの環境はつくらない

■東日本大震災での女性視点の避難所運営

安心できる場を

施設の1室を使って「女性専用スペース」を開設。人目を気にせず着替えや仮眠ができるよう仕切った小部屋やお茶とお菓子でほっと一息できるテーブルがあり、何気ないおしゃべりをしたり、夜泣きする子どもを抱えて立ち寄ったりする人もいた。

女性が運営に関わってくれて助かった

最初は男性だけで避難所の運営をやっていたが、避難者が何に困っているか、相手が男性だと遠慮して言わない人も多いから、5~6人の女性に加わってもらって、生活の要望の取りまとめをしてもらった。

外部からの支援

女性を中心のNPO団体が、避難所に洗濯ネットを提供して、洗濯代行をする活動をしてくれた。

ローテーションで個人の時間をつくる

心身の疲れがたまっている被災者は女性だけではなく男性も同じ。特定の人の負担を減らし、体を休めたり、自宅の様子を見に行ったりできるように、工夫した。



◆わが家のマイタイムラインを作ろう ～台風や大雨などの風水害編～



災害の種類によって行動は違います。台風や大雨は事前に予測できるので、風水害が発生する前に避難することができます。マイタイムラインとは、避難に備えた行動を一人一人が、「いつ、何をするか」を時系列で整理して、書き出し、家族で共有しておくことです。

こんな時に使います

- ◆ 台風が近づいているとき
- ◆ 大雨が長引くとき
- ◆ 短時間の急激な豪雨が
発生するとき

ポイント

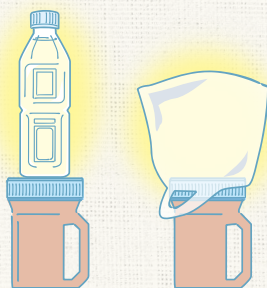
- 防災気象情報を確認しながら、市から発表される避難情報にも注意する
- 情報の入手の仕方を確認しておく
- 避難場所を確認しておく
- 避難のタイミングを考えておく

家族みんなで話し合っ、いざというときにあわてないで行動できるようにしましょう。

コラム Column 4

停電時、ペットボトルと 懐中電灯で ランタンを作する方法

立てた懐中電灯の上に水が入ったペットボトルを乗せるだけであつという間に明るく光が広がります。
レジ袋を使って作ることもできます。



- 協力／● せんだい女性防災リーダーネットワーク
大内幸子氏（宮城野区）・須藤直美氏（泉区）
今野麻里氏（太白区）・澤田宏美氏（若林区）
室月都子氏（青葉区）
● 田原市赤十字奉仕団のみなさん
● スマイルの会のみなさん

出典／「こんな支援が欲しかった！現場に学ぶ、女性と多様なニーズに配慮した災害支援事例集」（東日本大震災女性支援ネットワーク）
「平成28年熊本地震「避難生活におけるトイレに関するアンケート」結果報告」（日本トイレ研究所）

※実際の災害時に、必ずしも本冊子のとおりになるとは限りません



緊急時のわが家の情報

家族のこと（世帯主に○）

名 前	電話番号	生年月日	血液型	病気・アレルギーなど

緊急連絡先（頼れるご近所など）

相手の名前	電話番号	住 所	メールアドレス

親せきや知人などの連絡先

相手の名前	電話番号	住 所	メールアドレス

ライフラインの連絡先（電気・ガス・水道・病院など）

項 目	電話番号

いざというときの連絡先

事故と犯罪	110	火災・救急	119	海上の事故	118
田原市役所（代表）	☎0531-22-1111	防災対策課	☎0531-23-3548		

令和2年3月発行

田原市防災局防災対策課

〒441-3492 愛知県田原市田原町南番場30-1

TEL 0531-23-3548 FAX 0531-23-0180

saigai@city.tahara.aichi.jp

制作・印刷：共和印刷株式会社