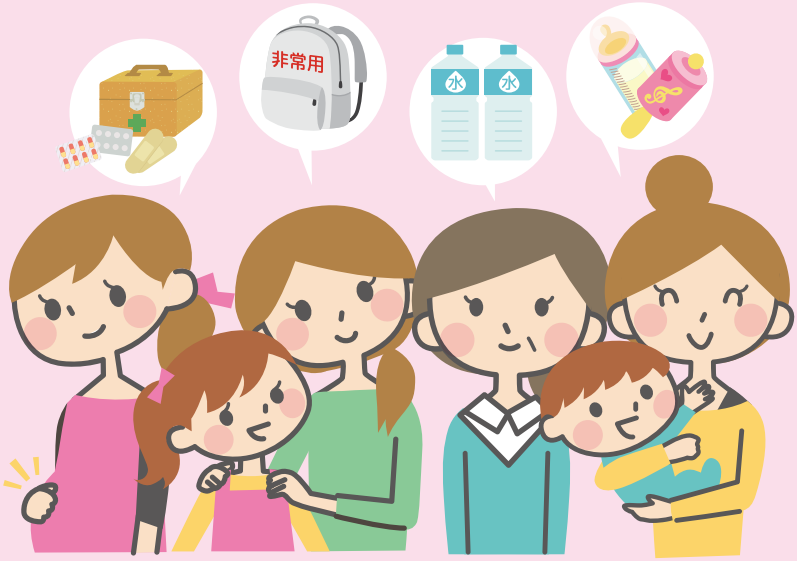
私を守る!

女性のための防災ハンドブック



©いなりコ

発行:豊川市危機管理課

〒442-8601 愛知県豊川市諏訪1丁目1番地
TEL◉0533-89-2194　FAX◉0533-89-2655
E-mail◉kikikanri@city.toyokawa.lg.jp

©いなりん

はじめに

東海地方に甚大な被害をもたらすとされる南海トラフ地震。
豊川市は、最大震度７、死者数約1,400人という大きな被害が想定されています。また、全国各地で風水害が多発しています。

自然災害は、いつ自分に降りかかるか分かりません。

もし被災した場合、女性は配慮が必要なことが多くあります。
「女性のための防災ハンドブック」では、女性を対象に、日頃の心構えや災害時の行動、そして、非常持ち出し袋にぜひプラスしていただきたい「女性視点の防災グッズ」についてもお伝えします。

もしもの時に、しっかり自分や家族を守れるよう、防災術を身につけましょう。

Contents もくじ

はじめに P1

災害が起こる前に

私の避難場所はどこ？わが家の安心チェックをしよう！ P2
女性視点の防災グッズを準備しよう！ P3－P6

災害が起きたら

災害が起きたときの行動 P7
防災情報の収集 P8
安否確認・連絡方法 P9
外出時の被災！帰宅できる？ P10
入浴中の被災 P11

被災後の生活

女性にとっての避難所での問題 P12
避難所生活での防犯と工夫 P13
暴力被害の相談窓口 P14
サバイバルカード P15

私の避難場所はどこ？わが家の安心チェックをしよう！

私の避難場所はどこ？ (P10をチェック！)

豊川市は住所地による避難場所の指定はありません。身近な方と相談し、決めておきましょう！

避難所(屋内)

避難地(屋外)

わが家の安心チェックをしよう！

豊川市 防災 ハザードマップ 防災マップや洪水ハザードマップについて豊川市ホームページをチェック！

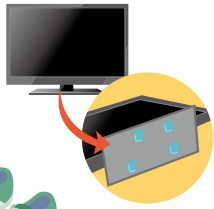
電子版防災マップ
二次元コードはこちら

●寝室／子ども部屋対策はできている？

- □ 家具の配置(出入り口をふさがないか・ベッドの上に倒れないか)
- □ ベビーベッドのストッパー

●家具などの転倒防止対策はできている？

- □ タンス　□ 食器棚　□ 本棚　□ 冷蔵庫
- □ テレビ　□ 照明器具　□ 電子レンジ
- □ ピアノ　□ パソコン　□ 炊飯器 など



●就寝時に備えはできている？

- □ 履物　□ 着替え　□ だっこ紐 など

●その他

- □ 窓ガラスの飛散防止対策はできている？
- □ 消火器はある？
- □ 非常持ち出し品・備蓄品は、すぐに持ち出せる？
- □ トイレ対策(簡易トイレの準備など)をしている？

女性視点の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つめて準備しておきましょう。持ち運びが可能かどうか、持ってみましょう。

必要なものは人それぞれ違います。自分や家族に必要なものを考えてみましょう。

非常時に備える3ステップ

まずは1次から。ついで、0次、2次も！

0次の備え

防災ポーチ

「非常持ち出し品」の中から、携帯できそうなものをポーチ等にまとめ、持ち運ぼう。

防災ポーチについて P10参照

1次の備え

非常持ち出し袋

被災から数日間、安全なところに逃げるとき、さっと持ち出して逃げられるよう、「非常持ち出し品」を袋にまとめよう。

非常持ち出し品について P4〜6参照

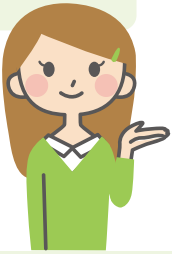
2次の備え

非常用ストック

非常時、ライフラインが途絶え、もしもの助けが届かなかったとしても、1週間程度は、自宅で自給自足して生活できる物品、食料を用意しよう。

1年に1回は、中身をチェック！！！

P4〜6を組み合わせて、オリジナルの防災グッズを揃えよう！！



基本の非常持ち出し品リスト

以下を参考にして、非常持ち出し品を準備しましょう。

非常用ストック
として、自宅内には、
1週間分の生活用品・
食料品を準備しよう！

●食料品

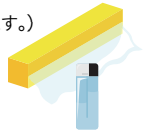
- ☐ 飲料水（目安：1人あたり1日3ℓ）
- ☐ 非常食

●電子機器

- ☐ 携帯電話・スマートフォン用充電器（乾電池式）
- ☐ 携帯ラジオ・懐中電灯（予備電池）（携帯ラジオは、事前に一度使ってみましょう。）

●日用品

- ☐ ビニール袋・ゴミ袋（45L～）（黒色の袋に水を入れて日に当てると温めることができます。）
- ☐ タオル・ティッシュ・ウェットティッシュ
- ☐ 筆記具（油性マジック等）
- ☐ 新聞紙
- ☐ 布ガムテープ
- ☐ 裁縫セット
- ☐ はさみ
- ☐ 食品用ラップ
- ☐ マッチ・ライター
- ☐ 割り箸・紙皿・コップ等の食器



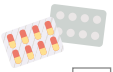
●衣類

- ☐ 衣類・軍手
- ☐ 雨具・防寒着
- ☐ 下着・靴下

それぞれに合わせて
必要なものを考えよう！

- メガネ
- コンタクトレンズ
- アレルギー対応食
- 持病の薬
- 障害者手帳
- 医療費受給者証　など

●医療品、衛生用品



- ☐ 救急医薬品・常備薬
- ☐ 尿漏れパッド
- ☐ 歯磨きセット・マウスウォッシュ
- ☐ マスク
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 身体拭きシート
- ☐ 洗顔用品・クリーム
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 生理用品
- ☐ お薬手帳のコピー　など

●その他

- ☐ 貴重品（現金(小銭等)・通帳・免許証・印鑑）
- ☐ リフレッシュ用品（トランプ等）
- ☐ 任意保険証や財産目録のコピー　など

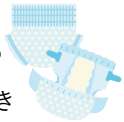
サバイバルカードも準備しましょう！

サバイバルカードとは、自分の情報を記載したメモの事です。災害時、意識不明でも持病などを伝えられるほか、緊急連絡先や家族の集合場所を書いておくと活用できます。（P15参照）

ママさん、妊婦さん、高齢者・要介護者等がいる家庭のお役立ちアイテム【非常持ち出し品にプラス】

ママさん、妊婦さんの場合

●日用品



- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ ブランケット・ストール
- ☐ 母乳パッド
- ☐ おもちゃ
- ☐ 哺乳瓶・使い捨て哺乳瓶
- ☐ おんぶ紐・だっこ紐
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 子どもの衣類
- ☐ 紙コップ・スプーン
- ☐ 授乳ケープ
- ☐ ガーゼハンカチ
- ☐ 出産準備品
- ☐ 健康保険証と子ども医療費受給者証のコピー
- ☐ マタニティマーク など

●食料品

- ☐ 離乳食
- ☐ おやつ
- ☐ 粉ミルク・飲料水
- ☐ アレルギー対応食 など

高齢者・介護者等がいる家族の場合

- ☐ 大人用おむつ・紙パンツ
- ☐ 杖・入れ歯・入れ歯洗浄剤
- ☐ 身元を記入したもの
- ☐ 介護用品
- ☐ 老眼鏡
- ☐ 補聴器 など

COLUMN コラム

被災後は、環境の変化などのストレスが多くかかります。
自分のストレス解消法を考えておきましょう。

例えば・・・

◉深呼吸を10回する
◉1日5分は、自分のための時間をとる など

女性のためのお役立ちアイテム【非常持ち出し品にプラス】

女性特有のニーズに合った備えも必要です。
自宅用の非常持ち出し袋に合わせて入れましょう。

生理用品（生理1周期分）、おりものシート

生理用品は普通の日用を多く用意し、できるだけいつもと同じタイミングで取り替えましょう。長時間用をずっと着けるより清潔さを保てます。

おりものシートは、こまめに取替えることで、同じ下着でも数日使うことができます。また、生理用品を捨てるための中身が見えないゴミ袋もあるとよいでしょう。

また、自分好みの生理用品を用意しましょう。

携帯用ビデ、軟膏（かゆみ止め等でデリケートな場所の保護）

避難所で何日もお風呂に入れないと、デリケートゾーンの炎症が起こることがあります。そのような時は、ビデを使って外側の洗浄をし、清潔にしましょう。

自分のサイズに合った下着（上下）

女性の下着のサイズにはバリエーションがあるため、支援物資に欲しいサイズがあるとは限りません。自分に合うサイズを準備しておきましょう。また、ブラトップなどがあると安心です。

スキンケア用品、メイク落としシート、基礎化粧品
（ミニサイズのスキンケア用品やオールインワンクリームなど）

非常時に、自分の肌に合ったスキンケア用品やメイク落としシート、基礎化粧品などが届くことは困難な状態になるので、あらかじめ自分の肌に合ったスキンケア用品一式を揃えておきましょう。

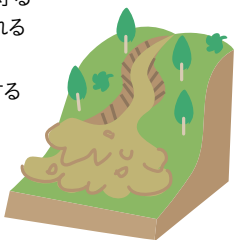
災害が起きたときの行動

災害が起きたら、身の安全を第一に、自分の置かれている状況を冷静に把握し、行動しましょう。

地震発生または風水害等の危険性が高いとき

1 身の安全を確保する！

地震の場合	テーブル、机などの下で落下物から身を守る 家具、棚等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 天気情報、注意警報などをこまめに確認する
津波	高いところに避難
土砂災害	普段と違う音、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 慌てて外に飛び出さない



避難するとき

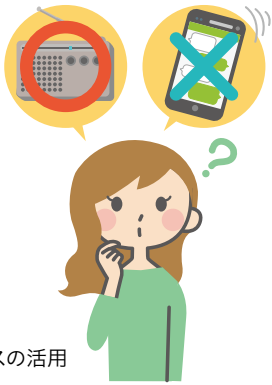
2 靴を履いて、出口の確保！（ドア・窓を開ける！）

3 火の始末！ガスの元栓を閉める！ブレーカーを落とす！

4 水をためる！

- 水はいつ止まるか分からないので、バケツやお風呂などに水をためる

5 情報を収集する！

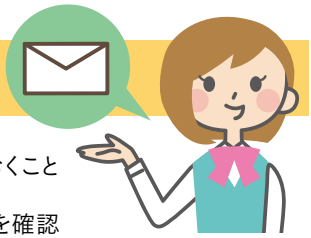


- 国や公共機関のラジオやテレビ、防災行政無線など、信頼できる情報元から正確な情報を得る
- X（旧Twitter）やfacebook、LINE、電子メールなどの情報や「うわさ」などに惑わされない

6 安否確認・連絡する！（P9参照）

- 家族・勤務先への安否報告、災害用伝言サービスの活用

防災情報の収集



災害が起こった時には、情報を入手できるようにしておくことが大切です。

また、気象庁が発表している警報や注意報、気象情報を確認し、予想される被害に備えておくことが自分の身を守ることにつながります。

災害時に必要な情報は、テレビ、ラジオ、防災アプリ、とよかわ安心メール、県・市のホームページなどから入手することができます。自分にあった情報の入手方法を選んで用意しておきましょう。

豊川市防災アプリをご利用ください！

豊川市防災アプリは、豊川市の防災情報を手軽に受け取れる豊川市公式のアプリです。市からのお知らせ、屋外スピーカーからの放送内容、火災情報等、様々な防災情報を文字や音声で受け取ることができます。持ち歩く防災対策としてぜひご利用ください。

主な機能

1. 市からのお知らせ
2. 天気・気象機能
3. 防災マップ機能
4. 河川情報リンク集

各ストアより「豊川防災アプリ」で検索しインストールするか右の二次元コードよりインストールしてください。

iPhone はこちら

Android はこちら

とよかわ安心メールにご登録を

とよかわ安心メールとは、市からの防災情報や市政に関する情報などをご登録いただいた携帯電話やパソコンに電子メールでお知らせするサービスです。登録料は無料です。（ただし、登録やメール着信時のパケット通信料や回線使用料は本人の負担となります。）

●登録方法

bousai.toyokawa-city@raiden3.ktaiwork.jpに空メールを送信し、返信されたメールに記載されたアドレス（URL）にアクセス後、登録を進めます。（登録の際はサイトポリシーをご確認ください。）

二次元コードはこちら

家族でミーティングをしましょう！

家族間の安否確認の方法、被災後の集合場所を決めておきましょう。避難方法、避難経路の確認や災害時の役割分担など、家族のルールを確認しましょう。

また、災害伝言ダイヤルの体験やweb171の連絡先の登録を一緒にやっておきましょう。（P9参照）

安否確認・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。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板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

伝言を録音する(30秒以内)

171 → 1 → 電話番号

※携帯電話もOK

伝言を再生する(30秒以内)

171 → 2 → 電話番号

※携帯電話もOK

被災地の人は
自宅の電話番号を、
被災地以外の人は
被災地にいる連絡を
取りたい人の電話番号を
ダイヤルする。

◉災害用伝言板(web171)(NTT)

https://www.web171.jp/に、アクセス!!

災害用伝言板(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

伝言を登録する

自分の電話番号を入力後、
伝言を書き込み、登録します。

伝言を表示する

相手の電話番号を入力し、
「確認」をクリック。
相手の伝言の有無と
内容が表示されます。

外出時の被災！帰宅できる？

大規模災害時には、公共交通機関が麻痺して帰宅が困難になる場合があります。帰宅が困難な時には無理に移動しないことが大切です！

- [ ] 歩いて家までどのくらい？
- [ ] 車移動で道路が通れなくなったらどうする？
- [ ] 電車が止まったらどうする？
- [ ] 移動中にとる水・食料がある？
- [ ] スニーカーなど歩きやすい靴がある？

豊川市の避難場所ってどこにあるの？

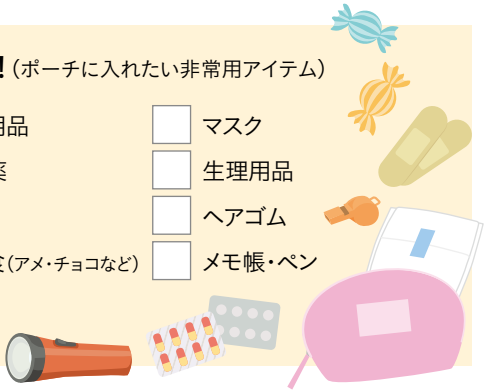
豊川市では住所地による避難場所の指定をしていません。身近な方と相談し、決めておきましょう！

豊川市 避難所情報　避難所について 豊川市ホームページをチェック！

※避難場所を決めたら、P2に記入しましょう！

安心！防災ポーチを用意しよう！（ポーチに入れたい非常用アイテム）

- [ ] 携帯トイレ
- [ ] 小型の懐中電灯
- [ ] サバイバルカード（P15参照）
- [ ] ウエットティッシュ
- [ ] 笛（救助を求める）
- [ ] 救急用品
- [ ] 常備薬
- [ ] 簡易食（アメ・チョコなど）
- [ ] ポリ袋
- [ ] マスク
- [ ] 生理用品
- [ ] ヘアゴム
- [ ] メモ帳・ペン



入浴中の被災

――夜間に起きた熊本地震

入浴中に被災し、浴室に閉じ込められた女性は、助けを呼ぶのをためらいました。自分が裸だったからです。

女性にとって入浴時の被災はデリケートな問題です。

救助に来た人に「タオルと毛布をください！寒いです！」と言う勇気を持ちましょう。

お風呂場の防災も一度考えてみましょう。

お風呂場に置きたいグッズ

- ☐ **バスタオル、バスローブ等の衣類**
  地震で落ちないようにし、定位置に置きましょう。
- ☐ **携帯電話・スマートフォン**
  閉じ込められた時に助けを呼べます。
  ひとり暮らしの方は特に必要。防水対策を忘れずに。
- ☐ **水が入ったペットボトル**
  急な断水で泡を洗い流せないことがあります。
  シャワーで入浴を済ます人は必要です。
- ☐ **防水バッグ（プールバッグなど）**
  上記の衣類や携帯電話などを入れておきましょう。

◉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
（鏡の破片や棚の物が落ちてくるので注意）

▼

揺れがおさまったら、安全な場所へ避難する

女性にとっての避難所での問題

避難所では、限られた空間で多くの人々が集団で生活をすることになり、様々な問題が起こります。もし、あなたが避難所生活を余儀なくされたら……。

避難所での問題

P13を参考にして
避難所での問題を防ぎましょう！

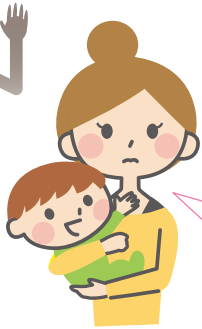
洗濯物を干す場所が男女共用だった。そのため、下着の盗難の不安や、男性からの視線が気になったため、女性は遠いコインランドリーに通った。

知らない男性がその場で裸になって着替えるので（通常時はセクハラになるのに）非常時だからと我慢しなければならず嫌だった。

同じ避難所の男性に性暴力をふるわれた。しかし被害のことを言ってしまうと避難所にいられなくなるかもしれないという不安で、そのことを誰にも言えなかった。

生理用品など、女性用物資の配給を男性運営者が行っていたが、必要になった時にその男性に申し出なければならず、「欲しい」と言いにくかった。

授乳室・更衣室が無かったので、毛布をかぶって授乳したり、着替えたりした。



避難所生活での防犯と工夫

ストレスが高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がありますので、注意が必要です。

また、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を取り入れた運営が大切です。

災害時に自分を守るための注意点

- **人目につきにくい場所や夜間は一人で出歩かない**
- **出かけるときは周りに声をかけてから**
- **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りました
- **在宅避難の人は、むやみに人を家に入れない**
  ガス・電気の点検を装った不審者が来訪することがあるため、身分証明書を確認！
- **遠慮せずに意見を伝える**
  「トイレを男女別にして！」など
- **服装に注意する**
  スカートを履かない（女児も）など、見た目から性犯罪を防ぐ
- **女性ひとりにならない**
  子ども、障がい者などは特に周りの方が配慮する

- **避難所のスタッフになって運営に参加しよう！**
- 男性・女性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をつくる
- プライバシー確保のための間仕切りを設置
- 男女別の就寝場所、トイレ、お風呂、更衣室、物干し場を設ける
- 授乳・おむつ替えの部屋を設ける
- 清掃や炊事当番などは男女ともに分担する
- 極力、死角となるような場所を作らない（トイレの位置に注意）
- 障がい者や高齢者を異性が介助することを理解し、配慮する

暴力被害の相談窓口

暴力被害等の相談は、我慢せず、地域の女性防災リーダーや身近な女性に相談しましょう。また、行政などが開設している暴力相談窓口もあります。東日本大震災後の仮設住宅では、夫の暴力で妻が死亡する事件が起きました。

暴力は犯罪です。早めに信頼できる場所に相談してください。

あなたの町内の民生委員　　町内会長

豊川市市民相談室	
【相談場所・電話番号】 **豊川市役所北庁舎４階** TEL 0533-89-2104	【受付】 月～金（祝・年末年始を除く） 9:00～16:00
豊川市女性悩みごと相談	
【相談場所】 **プリオ5階市民相談室**	【相談時間】 毎月第1・3金、第2火、年4回日（祝・年始を除く） 13:00～17:00（予約優先制）
【予約先】TEL 0533-89-2104	月～金（祝・年末年始を除く） 9:00～16:00
県女性相談センター東三河駐在室	
【相談場所・電話番号】 **東三河福祉相談センター内** TEL 0532-54-5111（内線301）	【受付】 月～金（祝・年末年始を除く） 9:00～17:00（原則 予約制）

注意　災害後、相談窓口の早期再開を目指しますが、発災直後は通常通り開設できない場合がありますので、ご了承ください。

いざというときの連絡先			
警察（緊急）	110	豊川市役所（代表）	89-2111
消防（火災・救急救助）	119	危機管理課	89-2194
		豊川市民病院（代表）	86-1111

《参考》
- 東京都板橋区総務部男女共同参画課：「女性のための防災ハンドブック」
- （公財）横浜市男女共同推進協会事業企画課：「ヨコハマわたしの防災力ノート」
- 人と防災未来センター「減災グッズを備えよう！チェックリスト」

サバイバルカード

サバイバルカードとは、
あなた自身の情報を記載したメモの事です。
緊急情報を書いておきましょう！

あなたの家族の写真を
貼ってください
（家族・お子さんを見つけやすくなります）

わたしと家族のメモ

名前	私との関係	電話番号	生年月日	持病・アレルギー等

緊急連絡先

徒歩圏内の連絡先（子どもの引き取り代理人／頼れるご近所など）

相手の名前	電話番号	メールアドレス

遠隔地の連絡先（親戚や知人など）

相手の名前	電話番号	メールアドレス

ライフライン（電気／水道／ガス／病院など）の連絡先

項目	電話番号

- このページを記入したら、切り取って財布に入れるなど、常に持ち歩くようにしましょう。
- このページを両面コピーし、非常持ち出し袋に入れたり、家族だけがわかる場所に掲示または保管しましょう。

キリトリ線

2024.10／2,000