

大切なあなたと家族を守る

女性のための 防災メモ

その1 非常持出袋にプラスアルファ！

女性被災者の声を参考に、「いざ」という時、役立った品々をご紹介します。自分に必要なものを、いつもの「防災バッグ」(非常持出袋)にプラスしておくで安心です！非常持出品・備蓄品リストは「北九州市防災ガイドブック」とあわせてご覧ください。

【あると便利！ 自分のために】

- 簡易トイレ、生理用ナプキン(生理1周期分)、黒いゴミ袋(汚れものや洗濯物も入れられる)、パンティライナー(着替え・洗濯ができないとき便利)、替えの下着・サニタリーショーツ
- 身支度用品(鏡、リップクリーム、ハンドクリーム、オールインワンクリーム、汗拭きシート、マウスウォッシュ、メイク用品、メイク落とし、ヘアゴム、マスクなど)
- 防犯用ブザー・笛(被災時はいつも以上に防犯にご用心！)
- ブランケット(防寒用や足元隠しなどいろいろ使える)
- ミントタブレットやキャンディ、チョコレートなど



【あると便利！ 赤ちゃんや子どもと一緒に】

- だっこひも・おんぶひも、バスタオル(タオルケット代わりに使える)
- おむつ、おしりふき、防臭袋(おむつや洗濯物、生ごみ対策にも使える)
- 保温のできる水筒、アレルギーなどを書いたメモ・カード
- 絵本やおもちゃ(電池不要で音の出ないもの)

【あると便利！ 高齢の方と一緒に】

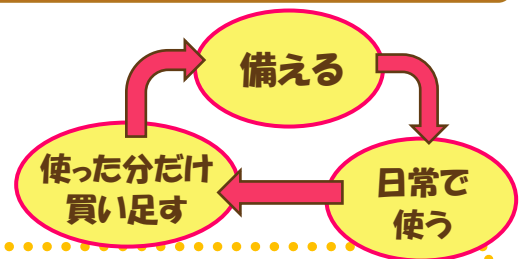
- 老眼鏡やルーペ、折りたたみできる杖
- 家族の連絡先や持病薬など、大切な情報を描いたメモ



その2 無駄なく備蓄「ローリングストック」

?? ローリングストックってなあに ??

非常食を大量に買い置きしておくのは大変。そこで、日頃から食材やレトルト食品などを少し多めに購入し、食べた分だけ買い足して日常的に備蓄する「ローリングストック」がオススメ！「気づいたら大量の非常食の賞味期限が切れてた！」という無駄もなくなりますよ。



災害発生から1週間を乗り切る！ わたしの食糧備蓄計画！

【災害発生から1～2日 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用】

- ごはんやパン、野菜、自然解凍で食べられる冷凍食品など。
- いも類、豆類などは、日持ちするうえ、栄養面でもオススメ。
- お漬物や作り置きのお惣菜があると便利！
- 保冷剤を冷凍庫で多めに凍らせておくと、停電時の保冷にも使えます。



【災害発生から3～7日 ローリングストックしておいた備蓄食料を活用】

- ラーメン、パスタ(ゆで時間の短いもの)、フリーズドライのスープや野菜など、お湯だけで調理できるもの。カセットコンロがあると便利！
- 缶詰(サバ缶、フルーツ缶、牛肉のしぐれ煮など自分の好きなものを。フルーツの缶詰はビタミン補給や子どものおやつにも。)
- 乾物(干しシイタケ、乾燥わかめなど、水で戻せる食材。栄養価もアップ！)
- お菓子、ちょっとだけ贅沢なレトルト食品(単調になりがちな非常食のアクセントに)



その3 知っておこう。避難所で起こりうること。

避難所では、限られた空間に多くの人々が生活するため、様々な問題が起こります。ここでは、これまでの災害時に生じた、女性にとって特に困難だった問題事例をご紹介します。

授乳中や着替え中にじろじろ見られた。

生理用ナプキンを配っていたのが男性で、受け取りづらかった。しかも渡されたのは1人につき1個だけで、足りなくて困った。



洗濯物を干す場所が男女同じで、周囲の目や盗難が心配だった。

避難所の仮設トイレの周りが暗くて怖かった。

寝ていたら、男性に身体を触られた。怖くて誰にも言えなかった。

赤ちゃんが泣くのが、うるさいと言われ避難所に居づらかった。



問題解決に向けて



炊事当番を女性だけが担わされ、避難所にいる約100人分の食事を朝昼晩、作り続けなければならず、心身ともに疲れ切った。

避難所で、女性がこうした事例のように困難な状況にならないよう、北九州市では「大規模災害時の避難所運営マニュアル」を作成し、多様な視点に配慮した避難所運営ができるようにしています。

避難所では男女のリーダーを配置し、双方のニーズを反映した、誰にとっても安心して安全な運営に、みんなで協力して取り組みましょう。

その4 災害時の防犯、安全に嚴重注意！

災害時は、その混乱に乗じた盗難や詐欺などの犯罪が発生します。また、女性や子どもなどを狙った暴力、性暴力など、深刻な被害が増加することが、過去の災害において報告されています。平常時以上に、防犯や安全への意識をもつことが大切です。

災害時は、いつも以上に気を付けて！

被害にNO!



●ひとりで行動しない。

人目につきにくい場所へ行かない。避難所内でも要注意！

物資の配布場所、避難所のトイレなどへは、家族や近所の人、友達などと一緒に行く。

自宅避難の際は、むやみに人を家に入れない（機器の点検等を装った不審者が来訪することがある）。

●貴重品は常に身につけておく

大切なものは肌身離さず持つておく。無人の住宅や店舗の空き巣被害にも注意。

（地域コミュニティで見回りパトロールなどを行うのも効果的）



●防犯ブザーや笛など、大きな音が出るものを持つておく

人助けを装った声掛け事案や性暴力被害も発生している。いざというときのために、大きな音が出るものを携帯しておく、犯罪の抑止にもつながる。

●安全で動きやすい服装を

スニーカーなど、履きやすくて、かかとの安定した靴を履く。

帽子やマスク、肌を隠せるスカーフやブランケットなどがあると便利。

