

わたしの 防災 ハンドブック

～「いつも」を「もしも」に～



はじめに

近年、全国各地で甚大な被害をもたらす災害が起こっています。志免町も、土砂災害や浸水害などの危険があり、いつ被害にあうか分からないため、日頃からの備えは大切です。

このたび、男女共同参画の視点で「防災ハンドブック」を作成しました。男女共同参画の視点とは、性別にとらわれず一人ひとりの考えや生き方の多様性を認める視点です。町には、様々な立場の人が暮らしています。ハンドブックでは、特に、子育て中の家庭や子どもたちの視点を活かして、防災への準備の仕方から、避難する際の注意点、避難所づくりでの配慮などについて、お伝えしています。このハンドブックを用いて、日頃から家庭や職場、地域などでの備えに役立てていただければと思います。

目次



1. 防災準備編	2
〈1. 日頃からできる備え〉	
〈2. 普段の行動の心がけ〉	
〈3. 連絡方法の確認〉	
〈4. 知っておきたい知識/天気予報・台風情報の見方〉	
〈5. すぐに集められる防災グッズ〉	
2. 災害時対応編	12
〈1. こんな時、地震がおきたら?〉	
〈2. 避難するときの防災ファッション〉	
〈3. 配慮を必要とする人〉	
〈4. 避難前の最終チェック〉	
3. 避難所での生活編	17
〈1. 避難所で生活するときの注意すること・配慮すること〉	
〈2. 避難所での過ごし方〉	
4. 在宅避難・被災後の生活について	21
〈1. ライフラインが止まったとき〉	
〈2. 在宅避難での防犯〉	
〈3. 生活再建に向けて〉	
5. みんなで話そう、防災のこと	26
メモ	28



1. 防災準備編

〈1. 日頃からできる備え〉

家の中を見渡そう

災害はいつ起こるか分かりません。家具を固定したり、配置を見直すことで自分や大切な人の身を守ることができます。まずは、すぐにできるところから始めてみましょう。

(1) 家具・家電の転倒防止対策

固定グッズの紹介

突っ張り棒

天井と家具の間にはさみ固定する。家具に傷をつけずに固定することができる。



し字型金具

ねじなどで家具に取り付けて壁などに固定する。効果は高いが傷がつく。



耐震マット

粘着性のあるマットでテレビなどの家電や棚の底面にはり、滑りにくくする。



転倒ストッパー

タンスや食器棚などの家具の下に挟み、倒れにくくする。



転倒防止ベルト

家具の側面や天板と壁をつないで固定する。粘着シールタイプもある。



(2) 寝室／就寝時の備え

寝室をチェックしてみましょう。



寝ている場所の近くにスリッパを準備物が散乱する室内を素足で歩くのはケガのもと。普段使っていない靴や厚底スリッパを準備しておくだけで安心です。



夜間の発災に備えて明かりを確保

- ・懐中電灯
- ・足元灯

停電を感知して自動で点灯するタイプの足元灯があると便利です。充電式でコンセントに差し使うものと乾電池式のものがあり、各部屋と廊下に用意しておくにより安心です。

火災の原因を作らない

暖房器具をつけたままにして、うっかり眠ってしまうと火災の原因になります。就寝の前には、必ず電源を OFF にしましょう。



〈2. 普段の行動の心がけ〉

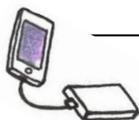
災害が起きた直後は、水道やガスが止まってしまっても公的機関の支援はすぐには届きません。まずは自分で自分を守る自助、次に隣近所と助け合う共助が重要となります。

自分の身は自分で守る（自助）

家庭で日頃から災害に備えたり、災害時には事前に避難することは自助です。まずは身近にできる自助から始めてみましょう。

モバイルバッテリーを用意

予備のモバイルバッテリーを最低一つ準備しておきましょう。車から充電できる充電器もあれば便利です。



地域の防災活動に参加してみよう

消火器の使い方、緊急車両の呼び方、ケガの応急処置の仕方など体験してみましょう。



車のガソリンが半分になったら給油

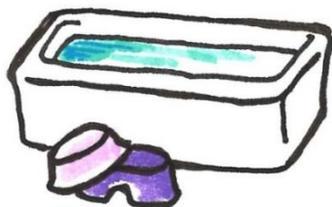
災害時には、深刻なガソリン不足が起きます。残量が半分になったら満タンにすることを習慣にしておきましょう。



浴槽の水を溜めておく

台風の接近が分かったら、お風呂には水をためておきましょう。断水したとき、トイレや洗濯用として役立ちます。また火災時には消火用として利用できます。

※小さい子どもは溺れてしまうおそれがあるので、注意しましょう。



キャンプ用品に慣れる

火おこしの道具、ヘッドライト、寝袋などは災害時に役に立ちます。キャンプ用品に親しんでおきましょう。



外出するときは家族に行先を伝える

出かけるときは家族に行き先を伝えることを習慣にしておきましょう。災害時、互いの不安が少しでも解消されます。



保育園・幼稚園・デイサービスの防災管理について知っておく

就学前の子どもを保育園などに預けている場合には、災害時の避難先や連絡体制などを把握しておきましょう。

歩いて移動する練習をする



災害時、園や小学校まで保護者が迎えに行かなければなりません。車が使えない場合、徒歩で迎えに行けるか確認しておきましょう。また小学生以上なら、災害時の避難場所や対応について、普段から家庭で話し合っておきましょう。

屋外での危険チェックポイント

古いビルや木造建物が倒壊するかも

割れたガラスや看板が落ちてくるかも



電柱やブロック塀、自動販売機が倒れるかも

〈3. 連絡方法の確認〉

(1) 災害用伝言板 (web171)のつかい方

web171 は、被災した時に安否情報を伝え、それを離れた家族や知人が確認するためのインターネット上の伝言板です。
災害時には、電話番号をキー番号にして伝言を登録します。

毎月1日と15日は体験利用ができます。使い方を練習してみましょう。

ネットで「web171」を検索してアクセス



くわしくはこちらから

登録番号を入力し「登録」か「確認」を選択

被災地

登録の場合、案内にしたがって伝言を登録

被災地以外

確認の場合、表示された情報を確認

(2) 災害用伝言ダイヤル (171)のつかい方

171 は、被災した時に携帯電話等の番号をキーとして、安否等の情報を音声で録音して家族や知人に伝える電話による伝言です。
事前に、伝言する相手の番号を登録しておくで安心です。



「171」にダイヤル

被災地

プッシュボタン「1」で伝言

被災地以外

プッシュボタン「2」で再生

ガイダンスにしたがってメッセージを録音または再生

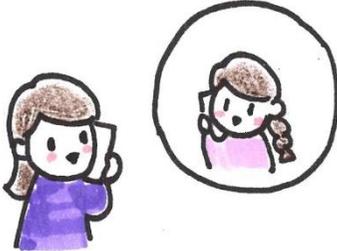
(3) 三角連絡法を知っていますか？

携帯電話やメールを使わない方にもご利用いただける方法として三角連絡法があります。離れた場所に住む家族や親戚、知人の家などをあらかじめ災害時の連絡先に決め、そこを中継点にして家族の安否確認や連絡をとる方法です。



万が一のとき、頼りになるのはご近所（共助）

日頃から顔見知りになっておくとう安心です。顔見知りになる第一歩は挨拶。機会があれば地域のイベント、お祭り、サークルに参加してみましょう。



被害が大きいときは遠くの親戚・知人を頼る選択も

実家以外にも遠方の親戚・知人など助け合える人がいるとう安心です。いざというときに連絡がとれるように日頃からコミュニケーションをとっておくとうよいでしょう。

〈4. 知っておきたい知識〉

（1）防災ハザードマップ

志免町防災ハザードマップ 平成31年3月作成 - 志免町ホームページ



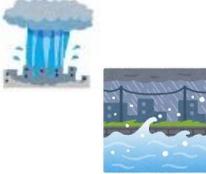
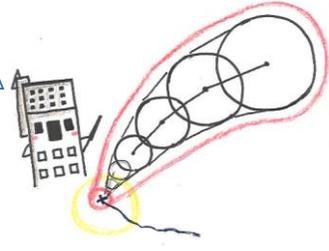
くわしくはこちらから

（2）情報収集の仕方

災害情報の入手や近くの避難所までの案内などもしものときに重宝するのがスマートフォンアプリです。携帯電話はこまめに充電したり、携帯充電器を常に持ち歩いたりするとよいでしょう。



〈天気予報・台風情報の見方〉

<p>天気は、高気圧と低気圧で左右されることを知っていますか？</p> <p>基本的に高気圧は晴れ、低気圧は雨などの崩れた天気になります。</p> 	<p>天気気象のことを私が説明しますよ。</p> 	<p>最近、大雨や台風のたびに危険というけど、どうして事前にわかるの？</p> 	<p>災害から身を守るために</p>
<p>気象庁HP https://www.jma.go.jp/jma/index.html</p>	<p>新聞、TV、ネットの気象情報、天気図を確認してください。</p> 	<p>天気の情報、どこで見ればいいの？</p>  	<p>高気圧は中心の気圧が高く低気圧は中心の気圧が低い空気の渦になります。</p> <p>低気圧の代表は台風です。</p> <p>高気圧は時計回りに吹き出す</p> <p>低気圧は反時計回りに吹き込む</p> 
<p>台風は膨大なエネルギーを蓄えた巨大な低気圧です。大雨や高潮などの災害を引き起こす可能性があります。</p>  	<p>台風の情報に注意</p> 	<p>大雨の前線や降水帯の移動予測、局地的大雨の予報。また、台風の規模と進路予報円をチェックしてください。</p> 	<p>防災で気を付けないといけない天気情報はありますか？</p> 
<p>梅雨をもたらす停滞前線は、冷たく湿ったオホーシク高気圧と暖かく湿った太平洋高気圧が日本上空でぶつかり合って生まれます。</p>  	<p>梅雨前線と大雨に注意</p>	<p>台風情報の予報円は、台風の進路の振れ幅になります。予報円の周りの赤い囲みは暴風圏の予想になります。</p> <p>予報円って台風の大きさを表しているんじゃないんだ。</p>  	
<p>災害に遭わないよう最新の天気の情報を得るようにしましょう。</p>  	<p>梅雨前線に南方から暖かく湿った空気が運び込まれることで線状降水帯などの大雨が起る可能性があります。</p>    		

〈5. すぐに集められる防災グッズ〉

(1) 基本の備蓄リスト

防災リュック

- ・水(500ml ペットボトルを2~3本)
- ・携帯食(乾パンやアルファ米)
- ・モバイルバッテリー
- ・ラジオ、電池
- ・軍手
- ・救急セット
- ・懐中電灯などのライト
- ・健康保険証、免許証の写し
- ・お薬手帳の写し/常備薬
- ・服薬中の薬がある場合は1週間分の予備
- ・新聞紙
- ・タオル

- ・歯ブラシ
- ・手指消毒剤
- ・マスク
- ・数日分の着替え
- ・保温アルミシート
- ・ガムテープ、養生テープ
- ・メモ用紙、油性ペン
- ・携帯トイレ
- ・ウェットティッシュ、おしりふき
- ・黒のビニール袋、消臭袋



※ビニール袋は黒色がおすすめ。

レインコート代わりに利用できる以外にも、水が止まったときに簡易トイレとしても利用できます。

家のストック

- ・水(飲料用、生活用)
- ・トイレトーパー
- ・ゴミ袋
- ・缶詰めなど保存のきく食品
- ・レトルト食品
- ・キッチンバサミ
- ・ラップ、アルミホイル
- ・紙皿、紙コップ
- ・ノンアルコールティッシュ
- ・カセットコンロ、ボンベ
- ・バケツ

※水は1人1日3リットル×3日分を目安に備蓄しましょう。



(2) ローリングストック

ローリングストックとは非常食を大量に備えておくのではなく、普段の買い物で少し多めに食材を買い、使った分をまた買い足す方法です。消費期限が過ぎてしまうことが少なく、安定的に食材を備蓄できます。

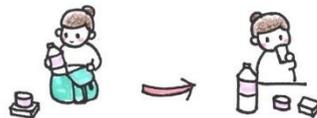
家族が好きなお菓子やレトルト食品など常温で保存できるものを蓄えるようにしましょう。

買う

古いものを左に、新しいものを右に置くなど保存する位置を決め、古いものから使っていきます。

蓄える

食べる
(使う)



水などは、キッチンカウンターの下やクローゼットを活用するなど、分散してストックしましょう

薬や化粧品、ベビーフードなども避難生活では入手しづらくなるので併せてストックしておきましょう。

(3) あってよかった！役に立つアイテム

①水のいらないシャンプー

災害時、水は貴重です。長期間、お風呂に入れないときに水の要らないシャンプーは役立ちます。



②マウスウォッシュ

口腔ケアは身体の健康にもつながります。歯磨きができないときでもマウスウォッシュで口内をケアすることができます。

③スリッパ

物が散乱しているところを裸足で歩くのは危険です。けが対策や避難所での上履きにもなるので用意しておきましょう。



④カイロ

身体を冷やさないことが体調管理に繋がります。離乳食を温めるときにも利用できます。



⑤虫よけグッズ

季節によっては虫対策も大切です。自分や環境に合ったものを準備しておきましょう。

⑥レインコート

雨よけとしてだけでなく、寒さをしのぐこともできます。



⑦保冷保温のきく水筒

お湯をもらうときに便利です。赤ちゃんのミルクを作るのにも使えます。



⑧アロマオイルなど

ストレスがたまったときの気分転換に使うことができます。また悪臭対策として、1,2滴含ませたマスクをすると臭いによるストレスを緩和できます。



⑦現金・小銭

災害時、停電になるとクレジットカードや電子マネーが利用できないことがあります。災害時の買い物はお釣りが出ないことが多いため、1000円札や小銭を用意しておきましょう。



(4) 女性のためのお役立ちグッズ

①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換えましょう。長時間ずっと着けるより清潔さが保てます。おりものシートをこまめに替えることで同じ下着でも使うことができます。また生理用品を捨てるために中身が見えないゴミ袋があるとよいでしょう。



②携帯用ビデ、軟膏

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。

③自分のサイズに合った下着（上・下）

下着のサイズにはバリエーションがあります。支援物資の中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。

④スキンケア用品

非常時に、自分の肌に合ったスキンケア用品は届くことは困難です。あらかじめ自分の肌に合ったスキンケア用品一式をそろえておきましょう。オールインワンジェルがあれば便利です。



(5) 妊婦・小さい子どもがいる家庭用アイテム

日用品

- ・ 紙おむつ、おしりふき
- ・ 携帯用補助便座
- ・ ブランケット
- ・ 母乳パッド
- ・ おもちゃ
(音が鳴らないものがベスト)
- ・ 哺乳瓶
- ・ おんぶ紐、だっこ紐
- ・ 母子手帳
- ・ 子どもの衣類
- ・ 紙コップ、スプーン
- ・ 授乳ケープ
- ・ 健康保険証、子どもの医療保険受給者証の写し
- ・ 出産準備品
- ・ ガーゼのハンカチ



食料品

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



アレルギー体質の方は…

アレルギーの症状はストレスでひどくなるので、特別に防災用の食べ物を
用意するよりも、日頃から慣れた
食べ物を備蓄しておくといいですね。



2. 災害時対応編

〈1. こんな時、地震などの災害がおきたら？〉

(1) 自宅

リビング

まずは、身を守ること。枕や座布団などで頭を保護し、頑丈な机の下に入り、揺れがおさまったら逃げ道を確認しましょう。



キッチン

冷蔵庫が倒れてきたり、熱湯や油が入った鍋が飛んできたりするので、すぐにその場を離れましょう。火を消したり、ガスの元栓を閉めるのは、揺れがおさまってから。



窓ガラスが割れたり、電気スタンドや家具が落ちてくる可能性があります。枕や布団で頭とからだを保護しながら揺れがおさまるのを待ちます。



寝室

揺れている間は洗面器で頭を守ります。できるならば、閉じ込められないようにドアを早く解放します。鏡の破片やカミソリなど足元に気をつけましょう。

入浴中



子どもと一緒にいたら

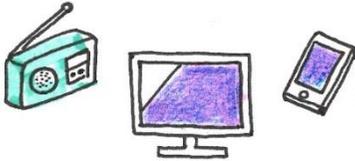


子どもと向かい合って、自分のお腹あたりに、子どもの頭を抱きかかえるように丸くなります。子どもと離れた場所にいるときはまずは自分の安全を最優先。むやみに子どもの名前を呼ぶと子どもが動いて危険です。揺れがおさまって子どものそばへ行くようにします。

(2) 外出中

まずは情報収集

スマホ、ラジオ、テレビで災害状況を確認しましょう。デマ情報には注意します。



エレベーターの中にいたら

すべての階のボタンを押して、最初にとまった階で下ります。揺れがおさまり、エレベーターが動いてもすぐには使わないようにしましょう。

急ブレーキは厳禁！ハザードランプをつけて減速し道路左側へ停車します。車外が危険なときもあります。揺れがおさまるまで車内で待機し、ラジオで情報収集しましょう。車を置いて避難するときは、窓を閉めてドアのロックは解除し、キーをつけたままにします。車検証など貴重品を持って出ましょう。



運転中だったら



電車やバスの中だったら

落下物に注意しつつ、つり革や手すりにつかまります。車内放送を聞いて落ち着いて行動しましょう。

スーパー・コンビニだったら

陳列棚から離れて広い場所へ移動します。身動きが取れない場合、体勢を低くし、カバンや買い物かごで頭を保護します。

〈2. 避難するときの防災ファッション〉

(1) 避難するとき

ストールは日よけやブランケット、避難時のほこりによる汚れを防ぐなどいろいろ役立ちます。



ケガを防止するためにも長袖、長ズボンがおすすめ。羽織るものが一枚あると便利です。



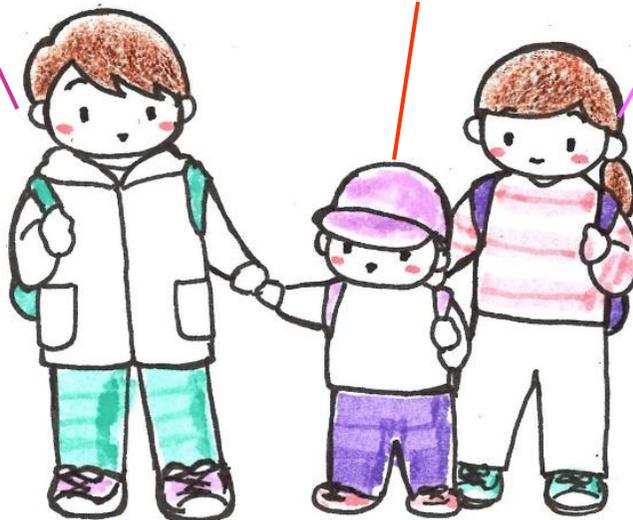
子どもには家族の写真を持たせ、名前や住所を言えるようにしておきましょう。写真の裏には名前、連絡先を書いておきます。一人で行動させないようにしましょう。アレルギーを持っている子は、どんなアレルギーがあるのかゼッケンなどを用意してわかりやすくしておく、より安心です。



避難するときは両手が使えるリュックかショルダーバッグがよいでしょう。

妊娠中はマタニティマークや母子健康手帳をいつもバックに入れておきましょう。

帽子は頭を保護するだけでなく、洗髪ができないときにも便利です。



処方された薬があれば、もって出ましょう。

長時間歩くことを考えて履きなれた靴を選ぶようにしましょう。豪雨のとき、水がたまると動きにくい長靴は厳禁です。



(2) 暑さ・寒さで体調管理

寒さをしのぐコツ

一番外に着る服は風をさえぎる素材のものを選びましょう。また、防水素材のものなら雨対策にもなります。

ダウンジャケットは、体温でジャケット内の羽がふくらみ温かくなるので、肌の近くで着るようにしましょう。

汗や雨で濡れてしまった場合は、水分が蒸発するときに、体温が奪われます。すぐに拭いて乾いた服に着替えましょう。

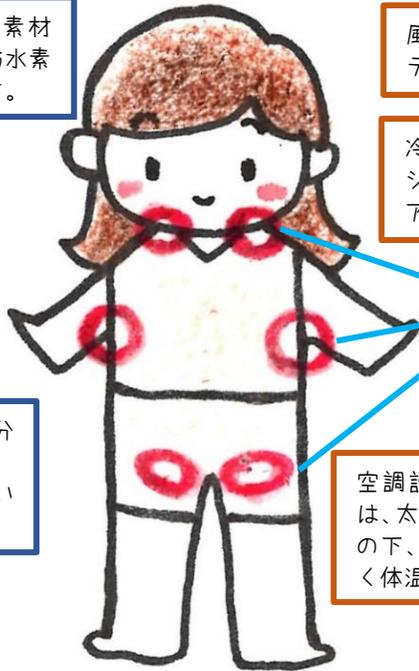
暑さをしのぐコツ

風通しのよいゆったりしたデザインの服がおすすめ

冷却スプレーや熱を冷ますシートなど、暑さをしのげるアイテムを準備しましょう。

冷却ポイント

空調設備などが使えないときなどは、太い血管が近くに ある首元、脇の下、足のつけ根を冷やすと効率よく体温を下げることができます。



〈3. 配慮を必要とする人〉

マタニティマーク：
お腹に赤ちゃんがいます。走ったり、重いものは持てませんので、周囲の配慮が必要です。



ヘルプマーク：
妊娠初期、義足、人工関節、内部障がいなど外見から分からなくても援助や配慮を要するマークです。



耳マーク：
耳の不自由な人であることをあらわすマーク。耳が聞こえない、聞こえにくいということは外見からは分りにくいものです。このマークを見かけたら、ゆっくりと話したり、手話や筆談を心がけましょう。

食物アレルギーについて：

ナッツ類、乳製品、小麦、お米などアレルギー反応を示す食べ物は人それぞれ。小さな子どもは自分で、どんな食物アレルギーがあるかを伝えることができません。むやみに食べ物を分け与えないことも子どもの命を守る一つの手段です。

〈4. 避難前の最終チェック〉

(1) 避難時には車を使用しない

一般車両の使用は緊急車両の妨げになります。また道路の損壊や信号機の故障により、交通事故などの二次被害の危険もあります。

(2) もし帰宅困難になったら

災害時、道路が多くの人で埋まると救急車や消防車が通れず、救助・救命活動の妨げになります。徒歩帰宅中に余震にあう可能性もあり、発災後すぐに自宅に帰ろうとするのは危険です。むやみに移動せず、会社や学校に留まりましょう。すぐに帰れないことを想定して家族の安否確認の手段も準備しておきましょう。

①一時滞在施設

外出先で被災した場合は、帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設を利用することもできます。

②災害時帰宅支援ステーション

発災（災害発生）後、4日目以降に、帰宅困難者に水道水やトイレ、通行可能な道路情報などを提供する災害時帰宅支援ステーション（コンビニエンスストア、ガソリンスタンドなど）が開設されます。

以下の『災害時には徒歩帰宅する皆様を支援します』ステッカーを提示しています。



① ②などを利用しながら最寄りの避難所に行きましょう。

3. 避難所での生活編

〈1. 避難所で生活するときの注意すること・配慮すること〉

避難所について

災害時、町が避難所を開設します。避難所では以下のような注意や配慮が必要になります。スムーズな運営ができるようみんなで協力しましょう。



- ① 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
- ② プライバシー確保のための間仕切りを設置
- ③ 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
- ④ 授乳・おむつ替えの部屋を設ける
- ⑤ 清掃や炊事当番などは男女ともに分担する
- ⑥ 死角となるような場所をつくらない（トイレ、更衣室の位置に注意）
- ⑦ 障がい者や高齢者を同性が介助できるよう配慮する
- ⑧ L G B Tの方や外国人への配慮



〈2. 避難所での過ごし方〉

災害時は、混乱に乗じて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心・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。

①防犯対策

- ・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
- ・遠慮せずに意見を伝える：トイレを男女別々にして、など
- ・女性ひとりにならない
- ・子どもや障がい者は周りの方が配慮して一人にしない。トイレなどに一人で
行かせない。
- ・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りました。



②避難所で困ること（体験談から）

- ・洗濯物を干す場所が男女兼用だった。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まで通った。
- ・授乳室・更衣室がなかったので、毛布をかぶって授乳したり着替えたりした。



生理用品や女性上下着の配給を男性運営者が行っており、
必要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。



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なかった。



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。

- ・避難所において一部の男性に過度な責任が集中した。
- ・「男性はこうあるべき」という固定観念に縛られ、弱音を
はいたり、愚痴を言ったりできなかった。



男性の声

- ・同性カップルで避難所の同じ区画に入りづらい。
- ・女性専用、男性専用のトイレや更衣室はあるのに、性別に関係なく使えるトイレや更衣室はなくて使いづらい。



LGBTの方の声



困ったことがあったら…
誰かに相談することで解決につながることもあります。
一人で抱え込まないようにしましょう。

③暴力・性暴力被害の相談窓口

暴力被害等の相談は、我慢せず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ありました。

暴力は犯罪です。早めに信頼できる場所に相談して下さい。

避難所内に相談窓口が設置されます。誰でも、どんなことでも相談できます。

- ① 福岡県男女共同参画センター「あすばる」相談ホットライン
Tel:092- 584- 1266 (年末年始・盆除く 9:00~17:00/金曜は 18:00~20:30 も対応可)
- ② 性暴力被害者支援センター・ふくおか
Tel:092- 409- 8100 (24時間/365日)
- ③ 男性のための電話相談
Tel:092- 584- 4977 (第1・3土曜日 14:00~16:00/第2・4金曜日 18:00~20:30)

いざというときの連絡先

警察 (緊急)	110	志免町役場 (代表)	092-935-1001
消防 (火災・救急救助)	119	生活安全課安全安心係	092-935-1181



災害後、相談窓口の早期再開を目指しますが、災害発生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。

④体調管理

虫歯や歯周病のケア

食生活の偏りやストレスから口腔トラブルが起こりやすくなります。水、お茶でのうがい、ティッシュペーパーなどで歯の汚れを落とすのもおすすめです。

眠るための対策

朝は日光を浴びるなど昼夜の行動にメリハリをつけましょう。アイマスクや耳栓をするのも効果的です。夜、眠れなくても昼間、眠れそうなら寝ておきましょう。

エコノミークラス症候群の予防

同じ体勢で長時間いると血流が悪くなり、エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症）になる可能性があります。こまめに水分をとり、軽くストレッチしましょう。

水分不足による不調

トイレを気にして水分を我慢しないようにしましょう。水分不足は脱水症、心筋梗塞、脳梗塞、便秘、膀胱炎などを引き起こします。

心のストレス対策

心のストレスは一人で抱え込まず、信頼できる身近な人や、医師、保健師、心の専門家に相談しましょう。深呼吸したり、甘いものや温かいものを口にするのもストレス対策になります。



福祉避難所とは？

要配慮者（主として高齢者、障がいのある人、乳幼児その他の特に配慮を要する者）のための避難所のことであり一般の避難所では生活することが困難な要配慮者が、避難所での生活において特別な配慮が受けられるなど、要配慮者の状態に応じて安心して生活ができる体制が整備された施設です。

福祉避難指定状況

①シーメイト

住所：志免町大字志免451-1

TEL：092-936-8141

FAX：092-936-8171

②ふれあいセンター

住所：志免町志免中央1丁目3-1

TEL：092-935-1526



4. 在宅避難・被災後の生活について

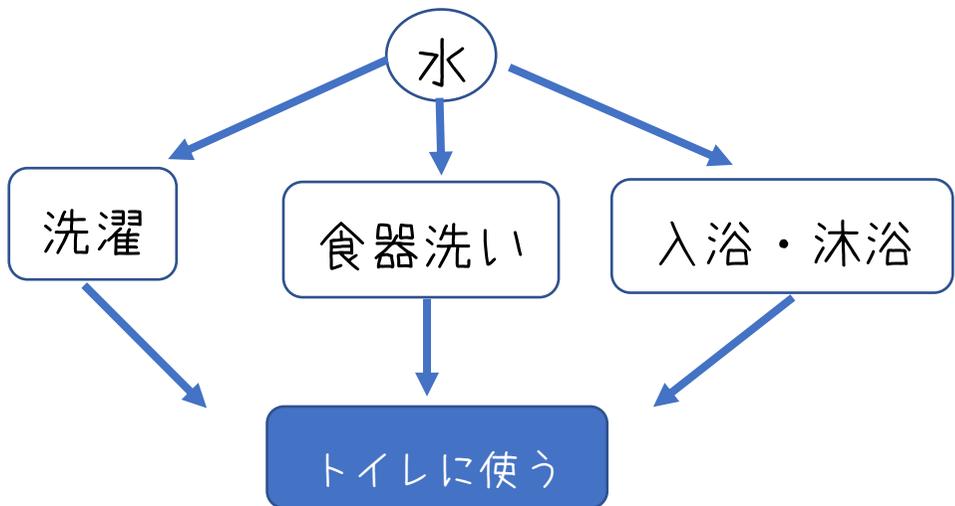
〈1. ライフラインが止まったとき〉

ガス、水道などのライフラインが止まると、普段の生活が一変します。家にあるものをちょっと工夫して、避難生活でのストレスを軽減しましょう。

①節水の工夫

水を使う順番

断水をした場合、水道の復旧には時間がかかるため使う順番を考えて節水対策をしましょう。



※水道が破損した場合、水を流せない場合があります。

少ないお湯での入浴方法

小さな子どもを先に沐浴させましょう。大人はその後にゆっくりお湯をかけて洗い流します。また、お湯で濡らしたタオルやノンアルコールウェットティッシュを使うこともできます。



②調理グッズ・調理方法

ゆで時間を短縮したパスタの湯がき方

①塩と水をいれた高密度ポリエチレン袋に半分に折った麺を入れて、1時間程度おきます。



②フライパンまたは鍋に水ごと麺を入れ、強火で煮る。沸騰したら火を止めて3分ほど蒸らす



③パスタソースなどをかければ出来上がり



炊飯器を使わないごはんの炊き方

① 高密度ポリエチレン袋に1合分の米（研がなくても大丈夫）とそれより少し多めの水を入れ、30分程度おきます。



②加熱中に袋が破れるのを防ぐため空気を抜きながら上の方で口を絞ります。



③鍋と袋が直接触れないようにして、沸騰したお湯で20～25分程度加熱し、火を止め10～15分ほど蒸らせば完成です。



※調理に使う袋は高密度ポリエチレン袋か湯せん可の表記があるものを使いましょう。

一度、体験してみよう！

《災害時お役立ちアイテム》

調理グッズ：支援物資が十分に届かない、ライフラインがとまった、そんなときに役立つアイテム

・アルミホイル・ラップ：

調理に使う以外にも体に巻き付けて使うことで防寒になります。併せて新聞紙を使うことで防寒効果が高まります。

・カセットコンロ・ガスボンベ：

電気やガスが止まっても温かい食べ物が食べられます。

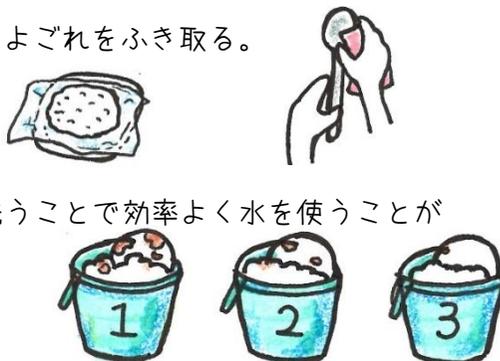
・鍋や深めのフライパン：ひとつで何役も。ポリ袋調理にも使える。

・ピーラー・キッチンバサミ：雑菌のつきやすいまな板を使わずに調理できる。

《節水のための一工夫》

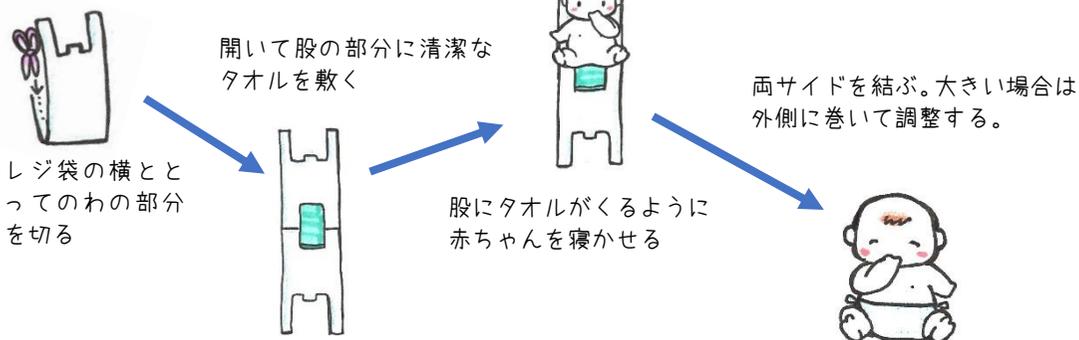
- ①使った食器はウェットティッシュでよごれをふき取る。
- ②食器にラップをかぶせる。
- ③使い捨て手袋をして調理する。
- ④3つに分けて洗う：

食器を洗うときは3段階に分けて洗うことで効率よく水を使うことができる。



③おむつの作り方

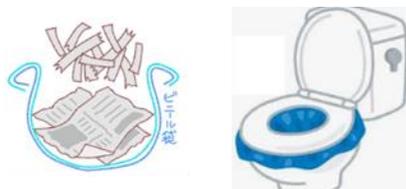
準備するもの
取っ手付きポリ袋・はさみ・タオル



④簡易トイレの作り方

準備するもの
洋式便器（大きめのバケツでも可）・色付きビニール袋・古新聞

- ① ビニール袋を洋式便器内側にかぶせて中に水分吸収用の裂いた古新聞を入れる。小便はそのまま、大便は便座を降ろして使用する。
- ② 使用後は、ビニール袋の口を固く絞って廃棄する。
※二重にすると臭いを抑えることができる。



トイレトペーパーの備え

災害時はトイレトペーパーも手に入らなくなります。各家庭1ヶ月分の備蓄をしておきましょう。

目安：1人1ヶ月4ロール

⑤部屋を片付けるときの注意点

片付けセット
<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 手袋(軍手など)
<input type="checkbox"/> 新聞紙(割れ物を包む)
<input type="checkbox"/> ゴミ袋
<input type="checkbox"/> ほうき・ちりとり
<input type="checkbox"/> 粘着クリーナー
<input type="checkbox"/> プルーシート
<input type="checkbox"/> 養生テープ
<input type="checkbox"/> ガムテープ
<input type="checkbox"/> 段ボール

割れた窓の応急処置

窓が割れた場合、粘着力の強いテープを使って段ボールやブルーシートを使ってふさぎます。

スニーカー、手袋など動きやすくケガのしにくい格好で行いましょう。ほうきやガムテープは停電の際にも役立ちます。ごみは分別し、自治体の指示があるまでは自宅で保管しましょう



〈2. 在宅避難での防犯〉

被災地で混乱に乗じた、空き巣などの窃盗や詐欺などの犯罪行為が発生することがあります。在宅避難する際は普段以上に防犯意識を持ちましょう。

在宅アピール

玄関に電池タイプの人感センサー付き防犯灯を設置。ベランダに洗濯物を干す(女性は男性物も干しておくとも有効)。干したままにしておくとも留守を悟られるので注意。

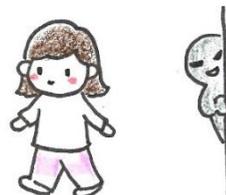


突然の訪問者に要注意

ガスや電気の点検、家屋の修繕を装って高額な費用を請求されたこともあります。突然の来訪者はすぐに家には上げず、身分証明書の確認をするなど注意が必要です。一人での対応やその場での判断をしないことが大切です。

外出時は戸締りと警戒をいつも以上に

自宅を空けるときは割れた窓ガラスが見えないように目隠しをする、ドア枠が歪んで閉まらない玄関扉は、ドアチェーンと南京錠で施錠したり、部屋の電気をつけたままにするなど、できる限りの対策を。また子どもは一人で出歩かないようにして、防犯ブザーや笛を携帯しましょう。



〈3. 生活再建に向けて〉

①罹災証明書の取得

罹災証明書は地震や風水害などの災害で被災した家屋の被害程度を市区町村が調査し、公的に証明するもの。各種の被災者支援制度や給付金を受ける際、応急仮設住宅へ入居申請する際などさまざまな場面で必要になるので被災時にお住まいの市区町村から取得しましょう。

②経済支援制度の利用

家族が死亡した場合の弔慰金、生活再建のための支援金、融資や税金の免除など様々な支援制度があります。地震保険・自然災害共済に加入している場合、保険金・保障を受けられます。

災害弔慰金/災害障害見舞金

災害によって亡くなられた方や行方不明になられた方の家族は災害弔慰金、負傷・疾患で重度の障害を負ってしまった場合には災害障害見舞金を受け取ることができます。

被災者生活再建支援金

災害によって住んでいる家が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯に対して支援金が支給されます。

所得税の雑損控除

災害によって、日常生活に必要な住宅・家財・衣類などの資産について損害を受けた場合は、確定申告をすることで所得税の雑損控除を受けることができます。

5. みんなで話そう、防災のこと

志免町の子育てグループの皆さんに日頃の防災対策について伺いました。

〈1. A-kidsのみなさん〉

アレルギー体質のお子さんを持つ親の会です。親同士の交流と情報交換を目的に活動しています。同じ悩みを持つ仲間と共に、戸惑うことの多いアレルギーっ子の子育てを前向きにやっていくことを目指しています。

日頃からどのようなことを準備していますか？

停電に備えて、玄関や廊下に、押すと点灯する照明を置いています。お風呂にはおもちゃも兼ねて水に浮かべられるライトを。どちらも100均で購入できて、子どもでもつけやすいです。

お米やお餅、コーンフレーク、ツナやフルーツの缶詰など、子どもが確実に食べるものをストックしています。防災用の保存食は口に合わないこともあるので、もったいないと思っても事前に試食しておくといいですよ。

手に入りやすく長期保存できるものを備蓄したり、定期的に遊び感覚で訓練っぽいことをしたり、日常の延長に防災を位置づけるようにしています。



子どもさんと一緒にしている対策はありますか？

防災用リュックは家族それぞれに。子どもにも持っていきたいものを入れさせてみると、親が気づかない「子どもが必要としているもの」がわかります。

子どもと離れているときに何かあった時のために、公衆電話のかけ方の練習をしておくとう安心です。小銭も日頃から準備するようにしています。



子どもの意識づけになるので、マンションの消防機器（避難ばしごなど）の点検のときは一緒に見ておくようにしています。

〈2. こころのまどのみなさん〉

町内で活動する障がいのある当事者団体および家族会 7 団体で結成されました。現在 4 団体が所属し、障がい者福祉の啓発活動や、団体間の連携などを行っています。

日頃の備えで大切なことは？

県外にある実家で地震を体験しました。電気や水道が止まったら、お料理は全くできません。缶詰やお茶、何より水を備えておく大切さを実感しました。



被災時には遠くに住む家族や親せきから安否確認の電話がひっきりなしにかかるので、携帯の電源が不足しました。災害時は乾電池式の充電器が便利です。持ち歩きできるモバイルバッテリーも重要です。

町内会長が独居老人を把握していて、大雨の後に、近所の方がボランティアでド口掻きをしにいったことがあります。会長が変わっても、配慮が必要な人には同じように支援できるような町内会にしたいですね。

防災対策で不安なことは？

公民館にカギがかかっていてすぐに開かない状態だったり、大雨で公共の施設が早めに閉館されたり、戸惑った経験があります。避難所はいつでも活用できる状態になっていることが大切ですね。

災害時には、ご近所同士で具体的な困りごとについて助け合えるような、顔の見えるお付き合いは心強いです。コロナ禍で新しい住民の方とは接触できていないのは心配です。



避難所には、色々な人が集まりストレスが高まります。学校だったら、車いすの利用者や情緒不安定な子どもなど配慮が必要な方のいる家族のために、教室を一箇所開放するなどしてみてもはどうでしょうか。

大切なことをメモしておこう

MEMO

◎わたしと家族のメモ

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)

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）

名前	電話番号	メールアドレス

◎遠隔地の緊急連絡先（親戚や知人など）

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、切り取って財布など、常に持ち歩けるようにしましょう。

○このページをコピーし、非常持ち出し袋に入れたり、家族だけが分かる場所に提示して保管しましょう。

わたしの防災ハンドブック
～「いつも」を「もしも」に～

発行

志免町役場（生活安全課 安全安心係）

所在地：福岡県糟屋郡志免町志免中央1丁目1-1

連絡先：092-935-1181

ウェブサイト：<https://www.town.shime.lg.jp/site/bousai-bouhan/>

発行日：令和4年3月



編集

NPO 法人福岡ジェンダー研究所

所在地：福岡市博多区博多駅東3丁目9-3-403

連絡先：092-401-5811

ウェブサイト：<https://www.fgsi.jp/>

このハンドブックは、NPO 法人福岡ジェンダー研究所と志免町役場生活安全課が志免町協働事業提案制度に基づく協働協定書を締結して編集・発行したものです。

※この冊子の全部または一部を販売することを禁じます。