

緊急連絡先メモ

災害伝言ダイヤル

171 +1(録音する時) +2(再生する時) +自宅の電話番号

書き込んだら、
切り取って
持ち歩きましょう



緊急連絡先リスト2

連絡先(名称)	電話番号
電気()	— —
ガス()	— —
水道()	— —
役場()	— —
病院()	— —

メモ

※1 参照: 「812人の被災ママが作った 子連れ防災手帖」「812人の被災ママが作った 子連れ防災実践ノート」
本書の内容を無断で転載・複製・放送・データ配信などを行うことは、固くお断りしております。
本書に含まれる情報は、被災女性や専門家の体験取材し、まとめたものですが、本書に書かれた内容、情報を使用した結果や損害
に対しては本書の情報とおりに行動した結果か否かに関わりなく、当プロジェクトや発行者はいかなる責任を迫るものではありません。

切り取り線

女性の視点で作った 防災手帖

シニア版

この冊子は、基本的にはひとり暮らしのシニア女性の視点に立って制作されたものですが、それ以外の方もぜひご活用ください。



制作:女性の視点でつくる かわさき防災プロジェクト 防災冊子制作会議
発行:川崎市男女共同参画センター(愛称:すくらむ21)
〒213-0001 川崎市高津区溝口2-20-1
☎044-813-0808
編集:NPO法人 MAMA-PLUG
イラスト:アベナオミ

避難場所を確認しておきましょう

自宅の最寄避難場所を確認しましょう

下記の項目をチェックをし、できていないことがあれば対策を講じましょう。

□チェック1

いざという時に、避難する場所を知っていますか？

□チェック2

沿岸部に住んでいる場合は、津波の危険区域などを把握していますか？

対策

市役所や区役所で、配布している防災マップを手に入れ（またはインターネット上で公開されている川崎市の防災マップや神奈川県津波浸水予想図を見て）、避難所や危険な場所を確認しておきましょう。

防災マップ

防災マップはインターネット上でも確認することができます。インターネットをお使いの方は 川崎市のホームページに掲載されている防災マップで、自分の自宅の場所の危険度や、避難所の場所を確認しましょう。

川崎市防災マップ <http://k-map.kikikanri.city.kawasaki.jp/>



津波浸水予想図

神奈川県津波浸水予想図 <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f360944/>

書き込みましょう。

自宅の最寄避難場所	広域避難所

避難所まで歩いてみましょう！また、いざという時、頼れる場所も確認しておきましょう。



避難所は自治体ごとに指定されていますが、そこに行かなければ支援が受けられないというわけではありません。指定された避難所へ行く道が危険で歩くことができない場合は、安全に行くことができる避難所や広域避難場所などに避難してください。

助けになる場所も確認しておきましょう

大地震が発生した場合、首都圏のコンビニエンスストアやガソリンスタンドなどは、災害時帰宅支援ステーションとして、水を提供したり、トイレを使用させてくれるほか、地図などによる道路情報や、ラジオなどで知り得た通行が可能な道路に関する情報を教えてくれます。

外出中の方は、公共交通機関が不通となる可能性が高く、多くの方が徒歩で帰宅をされると考えられますので、よく出かける場所の周りには、災害時帰宅支援ステーションをチェックしておきましょう。

■自宅近くのガソリンスタンドやコンビニエンスストア、ファミリーレストランなど

■よく行く場所の近くのガソリンスタンドやコンビニエンスストア、ファミリーレストランなど

災害時帰宅支援ステーションにはこのようなステッカーが貼ってあります。



自宅の危険度をチェックしましょう

ひとり暮らしのシニア女性の多くが、一日の中で長い時間を過ごすのが自宅です。危険な場所をチェックして、安全な場所を確保しましょう。

自宅の危険度をチェックして、安全を確保しましょう

下記のチェックリストで1つでもあてはまるものがある人は、防災対策を講じましょう。

□チェック1

1981年5月以前に建てられ、耐震補強がされていない建物建物に住んでいる。

対策1

耐震診断を受けましょう。
川崎市では、木造住宅を対象に無料で耐震診断を行う他、耐震改修費用の一部を助成しています。また、分譲マンションについても無料で予備診断を行い、耐震診断や耐震改修費用の一部を助成しています。

川崎市まちづくり局 建築監察課

☎044-200-3017

□チェック2

廊下に家具や物が置いてあり、屋内から、スムーズに外に出ることができない。

対策2

廊下やドアの前に物を置かないようにし、どの部屋からでも外に出やすいようにしておきましょう。

□チェック3

家具の転倒やガラスの飛散防止対策を行っていない。

対策3

家具に転倒防止器具を取り付けて固定し、ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。

□チェック4

ストーブやガスコンロを使っている。

対策4

自動消火装置のついたものを使用し、周辺に燃えやすいものを置かないようにしましょう。

□チェック5

照明器具の止め具のゆるみを定期的にチェックしていない。

対策5

止め具の緩みを定期的に確認し、しっかりと固定しましょう。

家の中で地震にあったら

自宅にいる時に地震にあったら、自宅の安全な場所で揺れが収まるのを待ちましょう。

一番大切なのは
命です！

物の少ない部屋へ避難

物や家具が置かれていない部屋は安全です。



家具が倒れてきても圧死しない、三角スペースを普段からチェックしておきましょう！

リビング

テーブルや机の下に避難します。



テーブルや机の脚をしっかりと押さえます。揺れが大きい場合は、テーブルの上からの落下物や横から飛んでくるものにも気をつけましょう。

寝室

毛布や布団などで体を守り、揺れが収まるのを待ちます。

お風呂

ドアを開け、逃げ道を確認したら、洗面器や湯船のフタなどで頭を保護します。鏡やガラス窓のそばを離れて、揺れが収まるのを待ちます。

火の元

地震が収まるまで待ちましょう。揺れが収まったら消火して元栓を閉めます。

揺れが収まったら、脱いだ服やスリッパを持って安全な場所へ移動します。



普段から
ドアの前に
物を置かない！



ドアが開かなくなることもあります！

トイレ

ドアを開けて、ドアに物を挟み、便器などにつかまって、揺れが収まるのを待ちます。

外出先で地震にあったら

外出先で地震が起きたら、自分がいる場所によって対処し、命を守ります。



デパートなどにいた場合

商品棚やガラスなどから離れて、頭を手荷物などで保護しましょう。揺れが収まったら、店員の誘導指示に従って避難します。

エレベーターの中

すぐに全階のボタンを押して、止まった階で降りて避難しましょう。



電車の中にいた場合



揺れを感じたら、急ブレーキに備えて、つり革や手すりにつかまりましょう。停車後、揺れが収まったら、乗務員の指示に従って避難しましょう。

市街地

看板などの落下物やガラスの飛散の心配がない場所に移動しましょう。



エスカレーターの上

緊急停止する場合があります。ベルトにしっかりつかまり、将棋倒しに巻き込まれないようにしましょう。



子どもに声かけを

周囲にパニックを起こしている小さな子どもを見かけたら、声をかけてあげましょう。



揺れが収まったら

焦らず、落ち着いて行動しましょう。



1.火の始末をしましょう。

沿岸部に住んでいて津波の心配がある場合は、すぐに避難！

防災マップで確認しておきましょう！
(詳細は4ページ)



2.ラジオなどで、災害情報を入手しましょう。



3.家族や職場、友人に連絡を取り、安否の連絡を入れましょう。

(詳細は10ページ)



4.自宅の被害を確認しましょう。



5.4の状況によって、避難するか、留まるかを検討しましょう。

自宅の被害が大きくて生活できない場合は避難し、自宅で生活ができる状況であれば、自宅に留まります。
(詳細は11ページ)



6.避難する時はブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。



緊急連絡先に連絡をしましょう！

自分の安否を家族に伝えましょう。

被災後は電話がつながりにくくなります。まずは、災害用伝言ダイヤルに電話をし、安否を登録しましょう。

災害用伝言ダイヤル

171 + 1(録音する時) + 自宅の電話番号 + 2(再生する時)

事前に体験を！

毎月1日・15日のほか、1月1～3日、防災週間の時などに、体験利用することができます。試してみましょう。



災害時に電話がつながりやすいのは、
携帯電話(×)よりも、固定電話(○)
近所(×)よりも、遠方(○)
かけるときは、公衆電話がつながりやすい。



携帯電話

携帯電話は被災後には、特につながりにくくなりますが、避難する際などにあると家族との連絡が取りやすくなります。シニア向けの携帯電話の場合は、ボタン1つで繋がるようになっている種類もあります。携帯電話を持っている人は、緊急地震速報が届くように設定し、家族や親戚、近所の人、病院などの番号をあらかじめ、登録しておきましょう。

また、普段はあまり携帯電話を使わない人も、いざという時のためにバッテリーを充電しておくようにしましょう。



自分で設定するのが難しい場合は、携帯電話ショップの店員や家族に設定してもらいましょう！

不要不急の電話は控える！

被災時は不要不急な電話は控えましょう。

避難所の活用の仕方

自宅にいても、避難所を活用しましょう。

揺れが収まった後、自宅の被害が少ない場合、自宅での生活を続けましょう。避難所に行くよりは身体的、精神的にも楽な場合があります。ただし、避難所は支援情報の拠点になりますので、できるだけ毎日出向いて情報を得るようにしましょう。

自宅での生活を続けるためには、十分な非常食や水の準備が必要です。また、配水管が壊れた場合のために簡易トイレを用意しておくようにしましょう。(詳細は13ページ)

しかし、次のような場合は、速やかに避難してください。

1. 自宅の倒壊、火災の延焼拡大、津波などによって身の危険を感じた時。
2. 町内会・自主防災組織のリーダー等から避難の呼びかけがあった時。
3. 市(区役所)の職員、消防職員、警察職員から避難の指示・勧告があった時。

災害時要援護者支援制度

災害時に自力で避難することが難しい人のために、町内会や自主防災組織など、地域の方々が避難の支援を行う制度を実施しています。支援を希望する人は、区役所や健康福祉ステーションへ問い合わせましょう。

避難について知っておきましょう！

避難する時の注意

避難する時は、次のことに注意してください。

1. 必ずガスの元栓と水道の蛇口を締め、電気のブレーカーを切りましょう。
2. 靴底のしっかりした靴を履き、落下物から頭部を守るためにヘルメットや頭巾をかぶります。切れた電線や落下物など、危険物に注意しましょう。
3. 近所の人と、お互いに声をかけ合って避難するようにしましょう。
4. 持ち物は必要最小限の物(一次持ち出し品)だけにしましょう。(詳細は2ページ)
5. 玄関や窓など、しっかりと戸締まりをして避難します。
6. 家族への安否を知らせる方法をあらかじめ決めておき、避難場所を知らせます。

避難生活(自宅編)

1.情報収集はラジオで

自宅避難の際は、支援などの情報がまったく入らなくなってしまう危険性があるので、ラジオなどを使って情報収集に努めましょう。また、避難所は支援情報の拠点にもなりますので、正確な情報を把握するためにも避難所に出向くようにしましょう。

■ラジオ■

アール・エフ・ラジオ日本
AM1422KHz

横浜エフエム放送
FM84.7MHz

NHK横浜放送局
FM81.9MHz

かわさき市民放送
FM79.1MHz

2.食事に気を配りましょう

自宅での避難では、食事の配給を受けにくい状況にあるので、普段からの食事の備えがより重要です。(詳細は2、3ページ)

◆1日1回は温かい食事がとれるようにしましょう

温かい食事は、体力を保つだけでなく、気持ちを落ち着かせてくれる効果があります。特に夕食に温かい物を食べることで就寝前の身体を温めることができ、夜間の体温を保つのに役立ちます。

◆水分補給はしっかり行いましょう

水分をとるのを我慢すると脱水や便秘になりやすくなりますので、水分はしっかり補給しましょう。

◆バランスのとれた非常食を準備しましょう

食事が限定される避難生活では、栄養が偏りがちです。特に、女性に必要なカルシウムやビタミンは不足しやすいため、これらの栄養素がとれる、粉末状の青汁、ビタミン・カルシウム・鉄剤、ゼリー飲料など、市販の栄養補給食品を備えておくとう安心です。



3.水を上手に使いましょう

震災時は水道が止まることもあり、水不足になりがちです。キッチン用ラップで食器を包むなどして、節水を心がけましょう。また無洗米の備えも必要ですが、夏場は痛みやすいので保存期間に注意しましょう。

4.信頼できる近所の人と連絡を取り合しましょう

信頼のおける近所の人や近くの親戚と連絡を取り、状況を伝え、体調が悪くなった場合など、助けが必要な際に支援してもらえるようにしておきましょう。

震災時、どうする？ トイレの話

簡易トイレを用意しましょう

下水が使えない場合、水洗トイレの水が流せません。市販の簡易トイレを防災グッズとして準備しておくか、新聞紙などを使って簡易トイレを作ります。



市販の簡易トイレ

100円ショップで購入できるものから、組み立て式のものまで、たくさんの種類があるので使いやすいものを選びましょう。

介護用の紙オムツの準備も

地震の際は、トイレのドアが歪んで空けられないということも考えられます。念のため、介護用の紙オムツも用意しておきましょう。

また、介護用の消臭スプレーなども備えておくとう便利です。

現在開発中のUDライトトイレ

使いやすい簡易トイレの開発も進んでいます。

UDライトトイレは尿と便を分離し、水を使わずに処理できる、衛生的な簡易トイレです。トイレのない場所や既存のトイレ(洋式・和式)に設置でき、女性でも簡単に組み立てられるので便利です。現在市販するための準備が進んでいます。

■MEMO■

非常時のトイレ対策について、すくらむ21では、簡易トイレについての講座なども随時開催しています。資料(小冊子「災害に備えるトイレ対策編」)のお問い合わせはすくらむ21まで。

企画運営:女性の視点でつくる かわさき防災プロジェクト

すくらむ21 ☎044-813-0808

ウェブサイト <http://www.scrum21.or.jp/>

すくらむ21



「災害に備える
トイレ対策編」

川崎市では、トイレゴミは普通ゴミとしてゴミの収集日に出します。震災後はゴミの収集が再開されたら、出すことができます。ゴミの収集日は、市役所などであらかじめ確認しておきましょう。

避難生活(避難所編)

健康管理に気を配りましょう

避難所では、多くの人と一緒に生活をしているため、風邪などの感染症にかかりやすくなります。また、衛生状態も悪いため、体調を崩しやすくなります。特に持病がある場合は悪化しやすいので、健康管理を十分行うようにしましょう。

1. 食事や水分、睡眠をできるだけ十分にとりましょう。
2. 自分の生活リズムをつかみ、できるだけ規則正しい生活をしましょう。
3. 感染症を予防するためにマスクを着用し、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。水が不足している場合はウエットティッシュなどを使って、衛生状態を保ちましょう。
4. 避難所でも、日頃飲んでいる薬の内服を継続できるようにしましょう。

栄養バランスが偏らないようにしましょう

災害直後は、細かいニーズに沿った支援が期待できません。食事に制限などがある人は、事前に自身で備えておく必要があります。

また、栄養バランスも崩れやすいため、栄養ドリンクやゼリー、粉末の野菜ジュースなどを普段から防災食として備蓄し、避難所へ持参できるようにしておきましょう。(詳細は2, 3ページ)



身体をなるべく動かしましょう

避難所で長時間同じ姿勢でいると血流が悪くなり、血栓症になりやすくなります。また運動不足になると便秘などを引き起こします。

避難所周辺を歩いたり、肩や足首を回したりして、少しでも身体を動かすようにしましょう。

<肩こりを防止するストレッチ>

※1



1. 両手の指先を両肩に起き、脇を軽く開きます。
2. 肩甲骨が動くように、前から後ろへ腕ごとゆっくり回しましょう。

<足のむくみを解消するストレッチ>

※1



1. あぐらをかくようにして座り、両足の裏同士をくっつけます。
2. 両膝の内側に両手を置き、呼吸をしながら手のひらでゆっくりと膝を押します。
3. 頭を下げながら、手のひらの位置を少しずらし、膝から股関節までを揉みほぐしましょう。

口腔内の清潔を保つようにしましょう

災害直後は、水や物資が不足するため、口腔ケア（歯磨きや入れ歯の洗浄、口の粘膜の掃除、うがいなど）が困難となります。

栄養不足や体調不良などが重なると、口腔内で繁殖した細菌が唾液とともに肺の方に入ってしまう「誤嚥（ごえん）性肺炎」も起こりやすくなります。

また、入れ歯を口の中に入れておくと、細菌が繁殖し、痛みを引き起こす原因にもなります。

避難グッズの中に歯磨き道具や入れ歯の洗浄剤、マウスウォッシュなどを入れておくようにしましょう。水が不足している場合は、軽く湿らせたガーゼなどで拭いたり、虫歯予防効果のあるキシリトール入りの飴を舂めるなどのケアを行いましょう。



トイレを我慢しないようにしましょう

トイレを我慢すると、膀胱炎などにかかりやすくなります。トイレまで歩くのが大変だったり、和式トイレから立ち上がれないなど、困難がある時は、周りのスタッフなどに相談しましょう。

被災時の防犯について考えましょう

震災直後の混乱時や、避難生活での不安やストレスが、女性や子どもに向けられてしまうことがあります。被災時は通常時に比べて犯罪が3倍になるとも言われていますので、避難所でも自宅でも十分な注意が必要です。

被災直後の自宅の防犯

突然の訪問者を家に入れないようにしましょう

宅配便などの訪問者を装った強盗や強姦に注意しましょう。

また、ガスや電気の点検などは事前に連絡があるのが一般的です。被災時とはいえ、無防備に自宅へ入ってしまうと危険です。「今は都合が悪いので改めてください」と、連絡先を教えてもらうようにしましょう。

夜道を歩くときは注意しましょう

震災直後は停電していることも多いので、夜道を女性1人で歩くのはとても危険です。家族や近所の人などに必ず付き添ってもらうようにしましょう。

避難所での防犯

夜トイレに行く時は、付き添いを頼みましょう

夜トイレに行く時は、付き添いを頼み、ひとりでは行かないようにしましょう。

トイレは我慢しない！

防犯は大切ですが、トイレを我慢すると、膀胱炎を引き起こすことがあります。我慢は禁物です！



人気のないところをひとりで歩かない

日没後、ひとりで出歩かないようにしましょう。避難所へ物資を取りに行ったり、避難所から自宅に荷物を取りに帰ったりで、外出が必要な場合は、できるだけ昼間の時間帯にし、行き先を信頼できる人に伝えるようにしましょう。

不安なことがあったら、相談しましょう

女性・子どものための相談電話

☎045-651-4473

(相談内容) 女性や子どものつきまとい被害や暴力、性犯罪などの相談

(運営) 神奈川県警察

(開設時間) 月～金曜 8:30～17:15 (休) 土・日曜および祝日

“ご近所ネットワーク”を作りましょう

日頃から、近所の趣味のグループに参加したり、商店街などで店の人と知り合いになったりして、信頼できるご近所ネットワークを作っておきましょう。

また、自治体やすくらむ21などが開催している講座や地域の催しなどを、ウェブサイトなどでチェックしてみましょう。



講座やイベントに参加してみましょう

川崎市のウェブサイトや市報、すくらむ21のウェブサイトなどに、シニア向けの講座やイベントの案内などが掲載されています。

かわさきシニア応援サイト <http://www.kawasaki-senior.com/>

かわさきシニア応援サイト

すくらむ21 <http://www.scrum21.or.jp/>

すくらむ21

会食会などに参加して友人を増やしましょう。

市内地区社会福祉協議会や市民団体、ボランティア団体がいこいの家などでひとり暮らしのシニアを対象とした会食会などを行っています。ウェブサイト「川崎市社会福祉協議会ふれあい活動実施団体」で検索して、開催している団体や場所をチェックしてみましょう。

川崎市社会福祉協議会ふれあい活動実施団体

サークルやボランティア活動に参加してみましょう。

市や区が運営する市民館や社会教育施設、かわさき市民活動センターなどでは、サークル活動やボランティア活動を行っています。

かわさき市民活動センター <http://www.kawasaki-shiminkatsudo.or.jp/>

かわさき市民活動センター

市民館

高齢者福祉のしおりで、自宅近くの施設を調べてみましょう。

緊急時に必要な情報 ※1

保管の際の注意！

保管する時や、切り離す時は
落とさないように注意しましょう！

●緊急時に必要な情報の控え

名称	記号・番号
健康保険証	
公的年金	
介護保険証	
運転免許証	
パスポート	

●預金通帳リスト

金融機関／支店	種類	口座番号	名義人
	当・普		
	当・普		
	当・普		

※防犯のため、キャッシュカードの暗証番号は書き込まないようにしましょう。

●保険リスト

会社名(担当者)	保険の種類 (証券番号)	被保険者 (契約者)	電話番号
()	()	()	
()	()	()	

書き込みましょう。

●個人情報

ふりがな 名前			
性別		血液型	
生年月日	年	月	日
住所	()		

●身体情報

持病やアレルギー	(持病やアレルギーがある場合には状況を詳しく書いておきましょう)
かかりつけの医療機関	
使用薬	
その他特記すること	

●家族の連絡先

緊急連絡先(関係)	—	—	()
緊急連絡先(関係)	—	—	()
遠隔地の連絡先(名前)	—	—	()

切り取り線



ここに、家族や親戚と一緒に写った写真を貼りましょう。

※避難所で家族を探す時などに役立ちます。