

慌てず冷静に、行動しましょう！

地震が起きた
時の行動 ※2

●地震が収まった時の行動（地震から5分）

✓	チェックする事柄（P3参照）
	火の始末をしましょう。
	ラジオなどで災害情報を入手しましょう。
	避難するか、留まるかを検討しましょう。
	安全を確保できたら、安否確認の連絡を入れましょう。

●外出先から帰宅する前にチェック

✓	チェックする事柄（P5参照）
	2時間以内に帰宅できるところにいますか？
	日没前に帰宅できそうですか？
	帰宅経路の安全チェックをしましたか？
	安全に帰宅するための準備はできていますか？
	体調は万全ですか？

→1つでも当てはまらない場合は、帰宅することを考え直してみましょう。

●震災時のシミュレーション（震災時の対応について、まとめておきましょう）

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：トミカワマミ

※1 MAMA-PLUGが取材した、東日本大震災被災女性の体験談です。
※2 参照：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を取材し、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が否かに関わりなく、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。

キリトリ線

ひとり暮らしの女性のための

防災 BOOK

女性の視点で、女性にとって
本当に必要な防災術を1冊にまとめました。



■ ■ はじめに

■ ■ 女性の視点で考える防災

3.11 被災女性の声

「震災後に、過去に作られた防災マニュアルを見直してみたら、自分の身に起こったこと、何が必要だったか、そのすべてが書かれていました。先に知っておけば被災や不安、避難所での困った状況を小さくできたと思います。(27歳・仙台市)」

「会社で被災し、自宅アパートは津波に飲まれました。家族は遠くに住んでいたため、数日は会社に泊めてもらい、それから避難所へ。会社の方に助けてもらいましたが、見ず知らずの方の中で避難所生活を送るのがとてもつらかったです。(24歳・気仙沼市)」

「なんとか自宅マンションまで帰りましたが、ひとりでの避難生活はとても不安でいっぱいでした。備蓄もほとんどなかったうえに、どこへ行けばどんな支援が受けられるのか、すべてにおいて何もわからずパニックに……防災は必要だと思いました。(22歳・いわき市)」

※1

「まさか、自分が被災者になるとは 思ってもみませんでした」

これは、多くの被災女性から聞いた話です。

東日本大震災（以後 3.11）の後、防災について意識を高めたという人は多いと思います。防災グッズもたくさん発売されたため、いざという時のために準備をした人も少なくはないでしょう。

しかし、その準備はあなたが被災した時、本当にあなたを守ってくれる内容になっていますか？

大災害が起きた時、女性を取り巻く環境は過酷なものです。デリケートな女性の心身には大きなストレスがかかります。また、家族や親戚と離れて、都会でひとり暮らしの女性の場合は、被災後自宅で過ごしたり、避難所で生活したりする際、とても不安な時間を過ごすことになるでしょう。

この「防災 BOOK」では、ひとり暮らしの女性を対象に、女性の視点からの防災術を紹介するほか、被災時の行動についても伝えていきます。“もしも”のときに、自分を守ってくれる防災術を身につけましょう。



■ ■ 被災時の対応 001

■ ■ 地震が起きた時の行動について考えてみましょう

自宅で被災！

リビング・ベッドルームで

テーブルや机の下に避難して、テーブルの足をしっかり押さえましょう。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の飛来物に注意しましょう。



三角スペースへ逃げる

大きな家具や棚が倒れてきた場合でも、“三角スペース”へ逃げこめば、体を守ってくれるので下敷きになるのを防ぐことができます。



キッチンで

可能であれば、まず火を消します。揺れが大きくて消すことができない場合は、火から離れて揺れが収まるのを待ちます。



お風呂で

ドアを開け、逃げ道を確認したら、湯船のフタや洗面器などで頭を保護しながら揺れをやり過ごします。



トイレで

ドアを開け、トイレの中で揺れが収まるのを待ちます。外開きのドアの場合、脱出の際の妨げになるため、普段からドアの前にはものを置かないようにしましょう。



揺れが収まったら

1. 火の始末をします。(普段から消火器の使い方に慣れておきましょう)
2. ラジオなどで災害情報を入手しましょう。
3. いつでも避難できるように服を着替え、非常持ち出し袋や靴を準備しましょう。
4. 避難するか、留まるかを検討しましょう。
5. 避難する時は電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。
6. 安全を確保できたら、家族などに安否の連絡を入れましょう。

外出先で被災！

デパートの中にいた場合

頭を手荷物などで保護しながら、素早く商品棚やショーウィンドウから離れます。

市街地にいた場合

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。



車の運転中だった場合

ハザードランプを点滅させながらゆっくりと路肩に車を寄せます。停車した後、ラジオをつけて情報収集をしましょう。

地下にいた場合

地下街や地下鉄の駅にいた場合は、火災に注意しましょう。煙が蔓延していたら、姿勢を低くしてハンカチなどで口を覆いながら避難します。慌てて出口に殺到しないよう、落ち着いて行動しましょう。



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す。



エレベーターの中

すぐに全階のボタンを押し、止まった階で降りて避難します。万が一エレベーターの中に閉じ込められたら、非常ボタンを押したり、消防（119番）に連絡したりして、救助を待ちましょう。



エスカレーターの上

揺れを感じたら、エスカレーターの緊急停止に備えてベルトにしっかりとつかまり、将棋倒しに備えましょう。



揺れが収まったら

1. 誘導指示に従って避難しましょう。
2. スマートフォン（以後スマホ）や携帯電話、ラジオで災害情報を入手しましょう。
3. 自分自身の安全の確保ができたなら、家族などに連絡を取りましょう。
4. 自宅まで帰るのか、近くの避難所へ向かうのか、検討しましょう。

被災時の対応 002

震災後、外出先からの帰宅方法を考えましょう

首都直下地震に見舞われた場合、主要幹線道路を含め、道路は帰宅者で溢れ、身動きが取れなくなると言われています。帰宅を考える際は、下記のことを確認し、十分な安全を確保するようにしましょう。

check 震災後、外出先からの帰宅で想定される状況や注意点

1. 帰宅経路を確認しましょう。

主要幹線道路は道路いっぱいには駐車している自動車が炎の橋渡し役になってしまい、大火災を引き起こす可能性があります。ラジオや携帯電話などで道路情報を随時入手しながら帰宅経路を選ぶようにしましょう。また、帰宅が難しいと感じた場合は、安全な避難先を確保しましょう。

2. 自動車での移動は避けます。

大都市では渋滞が予想されます。実際に、3.11の際には、自動車よりも徒歩のほうが早かったという話もあります。緊急車両の通行の妨げにもなりますので、自動車での移動は避けましょう。

3. 体調や気温の変化に気をつけましょう。

徒歩で帰宅する場合、自分の体調や体力と相談しながら歩きましょう。長時間歩く場合は、気温の変化にも注意が必要です。

check 帰宅する前にチェックしましょう

1. 2時間以内で帰宅できるところにいますか？

一般的に徒歩で避難する目安は2時間と言われています。

2. 日没前に帰宅できそうですか？

電気が止まった状態では、日没とともに街は暗闇に包まれます。盗難や性犯罪などから身を守るためにも、日没前に帰宅できることが前提となります。

3. 安全に帰宅するための準備はできていますか？

水や簡易栄養食、スニーカー、防寒具、応急処置グッズ、懐中電灯、レインコート、帰宅支援マップなど、徒歩で帰宅するために必要なものが揃っているか確認しましょう。

4. 体力に自信がありますか？無理な帰宅は避けましょう。

粉塵が舞い、瓦礫が積もった街の中を歩くと、体力を消耗します。体力に自信のない人や体調が万全でない人は、会社に留まったり、公共施設を利用したりするなど、他の方法を考え、無理して帰宅しないようにしましょう。

災害時帰宅支援ステーション

首都圏のコンビニエンスストアやガソリンスタンド、ファミリーレストランなどは、震災時帰宅支援ステーションとして、①水道水の提供 ②トイレの使用 ③地図等による道路情報、ラジオなどで知り得た通行可能な道路に関する情報の提供などを行います。自宅や会社近辺の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。（サイトの案内はP9）

基本の防災 001

■ ■ 自宅の危険度をチェックしましょう

自宅は、多くの人が一日の中で長い時間を過ごす場所です。まずは、自宅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ましょう。

check 現状を把握しましょう

1. 1981年5月以前に建てられた建物に住んでいる場合、耐震診断を行っていますか？
2. 家具の転倒やガラスの飛散の防止対策を行っていますか？
3. 照明器具の落下防止対策をしていますか？
4. 火気器具類（石油ストーブ）は、家具などが転倒したり、燃えやすい物が落下したりする場所を避けていますか？

check 自宅の危険な場所を確認し、対策を講じましょう

1. 玄関

ドアが歪んだり、ドアの前の靴箱が倒れたりして開かなくなる。

対策

地震が起きたらまずドアを開ける、ドアの前に物を置かない。

2. バスルーム

ガラス窓が破損し、飛び散る。ドアが開かなくなる、小物が落ちてくる。

対策

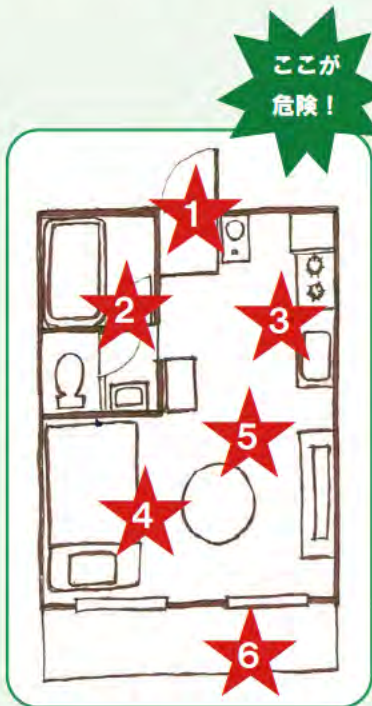
ガラス窓には、ガラス飛散防止フィルムなどを貼り、高いところには物を置かない。

3. キッチン

電子レンジや炊飯ジャーが落下し、食器棚の食器が飛び出す。

対策

電化製品を固定し、食器棚の扉に留め金をつける。



ここが危険!

4. ベッド周り

タンスやドレッサーが倒れてきて、鏡が割れる。

対策

家具やドレッサーの転倒防止をし、鏡の飛散防止処置を。

5. リビングスペース

テレビが飛び、テレビボードが倒れ、ガラス扉が割れる。照明が落下。窓ガラスが割れる。

対策

テレビやテレビボードを固定しガラスの飛散防止対策を。照明はしっかり固定する。窓ガラスにも飛散防止対策をし、スリッパや懐中電灯を用意しておく。

6. バルコニー

鉢植えが倒れたり、物干し竿が落下する。

対策

鉢植えや物干し竿を固定する。

基本の防災 002

■ ■ 緊急連絡先を確認しましょう

災害時は電話がつながりにくくなります。

家族や友人へ、自分の安否を早く知らせるために、災害伝言ダイヤルの使い方をチェックしておきましょう。

災害用伝言ダイヤル

171

+1 録音する時

+2 再生する時

+自宅（市外局番から）の電話番号

※ 暗証番号が設定できます。

※ 1つの電話番号からの発信件数には限りがあります。

毎月1日・15日のほか、防災週間（8月30日～9月5日）のときなどに体験利用することができますので、試してみましょう。

携帯電話用災害伝言板

携帯電話に自分の安否情報を登録し、事前に登録したメールアドレスに伝言を一齐に送信してくれるサービスです。詳しくは、携帯電話会社に確認しておきましょう。

緊急連絡先の一覧を準備

本書巻末のシートに、緊急連絡先や必要な情報をまとめておきましょう。

<必要な緊急連絡先例>

- ・ 遠方の家族の電話番号、メールアドレスなど
※被災地以外の固定電話への連絡は、比較的つながりやすいと言われています。
- ・ 友人の電話番号、メールアドレスなど
- ・ 電気会社、ガス会社、水道会社、市役所・区役所、病院などの電話番号
- ・ 会社や学校などの電話番号
- ・ 最寄りの男女共同参画センターなど女性支援機関などの電話番号
- ・ 自宅マンションの管理会社や大家さんの電話番号

■ ■ オリジナル防災マップを作りましょう

川崎市防災情報ポータルサイトでダウンロードできる防災マップを使って、自宅をはじめ、職場や学校などよく行く場所の、オリジナル防災マップを作りましょう。また、区役所窓口では区別の防災マップが入手できます。

防災マップの作り方

1. 防災情報ポータルサイトで、防災マップをチェックしましょう。

川崎市情報ポータルサイトの中の「川崎市防災マップ」サイトを開きます。

URL <http://k-map.kikikanri.city.kawasaki.jp/>

川崎市の防災マップが出てきますので、自分の住む区をクリックします。その後町名や番地を選択する画面が出てきますので、自宅の住所を入力しましょう。



2. 表示された、居住している地域の防災マップで、避難所などを確認しましょう。

防災マップが表示されたら、右上の表示設定で避難所や給水拠点、急傾斜地崩壊危険区域、洪水ハザードマップなどにチェックを入れ、表示させましょう。



3. 自宅から最寄りの避難所の場所を確認しましょう。

詳細情報表示機能の経路検索をクリックし、2で確認した洪水での浸水地域や急傾斜地などを避けた最寄りの避難所や施設を確認し、経路を調べましょう。



4. 自宅から近い友人の家などを書き込みましょう。

さらに作図機能を使って、友人宅などを書き込みましょう。



ここで一度、プリントアウトしましょう！

5. 3で表示された以外の避難ルートや、避難所の場所などを書き込みましょう。

プリントアウトしたマップに、3でチェックした避難ルート以外の避難ルートや、避難所の場所を書き込みます。

6. 助けになってくれる場所をチェックしましょう。

公衆電話の位置を NTT 東日本のホームページでチェックしましょう。また、マップ上に掲載されているガソリンスタンド、コンビニエンスストアなどが災害時帰宅支援ステーション (P5 で説明) に指定されている場所かどうかを、インターネットで確認し、プリントアウトしたマップに書き込みましょう。

■ 災害時帰宅支援ステーション

URL <http://www.9tokenshi-bousai.jp/comehome/station.html>

■ Google Map

URL <http://maps.google.co.jp>

■ 公衆電話設置場所検索

URL <http://service.geospace.jp/ptd-nteast/PublicTelSite/TopPage/>

7. どの町丁がどの避難所へ避難するのかを確認しましょう。

自分が住んでいる場所の指定避難場所を、川崎市情報ポータルサイトの地域防災計画ページで確認しましょう。

URL <http://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/15-3-24-3-9-0-0-0-0-0.html>

8. 津波到達危険地域を確認しましょう。

津波に関する情報は神奈川県のホームページ上で確認できます。地震の際、住んでいる地域や避難場所に津波が到達するかどうかをチェックし、津波到達の可能性があれば、マップに書き込みましょう。

URL <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f360944/>

■ プリントアウト・書き込み例



※マップはすくらむ21の場所を起点に制作した仮の防災マップです。

自宅近辺のマップができあがったら、よく行く場所のマップも作っておきましょう。

防災グッズについて考えてみましょう

3.11 被災女性の声

「お風呂に入れず、下着も足りない状態でした。おりものシートをつけてなるべく下着を汚さないようにしていました。(20歳・いわき市)」

「避難所で生理になりました。衛生状態が悪い上に、ナプキンの備えが十分ではなかったため、頻繁に取り替えられず、つらい思いをしました。(36歳・仙台市)」

「トイレを我慢したせいで、膀胱炎になりました(29歳・気仙沼市)」

「ブラジャーがなくて困りましたが、避難所でほしいものとして挙げにくかったので我慢しました。(18歳・浪江町)」

「クレンジングや洗顔、化粧水などのコスメ用品がまったくない状態だったので、肌は乾燥し、すごくストレスになりました(24歳・南三陸町)」

「避難所の生活臭がつかったです(33歳・石巻市)」

※1

用意しておきたい、女性ならではの避難グッズ

■生理用ナプキン・タンポン

人によって合うナプキンはそれぞれ。また、避難所の物資の配分は公平が第一。必要な枚数も個人によって違いますが、多めに欲しいと思ってもなかなかもらえないアイテムでもあります。自分が一番使いやすい種類の物を多めに用意しておくようにしましょう。また、サニタリーショーツを用意しておくとうり安心です。



ポーチがあると、避難所で生理用品の持ち歩きに便利。使用済みの生理用品を入れるためのビニール袋もポーチに入れておきましょう。

■おりものシート

入浴ができず、下着の洗濯もしにくい避難生活の中でも、デリケートゾーンを清潔に保ってくれます。

■携帯用ビデ

報道ではあまり伝わっていませんが、3.11の際、衛生状態の良くない避難生活の中で、膀胱炎や膣炎などになった女性もいました。携帯用のビデは本来、生理の終わりかけの時期やおりものが気になるときに、膣の中を洗浄するためのものですが、避難生活時には、ウォシュレット代わりにデリケートゾーンを洗浄するのに活躍します。いくつかの避難所ではビデが救援物資として緊急度の高さが認められなかったという話もありました。普段は抵抗があって使っていない人も、避難グッズとして準備しておくとうり便利です。

■マスク

地震直後に瓦礫の中を歩く時など、粉塵を吸い込むのを防いでくれます。また、避難所での避難生活の中で、肌のお手入れができない場合や人に素顔を見られたくないときにも、マスクが活躍します。マスクで顔を覆うことでストレスが軽減されます。さらに、紫外線対策や乾燥の防止にもなります。



■コスメ用品

普段から肌の手入れに気を配っている人は、震災時、メイク落としや洗顔料、化粧水、美容液などが無いことで、大きなストレスを感じることも。これらのコスメ用品は救援物資としての優先度が低いので、必要な人は、自分で用意しておきましょう。



メイク落としシートや、一泊用のスキンケアセットがあると便利。

■エッセンシャルオイル

大勢の人が生活している避難所は、衛生的な生活を送るのが難しいため「生活臭が気になった」という人も大勢いたそうです。また、入浴ができない場合、自分自身の匂いも気になります。そんな時、おすすめなのがエッセンシャルオイルです。マスクに1滴垂らして使用するだけで、匂いが気にならなくなるだけでなく、香りによるリラックス効果も望めます。エッセンシャルオイルの中でも、殺菌効果のあるティートゥリーという種類がオススメです。コップの水に1滴垂らせばうがい薬になり、インフルエンザの予防や口内の洗浄に使えます。余ったうがい薬は、布やティッシュに含ませて食器や手、体を拭くことにも使用できます。



■粉末青汁

ビタミン・鉄分・カルシウム剤

3.11の時は、栄養の偏りが原因で、口内炎や貧血などになった女性もいたそうです。被災後しばらくは栄養が偏りがちです。粉末青汁や鉄分やカルシウムなども含まれるマルチビタミンサプリなどを用意しておくとうりでしょう。

本当に、自分にとって必要な物を考えてみましょう。

地震が起きた時、女性にとって本当に必要なアイテムとは？

震災後すぐに必要な物

常に持ち歩きたい物

本冊子巻末の非常時の連絡先
 防災マップ (P8.9)
 家族の写真
 健康保険証のコピー



避難所などで家族を探す際に、家族写真があると探しやすくなります。

水 (持ち運べる量)
 簡易栄養食・ガム

ゼリー状の栄養ドリンクやチョコ、飴など、一時的に空腹を満たせる物を用意しておきましょう。
 また、キシリトール配合のガムがあると、口腔内の清潔を保てます。

ホイッスル

閉じ込められた時などに、救助を呼ぶ際に必要です。

ラジオ (P18)



スマホのアプリでラジオが聞けるので、わざわざラジオを持ち歩く必要がありません。ただし、アプリを立ち上げていると電池を消耗するので注意が必要です。

ウェットティッシュ

手足、顔などに使用して衛生を保つために必要です。
 また、除菌効果のある物は、インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

マスク (P11)

市街地では倒壊した建物などから粉塵が舞い上がることも、避難の際に役立ちます。

生理用品 (P10)

ナプキンやタンポンなど、普段使っている物をいつもバッグの中に入れておきましょう。



災害時は停電が訪くことも多いため、スマホの予備バッテリーは、バッテリー式よりも、電池式やソーラー式のものがオススメです。

現金

公衆電話を使うことを考えて、10円玉を多めに用意しておきましょう。
 また、防犯を考え、小銭と札は分けて持ち歩きましょう。

被災して3日間に必要な物

自宅や職場・学校に備えておく (一次避難グッズ)

支援されにくい物

生理用品 (P10)
 サニタリーショーツ
 紙ショーツ
 携帯用ビデ
 ブラジャー
 ポーチ



生理用品を持ち歩くためのポーチも忘れずに！

ブラジャーなど、サイズのある物は支援物資として届きにくいので、自分で用意しておきましょう。

健康を守るための物

衣類・ストール

季節に合わせて必要な衣類を揃えるようにしましょう。



季節ごとに入れ替えましょう。また、季節を問わず、羽織る物があると便利です。さらに、透水性があり、ポケットが多くついているアウトドアパンツなどを用意しておくとい良いでしょう。

防寒具・防寒シート

避難所に入れない時や、会社にしばらく泊まる時など、防寒具は必須アイテムです。

アイマスク・耳栓

避難所や会社に宿泊することになった場合は、周囲の光や音が気になって眠れないことも、アイマスクや耳栓があるとストレスを和らげることができます。

歯磨きセット・キシリトールガム

口腔内を清潔に保つために用意しておきましょう。

簡易トイレ

事前に試して、使いやすい物を準備しましょう。

ビニール袋

使用済みの生理用品などを入れておいたり、物資の保存など、さまざまな場面で活躍します。

筆記用具

家族や知人を探す時のメモなど、筆記用具は様々なところで必要となります。

マスク (P11)

粉塵が舞う中で移動する時などに役立ちます。

心の健康を守る物

コスメ用品
 エッセンシャルオイル (P11)

普段から肌のケアに気を使っている人は、防災用品としてコスメ用品も準備しておきましょう。
 また、ティートゥリーという種類のエッセンシャルオイルが1本あると、うがい薬やリラククスに役立ちます。

バンダナ・髪留め

顔を洗う時や、髪をまとめる時に役立ちます。

命を守るための物

水 (1泊分 3L程度)
 食料 (3日分)

レトルト食品や缶詰など、電気やガスがなくても食べられる物を、最低3日分はストックしておきましょう。

常備薬・応急手当用品

お薬手帳

常備薬は2週間分を用意しておく目安です。

懐中電灯

夜の避難所内の移動など、女性には必須アイテムです。



靴下

スニーカー

レインコート

瓦礫の上を避難することも考えられますので、厚手のシューズ、できればハイキングシューズがベストです。
 災害後に移動する際は、瓦礫の上を歩くことも多いので、底の厚いスニーカーを備えておきましょう。
 また、レインコートは雨をしのげるだけでなく、着替えの時の目隠しや、防寒にもなります。



事前に防災バッグ (リュック) を背負って、運べるかどうかを確認してみましょう。

避難生活に必要な物

自宅に備えておく (二次避難グッズ)

キッチン用ラップフィルム

食器に巻くことで食器を汚さずに済みます。
 また、包帯の代わりにしたり、足に巻いて保温したり、いろいろな使い方ができます。

皿やコップ

万能ナイフ

缶切り

ライター

意外と準備忘れがちなのが生活用品です。
 万能ナイフなどは、さまざまな種類があるので、自分に使いやすい物を選びましょう。

汗拭きシート

お風呂に入れない時に、身体を清潔に保つことができます。

水 (持ち運べる量)・給水タンク

1日に成人ひとりが必要とする水分は3Lですが、数日分運ぶとなかなかの労力です。
 持ち出す際は自分に運べる量にし、給水タンクや給水バッグを用意しておきましょう。

粉末青汁

ビタミン・鉄分・カルシウム剤 (P11)

生理用品 (P10)

サニタリーショーツ

紙ショーツ

携帯用ビデ

ブラジャー

ポーチ

ビニール袋

コスメ用品

エッセンシャルオイル (P11)

マスク (P11)

衣類・靴下

防寒具・防寒シート

タンパク質がとれる、缶詰などの食品の備蓄

普段の買い置きを少し多めにしておく、備蓄になります。

ドライフルーツ

食物繊維が豊富なので便秘を解消につながります。

■防災バッグ (リュック) の選び方・詰め方



女性の防災 003

身だしなみを整える感覚でファッションにも防災の視点を

オシャレを楽しみたい時でも、斜めがけできるベルトがついたバッグや、歩きやすい靴を選ぶなど、ほんの少し防災の視点を取り入れるだけで、いざという時、とても動きやすくなります。また、歯ブラシやハンカチ、替えのストッキングなど、身だしなみとして必要なものは持ち歩くようにしましょう。

■羽織物・ストール

冷房対策などを兼ねて、羽織る物やストールを持っておきましょう。

■バッグ

通勤や通学には、リュックサックや斜めがけ用のベルトのついた2Wayの物を選びましょう。



飴やガム、水、歯ブラシなどはバッグが変わっても入れ忘れないように、バグインバッグに入れておくと便利。

■靴

靴は自分の足に合ったものを履くことが大切です。パンプスでもストラップがある物を選んだり、中敷きなどを敷いたりすることで歩きやすくなります。また、ピンヒールよりもウェッジソールや太めのヒールのほうがより歩きやすくて○。

■替えのストッキング

替えのストッキングをバッグに入れておくと、いざという時に、応急処置に使えます。



山ガールファッションにも注目!



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、山ガールファッションを取り入れてみるのもオススメ!

女性の防災 004

防犯対策について考えましょう

3.11 被災女性の声

「震災の翌日から治安が悪くなったと感じ、夜は外に出れませんでした。(25歳・石巻市)」
「震災当時、宅配便を装った強盗や強姦事件が起きたという話や、若い女性に『うち、お風呂は入れますよ』と声をかける人がいたと聞きました。(27歳・多賀城市)」

※1

女性に必要な防犯対策について

震災直後のような混乱時や避難生活での不安やストレスが、女性や子どもなどに向けられてしまうことがあります。非常時は通常時に比べ、犯罪が3倍になると言われています。特に女性が気をつけなくてはならないのは、突然の訪問者や夜道を歩く時などです。

■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。非常時とはいえ、無防備に自宅へ入れてしまうと危険です。「今日は都合が悪いので、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。

■夜道や避難所でのトイレに注意しましょう

震災時は停電していることも多く、夜道を歩くことはとても危険です。また、避難所での夜のトイレにも注意が必要です。ひとりでは出歩かず、必ず付き添ってもらうようにしましょう。

■ひとりで悩まず相談窓口連絡しましょう

非常時であっても、犯罪は犯罪です。被害に遭ったり、不審者を見かけたりした場合は、ひとりで悩まず信頼できる人に相談しましょう。

かながわ犯罪被害者サポートステーション

☎045-311-4727

(相談内容)

女性相談員によるDV相談・育児相談

殺人や傷害、強盗、性犯罪等により、心身に被害を受けた方やその家族の方々が対象。

(相談料) 無料

(運営) 神奈川県

(開設時間)

月～土曜 9:00～17:00

(休) 日曜・祝日および年末年始

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

(相談料) 無料

(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

地域との連携について考えましょう

3.11 被災女性の声

「地震の後、津波警報が鳴り、近くの小学校へ避難。家は流されて何もかも失いました。その後、1週間を避難所で過ごしましたが、風邪をこじらせて肺炎になり、家族も友人もいない中で、本当に心細い思いをしました。(29歳・気仙沼市)」

※1

3.11 の時、多くの女性が、誰も頼る人のいない中で避難所生活を強いられ、とてもつらい思いをしたと聞きました。普段から、災害時に起こりうる不安を解消するために自ら行動しましょう！

■自宅の近所に友人を見つけましょう

自宅の周辺で活動しているサークルや SNS（インターネットのコミュニケーションサイト）などを利用して、ご近所に友人を作りましょう。


■会社が近くの友人と帰宅困難時のことを話し合しましょう

お互いの会社が近くにある友人や、会社の近くに住んでいる友人と、一緒に避難する場合や帰れないときに泊めてもらうなど、帰宅困難時の対応について話し合っておきましょう。

■「女性の視点でつくる かわさき防災プロジェクト」をチェックしましょう

すくらむ 21 では、現在「女性の視点でつくる かわさき防災プロジェクト」が進行中です。災害時のトイレや非常食、備蓄、整理収納に関する講座や女性に配慮した防災関連の情報などをホームページや Facebook で紹介しています。

URL <http://www.scrum21.or.jp>

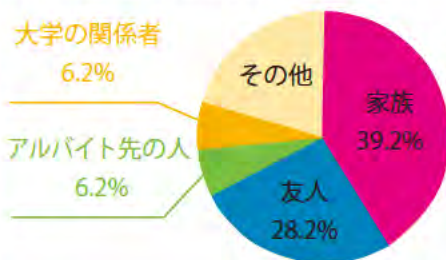
すくらむ21 

また、避難所の運営は町内会単位で行いますので、町内会などへの参加も検討してみましょう。

コラム 「川崎市近郊に住む大学生へのアンケート 01」

3.11 の時、友人同士で安否を確認した人が多数！

Q 3.11 の時、誰があなたに安否確認をしましたか？



近くに住む友人と助け合って 震災を乗り越えましょう

ひとり暮らしの大学生（女性）へのアンケートでは、多くの人が「家族の他に、友人やアルバイト先、大学の関係者など、近くに住む人から安否確認を受けた」と答えています。また、ひとり暮らしの女性の場合、自宅の近くに友人がいると、心細い時も一緒に過ごしたり、助け合うことができるので安心です。

震災後の手続き

※2

1. 罹災証明書を取得しましょう。

被災→被災者の住民票がある自治体に申請→自治体による被災状況の調査→罹災証明書発行

2. 被災状況を記録しましょう。

保険金の請求には、被災状況の証明が必要です。被災したらできるだけ早い段階で（瓦礫が撤去される前に）、自宅の被害の様子を撮影しておきましょう。

3. 支援情報の確認しましょう。

国や自治体では、被災者の生活再建を支援するために、各種支援制度を設けています。ただし、震災直後は現場が混乱しているため、支援情報は自ら積極的に収集する姿勢でないと支援を受け損なってしまうことも。被災地の友人や知人と情報交換していきましょう。

4. パスポートなどを紛失した場合は紛失届けを出します。

パスポートや運転免許証、クレジットカードなどを紛失した場合は、できるだけ早く、各機関、各社に届け出ましょう。

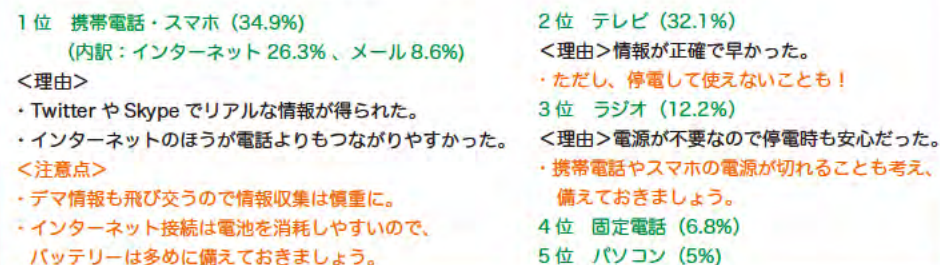
5. 安否確認をしましょう。

震災直後の安否報告は、家族間での確認で精一杯ですが、少し落ち着いたら、遠くで心配してくれている友人や知人への安否報告も忘れずに行いましょう。

コラム 「川崎市近郊に住む大学生へのアンケート 02」

3.11 の時の情報収集ツールは、テレビと携帯電話

Q あなたは 3.11 の時、最も役に立った情報ツールは？



災害時に必要な情報を得るスマホ活用術

3.11 の際にも多くの人がインターネットやスマホを活用し、電話がつながりにくい状況の中で、安否確認や情報収集などを行ったそうです。また、インターネットを通じてラジオが聞けるなど、災害対策アプリも多数出ているので、事前にダウンロード（設定）しておきましょう。自分にとって使いやすいアプリを探すことも大切です。

スマホで川崎市の情報を取得

緊急速報メール

緊急地震速報や津波警報などを配信

気象庁が配信する、緊急地震速報や津波警報をはじめ、国や地方公共団体が配信する災害・避難情報を、警報発令地域や地震発生地域などの、特定エリアのスマホや携帯電話にメールで送ってくれるサービスです。情報料・通話料無料。au・Docomo・Softbank などのキャリアで使用可能。設定方法などは、携帯ショップで確認しましょう。

災害支援メールニュースかわさき

地震情報や気象警報などを配信

川崎市からのお知らせがメールで届くサービスです。緊急情報や地震情報、気象情報、注意報など、正確な情報をメールにて送信してくれます。登録は無料で、下記アドレスに空メールを送信すると、登録用の URL が掲載されたメールが返信されてきますので、サイトにアクセスし「防災気象情報」を選択すれば完了です。
mailnews-m@k-mail.city.kawasaki.jp

便利な災害対策アプリ

(i)は iPhone のみのアプリ



Help me

閉じ込められた時などにボタンを押すとサイレンが鳴り、周囲に緊急事態を知らせてくれます。また、GPS 機能を使って、事前に設定したメールアドレスに、居場所を送信してくれます。無料 (i)



全国避難所ガイド

現在地から近い避難所を探して、マップ上に表示し、ナビ機能で案内してくれます。また、現在地や避難所の標高などを表示。防災情報の配信も行います。無料



家庭の医学
新赤本
家庭の医学

家庭用医学辞典の定番「家庭の医学」がアプリに凝縮されています。ダウンロードしておけばオフラインでも、応急処置が確認できます。
1,400 円 (i)※Android にも同系アプリあり。



災害用
掲示板

災害用伝言板および災害用音声お届けサービスに接続してくれるアプリです。大規模災害が発生した場合にのみ、利用可能になります。
無料 (i)※Android にも同系アプリあり



NHK ネットラジオ
らじるらじる

スマホで NHK ラジオが聞けるアプリです。ラジオ第 1・ラジオ第 2・FM が聞けるほか、同アプリからのツイートも同時にチェックできます。
無料



ゆれるコール

緊急地震速報がポップアップで表示されるアプリです。何秒後に揺れがくるのかや最大震度を知らせてくれるので、揺れに備えることができます。
無料

万が一の時のために、私を守るリストを作成し、常時持ち歩くようにしましょう。

私を守るリスト ※2

●家族・友人知人連絡先リスト

名前	電話番号	メールアドレス

●預金通帳リスト

金融機関/支店	種類	口座番号	MEMO

●保険リスト ※暗証番号は防犯のため書かないようにしましょう。

会社名/担当者	保険の種類/証券(記号番号)	電話番号

●クレジットカードリスト

カード名称	クレジット会社	名義	電話番号