

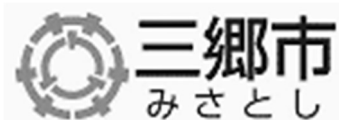
女性のための

# 防災



マニュアルブック

Bosai Manual Book



2022年1月発行

## いざという時のために

災害がおきた時、

自分や家族の命を守るための備えはありますか。

たとえば地震がおきた時。

家の中は安全でしょうか。電気やガス、水道、電話などが使えない場合の備えはできていますか。家族との連絡方法は共有できていますか。

外出中に災害に遭うかもしれません。

バッグの中に、必要なものはそろっていますか。

女性のための災害時に役立つ情報をまとめました。

いざという時の行動をイメージしながら、自分に必要な備えは何か？を考えてみましょう。

### 災害関連情報の入手方法

#### ●テレビ

NHK総合で④ボタンを押すとデータ放送で地域の避難情報等の確認ができる。ただし停電時は使えないので注意。

#### ●ラジオ

電池式のラジオなら停電時にも使える。コミュニティFMが聞けるなら、地域の災害情報の入手も可能。

#### ●インターネット

三郷市メール配信サービス(登録方法はコチラ➡)

公式ツイッター、フェイスブックで情報を入手。

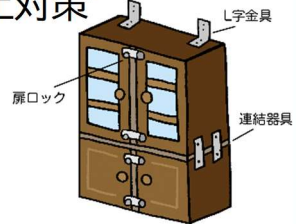
三郷市ホームページや必要なサイトはお気に入り登録を。



# 命を守る3つの自助

## ① 家具の転倒防止

- 家具転倒防止グッズなどを使い家具を固定
- 開き戸や引出しの飛び出し防止対策
- ガラスの飛散防止



## ② 水・食料の備蓄

- 3日～7日分以上の水・食料を備蓄
- 缶詰・レトルト・乾物・乾麺なども活用

## ③ 災害用伝言サービス

- 自分や家族の連絡先のメモを作っておく
- 災害用伝言サービスの使い方を確認する
- 家族の集合場所を決めておく

詳細は「わが家の防災  
マニュアルブック地震  
ITSUMO×三郷市」で!



## 災害リスクを知る

### ●自宅の災害リスクを知る

- 地震ハザードマップを確認する  
(揺れやすさ、建物倒壊危険度、液状化危険度  
建物の耐震化チェックなど)
- 水害ハザードマップを確認する  
(河川ごとの想定浸水深、氾濫シミュレーションなど)



自宅で安全が確保できれば在宅避難も可能

### ●避難場所まで歩いてみる

- ブロック塀や建物倒壊の危険はないか
- 豪雨時に冠水する危険はないか  
(水面下の側溝、マンホール、障害物は見えなくなる)

### ●よく行く場所についても災害時を想定しながら チェックする(通勤、通学、散歩コースなど)

- 非常口や避難経路を確認する
- 一時避難できる場所を確認する
- 地震が起きたら自分の身をどう守るか?など  
いざという時の行動をイメージしてみる



## 暮らしのなかの防災のコツ

### ●家の中を片付ける

自宅でケガをしない！  
命を危険に晒さない！

- 通路には物を置かない
- 就寝する場所で、危険を探してみる  
(家具が倒れてこないか、落下物でケガをしないか)
- 調理器具を出しっぱなしにしない  
(刃物や大きな鍋などが落下すると非常に危険)
- 時計、写真立て、小物類は割れにくい素材のものにするか、しっかり固定を
- 入浴時、着替えやスリッパを近くに用意する

### ●早めに、多めに、を心がける

- 携帯・スマホのバッテリーを用意する
- 日用品は多めに買っておく
- ガソリンはこまめに給油しておく

### ●家族と情報を共有する

- 外出する時は行き先を家族に伝える
- 連絡をとる手段は複数用意しておく

## 災害時の防犯対策

### ●ひとりで行動しない

- 自宅から給水所などに行くとき
- 避難所でトイレや着替えに行くとき など

一人暮らしの女性なら、安全な家で、友達と共同生活することを検討してみても



### ●貴重品の管理に気をつける

- 自宅でも出しっぱなしにせず保管する
- 避難所では、就寝時も含め肌身離さず持つ
- 人前でお金の話などをしない

### ●防犯グッズを持ち歩く

- 防犯ブザーやホイッスルは必需品
- 死角になる場所には近づかない



リュックや合羽などの防災グッズは、性別を連想させない色柄を選ぶという考えも

### ●ひとりで抱え込まない

- もし被害に遭ったら警察や相談機関に相談を
- 見ないふりをせず、助け合う

## あると役立つオススメグッズ

### ●断水対策として

- 水のいらないシャンプー
- 身体拭き用シート
- パンティライナー
- マウスウォッシュ



### ●身支度に必要なもの

- 帽子
- ヘアゴム
- 基礎化粧品
- メイク用品
- ハンドクリーム
- 着替え



### ●防寒や安全対策として

- 大判のストール
- 歩きやすい靴



### ●水や重いものを運ぶときに

- キャリーバッグ、カート



### ●心を落ち着かせるために

- 好きな香りのアロマスプレー など



## 防災ポーチのすすめ

### 通勤通学の途中や外出先で災害がおきたら？

まず何をすべきか？何が必要か？をイメージしながら厳選した防災グッズをポーチにまとめ、いつも持ち歩くようにすると安心です。

#### ●ポーチに入れるものの例

ポーチは、撥水性が  
あって丈夫なものを



- 家族の連絡先などのメモ
- ペン、メモ用紙
- モバイルバッテリー
- 小型LEDライト
- 防犯ブザー、笛
- 生理用品
- 簡易携帯トイレ
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- 不織布マスク
- 消毒用スプレー
- 絆創膏
- 飴、チョコ、羊羹など
- AM/FMラジオ
- 常備薬
- 眼鏡
- コンタクトレンズのケースなど
- メイク落としシート
- 家族の写真
- 保険証などのコピー
- 現金(小銭も)
- 使い捨てカイロ
- アルミブランケット
- 軍手
- 大きめのビニール袋

#### ●バッグやロッカーなどに備えておきたいもの

- 飲料水
- 歩きやすい靴
- 大判のストール
- ポンチョ(雨具)

防災ポーチを入れて  
いつものバッグを  
防災バッグに