

Disaster
prevention
handbook

ママのための 防災レシピ



かけがえのない
子どもたちの命と、
幸せな暮らしを守るために・・・
今からはじめる わたしの防災

2019年7月発行

発行元 子どもの健康と環境を考える会

✉ kokenkankai16@gmail.com (いわた防災ママプロジェクト)

本冊子は静岡県男女共同参画地域実践活動事業により制作しております

※本冊子の一切の無断転載及び複写複製(コピー)を禁止します。

NAME _____



子どもを守りながら災害 を乗り越えるために

日本各地で様々なタイプの災害が起こっています。「明日はわが身！」その時のために、今できることは何でしょう？
磐田市危機管理課からアドバイスをいただきました。

1 子どもと自分の命を守ろう！

地震 ▶ ダンゴ虫のポーズを取ろう！

場所にも注意！！

・頭を守ってね！

★照明器具などありませんか？

★横を見ましょう。

→窓ガラス、大きな家具、電柱はないですか？



台風・水害・土砂災害 ▶ 避難情報に注意！

早め早めに対応することが命を守るポイント！

警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始情報 →乳幼児や妊産婦が
いる家族は、避難を
警戒レベル4 避難勧告 →速やかに全員避難してください。 開始してください。
避難指示(緊急)

★危険な状況の中での避難行動はできるだけ避け、安全の確保を第一に！
公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、
近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

2 被災しても住める家作りをしよう！

避難所は、限られた場所で多くの人が生活することとなり、快適に生活できる場所ではありません。特に、子ども連れの家族には、大変な環境です。自宅でも過ごせるように、家具の固定やガラス飛散防止フィルムなどで耐震を強化！また、親戚や友人宅への避難も考えておきましょう。

3 子どもと話そう！

思っていることを言葉に出さないと、精神的なストレスに変わります。お子さんには「怖かったね。何でも話していんだよ」というメッセージを送りましょう。お子さんが話し始めたら、安心して話せるように優しい気持ちで聴きましょうね。

4 お子さんが通う園や学校と、災害時の対応を話し合おう！

園や学校にいる間に災害が起こったら？登下校の途中だったら？お迎えが来るまで、子どもたちはどう守られるのか？その時の対応について確認し、よ〜く話し合っておきましょう。

5 近所の方と仲良くしよう！

自分ひとり、子どもを守ろうとしても限界があります。“いざ”という時に頼りになり、助け合えるのはご近所さんです。まずは、笑顔で挨拶しましょう♪

6 地域の防災訓練に参加しよう！

子どもを守る意識を
持って参加してね♪

- 1 家族や友だちを誘って、皆で行ってみよう！
- 2 防災仕様のママバッグを持って行こう！
(P13参照)
- 3 困った時は、周りの人に助けてもらおう！



ママに役立つ防災情報が満載！
いわた防災ママプロジェクトの
HPを見てね♪





“もしも”に備えて… 原子力災害対策

私たちの住む磐田市のほとんどは、浜岡原子力発電所から31キロ圏内(UPZ)にあり、発電所で事故が起こり、**放射性物質が放出された場合、被ばくを防ぐため、防護措置を取らなければならない地域です。国・県・市の指示に従って行動しましょう。**

原子力事故が発生した場合の対応

テレビ・ラジオなどで広報される他、磐田市では、同報無線・いわたホットライン・インターネット・広報車など、あらゆる手段で情報を発信します。落ち着いて行動しましょう。

安定ヨウ素剤について

磐田市では、安定ヨウ素剤を備蓄しております。放射性ヨウ素131を体内に取り込んでしまうと、甲状腺ガンなどを引き起こすことがあります。これを**予防する(体内に取り込みにくくする)**ための薬が安定ヨウ素剤です。



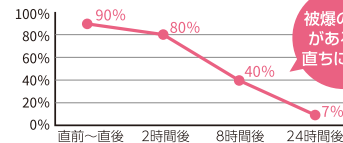
ヨウ化カリウム丸

配布場所&方法 市内11ヶ所の指定救護所で、医師の問診後、薬剤師等が調製し、市民へ配布。[磐田市避難所一覧](#) [検索](#)

飲み方 被爆する前、被爆後でもなるべく早く服用することが大切。

- 特に影響を受けやすい新生児や乳幼児、妊婦の服用を優先。

〈ヨウ素剤の投与時期と予防効果〉



被爆の危険がある時、直ちに服用!

服用回数...原則1日1回
2日目以降も服用しなければならない状況では**避難を優先!**

- 直接的に放射線障害を減らしたり、治療したりする薬ではありません。
- セシウムなど他の放射性物質の予防はできません。
- 安定ヨウ素剤を購入できる薬局を知りたい方は、こちらからご連絡ください→

お問い合わせフォーム



原発事故が起きてしまったら…

避難行動 [屋内退避](#) ▶ [避難準備](#) ▶ [避難の実施](#)

屋内退避

放射線の被爆や放射性物質の吸入を減らすため、建物内に避難しましょう

- 1 外気を遮断!**
窓から離れよう
換気扇やエアコンなどを止めましょう
- 2 マスクをしよう!**
布マスクを濡らして使おうね
- 3 傷口を覆う!**
絆創膏や包帯で保護
- 4 情報を入力**
テレビ、ラジオ、同報無線、いわたホットラインで、新しく正確な情報を待ちましょう
- 5 避難の準備**
落ち着いてね
- 6 食品の保管**
フタかラップをして、冷蔵庫や戸棚へ
- 7 外出する時は…**
防護スタイル参照(P05)
- 8 外から戻ったら**
顔と手を洗い、うがいをし、衣類の着替えをしましょう



避難する時の注意

- ★雨にあたらなで!
- ★情報を確認して行動しよう!
まず、風向きを確認。原子力発電所より風下にいたら離れる方向へ、風下でなかったら建物内に退避。風向きは変わるので注意が必要。ラジオやテレビで事故の情報を確認してから行動しましょう。
- ★持ち物は、表面を汚染させないために袋などで包みましょう!
- ★貴重品・常備薬を忘れないようにしましょう!



防護スタイル

避難する時の防護スタイルを紹介します。準備しておきましょう。

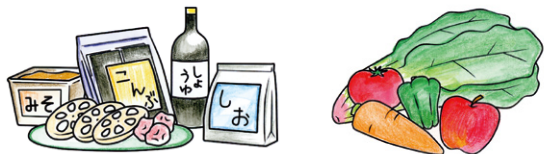
身につけるグッズ

- 傘
- 運動靴
- 帽子など頭を覆うもの (放射能は髪の毛にたまる)
- マスク・タオル (濡らし、よく絞って使う)
- ゴーグルなど目を保護するもの
- レインコート (ポリエチレン製・フード付。放射能は衣服、特に肩に積もる)
- 手袋 (ゴム、ビニール)
- ポリ袋 (靴にかぶせて汚染を防ぐ)



“もしも”の時のおすすめ食材

- 昆布などの海藻類 放射性物質を甲状腺に取り込みにくくする。
- 味噌、醤油、塩 放射性物質を排出しやすくする。
- 玄米、梅干し、ごま塩、レンコン 免疫力や抵抗力をアップする。
- リンゴなどの果物や緑黄色野菜など 傷ついた遺伝子を修復する。



※いわた防災マプロジェクトのHPでは、磐田市内(公園・小中学校・幼稚園・保育園・交流センター)の土壌の放射能汚染調査結果を公開中。どうぞ、ご覧ください。

放射能が私たちに与える影響について

外部被爆

一般的に外部被爆は到達距離が長いγ線の影響が大きくなります。ただ小さい子どもは地表の影響も無視できません。β線にも注意しましょう。

遮断について

α・β・γ線の物理的遮断方法は次の通りです。外部被爆で一番影響の大きいγ線は、着衣で遮断することはできません。

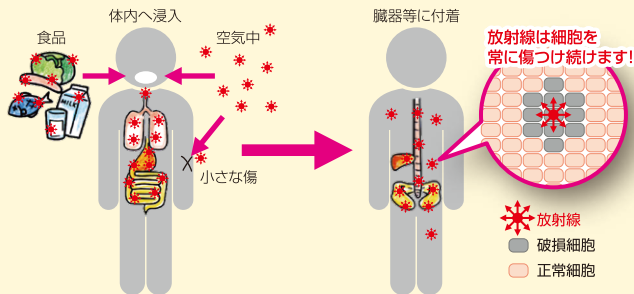


- ① α線は紙1枚で遮断できます。
- ② β線は薄い金属板で遮断できます。
- ③ γ線は鉛や厚いコンクリート等でなければ遮断できません。

※セシウムとヨウ素は、γ線とβ線を放出します。

内部被爆

汚染された食べ物・空気中の塵・霧・皮膚の傷等から体内に入り、大きさにより呼吸器系・消化器系等のどこかに取り付きます。最終的にそこから血液を通し、核種により沈着しやすい臓器・骨等に入り、排泄されるまで放射線を放出し細胞を傷つけます！外部被爆で有効な防護だった、距離・遮断・時間は全て無効です。**体内に取り込まないこと！**これがとても重要です。



資料提供：2016.2.15講演会「私たちが創る子どもの未来」/
講師：環境省認定環境カウンセラー 静岡放射能汚染測定室 代表 馬場利子氏



作ってみよう!

防災エコクッキング

非常時こそ、我が家の味が大切♡



1つのお鍋で、ごはんとおかずが同時にできちゃう
レシピを紹介!!

用意する物

1. ポリ袋 (半透明の高密度ポリエチレン23×33.5cm位 厚さ0.01mm以上)
2. 大きな鍋

ごはん

1人分

《材料》

米 0.5合 (洗わなくてOK)
水 100~120cc
(水の量で好みの固さに調整)

カレー

1人分

《材料》

| | | |
|----------|---|---------|
| じゃがいも | } | 小さめに乱切り |
| ニンジン | | |
| 玉ねぎ | | 薄切り |
| ツナ缶(大豆缶) | | 適量 |
| カレールウ | | 1かけ |
| 水 | | 100cc |

Let's カンタン クッキング♪

- ① 鍋に水を入れて沸騰させる。
- ② ポリ袋に材料を入れ、空気を抜いて口を閉じ、上の方でしっかり結ぶ。
- ③ ①に②を入れ、フタをして中火で20分。火を止めてそのまま10分蒸らして、できあがり♪



ホットケーキ蒸しパン

《材料》

| | |
|------------|------|
| ホットケーキミックス | 1袋 |
| 水 | 粉と同量 |
| レーズンなど | 適量 |

《作り方》

- ① 鍋に水を入れて沸騰させる。
- ② ポリ袋に粉を入れて、少しずつ水を加えてダマにならないように袋を手で揉みながら混ぜる。
- ③ レーズンなどを加えて揉み混ぜる。
- ④ 袋の空気を抜き、上の方で口を結ぶ。
- ⑤ ①に④を入れて、中火で20分加熱し、できあがり♪



ポリ袋の空気の抜き方のポイント🍷

- ★ポリ袋の空気を抜く時は、食材のすぐ上の部分をにぎる。
- ★袋の下の部分を持ってねじりながら、袋の口までねじり、そのまま上でしっかり結ぶ。空気が残ると破裂する恐れがあるので要注意!
- ★袋の中の材料を均一にし、平らに広げる。



離乳食のレシピ♪

| | | | |
|-------------|------|---------|-----------|
| 初期 (5-6ヶ月) | 10倍粥 | 米1/2カップ | 水5カップ |
| 中期 (7-8ヶ月) | 7倍粥 | 米1/2カップ | 水3と1/2カップ |
| 後期 (9-11ヶ月) | 5倍粥 | 米1/2カップ | 水2と1/2カップ |

資料提供：磐田地区助産師会



1週間を乗り切る備え

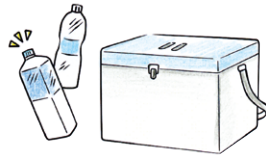
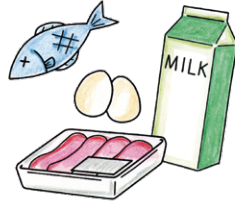
冷蔵庫や冷凍庫内の傷みやすい食材から使用

袋や缶を開ければすぐに食べられる食品や、フリーズドライのスープなどもgood!

【おススメ備蓄食材】

米・豆・豆製品(子どもの脳の発育を守る)、根菜類、乾物(昆布・切干大根・高野豆腐・麩など)、乾めん(茹で時間の短い物)、粉類、ドライフルーツ・ナッツ類、シリアル類、調味料(塩、みそ、しょうゆ)、氷砂糖など。

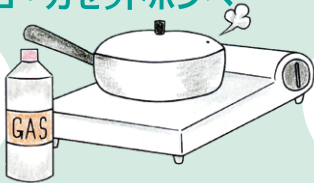
空のペットボトルやポリ袋に水を入れて冷凍庫で保冷剤を作ろう! 停電時はクーラーボックスに入れて活用、溶ければ飲料水になるよ。



調理器具の備え

カセットコンロ・カセットボンベ

カセットボンベ1本で約60分使用可能



1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)

3
~
7
日
目

ローリングストック法で備蓄した食材を活用

【ローリングストック法】

普段食べ慣れている食材を多めにストックして、使いながら買い足し、常に1週間分の**食料(1人21食)**と**飲用水(1人21ℓ)**を備蓄する方法。



その他のアイデア

漬物

伝統的な保存方法で。



家庭菜園

庭やベランダ等も活用して菜園を。

食物アレルギーを持つお子さんの保護者の皆さんへ

●子ども用の非常食は、自分で準備しておこう!

非常時には環境・体調の変化・ストレスなどでアレルギー症状が出やすくなる恐れがあります。普段より安心・安全に気をつけよう。お子さんが食べられるもので、保存がさく物を、多めにストックしておこう。

●子ども用のお出かけバッグに、緊急時のメモを入れておこう!

通園バッグやランドセルなどへ、アレルギーに関するメモを入れておこう。(下記のことを書いて、濡れないように密閉袋に入れてね)

【氏名、生年月日、血液型、保護者の連絡先、かかりつけ医、何のアレルギーでどんな症状がでるか、飲んでいる薬名など】

●アレルギー症状が出た時に飲む薬とエピペンを常に携帯しよう!

アレルギー支援ネットワーク

検索



あなたにもできる!! ケガの応急手当

災害時は、たくさんのケガ人が同時発生するため、医療機関は混雑し、より重傷な方の治療が優先(トリアージ)されます。ケガをした時、手当ができるママになりましょう。子どもが泣いたら安心してください。**痛がらない、元気がない、ぐったりしているような場合は要注意!**すぐに周囲の人に伝え、医療機関を受診しましょう。お母さんは、**落ち着いて行動することが大切です。**

【応急処置に役立つ身近な物】

〈固定〉

傘、新聞紙、雑誌、ガムテープ、レジ袋、ネクタイ、ストッキングなど

〈止血・傷の保護〉

ラップ、生理用品、タオルなど

〈傷の洗浄〉

ペットボトル水(キャップに穴をあけて使用)



軽い切り傷・擦り傷は 水でよ〜く洗う



① 洗う



③ ラップする



② 拭く



④ 保護する 生理用ナプキンとストッキング

汚れを
しっかり
取り除く

毎日洗って
ラップを貼り
替えよう

ラップを使った 手当てに向かない傷

- 人や動物にかまれた傷
- 深い切り傷・刺し傷
- 破傷風の危険がある傷
(木枝や錆びた釘、鉄条網
などによる傷)

こういう症状が出たら 手当てをやめて 受診しましょう。

- 傷口の周辺が赤くなる、腫れる、むくむ
- 痛みが続く
(膿や出血が続く)
- 発熱、悪寒

やけどは ます冷やす



① 流水で冷やす



② ラップの上から水を入れたビニール袋で冷やす

15分~30分を
目安に冷やす

医師の診察を受ける時は、冷やしなから移動しましょう

診察の前に
やってはいけない事

- 洋服は絶対に脱がせない! ● 水ぶくれは破かない!
 - 薬は塗らない! ● ガーゼや絆創膏を貼らない!
- ※ガーゼや絆創膏を貼ると新しい傷ができる場合があります。

打撲／ねん挫／骨折は

固定する



肩～肘までの固定



肘～指先までの固定



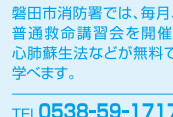
足首までの固定

新聞紙を折り3ヶ所固定

タオルで首の
痛みを軽減



ストッキングを足裏にかけ
足首に向かって
交差させ固定



磐田市消防署では、毎月、
普通救命講習会を開催!
心肺蘇生法などが無料で
学べます。

TEL.0538-59-1717
(消防本部警防課)

レジ袋を三角巾変わりに使う方法



ママバッグ を防災仕様に!

外出時は、
帽子をかぶるうネ!!
抱っこやおんぶでも
靴をはかせよう!



必要最低限のものを! (総重量2~3kg以内)
バッグは両手が空くタイプがオススメ!

ママバッグに入れておくと役立つもの

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 母子手帳 出生届、病歴、予防接種の ページをコピーでも可 | <input type="checkbox"/> ホイッスル 防犯ブザーでも可 | <input type="checkbox"/> 裁縫セット ハサミが入っているタイプ |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳 常備薬、副作用歴、最新の処方薬 のページをコピーでも可 | <input type="checkbox"/> LEDライト 両手が使え ヘッドライトが便利♪ | <input type="checkbox"/> ポリ袋・レジ袋 大中小 |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 コピー可(家族全員分)、 医療受給者証も忘れず! | <input type="checkbox"/> 子どもの着替え 長袖・長ズボン | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ 冷却シート |
| <input type="checkbox"/> 水筒・おやつ 氷砂糖、炒り豆、切干大根、 レーズンなどもおすすめ | <input type="checkbox"/> 現金 小銭は多めに | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ 使いやすさを試してから、 家族分を用意 |
| <input type="checkbox"/> 子ども用の スプーン・フォーク | <input type="checkbox"/> 油性ペン 壁などへメッセージが書ける | <input type="checkbox"/> ボンチョ 黒90ℓのポリ袋で代用可 |
| <input type="checkbox"/> マスク 大人用・子ども用 | <input type="checkbox"/> 大判スカーフ・風呂敷 授乳や着替え時の目隠しに リュックにもなるよ | <input type="checkbox"/> リラックスできるもの アロマオイル・嗜好品 |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 止血にも使えるよ♪ | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ 健康を守る | <input type="checkbox"/> 家族の写真 |

密閉式ビニール袋に
小分けして、防水対策♪

子どもバッグも用意しよう!

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> オムツセット 除菌グッズも | <input type="checkbox"/> 家族の写真 迷子カードに貼り付けてもOK | <input type="checkbox"/> 水・おやつ 水(350ml)、おやつ(好きなもの) |
| <input type="checkbox"/> 遊ぶ道具 折り紙、お絵書き帳、トランプなど | <input type="checkbox"/> 迷子カード 親子の名前、住所、緊急連絡先、血液型、呼び名を記入 | |

自分の荷物を持つことは良い経験♪いざという時に頭や体を守るクッションになるよ!
子どもの成長に合わせて、シーズンごとに中身の見直しを!

被災状況のイメージから考える ワークシート

あなたの家族に必要な防災グッズは何?子どもの成長とともに必要な物も変わります。
毎年「3.11家庭防災の日」に家族で話し合っ、備えを充実させましょう。

(このページはコピーして使ってね)

- ① 日頃、あなたがよくでかける場所はどこですか? ② ①で大地震が起きたら...どんなことが起きるか、予想されますか?
- ③ ②に対応するために、必要な道具は何でしょう? →表に記入
④ ③について、身近なもので代用できないか、考えましょう。 →表に記入
⑤ その場所から、自宅(最寄り避難所)まで移動するのに必要な物を考えましょう。徒歩?車? →表に記入
⑥ ①~⑤を踏まえて、あなたがママバッグに追加するものを決めましょう。 →表に記入

| 仕 様 | お で か け | | 自 宅 | |
|-------|--|----------------------------|--------------------------------------|--|
| | ママバッグ | 車 | 持ち出しバッグ | 備 蓄 |
| 内 容 | 日用品+α=防災仕様 日頃持ち歩くママバッグに、 ひと工夫加えることで、 防災度をアップ! | 季節物や、かさばるもの などの予備を車に備備。 | 災害時 自宅から別の場所へ移動 (避難)する際に、持ち出す。 | 災害時(ローリングしながら) 自宅で、避難生活を送る ために必要なグッズや食料。 |
| い つ | 被災直後~数時間or最低24時間 | 最低24時間 | 当日~戻れるまで | 当日~1~2週間 |
| 量 | いつも持ち歩ける量 | 車に乗せられる量 | 子ども+ママバッグに 加えて持てる量 | 可能な範囲 (ローリングストック含む) |
| グ ズ | 頭や呼吸を守る | | | |
| | 暑さ・寒さ | | | |
| 情 報 | 飲食品 | | | |
| | 衛生用品 ケガ | | | |
| そ の 他 | | | | |

⑦ 宣言しましょう!

私は [] を [] 月 [] 日()までに用意します!



赤ちゃんの栄養で 困ったときに……

人口栄養(ミルク)をあげているお母さんへ

- 粉ミルクは、**70度以上**で調乳しましょう。
- 調乳後、**2時間以内**に飲まなかったミルクは、廃棄しましょう。

液体ミルクを使用するお母さんへ、ご家族へ

液体ミルクは調乳の必要がなく、すでに滅菌されているので常温で保存が可能です。

たて抱っこしてから、唇にふれる位置にコップをあてましょう



※赤ちゃんの口の中にミルクを注ぎ込まないようにしましょう

- 開封後はすぐに飲ませ、常温で放置するのはやめましょう。飲み残した分は廃棄しましょう。
- 温めても、そのままでもあげることができます。
- 授乳には紙コップやスプーンが代用できます。

母乳をあげているお母さんへ

- 母乳には免疫が含まれているので、あげ続けていると赤ちゃんが病気にかかりにくくなります。
- 欲しがるときに、欲しがらだけ吸ってもらいましょう。
- スキンシップをたくさんとりましょう。
- 一時的に母乳がでにくくなったと感じても大丈夫。赤ちゃんが頻繁に飲むことで母乳量は増えます。不安な時は、おしっこやウンチの回数を数えてみましょう。普段と同じなら、十分飲めている証拠です。もし、減っていたら医療者や相談窓口に相談しましょう。



相談窓口

- ◆和助産院 磐田市大久保733-37 TEL0538-38-0031
- ◆よこさわ助産院 磐田市草崎334-1 TEL0538-84-7115

災害時の乳幼児栄養、母乳育児支援情報はこちらを検索！

NPO法人日本ラクテーションコンサルタント協会

検索



不安な心に寄り添う♡ ふれあい

災害後に待っている不慣れた生活。不安や恐怖、そしてストレスでいっぱいになり、子どもに優しくできない時があるかもしれません。そんな時に、おススメの**ふれあい**をご紹介します。

《セルフケア》

深呼吸しながら、鎖骨の真ん中をトントンと指で叩く。

自分の呼吸に合わせて、ゆっくり叩くと次第に気持ちが落ち着いてきます。



《親子でできる“ふれあい”》

- ①背中(首元から尾骨まで)を呼吸に合わせて、上から下へゆっくりとなでる。
- ②やさしく抱きしめる。

子どもは、ママの腕の中で癒され、ママも子どもからたくさんの癒しとパワーをもらうことができます。

ふれる人も、ふれられる人も癒す「ふれあい」。ご自分の不安な気持ち、子どもやパートナーの不安な気持ちを認め、寄り添い、優しくふれることで相互にストレスを緩和させる効果があります。

ぜひ、ご家族で日ごろから優しくふれあうことを実践してみてください。





避難所・避難先では女性や子どもを狙った性被害・性暴力、DVなどが発生するリスクが高まります。

東日本大震災女性ネットワーク調査チーム
2015「東日本大震災「災害復興における女性と子どもへの暴力」に関する調査報告書」より

避難所に更衣する場所がないので更衣室をダンボールで作ったところ上からのぞかれた。その更衣室を使うときは見張りを立てるようになった。

(13~16歳女子)

避難所で成人男性からキスしてと言われた。トイレまでついてくる。着替えをのぞかれる。母親を含めて誰にも知られたくない。加害者が避難所にいらなくしてほしい。

(6~12歳女子)

男子が同じ避難所にいる男性にわいせつな行為をされた。ほかの男子数名も被害に遭った。家族が、避難所の宿直だった役場職員に相談し(中略)、加害者には避難所から出てもらうことになったが、その前に加害者は避難所を出た。

(6~12歳男子)

避難所で夜になると男の人が毛布に入ってくる。周りの女性も「若いから仕方ないね」と見て見ぬふりをして助けてくれない。

(20代女性)



授乳しているのを男性にじっと見られる。警察に連絡したら巡回の回数が増やされた。その後、授乳スペースが設けられた。

(30代女性)

※災害時における性暴力(DV以外)の事例
(阪神淡路大震災・東日本大震災)より

自分を大切にしてください

単独行動はしないようにしましょう!

性的な嫌がらせやいたずらなど尊厳を傷つける行為も犯罪です

被害をうけたら相談を!



周囲の目と支えが
たよりです

見ないふり・知らないふりをせず、助け合いましょう

ストレスをためず不安な気持ちも声に出しましょう

相談機関

※相談は無料です。 ※災害発生直後は、電話回線の不具合等により、電話が※秘密は守られます。 つながりにくい可能性があります。ご了承ください。

磐田市女性相談室 TEL 0538-37-4844

あざれあ女性相談 TEL 053-456-7879

静岡県女性相談センター
(配偶者暴力相談支援センター) TEL 054-286-9217

静岡県西部健康福祉センター TEL 0538-33-9217

静岡県性暴力被害者支援センターSORA TEL 054-255-8710

磐田警察署 (相談係) TEL 0538-37-0110

磐田市役所
地域づくり応援課

【男女共同参画に関すること】
TEL 0538-37-4811

【避難所運営に関すること】
TEL 0538-37-4751

こども・若者
相談センター

【女性相談室に関すること】
TEL 0538-37-2018

作成：磐田市役所地域づくり応援課
資料原案：熊本市男女共同参画センターはあもにい 協力：静岡県・磐田警察署



悲しい現実が 起きてしまったら

もしも、性被害を相談されたら...

まずは、あなたも落ち着きましょう。性暴力の責任は、加害者にあります。**どんな状況であったとしても、被害者のせいではありません。**被害者を勇気づけ、助ける言葉をかけてください。

被害者の安全を第一に考えて!

現在も深刻な被害が続いている、けがをしている、妊娠や感染症の恐れがある場合はすぐにP18の静岡県性暴力被害者支援センターSORA(そら)に助けを求めてください。匿名でも相談できます。

★あなたの子どもを守るために

「知らない人についていってはダメ」と教えても、加害者は子どもの親切心や不安を利用して、あるいは力づくで加害を行うことがあります。

また加害者は知らない人とは限りません。

「〇〇してはダメ」「〇〇しなさい」と教えられた子は、被害に遭った場合「言いつけを守らなかった自分が悪い」と考え、一人で抱えてしまうこともあるようです。

「もし誰かに体を触られたら、怖いと思ったことがあったら、必ず話してね。」と言っておけば、いざという時に頼れる大人がいるという安心感を与えられるかもしれません。

★どんな言葉をかけたら良いの?

被害者は自分を責めてしまう傾向にあります。被害者には責任がないことを伝えましょう。自分の話を信じてもらえることは、その人にとって大きな力になります。

《被害者を勇気づけ、助ける言葉》

- ★「あなたの話を信じるよ」
- ★「あなたのせいじゃないよ」
- ★「あなたは一人じゃないよ」

《被害者を傷つけてしまう言葉》

その人の行動を責めたり、話を疑ったりすることでさらに相手が傷つくことがあります。話を聞く時は落ち着いて、心の回復には長い時間がかかることを理解しましょう。

- 「まさか、信じられない」「かわいそうに」
- 「もう忘れて、先に進まなきゃ」
- 「どうしてあの人そんなことを...」
- 「あなたにそんなことしたやつは許せない!」
- 「あなたが何かしたんじゃないの?」
- 「あなたが誤解しているんじゃないの?」



性暴力を打ち明けるのは、とても勇気のいることです。その人のペースとプライバシーを尊重しましょう。



男女共同参画の視点から 避難所を考えよう

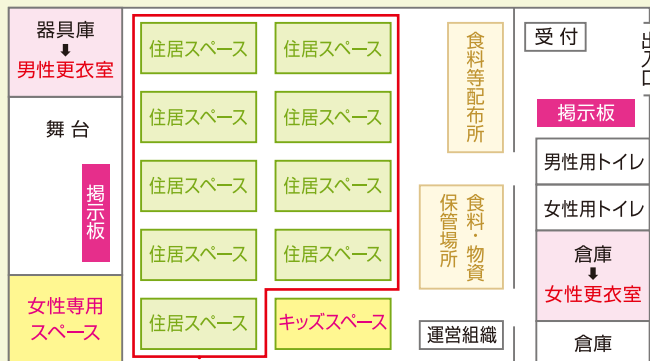
多様な人々が避難所で安心して生活するためには、男女双方の視点が大切になります。避難所の運営、スペースの活用などは、平常時から男女を交えて話し合い、決めておきましょう。

開設から必要なもの

- 授乳室 男女別のトイレ 男女別の物干し場
- 男女別の更衣室（女性専用スペース）



体育館のレイアウト工夫例

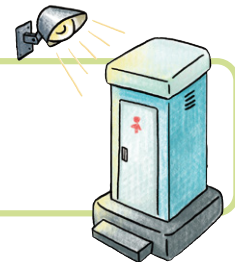


間仕切りを立て、プライバシーを確保しましょう
通路を確保し、動きやすく情報共有しやすい空間をつくりましょう

- 男女別の更衣室や、下着などを気にせず干せる**物干し場**を設置しましょう
- 乳幼児やその家族が安心して過ごせるよう、**授乳室**、**キッズスペース**などの専用スペースを確保しましょう
- 多様なニーズを把握し的確な情報提供ができるよう、できるだけ**多く**の**箇所に掲示板**を設置しましょう
- 視覚・聴覚に障害のある人や外国人等にも配慮し、情報の伝達方法を工夫しましょう
- 相談窓口の情報は女性専用スペースやトイレに掲示するなど掲示場所を工夫しましょう
- 共通の居住スペース以外に介護が必要な人や感染症にかかった人がいられる**個室を用意**しましょう
- 男性が参加したくなるイベントやワークショップなど、**男性がいきいき集う場**をつくりましょう

安全なトイレにするために

- 男女別に分ける（男性：女性＝1：3）
- 暗がりは避け、夜間照明を設置する
- 清掃を徹底して感染症を予防する
- 事前に使用ルールを決めておく



<在宅避難者への配慮>

在宅避難者への情報伝達方法や安否確認、物資の配布などのルールづくりを

家族に乳幼児や障害のある人がいるなど、様々な事情で在宅避難している人へも物資や情報が届く仕組みを考えておきましょう。

出典元：「男女共同参画の視点からの防災手引書ダイジェスト版（第2版）」
（静岡県くらし・環境部県民生活局男女共同参画課発行）



災害時に知っておきたい お金の知識

災害が起こったら…

私たちの生活を守ってくれるのはだれ？

国は、基本的に個人の資産や収入を保証しません。**自分の財産は、自分で守るしかない**のです。でも、様々な**被災者の生活再建に関する支援**があるので、これらを賢く活用できる知識を持っておきましょう。

静岡県弁護士会ニュース(被災者支援情報)をご覧ください。

<困った時の窓口編>

- 1.被災者の方への支援(当面の生活費をどうにかしたい...)
- 2.支払いの問題(公共料金は?年金や健康保険料は?...)
- 3.保険・共済の問題(火災保険にしか入っていないけれど...)
- 4.紛失物の問題(身分証明証、実印、銀行通帳など)
- 5.その他の問題(免許証の有効期限が迫っている...)



<主な支援制度編>

- 1.ご家族を亡くされた方への支援(災害弔慰金、生命保険など)
- 2.その他のいろいろな支援制度(被災者生活再建支援制度など)
- 3.災害弔慰金、災害障害見舞金・被災者生活再建支援金の差押禁止について
- 4.労働関係に関する支援(事業者、お勤めの方への支援)
- 5.ご家族が行方不明の場合(死亡認定制度、失踪宣告制度)

静岡県弁護士会

<http://s-bengoshikai.com/>

静岡支部 TEL054-252-0008

浜松支部 TEL053-455-3009

沼津支部 TEL055-931-1848

住宅ローンなどの返済が心配という方へ

「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」により、**住宅ローンなどの免除・減額**を申し出ることができます。

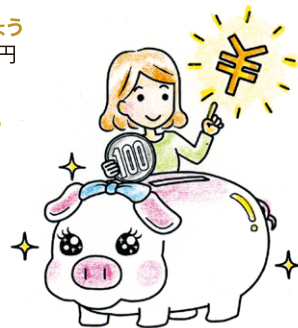
※**支払う前に**、ローンの借入先にお問い合わせください
銀行の場合は、全国銀行協会相談室TEL0570-017109
またはTEL03-5252-3772への問合せも可能

事前の準備

★**公的給付金は少額・義援金はあてにならない**
→**自助努力が必要**

～預金関係～

- 1.災害準備資金積立を今から始めましょう
※通常の預貯金とは別に、毎月3,000円からでもOK!
- 2.貴重品の保管方法に気をつけましょう
通帳と印鑑は別々の場所へ。権利書、実印、印鑑カードも別々に。銀行の貸金庫の利用もgood!
- 3.我が家のメインバンクに
災害時の対応を確認しておきましょう
・通帳を紛失した時には何が必要?
・1回の出金限度額はいくら?



～生命保険～

- ◎加入金額の計算方法 **注意!** 健康保険や国民年金の未払いに気を付けましょう。
{子ども1人(1,000万円)×人数+α}-(遺族年金+遺族厚生年金)
-企業団体年金=加入すべき保険金

～地震保険～

- ◎火災保険とセットで加入 **要確認!** 新価額特約になっていますか?
家財の補償...我が家にはどんな家具や家電があるかな?できれば、
購入日と金額をまとめておきましょう。

～非常持ち出し袋～

- ★免許証、健康保険証などのコピー、預貯金の口座や生命保険の証券番号等の控えを入れておきましょう。

発災後に行うこと

★被害の証拠写真を撮っておきましょう

被害認定調査実施前に修理や片付けをする場合は、
被災箇所の写真を撮影しておいてください。

★罹災証明書の申請をしましょう

罹災証明書は、災害により被災した住宅の
「被害の程度」を市町村が証明するものです。
様々な支援や手続きを受けるために**必要と
なる書類**です。下記へ申請をしてください。



- 自然災害(地震、津波など)→磐田市市税課 家屋グループTEL0538-37-4809
- 火災→消防本部 予防課 TEL0538-59-1718

★税金や公共料金はどうなるの?

納付期限の延長や減免、不使用分の免除などが受けられる場合があるので、納付先の窓口等へ相談しましょう。

●税金

- 市民税:磐田市市税課 TEL0538-37-4826
- 固定資産税:磐田市市税課 TEL0538-37-4809
- 軽自動車税:磐田市市税課 TEL0538-37-3767
- 所得税などの国税:磐田税務署 TEL0538-32-6111
- 自動車税などの県税:磐田財務事務所 TEL0538-37-2211

●年金・健康保険

- 国民年金・国民健康保険税:
磐田市国保年金課 賦課グループ TEL0538-37-4863
- 厚生年金:浜松東年金事務所 TEL053-421-0192

●公共料金(電気・ガス・水道・電話など)→各契約先

| | 契約先 | 連絡先 |
|-----|-----|-----|
| 電 気 | | |
| ガ ス | | |
| 水 道 | | |
| 電 話 | | |
| | | |
| | | |

★権利書や登記簿など重要書類を紛失したら?

再発行は弁護士、司法書士に相談しましょう。

資料提供:2016.11.13講演会「災害時に知っておきたいお金の知識」/
講師:NPO法人 御前崎災害支援ネットワーク連絡会 代表理事 落合美恵子氏



ご近所情報

分からないところは、ご近所さんに聞いてみましょう。ママ一人きりでは、子どもを守れません。いざという時に、助け合える良い関係をご近所さんとつくっていきましょう。地域の人とのつながりが、減災につながります。

毎年、「3.11家庭防災の日」に家族で確認し、みんなで把握しておきましょう。

このページは、コピーして使ってください。(記入例) 公衆電話...A駅の北側、Bコンビニの前 など

家族の集合場所 1. 2.

避難場所

避難所

救護所

お隣さん情報

| | 名前 | TEL | 仕事 | 趣味など |
|---|----|-----|----|------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |

自治会長さん 公衆電話

自主防災会長さん ... 銀行

消防団員..... 薬局

お医者さん..... 病院

看護師さん..... コンビニ店.....

薬剤師さん..... スーパー.....

大工さん..... ガソリンスタンド.....

電気屋さん..... バス停.....

消火栓

防火水槽

防災倉庫



我が家の備えを、自然の中で試してみよう!!

★ピクニックへ出かけよう♪

非常持ち出し袋を背負って、いざ出発♪お弁当は非常食!味はどうか?量や食べやすさもチェックしましょう。

★雨の日のお散歩にも挑戦!

カッパと長靴で歩こう。坂道、側溝、川の流れはどんな感じかな?

★サバイバル力をつけよう♪

でこぼこ道や暗い道、急な雨や寒暖といった不便な自然環境が五感を育てます。そして、危険から遠ざけず、火やナイフなどの正しい使い方を教えましょう。

★アウトドアグッズ(防災グッズ)を使ってみよう!

寝袋でお昼寝、ヘッドライトで耳掃除、万能ナイフでリンゴの皮むきなど、グッズを使いこなせるようにしておきましょう。

★大切なことは「自分の頭で考える」力をつける

誰かの指示を待つ?それとも、「自分の身は自分で守る」と即行動?いざという時、マニュアルは役に立ちません。判断力と応用力も養う、自然の中へ出かけよう♪

子どもと体験しておこう!!

★避難場所と経路をチェック!

ハザードマップを見よう!
歩いて危険箇所を探してみよう。

★和式トイレを使えるかな?

★暗闇でも平気かな?



自然の中での豊かな経験が【いのちを守る防災】につながります。
親子で自然を楽しみましょう♪子どもは大人の真似をしますよ。

備えて安心♡マイトイレ

こんな時、水洗トイレは流しちゃダメです！



汲み置き水などで、無理に流すと復旧しても故障で使えなくなるケースがあります。また、仮設トイレはバキュームカーとセットでなければ、すぐに満杯になり使用不能に！汚れ・悪臭などの衛生面の改善、感染症・エコノミークラス症候群の予防の点からも、災害時のトイレ問題は重要です。

トイレは我慢できません！
飲食すれば、必ずトイレに行きたくなります。

誰でも安心してトイレを使えるように、地域で使用方法を話し合い周知しておきましょう。

備えておくトイレ用袋の量は約84枚

トイレの回数は、一人1日5～6回で想定。袋は、ポリ袋、ゴミ袋、レジ袋など何でもOK！家族が7日以上使用できる量を備蓄しましょう。

避難所では、こんな工夫も…紙オムツ、尿パッドの利用



長蛇の列の避難所のトイレ。待っている間にガマンできなくなったら…。あらかじめ装着しておいた紙オムツ等へ排泄。トイレに入って処分すれば、安心！

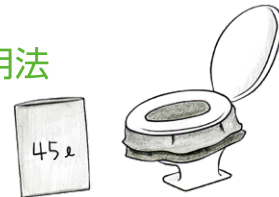
おすすめの備蓄量の例

- 大便是ひとり1日1回、**1回ごとに交換。**
- 小便是ひとり1日6回、**3回ごとに交換。**

家族4人で
大便使用1回×4人×7日=**28枚**
小便使用6回×4人×7日÷3回=**56枚**
合計84枚必要

水洗トイレの活用法

① ゴミ袋(45ℓ程度)を便座に二重にかぶせます。



② くしゃくしゃに丸めた新聞紙(紙おむつでもOK)の中に入れます。



③ 用を足したら、凝固剤、ネコ砂(オガクズでもOK)を上からふりかけます。



④ 内側のゴミ袋を取り出して、口をしっかりとばります。



⑤ 収集されるまで、密閉容器で保管しましょう。

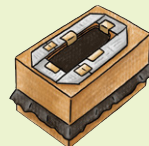
《用意する物》

- ・ゴミ袋 (45ℓ程度。便座にかけられるサイズ)
- ・新聞紙 ・紙おむつ
- ・凝固剤 ・ネコ砂またはオガクズ(消臭)
- ・フタつきバケツなどの密閉容器

身近な物を使ってトイレを作ろう！

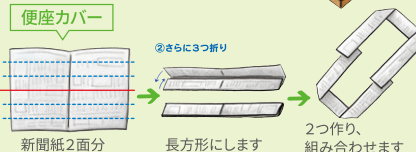
- ★ 段ボール箱に、ゴミ袋をかぶせます。
- ★ 使い方は水洗トイレの活用法②～⑤と同じ！

くり抜いた部分にテープで簡単に止めて、そこにビニール袋をかぶせれば汚れ防止になります。



《用意する物》

- ・段ボール箱2つ (本体とフタになるよう重なるサイズ)
- ・新聞紙(2面分の大きさ) ①2つ折り
- ※ その他、水洗トイレの活用法で用意する物と同じです。





パーソナルデータ

| | | | | |
|-------------|-------------|----------|-----|---------|
| わたしのこと | フリガナ | 性別 | 血液型 | |
| | 氏名 | 生年月日 . . | | |
| | 自宅住所 | | | |
| | 自宅TEL | 携帯番号 | | |
| | 勤務先 | 勤務先TEL | | |
| | 家族の 集合場所 | | | |
| | 避難場所 | 避難所 | | |
| | 救護所 | 持病等 | | |
| | 常備薬 | かかりつけ医師 | | |
| | 備考 | | | |
| 親 戚 等 | 氏名 | 続柄 | 氏名 | 続柄 |
| | | 連絡先(携帯) | | 連絡先(携帯) |
| | 住所 | | 住所 | |
| | その他 | | その他 | |
| 友 だ ち | 氏名 | 続柄 | 氏名 | 続柄 |
| | | 連絡先(携帯) | | 連絡先(携帯) |
| | 住所 | | 住所 | |
| | その他 | | その他 | |

| | | | |
|-----------------------|---------------------|----------|-----|
| 家 族 の こ と | 氏名 | 続柄 | 血液型 |
| | 連絡先・電話 (勤務先・学校等) | 生年月日 . . | |
| | 携帯番号 | 特徴 | |
| | 氏名 | 続柄 | 血液型 |
| | 連絡先・電話 (勤務先・学校等) | 生年月日 . . | |
| | 携帯番号 | 特徴 | |
| | 氏名 | 続柄 | 血液型 |
| | 連絡先・電話 (勤務先・学校等) | 生年月日 . . | |
| | 携帯番号 | 特徴 | |
| | | 種類 | |
| ペットの 名前 | 性別 | 毛色 | |
| ホームドクター (動物病院名) | 備考 | | |
| 動物病院TEL | | | |

その他、気になること、伝言

★災害用伝言ダイヤル(171)

- 伝言登録・・・
171+1+自宅電話番号(市外局番から)
- 伝言確認・・・
171+2+自宅電話番号(市外局番から)

★災害用伝言板(web171)

- ①<https://web171.jp/>へアクセス
- ②連絡を取りたい方の電話番号を入力
- ③伝言を登録・確認

