

# 男女共同参画社会の実現をめざして

2024年6月発行 編集・発行：忠岡町住民人権課 電話：22-1122 FAX：22-1127



## 防災・減災のススメ

～男女共同参画の視点から考えよう～



自然災害による被害は甚大なものがあり、いつどこで起きるかわかりません。

大規模災害時に被害を最小限にする対策として、行政による「公助」だけでなく、自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人たちで助け合う「共助」が、災害による被害を少なくするための大きな力となります。

もしもの時に、しっかり自分や家族を守れるよう、防災術を身につけましょう。

### ? こんなとき、どうする ?

#### ケース1



職場で大きな揺れ。夫にも、下の子の保育所にも電話が通じない。上の子はこの時間、小学校から下校中だ。心配だから早く帰りたいけど、電車は止まってしまった。徒歩で帰るしかなさそうだ。家までは電車でも30分以上かかるのに、今日はヒールの靴とタイトスカートだ……。

#### ケース2

寝ていたら、大きな揺れ。棚が倒れ、下半身が挟まれてしまい、ベッドから出られなくなった。ひとり暮らしで、携帯電話にも手が届かない。隣の家の人が避難していく音がする。

「助けて！」声を出してみたが、誰にも聞こえなかったようだ。次に大きな余震がきたら、どうなるんだろう……。



#### ケース3



降り続く台風の大雨。近くの河川の水位が上がり、避難指示の呼びかけが。寝たきりで高齢の父を、どうやって避難所に連れていく？何を持っていけば良い？子どもはまだ1歳にもなっていない。避難所で泣いたりして、周りにうるさいと思われないか心配だ。避難所に行かない方が良いのかもしれない。そういえば隣に住むおばあちゃん、確かひとり暮らしだったと思うけど大丈夫かな……？

### ポイント① 非常時に備えておこう

家具の転倒等を防ぐために、L字金具や突っ張り棒で固定したり、置き方を工夫したりしましょう。また、避難場所での生活や災害後の生活等を想定して、必要な非常用品（備蓄品・持出品等）を最低限準備しておきましょう。女性や子ども・高齢者等、それぞれニーズに配慮が必要な場合がありますので、個々の家庭に合わせた備えが必要です。自宅だけでなく、職場にも備えておくと安心です。

### ポイント② 避難や災害時の連絡方法について家族で確認しよう

役割分担、避難場所・避難場所までの道順、家族との連絡方法、非常用品の点検・入替など、定期的に「家族防災会議」を開いて家族全員で確認しましょう。避難場所や道順は、実際に歩いて確かめることも大切です。災害時に電話が通じなくなった時は、災害用伝言ダイヤル「171」が便利です。

### ポイント③ 地域のことは地域で守ろう

地域住民等で助け合う「自主防災組織」に参加し、地域とのコミュニケーションを深めましょう。防災活動に、女性視点の意見やニーズを取り入れるためには、女性が参画することが重要です。地域で行われる「防災訓練」には積極的に参加し、防災について意識を高めましょう。（裏面に続く）

★事前の備え★ [※これは一例を抜粋したものです※]

【常に持ち歩く備え（半日～1日分）・非常時に持ち出す備え（2、3日分程度）・日頃から備蓄する備え（1、2週間分程度）など、状況に応じて最低限必要なものを準備！】

備えておくと良いもの		ニーズに配慮して備えておくもの
飲料水	食料品（非常食含む）	生理用ナプキン・サニタリーショーツ
簡易トイレ・携帯トイレ	トイレトーパー	おりものシート・吸水パッド
ティッシュペーパー	ウエットティッシュ	女性・女児・妊産婦用の下着
毛布・ブランケット	レジャーシート	紙おむつ（乳児用・大人用）・おしりふき
ビニール袋・ゴミ袋	歩きやすい靴	中身の見えないゴミ袋（ナプキン・おむつ用に）
軍手・手袋	レインウェア（雨具）	くし（ブラシ）・ヘアゴム・ヘアバンド
動きやすい服装の着替え	懐中電灯	スキンケアアイテム（化粧水、保湿クリーム等）
ランタン・ろうそく	マッチ・ライター	手鏡・化粧品・メイク落としシート
ラジオ	予備の電池	ストール（授乳用ケープの代用・防寒具として）
モバイルバッテリー	缶切り・栓抜き	母乳パッド・抱っこひも
ナイフ・はさみ	ドライシャンプー	粉ミルクまたは液体ミルク（アレルギー用含む）
マウスウォッシュ	ボディシート	乳幼児用飲料水（軟水）
洗顔シート	常備薬・持病薬	哺乳瓶・消毒剤・洗剤・洗浄ブラシ等の器具
救急セット（救急箱）	マスク・手指用消毒液	離乳食（アレルギー対応食含む）
使い捨てカイロ	筆記用具・耐水メモ用紙	介護食（おかゆ・とろみ食・とろみ剤）
使い捨ての食器類	ラップ・アルミホイル	宗教上の理由に関わらず食べられる食べ物
カセットコンロ・ボンベ	健康保険証（コピー）	母子健康手帳（必要な部分のコピー）
貴重品（通帳・印鑑等）	現金（紙幣と硬貨両方）	介護保険証・おくすり手帳（必要な部分のコピー）
ヘルメット・防災ずきん	防犯ブザー・ホイッスル	老眼鏡・補聴器・補助杖

※食料品の備蓄は、普段食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック法」がおすすめ



…相談機関のご紹介…



秘密は守られます。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

<p><b>★インターネット人権相談</b></p> <p>☐ <a href="https://www.jinken.go.jp/">https://www.jinken.go.jp/</a>                      (24時間受付、後日回答                      外国語 10か国語対応可能)</p> 	<p><b>★SNS (LINE) による人権相談</b></p> <p>※友だち追加・認証が必要です。                      8:30～17:15                      (土日祝日・年末年始除く)</p> 
<p><b>★男性のための電話相談 [ドーン財団]</b></p> <p>☎ 06-6910-6596</p> <p>第1・第4水曜日 16:00～20:00                      第2・第3土曜日 11:00～15:00                      (祝日・年末年始除く)</p>	<p><b>★女性の悩み電話相談 [ドーンセンター]</b></p> <p>☎ 06-6937-7800</p> <p>火～金曜日 16:00～20:00 (祝日・年末年始除く)                      土・日曜日 10:00～16:00                      !面接・SNS相談あり</p>
<p><b>★大阪府人権相談窓口 [大阪府人権協会]</b></p> <p>☎ 06-6581-8634 ☎ 06-6581-8614</p> <p>月～金曜日/第4日曜日 10:00～16:00                      (※祝日・年末年始除く月～金曜日)                      !手紙、ハガキ等・メール・面談・LINE相談あり                      【LINE相談は、祝日・年末年始を除く木・金曜日                      18:00～22:00まで】</p>	<p><b>★こころの電話相談 [厚生労働省・大阪府]</b></p> <p>☎ 0570-064-556 (祝日・年末年始除く)                      月～金曜日 9:30～17:00、18:30～22:30                      ☎ 06-6607-8814 ☎ 06-6691-2814                      月～金曜日 9:30～17:00                      ※水曜日は、若者(40歳未満)専用となります                      (祝日・年末年始除く)</p>