

自分の身を守るために

女性目線を取り入れました



災害用伝言ダイヤル（171）体験利用のご案内

災害用伝言ダイヤル（171）では災害用伝言板（web171）と同様に、災害発生に備えて利用方法を事前に覚えていただくことを目的として、より多くの皆様が体験利用できる機会を提供します。

体験利用提供日

- 毎月1日、15日 00:00～24:00
- 正月三が日（1月1日00:00～1月3日24:00）
- 防災週間（8月30日9:00～9月5日17:00）
- 防災とボランティア週間（1月15日9:00～1月21日17:00）

提供条件

- 伝言録音時間：30秒
- 伝言保存期間：体験利用期間終了まで
- 伝言蓄積数：電話番号あたり20伝言

注1 災害が発生した際には体験利用ができない場合があります。

注2 体験利用の開始時間は運用の都合で早まる場合があります。

男女共同参画の 視点からの 防災ノート

〈第1版〉

～もしもの時に備えるために～

自然災害はいつ自分や家族に降りかかるか分かりません。もしもの時にしっかり自分や家族を守れるように防災術を身に付けましょう。一人ひとりが災害に備える“自助”、地域で協力して備える“共助”で身を守りましょう。

自ら判断して行動する、自らの身は自ら守り、地域で助け合う、日頃の心構えが大切です。日頃の安全対策のためにご活用ください。また、女性視点から考えた防災グッズもお役立てください。みんなで防災に取り組みましょう。

地震等が発生した際に、私の避難する場所はどこ？

避難所（屋内）

避難場所（屋外）

市内の避難所・避難場所の一覧です。日頃から安全に行く道を覚えておきましょう。

避難所に向かう際は、安全な服装で荷物は持てる重さにしましょう。

町名	避難所	避難場所	避難の目安となる自治会等
笹子	旧笹子小学校	旧笹子小学校	白野、原、吉久保、阿弥陀海
	笹子公民館（西部ふれあいセンター）	笹子公民館（西部ふれあいセンター）	黒野田、追分
初狩	旧初狩小学校	旧初狩小学校	藤沢、側子、神戸、立河原、丸田
	初狩小学校	初狩小学校	下初狩１・２
大月	間明野集会所	間明野集会所	間明野、桑西、恵能野
	旧大月西小学校	旧大月西小学校	前沢、久保、青木原、小佐野１・２、下原、沢中、上真木上・上真木下
	総合福祉センター	総合福祉センター	上花咲、下花咲１・２、富士見台
	大月東中学校	大月東中学校	大月２・３丁目、美堂、美堂団地、花咲団地
	大月東小学校	大月東小学校	大月１・２丁目、沢井
	大月短期大学	大月短期大学	駒橋１・２・３丁目、御太刀１丁目
	大月市民会館	大月市民会館	御太刀２丁目
賑岡	-	社会福祉法人山の都福祉会（旧浅利小学校）	浅利、西奥山
	旧強瀬小学校	旧強瀬小学校	強瀬、岩殿、神倉、石動団地、ゆりヶ丘
	賑岡公民館	賑岡公民館	下畑倉、上畑倉、日影、東奥山、畑倉住宅
七保	七保公民館下和田分館	七保公民館下和田分館	下和田１・２・３・４・５・６、行原
	七保小学校	七保小学校	大島、葛野１・２・３、田無瀬、瀬戸１
	旧奈良子保育所	旧奈良子保育所	奈良子１・２、林
	七保公民館浅川分館	七保公民館浅川分館	浅川１・２、下浅川
	旧瀬戸小学校	旧瀬戸小学校	瀬戸２・３・４、駒宮
	旧上和田小学校	旧上和田小学校	上和田、小金沢
猿橋	猿橋公民館藤崎分館	猿橋公民館藤崎分館	津成、太田、岡
	猿橋公民館小沢分館	猿橋公民館小沢分館	小沢、朝日小沢、幡野、田中
	猿橋小学校	猿橋小学校	小田、小倉、梨木、伊良原、四季の丘、天神森、恋路団地
	猿橋中学校	猿橋中学校	寿町、小柳町、アツクメ、東町、霞町、仲町、横町
	猿橋公民館殿上分館	猿橋公民館殿上分館	殿上１・２・３・４・５・６、川隣
	猿橋公民館桂台分館	猿橋公民館桂台分館	桂台１・２・３丁目
富浜	鳥沢小学校	鳥沢小学校	山谷、中野、堀之内、坂尻、下鳥沢中組、下鳥沢宮下組、上鳥沢東組、上鳥沢中組、上鳥沢西組、寺向、峰沢、大久保、遠山、県営団地、小篠、下畑
	旧富浜中学校	旧富浜中学校	小向、袴着、横吹、鳥沢駅南、久保
	旧宮谷小学校	旧宮谷小学校	宮谷上組、宮谷中組、宮谷下組、宮谷新道
梁川	学校法人自然学園高等学校（旧梁川小学校）	学校法人自然学園高等学校（旧梁川小学校）	原、新倉、清水大保呂、金畑・中野、塩瀬、斧窪、彦田、西村・網本、立野、殿畑、仲間沢
	-	旧梁川中学校	

地震が起こったときの対処法 まず身の安全を守る行動をしましょう

1

- あわてて飛び出さず、机やテーブルなどの下へ
- 家具の転倒や窓ガラスの飛散などに注意する



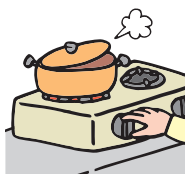
2

- 揺れがおさまったら靴やスリッパをはく
- 足をケガしないように注意して歩く



3

- 素早く火の始末をする



4

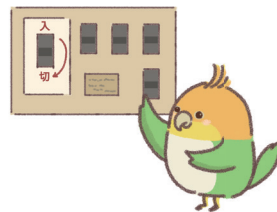
- 状況を把握し、必要なら避難する
(避難所へは安全な道で、非常持ち出し品も忘れずに)



家を離れるときに注意すること

1

- ガス・水道の元栓を閉め、電気のブレーカーはOFFにする
- 風呂の水は捨てないで！断水の時に役立ちます



2

- 家の戸締りをする
- その後で、災害用伝言ダイヤルなどを活用して安否確認を残す

3

- 避難は徒歩で、靴は底の厚い履きなれた靴を履く

4

- ケガ防止のため、長袖、長ズボンの着用や、帽子、ヘルメットを被って、手袋もして手を守ろう

5

- 近所にも声かけをして、安否確認をしたり、一緒に避難所に行くなど、お互いに助け合いましょう



非常持ち出し品を準備しましょう ～持ち出す際は、持てる重さに～

●食料等

非常用ストックとして、自宅内には、1週間分の生活用品・食料を準備しましょう！

- ☐飲料水 ☐携行食品（あめ・チョコ・ゼリー飲料など） ☐食料・保存食（缶詰・レトルト食品）

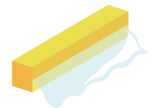
●情報収集用品

- ☐携帯ラジオ・予備の電池 ☐地図・ハザードマップ
☐紙・ペン ☐携帯電話（充電器・予備バッテリー）



●日用品

- ☐ビニール袋・ゴミ袋（45ℓ～）※黒色の袋に水を入れて日に当てると温めることができます
☐ティッシュ・ウェットティッシュ ☐食品用ラップ
☐筆記具・油性マジックなど ☐新聞紙 ☐マッチ・ライター
☐布ガムテープ ☐割り箸・紙皿・コップ等の食器
☐はさみ ☐懐中電灯



●衣類

- ☐衣類・下着 ☐雨具・防寒着 ☐軍手
☐タオル類



それぞれに合わせて

必要なものを考えよう！

- メガネ ●コンタクトレンズ
 ●アレルギー対応食 ●赤ちゃん用品
 ●持病の薬 ●障害者手帳
 ●医療費受給者証など

●医療品、衛生用品

- ☐救急医薬品・常備薬 ☐尿漏れパッド等 ☐歯磨きセット・マウスウォッシュ
☐マスク ☐簡易トイレパック ☐身体拭きシート
☐洗顔用品・クリーム ☐使い捨てカイロ ☐お薬手帳のコピー等

●貴重品

- ☐現金 ☐身分証明書 ☐その他貴重品

●女性目線の持ち物・備蓄品

- ☐生理用品 ☐携帯用ビデ ☐防犯ブザー・ホイッスル
☐化粧品 ☐エッセンシャルオイル ☐ヘアゴム ☐ポーチ
☐汗拭きシート ☐ストール ☐下着類
☐サプリメント ☐ドライフルーツ ☐裁縫セット

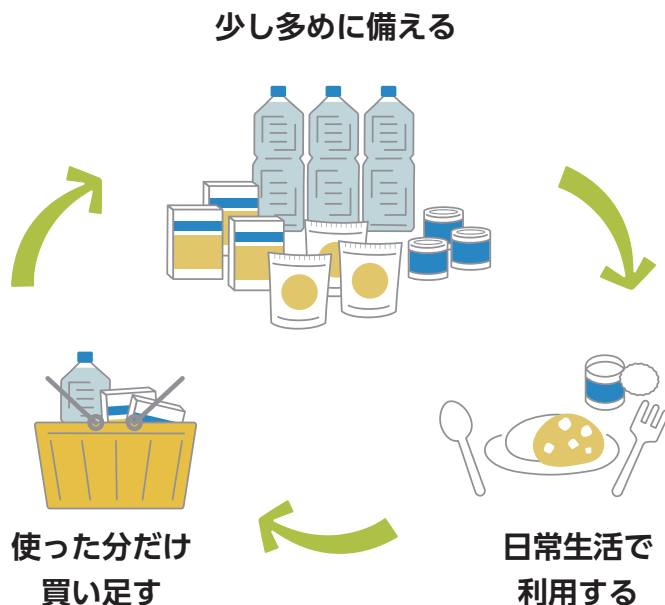


ローリングストック ～普段の生活に備蓄を取り入れる～

ローリングストックとは、普段の生活の中で使っている食品や日用品を、非常時にも利用できるよう少し多めに備蓄する方法のことです。

備蓄されたものの中から、古い順に生活の中で利用し、使った分を買い足すことで循環していきます。

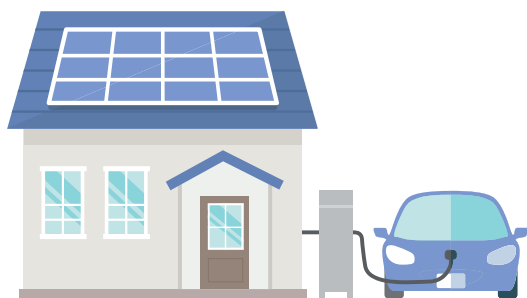
「ふだんからやっていないことは、
いざという時にもできない」
日頃から、みんなで備えましょう



備えない防災 フェーズフリー ～日常のものが非常時にも使える～

フェーズフリーとは、身のまわりにあるものやサービスを、日常時にも、非常時にも、どちらにも役立つようにデザインしようという考え方のことです。

●具体例



電気自動車・ハイブリッド車

日常時

車として日々の生活の中で利用

非常時

発電機として活用



バケツにもなる撥水バッグ

日常時

バッグとして利用

非常時

バケツ代わりに水を運搬できる

この他、目盛り付き紙コップや濡れた紙にも書けるボールペンなど、さまざまなフェーズフリー商品が出てきています

ストレスが高まりやすい災害時は、女性や子どもへの暴力・性暴力が発生しやすくなることもあるため、注意が必要です。

また、避難所では少しでも安全・快適に過ごすために女性の視点を取り入れた運営が大切です。

災害時に自分を守るための注意点 身を守るために慎重な行動を！

●人目につきにくい場所や夜間は一人で出歩かない

●出かけるときは周りに声をかけてから

●知らない人からの声掛けに注意する

「うちはお風呂が使えるからどうぞ」と家に誘い、暴力をふるう事件がありました。

●在宅避難の人は、むやみに人を家に入れない

ガス・電気の点検を装った不審者が来訪することがあるため、身分証明書を確認！

●遠慮せずに意見を伝える

「トイレを男女別にして！」など

注意して
行動しましょう！

●服装に注意する

スカートを履かない（女児も）など、見た目から性犯罪を防ぐ

●女性ひとりにならない

子ども、障がい者などは特に周りの方が配慮する

●避難所のスタッフになって運営に参加しよう！

●男性・女性ともにリーダー（運営委員）に配置するなど、男女のニーズの違いに適切に対応できる体制を作ることが必要

●プライバシー確保のための間仕切りを設置する（個人用・家族用）

●男女別の就寝場所、トイレ、お風呂、更衣室、物干し場を設ける

●授乳・おむつ替えの部屋を設ける（乳児のいる親子用）

●清掃や炊事当番などは男女ともに分担する（男女別の役割分担にしない）

●極力、死角となる場所を作らない（特にトイレの位置に注意し、女性は複数人で行く）

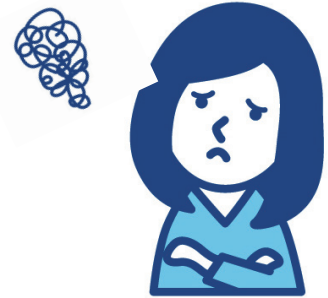
●障がい者や高齢者の介助を皆で協力して援助する

女性に起こりうる問題 プライバシーの確保が必要です

- 間仕切りや更衣室がないから着替えにくい。
- 授乳室、おむつ替えスペースがない。
- 下着・生理用品がない、もらいにくい。
- 性犯罪・性暴力の被害に遭った。

これらの問題を解決するためには

- 多くの人がある一つの場所に集まる避難所生活では、更衣室や間仕切りがなく着替えがしにくいといったことが起こります。状況に応じて更衣室を作る、または間仕切りも個人、親子、夫婦、乳児のいる家族など、家族形態に合わせるなどの配慮が必要です。
- 洗濯物など女性専用の洗濯物干場があると安心できます。
- 女性専用物資（生理用品等）は、必要でももらいにくかったり、男性スタッフにはなかなか言い出せないことが多くあります。女性専用物資は女性スタッフが渡すなどの配慮をした運営体制を心がけましょう。



男性に起こりうる問題 固定観念から解放し、男女共同参画の意識を

- 復旧作業や人手不足でもうヘトヘト…。
- もう何日も寝ていない…。家に帰りたい…。
- 悩みを言えない。愚痴を吐けない。
- 家族も守らないといけない。会社にも行かないといけない（責任を負いがち）

心のケアを

- 復旧作業や人手不足のために泊まり込みや長時間労働が発生し、家庭よりも仕事優先を余儀なくされたり、避難所においても一部の責任ある立場の男性に負担が集中する場面も多く、心身ともに疲労困憊する問題があります。
- 「男だから」という固定観念に縛られ、弱音を吐けない、吐きにくいといった状態に陥ることも。日頃から、「男女共同参画」の意識があれば、責任を分かち合い、協力し合うことでお互いの負担を減らすことができます。また、夫婦や家族だけでなく、災害が起きた時には、地域の中で、弱音を言える場所・相談できる場所を作ることも必要です。
- 一人暮らしの男性など、新しいコミュニティに入ることができず、孤立、引きこもりにつながるケースもあります。普段から地域行事への参加を促すなど男性が地域から孤立することなく暮らせるような環境を作りましょう。



～大切な命を守るために～

自分の住む地域に想定される災害について確認しておくことが、いざという時に役立ちます。備えこそ最大の防災です。この防災ノートをぜひお役立てください。

また、大月市で配布している洪水・土砂災害ハザードマップ（令和5年3月作成）も併せて確認しましょう。



令和6年3月

作成・発行
大月市男女共同参画推進委員会

〒401-8601 山梨県大月市大月二丁目6番20号 TEL0554-23-8005 FAX0554-23-1216

（事務局 秘書広報課 広聴広報担当）