

サバイバルカード SURVIVALCARD				持ち
氏名（ふりがな）	性別	血液型	生年月日	(写真)
家族状況				
住 所 (tel:)				
学校・会社				
緊急連絡先 ① ②				
私の医療情報				ウラ
持病・治療中の病気			服用している薬	
通院している病院・担当医				
アレルギー（食物・薬剤）				
伝えたいこと				
家族の集合場所				
災害伝言ダイヤル [171] の使い方		録音	171⇒1⇒自宅の電話番号	
		再生	171⇒2⇒自宅の電話番号	

サバイバルカード（P8で紹介）は板橋区のホームページでも公開しています。また、自作しても大丈夫です。必要な情報をしっかり伝えられるカードを持ちましょう！

板橋区立男女平等推進センタースクエアー・I（あい）

●情報資料コーナー・団体交流室

板橋区栄町 36-1 グリーンホール 7 階 03-3579-2790

開館日時：施設点検日・年末年始を除く毎日 9:00～21:30

●相談室

板橋区大山東町 32-15 保健所 5 階 03-3579-2188

受付時間：月～金 9:00～17:00 *LINE 相談 月～土 14:00～20:00

【お問い合わせ】板橋区総務部男女社会参画課 ☎03-3579-2486



施設案内

私を守る！

女性のための 災害対策ハンドブック



板橋区立 男女平等推進センター
スクエアー・I（あい）

発行日：2025 年 4 月 1 日



はじめに

2011年3月の東日本大震災、2016年4月の熊本地震、2024年1月の能登半島地震など、大地震の発生をきっかけに防災について意識を高め、いざという時のために準備をされた方も少なくはないでしょう。しかし、その準備はあなたにとって本当に必要なアイテムになっているのでしょうか？

自然災害は、誰の身にも等しく降りかかりますが、受けるダメージは決して平等ではありません。地域社会での発言力や体力的にも弱いとされる女性を取り巻く環境は、より過酷であり、心身に大きなダメージを受けるおそれがあります。

この、「**女性のための災害対策ハンドブック**」では、女性を対象に、日頃の心構えや災害時の行動、そして、非常持出し袋にぜひプラスしていただきたい「女性視点の防災グッズ」についてもお伝えします。

もしもの時に、しっかり自分を守れるよう、防災力アップをめざしましょう。



DV被害の相談窓口

災害時に限った話ではありませんが、もしDVを受けたら、行政等の相談窓口にご相談してみましょう。(DVとは身体的暴力だけでなく、精神的なものや性的なものも含みます。) 東日本大震災後の仮設住宅では、夫の暴力で妻が死亡する事件が起きました。「こんな時に家庭のことを相談してわがままかな」とする必要はありません。パートナー間でも暴力は人権侵害です。(下記窓口は相談料無料)

いたばし(あい)ダイヤル(DV相談)		
03-5860-9510	月～金 9:00～17:00	お休み：祝・年末年始
板橋区立男女平等推進センター総合相談		
03-3579-2188	月～金 9:00～17:00 *LINE 相談 月～土 14:00～20:00	お休み：祝・年末年始
東京都女性相談支援センター		
03-5261-3110	月～金 9:00～21:00 土日祝・年末年始 9:00～17:00	お休み：なし
警視庁総合相談センター		
03-3501-0110	毎日 24 時間	お休み：なし
東京ウィメンズプラザ(女性用)		
03-5467-2455	毎日 9:00～21:00	お休み：年末年始

※緊急の場合は、警察(110番)へ連絡してください。

《本誌発行のための参考文献・HP》

- ◆女性の防災 BOOK/マガジンハウス/2012
- ◆災害支援に女性の視点を！/岩波書店/2012
- ◆わたしたちの震災物語/集英社/2011
- ◆I City No.5/板橋区男女平等推進センター/2013
- ◆こんな支援が欲しかった！～現場に学ぶ、女性と多様なニーズに配慮した災害支援事例集/東日本大震災女性支援ネットワーク/2012
- ◆帰宅困難者対策リーフレット/九都県市首脳会議防災・危機管理対策委員会/2013
- ◆消防庁地震防災マニュアル https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/index.html/総務省消防庁
- ◆東京くらし防災 <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1005427/1008199/index.html>/東京都/2021

避難所生活での防犯と工夫

ストレスが高まりやすい災害時は、女性への暴力・性暴力が発生しやすくなります。災害時はいつも以上の注意を払って自分を守りましょう！

また、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避難所の運営が大切です。

●災害時に自分を守るための注意点●

- ◆ 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
 - * 「うちはお風呂が使えるからどうぞ」と家に誘い、女性に暴力をふるう事件がありました
- ◆ 自宅避難の人は、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ります。事前に点検の連絡がなければ注意！



●避難所のスタッフ・関係者になったら●

- ◆ 男性・女性ともにリーダーに配置するなど、男女のニーズの違いに適切に対応できる体制をつくる
- ◆ プライバシー確保のための間仕切りを設置
- ◆ 男女別のトイレ、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
- ◆ 屋外トイレや死角となる場所には照明を設ける
- ◆ 清掃や炊事当番などは男女ともに分担する

地震が起きた時の行動

地震が起きたら、身の安全を第一に、自分の置かれている状況を冷静に把握し、行動しましょう！

地震発生！

身の安全を確保する！

- ◆ テーブルの下などに身を隠す
- ◆ 転倒の恐れのあるものから離れる
- ◆ 建物内・交通機関では係員の指示に従う
- ◆ あわてて外にとびださない



揺れがおさまったら

- ◆ 火の始末
- ◆ ガスの元栓を閉める
- ◆ スリッパ・靴を履いて出口の確保

情報を収集しましょう！

- ◆ ラジオやテレビ、防災行政無線、信頼できる公式サイト、公式アプリから正確な情報を得る
- ◆ チェーンメッセージやうわさなどに惑わされない（過去の震災時にはフェイクニュースが広まったこともありました。）

安否確認・連絡をしましょう！

- ◆ 家族・勤務先への安否報告
- ◆ 災害用伝言サービスの活用

家族の安否確認①

災害発生直後は、電話が通じにくくなり、家族の安否確認が困難になります。

そのような時は、災害用伝言ダイヤルや災害伝言板を利用しましょう。いずれも毎月1日・15日や正月三が日（1/1～1/3）防災週間（8/30～9/5）、防災とボランティア週間（1/15～1/21）に体験利用ができます。

＞災害用伝言ダイヤル（NTT）

被災地の人々が固定電話から伝言を録音できます。伝言の再生は固定電話・携帯電話・スマートフォンから再生できます。



女性にとっての避難所での問題

避難所では、限られた空間で多くの人々が集団で生活することになり、様々な問題が起こります。もし、あなたが避難所生活を余儀なくされたら……。



避難所での問題事例

避難所リーダーの男性が「みんな家族だから仕切りは必要ないですね！」と提案したため、仕切りが無いまま避難所生活を送った。

洗濯物を干す場所が男女共用だった。そのため、下着の盗難の不安や、男性からの視線が気になったため、女性は遠いコインランドリーに通った。

避難所の炊事当番を女性のみにあてがわれた。女性たちは毎朝5時に起きて朝昼晩の約100人分のご飯を作り続けた。負担が大きいのに賃金が出ないうえ、仕事探しや家族の介護の時間が減った。その間、男性は賃金が出るがれき処理の仕事を見つけて働きに行っていた。

同じ避難所の男性に性暴力をふるわれた。しかし被害のことを言ってしまうと避難所にいられなくなるかもしれないという不安で、そのことを誰にも言えなかった。

生理用ナプキンの配給を男性運営者が行っていた。必要になった時にその男性に申し出なければならず、「欲しい」と言いにくかった。



授乳室・更衣室が無かったので、毛布をかぶって作業した。

非常持出し袋（職場・学校用）

外出先にとどまる場合、とどまらずに帰宅する場合、どちらでも対応できるように職場・学校にも非常持出し袋を備えましょう。「バッグに入りたい非常アイテム（P5）」と一緒にそろえて！

● 職場・学校用 ●

生活用品・道具類

- ☐簡易トイレ
- ☐生理用品
- ☐スキンケア用品
- ☐メガネ
- ☐充電器・モバイルバッテリー
- ☐雨具（カッパ・レインポンチョなど）
- ☐新聞紙（敷物など用途はさまざま）
- ☐カイロまたは冷却シート

衣 類

- ☐防寒着
- ☐ブランケット
- ☐底が厚く歩きやすい靴
- ☐軍手または皮手袋

食料品

- ☐飲用水（500ml 程度）
- ☐非常食（乾パン・カップ麺など）

家族の安否確認②

➤ 災害用伝言板（web171）（NTT）

固定電話が無い方はこちらを使いましょう。
携帯電話・スマートフォンから伝言を文字で登録・閲覧することができます。

災害用伝言板（web171）のサイトへアクセス

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>



HPはこちら

◆ 伝言を録音する ◆

自分の電話番号を入力後、伝言を書き込み、登録します。

災害用伝言板（web171）では伝言を伝えたい相手の連絡先を事前に登録できます。登録しておくことで、伝言を書き込んだ際に登録済みのメールアドレスや電話番号に一斉に伝言が送信されます。

◆ 伝言を再生する ◆

相手の電話番号を入力し、「確認」をクリック。相手の伝言の有無と内容が表示されます。

また災害時は、各携帯電話会社も災害伝言板を開設しますので、使い方を確認しておきましょう。

家族防災会議のススメ

家族間の安否確認の方法、被災後の集合場所を決めておきましょう。また、災害伝言ダイヤルの体験やweb171の連絡先の登録を一緒にやっておきましょう。



外出時の被災 帰宅する？しない？

大地震の後には、強い余震がくることもあるので自分では判断せずに、しばらくは安全確保につとめましょう。帰宅が困難な時には無理に移動しないことが大切です！帰宅するかしないか判断するにあたって下記の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 自宅までのルートが分かる
- ☐ 移動中にとる水・食料がある
- ☐ 徒歩2時間以内で帰宅できる
- ☐ 体力に自信があり、体調も良い
- ☐ 日没までに帰宅できる
- ☐ スニーカーなど歩きやすい靴がある

災害時帰宅支援ステーション



災害時サポートステーション



帰宅することになったら、災害時帰宅支援ステーション（島しょを除く全都立学校及び東京武道館、全国のコンビニ・ファミレスなど）・災害時サポートステーション（ガソリンスタンド）や各地の一時滞在施設を利用し、休みをとりながら移動しましょう。

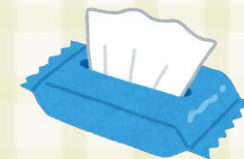
安心！バッグに入りたい非常用アイテム
(ポーチにまとめておくと便利です)



- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 救急用品
- ☐ マスク
- ☐ 現金（公衆電話用の10円玉は必ず！）
- ☐ 小型の懐中電灯
- ☐ ホイッスル
- ☐ 飲用水
- ☐ サバイバルカード
- ☐ 筆記具・メモ帳
- ☐ ヘアゴム
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 簡易食（アメ・チョコなど）

女性のためのお役立ちアイテム②

- ③ 避難所でお風呂に入れない時、体を拭いてさっぱりできます。一度開封したものは乾燥しやすいので、備蓄品に入れるものは未開封の物を入れておきましょう。



- ④ 女性の下着のサイズにはバリエーションがあるため、支援物資に欲しいサイズがあるとは限りません。自分に合うサイズを準備しておきましょう。

- ⑤ スキンケア用品は支援物資として届きにくいえ、避難所で要望を出しても「ぜいたく品だ」と言われ、取り合ってもらえない場合があります。あらかじめ自分の肌に合ったスキンケア用品一式をそろえておきましょう。



- ⑥ 万能な自然製油です。コップに1滴でうがい液・口腔ケア。虫さされに塗っても良いし、におい消しにもなります。アロマオイルを扱っているお店で購入できます。
※抗菌・殺菌作用が強いので、子どもがいる場合はきちんと管理し、肌に合うかどうか事前にチェックしてください。



女性のためのお役立ちアイテム①

女性特有のニーズに合った備えも必要です。
自宅用の非常持出し袋に合わせて入れましょう。

● 女性のためのお役立ちアイテム ●

- ①生理用品
(生理 1 周期分とおりものシート、ゴミ袋)
- ②携帯用ビデ
- ③汗ふきシート
- ④自分のサイズに合った下着 (上下)
- ⑤スキンケア用品
(ミニサイズのスキンケア用品またはオールインワンクリーム)
- ⑥ ティーツリーオイル

*アイテムの解説は下記①～⑥を参照

① 生理用品は普通の日用を多く用意し、できるだけいつもと同じタイミングで取替えましょう。長時間用をずっとつけるより清潔さを保てます。さらに、出血したところにナプキンをあてることでガーゼ代わりにになります。おりものシートは、こまめに取替えることで、同じ下着でも数日使うことができます。また、生理用品を捨てるための中身が見えないゴミ袋もあるとよいでしょう。



② 避難所で何日もお風呂に入れないと、デリケートゾーンの炎症が起こることがあります。そのような時は、ビデを使って外側の洗浄をし、清潔にしましょう。

入浴中の地震

——朝方に起きた阪神淡路大震災

出勤前の入浴中だった女性たちは浴室に閉じ込められ、寒い浴室で救助をひたすら待ちました。

しかしやっと救助が来た時、助けを呼ぶのをためらいます。自分が裸だったからです。

女性にとって入浴時の被災はデリケートな問題です。浴室での防災も一度考えてみましょう。

● 浴室に置きたいグッズ ●

- 防水バッグ (プールバッグなど)
下記の衣類や携帯電話などを入れておきましょう。
- 携帯電話・スマートフォン
閉じ込められた時に助けを呼べます。ひとり暮らしのかたは特に必要。防水対策を忘れずに。
- 水が入ったペットボトル
急な断水で泡を洗い流せないことがあります。シャワーで入浴を済ます人は必要です。
- タオルワンピースなどの衣類・バスタオル
パッと羽織って外へ避難できるように。

入浴中に地震が起きたら

- ◆ ドアを開放する
- ◆ 浴室で姿勢を低くし、洗面器で頭を守る
(鏡の破片や棚の物が落ちてくるので注意!)
- ◆ 揺れがおさまったら、ガスのスイッチを消す



非常持出し袋（自宅用）①

大地震が起きたら、必要なものをすぐに持ち出せるよう非常持出し袋を用意しておきましょう。「職場用」「職場・学校用」をそれぞれ用意することをおすすめします。

*詳しくは「板橋区防災ガイドブック」にも掲載

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/1005660.html>



HPはこちら

自宅用

貴重品

- ☐現金（公衆電話用の10円玉は必ず！）
- ☐預金通帳 ☐印鑑 ☐健康保険証
- ☐免許証 ☐マイナンバーカード
- ☐パスポート ☐年金手帳 ☐証書類

衣類

- ☐着替え（季節ごとに入れ替える）
- ☐下着・靴下 ☐靴下（2セット）
- ☐軍手・皮手袋

生活用品

- ☐洗面道具 ☐歯ブラシ ☐タオル ☐新聞紙
- ☐ゴミ袋・ビニール袋 ☐ティッシュペーパー
- ☐メガネ（コンタクト用品・老眼鏡）☐マスク
- ☐ドライシャンプー ☐ウェットティッシュ
- ☐簡易トイレ ☐万能ナイフ
- ☐ビニールシート ☐使い捨てカイロ
- ☐わりばし ☐缶切り ☐紙コップ・紙皿

女性のためのお役立ちアイテム
（P9）も一緒に準備しましょう！



非常持出し袋（自宅用）②

道具類

- ☐懐中電灯 ☐電池 ☐ヘルメット
- ☐携帯ラジオ ☐ホイッスル
- ☐充電器・モバイルバッテリー

特に携帯電話・スマートフォン用。

容量はフル充電2回可能な10000mAh以上がおすすめ。

- ☐雨具（カッパは防寒にも！レインポンチョは着替えや簡易トイレ使用時の目隠しに）
- ☐筆記具・メモ帳 ☐ろうそく・ライター

食料品

- ☐水（最低でも3L/日が目安）
- ☐非常食 ☐缶詰・レトルト食品
- ☐栄養補助食品

その他

- ☐服用中の薬
- ☐家族の写真（はぐれた時に）
- ☐サバイバルカード※



※サバイバルカードとは、自分の情報を記載したメモの事です。災害時、意識不明でも治療歴などを伝えられるほか、緊急連絡先や家族の集合場所を書いておいて活用できます。

外出時の被災にそなえて、自宅用とは別に常に1枚持ち歩きましょう。