要配慮者支援の視点を入れた

防災・減災・避難所ノート

＜四街道版＞

“あらゆる人に知ってほしい”

～要配慮者支援と多様性配慮～

四街道市男女共同参画
フォーラム実行委員会

この冊子における「要配慮者」とは、高齢者・障がいのある人・持病やアレルギーなどのある人・子ども・妊産婦・乳幼児を保護する人・性的マイノリティ・外国人などを指します。

目次

災害の備え・・・・・・・・・・・・・・・・・P1

■地震が起きたら
■地震がおさまったら
■身のまわりで使えるもの
■非常用持ち出し品と備蓄品
■常時携帯品、普段から持つもの
■アレルギーのある子のために
【緊急時お願いカード】

避難所運営について・・・・・・・・・・・・・・P15

■避難所運営に必要なポイント
■多様性に配慮した避難所チェックシート
■福祉避難所
■炊き出し・配食 ―女性の仕事と決めないで！―
■トイレ
■配慮が必要な人へ ―自分から手助けを求められない人もいる！―
■暴力は許さない！

その他・・・・・・・・・・・・・・・・・・P25

■心のケア
■感染症対策
■ペット対策
■情報伝達手段

おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・P30

避難場所・避難所・福祉避難所・防災備蓄倉庫リスト

大規模災害は、同時多発の火災、交通機関の麻痺など多種多様な被害をもたらし、市の対応だけでは限界となることが想定されます。市民、事業所など、地域みんなで助け合わないと乗り切ることができません。国・県からの救援は3日～7日目。自分や家族だけが助かれば良いということではなく、普段から近所にいる高齢者や小さな子どもたち、障がいのある人、外国人などのことも考えながら、みんなで協力し合い、ひとりでも多くの人を助けること（共助）で被害を軽減することができます。

災害の備え

■地震が起きたら

① 物が倒れてこない、落ちてこない場所で身を守ります。

② 座布団やバッグで頭を保護します。

③ ドアを開けて、出口を確保します。

④ 揺れがおさまってから行動します。

⑤ 火元を消し、ブレーカーをおとします。

⑥ 出火したら、大声（やかんを叩くなど）で隣近所に声をかけ、みんなで協力してボヤのうちに消し止めます。消せなければ、安全を確保し、消防隊や消防団に助けを求めます。

※ 外出先では、日ごろから非常口の確認をしておきましょう。

※ エレベーターは、動いていても、使わないで避難します。

■地震がおさまったら

　周囲や情報を確かめ、まずは在宅避難を検討します。親戚・友人・知り合いの家への避難も良いでしょう。避難所では環境の変化などにより体調を崩す人がいます。また、感染症などの感染リスクも高まります。

　非常用持ち出し品（P6参照）を持ち、ブレーカーを落としてから、避難場所や避難所に行きます。事前に近くの避難場所や避難所を確認しておきましょう。

　避難は原則として徒歩で行います。消防・救急活動の妨げになるので車は使わないようにしましょう。

※　避難場所：一時的に避難する施設又は場所
※　避難所：自宅が被災した人が一時的に避難生活をおくるための施設

■身のまわりで使えるもの

◇ラップの使い方

- 食事に使う
  皿やスプーンなどに、ラップを巻きます。使ったあとにラップを替えれば、皿やスプーンなどを洗わずに繰り返し使えます。
- 暖をとる
  新聞紙をおなかに巻き、その上にラップを巻きます。

- スマートフォンを守る

  スマートフォンにラップを巻きます。水滴防止、汚れ防止、ほこり防止になります。

◇ビニール袋の使い方

- トイレで使う（P22参照）
- 水を運ぶ

  ビニール袋を容器に被せて水を運びます。容器は、段ボール箱を布製の粘着テープで補強して作ることができます。キャスターのついたスーツケースも便利です。
- 暖をとる

  寒いときや雨のときに頭が入る穴を開けてかぶると、雨具・防寒具に利用できます。
- 足や靴を水から守る

  靴の上からビニール袋を被せて、足首あたりで結びます。

◇新聞紙の使い方

- 暖をとる

  新聞紙を数枚重ねて服の上に羽織り、テープでとめます。くしゃくしゃにもんだ新聞紙を服の下に入れます。靴下をはいた上に新聞紙を巻き、さらに靴下をはきます。くしゃくしゃに丸めた新聞紙をビニール袋に入れ、その中に足を入れると、それだけで温かいです。

- 「薪」を作る

  1. 水を入れたバケツに新聞1日分程をちぎって入れます。

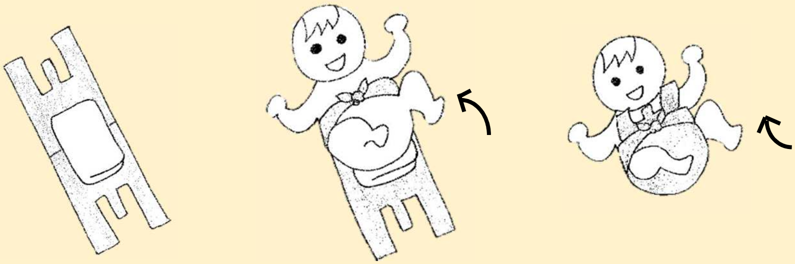
  2. 水に溶いた新聞紙の水分を切りながら、棒状のものに巻き付けて形を整えます。

  3. 棒から引き抜いて1日～2日乾燥させます。

◇タオルの使い方

- オムツにする

  ビニール袋を切りひらいて、タオルを中に入れて使います。



- 様々な使い方

  タオルは、体をふくだけでなく、止血、防寒、オムツ、ナプキンなど様々に使えます。細かく切って、使うこともできます。100円ショップなどで、小さく携帯できるものがあります。（手ぬぐいは長さがあるため、止血、マスク替わり、タオルとしても使えます。ハンカチ替わりに携帯しても良いでしょう。）

◇重曹の使い方

- 体を清潔に保つ

  風呂に入れないとき、水に重曹を一つかみ入れた重曹水をタオルやキッチンペーパーに湿らせて、体をふきます。重曹水を噴霧器に入れて髪に吹きつけ、水や薄めた酢でふけば、洗髪の代用となります。

- 洗濯をする

  ぬるま湯で溶いた重曹を衣類の入ったビニール袋の中に入れてもみ洗いします。その後、ぬるま湯で再度すすぎ洗いをして終了です。簡単に少量の水で洗濯することができます。

◇タンクや風呂の水の使い方

- 生活用水に使う

  洗濯やトイレに使うことができます。

  ※地震により下水管の破損や下水道施設の運転が停止し、トイレが使えなくなる場合があります。無理にトイレなどの生活排水を流すと、自宅敷地内や道路、マンションの下の階のお宅などであふれだします。

  無理に流そうとせず、携帯トイレを活用しましょう。

  （Ｐ21参照）

- 火事の時に使う

  タオルやシーツを水にひたせば、消火布になります。

■非常用持ち出し品と備蓄品

避難所に行くときは非常用持ち出し品を持っていきましょう(自助)

共通	**食料など**	
	□ 非常食(備蓄は少なくとも3日分、できれば7日分) 主食(アルファ化米)、 主菜(缶詰、 レトルト食品) 栄養補助食品など	□ 飲料水(備蓄は1人1日3リットル程)
		□ 菓子(飴、ガム、チョコレートなど) ※災害時、好きなお菓子があるだけでホッとできます
		□ スプーン、フォーク、割りばし、紙皿、紙コップ
	□ 野菜ジュース	
	□ 加熱せず食べられるもの	□ ポリ容器(給水用に)、じょうご(小分け用に)
	□ 食品用ラップ、ホイル	□ 簡易コンロ、ガスボンベ
	清潔・健康のためのもの	
	□ 常備薬、持病の薬	□ マスク
	□ おりものシート ※毎日下着を取り替えられない時、重宝します	□ (除菌)ウエットティッシュ、体拭きシート
	□ ティッシュペーパー	□ 除菌ジェル・スプレー
	□ タオル類(手ぬぐいハンカチ、バスタオル、ブランケットなど)	□ 救急用品(消毒液、絆創膏、ガーゼ、包帯、三角巾、ピンセット)

共通

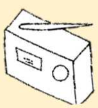
清潔・健康のためのもの

- ☐ 着替え（下着、動きやすい長袖長ズボン、靴下、防寒具など）
- ☐ リップクリーム、ハンドクリームなど
- ☐ 目薬
- ☐ ビニール袋（ゴミ袋、大型ビニール袋、防臭袋）
- ☐ 携帯トイレ
  ※1人1日5回の排泄が平均的
- ☐ 歯ブラシ、歯磨き粉
  液体歯磨き
  ※お口のケアが不十分になると感染症や誤嚥性肺炎などのリスクが高まるため注意が必要です
- ☐ 水のいらないシャンプー（ドライシャンプー、ドライシャンプーシート）
- ☐ 体温計
- ☐ トイレットペーパー

大切なもの

☐ 免許証、保険証、マイナンバーカード	☐ 緊急時お願いカード（P14参照）
☐ 銀行などの通帳	☐ 家族の写真、連絡先
☐ 年金手帳	☐ 印かん
☐ お薬手帳	☐ パスポート、株券

その他

☐ 懐中電灯（1人1つ）、ヘッドライト	☐ 携帯ラジオ 
☐ 携帯電話の充電器、予備バッテリー	☐ 防犯ブザー、ホイッスル

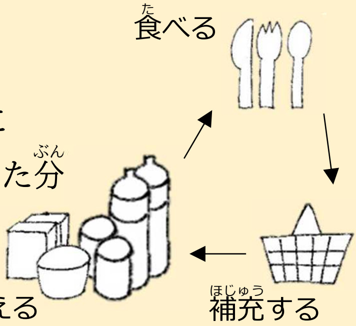
共通	その他	
	☐ ヘルメット、防災ずきん	☐ 現金（小銭、10円玉は公衆電話用に）
	☐ 防災マップ	☐ 乾電池
	☐ 厚手の手袋、軍手、ゴム手袋 ※軍手の上にゴム手袋をはくと防水に、ゴム手袋の上に軍手をはくと防寒に	☐ メモ帳、ペン ☐ レジャーシート、断熱マット、防寒シート、寝袋 ☐ レインウェア
	☐ 工具セット（マルチツール、ナイフ、はさみ、缶切り、ロープなど）	☐ ろうそく、ライター、マッチ ☐ 裁縫セット、安全ピン ☐ 鏡
	☐ 使い捨てカイロ、冷感タオル、冷感シート、扇子	☐ 室内履き、厚底スリッパ ※避難所は土足厳禁です
	☐ 眼鏡、老眼鏡、コンタクトレンズセット	☐ 新聞紙（防寒、トイレ、スリッパなどに活用）
	☐ リュック ※非常用持ち出し品をあらかじめリュックにつめておきましょう	☐ ポケットの多いベスト ※小物をポケットに入れて、リュック（左記）と一緒に保管しておくと便利です
	☐ 風呂敷	☐ 紐なしの歩きやすい靴、長靴

区分		
共通	**その他**	
	□ 段ボール箱（トイレ、間仕切りなどに活用）	□ 虫よけスプレー 蚊取り線香
	□ ほうき、ちりとり （飛散したガラスなどの片づけに）	□ 消臭スプレー
		□ バケツ、たらい
女性	□ 不透明ビニール袋	□ 化粧品（化粧落とし、化粧水、乳液など） ※避難所でも自分のケアを忘れずに！心身の健康を保てます
	□ 生理用品、 おりものシート	
	□ サニタリーショーツ	
妊産婦	□ 母子手帳	□ マタニティマーク
	□ 出産準備品（妊産婦用衣類、母乳パッドなど）	□ かかりつけ医と、その他の病院の場所、連絡先
子どものいる人（子ども）	□ 粉ミルク／液体ミルク （アレルギー用含む） （キューブ・スティックタイプが便利）	□ 離乳食（アレルギー用含む） （瓶詰、レトルトなど）、おやつ
	□ 哺乳瓶、人工乳首、コップ（紙コップも可）	□ 乳幼児用飲料水 （軟水）
	□ 消毒剤、洗剤、洗浄ブラシなど	□ 抱っこ紐、おんぶ紐
		□ ネックライト
	□ 紙おむつ	□ おしりふき

子どものいる人（子ども）	□ 携帯用おしり洗浄機	□ 子どもの靴
	□ 身元情報がわかるもの（親の連絡先、名前など）	□ 普段使っているおもちゃ、ぬいぐるみ(なるべく音のしないもの)
	□ 不透明ビニール袋（おむつ処理など）	□ ガーゼ、綿棒、赤ちゃん用爪切り
	□ 子ども用リュック	□ 枕やクッション、授乳用ケープ、バスタオルなど
	□ カセットコンロ、煮沸用鍋（食用と別）	
高齢者・要介護者	□ 介護保険証	□ 高齢者食・介護食（おかゆ、とろみ食、とろみ剤）
	□ 大人用おむつ、尿取りパッド	
	□ 不透明ビニール袋（おむつ処理など）	□ デリケートゾーン洗浄剤
	□ おしりふき	□ 杖、歩行用カート
	□ 入れ歯、洗浄剤、口腔ケアセット	□ 補聴器、予備バッテリー
	□ 簡易トイレ、据置式洋式トイレ	□
その他	□ 宗教上の理由に関わらず食べられる物	□ 在留カード
	□ 自分の生活に欠かせないもの	□ 翻訳機

◇ローリングストック

普段から、食料や日用品を少し多めに購入します。古いものから消費し、消費した分をまた買い足すことがポイントです。



◇職場の備え

震災直後は「むやみに移動を開始しない」ことが基本原則とされています。数日間職場などに待機できるように備えましょう。

■常時携帯品、普段から持つもの

共通	□ 免許証、保険証、マイナンバーカード（コピー）	□ 緊急時お願いカード（P14参照）
	□ 銀行などの通帳（コピー）	□ 家族の写真、連絡先
	□ お薬手帳（薬をリストにしたメモもok）	□ 印かん
		□ 現金（小銭）
	□ 常備薬、持病の薬	□ マスク
	□ 手ぬぐい、ハンカチ、ティッシュペーパー	□ 除菌ジェル・スプレー、除菌ウエットティッシュ
	□ 汗拭きシート、扇子	□ リップクリーム、ハンドクリームなど
	□ 洗面用具	□ 目薬

共通	☐ ビニール袋	☐ 携帯トイレ
	☐ 歯ブラシ、歯磨き粉	☐ 絆創膏、救急用品
	☐ 懐中電灯	☐ 携帯ラジオ
	☐ 携帯電話の充電器 予備バッテリー	☐ 防犯ブザー、 ホイッスル
	☐ 防災マップ	☐ メモ帳、ペン
	☐ 手袋	☐ 携帯防寒シート
	☐ 使い捨てカイロ、 冷感シート	☐ 折りたたみ傘、 レインウェア
	☐ 煙フード	☐ 裁縫セット、安全ピン
	☐ 眼鏡、老眼鏡 コンタクトレンズセット	☐ 水
		☐ 飴、ガム、お菓子
女性	☐ 生理用品、 おりものシート	☐ 替えのショーツ
		☐ メイク落としシート
子どものいる人（子ども）	☐ 粉ミルク、離乳食	☐ 好きなお菓子
	☐ おむつ	☐ おもちゃ
	☐ 着替え	☐ 母子手帳
	☐ 子ども用リュック ※家族の写真や身元のわかるものを子ども自身に携帯させると良いでしょう	☐ ネックライト
		☐ アレルギーサインプレート（P13参照）
外国人	☐ 在留カード（コピー）	☐ パスポート（コピー）
	☐ 翻訳機	

■アレルギーのある子のために

アレルギーのある子どもの保護者は、小児アレルギー学会発行「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」を読んで、備えておきます。

子どもにアレルギーサインプレートを持たせるようにします。

首から下げるのも良いでしょう。

「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」掲載ホームページ
（日本小児アレルギー学会）

例）アレルギーサインプレート

アレルギーがあります！		
アレルギー物質名	症 状	対処法・備考
かかりつけ医と連絡先：		
保護者連絡先：		

【緊急時(きんきゅうじ)お願(ねが)いカード(かーど)】

本人(ほんにん)の名前(なまえ)（ふりがな）	
住所(じゅうしょ)	
血液型(けつえきがた)	生年月日(せいねんがっぴ)
連絡先(れんらくさき)	
勤務先(きんむさき)	
意思疎通(いしそつう)	□正確(せいかく)に伝(つた)えられる　　□伝(つた)えにくい
保護者名(ほごしゃめい)（ふりがな）	
緊急連絡先(きんきゅうれんらくさき)（知人(ちじん)・親戚(しんせき)など） 氏名(しめい)	
緊急連絡先(きんきゅうれんらくさき)（知人(ちじん)・親戚(しんせき)など） 連絡先(れんらくさき)	
病歴(びょうれき)・薬(くすり)	
アレルギー(あれるぎー)	
かかりつけ医(い)と連絡先(れんらくさき)	
避難所(ひなんじょ)	

障(しょう)がい・アレルギー(あれるぎー)・持病(じびょう)などがあり、他者(たしゃ)への周知(しゅうち)が必要(ひつよう)な人(ひと)は、自身(じしん)の選択(せんたく)で、腕(うで)バンド(ばんど)や胸(むね)への表示(ひょうじ)、その他(ほか)の方法(ほうほう)で周知(しゅうち)し、自分(じぶん)の体(からだ)を守(まも)れるようにします。

避難所運営について

避難所の運営は、避難所運営委員会を中心とした避難者による自主運営で行うことを原則としています。
「自分たちのまちは自分たちで守る」という「共助」の視点に立って、普段から地域の自主防災組織（住民自身が自発的につくる防災のための組織）や避難所運営委員会（自主防災組織や区・自治会などで構成）へ参加し、防災についてよく話し合いましょう。

■避難所運営に必要なポイント

災害が起こった時に、多様な人々が一緒に過ごす場所が避難所です。健康を維持し、安全・安心な避難所運営を行うためにも、地域に暮らす多様な人たちの視点に立った運営をしていくことが求められます。

- 女性と男性、両方のリーダーを配置します。（女性も含めた視点を反映することは、地域の防災力向上に繋がります。）
- 運営会議などの意思決定の場には、多様な立場、幅広い世代、両性の代表者が参加し、様々なニーズや意見を取り入れましょう。
- 性別で不利な扱いを受けたり、役割を分担されることがないように「みんなで共同作業」を心がけましょう。
- すべての人の権利を尊重します。どのような状況にあっても、一人ひとりの人間の尊厳、安全を守ることが重要です。

事例

東日本大震災で、支援物資の担当に女性が加わって、円滑に配布された例がありました。生理用ナプキンなどは、女性が配布した方が受け取りやすいでしょう。あるいは、段ボールなどに入れて、自由にもっていけるようにすると良いでしょう。

■多様性に配慮した避難所チェックシート

<table>
<tr><td rowspan="6">□ トイレ
➢ 安全で行きやすい場所
➢ 男性用と女性用が離れた場所
➢ 女性用を多めに設置
➢ バリアフリートイレ・男女共用トイレ・洋式トイレの設置
➢ 防犯ブザーの設置
➢ 女性用品、尿取りパッドの設置
➢ 錠の設置
➢ 個室内と、行くまでの経路に夜間照明の設置
➢ 屋外トイレは暗がりにならない場所に設置</td><td>□ 間仕切りがある（高さ・大きさも確認）</td></tr>
<tr><td>□ 男女の更衣室・休憩室が、離れた場所にある</td></tr>
<tr><td>□ 授乳搾乳エリア・オムツ替えエリアがある</td></tr>
<tr><td>□ 乳幼児のいる家庭エリア・介護が必要な人のエリア・女性のみのエリア・キッズエリアや保育エリア・感染症患者エリア・男女問わず利用できるエリアがある</td></tr>
<tr><td>□ 女性専用の物干し場がある</td></tr>
</table>

□ 段差が解消されている	□ 食料物資班に女性がいる
□ 各部屋に部屋札（「ピクトグラム」（誰もが目で見ただけでわかる案内図）・「やさしい日本語」（普通の日本語よりも簡単で、外国人にもわかりやすい日本語））を設置している	□ 防犯対策・避難所の危険箇所の把握と立入制限・個室の定期確認・巡回警備を行っている（男女一緒に行う）
□ 医療支援体制を整えている	□ 相談体制の整備・避難者の要望を受けられる仕組みの整備をしている（意見箱の設置など）

※避難所に避難するときは、各自が必要なものを持ち込みましょう（自助）

■福祉避難所

市は、福祉避難所として高齢者施設9カ所、障がい者施設5カ所と協定を締結しています。

福祉避難所とは、二次的な避難所で、直接避難することはできません。市が協定を結んでいる施設が、災害時、受け入れ可能な状況にある場合に、開設されます。避難所での生活が困難とみなされ、より専門的なサービスが必要な要配慮者は避難所から福祉避難所に行くことになります。

※災害発生直後は福祉避難所の体制が整わない可能性があることから、避難所において要配慮者に対応したエリアの確保に努めましょう。

【アセスメントシート(環境調査評価表)】

「アセスメントシート」とは、避難所の環境を調査するためのシートです。避難所の居住者の概要や健康状況を把握し、居住者のための食事、相談、情報伝達を円滑にし、緊急対応もできるように工夫しましょう。

＜例＞アセスメントシート(当会作成)

項目	人数	注意事項	備考
避難者合計			
性別　男性 女性 LGBTQ+（SOGI）			
年齢別　10代未満 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代 100歳以上			
障がいのある人			
要介護の人			
妊産婦			
アレルギーのある人			
外国人			
配慮が必要な人			

■炊き出し・配食 ―女性の仕事と決めないで！―

- 炊き出し・配食を女性の仕事と決めないで、みんなで一緒に取り組みます。
- エプロンがなくても、タオルなどで頭だけは覆います。
- アレンジは失敗の元です。
- 自分の作り方を押し通そうとしないで、みんなで作ります。
- 味は薄味にします。嫌いな食べ物は無理に押し付けません。
- 栄養面も考慮し、おにぎりだけの配食が続かないように、配慮します。
- 乳児用のミルク、哺乳瓶などの確保と離乳食や高齢者食の用意をします。
- 障がいのある人や外国人にも配食のルールなどが伝わるように、やさしい日本語で掲示するなど配慮します。
- アレルギーや持病のある人、宗教上の理由で食事制限のある人に配慮します。
- 子どもは自分のアレルギーを理解していない場合があるので、アレルギーの確認を保護者とするようにします。
- アレルギーフリー食品は、高齢者などにも良いので、必要な人に配食できるようにします。
- 障がいのある人や、妊産婦・アレルギーのある人に配食するときは、直接お渡しするなど方法を工夫します。

■トイレ

トイレの課題は生命に関わる問題です。

水洗トイレが機能しなくなると、排泄物の処理が滞るために、排泄物における細菌により、感染症や害虫の発生が引き起こされます。

トイレが不衛生であるために不快な思いをする被災者が増え、トイレの使用がためらわれることによって排泄を我慢することが、水分や食品摂取を控えることにつながり、被災者の栄養状態悪化や脱水症状、エコノミークラス症候群等の健康障害を引き起こすおそれが生じます。

トイレの確保やトイレの清掃・衛生環境維持のための運営が必要です。また、あらゆる人が使いやすいように配慮します。

性暴力未然防止の観点から、トイレは暗がりにならないような場所に、男性用と女性用を離して設置し、トイレの中と行くまでの道に照明をつけます。女性用トイレは男性用トイレより多くし、中に防犯ブザーを配置します。トイレの前に足が見える程度の目隠しを設置します。

ＬＧＢＴＱ＋に配慮して男女共用トイレを利用できるようにします。高齢者や障がいのある人などには、バリアフリートイレを優先利用できるようにします。

トイレに行くときは、他の人に声をかけてから、2人以上で一緒に行きます。

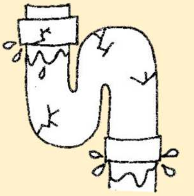
◇多様なトイレ

手すり・点字表示・おむつ替え台・オストメイト対応トイレが必要です。電動の開閉ドアは手動でも使えなければ停電時に困ります。

※子どもに和式トイレの使い方を教えておきましょう。

- **据置式洋式トイレ**

  和式便器の上にかぶせることで、洋式便器として使用できるようにする便座です。足腰が不自由な人などで和式トイレを利用しづらい人に便利です。



◇排水管のチェック

排水管が破損していないか確認します。
排水管が破損している場合や下水道が使えなくなった場合は、トイレに水や紙を流してはいけません。便は新聞紙で包んでからビニール袋に入れるなど使用ルールを周知徹底します。

◇災害時のトイレの例

- **携帯トイレ**

  携帯トイレとは、既存の洋式便器（自宅のトイレなど）につけて使用する便袋タイプです。

吸水シートや凝固剤で水分を安定化させます。
使用するたびに便袋を処分します。

- 簡易トイレ（既存トイレ）

既存のトイレが排水できない場合、便袋（ビニール袋）をつけて使用します。
便座を上げビニール袋ですっぽり覆います。
便座の上から2枚目のビニール袋（便袋）をかけます。
吸水シートや凝固剤で水分を安定化させます（新聞紙、ペット用吸水シートをいれても良いでしょう）。

- 簡易トイレ（組立式）

段ボールなどを組立てた便器に便袋（ビニール袋）をつけて使用します。持ち運びが簡単です。

- 仮設トイレ（組立式）

便槽に貯留する方式と、マンホールへ直結して流す方式があります。
避難所や公共施設に備蓄されています。組み立てに時間がかかるので、防災訓練時などに組み立て作業の練習が必要です。

■配慮が必要な人へ —自分から手助けを求められない人もいる！—

◇妊産婦

- 妊産婦は、それぞれ安静時期・安静期間が違います。
- 床、板の間の場合、冷えを防ぐ手立てを取る必要があります。
- 妊娠後期(9ヵ月頃から)はお産に備えて必要な物を揃えます。
- 助産師・保健師、産婦人科医の定期的な往診を手配します。

◇乳幼児を保護する人

- 保護者がトイレや用事のある時に、乳幼児を預けられるような支援があると良いでしょう。
- 保育エリア、授乳搾乳エリアを設けます。

◇高齢者・障がいのある人を介護する人

- 介護者がトイレや用事のある時、さらに安息も含め、必要に応じて高齢者・障がいのある人などを預けられるような支援があると良いでしょう。

◇性的マイノリティ（少数者）

- 男女共用トイレを利用できるようにします。
- 外見の性別にかかわらず、生理用品が必要な人がいます。配布する人は認識しておきます。不用意な言葉は避けます。
- 相談窓口を設置します。

◇外国人

- 外国語での表示や、やさしい日本語での表示をします。
- 翻訳機を活用します。
- 避難所や避難場所へ連れていってくれる近隣の人を普段からさがしておきます。
- 名前、住所、血液型、連絡先などを書いた「緊急時お願いカード」（Ｐ14参照）をいつも持つようにします。
- 日本語教育の関係者は、災害への備え、災害発生直後にとるべき行動や避難所生活の知識を教えるように心がけます。

■暴力は許さない！

- 避難所の生活では、体に触れられる、襲われるなど、性暴力の危険性が高まります。
- 暴力（性暴力）やＤＶ（夫婦、恋人など親しい間柄での暴力）・セクハラ・ストーカーなどが起きないように「見守り」が大切です。また、単独での行動を避け、防犯ブザーやホイッスルの携帯、夜間照明を設置します。
- 女性だけでなく、高齢者や子ども、男性も被害にあうことがあります。
- 性暴力などの被害にあった人に対応する避難所運営者や警察官など関係者が、心ない言葉で対応することのないよう徹底します。
- 性的被害をすぐに訴えられる相談窓口を設置します。

その他

■心のケア

- メンタルケアやカウンセリングは、専門職などが実施し、災害時のストレスに関する正しい知識をもって対応します。
- 専門職は男性と女性の両方を置きます。
- 自分の被害が小さいと感じて、相談を我慢する人もいるため、気軽に相談を受けられる体制が必要です。
- 障がいのある人、子ども、仮設住宅や自宅暮らしの人、仕事を失った人など、様々な人へのケアが大切です。
- 被災者が自己決定できるよう手伝うことが重要な役割です。
- 二次被害（直接的被害の後に受ける、周囲の不適切な発言などによる、精神的苦痛などの被害）の防止に努めましょう。
- 男性は弱音を吐いてはいけないと思って、困りごとを抱えていることが多い傾向があります。
- 気軽に話せるおしゃべりの場づくりも大切です。

■感染症対策

◇基本的な感染症対策

- マスク、使い捨て手袋を着用します。
- 手洗いをこまめにし、適宜、アルコールで手指消毒をします。

- 定期的に検温をし、自身の体調に注意します。
- 使用済みマスクは、外側に触れずに、感染症関係の廃棄物入れに捨てます。避難者とは距離を保つ場所で、わかるような表示をして、蓋つきで管理します。
- 過密状態を避け、安全な場所にいることが大切です。避難所が過密状態になる可能性も考え、自宅（在宅避難）・親族・友人宅、町内自治会の集会所、車中泊など、一番安全な場所を選択します。在宅避難の際は、二次災害の危険がないか、ライフライン、食料、衛生環境、連絡手段の確認をしましょう。

◇避難所の感染症予防対策

- 第1次受付での検温は、非接触式電子温度計で、手首の内側で行います。検温の他、体調などの健康管理チェックリストを渡し、基本は自己管理してもらいます。
- 受付で、室内履きにはきかえ、指定されたエリアに移動します。居住区名や番号などで、移動するエリアがわかるようにしておきます。
- 体調の悪い人は、別のエリアに案内します。保健師などの派遣も検討します。
- 症状の出た人を休ませる部屋を用意します。仕切りはあった方が良いのですが、ない場合はシートなどを活用します。間隔は、1.5m～2mを目安とします。

＜例＞健康管理チェックリスト

名前：	連絡先：			
年月日	体温	体調など 気づいたこと	服薬他	備考

■ペット対策

飼い主には、他の人に迷惑を掛けることなく、ペットの安全と健康を守る責務があります。

◇同行避難

飼い主はペットが迷子にならないように注意し、一緒に避難しましょう。

避難所においては、ルールを遵守し、他の避難者に迷惑をかけてはなりません。特に、避難所では動物が苦手な人やアレルギーを持っている人などへの特別な配慮が求められます。

※避難所では避難者の居住エリアにペットを連れて入ることはできません。避難所ごとにある所定のエリアで飼育することになります。

◇いま、やるべきこと

- 健康管理
  各種ワクチン接種、外部寄生虫の予防と駆除を行い、ペットの健康、衛生状態を確保します。
- しつけ
  ペット自身のストレス軽減のためにも、ケージやキャリーバックに慣らしておくことが必要です。
- マイクロチップなどによる所有者明示
  万が一ペットとはぐれてしまった際に飼い主の元へ帰ってこられるように、迷子札とマイクロチップを装着しましょう。
- ペット用の避難用品や備蓄品の確保
  ペットの飼育に必要なものは少なくとも 5日分（できれば 7日分以上が望ましい）用意しておきましょう。

■情報伝達手段

◇災害用伝言ダイヤル（171）

安否などの情報を固定（公衆）電話から音声で登録・確認できます。

1. 「171」にダイヤル

2.　録音は「1」、再生は「2」をダイヤル

3.　連絡したい人の電話番号をダイヤル

※体験利用日に使い方を確認してみましょう。

171、web171利用方法掲載ホームページ（NTT東日本）

◇災害用伝言板（ｗｅｂ171）

携帯電話・パソコンから伝言の登録や確認ができます。

※家族・親戚間で登録する電話番号を決めておくことが大切です。

◇公衆電話の使い方

10円玉を使います。（非常時は無料の場合もあります。停電時、テレホンカードは使えません。）他の通信手段よりつながりやすいと言われています。※子どもに使い方を教えておきましょう。

◇その他情報伝達 ―情報伝達の不備は、時には命に関わる！―

- 普段から防災行政無線が聞こえるかどうか、把握しておきます。また、必要に応じて、防災行政無線を補完するメール配信サービス「よめーる」などの登録をします。
  ※携帯電話やスマートフォンなどを使用していない人（高齢者・障がいのある人）で緊急情報の入手が困難な人を対象に、ご自宅の電話やFAXに災害情報を自動配信するサービスがあります。サービスの利用を希望する人は、市に申込みが必要です。
- 地域の人や民生委員は、日頃から地域で生活する高齢者、障

がいのある人や外国人の状態を把握しておきます。

- 避難所では、障がいのある人や外国人に情報を伝える工夫をします。ピクトグラムや点字表記、やさしい日本語による表記などを事前に用意しておきます。
- 自治会に加入していない人を含め在宅避難者に、情報が伝達できるようにします。

おわりに

- 決してあきらめないことが大切です。
- 「自分も生きる、他人も生きる避難所」を心がけます。
- 普段から言えないことは非常時にはもっと言えません。普段から必要なことは発言していきます。
- 隣近所とコミュニケーションをとっておくことで支援体制がつくりやすくなります。
- 非常時の対応は、普段からの準備が大切です。この冊子をもとに、自分の備えや「配慮が必要な人のために地域の防災のあり方」を考え、行動しましょう。

【参考文献】

- 東京防災（東京都総務局総合防災部防災管理課）
- 「災害支援に女性の視点を！」（岩波ブックレット）
- 「女性×男性の視点で総合防災力アップ」（財団法人日本防火協会）
- 「子連れ防災手帳」（メディアファクトリー）
- 「災害支援事例集」（東日本大震災女性支援ネットワーク）
- 男女共同参画の視点を取り入れた「安心避難所づくり」（青森県）
- 「自衛隊防災 BOOK」（マガジンハウス）

・ YOKOHAMA　わたしの防災力ノート（(公財）横浜市男女共同参画推進協会・横浜市政策局）
・ スフィア・プロジェクト（2011 年版）
「人道憲章と人道対応に関する最低基準」
・ 男女共同参画の視点に立った防災ポイント BOOK（熊本市）
・ 男女共同参画の視点に立った防災ハンドブック（三重県名張市）

避難場所（ひなんばしょ）・避難所（ひなんじょ）

施設名称（しせつめいしょう）	住所（じゅうしょ）	避難場所（ひなんばしょ）	避難所（ひなんじょ）
四街道総合公園（よつかいどうそうごうこうえん）	和田（わだ）161	○	○
四街道中央公園（よつかいどうちゅうおうこうえん）	鹿渡無番地（しかわたしむばんち）	○	
千葉盲学校（ちばもうがっこう）	大日（だいにち）468-1	○	
四街道小学校（よつかいどうしょうがっこう）	四街道（よつかいどう）1557	○	○
旭小学校（あさひしょうがっこう）	山梨（やまなし）1485	○	○
南小学校（みなみしょうがっこう）	物井（ものい）1536	○	○
中央小学校（ちゅうおうしょうがっこう）	鹿渡（しかわたし）917	○	○
大日小学校（だいにちしょうがっこう）	大日（だいにち）978	○	○
八木原小学校（やぎはらしょうがっこう）	千代田（ちよだ）5-4	○	○
四和小学校（よつわしょうがっこう）	和良比（わらび）228	○	○
山梨小学校（やまなししょうがっこう）	旭ケ丘（あさひがおか）1-9-12	○	○
みそら小学校（しょうがっこう）	みそら 2-13	○	○
栗山小学校（くりやましょうがっこう）	つくし座（ざ）3-1-8	○	○
和良比小学校（わらびしょうがっこう）	美（うつく）しが丘（おか）3-12	○	○
吉岡小学校（よしおかしょうがっこう）	鷹（たか）の台（だい）3-2	○	○
四街道中学校（よつかいどうちゅうがっこう）	めいわ 1-3	○	○

施設名称	住所	避難場所	避難所
千代田中学校	千代田5-27	○	○
旭中学校	南波佐間267	○	○
四街道西中学校	大日23	○	○
四街道北中学校	栗山1055	○	○
四街道高等学校	鹿渡809-2	○	○
四街道北高等学校	栗山1055-4	○	○
千葉敬愛高等学校	四街道1522	○	○
愛国学園大学附属 四街道高等学校	四街道1532-16	○	○
四街道公民館	四街道1532-17		○
千代田公民館	もねの里3-20-30		○
旭公民館	和田54-10		○
四街道市文化センター	大日396		○
南部総合福祉センター わろうべの里	和良比635-4		○

避難場所：一時的に避難する施設又は場所

避難所：自宅が被災した人が一時的に避難生活をおくるための施設

福祉避難所（一般の避難所での避難生活が困難な災害時要配慮者などを収容）

施設名称	住所
永幸苑	上野199
ピクシーフォレスト	上野199
特別養護老人ホーム　あさひ園	山梨1488－1

施設名称	住所
特別養護老人ホーム　あすみの丘	大日1623－1
四街道老人ホーム	大日2132－4
介護老人保健施設　栗の郷	栗山906－1
介護老人保健施設　のぞみ	大日1685－10
きわみデイサービスセンター	大日1681－1
四街道徳洲会デイケア	吉岡1830－1
地域密着型特別養護老人ホーム　リバーサイド	小名木101－9
特別養護老人ホーム　四街道苑	鹿放ケ丘593-3
千葉盲学校	大日468－1
千葉県立四街道特別支援学校	鹿渡934-45
社会福祉法人よつかいどう福祉会 生活介護はちみつ	たかおの杜 15-5

防災備蓄倉庫（非常食、飲料水、毛布などの生活関連物資を保管）

施設名称	住所
千代田地区防災備蓄倉庫	千代田5－34
四街道地区防災備蓄倉庫	和良比256ー1
旭地区防災備蓄倉庫	和田57ー5
和良比地区防災備蓄倉庫 （和良比防災センター）	和良比517ー13

※ 避難場所、避難所、福祉避難所、防災備蓄倉庫のリストは、全て2023年2月28日現在

発　　行　四街道市男女共同参画フォーラム実行委員会
発 行 日　初　版　2016 年 4 月
　　　　　改訂版　2023 年 3 月
協　　力　四街道市

本冊子は、「配慮者への視点を入れた防災・避難所ノート」
2022 年 4 月 30 日（改訂２版）をもとに作成しました。

「配慮者への視点を入れた防災・避難所ノート」
発　　行　　防災・避難所運営マニュアルをつくる会
協力団体・個人
インターナショナル ボランティア サークル
稲浜日本語ボランティア
ハミングフォーラム習志野
千葉市地域で生きる会
アレルギー児を持つ親の会　サークル“どんぐり”
シニアからのいきいきスペース「みちくさ」
百合田　則通
中谷　沙織
千葉県障害者ドローン協会