

みんなで考えよう!避難所のこと

男女共同参画の視点で避難所運営を実践するための 情報・ヒント集

1

P1

避難所での生活で
困ることは?

2

P2

避難所の責任者には
男女両方を
配置しましょう!

3

P3

誰もが安全・安心な
避難所レイアウト

8

P10

お役立ち情報一覧

4

P4~5

避難所で起こる
さまざまな問題と
対策

7

P9

男女共同参画の
視点を入れた
避難所運営訓練

6

P8

避難所運営委員会
の取組事例

5

P6~7

配慮が必要な人々の
ニーズを聞く

この冊子は、男女共同参画の視点から、さまざまな立場の人たちに配慮した防災・被災者支援について考える際に参考としていただくものです。避難所開設・運営訓練及び各地区の避難所運営委員会で作成したマニュアルの見直しを行う際にご活用ください。

Contents

目次

1	避難所での生活で困ることは？	1
2	避難所の責任者には男女両方を配置しましょう！	2
3	誰もが安全・安心な避難所レイアウト	3
4	避難所で起こるさまざまな問題と対策	4～5
5	配慮が必要な人々のニーズを聞く	6～7
6	避難所運営委員会の取組事例	8
7	男女共同参画の視点を入れた避難所運営訓練	9
8	お役立ち情報一覧	10

巻末付録

非常時の持出品・備蓄品チェック表（妊産婦・乳幼児用）
避難所チェックシート



避難所での生活で困ることは？

避難所には、周辺の地域で被災した人や、災害で被害を受けるおそれのある人などが、さまざまな事情を抱えて集まってきます。年齢や性別、障害、難病、持病、アレルギーなどの有無、乳幼児や妊産婦など、自分や家族が抱える状況も違います。このため、避難所では以下のようなさまざまな問題が生じます。

詳しくは4ページをご覧ください。項目ごとに具体的にまとめてあります。

●プライバシーや安全面では・・・

- ・更衣室や間仕切りがなく、着替えるのに困った。
- ・夜になると暗くてトイレに行けない。
- ・下着が干せない。
- ・痴漢や覗きなどの被害にあった。



●衛生や栄養の問題では・・・

- ・ノロウイルスや食中毒の問題が心配。
- ・女性用品（下着や生理用品など）が不足し、生理の際に困った。
- ・子どもが食物アレルギーで避難所の食事が食べられない。

●乳幼児、介助・介護などの配慮が必要な家族がいる場合、意見を言う場がない、相談しやすい人がいない可能性があります。

介護用のおむつが必要なのに言い出せない。

粉ミルクがあっても哺乳瓶や消毒剤がない。授乳スペースがない。

赤ちゃんが泣くので避難所を出ざるを得ない。

仮設トイレは和式もあり、手すりがなく使いづらい。

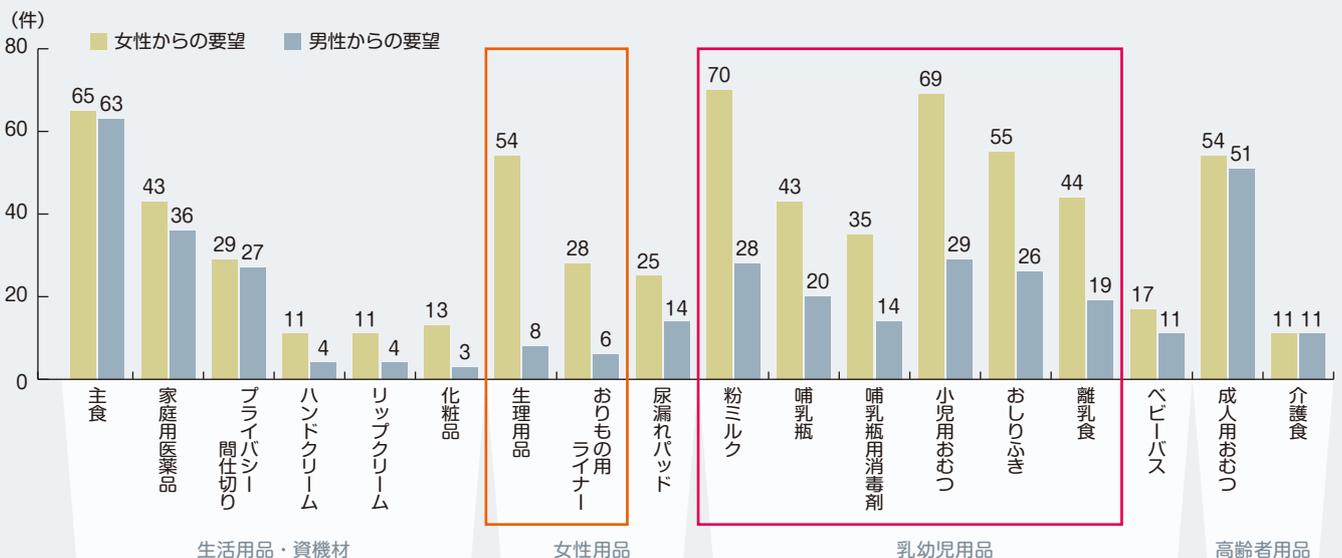


- 参考文献：「大規模災害から命と暮らしを守るための避難所運営の手引き」（平成28年2月）四日市市危機管理室
- 参考文献：「愛知県 避難所運営マニュアル活用の手引き」（平成27年3月）愛知県防災局災害対策課

参考データ

男性と女性で異なる災害時の支援ニーズ

東日本大震災時、**女性用品**の他に、**粉ミルク**、**小児用おむつ**、**おしりふき**、**離乳食**等の**乳幼児用品**について、女性からの要望が多くなっていた。



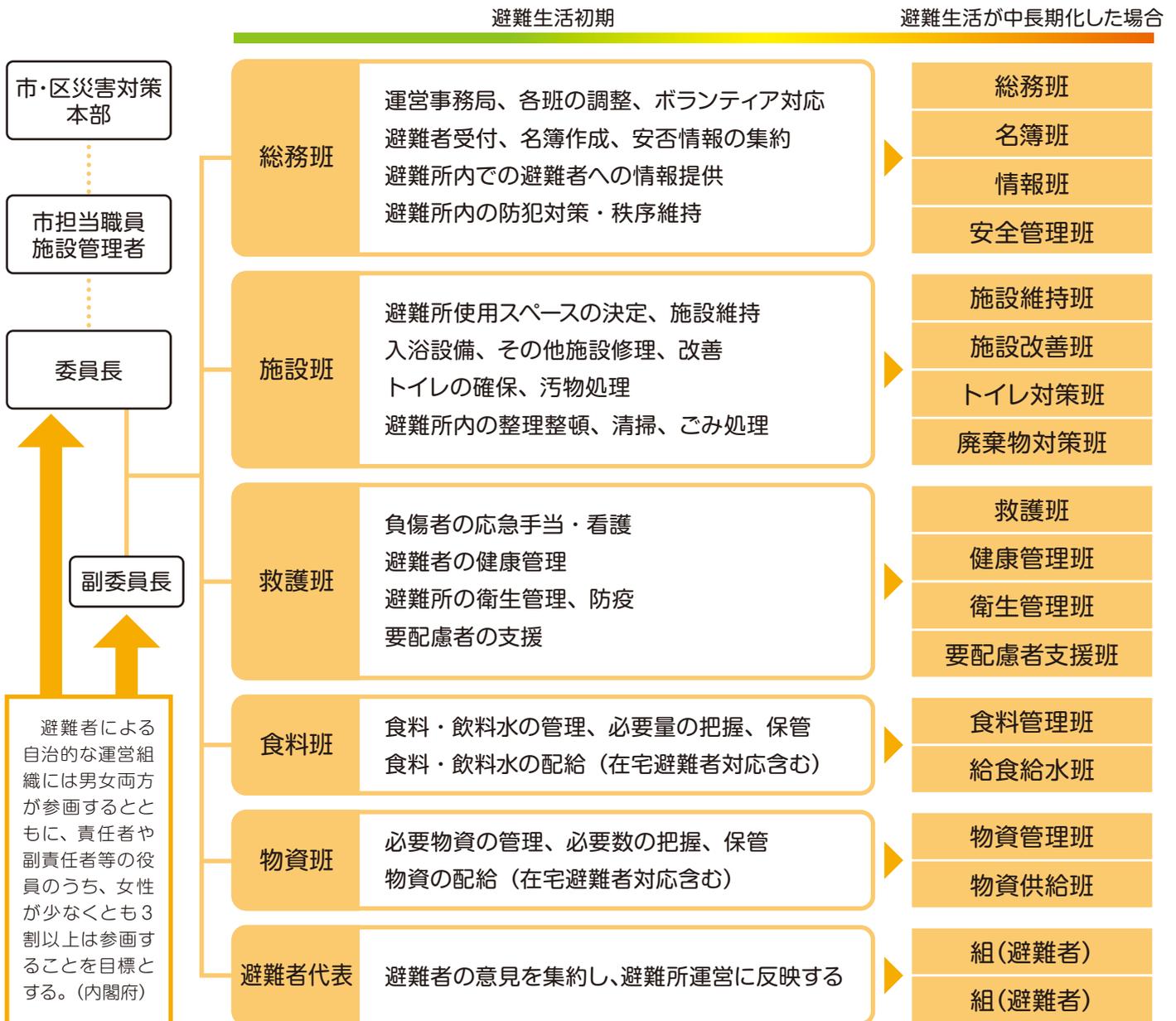
(備考) 1. 内閣府「男女共同参画の視点による震災対応状況調査」（平成23年）より作成。
2. 調査対象は、被災3県（岩手県・宮城県・福島県）の108地方公共団体の男女共同参画担当。調査時は、平成23年11月。

出典：内閣府「平成24年度版男女共同参画白書」

2 避難所の責任者には男女両方を配置しましょう!

避難所の運営が男性だけに任せると、女性の要望や意見が取り入れられなかったり、生理用品など女性用の物資が不足していても言いだしにくい傾向があります。男女双方の視点を反映させるために、女性も運営の責任者として参画することが大切です。また、避難者代表（組長）や活動班の班長も男女が協力して担いましょう。

避難所運営委員会 活動班（例）



避難所運営のポイント

- ・性別によって役割を固定しない
- ・男女両方の責任者・副責任者を配置する
- ・組長や班長にも男女を配置する（できるだけ交代制とし、個人の負担が偏らないように配慮）
- ・女性や子ども、高齢者などのニーズを把握しやすい環境を作る
- ・毎日ミーティングを行う（多様な立場の代表が参加する形で）

●参考文献：「大規模災害から命と暮らしを守るための避難所運営の手引き」（平成28年2月）四日市市危機管理室
 ●参考文献：「地域による避難所開設・運営の手引き 第1部」千葉市総務局防災対策課
 ●参考文献：「男女共同参画の視点で取り組む防災ハンドブック」（平成28年8月）栃木県・（公財）とちぎ男女共同参画財団

4 避難所で起こるさまざまな問題と対策

災害が起こった直後から10日程度、さらに数週間以上にわたり避難生活が長引いた場合、避難所ではプライバシーや衛生問題など、さまざまな問題が起こります。また、これまでの避難所運営では女性が十分参画できないことで、物資や環境の改善が進まないといった状況が見られました。ここでは1ページに続いて、避難生活で起こるさまざまな問題と求められる対策について、項目ごとに具体的に見ていきます。

●安全安心(プライバシーや性暴力・性被害など)

避難所では、更衣室もなく、仕切りも設置されず、プライバシーが守られない状況が長く続きます。また、性暴力を含む多様な暴力や性被害が発生していたことがわかっています。特に性暴力に関しては子どもも対象となっていますし、女性は幅広い年齢で被害に遭っています(若い女性だけが被害に遭うわけではありません)。

日頃から災害時の暴力問題について関係者がきちんと学んでおき、あらゆる可能性を想定し、対策を行う必要があります。

■対策

- * 間仕切り、女性専用ルーム(更衣室・授乳室)、男女別の物干し場を設置
- * 夜間照明を設置
- * トイレは男女別、設置場所を工夫、女性用トイレを多くする
- * 災害時の安全安心に関する啓発(避難所・地域全体に対して)
- * 相談窓口の開設



●生活環境(衛生や栄養の問題など)

避難所では、衛生状態が非常に悪く、女性では婦人科系の病気になった人もいます。また、食物アレルギーがあり、避難所の配給の多くが食べられなかった人もいます。

乳幼児や妊産婦、持病、アレルギーがある人とその家族は、周囲への気遣いで避難所に居づらく、避難所を去らざるを得ない人も出てきます。

早い段階での環境改善、居住場所を分けるといった対策が必要です。

■対策

- * 丁寧な手洗い、アルコール消毒、マスクの着用
- * 食中毒対策(調理品はしっかり加熱し、ラップを使用するなど)
- * 布団干し、トイレ清掃(清潔に保つ)、土足禁止など
- * アレルギー対応食品の備蓄
- * 障害者・乳幼児・高齢者などとその家族の優先スペースを設置



●心身の健康

避難所の苛酷な環境は、被災者の心身の健康をむしばみます。慢性疾患の悪化、感染症、便秘、栄養問題、介護者不足等による褥(じょく)そう^{*}形成や身体機能の急激な低下、ストレス症状などです。特に女性では、プライバシーがない生活空間や男女別になっていないトイレなどの環境、必要物資の不足といった状況の中で、着替えや体の清拭、生理の時の対応もままなりません。

■対策

- * 女性医療従事者の派遣・巡回
- * 複数のリーダーシップ(一部の人のみで責任を負担しない)
- * プライバシーを保てる空間
- * 相談窓口の開設
- * 様々な交流イベント



^{*}褥(じょく)そう…寝たきりの状態で、長期間の圧迫により皮膚組織が壊死してできる創傷。床ずれ。

●物資の不足と管理

女性用品、育児・介護用品、アレルギー疾患など病気を抱えている人のための物資や食料といったものは、スムーズに供給されない傾向にあります。供給が遅れる要因の一つとして、避難所における被災者のニーズをくみ取る仕組みがうまく働いていないことがあげられます。

避難所のリーダー・責任者、物資の責任者の多くが男性であり、実際には女性が担うことが多い育児・介護・食事等に関する切実な要望をきちんと聞き出せない傾向にあります。

■対策

- * 早い時期に避難者の性別・年齢層別の把握を行い、その情報を支援に活用する
- * 女性用品（下着や生理用品など）に対する要望の把握と配布は、女性が行う
- * 女性も物資担当者になる
- * 日頃から備蓄物資を女性・子ども・高齢者・障害者の視点で見直す

●男女の役割分担の見直し

災害時に、ガス・水道・電気といったライフラインが停止もしくは供給が滞ると、家事はたちまち大変な重労働となります。

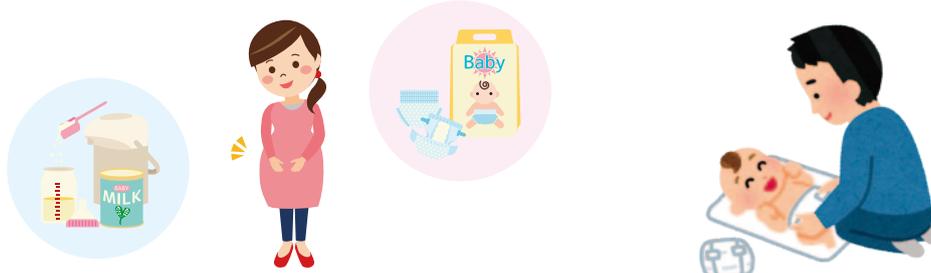
こうした負担は主に女性にかたよりがちですが、妻や親を介護している男性、父子家庭の父親が直面する問題でもあります。

炊き出しには男性も参加し、資機材の扱いや避難所運営訓練には女性も参加するなど、日頃からさまざまな意見を出し合い、男女が支え合うことが必要です。

■対策

- * 男女の役割分担の見直し（日頃の訓練を通じて）
- * 特定の人に避難所運営の負担が集中しないよう配慮する（性別や年齢が偏らないようにする）
- * 保育所の早期再開、出張保育
- * 子ども・高齢者の預かり支援

●参考文献：「男女共同参画の視点で実践する災害対策 テキスト災害とジェンダー（基礎編）」（平成25年3月）東日本大震災女性支援ネットワーク

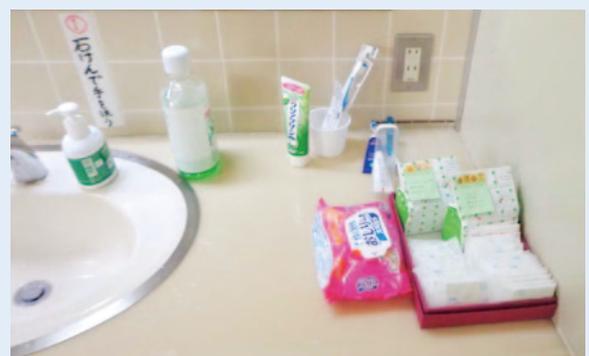


女性用品の配布方法の工夫（熊本県南阿蘇村）

熊本地震の被災地・南阿蘇村に開設された避難所の一つでは、女性用品の配布方法を工夫している。

ここでは、被災者の女性が気兼ねなく女性用品を手に入れることができるよう、女性トイレの手洗い場や個室の中に女性用品を常備している。

これにより、人員等の都合により物資の受け渡しの担当が男性のみの場合であっても、恥ずかしさから受け取るのを躊躇し、生活必需品が必要な人に行きわたらないといった問題を解決できる。



女性トイレの手洗い場に設置された女性用品等

●出典：「平成28年（2016年）熊本地震対応 避難所における取組事例」内閣府男女共同参画局ホームページ

5

配慮が必要な人々のニーズを聞く

避難所では、困りごとや不足している物資に関する要望をなかなか口にできません。誰にとっても安全・安心な避難所であるために、みんなで協力し、意見の出しやすい環境をつくりましょう。

また、どのような困りごとがあるのか、どのような支援が必要なのか、日頃から地域で話し合い、災害時の実践につなげていくことが大切です。

女性

●困りごと

- * トイレ、生理用品など
- * プライバシー、下着を干す場所
- * 性被害、性暴力、DV

●必要とする支援・配慮

- * 男女別更衣室、トイレ
- * 女性専用の物干場
- * 物資配布の女性担当者
- * 安全対策（照明や外灯を増やすなど）

障害のある方

●困りごと

- * 情報が届きにくく（情報不足）、声をあげることが難しい（ニーズを出しにくい）
- * 着替え、トイレ、入浴など身の回りの介助
- * 階段や段差、トイレへの移動が難しい（バリアフリー化されていないため）

●必要とする支援・配慮

- * まずは情報収集（障害を持った人の数、障害の状況）
- * 介助者や支援者が寄り添うことができる環境整備、盲導犬の同伴
- * 筆談用の筆記用具、点字や音声による情報伝達、見やすい案内表示
- * 車イスが通れる通路、段差の解消など、施設のバリアフリー化

子ども

●困りごと

- * 遊び場・勉強スペース
- * 親への気遣い（自分の感情を押し込めたり我慢してしまう）
- * 赤ちゃん返り、ごっこ遊び（被災体験の再現）
- * トラウマ、PTSD（心的外傷後ストレス障害）

●必要とする支援・配慮

- * 心理面の専門支援
- * 安全対策（防犯ブザーの配布、照明や外灯を増やすなど）
- * 親子で安心して過ごせる時間・場所の確保
- * 中高生にも避難所運営に参画してもらい、意見が言えるようにする

難病・アレルギー疾患・その他の慢性疾患の方

●困りごと

- * 病気がことが理解されない、偏見を持たれることもある
- * 衛生環境の悪化
- * 食物アレルギーがあり、配給食が食べられない
- * 薬の投与、人工透析、酸素吸入など

●必要とする支援・配慮

- * 衛生面の配慮（毎日の入浴やシャワーなど）
- * アレルギー対応食
- * 掃除や換気をこまめにする
- * 災害時要配慮者班を作る
- * 治療の継続（医師、看護師など）

LGBT（性的少数者）

●困りごと

- * 誰にも話せないつらさ、話すことへの不安
- * 周囲の理解不足、根強い偏見
- * 更衣室、共同浴場、トイレなど
- * 物資について周囲の認識と当事者の欲するものが一致しない場合、受け取ることが難しい（下着や衣類、化粧品など）

●必要とする支援・配慮

- * 多目的トイレ（着替えや体の清拭などのスペースになる）
- * 相談や支援を実施する際はプライバシーに配慮する
- * 当事者や支援者が安心して集まれる場所

妊産婦・乳幼児

●困りごと

- * 冷えや暑さ、衛生環境の悪化
- * 衛生状態の悪化、風邪、脱水症状、おむつかぶれなど
- * 栄養の偏り、高塩分、ストレスなどで手足がむくんだり、血圧が高くなる
- * 授乳、おむつ替えの場所、泣き声など周囲へ気を遣う

●必要とする支援・配慮

- * 授乳室、おむつ替えの場所、乳児のいる家族向けの部屋
- * 災害時要配慮者班を作る
- * 乳幼児を持つ親たちのグループをつくり、運営に参加してもらう
- * おむつや粉ミルク、哺乳瓶（消毒剤）、おしりふき、衣類、毛布など（物資は多めに確保）
- * 医療支援、相談支援

外国人

●困りごと

- * 日本語がわからない、多言語の表示がない
- * 災害に対する知識がない(災害用語がわからない)
- * 生活習慣や食事の問題

●必要とする支援・配慮

- * やさしい日本語や外国語による表示、ピクトグラム（図記号）などの表示
- * 国際交流協会、外国人支援団体などとの連携、通訳ボランティア
- * 同じ国の人が集まれる場所（居場所づくり）



避難場所を示す図記号「ピクトグラム」（看板上部）

高齢者

●困りごと

- * 和式トイレ、トイレが離れている
- * 階段や段差、転倒の危険、素早い行動
- * 床での寝起きや座ること
- * 薬、病気のこと

●必要とする支援・配慮

- * 洋式トイレ、ベッドやイス、手すり、杖
- * 薬、医師
- * 介助者や付き添い、話し相手

●参考文献

「男女共同参画の視点で実践する災害対策テキスト災害とジェンダー〈基礎編〉」（平成25年3月）東日本大震災女性支援ネットワーク
「命と暮らしを守る避難所運営ガイドライン」（平成27年1月）内閣府、特定非営利活動法人参画プランニング・いわて
「大規模災害から命と暮らしを守るための避難所運営の手引き」（平成28年2月）四日市市危機管理室

男女共同参画の視点を入れた「防災ライセンス講座」（千葉市総務局防災対策課）

地域における防災リーダーが担う役割の重要性が増してきたことから、千葉市では、防災リーダー養成を行い、習得した知識・技術を自主防災組織等の活動に還元することにより、地域防災力の向上を図ることを目的に「防災ライセンス講座」を実施しています。

平成27年度から千葉市男女共同参画センターと共催で、全6回（班）のうち1回（班）を子育て中の女性が安心して受講できるよう託児付きで実施しています。

相談しやすく、困りごとを取りまとめるリーダーとして、女性が避難所の運営に参画することが避難者の快適な生活につながります。



防災ライセンス講座の様子
会場：千葉市男女共同参画センター

6

避難所運営委員会の取組事例

鎌取コミュニティセンター避難所運営委員会

- ・委員は半分くらいが女性である。また、今年から3人の女性の民生委員に入ってもらった。
- ・近隣の企業も委員となっている。女性委員の割合が高い。
- ・女性委員が多いため、若い現役ママから参考意見を募りやすい。
- ・授乳スペース、夜間母子ルーム及び夜間女性専用休憩室を確保。
- ・今後は地域のマンション管理組合へ委員会への参加を働きかけたい。



千城台旭小学校避難所運営委員会

- ・委員長、副委員長（2人）ともに女性であり、委員全体でも半数以上が女性である。
- ・委員に女性が多いこともあり、女性が発言しやすくなっている。
- ・自治会の役員は毎年入れ替わるが、運営委員会の委員は継続してもらうようにしている。
- ・毎月1回集まっている。小学校の教頭も参加している。
- ・避難所内に避難者が使用できる更衣室を2部屋とっている。
- ・小学校体育館（避難者居住スペース）に要配慮者用のスペースを設けている。
- ・備蓄物資・資機材は、リストの中に納入年、賞味期限を記載している。また、今年納入したものは、黄色に塗りつぶして一目で見て、わかりやすく工夫している。



男女共同参画の視点を入れた避難所運営訓練 (防災ワークショップ)

7

千葉市男女共同参画センターでは、避難所の運営訓練を中心に男女共同参画の視点からの防災について理解を深めるため、平成28年6月26日・7月17日の2日間にわたって「防災ワークショップ～だれもが安心できる避難所づくり～」を開催しました。

ワークショップ2日目に、架空の小学校を舞台にした、避難所開設・運営のための図上演習を開催しました。災害発生直後→当日→翌日→3～10日目→10日目以降と、時系列順に避難所で起きる様々な問題にどう対応するか、ゲーム感覚で行う図上演習です。たとえば、3～10日目では「子育てや介護、女性に必要な救援物資の種類と数を把握しようとしたが、うまく情報収集ができていない」「風邪や感染症で体調を崩す人が出てきている」などの課題に対して、参加者が男女共同参画の視点を持ちつつ、どう対応すべきか熱心に意見を交わしました。

■防災訓練のタイプ

- *実働型（体を動かす）、展示型、**机上型**
- *スキル重視型、**シミュレーション型**
- *本格演習系、ゲーム系

スキルも重要ですが、それだけで災害対応は十分とは言えません。実際に起こり得る状況を設定・再現した中で訓練するシミュレーション型として、図上演習、クロスロード（「災害対応のジレンマ」をカードゲーム化したもの）、HUG（避難所運営ゲーム）、まち中（発災型）訓練など阪神・淡路大震災以降、工夫が進んでいます。

※ **机上型** 枠内が今回のワークショップのタイプ

参加者の声

- ・災害が起こった時、最初に何を優先すべきか。災害直後、翌日、3～10日後はどう動くか、状況によっては臨機応変に対応する方が大切だと思った。
- ・避難所について新たな認識を得られた。多くの人に手伝ってもらわないとできないこと、災害時の暴力問題等、考えさせられた。学んだことを役立てたい。
- ・災害が無いのが一番ですが、「必ずやってくる」という意識で準備して行きたい。いろいろな人々（性別、年齢、職業、地域）の発想を可能な限りくみ取ってフレキシブルに行動したい。
- ・防災にどう係わるか深く考える機会となった。グループの中に実際に震災を体験された方や、自治会活動をされている方がいて、わきあいあいと話し合えたことは良かった。
- ・図上演習は、早く判断をしなければならぬと思うのと、他の人の意見を聞かなければならないので時間がかかった。訓練は大切だと改めて思いました。



防災ワークショップの様子

- ・ 千葉市防災ポータルサイト

(市民にリアルタイムで地震情報や気象情報などの災害情報・緊急情報を総合的に提供する)

HP <http://portal.bosai.city.chiba.lg.jp/>

- ・ わが家の危機管理マニュアル(インターネット版) 日頃からの心がけが大切

HP <https://www.city.chiba.jp/other/wagaya/wagayanokikikanri.html>

- ・ 千葉市災害時要配慮者支援ポータルサイト

(災害時の要配慮者対策に関する情報はこちら)

HP <http://www.city.chiba.jp/somu/kikikanri/youhairyosyaportal.html>

- ・ 千葉市防災対策課

(避難所運営委員会、災害用備蓄品、防災訓練、自主防災組織などはこちら)

HP <http://www.city.chiba.jp/somu/bosai/index.html>

- ・ 千葉県防災ポータルサイト

(県民にリアルタイムに地震情報や気象情報などの災害情報・緊急情報を総合的に提供する)

HP <http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/portal/>

- ・ 内閣府男女共同参画局 災害対応のページ

HP <http://www.gender.go.jp/policy/saigai/>

- ・ 内閣府男女共同参画局 男女共同参画の視点からの防災・復興の取組指針

HP <http://www.gender.go.jp/policy/saigai/shishin/index.html>

- ・ 内閣府 防災情報のページ

HP <http://www.bousai.go.jp/>

- ・ 減災と男女共同参画 研修推進センター

(男女共同参画の視点を取り入れた防災対策・体制の普及)

HP <http://gdr.org/>

非常時の持出品・備蓄品チェック表(妊産婦・乳幼児用)

⚠️ 空欄には自分の生活に欠かせないものをご記入ください

非常持出品 *妊産婦・乳幼児に特に必要なもの

非常持出品は、自宅から避難をする時に、すぐに持ち出すことができる必要最低限の必需品です。両手が使えるように、背負い袋やリュックサックなどにまとめ、玄関などすぐに持ち出せるところに置いておきましょう。(重さの目安は男性で15kg、女性で10kg以内)

貴重品

- | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭も) | <input type="checkbox"/> 預貯金通帳 | <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> 健康保険証 |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳* | <input type="checkbox"/> 子どもの医療証* | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

非常食品類 (調理せずにそのまま食べられるもの)

- | | | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> ペットボトル水 | <input type="checkbox"/> ミルク用飲料水* | <input type="checkbox"/> 調製粉乳* | <input type="checkbox"/> 離乳食(レトルト食)* |
| <input type="checkbox"/> おやつ* | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

応急医薬品、日用品、衛生用品等

- | | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> かぜ薬、解熱剤 | <input type="checkbox"/> 胃腸薬 | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 歯みがきセット |
| <input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ | <input type="checkbox"/> 台所用ラップ* | <input type="checkbox"/> スプーン・スロー・スパウト* | <input type="checkbox"/> 割りばし | <input type="checkbox"/> ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> ビニール袋、レジ袋 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ | <input type="checkbox"/> ライター |
| <input type="checkbox"/> 生理用品* | <input type="checkbox"/> 清浄綿* | <input type="checkbox"/> 哺乳ビン* | <input type="checkbox"/> 紙おむつ* | <input type="checkbox"/> おしりふき* |
| <input type="checkbox"/> 子ども用くすり* | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

衣類等

- | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 下着・肌着類 | <input type="checkbox"/> 上着 | <input type="checkbox"/> 靴下 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 雨合羽 | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 抱っこひも* | <input type="checkbox"/> 授乳ケープ* | <input type="checkbox"/> |

その他

- | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 予備の電池 | <input type="checkbox"/> 笛またはブザー | <input type="checkbox"/> マタニティマーク* |
| <input type="checkbox"/> おもちゃ* | <input type="checkbox"/> お薬手帳* | <input type="checkbox"/> 診察券* | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

非常備蓄品 *妊産婦・乳幼児に特に必要なもの

非常備蓄品は、大規模災害発生時に救援物資が届くまでの数日間、自力で生活できるように準備をしておく水、食料、生活用品などです。3日から1週間分を用意しておきましょう。

水 (飲料水は1人1日3ℓが目安)

食料 (米、即席めん、レトルト食品、缶詰、チョコレート、調味料、アレルギー用対応食品など)

生活用品等

- | | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> 予備のボンベ | <input type="checkbox"/> ビニールシート | <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ | <input type="checkbox"/> 毛布、寝袋 |
| <input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ | <input type="checkbox"/> 割り箸 | <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> 新聞紙 | <input type="checkbox"/> マタニティウェア* | <input type="checkbox"/> 授乳服* | <input type="checkbox"/> 下着・肌着類* |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ* | <input type="checkbox"/> スキンケア用品* | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

非常持出品の準備のポイント

貴重品

- ◇防犯上、袋には入れず、すぐに持ち出せる別の場所に保管します。(万が一、持ち出せない場合のことを考慮して、通帳や証書はコピーして袋に入れておく。)
- ◇そのほか、保険証書、権利証書、母子健康手帳、障害者手帳、パスポートなどがあります。

非常食品類

- ◇非常食には、乾パンや缶詰などのほかに栄養補助食品も加えましょう。
- ◇乳幼児がいる場合は、離乳食、粉ミルク（哺乳ビン）、おやつも用意しましょう。

応急医薬品、日用品、衛生用品等

- ◇救急セットとして、消毒液、傷薬、脱脂綿、ガーゼ、バンソウコウ、包帯、ピンセット、三角巾など怪我の手当てを行う用品をひとまとめにしておきます。
- ◇持病がある方は常備薬と処方箋を用意しましょう。
- ◇そのほか、生理用品、紙おむつ、おしりふき、コンタクトレンズの洗浄液、ドライシャンプー（水を使わないシャンプー）などがあります。

その他

- ◇そのほか、携帯電話の充電器、予備のメガネ、使い捨てカイロ、娯楽品などがあります。

非常備蓄品の準備のポイント

水

- ◇生活用水はお風呂の残り湯などが活用できます。

食料

- ◇そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものを上手に買い置きしましょう。
- ◇持病等で食事に制約がある方や食物アレルギーの方がいる場合には、ご家庭で必ず準備をしましょう。
- ◇ペットを飼っている場合は、ペットフードの備蓄も必要です。

生活用品等

- ◇台所用ラップは、お皿などに敷いて使用すれば皿洗いが不要になります。
- ◇そのほか、ランタン（燃料も）、工具類（ロープ、バール、スコップなど）、手動式の充電器などがあります。また、アウトドア用品なども活用できます。

平成23年3月11日に発生した「東日本大震災」では、被害が広範囲におよび、また「買い占め」によるモノ不足も生じ、救援物資が速やかに行き届きませんでした。

東北の被災地では、食料・水や毛布などの物資の不足が解消された後でも、歯ブラシ、下着類、おむつ、生理用品などの生活用品が不足しました。

避難所チェックシート

- ◆避難所の開設・運営においては、男女のニーズの違いや子育て家庭等のニーズに配慮することが必要です。
- ◆女性、子ども・若者、高齢者、障害者等の多様な主体の意見を踏まえた避難所運営を行うため、管理責任者や自治的な運営組織の役員には男女両方が参画します。

【女性や子育て家庭に配慮した避難所の開設】

- 異性の視線が気にならない物干し場、更衣室、休養スペース等
- 授乳室
- 間仕切り用パーティションの活用
- 乳幼児のいる家庭用エリア
- 単身女性や女性のための世帯用エリア
- 安全で行きやすい場所の男女別トイレ（鍵を設置）・入浴設備の設置（仮設トイレは、女性用を多めにすることが望ましい）
- ユニバーサルデザインのトイレ
- 女性トイレ・女性専用スペースへの女性用品の常備

【男女共同参画の視点に配慮した避難所の運営管理】

- 管理責任者への男女両方の配置
- 自治的な運営組織の役員への女性の参画の確保（女性の割合は少なくとも3割以上を目標にする）
- 女性や子育て家庭の意見及びニーズの把握（民間支援団体等の協力によるニーズ調査、意見箱、女性リーダーによる意見集約等）
- 女性用品（生理用品、下着等）の女性の担当者による配布
- 避難者による食事作り・片付け、清掃等の役割分担（男女を問わずできる人が分担し、性別や年齢によって役割を固定化しない）
- 相談体制の整備、専門職と連携したメンタルケア・健康相談の実施（個室やパーティション等を活用し、プライバシーを確保したスペースで実施）
- きめ細かな支援に活用できる避難者名簿の作成及び情報管理の徹底（氏名、性別、年齢、支援の必要性（健康状態、保育や介護を要する状況等）、外部からの問合せに対する情報の開示・非開示の可否、等）
- 配偶者からの暴力の被害者等の避難者名簿の管理徹底
- 就寝場所や女性専用スペース等の巡回警備、暴力を許さない環境づくり
- 防犯ブザーやホイッスルの配布
- 不安や悩み、女性に対する暴力等に対する相談窓口の周知、男性相談窓口の周知

みんなで考えよう!避難所のこと
男女共同参画の視点で避難所運営を実践するための情報・ヒント集

平成29年3月発行

協力：減災と男女共同参画 研修推進センター 共同代表 浅野幸子
千葉市総務局防災対策課

企画・発行：千葉市男女共同参画センター
〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1208-2
TEL：043-209-8771 FAX：043-209-8776
URL：<http://www.chp.or.jp/danjo/>
