

「自分は大丈夫!」

とっていませんか?

～男女共同参画の視点から日頃の備えについて考えよう～

2011年3月の東日本大震災から11年、2016年4月の熊本地震から6年。近年は大雨や台風による自然災害も多発しています。地震は、起こるかもしれないけれど、今日も起きなかったし、明日も・・・だから大丈夫、というものではありません。震災を経験した人は「まさか、自分の住んでいるところで起こるとは思わなかった!」とお話されます。「まさか!」の事態に備え、男女共同参画の視点から日ごろの備えについて考えてみました。

問合せ 役場総務課自治振興係 ☎295-2112内線314



日頃の備えを確認しよう!

現在の自宅の備蓄状況で今、災害がおこったら、何日過ごせますか?

水は?

飲料水は1人1日3リットルが目安です。
また、お風呂の残り湯でも、汚れた身体を拭くときや片付けのときに役に立ち、生活水として活用できます。

食料は?

救援物資はすぐに届きません。自分を守るための備えは、最低3日分（できれば7日分）は必要です。

携帯トイレ（簡易トイレ）は?

上水道、下水道に支障があった場合は水洗トイレが使えなくなるので、携帯トイレの準備が必要です。

赤ちゃんや要介護者、アレルギーがある人は?

ミルクやおむつ、おしり拭き、アレルギー食などの準備が必要です。

「自分はこれがないと困る!」というものはありますか?

メガネや持病の薬、生理用品、尿取りパット、自分に合ったサイズの下着（ジュニア、SSやLL等）、補聴器の電池など自分に必要な特別な備えをしておきましょう。

～家の備蓄の他にも～

★「毛呂山町防災マップ」を確認して、日頃の備えを確認しましょう!

防災マップは町ホームページにも掲載されています。右記から確認できます。



防災マップ

★日頃から地域との繋がりを持ちましょう!

いざ助けが必要なときに、お互い助け合えるような関係を築きましょう。



日頃の外出や出勤の時の安心を

よく出かける場所（会社や駅）から家まで歩くとどのくらいの距離がありますか？

車で道が通れなくなったら…、電車がとまったら…

移動中の飲料水はありますか？ 今、履いている靴で歩けますか？

「まさか！」は、通勤時もおでかけ時もやってきます。

❗ 歩いて帰るときのことを考えてみましょう！

電車やバスなどの交通機関が止まってしまったら、無理に移動しないことが基本ですが、状況が落ち着けば歩いて帰ることも想定されます。日頃からよく行く場所からどのように帰るのか考えてみましょう。

どの道を通るのか、状況によっては通れない道もあるので複数のルートを考えておきましょう。

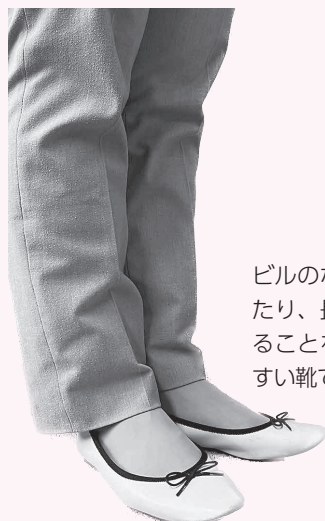


試しに一度歩いてみて、歩いて帰れる範囲、自分の歩ける距離を知っておくことも大切です。

～外出時のひと工夫～

安全性の高い服装（長袖、長ズボン）で外出することが望ましいですが、なかなかそうはいきません。外出先に合わせて、可能なものは取り入れてみてはいかがでしょうか。

フラットシューズ



ビルのなかで階段を降りたり、長時間歩いたりすることを考えて、歩きやすい靴で出かけることも。

リュック、ショルダーバッグ



両手があくバッグは身の安全が確保しやすいです。日頃持ち歩いているバッグにリュック型のエコバッグを入れておくことも可。

ストールや大判のハンカチ



日除けや寒さよけ、包帯やブランケットの代わり、周囲からの目隠しなどにもなります。

❗ 日頃から災害に備えて持ち歩きたいものを考えてみましょう!

外出時に日頃から持ち歩くものに少しプラスしておくことで、「まさか!」の時に役立ちます。下記のリストを参考に、自分に合ったアイテムを日頃から持ち歩くものに追加しましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具、メモ帳 | <input type="checkbox"/> ヘアゴム、ヘアピン |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 家族の写真 | <input type="checkbox"/> おりものシート（着替えの代わり） |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 絆創膏
<small>ばんそうこう</small> | <input type="checkbox"/> 汗拭きシート |
| <input type="checkbox"/> 目薬 | <input type="checkbox"/> 消毒液 |
| <input type="checkbox"/> 水筒やペットボトル | <input type="checkbox"/> 防犯ブザーや小型の笛（助けを呼ぶため） |
| <input type="checkbox"/> お菓子（飴やチョコレート） | <input type="checkbox"/> 小型のライト |
| <input type="checkbox"/> 大判のハンカチ | <input type="checkbox"/> レジ袋 |
- など



「防災ポーチ」として1つのポーチにまとめて、出かけるときにはバッグに入れたり、日頃持ち歩くポーチに追加することで、毎日持ち歩くことができます。

「まさか!」の事態に備え、防災ポーチを用意してみましょう!



～職場に準備しておく役立つアイテム～

- ジャージやスウェットの上下**
宿泊時や、片付けをするときに便利です。
- 生理用品**
生理用品は、昼用・夜用など様々なサイズを用意し、どんな状況にも対応できるようにしましょう。
- メガネ**
前に使っていたものでも可。コンタクトレンズを外したときには必要です。
- スキンケア用品**
試供品や宿泊用のものが便利です。
- スニーカーと厚手の靴下**
ヒールのある靴やストッキングでは歩けません。
- リュックサック**
帰宅時には、両手があくように荷物を入れ替えましょう。

「わたしにはこれがないと困る!」というもの(薬や化粧グッズ)も忘れずに!

仕事中に災害が起きたときには、会社に泊まることも考えられます。

無理に移動はせず、帰ることになったときは、時間帯や道を選びましょう。また、状況に応じて職場でしばらく過ごすことも考えましょう。

左記のリストを参考に、何日か職場で過ごすことを想定し、職場のロッカーや通勤に使っている車に「備え」をしましょう。



男女共同参画の視点で考える防災講演会を開催しました!

9月27日、役場会議室で、くまもと県民交流館パレオ館長 藤井有貴子^{ゆきこ}さんを講師に迎え、熊本市とWEBで会場を繋ぎ研修会「男女共同参画の視点で見る熊本地震」を開催しました。
研修会では、自身の熊本地震での被災経験と避難所支援の体験から、「震災時にはどのようなことが起きたのか」、「男女共同参画の視点から性別、立場による避難(所)生活上の課題について」など、熱心にご講演いただきました。



家族で「マイ・タイムライン」を作りましょう!

マイ・タイムラインとは、台風の接近など、その襲来がある程度予測される水害に備えて、事前に作成しておく「自分自身の計画表」です。

台風や大雨により河川の氾濫が発生する時点から逆算して、自分がいつまでに何をしておくべきなのかを時系列で整理しておくことで、水害時にも落ち着いて行動できるようになり、パニックや逃げ遅れを防ぐことができます。マイ・タイムラインは、各家庭に配付している「毛呂山町防災マップ」の3、4ページに、下記のように掲載されています。

マイ・タイムラインを作り、「自分の逃げ方」をはっきりさせておくことで、自分の身を自分で守る準備を整えておきましょう。

マイ・タイムライン(水害に備える行動計画)

マイ・タイムラインとは、災害の発生時点「0時間(ゼロ・アワー)」から時間をさかのぼり、一人ひとりがとるべき防災行動のタイミングを整理する行動計画表です。地域の水害リスクや防災気象情報の入手方法を把握し、それぞれの家族構成や生活環境にあったマイ・タイムラインを作成しましょう。このページでは、台風による河川の氾濫を想定しています。

マイ・タイムラインをつくってみよう!!

	3日前 (台風接近)	2日前	1日前	雨・風が時 間とともに強くなる	0時間
水害編	警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
マイ・タイムライン	早期注意情報 (警戒レベルの可能性)	大雨注意報 洪水注意報	大雨警報・洪水警報・ 氾濫警戒情報など	避難指示 氾濫危険情報・ 土砂災害警戒情報など	緊急安全確保 大雨特別警報
保持品の手配	<input type="checkbox"/> 食料・飲料水 <input type="checkbox"/> 手指の消毒液 <input type="checkbox"/> 充電機 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 携帯電話充電器 <input type="checkbox"/> 現金・お財布 <input type="checkbox"/> 現金・お財布 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> マスク・体温計 <input type="checkbox"/> 毛布			気象情報 川の水位情報 避難情報	【我が家の避難スイッチ】
事前の確認	・浸水する深さ()m・氾濫河川との距離()m ・最寄りの指定緊急避難場所()までの距離()m/時間()分 ・想定される避難先①()まで②()まで③()まで④()まで⑤()まで ・住んでいる場所が土砂災害警戒区域等に入っている・入っていない ・避難経路は土砂災害警戒区域等に入っている・入っていない			情報入手先 避難情報	避難判断

例 この(下記の)記入例をもとに、上のマイ・タイムラインへ書き込んでみましょう!

	3日前 (台風接近)	2日前	1日前	雨・風が時 間とともに強くなる	0時間
水害編	警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
マイ・タイムライン	・持出品の準備 ・常備品の確認 ・飛ばされやすい物を 家の中に入れる	・ハザードマップで避難経路を確認 ・動きやすい服装に着替えておく ・端に連絡する(避難する可能性を 伝える)	・避難開始 ・隣近所に声をかけ ながら姉の家へ 避難開始	・家族4人で姉の家へ避難完了! ・姉の家も危険な場合は、駅ビル最上層へ避難	・逃げ遅れた場合 ・命を守る最善の行動
保持品の手配	<input type="checkbox"/> 食料・飲料水 <input type="checkbox"/> 手指の消毒液 <input type="checkbox"/> 充電機 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 携帯電話充電器 <input type="checkbox"/> 現金・お財布 <input type="checkbox"/> 現金・お財布 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> マスク・体温計 <input type="checkbox"/> 毛布			気象情報 気象庁HP、埼玉県防災情報メール 川の水位情報 埼玉県川の氾濫情報HP、埼玉県の避難情報メール 避難情報 テレビ、防災無線、埼玉県HP	【我が家の避難スイッチ】
事前の確認	・浸水する深さ(5)m・氾濫河川との距離(200)m ・最寄りの指定緊急避難場所(毛呂山小学校)までの距離(1200)m/時間(15)分 ・想定される避難先(姉の家)まで(20)分(指定緊急避難場所)まで(15)分 ・住んでいる場所が土砂災害警戒区域等に入っている・入っていない ・避難経路は土砂災害警戒区域等に入っている・入っていない			情報入手先を定めておく	警戒レベル3が発令されない場合もあるため、自分の家が 危険だと感じるときに速やかに避難行動を取ろう