

# 災 害 に備えよう

～男女共同参画の視点から～



北九州市

近年、集中豪雨や大型台風により甚大な被害をもたらす自然災害に見舞われることが多くなったと感じませんか。

そのため、頻発する災害に対して日頃からの備えが必要となってきます。

お住まいの校区のハザードマップ、避難場所の確認、非常持出品の準備など事前に備えておくことが、もしものときに重要となります。

一方、災害対応における様々な意思決定過程での女性の参画はこれまで十分に確保されていませんでした。そのため、過去の大災害では、避難所において更衣室、物干し場、授乳室の設置の有無などプライバシーを保護する配慮がなされているか、また男女のニーズの違いが配慮されているのかなどの課題が生じました。

これは、女性の視点からの対応が十分でなかったことや女性リーダーが少なかったために生じた課題の一例と言えます。



これを受け、令和2年5月に内閣府から「災害対応力を強化する女性の視点 ～男女共同参画の視点からの防災・復興ガイドライン～」が新たに策定され、この中で、平常時からの男女共同参画の推進が防災・復興の基礎となること、女性は防災・復興の「主体的な担い手」であることなどが方針として挙げられています。

また、北九州市においても、日頃から女性がまちづくりに参画し、リーダーシップを発揮していけるよう、防災における男女共同参画を推進しています。

この冊子は、令和元年度福岡県「女性による元気な地域づくり応援講座事業（通称：元気塾）」において「災害と女性」をテーマに活動した北九州市女性団体連絡会議の活動から得られた成果や気づきをもとに、女性の視点を通して制作したものです。

皆さんにとってこの冊子が、防災への関わりについて考えるきっかけになりましたら幸いです。



## 災害・防災に対する様々な声

災害・防災について、  
皆さんはどのように考えているでしょうか。

### 前向きな思い

各地で災害が発生した際に、あらためて防災の大切さを考えます。  
自分のこととして考え、日頃から準備するようにしています。



近所の方々と日頃から交流を深め、声を掛け合うようにしています。隣が单身の方であるため気にかけています。

地域の防災組織で、地域の防災マップづくりなどに関わっています。



避難した市民センターでは部屋が仕切られており、プライベートゾーンが確保され、外の音がせず安心して過ごすことができました。

### 不安なこと



災害時に備えて色々なものを常備していますが、いざとなった時にすぐ持ち出せるか心配です。

実際に避難する際、どのタイミングで避難しようか迷ってしまいます。  
避難訓練には参加したことがありません。



今まで大きな災害に遭ったことがなく、正直なところ実感がわきません。

小さな子どもがいて騒ぐため、避難所の環境が気になります。



日頃の状況についてお尋ねしたところ、様々な意見がありました。  
次ページでは、実際に避難を体験された方にお話を伺いました。

## 避難を体験された方にお話を伺いました

たかすぎ よしあき

**高杉 由明**さん(門司区在住)

高杉さんは平成30年7月豪雨の際、市民センターへの避難を経験されました。



### ■ どのような災害(避難)を経験しましたか。

大雨による土砂崩れに伴う避難を経験しました。

近隣の市民センターに1泊し、その後も親類の家やホテル等にて10泊程度の避難生活をしました。

自宅は山の斜面にあります。朝、近所の人から「早く逃げた方がいいですよ」との声掛けがありました。

前日からの雨で、山の上からも小石や水が流れてきていたため、慌てて孫を抱え市民センターに避難しました。

幸い自宅に被害はありませんでしたが、すぐ近くで土砂崩れが発生し驚きました。

### ■ 避難の経験から分かったことは何ですか。

避難時に持って出たのは携帯電話と貴重品だけでした。避難後は数日自宅に帰れず、非常持出袋などの日頃の準備が必要だと感じました。2ℓペットボトルの水等は常備していましたが、いざ避難となったときには重いため持ち出せないことが分かりました。

避難の経験を踏まえ、現在は最低限の水(500ml)などを入れたリュック(両手がふさがらないもの)と履物を枕元に置くようになりました。

無理なく逃げられる程度の準備が必要であると感じます。

避難生活を経験してからは、少しでも危険であると感じた際は避難することにしています。災害の種類により避難場所が異なったり、予定の場所に避難できない場合もあるため、日頃から災害に応じた自分の避難先・避難経路を複数考えておき、家族で共有するようにしています。

### ■ 地域の防災でどんなことが必要だと思いますか。

平成30年7月豪雨では、近所の人からの声掛けがあり避難指示よりも前に避難行動をとることができました。近所の人との繋がりが薄くなりがちですが、日頃からの声掛けが大切であることを実感しました。避難経験後、近くの人と携帯電話の番号も確認しました。今後も、地域の防災のため、お互いに助け合える関係をつくりたいと思います。

### ■ 男女共同参画について思うことはありますか。

避難した市民センターでは、100人以上の避難者に対し、女性館長さんが細やかに対応してくださり助かりました。避難所運営に男女それぞれの視点が入ると、避難者も安心できると思います。

災害に備えるためには、日頃から家庭や地域で、非常持出袋の準備や避難先・避難経路について積極的に考えておく必要がありますね。また、近所の人との声の掛け合いが大切であることが分かりました。



北九州市では、「大規模災害時の避難所運営マニュアル」を平成29年3月に改訂し、男女のニーズの違いなど男女双方の視点に配慮するため、避難所ごとに設置する「避難所運営委員会」に男女両方が参画するようにするなど、男女それぞれの能力や意見を生かせる場を確保し、安全で安心な避難所生活を目指しています。地域の防災リーダーとなる女性が今後一層必要となっています。

次ページでは、地域の女性防災リーダーとして活躍されている方にお話を伺いました。

## 地域における女性防災リーダーの活躍

ふるかわ ゆうこ

**古川 裕子**さん(若松区在住)

古川さんは令和元年度の福岡県「女性による元気な地域づくり応援講座事業 元気塾」に参加し、現在は地域の女性防災リーダーとして活躍しています。令和2年に防災士資格を取得されました。



### ■ 女性防災リーダーになったきっかけ・気づいたこと。

私は現在自治会長をしています。就任して初めて、自分の住んでいる地域が土砂災害警戒区域であることを知り驚きました。

元々校区の防災訓練はありましたが、町内の参加者は少なかったため、もっと多くの人に参加して、町内の防災意識を向上させるべきと考え、地域での防災事業に力を入れて取り組むようになりました。

### ■ 防災リーダーとして力を入れていることは何ですか。

日頃の備えが重要と考え、より身近な自治会単位での避難訓練を行うこととし、災害時の連絡体制(地区を20~30世帯程度に組分けして電話連絡する町内緊急ネットワーク)を定め、これを活用し、避難訓練を毎年必ず実践することとしました。現在は地区の8割以上の方に参加いただいています。

また、毎年各組リーダーが集まり非常時の連絡と助け合う手順の確認や、連絡体制の見直しを行っています。

### ■ 地域の防災でどのようなことが必要だと思いますか。

- 地域の方々が一人でも多く顔見知りになること  
顔見知りになっておくと、いざというときに互いに気に掛けることができると思います。
- 防災も含めた地域の状況を把握してもらうこと
- 情報発信を徹底すること  
自治会広報紙や各行事のお知らせの配布や、自治会に入っていない方向けに町内掲示板への貼り出しを行っています。  
また、防災連絡体制強化のため、防災情報を自治会内でLINEで知らせる仕組みづくりを進めています。
- 日頃から話し合いを大切にすること

### ■ 男女共同参画について思うことはありますか。

地域で防災に取り組むには、男女それぞれの視点から意見を取り入れることが必要であると考えますが、地域によっては防災への意識が低いことや、自治会に女性の参加が少ないため意見が取り入れられにくい状況にあることが分かりました。

日頃から男女それぞれが積極的に参加でき、意見が取り入れられやすい環境づくりが大切であると感じます。

普通の地域のつながりが、いざというときに役に立つということですね。  
また、地域に男女それぞれの意見が入りやすい環境が地域をよりよいものにし、防災力強化にもつながるのですね。



# 日頃から一人ひとりができること

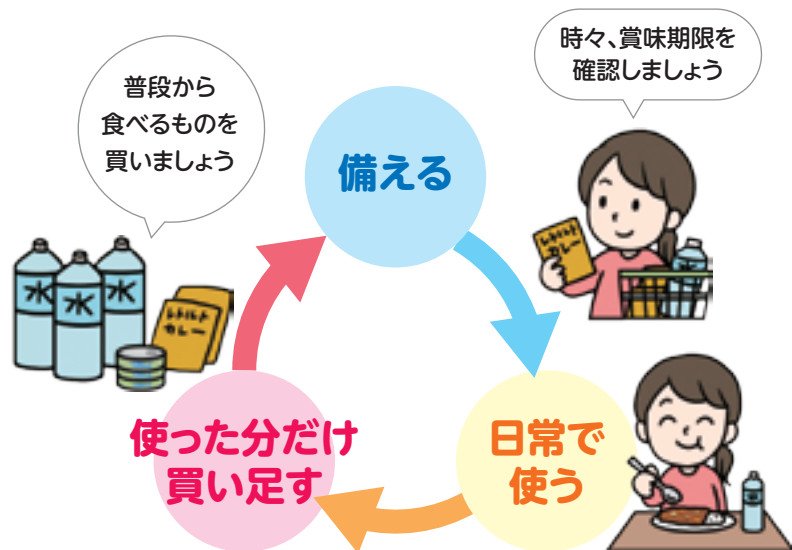
## 日常食を非常食に ローリングストック

災害時には電気・ガス・水道などのライフラインが停止したり、物流が止まり買い物ができなくなったりすることがあります。

数日間、自宅で過ごすことになった場合でも、しのげる準備をしておく、いざというときに安心です。

その際、災害に備えて特別なものを準備するのではなく、普段から食べているものを、使う分より少し多めに買い貯めておき、使った分を買い足していく「ローリングストック」がおすすめです。

そのまま食べられるものなどを準備しておく、調理ができない状況にも対応することができます。



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水 (1人3ℓ・3日分程度)  | <input type="checkbox"/> ビスケット・クラッカー        |
| <input type="checkbox"/> 缶詰              | <input type="checkbox"/> お茶・スポーツ飲料          |
| <input type="checkbox"/> ゼリー             | <input type="checkbox"/> レトルト食品 (おかゆ・スープなど) |
| <input type="checkbox"/> 乾燥野菜 (水で戻して使える) | <input type="checkbox"/> フリーズドライ味噌汁         |
| <input type="checkbox"/> カップ麺            | <input type="checkbox"/> 豆類                 |

その他、ご自身で必要なものを書き出してみましょう。

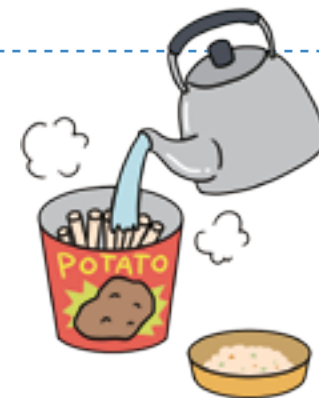
- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### アイデア非常食

災害が発生した際、  
カップ入りポテトスナックでつくれる

#### 「ポテトサラダ」

- ①蓋を半分くらいあけて、底から3cmくらいまで熱湯を注ぐ。蓋をして2分位そのままにしておく。
- ②蓋をあけてスプーンを使って混ぜる。少し放置して、もっちりになると出来上がり。少し食感が残るところで止めるとサクサクしておいしいです。
- ③好みでマヨネーズ、胡椒などを加えてもよい。



# 非常持出袋

地域の避難所は一般的に場所の提供のみであるため、避難中に必要なものは持っていく必要があります。基本的なものは「北九州市防災ガイドブック(各区版)」に掲載していますので、あわせて確認しましょう。

両手が自由に使えるリュックや、重いものを運びやすいキャスター付のカートに入れて準備しておくのがおすすめです。

ここでは、女性が考えた、非常持出袋に準備しておく役立つものをご紹介します。(★印)

自分に必要なものをピックアップして準備しておきましょう。

## 共通

- 貴重品袋(現金、健康保険証(コピー可))
- 携帯電話・モバイルバッテリー
- 懐中電灯
- 連絡先を控えたもの
- お薬手帳(アレルギーを記載したもの)
- 飲料水(500ml)・食品
- タオル       衣類・靴下
- 歯みがきセット ★液体歯みがきが手軽でおすすめです。
- マスク       除菌ウェットティッシュ
- 使い捨てカイロ・冷却シート
- ビニール袋(大・小・ジップ付き)
- ふろしき ★ものを包むほか、防寒などにも便利です。



## 女性向け

- 身支度用ポーチ  
(鏡・リップクリーム等)
- ★化粧品を試供品を入れておくとう便利です。  
(使い慣れたもの)
- 生理用品
- 黒いごみ袋
- 汗拭きシート
- ブランケット
- ★アルミ製などの軽いものもあります。
- 歩きやすい靴
- 
- 



## 乳幼児がいる世帯

- ★普段使いのママバッグをそのまま持ち出せるようにしておくと便利です。
- 乳幼児用飲料水
- 粉ミルク、哺乳瓶
- 離乳食・スプーン
- 紙おむつ、ビニール袋
- お気に入りのおもちゃ
- 
- 
- 
- 



## シニア世帯

- 持病薬
- 入れ歯、洗浄剤
- 介護保険証
- 拡大鏡
- 介護食
- 紙パンツ、パッド
- 



## ペットがいる世帯

- ペットフード
- トイレシート
- ペット用ケージ  
※日頃からケージに慣れさせておきましょう。
- リード
- エサ・水用の皿
- 



自分で持てる範囲にまとめ、すぐに取り出せる場所に置きましょう。定期的にチェックしましょう。

★自分自身のストレスを和らげるためのもの(お菓子・アロマなど)と一緒に入れておくとう気持ちが落ち着きます。

★勤務中の災害に備え、勤務先にも準備しておくとう安心です。

## 情報を収集しよう

大雨や台風などの風水害・地震・土砂災害などの危険が迫ったとき、身の安全を確保するためには、災害情報を早く正しく受け止め、災害の種類や状況に合わせた早い行動をとることが大切です。

災害に関する情報は様々な方法で発信されています。

テレビ・ラジオ・インターネット(携帯・スマートフォン)・市の広報車など、複数の手段で最新の情報を入手し、安全を確保しましょう。

また、日頃から建物内外の安全点検や非常持出品の準備、避難場所の確認、家族や親戚との連絡、近隣の方との声の掛け合いを行っておくことが大切です。

### 北九州市防災ガイドブック(各区版)

北九州市危機管理室が作成し、各家庭に配布しています。お住まいの地域の災害の特徴や災害別の避難の心得を知り、災害が発生した際に適切な行動がとれるよう、定期的に確認し自分のこととして考えておくことが大切です。

### 北九州市防災アプリ「ハザードン」

防災アプリ「ハザードン」は、いち早く災害に関する情報を入手することができる携帯アプリです。開設している避難所や土砂災害に関する情報、各種ハザードマップなどを知ることができます。

<ダウンロードはこちらから>  
QRコードを  
読み取ってください →



iOS



Android

災害はいつ起こるか分かりません。  
一人ひとりが日頃から防災について考え、  
身近なことから取り組むことが大切です。

災害時に地域のつながりは大切です。  
近所の方と声を掛け合い、  
もしものときは助け合いましょう。

また、日頃から男女それぞれが  
地域活動に積極的に参加し、  
多様な視点からの意見が反映される  
環境をつくることで、  
地域の防災力の強化につながります。

あなたもこれから、  
できることから始めて、災害に備えましょう。

2021(令和3)年3月発行

### 【災害に備えよう～男女共同参画の視点から～】

北九州市総務局男女共同参画推進課  
〒803-8501 北九州市小倉北区城内1番1号  
TEL:093-582-2405 FAX:093-582-2624



# わたしの 防災カード

あらかじめ記入しておき、非常持出袋に入れておきましょう

## ●プロフィール

氏名	
生年月日	
住所	北九州市 区
持病など 気になること	
アレルギー	無 ・ 有 有の場合( )

## ●緊急連絡先

氏名	TEL	あなたとの関係

## ●避難先

災害の種類	避難場所	所在地	TEL
風水害			
地震			