

避難カード
住所
氏名
生年月日
性別
血液型
保護者名
連絡先
勤務先・通学先
緊急連絡先(親戚・知人など)
避難所
特記事項(常備薬、アレルギー等についても)

避難カード
住所
氏名
生年月日
性別
血液型
保護者名
連絡先
勤務先・通学先
緊急連絡先(親戚・知人など)
避難所
特記事項(常備薬、アレルギー等についても)

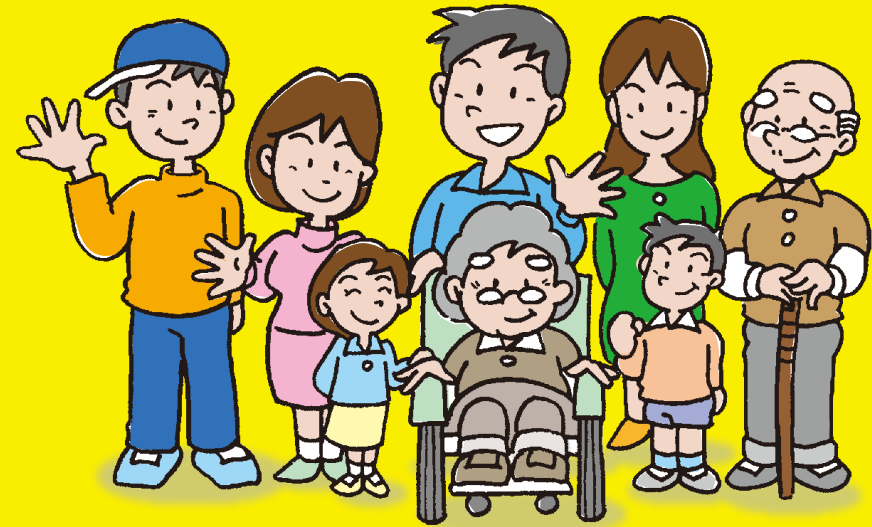
※コピーしてご利用ください。

やまぐち版

男女共同参画の視点で取り組む
わが家・わがまちの

防災ハンドブック

日頃の備えは万全ですか？



シンクロナイズネット

公益財団法人山口きらめき財団 男女共同参画調査研究委嘱事業

シンクロナイズネット

問い合わせ先

公益財団法人山口きらめき財団

〒747-0035

山口県防府市栄町1-5-1 ルルサス防府2階

防府市市民活動支援センター内

TEL 0835-38-4422 FAX 0835-24-7733

E-mail synchronizenet35@gmail.com

〒753-0082

山口県山口市水の上町1-7 水の上庁舎2階

TEL 083-929-3600 FAX 083-924-9096

E-mail info@y-kirameki.or.jp

HP <http://www.y-kirameki.or.jp>

平成26年3月発行

はじめに

災害はいつでもどこで起こるかわかりません。

防災の基本は、自分の命は自分で守る「自助」、そして自分たちの地域は自分たちで守る「共助」であり、日頃から防災を意識し、災害に対して、様々な立場の人たち、特に、女性や子どもに配慮した準備や対応が重要です。

そこで、山口県発行の「やまぐち防災ガイドブック」を基本とし、県内外の近年の災害体験者や災害支援体験者の方々から聞き取った内容を盛り込んだ男女共同参画の視点によるハンドブックを作成しました。

このハンドブックを活用して、家族や地域で話し合い、いざという時すぐに行動に移せるよう、災害に強い自分、家族、そして地域を育てていただければ幸いです。

そして、災害時に男女が共に支え合い、助け合えるような地域づくりや男女が共同して参画する防災体制づくりが進むことを期待しています。

もくじ

身近な災害	…	1
日頃からの備え	…	2
1. 住んでいる地域の危険箇所の確認	…	2
2. 備蓄品・非常持出品の準備	…	2
◇備蓄品チェックリスト	…	3
◇女性・子ども用備蓄品チェックリスト	…	3
◇非常持出品チェックリスト	…	3
3. 家族みんなで防災会議	…	4
◇避難マップ	…	5
◇重要情報リスト	…	6
4. 地域での備え	…	7
災害への対応	…	9
1. 最新の情報の入手	…	9
2. 災害の前兆現象	…	11
3. 災害発生直後の行動～地震の場合～	…	12
4. 迅速な避難行動	…	13
5. 避難所での配慮	…	14
被災後の対応	…	16
1. 後片付け	…	16
2. 諸手続	…	16
◇引用・参考文献	…	16
◇連絡先リスト	…	17
◇避難カード	…	18

身近な災害



近年の山口県の主な災害

平成3年台風第19号、平成11年台風第18号、平成16年台風第18号、平成17年台風第14号、平成21年豪雨、平成22年大雨、平成25年大雨により、県内各地に河川の氾濫による床上浸水等の住宅被害や人的被害が多数発生しました。

特に、平成21年豪雨では、土石流が住宅や老人福祉施設を直撃し、多数の死者が出るなど甚大な被害をもたらしました。



防府市真尾・土石流被害(平成21年)



萩市小川・洪水被害(平成25年)

山口県で想定される地震・津波

県内には10以上の活断層が存在し、これらの活断層が動いた場合、直下型の地震が発生するため、大きな揺れが想定されます。

今後想定されている、高知県沖～愛知県沖の南海トラフを震源とする東南海地震と南海地震が発生した場合、山口県には、県東部で震度5弱～6弱の揺れ、30年以内の発生率は60～70%、地震発生後約90分後に津波が到達するとされています。



日頃からの備え



1. 住んでいる地域の危険箇所の確認

自分たちの住んでいる地域では、過去に水害や土砂災害、地震の被害があったかどうかを確認しておきましょう。

各市町では、洪水、高潮、土砂災害などの災害が発生したときに被害が及びそうな場所を「ハザードマップ」として地図に示し、ホームページでも公開しています。参考にして、実際に避難経路を歩き、自分たちが住んでいる地域の危険箇所を確認しておきましょう。

2. 備蓄品・非常持出品の準備



(1) 備蓄品

災害が発生すると水や食料が入手できなくなり、生活に支障をきたすこともありますので、「備蓄品」を各家庭で備えておきましょう。

水や食料は最低3日分必要です。飲料水は、1日3リットルが必要といわれています。水は飲料だけではなく、様々な時に利用します。日頃からお風呂に水をためておくなどの工夫しておきましょう。

(2) 非常持出品

災害発生時には避難することも考えられます。避難の際に持ち出す「非常持出品」を用意しておきましょう。背負うことのできるバッグ等に入れ、背負って歩くことができる重さであることを確認しておき、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

赤ちゃんのいる家庭、薬を服用している方など、必要となるものは家庭によって異なります。必要と思われるものを確認しておきましょう。



常服薬も忘れずに!!

貴重品はまとめて!!

災害は、いつどこで発生するかわかりません。
職場で被災した時のために、職場の机、通勤バッグなどにアメやチョコレートなどを用意しておきましょう。
 また、徒歩で帰宅することも想定して、スニーカーや懐中電灯などをロッカーに置いておくと役立ちます。

備蓄品チェックリスト

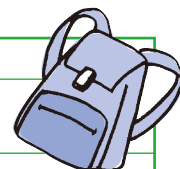
分類	項目
食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 <input type="checkbox"/> インスタントラーメン <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート
生活用品	<input type="checkbox"/> 生活用水(お風呂やポリタンクなどにためておく) <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく・ライター <input type="checkbox"/> 衣類(上着・下着) <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 紙製食器 <input type="checkbox"/> 割りばし <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー

女性・子ども用備蓄品チェックリスト

分類	項目
生理用品	<input type="checkbox"/> 生理用ナプキン(長時間用も) <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ <input type="checkbox"/> 清浄綿 <input type="checkbox"/> おりものシート <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋
授乳用品	<input type="checkbox"/> 粉ミルク(調整粉乳)又はアレルギー用ミルク <input type="checkbox"/> 乳幼児用飲料水(軟水) <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 哺乳瓶用消毒剤 <input type="checkbox"/> 湯沸かし器具(電気が使えない際も想定した乾電池式又は発電式)
離乳食用品	<input type="checkbox"/> ベビーフード <input type="checkbox"/> スプーン
紙おむつ用品	<input type="checkbox"/> 小児用紙おむつ <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> ごみ袋 <input type="checkbox"/> 乳幼児用着替え <input type="checkbox"/> ベビーバス(お尻を洗うため)
その他	<input type="checkbox"/> 抱っこ紐 <input type="checkbox"/> 授乳用ポンチョ <input type="checkbox"/> 下着(いろいろなサイズ)

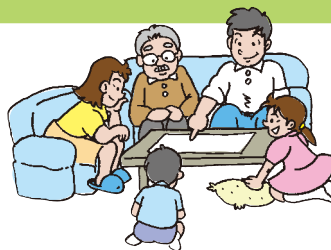
非常持出品チェックリスト

分類	項目
食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート <input type="checkbox"/> 栄養補助食品
生活用品	<input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく・ライター <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 筆記用具・メモ用紙 <input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> メガネ <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 携帯電話及び充電器 <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品(粉ミルク・哺乳瓶・紙おむつ等) <input type="checkbox"/> 女性用品(生理用品等) <input type="checkbox"/> 高齢者用品(入れ歯等)
医療用品	<input type="checkbox"/> 救急箱(傷薬・風邪薬・下痢止め・絆創膏・包帯・三角巾) <input type="checkbox"/> 服用している薬
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(小銭があったほうが便利) <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 保険証(写) <input type="checkbox"/> 免許証(写) <input type="checkbox"/> 有価証券(写)
避難用具	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん
衣料品	<input type="checkbox"/> 下着・靴下 <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒具 <input type="checkbox"/> 雨がっぱ <input type="checkbox"/> 軍手
救助用道具	<input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> パール <input type="checkbox"/> ジャッキ



3. 家族みんなで防災会議

年に1回は、家族全員で話し合い、災害に備えましょう。



家族の行動確認

曜日や時間によって行動パターンが異なります。被災したときどう行動するのか、お互いの連絡方法、帰宅か職場待機か、誰が子どもを保護するか、家族一人ひとりの行動や役割を確認しましょう。

避難場所の確認

災害が起こったとき、家族が一緒にいるとは限りません。学校や保育所に災害時の対応をあらかじめ聞いておき、家、職場、学校、保育所の近くの避難所や公園など避難場所を確認し、家族の集合場所を決めておきましょう。

危険箇所のチェック

家の中や周り、避難所までの経路など、危険箇所をチェックし、家や塀の補強、瓦の落下防止などの耐震対策、家具の転倒防止、ガラスの拡散防止、懐中電灯・消火器の場所の確認など十分な防災対策をしておきましょう。

非常持出品の確認

みんなの気づきを出し合い、確認しておきましょう。

避難カード

支援を受けるときや治療を受けるときに必要な情報や家族共通の緊急連絡先や避難所を記載して、日頃から持っておきましょう。

(18頁の様式をコピーしてご利用ください)

※重要情報リスト(6頁)や連絡先リスト(17頁)も作っておきましょう。

安否確認

災害用伝言ダイヤル171などのサービスが活用できます。使い方を確認しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル171

録音方法

- ①「171」をダイヤル
- ②「1」をダイヤル
- ③市外局番から自宅の電話番号をダイヤル
- ④音声を録音する

再生方法

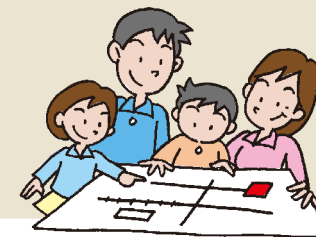
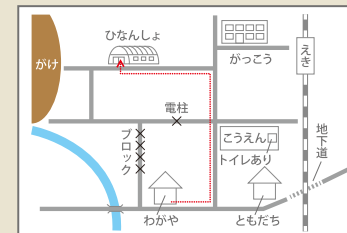
- ①「171」をダイヤル
- ②「2」をダイヤル
- ③市外局番から相手が登録した電話番号をダイヤル

災害用伝言板

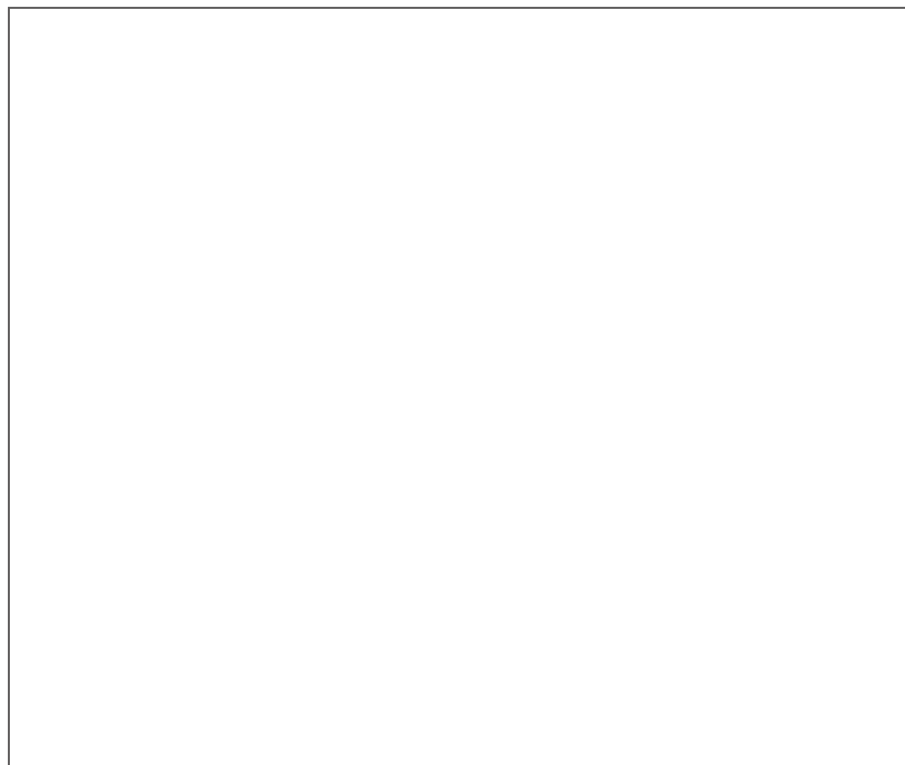
大規模災害時に各携帯電話会社が提供します

避難マップを作しましょう

- ①近くの避難所を確認する
- ②避難時の服装や状態(子どもは抱っこするなど)、家族で避難所まで歩いてみる
- ③所要時間を計る
- ④災害時に危険になるところ(ブロック塀、電柱、増水の恐れのある川、冠水の恐れのある地下道、がけ崩れしそうなところなど)をチェックして地図に書き込む
- ⑤近くの公園や友人の家も確認する



避難マップ



重要情報リスト

項目	番号	
免許証		
健康保険証		
パスポート		
口座番号		
各種保険		
クレジットカード		

4. 地域での備え

「自助」、「共助」こそが災害による被害を少なくするための大きな力となります。
みんなで力を合わせて、地域の防災力を高めましょう。

ご近所の助け合いが大切

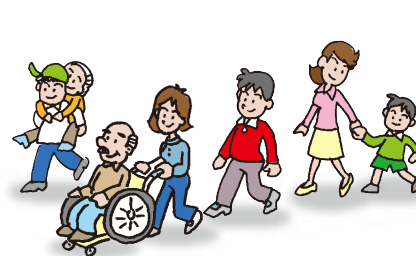
いつどんなときに助ける側、助けられる側になるか分かりません。
いざと言うときには、日頃の近所つきあいが力を発揮します。
また、乳幼児、妊産婦、高齢者、障害者、外国人など災害に弱い方々の立場に立った心配りが大切になります。
災害時に手助けが必要な人(災害時要援護者)を地域のみんまで確認しておきましょう。



ふだんからお互いに
声をかけあいましょう

防災訓練に参加しよう

町内会や自治会が中心となって組織される自主防災組織等が開催する防災行事で、地域の防災に関する取組を知ることができます。積極的に参加して、安否確認や救出・救護、炊き出しや避難訓練、避難所生活などを体験してみましょう。



みんなで歩いて避難訓練



みんなで救護の手順を学ぶ



ご近所で炊き出しの訓練



避難所生活を体験してみる

地域の防災力をアップしましょう!

日頃からの男女共同参画の推進が防災・復興の基盤となります。

地域における生活者の多様な視点を反映した防災対策の実施により地域の防災力向上を図り、力強く復興を進めていくためには、男女共同参画の視点を取り入れた防災・復興体制を確立する必要があります。

得意分野を生かした連携を進めよう

地域の様々な組織・団体が連携する体制を作り、維持していくことが必要です。各団体の得意分野を生かした連携を進めていきましょう。



◎婦人会や老人クラブ・PTA等の活動を地域の防災力や組織強化に結びつけましょう。

◎各団体の行事やイベント等で防災教育の紙芝居やゲームで楽しく学べる機会を広げましょう。

◎各種の学級・講座で防災について考える学習会や防災訓練、避難生活を想定したワークショップなどを開催しましょう。

防災活動への女性の参画を促進しよう

活動の運営に当たるリーダーが男性だけの組織では、女性の要望や意見が重視されなかったり、女性側も要望を出しにくかったりする傾向があります。

災害・復旧・復興時に男女が理解し合い協力して取り組めるよう、日頃から家庭や地域・職場での男女共同参画を進め、各種地域防災活動のリーダーに複数の女性が含まれるよう、女性のリーダーを育成しましょう。

◎自治会役員などに女性を増やし、自主防災組織などに女性の参画を進めましょう。

◎防災資機材や備蓄品選びに介護・看護、育児などを担う生活者の視点を反映させましょう。

◎防災会議や審議会、自治会、PTAなど様々な地域活動団体等で女性リーダーや女性委員を増やしましょう。



災害への対応

1. 最新の情報の入手

テレビ・ラジオ・インターネットなどで随時最新の情報を確認しましょう。

(1) 気象に関する情報

注意報・警報・特別警報

大雨などにより災害が起こるおそれがある場合に、気象台が市町単位で発表します。

注意報 災害が起こるおそれがあるとき

警報 重大な災害が起こるおそれがあるとき

特別警報 これまでの警報の発表基準をはるかに超える豪雨や津波などが予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっているとき
※過去の災害では、東日本大震災の地震・津波(平成23年)、伊勢湾台風(昭和34年)、九州北部豪雨(平成24年)などが特別警報に相当

土砂災害警戒情報

土砂災害の危険度が高まった場合に、気象台が都道府県と共同で発表します。雨が長く降り続いた場合には、土砂災害の危険が高まります。

記録的短時間大雨情報

現在の降雨が災害の発生につながるような、まれにしか観測しない雨量であることを知らせるために発表されるものです。山口県では1時間100ミリ以上の雨量が観測された場合に発表されます。

(2) 山口県による防災情報の提供

各種防災・災害情報がインターネットで公開されています。

山口県緊急災害情報

<http://www.bosai-yamaguchi.jp/disaster/CUDISASTER/top/disaster.shtml>
各市町の被害状況、公共交通機関の運行状況、道路の規制状況等

山口県土木防災システム

<http://y-bousai.pref.yamaguchi.jp/>
山口県内の雨量、河川の水位情報、土砂災害警戒情報、洪水予報等

※携帯でも見ることができます

<http://y-bousai.pref.yamaguchi.jp/k/>



県防災情報メール

気象情報、河川の水位情報、洪水予報等の情報をメールで配信するサービス

(3) 身近な情報源

防災行政無線

各市町から、屋外又は各戸に設置されているスピーカーで災害情報が流れます。

コミュニティFM・ケーブルテレビ

地域のラジオ局やテレビ局が防災情報を提供します。

※県内7局のコミュニティFM放送局が開局(H25.3現在)
(萩市、下関市、宇部市、周南市、防府市、長門市、山陽小野田市)

市町防災メール

利用者登録をしておけば、各種防災情報が提供されます。

緊急速報メール

携帯電話各社が提供するサービスで、地域の緊急防災情報がメールで配信されます。

※受信設定が必要な場合があります。



(4) 避難に関する情報

避難準備情報

事態の推移によっては避難勧告や避難指示を行うことが予想される場合、発表されます。

避難の際に助けを必要とされる乳幼児、妊産婦、高齢者、障害者の方などは避難を開始しましょう。

避難勧告

安全のため居住者に避難を勧め、促すものです。

避難指示

被害の危険が切迫したときに発せられるもので、勧告より拘束力が強く、住民を避難のために立ち退かせるためのものです。

避難に備えて準備をしましょう

避難した方がいいですよ

直ちに避難しなさい

2. 災害の前兆現象

集中豪雨による災害

近年、全国各地で大雨の被害が相次いでいます。

台風だけでなく、ごく限られた範囲に、短時間に、極めて大量の雨が降る短時間強雨にも注意を払いましょう。

集中豪雨はどのようなときに発生するの？

- 前線が停滞しているとき(特に梅雨期の終わり頃)
- 台風が近づいているときや台風が上陸したとき
- 大気の不安定な状態が続き、次々と雷雲が発生するとき

集中豪雨による災害

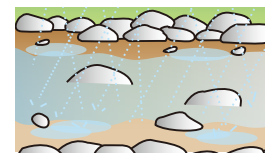
集中豪雨や長雨などで地盤がゆるむと土砂災害(土石流や地すべり、がけ崩れなど)が発生するおそれがあります。様子がいつもと違うと感じたら、直ちに避難しましょう。

土砂災害の前ぶれ(前兆現象)として、どんなことが起きるの？

土石流の前兆現象



①川の流れがにごり、流木が混じりはじめる



②雨は降り続けているのに川の水位が下がる

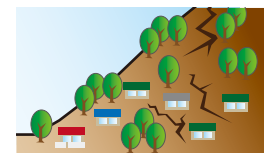


③山鳴りがする

地すべりの前兆現象



①沢や井戸の水がにごる



②地割れができる



③斜面から水が噴き出す

がけ崩れの前兆現象



①がけから小石がバラバラと落ちてくる



②がけから水が湧き出ている



③がけに割れ目が見える

3. 災害発生直後の行動 ～地震の場合～

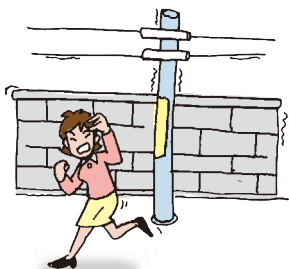
家の中にいるとき

- ◎揺れを感じたら、まずは、丈夫なテーブルや机の下に身をかくし、自分の身の安全を確保しましょう。
- ◎あわてて外に飛び出すと危険です。揺れがおさまったのを確認した後で、出入口を確保しましょう。
- ◎揺れがおさまってから、火の元を確実に消しましょう。
- ◎就寝中に地震が発生した場合、暗闇の中では割れた窓ガラスなどでけがをすることがあります。枕元にスリッパ、懐中電灯があると安全です。



家の外にいるとき

- ◎住宅地では、ブロック塀、電柱、自動販売機などが倒れてくる場合があります。そばから離れるようにしましょう。電線にも注意しましょう。
- ◎街中では、ビルの窓ガラスが飛散したり、看板等が落下してくることがあります。建物から離れましょう。



車を運転しているとき

- ◎急ブレーキはかけずに、徐々にスピードを落とし道路左側に停車します。
- ◎エンジンを切り、揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオから情報を入手しましょう。
- ◎避難するときはエンジンを切り、車のキーはつけたまま、ドアのロックをせずに、車検証等の貴重品を持って避難しましょう。



津波からの避難

- ◎海岸や川辺にいるときは、直ちに高台に避難しましょう。高台がない場合は、できるだけ高い建物を探し、上にあがります。
- ◎津波警報・注意報が解除されるまでは、海岸付近には絶対近づかないようにしましょう。



4. 迅速な避難行動

災害が発生し、住民に被害が及ぶと判断されるとき、市町は住民に対して避難情報を発表します。

住民の皆さんは、気象情報の収集、避難経路の確認などを行うとともに、市町から発表される避難情報（広報車、防災行政無線、防災情報メールなどで周知されます。）を確認してください。

市町から避難勧告や避難指示が発令されていない場合であっても、危険を感じた場合や、避難に時間がかかる場合は、**自らの判断で早めに避難**することが大切です。

また、浸水や暴風雨により避難所までの歩行等が危険な状態になった場合には、自宅や隣接する建物の上部階に緊急避難する、崖から離れた側の部屋に移動するなど、安全を確保するため、**臨機応変な対応**が必要です。

乳幼児や妊産婦などの避難には、時間や支援を要することが多いため、**地域で協力**しましょう

避難するときの心得

- ◎火の元を確実に消しておきましょう。
- ◎電気のブレーカーを落として避難しましょう。
- ◎玄関の外に避難先を書いて貼っておきましょう。
- ◎避難は原則として徒歩で行いましょう。
- ◎避難する際に持ち出す荷物は必要最小限のものにしましょう。
- ◎冠水時は、足元に注意し、前方を棒などで確認しながら移動しましょう。
- ◎長靴は脱げやすいため、避難には向いていません。歩きやすい靴をはいて避難しましょう。
- ◎家族や隣近所の人と声を掛け合って、ある程度固まって避難しましょう。



電気の
ブレーカー
を落とす



荷物は
必要最小限
にする



冠水時は
足元に注意
する

5.避難所での配慮

避難所は、災害の直前・直後において、住民の生命の安全を確保する避難施設として、さらにその後は生活する施設として重要な役割を果たします。

設営イメージ図

(体育館などの場合)

運営組織には、男女両方が参画し、女性も男性も意見や要望を出しやすい環境をつくりましょう



男女別のトイレ・更衣室・洗濯物干し場、授乳室などを設けましょう

洗濯物干し場(女性専用)

洗濯物干し場(男性専用)

女性更衣室

授乳室

子どもスペース

(おもちゃ・絵本)

お茶を飲みながら、気軽におしゃべりして、心身のリフレッシュやストレスを解消しましょう

男性更衣室

女性専用スペース

相談コーナー



鏡

化粧品・女性用品

おしゃべりスペース

(お茶飲み場)



セクハラ、DV、子育て不安など

女性用物資は、女性スタッフが手渡すようにしましょう

プライバシーの確保

○通路を確保しましょう
○個室がなければ、間仕切り用パーテーション等を活用して仕切りをつくりましょう
※ひとり暮らしの女性や高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児のいる家族など、配置を配慮して間仕切りを

居住スペース

安心・安全の確保

○女性や子どもに対する暴力が発生しないように、トイレ・更衣室・入浴設備等の設置場所を選びましょう
○屋外に照明を設置し、明るくしましょう

災害時要援護者などを把握

○まず受付で、特別な配慮を要する人を把握して、避難所生活でも配慮できるようにしましょう

避難所の仕事をみんなて分担

○メンバーや責任者には男女両方が入り、特技や自主性を尊重して分担しましょう
※“世話やきおばちゃん”がいると、生活者の目線からアイデアや指示が出せるので、運営がスムーズに進むでしょう

気がかかっていることがある眠れない不安だ

トイレ(女性)

・女性用品
・相談窓口案内カード

受付



事務局

食料・物資保管

心や身体の健康相談
(医師、保健師、臨床心理士)

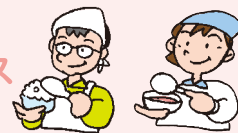


学習スペース

トイレ(男性)

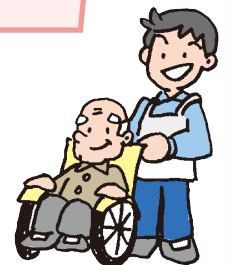
玄関
(案内・掲示板)

炊き出しスペース



みんなて共同作業

○炊き出しや掃除、ゴミ捨てなど避難所内の作業は男性も女性もみんなて共同して行いましょう
※炊き出しは女性に集中しがちですが、役割分担を工夫して男女共同作業で



被災後の対応

1. 後片付け

原則として、後片付けは当事者個人が行いますが、災害ボランティアセンターが開設され、ボランティアが復旧の手伝いをしてくれることがあります。

災害ボランティアを受け入れたい場合

災害ボランティアセンターにニーズを出します

- 地域のリーダーが、地域単位で取りまとめる
- 各家が個別に行く
- ボランティアが直接訪問し、希望を聞く など



災害ボランティアセンターの活動事例

—— おしぼり隊の編成 ——

- おしぼり、飲み水、氷砂糖、チラシなどを一輪車に乗せて巡回
- 災害ボランティアセンター設置の周知
 - ニーズを災害ボランティア活動へつなぐ
 - 傾聴による被災者の疲労軽減と激励
※ 看護師と同行することで、被災者には安心感を与える

災害ボランティアの心得

- 食事や用具、身の回りのものは自分で準備しましょう
- 状況を理解し、自分の活動内容や役割を把握しましょう
- 無理は禁物、自分の健康管理には気をつけましょう

2. 諸手続

必要に応じて、支援を受けたり、証明書の交付を受けるために、申請や届けの手続きを行いましょう。

詳しくは、お住まいの市町にご相談ください。

地震保険の申請などのために、できれば、損壊した家屋の写真を撮ったり、水位の高さなどを計ってメモしておくといいでしょ。

引用・参考文献

- やまぐち防災ガイドブック(山口県H25.3)
- みんなで減災及び減災のてびき(内閣府防災担当H21.3)
- 男女共同参画の視点からの防災・復興の取組指針及び解説・事例集(内閣府男女共同参画局H25.5)
- 母と子の防災・減災ハンドブック:ファミリー向け(兵庫県立男女共同参画センターH24.3)
- 母と子の防災・減災ハンドブック:神戸版/携行用(兵庫県立男女共同参画センターH25.1)
- 男女共同参画の視点で取り組む防災ハンドブック(栃木県・(公財)とちぎ男女共同参画財団H25.1)
- わたし・わが家・わがまちの防災ハンドブック(栃木県・(公財)とちぎ男女共同参画財団H25.6)
- 女性たちが動く東日本大震災と男女共同参画視点の支援(みやぎの女性支援を記録する会H24.5)
- 安心できる避難所づくり～男女共同参画の視点を避難所運営に～/DVD(青森県男女共同参画センターH25.2)

連絡先リスト

	連絡先	電話番号
家族・親類・知人		
役場関係		
電 気		
ガ ス		
水 道		
電 話		
職 場		
学 校		
各種保険		
クレジットカード		