

1. みなさまへ

災害による被害をできるだけ少なくするためには、日頃から防災対策を行っておくことが重要とされています。朝霞市女性センターでは、過去の災害の被害者から寄せられた要望や意見をふまえ、防災グッズの準備や、被災による避難生活などにおいて、さらなる犯罪等に巻き込まれることがないよう、主に女性・こどもの防災の観点からマニュアルを作成しました。

みなさまが、万が一被災された場合、その生活における不安が少しでも解消されますよう、ぜひご活用ください。

2. 防災対策、グッズを準備しよう

家の安心のチェックをしよう

●家具の配置を確認

- 寝室は家具が出入り口を塞がないか
寝床に倒れてこないか

●家具などの転倒防止対策

- タンス 本棚
- 冷蔵庫 食器棚



●その他

- 窓ガラスの飛散防止対策
- 防災グッズ等はすぐ持ち出せるか
- 手の届くところに、懐中電灯やホイッスル、靴やスリッパを準備

非常用ストックは、自宅内に1週間分は

準備



●食料品

- 飲料水（1人あたり1日3ℓ）
お茶、コーヒー、ジュース等
- 非常食（アルファ米、カップ麺、缶詰、レトルト食品、チョコレートなど）
- 繊維質やビタミン入り食材
- 紙皿、紙コップ、はし、フォーク、スプーン

●電子機器

- スマートフォン、充電器（ソーラー式等）
- 携帯ラジオ、懐中電灯（ランタン）、乾電池、ヘッドライト

●衣類

- 下着、衣類、靴下、毛布、タオル

●日用品

- ゴミ袋（大・小、中身の見えない黒い袋）
紙コップ・皿・箸
- カセットコンロ、ガスボンベ
- 使い捨てカイロ、ライター

●医療品・衛生用品

- 救急用品（絆創膏、包帯、消毒液）
常備薬など
- 体温計、マスク、手指消毒用アルコール
- 簡易トイレ、トイレトーパー、ハンドソープ
- 生理用品、サニタリーショーツ
- 水不要シャンプー、ヘアブラシ、ハンドクリーム、基礎化粧品
- ホイッスル、防犯ブザー、筆記用具、軍手、ゴム手袋、ヘルメット

ママ・パパ・妊婦さんは

- 紙おむつ、おしりふき
- 携帯おしり洗浄機
- 哺乳瓶・使い捨て哺乳瓶、ミルク（粉・液体）、離乳食、授乳ケープ
- 母子健康手帳、マタニティマーク、マイナンバーカード
- ブランケット、ポンチョ、おんぶひも



ほかにも、一人ひとりにあった必要なものを日頃から備えておきましょう。

地震が発生したときに身を守るには

家の中では座布団等で頭を保護し、大きな家具等から離れ、倒れる物が少ない玄関に移動しましょう。慌てて外には飛び出さず、火が発生した場合には可能なら火の始末、炎が天井に届く状況になったら、すぐにその場を離れましょう。

3. 防ごう！見守ろう！

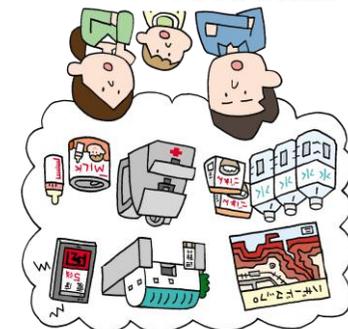
- 一人で行動しない
- 一旦帰宅する際にも注意
- 交代で子どもを見守ろう



暗がりや死角をなるべく避けて複数で行動しましょう。

万が一、犯罪に遭いそうになったら、大声を出して周囲に助けを求めましょう！（不審者は大きな音や声が苦手です。）自宅に戻る場合も、家の中に不審者が潜んでいるかもしれないので、注意が必要です。

また、こどもの遊ぶスペースを確保し、大人が交代で見守りましょう。



女性のための防災

防災防犯

女性のための防災

4. 知っておこう！

- 避難所生活では、女性や子どもが被害に遭いやすい

避難所生活が長く続くと、将来への不安やストレスなどから、トラブルが起こりやすくなり、傷害事件や貴重品の盗難だけでなく、わいせつな行為等の性的犯罪が発生するおそれがあります。被害については、成人男性より、女性や子ども（男児を含む）の方が被害に遭いやすいことが知られています。

