



どこから情報を集めればいい?

情報が命を守る。指先でできる「デジタルの備え」

災害に関する情報はいつでもどこでも、すぐ入手したいもの。いち早く情報を得て、もしもに備えましょう。

自治体や報道機関などの公式SNSをフォロー、チェックする

避難勧告などの情報を入手できます。

気象情報アプリを入れる

台風や大雨の情報を確認できます。ニュースと一緒にのアプリなら、周辺地域の情報なども入手できます。

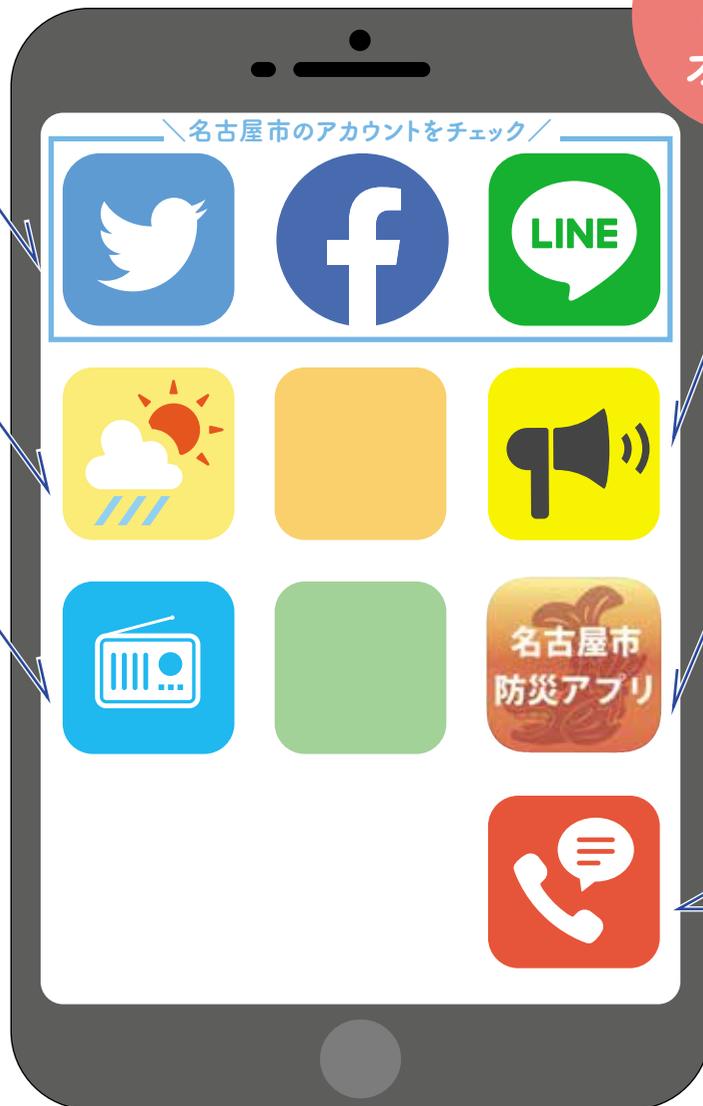
ラジオが聴けるアプリを入れる

⚠ 注意

「災害時の情報、それって本当？」

災害時にはあなたを混乱させるような不確かな情報が広まる可能性があります。

- ①「それって本当？」と疑い、正しいか確認する
→自治体などの公式ホームページに載っているか確認!
- ②デマを広げない、むやみに拡散しない
→疑わしい情報は拡散しないようにしましょう。



プッシュ通知機能をオンに!



災害情報アプリを入れる

緊急地震速報や気象警報を届けてくれます。

名古屋市防災アプリ

避難所や徒歩帰宅支援ステーションを確認できます。



iOS



android

家族で使い方を覚えよう!

災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

171 にダイヤル

録音は
1

再生は
2

ガイダンスに沿って
メッセージを録音 or 再生



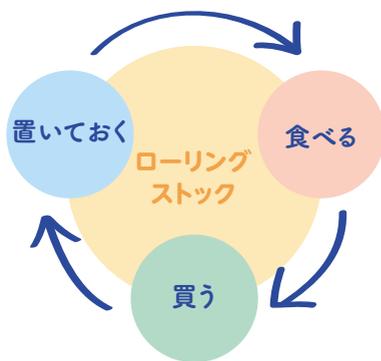
スマートフォンの破損や電池切れに備えて、「大切な連絡先」は紙に書いて持っている安心。



災害時でも家族で
ご飯を食べたい!

災害時の食。ローリングストックにチャレンジ!

被災後は普段食べられないものを食べる日々が続いたり、食事が偏ったりして体調を崩すことも。いつも食べているものを備える、ローリングストックにチャレンジしませんか。



ちょっと多めに食料を買い、食べて、また買い足すことで「無理なく無駄なく」備えが続きます。食べなれた味のものなら、お子さんも安心。食物アレルギーの方などはアレルギー対応食を備えましょう。

1週間を目安に!
備えておきたい**食**材

缶づめ、カップ麺、レトルト食品
おかずの備蓄に。



乾物(豆、きのこ、海藻、ナッツなど)
ヘルシーで食べやすい。おやつにもおすすめです。

冷凍食品、フリーズドライ食品など
自然解凍やお湯を注ぐなど簡単な調理で食べられます。カップ麺も。



飲料水
1人1日3リットルを目安に。

カセットコンロ、カセットボンベ、ポリ袋
冷蔵庫の食材や非常食の調理には必須です。



カセットコンロや袋、非常食で作る料理

●ホットケーキミックスでつくる蒸しパン

- 材 料**
- ホットケーキミックス 50g
 - 水 大きさ3~4 (ペットボトルのふた2杯で大きさ1)
 - ドライフルーツ お好みで
 - 食品用ビニール袋



※袋は食品用の「高密度ポリエチレン」を使ってください。

作り方

1. 材料をすべてポリ袋に入れ、全体をよくなじませて、空気を抜きながらしっかりと口を結ぶ。
2. 沸騰したお湯に入れ、30分ほどゆでる。 (レシピ提供:名古屋市港防災センター)

「赤ちゃん」の防災～家族に合わせた備えとは?～

小さなお子さんがいるパパ、ママは、自分たちの食べ物だけでなく、赤ちゃんが口にすることも気になるもの。

例えば、災害時はストレスなどにより一時的に母乳が出にくくなる場合があります。少なくなると心配ですが、母乳には免疫成分が含まれており、少しずつでも続けることで赤ちゃんの免疫となります。

粉・液体ミルクを活用するのももちろん選択肢のひとつですが、普段母乳育児をされている方は続けることでお母さんと赤ちゃん、双方にとってメリットがあります。





突然の災害、
どうしたらいいの？

災害は突然に。襲ってくる災害からどう逃げよう？

事前に、自宅の危険性をハザードマップでチェック！

洪水・内水

地震

津波

地震発生！その時は…

1

まずは身を守る。



・頭を守る
・窓ガラスから離れる

2

まわりの状況、
災害情報を確認！



3

危ないとき
(津波・火災など)は
指定緊急避難場所などへ



警戒レベル4で全員避難！※

大雨や台風など、風水害の避難の時は…

- 天気や避難情報など、公共の情報で何が起きているかを知る
- とにかく「早め」に逃げる
(親族、友人宅など安心できる場所があればそちらへ)
- 時間がないときは「少しでも高いところ」へ

※災害時にとるべき行動を5段階で示したものの、レベル4は被害発生のおそれが高い。小さなお子さんがいる家庭は、レベル3(高齢者等避難開始)からの避難を。

自宅やその近くにいる場合

4

自宅の危険を確認



・自宅は倒壊しないか
・隣家の倒壊はないか
・火災や津波は来ないか

5

生活できるか
判断する



自宅が被災して、
生活が継続できない

6

避難所へ



生活できない

生活できる

在宅避難



災害の後でも自宅で生活を続けられる場合は、在宅避難を。
(在宅避難でも、避難所で登録することで支援を受けることができます。)

外出先にいる場合

Point!

むやみに移動しない

一斉に移動を始めると、駅や道路で大混雑が発生して大変危険です。勤務先や通学先が近い場合は、そちらに待機することも有効です。



徒歩帰宅支援ステーション



歩いて帰るときは、このマークのあるコンビニやガソリンスタンドなどへ。水道水やトイレの提供のほか、いろいろな情報を入手できます。



どうする？トイレ問題。

トイレを我慢して
いたら病気に…

生活をする上で絶対に避けられない、
トイレの問題。
特に女性は、膀胱炎や膣炎などになり
やすいといわれています。
どんな備えをすればよいのでしょうか。

災害が起きたら、トイレってどうなるの？

停電や断水で
流せない！

携帯用ビデが
あると便利！

消臭スプレーが
活躍！

デリケートゾーン専用の
ウェットシートも！

**！ 災害時のトイレ
3つのポイント**

- ① 行けるときに
- ② 我慢しない
- ③ 衛生状態に
気をつける




自宅で困ったときに。簡単に作る緊急トイレ



身を守るには？

停電で街が真っ暗。
怖い…

大きな災害が発生した後は社会が混乱し、
避難生活の不安やストレスが女性に向けられ、
犯罪が増えることも。
どんなことに気を付ければよいのでしょうか。

1 | 1人で行動しない、させない

停電などで夜の街は真っ暗になります。できる限り誰かと行動しまし
ょう。お子さんがいる方は、お子さんにも目配りを。
町内や避難所で声をかけあって、「女性が1人にならない」環境を。

2 | 防犯グッズを持ち歩く

防犯ベルであれば、普段からも使えます。



3 | 突然の訪問に注意

過去の災害では、災害に便乗した悪徳商法や詐欺なども。
身分証の確認を行うほか、1人での対応は避けましょう。

！ 被害を見たり、被害に遭ったら…

どんなときであっても、犯罪は許されない行為です。
被害に遭ったり、見たりしたら、警察や相談窓口へ。
もしくは信頼できる人に相談を。

！ 近くの警察署

イーブル名古屋相談室 女性のための総合窓口
TEL 052-321-2760

性暴力救援センター日赤なごやなごみ
TEL 052-835-0753(24時間ホットライン)

※できる限り早く再開しますが、災害の直後はつながりにくい場合があります。

避難所って、どういうところ？



避難所って、
どういうところ？

被災して自宅での生活ができない場合には、避難所で生活を送ることになります。
避難所での生活でどんなことに気を付ければよいのでしょうか。

運営するのは、あなたを含む「避難者」です

避難所は行政ではなく、避難者自らが運営します。
たくさんの方が一つ屋根の下で暮らす中で、
過去の災害ではこんな困りごとが…

生理用品を男性が配布してて、受け取りをためらっちゃう…。



毎日ずーっとご飯を作るのは辛い…
男女関係なくみんなで作れるといいんだけど



着替えなどで男女別の
スペースがなく、
誰かに見られている
ような気がする…。



運営は、男女問わずみんなで分担 /

受付



清掃など



物資の配布

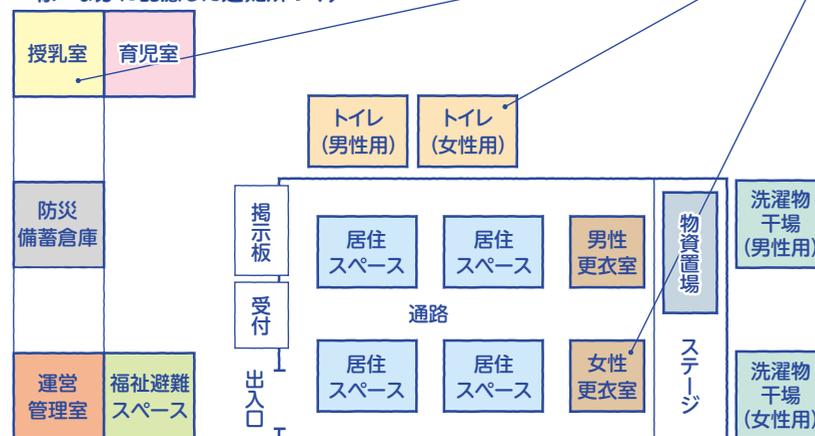


炊き出し

ポイント！

●女性用品(生理用品、下着など)の配布は女性が行うと安心！

避難所レイアウト例 ～様々な方に配慮した避難所づくり～



ポイント！

●女性専用のスペースは巡回をして
犯罪が起きない環境づくりを行い
ましょう。



避難所運営について詳しくはここ▶ [名古屋市 指定避難所運営マニュアル](#) 🔍 検索