

「そなえるって、なにをするの？」

やらなきゃいけないかな、とは思ってる。

いつか来るって言われてるけど。

何をしよう。何からはじめよう。

そんなあなたに。

なごやBosaiブックには

これまでの災害でどんな困り事があったのか

女性にとってどんな備えが必要かを

簡単にまとめました。

発行：名古屋市 防災危機管理局 防災企画課

〒460-8508名古屋市中区三の丸三丁目1番1号

TEL 052-972-3523 FAX 052-962-4030

2024年10月改定

くらしで、そなえて。

なごや Bosaiブック



地震で、大雨で。実際おきた「困りごと」

外出先にいるときに、急に地震があって、
歩いて家に帰ることに…
ひび割れた道路で、ヒールのある靴は歩きづらいし、
スマートフォンの充電がなくなってつらいわ。



コンビニやスーパーも、
商品が届かなくて何もない…。
どうやって食べ物を確保していったら…



地震が起きてから、電話がつながらない…
子どもやパパが無事か心配。
お迎えもどっちが行ったら…。

避難所のトイレが汚くて、
ガマンしていたら、
ぼうこうえん
膀胱炎になってしまって…



地震が起きてから、夜は停電で真っ暗。
怪しい人も見かけるし、怖い…。



避難所に更衣スペースがないなあ…
ほかの人のいる前で着替えるのは辛い…

「災害が起きたら？」困りごとを減らす「こたえ」



「靴に入れておく備え」
「職場での備え」とは

こたえ→P.3,4,7,8



「私に必要なもの」を
考えよう!

こたえ→P.5,6



災害時にも、おいしい
ごはんが食べたい!

こたえ→P.9,10



どこから情報を
集めればいい?

こたえ→P.11,12



子どもや家族の
安否が心配

こたえ→P.11,12



外出先で地震!
安全に帰るには?

こたえ→P.13,14



トイレは
どうしたら…?

こたえ→P.15



被災生活で
自分の身を守るには?

こたえ→P.16



避難所での暮らしは
どんな感じ?

こたえ→P.17,18



なにから
はじめたらいいの？

とりあえずはじめる、鞆に「入れるだけ」防災

何から始めたらいいのかわからないあなたに。

いつものカバンにちょっとプラスするだけで、災害時への備えになります。

お仕事、お出かけのカバンにプラス！

スマートフォンなどの バッテリー



災害時は情報が命をつなぐ
ことも。情報を得る手段の確
保は大切です。

マスク



粉じんやにおいを防ぎ、顔を隠す
こともできます。
すっぴんに抵抗がある場合はアイ
ブロウと一緒に入れると目も
とを整えることができます。

あなたなら何を入れる？

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

おりものシート・生理用品

突然生理が来ることも…。
おりものシートは下着を替えられな
い時に。

あめ、お菓子

疲れてきたとき、口にすると
のがあると安心。



お子さんとお出かけカバンにプラス！

子どものおやつ・ジュース



食べ慣れたものがあれば
子どもたちも安心です。
少し多めに。

ストール（大判ハンカチ）



マスクや包帯、ブランケット
など様々なものに変身。
持ちやすいものを選んで。

あなたなら何を入れる？

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ウェットティッシュまたは おしりふき、手の消毒ジェル



手洗いの水の代わり、感染防止対策に。

トランプなどのおもちゃ

子どもたちが落ち着けたり、
気がそれるものを。





女性にとって
必要なものって？

「私に必要なもの」を考える。

備えておくもの、どんなものがあるのでしょうか。
あると便利なもの、生活に必要なものをリストにしました。

あなたの暮らしに、
どんなものが必要ですか？

カップつきの下着

着用感が楽になり、物資の受け取りで
サイズを誰かに伝えるときも伝えやすくなります。



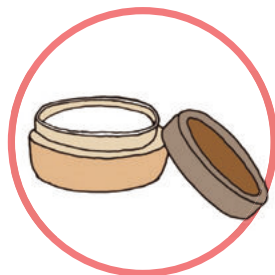
ポンチョ

色付きの透けないものなら、雨具の他に着替え
の目隠し、授乳ケープの代わりに。



オールインワンの基礎化粧品

肌を乾燥などから保護し、健やかに保つことは大切
です。オールインワンならスキンケアを1つで済ませ
ることができ、便利です。



エッセンシャルオイル

香りによって気分が癒され、前向きに明るくなれます。
消臭や虫刺されに効果があるものも。



「暮らし」を持ち出す防災グッズ

備えたものに☒を！

着るもの

- ☐ 着替え
- ☐ 下着
- ☐ 雨具・防寒着
- ☐ カイロ
- ☐ アルミシート

食べ物、飲み物

- ☐ 非常食
- ☐ 水
- ☐ サプリメント
栄養補助食品

日用品

- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ラップ
- ☐ レジ袋
- ☐ 軍手
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 眼鏡
- ☐ コンタクトレンズ
ケース・保存液
- ☐ 防犯ブザー等防犯グッズ
- ☐ モバイルバッテリー

衛生用品

- ☐ 生理用品
(ナプキン・タンポン)
- ☐ おりものシート
- ☐ 携帯用ビデ、ウォシュレット
- ☐ 常備薬
- ☐ 救急セット
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 歯磨きセット
マウスウォッシュ
- ☐ 汗ふきシート
- ☐ マスク

パパママ

- ☐ おしりふき
- ☐ 紙おむつ
- ☐ おやつ
- ☐ アレルギー対応食
- ☐ 抱っこひも
- ☐ ミルク(粉・液体)
- ☐ 哺乳瓶(使い捨て)

プレパパ・プレママ

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 出産準備品
- ☐ マタニティマーク

ペットを飼っている方

- ☐ ペットフードと水
- ☐ ケージ、リード
- ☐ ペットのトイレ用品

あなたなら何を入れる？

- ☐
- ☐
- ☐



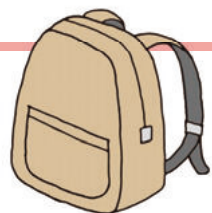
災害はいつ、
どこで起こるか
わからない

毎日の暮らしに合わせた「備え」を考える。

仕事や学校など、特に平日の日中などは家にいないことも。

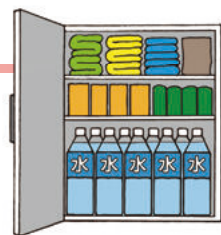
家だけではなく、職場などにちょこっと置いておくことも備えにつながります。

家で備える



持ち出す「備え」

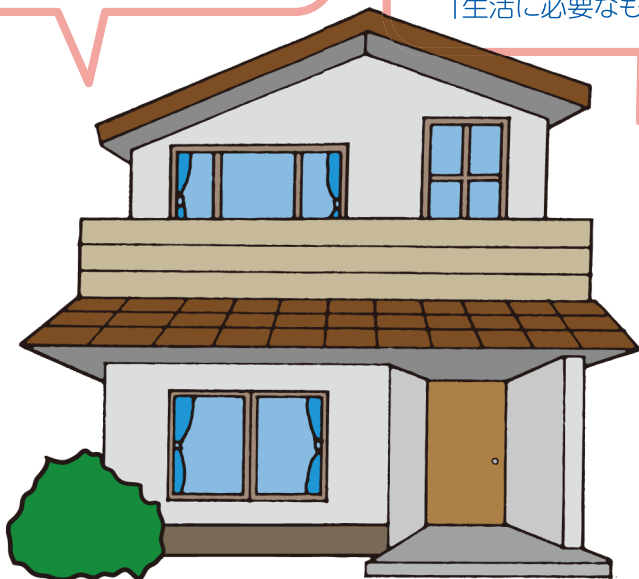
- 被災後**3日分**程度を準備
- 量はリュック1つ分程度
- 持ち出しやすいところに置く
(玄関回り、寝室など)



置いておく「備え」

被災生活が長くなった時のために。

- 1週間**を目標に準備
- 置き場所は普段と同じ収納に
- 衣類や食料、トイレなど
「生活に必要なもの」を準備

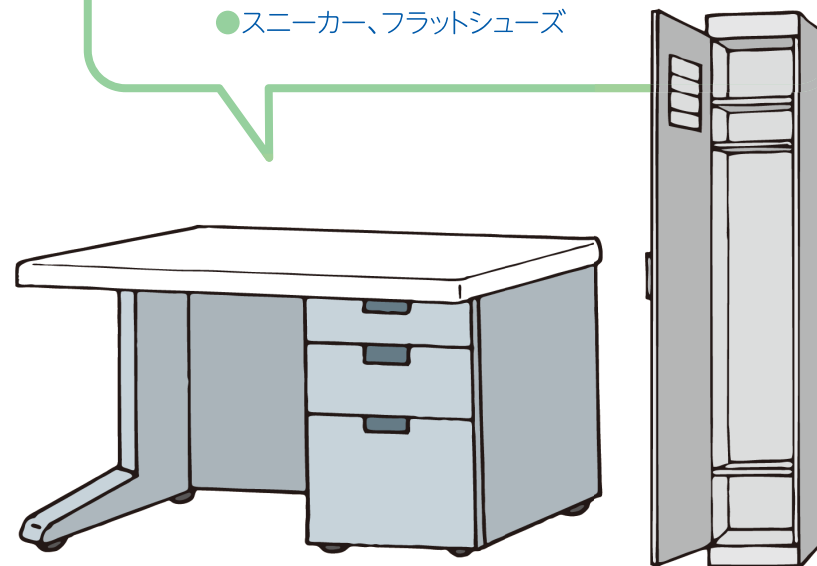


職場で備える

職場のデスク、ロッカーでの「備え」

職場で被災して帰れなくなった時に備えて、
デスクの引き出しやロッカーに入るものを。

- 食べもの、飲みもの
(お菓子、ナッツ類やドライフルーツなど)
- 汗ふきシート、メイク落としシート
- 眼鏡、コンタクトレンズの保存液
- 生理用品、下着(数日分)
- 着替え
- スニーカー、フラットシューズ

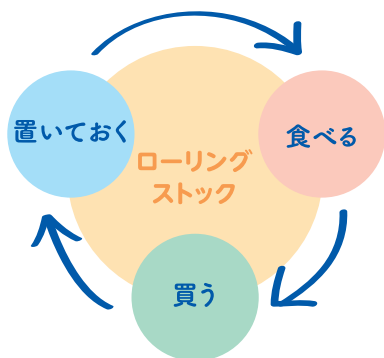




災害時でも家族で
ご飯を食べたい！

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！
備えておきたい食料

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 大さじ3〜4
(ペットボトルのふた2杯で大さじ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？～

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ことがありますが、授乳を続けることで再び出てくるようになります。また、母乳には免疫成分が含まれており、赤ちゃんの免疫となります。普段母乳育児をされている方は、授乳を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。

粉・液体ミルクを活用する場合は、清潔な手で行うことが大切です。





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

避難指示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。

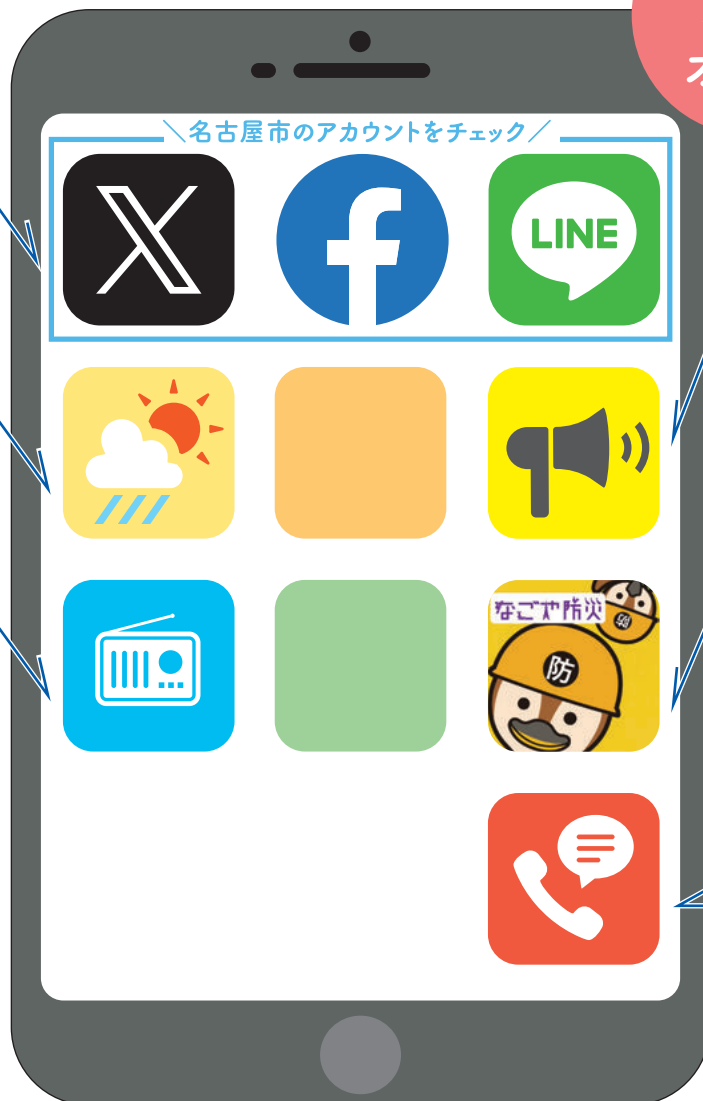
ラジオが聴けるアプリを入れる

⚠ 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。



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

ハザードマップや避難場所、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と安心。



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？

災害は休日だって起こります。令和6年 能登半島地震は1月1日、元日の夕方に起きました。

事前に、自宅の危険性をハザードマップでチェック！

洪水

内水氾濫

高潮

地震

津波

ため池

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)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が続けられる場合は、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。

災害時の避難行動を考える際は、「なごやハザードマップ防災ガイドブック」
「わが家のマイ・タイムライン」を活用しましょう





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！

**！ 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

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！

自宅で困ったときに。簡単に作る緊急トイレ



①便座をあげて、
ゴミ袋をかぶせる。

②便座をさげて、
上からもう1枚
ゴミ袋をかぶせる。

③新聞紙を入れて
完成！

縛って臭いを
シャットアウト！

何回か
使ったら



身を守るには？

停電で街が真っ暗。
怖いよ…

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 防犯ブザー等防犯グッズを持ち歩く

防犯ブザーであれば、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

イーブルなごや相談室 女性のための総合相談
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…。



令和6年能登半島地震では、女性向け物資の管理や男女平等参画の視点での避難所運営が行き届いていないことがありました。

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



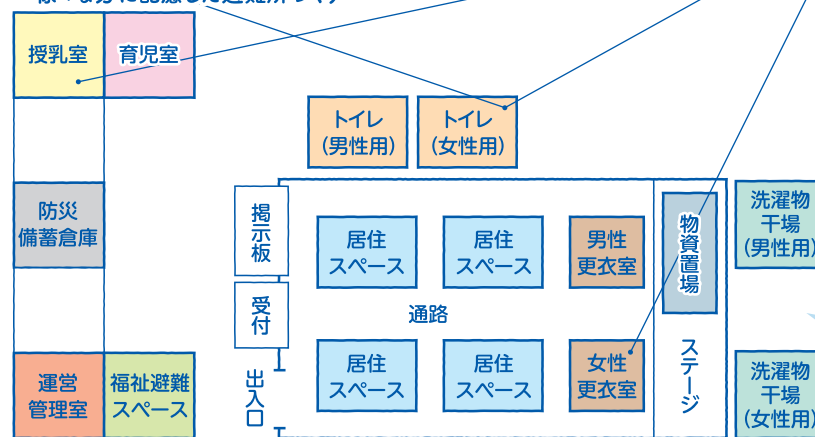
炊き出し



ポイント！

下着などの配布は女性が行ったり、生理用品は女性用トイレに設置すると安心！

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防犯上の観点から、昼夜を問わず安心して使用できる場所を選び、巡回をして犯罪が起きない環境づくりを行いましょう。



避難所開設時に
プライバシー確保のために
パーテーション等の活用も！

リーダーや副リーダーも男女で！

運営に男女の視点が入ることでみんなが気持ちよく過ごせることにつながります

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