

シニアシングル 女性のための サバイバル読本



はじめに

マグニチュード 6 以上の地震の約 2 割は日本で起きています。日本に暮らすということは、災害と隣り合わせであるということでもあります。

川崎市は、多摩川と鶴見川に挟まれ、北部は丘陵、南部は海に面するなど自然豊かであると同時に災害への備えも欠かせません。川崎市は細長い土地に 150 万人を超える市民が暮らす都市です。そのうち、ひとり暮らしの 65 歳以上の割合は男性が 7.5%、女性は 12.2% (2015 年時点) となっています。

東日本大震災以降も地震のみならず風水害の被害が発生しており、身近なこととして自分の命を守る行動を取らなければいけなくなっています。

この冊子は女性の視点からひとり暮らしのシニアシングル女性を想定し作成しました。人生 100 年時代。女性の方が長寿です。健康寿命は平均寿命より短く、男性は約 9 年、女性の場合は約 12 年、その差があると言われています。^(※1) だれもが年を重ね、自分の人生を自分らしく終えたいものです。現在、シングルであっても、そうでなくても、働き、暮らし、生きてきた方が、尊厳をもって人生を全うする、自分を生きることができるよう、いざという時に受けるダメージを小さくするためのヒントを見つけて実践してほしい、そういう願いがこの冊子には込められています。

いざという時のためだけに備えるのではなく、いざという時にも困らない暮らしを日頃からコツコツ続けることが、自分の命を守る行動につながります。

離れて暮らすご家族や友人、祖父母、地域のひとり暮らしの高齢者をサポートしている方にもご活用いただければ幸いです。

本冊子を作成するにあたり、ライフスタイルにあった減災への取り組みをしている市民グループ「女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト(通称:JKB)」のメンバー、防災士・上園智美さんの協力を得たほか、冊子改訂の意見出しワークショップへご参加いただいた市民の声も一部反映しています。

※1 出典：厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会「健康日本 2 1 (第二次) の推進に関する参考資料」p25, 2016 年の推定値。

過去の災害に学ぶ

誰もが同じように
被災、避難するわけではないということ。

1. 大規模災害時の犠牲者数 6 割以上が高齢者

過去の大规模災害時の調査結果によると 60 歳以上の高齢者の人的被害の大きさが報告されています。^(※2)

- 阪神淡路大震災における死者・行方不明者数 : およそ 6 割
- 東日本大震災における死者・行方不明者数 : およそ 2/3
- 西日本豪雨における死者・行方不明者数 : 約 7 割

2. 災害関連死は、70 歳以上が 8 割

震災関連死は高齢者が圧倒的に多い。

建物の倒壊や火災、津波の被害による直接死ではなく被災生活で体調悪化や過労といった間接的な要因で死亡することを災害関連死といいます。熊本地震では、直接死の 4 倍の災害関連死が報告され、そのうち 70 歳以上が 8 割を占めています。^(※3)

3. 女性が災害時に受けたダメージ

- ・避難生活における女性特有の健康被害(膀胱炎・外陰炎など)は、身体を清潔に保てない、下着を干す場所がないためにこまめに交換できないことが原因。避難所でのうつ傾向は女性の方が高かったそうです。^(※4)
- ・阪神淡路大震災、東日本大震災の死者数を分析すると、女性で高齢者の割合が高く、いずれの災害も女性の方が男性に比べ約 1000 人多かったそうです。^(※5)
- ・東日本大震災に関する調査によれば、震災後、睡眠障害が疑われたのは男性よりも女性が多かったそうです。睡眠障害が強く疑われる者は、陸前高田市では、女性 44.4%、男性 27.7%、石巻市では、女性 50.2%、男性 32.4%となっており、どちらも女性が多くなっていました。^(※5)

これらの事例は、たくさんある「女性と男性が災害から受ける影響の違い」のほんの一部です。

※2 参考資料：一般社団法人 兵庫県医師会「資料：阪神淡路大震災による人身被害の実態」、内閣府「高齢社会白書」(平成 25 年版)、国土交通省「第 1 回 住民自らの行動に結びつく水害・土砂災害ハザード・リスク情報共有プロジェクト」(2018)

※3 出典：熊本県「熊本地震の発災 4 か月以降の復旧・復興の取組に関する検証報告書」(平成 30 年 3 月 27 日公表)

※4 出典：東日本大震災女性支援ネットワーク「男女共同参画の視点で実践する災害対策 テキスト 災害とジェンダー<基礎編>」(2013 年)

※5 出典：内閣府「平成 24 年版男女共同参画白書」

大地震、発生！その時どうする

一番大切なのは命です！まずは、自身の安全確保。



基本の
行動

- ☑ 頭を守って姿勢を低く
- ☑ ドアを開けて、避難路の確保

自宅で被災

揺れを感じたら、すぐに頭を守る安全行動をとりましょう。クッションなどで落下物から頭を守ります。

家具、棚等の転倒の恐れのあるものから離れます。



☑ チェックしてみましょう。

- ☐ 揺れが収まり、自分自身の身の安全を確認する。周囲の状況を確認する。
- ☐ 割れたガラスや壊れたものでケガしないよう、スリッパか靴を履いて近くのドアや窓を開け、避難口を確保する。
- ☐ ラジオなどで、災害情報を入手する。
- ☐ 家族や職場、友人に連絡を取り、安否の確認をする。

●入浴時の被災

ひとり暮らしで浴室に閉じ込められても裸だと助けを呼ぶのをためらってしまうかもしれません。入浴中に地震が起きたら、ドアを開放しましょう。普段からバスタオルを浴室内に1枚かけておきましょう。



様々な状況に 応じた 避難行動

外出時で地震が起きたら、自分がいる場所によって対処し、命を守ります。

市街地では

高い建物や看板の近くでは落下物に注意します。ブロック塀や自動販売機、ガラス窓などから離れましょう。



避難しない選択もある

落ち着いて状況把握をして避難すべきか否かを見極めます。



避難の判断

- 家屋の倒壊や火災により自宅で生活できない
- 近くの火災が拡大するなどの危険が迫っている状況
- 避難勧告や避難指示（緊急）が発令されている

チェックしてみましょう。

避難方法と注意点

- ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切る。
- 必要最低限の一次持ち出し品をリュックなどに入れ両手が使えるようにする。
- 戸締りを忘れず、家族・友人等、安否を知らせる方法や相手をあらかじめ決めておき、避難場所を知らせる。自身の安否情報と避難先（連絡先）を表示することに不安がある場合は、黄色い標識を近所の人に見えるところに貼りましょう。
- 底が丈夫な靴を履く。
※風水害時は運動靴など動きやすいもの（長靴は浮いて危ない）、杖などを用意する。
- 原則、徒歩で避難する。
落下物から頭部を守り、切れた電線などの危険物に注意する。
- 可能な範囲で、近所に寝たきりのお年寄りや身体の不自由な人がいれば声をかけあって避難する。
- 夜間や停電のほか、信号機の不点灯などの状況も予想されるため、懐中電灯・ヘッドライトを用意し、交差点では十分に注意する。
- 避難誘導があったときには、指示に従う。



無事です



電車やバスの中では

- ・急ブレーキに備え、つり革や手すりにつかまる。
- ・乗務員の指示に従って避難する。

エレベーターの中では

- ・すぐに全階のボタンを押す。
- ・止まった階で降りて避難。
- ・エレベーターが停止した時は、体力を温存し、非常用ボタンで救助を求め落ち着いて待つ。

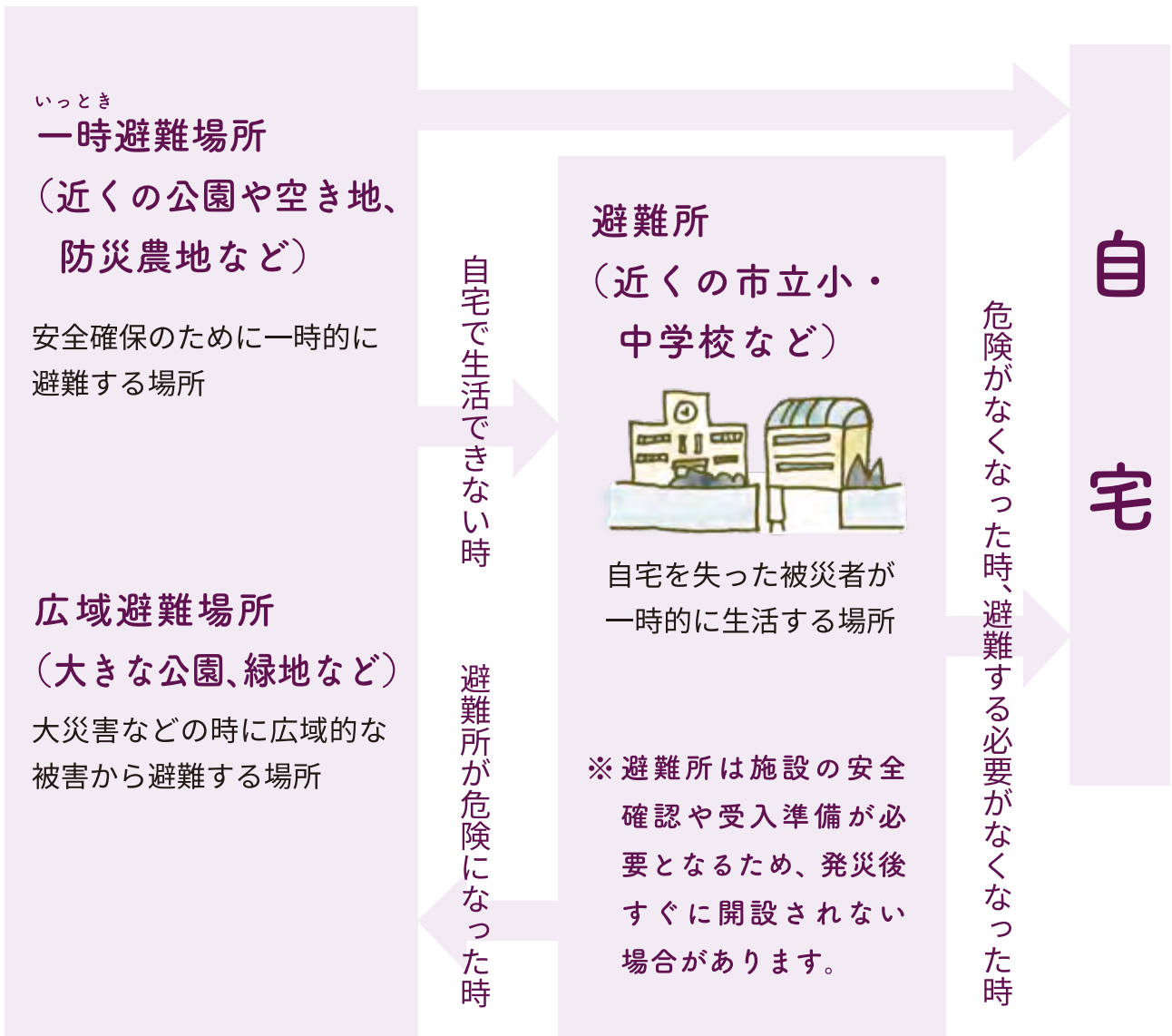


地下街では

- ・出口に殺到しない。
- ・停電になっても非常灯がつく。
- ・係員の指示に従い避難。

避難する場所って？

地震の場合



▼あらかじめ調べて書いておくといざという時、便利です。

自宅の海拔高度：

あなたの家の近くの広域(一時)避難場所：

あなたの家の近くの避難所：

あなたの地域に想定される津波の高さは？：

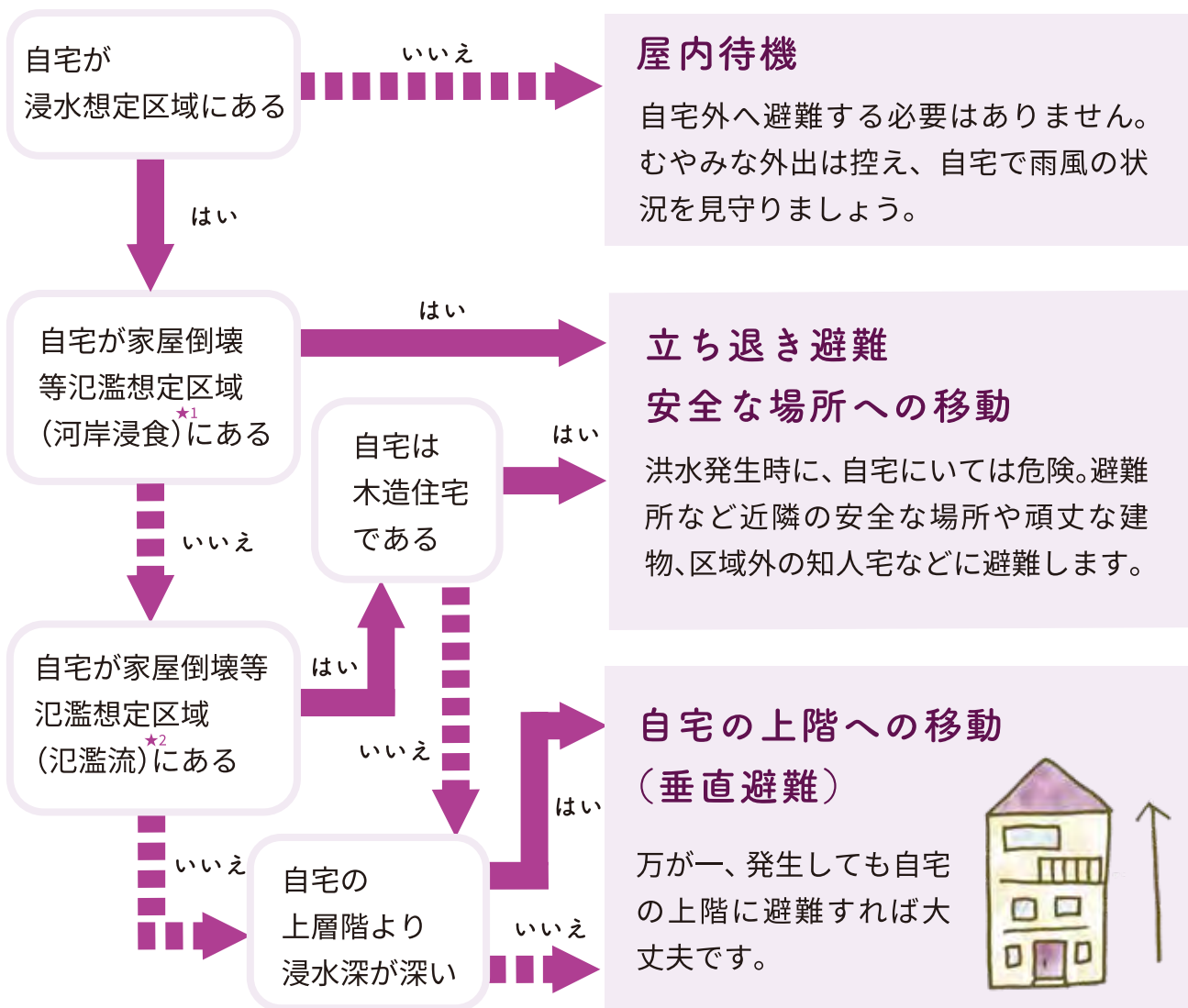
風水害の場合

川崎市では…

洪水浸水想定区域は、市内全域の **約 40%**
土砂災害警戒区域は、 **763 か所**

大雨による、がけ崩れや洪水の危険が迫った際の避難方法は、居住場所や環境により違いがあります。浸水想定区域、土砂災害警戒区域にいる方は、天候や自宅周辺のリスクや自分の状況に応じた早めの避難行動を取りましょう。

①洪水からの避難の場合



(注意) 舗装された都市部の低地や道路を掘り下げて交差する道路(アンダーパス)^{*3}では冠水が起こる可能性があります。

※川崎市のハザードマップでは、下記のマークで示されています。

*1  家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸浸食)

*3  アンダーパス

*2  家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)

風水害の場合

②土砂災害からの避難の場合

避難準備・高齢者等避難開始

避難勧告・避難指示（緊急）など

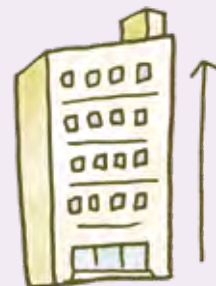
安全な場所への移動 （水平避難）



避難所(近くの市立小・中学校など)や高台、土砂災害警戒区域外の知人の家などに移動します。

近隣の高い建物等への移動 （垂直避難）

近くの頑丈な建物の2階以上へ移動し、高い建物のなるべく上階に移動します。



屋内の安全な場所への避難 （屋内退避）

屋外への避難がかえって危険な時は、がけとは反対側なるべく高い階の部屋に避難します。



- ☑ 「土砂災害ハザードマップ」をチェックしておこう
- ☑ 「洪水ハザードマップ」をチェックしておこう



ここまでのまとめ



✓チェックしてみましょう。

- わたしたちは、災害が起きやすい地域に暮らしている。
- いざという時のためではなく、日頃から備える。
- 災害時は誰もが同じように被災するわけではない。
- 自分の命は自分で守れるように暮らしを見直す。
- 避難するかどうか、正しい情報を集めて見極める。

外出中、助けになる場所も確認しておきましょう。

大地震が発生した場合、「むやみに移動を開始せず、安全な場所で身の安全を確保する」ことが大切です。

公共交通機関が不通となる可能性も高く、多くの人が「帰宅困難者」になることが予測されます。いつもの場所ではなく、少し遠出する場合は、特に他の交通手段はないかも考えておきましょう。二次災害にあう可能性もありますので正しい情報の入手に努めます。

徒歩で帰宅しようとしている帰宅困難者を支援するための施設があります。「災害時帰宅支援ステーション」として、コンビニエンスストア、ファミリーレストランなどが、徒歩帰宅者に対して、水を提供したり、トイレを貸し出したり、ラジオ等で知り得た通行可能な道路を案内したり、一時的に休憩できる場所を提供したりします。



「災害時帰宅支援ステーション」にはこのようなステッカーが貼ってあります。



被災後の生活・回復力を 高める暮らし方のヒント

- 自宅での生活を続けるためには、十分な非常食や水の準備が必要です。
- 被災時は、平常時にある介護のサポートが受けられないかもしれないということを想定して備えましょう。

1. 情報収集はラジオで

- 自宅避難の際は、支援などの情報がまったく入らなくなってしまう危険性があるので、ラジオやスマートフォンなどを使って情報収集に努めましょう。



2. 水の確保と節水、トイレや排水についての注意

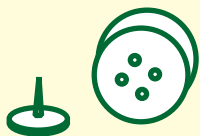
- 災害時は水道が止まることもあり、水不足になりがちです。洗わなくていいようにキッチン用ラップで食器を包むなどして、節水を心がけましょう。
- 断水になったり、配管・排水管の設備の状況などが確認されるまでの間は、台所用水やトイレの汚水を流すのを控えなければなりません。その間は、災害時用のトイレを利用したり、ゴミの保管についても確認が取れるまでは自宅に対応が必要となる可能性が高いです。集合住宅に住んでいる場合は、集合住宅ごとのルールを決め、必要な準備を各家庭で共通して対応することが重要になります。



少ない水で手を洗う工夫

ハンドシャワー

- ① ペットボトルのフタに穴をあけて、
- ② 水をシャワーのようにかけてもらいます。



ポンプボトル

シャンプー等の空き容器に水を入れる



キャップに押しピンで穴を4か所あけたものをふだんから作っておくと便利です。

他人事ではない。
被災時の防犯は女性・子どもにとっては大事。

決して許されないことですが、過去の災害時、被災直後の混乱期や避難生活での不安やストレスを、女性や子どもに向け加害した事例がありました。被災時は通常時に比べて犯罪が3倍になるとも言われていますので、避難所でも自宅でも十分な注意が必要です。



3. 食事に気を配りましょう

- 1日1回は暖かい食事がとれるようにしましょう。
- 暖かい食事は、体力を保つだけでなく、気持ちを落ち着かせてくれる効果があります。特に夕食に温かい物を食べることで就寝前の身体を温めることができ、夜間の体温を保つのに役立ちます。
- 水分をとるのを我慢すると脱水や便秘になりやすくなりますので、水分はしっかり補給しましょう。
- バランスのとれた非常食を準備しましょう。食事が限定される避難生活では、栄養が偏りがちです。特に、女性に必要なカルシウムやビタミンは不足しやすいため、粉末の青汁、ゼリー飲料など、市販の栄養補給食品を備えておくとう安心です。



4. 信頼できる近所の人と連絡を取り合しましょう

- 信頼のおける近所の人や近くの親戚や介護ヘルパーさんと連絡を取り、状況を伝え、体調が悪くなった場合など、助けが必要な際に支援してもらえるようにしておきましょう。過去の災害時には、インターフォンが停電で使えず気づいてもらえなかったということがありました。ドアをノックして声をかけてもらう、黄色い標識扉に貼るなど伝え方、確認の仕方を事前に相談しておくとう安心です。



5. 被災直後の自宅の防犯

- 突然の訪問者を家に入れないようにしましょう。
- 宅配便などの訪問者を装った強盗や強かんが発生した事例があります。身分証を見せてもらう、仲の良い知人や友人と一緒に立ち会ってもらうなどしましょう。
- また、ガスや電気の点検などは事前に連絡があるのが一般的です。被災時とはいえ、自宅に入れてしまうと危険です。「今は都合が悪いので改めてください」と、連絡先を覚えてもらうようにしましょう。

避難所生活は シニアには厳しい。

- 狭い場所へ多くの人と一緒に生活をしているため、風邪などの感染症にかかりやすくなります。また、衛生状態も悪いため、体調を崩しやすくなります。特に持病がある場合は悪化しやすいので、健康管理を十分行うようにしましょう。自宅が安全であれば自宅で生活を続けます。そのほうが、避難所に行くより身体的、精神的にも負担が少ないです。



1 トイレ問題は、命に直結。

- 食事をとらなくても生理現象としてトイレには行きたくなるものです。
- 水分を控えトイレを我慢すると、膀胱炎などにかかりやすくなります。
- トイレまで歩くのが大変だったり、和式トイレから立ち上がれないなど、困難がある時は、周りのスタッフなどに相談しましょう。
- 婦人科系の病気にかからないよう、ビデやおりものシート、尿漏れパッド、介護用おむつも備蓄品に加えておきましょう。古くなったショーツも、捨てずに備蓄品に加えておくと、一時的に風呂や洗濯ができない期間の清潔を保つことができます。



2 口腔内の清潔

- 災害直後は、水や物資が不足するケア(歯磨きや入れ歯の洗浄、口腔掃除、うがいなど)が困難となり
- 栄養不足や体調不良などが重なると「肺炎(細菌性肺炎、ウイルス性肺炎、真菌性肺炎、吸入性肺炎、細菌と真菌の混合性肺炎、非細菌性肺炎、ウイルスと細菌の混合性肺炎、真菌と細菌の混合性肺炎、細菌と真菌とウイルスの混合性肺炎)性肺炎」も起こりやすくな
- 入れ歯を口の中に入れてたまま放置すると、細菌が繁殖し、痛みを引き起こす原因に
- 歯磨き道具や入れ歯の洗浄剤は非常持ち出し袋へ入れま
- 水が不足している場合は、軽く拭いたり、虫歯予防効果のあるフロスや歯間ブラシを舐めるなどのケアを行いま

所での における 意点

こんなところがポイント



- 食事や水分、睡眠をできるだけ十分にとりましょう。
- 感染症を予防するためにマスクを着用、うがいや手洗いをこまめに行います。(水が不足する場合は、ウェットティッシュなどを利用して、衛生状態を保ちます。)
- 体をなるべく動かしましょう。運動不足になると便秘などを引き起こすこともあるので、避難所周辺を歩いたり、肩や足首を回したりして予防しましょう。
- 防犯ブザーを持つ、貴重品は身に付けて行動しましょう。
- 夜トイレに行く時は、付き添いを頼み、ひとりでは行かないようにしましょう。



を保とう。

るため、口腔
口の粘膜の
ります。
ると、口腔内で繁殖し
こってしまう「誤嚥(ご
ります。
こしておく、細菌が繁
もなります。
マウスウォッシュなど
よう。
く湿らせたガーゼなどで
るキシリトール入りのア
きましょう。



エコノミークラス症候群を予防しよう。

- エコノミークラス症候群とは、食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座る(足を動かさない)ことで、血行不良を起こし、できた血栓(血のかたまり)が血管を流れ肺に詰まり、肺塞栓などを誘発するものです。ときどき軽い体操やストレッチ運動を行いましょう。発症を防ぐために、下記のような行動を心がけましょう。(詳しくは p.21)
 - ①こまめに十分な水分を取る。
 - ②アルコールやタバコを控える。
 - ③ゆったりとした服を着る。ベルトをきつくしめない。
 - ④眠るときには足を高くする。※ラジオ体操やストレッチなども有効です。

被災後の生活再建に向けての手続き



被災者の抱えやすい悩みや課題の例

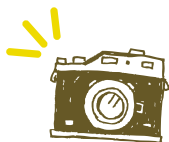
大規模な災害が起きると次のような事態が次々と発生します。

アパートが被災し退去を求められている。
勤務先も被災で休業。収入もありません。

公共料金などの毎月の
支払いが心配です。



自宅が壊れて
キャッシュカードも
通帳も紛失。実印や健康
保険証など貴重品が
見当たりません。



まずは、各種手続きに使用しますので、被害状況が伝わるように家屋の外観だけでなく室内の様子も片付ける前の状態で詳細に写真で撮影しておきます。

生活再建の第一歩 「り災証明書」を申請する

被災した家屋や事務所など被害の程度を証明するものです。川崎市が現地調査を行い、家屋の被害の状況を調査し、その被害状況に応じて「全壊」「大規模半壊」「半壊」「一部損壊」等の区分で被害の程度を判定します。

各種被災者の支援制度を受ける上で必要になりますので、申請窓口が開設されたら、申請しましょう。

り災証明書で受けられる被災者の支援措置の例

給付

被災者生活再建支援金、義援金

融資

災害援護資金、緊急小口資金

減免・猶予

税、保険料
公共料金等の支払い

現物支給

災害救助法に基づく応急仮設住宅への入居
住宅の応急修理 など

(※被害程度や世帯人数・所得の程度によって受給額が異なります。)

日々の暮らしの中で つづけることにつながる減災

1. 身の回りのものを少しずつ整理しながら暮らす

年を重ねると、だんだん物の整理、整頓が苦手になってしまうものです。足腰が丈夫ならゴミ出しも片付けも一気にまとめて終わらせることもできますが、自分の座る場所の周りに必要なものを置いてしまい、たくさんのもに囲まれて生活しているというのはよく耳にする話です。

終活をかねて、使っていないものを仕分け、物を少しずつ減らしてすっきりした空間を保てるように対策をしておくことは、災害時に自分の命を守ることに繋がります。



収納スペースも限られます。
少し余裕があるくらいの収納で
物の管理、出し入れがしやすい
収納をこころがけましょう。

自宅の安全をチェック



危険な場所をチェックして、安全な場所を確保しましょう。

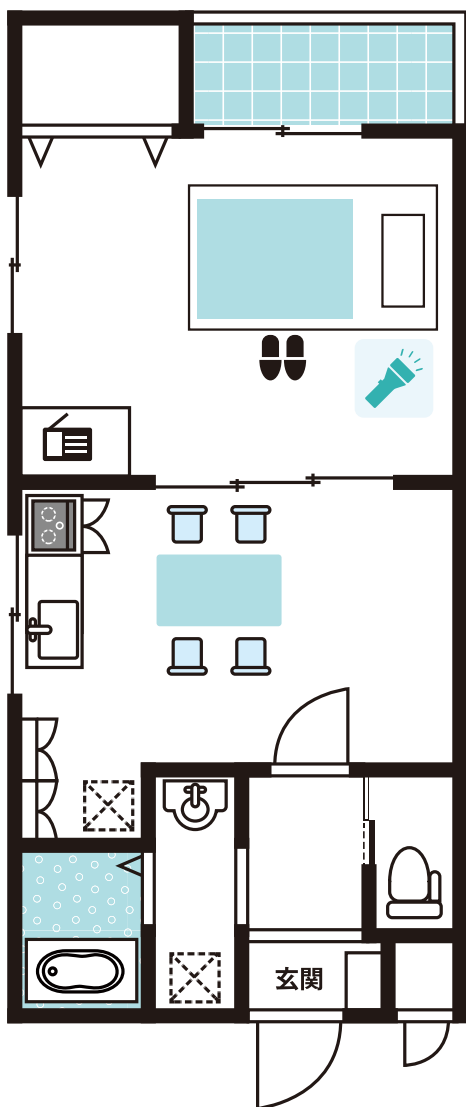
□ 耐震強度の確認

昭和 56(1981)年 5 月以前に建てられ、耐震補強がされていない建物に住んでいる場合は耐震診断を受けましょう。川崎市では、木造住宅を対象に無料で耐震診断を行う他、耐震補修費用の一部を助成しています。また、分譲マンションについても無料で予備診断を行い、耐震診断や耐震改修費用の一部を助成しています。

□ ストーブやガスコンロの使用

自動消火装置のついたものを使用し、周辺に燃えやすいものを置かないようにしましょう。消火器（手投げタイプの消火器具もあります。いざという時に自分で使えるように扱いやすいものを用意しましょう。）

2. 家の中の安全対策をして、安心につなげよう



家具の転倒防止対策

なるべく高さの低い家具を選びます。家具に転倒防止器具を取り付けて固定し、止め具の緩みを定期的に確認し、しっかりと固定しましょう。



対策をした方が良いものの例

タンス・食器棚・本棚・テレビ・照明器具・電子レンジ・パソコン・炊飯器等

川崎市では、ひとり暮らし高齢者・障害者、高齢者のみの世帯などで、みずから家具転倒防止金具を取り付けることが困難な世帯を対象として、対象者が居住する家屋の家具3台までについて金具を無料で取り付ける事業を実施しています。

寝室の対策

寝ている間が一番無防備です。

だからこそ、寝ている場所(ベッドや布団)の上に倒れてくるものはありませんか。横になった状態より高い家具などは置かないで安全なスペースにしましょう。

□ 頭上

倒れてくるものは置かない。
(時計や照明器具)

重い家具の横にはなるべく寝ない。

□ 窓

カーテンを閉め、窓には飛散防止フィルムを貼る。

□ 枕元 足元

①枕元には防災ポーチ+必要な方は「入れ歯」「眼鏡」を用意。

②割れたガラスや壊れたもので足を怪我しないように足元はスリッパなどを用意。



通路の確保

出入り口をふさぐものはありませんか。廊下、トイレ、お風呂、各部屋のドアの前に物を置かないようにし、どの部屋からでも外に出やすいようにしておきましょう。

通電火災を防ぐ対策

- ブレーカーの位置を確認し、通電火災を防ぐ感電ブレーカーを付ける。
- 家具などで電気コードを踏まないようにする。
- 電化製品の周りに可燃物を置かない。
- コンセントに埃が入らないようにする。

3.

生活必需品と備蓄品を使いながら暮らす

いつもの暮らしを見直すと災害時の安心につながる

3ステップで考える、備え。

生活必需品はそれぞれ違います。自分にとって必要なものから備えてみましょう。

0次 の 備え

いつも持ち歩きたいもの

(携帯品) 防災ポーチ



自分にとって災害時に必要なものの中から、いつも使うバックやポケットに1つにまとめて持ち歩きましょう。
カバンを変えてもポーチはいつも入れておきましょう。

☑チェックしてみましょう。

- 携帯トイレ
- 救急用品セット
- 常備薬(服用薬 1週間分)とお薬手帳
- マスク
- 現金(小銭・10円玉硬貨含む)
- 家の鍵
- 救助笛、防犯ブザー
- ウェットティッシュ
- 携帯食(アメ・チョコレート等)
- メモ帳・筆記具
- サバイバルカード
(最後のページ)



- ▼ポーチと一緒に持ち歩くもの
- 携帯電話・スマートフォン
以下も忘れず登録しましょう。
- 住所や地図
- 緊急時の連絡先
(家族・友だちなど)

- 飲料水
(持ち歩ける量を水筒等で)



◎避難に不安のある方は、
「災害時要援護者」として
事前に登録しておきましょう。

1次 の 備え



非常持ち出し袋

(持ち出し品)

被災した時、安全なところに逃げる時にこれだけは持っていたい、という最低限の備え。

- 頭・足元を守って逃げられる備えも。
- どこに置く？玄関・寝室...持ち出しやすいところに。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 0次の「防災ポーチ」 | <input type="checkbox"/> 布ガムテープ、油性マジック |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット、歯磨きシート |
| <input type="checkbox"/> 非常食・食料品
(例：アルファ米、即席スープ、ゼリー等) | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯、ヘッドライト |
| <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ(追加分) | <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器 |
| <input type="checkbox"/> 携帯用ビデ | <input type="checkbox"/> アロマオイル |
| <input type="checkbox"/> マスク(追加分) | <input type="checkbox"/> 保湿クリーム |
| <input type="checkbox"/> 尿漏れパッド | <input type="checkbox"/> 汗ふき取りシート |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 貴重品、現金 |
| <input type="checkbox"/> レインコート | <input type="checkbox"/> キッチン用ラップフィルム |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | |
| <input type="checkbox"/> サバイバルブランケット | |



(必要な方のみ)

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 入れ歯・入れ歯の洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 眼鏡 |
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 杖(伸縮するタイプが○) |

2次 の 備え



(備
ライ
しの

● 考
● 災
な

● 水・食料品

- 飲料水(1人3L程度)
- 非常食(レトルト食品など)
- 食料(お米、パン、缶詰、野菜)
- 栄養補助ゼリー、粉末青汁

● 衛生品・日用品

- 歯磨きセット・歯磨きシート
- マウスウォッシュ
- マスク
- 尿漏れパッド、紙オムツ
- 災害用簡易トイレ
- 災害用トイレセット
- 携帯用ビデ
- おりものシート
- 使い捨て手袋
- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- 汗ふき取りシート

● 情報収集・伝達用グッズ

- 携帯ラジオ(携帯電話の充電器)
- 筆記用具(耐水メモ帳、ペンは油性)
- 布ガムテープ

【参考】このチェックリ

在宅避難に備えた
水、食料、災害用トイレ
は、1週間～10日分を。

備蓄品のストック

蓄品)

ライフラインが途絶え、もしもの助けが届かなかつたとしても、しばらくの間、自宅で自給自足して
のける用意をしましょう。

季節によって必要なものが変わるので半年に1回点検。

災害時は物流が停まりスーパー等では品切れが起きる。普段から必要な量を把握し、食料品、日用品
などは使いながら少し多めに買い足す方法が、いざという時の安心につながる。



水や調理なしでそのまま食べられるもの)
野菜、果物、乾物、乾麺など)
粉末スポーツドリンク

● 日用品

- キッチン用ラップフィルム
- キッチンペーパー
- 布ガムテープ
- 割りばし、紙皿、コップ
- アルミホイル
- ポリ袋
- 新聞紙
- 電池

● 道具等

- 万能ナイフ
- カセットコンロと
ボンベ(予備も)
- ロープ
- ライター
- ポリタンク

● 身に着けるもの

- レインコート
- ヘルメット
- 厚手の軍手(革製など丈夫なもの)
- 運動靴(踏み抜き防止インソールの利用も○)
- 懐中電灯(電池・電源も)やランタン
- ヘッドライト(ホイッスルがついて
いるものがおすすめ)



● 衣類

- 下着(カップ付き下着が便利)
- 季節にあった衣類
- 大判ストール



- 歯ブラシ
- 毛抜き
- 化粧品・メイク落とし
- 手鏡
- くし・ヘアゴム
- ドライシャンプー
(水のいらないシャンプー)
- 保湿クリーム
- ウェットティッシュ
- アロマオイル
- 消毒用スプレー
- 使い捨てカイロ(冬場)
- 虫よけスプレー(夏場)



懐中電灯、懐中電灯など1台で多機能なものが○)
油性マジック(太)

集合住宅特有の注意点

□ 通路・非常口・非常階段

いざというとき安全に避難できるように、通路、非常口、非常階段といった共有部分には通行の妨げになるようなものを置かないようにします。

□ ベランダ

ベランダの避難ハッチと避難はしごの使用方法を確認しておきましょう。隣戸と隔て板やハッチをふさぐようなものは置かないようにしましょう。

□ 管理組合からの連絡

防災設備の点検や防災訓練のお知らせや備蓄品の共同購入や災害時のライフラインについての情報等、管理組合からの連絡には日頃から注意しましょう。

4. ペットの備えも忘れずに

ペットを飼っている方にとって、ペットは家族の一員。災害時には、ペットも被災します。日頃の備え、日常のしつけとマナーがいざという時のペットの命を守ります。また、ペットにとっても避難所生活は過酷なもの。日頃から、災害時のペットの預け先について、親戚や頼れる友人に相談しておきましょう。

- 迷子札をつけたり、マイクロチップを挿入しましょう。
- 防災用品についてチェックしてみましょう。
 - 常備薬・処方薬
 - 動物手帳(予防接種歴、常備薬、かかりつけ医、飼養方法等の飼い主や動物の記録)
 - 動物の写真
外見の特徴がわかる写真、あなたとペットと一緒に写っている写真を用意。
(飼い主であることを証明するときに役立つ)
 - リード(予備に1本)、キャリーバッグ、クレート
 - 餌と水(最低5日分)
 - 糞取り袋、ペットシート、新聞紙
 - 使い捨て食器
 - ポリ袋
 - カイロ、冷却ジェル等



※詳しくは、川崎市が作成した「ペットの飼い主のための防災手帳」を参照ください。

5.

体力をつけて健康に過ごしましょう

家族や友だちに会いに出かけたり、おいしいものを食べたり、旅行に行ったり、元気で健康的に過ごしつづけるためには、日々の体力作りが欠かせません。筋肉は何歳になっても増やすことができます。自分にあったペースで無理なく続けられるやり方を見つけましょう。就寝時間、起床時間といった生活リズムを整え、自分のペースで続けられるウォーキングや軽度の筋トレなどで筋肉を増やしたり維持して制限なく身体を動かすことができるよう健康を保ちましょう。

地域の間

- 各地域にある老人いこいの家で実施している「いこい元気広場」を利用してはいかがでしょうか。川崎市では、「いこい元気広場」で、介護予防のきっかけづくりとなるような健康づくりに関する体操やミニ講座を行っています。週1回、1時間半で6か月間、参加費は無料です。高齢者の交流の場、情報交換の場にもなっています。
- 各地域では、健康体操や茶話会等の健康づくりに関する様々な活動を行っています。各活動の詳細については、地域包括支援センター等にお尋ねください。



お散歩コースの安全をチェック（減災さんぽ）

- 避難場所を確認しておきましょう。
- 自宅の最寄避難所を確認しましょう。
- 市役所や区役所で、配布している防災マップを手に入れ（またはインターネット上で公開されている川崎市の防災マップや神奈川県の津波浸水予想図を見て）、避難所や自宅周辺の危険な場所を確認しておきましょう。



最寄りの避難所（屋内）：

避難場所（屋外）：

公衆電話の場所：

災害時ステーション / 助けになる場所：





心身の健康のために

散歩や体操は、日頃から欠かさないこと。

同じように、被災生活においても、

散歩やラジオ体操などをして体力を維持

しましょう。

《 エコノミークラス症候群を予防する体操 》

①椅子に座る



②足の指でグーをつくる



③足の指を開く



④足を上下につま先立ちする



⑤つま先を引き上げる



⑥ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す



⑦ふくらはぎを軽くもむ

6.

無理のないご近所づきあいを心がけよう

家族以外のつながりを持って、ご近所の情報をくれる場所、自分にとって無理のない地域とのかかわり方を身に付けておくことは、平時の備えそのものです。

趣味や習い事、サークル活動、市民活動、自助グループなど、仲間と集まったり、おしゃべりしたり交際することが、自分にも情報を届けてくれる機会となります。

災害時に受けるダメージも小さくすることができるかもしれません。人命救助も阪神淡路大震災の6割は友人・知人・家族でした。「誰かが助けてくれる」ではなく、自分の命は自分で守る行動がとれるように暮らすことが大切です。



7.

情報を収集・整理、役立てる

暮らしに必要な知識を持ち、自分で物事について決めることができる生活を続けるためには、3行日記を書いたり、自分に必要な情報を整理しておく、エンディングノートの作成もおすすめです。

万一のときの希望や親しい人へのメッセージを書いておくことで、気がかりをつくらないことも大事です。相続や財産管理など、家族で普段なかなか話づらいことも、ノートを利用することで伝えやすくなります。



地域の学習の場を上手に利用しましょう。

防災に関する情報も、日進月歩で新しい情報に更新されています。例えば、地震と異なり、風水害は予測ができる災害。台風の接近によって河川の水位が上昇する時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列で整理し、とりまとめる「マイタイムライン」を作成する講座に参加しておくのもおすすめです。

市役所、区役所が開催する防災訓練、防災フェアのほか、防災・減災講座にもぜひ出かけてみてください。川崎市男女共同参画センターのほか、川崎市内で女性たちが中心となって防災・減災の活動をしている市民グループの企画する講座もあります。参加費は無料のものが多くあるのでおすすめです。



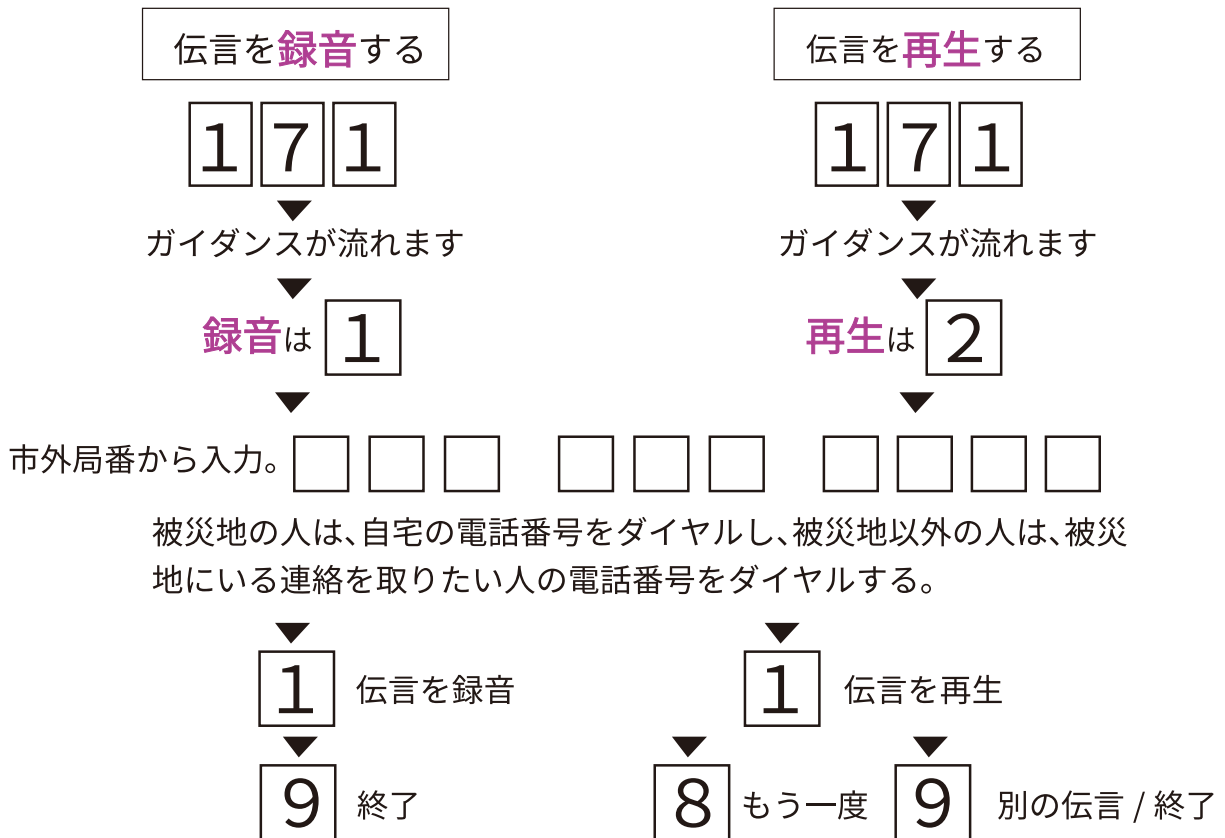
安否確認・連絡方法



1. 災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

災害時は一般の電話がかかりにくくなります。固定電話ならば災害伝言ダイヤル(171)が使えます。いざという時にスムーズに使えるよう、無料の体験利用期間※に練習しておきましょう。(※毎月、1日、15日の終日)

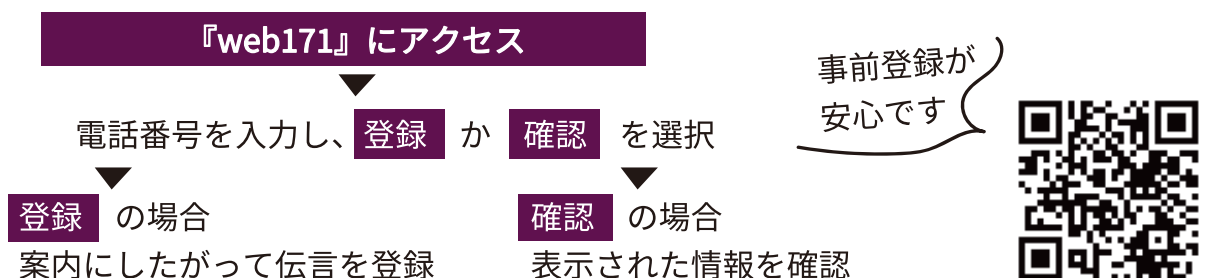
災害用伝言ダイヤルの使い方

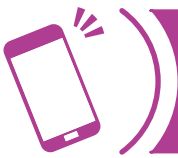


2. 災害用伝言板の使い方

災害用伝言板(web171)は、災害時のみ伝言の登録、確認ができるサービスですが、伝言を伝えたい相手の連絡先は、事前に登録できます。登録しておくことで災害時に伝言が送信されます。携帯、スマートフォン(格安スマートフォンからも利用可能)、パソコンからも登録できます。

災害用伝言板(web171)の使い方





災害時の情報の入手方法

災害時、正確な情報を迅速に入手することはとても大切です。

普段から自分の使いやすい方法で登録して備えましょう。

1. 携帯電話やパソコンのメールから情報入手する方法

① メールニュースかわさき

- ・登録したメールアドレスに川崎市の防災、気象、災害などの情報を配信します。
- ・配信を希望する方は、下記アドレスまで空メールを送信してください。

パソコン・スマートフォンから mailnews@k-mail.city.kawasaki.jp

携帯電話から mailnews-m@k-mail.city.kawasaki.jp

- ・登録メールが返信されます
- ・URL をクリックしてページを開きます
利用上の注意を読み、同意ボタンを押します
- ・「防災気象情報登録へ」または「メールマガジン登録へ」ボタンを押し、
配信サービスを選択
- ・「登録」ボタンを押します



② 「川崎市防災情報ポータルサイト」

市内の災害に関する情報や被害情報、避難情報などを掲載しています。

URL : <http://portal.kikikanri.city.kawasaki.jp/index.shtml>

③ 川崎市危機管理室ツイッター

- ・川崎市の防災、気象、災害などに関する情報をツイートします。
- ・ご利用を希望する方はアカウント《[kawasaki_bousai](https://twitter.com/kawasaki_bousai)》をフォローしてください。

@kawasaki_bousai



2. 防災行政無線や防災テレフォンサービス

防災行政無線の放送内容は、電話でも聞くことができます。無線が聞き取りにくい場合にはご利用ください。

- ・県内の一般加入電話、公衆電話及び一部の IP 電話から 0120-910-174(通話料なし)
- ・携帯電話、PHS、県外の一般加入電話・公衆電話から 044-245-8870(通話料あり)

3. ラジオから入手する かわさき FM(79.1MHz)

川崎市からの緊急情報や、安否情報、ライフライン等の生活情報を放送します。



わたしの サバイバルカード


命が一番大事です。
自分で命を守るために

●個人情報

ふりがな 名前	
生年月日	年 月 日
住所	〒
町会・所属グループ名	
かかりつけの医療機関	
持病・アレルギー等	
持病薬名	
その他特記すること	

●財産目録

	詳細
取引銀行	〇〇銀行 〇〇支店 普通 NO.123456
証券会社	〇〇証券 〇〇支店 NO.56789
保険会社	〇〇生命 終身保険 NO.56789
不動産	ワンルームマンション 権利証 貸金庫
その他	健康保険証番号(〇〇健康保険組合) NO.12345 年金(基礎年金番号) ZY1234567 その他身分証明書





●このページを記入し、切り取って保管する時は紛失しないように十分注意しましょう。

●緊急・遠隔地の連絡先

	相手の名前	電話番号	私との関係
緊急連絡先			
緊急連絡先			
遠隔地の連絡先			

👉 いざという時に連絡を取りたい、とってほしい方、頼れるご近所の方を記入しましょう。

●いざという時の覚書

私はエンディングノートを書いています。
もしもの時には、そのノートを読んでもください。
そのノートは()に置いてあります。

もしもの時には、()さんへ希望を伝えて
います。



あなたの家族や親せき、大切な人と一緒に撮影した写真を貼りましょう。(避難所などで見つけやすくなります)



シニアシングル女性のためのサバイバル読本 — 日頃から備える 防災・減災 —

2020(令和2)年2月発行

編集・発行／川崎市男女共同参画センター(愛称：すくらむ21)

連絡先：〒213-0001 川崎市高津区溝口 2-20-1

URL：<https://www.scrum21.or.jp/>

TEL：044-813-0808 FAX：044-813-0864

※掲載情報は、2019年12月現在のものです。

※実際の災害時に本冊子に記載された内容、情報のとおりになるとは限りません。

※本冊子のイラスト、図の無断複製・転載・複写・販売などは、著作権法上の例外を除き禁じます。