

男女共同参画の視点から取り組む

防災ガイド



今、この瞬間、大地震などの災害が襲いかかったら、あなたはどのよう行動しますか。

このガイドは男女共同参画の視点からの防災についてヒントを示しています。性別に関わらず誰もが互いの人権を尊重し、その個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会が実現することですべての人がより暮らしやすくなると言われています。

災害時でも誰もが自分らしく安全に安心して生活できるように、このガイドをご活用ください。

我が家の防災カード

災害伝言ダイヤル
171

家族や友人へ自分の安否を知らせたい。そんな時は、「171」をダイヤルして、案内に従って伝言の録音・再生を行ってください。

録音

1 を押す → 自分の電話番号を市外局番から入力 → 伝言を入れる

再生

2 を押す → 相手の電話番号を市外局番から入力 → 伝言を聞く

緊急連絡先

家族や親戚、友人などの連絡先を記入しましょう

氏名	電話番号

避難先

災害が起きた時の避難場所を事前に確認しておきましょう

災害の種類	避難場所	避難場所の住所

和歌山市

非常持ち出し袋の準備をしましょう

災害はいつ、どんな時に起こるかわかりません。災害が起きた時にすぐに行動ができるように普段からの備えが重要になります。

災害時にどんなものがよいか事前に考えて非常用持ち出し袋の準備をしておきましょう。

共通！

●食料品 □飲料水 □食料

●日用品

- 携帯用ラジオ □懐中電灯 □乾電池 □ライター、マッチ
- 携帯充電バッテリー □筆記用具 □万能ナイフ・缶切り
- 簡易トイレ □タオル、ウェットティッシュ □手袋・軍手
- 布ガムテープ □衣類、下着類 □予備の眼鏡

●救急・衛生用品

- 消毒液 □マスク □体温計 □救急セット □常備薬 □洗面道具
- トイレ凝固剤

●その他

- ポリ袋 □新聞紙 □ラップ、アルミホイル □雨具 □保温アルミシート
- 連絡先を控えたもの □お薬手帳 □防犯ブザー □貴重品（現金・健康保険証など）



家族のスタイルに応じて備えましょう

女性

- 生理用品 □おりものシート
- 中身の見えないごみ袋



妊婦

- 母子手帳
- 診察券 □骨盤ベルト



子どもがいる世帯

- 粉ミルク、液体ミルク □哺乳瓶
- 哺乳瓶の消毒剤 □授乳ケープ □おむつ
- おしりふき □母子手帳 □抱っこひも
- 大きめのタオル □ガーゼハンカチ
- 離乳食 □アレルギー対応食
- 子どもの好きなお菓子やおもちゃ



高齢者・介護者がいる世帯

- 普段飲んでいるお薬
- 介護食 □介護保険証
- 老眼鏡 □杖
- 大人用おむつ □尿取りパット
- 中身の見えないごみ袋
- 入れ歯 □入れ歯洗浄剤



ペットのいる世帯

- ケージ、リード □ペットフード（最低5日分） □水
- 薬 □ペット用品（食器、糞尿の処理用品など）
- 飼い主の連絡先 □ペットの写真 □ワクチン接種証明書など



※お薬手帳や母子手帳、介護保険証、健康保険証は原本もしくはコピーを準備しましょう

災害前の備え

- 避難は、難を避けることです。安全な場所にいる人は逃げる必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公共施設だけではありません。安全な知人・親戚宅や宿泊施設（ホテルなど）に避難することも考えてみましょう。

地震編！家の中の安全性を高めましょう

●収納に工夫を

- ・タンスや本棚などに収納する場合は、重いものは下に、軽いものは上に収納します。
- ・本棚は隙間をブックエンドで固定するなど、なるべく空間を作らないようにしましょう。

●照明器具の補強を

- ・吊り下げ式蛍光灯はチェーンなどで止めておきましょう。

●置き方に工夫を

- ・家具の下部の前方に転倒を防止するための板などを入れ、壁にもたれ気味にします。
- ・出入口や通路にはなるべく荷物を置かないようにしましょう。
- ・就寝場所に家具が倒れてこないように、配置を工夫しましょう。



●耐震金具の利用を

- ・転倒防止金具で壁や柱、鴨居、天井と家具を固定しましょう。
- ・重ねた上下の家具を重ね留め用金具で固定し、上の家具の落下を防ぎましょう。
- ・地震発生時に家具の扉が開かないよう扉開放防止器具などを使い固定しましょう。さらに、収納物の落下を防ぐために滑り止めを敷くと安心です。

●ガラスの飛散防止を

- ・割れたガラスが飛び散るのを防ぐため、ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。



風水害編！行動計画を立てましょう

●大雨に備えて

風水害は地震と違い、事前に準備できる災害です。自宅等の災害リスクを知って、自分の避難のタイミング等準備しておきましょう。

●大雨時の避難行動判断フロー図をチェック

洪水ハザードマップを見て、自宅がどこにあるか確認しましょう。

①自宅がある場所に、色がついているかどうか確認しましょう。

②自宅の階数と、自宅周辺の色を確認しましょう。

※家屋流出のおそれのある区域内、土砂災害（特別）警戒区域内に自宅があるか確認しましょう。

③あなたに該当する避難行動を確認しましょう。

和歌山市
ホームページ
大雨時の避難行動
判断フロー図



●マイタイムラインを作成しましょう

①上記のフロー図を参考にして、安全な避難先を決めましょう。

②避難情報や気象情報から避難を始めるタイミングを決めましょう。
警戒レベル3 → 高齢者等(避難に時間がかかる人)は避難
警戒レベル4 → 危険な場所にいる人は全員避難

③避難開始までの行動や準備を考えましょう。

和歌山市
ホームページ
マイタイムライン



●警戒レベルと避難行動のタイミング

警戒レベルは避難行動を開始する目安となります。「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自ら避難の判断を行ってください。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに 安全確保！	緊急 安全 確保
～ 警戒レベル4までに必ず避難 ～			
4	災害のおそれ 高い	危険な場所 から全員避難	避難 指示
3	災害のおそれ あり	危険な場所から 高齢者等は 避難	高齢者等 避難
2	気象状況の 悪化	自らの 避難行動を 確認	大雨・洪水・ 高潮注意報
1	今後気象 状況変化の おそれ	災害への 心構えを 高める	早期注意 情報

災害が起きた時の対応

災害が起きたら、自分自身の安全を第一に、落ち着いて行動しましょう！

- 1 身の安全を確保する
- 2 靴かスリッパをはいて、出口を確保する
- 3 火元を確認して、ブレーカーを落とす
- 4 非常持ち出し袋を持つ
- 5 安全な場所に避難する
- 6 安否確認・連絡をする



災害情報を得るために

災害時には、災害の状況や避難指示等の情報を得ることが、避難時の判断をするうえで大変重要です。災害が起きた時に正しい情報を得ることができる方法を複数知っておきましょう。

和歌山市防災行政無線

地震・津波・気象に関する情報や緊急地震速報（震度4以上または長周期地震動階級3以上が予想される場合）、その他緊急事態に関する情報が放送されます。

防災行政無線は屋外放送設備のため、気象状況などの影響や建物内では聞き取りにくい場合があるので、放送内容を確認したい場合は和歌山市のホームページや下記の和歌山市防災情報電話案内サービスを利用してください。

●和歌山市防災情報電話案内サービス 0120-077-199（通話料無料）

和歌山市防災情報メール

和歌山市の防災行政無線の放送内容や防災情報をメールで確認できます。

○登録方法

下の配信登録用アドレスか右のQRコードを読み取って表示されるアドレスに空メール（件名・本文不要）を送信して、返信されたメールに記載されている登録用URLから登録を行ってください。

配信登録用アドレス：touroku@bosai-mail.city.wakayama.wakayama.jp

和歌山市防災情報メール
登録用アドレス
（読み取って表示されるアドレスに
空メールを送信してください）



その他の防災情報の収集手段

スマートフォン等で下のQRコードを読み取ることで、簡単にアクセスすることができます。

和歌山市
ホームページ



和歌山市
公式ライン
アカウント



和歌山市
公式ツイッター
アカウント



和歌山市災害
警戒・対策本部
ツイッター



和歌山市の避難所や
避難場所、福祉避難所は、
和歌山市の
ホームページから
ご確認ください。

多様なニーズを 把握しましょう

大きな災害が起きると避難所での生活が始まります。

避難所では限られた空間で、年齢や性別、様々な人が共同で生活することになります。

その時に誰もが安全に安心して生活ができるように、災害が起きる前から多様なニーズについて知っておくことが重要になります。

避難所で 起こる 問題

女性の場合

プライバシーがなく、
着替えや
授乳がしにくい

下着や生理用品が
もらいにくい

女性ならではの
悩みや要望が
言いにくかった

性暴力、
性犯罪に
遭わないか
不安

妊娠中だけ
避難所で生活できる
かな



配慮が必要なこと

- 状況に応じて間仕切りを使用したり女性専用の更衣室や授乳室を作る。
- 運営スタッフや相談員は男性と女性の両方を配置する。また、性別によって必要な物資は同性の人が渡すようにする。
- 仮設トイレなどは男性用と女性用を設置し、照明を活用するなど、みんなが安全・安心に利用できるように工夫をする。
- できるだけ女性や子どもは複数人で行動するよう声をかける。
- 妊産婦は精神的ショックや避難所でのストレスから体調に影響を及ぼしやすいため、カウンセリングや健康相談など、不安の軽減に取り組む。
- 妊産婦に対して、可能な限りバランスのいい食事がとれているか配慮し、十分な量の食事がとれているか確認する。

避難所で 起こる 問題

性的マイノリティの方

性的マイノリティであることを周りに伝えることで偏見をもたれるのではという不安

トイレや
更衣室を
使いにくい

男性用、
女性用の物資を
受け取りにくい



配慮が必要なこと

- 普段から多様な性を理解して、災害時でもその配慮ができるように心がける。
- 個人のニーズについて相談できる窓口を作る。
- 更衣室や入浴施設は、一人ずつ使える時間帯を設ける。
- 男性用・女性用だけでなく様々な人が利用できる多目的トイレを設置する。
- 周囲に人がいる状況で受け取りにくい物資は、個別対応を行う。

多様なニーズを 把握しましょう

避難所で
起こる
問題

男性の場合

愚痴や悩み、
困りごとを
誰にも言えない

長時間労働や
責任のある役割を担う
ことが多く、過度な負担が
集中する可能性がある



配慮が必要なこと

- 性別に関わらず、みんなで協力してお互いの負担を減らす。
- 悩みを言ったり、相談できる場所や機会を作る。

避難所で
起こる
問題

障害がある方

車いすでの
移動が必要な場合
避難所で生活
できるか不安

障害があることを
周りに気付いてもらえず
誤解を受ける
ことがある



障害があり、
災害発生時や
避難所での
情報を得にくい

自分の
ニーズについて
周りの人に
伝えにくい

事前に行っておくこと

- 悩みを言ったり、相談できる場所や機会を作る。
- 災害が発生した場合、声掛けや一緒に避難してくれる支援者を決めておく。
- 必要に応じてヘルプマークや耳マークを用いて周りに障害の有無について知ってもらう。

配慮が必要なこと

- できるだけ出入り口やトイレが近い場所に居住スペースを設ける。
- 通路は視覚障害や肢体不自由がある方の歩行の妨げになるようなものを置かない。
- 車いすでも移動ができるように避難所の居住スペースの通路を広くしておく。
- 視覚障害がある方へ情報を伝える際は、情報を読み上げて伝える。また、聴覚障害がある方へは、筆談道具を使用し、絵や文字で情報を伝える。
- 精神障害や発達障害がある方に対しては、特に落ち着いてゆっくり具体的な言葉で情報を伝える。
- 個人のニーズについて相談できる相談員を配置する。

多様なニーズを 把握しましょう

避難所で 起こる 問題

高齢の方

視力や聴力の
低下から
情報を得にくい

体力や
足腰の筋力低下から
移動がしにくい



自力で
避難所に
行きにくい

和式トイレでの
排せつが
困難

事前に行っておくこと

○普段から近所の人とコミュニケーションをとり、支え合える関係を築いておく。

配慮が必要なこと

○避難所での居住スペースをできるだけトイレや出入り口の近くに設置して、移動が少なく済むようにする。

○避難所の床が滑りやすい施設の場合は、マットやシートをひき、転倒防止に備える。

○高齢者の体調確認のため、定期的に周囲の人が声掛けを行う。

○掲示板の文字は大きく濃い色で記載したり、声掛けの際は大きな声で簡潔に話す。

○洋式トイレや多目的トイレを設置し、設置場所がわかりやすいような案内板を作成する。

避難所で 起こる 問題

認知症のある方

周りがあわただしいと
落ち着かない

貴重品や
配布された
物資を紛失
してしまう



徘徊の症状が
あるので、
避難所で生活
できるか心配

配慮が必要なこと

○できるだけ雑音の少ない場所を確保する。

○徘徊の症状がある場合は、周りの人にも声をかけてもらったり、見守ってもらうよう依頼する。

○貴重品や配布物資の管理を誰が行うか決めておく。

避難所で 起こる 問題

外国人の方

日本語が
わからないため、
情報が得にくい



文化の
違いについて、
周囲の人に
理解されない
ことがある

配慮が必要なこと

○避難所で掲示する情報はやさしい日本語を使い、短い文章にするなど、わかりやすいものにする。

○絵や図を活用する。

○翻訳アプリを活用する。

多様なニーズを 把握しましょう

避難所で 起こる 問題

子どもがいる世帯

非常用持ち出し袋の荷物が
子どものものでいっぱい
になってしまう

子どもに
アレルギーが
あるため、
避難所での食事に
不安がある

赤ちゃんを
ゆっくり
寝かせられない

子どもが騒いで
しまうため、
周りに気を遣う



ストレスで
母乳が出にくく
なってしまう

事前に行っておくこと

- 水やミルク、離乳食、アレルギー食等を家庭に多めに準備しておく。
- 大人用と子ども用の非常持ち出し袋を分けて準備しておく。

配慮が必要なこと

- 乳幼児や子どもがいる世帯用のスペースを設ける。
- 授乳室やおむつ替えのできるスペースやキッズスペース、子どもが夜泣きしたときに活用できるスペースを作る。
- 食料を配布する時はアレルギーの有無を確認する。

避難所で 起こる 問題

子どもの場合

連絡手段を
持っていない

親と離れた時に
自分からSOSを
発しにくい。



不慣れな状況に
対応できない、
ストレスに
対応できない

事前に行っておくこと

- 普段から近所の大人と顔見知りになっておき、何かあったときに自分から声をかける関係を作っておく。
- 公衆電話の使い方を知っておく。
- 平常時から家族で防災について学び、防災グッズの使い方を知っておく。

配慮が必要なこと

- 防犯ブザーなどを持たせ、何かあった時にすぐに周りに危険を知らせることができるようしておく。
- 避難所でも生活リズムを整えて、子ども同士が安全に遊べる場所や環境を整える。

避難所で 起こる 問題

ペットがいる世帯

ペット用品が
手に入りにくい



慣れない
環境で
ペットが生活
できるか心配

事前に行っておくこと

- エサやケージ、リード等のペット用品は事前に準備しておく。避難所に行く時は必ずケージやリードを持っていく。
- 飼い主の明示をして、自分の家族とわかるようにしておく。
- 避難所で周囲に迷惑をかけないようにしつけをしておく。また、キャリーバックやケージに慣らしておく。

多様な視点から取り組む避難所運営

避難所運営のリーダーは男性も女性も一緒に！

男女両方のリーダーの配置や避難所運営の会議などに、幅広い世代や多様な立場の人が参加することで、多様なニーズを把握することができます。

避難所の仕事はみんなで分担しましょう

避難所を運営するためには様々な仕事があります。性別でその仕事や役割を決めず、個人の能力や得意なことを考慮して仕事の分担をしましょう。また、特定の人にだけ負担がかからないように、当番を決めるなどして、みんなで協力して行いましょう。

物資を配る担当者は男性、女性両方の担当を設置しましょう

性別によって必要な物資は異なります。女性用品は女性が配布するなどの工夫を行いましょう。

プライバシーについて配慮しましょう

男女別の更衣室や洗濯物を干す場所、授乳室を設けましょう。間仕切りを活用することでプライバシーの確保ができるようになります。

心と体の健康に配慮しましょう

自分や家族も被災している状況で避難所運営を行うことは心と体の大きなストレスになります。過労による疲れを和らげるよう、休養の時間を設けましょう。また、不安や悩みを相談する窓口を設置し、男女それぞれの相談員を設置するようにしましょう。

援助や配慮が必要な人のニーズを把握しましょう

性的マイノリティの方、高齢者、障害者、難病患者、外国人、乳幼児、妊婦、旅行者など災害時に配慮や援助が必要な人がニーズを伝えやすい環境を作りましょう。ニーズに応じてリスト化することで援助が行いやすくなります。

避難所での防犯

災害後、普段と違う状況から犯罪が起こる可能性があります。またストレスから、暴力や虐待、性暴力等の犯罪が起こる可能性も考えられます。自分や家族を犯罪やトラブルから守るために周囲に関心を持ち、注意を払いましょう。

安全を確保するための配慮

- ・ 暗い場所には近づかず、できるだけ複数人で行動するようにしましょう。特に女性や子どもは注意しましょう。
- ・ 仮設トイレや更衣室、入浴設備などは昼夜問わず安心して使用できる場所を選んで、暗い場所には照明を設置しましょう。
- ・ いざというときに周りの人に助けを求められるように、防犯ブザーやホイッスルを持ち歩きましょう。
- ・ 就寝中の暴力被害などもあります。複数人で見回りを行いましょう。

情報の管理を徹底しましょう

- ・ DVやストーカー被害者の情報が加害者に知られないように避難者名簿などの個人情報の管理を徹底しましょう。

DVや性暴力などは女性や子どもだけが被害に遭うわけではありません。誰もが安全に安心して生活できるように工夫をしましょう。



日ごろから男女（みんな）で 地域の防災に取り組みましょう

普段から地域での活動や 交流に参加しましょう

災害時には自分の力（自助）だけではなく、周りの人と助け合う力（共助）が非常に重要です。普段から近所の人と交流を持ち、自分の意見や相談を言える関係やお互い助け合える関係を作っておきましょう。

様々な人が参加しやすい 防災訓練を定期的に行いましょう

防災訓練を行うときは、性別や年齢、国籍など様々な人が参加しやすいように、いろんな時間帯に訓練を実施しましょう。様々な人が訓練に参加することで、妊産婦や子ども、高齢者や障害のある方など避難に支援が必要な方が安全に避難できるようにどのような工夫が必要か考えることができます。

地域での役員は 男女両方が担いましょう

普段から男女両方の役員が活躍することで、様々なニーズを知ることができます。また訓練をする際も性別や年齢で役割を固定しないようにしましょう。

様々な団体と連携して 防災訓練を行いましょう。

企業や学校、地域の自治会や女性団体、老人クラブなどと連携して訓練を行いましょう。平常時から連携をしておくことで、災害時に助け合える体制が作られます。



令和5（2023）年 3月発行

編集・発行／和歌山市 市民環境局 市民部 男女共生推進課

〒640-8226 和歌山市小人町29番地 あいあいセンター内

電話 073-436-8704

防災に関する
お問い合わせ先

和歌山市 危機管理局 危機管理部 総合防災課（電話073-435-1199）

和歌山市 危機管理局 危機管理部 地域安全課（電話073-435-1005）