

地震などの災害が起きたとき

危険な場所にいる方は避難することが原則ですが、安全な場所にいる方は、むやみに移動せず、その場にとどまることも考えましょう。

指定避難所は、災害で生じた家屋の倒壊などで自宅に戻れない方が、一定の期間、生活をする場です。住民全員を収容することはできません。

「分散避難」も選択肢の中に

不特定多数の方たちが集まる避難所での生活は、衛生面やプライバシーの確保なども難しく、収容人数も限られており、自宅のように快適とはいきません。自宅が安全なら在宅避難、自宅が危険なときは親族や友人の家など、身を寄せられる場所をあらかじめ考えておくと安心です。

「在宅避難」をするために

最悪な状況だからこそ知恵を絞って、少しでも快適に過ごすための準備をしましょう。

住み慣れた自宅で、避難生活を送るための備えについて、考えていきたいと思います。

自宅で暮らせる備蓄とは

ライフライン(電気・ガス・水道)の停止、物資不足に備えて、水や食料などは1人7日分を目安に備蓄しておきましょう。

※備蓄品は家族構成や年齢によって異なるので、必要なものを用意しておきましょう。

自宅でも暮らせる
備蓄を目指す
もしもに備えて、自宅を安全で
安心できる場所におきたい

災害時、特に役立つもの



水(成人=1日3ℓ)



カセットコンロ



懐中電灯



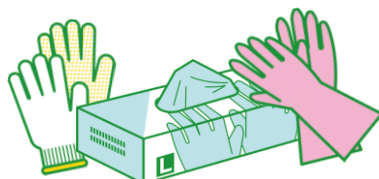
乾電池



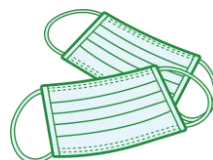
ラジオ



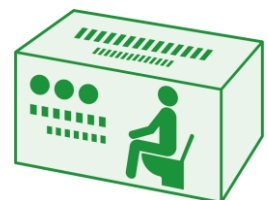
紙コップや割り箸



手袋(軍手・ゴム手袋など)



マスク

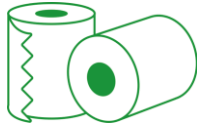


簡易トイレ(成人=1日5回～)

日常的にストックしておきたいもの



□ 常備薬、救急用品



□ トイレトーパー



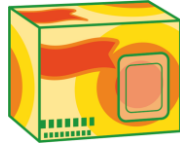
□ ティッシュペーパー



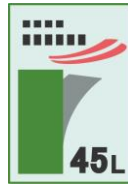
□ ウェットティッシュ



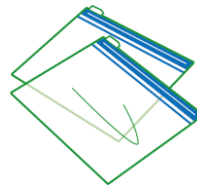
□ マウスウォッシュ



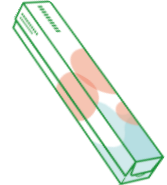
□ 使い捨てカイロ



□ 45ℓゴミ袋



□ 密封できる袋



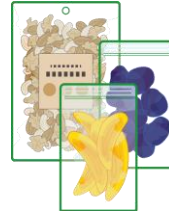
□ 食品用ラップ



□ 缶詰・レトルト食品など



□ 調味料



□ ドライフルーツやナッツ

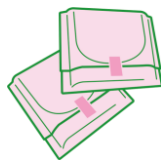


□ お菓子など

特に女性に必要な備え



● 下着
(洗濯後に干す場所を選ばないカップ付のタンクトップなど)



● 生理用品
(ナプキン・おりものシート・尿もれパッドなど普段使っているもの。入浴ができない状況なら赤ちゃん用のおしりふきを使うのも◎)



● 防犯ブザーとホイッスル
(口頃から、防犯のために持ち歩いてほしいアイテム。災害時に居場所を知らせることもできる。電池切れに備えて、ホイッスルもつけて)

生理用品もスキンケア用品も、使い慣れたものがあるだけで安心できます。非常時に、少しでも快適に過ごせるよう、自分にとって必要なものを準備しておきましょう。



● 大判のストール
(防寒や着替えるときの目隠しに)



● 帽子・ヘアゴム
(髪が洗えず気になるときに便利)



● スキンケア用品
(基礎化粧品、リップなど)



● 携帯用ビデ
(デリケートゾーンの洗浄ができる)

災害時、自宅にいるとは限らないので「安心」を持ち歩く

- 防犯ブザーとホイッスル
- 水(普段持ち歩ける量)
- 簡易栄養食
- 歯ブラシとマウスウォッシュ
- 大判のハンカチ、ティッシュ
- ウェットシート

- マスク
- 爪切り
- ソーイングセット
- 常備薬と救急用品
- 携帯用簡易トイレ
- エマージェンシーブランケット

- メモとペン
- スマホなどの予備バッテリー
- 小銭(10円玉を多めに)
- 緊急時の電話番号リスト
- 自分にとって必要なもの



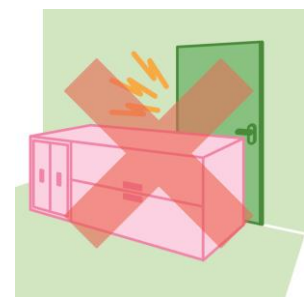
自宅を「安全な場所」にしよう



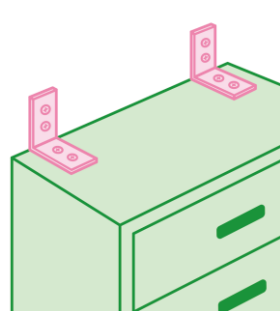
●引き出しや扉にストッパー



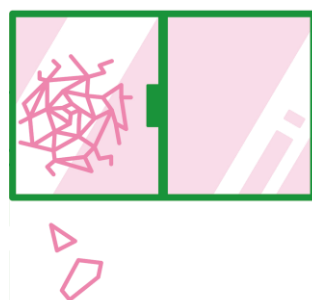
●火災などの二次被害を防ぐ



●避難経路を確保する



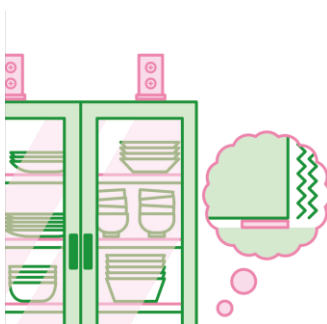
●L型金具などで家具を固定



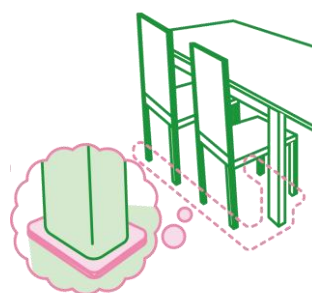
●ガラスの破片によるケガなどを防ぐ



●特に寝室を安全に



●食器棚を固定して重い食器を上に置かない



●テーブル、イスの滑り止め



●キャスター付きの家具を固定

災害のとき、いちばん困る「トイレ」

災害などで水道が止まると、水洗トイレは使えなくなります。災害のとき、いちばん最初に困るのが、「トイレ(排泄)」です。食事は半日、我慢できますが、排泄は我慢できません。

命にかかわる大切なこと

断水した避難所ではトイレの衛生管理が難しく、感染症発生のリスクが高まることも考えられます。

トイレの回数を減らすために水分摂取を控えると、エコノミークラス症候群を引き起こす原因にもなり、命にかかわります。

災害時のトイレ、
どうする？
水を貯めておいて、水洗トイレを
流そうとしている方！ 必見!!

【 エコノミークラス症候群とは 】

食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

予防のためには、

- (1) ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- (2) 十分に、こまめに水分をとる
- (3) アルコールを控える。できれば禁煙する
- (4) ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- (5) かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりする
- (6) 眠るときは足をあげる

などを行いましょう。

出典:厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために」

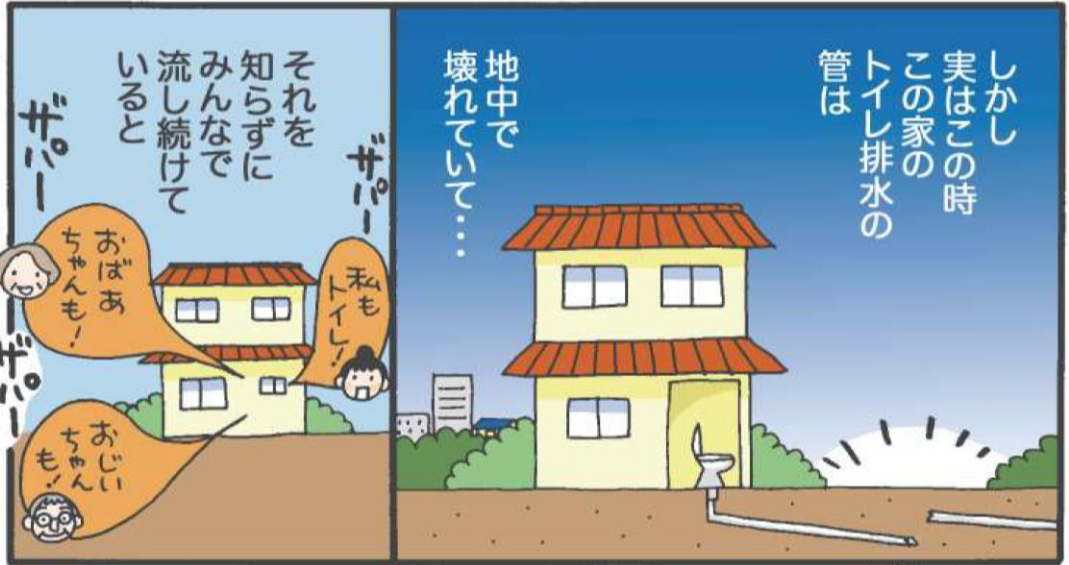
発災直後、水洗トイレは流さない

大きな地震のあと、下水道や配管の確認をせずに水洗トイレを使うとどうなるのか。国土交通省が作成した 漫画「災害時のトイレ、どうする？」から一部抜粋し、ご紹介します。(国土交通省 漫画「災害時のトイレ、どうする？」 <https://www.mlit.go.jp/common/001180224.pdf>)

1 災害発生、その時トイレは？

1 災害発生、その時トイレは？ 〈戸建住宅の場合〉





共同住宅の場合





考えてみましょう

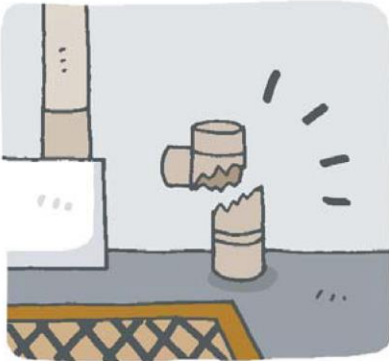
- Q 1 水洗トイレを使用する前に何を確認しますか？
- Q 2 上下水道が使用できない時はどのように対処しますか？

出典:国土交通省 漫画「災害時のトイレ、どうする？」

覚えておきましょう！

Q1 水洗トイレを使用する前に何を確認しますか？

A1 停電、断水、排水管の破損などを確認しましょう。



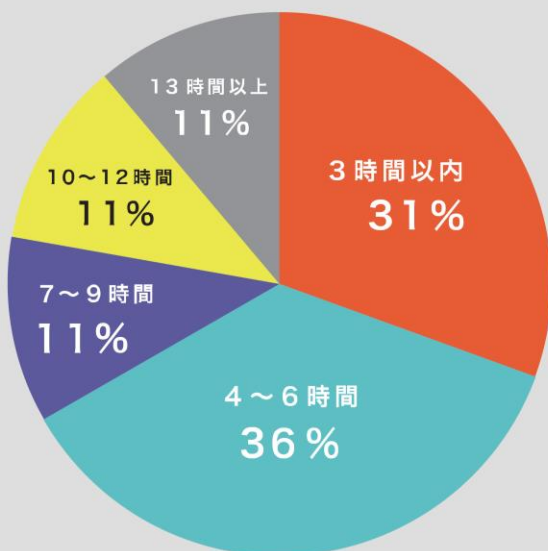
共同住宅の場合はトイレの使用ルールをあらかじめ話し合っておきましょう

コラム

あなたは一日に

何回トイレに行く？

私たちは排泄を我慢することはできません。東日本大震災では発災から3時間以内に3割の人がトイレに行きたくなったという報告もあります。災害が起きたらトイレの準備を行い、我慢しないようにしましょう。



発災から何時間でトイレに行きたくなったのか (回答：36人)
調査：日本トイレ研究所



災害が起これば、トイレも被災する

A 2

災害用トイレを使いましょう。

Q 2

上下水道が使用できない時はどのように対処しますか？



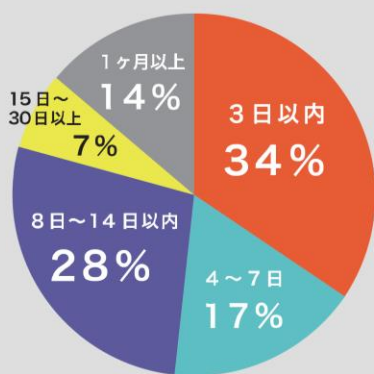
①②④出典：避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン，平成28年4月内閣府。
③出典：東松島市ホームページ

コラム

仮設トイレはいつ来るの？

災害用トイレとして真っ先に思いつく仮設トイレが、避難所にすぐに届くとは限りません。東日本大震災の時には、避難所に行きわたるまで3日以内と回答した自治体は3割でした。

災害時には携帯トイレ、簡易トイレ、マンホールトイレも使いながら、トイレ環境を確保することが大切です。防災訓練等に参加し、どんな災害用トイレがあるのか、どのように使うのか、考えてみましょう。



仮設トイレが被災自治体の避難所まで行きわたる日数
調査：名古屋大学エコトピア科学研究所
岡山朋子
(協力：日本トイレ研究所)

いま、地震がきたら どうしますか？

居場所によって行動が変わるため
瞬時に冷静な判断が必要

自宅にいるとき



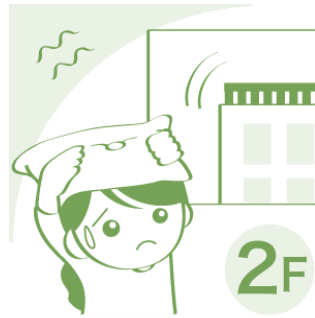
●火元の確認は
揺れが収まってから



●料理中に揺れたら
火を消すよりも
まずは身を守る



●足を怪我しないよう
スリッパを履いて移動



●2階で揺れたら
収まるまで様子を見る



●1階で揺れたら
玄関の戸を開ける

災害時の NG 行動



足のケガを防ぐために
裸足で歩かない



安全確認ができるまで
火を絶対につけない



安全確認ができるまで
電気をつけない

漏電やガス漏れによる
火災の危険が！

やむを得ず、車を放置
する際は、エンジンは
止めて、ドアはロック
せず、鍵を分かりやす
い所に置いて避難する



車はなるべく使わない



救急要請以外の
電話は
なるべく控える



エレベーターは
使わない

外にいるとき

手すりやつり革につかまり、転倒しないよう備える。座っている場合は姿勢を低くし、頭をバッグなどで守る。



●電車の中

落下物に注意し、ホームに落ちないように近くの柱などにつかまる。揺れが収まったら、駅員の指示に従って避難。



●駅の構内

窓ガラスや看板などの落下物に注意。バッグなどで頭を守り、広く安全な場所、または新しい鉄筋建のビルへ避難。



●繁華街

すぐに全てのボタンを押して、止まった階で降りて避難する。閉じ込められたら非常ボタンなどで連絡をして救助を待つ。



●エレベーターの中

停電になっても慌てず、バッグなどで頭を守りながら壁側に移動し非常口を確認。将棋倒しに注意しながら壁づたいに避難。



●地下街

バッグや買い物カゴで頭を守り、窓ガラスや瓶などのガラス製品のそばや、陳列棚の間を避けて、広いスペースへ逃げる。



●スーパーやコンビニ

大きな揺れを感じたら、津波警報が出なくても、すぐに高台へ避難。波が引いても、安全が確認できるまでは、決して戻らない。



●海岸

斜面や崖から離れ、落石や土砂崩れに注意する。揺れが収まっても、安全を確認しながら下山する。



●山間地

急停車は追突のおそれがあるので、ハザードランプを点灯させながら、ゆっくり左側へ停車して安全を確認する。



●運転中

「正しい情報」を手に入れる

ながおか防災
ホームページ



ながおか防災
Twitter



長岡市の避難場所と
混雑状況は VACAN



携帯電話から
空メールを送信後、
返信されるリンク先へ
配信登録

長岡市内の緊急情報
ながおかDメールプラス



過去に被災地で 何が起きたのか

過去の事例から

二度と繰り返さないための対策を

震災で失業した父親が自宅
で大声を出したり、物にあた
ったり、障害のある子どもに
大声をあげたり、無視する。

(6〜12歳女子)

震災前は妻が主になって農業
をして家計を支えてきたが、
畑を津波で失った。震災前か
ら、夫からの暴力があり、そ
れを抑えるために息子夫婦
が同居していたが、夫が息子
にも暴力をふるったために息
子たちは震災後に家を出た。

(50代女性)

震災後、夫は県外の実家に自
分だけ帰省し、被ばくの危険
のある自宅に妻子を置いた
まま戻らず、生活費も送って
こなくなつた。

(20代女性)

元交際相手によるメールや
電話でのストーカー行為。
震災後、家まで来られたため
シヨックで眠れず、不安でた
まらなくなつた。

(20代女性)

震災後に離婚した。それを知
る男から、「守ってあげる」と
言われて、避難所の布団のそ
ばにいるなどのストーカー行
為を受け、トイレに逃げたり
した。その後、避難所からも
逃げて転々としている。

(年齢不明女性)

男子が、避難所にいる顔見知
りの男に下着を脱がされた。

(6〜12歳男子)

避難所で深夜、強姦未遂。
叫び声で周囲が気づき、未遂
に防いだ。加害者も被害者も
被災者だった。110番通報
し、警察官が事情聴取した
が、被害女性が被害届を出さ
なかった。

(50代女性)

ある事例では、夫を震災で
亡くし、娘と避難所に身を寄
せた女性が、避難所のリーダ
ーから性行為を強要された
際、「いやなら、ここにいられ
なくなる」と、まだ遺体がそ
のままになっている屋外に放
り出されるか、若い娘に被害
が及ぶ状況だったので、やむ
を得ず応じるしかなかったと
報告されている。また、避難
所のリーダー格の男性を含め
複数の男性から暴行を受け
た女性は、「騒いで殺されて
も海に流され津波のせいにさ
れる恐怖があり、その後も誰
にも言えなかった」という。

出典：『東日本大震災「災害・復興時における女性と子どもへの暴力」に関する調査 報告書」
東日本大震災女性支援ネットワーク編・発行(2013年)より一部抜粋

長岡市では、DV・デートDV・ストーカー被害などの暴力根絶、予防啓発
に向けてさまざまな取り組みをしています。ひとりで悩まず、ご相談ください。

■命の危険を感じたら、すぐに110番

または最寄りの警察署に相談してください

長岡警察署 生活安全課 ☎ 0258-38-0110

■DV相談 ※配偶者、交際相手からのDVで悩んでいるときは

長岡市配偶者暴力相談支援センター ☎ 0258-33-1233

受付時間 月・火・木・金 10:00~16:30 水曜日 10:00~19:00

土曜日 9:00~15:30(日祝、12/29~1/3は除きます)

※相談から自立まで、安心して暮らせる「日常」を取り戻すための支援をしています。

明日を変えるきっかけに、まずはお電話ください。

殴られなくても
怒鳴る
支配や強要
過度な束縛
婚費を渡さない
これ、全てDVです。
すぐに相談して



迷わず相談してください

被害を受けて不安を感じているときは、警察や関係機関に相談してください。

警察に相談へ行く時点で、証拠となる物、記録したものがあれば廃棄(削除)せずに持参してください。

- 写真や動画
- 会話、通話の録音
- 目撃者や証言者
- 日記や詳細なメモ
- 脅迫文書、メール、LINE、SNS等の保存、又は表示した画面を撮影したもの
- 犯人の指紋、DNAが残っているもの
- 怪我をしたら病院を受診し診断書をもらう

□「ストーカー行為」は犯罪 すぐに警察に相談を！

特定の人に対して、恋愛感情又はそれが満たされない怨恨の感情を満たす目的で、特定の人又はその家族などへ「つきまとい等」の嫌がらせ行為を繰り返し行うこと。被害にあったら、すぐに相談してください。

規制対象になる8つの行動

- ①つきまとい・待ち伏せ・押しかけ・うろつき
- ②監視していると告げる
- ③面会や交際等の要求
- ④乱暴な言動
- ⑤無言電話、連続した電話・FAX・電子メール・SNS等
- ⑥汚物などの送付
- ⑦名誉を傷つける行為
- ⑧性的しゅう恥心の侵害

※①～④と、⑤の電子メールの送信等をする行為については、身体の安全住居等の平穏もしくは名誉が害され、又は行動の自由が著しく害される不安を覚えさせるような方法により行われる場合に限る

+

ストーカー規制法の一部改正

新たに追加された規制対象行為

- ①GPS 機器等を用いた位置情報の無承諾取得等
- ②実際にいる場所の付近における見張り等
- ③拒否されたのに何度も「文書」を送る行為

□「性犯罪」迷わず相談

■プライバシーに配慮し、秘密は厳守します■
性別、被害の程度にかかわらず、ご相談ください
性暴力の被害にあった時は、できれば服も着替えず
#8103 に電話をしてください。
証拠は必ず、あなたの力になります。

警察庁

性犯罪被害相談電話(ハートさん)

 # 8103

内閣府

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
はやくワンストップ

 # 8891

性暴力に関する SNS 相談
「Cure time」(キュアタイム)



□「レイプ・ドラッグ」に注意

性的暴行を加える目的で使われる睡眠薬などの薬のこと。飲み物や食べ物に混入したり、鎮痛剤だと偽り飲ませ抵抗できない状況にして犯行に及ぶ。
他人の飲食物に故意に異物を混入した時点で犯罪
薬物を使われただけでも、すぐ警察に相談を。

年齢や性別問わず、被害にあったら通報や相談をしてください

いじめも、「暴力」

- 殴る、蹴る、脅す、金品を奪う。
- 私物を隠す、汚す、壊す。
- 無視、陰口、必要な連絡事項を教えない。
- SNSなどに悪口を書き込む。
- 孤立するように仕組む。
- 容姿をいじる、笑いものにするなど。
- 「いじめ」は犯罪または、犯罪につながる行為。
- 「子どもだから」、「学生だから」では許されない。

もしも、いじめや暴力などの被害に遭ったら
1ミリも我慢する必要はない。
すぐに専門の窓口へ相談を。

「みんなと仲良く」は、難しい。
価値観の相違は、あって当然。
「好き」「嫌い」も個人の自由。
嫌なら距離を置けはいい。
傷つける必要がどこにある?



新潟県いじめ相談メール

ijime@mail soudan.org
対応時間 平日8:30~17:15



24時間子どもSOSダイヤル



(なやみ言おう)
0120-0-78310

「相談するほどのことでもない」「相談してもムダ」と思わず、まずは、お電話ください
恋人、友人、家族との人間関係での悩みや、
どこへ相談すればいいのかわからないときも
ウィルながおか相談室にお電話ください。
適切な相談窓口をご案内することもできます。
相談無料、秘密厳守です。匿名でも予約OK。

ウィルながおか相談室
☎ 0258-39-9357
受付時間 月～金 10:00～16:30
土曜日 9:00～15:30
(日祝、12/29～1/3を除く)

※お車で越しの際は、市営駐車場または市の提携駐車場をご利用ください
※予約優先となりますのでご了承ください

編集後記

情報誌「あぜりあ」は、公募による市民ボランティアが企画・編集しています

- 今回のキーワードは「災害時のトイレ」です。トイレは命に関わる大切なことなので、災害時に困らないよう対処法などをわかりやすくまとめました。ぜひ、ご活用ください。(厚東佳樹)
- 物価高な状況でもあるので、備蓄品は「ローリングストック」を心がけようと思います。(金安 薫)

【あぜりあ編集委員会】厚東佳樹・金安 薫

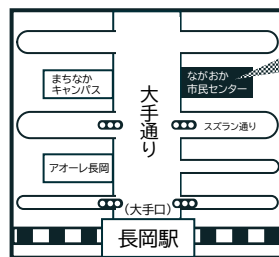
【表紙イラスト・挿絵 P2～4イラスト】柳沼 茜 【挿絵イラスト P12、13】神林有子 【挿絵イラスト P14、16】岡村美有

長岡市役所 地方創生推進部 人権・男女共同参画課 男女平等推進センター

ウィルながおか

◆業務時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 9:00～16:00
(日祝・12/29～1/3は休業)

〒940-0062 新潟県長岡市大手通 2-2-6 (ながおか市民センター2階)
TEL (0258) 39-2746 / FAX (0258) 39-2747
E-mail: will@city.nagaoka.lg.jp
URL: https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate14/will/



2階
ウィルながおか