



誰もが互いに人権を尊重し、一人一人が生き生きと個性や能力を
発揮できる男女共同参画社会の実現を目指します。

わたしの視点、みんなの防災 ～男女共同参画でつくる、誰もが安心できる災害への備え～



なぜ「男女共同参画の視点」が必要なのか？

避難所での着替え、授乳、防犯面の不安……。過去の災害では、運営の多くが男性中心だったことで、女性や子ども、高齢者のニーズが見落とされがちでした。

いつ起こるか分からない災害に、男女共同参画の視点から防災を考える必要について考え、「生活者」の視点を持つ女性が、計画の段階や避難所運営に加わることが、地域全体の防災力を高めます。



避難所運営、ここをチェック！

防災は特別 なことではなく、日常の延長線上にあります。
あなたの「気づき」が、誰かの命や暮らしを守る大きな一歩になります。

「あってよかった！」を形にするための3つのポイント

1 プライバシーの確保

- ・更衣室・授乳室は、入り口が外から直接見えないよう衝立を工夫する。
- ・女性専用の洗濯物干し場や、女性専用トイレ・洗面所を設置する。

2 防犯と安全

- ・トイレや通路は照明を明るくし、夜間の移動は複数人で行う。
- ・受付や見回りのリーダー層に女性を必ず配置する。

3 多様なニーズへ配慮

- ・液体ミルクの備蓄や、アレルギー対応食の確認。
- ・「生理用品は女性スタッフが配布する」など、心理的負担を減らす工夫。

「生活者」としての経験が命を救う

多くの家庭において、日々の食料管理、育児、介護などを中心的に担っているのは女性である場合が多いのが現状です。

・ローリングストック: 常に食材を回す知恵は、災害時の食を支えます。

・ケアの視点: 乳幼児、高齢者、障がい者など、配慮が必要な人の「小さな変化」に気づく力は、避難所での二次被害を防ぎます

多様な視点が「誰一人取り残さない」防災へ

「女性の視点」を意識することは、同時に「多様な属性(子ども、高齢者、LGBTQ+、外国籍の方など)への配慮」を考えるきっかけになります。一律の対策ではなく、一人ひとりの異なる事情に目を向けることで、結果として地域全体の防災力が底上げされます。防災会議の場に女性が加わり、意思決定に携わること。それは、特別な要望を出すことではなく、「誰もが我慢しすぎず、安全に過ごせる避難所」を作るために必要不可欠です。



災害時の避難場所



詳しくは、危機管理課HPへ

基本の防災グッズ一覧

必需品

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 保険証・身分証 |
| <input type="checkbox"/> 食料 | <input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用の10円玉含む) |
| <input type="checkbox"/> LEDライト・ランタン | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> ティッシュ・除菌シート |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> ハザードマップ |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ |



目安: 1人3日分
寝室や玄関など
すぐに持ち出せる
場所に備えてね



女性に必要な備え

- ☐ 生理用品
- ☐ デリケートゾーン用シート
- ☐ 中身の見えないゴミ袋
- ☐ カップ付きインナー
- ☐ ドライシャンプー・洗顔シート
- ☐ 基礎化粧品類
- ☐ 防犯ブザー・ホイッスル
- ☐ 大判ストールまたはポンチョ

こどもに必要な備え

- ☐ 液体ミルク
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ おむつ・おしりふき
- ☐ 抱っこ紐
- ☐ 母子手帳
- ☐ お菓子(食べ慣れたもの)
- ☐ カトラリーセット
- ☐ おむつ用消臭袋

高齢者に必要な備え

- ☐ 予備の薬
- ☐ おくすり手帳
- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 補聴器の予備電池
- ☐ 眼鏡・老眼鏡
- ☐ 大人用おむつ・吸水パッド
- ☐ 杖
- ☐ 食料(やわらかいもの)



【ワンポイント・アドバイス】

「バッグの重さは体重の10～15%が目安」欲張って詰め込みすぎると動けなくなります。一度背負ってみて、早足で歩ける重さに調整しましょう。また、下着や生理用品は圧縮袋に入れると、カサが減り、中身も見えず一石二鳥です。

持ち歩く「携帯用防災グッズ！」



ファスナー付きの食品保存袋や半透明のビニールポーチに防災グッズを入れて持ち歩くと、日頃から何を持ち歩いているか意識することができます！

- ◎ 衛生用品: マスク、除菌ウェットティッシュ、簡易トイレ
- ◎ 防犯・連絡: 防犯ブザー、モバイルバッテリー、現金、家族の電話番号
- ◎ 健康・ケア: 常備薬、保湿クリーム、ヘアゴム、個包装のお菓子



Point: 「非常食」と構えず、好きなアメやチョコを入れて「心の安定」も備えましょう。



令和8年3月発行
編集 厚木市男女共同参画推進委員会
発行 厚木市市民交流部市民協働推進課
厚木市中町3-17-17厚木市役所本庁舎1階



※市HPでも閲覧できます