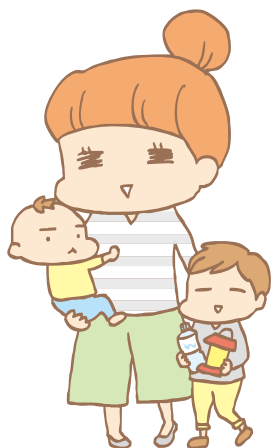


～最後に～

この本の監修 アベナオミ



東日本大震災から3日後、全国から集まった消防車が私の住んでいるアパートの前を津波被災地に向かって一列に走って行きました。九州ナンバーの消防車を目にした時、「なんて遠くから来てくれたんだ!」と感謝の気持ちで涙が溢れたのを今でも覚えております。

いつか来るかもしれない災害に備えることは、ダイエットよりも難しいことかもしれません。それでもこのミニブックをきっかけに「ちょっと何か一つはじめてみようかな」と一人でも多くの方が思っていいただければうれしいです。

あ と が き

近年、九州各地でも大規模災害が発生しています。また、福岡市でもいつ災害が起きるかわかりません。慣れない避難所生活、慣れない食事、足りない生活用品。様々な困難が想定されます。実際に東日本大震災などの経験やデータから、災害時には、女性ならではの不安や困難が、たくさんあったことがわかっています。

この「女性の視点を活かした防災ミニブック」を、一人でも多くの方に手に取っていただき、自分に必要な備えの参考にしていいただければ幸いです。そして、この本を読まれた方には、ぜひ身の回りの方にも、備えの大切さを伝えていただきたいと思っています。市民一人ひとりの備えが福岡市の防災力をアップします。

皆様のご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。

福岡市

能登半島地震や熊本地震、九州北部豪雨をはじめ災害で被災されたすべての方に、心からお見舞い申し上げます。

制作者一同

防災準備はできた？ チェックしよう

職業や家族構成はもちろん、介護中、透析が必要、ペットがいる、祖父母と同居、川が近い、一人暮らし…などそれぞれの環境で備えるべきものは違います。状況に合わせ、オーダーメイドの防災準備をしましょう。



防災リュック

- ☐ 貴重品はすぐに取り出せるところに保管している
- ☐ 家族全員分の防災リュックを準備している
- ☐ 薬・アレルギー対応食など「これがないと困る」ものを入れている
- ☐ 離乳食を食べさせるスプーンなど、使う場面を想像して必要なものは全て入れている
- ☐ 家族一人ひとりが持ち運べる重さだ



備蓄品

- ☐ 電気やガスが止まっても3日間は過ごせる食料・水がある
- ☐ 簡易トイレを準備するなどトイレの水が流せなくても生活できるようにした
- ☐ 非常食や簡易トイレを実際に使用し、味や使い方をチェックした
- ☐ 常温で保存がきく食材を買い、その食材を使った料理を食卓に出している
- ☐ 保存がきく食材や日用品をいつもより少し多めに買うようにしている
- ☐ ペットのエサやトイレが困らないよう準備している



その他

- ☐ 不要なものの処分やタンス・棚の配置換えをし、ケガをしにくい部屋にした
- ☐ 緊急時の家族の集合場所や連絡方法を家族で決めた
- ☐ 一人ひとり違う場所にいる場合など、シチュエーションに応じて避難を想定した
- ☐ 幼稚園や小学校の災害時の避難方法を確認し、家族で対応の仕方を決めた
- ☐ 家の中の避難場所（一番安全な場所）を決め、子どもにも伝えている
- ☐ 子どもに野外トイレや和式トイレを利用させ、慣れさせている
- ☐ キャンプやバーベキュー、ピクニックなどアウトドアのレジャーをしている
- ☐ 地域の掃除や防災訓練など、近所の人と顔を合わせる行事に参加している
- ☐ 家族や親戚、会社や学校の連絡先をアナログのアドレス帳に書いた
- ☐ 預金通帳や保険、運転免許証などの、緊急時に必要な情報の控えをとった



メモしておこう、大切なこと

家族が離ればなれだったら、携帯電話が使えなかったら、子どもを迎えに行く手段がなかったら…災害時を想像し、家族の安否を確認できる方法を考えておきましょう。

<家族や親戚の連絡先>

なまえ	電話番号	勤務先・学校など

家族の安否が分からない時に連絡する場所(遠方の親戚や知人)を決めておこう

<我が家の安全な場所>

<近くの避難所>

<連絡が取れない時に集まる場所>

<家族の常備薬・アレルギーなど>

FREE MEMO 

FREE MEMO 