



女性の視点を活かした

# 防災ミニブック

FUKUOKA CITY



## いざという時の連絡先

空欄は記入しておこう

### ◆電話がつながりにくい時の安否確認

・災害用伝言ダイヤル「171」

録音方法 171 → 音声ガイダンスに従い 1 → 自宅などの電話番号(市外局番から) → 伝言を入れる

再生方法 171 → 音声ガイダンスに従い 2 → 自宅などの電話番号(市外局番から) → 伝言を聞く

※各携帯電話事業者がインターネット上で提供するサービスも活用ください。災害発生時にインターネット上に開設されます。

### ◆ライフライン

・水道に関する連絡先

☎ - -

・ガスに関する連絡先

☎ - -

・電気に関する連絡先

☎ - -

### ◆相談窓口

・( )区役所

☎ 092 - -

・福岡市男女共同参画推進センター・アミカス 総合相談  
(夫婦・家族の人間関係の悩み) ☎092-526-3788

DV相談(配偶者・パートナーからの暴力に関する悩み)

・福岡市配偶者暴力相談支援センター ☎092-711-7030

・アミカスDV相談ダイヤル ☎092-526-6070

・性暴力被害者支援センター・ふくおか(性暴力被害に遭われた際の相談)  
☎092-409-8100

・その他( )

☎ - -



▲スマホでPDF版を読むことができます

女性の視点を活かした 防災ミニブック

平成29年9月発行 令和5年3月改訂

発行:福岡市 市民局男女共同参画課  
編集制作:株式会社サンマークNasse編集部

本冊子に掲載している情報は平成29年9月現在のものです。  
本冊子の記事・写真・イラスト・レイアウト等の無断転写、転載を禁じます。

©2017福岡市



福岡市男女共同参画  
シンボルマーク

# はじめに

“災害は忘れる前にやってくる”。だから日頃からの備えがとても大切です。また、災害に遭うと女性ならではの大きさや必要なものがあります。この本には、女性や子育て家庭に役立つ情報がたくさん詰まっています。ぜひ読んでください。



福岡市長 高島 宗一郎

宮城県に在る防犯士イラストレーターアベナオミです!!

東日本大震災発生当時

宮城県の中部にある利府町という町で

宮城県

夫と息子の3人暮らし

はじめまして!!

福岡市のみなさん

私は運転中

夫は会社

息子は保育園

大きな地鳴りも合図に

東日本大震災が発生

あーあー

追われてほとんどしていませんでした

防犯対策なんて日々の生活に

息子がいた私は

当時10ヶ月の

家族がバラバラの時に地震にやうな...

あ、信号が止まってる!!

停電したのが照

海の方へ

働く夫を

お迎えに行くも

通行止め...

帰宅途中のスーパーで

30分外に並んで

なんとかおにぎり

2つを買って帰りました

おひひま 2点まで

おにぎりやパンだけが買えた

## CONTENTS

- 03 **マンガ**
  - 03 災害はある日突然やってきた / アベナオミ
- 座談会を開催
  - 06 女子大学生・子育て中のママ×アベナオミ
- 06 **福岡女性の意識や疑問を調査**
- まずは学ぼう
  - 08 福岡で起こりうる災害とその避難行動
  - 10 知っておこう 災害時の情報の集め方
- 早速用意しよう
  - 12 大切なのは日頃からの心がけ
  - 14 注目の備蓄法を紹介 ローリングストック/まごわやさしい備蓄
  - 16 すぐに役立つ! 防災グッズ12選&基本の備蓄リスト
- その時がきたら
  - 18 身近なモノでカンタン! 災害時のお助けアイデア
  - 22 いざ避難が必要になったとき!! 防災ファッション&リュックの中身
  - 24 災害時の防犯対策
  - 25 地域との交流
  - 26 避難生活をするようになったら 誰もが安心できる避難所づくり
  - 28 被災した方の体験談に学ぶ 災害を通して感じたこと
- 自分でチェック
  - 30 防災準備はできた? チェックリスト
  - 31 あとがき
  - 32 メモしておこう、大切なこと
  - 36 いざという時の連絡先



イラスト/防災士 アベナオミ

宮城県出身・在住のイラストレーター、防災士。2010年漫画家としてデビュー。2011年東日本大震災で被災。当時の様子や防災を伝えるコミックエッセイなどを執筆。被災経験をもとに、本当に必要な防災、続けられる防災に取り組んでいる。現在2児の育児に奮闘中。