



女性の視点を活かした

熊谷市防災ハンドブック

# くまぼう



©熊谷市

USEFUL

## 緊急時の便利アプリ

スマホと充電器・バッテリー・充電ラジオはいつでも用意を!!



メルくま



熊谷地方気象台



Yahoo! 防災速報



国土交通省



FMくまがや  
87.6MHz



## 全国避難所ガイド

スマートフォン向け防災情報アプリで、現在地周辺の避難所や各種ハザードマップ等を表示するほか、防災情報をプッシュ通知します。



事前インストール

## クマガヤ知るなら くまぼう

事前(平時)に確認しよう!  
近くの避難所の場所や避難方法を考える  
ヒントが載っています。

- ①スマートフォンアプリLINEで右記の2次元コードを読み取ってください。もしくは、LINE ID「@kumagaya\_city」と検索してください。
- ②熊谷市公式LINEで「くまぼう」に登録!
- ③くまぼうの【知る】メニュー画面の「防災」からも、ハザードマップや避難所の場所、経路の確認ができます。



# はじめに

近年、全国各地で地震や台風、水害などの災害が多発しており、改めて日頃からの備えが大切になっています。この冊子は、女性の視点を活かし、全ての人のためのユニバーサルな「防災ハンドブック」を目指して作成いたしました。災害時に受けるダメージを小さくするヒントを見つけて実践してほしい、という思いが込められています。いざという時のためだけでなく、いざという時にも困らない暮らしを日頃からコツコツ続けることが、自分の命、周りの人をも守る行動につながります。この冊子をお手元に置いて、災害時の備え・防災訓練等にも役立てていただきたいと思います。

逃げ遅れ  
ゼロへ!

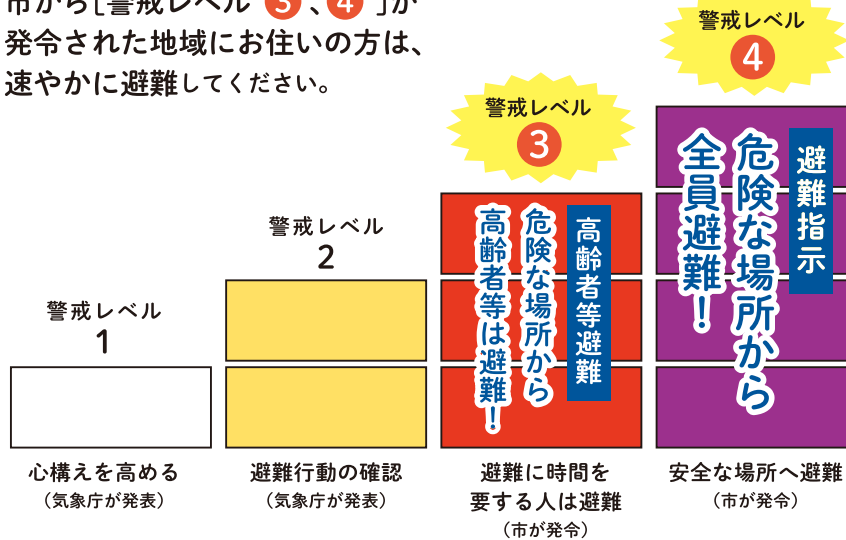
防災情報はいろいろあるけどいつ避難すればいいの?

## 警戒レベル4で全員避難!!

警戒レベル5は既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動を!

警戒レベルで避難のタイミングをお伝えします。

市から[警戒レベル ③、④]が発令された地域にお住いの方は、速やかに避難してください。



●家の中での避難である垂直避難(2階以上への避難)も検討しましょう。

# 我が家の危険度

熊谷市防災ハザードマップ参照

地震危険度 自宅周辺の揺れやすさを確認しておこう

洪水危険度 自宅周辺の想定浸水深を確認しておこう

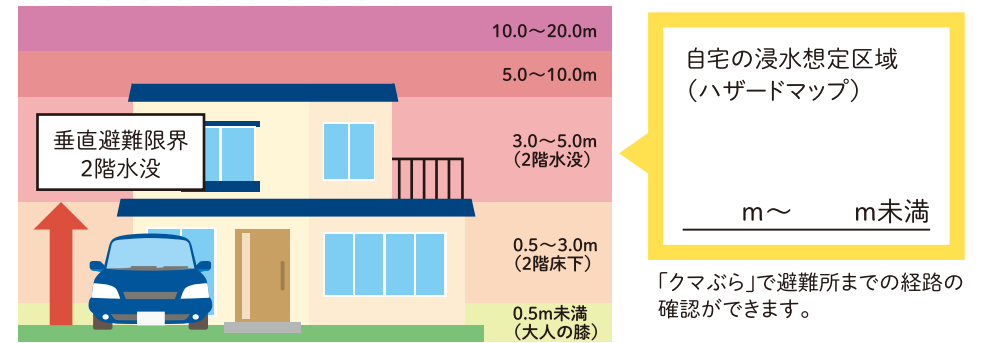
家の近くの川 \_\_\_\_\_ 川

家までの直線距離 \_\_\_\_\_ km

避難目安水位	氾濫危険	避難判断
荒川	5.50m	5.00m
利根川 ※1	4.10m	3.10m
福川	YP28.16m	YP27.33m ※2
石田川	3.81m	3.10m

※1 令和4年4月1日変更

※2 YP: 江戸川の堀江をゼロとした時の水位。利根川水系福川の水位の基準。



「クマぶら」で避難所までの経路の確認ができます。



近くの避難所① \_\_\_\_\_

家から \_\_\_\_\_ km 徒歩 \_\_\_\_\_ 分

近くの避難所② \_\_\_\_\_

家から \_\_\_\_\_ km 徒歩 \_\_\_\_\_ 分

※地域ごとの避難所の指定はないので、安全に行けるところへ避難する。

## 自宅周辺の危険場所

自宅から避難所までの危険箇所、避難ルートを複数確認しておこう  
 ・水路 ・水没する橋、道 ・倒壊しそうな建物、塀、樹木 ・ひとけのない道



## 妊婦・子どものいる家庭の方 早めの準備・早めの行動を!

まずは「命を守る」ことを最優先に!

何が起こりうるかイメージして、パニックにならないよう、安全に行動しましょう。子どもを安心させるには、周囲の大人が落ち着いていることが一番大事なことです。

### 事前準備

- ①ハザードマップで我が家の危険度チェックをする。
- ②避難先やタイミングを家族で共有する。
- ③台風等の気象情報に注意。必要な準備をする。



### 災害が発生

落ち着いて判断を! 防災情報を確認する。



### 警戒レベル3で避難開始!

気象状況や時間帯を考慮し早めの避難を! 家族との打ち合わせ通り避難を開始する。荒天での避難時は、ベビーカーは不向き。両手があく状態で! 避難先は、避難所のほかに、自宅の2階への垂直避難、実家や友人宅の縁故避難、被災予想のない地域のホテル等への遠隔避難も!



## 災害発生後も暮らしは続きます…普段に近い生活を守る準備を!

家族の心と体の元気を守るために、災害後も「普段の生活に近い」環境を整えられるかがポイントです。できるだけ日常的に使っているものを用いて、普段通りに生活して、通常との違いを意識しすぎないことが、災害時の心のケアには重要です。

避難用の荷物は、生き延びるのに必要なものだけでなく、その後の生活と、特に子どもたちに対する精神的なケアのことを考えて、お気に入りのおもちゃや絵本、カードゲームやトランプ、らくがき帳に色鉛筆など、普段の好みに応じて、多少遊び道具を入れておくことをお勧めします。

食事に関しても、日常的に食べ慣れておくことで、災害時にいきなり非常食生活になる違和感を減らすことができます。



## 地域とのつながりが災害時の助け合いのベースに!

ママ友パパ友や保育園など、地域の大人とのつながりを作りましょう! ご近所さんと挨拶を交わしたり、地域行事に参加する取り組みも減災の一助になります。家族がいるときに、災害が起きるとは限りません。【公助】【自助】そして【近助(共助)】



セーブ・ザ・チルドレン 子どもにやさしい防災  
<https://www.savechildren.or.jp/lp/drr>



NHK 災害の備え  
<https://www3.nhk.or.jp/news/special/saigai/basic-knowledge/>



育児サイト(くまっしぇサイト)  
<https://kumasshe.com/>

## 外国人の方



### A Guide to Living in Saitama

外国人の生活ガイド(埼玉県) ※10言語対応



## ペットのいる方

- 水害、地震など、災害の状況で、ペットとの避難を検討しましょう。(車中避難では、エコノミー症候群や熱中症への配慮が必要)
- ペットの避難スペースについては、以下の2次元コードから確認しておきましょう。
- 避難所では全てが飼い主の責任となります。避難を想定した準備をしておきましょう。
- ☐を確認してチェックしましょう。

	普段からの準備	避難時
健康管理	<input type="checkbox"/> 予防注射 <input type="checkbox"/> ノミやダニの駆除 <input type="checkbox"/> 薬 <input type="checkbox"/> 防寒対策	<input type="checkbox"/> ペット用の荷物をまとめておく <input type="checkbox"/> 避難所情報
エサ等	<input type="checkbox"/> エサ・水・おやつは5日分以上 <input type="checkbox"/> エサ容器複数個	 熊谷市ホームページ「ペットの防災対策」
迷子対策	<input type="checkbox"/> 名札 <input type="checkbox"/> ハーネス <input type="checkbox"/> 飼い主とペットのカラー写真 <input type="checkbox"/> 飼い主・ペットの情報・マイクロチップ	避難スペース例 飼育小屋 渡り廊下など
他者への配慮	<input type="checkbox"/> トイレや無駄吠えなど、最低限のしつけ <input type="checkbox"/> ケージ <input type="checkbox"/> 鎖・鎖止め <input type="checkbox"/> 汚れ防止シート <input type="checkbox"/> フンの始末用具 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ等 <input type="checkbox"/> 携帯トイレ	<input type="checkbox"/> ペットとの同行避難の検討
情報の収集	<input type="checkbox"/> 避難先・移動方法や避難後の行動の確認(荷物の量も確認しましょう) <input type="checkbox"/> 頼める人に相談しておく(在宅外も想定しましょう) <input type="checkbox"/> 家の2階など、垂直避難を検討する <input type="checkbox"/> 避難のイメージを持ちましょう	

# マイ防災チェックリスト

## 備蓄リスト

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

熊谷市防災ハザードマップ(P.38)参照

### 防災リュック

- |  |  |                                      |
|--|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水                                 | <input type="checkbox"/> 健康保険証や<br>免許証のコピー | <input type="checkbox"/> ビニール袋(大・小)  |
| <input type="checkbox"/> 携帯食<br>(乾パンや水をそいでつくる<br>アルファ化米など) | <input type="checkbox"/> 数日分の着替え           | <input type="checkbox"/> 防臭袋         |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー                         | <input type="checkbox"/> 保温アルミシート          | <input type="checkbox"/> マスク         |
| <input type="checkbox"/> ラジオ、電池                            | <input type="checkbox"/> お薬手帳(コピー)         | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ       |
| <input type="checkbox"/> 手袋                                | <input type="checkbox"/> 新聞紙               | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー   |
| <input type="checkbox"/> 救急セット                             | <input type="checkbox"/> タオルや手ぬぐい          | <input type="checkbox"/> ガムテープ、養生テープ |
| <input type="checkbox"/> ライト(懐中電灯など)                       | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ              | <input type="checkbox"/> メモ用紙、ペン     |
| <input type="checkbox"/> 大判ふろしき                            | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ         | <input type="checkbox"/> 手指消毒剤       |
| <input type="checkbox"/> スカーフ                              | <input type="checkbox"/> おしりふき             | <input type="checkbox"/> 常備薬         |
|  | <input type="checkbox"/> ドライシャンプー          | <input type="checkbox"/> レインコート      |
|  | <input type="checkbox"/> カイロ               |                                      |



### 家のストック

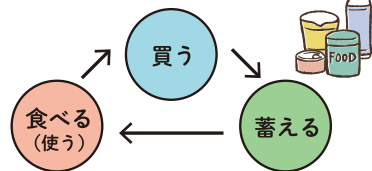
※水や食料は、最低3日分、できれば7日分を家族分

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 水(飲料用、生活用)    | <input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル    |
| <input type="checkbox"/> 保存のきく食品(缶詰など) | <input type="checkbox"/> キッチンバサミ、箸など   |
| <input type="checkbox"/> レトルト食品、乾物など   | <input type="checkbox"/> バケツ           |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー     | <input type="checkbox"/> カセットコンロ、ボンベなど |
| <input type="checkbox"/> ゴミ袋           | <input type="checkbox"/> マウスウォッシュ      |
|  | <input type="checkbox"/> うわぐつ          |



### ローリングストック

ローリングストックとは、非常食を大量に蓄えておくのではなく、普段の買い物で少し多めに食材や日用品を買い、使った分をまた買い足す方法です。賞味期限や使用期限が過ぎてしまうことなく、安定的に備蓄できます。



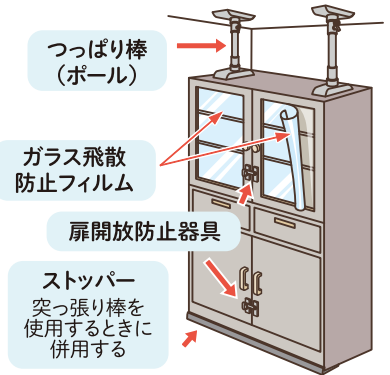
### 高齢者・介護者がいる家庭

- おむつ、リハビリパンツ、パット
- 杖
- 入れ歯、入れ歯洗浄剤
- 健康保険証のコピー
- 介護用品
- 老眼鏡
- 補聴器(補聴器用電池)
- エア枕
- 防水・吸水シート(ベット用でも代用可)



### 安全な室内空間を確保

- 寝室にはなるべく家具を置かない  
寝ている時に家具が倒れると非常に危険。大きな家具は置かないように!
- 玄関や通路に物を置かない  
転倒したもので扉が開かなくなったり、出入口をふさいでしまう!
- 家具は倒れないように固定する  
地震発生時は家具が一瞬で凶器に変わる!
- ガラスに飛散防止フィルムをはる  
ガラスは砕けて飛び散る為窓は内側に家具は外側に!
- 照明器具は落ちないように固定する  
天井に直接取り付けの照明が安全。吊り下げ式は鎖と金具で固定!
- 階段の滑り止めや手すりを確認  
転倒を防ぐために!
- 垂直避難できる部屋を確保  
(2階以上)



### 女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋
- 防犯ブザー
- 基礎化粧品



### 妊婦・子どものいる家庭

- | 日用品   |  | 食料品                               |
|---|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ                   | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳                | <input type="checkbox"/> 離乳食      |
| <input type="checkbox"/> おしりふき                  | <input type="checkbox"/> 子どもの衣類                | <input type="checkbox"/> 粉ミルク     |
| <input type="checkbox"/> ブランケット                 | <input type="checkbox"/> 紙コップ、スプーン             | <input type="checkbox"/> 飲料水      |
| <input type="checkbox"/> 母乳パッド                  | <input type="checkbox"/> 授乳ケープ                 | <input type="checkbox"/> おやつ      |
| <input type="checkbox"/> おもちゃ<br>(音が鳴らないものがベスト) | <input type="checkbox"/> ガーゼハンカチ               | <input type="checkbox"/> アレルギー対応食 |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶                    | <input type="checkbox"/> 出産準備品                 |                                   |
| <input type="checkbox"/> おんぶ紐、だっこ紐              | <input type="checkbox"/> 健康保険証と<br>こども医療費受給資格証 |                                   |



# 避難所での過ごし方

避難所は自主運営です。知らない人たちと一緒に生活を送るので、みんなで話し合い協力して、すべての人に優しい運営をしていきましょう!

自分に  
できることで  
助け合う



貴重品は自己管理  
(必ず身につけておく)

子どもが遊べる  
スペースを確保  
(夜泣きした時にも  
使用できるように)



虫歯や歯周病の  
口腔ケア  
(ガーゼやティッシュ  
ペーパーで拭く)

障がいのある方、高齢者  
乳幼児、妊産婦等の  
共同生活の難しい方の  
ために配慮する

眠るための対策  
(アイマスク等)



心身の健康のため、  
声をかけ合い  
交流を持とう

組織の運営には  
女性も参加!

エコノミー症候群  
の予防  
(ストレッチや体操)

防犯グッズは  
普段から  
身に付けておく

おしゃれより  
安全重視の  
服装を!

一人で  
行動しない!

親切な誘いでも  
信頼できる人に  
相談しよう

女性ならではの  
心身の変化を  
知ろう

水分補給  
(脱水症状に)  
気をつける



感染症  
対策をする

「要支援者スペース」や  
「育児室・授乳室」が使えるので、  
避難所担当職員に  
申し出よう!



# いざという時の連絡先

空欄は記入しておこう



なまえ	住所・電話番号	勤務先・学校など

家族の安否がわからないときに連絡する場所(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	

## 電話がつながりにくい時の安否確認

災害伝言  
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

## 家族の安否確認

通信会社の安否確認システムなど、家族で使っているものを記入しよう!

# 自分の命は自分で守る！ 洪水マイ・タイムライン

熊谷市防災ハザードマップ裏表紙を参考にしながら作成しよう！

## 逃げ遅れゼロに向けて



警戒レベル	自分でやること
レベル1	<p><b>ハザードマップを確認</b> 自宅のある場所に色が塗られているか</p> <p>はい ↓ <b>自宅の外に避難を検討</b> いいえ ↓ 安全を確保した上で在宅避難</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 気象情報に注意</li><li>● 大事なものは高いところへ</li><li>● 水・食料・ガソリン・薬などを準備</li></ul>
レベル2	<p>避難先をあらかじめ複数考えておく 避難所の他にも… <b>親戚・知人宅・車中泊</b> <b>広域避難(住んでいる地域の外に逃げる)</b>など</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 雨量や川の水位に注意</li><li>● 避難経路を確認</li><li>● 非常用持ち出し袋を準備</li></ul>
レベル3	<p><b>避難準備開始・高齢者等避難開始</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>●</li><li>●</li><li>●</li></ul>
レベル4	<p><b>危険な場所から全員避難</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>●</li><li>●</li></ul>
レベル5	<p><b>既に災害が発生している状況</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>●</li><li>●</li></ul>

## 熊谷市防災ハンドブック くまぼう

発行：くまがや共同参画を進める会

〒360-0037 埼玉県熊谷市筑波三丁目202番地 ティアラ21 4階  
熊谷市男女共同参画推進センター(ハートピア)内 男女共同参画室(事務局)  
TEL 048-599-0011 発行日：2024年2月 発行部数：71,500部