

女性のための 防災BOOK



©NIIZA CITY2010

～目次～

避難バッグのポイント／避難バッグチェックリスト・・・	1
自宅備蓄チェックリスト・・・・・・・・・・・・・	2
災害に備えるゾウ！・・・・・・・・・・・・・	3
(衛生対策/生理対策/乾燥・肌ケア対策 /防犯対策/防災ボトルの活用)	
乳幼児・子ども・妊産婦の防災対策・・・・・・・・・・	5
パーソナルシート・・・・・・・・・・・・・	6
市内避難場所一覧/災害時情報収集リンク	

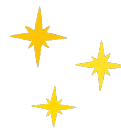
～はじめに～

災害が発生したときの避難バッグの準備はできていますか？
ご家庭で避難生活をするための備蓄準備は行っていますか？
本冊子では、生活備品の多い女性のための備蓄準備について掲載しています。

災害が発生した場合に備えて、事前に本冊子のパーソナルシートを記入して、持ち歩くことで、緊急時にもお役立てください。

令和7年2月

避難バッグのポイント



1 両手の空くリュックを用意！

命を守るため、避難時は身軽さが最重要！

バッグの近くには、ヘッドライト付きヘルメットを用意しましょう。

2 バッグにはものを詰めすぎない！

女性は5～6kgを目安に避難バッグを作りましょう。

避難バッグチェックリスト



- ☐ 食料（栄養補助食品、レトルト食品、ゼリー、菓子等）
- ☐ 飲料水（1L程度） ☐ 携帯ラジオ ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 防犯ブザー、ホイッスル ☐ 現金（公衆電話用硬貨）
- ☐ 生理用品（生理用ナプキン・おりものシート、ショーツ）
- ☐ 中身の见えないビニール袋 ☐ 除菌ウェットシート
- ☐ 災害用簡易トイレ（目安：1人5回分/1日） ☐ ストール
- ☐ 保湿クリーム ☐ 予備用メガネ・コンタクト ☐ 常備薬
- ☐ 健康保険証、お薬手帳のコピー ☐ LEDランタン・懐中電灯
- ☐ メイク落としシート ☐ 絆創膏 ☐ 携帯用マウスウォッシュ
- ☐ 風呂敷 ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

自宅備蓄チェックリスト

※ 自宅では、3日～7日間程度の備蓄が必要です。

食品

- ☐ 食料（アルファ米、レトルト食品、ビスケット、乾麺など）
- ☐ 飲料水（目安：1人3L分/1日） ☐ 無洗米（5kg）

生活用品

- ☐ 卓上コンロ・ガスボンベ ☐ 卓上LEDランタン ☐ 保冷剤
- ☐ ラップ・アルミホイル ☐ クーラーボックス ☐ 紙皿・紙コップ

衛生用品

- ☐ 常備薬・救急医療品 ☐ 除菌ウェットシート ☐ タオル
- ☐ 歯磨き用ウェットシート ☐ 体拭き用大判ウェットタオル
- ☐ 災害用簡易トイレ（目安：1人5回分/1日） ☐ 目隠しケープ
- ☐ 生理用品（生理用ナプキン・おりものシート、ショーツ）
- ☐ 水のいないシャンプー・リンス

肌ケア用品

- ☐ メイク用品 ☐ 保湿クリーム ☐ 化粧水
- ☐ メイク落としシート

その他

- ☐ ポリ袋（30L） ☐ 黒ビニール袋 ☐ 寝袋 ☐ カイロ
- ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

★ 食品や飲料水は、日常的に消費をして、買い足し、賞味期限を切らさないようにしましょう（ローリングストック法）。

★ 備蓄品の点検日を決めると漏れなく、備蓄管理ができます！



災害に備えるゾウ！



1 衛生対策

避難先の衛生環境は決して良くありません。さらに、断水していれば、入浴や歯磨きができません。

介護用品などの専用のウェットシートなどを用意し、体、髪の毛、口腔のケアを行えるようにしましょう。

2 生理対策

生理用品はたくさんの種類があり、個人の肌に合うもの・合わないものがあります。

そのため、普段使い慣れているナプキンを備蓄用に購入しておきましょう。生理痛などに備えて、飲み慣れている痛み止め薬も用意しましょう。

また、断水で下着が洗濯ができない場合に備え、おりものシートや紙パンツも用意しましょう。



3 乾燥・肌ケア対策

外出先で被災した場合に便利なメイク落としシートを持ち歩きましょう。

また、長期的な避難生活に備えて、普段使用している、化粧水や保湿クリームを備蓄しましょう。

そのため、新品を開封したあとは、次のストックを用意する習慣をつけましょう。



4 防犯対策

在宅避難以外の避難先では、性被害などの防犯対策をする必要があります。

危険を感じたら、すぐにホイッスルや防犯ブザーを鳴らせるよう携帯するか、リュックなどにあらかじめつけておきましょう。

また、着替えや屋外でトイレをするときは、目隠し用のケープを活用するとプライバシーを守ることができます。



＊ 防災ボトルの活用 ＊

「防災ボトル」ってなんだろう？

「防災ボトル」とは、約500mlのボトルに便利グッズを詰めて、普段使っているバッグに入れておくことで、外出先で災害に遭ったときに活用するものです。

自分好みに必要だと思うグッズを普段使っているバッグに合わせて、ポーチやプラスチックケースでも代用できます！

中身の一例を紹介します。

- ・ホイッスル・絆創膏・常備薬・お菓子
- ・LEDライト・カイロ・携帯用マウスウォッシュ
- ・ウェットシート・圧縮タオル・携帯用トイレ
- ・ポチ袋に入れた現金・アルミブランケット
- ・生理用ナプキン・目隠しケープ・エチケット袋
- ・水のいらないシャンプー・アルコール消毒綿



新生児～3歳児の防災対策

右の二次元コードから避難バッグ、自宅で備蓄したものを月齢別で、閲覧できます。



作成：ソナエッタ produced by pigeon

子どもの防災対策



1 災害時の行動を家族で決めておく

P.6のパーソナルシートをコピーし、家族で避難場所や約束ごとを話し合しましょう。記入後は、常に持ち歩くと安心です。

2 子ども用の避難バッグを作る

500mlの水やお菓子、防寒具など、子どもが楽に持てる重さのリュックを用意しましょう。マイナンバーカード（保険証）、こども医療費受給資格証、子ども用ヘルメットの用意も忘れずに！

妊産婦の防災対策



妊婦さんが持ち歩く際に必要なもの

マタニティマーク、母子健康手帳、カイロ、栄養補助食品、マイナンバーカード、健康保険証、かかりつけ医の診察券
乳幼児のお母さんが持ち歩く際に必要なもの
抱っこ紐、母子健康手帳、母乳パッド、栄養補助食品

お母さんの準備も忘れずに行います。避難場所では供給される食品は、栄養が偏りがちです。手軽に栄養補給ができる栄養補助食品のほか、サプリメントの摂取も有効です。普段飲んでいるものがあれば、備蓄できるとGOOD！

パーソナルシート



※このページをコピーして家族1人1枚持ち歩くようにしましょう

家族写真等、本人がわかる写真

パーソナルデータ

フリガナ		性別	男・女	血液型	
名前		生年月日	年 月 日		
住所		TEL			

家族の連絡先（緊急時連絡先）

名前	フリガナ	生年月日	関係	TEL

メモ

◎ 市内避難場所一覧

※ 洪水・土砂災害の項目は、当初開設を予定している避難場所です。

避難場所	風水害		地震
	洪水	土砂	
第四小学校			○
畑中公民館	○	○	○
栄小学校			○
池田小学校	○	○	○
片山小学校	○	○	○
第三中学校			○
中央公民館			○
第六中学校	○	○	○
新座総合技術高校			○
新座高校			○
八石小学校	○		○
野寺小学校	○		○
石神小学校	○	○	○
栗原小学校	○		○
栗原公民館		○	○
栗原ふれあいの家			○
第五中学校			○
西堀小学校	○		○
新堀小学校			○
西堀・新堀 コミュニティセンター			○
市民総合体育館	○	○	○
野火止小学校			○
陣屋小学校	○		○
市民会館	○		○
新座中学校	○		○
十文字学園女子大学			○
新座小学校			○
新開小学校	○	○	○
大和田公民館			○
大和田小学校	○		○
第四中学校			○
西武台高校			○
新座柳瀬高校			○
跡見学園女子大学	○	○	○
東北小学校	○		○
立教大学中学・高校	○		○
立教大学新座キャンパス	○		○
東北 コミュニティセンター			○
ふるさと新座館 (野火止公民館)			○
東野小学校	○		○
第二中学校	○		○

◎ 災害時情報収集リンク

市公式LINE

市の防災情報
受信登録もお忘れなく！



市防災サイト

緊急時（災害時）の
情報収集リンク集



VACAN

避難所開設・
混雑状況発信ツール

