
「女性・子どもの視点からの避難所運営」

一般財団法人日本気象協会 「トクする！防災」プロジェクト
木村知世子 防災士
株式会社明治 マーケティング本部 栄養マーケティング一部
乳幼児G長 田中伸一郎

本日の内容

1. 「トクする!防災」プロジェクトの紹介
2. 普段の備えについて
～「備蓄のススメ」ワークショップ～
3. 避難所運営について
4. 女性や子どもに必要な体制や配慮
5. 災害時の赤ちゃんの栄養支援、液体ミルクの役割
について

「トクする!防災」プロジェクトとは



「トクする！防災」プロジェクトは、日本気象協会が推進する、
ちょっと楽しくちょっとおトクに防災アクションをすることで、
自分や家族の命を守ることを目指すプロジェクトです。

普段の備えについて

「トクする！防災」が「家庭の備蓄状況」についてアンケート調査をしました（2018.8）



■ 備蓄には「3日分×家族の人数分が必要」ということは、約半数が知っていると回答！しかし約8割が実践できていない！

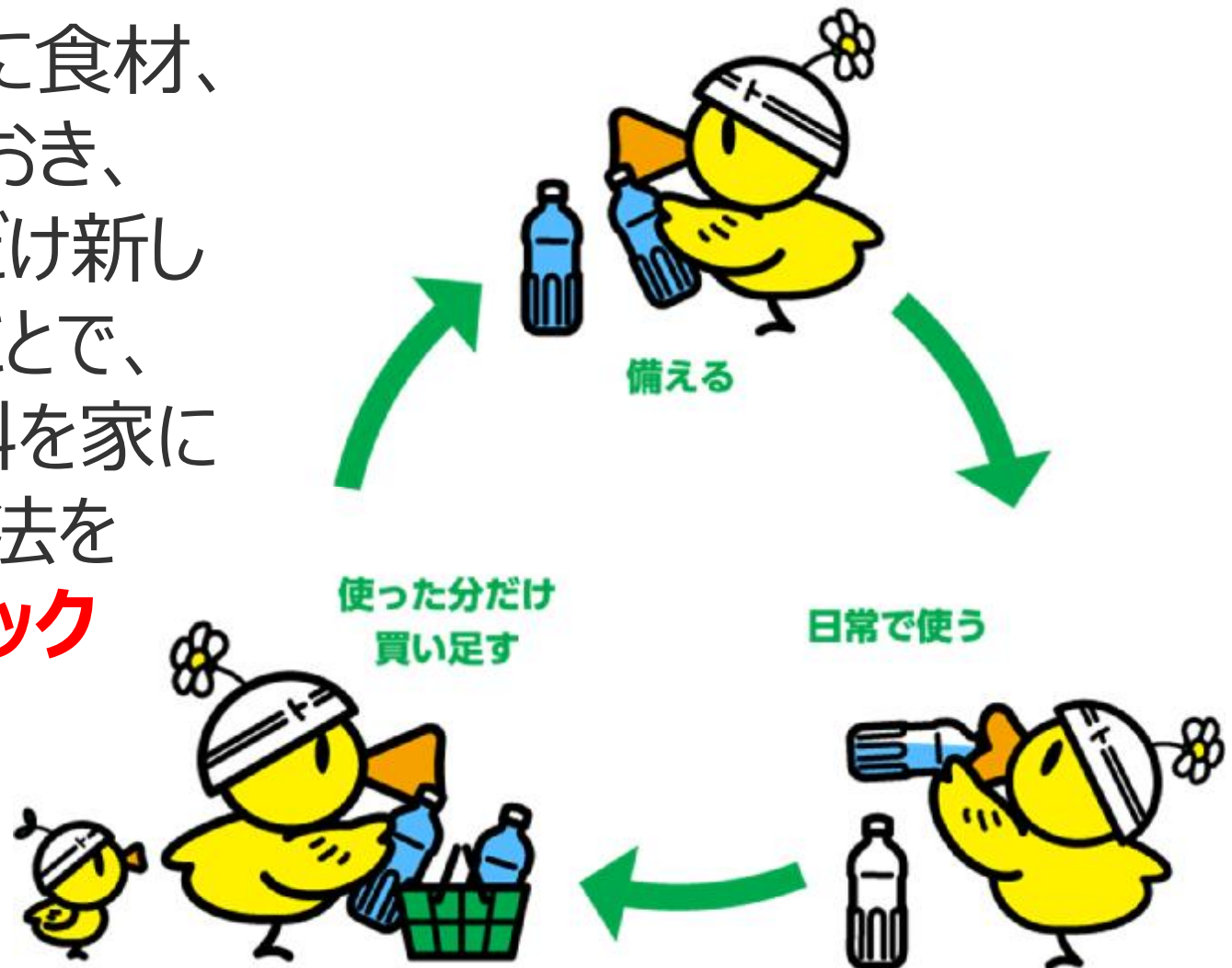
■ 76%が備蓄すべき水の量を少なく認識している！4人家族が備蓄すべき水の量は36リットル！

■ 日常の買い物から手軽に始められる備蓄法「ローリングストック」について言葉の意味を知っているのは約4人に1人

普段の生活で、災害に対する備えの大切さは分かっているにもかかわらず現状

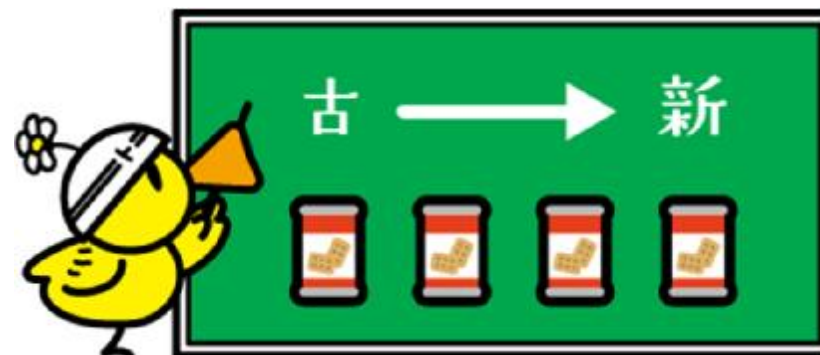
ローリングストック (循環型備蓄)

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を
ローリングストックと言います



ローリングストックの2つのポイント

① 古いものから使うこと



② 使った分は必ず補充すること



備蓄ワークショップ

備蓄って、何がどれだけ必要？

種類	備蓄品の例		備蓄数チェックしよう!			
	1日分の目安	商品の例	家にある食料品の商品名	自宅にある備蓄数	必要数 (家族の人数×3食×3日)	不足数
飲料	約3L	水・ミネラルウォーター				
炭水化物を摂れるもの	3食分	アルファ化米				
		レトルトご飯				
		乾麺・パスタ類				
タンパク質を摂れるもの	3食分 (1食につき1袋程度)	レトルト食品				
		缶詰				
		加熱しない加工食品				
栄養を補助するもの	それぞれの必要量	バランス栄養食				
		サプリメント				
		ジュース類				



では、どれくらい備蓄できているかチェックしてみましょう

備蓄って、何がどれだけ必要？

種類	備蓄品の例		備蓄数チェックしよう!			
	1日分の目安	商品の例	家にある食料品の商品名	自宅にある備蓄数	必要数 (家族の人数×3食×3日)	不足数
飲料	約3L	水・ミネラルウォーター	水	15L	27L	12L
炭水化物を摂れるもの	3食分	アルファ化米	アルファ化米	10食	12食	2食
		レトルトご飯	レトルトご飯	6食	9食	3食
		乾麺・パスタ類	乾麺	41個	61個	21個
タンパク質を摂れるもの	3食分 (1食につき1個程度)	レトルト食品	レトルト食品	101個	121個	21個
		缶詰	缶詰	111個	121個	11個
		加熱しない加工食品	ハム・ソーセージ	21個	31個	11個
栄養を補助するもの	それぞれの必要量	バランス栄養食	カロリーメイト	31個	91個	61個
		サプリメント				
		ジュース類				



もしものときに備えて、あなたもチェックしてみましよう!

「トクする!防災」公式サイトより



「備蓄のススメ」リーフレットは、「トクする!防災」公式サイトよりダウンロードできます。

<https://tokusurubosai.jp/stock/stock08.html>

以下の多言語版もあります。

- **ENGLISH**
- 中文版下载 (简体中文)
- 中文版下载 (繁体中文)

避難所運営について

緊急指定避難場所と指定避難所の違い

大きな公園や広場など



緊急に避難する場所。
(基本的に飲料水や食料などの
備蓄はされていない。)

小・中学校など



災害により家に戻れなくなった方が
一定の期間滞在するための施設。

災害対策基本法に基づき、各自治体が策定する地域防災計画に沿って設置

避難場所、避難所を確認する



	✓ 避難所		✓ 避難場所
	✓ 帰宅困難者一時滞在施設		✓ 津波避難施設
	✓ 給水拠点		✓ 医療機関
	✓ その他倉庫等		



⚠ ハザードマップを確認する

関係する地域のハザードマップで避難所を確認してみましよう！

指定避難所の運営の考え方 最新動向

平成25年6月 災害対策基本法の改正

平成25年8月 内閣府「避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針」

平成28年4月 内閣府「避難所運営ガイドライン」

自治体各所で避難所運営マニュアルの改訂

事前からの地域住民の避難所運営組織の活動と避難所生活の質の向上

- 地域住民の避難者が主体的に運営。行政職員は住民をサポート
 - 地域住民による「避難所運営準備会議」や「避難所運営本部」を事前(平時)から立ち上げ、訓練する
 - 要配慮者や多様な避難者に対応できる避難所運営
 - 安心・安全な避難所生活のために男女が参画する避難所運営
 - 避難所に来ないで避難生活を乗り切る在宅避難の勧めを推進
 - 地域の被災者の支援拠点としても機能（在宅、車中泊等）
- ※帰宅困難者、旅行者への支援拠点

避難運営ガイドライン（内閣府、平成28年4月）

I 運営体制の確立（平時）

- (1) 平時から実施すべき業務
1. 避難所運営体制の確立
 2. 避難所の指定
 3. 初動の具体的な事前想定
 4. 受援体制の確立
 5. 帰宅困難者・在宅避難者対策

II 避難所の運営（発災後）

- (1) 基幹業務
6. 避難所の運営サイクルの確立
 7. 情報の取得・管理・共有
 8. 食料・物資管理
 9. トイレの確保・管理
- (2) 健康管理
10. 衛生的な環境の維持
 11. 避難者の健康管理
 12. 寝床の改善
- (3) よりよい環境
13. 衣類
 14. 入浴

III ニーズへの対応

- (1) 要配慮
15. 配慮が必要な方への対応
 16. 女性・子供への配慮
- (2) 安全安心
17. 防犯対策
 18. ペットへの対応
- ### IV 避難所の解消
19. 避難所の解消に向けて

IV 避難所の解消

19. 避難所の解消に向けて

**被災者の健康を維持するために「避難所の質の向上」を目指す
女性の参画・リーダーシップが発揮できることの重要性が記載**

女性や子どもに必要な体制や配慮

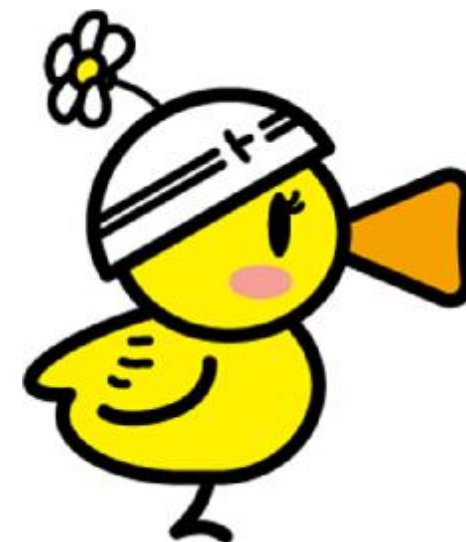
女性にとって必要なもの

- ・ 生理用品
- ・ 下着（男性用がおススメ）
- ・ 化粧品

避難所では、ショーツなどの下着の洗濯を頻繁にできません。

防犯の意味でも、災害時のストック用ショーツは男性向け製品を用意することをおススメします。

また、パット付きのキャミソールも活用しやすさや、洗濯時の干しやすさからおススメです。



乳幼児がいる場合に必要なもの

- ・ ポリエチレン袋
- ・ 紙おむつ
- ・ おしりふき
- ・ 母乳パッド
- ・ 授乳ケープ（バスタオルなど）
- ・ 粉ミルク・キューブ型ミルク（アレルギー対応）
- ・ 液体ミルク
- ・ 哺乳瓶
- ・ 抱っこひも
- ・ さらし（おむつ、おんぶひも、包帯、ロープなどに代用できる）
- ・ 肌着などの着替え



- ポリエチレン袋は、食品を入れて混ぜたり、つぶしたりなど、非常時の離乳食づくりをすることもできますので、丈夫な高密度タイプを購入するのがおススメです。
- 母乳育児中のママであれば母乳パッドや、避難所で授乳する場合の授乳ケープやバスタオルがあると安心です。
- 乳幼児は汗っかきなので、特に暑い時期は肌着などの着替えを用意しておきましょう。

女性・子どもの視点での避難所運営のポイント

- ◆ 男女のニーズの違いや子育て家庭等のニーズへの配慮が必要。
- ◆ 避難所運営は、女性、子ども・若者、高齢者、障害者等の多様な立場の意見を踏まえて行うため、管理責任者や自治的な運営組織の役員には男女両方が参画。

女性や子育て家庭に配慮した避難所の開設
男女共同参画の視点に配慮した避難所の運営管理

女性・子どもの視点での避難所運営ができているかどうかは、この2点をチェックします



参考「避難所チェックシート」（内閣府）

避難所チェックシート

● 女性や子育て家庭に配慮した避難所の開設

- 男性の目線が気にならない更衣室、授乳室、女性専用スペース等
- 外から見えない女性下着等の洗濯物干し場
- 間仕切り用パーティションの活用
- 乳幼児のいる家庭用エリア
- 単身女性用エリア
- 安全で行きやすい場所の男女別トイレ（鍵を設置）・入浴設備の設置
（トイレは、できるだけ男性用望女性用望望望望の割合が望ましい）
- ユニバーサルデザインのトイレ
- 女性トイレ・女性専用スペースへの女性用品の常備



避難所チェックシート

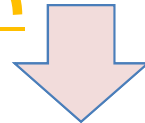
● 男女共同参画の視点に配慮した避難所の運営管理

- 管理責任者への男女両方の配置
- 自治的な運営組織の役員への女性の参画の確保
(女性の割合は少なくとも3割以上)
- 女性や子育て家庭の意見及びニーズの把握
(民間支援団体等の協力によるニーズ調査、意見箱、女性リーダーによる意見の集約等)
- 女性用品(生理用品、下着等)の女性の担当者による配布
- 避難者による食事作り・片付け、清掃等の役割分担
(男女を問わずできる人が分担し、性別や年齢によって役割を固定化しない)
- 相談体制の整備、専門職と連携したメンタルケア・健康相談の実施
(男女両方の相談員の配置が望ましい)
- きめ細かな支援に活用できる避難者名簿の作成及び情報管理の徹底
(氏名、性別、年齢、支援の必要性(健康状態、保育や介護を要する状況等)、外部からの問合せに対する情報の開示・非開示の可否、等)
- 配偶者からの暴力の被害者等の避難者名簿の管理徹底
- 就寝場所や女性専用スペース等の巡回警備
- 防犯ブザーやホイッスルの配布
- 不安や悩み、女性に対する暴力等に対する相談窓口の周知、男性相談窓口の周知

「避難所チェックシート」(内閣府)より

女性や子どもの視点からの避難所運営のために

⇒実際は、避難所ガイドラインに沿って、運営出来ている避難所と出来ていない避難所の差が大きい



- 平時に「避難所運営準備会議」や「避難所運営本部」を立ち上げ、訓練しておく
- 事前に女性や子育てに配慮した避難所を設計、配置図を作り設置しておく
- 避難所チェックシートを設置しておく
- 地域の女性防災リーダー育成し、支える側に女性の責任者を置く
 - ・ 避難所の経験談で、女性ならではの健康上の困りごとや必要な物資、トラブルに巻き込まれる等の場合、女性リーダーが対応してくれたらもっと安心して過ごせた、等の声が共通して聞かれる
- 男性も、女性や子どもの視点での支援・配慮への理解や知識を得て、女性防災リーダーと共通の認識、役割分担、連携を図る事が大事

乳幼児母子に必要な体制や配置

①環境

「不衛生」「モノの不足」「ストレス」
がキーワード

②哺乳の種類

「母乳」「粉ミルク」「液体ミルク」

③哺乳方法

「使い捨て哺乳瓶」「使い捨て紙コップ」

※災害時は紙コップ授乳が衛生的な取り扱いがしやすい

乳幼児母子に必要な体制や配置

なによりもまず、プライバシーを確保して
リラックスして授乳できるような環境

- ・ 災害が発生したとき、避難生活では衛生状態が悪くなりがち。
- ・ 抵抗力の弱い赤ちゃんには母乳の方がやはり安全だが、緊張や疲れ、強いストレス状態にあると母乳が出にくくなること。
- ・ そんな時に大事なことは、リラックスできる環境を整えること。
- ・ 避難所に授乳室を設置するなど、落ち着ける場所で授乳できることが母乳の分泌を回復させます。

避難所にプライバシーを確保して母子で滞在できるスペースをつくる
災害時においても、普段と同じ授乳が出来る事が大切



災害時の哺乳について

母乳で育てている場合

- ・ 安心して授乳が継続できるよう、**授乳中の母親には手厚い支援を**
- ・ 赤ちゃんを感染から守り、火も水も不要な母乳こそ災害時には大切
- ・ 頻繁に授乳すれば、変わらない質の母乳が出続けると情報提供を

人工乳で育てている場合

- ・ **赤ちゃんへの手厚い支援が必要**
- ・ 十分な量の支援物資がいち早く届けられる必要がある
- ・ 粉ミルクの場合は、清潔な水と熱源、清潔な哺乳容器が必要
- ・ 液体ミルクは災害時に有用。飲ませる容器が必要
- ・ 国際的なガイドラインでは紙コップ授乳が推奨されている

乳幼児は性別・月例別に人数を把握し

栄養ニーズやリスク、疾患についてのアセスメントが重要

参考：奥起久子『災害時の乳幼児の栄養支援』,助産雑誌第73巻第8号,医学書院,2019.8.25

災害時の哺乳について

配布時に気を付けるポイント

- 液体ミルクの一律配布はせず、必要な人にだけ渡すようにしましょう。
- 授乳室に置かない方がよいでしょう。（誰でも取らないように置かない方がよいでしょう。）
- できれば専門家の指示のもとで配布しましょう。