

備蓄チェックシート

個人によってニーズが異なりますが、一人あたり最低3日分の必要量を備蓄することが望ましいです。
また、備蓄の品目や数量について、男女のニーズの違い、妊産婦や子育て家庭のニーズにも配慮が必要です。

女性用品

- 生理用ナプキン（普通、長時間向け等）
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 防犯ブザー、ホイッスル
- 中身が見えないゴミ袋
- 女性用下着（各種サイズ）

妊産婦

- 妊産婦用下着
- 妊産婦用衣類
- 防犯ブザー、ホイッスル
- 母乳パッド

介護用品

- 大人用紙おむつ
（各種サイズ、女性用、男性用）
- おむつ用ビニール袋
- 尿取りパッド（女性用、男性用）
- 介護食（おかゆ、とろみ食、とろみ剤）
- 簡易トイレ・据置式トイレ
- 防犯ブザー／ナースコール
- 義歯洗浄剤

共通

- プライバシーが十分に保護される間仕切り、
パーテーション
- 足腰が悪い人のための寝具（段ボールベッド等）

若者（女性）

- 女兒用下着（発達段階ごとに適したサイズ、形態のもの）
- 防犯ブザー、ホイッスル

乳幼児用品

- 粉ミルク（アレルギー用含む）または液体ミルク
- 枕やクッション（授乳室ごとに数個）
- 授乳用ケープ・バスタオル等（ストールでも可）
- 乳児用飲料水（軟水）
- 哺乳瓶、人工乳首（ニップル）、
コップ（コップ授乳用に使い捨て紙コップも可）、
消毒剤、洗剤、洗剤ブラシ等の器具、割りばし
- 湯沸かし器具、煮沸用なべ（食用とは別にする）
- 離乳食（アレルギー対応食を含む）
- 皿、スプーン
- 乳幼児用紙おむつ（各種サイズ、女兒用、男児用）
- おむつ用ビニール袋
- おしりふき

外国人

- スプーン・フォーク
- ストール
- 宗教上の理由に関わらず食べられる食べ物



避難所チェックシート

平常時にしておくべきこと

男女共同参画の視点をはじめ、子育て家庭や高齢者、外国人等の多様なニーズに配慮した避難所の開設・運営の在り方について、地域防災計画や避難所運営マニュアルに記載しておくとともに、指定避難所とその地域の住民等による組織を作り、訓練等を通じ、災害時に避難所を円滑に開設・運営できるようにしておくことが必要です。

①避難所のスペース

プライバシー

- 授乳室がある
(椅子、授乳用枕やクッション、おむつ替えスペース)
- 男女別更衣室、男女別休養スペースがある
- 男女別更衣室、男女別休養室が離れた場所にある
- 間仕切り、パーテーションがあり、高さや大きさが、プライバシー保護の観点から十分である。

要配慮者

- 適切な通路が確保され、段差が解消されている
- 乳幼児のいる家庭用エリアがある
- 介護・介助が必要な人のためのエリアがある
- 单身女性や女性のための世帯用エリアがある
- 女性専用スペースがある
(女性用品の配置・女性相談等)
- キッズスペースや保育エリアがある
(子どもの遊び場、勉強、情報共有等)
- 足腰が悪い人のための寝具(段ボールベッド)が提供されている

その他

- 掲示板による情報提供がされている
(情報が届きにくい、インターネットが使用できない等の事情がある人に向けて)
- 各部屋に部屋札が設置されている
(ピクトグラム、やさしい日本語等)

トイレ

- 安全で行きやすい場所に設置されている
- 女性用トイレと男性用トイレが離れている
- 女性用トイレに、女性用品・防犯ブザーが配置されている
- 男性用トイレに尿取りパッド等が設置されている
- 仮設トイレは女性用を多めに設置する
- 多目的トイレが設置されている
- 洋式トイレが設置されている
- 屋外トイレは暗がりでない場所に配置されている
- トイレに錠がある

安全

- 避難所の危険箇所や死角となる場所の把握、立入制限がされている
- 間仕切り・パーテーションが高い場合は個室の定期確認がされている

入浴施設

- 安全で可能な限りバリアフリーに対応した入浴施設がある
- 男女問わず一人で(又は付き添いをうけて)入浴できる施設がある

・トイレやスペース分けの際に便利なピクトグラムの一例です。



②避難所の運営体制ルール

運営体制

- 管理責任者には男女両方を配置している
- 自治的な組織運営の役員に女性が3割以上参画している
- 運営組織に、多様な立場の代表が参画している
 - ・介護、介助が必要な人
 - ・障がい者
 - ・中高生
 - ・乳幼児がいる家庭の人
 - ・PTA
 - ・外国人(居住者が多い場合)

運営ルール

- 避難所による食事作り・片付け、清掃等の負担が、特定の性別や立場の人に偏っていない
(男女問わずできる人で分担する)
- 女性用品(生理用品、下着等)は女性担当者が配布している

ニーズ把握

- 避難者から要望や困りごとを受ける仕組みがある
(意見箱の設置等)
- 女性や子育て・介護中の家庭の要望や困りごとを積極的に聞き取り、運営に反映させている
- 避難者名簿を作成し、情報管理を徹底している
(氏名、年齢、性別、健康状態、保育・介護状況、避難場所
在宅・車中泊、外部からの問い合わせに対する情報の開示・
非開示の可否)
- 相談体制の整備、専門職と連携したメンタルケア、
健康相談が実施されている

③暴力防止・安全の確保

- 配偶者からの暴力の被害者等の避難者名簿の作成と情報管理を徹底している
- 男女一緒に行う防犯体制がある
- 就寝場所や女性専用スペース等へ巡回警備をしている
- 避難所の校庭など敷地内に車中泊がいる場合は、車中泊エリアの巡回警備が行われている
- 暴力を許さない環境づくりが整備されている
(啓発ポスターの掲示、相談カードの設置、照明の増設、
女性や子どもは2人以上で行動する、移動する際は周りの
人と声をかけ合う)
- 防犯ブザーやホイッスルが配布されている
- 不安な悩み、女性への暴力等に対する相談窓口、男性相談窓口が周知されている

④衛生環境・感染症予防

- 感染症予防(手洗い、消毒、マスク)対策がされている
- トイレの使用方法、汚物の処理等の衛生対策が行われている
- トイレ専用の履物(スリッパ等)が使用されている
- ごみの収集や分別が徹底されている
- 炊き出しを行う際は、調理手順の表示や食品の管理、主要なアレルギーの有無の表示、残食の廃棄が徹底されている
- 育児用ミルク(粉ミルク・液体ミルク)を配布する際、授乳アセスメントシート※1に基づき、説明した後に配布している

※1)授乳アセスメントシート(聞き取り票)は次ページにあります

⑤在宅避難者を含む指定避難所以外の避難者への支援

- 在宅避難者を含む指定避難所以外の避難者情報も登録されている(特に要配慮者把握のため)
- 在宅避難者を含む指定避難所以外の避難者への食料、物資配布の時間や場所がある
- 在宅避難者を含む指定避難所以外の避難者への支援情報等を伝達する体制が整っている
- 在宅避難者を含む指定避難所以外の避難者のニーズを把握する体制がある

授乳アセスメントシート(聞き取り票)

※個人情報を含むため、取扱には注意する

年 月 日

避難状況	<input type="checkbox"/> この避難所に避難中 <input type="checkbox"/> 在宅避難(自宅・親族宅・その他()) <input type="checkbox"/> 車中避難 <input type="checkbox"/> その他() 住所： 連絡先：
お母さんのお名前	(ふりがな)
授乳中のお子さんのお名前	(ふりがな)
言語 (視聴覚等障害・日本語の理度)	視聴覚等障害無・有：見る・聞く・話す・読む 使用言語() 翻訳者有 翻訳アプリ 筆談 その他
家族構成	夫(パートナー)、子ども 人、他()

○授乳等の状況

①授乳中のお子さまの月齢	か月
②お子さまは元気ですか？ おしっこ・うんちはどうですか？	元気 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> 普段とちがう() おしっこ(おむつの濡れ) <input type="checkbox"/> 1日6回以上 <input type="checkbox"/> 1日6回以上 うんちの状態 <input type="checkbox"/> 普段どおり <input type="checkbox"/> 普段とちがう()
③赤ちゃんの病気・アレルギー・障害等	無 有(現在は落ち着いている)：() 有(現在症状有り)：()
④お母さんの病気・不調・障害等	無 有(現在は落ち着いている)：() 有(現在症状有り)：()
⑤災害前の授乳法	<input type="checkbox"/> 母乳のみ <input type="checkbox"/> ミルク <input type="checkbox"/> 両方
⑥現在の授乳法	<input type="checkbox"/> 母乳のみ <input type="checkbox"/> ミルク <input type="checkbox"/> 両方 <input type="checkbox"/> 何も飲めていない
⑦直接授乳以外で(ミルク等) 足しているものがあれば、量、回数、方法	<input type="checkbox"/> 搾母乳(手・哺乳器) <input type="checkbox"/> ミルク <input type="checkbox"/> その他() 1回()ml × ()回/日 哺乳びん・コップ・その他()
⑧母乳分泌について	母乳分泌について不安が <input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない 母乳分泌を増やすこと、母乳再開に関心が <input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない
⑨離乳食の状況	<input type="checkbox"/> 始めている <input type="checkbox"/> 始めていない (回/日 硬さの目安：ヨーグルト・豆腐・バナナ・肉団子)

持参したものにチェックしてください(個数も記入してください)

- 母子手帳 哺乳瓶〔 本〕 人工乳首(ニップル)〔 個〕
調乳用の水〔 ml・ 本〕
粉ミルク〔 g 缶/パック・ 個〕
アレルギー用粉ミルク〔 g 缶/パック・ 個〕
液体ミルク〔 ml・ 本〕
哺乳瓶洗浄・消毒用品〔 日分〕
おむつ〔サイズ： ・ 枚〕 おしりふき〔 パック〕

不安・心配なこと

※必要な物資、ケア、健康状態に加え、家族間の悩み等についても拾い上げ、専門機関等につなげてください。