

特に女性に 知っておいてほしいこと

女性の災害への備え ものの備えを確認しよう

SNSでつながる
防災アクション
ガイド

いつ災害にあうか分かりません。生理用品など女性が必要なものは、普段からなるべく持ち歩くようにすると安心です。

外に出る時に持ち歩くもの

ポーチなどに災害時に必要なものを入れておく
と便利です。ニーズに合わせて検討しましょう。

必要なもの

- ☐ スマホ用充電器
- ☐ 現金
- ☐ 大判のハンカチ
- ☐ 身分証明書・健康保険証など
- ☐ 飲料水(ペットボトル500ml程度)
- ☐ 携帯食(ゼリーなどの栄養補助食品)



女性が必要なもの

- ☐ 生理用品
- ☐ 中身が見えないポリ袋
- ☐ スキンケア・メイク落としグッズ
- ☐ 防犯ブザーや笛
- ☐ 使いやすい形状の携帯トイレ
- ☐ 小型ライト

暗い場所でトイレに行く時など、
両手が空くヘッドライトだとより便利です。

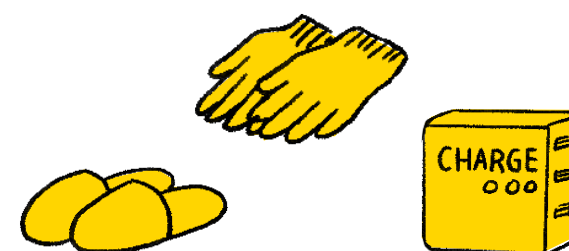


家の非常用持ち出し袋に入れるもの

自分のニーズに合わせてコンパクトに。
ベッドの近くなど持ち出しやすい場所に置きましょう。

必要なもの

- | | |
|-------------------------------|---|
| ☐ 飲料水 | ☐ 携帯食(ゼリーなどの栄養補助食品) |
| ☐ 軍手 | ☐ アルミシート・ポンチョなど
(防寒や着替え時に役立つもの) |
| ☐ 缶切り | ☐ スマホ用充電器 |
| ☐ 乾電池 | ☐ スマホ用予備バッテリー |
| ☐ ゴミ袋 | ☐ ティッシュペーパー |
| ☐ 筆記用具 | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 耳栓 | ☐ ライター類 |
| ☐ タオル | ☐ 衣類 |
| ☐ スリッパ | ☐ ヘルメット |
| ☐ 救急用品 | |



感染症対策のための必需品 ☐ マスク ☐ 体温計 ☐ アルコール消毒液

女性が必要なもの・あると便利なもの

- | | | |
|----------------------------------|--|---------------------------------|
| ☐ 生理用品 | ☐ 肌にあったスキンケア用品 | ☐ 下着 |
| ☐ おりものシート | ☐ 小型ライト | ☐ 髪留め |
| ☐ 携帯用ビデ | ☐ 中身が見えないポリ袋(大・小) | ☐ メイク道具 |
| ☐ 汗拭きシート | ☐ 使いやすい形状の携帯トイレ | ☐ メイク落とし |

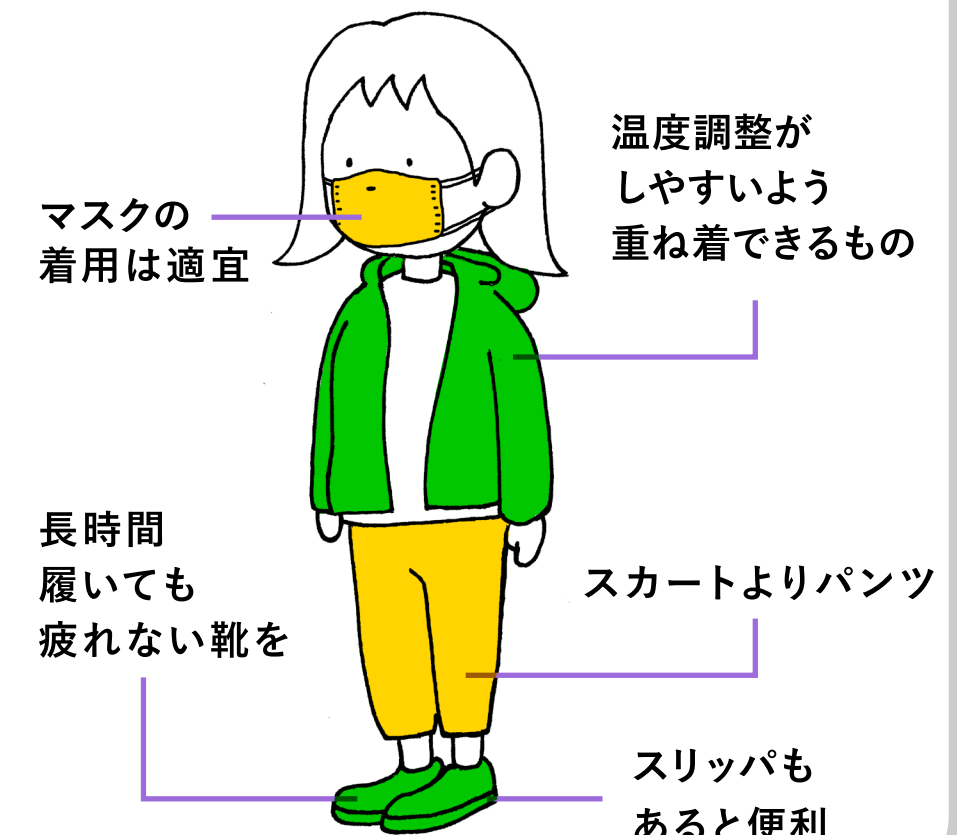


実際に
背負ってみて
大丈夫な
重さに

まず命を守るため、逃げるときに
これだけは持っていたい、という
最低限のモノを入れましょう。

避難所で過ごす時の服装

避難所では床の上に座る場合もあります。
できるだけ過ごしやすく、動きやすい服を
用意しましょう。



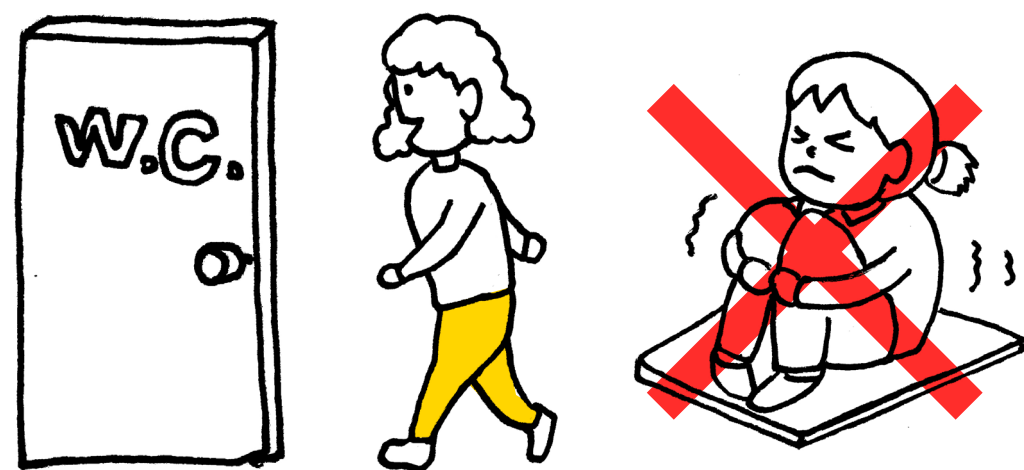
特に女性に 知っておいてほしいこと

女性の災害への備え 衛生面で気をつけること

SNSでつながる
防災アクション
ガイド

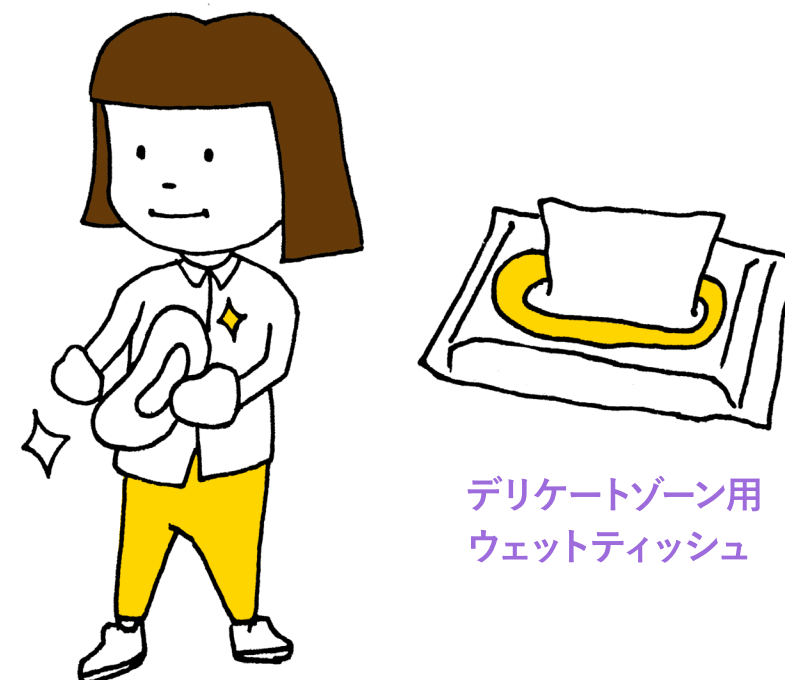
避難所でも トイレを我慢しない

「汚い」「遠い」という理由でトイレを我慢しがちです。女性は、膣炎や膀胱炎など下半身に関連する病気のリスクが高いと言われています。携帯用ビデなどを活用し、避難所でもトイレを我慢しないように。



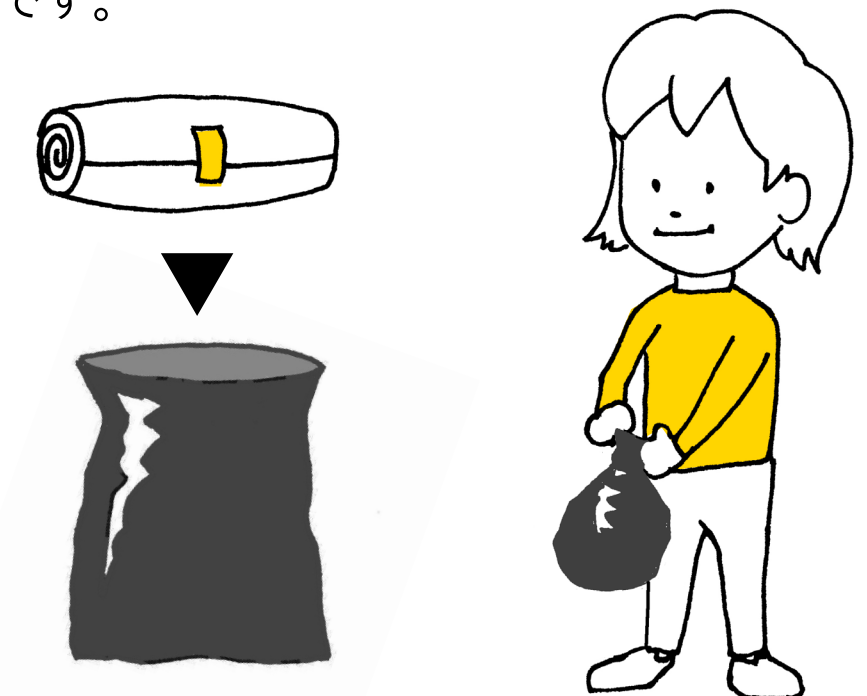
おりもののシートを 活用しよう

下着を毎日交換できない場合、おりもののシートを取り替えるだけで清潔に過ごすことができます。デリケートゾーン用ウェットティッシュを活用するのもおすすめです。



生理用品の処分には 中身が見えないポリ袋を

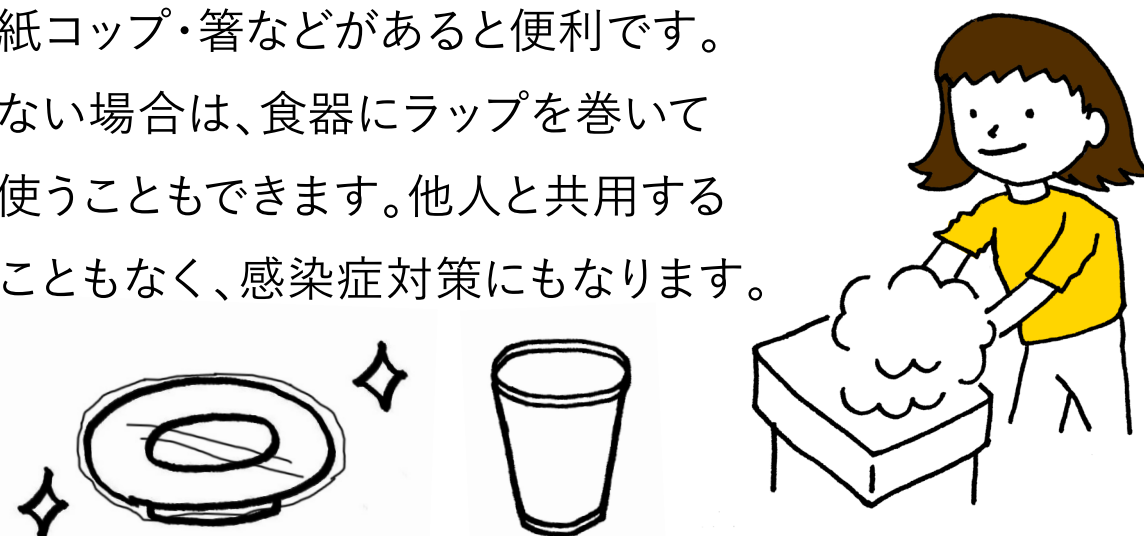
避難所には、生理用品を捨てるためのゴミ箱がない場合もあります。黒色のゴミ袋や、中身が見えないポリ袋があると便利です。



食器の注意点

使い捨てのモノも準備しておこう

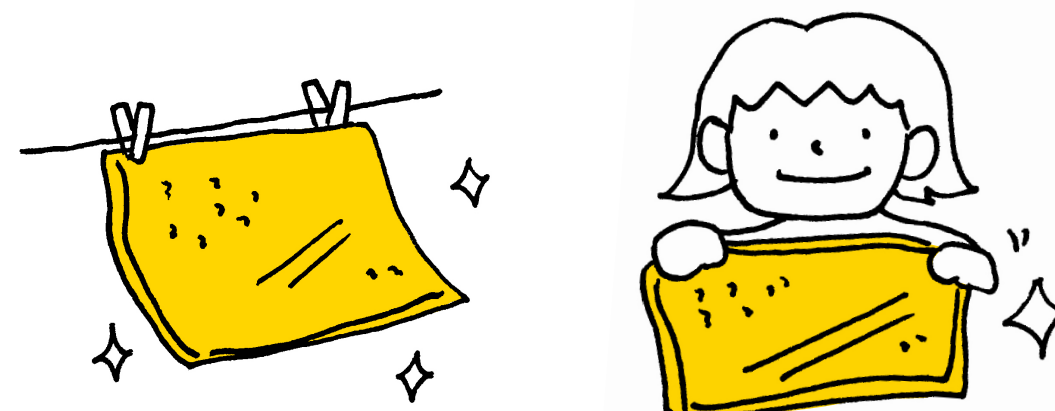
水が止まって食器を洗えない場合は、使い捨ての紙皿・紙コップ・箸などがあると便利です。ない場合は、食器にラップを巻いて使うこともできます。他人と共用することなく、感染症対策にもなります。



洗面所での注意点

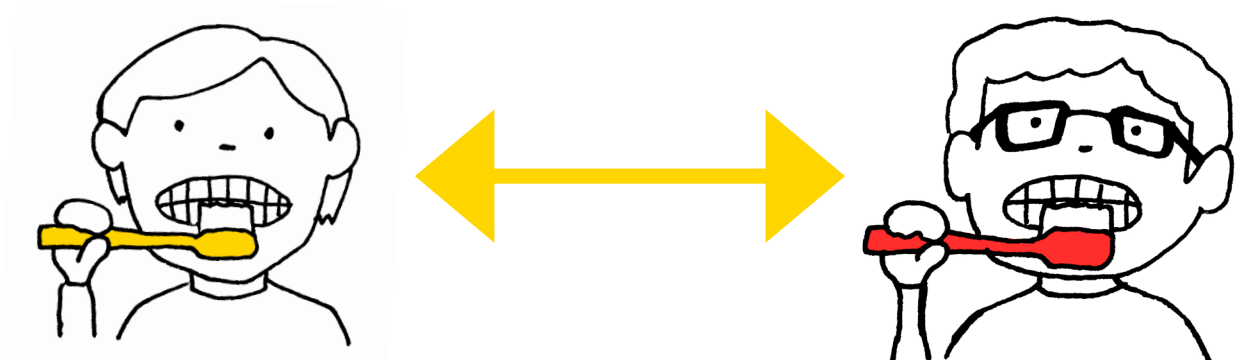
自分のタオルの清潔を保つ

タオルの使い回しは特に感染リスクが高いです。自分のものを使用し、使用後はすぐに洗濯して清潔を保ちましょう。



歯みがきは人と離れて丁寧に

勢いよく歯を磨くと、口から飛び散った泡や唾液で感染リスクを高めます。ゆっくり丁寧に、人と離れて歯を磨きましょう。



特に女性に 知っておいてほしいこと

女性の災害への備え 避難所で気をつけること

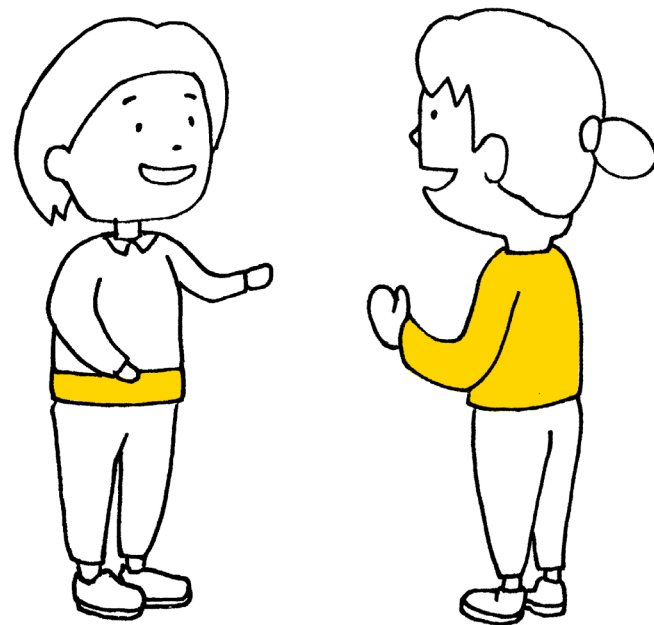
SNSでつながる
防災アクション
ガイド

みんなで助け合おう

避難所では周りの目が気になったり、時には身の危険を感じることがあるかもしれません。何か困ったことがあったら、一人で我慢せず誰かに相談しましょう。それはわがままではありません。「みんなで安全な状況を作ること」が大切です。

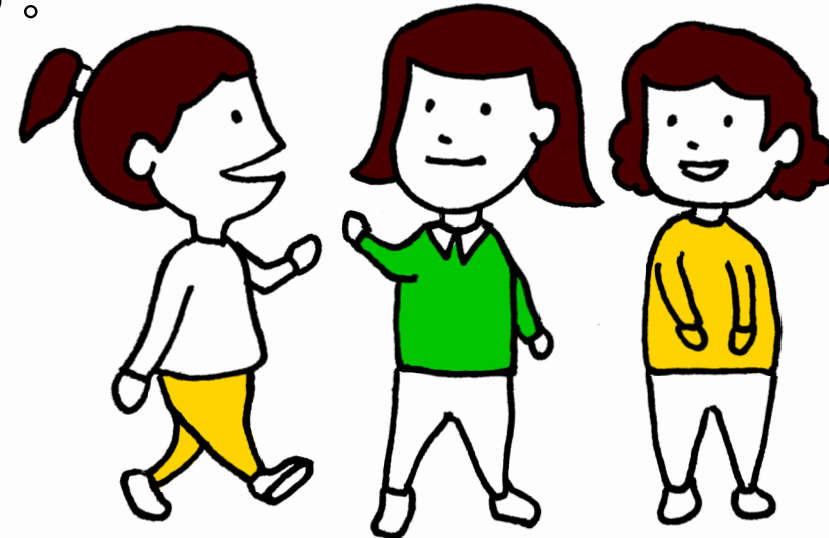
声を掛け合おう

トイレに行く時などは、周りの女性たちと声を掛け合い、自分がどこにいるか伝えるようにしましょう。共感し合える相手がいると、心の支えにもなります。



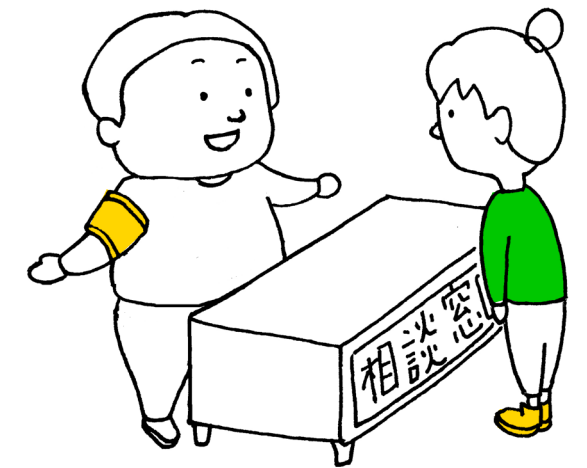
複数人で行動しよう

暗がりや死角をなるべく避け、複数人で行動すると安心です。



相談窓口を教え合おう

過去の災害では、女性が避難所で性犯罪にあうケースもありました。避難所相談窓口や自治体、警察の窓口などを知らせ合いましょう。万が一被害に遭ったり、遭いそうになったり、被害を見聞きした場合、迅速に動けます。

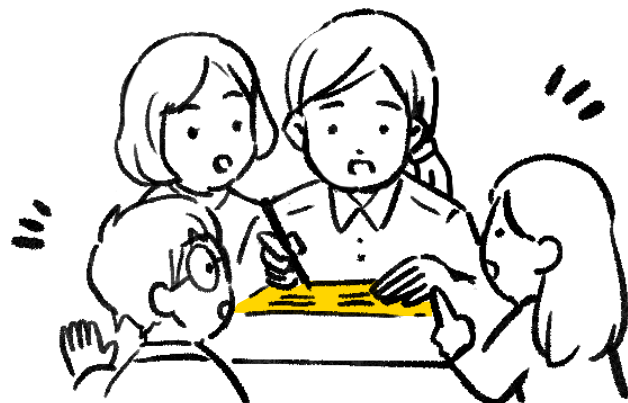


性犯罪被害相談電話番号
8103 (全国共通)

個人でも心掛けよう

避難所の運営に関わろう

女性が避難所の運営に関わることで、女性の安全が保たれやすいことがわかっています。



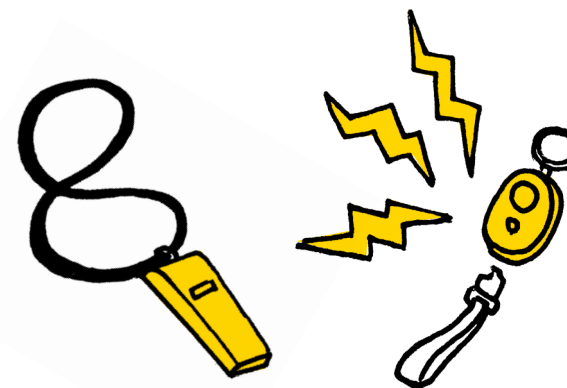
我慢せず声をあげよう

着替えや洗濯物を干すスペース、暗い通路、生理用品の配布方法など、困ったことは一人で抱え込まないこと。避難所の運営者や支援団体の人などに伝えましょう。



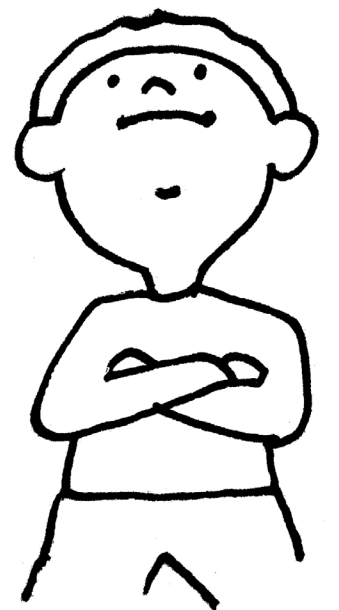
防犯グッズを携帯しよう

防犯対策のために、防犯ブザーや笛などを持ち歩きましょう。



男性も考えよう

自分の身の回りが落ち着いたら、周りで困っている人はいないか意識して見てみましょう。特に女性たちはプライバシーの観点で不安な思いをしていたり、高齢者や子供のケアなどを中心的に担っている場合があります。お互いに助け合って避難所生活を過ごせるように意識しましょう。



特に乳幼児が
いる家庭に
知っておいてほしいこと

女性の災害への備え 授乳などで気をつけること

SNSでつながる
防災アクション
ガイド

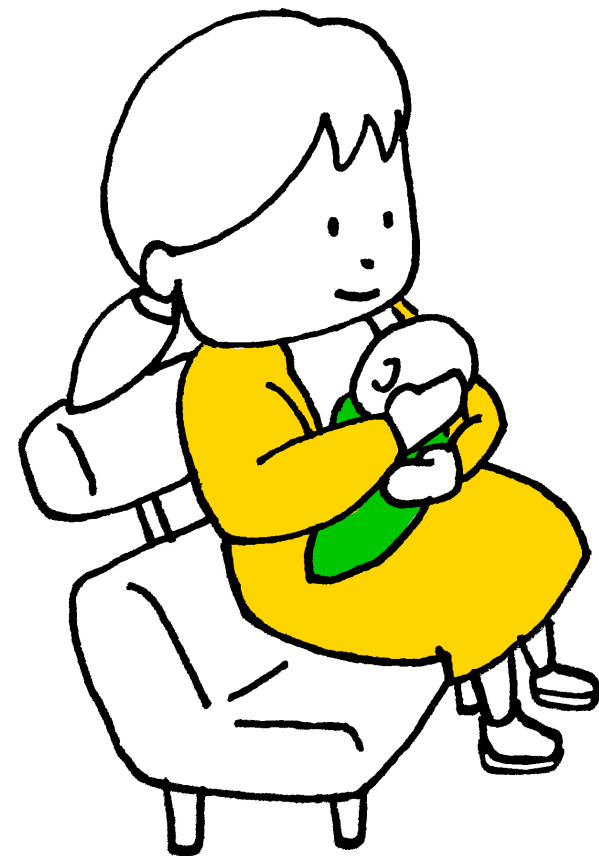
乳幼児のいる女性や家庭は、周囲の人に頼れるところは頼り、自分のニーズを伝えましょう。

母乳をあげている場合

「欲しがる時に欲しがるだけ吸ってもらう」
「リラックスすること」が大切です。

母乳が一時的に出にくくなったと感じても
赤ちゃんが継続的に飲みつづければ
母乳の量は増えていきます。

少しでも多く飲ませることで、
赤ちゃんが感染症にかかりにくくなります。



乳幼児用ミルクをあげている場合

- ☐ 粉ミルクは70度以上で調乳
- ☐ 粉ミルクを水で溶いてカイロで温めるのはNG
- ☐ 洗浄・消毒が難しければ使い捨て紙コップを
- ☐ 調乳後の粉ミルク・液体ミルクの残りは破棄

また、赤ちゃんがたくさん
スキンシップをとったり、
乳房を何回でも含ませてみると、
リラックスにも繋がります。



ものを備えよう

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 授乳用ケープ・バスタオル等(ストールでも可)・枕やクッション | ☐ おむつ・おむつ用ポリ袋 |
| ☐ いつも使っている乳幼児用ミルク(アレルギー用を含む) | ☐ おしりふき |
| ☐ 乳幼児用飲料水(軟水) | |
| ☐ 哺乳瓶・人工乳首(ニップル)・コップ(使い捨てコップも可) | |
| ☐ 消毒剤・洗剤・洗浄ブラシ等の器具、割り箸 | |
| ☐ 湯沸かし器具・煮沸用なべ | |
| ☐ 離乳食(アレルギー対応食を含む) | |
| ☐ 皿・スプーン | |

「おむつ」や「おしりふき」は
多めのストックが安心です。



母乳の出が心配な時は

おしっこウンチがいままでと同様に出ているなら、
きちんと飲めている証拠です。いつもより少ないと感じたら、
医療者や相談窓口へ遠慮なく相談しましょう。

