

シチュエーション別 防災対策のススメ

「日々の暮らしの延長線」をテーマに日常的に使っているモノをいざという時に役立てられそうなもの、また「女性の視点」での防災情報をまとめています。

★身体を清潔に保ちたい

災害時はライフラインの停止により、入浴できない事も・・・そんな時にはエチケットグッズなどが便利！

- ◇ ウェットティッシュ
- ◇ ボディシート
- ◇ 赤ちゃんのおしり拭き
 - 大判で低刺激のため、広い世代に活用できる！
- ◇ ドライシャンプー
 - 水を使わないシャンプーは災害時だけではなく、アウトドアや朝のお手入れ、アフター5の身だしなみにも！

★肌のケアをしたい

乾燥肌や敏感肌ではなくても、緊急時には不安やストレスで肌の調子が悪くなる事も・・・。

- ◇ 保湿クリーム
- ◇ ハンドクリーム
- ◇ ワセリン
 - 保湿用途だけではなく、簡易靴磨きなど広い用途で使えるので1つあると便利！
- ◇ 拭き取り用メイク落とし
 - 断水時に便利！
- ◇ オールインワン化粧品
 - 災害時だけではなく、旅行などにも便利！

★オーラル（口腔）ケアをしたい

エチケットや口の健康だけではなく、身体の健康にも影響するオーラルケアは災害時でも欠かせません！

- ◇ 歯ブラシがない場合は水やお茶でうがい
- ◇ 歯磨きシートやハンカチなどで歯を拭く
- ◇ ガムを噛んで唾液分泌&口臭予防
- ◇ 液体歯磨き
 - 個別包装されているものは外出時にも便利！
- ◇ 歯間ブラシ
 - 水が使えない場合に！

★癒やされたい…

大変な状況だからこそ、癒しも必要です。

◇ アロマオイル

→避難所での共同生活では様々なストレスが…良い香りや好きな香りを嗅ぐだけでも心理的に違います。アロマには殺菌作用や消臭効果が含まれているものが多い！

◇ LED キャンドル

→火を使わないキャンドルは火災予防と停電対策にも！乾電池式だけではなく、ソーラータイプもあります。

★防犯対策をしたい

災害時だけではなく、日常でも使える防犯グッズ。

◇ 防犯ブザー・ホイッスル

→防犯だけではなく、閉じ込められた時にも便利！キーホルダータイプやライト付きのものも！

◇ センサーライト

→ソーラー式のものや乾電池式のものが被災時には便利！停電時には照明としても使えます。

★栄養バランスが気になる…

日常でも被災生活でも気にしたい栄養バランス。生鮮食品が手に入りにくい時に一工夫を！

◇ サプリメント

→日常の健康・栄養補助としても

◇ 粉末青汁や食物繊維・酵素など

→水に溶かして使える粉末タイプが便利

◇ 「まごわやさしい」備蓄で栄養バランスが取れる食材選びを

→（ま）豆類、乾物豆や水煮、高野豆腐など

→（ご）ゴマやナッツなどの種子類

→（わ）ワカメなどの海藻類

→（や）野菜ジュースやフリーズドライ野菜、水煮パックなど

→（さ）魚の缶詰や鰹節、小魚など

→（し）しいたけなどの乾燥したキノコ類

→（い）イモ類などの根菜類

★被災時でも温かい食事をしたい

非常食が続いたりライフラインが停止している時でも、やっぱり温かい食事が恋しくなります。

- ◇ カセットコンロ
→オール電化住宅やガス停止時に便利！
- ◇ ラップ・アルミホイル
→皿に敷いたり、調理器具に敷けば洗い物の軽減に！
- ◇ キッチンバサミ・ピーラーなど
→少しの水で洗えるので節水対策に！

★生活臭を軽減したい

災害時はゴミの回収も通常通りとはいきません。

- ◇ 防臭ビニール袋
→生ゴミや汚物対策に。普通のビニール袋より防臭効果が高い！
- ◇ 重曹
→生ゴミや洗濯物に直接振りかけたり、そのまま部屋に置いておくだけでも消臭効果が！

★女性ならではの困った…に備えておくモノって何？

- ◇ 生理用品
→支援物資では手に入りにくいこともあるので、1周期分を持ち出し袋に入れておくといい！
- ◇ パンティライナー
→下着の替えがなかったり、洗濯ができない時に便利！
- ◇ 携帯用ビデ・ウォシュレット
→旅行時や介護・赤ちゃんのおむつ替えの時にも活用できる！
- ◇ カップ付きインナー
→下着と一体化しているので便利！
- ◇ 靴下とスニーカー
→職業上、パンプスとストッキングの人は会社にキープしておくとう便利！

★人の目が気になる…

避難所での共同生活で、どうしても気になるのが人の目…そんな時は身近なものを使って目隠しを！

- ◇ ポンチョ
→雨や防寒対策だけではなく、携帯トイレ利用時の目隠しや着替え・授乳時の目隠しにも利用できる！
- ◇ 大判スカーフ・ストール
→防寒対策だけではなく、広げて吊るせば簡易のパーテーションに！

★何気に使い勝手大の収納グッズ

日常の収納グッズを緊急時に活用しましょう！

◇ 取っ手付きのゴムバケツ

→ガーデニング用やおもちゃなどの細々した物の収納に使えるゴムバケツは洗濯や赤ちゃんのお風呂、水汲みなど多目的に使えます！

★常に携帯できる防災グッズってある？

防災グッズ（袋）を常に持ち歩くのは大変・・・気軽に持ち歩ける防災グッズってないのでしょうか？

◇ 防災ポーチを作りましょう！

日常の「これがあったら便利」をポーチにまとめてみましょう

- ・充電器
- ・マスク
- ・保湿クリーム
- ・ウェットティッシュ
- ・携帯マウスウォッシュ（液体以外にペーパータイプも）
- ・常備薬（痛み止めや風邪薬、絆創膏など）
- ・ペン（ライト付きなど便利なものも）
- ・ちょっとしたおやつ（チョコレートや飴、ドライフルーツなど）
- ・季節によって使い捨てカイロや汗ふきシートなど

★小さな子どものために必要なものって何？

乳幼児とお母さんのために備えておきたいもの。普段使っているものも携帯用に特化したものがあると、旅行やちょっと遠出の時にも便利です。

◇ 粉ミルク（分包やキューブタイプ）

◇ 乳幼児用飲料水（軟水）

◇ 哺乳瓶（使い捨てタイプもあります）

◇ 哺乳瓶用の消毒剤

◇ 湯沸かし器具（トラベル用やアウトドア用など）

→粉ミルクと哺乳瓶だけあってもダメ！これらをセットで用意しておくことが大事です！

◇ 授乳用ポンチョ・ケープ

◇ ベビーフード・おやつ（アレルギー対応食を含む）

◇ スプーン → 食べさせる道具も必要です

◇ 紙おむつ・おしり拭き

◇ ビニール袋 → ゴミをまとめたり、おむつかバー代わりに！

◇ 乳幼児用着替え

◇ 抱っこひも

◇ 絵本・おもちゃ

◇ 母子手帳・保険証（コピー）

◇ エアークッション・マットなど

★防災グッズを気軽に揃えたい（100円で始められる防災）

本格的なものをいきなり揃えるのは大変…まずは 100 円から気軽に防災に取り組んでみましょう！

◇ すべり止めシート

→食器類などの収納に

◇ 耐震粘着マット

→炊飯器などの小型家電に使えるほか、花瓶の底や靴ずれ防止にも！

◇ ガラス飛散防止シート

→食器棚などのガラスに、柄付きやスリガラスタイプなど種類も様々

◇ キャビネットロック

→引き出しなどをロックするグッズ、子どものイタズラ防止にも！

◇ 携帯トイレ

→子連れドライブなどにもあると安心！

◇ 蓄光テープ・シール

→階段や手すり、扉に貼るほか、自宅の鍵や懐中電灯に貼っておくと停電時にも便利！

