



女性のための

**防 災**

リーフレット



令和6年1月  
西尾市  
危機管理局 危機管理課  
TEL 65-2138



＼ 日ごろから備えておこう！ ／

# 災害時のお役立ちアイテム

女性特有のニーズに合わせた備えが必要です。  
非常持ち出し袋にプラスしておきましょう！



## ◆生理用品・おりものシート・尿取りパッド

普通の日用や夜用など、ご自身に合った種類の生理用品を、最低でも1周期分は準備しておきましょう。また、中身が見えないゴミ袋があると捨てる際に役に立ちます。



おりものシートや尿取りパッドを使用し、こまめに替えることで、下着の汚れを防ぎ、清潔に保つことができます。また、携帯用ビデもあわせて準備しておけば、入浴ができないときに便利です。

## ◆自分に合った下着（上・下）

支援物資に自分の欲しいサイズの下着があるとは限りません。自分に合うサイズの下着を準備しておくとう安心です。

## ◆スキンケア用品、基礎化粧品など



普段使っている自分の肌に合ったスキンケア用品を使用することも、災害によるストレスの軽減につながります。

非常持ち出し袋に入れてもかさばらないミニサイズのものやオールインワンクリームなどが便利です。また、リップクリームもあわせて準備しましょう。

## ◆その他にも …

歯磨きセットやマウスウォッシュ、ウエットティッシュなどの衛生用品があると、清潔を保つことができます。

## ★ 家族のために備えておこう！

### ♥ 妊婦さん、小さい子どもがいる場合

- |                                 |                                 |                                |                               |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ   | <input type="checkbox"/> 離乳食    | <input type="checkbox"/> 着替え   | <input type="checkbox"/> おもちゃ |
| <input type="checkbox"/> おしりふき  | <input type="checkbox"/> おんぶひも  | <input type="checkbox"/> 授乳ケープ |                               |
| <input type="checkbox"/> 携帯用哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 |                                |                               |
| <input type="checkbox"/> 液体ミルク  | <input type="checkbox"/> 紙コップ   |                                |                               |

※哺乳瓶は使い捨て紙コップでも代用できます。



### ♥ お年寄りや介護が必要な方がいる場合

- |                                 |                                   |                                  |
|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 常備薬    | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー | <input type="checkbox"/> 補聴器の充電器 |
| <input type="checkbox"/> 大人用おむつ | <input type="checkbox"/> 老眼鏡      | <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤  |
| <input type="checkbox"/> おしりふき  | <input type="checkbox"/> 介護用品     | <input type="checkbox"/> 杖       |

### ♥ その他 ～ 自分の家庭には何が必要か考えてみましょう ～

- |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## ★ 季節に応じて備えておこう！

時季に応じて、着替え用衣類の入れ替えが必要です。また、冬場は寒さ対策として、使い捨てカイロやひざ掛けなども準備しておきましょう。

＼ 自分の身を守る！ ／

## 避難所生活での防犯対策

東日本大震災や熊本地震など、過去の災害発生時には、避難所で女性や子どもに暴力がふるわれたことがありました。被災者同士の悲しいトラブルを防ぐため、避難所で生活する場合は、以下の事項に注意しましょう。

### 避難所で過ごす際の防犯対策

- ◆ 人目につきにくい場所や夜間は出歩かない
- ◆ 女性や子ども一人にならない
- ◆ 服装に気を付ける
- ◆ 防犯ブザーやホイッスルを携帯する
- ◆ 知らないふりや見ないふりをせず、助け合う



### もし不安を感じたり、被害を受けてしまったりしたら…



ためらわず、避難所にいる市職員または警察に相談しましょう。

＼ 積極的に参加しよう！ ／

## 女性目線での避難所運営

避難所で少しでも快適に過ごすために、女性の視点も必要です。避難所運営に参加し、積極的に声をあげていきましょう。

### 避難所でこんなことに取り組もう

- ◆ 遠慮せずに意見を伝える
- ◆ 授乳・おむつ替えのための部屋を設ける
- ◆ 男女別や誰でも使えるトイレ、更衣室、物干し場を設ける
- ◆ 清掃や炊事当番は男女を問わずできる人が分担しておこなう など

