



携帯充電器



身分証明書



メモ帳・筆記用具



家族の写真



マスク



ばんそうこう



目薬

災害時に役立つ
19アイテム

ウェットティッシュ



汗拭きシート

生理用品

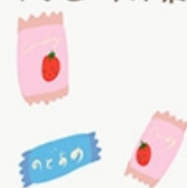


大判のハンカチ



ヘアピン&ヘアゴム

あめなどのお菓子



ゼリー飲料

しし袋



使い捨てカイロ



冷感タオル



携帯用トイレ

防犯ブザー



ライト

女性向け



清潔な状態を保てないことは女性にとって大きなストレスになります。そのうちでは、デリケートゾーンの炎症や生理不順、膀胱炎といった身体の不調を引き起こすことも。女性だからこそ備えておきたいグッズのほか、災害時に増えるといわれている犯罪への対策も紹介します。

基本の防災グッズにプラス!

入浴や洗濯が難しくなることで発生する身体の汚れや匂い、生理など相談しづらい女性ならではの悩み。少しでも辛い思いをせず避難生活を送れるような備えをしておきましょう。



髪留め
髪が濡れない時はヘアゴムやバンダナなどでまとめずきりと。



サニタリーショーツ・生理用品
日頃から使い慣れているものを。中身が見えないゴミ袋の用意も。



カップ付きインナー
一着下着だと分りづらいので、共同生活でも洗濯しやすいのが魅力。



ドライフルーツ・栄養補助食品
栄養の偏りによる口内炎や貧血予防に。



化粧水・乳液・メイク落としシートなどのコスメ
肌の乾燥が大きなストレスになることも。自分に必要なものを用意して。



パンティライナー
下着の取り替えや洗濯ができない時の汚れ防止に。



ビデ
デリケートゾーンを清潔に保てます。

いつもの暮らしにプラス!
体や心をラクにする方法を身に付けておく

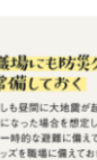
被災時の厳しい環境下では、不眠や生理不順、更年期障害などが悪化してしまうことも。ストレッチやマッサージなどで血行を良くしたり、アロマテラピーなどでリラックスしたり、不眠を和らげる知恵をストックしておきましょう。



ストレッチや腹式呼吸を習慣にしておきましょう!



アロマ・エッセンシャルオイル
マスクに貼るだけで体臭や生活臭など匂いのストレスを軽減。リラックス効果も。



ホイッスル・防犯ブザー
犯罪から身を守るために携帯も。



長袖のシャツ・ボトム
肌の露出を少なくしてケガや防犯対策に。



スニーカー・靴下
足元のケガの防止や、冷え対策に。

避難所・在宅避難での防犯対策

災害時は不安定な心理状態やストレスなどから通常時と比較して犯罪発生率が3倍になるといわれています。中でも、女性や子どもが被害に遭いやすい傾向に。自宅での居住が継続できる状況であれば在宅避難を。在宅避難、避難所どちらの場合も防犯対策はしっかり行いましょう。

一人で行動しない

物資の受け取りやトイレ、シャワーなど、どこかに行く時は必ず家族や友達、近所の人と行動しましょう。また、トイレやシャワーを使う前は必ず周りを見渡して不審な人がいないかの確認を。



安全重視の服装を

長袖・長ズボンを用意し、長い髪はまとめて帽子に入れるなど、パッと見て「女性」だと分かりにくい工夫を。ピンクなどの明るい色を選び、地味な色を選ぶこともポイント。



夜通や夜のトイレに注意

災害時は停電していることが多いので、夜道を一人で歩くことはとても危険です。また、避難所で夜にトイレに行く際は必ず安心できる人に付き添ってもらいましょう。



在宅避難の場合

突然の訪問者を家に入れず

災害時の不安な心理につけこんだ犯罪も。宅配便やガス・水道点検などを頼った強盗や性犯罪に注意しましょう。親切な申し出もその場で判断せず、連絡先を覚えてもらうなど慎重に対応を。

