

女性の視点から 考える！ 災害への備え

梅屋学区では、災害が起こる前から災害に強いまちづくりを目指して防災まちづくりに取り組んでいます。

今回のニュースレターのテーマは「女性の視点から考える！災害への備え」です。

災害時の避難所生活で起こるかもしれない女性ならではの悩み事について、何を準備しておくべきか、各家庭でも考えてみましょう。

裏面では、避難所生活で女性に役立つ防災グッズを紹介しています。是非参考にしてみてください！



あなたのご意見
お聞かせください！

防災井戸端会議開催(予告)

災害に強い梅屋学区をつくるために、日頃の生活の中で感じる防災の不安やあれこれを、皆さんで語り合ってみませんか。
開催は来年度を予定しています。
続報を待て！！

梅屋学区
防災まちづくり
Newsletter・冬
第7号
2024年2月発行

梅屋防災まちづくり活動チーム 発行

自分の命は自分で守る。守った命で他人を守る。



私が梅屋を
守ってます！



(一財)日本防火・防災協会総合情報誌「地域防災」
※梅屋学区の記載があります！

自宅に常備しておきたい！

女性に役立つ防災グッズ



避難所生活って経験したことがないし、具体的にイメージできないのよね。女性ならではの不安もあるし、何を、どのくらい準備しておけばいいのかしら。

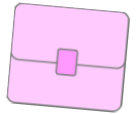
ポイント1. 生活用品・衛生用品



生活用品や衛生用品は女性が特に気になるアイテムですね。

☑ 生理用品

通常の使用法だけでなく、災害時は下着の着替え代わりにもなるため、1周期分多く用意しておきましょう。



☑ ドライシャンプー・ボディシート

水を使わなくても身体を清潔に保てるアイテムが役立ちます。歯磨きシートやマウスウォッシュなどもありますよ。



☑ マスク・大きなビニール袋

避難所での衛生予防や砂埃を防ぐだけでなく、ノーメイクでいることに抵抗がある女性は顔を隠すこともできます。また大きなビニール袋があれば、荷物の整理や汚れ防止にも役立ちます。



ポイント2. 食料品



今回は、一般的な非常食にプラスで用意したい食料品を紹介します。

☑ 野菜ジュース

非常食だけでは栄養が偏りがちになるため、是非準備しておきましょう。ビタミンも摂取できお肌のケアにもオススメです。



☑ ドライフルーツ・ナッツ

食物繊維や栄養価が多く、疲労回復に効果的です。甘いお菓子は子どもがいるご家庭にもオススメです。



物資等が配給されるのは発災から3日目以降になると想定されています。そのため、**最低でも3日分（9食分）**の食料品を用意しておきましょう。

