



# 女性・子供・高齢者目線の防災対策

## あると助かる便利グッズで防災対策

女性目線でのグッズの備えとして、災害時にあると便利なグッズをいくつか紹介します。

水や食料品などの非常用持ち出し品と一緒に準備しておきましょう。

災害時に確保し難くなるものは事前に準備しておきましょう。避難所では、ケア用品等は備蓄品として無かったり不足がちにもなり易く、また日頃使い慣れた用品は非常時のストレス軽減にもなります。

※ストレッチやマッサージなどの心と体へのケア用品も非常時には有効です。



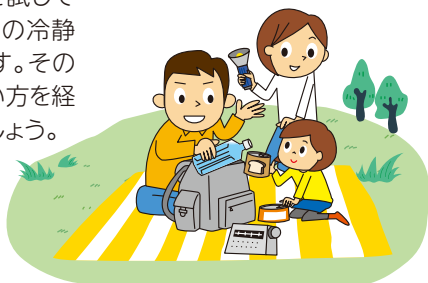
- スキンケア用品・化粧品
- 生理用品(1週間分)
- マウスウォッシュ・歯間ブラシ
- ウエットティッシュ
- 水のいらないシャンプー
- 水筒
- キャリーバック・キャリーカート
- 長袖シャツ・ボトム・ストール
- 貼るカイロ
- 色のついたビニール袋
- ホイッスル など



## 子どもと体験型防災対策

### アウトドア体験

非常食などを持ってキャンプやピクニックへ出かけてみましょう。野外での活動体験により日常生活とは何が違うのかを感じる機会を持ち、普段から慣れておきましょう。特に様々なトイレの経験は重要です。近年少なくなった和式トイレや野外での非常用トイレを試しておくことは、非常時の冷静な対応に繋がります。その他、公衆電話の使い方を経験するのも良いでしょう。



### 非常食体験

レトルト食品やアルファ化米、缶詰などさまざまな種類の非常食を日常で試しておくことで、味や食べやすさを体験すると同時に、家族が食べやすいものや好みに合ったものを準備する参考にもなります。

### 避難場所・避難ルートの事前チェック

ハザードマップを使い、子供と一緒に危険箇所をチェックしましょう。避難場所までの避難ルート子供と一緒に歩くことで、子供目線での危険を確認することができます。

### 日頃から外出時には家族と行き先共有

災害時、最も不安を感じるのは家族の安否です。日頃から、家族の居場所を共有し合うように心掛けましょう。

## 高齢者のための防災対策

### 室内の動線確保

高齢者になると室内での行動範囲も狭くなり、手が届くところに物を置きがちです。災害時に安全に避難できるよう、避難経路となる動線は日頃から物を片づけるようにしましょう。

### 避難時の持ち物

普段は健康に生活ができ、杖やおむつはあまり使用してなくても、災害がきっかけで足を痛めたり、避難所では自由にトイレを使用することが困難な状況にもなり得るため、準備しておくことで安心です。食料は、日頃から食べなれたものを非常食として準備しておきましょう。歯の状態や持病等での食事制限が必要な場合は特に重要なポイントです。

### 避難場所・避難ルートの事前チェック

避難場所までのルートを実際に歩き、危険箇所はないか、時間はどれくらい必要かなど、事前に確認しておくことも必要です。

### コミュニケーション

最近の集合住宅では、隣に誰が住んでいるか知らない、挨拶もしないなど、住民と住民との繋がりが希薄になっている地域もあります。

「お隣の方は足が弱っているから1人での避難が難しい」など、何かあったときに声をかけ、助け合うためのコミュニケーションが日常から行われていれば安心です。

